१६. जिन्दगीको अन्ध्याँरो बाटोमा
सूर्य बनेर उज्यालो फैलाउनु
आमा-बाबाका जिन्दगीमा
अन्ध्यारो कहिल्यै नफैलाउनु ।

१७. आज तिमी जे पनि बनेका छौं
ती सबै आमाको देन हो
किनभने तिमीलाई जन्म दिइन
आमा त देवी हुन ।

१८. आमा-बाबा अनन्त उपकारी हुनुहुन्छ ।
ब्रम्हाजीले झैं जीवनको रचना गर्नु हुनुहुन्छ ।
विष्णुजीले झै सन्तानको पालनपोषण गर्नु हुनुहुन्छ ।
शिवजीले झैं मानव जीवनलाई मङ्गलमय
रूप दिने कोसिस गर्नुहुन्छ ।
त्यस कारणले उहाँहरू
अनन्त-उपकारी हुनुहुन्छ ।

जीवन

आमा-बाबा तथा आफुभन्दा ठूलालाई आदर गर्ने,
गुरूलाई सम्मान गर्ने
भाइ-बहिनीहरूलाई माया गर्ने
इष्टमित्रहरूलाई इज्जत गर्ने
श्रीमतीलाई माया गर्ने
बच्चाहरूलाई खुशी पार्ने
रोगी तथा कमजोरीहरूलाई सेवा गर्ने
कारोबारमा कर्मठता,
अनि समाजमा स्वाभिमानको सन्तुलन बनाएर राख्नु नै
गृहस्थ जीवनको जीवन्तता एवं श्रेष्ठता हो ।

वीर

मान्छे भएर वीर हुनुपर्छ, वैरी होइन । वीरता महान् हुन्छ, सुन्दर हुन्छ र आवश्यक हुन्छ । वैर निन्दनीय हुन्छ, हेला हुन्छ र अनावश्यक हुन्छ । वैर आत्मालाई अध्याँरो बनाउने फोहोर हो । मनमा रिसको गाँठो पारेर राख्नु अरूलाई देखेर जल्नु र रिस गर्नुलाई वैर भनिन्छ । वीरता पूज्यनीय हुन्छ र वैर निन्दनीय हुन्छ ।

जीवन एउटा सिंढी

मनुष्य जीवन एउटा सीढीं हो । एउटा सोपान हो । जसबाट माथि चढ्न पनि सकिन्छ र तल झर्न पनि सकिन्छ । मनुष्य शरीरबाट सिद्धाचल (मोक्ष)सम्म पनि चढेर जान सकिन्छ र रसातल(नरक)सम्म पनि झरेर जान सकिन्छ । हामी आफ्नो जीवन-सींढीबाट माथि चढिरहेका छौं या तल झरिरहेका छौं । हामी आफैले देख्नुपर्छ ।

धन

धनले सुविधाहरू दिन सक्दछ । तर सुख दिन सक्दैन । सुखको मूल धर्म हो । धर्म आत्माको स्वभाव हो । स्वभाव भुलेर जान सक्दछ तर हराएर जान सक्दैन । आफ्नो स्वभावमा बाँच्नु नै धर्मात्मा हुनु हो । विभावमा रहनु पाप हो ।

मनुष्यको शोभा

मनुष्यको शोभा रूपबाट हुन्छ, मनुष्यको शोभा गुणबाट हुन्छ
मनुष्यको शोभा ज्ञानबाट हुन्छ, मनुष्यको शोभा क्षमाबाट हुन्छ

यति नरम पनि नबन तिमी

१. यति नरम नबन कि अरूले तिमीलाई खान सकुन ।
२. यति गरम नबन कि अरूले तिमीलाई छुन पनि नसकुन ।
३. यति सरल नबन कि अरूले तिमीलाई मुर्ख सोचुन ।
४. यति जटिल पनि नबन कि अरूसित तिमी मिल्न नसक ।
५. यति गम्भिर पनि नबन कि अरू तिमीसित आत्तिउन ।

