مايندفع به الهلاك ويتمكن من اداء الفرايض ويوجر من
الاجر على ذلك قال عليه السلام ان الله ليوجر في كل لقمة
يرفعها العبد الى فيه واما الزيادة على ذلك ليتمكن من
اداء الصلوة قايما او يسهل عليه الصوم مندوبة قال
للمؤمن القوي احب الى الله من المؤمن الضعيف فان
الاشتغال فان الاشتغال بما يتقوى به على الطاعات وما زاد
على ذلك بالشبع ليزداد قوة البدن مباح لا اجر فيه ولا وزر
فيحاسب حسابا يسيرا لو كان من حل قال عليه السلام والذي
نفسي بيده انكم لتحاسبون يوم القيمة في الماء البارد والماء
الحار او لاخرقة تستر بها عورتكم وكسرة خبز ترد بها جوعكم
وشربة ماء يطفي به عطشكم ولا يزال قدما عبد يوم القيمة
حتى يسئل عن اربعة عن عمره فيما افناه وعن شبابه
فيما ابلاه وعن علمه ما عمل به فيه وعن ماله اين اكتسبه وفيما
صرفه واما الاكل فوق الشبع فحرام لان فيه اضاعة المال وفيه
اسرافه واضراره نفسه وكل ذلك حرام قال عليه السلام ما ملأ
ابن ادم وعاء اشر من البطن فان كان لا بد فثلث للشراب
وثلث للطعام وثلث للنفس فتجشى رجل في مجلسه

فقال

فقال عليه السلام مح عنا جشاءك اما علمت ان اطول
الناس عذابا يوم القيمة اكثرهم اكلا في الدنيا والا
كل فوق الشبع لصوم الغد ولئلا يستحيي رفيقه اي ضيفه
او للاستفراغ لعلة في معدته لا باس به ولا يرفع يده عن
الطعام حتى يرفع القوم ايديهم وان شبع وبريهم انه يا
كل فانه عليه السلام كان اخرهم اكلا اذا اكل مع القوم ولا
ياكل شيئا لشهوة لنفسه فيحرم الحكمة فلا ياكل كلما يشتهيه
لانه من السرف وقيل ما كان لله فليس سرف وان كان
اكثر وما كان لغيره فهو سرف وان قل وينفق على نفسه
وعياله من غير سرف ولا تقتير ولا يتكلف بجميع شهواتهم
ولا يمنعهم جميعا فيتوسط ولا يستديم الشبع قال عليه السلام
اجوع يوما واشبع يوما وكان اكثر طعام الانبياء خبز
الشعير وكان عليهم السلام لا يشبع منه ثلث ليال صوالتات
فلا ياكل الا منه او لا فيخلط برا بالشعير قال عليه السلام
ثلث فيهن البركة البيع بالاجل والمقارضة وخلط البر
بالشعير للبيت دون البيع ولا ياكل في اليوم والليلة مرتين
فانه من الاسراف واتخاذ الوان الاطعمة والباجات
انواع الطعام من بر وغيره