我听说真主的使者－愿主福安之－说：“你们不要在星期五斋戒，可以在前一天或后一天斋戒。”

阿布·胡莱赖－愿主喜悦之－传述说：“我听真主的使者－愿主福安之－说：‘你们不要在星期五斋戒，可以在前一天或后一天斋戒。’”
[健全的圣训] [两大圣训集辑录]

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/4449