सतत उपवास करणाऱ्याला उपवास करणे योग्य नाही. तीन दिवस उपवास करणे म्हणजे संपूर्ण वर्षभर उपवास करण्यासारखे आहे

अब्दुल्लाह इब्न अम्र इब्न अल-आस (अल्लाह त्याच्यावर आणि त्याच्या वडिलांवर प्रसन्न असो) यांनी सांगितले: पैगंबर (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) म्हणाले: "तू सतत उपवास ठेवतोस आणि रात्री प्रार्थना करतोस?" मी म्हणालो: हो. तो म्हणाला: "जर तू असे केलेस तर तुझे डोळे कमकुवत होतील आणि तुझा आत्मा थकून जाईल, सतत उपवास करणाऱ्याला उपवास करणे योग्य नाही. तीन दिवस उपवास करणे म्हणजे संपूर्ण वर्षभर उपवास करण्यासारखे आहे.", मी म्हणालो: खरंच, मी यापेक्षा जास्त करण्यास सक्षम आहे. तो म्हणाला: "तर मग दाऊद (अ.स.)
चा उपवास करा; तो एक दिवस उपवास ठेवत असे आणि दुसऱ्या दिवशी उपवास सोडत असे आणि
शत्रूशी सामना करताना पळून जात नसे." [صحيح] [متفق عليه]

पैगंबर (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) यांना कळवण्यात आले की अब्दुल्लाह इब्न अम्र (अल्लाह त्यांच्यावर आणि त्यांच्या वडिलांवर प्रसन्न असो) वर्षभर सतत उपवास करत होते आणि न सोडता रात्रभर नमाज पढत होते.उपवास करा आणि उपवास सोडा, आणि प्रार्थनेत उभे राहा आणि झोपा. त्याने त्याला सतत उपवास करण्यापासून आणि रात्रभर नमाजात उभे राहण्यापासून मनाई केली आणि त्याला म्हटले: जर तू असे केलेस तर तुझे डोळे कमकुवत आणि बुडतील आणि तुझा आत्मा थकून जाईल. जो वर्षभर उपवास करतो त्याने खरोखर उपवास केला नाही, कारण त्याला मनाईचे उल्लंघन केल्यामुळे उपवासाचे फळ मिळत नाही आणि तो सतत वर्ज्य करत असल्याने त्याला उपवास सोडण्याचा फायदा मिळत नाही. मग त्याने त्याला दर महिन्याचे तीन दिवस उपवास करण्यास सांगितले, कारण ते संपूर्ण वर्ष उपवास करण्यासारखे आहे, कारण प्रत्येक दिवस दहा दिवसांमध्ये गणला जातो, जो एका चांगल्या कर्माचा किमान गुणाकार आहे. अब्दुल्ला म्हणाला: मी त्याहून अधिक करू शकतो. तो (अल्लाहची शांती आणि आशीर्वाद त्याच्यावर असो) म्हणाला: मग दाउद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) च्या उपवासाचे उपवास करा, जे सर्वोत्तम प्रकारचे उपवास आहे, कारण ते दररोज उपवास करत असत आणि शत्रूचा सामना करताना पळून जात नसत कारण उपवास करताना त्यांनी स्वीकारलेल्या पद्धतीमुळे त्यांचे शरीर कमकुवत होत नव्हते.

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