تا حد توان زبانت باید به ذکر الله متعال مرطوب باشد

از عبدالله بن بسر رضی الله عنه روایت است که مردی گفت: ای رسول الله، احکام اسلام بر من زیاد شده است، پس چیزی به من بگو که به آن تمسک کنم، فرمودند: "تا حد توان زبانت باید به ذکر الله متعال مرطوب باشد".

[صحیح] [ترمذی و ابن ماجه و احمد روایت کرده]

مردی به پیامبر صلی الله علیه وسلم شکایت کرد که عبادات نفل بر او زیاد شده است، تا آنجا که به دلیل ضعف قادر به انجام آن نبوده است، سپس از پیامبر صلی الله علیه وسلم پرسید تا او را به عمل ساده ای راهنمایی کند، که پاداش بزرگی به همراه داشته باشد تا بتواند به آن پابند و متمسک باشد. پس وی صلی الله علیه وسلم او را راهنمایی کردند که زبان خود را در هر حال و زمان متحرک و مرطوب به ذکر الله متعال نگه دارد؛ مانند تسبیح (سبحان الله) و تحمید (الحمد لله) و استغفار (استغفر الله) و دعاء و غیره موارد دیگر.

http://sunnah.global/hadeeth/prs/show/4716