https://teluguislam.net



# నఫిల్ ఉపవాసాలు

**100వ అంశం :** నఫిల్ ఉపవాసాల ఘనత

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللهِ بَعَّدَ اللهُ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا. متفق عليه[1]

దైవప్రవక్త (సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచిస్తుండగా తాను విన్నానని హజ్రత్ అబూ సయీద్ (రజి) తెలియజేశారు: ఎవరయినా దైవమార్గంలో ఒకరోజు ఉపవాసముంటే దేవుడు అతణ్ణి నరకాగ్నికి డెబ్బై సంవత్సరాల దూరంలో ఉంచుతాడు. *(బుఖారీ-ముస్లిం)*[1]

**101వ అంశం :** ప్రతి సంవత్సరం షవ్వాల్ మాసంలో ఆరు రోజులు ఉపవాసముంటే జీవితాంతం ఉపవాసమున్నంత పుణ్యం లభిస్తుంది.

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ بِسِتٍّ مِنْ شَوَّالٍ فَكَأَنَّمَا صَامَ الدَّهْرَ .

హజ్రత్ అబూ అయ్యూబ్ (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచించారు : ఎవరయితే (ప్రతి సంవత్సరం) రమజాన్ ఉపవాసాలతో పాటు షవ్వాల్ మాసంలో ఆరు రోజులు ఉపవాసాలుంటారో వారికి జీవితాంతం ఉపవాసమున్నంత పుణ్యం లభిస్తుంది. *(ముస్లిం, అబూదావూద్, నసాయి, తిర్మిజీ, ఇబ్నెమాజా-సహీహ్)*[2]

సూచన : 30+6=36×10 = 360. (ప్రతి సత్కార్యానికి పదిరెట్ల పుణ్యం లభిస్తుందనే సూత్రం ఆధారంగా)

ఈ విధంగా ప్రతి సంవత్సరం ఆనవాయితీగా రమజాన్ ఉపవాసాలతో పాటు షవ్వాల్ మాసంలో ఆరు రోజులు ఉపవాసం పాటిస్తూ పోతే జీవితాంతం ఉపవాసం పాటించినంత పుణ్యం లభిస్తుంది.

**102వ అంశం :** పున్నమి రోజుల్లో (అంటే చాంద్రమానం ప్రకారం 13, 14, 15 తారీకుల్లో) ఉపవాసాలుంటే జీవితాంతం ఉపవాసమున్నంత పుణ్యం లభిస్తుంది.

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثَلَاثٌ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ فَهٰذَا صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ. رواه مسلم[1]

---

*1) అల్లులు వల్ మర్జాన్ మొదటి సంపుటి 709వ హదీసు*

*2) సహీహ్ సునన్ అబూదావూద్ రెండో సంపుటి 2125వ హదీసు*

https://teluguislam.net



హజ్రత్ అబూఖతాదా (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచించారు: ఒక రమజాన్ నుంచి మరో రమజాన్ వరకు మధ్య కాలంలో - ప్రతి మాసం లోని మూడు (పున్నమి) రోజుల్లో ఉపవాసం పాటిస్తే జీవితాంతం ఉపవాసం పాటించినట్లే. (ముస్లిం)[1]

సూచన : 3×12 = 36×10 = 360 ఉపవాసాలు

**103వ అంశం :** ప్రయాణంలో నఫిల్ ఉపవాసం పాటించవచ్చు.

عَنْ حَمْزَةَ بْنِ عَمْرٍو الْأَسْلَمِيِّ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ أَنَّهُ سَأَلَ رَسُوْلَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَصُوْمُ فِي السَّفَرِ؟ قَالَ: إِنْ شِئْتَ فَصُمْ وَإِنْ شِئْتَ فَأَفْطِرْ. رواه النسائي[2] (صحيح)

