 SRINIVAS PUBLICATION

चातुर्मास्यव्रतविधिः वैज्ञानिक तथा अध्यात्मदृष्ट्या

दिव्यश्री जगदीश पै बि. [1*], **& भास्कर वि भट्टः** [2]
[1] संशोधना छात्रा (21SUPHDF156), श्रीनीवास विश्वविद्यानिलय: मुक्क, मङ्गलूरु, भारतः,
ORCID ID: 0000-0001-9838-9701; E-mail: jpaigeo@gmail.com
[2] प्राध्यापकः, श्रीनीवास विश्वविद्यानिलय: मुक्क, मङ्गलूरु, भारतः,
E-mail: sondabhaskarabhat@gmail.com

Area/Section: Sanskrit Literature.
Type of the Paper: Research Article.
Type of Review: Peer Reviewed as per |C|O|P|E| guidance.
Indexed in: OpenAIRE.
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8226071
Google Scholar Citation: IJPL

How to Cite this Paper:
दिव्यश्री जगदीश पै बि. & भास्कर वि भट्टः (2022). चातुर्मास्यव्रतविधिः वैज्ञानिक तथा अध्यात्मदृष्ट्या. *International Journal of Philosophy and Languages (IJPL), 1*(1), 34-41. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8226071

International Journal of Philosophy and Languages (IJPL)
A Refereed International Journal of Srinivas University, India.

Received on: 10/09/2022
Published on: 24/10/2022

Crossref DOI: https://doi.org/10.47992/IJPL.2583.9934.0002

© With Authors.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International License subject to proper citation to the publication source of the work.
Disclaimer: The scholarly papers as reviewed and published by the Srinivas Publications (S.P.), India are the views and opinions of their respective authors and are not the views or opinions of the SP. The SP disclaims of any harm or loss caused due to the published content to any party.

चातुर्मास्यव्रतविधिः वैज्ञानिक तथा अध्यात्मदृष्ट्या

दिव्यश्री जगदीश पै बि. [1*], **& भास्कर वि भट्टः** [2]
[1] संशोधना छात्रा (21SUPHDF156), श्रीनीवास विश्वविद्यानिलय: मुक्क, मङ्गलूरु, भारतः,
ORCID ID: 0000-0001-9838-9701; E-mail: jpaigeo@gmail.com
[2] प्राध्यापकः, श्रीनीवास विश्वविद्यानिलय: मुक्क, मङ्गलूरु, भारतः,
E-mail: sondabhaskarabhat@gmail.com

सारः

स्वास्थ्यरक्षणस्य मूलाधाराः एव आहार-विहारा इति आयुर्वेदे निरूपितमस्ति।अस्माकं पूर्वजानाम् आहार-विहारा, तेषां जीवनक्रमस्याध्ययनमेव अद्यतन समस्यायाः परिहारः इत्यत्र न संशयः।एतत्सर्वम् अनुवीक्षैव चातुर्मास्यव्रतं निरूपितमस्ति।जीवरक्षणार्थम् आहारस्वीकारमेकं साधनमस्ति।भक्ष्यं, भोज्यं, लेह्यः पेयः इत्यादयः अन्नस्वरूपाः सन्ति।उत्तमारोग्याय काले काले एकविधमाहारभक्षणमावश्यकमिति वैज्ञानिकरीत्यापि उक्तमस्ति ।

कूटसंख्या- स्वास्थ्यरक्षणम्,चातुर्मास्यव्रतम् , आहार-विहारा, शाकव्रतं, दधिव्रतं, क्षीरव्रतं

1. पीठिका :

मकरराशितः मिथुनराशिपर्यन्तं कालमुत्तरायणमिति कथ्यते, तथा कर्कराशितः धनुर्राशिपर्यन्तं कालम् दक्षिणायनमिति कथ्यते। यदा सूर्यः भूमिं पश्चिमाभिमुखतः प्रदक्षिणं करोति तदा "प्रवह" इति वायुः भूमेः स्वभावं व्यत्यस्थं करोति । उत्तरायणे तिक्तकषायकटुरसाः अधिकाः भवन्ति, अयमुष्णकालः ।अत्राग्नितत्वमधिकं भवति। दक्षिणायने आम्ललवणमधुररसाधिक्याः भवन्ति, अयं शीतकालः । अत्र जलतत्वमधिकं भवति।एतत्सर्वं परिगणय्य चातुर्मास्यकालमिति परिगण्यते ।

