

الأدلة الشرعية في هدي النبي صلى الله عليه وآله  
وسلم في المشي وبيان فوائده الصحية

تأليف أبي عبد الله  
عبد الرحمن بن عبد المجيد الشميري



## المقدمة

### بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله ﷺ .

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾  
[آل عمران: ١٠٢] . ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١] .  
﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۖ يُصْلَحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾  
[الأحزاب: ٧٠-٧١] .

أما بعد : فإن نعم الله عز وجل على عباده كثيرة كما قال تعالى: ﴿وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها﴾ وإن من أجل النعم نعمة الصحة فمن حافظ عليها بنية التقوي بها على طاعة الله فهو مأجور وإن من أعظم ما يحافظ به العبد على صحته هو رياضة المشي السريع لهذا أحببت أن أجمع الأدلة في هدي رسول الله ﷺ في المشي وأذكر ما تيسر مما ذكره الأطباء من فوائده الصحية من أجل النصيحة للمسلمين بما ينفعهم في أمر دينهم ودنياهم وسميته "الأدلة الشرعية في هدي النبي ﷺ في المشي وبيان



فوائده الصحية" أسأل الله تعالى أن ينفع به المسلمين وأن يجعله خالصا  
لوجهه الكريم . كتبه أبو عبد الله عبد الرحمن بن عبد المجيد الشميري في  
٦ رجب ١٤٤٣ هـ في مسجد الشميري تعز .



## ذكر الأدلة على سرعة المشي

اعلم وفقك الله أن المشي الذي ينتفع به الجسم والذي هو سبب لحفظ الصحة والذي هو من أحسن الرياضات هو المشي السريع لا المتماوت ولهذا كان هو هدي رسول الله ﷺ الذي هو أعلم الناس بالطب بسبب الوحي الذي أوحاه الله إليه وإليك الأحاديث التي تبين ذلك

الأول : قال الإمام مسلم رحمته الله في صحيحه (٢٣٣٠) وحديثي أحمد بن سعيد بن صخر الدارمي، حدثنا حبان، حدثنا حماد، حدثنا ثابت، عن أنس، قال: « كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَزْهَرَ اللَّوْنِ، كَانَ عَرَقُهُ اللَّوْؤُ، إِذَا مَشَى تَكْفًا، وَلَا مَسَسَتْ دِيْبَاجَةً، وَلَا حَرِيرَةً أَلَيْنَ مِنْ كَفِّ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، وَلَا شِمَمْتُ مَسَكَةً وَلَا غَبْرَةً أَطِيبَ مِنْ رَائِحَةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ »

قال المناوي في التيسير بشرح الجامع الصغير (٢ / ٢٢٩)  
(إذا مشى تكفاً) بالهمز ودونه وهو أشهر أي يسرع في مشيه كأنه يميل تارة إلى يمينه وأخرى إلى شماله.

الثاني : قال الإمام أبو داود رحمته الله في سننه (٤٨٦٣) حدثنا وهب بن بقية، أخبرنا خالد، عن حميد، عن أنس، قال: « كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا مَشَى كَانَهُ يَتَوَكَّأُ » هذا إسناد صحيح.

(كانه يتوكأ) قال الأزهري الإتكاء في كلام العرب يكون بمعنى السعي الشديد كذا في السراج المنير.

الثالث : قال الإمام أبو داود رحمته الله في سننه (٤٨٦٤) حدثنا حسين بن معاذ بن خليف، حدثنا عبد الأعلى، حدثنا سعيد الجريري، عن أبي الطفيل، قال:



رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قُلْتُ: كَيْفَ رَأَيْتَهُ؟ قَالَ: «كَانَ أَيْضَ مَلِيحًا، إِذَا مَشَى كَأَنَّمَا يَهْوِي فِي صُبُوبٍ»

هذا إسناد صحيح والجريري مختلط لكن رواية عبد الأعلى عن الجريري موجودة في الصحيحين. قال في عون المعبود وحاشية ابن القيم (١٤٦ / ١٣)  
(كَأَنَّمَا يَهْوِي فِي صُبُوبٍ) أَي يَنْزِلُ فِي مَوْضِعٍ مُنْخَفِضٍ.

الرابع : قال الإمام ابن أبي شيبة رحمته الله في المصنف (٣١٨٠٧) حَدَّثَنَا شَرِيكُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ عُمَيْرٍ عَنْ نَافِعِ بْنِ جُبَيْرٍ عَنْ عَلِيٍّ أَنَّهُ وَصَفَ النَّبِيَّ ﷺ: «كَانَ عَظِيمَ الْهَامَةِ أَيْضَ مُشْرَبًا حُمْرَةً عَظِيمَ اللَّحْيَةِ ضَخَمَ الْكَرَادِيسَ ، شَنَّ الْكَفَّيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ ، طَوِيلَ الْمَسْرَةِ كَثِيرَ شَعْرِ الرَّأْسِ ، رَجُلَةً يَتَكَفَّأُ فِي مَشْيَتِهِ كَأَنَّمَا يَخْدَرُ فِي صَبَبٍ ، لَا طَوِيلٌ وَلَا قَصِيرٌ ، لَمْ أَرِ مِثْلَهُ قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ»

حديث صحيح لغيره وهذا إسناد ضعيف لضعف شريك وهو النخعي ولكن للحديث عدة طرق ترقيه إلى الصحة

كما قال الإمام الترمذي رحمته الله (٣٦٣٧) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو نَعِيمٍ قَالَ: حَدَّثَنَا الْمَسْعُودِيُّ، عَنْ عُثْمَانَ بْنِ مُسْلِمٍ بْنِ هُرْمَزٍ، عَنْ نَافِعِ بْنِ جُبَيْرٍ بْنِ مُطْعَمٍ، عَنْ عَلِيٍّ، قَالَ: «لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِالطَّوِيلِ وَلَا بِالْقَصِيرِ شَنَّ الْكَفَّيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ، ضَخَمَ الرَّأْسَ، ضَخَمَ الْكَرَادِيسَ طَوِيلَ الْمَسْرَةِ، إِذَا مَشَى تَكَفَّأَ تَكَفُّوًا كَأَنَّمَا يَخْطُ مِنْ صَبَبٍ لَمْ أَرِ قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ مِثْلَهُ ﷺ»  
حديث صحيح بما قبله وهذا سند ضعيف لأن عثمان بن مسلم فيه لين وأما المسعودي وإن كان مختلطاً فأبو نعيم روى عنه قبل الاختلاط.



وله طريق ثالثة عند الترمذي (٣٦٣٨) فقال : حَدَّثَنَا أَبُو جَعْفَرٍ مُحَمَّدُ بْنُ الْحُسَيْنِ بْنِ أَبِي حَلِيمَةَ مِنْ قَصْرِ الْأَخْنَفِ، وَأَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ الْضَبِيِّ، وَعَلِيُّ بْنُ جُرِّ الْمَعْنَى وَاحِدٌ، قَالُوا: حَدَّثَنَا عَيْسَى بْنُ يُونُسَ قَالَ: حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ مَوْلَى غُفْرَةَ قَالَ: حَدَّثَنِي إِبْرَاهِيمُ بْنُ مُحَمَّدٍ، مِنْ وَلَدِ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ قَالَ: كَانَ عَلِيٌّ، إِذَا وَصَفَ النَّبِيَّ ﷺ، قَالَ: فذكر نحوه وفيه إِذَا مَشَى تَقَلَّعَ (١) كَأَنَّمَا يَمْشِي فِي صَبَبٍ.

وهذا سند ضعيف لضعف مولى غفرة وللانقطاع بين إبراهيم وبين جده علي.

وله طريق رابعة عند عبد الله بن أحمد في زوائد المسند (٩٤٦) فقال : حَدَّثَنِي سُرَيْجُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ الْأُمَوِيُّ، عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ، عَنْ صَالِحِ بْنِ سَعِيدٍ، أَوْ سَعِيدٍ، عَنْ نَافِعِ بْنِ جَبْرِ بْنِ مُطْعِمٍ عَنْ عَلِيٍّ فَذكر نحوه وهذا سند ضعيف ابن جريج مدلس وقد عنعن وصالح بن سعيد مقبول.

وله طريق خامسة عند البزار (٦٤٥) فقال: حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ، قَالَ: نَا عَبَادُ بْنُ الْعَوَّامِ، قَالَ: نَا الْحَجَّاجُ بْنُ أَرْطَاةَ، عَنْ سَالِمِ الْمَكِّيِّ، عَنْ مُحَمَّدِ ابْنِ الْحَنْفِيَّةِ، عَنْ عَلِيٍّ، أَنَّهُ سُئِلَ عَنْ صِفَةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَذكر نحوه والحجاج بن أرتاة ضعيف ومدلس وقد عنعن فهذه خمس طرق لحديث علي ترقيه إلى صحيح لغيره وقد صححه العلامة الألباني رحمه الله في مختصر الشمائل (ص: ١٥).

(١) قال في تحفة الأحوذى (١٠ / ٨٣) (إذا مشى تقلع) أراد قوة مشيه كأنه يرفع رجله من الأرض رفعا قويا وهي مشية أهل الجلادة والهمة لا كمن يمشي اختيلا ويقارب خطاه فإن ذلك من مشي النساء ويوصفن به.



الخامس : قال الإمام ابن حبان رحمته الله في صحيحه (٦٣٠٩) أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنُ سَلَمٍ، حَدَّثَنَا حَرَمَةُ بْنُ يَحْيَى، حَدَّثَنَا ابْنُ وَهْبٍ، أَخْبَرَنِي عَمْرُو بْنُ الْحَارِثِ، أَنَّ أَبَا يُونُسَ، مَوْلَى أَبِي هُرَيْرَةَ حَدَّثَهُ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّهُ سَمِعَهُ يَقُولُ: «مَا رَأَيْتُ شَيْئًا أَحْسَنَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، كَأَمَّا الشَّمْسُ تَجْرِي فِي وَجْهِهِ، وَمَا رَأَيْتُ أَسْرَعَ فِي مَشْيِهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، كَأَنَّ الْأَرْضَ تُطَوَّى لَهُ، إِنَّا لَنُجْهِدُ أَنْفُسَنَا، وَإِنَّهُ لَغَيْرُ مُكْتَرَبٍ<sup>(١)</sup>» هذا إسناد حسن.

وأخرجه أحمد (٨٦٠٤) فقال: حَدَّثَنَا حَسَنٌ، حَدَّثَنَا ابْنُ لُحَيْعَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو يُونُسَ سَلِيمُ بْنُ جَبْرِ، مَوْلَى أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ بِهِ فَذَكَرَهُ وَابْنُ لُحَيْعَةَ ضَعِيفٌ لَكِنَّهُ مُتَابِعٌ تَابِعَهُ رَشْدِينَ بَنُ سَعْدٍ عِنْدَ ابْنِ الْمُبَارَكِ فِي الزَّهْدِ (٨٣٨) وعمر بن الحارث كما سبق .

السادس : قال الإمام مسلم رحمته الله (٩٧٤) حَدَّثَنِي هَارُونُ بْنُ سَعِيدٍ الْأَيْلِيُّ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ وَهْبٍ، أَخْبَرَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ كَثِيرٍ بْنِ الْمُطَّلِبِ، أَنَّهُ سَمِعَ مُحَمَّدَ بْنَ قَيْسٍ، يَقُولُ: سَمِعْتُ عَائِشَةَ تُحَدِّثُ فَقَالَتْ: أَلَا أُحَدِّثُكُمْ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَنِّي، قُلْنَا: بَلَى، ح وَحَدَّثَنِي مَنْ سَمِعَ، حَجَّاجُ الْأَعْوَرِ - وَاللَّفْظُ لَهُ - قَالَ : حَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ، أَخْبَرَنِي عَبْدُ اللَّهِ - رَجُلٌ مِنْ قُرَيْشٍ - عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ قَيْسٍ بْنِ مَخْرَمَةَ بْنِ الْمُطَّلِبِ، أَنَّهُ قَالَ يَوْمًا: أَلَا أُحَدِّثُكُمْ عَنِّي وَعَنْ أُمِّي قَالَ: فَظَنْنَا أَنَّهُ يَرِيدُ أُمَّهُ الَّتِي وَلَدَتْهُ، قَالَ: قَالَتْ عَائِشَةُ: أَلَا أُحَدِّثُكُمْ عَنِّي وَعَنْ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قُلْنَا: بَلَى، قَالَ: قَالَتْ: لَمَّا كَانَتْ لَيْلَتِي

(١) أي لا يجد مشقة .



الَّتِي كَانَ النَّبِيُّ ﷺ فِيهَا عِنْدِي، انْقَلَبَ فَوَضَعَ رِدَاءَهُ، وَخَلَعَ نَعْلَيْهِ، فَوَضَعَهُمَا عِنْدَ رِجْلَيْهِ، وَبَسَطَ طَرَفَ إِزَارِهِ عَلَى فِرَاشِهِ، فَاضْطَجَعَ، فَلَمْ يَلْبَثْ إِلَّا رِيثًا ظَنَّ أَنَّ قَدْ رَقَدَتْ، فَأَخَذَ رِدَاءَهُ رُوِيْدًا، وَاتَّعَلَ رُوِيْدًا، وَفَتَحَ الْبَابَ فَخَرَجَ، ثُمَّ أَجَافَهُ رُوِيْدًا، فَجَعَلْتُ دِرْعِي فِي رَأْسِي، وَاخْتَمَرْتُ، وَتَقَنَعْتُ إِزَارِي، ثُمَّ انْطَلَقْتُ عَلَى إِثَرِهِ، حَتَّى جَاءَ الْبَقِيعَ فَقَامَ، فَأَطَالَ الْقِيَامَ، ثُمَّ رَفَعَ يَدَيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ انْحَرَفَ فَانْحَرَفْتُ، فَأَسْرَعَ فَأَسْرَعْتُ، فَهَرَوَلُ فَهَرَوَلْتُ، فَأَحْضَرُ فَأَحْضَرْتُ، فَسَبَقْتُهُ فَدَخَلْتُ، فَلَيْسَ إِلَّا أَنْ اضْطَجَعْتُ فَدَخَلَ، فَقَالَ: «مَا لَكَ؟ يَا عَالِشُ، حَشِيًّا رَايَةً» قَالَتْ: قُلْتُ: لَا شَيْءَ، قَالَ: «لَتُخْبِرَنِي أَوْ لِيُخْبِرَنِي اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ» قَالَتْ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، بِأَبِي أَنْتَ وَأُمِّي، فَأَخْبَرْتُهُ، قَالَ: «فَأَنْتَ السَّوَادُ الَّذِي رَأَيْتُ أُمَامِي؟» قُلْتُ: نَعَمْ، فَلَهَدَنِي فِي صَدْرِي لَهْدَةً أَوْجَعْتَنِي، ثُمَّ قَالَ: «أُظَنَنْتُ أَنْ يَحْجِفَ اللَّهُ عَلَيْكَ وَرَسُولُهُ؟» قَالَتْ: مَهْمَا يَكْتُمُ النَّاسُ يَعْلَمُهُ اللَّهُ، نَعَمْ، قَالَ: " فَإِنَّ جَبْرِيلَ أَتَانِي حِينَ رَأَيْتُ، فَتَدَانِي، فَأَخْفَاهُ مِنْكَ، فَأَجَبْتُهُ، فَأَخْفَيْتُهُ مِنْكَ، وَلَمْ يَكُنْ يَدْخُلُ عَلَيْكَ وَقَدْ وَضَعْتَ ثِيَابَكَ، وَظَنَنْتُ أَنَّ قَدْ رَقَدْتُ، فَكَرِهْتُ أَنْ أُوقِظَكَ، وَخَشِيتُ أَنْ تَسْتَوْحِشَنِي، فَقَالَ: إِنَّ رَبَّكَ يَأْمُرُكَ أَنْ تَأْتِيَ أَهْلَ الْبَقِيعِ فَتَسْتَغْفِرَ لَهُمْ "، قَالَتْ: قُلْتُ: كَيْفَ أَقُولُ لَهُمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ " قُولِي: السَّلَامُ عَلَى أَهْلِ الدِّيَارِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَيَرْحَمُ اللَّهُ الْمُسْتَقْدِمِينَ مِنَّا وَالْمُسْتَأَخِرِينَ، وَإِنَّا إِن شَاءَ اللَّهُ بِكُمْ





لَلْأَحْقُونِ (١) " والشاهد قولها ﷺ: "فَأَسْرَعَ فَأَسْرَعْتُ، فَهَرَوْلَ فَهَرَوْلْتُ فَأَحْضَرَ فَأَحْضَرْتُ" والإحضار هو الجري .

السابع : قال الإمام أحمد ﷺ (٧٥٠٦) حَدَّثَنَا يَزِيدُ، أَخْبَرَنَا ابْنُ عَوْنٍ، حَدَّثَنِي أَبُو مُحَمَّدٍ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَبْدِ عُبَيْدٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: " كُنْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فِي جَنَازَةٍ، فَكُنْتُ إِذَا مَشَيْتُ سَبَقْنِي، فَأَهْرَوْلُ، فَإِذَا هَرَوْلْتُ سَبَقْتُهُ، فَالْتَفْتُ إِلَى رَجُلٍ إِلَى جَنْبِي، فَقُلْتُ: تُطَوِّي لَهُ الْأَرْضَ، وَخَلِيلِ إِبْرَاهِيمَ (٢) "

حديث حسن لغيره وهذا إسناد ضعيف لجهالة أبي محمد عبد الرحمن بن عبيد لكن يشهد له ما قبله وما بعده.

#### (١) شرح محمد فؤاد عبد الباقي للحديث

(إلا ريثاً) معناه إلا قدر ما (أخذ رداءه رويداً) أي قليلاً لطيفاً لئلا يئنبها (ثم أجافه) أي أغلقه وإنما فعل ذلك صلى الله عليه وسلم في خفية لئلا يوقظها ويخرج عنها فرماً لحقتها وحشة في انفرادها في ظلمة الليل (فجعلت درعي في رأسي) درع المرأة قميصها (واختمت) أي ألقيت على رأسي الخمار وهو ما تستر به المرأة رأسها (وتقنعت إزاري) هكذا هو في الأصول إزار ي بغير باء في أوله وكأنه بمعنى لبست إزاري فلهذا عدى بنفسه (فأحضر فأحضرت) الإحضار العدو أي فعدا فعدوت فهو فوق الهرولة (ما لك يا عائش حشياً رابية) يجوز في عائش فتح الشين وضما وهما وجهان جاريان في كل المرنمات وحشياً معناه قد وقع عليك الحشا وهو الربو والتهيج الذي يعرض للمسرع في مشيه والمحتد في كلامه من ارتفاع النفس وتواتره يقال امرأة حشياء وحشية ورجل حشيان وحشش قيل أصله من أصاب الربو حشاه رابية أي مرتفعة البطن (فأنت السواد) أي الشخص (فلهديني) قال أهل اللغة لهده ولهده بتخفيف الهاء وتشديدها أي دفعه.

(٢) هذا قسم بالله تعالى.



الثامن : قال الإمام أحمد رحمته الله (٣٠٣٣) حَدَّثَنَا عَفَّانُ، حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ، عَنْ دَاوُدَ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي فُلَانٌ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ: أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وآله «كَانَ إِذَا مَشَى، مَشَى مُجْتَمِعًا<sup>(١)</sup>، لَيْسَ فِيهِ كَسَلٌ» هذا حديث صحيح وفلان المذكور في السند هو عكرمة سماه البزار كما في كشف الأستار (٢٣٩١)

التاسع : قال الإمام البخاري رحمته الله (٨٥١) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عُبَيْدٍ بْنُ مَيْمُونٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا عَيْسَى بْنُ يُونُسَ، عَنْ مَرْبَنَ بْنِ سَعِيدٍ، قَالَ: أَخْبَرَنِي ابْنُ أَبِي مُلَيْكَةَ، عَنْ عُقْبَةَ، قَالَ: صَلَّيْتُ وَرَاءَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله بِالْمَدِينَةِ الْعَصْرِ، فَسَلَّمْتُ، ثُمَّ قَامَ مُسْرِعًا، فَتَخَطَّى رِقَابَ النَّاسِ إِلَى بَعْضِ حِجَرِ نِسَائِهِ، فَفَرَعَ النَّاسُ مِنْ سُرْعَتِهِ، فَخَرَجَ عَلَيْهِمْ، فَرَأَى أَنَّهُمْ عَجِبُوا مِنْ سُرْعَتِهِ، فَقَالَ: «ذَكَرْتُ شَيْئًا مِنْ تَبَرِّ عِنْدَنَا، فَكَرِهْتُ أَنْ يَحْبِسَنِي، فَأَمَرْتُ بِقِسْمَتِهِ»

العاشر : قال الإمام أبو داود رحمته الله (٣٦٠٧) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى بْنُ فَارِسٍ، أَنَّ الْحَكَمَ بْنَ نَافِعٍ، حَدَّثَهُمْ أَخْبَرَنَا شُعَيْبٌ، عَنْ الزُّهْرِيِّ، عَنْ عُمَارَةَ بْنِ خُزَيْمَةَ، أَنَّ عَمَّهُ، حَدَّثَهُ وَهُوَ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وآله أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وآله ابْتِاعَ فَرَسًا مِنْ أَعْرَابِيٍّ، فَاسْتَتَبَعَهُ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله لِيَقْضِيَهُ ثَمَنَ فَرَسِهِ، فَأَسْرَعَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله الْمَشْيَ وَأَبْطَأَ الْأَعْرَابِيُّ، فَطَفِقَ رِجَالٌ يَعْتَرِضُونَ الْأَعْرَابِيَّ، فَيَسَاوِمُونَهُ بِالْفَرَسِ وَلَا يَشْعُرُونَ أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وآله ابْتِاعَهُ، فَادَّى الْأَعْرَابِيُّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وآله، فَقَالَ: إِنَّ

(١) قال في النهاية (٢٩٧ / ١) وفي صفته عليه السلام «كان إذا مشى مشى مجتمعا» أي

شديد الحركة، قوي الأعضاء، غير مسترخ في المشي.



كُنْتُ مُبْتَاعًا هَذَا الْفَرَسَ وَالْأَبْعَثُ؟ فَقَامَ النَّبِيُّ ﷺ حِينَ سَمِعَ نِدَاءَ الْأَعْرَابِيِّ، فَقَالَ: «أَوْ لَيْسَ قَدْ ابْتَعْتَهُ مِنْكَ؟» فَقَالَ الْأَعْرَابِيُّ: لَا، وَاللَّهِ مَا بَعْتُكَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «بَلَى، قَدْ ابْتَعْتَهُ مِنْكَ» فَطَفِقَ الْأَعْرَابِيُّ، يَقُولُ هَلُمَّ شَهِيدًا، فَقَالَ خُزَيْمَةُ بْنُ ثَابِتٍ: أَنَا أَشْهَدُ أَنَّكَ قَدْ بَايَعْتَهُ، فَأَقْبَلَ النَّبِيُّ ﷺ عَلَى خُزَيْمَةَ فَقَالَ: «بِمَ تَشْهَدُ؟» ، فَقَالَ: بِتَصَدِيقِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ شَهَادَةَ خُزَيْمَةَ بِشَهَادَةِ رَجُلَيْنِ. هذا حديث صحيح وصححه شيخنا الإمام الوادعي رحمه الله في الصحيح المسند (١٥١٢) والشاهد من الحديث قول صحابه رضي الله عنه فأسرع رسول الله ﷺ المشي.

الحادي عشر: قال ابن سعد في الطبقات الكبرى ط العلمية (٣/ ٣٢٦) أَخْبَرَنَا الْفَضْلُ بْنُ دُكَيْنٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ سُلَيْمَانَ بْنُ الْغَسِيلِ عَنْ عَاصِمِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ قَتَادَةَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ لَبِيدٍ قَالَ: لَمَّا أُصِيبَ أَكْحُلُ سَعْدٍ يَوْمَ الْخَنْدَقِ فَتَقَلَّ حَوْلُهُ عِنْدَ امْرَأَةٍ يُقَالُ لَهَا رُفِيدَةٌ. وَكَانَتْ تَدَاوِي الْجَرْحَى. فَكَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا مَرَّ بِهِ يَقُولُ: كَيْفَ أُمْسَيْتَ؟ وَإِذَا أَصْبَحَ قَالَ: كَيْفَ أَصْبَحْتَ؟ فَيُخْبِرُهُ. حَتَّى كَانَتْ اللَّيْلَةُ الَّتِي نَقَلَهُ قَوْمُهُ فِيهَا فَتُقَلَّ فَاحْتَمَلُوهُ إِلَى بَنِي عَبْدِ الْأَشْهَلِ إِلَى مَنَازِلِهِمْ. وَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ - كَمَا كَانَ يَسْأَلُ عَنْهُ. وَقَالُوا قَدْ انْطَلَقُوا بِهِ. فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ - وَخَرَجْنَا مَعَهُ فَأَسْرَعَ الْمَشْيَ حَتَّى تَقَطَّعَتْ شُسُوعُ نَعَالِنَا وَسَقَطَتْ أَرْدِيَّتُنَا عَنْ أَعْنَاقِنَا. فَشَكَا ذَلِكَ إِلَيْهِ أَصْحَابُهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَتَعَبْنَا فِي الْمَشْيِ. [فَقَالَ: إِنِّي أَخَافُ أَنْ تَسْبِقَنَا الْمَلَائِكَةُ إِلَيْهِ فَتَغْسِلَهُ كَمَا غَسَلْتَ حَنْظَلَةَ]. فَانْتَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ - إِلَى الْبَيْتِ وَهُوَ يَغْسِلُ وَأُمُّهُ تَبْكِيهِ وَهِيَ تَقُولُ:

وَيْلُ أُمِّ سَعْدٍ سَعْدًا... حَزَامَةٌ وَجِدًا

[فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: كُلُّ نَاحِثَةٍ تَكْذِبُ إِلَّا أُمَّ سَعْدَ] . ثُمَّ خَرَجَ بِهِ. قَالَ يَقُولُ لَهُ الْقَوْمُ أَوْ مَنْ شَاءَ اللَّهُ مِنْهُمْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا حَمَلْنَا مِيتًا أَخَفَّ عَلَيْنَا مِنْ سَعْدَ. فَقَالَ: [مَا يَمْنَعُكُمْ مِنْ أَنْ يَخَفَ عَلَيْكُمْ وَقَدْ هَبَطَ مِنَ الْمَلَائِكَةِ كَذَا وَكَذَا. قَدْ سَمِيَ عِدَّةً كَثِيرَةً لَمْ أَحْفَظْهَا. لَمْ يَهْبِطُوا قَطُّ قَبْلَ يَوْمِهِمْ قَدْ حَمَلُوهُ مَعَكُمْ] .

هذا حديث حسن وصححه العلامة الألباني رحمته الله في الصحيحة (١١٥٨) .

الثاني عشر: قال ابن سعد في الطبقات الكبرى ط دار صادر (١/ ٣٧٩) أَخْبَرَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ بْنُ النُّعْمَانِ الْبَزَازُ قَالَ: أَخْبَرَنَا طَلْحَةُ بْنُ زَيْدٍ، عَنْ الْوَضِيِّ بْنِ عَطَاءٍ، عَنْ يَزِيدَ بْنِ مَرْثَدٍ قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا مَشَى أَسْرَعَ حَتَّى يَهْرُولَ الرَّجُلُ وَرَاءَهُ فَلَا يَدْرِكُهُ».

هذا حديث ضعيف جدا فيه علتان الأولى الإرسال والثانية أن فيه طلحة بن زيد وهو القرشي وهو متروك ، قال أحمد وعلي وأبو داود : كان يضع.

الثالث عشر: قال الإمام البغوي رحمته الله في شرح السنة (٣٣٥٤) حَدَّثَنَا الْمُطَهَّرُ بْنُ عَلِيٍّ، أَنَا مُحَمَّدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الصَّالِحَانِيُّ، أَنَا أَبُو الشَّيْخِ، نَا ابْنُ أَبِي عَاصِمٍ، نَا الْمُقَدِّمِيُّ، نَا يَحْيَى بْنُ رَاشِدٍ، نَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي الْهَنْدِ، عَنْ عِكْرَمَةَ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا مَشَى، مَشَى مَشْيًا مُجْتَمِعًا يَعْرِفُ أَنَّهُ لَيْسَ بِمَشْيٍ عَاجِزٍ وَلَا كَسْلَانٍ» حديث حسن لغيره وهذا إسناد ضعيف لضعف يحيى بن راشد لكن له شواهد حسنه بها العلامة الألباني رحمته الله في الصحيحة برقم (٢١٤٠)

الرابع عشر: قال أبو الشيخ الأصبهاني رحمته الله في أخلاق النبي ﷺ (٢١٢) أَخْبَرَنَا ابْنُ أَبِي عَاصِمٍ، نَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ، نَا الْوَلِيدُ، نَا سَعِيدُ بْنُ سِنَانٍ، عَنْ أَبِي

الزَاهِرِيَّةُ، عَنْ أَبِي عِنَبَةَ الْخَوْلَانِيِّ، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا مَشَى أَقْلَعَ هَذَا»  
إِسْنَادٌ ضَعِيفٌ جَدًّا سَعِيدُ بْنُ سَنَانٍ مَتْرُوكٌ.

الخامس عشر : قال أبو الشيخ الأصبهاني رحمه الله في أخلاق النبي ﷺ (٢١٨) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْعَبَّاسِ، نَا عُبَيْدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ الْهَبَّارِيُّ. وَحَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ جَمِيلٍ، نَا سُفْيَانُ بْنُ وَكِيعٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا جَمِيعُ بْنُ عَمِيرٍ الْعَجَلِيُّ، حَدَّثَنِي رَجُلٌ، مِنْ وَلَدِ أَبِي هَالَةَ، عَنْ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ، قَالَ: سَأَلْتُ هَنْدَ بْنَ أَبِي هَالَةَ عَنْ مَشْيِ النَّبِيِّ ﷺ، قَالَ: كَانَ يَمْشِي تَكْفِيًّا، وَيَخْطُو هَوْنًا ذَرِيعَ الْمَشْيَةِ، إِذَا مَشَى كَأَنَّمَا يَتَصَبَّبُ، أَوْ يَمْشِي فِي صَبَبٍ، إِذَا التَفَتَ التَفَّتْ جَمِيعًا، خَافِضَ الطَّرْفَ، نَظَرَهُ إِلَى الْأَرْضِ أَكْثَرَ مِنْ نَظَرِهِ إِلَى السَّمَاءِ، جُلُّ نَظَرِهِ الْمَلَا حَظَةَ، يَسُوقُ أَصْحَابَهُ، وَيَبْدُرُ مَنْ لَقِيَهُ بِالسَّلَامِ، هَذَا إِسْنَادٌ ضَعِيفٌ لضعف جميع بن عمير ولا بهام الرجل.



## ذكر بعض الآثار في سرعة المشي

قال الإمام أحمد رحمه الله (٣٠١) حَدَّثَنَا يَزِيدُ، أَخْبَرَنَا عَاصِمٌ، عَنْ أَبِي عَثْمَانَ النَّهْدِيِّ، عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ أَنَّهُ قَالَ: أَتَزَوُّوا وَارْتَدُّوا وَاتَّعَلُّوا وَأَلْقُوا الْخُفَّافَ وَالسَّرَاوِيلَ، وَأَلْقُوا الرُّكْبَ، وَأَنْزَوْا نَزْوًا، وَعَلَيْكُمْ بِالْمَعْدِيَةِ، وَارْمُوا الْأَغْرَاضَ، وَذَرُّوا التَّنْعَمَ، وَزَيِّ الْعَجَمِ، وَإِيَّاكُمْ وَالْحَرِيرَ، فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ: قَدْ «نَهَى عَنْهُ» وَقَالَ: «لَا تَلْبَسُوا مِنَ الْحَرِيرِ إِلَّا مَا كَانَ هَكَذَا»، وَأَشَارَ رَسُولُ

اللَّهُ ﷻ بِإِصْبَعِيهِ هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ وَالشَّاهِدُ وَانْزَوْا نَزَا قَالَ ابْنُ الْمُبَرَّدِ فِي مُحَضِّ الصَّوَابِ فِي فَضَائِلِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ (٢/ ٥٤٦) وَقَوْلُهُ: "وَانْزَوْا نَزَا، قَالَ بَعْضُهُمْ: "ثَبُّوا وَثَبًّا" وَالْمُرَادُ أَسْرَعُوا فِي الْمَشْيِ. وَقَالَ أَصْحَابُنَا: "يَسْتَحَبُّ الْإِسْرَاعُ فِي الْمَشْيِ بِحَيْثُ لَا يَتَعَبُ نَفْسُهُ"

قَالَ ابْنُ سَعْدٍ فِي الطَّبَقَاتِ الْكُبْرَى ط دَارُ صَادِرِ (٣/ ٢٩٠) أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عُمَرَ الْأَسْلَمِيُّ قَالَ: أَخْبَرَنَا عُمَرُ بْنُ سُلَيْمَانَ بْنِ أَبِي حَثْمَةَ، عَنْ أَبِيهِ قَالَ: قَالَتِ الشَّفَاءُ ابْنَةُ عَبْدِ اللَّهِ، وَرَأَتْ فَتِيَانًا يَقْصِدُونَ فِي الْمَشْيِ وَيَتَكَلَّمُونَ رَوِيْدًا، فَقَالَتْ: "مَا هَذَا؟"، فَقَالُوا: نَسَاكَ، فَقَالَتْ: «كَانَ وَاللَّهِ عُمَرُ إِذَا تَكَلَّمَ أَسْمَعَ، وَإِذَا مَشَى أَسْرَعَ، وَإِذَا ضَرَبَ أَوْجَعَ، وَهُوَ النَّاسِكُ حَقًّا» هَذَا إِسْنَادٌ ضَعِيفٌ جَدًّا مُحَمَّدُ بْنُ عُمَرَ الْأَسْلَمِيُّ هُوَ الْوَاقِدِيُّ وَهُوَ مَتْرُوكٌ وَعُمَرُ لَمْ أَجِدْهُ وَأَبُوهُ مَجْهُولٌ.

قَالَ ابْنُ الْمُبَارَكِ ﷺ فِي الزَّهْدِ (٨٣٦) بَلَّغْنِي أَنَّ ابْنَ عُمَرَ كَانَ يُسْرِعُ فِي الْمَشْيِ، وَيَقُولُ: «هَذَا أَبْعَدُ مِنَ الزَّهْوِ<sup>(١)</sup>، وَأَسْرَعُ فِي الْحَاجَةِ» هَذَا سَنَدٌ ضَعِيفٌ لِلْبَلَاغِ الَّذِي فِيهِ.

وَقَالَ ابْنُ الْمُبَارَكِ ﷺ فِي الزَّهْدِ (٨٣٥) أَخْبَرَنَا حَيَّوَةُ بْنُ شُرَيْحٍ، عَنْ يَزِيدِ بْنِ أَبِي حَبِيبٍ فِي قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ﴾ [لقمان: ١٩] قَالَ: «السَّرْعَةُ»

هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ.

(١) قَالَ فِي الْعَيْنِ (٤/ ٧٣): الزَّهْوُ: الْكِبَرُ وَالْعِظَمَةُ.

قال الحاكم رحمته الله في المستدرک (٣ / ١٧٤) أَخْبَرَنَا الشَّيْخُ أَبُو بَكْرٍ أَحْمَدُ بْنُ إِسْحَاقَ، ثنا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ، ثنا الزُّبَيْرُ بْنُ بَكَّارٍ، حَدَّثَنِي إِبْرَاهِيمُ بْنُ الْجُنَيْدِ، عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ عُمَرَ، حَدَّثَنِي إِسْحَاقُ بْنُ يَحْيَى بْنِ طَلْحَةَ، عَنْ عَمِّهِ مُوسَى بْنِ طَلْحَةَ قَالَ: «كَانَ طَلْحَةُ بْنُ عُبَيْدِ اللَّهِ أَيْضًا يَضْرِبُ إِلَى الْحُمْرَةِ مَرْبُوعًا هُوَ إِلَى الْقَصْرِ أَقْرَبُ رَحْبُ الصَّدْرِ، عَرِيضُ الْمَنْكِبَيْنِ، إِذَا التَفَتَ التَفَتَ جَمِيعًا، ضَخْمُ الْقَدَمَيْنِ، حَسَنُ الْوَجْهِ، دَقِيقُ الْعَرْنَيْنِ إِذَا مَشَى أَسْرَعَ، وَكَانَ لَا يَغْيِرُ شَعْرَهُ»

هذا إسناد ضعيف لضعف إسحاق بن يحيى بن طلحة بن عبيد الله القرشي.



## كلام أهل العلم في الحث على السرعة في المشي

عقد إمام الأئمة ابن خزيمة رحمته الله بابا في صحيحه: (٤ / ١٣٩) فقال باب استحباب ربط الأوساط بالأزر وسرعة المشي إذا كان المرء ماشيا ثم قال: ثنا إسماعيل بن حفص بن عمر بن ميمون، ثنا يحيى بن إيمان، عن حمزة الزيات، عن حمران بن أعين، عن أبي الطفيل، عن أبي سعيد الخدري قال: حج النبي صلى الله عليه وآله وأصحابه مشاة من المدينة إلى مكة، وقال: «اربطوا أوساطكم بأزركم»، ومشي خلط الهرولة وهذا إسناد ضعيف لضعف حمران بن أعين ويحيى بن إيمان

وهو منكر مردود بالأحاديث الصحيحة التي تقدمت أن النبي صلى الله عليه وآله وأصحابه لم يكونوا مشاة من المدينة إلى مكة.



وقال العلامة ابن القيم رحمته الله في زاد المعاد في هدي خير العباد (١) / (١٦١) فَضَّلُ فِي هَدْيِهِ صلى الله عليه وآله فِي مَشْيِهِ وَحَدَهُ وَمَعَ أَصْحَابِهِ  
كَانَ إِذَا مَشَى تَكْفَأُ تَكْفُؤًا، وَكَانَ أَسْرَعَ النَّاسِ مَشْيَةً وَأَحْسَنَهَا وَأَسْكَنَهَا،  
قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: ( «مَا رَأَيْتُ شَيْئًا أَحْسَنَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ  
وَسَلَّمَ، كَأَنَّ الشَّمْسَ تَجْرِي فِي وَجْهِهِ، وَمَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَسْرَعَ فِي مَشْيِهِ مِنْ  
رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله كَأَنَّمَا الْأَرْضُ تَطْوِي لَهُ، وَأَنَا لَنَجْهَدَ أَنْفُسَنَا وَأَنَّهُ لَغَيْرُ مُكْتَرَثٍ » )  
( وَقَالَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ رحمته الله ) ( «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله إِذَا مَشَى تَكْفَأُ تَكْفُؤًا  
كَأَنَّمَا يَخْطُ مِنْ صَبَبٍ » ) وَقَالَ مَرَّةً ( «إِذَا مَشَى تَقْلَعُ » ) ( قُلْتُ: وَالتَّقْلَعُ  
الْإِرْتِفَاعُ مِنَ الْأَرْضِ بِجَمْلَتِهِ كَحَالِ الْمُنْحَطِّ مِنَ الصَّبَبِ، وَهِيَ مَشْيَةٌ أُولَى الْعِزْمِ  
وَالْهَمَّةِ وَالشَّجَاعَةِ، وَهِيَ أَعْدَلُ الْمَشْيَاتِ وَأَرْوَحُهَا لِلْأَعْضَاءِ وَأَبْعَدُهَا مِنْ مَشْيَةِ  
الْهَوَجِ وَالْمَهَانَةِ وَالتَّمَاوُتِ، فَإِنَّ الْمَاشِيَ إِمَّا أَنْ يَتَمَاوَتَ فِي مَشْيِهِ وَيَمْشِيَ قِطْعَةً  
وَاحِدَةً كَأَنَّهُ خَشْبَةٌ مَحْمُولَةٌ، وَهِيَ مَشْيَةٌ مَذْمُومَةٌ قَبِيحَةٌ، وَأَمَّا أَنْ يَمْشِيَ بِانْزِعَاجٍ  
وَاضْطِرَابٍ مَشْيِ الْجَمَلِ الْأَهْوَجِ، وَهِيَ مَشْيَةٌ مَذْمُومَةٌ أَيْضًا، وَهِيَ دَالَّةٌ عَلَى  
خَفَةِ عَقْلِ صَاحِبِهَا، وَلَا سِيَّمَا إِنْ كَانَ يُكْثِرُ الْإِلْتِفَاتِ حَالَ مَشْيِهِ يَمِينًا وَشِمَالًا،  
وَأَمَّا أَنْ يَمْشِيَ هَوْنًا، وَهِيَ مَشْيَةُ عِبَادِ الرَّحْمَنِ كَمَا وَصَفَهُمْ بِهَا فِي كِتَابِهِ فَقَالَ  
﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا﴾ [الفرقان: ٦٣] قَالَ غَيْرُ  
وَاحِدٍ مِنَ السَّلَفِ: بِسَكِينَةٍ وَوَقَارٍ مِنْ غَيْرِ تَكَبُّرٍ وَلَا تَمَاوُتٍ، وَهِيَ مَشْيَةُ رَسُولِ  
اللَّهِ صلى الله عليه وآله، فَإِنَّهُ مَعَ هَذِهِ الْمَشْيَةِ كَانَ كَأَنَّمَا يَخْطُ مِنْ صَبَبٍ، وَكَأَنَّمَا الْأَرْضُ  
تَطْوِي لَهُ، حَتَّى كَانَ الْمَاشِيَ مَعَهُ يَجْهَدُ نَفْسَهُ وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
غَيْرُ مُكْتَرَثٍ، وَهَذَا يَدُلُّ عَلَى أَمْرَيْنِ: أَنَّ مَشْيَتَهُ لَمْ تَكُنْ مَشْيَةً بِتَمَاوُتٍ وَلَا  
بِمَهَانَةٍ، بَلْ مَشْيَةٌ أَعْدَلُ الْمَشْيَاتِ. اهـ



وقال العلامة الألباني رحمته الله في سلسلة الأحاديث الضعيفة (١ / ١٣٧)

ويكفي في رد هذا الحديث - يقصد حديث سرعة المشي تذهب بهاء المؤمن - أنه مخالف لهدي النبي صلى الله عليه وآله في مشيه، فقد كان صلى الله عليه وسلم سريع المشي كما ثبت ذلك عنه في غير ما حديث، وروى ابن سعد في " الطبقات " عن الشفاء بنت عبد الله أم سليمان قالت: كان عمر إذا مشى أسرع.

ولعل هذا الحديث من افتراء بعض المتزهدين الذين يرون أن الكمال أن يمشي المسلم متباطئًا متماوتا كأن به مرضًا! وهذه الصفة ليست مرادة قطعًا بقوله تعالى: ﴿وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هونا، وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما﴾ ، قال الحافظ ابن كثير في تفسيرها: هونا: أي بسكينة ووقار من غير جبرية ولا استكبار، كقوله تعالى: ﴿ولا تمش في الأرض مرحا﴾ ، فأما هؤلاء فإنهم يمشون بغير استكبار ولا مرح ولا أثر ولا بطر. وليس المراد أنهم يمشون كالمرضى تصنعًا ورياء، فقد كان سيد ولد آدم عليه الصلاة والسلام إذا مشى كأنما ينحط من صلب وكأنما تطوى الأرض له، وقد كره بعض السلف المشي بتضعف، حتى روي عن عمر أنه رأى شابا يمشي رويدا، فقال: ما بالك أنت مريض؟ قال: لا يا أمير المؤمنين، فعلاه بالدرة وأمره أن يمشي بقوة، وإنما المراد بالهون هنا: السكينة والوقار.

وقد روى الإمام أحمد (رقم ٣٠٣٤) من حديث ابن عباس: أن النبي صلى الله عليه وآله كان إذا مشى مشى مجتمعا ليس فيه كسل، ورواه البزار (٢٣٩١ - زوائده) وسنده صحيح، وله شاهد عن سيار أبي الحكم مرسلا، رواه ابن سعد (١ / ٣٧٩) .

وقال السخاوي في المقاصد الحسنة (ص: ٣٨٧) وهو محمود - أي سرعة المشي - لمن يخشى من البطء في السير، تفويت أمر ديني ونحوه، كما في شرب السويق وتقديمه على الفتيت.

وقد ذكر الذهبي في ترجمة الحافظ المزي رحمته الله: كما في كتاب ثلاث تراجم نفيسة للأئمة الأعلام (ص: ٥١)

وَكَانَ مُعْتَدِلَ الْقَامَةِ أَيْضَ بِلَحْيَةٍ سَوْدَاءَ أَبْطَأَ عَنْهُ الشَّيْبُ وَمَتَعَ بِحَوَاسِهِ وَذَهْنِهِ وَكَانَ قَنُوعًا بِالْقَوَاتِ غَيْرَ مُتَأَنِّقٍ فِي مَأْكَلٍ وَلَا ثَوْبٍ وَلَا نَعْلٍ وَلَا مَرْكَبٍ بَلْ يَصْعَدُ إِلَى الصَّالِحِيَّةِ وَغَيْرِهَا مَاشِيًا بِهِمَّةٍ وَجَلَادَةً وَهُوَ فِي عَشْرِ التَّسْعِينَ وَكَانَ طَوِيلَ الرُّوحِ رِيضَ الْأَخْلَاقِ جَدًّا لَا يَرُدُّ بَعْنَفٍ وَلَا يَتَكَثَّرُ بِفَضَائِلِهِ وَلَا يَكَادُ يَغْتَابُ أَحَدًا وَإِذَا كَتَبَ فِي النَّادِرِ كِتَابًا إِلَى أَحَدٍ لَا يَنْمُقُهُ وَلَا يَزُوقُهُ وَكَانَ يَسْتَحِمُّ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ فِي الشَّيْخُوخَةِ.



## الفوائد الصحية للمشي السريع يوميا

رياضة المشي سهلة وهي من أفضل أنواع الرياضات وأحبها لدى الجميع يختلف الأعمار إذ لا تحتاج للمال أو التكاليف الباهظة وتسبب لممارسيها يوميا فوائد عظيمة جدا ومما ذكره الأطباء من فوائد المشي السريع يوميا لمدة خمسة وأربعين دقيقة على الأقل .

١- تخفيف القلق والاكتئاب والتوتر والضغط النفسي .

٢- الحفاظ على مرونة المفاصل وتقوية العضلات .

- ٣- تحقيق وزن صحي ولياقة طيبة .
- ٤- تخفيف مستوى الكولسترول الضار في الجسم
- ٥- يرفع نسبة الكولسترول المفيد بذلك يقي تصلب الشرايين وحدوث جلطات القلب والدماغ بإذن الله تعالى.
- ٦- يسبب تقوية العظام بحيث يحميها من حدوث لين فيها .
- ٧- الوقاية من أمراض القلب والسمنة والضغط والسكر .
- ٨- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم .
- ٩- حرق السعرات الحرارية الزائدة .
- ١٠- ينشط وظائف الكلى والكبد والعين .
- ١١- ينشط عمل القلب ويخفف من صلابة الشرايين .
- ١٢- يخفف من أعراض القولون واضطرابات الجهاز الهضمي وكذلك الإمساك .
- ١٣- ينشط ويقوي جهاز المناعة .
- ١٤- ينشط العضلات والعظام ويقوي الصحة .
- ١٥- يحسن عمل الرئتين .
- ١٦- يقلل الرغبة بتناول السكريات .
- ١٧- يساعد على تحسين المزاج .
- ١٨- يمنع الإعاقة في سن الشيخوخة .
- ١٩- يساعد على الهضم .
- ٢٠- يقلل من خطر الإصابة بالخرق .
- ٢١- يحافظ على صحة القلب .



- ٢٢- يقلل من الإصابة بالأمراض المزمنة .
- ٢٣- يقي من مرض السرطان في أي عضو من أعضاء الجسم .
- ٢٤- يؤخر ظهور أعراض الشيخوخة ومشكلاتها الصحية
- ٢٥- يخفض من ضغط الدم ويمنع ارتفاعه .
- ٢٦- يقلل من خطر السكتات الدماغية .
- ٢٧- يقلل من خطر الإصابة بمرض السكر .
- ٢٨- يقلل مستويات السكر في الدم .
- ٢٩- يساعد على إفراز مادة الأندورفين التي تقلل من الشعور بالقلق والتوتر .
- ٣٠- يقلل خطر الإصابة بالسكتة القلبية وأمراض القلب .
- ٣١- يحرق الدهون في الجسم كاملاً
- ٣٢- يساعد المشي على ضخ الدم وتدفقه مما يساعد في منع الإصابة بمرض الدوالي .
- ٣٣- يقوي الساقين وبخاصة عضلات الفخذ والورك وأوتار الركبة .
- ٣٤- يخفف الإصابة بالأمراض وخصوصاً نزلات البرد .
- ٣٥- يمرن عضلات الذراعين والكتفين والبطن .
- ٣٦- يقلل الإصابة بسرطان القولون ويقوي بنية العظام مخففاً الإصابة بهشاشتها .
- ٣٧- يحافظ على الصحة الجنسية لدى الرجال .
- ٣٨- يعين الرجل على عدم سرعة القذف عند جماعه زوجته لا سيما إذا كان المشي والمعدة فارغة .
- ٣٩- يحسن توازن الجسم أثناء الوقوف والمشي .

- ٤٠ - يسبب السعادة والراحة النفسية .
- ٤١ - يساعد على تنشيط الذاكرة والوقاية من حدوث السكتات الدماغية.
- ٤٢ - من أحسن العلاجات للبواسير وقد أخبرني من أثق به أنه كان به بواسير أتعبته فكان يعالج نفسه بالمشي يوميا لمسافة تقدر بسبعة كيلو لمدة شهر وشفاه الله من البواسير تماما والله الحمد والمنة.
- ٤٣ - يساعد على ليونة المفاصل وتجديد السائل المفصلي ومن ثم يقلل من حدوث خشونة الركبة .
- ٤٤ - يخفف آلام المفاصل .
- ٤٥ - يحسن النوم .
- ٤٦ - المشي في الشمس يقلل فرصة الإصابة بنقص فيتامين دال ولين العظام
- ٤٧ - يساعد على التخلص من الوزن الزائد ويحافظ على الوزن الصحي ومن حدوث مرض السمنة ومضاعفات مرض السل .
- ٤٨ - يعمل على تحسين وظائف الدورة الدموية في جسم الإنسان وتروية الدماغ بمعدلات أكبر .
- ٤٩ - يساعد على منع التهاب المفاصل .
- ٥٠ - يعمل على تحسين فترات نوم مناسبة .
- ٥١ - تقوم رياضة المشي بتسهيل وتسريع من عملية الولادة الطبيعية وتخدير الجسم مما يسبب عدم الشعور بالألم أو ضغط .
- ٥٢ - يضبط توازن الجسم عن طريق تعزيز تدفق الدم فيه .
- ٥٣ - يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية والوحدة .
- ٥٤ - يوصل للوزن المثالي للجسم .



- ٥٥- يقلل الشهية للأكل خاصة لدى البدنيين .
- ٥٦- ينظم عملية الهضم والتبول .
- ٥٧- يسبب الانتظام على المشي للجسم شكلا متناسقا .
- ٥٨- يزيد من قوة عضلات البطن والعضلات الخلفية وأسفل الظهر مما يعمل على شد منطقة البطن والظهر بالكامل .
- ٥٩- يعمل على نحافة البطن والخصر .
- ٦٠- يخفف آلام الظهر .
- ٦١- يظهر الشخص أصغر من عمره الحقيقي .
- ٦٢- يرفع الطاقة والشعور بالسعادة ويأتي الشعور بالسعادة وتحسن المزاج في المشي المنظم من عدة مصادر منها : إفراز هرمونات الإندورفينات التي تسمى هرمونات السعادة .
- ٦٣- ومن فوائد المشي تأخير ضمور العضلات وضعف العظام وهشاشتها وتحسين مرونة المفاصل .
- ٦٤- تحسين عملية التنفس وبالتالي حصول الجسم على كمية أكبر من الأكسجين .
- ٦٥- يفيد في تهدئة الأعصاب في حالة القلق أو التوتر أو ضغوط الحياة العادية .
- ٦٦- يعمل على التخلص من الكرش .
- ٦٧- منح الجسم القوة والقدرة على التحمل .
- ٦٨- يساعد في تحسين شكل الجسم .

٦٩- يحرق الشحوم المتراكمة حول منطقة البطن وفي الساقين مما يعمل على شد الجسم .

٧٠- تقليل من مستوى انخفاض الوظيفة العقلية وبالتالي يقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

٧١- تخفيف آلام الدورة الشهرية.

٧٢- يزيد من حيوية البشرة .

٧٣- قال بعض الأطباء : وقد بينت الدراسات أن ضعف النشاط البدني

وزيادة الوزن مجتمعين يحددان ما يقارب من خمس إلى ثلث أمراض

السرطان وبالذات سرطان المرئ وقد ثبتت العلاقة الإيجابية بين النشاط

البدني والرياضة المنتظمة وبين الوقاية من أمراض السرطان مثل سرطان

الجهاز الهضمي وسرطان البنكرياس وسرطان الثدي لدى النساء ويؤدي

النشاط البدني على المدى القريب إلى تخفيض ضغط الدم ويستمر هذا

الأثر لعدة ساعات بعد انتهاء التمرين الرياضي وتبدأ هذه الفائدة في الظهور

بعد أسبوعين فقط من المشي المنتظم وقد تغني الرياضة المصابين بارتفاع

ضغط الدم الخفيف عن الدواء وبالذات مع الحفاظ على الوزن الطبيعي .

٧٤- قال بعض الأطباء : ليس هناك مرض عضوي أو نفسي إلا وللمشي

دور في علاجه ولو أن دواء خرج إلى السوق له فوائد تماثل المشي لصرفه

الأطباء في كل وصفة طبية ولاشتراه المرضى بأغلى الأثمان .

٧٥- قال بعض الأطباء : لو أنشئ مضمار للمشي حول كل مستشفى ومشى

الناس حوله لما دخل المستشفى نصف من هم فيه الآن ونخرج من

المستشفى نصف من فيه .

- ٧٦- قال بعض الأطباء : كلما زادت سرعة مشيك وزادت المسافة ومرات المشي زادت الفوائد التي تجنيها .
- ٧٧- قال بقراط وهو أحد الأطباء القدماء : المشي هو أفضل دواء للإنسان
- ٧٨- قال بعض الأطباء : أثناء المشي تتحرك جميع عضلات الجسم ابتداء من عضلات القدمين وصولاً إلى عضلات الذراعين كما تزيد تدفق الدم إلى جميع أعضاء الجسم .
- ٧٩- قال بعض الأطباء : إن المشي في الشوارع المزدهمة التي قد ترتفع فيها نسبة تلوث الهواء يظل أقل خطراً من المشكلات الصحية التي قد يجلبها عدم ممارسة المشي والحركة .



### ما يميز رياضة المشي عن غيره من الرياضات

- قال بعض الأطباء : ما يميز رياضة المشي -أي عن بقية الرياضات-
- ١- سهولة ممارسته في أي وقت ومكان .
  - ٢- لا يحتاج بالضرورة إلى زي خاص .
  - ٣- لا تحتاج إلى تجهيزات أو معدات خاصة .
  - ٤- المشي المتواصل السريع يساعد على تنظيم ضربات القلب والتنفس الجيد مما يؤدي إلى الوقاية من أمراض القلب .
  - ٥- لا يحتاج لوقت للتحمير للبدء فيه .
  - ٦- لا يحتاج لمهارات خاصة أو تدريب .



- ٧- مناسب للذكور والإناث على حد سواء ولجميع الأعمار .
- ٨- يمكن أن يمارس بصفة فردية أو جماعية .
- ٩- يمتاز بخلوه عن الإصابات .



## كيف نكتسب عادة المشي

قال الدكتور سعد بن صالح الأنصاري في كتابه صحتك في المشي :  
تنتج العادة من الجمع بين ثلاثة عوامل هي

١- المعرفة: فهي تزيد من الشعور بالفوائد وتقدير الحاجة إلى النشاط  
والمشي وكثرة المعلومات عن المشي تزيد مما يعرف بالكثافة الحسية حول  
الموضوع .

٢- الرغبة: والرغبة ضرورية للبدء والتخطيط والعزم على إيجاد  
الاحتياجات والظروف المطلوبة .

٣- الممارسة: أما الممارسة فمن شأنها إعطاء الإنسان الشعور بفوائد  
المشي فهي في حد ذاتها دافع للاستمرار فإن أفضل طريقة لتعلم فوائد  
المشي هو ممارستها والشعور الحقيقي بها .



## بعض الإرشادات لجعل المشي مفيدا

قال الدكتور سعد بن صالح الأنصاري في كتابه صحتك في المشي:

### كيف نمشي ؟

من الأنسب أن يكون المشي جادا مع رفع الرأس والنظر إلى الأمام وإبقاء الكتفين إلى الخلف دون شد وجعل عضلات البطن مشدودة قدر الإمكان إلى الداخل .

وعند الحاجة إلى المشي بسرعة فلا تجعل خطواتك واسعة بل قم بزيادة سرعة الخطوات وعددها ومن شأن هذه الوضعية أن تقلل من التوتر وتزيد من تحصيل الفوائد الصحية من المشي . اهـ

ومما ذكروه أيضا أنه ينبغي أن يبدأ قبل المشي السريع بالإحماء لمدة خمس دقائق بالمشي بوتيرة بطيئة وبالتهدة خلال الخمس دقائق الأخيرة من المشي .

### كم تمشي ؟

قال الدكتور سعد بن صالح الأنصاري في كتابه صحتك في المشي: تعتمد المدة والمسافة وعدد الأيام المطلوبة في المشي أسبوعا لرفع اللياقة والحفاظ على الصحة على عدة عوامل منها العمر والوزن والحالة الصحية العامة وطبيعة النمط المعيشي للإنسان .

وتختلف المصادر العلمية في تحديد القدر المطلوب من المشي للمحافظة على الصحة واللياقة البدنية . فإذا كان الهدف من المشي هو رفع اللياقة البدنية العامة وتحصيل فوائد المشي على أنسجة وأجهزة الجسم والصحة العامة فإن



المدة الموصى بها تتراوح بين ٣٠ و ٦٠ دقيقة على أن تمارس من ٥-٧ مرات في الأسبوع .

أما إن كان الهدف هو رفع اللياقة البدنية إلى حدود تنافسية أو تحقيق مزيد من اللياقة القلبية التنفسية أو تخفيض الوزن فيمكن إضافة رياضة أخرى يتم فيها التركيز على رفع اللياقة العامة مثل الركض لمسافات طويلة .

كما يمكن إضافة رياضة أخرى تركز على الجزء الأعلى من الجسم باستخدام الأثقال أو أجهزة الجمنيزيوم . اهـ

وقال بعض الأطباء : المشي الصحيح يعني أن تمشي مائة خطوة وأكثر في الدقيقة الواحدة اهـ .

