عن عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن أحب الصيام إلى الله صيام داود عليه السلام ، وأحب الصلاة إلى الله صلاة داود ، كان ينام نصف الليل ، ويقوم ثلثه ، وينام سدسه وكان يصوم يوماً ويفطر يوماً "رواه البخاري ومسلم .

التعليـــق :

1- فضل صيام يوم وإفطار يوم وأنه أحب الصيام إلى الله وأنه لا صيام أفضل منه .

2- من فوائد صيام يوم وإفطار يوم أن فيه أداء لحق الله بالتقرب إليه بالطاعة وحق البدن بإجمامه وإراحته .

3- أنواع العبادات كثيرة والحقوق التي يطالب بها العبد كثيرة فلو صام الأبد لعجز عن كثير من الحقوق ولفرّط في كثير من أنواع العبادات فكان في صيام يوم وإفطار يوم مراعاة لهذا الأمر حتى يعطي العبد كل ذي حق حقه .

4- حرص عبد الله بن عمرو بل حلف أن يصوم الدهر كله وأن يقوم الليل كله فنهاه النبي صلى الله عليه وسلم وأرشده إلى الذي هو خير وهو أن يصوم ثلاثة أيام من كل شهر ولكن عبد الله طلب المزيد فوصل معه إلى صيام يوم وإفطار يوم فقال إني أطيق أفضل من ذلك فرد عليه بأنه لا أفضل من ذلك . ووجهه في قيام الليل إلى قيام داود فكان ينام نصف الليل الأول حتى يريح بدنه ثم يقوم ثلث الليل ثم ينام السدس الأخير حتى يريح البدن بعد القيام وحتى ينشط لصلاة الفجر وللذكر والاستغفار عند السحر .

5- المبالغة في العبادة إلى حد الخروج عن العدل والاقتصاد من الغلو المذموم لما فيه من مخالفة الهدي النبوي ولما فيه من تضييع كثير من الحقوق الواجبة ولما يؤدي إليه من ترك العبادة مستقبلا بداعي الكسل والملل والفتور. وخيرُ الهدي هدي محمد صلى الله عليه وسلم.