سحری بخورید که در سحری خوردن برکت است

از انس بن مالک رضی الله عنه روایت است که گفت: پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: «سحری بخورید که در سحری خوردن برکت است».

[صحیح] [متفق علیه]

پیامبر صلی الله علیه وسلم به سحری که صرف غذا در آخر شب برای آمادگی برای روزه می باشد، تشویق کرده اند؛ زیرا در آن خیر و برکت بزرگی از پاداش و ثواب است، و قیام در آخر شب برای دعاء، و تقویت خویش برای روزه گرفتن، و با نشاط بودن برای آن، و کاهش سختی آن می باشد.

http://www.sunnah.global/hadeeth/prs/show/4498