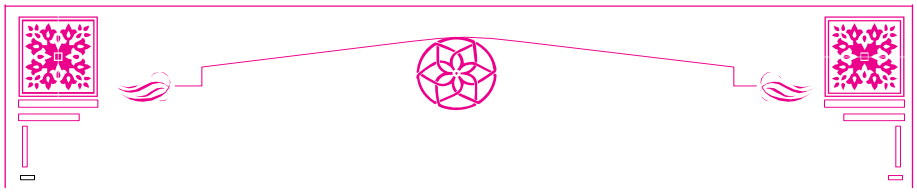
الْأُصُولُ الْعِظَامُ
لِصِحَّةِ الْقُلُوبِ وَالْأَجْسَامِ
فِي الشَّرَابِ وَالطَّعَامِ

وَيَلِيهِ

الْبَيَانُ التَّمَامُ
لِلْأُصُولِ الْعِظَامِ

تَأْلِيفُ

عَلِيِّ بْنِ سَعْدٍ الْغَامِدِيِّ الْمَكِّيِّ



الْأُصُولُ الْعِظَامُ
لِصِحَّةِ الْقُلُوبِ وَالْأَجْسَامِ
فِي الشَّرَابِ وَالطَّعَامِ

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ عَـلِيٌّ وَهْـوَ نَجْـلُ الْغَامِـدِي ... -ارْحَمْهُ يَا ذَا الْفَضْلِ وَالْمَحَامِدِ-:

الْحَمْـــــــدُ لِلَّذِي تَعَالَى يُطْعِمُ ... وَهْـوَ الَّذِي سُـبْحَانَهُ لَا يُطْعَـمُ

ثُمَّ الصَّـــــلَاةُ وَالسَّـــلَامُ التَّالِي ... عَلَى النَّـــبِيِّ الْمُصْـــطَفَى وَالْآلِ

وَبَعْدُ: حَفْـــظُ الشَّرْعِ ذُو تَمَامِ ... وَمِنْهُ: حِفْـــظُ التَّفْسِ فِي الطَّعَامِ

إِذَا أَرَدتَّ فِي الطَّعَـــامِ الْعَافِيَهْ ... فَاحْرِصْ عَلَى هَذِي الثَّلَاثِ الْكَافِيَهْ:

إِحْرِصْ عَلَى الْفَاضِلِ ذِي الْكَمَالِ ... وَاجْتَنِبِ الْفَاضِلَ فِي أَحْـــوَالِ

كَفَاضِـــلٍ قَدْ شِيبَ بِالْأَضْـــرَارِ ... أَوْ ضَـــرَّ حِـــينَ كَثْرَةِ التَّكْرَارِ

أَوْ ضَـــرَّ هَذَا الْأَكْلُ جِسْمَ الْآكِلِ ... أَوْ كَانَ مَكْـــــرُوهًا مِنَ الْمَآكِلِ

لَا تُدْخِـــلِ الْأَكْلَ عَـــلَى الطَّعَامِ ... فَإِنَّهُ مَجْلَبَـــــةُ الْأَسْـــــقَامِ

وَالْبَطْـــــنُ بَيْتُ الدَّاءِ وَالسَّقَامِ ... فَلَا تَعَـــــدَّ الثُّلْثَ فِي الطَّعَامِ

ثُمَّ مَـــــرَدُّ هَـــــذِهِ الْكِبَارِ ... لِلنَّـــــوْعِ وَالزَّمَانِ وَالْمِقْـــدَارِ

وَكَـــمْ لَهَا فِي صِـــحَّةِ الْقُلُوبِ ... مِنْ أَثَرٍ مُسْتَحْسَنٍ مَحْبُـــــوبِ

وَاصْبِرْ عَلَى هَذِي الْأُصُولِ، وَاذْكُرِ ... عَاقِبَـــــةَ الصَّبْرِ عَلَيْهَا تَظْفَـرِ

فَإِنْ أُصِبْتَ بَعْـــدَ هَـذَا فَاصْـبِرِ ... فَلَيْسَ يُغْنِي حَـــــذَرٌ مِنْ قَدَرِ

وَتَمَّ مَا رُمْتُ، وَخَـــتْمُ نَظْـمِي ... بِالْحَمْـــــدِ لِلَّهِ عَبِيرَ الْخَـــتْمِ

الْبَيَانُ التَّمَامُ
لِلْأُصُولِ الْعِظَامِ

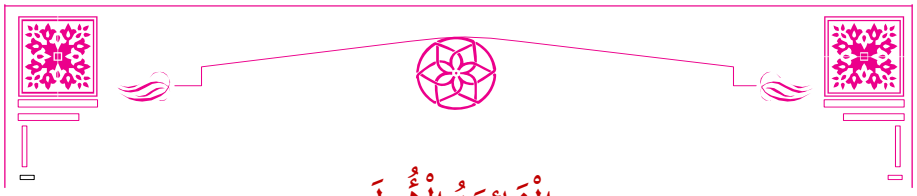
بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ، وَالصَّلَاةُ عَلَى نَبِيِّنَا الْأَكْرَمِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ.

أَمَّا بَعْدُ: فَهَذَا (**الْبَيَانُ التَّمَامُ، لِلْأُصُولِ الْعِظَامِ**).

وَفِيهِ تِسْعُ فَوَائِدَ عَلَى جِهَةِ الِاخْتِصَارِ.

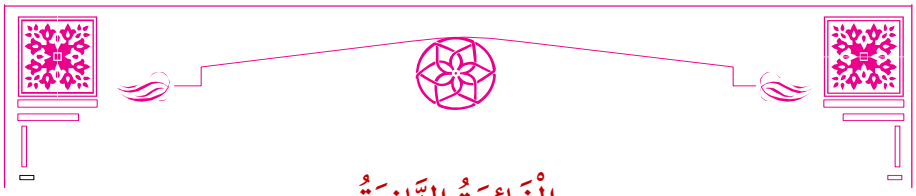
وَالْمُوَفَّقُ يَكْفِيهِ مِنَ الْكَلَامِ قَلِيلُهُ.



الْفَائِدَةُ الْأُولَى

ظَاهِرٌ مِنْ عُنْوَانِ النَّظْمِ -(الْأُصُولُ الْعِظَامُ، لِصِحَّةِ الْقُلُوبِ وَالْأَجْسَامِ، فِي الشَّرَابِ وَالطَّعَامِ)- أَنَّ مُرَاعَاةَ هَذِهِ الْأُصُولِ الْعِظَامِ لَا يَصِحُّ بِهَا الْجِسْمُ فَحَسْبُ؛ بَلْ يَصِحُّ بِهَا الْقَلْبُ كَذَلِكَ، وَهُوَ الْأَهَمُّ.

قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ (ت: ٧٥١) فِي (مِفْتَاحِ دَارِ السَّعَادَةِ): «فَأَمْرَاضُ الْقُلُوبِ أَصْعَبُ مِنْ أَمْرَاضِ الْأَبْدَانِ؛ لِأَنَّ غَايَةَ مَرَضِ الْبَدَنِ أَنْ يُفْضِيَ بِصَاحِبِهِ إِلَى الْمَوْتِ، وَأَمَّا مَرَضُ الْقَلْبِ فَيُفْضِي بِصَاحِبِهِ إِلَى الشَّقَاءِ الْأَبَدِيِّ».



الْفَائِدَةُ الثَّانِيَةُ

الطَّعَامُ يَتَنَاوَلُ الْأَكْلَ وَالشَّرَابَ.

قَالَ تَعَالَى فِي سُورَةِ الْبَقَرَةِ: ﴿فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِٱلْجُنُودِ قَالَ إِنَّ ٱللَّهَ مُبْتَلِيكُم بِنَهَرٍ فَمَن شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَن لَّمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُۥ مِنِّيٓ إِلَّا مَنِ ٱغْتَرَفَ غُرْفَةًۢ بِيَدِهِۦ﴾.

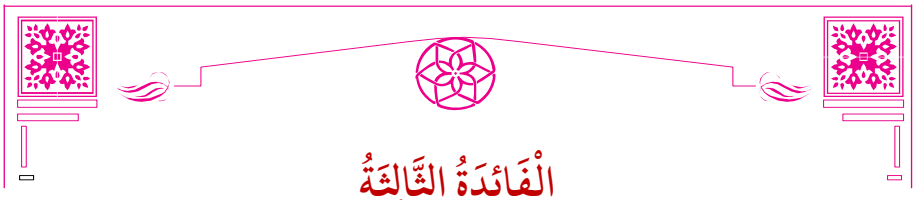
فَسَمَّى الشَّرَابَ طَعَامًا.

وَقَالَ سُبْحَانَهُ فِي سُورَةِ الْأَنْعَامِ: ﴿قُل لَّآ أَجِدُ فِي مَآ أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا﴾.

وَالْمَيْتَةُ مِمَّا يُؤْكَلُ، وَالدَّمُ الْمَسْفُوحُ مِمَّا يُشْرَبُ، وَقَدْ سَمَّاهُمَا اللَّهُ طَعَامًا.

وَقَالَ الْخَلِيلُ بْنُ أَحْمَدَ (ت: ١٧٠) فِي (الْعَيْنِ): «وَالطَّعَامُ اسْمٌ جَامِعٌ لِكُلِّ مَا يُؤْكَلُ، وَكَذَلِكَ الشَّرَابُ لِكُلِّ مَا يُشْرَبُ».

قُلْتُ: وَقَدْ يُعَيِّنُ السِّيَاقُ أَحَدَ الْمَعْنَيَيْنِ دُونَ الْآخَرِ؛ كَمَا فِي آيَةِ الْبَقَرَةِ السَّالِفَةِ.



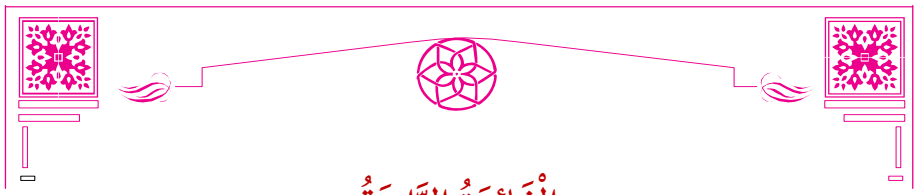
الْفَائِدَةُ الثَّالِثَةُ

جَاءَتِ الشَّرِيعَةُ بِحِفْظِ النَّفْسِ.

وَمِنْ ذَلِكَ: حِفْظُ مَا يَدْخُلُ إِلَى الْجِسْمِ مِنْ طَعَامٍ.

وَهَذَا مِنْ كَمَالِ الشَّرِيعَةِ.

وَهُوَ كَذَلِكَ مِنْ أَسْبَابِ حِفْظِ الْقَلْبِ؛ كَمَا سَيَأْتِي.



الْفَائِدَةُ الرَّابِعَةُ

أُصُولُ الطَّعَامِ الْعِظَامِ؛ لِصِحَّةِ الْأَجْسَامِ، ثَلَاثَةٌ:

الْأَصْلُ الْأَوَّلُ: الْحِرْصُ عَلَى الْفَاضِلِ مِنَ الطَّعَامِ.

وَهَذَا يُخْرِجُ الرَّدِيءَ وَالْمَفْضُولَ.

وَالْفَاضِلُ يُجْتَنَبُ اجْتِنَابًا تَامًّا أَوْ نَاقِصًا فِي أَحْوَالٍ، مِنْهَا:

١. إِذَا خَالَطَهُ ضَرَرٌ مُحَقَّقٌ، وَكَبِير.

وَالْمُحَقَّقُ يُخْرِجُ الْمُتَوَهَّمَ.

وَالْكَبِيرُ يُخْرِجُ الْيَسِيرَ.

فَلَا يَكَادُ يَسْلَمُ طَعَامٌ فِي زَمَانِنَا مِنْ مُخَالَطَةِ ضَرَرٍ؛ وَلَكِنْ إِذَا كَانَ يَسِيرًا لَمْ يَمْنَعْ مِنْ تَنَاوُلِهِ؛ لَا سِيَّمَا مَعَ كَثْرَةِ الْبَلْوَى بِهِ.

٢. إِذَا ضَرَّ الطَّعَامُ بِكَثْرَةِ تَكْرَارِهِ.

فَيَنْبَغِي اجْتِنَابُ هَذِهِ الْكَثْرَةِ.

وَمَعْلُومٌ أَنَّ بَعْضَ الْأَطْعِمَةِ تَضُرُّ كَثْرَةُ تَكْرَارِهَا وَإِنْ كَانَتْ فَاضِلَةً.

٣. إِذَا ضَرَّ هَذَا الْفَاضِلُ آكِلَهُ؛ لِأَنَّهُ لَا يُلَائِمُ جِسْمَهُ؛ فَيَنْبَغِي لَهُ أَنْ يُقَلِّلَ مِنْهُ إِنْ سَلَّمَهُ ذَلِكَ مِنْ ضَرَرِهِ؛ وَإِلَّا فَلْيَجْتَنِبْهُ.

وَقَدْ يُنَافِرُهُ فِي حِينٍ دُونَ حِينٍ؛ كَمُنَافَرَتِهِ مَرِيضًا فِي بَعْضِ أَمْرَاضِهِ، أَوْ فِي حَالِ تَعَاطِيهِ بَعْضَ الْأَدْوِيَةِ.

