預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は毎晩就寝する時には、両手を合わせてそこに息を吹き込み、それからその中に向かって、「言え。”かれはアッラー、唯一なるお方”」と「言え。”私は黎明の主に、ご加護を乞う” 」と「言え。”「私は人々の主に、ご加護を乞う”」

アーイシャ（アッラーのご満悦あれ）は言った： 預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）は毎晩就寝する時には、両手を合わせてそこに息を吹き込み、それからその中に向かって、「言え。”かれはアッラー、唯一なるお方”」と「言え。”私は黎明の主に、ご加護を乞う” 」と「言え。”「私は人々の主に、ご加護を乞
う”」を唱え、それからその両手でもって頭、顔に始まり、体の前部というふうに、体のできる範囲の箇所を撫でた。それを３回繰り返したものだった。
[صحيح] [رواه البخاري]

預言者（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）の手法として、このようなものがあった：彼は就寝するために寝床につく時、ちょうど祈るときのように両手を合わせてそれを上げ、そこに少し唾が含まれる程度に口でやさしく息を吹き込み、それから「言え。”かれはアッラー、唯一なるお方”」と「言え。”私は黎明の主に、ご加護を乞う” 」と「言え。”「私は人々の主に、ご加護を乞う”」という３つのスーラ（章）を読んだものだった。それからその両手でもって頭、顔に始まり、体の前部というふうに、体のできる範囲の箇所を撫でた。それを３回繰り返したものだった。

http://sunnah.global/hadeeth/ja/show/65060