

له، فيبتدئ العمل بما افترض عليه بعد اجتنابه ما نهى عنه مبلغ علمه ووسع وجدته، لا يشتغل بطلب فضل حتى يُحكم عمل فرض، لأن الفضل ربح لا يصح إلا بعد رأس المال، ولكل فضل آفة قاطعة، فمن سلم منها حاز فضله، ولكل أمر نفيس مؤنة ثقيلة فمن تحملها أدرك نفيسها، ومن تعذرت عليه السلامة فهيهات أن يصير إلى فضل كرامة، ومن لم يصبر على تحمل غرامة لم يدرك علو مقامه.

وقد يلتبس التكلّف بالإخلاص، وإظهار العلم بظهور التزيّن به - قال الثوري رحمه الله زين نفسك بالعلم ولا تزيّن به، أي أدبها لله عز وجل فتكون زينا في أولياته، ولا تزيّن به عند الناس ليمدحوك عليه ويلتبس الاختيار بالاختيار، فالاختيار ما كان عن حاجة وتطوّقت به إلى الله عز وجل، والاختيار ما زاد في الشهوة وكان سلّما إلى الخلق، كالتباس ستر العورة من الثياب بالفاخر منها للنعمة والتكثّر من الأسباب. وقد يتطوع العبد بعمل يضّيع به فرضا، وإحكام الفرض لجواز السلامة هو الفضل. وقد روى إذا دعى أحدكم للطعام فإن كان مفطرا فليجب، وإن كان صائما فليقل إنى صائم، فأمره بإظهار عمله وهو يعلم أنّ الإخفاء أفضل، ولكن إظهار عمله من حيث لا يؤثر في قلب أخيه وجداً أفضل من إخفائه لنفسه مع تأثر ذلك في قلب أخيه، لتفضيل العمال على الأعمال، إذ الأعمال موقوفة على العامل، فإنما يعطى الثواب على قدر العامل لا على قدر العمل، لتضعيف الجزاء لمن يشاء عز وجل على غيره في العمل الواحد، فدلّ ذلك أن المؤمن أفضل من العمل، فليل له ارفع التأثير والكرهة عن قلب أخيك بإظهار عملك، فهو خير من إخفاء العمل مع وجد أخيك عليك، لأن أخاك إذا دعاك إلى طعام صنعه لك فلم تجبه ولم تعتذر إليه عذراً بيّناً يقبله منك ويعرفه، شقّ عليه ذلك إن كان صادقا في دعائك. وقال سرى السقطي ركعتان تُخلصهما خير لك من أن تكتب سبعين حديثا، أو قال سبعمئة حديث.

## الفصل الثامن والثلاثون

### في ترتيب الأقوات بالنقصان منها أو بزيادة الأوقات

أما الأقوات فقد كان بعض السلف ينقص منها حتى يردّ النفس إلى أقل قوامها، فمن أراد هذا الطريق فليُنقص في كل أكلة ربع سبّع رغيف فيكون تاركا لرغيف في شهر رياضة وتمهل، فلا يؤثر النقصان عليه شيئا حتى تقف النفس على الأكل في ثلث بطنها، وهو ثلث أكلة المعتاد، وهذا طريق المرّدين. ومن العلماء من لم يكن يعرض للأقوات ولكن يعمل في زيادة

الأوقات، فيؤخر أكله وقتاً بعد وقت حتى ينتهي إلى أكثر طاقة النفس لحمل الجوع بضعف الجسم عن الفرض أو خشية اضطراب العقل، فمن أراد هذا الطريق أخر فطره كل ليلة إلى نصف سبع الليل حتى يكون قد طوى ليلة في نصف شهر، وهذا طريق من أراد الطى السبع والعشر والخمس عشرة يوماً إلى الأربعين، لأنه يعمل في تجوِّعه على مزيد الأيام ولا يعمل في نقصان الطعام، فلا يؤثر ذلك نقصاً في عقله ولا ضعفاً عن أداء الفرائض، إذا كان على صحة قصد وحسن نية وصدق عقد فإنه يُعان على ذلك ويحفظ فيه، ويكون طعامه إذا أكل عند كل وقت يزيد فيه النقص ضرورة عن غير تعمل لنقصانه، لأن معاه تضيق لا محالة، فكلما زاد جوعه نقص أكله على هذا إلى أن ينتهي في الجوع وينتهي في قلة الطعام.

ولا يُنال فضيلة الجوع التي وردت به الأخبار إلا بالطى. ومن الناس من يقول حدّ الجوع الأول من الوقت إلى مثله كالفد أربعة وعشرون ساعة، وحدّه الآخر اثنان وسبعون ساعة، فهذا حدّ الجوع من الأوقات. فأما حدّه في الأوقات فكان بعضهم يقول حدّ الجوع أن لا تطلب نفسك الأدم، فمتى طلبت نفسك الأدم مع الخبز فليست جائعاً. فهذا حدّه الأول. وقيل حدّ الجوع أن تطلب الخبز فلا تميز بينه وبين غيره، فمتى تآقت النفس إلى الخبز بعينه فليست بجائعة، لأن لها شهوة في التخيّر. ومتى لم تميز بين خبز وغيره من مأكول فهذا هو حدّ الجوع، وهو الفاقة والحاجة إلى الطعام الذي جعله الله تبارك وتعالى غذاءً للجسام، ويكون طلب العبد عند هذا الجوع القوام من العيش والضرورة من القوت، وهو ماسدّ الجوعمة وأعان على أداء الفريضة، وهذا حال الصديقين. وقد سمعت بعض هذه الطائفة يقول حدّ الجوع أن يبزق العبد فإذا لم يقع على بزاقه ذباب فقد خلت معدته من الطعام، يريد أن بزاقه قد خلا من الدسومة والدهنية وصار صافياً مثل الماء فلا يسقط عليه الذباب. فأما أكل العادات، والتنقل في الشهوات، والأكل حتى يشبع، فهذا عند العلماء مكروه، وأهله عندهم بمنزلة البهائم، وأما الأكل على شبع والامتلاء حتى يتخّم فهذا فسق عند العلماء. وقد قاله لى بعض العارفين. وروينا أنه قيل لأبى بكر أن ابنك أكل البارحة حتى بشم، فقال لو مات ما صليتُ عليه.

فأما الصوم فليس هو عندهم الجوع المقصود لإسكان النفس وإخماد الطبع، لأن الصوم يصير عادة ويرجع الصائم إلى قوة طبعه إذا أفطر. فأما إذا كان يصوم ويفطر على الشهوات ويمتلئ من الأكل فإن صوم هذا لا يزيده إلا قوة طبع وظهور نفس، وتفتق عليه الشهوات

