जसले वर्षैभरी व्रत बस्छ, उसले वास्तवमा उपवास नै बसेको मानिँदैन। महिनाको तीन दिन व्रत बस्नु भनेको पूरै वर्ष व्रत बस्नु सरह हो।

अब्दुल्लाह बिन अम्र बिन आस (रजियल्लाहु अन्हुमा) ले वर्णन गरेका छन्, रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले उहाँसग भन्नुभयो: "के तिमी संधै (वर्षैभरी) व्रत बस्छौ र रातभरी नमाज पढ्छौ?" मैले भने, "हो।" उहाँले भन्नुभयो, "यदि तिमीले यसो गर्यौ भने, तिम्रा आँखाहरू कमजोर हुनेछन् र तिम्रो शरीर (आत्मा) थाक्नेछ। जसले वर्षैभरी व्रत बस्छ, उसले वास्तवमा उपवास नै बसेको मानिँदैन। महिनाको तीन दिन व्रत बस्नु भनेको
पूरै वर्ष व्रत बस्नु सरह हो।" मैले भने, "म यसभन्दा बढी गर्ने क्षमता राख्छु।"
उहाँले भन्नुभयो, "त्यसोभए दाऊद (अलैयहिस्सलाम) को जस्तो व्रत बस्ने गर; उहाँ एक दिन व्रत बस्नुहुन्थ्यो र एक दिन छोड्नुहुन्थ्यो, र शत्रुको सामना हुँदा कहिल्यै भाग्नुहुन्नथ्यो।"
[सही] [मुत्तफकुन अलैहि]

रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) लाई यो कुरा थाहा भयो कि अब्दुल्लाह बिन अम्र (रदियल्लाहु अन्हुमा) वर्षभरि नै लगातार व्रत (रोजा) बस्ने गर्नुहुन्थ्यो र कहिल्यै व्रत छोड्नुहुन्नथ्यो, र रातभरि नमाज पढ्नुहुन्थ्यो अनि सुत्नुहुन्नथ्यो। त्यसैले रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले उहाँलाई त्यसो गर्नबाट रोक्नुभयो र भन्नुभयो: "व्रत पनि बस र व्रत छोड पनि (अर्थात् कुनै दिन बस, कुनै दिन नबस), र रातमा नमाज पनि पढ र सुत पनि।" रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले अब्दुल्लाहलाई वर्षभरि लगातार व्रत बस्न र रातभरि नमाज पढ्नबाट रोक्नुभयो र भन्नुभयो: "यदि तिमीले यसो गर्यौ भने, तिम्रा आँखाहरू कमजोर र भित्र धस्सिएका हुनेछन् र तिम्रो शरीर थाक्नेछ तथा गल्नेछ। जसले वर्षभरि नै लगातार व्रत बस्छ, उसले व्रत बसेकै मानिँदैन।" किनभने, निषेध गरिएको कार्य गरेको हुनाले उसले व्रतको पुण्य पनि पाउँदैन र निरन्तर व्रत बसेको हुनाले खानुपर्ने खाना पनि खाँदैन। त्यसपछि नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले उहाँलाई हरेक महिना तीन दिन व्रत बस्न मार्गदर्शन गर्नुभयो, जुन पूरै वर्ष व्रत बसे सरह हुन्छ; किनकि प्रत्येक राम्रो कामको पुण्य १० गुणा हुन्छ, र यो पुण्यको सबैभन्दा न्यूनतम वृद्धि हो। यो निर्देशन सुने पछि, अब्दुल्लाहले भन्नुभयो: मसँग यो भन्दा बढी गर्ने शक्ति छ। जवाफमा, नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नुभयो: त्यसो भए दाऊद (अलैहिस्सलाम) को जस्तै व्रत बस, जुन सबैभन्दा उत्तम उपवास हो। उहाँ एक दिन व्रत बस्नुहुन्थ्यो र एक दिन छोड्नुहुन्थ्यो, र शत्रुको सामना हुँदा कहिल्यै भाग्नुहुन्नथ्यो; किनभने उहाँको उपवास बस्ने तरिकाले उहाँको शरीर कमजोर हुँदैनथ्यो।

http://sunnah.global/hadeeth/ne/show/6017