

وكلاية الطبخ والكسل والبلغم والرطوبة قبل العظيمة تذهب الفطنة وقيل
المعوية بيت الداء والخمية راسي الدواء وعلا هذا السقمع الاصباغ وعن مخال
يتوسس الرومان نفع كدم السمك ضرر كدمه وكل السمك القليل ينفع من الرومان الكثير
ويطرق بتقليل الأكل التامل ومنا نفع منها الصحة والاسترخاء عن الشهوة
وإبرار الباقي من الطعام وتقليم الطيف الطعام واشتهه وذو الكريمة
والاجتناب عن الأكل مع الجيعان والتامل وضرر كثرة الأكل منها فساد
المعدة وكثرة شرب الماء والبلغم والسيان والأمراض والاقلاق المال والفتنة
العذاب والبغض والعلوب وعند الله وبالاسترخاء عن الأكل الطعام السوق
ما أسكن فانه لقرية من الجبانة بغير عيال الله من وقوع النجاسة والذباب
بركانه يوقوع ابصار الفؤاد عليه فلا يتقرون شراة فيما تكون بذلك فصار
ابعد عن ذكر الله واقترب الى الغفلة وكان السلف يحدون من غيابة الا
طعام والاجتناب عن اهل الفساد والمعاصي والتعطيل والمكثافان
الجمهورية مؤثرة لا محالة وانهم سيرقون من عمرك بتضييع اوقاتك
وبالجلوس تقبل العيلة بدعوة اهل الخبث والتعز من دعوة المظلومين وبادار
العبادة بسنتها وادابها وشوشوعها وبالكثاف من انوافل العبادات فلا يقتصر
عامة مرض الله عليه وعامه من بل بالتحجيج السيف والاداب ويحترقن المكروها
ما استطاع ولا يكون كما لا يسير الا من تحوق العصا والاجتناب عن الخجل
بما يطلب العلم حتى ان عصام ابن بونى رثمه اشترى قرا بدينار ليكتب ما سمع
في الحال والمكان ابو شمس الائمة الحلواني فقرا يبيع الحلوا ويحصى الفقهاء

الفقهاء ومنها ويصلح عنهم لا يندم الدعاء فيبركة بعبادة الابنه مثال
وعن الاخلاق الذميمة فانها طاب معنوية فيجهد سبها ملائكة الرتبة
واما يتعلم الاثبات بوجوبهم ويجلب ما يورث الحفظ وهي الحجة
والمواظبة وتقليل العداوة والفتنة واكل الخبز اليابس والذبيب الايسر
على الريق كل يوم اسدي وعشرين واكل الكندر مع العسل وشربه والسوا
وترك المعاصي قال الشاعر شكوت الي وكيع سو كلفني فاصالي الى ترك
المعاصي فانه الحفظ فضل من الهوى وفضل الله لا يعطي المعاصي ويقول
عند فرج الكتاب بسم الله وبحمده والحمد لله ولا اله الا الله والله اكبر
والاستغفار ولا قوة الا بالله العلي العظيم العزيز العليم عدد كل حرف ويعد كل
مكتوبة امننت بالله الواحد الاحد الحق المبين والحمد لله رب العالمين وكلفت بما
سواه وبالاجتناب عما يورث النجاسة والمعاصي والجنون والذميمة وكثرة الخصال
والعلايق واكل الكزبرة الرطبة والتفاح الحامض واسترخاء المصلوب وقراءة
الواعية القبور المرورية فضلا راجل والقائه القمل كتيما على الارض والنجاسة
عائقة الفؤاد والسواك وقتل القملة على الخلاء وعصا يورث الفؤاد والذئب
مخصوصا الذب وكثرة النوم ونوم الصبح والنوم والبول عرابا وقايمها والاكل والغضب
بجنبا بلا غسل البدين والغم والاكل متكا وعابثب والتهاون بسقوط المادة
وخرق قشر البصل والشوم وكس البيت في الليل والمندبل والمشي قدام المشايخ وترك
القمامة وبيت العنكبوت في البيت ونداء الابوين باسمها وترك الدعاء بالخير لهم والتمنا
عليهما وتخليل الاسنان بكل خشبية وغسل البدين بالطين والتراب والجلوس على عتبة
البيت والاعتكاف على احد زوايا الباب والتوضي في المعتزات وفيما حلة الثوب ما جوده
وتجفيف الوجه بالثوب والتهاون بالصلاة تركا وقتا وشوشوعا واسرع الخروجه من