روزه ای بهتر و برتر از روزه ی برادرم داود علیه السلام نیست، نیمی از عمرش را روزه گرفت؛ پس یک روز در میان روزه بگیر.

از عبدالله بن عمرو بن عاص رضی الله عنهما روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم اطلاع یافت که من گفته ام: به الله سوگند که همه ی روزها را روزه می گیرم و تمام شب ها، به نماز و عبادت می پردازم. پس رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: «أَنْتَ الَّذِي قلتَ ذلك؟»: «تو چنین گفته ای؟» به ایشان گفتم: پدر و مادرم به فدایت؛ بله، چنین گفته ام. فرمود: «فَإِنَّكَ لا تَسْتَطِيعُ ذلِك، فَصُمْ وأَفْطر، وَقُمْ وَنَمْ، الشَّهْرِ ثَلاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ الْحسنَةَ بعَشْرِ أَمْثَالهَا، وذلكَ مثْلُ صِيامِ الدَّهْرِ»: «تو توانش را نداری؛ هم روزه بگیر و هم نگیر، بخشی از شب بخواب و پاسی از شب برخیز (و عبادت کن) و هر ماه، سه روز روزه بگیر که پاداش کار نیک، ده برابر است و این سه روز در ماه، مانند تمام عمر است». گفتم: توانایی ام بیش از این است. فرمود: «فَصُمْ يَوْماً وَأَفْطرْ يَوْمَيْنِ»: «یک روز روزه بگیر و دو روز روزه نگیر». گفتم: طاقت و توان من بیش از این است. فرمود: «فَصُم يَوْماً وَأَفْطرْ يوْما، فَذلكَ صِيَام دَاود وَهُو أفضَلُ الصِّيَامِ»: «یک روز در میان روزه بگیر که این روزه ی داوود صلی الله علیه وسلم و برترین روزه است». گفتم: بیش از این توانایی دارم. فرمود: «لا أَفْضَلَ منْ ذلك»: «روزه ای بهتر از این وجود ندارد». و در روایتی آمده است: «لا صَوْمَ فَوْقَ صَوْمِ أَخِي دَاوُد عليه السلام ـ شَطْرَ الدَّهْرِ ـ فصُمْ يَوْماً وَأَفْطِرْ يَوْماً»: «روزه ای بهتر و برتر از روزه ی برادرم داود علیه السلام نیست، نیمی از عمرش را روزه گرفت؛ پس یک روز در میان روزه بگیر».

[صحیح است] [متفق علیه]

رسول الله صلی الله علیه وسلم اطلاع می یابد که عبدالله بن عمرو رضی الله عنهما سوگند یاد کرده همیشه روزه باشد و هیچ روزی از عمرش را بدون روزه سپری نکند؛ و همه ی شب های عمرش را به نماز و قیام بگذراند؛ بنابراین از وی سوال می کند: آیا تو چنین گفتی؟ و او پاسخ می دهد: بله؛ لذا می فرماید: «این کار برای تو دشوار است و توان آن را نداری». و در ادامه به وی توصیه می کند تا بین عبادت و آسایش تن جمع نموده و هر دو را در نظر بگیرد و گاهی روزه بگیرد و گاهی نه؛ و نماز شب بخواند و بخوابد؛ و به روزه گرفتن سه روز از هر ماه کفایت کند تا پاداش روزه گرفتن تمام عمر را به دست آورد. اما عبدالله بن عمرو به ایشان خبر می دهد که توانش بیش از این است؛ و همواره از ایشان اجازه می خواهد تا روزهای بیشتری را روزه بگیرد تا به برترین روزه که روزه ی داود علیه السلام است، یعنی روزه گرفتن به صورت یک روز در میان توصیه می شود. و از اشتیاقی که در انجام خیر و خوبی دارد، حتی بیش از این هم را درخواست می کند که رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید: «روزه ای برتر از این نیست».

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/4542