ఇస్లాం యొక్క నాలుగవ కీలకభాగం - రమదాన్ మాసపు ఉపవాసాలు :-

దివ్యఖుర్ఆన్ లో అల్లాహ్ ఇలా ఆదేశిస్తున్నాడు:

[يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ] {البقرة:١٨٣}

"యా అయ్యుహల్లదీన ఆమనూ కుతిబ అలైకుముస్సియాము కమా కుతిబ అలల్లదీన మిన్ ఖబ్లికుమ్ ల అల్లకుమ్ తత్తఖూన్" - "ఓ విశ్వసించిన ప్రజలారా! ఉపవాసం మీకు విధిగా నిర్ణయించబడినది. ఏవిధంగా మీకు పూర్వం ప్రవక్తలను అనుసరించేవారికి కూడా విధించబడినదో. దీనివలన మీలో భయభక్తులు జనించే అవకాశం ఉంది" **దివ్యఖుర్ఆన్ అల్ బఖర 2:183**

ఉపవాసం నిర్వచనం : "ఉపవాసం ఓ ఆరాధన. ఫజ్ర్ (ప్రాత:కాలం) నుండి మగ్రిబ్ (సూర్యాస్తమయం) వరకు అన్నపానీయాల నుండీ, ఉపవాసమును భంగపరచు ప్రతి విషయమూ, పనులనుండీ మానవుడు దూరముండడమే ఉపవాసం."

ఉపవాస ప్రాముఖ్యత : బుఖారి మరియు ముస్లిం - "అన్ అబిహురైర రదిఅల్లాహు అన్హు అన్నన్నబియ్య శల్లల్లాహు అలైహివసల్లం ఖాల: ఖాలల్లాహు అజ్జవజల్ల - కుల్లు అమలిబ్ని ఆదమ లహు ఇల్లా అస్సియాము, ఫఇన్నహు లి వ అనా అజ్ జీ బిహీ వస్సియాము జున్నతున్,ఫఇజా కాన యౌము సౌమి అహదికుమ్ ఫలా యర్ ఫుస్ యౌమఇదిఁవ్వలా యస్ ఖబ్. ఫఇన్ సాబ్బహు అహదున్, ఔ ఖాతలహు - ఫల్ యఖూల్ ఇన్నిమ్రఉన్ సాయిమున్. వల్లదీ నఫ్సు ముహమ్మదిన్ బియదిహీ లఖలూఫు ఫమిస్సాఇమి అత్యబు ఇందల్లాహి యౌమల్ ఖియామతి మిర్రీహిల్ మిస్కి వ లిస్సాఇమి ఫర్హతాని యఫ్ రహు హుమా ఇదా అఫ్ తర ఫరిహ లిఫిత్ రిహీ వ ఇదా లఖియ రబ్బహు ఫరిహ బి సౌమిహీ" అబూహురైర రదిఅల్లాహు అన్హు ఉల్లేఖన ప్రకారం ప్రవక్త శల్లల్లాహు అలైహివసల్లం ఇలా తెలిపారు, అల్లాహ్ అజ్జవ జల్ సూచిస్తున్నారు - "**మానవుని ప్రతి కార్యం తనకై కాగా ఉపవాసం నా కొరకు** కాబట్టి దాని ప్రతిఫలం నేనే ఇస్తాను" వాస్తవానికి ఈ ఉపవాసం ఒక ఢాలు మరియు కవచమూను. కాబట్టి మీలోనుంచి ఏదినమున ఎవరైతే ఉపవాసంతో ఉంటారో వారు ఉపవాసాన్ని భంగం చేయునట్టి ఏ దుర్చేష్టనూ చేయరాదు. అంటే భార్యతో రసక్రియలలో పాల్గనడం, ఎవరితోనైనా దుర్భాషలాడడం చేయరాదు. ఒకవేళ ఎవరైనా వారితో దర్భాషలాడినా, వాదులాడినా, ఉపవాసి ఆ వాదులాడు, దర్భాషలాడు వానితో **నేను ఉపవాసిని** అనాలి.

