



دس سالہ کے ہفتہ

کعبہ کے پر موسیٰ الرکنا

بسم الله الرحمن الرحيم

طب الرضا یا رساله ذهبیه کتابی است پزشکی از امام رضا (ع) که بر خلاف کتب دیگر که معمولاً توصیه‌های پزشکی را از میان احادیث ائمه گلچین می‌کنند وجود مبارک امام رضا (ع) آن را نگاشته‌اند.

این نسخه از رساله ذهبیه برای نخستین بار توسط حمید رابعی با دستخط منسوب به حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام به وسیله رسم الخط قرآن شماره ۱۵۸۶ منسوب به عالم آل محمد (ص) حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام در کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی احیاء و بازآفرینی و به محضر آن حضرت اهدا شده است.

رساله ذهبیه امام رضا (ع) مجموعه بیانات ارزشمند علمی و پزشکی امام است که در آن با شرح خواص اغذیه و اشربه، راهکارهای بهزیستی، بهداشت و سلامت را به انسان می‌آموزد و تکنیک‌های مقابله با بیماری‌ها و آسیب‌های روحی و روانی را مورد توجه و نقد و بررسی قرار می‌دهد. این رساله با اهمیت پزشکی، به درخواست مأمون خلیفه عباسی، توسط امام تقریر و تحریر شده است که امام، آن را بزرگوارانه ظاهراً خطاب به مأمون تقریر فرموده؛ اما در متن بیانات، افاضات جنبه‌ی خطاب عمومی داشته و از مفاد آن شمیم افادات همگانی به مشام می‌رسد.

زمانی که در این دنیا قرار گرفته ایم تا در عالم طبیعت که مسجدالله است معتکف شویم و از تمام آفرینش او به عنوان امانت استفاده کنیم و بعد از مدتی رد امانت کنیم، پس لازم است بدانیم که در کجاییم و یا چه

هستیم. و از این جمله، جسم طبیعی ماست که در انجام فعل های هستی فرمانبردار ماست. پس درست او را رشد دهیم تا ما را از وظیفه الهیمان دور نکند. و قوای نفسانی ما را در جهت الهی تقویت کند نه در جهت هواهای نفسانی. که در این مسیر چه لذتی دارد که از نظرات عالم آل محمد (ص) امام رضا علیه السلام بهره ببریم که به لطفش، جسمی راکب برای روح داشته باشیم.

أبو محمد هارون بن موسی تلعبیری(رض) از محمد بن همام بن سهیل(رض) از حسن بن محمد بن جمهور روایت کرده است که گفت: پدرم که از آشنایان أبوالحسن علی بن موسی الرضا(ع) و از خواصّ و ملازم خدمت آن حضرت بود و در سفر آن جناب از مدینه به خراسان که به شهادت ایشان در طوس در سن چهل و نه سالگی انجامید، آن بزرگوار را همراهی می کرد برایم گفت: مأمون در نیشابور بود و سرورم أبوالحسن الرضا(ع) و جمعی از فلاسفه و پزشکان مانند یوحنا ابن ماسویه و جبرائیل بن بختیشوع و صالح بن بهلمه هندی و عده ای دیگر از عالمان و صاحب نظران در انجمن مأمون حضور داشتند.

در آن مجلس از طبّ و آنچه باعث سلامت و تقویت بدن است سخن به میان آمد، مأمون و حضار غرق در صحبت شدند و از این دانش و این که چگونه خداوند تعالی این بدن را ترکیب کرده و چهار طبع متضادّ را در آن تلفیق کرده، و از سود و زیان های غذاها و بیماری های ناشی از آن سخن گفتند، و أبوالحسن(ع) همچنان ساکت بود و در این باره سخنی نمی گفت، مأمون به ایشان عرض کرد: یا أبوالحسن! نظر شما درباره این موضوعی که از اوّل امروز ما را به خود مشغول ساخته است، چیست؟ چون موضوع برای من مهم است و این مطالب را باید دانست، و شناخت غذاهای مفید و مضرّ، و تدبیر بدن امری ضروری است.

أبو الحسن(ع) به او فرمود: من در این خصوص تجربیاتی دارم و امتحان و گذشت زمان درستی این تجربیاتم را برای من روشن ساخته است، به علاوه از گذشتگان هم اطلاعاتی بدست آورده ام، و اینها چیزهایی است

که انسان باید بداند و در ندانستن اش معذور نیست، من این تجربیات و اطلاعات خود را با مطالب دیگری نزدیک به آنها که شناخت و دانستنشان لازم است برای امیرالمؤمنین یکجا بیان خواهم کرد.

راوی گوید: مأمون برای رفتن به بلخ عجله داشت، از این رو جلوتر از ابوالحسن(ع) راهی بلخ شد و از آن جا به حضرت نوشت که به وعده وفا کند و آنچه را در این زمینه از دیگران شنیده و خود تجربه کرده است در خصوص خوراکی ها و نوشیدنی ها و داروها و فصد (رگ زنی) و حجامت و مسواک زدن و حمام و نوره و استفاده از این چیزها برایش بنویسد.

حضرت ابوالحسن علی بن موسی الرضا علیه السلام نامه ای به وی نوشت که رونوشت آن که با دستخط منسوب به امام رضا علیه السلام از روی قرآن شماره ۱۵۸۶ منسوب به آن حضرت احیاء و بازآفرینی شده است به این شرح است

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي هدانا لهذا
كان أمرنا يومئذ فيما أمرنا به من ربه
على ما ينصح الله مما حرمه وسمي في الأسماء
والأسماء واحك الأسماء والفكر
والإيمان واليأس واليأس وحسب ذلك

ما نكرو استقامه امر اليسد به وفد
فصرو — لامر المومنين ما يساج الله
وسو حن — ما عمل حله من نكرو مطعمه
ومسره واحده الكوا وفكده حيامه
ونا هه وحرو كلك ما يساج الله في ساسه
حسمه وبالله التوفيق اعلم يا امر المومنين ان
الله حر وحر لم يسر الكدر كدا حي حبل
له كوا يساج به ولكل كلف من الكدا
كلف من الكوا ونكرو وسو —

وكذلك ان هذه الاحسام استسجد على
ما اراد الملك فملك اليه هو ملك العباد
والعمال العروف في الاوقات والدماع
وسم الملك فله وادبته اليه
والاحوار بكاه ودحلاه وحياه وسعاه
ولسائه واكناه وحرابه معديه وبطه
وحياه وكده فلكار حوانا يعرفان
وسكار وعماله على ما يوحى اليها الملك
والحلال بفلا الملك حسب سا والعباد

بذلانه على ما يستحقه لاد الملك ودا
جناد لا يوكر الله الا نادر و هما
سوا حاه انا و حكر المسك و حوده
الانكار لا بد حلا على الملك الا ما
يوافقه لانهما لا يقداران بد خلا سنا حي
يوحي الملك الهمما اطوي الملك مكننا
لهما حي نبي منهما بم يستما نوك ناكنا
منه دبع القواك و بناد المسكه و معونه
السفير و ليس للسفير فوه الا ناسا اللسان و ليس

سبعين نكتها حر نكت والكلام لا يسر الا
نور حشفة في الاف لار الاف نور الكلام
كما نور النافع المراد وكذلك
المبرار هما نفا الاف والاف يد حر
على الملك ما يسر من الروايه الطيه
فكنا ح ديع سو اوحى الملك الي
القدر فيسر نور الملك وسر ملك الروايه
وللملك مع هدا نواف وحكام
فكناه اسد من حكام الملوك

الطاهرة الفاتحة في الدنيا ويواته افكر
من يواتها فاما حذاه فالجور واما يواته فالعرج
واكل الجور في الطار واكل العرج في
الروح والكلسر وفيهما حرفان موكلان في
الوجه فمن هناك يظهر العرج والجور في
بأسرهما في الوجه وهذه العروى كلها
طوي من العمار الى الملك ومن الملك الى
العمار ويصدي ذلك اذا سار
الدوا اذنه العروى الى موضع الدنيا

وَأَحْمَدُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ يَا أَلِيَّكَ بِمَوْلَانَا
الْأَدِيمِ الْكَلْبَةَ الْهَرَامَةَ يَا نِعْمَ هَدِيَّةً
بِالْعِمَادَةِ وَالسَّعْيِ مِنْ حَيْثُ لَا يُرَكَّكُ مِنْ
أَلْمَا فَيَسْرُو وَلَا يَفْعُرُ مِنْهُ فَيَسْطُرُ كَامَمًا
حَمَادِيهَا وَكُرُ دِيهَا وَدَكَ دِيهَا وَآر
بِعَاقِلِي حَيْثُ فَيَسْطُرُ وَيَسْطُرُ فِيهَا الْعَسَدُ
وَالْيَسَدُ بِهَدِيَّةِ الْمَوْلَانَا وَالْكَدِيرُ فِي الْأَحَدِيَّةِ
وَالْأَسْرِيَّةِ بِكَلْبِ وَكَلْبِ وَيُرَكُّوهُ الْعَاقِلِيَّةِ
فِيهِ وَأَيُّكَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ مَا يُوَافِقُكَ وَ مَا