६. यति फतफते पनि नबन कि अरूले तिमीलाई मान्छे नगनुन ।
७. यति महँगो पनि नबन कि अरूले तिमीलाई बोलाउन नसकुन ।
८. यति सस्तो पनि नबन कि अरूले तिमीलाई नचाउदै रहुन ।

◈◈◈

१. सिनेमा, बस र बैंकमा कहिल्यै ढीलो गर्दैनौं नौ बजे पुग्नुपर्ने छ भने आठ बजे नै पुगी सक्छौ । तर सत्संगमा पक्कै ढीलो हुनेछ । नौ बजे पुग्नु छ भने साढे नौ बजेसम्म पनि पुग्दैनौ ।

२. जबसम्म छ जिन्दगी फुर्सद मिल्दैन कामसित ।
केही समय यस्तो निकाल प्रेम गर रामसित ।
कुनै समय यस्तो निकाल प्रेम गर भगवान्‌सित ।

३. आगो लगाउने हैन, निभाउने सिप सिक,
दाग लगाउने होइन, मेटाउने सिप सिक ।
ठुलो जिम्मेदारी छ तिम्रो काँध माथि
जीवनलाई सुताउने होइन उठाउने सिप सिक ।

४. आमा हजुरले भन्नुहुन्थ्यो मन्दिर जाने गर, आज गएर आए ।
पूजा गरीवरी भगवान्‌को प्रसाद खाएर आएँ ।
आज थाहा भयो मन्दिर जानाले फाइदै-फाइदा हुँदो रहेछ ।
यो हेर्नुस त प्रसिद्ध बाटाको जुत्ता लिएर आए ।

५. मन्दिरमा बसेर जप गर्ने गर्दछु,
मानिससँग बसेर बात गर्ने गर्दछु ।
डर लाग्दछ कही मानिसबाट भगवान त बन्दिन ?
त्यसैले कहिलेकाँही पाप गर्ने गर्दछु ।

६. गर्दागर्दै कुनै काम भइहाल्छ, हिड्दाहिड्दै कुनै गाउँ पनि आइहाल्छ । निशाना ठीक छ भने र विचार बलियो छ भने, फेरि अधुरो सपना पनि साकार हुन्छ ।

७. फुलेका फुल पनि एक दिन ओइलाउँछ,
फलेको वृक्ष पनि एक दिन माटोमा मिल्छ ।
तेरो मेरो गरेर किन कर्म बाँध्छौ ।
यो माटोको घैण्टो एक दिन फुटेरै जान्छ ।

८. नगर बर्बाद आफ्नो जिन्दगी, एक बत्तलका प्यारा नानी ।
मिलाएको छ विष शर्वतमा मिलाएको छ आगो पानीमा ।

९. यस संसारमा बसेर कुनै यस्ता पनि बात सुनिन्छन् ।
जिउँदाका मलामी उठ्छन् र मुर्दाका जन्ती हुन्छन् ।

१०. हजारौं फुल कम हुन्छन् दुलोही सजाउँनको लागि
चारवटा फुल काफी हुन्छन् मुर्दा सजाउनको लागि
हजारौं खुशीहरू कम हुन्छन एउटा दुःख भुलाउनको लागि
केवल एउटा दुःख काफी हुन्छ जिन्दगी भरी रूवाउँनको लागि ।

११. बनाई दिनेछौ महल तिमीले
यदि एक एक इटा जोड्न सके ।
बनाई दिनेछौ बगैचा तिमीले
यदि एक एक बिरूवा रोप्न सके ।
बन्नेछौं धनवान यदि एक एक पैसा जोड्न सके ।
बन्नेछौं विद्वान यदि एक एक अक्षर सिक्न सके ।

१२. फूल फुलाई देउ ढुंगोमा
आगो लगाई देउ पानीमा
के असम्भव छ जोश जागरले
भरिएको यो चढ्दो जवानीमा

१३. कुनै पनि व्यक्ति वैगुनैबैगुनले भरिएको हुँदैन
तपाईले आफ्नो विचार दृढ राख्नुहोस्
एवं गुणलाई खोज्नुहोस ।
गुण हरेक व्यक्तिमा पाइन्छ ।