హజ్రత్ హమ్‌జా బిన్ అమ్ర్ అస్లమీ (రజి) కథనం ప్రకారం తాను దైవప్రవక్త (సల్లం)ను "నేను ప్రయాణంలో ఉపవాసం ఉండవచ్చా?" అని అడిగారు. అందుకాయన సమాధానమిస్తూ, "ఇష్టమయితే ఉండు. లేదనుకుంటే మానుకో" అని చెప్పారు. (నసాయి-సహీహ్)[2]

**104వ అంశం :** జిహాద్ కోసం చేసే ప్రయాణంలో ఉపవాసముండే వ్యక్తిని దేవుడు నరకాగ్నికి డెబ్బై సంవత్సరాల దూరం ఉంచుతాడు.

100వ అంశం క్రింది హదీసు చూడండి.

**105వ అంశం :** సోమ, గురు వారాల్లో ఉపవాసముండటం దైవప్రవక్త (సల్లం)కు ఇష్టం

عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيْسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِيْ وَأَنَا صَائِمٌ) رواه الترمذي[3] (صحيح)

హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచించారు : సోమ, గురువారాల్లో ప్రజల ఆచరణలు దేవుని సన్నిధికి చేరుకుంటాయి. కనుక నేను ఉపవాసమున్న స్థితిలో నా ఆచరణలు దైవసన్నిధికి చేరటం నాకిష్టం. (తిర్మిజీ-సహీహ్)[3]

**106వ అంశం :** అరఫా రోజు (అంటే జుల్ హిజ్జా మాసపు తొమ్మిదో తేదీ)న పాటించబడే ఉపవాసం వెనకటి ఒక సంవత్సరం మరియు రాబోయే ఒక సంవత్సరపు (చిన్న) పాపాలను తుడిచిపెట్టేస్తుంది. పోతే ఆషూరా (అంటే ముహర్రమ్ నెల పదో తేదీ నాటి) ఉపవాసం వెనకటి ఒక సంవత్సరపు పాపాలను తుడిచి పెట్టేస్తుంది.

---

1) అల్‌బానీ గారి సహీహ్ ముస్లిం - సంక్షిప్తం - 620వ హదీసు

2) అల్‌బానీగారి సహీహ్ సుననె నసాయి రెండో సంపుటి 2170వ హదీసు

3) అల్‌బానీ గారి సహీహ్ సుననె తిర్మిజీ మొదటి సంపుటి 596వ హదీసు

https://teluguislam.net

عَنْ قَتَادَةَ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: صِيَامُ يَوْمِ عَرَفَةَ أُحْتَسِبُ عَلَى اللّٰهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ وَالسَّنَةَ الَّتِي بَعْدَهُ وَصِيَامُ يَوْمِ عَاشُورَاءَ أُحْتَسِبُ عَلَى اللّٰهِ أَنْ يُكَفِّرَ السَّنَةَ الَّتِي قَبْلَهُ. رواه مسلم[1]

హజ్రత్ అబూ ఖతాదా (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచించారు: అరఫా నాటి ఉపవాసానికి బదులుగా దేవుడు గత యేడాది మరియు వచ్చే ఏడాది పాపాలను మన్నిస్తాడనీ, ఆషూరా ఉపవాసానికి బదులుగా గత యేడాది పాపాలను మన్నిస్తాడని నేను ఆశిస్తున్నాను. *(ముస్లిం)*[1]

**107వ అంశం :** కేవలం ఆషూరా రోజు మాత్రమే ఉపవాసం పాటించటం అవాంఛనీయం.

130వ అంశం క్రింద ప్రస్తావించబడిన హదీసు చూడండి.

