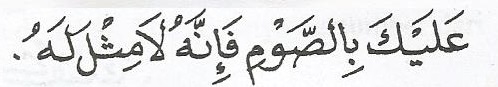
**12**.

**1185. KEUTAMAAN PUASA**

****

*"Hendaknya engkau berpuasa. Maka sesungguhnya (keutamaan) puasa itu tidak ada yang menyamainya".*

**Perawi**

Diriwayatkan oleh : Imam Ahmad, Nasai, Ibnu Hiban, Al Hakim dari Abu Umamah. Ibnu Qathan berkata : "Hadits ini diriwayatkan oleh Ibnu Mandi, didalam sanadnya ada Abdullah bin Abu Ya'kub yang tidak diketahui keadaannya. Kata Al Haitsami : "Para periwayat (rijal) Imam Ahmad, rijal yang shahih".

**Sababul Wurud**

Diriwayatkan di dalam Sunan An Nasai bersumber dari Abu Umamah katanya kepada Rasulullah : "Ya Rasulullah, perintahlah aku dengan perintah yang Allah akan memberi manfaat kepadaku". Dalam riwayat yang lain pertanyaannya berbunyi : "Perintahlah aku dengan perintah yang aku mengambilnya daripadamu". Rasulpun bersabda : "Hendak­nya kau berpuasa dst".

**Keterangan**

Keutamaan puasa diantaranya menguatkan hati, meninggikan kecer­dasan, mensucikan jiwa, dan menyempurnakan akhlak. Jika seorang berpuasa, membiasakan mengurangi makan dan minum, mengekang syahwatnya, meninggalkan perbuatan dosa dari akarnya, melaksanakan kebaikan niscaya ia akan memperoleh keutamaan puasa itu.