

حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ، أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، قَالَ أَخْبَرَنِي
 سَعِيدُ بْنُ الْمُسَيَّبِ، وَأَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ
 عَمْرٍو، قَالَ أَخْبَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنِّي أَقُولُ وَاللَّهِ
 لَأَصُومَنَّ النَّهَارَ، وَلَأَقُومَنَّ اللَّيْلَ، مَا عِشْتُ. فَقُلْتُ لَهُ قَدْ قُلْتَهُ
 بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي. قَالَ " فَإِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ ذَلِكَ، فَصُمْ وَأَفْطِرْ،
 وَصُمْ وَنَمْ، وَصُمْ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ الْحَسَنَةَ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا،
 وَذَلِكَ مِثْلُ صِيَامِ الدَّهْرِ ". قُلْتُ إِنِّي أَطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ.
 قَالَ " فَصُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمَيْنِ ". قُلْتُ إِنِّي أَطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ
 ذَلِكَ. قَالَ " فَصُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا، فَذَلِكَ صِيَامُ دَاوُدَ - عَلَيْهِ
 السَّلَامُ - وَهُوَ أَفْضَلُ الصِّيَامِ ". فَقُلْتُ إِنِّي أَطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ
 ذَلِكَ. فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " لَا أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ ".



Rapporté par `Abdullah bin `Amr : Le Messenger d'Allah (ﷺ) a été informé que j'avais fait le vœu de jeûner tous les jours et de prier chaque nuit toute ma vie (alors le Messenger d'Allah (ﷺ) est venu me voir et m'a demandé si c'était vrai) : J'ai répondu : « Que mes parents te soient sacrifiés ! Oui, je l'ai dit. » Le Prophète (ﷺ) a dit : « Tu ne peux pas faire cela. Donc, jeûne quelques jours et arrête quelques jours, prie et dors. Jeûne trois jours par mois, car la récompense des bonnes actions est multipliée par dix et cela équivaut à une année de jeûne. » Le Prophète (ﷺ) m'a dit : « Jeûne un jour et arrête deux jours. » J'ai répondu : « Je peux faire mieux que cela. » Le Prophète (ﷺ) m'a dit : « Jeûne un jour et arrête un jour, c'est le jeûne du Prophète David et c'est le meilleur jeûne. » J'ai dit : « Je peux faire plus que cela. » Le Prophète (ﷺ) a dit : « Il n'y a pas de jeûne meilleur que celui-là. »