





ಭಾರತೀಯರ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು

# ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ರಂಗಪ್ರಿಯ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಃ



ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಭಾರತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರಕಾಶನ

ನಂ. 37/8, G4, ಲೀಸಾ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್,

4ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 27.

ದೂರವಾಣಿ: 2227 8231, Mob: 9448078231, 9591470345

Email : bspllg@gmail.com; web; www.bharathasamskruthi.com

Title : **PRATHAMAIKADASI – Under Bharatiyara Habba Haridinagalu-** A collection of festivals of India, written by Sri Sri Rangapriya Sri Sri: and published by Bharatha Samskruthi Prakashana, Bangalore.

*Under the guidance of His Holiness Sri Sri Rangapriya Swamiji*

ಶ್ರೀರಂಗ ಮಹಾಗುರುಗಳ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಾತೆಯವರ ಪಾದಾರವಿಂದಗಳಲ್ಲಿ  
ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

E-Edition : November 2015

pages : 28 + 2

Price: Rs. 20-00

© with publisher

**Published by :**

**Bharatha Samskruthi Prakashana**

No. 37/8 G4, Leesa Apartment, 4th Cross,

Labagh Road, Bangalore - 27,

Phone: 22278231, 26765381, Mobile: 9448078231, 9591470345

URL: www.bharathasamskruthi.com, email: bspllg@gmail.com

Copies available at :

**Bharatha Darshana,**

No. 163, Manjunatha Road, 2nd block,

Thyagaraja Nagar,

Bangalore - 560 028 Ph : 26765381

**Printed by :**

**Laser Line Graphics**

Bangalore - 560 027 Ph: 22278231

## ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀ

ಭಾರತೀಯರ ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಬ್ಬ ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀ. ಆಷಾಢಮಾಸದ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಈ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾದಶೀ, ಉಪವಾಸದ ಹಬ್ಬ, ಮಹೈಕಾದಶೀ, ಸಾಯಣೀ ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯಗಳಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆಯುಂಟು. ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಣಗಳ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಮಗಳ ಜನರೂ ಮತ್ತು ವೈಷ್ಣವ, ಶೈವ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಮತಪಂಥಗಳ ಶಿಷ್ಯರೂ ಆಚರಿಸುವ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಪರ್ವ ಇದಾಗಿದೆ.

1) ನಾಮನಿರ್ವಚನ:- ಏಕಾದಶೀ ತಿಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬವಾದುದರಿಂದ ಇದು “ಏಕಾದಶೀ” ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದ ಪ್ರತಿ ಮಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡೆರಡು ಏಕಾದಶಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಏಕಾದಶೀ ಎಂದು ಏಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಇದು ಆ ಎಲ್ಲಾ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಉಳಿದ ಏಕಾದಶೀ ಪರ್ವಗಳನ್ನು ಯಥಾವಿಧಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಯಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಈ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನಾದರೂ (ಆಷಾಢಮಾಸದ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿ ಯನ್ನಾದರೂ) ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಏಕಾದಶೀ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿಮಾಸದ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದ ಚತುರ್ದಶಿಯೂ ಕೂಡ ಶಿವರಾತ್ರಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೂ ಮಾಘಮಾಸದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ರೂಢಿ ಇದೆ. ಆ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವಂತೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ

ಆಷಾಢಮಾಸದ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಗೂ ಏಕಾದಶೀ ಎಂಬ ಹೆಸರು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀ ಎಂದರೆ ಮೊದಲನೆಯ ಏಕಾದಶೀ. ಪ್ರತಿಮಾಸ ದಲ್ಲಿಯೂ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯು ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶಿ ಯಾಗಿರುವಾಗ ಇದು ಮಾತ್ರವೇ ಏಕೆ ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ?

1) ವರ್ಷಾಖುತುವಿನಿಂದಲೇ ಸಂವತ್ಸರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುವ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯೂ ಉಂಟು. (ಸಂವತ್ಸರಕ್ಕೆ ಇರುವ “ವರ್ಷ” ಎಂಬ ಹೆಸರು ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.) ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ವರ್ಷದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಕಾದಶಿಯಾದುದರಿಂದ ಇದು ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀ-ಮೊದಲನೆಯ ಏಕಾದಶೀ ಆಗುತ್ತದೆ.

2) ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ರತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ಎಂಬ ವ್ರತಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಏಕಾದಶಿಯಾದ್ದರಿಂದಲೂ ಇದು ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

3) ಪ್ರಥಮ ಎಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. (ಕಾಳಿದಾಸನ ಮೇಘಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ಬರುವ “ಆಷಾಢಸ್ಯ ಪ್ರಥಮದಿವಸೇ” ಎಂಬಲ್ಲಿ ಬರುವ “ಪ್ರಥಮ” ಶಬ್ದಕ್ಕೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ-ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಮೊದಲನೆಯ ಎಂಬ ಅರ್ಥಮಾಡಿದರೆ ೪೭ನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ಥಾನದ್ವಾದಶಿಗೆ ೨೦ ದಿನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.) ಇದರಂತೆ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮಹೈಕಾದಶೀ ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಕೂಡ ಇದರ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣಾಯನದಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ ಕೂಡ ಉತ್ತರಾಯಣವೆಂಬ ದೇವಯಾನಮಾರ್ಗದ ಗತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಯಣೀ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹಬ್ಬವಾದುದರಿಂದ ಇದು ಉಪವಾಸದ ಹಬ್ಬ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯೂ ಕೂಡ ಉಪವಾಸದ ಹಬ್ಬವೇ ಆಗಿದೆ.

2) ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವನ್ನು ವಿಧಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳು:-  
ಸ್ತೂತಿ, ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಪರ್ವಮೀಮಾಂಸಾಗ್ರಂಥ  
ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಿರುವ  
ನೂರಾರು ವಚನಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ  
ಗಮನಿಸಬಹುದು. 1) ಹರಿವಾಸರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳೂ ಅನ್ನವನ್ನು  
ಆಶ್ರಯಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂದು ಊಟಮಾಡುವವನು ಆ ಪಾಪಗಳಿಗೆ  
ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹರಿವಾಸರವು ಬಂದಾಗ ಊಟಮಾಡಬಾರದು  
ಊಟಮಾಡಬಾರದು! ಎಂದು ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ  
ಘೋಷಣೆಮಾಡುತ್ತವೆ.”

ಯಾನಿ ಕಾನಿ ಚ ಪಾಪಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾಸಮಾನಿ ಚ |

ಅನ್ನಮಾಶ್ರಿತೃ ತಿಷ್ಠಂತಿ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ಹರಿವಾಸರೇ || (ನಾರದೀಯಪುರಾಣ, 24-4)

ತಾನಿ ಪಾಪಾನವಾಪ್ನೋತಿ ಭುಂಜಾನೋ ಹರಿವಾಸರೇ |

ರಟನ್ತೀಹ ಪುರಾಣಾನಿ ಭೂಯೋ ಭೂಯೋ ವರಾಸನೇ ||

ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ಹರಿವಾಸರೇ (ಮತ್ಸ್ಯಪುರಾಣ 23-24)

ಸತ್ಯಂ ಸರ್ವಾಣಿ ಪಾಪಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾದಿಕಾನಿ ಚ |

ಸಂತೈವೋದನಮಾಶ್ರಿತೃ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣವ್ರತವಾಸರೇ || (ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ-ಕೃಷ್ಣಜನ್ಮಖಂಡ)

ಈ ಉಪವಾಸ ನಿಯಮವು ನಿತ್ಯ (ಅವಶ್ಯ ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕಾದ)  
ವ್ರತವೆಂದು ನಾರದೀಯವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಂ ಭಕ್ತಿಸಮಾಯುಕ್ತ್ಯಃ ಸರ್ವೈರ್ವಿಷ್ಣುಪರಾಯಣೈಃ |

ಪಕ್ಷೇ ಪಕ್ಷೇ ತು ಕರ್ತವ್ಯಮೇಕಾದಶ್ಯಾಮುಪೋಷಣಂ ||

(ನಾರದೀಯಪುರಾಣ 10-238)

ಇದು ಕಾಮ್ಯವೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕಾತ್ಯಾಯನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸಾರಸಾಗರೋತ್ತರಮಿಚ್ಛನ್ನಿಷ್ಠುಪರಾಯಣಃ

ಐಶ್ವರ್ಯಂ ಸಂತತಿಂ ಸ್ವರ್ಗಂ ಮುಕ್ತಿಂ ವಾ ಯದ್ದದಿಚ್ಛತಿ

ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ನ ಭುಂಜೇತ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ || (ಕಾತ್ಯಾಯನ 10-239)

