मानिसको शरीरको हरेक जोर्नीमा एक दानको हक लाग्छ।

अबू-हुरैरह (रजियल्लाहु अन्हु) ले बयान गरेका छन्, रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नुभएको छ : "मानिसको शरीरको हरेक जोर्नीमा एक दानको हक लाग्छ। प्रत्येक दिन, जब सूर्य उदाउँछ, दुई जनाबीच न्याय गर्नुले दानको रूपमा गनिन्छ। कुनै मानिसलाई उसको सवारीमा चढ्न मद्दत गर्नु या उसलाई सामान उठाएर राख्न सहयोग गर्नु पनि दान हो।
राम्रो शब्द बोल्नु दान हो। नमाजतर्फ उठाइएको हरेक पाइला दान हो। अनि बाटोबाट
हानिकारक चीज हटाउनु पनि दान हो।" [सही] [मुत्तफकुन अलैहि]

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले व्याख्या गर्नुभएको छ, प्रत्येक मुस्लिमले प्रत्येक दिन आफ्नो हड्डीको हरेक जोर्नीप्रति अल्लाहले गर्नुभएको उपकार र कल्याणका लागि धन्यवाद दिनुपर्छ । उहाँले मानिसको हड्डीमा जोर्नीहरू बनाउनुभएको छ, जसले गर्दा ऊ त्यसलाई संकुचित गर्न र फैलाउन सक्षम छ । सबै असल कर्महरू सद्का (दान) हुन्, त्यो पैसामा मात्र निर्भर छैन, जस्तैः दुई झगडा गर्नेहरू बीच न्याय र मेलमिलाप गर्नु सदका हो । आफ्नो जनावर (सवारी) माथि बस्न नसक्नेलाई सवारीमाथि चढाउन मद्दत गर्नु वा सामान लाद्न सहयोग गर्नु सदका हो । जिक्र, दुआ र सलाम जस्ता राम्रा कुरा सदका हो । नमाज पढ्न तपाईंले चाल्नु भएको प्रत्येक पाइला सदका हो । बाटोघाटोबाट हानिकारक चीजहरू हटाउनु सदका हो ।

http://sunnah.global/hadeeth/ne/show/4568