“అల్లాహ్ ఇలా పలికినాడు: ఆదము కుమారుని ఆచరణలన్నీ అతని కొరకే, ఒక్క ఉపవాసం తప్ప; అది నాకొరకు, మరియు దానికి నేనే ప్రతిఫలాన్ని ఇస్తాను

అబూ హురైరహ్ (రదియల్లాహు అన్హు) ఉల్లేఖన: “రసూలుల్లాహ్ (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) ఇలా పలికినారు: “అల్లాహ్ ఇలా పలికినాడు: ఆదము కుమారుని ఆచరణలన్నీ అతని కొరకే, ఒక్క ఉపవాసం తప్ప; అది నాకొరకు, మరియు దానికి నేనే ప్రతిఫలాన్ని ఇస్తాను. ఉపవాసము ఒక రక్షణ కవచం వంటిది. మీలో ఎవరైనా ఏరోజైనా ఉపవాసం ఉన్నట్లైతే, అతను అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించరాదు మరియు పెద్ద గొంతుకతో మాట్లాడరాదు. ఒకవేళ ఎవరైనా అతనిని అవమానించినా, అతనితో వాదనకు లేక జగడానికి దిగినా అతడు "నేను ఉపవాసం ఉన్న వాడను" అని చెప్పాలి. ఎవరి చేతిలోనైతే ముహమ్మద్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం యొక్క ఆత్మఉన్నదో,
ఆయన సాక్షిగా, ఉపవాసం ఉన్న వ్యక్తి యొక్క నోటి వాసన కస్తూరి సుగంధం కంటే అల్లాహ్
వద్ద మరింత ఆహ్లాదకరమైనది. ఉపవాసం ఉన్న వ్యక్తికి రెండు ఆనందాలు ఉన్నాయి. అవి
అతన్ని సంతోషపరుస్తాయి; అతడు తన ఉపవాసం విరమించినప్పుడు అతడు సంతోషిస్తాడు మరియు అతడు తన ప్రభువును కలుసుకున్నప్పుడు, అతను తన ఉపవాసం గురించి ఆనందిస్తాడు. [ప్రామాణికమైన హదీథు] [అల్ బుఖారీ మరియు ముస్లిం నమోదు చేసినారు]

సర్వోన్నతుడైన అల్లాహ్ ఈ అల్’హదీథు అల్’ఖుద్సీలో ఇలా పలికినాడు అని ప్రవక్త (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) తెలియజేస్తున్నారు: ఆదము కుమారుని ప్రతి సత్కార్యమూ, దాని కంటే (పుణ్యఫలములో) పది రెట్ల నుండి ఏడు వందల రెట్లు పెంచబడుతుంది; ఉపవాసం తప్ప; ఎందుకంటే అది నా కోసమే, అక్కడ ప్రదర్శనా బుద్ధి ఉండదు, నేనే దానికి ప్రతిఫలమిస్తాను; కాబట్టి నేను మాత్రమే దాని బహుమతి యొక్క పరిధిని మరియు దాని పుణ్యఫలం ఎన్ని రెట్లు పెంచి ఇవ్వబడుతుందో ఎరిగిన వాడను. తరువాత ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఇలా అన్నారు: (ఉపవాసం ఒక రక్షణ కవచం) అది నరకాగ్ని నుండి రక్షణ మరియు కవచం మరియు బలమైన కోట వంటిది. ఎందుకంటే ఉపవాసం అంటే కోరికల నుండి, వాంఛల నుండి, పాపాల నుండి దూరంగా ఉండడం. మరియు నరకాగ్ని కోరికలు, వాంఛలు, పాపాల చేత చుట్టుముట్టబడి ఉంటుంది. (కనుక మీలో ఒకరు ఏ రోజైనా ఉపవాసం ఉన్నట్లైతే, అతను అశ్లీలతకు పాల్బడరాదు అంటే) లైంగిక సంపర్కంలో పాల్గొనరాదు, మరియు దానికి దారితీసే పనులకు పాల్బడరాదు లేదా అశ్లీల ప్రసంగం అస్సలు చేయరాదు. (మరియు అతడు పెద్ద గొంతుకతో మాట్లాడరాదు) – జగడాలలో మరియు వాదనలలో. (ఒకవేళ అతడిని ఎవరైనా అవమానించినా, లేక అతనితో జగడానికి దిగినా) రమదాన్ నెలలో అతడు “నేను ఉపవాసం ఉన్నవాడను” అనాలి; బహుశా అది అతడిని (జగడానికి దిగిన వాడిని) శాంత పరుచవచ్చు. (అప్పటికీ) ఒకవేళ అతడు వాస్తవముగా జగడానికి దిగితే, ఒక యోధునిలాగా అతడిని నెమ్మది నెమ్మదిగా దూరంగా తరిమివేయాలి. ‘ఎవరి చేతిలోనైతే తన ప్రాణాలున్నాయో ఆయన సాక్షిగా’ అని ప్రవక్త (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం) ఒట్టువేసుకుని మరీ ప్రమాణం చేసి చెప్పారు – ఉపవాసం కారణంగా మార్పునకు లోనయ్యే ఉపవాసి యొక్క నోటి వాసన - సాధారణంగా శుక్రవారపు నమాజు కొరకు, లేదా ధార్మిక సమావేశాలలో హాజరయ్యే సందర్భములో మీరు వాడే కస్తూరి సుగంధం కంటే, ప్రళయదినము నాడు అల్లాహ్’కు అత్యంత ప్రీతికరమైనది, మరియు పుణ్యఫలాన్ని అనేక రెట్లు అధికమైనది.

ఉపవాసం ఉన్న వ్యక్తికి సంతోషం కలిగించే రెండు ఆనందాలు ఉంటాయి: అతను ఉపవాసం విరమించినప్పుడు; అతడు ఆకలి మరియు దాహం తొలగి పోయి ఉపవాసాన్ని విరమించడంలో సంతోషిస్తాడు. ఎందుకంటే (ఉపవాస సమయం పూర్తికాగానే) ఉపవాసాన్ని విరమించడం అతనికి అనుమతించబడింది. ఉపవాసము అనే ఆరాధన పూర్తి అయినందుకు, తన ప్రభువు తరఫు నుండి ఉపశమనం లభించినందుకు, మరియు భవిష్యత్తులో తాను ఉండబోయే ఉపవాసాలకు సహాయము కొరకు అతడు సంతోషపడతాడు. (మరియు అతడు (పునరుత్థాన దినమున) తన ప్రభువును) తాను పొందిన ప్రతిఫలముతో కలుసుకున్నపుడు అతడు తన ఉపవాసాల కొరకు సంతోషపడతాడు.

https://www.sunnah.global/hadeeth/te/show/3546