لا صام من صام الدهر، صوم ثلاثة أيام صوم الدهر كله

عَنْ عَبْدَ اللَّهِ بْنِ عَمْرِو بْنِ العَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟»، فَقُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: «إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمَتْ لَهُ العَيْنُ، وَنَفِهَتْ لَهُ النَّفْسُ، لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ، صَوْمُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ صَوْمُ الدَّهْرِ كُلِّهِ»، قُلْتُ: فَإِنِّي أُطِيقُ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: «فَصُمْ صَوْمَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا، وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَاقَى».

[صحيح] [متفق عليه]

بَلَغَ النبيَّ صلى الله عليه وسلم أنَّ عبدَ الله بن عمرو رضي الله عنهما كان يَسْرُدُ الصومَ ولا يُفطر طوال السنة، ويصلي الليل كله ولا ينام، فنهاه عن ذلك وقال له: صم وأفطر، وقم ونم. ونهاه عن سَرْدِ الصيام وقيام الليل كله، وقال له: إنك إن فعلت ذلك ضَعُفَتْ له عينُك وغارَتْ ودَخَلَتْ، ونَفِهَتْ له نفسُك وتَعِبتْ وكَلَّتْ؛ فلا صام من صام السنة؛ حيث إنه لم يحصل على أجر الصوم لمخالفة النهي، ولم يفطر لأنه أمسك. ثم أرشده إلى صيام ثلاثة أيام من كل شهر فهو صوم السنة؛ لأن كل يوم بعشرة أيام وهو أقل المضاعفة للحسنة. فقال عبدالله: إني أستطيع أكثر من ذلك. قال صلى الله عليه وسلم: إذن فصم صوم داود عليه السلام وهو أفضل الصيام، كان يصوم يومًا ويفطر يومًا، وكان لا يَفِرُّ إذا لاقى العدو؛ لأن طريقة صومه لم تُضعِفْ بدنَه.

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