

ذكر اجتهده وخالقها اذا غشا انك تخرج
فلا تملن ذكر الاجتهد طحة وداو صلافة
النفس فرب تطوع واعلم
ان الجوع والسهر ليس كمراد بها الا فرط
بجيت ينال من ذلك الجسم ويصل به
بل كمراد ان يلهن المكل والنوم بمقتابة
اله واللا يتعاطاه المعند الصياح او عنوة
البيد وان يكون الجوع احب اليه من شبعه
احب اليه من النوم واعلم ان الاكثار من
الصمت والاعتزال ضررا ليس شرط فلا
يتكلم الا فيما يعنيه ولا يخلط المبحر يناو
به على التقوي واعلم ان كل واحد من هذه
الاربعية يدفع عنك عدو او الشيطان
الله

سلاحه شبع وسجته الجوع والهوي سلاحه
الكلام وسجته الصمت والنيا سلاحه
الحلف وسجته الغفلة والنفس سلاحه
وسجته السر واعلم ان الافراط
من الجوع مضر بالقلع والافراط من الصمت مضر
بالحكمة والافراط من السهر مؤذ للحواس
والافراط من الخلوة يؤدي الي الاختلاف
لكن خير الامور اوسا لها وهو مع ذلك
يجاهد نفسه في التوصل من الاطمان كما يعمد
من محب والكبر والحسد وجميع ما كرهه
من غيرك بخلاف النفس ومدافعتها اذا
اراد ان يكتب شي من ذلك ويخلق بالخلق
الحديد من شواغره والكفر وما اجهته من غيرك