### الجري أفضل أم المشي

قال الدكتور سعد بن صالح الأنصاري في كتابه صحتك في المشي : المشي بالمواصفات التي ذكرناها ( ٣٠-٦٠ ) دقيقة ٥-٧ مرات أسبوعياً يكفي جداً لتحصيل الفوائد الصحية العامة .

أما الجري وإن كان فيه اكتساب أعلى للياقة إلا أنه وعند الحديث عن عادة مستمرة طوال العمر فيعتقد أن الجري ذو أثر سلبي على الركبتين اهـ .

### الفرق بين المشي وصعود الدرج أو المشي على الأراضي المرتفعة

قال بعض الأطباء : إن الصعود بشكل عام هو نشاط أكثر بنسبة ٥٠ في المائة من المشي العادي أو باتجاه الأسفل ( النزول ) أو حمل الأثقال حيث أن الشخص يصل إلى ذروة الجهد عند الصعود بشكل أسرع من المشي العادي لذلك يشعر أغلبية الناس بالتعب عند الصعود إلى الأدوار العلوية

ولكن في المقابل فإن حرق السرعات الحرارية يكون أسرع عند صعود الدرج وبسبب زيادة المجهود عند الصعود لمسافات طويلة فإنه ينصح فقط لمن لديهم لياقة كافية بالقيام به ولكن لا بأس بقيام الجميع بذلك لمسافات قصيرة وبشكل بسيط وبسرعة ثابتة لما له من فوائد إضافية على الصحة ولكن لا ينصح به بعد تناول وجبة ثقيلة أو عند الشعور بالتوعك.

### ما هو الوقت الأفضل للمشي

قال الدكتور سعد بن صالح الأنصاري في كتابه صحتك في المشي : هناك أوقات يكون المشي فيها أفضل من غيرها ومع ذلك لكل وقت مزايا والأفضل أن يترك للاختيار الشخصي .

فالمشي بعد صلاة الفجر يكسب الجسم نشاطا خاصا لأن الجسم يستفيد من غاز الأوزون الذي يزيد النشاط والتعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية المفيدة في بناء العظام والمشي هذا الوقت مثالي للتأمل ويأتي بعد ساعات الراحة والنوم فيكون التفكير فيه صافيا ومركزا كما أن بداية اليوم بالمشي يوفر قدرا من النشاط وفرصة جيدة لاستغلال الوقت من ساعات النهار الأولى .

والمشي بعد وجبة خفيفة في الساعات الأولى من الليل يساعد على الهضم كما يساعد على جلب النوم ويحسن طبيعته .

ويعتقد المختصون أن ممارسة نشاط بدني كالمشي بعد الأكل ليس فيها ضرر على الشخص السليم بل إن ممارسة المشي بعد الأكل يساعد على حرق سرعات حرارية أكثر حيث يتم صرف طاقة حرارية أكثر تقدر بـ (١٥) في المائة عما لو بقي الشخص بعد الأكل بدون مشي .



## نصائح تحفز على المشي

- ✿ تذكر حرص النبي ﷺ وأصحابه على المشي.
- ✿ تذكر الفوائد العظيمة التي تجنيها بسبب المشي.
- ✿ تذكر أضرار ترك المشي.
- ✿ احتساب الأجر عند المشي بحيث أنك بهذه الرياضة تحافظ على صحتك وتستعين بها على طاعة ربك .
- ✿ أوقف مركبك بعيدا وأكمل الطريق مشيا.
- ✿ المشي مع شخص نشيط في المشي.
- ✿ الخروج للمشي في وقت استراحة العمل أو وقت الاتصال بالهاتف بدلا من إهدار الوقت كله بالجلوس .
- ✿ استخدام الدرج بدلا من المصاعد .
- ✿ الذهاب مشيا لقضاء حوائجك أو حوائج منزلك سواء من السوق أو من البقالات.
- ✿ الاستماع إلى مقاطع صوتية مفيدة أو قراءة وردك من الأذكار أو القرآن لنسيان الجهد المبذول في المشي .
- ✿ وضع هدف معين والحرص على الوصول إليه ومتابعة مستوى التحسن في المشي .





## متى تظهر فوائد المشي على الجسم

قال بعض الأطباء : تُظهِر أي رياضة يمارسها الشخص نتائج على الجسم لمدة ٦ أو ٨ أسابيع على الأقل.



## من أضرار ترك المشي

- ١- التكاسل عن حضور الجمع والجماعات .
- ٢- التكاسل عن حضور المحاضرات والدروس النافعة لا سيما إذا لم يكن عند الإنسان مركبا يركبه أو عنده لكن ليس عند قيمة البترول أو ما عنده قيمة المواصلات فيتكاسل عن الذهاب إلى طلب العلم لأنه ما تعود على المشي .
- ٣- التكاسل عن الذهاب في بر الوالدين وصلة الأرحام إذا عدم المركوب أو تعسر عليه .
- ٤- التكاسل عن المشي مع الجنازة إلى المقبرة فيحرم نفسه قراريط كثيرة لأنه ما عودها على المشي .
- ٥- التكاسل عن الجهاد في سبيل الله لأن الجهاد يحتاج ربما إلى أن يمشي فيه المجاهد مسافات طويلة فإذا لم يعود الشخص نفسه على المشي لربما ما استطاع أن يمشيها أو ثاقل ذلك ولهذا يسعى أعداء الإسلام إلى محاربة المشي بتوفير جميع أنواع الرفاهيات من السيارات والمترات وغير ذلك ليس حبا للمسلمين لكن من أجل أن يتعودوا على الرفاهية فيثقل عليهم الجهاد والقيام بسائر أمور دينهم ودنياهم فلهذا ننصح كل مسلم أن لا يهتم بهذه

الرفاهيات كثيرا بل يستخدمها للحاجة ويجعل أكثر اعتماده على المشي والحركة فهذا خير له وأفضل فقد جاء عن ابن بريدة كما في تاريخ دمشق لابن عساكر (٢٧ / ١٣٩) قال : ينبغي للرجل أن يتعاهد من نفسه ثلاثا ينبغي له أن لا يدع المشي فإن احتاج إليه يوما يقدر عليه وينبغي له ألا يدع الأكل فإن أمعاه تضيق وينبغي له ألا يدع الجماع فإن البئر إذا لم تنزح ذهب مأوها .

واقراً قصة سلمة بن الأكوع لما كان خفيفا في المشي والجري كيف نفع الله به في الجهاد نفعا عظيما سأذكر القصة إن شاء الله كاملة لعظيم نفعها قال الإمام مسلم رحمه الله (١٨٠٧) حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا هَاشِمُ بْنُ الْقَاسِمِ، حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، أَخْبَرَنَا أَبُو عَامِرٍ الْعَقَدِيُّ، كِلَاهُمَا عَنْ عِكْرَمَةَ بْنِ عِمَارٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الدَّارِمِيُّ، وَهَذَا حَدِيثُهُ أَخْبَرَنَا أَبُو عَلِيٍّ الْحَنْفِيُّ عبيد الله بن عبد المجيد، حَدَّثَنَا عِكْرَمَةُ وَهُوَ ابْنُ عِمَارٍ، حَدَّثَنِي إِيَّاسُ بْنُ سَلَمَةَ، حَدَّثَنِي أَبِي، قَالَ: قَدِمْنَا الْحَدِيثِيَّةَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَنَحْنُ أَرْبَعُ عَشْرَةَ مِائَةً، وَعَلَيْهَا خَمْسُونَ شَاةً لَا تُرْوِيهَا، قَالَ: فَقَعَدَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَى جَبَا الرِّكْيَةِ، فَأَمَّا دَعَا، وَأَمَّا بَصَقَ فِيهَا، قَالَ: لَجَأَشْتُ، فَسَقَيْنَا وَاسْتَقَيْنَا، قَالَ: ثُمَّ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ دَعَانَا لِلْبَيْعَةِ فِي أَصْلِ الشَّجَرَةِ ، قَالَ: فَبَايَعْتُهُ أَوَّلَ النَّاسِ، ثُمَّ بَايَعَ، وَبَايَعَ، حَتَّى إِذَا كَانَ فِي وَسْطِ مِنَ النَّاسِ، قَالَ: «بَايِعْ يَا سَلَمَةُ» قَالَ: قُلْتُ: قَدْ بَايَعْتُكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فِي أَوَّلِ النَّاسِ، قَالَ: «وَأَيْضًا» ، قَالَ: وَرَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَزَلًا - يَعْنِي لَيْسَ مَعَهُ سِلَاحٌ - ، قَالَ: فَأَعْطَانِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ حَجْفَةً - أَوْ دَرَقَةً - ، ثُمَّ بَايَعَ، حَتَّى إِذَا كَانَ فِي آخِرِ النَّاسِ، قَالَ: «أَلَا تُبَايِعُنِي يَا سَلَمَةُ؟» قَالَ: قُلْتُ: قَدْ بَايَعْتُكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فِي

أَوَّلُ النَّاسِ، وَفِي أَوْسَطِ النَّاسِ، قَالَ: «وَأَيْضًا»، قَالَ: فَبَايَعْتُهُ الثَّلَاثَةَ، ثُمَّ قَالَ لِي: «يَا سَلَمَةُ، أَيْنَ جَفَّتْكَ - أَوْ دَرَقْتُكَ - الَّتِي أُعْطِيتُكَ؟»، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَقِينِي عَمِّي عَامِرٌ عَزَلًا، فَأَعْطَيْتُهُ إِيَّاهَا، قَالَ: فَضَحَكَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، وَقَالَ: "إِنَّكَ كَالَّذِي قَالَ الْأَوَّلُ: اللَّهُمَّ أَبْغِي حَبِيبًا هُوَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ نَفْسِي"، ثُمَّ إِنَّ الْمُشْرِكِينَ رَاسَلُونَا الصَّلْحَ حَتَّى مَشَى بَعْضُنَا فِي بَعْضٍ، وَاصْطَلَحْنَا، قَالَ: وَكُنْتُ تَبِيعًا لَطَلْحَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ أَسْقِي فَرَسَهُ، وَأَحْسَهُ، وَأَخْدَمَهُ، وَآكُلُ مِنْ طَعَامِهِ، وَتَرَكْتُ أَهْلِي وَمَالِي مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ﷺ، قَالَ: فَلَمَّا اصْطَلَحْنَا نَحْنُ وَأَهْلُ مَكَّةَ، وَاخْتَلَطَ بَعْضُنَا بِبَعْضٍ، أَتَيْتُ شَجَرَةً فَكَسَحْتُ شَوْكَهَا فَاضْطَجَعْتُ فِي أَصْلِهَا، قَالَ: فَأَتَانِي أَرْبَعَةٌ مِنَ الْمُشْرِكِينَ مِنْ أَهْلِ مَكَّةَ، فَجَعَلُوا يَقْعُونَ فِي رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَأَبْغَضْتَهُمْ، فَتَحَوَّلْتُ إِلَى شَجَرَةٍ أُخْرَى، وَعَلَقُوا سِلَاحَهُمْ وَاضْطَجَعُوا، فَبَيْنَمَا هُمْ كَذَلِكَ إِذْ نَادَى مُنَادٌ مِنْ أَسْفَلِ الْوَادِي، يَا لِلْمُهَاجِرِينَ، قُتِلَ ابْنُ زَيْمٍ، قَالَ: فَاخْتَرْتُ سَيْفِي، ثُمَّ شَدَدْتُ عَلَى أُولَئِكَ الْأَرْبَعَةِ وَهُمْ رَقُودٌ، فَأَخَذْتُ سِلَاحَهُمْ، فَجَعَلْتُهُ ضَغْثًا فِي يَدِي، قَالَ: ثُمَّ قُلْتُ، وَالَّذِي كَرَّمَ وَجْهَ مُحَمَّدٍ، لَا يَرْفَعُ أَحَدٌ مِنْكُمْ رَأْسَهُ إِلَّا ضَرَبْتُ الَّذِي فِيهِ عَيْنَاهُ، قَالَ: ثُمَّ جِئْتُ بِهِمْ أَسَوْقَهُمْ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، قَالَ: وَجَاءَ عَمِّي عَامِرٌ بِرَجُلٍ مِنَ الْعَبَلَاتِ، يُقَالُ لَهُ: مَكْرَزُ يَقُودُهُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ عَلَى فَرَسٍ، مُجَفَّفٍ فِي سَبْعِينَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ، فَظَنَرُ إِلَيْهِمْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ: «دَعُوهُمْ، يَكُنْ لَهُمْ بَدْءُ الْفُجُورِ، وَثَنَاهُ»، فَفَعَّا عَنْهُمْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، وَأَنْزَلَ اللَّهُ: ﴿وَهُوَ الَّذِي كَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ عَنْهُمْ بِبَطْنِ مَكَّةَ مِنْ بَعْدِ أَنْ أَظْفَرَكُمْ عَلَيْهِمْ﴾ [الفتح: ٢٤] الْآيَةَ كُلَّهَا، قَالَ: ثُمَّ خَرَجْنَا رَاجِعِينَ إِلَى الْمَدِينَةِ، فَزَلْنَا مَنْزِلًا بَيْنَنَا وَبَيْنَ بَنِي لَحْيَانَ جَبَلٌ، وَهُمْ الْمُشْرِكُونَ، فَاسْتَغْفَرُ



رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَمَنْ رَقِيَ هَذَا الْجَبَلَ اللَّيْلَةَ كَانَهُ طَلِيعَةً لِلنَّبِيِّ ﷺ وَأَصْحَابِهِ، قَالَ سَلَمَةُ: فَرَقِيتُ تِلْكَ اللَّيْلَةَ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا، ثُمَّ قَدَمْنَا الْمَدِينَةَ، فَبَعَثَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِظَهْرِهِ مَعَ رَبَاجٍ غُلَامٍ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، وَأَنَا مَعَهُ، وَخَرَجْتُ مَعَهُ بِفَرَسٍ طَلْحَةَ أُنْدِيهِ مَعَ الظَّهْرِ، فَلَمَّا أَصْبَحْنَا إِذَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ الْفَزَارِيُّ قَدْ أَغَارَ عَلَى ظَهْرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَاسْتَأْذَنَهُ أَجْمَعُ، وَقَتَلَ رَاعِيَهُ، قَالَ: فَقُلْتُ: يَا رَبَاجُ، خُذْ هَذَا الْفَرَسَ فَأَبْلِغْهُ طَلْحَةَ بْنَ عُبَيْدِ اللَّهِ، وَأَخْبِرْ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَنَّ الْمُشْرِكِينَ قَدْ أَغَارُوا عَلَى سَرَحِهِ، قَالَ: ثُمَّ قُتِلَ عَلَى أَكْمَةِ، فَاسْتَقْبَلْتُ الْمَدِينَةَ، فَنَادَيْتُ ثَلَاثًا: يَا صَبَاحَاهُ، ثُمَّ خَرَجْتُ فِي آثَارِ الْقَوْمِ أَرْمِيهِمْ بِالنَّبْلِ وَأَرْتَجِزُ، أَقُولُ:

أَنَا ابْنُ الْأَكْوَعِ وَالْيَوْمُ يَوْمُ الرُّضْعِ، فَأَلْحَقُ رَجُلًا مِنْهُمْ فَأَصُكُّ سَهْمًا فِي رَحْلِهِ، حَتَّى خَلَصَ نَصْلُ السَّهْمِ إِلَى كَتِفِهِ، قَالَ: قُلْتُ: خُذْهَا وَأَنَا ابْنُ الْأَكْوَعِ وَالْيَوْمُ يَوْمُ الرُّضْعِ قَالَ: فَوَاللَّهِ، مَا زِلْتُ أَرْمِيهِمْ وَأَعْقِرُ بِهِمْ، فَإِذَا رَجَعَ إِلَيَّ فَارِسُ أَتَيْتُ شَجَرَةً، فَجَلَسْتُ فِي أَصْلِهَا، ثُمَّ رَمَيْتُهُ فَعَقَرْتُ بِهِ، حَتَّى إِذَا تَضَاقَقَ الْجَبَلُ، فَدَخَلُوا فِي تَضَاقِقِهِ، عَلَوْتُ الْجَبَلَ فَجَعَلْتُ أُرْدِيهِمْ بِالْحِجَارَةِ، قَالَ: فَمَا زِلْتُ كَذَلِكَ أَتْبَعُهُمْ حَتَّى مَا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ بَعِيرٍ مِنْ ظَهْرِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِلَّا خَلَفْتُهُ وَرَاءَ ظَهْرِي، وَخَلَوْا بَيْنِي وَبَيْنَهُ، ثُمَّ أَتْبَعْتُهُمْ أَرْمِيهِمْ حَتَّى الْقَوَا أَكْثَرَ مِنْ ثَلَاثِينَ بُرْدَةً، وَثَلَاثِينَ رُمْحًا، يَسْتَخْفُونَ وَلَا يَطْرَحُونَ شَيْئًا إِلَّا جَعَلْتُ عَلَيْهِ آرَامًا مِنَ الْحِجَارَةِ يَعْرِفُهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابُهُ، حَتَّى أَتَوْا مُتَضَاقِقًا مِنْ ثَنِيَّةٍ، فَإِذَا هُمْ قَدْ أَتَاهُمْ فَلَانُ بْنُ بَدْرٍ الْفَزَارِيُّ، فَجَلَسُوا يَتَضَحَّوْنَ - يَعْنِي يَتَغَدَّوْنَ - وَجَلَسْتُ عَلَى رَأْسِ قَرْنٍ، قَالَ الْفَزَارِيُّ: مَا هَذَا الَّذِي أَرَى؟ قَالُوا: لَقِينَا مِنْ هَذَا الْبَرَحِ، وَاللَّهِ، مَا فَارَقْنَا مِنْذُ غَلَسِ يَرْمِينَا حَتَّى انْتَزَعَ كُلُّ شَيْءٍ فِي أَيْدِينَا، قَالَ: فَلْيَقُمْ إِلَيْهِ نَفَرٌ مِنْكُمْ أَرْبَعَةً، قَالَ: فَصَعِدَ إِلَيَّ مِنْهُمْ أَرْبَعَةٌ فِي الْجَبَلِ، قَالَ: فَلَمَّا أَمَكُنُونِي

مِنَ الْكَلَامِ، قَالَ: قُلْتُ: هَلْ تَعْرِفُونِي؟ قَالُوا: لَا، وَمَنْ أَنْتَ؟ قَالَ: قُلْتُ: أَنَا سَلَمَةُ بْنُ الْأَكْوَعِ، وَالَّذِي كَرَّمَ وَجْهَ مُحَمَّدٍ ﷺ، لَا أَطْلُبُ رَجُلًا مِنْكُمْ إِلَّا أَدْرَكْتُهُ، وَلَا يَطْلُبُنِي رَجُلٌ مِنْكُمْ فَيُدْرِكُنِي، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَنَا أَظُنُّ، قَالَ: فَارْجِعُوا، فَمَا بَرَحْتُ مَكَانِي حَتَّى رَأَيْتُ فَوَارِسَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَخْلُلُونَ الشَّجَرَ، قَالَ: فَإِذَا أُولَهُمُ الْأَخْرَمُ الْأَسَدِيُّ، عَلَى إِثْرِهِ أَبُو قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيُّ، وَعَلَى إِثْرِهِ الْمُقْدَادُ بْنُ الْأَسْوَدِ الْكَنْدِيُّ، قَالَ: فَأَخَذْتُ بَعْنَانَ الْأَخْرَمِ، قَالَ: فَوَلَّوْا مُدْبِرِينَ، قُلْتُ: يَا أَخْرَمُ، احْذَرْهُمْ لَا يَقْتَطِعُوكَ حَتَّى يَلْحَقَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابُهُ، قَالَ: يَا سَلَمَةُ، إِنْ كُنْتَ تُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَتَعْلَمُ أَنَّ الْجَنَّةَ حَقٌّ، وَالنَّارَ حَقٌّ، فَلَا تَحُلْ بَيْنِي وَبَيْنَ الشَّهَادَةِ، قَالَ: نَخْلِيتهُ، فَالْتَقَى هُوَ وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ، قَالَ: فَغَقَرَ بِعَبْدِ الرَّحْمَنِ فَرَسَهُ، وَطَعَنَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ فَقَتَلَهُ، وَتَحَوَّلَ عَلَى فَرَسِهِ، وَلَحِقَ أَبُو قَتَادَةَ فَارِسَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَبْدِ الرَّحْمَنِ، فَطَعَنَهُ فَقَتَلَهُ، فَوَالَّذِي كَرَّمَ وَجْهَ مُحَمَّدٍ ﷺ، لَتَبِعْتَهُمْ أَعْدُو عَلَى رَجُلِي حَتَّى مَا أَرَى وَرَائِي مِنْ أَصْحَابِ مُحَمَّدٍ ﷺ، وَلَا غُبَارِهِمْ شَيْئًا حَتَّى يَعْدِلُوا قَبْلَ غُرُوبِ الشَّمْسِ إِلَى شَعْبٍ فِيهِ مَاءٌ يُقَالُ لَهُ: ذُو قَرْدٍ لِيَشْرَبُوا مِنْهُ وَهُمْ عَطَاشٌ، قَالَ: فَظَنُّوا إِلَيَّ أَعْدُو وَرَاءَهُمْ، نَخْلِيتهُمْ عَنْهُ - يَعْنِي أَجْلِيتهُمْ عَنْهُ - فَمَا ذَاقُوا مِنْهُ قَطْرَةً، قَالَ: وَيَخْرُجُونَ فَيَشْتَدُونَ فِي ثَنِيَّةٍ، قَالَ: فَأَعْدُو فَالْحَقَّ رَجُلًا مِنْهُمْ فَأَصَكَّهُ بِسَهْمٍ فِي نَغْصِ كَتِفِهِ، قَالَ: قُلْتُ: خُذْهَا وَأَنَا ابْنُ الْأَكْوَعِ وَالْيَوْمَ يَوْمَ الرُّضْعِ قَالَ: يَا ثَكْلَتَهُ أُمُّهُ، أَكْوَعُهُ بَكْرَةً؟ قَالَ: قُلْتُ: نَعَمْ يَا عَدُوَّ نَفْسِهِ، أَكْوَعُكَ بَكْرَةً، قَالَ: وَأَرَدُوا فَرَسَيْنِ عَلَى ثَنِيَّةٍ، قَالَ: لَجِئْتُ بِهِمَا أَسْوَقُهُمَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، قَالَ: وَلَحَقَنِي عَامِرٌ بِسَطِيحَةٍ فِيهَا مَذْقَةٌ مِنْ لَبَنٍ، وَسَطِيحَةٌ فِيهَا مَاءٌ، فَتَوَضَّأْتُ وَشَرَبْتُ، ثُمَّ أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَهُوَ عَلَى الْمَاءِ الَّذِي حَلَّاهُمْ عَنْهُ، فَإِذَا

رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَدْ أَخَذَ تِلْكَ الْإِبِلَ وَكُلَّ شَيْءٍ اسْتَنْقَذَتْهُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ، وَكُلَّ رُحْ وَبُرْدَةٍ، وَإِذَا بَلَالٌ نَحَرَ نَاقَةً مِنَ الْإِبِلِ الَّذِي اسْتَنْقَذَتْ مِنَ الْقَوْمِ، وَإِذَا هُوَ يَشْوِي لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ مِنْ كَبِدِهَا وَسَنَامِهَا، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، خَلَنِي فَأَتَّخِبَ مِنَ الْقَوْمِ مِائَةَ رَجُلٍ فَاتَّبِعُ الْقَوْمَ، فَلَا يَبْقَى مِنْهُمْ مُخْبِرٌ إِلَّا قَتَلْتُهُ، قَالَ: فَضَحَكَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ حَتَّى بَدَتْ نَوَاجِذُهُ فِي ضَوْءِ النَّارِ، فَقَالَ: «يَا سَلَمَةُ، أَتُرَاكَ كُنْتَ فَاعِلًا؟» قُلْتُ: نَعَمْ، وَالَّذِي أَكْرَمَكَ، فَقَالَ: «إِنَّهُمْ الْآنَ لَيُقْرُونَ فِي أَرْضِ غَطَفَانَ»، قَالَ: لَجَاءَ رَجُلٌ مِنْ غَطَفَانَ، فَقَالَ: نَحَرُ لَهُمْ فَلَانٌ جُزُورًا فَلَمَّا كَشَفُوا جِلْدَهَا رَأَوْا غُبَارًا، فَقَالُوا: أَتَاكُمْ الْقَوْمُ، فَنَحَرُوا هَارِبِينَ، فَلَمَّا أَصْبَحْنَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «كَانَ خَيْرٌ فُرْسَانِنَا الْيَوْمَ أَبُو قَتَادَةَ، وَخَيْرُ رَجَالِنَا سَلَمَةُ»، قَالَ: ثُمَّ أَعْطَانِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ سَهْمَيْنِ سَهْمِ الْفَارِسِ، وَسَهْمَ الرَّاحِلِ، فَجَمَعَهُمَا لِي جَمِيعًا، ثُمَّ أَرَدَفَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَرَأَاهُ عَلَى الْعُضْبَاءِ رَاجِعِينَ إِلَى الْمَدِينَةِ، قَالَ: فَبَيْنَمَا نَحْنُ نَسِيرُ، قَالَ: وَكَانَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ لَا يُسَبِّحُ شَدًّا، قَالَ: لَجَعَلَ يَقُولُ: «أَلَا مُسَابِقُ إِلَى الْمَدِينَةِ؟ هَلْ مِنْ مُسَابِقٍ؟» لَجَعَلَ يُعِيدُ ذَلِكَ قَالَ: فَلَمَّا سَمِعْتُ كَلَامَهُ، قُلْتُ: أَمَا تُكْرِمُ كَرِيمًا، وَلَا تَهَابُ شَرِيفًا، قَالَ: لَا، إِلَّا أَنْ يَكُونَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، بِأَبِي وَأُمِّي، ذَرْنِي فَلَأَسَابِقَ الرَّجُلَ، قَالَ: «إِنْ شِئْتَ»، قَالَ: قُلْتُ: اذْهَبْ إِلَيْكَ وَثْنَيْ رَجُلِي، فَطَفَرْتُ فَعَدَوْتُ، قَالَ: فَرَبَطْتُ عَلَيْهِ شَرَفًا - أَوْ شَرَفَيْنِ - اسْتَبَقِي نَفْسِي، ثُمَّ عَدَوْتُ فِي إِثْرِهِ، فَرَبَطْتُ عَلَيْهِ شَرَفًا - أَوْ شَرَفَيْنِ -، ثُمَّ إِنِّي رَفَعْتُ حَتَّى أَلْحَقَهُ، قَالَ: فَأَصَكُّهُ بَيْنَ كَتِفَيْهِ، قَالَ: قُلْتُ: قَدْ سَبَقْتَ وَاللَّهِ، قَالَ: أَنَا أَظُنُّ، قَالَ: فَسَبَقْتُهُ إِلَى الْمَدِينَةِ، قَالَ: فَوَاللَّهِ، مَا لَبِثْنَا إِلَّا ثَلَاثَ لَيَالٍ حَتَّى خَرَجْنَا إِلَى خَيْرٍ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، قَالَ: لَجَعَلَ عَمِّي عَامِرٌ يَرْتَجِزُ بِالْقَوْمِ تَالَهُ لَوْلَا اللَّهُ مَا



اهْتَدَيْنَا، وَلَا تَصَدَّقْنَا وَلَا صَلِّينَا، وَنَحْنُ عَنْ فَضْلِكَ مَا اسْتَغْنَيْنَا، فَتَبَتِ الْأَقْدَامُ  
 إِنَّ لَاقِينَا، وَأَنْزَلَنَ سَكِينَةً عَلَيْنَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ هَذَا؟» قَالَ: أَنَا  
 عَامِرٌ، قَالَ: «غَفَرَ لَكَ رَبُّكَ»، قَالَ: وَمَا اسْتَغْفَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِإِنْسَانٍ يَخْصُهُ  
 إِلَّا اسْتَشْهَدَ، قَالَ: فَنادى عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ وَهُوَ عَلَى جَمَلٍ لَهُ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، لَوْلَا  
 مَا مَتَّعْتَنَا بِعَامِرٍ، قَالَ: فَلَمَّا قَدَمْنَا خَيْرٌ، قَالَ: خَرَجَ مَلِكُهُمْ مَرْحَبٌ يَخْطُرُ  
 بِسَيْفِهِ، وَيَقُولُ: قَدْ عَلِمْتَ خَيْرٌ أَنِّي مَرْحَبٌ شَاكِي السِّلَاحِ بَطْلٌ مُجَرَّبٌ إِذَا  
 الْحُرُوبُ أَقْبَلَتْ تَلَهَّبُ، قَالَ: وَبَرَزَ لَهُ عَمِّي عَامِرٌ، فَقَالَ: قَدْ عَلِمْتَ خَيْرٌ أَنِّي  
 عَامِرٌ شَاكِي السِّلَاحِ بَطْلٌ مُغَامِرٌ، قَالَ: فَاخْتَلَفَا ضَرْبَتَيْنِ، فَوَقَعَ سَيْفُ مَرْحَبٍ  
 فِي تَرْسِ عَامِرٍ، وَذَهَبَ عَامِرٌ يَسْفُلُ لَهُ، فَرَجَعَ سَيْفُهُ عَلَى نَفْسِهِ، فَقَطَعَ أَخْلَاهُ،  
 فَكَانَتْ فِيهَا نَفْسُهُ، قَالَ سَلَمَةُ: نَخَرَجْتُ، فَإِذَا نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ ﷺ،  
 يَقُولُونَ: بَطْلٌ عَمِلَ عَامِرٌ، قَتَلَ نَفْسَهُ، قَالَ: فَأَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَأَنَا أَبْكِي، فَقُلْتُ:  
 يَا رَسُولَ اللَّهِ، بَطْلٌ عَمِلَ عَامِرٌ؟ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ قَالَ ذَلِكَ؟» قَالَ:  
 قُلْتُ: نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِكَ، قَالَ: «كَذَبَ مَنْ قَالَ ذَلِكَ، بَلْ لَهُ أَجْرُهُ مَرَّتَيْنِ»،  
 ثُمَّ أَرْسَلَنِي إِلَى عَلِيٍّ وَهُوَ أَرْمَدُ، فَقَالَ: «لَأُعْطِيََنَّ الرَّايَةَ رَجُلًا يُحِبُّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ»  
 - أَوْ «يُحِبُّهُ اللَّهُ وَرَسُولَهُ» -، قَالَ: فَأَتَيْتُ عَلِيًّا، فَجُثْتُ بِهِ أَقْوَدَهُ وَهُوَ أَرْمَدُ، حَتَّى  
 أَتَيْتُ بِهِ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، فَبَسَقَ فِي عَيْنَيْهِ فَبَرَأَ وَأَعْطَاهُ الرَّايَةَ، وَخَرَجَ مَرْحَبٌ،  
 فَقَالَ:

قَدْ عَلِمْتَ خَيْرٌ أَنِّي مَرْحَبٌ ... شَاكِي السِّلَاحِ بَطْلٌ مُجَرَّبٌ  
 إِذَا الْحُرُوبُ أَقْبَلَتْ تَلَهَّبُ، ...  
 فَقَالَ عَلِيٌّ:

أَنَا الَّذِي سَمَّيْنِي أُمِّي حَيْدَرَهُ ... كَلَيْتُ غَابَاتٍ كَرِيهِ الْمَنْظَرَةَ

أَوْفِيهِمْ بِالصَّاعِ كَيْلَ السَّنْدَرَةِ .....  
 قَالَ: فَضْرَبَ رَأْسَ مَرْحَبٍ فَقَتَلَهُ، ثُمَّ كَانَ الْفَتْحُ عَلَى يَدَيْهِ (١).

