

إحياء علوم الدين

وا أعلم بالصواب .

بيان طريق الرياضة في كسر شهوة البطن .

اعلم أن على المريد في بطنه ومأكوله أربع وظائف الأول أن لا يأكل إلا حلالا فإن العبادة مع أكل الحرام كالبناء على أمواج البحار وقد ذكرنا ما تجب مراعاته من درجات الورع في كتاب الحلال والحرام وتبقى ثلاث وظائف خاصة بالأكل وهو تقدير قدر الطعام في القلة والكثرة وتقدير وقته في الإبطاء والسرعة وتعيين الجنس المأكل في تناول المشتبهات وتركها .
أما الوظيفة الأولى في تقليل الطعام فسبيل الرياضة فيه التدرج فمن اعتاد الأكل الكثير وانتقل دفعة واحدة إلى القليل لم يحتمله مزاجه وضعف وعظمت مشقته فينبغي أن يتدرج إليه قليلا قليلا وذلك بأن ينقص قليلا قليلا من طعامه المعتاد فإن كان يأكل رغيفين مثلا وأراد أن يرد نفسه إلى رغيف واحد فينقص كل يوم ربع سبع رغيف وهو أن ينقص جزءا من ثمانية وعشرين جزءا أو جزءا من ثلاثين جزءا فيرجع إلى رغيف في شهر ولا يستضر به ولا يظهر أثره فإن شاء فعل في ذلك بالوزن وإن شاء بالمشاهدة فيترك كل يوم مقدار لقمة وينقصه عما أكله بالأمس ثم هذا فيه أربع درجات .

أقصاها أن يرد نفسه إلى قدر القوام الذي لا يبقى دونه وهو عادة الصديقين وهو اختيار سهل التستري رحمه الله عليه إذ قال إن الله استعبد الخلق بثلاث بالحياة والعقل والقوة فإن خاف العبد على اثنين منها وهي الحياة والعقل أكل وأفطر إن كان صائما وتكلف الطلب إن كان فقيرا وإن لم يخف عليهما بل على القوة قال فينبغي أن لا يبالي ولو ضعف حتى صلى قاعدا وأرى أن صلاته قاعدا مع ضعف الجوع أفضل من صلاته قائما مع كثرة الأكل وسئل سهل عن بدايته وما كان يقتات به فقال كان قوتي في كل سنة ثلاثة دراهم كنت آخذ بدرهم دبسا وبدرهم دقيق الأرز وبدرهم سمنا وأخلط الجميع وأسوي منه ثلثمائة وستين أكرة آخذ في كل ليلة أكرة أفطر عليها فقليل له فالساعة كيف تأكل قال بغير حد ولا توقيت ويحكى عن الرهابين أنهم قد يردون أنفسهم إلى مقدار درهم من الطعام .

الدرجة الثانية أن يرد نفسه بالرياضة في اليوم والليلة إلى نصف مد وهو رغيف وشيء مما يكون الأربعة منه منا ويشبه أن يكون هذا مقدار ثلث البطن في حق الأكثرين كما ذكره النبي عادة ذلك كان وقد العشرة دون لما فهو للقلة الجمع في الصيغة هذه لأن اللقيمات فوق وهو A عمر B إذ كان يأكل سبع لقم أو تسع لقم .

الدرجة الثالثة أن يردّها إلى مقدار المد وهو رغيفان ونصف وهذا يزيد على ثلث البطن في

حق الأكثرين ويكاد ينتهي إلى ثلثي البطن ويبقى ثلث للشراب ولا يبقى شيء للذكر وفي بعض الألفاظ ثلث للذكر بدل قوله للنفس .

الدرجة الرابعة أن يزيد على المد إلى المن ويشبه أن يكون ما وراء المن إسرافاً مخالفاً لقوله تعالى ولا تسرفوا أعني في حق الأكثرين فإن مقدار الحاجة إلى الطعام يختلف بالسن والشخص والعمل الذي يشتغل به وههنا طريق خامس لا تقدير فيه ولكنه موضع غلط وهو أن يأكل إذا صدق جوعه ويقبض يده وهو على شهوة صادقة بعد ولكن الأغلب أن من لم يقدر لنفسه رغيفاً أو رغيفين فلا يتبين له حد الجوع الصادق ويشتبه عليه ذلك بالشهوة الكاذبة