به او بگویید: سخن بگوید، زیر سایه برود، بنشیند و روزه اش را کامل کند.

از ابن عباس رضی الله عنهما روایت است که می گوید: روزی رسول الله صلی الله علیه وسلم در حالِ سخنرانی بود که مردی را ایستاده دید؛ پس علتش را جویا شد. گفتند: او ابواسرائیل است؛ نذر کرده که زیر آفتاب بایستد و ننشیند، زیر سایه نرود، حرف نزند و روزه بگیرد. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: «مُرُوهُ فَلْيَتَكَلَّمْ ولْيَستَظِلَّ وليقعد ولْيُتِمَّ صوْمَهُ»: «به او بگویید: سخن بگوید، زیر سایه برود، بنشیند و روزه اش را کامل کند».

[صحیح است] [به روایت بخاری]

این صحابه نذر کرده بود که سخن نگوید و نخورد و نیاشامد و زیر آفتاب بایستد و زیر سایه نرود؛ و این شکنجه دادن و سختی دادن خود می باشد و نذری حرام است؛ به همین دلیل رسول الله صلی الله علیه وسلم او را از این کار نهی می کند؛ بلکه به وی امر می کند روزه اش را کامل کند چون عبادتی مشروع است؛ و هرکس عبادت مشروعی را نذر کرد، باید بدان عمل کند و هرکس عبادت غیر مشروعی را نذر نمود، نباید به آن عمل کند.

http://sunnah.global/hadeeth/fa/show/5835