ಉಭಯ ಪಕ್ಷಗಳ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮವು  
ಯತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ವಾನಪ್ರಸ್ಥರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರು ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ  
ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ದೇವಲರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ನ ಭುಂಜೇತ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ |

ವನಸ್ಥಯತಿಥಿಮೋಯಂ ಶುಕ್ಲಾಮೇವ ಸದಾ ಗೃಹೀ || (ದೇವಲಸ್ಮೃತಿ)

ಆದರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಂಶವು ವೈಷ್ಣವರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುಕ್ಲಾಮೇವ ತು ಕುರ್ವಂತಿ ಗೃಹಿಣೋ ವೈಷ್ಣವೇತರಾಃ |

ನ ಕೃಷ್ಣಾಲಂಘವೇ ದೋಷಸ್ತೇಷಾಂ ವೇದೇಷು ನಾರದ ||

(ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತಪುರಾಣ 4-26-38)

ಗೃಹಸ್ಥರು ಶಯನೀ ಮತ್ತು ಬೋಧಿನೀ ಎಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ  
ಆಷಾಢಶುಕ್ಲ ಏಕಾದಶೀ ಮತ್ತು ಕಾರ್ತಿಕಶುಕ್ಲ ಏಕಾದಶಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ  
ಕೃಷ್ಣಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪವಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಉಳಿದ ಕೃಷ್ಣಏಕಾದಶಿ  
ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ವಾಕ್ಯಗಳೂ ಇವೆ.

ಶಯನೀ ಬೋಧಿನೀ ಮಧ್ಯೇ ಯಾ ಕೃಷ್ಣೈಕಾದಶೀ ಭವೇತ್ |

ಸೈವೋಪೋಷ್ಯಾ ಗೃಹಸ್ಥೇನ ನಾನ್ಯಾ ಕೃಷ್ಣಾ ಕದಾಚನ ||

(ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ 4-26-39)

ಪುತ್ರವಂತನಾದ ಗೃಹಸ್ಥನು ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ದಿನ, ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶೀದಿನ  
ಮತ್ತು ಗ್ರಹಣಗಳ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಮಾಡಬಾರದು, ಎಂಬರ್ಥದ  
ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಕ್ರಾಂತ್ಯಾಮುಪವಾಸಂ ಚ ಕೃಷ್ಣೈಕಾದಶಿವಾಸರೇ

ಚಂದ್ರಸೂರ್ಯಗೃಹೇ ಚೈವ ನ ಕುರ್ಯಾತ್ಪುತ್ರವಾನ್ ಗೃಹೀ ||

(ನಾರದ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಪುರಾಣ)

ಎರಡು ಪಕ್ಷಗಳ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸಮಾಡುವ ನಿಯಮವೂ  
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ, ಮತ್ತು ವಿಧವಾಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ  
ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರಿಗಾದರೋ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ  
ಉಪವಾಸದ ನಿಯಮ ಎಂದು ಭವಿಷ್ಯೋತ್ತರ ಪುರಾಣವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ನ ಭುಂಜೇತ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ |

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಚ ನಾರೀ ಚ ಶುಕ್ಲಾಮೇವ ಸದಾ ಗೃಹೀ ||

ಆದರೆ ವೈಷ್ಣವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿರುವವರೂ  
ಎರಡುಪಕ್ಷಗಳ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸ ನಿಯಮವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು  
ಎಂದು ಪರ್ವಮೀಮಾಂಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಮಾದ್ರಿ, ಹಲಾಯುಧರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

“ವಸ್ತುತಸ್ತು ವೈಷ್ಣವಾನಾಂ ಸಪುತ್ರಾಣಾಂ ಗೃಹಸ್ಥಾನಾಮಪಿ  
ಸರ್ವಾಃ ಕೃಷ್ಣಃ ನಿತ್ಯಾ” ತದ್ಭಾ

ಯಥಾ ಶುಕ್ಲಾ ತಥಾ ಕೃಷ್ಣಾ ಯಥಾ ಕೃಷ್ಣಾ ತಥೇತರಾ |  
ತುಲ್ಯೇ ತೇ ಮನ್ಯತೇ ಯಸ್ತು ಸ ವೈ ವೈಷ್ಣವ ಉಚ್ಯತೇ ||

ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದ ಮಾಹಾತ್ಮ್ಯ:- ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದ  
ಮಹಾಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ  
ಕೆಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ನೂರಾರು ಜನ್ಮಾಂತರಗಳ  
ಪಾಪವೆಂಬ ಕಟ್ಟಿಗೆಯು ಭಸ್ಮವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಹಾಯಜ್ಞಗಳ ಫಲವೂ ಕೂಡ  
ಇದರ ಹದಿನಾರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.  
ಮಹಾತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮವಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ವರ್ಗ, ಮೋಕ್ಷ,  
ರಾಜ್ಯ, ಸತ್ತಂತಾನ, ಸತ್ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೇ ಮುಂತಾದ ಐಹಿಕ  
ಫಲಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ವಮೇಧ ಸಹಸ್ರಾಣಿ ರಾಜಸೂಯಶತಾನಿ ಚ |  
ಏಕಾದಶ್ಯುಪವಾಸಸ್ಯ ಕಲಾಂ ನಾರ್ಹನ್ತಿ ಜೋಡಶೀಂ ||  
ಸ್ವರ್ಗಮೋಕ್ಷಪ್ರದಾ ಹ್ಯೇಷಾ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯದಾಯಿನೀ |  
ಸುಕಲತ್ರಪ್ರದಾ ಹ್ಯೇಷಾ ಜೀವತ್ಯುತ್ರಪ್ರದಾಯಿನೀ ||  
ನ ಗಂಗಾ ನ ಗಯಾ ಭೂಪ ನ ಕಾಶೀ ನ ಚ ಪುಷ್ಕರಂ |  
ನ ಚಾಪಿ ವೈಷ್ಣವಂ ಕ್ಷೇತ್ರಂ ತುಲ್ಯಂ ಹರಿದಿನೇನ ಚ ||  
ಯಮುನಾ ಚಂದ್ರಭಾಗಾ ನ ತುಲ್ಯಾ ಹರಿದಿನೇನ ತು |  
ಅನಾಯಾಸೇನ ಯೇನಾತ್ರ ಪಾಪತೇ ವೈಷ್ಣವಂ ಪದಮ್ ||

(ಪದ್ಮಪುರಾಣ ಆದಿಖಂಡ 31, 157, 160-162)

ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶೀಪರ್ವಕ್ಕೆ ಶಯನೈಕಾದಶೀ ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ  
ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. “ಶಯನೀ ಬೋಧಿನೀ ಮಧ್ಯೇ ಯಾ ಕೃಷ್ಣೈಕಾದಶೀ  
ಭವೇತ್ ಸಾಯನೈಕಾದಶೀ” ಎಂಬ ಪಾಠವನ್ನು ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ  
ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹೆಸರಿಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಉಪಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.  
‘ಶಯನ’ ಎಂಬ ಪದವು ಉಚ್ಚಾರಣದೋಷದಿಂದ ಅಥವಾ  
ಮುದ್ರಣದೋಷದಿಂದ ‘ಸಾಯನ’ ಎಂಬ ರೂಪತಾಳಿರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

i) ‘ಶಯನೈಕಾದಶೀ’ ಎಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಶಯನ ಎಂದರೆ ಮಲಗುವುದು ನಿದ್ರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕಾದವರು  
ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಸಾಧಕರಲ್ಲ, ಸಾಧಕರು ಅಂದು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ  
ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೂ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ) ಜಾಗರಣೆಮಾಡಿ ಭಗವಂತನ  
ಧ್ಯಾನ, ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಏಕಾದಶ್ಯಾಮಹೋರಾತ್ರಂ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಭೋ ಜನ ತ್ರಯಮ್ |

ಅಹೋರಾತ್ರೋಪವಾಸಶ್ಚ ಜಾಗರೋ ಹರಿಪೂಜನಮ್ ||

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಶಯನ ಶಬ್ದವನ್ನು  
ಹೇಳಿದೆ? ಎಂದರೆ ಜಗತ್ಪ್ರಭುವೂ, ಈ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ  
ಆರಾಧಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದ ಮಹಾಪ್ರಭುವೂ ಆದ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು  
ಕುರಿತು, “ಆತನು ಆಷಾಢಶುಕ್ಲದ್ವಾದಶಿಯಲ್ಲಿ ಶಯನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು  
ಕಾರ್ತಿಕಶುಕ್ಲದ್ವಾದಶಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ  
ಭಾದ್ರಪದಮಾಸದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗುವಿಕೆಯೂ ಉಂಟು” ಎಂದು  
ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

“ಶೇತೇ ವಿಷ್ಣುಸ್ವದಾಸಪಾಢೇ ಭಾದ್ರೇ ಚ ಪರಿವರ್ತತೇ |

ಕಾರ್ತಿಕೇ ಚ ಪುಬುದ್ಧೈತ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷೇ ಹರೇರ್ದಿನೇ||”