عَنْ أُمِّ الْمُنْذِرِ بِنْتِ قَيْسٍ الْأَنْصَارِيَّةِ رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، قَالَتْ: دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَمَعَهُ عَلِيٌّ، وَعَلِيٌّ نَاقِهٌ مِنْ مَرَضٍ، وَلَنَا دَوَالٍ مُعَلَّقَةٌ، فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ مِنْهَا، وَقَامَ عَلِيٌّ يَأْكُلُ مِنْهَا، فَطَفِقَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ لِعَلِيٍّ: «مَهْ، إِنَّكَ نَاقِهٌ»، حَتَّى كَفَّ.

قَالَتْ: وَصَنَعْتُ شَعِيرًا وَسِلْقًا، فَجِئْتُ بِهِ، قَالَ النَّبِيُّ ﷺ لِعَلِيٍّ: «مِنْ هَذَا أَصِبْ، فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ»، أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ (ت: ٢٤١)، وَابْنُ مَاجَهْ (ت: ٢٧٣)، وَأَبُو دَاوُدَ (ت: ٢٧٥)، وَالتِّرْمِذِيُّ (ت: ٢٧٩).

«مَهْ»: كَلِمَةٌ يُرَادُ بِهِ الْكَفُّ.

«نَاقِهٌ»: نَقِهَ الْمَرِيضُ، يَنْقَهُ، فَهُوَ نَاقِهٌ، إِذَا بَرَأَ وَأَفَاقَ، وَكَانَ قَرِيبَ الْعَهْدِ بِالْمَرَضِ، وَلَمْ يَرْجِعْ إِلَيْهِ كَمَالُ صِحَّتِهِ وَقُوَّتِهِ.

«دَوَالٍ»: جَمْعُ دَالِيَةٍ، وَهِيَ الْعِذْقُ مِنَ الْبُسْرِ يُعَلَّقُ، فَإِذَا أَرْطَبَ أُكِلَ.

وَهَذَا الْحَدِيثُ أَصْلٌ فِي حِفْظِ الْمَرِيضِ نَفْسَهُ عَمَّا يَضُرُّهُ.

قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي (زَادِ الْمَعَادِ): «وَاعْلَمْ أَنَّ فِي مَنْعِ النَّبِيِّ ﷺ لِعَلِيٍّ مِنَ الْأَكْلِ مِنَ الدَّوَالِي -وَهُوَ نَاقِهٌ- أَحْسَنَ التَّدْبِيرِ، فَإِنَّ الدَّوَالِيَ أَقْنَاءٌ مِنَ الرُّطَبِ تُعَلَّقُ فِي الْبَيْتِ لِلْأَكْلِ بِمَنْزِلَةِ عَنَاقِيدِ الْعِنَبِ، وَالْفَاكِهَةُ تُضِرُّ بِالنَّاقِهِ مِنَ الْمَرَضِ؛ لِسُرْعَةِ اسْتِحَالَتِهَا، وَضَعْفِ الطَّبِيعَةِ عَنْ دَفْعِهَا، فَإِنَّهَا لَمْ تَتَمَكَّنْ بَعْدُ مِنْ قُوَّتِهَا، وَهِيَ مَشْغُولَةٌ بِدَفْعِ آثَارِ الْعِلَّةِ، وَإِزَالَتِهَا مِنَ الْبَدَنِ.

وَفِي الرُّطَبِ خَاصَّةً نَوْعُ ثِقَلٍ عَلَى الْمَعِدَةِ، فَتَشْتَغِلُ بِمُعَالَجَتِهِ وَإِصْلَاحِهِ عَمَّا هِيَ بِصَدَدِهِ مِنْ إِزَالَةِ بَقِيَّةِ الْمَرَضِ وَآثَارِهِ، فَإِمَّا أَنْ تَقِفَ تِلْكَ الْبَقِيَّةُ، وَإِمَّا أَنْ تَتَزَايَدَ.

فَلَمَّا وُضِعَ بَيْنَ يَدَيْهِ السِّلْقُ وَالشَّعِيرُ، أَمَرَهُ أَنْ يُصِيبَ مِنْهُ، فَإِنَّهُ مِنْ أَنْفَعِ الْأَغْذِيَةِ لِلنَّاقِهِ، فَإِنَّ فِي مَاءِ الشَّعِيرِ مِنَ التَّبْرِيدِ وَالتَّغْذِيَةِ وَالتَّلْطِيفِ وَالتَّلْيِينِ وَتَقْوِيَةِ الطَّبِيعَةِ مَا هُوَ أَصْلَحُ لِلنَّاقِهِ؛ وَلَا سِيَّمَا إِذَا طُبِخَ بِأُصُولِ السِّلْقِ، فَهَذَا مِنْ أَوْفَقِ الْغِذَاءِ لِمَنْ فِي مَعِدَتِهِ ضَعْفٌ، وَلَا يَتَوَلَّدُ عَنْهُ مِنَ الْأَخْلَاطِ مَا يُخَافُ مِنْهُ».

وَقَالَ طَبِيبُ الْعَرَبِ: الْحَارِثُ بْنُ كَلَدَةَ الثَّقَفِيُّ (تُوُفِّيَ فِي أَوَّلِ خِلَافَةِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ظَنًّا): «الْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ، وَالْحِمْيَةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ».

وَقَدْ نَسَبَهُ بَعْضُهُمْ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ، وَلَا أَصْلَ لَهُ عَنْهُ ﷺ.

قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي (زَادِ الْمَعَادِ): «وَأَمَّا الْحَدِيثُ الدَّائِرُ عَلَى أَلْسِنَةِ كَثِيرٍ مِنَ النَّاسِ: «الْحِمْيَةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ، وَالْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ، وَعَوِّدُوا كُلَّ جِسْمٍ مَا اعْتَادَ»، فَهَذَا الْحَدِيثُ إِنَّمَا هُوَ مِنْ كَلَامِ الْحَارِثِ بْنِ كَلَدَةَ، طَبِيبِ الْعَرَبِ، وَلَا يَصِحُّ رَفْعُهُ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ، قَالَهُ غَيْرُ وَاحِدٍ مِنْ أَئِمَّةِ الْحَدِيثِ».

وَقَالَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ (ت: ٢٣) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ لِلْحَارِثِ بْنِ كَلَدَةَ -وَكَانَ أَطَبَّ النَّاسِ-: مَا الدَّوَاءُ؟

قَالَ: الْأَزْمُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، يَعْنِي الْحِمْيَةَ»، أَخْرَجَهُ عَبْدُ الرَّزَّاقِ الصَّنْعَانِيُّ (ت: ٢١١) فِي (الْأَمَالِي)، وَأَبُو نُعَيْمٍ (ت: ٤٣٠) فِي (الطِّبِّ).

وَقَالَ أَسْلَمُ (ت: ٨٠) مَوْلَى عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «مَرِضْتُ فِي زَمَانِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ مَرَضًا شَدِيدًا؛ فَدَعَا لِي عُمَرُ طَبِيبًا فَحَمَانِي؛ حَتَّى كُنْتُ أَمُصُّ النَّوَاةَ مِنْ شِدَّةِ الْحِمْيَةِ»، أَخْرَجَهُ الْحَاكِمُ (ت: ٤٠٥) فِي (الْمُسْتَدْرَكِ).

وَقَالَ وَهْبُ بْنُ مُنَبِّهٍ (ت: ١١٠): «أَجْمَعَتِ الْأَطِبَّاءُ أَنَّ رَأْسَ الطِّبِّ الْحِمْيَةُ، وَأَجْمَعَتِ الْحُكَمَاءُ أَنَّ رَأْسَ الْحِكْمَةِ الصَّمْتُ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا (ت: ٢٨١) فِي (الصَّمْتِ).

وَقَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي (زَادِ الْمَعَادِ): «وَبِالْجُمْلَةِ: فَالْحِمْيَةُ مِنْ أَنْفَعِ الْأَدْوِيَةِ قَبْلَ الدَّاءِ، فَتَمْنَعُ حُصُولَهُ، وَإِذَا حَصَلَ فَتَمْنَعُ تَزَايُدَهُ وَانْتِشَارَهُ».

٤. إِذَا كَانَتِ النَّفْسُ تَكْرَهُهُ.

فَلَا يَنْبَغِي إِكْرَاهُهَا عَلَيْهِ وَلَوْ كَانَ فَاضِلًا؛ فَإِنَّ هَذَا مُضِرٌّ بِالصِّحَّةِ؛ إِلَّا إِذَا كَانَ بِمَنْزِلَةِ الدَّوَاءِ الْعَارِضِ.

قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ (ت: ٥٧) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «مَا عَابَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامًا قَطُّ، إِنِ اشْتَهَاهُ أَكَلَهُ، وَإِنْ كَرِهَهُ تَرَكَهُ»، أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ (ت: ٢٥٦) وَمُسْلِمٌ (ت: ٢٦١).

قَالَ ابْنُ هُبَيْرَةَ (ت: ٥٦٠): فِي (الْإِفْصَاحِ): «وَهَـذَا يَدُلُّ عَلَى أَنَّهُ يُسْتَحَبُّ لِلْإِنْسَانِ أَلَّا يَأْكُلَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا مَا يَشْتَهِيهِ، وَلَا يُجَاهِدَ نَفْسَهُ عَلَى تَنَاوُلِ مَا لَا يُرِيدُهُ؛ فَإِنَّهُ مِنْ أَضَرِّ شَيْءٍ بِالْبَدَنِ.

وَقَدْ جَاءَ فِي صِفَةِ أَهْلِ الْجَنَّةِ: ﴿وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾».

وَقَالَ ﷺ: «لَا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ؛ فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ مَاجَهْ وَالتِّرْمِذِيُّ، مِنْ حَدِيثِ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ الْجُهَنِيِّ (ت: ٥٨) رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

قَالَ الصَّنْعَانِيُّ (ت: ١١٨٢) فِي (التَّنْوِيرِ، شَرْحِ الْجَامِعِ الصَّغِيرِ): «﴿فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ﴾: أَيْ يَحْفَظُ قُوَاهُمْ، وَيُمِدُّهُمْ بِمَا يَقَعُ مَوْقِعَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فِي حِفْظِ الرُّوحِ وَتَقْوِيمِ الْبَدَنِ.

فَفِيهِ أَنَّهُ لَا يُكَلَّفُ الْمَرِيضُ عَلَى شَيْءٍ مِنَ الْأَطْعِمَةِ وَالْأَشْرِبَةِ؛ بَلْ يُتْرَكُ وَمَا طَلَبَهُ».

الْأَصْلُ الثَّانِي: اجْتِنَابُ إِدْخَالِ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ.

رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: «أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبَرْدَةُ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ عَدِيٍّ (ت: ٣٦٥) فِي (الْكَامِلِ)، وَالدَّارَقُطْنِيُّ (ت: ٣٨٥) فِي (الْعِلَلِ)، وَأَبُو نُعَيْمٍ فِي (الطِّبِّ).

وَذَكَرَ الدَّارَقُطْنِيُّ أَنَّ الْأَشْبَهَ بِالصَّوَابِ أَنَّهُ مِنْ قَوْلِ الْحَسَنِ.

وَقَالَ ابْنُ رَجَبٍ (ت: ٧٩٥) فِي (جَامِعِ الْعُلُومِ وَالْحِكَمِ): «وَرُوِيَ مَرْفُوعًا، وَلَا يَصِحُّ رَفْعُهُ».

وَالْبَرْدَةُ: التُّخَمَةُ، وَهِيَ إِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ قَبْلَ أَنْ يَتِمَّ هَضْمُ الْأَوَّلِ؛ فَيَبْرُدُ الطَّعَامُ فِي الْجَوْفِ؛ فَيُمْرِضُ.

وَنَقَلَ ابْنُ رَجَبٍ فِي (جَامِعِ الْعُلُومِ وَالْحِكَمِ) عَنِ الْحَارِثِ ابْنِ كَلَدَةَ أَنَّهُ قَالَ: «الَّذِي قَتَلَ الْبَرِيَّةَ، وَأَهْلَكَ السِّبَاعَ فِي الْبَرِّيَّةِ، إِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ، قَبْلَ الِانْهِضَامِ».

وَقَالَ ابْنُ عَبْدِ رَبِّهِ (ت: ٣٢٨) فِي (الْعِقْدِ الْفَرِيدِ): «وَمَنْ أَخَذَ الطَّعَامَ وَقَدْ بَقِيَ فِي مَعِدَتِهِ أَوْ أَمْعَائِهِ بَقِيَّةٌ مِنَ الطَّعَامِ الْأَوَّلِ غَيْرُ مُنْهَضِمَةٍ؛ فَسَدَ الطَّعَامُ الثَّانِي بِبَقِيَّةِ الْأَوَّلِ».

وَقَدْ قِيلَ: «نَحْنُ قَوْمٌ لَا نَأْكُلُ حَتَّى نَجُوعَ، وَإِذَا أَكَلْنَا لَا نَشْبَعُ».

وَنَسَبَهُ بَعْضُهُمْ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ، وَلَا أَصْلَ لَهُ عَنْهُ ﷺ.

وَيُغْنِي عَنْهُ قَوْلُهُ ﷺ: «حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ مَاجَهْ، عَنِ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ (ت: ٨٧) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

وَيُفْهَمُ مِنْهُ: أَلَّا يَأْكُلَ ابْنُ آدَمَ مَا دَامَ صُلْبُهُ قَائِمًا، أَيْ: مَا دَامَ بِهِ قُوَّةٌ، وَلَا تَسْقُطُ قُوَّتُهُ إِلَّا بِالْجُوعِ؛ فَدَلَّ عَلَى أَنَّهُ لَا يَأْكُلُ إِلَّا إِذَا جَاعَ.