ويدخل عليه الفتور عن الطاعات ويجلب عليه الكسل والسبات، وربما قوى طبعه جملة واحدة فظهرت عليه نفسه بقوة مجملة، إلا أنه لا يجرى في نهاره إلا فيما أجريت عادته عليه وجعل حاله فيه من أبواب الدنيا والتنقل في الهوى، وإن كان ظاهر حاله أسباب الآخرة لقصور علمه. فالتقلل وأخذ البلغة من القوت في الأوقات مع الإفطار أصلح لقلب هذا وأبوم لعمله وأبلغ في آخرته من مثل هذا الصوم، لأن هذا الذي وصفناه هو صوم أبناء الدنيا المترفين، ليس بصوم أهل الآخرة الزاهدين. ولكن بالتقلل والطمى وترك الشهوات واجتتاب الشبهات، تنكسر النفس وتذل ويخدم الطبع وتضعف الصفة عن العادة، وتقوى إرادة الآخرة ويعمل المرید في سعيها، وتخرج حلاوة الدنيا مع القلب، فيصير العبد مع التجوع والطمى وترك النزاهات كأنه زاهد. وروينا في حديث أسامة بن زيد وأبى يزيد الطويل اختصرته أن أقرب الناس من الله عز وجل يوم القيامة من طال جوعه وعطشه وحزنه في الدنيا، الأحياء الاتقياء الذين إن شهدوا لم يعرفوا، وإن غابوا لم يُفْتَقَدُوا، تعرفهم بقاع الأرض وتحف بهم ملائكة السماء، نعيم الناس بالدنيا ونعيموا بطاعة الله عز وجل. افترش الناس الفُرُش، وافترشوا الجباه والركب. ضيع الناس فعل النبيين وأخلاقهم، وحفظوهم. تبكى الأرض إذا فقدتهم، ويسخط الله تعالى على كل بلدة ليس فيها منهم، لم يتكالبوا على الدنيا تكالب الكلاب على الجيف. أكلوا الفلق ولبسوا الخرق، شعناً غُبراً، يراهم الناس يظنون أن بهم داء. يقال قد خولطوا وقد ذهبت عقولهم، ولكن نظر القوم بقلوبهم إلى أن ذهبت الدنيا عنهم، فهم عند أهل الدنيا يمشون بلا عقول، عقلوا حيث ذهبت عقول الناس. لهم الشرف في الآخرة. يا أسامة إذا رأيتهم في بلدة فاعلم أنهم أمان لتلك البلدة. لا يعذب الله عز وجل قوماً هم فيهم. الأرض بهم رحيمة، والجبار عنهم راض. اتخذهم لنفسك أخداناً عسى أن تنجو بهم. وإن استطعت أن يأتك الموت وبطنك جائع وكبدك ظمآن فإنك تدرك بذلك شرف المنازل، وتحل مع النبيين، وتفرح بقدوم روحك الملائكة، ويصلى عليك الجبار عز وجل.

وممن اشتهر بالطمى الخمس عشرة يوماً، إلى عشرين، إلى شهر، جماعة من العلماء يكثر عددهم، منهم: ابن عمر، والعمري، وعبد الرحمن بن إبراهيم، وإبراهيم التيمي، وحجاج بن قراصة، وحفص بن العابد المصيصي، والمسلم بن سعد، وزهير البنائى،

وسليمان الخواص، وسهل بن عبد الله، وإبراهيم الخواص. وقد كان أبو بكر الصديق رضى الله عنه يطوى ستاً، وكان هيد الله بن الزبير يطوى سبعة أيام، وكان أبو الجوزاء صاحب ابن عباس يطوى سبعاً، وروى أن الثوري وإبراهيم بن أدهم كانا يطويان ثلاثاً ثلاثاً. وقد رأينا من كان يطوى تسعا وخمسا، وكثيرا ممن يطوى ثلاثا ثلاثا. وقد قال بعض العلماء من طوى أربعين يوما من الطعام ظهرت له قدرة من الملكوت. وكان يقول لا يزهد العبد حقيقة الزهد الذي لا مشوبة فيه الا بمشاهدة قدرة من غيب الملكوت. وبعضهم يقول لا يوقن العبد يقيناً ثابتاً لاستقامة فيه، ولبسة حال لازمة، وعلم نافذ في الملكوت، إلا بمشاهدة قدرة من قدرة الغيب برأى عين، تظهر له بشهادة دائمة يقوم بها، فعند هذا يعرف من الله تعالى. ويصح للعبد المراد بهذا الطريق أن يطوى حتى الأربعين يوما في السنة على ما نزلنا من تأخير الأوقات وقتاً بعد وقت، ورتبنا من رياضة النفس في الأوقات حتى تندرج الليالي في الأيام وتدخل الأيام في الليالي، فتكون الأربعون بمنزلة يوم واحد وليلة واحدة. وهذا طريق بعض المقربين. لا يقدر عليه إلا مراد به محمول فيه، مكاشف بشهادة تشغله عن نفسه، وتقطع عن طبعه وعادته، وتنسيه جوعه، وتكشف له حقيقته ومرجوعه. وقد عرفنا من كان فعل ذلك وظهرت له آيات من الملكوت، وكشف له عن معاني قدرة من الجبروت، تجلى الله له عز وجل بها ومنها كيف شاء.

وقد وقف بعض هذه الطائفة على راهب، فذاكره بحاله وطمع في إسلامه وترك ما هو عليه من الفرور، فكلّمه في ذلك بكلام كثير، إلى أن قال له الراهب فإن المسيح كان يطوى أربعين يوما وأنا معتقد إعجاز هذا، وأنه لا يكون إلا لنبي، فقال له الصوفي فإن طويت خمسين يوما ما تترك ما أنت عليه، وتدخل في دين الإسلام، وتعلم أن ما نحن عليه حق وأنت على باطل؟ قال نعم، فقعده عنده لا يبرح ولا يذهب إلا من حيث يراه الراهب إلى أن طوى خمسين يوما، فقال أزيدك أيضا، فطوى إلى تمام الستين، فعجب الراهب منه، واعتقد فضله وفضل دينه، وقال ما كنت أظن أن أحداً يجاوز فعل المسيح عليه السلام، ولكن هذه أمة تشبه بالأنبياء في العلم والفضل، فكان سبب إسلامه.

وممن كان يطوى أربعين يوما إبراهيم التيمي وحجاج بن قرافصة. فأما الثلاثون

والمشرون فقد حُكى عن عدد كثير، منهم سهل بن عبد الله وجماعة من البصريين. وأما من يأكل في الشهر أكلتين وثلاثة وأربعة فهم كثير من الشاميين والجزيريين. وإن حبَّ المرید أن يقسم فطره قسمين، فيأكل رغيفا عند إفطاره في أول الليل فيسكن بذلك جوعه، ويأكل رغيفا عند السحر يستعين به على صومه فحسن. وإن أحبَّ تأخير الإفطار على رياضة، ووقف عند السحر فلم يجاوزه، فيكون أكله سحراً، فيحصل له بذلك خمسة أشياء - جوع النهار للصائم، وجوع الليل للقائم، وخلو القلب لفراغ المعدة، ورقة الفكر، واجتماع الهم لخلو القلب، وسكون النفس للمعلوم فلا ينازعه قبل وقته - وهذا أوسط الطرقات وأحبها إلى، وهو طريق السائرين.

وفي حديث عاصم بن كليب عن أبيه عن أبي هريرة قال: ما قام رسول الله صلى الله عليه وسلم قيامكم هذا قط وإن كان ليقوم حتى تزلج رجلاه، وما واصل وصالكم هذا قط غير أنه قد أحرَّ الفطر إلى السحر. وفي حديث عائشة رضی الله عنها قالت كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يواصل إلى السحر.

فإن كان المرید يصوم يوماً ويفطر يوماً، وهو أعدل طرقات الصيام أيضاً، أكل يوم فطره بعد الظهر، وليلة صومه عند الفجر، فإن لم يفعل فليأكل يوم فطره نصف أكله بالأمس، فكأنه صائم، فإن لم يفعل اضطرب جسمه وداخله الفتور في حاله. ومن لم يكن له معلوم فلا بأس أن يأكل شبعه ثم يتربص حتى ينتهي جوعه. فعلمة جوعه أن لا تختار نفسه الخبز دون غيره من المأكولات، فإن اختارت نفسه الخبز ففيه بقية من الشبع. وعلامة شبعه بعد الأكل أن يأكل الخبز البحت على شهوة، فإذا تاقته نفسه إلى الأدم فقد ابتدأ شبعه، فإن تخيرت الإدام فهو شبعان. وترك المعلوم في الطعام طريق صوفية البغداديين، والوقوف مع المعلوم طريقة البصريين. ولما قدم صوفية أهل البصرة على أبي القاسم الجنيد بعد وفاة سهل رحمه الله تعالى، قال لهم كيف تعملون في الصوم، فقالوا نصوم بالنهار فإذا أمسينا قمنا إلى قفاننا، فقال آه آه لو كنتم تصومون بلا قفاف كان أتم لحالكم، أي لا تسكنون إلى معلوم، فقالوا لا نقوى على هذا. ولعمري إن طريق البغداديين بترك المعلوم من المطعم أعلى، وهو طريق المتوكلين من الأقوياء. وطريقة البصريين بالمعلوم والتوقيت أسلم من آفات النفوس وأقطع للتشرف والتطلع، وهو طريق المریدين والعاملين.

