

والسالم استلزم اليطال الثاني فهذا القدر الصالح
في حال السكون **الخامس** تدبير النوم اعلم ان النوم
هو خروج الموائيس عن الحركة وسكون النفس المسكونة
واقبالها مع الحرارة الغريزية من الدماغ تنوب عنها
بجركة جسدية قوية على حساسية وقد يستعذب بكلام
معتدل على السكون بالنوم فهذا سبب النوم الطبيعي
وفيه فائدة ثلث احدهما استرخاء الاعضاء مما يلائق في
النوم المسم من التعب عند الحركات في اليقظة وراحة
النفس مما يلائق من التكالب بين الروح ونحو ذلك في النوم
لذلك راحة عظيمة للنفس والبدن الثانية ان الحرارة
الغريزية تدخل الي داخل الجوف وقت النوم فيكون
بها اعانة على هضم الطعام فيقوم الانسان وقد استبد
والقدر الاصلح من النوم ستة ساعات من الليل

من الليل ونحو ساعات وفي النهار ساعة القيلولة ولو حفظه
فان فيها اعانة للصائم والنوم كبقية وهو ان يصح على
الجنب الايمن ساعة ثم يتحول على الجانب الايسر طويلا
ولا ينائم الا على اسم الله وذكره ولا يستيقظ الا على ذلك
فهذا هو القدر الاصلح من تدبير النوم **السادس** تدبير
اعلم ان الانسان لا يصلح ان يضع زمانه كله في العمل
قال عرو بن الخطاب رضي الله عنه اني اكره ان اري احداكم
سبها لا يصح لاني عملي ديني ولا عمل دنياي وقال الشافعي
رضي الله عنه في احييت الاعمال ثم سبها لا قال الكسائي
السبيل الذي لا يتهيأ معه ذلك ان الانسان قد مضى عليه
وقت النوم بغير فائدة فينبغي ان لا يتخير نفسه من عمل ديني
او دنياي ومعين على الدين وقال الاصفهاني ثلاثة لا ينبغي
لعاقل ان يتركها علما يزود له ما وصفت يستغني بها