رسول اللہ ﷺ جب اپنے بستر پر لیٹتے تو اپنے ہاتھوں میں پھونک مارتے اور معوذات (سورۃ اخلاص، سورۃ فلق اور سورۃ ناس) پڑھتے اور دونوں ہاتھوں کو جسم پر پھیر لیتے

عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی ﷺ جب اپنے بستر پر لیٹتے تو اپنے دونوں ہاتھوں میں پھونک مارتے اور معوذات (سورۃ اخلاص، سورۃ فلق اور سورۃ ناس) پڑھتے اور دونوں ہاتھوں کو جسم پر پھیر لیتے ایک دیگر روایت میں ہے کہ ہر رات نبی ﷺ جب اپنے بستر پر جاتے تو اپنی ہتھیلیوں کو ملا کر ان میں پھونک مارتے اور ان پر قل هو الله أحد ، قل أعوذ برب الفلق اور قل أعوذ برب الناس پڑھتے اور پھر دونوں ہاتھوں کو جہاں تک ہو سکتا جسم پر پھیر لیتے آپ ﷺ اپنے سر، چہرہ اور جسم کے سامنے کے حصہ سے (ہاتھ پھیرنے کی) ابتداء کرتے اور تین دفعہ ایسا کرتے

[صحیح] [اسے امام بخاری نے روایت کیا ہے]

دنیا اور آخرت میں نبی ﷺ کی زوجہ اُم المومنین (عائشہ) رضی اللہ عنہا ہمارے لیے اس نبوی سنت مبارکہ کو بیان کر رہی ہیں کہ ہر رات رسول اللہ ﷺ جب اپنے بستر پر تشریف لے جاتے تو اپنی ہتھیلیوں کو باہم ملا کر ان میں بلا تھوک ہلکی سی پھونک مارتے اور ان میں قل هو الله أحد ، قل أعوذ برب الفلق اور قل أعوذ برب الناس پڑھتے اس میں کوئی حرج نہیں کہ پڑھنے والا پہلے پھونک مار لے اور پھر پڑھے یا پھر پہلے پڑھ لے اور پھر پھونک مارے کیوں کہ حدیث (ان سورتوں کو) ترتیب کے ساتھ یا یکے بعد دیگرے پڑھنے پردلالت نہیں کرتی پھر آپ ﷺ جہاں تک ہو سکتا اپنے ہاتھوں کو اپنے جسم پر پھیر لیتے اور سر، چہرہ اور سامنے کے حصہ سے آغاز کرتے آپ ﷺ تین دفعہ پڑھتے، تین دفعہ پھونکتے اور تین دفعہ (جسم پر ہاتھ) پھیرتے

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