

राम हृदय स्तोत्र हिंदी में — संस्कृत पाठ, हिंदी और अंग्रेज़ी अर्थ सहित (श्रीराम हृदयम् स्तोत्र)

राम हृदय स्तोत्र (Ram Hridaya Stotra) श्रीमद् अध्यात्म रामायण के बालकाण्ड में वर्णित एक अत्यंत गोपनीय एवं गहन वेदान्त-प्रधान स्तोत्र है, जिसमें स्वयं भगवान श्रीराम ने हनुमानजी को आत्मा, अनात्मा और परमात्मा का रहस्य समझाया है। यह लेख आपको **श्रीराम हृदय स्तोत्र** का संपूर्ण संस्कृत पाठ, शुद्ध हिंदी अर्थ, अंग्रेज़ी अनुवाद, इसका स्रोत, महत्व, पाठ-विधि तथा राम रक्षा स्तोत्र एवं आदित्य हृदय स्तोत्र से इसका अंतर — सब कुछ एक ही स्थान पर, सरल एवं प्रामाणिक रूप में देता है।

इस लेख में क्या है:

- [राम हृदय स्तोत्र क्या है?](#)
- [संपूर्ण संस्कृत पाठ - हिंदी व अंग्रेज़ी अर्थ सहित](#)
- [आत्मा, अनात्मा और परमात्मा का रहस्य \(व्याख्या\)](#)
- [स्रोत — अध्यात्म रामायण, बालकाण्ड](#)
- [महत्व एवं लाभ](#)
- [पाठ विधि — कैसे और कब करें](#)
- [राम रक्षा स्तोत्र से अंतर](#)
- [आदित्य हृदय स्तोत्र से अंतर](#)
- ["हृदय स्तोत्र" श्रेणी को समझें](#)
- [संबंधित संसाधन](#)
- [अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न \(FAQ\)](#)

श्री राम हृदय स्तोत्र — संपूर्ण

नीचे राम हृदय स्तोत्र का प्रामाणिक संस्कृत पाठ, प्रत्येक श्लोक का सरल हिंदी अर्थ और अंग्रेज़ी अनुवाद क्रमशः दिया गया है, ताकि आप श्लोक को पढ़ें भी और उसका भाव भी पूरी तरह समझ सकें।

(भगवान शिव कथा आरंभ करते हैं — श्री महादेव उवाच)

श्लोक १

ततो रामः स्वयं प्राह हनुमन्तमुपस्थितम् ।
शृणु तत्त्वं प्रवक्ष्यामि ह्यात्मानात्मपरात्मनाम् ॥१॥

श्लोक २

आकाशस्य यथा भेदस्त्रिविधो दृश्यते महान् ।
जलाशये महाकाशस्तदवच्छिन्न एव हि ।
प्रतिबिम्बाख्यमपरं दृश्यते त्रिविधं नभः ॥२॥

श्लोक ३

बुद्ध्यवच्छिन्नचैतन्यमेकं पूर्णमथापरम् ।
आभासस्त्वपरं बिम्बभूतमेवं त्रिधा चितिः ॥३॥

श्लोक ४

साभासबुद्धेः कर्तृत्वमविच्छिन्नेऽविकारिणि ।
साक्षिण्यारोप्यते भ्रान्त्या जीवत्वं च तथाऽबुधैः ॥४॥

श्लोक ५

आभासस्तु मृषाबुद्धिरविद्याकार्यमुच्यते ।
अविच्छिन्नं तु तद्ब्रह्म विच्छेदस्तु विकल्पितः ॥५॥

श्लोक ६

अविच्छिन्नस्य पूर्णेन एकत्वं प्रतिपद्यते ।
तत्त्वमस्यादिवाक्यैश्च साभासस्याहमस्तथा ॥६॥

श्लोक ७

ऐक्यज्ञानं यदोत्पन्नं महावाक्येन चात्मनोः ।
तदाऽविद्या स्वकार्यैश्च नश्यत्येव न संशयः ॥७॥

श्लोक ८

एतद्विज्ञाय मद्भक्तो मद्भावायोपपद्यते ।
मद्भक्तिविमुखानां हि शास्त्रगतेषु मुह्यताम् ।
न ज्ञानं न च मोक्षः स्यात्तेषां जन्मशतैरपि ॥८॥

श्लोक ९

इदं रहस्यं हृदयं ममात्मनो मयैव साक्षात्कथितं तवानघ ।
मद्भक्तिहीनाय शठाय न त्वया दातव्यमैन्द्रादपि राज्यतोऽधिकम् ॥९॥

॥ श्रीमदध्यात्मरामायणे बालकाण्डे श्रीरामहृदयं सम्पूर्णम् ॥

राम हृदय स्तोत्र क्या है?

