# সুনান আত তিরমিজী (তাহকীককৃত)

হাদিস নাম্বারঃ ২৩৮০

৩৪/ দুনিয়াবী ভোগবিলাসের প্রতি অনাসক্তি (كتاب الزهد عن رسول الله ﷺ)

পরিচ্ছেদঃ ৪৭. অতি ভোজন নিন্দনীয়

## باب مَا جَاءَ فِي كَرَاهِيَةِ كَثْرَةِ الأَكْلِ

আরবী

حَدَّثَنَا سُوَيْدُ بْنُ نَصْرٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ، أَخْبَرَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ، حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ الْحِمْصِيُّ، وَحَبِيبُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ يَحْيَى بْنِ جَابِرٍ الطَّائِيِّ، عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبَ، قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ " مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاَتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لاَ مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ " .
حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَرَفَةَ، حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَيَّاشٍ، نَحْوَهُ . وَقَالَ الْمِقْدَامُ بْنُ مَعْدِيكَرِبَ عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم . قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

বাংলা

২৩৮০। মিকদাম ইবনু মাদীকারিব (রাঃ) হতে বর্ণিত আছে, তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছিঃ মানুষ পেট হতে অধিক নিকৃষ্ট কোন পাত্র পূর্ণ করে না। মেরুদণ্ড সোজা রাখতে পারে এমন কয়েক গ্রাস খাবারই আদম সন্তানের জন্য যথেষ্ট। তার চেয়েও বেশি প্রয়োজন হলে পাকস্থলীর এক-তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং এক-তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে।

সহীহ, ইবনু মা-জাহ (৩৩৪৯)।

উপরোক্ত হাদীসের সমার্থবোধক হাদীস আল-হাসান ইবনু আরাফা-ইসমাঈল ইবনু আইয়্যাশ (রাহঃ)-এর সূত্রে বর্ণনা করেছেন। তবে এই সনদে মিকদাম ইবনু মাদীকারিব (রাঃ) হতে “আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে বলতে শুনেছি" স্থলে “রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন" উল্লেখ আছে। আবূ ঈসা বলেন, এ হাদীসটি হাসান সহীহ।

## English

Miqdam bin Ma'dikarib said:
"I heard the Messenger of Allah (S.a.w) saying: 'The human does not fill any container that is worse than his stomach. It is sufficient for the son of Adam to eat what will support his back. If this is not possible, then a third for food, a third for drink, and third for his breath."

হাদিসের মান: সহিহ (Sahih) পুনঃনিরীক্ষিত

পাবলিশারঃ হুসাইন আল-মাদানী  বর্ণনাকারীঃ মিকদাম (রাঃ)

Link — https://www.hadithbd.com/hadith/link/?id=41051

হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন