لا آكل متكئا

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

لا آكل متكئا.

رواه البخاري

وقد اختلف في صفة الاتكاء، فقيل: أن يتمكن في الجلوس للأكل على أي صفة كان. وقيل: أن يميل على أحد جنبيه. وقيل: أن يعتمد على يده اليسرى من الأرض ناصبا لرجله اليمنى، والمعنى: إني لا أقعد متكئا على الفراش والوسائد عند الأكل مثل فعل من يستكثر من الطعام؛ فإني لا آكل إلا القليل من الزاد والطعام الذي يقيم الحياة. وهذا تعليم من النبي صلى الله عليه وسلم للمسلمين وإرشاد لهم إلى عدم الإكثار من الطعام، كما قال في حديث آخر: "حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه"، أي: يكفي ابن آدم لقيمات قليلة تقيم صلبه.