सदाचार

ब्रह्मभूत श्री १०८ स्वामी परमानन्द जी महाराज ने १९३६ में शिमला में अपने अंतिम उपदेश दिये। उन्होंने इन उपदेशों को सदाचार नाम दिया तथा सभी को इसी के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करने को कहा। यह उपदेश आपके लाभार्थ प्रस्तुत हैं।

१. मनुष्य का पहला कर्तव्य है कि वह सद्गुरु की शरण में जावे व उनकी कृपा संपादन करने के लिये शुद्ध चित्त से उनकी सेवा करे।
२. उन सद्गुरु के वचनों पर दृढ़ विश्वास रखे।
३. एक ही मत मार्ग का अनुसरण करे।
४. साधु सज्जन का सत्संग करे।
५. निरंतर सारासार का विचार करता रहे।
६. अहर्निश परमात्मा का ध्यान करके उन पर दृढ़ आस्था रखे।
७. एक परमात्मा को ही सर्वोपरि इष्ट देव मानना चाहिए। उसी की पूजा करनी चाहिए। संपूर्ण कर्म और जीवन का आधार समझना चाहिए। उसके पवित्र नाम का गुप्त जप करना चाहिए और उस पर पूर्ण विश्वास रखना चाहिए।
८. ईश्वर, जीव व माया सअंत अनादि हैं व ब्रह्म अनंत अनादि है, ऐसा मानना चाहिए।
९. मुक्ति अनंत-अपार, त्रिविध दुःखों की अत्यंत निवृति व परमानंद की प्राप्ति रूप है।
१०. कर्मों के अनुसार उन्नति और अवनति माननी चाहिए।
११. अवतार, मूर्तिपूजा, तीर्थ, श्राद्ध आदि पुरानी बातों को बुद्धि के अनुकूल हों तो मान लेना चहिए।
१२. वेद, शास्त्रादि ग्रंथों की अच्छी बातों को बुद्धि के अनुकूल हों तो मानना चाहिए।
१३. सर्व विद्या और समस्त पुस्तकों के पढ़ने में मनुष्य मात्र का अधिकार होना चाहिए।
१४. एक मनुष्य जाति है। जो जैसा करता है वैसा बनता है। जन्म से कोई अच्छा बुरा नहीं होता। इसमें जात-पात, ऊँच नीच का कोई भेद न होना चाहिए।
१५. आध्यात्म विद्या, गीता, उपनिषद्, कबीर आदि की वाणी का पाठ करना चाहिए।
१६. आलस्य छोड़ कर आ जन्म विद्या अध्यन करना चाहिए।
१७. सब काम समय पर करने चाहिए।
१८. चार बार संध्या वंदन करना चाहिए।
१९. ईश्वर को और मृत्यु को याद रखना चाहिए।
२०. भगवान के दर्शन करने के लिये योगाभ्यास करना चाहिए।
२१. देश, नरेश और महेश की भक्ति करनी चाहिए।
२२. सब मतों को, उनकी पुस्तकों को, उनके अवतार, पीर, पैगम्बर को और अन्य देशों के मनुष्यों को समान दृष्टि से देखना चीहिए।
२३. सब को अपना आपा समझना चहिए। परस्पर का भेद झूठा मानना चहिए।
२४. प्यारा, हितकर, सच्चा और मधुर भाषण करना चाहिए।
२५. अपने घर आये हुये अतिथि का यथायोग्य पूजन-सत्कार करना चाहिए।
२६. आपत्ति आने पर आनंद में मग्न रहना चाहिए।
२७. अपने साथ में की हुई दूसरे की बुराई को और दूसरे के साथ की हुई अपनी अच्छाई को भूल जाना चाहिए।
२८. सम्पूर्ण कर्मों के फल को परमात्मा के अर्पण करना चाहिए।
२९. प्रारब्ध से पुरुषार्थ को बड़ा समझना चाहिए।
३०. बलवान की अपेक्षा निर्बलों को विशेष सुविधा देनी चाहिए।

३१. मन, वाणी और कर्म से सबको सुख पहुँचाना चाहिए।
३२. गौरक्षा के लिये उत्तम नस्ल उत्पन्न करके गाय को दुधारू बनाना चाहिए।
३३. विषयों के आधीन न होना चाहिए।