चातुर्मास्यव्रतम् आषाढमासस्यैकादशीतः कार्तीकशुद्धद्वादशीपर्यन्तं भवति।चातुर्मास्यव्रतावसरे प्रथममासे शाकव्रतं, द्वितीयमासे दधिव्रतं, तृतीयमासे क्षीरव्रतं, चतुर्थमासे द्विदलव्रतमाचरणीयमिति आहारनियमः सूचितमस्ति।एतादृशाहारनियमेषु वैज्ञानिकानुसन्धानमप्यस्ति। दक्षिणायने सामान्यतया अग्निमान्द्यसमस्या उद्भवति,असमर्पकजीर्णक्रियातः अनारोग्यं सम्भवति । अत एव शाकव्रतसमये दशशाकाः वर्जनीयाः । दधिव्रतसमये दधि तथा दध्युत्पन्नानि निषिद्धानि, क्षीरव्रतसमये क्षीरं तथा क्षीरोत्पन्नानि निषिद्धानि, द्विदलव्रतसमये द्विदलधान्यानि वर्जयेदिति आहारनियमो वर्तते।स्वास्थ्यरक्षणाय सात्विकगुणवर्धनाय च एतादृशाहारनियमः अत्यावश्यकः।चातुर्मास्यसमये वर्षाकारणात् प्रकृतिः हरिता भवति, तदा सर्वे जन्तवः उद्भवन्ति, अहिंसपराः सन्यासिनः प्रयाणं कुर्वन्ति चेत् प्राणिहिंसा भवेदिति कारणात् अहिंसाधर्मोऽनुष्ठानं कर्तुं तथा लोककल्याणार्थञ्च चतुर्मासा एकत्रैव स्थित्वा ,सन्यासिनःअध्ययन-अध्यापन-शोधन-प्रवचन-जप-तप-स्वाध्यायमात्मशोधनम् इत्यादिषु अध्यात्मकार्येषु निरताः भवन्ति ।

द्वादशमासेषु चातुर्मास्यकालः अत्यन्तः श्रेष्ठः कालः। चातुर्मास्यं नाम चतुर्माससहितमित्यर्थः ।अनेनैव एतद्व्रतं "चातुर्मास्यम्" इति उच्यते । चातुर्मास्यव्रतं "विष्णुव्रतम्" इत्यपि कथ्यते । एतत् व्रतं संन्यासिनाम् इति चिन्तयन्ति बहवः। शास्त्रवाक्यानुसारमेतद् सर्वैरपि आचरणीयं व्रतमस्ति ।

चत्वार्येतानि नित्यानि चतुराश्रमवर्णिनाम् ।
नित्यान्येतानि विप्रेन्द्र व्रतान्याहुर्मनीषिणः ॥ इति ।
वार्षिकान् चतुरो मासान् वाहयेत् केनचिन्नरः ।
व्रतेन नोचेदाप्नोति किल्बिषं वत्सरोद्भवम् ॥

चातुर्मास्यव्रतं ब्राह्मण-क्षत्रिय- वैश्य- शूद्रेत्यादि सर्वैरपि आचरणीयम् । एतद्व्रतं नाचरन्ति चेत् पापलोपो भविष्यतीति महाभारते वर्तते।

2. चातुर्मास्यव्रतारम्भस्य कारणं फलानि च :

