- روى الشيخان وغيرهما مرفوعا : [[المسلم يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء]] . وفي رواية للبخاري أن رجلا كان يأكل أكلا كثيرا فأسلم فكان يأكل أكلا قليلا فذكر ذلك النبي A فقال : إن المسلم يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء . وفي رواية لمسلم : أضاف رسول ا A ضيفا كافرا فأمر له رسول ا A بشاة فحلبت فشرب حلابها ثم أخرى فشرب حلابها حتى شرب حلاب سبع شياه ثم إنه أصبح فأسلم فأمر له رسول ا A بشاة فشرب حلابها ثم بأخرى فلم يتمها فقال رسول ا A : [[إن المؤمن يشرب في معي واحد والكافر يشرب في سبعة أمعاء]] . وروى الترمذي وابن ماجه وابن حبان في صحيحه مرفوعا : [[ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه فحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه]] . وروى الترمذي وابن ماجه والحاكم وقال صحيح الإسناد : عن أبي جحيفة قال : أكلت مرة ثريدة من خبز ولحم ثم أتيت النبي A فجعلت أتجشى فقال : يا هذا كف من جشائك فإن أكثر الناس شبعا في الدنيا أكثرهم جوعا يوم القيامة . زاد في رواية فما أكل أبو جحيفة ملء بطنة حتى فارق الدنيا كان إذا تغذى لا يتعشى وإذا تعشى لا يتغدى . وفي رواية لابن أبي الدنيا قال أبو جحيفة فما ملأت بطني منذ ثلاثين سنة . وروى البخاري في كتاب الضعفاء وابن أبي الدنيا عن عائشة قالت : أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد نبيها الشبع فإن القوم لما شبعت بطونهم سمنت أبدانهم فضعفت قلوبهم وجمحت شهواتهم . وروى البيهقي : أن رسول ا A رأى عائشة أكلت في اليوم مرتين فقال يا عائشة : أما تحبين أن يكون لك شغل إلا جوفك الأكل في اليوم مرتين من الإسراف وا لا يحب المسرفين . وفي رواية : [[يا عائشة اتخذت الدنيا بطنك أكثر من أكلة كل يوم سرف وا لا يحب المسرفين]] . وروى الإمام أحمد والطبراني وغيرهما مرفوعا : [[أنما أخشى عليكم شهوات الغي في بطونكم وفروجكم ومضلات الهوى]] . وروى الإمام أحمد والطبراني ورواته ثقات : أن رسول ا A لما بعث معاذا إلى اليمن قال له : [[إياك والتنعم فإن عباد ا ليسوا بالمتنعمين]] . والأحاديث في ذلك كثيرة . وا أعلم .

- (أخذ علينا العهد العام من رسول ا A) أن نمنع أصحابنا وأولادنا وعيالنا من الشبع ومن التوسع في المآكل والمشارب تشرها وبطرا وهذا العهد قد أخل بالعمل به غالب الناس وهذا دليل على قلة الورع في الكسب لأن الإنسان لو تورع التورع المشروع لم يجد شيئا يشبع منه ولا وسع به على نفسه فضلا عن أن يوسع على غيره وفي الشبع من الحلال مفاسد كثيرة فكيف الشبع من الشبهات والحرام أقل ما فيها أن الإنسان إذا أكل وشبع جاعت جوارحه فلا

تشبع إلا إن وقعت في المعاصي المشاكلة لذلك الأكل في الحل والحرمة خفة وثقلا . وقد سمعت سيدي عليا الخواص C يقول : إذا كان الأكل حراما نشأ منه أعمال حرام وإذا كان خلاف الأولى نشا منه ارتكاب خلاف الأولى ومن قال إن الأعمال تنشأ على غير مشاكلة الأكل فليس عنده تحقيق . وكان إبراهيم بن أدهم Bه يقول أطب مطعمك ولا عليك أن لا تصوم النهار ولا تقوم الليل . وكان سيدي إبراهيم المتبولي يقول : إياكم والأكل من الشبهات فإنها تؤثر في قلب العبد ولو كان من أكابر الأولياء . ومن مفاسد الأكل الكثير أيضا ثقل الأعضاء عن القيام بالطاعات في الليل والنهار فاعلم أن من نوع الأطعمة في بيته في هذه الأيام وبالغ في التوسعة على عياله فلا بد أن يندم عن قريب وتدور عليه الدوائر : وا عليم حكيم