Bahawa Nabi ﷺ apabila pergi ke tempat tidurnya pada setiap malam, baginda merapatkan kedua-dua telapak tangannya, kemudian meniup pada keduanya lalu membaca: {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}

Daripada Aisyah RA: Bahawa Nabi ﷺ apabila pergi ke tempat tidurnya pada setiap malam, baginda merapatkan kedua-dua telapak tangannya, kemudian meniup pada keduanya lalu membaca: {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}, kemudian baginda menyapu bahagian badannya yang dapat dicapai dengan kedua-dua tangannya, bermula dari kepala, muka, dan bahagian hadapan badannya. Baginda melakukan perkara itu sebanyak tiga kali.

[صحيح] [رواه البخاري]

Antara sunnah Baginda ﷺ, apabila hendak tidur di pembaringannya, baginda akan menyatukan kedua-dua tapak tangannya dan mengangkatnya -seperti orang yang berdoa-, lalu meniup ke dalamnya dengan tiupan yang lembut berserta sedikit air liur, dan membaca tiga surah: {قل أعوذ برب الفلق}, {قل هو الله أحد}, dan {قل أعوذ برب الناس}. Kemudian, baginda menyapu dengan kedua-dua tapak tangannya pada bahagian badannya yang mampu dicapai; bermula dengan kepala, muka, dan bahagian hadapan badannya. Baginda mengulangi perbuatan ini tiga kali.

https://sunnah.global/hadeeth/ms/show/65060

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY
لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC E-Da'wah Committee