حمد و ستایش ویژه ی الله است که ما را خوراک و آب داد و کفایت کرد و پناه مان داد؛ چه بسیار کسانی که نه کفایت کننده ای دارند و نه پناه دهنده ای.

از انس رضی الله عنه روایت است که هرگاه رسول الله صلی الله علیه وسلم به رختخوابش می رفت، این دعا را می خواند: «الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وكفَانَا وآوانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لا كَافِيَ لَهُ وَلا مُؤْوِيَ»: «حمد و ستایش ویژه ی الله است که ما را خوراک و آب داد و کفایت کرد و پناه مان داد؛ چه بسیار کسانی که نه کفایت کننده ای دارند و نه پناه دهنده ای».

[صحیح است] [به روایت مسلم]

چون رسول الله صلی الله علیه وسلم به بستر خواب می رفت، این دعا را می خواند: «الحَمْدُ للهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وكفَانَا وآوانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لا كَافِيَ لَهُ وَلا مُؤْوِيَ»؛ و به این ترتیب حمد و ستایش الله متعال را می گفت که به او آب و غذا داده است؛ تا به یاد داشته باشیم که اگر الله متعال به ما آب و غذا ندهد، چیزی برای خوردن و نوشیدن نمی یابیم. بنابراین باید الله متعال را در برابر آب و غذایی که به ما عطا می کند، حمد و ستایش کنیم. و «كفَانَا» یعنی امور مختلف را برای ما سهل و آسان می گرداند؛ «آوانَا» و برای ما پناهگاهی میسر می کند که به آن پناه ببریم؛ حال آنکه افراد زیادی هستند که حامی و کار راه انداز و پناه و پناه دهنده ای ندارند؛ بنابراین بر ما لازم است که هرگاه به بستر خواب می رویم، این ذکر را بخوانیم.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/5882