३४. अधिक उपाधि नहीं बढ़ानी चाहिए।
३५. अधिक सन्तान नहीं बढ़ानी चाहिए।
३६. जिसे अपने लिये चाहे उसे दूसरे के लिये करना चाहिए।
३७. प्रत्येक काम सब की भलाई के लिये पवित्र आकांक्षा से करना चाहिए।
३८. दूसरों की बड़ाई सुनकर प्रसन्न होना चाहिए।
३९. पड़ोसी का मान व आदर अपना जैसा करना चाहिए।
४०. प्रेम व शुद्धता से दिया खाद्य व पेय पदार्थ किसी से भी ले लेना चाहिए।
४१. दो बार हाँडी का और एक बार चूल्हे का पका खाना चाहिए।
४२. मीठा भोजन दूसरे को खिलाकर खाना चाहिए।
४३. मोटा खाना और मोटा पहनना चाहिए। बहुत भूख लगे तब खाना चाहिए और बहुत नींद आये तब सोना चाहिए।
४४. सात्विक पदार्थ, जो बुद्धि इत्यादि को बढ़ावे, का भोजन करना चाहिए।
४५. विवाह स्वयंवर की रीति से जात-पात के विचार बिना लड़का-लड़की के प्रेम होने पर पर उनकी इच्छानुसार होना चाहिए।
४६. एक पुरुष को एक ही स्त्री के साथ विवाह करना चाहिए। आवश्यकता होने पर दूसरे विवाह के संबंध में जो अधिकार पुरुष को हैं, वही स्त्री को भी होना चाहिए।
४७. हर विषय में स्त्री और पुरुषों के अधिकार समान होने चाहिए।
४८. स्त्रियों का आदर-सम्मान करना चाहिए। उन्हें प्रणाम करना चाहिए। स्त्रियों को पैर की जूती न समझ कर सिर का मुकुट समझना चाहिए। इस बात को याद रखने के लिये 'गौरी शंकर सीताराम राधेश्याम श्यामा-श्याम' मंत्र का जप करना चाहिए।
४९. स्त्री को पतिव्रत धर्म और पुरुष को नारीव्रत धर्म का पालन करना चाहिए। स्त्री-पुरुषों को ऋतुगामी होकर उत्तम संतान उत्पन्न करने का दृढ़ संकल्प करना चाहिए।
५०. अच्छे, लाभदायक, पूज्य व उत्तम वृक्ष लगाने चाहिए। वृक्षों, पशुओं, और औषधियों की उत्तम नस्ल बनाकर इन्हें प्रभूत फल देने वाला बनाना चाहिए।
५१. तालाब, कुआँ, मंदिर, प्याऊ आदि बनवाने चाहिए।
५२. ब्याज थोड़ा लेना चाहिए। देशहित में व धर्मानुसार व्यापार करना चाहिए।
५३. किसी की भी विवाह, धन, गृह और वस्त्रादि की अत्यंत आवश्यकता पूरी करनी चाहिए।
५४. आवश्यकतायें जितनी कम हो सकें कम करनी चाहिए।
५५. प्रत्येक पाँच से दस ग्रामों के मध्य एक आश्रम अवश्य बनवाना चाहिए। वहाँ जंगल में ही बालक बालिकाओं की पाठशाला होनी चाहिए।
५६. पंद्रह से बीस वर्ष की आयु में उनके आचरण व ब्रह्मचर्य का ध्यान रखना चाहिए।
५७. कभी-कभी नाचना और गाना भी चाहिए।
५८. वृद्ध माँ, वृद्ध बाप, दुःखी पड़ोसी तथा मनुष्यमात्र की सेवा करनी चाहिए।
५९. टोपी या इस जैसी कोई भी वस्तु, जो सूर्य किरणों से आंखों की रक्षा कर सके, सिर पर अवश्य पहननी चाहिए।
६०. बालकों को खेल द्वारा शिक्षा देनी चाहिए। उनके मस्तिष्क पर बहुत दबाव बोझ न ड़ालना चाहिए।
६१. सबको बाँसुरी बजानी चाहिए। सब को हर समय प्रसन्न रहना चाहिए।
६२. बलवान के साथ लड़ाई नहीं करनी चाहिए।
६३. सिर पर अधिक भार नहीं रखना चाहिए।
६४. शरीर पर कभी झाड़ू की धूल न पड़ने देनी चाहिए।
६५. नखों से भूमि न खोदनी चाहिए। हाथों से तिनका न तोड़ना चाहिए। दोनों हाथों से सिर न

खुजलाना चाहिए।