(१) अस्ति प्रियतमः कालः चातुर्मास्याभिधो मम।

दानं व्रतं जपो होमः तत्रानन्तगुणं स्मृतम् ॥ वराह १.१६ ॥
मासेष्वन्येषु यत्किञ्चित् क्रियते मम तोषणम् ।
ततोप्यनन्तगुणितं चातुर्मास्ये न संशयः ॥ वराह १.१७ ।।
कथितं ये प्रकुर्वन्ति तस्मिन् दानव्रतादिकम्।
दिने दिनेनन्तगुणं तत्फलं प्रददाम्यहम्॥चातुर्मास्य महात्म्या १-४०॥
कालखण्डेऽस्मिन् भगवान् योगनिद्रायां भवति।एषः ऋतुः भगवतः विष्णोः प्रियः कालः।स्वयं श्रीविष्णुः वराहरूपेणावतारं कृत्वा धरणीदेव्यै एवं न्यवेदयत्।यदा भगवान् मेरुशिखरे आसीत् तदा देवाः मिलित्वा स्तोत्रं कृतवन्तः।ततः दक्षिणायनमागतमिति ज्ञात्वा देवा अवदन्- "प्रभो! भवतः नियमेन अस्माकमयं निशा समयः।अत एव वयं सर्वेस्वस्थानानि गमिष्याम"इति।ततो निशा शुभ्रवस्त्रधारिणी भूत्वा, हस्ते परशुं धृत्वा स्त्रीरूपेणागत्य देवं प्रणम्य एवं प्रार्थितवती " हे देव , दक्षिणायने विवाहोपनयनादि शुभकर्म न कश्चित् करोति। अतोऽहं जनैः निन्दितास्मि। प्रजाभिः बहिष्कृतमिति कारणात् मम जीवनं व्यर्थमिति भाति, यदि त्वं मां अनुग्रह्णन्ति चेदहं जीविष्यामि"इति। तदा सर्वे देवताः श्रीहरिमेव प्रार्थयामासुः "नाथ,कृपासिन्धो, शरणागतवत्सल त्वमिदानीं दया कुरु। तव प्रसादात् सा धन्या भवति "इति। ततः प्रसन्नः भगवान् पूर्णानुग्रहमदात् -" अयि रात्रे, भवत्याः त्रीणि यमानि सन्ति। तेषु प्रथमद्वितीयौ ममार्थमस्तु (१)। ममाराधने निरतानां जनानां दानं, विशेषव्रतं , पाठप्रवचनं जपतपानुष्ठानं दृष्ट्वा अहं शीघ्रमेव तृप्तो भविष्यामि । अनेनैव जनाः अधिकफलमनुभोक्तुं शक्ताः भवन्ति । दिने दिने सुकृतैः समृद्धिं प्राप्नुवन्ति इत्यत्र न संशयः "इति। एतद्वचनं श्रुत्वा देवताः प्रसन्नाः अभवन्।निशादेवी अतीव प्रसन्ना भूत्वा पुनरपि प्रणाममकरोति । ततः प्रभृति चातुर्मास्यव्रतस्याचरणं प्रसिद्धिमभजत्। अस्मिन् चातुर्मास्ये यः स्नात्वा नित्यं भक्त्या उपवासं करोति, दानं करोति च सः पुण्यफलं प्राप्नोति ।शेषेष्वष्टमासेषु यत्कृतं पुण्यं तदपेक्षयाधिकं पुण्यमनेनैव प्राप्नोति।एषः शुभतमः पुण्यकालः इति अनेनैव सम्भाषणेन ज्ञायते।

3. चातुर्मास्यव्रतविधिः :

आषाढशुक्लद्वादश्यां पौर्णम्यास्यामथापि वा ।
चातुर्मास्यव्रतारम्भं कुर्यात् कर्कटसङ्क्रमे ।
अभावे तु तुलार्केऽपि मन्त्रेण नियमं व्रती ॥ वराहपुराणम्॥
चतुर्धा गृह्यवैचीर्णं चातुर्मास्यव्रतं नरम् ।
कार्तीक शुक्लपक्षे तु द्वादश्यां तत्समापयेत् ॥ निर्णयसिन्धुः ॥
चातुर्मास्यव्रतम् आषाढमासस्यैकादशीतः, द्वादशीतः अथवा पौर्णिमातःआरभ्यते।कर्काटकसङ्क्रमणदिने वा अनिवार्यं चेत् तुलासङ्क्रमणदिने वा आरम्भणीयमेव।उपर्युक्तेषु दिनेषु यस्मिन् कस्मिन्नपि दिने आरब्धं चेदपि कार्तीकशुद्धद्वादशीदिने (उत्थानद्वादशी) व्रतसमाप्तिम् आचरेयुः।
समस्त मङ्गलानां च देवता च जनार्दनः।
तस्मिंस्तु शयनं याते नोद्वाहादिक्रिया भवेत्।
चौलोपनयने चैव विवाहाद्यं त्यजेद्बुधः॥स्कन्दमहापुरणं ॥
अस्मिन् समये भगवान् विष्णुः योगनिद्रां प्रकटयतीति कारणात् अस्मिन् समये चौलोपनयनम्, उपनयनम्, विवाहादि शुभकार्याणि न कर्तव्यम्।चातुर्मास्यं जप-तप-आहारप्रतिबन्धैः सह पाल्यन्ते ।

4. चातुर्मास्यावसरे पालनीयानि कर्तव्यानि :

