



## 196796 - Как Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, заботился о своем здоровье

---

### Вопрос

Есть ли предания о том, как Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, заботился о своем здоровье, коже и волосах? Что он делал, чтобы быть здоровым при жизни с 'Аишей, да будет доволен её Аллах? Или при жизни с Хадиджей, да будет доволен её Аллах? Или как Фатыма, да будет доволен её Аллах, вела здоровую жизнь?

### Подробный ответ

Хвала Аллаху.

Всевышний Аллах направил Посланника Своего, да благословит его Аллах и приветствует, для увещевания людей и предупреждения, для выведения их по желанию Аллаха из мрака к свету, для ведения их прямым путем, но не направил Пророка как врача, который бы исцелял их телесные болезни и недуги. Аллах велел ему строить мечети, но не приказал строить лечебницы. Люди желали божественного исцеления посредством Корана, который лечит болезни сердец, уверовавших после неверия, ставших покорными после послушания, идущих прямым путем после заблуждения. Священный Коран не был ниспослан для описания лекарств от болей, даже если Коран и исцеляет сердца и тела, как сказал Всевышний Аллах:

قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء

Скажи: „Он является верным руководством и исцелением для тех, которые уверовали...“[1],

وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين

Мы ниспосылаем в Коране то, что является исцелением и милостью для верующих...[2].



Аш-Шаукани, да помилует его Аллах, сказал:

Ученые разногласили о смысле слова „исцеление“, и высказывали два мнения. Первое мнение состоит в том, что он является исцелением для сердец, удаляет из них невежество, сомнения и открывает знания об Аллахе. Второе мнение заключается в том, что он является исцелением для внешних болезней и недугов посредством заклинаний, прибегания к Аллаху за защитой и пр. И ничто не препятствует понимать слово „исцеление“ в обоих смыслах[3].

Несомненно, это является благодатью Корана и полнотой его достоинств, ведь Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, лечил себя Кораном, читал заклинания, верные по Шариату и приказывал читать его при болезни.

Передается от ‘Аиши, да будет доволен её Аллах, сказала: «Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, заболев, читал себе две последние суры Корана[4] и дул (на место боли), а когда боли усиливались, то их читала ему я и обтирала его руками, наделенными благодатью»[5].

Сообщается, что Ибн ‘Аббас, да будет доволен Аллах им и его отцом, сказал: «Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, читал над (своими внуками) Хасаном и Хусейном, говоря: „Воистину, ваш отец читал это над Исма‘илем и Исхаком: „Прибегаю к совершенным словам Аллаха от каждого сатаны, от ядовитых тварей и от дурного глаза[6]“»[7].

Он часто молил Аллаха о благополучии и приказывал другим поступать также, и благополучие включает в себя как благополучие в этой жизни, так и в следующей.

Передается от ‘Абд ар-Рахмана ибн Аби Бакра, что он сказал своему отцу: «О отец, я слышал, как ты каждое утро говоришь: „О Аллах, избавь (от недостатков) моё тело, о Аллах, избавь (от недостатков) мой слух, о Аллах, избавь (от недостатков) моё зрение, (ибо) нет бога, кроме Тебя!“[8], и повторяешь это три раза утром и вечером. А также ты говоришь: „О Аллах, поистине, я прибегаю к Твоей защите от неверия и бедности, о Аллах, поистине, я прибегаю к Твоей защите от мучений могилы, (ибо) нет бога, кроме Тебя!“[9] и



повторяешь это три раза утром и три раза вечером». Его отец ответил: **Да, сынок. Воистину, я слышал, как Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, обращался к Аллаху с этими мольбами, и я желал следовать его пути**[\[10\]](#).

Иногда Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, иногда прописывал соответствующее лечение и лекарство, которое не являлось Кораном и заклинаниями, он побуждал все полезное, а запрещал все вредное. Передается от 'Усмана, да будет доволен им Аллах, что к Посланнику Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, пришел мужчина и пожаловался на свои глаза, когда он был в ихраме. И он сказал: «**Перевяжи их сабиром**[\[11\]](#)»[\[12\]](#).

Передается от Анаса ибн Малика, да будет доволен им Аллах, что Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: **Если у кого-то поднимется жар, то обливайте его холодной водой три ночи в предрассветное время**[\[13\]](#).

Сообщается от Ибн 'Аббаса, да будет доволен Аллах им и его отцом, что Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: **Исцеление (приносят) три (вещи): глоток мёда, (применение) банок и прижигание, но я запрещаю (членам) моей общины (делать) прижигания**[\[14\]](#).

Важным этикетом, который полезен для здоровья и его сохранения, а также для защиты от болезней является оставление обжорства и запрет расточительности. Передается от Микдама ибн Ма'ди Кариба сказал, что слышал, как Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: **Для человека нет худшего сосуда, который он наполняет, чем его желудок. Для сына Адама достаточно всего несколько глотков пищи, чтобы поддерживать свои силы, - но если он (настаивает) на большем, то пусть наполнит одну треть желудка едой, одну треть - жидкостью и (оставит) одну треть для воздуха**[\[15\]](#).

Ибн аль-Кайим, да помилует его Аллах, сказал:

«Это самое полезное для тела и сердца. Если желудок будет наполнено едой, то для жидкости останется мало места, если в желудок добавить жидкость, то будет тяжело



дышать. Человека постигнет горечь и усталость, которую испытывает человек, несущий тяжелую ношу.

