هرکس غذایی را بخورد و سپس بگوید: الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ (ستایش از آن الله است که این [غذا] را به من خوراند و آن را بدون توان و قدرتی از سوی خودم به من روزی داد) گناهان گذشته‌اش آمرزیده می‌شود

از سهل بن مُعاذ بن اَنَس از پدرش روایت است که رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ فرمودند: «مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ: الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلاَ قُوَّةٍ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»: «هرکس غذایی را بخورد و سپس بگوید: الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ (ستایش از آن الله است که این [غذا] را به من خوراند و آن را بدون توان و قدرتی از سوی خودم به من روزی داد) گناهان گذشته‌اش آمرزیده می‌شود».

[حسن است] [به روایت ابوداوود و ترمذی و ابن‌ماجه و احمد]

پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ کسی را که غذایی می‌خورد تشویق نمودند که حمد و ستایش الله را به‌جا بیاورد که من توانی در به دست آوردن غذا و خوردن آن نداشتم مگر با یاری الله تعالی؛ سپس رسول خدا ـ صلی الله علیه وسلم ـ بشارت می‌دهد که هرکس چنین بگوید، شایسته و مستحق بخشش و آمرزش گناهان صغیرهٔ گذشته‌اش توسط الله متعال می‌باشد.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/5431