“ಸ್ವಾಪಸ್ತು ವಿಷ್ಣೋರ್ಮಿಥುನೇ ಶುಕ್ಲದ್ವಾದಶಿಕಾ ತಿಥೌ |

ಪವಿತ್ರಂ ವಿದಧೀತ್ಯೈವ ಮಿಥುನಸ್ಥೇ ದಿವಾಕರೇ||”

“ದುಗ್ಧಾಭೌ ಶೇಷಪರ್ಯಂಕೇ ಆಷಾಢ್ಯಾಂ ಸಂವಿಶೇದ್ಧಿಃ |

ನಿದ್ರಾಂ ತ್ಯಜತಿ ಕಾರ್ತಿಕ್ಯಾಂ ತಯೋಸ್ಸಂಪೂಜಯೇದ್ಧರಿಮ್ ||

“ವಿಷ್ಣುಃ ಸ್ವಪಿತಿ ಕರ್ಕಚೇ”

“ಆಷಾಢ ಶುಕ್ಲದ್ವಾದಶ್ಯಾಂ ಶಯನಂ ಕುರುತೇ ಹರಿಃ”

ಹೀಗೆ ವಿಷ್ಣುವು ನಿದ್ರಾಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಆಷಾಢಶುಕ್ಲದ್ವಾದಶಿಯ  
ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅದರ ಹಿಂದಿನ ದಿವಸ ಬರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠಪರ್ವವಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ  
‘ಶಯನೈಕಾದಶೀ’ ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ii) ಪ್ರಥಮೈಕಾದಶಿಯನ್ನು ಎಂದು ಆಚರಿಸಬೇಕು? ಆಷಾಢಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ  
ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಈ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.-ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.  
ಆದರೆ ಏಕಾದಶೀತಿಥಿಯು ಹಿಂದಿನ ದಶಮೀತಿಥಿಯೊಡನೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ  
ದ್ವಾದಶೀತಿಥಿಯೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಏಕಾದಶೀವ್ರತವನ್ನು ಎಂದು

ಆಚರಿಸಬೇಕು? ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ.

ದಶಮೀತಿಥಿಯಿರುವ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವ್ರತವನ್ನು (ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ) ಆಚರಿಸಬಹುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವಚನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

“ಏಕಾದಶೀ ನ ಲಭ್ಯೇತ ಸಕಲಾ ದ್ವಾದಶೀ ಯದಿ |  
ಉಪೋಷ್ಣಾ ದಶಮೀ ವಿದ್ಧಾ ಋಷಿರುದ್ವಾಲಕೋಽಬ್ರವೀತ್ ||”

“ತ್ರಯೋದಶ್ಯಾಂ ನ ಲಭ್ಯೇತ ದ್ವಾದಶೀ ಯದಿ ಕಿಂಚನ |  
ಉಪೋಷ್ಣೈಕಾದಶೀ ತತ್ರ ದಶಮೀ ಮಿಶ್ರಿತಾಪಿ ಚ ||”

ಹಾಗೆಯೇ ಏಕಾದಶೀವ್ರತೋಪವಾಸ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ದಶಮೀತಿಥಿಯ ವೇಧೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪವೇಧೆಯಿದ್ದರೂ ಆ ದಿನವನ್ನು ತೊರೆದು ದ್ವಾದಶಿಯಲ್ಲೇ ಉಪವಾಸಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳೂ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

“ಕಲಾರ್ಥೇನಾಪಿ ವಿದ್ಧಾ ಸ್ಯಾದ್ವಶಮೈಕಾದಶೀ ಯದಾ |  
ತದಾ ಹೈಕಾದಶೀಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ದ್ವಾದಶೀಂ ಸಮುಪೋಷಯೇತ್ ||”

“ನೋಪೋಷ್ಣಾ ದಶಮೀವಿದ್ಧಾ ಸದ್ಯವೈಕಾದಶೀ ತಿಥಿಃ |”  
“ದ್ವಾದಶೀಮಿಶ್ರಿತಾ ಕಾರ್ಯಾ ಸರ್ವತ್ಯೈಕಾದಶೀ ತಿಥಿಃ |”

“ಸರ್ವಪ್ರಕಾರವೇಧೋಽಯಂ ಉಪವಾಸಸ್ಯ ದೂಷಕಃ |”

“ನ ದಶಮ್ಯಾ ಯುತಾಂ ಕ್ವಚಿತ್”

“ಉಪೋಷ್ಣಾ ದ್ವಾದಶೀ ತತ್ರ ಯ ಇಚ್ಛೇತ್ಸರಮಾಂ ಗತಿಮ್”

“ಹಾಗಾದರೆ ಏಕಾದಶಿಯ ಉಪವಾಸವ್ರತವನ್ನು ದಶಮೀತಿಥಿಯಿರುವ ಏಕಾದಶಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ದ್ವಾದಶೀಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವ ಏಕಾದಶಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು-ಎಂದು ವಿಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ದಶಮೀ ವೇಧೆಯಿರುವ ಏಕಾದಶೀತಿಥಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಹೇಯವೆಂದು ಖಂಡಿಸುವ ವಾಕ್ಯಗಳೂ ಸಾಕಾದಷ್ಟಿವೆ”.

“ತಾಮುಪೋಷ್ಣ ನರೋ ಜಹ್ಯಾತ್ಪುಣ್ಯಂ ವರ್ಷಶತೋದ್ಧವಂ”

“ತಸ್ಯಾಪತ್ಯನಿಶಯ ಪರೇತ್ಯ ನರಕಂ ವ್ರಜೇತ್”

“ತದಾ ತ್ಯಾಜ್ಯಾ ವಿಶೇಷೇಣ ಗಂಗಾಂಭಃ ಶ್ವದೃತೌ ಯಥಾ”

ದಶಮೀವೇಧೆಯಿರುವ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸಮಾಡಿದರೆ ಪುಣ್ಯಹಾನಿ, ಸಂತಾನಹಾನಿ, ನರಕಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಅಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಗಾಂಧಾರಿಯು ತನ್ನ ನೂರುಮಂದಿ ಪುತ್ರರನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು. ಅದರ ಫಲ ಮೋಹಿನಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

“ದಶಮೀಶೇಷಸಂಯುಕ್ತಾ ಗಾಂಧಾರ್ಯಾ ಸಮುಪೋಷಿತಾ |  
ತಸ್ಯಾಃ ಪುತ್ರಶತಂ ನಷ್ಟಂ ತಸ್ಮಾತ್ತಾಂ ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್ ||”

“ಊಚುಸ್ತೇ ಮೋಹಿನೀಂ ದೇವಾ ಲೋಕಸಂಮೋಹನಾಯ ಚ |  
ದತ್ತಂ ಮೋಹಿನಿ ತೇ ಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರತ್ಯೂಷೇ ದಶಮೀಯುತಮ್ ||”

ಅರುಣೋದಯದಲ್ಲಿ ದಶಮೀವೇಧೆಯ ನಿಷೇಧವನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು ವೈಷ್ಣವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ

‘ದಶಮೀಶೇಷಸಂಯುಕ್ತೋ ಯದಿ ಸ್ಯಾದರುಣೋದಯಃ |  
ನೈವೋಪೋಷ್ಯಂ ವೈಷ್ಣವೇನ ತಸ್ಮಿನ್ನೈಕಾದಶೀವ್ರತಮ್ ||’

ವೈಷ್ಣವರಲ್ಲದವರು ದಶಮೀವೇಧೆಯಿದ್ದರೂ ಏಕಾದಶೀ ತಿಥಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದಿನವು ವೈಷ್ಣವರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ, ಸ್ವಾರ್ತರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಎಂಬ ವಿಭಾಗವನ್ನು ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಯವರು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾರ್ತರು, ವೈಷ್ಣವರು, ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವರು ಮುಂತಾದ ವಿಭಾಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಗಿರುವುದು. ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರಾದ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು? ಎಂದು ಅವರು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹೊಸ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು, ಹೊಸವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಳೇ ತಾಳೇಗರಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳೊಡನೆ ಜೋಡಿಸುವುದು- ಇಂತಹ ಚಮತ್ಕಾರಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆದಿವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷಿಪ್ತ ಯಾವುದು? ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಯಾವುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ರೂಢಿಯಂತೆ ಸ್ವಾರ್ತರು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವವರಲ್ಲಿ ದಶಮೀವೇಧೆ ಇದ್ದರೂ ಏಕಾದಶೀತಿಥಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ದಿನದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀವ್ರತವು ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವೈಷ್ಣವರು ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವರು,

ದಶಮೀವೇಧೆಯಿರುವ ದಿನದಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವನ್ನಾಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಸಂಪ್ರದಾಯದವರಿಗೆ ಆಯಾ ರೂಢಿಯು ಸರಿ-ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಬಹುದು. ವೇಧೆಯಿಲ್ಲದ ತಿಥಿಯಲ್ಲಿ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಘೋಷಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಆಚಾರ್ಯರೂ ಕೂಡ “ಅಥವಾ ವೇಧೆಯಿರುವ ತಿಥಿಯಲ್ಲದರೂ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಿ, ಅದು ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ಹೇಗೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. (‘ಹರಿದಿನ ತಿಲಕಂ’ ಆಚಾರ್ಯವೇಂಕಟನಾಥರು.)

