রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন শয্যা- গ্রহণ করতেন, তখন নিজ হাত দু’টিতে সূরা নাস ও ফালাক পড়ে ফুঁ দিতেন এবং তার দ্বারা নিজ সমগ্র শরীরে বুলাতেন।

আয়েশা রাদিয়াল্লাহু আনহা হতে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়াসাল্লাম যখন শয্যা-গ্রহণ করতেন, তখন নিজ হাত দু’টিতে সূরা নাস ও ফালাক পড়ে ফুঁ দিতেন এবং তার দ্বারা নিজ সমগ্র শরীরে বুলাতেন। এক অন্য বর্ণনায় আছে, নবী সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রত্যেক রাতে যখন ঘুমাবার জন্য শয্যা গ্রহণ করতেন তখন দু’ হাতের চেটো একত্রে জমা করতেন এবং তাতে তিন কুল পড়ে ফুঁ দিতেন। তারপর তার দ্বারা দেহের ওপর যতদূর সম্ভব বুলাতেন; মাথা, চেহারা ও দেহের সামনের অংশ থেকে শুরু করতেন। এরূপ তিনি তিনবার করতেন।
[সহীহ] [এটি বুখারী বর্ণনা করেছেন।]

দুনিয়া আখিরাত উভয় জাহানে রাসূলের স্ত্রী উম্মল মু’মিনীন আমাদের জন্য এ নববী সুন্নাতটি বর্ণনা করেন। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রতি রাতে যখন শয্যা-গ্রহণ করতেন, তখন নিজ হাত দু’টি একত্র করতেন তারপর তাতে হালকাভাবে থু থু নিক্ষেপ বিহীন সূরা ইখলাস, নাস ও ফালাক পড়ে ফুঁ দিতেন। প্রথমে ফুঁ দিয়ে তারপর পড়ুক বা আগে পড়ে পরে ফুঁ দিক দুটিই করা যাবে তাতে কোন ক্ষতি নাই। কারণ, হাদীসটি ধারাবাহিকতা রক্ষা বা আগে পরে করার বিষয়ে কোন প্রমাণ বহন করে না। অতঃপর উভয় হাত দ্বারা যথা সম্ভব সমগ্র শরীরের ওপর হাত বুলাবে এবং তার মাথা ও চেহারার দিয়ে শুরু করবে। তারপর শরীরের সম্মুখভাগের ওপর হাত বুলাবে। এরূপ তিনি তিনবার করতেন। সূরা পড়া তিনবার, ফুঁ দেওয়া তিনবার এবং হাত বুলানো তিনবার করতেন।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/5879