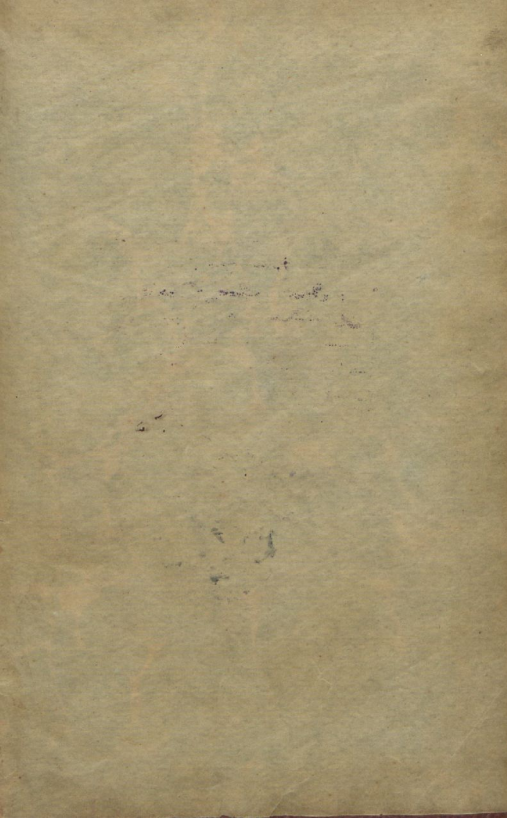


ضالفا



آستان قدس  
کتابخانه مطبوعه  
شماره ۴۴۱  
تاریخ ثبت ۱۳۳۱  
مهر اردیبهشت

۱۷۰۵۱۱۱۱

با خرید شد

۱۳۵۱





رساله طب الرضا از حضرت امام رضا معروف به <sup>بلند</sup> <sup>مدینه</sup>

بسم الله الرحمن الرحيم

برضا میرا گاه دلهامی ارباب هوش پوشیده است  
که ز بهت طلبان ریاض معانی را گفت  
چمنی باین طراوت شام آرا و تمام فیض  
گلشنی باین شادمانی ز بهت پیران بوده میت

چشم بد و در طرفه پتانی است که از هر طرفی پتانی است  
روشنی نجش صبح است امیاد است مشرق صید نه از حور شیدا

دار الفیضی است اصحاب کمال را باندازه فهم  
رشته آخر پسند نما و ارباب است بعد از اقبال

پذیرانی حوصله ادراک فیض است ناصدقیه امراری

چمن طراز باطش گلشن آرامی ریاض است تحقیق نبیه

فیضی است صیرفی جواهر است امرارش صاب

ضاب نقود کنجنامه حکمت بند پایه که انجمن است بعدا

کرسی نشین باین استعداد او رنگ آرامی بدیده

قومی سپرمایه که عرصه سخن وری باین پیامان

باط آرائی نداشته فرمان روانی است قلم و سهرش

باستحقاق شایستگی کشورگشائی اقلیم و فکرتش  
 بنیروی بازوی برارندگی بدست تیارسی و فکرتش  
 صیانتش اندیشه را دست تصرف دراز پاید  
 ذهن یافتن ناطقه از متفکره بی نیاز جرحه نوش  
 میخانه آگاهیش محیط آسامان صهبای حقیقت <sup>صفت</sup>  
 بردانایان موز آگاهی مخفی مناماد  
 که ماثون الرشید از خدمت علی بن موسی الرضا  
 علیه آلاف التحية والثناء استدعا نمود که آن  
 حضرت رساله بجهت صحت جسم بدن و تربیت  
 نمودن تن نوید دهند آن جناب صلوات الله  
 و سلامه علیه و علی آباءه الطیبین الطاهیرین



حساب استدعای مامون اثرشید این رساله را  
اشافرمود و بجهت مامون روانه کرد و این رساله  
مشهور بدینجهت است و چون عربی بود و جمیع نام  
من انخواس و العوام از آن منستفیع میشدند لاجرم  
توضیح آن بفارسی نموده شد که همه پس از آن  
تمتع برداشته بدن و ارواح و قومی را از  
استقام و الآم بموجب فرموده امام انام محفوظ  
و مصون دارند و آنه تجلی الحق و بیدری السیلس  
بدان **امی مأمون** که حق سبحانه و تعالی پرح  
درد می نیافرید که در مقابل آن درمان ننهاد  
و این تن آدمی را بر مثال مملکتی بنا کرد و پادشاه

