的确先知（愿主福安之）每当夜晚睡觉时，他会捧起双手，往里吹气，然后诵念：{你说：他是独一的安拉}，{你说：我求庇于曙光的主}，{你说：我求庇于人类的主}

据阿伊莎（愿主喜悦之）传述： 的确先知（愿主福安之）每当夜晚睡觉时，他会捧起双手，往里吹气，然后诵念：{你说：他是独一的安拉}，{你说：我求庇于曙光的主}，{你说：我求庇于人类的主}。 然后用双手擦拭他身体所能擦拭到的地方，先擦拭头和面部，以及身体正面。如此做三遍。
[正确的] [布哈里辑录]

先知（愿主福安之）的教导中有：如果他准备就寝，便会捧起双手，正如祈祷者所做一般，并往里轻轻的吹气，带有些微的唾液。然后诵读三章经文，即：{你说：他是独一的主}，{你说：我求庇于曙光的主}，{你说：我求庇于人类的主}。然后用双手擦拭身体所能擦拭到的地方，首先是头和面部，然后是身体正面部分，这样重复三遍。

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