وَقَالَ الْخَطَّابِيُّ (ت: ٣٨٨) فِي (الْعُزْلَةِ): «مَنْ يَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ فِي غَيْرِ أَوَانِ جُوعِهِ، وَيَأْخُذُ مِنْهُ فَوْقَ قَدْرِ حَاجَتِهِ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يُلْبِثُهُ أَنْ يَقَعَ فِي أَمْرَاضٍ مُدْنِفَةٍ، وَأَسْقَامٍ مُتْلِفَةٍ، وَلَيْسَ مَنْ عَلِمَ كَمَنْ جَهِلَ، وَلَا مَنْ جَرَّبَ وَامْتَحَنَ كَمَنْ بَادَهَ وَخَاطَرَ».

بَادَهَ الْأَمْرَ: أَيْ فَاجَأَهُ وَبَاغَتَهُ.

وَالْحِمْيَةُ مِنَ الطَّعَامِ -إِلَّا عِنْدَ الْجُوعِ- أَصْلٌ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ، وَالتَّدَاوِي مِنَ الْمَرَضِ إِذَا وَقَعَ.

وَقَدْ تَقَدَّمَ الْكَلَامُ عَنْ حِمْيَةِ الْمَرْضَى.

قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي (زَادِ الْمَعَادِ): «وَبِالْجُمْلَةِ: فَالْحِمْيَةُ مِنْ أَنْفَعِ الْأَدْوِيَةِ قَبْلَ الدَّاءِ، فَتَمْنَعُ حُصُولَهُ، وَإِذَا حَصَلَ فَتَمْنَعُ تَزَايُدَهُ وَانْتِشَارَهُ».

وَقَالَ فِي الزَّادِ كَذَلِكَ: «وَالْحِمْيَةُ: حِمْيَتَانِ: حِمْيَةٌ عَمَّا يَجْلِبُ الْمَرَضَ، وَحِمْيَةٌ عَمَّا يَزِيدُهُ، فَيَقِفُ عَلَى حَالِهِ.

فَالْأَوَّلُ: حِمْيَةُ الْأَصِحَّاءِ.

وَالثَّانِيَةُ: حِمْيَةُ الْمَرْضَى؛ فَإِنَّ الْمَرِيضَ إِذَا احْتَمَى وَقَفَ مَرَضُهُ عَنِ التَّزَايُدِ، وَأَخَذَتِ الْقُوَى فِي دَفْعِهِ.

وَالْأَصْلُ فِي الْحِمْيَةِ قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُواْ مَآءً فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدًا طَيِّبًا﴾، فَحَمَى الْمَرِيضَ مِنِ اسْتِعْمَالِ الْمَاءِ؛ لِأَنَّهُ يَضُرُّهُ».

وَمِمَّا يُعِينُ عَلَى التَّفَاوُتِ بَيْنَ الطَّعَامَيْنِ الصِّيَامُ:

رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: «صُومُوا تَصِحُّوا»، أَخْرَجَهُ الطَّبَرَانِيُّ (ت: ٣٦٠) فِي (الْمُعْجَمِ الْأَوْسَطِ)، وَأَبُو نُعَيْمٍ فِي (الطِّبِّ)، مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، وَرُوِيَ مِنْ حَدِيثِ غَيْرِهِ.

وَالْخَبَرُ -وَإِنْ كَانَ ضَعِيفًا- مُتَّفَقٌ عَلَى صِحَّةِ مَعْنَاهُ.

قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي (زَادِ الْمَعَادِ): «وَفِي الصَّوْمِ الشَّرْعِيِّ مِنْ أَسْبَابِ حِفْظِ الصِّحَّةِ، وَرِيَاضَةِ الْبَدَنِ وَالنَّفْسِ، مَا لَا يَدْفَعُهُ صَحِيحُ الْفِطْرَةِ».

وَيُغْنِي عَنْ هَذَا الْخَبَرِ الضَّعِيفِ قَوْلُهُ تَعَالَى فِي سُورَةِ الْبَقَرَةِ: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ﴾، وَقَوْلُهُ ﷺ: «الصِّيَامُ جُنَّةٌ»، مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ، مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ.

قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي (زَادِ الْمَعَادِ): «وَلِلصَّوْمِ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي حِفْظِ الْجَوَارِحِ الظَّاهِرَةِ وَالْقُوَى الْبَاطِنَةِ، وَحِمَايَتِهَا عَنِ التَّخْلِيطِ الْجَالِبِ لَهَا الْمَوَادَّ الْفَاسِدَةَ، الَّتِي إِذَا اسْتَوْلَتْ عَلَيْهَا أَفْسَدَتْهَا، وَاسْتِفْرَاغِ الْمَوَادِّ الرَّدِيئَةِ، الْمَانِعَةِ لَهَا مِنْ صِحَّتِهَا.

فَالصَّوْمُ يَحْفَظُ عَلَى الْقَلْبِ وَالْجَوَارِحِ صِحَّتَهَا، وَيُعِيدُ إِلَيْهَا مَا اسْتَلَبَتْهُ مِنْهَا أَيْدِي الشَّهَوَاتِ، فَهُوَ مِنْ أَكْبَرِ الْعَوْنِ عَلَى التَّقْوَى؛ كَمَا قَالَ تَعَالَى: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ﴾، وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ»».

وَقَالَ فِي الزَّادِ أَيْضًا: «الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنْ أَدْوَاءِ الرُّوحِ وَالْقَلْبِ وَالْبَدَنِ، مَنَافِعُهُ تَفُوتُ الْإِحْصَاءَ، وَلَهُ تَأْثِيرٌ عَجِيبٌ فِي حِفْظِ

الصِّحَّةِ، وَإِذَابَةِ الْفَضَلَاتِ، وَحَبْسِ النَّفْسِ عَنْ تَنَاوُلِ مُؤْذِيَاتِهَا، وَلَا سِيَّمَا إِذَا كَانَ بِاعْتِدَالٍ وَقَصْدٍ، فِي أَفْضَلِ أَوْقَاتِهِ شَرْعًا، وَحَاجَةُ الْبَدَنِ إِلَيْهِ طَبْعًا.

ثُمَّ إِنَّ فِيهِ مِنْ إِرَاحَةِ الْقُوَى وَالْأَعْضَاءِ مَا يَحْفَظُ عَلَيْهَا قُوَاهَا، وَفِيهِ خَاصِّيَّةٌ تَقْتَضِي إِيثَارَهُ، وَهِيَ تَفْرِيحُهُ لِلْقَلْبِ عَاجِلًا وَآجِلًا، وَهُوَ أَنْفَعُ شَيْءٍ لِأَصْحَابِ الْأَمْزِجَةِ الْبَارِدَةِ وَالرَّطْبَةِ، وَلَهُ تَأْثِيرٌ عَظِيمٌ فِي حِفْظِ صِحَّتِهِمْ.

وَهُوَ يَدْخُلُ فِي الْأَدْوِيَةِ الرُّوحَانِيَّةِ وَالطَّبِيعِيَّةِ.

وَإِذَا رَاعَى الصَّائِمُ فِيهِ مَا يَنْبَغِي مُرَاعَاتُهُ طَبْعًا وَشَرْعًا، عَظُمَ انْتِفَاعُ قَلْبِهِ وَبَدَنِهِ بِهِ، وَحَبَسَ عَنْهُ الْمَوَادَّ الْغَرِيبَةَ الْفَاسِدَةَ الَّتِي هُوَ مُسْتَعِدٌّ لَهَا، وَأَزَالَ الْمَوَادَّ الرَّدِيئَةَ الْحَاصِلَةَ بِحَسَبِ كَمَالِهِ وَنُقْصَانِهِ، وَيَحْفَظُ الصَّائِمَ مِمَّا يَنْبَغِي أَنْ يَتَحَفَّظَ مِنْهُ، وَيُعِينُهُ عَلَى قِيَامِهِ بِمَقْصُودِ الصَّوْمِ وَسِرِّهِ وَعِلَّتِهِ الْغَائِيَّةِ، فَإِنَّ الْقَصْدَ مِنْهُ أَمْرٌ آخَرُ وَرَاءَ تَرْكِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَبِاعْتِبَارِ ذَلِكَ الْأَمْرِ اخْتُصَّ مِنْ بَيْنِ الْأَعْمَالِ بِأَنَّهُ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ.

وَلَمَّا كَانَ وِقَايَةً وَجُنَّةً بَيْنَ الْعَبْدِ وَبَيْنَ مَا يُؤْذِي قَلْبَهُ وَبَدَنَهُ عَاجِلًا وَآجِلًا؛ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ

عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾.

فَأَحَدُ مَقْصُودَيِ الصِّيَامِ الْجُنَّةُ وَالْوِقَايَةُ، وَهِيَ حِمْيَةٌ عَظِيمَةُ النَّفْعِ.

وَالْمَقْصُودُ الْآخَرُ: اجْتِمَاعُ الْقَلْبِ وَالْهَمِّ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى، وَتَوْفِيرُ قُوَى النَّفْسِ عَلَى مَحَابِّهِ وَطَاعَتِهِ».

وَمِمَّا يُعِينُ عَلَى التَّفَاوُتِ بَيْنَ الطَّعَامَيْنِ: أَلَّا يُزَادَ عَلَى أَكْلَتَيْنِ فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ.

وَفِي قَوْلِهِ تَعَالَى عَنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ فِي سُورَةِ مَرْيَمَ: ﴿وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾ إِشَارَةٌ إِلَى ذَلِكَ.

قَالَ الْحَسَنُ الْبَصْرِيُّ (ت: ١١٠): «كَانُوا يَعُدُّونَ النَّعِيمَ أَنْ يَتَغَدَّى الرَّجُلُ، ثُمَّ يَتَعَشَّى، قَالَ اللَّهُ لِأَهْلِ الْجَنَّةِ: ﴿وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا﴾»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي حَاتِمٍ (ت: ٣٢٧) فِي (تَفْسِيرِ الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ).

قُلْتُ: فَخَاطَبَهُمُ اللَّهُ عَلَى مَا عَرَفُوهُ مِنْ نَعِيمٍ.

قَوْلُهُ: «كَانُوا يَعُدُّونَ النَّعِيمَ أَنْ يَتَغَدَّى الرَّجُلُ، ثُمَّ يَتَعَشَّى» يَدُلُّ عَلَى أَنَّ غَيْرَ الْمُنَعَّمِ لَا يُصِيبُ إِلَّا أَكْلَةً وَاحِدَةً فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ، فَهُمْ بَيْنَ الْأَكْلَةِ وَالْأَكْلَتَيْنِ.

الْأَصْلُ الثَّالِثُ: اجْتِنَابُ الشِّبَعِ الدَّائِمِ أَوِ الْغَالِبِ.

وَأَمَّا الْعَارِضُ فَلَا بَأْسَ بِهِ.

قَالَ تَعَالَى فِي سُورَةِ الْأَعْرَافِ: ﴿وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُواْ﴾.

ذَكَرَ الثَّعْلَبِيُّ (ت: ٤٢٧) فِي (الْكَشْفِ وَالْبَيَانِ) عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ بْنِ وَاقِدٍ (ت: ٢١١): أَنَّ اللَّهَ جَمَعَ الطِّبَّ كُلَّهُ فِي نِصْفِ آيَةٍ: ﴿وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُواْ﴾.

وَقَالَ الزَّجَّاجُ (ت: ٣١١) فِي (مَعَانِي الْقُرْآنِ وَإِعْرَابِهِ): «وَالْإِسْرَافُ أَنْ تَأْكُلَ مَا لَا يَحِلُّ أَكْلُهُ مِمَّا حَرَّمَ اللَّهُ تَعَالَى أَنْ يُؤْكَلَ شَيْءٌ مِنْهُ، أَوْ تَأْكُلَ مِمَّا أُحِلَّ لَكَ فَوْقَ الْقَصْدِ وَمِقْدَارِ الْحَاجَةِ».

وَقَالَ مُحَمَّدٌ الْأَمِينُ الشِّنْقِيطِيُّ (ت: ١٣٩٣) -كَمَا فِي (الْعَذْبِ النَّمِيرِ، مِنْ مَجَالِسِ الشِّنْقِيطِيِّ فِي التَّفْسِيرِ)-: «وَالْإِسْرَافُ الْمَنْهِيُّ عَنْهُ هُنَا فِيهِ لِلْعُلَمَاءِ وَجْهَانِ:

أَحَدُهُمَا: أَنَّ الْمَعْنَى لَا تُسْرِفُوا فِي الْأَكْلِ وَالشَّرَابِ، فَتَأْكُلُوا فَوْقَ الْحَاجَةِ، وَتَشْرَبُوا فَوْقَ الْحَاجَةِ؛ لِأَنَّ الْإِسْرَافَ فِي الْأَكْلِ وَالشَّرَابِ يُثْقِلُ الْبَدَنَ، وَيَعُوقُ صَاحِبَهُ عَنْ طَاعَةِ اللَّهِ، وَالْقِيَامِ بِاللَّيْلِ، فَيَجْعَلُ صَاحِبَهُ كُلَّمَا كَانَتْ بَطْنُهُ مَلْأَى مِنَ الْأَكْلِ وَالشَّرَابِ كَانَ ثَقِيلَ الْجِسْمِ، لَا يَنْهَضُ لِطَاعَةِ اللَّهِ؛ فَنَهَاهُمُ اللَّهُ عَنِ الْإِسْرَافِ فِي الْأَكْلِ، وَكَذَلِكَ يُسَبِّبُ الْأَمْرَاضَ».

