شب هنگامی که پیامبر صلی الله علیه وسلم به رختخواب خود می رفتند، دستان خود را جمع می کردند، سپس در آنها دم کرده و {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}

از عایشه رضی الله عنها روایت است: شب هنگامی که پیامبر صلی الله علیه وسلم به رختخواب خود می رفتند، دستان خود را جمع می کردند، سپس در آنها دم کرده و {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}، را می خواندند، سپس تا حد توان با دستان خود بدن خودرا مسح می کردند، از سر و صورت و جلوی بدن خویش شروع می کردند، و این کار را سه بار انجام می دادند.

[صحیح] [بخاری روایت کرده]

از رهنمودهای او صلی الله علیه وسلم این بود وقتی به بالینش می رفت تا بخوابد، کف دست هایش را به هم می آورد و بالا می آورد - چنانکه دعا کننده می کند - و به شکل خفیف و لطیف به آن دم می کردند و این سه سوره را می خواند: {قل هو الله أحد} و{قل أعوذ برب الفلق} و{قل أعوذ برب الناس}، سپس با کف دست تا جایی که می توانست بدنش را مسح می کرد؛ با شروع از سر، صورت و جلوی بدنش، این کار را سه بار تکرار می کردند.

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