चातुर्मास्ये चतुर्मासपर्यन्तमुपवासः अनिवार्योऽस्ति। ।स्त्रियः, पुरुषाः, ब्राह्मण-क्षत्रिय-वैश्य-शूद्राः, ब्रह्मचारी, ग्रहस्थः, वानप्रस्थः, कुटीचकः, बहूदकः, हंसः परमहंसः एतैः सर्वैरपि चातुर्मास्यव्रतमवश्यम् कर्तव्यम्, नो चेत् नरकं प्राप्नुयेयुः इति उक्तमस्ति |उत्तरभारते विशेषरूपेण व्रतमेतदाचरन्ति।तत्रापि विशेषतया महिलाः आचरन्ति।
एतद्व्रतम् आचर्यमाणाः उपवासं कृत्वा निद्रामुद्राभिरामं नारायणं ध्यान-स्तोत्र-पूजादिभिः आराधयन्ति। लौकिककार्याणि न्यूनीकृत्य ब्रह्मचर्यनियमं पालयन्ति।रागद्वेषानृतभाषणादिकं त्यजन्ति।व्रतदीक्षानुगुणं भवन्ति तेषां वेषभूषणानि।प्राणिहिंसां न कुर्वन्ति। शास्त्रनिषिद्धमाहारं न सेवन्ते।मधुमांसादिकं

मासचतुष्टयमपि त्यजन्ति। अस्मिन् समये सत्सङ्गं, भक्तिः, द्विजभक्तिः, गुरुपूजनं, गोदानं, जपः, तपश्च करणीयम्। शक्त्यानुसारं सर्वविधदानं कुर्युः ।

5. सन्यासीनां चातुर्मास्यव्रतम् :

मठाधीशाः अस्मिन् समये व्रतानुष्ठानं कुर्वन्तः भगवदाराधने निरताः भवन्ति |शिष्यभक्तानुयायिभ्यः ज्ञानम्, अध्यापनम्, आचरणम्, आत्मानुशासनम्, अध्ययनम् इत्यादि तथैव चर्चाप्रवचनेषु प्रवर्तयितुं, तेषां ज्ञानं समृद्धीकर्तुं एकस्यैव स्थले तिष्ठन्ति।
अतस्तेषाम् अहिंसार्थं पक्षान् वै या श्रुतिसंशयान् ।
स्थास्यामश्चतुरोमासान् अत्रैवासतिबाधके॥
सर्वभूतहितार्थम् अहिंसापालनार्थञ्च विष्णुः शेषशयनो भूत्वा मासचतुष्टयमेकत्र यापयति । एवमेव सन्यासिनोऽपि एकस्मिन्नेव स्थले स्थित्वा व्रतमाचरन्ति । संन्यासीनां शिष्यवर्गः वयमपि अत्र यथाशक्ति गुरुसेवां कृत्वा कृतार्थाः भवामः इत्युक्त्वा तत्रैव वसन्ति । तत्प्रदेशस्य जना अपि तत्रैव वासं कृत्वा अस्मानुद्दरतु इति स्वहितार्थं प्रार्थयन्ति।सन्यासिनः यत्र व्रताचरणं कुर्वन्ति तत्र जनाः अपि सत्कर्मरताः भवन्ति । एतत् तु तत्रत्य जनेभ्यः महाभाग्यमेव। ।तदवसरे वेदव्यासं, सनकादियोगीन्, श्रीगणेशं, दुर्गां, सरस्वतीं, क्षेत्रपालं, ,व्यासशिष्यान्, गुरुञ्च आराधयन्ति।
आषाढ्यां पौर्णमास्यान्तु वपनं कारयेद्यतिः ।
तेषु मासेषु केशादीनृतुसन्धौ न वापयेत् ।
नदीश्च न तरेत्तेषु क्रोशादूर्ध्वं न च व्रजेत् ॥
एतैः नियमैः सह संन्यासिभ्यः इतोऽप्यधिकं केचन नियमाः विद्यन्ते। मठाधिपतयः अथवा सन्यासिनः आषाढपौर्णिमायां क्षौरं समाप्य व्रतारम्भं कुर्युः ।व्रतसमाप्तिपर्यन्तं मध्ये क्षौरं नास्ति। नदीक्रमणं न करणीयम्।क्रोशादपेक्षया दूरं प्रयाणं न कुर्यात्।केचन सन्यासिनः, टीकारायण आराधनदिने आषाढ बहुल पञ्चमी तिथौ चातुर्मास्यव्रतं स्वीकर्वुन्ति। चतुरान् मासान् आचरितुं न शक्यते चेत् "मासो वै पक्षः " इति प्रमाणानुसारे आरम्भस्य मासद्वयं वा आचरेयुः एव ।व्रतसमाप्त्यनन्तरं स्नात्वा मृत्तिकाशेषं जले विसर्ज्य पूर्वदिशि वा उत्तरदिशि वा प्रयाणं कृत्वा प्रत्यागच्छेत्। व्रतावसरे मौनव्रतम् आचरन्ति चेत् वरम् अथवा ध्यान-जप-तप-पारायणं वा करणीयम्।

