

३६. म गर्दछु सबैलाई क्षमा, सबैले गरून मलाई पनि  
मेरा त यहाँ सबै मित्र छन्, शत्रु देखिदैनन् कोही पनि ॥

३७. बोर्डमा सधैं लेख्नु यी उद्घोष, मेटिनेछन् जीवनका सबै दोष ।

१. धर्म आचरण कहिलेसम्म-

जबसम्म शरीर स्वस्थ छ ।

जबसम्म इन्द्रियहरू ठीक छन् ।

जबसम्म बुढौली टाढा छ ।

जबसम्म शरीरमा प्राण छ ।

२. सधैं बच्नुपर्छ

फोहोर साहित्यबाट

फैशनको दुनियाबाट

स्वराब व्यक्तिको सगतबाट

कलह-भगडा गर्नबाट

फोहोर विचारबाट

अशिल नाचगानबाट

अरूका कुरा काट्नबाट

आफ्नो प्रशंसा गर्नबाट

३. सुखी बन्नु छ भने-

घमण्डलाई तोडौं

परोपकार गरौं ।

तोलेर बोलौं ।

सबैको आदर सम्मान गरौं

सधैं शुद्ध भावना राखौं

कपटलाई छोडौं

मिलीजुली बसौं ।

सबैसित मीठो बोलौं ।

पीर-मर्कामा अगाडि परौं ।

विश्वास-पात्र बनौं ।

४. धर्मको परिवार

धर्मका पिता ज्ञान

धर्मकी पत्नी क्षमा

धर्मको पुत्र सन्तोष

धर्मको भाई सत्य

धर्मकी माता दया

धर्मकी पुत्री समता

धर्मकी बहिनी सुमति

५. त्यो मानव पशु समान हो

जोसित विद्या छैन

जसले दान गर्दैन

जसले तपस्या गर्दैन

जोसित ज्ञान छैन

जसले धैर्य गर्दैन

जसले धर्म गर्दैन

६. पापको परिवार

पापको पिता अज्ञान

पाप की पत्नी इर्ष्या

पापकी छोरी तृष्णा

पापको भाई भुठ ।

पापकी माता हिंसो

पापको छोरो स्वार्थ

पापकी बहिनी कुमति

७. सबैभन्दा ठूला

निरोगिता सबैभन्दा ठूलो लाभ हो

निर्लोभिता सबैभन्दा ठूलो गुण हो

विश्वास सबैभन्दा ठूलो साथी हो

लाज सबैभन्दा ठूलो गहना हो

मोह सबैभन्दा ठूलो दुःख हो

अहिंसा सबैभन्दा ठूलो धर्म हो ।

८. आठ प्रकारका दुःख

पहिलो दुःख घरमा भैभगडा हुनु ।

दोस्रो दुःख छोरा छुट्टै रहनु ।

तेस्रो दुःख घर-आँगन फोहोर हुनु

चौथो दुःख छिमेकी चोर हुनु

९. मूल

- समस्त गुणहरूको मुहान विनय हो ।

- समस्त रसहरूको मूल पानी हो ।

- समस्त पापहरूको मूल लोभ हो ।

- सम्पूर्ण भगडाहरूको मूल हाँसो हो ।

- सम्पूर्ण रोगहरूको मूल अपच हो ।
- सबै प्रकारका मृत्युको मूल शरीर हो
- सम्पूर्ण बन्धनको मूल मोह हो ।
- समस्त धर्महरूको मूल दया हो ।

◆ क्रोध के हो ?

विष हो	ज्यानमारा हो
एकदम पागलपन हो	निष्ठुरी हो
एउटा मुर्छा हो	क्रूर हो
आगोको भुँमरो हो	डराउने रूप हो
आगोको ज्वाला हो	तर्साउने रूप हो
विक्षिप्तता हो	हिंसक हो
दुःखको अन्तहीन कथा हो	अन्धो हो
सनकीपन हो	नरकतिरको बाटो हो
असंतुलन हो	दुःखको भण्डार हो
क्षयरोग हो	अशान्तिको घर हो
मनको मैला हो	पीडाको रूप हो
भयंकर शत्रु हो	विवेकको शत्रु हो ।

◆ क्रोधले क्रोधी के हुन्छ ?