إِلَى أَنْ قَالَ: «الْوَجْـهُ الثَّانِي: أَنَّ مَعْنَى: ﴿وَلَا تُسْـرِفُواْ﴾ أَيْ: لَا تُجَاوِزُوا حُدُودَ اللَّهِ، فَتُحَرِّمُوا مَا أَحَلَّ اللَّهُ؛ كَالْوَدَكِ لِلْمُحْرِمِ، وَكَاللِّبَاسِ لِلطَّائِفِ، فَهَذِهِ أُمُورٌ لَمْ يُحَرِّمْهَا اللَّهُ، وَلَا تُسْرِفُوا فِي التَّحْرِيمِ وَالتَّحْلِيلِ بِأَنْ تُحَرِّمُوا مَا أَحَلَّ اللَّهُ، وَتُحَلِّلُوا مَا حَرَّمَ اللَّهُ، وَكِلَا الْإِسْرَافَيْنِ إِسْرَافٌ.

وَلَا مَانِعَ مِنْ أَنْ تَشْمَلَ الْآيَةُ الْجَمِيعَ، فَلَا يَجُوزُ الْإِسْرَافُ بِتَحْرِيمِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ، وَتَحْلِيلِ مَا حَرَّمَ اللَّهُ، كَمَا لَا يَجُوزُ الْإِسْرَافُ الْكَثِيرُ بِمَلْءِ الْبَطْنِ مَلْئًا شَدِيدًا مِنَ الْأَكْلِ وَالشَّرَابِ حَتَّى يَتَكَاسَلَ الْإِنْسَانُ، وَلَا يَتَنَشَّطَ لِطَاعَةِ اللَّهِ، وَتَأْتِيَهُ الْأَمْرَاضُ؛ لِأَنَّهُ مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ؛ فَإِنَّ مَنْ كَانَ كَثِيرَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ لَا تَرَاهُ يَقُومُ اللَّيْلَ، وَلَا يَتَنَشَّطُ لِلْعِبَادَاتِ، وَلَا يَنْشَطُ لِسَانُهُ لِذِكْرِ اللَّهِ، فَهُوَ كَسُولٌ مَلُولٌ، وَكَذَلِكَ رُبَّمَا نَشَأَتْ لَهُ الْأَمْرَاضُ.

وَهَذَا مَعْنَى قَوْلِهِ: ﴿وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ﴾ جَلَّ وَعَلَا ﴿لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾ الْمُجَاوِزِينَ الْحُدُودَ بِتَحْرِيمِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ، أَوْ تَحْلِيلِ مَا حَرَّمَ اللَّهُ، وَيَدْخُلُ فِيهِ الْمُسْرِفُونَ بِكَثْرَةِ الْأَكْلِ وَالشَّرَابِ الشَّاغِلَةِ عَنْ طَاعَةِ اللَّهِ، الْمُثَبِّطَةِ عَنِ الْقِيَامِ بِمَا يُرْضِي اللَّهَ جَلَّ وَعَلَا وَنَحْوِ ذَلِكَ».

وَقَالَ ابْنُ الْعَـرَبِيِّ (ت: ٥٤٣) فِي (أَحْكَامِ الْقُـرْآنِ): «الْإِسْرَافُ: تَعَدِّي الْحَدِّ.

فَنَهَاهُمْ عَنْ تَعَدِّي الْحَلَالِ إِلَى الْحَرَامِ.

وَقِيلَ: أَلَّا يَزِيدُوا عَلَى قَدْرِ الْحَاجَةِ.

وَقَدِ اخْتُلِفَ فِيهِ عَلَى قَوْلَيْنِ: فَقِيلَ: هُوَ حَرَامٌ، وَقِيلَ: هُوَ مَكْرُوهٌ، وَهُوَ الْأَصَحُّ».

وَقَالَ ﷺ: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَالْبَسُوا وَتَصَدَّقُوا، فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ»، عَلَّقَهُ الْبُخَارِيُّ مَجْزُومًا بِهِ، وَأَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وَابْنُ مَاجَهْ، مِنْ حَدِيثِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو (ت: ٦٥) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا.

وَقَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ (ت: ٦٨) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: «كُلْ مَا شِئْتَ، وَالْبَسْ مَا شِئْتَ، مَا أَخْطَأَتْكَ اثْنَتَانِ: سَرَفٌ، أَوْ مَخِيلَةٌ»، عَلَّقَهُ الْبُخَارِيُّ مَجْزُومًا بِهِ، وَوَصَلَهُ ابْنُ أَبِي شَيْبَةَ (ت: ٢٣٥) فِي (الْمُصَنَّفِ)، وَغَيْرُهُ.

وَقَالَ ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَثُلُثٌ لِلطَّعَامِ، وَثُلُثٌ لِلشَّرَابِ، وَثُلُثٌ لِلنَّفَسِ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ مَاجَهْ، عَنِ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

قَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ فِي (زَادِ الْمَعَادِ): «وَمَرَاتِبُ الْغِذَاءِ ثَلَاثَةٌ:

أَحَدُهَا: مَرْتَبَةُ الْحَاجَةِ.

وَالثَّانِيَةُ: مَرْتَبَةُ الْكِفَايَةِ.

وَالثَّالِثَةُ: مَرْتَبَةُ الْفَضْلَةِ.

فَأَخْبَرَ النَّبِيُّ ﷺ: أَنَّهُ يَكْفِيهِ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَلَا تَسْقُطُ قُوَّتُهُ، وَلَا تَضْعُفُ مَعَهَا، فَإِنْ تَجَاوَزَهَا فَلْيَأْكُلْ فِي ثُلُثِ بَطْنِهِ، وَيَدَعِ الثُّلُثَ الْآخَرَ لِلْمَاءِ، وَالثَّالِثَ لِلنَّفَسِ.

وَهَذَا مِنْ أَنْفَعِ مَا لِلْبَدَنِ وَالْقَلْبِ؛ فَإِنَّ الْبَطْنَ إِذَا امْتَلَأَ مِنَ الطَّعَامِ ضَاقَ عَنِ الشَّرَابِ، فَإِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ الشَّرَابُ ضَاقَ عَنِ النَّفَسِ، وَعَرَضَ لَهُ الْكَرْبُ وَالتَّعَبُ بِحَمْلِهِ بِمَنْزِلَةِ حَامِلِ الْحِمْلِ الثَّقِيلِ.

هَذَا إِلَى مَا يَلْزَمُ ذَلِكَ مِنْ فَسَادِ الْقَلْبِ، وَكَسَلِ الْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَاتِ، وَتَحَرُّكِهَا فِي الشَّهَوَاتِ الَّتِي يَسْتَلْزِمُهَا الشِّبَعُ.

فَامْتِلَاءُ الْبَطْنِ مِنَ الطَّعَامِ مُضِرٌّ لِلْقَلْبِ وَالْبَدَنِ.

هَذَا إِذَا كَانَ دَائِمًا أَوْ أَكْثَرِيًّا.

وَأَمَّا إِذَا كَانَ فِي الْأَحْيَانِ فَلَا بَأْسَ بِهِ، فَقَدْ شَرِبَ أَبُو هُرَيْرَةَ بِحَضْرَةِ النَّبِيِّ ﷺ مِنَ اللَّبَنِ حَتَّى قَالَ: «وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ لَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا»، وَأَكَلَ الصَّحَابَةُ بِحَضْرَتِهِ مِرَارًا حَتَّى شَبِعُوا.

وَالشِّبَعُ الْمُفْرِطُ يُضْعِفُ الْقُوَى وَالْبَدَنَ وَإِنْ أَخْصَبَهُ، وَإِنَّمَا يَقْوَى الْبَدَنُ بِحَسَبِ مَا يَقْبَلُ مِنَ الْغِذَاءِ، لَا بِحَسَبِ كَثْرَتِهِ.

وَلَمَّا كَانَ فِي الْإِنْسَانِ جُزْءٌ أَرْضِيٌّ، وَجُزْءٌ هَوَائِيٌّ، وَجُزْءٌ مَائِيٌّ؛ قَسَّمَ النَّبِيُّ ﷺ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَنَفَسَهُ عَلَى الْأَجْزَاءِ الثَّلَاثَةِ».

وَقَالَ ابْنُ رَجَبٍ فِي (جَامِعِ الْعُلُومِ وَالْحِكَمِ): «**وَهَذَا الْحَدِيثُ أَصْلٌ جَامِعٌ لِأُصُولِ الطِّبِّ كُلِّهَا**.

وَقَدْ رُوِيَ أَنَّ ابْنَ مَاسَوَيْهِ الطَّبِيبَ لَمَّا قَرَأَ هَذَا الْحَدِيثَ فِي كِتَابِ أَبِي خَيْثَمَةَ، قَالَ: **لَوْ اسْتَعْمَلَ النَّاسُ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ، سَلِمُوا مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْأَسْقَامِ، وَلَتَعَطَّلَتِ الْمَارَسْتَانَاتُ وَدَكَاكِينُ الصَّيَادِلَةِ**.

وَإِنَّمَا قَالَ هَذَا لِأَنَّ أَصْلَ كُلِّ دَاءٍ التُّخَمُ».

وَتُوُفِّيَ ابْنُ مَاسَوَيْهِ عَامَ: (٢٤٣).

وَالْمَارَسْتَانَاتُ: دَارُ الْمَرْضَى، وَهِيَ الْمَشَافِي.

وَقَالَ نَافِعٌ مَوْلَى ابْنِ عُمَرَ (ت: ١١٧) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَدْخَلْتُ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَكَلَ كَثِيرًا، فَقَالَ: يَا نَافِعُ، لَا تُدْخِلْ هَذَا عَلَيَّ؛ سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»، أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

وَالْمَعْنَى: أَنَّ مِنْ شَأْنِ الْمُؤْمِنِ التَّقَلُّلَ مِنَ الْأَكْلِ لِانْشِغَالِهِ بِأَسْبَابِ الْعِبَادَةِ، وَلِعِلْمِهِ بِأَنَّ مَقْصُودَ الشَّرْعِ مِنَ الْأَكْلِ مَا يَسُدُّ

الْجُوعَ، وَيُمْسِكُ الرَّمَقَ، وَيُعِينُ عَلَى الْعِبَادَةِ، وَلِخَشْيَتِهِ أَيْضًا مِنْ حِسَابِ مَا زَادَ عَنِ الْحَاجَةِ، وَالْكَافِرُ بِخِلَافِ ذَلِكَ؛ فَصَارَ أَكْلُ الْمُؤْمِنِ إِذَا نُسِبَ إِلَى أَكْلِ الْكَافِرِ كَأَنَّهُ بِقَدْرِ السُّبْعِ مِنْهُ.

وَيُسْتَفَادُ مِنْ قَوْلِ ابْنِ عُمَرَ (ت: ٧٣) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: «يَا نَافِعُ، لَا تُدْخِلْ هَذَا عَلَيَّ»: مُجَانَبَةُ مَنْ شَأْنُهُ الْأَكْلُ الْكَثِيرُ؛ لِئَلَّا يُعْدِيَ مُجَالِسَهُ.

قَالَ ابْنُ مُفْلِحٍ (ت: ٧٦٣) فِي (الْآدَابِ الشَّرْعِيَّةِ) عَنْ كَثْرَةِ الْأَكْلِ: «يَنْبَغِي النُّفْرَةُ مِمَّنْ عُرِفَ بِذَلِكَ، وَاشْتُهِرَ بِهِ، وَاتَّخَذَهُ عَادَةً».

وَاسْتَدَلَّ بِفِعْلِ ابْنِ عُمَرَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- هَذَا.

وَقَالَ الْأَصْفَهَانِيُّ (ت: ٥٠٢) فِي (الذَّرِيعَةِ، إِلَى مَكَارِمِ الشَّرِيعَةِ) بَعْدَ ذِكْرِ حَدِيثِ: «حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ» وَحَدِيثِ: «الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مِعًى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»: «فَنَبَّهَ فِي الْخَبَرَيْنِ أَنَّهُ لَا يُسْتَحَبُّ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا الْأَكْلُ فِي سُبْعِ بَطْنِهِ، وَهُوَ مَا ذَكَرَهُ مِنَ اللُّقَيْمَاتِ، وَذَلِكَ دُونَ عَشْرِ لُقَيْمَاتٍ؛ لِأَنَّ جَمْعَ الْقِلَّةِ بِالْأَلِفِ وَالتَّاءِ لِمَا دُونَ الْعَشَرَةِ.

ثُمَّ رَخَّصَ لِمَنْ غَلَبَ عَلَيْهِ النَّهَمُ أَنْ يَبْلُغَ إِلَى ثُلُثِ بَطْنِهِ.

فَحَصَلَ مِنْ ذَلِكَ أَنَّ أَكْلَ الْمُؤْمِنِ فِي الْيَوْمِ يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ سُبْعَ بَطْنِهِ، أَوْ ثُلُثَ بَطْنِهِ».

وَقَالَتْ عَائِشَةُ (ت: ٥٧) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «لَوْ شِئْتُ أَنْ أُخْبِرَكُمْ بِكُلِّ شِبْعَةٍ شَبِعَهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ حَتَّى مَاتَ لَفَعَلْتُ»، أَخْرَجَهُ الْمُعَافَى بْنُ عِمْرَانَ الْمَوْصِلِيُّ (ت: ١٨٥) فِي (الزُّهْدِ).