6. चातुर्मास्यव्रतस्याचरणफलानि :

मधुरस्वरो भवेन्नित्यं नरो गुडविवर्जनात् ।
तैलस्य वर्जनादेव सुन्दराङ्गः प्रजायते ॥
चातुर्मास्यावसरे गुडवर्जनात् मधुरध्वनिं, तैलवर्जनात् सुन्दराङ्गञ्च प्राप्नुवन्ति इति वदन्ति पुराणानि ।
प्रथमे मासि कर्तव्यं नित्यं शाकव्रतं शुभम्।
द्वितीये मासि कर्तव्यं दधिव्रतमनुत्तमम्॥ स्कन्दमहापुराणम्॥
पयोव्रतं तृतीये तु चतुर्थेषु निशामय।
द्विदलं बहुबीजं च वर्जयेत् शुद्धिमिच्छता॥स्कन्दमहापुराणम्॥
सम्यक् आरोग्यार्थम् आहारे पथ्यमावश्यकमिति कारणादेव प्रथममासे नित्यं शाकव्रतमं, द्वितीयमासे दधिव्रतं,पयोव्रतम् तृतीये तु, चतुर्थे तु द्विदलं बहुबीजम् इति प्रकारात् आहारविचारे चत्वारि व्रतानि आचरणीयाणि। एते चतुरःमासाः वर्षाकालात्मकाः इत्यनेन "वर्षऋतुव्रतम्" इत्यपि उच्यते ।
प्रथममासे शाकव्रतम् अषाढशुक्ल द्वादशीतः श्रावणशुक्लैकादशीपर्यन्तम् ।
द्वितीयमासे दधिव्रतं श्रावणशुक्लद्वादशीतः भाद्रपदशुक्लैकादशीपर्यन्तम् ।
तृतीयमासे क्षीरव्रतं भाद्रपदशुक्लद्वादशीतः अश्विजशुक्लैकादशीपर्यन्तम्।
चतुर्थमासे द्विदलव्रतम् अश्विजशुक्लद्वादशीतः कार्तिकशुक्लैकादशीपर्यन्तम्।

7. चातुर्मास्यव्रतसङ्कल्पः :

१. शाकव्रतस्याचरणम् -

आषाढमासस्य शुक्लपक्षस्य द्वादशीतः श्रावणमासस्य शुक्लपक्षस्य एकादशीतिथिपर्यन्तं शाकव्रतस्याचरणम्। प्रभाते आषाढशुक्लैकादशी तिथ्यां तप्तमुद्राधारणं कृत्वा चातुर्मास्यव्रतस्य सङ्कल्पं करणीयम्| तथा आदि तथा अन्ते तत्तत् व्रतानां सङ्कल्पं समर्पणमन्त्रञ्च पठेत् ।

व्रतानां वक्ष्यमाणानां सङ्कल्पं विधिवत् चरेत् ।
नैमित्तिकानां काम्यानां नित्यानां च तथैव च ॥
पञ्चगव्यप्राशनं कृत्वा, शाकव्रतस्य सङ्कल्पं कुर्यात् ।
शाकं दशविधं प्रोक्तं वर्ज्यं शाकव्रते शुभे ।
पत्रं पुष्पं फलं नालं मूलं कुड्मलमेव च ॥
तिलपिष्टं पल्लवं च छत्राकं चामिषं तथा।
शाकं दशविधं प्रोक्तं व्रतं कर्मसु निष्ठितैः ॥

पत्रं, पुष्पं, फलं, काण्डं, कन्दं, अङ्कुरं, तिलं, माशं, मांसः ......इत्यादयः शाकव्रते वर्जनीयाः।

२. दधिव्रतस्याचरणम् -

श्रावणमासस्य शुक्लपक्षस्यद्वादशीतः भाद्रपदमासस्य शुक्लपक्षस्यैकादशीतिथिपर्यन्तं दधिव्रतस्याचरणम्। दधिव्रतसमये दध्यां कृतम् आहारं न स्वीकरणीयम्। देवताकार्येऽपि तथा पञ्चामृतेऽपि दध्युपयोगः निषिद्धः। दध्यपेक्षया क्षीरमर्पयेत्।भाद्रपदमासस्य शुक्लपक्षस्यैकादश्यां दधिनैवेद्यं कृत्वा दधिव्रतस्याचरणं समापयेत्।

३.क्षीरव्रतस्याचरणम् -

भाद्रपदमासस्य शुक्लपक्षस्यद्वादशीतः आश्वयुजमासस्यैकादशीतिथिपर्यन्तं क्षीरव्रतस्याचरणम्।अस्मिन् समये क्षीरं तथा क्षीरोत्पन्नं त्यजेत्।आश्वयुजमासस्य शुक्लपक्षस्यैकादश्यां द्विदलधान्यानि क्षीरान्नं नैवेद्यं कृत्वा क्षीरव्रतस्याचरणं समापयेत्।

४. द्विदलव्रतस्याचरणम् -

द्विदलं बहुबीजं च वृन्ताकं च विवर्जयेत् ।
विशेषात् बदरीं धात्रीं कूष्माण्डं तिन्त्रिणीं त्यजेत् ॥

आश्वयुजमासस्य शुक्लपक्षस्य द्वादशीतः कार्तिकमासस्यैकादशीतिथिपर्यन्तं द्विदलव्रतस्याचरणम्।अस्मिन् समये द्विदलधान्यानि त्यजेत्।कार्तिकमासस्य एकादश्यां धान्येन कृतमाहारं नैवेद्यं कृत्वा द्विदलव्रतस्याचरणं समापयेत्। द्विदलधान्यं, बहुबीजफलं, वृन्ताकं च सम्पूर्णतया त्यजन्ति चेत् उत्तमम्।कूष्माण्डं, बदरीं, तिन्त्रिणीं, मूलकम्, इक्षुम्, आमलकं च वर्जयेत्।तत्तत्काले प्राप्यमाणानि शाकान्यपि त्यक्तव्यम् ।एतेषु मासचतुष्टयेष्वपि हविस्यान्नभोजनम् अत्युत्तमम् | चतुर्मासानन्तरम् उत्थानद्वादशितिथ्यां समर्पणामन्त्रं पठित्वा चातुर्मास्यव्रताचरणं समापयेत्। व्रतसमाप्त्यनन्तरं श्रोत्रीं आहूय गो-भू-हिरण्य-वस्त्रादिदानं दातव्यम्।काम्यदृष्ट्या गुड-तैल-कटुतैल-ताम्बूल-घृत-फल-शाकपत्राशन-दधिक्षीरत्यागं ये कुर्वन्ति ते क्रमशः मधुरध्वनिं, सुन्दरशरीरं,सुखभोगं,लावण्यं, बुद्धिशक्तिं, बहुपुत्रभाग्यं, पक्वान्नलाभं, गोलोकं च प्राप्नुवन्ति।ब्रह्मचर्याचरणेन देहेन्द्रिय-मनो-बुद्धि-शक्तिवर्धनं भवति।

8. चातुर्मास्ये अन्यानि व्रतानि :

१. पराकम्- द्वादशदिनानि उपवासः, सर्वपापेभ्यः प्रायश्चित्तरूपम् ।
२. षष्टकालम्- षड्दिने एकवारं भोजनं वा दिनत्रयं प्रतिदिनम् एकवारमेव भोजनम्।
३. धारणपारणम्- एकदिनम् उपवासः परदिने भोजनं तथा एकमासात्मकं व्रतम् |
४. लक्षवर्तीव्रतम्- एकलक्षसंख्याकं दीपं प्रज्वलितव्यम्।
५. भीष्मपञ्चकोपवासः - कार्तिकशुद्धैकादशीतः पञ्चदिनपर्यन्तम् उपवासः करणीयः।

