‘善梦来自安拉，而噩梦来自恶魔。如果你们中有人做了令他害怕的梦，就当向左侧轻吐，并向安拉求庇护，免受其害；那样，它就不会伤害他。’”

艾布·格塔丹（愿主喜悦他）传述：“先知（愿主福安之）说：‘善梦来自安拉，而噩梦来自恶魔。如果你们中有人做了令他害怕的梦，就当向左侧轻吐，并向安拉求庇护，免受其害；那样，它就不会伤害他。’”

[正确的] [布哈里和穆斯林共同辑录]

先知（愿主福安之）告知，在睡梦中令人喜悦的善梦来自安拉；而“梦魇”即让人厌恶、忧伤的梦则来自恶魔。因此，凡是看到令自己厌恶之梦的人，应当向左侧轻吐，并向安拉求庇护，免受其害；这样它便不会伤害他，因为安拉已将上述行为作为免遭因梦境而引发的不良后果的安全原因。

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/3586