Немає посту в того, хто поститься без перерви. Піст по три дні на місяць замінює безперервний піст

Абдуллаг ібн Амр ібн аль-Ас (нехай буде задоволений Аллаг ним і його батьком) передає: "Пророк (мир йому і благословення Аллага) сказав: «Ти справді тримаєш піст без перерви і проводиш ночі в молитві?» Я відповів: «Так». Він сказав: «Якщо ти так чинитимеш, то твої очі ослабнуть, а душа втомиться... Немає посту в того, хто поститься без перерви. Піст по три дні на місяць замінює безперервний піст». Я сказав: «Воістину, я здатний на більше!» Він відповів: «Тоді дотримуйся посту Дауда (мир йому): він постився через день і не тікав при зустрічі з ворогом»".

[صحيح] [متفق عليه]

Пророку Мухаммаду (мир йому і благословення Аллага) стало відомо, що 'Абдуллаг ібн 'Амр (нехай буде задоволений Аллаг ним і його батьком) поститься без перерви протягом усього року і молиться всю ніч без сну. Пророк заборонив йому так чинити і сказав: «Іноді постись, а іноді залишай піст, і іноді вистоюй молитву, а іноді спи!» Пророк заборонив йому поститися без перерви і не спати всю ніч, проводячи її в молитві, і сказав йому: «Якщо ти будеш так робити, твої очі ослабнуть і западуть, а душа втомиться і виснажиться. Немає посту тому, хто поститься безперервно, оскільки за це не буде винагороди через порушення заборони, і при цьому він позбавляється тих благ, якими користується той, хто не поститься». Потім він наказав йому поститися по три дні на місяць: вийде, ніби він постив весь рік, адже за кожне добре діяння (в даному випадку за кожен день посту) покладається як мінімум десятикратна винагорода. Тоді 'Абдуллаг сказав: «Воістину, я здатний на більше». Тож пророк Мухаммад (мир йому і благословення Аллага) відповів: «Тоді тримай піст як Дауд (мир йому), який постився через день і при цьому не втікав від ворога, оскільки цей його піст не послаблював його тіло».

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