قُلْتُ: وَفِيهِ قِلَّةُ شِبَعِهِ ﷺ، وَاسْتِحْبَابُ مُتَابَعَتِهِ عَلَى هَذَا - فَاللَّهُ لَا يَخْتَارُ لِنَبِيِّهِ ﷺ إِلَّا أَكْمَلَ الْأَحْوَالِ-، وَأَنَّ الشِّبَعَ أَحْيَانًا لَا بَأْسَ بِهِ.

قَالَ ابْنُ رَجَبٍ فِي (جَامِعِ الْعُلُومِ وَالْحِكَمِ): «وَقَدْ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ وَأَصْحَابُهُ يَجُوعُونَ كَثِيرًا، وَيَتَقَلَّلُونَ مِنْ أَكْلِ الشَّهَوَاتِ.

وَإِنْ كَانَ ذَلِكَ لِعَدَمِ وُجُودِ الطَّعَامِ؛ إِلَّا أَنَّ اللَّهَ لَا يَخْتَارُ لِرَسُولِهِ إِلَّا أَكْمَلَ الْأَحْوَالِ وَأَفْضَلَهَا.

وَلِهَذَا كَانَ ابْنُ عُمَرَ يَتَشَبَّهُ بِهِمْ فِي ذَلِكَ، مَعَ قُدْرَتِهِ عَلَى الطَّعَامِ، وَكَذَلِكَ كَانَ أَبُوهُ مِنْ قَبْلِهِ».

وَقَالَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ (ت: ٢٣) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِيَّاكُمْ وَالْبِطْنَةَ مِنَ الطَّعَامِ، فَإِنَّهَا مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ، مُفْسِدَةٌ لِلْجَسَدِ، مُوَرِّثَةٌ لِلسَّقَمِ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ الْأَحْنَفُ بْنُ قَيْسٍ (ت: ٦٧): «جَنِّبُوا مَجَالِسَنَا ذِكْرَ النِّسَاءِ وَالطَّعَامِ؛ فَإِنِّي أُبْغِضُ الرَّجُلَ أَنْ يَكُونَ وَصَّافًا لِفَرْجِهِ وَبَطْنِهِ، وَإِنَّ مِنَ الْمُرُوءَةِ وَالدِّيَانَةِ أَنْ يَتْرُكَ الرَّجُلُ الطَّعَامَ وَهُوَ يَشْتَهِيهِ»، أَخْرَجَهُ الدِّينَوَرِيُّ (ت: ٣٣٣) فِي (الْمُجَالَسَةِ وَجَوَاهِرِ الْعِلْمِ).

وَقَالَ مَيْمُونُ بْنُ مِهْرَانَ (ت: ١١٧): «كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَكَادُ يَشْبَعُ مِنْ طَعَامٍ»، أَخْرَجَهُ وَكِيعُ بْنُ الْجَرَّاحِ (ت: ١٩٧) فِي (الزُّهْدِ).

وَقَالَ الْحَسَنُ الْبَصْرِيُّ (ت: ١١٠): «وَاللَّهِ لَقَدْ أَدْرَكْتُ أَقْوَامًا، وَصَحِبْنَا طَوَائِفَ مِنْهُمْ، مَا أَمَرَ أَحَدُهُمْ فِي بَيْتِهِ بِصَنِيعَةِ طَعَامٍ لَهُ قَطُّ، وَمَا شَبِعَ أَحَدُهُمْ مِنْ طَعَامٍ حَتَّى مَاتَ، مَا عَدَا أَنْ يُقَارِبَ شِبَعَهُ أَمْسَكَ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ سُفْيَانُ الثَّوْرِيُّ (ت: ١٦١): «إِنْ أَرَدتَّ أَنْ يَصِحَّ جِسْمُكَ، وَيَقِلَّ نَوْمُكَ؛ فَأَقِلَّ مِنَ الْأَكْلِ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ سَلَمَةُ بْنُ سَعِيدٍ: «إِنْ كَانَ الرَّجُلُ لَيُعَيَّرُ بِالْبِطْنَةِ؛ كَمَا يُعَيَّرُ بِالذَّنْبِ يَعْمَلُهُ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ الشَّافِعِيُّ (ت: ٢٠٤): «مَا شَبِعْتُ مُنْذُ سِتَّ عَشْرَةَ سَنَةً، إِلَّا شَبْعَةً اطَّرَحْتُهَا»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي حَاتِمٍ فِي (آدَابِ الشَّافِعِيِّ وَمَنَاقِبِهِ).

وَقَالَ ابْنُ الرُّومِيِّ (ت: ٢٨٣):

فَإِنَّ الدَّاءَ أَكْـــــــثَرَ مَا تَرَاهُ يَكُونُ مِنَ الطَّعَامِ أَوِ الشَّرَابِ

وَنَقَلَ الثَّعَالِبِيُّ (ت: ٤٢٩) فِي (يَتِيمَةِ الدَّهْرِ) عَنْ شَيْخِهِ: مُحَمَّدِ بْنِ الْعَبَّاسِ الْخَوَارِزْمِيِّ (ت: ٣٨٣) قَوْلَهُ: «وَكَفَى بِالْمَرْءِ عَارًا أَنْ يَكُونَ صَرِيعَ مَآكِلِهِ، وَقَتِيلَ أَنامِلِهِ، وَأَنْ يَجْنِيَ بِبَعْضِهِ عَلَى كُلِّهِ، وَيُعِينَ فَرْعَهُ عَلَى أَصْلِهِ، وَكَمْ مِنْ نِعْمَةٍ أَتْلَفَتْ نَفْسَ حُرٍّ، وَكَمْ مِنْ أَكْلَةٍ مَنَعَتْ أَكَلَاتِ دَهْرٍ، وَكَمْ مِنْ حَلَاوَةٍ تَحْتَهَا مَرَارَةُ الْمَوْتِ، وَكَمْ مِنْ عَذُوبَةٍ تَحْتَهَا بَشَاعَةُ الْفَوْتِ».

وَذَكَرَ أَبُو الْخَيْرِ الْهَاشِمِيُّ (كَانَ حَيًّا عَامَ: ٤٠٠) فِي (الْأَمْثَالِ) أَنَّ مِنْ أَمْثَالِ الْعَرَبِ: «رُبَّ أَكْلَةٍ مَنَعَتْ أَكَلَاتٍ».

ثُمَّ قَالَ: «لِأَنَّهَا تُمْرِضُ؛ فَيُحْتَمَى مِنْ غَيْرِهَا».

وَقَالَ ابْنُ عَبْدِ الْبَرِّ (ت: ٤٦٣) فِي (بَهْجَةِ الْمَجَالِسِ): «وَلِبَعْضِ الْمُتَأَخِّرِينَ فِي رَجُلٍ مَاتَ مِنْ أَكْلَةٍ أَكَلَهَا، فِي شِعْرٍ لَهُ فِيهِ:

يَا مَنْ جَنَتْ كَفُّهُ عَلَى جَسَدِهْ يَرْحَـمُكَ اللهُ يَا قَتِيـــلَ يَدِهْ»

قُلْتُ: وَمَا أَكْثَرَ مَنْ قَتَلَتْهُ يَدُهُ فِي عَصْرِنَا! عَصْرِ الْأَكْلِ!

وَقَالَ الْأَصْفَهَانِيُّ (ت: ٥٠٢) فِي (الذَّرِيعَةِ، إِلَى مَكَارِمِ الشَّرِيعَةِ): «وَمِنَ الدَّلَالَةِ عَلَى خِسَّةِ كَثْرَةِ الْأَكْلِ: ادِّعَاءُ الْعَامَّةِ الِاسْتِغْنَاءَ بِالْقَلِيلِ، وَقِلَّةُ وُجُودِ الْمُفْتَخِرِ بِكَثْرَةِ الْأَكْلِ».

وَقَالَ الْقُرْطُبِيُّ (ت: ٦٧١) فِي (الْجَامِعِ لِأَحْكَامِ الْقُرْآنِ): «ثُمَّ قِيلَ: فِي قِلَّةِ الْأَكْلِ مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ.

مِنْهَا: أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ أَصَحَّ جِسْمًا، وَأَجْوَدَ حِفْظًا، وَأَزْكَى فَهْمًا، وَأَقَلَّ نَوْمًا، وَأَخَفَّ نَفْسًا.

وَفِي كَثْرَةِ الْأَكْلِ كَظُّ الْمَعِدَةِ، وَنَتَنُ التُّخَمَةِ، وَيَتَوَلَّدُ مِنْهُ الْأَمْرَاضُ الْمُخْتَلِفَةُ، فَيَحْتَاجُ مِنَ الْعِلَاجِ أَكْثَرَ مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْقَلِيلُ الْأَكْلِ.

وَقَالَ بَعْضُ الْحُكَمَاءِ: أَكْبَرُ الدَّوَاءِ؛ تَقْدِيرُ الْغِذَاءِ».

وَقَالَ أَحْمَدُ بْنُ قُدَامَةَ (ت: ٦٨٩) فِي (مُخْتَصَرِ مِنْهَاجِ الْقَاصِدِينَ): «وَمَقَامُ الْعَدْلِ فِي الْأَكْلِ رَفْعُ الْيَدَيْنِ مَعَ بَقَاءِ شَيْءٍ مِنَ الشَّهْوَةِ.

وَنِهَايَةُ الْمَقَامِ الْحَسَنِ قَوْلُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «ثُلُثٌ لِطَعَامِهِ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ».

فَالْأَكْلُ فِي مَقَامِ الْعَدْلِ يُصِحُّ الْبَدَنَ، وَيَنْفِي الْمَرَضَ، وَذَلِكَ أَلَّا يَتَنَاوَلَ الطَّعَامَ حَتَّى يَشْتَهِيَهُ، ثُمَّ يَرْفَعَ يَدَهُ وَهُوَ يَشْتَهِيهِ».

وَقَالَ ابْنُ حَجَرٍ (ت: ٨٥٢) فِي (فَتْحِ الْبَارِي): «وَقَدْ كَانَ الْعُقَلَاءُ فِي الْجَاهِلِيَّةِ وَالْإِسْلَامِ يَتَمَدَّحُونَ بِقِلَّةِ الْأَكْلِ، وَيَذُمُّونَ كَثْرَةَ الْأَكْلِ؛ كَمَا تَقَدَّمَ فِي حَدِيثِ أُمِّ زَرْعٍ أَنَّهَا قَالَتْ فِي مَعْرِضِ الْمَدْحِ لِابْنِ أَبِي زَرْعٍ: «وَيُشْبِعُهُ ذِرَاعُ الْجَفْرَةِ»، وَقَالَ حَاتِمٌ الطَّائِيُّ:

فَإِنَّكَ إِنْ أَعْطَيْتَ بَطْنَكَ سُؤْلَهُ ... وَفَرْجَكَ نَالَا مُنْتَهَى الذَّمِّ أَجْمَعَا»

قُلْتُ: وَمِنْ عِلَلِ كَثْرَةِ الطَّعَامِ السِّمَنُ؛ لَا سِيَّمَا فِي زَمَانِنَا هَذَا، فَقَدْ مَلَأَ الدُّنْيَا، وَشَغَلَ النَّاسَ: بِمُدَاوَاةِ أَدْوَائِهِ الكَثِيرَةِ، وَاتِّخَاذِ التَّدَابِيرِ الَّتِي تَدْفَعُهُ، وَتَرْفَعُهُ.

وَلَوْ أَنَّ النَّاسَ كَفُّوا أَيْدِيَهُمْ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَحْسَنَ تَأْوِيلًا.

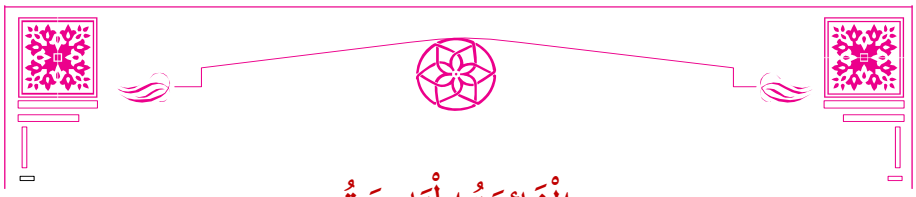
وَمَنْ غَلَبَتْهُ شَهْوَةُ بَطْنِهِ فَلْيُقَلِّلْ مِنْ طَعَامِهِ شَيْئًا فَشَيْئًا حَتَّى يَبْلُغَ الْقَدْرَ الْمَرْضِيَّ.

تَنْبِيهٌ: مَدَحَ الذَّهَبِيُّ (ت: ٧٤٨) فِي (سِيَرِ أَعْلَامِ النُّبَلَاءِ) الْجُوعَ غَيْرَ الْمُفْرِطِ.

ثُمَّ قَالَ: «أَمَّا مَنْ بَالَغَ فِي الْجُوعِ -كَمَا يَفْعَلُهُ الرُّهْبَانُ-، وَرَفَضَ سَائِرَ الدُّنْيَا وَمَأْلُوفَاتِ النَّفْسِ مِنَ الْغِذَاءِ وَالنَّوْمِ وَالْأَهْلِ، فَقَدْ عَرَّضَ نَفْسَهُ لِبَلَاءٍ عَرِيضٍ، وَرُبَّمَا خُولِطَ فِي عَقْلِهِ، وَفَاتَهُ بِذَلِكَ كَثِيرٌ مِنَ الْحَنِيفِيَّةِ السَّمْحَةِ، وَقَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا.

