“আমি কি তোমাদেরকে এমন একটি কাজ বলব না, যার দ্বারা আল্লাহ গোনাহসমূহকে মোচন করবেন এবং (জান্নাতে) তার দ্বারা মর্যাদা বৃদ্ধি করবেন?”

আবূ হুরাইরা রদিয়াল্লাহু ‘আনহু থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: “আমি কি তোমাদেরকে এমন একটি কাজ বলব না, যার দ্বারা আল্লাহ গোনাহসমূহকে মোচন করবেন এবং (জান্নাতে) তার দ্বারা মর্যাদা বৃদ্ধি করবেন?” তাঁরা বললেন, ‘অবশ্যই, হে আল্লাহর রসূল!’ তিনি বললেন, “(তা হচ্ছে) কষ্টকর অবস্থায় পরিপূর্ণরূপে অযূ করা, অধিক মাত্রায় মসজিদে গমন করা এবং এক ওয়াক্তে সালাত আদায় করে পরবর্তী ওয়াক্তের সালাতের জন্য অপেক্ষা করা। আর এ হল প্রতিরক্ষা বাহিনীর মত কাজ।
এটিই হল প্রতিরক্ষা।”
[সহীহ] [ইমাম মুসলিম এটি বর্ণনা করেছেন]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম তার সাহাবীদের জিজ্ঞেস করেছিলেন যে, তারা কি চান যে, তিনি তাদেরকে এমন কর্মের দিকে নির্দেশনা প্রদান করবেন যা গুনাহ মাফ, সংরক্ষণকারী ফেরেশতাদের রেকোর্ড বই থেকে সেগুলো মুছে ফেলা এবং জান্নাতে উচ্চ মর্যাদার কারণ হবে? সাহাবীরা জবাব দিলেন: জ্বী, আমরা এটি চাই। তিনি বললেন: প্রথমত: কষ্ট হওয়া সত্তেও ভালোভাবে পূর্ণতা সহকারে অযু করা যেমন: শীতের সময়ে, পানি অল্প থাকার সময়ে, শরীরে ব্যাথা অথবা পানি গরম হওয়ার কারণে। দ্বিতীয়ত: বাড়ী থেকে মসজিদ দূরে থাকার কারণে অথবা বারবার যাওয়ার কারণে বেশী বেশী পা ফেলা - তথা দুই পায়ের মাঝখানে দূরত্ব কম হওয়া-। তৃতীয়ত: সালাতের ওয়াক্তের জন্য অপেক্ষা করা, সালাতের জন্য অন্তরকে ব্যাকুল রাখা, এর জন্য প্রস্তুতি নেওয়া এবং জামাতের জন্য মসজিদে বসে অপেক্ষা করা, যখন সে তার সালাত শেষ করবে, তখন অন্য সালাতের জন্য অপেক্ষা করবে। তারপর তিনি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বর্ণনা করলেন যে, এই বিষয়গুলিই দীন রক্ষাকারী প্রকৃত বিষয়; কারণ এটি আত্মার উপর শয়তানের পথ রুদ্ধ করে, স্বীয় মন্দ আকাঙ্ক্ষাকে পরাজিত করে এবং ওয়াসওয়াসা প্রবেশে বাধা দেয়, এভাবে করেই আল্লাহর দল শয়তানের দলকে পরাজিত করবে; আর এটিই সর্বশ্রেষ্ঠ জিহাদ, এবং এটিই হচ্ছে শত্রুর সম্মুখে একটি দৃঢ় রক্ষাকারী বন্ধনের মত।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/3574