عليك بالصوم

عن أبي أمامة الباهلي رضي الله عنه :

أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقلت مرني بأمر آخذه عنك قال عليك بالصوم ، فإنه لا مثل له.

رواه النسائي وصححه الألباني

أي: احرص على صيام الفريضة، وزد في صيام التطوع فإنه لا نظير له في الأجر والفضل، ويكون سببا في دخولك الجنة.