## ذكر رياضة المريدين في المأكول وفضل الجوع وطريقة

### السلف في التقلل والاكل

كان أبوذر يقول في بعض إنكاره قد غيرتم بنخلكم الشعير ولم يكن منخل، وخبرتم المرقق، وجمعتم بين أدميين، واختلف عليكم بألوان الطعام، وغدا أحدكم في ثوب ورجع في آخر، ولم يكونوا هكذا في عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم. وكان يقول قوتى في كل جمعة صاع من شعير، والله العظيم لا أزيد عليه حتى ألقاه، فإني سمعته يقول صلى الله عليه وسلم: أحبكم إلى وأقربكم منى مجلساً يوم القيامة، من مات على مثل ما تركته عليه... وقد كان قوت جماعة من الصحابة صاع من حنطة في كل جمعة، فإذا أكلوا التمر اقتاتوا صاعاً ونصفاً. وكان قوت أهل الصفة مدر من تمر بين اثنين في كل يوم. والمدر رطل وثلاث. وكان الحسن يقول المؤمن مثل العنيزة، يكفيه الكف من الحشف، والقبضة من السويق، والجرعة من الماء. والمنافق مثل السبع سرطاً سرطاً، ويلعاً بلعاً، لا يطوى بطنه لجاره ولا يؤثر أخاه بفضله وكان أبو يزيد البسطامي يقول إذا وجد الفقير الماء سقط عنك فرضه. وفي الحديث المشهور العام: المؤمن يأكل في معى واحد، والمنافق يأكل في سبعة أمعاء. هذا على التمثيل في الاتساع والكثرة، أى يأكل أضعاف أكل المؤمن، فكأن المؤمن يأكل سبع أكل المنافق. والعرب ترفع في ذكر ضعف الشيء وأضعافه إلى سبعة. وقد فسّر ذلك عالمنا أبو محمد سهل فقال معنى يأكل في سبعة أمعاء، شهوة وشره وطمع وحرص ورغبة وغفلة وعادة، أى فالمنافق يأكل بهذه المعانى، والمؤمن يأكل بمعنى الفاقة والزهد. ولهذا كان يقول لو كانت الدنيا دماً غيبطاً كان قوت المؤمن منها حلالاً، لأن أكل المؤمن عنده ضرورة للقوام. ومن الناس من يضيف هذا الكلام إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو مخطيء في ذلك، إنما هو كلام إمامنا سهل بن عبد الله التستري رحمه الله. وقد سئل عن قوت المؤمن، فقال قوته الله تعالى، قال سألت عن قوامه، فقال الذكر، فقال إنما سألت عن غذائه، فقال غذائه العلم، قلت سألت عن طعمة الجسم، فقال مأكلك والجسم، دغ الجسم على من تولاه قديماً يتولاه الآن. ثم قال الجسد صنعة إذا عابت رُدّها إلى صانعها. وكان يقول القوت للمؤمنين بالقوام للصالحين، والضرورة للصديقين. ومن كان ذا معلوم فالمستحب له أن لا يزيد على رغيّفين في يوم وليلة، وليجعل بينهما وقتاً طويلاً مرة، وقصيراً أخرى، على حسب

الحاجة وتوقان النفس إلى الغذاء، لا على طرد العادة والشهوة. والرغيف ستة وثلاثون لقمة، يكون قوام النفس في كل ساعة ثلاث لقعات، فإذا أراد أن يأكل الرغيف على هذا التقسيم فليجرع بعد كل ثلاث لقم جرعة ماء، فذلك اثنتا عشرة جرعة في تضاعيف ست وثلاثين لقمة، ففي ذلك قوام الجسم وصلاحه في كل يوم وليلة على هذا الترتيب. وقد روينا في مجمل هذا أثراً، كان أبوذر يقول كان قوتي على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم صاعاً في كل جمعة، والله العظيم لا أزيد عليه حتى ألقاه. فهذا يكون في كل يوم رطل أو نحوه. والأصل في جُمْل ما ذكرناه من التَنَزُّل في القوت مارويناه أن النبي صلى الله عليه وسلم نظر إلى رجل سمين فأومأ إلى بطنه بإصبعه فقال: لو كان هذا في غير هذا كان خيراً لك، يعني لو قدمته لأخرتك وأثرت به إخوانك فكان في غير جوفك لكان ذلك خيراً لك، ويعنى قلة الطعام خيراً من كثرتِه وتجشأ أبو جحيفة عند رسول الله صلى الله عليه وسلم من ثريد ولحم قال كنت أكلته، فقال أكفنا جشاعك فإن أكثركم شبعاً في الدنيا أطولكم جوعاً يوم القيامة. قال فوالله ماملت بطني من طعام بعدها إلى يومى هذا، وأرجو أن يعصمنى الله فيما بقى.

وقد روينا عن الحسن عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: اليسوا الصوف وشعمروا وكفوا في أنصاف البطون تدخلوا في ملكوت السماء... وروينا عن عيسى عليه السلام أجيءوا أكبادكم، واعروا أجسادكم، لعل قلوبكم ترى الله عز وجل. وقيل لأبي يزيد البسطامي وهو أعلى هذه الطائفة إشارة، بأى شيء نلت هذه المعرفة، قال ببطن جائع وجسد عار. وفي التوراة مكتوب أن الله تبارك وتعالى ليبغض الحبر السمين. وفي بعض الكتب ويمقت أهل بيت أحمين. وقد روينا عن ابن مسعود أن الله عز وجل يبغض القاريء السمين. وفي خبر مرسل أن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم، فضيقوا مجاريه بالجوع والعطش... فإذا جعل العبد شبعه بين جوعين كان جوعه أكثر من شبعه وسلم من حديث أبي جحيفة. ومن كانت له جوعة بعد كل شبعة اعتدل جوعه وشبعه، ومن أكل في كل يوم مرتين فقد تابع الشبع، وتحقق بخبر أبي جحيفة، وشبعه حينئذ أكثر من جوعه وليس ذلك من السنة، وهو من فعل المترفين، وكانوا يعدونه سرفاً.

وقد روينا عن أبي سعيد الخدري عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا تغدى لم يتعش، وإذا تعشى لم يتغدى. وكان السلف يأكلون في كل يوم أكلة. وقد روى أن النبي

صلى الله عليه وسلم قال لعائشة رضى الله عنها: إياك والإسراف، فإن أكلتين في كل يوم من الإسراف. وقد قال الله عز وجل **وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا** ، فكان أكلتين في يوم ، إسراف **وأكلة في يومين إقتار**، **وأكلة في يوم** قواما بين ذلك. وأقول على هذا إن أكل أربعة أرغفة سرف ، ورغيفين وثلاثة أرغفة قوام حسن ، وهذا أعدل الأوقات . ولا يعجبني أكل أربعة أرغفة في مقام واحد ، لأنى لا آمن به ازدياداً فيصير ذلك مقثاً. وقد روى في خبر الأكل على الشبغ يورث البرص . وقال بعض السلف إن من السرف أن يأكل العبد كلما يشتهي. وقد كان للصحابة أكلتان وشربتان، فالأكلتان الوجبة والغبوق، فالوجبة من الوقت إلى الوقت، والغبوق أن يشرب مَذَقَة لبن أو يأكل كَفَ تمر عند النوم أو بعد عتمة، أو يكون عند الظهيرة، وقد يكون سَحَرًا، والشربتان العَلَلُ والنَهْلُ، فالنهل الشربة الأولى من اللبن بمنزلة الوجبة، والعلل الشربة الثانية بمنزلة الغبوق ، من نقيع تمر أو زبيب يقوم مقام الأكلتين فهن تمام الرى، والأولى عُللة النفس من العطش فسمى عَلَلًا.

