عن عبدالله بن عمرو رضي الله عنهما قال : أنكحني أبي امرأة ذات حسب فكان يتعاهد كنته فيسألها عن بعلها فتقول : نعم الرجل من رجل لم يطأ لنا فراشا ولم يفتش لنا كنفا مذ أتيناه . فلما طال ذلك عليه ذكر للنبي صلى الله عليه وسلم ، فقال : القني به . فلقيته بعد

فقال : كيف تصوم ؟

قلت : كل يوم

قال : وكيف تختم ؟

قلت : كل ليلة

قال : صم في كل شهر ثلاثة واقرأ القرآن في كل شهر

قلت : أطيق أكثر من ذلك

قال : صم ثلاثة أيام في الجمعة

قلت : أطيق أكثر من ذلك

قال : أفطر يومين وصم يوما

قلت : أطيق أكثرمن ذلك

قال : صم أفضل الصوم صوم داود صيام يوم وإفطار يوم واقرأ في كل سبع ليال مرة

D'après Abdallah Ibn 'Amr (qu'Allah les agrée), mon père m'a marié avec une femme de bonne famille et il la visitait et l'interrogeait sur son époux. Elle disait: Quel homme bon si ce n'est qu'il ne m'a pas touché depuis que je suis avec lui.

Lorsque cela a duré, mon père a mentionné cela au Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) qui a dit: « Apportes le moi ». Alors je suis allé voir le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) qui m'a dit:
« Comment jeûnes-tu? »
J'ai dit: Chaque jour
Il m'a dit: « En combien de temps termines-tu le Coran? »

J'ai dit: Chaque nuit
Alors le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Jeûnes trois jours chaque mois et lis le Coran une fois par mois »
J'ai dit: Je peux faire plus que cela
Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Jeûnes trois jours dans la semaine »
J'ai dit: Je peux faire plus que cela
Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Romps le jeûne deux jours et jeûnes un jour »
J'ai dit: Je peux faire plus que cela
Le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit: « Jeûnes le meilleur des jeûnes, le jeûne de Daoud, tu jeûnes un jour et tu romps un jour et lis le Coran une fois tous les sept jours ».

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°5052)