६६. उदय होते समय, अस्त होते समय व मध्यान्ह के समय सूर्य को न देखना चाहिए। पानी में सूर्य प्रतिबिम्ब न देखें। इन्द्र धनुष को न देखें और न दूसरों को दिखायें।
६७. मल, मूत्रादि वेगों को न रोकना चाहिए।
६८. काम, क्रोधादि मन के वेगों को रोकना चाहिए।
६९. इन्द्रियों को न अधिक पीड़ित करें और न उनपर अधिक स्नेह ही करें।
७०. पैर पर पैर रखकर न हिलाना चाहिए।
७१. देहरी पर बैठकर भोजन न करना चाहिए। रात्रिको देव मंदिर में अथवा वृक्ष के नीचे अकेले न सोना चाहिए।
७२. मल मूत्र का त्याग, दिन के समय तथा दोनों संध्याओं के समय उत्तर को मुख करके, रात्रि के समय दक्षिण को मुख करके और अनुचित समय में चाहे किधर भी मुख करके करना चाहिए।
७३. जो कुछ संसार में होता है वह भावी के अधीन होता है। इसलिये किसी बात से बहुत चिन्ता न करनी चाहिए। धैर्य के साथ आपत्तियों का सामना करना चाहिए। भगवान के साथ प्रेम करना चाहिए।
७४. ईश्वर की उपासना जीवन, प्रकृति की उपासना मरण। विद्या जीवन, अविद्या मरण। सत्य जीवन, असत्य मरण। धर्म जीवन, अधर्म मरण। परोपकार जीवन, स्वार्थ मरण। पुरुषार्थ जीवन, आलस्य मरण। ब्रह्मचर्य जीवन, व्यभिचार मरण। सादगी जीवन, सजावट मरण। एकता जीवन, विरोध मरण। मित्रता जीवन शत्रुता मरण। वीरता जीवन, कायरता मरण। सत्संग जीवन कुसंग मरण। संतोष जीवन, लोभ मरण। अंहिसा जीवन, हिंसा मरण। कृतज्ञता जीवन, कृतघ्नता मरण। इन बातों को ध्यान में रखते हुए जीवन के साधनों में रुचि एवं मृत्यु के साधनों से घृणा करनी चाहिए। क्योंकि प्रत्येक मनुष्य जीवन से प्रेम करता है व मृत्यु से ड़रता है।
७५. श्रेष्ठ मनुष्यों के साथ मित्रता करें। नीच मनुष्यों का साथ छोड़ दें।
७६. देव, राजा, वृद्ध, विद्वान, वैद्य एवं अतिथि इनकी सेवा करें।
७७. याचकों को निराश कर खाली हाथ न जाने दें।
७८. किसी का अनादर न करें। गुरू व पूज्य जनों के पास नम्रता से बैठें। पूज्य जनों के पास पैर फैलाकर बैठने जैसे अयोग्य कार्य न करें।
७९. अपकार करने वाले मनुष्यों के साथ भी सदा उपकार करना चाहिए। सब को अपने समान जानें और द्वेष भाव से दूर रहें। कोई मनुष्य हमारा बैरी है अथवा अमुक मनुष्य का मैं बैरी हूँ ऐसा किसी प्रकार प्रकाशित न करें।
८०. कहीं अपना अपमान हुआ हो और अपने ऊपर वहाँ के स्वामी का स्नेह न हो तो इसे प्रकाशित न करें।
८१. पानी में अपना प्रतिबिम्ब न देखें।
८२. नग्न होकर जल में न उतरें। जिस जल की गहराई विदित न हो और जिसमें हिंसक जीव जंतु रहते हों, उस जल में न उतरें।
८३. बोलते समय थोड़ा, हितकारी, सत्य व प्रसंग के अनुसार मीठा वचन बोलें।
८४. तरल, घी युक्त और लाभकारी पदार्थों का उचित एवं प्रमाणित मात्रा में सेवन करें। रात्रि में दही का सेवन न करें। दही का सेवन सदैव नमक, मूंग की दाल अथवा घी तथा शर्करा के साथ ही करें।
८५. मनुष्यों के अभिप्राय को जानकर जो मनुष्य जिस प्रकार से प्रसन्न हो, उसी प्रकार व्यवहार करें क्योंकि दूसरों को प्रसन्न करना ही चतुरता है।