وكان من أخلاق السلف ترك الشبغ اختياراً لأنفسهم لخفة الجسم، أو مواساة الفقراء، أو مساواة لهم في الحال لئلا يفضلوا عليهم في حالهم، ولهذا قالت عائشة رضى الله عنها أول بدعة حدثت بعد رسول الله صلى الله عليه وسلم الشبغ، أن القوم لما شبعت بطونهم جمحت بهم نفوسهم إلى الدنيا. وروينا في خبر كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يجوع لا من عَوَزٍ، أى مختاراً له مع الإمكان في الأوقات. وقال بعض العلماء أبغض الأشياء إلى الله عز وجل بطنُ ملىء ولو من حلال. وقد روينا معناه مسنداً. وقد كان من أخلاق التابعين الصبر على الطعام إلى أحد حدى الجوع، الأول منها وهو أربعة وعشرون ساعة. ولم يكن من أخلاقهم الأكل لعادة ، ولا تخيير الأطعمة . وكان أبو سليمان الداراني يقول إذا عرضت لك حاجة من حوائج الآخرة فاقضها قبل أن تأكل، فما من أحد شبع إلا نقص من عقله، أو قال تغير عقله عما كان عليه. وكان يقول لأن أترك من عشائى لقمة أحب إلى من قيام ليلة . وروينا عن وهب بن منبه وغيره أن عابداً دعا بعض إخوانه فقرب إليه رغيفات، فجعل أخوه يقلب بعض الأرغفة ليختار أجودها، فقال له العابد مَهْ أى شيء تصنع؟ أما علمت أن هذا الرغيف الذى رغبت عنه ولم تقنع به قد عمل فيه كذا وكذا صانع، وظهرت فيه كذا وكذا صنعة، منها السحاب الذى يحمل الماء، والماء الذى يسقى الأرض، والأرض التى أنبتت، والرياح والبهائم وبنو آدم، حتى صار إليك، ثم أنت بعد هذا تقلب لا ترضى به؟ وقال الآخر زيادة في الخبر:

إنَّ الرغيف لا يستدير فيوضع بين يديك حتى يعمل فيه ثلاثمائة وستون صناعاً وصنعة، أولهم ميكائيل الذى يكيل الماء من خزائن الرحمة، ثم الملائكة التى تزجر السحاب والشمس والقمر والأفلاك وملكوت الهواء ودواب الأرض، وآخر ذلك الخباز، وإنَّ تعدوا نعمة الله لا تحصوها.

والخير المشهور ما ملأ ابن آدم وعاءَ شراً من بطن، فدلَّ أنَّ ما نَقَصَ من ماء البطن فذلك خير. ثم قال حسب ابن آدم لقيمات يشددن صلُّبه. ففى قوله لقيمات معنيان، التقليل والتصغير، لأن التاء تدخل للجمع القليل وهو ما دون العشرة من العدد، والمعنى الآخر هو بالتصغير لأن لقيمة تصغير لقمة، ثم قال فإنَّ لم يفعل فثلاثُ طعام، وثلاثُ شراب وثلاثُ للنفس، وفى لفظ آخر وثلاثُ للذِّكر فدلَّ أيضاً أنَّ ماء البطن يمنع من الذكر، وما منع من الذكر فهو شرٌّ، قال الله سبحانه وتعالى «والله خير وأبقى»، وقال «والآخرة خير وأبقى»، ومعنى قوله صلى الله عليه وسلم ثلاث طعام أن يأكل شعبه المعتاد فيصير ثلث الشيع قوام الجسد باعتبارِ ثانٍ، كما كان ماء البطن من الشيع هو العادة الأولى. وثلاث الشيع هو ثمان أواق. فهذا على معنى الخبر الآخر طعام الواحد يكفى الاثنتين، وطعام الاثنتين يكفى الأربعة، ففى هذا خمسة أوجه: قال بعض علمائنا البصريين طعام الواحد شعباً يكفى الاثنتين قوتا، وطعام الاثنتين شعباً يكفى الأربعة قوتا، ومنهم من قال طعام المسلم يكفى مؤمئنين، وطعام مسلمين يكفى أربعة من خصوص المؤمنين. ويجوز أيضاً أن يكون طعام الواحد من المنافقين يكفى مسلمين على معنى قوله المؤمن يأكل فى معي واحد، والمنافق فى سبعة أمعاء. ويصلح أن يكون معناه طعام الواحد من الصناعات المتصرفين فى المعاش يكفى اثنين ممن هو قاعد لا يتصرف، ويصلح أيضاً طعام الواحد من المفطرين يكفى طعام صائمين من الخصوص.

وفى خبر عمر رضى الله عنه حين قال لابن مسعود وأبى موسى فى قصة المرتد الذى قتلاه قبل أن يستتياه ويحكمًا، ألا طينتم عليه بيتا وألقيتم إليه كل يوم رغيفا ثلاثة أيام ، فلعله أن يتوب ويرجع إلى الإسلام . اللهم إنى لم أمر ولم أعلم ولم أرض إذ بلغنى .

فدلَّ هذا أن فى كل رغيف كفاية يوم، وثلاثة أرغفة عندنا بالحجاز رطل ، لأن الرطل المكى عدد ستة أقراص منذ ذاك إلى يومنا هذا، فيكون كل رغيف ثمان أواق، فهذا كما قلناه أن ثمان أواق ثلث الشيع، لقوله ثلاث طعام بعد قوله لقيمات جمع لما دون العشرة، وهذا مواطىء لما روى عن عمر رضى الله عنه أنه كان يأكل سبع لقم.

وحدثونا في أخبار الخلفاء أن الرشيد جمع أربعة أطباء : هندي ورومي وعراقي وسوادي، فقال لهم ليصف كل واحد منكم الدواء الذي لا داء فيه، فقال الهندي الدواء الذي لاداء فيه عندي هو الإهليلج الأسود، وقال الرومي الدواء الذي لاداء فيه حبّ الرشاد الأبيض، وقال العراقي الدواء الذي لا داء فيه الماء الحار، فقال السوادي وكان أعلمهم أن الإهليلج يُعْفِصُ المعدة وهذا داء ، وأن حبّ الرشاد يرقّ المعدة وهذا داء، وأن الماء الحار يُرْخِي المعدة وهذا داء، قالوا فما عندك ؟ قال الدواء الذي لا داء فيه: أن لا تأكل الطعام حتى تشتهي، وترفع يدك عنه وأنت تشتهي، فقالوا صدق.

