حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، أَنَّ سَعِيدَ بْنَ الْمُسَيَّبِ، أَخْبَرَهُ وَأَبَا، سَلَمَةَ بْنَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو ـ رضى الله عنهما ـ قَالَ أُخْبِرَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم أَنِّي أَقُولُ وَاللَّهِ لأَصُومَنَّ النَّهَارَ وَلأَقُومَنَّ اللَّيْلَ مَا عِشْتُ. فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " أَنْتَ الَّذِي تَقُولُ وَاللَّهِ لأَصُومَنَّ النَّهَارَ وَلأَقُومَنَّ اللَّيْلَ مَا عِشْتُ " قُلْتُ قَدْ قُلْتُهُ. قَالَ " إِنَّكَ لاَ تَسْتَطِيعُ ذَلِكَ، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، وَصُمْ مِنَ الشَّهْرِ ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ الْحَسَنَةَ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا، وَذَلِكَ مِثْلُ صِيَامِ الدَّهْرِ ". فَقُلْتُ إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ " فَصُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمَيْنِ ". قَالَ قُلْتُ إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. قَالَ " فَصُمْ يَوْمًا وَأَفْطِرْ يَوْمًا، وَذَلِكَ صِيَامُ دَاوُدَ، وَهْوَ عَدْلُ الصِّيَامِ ". قُلْتُ إِنِّي أُطِيقُ أَفْضَلَ مِنْهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ " لاَ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ ".

Rapporté par `Abdullah bin `Amr : On a informé le Messager d'Allah (ﷺ) que j'avais dit : « Par Allah, je jeûnerai tous les jours et je prierai toutes les nuits tant que je vivrai. » À cela, le Messager d'Allah (ﷺ) m'a demandé : « Es-tu celui qui dit : 'Je jeûnerai tous les jours et je prierai toutes les nuits tant que je vivrai' ? » J'ai répondu : « Oui, je l'ai dit. » Il a dit : « Tu ne peux pas faire cela. Jeûne (parfois) et ne jeûne pas (parfois). Prie et dors. Jeûne trois jours par mois, car la récompense d'une bonne action est multipliée par dix, donc jeûner trois jours par mois équivaut à jeûner toute l'année. » J'ai dit : « Ô Messager d'Allah (ﷺ) ! Je peux faire plus que cela. » Il a dit : « Jeûne un jour sur trois. » J'ai dit : « Je peux faire plus que cela. » Il a dit : « Jeûne un jour sur deux, c'était le jeûne de David, et c'est la manière la plus équilibrée de jeûner. » J'ai dit : « Ô Messager d'Allah (ﷺ) ! Je peux faire plus que cela. » Il a dit : « Il n'y a rien de mieux que cela. »