وَالسَّعَادَةُ فِي مُتَابَعَةِ السُّنَنِ، فَزِنِ الْأُمُورَ بِالْعَدْلِ، وَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَنَمْ وَقُمْ، وَالْزَمِ الْوَرَعَ فِي الْقُوتِ، وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ، وَاصْمُتْ إِلَّا مِنْ خَيْرٍ».

وَقَالَ ابْنُ مُفْلِحٍ (ت: ٧٦٣) فِي (الْآدَابِ الشَّرْعِيَّةِ): «وَاعْلَمْ أَنَّهُ مَتَى بَالَغَ فِي تَقْلِيلِ الْغِذَاءِ أَوْ الشَّرَابِ فَأَضَرَّ بِبَدَنِهِ، أَوْ شَيْءٍ مِنْهُ، أَوْ قَصَرَ عَنْ فِعْلِ وَاجِبٍ لِحَقِّ اللَّهِ، أَوْ لِحَقِّ آدَمِيٍّ؛ كَالتَّكَسُّبِ لِمَنْ يَلْزَمُهُ مُؤْنَتُهُ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ مُحَرَّمٌ، وَإِلَّا كُرِهَ ذَلِكَ إِذَا خَرَجَ عَنِ الْأَمْرِ الشَّرْعِيِّ».



الْفَائِدَةُ الْخَامِسَةُ
طَالِبُ الْعِلْمِ وَالْأَكْلُ

إِذَا كَانَتْ كَثْرَةُ الْأَكْلِ مَذْمُومَةً فِي حَقِّ عَامَّةِ النَّاسِ؛ فَهِيَ فِي حَقِّ طَالِبِ الْعِلْمِ أَشَدُّ ذَمًّا.

فَكَثْرَةُ الْأَكْلِ لَيْسَتْ مِنْ سِيمَا الْعُلَمَاءِ وَلَا طُلَّابِ الْعِلْمِ.

قَالَ الْخَلِيلُ بْنُ أَحْمَدَ (ت: ١٧٠): «أَثْقَلُ سَاعَاتٍ عَلَيَّ سَاعَةٌ آكُلُ فِيهَا»، نَقَلَهُ الْعَسْكَرِيُّ (كَانَ حَيًّا عَامَ: ٣٩٥) فِي (الْحَثِّ عَلَى طَلَبِ الْعِلْمِ وَالِاجْتِهَادِ فِي جَمْعِهِ).

وَقَالَ سَحْنُونُ بْنُ سَعِيدٍ (ت: ٢٤٠): «لَا يَصْلُحُ الْعِلْمُ لِمَنْ يَأْكُلُ حَتَّى يَشْبَعَ»، نَقَلَهُ ابْنُ عَبْدِ الْبَرِّ (ت: ٤٦٣) فِي (جَامِعِ بَيَانِ الْعِلْمِ وَفَضْلِهِ).

وَقَالَ ابْنُ أَبِي حَاتِمٍ (ت: ٣٢٧): «لَا يُسْتَطَاعُ الْعِلْمُ بِرَاحَةِ الْجِسْمِ.

كُنَّا بِمِصْرَ سَبْعَةَ أَشْهُرٍ، فَلَمْ نَأْكُلْ فِيهَا مَرَقَةً، وَذَلِكَ أَنَّا كُنَّا نَغْدُو بِالْغَدَوَاتِ إِلَى مَجْلِسِ بَعْضِ الشُّيُوخِ، وَوَقْتَ الظُّهْرِ إِلَى

مَجْلِسٍ آخَرَ، وَوَقْتَ الْعَصْرِ إِلَى مَجْلِسٍ آخَرَ، ثُمَّ بِاللَّيْلِ لِلنَّسْخِ وَالْمُعَارَضَةِ، فَلَمْ نَتَفَرَّغْ نُصْلِحُ شَيْئًا.

وَكَانَ مَعِي رَفِيقٌ خُرَاسَانِيٌّ أَسْمَعُ فِي كِتَابِهِ، وَسَمِعَ فِي كِتَابِي، فَمَا أَكْتُبُ لَا يَكْتُبُ، وَمَا يَكْتُبُ لَا أَكْتُبُ.

فَغَدَوْنَا يَوْمًا إِلَى مَجْلِسِ بَعْضِ الشُّيُوخِ، فَقَالَ: هُوَ عَلِيلٌ، فَرَجَعْنَا فَرَأَيْنَا فِي طَرِيقِنَا حُوتًا يَكُونُ بِمِصْرَ، يُشَقُّ جَوْفُهُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ أَصْفَرُ؛ فَأَعْجَبَنَا، فَلَمَّا صِرْنَا إِلَى الْمَنْزِلِ حَضَرَ وَقْتُ مَجْلِسِ بَعْضِ الشُّيُوخِ، فَلَمْ يُمْكِنَّا إِصْلَاحُهُ، وَمَضَيْنَا إِلَى الْمَجْلِسِ، فَلَمْ نَزَلْ حَتَّى أَتَى عَلَيْهِ ثَلَاثَةُ أَيَّامٍ، كَادَ أَنْ يَتَغَيَّرَ، فَأَكَلْنَاهُ نِيئًا».

فَقِيلَ لَهُ: كُنْتُمْ تُعْطُونَهُ لِمَنْ يَشْوِيهِ وَيُصْلِحُهُ؟

قَالَ: «مِنْ أَيْنَ كَانَ لَنَا فَرَاغٌ»؟! نَقَلَهُ ابْنُ عَسَاكِرَ (ت: ٥٧١) فِي (تَارِيخِ دِمَشْقَ).

وَقَالَ عِيسَى بْنُ مُوسَى الْهَاشِمِيُّ (ت: ٣٦٣): «مَكَثْتُ ثَلَاثِينَ سَنَةً أَشْتَهِي أَنْ أُشَارِكَ الْعَامَّةَ فِي أَكْلِ هَرِيسَةِ السُّوقِ، فَلَا أَقْدِرُ عَلَى ذَلِكَ؛ لِأَجْلِ الْبُكُورِ إِلَى سَمَاعِ الْحَدِيثِ»، أَخْرَجَهُ الْخَطِيبُ الْبَغْدَادِيُّ (ت: ٤٦٣) فِي (تَارِيخِ مَدِينَةِ السَّلَامِ)، وَهُوَ تَارِيخُ بَغْدَادَ.

قُلْتُ: فَلَمْ يَقْدِرْ عَلَى شِرَائِهَا ثَلَاثِينَ سَنَةً مَعَ اشْتِهَائِهِ إِيَّاهَا؛ لِأَنَّ وَقْتَ بَيْعِهَا وَقْتُ سَمَاعِ الْحَدِيثِ!

وَقَالَ ابْنُ عَقِيلٍ الْحَنْبَلِيُّ (ت: ٥١٣): «أَنَا أَقْصُرُ -بِغَايَةِ جُهْدِي- أَوْقَاتَ أَكْلِي، حَتَّى أَخْتَارَ سَفَّ الْكَعْكِ وَتَحَسِّيَهُ بِالْمَاءِ عَلَى الْخُبْزِ؛ لِأَجْلِ مَا بَيْنَهُمَا مِنْ تَفَاوُتِ الْمَضْغِ، تَوَفُّرًا عَلَى مُطَالَعَةٍ، أَوْ تَسْطِيرِ فَائِدَةٍ لَمْ أُدْرِكْهَا»، نَقَلَهُ عَنْهُ ابْنُ رَجَبٍ فِي (ذَيْلِ طَبَقَاتِ الْحَنَابِلَةِ).

وَقَالَ ابْنُ الْجَوْزِيِّ (ت: ٥٩٧) فِي (صَيْدِ الْخَاطِرِ): «وَلَقَدْ كُنْتُ فِي حَلَاوَةِ طَلَبِي الْعِلْمَ أَلْقَى مِنَ الشَّدَائِدِ مَا هُوَ عِنْدِي أَحْلَى مِنَ الْعَسَلِ! لِأَجْلِ مَا أَطْلُبُ وَأَرْجُو، كُنْتُ فِي زَمَانِ الصِّبَا آخُذُ مَعِي أَرْغِفَةً يَابِسَةً، فَأَخْرُجُ فِي طَلَبِ الْحَدِيثِ، وَأَقْعُدُ عَلَى نَهْرِ عِيسَى، فَلَا أَقْدِرُ عَلَى أَكْلِهَا إِلَّا عِنْدَ الْمَاءِ، فَكُلَّمَا أَكَلْتُ لُقْمَةً شَرِبْتُ عَلَيْهَا، وَعَيْنُ هِمَّتِي لَا تَرَى إِلَّا لَذَّةَ تَحْصِيلِ الْعِلْمِ».

وَقَالَ ابْنُ جَمَاعَةَ (ت: ٧٣٣) فِي (تَذْكِرَةِ السَّامِعِ وَالْمُتَكَلِّمِ، فِي أَدَبِ الْعَالِمِ وَالْمُتَعَلِّمِ): «مِنْ أَعْظَمِ الْأَسْبَابِ الْمُعِينَةِ عَلَى الِاشْتِغَالِ، وَالْفَهْمِ وَعَدَمِ الْمَلَالِ؛ أَكْلُ الْقَدْرِ الْيَسِيرِ مِنَ الْحَلَالِ».

إِلَى أَنْ قَالَ: «وَمَنْ رَامَ الْفَلَاحَ فِي الْعِلْمِ، وَتَحْصِيلَهُ الْبُغْيَةَ مِنْهُ مَعَ كَثْرَةِ الْأَكْلِ وَالشَّرَابِ وَالنَّوْمِ؛ فَقَدْ رَامَ مُسْتَحِيلًا فِي الْعَادَةِ».

وَقَدْ سَمِعْتُ شَيْخَنَا مُحَمَّدًا وَلَدَ سِيدِي وَلَدِ حَبِيبٍ الْجَكَنِيَّ الشِّنْقِيطِيَّ الْمَكِّيَّ (ت: ١٤٣٨) يُحَدِّثُ عَنْ شَيْخِهِ الْإِمَامِ: مُحَمَّدٍ الْأَمِينِ الشِّنْقِيطِيِّ (ت: ١٣٩٣)، صَاحِبِ (أَضْوَاءِ الْبَيَانِ)، رَحِمَهُمَا اللَّهُ، قَالَ: كَانَ يَتَمَثَّلُ بِهَذَا الْبَيْتِ كَثِيرًا:

الْجُوعُ يُطْرَدُ بِالرَّغِيفِ الْيَابِسِ فَعَلَامَ تَكْثُرُ حَسْرَتِي وَوَسَاوِسِي

وَقَدْ أَخْبَرَنِي شَيْخُنَا عَبْدُ اللَّهِ الْحَكَمِيُّ -حَفِظَهُ اللَّهُ- بِقَوْلِهِ فِي أُرْجُوزَتِهِ: (عُدَّةِ الطَّلَبِ، بِنَظْمِ مَنْهَجِ التَّلَقِّي وَالْأَدَبِ) -قِرَاءَةً عَلَيْهِ، ضِمْنَ قِرَاءَتِي عَلَيْهِ أُرْجُوزَتَهُ هَذِهِ-:

لَا تَشْرَبِ الْبِبْسِيْ وَلَا الْكَكُولَا ثُمَّ اقْتَصِدْ، وَلَا تَكُنْ أَكُولَا

لِكُلِّ مَا تَرْغَبُ مِنْ طَعَامِ فَإِنَّهُ مَجْلَبَةُ الْأَسْقَامِ

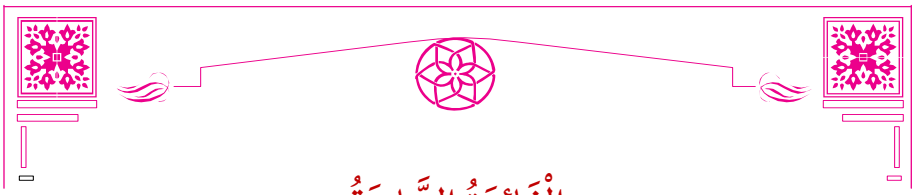
الْفَائِدَةُ السَّادِسَةُ

مَرَدُّ هَذِهِ الْأُصُولِ الثَّلَاثَةِ إِلَى ثَلَاثَةٍ:

١. حِفْظُ نَوْعِ الطَّعَامِ، وَهُوَ مَرَدُّ الْأَصْلِ الْأَوَّلِ.

٢. حِفْظُ وَقْتِ الطَّعَامِ، وَهُوَ مَرَدُّ الْأَصْلِ الثَّانِي.

٣. حِفْظُ مِقْدَارِ الطَّعَامِ، وَهُوَ مَرَدُّ الْأَصْلِ الثَّالِثِ.



الْفَائِدَةُ السَّابِعَةُ

لِمُرَاعَاةِ هَذِهِ الْأُصُولِ أَثَرٌ عَظِيمٌ فِي صِحَّةِ الْقَلْبِ.

فَلِلْجُوعِ غَيْرِ الْمُفْرِطِ وَتَرْكِ الشِّبَعِ عِنْدَ الْأَكْلِ فَضَائِلُ عَلَى الْقَلْبِ، **مِنْهَا**:

١. هَذَا مِنَ الدِّيَانَةِ، فَمَنْ لَمْ يَسْتَقِمْ لَهُ بَطْنُهُ؛ لَمْ يَسْتَقِمْ لَهُ دِينُهُ.

