گفتم: یا رسول الله، [راه] نجات چیست؟ فرمود: «امْلِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلْيَسَعْكَ بَيْتُكَ، وَابْكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ»: «زبانت را نگه‌دار و [خلوت و عبادت در] خانه‌ات را بر خود لازم بگیر و بر گناهت گریه کن

از عُقبة بن عامر رضی‌الله‌عنه روایت است که گفت: گفتم: یا رسول الله، [راه] نجات چیست؟ فرمود: «امْلِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلْيَسَعْكَ بَيْتُكَ، وَابْكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ»: «زبانت را نگه‌دار و [خلوت و عبادت در] خانه‌ات را بر خود لازم بگیر و بر گناهت گریه کن».

[صحیح است] [به روایت ترمذی و احمد]

عُقبة بن عامر رضی الله عنه دربارۀ اسباب نجات مؤمن در دنیا و آخرت از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم سؤال می‌کند که رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وسلم می‌فرماید: باید سه مسئله را رعایت کنید: نخست: زبانت را از آنچه خیری در آن نیست و از هر سخن بدی نگه‌دار و حفظ کن و چیزی جز سخن خوب و نیک نگو. دوم: در خانه بمان تا در خلوت، الله را عبادت کنی و به طاعت الله عزوجل مشغول باش و با ماندن در خانه از فتنه‌ها دور بمان. سوم: برای گناهانی که مرتکب شده‌ای گریه کن و پشیمان باش و توبه کن.

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