هرگاه یکی از شما به رختخواب می رود، بسترش را از سمت داخل که روی او قرار می گیرد، بتکاند؛ زیرا نمی داند پس از او چه چیزی در بستر جای گرفته است.

از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا، فاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ»: «هرگاه یکی از شما به رختخواب می رود، بسترش را از سمت داخل که روی او قرار می گیرد، بتکاند؛ زیرا نمی داند پس از او چه چیزی در بستر جای گرفته است؛ سپس بگوید: "بِاسمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا، فاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ": «یا الله، به نام تو پهلویم را بر زمین گذاشتم و به کمك تو آن را بلند می کنم. اگر جانِ مرا گرفتی، آن را بیامرز و بر آن رحم بفرما. و اگر جانم را به کالبدم برگرداندی، آن را با آنچه بندگان نیکوکارت را حفاظت می نمایی، حفاظت کن».

[صحیح است] [متفق علیه]

حدیث مذکور پیرامون بیان اذکار خواب می باشد؛ زمانی که انسان روحش را تسلیم پروردگارش می کند و هیچ کاری از وی ساخته نیست و آن را در دست خالقش رها می نماید و کاملا به او می سپارد تا آن را حفظ نموده یا دوباره بازگرداند؛ اهل علم می گویند: حکمت ذکر و دعا به وقت خواب و بیداری این است که خاتمه ی اعمال انسان و همچنین آغازگر اعمال انسان طاعت و عبادت باشد. در این حدیث مبارک، رسول الله صلی الله علیه وسلم برای ما اقوال و اعمالی را متذکر می شود که انجام دادن آنها برای بنده به هنگام خواب سنت است؛ چنانکه می فرماید: «هرگاه یکی از شما به بستر خواب رفت، باید آن را بتکاند». چون عرب بستر را به همان حال خود رها می کرد و احتمال آن می رفت که پس از ترک بستر، حشراتی موذی در آن جا گرفته باشند یا غبار گرفته باشد و یا تغییر دیگری در آن رخ داده باشد. بنابراین رسول الله صلی الله علیه وسلم به تکان دادن بستر قبل از خوابیدن امر می کند، آنگاه کیفیت تکان دادن و نظافت آن را بیان نموده و می فرماید: «باید بسترش را از طرفی که روی خود می اندازد بتکاند». تا اگر احیانا چیزی در بستر است با او تماس پیدا نکند. سپس علت این تکاندن و نظافت را بیان می کند: «چون نمی داند پس از وی چه چیزی جای او را در بستر گرفته است». و این بیانگر تاکید شریعت به سلامتی جسمی انسان می باشد چون پایداری ادیان وابسته به بدن های سالم می باشد. اما این بخش، سنت فعلی رسول الله صلی الله علیه وسلم بود که علت آن نیز بیان گردید. سنت دیگری که در این مورد به آن توصیه شده، سنت قولی می باشد که خواندن دعای مذکور است. «بِاسمِكَ رَبِّي» یعنی به نام الله بلندمرتبه یِ بزرگ جسمم را بر زمین می گذارم؛ و این دال بر استحباب تداوم در ذکر و یاد پروردگار در همه وقت می باشد. سپس می گوید: «وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ» یعنی من این جسم را بر زمین نمی گذارم و از آن بر نمی دارم مگر به همراه نام تو. سپس رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید: «إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا»؛ و این کنایه از مرگ است؛ یعنی اگر روح مرا نزد خود حفظ نمودی و مرا میراندی؛ و اینکه می فرماید: «وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا» کنایه از حیات و زندگی است؛ یعنی و اگر روح را به من بازگردانده و زندگی و حیات مرا باقی گذاشتی؛ «فاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ»: جان و روحم را با آنچه بندگانت را حفاظت می نمایی، حفاظت کن؛ و این حفاظت عام بوده و شامل حفاظت از گناهان و مهلکات و شر و بدی ها می باشد. چنانکه رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید: «احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ»: «(حد و حدود) الله را حفظ کن؛ الله تو را حفظ می کند». و این حفاظت عام است و از این جهت به صالحان و نیکوکاران اختصاص یافته، چون حفاظت الله متعال جز با صلاح و نیکی به دست نمی آید؛ و کسی که دچار افراط و تفریط می باشد، بهره ای از حفاظت خاص الله متعال که با آن دوستان و اولیایش را حفظ می کند، ندارد اما بخشی از حفاظت عام او را شامل می شود.