६. लक्षनमस्कारव्रतम्- एकलक्षसङ्ख्याकः प्रदक्षिणम्।
७. मौनभोजनव्रतम् - भोजनसमये सम्भाषणं निषिद्धम्।भोजनकाले मनसि श्रीहरिस्मरणमेव कृत्वा भोजनं कुर्यात्।
८. एकभुक्तव्रतम् - भोजनारम्भतः पूर्वं सर्वविधमाहारं कदलीपर्णे स्थापयित्वा भोजनं प्रारम्भं कुर्यात्।मध्ये मध्ये आहारम् अन्नं वा पुनः न स्वीकुर्यात्, पर्णे स्थापितम् आहारमेव स्वीकुर्यात् ।

एते सर्वे व्रताः सर्वैः फलापेक्षया क्रियन्ते, किन्तु भगवतः इच्छारूपेण क्रियन्ते चेत् तस्य पूर्णानुग्रहं प्राप्तुं शक्नुवन्ति।

9. देहशुद्ध्यर्थं चातुर्मास्यव्रतम् :

प्राचीनाः न केवलम् आत्मोन्नत्यर्थं जपतपाद्यनुष्ठान, दानयज्ञयागोऽपवासपूजादीन् उपदेशमकुर्वन् अपि तु देहशुद्ध्यर्थमपि केचन नियमान् सूचितवन्ताः।तेषु चातुर्मास्यव्रतः एकोऽन्यतम उपायः।कर्मसाधनाय देहशुद्धिः आरोग्यञ्च अत्यावश्यकम्।सर्वोपद्रवनाशार्थं सर्वपापपरिहारार्थं तथा भगवदनुग्रहप्राप्यर्थमपि चातुर्मासव्रतम् अत्यावश्यकम्।उपवासो महान् गुणः, करोति चेत् महत् पुण्यं लभ्यते।

आधारग्रन्थाः :

[1] ಡಾ. ವ್ಯಾಸನಕೆರೆ ಪ್ರಭಂಜನಾಚಾರ್ಯ. (೨೦೧೪). ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ವ್ರತ, ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸಮಧ್ವ ಸಂಶೋಧನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ.

[2] ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಸು.ಮಠದ .೨೦೧೨(ಫೆಬ್ರುವರಿ). ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ವ್ರತಾಚರಣೆ, ಸಂಪಾದಕರು- ಗೀತಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬಿಜಾಪುರ.

[3] KAMAKOTI.ORG.

[4] ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ -http://www.sumadhwaseva.com/.

[5] chaturmasya sankalpa - https:/www.salagram.net.

[6] डा.व्यासनकेरे प्रभञ्जनाचार्यः .श्रीमदानन्दतीर्थभगवद्पादप्रणीतः यतिप्रणवकल्पः. प्रकाशनम्- श्री व्यासमध्व संशोधन प्रतिष्ठानम्.

[7] अनिरुद्ध जोशी. चातुर्मास के 10 नियम, 10 फायदे. https://hindi.webdunia.com/religious-article/10-rules-and-benefits-of-chaturmas-121072600070_1.html.

[8] अनिरुद्ध जोशी. चातुर्मास में कौन से देवी देवता की होती है पूजा, जानिए. https://hindi.webdunia.com/religious-article/chaturmas-worship-121071600027_1.html.

[9] sa.m.wikipedia.org.

[10] Gerow, E. (1994). Brief reviews of books--Philosophy of Sri Madhvacarya (Revised Edition) by BNK Sharma. Journal of the American Oriental Society, 114(1), 140.

[11] Chalāriśeṣācārya, M., & Kumar, S. (1936). Madhva logic: being an English translation of the Pramāṇacandrikā with an introductory outline of Madhva philosophy and the text in Sanskrit. (No Title).

[12] Peterson, J. (2023). Before the Reign of Realism: Madhva’s Vedānta, 1300–1600. Journal of South Asian Intellectual History, 5(1), 1-5.

[13] Sarma, D. (2000). Is Jesus a Hindu? SC Vasu and Multiple Madhva Misrepresentations. Journal of Hindu-Christian Studies, 13(1), 8.

[14] IKEHATA, K. (2014). The Madhva School's View on the Pluralism of Vaisesika: On the Problem Seen in Jayatirtha's Tattvaprakasika. Journal of Indian and Buddhist Studies (Indogaku Bukkyogaku Kenkyu), 62(3), 1151-1155.

[15] Lunstead, J. J. (1977). Madhvite logic: a critical edition and translation of the prapanca Mithyatvanumanakhandana of madhva and the tika of jayatirtha, with extracts from the commentary of vyasaraya and an introductory essay on the development of logic in the madhvite

tradition. University of Pennsylvania.