(١) شرح محمد فؤاد عبد الباقي للحديث

(جبا الركبة) الجبا ما حول البئر والركبي البئر والمشهور في اللغة ركي بغير هاء ووقع هنا الركبة بالهاء وهي لغة حكاها الأصمعي وغيره.  
 (وإما بسق) هكذا هو في النسخ بسق وهي صحيحة يقال بزق وبصق وبسق ثلاث لغات بمعنى والسين قليلة الاستعمال.

(نجاشت) أي ارتفعت وفاضت يقال جاش الشيء يجيش جيشانا إذا ارتفع.  
 (عزلا) ضبطوه بوجهين أحدهما فتح العين مع كسر الزاي والثاني ضمهما وقد فسر في الكتاب بالذي لا سلاح معه ويقال أيضا أعزل وهو الأشهر استعمالا.  
 (حجفة أو درقة) هما شبيهتان بالترس.

(إنك كالذي قال الأول) الذي صفة لمحدوف أي أنك كالقول الذي قاله الأول فالأول بالرفع فاعل والمراد به هنا المتقدم بالزمان يعني أن شأنك هذا مع ابن عمك يشبه فحوى القول الذي قاله الرجل المتقدم زمانه.  
 (أعني) أعطني.

(راسلونا) هكذا هو في أكثر النسخ راسلونا من المراسلة أي أرسلنا إليهم وأرسلوا إلينا في أمر الصلح (مشى بعضنا في بعض) في هنا بمعنى إلى أي مشى بعضنا إلى بع وربما كانت بمعنى مع فيكون المعنى مشى بعضنا مع بعض.

(كنت تبيعا لطلحة) أي خادما أتبعه.  
 (وأحسه) أي أحك ظهره بالحسنة لأزيل عنه الغبار ونحوه.  
 (فكسحت شوكة) أي كنست ما تحتها من الشوك.  
 (فاخترطت سيفي) أي سللته.  
 (شددت) حملت وكررت.

(ضغنا) الضغث الحزمة يريد أنه أخذ سلاحهم وجمع بعضه إلى بعض حتى جعله في يده حزمة قال في المصباح الأصل في الضغث أن يكون له قضبان يجمعها أصل واحد ثم كثر حتى استعمل فيما يجمع =

وإليك قصة أخرى من قصصه في خفته في الجري وكيف نفعه في الجهاد قال الإمام مسلم رحمته الله (١٧٥٤) حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ يُونُسَ الْخَنْفِيُّ، حَدَّثَنَا عِكْرِمَةُ بْنُ عَمَّارٍ، حَدَّثَنِي إِيَّاسُ بْنُ سَلَمَةَ، حَدَّثَنِي أَبِي سَلَمَةَ بْنُ الْأَكْوَاعِ، قَالَ: غَزَوْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله هَوَازَنَ، فَبَيْنَا نَحْنُ نَتَضَحَّى مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله إِذْ جَاءَ رَجُلٌ عَلَى جَمَلٍ أَحْمَرٍ، فَأَنَاخَهُ، ثُمَّ انْتَزَعَ طَلْقًا مِنْ حَقْبِهِ، فَقَيَّدَ بِهِ الْجَمَلَ، ثُمَّ تَقَدَّمَ يَتَغَدَّى مَعَ الْقَوْمِ، وَجَعَلَ يَنْظُرُ وَفِينَا ضَعْفَةٌ وَرِقَّةٌ فِي الظَّهْرِ،

(الذي فيه عيناه) يريد رأسه.

(العبلات) أي عليه تجفاف وهو ثوب كالجل يلبسه الفرس ليقية السلاح وجمعه تجافيف.  
(يكن لهم بدء الفجور وثناه) البدء وهو الابتداء وأما ثناه فعناه عودة ثانية قال في النهاية أي أوله وآخره والثني الأمر يعاد مرتين.

(وهم المشركون) هذه اللفظة ضبطوها بوجهين ذكرهما القاضي وغيره أحدهما وهم المشركون على الابتداء والخبر والثاني وهم المشركون أي هموا النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه وخافوا غائلتهم يقال همني الأمر وأهمني وقيل همني أذا بني وأهمني أغمني وقيل معناه هم أمر المشركين النبي صلى الله عليه وسلم خوف أن يبيتهم لقربهم منهم.

(بظهره) الظهر الإبل تعد للركوب وحمل الأثقال.

(أنديه) معناه أن يورد الماشية الماء فتسقى قليلا ثم ترسل في المرعى ثم ترد الماء فتد قليلا ثم ترد إلى المرعى.

(فأصك سهما في رحله) أي أضرب.

(أرميم وأعقر بهم) أي أرميم بالنبل وأعقر خيلهم أصل العقير ضرب قوائم البعير أو الشاة بالسيف ثم اتسع حتى استعمل في القتل كما وقع هنا وحتى صار يقال عقرت البعير أي نحرتها.

(حتى إذا تضايق الجبل فدخلوا في تضايقه) التضايق ضد الاتساع أي تدانى فدخلوا في تضايقه أي

الحل المتضايق منه بحيث استتروا به عنه فصار لا يبلغهم ما يرميم به من السهام.

(فجعلت أردبهم بالحجارة) يعني لما امتنع على رميمهم بالسهام عدلت عن ذلك إلى رميمهم من أعلى الجبل

بالحجارة التي تسقطهم وتهورهم يقال ردى الفرس راكبه إذا أسقطه وهوره.

وَبَعْضُنَا مُشَاةً، إِذْ خَرَجَ يَشْتَدُّ، فَأَتَى جَمَلَهُ، فَأَطْلَقَ قَيْدَهُ ثُمَّ أَنَاخَهُ، وَقَعَدَ عَلَيْهِ، فَأَثَارَهُ فَأَشْتَدَّ بِهِ الْجَمَلُ، فَاتَّبَعَهُ رَجُلٌ عَلَى نَاقَةٍ وَرَقَاءَ، قَالَ سَلَمَةُ: وَخَرَجْتُ أَشْتَدُّ فَكُنْتُ عِنْدَ وَرَكِ النَّاقَةِ، ثُمَّ تَقَدَّمْتُ حَتَّى كُنْتُ عِنْدَ وَرَكِ الْجَمَلِ، ثُمَّ تَقَدَّمْتُ حَتَّى أَخَذْتُ بِخَطَامِ الْجَمَلِ فَأَنْخَنُهُ، فَلَهَا وَضَعَ رُكْبَتَهُ فِي الْأَرْضِ اخْتَرَطْتُ سَيْفِي، فَضَرَبْتُ رَأْسَ الرَّجُلِ، فَندَر، ثُمَّ جِئْتُ بِالْجَمَلِ أَقُودُهُ عَلَيْهِ رَحْلَهُ وَسِلَاحَهُ، فَاسْتَقْبَلَنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَالنَّاسُ مَعَهُ، فَقَالَ: «مَنْ قَتَلَ الرَّجُلَ؟» قَالُوا: ابْنُ الْأَكْوَعِ، قَالَ: «لَهُ سَلْبُهُ أَجْمَعُ»<sup>(١)</sup>

(١) شرح محمد فؤاد عبد الباقي للحديث

(تنضحي) أي تتعدى مأخوذ من الضحاء وهو بعد امتداد النهار وفوق الضحى.

(انتزع طلقاً من حقه) الطلق العقال من جلد والحقب جبل يشد على حقو البعير قال القاضي لم يرو هذا الحرف إلا بفتح القاف قال وكان بعض شيوخنا يقول صوابه بإسكانها أي مما احتقب خلفه وجعله في حقيقته وهي الرقادة في مؤخر القتب ووقع هذا الحرف في سنن أبي داود حقوقه وفسره مؤخره قال القاضي والأشبه عندي أن يكون حقوقه في هذه الرواية حجزته وحزامه والحقو معقد الإزار من الرجل وبه سمي الإزار حقوا ووقع في رواية السمرقندي ﷺ في مسلم من جعلته فإن صح ولم يكن تصحيفاً فله وجه بأن علقه بجعبة سهامه وأدخله فيها.

(وفينا ضعفة ورقة) ضبطوه على وجهين الصحيح المشهور ورواية الأكثرين بفتح الضاد وإسكان من العين أي حالة ضعف وهزال قال القاضي وهذا هو الصواب والثاني بفتح العين جمع ضعيف وفي بعض النسخ وفينا ضعف بحذف الهاء.

(في الظهر) أي في الإبل.

(يشتد) أي يعدو.

(فأثاره) أي ركه ثم بعثه قائماً.

(ورقاء) أي في لونها سواد كالغبرة.

(اخترطت سيفي) أي سللته.

(فندر) أي سقط.





- ٦- التكاسل عن الحج لأن الحاج يحتاج إلى المشي كثيرا في التنقل بين المشاعر وفي أعمال الحج نفسها فيحرم نفسه خيرا كثيرا .
- ٧- التكاسل عن العمرة فإن أكثر أعمالها تحتاج إلى مشي فإذا لم يعود نفسه على المشي لربما تكاسل عنها فيحرم نفسه خيرا كثيرا .
- ٨- التكاسل عن قضاء حوائج المسلمين لا سيما وكثير من احتياجاتهم تحتاج إلى أن يكون الإنسان قد عود نفسه على المشي .
- ٩- من أضرار ترك التعود على المشي إهدار الصحة وضعفها وإذا ذهبت على الإنسان صحته حرم كثيرا من العبادات والطاعات لا سيما التي نفعها متعددي كتعليم الناس ونشر الخير بينهم فلربما جاءه طلبه العلم يريدون أخذ العلم عنه فيجدونه مريضا أو غائبا يتعالج في الخارج أو نحو ذلك وكل هذا بسبب أنه أهمل المحافظة على صحته بالمشي أو بغيره من الرياضات ولو أنه حافظ على صحته بالمشي واحتسب بذلك الأجر من الله تعالى لأجر ولما حصل من هذا شيء بإذن الله تعالى .
- ١٠- من أضرار ترك المشي أنه ربما أدى إلى السمنة المفرطة التي ربما احتاج الإنسان بسببها إلى قطع جزء كبير من المعدة وهذا له أضرار كثيرة يعرفها من قطع معدته .





## لا بأس بتشمير الإزار أو الثوب ليسرع المشي

قال الإمام أحمد رحمته الله (٦٨٦٠) حَدَّثَنَا بِهِ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ يَعْنِي ابْنَ الْمُغِيرَةَ، عَنْ ثَابِتٍ، حَدَّثَنَا رَجُلٌ مِنَ الشَّامِ، - وَكَانَ يَتَّبِعُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ وَيَسْمَعُ - قَالَ: كُنْتُ مَعَهُ فَلَقِي نَوْفًا، فَقَالَ نَوْفٌ: ذَكَرْنَا أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ لِلْمَلَائِكَةِ: ادْعُوا لِي عِبَادِي، قَالُوا: يَا رَبِّ، كَيْفَ وَالسَّمَاوَاتُ السَّعْعُ دُونَهُمْ، وَالْعَرْشُ فَوْقَ ذَلِكَ؟ قَالَ: إِنَّهُمْ إِذَا قَالُوا: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، اسْتَجَابُوا، قَالَ: يَقُولُ لَهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو: صَلِّينَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلَاةَ الْمَغْرِبِ أَوْ غَيْرَهَا، قَالَ: فَجَلَسَ قَوْمٌ أَنَا فِيهِمْ يَنْتَظِرُونَ الصَّلَاةَ الْآخَرَى، قَالَ: فَأَقْبَلَ إِلَيْنَا يُسْرِعُ الْمَشْيَ، كَأَنِّي أَنْظُرُ إِلَى رَفْعِهِ إِزَارَهُ لِيَكُونَ أَحْتَّ لَهُ فِي الْمَشْيِ، فَانْتَهَى إِلَيْنَا، فَقَالَ: " أَلَا أَبْشُرُوا، هَذَا رَبُّكُمْ أَمْرَ بَابِ السَّمَاءِ الْوُسْطَى - أَوْ قَالَ: بَابِ السَّمَاءِ - فَفُتِحَ، فَفَاحَرَكُمْ بِكُمْ الْمَلَائِكَةُ، قَالَ: انظُرُوا إِلَى عِبَادِي، أَدَّوْا حَقًّا مِنْ حَقِّي، ثُمَّ هُمْ يَنْتَظِرُونَ أَدَاءَ حَقِّ آخَرٍ يُؤَدُّونَهُ " هذا حديث صحيح والرجل المبهم هو أبو أيوب المراغي كما جاء مبيناً في سند آخر في مسند أحمد برقم (٦٧٥٠)

## بدعة التماوت في المشي والكلام

قال العلامة أبو شامة في الباعث على إنكار البدع والحوادث (ص: ٨٠) وَمِمَّا ابْتَدَعَ وَاسْتَمِيلَتْ قُلُوبُ الْجُهَّالِ وَالْعَوَامِ بِسَبَبِهِ التَّماوتُ فِي الْمَشْيِ وَالْكَلامِ حَتَّى صَارَ ذَلِكَ شَعَارًا لِمَنْ يُرِيدُ أَنْ يَظَنَّ فِيهِ التَّنَسُّكُ وَالتَّوَرُّعُ فَلْيَعْلَمْ أَنَّ الدِّينَ خِلَافَ ذَلِكَ وَهُوَ مَا كَانَ عَلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابُهُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ ثُمَّ

السلف الصالح كما سنورد من أخبارهم في ذلك وصفاتهم في حركاتهم وسكناتهم ففي أحاديث صفة النبي ﷺ وشماله أنه كان إذا مشى ﷺ تفلع كأنما يمشي في صلب وفي رواية كأنما ينحدر من صلب

وفي سنن أبي داود عن أنس رضي الله عنه ((كان النبي ﷺ إذا مشى كأنما يتوكأ)) وفيه عن أبي الطفيل قال: ((رأيت رسول الله ﷺ إذا مشى كأنه يهوي في صلب))

قلت : معنى يتوكأ يسعى قال الأزهري : الإتكاء في كلام العرب يكون بمعنى السعي والصبب والصبوب واحد قال الخطابي : وقوله يهوي معناه ينزل يتدلى وذلك مشية القوي من الرجال قال أبو عبيد الهروي وفي صفته صلى الله عليه وسلم إذا مشى تفلع أي كان قوي المشية وفي حديث ابن أبي هالة إذا زال زال قلعا المعنى أنه كان يرفع رجله من الأرض رفعا بائنا بقوة لا كمن يمشي اختيالا ويقارب خطاه تنعما وهي المشية المحموده للرجال وأما النساء فإنهن يوصفن بقصر الخطو

وفي كتاب شرح السنة عن داود بن أبي هند عن عكرمة عن ابن عباس رضي الله عنهما كان النبي ﷺ إذا مشى مشى مشيا مجتمعا يعرف أنه ليس بمشي عاجز ولا كسلان وقال محمد بن سعد أنبأنا محمد بن عبد السلمي حدثنا عمر بن سليمان بن أبي خيثمة عن أبيه قال قالت الشفاء بنت عبد الله فرأت فتينا يقصدون في المشي ويتعلمون رويدا فقالت وما هذا فقالوا نساك فقالت كان والله عمر رضي الله عنه إذا تكلم استمع وإذا مشى أسرع وإذا ضرب أوجع وهو الناسك حقا.

وَفِي كِتَابِ الْكَامِلِ لِأَبِي الْعَبَّاسِ الْمُبَرَّدِ قَالَ وَيُرْوَى أَنَّ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا نَظَرَتْ إِلَى رَجُلٍ مَتَمَاوَتْ فَقَالَتْ مَا هَذَا فَقَالُوا أَحَدُ الْقُرَاءِ فَقَالَتْ قَدْ كَانَ عَمْرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَارِئًا فَكَانَ إِذَا مَشَى أَسْرَعَ وَإِذَا قَالَ أَسْمَعَ وَإِذَا ضَرَبَ أَوْجَعَ <sup>(١)</sup> قَالَ وَيُرْوَى أَنَّ عَمْرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ رَأَى رَجُلًا مَظْهَرًا لِلنَّسِكِ مَتَمَاوَتًا نَخَفَقَهُ بِالْدِرَّةِ وَقَالَ لَا تَمُتْ عَلَيْنَا دِينَنَا أَمَاتَكَ اللَّهُ <sup>(٢)</sup>

وَفِي كِتَابِ مَنَاقِبِ الْإِمَامِ أَحْمَدَ بْنِ حَنْبَلٍ لِلشَّيْخِ أَبِي الْفَرَجِ بْنِ الْجَوَازِيِّ عَنْ الْإِمَامِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ مُحَمَّدَ بْنَ إِبْرَاهِيمَ الْبُوشَنجِيِّ قَالَ مَا رَأَيْتُ أَحَدًا فِي عَصْرِ أَحْمَدَ أَجْمَعَ مِنْهُ دِيَانَةً وَصِيَانَةً وَأَبْعَدَ مِنَ التَّمَاوَتْ وَأَخْرَجَ فِي تَرْجَمَةِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْمُبَارَكِ مِنْ حَدِيثِ الْحَافِظِ أَبِي بَكْرٍ الْبَيْهَقِيِّ بِإِسْنَادِهِ إِلَى الْأَضْمَعِيِّ قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ الْمُبَارَكِ يَقُولُ أَنَّهُ لِيَعْبُجَنِي مِنَ الْقُرَّاءِ كُلِّ طَلَقَ مَضْحَاكُ فَأَمَّا مَنْ تَلَقَّاهُ بِالْبَشَرِ وَيَلْقَاكَ بِالْعَبُوسِ كَأَنَّهُ يَمْنُ عَلَيْكَ بِعِلْبِهِ فَلَا كَثْرَ اللَّهُ فِي الْقُرَّاءِ مِثْلَهُ وَهَذِهِ الطَّلَاقَةُ الَّتِي أَشَارَ إِلَيْهَا هِيَ الَّتِي كَانَتْ تَعْرِفُ مِنْ حَسَنِ أَخْلَاقِ النَّبِيِّ ﷺ وَهِيَ كَانَتْ الْغَالِبَ عَلَى أَصْحَابِهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَسَادَاتِ الْمُتَقَدِّمِينَ مِنَ الْأُئِمَّةِ الْجَامِعِينَ بَيْنَ الْعِلْمِ وَالْعَمَلِ كَسَعِيدِ بْنِ الْمُسَيْبِ إِمَامِ أَهْلِ الْمَدِينَةِ وَسَيِّدِ التَّابِعِينَ فِي وَقْتِهِ مَعَ خَشُونَتِهِ الْمَعْرُوفَةِ فِي أَمْرِ اللَّهِ تَعَالَى وَكِعَامَرِ الشَّعْبِيِّ مِنْ أُمَّةِ الْكُوفَةِ وَابْنِ سِيرِينَ مِنْ أُمَّةِ الْبَصْرَةِ وَالْأَوْزَاعِيِّ مِنْ أُمَّةِ الشَّامِ وَاللَّيْثِ بْنِ سَعْدٍ مِنْ أُمَّةِ أَهْلِ مِصْرَ وَغَيْرِهِمْ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ قَدْ عَرَفَ ذَلِكَ

(١) ذكره ابن المبرد في الكامل (١٢٢/٢) بدون سند فالله أعلم بصحته .

(٢) ذكره أيضا ابن المبرد في الكامل (١٢٢/٢) بدون سند فالله أعلم بصحته .



من وقف على أخبارهم ثم هي طريقة إمامنا أبي عبد الله الشافعي رحمته الله تعالى  
وطريقة من ارتضيناه من مشايخنا الذين عاصرناهم وبالله التوفيق اه مختصرا

وقال الإمام البخاري رحمته الله في الأدب المفرد (ص: ١٩٥)  
حدثنا إسحاق قال: حدثنا محمد بن فضيل قال: حدثنا الوليد بن جميع، عن  
أبي سلمة بن عبد الرحمن قال: لم يكن أصحاب رسول الله صلى الله عليه وآله متحزقين، ولا  
متماوتين، وكانوا يتناشدون الشعر في مجالسهم، ويذكرون أمر جاهليتهم، فإذا  
أريد أحد منهم على شيء من أمر الله، دارت حماليق عينيه كأنه مجنون  
هذا إسناد حسن.



### اهتمامه صلى الله عليه وآله برياضة المشي

اعلم وفقك الله أنه ينبغي لكل مسلم أن يهتم بالمشي كثيرا حتى يعتاده ولا  
يشق عليه إذا احتاجه ولذلك تجد الذين لم يعتادوا المشي من أصحاب الترف  
والميوعة لا يكادون يطيقون الحج، ويقولون: تعبنا وجهدنا ونحو ذلك، لأنه  
ليس متعوداً على المشي، وأول ما يقع في شيء من المشقة في الطواف من  
زحام أو نحو ذلك يتضجر تضجرا عظيما، وربما قال: ليتني ما حججت، وهذه  
عبارة سمعت من بعضهم، قال: لو أدري أن الحج هكذا ما جئت فلهذا ننصح  
بالعود على المشي الكثير حتى متى ما احتجت إليه قدرت عليه وقد ذكر  
العلامة ابن القيم رحمته الله في زاد المعاد (٤/ ٢٢٨) عن بعض السلف أنه قال:  
ينبغي للرجل أن يتعاهد من نفسه ثلاثا: أن لا يدع المشي، فإن احتاج إليه

يوماً قدر عليه، وينبغي أن لا يدع الأكل، فإن أمعاه تضيق، وينبغي أن لا يدع الجماع، فإن البئر إذا لم تنزح ذهب ماؤها. وإليك بعض الأحاديث التي تدل على اهتمام النبي ﷺ بالمشي حتى تنأى به في ذلك.

قال الإمام البخاري رحمه الله (١١٩٣) حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ مُسْلِمٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ دِينَارٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَأْتِي مَسْجِدَ قُبَاءٍ كُلَّ سَبْتٍ، مَاشِياً وَرَاكِباً» وَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا «يَفْعَلُهُ» وَأَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ (١٣٩٩)

وقال الإمام أحمد رحمه الله (٥٩٩٩) حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ، حَدَّثَنِي أَبِي، عَنْ ابْنِ إِسْحَاقَ، حَدَّثَنِي أَبِي إِسْحَاقُ بْنُ يَسَارٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ قَيْسٍ بْنِ مَخْرَمَةَ قَالَ: أَقْبَلْتُ مِنْ مَسْجِدِ بَنِي عَمْرِو بْنِ عَوْفٍ بِقُبَاءٍ عَلَى بَغْلَةٍ لِي قَدْ صَلَّيْتُ فِيهِ، فَلَقِيتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عُمَرَ مَاشِياً، فَلَمَّا رَأَيْتُهُ نَزَلْتُ عَنْ بَغْلَتِي ثُمَّ قُلْتُ: أَرْكَبُ أَيَّ عَمٍّ؟ قَالَ: أَيُّ ابْنِ أَخِي، لَوْ أَرَدْتُ أَنْ أَرْكَبَ الدَّوَابَّ لَوَجَدْتُهَا، وَلَكِنِّي «رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَمْشِي إِلَى هَذَا الْمَسْجِدِ حَتَّى يَأْتِيَ فَيُصَلِّي فِيهِ»، فَأَنَا أَحَبُّ أَنْ أَمْشِيَ إِلَيْهِ كَمَا رَأَيْتُهُ يَمْشِي " قَالَ: فَأَبَى أَنْ يَرْكَبَ، وَمَضَى عَلَى وَجْهِهِ. هذا حديث حسن.

وقال الإمام أبو داود الطيالسي رحمه الله في مسنده (٣٥٢) حَدَّثَنَا حَمَادُ بْنُ سَلَمَةَ، عَنْ عَاصِمِ بْنِ بَهْدَلَةَ، عَنْ زُرِّ بْنِ حُبَيْشٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: كُنَّا يَوْمَ بَدْرٍ اثْنَيْنِ عَلَى بَعِيرٍ وَثَلَاثَةً عَلَى بَعِيرٍ وَكَانَ زَمِيلُ النَّبِيِّ ﷺ عَلِيٌّ، وَأَبُو لُبَابَةَ



الْأَنْصَارِيُّ وَكَانَ إِذَا حَانَتْ عُقْبَتُهُمَا قَالَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ ارْكَبْ نَمَشِ عَنْكَ فَقَالَ: «إِنَّكُمْ لَسْتُمَا بِأَقْوَى عَلَى الْمَشْيِ مِنِّي وَلَا أَرْغَبَ عَنِ الْأَجْرِ مِنْكُمْ»

هذا حديث حسن.

وقال الإمام الترمذي رحمته الله (٩٠٠) حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ عِيسَى قَالَ: حَدَّثَنَا ابْنُ نُمَيْرٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، عَنْ نَافِعٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، «أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم كَانَ إِذَا رَمَى الْجِمَارَ مَشَى إِلَيْهَا ذَاهِبًا وَرَاجِعًا» هذا إسناد صحيح.

وقال الإمام الطبراني رحمته الله في المعجم الكبير (١٠٦٣٠) حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ بْنُ حَنْبَلٍ، ثنا هُدَبَةُ بْنُ خَالِدٍ، عَنْ حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ خُثَيْمٍ، عَنْ أَبِي الطُّفَيْلِ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم اعْتَمَرَ مِنَ الْجِعْرَانَةِ فَطَافَ بِالْبَيْتِ مَا شَاءَ. هذا إسناد حسن.



## استخدام النبي صلى الله عليه وسلم رياضة الجري

قال الإمام أبو داود رحمته الله (٢٥٧٨) حَدَّثَنَا أَبُو صَالِحٍ الْأَنْطَاكِيُّ مُحِبُّ بْنُ مُوسَى، أَخْبَرَنَا أَبُو إِسْحَاقَ يَعْنِي الْفَزَارِيَّ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، وَعَنْ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ عَائِشَةَ، رضي الله عنها، أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم فِي سَفَرٍ قَالَتْ: فَسَابَقْتُهُ

فَسَبَقْتُهُ عَلَى رِجْلِي، فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي فَقَالَ: «هَذِهِ بَيْتُكَ السَّبَقَةِ (١)» هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ.



## استخدام الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ رياضة الجري

قال الإمام عبد الرزاق في المصنف (١٥٩٢٧) أَخْبَرَنَا ابْنُ جُرَيْجٍ قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ أَبِي مُلَيْكَةَ يُخْبِرُ، أَنَّهُ سَمِعَ ابْنَ الزُّبَيْرِ يُخْبِرُ، أَنَّ عُمَرَ لَمَّا كَانَ بِالْخَمَصِ مِنْ عُسْفَانَ اسْتَبَقَ النَّاسُ، فَسَبَقَهُمْ عُمَرُ فَقَالَ ابْنُ الزُّبَيْرِ: فَانْتَهَزْتُ فَسَبَقْتُهُ، فَقُلْتُ: سَبَقْتُهُ وَالْكَعْبَةَ، ثُمَّ انْتَهَزْتُ فَسَبَقَنِي، فَقَالَ: سَبَقْتُهُ وَاللَّهِ، ثُمَّ انْتَهَزْتُ فَسَبَقْتُهُ، فَقُلْتُ: سَبَقْتُهُ وَالْكَعْبَةَ، ثُمَّ انْتَهَزْتُ فَسَبَقَنِي، فَقَالَ: سَبَقْتُهُ وَاللَّهِ، ثُمَّ أَنَاخَ، فَقَالَ: «أَرَأَيْتَ حَلَفَكَ بِالْكَعْبَةِ، وَاللَّهِ لَوْ أَعْلَمْتُ أَنَّكَ فَكَّرْتَ فِيهَا قَبْلَ أَنْ تَحْلِفَ لَعَاقَبْتُكَ، أَحْلِفْ بِاللَّهِ، فَأَتَمُّ أَوْ أَبْرَرُ» هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ.