ಆದರೆ ಏಕಾದಶೀ ಆಚರಣೆಗೆ ದಶಮೀವೇಧೆಯಿರುವ ತಿಥಿ ಮತ್ತು ದಶಮೀವೇಧೆಯಿಲ್ಲದ ತಿಥಿ ಎಂದು ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ? ಸ್ಮಾರ್ತ, ವೈಷ್ಣವ, ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಗವಿಭಾಗಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಶಾಸ್ತ್ರವಚನಗಳಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ? ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿ “ಕಾಜೀನ್ಯಾಯವೂ” ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭವೇನು? ಅಥವಾ ನಷ್ಟವೇನು ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವೇ ಆಗಿರುವ ಫಲಭೇದಗಳೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರವಚನಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸದೆ ಆ ಆಚರಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಶರೀರ-ಶಾರೀರವಿಜ್ಞಾನಗಳಿಂದ ಅಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿದ್ದ ಮಹಾಗುರು ಶ್ರೀರಂಗರಲ್ಲಿ ನಾವು “ಈ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿ?” ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು.

“ಎರಡೂ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿವೆ” ಎಂದು ಅವರಿಂದ ಉತ್ತರ ಬಂದಿತು. “ಎರಡೂ ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತವೆ? ಸ್ಮಾರ್ತರಿಗೊಂದು, ವೈಷ್ಣವರಿಗೊಂದು, ಶ್ರೀವೈಷ್ಣವರಿಗೊಂದು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ?” ಎಂದು ನಾವು ಮರುಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆವು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು “ನಾನು ಆ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೋಕ್ಷಕಾಮರಾದವರೂ ಉಂಟು, ಮೋಕ್ಷದ ಜೊತೆಗೆ ಉಳಿದ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬಯಸುವವರೂ ಉಂಟು, ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ದಶಮೀವೇಧೆಯಿಲ್ಲದ ತಿಥಿಯೂ ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ದಶಮೀವೇಧೆಯಿರುವ ತಿಥಿಯೂ ವ್ರತಾಚರಣೆಗೆ, ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ-ಎಂದು ಅವರು ಅಪ್ಪಣೆಕೊಡಿಸಿದರು.

“ಎದ್ದಾ ಸಮೈಕಾದಶ್ಯಾ ಗೃಹೀಯತ್ಯೋರ್ವವಸ್ತಿತೇ”

“ಶುದ್ಧೈವ ದ್ವಾದಶೀ ರಾಜನ್ಯಪೋಷ್ಣಾ ಮೋಕ್ಷಕಾಂಕ್ಷಿಭಿಃ|

ಸಕಾಮೈರ್ಗೃಹಿಭಿಃ ಪೂರ್ವವಿದ್ವಾಪೀತಿ ವಿನಿಶ್ಚಯಃ ||

ಎಂದು ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಚನಗಳು ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದವು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಶಮೀವೇಧೆಯುಳ್ಳ ತಿಥಿ, ವೇಧೆಯಿಲ್ಲದ ತಿಥಿ-ಎರಡೂ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತಾಚರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ವ್ರತವನ್ನಾಚರಿಸುವವರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆ ದಿನಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಂಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

iii) ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಯಾರು?

ಏಕಾದಶಿಯು ವಿಷ್ಣುಪರವಾದ ವ್ರತವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವೈಷ್ಣವರು ಮಾತ್ರ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಶೈವ, ಸೌರ ಮುಂತಾದ ಮತಪಂಥದವರು ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ-ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವಿಷ್ಣುದೇವತಾಪ್ರಧಾನವಾದ ವ್ರತವಾಗಿ “ಹರಿದಿನ” ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ, ಪರಂಜ್ಯೋತಿಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಕಾಲಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮತಪಂಥಗಳ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಾಧಕರಿಗೂ ಈ ವ್ರತಾಚರಣೆಯಿಂದ ಲಾಭವುಂಟು. ಶಿವರಾತ್ರಿಯು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಶಿವಪರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ವೈಷ್ಣವರಿಗೂ ಆಚರಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ”.

“ಶೈವೋ ವಾ ವೈಷ್ಣವೋ ವಾಪಿ ಯೋ ವಾ ಸ್ಯಾದನ್ಯಪೂಜಕಃ”

ಸರ್ವಂ ಪೂಜಾಫಲಂ ಹನ್ತಿ ಶಿವರಾತ್ರಬಹಿರ್ಮುಖಃ ||

(ದಶನಿರ್ಣಯೇ, ಪು. 144.)

ಏಕಾದಶಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಆಶಯವನ್ನೇ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಘೋಷಣೆಮಾಡುತ್ತವೆ.

“ವೈಷ್ಣವೋ ವಾಥ ಶೈವೋ ವಾ ಕುರ್ಯಾದೇಕಾದಶೀವ್ರತಂ” (ಶಿವಧರ್ಮ)

“ವೈಷ್ಣವೋ ವಾಥ ಶೈವೋ ವಾ ಸೌರೋಷ್ಯೇತತ್ಸಮಾಚರೇತ್” (ಸೌರಪ್ರದಾಣ)

ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವು ನಿತ್ಯವೇ ಅಥವಾ ಕಾಮ್ಯವೇ? ಎಂದರೆ



ಏಕಾದಶೀವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಹಾದೋಷವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

“ಏಕಾದಶ್ಯನ್ನಕಾಮಸ್ಯ ನಿಷ್ಕೃತಿಃ ಕ್ಷಾಪಿ ನೋದಿತಾ” (ಸನತ್ಕುಮಾರ)

“ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ಹರಿವಾಸರೇ” (ನಾರದ)

ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ನಿತ್ಯವ್ರತ. ಹಾಗೆಯೇ ಐಹಿಕಭೋಗಗಳನ್ನು ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯವನ್ನು, ಸಂಪತ್ತನ್ನು, ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಯಸುವವನೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನಾಚರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಕಾಮ್ಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

“ಯ ಇಚ್ಛೇದ್ವಿಷ್ಣುಸಾಯುಜ್ಯಂ ಸುತಾನ್ಸಂಪದಮಾತ್ಮನಃ |

ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ನ ಭುಂಜೇತ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ” (ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣ)

ಯ ಇಚ್ಛೇದ್ವಿಷ್ಣುಸಾಯುಜ್ಯಂ ಶ್ರಿಯಂ ಸಂತತಿಮಾತ್ಮನಃ |

ಏಕಾದಶ್ಯಾಮುಪವಸೇತ್ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ” (ಕೂರ್ಮಪುರಾಣ)

### 1. ಉಪವಾಸವ್ರತಕ್ಕೆ ಅಪವಾದಗಳು:-

ಏಕಾದಶಿಯ ದಿವಸ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಹಾಪಾತಕ-ಎಂದು ವಿಧಾನಮಾಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಮಾಡಕೂಡದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳೂ ಉಂಟು.

ಎರಡು ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವು ಗೃಹಸ್ಥರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಗೃಹಸ್ಥರು ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾಣವಾಕ್ಯಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:-

“ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ನ ಭುಂಜೇತ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ |

ವನಸ್ಥಯತಿಥಿರ್ಮೋಽಯಂ ಶುಕ್ಲಾಮೇವ ಸದಾ ಗೃಹೀ ||

(ಎರಡು ಪಕ್ಷಗಳ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲೂ ಭೋಜನಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ನಿಯಮವು ವಾನಪ್ರಸ್ಥರಿಗೆ ಮತ್ತು ಯತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಗೃಹಸ್ಥರು ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ದೇವಲಸ್ಮೃತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

“ಶಯನೀಏಕಾದಶೀ ಮತ್ತು ಬೋಧಿನೀಏಕಾದಶಿಗಳ ನಡುವೆ ಬರುವ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷಗಳ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗೃಹಸ್ಥನು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಉಳಿದ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷಗಳ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು” ಎಂದು ಪದ್ಮಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತಪುರಾಣಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

“ಶಯನೀ ಬೋಧಿನೀ ಮಧ್ಯೇ ಯಾ ಕೃಷ್ಣೈಕಾದಶೀ ಭವೇತ್ |

ಸೈವೋಪೋಷ್ಯಾ ಗೃಹಸ್ಥೇನ ನಾನ್ಯಾ ಕೃಷ್ಣಾ ಕದಾಚನ ||

“ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿರುವವನೂ ಮತ್ತು ವಿಧವೆಯೂ ಎರಡು ಪಕ್ಷಗಳ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೃಹಸ್ಥನಾದರೋ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು”.

“ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ನ ಭುಂಜೇತ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ |

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಚ ನಾರೀ ಚ ಶುಕ್ಲಾಮೇವ ಸದಾ ಗೃಹೀ”

ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಭವಿಷ್ಯೋತ್ತರಪುರಾಣ.

ಸುಮಂಗಲಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯೂ ಗೃಹಸ್ಥನಂತೆ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಮಾತ್ರ ಉಪವಾಸಮಾಡಬೇಕು.

“ಏವಂ ಚ ಸಧವಾಯಾ ಗೃಹಸ್ಥವತ್ ಶುಕ್ಲಾಯಾಮೇವಾಧಿಕಾರಃ” ||

(ಸಮಯ ಪ್ರಕಾಶ)

ಪುತ್ರವಂತನಾದ ಗೃಹಸ್ಥನು ಸಂಕ್ರಾಂತಿ, ಕೃಷ್ಣೈಕಾದಶೀ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ಸೂರ್ಯ ಗ್ರಹಣಗಳಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

ಸಂಕ್ರಾಂತ್ಯಾಮುಪವಾಸಂ ಚ ಕೃಷ್ಣೈಕಾದಶೀವಾಸರೇ |

ಚಂದ್ರಸೂರ್ಯಗ್ರಹೇ ಚೈವ ನ ಕುರ್ಯಾತ್ಪುತ್ರವಾನ್ ಗೃಹೀ”

ಎಂಬ ನಾರದೀಯ ವಚನವೂ ಇದೆ.

ಈ ವಾಕ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ವೈಷ್ಣವರಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಷ್ಣವರಾದರೋ ಎರಡು ಪಕ್ಷದ ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.



“ಶುಕ್ಲಾಮೇವ ತು ಕುರ್ವನ್ತಿ ಗೃಹಿಣೀ ವೈಷ್ಣವೇತರಾಃ |  
ನ ಕೃಷ್ಣಾಲಂಘನೇ ದೋಷಸ್ತೇಷಾಂ ವೇದೇಷು ನಾರದ ||

“ಯಥಾ ಶುಕ್ಲಾ ತಥಾ ಕೃಷ್ಣಾ ಯಥಾ ಕೃಷ್ಣಾ ತಥೇತರಾಃ |  
ತುಲೈ ತೇ ಮನ್ಯತೇ ಯಸ್ಮಿ ಸ ವೈ ವೈಷ್ಣವ ಉಚ್ಯತೇ ||

(ತತ್ತ್ವಸಾಗರ)

ಎಂಟುವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮತ್ತು ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷ  
ಮೀರಿದವರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ  
ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

“ಅಷ್ಟವರ್ಷಾಧಿಕೋ ಮರ್ತ್ಯೋ ಹೃಶೀತಿನ್ಯೂನವತ್ಸರಃ |  
ಏಕಾದಶ್ಯಾಮುಪವಸೇತ್ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ” || (ಶಾತ್ವಾಯನೀಯ)

2. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲಾಗದವರಿಗೆ ರಿಯಾಯಿತಿ:-

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದ ಅಶಕ್ತರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ  
ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಆ ನಿಯಮವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಅನುಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

“ಏಕಾದಶಿಯ ದಿವಸ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಆದರೆ ಗೆಡ್ಡೆ  
ಗಣಿಸುಗಳನ್ನೂ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು ನೀರುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

“ಮೂಲಂ ಫಲಂ ಪಯಸ್ತೋಯಂ ಉಪಭೋಜ್ಯಂ ಮುನೀಶ್ವರೈಃ |  
ನ ತತ್ತ್ವ ಭೋಜನಂ ಕೃತ್ವಿದೇಕಾದಶ್ಯಾಂ ಪ್ರದರ್ಶಿತಮ್” || (ನಾರದ ಪುರಾಣ)

ಅಂದು ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸಮಾಡಲಾಗದವರು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ  
ಉಪವಾಸಮಾಡಬಹುದು. ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನವನ್ನಾಗಲಿ ಅನ್ನವಲ್ಲದ ಇತರ  
ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣು, ಎಳ್ಳು, ಹಾಲು, ನೀರು, ತುಪ್ಪ  
ಅಥವಾ ಪಂಚಗವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದು  
ಮುಂದಿನವು ಹಿಂದು ಹಿಂದಿನವುಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರಶಸ್ತ.

ನಕ್ತಂ ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನಮನೌದನಂ ವಾ |  
ಫಲಂ ತಿಲಾಃ ಕ್ಷೀರಮಥಾಂಬು ಚಾಜ್ಯಂ ||  
ಯತ್ಪಂಚಗವ್ಯಂ ಯದಿ ವಾ ಚ ವಾಯುಃ |  
ಪ್ರಶಸ್ತಮತ್ರೋತ್ತರಮುತ್ತರಂ ಚ ||

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ

ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ವಾಯು, ವರಾಹಪುರಾಣ  
ಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಏಕಾದಶಿಯ ದಿವಸ ಉಪವಾಸಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತರಾಗಿರುವವರು ಮತ್ತು  
ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನವರು ಏಕಭುಕ್ತವೇ ಮುಂತಾದ  
ಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬಹುದು. (‘ಏಕಭುಕ್ತ’ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ  
ಭೋಜನಮಾಡುವುದು.)

“ಉಪವಾಸೇ ತತ್ತ್ವಶಕ್ತಾನಾಂ ಅಶೀತೇರೂರ್ಧ್ವಜೇವಿನಾಂ |  
ಏಕಭುಕ್ತಾದಿಕಂ ಕಾರ್ಯಮಾಹ ಬೌಧಾಯನೋ ಮುನಿಃ ||”

ಎಂಬ ಬೋಧಾಯನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಮಾದ್ರಿಯು  
ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ಸ್ಯಪುರಾಣವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು  
ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ  
ಮಾತ್ರ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ  
ಪುತ್ರ, ಶಿಷ್ಯ ಮುಂತಾದವರು ಅವರ ಪರವಾಗಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ  
ಉಪವಾಸದ ಫಲವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ದಾನಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು  
ಅಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

“ಉಪವಾಸೇಷ್ಟಶಕ್ತಾನಾಂ ನಕ್ತಂ ಭೋಜನಮಿಷ್ಟತೇ |  
ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯೇ ಶರೀರಸ್ಯ ಪುತ್ರಾದೀನ್ನಾರಯೇದ್ವೈತಂ ||”

ಏಕಭುಕ್ತ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾದ ನಂತರ  
ಸಾಯಂಕಾಲ ವೇಳೆಗೆ 13 ರಿಂದ 18 ನೆಯ ಘಟಿಕೆ ಕಾಲದೊಳಗೆ)  
ಭೋಜನಮಾಡುವುದು. ‘ನಕ್ತಂ’ ಎಂದರೆ ‘ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ (ನಕ್ಷತ್ರಗಳು  
ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ) ಭೋಜನಮಾಡುವುದು. ‘ಅಯಾಚಿತ’ ಎಂದರೆ  
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡದೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಒದಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.  
ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸಮಾಡಲಾರದ ಅಶಕ್ತರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ  
ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದು.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಗೌಣಕಲ್ಪಗಳು. ಮುಖ್ಯಕಲ್ಪವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ  
ಇರುವವನು ಇವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ, ಹಾಗೆ ಆಚರಿಸುವವನು  
ಮೂರ್ಖ. ಅವನಿಗೆ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ವ್ರತಾಚರಣೆಯ ಫಲ  
ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

“ಪ್ರಭುಃ ಪ್ರಥಮಕಲ್ಪಸ್ಯ ಯೋಜನುಕಲ್ಪೇನ ವರ್ತತೇ |  
ನ ಸಾಂಪರಾಯಿಕಂ ತಸ್ಯ ದುರ್ಮತೇರ್ವಿದ್ಯತೇ ಫಲಂ” ||

ಎಂಬ ಮನುವಚನವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಪವನ್ನಾಚರಿಸಿದರೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಸದಾಚಾರ, ಆತ್ಮಗುಣಸಂಪನ್ನತೆ, ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನೆ ಇವುಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು.

### 3. ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಕ್ರಮ:-

ಏಕಾದಶೀವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸುವವರು ದಶಮೀ, ಏಕಾದಶೀ, ದ್ವಾದಶೀ, ಮೂರು ದಿನಗಳೂ ವ್ರತವು ನಿರ್ದುಷ್ಟವಾಗಿ ನೆರವೇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ದಶಮಿಯ ದಿವಸವೂ ಏಕಭುಕ್ತವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಿತಿಮೀರಿ ಭೋಜನ, ಜಲಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಮಾಂಸಾಹಾರವು ನಿಷಿದ್ಧ. ತಾಂಬೂಲಸೇವನೆ, ಜೂಜು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅಸತ್ಯಭಾಷಣ ಇವುಗಳೂ ಕೂಡದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು.

