سبحانك اللهم ربنا ، وبحمدك اللهم اغفر لي

عن عائشة رضي الله عنها :

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر أن يقول في ركوعه وسجوده: سبحانك اللهم ربنا، وبحمدك اللهم اغفر لي، يتأول القرآن.

متفق عليه

أي: يفعل ما أمر به فيه، أي: في قوله تعالى: {فسبح بحمد ربك واستغفره} [النصر: 3]. والتسبيح التنزيه، وسبحانك، أي: براءة وتنزيها لك من كل نقص.