(١) عون المعبود وحاشية ابن القيم (١٧٤ / ٧)

(فسابقتَه) أي غالبته في السبق أي في العدو والجري (فسبقتَه) أي غلبته وتقدمت عليه (على رجلي) أي لا على دابة (فلما حملت اللحم) أي سمنت (سابقته) أي مرة أخرى (هذه) أي هذه السبقة والمعنى تقدمي عليك في هذه النوبة في مقابلة تقدمك في النوبة الأولى

## اهتمام النبي ﷺ بالمشي مع أصحابه

قال الإمام مسلم رحمته الله (٢٩٢٤) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ، وَاسْحَاقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، وَأَبُو كُرَيْبٍ - وَاللَّفْظُ لِأَبِي كُرَيْبٍ قَالَ ابْنُ نُمَيْرٍ: حَدَّثَنَا، وَقَالَ الْآخَرَانِ: أَخْبَرَنَا - أَبُو مُعَاوِيَةَ، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، عَنْ شَقِيقٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: كُنَّا نَمْشِي مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، فَرَّ بِابْنِ صَيَّادٍ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «قَدْ خَبَأْتُ لَكَ خَبَاءً» فَقَالَ: دَخَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَخْسَأُ، فَلَنْ تَعْدُو قَدْرَكَ»، فَقَالَ عُمَرُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، دَعْنِي فَأَضْرِبَ عُنُقَهُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «دَعَهُ، فَإِنْ يَكُنِ الَّذِي تَخَافُ لَنْ تَسْتَطِيعَ قَتْلَهُ»

وقال الإمام أحمد رحمته الله (٢٢٩٦٣) حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، حَدَّثَنَا عَيْنَةُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ بُرَيْدَةَ الْأَسْلَمِيِّ قَالَ: خَرَجْتُ ذَاتَ يَوْمٍ لِحَاجَةٍ، فَإِذَا أَنَا بِالنَّبِيِّ ﷺ يَمْشِي بَيْنَ يَدَيْ، فَأَخَذَ بِيَدِي فَانْطَلَقْنَا نَمْشِي جَمِيعًا، فَإِذَا نَحْنُ بَيْنَ أَيْدِينَا بِرَجُلٍ يُصَلِّيْ يُكْثِرُ الرُّكُوعَ وَالسُّجُودَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «أَتَرَاهُ يُرَآي؟» فَقُلْتُ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ. فَتَرَكَ يَدَيَّ مِنْ يَدِهِ، ثُمَّ جَمَعَ بَيْنَ يَدَيْهِ جَعَلَ يَصُوبُهُمَا وَيَرْفَعُهُمَا وَيَقُولُ: «عَلَيْكُمْ هَدْيًا قَاصِدًا. عَلَيْكُمْ هَدْيًا قَاصِدًا. عَلَيْكُمْ هَدْيًا قَاصِدًا، فَإِنَّهُ مَنْ يُشَادَّ هَذَا الدِّينَ يَغْلِبْهُ» هذا إسناد صحيح.





## اهتمام الصحابات رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُنَّ بالمشي

المشي ينفع النساء كثيرا ويحافظ على صحتهن لا سيما الحوامل منهن في آخر شهر من شهور الحمل فإنه يسبب سهولة الوضع ولا يشعرن بالتعب الكثير وإليك بعض الأحاديث التي تدل على اهتمام النساء في عهد النبي ﷺ بالمشي

قال الإمام البخاري رحمه الله (٢٦٦١) حَدَّثَنَا أَبُو الرَّبِيعِ سُلَيْمَانُ بْنُ دَاوُدَ، وَأَفْهَمَنِي بَعْضُهُ أَحْمَدُ، حَدَّثَنَا فُلَيْحُ بْنُ سُلَيْمَانَ، عَنْ ابْنِ شَهَابٍ الزُّهْرِيِّ، عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ، وَسَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، وَعَلْقَمَةَ بْنِ وَقَاصٍ اللَّيْثِيِّ، وَعُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُتْبَةَ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ حِينَ قَالَ لَهَا أَهْلُ الْإِفْكِ مَا قَالُوا، فَبَرَّأَهَا اللَّهُ مِنْهُ، وَذَكَرَتِ الْقِصَّةَ بِطُولِهَا وَفِيهَا نَخَرَجْتُ أَنَا وَأُمُّ مِسْطُجٍ قَبْلَ الْمَنَاصِعِ مُتَبَرِّزَنَا لَا نَخْرُجُ إِلَّا لَيْلًا إِلَى لَيْلٍ، وَذَلِكَ قَبْلَ أَنْ تَتَّخِذَ الْكُنْفَ قَرِيبًا مِنْ بَيُوتِنَا، وَأَمَرْنَا أُمَّ الْعَرَبِ الْأُولَى فِي الْبَرِيَّةِ أَوْ فِي التَّنْزِهِ، فَأَقْبَلْتُ أَنَا وَأُمُّ مِسْطُجٍ بَنْتُ أَبِي رُحَيْمٍ نَمْشِي، فَعَثَرْتُ فِي مَرِطِهَا.

وهنا تنبيه وهو أن مشية النساء أمام الرجال الأجانب تختلف عن مشية الرجال، فلا بد أن تمشي المرأة على جانب الطريق والرجال في الوسط، كما أخبر النبي ﷺ، وأيضا تمشي على استحياء كما قال تعالى عن بنت الرجل الصالح ﴿لَجَأَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ﴾ [القصص: ٢٥] جاءت تمشي على استحياء، لم تأت متميعة متكسرة في مشيتها كحال كثير من النساء اليوم، وإنما جاءت تمشي على استحياء، وصف عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ مشيتها فقال: [جاءت تمشي على استحياء، قائلة بثوبها على وجهها]



## اهتمام عمر رضي الله عنه بسرعة المشي

قال الإمام البخاري رحمته الله (٣٩١٦) حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ صَبَّاحٍ، أَوْ بَلَّغَنِي عَنْهُ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، عَنْ عَاصِمٍ، عَنْ أَبِي عُثْمَانَ، قَالَ: سَمِعْتُ ابْنَ عُمَرَ رضي الله عنهما، إِذَا قِيلَ لَهُ هَاجِرٌ قَبْلَ أَبِيهِ يَغْضَبُ، قَالَ: " وَقَدِمْتُ أَنَا وَعُمَرُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم ، فَوَجَدْنَاهُ قَائِلًا، فَرَجَعْنَا إِلَى الْمَنْزِلِ فَأَرْسَلَنِي عُمَرُ، وَقَالَ: اذْهَبْ فَانْظُرْ هَلِ اسْتَيْقِظَ فَأَتَيْتُهُ، فَدَخَلْتُ عَلَيْهِ فَبَايَعْتُهُ، ثُمَّ انْطَلَقْتُ إِلَى عُمَرَ فَأَخْبَرْتَهُ أَنَّهُ قَدْ اسْتَيْقِظَ، فَانْطَلَقْنَا إِلَيْهِ نَهْرُولُ هَرُولَةً حَتَّى دَخَلَ عَلَيْهِ، فَبَايَعَهُ ثُمَّ بَايَعْتُهُ "



## اهتمام عمر رضي الله عنه برياضة المشي مع وجود ما يركبه

قال الإمام الطبراني رحمته الله في الأوسط (١٩٨٢) حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَمْرٍو قَالَ: نَا أَبُو كَامِلٍ الْجَدْرِيُّ قَالَ: نَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ الْمُخْتَارِ قَالَ: نَا مَنْصُورُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ: حَدَّثَنِي الشَّعْبِيُّ، عَنْ قُرْظَةَ بْنِ كَعْبٍ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ: شِيعْنَا عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ حِينَ خَرَجْنَا إِلَى الْكُوفَةِ مَاشِيًا، يَقُودُ حِمَارًا أَوْ أَتَانًا، فَقُلْنَا: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، أَقْسَمْنَا عَلَيْكَ لَتَرْكَبَنَّ، فَأَبَى، حَتَّى سَرْنَا ثَلَاثَةَ أَمْيَالٍ أَوْ أَرْبَعَةَ، فَقَالَ بَعْضُنَا لِبَعْضٍ: قَدْ شَقَقْتُمْ عَلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ، فَزَلْنَا، فَقَالَ لِأَحَدِهِمْ: «لَمْ تَرُونِي بَلَغْتُ مَعَكُمْ إِلَى هَذَا الْمَكَانِ؟» فَقَالُوا: أَرَدْتَ بِذَلِكَ كِرَامَتَنَا، وَحَفِظَ الْأَنْصَارِ قَالَ: «إِنَّ ذَاكَ كَذَلِكَ، وَمَعَ ذَاكَ مَا هُوَ؟» فَقُلْتُ: لَا نَدْرِي، فَقَالَ:

«إِنَّكُمْ سَتَأْتُونَ قَوْمًا يَسْتَطْعِمُونَكُمْ أَعْرَاضًا، فَأَقِلُّوا الرَّأْيَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ، وَأَنَا شَرِيكُكُمْ فِي ذَلِكَ» هذا إسناد حسن.



## مشي النبي ﷺ مع بعض أصحابه حفاة بدون نعال

قال الإمام مسلم رحمته الله (٩٢٥) وحدثنا محمد بن المثنى العنزي، حدثنا محمد بن جهم، حدثنا إسماعيل وهو ابن جعفر، عن عمارة يعني ابن غزيرة، عن سعيد بن الحارث بن المعل، عن عبد الله بن عمر، أنه قال: كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ، فَسَلَّمَ عَلَيْهِ، ثُمَّ أَدْبَرَ الْأَنْصَارِي، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "يَا أَخَا الْأَنْصَارِ كَيْفَ أَخِي سَعْدُ بْنُ عُبَادَةَ؟"، فَقَالَ صَاحِبٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ يَعُودُهُ مِنْكُمْ؟» فَقَامَ، وَقَفْنَا مَعَهُ، وَنَحْنُ بِضَعَةِ عَشْرٍ، مَا عَلَيْنَا نَعَالٌ، وَلَا خِفَافٌ، وَلَا قَلَانِسٌ، وَلَا قُصٌّ، نَمْشِي فِي تِلْكَ السَّبَاخِ (١) حَتَّى جِئْنَاهُ، فَاسْتَأْخَرَ قَوْمَهُ مِنْ حَوْلِهِ، حَتَّى دَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابَهُ الَّذِينَ مَعَهُ



(١) (السباخ) هي جمع سبخة ككلمة مخفف سبخة ككلمة وهي كما في النهاية الأرض التي

تعلوها الملوحة ولا تكاد تنبت إلا بعض الشجر

## أمره ﷺ أصحابه أن يمشوا حافين أحياناً

قال ابن أبي عاصم في الآحاد والمثاني (٢٩٢٩) حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ الْحَجَّاجِ، نَا حَمَادُ بْنُ سَلَمَةَ، عَنْ سَعِيدِ الْجُرَيْرِيِّ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بَرِيدَةَ، أَنَّ رَجُلًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ ﷺ كَانَ يَمْشِي حَافِيًا وَلَا يَدَّهْنُ فَقِيلَ لَهُ فِي ذَلِكَ: أَنْتَ أَمِيرُ النَّاسِ تَمْشِي حَافِيًا وَلَا تَدَّهْنُ. فَقَالَ: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَهَانَا عَنْ كَثِيرٍ مِنَ الْإِرْفَاءِ (١) وَهُوَ الْإِدْهَانُ كُلَّ يَوْمٍ وَكَانَ يَأْمُرُنَا أَنْ نَحْتَفِيَ أحياناً" هذا إسناد صحيح والجريري وإن كان مختلطاً إلا أن الإمام مسلم قد روى لحمد بن سلمة عنه. (أن نحتفي) أن نمشي حفاة (أحياناً) أي حيناً بعد حين فالنبي ﷺ أمر الصحابة أن يحتفوا أحياناً لأجل أن يتعود الإنسان على الخشونة - كما قال عمر رضي الله عنه (أخشوشنوا فإن النعم لا تدوم)

إذاً: فأنصح إخواني أن يعتادوا الخشونة، لأن الإنسان تعثره الظروف؛ فلن يكون دائماً في أماكن الترف والأماكن المهيأة، قد يضطر أن يمشي بدون

(١) في بعض روايات الحديث الإرفاء وهي بمعنى التمتع أصله من الرفه وهو أن ترد الإبل الماء متى شاءت ومنه أخذت الرفاهية وهي السعة والدعة والتمتع كره النبي صلى الله عليه وسلم الإفراط في التمتع من التدهين والترجيل على ما هو عادة الأعاجم وأمر بالقصد في جميع ذلك وليس في معناه الطهارة والنظافة فإن النظافة من الدين

قال الحافظ القيد بالكثير في الحديث إشارة إلى أن الوسط المعتدل من الإرفاء لا يذم وبذلك يجمع بين الأخبار انتهى ووقع في بعض النسخ الإرفاء بالهمزة ومعناه الامتناسك كما في القاموس

نعال، فإذا كان هذا الإنسان مرفهاً مترفاً فلن يستطيع أن يتحمل وانظر إلى الإمام أحمد وهو يوصي ولده بالمشي حافياً حتى يعتاد الخشونة

قال أبو نعيم في حلية الأولياء (١٨٤ / ٩)

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ أَحْمَدَ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ أَحْمَدَ بْنَ حَنْبَلٍ، يَقُولُ:

«كُنْتُ جَالِسًا عِنْدَ أَبِي عليه السلام يَوْمًا فَنَظَرْتُ إِلَى رَجُلٍ وَهُمَا لَيِّتَانِ لَيْسَ فِيهِمَا شَقَاقٌ، فَقَالَ لِي: مَا هَذَانِ الرَّجُلَانِ، لَمْ لَا تَمْشِي حَافِيًا حَتَّى تَصِيرَ رَجُلَيْنِ خَشِنَتَيْنِ. قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: «وَخَرَجَ إِلَى طَرَسُوسَ مَاشِيًا عَلَى قَدَمَيْهِ» قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: «وَكَانَ أَبِي أَصْبَرَ النَّاسِ عَلَى الْوَحْدَةِ لَمْ يَرَهُ أَحَدٌ إِلَّا فِي مَسْجِدٍ، أَوْ حُضُورِ جَنَازَةٍ، أَوْ عِيَادَةِ مَرِيضٍ، وَكَانَ يَكْرَهُ الْمَشْيَ فِي الْأَسْوَاقِ» هذا إسناد صحيح.



## استحباب سرعة المشي بالجنابة

قال الإمام النسائي عليه السلام في سننه (١٩١٢) أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْأَعْلَى، قَالَ: حَدَّثَنَا خَالِدٌ، قَالَ: أَنْبَأَنَا عَيْنَةُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يُونُسَ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي، قَالَ: شَهِدْتُ جَنَازَةَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ سَمُرَةَ وَخَرَجَ زِيَادٌ يَمْشِي بَيْنَ يَدَيِ السَّرِيرِ، فَجَعَلَ رِجَالُ مَنْ أَهْلِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ وَمَوَالِيَهُمْ يَسْتَقْبِلُونَ السَّرِيرَ وَيَمْشُونَ عَلَى أَعْقَابِهِمْ، وَيَقُولُونَ: رُوَيْدَا رُوَيْدَا بَارَكَ اللَّهُ فِيكُمْ، فَكَانُوا يَدْبُونَ دَيْبًا حَتَّى إِذَا كُنَّا بِنَعْصِ طَرِيقِ الْمَرْبِدِ لَحَقْنَا أَبُو بَكْرَةَ عَلَى بَغْلَةٍ، فَلَمَّا رَأَى الَّذِي يَصْنَعُونَ حَمَلَ عَلَيْهِمْ بِبَغْلَتِهِ، وَأَهْوَى إِلَيْهِمْ بِالسَّوْطِ، وَقَالَ: خَلُّوا، فَوَالَّذِي أَكْرَمَ وَجْهَ أَبِي

الْقَاسِمِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ لَقَدْ «رَأَيْتُنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَإِنَّا لَنَكَادُ نَرْمُلُ بِهَا رَمَلًا<sup>(١)</sup>»،  
فَانْبَسَطَ الْقَوْمُ. هذا إسناد صحيح.



## أنواع المشيات

قال العلامة ابن القيم رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ في زاد المعاد (١ / ١٦١)  
وَالْمَشْيَاتُ عَشْرَةٌ أَنْوَاعٌ: هَذِهِ الثَّلَاثَةُ مِنْهَا، وَالرَّابِعُ: السَّعْيُ، وَالْخَامِسُ:  
الرَّمْلُ، وَهُوَ أَسْرَعُ الْمَشْيِ مَعَ تَقَارُبِ الْخَطَى وَيُسَمَّى: الْخَبَبُ، وَفِي الصَّحِيحِ  
مِنْ حَدِيثِ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ النَّبِيَّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ «خَبَّ فِي طَوَافِهِ ثَلَاثًا وَمَشَى أَرْبَعًا» .  
السَّادِسُ: النَّسْلَانُ، وَهُوَ الْعَدُوُّ الْخَفِيفُ الَّذِي لَا يُزْعَجُ الْمَاشِي وَلَا يُكْرِثُهُ.  
وَفِي بَعْضِ الْمَسَانِيدِ أَنَّ الْمَشَاةَ شَكُّوا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ مِنَ الْمَشْيِ فِي حُجَّةِ  
الْوَدَاعِ فَقَالَ: ( «اسْتَعِينُوا بِالنَّسْلَانِ» ) .  
وَالسَّابِعُ: الْخَوَزَلَى، وَهِيَ مِشْيَةُ التَّمَايُلِ، وَهِيَ مِشْيَةٌ يُقَالُ: إِنَّ فِيهَا تَكْسُرًا  
وَتَحْنُسًا.

وَالثَّامِنُ: الْقَهْقَرَى، وَهِيَ الْمِشْيَةُ إِلَى وِرَاءٍ .  
وَالْتَّاسِعُ: الْجَمْزَى، وَهِيَ مِشْيَةٌ يَثْبُ فِيهَا الْمَاشِي وَثَبًا.

(١) قَالَ الْعَيْنِيُّ مِنْ رَمَلٍ رَمَلًا وَرَمَلَانًا إِذَا أَسْرَعَ فِي الْمَشْيِ وَهَزَّ مِنْكِبَيْهِ.



وَالْعَاشِرُ: مَشْيَةُ التَّبَخُّرِ، وَهِيَ مَشْيَةُ أُولَى الْعُجْبِ وَالتَّكْبُرِ، وَهِيَ الَّتِي خَسَفَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ بِصَاحِبِهَا لَمَّا نَظَرَ فِي عِطْفِيهِ وَأَعْجَبَتْهُ نَفْسُهُ، فَهُوَ يَتَجَلَّجَلُ فِي الْأَرْضِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ.  
وَأَعْدَلَ هَذِهِ الْمَشْيَاتِ مَشْيَةُ الْهُونِ وَالتَّكْفُؤِ.



## السرعة في المشي تذهب تعب المشي

فإذا كنت تمشي مسافة طويلة وأردت أن تستعين بشيء يخفف عنك تعب المشي الطويل فعليك بالنسلان، وهو الهرولة الخفيفة، فعند ذلك ستجد أنك قطعت مسافة أكثر براحة أكثر ولهذا أرشد النبي ﷺ أصحابه إلى ذلك.

قال الإمام ابن خزيمة رحمته الله (٢٥٣٦) ثنا محمد بن بشار، ثنا عبد الوهاب بن عبد المجيد، ثنا جعفر بن محمد، عن أبيه، عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: خَرَجَ عَامَ الْفَتْحِ، ثُمَّ اجْتَمَعَ إِلَيْهِ الْمَشَاةُ مِنْ أَصْحَابِهِ وَصَفُّوا لَهُ، وَقَالُوا: تَتَعَرَّضُ لِدَعَوَاتِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَقَالُوا: اشْتَدَّ عَلَيْنَا السَّفَرُ، وَطَالَتِ الشُّقَّةُ، فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «اسْتَعِينُوا» - قَالَ عَبْدُ الْوَهَّابِ: أَظْنَهُ - قَالَ: «بِالنَّسْلِ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ عَنْكُمْ الْأَرْضَ وَتُخَفُّونَ لَهُ»، فَفَعَلْنَا ذَلِكَ، خَفَفْنَا لَهُ، وَذَهَبَ مَا كُنَّا نَجِدُهُ. هذا إسناد حسن وفي رواية شكاً ناسٍ إلى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ المشي فدعا بهم، وقال: «عليكم بالنسلان»، فَنَسَلْنَا فَوَجَدْنَاهُ أَخَفَّ عَلَيْنَا.

وبوب ابن خزيمة على هذا الحديث بقوله بَابُ اسْتِحْبَابِ النَّسْلِ فِي الْمَشْيِ  
عِنْدَ الْأَعْيَاءِ مِنَ الْمَشْيِ لِخِفِّ النَّاسِلِ وَيَذْهَبَ بَعْضُ الْأَعْيَاءِ عَنْهُ.

وبوب عليه أبو نعيم الأصفهاني في الطب النبوي (٢ / ٤٥٤) باب علاج  
الإعياء من شدة المشي.

والإعياء هو التعب الشديد.

وبوب عليه البيهقي في الآداب (ص: ٢٧٣) بقوله بَابُ كَيْفَ كَانَ  
يَمْشِي إِذَا أَعْيَا. وفي السنن الكبرى (٥ / ٤٢٠) بقوله بَابُ كَيْفِيَّةِ الْمَشْيِ إِذَا  
عَيَّ.

وقال ابن الجوزي رحمته الله في كشف المشكل من حديث الصحيحين (٤ /  
٢٠٦) النسلان، هُوَ مَقَارَبَةُ الْخَطْوِ مَعَ الْإِسْرَاعِ كَمَشْيِ الذِّئْبِ إِذَا بَادَرَ. وَقَالَ  
الزَّجَّاجُ: يَنْسَلُونَ: يَسْرَعُونَ.

وقال الحافظ ابن حجر في فتح الباري (٨ / ٥٤٣)  
وَالنَّسْلَانُ بِفَتْحَتَيْنِ الْإِسْرَاعُ مَعَ تَقَارُبِ الْخَطَا وَهُوَ دُونَ السَّعْيِ اهـ.



### عدم التفات النبي صلى الله عليه وآله في مشيه

قال الإمام البخاري رحمته الله (١٥٥) حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مُحَمَّدٍ الْمَكِّيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا  
عَمْرُو بْنُ يَحْيَى بْنِ سَعِيدٍ بْنُ عَمْرٍو الْمَكِّيُّ، عَنْ جَدِّهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ:  
اتَّبَعْتُ النَّبِيَّ صلى الله عليه وآله، وَخَرَجَ لِحَاجَتِهِ، فَكَانَ لَا يَلْتَفِتُ، فَدَنَوْتُ مِنْهُ، فَقَالَ:



«ابغني أجاراً أَسْتَفِضَ بِهَا - أَوْ نَحْوَهُ - وَلَا تَأْتِنِي بَعْظُمٌ، وَلَا رَوْثٌ، فَأَتَيْتُهُ بِأَجَارٍ بِطَرَفِ ثِيَابِي، فَوَضَعْتُهَا إِلَى جَنْبِهِ، وَأَعْرَضْتُ عَنْهُ، فَلَمَّا قَضَى أَتْبَعَهُ بِهِ»

قال الإمام البخاري رحمه الله (٣٩٠٦) قَالَ ابْنُ شَهَابٍ: وَأَخْبَرَنِي عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَالِكٍ الْمُدَلِّجِيُّ، وَهُوَ ابْنُ أَخِي سُرَّاقَةَ بْنِ مَالِكِ بْنِ جَعْشَمٍ، أَنَّ أَبَاهُ أَخْبَرَهُ أَنَّهُ سَمِعَ سُرَّاقَةَ بْنَ جَعْشَمٍ يَقُولُ: جَاءَنَا رَسُولُ كُفَّارِ قُرَيْشٍ، يَجْعَلُونَ فِي رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم وَأَبِي بَكْرٍ دِيَةً كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا، مَنْ قَتَلَهُ أَوْ أَسْرَهُ، فَبَيْنَمَا أَنَا جَالِسٌ فِي مَجْلِسٍ مِنْ مَجَالِسِ قَوْمِي بَنِي مُدَلَجٍ، أَقْبَلَ رَجُلٌ مِنْهُمْ، حَتَّى قَامَ عَلَيْنَا وَنَحْنُ جُلُوسٌ، فَقَالَ يَا سُرَّاقَةَ: إِنِّي قَدْ رَأَيْتُ أَنْفًا أَسْوَدَةً بِالسَّاحِلِ، أُرَاهَا مُحَمَّدًا وَأَصْحَابَهُ، قَالَ سُرَّاقَةُ: فَعَرَفْتُ أَنَّهُمْ هُمْ، فَقُلْتُ لَهُ: إِنَّهُمْ لَيْسُوا بِهِمْ، وَلَكِنَّكَ رَأَيْتَ فُلَانًا وَفُلَانًا، انْطَلَقُوا بِأَعْيُنِنَا، ثُمَّ لَبِثْتُ فِي الْمَجْلِسِ سَاعَةً، ثُمَّ قُمْتُ فَدَخَلْتُ فَأَمَرْتُ جَارِيَّتِي أَنْ تَخْرُجَ بِفَرَسِي، وَهِيَ مِنْ وَرَاءِ أُمِّكَ، فَتَحْبِسَهَا عَلَيَّ، وَأَخَذْتُ رُمْحِي، فَخَرَجْتُ بِهِ مِنْ ظَهْرِ الْبَيْتِ، فَحَطَطْتُ بِرُجْهِ الْأَرْضَ، وَخَفَضْتُ عَلَيْهِ، حَتَّى أَتَيْتُ فَرَسِي فَرَكِبْتُهَا، فَرَفَعْتُهَا تَقَرَّبَ بِي، حَتَّى دَنَوْتُ مِنْهُمْ، فَعَثَرْتُ بِي فَرَسِي، فَخَرَرْتُ عَنْهَا، فَقُمْتُ فَأَهْوَيْتُ يَدِي إِلَى كَنَانَتِي، فَاسْتَخَرَجْتُ مِنْهَا الْأَزْلَامَ فَاسْتَقْسَمْتُ بِهَا: أَضْرَهُمْ أَمْ لَا، فَخَرَجَ الَّذِي أَكْرَهُ، فَرَكِبْتُ فَرَسِي، وَعَصَيْتُ الْأَزْلَامَ، تَقَرَّبَ بِي حَتَّى إِذَا سَمِعْتُ قِرَاءَةَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، وَهُوَ لَا يَلْتَفِتُ، وَأَبُو بَكْرٍ يَكْثُرُ الْإِلْتِفَاتِ، سَاخَتْ يَدَا فَرَسِي فِي الْأَرْضِ، حَتَّى بَلَغَتَا الرُّكْبَتَيْنِ، فَخَرَرْتُ عَنْهَا، ثُمَّ زَجَرْتُهَا فَهَضَمْتُ، فَلَمْ تَكَدْ تَخْرُجُ يَدَيْهَا، فَلَمَّا اسْتَوَتْ قَائِمَةً، إِذَا لَا تُرِي يَدَيْهَا عِثَانٌ سَاطِعٌ فِي السَّمَاءِ مِثْلُ الدُّخَانِ، فَاسْتَقْسَمْتُ بِالْأَزْلَامِ، فَخَرَجَ الَّذِي أَكْرَهُ، فَنادَيْتُهُم بِالْأَمَانِ فَوَقَفُوا، فَارَكِبْتُ فَرَسِي حَتَّى جِئْتُهُمْ، وَوَقَعَ فِي نَفْسِي حِينَ لَقِيتُ مَا لَقِيتُ مِنَ الْحَبْسِ

عَنْهُمْ، أَنَّ سَيَظْهَرُ أَمْرُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ. فَقُلْتُ لَهُ: إِنَّ قَوْمَكَ قَدْ جَعَلُوا فِيكَ الدِّيَةَ، وَأَخْبَرْتَهُمْ أَخْبَارَ مَا يُرِيدُ النَّاسُ بِهِمْ، وَعَرَضْتُ عَلَيْهِمُ الزَّادَ وَالْمَتَاعَ، فَلَمْ يَرْزَانِي وَلَمْ يَسْأَلَانِي، إِلَّا أَنْ قَالَ: «أَخْفِ عَنَّا». فَسَأَلْتُهُ أَنْ يَكْتُبَ لِي كِتَابَ أَمْنٍ، فَأَمَرَ عَامِرَ بْنَ فُهَيْرَةَ فَكَتَبَ فِي رُقْعَةٍ مِنْ أَدِيمٍ، ثُمَّ مَضَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ. (١)

قال الإمام الطبراني رحمه الله في المعجم الأوسط (٩٠١٤) حَدَّثَنَا الْمُقَدَّمُ، نَا سَعِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ، ثنا عَبْدُ الْجَبَّارِ بْنُ عَمْرِو، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْمُنْكَدَرِ، عَنْ جَابِرٍ، قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا يَلْتَفِتُ إِذَا مَشَى» (٢)، وَكَانَ رُبَّمَا تَعَلَّقَ رِدَاؤُهُ فِي الشَّجَرَةِ أَوْ الشَّيْءِ فَلَا يَلْتَفِتُ حَتَّى يَرْفَعُوهُ عَلَيْهِ، وَكَانُوا يَضْحَكُونَ وَيَمَزُحُونَ،

(١) (أسودة) أشخاصا. (أكمة) رابية مرتفعة عن الأرض. (من ظهر) من خلف. بزجه) نكست أسفله وفي نسخة (نخبطت) خفضت أعلاه وجرت زجه على الأرض فخبطتها به من غير قصد. (بزجه) الزج الحديدية التي تكون في أسفل الرح. (فرفعت) أسرع بها السير. (تقرب بي) من التقريب وهو نوع من السير دون العدو وفوق العادة وقيل هو أن ترفع يديها معا وتضعهما معا. (الأزلام) سهام لا ريش لها ولا نصل مكتوب عليها لا نعم فكانوا في الجاهلية إذا أرادوا أمرا ضربوا بها فإن خرج [لا] تركوا وإن خرج [نعم] فعلوا. (فاستقسمت بها) من الاستقسام وهو طلب معرفة ما قسم. (الذي أكره) أي لا تضرهم ولا تقدر عليهم. (عثان) الدخان من غير نار وفي نسخة (غبار). (ساطع) منتشر. (لم يرزاني) لم يأخذني شيئا ولم ينقصا مالي. (كتاب أمن) كتاب موادة. (أديم) هو الجلد المدبوغ اهـ من تعليق البغا على صحيح البخاري.

