

[1]

) ([2] (

_223

) (

,

[3]) (

[4] () (

[1] . مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ وَ مَنْ كَثُرَ طَعَامُهُ سَقِمَ بَدَنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ (الدعوات، ص77-78).

[2] . مَا مِنْ شَيْءٍ أَبْغَضَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مِنْ بَطْنٍ مَمْلُوءٍ (الكافي، ج6، ص270).

[3] . إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَبْغِضُ كَثْرَةَ الْأَكْلِ وَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ بُدٌّ مِنْ أَكْلَةٍ يَقِيمُ بِهَا صُلْبَهُ، فَإِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَجْعَلْ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلطَّعَامِ وَ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلشَّرَابِ وَ ثُلُثَ بَطْنِهِ لِلنَّفْسِ وَ لَا تَسْمَنُوا تَسْمَنَ الْخَنَازِيرُ لِلذَّبْحِ (الكافي، ج6، ص269).

[4] . الْمُؤْمِنُ لَا يَغْلِبُهُ فَرْجُهُ وَ لَا يَفْضَحُهُ بَطْنُهُ (تحف العقول، ص358).

مفاتيح الحيات ص 166.