Ɗan Adam bai cika ƙwarya mafi sharri daga ciki ba, 'yan lomomi su ishi ɗan Adam waɗanda zasu tsaida bayansa, idan ya kasance babu makawa, to ɗaya bisa uku dan abincinsa, da ɗaya bisa uku dan abin shansa, da ɗaya bisa uku dan numfashinsa

Daga Miƙdam ibnu Ma'adikarib - Allah Ya yarda da shi - ya ce: Na ji Manzon Allah - tsira da amincin Allah su tabbata agare shi - yana cewa: «Ɗan Adam bai cika ƙwarya mafi sharri daga ciki ba, 'yan lomomi su ishi ɗan Adam waɗanda zasu tsaida bayansa, idan ya kasance babu makawa, to ɗaya bisa uku dan abincinsa, da ɗaya bisa uku dan abin shansa, da ɗaya bisa uku dan numfashinsa».

[Ingantacce ne] [Imam Ahmad da Tirmizi da Nasa'i da Ibnu Majah ne Suka rawaito shi]

Annabi mai girma da daraja - tsira da amincin Allah su tabbata agare shi - yana shiryar da mu zuwa wani asali daga asalan kiwon lafiya, shi ne rigakafin da mutum zai kare lafiyarsa da shi, shi ne ƙaranta cin abinci, kawai ya ci gwargwadan abin da zai toshe kafarsa kuma ya ƙarfafe shi akan ayyyukansa na dole, kuma cewa mafi sharrin ƙwaryar da aka cika ita ce ciki, dan abin da ƙoshi yake haifarwa na cutuka masu kisa waɗanda ba za su ƙirgu ba a gaggauce ko a jinkirce a baɗini ko a zahiri. Sannan Manzon Allah - tsira da amincin Allah su tabbata agare shi - ya ce: Idan babu makawa mutum sai ya ƙoshi, to ya maida cinsa gwargwadan ɗaya bisa uku, ɗaya bisa ukun kuma dan shan ruwa, da ɗaya bisa ukun dan numfashi dan kada ƙunci da cuta su same shi, da kuma kasala daga yin abin da Allah Ya wajabta a kansa a cikin al'amarin Addininsa ko duniyarsa.

https://www.sunnah.global/hadeeth/ha/show/4723