॥ चन्द्रमोपदेशः ॥

श्रृणु वत्स वचो मेऽद्य श्रुत्वा कुरु यथेप्सितम्।
देहमूलमिदं दुःखं देहः कर्मसमुद्भवः ॥ १२ ॥

कर्म प्रवर्तते देहेऽहम्बुद्ध्या पुरुषस्य हि।
अहङ्कारस्त्वनादिः स्यादविद्यासम्भवो जडः ॥ १३ ॥

चिच्छायया सदा युक्तस्तप्तायःपिण्डवत् सदा।
तेन देहस्य तादात्म्याद्देहश्चेतनवान् भवेत् ॥ १४ ॥

देहोऽहमिति बुद्धिः स्यादात्मनोऽहङ्कृतेर्बलात्।
तन्मूल एष संसारः सुखदुःखादिसाधकः ॥ १५ ॥

आत्मनो निर्विकारस्य मिथ्या तादात्म्यतः सदा।
देहोऽहं कर्मकर्ताऽहमिति सङ्कल्प्य सर्वदा ॥ १६ ॥

जीवः करोति कर्माणि तत्फलैर्बध्यतेऽवशः।
ऊर्ध्वाधो भ्रमते नित्यं पापपुण्यात्मकः स्वयम् ॥ १७ ॥

कृतं मयाऽधिकं पुण्यं यज्ञदानादि निश्चितम्।
स्वर्गं गत्वा सुखं भोक्ष्य इति सङ्कल्पवान् भवेत् ॥ १८ ॥

तथैवाध्यासतस्तत्र चिरं भुक्त्वा सुखं महत्।
क्षीणपुण्यः पतत्यर्वागनिच्छन् कर्मचोदितः ॥ १९ ॥

पतित्वा मण्डले चेन्दोस्ततो नीहारसंयुतः।
भूमौ पतित्वा व्रीह्यादौ तत्र स्थित्वा चिरं पुनः ॥ २० ॥

भूत्वा चतुर्विधं भोज्यं पुरुषैर्भुज्यते ततः।
रेतो भूत्वा पुनस्तेन ऋतौ स्त्रीयोनिसिञ्चितः ॥ २१ ॥

योनिरक्तेन संयुक्तं जरायुपरिवेष्टितम्।
दिनेनैकेन कललं भूत्वा रूढत्वमाप्नुयात् ॥ २२ ॥

तत्पुनः पञ्चरात्रेण बुद्बुदाकारतामियात्।
सप्तरात्रेण तदपि मांसपेशित्वमाप्नुयात् ॥ २३ ॥

पक्षमात्रेण सा पेशी रुधिरेण परिप्लुता।
तस्या एवाङ्कुरोत्पत्तिः पञ्चविंशतिरात्रिषु ॥ २४ ॥

ग्रीवा शिरश्च स्कन्धश्च पृष्ठवंशस्तथोदरम्।
पञ्चधाङ्गानि चैकैकं जायन्ते मासतः क्रमात्॥ २५॥

पाणिपादौ तथा पार्श्वः कटिर्जानु तथैव च।
मासद्वयात् प्रजायन्ते क्रमेणैव न चान्यथा॥ २६॥

त्रिभिर्मासैः प्रजायन्ते अङ्गानां सन्धयः क्रमात्।
सर्वाङ्गुल्यः प्रजायन्ते क्रमान्मासचतुष्टये॥ २७॥

नासा कर्णौ च नेत्रे च जायन्ते पञ्चमासतः।
दन्तपङ्क्तिर्नखा गुह्यं पञ्चमे जायते तथा॥ २८॥

अर्वाक् षण्मासतश्छिद्रं कर्णयोर्भवति स्फुटम्।
पायुर्मेढ्रमुपस्थं च नाभिश्चापि भवेन्नृणाम्॥ २९॥

सप्तमे मासि रोमाणि शिरः केशास्तथैव च।
विभक्तावयवत्वं च सर्वं सम्पद्यतेऽष्टमे॥ ३०॥

जठरे वर्धते गर्भः स्त्रिया एवं विहङ्गम।
पञ्चमे मासि चैतन्यं जीवः प्राप्नोति सर्वशः॥ ३१॥

नाभिसूत्राल्परन्ध्रेण मातृभुक्तान्नसारतः।
वर्धते गर्भतः पिण्डो न म्रियेत स्वकर्मतः॥ ३२॥

स्मृत्वा सर्वाणि जन्मानि पूर्वकर्माणि सर्वशः।
जठरानलतप्तोऽयमिदं वचनमब्रवीत्॥ ३३॥

नानायोनिसहस्रेषु जायमानोऽनुभूतवान्।
पुत्रदारादिसम्बन्धं कोटिशः पशुबान्धवान्॥ ३४॥

कुटुम्बभरणासक्त्या न्यायान्यायैर्धनार्जनम्।
कृतं नाकरवं विष्णुचिन्तां स्वप्नेऽपि दुर्भगः॥ ३५॥

इदानीं तत्फलं भुञ्जे गर्भदुःखं महत्तरम्।
अशाश्वते शाश्वतवद्देहे तृष्णासमन्वितः॥ ३६॥

अकार्याण्येव कृतवान्न कृतं हितमात्मनः।
इत्येवं बहुधा दुःखमनुभूय स्वकर्मतः॥ ३७॥

कदा निष्क्रमणं मे स्याद्गर्भान्निरयसन्निभात्।
इत ऊर्ध्वं नित्यमहं विष्णुमेवानुपूजये॥ ३८॥

इत्यादि चिन्तयन् जीवो योनियन्त्रप्रपीडितः।
जायमानोऽतिदुःखेन नरकात्पातकी यथा॥ ३९॥

पूतिव्रणान्निपतितः कृमिरेष इवापरः।
ततो बाल्यादिदुःखानि सर्व एवं विभुञ्जते॥ ४०॥

त्वया चैवानुभूतानि सर्वत्र विदितानि च।
न वर्णितानि मे गृध्र यौवनादिषु सर्वतः॥ ४१॥

एवं देहोऽहमित्यस्मादभ्यासान्निरयादिकम्।
गर्भवासादिदुःखानि भवन्त्यभिनिवेशतः॥ ४२॥

तस्माद् देहद्वयादन्यमात्मानं प्रकृतेः परम्।
ज्ञात्वा देहादिममतां त्यक्त्वाऽऽत्मज्ञानवान् भवेत्॥ ४३॥

जाग्रदादिविनिर्मुक्तं सत्यज्ञानादिलक्षणम्।
शुद्धं बुद्धं सदा शान्तमात्मानमवधारयेत्॥ ४४॥

चिदात्मनि परिज्ञाते नष्टे मोहेऽज्ञसम्भवे।
देहः पततु वाऽरब्धकर्मवेगेन तिष्ठतु॥ ४५॥

योगिनो न हि दुःखं वा सुखं वाऽज्ञानसम्भवम्।
तस्माद् देहेन सहितो यावत्प्रारब्धसङ्क्षयः॥ ४६॥

तावत्तिष्ठ सुखेन त्वं धृतकञ्चुकसर्पवत्।

॥ इति श्रीमदध्यात्मरामायणे उमामहेश्वरसंवादे किष्किन्धाकाण्डे अष्टमे सर्गे चन्द्रमोपदेशः सम्पूर्णः॥

This stotra can be accessed in multiple scripts at:
http://stotrasamhita.net/wiki/Chandramopadesha.

generated on **May 9, 2026**

Downloaded from http://stotrasamhita.github.io | StotraSamhita | Credits