۵  
و منشوران مملکت را بدل داد و پادشاه این

مملکت دست و شهرستان او کالبد و خزینه

او معده و سپر پرده او سینه و غلامان او

رکها و پها و یاران او و دست و دو پای

و دو چشم و دو لب و یک زبان و این دو دست

بر مثال دو غلام استاده تا هر چه آن پادشاه

می خواهد می آرند و هر چه نمی خواهد از او دور

می کنند و دو پای بر مثال دو مرکبند

تا پادشاه را بر میدارند و هجرت جا که او میخواهد

می برند و دو چشم بر مثال دو دیدمانند که در

مملکت نظر میکنند و دو گوش بر مثال دو پ

که هر چه بشنوند و بداند فی الحال بجمع پادشاه  
رسانند و **بدان ای مامون** که این پادشاه  
بمع کاری کند بشتاب چون ازین دو نصیب  
سختی بشود ساعتی تا تل کند و تفکر نماید  
پس زبان را که ترجمان دست فرمان دهد بجواب  
و این زبان است یعنی نیت از معونت لب و  
مساعت دندان و سخن ز نیت یکمرد الاغمه  
مینی که آن نمبر که دید نیت در نامی و این  
دو منفذ مینی در جوار زبانست بر مثال دور  
و این دو دست آن دور را بر مثال دور با  
که اگر بوفی ناخوش آید در حال دربان هر دور را

۷  
چکر دمان بوبوی حجره پادشاه نرود مگر فبرمان  
او و بدان **ای مأمون** که این پادشاه را هم  
ثوابت و هم عذاب ثواب او شادیت و  
عذاب او اندوه خانه شادی کرده و خانه اندوه  
سپرزوار کرده دورک بچهره پیوسته از آن دو  
رکن در شادی بچهره رسیده چهره را بهره میرسد  
ولون طراوت پیدا میکند و از سپرزوار دورک  
بچهره رسیده و آنچه از اندوه سپرزوار حاصل کند  
بچهره رسانده رونق چهره می برد و این **کها**  
رکن در علما مان این پادشاه بنده اگر کسی خواهد که  
بحقیقت رسد تا مثل کند در حال دار و خوردن

ماتپند که عامل این پادشاه از راه هندو  
چگونه دارو بموضع و محل دردمیرساند **و بدان**  
**اسی مامون** که تن بر شمال زمین است خوشحال  
اگر او را تعهد کنی بجمارت و تیمارداری باب و  
از فساد نگاه داری در طعام و شراب آبادان  
کردد و مرغزارش سبز و خرم شود و درختانش تازه  
کردد و اگر با کنی و ترک تیمار کنی و عمارت و  
زراعت نکنی زمین او جمله خاک گیرد و خراب شود  
بدین این زمین و عمارت آن بود که طبیعت  
آبی که خورد پرورش او **بدان** بود و خدا چون  
سپار خورد آتش بیماری پیدا شود و چون آند

خوردن غذا می بدن نمیشود و دست از طعام  
 خوردن باز باید داشت در حالی که هنوز  
 رغبت طعام باقی باشد **ای مامون**  
 ترتیب طعام نگاه دار هم در وقت و هم در مقدار  
 چه در تابستان و چه در زمستان در تابستان  
 در اول و یا آخر روز طعام بخورند و در زمستان  
 در میانهای روز و در زمستان بمقدار بیشتر  
 خور از تابستان و در تابستان غذا با می پیزد  
 خوردن در زمستان طعامهای گرم و در فصل بهار  
 و خزان معتدل و ابتدا بطعامی کن که معتدل  
 باشد و سبکتر و آسوده باش و ترتیب چنان

