هر شب که پیامبر صلی الله علیه وسلم به بسترش می‌آمد کف دستانش را جمع می‌کرد سپس در آن می‌دمید و در آنها سورۀ {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} را می‌خواند

از عایشه رضی الله عنها روایت است که فرمود: هر شب که پیامبر صلی الله علیه وسلم به بسترش می‌آمد کف دستانش را جمع می‌کرد سپس در آن می‌دمید و در آنها سورۀ {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} را می‌خواند و سپس با آن هرجا از بدنش را که می‌توانست مسح می‌کرد؛ از سر و چهره و جلوی بدنش آغاز می‌کرد؛ و این کار را سه بار انجام می‌داد.

[صحیح است] [به روایت بخاری]

روش پیامبر صلی الله علیه وسلم این بود که هرگاه برای خواب به رختخواب می‌رفت، دو کف دست خود را جمع کرده و همانند کسی که قصد دعا دارد، بالا می‌برد و در آنها همراه با کمی آب دهان می‌دمید و سه سورۀ {قل هو الله أحد} و {قل أعوذ برب الفلق} و {قل أعوذ برب الناس} را می‌خواند، سپس با کف دستانش جاهایی از بدنش را که می‌توانست مسح می‌کرد؛ از سر و صورت و بخش جلوی بدن شروع می‌کرد و این کار را سه بار تکرار می‌کرد.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/65060