श्रीराम हृदय स्तोत्र सामान्य स्तुति-स्तोत्रों से भिन्न है। जहाँ अधिकांश स्तोत्र किसी देवता के रूप, गुण और शक्ति की स्तुति करते हैं, वहीं राम हृदय स्तोत्र (जिसे *श्रीराम हृदयम्*, *श्रीरामहृदयम् स्तोत्र* या *राम हृदय स्तोत्र* भी कहा जाता है) एक शुद्ध ज्ञान-प्रधान वेदान्तिक उपदेश है। इसकी रचना-शैली भी विशेष है — यह भगवान शिव द्वारा माता पार्वती को सुनाई गई एक कथा के रूप में आता है, जिसमें शिवजी बताते हैं कि किस प्रकार स्वयं भगवान श्रीराम ने अपने परम भक्त हनुमानजी को **आत्मा (जीव)**, **अनात्मा (जड़ जगत)** और **परमात्मा (ब्रह्म)** के वास्तविक स्वरूप का गूढ़ रहस्य समझाया था।

इसे "हृदय" इसलिए कहा गया है क्योंकि स्वयं श्रीराम इसे अपनी आत्मा का सबसे गोपनीय और आंतरिक सत्य (अपना "हृदय") बताते हैं — ऐसा रहस्य जो केवल सच्चे भक्त को ही दिया जाना चाहिए। कुल नौ श्लोकों में यह स्तोत्र आकाश और उसके प्रतिबिंब की एक सुंदर उपमा के माध्यम से अद्वैत वेदांत के सबसे गहन सिद्धांत को अत्यंत संक्षेप में समझा देता है।

श्री राम हृदय स्तोत्र — संपूर्ण संस्कृत पाठ, हिंदी और अंग्रेज़ी अर्थ सहित

नीचे राम हृदय स्तोत्र का प्रामाणिक संस्कृत पाठ, प्रत्येक श्लोक का सरल हिंदी अर्थ और अंग्रेज़ी अनुवाद क्रमशः दिया गया है, ताकि आप श्लोक को पढ़ें भी और उसका भाव भी पूरी तरह समझ सकें।

(भगवान शिव कथा आरंभ करते हैं — श्री महादेव उवाच)

श्लोक १

ततो रामः स्वयं प्राह हनुमन्तमुपस्थितम् ।

शृणु तत्त्वं प्रवक्ष्यामि ह्यात्मानात्मपरात्मनाम् ॥१॥

हिंदी अर्थ: भगवान शिव कहते हैं — तत्पश्चात् श्रीरामचंद्रजी ने स्वयं अपने पास खड़े हनुमानजी से कहा, "हे हनुमान! अब मैं तुम्हें आत्मा, अनात्मा और परमात्मा का यथार्थ तत्त्व बताता हूँ, तुम ध्यानपूर्वक सुनो।"

English Meaning: Lord Shiva says: Then Shri Rama Himself spoke to Hanuman, who stood near Him — "Listen, Hanuman, I shall now explain to

you the true nature of the Self (Atma), the not-Self (Anatma), and the Supreme Self (Paramatma)."

टिप्पणी: कुछ पाठों में इसे "शृणु यत्त्वं प्रवक्ष्यामि" भी लिखा मिलता है — दोनों पाठान्तर उपलब्ध हैं, भाव में कोई अंतर नहीं है।

श्लोक २

आकाशस्य यथा भेदस्त्रिविधो दृश्यते महान् ।

जलाशये महाकाशस्तदवच्छिन्न एव हि ।

प्रतिबिम्बाख्यमपरं दृश्यते त्रिविधं नभः ॥२॥

हिंदी अर्थ: जिस प्रकार विशाल आकाश के तीन भेद (रूप) दिखाई देते हैं — पहला, स्वयं अनंत महाआकाश; दूसरा, उसी आकाश का वह भाग जो जलाशय के जल से घिरा-सीमित प्रतीत होता है; और तीसरा, जल में दिखाई देने वाला आकाश का प्रतिबिंब — इस प्रकार आकाश तीन प्रकार से देखा जाता है।

English Meaning: Just as the vast sky appears in three distinct forms — the infinite great space itself; that portion of space which seems bounded within the water of a pool; and the reflection of the sky seen in that water — space is thus perceived in three ways.

