يسهل على من اراده بالتدريج وهو ان ينقص
كل يوم من طعامه لقمة حتى ينقص رغيفا في مقدار
شهر فلا يظهر اثر ويصير التقليل عادة ثم اذا رغبت
في التقليل فلك نظر في القدر والوقت والجنس
اما القدر فله ثلاث درجات اعلاها وهي درجة
الصديقين الاقتصار على قدر العوام وهو الذي
يخاف منه النقصان على العقل والحياة وهو اختيار
سهل التستري رحمه الله وكان يرى ان صلاته قاعدا
لضعفه بالجوع افضل من الصلاة قائما مع قوة الاكل
الثانية ان يقتنع بنصف مد كل يوم وهو ثلث
المن وذلك كان عادة عمر رضي الله عنه وجماعة
من الصحابة رضي الله عنهم اجمعين اذ كان قوتهم
في الاسبوع صاعا من شعير الثالثة المد الواحد
وعاجا وراء ذلك فهو مشاركة مع اهل العادة وميل
عن طريق السالكين المسافرين الى الله تعالى وقد
يؤثر في المقادير اختلاف الاحوال والاشخاص وعند
ذلك فالافضل فيه ان يمد اليد اذا صدق جوعه
ويكف وهو بعد صادق الاشتهاء وعلامة صدق الجوع
ان تشتهي اي خبز كان من غير ادم واذا استثقل الاكل
بغير ادم فهو علامة الشبع واما الوقت ففيه درجات
اعلاها ان يطوي ثلاثة ايام فما فوقها فقد كان
ابو بكر الصديق رضي الله عنه يطوي ستة ايام وابراهيم
ابن ادهم والثوري سبعا وبعضهم انتهى الى اربعين يوما

وقيل

وقيل من طوى اربعين يوما ظهر له لا محالة شيء من
سر عجايب الملكوت ولا يمكن ذلك الا بتدريج واما
الاوسط فان يطوي يومين والادنى ان يأكل كل يوم
مرة واحدة فمن اكل مرتين لم يكن له حالة الجوع اصلا
فيكون قد ترك فضيلة الجوع واما الجنس فاعلاه
خبز البر مع الادام وادناه خبز الشعير من غير ادام
والمداومة على الادام مكروهة جدا قال عمر رضي الله عنه
لولدك كل مرة خبزا ولحما ومرة خبزا وسمنا ومرة خبزا
ولبنا ومرة خبزا وملحا ومرة خبزا فقارا وهذا تنبيه
على الاحسن في اهل العادة واما السالكون الطريق
فقد بالغوا في ترك الادام بل في ترك الشهوات جملة
حتى كان يشتهي بعضهم الشهوة عشر سنين وعشرين
سنة وهو يخالف نفسه ويمنعها شهوتها وقد قال
عليه السلام شرار امتي الذين غذوا بالنعيم ونبتت
عليهم اجسامهم وانماتهم الوان الطعام وانواع
الملابس ويتشدقون في الكلام وقد شرحنا طريق
السلف في ترك الشهوات في كتاب كسر الشهوتين

الاصل الثاني في شرح الكلام وذلك

لا بد من قطعه فان الجوارح كلها تؤثر اعمالها في القلب
ولكن اللسان اخص به لانه يودي عن القلب ما فيه
من القصور فيقتضي كل كلمة صورة في القلب محاكية
لها فلذلك اذا كان كاذبا حصل في القلب صورة كاذبة
واعوج به وجه القلب واذا كان في شيء من الفضول

Copyright © King Saud University

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