يوافق مسدداً و يعوي حله نكدا و سمره مر
الطعام والسراا فعدة لفسك واحله
حداك واحلم نا امر المومين ار كل
واحده مر هده الطبايع يفس ما ساكها
فايد ما ساكل حسدا و مر احد
الطعام دناكه الا نار لم يهده و مر احد
يهدد لا دناكه حله ولا يفس حده ويهده
وكداك اما مساك ار احد مر
الطعام مر كل كفس مرفااته وادع

بدا من الطعام وبك الله بغير العزم
فانه اكله لبدا وادكي لبدا
واحف على نفسك ان سا الله بم كل نا
امر المومنين اللادين في الصوف والهاد
في السا والمسجد في الفطار على فدد فوبدا
وسهوبدا واندا في اول طعامنا احف
الاحدنه الذي سدي بها بديك فدد
حاديك وبسك وطبك وساطك
ودمانك والدي بسك ان بكون اكلك

في كل يوم عندما يمضي من النهار
ساعات اكله واحده او ثلاث
اكلات في يومين يسدي ناكرا في اول
يوم ثم يسعي فاكرا في اليوم الثاني عند
مضي نهار ساعات من النهار اكله
اكله واحده ولم يسعي الي العسا ولا يكر
كلها بعد لا يرك ولا يسفر ويكفر
الطعام وانما مسهي له ولا يكر سواها
على ان طعامها من هدا السوا

الكفاف المسيح مما يزل سوره واللى وسع فيه
كحول الهمام اول الهاد ويكره فيه
الرباطه في العدا حوتار بلا نور يوما
يدهد فيه سلكار اللعم والكم ويعزل
دمار الموه الكفراونه ويه فيه حر السب
واكل اللحم كسما والاكباد منه وسم
المسك والعبر وفيه ينع اكل العول
البادكه كالهكدا ويه الهما واكل
البحر كالهاد والفا والسو حسد

والفلكه الرطه واسسمار المهمكاد
ومر اللوم لم المر الى والهدى ومر
الطود الكحاح والطفوح والكدهاح
والالار والسما الطرى نمود واحك
ونلاور يوما فه سكه البراده ونمود الماء
وسسعمل فه سرح الماء اللادكه على الريح
ونوكل فه الاسا اللادكه الرطه
ونكسر فه مراح السرام ونوكل فه
الاحده اللطفه السريعه الهكم كما

ككوكب حوروار ويسمى فيه من النود
والرناجر النادكة الرطبة الكسبة الرابيه
ام واحك وبلانور يوما فيه سكب السموم
ويهيى الركام باللر ويهيى السمار ويكلى
المراح بالسرود والبرطبة ويغ فيه
سود اللر الرابيه ويسد فيه الرماح
والمسفل ويغ من الرناكة وسم الرناجر
النادكة بالور بلانور يوما فيه بطنه
الهوا ويعوى سلكار المره السوكا

وكلية سرادق المسهل ونوع فيه اكل
اللاوام واكتاف اليوم المسكاه
كاليداء والبولق من الكار ويسد
فيه ليم العر والاكباد من السوا وكحول
اليمام وسعمل فيه الكطب المسكاه
المراح ويسد فيه اكل الكطب والفا
سور الاول واحك وتلاور يوما فيه نهد
الزجاج المصلاه وسعر فيه ديم الكبا ويسد
فيه الفكد وسرد الكوا ويهد فيه

الجماع ويصح فيه أكل اللحم السمير والرماد
المر والفاكهة بعد الطعام ويستعمل فيه
أكل اللبوم باللوزان ويغل فيه سوط الما
ويهد فيه الرناكه سرير الخان بلا نور يوما فيه
يقطع المطر الموسع وينقع فيه حر سوط
الما باللز ويغل فيه مر كحول الجمام والجماع
وسوط نكوه كل يوم حوضه ما حاد
ويستعمل فيه أكل العوار الهاده
كالكرفس والسماح والبر حدو كاتور

الاول واحد وثلاثون يوما يعوي فيه
العواكف وسك البرك وسبع فيه كل ما
ككرونا في سوبر الاحر ويكد فيه من اكل
الطعام اللادك وسعي فيه اليهامه والقصك
وسسعمل فيه الاحدنه اليامه بالقوه والهنر
كثون الاحر واحد وثلاثون يوما يعوي فيه
حله اللعم وسسعمل سبرخه فيه الما اليامه على
الريه ويكد فيه اليماخ وسبع الاحسا فيه
اكل العور اليامه كالكرفس والبرحد

والكرامات وبيع فيه كحول اليمام كفه
السرامات بوحك من الرصاص المصفي حسره
ادطار فسيل وبيع في ما كفاف حموره وداكده
حله ادع اقطاع وبيروك في انا لله كلك يلاه
انام في الساب وفي الكعب بوما ولله بوم يعل
في فدد بطفه وليكر اما ما السما ار
فدد حله والا فمر اما العدد الكفاف
الذي بكون بسوجه من ناحيه المسوي ما ا
اسكا بوافا حيفا و هو القابل لما يبيروكه على

سوحه من السجونه والبروكه وملك الدلاله
على حقه الما ويطير حي سعي الرسا
م سكر ويطي ماوه وبتوك م توك الي
الفرد نانا و نو حك مفاده سوك و سعي
ناد ليه حلانا دفعا حي بمكي نانا و سعي نله
م نو حك من العسل المكفي دطر فلي حله
و نو حك مفاد الما و مفاده من الفدد
و سعي حي بك هـ فدد العسل و سوك الي
حده و نو حك كفه فسر فها من الرسا

و در كدهم و در الفریط و در كدهم و در
الکساد قطع و در نصف كدهم و در
الرحفرار و در كدهم و در السیر و در
نصف كدهم و در العود الي و در
نصف كدهم و در المكطی و در
نصف كدهم بعد از سه كل قطع
من هده الاكشاف و حده و یسر و یسر
في البره و سد یسط سدا حدا
و یكور للسط طرف طول یعلو به البره

المكروودة في حوك معادير به حل المدد
ويكون الفع هذه الصوره في المدد في
الوقف الذي يقع فيه العسل ثم يعمد الجوفه
ساحه فساحه لسور ما فيها قليلا قليلا وسلي الى ان
يعود الى حاله وقد هـ دناكه العسل
ولكن الناد له ثم يكتفي ويترك ويترك
في انابه بلانه اسهر منوما حله لا يعين فاكدا
بالحمد المدد فاسره والسره منه فكد
اوفه ناوفسير ما فاكدا اكلنا نا امر

المومنين كما وكفهم لك من فهد
الطعام فاسود من هدا السرايا بلاه
افداح بعد طعامك فادا صابا فهد
امير تاجر الله يومك من و حج العوسر
والابوكه والواح الموكده فار اسهس
الما بعد ذلك فاسود منه بصف ما
كسر سود فانه اكل ليدك و اكر
لعملك واسد ليدك و حطك فار
الما اللادك بعد اكل السمك الطوي

يودد الفاي واكل الابوح باللذ يعلد
العز ويودد الهول واسبان المرابه الهانكر
بولد الهكسام في الولد والهكاه من حدو
اهراي الفا على ايره يودد الهكاه
والهكاه بعد الهكاه من حدو ار بكون سهما
حسل يودد للولد الهول ار حطر حر العسل
وكبره اكل السكر واكله يودد
الكلار ودنا حلف داس المكدده والاملا من
السكر المسوي يودد الربو والانسفاد

واكل اللحم الي يودد الكوك في
السكر واكل السر عمل الهند ادا
اكرم حله وسود اما اللادك حفت
السع الهاد وحفت البلاوه ك هفت
بالاسار والاكساد من اكل يوم الو حسر
والعر يودد سسر العر ويسر الفهم وملك
الدهر وكوره السار وادا ادد
ك حول الهام وار لا يكد في داسك ما
يوكيك فاكدا حك ك حول الهام يمسر

حسوات ما حاد فانك سلام تاكدر الله
تعالى من و حح الراس والسفوف وقر حمسه
اكف ما حاد بكيفها على داسك حك
ك حور الهمام واحلم تا امر المومنين ار
توكك الهمام على توكك المسك الهمام
ادسه اتاد من ادع طبايع الس الاور
تادك ناسر والنا تادك دطفه والناك
حاد دطفه والرايع حاد ناسر ومعه
الهمام توكي الي الاحمدان وسعي الكدر

و يلى العصب والعرى ونوع الاحكام
الكاد وكذا الفصول والعنوانات
واذا اكدت ان لا يظهر لك
سره ولا خبرها فاكما حدك حول الهمام
كدر لك كدر السهمى واذا
اكدت ان لا سر ولا كسك فوجه
ولا سفاى ولا سواك فحسب بالما اللادك
فل ان بود وم اداك كحول الهمام
للوده فليس الهمام فل كلك ياسع حسره

سأله و هو عام يوم ولا تعرف الوده سنا
من الصبر والافان والحصر او يجمع
كلك واحد منه السر اذا كان
مهمنا او معروفا ولا نعرف الوده من كلك
سنا حي عام الوده نالما الهاد الذي
يطلبه في النابوي والمرديهوس او ودد
النصيح الناس وار جمع كلك احد منه
السر مهمنا او معروفا فدد ما سرور الما
دايه ولاكر دديع الوده من بلها وبكلك