باید که در هر دو روز سه بار طعام خوری اول روز  
باید ادو شب با نگاه و روز دوم بعد از آنکه شست  
ساعت از روز گذشته باشد و تا شب محتاج  
بیطعام نشوی و در آن شب دیگر طعام نخوری  
شرابی جلال که حد لازم نیاید

### صفت شراب جلال

یکموز منقحی ده رطل و پاکیزه بشوی و در شب سه  
کن و آب صافی در وی زیز چند آنکه چهار  
انگشت آب از سر وی بگذرد و سه شبانه روز  
اگر رستان بود و یک شبانه روز اگر آب تان  
باشد و اگر آب باران بود بهتر و بعد از آن

درد یک کن و باتش آر میده بجوشان چند آن  
 نخته شود بعد از آن مویز را نپشار و آب  
 او را صاف کن و دیگر بار در دیک ریز  
 و باتش نرم بنیر تا با اندازه باز آید چنانچه دوش  
 برود و یک نخبش همانند بعد از آن یک طل غسل  
 خالص صافی درومی کن برفق و نرمی مچوشان  
 تا با اندازه اول باز آید و غسل در میان نماید  
 شود و این ادویه را سوده و نخته در کربا پس  
 سخت محکم بند و در دیک انداز

### صفت ادویه

رنجبیل یکدیرم : قرفصل یکدیرم : غفران



بکیرم دارچینی بکیرم سنبلی نیم درم با  
عود خام نیم درم با درکیت کرده سرش را بدوز  
و در دیک انداز در آن وقت که انجمن کرده باشی  
و چون شربت قدری قوام پیدا کند او را  
از بود آرو سفشار و شربت را در حسره کرده  
سرش را محکم کن و سه ماه بگذار و بعد از آن تقدیر  
حاجت بکار دار و شرتی دو از ده درم با و چیدا  
اب پیامیر و نخوریس امین میاژ حضرت الله  
تعالی شب و روز ترا از او جاء باره مرب  
مثل نقرس و ریاح و از او جاء عصبی و دما  
و معدره و بعضی از او جاء کبد و سپرز و امعاوا حشا

**اسی مامون بدان** که چون طعام خوردن بدین  
 صفت که گفتیم اختیار کنی و شراب خوردن  
 نیز بسیه قدح بطریق که مقرر شد اختیار کنی حفظ  
 صحت کرده باشی و خود را از بیماری نگاه داشته  
**و بدانکه** قوة حیات باز بسته است بمساعت بدن  
 و مساعت بدن باز بسته است بموافقت هوا  
 چون روزی سرد است و روزی متعین کرد  
 و بر یک نق قرار نخیرد کالبد نیز مبايعت هوا  
 تغییر پذیرد چون هوا استقامت گیرد طبعیت  
 از تغییر امین گردد و سلامت یابد از دو معالجی  
 نهاد آدمی را بر چهار طبع نهاد صفر و خون

م

بلغم سودا و کرم و دود و سپرد و خلاقی در میان  
برد و طاهیه کرد کرم و خشک کرم و تر سرد  
و خشک سرد و تر و این طبایع بر چهار جزو  
ارکالبد از قسم خلایق تفرد کرده بر سر و سینه  
و اسپتخوان نرم که بر سر اسپتخوان اخلاص  
وزیر شکم و بدانکه سر و چشم و گوش و دمان و  
پنی از خونست و سینه و پابلغمی و اسپتخوانها  
زیر سینه از صفرا و آنچه زیر سینه و شکست  
از خلط سودا است

اندر ترتیب خواب

بدان ای مأمون که چون قصد خواب کنی شرط

است که اول بجانب دست راست جنبی  
 و بعد از آن بسوی پشت بردست چپ بر روی  
 و همچنین بردست راست خیزی و شستن در شب  
 همچون خنجر عادت کنی و بامداد نگاه خیزی  
 و قصد مستراح کنی و در موضع تناسلی حاجت  
 بسیار نشینی تا از باطن چارمی ظاهر نگردد و  
 علت بواپیر پیدا شود

### در ترتیب مسواک

باید که در مسواک کردن پویسته رفیق و اعتدال  
 عادت کنی که اگر زیاده کرده شود دندان را  
 گرداند و بریزاند و چون باعث دال بود دندان را

