إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما

عن عائشة رضي الله عنها :

أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه، ثم نفث فيهما، فقرأ فيهما: {قل هو الله أحد}، و{قل أعوذ برب الفلق}، و{قل أعوذ برب الناس}، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات.

رواه البخاري

في الحديث: أن في قراءة هذه السور الثلاثة قبل النوم صيانة للإنسان وحفظا له من المكاره.