السكك بعد الروح منها ما يقع فيها
كودى الروح ويتر الكفر والها و
السكك والودك ومن اداك ار نامر
البوده ونامر احرافها فليقل من عليها وليأكد
اكاد حلفه فحسبها وار يصح الكدر مع
من ك هر ودد فار احرفه والعاك بالله
احك حكر مفسر فسيو بل وما ودد
ويطو على الموكع الكي احرفه البوده
فانه نورا تاكر الله والكي مع من نانو

النوده للكر هو ار بلكا حفس النوده
يل حسا وكد هر وكد كلكا حكا ومر
اداك ار لا سكي مانه فلا يسر النور ولو
حله ظهر كانه ومر اداك ار لا بوكده
مكده فلا سرور حله طعامه ما حي نعرج
مه ومر هل كلكا دطو بده وكطو
مكده ولم نأحد العروي فوه الطعام لانه
بصرف المكده فما ادا كطو اما حله
الطعام اولا فاولا ومر اداك ار نامر

البيضاء وحسب اللون فلا يفسد المصعد بوزن
السفوفه ولا يكثر المكس على السا ومن
اداك ار نامر و حج السفر ولا يكره مع مر
ادناج الواسر فلان كل سع بمراد هرد
سمر بعد وكد هر اسه بربيع حاله ومن
اداك ار بركه في حقه فلان كل سع مافل
دسا بالعداه على الربيع ومن اداك ار بقر
سائه وكدور حافظا فلان كل في كل يوم
بلا فلع دبيل موي بالعسل و بقطع

بالجود مع طعامه في كل يوم ومن اذات
ار يرك في حقه فلا يرح كل يوم حتى يلوكا
على الرية بلاد هليلج سوك مع سكر
طردك ومن اذات ار لا سعي اطفاده
ولا يفسد فلا تعلم اطفاده الا يوم الخميس
ومن اذات ار لا سكي اذته فليس فيها
حدك اليوم فطه ومن اذات كدم الركام
في السا اجمع فانا كل يوم بلاد لهم
سهد واحم يا امر المومنين ار للعسل كلال

تعرف بها بعد من كرده وكذلك ار منه
ما اذا اكدك اسم حطير ومنه ما
سكو وله عند الكوي حواه سكره
وهذه الانواع من العسل فانه واسم الرحس
فانه نام الركام وكذلك اليه
السوكا واذا حا الركام في
الصف فلكل كل يوم حاده واحده
وليدد اليوس في السمير ومن حسي السعه
والسوكه فلا سم حن تاكل السمك

الطوي كفا كار ام سا ا و مر اداك
ار نكور كاليا جفو اللهم فلعن حساه بالليل
ومر اداك ار لا سركه ككده حد
اليهامه فلاكرف حفنها هكنا بل و مر
اداك ار لا سركه سونه فلك هنها ادا
ك هر داسه و مر اداك ار لا سعي سعاه
ولا يروح فها ناسود فلك هر حاجه و مر
اداك ار لا سعت اداه و لالهانه ولا
ناكل حلوا الا بعود بل و مر اداك ار لا

بعض اساساً فلا تاكل حلوا الا اكل سكره
كسره حر و مر اداك ار لا بصره
الرفار والصفاد فلا يد حر سا في
الصف اول ما يعين ناه ولا يد حر مر
سرف السا اول ما يعين ناه بالعداه و مر
اداك ار لا بصره ديع فلاك اليوم في
كل سسه نام و مر اداك ار بصره
الطعام فلكي حل بصره م بصره بصره
كلك حل ساده حر نام و مر اداك ار

ك هـ — بالهم فلاك كل يوم حوادسا
حربا و بكرة حول الحمام و انبار السا
و العود في السمر و بيس — كل نادك فانه
ك هـ — بالهم و برفه و مر اداك ار بطني
المره الصغرا فلاك كل نادك لر
و برفه كده و بعل الاسكاف و بكرة
السكر الي مر بيس — و مر اداك ار لا برفه
السودا صلته بالعي و فكد العروي
و الاطلا بالبوده و مر اداك ار ك هـ —

بالبيع الناديه فله بالبعه والاك هار الله
على المسك حله بالكمك بالما الهادف الابر
ويست كل نادك ناسر ويلوم كل حاد لير
ومر اداك ار بك هـ حه اللعم فلسا ول
كل يوم من الاطربل الاكبر مفا
واحدا واحم نا امر المومس ار
المسافر يستع له ار يسترحف الير ار سافر و هو
معلي من الطعام او حال اليوف ولكر حله
حد الاحدكار ولسا ول من الاحدك اكا

أماك البركة الأحده الناده من
العرب والفلام والبر والبر وما
البركة وهو كلك من النواكد واحم
نا امر المومنين ان السرك في البر
كاد لا حسام الملهوسه اذا كان
حاله من الطعام وهو نافع لا يدار
البركه فاما اكله الماء للمسافر وكف
الادي عنها هو ان لا سرك المسافر من
كل منزل بركه الا سرك ان يرحه بما

المرور الاور الذي فله او سواد
واحده حور ميهلـ فسوته بالماء حل احلاوها
والواحد ار يروق المسافر من بونه
بلده وكطيه فكلاما كحل مولا طوحجف
اناه الذي يكور فيه اما سينا من الطير
ويعاد فيه فانه يركه الي مانه المصاك به
بمبالطه الطير و حور الماء سونا للمعم
والمسافر ما كان سوحها من المسوي سنا اسكا
وافكل الماء الي يوي من بر مسوي السمن

الصفى ومعدن السمير الصفى وافكارها
واكثرها اذا كانت بهذا الوصف
الذى يسع منه وكانت يورث في حال الطر
لانها تكون حاده في السا ناكده في
الصفى ملته للطر ناصه الاكثر
البراديات واما الماء العاليه العله فانها
يسر الطر وماء اللوح والبلد كونه
لا حسام كثيره الاكثراد بها واما ماء
البراد فانها حقه حده كافه ناصه حده

لا حسام اذا لم يكل حوتها و حساف
الادكر واما ماه الطايح والساح فاده
حليكه في الصف لركوكها وكوام
طلوخ السمير حليها وقد يولد امر كاوم
حلي سورها الموه الكفورا وسكطم اطرانهم
وقد وكفهم لكا نا امر المومير فيما بعد
مر كيان هدا ما فيه كفايه امر احك نه
وانا كاكور مر امر اليماخ ما هو كلاج
اليسك وفوامه بالطعام والسراا وفساده

بهما فار اكلينه بهما كليل وار افسديه بهما
فسد واحلم يا امر المومنين ار قوي العسر
بانه لمر احاد الابدان ومر احاد
الابدان بانه ليصرف الهوا فكا ترك
مزه وسير احوي يعرف سسه الابدان
والكود فكا اسوي الهوا واحسد
كاد الجسم مسكلا لار الله حر و حر بي
الاحسام على ادع طبايع على الدم واللبم
والكفرا والسودا فابار حادان

وأسار نادكار و حولف — سهما فسر حد ناسر
و حد لير و نادك ناسر و نادك لير هم فرق
كلك على اديعه احوا من الهسد على
الراسر والكسد والسراسف واسفر
السكر واحلم نا امر المومسر ار الراسر
والاكسر واليسر والميرير والالاف والهم
من الكدم وار الكسد من اللهم والربيع
وار السراسف من المزه الكفرا وار
اسفر السكر من المزه السوكا واحلم نا

امر المومنين ان اليوم سلطان في الدنيا
و هو يوم الهمس وقوته واذا اذكر
اليوم فليذكر اخطايه اولاً على نفسه
الامر ثم انقلب على نفسه الاسر
وكذلك وهم من مخطيئته على نفسه
الامر كما يكاد به حين يومك وحيث
نفسك من الصوت باللذ من لذ ما نام فاكدا
يعني من اللذ ساحس فاك حل الاله لما حه الاسار
والله فيه يهدد ما يعصي حاجتك ولا

بطلان فان ذلك يودد الكفا الكفر
واحكامنا امر المومنين ان حرم ما
استكبر به الاسا المعكبه اليكود لها
ما فانه يلو الاسار ويطلب اليكفه
وسد الله وسميها و هو نافع من العو اكدا
كار ذلك لاسار والاكباد منه يوي
الاسار ويوحوها ويكفف اكلها فمن
اداك حفا اسانه فلما حرك من ايل مهدي
وكر مادح وسعد وودد وسيل

الكلب احرا بالسونه و ملع اكدان
دع حر فهد كل حر منها فكري و حده
وسكاه فانه ممسك للاسار و مر اداك ار
سك اسانه فلانك حر ملع اكدان
و حر مر دك البير بالسونه سفار حمنا و سر
بها واحام نا امر المومس ار احوار
الاسار الى ناه الله تعالى حلها و حنه مسكرفا
بها اديعه احوار العالم الاولي ليمس حسره
سه و فيها سانه و كناه و حسه و نفاوه

وسلطان الدم في جسمه والباله اللانه لسور
سه من حمير حسره الي حمير ولاثير سه
وفهما سلطان المره الصغرا وحليها و هو
اقوم ما يكون وانفكته والعه ولا يزال
كذلك حي سوف حمير ولاثير سه ثم
يدخل في الباله اللاله فه من حمير ولاثير سه
الي ان سوف سير سه فكور في سلطان
المره السودا و يكون احكم ما
يكون واقوله واكداه واكتمه للسور

