

يدعى
يقول

وقال صلى الله عليه وسلم ان الله ليما هي الملائكة من قتل طعمه في الدنيا
فيقول انظر الى العبدى تلبسته بالطعام والشراب في الدنيا فتركها ان
اشربه ويا ملائكتي ما من اكله يدعها الا ابدلته بهادرجات في الجنة
وقال ابو سليمان لان اترك لثمة من عشاء واحب لمن قيام ليلة
للصبح وقد بينا انه جلب الرقة والاكسار ويذوق الاثرو والبطن
ومن فوايده ان ينشى الهلاء واهله والصاب وبه يكسر سائر الشهوات
وبه يستوفى على النفس والشيطان فيقهرها وبه يدوم السهر ويندمج
النوم وقيل ان بعض الشيوخ كان يقول على راس الشفة معاشر المرءيين
لا تاكلوا كثيرا فتشربوا كثيرا فترقنوا كثيرا فتخسروا كثيرا والجوع تقيس
المواظفة على العبادة فمن شبع كسل عن الطاعات واكثره الاكل
تستدح كثرة الاستعداد من المطلب والطبخ وغسل اليد والحلال
والتردد الحديث الما للاستفول في **حاي** السرى عن بعض الشيوخ
انه كان يستوفى سويفا فقبيل له في ذلك فقال ان حسبت ما بينه
المضغ والاستفاف سبعين تسبيحة فامضعت الخير منذ اربعين
سنة **واعلم** ان من ييقن ان كل نفس جوهر لا قيمته فانها يتجاسر
على تضيقه ومن فوايده الجوع صحة البدن فان من قل اكله قل مرضه
ومن فوايده وفضايله ان تدرج على الاثنا ونبيل فضيلته **بيان**
طريق الرياضة في كسر شهوة البطن اعلم انه بعد ان يكون الطعام
حلالا كما سبق ذكره فعليه ثلاث وظائف وهي تقدير قدر الطعام
في القلة والثرة وتقدير وقته في البطء والسرعة وتغيير الجنس المأكول
الوظيفة الاولى في تقليب الطعام وسبيله التدرج فمن اتقاه من
الكثير والقليل دفعة واحدة فسد مزاجه فليتدرج فيه بان
يحسب على نفسه فان كان ياكل كل يوم ثلاثة ارغفة مثلا فليقتض كل

يوم

يوم نحو من ثلث عشر رغيف وهو حرج من تلبث في شهر ينقص شيئا في
شهرين رغيفين ولا يشق عليه ويكون هذا التدرج بحيث يبقى ويعتمد
عليه وله الان فيما يرد به درجات واقترح الصديقون في ذلك بقدر
ما يتيسر الحياة والعقل واليه الاشارة بقوله عليه الصلاة والسلام حسبت
ابن ادم لثمتها يقمن صلابة **الدرجة الثانية** ان يرد نفسه بالرياضة
في اليوم واليلة الى نصف مد وهو رغيف وشئ مما يكون الا ربعه منه
منا ويقرب منه عادة عمره صلى الله عنه فانه كان ياكل سبع لثمن اوتسع
الدرجة الثالثة ان يرد الى مقدار المد وهو رغيفان ونصف وهذا
يزيد على ثلث البطن **الدرجة الرابعة** ان يزيد على المد الى المن وهذا
هو غاية النهاية وما وراءه اسراف مجاد يدخل تحت قوله تعالى كلوا واشربوا
ولا تسرفوا وله طريق اخر وهو ان يجد بده بعد الجوع ويمسكه قبل الشبع
ولكنه فيه خطا لعله لا يطالع على صدق الجوع فيلتبس عليه لا مر وقد
قيل ان الجوع الصداق ان لا يطلب الا دم وقيل حده ان لا يجيز بين جنز
وخبز واعلم ان ذلك يتلف باختلاف الاشخاص ولا يمكن تقديره يجب
على كل احد ان ينظر في حق نفسه وقال سهل لو كانت الدنيا رما عيطا كان
قوت المؤمن منها حلا لان اكل المؤمن بقدر الضرورة ويقدر المقوام
الوظيفة الثانية في وقت الاكل واعلم ان من المرءيين من يدخلها
الى الطحال الى المقدار فمنهم من طوى ثلاثة ايام ومنهم من رزقها لثمن الثلاثين
والاربعين واترى اليه جميع كثير منهم سليمان الخواص وسهرل بن عبد الله
وابراهيم الخواص وروى ان بعض العلماء قال من طوى اربعين يوما
من الطعام ظهر له قدرة من الملكوت اى كوشف ببعض الاسرار
الالهية وقد وقف بعض هذه الطائفة على راهب فذالره بحاله وطى
في اسلامه فقال له الراهب ان المسيح كان يطوى اربعين يوما وانها

العيط من الدم الخالص
الطريق مختار

ضة

زاد

الاطمية