श्लोक ३

बुद्ध्यवच्छिन्नचैतन्यमेकं पूर्णमथापरम् ।

आभासस्त्वपरं बिम्बभूतमेवं त्रिधा चितिः ॥३॥

हिंदी अर्थ: ठीक इसी प्रकार चैतन्य (चेतना) भी तीन प्रकार का है — एक, बुद्धि के द्वारा सीमित हुआ चैतन्य (जीव); दूसरा, संपूर्ण और पूर्ण चैतन्य (मूल बिंबरूप परमात्मा); और तीसरा, बुद्धि में प्रतिबिंबित होने वाला आभासरूप चैतन्य। इस तरह चिति (चेतना) भी तीन रूपों में प्रकट होती है।

English Meaning: In the same way, Consciousness has three aspects — the Consciousness limited by the intellect (the individual soul); the full, complete Consciousness (the Supreme Self, the original source); and the mere reflection of that Consciousness within the intellect. Thus Consciousness too manifests in three forms.

श्लोक ४

साभासबुद्धेः कर्तृत्वमविच्छिन्नेऽविकारिणि ।

साक्षिण्यारोप्यते भ्रान्त्या जीवत्वं च तथाऽबुधैः ॥४॥

हिंदी अर्थ: अज्ञानी लोग भ्रमवश उस अखंड, निर्विकार साक्षी-चैतन्य पर, आभासयुक्त बुद्धि के कर्तापन और जीवत्व (जीव होने के भाव) का आरोपण कर देते हैं — जबकि वास्तव में साक्षी आत्मा न कुछ करता है, न उसमें कोई विकार होता है।

English Meaning: Out of delusion, ignorant people mistakenly superimpose the agency belonging to the intellect-with-reflection, and the sense of being an individual soul, onto the undivided, changeless Witness-Consciousness — even though the Witness itself neither acts nor undergoes any change.

श्लोक ५

आभासस्तु मृषाबुद्धिरविद्याकार्यमुच्यते ।

अविच्छिन्नं तु तद्ब्रह्म विच्छेदस्तु विकल्पितः ॥५॥

हिंदी अर्थ: वह आभास (जीव-भाव) वास्तव में मिथ्या बुद्धि है, जिसे अविद्या (अज्ञान) का कार्य कहा गया है। किंतु वह ब्रह्म (परमात्मा) सदैव अखंड ही रहता है — उसमें जो विभाजन प्रतीत होता है, वह केवल कल्पना मात्र है, वास्तविक नहीं।

English Meaning: This appearance of individuality is in truth a false notion, said to be a product of ignorance (avidya). Brahman itself remains ever undivided; whatever division appears in It is merely an imagined construct, not a real fact.

श्लोक ६

अविच्छिन्नस्य पूर्णेन एकत्वं प्रतिपद्यते ।

तत्त्वमस्यादिवाक्यैश्च साभासस्याहमस्तथा ॥६॥

हिंदी अर्थ: "तत्त्वमसि" (तू वही है) आदि महावाक्यों के द्वारा उस अखंड जीव की उस पूर्ण परमात्मा के साथ एकता सिद्ध होती है, तथा "अहम् ब्रह्मास्मि" (मैं ब्रह्म हूँ) जैसे वाक्यों के द्वारा आभासयुक्त "मैं" (अहं-भाव) की भी उसी परब्रह्म के साथ एकता प्रतिपादित होती है।

English Meaning: Through great sentences such as "Tattvamasi" (That thou art), the identity of the individual self with the Full, Supreme Self is established; and through sentences such as "Aham Brahmasmi" (I am Brahman), the identity of the reflected "I"-notion with that same Supreme Brahman is likewise established.

