කාලය මුළුල්ලේම උපවාසය රකින්නා හට උපවාසය නැත. දින තුනක් උපවාසයේ නිරත වීම කාලය මුළුල්ලේම උපවාසය රකින අයකු මෙන් වේ

නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) ප්රකාශ කළ බවට අබ්දුල්ලාහ් ඉබ්නු අම්ර් ඉබ්නු අල් ආස් (රළියල්ලාහු අන්හුමා) විසින් මෙසේ වාර්තා කරන ලදී: "සැබැවින්ම ඔබ කාලය පුරාවටම උපවාසයෙහි නිරත වන්නෙහි ද. රාත්රිය පුරාවටම සලාතයෙහි නිරත වන්නෙහි ද?" යැයි විමසන ලදී. එවිට මම, "එසේය" යැයි පැවසුවෙමි. සැබැවින්ම ඔබ එසේ කළ විටෙක ඔබට ඇස්පෙනුම දුර්වල වී යනු ඇත. ඔබේ ආත්මය වෙහෙසට පත්වනු ඇත. කාලය මුළුල්ලේම උපවාසය රකින්නා හට උපවාසය නැත. දින තුනක් උපවාසයේ නිරත වීම කාලය මුළුල්ලේම උපවාසය රකින අයකු මෙන්
වේ. මම, "ඊට වඩා යමක් කිරීමට මට හැකියාව ඇතැ"යි පවසා සිටියෙමි. එතුමාණෝ, "එසේ නම්
ඔබ දාවුද් (අලයිහිස් සලාම්) තුමාගේ උපවාසයට අනුව උපවාසයේ නිරත වන්න. එතුමා දිනක් උපවාසයේ නිරත වූ අතර දිනක් උපවාසයෙන් මිදී සිටියේය. එතුමා (සතුරන්) මුණ ගැසුණු
විටෙක පළා ගියේ නැත." යැයි කීහ. [صحيح] [متفق عليه]

සැබැවින්ම අබ්දුල්ලාහ් ඉබ්නු අම්ර් (රළියල්ලාහු අන්හුමා) තුමා වසර පුරාවටම උපවාසය අත් නොහැර අඛණ්ඩව උපවාසයේ නිරත වන බවත් නිදන්නේ නැතිව රාත්රිය මුළුමණින්ම සලාත් ඉටු කරන බවත් නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණන්ට දැනගන්නට ලැබුණි. නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණන් එය වළක්වා ඔහුට මෙසේ පවසා සිටියහ: "ඔබ උපවාසයේ නිරත වන්න. ඉන් මිදෙන්න. රාත්රියේ සලාතය ඉටු කරන්න. නිදා ගන්න." උපවාසය අඛණ්ඩව ඉටු කිරීම හා රාත්රිය පුරාවම නැමදුම් කිරීම සම්බන්ධයෙන් එතුමාණෝ ඔහුව වළක්වා ඔහුට මෙසේ පැවසීය: ඔබ එය සිදු කළේ නම් ඔබේ ඇස් දුර්වල වී හීන වනු ඇත. ඇතුළට නෙරා යනු ඇත. ඔබේ ආත්මය තෙහෙට්ටු වී විඩාවට පත් ව වෙහෙසෙනු ඇත. දුෂ්කර වනු ඇත. එහෙයින් සුන්නා උපවාසය රකින්නාට උපවාසයක් නැති වේ. එසේ වනුයේ තහනමට විරුද්ධ වූ නිසාවෙන් උපවාසයේ ප්රතිඵල අහිමි කර ගනිමින් ඔහු උපවාසය රකින නිසාවෙන් උපවාසයෙන් නො මිදීමෙනි. පසුව සෑම මසකම දින තුනක් උපවාසයේ නිරත වීමට එතුමාණෝ මඟ පෙන්වූහ. එය සුන්නා උපවාසය වේ. සැබැවින්ම සෑම දිනක්ම දින දහයක් ලෙස සැළකේ. කුසල් සඳහා ගුණ කෙරෙන අවම ප්රමාණය එයයි. අබ්දුල්ලා තුමා මෙසේ පැවසීය: සැබැවින්ම මම ඊට වඩා යමක් කිරීමට හැකියාව දරමි. සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම් තුමාණෝ: එසේනම්, දාවූද් (අලයිහිස් සලාම්) තුමාගේ උපවාසය මෙන් උපවාසය රකින්න. උතුම්ම උපවාසය එයයි. එතුමා දිනක් උපවාසයේ නිරත වූ අතර දිනක් උපවාසයෙන් මිදී සිටියහ. එතුමා සතුරන් මුණ ගැසුණු විට පළා ගියේ නැත. ඊට හේතුව එතුමා උපවාසයේ නිරත වූ ක්රමය එතුමාගේ ශරීරය දුර්වල නොකළ බැවිනි.

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