“সর্বদা তোমার জিহ্বা যেন আল্লাহ তা’আলার যিকরের দ্বারা সিক্ত থাকে”।

আবদুল্লাহ ইবনু বুসর রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, এক লোক বলল, হে আল্লাহর রাসুল! আমার জন্য ইসলামের শারী’আতের বিষয়াদি অতিরিক্ত হয়ে গেছে। সুতরাং আমাকে এমন একটি
বিষয় জানান, যা আমি শক্তভাবে আঁকড়ে থাকতে পারি। তিনি বললেন: “সর্বদা তোমার জিহ্বা
যেন আল্লাহ তা’আলার যিকরের দ্বারা সিক্ত থাকে”। [সহীহ] [এটি তিরমিযী, ইবনে মাজাহ ও আহমাদ বর্ণনা করেছেন।]

একজন লোক নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লামের নিকট অভিযোগ করল যে, নফল ইবাদত তার ওপর এতো বেশী হয়ে গেছে যে তিনি তার দুর্বলতার কারণে সেগুলো পালনে অক্ষম হয়ে পড়েছেন। তারপর নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাকে অটল থাকা ও আঁকড়ে ধরার জন্য বেশী সাওয়াব আনয়নকারী কিছু অল্প আমলের নির্দেশ করলেন। তাই তিনি সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাকে সর্বদা আল্লাহ তা‘আলার যিকিরের দ্বারা তার জিহ্বা নরম এবং তাজা রাখতে নির্দেশ করেছেন; যেমন তাসবীহ পাঠ করা, তাহমীদ পাঠ করা, ইস্তেগফার করা, দোয়া করা প্রভৃতি।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/4716