ai nhịn chay nguyên năm không phải là nhịn chay, nhịn chay ba ngày cũng như nhịn chay nguyên năm.}

Ông 'Abdullah bin ‘Amru bin Al-'Ass thuật lại rằng Thiên Sứ của Allah nói: {Ngươi nhịn chay xuyên suốt và lễ nguyện Salah suốt đêm à?} Tôi nói: Đúng vậy. Người nói: {Nếu ngươi làm vậy, con mắt ngươi sẽ tấn công ngươi và bản thân ngươi sẽ kiệt sức, ai nhịn chay nguyên năm không phải là nhịn chay, nhịn chay ba ngày cũng như nhịn chay nguyên năm.} Tôi nói: Tôi có khả năng nhiều hơn thế. Người nói: {Hãy nhịn chay như Dawood, Người thường nhịn chay một ngày và ăn một ngày, và Người không bỏ chạy nếu gặp kẻ thù.}

[Sahih (chính xác)] [Do Al-Bukhari và Muslim ghi]

Thiên Sứ của Allah cho biết rằng 'Abdullah bin ‘Amru đã quen nhịn chay liên tục và không ngừng nghỉ trong suốt cả năm, và ông ấy dâng lễ nguyện Salah suốt đêm và không ngủ, vì vậy Thiên Sứ của Allah cấm ông ấy làm điều đó và bảo ông ấy: Hãy nhịn chay và ăn, hãy dâng lễ nguyện Salah và đi ngủ. Thiên Sứ của Allah cấm ông ấy nhịn chay liên tục và dâng lễ nguyện Salah suốt đêm và nói với ông ấy: Nếu ngươi làm như vậy, mắt ngươi sẽ yếu đi và bản thân ngươi sẽ mệt mỏi và kiệt sức. Ai nhịn chay nguyên năm thì không phải là nhịn chay bởi vì một người không nhận được phần thưởng cho việc nhịn chay do làm trái với điều cấm. Sau đó, Thiên Sứ của Allah hướng dẫn ông ấy nhịn chay ba ngày mỗi tháng, và nhịn chay như thế giống như nhịn chay nguyên năm, bởi vì mỗi ngày tương ứng với mười ngày, và đó là hành động ít nhưng hưởng phước nhiều. Ông 'Abdullah nói: Tôi quả thật có khả nằng nhiều hơn thế. Thiên Sứ của Allah nói: Nếu vậy, thì người hãy nhịn chay giống như cách nhịn chay của Nabi Dawood, đó là cách nhịn chay tốt nhất, nhịn một ngày và nghỉ một ngày, và Nabi Dawood không bỏ chạy nếu gặp phải kẻ thù, bởi vì phương pháp nhịn chay của Người không làm cơ thể Người yếu đi.

http://www.sunnah.global/hadeeth/vi/show/6017