

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಹಿಮಾ

ಅಧ್ಯಾಯ ೨ - ಕಲಕತ್ತೆಗೆ ಆಗಮನ

ಗುರುದೇವನವತಾರಕಾಲದೊಳು ಅವನ |
ಪರಿವಾರ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರಾರೆಂಬ ಹದನ || ೨೬ ||
ಅರುಹುವೆನು ಅವರೆಲ್ಲ ಪ್ರಚ್ಛನ್ನ ಸುರರು |
ಮಣ್ಣುಮೆತ್ತಿದ ವಜ್ರದಂತೆ ತೋರಿದರು || ೨೭ ||
ಅವರು ಆ ಗದಾಧರನ ಸಂಸರ್ಗದಲ್ಲಿ |
ಅರಿವಾದುದವರ ಘನತೆಯು ಲೋಕದಲ್ಲಿ || ೨೮ ||
ಆದಿಸುರುಷನ ಶಕ್ತಿಗಳತೆಯೇ ಇಲ್ಲ |
ಒಡನಾಡಿಗಳು ದಿವ್ಯ ಪುರುಷರವರೆಲ್ಲ || ೨೯ ||
ಕ್ಷುದ್ರಮನವೇ ಕೇಳು ಜಂಜಡವ ಮರೆತು |
ಭವರೋಗಕಿದು ಮದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನರಿತು || ೩೦ ||
ಆನಂದದಾಗರವು ಗುರುದೇವ ಚರಿತೆ |
ಅನವರತ ಸ್ಮರಿಸಿದರೆ ನಿನಗಿಲ್ಲ ಕೊರತೆ || ೩೧ ||
ಶಾಸ್ತ್ರದಲಿ ನಿಷ್ಣಾತ ರಾಮ ಕುಮಾರ |
ಶ್ರದ್ಧೆಯಲಿ ಪರಿಪೂತ ಪಂಡಿತನುದಾರ || ೩೨ ||
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಠಶಾಲೆಯನು ಗೃವ |
ಆಲೋಚನೆಯೊಳು ಕಲಕತ್ತೆಗೈತಂದ || ೩೩ ||
ಬಡಗು ಭಾಗದೊಳು ಝಾಮಾಪುಕುರವೆನುವ |
ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಶಾಲೆಯನವನು ಗೃದ || ೩೪ ||
ಆ ದಿಗಂಬರ ಮಿತ್ರರಾಲಯ ಸಮೀಪ |
ವಾಸಿಸಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಿತು ಕೆಲವು ದಿವಸ || ೩೫ ||
ಅಣ್ಣನಾ ಜತೆ ಸೇರಿದನು ಗದಾಧರನು |
ವ್ಯಾಕರಣವನು ಕಲಿಯಲೆತ್ತಿಸಿದನವನು || ೩೬ ||
ಶಾಸ್ತ್ರವನು ಬೋಧಿಸಿದ ಬಲು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ |
ನಿತ್ಯವೂ ಪಾಠಗೈವನು ಪ್ರಯಾಸದಲ್ಲಿ || ೩೭ ||
ಹಿಟ್ಟುರೊಟ್ಟಿಯನೀವ ವಿದ್ಯೆಯಿದು ಎಂದು |
ನಿಷ್ಕದೋರದೆ ಅನಾಸಕ್ತಿಯನು ತಳೆದು || ೩೮ ||
ಅಣ್ಣನಾಣತಿಯನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಗದಾಯಿ |
ತನ್ನಿಷ್ಟಬಂದಂತೆ ಅಲೆದನಲ್ಲಲ್ಲಿ || ೩೯ ||
ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗವ ಕಾಣಿಸದ ವಿದ್ಯೆ ಯಾಕೆ |
ಅಜ್ಞಾನಕಾಗಿ ಪಾಠವನೋದಬೇಕೆ? || ೪೦ ||
ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ ಪಾಠವನು ಬಿಟ್ಟು |
ಅಲೆಯುತಿರ್ದನು ಪಟ್ಟಣವ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ || ೪೧ ||
ಸದ್ಗುಣ ಸದಾಚಾರ ಪಾಂಡಿತ್ಯಗಳನು |
ಹೊಂದಿ ರಾಮಕುಮಾರ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದನು || ೪೨ ||
ರೂಢಿ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ |
ಶ್ರದ್ಧೆಯಲಿ ಪಾಲಿಸುತ ಸಂತನಂತಿರುವ || ೪೩ ||