◈◈◈

सुभाषित उक्तिहरू

- नजन्मेको, जन्मेर मरेको र मुर्ख यी तीन प्रकारका पुत्रहरूमा नजन्मेको र जन्मेर मरेको दुई बेश हुन्छ । किनभने यी दुईले थोरै मात्र दुःख दिन्छन्, किन्तु मुर्खले त जीवनभर नै जलाई रहन्छ ।
- शब्द, शास्त्र अपार छन्, आयु छोटो छ र विघ्नहरू धेरै छन् । यसकारण सार वस्तु मात्र लिएर सार विहिन वस्तु फाल्नुपर्छ । जसरी हाँसले दूधबाट पानी छोडी दूध मात्र ग्रहण गर्छ ।
- यस लोकमा धनीहरूको लागि परचक्री आफ्नै बन्दछ, र दरिद्रहरूको लागि आफन्त पनि दुर्जन बन्दछ ।
- धनले अपूज्य पनि पुजिन्छ । जान नहुने स्थानमा पनि जानुपर्ने हुन्छ र वन्दना गर्न नहुने पनि बन्दनीय हुन्छ, यो सबै प्रभाव धनको नै हो ।
- जीवन चलाउनको लागि धन जरूरी छ, तर धनका साथमा इमानदारी र मनमा शान्ति सबैभन्दा ठूलो धन हो ।
- बुद्धिमान मनुष्यले थोरैका निम्ति धेरै नाश नगरोस् । थोरैले धेरैको रक्षा गर्नु नै बुद्धिमानी हो ।
- कुनै कुरा त्यहाँ भन्नुपर्छ जहाँ भन्नाले लाभ हुन्छ ।
- सेता कपडामा लागेको रंगनै एकदम स्थायी हुन्छ ।
- नदीका किनारामा उम्रेको त्यस तृणको पनि जन्म सफल छ जो जलमा डुबेर डराएको बेलामा मनुष्यलाई सहारा हुन्छ ।
- अनुहार, इसारा, हिडाई, हाउभाउ, बोलीचाली, आँखा र मुखको विकृतिले नै मानिसको मनभित्रका कुरा बुझिन्छ ।
- अविवेकीको चाकरी गरेर बाँच्नुभन्दा विद्वानको चाकरीमा भोक-प्यासले सुकेर सीट्ठी हुनु ज्यादै निको ।
- धन-दौलत नभए पनि उदारता आदि गुणले युक्तको चाकरी गर्नु कालान्तरमा भए पनि त्यसको फल मिलेर जीविका चल्छ ।
- जो कसैले गुण जान्दैन त्यस्ताको विद्वानले सेवा नगर्नु किनकि जतिसुकै खनजोत गरे पनि रूखो जमिनबाट केही फल मिल्दैन ।
- मान पाएर जो घमण्ड गर्दैन, अपमानमा पिरिलिदैन, आफ्नो मनोभाव प्रकट गर्दैन त्यही मानिस सफल हुन्छ ।

