ఎవరైతే ఎడతెరపి లేకుండా ఉపవాసం పాటిస్తారో, వారి ఉపవాసం లెక్కించ బడదు. నెలలో మూడు రోజులు ఉపవాసం పాటిస్తే, మొత్తం సంవత్సరమంతా ఉపవాసం పాటించినట్టే అవుతుంది

అబ్దుల్లాహ్ బిన్ అమర్ బిన్ అల్ ఆస్ రదియల్లాహు అన్హుమా ఉల్లేఖన, ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఇలా పలికినారు: నీవు పగలంతా ఉపవాసం పాటించి, రాత్రంతా నమాజ్ చేస్తూ ఉంటావా?" అని ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అడిగారు. నేను "అవును" అన్నాను. అప్పుడు ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఇలా అన్నారు: "ఇలా చేస్తే, నీ కన్నులు బలహీనపడతాయి, నీ ఆత్మ అలసిపోతుంది. ఎవరైతే ఎడతెరపి లేకుండా ఉపవాసం పాటిస్తారో, వారి ఉపవాసం లెక్కించ బడదు. నెలలో మూడు రోజులు ఉపవాసం పాటిస్తే, మొత్తం సంవత్సరమంతా ఉపవాసం పాటించినట్టే అవుతుంది." నేను మరలా ఇలా అన్నాను: "నేను దాని
కంటే ఇంకొంత ఎక్కువ చేయగలను." అప్పుడు ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఇలా అన్నారు: "అయితే దావుదు (అలైహిస్సలామ్) పాటించిన ఉపవాసాన్ని పాటించు: ఆయన ఒక రోజు ఉపవాసం పాటించి, మరుసటి రోజు ఉపవాసం పాటించేవారు కాదు (అంటే రోజు విడచి రోజు ఉపవాసం పాటించేవారు) మరియు శత్రువును ఎదుర్కొనడంలో వెనక్కు తగ్గేవారు కాదు." [ప్రామాణికమైన హదీథు] [అల్ బుఖారీ మరియు ముస్లిం నమోదు చేసినారు]

'అబ్దుల్లాహ్ బిన్ అమ్ర్ రదియల్లాహు అన్హుమా సంవత్సరమంతా నిరంతరం ఉపవాసాలు ఉండేవారని, రాత్రి అంతా నమాజు చేస్తూ నిద్రించకుండా ఉండేవారని "ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లంకు తెలియజేయబడింది. అప్పుడు ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అలా చేయడాన్ని నిషేధించారు. ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వస్లలం అతనితో ఇలా అన్నారు: "నీవు (కొన్ని రోజులు) ఉపవాసం ఉండి, (కొన్ని రోజులు) విరమించు, అలాగే రాత్రి (కొంత సమయం) నమాజు చేసి, (కొంత సమయం) నిద్రించు." ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అతడిని నిరంతరం ఉపవాసం ఉండకుండా, రాత్రంతా నమాజులో నిలబడకుండా వారించి, అతనితో ఇలా అన్నారు: నువ్వు అలా చేస్తే, నీ కళ్ళు బలహీనంగా, మునిగిపోతాయి, నీ ఆత్మ అలసిపోతుంది మరియు నీరసించిపోతుంది. ఏడాది పొడవునా ఉపవాసం ఉండే వ్యక్తి నిజంగా ఉపవాసం ఉన్నట్లు కాదు, ఎందుకంటే నిషేధాన్ని ఉల్లంఘించడం వల్ల ఉపవాసం పాటించిన ప్రతిఫలం అతనికి లభించదు మరియు అతను నిరంతరం ఉపవాసం ఉండటం వల్ల ఉపవాసం పాటించని దినాల వలన కలిగే ప్రయోజనాన్ని అతను అనుభవించడు. తరువాత ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అతడిని ప్రతి నెలా మూడు రోజులు ఉపవాసం ఉండాలని మార్గనిర్దేశం చేశారు, ఎందుకంటే అది మొత్తం సంవత్సరం ఉపవాసం పాటించడంతో సమానం, ఎందుకంటే ప్రతి (ఉపవాసం) రోజు పది రోజులుగా లెక్కించబడుతుంది (ప్రతి పుణ్యానికి కనీసం పదింతల ప్రతిఫలం లభిస్తుంది), ఇది ఒక మంచి కార్యం యొక్క కనీస గుణకారం. దానికి అబ్దుల్లాహ్ బిన్ అమర్ బిన్ అల్ ఆస్ రదియల్లాహు అన్హుమా ఇలా అన్నారు: నిజానికి, నేను దాని కంటే ఎక్కువ చేయగలను. అపుడు ఆయన సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం ఇలా అన్నారు: అయితే దావూద్ అలైహిసలాం ఉపవాసం పాటించు, ఇది ఉపవాసాలలో ఉత్తమమైనది, ఎందుకంటే ఆయన (అ) రోజు విడచి రోజు ఉపవాసం ఉండేవారు మరియు శత్రువును ఎదుర్కొన్నప్పుడు పారిపోయేవారు కాదు. ఎందుకంటే ఆయన (అ) ఉపవాసం పాటించడంలో

అనుసరించిన విధానం ఆయన (అ) శరీరాన్ని బలహీనపరచలేదు.

https://sunnah.global/hadeeth/te/show/6017