ಏಕಾದಶಿಯ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಎಲೆಗಳಿಂದ ದಂತಧಾವನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನಾನಾಹ್ನಿಕಗಳ ನಂತರ ದರ್ಭಪವಿತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಜಲಪೂರ್ಣವಾದ ತಾಮ್ರಕಲಶವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು “ಇಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವೆನು. ನಾಳೆಯ ದಿನ ಪಾರಣೆಮಾಡುವೆನು. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಗ್ರಹ ಮಾಡೈ ಅಚ್ಯುತ” ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಡನೆ ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ಪುಷ್ಪಾಂಜಲಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸಮಾಡಲಾಗದವನು ತಾನು ಯಾವ ಅನುಕಲ್ಪವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೈವರು ರುದ್ರಗಾಯತ್ರಿಯಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯೋಪಾಸಕರು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಸಾವಿತ್ರೀಮಂತ್ರದಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವಾಗ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಸಾರಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಅಲಂಕೃತವಾದ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ಸರ್ವೋಪಚಾರಗಳನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಭಗವಂತನಿಗೆ ಜಯಕಾರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ

ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಾಗರಣೆಮಾಡಿ ಭಗವಂತನ ಸ್ತುತಿ, ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು.

“ಏಕಾದಶ್ಯಾಂ ನರೋ ಯಸ್ತು ಕುರುತೇ ಜಾಗರಂ ನರಃ |  
ಗೀತ್ಯನೃತ್ಯೈಸ್ತಥಾ ವಾದ್ಯೈಃ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯೈಃ ಪೃಥಗ್ವಿಧೈಃ ||  
ಸ ಯಾತಿ ವೈಷ್ಣವಂ ಲೋಕಂ ಯಂ ಗತ್ವಾ ನ ನಿವರ್ತತೇ” |  
“ಸಂಪೂಜ್ಯ ವಿಧಿವದ್ರಾತೌ ಕೃತ್ವಾ ಚೈವ ಪ್ರಜಾಗರಂ ||

ಕಥಾ ವಾ ಗೀತಿಕಾ ವಿಷ್ಣೋಃ ಗಾಯನ್ ವಿಷ್ಣುಪರಾಯಣಃ |  
ಯಾತಿ ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಂ ಸ್ಥಾನಂ ನರೋ ನಾಸ್ತತ್ರ ಸಂಶಯಃ ||

ಹೀಗೆ ಸಂಕಲ್ಪಪೂರ್ವಕ ಮಾಡುವುದು ಏಕಾದಶೀವ್ರತ ಎನಿಸುವುದು. (ಸಂಕಲ್ಪವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಉಳಿದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಏಕಾದಶಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದು.) ಈ ವ್ರತದಲ್ಲಿ ಹೋಮವಿಲ್ಲ.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇವಪೂಜೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಭೋಜನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ವ್ರತದ ಉದ್ಘಾಪನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದ್ಘಾಪನೆಯನ್ನು ಪಾರಣೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದಲೇ ವ್ರತವು ಪಾರ (ತೀರ)ವನ್ನು ಕಾಣುವುದು (ಪಾರ ತೀರ ಕರ್ಮ ಸಮಾಪ್ತೆ.)

ದ್ವಾದಶಿಯಂದೇ ಪಾರಣೆ, ಹೀಗೆ ವ್ರತವು ಪೂರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ರತವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಕೂಡದು.

“ಪಾರಣಾಂತಂ ವ್ರತಂ ಚ್ಛೇಯಂ ವ್ರತಾಂತೇ ವಿಪ್ರಭೋಜನಂ |  
ಅಸಮಾಪ್ತೇ ವ್ರತೇ ಪೂರ್ವಂ ನೈವ ಕುರ್ಯಾದ್ವ್ರತಾಂತರಮ್” ||

ಬ್ರಾಹ್ಮಣಪೂಜೆ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳಿಂದ ವ್ರತದ ಫಲವು ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಾರಣೆಯನ್ನು ದ್ವಾದಶಿಯಂದೇ ಮಾಡಬೇಕು, ತ್ರಯೋದಶಿಯಂದು ಕೂಡದು ಎಂದು ಕೂರ್ಮಪುರಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪವಾಸಾನಂತರದ ದಿವಸ ಕಲಾಮಾತ್ರವೂ ದ್ವಾದಶಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗ ತ್ರಯೋದಶಿಯ ದಿನವೇ ಪಾರಣೆಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ವಾದಶಿಯ ದಿವಸ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲೇ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕವನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿ ಪಾರಣೆ ಭೋಜನಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ವಾದಶಿಯ ದಿವಸವೂ ಏಕಭುಕ್ತ, ರಾತ್ರಿಭೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅಂದು ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಷಿದ್ಧ.

ದಶಮೀ-ಏಕಾದಶೀ-ದ್ವಾದಶೀ-ಮೂರು ದಿನಗಳನ್ನೂ ಹರಿದಿನ

ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾರದವನೂ ಕೂಡ ದ್ವಾದಶಿಯ ದಿನ ಉಷಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ ಪೂಜೆಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ದ್ವಾದಶಿಯೂ ಏಕಾದಶಿಯಂತೆಯೇ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿಯೇ ಭಗವತ್ತೀತಿಕರವಾದ ಪ್ರಶಸ್ತೀತಿ ಮತ್ತು ವ್ರತದಿವಸ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಪಾರಣೆಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಜಲಪಾರಣೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನೀರನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪಾನಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಭೋಜನ ಉಪವಾಸ ಎರಡರ ಫಲವನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು.

“ಯದಪೋಽಶ್ವಾತಿ ತನ್ನೈವಾಶಿತಂ ನೈವಾನಶಿತಮ್”

### (i) ಪೂಜೆ, ಜಾಗರಣೆ

ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂರು ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯಗಳು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಗಳ ಉಪವಾಸ, ಜಾಗರಣೆ ಮತ್ತು ನಾರಾಯಣನ ಪೂಜೆ.

ಏಕಾದಶ್ಯಮಹೋರಾತ್ರಂ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಭೋ ಜನ ತ್ರಯಂ |

ದಿವಾರಾತ್ರೋಪವಾಸಶ್ಚ ಜಾಗರೋ ವಿಷ್ಣುಪೂಜನಮ್ ||

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದನ್ನು ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನೆಯನ್ನು (ಒಳ-ಹೊರಪೂಜೆಗಳನ್ನು) ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಹರಿದಿನ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ದಶಮೀ ಏಕಾದಶೀ ದ್ವಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಧ್ಯದ ತಿಥಿಯು ನಾರಾಯಣನ ಪೂಜೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದದ್ದು. ವಿಷ್ಣುದೇವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ವಿಕಾಸಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅನುಕೂಲವಾದ ಗಾಳಿಯು ಪ್ರಯಾಣಿಕನಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವಂತೆ ಅಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಳಮುಖವಾದ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ‘ಗಾಳಿ ಬಂದಾಗ ತೂರಿಕೋ’ ಎಂಬಂತೆ ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಗವದಾರಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಆಶಯ.

ಇನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆಯ ವಿಷಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಹಗಲು ಕೆಲಸಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯು ದೇಹದ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಏಕಾದಶಿಯ ರಾತ್ರಿಸಮಯವನ್ನು ಜಾಡ್ಯದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಲುಮಾಡದೆ ಸಂಯಮದಿಂದ ಕೂಡಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜಾಡ್ಯವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಸಮಾಧಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ದೈವಭಾವದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅಂದು ರಾತ್ರಿಯೂ ಕೂಡ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ವಿಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಜಾಗರಣೆಯು ಶ್ರವಣ, ಕೀರ್ತನ, ಸ್ಮರಣ, ಪಾದಪೂಜೆ, ಅರ್ಚನೆ, ವಂದನೆ, ದಾಸ್ಯ, ಸಖ್ಯೆ, ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ ಎಂಬ ಒಂಭತ್ತು ಬಗೆಯ ಭಕ್ತಿಭಾವಗಳಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ ಹೊರತು, ಜಾಗರಣೆಗೆ ಜಾಗರಣೆಯೇ ಫಲವಲ್ಲ. ಜಾಗರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈವಭಾವಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾಗುವ ಅಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಹೇಗಾದರೂ ಜಾಗರಣೆಯಿಂದ ಪುಣ್ಯಬರುತ್ತದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಆಗ ಕೆಲವರು ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ, ಕಲಹಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ, ಅಧರ್ಮ. ಇದರಿಂದ ಪವಿತ್ರವಾದ ಇಷ್ಟಾರ್ಥದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯು ತಪ್ಪುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅನಿಷ್ಟದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಲಾಗದವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜಾಗರಣೆಯು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ದೇವರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ತರುವಂತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರು ನಿದ್ರಿಸುವುದೇ ಲೇಸು.