८६. जिस प्रकार सहाय बिना मनुष्य सुखी नहीं होता उसी प्रकार सब पर विश्वासकर्ता अथवा सब पर संदेहकर्ता मनुष्य भी सुखी नहीं होता।
८७. कभी उद्योग करने से खाली नहीं बैठना चाहिए। किसी के सफल उद्योग को देखकर ईर्ष्या न करनी चाहिए। जो मनुष्य ऐश्वर्यवान् के ऐश्वर्य को देख कर दुःख करते हैं वे सदैव दुःखी रहते हैं। विद्वान को यह विचारना चाहिए कि अमुक व्यक्ति को किस प्रकार यह ऐश्वर्य प्राप्त हुआ उसी प्रकार वह भी धन उपार्जन करके अपना यश प्रकाशित करे। किसी के संचित धन की इच्छा न करें।

८८. खिड़की आदि वाले हवादार मकान बनाने चाहिए।
८९. सुखियों से मित्रता, दुखियों पर दया, साधुओं से मुदिता और दुर्जनों की उपेक्षा करनी चाहिए।
९०. ग्रह, भूत और देवताओं के वहम और पाखंड़ को नहीं मानना चाहिए।
९१. वर्षा व धूप में छतरी धारण करके चलना चाहिए। रात में, भय के समय हाथ में लकड़ी लेकर चलना चाहिए। चलते समय जूते अवश्य पहने रहें तथा आगे को चार हाथ पृथ्वी देख कर चलें, अपने देह की रक्षा करें।
९२. जहां अग्नि का समूह हो वहाँ न जायें। संदेहास्पद वाहन पर न चढ़ें। क्रोधमय हाथी के समीप न जायें।
९३. भद्रों की सभा में बैठें तो कभी भी खाँसी, श्वास, ड़कार, जंवाही व छींक जैसी क्रियायें उनकी ओर मुख करके न करें व कभी नासिका में उंगली न दें।
९४. उकडू कभी न बैठें। अधिक देर तक घुटने ऊँचे करके न बैठें।
९५. अप्रिय वस्तु को निरंतर न देखें। हाथों से केशों को न हिलायें।
९६. दो भद्रजन अथवा स्त्री और पुरुष खड़े हों, तो उनके मध्य से न जायें।
९७. शत्रु तथा वेश्या का अन्न कभी न खायें।
९८. वृथा ही किसी का प्रतिभू अथवा साक्षी न बनें।
९९. किसी की धरोहर न रखें व जहाँ लोग जूआ खेलें उस स्थान को दूरसे ही छोड़ दें।
१००. पुरुषों के स्थान पर स्त्रियाँ न रहें। छिद्रों वाली फटी टूटी शैया पर शयन न करें।
१०१. किसी की निंदा न करें।
१०२. सारे ब्रह्माण्ड को अपना शरीर और ब्रह्माण्ड में सत्ता स्फूर्ति देने वाले परमात्मा को अपनी आत्मा समझें।
१०३. सुख और भलाई परमात्मा की दी हुई, दुःख और बुराई अपनी गलती से समझें।
१०४. मृत्यु पश्चात मैं परमात्मा को ही प्राप्त होऊँगा ऐसा दृढ़ निश्चय रखें।
१०५. जहाँ तक हो किसी को बुरा न समझें और न किसी को बुरा कहें।
१०६. जैसा कुछ मिल जाये उसी में संतुष्ट रहें।
१०७. जो वस्तु सुंदर और प्यारी लगे उसे परमात्मा का प्रसाद मानकर ग्रहण करें।
१०८. प्रातःकाल सबको 'ओम-ओम जय श्री कृष्ण जी की' कहकर सभी का सतकार करना चाहिए।
१०९. गायत्री मंत्र जपकर सूर्य की स्तुति, प्रार्थना और उपासना करनी चाहिए।
११०. उपदेश और अच्छी सलाह जहाँ से मिले, आदर के साथ स्वीकार करो।
१११. सफलता की दो कुंजीयाँ हैं, बुद्धि एवं आशा के साथ उद्योग करना।
११२. किसी बात में जल्दी न करो। किसी काम को करने से पूर्व उसके हानि-लाभ अच्छी तरह समझ लो, तत्पश्चात् उस काम को लगन से करो, चाहे परिणाम जो भी हो।
