الباب السادس والأربعون

ذكر الأسباب المعينة على قيام الليل وأدب النوم

فمن ذلك أن العبد يستقبل الليل عند غروب الشمس بتجديد الوضوء، ويقعد مستقبل القبلة منتظرًا مجيء الليل وصلاة المغرب، مقيمًا فى ذلك على أنواع الأذكار، ومن أولاها: التسبيح والاستغفار، قال الله تعالى لنبيه: ﴿وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ﴾[1] و ﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالإِبْكَارِ﴾[2].

ومن ذلك أن يواصل بين العشاءين بالصلاة، أو بالتلاوة، أو بالذكر، وأفضل ذلك الصلاة، فإنه إذا واصل بين العشاءين ينغسل عن باطنه آثار الكدورة الحادثة فى أوقات النهار من رؤية الخلق ومخالطتهم وسماع كلامهم، فإن ذلك كله له أثر وَخَدش فى القلوب، حتى النظر إليهم يعقب كدرًا فى القلب يدركه من يرزق صفاء القلب، فيكون أثر النظر إلى الخلق للبصيرة كالقذى فى العين للبصر.

وبالمواصلة بين العشائين يرجى ذهاب ذلك الأثر.

ومن ذلك: ترك الحديث بعد العشاء الآخرة؛ فإن الحديث فى ذلك الوقت يذهب طراوة النور الحادث فى القلب من مواصلة بين العشاءين ويقيد عن قيام الليل؛ سيما إذا كان عريًا عن يقظة القلب.

ثم تجديد الوضوء بعد العشاء الآخرة أيضًا معين على قيام الليل.

حكى لى بعض الفقراء عن شيخ له بخراسان أنه كان يغتسل فى الليل ثلاث مرات: مرة بعد العشاء الآخرة ومرة فى أثناء الليل بعد الانتباه من النوم، ومرة قبل الصبح.

فللوضوء والغسل بعد العشاء الآخرة أثر ظاهر من تيسير قيام الليل.

ومن ذلك: التعوّد على الذكر، أو القيام بالصلاة حتى يغلب النوم؛ فإن التعود على ذلك يعين على سرعة الانتباه، إلا أن يكون واثقًا من نفس وعادته، فيتعمل للنوم ويستجلبه ليقوم فى وقته المعهود، وإلا فالنوم عن الغلبة هو الذى يصلح للمريدين

---

(١) آية رقم ٥٥ من سورة غافر.

(٢) آية رقم ٥٥ من سورة غافر.

والطالبين، وبهذا وُصف المحبون، قيل: نومهم نوم الغرقى، وأكلهم أكل المرضى، وكلامهم ضرورة.

فمن نام عن غلبة بهم مجتمع متعلق بقيام الليل يوفق لقيام الليل، وإنما النفس إذا طمعت ووطنت على النوم استرسلت فيه، وإذا عجزت بصدق العزيمة لا تسترسل فى الاستقرار.

وهذا الانزعاج فى النفس بصدق العزيمة هو التجافى الذى قال الله تعالى فيه: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ﴾[١]؛ لأن الهمَّ بقيام الليل وصدق العزيمة يجعل بين الجنب والمضجع نبوًّا وتجافيا، وقد قيل: للنَّفس نظران: نظر إلى تحت، لاستيفاء الأقسام العلوية الروحانية، فأرباب العزيمة تجافت جنوبهم عن المضاجع لنظرهم إلى فوق إلى الأقسام العلوية الرحمانية؛ فأعطوا النفوس حقها من النوم ومنعوها حظها، فالنفس بما فيها مركوز من الترابية والجمادية ترسب وتستجلس وتستلذ النوم قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِى خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ﴾[٢] وللآدمىّ بكل أصل من أصول خلقته طبيعة لازمة له، والرسوب صفة التراب والكسل والتقاعد والتناوم بسبب ذلك طبيعة فى الإنسان، فأرباب الهمة أهل العلم الذين حكم الله تعالى لهم بالعلم فى قوله: ﴿أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا﴾[٣] حتى قال: ﴿قُلْ هَل يَسْتَوِى الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَيَعْلَمُونَ﴾[٤] حكم لهؤلاء الذين قاموا بالليل بالعلم؛ فهم لموضع علمهم أزعجوا النفوس عن مقار طبيعتها ورقّوها بالنظر إلى اللذات الروحانية إلى ذرى حقيقتها، فتجافت جنوبهم عن المضاجع وخرجوا من صفة الغافل الهالع.

ومن ذلك: أن يغيّر العادة؛ فإن كان ذا وسادة يترك الوسادة، وإن كان ذا وطاء يترك الوطاء، وقد كان بعضهم يقول: لإن أرى فى بيتى شيطانًا أحبُّ إلىّ من أن أرى وسادة فإنها تدعونى إلى النوم.

ولتغيير العادة فى الوسادة والغطاء والوطاء تأثير فى ذلك، ومن ترك شيئًا من ذلك والله عالم بنيته وعزيمته يثيبه على ذلك بتيسير مارام.

---

(١) آية رقم ١٦ من سورة السجدة.

(٢) آية رقم ٦٧ من سورة غافر.

(٣) من آية رقم ٩ من سورة الزمر.

(٤) من آية رقم ٩ من سورة الزمر.

ومن ذلك: خفة المعدة من الطعام، ثم تناول ما يأكل من الطعام إذا اقترن بذكر الله ويقظة الباطن أعان على قيام الليل؛ لأن الذكر يذهب داؤه؛ فإن وجد للطعام ثقلاً على المعدة ينبغي أن يعلم أن ثقله على القلب أكثر، فلا ينام الليل؛ حتى يذيب الطعام بالذكر والتلاوة والاستغفار، قال بعضهم: لئن أنقص من عشائي لقمة أحب إليّ من أن أقوم ليلة.