**108వ అంశం :** దైవప్రవక్త (సల్లం) ఇతర నెలలన్నిటికన్నా షాబాన్ మాసంలో అతి ఎక్కువగా ఉపవాసాలు పాటించేవారు.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهَا قَالَتْ: مَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ، وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ. متفق عليه[1]

హజ్రత్ ఆయిషా (రజి.అన్హా) కథనం : రమజాన్ నెలలో తప్ప దైవప్రవక్త (సల్లం) ఇతర ఏ నెలలోనూ నెలసాంతం ఉపవాసం పాటించటం నేను చూడలేదు. అదే విధంగా ఆయన షాబాన్ నెలలో తప్ప మరే నెలలో కూడా ఎక్కువ (నఫిల్) ఉపవాసాలు పాటించటం నేను చూడలేదు. *(బుఖారీ-ముస్లిం)*[2]

గమనిక: ప్రత్యేకంగా షాబాన్ మాసపు 15వ తేదీనాడే ఉపవాసం పాటించాలనే విషయానికి సంబంధించిన హదీసులన్నీ కూడా విశ్వసనీయమైనవి కావు. ఈ మాసానికి సంబంధించి దైవప్రవక్త (సల్లం) ఈ మాసంలో అతి ఎక్కువగా ఉపవాసాలు పాటించేవారన్న విషయం మాత్రం వాస్తవమే. ప్రామాణిక హదీసుల ద్వారా అంతకన్నా ఎక్కువ ఏమీ బోధపడటం లేదు. వాస్తవం అల్లాహ్‌కే బాగా తెలుసు.

**109వ అంశం:** నఫిల్ ఉపవాసాల విషయంలో ఒక రోజు విడిచిపెట్టి మరోరోజు ఉపవాసముండటం అన్నింటికన్నా మంచి పద్ధతి.

عَنْ عَبْدِ اللّٰهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (صُمْ فِي كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، قُلْتُ: إِنِّي أَقْوَى مِنْ ذٰلِكَ فَلَمْ يَزَلْ يَرْفَعُنِي حَتَّى قَالَ: صُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا فَإِنَّهُ أَفْضَلُ الصِّيَامِ وَهُوَ صَوْمُ أَخِي دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ) متفق عليه[2]

---

*1) అల్‌బానీగారి సహీహ్ ముస్లిం - సంక్షిప్తం - 620వ హదీసు*

*2) అల్లూలు వల్ మర్జాన్ మొదటి సంపుటి 711వ హదీసు*

https://teluguislam.net

హ॥జ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ బిన్ అమ్ర్ (రజి) కథనం : దైవప్రవక్త (సల్లం) "ప్రతి నెలా మూడు రోజులు ఉపవాసముండు" అని ఉపదేశించారు. అందుకు నేను "నాలో అంతకన్నా ఎక్కువ శక్తి ఉంది" అని అన్నాను.

ఆ విధంగా ఆయన నాకు ఎక్కువ ఉపవాసాలు ఉండటానికి అనుమతినిస్తూ పోయారు. చివరికి ఆయన "ఒకరోజు ఉపవాసముంటే మరో రోజు ఉపవాసం మానుకో ఉపవాసం పాటించే విషయంలో ఇదే అత్యుత్తమ పద్ధతి. నా సోదరులు దావూద్ (అలైహి) కూడా ఈ పద్ధతినే పాటించేవారు" అని చెప్పారు. *(బుఖారీ-ముస్లిం)*[1]

**110వ అంశం :** ముహ॥ర్రమ్ మాసంలో ఉండే ఉపవాసాల ఘనత

عَنْ أَبِى هُرَيْرَةَ رَضِىَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلاةِ بَعْدَ الْفَرِيْضَةِ صَلاةُ اللَّيْلِ) رواه مسلم[1]

హ॥జ్రత్ అబూ హురైరా (రజి) కథనం ప్రకారం దైవప్రవక్త (సల్లం) ఈ విధంగా ప్రవచించారు: రమజాన్ ఉపవాసాల తర్వాత దేవుని మాసమయిన ముహ॥ర్రమ్ ఉపవాసాలు అత్యంత శ్రేష్ఠమైనవి. ఫర్జ్ నమాజ్ తర్వాత రాత్రి పూట చేయబడే నమాజు అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది. *(ముస్లిం)*[2]

