كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان في سفر ، فعَرَّس بليل اضطجع على يمينه ، وإذا عَرَّس قُبَيْل الصُّبْح نصَب ذراعه ، ووضَع رَأْسه على كَفِّه

عن أبي قتادة الأنصاري رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان في سفر، فعَرَّس بليل اضطجع على يمينه، وإذا عَرَّس قُبَيْل الصُّبْح نصَب ذراعه، ووضَع رَأْسه على كَفِّه.

[صحيح] [رواه مسلم]

كان من هديه صلى الله عليه وسلم أنه إذا نزل في أول الليل لينام وليستريح وضع جنبه على الأرض على يمينه، وإذا نزل قُرْب طُلُوع الفجر اتكأ ونصب يده واتكأ عليها؛ لأنه إذا كان في أول الليل ينام على اليمين؛ ليعطي النفس حظها من النوم ، وأما إذا كان قُرْب الفجر فكان ينصب يده صلى الله عليه وسلم وينام عليها؛ لئلا يستغرق في النوم فتَفُوته صلاة الفجر.

معاني الكلمات

عرّس التعريس: هو النزول في الليل للنوم والراحة.

اضطجع وضع جنبه على الأرض أو نحوها.

نصَب ذراعه مَدَّ يده.

قبيل الصبح قبل طلوع الصبح بقليل.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/5968