واحسبه بطرا في الامود وفكرا في
حوافها ومكاداه لها وبكرا فيها ثم
كدر في الهالك الراسه فيه سلكار التلم
فيه الهالك ا لى لا يبول منها ما يعي وقد
كدر في القوم حسد وطاقه الساد
واسسكركر سى كار تعرفه من نفسه حتى
كاد نام حسد القوم وسهر حسد القوم
وكدر ما تقدم ويسع ما يتكدر به
وكبر من حكرت القصر وكهد ما

اليسم ونهاوه ونظر ناد اطفاده وسعوه ولا
نوال حسمه في اكداد واسكاس ملحاس لانه
في سلطار اللسم وهو نادك حامد فليموده
ودطونه في طناحه بكون فنا حسمه وفد
ككورد لامر المومس حملا مما يساح الي
معرفه من ساسه اليسم واحواله وانا
اكدر ما يساح الي ناوله واحسانه وما
يسر ان يعمله في اوفاته فكد اكد
اليمامه فلا يسيم الا لاسه حسر يواو من الفلار الي

حمسه حسو منه فانه اكي ليدك فاكدا بعر
السهر فلا يميم الا ار بكون مصطرا الي
احراج الدم وكذلك ار الدم بعر
في بكار الفلار ويريد في دناكده ولبكر
اليامه بعد ما مكي من السير ار حسو بر سه
ببم في كل حسو بر يوما وار بلاير سه في كل
بلاير يوما وار اديسر في كل اديسر يوما وما
داك فيسات كلك واحام نا امر المومين
ار اليامه انا يوحد كدها من كعاد

العروى المسويه في اللم ومكداو ذلك
انها لا تصف العوه كما يوحد من
الصف حد الفكات و حيامه العوه
بمع لعل الرأس و حيامه الا حكر بعم
الرأس والوجه والعن ومع ناصه لوح
الاصراس وديما نام الفكد حر سار
ذلك وقد يسم بسم الكدر للاح الفلاح
في الفم وفساك الله وحر ذلك من او حاج
الفم وكذلك اليوضع بر الكفر بمع من

البحار الذي يكون مع الاملا والبراده
والنوع على السافر قد يعبر من الاملا في
الكل والمياه والادحام وقد الطمس
حرف انها منهك للسك وقد يعرف منها
السويه السديده الا انها تافه لدوي
السود والدمامل والذي يعبر من الم
اليامه يعبر الممر عند اول ما يفتح
المباحم ثم يفتح الممر قليلا قليلا والنوعان
اديد في الممر من الاوان وكذلك

الوالد فكلما ونوه عن السوط
حي يمر الموضع حدا بكون المباح
حله وبار المسوط على حاوكة له ونسب
الموضع فل سوطه نالك هر وكذلك نسب
الموضع الذي يفتد به هر فانه نظر الالام
وكذلك بار المسراط والمصع نالك هر
ونسب حفن الهمامه وحيد الفراخ منها
الموضع نالك هر وليفت على العروى اذا
فتد سنا من نالك هر كذا يلهم فتد

كذلك المعكوك ولعمد الفاكك ار
بفكك من العروفي ما كاري في المواضع
العلاء الليم لارفي فله الليم من قوي العروفي
فله الالام واكثر العروفي اما اذا كان
الفكك في حل الكدماخ والفقار لاجر
كبره الليم حلها فاما الناسلي والاكبر
فانها امر الما في الفكك اذا لم يكر
فوفهما ليم والواحد بكمك موضع
الفكك بالما الهاد لظهر الدم وحاكته

في السابفة نبار اليلك ونظر الالام وسهل
الفكك ويمنف كل ما ككرونا من
احراج الكم احساب السا فر كلك
ناسي حسره ساحه ويمنف يوم كاح كاف
لا حم فيه ولا ديم سديده وليرح من
الكم بعد ما نوي من نوره ولا كحل
يومك كاك الهمام فانه يودد الكا
واكسب على داسك وحسك الما
الهاد ولا سهل كلك من ساسك واناك

ومر من الرومار الاملسه فانه يعوي العسر ويبني
الدم ولا تاكل طعاما مالحا ولا ملحا سكره يلقى
ساحه فانه يعرر منه الورد واركار
ساا فكر الكا هني ادا احيمن
واسود حله من ذلك السواد الذي
وكفه لك واك هز موكع الهامه يد هز
الهدوي وما ودد فسه من مسك وكط
منه حل هاميك ساحه يعرخ من حاميك واما
في الكصف ادا احيمن فكر

السكاج والفلام والمكوكر واليامر
وكل على هامك كهر السعير وما
ودك وسيا من كافود واسود من دلك
السرام الذي وكفه لك بعد طعامك
واناك وكوره البركه والحصه
ومهامه السا يومك دانا وسعار بعد
امر المومنين ان يجمع في خوفك السر
والسمك في حال واحده فانهما اذا
احميا ولدا العولين ودناح الواسر

و و ح الاكرواس والسر والسك الكدي
سويه اهله ادا احيما ولدا العوس
والنوكر وادامه اكل السكر بولد
الكف في الوحه واكل الماوحه
واللهمار المماوحه واكل السمك المماوحه
سك الهمامه والفكك للبروي بولدا النهي
والبرود وادمار اكل كل السم
واحوافها سكر المانه وكحول الهمام
كل النكهه بولد العولبي ولا يعرف الساف

اور اللز لا سا ا ولا كفا وكلك ار
المسكه والعروي بكون مميله و هو حر
معموك بيوف من الفولبي والعالبي واللعوه
والعوس واليكاه واليكار والعي وكيف
السكر والدماع فاذا ادك ذلك
فلكرف احر اللز فاه اكي للكر وامر
لولد وادكي للعرق الولد الذي يعي
سهما ولا يامع امراه حي بلاخها وسمر بدها
فاك ار صلح اجمع ماوها وماوك

فَكَارَ مِنْهَا الْيَمْرُ وَأَسْفَهَتْ مِنْهَا الْكَيْ
سِفَهُةً مِنْهَا وَظَهَرَ دَلِيلُ حِسَابِهَا وَلَا يَأْمُرُهَا
إِلَّا فِيهِ ظَاهِرَةٌ فَكَيْدًا فَصَلِّ— دَلِيلُ كَارِ
أَدْوَجَ لَيْدِيكَ وَأَكْبَعُ لَيْدِيكَ وَاللَّهُ وَلَا
يَعُولُ ظَالِمًا مَا فَصَلِّ— كَيْدًا وَأَكْبَعُ—
كَيْدًا فَلَمْ يُؤْكَبْ وَسُرِّي— كَيْدًا وَلَمْ
يُكْرَبْ وَفَصَلِّ— كَيْدًا وَلَمْ يَكْرَبْهَا
وَأَمَّا هَذَا الْعَلَّامُ مِنَ النَّاسِ يَا أَمْرُ الْمُؤْمِنِ
كَالْبَهْمَةِ لَا يَعْرِفُ— مَا يُكْرَهُ وَلَا مَا يُعْبَهُ

ولو اكتسب اللبر اول ما سرى فهو فاسد
لم يكد لكاتبه عفونه اسهل ولكر يردى
الامهار والناقه فسادك ثم سادك حتى
يوحد على اعظم السرفاد ففعل وسظم
السكر به وما اوكده حافه طمسه والامود
كلها بك الله حر وحر ار يكور له ولدا
والله الماد وير حوا منه حسر النوات
انه يعود نوات حله بوكلا وحله فليوكل
المومنون

ولا حول ولا قوة
إلا بالله العلم العظيم

بسم الرحمن الرحيم

با توسل به خداوند، اما بعد: نامه امیرالمؤمنین که فرموده بود شنیده ها و تجربیات خودم را در خصوص خوراکی ها و نوشیدنی ها و مصرف داروها و فصد و حجامت و حمام و نوره و قوه باه و دیگر چیزهایی که باعث سلامت و قوت بدن می شود برایش توضیح دهم، به دستم رسید.

من در این نامه آنچه را لازم است برای امیرالمؤمنین توضیح می دهم و مطالبی را که در خصوص خوراکی ها و نوشیدنی ها و مصرف دارو و فصد و حجامت و قوه باه و دیگر چیزهای لازم برای تدبیر جسم ایشان لازم است شرح می دهم، و توفیق از خداست.

(بدان ای امیرالمؤمنین) که خداوند عزوجلّ برای معالجه هر دردی که در بدن می نهد دارویی قرارداده، و برای هر نوع بیماری نوعی دوا مقرر داشته است، چون این بدنها شبیه یک کشور است که پادشاه آن قلب است، و عمال و کارگزارانش رگ ها و بندهایند (و مغز، و قصر پادشاه قلب اوست) و قلمرو او کلّ پیکر است، و معاونان و دستیارانش دست ها و پاها و چشم ها و لب ها و زبان و گوش هاینده، و خزانه هایش معده و شکم اوست، و سراپرده اش سینه او.

دست ها دو معاونند که وسیله دور و نزدیک ساختن هستند و طبق سفارش ها و دستورهای پادشاه عمل می کنند (پاها پادشاه را جا به جا می کنند) به هر کجا که بخواهد، چشم ها آنچه را که از نگاه او پنهانند به

وی نشان می دهند، چرا که پادشاه در سراپرده است و اخبار جز با اجازه به او نمی رسند. همین چشم ها به منزله دو چراغ پادشاه نیز هستند.

