'சூரியன் உதிக்கின்ற ஒவ்வொரு நாளிலும் மனிதர்கள் தம்முடைய ஒவ்வொரு மூட்டு எலும்புகளுக்காகவும் தர்மம் செய்வது கடமையாகும்

அல்லாஹ்வின் தூதர் ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் அவர்கள் கூறியதாக அபூஹுரைரா ரழியல்லாஹு அன்ஹு அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்: 'மனிதர்களின் ஒவ்வொரு மூட்டுக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஒரு தர்மத்தை செய்தாக வேண்டும். சூரியன் உதயமாகும்
ஒவ்வொரு நாளும் இரு மனிதர்களுக்கிடையில் நீதி செலுத்துதல் ஒரு தர்மமாகும். வாகனத்தின் மீது ஏறுகின்ற ஒருவரை அதன் மீது ஏற்றி விடுவது ஒரு தர்மமாகும்.
அதுபோலவே அதன் மீது அவருடைய பொருட்களை ஏற்றி விடுவதும் ஒரு தர்மமாகும். நல்ல வார்த்தை பேசுவதும் ஒரு தர்மமாகும். தொழுகைக்காக நீங்கள் எடுத்து வைக்கும்
ஒவ்வொரு அடியும் ஒரு தர்மமாகும். தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய பொருளொன்றை நடைபாதையிலிருந்து அப்புறப்படுத்துவதும் ஒரு தர்மமாகும்' [சரியானது] [இமாம்களான புஹாரி, முஸ்லிம் ஆகியோர் இதை பதிவு செய்துள்ளனர்]

ஒவ்வொரு முஸ்லிமும் உடலிலுள்ள மூட்டுக்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, தனக்கு கிடைத்துள்ள ஆரோக்கியத்திற்கு நன்றி செலுத்தும் முகமாகவும், தனது மூட்டுக்களை மடிப்பதற்கும் நீட்டுவதற்குமான இயலுமையை தந்தமைக்கும் தினமும் அல்லாஹ்வுக்கு தர்மம் செய்ய பணிக்கப்பட்டுள்ளனர் என நபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் அவர்கள் தெளிவு படுத்துகிறார்கள். குறித்த தர்மமானது செல்வத்தால் மாத்திரமின்றி அனைத்து நற்காரியங்களின் மூலமும் நிறைவேற்ற முடியும் என்பதையும் இந்த ஹதீஸில் சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள் அவற்றின் சில பின்வருமாறு: இரு பகைவருக்கு மத்தியில் நீ சமாதானத்தை ஏற்படுத்தி நீதிவழங்குவதும் தர்மமாகும். ஒருவர் தனது வாகனத்தில் ஏறி அமர்வதற்கு உதவுவதும் அல்லது அவரின் பயணச்சுமைகளை ஏற்றிவிடுவதும் உமக்கு தர்மமாகும். திக்ர்,துஆ,(பிரார்த்தனை) ஸலாம் கூறுதல் போன்ற அழகிய வார்த்தையும் தர்மமாகும். ஒருவர் தொழுகைக்குச் செல்ல எடுத்துவைக்கும் ஒவ்வோர் எட்டும் தர்மமாகும். தீங்கு தரும் பொருளைப் பாதையிலிருந்து அகற்றுவதும் ஒரு தர்மமாகும்

http://sunnah.global/hadeeth/ta/show/66527