श्लोक ७

ऐक्यज्ञानं यदोत्पन्नं महावाक्येन चात्मनोः ।

तदाऽविद्या स्वकार्यैश्च नश्यत्येव न संशयः ॥७॥

हिंदी अर्थ: जब महावाक्य के मनन-निदिध्यासन द्वारा जीवात्मा और परमात्मा की एकता का ज्ञान उत्पन्न हो जाता है, तब अविद्या अपने समस्त कार्यों (जन्म-मृत्यु के बंधन आदि) सहित निःसंदेह नष्ट हो जाती है।

English Meaning: When, through the great Vedantic sentence, the knowledge of the oneness of the individual self and the Supreme Self arises,

ignorance — along with all its effects such as the cycle of birth and death — is destroyed beyond doubt.

श्लोक ८

एतद्विज्ञाय मद्भक्तो मद्भावायोपपद्यते ।
मद्भक्तिविमुखानां हि शास्त्रगतेषु मुह्यताम् ।
न ज्ञानं न च मोक्षः स्यात्तेषां जन्मशतैरपि ॥८॥

हिंदी अर्थ: इस तत्त्व को भलीभांति जानकर मेरा भक्त मेरे ही स्वरूप को प्राप्त हो जाता है। किंतु जो मेरी भक्ति से विमुख हैं, वे केवल शास्त्रों के गहन तर्क-वितर्क की खाई में उलझे रहते हैं — ऐसे लोगों को सैकड़ों जन्म लेने पर भी न सच्चा ज्ञान मिलता है, न मोक्ष।

English Meaning: One who understands this truth well and becomes My devotee attains My own state. But those averse to devotion toward Me remain lost merely in the deep pits of scriptural argumentation — for them, neither true knowledge nor liberation is attained, even after hundreds of births.

श्लोक ९

इदं रहस्यं हृदयं ममात्मनो मयैव साक्षात्कथितं तवानघ ।
मद्भक्तिहीनाय शठाय न त्वया दातव्यमैन्द्रादपि राज्यतोऽधिकम् ॥९॥

हिंदी अर्थ: हे निष्पाप हनुमान! यह मेरी आत्मा का परम गोपनीय रहस्य एवं हृदय है, जो मैंने स्वयं साक्षात् तुम्हें बताया है। यह इंद्र के राज्य से भी अधिक मूल्यवान है — अतः इसे मेरी भक्ति से रहित किसी धूर्त (कपटी) व्यक्ति को कभी मत देना।

English Meaning: O sinless Hanuman, this is the deeply secret heart of My own Self, which I have directly revealed to you. It is more precious than even

the kingdom of Indra — therefore, never give it to anyone devoid of devotion to Me, or to one who is deceitful.

॥ श्रीमदध्यात्मरामायणे बालकाण्डे श्रीरामहृदयं सम्पूर्णम् ॥

हिंदी अर्थ: इस प्रकार श्रीमद् अध्यात्म रामायण के बालकाण्ड में वर्णित श्रीराम हृदय स्तोत्र संपूर्ण हुआ।

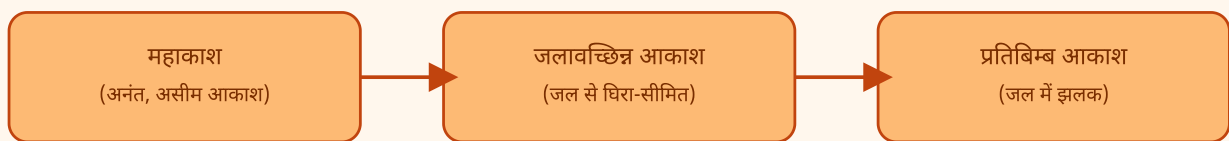
English Meaning: Thus concludes the Shri Ram Hridayam Stotra as described in the Bala Kanda of the Shrimad Adhyatma Ramayana.

