11153 - 在斋月里过分的吃喝

السؤال

有的人在斋月里过分的吃各种食物和甜食，你们对此有何看法？

الإجابة المفصلة

一切赞颂，全归真主。

在任何事情中过分，都是被贬低和禁止的行为，特别是在饮食当中，真主说：“你们可以吃，可以喝，但是不要过分，的确，真主不喜爱过分的人。”（7:31）。

先知（愿主福安之）说：“人类填充的容器，最坏的莫过于他的肚腹；一个人只要吃几口饭，挺起脊梁就可以了；如果必须要吃，就让他吃三分之一，喝三分之一，留下三分之一呼吸。”《提尔密济圣训实录》（2380段）和《伊本·马哲圣训实录》（3349段）辑录。谢赫艾利巴尼在《提尔密济圣训实录》（1939段）中认为这是正确的圣训。

过分的吃喝有许多危害：

其中包括：一个人在现世上享受的恩典越多，他在后世里的福分越少。

哈克木通过艾布·朱海法（愿主喜悦之）传述：真主的使者（愿主福安之）说：“在现世上终日饱食的人，在复生日饥肠辘辘。”

伊本•艾布·敦雅传述并且补充说：“艾布·朱海法从来没有填饱过肚子，直到离开现世。”

谢赫艾利巴尼在《正确的圣训系列》（342段）中认为这是正确的圣训。

欧麦尔（愿主喜悦之）说：“以真主发誓，如果我愿意，我可以穿最柔软的锦衣，吃最可口的佳肴，过上最舒适的生活，但我听到真主以一伙人所做的行为羞辱他们，真主说：“你们在尘世生活中，已将你们的福分消尽享完；今日你们应受凌辱的刑罚，因为你们曾在地方上妄自尊大，也因为你们曾经犯罪。”（46:20）《善人们的装饰》（1 / 49）。

包括：忙于吃喝的人会疏忽诵读《古兰经》等许多宗教功修，因为诵读《古兰经》是先贤们的习惯，也应该是穆斯林在这个尊贵月份里的头等大事。

你会发现女人在白天里花费很多时间准备食物，在夜间也花费很多时间准备甜点和饮料。

包括：吃得多的人懒惰，贪吃的人贪睡，所以会浪费很多时间。

苏福扬·扫尔（愿主怜悯之）说：“如果你想身体健康和睡眠少，你应该减少饮食。”

包括：多食会导致心灵昏愦。

有人向伊玛目艾哈迈德（愿主怜悯之）询问：“终日饱食的人会发现恻隐之心吗？”他说：“我认为他看不见。”

真主至知！