هنگامی که یکی از شما از خواب بیدار شد و قصد وضو گرفتن داشت، سه بار آب در بینی کند و آن را بشوید چون شیطان شب را در خیشوم (آخر بینی) او می گذراند

از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: «هنگامی که یکی از شما از خواب بیدار شد و قصد وضو گرفتن داشت، سه بار آب در بینی کند و آن را بشوید چون شیطان شب را در خیشوم (آخر بینی) او می گذراند».

[صحیح] [متفق علیه]

پیامبر صلی الله علیه وسلم تشویق می کنند، هرگاه کسی از خواب بیدار شد، داخل بینی اش را سه بار بشوید؛ و استنثار بیرون کردن آب از بینی بعد از داخل در آن است، زیرا شیطان در خیشوم - و آن هم بینی است- شب را می گذراند.

http://sunnah.global/hadeeth/prs/show/8377