Sanatan Dharma

চাতুর্মাস্য ব্রত

আজ থেকেই শুরু হচ্ছে চাতুর্মাস্য . স্বয়ং ভগবান বিষ্ণু এই চার মাস শয়নে থাকবেন | শয়ন ভাঙ্গবে উত্থান একাদশী , দামোদর মাসে , আমারা কার্ত্তিক মাস বলি | বৃন্দাবন যান পুরুষোত্তম মাসে , যে মাসে পুরুষ দের মধ্যে যিনি উত্তম অর্থাৎ ভগবান শ্রীকৃষ্ণের জন্মমাস |

চাতুর্মাস্য হল চার মাসের একটি পবিত্র সময়, যা পঞ্জিকা অনুসারে আষাঢ় মাসের শুক্লপক্ষের একাদশী (শয়নী একাদশী) থেকে শুরু হয়ে কার্তিক মাসের শুক্লপক্ষের একাদশী (প্রবোধিনী একাদশী) পর্যন্ত চলে। এই সময়কালটি সাধারণত বর্ষাকালীন সময়ের সাথে মিলে যায়। এটিকে বিষ্ণুর যোগনিদ্রার সময়ও বলা হয়। এই সময় কিছু নিয়ম-কানুন মেনে চলা হয়, যেমন - শুভ ও মাঙ্গলিক অনুষ্ঠান (যেমন বিবাহ, গৃহপ্রবেশ) বর্জন করা এবং কিছু নির্দিষ্ট খাবার (যেমন তেলেভাজা, দুধ, দই, মিষ্টি, আচার, সবুজ সবজি, মশলাযুক্ত খাবার, সুপুরি) পরিহার করা।

সময়কাল:-চাতুর্মাস্য আষাঢ় মাসের শুক্লপক্ষের একাদশী থেকে কার্তিক মাসের শুক্লপক্ষের একাদশী পর্যন্ত চলে।

গুরুত্ব:-এটিকে বিষ্ণুর যোগনিদ্রার সময় হিসাবে বিবেচনা করা হয়। এই সময়কালে, কিছু শুভ কাজ যেমন বিবাহ, গৃহপ্রবেশ ইত্যাদি এড়িয়ে যাওয়া হয়।

নিয়ম:-এই সময় কিছু নিয়ম পালন করা হয়, যেমন - কিছু নির্দিষ্ট খাবার বর্জন করা, যেমন তেলেভাজা, দুধ, দই, মিষ্টি, আচার, সবুজ সবজি, মশলাযুক্ত খাবার, সুপুরি।

কারণ:-এই সময়কালে, প্রাকৃতিক পরিবেশ এবং শারীরিক ও আধ্যাত্মিক শুদ্ধির জন্য কিছু নিয়ম পালন করা হয়।

তাৎপর্য:-চাতুর্মাস্য হল একটি পবিত্র সময়, যা আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য