وحدثني بعض العلماء قال ذكرتُ لبعض الفلاسفة من أطباء أهل الكتاب قول النبي صلى الله عليه وسلم نُكْتُ طعام ، وثَلث شراب وثَلث نَفْس، فتعجّب منه واستحسنه. وقال ما سمعت كلاماً في قلة الأكل أحكم من هذا، وإنه لكلامٌ حكيم. ثم قال جَهِدُ الأطباء من الفلاسفة أن يقولوا مثل هذا في التقلل من الأكل فلم يهتدوا إليه، فأكثر ما قالوا لا تقعد على طعامك حتى تشتهي، وترفع يدك عنه وأنت تشتهي. ومنهم من قال لا ياكل إلا بعد الجوع ويرفع قبل الشبع، ومنهم من قال لا ياكل إلا بعد الجوع المفرط ، ولا يشبع شديداً. وإنما كان مراده هذا الذي ذكره نبيكم. وقد كان بعض علمائنا يقول من أكل خبز الحنطة بأدب لم يعتل إلا علة الموت. والأصل في هذا أن العلل داخلية على الأجسام من اختلاف نبات الأرض، لأن المعدة مركبة على طبائع أربع، الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة، وكذلك منابت الأرض على هذه الطبائع الأربع، فإذا أكثر من اختلاف منابتها، أمالت الحرارة والبرودة من النبات غرائز الطبائع من الحرارة والبرودة من المعدة، وأمالت الرطوبة واليبوسة من النبات غرائز الطبائع من الرطوبة واليبوسة، فزاد بعضٌ على بعض وقوى، وصِفَ على مثله ، فكانت الأمراض من مثل ذلك، لأن كل ماكول من نبات الأكل يعمل في وصفٍ من معاني الجسم، وأن الحنطة ، وأن الحنطة مخالفة لسائر نبات الأرض المعتدلة في الطبائع الأربع كاعتدال الماء في سائر الأشربة، وقد شبهوا لحم الدراج في خِفَتِهِ وقلة دهنه من سائر اللحوم بطبيع الحنطة في سائر الحبوب . وقال بعض الأطباء كلُّ من الخبز بحتاً ماشنت فإنه لا يضره، وقال غيره أَكُلْ الخبز وحده خيرٌ من الأدم المُرْدِي ، وقال بعضهم لم يُدْخَل الإنسان إلى معدته أنفع من الرمان ولا أضرٌ من المالح ، ولأن ينقلل من المالح خير له من أن يستكثر من الرمان . وقد مثل الأترج من سائر الفاكهة على سائر المعدة في الطبائع الأربعة . وقد شبه رسول الله صلى الله عليه

وسلم المؤمن بالأثرجة ، طعمها طيب ، وريحها طيب . فهذه لطيفة من اللطيف ، وحكمة من الحكيم تعالى ، إذا أراد صحة جسم عبدٍ أوحى إلى المعدة أن يأخذ كل طبع منها ضده من نبات الأرض الذى وقع فى المعدة ، فيأخذ طبع الحرارة طبع البرودة ، ويأخذ طبع الرطوبة طبع اليبوسة من الماكول ، فتعتدل الطبايع ، فيستوى المزاج ، فيكون ذلك سببا لصحة الجسم من عله ، فإذا أراد إسقام جسم أمر كل طبيعة أن تأخذ جنسها ومثلها من الماكولات من نبات الأرض ، ثم يدور ذلك فى الجسد بمجارى العروق ومصباتها إلى الأعضاء المتفاوتة الأدوات ، فتقع كل أداة فى عضو أفضل ضدها فتثقل بها ، ويفشى كل آلة من جارحة مالا يلائمها من طبعها فيسقم الجسم وتتفاوت العلل ، فيكون هذا سبب الأمراض والعوارض نعوذ بالله .

وقد روينا أصل بنية الإنسان فى التوراة عن الله تعالى فى صفة خلق آدم عليه السلام حين خلقه الله عز وجل وابتدعه ، فقال إني خلقتُ آدم وركبْتُ جسده من أربعة أشياء ، من رُطب ويابس وسُخن وبارد ، لأنى خلقتُه من التراب ، ورطوبته من الماء ، وحرارته من قِبَل النَّفْس ، وبرودته من قِبَل الروح ، ثم جعلتُ فى الروح أربعة أنواع من الخلق هن ملاك الجسم وقوامه ، ولا يقوم منهن واحدة إلا بأخرى ، منهن المِرَّة السوداء ، والمرة الصفراء ، والدم ، والبلغم ، ثم أسكنت بعض هذا فى بعض ، فجعلت مسكن اليبوسة فى المِرَّة السوداء ، ومسكن الرطوبة فى المرة الصفراء ، ومسكن الحرارة فى الدم ، ومسكن البرودة فى البلغم ، فأما جسد اعتدلت فيه هذه الفطر الأربع فكانت كل واحدة منهن رُبعا لا تزيد ولا تنقص ، كملت صحته واعتدلت بنيتة ، فإن زاد منهن واحدة عليهن قهرتهن ومالت بهن ودخل عليه السُّم بقدر غلبتها . وقد تغلب الحرارة على بعض المريدين من قِبَل قوة المزاج وحدة الشبهات فيظهر الطبع فيتسع المنى على العزب ، كما تقوى الحرارة فينبع الدم ، لأن أصل المنى هو الدم يتصاعد فى خرزات الصُّلب وهناك مسكنه ، فتُنضج الحرارة فيستحيل أبيض ، فإذا امتلأت منه خرزات الصلب وهو الفقار ، طلب الخروج من مسلكه فقويت الصحة بذلك ، فهذا حين هيجان الإنسان إلى النكاح . ولا يصلح لمثل هذا أن يأكل الحرارة من الأطعمة ، وليطفيء ذلك يأكل البرودات ، وليجتنب أكل كل حار يابس أو بارد رطب فإنه يهيج الطبع ويقوى العضو .

وقد روينا عن قتادة فى تفسير قوله تعالى « ولا تحمنا مالا طاقة لنا به » قال الغلطة .

وقال فيّاض بن نجيح إذا قام ذَكَرَ الرجل ذهب ثلث عقله. وقد روينا عن ابن عباس في قوله تعالى "ومن شرّ غاسقٍ إذا وقب" قال قيام الذَّكَر. وقد أسنده بعض الرواة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم إلا أنه قال الذَّكَر إذا دخل . وعن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يقول أعوذ بك من شرّ سمعي وبصري ولساني وقلبي ومَنِيِّ. وروينا عن أزواج رسول الله صلى الله عليه وسلم وعليهن أجمعين السلام أنهن كن يلكن الخَلّ والبرودات بعد وفاة رسول الله صلى الله عليه وسلم ويقطن به الشهوة.

وقد روينا عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أن لكل شيء باباً، وباب العبادة الصوم. والخبر المشهور صوموا تصحوا. وقد نَوَّع أبو سعيد الخِرَازي مقامات أهل الجوع في مقاصدهم عن مواجيدهم وهمهم، وقال عن عبد الواحد بن زيد أنه كان يُقسِم بالله ما صافى أحداً إلا بالجوع ، ولا مشوا على الماء إلا بالجوع ، ولا طويت لهم الأرض إلا بالجوع . وكان يعد الأخلاق السنوية الشريفة المحمودة ويحلف أنهم ما نالوها إلا بالجوع . وقال أبو سعيد معنى الجوع اسم معلق على الخلق، افترقوا في الدخول فيه والعمل به لعل كثيرة، فمنهم من يجوع ورَعاً إذا لم يصب الشيء الصافي، ومنهم من وجد الشيء الصافي فتركه زهداً فيه من مخافة طول الحساب والوقوف والسؤال، ومنهم من استلذَّ العبادة والنشاط بها والخفة، فرأى النيل من الطعام والشراب قاطعاً له وشغلاً عن الخدمة والخلوة، ومنهم من قرَّب من الله عز وجل فلزم قلبه حقيقة الحياء حين علم أن الله تبارك وتعالى مشاهدُه، وكان الحياء مقامه لا غير، فتوهم أن الله تعالى يراه وهو يمتضغ بين يديه ويأكل ويشرب، فيؤديه ذلك إلى الكنيف ، فيجوع من هذه العين. وهكذا كان أبو بكر الصديق رضى الله عنه. ومنهم من أدركه السهو عن حاجاته فسلا عن نيل مصلحتين حتى يذكر في الغيب أو يُذَكَّر. وحدوثنا عن بعض هذه الطائفة قال أتيت قاسماً الجوهي فسألته عن الزهد أى شيء هو ، فقال اعلم أن البطن دنيا العبد، وبمقدار ما يملك من بطنه يملك من الزهد، وبمقدار ما يملك بطنه تملكه الدنيا. وعلى هذا المعنى قال وهب بن منبه حكيم هذه الأمة لكل شيء وسط وطرفان، فإذا أمسكت أحد الطرفين مال الآخر، وإن أمسكت الوسط اعتدل الطرفان، فكذلك البطن وسطاً بين الجوارح، إن أمسكتها اعتدلت الأطراف ، السمع والبصر واللسان والفرج والرجلان. وكذلك كان شيخنا ابن سالم يقول إذا أعطيت البطن حظه من الشَّبَع، طلبت كل جارحة حظها من اللهو، فجمحت بك النفس إلى الهلكة، وإذا منعت البطن حظه قصرت عنك كل

جارحة عن حظها فاستقام القلب لذلك.

