ਤੇਰੀ ਜ਼ਬਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅੱਲਾਹ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ (ਸਿਮਰਨ) ਨਾਲ ਤਰ (ਭਰੀ) ਰਹੇ।

ਅਬਦੁੱਲਾਹ ਬਿਨ ਬੁਸਰ (ਰਜ਼ੀਅੱਲਾਹੁ ਅਨਹੁ) ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ: ਹੇ ਅੱਲਾਹ ਦੇ ਰਸੂਲ! ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਹੁਕਮ (ਆਦੇਸ਼ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼) ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਸੋ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੱਸੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜ ਲਵਾਂ। ਆਪ صلى الله عليه وسلم ਨੇ ਫਰਮਾਇਆ: "ਤੇਰੀ ਜ਼ਬਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅੱਲਾਹ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ (ਸਿਮਰਨ) ਨਾਲ ਤਰ (ਭਰੀ) ਰਹੇ।" [صحيح] [رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد]

ਇੱਕ ਬੰਦੇ ਨੇ ਨਬੀ صلى الله عليه وسلم ਅੱਗੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਫਲ ਇਬਾਦਤਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵੱਧ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾ (ਪੂਰਾ) ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਫੇਰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਆਪ صلى الله عليه وسلم ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਅਮਲ ਦੱਸ ਦੇਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵਾਬ (ਪੁੰਨ) ਮਿਲ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜੀ ਰੱਖੇ। ਸੋ ਅੱਲਾਹ ਦੇ ਰਸੂਲ صلى الله عليه وسلم ਨੇ ਉਸਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਲਾਹ ਤਆਲਾ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾਲ ਤਰ ਰਹੇ (ਭਰੀ ਰਹੇ) ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੇ ਹਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅੱਲਾਹ ਦੇ ਜ਼ਿਕਰ ਵਿੱਚ ਰੁਝਿਆ ਰਹੇ। ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਬਹਾਨ ਅੱਲਾਹ, ਅਲਹਮਦੁ ਲਿੱਲਾਹ, ਅੱਲਾਹੁ ਅਕਬਰ, ਅਸਤਗ ਫ਼ਿਰੁੱਲਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁਆਵਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

https://www.sunnah.global/hadeeth/pa/show/4716