Tidak ada puasa melebihi puasa saudaraku, Daud -separuh masa-; puasalah satu hari dan berbukalah satu hari

Dari Abdullah bin 'Amru bin Al-'Āṣ -raḍiyallāhu 'anhumā -, ia berkata, "Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- diberitahu tentang ucapan saya yaitu, "Demi Allah, aku akan selalu berpuasa di siang hari dan bangun sepanjang malam untuk salat selama aku hidup." Lantas Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bertanya, "Apakah engkau orang yang mengatakan demikian?" Aku jawab, "Aku yang mengatakannya -demi bapak dan ibuku yang menjadi tebusanmu-." Beliau bersabda, "Engkau tidak akan sanggup melakukan itu. Puasalah dan berbukalah, lakukan salat malam dan tidurlah, (dan berpuasalah) tiga hari setiap bulan, karena sesungguhnya kebaikan itu (pahalanya) dilipat gandakan sepuluh kali. Puasa seperti itu bagaikan puasa sepanjang masa." Aku berkata, "Sesungguhnya aku mampu lebih dari itu." Beliau bersabda, "Puasalah satu hari dan berbukalah dua hari!" Aku berkata, "Aku mampu lebih dari itu." Beliau bersabda, "Puasalah satu hari dan berbukalah satu hari, itulah puasa seperti puasa Daud dan itulah puasa yang paling utama." Aku berkata, "Aku mampu lebih dari itu." Beliau bersabda, "Tidak ada yang lebih utama dari itu." Dalam riwayat lain disebutkan, "Tidak ada puasa melebihi puasa saudaraku, Daud -separuh masa-. Berpuasalah satu hari dan berbukalah satu hari!"

[Hadis sahih] [Muttafaq 'alaih]

Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- diberitahu bahwa Abdullah bin 'Amru telah bersumpah akan berpuasa tanpa berbuka dan melakukan salat malam tanpa tidur sepanjang usianya. Lantas beliau bertanya, "Apakah dia mengatakan demikian?" Ia menjawab, "Ya." Beliau bersabda, "Sesungguhnya ini berat bagimu dan engkau tidak akan mampu melakukannya." Beliau membimbingnya untuk menghimpun antara istirahat dan ibadah; berpuasa dan berbuka, salat malam dan tidur, serta membatasi diri puasa tiga hari setiap bulan agar memperoleh pahala puasa sepanjang masa. Abdullah bin 'Amru memberitahu beliau bahwa dia mampu lebih dari itu. Ia terus-menerus meminta tambahan puasa hingga sampai ke puasa paling utama, yaitu puasa Daud -'alaihi as-salām-; dia berpuasa satu hari dan berbuka satu hari. Dia pun masih meminta tambahan karena hasratnya kepada kebaikan. Lantas Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, "Tidak ada puasa yang lebih utama dari itu."

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/4542