



## 171848 - जो आदमी खाना खाना चाहता है उसके लिए बैठने का मुस्तहब तरीका

---

### प्रश्न

खाना खाने के दौरान ज़मीन (फर्श) पर बैठने के तरीके के बारे में सुन्नत क्या है ? मैं ने तीन तरीकों के बारे में सुना है लेकिन उनमें से किसी का प्रमाण (सबूत) नहीं है . . . कृपया प्रमाणों के साथ स्पष्ट करें।

### विस्तृत उत्तर

हर प्रकार की प्रशंसा और गुणगान केवल अल्लाह तआला के लिए योग्य है।

हर प्रकार की प्रशंसा और गुणगान केवल अल्लाह के लिए योग्य है।

सर्व प्रथम :

बुखारी (हदीस संख्या : 4979) ने अबू जुहैफा रज़ियल्लाहु अन्हु से रिवायत किया है कि उन्होंने ने कहा : अल्लाह के पैगंबर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने फरमाया : “मैं टेक लगाकर नहीं खाता हूँ।”

टेक लगाने का अर्थ है : हर वह बैठक जिसमें इतमिनान के साथ बैठकर खाया जाता है, क्योंकि यह इस बात का कारण है कि वह अधिक खाना खायेगा, और यह बात धार्मिक रू से निषिध है।

इसीलिए नववी ने कहा है :

“उसका अर्थ यह है कि : मैं उस आदमी के समान नहीं खाता हूँ जो अधिक खाना, खाना चाहता है और उसके लिए जम कर बैठता है, बल्कि मैं उस तरह बैठता हूँ जो उठने के लिए तैयार होता है, और मैं थोड़ा खाता हूँ।” 'शर्ह मुस्लिम' से समाप्त हुआ।

हाफिज़ (इब्ने हजर) रहिमहुल्लाह ने फरमाया : “ टेक लगाने के तरीके के बारे में मतभेद किया गया है, चुनांचे कहा गया है कि : वह खाने के लिए जम कर बैठ जाये चाहे वह किसी भी तरीके पर हो, तथा एक कथन यह है कि : वह अपने एक पहलू की तरफ झुक जाए। तथा कहा गया है कि : वह अपने बायें हाथ से ज़मीन पर टेक लगा ले। खत्ताबी ने कहा : सामान्य लोगों का गुमान है कि टेक लगाने वाला वह व्यक्ति है जो अपने एक पहलू पर खाए, हालांकि वास्तव में ऐसा नहीं है, बल्कि वह व्यक्ति है जो अपने नीचे के फर्श पर सहारा लिए हो, उन्होंने ने कहा : हदीस का अर्थ यह है कि मैं खाने के समय फर्श पर टेक लगाकर उस व्यक्ति के समान नहीं बैठता हूँ जो बहुत अधिक खाना चाहता है, मैं केवल इतनी मात्रा में खाता हूँ जिस से



गुजारा हो जाए, इसीलिए मैं इस तरह बैठता हूँ जो उठने के लिए तैयार होता है।” फत्हुल बारी (9/541) से समाप्त हुआ, तथा मआलिमुस्सुनन लिल-खत्ताबी (4/242) देखिए तथा इब्नुल कैयिम की ज़ादुल मआद (4ध202) भी देखिए।

तथा क़ारी ने 'अल-मिर्कात' में फरमाया : “शिफा में मुहक्क़ेकीन के बारे में उल्लेख किया गया है कि उन्होंने ने उसकी व्याख्या खाने के लिए जमकर बैठने तथा उस व्यक्ति के समान बैठने से की है जो आलती पालती मार कर अपने नीचे के फर्श के सहारे बैठता है, क्योंकि यह बैठक अधिक खाना खाने का तकाज़ा करती है तथा घमंड का तकाज़ा करती है।” औनुल माबूद शर्ह सुनन अबू दाऊद (10/244) से संपन्न हुआ।

दूसरा :

जहाँ तक खाना खाने का इरादा रखने वाले के बैठने के तरीके का संबंध है तो मुस्लिम ने अपनी सहीह (हदीस संख्या : 3807) में अनस बिन मालिक से रिवायत किया है कि उन्होंने ने फरमाया : “मैं ने नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम को इक्आ की स्थिति में (अर्थात् अपने दोनों पैरों को खड़ा करके और अपनी ऐँड़ियों के बल बैठे हुए) खज़ूर खाते देखा।”

शैख इब्ने उसैमीन रहिमहुल्लासह ने फरमाया : “इक्आ का तरीका यह है कि वह अपने दोनों पैरों को खड़ा कर ले और अपनी ऐँड़ियों पर बैठ जाए, यही इक्आ का तरीका है और नबी सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने इस तरह इसलिए खाया ताकि आप बैठक में स्थिर न हो जाएं और अधिक खाना खायें, क्योंकि आम तौर पर मनुष्य जब इक्आ के तरीके पर बैठता है तो बैठने में इतमिनान नहीं होता है, अतः वह अधिक नहीं खाता है, और जब वह इतमिनान से नहीं बैठेगा तो कदापि अधिक नहीं खायेगा, और जब इतमिनान के साथ बैठेगा तो अधिक खाना खायेगा, आम तौर से ऐसा ही होता है . . .” रियाज़ुस्सालिहीन की शर्ह से समाप्त हुआ।

हाफिज़ रहिमहुल्लाह ने फरमाया : “खाने वाले के लिए बैठने के तरीके में मुस्तहब यह है कि वह अपने दोनो घुटनों और पैर के ज़ाहिरी हिस्से पर बैठा हुआ हो, या दाहिने पैर को खड़ा रखे और बायें पैर पर बैठ जाए . . .” “फत्हुलबारी” से समाप्त हुआ।

तो खाने वाले के लिए ये तीन बैठने के तरीके हैं :

- 1- इक्आ का तरीका . . .
- 2- अपने दोनों घुटनों और पैर के ज़ाहिरी हिस्से के सहारे बैठना।
- 3- बायें पैर पर बैठ जाना और दाहिने पैर को खड़ा रखना।

शैख इब्ने उसैमीन रहिमहुल्लाह ने फरमाया : “. . . कितु सबसे अच्छा यह है कि आप मुतमइन और स्थिर मनुष्य के समान



न बैठें, ताकि यह अधिक खाना खाने का कारण न बने, क्योंकि अधिक खाना खाना उचित नहीं है।” 'रियाज़ुस्सालिहीन' की शर्ह से समाप्त हुआ।