Hindi nag-ayuno ang sinumang nag-ayuno sa tanang-buhay. Ang pag-aayuno ng tatlong araw ay gaya ng pag-aayuno sa tanang-buhay sa kabuuan nito

Ayon kay `Abdullāh bin `Amr bin Al-`Àṣṣ (malugod si Allāh sa kanilang dalawa) na nagsabi: {Nagsabi ang Propeta (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan): "Tunay na ikaw ay talagang nag-aayuno sa tanang-buhay at nagdarasal sa gabi." Kaya nagsabi ako: "Opo." Nagsabi siya: "Tunay na ikaw, kapag gumawa ka niyon, ay manghihina ang mata at mapapagal ang kaluluwa. Hindi nag-ayuno ang sinumang nag-ayuno sa tanang-buhay. Ang pag-aayuno ng tatlong araw ay gaya ng pag-aayuno sa tanang-buhay sa kabuuan nito." Nagsabi ako: "Ngunit tunay na ako ay nakakakaya ng higit kaysa roon." Nagsabi siya: "Kaya mag-ayuno ka ng pag-aayuno ni David (sumakanya ang pangangalaga). Siya noon ay nag-aayuno isang araw at tumitigil-ayuno isang araw. Hindi siya noon tumatakas kapag nakiharap [sa kaaway]."}

[Tumpak] [Nagkasang-ayon sa katumpakan nito]

Umabot sa Propeta (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) na si `Abdullāh bin `Amr bin Al-`Àṣṣ (malugod si Allāh sa kanilang dalawa) ay nagtutuluy-tuloy sa pag-aayuno at hindi tumitigil-ayuno sa kahabaan ng tao at nagdarasal sa gabi sa kabuuan nito at hindi natutulog, kaya naman sumaway siya rito laban doon. Nagsabi siya rito: "Mag-ayuno ka at tumigil-ayuno ka, at magdasal ka sa gabi at matulog ka." Sumaway siya rito laban sa pagtutuluy-tuloy ng pag-aayuno at pagdarasal sa gabi sa kabuuan nito. Nagsabi siya rito: "Tunay na ikaw, kung gumagawa ka niyan, ay hihina ang mata mo, lulubog, at papasok; at mapapagal ang kaluluwa mo, mapapagod, at mapapata. Kaya naman hindi nag-ayuno ang sinumang nag-ayuno sa buong taon yayamang tunay na siya ay hindi nagkamit ng pabuya ng pag-aayuno dahil sa pagsalungat sa pagsaway at hindi tumigil-ayuno dahil siya ay nagpigil. Pagkatapos gumabay siya tungo sa pag-aayuno ng tatlong araw mula sa bawat buwan sapagkat ito ay katumbas ng pag-aayuno sa isang taon dahil ang bawat araw ay katumbas ng sampung araw, na pinakakaunti sa pagpapaibayo ng magandang gawa. Kaya nagsabi si `Abdullāh: "Tunay na ako ay nakakakaya ng higit kaysa roon." Nagsabi ang Propeta (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan): "Samakatuwid, mag-ayuno ka ng pag-aayuno ni David (sumakanya ang pangangalaga), na siyang pinakamainam na pag-aayuno. Siya noon ay nag-aayuno isang araw at tumtitigil-ayuno isang araw. Hindi siya noon tumatakas kapag nakiharap sa kaaway dahil ang pamamaraan ng pag-aayuno niya ay hindi nagpapahina ng katawan niya."

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY

لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC
E-Da'wah Committee