دژ و قلعه بدن گوش هاینده، و تنها به چیزهایی اجازه ورود بر پادشاه را می دهند که او موافقت کند، زیرا این دو عضو قادر نیستند چیزی را وارد کنند مگر آنگاه که پادشاه به آنها اشاره کند و اذن دهد. پادشاه به آن دو گوش می دهد و سپس پاسخ دلخواه خود را به آنها می دهد. زبان با ابزارهای چندی سخن پادشاه را ترجمه می کند از جمله با ریح الفؤاد و بخار معده و کمک لب ها.

و لب ها را قدرتی نباشد مگر با حرکت زبان و این دو از یکدیگر بی نیاز نیستند، و سخن گفتن جز با گرداندن صدا در بینی نیکو صورت نگیرد، زیرا همان گونه که نی زن با دمیدن در نی صدایی نیکو در می آورد، بینی نیز سخن را نیکو می سازد. (منخرها یا سوراخ های بینی نیز این گونه اند، بینی به پادشاه می رساند) بوهای خوش را که او دوست می دارد، و اگر بوی ناخوشی باشد پادشاه به دو دست فرمان می دهد دست ها (با کنار زدن شیء بدبو یا گرفتن سوراخ های بینی) مانع رسیدن آن بو به پادشاه می شوند. مع هذا، این پادشاه پاداش و کیفر هم می دهد، کیفرش سخت تر از کیفری است که پادشاهان قدرتمند دنیوی می دهند، و پاداش او نیز از پاداش این پادشاهان برتر است، کیفر آن غم و اندوه است، و پاداشش شادی و سرور.

ریشه غم و اندوه در طحال (سپرز) است و ریشه شادی در ثرب ۱ و کلیه ها. در این اعضا (طحال و ثرب و کلیه ها) دو رگ است که به صورت وصل هستند، از همین روست که آثار غم و شادی در چهره نمایان می شود. این رگ ها، تماما، راه های ارتباطی کارگزاران با پادشاه و پادشاه با کارگزاران می باشند، دلیلش هم این است که وقتی دارو می خوری رگ ها آن را به محل درد می رسانند.

بدان ای امیر که بدن مانند زمین حاصل خیز اما بایری است که اگر به آن رسیدگی کنی و طوری آبیاریش کنی که نه غرق آب شود و نه قسمتی از آن آب نخورد و تشنه بماند، همیشه آباد می ماند و شاداب و خرم می شود و محصول زیادی می دهد، ولی اگر از آن غفلت ورزی خراب می شود و علف های هرز در آن می روید، بدن نیز این گونه است. دقت و مراقبت در مصرف غذاها و نوشیدنی ها باعث سلامت و تندرستی و عافیت بیشتر آن می گردد.

یا امیرالمؤمنین! دقت کن بین چه چیز با تو و معده ات سازگار است و بدنت تحمل آن را دارد، و چه غذاها و آشامیدنی هایی را می گوارد همان را برای خودت برگزین و غذایت قرار ده. بدان ای امیرالمؤمنین، که هر یک از این طبایع چیزهایی را دوست دارد که با آن سنخیت و سازگاری داشته باشد، پس چیزی را انتخاب کن که با بدنت سازگار است. هر کس بیش از اندازه غذا بخورد سودش نرسانده، و هر کس نه کم و نه زیاد بلکه به اندازه بخورد آن غذا به او سود می رساند.

همین گونه است آب (پس راهش این است) که از هر غذایی به وقتش بخوری و هنوز که اندکی اشتها داری دست از خوردن بکشی، زیرا این کار به خواست خدا باعث می شود تا بدنی سالم تر، اندیشه ای روشن تر، و روحیه ای سبک تر داشته باشی. از اینها گذشته، ای امیرالمؤمنین در تابستان غذای خنک تناول کند، و در زمستان غذای گرم، و در دو فصل دیگر غذاها معتدل به اندازه توان (جسمی) و اشتهایی که داری، غذایت را به اندازه عادتت و مطابق با محل زندگی و نوع فعالیت و زمانی که در آن به سر میبری، با خوردن سبکترین غذاهایی که می خوری آغاز کن.

باید در هر روز، هشت ساعت از روز گذشته (یک وعده) یا هر دو روز سه وعده غذا بخوری بدین ترتیب که صبح اول وقت صبحانه می خوری و سپس شام، و روز دوم هشت ساعت که از روز گذشت یک وعده دیگر

غذا می خوری، و دیگر نیازی به خوردن شام نداری. این هم باید به اندازه باشد، نه بیشتر و نه کمتر، و در حالی که هنوز اشتها داری باید دست از غذا خوردن بکشی، بعد از غذایت از شربت مصفای کهنه ای که نوشیدنش حلال است (و بعدا طرز تهیه آن را می گویم) می نوشی.

طرز تهیه شربت: ده رطل مویز دانه گرفته ابتدا می شویند و سپس آن را در یک ظرف آب صاف و زلال می ریزند، مقدار آب باید به اندازه ای باشد که چهار انگشت بالاتر از سطح مویزها را بپوشاند، مویزها را به همین حالت در زمستان سه روز و در تابستان یک شبانه روز باقی می گذرانند، آن گاه در یک دیگ تمیز می ریزند، آبی که مویزها را در آن خیسانده اند اگر آب باران باشد بهتر است و گرنه از آب شیرین زلالی که سرچشمه اش در سمت شرق است و آبی سفید و درخشان و سبک دارد استفاده شود، این نوع آب گرما و سرما را خیلی سریع به خود می گیرد و همین علامت سبک بودن آب است.

باری، آب را آنقدر حرارت می دهند تا این که مویزها کاملا پف کنند، بعد آنها را می فشارند و آبش را صاف می کنند و می گذارند سرد شود، دوباره آن را به داخل دیگ می ریزند و مقدارش را با یک چوب اندازه می گیرند، و دیگ را روی آتش ملایمی می گذارند تا بنرمی بجوشد و دو سوم آن تبخیر شود و یک سومش باقی بماند، سپس به اندازه یک رطل عسل مصفا با آن مخلوط می کنند، و مقدار این آب و عسل در دیگ اندازه گیری می شود، و محلول را می جوشانند تا به اندازه ای که عسل ریخته شده تبخیر شود و محلول به اندازه قبل برگردد.

در یک پارچه ضخیم به اندازه یک درهم ۳ زنجفیل، یک درهم قرنفل (گل میخک) نیم درهم دارچین، یک درهم زعفران (نیم درهم سنبل ۴، و نیم درهم عود هندی)، نیم درهم مصطکی قرار می دهند، اما قبلا هر یک از اینها را جداگانه می کوبند و الک می کنند. بعد در پارچه قرار می دهند و آن را با یک نخ محکم می بندند، یک

طرف نخ باید بلند باشد تا آن را به چوبی که روی دیگ قرار داده می شود، ببندند و بدین ترتیب پارچه ای که حالا به صورت یک کیسه کوچک در آمده به داخل دیگ آویزان شود.

این کیسه را باید زمانی داخل دیگ قرار داد که عسل را در آن می ریزند. آنگاه هر چند وقت یک بار کیسه را حرکت می دهند تا محتویات آن کم کم خالی شود، و محلول را آنقدر می جوشانند تا (همان طور که گفتیم) مقدار اضافه شده عسل کم شود و محلول به اندازه اولش برسد. در تمام این مدت، باید آتش ملایم باشد، بعد محلول را صاف می کنند و می گذارند سرد شود، و آنگاه در ظرفی می ریزند و سر آن را می بندند و سه ماه به همان حال باقی می گذارند و درش را باز نمی کنند، پس از سه ماه می توان از آن نوشید. هر اوقیه ۵ از این شربت را با دو اوقیه آب مخلوط می کنی.

حال امیرالمؤمنین پس از خوردن غذا به اندازه ای که قبلا توضیح دادم، سه پیاله از این شربت بنوش، که اگر چنین کنی به خواست خداوند در آن روز (از درد نقرس و سردی مزاج و بادهای ناراحت کننده) در امان خواهی ماند. بعد از آن چنانچه میل به آب داشتی نصف آبی را که قبلا می نوشیده ای، بنوش زیرا این عمل (جسمت را سالم تر، قدرت مقاربت را بیشتر و حافظه ات را قوی تر می سازد).

نوشیدن آب سرد بعد از خوردن ماهی تازه بیماری فلج می آورد، خوردن ترنج در شب چشم را چپ می کند و لوچی می آورد، نزدیکی کردن با زن حائض سبب متولد شدن فرزندی جذام می شود، ادرار نکردن بعد از عمل جماع تولید سنگ مثانه می کند، جماع کردن پیاپی بدون آن که بعد از هر جماع غسل شود به متولد شدن فرزندی دیوانه می انجامد.

افراط در خوردن تخم مرغ باعث بیماری طحال و ایجاد نفخ در سر معده می شود، زیاد خوردن تخم مرغ آبپز تنگی و بریدگی نفس می آورد، خوردن گوشت خام تولید کرم معده می کند، افراط در خوردن انجیر به پیدایش شپش در بدن می انجامد.

آشامیدن آب سرد بعد از چیز داغ، و بعد از خوردن شیرینی دندان ها را از بین می برد، زیاده روی در خوردن گوشت شکار و گاو باعث خشکیدگی عقل، گیجی، کند ذهنی و فراموشی زیاد می شود. هر گاه خواستی حمام بروی و در سر خود ناراحتی پیدا نکنی، هنگام ورود به حمام ابتدا پنج جرعه آب گرم بنوش، در این صورت به خواست خدای تعالی، از سردرد و درد شقیقه در امان خواهی بود. بعضی گفته اند هنگام ورود به حمام پنج مشت آب گرم روی سر خود بریز.

