Ta sẽ hướng dẫn các con một thứ tốt hơn những gì hai con yêu cầu. Khi hai con đi ngủ, hãy nói sub ha nol loh ba mươi ba lần, al ham đu lil lah ba mươi ba lần, và ol lo hu ak bar ba mươi bốn lần, làm như vậy tốt cho hai con hơn cả một người hầu.}

Ông 'Ali thuật lại: Rằng Fatimah đã đến chỗ của Nabi phàn nàn với Người về việc bàn tay mình bị chai vì chiếc cối xay, và cô ấy được biết rằng Người mới nhận một nô lệ, nhưng cô ấy không gặp Người và cô ấy đã đề cập điều này với 'A-ishah. Và khi Thiên Sứ về, 'A-ishah đã nói lại với Người điều đó. Thế là Người đến chỗ chúng tôi và chúng tôi đã lên giường ngủ của mình, vì vậy chúng tôi đứng dậy và Người nói: {Hai đứa cứ ở yên đó!} Người đến ngồi giữa tôi và cô ấy, cho đến khi tôi cảm thấy bàn chân Người mát lạnh trên bụng tôi, rồi Người nói: {Ta sẽ hướng dẫn các con một thứ tốt hơn những gì hai con yêu cầu. Khi hai con đi ngủ, hãy nói sub ha nol loh ba mươi ba lần, al ham đu lil lah ba mươi ba lần, và ol lo hu ak bar ba mươi bốn lần, làm như vậy tốt cho hai con hơn cả một người hầu.}

[Sahih (chính xác)] [Do Al-Bukhari và Muslim ghi]

Fatimah, con gái của Nabi phàn nàn về vết chai trên lòng bàn tay do chiếc cối xây. Khi nghe tin có một tù binh đã đến chỗ của Nabi , bà đã đến gặp Người để xin người tù binh đó làm người giúp việc cho mình. Nhưng bà không tìm thấy Người trong nhà, và bà đã gặp 'A-ishah và đã nhắn lại yêu cầu của mình. Khi Thiên Sứ trở về, 'A-ishah nói cho Người biết rằng Fatimah đã đến gặp Người để xin Người một người hầu. Sau đó, Nabi đã đến nhà của Fatimah và Ali và lúc đó họ đang nằm trên giường chuẩn bị đi ngủ. Người đến và ngồi chính giữa hai người họ, Ali cảm thấy bàn chân mát lạnh của Người trên bụng mình, và Người nói: Ta sẽ chỉ dạy hai con một thứ tốt hơn những gì hai con đòi xin Ta! Họ nói vâng, Thiên Sứ nói: Khi hai con đi ngủ vào ban đêm, hãy nói 34 lần câu ol lo hu ak bar, 33 lần câu sub ha nol loh, và 33 lần câu al ham đu lil lah. Và sự tụng niệm này tốt cho hai con hơn cả người hầu.

http://www.sunnah.global/hadeeth/vi/show/6076