سحری بخورید زیرا در سحری برکت است

از انس بن مالک رضی الله عنه روایت است که گفت: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: «تَسَحَّرُوا، فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً» یعنی: «سحری بخورید زیرا در سحری برکت است».
[صحیح است] [بخاری و مسلم در روایت آن اتفاق دارند]

پیامبر صلی الله علیه و سلم به سحری خوردن، که همان خوردن در آخر شب برای آمادگی جهت روزه است، تشویق کرده‌اند؛ زیرا در آن «برکت» یعنی خیر فراوانی از اجر و ثواب، و برخاستن در آخر شب برای دعا، و نیرو گرفتن برای روزه، و با نشاط شدن برای آن، و کاستن از سختی آن وجود دارد.

http://sunnah.global/hadeeth/fa/show/4498