روزه نگرفته است آنکه همهٔ روزگار را روزه بگیرد

از عبدالله بن عَمرو بن عاص رضی الله عنهما روایت است که گفت: پیامبر صلی الله علیه و سلم [به من] فرمودند: «إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟»، فَقُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: «إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمَتْ لَهُ العَيْنُ، وَنَفِهَتْ لَهُ النَّفْسُ، لاَ صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ، صَوْمُ ثَلاَثَةِ أَيَّامٍ صَوْمُ الدَّهْرِ كُلِّهِ»، قُلْتُ: فَإِنِّي أُطِيقُ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: «فَصُمْ صَوْمَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلاَمُ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا، وَلاَ يَفِرُّ إِذَا لاَقَى». یعنی: «آیا تو همهٔ روزگار را روزه می‌گیری و [همهٔ] شب را به نماز می‌ایستی؟». گفتم: آری. فرمودند: «همانا تو اگر چنین کنی، چشمانت [از بی‌خوابی] گود می‌افتد و جانت خسته و فرسوده می‌شود. روزه نگرفته است آنکه همهٔ روزگار را روزه بگیرد. روزهٔ سه روز [در هر ماه]، [مانند] روزهٔ همهٔ روزگار است». گفتم: من توانایيِ بیشتر از آن را دارم. فرمودند: «پس مانند داود علیه السلام روزه بگیر؛ او یک روز روزه می‌گرفت و یک روز افطار می‌کرد، و هرگاه با [دشمن] روبرو می‌شد، فرار نمی‌کرد».

[صحیح است] [بخاری و مسلم در روایت آن اتفاق دارند]

به پیامبر صلی الله علیه و سلم خبر رسید که عبدالله بن عمرو رضی الله عنهما تمام سال را پیوسته روزه می‌گیرد و افطار نمی‌کند، و تمام شب را نماز می‌خواند و نمی‌خوابد. پس ایشان او را از این کار نهی کردند و به او فرمودند: روزه بگیر و افطار کن، و [برای نماز] برخیز و بخواب. و او را از روزه گرفتنِ پیوسته و شب‌زنده‌داریِ کامل نهی کردند و به او فرمودند: همانا تو اگر چنین کنی، چشمانت ضعیف و گود رفته و به داخل فرو می‌رود، و جانت خسته و فرسوده و درمانده می‌شود؛ پس روزه نگرفته است کسی که تمام سال را روزه بگیرد؛ زیرا به دلیل مخالفت با نهی، پاداش روزه را به دست نیاورده، و افطار هم نکرده چون [از خوردن] امساک کرده است. سپس او را به روزه گرفتنِ سه روز از هر ماه راهنمایی کردند که آن [مانند] روزهٔ تمام سال است؛ زیرا هر روز [پاداشی] ده برابر دارد و این کمترین مقدارِ چند برابر شدنِ پاداشِ نیکی است. پس عبدالله گفت: من توانایيِ بیشتر از آن را دارم. پیامبر صلی الله علیه و سلم فرمودند: پس در این صورت، مانند داود علیه السلام روزه بگیر که برترین نوع روزه است؛ او یک روز روزه می‌گرفت و یک روز افطار می‌کرد، و هرگاه با دشمن روبرو می‌شد، فرار نمی‌کرد؛ زیرا روش روزه گرفتنش بدنش را ضعیف نکرده بود.

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