Allāhumma innī a`ūdhu bika mina -l`ajzi, wa-lkasali, wa-ljubni, wa-lbukhli, wa-lharami, wa `adhābi -lqabr. Allāhumma, ātī nafsī taqwāhā, wa-zakkihā anta khayru man zakkāḥā, anta walīyuhā wa-mawlāhā. Allāhumma, innī a`ūdhu bika min `ilmin lā yanfa`, wa-min qalbin lā yakhsha`, wa-min nafsin lā tashba`, wa-min da`watin lā yustajābu lahā. (O Allāh, tunay na ako ay nagpapakupkop sa Iyo laban sa kawalang-kakayahan, katamaran, karuwagan, karamutan, pag-uulyanin, at pagdurusa sa libingan. O Allāh, magbigay Ka sa sarili ko ng pangingilag magkasala nito at magpabusilak Ka nito: Ikaw ay pinakamabuti sa sinumang nagpabusilak dito; Ikaw ay ang Katangkilik nito at ang Mapagtangkilik dito. O Allāh, tunay na ako ay nagpapakupkop sa Iyo laban sa kaalamang hindi nagpapakinabang, laban sa pusong hindi nagtataimtim, laban sa sariling hindi nabubusog, at laban sa panalanging hindi tinutugon.)"}

Ayon kay Zayd bin Arqam (malugod si Allāh sa kanya) na nagsabi: {Hindi ako magsasabi sa inyo kundi gaya ng anumang ang Sugo ni Allāh noon (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) ay nagsasabi. Siya noon ay nagsasabi ng: "Allāhumma innī a`ūdhu bika mina -l`ajzi, wa-lkasali, wa-ljubni, wa-lbukhli, wa-lharami, wa `adhābi -lqabr. Allāhumma, ātī nafsī taqwāhā, wa-zakkihā anta khayru man zakkāḥā, anta walīyuhā wa-mawlāhā. Allāhumma, innī a`ūdhu bika min `ilmin lā yanfa`, wa-min qalbin lā yakhsha`, wa-min nafsin lā tashba`, wa-min da`watin lā yustajābu lahā. (O Allāh, tunay na ako ay nagpapakupkop sa Iyo laban sa kawalang-kakayahan, katamaran, karuwagan, karamutan, pag-uulyanin, at pagdurusa sa libingan. O Allāh, magbigay Ka sa sarili ko ng pangingilag magkasala nito at magpabusilak Ka nito: Ikaw ay pinakamabuti sa sinumang nagpabusilak dito; Ikaw ay ang Katangkilik nito at ang Mapagtangkilik dito. O Allāh,

tunay na ako ay nagpapakupkop sa Iyo laban sa kaalamang hindi nagpapakinabang, laban sa pusong hindi nagtataimtim, laban sa sariling hindi nabubusog, at laban sa panalanging hindi tinutugon.)"}

[Tumpak] [Nagsalaysay nito si Imām Muslim]

Kabilang sa mga panalangin ng Propeta (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan): "O Allāh, tunay na ako ay nagpapakupkop sa Iyo" at dumudulog sa Iyo "laban sa kawalang-kakayahan," dahil sa pagkawala ng kakayahan sa kaparaanang nakapagpapakinabang, "katamaran," dahil sa pagkawala ng pagkakaroon ng pagnanais sa paggawa sapagkat ang nawalang-kakayahan ay hindi nakakaya ng kaparaanan at ang tamad ay hindi nagnanais nito, "karuwagan," dahil sa pagpipigil sa paglalakas-loob sa nararapat gawin, "karamutan," dahil sa pagkakait ng kinakailangang ipagkaloob, "pag-uulyanin" at katandaan ng edad na nauuwi sa paghina ng katawan, [at pagdurusa sa libingan" at mga kadahilanang humahantong doon. "O Allāh, magbigay Ka sa sarili ko," gumawad Ka rito, at magtuon Ka rito para sa "pangingilag magkasala nito" sa pamamagitan ng paggawa ng pagtalima at pagwaksi ng pagsuway, "at magpabusilak Ka nito" at magdalisay Ka nito mula sa mga bisyo mga kaasalang kahamak-hamak: "Ikaw ay pinakamabuti sa sinumang nagpabusilak nito" at walang tagapagpabusilak nito na isa man bukod sa Iyo; "Ikaw ay ang Katangkilik nito," ang Tagapag-adya nito, ang Tagapag-aruga nito, "at ang Mapagtangkilik dito," ang Tagatangkilik sa mga nauukol dito, ang Panginoon nito, ang Tagapagmay-ari nito, at ang Tagapagbiyaya nito. "O Allāh, tunay na ako ay nagpapakupkop sa Iyo laban sa kaalamang hindi nagpapakinabang," gaya ng astrolohiya, panghuhula, at panggagaway, o anumang hindi magpapakinabang sa Kabilang-buhay, o kaalamang hindi ginagawa," laban sa pusong hindi nagtataimtim" sa Iyo, hindi nagpapakumbaba, hindi natatahimik, at hindi napapanatag sa pagkabanggit sa iyo, "laban sa sariling hindi nabubusog" at hindi nasisiyahan sa ibinigay Mo at itinustos Mo mula sa pinahihintulutang kaaya-aya, "at laban sa panalanging" tinatanggihang "hindi tinutugon."

http://www.sunnah.global/hadeeth/tl/show/5878