**111వ అంశం :** సోమవారం నాడు పాటించే ఉపవాసం ఘనత

عَنْ أَبِى قَتَادَةَ قَالَ: سُئِلَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الاِثْنَيْنِ فَقَالَ: (فِيْهِ وُلِدْتُ وَفِيْهِ أُنْزِلَ عَلَىَّ) رواه مسلم[2]

హ॥జ్రత్ అబూఖతాదా (రజి) కథనం : దైవప్రవక్త (సల్లం)ను సోమవారం నాటి ఉపవాసం గురించి విచారించటం జరిగింది. అందుకాయన సమాధానమిస్తూ, "ఆ రోజే నేను పుట్టాను. అదే రోజున నాపై ఖురాన్ అవతరణ ప్రారంభమయింది" అని చెప్పారు. *(ముస్లిం)*[3]

**112వ అంశం :** జిల్ హిజ్జా మాసంలో మొదటి తొమ్మిది రోజులు ఉపవాసాలు పాటించటం అభిలషణీయం.

**113వ అంశం :** ప్రతి నెలలో ఏవయినా మూడు రోజులు ఉపవాసముండటం అభిలషణీయం.

**114వ అంశం :** ప్రతి నెలలో తొలి సోమవారం నాడు మరియు తొలి రెండు గురువారాల్లో ఉపవాసాలుండటం దైవప్రవక్త విధానం.

---

1) ముంతఖల్ అఖ్బార్ రెండో భాగం 2248వ హదీసు

2) అల్‌బానీ గారి సహీహ్ ముస్లిం - సంక్షిప్తం - 210వ హదీసు

3) అల్‌బానీ గారి సహీహ్ ముస్లిం - సంక్షిప్తం - 624వ హదీసు

https://teluguislam.net



عَنْ بَعْضِ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَصُوْمُ تِسْعًا مِنْ ذِى الْحِجَّةِ وَيَوْمَ عَاشُوْرَاءَ وَثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ أَوَّلَ اثْنَيْنِ مِنَ الشَّهْرِ وَخَمِيْسَيْنِ . رواه النسائی[1] (صحیح)

దైవప్రవక్తగారి ఒకానొక సతీమణి కథనం ప్రకారం ఆయన జిల్‌హిజ్జా మాసంలో (మొదటి) తొమ్మిది రోజులు, ముహర్రమ్ మాసపు పదో తేదీన ఉపవాసం పాటించేవారు. ఇంకా ప్రతి నెలలో మూడు రోజులు - ప్రతి నెలలోని మొదటి సోమవారం మరియు మొదటి రెండు గురువారాల్లో కూడా ఉపవాసముండేవారు.

(నసాయి-సహీహ్)★

**115వ అంశం:** ఏమీ తినకుండా త్రాగకుండా ఉంటే సూర్యుడు నెత్తి నుండి వాలక ముందు వరకు ఎప్పుడయినా నఫిల్ ఉపవాసానికి సంబంధించి సంకల్పం చేసుకోవచ్చు.

35వ అంశం క్రింది హదీసు చూడండి.

**116వ అంశం:** నఫిల్ ఉపవాసాలను మధ్యలో విరమించినా వాటిని తిరిగి ఖజా (పూర్తి) చేయవలసిన అవసరం లేదు.

78వ అంశం క్రింది హదీసు చూడండి.

**117వ అంశం:** నఫిల్ ఆరాధనల విషయంలో మధ్యే మార్గాన్ని అవలంబించటం ఉత్తమం

68వ అంశం క్రింది హదీసు చూడండి.

**118వ అంశం:** ఎడతెరిపి లేకుండా నలభై రోజులు ఉపవాసం పాటించే పద్ధతికి దైవప్రవక్త విధానంలో ఎలాంటి నిదర్శనం లభించదు.

---

★ *అల్‌బానీ గారి సహీహ్ సుననె నసాయి రెండో సంపుటి 2274వ హదీసు*