٢. الدَّلَالَةُ عَلَى الْعَقْلِ وَالْمُرُوءَةِ.

٣. الْإِعَانَةُ عَلَى فِعْلِ الْخَيْرَاتِ، وَمِنْ ذَلِكَ الْقِيَامُ وَالصِّيَامُ.

٤. النَّشَاطُ فِي الْخَيْرَاتِ عِنْدَ فِعْلِهَا.

٥. صَفَاءُ الْقَلْبِ وَالْفَهْمِ.

٦. الْإِعَانَةُ عَلَى الْحِفْظِ.

٧. رِقَّةُ الْقَلْبِ.

٨. تَنَوُّرُ الْقَلْبِ.

٩. الْإِعَانَةُ عَلَى الْحِكْمَةِ.

١٠. الِانْتِصَارُ عَلَى النَّفْسِ.

١١. انْكِسَارُ النَّفْسِ.

١٢. الْإِعَانَةُ عَلَى خِفَّةِ النَّفْسِ.

١٣. حِفْظُ الْوَقْتِ.

١٤. اسْتِدْرَارُ الدَّمْعِ.

١٥. الِاحْتِرَازُ مِنَ الشَّيْطَانِ.

١٦. الِاحْتِرَازُ مِنَ الشَّهْوَةِ.

١٧. الِاحْتِرَازُ مِنَ الْغَفْلَةِ.

١٨. سَبِيلٌ إِلَى عِزَّةِ النَّفْسِ؛ لِأَنَّ التَّوَسُّعَ فِي الْمَآكِلِ وَالْمَشَارِبِ بَرِيدُ حُبِّ الدُّنْيَا وَأَهْلِهَا، وَمَنْ أَحَبَّ الدُّنْيَا وَأَهْلَهَا ذَلَّ وَلَا مَحَالَةَ.

١٩. الْإِعَانَةُ عَلَى الْقَنَاعَةِ.

٢٠. الْإِعَانَةُ عَلَى الزُّهْدِ فِي الدُّنْيَا.

٢١. الْإِعَانَةُ عَلَى قِلَّةِ النَّوْمِ.

٢٢. التَّمَدُّحُ بِذَلِكَ؛ كَمَا تَقَدَّمَ وَيَأْتِي.

٢٣. يُسْرُ النَّفَقَةِ؛ فَمَنْ قَلَّ طَعَامُهُ وَشَرَابُهُ قَلَّتْ نَفَقَتُهُ، وَحَمَلَهُ ذَلِكَ عَلَى الزُّهْدِ الْقَاطِعِ لِنَفَقَاتِ الْمُتْرَفِينَ.

وَإِلَيْكَ طَائِفَةً مِنَ النُّقُولِ، فِي هَذَا الْبَابِ، مُرَتَّبَةً حَسَبَ وَفَيَاتِ قَائِلِيهَا:

قَالَ الْأَعْشَى (ت: ٧): «وَالْبِطْنَةُ مِمَّا تُسَفِّهُ الْأَحْلَامَا»؛ كَمَا فِي (الْبُخَلَاءِ) لِلْجَاحِظِ (ت: ٢٥٥)، وَ(عُيُونِ الْأَخْبَارِ) لِابْنِ قُتَيْبَةَ (ت: ٢٧٦).

وَالْأَعْشَى هُوَ الْكَبِيرُ.

وَقَالَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ (ت: ٢٣) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِيَّاكُمْ وَالْبِطْنَةَ مِنَ الطَّعَامِ، فَإِنَّهَا مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ، مُفْسِدَةٌ لِلْجَسَدِ، مُورِّثَةٌ لِلسَّقَمِ ...

وَلَكِنْ عَلَيْكُمْ بِالْقَصْدِ فِي قُوتِكُمْ؛ فَإِنَّهُ أَدْنَى مِنَ الْإِصْلَاحِ، وَأَبْعَدُ مِنَ السَّرَفِ، وَأَقْوَى عَلَى عِبَادَةِ اللَّهِ.

وَإِنَّهُ لَنْ يَهْلِكَ عَبْدٌ حَتَّى يُؤْثِرَ شَهْوَتَهُ عَلَى دِينِهِ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ مُحَمَّدُ بْنُ وَاسِعٍ (ت: ١٢٣): «مَنْ قَلَّ طُعْمُهُ فَهِمَ وَأَفْهَمَ، وَصَفَا وَرَقَّ، وَإِنَّ كَثْرَةَ الطَّعَامِ لَتُثْقِلُ صَاحِبَهُ عَنْ كَثِيرٍ مِمَّا يُرِيدُ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ أَبُو عِمْرَانَ الْجَوْنِيُّ (ت: ١٢٨): «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُنَوِّرَ اللَّهُ قَلْبَهُ؛ فَلْيُقِلَّ طُعْمَهُ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ مَالِكُ بْنُ دِينَارٍ (ت: ١٣٠) لِحَوْشَبٍ: «يَا أَبَا بِشْرٍ، احْفَظْ عَنِّي اثْنَتَيْنِ: لَا تَبِيتَنَّ وَأَنْتَ شَبْعَانٌ، وَدَعِ الطَّعَامَ وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ».

فَقَالَ لَهُ حَوْشَبٌ: يَا أَبَا يَحْيَى، هَذَا وَصْفُ أَطِبَّاءِ أَهْلِ الدُّنْيَا.

وَمُحَمَّدُ بْنُ وَاسِعٍ يَسْمَعُ كَلَامَهُمَا، فَقَالَ مُحَمَّدٌ: «نَعَمْ، وَوَصْفُ طَرِيقِ أَهْلِ الْآخِرَةِ».

فَقَالَ مَالِكٌ: «بَخٍ بَخٍ، دَارُ الْآخِرَةِ وَالدُّنْيَا»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

قُلْتُ: وَكَمْ مِنْ غَافِلٍ عَنْ أَنَّ تَرْكَ الشِّبَعِ مِنْ زَادِ الْآخِرَةِ!

وَرُبَّمَا كَانَ هَذَا الْغَافِلُ مِنْ أَهْلِ الْفَضْلِ وَالْعِلْمِ!

وَقَالَ عَمْرُو بْنُ قَيْسٍ الْمُلَائِيُّ (ت: ١٤٦): «إِيَّاكُمْ وَالْبِطْنَةَ، فَإِنَّهَا تُقَسِّي الْقَلْبَ»، أَخْرَجَهُ الْمُعَافَى بْنُ عِمْرَانَ الْمَوْصِلِيُّ (ت: ١٨٥) فِي (الزُّهْدِ).

وَقَالَ عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ زَيْدٍ (ت: بَعْدَ ١٥٠): «مَنْ قَوِيَ عَلَى بَطْنِهِ قَوِيَ عَلَى دِينِهِ، وَمَنْ قَوِيَ عَلَى بَطْنِهِ قَوِيَ عَلَى الْأَخْلَاقِ الصَّالِحَةِ، وَمَنْ لَمْ يَعْرِفْ مَضَرَّتَهُ فِي دِينِهِ مِنْ قِبَلِ بَطْنِهِ فَذَاكَ رَجُلٌ فِي الْعَابِدِينَ أَعْمَى»، أَخْرَجَهُ أَبُو نُعَيْمٍ (ت: ٤٣٠) فِي (حِلْيَةِ الْأَوْلِيَاءِ).

قُلْتُ: وَعَدُّهُ مَنْ لَمْ يَعْرِفْ مَضَرَّةَ بَطْنِهِ عَلَى دِينِهِ مِنَ الْعُمْيَانِ مِنَ الْفِقْهِ الْغَائِرِ.

وَقَالَ عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ أَبِي رَوَّادٍ (ت: ١٥٩): كَانَ يُقَالُ: «قِلَّةُ الطُّعْمِ عَوْنٌ عَلَى التَّسَرُّعِ فِي الْخَيْرَاتِ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ سُفْيَانُ الثَّوْرِيُّ (ت: ١٦١): «عَلَيْكَ بِقِلَّةِ الْأَكْلِ تَمْلِكْ سَهَرَ اللَّيْلِ.

وَعَلَيْكَ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ يَسُدُّ عَنْكَ بَابَ الْفُجُورِ، وَيَفْتَحُ عَلَيْكَ بَابَ الْعِبَادَةِ»، أَخْرَجَهُ أَبُو نُعَيْمٍ فِي (حِلْيَةِ الْأَوْلِيَاءِ).

وَقَالَ أَبُو عُبَيْدَةَ الْخَوَّاصُ (ت: ١٨١- ١٩٠): «حَتْفُكَ فِي شِبَعِكَ، وَحَظُّكَ فِي جُوعِكَ.

إِذَا أَنْتَ شَبِعْتَ ثَقُلْتَ؛ فَنِمْتَ؛ اسْتَمْكَنَ مِنْكَ الْعَدُوُّ فَجَثَمَ عَلَيْكَ.

وَإِذَا أَنْتَ تَجَوَّعْتَ كُنْتَ لِلْعَدُوِّ بِمَرْصَدٍ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ أَبو جَعْفَرٍ الْمُحَوَّلِيُّ: «إِذَا جَاعَ الْعَبْدُ صَفَا بَدَنُهُ، وَرَقَّ قَلْبُهُ، وَهَطَلَتْ دَمْعَتُهُ، وَأَسْرَعَتْ إِلَى الطَّاعَةِ أَطْوَارُهُ وَجَوَارِحُهُ، وَعَاشَ فِي الدُّنْيَا كَرِيمًا»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ يُوسُفُ بْنُ أَسْبَاطٍ (ت: ١٩٥): «الْجُوعُ يُرِقُّ الْقَلْبَ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ الْحُسَيْنُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ: «كَانَ يُقَالُ: «كَثْرَةُ الطَّعَامِ تُمِيتُ الْقَلْبَ، كَمَا أَنَّ كَثْرَةَ الْمَاءِ تُمِيتُ الزَّرْعَ»»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ أَيْضًا: «كَانَ يُقَالُ: «لَا تَسْكُنُ الْحِكْمَةُ مَعِدَةً مَلْأَى»»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ أَبُو سُلَيْمَانَ الدَّارَانِيُّ (ت: ٢٠٥): «مِفْتَاحُ الْآخِرَةِ الْجُوعُ، وَمِفْتَاحُ الدُّنْيَا الشِّبَعُ، وَأَصْلُ كُلِّ خَيْرٍ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ الْخَوْفُ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى»، أَخْرَجَهُ أَبُو نُعَيْمٍ فِي (حِلْيَةِ الْأَوْلِيَاءِ).

وَقَالَ ابْنُ الْأَعْرَابِيِّ (ت: ٢٣١): كَانَتِ الْعَرَبُ تَقُولُ: «مَا بَاتَ رَجُلٌ بَطِينًا فَتَمَّ عَزْمُهُ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

وَقَالَ بِشْرٌ الْحَافِي (ت: ٢٢٧): «خَصْلَتَانِ تُقَسِّيَانِ الْقَلْبَ: كَثْرَةُ الْكَلَامِ، وَكَثْرَةُ الْأَكْلِ»، أَخْرَجَهُ أَبُو نُعَيْمٍ فِي (حِلْيَةِ الْأَوْلِيَاءِ).

وَقَالَ: «إِنَّ الْجُوعَ يُصَفِّي الْفُؤَادَ، وَيُمِيتُ الْهَوَى، وَيُورِثُ الْعِلْمَ الدَّقِيقَ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ بِشْرَانَ (ت: ٤٣٠) فِي (الْأَمَالِي).

وَقَالَ الْمَرُّوذِيُّ (ت: ٢٧٥) فِي رِوَايَتِهِ كِتَابَ (الْوَرَعِ) لِلْإِمَامِ أَحْمَدَ: قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ: يُؤْجَرُ الرَّجُلُ فِي تَرْكِ الشَّهَوَاتِ؟ قَالَ: «وَكَيْفَ لَا يُؤْجَرُ وَابْنُ عُمَرَ يَقُولُ: مَا شَبِعْتُ مُنْذُ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ»؟!».

قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ: يَجِدُ الرَّجُلُ مِنْ قَلْبِهِ رِقَّةً وَهُوَ يَشْبَعُ؟ قَالَ: «مَا أَرَى»!

قُلْتُ: يَا لَهَا مِنْ مَوْعِظَةٍ لَوْ صَادَفَتْ قَلْبًا حَيًّا!

وَقَالَ ابْنُ قُتَيْبَةَ (ت: ٢٧٦) فِي (عُيُونِ الْأَخْبَارِ): «قِيلَ لِبَعْضِ الْحُكَمَاءِ: أَيُّ الطَّعَامِ أَطْيَبُ؟ قَالَ: «الْجُوعُ أَعْلَمُ».

وَكَانَ يُقَالُ: «نِعْمَ الْإِدَامُ الْجُوعُ، مَا أَلْقَيْتَ إِلَيْهِ قَبِلَهُ»».

قُلْتُ: فَهُوَ يُورِثُ الْقَنَاعَةَ، وَالرِّضَى بِالْيَسِيرِ، فَمَا أَتَى مِنْ طَعَامٍ عَلَى جُوعٍ قَبِلَهُ، وَطَابَ عِنْدَهُ.

وَقَالَ سَهْلُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ التُّسْتَرِيُّ (ت: ٢٨٣): «الْبِطْنَةُ أَصْلُ الْغَفْلَةِ»، أَخْرَجَهُ أَبُو نُعَيْمٍ فِي (حِلْيَةِ الْأَوْلِيَاءِ).

