整年封斋的人，等于没有真正封斋。每月封三天斋，就如同封整年之斋。

阿卜杜拉·本·阿穆尔·本·阿斯（愿主喜悦他俩）传述：“先知（愿主福安之）说：‘你是否整年都在封斋，并且夜间礼拜？’我说：‘是的。’他说：‘如果你这样做，眼睛会凹陷，身体会疲惫，整年封斋的人，等于没有真正封斋。每月封三天斋，就如同封整年之斋。’我说：‘我还能承受比这更多的。’他说：‘那就封达伍德（愿他平安）的斋吧。他封一天，开一天，并且在遭遇敌人时从不退缩。’”

[正确的] [布哈里和穆斯林共同辑录]

先知（愿主福安之）得知阿卜杜拉·本·阿姆尔（愿安拉喜悦他俩）整年连续封斋而不间断，并且整夜礼拜而不睡觉。于是先知禁止他这样做，并对他说：“你当封斋，也当开斋；当礼夜间拜，也当睡觉。”他禁止他连续不断地封斋以及整夜礼拜。并对他说：如果你这样做，你的眼睛会变得虚弱、凹陷，你的身体也会疲惫、劳累、困倦。整年封斋的人，并未真正得到封斋的报酬；因为他违背了禁止的教导。同时，他也不算开斋，因为他始终在禁食。随后，他指引他每月封三天斋，这等同于封整年之斋；因为一日善功按十倍计算，而这只是善行最低的加倍标准。阿卜杜拉说：“我能够做到比这更多。”阿卜杜拉说：“我还能承受比这更多的。”先知（愿主福安之）说：“那么就封达伍德（愿他平安）的斋吧，这是一种最优越的封斋方式。他封一天，开一天；并且在遭遇敌人时从不退缩，因为这样的封斋方式不会使身体变得虚弱。”

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