عن عائشة رضي الله عنها قال رسول الله صلّى الله عليه و سلّم : إنّه خُلِق كلّ إنسان من بني آدم على ستّين وثلاثمائة مفصل

فمن كبّر الله وحمد الله وهلّل الله وسبّح الله واستغفر الله وعزل حجرًا عن طريق النّاس أو شوكةً أو عظمًا من طريق النّاس وأمر بمعروف أو نهي عن منكر عدد تلك الستّين والثلاثمائة السلامى فإنّه يمشي يومئذ وقد زحزح نفسه عن النّار

D'après 'Aicha (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit : « Certes chaque personne parmi les enfants de Adam a été créé de trois cent soixante articulations. Celui qui fait le tekbir (1), le tehmid (2), le tehlil (3), le tesbih (4), le istighfar (5), enlève une pierre, une épine ou un os du chemin des gens (6), ordonne un bien, interdit un mal jusqu'à ce que cela atteigne le nombre de trois cent soixante, cette personne marchera alors ce jour-là en ayant sauvé sa propre personne du feu » .

(Rapporté par Mouslim dans son Sahih n°1007)