احب ان ينور قلبه فليقلل طعمه وعن عثمان بن زايدة قال كتب الي سفيان الثوري ان اردت ان
يصح جسمك ويقل نومك فاقلل من الاكل وعن ابن السماك قال خلى رجل باخيه فقال اي اخي
نحن اهون على الله من ان يجيعنا انما يجيع اولياءه وعن عبد الله بن الفرج قال قلت لابي سعيد
التميمي الخائف يشبع قال لا قلت المشتاق يشبع قال لا وعن رياح القيسي انه قرب اليه طعام
فاكل منه فقيل له ازدد فما اراك شبعت فصاح صيحة فقال كيف اشبع ايام الدنيا وشجرة
الزقوم طعام الاثيم بين يدي فرفع الرجل الطعام من بين يديه وقال انت في شي ونحن في شي
قال المروذي قال لي رجل كيف ذاك الرجل المتنعم يعني احمد قلت وكيف هو متنعم قال اليس
يجد خبزا ياكله وامراة يسكن اليها ويطاها فذكرت ذلك لابي عبد الله فقال صدق وجعل
يسترجع وقال انا لنشبع وقال بشر بن الحارث ما شبعت منذ خمسين سنة وما ينبغي لرجل ان يشبع
اليوم من الحلال لانه اذا شبع من الحلال دعته نفسه الى الحرام فكيف من هذه الاقذار وعن
ابراهيم بن ادهم رحمه الله قال من ضبط بطنه ضبط دينه ومن ملك جوعه ملك الاخلاق
الصالحة وان معصية الله بعيدة من الجائع قريبة من الشبعان والشبع يميت القلب
ومنه يكون الفرح والمرح والضحك وقال ثابت البناني رحمه الله بلغنا ان ابليس ظهر ليحيى
بن زكريا عليهما الصلاة والسلام فرأى عليه معاليق من كل شي فقال يحيى يا ابليس ما هذه
المعاليق التي ارى عليك قال هذه الشهوات التي اصيب بها من بني ادم قال فهل لي فيها
شي قال ربما شبعت فثقلناك عن الصلاة وعن الذكر قال فهل غير هذا قال لا قال لله علي ان لا
املا بطني من طعام ابدا قال فقال ابليس ولله علي ان لا انصح مسلما ابدا قال ابو سليمان
الداراني رحمه الله ان النفس اذا جاعت وعطشت صفا القلب ورق واذا شبعت
ورويت عمي القلب وقال مفتاح الدنيا الشبع ومفتاح الاخرة الجوع و
اصل كل خير في الدنيا والاخرة الخوف من الله عز وجل وان الله يعطي الدنيا من
يحب ومن لا يحب وان الجوع عنده في خزاين مدخرة فلا يعطيه الا من يحب خاصة
ولان ادع من عشاي لقمة احب الي من ان اكلها ثم اقوم الليل من اوله الى اخره وقال
الحسن

وقال الحسن بن يحيى الخشني من اراد ان تغزر دموعه ويرق قلبه فلياكل وليشرب في نصف بطنه قال احمد
بن ابي الحواري فحدثت بهذا ابا سليمان فقال انما جاء هذا الحديث ثلث طعام وثلث شراب واري
هولاء قد حاسبوا انفسهم فربحوا سدسا وقال محمد بن نضر الحارثي الجوع يبعث على البر كما تبعث
البطنة على الاشر وعن الشافعي رحمه الله تعالى قال ما شبعت منذ ست عشرة سنة الا شبعة
اطرحها لان الشبع يثقل البدن ويزيل الفطنة ويجلب النوم ويضعف صاحبه عن العبادة *
وقد ندب صلى الله عليه وسلم الى التقلل من الاكل في حديث المقدام قال حسب ابن ادم لقيمات
يقمن صلبه وفي الصحيحين عنه صلى الله عليه وسلم انه قال المؤمن ياكل في معاء واحد والكافر
ياكل في سبعة امعاء وندب صلى الله عليه وسلم مع التقلل من الاكل والاكتفاء ببعض الطعام
الى الايثار بالباقي منه فقال طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الثلاثة
ويكفي الاربعة فاحسن ما اكل المؤمن في ثلث بطنه وشرب في ثلث وترك للنفس ثلثا كما
ذكره صلى الله عليه وسلم في حديث المقدام فان كثرة الشرب تجلب النوم وتفسد الطعام قال سفيان
كل ما شئت ولا تشرب فاذا لم تشرب لم يجيك النوم وقال بعض السلف كان شبابا يتعبدون
في بني اسرائيل فاذا كان عند فطرهم قام عليهم قائم فقال لا تاكلوا كثيرا فتشربوا كثيرا فتناموا
كثيرا فتخسروا كثيرا وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم هو واصحابه يجوعون كثيرا ويتقللون
من اكل الشهوات وان كان ذلك لعدم وجود الا ان الله لا يختار لرسوله الا اكمل الاحوال واهناها
افضلها ولهذا كان ابن عمر يتشبه به في ذلك على قدرته على الطعام وكذلك كان
ابوه من قبله وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها قالت ما شبع آل محمد صلى الله عليه وسلم منذ
قدم المدينة من خبز بر ثلاث ليال تباعا حتى قبض وخرج البخاري عن ابي هريرة رضي الله عنه قال ما شبع
من طعام ثلاثة ايام حتى قبض وعنه قال خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم ولم يشبع من خبز
الشعير وفي صحيح مسلم عن عمر رضي الله عنه انه خطب فذكر ما اصاب الناس من الدنيا فقال
لقد رايت رسول الله صلى الله عليه وسلم يظل اليوم يلتوي ما يجد دقلا وخرج الترمذي وابن ماجه
من حديث انس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال لقد اوذيت وما يؤذى احد
ولقد اخفت وما يخاف احد ولقد اتت علي ثلاث ليال من بين يوم وليلة وما لي طعام الا ما

ولمسلم قالت ما شبع ال رسول الله صلى الله عليه وسلم من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض

Copyright King Saud University