ದೇವರಲಿ ನಂಬುಗೆಯನಿಟ್ಟು ನಡೆಯುವನು |
ಆಡಿದಾ ಮಾತ ತಪ್ಪದೆ ವರ್ತಿಸುವನು || ೪೪ ||
ಮೃದುಭಾಷಿಯಾಗಿದರ್ಪನಲ್ಲತೃಪ್ತಿಯಲಿ |
ಇದರಿಂದ ಗೌರವಾನ್ವಿತನಾದನಲ್ಲಿ || ೪೫ ||
ಗುಣವಂತನಾಗಿ ಗೌರವ ಗಳಿಸುತ್ತಿರಲು |
ಅಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವರಿತನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು || ೪೬ ||
ಕುಲಪುರೋಹಿತನಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸು ಎನಲು |
ಒಲಿದೊಪ್ಪಿ ಅಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲು || ೪೭ ||
ಅನುಕೂಲ ಅಧಿಕಾರವುಳ್ಳವರು ಕೆಲರು |
ಇವನ ಪುರೋಹಿತ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿಹರು || ೪೮ ||
ನಿತ್ಯದೇವರ ಪೂಜೆಗೊಯಾಗಿ ಹೋಗಿ |
ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಚೆನ್ನಾಗಿ || ೪೯ ||
ಹಗಲುರಾತ್ರಿಯ ಪೂಜೆ ತನ್ನ ಮನೆಯೊಳಗೆ |
ಆಗಾಗ ಹವನ ಕರ್ಮಾಚರಣೆ ಸಾಗೆ || ೫೦ ||
ಪಾಠಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ |
ಜ್ಯೋತಿಷವನು ಜತೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲಿದ್ದ || ೫೧ ||
ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೇ ದುಡಿಯಬೇಕಿತ್ತು |
ಅವನ ಬಾಳಿಗೆ ಆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿತ್ತು || ೫೨ ||
ಹಿರಿಯನಾಗಿ ಕುಟುಂಬಪಾಲನೆಯ ಕುರಿತು |
ಕಿರಿಕಿರಿಯನೆಣಿಸದೇ ದುಡಿದನವನರಿತು || ೫೩ ||
ದಣಿವ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ವರ್ತಿಸುವ ತನ್ನೊಳಗೆ |
ಮನದಿ ರಾಮಕುಮಾರ ಯೋಚಿಸಿದ ಹೀಗೆ || ೫೪ ||
ಈ ಗದಾಯಿಯು ಪಾಠ ಹೇಳುವುದೆ ಇಲ್ಲ |
ಅಲೆಮಾರಿಯಂತೆ ತಿರುಗುವ ಊರೊಳೆಲ್ಲ || ೫೫ ||
ಅರ್ಚನೆಯೊಳಾದರೂ ತೊಡಗುವನೊ ಏನೊ |
ಚರ್ಚಿಸುವೆವನೊಡನೆ ಈ ಸಂಗತಿಯನು || ೫೬ ||
ವರ್ತನೆಯ ಪೂಜೆಯಿದೆ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲಿ |
ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲನುಕೂಲವೆನಗೆ ಬಾಳಿನಲಿ || ೫೭ ||
ಎಂದಾ ಗದಾಧರನಿಗಿದನು ಸೂಚಿಸಲು |
ಹಿಂದುಗಳೆಯದೆ ಸಮ್ಮತಿಸಿದ ತವಕದೊಳು || ೫೮ ||
ದೇವತಾರ್ಚನೆಯೊಳವನಿಗಿತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ |
ತಾವಲಿದು ಕೈಗೊಂಡ ಅರ್ಚಕನ ವೃತ್ತಿ || ೫೯ ||
ಮಧುಭರಿತ ಪರಿಮಳದ ಹೂವಿನಿಂದದೊಳು |
ಮೃದುಮಧುರ ಭಾವನೆಯೊಳಿವನು ವರ್ತಿಸಲು || ೬೦ ||
ತನ್ಮಯತೆಯಲಿ ಪೂಜೆಗೈವುದನು ನೋಡಿ |
ತಮ್ಮೊಳಾನಂದಿಸುವರಿವನ ಒಡನಾಡಿ || ೬೧ ||