بدان ای امیرالمؤمنین که حمام هم ترکیبی مانند ترکیب بدن دارد، یعنی همان طور که بدن دارای چهار طبع است حمام نیز دارای چهار خانه می باشد: خانه اول: سرد و خشک است، خانه دوم: سرد و مرطوب، خانه سوم: گرم و مرطوب، و خانه چهارم: گرم و خشک. فایده حمام این است که بدن را معتدل می کند، چرک بدن را از بین می برد، عصب ها و رگ ها را نرم می سازد، اعضای بزرگ بدن را تقویت می کند، و فضولات و عفونت ها را می زداید.

اگر می خواهی بدنت جوش و دانه و غیره نزنند هنگام ورود به حمام ابتدا بدنت را با روغن بنفشه چرب کن؛ و اگر می خواهی (بعد از نوره کشیدن) بدنت مبتلا به زخم و ترکیدگی و لکه های سیاه نشود بیش از آن که نوره بکشی خودت را با آب سرد بشوی. کسی که می خواهد برای نوره کشیدن به حمام برود باید دوازده ساعت قبل، یعنی یک روز تمام، از مقاربت خودداری ورزد، کمی صبر (زرد) یا اقاقیا^۶ و یا حفص^۷ در نوره بریزد و یا مقدار کمی از مجموعه آنها را با نوره مخلوط کند.

اینها را وقتی به نوره اضافه کنند که نوره را با آب گرمی که در آن بابونه و مرزنگوش یا گل بنفشه خشک جوشانده شده است، به عمل آورده باشند. مقدار کمی از مجموع این سه قلم (بابونه و...) یا از هر یک جداگانه در آب می جوشانند به اندازه ای که آب بوی این گل ها را بگیرد.

مقدار زرنیخ نوره باید به اندازه یک سوم مقدار نوره باشد. و برای از بین بردن بوی نوره می توان از چیزهایی مانند برگ درخت هلو، تفاله گل کاجیره، حنا و (سعد و گل سرخ) به بدن مالید. هر کس می خواهد که نوره بدنش را نسوزاند آن را زیاد هم نزند، کمی بعد از استعمال نوره آن را بشوید، و اندکی روغن گل سرخ به بدنش بمالد، و چنانچه خدای نخواستہ نوره بدنش را سوزاند مقداری عدس پوست کنده را بکوبد و (با سرکه و گلاب مخلوط کند) و به جایی که سوخته دست بمالد، به خواست خداوند بهبود می یابد. برای از بین بردن اثر نوره بر بدن، بلافاصله پس از نوره کشیدن محل آن را با سرکه انگور و روغن گل سرخ کاملا مالش دهد.

هر کس می خواهد که درد مثانه نگیرد، ادرارش را حبس نکند، حتی اگر سوار بر مرکب خود است، هر کس می خواهد که ناراحتی معده نگیرد در بین غذا خوردن آب ننوشد و بعد از تمام شدن غذایش آب نخورد، چون آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد می کند و معده اش ضعیف می گردد، و رگ ها نیرو (انرژی) غذا را جذب نمی کند زیرا چنانچه در بین غذا خوردن پشت سر هم آب بنوشد غذا در معده اش تخمیر می شود. هر کس می خواهد از ابتلا به سنگ (مثانه) و عسر البول ایمن بماند در هنگام انزال، منی خود را حبس نکند و مدت جماع را طول ندهد.

هر کس می خواهد که از ابتلا به درد مقعد مصون بماند و بواسیر نگیرد هفت دانه خرما با برنیک با روغن گاو تناول کند، و بیضه های خود را با سیماب خالص چرب نماید. هر کس می خواهد که حافظه اش زیاد شود صبح ها ناشتا هفت مثقال مویز میل کند.

هر کس می خواهد که کمتر دچار فراموشی شود و حافظه داشته باشد روزی سه قطعه زنجفیل پرورده در عسل میل کند، و نیز هر روز با غذای خود خردل بخورد. هر کس می خواهد که عقلش زیاد شود هر روز ناشتا سه دانه هلپله سیاه با شکر طبرزد (نبات) بجود.

هر کس می خواهد که ناخن هایش ترک نخورد و خراب نشود فقط روزهای پنجشنبه ناخن بگیرد. هر کس می خواهد که به گوش درد دچار نشود هنگام خواب قدری پنبه در گوش خود بگذارد. هر کس می خواهد که در سراسر زمستان زکام نگیرد روزی سه قاشق عسل بخورد. بدان ای امیرالمؤمنین که برای شناخت عسل مفید از مضر نشانه هایی است؛ بعضی از عسل ها هستند که وقتی بویشان به مشام انسان برسد عطسه می زند، بعضی از عسل ها سکر آوردند و مزه بسیار تند و سوزنده ای دارند، این نوع عسل ها کشنده اند.

همچنین (کسی که می خواهد در زمستان مبتلا به زکام نشود) نرگس و نیز سیاه دانه استشمام کند. اگر در تابستان زکام شیوع یافت هر روز یک خیار بخورد و از نشستن در آفتاب پرهیز کند. هر کس از ابتلا به درد شقیقه ۸ و شوصه ۹ می ترسد بعد از خوردن ماهی تازه، چه در تابستان یا زمستان، از خوابیدن خودداری کند. هر کس می خواهد که بدنی سالم و لاغر اندام داشته باشد شب غذا کم بخورد.

هر کس می خواهد که در موقع حجامت کردن درد کبد نگیرد و بعد از حجامت کاسنی با سرکه تناول کند. هر کس می خواهد که به ناف درد مبتلا نشود در هنگام چرب کردن سرخود نافش را هم چرب کند. هر کس می خواهد که لبهایش نترکد و زخم نشود ابروهای خود را چرب کند. هر کس می خواهد که کام و ملازه اش پایین نیفتد بعد از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کند. هر کس می خواهد که دندان هایش نیوسد قبل از خوردن شیرینی لقمه ای نان تناول کند.

هر کس می خواهد که به یرقان و صفار ۱۰ دچار نشود در تابستان بعد از باز کردن در اتاقش بلافاصله وارد اتاق نشود (و در زمستان صبح که در اتاقش را باز می کند بلافاصله خارج نشود). هر کس می خواهد که باد نگیرد هر هفت روز یک بار سیر مصرف کند. هر کس می خواهد که غذا را بگوارد در هنگام خوابیدن به پهلو راست خود تکیه کند و سپس به پهلو چپ برگردد.

هر کس می خواهد که بلغمش از بین برود هر روز جوارش ۱۱ تند تناول کند، زیاد حمام برود، زیاد نزدیکی کند، و زیاد در آفتاب بنشیند، و از خوردن غذاهای سرد پرهیز کند؛ که این کارها بلغم را از بین می برد و می سوزاند. هر کس می خواهد که صفرا را از بین ببرد چیزهای خنک و نرم بخورد، بدنش را استراحت دهد، از ایستادن زیاد پرهیزد، و به صورت شخصی که دوستش دارد زیاد بنگرد. هر کس می خواهد که سودا او را نسوزاند قی کند و رگ بزند و نوره بکشد. هر کس می خواهد که باد سرد را از بین ببرد حقنه (تنقیه، اماله) کند، و بدنش را با روغن چرب نماید، و در آبن ۱۲ آب گرم بنشیند (و از خوردن هر چیز سرد و خشک پرهیزد و از چیزهای گرم و نرم استفاده کند). هر کس می خواهد که بلغمش بر طرف شود هر روز (یک مثقال) اطرینفل ۱۲ کوچک تناول کند.

بدان ای امیرالمؤمنین که مسافر وقتی معده اش پر و یا خالی است باید از مسافرت کردن در هوای گرم پرهیزد، و هرگاه قصد حرکت دارد غذا به اعتدال بخورد و از غذاهای سرد مانند قریص ۱۴ و هلام ۱۵ و سرکه و زیتون و آبغوره و دیگر چیزهایی که طبیعت سرد دارند، تناول کند.

بدان ای امیرالمؤمنین که تند رفتن در هوای گرم با معده خالی از غذا برای بدن های لاغر زیانبار است و برای بدن های چاق سودمند. درباره آب مناسب برای مسافر هم باید گفت: مسافر به هر منزلی که می رسد

ابتدا آب آن جا را با آب منزل قبلی مخلوط کند و سپس بنوشد، یا این که از یک آب یکدست مقداری با خود بردارد و به هر منزلی که می رسد از آن آب با آب منزل بیامیزد و آنگاه بنوشد.

لازم است که مسافر از خاک و گل زادگاهش مقداری با خود بردارد و به هر منزلی که رسید کمی از آن گل را در ظرف آب خود بریزد و در آب حل کند، زیرا این عمل باعث می شود که آن آب خاصیت آبی را که به آن عادت داشته است به خود بگیرد. بهترین آب شرب برای مسافر و غیر مسافر آبی است که چشمه اش در سمت مشرق و دارای آب سفید (زلال) باشد. بهترین آب ها آبی است که از بین مشرق تابستانی خورشید و مغرب تابستانی آن جریان داشته باشد.

