每当真主的使者－愿主福安之－躺在床上，他就向双手吹气，背诵｛忠诚章｝、｛曙光章｝和｛世人章｝，并用双手抹全身。

据阿依莎－愿主喜悦之－传述说：“每当真主的使者－愿主福安之－躺在床上，他就向双手吹气，背诵｛忠诚章｝、｛曙光章｝和｛世人章｝，并用双手抹全身。”在另一个叙述中：“每当先知－愿主福安之－躺在床上，他就合起双手吹气，背诵｛忠诚章｝、｛曙光章｝和｛世人章｝，并用双手尽可能抹全身，从头部、面部和身体前部开始。他会这样做三次。”

[健全的圣训] [布哈里传述]

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