

إحياء علوم الدين

وإراقته ومن جملته الصوم فإنه يتيسر لمن تعود الجوع فالصوم ودوام الاعتكاف ودوام الطهارة وصرف أوقات شغله بالأكل وأسبابه إلى العبادة أرباح كثيرة وإنما يستحقرها الغافلون الذين لم يعرفوا قدر الدين لكن رضوا بالحياة الدنيا واطمأنوا بها يعلمون ظاهرا من الحياة الدنيا وهم عن الآخرة هم غافلون .

وقد أشار أبو سليمان الداراني إلى ست آفات من الشيع فقال من شيع دخل عليه ست آفات فقد حلاوة المناجاة وتعذر حفظ الحكمة وحرمان الشفقة على الخلق لأنه إذا شيع ظن أن الخلق كلهم شباع وثقل العبادة وزيادة الشهوات وأن سائر المؤمنين يدورون حول المساجد والشباع يدورون حول المزابل .

الفائدة الثامنة يستفيد من قلة الأكل صحة البدن ودفع الأمراض فإن سببها كثرة الأكل وحصول فضلة الأخلاط في المعدة والعروق ثم المرض يمنع من العبادات ويشوش القلب ويمنع من الذكر والفكر وينغص العيش ويحوج إلى القصد والحجامة والدواء والطبيب وكل ذلك يحتاج إلى مؤن ونفقات لا يخلو الإنسان منها بعد التعب عن أنواع من المعاصي واقتحام الشهوات وفي الجوع ما يمنع ذلك كله .

حكى أن الرشيد جمع أربعة أطباء هندي ورومي وعراقي وسوادي وقال ليصف كل واحد منكم الدواء الذي لا داء فيه فقال الهندي الدواء الذي لا داء فيه عندي هو الإهليلج الأسود وقال العراقي هو حب الرشاد الأبيض وقال الرومي هو عندي الماء الحار وقال السوادي وكان أعلمهم الإهليلج يعفص المعدة وهذا داء وحب الرشاد يزلق المعدة وهذا داء والماء الحار يرخي المعدة وهذا داء قالوا فما عندك فقال الدواء الذي لا داء معه عندي أن لا تأكل الطعام حتى تشتهييه وأن ترفع يدك عنه وأنت تشتهييه فقالوا صدقت وذكر لبعض الفلاسفة من أطباء أهل الكتاب قول النبي A ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس // حديث ثلث للطعام تقدم أيضا فتعجب منه وقال ما سمعت كلاما في قلة الطعام أحكم من هذا وإنه لكلام حكيم وقال A البطننة أصل الداء والحمية أصل الدواء وعودوا كل جسم ما اعتاد // حديث البطننة أصل الداء والحمية أصل الدواء وعودوا كل بدن بما اعتاد لم أجد له أصلا // وأطن تعجب الطبيب جرى من هذا الخبر لا من ذاك وقال ابن سالم من أكل خبز الحنطة بحتا بأدب لم يعتل إلا علة الموت قيل وما الأدب قال تأكل بعد الجوع وترفع قبل الشبع .

وقال بعض أفاضل الأطباء في ذم الاستكثار إن أنفع ما أدخل الرجل بطنه الرمان وأضر ما أدخل معدته المالح ولأن يقلل من المالح خيرا له من أن يستكثر من الرمان وفي الحديث

صوموا تصحوا // حديث صوموا تصحوا أخرجه الطبراني في الأوسط وأبو نعيم في الطب النبوي من حديث أبي هريرة بسند ضعيف // ففي الصوم والجوع وتقليل الطعام صحة الأجسام وصحة القلوب من سقم الطغيان والبطر وغيرهما .

الفائدة التاسعة خفة المؤونة فإن من تعود قلة الأكل كفاه من المال قدر يسير والذي تعود الشبع صار بطنه غريما ملازما له آخذا بمخنقه في كل يوم فيقول ماذا تأكل اليوم فيحتاج إلى أن يدخل المداخل فيكتسب من الحرام فيعصى أو من الحلال فيذل وربما يحتاج إلى أن يمد أعين الطمع إلى الناس وهو غاية الذل والقماعة والمؤمن خفيف المؤنة وقال بعض الحكماء إني لأقضي عامة حوائجي بالترك فيكون ذلك أروح لقلبي وقال آخر إذا أردت أن أستقرض من غيري لشهوة أو زيادة استقرضت من نفسي فتركت الشهوة فهي خير غريم لي وكان إبراهيم ابن أدهم C يسأل أصحابه عن سعر المأكولات فيقول إنها غالية فيقول أرخصوها بالترك وقال سهل C الأكل مذموم في ثلاثة أحوال إن كان من أهل العبادة فيكسل وإن كان مكتسبا فلا يسلم من الآفات