“আমি সাতটি অঙ্গের দ্বারা সিজদা করার জন্য নির্দেশিত হয়েছি।

ইবন ‘আব্বাস রাদিয়াল্লাহু ‘আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: “আমি সাতটি অঙ্গের দ্বারা সিজদা করার জন্য নির্দেশিত হয়েছি।
কপাল দ্বারা এবং তিনি হাত দিয়ে নাকের প্রতি ইশারা করে এর অন্তর্ভুক্ত করেন, আর দু’
হাত, দু’ হাঁটু এবং দু’ পায়ের আঙ্গুলসমূহ দ্বারা। আর আমরা যেন চুল ও কাপড় গুটিয়ে না
নেই।”
[সহীহ] [সহীহ বুখারী ও মুসলিম]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বর্ণনা করেছেন, আল্লাহ তা‘আলা তাঁকে সালাতের সময় সাতটি অঙ্গ দ্বারা সিজদা করতে নির্দেশ দিয়েছেন। সে সাতটি অঙ্গ হলো: প্রথম অঙ্গ: কপাল: নাক এবং দু’চোখের উপরে চেহারার অগ্রভাগ। নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম হাত দিয়ে নাকের প্রতি ইশারা করে বলেন, কপাল ও নাক সাত অঙ্গের একটি অঙ্গ। তিনি আরো তাগিদ দেন যে, সিজদাকারী সিজদার সময় নাক দ্বারা যমীন স্পর্শ করবে। দ্বিতীয় ও তৃতীয় অঙ্গ: দু’ হাত। চতুর্থ ও পঞ্চম অঙ্গ: দু’ হাঁটু। ষষ্ঠ ও সপ্তম অঙ্গ: দু’ পায়ের আঙ্গুলসমূহ। তিনি আমাদেরকে আরো আদেশ করেছেন যে, আমরা যেন যমীনে সিজদার সময় আমাদের চুল ও কাপড় না গুটাই; বরং এগুলো ছেড়ে দিবো, যাতে এগুলোও সিজদার সময় যমীনের উপর বিছিয়ে থাকে এবং অন্যান্য অঙ্গের সাথে এগুলোও সিজদা করে।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/10925