ඔබේ ශරීරයේ වේදනාව දැනෙන තැන ඔබේ අත තබා "බිස්මිල්ලාහ් " යනුවෙන් තුන් වරක් පවසන්න. පසුව **أَعُوذُ بِاللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ** (මට වැළඳී ඇති දැයින් ද මා පත්ව ඇති විපත්තියෙන්ද අල්ලාහ්ගේ බලය තුළින් මා ආරක්ෂාව ඔහුගෙන් පතමි.) යැයි සත් වරක් පවසන්න

උස්මාන් ඉබ්නු අබිල් ආස් -රළියල්ලාහු අන්හු- තුමා ඉස්ලාමය වැළඳගත් දා පටන් තම ශරීරයේ ඇති වූ වේදනාවක් ගැන අල්ලාහ්ගේ දූතයාණන් (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) වෙත පැමිණිලි කර සිටියේ ය. එවිට අල්ලාහ්ගේ දූතයාණන් (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) ඔහු දෙස බලා මෙසේ පැවසුහ: "ඔබේ ශරීරයේ වේදනාව දැනෙන තැන ඔබේ අත තබා "බිස්මිල්ලාහ් " යනුවෙන් තුන් වරක් පවසන්න. පසුව أَعُوذُ بِاللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ (මට වැළඳී ඇති දැයින් ද මා පත්ව ඇති විපත්තියෙන්ද අල්ලාහ්ගේ බලය තුළින් මා ආරක්ෂාව ඔහුගෙන් පතමි.) යැයි සත් වරක් පවසන්න."

[صحيح] [رواه مسلم]

මාරාන්තික වේදනාවක් සහිත රෝගයක් උස්මාන් ඉබ්නු අබුල් ආස් (රළියල්ලාහු අන්හු) තුමාට වැළඳ තිබුණි. එවිට එතුමාගේ සුවදුක් විමසීම සඳහා නබි (සල්ලල්ලාහු අලයිහි වසල්ලම්) තුමාණෝ පැමිණ එතුමාට වැළඳී තිබූ රෝගය අල්ලාහ් සුව කරන ප්‍රාර්ථනාවක් ඉගැන්වූහ. එනම් තමන්ට වේදනාව දැනෙන ස්ථානයේ තම අත තබා බිස්මිල්ලාහ් (අල්ලාහ්ගේ නාමයෙන්) යැයි තුන්වරක් පවසා පසුව සත්වරක් أَعُوذُ (මම රැකවරණය පතමි. ආරක්ෂාව පතමි.) بِاللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ (වර්තමානයේ සිදුව ඇති වේදනාවෙන් අල්ලාහ්ගෙන් හා ඔහුගේ බලයෙන් මම ආරක්ෂාව පතමි.) وَأُحَاذِرُ (ඉදිරියේ දී එමගින් දුක හා බිය හට ගැනීම හෝ රෝගය දිගටම තිබී ශරීරය පුරාවට එම වේදනාව පැතිරී යෑම ගැන ද මම බියවෙමි යන්න මෙහි අදහස වේ.

http://www.sunnah.global/hadeeth/si/show/6018