Sürekli oruç tutan kimse (hakiki anlamda) oruç tutmuş sayılmaz. Her aydan üç gün oruç tutmak, bütün yıl oruç tutmak gibidir

Abdullah b. Amr b. el-Âs -radıyallahu anhuma-'dan rivayet edildiğine göre, o şöyle demiştir: Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- şöyle buyurmuştur: "Senin sürekli oruç tuttuğun ve geceleri ibadetle geçirdiğin bana haber verildi, doğru mu?" diye buyurdu. Ben: “Evet” dedim. Bunun üzerine şöyle buyurdu: "Eğer böyle yaparsan gözlerin çöker (ferini kaybeder) ve nefsin (bedenin) yorulup bitkin düşer. Sürekli oruç tutan kimse (hakiki anlamda) oruç tutmuş sayılmaz. Her aydan üç gün oruç tutmak, bütün yıl oruç tutmak gibidir. Ben: “Ben bundan daha fazlasına güç yetirebilirim.” dedim. Bunun üzerine şöyle buyurdu: “Öyleyse Dâvûd aleyhisselam'ın orucunu tut. O bir gün oruç tutar, bir gün tutmazdı. Ayrıca düşmanla karşılaştığında da kaçmazdı.”

[Sahih Hadis] [Muttefekun aleyh]

Peygamber Efendimiz -sallallahu aleyhi ve sellem-'e, Abdullah bin Amr -radıyallahu anhuma-'nın sene boyunca sürekli oruç tuttuğu ve hiç iftar etmediği, geceleri ibadetle geçirdiği ve hiç uyumadığı haber verildi. Bunun üzerine Peygamber Efendimiz -sallallahu aleyhi ve sellem- onu bundan men etti ve ona şöyle dedi: Bazı günler oruç tut, bazı günlerde tutma. Gece namaza da kalk, uykunu da uyu. Ayrıca onu, sürekli oruç tutmaktan ve gecenin tamamını ibadetle geçirip hiç uyumamaktan da sakındırdı. Bunun sebebini açıklayarak şöyle buyurdu: Eğer bunu yaparsan gözlerin zayıflar, çöker ve ferini kaybeder; nefsin de yorulur, bitkin düşer ve güçten kesilir. Daha sonra: ‘Bütün yılı oruçla geçiren kimse oruç tutmuş sayılmaz’ buyurdu. Çünkü bu kimse, yasaklanan bir davranışı işlediği için orucun sevabını tam olarak elde edememiştir; öte yandan iftar da etmemiştir, zira yemekten ve içmekten uzak durmuştur. Böylece ne tam anlamıyla orucun faziletine erişmiş ne de iftar etmiş sayılmıştır. Daha sonra ona, her aydan üç gün oruç tutmasını tavsiye etti. Çünkü bu, bütün yıl oruç tutmak gibidir. Zira bir iyilik on katıyla karşılık görür; bu ise iyiliğe verilen en az miktardır. Bunun üzerine Abdullah şöyle dedi: Ben bundan daha fazlasını yapabilirim. Peygamber -sallallahu aleyhi ve sellem- ise şöyle buyurdu: "Öyleyse en faziletli oruç olan Davud -aleyhisselam-'ın orucunu tut. Çünkü o, oruçların en faziletlisidir. Dâvûd bir gün oruç tutar, bir gün tutmazdı. Ayrıca düşmanla karşılaştığında kaçmazdı. Çünkü onun oruç tutma şekli bedenini zayıf düşürmezdi.

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