ويُسْتَحَبُّ للعبد إذا كان جائعاً فتاقت نفسه إلى الجماع أن لا يأكل لئلا يجمع لنفسه بين حزين فيطلبهما، فربما طلبت الجماع للتعفف وهي تريد الأكل لتتيسر به إلى الجماع. وفي الجمع بين شهوتين تقوية النفس وإجراء عادة لها. ويُسْتَحَبُّ للعبد إذا أكل أن لا ينام على أكله فيجمع بين غفلتين فيعتاد الفتور ويقسو قلبه لذلك، ولكن يُصَلِّ أو يجلس فيذكر الله تعالى فإنه أقرب إلى الشكر. وفي الحديث أذبيوا طعامكم بالصلاة والذِّكْر، لا تناموا فتقسو قلوبكم. فأقل ذلك أن يصلى أربع ركعات، ويسبح مائة تسبيحة، ويقرأ جزءاً من القرآن عُقِب كل أكلة. وقد كان سفيان الثوري إذا شبع في ليلة أحيائها، وإذا شبع في يوم واصله بالصلاة والذِّكْر. وكان يتمثل فيقول أشبع الزنجي وكده. ومرة يقول أشبع الحمار وكده. وكان إذا جاع كأنه يتراخى في ذلك.

وينبغي للمتشف أن يأكل اللحم والدسم في الشهر مرتين، فإن أكله أربعاً فلا بأس، وقد كان السلف يفعلون ذلك. وفي خبر عن علي عليه السلام من ترك أكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه، ومن داوم عليه أربعين يوماً قسا قلبه. وقد نُهي عن مداومة اللحم، وقيل إن له ضراوة كضراوة الخمر. وقد كان أبو محمد سهل رحمه الله يقول للمتقللين من أهل هبادة أن احفظوا عقولكم وتعامدوها بالأدهان والدَسَم فإنه ما كان وليّ الله عزّ وجلّ ناقص العقل. وإن أحب المرید أن يأكل شيئاً من الطيبات والفاكهة فليجعل ذلك بدلا من الخبز ويقطع به جوعه، فيكون ذلك له قوتا عند الحاجة إلى طعام، ولا يكون تفكّها لئلا يجمع للنفس بين عادة وشهوة. ونظر أبو محمد سهل إلى ابن سالم شيخنا رحمه الله وفي يده خبز وتمر، فقال له ابتدِ بالتمر فإن قامت كفايتك به وإلا أخذت من الخبز بعده حاجتك، وقال إن التمر مبارك والخبز شؤم، يعني أنه كان سبب إخراج آدم من الجنة، وأما بركة التمر فإن الله تعالى ضرب النخلة مثلاً لكلمة التوحيد في قوله تعالى «ألم تر كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء»، قال ابن عباس كلمة التوحيد لا شيء أحلى منها، كشجرة طيبة وهي النخلة، وليس في الثمار أحلى من الرطب، ولذلك شبه رسول الله صلى الله عليه وسلم المؤمن في حلاوته ولينه وقوته وثبات أصله بالنخلة، فقال لا يسقط ورقها، مثلها كمثال المؤمن.

وقال سهل رحمه الله إذا استغنيت عن الخبز بغيره من الطعم كان خيراً لك، يريد أن لا توقف نفسك مع عادة فتنازك إليها. وقد ذكرتُ هذه الحكاية لأبي بكر بن الهلّاء فأعجبته وقال هذا كلام الحكماء. وكان هذا يلائم حاله. وإنْ خشى المرید أن يكون شيء من الماكل والطيبات له عادة ولم يأمن توقان نفسه إليه ومنازعتها إياه ، وكان مبتدئاً غراً لا يعرف خبء النفس ودواعيها، ولا يظن لمكرها وأقاتها، فإنْ تركَ ذلك أفضل، فليتركه حينئذ لأجل الله خوفاً أن يشتهي به فيحرص على مثله، ويدخل مداخل السوء من أجله، ويبيع دينه فيه، أو خشية تمكّن العادة فيه فتعزّر عليه التوبة لدخوله في الشبهات عند اعتياد الشهوات، لأن العادة جند الله تغلب العقل، والابتلاء سلطان من سلطان الله تعالى يقهر العلم، لأجله تعذرت الاستقامة. ولولا العادة لكان الناس تائبين، ولولا الابتلاء لكان التائبون مستقيمين، فليترك حينئذ أكل الطيبات إذا صارت شهوات وخشى منها مطالبة العادات ودعوى النفس بالأفات، ناوياً بذلك ما ذكرناه لصلاح قلبه وتسكين نفسه ، ليمكك بذلك نفسه قبل أن تملكه، ويفطم عاداتها قبل أن تهلكه، ويغلب بالترك طبعه وهواه قبل أن يكونا بالشهوة يغلبانه، كما قال بعض الحكماء إني لأقضى عامة حوائجي بالترك فيكون أروح لنفسي، وكما قال آخر إذا أردت أن استقرض من غيري لشهوة استقرضت من نفسي، فتركت الشهوة فهي خير غريم لي، فيصير الترك حينئذ والمنع للنفس غذاء وعادة ، كما كان الأخذ والأكل عادة، ففي هذا عون له على صلاح قلبه ودوام حاله. وكان إبراهيم بن ادهم يسأل أصحابه عن الشيء من الماكل فيقال إنه غال، فيقول له أرخصوه بتركه. وقال بعض الأدياء في معناه :

**وإذا غلا شيء على تركته \* فيكون أرخص ما يكون إذا غلا**

وهو حينئذ تارك للشهوات لأجل الله تعالى، وعاملٌ من عمال الله. وقد كان هذا طريق طائفة من السلف إلى الله تعالى، ثم انقراضوا فانحى طريقهم، وخلف بعدهم خلف من العلماء ابتغوا الشهوات، ولم يقاموا في هذه المقامات ولا سلك بهم هذه الطرقات، فلم يتكلموا في ترك الشهوات ، فلذلك درس هذا الطريق وعفا أثره لفقْد سالكه وعُدْم كاشفه، فمن عمل به وسلكه فقد أظهره، ومن أظهره فقد أحيا أهله.

