Allāhumma innī a'ūżu bika minal-'ajzi wal-kasali, wal-jubni wal-bukhli, wal-harami, wa 'ażābil-qabri. Allāhumma āti nafsī taqwāhā, wa zakkihā anta khairu man zakkāhā, anta waliyyuhā wa maulāhā. Allāhumma innī a'ūżu bika min 'ilmin lā yanfa' wa min qalbin lā yakhsya' wa min nafsin lā tasyba' wa min da'watin lā yustajābu lahā. Artinya: Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari sifat lemah dan malas, dari sifat takut dan bakhil, serta pikun dan azab kubur. Ya Allah, berilah jiwaku ketakwaan serta sucikanlah ia, sesungguhnya Engkau sebaik-baik yang menyucikannya. Engkaulah pelindung dan penolongnya. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, hati yang tidak khusyuk, nafsu yang tidak bisa puas, dan doa yang tidak terkabul

Zaid bin Arqam -raḍiyallāhu 'anhu- berkata, "Tidaklah aku sampaikan kepada kalian kecuali sebagaimana yang diucapkan oleh Rasulullah , yaitu beliau berdoa: Allāhumma innī a'ūżu bika minal-'ajzi wal-kasali, wal-jubni wal-bukhli, wal-harami, wa 'ażābil-qabri. Allāhumma āti nafsī taqwāhā, wa zakkihā anta khairu man zakkāhā, anta waliyyuhā wa maulāhā. Allāhumma innī a'ūżu bika min 'ilmin lā yanfa' wa min qalbin lā yakhsya' wa min nafsin lā tasyba' wa min da'watin lā yustajābu lahā. Artinya: Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari sifat lemah dan malas, dari sifat takut dan bakhil, serta pikun dan azab kubur. Ya Allah, berilah jiwaku ketakwaan serta sucikanlah ia, sesungguhnya Engkau sebaik-baik yang menyucikannya. Engkaulah pelindung dan penolongnya. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, hati yang tidak khusyuk, nafsu yang tidak bisa puas, dan doa yang tidak terkabul."

[Sahih] [HR. Muslim]

Di antara doa Nabi : Allāhumma innī a'ūżu bika, artinya: Ya Allah, aku berlindung kepada-

Mu. Minal-'ajzi, artinya: dari sifat lemah, yaitu ketidakmampuan melakukan upaya berguna. Wal-kasali, artinya: dan sifat malas, yaitu tidak memiliki motivasi untuk berbuat karena orang lemah itu adalah yang tidak berdaya, sedangkan orang malas adalah yang tidak menginginkannya. Wal-jubni, artinya: sifat pengecut, yaitu tidak berani melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan. Wal-bukhli, artinya: sifat pelit, dengan menahan sesuatu yang wajib ditunaikan. Wal-harami, artinya: usia tua renta yang mengakibatkan lemahnya fisik. Wa 'ażābil-qabri, artinya: siksa kubur serta sebab-sebab yang menjadi pengantarnya. Allāhumma āti nafsī, artinya: Ya Allah, berilah jiwaku dan mudahkan baginya. Taqwāhā, artinya: ketakwaannya, yaitu dengan melaksanakan ketaatan dan meninggalkan kemaksiatan. Wa zakkihā, artinya: sucikanlah ia dari keburukan dan akhlak-akhlak rendah. Anta khairu man zakkāhā, artinya: Engkau sebaik-baik yang menyucikannya, tidak ada siapa pun yang dapat menyucikannya selain Engkau. Anta waliyyuhā, artinya: Engkau penolongnya dan yang mengurusnya. Wa maulāhā, artinya: dan pelindungnya, yaitu yang mengurus urusannya, sebagai tuhan dan pemiliknya, dan yang menganugerahinya karunia. Allāhumma innī a'ūżu bika min 'ilmin lā yanfa'; artinya: Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, seperti ilmu nujum, perdukunan, dan sihir, serta ilmu yang tidak berguna di akhirat atau ilmu yang tidak dapat diaplikasikan. Wa min qalbin lā yakhsya', artinya: dari hati yang tidak khusyuk, yaitu hati yang tidak khusyuk dan tunduk kepada-Mu, serta hati yang tidak menemukan ketenangan dan ketenteraman dengan berzikir kepada-Mu. Wa min nafsin lā tasyba', artinya: dari jiwa yang tidak bisa puas, yaitu tidak merasa cukup dengan rezeki halal lagi baik yang Allah berikan. Wa min da'watin, artinya: dan dari doa, yaitu doa yang tertolak. Lā yustajābu lahā, artinya: yang tidak dikabulkan.

http://sunnah.global/hadeeth/id/show/5878