没有比我的兄弟达伍德更好的斋戒了－他半生都在斋戒－，斋戒一天，开斋一天。

据阿布杜拉·本·阿姆·伊本·阿斯－愿主可憎之－传述说：“请告诉真主的使者－愿主福安之－：‘以真主的名义发誓，只要我活着，我将每天白天斋戒，晚上礼拜。’真主的使者－愿主福安之－问我：‘是你这么说的吗？’我说：‘是的，是我说的。’他说：‘你不能这样做。你斋戒，也要开斋。你礼拜，也要睡觉。一个月斋戒三天。善行有十倍的回赐，所以每个月斋戒三天等于全年都在斋戒。’我说：‘我能做的比这更好。’他说：‘你斋戒一天，开斋两天。我说：‘我能做的比这更多。’他说：‘每隔一天斋戒一天，这是达乌德的斋戒，也是最好的斋戒方式。’我说：‘我能做到比这更好。’他说：‘没有比这更好的了。’在另一个传述中，先知说：“没有比我的兄弟达伍德更好的斋戒了－他半生都在斋戒－，斋戒一天，开斋一天。”

[健全的圣训] [两大圣训集辑录]

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/4542