وهو مذموم بكتاب ا تعالى وسنة رسوله - A - وإجماع الصحابة والتابعين .

وحقيقته أنه حرارة تنبعث من الباطن لدفع المضار البدنية لأن البدن لكونه غير مأمون عن الضرر خلق ا تعالى في البدن نار الغضب لتدفع الضرر عنه وله درجات .

إحداها : الإفراط : وهو مذموم لأنه يتجاوز عن حد دفع الشر إلى إيقاع الشر .

وثانيتها : التفريط : وهو أيضا مذموم لأنه لا يقدر على تحقيق ما خلق الغضب له وهو دفع الشر .

وثالثتها : الاعتدال : وهو أن ينتظر إشارة العقل والدين فينبعث حيث تجب (2 / 88) الحمية وينطفئ حيث يحسن الحلم وهو الوسط ولتحصيل هذا الاعتدال طرق ورياضات يعرفها أهلها وليس هذا المقام موضع تفصيلها