११३. किसी काम को हाथ में लेने से पूर्व अपनी सामर्थ्य जान लेनी चाहिए। बहुत ऊँचे चढ़ जाने से गिरने का और बहुत नीचे पड़े रहने से कुचल जाने का ड़र रहता है।
११४. मालिक पर विश्वास रखो परंतु ऊँट के पाँव बाँध कर रखो।
११५. किसी कठिन काम के करने में हिम्मत हार देना कायरता का लक्षण है। यदि उसे दूसरे कर सकते हैं तो तुम क्यों नहीं कर सकते। परमात्मा में दृढ़ विश्वास रखकर मनुष्य के लिये कुछ भी करना असंभव नहीं है। असंभव शब्द केवल मूर्खों के शब्दकोष में मिलता है।
११६. स्वतंत्र और स्वाधीन वही है जो निज कार्यों के लिये दूसरे पर आश्रित नहीं है।
११७. एक और एक मिलकर ग्यारह होते हैं। अच्छे और नीति संगत कामों के लिये मिलना 'नीति' और गलत कामों के लिये मिलना 'गुट' है।
११८. न्याय में कोमलता मिल जाने से यह सुगंधित तथा सोने जैसा हो जाता है।
११९. जो व्यक्ति अपनी उन्नति एवं कीर्ति चाहता है तो उसे अधिक सोना, ऊँघना, डर, क्रोध, आलस्य और टाल मटोल से बचना चाहिए।
१२०. राजभक्ति, धर्मशास्त्र और नीतिशास्त्र दोनों में बहुत सम्मानित है। राजा के विद्रोही के पृथ्वीलोक

एवं परलोक दोनों ही बिगड़ते हैं।
१२१. धमंड़ और अहंकार मूर्खता के चिन्ह हैं।
१२२. जो दूसरों की निंदा नहीं करता, जिसे अपनी प्रशंसा नहीं सुहाती, जिसे दूसरे की प्रशंसा से हर्ष होता है, जो दूसरों को सुख पहुंचाता है, छोटों के साथ कोमलता और दया का भाव रखता है, बड़ों के साथ आदर और सत्कार भाव रखता है तथा खेल में भी किसी के साथ चालाकी नहीं करता वही महान है।
१२३. मौलाना रूम ने कहा है कि 'मैं कितने ही जन्म भोग चुका हूँ'।
१२४. आधी से ज्यादा दुनिया पुनर्जन्म में विश्वास करती है।
१२५. सज्जनों के पड़ोस में रहो। भली कामनायें मन में बसाओ और बुरी कामनायें मन से निकालो। शांत स्वभाव रहो। जब कोई दोष लगावे तो अपने मन को न बिगाड़ो। सुख के समय फूल न जाओ और विपत्ति में पिचक न जाओ। दूसरे का माल बेईमानी से न लो। जिनसे तुम्हारा मन नहीं मिलता उनसे दूर रहो। किसी को कथनी-करनी से धोखा न दो।
१२६. पक्के धर्मी की बोली मीठी होती है क्योंकि जो अच्छे काम की कठिनता को जानता है वह अवश्य ही संभाल कर बोलेगा।
१२७. तुम अपना दर्पण आप हो। अपनी आँखें खुद खोलो नहीं तो दुःख खोलेगा।
१२८. झूठ समाचार मत उड़ाओ। बुरे से मेल न करो। तुम्हारे शत्रु का भटका हुआ बैल मिले तो उसके घर पहुँचा दो। परदेशी को न सताओ। जब खेत काटो तो थोड़ा बटोही के लिये भी छोड़ दो। अपने पड़ोसी के साथ अत्याचार न करो। मजदूर की मजदूरी रातभर न रखो। बधिर की हँसी न उड़ाओ। अंधे की राह में ठोकर खाने के लिये पत्थर न रखो। जासूसी न करो। चुगली न खाओ। अपने पड़ोसी को बुरे काम करने से रोको। किसी को छोटी निगाह से न देखो। लग्न तथा मुहूर्त का विचार मत करो।
१२९. वृद्धों का खड़े होकर सम्मान करो। उन्हें सब प्रकार से प्रतिष्ठा दो।
