আমি বললাম, হে আল্লাহর রাসূল! মুক্তির উপায় কি? তিনি বললেনঃ “তুমি তোমার রসনা সংযত রাখ, তোমার বাসস্থান যেন তোমাকে বেষ্টন করে নেয় (অর্থাৎ তুমি তোমার বাড়ীতে অবস্থান কর) এবং তোমার গুনাহের জন্য ক্ৰন্দন কর”।

উকবাহ ইবনু আমির রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন: আমি বললাম, হে আল্লাহর রাসূল! মুক্তির উপায় কি? তিনি বললেনঃ “তুমি তোমার রসনা সংযত রাখ, তোমার বাসস্থান
যেন তোমাকে বেষ্টন করে নেয় (অর্থাৎ তুমি তোমার বাড়ীতে অবস্থান কর) এবং তোমার গুনাহের জন্য ক্ৰন্দন কর”।
[সহীহ] [এটি তিরিমিযী ও আহমাদ বর্ণনা করেছেন।]

উকবাহ ইবনু আমির রাদিয়াল্লাহু আনহু নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লামকে দুনিয়া ও আখিরাতে মুমিনের মুক্তির উপায় সম্পর্কে প্রশ্ন করলেন,? নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম বললেন, তুমি তিনটি কাজকে আঁকড়ে ধর: প্রথমত: যেখানে কল্যাণ নেই তার থেকে ও প্রত্যেক ক্ষতিকর কথা থেকে তোমার মুখকে সংরক্ষণ কর এবং ভালো কথা ছাড়া মুখ খুলবে না। দ্বিতীয়: নির্জনে আল্লাহর ইবাদত করার সুবিধার্থে তোমার ঘরকে আকঁড়ে ধর এবং আল্লাহর আনুগত্যে ব্যাপৃত হও আর ফিতনা থেকে নিরাপত্তার জন্য তোমার ঘরে একাকি থাক। তৃতীয়: আর তুমি যেসব পাপ করেছো তার জন্য লজ্জা বোধ কর, তাওবা কর ও ক্রন্দন কর।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/3602