ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವವನು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವುದು ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸಿದಂತೆ

ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಬಿನ್ ಅಮ್ರ್ ಬಿನ್ ಆಸ್ (ಅಲ್ಲಾಹು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪ್ರೀತನಾಗಲಿ) ರಿಂದ ವರದಿ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಪ್ರವಾದಿಯವರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಕೇಳಿದರು:
"ನೀನು ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವೆಯಾ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಮಾಝ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆಯಾ?" ನಾನು ಹೇಳಿದೆ: "ಹೌದು." ಅವರು ಹೇಳಿದರು: "ನೀನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವು ದಣಿಯುತ್ತದೆ. ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವವನು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವುದು ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸಿದಂತೆ." ನಾನು ಹೇಳಿದೆ: "ನಾನು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಚರಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ." ಅವರು ಹೇಳಿದರು: "ಹಾಗಾದರೆ ದಾವೂದ್ (ಅವರ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ರವರ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸು. ಅವರು ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಮರುದಿನ ಉಪವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.
ಅವರು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ."
[صحيح] [متفق عليه]

ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಬಿನ್ ಅಮ್ರ್ (ಅಲ್ಲಾಹು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪ್ರೀತನಾಗಲಿ) ರವರು ಎಡೆಬಿಡದೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಮಾಝ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರವಾದಿಯವರಿಗೆ (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ತಲುಪಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಮಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು: "ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸು ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸದೆ ಇರು, ನಮಾಝ್ ಮಾಡು ಮತ್ತು ಮಲಗು." ಅವರು ಎಡೆಬಿಡದೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಮಾಝ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹೇಳಿದರು: "ನೀನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವು ದಣಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಳಲುತ್ತದೆ. ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವವನು ನಿಜವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವವನಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ನಿಷೇಧವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದ ಕಾರಣ ಉಪವಾಸದ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವನು ನಿರಂತರ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವ ಕಾರಣ ಉಪವಾಸ ಪಾರಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ." ನಂತರ ಅವರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ವರ್ಷವಿಡೀ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವು ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗೆ ಸಮ. ಇದು ಸತ್ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಇಮ್ಮಡಿ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿದೆ. ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದರು: "ನನಗೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ." ಪ್ರವಾದಿಯವರು (ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ಹೇಳಿದರು: "ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರವಾದಿ ದಾವೂದ್ (ಅವರ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ) ರವರ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸು. ಅದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪವಾಸವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಮರುದಿನ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಶತ್ರುವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಉಪವಾಸದ ವಿಧಾನವು ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲ."

http://www.sunnah.global/hadeeth/kn/show/6017