সুনান ইবনু মাজাহ

হাদিস নাম্বারঃ ৩৩৪৯

২৩/ আহার ও তার শিষ্টাচার (كتاب الأطعمة)

পরিচ্ছেদঃ ২৩/৫০. পরিমিত আহার উত্তম এবং ভুরিভোজ খারাপ

بَاب الِاقْتِصَادِ فِي الْأَكْلِ وَكَرَاهَةِ الشِّبَعِ

আরবী

حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ الْحِمْصِيُّ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَرْبٍ، حَدَّثَتْنِي أُمِّي، عَنْ أُمِّهَا، أَنَّهَا سَمِعَتِ الْمِقْدَامَ بْنَ مَعْدِيكَرِبَ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ـ صلى الله عليه وسلم ـ يَقُولُ " مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ حَسْبُ الآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ فَإِنْ غَلَبَتِ الآدَمِيَّ نَفْسُهُ فَثُلُثٌ لِلطَّعَامِ وَثُلُثٌ لِلشَّرَابِ وَثُلُثٌ لِلنَّفَسِ " .

বাংলা

১/৩৩৪৯। মিকদাম ইবনে মাদীকারিব (রাঃ) বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম কে বলতে শুনেছিঃ মানুষ পেটের চেয়ে নিকৃষ্ট কোন পাত্র ভর্তি করে না। (যতটুকু খাদ্য গ্রহণ করলে পেট ভরে পাত্র থেকে ততটুকু খাদ্য উঠানো কোন ব্যক্তির জন্য দূষণীয় নয়)। যতটুকু আহার করলে মেরুদন্ড সোজা রাখা সম্ভব, ততটুকু খাদ্যই কোন ব্যক্তির জন্য যথেষ্ট। এরপরও যদি কোন ব্যক্তির উপর তার নফস (প্রবৃত্তি) জয়যুক্ত হয়, তবে সে তার পেটের এক-তৃতীয়াংশ আহারের জন্য, এক-তৃতীয়াংশ পানির জন্য এবং এক তৃতীয়াংশ শ্বাস-প্রশ্বাসের জন্য রাখবে।

English

Miqdam bin Madikarib said:
“I heard the Messenger of Allah (ﷺ) say: ‘A human being fills no worse vessel than his stomach. It is sufficient for a human being to eat a few mouthfuls to keep his spine straight. But if he must (fill it), then one third of food, one third for drink and one third for air.’”

ফুটনোট

তিরমিযী ২৩৮০, ইরওয়া ২৩৮০, আত-তালীকুর রাগীব ৩/১২২, সহীহাহ ২২৬৫।

তাহকীক আলবানীঃ সহীহ। উক্ত হাদিসের রাবী শাম বিন আবদুল মালিক আল হিমসী সম্পর্কে আবু হাতিম আর-রাযী বলেন, তিনি হাদিসের ব্যাপারে নির্ভরযোগ্য। আবু হাতিম বিন হিব্বান তার সিকাহ গ্রন্থে তার নাম উল্লেখ করেছেন। ইবনু হাজার আসকালানী বলেন, তিনি সত্যবাদী তবে হাদিস বর্ণনায় কখনো কখনো ভুল করেন। আবু দাউদ আস-সাজিসতানী বলেন, তিনি দুর্বল। (তাহযীবুল কামালঃ রাবী নং ৬৫৮৩, ৩০/২২৩ নং পৃষ্ঠা) ২. উম্মু মুহাম্মাদ সম্পর্কে ইবনু হাজার আল-আসকালানী বলেন, তার অবস্থা সম্পর্কে কিছু জানা যায়না। (তাহযীবুল কামালঃ রাবী নং ৮০২৭, ৩৫/৩৯৪ নং পৃষ্ঠা)

উক্ত হাদিসটি সহীহ কিন্তু উম্মু মুহাম্মাদ ও তার মাতার কারণে সানাদটি দুর্বল। হাদিসটির ৫৪ টি শাহিদ হাদিস রয়েছে, ১২ টি খুবই দুর্বল, ২১ টি দুর্বল, ১০ টি হাসান, ১১ টি সহীহ হাদিস পাওয়া যায়। তন্মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলঃ তিরমিযি ২৩৮০, আহমাদ ১৬৭৩৫, শারহুস সুন্নাহ ৪০৪৮।

হাদিসের মান: সহিহ (Sahih) পুনঃনিরীক্ষিত

পাবলিশারঃ তাওহীদ পাবলিকেশন বর্ণনাকারীঃ মিকদাম (রাঃ)

Link — https://www.hadithbd.com/hadith/link/?id=44313

হাদিসবিডির প্রজেক্টে অনুদান দিন