(٢) قال المناوي في فيض القدير (٥/ ١٦١) (كان إذا مشى لم يلتفت) لأنه كان يواصل السير ويترك التواني والتوقف ومن يلتفت لا بد له في ذلك من أدنى وقفة.

وَكَانُوا قَدْ آمَنُوا تِلْكَاهُ» هذا إسناد ضعيف لضعف عبد الجبار بن عمر الأيلي لكن للحديث شواهد ذكره من أجلها العلامة الألباني في الصحيحة (٢٠٨٦).



## استحباب الذهاب إلى المساجد للصلاة مشيا على الأقدام

إن الرسول ﷺ حثنا على الذهاب إلى المساجد للصلاة مشيا على الأقدام كل يوم خمس مرات وأخبرنا أن لنا بذلك الأجر العظيم كل هذا لأنه يريد لنا الخير يريد لنا الأجر يريد لنا الصحة فهو من أعظم الطرق إلى الأجر والصحة وإليك الأحاديث في ذلك

الأول : قال الإمام البخاري رحمه الله (٦٥١) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، عَنْ بَرِيدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، عَنْ أَبِي بُرْدَةَ، عَنْ أَبِي مُوسَى، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «أَعْظَمُ النَّاسِ أَجْرًا فِي الصَّلَاةِ أَبْعَدُهُمْ، فَأَبْعَدُهُمْ مَشْيًى وَالَّذِي يَنْتَظِرُ الصَّلَاةَ حَتَّى يُصَلِّيَهَا مَعَ الْإِمَامِ أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ الَّذِي يُصَلِّي، ثُمَّ يَنَامُ<sup>(١)</sup>» وأخرجه مسلم (٦٦٢)

الثاني : قال الإمام البخاري رحمه الله (٢١١٩) حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، حَدَّثَنَا جَرِيرٌ، عَنْ الْأَعْمَشِ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:

(١) (فأبعدهم مشي) أبعدهم مسافة عن المسجد وأكثرهم خطي إليه. (من الذي يصلي) وحده أو دون انتظار] اهـ من تعليق البغا على صحيح البخاري (١/ ١٣٢)



"صَلَاةٌ أَحَدُكُمْ فِي جَمَاعَةٍ، تَزِيدُ عَلَى صَلَاتِهِ فِي سُوقِهِ وَبَيْتِهِ بَضْعًا وَعَشْرِينَ دَرَجَةً، وَذَلِكَ بِأَنَّهُ إِذَا تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ، ثُمَّ أَتَى الْمَسْجِدَ لَا يَرِيدُ إِلَّا الصَّلَاةَ، لَا يَنْهَازُهُ إِلَّا الصَّلَاةَ، لَمْ يَخْطُ خَطْوَةً إِلَّا رَفَعَ بِهَا دَرَجَةً، أَوْ حَطَّتْ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ، وَالْمَلَائِكَةُ تُصَلِّي عَلَى أَحَدِكُمْ مَا دَامَ فِي مُصَلَّاهُ الَّذِي يُصَلِّي فِيهِ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ، اللَّهُمَّ ارْحَمْهُ مَا لَمْ يُحْدِثْ فِيهِ، مَا لَمْ يُؤْذِ فِيهِ، وَقَالَ: أَحَدُكُمْ فِي صَلَاةٍ مَا كَانَتِ الصَّلَاةُ تَحْسِبُهُ" وأخرجه مسلم (٦٤٩)

الثالث : قال الإمام البخاري رحمته الله (١٨٨٧) حَدَّثَنَا ابْنُ سَلَامٍ، أَخْبَرَنَا الْفَزَارِيُّ، عَنْ حُمَيْدِ الطَّوِيلِ، عَنْ أَنَسٍ رضي الله عنه، قَالَ: أَرَادَ بَنُو سَلَمَةَ أَنْ يَتَحَوَّلُوا إِلَى قُرْبِ الْمَسْجِدِ، فَكَّرَهُ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، أَنْ تُعْرَى الْمَدِينَةُ وَقَالَ: «يَا بَنِي سَلَمَةَ أَلَا تَحْتَسِبُونَ آثَارَكُمْ» فَأَقَامُوا (١)

الرابع : قال الإمام مسلم رحمته الله (٢٥١) حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرْجٍ جَمِيعًا عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ جَعْفَرٍ - قَالَ ابْنُ أَيُّوبَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ - أَخْبَرَنِي الْعَلَاءُ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: «أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا، وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ؟» قَالُوا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ:

(١) (بني سلمة) بطن كبير من الأنصار. (تحتسبون آثاركم) تدخرون ثواب مشيكم إلى المسجد. (ما قدموا وآثارهم) ما فعلوا في الحياة الدنيا / يسن ١٢ / (يعروا) يتركوا المدينة عراء أي فضاء خالية ليس حولها بيوت ومساكن [أه من تعليق البغا على صحيح البخاري (١/ ١٣٢)]

«إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ عَلَى الْمَكَارِهِ، وَكَثْرَةُ الْخَطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَانتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ، فَذَلِكَ الرِّبَاطُ (١)»

الخامس : قال الإمام مسلم رحمته الله (٦٦٣) حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى، أَخْبَرَنَا عِثْرٌ، عَنْ سُلَيْمَانَ التَّيْمِيِّ، عَنْ أَبِي عَثْمَانَ النَّهْدِيِّ، عَنْ أَبِي بِنِ كَعْبٍ، قَالَ: كَانَ رَجُلٌ لَا أَعْلَمُ رَجُلًا أَبْعَدَ مِنَ الْمَسْجِدِ مِنْهُ، وَكَانَ لَا تُخْطِئُهُ صَلَاةٌ (٢)، قَالَ: فَقِيلَ لَهُ: أَوْ قُلْتُ لَهُ: لَوْ اشْتَرَيْتَ حِمَارًا تَرْكَبُهُ فِي الظُّلُمَاءِ، وَفِي الرَّمْضَاءِ، قَالَ: مَا يَسُرُّنِي أَنْ مَنَزِلِي إِلَى جَنْبِ الْمَسْجِدِ، إِنِّي أُرِيدُ أَنْ يُكْتَبَ لِي مَمْشَايَ إِلَى الْمَسْجِدِ، وَرَجُوعِي إِذَا رَجَعْتُ إِلَى أَهْلِي، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «قَدْ جَمَعَ اللَّهُ لَكَ ذَلِكَ كُلَّهُ»

السادس : قال الإمام مسلم رحمته الله (٦٦٥) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، حَدَّثَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ بْنُ عَبْدِ الْوَارِثِ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبِي، يُحَدِّثُ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْجَرِيرِيُّ، عَنْ أَبِي نَضْرَةَ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: خَلَّتِ الْبِقَاعُ حَوْلَ الْمَسْجِدِ، فَأَرَادَ بَنُو سَلَمَةَ أَنْ يَنْتَقِلُوا إِلَى قُرْبِ الْمَسْجِدِ، فَبَلَغَ ذَلِكَ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، فَقَالَ لَهُمْ: «إِنَّهُ بَلَّغَنِي أَنَّكُمْ تُرِيدُونَ أَنْ تَنْتَقِلُوا قُرْبَ الْمَسْجِدِ»، قَالُوا: نَعَمْ، يَا رَسُولَ اللَّهِ

(١) (إسباغ الوضوء على المكاره) المكاره جمع مكروه وهو ما يكرهه الإنسان ويشق عليه والكره بالضم والفتح المشقة والمعنى أن يتوضأ مع البرد الشديد والعلل التي يتأذى معها بمس الماء (فذلکم الرباط) أي الرباط المرغوب فيه وأصل الرباط الحبس على الشيء كأنه حبس نفسه على هذه الطاعة [اه من تعليق ابن عبد الباقي على صحيح مسلم (١/ ٢١٩)]

(٢) (لا تخطئه) أي لا تفوته جماعة في صلاة

قَدْ أَرَدْنَا ذَلِكَ، فَقَالَ: «يَا بَنِي سَلَمَةَ دِيَارُكُمْ تُكْتَبُ آثَارُكُمْ، دِيَارُكُمْ تُكْتَبُ آثَارُكُمْ»<sup>(١)</sup>

وَحَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ الشَّاعِرِ، حَدَّثَنَا رَوْحُ بْنُ عُبَادَةَ، حَدَّثَنَا زَكَرِيَاءُ بْنُ إِسْحَاقَ، حَدَّثَنَا أَبُو الزُّبَيْرِ، قَالَ: سَمِعْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: كَانَتْ دِيَارُنَا نَائِيَةً عَنِ الْمَسْجِدِ، فَأَرَدْنَا أَنْ نَبِيعَ بَيْوتَنَا، فَتَقَرَّبَ مِنَ الْمَسْجِدِ، فَهَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ، فَقَالَ: «إِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ خَطْوَةٍ دَرَجَةً»

السابع: قال الإمام مسلم رحمته الله (٦٦٦) حَدَّثَنِي إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ، أَخْبَرَنَا زَكَرِيَاءُ بْنُ عَدِيٍّ، أَخْبَرَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ يَعْنِي ابْنَ عَمْرٍو، عَنْ زَيْدِ بْنِ أَبِي أَنَيْسَةَ، عَنْ عَدِيٍّ بْنِ ثَابِتٍ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ الْأَشْجَعِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ، ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتٍ مِنْ بَيْوتِ اللَّهِ لِيَقْضِيَ فَرِيضَةً مِنْ فَرَائِضِ اللَّهِ، كَانَتْ خَطْوَتَاهُ إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيئَةً، وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً»

الثامن: قال الإمام مسلم رحمته الله (٦٦٩) حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَزُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مَطَرٍ، عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى ﷺ، «مَنْ غَدَا إِلَى الْمَسْجِدِ، أَوْ رَاحَ، أَعَدَّ اللَّهُ لَهُ فِي الْجَنَّةِ نَزْلًا، كُلَّمَا غَدَا، أَوْ رَاحَ» وأخرجه البخاري (٦٦٢)

(١) (دياركم تكتب آثاركم) معناه الزموا دياركم فإنكم إذا لزمتموها كتبت آثاركم وخطاكم

[الكثيرة إلى المسجد]

التاسع: قال الإمام مسلم رحمه الله (١٠٠٩) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ بْنُ هَمَّامٍ، حَدَّثَنَا مَعْمَرٌ، عَنْ هَمَّامِ بْنِ مُنَبِّهٍ، قَالَ: هَذَا مَا حَدَّثَنَا أَبُو هُرَيْرَةَ، عَنْ مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم، فَذَكَرَ أَحَادِيثَ مِنْهَا، وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «كُلُّ سُلَامَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ» قَالَ: «تَعْدُلُ بَيْنَ الْاِثْنَيْنِ صَدَقَةٌ، وَتُعِينُ الرَّجُلَ فِي دَابَّتِهِ فَتَحْمِلُهُ عَلَيْهَا، أَوْ تَرْفَعُ لَهُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ» قَالَ: «وَالْكَلِمَةُ الطَّيْبَةُ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ خُطْوَةٍ تَمْشِيهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَتَمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ» وأخرجه البخاري (٢٩٨٩)

العاشر: قال الإمام الطبراني رحمه الله في الأوسط (٩٤٣٨) حَدَّثَنَا هَيْثَمُ بْنُ خَلْفٍ، نَا أَبُو حَفْصٍ عَمْرُو بْنُ عَلِيٍّ، ثنا مُحَمَّدُ بْنُ الصَّلْتِ أَبُو يَعْلَى التُّوزِي، نَا سَفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ، عَنْ مَالِكِ بْنِ مَغُولٍ، عَنْ طَلْحَةَ بْنِ مُصَرِّفٍ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، - رَفَعَهُ - قَالَ: «يُؤْتَى الرَّجُلُ فِي قَبْرِهِ، فَإِذَا أُتِيَ مِنْ قَبْلِ رَأْسِهِ دَفَعَتْهُ تَلَاوَةُ الْقُرْآنِ، وَإِذَا أُتِيَ مِنْ قَبْلِ يَدَيْهِ دَفَعَتْهُ الصَّدَقَةُ، وَإِذَا أُتِيَ مِنْ قَبْلِ رِجْلَيْهِ دَفَعَهُ مَشْيُهُ إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَالصَّبْرُ حِجْرُهُ» هذا حديث صحيح .

الحادي عشر: قال الإمام أحمد رحمه الله (٢٢٣٠٤) حَدَّثَنَا أَبُو الْيَمَانِ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عِيَّاشٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ الْحَارِثِ الدَّمَارِيِّ، عَنْ الْقَاسِمِ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ أَبِي أُمَامَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ: «مَنْ مَشَى إِلَى صَلَاةٍ مَكْتُوبَةٍ وَهُوَ مُتَطَهِّرٌ كَانَ لَهُ كَأَجْرِ الْحَاجِّ الْمُحْرِمِ، وَمَنْ مَشَى إِلَى سُبْحَةِ الضُّحَى كَانَ لَهُ كَأَجْرِ الْمُعْتَمِرِ، وَصَلَاةٌ عَلَى إِثْرِ صَلَاةٍ لَا تَغُوبُ بَيْنَهُمَا كِتَابٌ فِي عِلَيْنِ» وَقَالَ أَبُو أُمَامَةَ: الْغَدَاةُ وَالرَّوْحُ إِلَى هَذِهِ الْمَسَاجِدِ مِنَ الْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ . هذا إسناد حسن .

الثاني عشر: قال الإمام الترمذي رحمته الله (٢٢٣) حَدَّثَنَا عَبَّاسُ الْعَنْبَرِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ كَثِيرٍ أَبُو غَسَّانَ الْعَنْبَرِيُّ، عَنْ إِسْمَاعِيلَ الْكَحَّالِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَوْسٍ الْخَزَاعِيِّ، عَنْ بُرَيْدَةَ الْأَسْلَمِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ: «بَشِّرِ الْمَشَّائِينَ فِي الظُّلَمِ إِلَى الْمَسَاجِدِ بِالنُّورِ النَّامِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» حديث صحيح لغيره وهذا إسناد ضعيف لجهالة عبد الله بن أوس الخزاعي ولكن له شاهد عند ابن خزيمة (١٤٩٨) و(١٤٩٩) عن سهل بن سعد رضي عنه وفيه يحيى بن الحارث الشيرازي وهو مجهول . وشاهد آخر عند ابن ماجه (٧٨١) عن أنس رضي الله عنه وفيه سليمان بن داود الصائغ وهو مجهول وآخر عند البيهقي في شعب الإيمان (٢٦٤٥) عن أبي الدرداء وفي سنده جنادة بن أبي خالد وهو مجهول وللحديث شواهد غير هذا وبها صحح الحديث العلامة الألباني رحمته الله في صحيح أبي داود (٨٨/٣) .



### استحباب الذهاب إلى الجمعة مشياً

قال الإمام أبو داود رحمته الله (٣٤٥) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَاتِمٍ الْجَرَجَرِيُّ حِي، حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ، عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ، حَدَّثَنِي حَسَّانُ بْنُ عَطِيَّةَ، حَدَّثَنِي أَبُو الْأَشْعَثِ الصَّنَعَانِيُّ، حَدَّثَنِي أَوْسُ بْنُ أَوْسٍ الثَّقَفِيُّ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ: «مَنْ غَسَلَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَاغْتَسَلَ، ثُمَّ بَكَرَ وَابْتَكَرَ، وَمَشَى وَلَمْ يَرْكَبْ، وَدَنَا



مَنِ الْإِمَامَ فَاسْتَمَعَ وَلَمْ يَلْغُ كَانَ لَهُ بِكُلِّ خُطْوَةٍ عَمَلٌ سَنَةٍ أَجْرُ صِيَامِهَا وَقِيَامِهَا<sup>(١)</sup>» هذا إسناد صحيح .

(١) قال العيني في شرح أبي داود (١٦٧/٢)

قوله: " من غسل يوم الجمعة واغتسل " روي مخففاً ومشدداً، ومن خفف قال: معناه وطئ امرأته قبل الخروج إلى الصلاة؛ لأنه يجمع غض البصر، يقال: غسل الرجل امرأته، وغسلها- مخففاً ومشدداً- إذا جامعها، وغفل غُسله: إذا كان كثير الضراب، ومن شدد قال: معناه: غسل غيره؛ واغتسل هو؛ لأنه إذا جامع امرأته أحوجها إلى الغسل.

وقيل: أراد بـ " غسل " غسل أعضائه للوضوء، ثم اغتسل بعد ذلك للجمعة. وقيل: معنى " غسل " غسل الرأس خاصة؛ لأن العرب لهم لم وشعور، وفي غسلها مؤنة، فأفرد ذكر الرأس لذلك. و " اغتسل " غسل سائر جسده. وقيل: معناهما واحد، وكررها للتأكيد، كما قال: " مشى ولم يركب ".

قوله: " ثم بكر وابتكر " قيل: معنى " بكر " يعني إلى الصلاة فأتاها في أول وقتها، وكل من أسرع إلى شيء فقد بكر إليه، " وابتكر ": أدرك أول الخطبة، وأولها باكورتها، كما يقال: ابتكر الرجل، إذا أكل باكورة الفاكهة. وابتكار الجارية: أخذ عذرتها. وقيل: " بكر " تصدق قبل خروجه، وتأول في ذلك قوله في الحديث: " باكروا بالصدقة، فان البلاء لا يتخطاها ". وقيل: معنى اللفظتين واحد من " فعل، وافتعل " وإنما كرر للزيادة في المبالغة والتأكيد، ولأن العرب إذا بالغت في الشيء اشتقت من اللفظة الأولى لفظة على غير بناءها، ثم اتبعوها إعرابها، فيقولون: جاد مجد، وليل لائل.

قوله: " ولم يركب " تأكيد لقوله: " ومشى "، ويحتمل أن لا يكون تأكيداً ويكون المعنى: ولم يركب بالكلية في الذهاب والإياب؛ لأنه إذا مشى في الذهاب فقط، أو في الإياب فقط، أو مشى شيئاً يسيراً في الذهاب، أو الإياب، يصدق عليه أنه مشى، ولم يصدق عليه أنه لم يركب، فعلى هذا لا يكون قوله: " ولم يركب " تأكيداً، فافهم.

قوله: " فاستمع " أي: إلى الخطبة.



قال الإمام البخاري رحمه الله (٩٠٧) حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمٍ الْأَنْصَارِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا عَبَايَةُ بْنُ رِفَاعَةَ، قَالَ: أَدْرَكَنِي أَبُو عَبْسٍ وَأَنَا أَذْهَبُ إِلَى الْجُمُعَةِ، فَقَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَنْ اغْبَرَّتْ قَدَمَاهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ حَرَّمَهُ اللَّهُ عَلَى النَّارِ»

قال الإمام أحمد رحمه الله (١٥٩٣٥) حَدَّثَنَا الْوَلِيدُ بْنُ مُسْلِمٍ، قَالَ: سَمِعْتُ يَزِيدَ بْنَ أَبِي مَرْيَمٍ، قَالَ: لَحَقَنِي عَبَايَةُ بْنُ رَافِعٍ بْنُ خَدِيجٍ، وَأَنَا رَاحُ إِلَى الْمَسْجِدِ إِلَى الْجُمُعَةِ مَاشِياً وَهُوَ رَاكِبٌ، قَالَ: أَبْشُرْ فَإِنِّي سَمِعْتُ أَبَا عَبْسٍ يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ اغْبَرَّتْ قَدَمَاهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ حَرَّمَهُمَا اللَّهُ عَلَى النَّارِ» هذا إسناد صحيح .



## من كان يحب أن يأتي الجمعة ماشياً

قال الإمام ابن أبي شيبة رحمه الله في المصنف (٥٤٠٦) حَدَّثَنَا أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْمُقْرِي، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي أَيُّوبَ، قَالَ: حَدَّثَنِي الْوَلِيدُ بْنُ أَبِي الْوَلِيدِ، قَالَ: «رَأَيْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ، يَأْتِي الْجُمُعَةَ مِنْ ذِي الْحُلَيْفَةِ مَاشِياً» هذا إسناد حسن .

= قوله: " ولم يبلغ " من اللغو إذا تكلم بالمطرح من القول وما لا يعنى .

قوله: " بكل خطوة " الخطوة- بالضم- بعد ما بين القدمين في المشي - وبالفتح- للهرة، وجمع الخطوة في الكثرة خطى، وفي القلة خطوات- بسكون الطاء وضمها وفتحها-.

وقال رحمته الله (٥٤٠٧) حَدَّثَنَا وَكِيعٌ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ مَهَاجِرٍ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ، قَالَ: «كَانُوا يَكْرَهُونَ الرُّكُوبَ إِلَى الْجُمُعَةِ وَالْعِيدَيْنِ» هذا إسناد حسن .

قال ابن عساكر رحمته الله في تاريخ دمشق (٣٧٢ / ٧٢) أخبرنا أبو محمد بن الأڪفاني، نا عبد العزيز الڪفاني ، أنا أبو محمد بن أبي نصر، أنا أبو الميمون، نا أبو زرعة قال : قال محمد بن أبي عمر إن سفيان حدثهم عن عاصم بن كليب قال: كان سويد بن غفلة يمر بنا ماشيا إلى الجمعة، وهو ابن عشرين ومائة سنة، وتزوج جارية بكرا، وهو ابن ست عشرة سنة ومائة.

وقال ابن قاضي شعبة في طبقات الشافعية (١٥٠ / ٣) في ترجمة حجي بن موسى بن أحمد بن سعد بن عشم بن غزوان بن علي بن مشرف بن تركي الإمام العلامة فقيه الشام وحافظ المذهب علاء الدين أبو محمد السعدي الحسباني ثم قال رحمته الله (١٥١ / ٣) وَلِذَلِكَ قَالَ الْقَاضِي تَاجُ الدِّينِ لِأَخِيهِ الشَّيْخِ بِهِاءِ الدِّينِ عَنْهُ إِنَّهُ فَقِيهُ الشَّامِ وَكَانَ يُقَالُ فَقِهَاءُ الْمَذْهَبِ ثَلَاثَةٌ هُوَ أَحَدُهُمْ وَخَاتَمُهُمْ وَكَانَ فَارِغًا عَنْ طَلَبِ الرِّئَاسَةِ فِي الدُّنْيَا لَيْسَ لَهُ شُغْلٌ وَلَا لَذَّةٌ إِلَّا فِي الْإِسْتِغَالِ فِي الْعِلْمِ وَالْمُطَالَعَةِ وَلَا يَتَرَدَّدُ إِلَى أَهْلِ الدَّوْلَةِ وَلَهُ أَوْرَادٌ لَا يَخْلُ بِهَا مِنَ الصَّلَاةِ وَالْقِرَاءَةِ وَالْمُوَاضَبَةِ عَلَى صَلَاةِ الْجُمُعَةِ بِالْجَامِعِ الْأُمَوِيِّ مَعَ بَعْدِ دَارِهِ عَنْهُ لَا يَخْلُ بِذَلِكَ يَأْتِيهِ مَاشِيًا وَلَوْ كَانَ مَطْرًا أَوْ وَحَلًا وَلَا يَخْرُجُ مِنْ بَيْتِهِ إِلَّا عَلَى طَهَارَةٍ.



## استحباب الذهاب إلى العيد ماشياً

قال الإمام الترمذي رحمه الله (٥٣٠) حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ مُوسَى قَالَ: حَدَّثَنَا شَرِيكٌ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ الْحَارِثِ، عَنْ عَلِيٍّ، قَالَ: «مَنْ السُّنَّةُ أَنْ تَخْرُجَ إِلَى الْعِيدِ مَاشِياً، وَأَنْ تَأْكُلَ شَيْئاً قَبْلَ أَنْ تَخْرُجَ» حَدِيثٌ حَسَنٌ لغيره وهذا إسناده ضعيف لضعف الحارث الأعور وشريك النخعي ولكن للحديث شواهد يحسن بها كما في الإرواء (٦٣٦). قال الترمذي عقب هذا الحديث: وَالْعَمَلُ عَلَى هَذَا الْحَدِيثِ عِنْدَ أَكْثَرِ أَهْلِ الْعِلْمِ: يَسْتَحِبُّونَ أَنْ يَخْرُجَ الرَّجُلُ إِلَى الْعِيدِ مَاشِياً، وَأَنْ لَا يَرْكَبَ إِلَّا مِنْ عُدْرٍ.

قال ابن أبي شيبة رحمه الله في المصنف (٥٦٠٥) نَا وَكِيعٌ، عَنْ جَعْفَرِ بْنِ بُرْقَانَ، قَالَ: كَتَبَ إِلَيْنَا عُمَرُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ: «مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يَأْتِيَ الْعِيدَ مَاشِياً فَلْيَفْعَلْ» هذا إسناده حسن .

وقال رحمه الله (٥٦٠٧) حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحِيمِ، عَنْ مِسْعَرٍ، عَنْ عَاصِمٍ، عَنْ زُرِّ، قَالَ: «خَرَجَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ فِي يَوْمٍ فِطْرٍ، أَوْ فِي يَوْمٍ أَضْحَى خَرَجَ فِي ثَوْبٍ قُطْنٍ مُتَلَبِّياً بِهِ يَمْشِي» هذا إسناده حسن .

وقال رحمه الله (٥٦٠٨) حَدَّثَنَا وَكِيعٌ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ ابْنِ الْمُهَاجِرِ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ «أَنَّهُ كَرِهَ الرُّكُوبَ إِلَى الْعِيدَيْنِ وَالْجُمُعَةِ» هذا إسناده حسن .

قال ابن المنذر رحمه الله في الأوسط (٢٦٤ / ٤)

ومن استحباب المشي إلى العيدين سفيان الثوري، والشافعي وأحمد، وقال مالك: أما نحن فممشي ومكاننا قريب، وأما من بعد ذلك عليه فلا بأس أن

يركب. قال أبو بكر: المشي إلى العيد أحسن، وأقرب إلى التواضع، ولا شيء على من ركب .



## استحباب الذهاب إلى عيادة المريض مشياً

قال الإمام البخاري رحمته الله (٤٥٧٧) حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ مُوسَى، حَدَّثَنَا هِشَامٌ، أَنَّ ابْنَ جُرَيْجٍ أَخْبَرَهُمْ، قَالَ: أَخْبَرَنِي ابْنُ الْمُثَنَّى، عَنْ جَابِرٍ رضي الله عنه، قَالَ: «عَادَنِي النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله وَأَبُو بَكْرٍ فِي بَنِي سَلَمَةَ مَاشِيَيْنِ، فَوَجَدَنِي النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله لَا أَعْقِلُ شَيْئًا، فَدَعَا بِمَاءٍ، فَتَوَضَّأَ مِنْهُ، ثُمَّ رَشَّ عَلَيَّ فَأَفَقْتُ»، فَقُلْتُ: مَا تَأْمُرُنِي أَنْ أَصْنَعَ فِي مَالِي يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَتَزَلْتُ: ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ﴾ [النساء: ١١] وأخرجه مسلم (١٦١٦)

قال العيني في شرح سنن أبي داود (١٤ / ٦) وفيه ما يدل على فضيلة عيادة المريض ماشياً، فإن ركب جاز، والأولى اتباع صاحب الشرع لما فيه من إظهار التواضع، وإدخال السرور في قلب المريض . اهـ

وقال الإمام مسلم رحمته الله (٩٢٥) وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى الْعَنَزِيُّ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَهْظٍ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ، عَنْ عُمَارَةَ يَعْنِي ابْنَ غَزِيَّةَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْحَارِثِ بْنِ الْمُعَلَّى، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، أَنَّهُ قَالَ: كُنَّا جُلُوسًا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ، فَسَلَّمَ عَلَيْهِ، ثُمَّ أَدْبَرَ الْأَنْصَارِي، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: " يَا أَخَا الْأَنْصَارِ كَيْفَ أَخِي سَعْدُ بْنُ عُبَادَةَ؟، فَقَالَ: صَالِحٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: «مَنْ يَعُودُهُ مِنْكُمْ؟» فَقَامَ، وَقُنَا مَعَهُ، وَنَحْنُ



بِضْعَةِ عَشْرٍ، مَا عَلَيْنَا نَعَالٌ، وَلَا خِفَافٌ، وَلَا قَلَانِسٌ، وَلَا قُصٌّ، نَمْشِي فِي  
تِلْكَ السَّبَاحِ حَتَّى جِئْنَاهُ، فَاسْتَخَرَّ قَوْمَهُ مِنْ حَوْلِهِ، حَتَّى دَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ  
وَأَصْحَابَهُ الَّذِينَ مَعَهُ .

