अल्लाह भन्नुहुन्छ: आदमको सन्तानको हरेक कर्म उसको लागि हो, (रोजा) उपवास बाहेक, किनकि यो केवल मेरो लागि हो र म यसको प्रतिफल दिनेछु

अबू-हुरैरह (रजियल्लाहु अन्हु) ले वर्णन गरेका छन्, रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम)
ले भन्नुभएको छ : "अल्लाह भन्नुहुन्छ: आदमको सन्तानको हरेक कर्म उसको लागि हो, (रोजा) उपवास बाहेक, किनकि यो केवल मेरो लागि हो र म यसको प्रतिफल दिनेछु । उपवास ढाल हो । जब तिमीहरू मध्ये कोही उपवासमा हुन्छ, उसले अश्लील कुरा नगरोस् वा हल्ला नगरोस्। यदि कसैले उसलाई गाली गर्छ वा बहस गर्छ भने, उसले भनोस्, "म उपवासमा छु।" अल्लाहको कसम, जसको हातमा मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) को प्राण छ, रोजा राख्ने व्यक्तिको मुखको गन्ध अल्लाहको दृष्टिमा कस्तुरीको सुगन्धभन्दा पनि पवित्र हुन्छ। रोजा
राख्ने व्यक्तिको लागि दुई खुशीका अवसरहरू छन् जसमा ऊ खुशी हुन्छ: जब उसले आफ्नो
रोजा तोड्छ, ऊ खुशी हुन्छ र जब उसले आफ्नो प्रभुलाई भेट्नेछ आफ्नो रोजाको कारण खुशी हुन्छ ।‎
[सही] [मुत्तफकुन अलैहि]

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले बताउनु भयो, अल्लाहले हदीसे कुदसीमा भन्नु हुन्छ: आदमका सन्तानको हरेक कर्म दश गुणादेखि सात सय गुणासम्म बढाइन्छ; उपवास बाहेक। किनकि उपवास मेरो लागि हो। यसमा कुनै कपट छैन। म यसको प्रतिफल दिनेछु र मलाई मात्र थाहा छ यसले कति प्रतिफल पाउनेछ र यसको असल कर्म कति गुणा बढाइनेछ। त्यसपछि उहाँले भन्नुभयो: "उपवास ढाल हो।" अर्थात्, यो नर्कको आगोबाट सुरक्षाको साधन, आवरण र बलियो किल्ला हो। किनभने उपवासले व्यक्तिलाई इच्छाहरूको शिकार हुन र पापमा फस्नबाट रोक्छ। जबकि नर्क इच्छाहरूले घेरिएको छ। (जब तिमीहरूमध्ये कोही व्रत बसेको छ, उसले अश्लील कुरा गर्नु हुँदैन) अर्थात्, उसले यौनसम्पर्क, यौनका कुराहरु र अरू कुनै अश्लील भाषा बोल्नु हुँदैन। (हल्ला नगर्नुहोस्) : झगडा गर्नु वा कराउनु हुँदैन। (यदि कसैले उसलाई दुर्व्यवहार गर्छ वा ऊसँग लड्न तयार छ) अर्थात्, रमजानको महिनामा, उसले म रोजा राखेको छु भनेर जवाफ दिनुपर्छ, सायद उसले यो गर्न छोड्नेछ कि, तर यदि ऊ कुनै पनि अवस्थामा लड्न तयार छ भने, उसले सकेसम्म कम बल प्रयोग गरेर उबाट भाग्नु पर्छ। अनि पैगम्बर (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले त्यस ईश्वरको कसम खानुभयो जसको हातमा उनको जीवन थियो, रोजा राख्ने व्यक्तिको मुखको बदलिएको गन्ध अल्लाहको दृष्टिमा कस्तुरीको गन्धभन्दा बढी पवित्र छ। त्यसैगरी, यो गन्ध शुक्रबार र जिक्र जमघटमा कस्तुरी लगाएर पाउने इनामभन्दा बढी पुण्यदायी छ। रोजा राख्ने व्यक्तिको लागि खुशीका दुई अवसरहरू छन्: रोजा तोड्ने समय; रोजा तोड्नुको खुशी भनेको भोक र तिर्खा मेट्नु, रोजा पूरा हुनु, उपासना पूरा हुनु र यस मार्फत अल्लाहले भोलिपल्ट फेरि रोजा राख्न सजिलो बनाएको छ। (जब ऊ आफ्नो प्रभुलाई भेट्छ, ऊ आफ्नो उपवासबाट खुसी हुनेछ) अल्लाहबाट पाउने प्रतिफल र पुण्य देखेर।

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