Пост од три дана у месецу је као пост целе године.“

Абдуллах ибн Амр ибнул-Ас, радијаллаху анхума, преноси да је Посланик, алејхисселам, рекао: „Да ли ти постиш сваког дана и клањаш по целу ноћ?“ Одговорио сам: „Да.“ Посланик је рекао: „Ако то чиниш, твоје очи ће ослабити, а твоја душа ће бити исцрпљена. Онај ко пости целу годину није истински постио. Пост од три дана у месецу је као пост целе године.“ Рекао сам: „Ја могу више од тога.“ Посланик је рекао: „Пости као Давуд, алејхисселам: један дан пости, а један дан не пости, и он није бежао када би се суочио с непријатељем.“

[متفق عليه] [صحيح]

Посланик, алејхисселам, је сазнао да Абдуллах ибн Амр, радијаллаху анху, пости током целе године без прекида и клања целе ноћи без одмора. Посланик га је одвратио од тога и рекао му: „Некада пости а некада не, и (током ноћи) клањај и одмарај.“ Посланик га је одвратио од непрекидног поста и сталног клањања током целе ноћи, објаснивши му да, ако тако настави, његове очи ће ослабити, а његова душа ће бити исцрпљена и уморна. Онај ко пости током целе године неће добити награду за пост, јер је прекршио забрану, а у исто време није ни уживао у данима којима се не пости јер их је постео. Затим га је Посланик, алејхисселам, упутио да пости три дана сваког месеца, што је еквивалентно посту целе године, јер је сваки дан вредан десет дана, што је најмањи степен умножавања добрих дела. Абдуллах је рекао: „Ја могу више од тога.“ Посланик, алејхисселам, му је одговорио: „Онда пости као Давуд, алејхисселам, што је најбољи начин поста. Он је постио један дан, а други је мрсио, и није бежао када би се суочио са непријатељем, јер му начин поста није ослабио тело.“

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