Published on: Jul, 06 2025 09:59

উৎসর্গীকৃত।
এই প্রবন্ধে চতুর্মাস্য-ব্রত, এর উদ্দেশ্য, সময়কাল, চতুর্মাসের সময় উপবাস ইত্যাদি সম্পর্কে প্রয়োজনীয় তথ্য উপস্থাপন করা হয়েছে।
চতুর্মাস্য কাল আষাঢ় মাসে (জুন-জুলাই) শুরু হয় এবং কার্তিক মাসে (অক্টোবর-নভেম্বর) শেষ হয়। চতুর্মাস্যের অর্থ "চার মাস", যা বিষ্ণুর ঘুমের সময়কাল। আষাঢ় মাসের পূর্ণিমা থেকে কার্তিক মাসের পূর্ণিমা পর্যন্ত চতুর্মাস্য পালন করেন। অন্যরা শ্রাবণ থেকে কার্তিক পর্যন্ত সৌর মাস অনুসারে চতুর্মাস্য পালন করেন। চন্দ্র বা সৌর, পুরো সময়কাল বর্ষাকালে ঘটে। জনগণের সকল অংশের দ্বারা চতুর্মাস্য পালন করা উচিত। কেউ গৃহস্থ কিনা বা সন্ন্যাসী তা বিবেচ্য নয়। এই চার মাসে ব্রতের পিছনে আসল উদ্দেশ্য হল ইন্দ্রিয়তৃপ্তির পরিমাণ কমিয়ে আনা।
শ্রাবণ মাসে পালং শাক খাওয়া উচিত নয়, ভাদ্র মাসে দই খাওয়া উচিত নয় এবং আশ্বিন মাসে দুধ খাওয়া উচিত নয়। কার্তিক মাসে মাছ বা অন্যান্য আমিষ খাবার খাওয়া উচিত নয়। আমিষ খাবারের অর্থ মাছ এবং মাংস। একইভাবে, মসুর ডাল এবং উড়াল ডালকেও আমিষ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এই দুটি ডালে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন থাকে এবং প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার আমিষ হিসেবে বিবেচিত হয়।
সামগ্রিকভাবে, চতুর্মাস্যের চার মাস ধরে ইন্দ্রিয় ভোগের জন্য তৈরি সমস্ত খাবার ত্যাগ করার অভ্যাস করা উচিত।
বৈদিক শাস্ত্রের কর্মকাণ্ড (ভৌতিক সকর্মের জন্য আচার-অনুষ্ঠান) অংশে প্রায়শই চতুর্মাস্য নিয়ম পালনের বর্ণনা দেওয়া হয়েছে। ভক্তরা কোনও জড় লাভের জন্য নয়, বরং কেবল কৃষ্ণের প্রতি তাদের ভক্তিমূলক সেবা বৃদ্ধির জন্য চতুর্মাস্য ব্রত অনুসরণ করেন ।
বেদের কর্মকাণ্ড বিভাগে বলা হয়েছে, "অপম সোমম অমৃত অভিমা এবং অক্ষয়ম হ বৈ চতুর্মস্য-যজিনঃ সুকৃতম ভবতি।" অন্য কথায়, যারা চার মাসের তপস্যা করেন তারা চিরকাল অমর এবং সুখী হওয়ার জন্য সোম-রস পান করার যোগ্য হন।
বেদে বলা হয়েছে যে, যে ব্যক্তি চতুর্মাস্য-ব্রত পালন করে সে স্বর্গরাজ্যে অনন্ত সুখ লাভ করবে। যে ব্যক্তি চতুর্মাস্য-ব্রত পালন করে সে ধার্মিক হয়ে ওঠে। ধার্মিক হয়ে, সে উচ্চতর গ্রহলোকে উন্নীত হতে পারে। ভগবদ -গীতায় বলা হয়েছে যে, বেদের এই ফুলের ভাষা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সেই ব্যক্তিদের আকর্ষণ করে যারা দেহের সাথে একীভূত। তাদের কাছে স্বর্গরাজ্যের মতো সুখই সবকিছু; তারা জানে না যে এর বাইরে আধ্যাত্মিক রাজ্য রাজ্য।
সন্ন্যাসীরা সাধারণত ধর্মপ্রচারের জন্য সারা দেশে ভ্রমণ করেন, কিন্তু ভারতে বর্ষার চার মাস, জুলাই থেকে অক্টোবর পর্যন্ত, তারা ভ্রমণ করেন না বরং এক জায়গায় আশ্রয় নেন এবং নড়াচড়া না করে সেখানেই থাকেন। সন্ন্যাসীর এই অ-চলাচলকে চতুর্মাস্য-ব্রত বলা হয়। যখন একজন সন্ন্যাসী এই চার মাস এক জায়গায় থাকেন, তখন সেই স্থানের স্থানীয় বাসিন্দারা আধ্যাত্মিকভাবে উন্নত হওয়ার জন্য তার উপস্থিতির সুযোগ নেন।
এই চার মাসে, কৃষ্ণভাবনামৃত প্রচারের জন্য এক স্থান থেকে অন্য স্থানে ভ্রমণ করতে অভ্যস্ত সাধু ব্যক্তিরা এক স্থানে থাকেন, যা সাধারণত একটি পবিত্র তীর্থস্থান। এই সময়ে, কিছু নিয়মকানুন কঠোরভাবে পালন করা হয়। স্কন্দ পুরাণে বলা হয়েছে যে এই সময়কালে, যদি কেউ কমপক্ষে চারবার বিষ্ণুর মন্দির প্রদক্ষিণ করে, তাহলে বোঝা যায় যে সে সমগ্র বিশ্ব ভ্রমণ করেছে। এই প্রদক্ষিণ দ্বারা, একজন ব্যক্তি গঙ্গার জল প্রবাহিত সমস্ত পবিত্র স্থান দেখেছেন বলে বোঝা যায়

এবং চতুর্মাস্যের নিয়মনীতি অনুসরণ করে খুব দ্রুত ভক্তিমূলক সেবার স্তরে উন্নীত হতে পারেন।

চতুর্মাস্যের সময় যেসব খাবার খাওয়া উচিত নয় তার তালিকা নিচে দেওয়া হল:

মাস থেকে উপবাস যেসব জিনিস এড়িয়ে চলতে হবে

শ্রাবণ:-- শক লাল এবং সবুজ পালং শাক। সব ধরণের শাক (সবুজ শাক) ধনে পাতা, মেথির ডাল, পুদিনা এবং কারি পাতা। তবে বাঁধাকপি শাক নয় বলে এটি খাওয়া যেতে পারে।

ভাদ্র :-- দই / দই যে কোনও খাবারে দই প্রধান উপাদান: কড়ি, পাচড়ি, মাখন, লস্যি ইত্যাদি। স্বাদের জন্য যদি সবজিতে সামান্য দই (দুই বা তিন চামচ) যোগ করা হয়, তাহলে ব্রত ভঙ্গ হবে না। চরণামৃতকে সম্মান করা উচিত, এমনকি যদি তাতে দই থাকে।

অশ্বিনা:-- দুধ যে কোনও পণ্যের মধ্যে দুধই প্রধান উপাদান: দুধ ব্যবহার করে তৈরি মিষ্টি ভাত, মিল্ক শেক, আইসক্রিম, কনডেন্সড মিল্ক ইত্যাদি। দুধের মিষ্টি (যেমন পেড়া, রসগুল্লা, সন্দেশ), দুগ্ধজাত দ্রব্য (যেমন পনির, পনির) যেহেতু দুধ রূপান্তরিত হয়ে ব্যবহৃত হয়। চরণামৃতকে সম্মান করা উচিত, এমনকি যদি এতে দুধ থাকে।

কার্তিক: উড়াদ ডাল, ইডলি, দোসা বা উড়াদ ডালযুক্ত অন্য কোনও প্রস্তুতি গ্রহণ করা উচিত নয়।