هرگاه رسول الله صلی الله علیه وسلم به رختخواب می رفت، در دستانش می دمید و «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ» و «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ» را می خواند و دستان مبارکش را بر بدن خویش می کشید.

از عایشه رضی الله عنها روایت است که هرگاه رسول الله صلی الله علیه وسلم به رختخواب می رفت، در دستانش می دمید و «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ» و «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ» را می خواند و دستانش را بر بدنش می کشید. و در روایتی آمده است: هر شب که رسول الله صلی الله علیه وسلم به رختخوابش می رفت، دو دستش را در کنار هم قرار می داد و در آنها می دمید و «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ»، «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ» و «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ» را در دستانش می خواند و سپس با دستانش هرجا از بدنش را که می توانست، مسح می نمود و ابتدا از سر و صورت و قسمت جلوی بدنش آغاز می کرد؛ و این کار را سه بار انجام می داد.

[صحیح است] [به روایت بخاری]

ام المومنین عایشه رضی الله عنها همسر پیامبرمان صلی الله علیه وسلم در دنیا و آخرت، برای ما روایت می کند که یکی از سنت های رسول الله صلی الله علیه وسلم این بود که هر شب وقتی به رختخواب می رفت، کف دستانش را کنار هم قرار می داد و به آرامی در آنها می دمید و سوره های «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ»، «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ» و «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ» را در آنها می خواند. فرقی نمی کند ابتدا در دست ها دمیده شود و سپس این سوره ها در آنها خوانده شوند یا ابتدا این سوره ها در دست ها خوانده شوند و سپس در آنها دمیده شود؛ چون حدیث مذکور بر رعایت ترتیب و به دنبال هم انجام دادن این دو عمل دلالت نمی کند. سپس تا جایی که می توانست، بدنش را با دو دستش مسح می کرد و ابتدا از سر و صورت و جلوی بدنش آغاز می کرد. و این کار - یعنی قرائت و دمیدن و مسح کردن بدن - را سه بار تکرار می کرد.

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