أن يصوم ويشرب ليلة ولا يأكل ويأكل ليلة ولا يشرب وأعلاه أن ينتهى إلى أن يطوى ثلاثة أيام أو أسبوعا وما زاد عليه وقد ذكرنا طريق تقليل الطعام وكسر شرهه في ربع المهلكات ولينظر إلى أحوال رسول ا A والصحابة رضوان ا عليهم في كيفية زهدهم في المطاعم وتركهم الأدم .

قالت عائشة رضى ا تعالى عنها كانت تأتى علينا أربعون ليلة وما يوقد في بيت رسول ا A مصباح ولا نار قيل لها فبم كنتم تعيشون قالت بالأسودين التمر والماء // حديث عائشة كانت تأتي أربعون ليلة وما يوقد في بيت رسول ا A مصباح ولا نار الحديث أخرجه ابن ماجه من حديث عائشة كان يأتي على آل محمد الشهر ما يرى في بيت من بيوته دخان الحديث .

وفي رواية له ما يوقد فيه بنار .

ولأحمد كان يمر بنا هلال وهلال ما يوقد في بيت من بيوته نار .

وفي رواية له ثلاثة أهله // وهذا ترك اللحم والمرقة والأدم .

وقال الحسن كان رسول ا A يركب الحمار ويلبس الصوف وينتعل المخصوف ويلعق أصابعه ويأكل على الأرض .

ويقول إنما أنا عبد آكل كما تأكل العبيد وأجلس كما تجلس العبيد // حديث الحسن كان رسول ا A يركب الحمار الحديث تقدم دون قوله إنما أنا عبد فإنه ليس من حديث الحسن إنما هو من حديث عائشة وقد تقدم // .

وقال المسيح عليه السلام بحق أقول لكم إنه من طلب الفردوس فخبز الشعير له والنوم على المزابل مع الكلاب كثير .

وقال الفضيل ما شبع رسول ا A منذ قدم المدينة ثلاثة أيام من خبز البر // حديث ما شبع رسول ا A منذ قدم المدينة ثلاثة أيام من خبز البر تقدم // .

وكان المسيح A يقول يا بنى إسرائيل عليكم بالماء القراح والبقل البرى وخبز الشعير وإياكم وخبز البر فإنكم لن تقوموا بشكره .

وقد ذكرنا سيرة الأنبياء والسلف في المطعم والمشرب في ربع المهلكات فلا نعيده .

ولما أتى النبي A أهل قباء أتوه بشربة من لبن مشوبة بعسل فوضع القدح من يده وقال أما إنى لست أحرمه ولكن أتركه تواضعا تعالى // حديث لما أتى أهل قباء أتوه بشربة من لبن بعسل فوضع القدح من يده الحديث تقدم // .

وأتى عمر رضى ا عنه بشربة من ماء بارد وعسل في يوم صائف فقال اعزلوا عنى حسابها .

وقد قال يحيى ابن معاذ الرازى الزاهد الصادق قوته ما وجد ولباسه ما ستر ومسكنه حيث أدرك الدنيا سجنه والقبر مضجعه والخلوة مجلسه والاعتبار فكرته والقرآن حديثه والرب أنيسه والذكر رفيقه والزهد قرينه والحزن شأنه والحياء شعاره والجوع إدامه والحكمة كلامه والتراب فراشه والتقوى زاده والصمت غنيمته والصبر معتمده والتوكل حسبه والعقل دليله والعبادة حرفته والجنة مبلغه إن شاء ا تعالى .

المهم الثانى الملبس .

وأقل درجته ما يدفع الحر والبرد ويستر العورة وهو كساء يتغطى به وأوسطه قميص وقلنسوة ونعلان وأعلاه أن يكون معه منديل وسراويل وما جاوز هذا من حيث المقدار فهو مجاوز حد الزهد .

وشرط الزاهد أن لا يكون له ثوب يلبسه إذا غسل ثوبه بل يلزمه القعود فى البيت فإذا صار صاحب قميصين وسراويلين ومنديلين فقد خرج من جميع ألوان الزهد من حيث المقدار .

أما الجنس فأقله المسوح