وَقَالَ الْوَشَّاءُ (ت: ٣٢٥) فِي (الْمُوَشَّى): «وَمِنْ أَمْثَالِ الْعَرَبِ فِي ذَلِكَ: الْبِطْنَةُ، تُذْهِبُ الْفِطْنَةَ».

وَقَالَ ابْنُ أَبِي حَاتِمٍ (ت: ٣٢٧) بَعْدَ أَنْ أَسْنَدَ عَنِ الشَّافِعِيِّ قَوْلَهُ السَّابِقَ: «مَا شَبِعْتُ مُنْذُ سِتَّ عَشْرَةَ سَنَةً، إِلَّا شَبْعَةً اطَّرَحْتُهَا»: «لِأَنَّ الشِّبَعَ يُثْقِلُ الْبَدَنَ، وَيُقَسِّي الْقَلْبَ، وَيُزِيلُ الْفِطْنَةَ، وَيَجْلِبُ النَّوْمَ، وَيُضْعِفُ صَاحِبَهُ عَنِ الْعِبَادَةِ».

وَقَالَ الْخَطَّابِيُّ (ت: ٣٨٨) فِي (الْعُزْلَةِ): «مَنْ يَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ فِي غَيْرِ أَوَانِ جُوعِهِ، وَيَأْخُذُ مِنْهُ فَوْقَ قَدْرِ حَاجَتِهِ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يُلْبِثُهُ أَنْ يَقَعَ فِي أَمْرَاضٍ مُدْنِفَةٍ، وَأَسْقَامٍ مُتْلِفَةٍ، وَلَيْسَ مَنْ عَلِمَ كَمَنْ جَهِلَ، وَلَا مَنْ جَرَّبَ وَامْتَحَنَ كَمَنْ بَادَهَ وَخَاطَرَ».

بَادَهَ الْأَمْرَ: أَيْ فَاجَأَهُ وَبَاغَتَهُ.

وَقَالَ النَّوَوِيُّ (ت: ٦٧٦) فِي شَرْحِهِ صَحِيحَ مُسْلِمٍ: «مَعَ أَنَّ قِلَّةَ الْأَكْلِ مِنْ مَحَاسِنِ أَخْلَاقِ الرَّجُلِ، وَكَثْرَةَ الْأَكْلِ بِضِدِّهِ».

وَقَالَ ابْنُ جَمَاعَةَ (ت: ٧٣٣) فِي (تَذْكِرَةِ السَّامِعِ وَالْمُتَكَلِّمِ): «وَلَوْ لَمْ يَكُنْ مِنْ آفَاتِ كَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا الْحَاجَةُ إِلَى كَثْرَةِ دُخُولِ الْخَلَاءِ؛ لَكَانَ يَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ اللَّبِيبِ أَنْ يَصُونَ نَفْسَهُ عَنْهُ».

وَقَالَ ابْنُ الْقَيِّمِ (ت: ٧٥١) فِي (بَدَائِعِ الْفَوَائِدِ): «وَأَمَّا فَضُولُ الطَّعَامِ، فَهُوَ دَاعٍ إِلَى أَنْوَاعٍ كَثِيرَةٍ مِنَ الشَّرِّ، فَإِنَّهُ يُحَرِّكُ الْجَوَارِحَ إِلَى الْمَعَاصِي، وَيُثْقِلُهَا عَنِ الطَّاعَاتِ، وَحَسْبُكَ بِهَذَيْنِ شَرًّا!

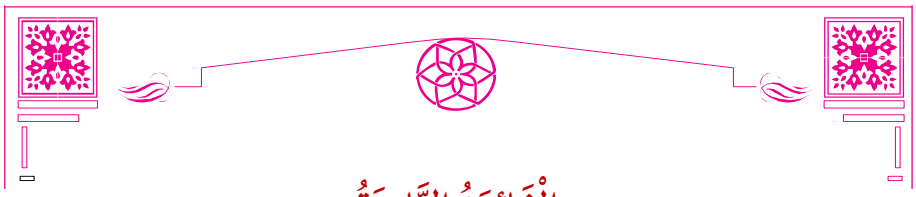
فَكَمْ مِنْ مَعْصِيَةٍ جَلَبَهَا الشِّبَعُ وَفَضُولُ الطَّعَامِ، وَكَمْ مِنْ طَاعَةٍ حَالَ دُونَهَا، فَمَنْ وُقِيَ شَرَّ بَطْنِهِ فَقَدْ وُقِيَ شَرًّا عَظِيمًا.

وَالشَّيْطَانُ أَعْظَمُ مَا يَتَحَكَّمُ مِنَ الْإِنْسَانِ إِذَا مَلَأَ بَطْنَهُ مِنَ الطَّعَامِ، وَلِهَذَا جَاءَ فِي بَعْضِ الْآثَارِ: «ضَيِّقُوا مَجَارِيَ الشَّيْطَانِ بِالصَّوْمِ»، وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ».

وَلَوْ لَمْ يَكُنْ فِي التَّمَلُّؤِ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا أَنَّهُ يَدْعُو إِلَى الْغَفْلَةِ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَإِذَا غَفَلَ الْقَلْبُ عَنِ الذِّكْرِ سَاعَةً وَاحِدَةً جَثَمَ عَلَيْهِ الشَّيْطَانُ، وَوَعَدَهُ، وَمَنَّاهُ، وَشَهَّاهُ، وَهَامَ بِهِ فِي كُلِّ

وَادٍ؛ فَإِنَّ النَّفْسَ إِذَا شَبِعَتْ تَحَرَّكَتْ وَجَالَتْ، وَطَافَتْ عَلَى أَبْوَابِ الشَّهَوَاتِ، وَإِذَا جَاعَتْ سَكَنَتْ وَخَشَعَتْ وَذَلَّتْ».

وَقَالَ ابْنُ رَجَبٍ (ت: ٧٩٥) فِي (جَامِعِ الْعُلُومِ وَالْحِكَمِ): «فَإِنَّ قِلَّةَ الْغِذَاءِ تُوجِبُ رِقَّةَ الْقَلْبِ، وَقُوَّةَ الْفَهْمِ، وَانْكِسَارَ النَّفْسِ، وَضَعْفَ الْهَوَى وَالْغَضَبِ، وَكَثْرَةُ الْغِذَاءِ تُوجِبُ ضِدَّ ذَلِكَ».



الْفَائِدَةُ الثَّامِنَةُ

حِفْظُ هَذِهِ الْأُصُولِ الثَّلَاثَةِ يَحْتَاجُ إِلَى صَبْرٍ وَمُجَاهَدَةٍ وَحَمِيَّةٍ.

نَقَلَ الثَّعَالِبِيُّ (ت: ٤٢٩) فِي (يَتِيمَةِ الدَّهْرِ) عَنْ شَيْخِهِ: مُحَمَّدِ بْنِ الْعَبَّاسِ الْخَوَارِزْمِيِّ (ت: ٣٨٣) قَوْلَهُ: «مِلَاكُ الْأَمْرِ الْحِمْيَةُ، فَإِنَّهُ لَا يَكُونُ قَوِيَّ الْحِمْيَةِ؛ إِلَّا مَنْ يَكُونُ قَوِيَّ الْحَمِيَّةِ».

وَلَكِنْ مَنْ عَرَفَ عَاقِبَةَ حِفْظِ هَذِهِ الْأُصُولِ الْحَمِيدَةَ عَلَى قَلْبِهِ وَجَسَدِهِ حَمَلَهُ ذَلِكَ عَلَى حِفْظِهَا، وَإِنَّهُ لَيَسِيرٌ عَلَى مَنْ يَسَّرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ.

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَرْزُوقٍ: «لَمْ يُرَ لِلْأَشَرِ مِثْلُ الْجُوعِ».

فَقَالَ أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْعُمَرِيُّ الزَّاهِدُ: وَمَا دَوَامُهُ عِنْدَكَ؟

قَالَ: «دَوَامُهُ أَلَّا تَشْبَعَ أَبَدًا».

قَالَ: وَكَيْفَ يَقْدِرُ مَنْ كَانَ فِي الدُّنْيَا عَلَى هَذَا؟!

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: «مَا أَيْسَرَ ذَلِكَ يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَلَى أَهْلِ وِلَايَتِهِ، مَنْ وَفَّقَهُ لِطَاعَتِهِ، لَا يَأْكُلُ إِلَّا دُونَ الشِّبَعِ، فَذَاكَ دَوَامُ الْجُوعِ»، أَخْرَجَهُ ابْنُ أَبِي الدُّنْيَا فِي (الْجُوعِ).

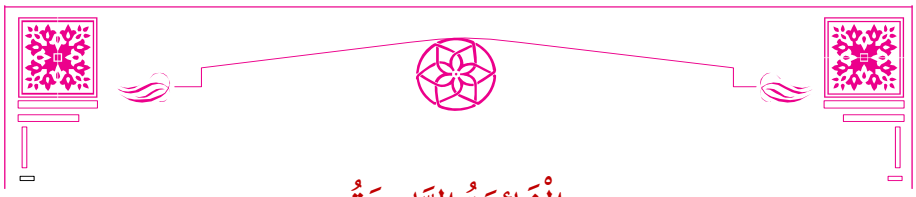
وَلَا تُحْفَظُ هَذِهِ الْأُصُولُ إِلَّا بِحِفْظِ الْقَلْبِ عَنِ الشَّهَوَاتِ، وَتَزَوُّدِهِ مِنَ الْمَعَارِفِ النَّافِعَةِ: مِنْ لَذَّةِ مُنَاجَاةِ اللَّهِ، وَقُرَّةِ الْعَيْنِ بِقُرْبِهِ، وَالتَّنَعُّمِ بِحُبِّهِ، وَالشَّوْقِ إِلَيْهِ، وَنَحْوِ ذَلِكَ، الَّتِي تُغْنِي عَنِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ مُدَّةً مِنَ الزَّمَانِ.

وَيَدُلُّ عَلَى ذَلِكَ قَوْلُهُ ﷺ: «لَا تُوَاصِلُوا»، قَالُوا: إِنَّكَ تُوَاصِلُ، قَالَ: «إِنِّي لَسْتُ مِثْلَكُمْ، إِنِّي أَبِيتُ يُطْعِمُنِي رَبِّي وَيَسْقِينِي»، أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ، مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

وَحِفْظُ هَذِهِ الْأُصُولِ -كَمَا تَقَدَّمَ- مُعِينٌ عَلَى حِفْظِ الْقَلْبِ مِنَ الشَّهَوَاتِ.

فَبَيْنَهُمَا تَلَازُمٌ.

وَلَا يَلْزَمُ مِنْ حِفْظِ هَذِهِ الْأُصُولِ مُدَاوَمَتُهُ عَلَيْهَا؛ بَلْ إِذَا غَلَبَتْ عَلَيْهِ كَانَ حَافِظًا لَهَا.



الْفَائِدَةُ التَّاسِعَةُ

قَدْ يُصَابُ الْمُحْتَرِزُ فِي طَعَامِهِ.

فَإِنْ أَصَابَهُ شَيْءٌ فَلْيَصْبِرْ، وَلْيَعْلَمْ أَنَّهُ لَا يُغْنِي حَذَرٌ مِنْ قَدَرٍ، وَلْيَقُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ.

كَمَا عَلَّمَنَا نَبِيُّنَا ﷺ، فَقَدْ قَالَ: «احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ . وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ.

وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ.

فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»، أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ، مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

فَيُسْتَفَادُ مِنْهُ: حَثُّكَ عَلَى الْحِرْصِ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ.

فَإِنْ قُلْتَ: كَيْفَ ذَلِكَ؟

قِيلَ: جَوَابُهُ فِي الْجُمْلَةِ التَّالِيَةِ: بِالِاسْتِعَانَةِ بِاللَّهِ، وَتَرْكِ الْعَجْزِ.

فَإِنْ قُلْتَ: فَعَلْتُ ذَلِكَ؛ وَلَكِنِّي أُصِبْتُ، فَمَاذَا أَصْنَعُ؟

قِيلَ: جَوَابُهُ فِيمَا يَأْتِي: لَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ.

وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ.

فَكَمْ فِي هَذَا الْحَدِيثِ مِنْ نَفْعٍ فِي دِينِ النَّاسِ وَدُنْيَاهُمْ، وَقُلُوبِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ!

وَحَسْبُكَ يَا مَنْ احْتَرَزْتَ فِي طَعَامِكَ أَنَّ الدَّاءَ أَبْطَأُ إِلَيْكَ مِمَّنْ لَا يَحْتَرِزُ، وَأَنَّ اسْتِعْمَالَكَ لِلدَّوَاءِ أَقَلُّ مِنِ اسْتِعْمَالِهِ.

وَأَعْظَمُ مِنْ ذَلِكَ: حَسْبُكَ أَنَّكَ حَفِظْتَ قَلْبَكَ مِنْ آفَاتِ كَثْرَةِ الطَّعَامِ.

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي إِلَيْهِ الْمُنْتَهَى.

وَكَتَبَ: عَلِيُّ بْنُ سَعْدٍ الْغَامِدِيُّ الْمَكِّيُّ

لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ: ٦/ مِنْ رَبِيعٍ الْآخِرِ/ مِنْ عَامِ: ١٤٤٨

بِمَكَّةَ أُمِّ الْقُرَى