تیز کند و روشن سازد و پنخ و بن دندان را محکم  
گرداند و بوی دهن را خوش سازد

### در سفید کردن دندان

شاخ بز کوهی سوخت با سعد و کزمازج ؛  
و کل سرخ ؛ و سنبل الطیب ؛ همه مقابل یکدیگر  
با اندک نمک اندازد همه بکوبند و پانیزند  
و دندان را بمالند سفید و محکم گرداند

بدان امی مأمون که آدمی را چهار حالت

اول تا پانزده سالگی که وقت غلبه خوشت

در بدن و آن طراز عسراست دویم تا سی

سالگی که وقت غلبه قوت و حال است کمال

و استقلال است **سیم** از سی و پنج سالگی

تا شصت سالگی که وقت **چلم** و **علم** و **نظر** کردن در

کارها و عواقب امور و توقف بر حقایق احوال

و رجوع بمبدا و **معاد** و وقت **غلبه** سودا است

**چهارم** از شصت سال تا آخر عمر وقت

**غلبه** بلغم و **کام اندیشه** و **عفت** و این حالت

نقصان قوت و ضعف کالبد و **خمول** نفس و

ذباب حشرات و **یس** و **زاع** ذلک

الا الزوال **بدان ای مامون** که این ضعیلی بود

که تجربه افتاده بود در شرح انسان و بیان کالبد

او اکنون تدبیر معانی او بگوئیم مثل **ضد** و **حجاست**

چون خون کم خواهی کرد **نفصد یا حجامت**  
از دو اردبسم با یک گم کرد تا پانزدهم و غیر  
این مدت خون کم شاید کرد مگر بوقت ضرورت  
بحکم آنکه خون ماه در نفضیانی چون نیرد  
باشد و چون در زیادتی بود خون نیرد زیادتی  
باشد **نفصد و حجامت را** بمقدار قوت  
می نگر بر حسب حال وقت و سن و بدانکه چون  
حجامت بر قها باشد هر را بسک کرد اندو  
چون برگردن بود چشم و روی و دندان را  
سود دارد و چون در زیر نخ باشد در دندان را  
بغایت مفید باشد و اگر بر شانه بود خفقان را

دفع کند و اگر بر ساق بود امتلا را ببرد و در  
 کرده و مثانه را سود دارد و خون حیض را بکشد  
 و در مل را دفع کند **و شرط حجامت آن باشد**  
 که پیش از آنکه حجامت کنند آن موضع را  
 نیک بمالند و چندان شیشه بر آن نهند که  
 سرخ گردد و روغن بر آن موضع بمالند همچون  
 موضع ضد را بعد از فراغ روغن مالند  
**و شرط آنست** که جانی رگ کشانند  
 که گوشت کمتر بود و در ک ظاهر است اما کم تر بود  
**و بدان ای مأمون** که بعد از ضد و حجامت  
 دوازده ساعت پرهیز باید کرد و روزی ضد



باید کرد که هوا صاف بود و باد تند نبخورد و  
آن روز بجمام نباید رفت و بعد از فصد و حجامت  
قدری تریاق کبیر باید خورد و اگر فصد رستپان  
بود اندکی سکنجبین عسلی باید خورد و اگر تابستان  
بود و چون این شرطها بجا آری از لقوه و جذام  
و برص خلاص شوی و محفوظ مانی و بعد از  
فصد طعام شور و نمکین مخور که سیم کمر و خارش اعضا  
بود و در رستپان بعد از حجامت بعضی آب  
آن شرابی که شرح داده شد قدری بخور و  
قدری روغن بر خود بمال و آب گرم بر پد  
ریزد و در تابستان بعد از حجامت سکنجبین خود

