

٦١. المقدار السليم للأكل والشرب

أحمد الصقوب

طبعاً النبي صلى الله عليه وسلم قال ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فان كان ولا بد فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه - [00:00:00](#)

هذا هو الحد المعتدل في الأكل والشرب والتترك وهو الأمر الذي ينبغي ان يكون الغالب على الانسان ولا تكون المعدة كلها للشراب او كندها للأكل او تكون فارغة على الدوام فان هذا مضر - [00:00:18](#)

وهذا الميزان الذي ذكره النبي صلى الله عليه وسلم الاطباء يقولون هو احسن ميزان لو ان الناس اخذوا بهذه القاعدة لسلموا من كثير من الادواء والامراض هذا هو الغالب واما قوله لابي هريرة اشرب اشرب حتى قال يا رسول الله لا اجد له مسلماً. فهذا محمول على بعض الاحوال - [00:00:34](#)

فلا بأس في بعض الاحوال وفي بعض الاوقات لا بأس ان يأكل الانسان حتى لا يجد له مسلماً او يشرب حتى لا يجد له مسلماً بدلالة حديث ابي هريرة فيكون هذا - [00:00:55](#)

الأكل بقدر معين في اوقات معينة ليس على سبيل الدوام نقول هذا ليس مذموماً. بدلالة قوله لابي هريرة وقول ابي هريرة له ولم يذمه. فهو حالة ليست هي الدوام. واما الحديث الذي اشار اليه المؤلف وهو ما رواه - [00:01:10](#)

فهو محمول على الغالب - [00:01:28](#)