قال الإمام الترمذي رحمه الله (٢٠٠٨) حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، وَالْحُسَيْنُ بْنُ  
أَبِي كَبْشَةَ الْبَصْرِيُّ، قَالَا: حَدَّثَنَا يَوْسُفُ بْنُ يَعْقُوبَ السَّدُوسِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو  
سِنَانٍ الْقَسَمِيُّ هُوَ الشَّامِيُّ، عَنْ عُثْمَانَ بْنِ أَبِي سُوْدَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ  
رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ عَادَ مَرِيضًا أَوْ زَارَ أَخًا لَهُ فِي اللَّهِ نَادَاهُ مُنَادٍ أَنْ طِبْتَ  
وَطَابَ مَمَشَاكَ وَتَبَوَّاتٍ مِنَ الْجَنَّةِ مَنْزِلًا» هذا إسناد ضعيف لضعف أبي سنان  
والحديث قال فيه العلامة الألباني رحمه الله في صحيح الترغيب والترهيب (٣/  
١٩٦): حسن لغيره .



### استحباب اتباع الجنائز ماشيا

قال الإمام الترمذي رحمه الله (١٠١٤) حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الصَّبَّاحِ الْهَاشِمِيُّ  
قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو قُتَيْبَةَ، عَنْ الْجَرَّاحِ، عَنْ سَمَاقٍ، عَنْ جَابِرِ بْنِ سَمُرَةَ، «أَنَّ النَّبِيَّ  
ﷺ اتَّبَعَ جَنَازَةَ ابْنِ الدَّحْدَاحِ مَاشِيًا، وَرَجَعَ عَلَى فَرَسٍ» هذا إسناد حسن .

قال الإمام أبو داود رحمه الله (٣١٧٧) حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ مُوسَى الْبَلْخِيُّ، أَخْبَرَنَا  
عَبْدُ الرَّزَّاقِ، أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ، عَنْ يَحْيَى بْنِ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ  
الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ، عَنْ ثَوْبَانَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ، أَتَى بِدَابَّةٍ وَهُوَ مَعَ الْجَنَازَةِ  
فَأَبَى أَنْ يَرْكَبَهَا، فَلَمَّا انْصَرَفَ أَتَى بِدَابَّةٍ فَرَكَبَ، فَقِيلَ لَهُ، فَقَالَ: «إِنَّ الْمَلَائِكَةَ

كَانَتْ تَمْشِي، فَلَمْ أَكُنْ لِأَرْكَبَ وَهُمْ يَمْشُونَ، فَلَمَّا ذَهَبُوا رَكِبْتُ» هذا إسناد صحيح وصححه العلامة الألباني رحمته الله في أحكام الجنائز (ص: ٧٥) .

قال ابن أبي شيبه رحمته الله في المصنف (٣٥٨٩٧) : حَدَّثَنَا الْفَضْلُ حَدَّثَنَا مَالِكُ بْنُ أَنَسٍ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْقَاسِمِ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: أَدْرَكْتُ النَّاسَ إِذَا ذَهَبُوا إِلَى الْجَنَائِزِ ذَهَبُوا مُشَاءَ وَرَجَعُوا مُشَاءَ ، وَأَوَّلُ مَنْ رَكِبَ مُعَاوِيَةُ . هذا إسناد صحيح .



## فضل المشي في سبيل الله تعالى

قال الإمام البخاري رحمته الله (٢٨١١) حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ، أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُبَارَكِ، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ حَمْزَةَ، قَالَ: حَدَّثَنِي يَزِيدُ بْنُ أَبِي مَرْيَمَ، أَخْبَرَنَا عُبَايَةُ بْنُ رِفَاعَةَ بْنُ رَافِعِ بْنِ خَدِيجٍ، قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو عَبْسٍ هُوَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ جَبْرِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: «مَا اغْبَرْتُ قَدَمًا عَبْدٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمَسَّهُ النَّارُ»

وعن أبي المصباح المقرائي رحمته الله قال بينما نحن نسير بأرض الروم في طائفة عليها مالك بن عبد الله الخثعمي إذ مر مالك بجابر بن عبد الله رضي الله عنهما وهو يقود بغلا له فقال له مالك أي أبا عبد الله اركب فقد حملك الله فقال جابر أصلح دابتي وأستغني عن قومي وسمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول من اغبرت قدماه في سبيل الله حرمه الله على النار فسار حتى إذا كان حيث يسمعه الصوت نادى بأعلى صوته يا أبا عبد الله اركب فقد حملك الله فعرف جابر

الذي يريد فقال أصلح دابتي وأستغني عن قومي وسمعت رسول الله ﷺ يقول  
من اغبرت قدماه في سبيل الله حرمه الله على النار فتواثب الناس عن دوابهم  
فما رأيت يوما أكثر ماشيا منه

رواه ابن حبان وصححه العلامة الألباني رحمه الله في صحيح الترغيب والترهيب

(١٢٧٣)

قال عبد الرزاق في المصنف (٩٣٧٥) عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ قَالَ: أَخْبَرَنِي يَحْيَى  
بْنُ سَعِيدٍ: أَنَّ أَبَا بَكْرٍ الصِّدِّيقَ بَعَثَ الْجِيُوشَ إِلَى الشَّامِ، وَبَعَثَ أُمْرَاءَ، ثُمَّ بَعَثَ  
يَزِيدَ بْنَ أَبِي سَفْيَانَ فَقَالَ لَهُ وَهُوَ يَمْشِي: إِمَّا أَنْ تَرْكَبَ، وَإِمَّا أَنْ أَنْزَلَ، قَالَ أَبُو  
بَكْرٍ رَضَوَانَ اللَّهُ عَلَيْهِ: «مَا أَنَا بِرَاكِبٍ، وَمَا أَنْتَ بِنَازِلٍ، إِنِّي احْتَسَبْتُ خُطَايَ  
فِي سَبِيلِ اللَّهِ» - وَيَزِيدُ يَوْمئِذٍ عَلَى رِبْعٍ مِنَ الْأَرْبَاعِ - صحيح لغيره وهذا سند  
ضعيف للانقطاع بين يحيى وأبي بكر لكنه متابع فقد تابعه أبو عمران الجوني  
عند البيهقي في السنن الكبرى (١٨١٥٢) وعبد الله بن عبيدة عند سعيد بن  
منصور (٢٣٨٣) وقيس أو غيره الشك من الراوي عنه عند ابن أبي شيبة  
(١٩٥٢٢) وسعيد بن المسيب عند البيهقي في السنن الكبرى (١٨١٢٥)  
وصالح بن كيسان عند البيهقي في السنن الكبرى (١٨١٥٠) .





## الحج ماشيا

قال الله تعالى ﴿وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ [الحج: ٢٧]

قال الإمام البغوي رحمته الله في تفسيره (٣٧٨ / ٥)

﴿وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ﴾ أي: أعلم وناد في الناس قوله تعالى: ﴿يَأْتُوكَ رِجَالًا﴾ مشاةً على أرجلهم جمع راجلٍ، مثل قائم وقيام وصائم وصيام، {وعلى كل ضامرٍ} أي: رُكباناً على كل ضامرٍ، والضايرُ: البعيرُ المهزولُ. {يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ} أي: من كل طريق بعيد. اهـ

وقال الإمام ابن كثير رحمته الله في تفسيره: (٤١٤ / ٥)

وقوله: ﴿وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ﴾ أي: ناد في الناس داعياً لهم إلى الحج إلى هذا البيت الذي أمرناك ببنائه.

وقوله: ﴿يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ قد يستدل بهذه الآية من ذهب من العلماء إلى أن الحج ماشياً، لمن قدر عليه، أفضل من الحج راجلاً، لأنه قدّمهم في الذكر، فدلّ على الاهتمام بهم وقوة همهم وشدة عزيمتهم، والذي عليه الأكثر أن الحج راجلاً أفضل؛ اقتداءً برسول الله صلى الله عليه وآله، فإنه حج راجلاً مع كمال قوته، عليه السلام.

وقوله: ﴿يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ يعني: طريق.

وقوله: ﴿عَمِيقٍ﴾ أي: بعيد.

وهذه الآية كقولها تعالى إخباراً عن إبراهيم، حيث قال في دعائه: ﴿فاجعل أفئدة من الناس تهوي إليهم﴾ [إبراهيم: ٣٧] فليس أحد من أهل

الإسلام إِلَّا وَهُوَ يَحْنُ إِلَى رُؤْيَةِ الْكَعْبَةِ وَالطَّوَافِ، فَالنَّاسُ يَقْصِدُونَهَا مِنْ سَائِرِ  
الْجِهَاتِ وَالْأَقْطَارِ. اهـ

قال الإمام ابن خزيمة رحمته الله (٢٥٣٤) ثنا علي بن حجر السعدي، ثنا  
إسماعيل بن جعفر، ثنا جعفر بن محمد، عن أبيه، عن جابر: " أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ  
صلى الله عليه وآله وسلم أَقَامَ بِالْمَدِينَةِ تِسْعَ سِنِينَ، لَمْ يَحْجْ ثُمَّ أَذِنَ بِالْحَجِّ، فَقِيلَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وآله وسلم  
حَاجٌّ فَقَدِمَ الْمَدِينَةَ بَشَرٌ كَثِيرٌ كُلُّهُمْ يَحِبُّ أَنْ يَأْتِيَ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وآله وسلم، فَذَكَرَ بَعْضُ  
الْحَدِيثِ وَقَالَ: «ثُمَّ خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله وسلم، يَعْنِي مِنْ مَسْجِدِ ذِي الْحُلَيْفَةِ فَرَكِبَ  
وَمَعَهُ بَشَرٌ كَثِيرٌ رُكَّانٌ وَمُشَاةٌ <sup>(١)</sup> ». ثُمَّ ذَكَرَ الْحَدِيثَ هَذَا إِسْنَادَ حَسَنٍ. وَقَدْ

(١) قال العلامة الألباني رحمته الله في حجة النبي (ص: ٥٢)

قال النووي ما مختصره:

فيه جواز الحج راكبا وماشيا وهو مجمع عليه واختلف في الأفضل منهما فقال جمهور العلماء:  
الركوب أفضل اقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم ولأنه أعون له على وظائف مناسكه ولأنه أكثر  
نفقة وقال داود: ماشيا أفضل لمشقته وهذا فاسد لأن المشقة ليست مطلوبة .

ومنه تعلم جواز بل استحباب الحج راكبا في الطائفة خلافا لمن يظن العكس وأما حديث: " إن للحاج الراكب بكل خطوة تحطوها راحلته سبعين حسنة والماشي بكل خطوة يخطوها سبعمئة حسنة " فهو ضعيف لا تقوم به حجة وروي بلفظ: " للماشي أجر سبعين حجة وللراكب أجر ثلاثين حجة " وهو أشد ضعفا من الأول ومن شاء الاطلاع عليها فليراجع كتابنا " سلسلة الأحاديث الضعيفة " (رقم ٤٩٦ - ٤٩٧) وقد صرح شيخ الإسلام ابن تيمية رحمته الله في " مناسك الحج " أن الحكمة في هذه المسألة تختلف باختلاف الناس " فمنهم من يكون حجه راكبا أفضل ومنهم من يكون حجه ماشيا أفضل "

قلت - والقائل الألباني - : ولعل هذا هو الأقرب إلى الصواب .

بوب عليه ابن خزيمة بقوله بَابُ الرُّخْصَةِ فِي الْخُرُوجِ إِلَى الْحَجِّ مَاشِيًا لِمَنْ قَدَرَ عَلَى الْمَشْيِ وَلَمْ يَكُنْ عِيَالًا عَلَى رُقُقَائِهِ .

قال الإمام ابن حبان رحمته الله (٣٧٥٥) أَخْبَرَنَا الْمُفَضَّلُ بْنُ مُحَمَّدٍ الْجَنْدِيُّ بِمَكَّةَ، حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ زِيَادٍ اللَّحْجِيُّ، حَدَّثَنَا أَبُو قُرَّةَ، عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ، قَالَ: وَحَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيْبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وآله قَالَ: «كَأَنِّي أَنْظُرُ إِلَى مُوسَى بْنِ عِمْرَانَ مِنْهُ بَطَأٌ مِنْ ثَنِيَّةٍ هَرَشَى مَاشِيًا» هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ وَصَحَّحَهُ الْعَلَامَةُ الْأَلْبَانِيُّ رحمته الله فِي الصَّحِيحَةِ (٢٩٥٨) وَبُوبَ عَلَيْهِ

ابن حبان رحمته الله بقوله ذِكْرُ الاسْتِحْبَابِ لِلرَّءِ أَنْ يَحْجَّ مَاشِيًا، وَإِنْ كَانَ قَادِرًا عَلَى الرُّكُوبِ اقْتِدَاءً بِكَلِمِ اللَّهِ صَلَوَاتِ اللَّهِ عَلَى نَبِيِّنَا وَعَلَيْهِ .

وقال الإمام البخاري رحمته الله (١٧٨٧) حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ زُرَيْعٍ، حَدَّثَنَا ابْنُ عَوْنٍ، عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ مُحَمَّدٍ، وَعَنِ ابْنِ عَوْنٍ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ، عَنِ الْأَسْوَدِ، قَالَا: قَالَتْ عَائِشَةُ رضي الله عنها: يَا رَسُولَ اللَّهِ، يَصْدُرُ النَّاسُ بِنُسُكَيْنِ، وَأَصْدُرُ بِنُسْكَ؟ فَقِيلَ لَهَا: «انتظري، فَإِذَا طَهَرْتَ، فَاخْرُجِي إِلَى التَّنْعِيمِ، فَأَهْلِي ثُمَّ اثْنَيْنَا بِمَكَانٍ كَذَا، وَلَكِنَّهَا عَلَى قَدَرِ نَفَقَتِكَ أَوْ نَصَبِكَ» بوب عليه البيهقي في السنن الكبرى (٤ / ٥٤١) بقوله بَابُ الرَّجُلِ يَجِدُ زَادًا وَرَاحِلَةً فَيَحْجُ مَاشِيًا يَحْتَسِبُ فِيهِ زِيَادَةُ الْأَجْرِ اهـ وذكره بلفظ: " انتظري فَإِذَا طَهَرْتَ فَاخْرُجِي إِلَى التَّنْعِيمِ فَأَهْلِي مِنْهُ ثُمَّ اثْنَيْنَا مَكَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنَّهُ عَلَى قَدَرِ عَنَائِكَ وَنَصَبِكَ "



## من كان يحب أن يمشي ماشيا

قال ابن أبي شيبة رحمته الله (١٥٧٥٨) نا حاتم بن إسماعيل، عن حميد بن صخر، عن عكرمة، عن ابن عباس أنه قال: «إني أخرج ما في نفسي أن أموت قبل أن أجد ماشيا» هذا إسناد حسن .

وقال الإمام البيهقي رحمته الله في السنن الكبرى (٨٦٤٤) أخبرنا أبو عبد الله الحافظ، وأبو عبد الرحمن السلمي، وأبو سعيد بن أبي عمرو، قالوا: ثنا أبو العباس محمد بن يعقوب، ثنا إبراهيم بن منقذ، ثنا ابن وهب، عن ابن جريج، عن عطاء، عن ابن عباس، قال: " ما آسى على شيء ما آسى على أني لم أجد ماشيا " هذا إسناد صحيح وعنعنة ابن جريج عن عطاء لا تضر.

وقال ابن أبي شيبة رحمته الله (١٥٧٦٠) نا حفص بن غياث، عن جعفر، عن أبيه، قال: «حج الحسين بن علي ماشيا ونجائبه تقاد إلى جنبه»، قال حفص: أحسبه قال: عشرا هذا إسناد حسن .

قال البغوي في معجم الصحابة (٤٠٧) حدثنا أحمد بن [محمد القطان] نا يعلى بن عبيد نا عبد الله بن الوليد عن عبد الله بن عبيد بن عمير قال: لقد حج الحسين بن علي خمسا وعشرين حجة ماشيا وأن النجائب لتقاد معه. هذا إسناد صحيح.

وقال ابن أبي شيبة رحمته الله (١٥٧٦١) نا عبدة بن سليمان، عن عثمان بن حكيم قال: «رأيت نافع بن جبير يقضي مناسكه على رجله، ويعرف على رجله» هذا إسناد صحيح.

وقال ابن أبي خيثمة في تاريخه (١٦٩ / ٢)

حَدَّثَنَا أَبِي، قَالَ: حَدَّثَنَا حُمَيْدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ، عَنْ عَمْرٍو: إِنَّ نَافِعَ بْنَ جُبَيْرٍ كَانَ يَحُجُّ مَاشِيًا وَنَاقَتُهُ وَرَاحِلَتُهُ تُقَادُ مَعَهُ. هَذَا إِسْنَادٌ حَسَنٌ .

وَقَالَ ابْنُ أَبِي شَيْبَةَ رحمته الله (١٥٧٦٢) نَا وَكِيعٌ، عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ عَبْدِ الْمَلِكِ قَالَ: «حَجَّجْتُ مَعَ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ مَاشِيًا» هَذَا إِسْنَادٌ حَسَنٌ  
قَالَ الْفَاكِهِي فِي أَخْبَارِ مَكَّةَ (٨٤٤) حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ أَبِي يُونُسَ قَالَ: ثَنَا يَحْيَى بْنُ سُلَيْمٍ، عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ قَالَ: سَمِعْتُ عَطَاءً قَالَ: " مَا أَسْفْتُ عَلَى شَيْءٍ مَا أَسْفْتُ عَلَى أَنِّي قَدْ بَدَنْتُ وَلَمْ أَجِ مَاشِيًا، فَانْخَرُجُوا يَا بَنِي حَاجِّينَ مِنْ مَكَّةَ مُشَاهَةً حَتَّى تَرْجِعُوا إِلَى مَكَّةَ مُشَاهَةً " هَذَا إِسْنَادٌ حَسَنٌ .

وَقَالَ أَبُو نَعِيمٍ رحمته الله فِي حَلِيَةِ الْأَوْلِيَاءِ (٣٦٦ / ١٣) سَمِعْتُ مُحَمَّدَ بْنَ الْحَسَنِ الْقِطَاطِيَّ، وَمُحَمَّدَ بْنَ إِبْرَاهِيمَ، يَقُولَانِ: سَمِعْنَا عَلِيَّ بْنَ عَبْدِ الْحَمِيدِ الْعَطَّارِيَّ، يَقُولُ: " دَفَقْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ السَّرِيِّ بْنِ الْمُغَلِّسِ السَّقَطِيِّ بَابَهُ فَسَمِعْتَهُ يَقُولُ: اللَّهُمَّ مَنْ شَغَلَنِي عَنْكَ فَاشْغَلْهُ بَكَ عَنِّي، فَكَانَ مِنْ بَرَكَاتِهِ أَنِّي حَجَّجْتُ مِنْ حَلَبَ مَاشِيًا عَلَى قَدَمِي أَرْبَعِينَ حِجَّةً، وَكَانَ يُعَدُّ مِنَ الْأَبْدَالِ " هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ .

وَقَالَ فِي بَغِيَةِ الطَّلَبِ فِي تَارِيخِ حَلَبَ (٤٦٠ / ١) أَبُو الْحَسَنِ عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ الْحَمِيدِ الْغَضَائِرِي حَجَّجْتُ مِنْ حَلَبَ مَاشِيًا أَرْبَعِينَ حِجَّةً.

وَفِي سِيرِ أَعْلَامِ النَّبَلَاءِ لِلذَّهَبِيِّ (٢٥٣ / ٣) فِي تَرْجَمَةِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ ابْنِ أَبِي طَالِبٍ رحمته الله وَقِيلَ: إِنَّهُ حَجَّ خَمْسَ عَشْرَةَ مَرَّةً، وَحَجَّ كَثِيرًا مِنْهَا مَاشِيًا مِنَ الْمَدِينَةِ إِلَى مَكَّةَ، وَنَجَاتِهِ تُقَادُ مَعَهُ.

قال أبو نعيم رحمته الله في حلية الأولياء (١٧٥ / ٩) حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، ثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ حَنْبَلٍ، قَالَ: «حَجَّ أَبِي خَمْسٍ حَجَّ مَاشِيًا وَاثْنَتَيْنِ رَاكِبًا وَأَنْفَقَ فِي بَعْضِ حُجَّاتِهِ عِشْرِينَ دِرْهَمًا» هذا إسناد صحيح.

وقال الخطيب البغدادي رحمته الله في تاريخ بغداد (٣١٧ / ٢) محمد بن إبراهيم بن أحمد أبو بكر الأردستاني ساكن أصبهان كان رجلا صالحا يكثر السفر إلى مكة، ويحج ماشيا .

وقال ابن أبي الدنيا رحمته الله في التوبة (١١٨) حَدَّثَنِي الْحُسَيْنُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ: حَجَّ سَعِيدُ بْنُ وَهَبٍ مَاشِيًا فَلَبَّغَ مِنْهُ وَجْهَهُ فَقَالَ:

قَدِمِيَّ اعْتَوَرَا رَمْلَ الْكَثِيبِ ... وَأَطْرَقَا الْأَجْنَ مِنْ مَاءِ الْقَلِيبِ  
رَبِّ يَوْمٍ رُحِمَا فِيهِ عَلَى ... زَهْرَةِ الدُّنْيَا وَفِي وَادٍ خَصِيبِ  
وَسَمَاعٍ حَسَنِ مِنْ حَسَنِ ... صَحْبِ الْمِزْهَرِ كَالظُّيِّ الرِّيبِ  
فَاحْسَبَا ذَاكَ بِهَذَا وَاصْبِرَا ... وَخُذَا مِنْ كُلِّ فَنٍّ بِنَصِيبِ  
إِنَّمَا أَمْشِي لِأَنِّي مُذْنِبٌ ... فَلَعَلَّ اللَّهَ يَغْفُو عَنْ ذُنُوبِ

وقال الجندي في السلوك في طبقات العلماء والملوك (١٣٦ / ١)  
وَمِنْهُمْ مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى بْنِ أَبِي عَمْرِو الْعَدْنِيِّ كَانَ إِمَامًا فَاضِلًا كَثِيرَ الْحُجَّ ج  
سِتِّينَ حُجَّةً مَاشِيًا عَلَى قَدَمَيْهِ .

وقال رحمته الله في الكتاب المذكور (٣١٣ / ٢) وَمِنْهُمْ أَبُو الْحَسَنِ عَلِيُّ بْنُ شَافِعٍ  
تَفَقَّهَ بِالْإِمَامِ أَحْمَدَ بْنِ مُوسَى بْنِ عَجِيلٍ وَلَهُ ثَلَاثَةُ أَوْلَادٍ مُحَمَّدٌ وَأَحْمَدُ وَإِبْرَاهِيمُ  
فَحَمْدُ وَأَحْمَدُ تَفَقَّهَا بِأَبِيهِمَا وَأَخَذَ أَحْمَدُ أَيْضًا وَأَخُوهُ إِبْرَاهِيمُ عَنْ عَلِيِّ بْنِ  
الصَّرِيدِحِ وَمُحَمَّدٌ غَلَبَتْ عَلَيْهِ الْعِبَادَةُ يَحُجُّ فِي كُلِّ سَنَةٍ مَاشِيًا .

وقال الذهبي في سير أعلام النبلاء (٢٩٢ / ٩) وفي سنة (٧٩) (١٧٩) :  
اعتمر الرشيد في رمضان، واستمر على إحرامه إلى أن حج ماشياً من بطن مكة  
وقال الصفدي في الوافي بالوفيات (٢٥٦ / ١) في ترجمة أبي بكر محمد بن  
ابراهيم بن أحمد أبو بكر كان مقيماً بأصبهان وكان صالحاً زاهداً يحج ماشياً من  
أصبهان إلى مكة كثيراً كان ثقة توفي بهمدان سنة سبع وعشرين وأربع مائة .

وفي تهذيب التهذيب للحافظ ابن حجر رحمته الله (٥١٩ / ٩) قال الترمذي في  
الصلاة من الجامع سمعت ابن أبي عمر يقول : كان الحميدي أكبر مني بسنة  
واختلف إلى ابن عيينة ثمانية عشر سنة قال وسمعت يقول حججت سبعين حجة  
ماشياً .

وقال السخاوي في الضوء اللامع (١٢١ / ٨) محمد بن عبد الله المغربي  
نزىل بيت المقدس ويعرف بفولاد، قدم بيت المقدس في حدود التسعين  
وسبعمائة فانقطع فيه للعبادة خاصة وداوم الجماعات وأكثر في كل سنة الحج  
والزيارة حتى قيل إنه حج ما ينيف على ستين مرة غالبها ماشياً واشتهر بالصلاح  
بين الخاص والعام .

وفي الأعلام للزركلي (١٢٠ / ٤) عبد الله بن محمد بن نافع بن مكرم، أبو  
العباس البشتي: ناسك من الصالحين المشهورين. حج من نيسابور ماشياً. وكانت  
له أموال وأملاك فتصدق بها كلها. وبقي سبعين سنة لا يستند إلى حائط ولا  
إلى مخدة .

وفي طبقات الحنابلة (٢٣٢ / ١) قال علي بن الموفق: حججت سنة من  
السنين في محل فرأيت رجالة فأحببت المشي معهم فنزلت وأقعدت واحداً  
منهم في محلي ومشيت معهم فتقدمنا إلى البريد وعدلنا عن الطريق فنمنا



فرأيت في منامي جوارى معهن طسوت من ذهب وأباريق من فضة يغسلن أرجل المشاة فبقيت أنا فقلت إحداهن لصاحبتها ليس هذا منهم هذا له محمل فقلت بلى هو منهم لأنه أحب المشي معهم فغسلت رجلي فذهب عني كل تعب كنت أجده.

## استحباب الطواف بالبيت ماشيا

قال الإمام الطبراني رحمته الله في المعجم الكبير (١٠٦٣٠) حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ بْنُ حَنْبَلٍ، ثنا هُدْبَةُ بْنُ خَالِدٍ، عَنْ حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُثْمَانَ بْنِ خُثَيْمٍ، عَنْ أَبِي الطُّفَيْلِ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم اعْتَمَرَ مِنَ الْجِعْرَانَةِ فَطَافَ بِالْبَيْتِ مَاشِيًا. هذا إسناد حسن.



## استحباب السعي بين الصفا والمروة ماشيا

قال الإمام النسائي رحمته الله (٢٩٦١) أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الْحَكَمِ، عَنْ شُعَيْبٍ، قَالَ: أَنْبَأَنَا اللَّيْثُ، عَنْ ابْنِ الْهَادِ، عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَابِرٍ قَالَ: " طَافَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم بِالْبَيْتِ سَبْعًا، رَمَلَ مِنْهَا ثَلَاثًا، وَمَشَى أَرْبَعًا، ثُمَّ قَامَ عِنْدَ الْمَقَامِ فَصَلَّى رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ قَرَأَ، ﴿وَاتَّخِذُوا مِنْ مَقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى﴾ [البقرة: ١٢٥] وَرَفَعَ صَوْتَهُ يَسْمَعُ النَّاسَ، ثُمَّ انْصَرَفَ فَاسْتَلَمَ، ثُمَّ ذَهَبَ فَقَالَ: نَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ، فَبَدَأَ بِالصَّفَا، فَرَقِيَ عَلَيْهَا، حَتَّى بَدَأَ لَهُ الْبَيْتُ، فَقَالَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،





يُحْيِي وَيُمِيتُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، فَكَبَّرَ اللَّهُ وَحَمْدَهُ، ثُمَّ دَعَا بِمَا قَدَّرَ لَهُ، ثُمَّ نَزَلَ مَاشِيًا، حَتَّى تَصَوَّبَتْ قَدَمَاهُ فِي بَطْنِ الْمَسِيلِ، فَسَعَى حَتَّى صَعَدَتْ قَدَمَاهُ، ثُمَّ مَشَى حَتَّى أَتَى الْمَرْوَةَ، فَصَعِدَ فِيهَا، ثُمَّ بَدَأَ لَهُ الْبَيْتُ، فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، قَالَ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ: ثُمَّ ذَكَرَ اللَّهُ، وَسَبَّحَهُ، وَحَمْدَهُ، ثُمَّ دَعَا عَلَيْهَا بِمَا شَاءَ اللَّهُ فَعَلَ هَذَا حَتَّى فَرَّغَ مِنَ الطَّوَّافِ " هذا إسناد حسن .



## استحباب الذهاب إلى رمي الجمار مشيا وكذلك الرجوع

قال الإمام الترمذي رحمته الله (٩٠٠) حَدَّثَنَا يُونُسُ بْنُ عِيسَى قَالَ: حَدَّثَنَا ابْنُ نُمَيْرٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، عَنْ نَافِعٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، «أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم كَانَ إِذَا رَمَى الْجَمَارَ مَشَى إِلَيْهَا ذَاهِبًا وَرَاجِعًا»: هذا إسناد صحيح قال الترمذي: وَالْعَمَلُ عَلَى هَذَا عِنْدَ أَكْثَرِ أَهْلِ الْعِلْمِ.