Все это вдобавок к порче сердца, лени поклоняться и призыву желаний, к которым тянется человек после того, как наелся. Наполнение своего желудка едой и напитками вредно для тела и сердца»[16].

Таким образом, Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, заботился о себе и здоровье своего тела посредством четырех:

1. шариатских заклинаний из Корана и мольбами о защите;
2. мольбами и просьбами о благополучии;
3. профилактикой, которая лучше, чем лечение;
4. теми видами лечения и лекарствами, которым обучил его Аллах.

Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, заботился и о своих волосах: он регулярно мыл, причесывал, смазывал и красил их. Он говорил: Пусть тот, у кого есть волосы, заботиться о них[17].

Передается от 'Умара ибн аль-Хаттаба, что Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: Ешьте (оливковое) масло и натирайтесь им. Воистину, оно (изготовлено из плодов) благословенного дерева[18].

Что касается глаз, то достоверно передается, что Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, наносил на правый глаз сурьму трижды, а после на левый глаз дважды[19].

Передается от Ибн 'Аббаса, что Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: Используйте сурьму. Воистину, она улучшает зрение и способствует росту волос[20].

Для того, чтобы познакомиться о том, как заботился о себе Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, советуем Вам познакомиться с полезным трудом на эту тему Ибн аль-



Кайима [Заду-ль-ма'ад фи хадьи хайри-ль-'ибад](#), особенно с четвертым томом. Этот том посвящен пророческой медицине. Также советуем Вас прочесть главы, посвященные этим вопросам, в книге Шамсу-д-дина Ибн Муфлиха аль-Ханбали [Аль-Адабу-шар'ийа уа-ль-минаху-ль-мар'ийа](#).

Любой разумный человек не станет воздвигать подобные вопросы в вопросы первостепенной важности, и пусть самой большой заботой человека будет забота о том, каково будет его состояние в жизни Последней, о том, что спасет его перед Великим и Всемогущим Аллахом. Передается от 'Абдуллаха ибн Мас'уда, да будет доволен им Аллах, что Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: «Кто сделает все свои заботы одной заботой – заботой о жизни Последней, у того все его земные тревоги будут разрешены Господом. Чье же внимание будет рассеяно меж мирскими заботами, тот лишит себя Божественного внимания. Творцу не интересно будет даже то, где он умрет»[\[21\]](#).

А Всевышнему Аллаху ведомо лучше

---

[\[1\]](#) Коран. Сура [Разъяснены](#) 41:44.

[\[2\]](#) Коран. Сура [Ночной перенос](#) 17:82.

[\[3\]](#) Аш-Шаукани. М. Фатху-ль-Кадир. Т. 3. С. 362.

[\[4\]](#) Сура 113 [Рассвет](#), и сура 114 [Люди](#).

[\[5\]](#) Аль-Бухари М. Сахих аль-Бухари, хадис № 5016; ан-Найсабури Муслим. Сахих Муслим, хадис № 2192.

[\[6\]](#) Транскрипция с ар.: „А'узу би-калимати-Лляхи ат-тамма, мин кулли шайтанин уа хамма,



уа мин кулли ‘айнин лямма“.

[7] Аль-Бухари. Сахих аль-Бухари, хадис № 3371.

[8] Транскрипция с ар.: „Аллахумма, ‘афи-ни фи-бадани, Аллахумма, ‘афи-ни фи сам‘и, Аллахумма, ‘афи-ни фи-басари, ля иляха илля Анта!“

[9] Транскрипция с ар.: „Аллахумма, инни а‘узу би-ка мина-ль-куфри, уа-ль-факри, Аллахумма, инни а‘узу би-ка мин ‘азаби-ль-кабри, ля иляха илля Анта!“

[10] Ахмад ибн Ханбаль. Аль-Муснад, хадис № 19917; Абу Дауд С. Сунан Аби Дауд, хадис № 5090; аль-Альбани в [Сахих Аби Дауд](#) сказал, что хадис достоверный.

[11] Сабир – с ар. сок горького дерева.

[12] Ан-Найсабури Муслим. Сахих Муслим, хадис № 1204.

[13] Ан-Найсабури Аль-Хаким. Аль-Мустадрак, хадис № 7438; аль-Альбани в [ас-Сахиha](#) (№ 1310) сказал, что хадис достоверен.

[14] Аль-Бухари М. Сахих аль-Бухари, хадис № 5680.

[15] Ат-Тирмизи М. Сунан ат-Тирмизи, хадис № 2380; аль-Альбани сказал, что хадис достоверен.

[16] Аль-Джаузия Ибн аль-Кайим. Заду-ль-ма‘ад. Т. 4. С. 17.

[17] Абу Дауд С. Сунан Аби Дауд, хадис № 4163; аль-Альбани сказал, что хадис достоверен.



[18] Ат-Тирмизи М. Сунан ат-Тирмизи, хадис № 1851; аль-Альбани в [Сахих ат-Тирмизи](#) сказал, что хадис достоверен.

[19] Ибн Са'ад. Ат-Табакату-ль-кубра. Т. 1. С. 376; аль-Альбани в [ас-Сахиha](#) (№ 633) сказал, что хадис достоверен.

[20] Ат-Тирмизи. Сунан ат-Тирмизи, хадис № 1757; аль-Альбани в [Сахих ат-Тирмизи](#) сказал, что хадис достоверен.

[21] Ибн Маджа М. Китабу-с-сунан, хадис № 257; аль-Альбани в [Сахих Ибн Маджа](#) (№ 207) сказал, что этого хороший хадис.