ಅಲ್ಲಾಹು ಹೇಳಿದನು: ಆದಮರ ಪುತ್ರ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳು ಅವನಿಗೇ ಆಗಿವೆ; ಉಪವಾಸದ ಹೊರತು. ಅದು ನನಗಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ

ಅಬೂ ಹುರೈರ (ಅಲ್ಲಾಹು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪ್ರೀತನಾಗಲಿ) ರಿಂದ ವರದಿ. ಅವರು ಹೇಳಿದರು: ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಹೇಳಿದರು: "ಅಲ್ಲಾಹು ಹೇಳಿದನು: ಆದಮರ ಪುತ್ರ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳು ಅವನಿಗೇ ಆಗಿವೆ; ಉಪವಾಸದ ಹೊರತು. ಅದು
ನನಗಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಉಪವಾಸವು ಗುರಾಣಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲೊಬ್ಬನು ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿ ವರ್ತಿಸದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಉಚ್ಚ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡದಿರಲಿ. ಯಾರಾದರೂ ಅವನನ್ನು ದೂಷಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದರೆ, ಅವನು "ನಾನು ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಲಿ. ಮುಹಮ್ಮದರ ಆತ್ಮ ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅವನ ಮೇಲಾಣೆ! ಉಪವಾಸಿಗನ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವು ಅಲ್ಲಾಹನ ಬಳಿ ಕಸ್ತೂರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಳವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಉಪವಾಸಿಗನಿಗೆ ಎರಡು ಸಂತೋಷಗಳಿದ್ದು ಅವನು ಆ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾನೆ: ಒಂದು:
ಉಪವಾಸ ಪಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ದೊರೆಯುವ ಸಂತೋಷ, ಇನ್ನೊಂದು ಉಪವಾಸದ ಮೂಲಕ ಅವನ ಪರಿಪಾಲಕನನ್ನು (ಅಲ್ಲಾಹನನ್ನು) ಭೇಟಿಯಾಗುವಾಗ ದೊರೆಯುವ ಸಂತೋಷ." [صحيح] [متفق عليه]

ಪ್ರವಾದಿಯವರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಇರಲಿ) ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಾಹು ಕುದ್ಸಿ ಹದೀಸಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ಆದಮರ ಪುತ್ರ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳು ಹತ್ತರಿಂದ ಏಳುನೂರು ಪಟ್ಟು ಇಮ್ಮಡಿ ಪ್ರತಿಫಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಉಪವಾಸದ ಹೊರತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ತೋರಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ನನಗಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲ ಎಷ್ಟೆಂದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪಟ್ಟು ಇಮ್ಮಡಿ ಪ್ರತಿಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಹೊರತು ಯಾರೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಉಪವಾಸವು ಗುರಾಣಿಯಾಗಿದೆ." ಅಂದರೆ ಅದು ನರಕದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ತಡೆಗೋಡೆ, ಪರದೆ ಮತ್ತು ಭದ್ರಕೋಟೆಯಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಉಪವಾಸವೆಂದರೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಪಾಪಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ನರಕವು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. "ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲೊಬ್ಬನು ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿ ವರ್ತಿಸದಿರಲಿ" ಅಂದರೆ ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಸರಸ-ಸಲ್ಲಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರಲಿ ಮತ್ತು ಅಶ್ಲೀಲವಾದ ಯಾವುದೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡದಿರಲಿ. "ಉಚ್ಛ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡದಿರಲಿ" ಅಂದರೆ ಜಗಳವಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬೊಬ್ಬೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡದಿರಲಿ. ರಮದಾನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ "ಯಾರಾದರೂ ಅವನನ್ನು ದೂಷಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದರೆ, ಅವನು "ನಾನು ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಲಿ. ಇದರಿಂದ ಅವನು ದೂಷಿಸುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಜಗಳವಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಅವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಹಗುರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಎದುರಿಸಲಿ. ನಂತರ ಪ್ರವಾದಿಯವರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಅವರ ಆತ್ಮವು ಯಾರ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಣೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ಉಪವಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಪವಾಸಿಗನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದುರ್ಗಂಧವು ಪುನರುತ್ಥಾನ ದಿನದಂದು ಅಲ್ಲಾಹನ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಿರುವ ಕಸ್ತೂರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಳವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜುಮಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಾಹನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾದ ಕಸ್ತೂರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಫಲವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಉಪವಾಸಿಗನಿಗೆ ಎರಡು ಸಂತೋಷಗಳಿದ್ದು ಅವನು ಆ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾನೆ: ಒಂದು: ಉಪವಾಸ ಪಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವನು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವನ ಹಸಿವೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ,

ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ, ಅಲ್ಲಾಹು ಅದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆತದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾನೆ. "ಇನ್ನೊಂದು ಉಪವಾಸದ ಮೂಲಕ ಅವನ ಪರಿಪಾಲಕನನ್ನು (ಅಲ್ಲಾಹನನ್ನು) ಭೇಟಿಯಾಗುವಾಗ ದೊರೆಯುವ ಸಂತೋಷ." ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಾಹನಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರೆಯುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂತೋಷ.

http://www.sunnah.global/hadeeth/kn/show/3546