

- ۱- خواب روزه دار عبادت ، سکوت او تسبیح پروردگار عالم (یعنی پاک دانستن خداوند متعال از هر نوع عیب و ایراد) دعایش پذیرفته و کارهای خوب اش دو چندان صواب (صحیح و درست) و ثواب (پاداش) دارد و دعای روزه دار به هنگام افطار از درگاه خدا رد نمی شود.
- ۲- خداوند روزه را واجب کرد تا به وسیله آن ، بندگان را بیازماید .
- ۳- روزه نفس یعنی مبارزه و خودداری از لذت های دنیائی (وسوسه های شیطانی) ، سودمندترین روزه هاست . تصور کنید که از انجام کاری حرام یا کاری که به جسم و روح خود شما و دیگران صدمه وارد می کند پرهیز کنید ، چه کار صوابی (درستی) کرده اید و چقدر ثواب (پاداش) می برید و از اینکه کار خلاف نکرده اید چقدر لذت می برید .
- ۴- روزه پرهیز کردن از کارهای حرام است ؛ همچنان که شخص از خوردنی و نوشیدنی پرهیز می کند .
- ۵- روزه قلب ، بهتر از روزه زبان است و روزه زبان بهتر از روزه شکم است .
- ۶- چه بسا روزه داری که از روزه اش ، جز گرسنگی و تشنگی بهره ای ندارد و چه بسا شب زنده داری که از نمازش ، جز بی خوابی و سختی سودی نمی برد .
- ۷- روزه فقط خودداری از خوردن و آشامیدن نیست ؛ بلکه روزه ، خودداری از تمامی چیزهایی است که خداوند سبحان آن ها را بد می داند چه در حق جسم و روح خود ما و چه در حق دیگران .
- ۸- روزه یعنی اینکه خودمان را عادت دهیم که خوش اخلاق باشیم . زیرا که بنده مسلمان با خوش اخلاقی خود دیگران را شاد می کند و در برابر مشکلات صبر و شکیبائی از خود نشان می دهد .
- ۹- روزه جان یعنی روح انسان ، خودداری کردن حواس پنجگانه از باقیمانده گناهان است و خلوت و آسوده ماندن دل از تمام اسباب پلیدی و بدی ها .
- ۱۰- خدا کمک کند که بشود در این ماه رمضان روزه گرفت و از جهنم دلواپسی برای فردائی که معلوم نیست چه خواهد شد و از تاسف و غصه برای دیروزی که باز نمی گردد رها می شویم و از اکنونی که در آن زندگی می کنیم لذت می بریم و می فهمیم که زندگی می کنیم و چه نعمت هائی داریم به جای اینکه غصه آنچه نداریم را بخوریم این یعنی نگهدارنده از آتش جهنم . سوخت آتش جهنم نتیجه عمل های بد خودمان است و روزه به معنای اجتناب از گناهان و خاموش کردن آتش جهنم است .