بهترین و سالم ترین آبها آبی است که با این وصف و از زیر کوه های خاکی جریان داشته باشد، زیرا این گونه آب ها و در زمستان گرم و در تابستان سرد است و ملین معده و برای افراد حروری بسیار مفید می باشد. آب های شور سنگین باعث یبوست مزاج می شود، و آب برف و یخ برای بدن بسیار زیان آور است.

آب چاه سبک و گوارا و زلال است، و چنانچه برای مدت زیادی زیر زمین اندوخته و باقی نمانده باشد، برای بدن بسیار مفید است. آب کال ها و نمکزارها در تابستان گرم و غلیظ است به دلیل آن که راکد است، و آفتاب زیاد خورده است، کسی که مدت زیادی از این نوع آب ها مصرف کند به تلخی صفرا و بزرگی طحال مبتلا می شود.

ای امیرالمؤمنین! در این نامه ام تو را توصیه هایی کردم که هر کس آنها را به کار بندد او را کفایت می کند. و اینک توصیه هایی را در باره مقاربت یادآور می شوم (و سلامت و استواری بدن به غذاها و آشامیدنی ها بستگی دارد، و ناخوشی و فساد آن نیز به این دو بسته است. اگر از غذاها و نوشیدنی های سالم مصرف

کنی جسمی سالم خواهی داشت، و اگر از غذاها و آشامیدنی های ناسالم استفاده نمایی جسمت را ناسالم و فاسد می گردانی.

بدان ای امیرالمؤمنین که قوای نفس تابع مزاج های بدن هاست، و مزاج های بدن ها هم تابع تغییرات هواست، و با سرد و گرم شدن هوا بدن ها و چهره ها تغییر می کند پس هرگاه هوا یکسان و معتدل باشد بدن نیز اعتدال می یابد؛ زیرا خداوند عزوجلّ ساختمان بدن را بر پایه چهار طبع ساخته است: خون و بلغم و صفراء و سوداء، که از اینها دو طبع گرمند و دو طبع دیگر سرد، و میان هر دوتای آنها از لحاظ دیگر اختلاف است: گرم و خشک، گرم و مرطوب، سرد و خشک، و سرد و مرطوب.

هر یک از این چهار طبع را میان چهار قسمت (از اعضای) بدن تقسیم کرده است: سر، سینه، بالای شکم (پهلوها یا فم المعده) و قسمت پایین شکم. بدان ای امیرالمؤمنین که سر و گوش ها و چشم ها و منخرین و بینی و دهان محل خون هستند، در سینه جایگاه بلغم و باد، و بالای شکم محل تلخی صفراء، و پایین شکم جایگاه تلخی سوداء. بدان ای امیرالمؤمنین که خواب بر مغز سلطنت می کند و بدن را استواری و نیرو می بخشد، پس هرگاه خواستی بخوابی ابتدا بر پهلوئی راست دراز بکش، آن گاه به پهلوئی چپ برگرد. هنگام بیدار شدن و برخاستن از بسترت نیز به همین ترتیب که خوابیده ای ابتدا از طرف راست خود برخیز.

خود را عادت بده که، به اندازه یک سوم زمانی که می خوابی، در (سر) شب بیدار نشینی، و دو ساعت از شب مانده بیدار شو و برای قضای حاجت به بیت الخلاء برو و به اندازه قضای حاجت درنگ کن و زیاد طولش نده که این کار موجب بیماری های نشیمنگاهی می شود.

بدان ای امیرالمؤمنین که بهترین وسیله برای مسواک زدن (چوب های تر با خاصیت قبض کنندگی) است؛ زیرا این گونه چوب ها دندان ها را جلا می دهد، دهان را خوشبو می سازد، لثه ها را محکم و چاق می کند، و از سوراخ شدن دندان ها جلوگیری می نماید. البته به شرطی این فواید را دارد که با میانه روی همراه باشد، اما اگر در مسواک زدن افراط شود دندان ها را می ساید و لق می کند و ریشه آنها را سست می گرداند.

پس کسی که می خواهد دندان هایش را سالم نگه دارد، شاخ سوخته گوزن، و گزمازک ۱۶، و سعد، و گل سرخ، و سنبل الطیب، از هر کدام به اندازه مساوی، تهیه کند و به اندازه یک چهارم یکی از این مواد نمک ترکی فراهم آورد و هر یک از اینها را جداگانه بکوبد و با آنها مسواک زند؛ زیرا مسواک زدن با اینها دندان ها را محکم و سالم نگه می دارد، و کسی که می خواهد دندان هایش سفید شود مقداری نمک ترکی را با همان اندازه کف دریا مخلوط کند و نرم بکوبد و با ساییده آن دو مسواک بزند.

بدان ای امیرالمؤمنین که حالات انسان که خداوند متعال ساختمان وجودی او را برپایه آنها ساخته و آفریده و با این حالات دوران زندگی خود را سپری می کند، چهارحالت است: حالت اول: پانزده سال است که نوجوانی و جوانی و زیبایی و طراوت آدمی در این پانزده سال است و در این مدت خون بر مزاج او غالب است. حالت دوم: بیست سال است که از پانزده سالگی تا سی و پنج سالگی است. در این سال ها غلبه و چیرگی با صفر است.

این دوره اوج نیرومندی و هوشیاری و لهو و لعب است. این حالت ادامه دارد تا سی و پنج سال تمام شود. سپس وارد حالت سوم می شود که از سی و پنج سالگی تا پایان شصت سالگی است، در این دوره سواد

غلبه دارد (و خردمندی و درایت و رازداری و دقت نظر و عاقبت اندیشی و احتیاط و محافظه کاری شدت می گیرد).

پس از آن به حالت چهارم قدم می گذارد که بلغم بر سایر اخلاط غلبه می یابد، و از این حالت دیگر به سایر حالات بر نمی گردد (در این هنگام وارد پیری شده و جوانی اش را از دست داده است و دچار فراموشی می شود و چیزهایی را که می شناخته دیگر نمی شناسد) تا به حدّی که در حضور مردم می خوابد، و در وقتی که باید بخواهد بیدار می ماند، و گذشته ها را به یاد می آورد، اما آنچه را که اکنون به او می گویی فراموش می کند، با خودش زیاد حرف می زند، شادابی و طراوت جسمش از بین می رود، رویش ناخن ها و موهایش ضعیف می گردد، و تا زمانی که زنده است قوایش پیوسته رو به سستی و ادبار دارد؛ زیرا جسم او تحت استیلای بلغم قرار گرفته و بلغم سرد و خشک است، و همین خشکی و رطوبت در جسم او باعث نابودی اش می شود.

تا بدین جا مطالبی را درباره تدبیر بدن و احوال آن که دانستن آنها برای امیرالمؤمنین لازم است، مختصراً بیان داشتم، و اکنون به بیان چیزهایی که لازم است امیر آنها را مصرف و یا از آنها پرهیز کند، و نیز کارهایی که باید در زمان معینی انجام دهد، می پردازم: هرگاه خواستی حجامت کنی در روزهای دوازدهم تا پانزدهم ماه حجامت کن، زیرا حجامت در این روزها به بدن صحت بیشتری می بخشد، از این روزها که گذشت و ماه رو به کاستی نهاد حجامت مکن مگر آن که ناچار به خون گرفتن باشی.

علتش این است که با کوچکتر شدن هلال ماه از هیجان خون نیز کاسته می شود، و با بزرگتر شدن آن هیجان خون هم افزایش می یابد. حجامت باید به اندازه سنّی که از آدمی گذشته است صورت گیرد، کسی که بیست سال دارد هر بیست روز یک مرتبه حجامت کند، سی ساله هر سی روز یک بار، چهل ساله هر

چهل روز یک بار، و به همین ترتیب. بدان ای امیرالمؤمنین که: حجامت خون خود را از موی رگ های پراکنده در گوشت می گیرد؛ گواه بر این سخن هم آن است که در حجامت، بر خلاف فصد (رگ زدن)، انسان دچار ضعف نمی شود.

حجامت گودی پس گردن برای رفع سنگینی سر مفید است، و حجامت اخدعان^{۱۷} سر و صورت و چشم را سبک می سازد و برای درد دندان ها نافع است، گاهی اوقات هم برای علاج این چیزها به جای حجامت، فصد می کنند. گاه برای معالجه جوش ها و زخم های دهان و خرابی لثه ها و دیگر بیماری های دهان، زیر چانه را حجامت می کنند.

حجامت میان دو شانه برای درمان تپش قلب که از امتلای معده و حرارت باشد مفید است. حجامت ساق های پا ورم کلیه ها و مثانه و رحم را تخفیف می دهد، و خون حیض را روان می سازد، منتها بدن را ضعیف و لاغر می کند، و گاه باعث کم سوپی غالباً توأم با آبریزش چشم می شود.

ولی برای افرادی که مبتلا به بثورات و دمل های جلدی هستند نافع است. برای کاستن از درد حجامت باید در مرتبه اول که شاخ حجامت را بر محل می گذارند آهسته و بتدریج بمکد و در مرتبه دوم و سوم بر شدت و مدت مکیدن بیفزایند. پیش از آن که بیشتر زند باید با تکرار گذاشتن شاخ حجامت و مکیدن آن کاری کند که موضع حجامت خوب سرخ شود. بیشتر باید کاملاً تیز باشد، و محل حجامت نیز باید قبل از بیشتر زدن با روغن مالش داده شود.

