

()

()

[1]

[[2

[3]) (

()

[4]

()

[5]

[6]

()

[7]

[1] . لا تَشَبَعُوا فَيَطْفَأَ نُورُ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُمْ وَ مَنْ بَاتَ يَصَلِّي فِي خَفَّةٍ مِنَ الطَّعَامِ بَاتَتِ الْحُورُ الْعَيْنُ حَوْلَهُ (مكارم الاخلاق، ص150).

[2] . لا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ، فَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالرُّزْوَعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ (مكارم الاخلاق، ص149).

[3] . مَنْ أَكَلَ مَا يَشْتَهِي... لَمْ يَنْظُرِ اللَّهُ إِلَيْهِ حَتَّى يَنْزِعَ أَوْ يَنْزِعَ (تحف العقول، ص38).

[4] . كَثْرَةُ الْأَكْلِ وَ النَّوْمُ تُفْسِدَانِ النَّفْسَ وَ تَجْلِبَانِ الْمَصْرَةَ (غرر الحكم، ص360).

[5] . ثَلَاثَةٌ يَحِبُّهَا اللَّهُ: قِلَّةُ الْكَلَامِ وَ قِلَّةُ الْمَنَامِ وَ قِلَّةُ الطَّعَامِ (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، ج2، ص121).

[6] . أَذْيَبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَ الصَّلَاةِ وَ لَا تَنَامُوا عَلَيْهَا فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ (الدعوات، ص76؛ مستدرک الوسائل، ج12، ص94).

[7] . أَطْوَلُكُمْ جُشَاءً أَطْوَلُكُمْ جُوعاً يَوْمَ الْقِيَامَةِ (مكارم الاخلاق، ص147).
مفاتيح الحيات ص 164 و 165.

- -