

من كلام السلف عن آفات الشبّع

قال عمر رضي الله عنه: إياكم والبطنة فإنها ثقل في الحياة نتن في الممات.

وقال ابن عباس: بنست التخرة ثقل فى الدنيا وتنن فى القبر وحساب يوم القيامة

وقال لقمان لابنه: يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة.

قيل ليوسف عليه السلام: لم تجوع وفي يدك خزائن الأرض فقال: أخاف أن أشبع فأنسى الجائع.

وكان إبراهيم ابن أدهم رحمه الله يسأل أصحابه عن سعر المأكولات فيقول إنها غالية فيقول: أرخصوها بالترك.



وقال رجل لابن المبارك : أوصني فقال له : اترك فضول النظر تُوفِّق للخشوع
، واترك فضول الكلام توفق للحكمة ، واترك فضول الطعام توفق للعبادة
، واترك التجسس على عيوب الناس توفق للاطلاع على عيوبك .