محل فصد را هم باید با روغن بمالند، چون این کار از درد آن می کاهد، همچنین بیشتر را با روغن چرب کنند، بعد از تمام شدن حجامت نیز باید محل آن را با روغن مالش دهند. هنگام فصد کردن باید کمی از روغن روی

رگ بچکانند تا رگ مورد نظر ناپدید نگردد و اشتباه نشود. رگ زن باید رگی را انتخاب کند که در جاهای کم گوشت بدن است، زیرا هرچه گوشت روی رگ ها کمتر باشد درد آن کمتر خواهد بود.

دردناکترین رگ ها در هنگام فصد رگ حبل الذراع و رگ قیفال است چون گوشت زیادی روی آنها را گرفته است، اما رگ باسلیق و اکحل اگر روی آنها را گوشت نگرفته باشد دردشان کمتر است. لازم است محل فصد را، مخصوصا در زمستان، با آب گرم کمپرس کنند تا خون در آن ظاهر شود، این کار پوست را نرم و درد را کم و فصد را آسان می کند. علاوه بر تمام این مواردی که گفتیم، دوازده ساعت قبل از خون گیری باید از مقاربت با زنان خودداری شود، باید در روزی حجامت کرد که هوا صاف و روشن باشد و ابری و طوفانی نباشد.

خون باید به اندازه ای خارج شود که رنگش تغییر کند (و به محض روشن شدن رنگ خون خون گیری را قطع کند) در روزی که حجامت کرده ای به حمام مرو زیرا موجب درد می شود، اما در همان ساعت از ریختن آب گرم بر سر و بدنت غفلت مکن. بعد از حجامت کردن (همان طور که گفته شد) از رفتن به حمام پرهیز کن که باعث تب دائمی می شود. چون جای حجامت خود را شستی تکه ای پارچه کرکی یا ابریشمی نرم و یا هر پارچه نرم دیگری بر محل حجامت بگذار و به اندازه یک نخود تریاق فاروق بخور (اگر در فصل زمستان است آن را بدون مایعات بخور، و اگر تابستان است با سکنجبین جوشیده میل کن) که اگر این دستور را به کار بندی، به خواست خداوند متعال، از بیماری لقوه و بهتک و پیسی و جذام در امان خواهی بود.

از مکیدن انار ملس غفلت مکن، زیرا این نوع انار جان را نیرو و خون را حیات می بخشد. تا چهل دقیقه پس از حجامت نمک و غذای شور نخور، زیرا باعث بیماری جرب (بیماری گال) می شود. اگر در زمستان حجامت کردی گوشت تیهو بخور و از بالای آن از همان شربتیی که برایت شرح دادم، بنوش. محل حجامت را با روغن

خیری و گلاب و کمی مشک چرب کن و پس از تمام شدن عمل حجامت مقداری از این مخلوط را هم بر فرق سرت بریز.

اما اگر در تابستان حجامت نمودی سکباج و هلام و مصوص ۱۸ و یحامیر ۱۹ بخور، و روغن بنفشه و گلاب و کمی کافور بر فرق سرت بریز، و بعد از غذایت از آن شربتی که برایت گفتم بنوش. در روزی که حجامت می کنی از حرکت زیاد و عصبانیت و عمل مقاربت پرهیز کن. امیر باید از خوردن همزمان تخم مرغ و ماهی خودداری ورزد، زیرا خوردن این دو با هم تولید قولنج و بواسیر و درد دندان می کند. انجیر و مشروب مویز که اهلش می نوشند، اگر با هم خورده شود تولید نقرس و پیسی می کند.

مداومت بر خوردن پیاز باعث کلف ۲۰ در صورت می شود. خوردن غذاهای شور و گوشت های نمک سود و همچنین خوردن ماهی شور بعد از عمل حجامت و فصد رگ ها تولید بَهک و جَرَب می کند، خوردن قلوه و تودلی های آن مثانه را تغییر می دهد، حمام رفتن با معده پر قولنج می آورد. در اول شب، چه زمستان و چه تابستان، مقاربت مکن، چون در این وقت معده و رگ ها پر هستند و با این وضع مقاربت کردن درست نیست، زیرا بیم ابتلا به قولنج، فلج، لقوه، نقرس، سنگ مثانه، تقطیر بول، فتق و ضعف بینایی و مغز می رود.

اگر خواستی عمل مقاربت را انجام دهی در آخر شب انجام بده، زیرا برای سلامت بدن مفیدتر است و به درست شدن فرزند امید بیشتری می رود، و فرزندی که به دنیا می آید باهوش تر است. پیش از عمل جماع با زن مقدماتا با او بازی کن و پستان هایش را بمال، زیرا این کارها باعث جمع شدن آب او و آب تو می شود و به تولید فرزند می انجامد و هر دو آمادگی پیدا می کنید (و نشانه های آمادگی زن در چشم هایش نمودار می گردد) با زنان مقاربت مکن مگر این که پاک باشند، زیرا اگر در حال پاکی آنان مقاربت کنی (به خواست خداوند مایه آسودگی و سلامت بیشتر بدن تو می شود).

هیچ گاه نگو مدت ها فلان کار را کردم و فلان چیز را خوردم اما گزندی ندیدم، و فلان چیز را نوشیدم ولی زیانی به من نرسید، و فلان کار را انجام دادم اما از آن بدی ندیدم، چون این مشیت از مردم، ای امیرالمؤمنین، چونان حیوانند که نمی فهمند چه چیز برایش مضرّ است و چه چیز سودمند.

اگر دزد در همان بار اولی که دزدی می کند مجازات شود دیگر دزدی را تکرار نخواهد کرد و کیفرش آسان تر خواهد بود، اما به او مهلت داده می شود و کاری به کاری به کارش نمی گیرند و در نتیجه دزدی را تکرار می کند تا جایی که به بزرگترین سرقت ها دست می زند و آنگاه دستگیرش می کنند و دستش را می برند و این مجازات بزرگ را متحمّل می شود، و این عاقبت طمع اوست. کارهای همه به دست خداوندی است که شأنش أجلّ از آن است که او را فرزندی باشد، و بازگشت همه به سوی اوست.

پاداش نیک را از او امید داریم که او آمرزنده و توبه پذیر است. به او توکل می کنیم که مؤمنان باید به او توکل کنند،

و لاحول و لا قوه الا بالله العلی العظیم.

ابومحمد حسن قمی گوید: پدرم به من گفت: چون این نامه ابوالحسن علی بن موسی الرضا که درود خدا بر او و بر پدران و بر نسل پاک آنان باد، به مأمون رسید، مأمون آن را خواند و بسیار شاد شد و دستور داد با آب طلا بنویسند و به نام "الرساله الذهبیه" نامگذاری شود.

توضیحات:

- ❖ ۱- پیه نازکی که معده و امعاء را پوشانده است، چادر پیه.
- ❖ ۲- هر رطل تقریباً ۳۱۴ گرم است.
- ❖ ۳- تقریباً ۵/۲ گرم.
- ❖ ۴- سنبل دو نوع است: سنبل الطیب، و سنبل رومی یا ناردین.
- ❖ ۵- هر اوقیه تقریباً ۳۲۳ گرم است.
- ❖ ۶- عصاره برگ و میوه درخت افاقیا.
- ❖ ۷- صمغ صنوبر، تربانتین.
- ❖ ۸- دردی که نیمی از سر و صورت را می‌گیرد، میگرن.
- ❖ ۹- درد شکم، ذات‌الجنب یا سینه پهلو.
- ❖ ۱۰- نوعی کرم و انگل در معده.
- ❖ ۱۱- جوارش معرّب گوارش، و نوعی حلواست. ترکیبی است که به جهت هضم غذا می‌خورند. معجونی مفرح و مقوی و محلل ریاخ و مصلح اغذیه. فرهنگ معین
- ❖ ۱۲- آبن: حوضچه‌ای که از چینی یا مس و مانند آن سازند و در آن استحمام کنند. و آن در پزشکی قدیم: ظرفی چوبین یا فلزی یا سفالین به اندازه قامت آدمی با سرپوشی سوراخ‌دار که بیمار را در آن نشانند و سر وی از سوراخ بیرون کنند. تیز در پزشکی قدیم: دواپی که در آبن کنند. فرهنگ معین
- ❖ ۱۳- معجونی ساخته شده از هلیله. فرهنگ معین

- ❖ ۱۴- غذایی است که از گوشت های لطیف مانند گوشت ماهی و جوجه با سرکه و ترشیجات تهیه می شود.
- ❖ ۱۵- غذایی است که از گوشت و پوست گوساله درست کنند، یا شوربای سبکباج سرد و بی چربی.
- ❖ ۱۶- میوه درخت گز شاهی.
- ❖ ۱۷- اخدعان: تشیه "اخذع" است و آن رگی است در حجامتگاه گردن که شعبه‌ای از ورید است. فرهنگ لاروس
- ❖ ۱۸- خوراکی است که از گوشت جوجه مرغ جوان و ادویه خوشبو به حسب احتیاج تهیه کننده و قسمتی از آب میوه‌های ترش می جوشانند.
- ❖ ۱۹- گوشتی که با سرکه و خردل و ابزار می پزند.
- ❖ ۲۰- دانه‌هایی است شبیه کنجد در روی پوست صورت.