राम हृदय स्तोत्र में आत्मा, अनात्मा और परमात्मा का रहस्य — सरल व्याख्या

यह स्तोत्र वेदांत के "बिंब-प्रतिबिंब वाद" (Reflection Theory) को समझाने के लिए आकाश की एक बहुत ही सुंदर उपमा देता है। जब आकाश जल से भरे किसी जलाशय में झलकता है, तब वहाँ तीन प्रकार का आकाश दिखाई पड़ता है — असली अनंत आकाश, जल की सतह तक सीमित प्रतीत होने वाला आकाश, और जल में बना हुआ आकाश का प्रतिबिंब। श्लोक २ और ३ में श्रीराम इसी उपमा को चेतना (चिति) पर लागू करते हैं — नीचे दिए गए चित्र से यह संबंध और स्पष्ट हो जाता है:

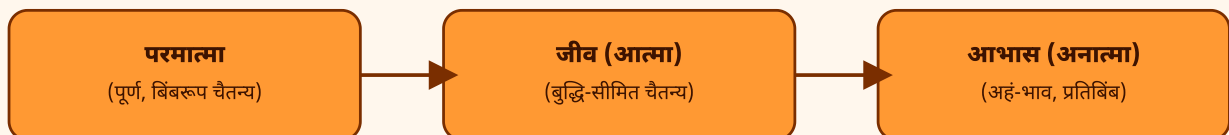
त्रिविध आकाश और त्रिविध चेतना — श्लोक २-३ का दृष्टांत

उपमा (आकाश):



॥

उपमेय (चेतना/चिति):



सरल शब्दों में — जैसे तालाब का पानी हट जाने पर भी असली आकाश ज्यों का त्यों बना रहता है (उसमें कोई कमी नहीं आती), वैसे ही जीव और उसका "मैं" भाव (अहंकार) केवल बुद्धि पर पड़ी हुई चेतना की झलक है; परमात्मा (मूल चैतन्य) सदा अखंड, निर्विकार और पूर्ण ही बना रहता है। यही भेद भ्रम है,

अज्ञान (अविद्या) है — और "तत्त्वमसि" जैसे महावाक्यों के मनन से जब यह भ्रम मिट जाता है, तभी जीव और ब्रह्म की एकता का साक्षात् ज्ञान होता है (श्लोक ६-७)। अंत में श्रीराम स्पष्ट करते हैं (श्लोक ८) कि यह ज्ञान केवल शुष्क बौद्धिक तर्क से नहीं, बल्कि भक्ति के साथ मिलकर ही फलदायी होता है — इसीलिए राम हृदय स्तोत्र को ज्ञान और भक्ति के समन्वय का अद्भुत उदाहरण माना जाता है।

राम हृदय स्तोत्र का स्रोत — अध्यात्म रामायण, बालकाण्ड

राम हृदय स्तोत्र का मूल स्रोत **श्रीमद् अध्यात्म रामायण** है, जो ब्रह्माण्ड पुराण के अंतर्गत आने वाला एक प्रतिष्ठित ग्रंथ माना जाता है। अध्यात्म रामायण की विशेषता यह है कि इसमें संपूर्ण रामकथा को भगवान शिव द्वारा माता पार्वती को सुनाई गई कथा के रूप में प्रस्तुत किया गया है, और इसमें रामकथा के साथ-साथ वेदान्त के गूढ़ सिद्धांतों को भी पिरोया गया है। राम हृदय स्तोत्र इसी ग्रंथ के **बालकाण्ड** में आता है — यह प्रसंग श्रीराम के राज्याभिषेक के वर्णन के तुरंत बाद स्थान पाता है, जहाँ शिवजी बताते हैं कि राज्याभिषेक जैसे सभी लौकिक कर्म वास्तव में उस निर्विकार, अद्वितीय राम-तत्त्व पर केवल आरोपित (superimposed) प्रतीत होते हैं।

पाठ के अंत में आने वाली पंक्ति — "॥ श्रीमदध्यात्मरामायणे बालकाण्डे श्रीरामहृदयं सम्पूर्णम् ॥" — इसी स्रोत की स्पष्ट पुष्टि करती है। इसी कारण इसे कहीं-कहीं "राम हृदय स्तोत्र अध्यात्म रामायण" या "श्रीराम हृदयम् बालकांड" नाम से भी खोजा जाता है।

राम हृदय स्तोत्र का महत्व एवं लाभ

चूँकि यह स्तोत्र स्वयं भगवान श्रीराम के मुख से निकला हुआ, आत्म-तत्त्व का साक्षात् उपदेश है, इसलिए परंपरा में इसे अत्यंत गोपनीय एवं महत्वपूर्ण माना गया है। शास्त्रीय परंपरा और साधकों की मान्यता के अनुसार:

- यह स्तोत्र केवल स्तुति नहीं, बल्कि आत्मज्ञान का साक्षात् मार्ग दर्शाता है — इसलिए इसे मनन-चिंतन के साथ पढ़ना ही अधिक लाभकारी माना जाता है।
- श्लोक ८ के अनुसार, इस तत्त्व को समझने वाला भक्त श्रीराम के ही भाव (मद्भाव) को प्राप्त होता है — अर्थात् ज्ञान और भक्ति दोनों के समन्वय से ही इसका वास्तविक फल मिलता है।

- श्लोक ९ में स्वयं श्रीराम इसे "इंद्र के राज्य से भी अधिक मूल्यवान" रहस्य बताते हैं, जो इसकी गहनता और गोपनीयता को दर्शाता है।
- अन्य कवच व हृदय स्तोत्रों की भांति ही, परंपरा में इसे सद्गुरु या शास्त्र-सम्मत मार्गदर्शन में, श्रद्धापूर्वक ग्रहण करने की सलाह दी जाती है।

इसे "चमत्कारी" या तात्कालिक फल देने वाला स्तोत्र मानकर पढ़ने की बजाय, इसे आत्म-चिंतन और वेदांत-अध्ययन के एक गहन साधन के रूप में अपनाना ही इसकी मूल भावना के अनुरूप है।

राम हृदय स्तोत्र का पाठ कैसे और कब करें?

चूँकि यह स्तोत्र ज्ञान-प्रधान है, इसलिए इसका पाठ अन्य सामान्य स्तोत्रों की तुलना में थोड़ा भिन्न ढंग से किया जाता है:

- **समय:** प्रातःकाल स्नान के पश्चात, शांत एवं एकांत स्थान में पाठ करना उत्तम माना जाता है, ताकि मन शांत और ग्रहणशील रहे।
- **भाव:** केवल संस्कृत श्लोकों को उच्चारित करने की बजाय, प्रत्येक श्लोक का हिंदी अर्थ पढ़कर उसके भाव पर मनन करना अधिक उपयुक्त है — क्योंकि यह स्तोत्र स्वयं "मनन" और "निदिध्यासन" (श्लोक ७) पर बल देता है।
- **श्रद्धा और भक्ति:** श्लोक ८-९ के अनुसार, इसका सच्चा फल भक्तिभाव सहित पढ़ने पर ही मिलता है, केवल बौद्धिक कौतूहल से नहीं।
- **मार्गदर्शन:** चूँकि यह गूढ़ वेदान्त-विषय है, आरंभिक साधकों के लिए किसी सद्गुरु या विद्वान से इसका विस्तृत भावार्थ समझना लाभप्रद रहता है।

राम हृदय स्तोत्र और राम रक्षा स्तोत्र में अंतर

दोनों नामों में "राम" जुड़ा होने के कारण अक्सर श्रद्धालु इन दोनों स्तोत्रों को एक ही समझ बैठते हैं, जबकि इनका उद्देश्य, स्रोत और स्वरूप पूरी तरह भिन्न है:

बिंदु	राम हृदय स्तोत्र	राम रक्षा स्तोत्र
स्रोत ग्रंथ	अध्यात्म रामायण, बालकाण्ड	बुधकौशिक ऋषिकृत, स्वतंत्र स्तोत्र-ग्रंथ
मुख्य विषय	आत्मा-अनात्मा-परमात्मा का वेदान्तिक ज्ञान	श्रीराम के अंग-प्रत्यंग व नामों द्वारा सुरक्षा-कवच
वक्ता/श्रोता	शिव द्वारा पार्वती को — राम द्वारा हनुमान को उपदेश	बुधकौशिक ऋषि द्वारा रचित स्तवन
स्वरूप	ज्ञान-प्रधान (Jnana-marga)	रक्षा-प्रधान, कवच-स्तोत्र (Bhakti/Raksha-marga)

राम हृदय स्तोत्र और आदित्य हृदय स्तोत्र में अंतर

इसी प्रकार **आदित्य हृदय स्तोत्र** से भी राम हृदय स्तोत्र का अक्सर भ्रम हो जाता है, क्योंकि दोनों के नाम में "हृदय" शब्द साझा है। परंतु दोनों का संदर्भ और उद्देश्य पूर्णतः अलग है:

बिंदु	राम हृदय स्तोत्र	आदित्य हृदय स्तोत्र
स्रोत ग्रंथ	अध्यात्म रामायण, बालकाण्ड	वाल्मीकि रामायण, युद्धकाण्ड (सर्ग १०५)
प्रसंग	राज्याभिषेक के पश्चात, ज्ञान-उपदेश	रावण-युद्ध के दौरान, विजय हेतु
वक्ता	श्रीराम स्वयं (हनुमान को)	अगस्त्य ऋषि (श्रीराम को)
मुख्य विषय	आत्म-तत्त्व ज्ञान	सूर्यदेव की स्तुति द्वारा बल व विजय-प्राप्ति

"हृदय स्तोत्र" श्रेणी को समझें

सनातन परंपरा में केवल राम ही नहीं, बल्कि कई देवी-देवताओं के "हृदय स्तोत्र" पाए जाते हैं। जिस प्रकार किसी देवता के कवच, अष्टोत्तरशतनाम या सहस्रनाम स्तोत्र होते हैं, उसी प्रकार हृदय स्तोत्र भी उस देवता की आराधना का एक विशेष एवं अंतरंग प्रकार माना जाता है — इसमें प्रायः देवता का सबसे गूढ़

अथवा आंतरिक रहस्य समाहित होता है। यही कारण है कि राम हृदय स्तोत्र के साथ-साथ आदित्य हृदय स्तोत्र, नारायण हृदय स्तोत्रम् जैसे ग्रंथ भी परंपरा में मिलते हैं — हर एक की अपनी अलग विषयवस्तु और प्रयोजन है।

संबंधित संसाधन

यदि आप इसी शृंखला में अन्य स्तोत्र, अर्थ सहित और शुद्ध देवनागरी पाठ में पढ़ना चाहते हैं, तो हमारे इन लेखों को भी देख सकते हैं:

- [श्री गणेश पञ्चामरा स्तोत्रम् — अर्थ सहित](#)
- [श्री हेरम्ब गणपति स्तोत्रम् — अर्थ सहित](#)

श्रीराम-भक्ति एवं सनातन धर्म से जुड़ी नियमित पोस्ट, स्तोत्र-पाठ की सूचना और सत्संग के लिए आप हमारे [क्वाट्सएप समूह](#) से भी जुड़ सकते हैं।

राम हृदय स्तोत्र से जुड़े अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

राम हृदय स्तोत्र क्या है?

राम हृदय स्तोत्र अध्यात्म रामायण के बालकाण्ड में वर्णित एक वेदान्तिक स्तोत्र है, जिसमें भगवान श्रीराम ने हनुमानजी को आत्मा, अनात्मा और परमात्मा का तत्त्वज्ञान समझाया है।

राम हृदय स्तोत्र किस ग्रंथ में मिलता है?

यह श्रीमद् अध्यात्म रामायण के बालकाण्ड में मिलता है, जो ब्रह्माण्ड पुराण के अंतर्गत आने वाला ग्रंथ है।

राम हृदय स्तोत्र की रचना किसने की?

यह किसी एक कवि की स्वतंत्र रचना नहीं है, बल्कि अध्यात्म रामायण के अंतर्गत आने वाला एक संवाद-प्रसंग है, जिसमें भगवान शिव, माता पार्वती को श्रीराम और हनुमान के बीच हुए इस संवाद को सुनाते हैं।

राम हृदय स्तोत्र में कुल कितने श्लोक हैं?

राम हृदय स्तोत्र में कुल नौ श्लोक हैं, जिनके बाद एक समापन-पंक्ति (फलश्रुति) आती है।

राम हृदय स्तोत्र में राम और हनुमान का क्या संबंध दर्शाया गया है?

इस स्तोत्र में श्रीराम, हनुमानजी को अपना परम विश्वासपात्र और योग्य शिष्य मानते हुए, अपनी आत्मा का सबसे गोपनीय ज्ञान — आत्मा-अनात्मा-परमात्मा का रहस्य — स्वयं प्रदान करते हैं।

राम हृदय स्तोत्र में आत्मा, अनात्मा और परमात्मा का क्या अर्थ है?