واعلم أن الشهوات لا حدَّ لها ، فإن لم تقطع الشهوات وتحسمها أحب ما كانت إليك، أعطتك أرغب ما تكون فيها، فلا تقعد عن التوبة تنتظر آخرها فإن النفس لا آخر لشهواتها،

فإن لم تترك الشهوات المعتادة فلا تعمل في مثلها من الزيادة، بل يكون عملك في النقصان فهو أقرب إلى أخلاق الإيمان. وقد كان بعضهم يقول لأصحابه لا تأكلوا الشهوات، فإن أكلتموها فلا تطلبوها، فإن طلبتموها فلا تحبوها. وكانوا يقولون ما زاد على الخبز فهو شهوة حتى الملح. وقال بعضهم الغبُز من أكبر الشهوات. واعلم أن ما زاد على الخبز فهو فاكهة يُتفكَّه به، فإن كان لابد من التفكَّه بفاكهة مع الخبز فهو التوسط في الإدام، مثل الخبز واللبن، لأن أعلى الإدام اللحم والخلو، وأدناه الملح والخل، فلم يأمر سبحانه وتعالى بأعلاه لأنه يشق على الأغنياء، ولم يأمر بالأدنى لأنه يشق على الفقراء، وتوسط الأمر بينهما فقال عز من قائل « من أوسط ما تطعمون أهليكم » فهو ما ذكرناه ، وعلى ذلك فإن ابتلى العبد بكل الشهوات وحبا فليظهر ذلك ولا يخفيه، وليشترها بنفسه ولا يستسرهما فإن هذا من صدق الحال، وهو طريق السلف، إن فاته المجاهدة في الأعمال فلا يفوته الصدق في الحال، وإن لم يكن صديقا فليصدق في كذبه فإن الصدق في الكذب أحد الصديقين، وإن إخفاء الكذب والنقص وإظهار ضده من الإخلاص والتمام هو كذبان، لأنه نقص وأظهر حال الكاملين ، واعتل وأبدى شعار المعصومين، فكذب من طريقين ، واستحق المقت من وجهين ، فلذلك غضب الله عز وجل على المنافقين ومقتهم مقتين، ثم لم يرض منهم إلا بتوبتين، واشترط عليهم شرطين، فقال تعالى « إنَّ المنافقين في الدرك الأسفل من النار»، يعنى أسفل من الكفار، لأن الكافر أخلص في كفره فسوى بين باطنه وظاهره، والمنافق كَفَرَ وأشرك في إيمانه فخالف بين باطنه وظاهره، واستخفَّ بنظر الله عز وجل إلى قلبه وعظَّم عين المخلوق، فزاد الله عز وجل في هوانه، وشدَّد في توبته بما وكَّد من شرطه، فقال تعالى « إلا الذين تابوا وأصلحوا واعتصموا بالله وأخلصوا دينهم لله » الآية. وهذا الضرب من الرياء مما يُمتحن به عالم بالله عز وجل ، ولا عاقل عن الله عز وجل والله الحمد. وإن ابتلوا بكل الشهوات وبيعوا المعاصي كما تجرى الذنوب على العارفين فإنهم لا يبتلون برياء المخلوقين. وليس للسلف في هذا الباب إلا طريقان، طريق هو المجاهدة للنفس وترك الشهوات ، فمنهم من كان يخفيه لأنه أسلم له، ومنهم من كان يُظهره لأنه مؤمن قوى، نيته في ذلك القدوة والتأسى. وطريق آخر كان فيه طائفة من العلماء والعاملين ، وكانوا يأكلون الطيبات ويتسعون في الماكل إذا وجدوها، إلا أنهم كانوا يظهرون ذلك ويكشفون نفوسهم به. فإن فاتك الطريق الأعلى فاسلك الطريق الأوسط الأسلم. فأمَّا أن يكون العبد يأكل الشهوات في السرِّ ويخفيها في العلانية،

أو يظهر شعاراً ضدها من الترك لها والزهد فيها، فليس هذا طريق الموقنين ولا مسلك الصادقين. وقد كان من شأن الصادقين من السلف اشتراء الشهوات بأنفسهم وتعليقها في منازلهم، يظهرون للناس شعار الراغبين وهم فيها عند الله عز وجل من الزاهدين، لا ياكلونها إنما يريدون بذلك إسقاط منزلتهم من قلوب الجاهلين وإخفاء حالهم عن الناظرين، وليصرفوا عنهم قلوب الغافلين، لأن هذا مقام مَنْ زَهَدَ في الأشياء وأخفى زهده، فمن نهاية إخفاء الزهد إظهار ضده واستشعار المزهود فيه، ثم لا يتناول ولا يتمتع به، فيكون هذا أشد على النفس من المجاهدة، لأنه حمل عليها ثقلين، ثقل المنع من الحظ، وثقل سقوط المنزلة عنه، فعِمت النفس لذة المتعة به، وفقدت أسباب المنزلة بتركها، فجرعها كأس الصبر مرتين، فهذا حال الصادقين في تلك الشهوات، وطريق الأقوياء من أهل الإيرادات، وهو يشبه فعل الزاهدين في باب العطاءات. منهم مَنْ كان يأخذ العطاء علانية ثم يخرجها سراً، فيكون له في الأخذ سقوط الجاه بظهور الرغبة، ويكون له في الإخراج معاملة السر بحقيقة الزهد، فلا هو متع نفسه بالجاه مع الردّ، ولا هو أنالها حظها بتناوله مع الأخذ، فهذا أشد شيء على النفس، وهو طريق علماء الزهد، ومن سلكه أخرجته إلى مقام الصديقين. وهذان طريقان قد درسا وقد عفا أثرهما في وقتنا هذا، لا يسلكه إلا الفرد بعد الفرد، والسابلة من القرّاء على طرق التصنّع والترزين.

روى عن جعفر الصادق رضوان الله عليه إذا قدمت إلى شهوة نظرت إلى نفسي، فإن أظهرت شهوتها لها أطعمتها منها، وكان ذلك أفضل من منعها، وإن أخفت شهوتها وأظهرت العزوف عنها عاقبتها بالترك ولم أثلها منها شيئاً وتفسير ذلك أن إظهار النفس الشهوة يعني أنها لا تبالى أن تُعرف بكل الشهوات، وأنها تُحب أن تظهر على ذلك. وإخفاء النفس الشهوة يعني أنها تشتهي وتحب أن لا يعلم أنها تشتهي، وتكره أن تُعرف بأنها ممن تشتهى، فهذا شهوة الشهوات، فقد وقع في أعظم مما كرهه، وتمتعه بشهوة النظر إليها والمدح له أكثر من تمتعه بترك شهوته المأكولة، وهذا من الشهوة الخفية التي جاء في الخبر أخوف ما أخاف على أمتي الرياء والشهوة الخفية. والرياء بالمعاملات، وخفي الشهوة أن تشتهي أن تُعرف وتوصف بترك الشهوات.

وسئل بعض العلماء عن بعض الزهاد فسكت عنه، فقال تعلم به بأساً، فقال ما أعلم به

بأساً إلا في شيء واحد مكروه، يأكل في الخلوة ما لا يأكله في الجماعة. فإن اتفق للعبد لوان أحدهما ألطف من الآخر، ابتداءً فأكل الألف منها فلعل كفايته تتم به فيستريح من الآخر. فإنما قدّم أهل الدنيا غليظ الألوان على رقيقه ليتسعوا في الأكل وتنفقت شهواتهم ، فيكون لكل لون لطيف مكان آخر. وشبه بعضهم المعدة بمنزلة جراب ملأته جوزاً حتى لم يبق فيه فضلٌ للجوز، فجئتُ بسمسم فصببته عليه، فأخذ لنفسه موضعاً في خلال الجوز، فوسّع الجراب السمسم لطفه مع الجوز، فكذلك المعدة إذا ألقيت فيها طعاماً رقيقاً لطيفاً بعد طعام غليظ خشن، أخذته الشهوات في أماكنها فتمكّن فيها بعد الشيع ، والعرب تعيب ذلك ولا تفعله، إذ من سنتها أن تبتدئ باللحم قبل الثريد. قال رجل لبعض الأنباط أنت من الذين يبتدون بالثريد قبل الشواء، يذم أهل العراق بذلك. هذا إذا استوى اللوان في الحكم، أو لم يكن للمريد في ترك الأفضل منهما نية. فأمّا إن كان قد ترك الشهوات ثم قدّمت إليه، وكان على نيته وقوة عزمه، فلا بأس بأكل الأذن، وقد كان بعض الصادقين ممن ترك أكل الشهوات في الانفراد. إذا قدّمت إليه نال منها شيئاً يسيراً ليستتر عن نفسه أبصار الناظرين، ويصرف عنه قلوب المادحين. فأمّا إن كان قد اعتقد ترك شهوة لمعنى دخل عليه منها يخرج من الورع، أو يعزم على المجاهدة ثم أتى بها، فهذا اختبار من الله سبحانه وتعالى لينظر كيف يعمل في الوفاء بالعقد، فأحبّ إلى أن لا ينال منها شيئاً، وليتعلل ويدافع عن نفسه بالمعاريض والمعانى حتى لا يُفطن به أنه قد تركها للمجاهدة، فيكون قد فعل الوصفين معاً، الوفاء بالعقد في تركها، والتورية بلطيف الحيلة من الفطنة له في قصده، وهذا طريق المريدين وصفات المتقين، وهو الطريق الأدنى الذي ذكرناه أولاً. فإن ظهر قرب الله تعالى منه وغلب نظره إليه أغناه عن الحيلة والاحتتيال لقربه وشهادته ذا الجلال والإكرام، وهو الطريق الأعلى الذي ذكرناه آخراً، وهذا للموقنين. فأمّا إن كان الغليظ الخشن هو الأحل في الحكم وأبعد من الشبهة فهو الأطيب والأفضل في العلم فلا يأكل إلا منه. يقال أول لقمة يأكلها العبد من حلال يُفقر له ما سلف من ذنبه، فلعل الله تعالى أن يشكر له ترك لقمة شبيهة لذيدة في الطعم إن كانت كريهة في الحكم، يتركها لأجله فيغفر له ما سلف من ذنبه إنه غفور شكور.