[16] Widgery,A. G. (1951). A History of Indian Philosophy. The Philosophical Review, 60(3), 422-426.

[17] Granoff, P. (1985). Scholars and wonder-workers: Some remarks on the role of the supernatural in philosophical contests in Vedānta hagiographies. Journal of the American Oriental Society, 459-467.

[18] Widgery, A. G. (1942). The Dvaita Philosophy and Its Place in the Vedanta. The Philosophical Review, 51(6), 618-621.

[19] Stoker, V. (2007). Vedic language and Vaisnava theology: Madhva's use of Nirukta in his Rgbhāsya. Journal of Indian Philosophy. https://doi.org/10.1007/s10781-006-9003-3.

[20] Hebbar, B. N. (2022). Madhva and Calvin. A Comparative Study of the Views of Two Medieval Theologians of Hinduism and Christianity. Romanian Journal of Indian Studies, 1(1), 109-122.

[21] Koller, J. M. (1977). Skepticism in early indian thought. Philosophy East and West, 27(2), 155-164.

[22] Okita, K. (2020). Rejecting Monism: Dvaita Vedānta's Engagement with the Bhāgavatapurāṇa. Journal of Indian Philosophy, 48(3), 447-465.

[23] Halbfass, W. (1974). Introduction to Indian Religious Thought.

[24] RAO, D. V. S. (1995). sanskrit word. Dvaita'commonly used to designate Sri Madhva's system of philo. Journal of the Mysore University: Arts. Section A, 57, 45.

[25] Sheridan, D. P. (2007). The Dueling Sacred Biographies of Madhva and Ûankara: Journal of Vaishnava Studies. Journal of Vaishnava Studies, 15(2), 127-148.

[26] RAO, D. P. N. (1975). Some aspects of sri madhva's religion and philosophy. Annals of Oriental Research, 25, 173.

[27] RAO, D. V. S. (1995). The role of reasoning in dvaita. Journal of the Mysore University: Arts, 57(1-2), 45.

[28] Sharma, R. (1998). Our Own Icarus. Indian Literature, 42(5 (187), 202-206.

[29] Roque Mesquita. (2003). The rank and function of god vāyu in the philosophy of madhva Indo-Iranian Journal Vol. 46, No. 2, 97-117.

[30] Sarma, D. (1999). Regulating Religious Texts: Access to Texts in Mādhva Vedānta. Journal of Indian Philosophy 27, 583–634 https://doi.org/10.1023/A:1004563710596

[31] Clooney, Francis X. (1988). Devatādhikarana: A Theological Debate in the Mīmāmsā-Vedānta Tradition. Journal of Indian Philosophy Vol. 16, 277–298.

[32] Kopperdrayer, K. I. (1991). The Varnāśramacandrika and the Śūdra's Right to Preceptorhood: The Social Background of a Philosophical Debate in Late Medieval South India. Journal of Indian Philosophy Vol. 19, 297–314.

[33] Mumme, Patricia Y. (1993). Rules and Rhetoric: Caste Observence in Śrīvaisnava Doctrine and Practice. Journal of Vaisnava Studies Vol. 2, No. 1, 113–138.

[34] Raghavan, V. (1965). The Name Pāñcarātra with an analysis of the Sanatkumāra-Samhita in Manuscript. Journal of the American Oriental Society Vol. 85, 73–79.

[35] Sharma, B. N. K. (1933). Life and Works of Trivikrama Panditācārya. Journal of the Annamalai University Vol. II, No. 2 209–226.

[36] Sheridan, Daniel P. (1997). Madhva, the Bhāgavata Purāna, and His Commentary on Its First Chapter. In Journal of Vaisnava Studies ed. D. Sarma. Vol. 5, No. 3 113–138.

[37] Sheridan, Daniel P. (1992). Vyāsa as Madhva's Guru: Biographical Context for a Vedāntic Commentator. In Texts in Context: Traditional Hermeneutics in South Asia. ed. J. Timm. 109–

126. NY: SUNY.

[38] Zydenbos, R. J. (1991). On the Jaina Background of Dvaitavedānta. Journal of Indian Philosophy Vol. 19, 249–271.

[39] Deepak Sarma. (2006). An Introduction to Mādhva Vedānta Review by: Robert Zydenbos Philosophy East and West Vol. 56, No. 4, 665-670. University of Hawai'i Press

****