

وفي مقابل ذلك نهى عن الإسراف في الطعام والشراب خشية الإضرار بالبدن إلى جوار الأضرار الأخرى : ﴿ وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾ (الأعراف: ٣١) وقال ﷺ : « كلوا واشربوا ، وتصدقوا ، والبسوا ، في غير إسراف ، ولا مخيلة » (١) . . وقال : « ماملأ آدمي وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن آدم أكالات - وفي رواية ؛ لقيمات - يقمن صلبه فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه » (٢) .

وقال : « المؤمن يأكل في معي واحد ، والكافر يأكل في سبعة أمعاء » (٣) ذلك أن المؤمن له أهداف عليا ، وهموم شتى غيرهم بطنه . وهو حين يأكل يتقيد بأدب الشرع ، فيحافظ ولا يسرف . والإسلام دين اعتدال في كل شيء .

النهي عن إرهاق البدن ولو بالعبادة :

كما أنه حرم إرهاق البدن بالعمل وطول السهر والجوع ، وإن كان ذلك في صورة عبادة الله تعالى فقد أنكر النبي ﷺ على رهط من أصحابه أراد أحدهم أن يقوم الليل فلا ينام ، والثاني أن يصوم الدهر فلا يفطر ، والثالث أن يعتزل النساء فلا يتزوج ، وقال لهم : « أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له ، ولكنني أقوم وأنام ، وأصوم وأفطر ، وأتزوج النساء ، فمن رغب عن سُنتي فليس مني » (٤) .

كما أنه أنكر على عثمان بن مظعون وعبد الله بن عمرو وغيرهما الغلو في التعب ، مذكراً بحق أبدانهم وأسرههم ومجتمعهم عليهم . وقال لابن عمرو : « صم وأفطر ، وقم ونم ، فإن لجسدك عليك حقاً (أي في الراحة) وإن لعينك عليك حقاً (أي في

(١) رواه أحمد والنسائي وابن ماجه والحاكم عن ابن عمرو، وحسنه في صحيح الجامع الصغير (٤٥٠٥) .
(٢) رواه أحمد (١٣٢/٤) ، والترمذي وقال : حسن صحيح (٢٣٨٠) وابن ماجه (٣٣٤٩) والنسائي الكبرى وابن حبان في صحيحه (٥٢٣٦) والحاكم وصححه ووافقه الذهبي (٣٣١/١٢١/٤) ، (٣٣٢) كلهم عن المقدم بن معد يكرب .
(٣) متفق عليه عن ابن عمر ، وعن أبي هريرة (اللؤلؤ والمرجان : ١٣٣٤ ، ١٣٣٥) .
(٤) متفق عليه عن أنس : اللؤلؤ والمرجان (٨٨٥) .