- शरीर अनित्य छ, ऐश्वर्य पनि सधैँ रहदैन । मृत्यु सधैँ नजिकै उभिएको छ । यसकारण केवल धर्मको संग्रह गर्नुपर्छ ।
- धर्म बिना जसका दिन आउनेजाने गर्छन् । त्यो आरणको खँलातीले साँस लिने जस्तै हो, बाँचेको होइन ।
- वृक्षको फलफु श्रेष्ठ हुन्छ, दहीबाट घिउ श्रेष्ठ हुन्छ, तिलबाट तेल श्रेष्ठ हुन्छ र मनुष्यहरूबाट धर्म श्रेष्ठ हुन्छ ।
- धर्मको सर्वस्वलाई सुनेर मनमा धारणा गर । आफुलाई प्रतिकूल हुने काम अरूलाई गर्दै नगर ।
- मनको पलोहोर धुनका लागि सबैभन्दा राम्रो साबुन हो - राम्रो किताब
- महात्मा पुरूषले अहिंसालाई प्रधान धर्म भनेका छन् । अतः एवं जुम्रा, उडुस, उपियाँ, कमिला स-साना जीव जन्तुलाई पनि रक्षा गरौँ ।
- कपाल पाक्छन्, दाँत झर्छन्, आँखा, कान देख्न सुन्न छोड्छन् तर एउटा तृष्णा भने झनझन तरूनो हुन्छ ।
- जसरी मलाई दुःख प्यारो लाग्दैन, त्यसैगरी सबै जीवहरूलाई दुःख प्यारो लाग्दैन । यो बुझेर कसैको पनि वध गर्दैन र गराउँदैन सबैप्रति समान रहन्छ त्यो श्रमण वा साधु मान्छे हुन्छ ।
- तिमीलाई पनि दुःख प्रिय हुँदैन । यो बुझेर तिमी अरू जीवहरूसँग त्यस्तै हितकर व्यवहार गर जस्तो तिमी उनीहरूबाट अपेक्षा गर्छौ ।
- कसैको हिंसा नगर्नु नै ज्ञानी बन्नुको मुख्य सार हो । जस्तो मलाई दुःख प्यारो लाग्दैन त्यस्तै अरूलाई पनि दुःख प्रिय हुँदैन भन्नु नै अहिंसाको सिद्धान्त हो । यो कुरा बुझेर साधक कसैलाई नमारोस् ।
- अप्रीति उत्पन्न हुने र अरू छिट्टै रिसाउने खालको अहितकर भाव ठ्याम्मै नबोल्नु ।
- अरूलाई नराम्रो त्यसैले भन्दछ जो आफु नै नराम्रो हुन्छ ।
- आफ्नो मन सद्गुरूभन्दा अरू कसैलाई नदिनू । संसारलाई आफ्नो दिमाग दिनू, तर मन परमात्माको छेउमा राख्नु ।
- तनि इञ्चको जिब्रोले छ फूटको शरीरलाई खतम गर्न सक्छ । यसकारण सोचेर-सम्झेर बोल ।

ख्याल राख्नु पर्ने कुराहरू

सम्मान गर्नु	-	माता, पिता र गुरूहरूलाई
याद राख्नु	-	सत्य, वचन र धर्मलाई
एकपटक मात्र पाइन्छ	-	आमा, बाबु र जवानी
नभुल्नु	-	ऋण, राष्ट्र र मित्रलाई
दया गर्नु	-	भोक, पागल र बच्चाहरूलाई
संघर्ष गर्नु	-	स्वतन्त्रता, इमान र इज्जतको लागि
उन्नति हुन्छ	-	विद्या, ईश्वर, र परिश्रमले
गर्न नभुल्नु	-	उपकार, उद्देश्य र उदारता
राम्रो व्यवहार गर्नु	-	नोकर, गरिब र ठुला व्यक्तिलाई
छोड्न नसकिने	-	बुद्धि, चरित्र र सीपलाई
पर्खदैन	-	समय, मृत्यु र ग्राहक
ठट्टा नगर्नु	-	अपांग, अनाथ र विधवासँग
नजिस्काउनु	-	गुरू, गरिव र परस्त्रीलाई
टाढा रहनु	-	अल्छी, हिंसा र निन्द्राबाट
छोड्नु	-	रिस, जुवा र रण्डीवाजीलाई
सानो नसम्झनु	-	रोग, कर्जा र शत्रुलाई
भाई-भाईमा दुश्मन	-	जग्गा, धन र स्वास्नीबाट
लुकाउनु	-	स्त्री, धन र भोजनलाई

पैसाबाट के मिल्छ के मिल्दैन

औषधी मिल्छ	-	आयु मिल्दैन
स्त्री मिल्छ	-	धर्म पत्नी मिल्दैन
साथी मिल्छ	-	असल मित्र मिल्दैन
नोकर मिल्छ	-	सेवक मिल्दैन
गुरू मिल्छ	-	सद्‌गुरू मिल्दैन
गीता मिल्छ	-	ज्ञान मिल्दैन
पुस्तक मिल्छ	-	विद्या मिल्दैन