अन्धो हुन्छ । बहिरो हुन्छ ।  
लाटो हुन्छ । लंगडो हुन्छ

◆ क्रोधले- मान्छेलाई अन्धो बनाई दिन्छ, विवेकलाई नष्ट गरिदिन्छ, होशहवास सिद्धाईदिन्छ ।

◆ क्रोधमा मान्छेमा- करुणा हुँदैन, दया हुँदैन

◆ क्रोधमा मान्छे- रिसले चुर हुन्छ, जीउँदै मर्छ, आत्महत्या गर्छ, मर्न-मार्न तमतयार पर्छ ।

- ◆ क्रोधले- मान्छेलाई के दिन्छ-सधैं दुःख दिन्छ
- ◆ एकछिनको क्रोधले- जीवनभरीलाई पछुताउनु पर्छ
- ◆ क्रोधका चपेटामा परेको व्यक्ति सुखी कसरी रहन सक्छ ?

बिच्छुका टोकाइमा आराम ?

सर्पका टोकाईमा अमृत ?

आगोका छेउमा शितलता ?

क्रोधका चपेटामा सुख ?

कहिल्यै हुन सक्दैन ।

◆ क्रोध र करुणाको साथ छैन, क्रोधमा विकास छैन, क्रोधमा लडाइ हुन्छ, क्रोधमा माया हुँदैन

◆ क्रोधमा यस्तै हुन्छ ।

सौन्दर्य देखिदैन

आफन्त पनि पराई लाग्छन्

रोटी ढढेको देखिन्छ

बाबु सर्पजस्ता देखिन्छन्

छोरा शत्रु देखिन्छन्

पूजा होइन पिटाई गर्दछन्

छिमेकी शत्रु देखिन्छन्

सबै चिजहरू विपरीत देखिन्छ

क्रोधमा गुरू दोषी देखिन्छ

श्रीमती राक्षसनी जस्ती देखिन्छ

तरकारीमा नुन थोरै लाग्छ

श्रीमान् रावण जस्तो देखिन्छ

बैद्य यमराजको दूतजस्ता देखिन्छन्

आमा भुतनी जस्ती देखिन्छन्

क्रोधबाट बाहिरी परिवर्तन हुन्छ -

क) आँखा रातो

ड) हात, पाखुरा, र खुट्टा काँप्छन्

ख) अनुहार रातो

च) दाँत बटबट गर्छन्

ग) आँखीभौं तानिन्छन्

छ) चर्को बोलीमा बोलिन्छ

घ) हातका मुट्ठी कस्सिन्छन्

ज) नराम्रा गालीहरू निकलिन्छन् ।

- ◆ क्रोधलाई मित्रता र क्षमाद्वारा जित्न सकिन्छ
- ◆ क्रोधमाथि विजयी हुनु नै विश्व-मित्रताको कारण हुन सक्छ
- ◆ क्रोध गर्नु बहादुरी होइन क्रोधलाई नियन्त्रणमा राख्नु नै बहादुरी हो
- ◆ क्षमा आत्माको भाषा हो
- ◆ क्षमाको भाषा सर्वोपरी हुन्छ
- ◆ क्रोधको शक्तिबाट शत्रुलाई दबाउन सकिन्छ, हराउन सकिन्छ तर जित्न सकिदैन
- ◆ क्रोध शान्त गर्नको लागि मनलाई शान्त गर्ने प्रयत्न गर्नु
- ◆ क्रोधको गाँठो क्यान्सरको गाँठोभन्दा पनि डरलाग्दो हुन्छ
- ◆ क्रोधबाट शरीरभित्रको परिवर्तन हुन्छ
  - क) मुटुको घडकन छिटो चलछ
  - ख) साँस (श्वास) को गति छिटो चलछ ।
  - ग) शरीरको शक्ति बढ्दछ र कहिलेकाही हार्टफेल (मुटु नचल्ने) पनि हुन सक्छ
- ◆ क्रोधीको-आत्माको पतन हुन्छ,
- ◆ क्रोधी व्यक्ति-चारैदिशा चिन्तामा घुमिरहन्छ, कतैबाट पनि आदर पाउँन सक्दैन
- ◆ क्रोध नगर्नाले-
 

धर्मको महत्व थाहा हुन्छ	विवेक प्राप्त हुन्छ
मनलाई शान्ति मिल्दछ	शत्रु पनि मित्र बन्दछन्
व्यक्ति शक्तिशाली बन्दछ	बोलीमा मिठास र प्रभाव रहन्छ
भै-भगडा हुँदैन,	मन स्वच्छ र चिन्ता मुक्त रहन्छ
सबैको प्रियपात्र बन्न सकिन्छ	
- ◆ क्रोध गर्नाले-
 

अनुहार डरलाग्दो देखिन्छ	रक्तचाप बढ्छ
सांसको रोग हुन्छ	मुटुको गति रोकिन जान्छ

मस्तिस्क तातो हुन्छ  
रोगहरूले घेरा हाल्छन्  
पिरतीको नाश हुन्छ  
राक्षसी भावना उत्पन्न हुन्छ  
दुःखको स्थिति उत्पन्न हुन्छ ।  
मन चञ्चल हुन्छ  
रिस उठाएर राम्रो कामको नाश गर्दछ  
कुटुम्बहरू र आफन्तहरू टाढा हुन्छन् ।  
आफूसँग भएको शान्ति नष्ट हुन्छ र शान्त आत्मा भारी हुन्छ  
◆ क्रोधका शब्दका घाउ निको हुँदैनन्, बरू चोट लागेर भएका घाउ निको हुन्छन्

क्रोध के केबाट उत्पन्न हुन्छ ?

अहंकारमाथि चोट पुगेर	रूखा बचन सुन्ने बित्तिकै
स्वार्थपूर्तिमा बाधा पर्नाले	अपेक्षाहरूद्वारा क्रोधको जन्म हुन्छ
धर्मका कारणले	क्रोध नगर्नाले मन स्थिर हुन्छ ।
धेरै सताउनाले	क्रोध नगर्नाले मोक्ष प्राप्ति हुन्छ ।
धोखा दिनाले	क्रोध बुद्धिमानी व्यक्तिले गर्दैनन् ।
भुत्तको कारण	क्रोध गर्नाले अनुहार अन्ध्यारो हुन्छ ।
गाली र अपशब्दहरूबाट	क्रोध मदिरापानबाट पनि उत्पन्न हुन्छ
वैर-भावका कारण	क्रोधलाई विवेकद्वारा जित्न सकिन्छ ।
क्रोध सहिष्णुता र क्षमाबाट शान्त हुन्छ	
क्रोधी आँखा हुँदाहुँदै पनि अन्धो हुन्छ	
जग्गा-जमीन, रूपैया-पैसा आदि कारणबाट	
इर्ष्या आदि कारणबाट अनुचित व्यवहारबाट	
क्रोध भयानक आगो हो जसले गर्दा ऊ भष्म हुन्छ	
क्रोधी, पापी र कपटीको संगत छोडीदिनु पर्दछ	

क्रोध गर्नाले रगतमा पनि विष बन्दछ  
 क्रोध गर्नाले शारीरिक एवं मानसिक शक्तिहरू नष्ट हुन्छन् ।  
 क्रोधबाट अरू होइन आफु नै भष्म भइन्छ ।  
 क्रोधको आगोले आत्माका अनमोल गुणहरूलाई भष्म गरिदिन्छ ।  
 क्रोध रूपी शत्रुलाई क्षमा रूपी शस्त्रले जित्न सकिन्छ ।  
 क्रोध जबसम्म रहन्छ, तबसम्म चुप रहनु नै राम्रो ।  
 क्रोध त्याग्नको लागि माँसाहार त्याग्ने संकल्प गरौं ।  
 क्रोधका रोगहरू दवाई - समता भाव र सदभाव हुन् ।  
 क्रोध पाप हो । क्रोध गर्नाले अनेकौं कुराको नोक्सानी हुन्छन् ।  
 क्रोध गर्नाले मुटुको घडकन बढ्दछ, रक्त संचारको गति बढ्छ र शरीर  
 काँप लाग्दछ, पाचन क्रिया ढिलो हुन्छ र मानसिक संतुलन हराउँदछ ।  
 क्रोधलाई जित्ने सूत्रहरू :

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| क) मौन होऊँ        | ड) मुखमा पानी राखौं      |
| ख) ढिलो गरौं       | च) इष्टलाई स्मरण गरौं ।  |
| ग) क्षेत्र त्यागौं | छ) चिन्तनको साधना गरौं   |
| घ) जप गरौं         | ज) दबाउन हैन, दब्न सिकौं |

- ◆ तिम्रो इज्जत घट्ने थियो कि,  
 प्रशंसा घट्न जान्थ्यो ।  
 जे तिम्रीले रिसाएर भनेउ  
 त्यही कुरो हाँसेर भनिदिए हुन्थ्यो ।
- ◆ क्रोध मुस्वताबाट शुरू भएर पश्चातापमा गएर पूरा हुन्छ ।
- ◆ अन्तमा मौन, क्षमा र सहिष्णुताद्वारा क्रोधलाई जित्न सकिन्छ ।
- ◆ क्रोध आएमा उसको कारणलाई खोज्नुहोस् र सारा ध्यान  
 नाकबाट आउने सांसमा लगाउनु होस् ।
- ◆ वैर, क्रोध र इच्छालाई जति बढायो उति बढ्दछ । जति  
 घटायो उति घट्दछ ।

