Tidaklah berpuasa orang yang melakukan puasa sepanjang tahun. Tetapi, berpuasa tiga hari dalam sebulan sama dengan melakukan puasa satu tahun seluruhnya

Abdullah bin 'Amr bin Al-'Āṣ -raḍiyallāhu 'anhumā- meriwayatkan, Nabi bersabda, "Engkau berpuasa sepanjang tahun dan qiamulail sepanjang malam?" Aku menjawab, "Ya." Beliau bersabda, "Jika hal itu engkau lakukan, mata akan menjadi cekung dan diri menjadi lelah. Tidaklah berpuasa orang yang melakukan puasa sepanjang tahun. Tetapi, berpuasa tiga hari dalam sebulan sama dengan melakukan puasa satu tahun seluruhnya." Aku berkata, "Tetapi sungguh, aku mampu yang lebih banyak dari itu." Beliau menjawab, "Kalau begitu, lakukanlah puasa seperti puasa Daud -'alaihissalām-, yaitu ia berpuasa satu hari dan tidak berpuasa satu hari dan ia tidak pernah lari ketika bertemu musuh."

[Sahih] [Muttafaq 'alaih]

Sampai kepada Nabi berita bahwa Abdullah bin 'Amr -raḍiyallāhu 'anhumā- berpuasa terus-menerus dan tidak pernah libur sepanjang tahun serta salat malam seluruhnya dan tidak pernah tidur. Beliau lantas melarangnya melakukan hal itu dan berkata kepadanya: Berpuasa dan berbukalah, salat malam dan tidurlah. Beliau melarangnya melakukan puasa tiap hari dan qiamulail seluruh malam. Beliau bersabda: Jika engkau melakukan itu, penglihatanmu akan lemah, matamu mencekung, dan dirimu akan lemah serta lelah. Tidaklah berpuasa orang yang melakukan puasa sepanjang tahun karena ia tidak memperoleh pahala puasa lantaran menyelisihi larangan dan tidak dikatakan berbuka karena ia sedang berpuasa. Kemudian beliau mengarahkannya berpuasa tiga hari di setiap bulan karena hal itu setara puasa satu tahun; karena setiap satu hari sama dengan sepuluh hari dan itu adalah pelipatan kebaikan yang paling rendah. Abdullah berkata: Sungguh, aku mampu yang lebih banyak dari itu. Beliau bersabda: Kalau begitu, lakukanlah puasa Daud -'alaihissalām- karena ia adalah puasa yang paling afdal. Dia berpuasa satu hari dan tidak berpuasa satu hari. Dia juga tidak lari ketika bertemu musuh karena cara puasanya tidak melemahkan badannya.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/6017