و روغن بنفشه با کلاب و کافور پامیز و بر جوشن

ببال و حرکت مکن و تخم مرغ و مایه

در یک حال شاید خوردن که اجتهاب این دو طعام

قولنج آرد و بوا سیرا نگیرد و برص حسیزد

واجتهاب سیر و پنیر

نقرتس آرد و مداومت نمودن بر خوردن پیا

بر روی کف آرد در کرم با به رفتن بر امت لاقولنج

آرد و باد بوا سیرا نگیرد و غسل کردن با آب

سرد بعد از خوردن مایه تازه فابج آرد و بر خوردن

انجیر مداومت نمودن بر تن شیش آرد و خوردن

آب سرد بعد از شیرینی و طعام گرم دندان را

زبان دارد و بسیار خوردن گوشت کا و گوشت  
حیوان بری عقل را بپوشاند و زبان آرد و خوردن  
خضروات و ترب بلغم افراید و سپیدی در  
بدن پیدا شود

### در تدبیر حمام

چون خواهی که بکر با به روی پنج کف آب گرم  
تا اول کن یا بر پسر زیر تا آرد در دست راست  
و از آب سرد خوردن در حمام برهنه کن  
و بدانکه ترکیب حمام بر مثال ترکیب آدمی  
نهاده اند حمام چپارخانه است چنانچه در  
ترکیب آدمی چهار طبع است خانه اول

سرد و خشک **فحانه** **دویم** سرد و تر و خانه **سیم**  
 گرم و تر و خانه **چهارم** گرم و خشک و منافع  
 گرمابه بسیار است و فایده اوبی شمار یکی آنکه  
 طبیعت را تازه دارد و اعتدال دهد **دوم**  
 آنکه فضولات و عفونات را دفع کند و باطن را  
 آسایش دهد و ظاهر را آرایش و پاکیزگی  
 دهد و هر که خواهد که در **بشیره** او هیچ رنجی  
 پدید نیاید و صاف بود باید که منی نگاه دارد  
**و هر که خواهد که خفتش** زیاده شود بروی  
 باد که هر روز قدری زنجبیل پرورده با  
 انجبین و سه عدد هلیله پرورده با نبات بخورد

و خوردن سپندان بانان خاطر را تیر کند  
و هر که خواهد که از درد کوشش امین باشد  
برومی باد که بوقت خفتن سوراخ کوشش را بسیار  
پنبه محکم کند و هر که خواهد که ناخن او پسیاه  
و تباه نشود باید که ناخن را روزی چندین بچیند  
هر که خواهد که در دستان از زکام امین  
کردد باید که هر روز سه لقمه از شهد تناول  
کند و جب الود با غسل خوردن در هر وقت  
امین گردد از زکام و اگر بی غسل خوردن نیز  
همین فایده دارد و همچنین در تابتان از  
خوردن خیار و در آفتاب نشستن اجتناب باید

باید کرده **هر** که از درد شقیقه و پهلوی  
 بروی باد که در نستان از خوردن ماهی تازه  
 اجتناب نماید **هر** که خواهد که باد شکم  
 بر خیزد باید که طعام و شراب شبانگاه نخورد  
**هر** که از درد **جگر** ترسد بروی باد که پیوسته  
 شیرازه کاسنی و سکنجبین خورد **هر** که خواهد  
 که ایمن کرد از درد دل و رنج کوشش و تپان  
 شدن کام بروی که بعد از خوردن شیرینی  
 بر دوام لب که غرغره کند **هر** که ترسد  
 از رنج تن دندان و بتاه شدن آن بروی باد  
 که بعد از خوردن شیرینی و تدری نان در دهان

گیرد و بنجاید و **ه** که خواهد که مبتدا بد روز دندان  
نشود برومی باد که بعد از شیرینی آب سرد نخورد  
و در آن خانه که در تابستان نشسته در زمستان  
نشینند و در زمستان از خانه که گرم مانگاه پیرون  
نیاید و **ه** که خواهد که ایمن شود از باد بامی  
مختلف باید که در پالی هفت روز سیر خورد  
عادت کند و **ه** که خواهد که طعاشش زود  
بضم شود برومی باد که کتیک کند بعد الاکل بر  
طرف راست و بعد از آن بر گردد بر طرف  
چپ و خواب کند **ه** که خواهد که از بلغم ایمن  
شود برومی باد که هر روز قدری زیره بخورد

