«Нет поста сверх поста моего брата Дауда, [который постился] половину времени. Постись день, потом не постись день»

‘Абдуллах ибн ‘Амр ибн аль-‘Ас (да будет доволен Аллах им и его отцом) рассказывал: «Посланнику Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) передали, что я говорю: “Клянусь Аллахом, я непременно буду поститься днём и молиться ночью до конца своей жизни!” Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) спросил меня: “Это ты говоришь так?” Я ответил: “Я действительно говорил это, да станут мои отец и мать выкупом за тебя”. Он сказал: “Поистине, тебе не выдержать этого, а поэтому постись и оставляй пост, спи по ночам и молись. Постись по три дня в месяц, ведь за каждое благое дело воздаётся в десятикратном размере, и это будет подобно постоянному посту”. Я сказал: “Поистине, я способен на нечто лучшее!” Он сказал: “Тогда постись день и не постись два”. Я сказал: “Поистине, я способен на нечто лучшее, о Посланник Аллаха!” Он сказал: “Тогда постись через день, ибо таков был пост Дауда, и это — наилучший пост”. Я же опять сказал: “Поистине, я способен на нечто лучшее!” Тогда Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) воскликнул: “Нет ничего лучше этого!”» А в другой версии говорится: «Нет поста сверх поста моего брата Дауда, [который постился] половину времени. Постись день, потом не постись день».

[Достоверный] [Согласован Аль-Бухари и Муслимом]

Пророку (мир ему и благословение Аллаха) рассказали, что ‘Абдуллах ибн Амр поклялся поститься постоянно и простаивать всю ночь в молитве. Он спросил его, действительно ли он говорил это, и тот ответил: «Да». Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Поистине, тебе будет трудно делать это, и ты этого не выдержишь». И он велел ему чередовать отдых и поклонение, и поститься и оставлять пост, молиться ночью и спать, и ограничиться постом в течение трёх дней в месяц, дабы ему получить награду как за постоянный пост. ‘Абдуллах сказал, что способен на большее, и просил добавить ему до тех пор, пока не остановился на наилучшем посте — посте Дауда (мир ему). Это пост через день. Он просил добавить ему, потому что стремился к благому, но Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал ему: «Нет поста лучше, чем этот».