每个月斋戒三天，就是你一生的斋戒。

据阿布杜拉·本·阿姆尔·本·阿隋－愿主喜悦之－传述：真主的使者－愿主福安之－说：“每个月斋戒三天，就是你一生的斋戒。”

［健全的圣训］［两大圣训集辑录］

https://sunnah.global/hadeeth/zh/show/6017

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY
لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC E-Da'wah Committee