သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ နာကျင်ကိုက်ခဲနေသော နေရာပေါ်သို့ သင်၏လက်ကို ထားလော့။ ထို့နောက် သုံးကြိမ် 'ဗိစ်မိလ္လာဟ် ' (**بِاسْمِ اللهِ**)ရွတ်ဆိုပါ။ ထို့နောက် ခုနစ်ကြိမ် **(أَعُوذُ بِاللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ)** 'အအူဇုဘိလ္လာဟိ ဝကုဒ်ရသိဟီ မင်န်ရှရ်ရိ မာအဂျိဒု ဝအုဟာဇိရု' **(**ကျွန်တော်မျိုးခံစားနေရပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေသော အရာ၏ ဘေးရန်မှ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်နှင့် ထိုအရှင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးတော်အားဖြင့် ခိုလှုံပါ၏ **)** ဟု ရွတ်ဆိုပါ ။

> အွတ်စ်မားန် ဗင်န် အဘီလ်အားဆွ် အတ်စ်စကဖီ (ရဎိယလ္လာဟုအန်ဟု)က ဆင့်ပြန်ခဲ့သည်မှာ - သူသည် အစ္စလာမ်သာသနာကို လက်ခံပြီးကတည်းက မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခံစားရသောနာကျင်မှုတစ်ခုကို တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်ဟိဝစလ္လမ်)ထံ တိုင်ကြားခဲ့သည်။ ထိုအခါ တမန်တော်မြတ်(ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်ဟိဝစလ္လမ်)က သူ့အား ဤသို့မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည် - သင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ နာကျင်ကိုက်ခဲနေသော နေရာပေါ်သို့ သင်၏လက်ကို ထားလော့။ ထို့နောက် သုံးကြိမ် 'ဗိစ်မိလ္လာဟ် ' (بِاسْمِ اللهِ)ရွတ်ဆိုပါ။ ထို့နောက် ခုနစ်ကြိမ် (أَعُوذُ بِاللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ) 'အအူဇုဘိလ္လာဟိ ဝကုဒ်ရသိဟီ မင်န်ရှရ်ရိ မာအဂျိဒု ဝအုဟာဇိရု ' (ကျွန်တော်မျိုးခံစားနေရပြီး စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေသော အရာ၏ ဘေးရန်မှ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်နှင့် ထိုအရှင်၏ ဘုန်းတန်ခိုးတော်အားဖြင့် ခိုလှုံပါ၏) ဟု ရွတ်ဆိုပါ ။
>
> [صحيح] [رواه مسلم]

အွတ်စ်မားန် ဗင်န် အဘီလ်အားစွ် (ရဎိယလ္လာဟုအန်ဟု) သည် သူ့အား ဖျက်စီးလုနီးနီးဖြစ်စေသော (အလွန်ပြင်းထန်သော)ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရသည်။ ထိုအခါ တမန်တော်မြတ်(ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်ဟိဝစ်လ္လမ်) သည် ၎င်းထံ လူမမာမေးမြန်းကြည့်ရှုရန် ကြွမြန်းလာတော်မူပြီး၊ ဒုအာတစ်ပုဒ်ကို သင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ ထိုဒုအာဖြင့် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည် သူခံစားနေရသော ရောဂါဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေတော်မူနိုင်သည်။ ထိုဒုအာမှာ - နာကျင်သော နေရာပေါ်တွင် မိမိ၏လက်ကိုတင်ကာ "ဗိစ်မိလ္လာဟ် " (အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏နာမတော်ဖြင့်) ဟု သုံးကြိမ် ရွတ်ဆိုရမည်။ ထို့နောက် ခုနစ်ကြိမ် ဤသို့ဒုအာရွတ်ဆိုရမည် ။ "အအူဇု ဗိလ္လာဟိ ဝကုဒ်ရသိဟီ မင်န်ရှရ်ရိ မာအဂျိဒု ဝအုဟာဇိရု " ဆိုလိုသည်မှာ - "ကျွန်တော်မျိုး လက်ရှိခံစားနေရသော နာကျင်မှု ဝေဒနာမှ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်နှင့် ထိုအရှင်မြတ်၏ ဘုန်းတန်ခိုးတော်အားဖြင့် ခိုလှုံပါ၏။ ထို့ပြင် အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာမည့် ပူပန်သောကနှင့် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ရသော အရာမှလည်းကောင်း သို့မဟုတ် ဤရောဂါသည် နာတာရှည်ဖြစ်လာပြီး ၎င်း၏ဝေဒနာသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားခြင်းမှ လည်းကောင်း အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံ ခိုလှုံပါ၏ " ဟူ၍ဖြစ်သည်။