[ 71 ] والخمس أفضل، والسبع أفضل، والواحدة واجبة. ثم يرفع رأسه من الركوع وهو يقول: " سمع ا لمن حمده، الحمد رب العالمين، أهل الكبرياء والعظمة والجبروت ". والركوع الوافي: أن يمد عنقه ويستوي ظهره ويلقم كفيه عيني ركبتيه. ثم يرفع يديه بالتكبير ويسجد، ويتلقى الارض بيده قبل ركبتيه، ويكون سجوده على سبعة أعظم: الجبهة، والكفين، والركبتين، وإبهامي الرجلين، ويرغم بطرف أنفه - سنة مؤكدة، ولا يلتصق بالارض، ويكون نظره حال سجوده إلى طرف أنفه، ويقول في سجوده: " سبحان ربي الاعلى وبحمده " بالعدد الذي ذكرناه في حال تسبيح الركوع وحكمه. ثم يرفع رأسه من سجوده رافعا يديه بالتكبير، يجلس متمكنا على الارض - وقد خفض فخده اليسرى ورفع فخذه اليمنى، وينظر إلى حجره في حال جلوسه، ثم يقول: " اللهم اغفر لي وارحمني وادفع عني واجبرني، إني لما أنزلت إلي من خير فقير ". ثم يرفع يديه بالتكبير، ويسجد للثانية كالاولى، ثم يرفع رأسه، ويجلس قائلا ما ذكرناه، ثم ينهض ويقول: " بحول ا وقوته أقوم واقعد ". ثم يقرأ " الفاتحة " و (قل يا أيها الكافرون). ثم يرفع يديه بالتكبير قانتا، ويقول: " لا إلا إلا ا الحليم الكريم، لا إله إلا ا العلي العظيم، سبحان ا رب السماوات السبع ورب الارضين السبع، وما فيهن، وما بينهن، ورب العرش العظيم، وسلام على المرسلين، والحمد  رب العالمين ". ويقنت في كل ثانية قبل الركوع من فرض ونفل. ثم يركع ويسجد كما ذكرناه. ثم يجلس فيتشهد بأن يقول: " بسم ا وبا والحمد ، والاسماء

---