سبحان الله وبحمده

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

من قال : سبحان الله وبحمده، في يوم مائة مرة؛ حطت خطاياه وإن كانت مثل زبد البحر.

رواه البخاري

دل رسول الله صلى الله عليه وسلم المسلم على ما توضع به خطاياه وذنوبه وتمحى، ولو كانت كثيرة كزبد البحر (وهو الرغوة التي على البحر)؛ وذلك بأن يقول في اليوم مئة مرة: سبحان الله وبحمده، أي: وأحمد الله على ما يسر من التسبيح والطاعات. والتسبيح: تنزيهه الله تعالى عن كل نقص وعيب.