" Davûd kardeşimin orucundan -senenin yarısı- üstün başka oruç yoktur. Bir gün oruç tut ve bir gün tutma.

Abdullah b. Amr b. el-Âs -radıyallahu anhuma-'dan rivayet edildiğine göre şöyle demiştir: Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem-'e benim şöyle dediğim haber verilmiş: Allah'a yemin ederim ki, yaşadığım sürece gündüzleri muhakkak oruç tutup, geceleri de ibâdet ve tâatle uyanık geçireceğim. Bunun üzerine Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- bana: "Bunları söyleyen sen misin?" diye sordu. Ben de kendisine: Anam babam sana feda olsun, ya Resûlallah! Evet, ben böyle söylemiştim, dedim. Buyurdular ki: "Sen buna güç yetiremezsin. Hem oruç tut, hem iftar et; hem uykunu al, hem ibadet et; her aydan üç gün oruç tut; çünkü her iyiliğe on misli ecir ve sevap vardır. Bu ise bütün zamanını oruçlu geçirmek gibidir." Bunun üzerine ben: Bunun daha çoğunu yapmaya gücüm yeter, dedim. Peygamber Efendimiz: "O halde bir gün oruç tut, iki gün tutma" buyurdu. Ben: Ama ben bundan daha fazlasını yapabilirim, deyince Rasûlullah: "Öyleyse bir gün oruç tut, bir gün tutma; bu Dâvûd aleyhisselâm'ın orucu olup, oruçların en faziletlisidir" buyurdu. Ben: Bundan daha faziletlisine de gücüm yeter, dedim. Peygamberimiz: "Bundan daha faziletlisi yoktur" buyurdu. Başka bir rivayet de şu şekildedir: " Davûd kardeşimin orucundan -senenin yarısı- üstün başka oruç yoktur. Bir gün oruç tut ve bir gün tutma.

[Sahih Hadis] [Muttefekun Aleyh]

Nebî -sallallahu aleyhi ve sellem-'e Abdullah b. Amr b. el-Âs'ın yaşadığı sürece gündüzleri oruç tutup, geceleri de ibâdet ve tâatle uyanık geçireceğine dair yemin ettiği haber verilmiştir. Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem-: "Bunları söyleyip söylemediğini ona sormuştur. O da evet demiştir. Bunun üzerine Rasûlullah: " Bu sana ağır gelir buna güç yetiremezsin demiştir. Onu hem rahat etmesi hemde ibadet etmesi arasındaki bir yolu göstermiştir. Oruç tutup, terk edecek ve namaz kılıp uyuyacaktır. Her aydan üç gün oruç tutarak bütün seneyi oruçlu geçirmiş sevabını elde edebilecektir. Abdullah b. Amr b. el-Âs bundan daha fazlasına güç yetirebileceğini haber verdi. Daha fazla oruç tutmasına izin vermesini istemiş ve en faziletli oruca kadar isteğini sürdürmüştür. O da Davûd -aleyhisselam-'ın orucudur. Bir gün oruç tutar bir günde tutmazdı. Abdullah b. Amr b. el-Âs -radıyallahu anh- hayra olan isteğinden dolayı daha fazlasını istemidiğinde Nebî -sallallahu aleyhi ve sellem- bundan daha faziletli bir orucun olmadığını söylemiştir.

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