Нет поста тому, кто постится без перерыва. Пост по три дня в месяц заменяет собой непрерывный пост

‘Абдуллах ибн ‘Амр ибн аль-‘Ас (да будет доволен Аллах им и его отцом) передаёт: «Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: "Ты действительно постишься без перерыва и простаиваешь ночи напролёт в молитве?" Я ответил: "Да". Он сказал: "Поистине, если ты станешь поступать так, то глаза твои ослабнут и душа твоя утомится... Нет поста тому, кто постится без перерыва. Пост по три дня в месяц заменяет собой непрерывный пост". Я сказал: "Поистине, я способен на большее!" Он сказал: "Тогда соблюдай пост Дауда (мир ему): он постился через день и не бежал при встрече с врагом"».

[Достоверный хадис] [Привели Аль-Бухари и Муслим]

Пророку (мир ему и благословение Аллаха) стало известно о том, что 'Абдуллах ибн 'Амр (да будет доволен Аллах им и его отцом) постится без перерыва на протяжении всего года и молится всю ночь напролёт и совсем не спит, и он запретил ему поступать так и сказал: «Постись иногда и оставляй пост иногда, и выстаивай молитву иногда и спи иногда». Он запретил ему поститься без перерыва и простаивать всю ночь в молитве и сказал ему: «Если ты будешь делать это, глаза твои ослабнут и западут, а душа твоя утомится и истощится. Нет поста тому, кто постится непрерывно, поскольку за него не будет награды из-за того, что он представляет собой нарушение запрета, но при этом он лишается тех благ, которыми пользуется непостящийся». Затем он велел ему поститься по три дня в месяц: получится, как будто он постился весь год, ведь за каждое благое деяние (в данном случае за каждый день поста) полагается как минимум десятикратное вознаграждение. Тогда 'Абдуллах сказал: «Поистине, я способен на большее». Тогда Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Тогда постись как Дауд (мир ему), который постился через день и при этом не бежал от врага, поскольку этот его пост не ослаблял его тело».

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