هرگاه یکی از شما از خوابش بیدار شد، سه بار آب در بینی کند و با فشار آن را بیرون بریزد، چون شیطان شب را در خیشوم (بینی) او می‌گذراند

از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمودند: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خَيَاشِيمِهِ»: «هرگاه یکی از شما از خوابش بیدار شد، سه بار آب در بینی کند و با فشار آن را بیرون بریزد، چون شیطان شب را در خیشوم (بینی) او می‌گذراند».
[صحیح است] [بخاری و مسلم در روایت آن اتفاق دارند]

پیامبر صلی الله علیه وسلم کسی را که از خواب بیدار شده، به سه بار «استنثار» تشویق می‌کند. و استنثار یعنی خارج نمودن آب از بینی پس از وارد کردن آب به آن. زیرا شیطان شب را در خیشوم می‌گذراند - و خیشوم همه‌ی بینی است-.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/8377