१३०. प्रेम, आकर्षण और खींचने की शक्ति का नाम है, जिससे सारी रचना ठहरी हुई है और प्रभु आप ही प्रेम स्वरूप है। जो अपने से बढ़कर अपने प्रभु को चाहता है, तो उसे अपना तन, मन, धन अपने प्रीतम पर न्योछावर करने में भला क्या सोच विचार होगा।
१३१. तीन बातें जितनी बढ़ाओगे बढ़ेंगी, भूख, नींद और डर।
१३२. तीन की महिमा तीन ही जानते हैं। यौवन की बूढ़े, आरोग्य की रोगी और धन की निर्धन।
१३३. तीन बातों से बचो सब तुम्हें पसंद करेंगे। किसी से कुछ न मांगो किसी को बुरा मत कहो और बिन बुलाये किसी के अतिथि या पिछलग्गू न बनो।
१३४. तीन के बिना तीन नहीं रहते। धन बिना वाणिज्य के, विद्या बिना शास्त्रार्थ के और राज्य बिना शासन के।
१३५. वृद्धों का आदर करना, छोटों को सलाह देना, बुद्धिमानों से सलाह लेना तथा मूर्खों से न उलझना सदैव परिपालनीय है।
१३६. चार तरह के मनुष्य होते हैं मक्खीचूस, कंजूस, उदार और दाता। जो न आप खाये न दूसरे को दे वह मक्खीचूस, जो आप खाये पर दूसरे को न दे वह कंजूस, जो आप भी खाये तथा दूसरे को भी दे वह उदार और जो आप न खाये परंतु दूसरे को दे वह दाता कहलाता है। यदि दाता नहीं बन सकते तो उदार तो अवश्य होना चाहिए।
१३७. संकट में मित्र की, रण में शूर की, ऋण में साहू की, हानि में स्त्री की और रोग-शोक में सगे संबंधियों की पहचान होती है।
१३८. सुख, दुःख, व्यापार और मृत्यु यह अपने आप आते हैं।
१३९. चार जाकर फिर नहीं आते, छूटा हुआ तीर, मुख से निकली बात, बीती उमर और टूटा दिल।
१४०. जो आके न जाए वह बुढ़ापा देखा, जो जाके न आये वह जवानी देखी।
१४१. शत्रु-आग-रोग व ऋण ये चारों पहले निर्बल दिखती हैं और आगे जोर दिखाती हैं।
१४२. झूठा, मूर्ख, कंजूस, डरपोक और दुष्ट की संगत से बचना चाहिए।

१४३. मनुष्य को चाहिए कि क्रोध को प्रेम से जीते, बुराई को भलाई से जीते, लालची को उदारता से जीते और झूठ को सत्य से जीते।
१४४. बुढ़ापे तक स्थिर रहने वाली भलाई, दृढ़ता से पकड़ा हुआ विश्वास, ज्ञान का प्राप्त करना और पापों से बचना सुख तथा आनंद दायक है।
१४५. जो अनहुई बात को कहता है व जो हुई से इंकार करता है, दोनों नरकगामी हैं।
१४६. जिसका मन संयम में है उसी में शक्ति, प्रेम और बुद्धि है। जिसमें पूर्ण शांति है उसी ने संपूर्ण जगत को जीता है।
१४७. पंडित चिंता, भय, शोक, मोह, निराशा और घृणा से दूर रहता है।
१४८. इद्रियों का निग्रह करना उत्तम है।
१४९. शरीर का संयम अच्छा है, वाणी का संयम उत्तम है, विचारों का संयम अच्छा है। इसी तरह प्रत्येक बात में संयम अच्छा है। जो प्रत्येक बात में संयम करता है, वह सब दुःखों से छूट जाता है।
१५०. जो कुछ मिल जाये उसे तुच्छ न समझो, कभी दूसरों से ईर्ष्या मत करो, जो दूसरों से ईर्ष्या करता है उसे शांति नहीं मिलती।
१५१. जो अपने को नाम व रूप से भिन्न समझता है वह मिथ्या पदार्थों के लिये शोक नहीं करता। वह निःसंदेह भिक्षुक है।
१५२. वह भिक्षुक जो करुणा से काम करता है, बुद्ध सिद्धांत में अचल है।