మరలా ప్రవక్త ముహమ్మద్ శల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అన్నారు - "ఎవరిచేతిలోనైతే ముహమ్మద్ ప్రాణాలు ఉన్నాయో ఆయన సాక్షిగా - ఉపవాసి నోటివాసన అల్లాహ్ వద్ద ప్రళయ దినాన ముష్క్(కస్తూరి), అంబర్ ల పరిమళాలకంటే ఎన్నో రెట్లు ఉత్తమమైనదీ మరియు శ్రేష్ఠమైనదీను కానుంది". ఉపవాసి కొరకు రెండు సందర్భాలు అత్యంత సంతోష కరమైనవి, వాటియందు అతను అమితమైన సంతోషాన్ని పొందుతాడు. వాటిలో మొదటిది - ఉపవాస విరమణా సమయం (ఇఫ్తార్ సమయం)లో ఇఫ్తార్ చేస్తున్నందుకు, రెండవది - తన ప్రభువైన అల్లాహ్ ను కలుసుకునే సమయం. ఆ సమయమునందు తను తన ఉపవాసం మూలంగా అమితమైన సంతోషాన్ని పొందుతాడు.

ఉపవాసం వలన లాభాలు : ఉపవాసం వలన లాభాలు కోకొల్లలు, క్రింద పేర్కొన్న రెండు వాటిలో ముఖ్యమైనవి. 1. మనపై విధిగా గల అల్లాహ్ ఆదేశపాలన జరుగుతుంది. 2. ఈ ఉపవాసంతో విశ్వాసులలో భక్తిశ్రద్ధలు పెరిగి, **అల్లాహ్ అనుక్షణం వారిని గమనిస్తున్నాడు** అనే భావం పెరిగి, మరింత దృఢమౌతుంది. కాబట్టి అల్లాహ్ ఆదేశానుసారం ఆరాధన నందు సమయం గడిపి , ఆయన నివారించిన వాటినుండి ఉపవాసి దూరంగా ఉంటాడు. అల్లాహ్ ఓర్పు, అంకిత భావనలను ఎరిగినవాడు.

ఉపవాసాన్ని భంగపరచు విషయాలు:క్రింద తెలిపిన విషయాలు ఉపవాసాన్ని భంగపరుచును 1.తినడం, త్రాగడం, పొగత్రాగడం మొదలగునవి. 2. తిను, త్రాగు పదార్థాల కోవకు చెందిన వాటి వినియోగం 3. ఇష్టపూర్వకంగా కావాలని వాంతి చేసుకోవటం 4.ఎక్కువ మోతాదులో రక్తం ఎక్కించడం 5. పురుటి ముట్టు, బహిష్టుల కారణంగా 6. హస్త ప్రయోగం లేదా ఏదేని ఇతర విధానం ద్వారా వీర్యం స్ఖలింపజేసిన (ఉపవాసంలో ఉన్నా, లేకపోయినా ఇటువంటి పనులు పూర్తిగా నిషేధింపబడినవి) 7. భార్యతో రతిక్రియ జరపటం

ఫిత్ ర దానం: 1. ఆ యా ప్రాంతాలలోని ప్రధాన ఆహారధాన్యంనుంచి ఒక సాఅ దానం చెయ్యాలి. (ఒక సాఅ అంటే 4దోశెడుల-గోధములు, బియ్యము,,) 2. ఈ ఫిత్ ర దానం ప్రతి ముస్లిం పేద-నిరుపేదలకు ఇవ్వాలి. 3. పండుగ రోజుకు ఒకటి లేక రెండుదినాల ముందు నుండి పండుగ నమాజు ప్రారంభమయ్యే లోపల దీనిని పంచిపెట్టాలి.