والأحوط أن يوتر قبل النوم؛ فإنه لا يدرى ماذا يحدث، وبعدّ طهوره وسواكه عنده، ولا يدخل النوم إلا وهو على الطهارة، قال رسول الله ﷺ: «إذا نام العبد وهو على الطهارة عرج بروحه إلى العرش فكانت رؤياه صادقة، وإن لم ينم على الطهارة قصرت روحه عن البلوغ، فتكون المنامات أضغاث أحلام لا تصدق».

والمريد المتأهل إذا نام في الفراش مع الزوجة ينتقض وضوءه باللمس، ولا يفوته بذلك فائدة النوم على الطهارة ما لم يسترسل في التذاذ النفس باللمس، ولا يعدم يقظة القلب؛ فأما إذا استرسل في الالتذاذ وغفل فتنحجب الروح أيضًا لمكان صلافته.

ومن الطهارة التي تثمر صدق الرؤيا: طهارة الباطن عن خدش الهوى وكدورة محبة الدنيا، والتنزه عن أنجاس الغل والحقد والحسد، وقد ورد «من آوى إلى فراشه لا ينوى ظلم أحد ولا يحقد على أحد غُفر له ما اجترم». وإذا طهرت النفس عن الرذائل: انجلت مرآة القلب وقابل اللوح المحفوظ في النوم، وانتقشت فيه عجائب الغيب وغرائب الأنباء، ففي الصديقين من يكون له في منامه مكالمة ومحادثة، فيأمره الله تعالى وينهاه، ويفهمه في المنام، يعرفه، ويكون موضع ما يفتح له في نومه من الأمر والنهي كالأمر والنهي الظاهر: يعصي الله تعالى إن أخلّ بهما، بل تكون هذه الأوامر آكد وأعظم وقعًا؛ لأن المخالفات الظاهرة تمحوها التوبة، والتائب من الذنب كمن لا ذنب له؛ وهذه أوامر خاصة تتعلق بحاله فيما بينه وبين الله تعالى؛ فإذا أخلّ بها يخشى أن ينقطع عليه طريق الإرادة، ويكون في ذلك الرجوع عن الله، واستيجاب مقام المقت.

فإن ابتلى العبد في بعض الأحايين بكسل وفتور عزيمة من تجديد الطهارة عند النوم بعد الحدث: يمسح أعضاءه بالماء مسحًا حتى يخرج بهذا القدر عن زمرة الغافلين حيث تقاعد عن فعل المتيقظين، وهكذا إذا كسل عن القيام عقيب الانتباه يجهّد أن يستاك ويمسح أعضاءه بالماء مسحًا حتى يخرج في تقلباته وانتباهاته عن زمرة الغافلين؛ ففي ذلك فضل كثير لمن كثر نومه وقلّ قيامه.

روى أن رسول الله ﷺ كان يستاك في كل ليلة مرارًا عند كل نوم وعند الانتباه منه.

ويستقيل القبلة فى نومه، وهو على نوعين، فإما على جنبه الأيمن كاللحود، وإما على ظهره مستقبلاً القبلة كالميت المسجى، ويقول: باسمك اللهم وضعت جنبى، وبك أرفعه، اللهم إن أمسكت نَفسى فأغفر لها وأرحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين، اللهم إنى أسلمت نفسى إليك ووجهت وجهى إليك، وفوضت أمرى إليك، وألجأت ظهرى إليك، رهبة منك ورغبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذى أنزلت، ونبيك الذى أرسلت، اللهم قنى عذابك يوم تبعث عبادك، والحمد لله الذى حكم فقهر، الحمد لله الذى بطن فحير، الحمد لله الذى ملك فقدر، الحمد لله الذى هو يحيى الموتى وهو على كل شىء قدير، اللهم إنى أعوذ بك من غضبك، وسوء عقابك، وشرّ عبادك، وشرّ الشيطان وشركه.

ويقرأ خمس آيات من البقرة: الأربع من الأول، والآية الخامسة: ﴿إِنَّ فِى خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ﴾ وآية الكرسى و ﴿آمَنَ الرَّسُولُ﴾ و ﴿إِن رَبَّكُمُ اللهُ﴾ و ﴿قُلِ ادْعُوَ اللهَ﴾ وأول سورة الحديد، وآخر سورة الحشر، و ﴿قُلْ يَأَيُّهَا الْكَافِرُونَ﴾ و ﴿قُلْ هُوَ اللهُ أحدٌ﴾ والمعوذتين، وينفث بهن فى يديه، ويمسح بهما وجهه وجسده، وإن أضاف إلى ما قرأ عشرًا من أول الكهف وعشرًا من آخرها فحسن، ويقول: اللهم أيقظنى فى أحب الساعات إليك، واستعملنى بأحب الأعمال إليك التى تقربنى إليك زلفى وتبعدنى من سخطك بعدًا، أسألك فتعطينى، واستغفرك فتغفر لى، وأدعوك فتستجيب لى، اللهم لا تؤمنى مكرك، ولا تولى غيرك ولا ترفع عنى سترك، ولا تجعلنى من الغافلين.

ورد ولا ترفع عنى سترك، ولا تجعلنى من الغافلين.

ورد أن من قال هذه الكلمات بعث الله تعالى إليه ثلاثة أملاك يوقظونه للصلاة؛ فإن صلّى ودعا أمّنوا على دعائه. وإن لم يقم تعبدك الأملاك فى الهواء وكتب له ثواب عبادتهم.

ويسبح، ويحمد، ويكبر كل واحد ثلاثا وثلاثين، ويتمم المائة بلا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم.