

وفي النوم فإيدان الأولى استراحة الأعضاء مما يلاقى الجسم من التعب  
عند الحركة في اليقظة وراحة النفس مما تلاقي من التكليف عند النهوض  
والضمور الداخلي عليها والأفكار والخواطر الواردة وتعود لهما ملائمة  
الإنسان ففي النوم راحة عظيمة للنفس والبدن من ذلك كله **والثانية**  
أن الحرارة القريبة تدخل إلى داخل الجوف وقت النوم فيكون بها عانة  
على هضم الطعام فيقوم الإنسان وقد استسقم عليه في جوفه وحس  
وأستوثق طبيعته وتعينت الحزوح **والقدر الصالح من النوم** عند  
سنة ساعات من الليل أو ثمان وفي النهار ساعة القيلولة ولو حطفت  
فإن فيها عانة على قيام ذلك الثلث الباقي من الليل كما في الصوم راحة  
على الصوم **والنوم** يقيت ثلاث الأولى أن يضطجج على شق الأيمن  
وقسمي نوم العلماء والثانية أن يضطجج على شق الأيسر وهو نوم  
الحكماء والثالثة أن يستلق على ظهره وهو نوم الخوارج ولا يباع  
الأعلى اسم الله وذكره بأن يقول لمسك اللهم وضعت جنم وبانك  
اللهم ارفع الله من أسكت نفسي فاعرف لها وأرحمتها وأن  
أرسلتها فأحفظها بما تحفظ به عبدك الصالحين وإذا استيقظ  
من نومه فليقول اللهم بك أصبحت وبك نصبي وبك تحيي وبك تموت  
واليك الشكر اللهم ما أصعب بي من نعمتك فمك وحدك لا شريك لك  
فلك الحمد ولك الشكر **الثقة** أن لا اله الا الله وحده لا شريك له والشدة  
أن محمد عبده ورسوله ويصلي على النبي صلى الله عليه وسلم ثم يعق  
لعبادة ربه عز وجل وهذا القدر وهو الصالح في تدبير النوم والله اعلم  
**السادس في تدبير اليقظة** اعلم ان الإنسان العاقل لا ينبغي له أن  
يضيع زمانه في البطالة فيبعض كله سدا **قال امير المؤمنين عمر**  
**ابن الخطاب رضي الله عنه** اني اكره ان ارى احدكم سبيطاً لا قال  
الامام الشاطبي رحمه الله تعالى في ذلك يا ضيق الاعمال ثم سبيطاً

أو ياجد من  
خلفك

قال

**قال الكسائي** السبيط على الذي لا شيء معه وذلك ان الإنسان قد  
مضى عليه وقت النوم بتغير فأيضا لا ينبغي له ان يخلو نفسه  
من عمل ديني او دنيوي معيب على الدين **قال الاخفش** بن قيس  
رضي الله عنه ثلاثة لا ينبغي للعاقل ان يتوكف عن عمل يتزود  
لميغاده وصلة يستعين بها على امر دينه ودينه وطب  
لديه الداء عن جسده فقد انعم القدر الصالح من تدبير اليقظة  
والله اعلم **السابع في تدبير الجماع** اعلم ان الجماع لا يصلح الا عند  
هيجان الشهوة مع استعداد المني فينبغي ان يخرج منه حينئذ  
في الحلال الطيب وفي الزوجة او الامة الحلال والحرم عليه  
ان يخرج في الفرج الحرام مطلقا كان فرجه او امه فان لم يقدر  
على اخراجه في الحلال فليجزم الصوم فانه له وجاه كما جاء في الحديث  
عن النبي صلى الله عليه وسلم اذا نتجت عليه اخراجه وكان قادرا  
على ما ذكرنا فينبغي له العبادة باخراجه كما ينبغي له في اخراج  
الفضلة الرديئة بالاستفرغ وتشره المصنفات لها النافعة  
لان بقاءه في جسده حينئذ فيه ضرر عظيم عليه وليس  
الجماع وقت مقدرا لهذا الذي ذكرنا وهو وقت هيجان الشهوة  
واستعداد المني ولو كان في كل سنة مرة واحدة او مرتين خصوصا  
لصاحب العزاج الصغار والسنوداوين لان الجماع يضر بهما  
ضرا عظيم الفلحة الرطوبة فيهما **واما الدموع والبلغم** ان كان  
فيهما قدرة على كثرة الجماع واستعداد قوة المني مع توفر الشهوة  
فالقدر الصالح لهما منه مرة او مرتين او ثلاث مرات في الاسبوع في  
الاصح من اقوال أهل الطب والصناعة ولا يجماع مرتين او ثلاث  
في ليلة واحدة او يوم واحد في ذلك ضرر عظيم عليه خصوصا مع  
كثرة الجماع وقلة المني وان وجدت فيه شهوته لان المني من

لم