جس نے ہمیشہ روزے رکھا، اس نے دراصل روزے ہی نہیں رکھا مہینے کے تین روزے سال بھر روزے رکھنے کی طرح ہیں

عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، وہ کہتے ہیں کہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا: ”کیا تم دن میں ہمیشہ روزے رکھتے ہو اور رات میں ہمیشہ قیام کرتے ہو؟" میں نے عرض کیا: جی ہاں! تو فرمایا: "ایسا کرنے سے آنکھ تھک جائے گی اور جسم کمزور ہو جائے گا جس نے ہمیشہ روزے رکھا، اس نے دراصل روزے ہی نہیں رکھا مہینے کے تین روزے سال بھر روزے رکھنے کی طرح ہیں" ۔ میں نے عرض کیا: میرے اندر اس سے زیادہ روزے رکھنے کی طاقت ہے آپ نے فرمایا: "تب داود علیہ السلام کا روزے رکھو وہ ایک دن روزے رکھتے اور ایک دن بغیر روزے کے رہتے تھے اور دشمن سے مقابلے کے وقت بھاگتے نہیں تھے"۔

[صحیح] [متفق علیه]

اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ و سلم کو یہ اطلاع ملی کہ عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سال بھر لگاتار روزے رکھتے ہیں اور ایک دن بھی ناغے نہیں کرتے اسی طرح رات رات بھر نماز پڑھتے رہتے ہیں اور سوتے ہی نہیں ہیں لہذا انھیں اس سے منع کیا اور فرمایا: روزے بھی رکھو اور ناغے بھی کرو رات میں قیام بھی کرو اور سو بھی لیا کرو ان کو لگاتار روزے رکھنے اور رات رات بھر قیام کرنے سے منع کیا اور فرمایا: ایسا کروگے، تو تمھاری آنکھ کمزور ہو جائے گی اور اندر دھنس جائے گی تمھارا جسم کمزور ہوجائے گا اور تھک جائے گا جس نے سال بھر روزے رکھا، اس نے روزے ہی نہیں رکھا کیوں کہ نہی کی مخالفت کی وجے سے اجر وثواب سے محروم رہا اور کھایا پیا بھی نہیں اس کے بعد ان کی رہنمائی مہینے میں تین دن روزے رکھنے کی جانب فرمائی کہ یہ سال بھر روزے رکھنے کی طرح ہے کیوں کہ ایک دن کا ثواب دس دن کے برابر ملے گا، جو کہ نیکیوں میں اضافے کی قلیل ترین مقدار ہے آپ کی اس رہنمائی کے بعد عبداللہ نے عرض کیا: میرے اندر اس سے زیادہ کرنے کی طاقت ہے جواب میں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا: اگر ایسا ہے، تو تم داود علیہ السلام کا روزے رکھو، جو سب سے افضل روزے ہے وہ ایک دن روزے رکھتے تھے اور ایک دن ناغے کرتے تھے اور دشمن سے مڈبھیڑ کے وقت بھاگتے نہیں تھے، کیوں کہ ان کے روزے رکھنے کا طریقے ان کے جسم کو کمزور نہیں ہونے دیتا تھا

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