Aliniusia mimi kipenzi changu -rehema na amani ziwe juu yake kwa mambo matatu: kufunga siku tatu katika kila mwezi, na rakaa mbili baada ya kuchomoza jua (Dhuhaa), na nisali witiri kabla sijalala

Imepokelewa kutoka kwa Abuu Huraira -radhi za Mwenyezi Mungu ziwe juu yake- amesema: "Aliniusia mimi kipenzi changu -rehema na amani ziwe juu yake kwa mambo matatu: kufunga siku tatu katika kila mwezi, na rakaa mbili baada ya kuchomoza jua (Dhuhaa), na nisali witiri kabla sijalala".

[Sahihi] [Wamekubaliana Bukhari na Muslim juu ya usahihi wake]

Anaeleza Abuu Huraira radhi za Allah ziwe juu yake yakuwa kipenzi chake na jamaa yake Mtume rehema na amani ziwe juu yake alimuusia na akamsisitizia mambo matatu: La kwanza: Kufunga siku tatu katika kila mwezi. La pili: Rakaa mbili za Dhuhaa kila siku. La tatu: Kusali witiri kabla ya kulala; na hii ni kwa mtu atakayehofia kutoamka mwisho wa usiku.

http://www.sunnah.global/hadeeth/sw/show/4538