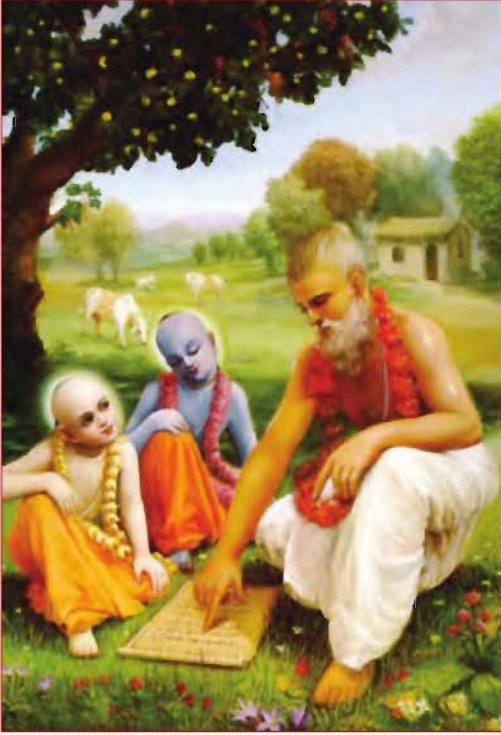
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಪ್ರಭ

ಬ್ರಹ್ಮಲೀನ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಜಯದಯಾಲ್‌ಜೀ ಗೋಯಿಂದಕಾ

ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಯಾವುದು?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂಥದ್ದು; ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾದದ್ದು. ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಯಮರಹಿತವನ್ನಾಗಿಯೂ, ರೋಗಗ್ರಸ್ತವನ್ನಾಗಿಯೂ, ದುಃಖಮಯವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು. ಅದಲ್ಲದೆ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಮಗುರಿಯಾದ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು. ಹಲವಾರು ಪಂಡಿತರೂ, ಸಮಾಜಹಿತಚಿಂತಕರೂ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ನಾನಾ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ



ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ - ಬಲರಾಮರ ಶಿಕ್ಷಣ

ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, 'ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ವಥಾ ಅನುಪಯುಕ್ತ' ಎಂದು. ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞರಾದ ನಮ್ಮ ಋಷಿ, ಮುನಿಗಳ ಅನುಭವವು ಇಹ-ಪರ ಲೋಕಗಳ ಹಿತಕ್ಕೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಕೊರತೆಯಿರುವುದು ಅಂಥ ಅನುಭಾವದ ಕೊರತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಮಹಾನುಭಾವರ ಶಿಕ್ಷಾಕ್ರಮವು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಇಂದು ವ್ಯರ್ಥವೆನಿಸಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ, ಸಮಯಾಭಾವದಿಂದಲೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆ-ಭಕ್ತಿ ಗೌರವಗಳಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಶ್ರೇಯೋಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಬಯಸುವಂಥವರು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. **ದೈವಭಕ್ತಿ, ತಾಯಿತಂದೆಯರ ಸೇವೆ, ದೇವತಾರ್ಚನೆ, ಸದ್ವಿವರಣೆ** - ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮೂಡಿಸುವಂತಹ ಶಿಕ್ಷಣಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಾಲಕ-ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತವರು ಅಂತಹ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ನುಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಭಾಗವತ, ಶ್ರೀರಾಮಚರಿತಮಾನಸ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ ಮೊದಲಾದ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಪೌರಾಣಿಕಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲೆತು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ; ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳ, ಮಹಾತ್ಮರ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ; ದೈವಶ್ರದ್ಧೆ-ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಇಹ-ಪರಲೋಕಗಳ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಡೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಉನ್ನತಿಯಿಂದ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ದೇಶ, ರಾಷ್ಟ್ರ - ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ತಳಹದಿ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ನಡತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ವಿಶೇಷ

ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಶಿಶುವಿಹಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳವರೆಗೆ ಇಂದು ಯಾರಿಗೂ ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ದೋಷಯುಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಸದಾಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಬಹಳ ದುಃಖದ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ!