इस स्तोत्र में आत्मा (जीव) को बुद्धि द्वारा सीमित प्रतीत होने वाली चेतना, अनात्मा (आभास) को अहं-भाव या भ्रमपूर्ण प्रतिबिंब, और परमात्मा को सदा अखंड, पूर्ण एवं निर्विकार मूल चैतन्य बताया गया है — जिसे आकाश और उसके जल में पड़े प्रतिबिंब की उपमा से समझाया गया है।

राम हृदय स्तोत्र और राम रक्षा स्तोत्र में क्या अंतर है?

राम हृदय स्तोत्र ज्ञान-प्रधान वेदान्तिक उपदेश है (स्रोत: अध्यात्म रामायण), जबकि राम रक्षा स्तोत्र बुधकौशिक ऋषि रचित एक स्वतंत्र रक्षा-कवच स्तोत्र है, जिसमें श्रीराम के अंगों व नामों द्वारा सुरक्षा की कामना की जाती है।

क्या राम हृदय स्तोत्र और आदित्य हृदय स्तोत्र एक ही हैं?

नहीं, दोनों अलग हैं। आदित्य हृदय स्तोत्र वाल्मीकि रामायण के युद्धकाण्ड में अगस्त्य ऋषि द्वारा श्रीराम को रावण-युद्ध में विजय हेतु सुनाया गया सूर्य-स्तवन है, जबकि राम हृदय स्तोत्र अध्यात्म रामायण के बालकाण्ड में आत्मज्ञान का उपदेश है।

राम हृदय स्तोत्र का पाठ कैसे करें?

प्रातःकाल शांत मन से, प्रत्येक श्लोक का अर्थ समझते हुए, श्रद्धा एवं भक्तिभाव सहित इसका पाठ करना उत्तम माना जाता है, क्योंकि यह स्तोत्र स्वयं मनन-चिंतन पर बल देता है।

राम हृदय स्तोत्र पढ़ने से क्या लाभ माना जाता है?

परंपरा के अनुसार, इसे समझकर पढ़ने वाला भक्त आत्म-तत्त्व के ज्ञान की ओर अग्रसर होता है और भक्ति व ज्ञान के समन्वय से श्रीराम के भाव को प्राप्त होता है, ऐसा स्वयं श्लोक ८ में वर्णित है।

राम हृदय स्तोत्र किसे नहीं देना चाहिए, ऐसा शास्त्र में क्यों कहा गया है?

श्लोक ९ के अनुसार, स्वयं श्रीराम यह रहस्य इतना गोपनीय और मूल्यवान बताते हैं कि इसे भक्तिहीन या कपटी व्यक्ति को न देने की सलाह देते हैं — इसका आशय यह है कि गूढ़ आत्मज्ञान श्रद्धा और उचित अधिकार के साथ ही ग्रहण किया जाना चाहिए।

राम हृदय स्तोत्र में प्रयुक्त "तत्त्वमसि" महावाक्य का क्या महत्व है?

"तत्त्वमसि" (तू वही है) उपनिषदों के प्रसिद्ध महावाक्यों में से एक है, जिसके द्वारा राम हृदय स्तोत्र में जीव और परमात्मा की मूल एकता को सिद्ध किया गया है (श्लोक ६)।

राम हृदय स्तोत्र संस्कृत में कहाँ पढ़ सकते हैं?

इस लेख में ऊपर राम हृदय स्तोत्र का संपूर्ण शुद्ध संस्कृत पाठ, हिंदी अर्थ और अंग्रेज़ी अनुवाद सहित दिया गया है, जिसे आप सीधे यहीं पढ़ सकते हैं।

लेखक के बारे में

हरिशंकर नागेश्वर

माँ नर्मदा के तट, नर्मदापुरम् (मध्य प्रदेश) में निवास। पिछले 25 वर्षों से ध्यान-साधना और सनातन धर्म के ग्रंथों के अध्ययन में समर्पित। अपने इष्ट को प्रसन्न करने के इसी प्रयास में संलग्न रहते हैं।

यह लेख अध्यात्म रामायण के बालकाण्ड में वर्णित पाठ पर आधारित है। भिन्न-भिन्न हस्तलिखित प्रतियों में कुछ शब्दों के पाठान्तर मिल सकते हैं; भावार्थ में कोई मौलिक अंतर नहीं आता।