وقال ابن أبي شيبة رحمته الله في المصنف (١٣٧٤١) حَدَّثَنَا ابْنُ نُمَيْرٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، عَنْ نَافِعٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، «أَنَّهُ كَانَ يَرْمِي الْجَمَارَ مَاشِيًا ذَاهِبًا وَرَاجِعًا»: هذا إسناد صحيح .

وقال ابن أبي شيبة رحمته الله (١٣٧٣٨) حَدَّثَنَا أَبُو خَالِدٍ، عَنْ ابْنِ جُرَيْجٍ، عَنْ عَطَاءٍ قَالَ: «أَدْرَكْتُ النَّاسَ يَمْشُونَ إِلَيْهَا مُقْبِلِينَ وَمُذِيرِينَ» هذا إسناد حسن وعن ابن جريج عن عطاء لا تضر .

وقال رحمته الله (١٣٧٣٩) حَدَّثَنَا وَكِيعٌ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْمُنْكَدِرِ قَالَ: رَأَيْتُ ابْنَ الزُّبَيْرِ، «يَرْمِي الْجِمَارَ مَاشِياً» هذا إسناد صحيح.

وقال ابن سعد رحمته الله في الطبقات الكبرى ط العلية (١٤٥ / ٥) أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنُ قَعْنَبٍ الْحَارِثِيُّ وَخَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ الْبَجَلِيُّ قَالَا: حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ بِلَالٍ عَنْ رِبْعَةَ بْنِ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ: كَانَ الْقَاسِمُ بْنُ مُحَمَّدٍ قَدْ ضَعَفَ جِدًّا فَكَانَ يَرْكَبُ مِنْ مَنْزِلِهِ حَتَّى يَأْتِيَ مَسْجِدَ مَنْى فَيَنْزِلُ عِنْدَ الْمَسْجِدِ. فَيَمْشِي مِنْ عِنْدِ الْمَسْجِدِ إِلَى الْجِمَارِ فَيَرْمِيهَا مَاشِياً ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَى الْمَسْجِدِ مَاشِياً. فَإِذَا جَاءَ الْمَسْجِدَ رَكِبَ. هذا إسناد صحيح .

وقال الفاكهي رحمته الله في أخبار مكة (٢٦٤٥) حَدَّثَنَا عَبْدُ الْجَبَّارِ بْنُ الْعَلَاءِ قَالَ: ثنا يَشْرُ بْنُ السَّرِيِّ قَالَ: ثنا إِبْرَاهِيمُ بْنُ نَافِعٍ، أَنَّهُ سَمِعَ عَطَاءً، يُحَدِّثُ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، رضي الله عنه أَنَّهُ كَانَ يَكْرَهُ أَنْ يَرْمِيَ شَيْئًا مِنَ الْجِمَارِ رَاكِبًا إِلَّا مِنْ ضَرُورَةٍ " هذا إسناد حسن .

وقال رحمته الله (٢٦٤٧) حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ: ثنا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ، عَنْ مَالِكٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْقَاسِمِ قَالَ: إِنَّ النَّاسَ كَانُوا إِذَا رَمَوْا الْجِمَارَ مَشَوْا ذَاهِبِينَ وَرَاجِعِينَ، وَأَوَّلُ مَنْ رَكِبَ مُعَاوِيَةُ بْنُ أَبِي سُفْيَانَ رضي الله عنه " هذا إسناد حسن .

وقال ابن منده رحمته الله في معرفة الصحابة (ص: ٧٩٧) وقال ابن عيينة، عن عاصم بن كليب: كان سويد بن غفلة أتت عليه ثلاثون ومائة سنة، وكان يأتي الخيف ماشياً ويتزوج.



## من غزى في سبيل الله ماشيا

قال أبو داود الطيالسي رحمته الله (١٧٧٢): حَدَّثَنَا وَهَيْبٌ، عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَابِرٍ، قَالَ: خَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَامَ الْفَتْحِ صَائِمًا حَتَّى أَتَى كُرَاعَ الْعِمِيمِ وَالنَّاسُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ مُشَاءَ وَرُكْبَانًا، وَذَلِكَ فِي رَمَضَانَ، فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ: إِنَّ نَاسًا قَدْ اشْتَدَّ عَلَيْهِمُ الصَّوْمُ، وَأَنَّمَا يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ كَيْفَ فَعَلْتَ، فَدَعَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِقَدَحٍ فِيهِ مَاءٌ فَرَفَعَهُ وَشَرِبَ وَالنَّاسُ يَنْظُرُونَ، فَصَامَ بَعْضُ النَّاسِ وَأَفْطَرَ بَعْضٌ، فَأَخْبَرَ النَّبِيُّ ﷺ أَنَّ بَعْضَهُمْ صَائِمٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أُولَئِكَ الْعَصَاةُ» هذا إسناد حسن وأصله في مسلم (١١١٤)

وقال الإمام أحمد رحمته الله (٢٢٥٥١) حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ، حَدَّثَنَا الْأَسْوَدُ بْنُ شَيْبَانَ، عَنْ خَالِدِ بْنِ سَمِيرٍ قَالَ: قَدِمَ عَلَيْنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ رَبَاحٍ فَوَجَدْتُهُ قَدْ اجْتَمَعَ إِلَيْهِ نَاسٌ مِنَ النَّاسِ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو قَتَادَةَ فَارِسُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: بَعَثَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ جَيْشَ الْأُمَرَاءِ وَقَالَ: «عَلَيْكُمْ زَيْدُ بْنُ حَارِثَةَ، فَإِنْ أُصِيبَ زَيْدٌ، فَجَعْفَرٌ، فَإِنْ أُصِيبَ جَعْفَرٌ، فَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ رَوَاحَةَ الْأَنْصَارِيُّ» فَوُثِبَ جَعْفَرٌ فَقَالَ: يَا أَبَايَ أَنْتَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ وَأُمِّي مَا كُنْتُ أَرْهَبُ أَنْ تَسْتَعْمَلَ عَلَيَّ زَيْدًا قَالَ: «امْضُوا، فَإِنَّكَ لَا تَدْرِي أَيُّ ذَلِكَ خَيْرٌ». قَالَ: فَانْطَلَقَ الْجَيْشُ فَلَبِثُوا مَا شَاءَ اللَّهُ، ثُمَّ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ صَعِدَ الْمَنْبَرَ، وَأَمَرَ أَنْ يُنَادَى الصَّلَاةُ جَامِعَةً، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «نَابَ خَبْرٌ، أَوْ ثَابَ خَبْرٌ، شَكََّ عَبْدُ الرَّحْمَنِ، أَلَا أُخْبِرُكُمْ عَنْ جَيْشِكُمْ هَذَا الْغَازِي إِيَّاهُمْ انْطَلَقُوا حَتَّى لَقُوا الْعَدُوَّ، فَأُصِيبَ زَيْدٌ شَهِيدًا، فَاسْتَغْفِرُوا لَهُ». فَاسْتَغْفَرَ لَهُ النَّاسُ، «ثُمَّ أَخَذَ اللَّوَاءَ جَعْفَرُ بْنُ أَبِي طَالِبٍ فَشَدَّ عَلَى الْقَوْمِ حَتَّى قُتِلَ شَهِيدًا، أَشْهَدُ لَهُ بِالشَّهَادَةِ، فَاسْتَغْفِرُوا لَهُ، ثُمَّ أَخَذَ

اللَّوَاءَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ رَوَاحَةَ فَأُثِّبَتْ قَدَمِيهِ حَتَّى أُصِيبَ شَهِيدًا، فَاسْتَغْفِرُوا لَهُ، ثُمَّ أَخَذَ اللَّوَاءُ خَالِدُ بْنُ الْوَلِيدِ وَلَمْ يَكُنْ مِنَ الْأَمْرَاءِ هُوَ أَمَرَ نَفْسَهُ. فَرَفَعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَصْبَعِيهِ وَقَالَ: "اللَّهُمَّ هُوَ سَيْفٌ مِنْ سُيُوفِكَ فَانْصُرْهُ، وَقَالَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ مَرَّةً: فَانْتَصِرْ بِهِ". فَيَوْمَئِذٍ سَمِيَ خَالِدٌ سَيْفَ اللَّهِ، ثُمَّ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «انْفِرُوا، فَأَمِدُوا إِخْوَانَكُمْ، وَلَا يَتَخَلَّفَنَّ أَحَدٌ» فَفَرَ النَّاسُ فِي حَرِّ شَدِيدٍ مُشَاةً وَرُكْبَانًا. هَذَا إِسْنَادٌ صَحِيحٌ.



## رحلة أبي حاتم في طلب العلم ماشيا

قال الإمام ابن أبي حاتم رحمه الله في الجرح والتعديل (١/ ٣٥٩) سمعت أبي يقول: أول سنة خرجت في طلب الحديث أقت سبع سنين أحصيت ما مشيت على قدمي زيادة على ألف فرسخ: لم أزل أحصي حتى لما زاد على ألف فرسخ تركته، ما كنت سرت أنا من الكوفة إلى بغداد فما لا أحصي كم مرة ومن مكة إلى المدينة مرات كثيرة وخرجت من البحرين من قرب مدينة صلا إلى مصر ماشيا ومن مصر إلى الرملة ماشيا ومن الرملة إلى بيت المقدس، ومن الرملة إلى عسقلان ومن الرملة إلى طبرية ومن طبرية إلى دمشق ومن دمشق إلى حمص ومن حمص إلى أنطاكية ومن أنطاكية إلى طرسوس ثم رجعت من طرسوس إلى حمص وكان بقي علي شيء من حديث أبي اليمان فسمعت ثم خرجت من حمص إلى بيسان ومن بيسان إلى الرقة ومن الرقة ركبت الفرات إلى بغداد، وخرجت قبل خروجي إلى الشام من

واسط إلى النيل ومن النيل إلى الكوفة، كل ذلك ماشيا كل هذا في سفري الأول وأنا ابن عشرين سنة أجول سبع سنين.



## رحلة الإمام أحمد رحمه الله ماشيا

قال ابن عساكر رحمته الله في تاريخ دمشق (٢٩٨ / ٥) ونا أبي نا أحمد بن محمد بن عمر نا عبد الله بن أحمد بن حنبل قال خرج أبي إلى طرسوس ماشيا وخرج إلى اليمن ماشيا وحج نحس حجج ثلاثا منها ماشيا ولا يمكن لأحد أن يقول رأى أبي في هذه النواحي يوما إلا إذا خرج إلى الجمعة وكان يخرج إلى ذا ساعة وذا ساعة .

قال أبو بكر بن الخلال رحمته الله في السنة (٥٠٣ / ٣) وأخبرنا أبو بكر المروزي، قال: سألت أبا عبد الله عن خلف المخرمي؟ فقال: خرج معي إلى طرسوس، وكتبه على عنقه، خرجنا مشاة فمأ بلغنا رجة طوق حتى أزعف بي قال: وخرجنا في اللقأ يعني بطرسوس، وما كنت أعرفه إلا عفيف البطن والفرج هذا إسناد صحيح.



## رحلة أبي العلاء الهمداني ماشياً

قال الذهبي رحمته الله في تذكرة الحفاظ (٨٠ / ٤) أبو العلاء الهمداني الحافظ العلامة المقرئ شيخ الإسلام الحسن بن أحمد بن الحسن بن أحمد بن محمد بن سهل العطار شيخ همدان: إلى أن قال : وكان مهيناً للمال باع جميع ما ورثه وكان من أبناء التجار فأنفقه في طلب العلم حتى سافر إلى بغداد وأصبحان مرات ماشياً يحمل كتبه على ظهره.



## رحلة الإمام بقي بن مخلد رحمه الله ماشياً

قال الذهبي رحمته الله في سير أعلام النبلاء (٢٩١ / ١٣) وَقَالَ أَبُو عَبْدِ الْمَلِكِ الْمَذْكُورُ فِي (تَارِيخِهِ) : كَانَ بَقِيٌّ طَوَالاً أَقْنَى ، ذَا لَحْيَةٍ مُضْبَرّاً قَوِيّاً جَلِداً عَلَى الْمَشْيِ ، لَمْ يَرِ رَاكِباً دَابَّةً قَطُّ ، وَكَانَ مُلَازِماً لِحُضُورِ الْجَنَائِزِ ، مُتَوَاضِعاً ، وَكَانَ يَقُولُ : إِنِّي لِأَعْرِفُ رَجُلًا ، كَانَ تَمْضِي عَلَيْهِ الْأَيَّامُ فِي وَقْتِ طَلَبِهِ الْعِلْمَ ، لَيْسَ لَهُ عَيْشٌ إِلَّا وَرَقُ الْكُرْنَبِ الَّذِي يَرْمِي ، وَسَمِعْتُ مِنْ كُلِّ مَنْ سَمِعْتُ مِنْهُ فِي الْبُلْدَانِ مَاشِياً إِلَيْهِمْ عَلَى قَدَمِي .



## رحلة أبي الوقت عبد الأول بن عيسى وأبوه في طلب الحديث ماشين

قال الذهبي رحمته الله في سير أعلام النبلاء (٣٠٣ / ٢٠) الشيخ، الإمام، الزاهد، الخير، شيخ الإسلام، مُسْنِدُ الآفاق، أَبُو الْوَقْتِ عَبْدُ الْأَوَّلِ بْنُ الشَّيْخِ الْمُحَدِّثُ الْمُعَمَّرُ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَيْسَى بْنُ شُعَيْبٍ بْنِ إِبْرَاهِيمَ بْنِ إِسْحَاقَ السَّجَزِيِّ، ثُمَّ الْهَرَوِيُّ، الْمَالِنِيُّ.

ثم قال رحمته الله (٣٠٧ / ٢٠) وَقَالَ يَوْسُفُ بْنُ أَحْمَدَ الشَّيرَازِيُّ فِي (أَرْبَعِينَ الْبُلْدَانِ) لَهُ: لَمَّا رَحَلْتُ إِلَى شَيْخِنَا رَحْلَةَ الدُّنْيَا وَمُسْنَدَ الْعَصْرِ أَبِي الْوَقْتِ، قَدَّرَ اللَّهُ لِي الْوُصُولَ إِلَيْهِ فِي آخِرِ بِلَادِ كَرْمَانَ، فَسَلَّمْتُ عَلَيْهِ، وَقَبَلْتَهُ، وَجَلَسْتُ بَيْنَ يَدَيْهِ.

فَقَالَ لِي: مَا أَقْدَمَكَ هَذِهِ الْبِلَادَ.

قُلْتُ: كَانَ قَصْدِي إِلَيْكَ، وَمُعَوَّلِي بَعْدَ اللَّهِ عَلَيْكَ، وَقَدْ كَتَبْتُ مَا وَقَعَ إِلَيَّ مِنْ حَدِيثِكَ بِقَلْبِي، وَسَعَيْتُ إِلَيْكَ بِقَدَمِي، لِأَدْرِكَ بَرَكَةَ أَنْفَاسِكَ، وَأَحْظِيَ بِعُلُوسِ إِسْنَادِكَ.

فَقَالَ: وَفَّقَكَ اللَّهُ وَإِيَّانَا لِمَرْضَاتِهِ، وَجَعَلَ سَعِينًا لَهُ، وَقَصَدْنَا إِلَيْهِ، لَوْ كُنْتُ عَرَفْتَنِي حَقَّ مَعْرِفَتِي لَمَّا سَلَّمْتُ عَلَيَّ، وَلَا جَلَسْتُ بَيْنَ يَدَيْ.

ثُمَّ بَكَى بُكَاءً طَوِيلًا، وَأَبَكَى مِنْ حُضْرِهِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اسْتَرْنا بِسِتْرِكَ الْجَمِيلِ، وَاجْعَلْ تَحْتَ السِّتْرِ مَا تَرْضَى بِهِ عَنَّا، يَا وَلَدِي تَعْلَمُ أَنِّي رَحَلْتُ أَيْضًا لِسَمَاعِ الصَّحِيحِ مَاشِيًا مَعَ وَالِدِي مِنْ هَرَاةٍ إِلَى الدَّوَوْدِيِّ بِبُوشَنجٍ، وَلِي دُونَ عَشْرِ سِنِينَ، فَكَانَ وَالِدِي يَضَعُ عَلَى يَدَيَّ جَرِينَ وَيَقُولُ: احْمِلْهُمَا.



فَكُنْتُ مِنْ خَوْفِهِ أَحْفَظُهُمَا بِيَدَيَّ، وَأَمْشِي وَهُوَ يَتَأَمَّلُنِي، فَإِذَا رَأَى قَدْ عَيَيْتُ، أَمَرَنِي أَنْ أَلْقِيَ حَجْرًا وَاحِدًا، فَأَلْقَيْتُ، وَيَخِيفُ عَنِّي، فَأَمْشِي إِلَى أَنْ يَتَبَيَّنَ لَهُ تَعْيِي، فَيَقُولُ لِي: هَلْ عَيَيْتَ؟  
فَأَخَافُهُ وَأَقُولُ: لَا.

فَيَقُولُ: لَمْ تَقْصِرْ فِي الْمَشْيِ؟  
فَأَسْرِعُ بَيْنَ يَدَيْهِ سَاعَةً، ثُمَّ أَعْجُزُ، فَيَأْخُذُ الْآخَرَ فَيُلْقِيهِ، فَأَمْشِي حَتَّى أَعْطَبَ، فَيَنْتَظِرُ كَأَن يَأْخُذَنِي وَيَحْمِلَنِي.  
وَكَمَا نَلْتَقِي جَمَاعَةَ الْفَلَاحِينَ، وَغَيْرَهُمْ، فَيَقُولُونَ: يَا شَيْخَ عَيْسَى، ادْفَعْ إِلَيْنَا هَذَا الطِّفْلَ نَرْكَبُهُ وَإِيَّاكَ إِلَى بُوْشْنَج.

فَيَقُولُ: مَعَاذَ اللَّهِ أَنْ نَرْكَبَ فِي طَلَبِ أَحَادِيثِ رَسُولِ اللَّهِ - ﷺ - - بَلْ نَمْشِي، وَإِذَا عَجَزَ أَرْكَبْتُهُ عَلَى رَأْسِي إِجْلَالًا لِحَدِيثِ رَسُولِ اللَّهِ، وَرَجَاءَ ثَوَابِهِ.  
فَكَانَ ثَمَرَةً ذَلِكَ مِنْ حُسْنِ نِيَّتِهِ أَنِّي انْتَفَعْتُ بِسَمَاعِ هَذَا الْكُتَّابِ وَغَيْرِهِ، وَلَمْ يَبْقَ مِنْ أَقْرَانِي أَحَدٌ سِوَايَ، حَتَّى صَارَتِ الْوُفُودُ تَرْحَلُ إِلَيَّ مِنَ الْأَمْصَارِ.

وفي المجموع في ترجمة العلامة المحدث الشيخ حماد بن محمد الأنصاري رحمته الله

(٢ / ٦١١) قال ولده عبد الأول وسمعته يقول: "إن عمي البحر كان يحفظ متن صحيح البخاري، وكان وهو ابن تسعين سنة إذا أراد أن يرحل إلى أي بلد أو قرية لا يركب شيئاً إنما يرحل ماشياً وهو في هذا السن يقرأ بنفسه دائماً ومرة مرضت إحدى عينيه فقرأت عليه بأمره وعمي هذا قرأت عليه الفقه المالكي كله، وأخذت عنه أيضاً الفقه الحنفي. قال رجل للوالد: ما الذي جاء بالفقه الحنفي عندهم؟ قال الوالد: إن تركيا كانت تحكمنا ولهذا انتشر الفقه الحنفي.



## من أحب أن يزور إخوانه من بلد إلى بلد ماشيا

قال الإمام البخاري في الأدب المفرد (٣٤٦) حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ، عَنْ ابْنِ شَوْذَبٍ قَالَ: سَمِعْتُ مَالَكَ بْنَ دِينَارٍ يُحَدِّثُ، عَنْ أَبِي غَالِبٍ، عَنْ أُمِّ الدَّرْدَاءِ قَالَتْ: زَارَنَا سَلْمَانٌ مِنَ الْمَدَائِنِ إِلَى الشَّامِ مَاشِيًا، وَعَلَيْهِ كِسَاءٌ وَانْدَرُودٌ - قَالَ: يَعْنِي سَرَاوِيلَ مُشَمَّرَةً - هَذَا إِسْنَادٌ حَسَنٌ .



## فضل المشي في قضاء حوائج المسلمين

قال الإمام النسائي رحمته الله (١٤١٤) أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ غَرْوَانَ، قَالَ: أَنَبَانَا الْفَضْلُ بْنُ مُوسَى، عَنْ الْحُسَيْنِ بْنِ وَقْدٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ عُقَيْلٍ، قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ أَبِي أَوْفَى، يَقُولُ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَكْثُرُ الذِّكْرَ، وَيَقِلُّ اللَّغْوُ، وَيَطِيلُ الصَّلَاةُ، وَيَقْصُرُ الْخُطْبَةُ، وَلَا يَأْنِفُ أَنْ يَمْشِيَ مَعَ الْأَرْمَلَةِ، وَالْمُسْكِينِ فَيَقْضِيَ لَهُ الْحَاجَةَ» هَذَا إِسْنَادٌ حَسَنٌ .

قال ابن أبي الدنيا رحمته الله في قضاء الحوائج (ص: ٤٧) حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ الْجَعْدِ، حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ يَزِيدَ، عَنْ بَكْرِ بْنِ خُنَيْسٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ دِينَارٍ، عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَنْ أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: " أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَإِنَّ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُرُورٌ تَدْخُلُهُ عَلَى مُؤْمِنٍ تَكْشِفُ عَنْهُ كَرْبًا، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا، أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ جُوعًا، وَلَأنَّ أَمْشِيَّ مَعَ أَخِي الْمُسْلِمِ فِي حَاجَةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ شَهْرَيْنِ فِي مَسْجِدٍ، وَمَنْ

كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ، وَمَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ، وَلَوْ شَاءَ أَنْ يَمْضِيَهُ أَمْضَاهُ،  
مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رِضًى، وَمَنْ مَشَى مَعَ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ فِي حَاجَةٍ حَتَّى يُثَبِّتَهَا لَهُ ثَبَّتَ  
اللَّهُ قَدَمَيْهِ يَوْمَ تَزُلُّ الْأَقْدَامُ، وَإِنْ سَوَّاءَ الْخَلْقِ لَيُفْسِدُ الْعَمَلُ كَمَا يَفْسِدُ الْخَلُّ  
الْعَسَلُ " الحديث حسنه العلامة الألباني رحمته الله في الصحيحة (٩٠٦)



## من أحب أن يشيع أصحابه ماشيا

قال الإمام الطبراني رحمته الله في الأوسط (١٩٨٢) حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَمْرٍو  
قَالَ: نَا أَبُو كَامِلٍ الْجَدْرِيُّ قَالَ: نَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ الْمُخْتَارِ قَالَ: نَا مَنْصُورُ بْنُ  
عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ: حَدَّثَنِي الشَّعْبِيُّ، عَنْ قُرْظَةَ بْنِ كَعْبٍ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ: شِيعَنَا  
عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ حِينَ خَرَجْنَا إِلَى الْكُوفَةِ مَاشِيًا، يَقُودُ حِمَارًا أَوْ أَتَانًا، فَقُلْنَا: يَا  
أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، أَقْسَمْنَا عَلَيْكَ لَتَرْكَبَنَّ، فَأَبَى، حَتَّى سَرَرْنَا ثَلَاثَةَ أَمْيَالٍ أَوْ أَرْبَعَةَ،  
فَقَالَ بَعْضُنَا لِبَعْضٍ: قَدْ شَقَقْتُمْ عَلَى أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ، فَزَلَّلْنَا، فَقَالَ لِأَحَدِهِمْ: «لَمْ  
تَرُونِي بَلَغْتُ مَعَكُمْ إِلَى هَذَا الْمَكَانِ؟» فَقَالُوا: أَرَدْتَ بِذَلِكَ كِرَامَتَنَا، وَحَفَظَ  
الْأَنْصَارُ قَالَ: «إِنَّ ذَاكَ كَذَلِكَ، وَمَعَ ذَاكَ مَا هُوَ؟» فَقُلْتُ: لَا نَدْرِي، فَقَالَ:  
«إِنَّكُمْ سَتَأْتُونَ قَوْمًا يَسْتَطْعِمُونَكُمْ أَغْرَاضًا، فَأَقْلُوا الرَّأْيِيَّةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ، وَأَنَا  
شَرِيكُكُمْ فِي ذَلِكَ» هذا إسناد حسن.

وفي تاريخ دمشق لابن عساكر (٣٥ / ١٩١)

قال الوليد بن مسلم : شيعنا الأوزاعي وقت انصرافنا من عنده فأبعد في  
تشيعنا حتى مشى معنا فرسخين أو ثلاثة فقلنا له : أيها الشيخ يصعب عليك

المشي على كبر السن قال : امشوا واسكتوا لو علمت ان لله طبقة أو قوما يباهي الله بهم أو أفضل منكم لمشيت معهم وشيعتهم ولكنكم أفضل الناس.



طالب العلم ينبغي أن يكون سريع المشي حتى لا يضيع وقته  
في سير أعلام النبلاء ط الحديث (٢٩٠ / ١٤) قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ  
الْأَنْصَارِيُّ الْهَرَوِيُّ: يَنْبَغِي لِصَاحِبِ الْحَدِيثِ أَنْ يَكُونَ سَرِيعَ الْقِرَاءَةِ، سَرِيعَ  
النَّسْخِ، سَرِيعَ الْمَشْيِ، وَقَدْ جَمَعَ اللَّهُ هَذِهِ الْخِصَالَ فِي هَذَا الشَّابِّ، وَأَشَارَ إِلَى  
ابْنِ طَاهِرٍ، وَكَانَ بَيْنَ يَدَيْهِ. اهـ

وفي الكواكب السائرة بأعيان المئة العاشرة (٢٣٠ / ١) للغزي رحمته الله

وقال رضي الله تعالى عنه أي السيوطي رحمته الله:

حدثنا شيخنا الكناني ... عن شيخه صاحب الخطابة  
أسرع أخا العلم في ثلاث ... الأكل والمشى والكتابة



## الفهرس

٢	المقدمة.....
٤	ذكر الأدلة على سرعة المشي.....
١٣	ذكر بعض الآثار في سرعة المشي.....
١٥	كلام أهل العلم في الحث على السرعة في المشي.....
١٨	الفوائد الصحية للمشي السريع يوميا.....
٢٤	ما يميز رياضة المشي عن غيره من الرياضات.....
٢٥	كيف نكتسب عادة المشي.....
٢٦	بعض الإرشادات لجعل المشي مفيدا.....
٢٦	كيف نمشي ؟.....
٢٦	كم نمشي ؟.....
٢٧	الجري أفضل أم المشي.....
٢٧	الفرق بين المشي وصعود الدرج أو المشي على الأراضي المرتفعة.....
٢٨	ما هو الوقت الأفضل للمشي.....
٢٩	نصائح تحفز على المشي.....
٣٠	متى تظهر فوائد المشي على الجسم.....
٣٠	من أضرار ترك المشي.....
٤١	لا بأس بتشمير الإزار أو الثوب ليسرع المشي.....
٤١	بدعة التماوت في المشي والكلام.....
٤٤	اهتمامه ﷺ برياضة المشي.....
٤٦	استخدام النبي ﷺ رياضة الجري.....
٤٧	استخدام الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ رياضة الجري.....
٤٨	اهتمام النبي ﷺ بالمشي مع أصحابه.....
٤٩	اهتمام الصحابيات رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُنَّ بالمشي.....

- ٥٠ ..... اهتمام عمر رضي الله عنه بسرعة المشي
- ٥٠ ..... اهتمام عمر رضي الله عنه برياضة المشي مع وجود ما يركبه
- ٥٢ ..... أمره عليه السلام أصحابه أن يمشوا حافين أحيانا
- ٥٣ ..... استحباب سرعة المشي بالجنابة
- ٥٤ ..... أنواع المشيات
- ٥٥ ..... السرعة في المشي تذهب تعب المشي
- ٥٦ ..... عدم التفات النبي عليه السلام في مشيه
- ٥٩ ..... استحباب الذهاب إلى المساجد للصلاة مشيا على الأقدام
- ٦٤ ..... استحباب الذهاب إلى الجمعة مشيا
- ٦٦ ..... من كان يحب أن يأتي الجمعة ماشيا
- ٦٨ ..... استحباب الذهاب إلى العيد ماشيا
- ٦٩ ..... استحباب الذهاب إلى عيادة المريض مشيا
- ٧١ ..... فضل المشي في سبيل الله تعالى
- ٧٣ ..... الحج ماشيا
- ٧٦ ..... من كان يحب أن يحج ماشيا
- ٨٠ ..... استحباب الطواف بالبيت ماشيا
- ٨٠ ..... استحباب السعي بين الصفا والمروة ماشيا
- ٨١ ..... استحباب الذهاب إلى رمي الجمار مشيا وكذلك الرجوع
- ٨٣ ..... من غزى في سبيل الله ماشيا
- ٨٤ ..... رحلة أبي حاتم في طلب العلم ماشيا
- ٨٥ ..... رحلة الإمام أحمد رحمه الله ماشيا
- ٨٦ ..... رحلة أبي العلاء الممذاني ماشيا
- ٨٦ ..... رحلة الإمام بقي بن مخلد رحمه الله ماشيا
- ٨٧ ..... رحلة أبي الوقت عبد الأول بن عيسى وأبوه في طلب الحديث ماشيين
- ٨٩ ..... من أحب أن يزور إخوانه من بلد إلى بلد ماشيا
- ٩١ ..... طالب العلم ينبغي أن يكون سريع المشي حتى لا يضيع وقته