هذه رياضة المريدين وطريق المجاهدين. فأمّا العارفون فليس لهم في الأكل تجربة وتقسيم، إذا أطمعوا تقللوا وشكروا، فإن رأوا له مكاناً آثروا، وإن جوعوا عملوا وصبروا. قالت عائشة كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدخل على أهله فيقول هل عندكم من

شيء، فإن قالوا نعم أكل، وإن قالوا لا قال إنى صائم. وكان يقدم إليه الشيء فيقول أما إنى كنت أردت الصوم ثم ياكل. وفي الخبر أنه خرج صلى الله عليه وسلم يوماً فقال إنى صائم، ثم دخل فقالت عائشة قد أهدى لنا حيس، فقال قد كنت أردت الصوم ولكن قربيه. وكانت بينه وبين الله علامة في فطره وصومه. كان الوجود علامة فطرة يكون مراداً به، وكان العدم علامة صومه يكون معه مراداً. وعلى المعنى تصريف قلوب العارفين، ومن هذه المشكاة تضيء بصائر الشاهدين، ولا يوكون إلى حال ولا يوقفون مع مقام. ولا تصح هذه الثلاث إلا بثلاث خلال، أحدها عدم الهوى وتوقان النفس بالعادة، والثانية أن يكون له في أكله نية كما له في صومه نية، فيكون أكله لله فيستوى أكله وصومه إذ كان العامل فيهما واحداً، والثالثة أن يحفظ الجوارح الست بحسن الرعاية فيكون صائماً بما هو فرض عليه وأفضل له. والجوارح الست هي البصر والسمع واللسان والقلب واليد والرجل. ويكون مفطراً بالبطن والفرج، فيكون ما حفظ أكثر وأبلغ وأحب إلى الله عز وجل، ويكون أفضل ممن صام بجارحتين. وقد روينا أن النبي صلى الله عليه وسلم لما قال أخاف عليكم الرياء والشهوة الخفية، فقال أن يصبح أحدكم صائماً ثم يعرض له الطعام يشتهيه فيفطر لأجله. فالأفضل لمن عقد لله صوماً أن يتمه، فإن فسّخه لغير الله تعالى عوقب على ذلك من عقوبات القلوب أو عقوبات الجوارح في طرق الآخرة، فتلك عقوبة ترك فضائل الأعمال. وقيل لبشر بن العارث إن فلانا الغنى يصوم الدهر، فقال المسكين ترك حاله ودخل في حال غيره. إنما حاله أن يطعم الجياع ويكسو العراة ويواسي المحتاجين، فهذا أفضل له من صيامه الدهر. وقد كان معروف الكرخي يهدى إليه طيبات الطعام فياكل، فيقال له إن أخاك بشراً لا ياكل من هذا، فيقول أخى بشر قبضه الورع، وأنا بسطنتى المعرفة، ثم قال إنما أنا ضيف في دار مولاي، إذا أطعنى أكلت، وإذا جوعنى صبرت، مالى والاعتراض والتخير!!

وكان بعض هذه الطائفة يقول إذا أعطاك مولاك بقطعة فقد شهاك أن تشتري ماتشاه وتشتى، وإن أعطاك ماكولا بعينه فكل ذلك ولا تتخير سواه. ودفن إبراهيم بن أدهم إلى بعض إخوانه دراهم فقال خذ لنا بهذه زبدا وعسلا وخبزاً حورانياً، فقلت يا أبا اسحق بهذا كله؟ فقال ويحك إذا وجدنا أكلنا أكل الرجال، وإذا عدنا صبرنا صبر الرجال.. وأصلح ذات يوم طعاماً فأكثر ودعا نفرأ يسيراً، منهم الثوري والأوزاعي، فقال له أما تخاف أن يكون هذا إسرافاً، فقال ليس في الطعام إسراف، إنما الإسراف في الأثاث واللباس.

وكان أبو سليمان الداراني يقول لاتضر الشهوات من لم يتكلفها، إنما تضر من حرص عليها. وكان يدعو أصحابه فيقدم إليهم الطيبات فيقولون له تنهانا عنها وتقدمها إلينا؟ فقال لأنى أعلم أنكم تشتبهونها، فتاكلونها عندى خيراً، ولو جاعنى من يزهد ما زدته على الملح شيئاً. وكان يقول أكل الطيبات يورث الرضا عن الله تعالى. وقال بعض الخلفاء شرب الماء بثلج يُخلص الشكر لله تعالى.

## الفصل التاسع والثلاثون

**فيه كتاب الأطعمة. وذكر ما يجمع الأكل من السنن والآداب. وما يشتمل على الطعام من الكراهة والاستحباب.**

قال الله الجليل جلّ جلاله «يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله». فقدّم الأمر بالأكل على الأمر بالشكر. وقال سبحانه "يا أيها الذين آمنوا لا تاكلوا أموالكم بينكم بالباطل"، فقدّم النهى عن الأكل للحرام على القتل للنفس، تفضيلاً للأكل الحلال وتعظيماً للأكل بالباطل.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الرجل ليؤجر حتى فى اللقمة يرفعها إلى فيه أو إلى فى امراته. وروى عنه صلى الله عليه وسلم ما أطمع المسلم نفسه وأهل بيته فهو صدقة له. وسئل صلى الله عليه وسلم ما الإيمان، فقال إطعام الطعام وبذل السلام. وقال عليه السلام فى الكفارات والدرجات إطعام الطعام والصلاة بالليل والناس نيام. وسئل عن الحج المبرور فقال إطعام الطعام ولين الكلام.. وكان ابن عمر يقول من كرم الرجل طيب زاده فى سفره وبذله لأصحابه. وروينا عن على عليه السلام لأن أجمع إخوانى على صاع من طعام أحب إلى من أن أعتق رقبة. وروينا عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال إذا وضع الطعام وأقيمت الصلاة فابدؤا بالعشاء قبل الصلاة. قال فكان ابن عمر ربما سمع الإقامة وقراءة الإمام فلا يقوم من عشاءه. وعن رسول الله صلى الله عليه وسلم أفضل الطعام ما كثرت عليه الأيدي. وقال عليه السلام فضل هائشة على النساء كفضل الثريد على الطعام. وقال صلى الله عليه وسلم الوضوء قبل الطعام ينفى الفقر، وبَعْدَهُ ينفى اللمم ويصحّ البصر.. يعنى بالوضوء غسل اليد. وقال أحمد بن حنبل الأكل من الطيب قدمه الله عز وجل على العمل، فقال عز وجل «كلوا من الطيبات واعملوا صالحاً». وكان سهل يقول من لم يحسن