### (ii) ಉಪವಾಸದ ಮೀಮಾಂಸೆ-

(1) ಶಬ್ದಾರ್ಥ:- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ‘ಉಪವಾಸ’ ಎಂದರೆ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಉಪವಾಸವ್ರತದ ಹೊರಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಗಮನಿಸುತ್ತವೆ.

“ಯಜ್ಞೇನ ತಪಸಾ ಅನಾಶಕೇನ” (ಬೃ. ಉ. IV-4-22)

“ಏಕಾದಶ್ಯಂ ನ ಭುಂಜೀತ ಪಕ್ಷಯೋರುಭಯೋರಪಿ” (ಶಾತ್ಯಾಯನ)

‘ಉಪವಾಸ’ ‘ಉಪವಸನಂ’ ಔಪವಸ್ತಂ’. ಉಪೋಷಿತಂ, ‘ಉಪೋಷಣಂ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಈ ನಿಯಮವು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಭೋಜನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಅಮರಸುಧಾಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ಅನೇಕಾರ್ಥತ್ವಾದಭೋಜನೇ ವೃತ್ತಿ” ಭೋಜನವಿರಹಸ್ಯ”, ಈ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಅವಯವಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ವಿಶೇಷಾಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಉಪವಾಸ, ಉಪವಸನ ಎಂಬ ಪದಗಳಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ (ವಸ ನಿವಾಸೇ, ಉಪಸಮೀಪೇ ವಾಸಃ)

ಉಪವಸ್ತಾ-ಎಂದರೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಸ್ತಂಭನಮಾಡುವವನು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮವು “ಔಪವಸ್ತ” ಎನಿಸುತ್ತದೆ. (ವಸ್ತುಸ್ತಂಭೇ, ಉಪವಸ್ತುಃ ಕರ್ಮ ಔಪವಸ್ತಂ)

ಉಪೋಷಿತಂ. ಉಪೋಷಣಂ-ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದು ದಹಿಸುವ ಕರ್ಮ ಎಂದು ಅವಯವಾರ್ಥ. (ಉಷ-ದಾಹೇ).

ಈ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ವ್ರತನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಬೇಕು? ಯಾರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರಬೇಕು? ಯಾವುದನ್ನು ಸ್ತಂಭನಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವುದು ದಹನ ಹೊಂದಬೇಕು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಆತ್ಮಗುಣ ಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ತಂಭನಮಾಡಬೇಕು. ದುಷ್ಟಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ, ದುಷ್ಟಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನೂ ದಹನ ಹೊಂದಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

“ಉಪಾವೃತ್ತಸ್ಯ ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ಯಸ್ತು ವಾಸೋ ಗುಣೈಸ್ಸಹ |  
ಉಪವಾಸಸ್ಯ ವಿಚ್ಛೇದೋ ನ ಶರೀರಸ್ಯ ಶೋಷಣಂ||”

(ಪಾಪಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಆತ್ಮಗುಣಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿರುವುದೇ ಉಪವಾಸ, ಉಪವಾಸವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಶರೀರಶೋಷಣೆಯಲ್ಲ.)

ಕಥಾದ್ಯಾ ಗೀತಿಕಾ ವಿಷ್ಣೋರ್ಗಾಯನ್ ವಿಷ್ಣುಪರಾಯಣಃ||

(ಹರಿಯ ಕಥೆ-ಸ್ತುತಿಗಳನ್ನು ವಿಷ್ಣುಪರಾಯಣನಾಗಿ ಗಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು) “ಪಾಪಾಲಸ್ಯಾದಿ ವರ್ಜಿತಂ” (ಪಾಪ, ಅಲಸ್ಯ,

ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.) ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಉಪವಾಸ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ವರ್ಜನೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವು ಏತಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು? ಎಂದರೆ (ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಪುಣ್ಯ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರಮಾತ್ಮಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ತಂಭನ ಆಗಿರುವಾಗ, ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ನ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ರಸನೇಂದ್ರಿಯವೇ ಆಗಿ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ-ಸ್ಪರ್ಶ-ರೂಪ-ರಸ-ಗಂಧಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪೂರ್ಣವಾದ ನಿರಾಹಾರ ನಿಯಮದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವರ್ಜನೆಯು ಒಳಗಿನ ಉಪವಾಸದ ಹೊರಚಿಹ್ನೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಹೊರಗುರುತಿಗೂ ಉಪವಾಸವೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸೇವನೆ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿರುವಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇವರಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ದೇವರಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೂ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ವರ್ಜನೆಗೆ ‘ಉಪವಾಸ’ ಎಂಬ ಅನ್ವರ್ಥವಾದ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಉಪವಾಸವೇ.

(2) ಉಪವಾಸವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಲಂಘನ (ಉಪವಾಸ)ವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ರೋಗರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ‘ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ’ ಎಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ವಿಷಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ವ್ರತದ ಅಂಗವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಯೋಜನವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಆತ್ಮಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವೇ. “ಅನಾಮಯೀ ಯಾವದಾತ್ಮಾನ್ಮಂ ಸಮನ್ಯತೇ”. ಆದರೆ ಉಪವಾಸವು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿ ದೇಹಯಂತ್ರವನ್ನು ಸವೆಯದಂತೆ ಹಸನು

ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು “ನಿಮ್ಮ ಈ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಮುಖವಾಗಲು ಬನ್ನಿರಿ” ಎಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದರೆ, ತಂಟೆ ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಲವಂತನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ನಿವೃತ್ತಿ, ಎರಡಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯತಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಾಚನವೇ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಬಿಡುವು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಅವು ಏಕಮುಖವಾಗಿ ದೇವರ ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಜೊತೆಗೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಏಕವಿಷಯವನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ವಿಷಯ. ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳುವುದು ವಿಷಯ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಗುಣಕೀರ್ತನೆಮಾಡು, ಭಗವಂತನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳು-ಎಂದು ನಿರ್ದೇಶಮಾಡಿ, ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಭಗವಂತನ ಸಹವಾಸವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಲಘುವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಇಂದ್ರಿಯವಿನಿಯೋಗಸೇವಾರೂಪವಾದ ಉಪವಾಸಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

“ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸದ ತತ್ತ್ವವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದುದು, ಅದು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಶಿಸ್ತು. ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಉಪವಾಸವು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾಶವಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಅದು ಭಗವಂತನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಪಿ.ವಿ. ಕಾಣೆ-ಎಂಬ ವಿಮರ್ಶಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರಯೋಜನವು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು-ಎಂದು ಅವರು ಗಮನಿಸಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವು ಜಾಗರಣೆಯಂತೆಯೇ ಭಗವದಾರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಧನವೇ ಹೊರತು ಅದೇ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

“ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಬೇಡ. ಅದನ್ನು ನಿನ್ನ ದಾಸನನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪರಮಾತ್ಮಭಾವಕ್ಕೆ ಏರುವ ಏಣಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೋ” ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮರು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿರುವುದು ಇದೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ.

ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವತಮಾಹಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ಪದಪುರಾಣವಚನವು “ಭಗವಂತನ ಕಥಾಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನವಾಗುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಉಪವಾಸವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಗವಂತನ ಕಥಾಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭೋಜನವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

“ಭೋಜನಂ ತು ವರಂ ಮನ್ಯೇ ಕಥಾಶ್ರವಣಕಾರಕಂ”

“ಉಪವಾಸಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶಮಾಡುವುದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಲ್ಲದೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಉಪವಾಸಮಾಡುತ್ತಿರುವವರೇ ಬಹುಮಂದಿ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ದೊರೆತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಹಸಿದುಕೊಂಡಿರಿ ಎಂದು ಉಪದೇಶಮಾಡುವುದು ಕ್ರೂರತನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ”. ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕುಚೋದ್ಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಅಭಾವ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಆಡಂಬರ, ಒತ್ತಾಯ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಉಪವಾಸವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

(3) ಉಪವಾಸವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು?

ಉಪವಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಉಪವಾಸಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಎಂಟು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು, ಎಂಭತ್ತುವರ್ಷ ಮೀರಿದವರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವರ್ಜನೆಯಿಂದ ಆಯುಸ್ಸು ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಂತಾದವರು ಉಪವಾಸಮಾಡಿದರೆ, ಪಾಪವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಉಪವಾಸಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ರಾಂತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ದೈವಚಿಂತನೆಯ ಬದಲು ಆಹಾರ ಚಿಂತನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಉಳ್ಳವರು ಉಪವಾಸಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಲಾಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿನಾಕಾರಣ ಉಪವಾಸಮಾಡುವುದೂ ದೈವಾಪಚಾರವೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾದಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಹವಿರ್ಭಾಗವು ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೇಹಶ್ರಮದ ಕೆಲಸದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಇರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಉಪವಾಸದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಘ್ನವೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಂತಹವರ ಮೇಲೆ ಉಪವಾಸ ನಿಯಮವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸದ ಪರಮಫಲವಾದ ಆತ್ಮಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಸಿದ್ಧರಾದ ಮಹಾತ್ಮರ ಮೇಲೂ ಆಹಾರ ವರ್ಜನೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರೇರಣೆಯಂತೆ ನಡೆಯಲು ಅವರಿಗೆ ಅಧಿಕಾರವುಂಟು. “ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸು. ಪಥ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸು. ಮೊಸರನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡ. ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಆ ನಿಯಮಗಳ ನಿರ್ಬಂಧವು ಸಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೋಕಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನೂ ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಹುದು.” ಎಂದು ಶ್ರೀರಂಗಮಹಾಗುರುದೇವರು ಅಪ್ಪಣೆಕೊಡಿಸಿದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ. “ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ವಿಚಾರವು ಯುಕ್ತರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಧರ್ಮಹಾನಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.”

ಕೇವಲಂ ಶಾಸ್ತ್ರಮಾಶ್ರಿತೃ ನ ಕರ್ತವ್ಯೋ ವಿರ್ನಿರ್ಣಯಃ |  
ಯುಕ್ತಿಹೀನೇ ವಿಚಾರೇ ತು ಧರ್ಮಹಾನಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ||

ಎಂಬ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ವಚನವನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ.

#### (4) ಅಶಕ್ತರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಉಪವಾಸ ವಿಧಿ ಇರುವ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂದರೆ,

ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸಮಾಡಲು ಆಗದವರು ಒಂದು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಗಲು ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು, ಹಗಲು ಭೋಜನಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಉಪವಾಸ ಇರುವುದು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವೇ. ಆಯಾ ವ್ರತ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಅನುಕಲ್ಪವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ನಿರಾಹಾರ ಮಾಡಲಾಗದವರು ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದೂ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೂ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಭಗವದಾರಾಧನೆಗೆ ಭಾರವಾಗದಂತೆ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹವರು ನೀರು, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಗೆಡ್ಡೆ, ಗಿಣಿಸು. ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನವೇ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಪಕ್ಷ ಮಾಡದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ, ಲಾಘವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಿ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು (ಅನ್ನವನ್ನು) ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಅದರ ವಿಕೃತರೂಪವನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಉಪದೇಶವನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನೂ ಚಿತ್ರಾನ್ನಗಳನ್ನೂ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ತಿಂದು, ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ಉಪವಾಸವ್ರತವನ್ನು ಮಾಡಿದೆವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹನೀಯರೂ ಉಂಟು. “ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮಾನವಾದರೆ ಅಪ್ಪಚ್ಚಿಗೆ ಆರು ಮಾನ” ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ಇವರು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಫಲಾಹಾರ ವ್ರತವು “ಪಲವು ಆಹಾರಗಳ” ವ್ರತವಾಗುತ್ತದೆ. “ಯಾರೋ ಅವನು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ರಾಶಿಯ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತಿರುವವನು? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅದಕ್ಕೆ “ನಾನು ಕಾಣೋ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ, ಇಂದು ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ”? ಎಂದು ಮರುಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉತ್ತರವಾಯಿತು ಎಂಬ ತಮಾಷೆಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ.

“ಅಚೇ ಮನೇ ಸುಬ್ಬಮ್ಮನೋರ್ಗೆ ಏಕಾದಶೀ ಉಪವಾಸ,  
ಎಲ್ಲೋ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂತಾರಂತೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಅವಲಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ !”

(ಇದು ಕೇವಲ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಫಲಾಹಾರದ ವೈಭವ)

ಇತ್ಯಾದಿಯಾದ ವಿಡಂಬನೆಯ ಗೀತೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಇವೇ ಕಾರಣ. ಇಂತಹ ಫಲಾಹಾರದ ಆಡಂಬರವು ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಎಂಬುದನ್ನು

ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಆಚಾರ್ಯನ ವಚನದ ಪಾಲನೆಯು ಪ್ರತಭಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

“ಅಷ್ಟೈತನ್ಯವತಘ್ನಾನಿ ಆಪೋಮೂಲಂ ಘೃತಂ ಪಯಃ |  
ಹವಿಃ ಬಾಹ್ಯಾಣಿಕಾಮ್ನಾ ಚ ಗುರೋರ್ವಚನಮೌಷಧಮ್” ||

ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನತೃಪ್ತಾತ್ಮನಾದ ಆಚಾರ್ಯನ ವಚನದ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಭಗವತ್ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಉಪವಾಸದ ಪ್ರಯೋಜನ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸದ ಅಂಗಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

(5) ಉಪವಾಸದ ಸಹಕಾರಿ ನಿಯಮಗಳು.

ಉಪವಾಸನಿಯಮದಲ್ಲಿರುವವರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯನಿಯಮದಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೃತಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದು ಮಾತಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮವನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಉತ್ತಮಕಲ್ಪ. ಈ ಮೌನದ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ ಹತೋಟಿ ಮೀರಿದ ಮಾತನ್ನಾಡಿ ದುಷ್ಟಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಹರಡಿದ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಏಕಾದಶಿಯ ದಿನ ಕೆಲವು ಬಾಲಕರು ಭೋಜನಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುಷ್ಕಳ ಫಲಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವೈಭವದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಯೋವೃದ್ಧರೊಬ್ಬರು ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಭೋಜನವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದಲೂ ತಾವೂ ಸೇವಿಸಿ, “ನೀವು ಏಕಾದಶಿಯ ದಿವಸ ಭೋಜನಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಾಯಿಯ ವಿಷ್ಣೆಯನ್ನು ತಿಂದಂತೆ” ಎಂದು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಮಾಡಿ, ಆ ಬಾಲಕರ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯಭಾವನೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿದರು.

ಏಕಾದಶಿಯ ದಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಊಟದ ಯೋಚನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೂ ಸ್ನಾನವನ್ನೇ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು, ಭಗವತ್ಕಥೆಗಳನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಮಾಡುವುದರ ಬದಲು, ಹೇಗಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೆನಪು ಬರದಿರಲೆಂದು ಪ್ರಾಕೃತಭಾವವನ್ನು ತುಂಬುವ

ಕಥೆಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವುದು, ಪಠನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಇದೇ ಮುಂತಾದ ಅನಾದರ್ಶವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪವಾಸಿಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇವು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಏಕಾದಶಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ಒಂದು ಮಹಾಪರ್ವ. ಅಂದು ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣನ ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾಗುವಂತೆ ಶಾಸ್ತ್ರಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪರಿಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಧರ್ಮಸಮ್ಮತವೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವಿಷಯಾ ವಿನಿವರ್ತನೈ ನಿರಾಹಾರಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ |  
ರಸವರ್ಜಂ ರಸೋಽಪ್ಯಸ್ಯ ಪರಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನಿವರ್ತತೇ ||

ಯಾವನು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡದೆ ‘ಉಪವಾಸ’ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನನ್ನು ಶಬ್ದ-ಸ್ಪರ್ಶ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಿಷಯಾಭಿಲಾಷೆಯೆಂಬ ರಸವು ಮಾತ್ರ ಅವನನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನವಾದಾಗ ಆ ರಸವೂ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.)

ಎಂದು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅದರಂತೆ ಏಕಾದಶಿಯದಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಉಪವಾಸ (ನಿರಾಹಾರ) ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಆ ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲದೇ, ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಆಗ ವಿಷಯಾಭಿಲಾಷೆಯೆಂಬ ರಸವೂ ಬತ್ತಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾನಂದರಸ ಸ್ವರೂಪಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಯು ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪರಮಪುರುಷಾರ್ಥದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಅಂದು ನಿರಾಹಾರರೂಪವಾದ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

\* \* \* \*