

❏ রিয়াযুস স্বা-লিহীন (রিয়াদুস সালাহীন)

হাদিস নাম্বারঃ ৫২১ [আন্তর্জাতিক নাম্বারঃ ৫১৬]

বিবিধ (كتاب المقدمات)

পরিচ্ছেদঃ ৫৬: উপবাস, রুক্ষ ও নীরস জীবন যাপন করা, পানাহার ও পোশাক ইত্যাদি মনোরঞ্জনমূলক বস্তুতে অল্পে তুষ্ট হওয়া এবং প্রবৃত্তির দাসত্ব বর্জন করার মাহাত্ম্য

بَابُ فَضْلِ الْجُوعِ وَخَشَوْنَةِ الْعَيْشِ وَالْإِقْتِسَارِ عَلَى الْقَلِيلِ مِنَ الْمَأْكُولِ وَالْمَشْرُوبِ
وَالْمَلْبُوسِ وَغَيْرِهَا مِنْ حُظُوظِ النَّفْسِ وَتَرْكِ الشَّهَوَاتِ - (56)

আরবী

وَعَنْ أَبِي كَرِيمَةَ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدٍ يَكْرِبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ: مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَنُتِلَتْ لِبَطْنِهِ، وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ . رواه الترمذي، وقال: حديث حسن

বাংলা

২৬/৫২১। আবু কারীমা মিকদাদ ইবনে মা'দীকারিব রাদিয়াল্লাহু 'আনহু বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি, "কোন মানুষ এমন কোন পাত্র পূর্ণ করেনি, যা পেট চাইতে মন্দ। মানুষের জন্য তার মেরুদণ্ড সোজা (শক্ত) রাখার জন্য কয়েক গ্রাসই যথেষ্ট। যদি অধিক খেতেই হয়, তাহলে পেটের এক তৃতীয়াংশ খাবারের জন্য, এক তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য হওয়া উচিত।" (তিরমিযী, হাসান সূত্রে) [1]

English

(56) Chapter: Excellence of Simple Living and being Content with Little

Miqdam bin Ma'dikarib (May Allah be pleased with him) reported:
I heard Messenger of Allah (ﷺ) say: "No man fills a container worse than his stomach. A few morsels that keep his back upright are sufficient for him. If he has to, then he should keep one-third for food, one-third for drink and one-third for his breathing."

[At-Tirmidhi].

Commentary: This Hadith dissuades us from overeating as this causes laziness and affects one's health.

ফুটনোট

[1] তিরমিযী ২৩৮০, ইবনু মাজাহ ৩৩৪৯, আহমাদ ১৬৭৩৫

হাদিসের মান: হাসান (Hasan) পুনঃনিরীক্ষিত

পাবলিশারঃ তাওহীদ পাবলিকেশন □ বর্ণনাকারীঃ মিকদাম বিন মা'দীকারিব (রাঃ)

🔗 Link — <https://www.hadithbd.com/hadith/link/?id=23486>

📖 হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন