

كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال

19634 - يا أخا ثقيف سل عن حاجتك وإن شئت أن أخبرك عما جئت تسأل عنه ؟ قال : ذاك

أعجب إلي قال : فإنك تسألني عن صلاتك وعن ركوعك وعن سجودك وعن صيامك فصل أول الليل
وآخره ونم وسطه فإذا قمت إلى الصلاة فركعت فضع يديك على ركبتيك وفرج بين أصابعك ثم ارفع
رأسك حتى يرجع كل عضو إلى مفصله وإذا سجدت فمكن جبهتك من الأرض ولا تنقر وصم الليالي
البيض ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس عشرة .

(طب عن ابن عمر)