ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه .

رواه الترمذي وصححه الألباني

وصفه صلى الله عليه وسلم بالشر؛ لأنه إذا ما امتلأ أفضى إلى الفساد في دين المرء ودنياه، ثم يرشد النبي صلى الله عليه وسلم ويبين كيف للإنسان أن يملأه، فيخبر بأنه يكفيه الأخذ والتناول من الطعام بقدر لقيمات أو أكيلات قليلة يتزود ويأكل بقدر ما يتقوى به، لا إلى أن يشبع، فإذا كان لا بد له أن يستزيد من الطعام ويتجاوز فيه فوق هذا القدر، فيجعله ثلاثة أثلاث. وهذا ليس فيه منع من الشبع في بعض المرات، ولكنه إرشاد للأفضل والأنفع للبدن والقلب .