عرض کردم: یا رسول الله!، نجات در چیست؟ فرمودند: «زبانت را حفظ کن و خلوت و عبادت خانه ات را بر خود لازم بگیر و بر گناهانت گریه کن

از عُقبَه بن عامر رضی الله عنه روایت است که گفت: عرض کردم: یا رسول الله!، نجات در چیست؟ فرمودند: «زبانت را حفظ کن و خلوت و عبادت خانه ات را بر خود لازم بگیر و بر گناهانت گریه کن».
[صحیح] [ترمذی و احمد روایت کرده]

عقبة بن عامر رضی الله عنه از رسول الله صلی الله علیه وسلم می پرسد که چه چیز مومن را در دنیا و آخرت نجات می دهد؟ او صلی الله علیه وسلم فرمودند: این سه کار را باید انجام دهی: اول: زبان خود را از آنچه که خیر نیست و از گفتن هر شر حفظ کن، و جز به نیکی سخن مگو. دوم: در خانه تان بمانید تا الله متعال را در خلوت ها عبادت کنید، و در طاعت الله متعال مشغول باشید، و در خانه تان بمانید تا از فتنه ها دوری جویید. سوم: بر گناهانت و جهت پشیمانی از نافرمانی گریه کن به خاطر آنچه مرتکب شدی.

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