१५३. पाँच को छिन्न-भिन्न करदे, पाँच को त्याग दे, पाँच से ऊपर होजा। ऐ भिक्षुक! जो इन पाँच बेड़ियों से बच निकला है, वही पार गया है। ये पाँच बेड़ियाँ काम, क्रोध, लोभ, मोह तथा अहंकार हैं।
१५४. बिना ज्ञान के ध्यान नहीं और बिना ध्यान के ज्ञान नहीं। वह जिसे ज्ञान व ध्यान दौनो हैं निर्वाण के निकट है।
१५५. जिसका चित्त एकाग्र है और जिसने संसार के प्रलोभनों को छोड़ दिया है वही शांत कहलायेगा।
१५६. जो इच्छाओं के दास हैं, वे कामनाओं के प्रवाह के साथ इस तरह नीचे चले जाते हैं जिस तरह मकड़ी अपने बनाये हुए जाले के साथ। बुद्धिमान मनुष्य अंत में इसे काट कर संसार से विरक्त हो जाते हैं।
१५७. जो सामने है उसे छोड़ो, जो पीछे है उसे भी और जो मध्य में है उसे भी छोड़ो।
१५८. टूटे हुए छप्पर में वर्षा की तरह मलिन हृदय में विषय प्रवेष करते हैं।
१५९. जो हमारे जीवन का और जगत का दाता है। वही हमारा पिता और रक्षक भी है। वह महान तेजस्वी एवं महान शासक है।
१६०. वे मुक्त हैं जिन्होंने अपनी इच्छाओं को जीत लिया है। अन्य तो देखने में स्वतंत्र लगते हैं परंतु वास्तव में वे बंधन से जकड़े हुए हैं।
१६१. अनावश्यक व्यय करने वाले के पास जैसे धन नहीं ठहरता। ठीक इसी तरह माँसाहारी के हृदय में दया नहीं रहती।
१६२. जिसे उचित अनुचित का विचार है वही जीवित है, अन्य तो मृतप्राय हैं।
१६३. जिसको अपने आप से प्रेम है तो उसे पाप की ओर तनिक भी न झुकना चाहिए।
१६४. झूठ और निंदा के द्वारा जीवन व्यतीत करने से तो तुरंत मर जाना उत्तम है, क्योंकि इस तरह नेकी का फल मिलता है।
१६५. जो लोग अपने मित्रों के दोषों की चर्चा खुले आम करते हैं, वे भला अपने दुश्मनों के दोषों को किस तरह छोड़ेंगे।
१६६. संसार में त्यागी से भी बढ़कर संत वह है, जो अपनी निंदा करने वालों की कटु वाणी को सहन कर लेता है।
१६७. काम वासना के वन को काट ड़ालो क्योंकि उस वन में भय व्याप्त है।
१६८. संसार को छोड़ तपस्वी हो जाना कठिन है। संसार को भोगना भी कठिन है। आश्रम का जीवन भी कठिन है। घर दुःखदाई है। बराबर वालों के साथ रहना भी दुःखप्रद है। दुःख सहित भ्रमणशील भिक्षुक ही सर्व श्रेष्ठ है।

१६९. यदि मनुष्य दूसरे के दोषों पर दृष्टि रखेगा और स्वयं सदा अपराध करने की प्रवृति रखेगा तो उसके विकार बढ़ेंगे और वह मनोविकारों के दमन से बहुत दूर रहेगा।
१७०. महान पुरुष जो उपकार करते हैं उसका बदला नहीं चाहते। संसार जल बरसाने वाले बादलों का ऋण भला किस तरह चुका सकता है?
१७१. योग्य पुरुष अपने हाथों से परिश्रम करके जो धन इकठ्ठा करते हैं वह सब दूसरों के लिये ही होता है।
१७२. हार्दिक उपकार से बढ़कर श्रेष्ठ कोई वस्तु नहीं है।
१७३. हे प्रभो! जब जीव तुझे जान जाता है तब उसके लिये कोई बेगाना नहीं रहता, उसके लिये सभी द्वार खुल जाते हैं। हे प्रभो! मुझे यह वर दो कि मैं अनेकत्व के बीच एकत्व के अनुभवानंद से कभी वंचित न रहूँ।

यह संक्षेप में सबके लिये सदाचार कहा है। इसे अपने में धारण करो और अपने चारों ओर बाहर और भीतर परमात्मा का चिंतन करते हुए, परमानंद में मगन हो जाओ।