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೋಮಾರಿತನ, ವಿಲಾಸಪ್ರಿಯತೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳು, ದುರ್ನಡತೆಗಳು - ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಷದಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ **ಸದ್ಗುಣ, ಸನ್ನಡತೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ, ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ಸೇವೆ, ಗುರು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ-ಗೌರವ, ದೀನ ದುಃಖಿತರ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು** - ಇವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಮೃತಸಮಾನವೆಂದು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಸದಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಬದುಕು ಬಂಗಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಸನ್ನಡತೆಯುಳ್ಳವರಾದರೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಪ್ರಜ್ವಲಿತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ!

ದುರಾಚಾರ -ಸದಾಚಾರ

ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಮಯದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ಕೆಲಸದ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದು, ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಳಂಬ ಮಾಡುವುದು, ಅನವಶ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು **ಅಲಕ್ಷ್ಯ** ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ, ವಾಚಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ - ಈ ಮೂರೂ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದ, ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡುವುದು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಳಿಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು **ಪ್ರಮಾದ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸುಖ-ಭೋಗ, ಆಡಂಬರ, ಅಲಂಕಾರ, ವಿಲಾಸ-ವೈಭೋಗ, ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಅಲಂಕಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಸಿನಿಮಾ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮುಂತಾದವು **ಭೋಗ** ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಗಾಂಜಾ, ಭಂಗಿ, ಕೊಕೇನ್, ಅಫೀಮು ಮುಂತಾದ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಜೂಜು, ಇಸ್ಪೀಟು ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳು **ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳು**. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಅಹಂಕಾರ, ದರ್ಪ, ದುರಭಿಮಾನ, ಮದ, ಮತ್ತರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು **ದುರ್ಗುಣಗಳು**. ಹಿಂಸೆ, ಸುಳ್ಳು, ವೈಭಚಾರ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಜೂಜು- ಇವೆಲ್ಲ **ದುರಾಚಾರಗಳು**.

ಸಂಯಮ, ಕ್ಷಮೆ, ದಯೆ, ಶಾಂತಿ, ಸಮತೆ, ಸರಳತೆ, ಸಂತೋಷ, ಅರಿವು, ವೈರಾಗ್ಯ, ನಿಷ್ಕಾಮಗಳನ್ನು **ಸದಾಚಾರ** ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಯಜ್ಞ, ದಾನ, ತಪಸ್ಸು, ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ, ವ್ರತ, ನಿಯಮ, ಸೇವೆ, ಪೂಜೆ ಹಾಗೆಯೇ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಸೇವೆ, ಗುರುಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ-ಗೌರವ, ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ - ಮುಂತಾದವು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಾದದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭವನ್ನು ತರುವಂಥದ್ದು.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು, ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಯಥಾಸಾಧ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು; ಅನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮೂರ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ದಶೋಪಚಾರ ಪೂಜೆ, ಷೋಡಶೋಪಚಾರ ಪೂಜೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯದೈವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ನಿತ್ಯಕರ್ಮದ ನಂತರ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿ-ತಂದೆ, ವಯೋವೃದ್ಧರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು; ಆಚಾರ್ಯರು, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಂದಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ನಿತ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಲಾಭವನ್ನು ಮನು ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ: **ಅಭಿವಾದನಶೀಲಸ್ಯ ನಿತ್ಯಂ ವೃದ್ಧೋಪಸೇವಿನಃ | ಚತ್ವಾರಿ ತಸ್ಯ ವರ್ಧಂತೇ ಆಯುರ್ವಿದ್ಯಾ ಯತೋ ಬಲಂ ||** (ಮನುಸ್ಮೃತಿ, ೩.೧೨೧) - “ನಿತ್ಯವೂ ಗುರುಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವರ, ವೃದ್ಧರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರ ಆಯುಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ, ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬಲಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.”

ನಮಸ್ಕಾರದ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಟ್ಟ ಕಡಲೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನಷ್ಟೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಊಟ ಸಹ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.