عليه ويجلس مفترشا على يسراه بأن يبسط رجله اليسرى ويجلس عليها وينصب يمناه أي يمنى رجليه ويخرجها من تحته ويثني أصابعها نحو القبلة فيجعل بطون أصابعها على الأرض معتمدا عليها لقول أبي حميد ثم ثنى رجله اليسرى وقعد عليها ثم اعتدل حتى رجع كل عظم إلى موضعه قال الأثرم تفقدت أبا عبد ا فوجدته يفتح أصابع رجله اليمنى ويستقبل بها القبلة ويبسط يديه على فخذيه مضمومتي الأصابع كجلوس التشهد ولفعل الخلف عن السلف ثم يقول رب اغفر لي وإن قال رب اغفر لنا أو اللهم رب اغفر لي فلا بأس قال في المبدع ولا يكره في الأصح لما ورد عن ابن عباس قال كان النبي صلى ا عليه وسلم يقول بين السجدتين اللهم اغفر لي وارحمني واهدني وارزقني وعافني رواه أبو داود ثم يسجد سجدة أخرى كالأولى في الهيئة والتكبير والتسبيح ثم يرفع من السجدة الثانية مكبرا قائما على صدور قدميه معتمدا على ركبتيه بيديه نصا لحديث ابن عمر قال نهى النبي صلى ا عليه وسلم أن يعتمد الرجل على يديه إذا نهض في الصلاة رواه أبو داود ولأنه أشق فكان أفضل كالتجافي فإنه شق عليه الاعتماد على ركبتيه لكبر أو ضعف أو سمن ونحوه ف يعتمد بالأرض لما روى الأثرم عن علي قال من السنة في الصلاة المكتوبة إذا نهض ألا يعتمد بيديه على الأرض إلا أن يكون شيخا كبيرا لا يستطيع وكره إذن أي حين قيامه تقديم إحدى رجليه ذكره في الغنية وكذا في رسالة أحمد ولا تسن جلسة الاستراحة وهي جلسة يسيرة صفتها كجلوس بين سجدتين بعد السجدة الثانية من كل ركعة بعدها