فليفتتح صلاته بركعتين خفيفتين

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

إذا قام أحدكم من الليل، فليفتتح صلاته بركعتين خفيفتين.

رواه مسلم

أي: إذا أراد أحدكم أن يصلي من الليل، فليبدأ صلاة قيامه بركعتين خفيفتين ؛ وذلك أنه إن أطالها في أول الأمر ثقلت على جسمه، فلربما لجأ إلى تقليل ركعاته في ليله؛ نظرا لما أصابه من ثقل؛ ولكنه إن تدرج في الإطالة فلربما نشط، ورغب في الزيادة والإطالة بعد هذا التدرج؛ فإنه قد أعد الجسم ونشطه بهاتين الركعتين .