Mỗi đêm, khi đã nằm xuống giường, Nabi ﷺ phun nhẹ nước bọt vào hai bàn tay mình sau khi đã đọc xong {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}

Bà ‘A-ishah nói: Mỗi đêm, khi đã nằm xuống giường, Nabi ﷺ phun nhẹ nước bọt vào hai bàn tay mình sau khi đã đọc xong {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}, rồi Người lau vuốt lên cơ thể mình với khả năng có thể, Người bắt đầu từ phần đầu, mặt, phía trước cơ thể và Người lặp lại như thế ba lần.

[Sahih (chính xác)] [Do Al-Bukhari ghi]

Trong những hướng dẫn của Nabi ﷺ là khi nằm xuống giường để ngủ, một người nên chụm hai bàn tay lại giơ lên - giống như để cầu nguyện - và phun nhẹ nước bọt hai lòng ban tay sau khi đã đọc xong ba chương cuối của Qur’an: {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ} {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّـاسِ}, sau đó lau vuốt toàn thân có thể, bắt đầu từ phần đầu, mặt và phía trước cơ thể. Lặp lại hành động này ba lần.

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