فذهاب نوره وروي عنه صلى الله عليه وسلم لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام
فان القلب يموت كالزرع اذا كثر عليه الما **الثانية** ان في كثرة الاكل
منه الاعضا وتهيجها واسعائها للفضول والفساد فان الرجل اذا كان
شبعانا نظرا اشتهت عينه النظر والاذن الاستماع واللسان التكلم والفرج
الى الشهوة والرجل الى المشي واذا كان جائعا فتكون الاعضا ساكنه هادية لا
تطمح الى شي قال بعضهم البطن عضو اذا جاع شبعت ساير الاعضا **الثالثة**
ان في كثرة الاكل قلة الفهم فان البطنة تذهب الفطنة **الرابعة** ان في كثرته
ثقله العبادات لانه يثقل بدنه ويكثر نومه وقد قيل اذا كنت بطنا فعد نفسك
زمنا **الخامسة** فقد حلاوة العبادات قال بعضهم تجعل احدكم في بطنه
مخلاة من الطعام ثم يريد ان يجد لذة المناجاه **السادسة** ان فيه خطر
الوقوع في الشبهة والحرام لان الحلال لا ياتيك الا قوتا والحرام جرفا وقد قال
بعض الصالحين الحلال لا يسع الاسراف **السابعة** ان فيه شغل القلب
والبدن بتحصيله اولا وبهضمه ثانيا ثم بالكلفة ثالثا ثم بافراغه والتخلص عنه
رابعا ثم بالسلامة منه خامسا بان يعد وهنه افات في البدن فالصحة اصل
كل دا البردة يعني التخمة واصل كل دوا الازم يعني الحمية وعن مالك
بن دينار انه كان يقول يا هولا لقد احملت الى الخلا حتى استحييت الله
وقد قيل ان الجائع خفيف لطيف والشابع يدور حول الكنيف ثم في هذا الكلام
من طلب الدنيا والطمع الى الناس وتضييع الوقت بسبب كثرة الاكل الا
عفا **والثامنة** شدة سكرات الموت على قدر لذة الحيوة في اكثر

هذه الخوله من تلك **التاسعة** نقصان الثواب في العقبا قال تعالى اذهبتم
طيباتكم في حياتكم الدنيا **العاشرة** الحبس والحساب فان الدنيا حلالها
حساب وحرامها عقاب ومشبهها الى عتاب فهذه جملة العشر وفي احدها
كفاية لمن نظر لنفسه وقد عدها بعضهم وريب بلا بين افه صلابكل اهل المجاهده
بالاحتياط البالغ في القوت كما لا يمنع الحرام والشبهه فلا يكل العذاب
ثم الاقتصار من الحلال على ما يكون عونا على عبادة الله تعالى ولا يمنع في شهر
فيما في الحبس والحساب والله الموفق ولا يشك ان في كثرته مضار عظيمه
دنيويه واخرويه وقد قال مولانا علي من اراد البقا ولا بقا فليباكر الغدا
وليجد الحذا وليا كل على نقا وليشرب عاطشا وليقلل شرب الما وليخفف الرداء
وليقل غشيان النسا ولا يمد حتى يعرض نفسه على الخلا وقال في سور الحكم
من اخر الاكل لاطعامه ومن اخر النوم لعز منامه وما احسن قول الحكيم

(هامش: فليجود العدا ويمد ... بعد الغدا وليمسا بعد الغشاء)

لا تشر من عيب اكلك عاجلا فيعود طبعك للرديء بزمام
واجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاما قبل هضم طعام
واحفظ منيك ما استطعت فانه ما الحيوة تصب في الارحام

(هامش: ولعه وما اجود)

وما اشرف همه من قال

ولقد ابيت على الطوى واظله حتى انال به كريم الماكل

قيل ودخل طاووس اليماني رضي الله عنه على مريض يعوده فقيل للمريض كل
حتى تقوى فقال طاووس لا تاكل فقد خلق الله المريض والصحيح حرس قلة
الاكل قال الصادق رضي الله عنه قلة الاكل محمود على كل حال

Copyright © King Saud University

Created with PDFsharp 1.2.1269-g (www.pdfsharp.com)