- ◆ रगतले भरिएको लुगा रगतले धोएर सफा हुँदैन, त्यसैगरी  
 क्रोधले क्रोध, वैरले वैर कहिल्यै शान्त हुँदैन ।
- ◆ वैर, क्रोध र इच्छालाई कम गर्न क्षमा-मैत्री, मंगलभावना-  
 अक्रोध, शान्ति र सन्तोष गर्नुपर्छ ।

### आमाको सम्झना

१. जब साना थियौं  
 आमाको काख भिजाउदथेऊँ  
 अब ठूला भएँ  
 आमाका आँखा भिजाएका छौं ।  
 हे छोरा ! तिम्रीलाई आमालाई  
 भिजाएर राख्ने बानी परेछ ।
२. आमा पहिला आँसु आउँदथे र  
 हजुरलाई सम्झन्थे  
 अहिले हजुरलाई सम्झन्छु र  
 आँसु आउँदछन् ।
३. आमा-बाबा क्रोधी हुनुहुन्छ  
 पक्षपाती हुनुहुन्छ र शंकालु हुनुहुन्छ  
 यी सबै कुरा पछिका हुन्  
 पहिलो कुरा त यो हो कि  
 उहाँहरू हाम्रा आमा बाबा हुनुहुन्छ ।
४. आमा हजुरले धर्म कमाउनु भएको छ  
 संसारलाई आफ्नै बलमा जमाउनु भएको छ  
 हजुर मेरी पूजा हुनुहुन्छ, तागत हुनुहुन्छ मेरो  
 हजुरका पैतालामा संसार छ मेरो ।
५. सानो हुँदा आठ वर्षसम्म तिम्रो हात  
 समातेर जुन आमा बाबाले तिम्रीलाई

स्कूल लैजानु हुन्थ्यो

उनै आमा-बाबालाई बुढाबुढी हुँदा

आठ वर्षसम्म सहारा बनेर

मन्दिर लैजानु ।

शायद केही तिम्रो ऋण कम र

केही तिम्रो कर्तव्य पुरा हुनेछ ।

६. जुन छोरा जन्मदा आमा-बाबाले

खुशी भएर मिठाई बाँडे

उनै छोरा तुला भएर

आमा-बाबालाई बाँडे

हे भगवान ! यो कस्तो दया हो ?

७. आमा-बाबाका आँखामा

दुइपटक आँसु आउँछन्

छोरीले घर छोडेर जाँदा र

छोरा पराई हुँदा ।

८. आमा र क्षमा दुइटै एउटा हुन्

माफ गर्नमा दुइटै देउता हुन्

९. घरमा बुढा भएका आमा-बाबासित कुरा गरेनौं

उनीहरूको हेरविचार गरेनौं

अनि वृद्धाश्रममा दान गरेऊ

जीव-दयामा दान गरेऊ

यसलाई दयालु भन्नु

यो दयाको अपमान हो ।

१०. ४ वर्षको तिम्रो बच्चा

जसलाई तिम्रो मायाको प्यास लाग्दछ

४० वर्षका तिम्रा आमा-बाबा जसलाई

तिम्रो मायाको आस किन नलागोस्

११. घरकी आमालाई रूवाएर

मन्दिरकी आमालाई च्यादर ओढायौं

याद राख्नु मन्दिरकी आमा

तिमीसित खुशी त होइन

रिसाउने अवश्य छिन् ।

१२. जुन नानीलाई आमा-बाबाले

बोल्न सिकाउनु हुन्छ ।

उही नानी तुलो भएर आमा-बाबालाई

चुप रहन सिकाउँछ ।

१३. जुन दिन तिम्रा कारणले आमा-बाबाका

आँखामा आँसु आउँछन्

याद राख्नु उस दिन तिमिले गरेका

सबै धर्म आँसुमा बग्नेछन् ।

१४. पैटमा पाँच ओटा छोराहरू बोक्दा

आमालाई कहिल्यै भारी लागेन

अहिले छोराहरूका पाँच ओटा

घरमा एउटी आमा

भारी लागि रहेकी छिन ।

कुनै जमानाको यो

श्रवण कुमारको सम्झना

कस्ले गर्ने ।

१५. परेवालाई चारा खुवाउने छोरोले

यदि आमा-बाबाको

घाँटी अट्याउँछन् भने

त्यस चारामा कुनै दम हुँदैन ।