و بگرابه سپار رود و بازمان همچو ابه شود و از  
 سردیها مجتنب باشد **ه** که **خواهد** که قوت  
 سودارانشاند برومی باد که طعام چرب و شیرین  
 خورد و آسایش گیرند و جامه نرم پوشد و از  
 اغذیه سرد و خشک پرهیز نماید **ه** که **خواهد**  
 که لیب صفرارانشاند هر روز خیسری با می سرد  
 و تر بخورد و تریوح بدن بجنبند و حرکت کم نماید  
 و کسی را که دوست داشته باشد پمار نظر کند  
**ه** که **خواهد** که سودار از دفع کند باید که قی  
 نماید و مداومت بنوره کردن کند **ه** که **خواهد**  
 با دازو بر طرف شود باید که حقت کند و روغنها



بر جسد مالد و **سین** کو **علاجی** در دفع بلغم آنتی که  
هر روز قدری از اطراف لیس خورده شود

### در تدبیر مسافرت

شرط آنتی که مسافر از کرمان به بر حدز باشد  
و شکم او نه تهی باشد و نه ممتلی که در این هر دو  
محل خطر باشد و وقت حرکت باید که غذا یا یک  
خنک خورد چون آب غوره و ماست و مانند  
آن **سپندر** زیان دارد کسی را که لایعند  
باشد و سودمند بود کسی را که فسد به باشد  
و چنان باید که آب همه منزل بمنزل رسانند  
و با همه گیر یا میزند و شترتی که لایق مزاج او باشد

از ترشی و شیرینی خورد دیگر شرط مسافر است  
 که قدری خاک از سحر خود بردارد و چون  
 بمنزلی رسد تدریجاً خاک از آن در آب آن  
 منزل اندازد که مخالطت آن خاک آب آن منزل را  
 موافق طبع او سازد و بهترین آب آن بود که  
 سبک و صاف بود و از چشمه آید که از جانب  
 مشرق باشد و مسافت وی دور بود  
**و آب آن چشمه خاصیت** دارد که در میان  
 کرم بود و در تابستان سرد و چون چینی باشد  
 شکم براند و حرارت را دفع کند **و آب شور**  
**طبع را خشک** گرداند **و آب برف**

بغایت زیان کار باشد اما آب چاه چون  
خوش طعم بود و بیک سودمند بود  
**و آب استاده** مثل آب حوض و آب دریا  
و شور پستان گرم و کران باشد و مداومت  
نمودن آن احداث ماده جرب و تب ربع و  
جدام در بدن کند و پب مضر است او آنست  
که یکجا استاده و آفتاب دایما بروی تاب  
و لطیف اجزای او را تجلیل میدهد و کشف  
و ارضیه را بر و غالب میکند و اند  
**و بدان ای مأمون** که هر که این تدبیر با نگاه  
دارد و بدین طریق عمل نماید از انواع بیماریها

سلامت یابد و فراخش بر چالت اعتدال  
باقی ماند و صحت و تندرستی او امتداد داشته

باشد **مبادا که مامون التفات کند** **سنجهای**

کسانی که این علم را ندانند و نخواهند باشند

و از عاقبت کار نیندیشند و همه اوقات شهوت

رانده عیسر را بغفلت گذرانند و روزگار

ضایع کنند و گویند چند وقت شود بدیته

مدید گذشت که من فلان **چیر** **منجورم** و مضرتی

بین نرسانید این کس بر صفت بهائیت

معطل که در غم غمناک **شهرت** **میکرد** **دو** **صباح**

بر می خیزد و قصد چراگاه **میکند** **دو** **شب** **غافل**

بجز

می‌خسبد و از احوال خود و نیک و بد خبر ندارد

### و بدان امی مأمون

که دزد اگر خچانت اول عقوبت یابد دزدی کم

نماید اما هر گاه عقوبت نیابد گشت تاج و

دلیر گردد و بدزدی کردن عادت کند و از عاقبت

اندیشه نکند آخر الامر گرفتار شود و بچاره پند

چون عمر ضایع شود تا سف سود ندارد و محتر

فایده که چرا چنین کردم و همچنین می‌بایست

کرد پس باید که بدین منوال طریق صحت

نگاه داری و پیش خود را در مرض نداری

مخلص سلامتی خباب التما ب حضرت اجل اگر تم قاصد صحیح شد