कलम मिल्छ	-	सिर्जना मिल्दैन
चित्र मिल्छ	-	चरित्र मिल्दैन
भोजन मिल्छ	-	भोक मिल्दैन
राम्रो गद्दा मिल्छ	-	निन्द्रा मिल्दैन
शासन मिल्छ	-	मान मिल्दैन
शरीर मिल्छ	-	आत्मा मिल्दैन
मुर्ति मिल्छ	-	भगवान मिल्दैन
भौतिक सुख मिल्छ	-	शान्ति मिल्दैन

कसलाई के नदिनु

अपरिचितलाई	-	बास नदिनु
विश्वासलाई	-	आन्तरिक कुरा नदिनु
स्वार्थीलाई	-	माया नदिनु
आफन्तलाई	-	धन नदिनु
बैगुनीलाई	-	गुन नदिनु
कपटीलाई	-	भावना नदिनु
मुर्खलाई	-	उपदेश नदिनु
स्त्रीलाई	-	मन नदिनु
प्रेमलाई	-	धोका नदिनु
मायालाई	-	घृणा नदिनु
गरिबलाई	-	वचन नदिनु
साथीलाई	-	ऋण नदिनु
पाहुनालाई	-	अपमान नदिनु
घमण्डीलाई	-	साथ नदिनु
भाग्नेलाई	-	हौसला नदिनु
कातरलाई	-	क्षमा नदिनु

कसको आँखामा के हुन्छ

पुलिसको आँखामा	-	अपराधी
शत्रुको आँखामा	-	प्रतिशोध

मित्रको आँखामा	-	सहयोग
पुजारीको आँखामा	-	ईश्वर
बालकको आँखामा	-	निर्दोषिता
आमाको आँखामा	-	स्नेह
बुबाको आँखामा	-	कर्तव्य
वैज्ञानिकको आँखामा	-	खोज
धनीको आँखामा	-	घमण्ड
गरिबको आँखामा	-	इमान्दारी
डाक्टरको आँखामा	-	सेवा
बैंशको आँखामा	-	प्रेम
नेताको आँखामा	-	कुर्सी

जीवन के हो ?

जीवन यात्रा हो	-	पूर्ण गर
जीवन कर्तव्य हो	-	पालना गर
जीवन संघर्ष हो	-	स्वीकार गर
जीवन चुनौती हो	-	मुकाबिला गर
जीवन वियोगान्त हो	-	सामना गर
जीवन प्रतिज्ञा हो	-	पुरा गर
जीवन वरदान हो	-	आस्वादन गर
जीवन संगीत हो	-	प्रशंसा गर
जीवन सौन्दर्य हो	-	पूजा गर
जीवन रहस्य हो	-	उद्‌घाटन गर
जीवन प्रेम हो	-	उपभोग गर
जीवन विषाद हो	-	विजय गर
जीवन स्वप्न हो	-	प्राप्त गर
जीवन नरक हो	-	निन्दा गर

मान्छे

आश्रय दियो	-	टाउकोमा टेक्छ
उपदेश दियो	-	मुन्टो बटार्छ
उपकार गर्न खोज्यो	-	वास्ता गर्दैन
विश्वास गर्‍यो	-	धोका दिन्छ
क्षमा गर्‍यो	-	कातर
प्रेम गर्‍यो	-	आघात गर्छ
दुःखको समयमा	-	सुख खोज्दछ
सुखको समयमा	-	इर्ष्यालु हुन्छ
सल्लाह दियो	-	अपमान ठान्छ
आदर गर्‍यो	-	चाकडी सम्भिन्छ

गर्न नहुने कुराहरू

लिन नहुने	-	चिन्ता
दिन नहुने	-	धोका
खान नहुने	-	हरेश
गर्न नहुने	-	अपराध
मार्न नहुने	-	आश
पाल्न नहुने	-	रिस
फाल्न नहुने	-	इज्जत
टार्न नहुने	-	मौका
बोल्न नहुने	-	गल्ति
सुन्न नहुने	-	पोल
खन्न नहुने	-	खोइरो
बन्न नहुने	-	बदमास
लुकाउन नहुने	-	सत्य
देखाउन नहुने	-	घमण्ड
गुमाउन नहुने	-	अस्तित्व