

حَدَّثَنَا خَلَادُ بْنُ يَحْيَى، حَدَّثَنَا مِسْعَرٌ، حَدَّثَنَا حَبِيبُ  
بْنُ أَبِي ثَابِتٍ، عَنْ أَبِي الْعَبَّاسِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو  
بْنِ الْعَاصِ، قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ " أَلَمْ أَنْبَأْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ ". فَقُلْتُ نَعَمْ.  
فَقَالَ " فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمَتِ الْعَيْنُ وَنَفِهَتِ  
النَّفْسُ، صُمْ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَذَلِكَ صَوْمُ  
الدَّهْرِ - أَوْ كَصَوْمِ الدَّهْرِ ". قُلْتُ إِنِّي أَجِدُ بِي - قَالَ  
مِسْعَرٌ يَعْنِي - قُوَّةً. قَالَ " فَصُمْ صَوْمَ دَاوُدَ - عَلَيْهِ  
السَّلَامُ - وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا، وَيُفْطِرُ يَوْمًا، وَلَا يَفِرُّ إِذَا  
لَاقَى ".

Rapporté par `Abdullah bin `Amr bin Al-As : Le Prophète (ﷺ) m'a dit : « On m'a informé que tu pries toutes les nuits et que tu jeûnes tous les jours ; est-ce vrai ? » J'ai répondu : « Oui. » Il a dit : « Si tu fais cela, tes yeux deviendront faibles et tu te lasserai. Jeûne trois jours par mois, cela équivaut à jeûner toute l'année, ou c'est comme jeûner toute l'année. » J'ai dit : « Je me sens capable de jeûner plus. » Il a dit : « Alors jeûne comme le faisait (le Prophète) David, qui jeûnait un jour sur deux et ne fuyait pas devant l'ennemi. »