{Hãy ăn bữa Sahur, vì trong bữa ăn Sahur có Barakah.}

Ông Anas bin Malik thuật lại rằng Thiên Sứ của Allah nói: {Hãy ăn bữa Sahur, vì trong bữa ăn Sahur có Barakah.}

[Sahih (chính xác)] [Do Al-Bukhari và Muslim ghi]

Thiên Sứ của Allah khuyến khích ăn bữa Sahur, đó là ăn vào cuối đêm để chuẩn bị cho việc nhịn chay, bởi vì trong đó có Barakah tức là có nhiều điều tốt lành chẳng hạn như ân phước, thức dậy vào thời gian cuối của đêm để cầu nguyện, củng cố bản thân trong việc nhịn chay, làm cho cơ thể có năng lượng và giảm bớt khó khăn cho nó.

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