११. यदि तिमी सुख चाहन्छौं भने
कसैलाई दुख नदेऊ ।
१२. यदि तिमी दया चाहन्छौं भने
सबै प्राणीहरू माथि दया गर ।
१३. यदि तिमी शान्ति चाहन्छौं भने
रिस नगर ।
१४. यदि तिमी फैलिन चाहन्छौं भने
कसैलाई नष्ट नगर ।
१५ यदि तिमी नाम कमाउँन चाहन्छौ भने
सधैं राम्रो काम गर ।
१६. यदि तिमी धनी हुन चाहन्छौं भने
गरिबलाई दान देऊ ।
१७. यदि तिमी मुक्ति चाहन्छौं भने
कसैसँग वैर नगर ।
१८. मनुष्यलाई यदि अगाडि बढ्नुछ भने सबैभन्दा पहिला त आफुभन्दा ठूलाको इच्छाअनुसार जीवनलाई अगाडि बढाउन सक्नुपर्दछ ।
१९. हे भगवान् हजुरले सबैलाई सुधार्नु
तर यस कार्यको थालनी मबाट नै गर्नु ।
२०. यदि हामी राम्रा छौं भने
हाम्रा लागि सारा संसार राम्रो छ ।
त्यस कारण आफुलाई राम्रो बनाउनु ।
२१. असफलतामा पनि निराश नहुनु
जिन्दगीको सबैभन्दा ठूलो सफलता हो ।

- भूतकाल सपना हो, भविष्य काल कल्पना हो
वर्तमान काल नै आफ्नो हो,
त्यसकारण भूत भविष्यको चिन्ता नगर
वर्तमान कालमा बाँच्ने प्रयत्न गर ।
- केवल आजको दिन नै तपाईको हो
हिजोको दिन बितिसकेको छ र
भोलिको दिनको कुनै भरोसा छैन ।
त्यसकारण वर्तमान समयलाई
व्यर्थमा नगुमाउनू ।
- असल गुरू बन्ने हो भने पहिला असल शिष्य बन ।
असल वक्ता बन्ने हो भने पहिला असल श्रोता बन ।
असल बाबु बन्ने हो भने पहिला असल छोरो बन ।
असल सासु बन्ने हो भने पहिला असल बुहारी बन ।
- बदला लिनेलाई आनन्द सिर्फ, एक दिन मिल्न सक्दछ ।
तर क्षमा गर्नेलाई आनन्द, सधैंभरि मिली रहन सक्दछ ।
- अरूका अवगुण नदेखाऊ
निन्दा गरेर आफुले आफुलाई
बर्बाद नगर ।
- माँग उसैसित
जसले दिन्छ खुशीसित
भन्दैन कसैसित ।
- जोसित सुन्दर भावनाहरू हुन्छन्
उ कहिल्यै एक्लो हुँदैन ।
- महलमा रहेर पनि मानिस दुःखी छन् ।
काँडामा रहेर पनि फुल सुखी छन् ।

- जुनसुकै काम गर,
  तर राम्रोसित गर ।
  छिटो र धेरै गर्छु भनी विगार्नु सट्टा
  सुधारेर थोरै गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- न कोहीभन्दा अगाडि बढ्नुछ ।
  न कोहीभन्दा पछाडि हट्नुछ ।
  बस्नु छ वहाँ जहाँबाट हामी
  न कोहीभन्दा अगाडि
  न कोहीभन्दा पछाडि ।
- यस्तो ठाउँमा बस तिमी
  कसैले नभनोस् उठ ।
  यस्तो बोली बोल तिमी
  कसैल नभनोस् झुठ ।
- जसले दुःखको समयमा
  पनि साथ नछोडी
  खराब कामबाट बचाएर
  असल काममा लगाउँछ ।
  गल्तीहरूलाई सुधारेर
  सही मार्ग देखाउँछ ।
  ऊ नै साँचो मित्र हो ।
- सत्य जीवनको शोभा हो ।
  सत्यवादी विश्वासी हुन्छ ।
  सर्वत्र सम्मान पाउँदछ ।
  त्यसकारण सधैं साँचो बोल ।
- दुष्मनी, ऋण, रोग र चिन्ता
  यी सुखलाई नष्ट गर्ने तत्व हुन ।
  अतः यिनीहरूबाट टाढा रहनु पर्दछ ।

- माया-प्रेम सबैसँग गर,
  तर, अति धेरै सम्बन्ध बनाउने नगर ।
- सधैँ मस्त रहनु, व्यस्त रहनु,
  तर, अस्त-व्यस्त नरहनु ।
- मान्छेहरूले तपाईलाई खराब ठान्दछन् ।
  त्यसकारण यदि तपाई पनि खराब बन्नुभयो भने
  यो तपाइको हार र उनको जीत हुनेछ ।

<u>उखान टुक्का</u>

१. न रोकिनु होस्, चल्दै रहनु होस्
   न निभ्नुस् होस बल्दै रहनुहोस् ।
   समुद्रको लहरझैं हरेक क्षण-मचल्दै रहनुहोस्
   जस्तै समय आए पनि नडराउनु होस्
   समय अनुसार आफुलाई बदल्दै रहनु होस् ।
२. जिन्दगीमा सम्झनाहरू अवश्य बनाउनु ।
   तर सम्झनाको जिन्दगी कहिल्यै नबनाउनु ।
३. के गर्छ माया उसले ईमानसित
   के गर्छ माया उसले भगवानसित
   जन्म लिएर काखमा मानवको
   गर्न सक्दैन माया उसले मानवसित
४. जसका महलमा जल्दथे हजारौं रंगका बत्तीहरू
   भूई झर्न नपाउँदै मानिन्थ्ये सबै अर्तिहरू
   समयको फेरसँगै आज फेरिएको छ सबै
   छैनन् कुनै चिनोहरू, कहाँ पुगे ती बस्तीहरू ।
५. खुशीका साथ संसारमा हजारौं पिर-चिन्ताहरू पनि हुन्छन्
   जहाँ बज्दछन् बाजाहरू त्यहाँ रूवाबासीहरू पनि हुन्छन् ।

६. संसारलाई सुधार्ने चिन्तामा, नबोक चिन्ताको भार ।
यो मन नै संसार हो, पहिला यसलाई सुधार ।

७. भगवान्‌सित नमाँग, तिमी आफुलाई नै सक्षम बनाऊ ।
तिमी आफु नै सूर्य हौ, अँध्यारोसित नडराऊ ।

८. सबै साथी छन् आफ्नै मतलबका, संसारमा तिम्रो कोही छैन
सुख पर्दा यहाँ सबै साथी छन्, दुख पर्दा तिम्रो कोही छैन

९. सबै हाँसीहाँसी आउँदछन्, जबसम्म चार पैसा गोजीमा छ ।
सोध्दैनन् कसैले दुख पर्दा यहाँ, ओहो तिमीलाई कस्तो छ ।

१०. जिन्दगीको यात्रामा, यहाँ को कसको हुन्छ ।
जो माथि विश्वास हुन्छ, उसैबाट धोका हुन्छ ।

११. समयभन्दा पहिले र भाग्यभन्दा बढी कसैलाई केही मिल्दैन

मुक्तक

१. जसले जस्तो काम गर्छ, उसलाई उस्तै फल मिल्छ ।
बबुलको विरूवा रोपेर, आँप कहाँबाट फल्छ ।।

२. राम्रो काम गर राम्रो जिन्दगी तिम्रो ।
अरूले पनि सिकुन केही, सुनेर कहानी तिम्रो ।।

३. मुस्कुराएर जसलाई पीरको विष पिउन आयो ।
यो साँचो हो उसलाई पीर-व्यथामा जिउन आयो ।।

४. कसैले सोध्दछन् तेरो नाम कति छ ।
कसैले सोध्दछन् तेरो धन कति छ ।
तर अफसोस यस कुराको छ कि
कसैले साध्दैन तिम्रो भगवानसित प्रेम कति छ ।

५. तनका आँखा खुल्दछन् त जहान नजर आउँदछन् ।
मनका आँखा खुल्दछन् त भगवान नजर आउँदछन् ।

६. छिटो सुत्नाले छिटो उठ्नाले दुःख कष्ट हराई जान्छन् ।
बुद्धि र शक्ति बढ्दछ, लक्ष्मी उसका घर आउँछिन ।।

७. जसले जस्तो कर्म गर्छ, उसले उस्तै फल पाउदछ ।
रोपेर विरूवा बबुल (काँढा) को, आँप कहाँबाट आउँछ ।।

दुइटा महारोगबाट सधैं बचौं

केटाहरू दुर्व्यसनबाट

केटीहरू फैसनबाट

रिस

- एउटा चुप लाग्नेले सय जना
बोल्नेहरूलाई डराई दिन्छ ।
यदि कसैलाई रिस उठ्यो र कराउँन लाग्यो
अनि तपाई चुपचाप रहनु भयो भने
ऊ आफै शान्त हुन्छ ।
- धेरै पटक गलत सोचाई सन्देह र
शंकाका कारण रिस उठ्न सक्छ ।
त्यसकारण रिस उठ्नुभन्दा पहिला
शंका र गलत सोचाईलाई
तुरून्त टाढा भगाउनु ।
- मीठो बोली बोल ।
मीठो बोलीले शत्रुलाई पनि मित्र बनाउँन सकिन्छ ।
रूखो बोलीले मित्रलाई पनि शत्रु बनाउन सक्छ ।

१० प्रकारका खाल्डाहरू कहिल्यै भरिदैनन् ती हुन -

१. पेटको खाल्डो	६. मरणको खाल्डो
२. समुद्रको खाल्डो	७. राजकोषको खाल्डो
३. घरको खाल्डो	८. आकाशको खाल्डो
४. मशानघाटको खाल्डो	९. अग्निको खाल्डो
५. जन्मको खाल्डो	१०. तृष्णाको खाल्डो

तीन चिज

तीन चिज जीवनमा एकपटक मात्र मिल्दछन्

१ आमा २ बाबा ३ जवानी

तीन चिजले कसैलाई पनि पर्खिदैनन् –

१ समय २ ग्राहक ३ मृत्यु

तीन चिज निस्केपछि फर्किदैनन्–

१ बोली २ गोली ३ प्राण

तीन चिज सधैँ सम्झिनु –

१ मर्यादा २ कर्तव्य ३ ऋण

तीन चिज झगडाका बिऊ हुन् –

१ धन २ जमिन ३ विषयवासना

तीन चिज सुखी जीवनका मन्त्र हुन् –

१ थोरै खानु २ सहनशील हुनु ३ विनम्र हुनु

निम्न १० प्रकारका व्यापार कहिल्यै नगर्नु –

१. मासुको
२. माछाको
३. अण्डाको
४. रक्सीको
५. विषको
६. हतियारको
७. अफिमको
८. चरेसको
९. गाँजाको
१०. नशालु पदार्थको

निम्न ७ जना व्यक्तिका दिनहरू फेरिदैनन् –

१. अल्छी मानिस
२. डरछेरूवा मानिस
३. दुराचारी मानिस
४. दुर्जन मानिस
५. दुर्बल मानिस
६. साहसहीन मानिस
७. कामचोर मानिस

पाँच कुराहरू आचरण योग्य छन्–

१. अरूलाई नोक्सान पुऱ्याउने खालको काम नगर्नु ।
२. झगडा बढाउने वचन नबोल्नु ।
३. पेट दुखाउने खालको खानेकुरा नखानु ।
४. टाउको दुखाउने खालको पढाई नपढनु ।
५. समाजको मर्यादा घटाउने खालको काम नगर्नु ।

गुट्खा (सुर्ती)

एउटा गुट्खाले मान्छेको ज्यानै लिन सक्छ । गुट्खा खानाले जिब्रो, गाला र छातीमा क्यान्सर हुन्छ ।

अण्डा हानिकारक हुन्छ

अण्डा खानाले उल्टी, झाडा, पखाला, औलो ज्वरो र मुत्यु पनि हुन सक्छ । किनभने अण्डामा सालमोनेला नामको विष पाइएको छ । अण्डाबाट क्यान्सर, मुटुको रोग, स्मरण शक्ति कमजोर हुन्छ । त्यस कारण भुलेर-बिर्सेर पनि अण्डा नखानु ।

मांसाहार

मासु पनि स्वास्थ्य नाशक हो । मासु खानाले हड्डी कमजोर, टि.बी., पाचन शक्ति कमजोर, रगतमा कमी, मुटुको रोग आदि अनेक रोगहरूलाई पैदा गर्दछ । किनभने यसमा युरिक एसिड नामको विष पाइएको छ । यो रगतमा मिल्दछ अनि अनेक किसिमका रोगहरू पैदा गर्दछ । यसमा तेजाबी तत्व धेरै हुन्छ । निरोगी स्वास्थ्य पाउनको लागि मांसाहार कहिल्यै गर्न हुँदैन । यी सबै खोजहरू वैज्ञानिकहरूद्वारा गरिएका हुन् ।

सबै धर्ममा शाकाहार ।

– बाँच र बाँच्न देऊ, प्राणीहरूलाई बचाउनु धर्म र मार्नु पाप हो

.... **भगवान महावीर**

- प्राणीहरूकाप्रति दया-माया नै संसारको महत्वपूर्ण धर्म हो ....गौतम बुद्ध
- जसले पशु, पक्षी एवं प्राणीहरूको मासु खान्छ, वास्तवमा उसले आफ्नै मासु खान्छ........... भगवान श्रीकृष्ण
- अल्लाहले रगत र मासुलाई मन पराउँदैनन्... जीसस क्राइष्ट
- आफ्नो पेटलाई मुर्दाहरूलाई दबाउने मशानघाट नबनाऊ .... जर्ज बर्नाड शा
- जसले प्राणीहरूको मासु खान्छ उसले आफ्नै मासु दिएर बदला चुकाउनु पर्नेछ .... मीस दाद

क्रान्तिकारी घोषणाहरू

१. माता पितालाई गरौं प्रणाम, संसारमा पाऔं उच्च नाम ।
२. मेहनत गरेर खानेछौं, जीवनलाई सफल बनाउनेछौं ।
३. सम्पूर्ण पापहरूको घर, अहिलेको सिनेमा थिएटर ।
४. विश्व धर्मको के पहिचान, अहिंसा धर्म बडो महान्
५. मासु र रक्सीको बढिरहेको छ बिक्री
भइरहेको छ सबैलाई किड्नीको फिक्री ।
६. टि.वी. र भिडियो यी हुन बिमारी
यिनैपछि कति लागेका नरनारी ।
७. चुरोट र बिडी, क्यान्सरका हुन सिढी ।
८. न्याय, समता शान्ति, मानवताको क्रान्ति
९. यो कुरो साफ हो, चोरी गर्नु पाप हो ।
१०. जमानालाई देखाई दिउँला, बुराईलाई मेटाई दिउँला ।
११. सुपारी र पान, रोगहरूका दुकान ।
१२. मानवता हो धर्म महान्, सबै शास्त्रको यही हो ज्ञान ।
१३. नशामुक्त जीवन महान्, विद्यार्थीहरूको सुन्दर अभियान ।

१४. हिन्दु, मुस्लिम, जैन, शिख र इसाई
देश हाम्रो एउटा, हामी सबै दाजुभाई ।
१५. सच्चा मानवको आचार, सादा जीवन, उच्च विचार ।
१६. सबै धर्मको दया हो सार, मनमा राखेर दया, गर उपकार ।
१७. जीवनको सुख हो सत्संग, दिनचर्याको बनाऊ, यसलाई अंग ।
१८. बिहान जो छिटो उठ्छन्, उसका सबै रोग हट्छन् ।
१९. जसले मुखमा लगायो शराब, उसले जीवनलाई बनायो खराब
२०. तन, मन, धनको गर्छ नाश, माछा, मासु, अण्डा रक्सीले खाश ।
२१. बुद्ध, महावीरको सम्झ शिक्षा अरू ज्ञान ।
छोडी देउ अब मांसाहार खान ।
२२. न खेल जुवा र तास, यसले गर्छ अमूल्य समयको नाश ।
२३. गाँजा, सुर्ती, अफिम, चरस, जीवन बन्छ तहस-नहस ।
२४. फैशन पनि हो एउटा घाउ, टाढा भै रहनू, नजिक नजाऊ ।
२५. छोडी देऊ सुर्ती, जर्दा, क्यान्सर हुन्छ यिनले नै गर्दा ।
२६. फुलको बगैचा राम्रो छ, अहिंसा धर्म हाम्रो हो ।
२७. अश्लिल पोष्टर डढाई देऊ, फिलीमको पाप मेटाई देऊ ।
२८. नसुन्नु फोहोर गीतहरू, पापका अनेकौ रीतहरू ।
२९. सारा संसार भैरहेको छ दुःखी, दुनियाँमा साँच्चो सन्त सुखी ।
३०. सबै किसिमका रोगहरूका घर, यी आजका ब्युटी पार्लर ।
३१. पशु धनको भैरहेको नाश, विदेशी धनको लालच खास ।
३२. सबै मन्त्रको सार हो, महामन्त्र नवकार हो ।
३३. जसका हृदयमा छ नवकार, उसको केही बिगार्दैन संसार ।
३४. गुरूज्यू हजुरका चरणको, धुलो मलाई मिली रहोस् ।
माग्दछु म यही आशीष, सधैं धर्ममा मन लागिरहोस् ।
३५. पाठ पढौं हामी धर्मको, धर्मले गर्नेछ कल्याण ।
धर्मले सधैं रक्षा गरोस्, धर्म नै सबैभन्दा बलवान ।