

197-198

(: ()

([1] () : ()

([2

198

(: () ([3]

([4]) , :

- [1] . فَأَعْتَذِرُ مَا يَشَاكِلُ جَسَدَكَ وَ مَنْ أَخَذَ مِنَ الطَّعَامِ زِيَادَةً لَمْ يَعْذُهُ وَ مَنْ أَخَذَهُ بِقَدَرٍ لَا زِيَادَةَ عَلَيْهِ وَ لَا نُقْصَ فِي غِذَاهُ نَفْعُهُ وَ كَذَلِكَ الْمَاءُ... (مستدرک الوسائل، ج16، ص220).
- [2] . كُلِّ الْبَارِدِ فِي الصَّيْفِ وَ الْحَارِّ فِي الشِّتَاءِ وَ الْمُعْتَدِلِ فِي الْفُضْلَيْنِ عَلَى قَدَرِ قُوَّتِكَ وَ شَهْوَتِكَ (بحار الانوار، ج59، ص311).
- [3] . الْاسْتِلْقَاءُ بَعْدَ الشَّبَعِ يَسْمِنُ الْبَدَنَ وَ يَمُرُّ الطَّعَامُ وَ يَسْلُ الدَّاءُ (الدعوات، ص80).
- [4] . إِذَا أَكَلْتَ شَيْئًا فَاسْتَلْقِ عَلَى قَفَاكَ وَ صُغْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى (الكافي، ج6، ص299).
- مفاتيح الحيات ص 156.