که در دل هر باشد آن آفریده حق است اگر از [illegible] نبودی و در دل خلق شفقت کی بودی
او بنده ضعیف حضرت ذو الجلال بادشاه کریم امید دارم که او را [illegible]
بالخصوص [illegible] الا هو [illegible] غالبا علی الدهر المکان
یا غنیا عن الحدوث والامکان افض علینا [illegible] ذلک الضعیف [illegible] سحاب الرحمة والرضوان [illegible]
الروح والریحان انک انت الکریم الدیان [illegible] دارم کرمان [illegible]
[illegible]

بسم الله الرحمن الرحیم

الباب الاول

الحمد لله [illegible] والصلوة علی محمد واله — فی ذکر الکیفیات التی جعلها [illegible] مدار الکیفیات
الاخر ومبدا [illegible] اشیا وهی الحرارة والبرودة والرطوبة والیبوسة ومن یسمی هذه الاربع طبایع
مفردة وهی التی یکون باجتماعها الاشیاء المرکبة مثل النار وهی حارة یابسة والهواء وهو حار رطب
والماء وهو بارد رطب [illegible] وهی باردة یابسة

الباب الثانی

فی ذکر الاعتدال وتقدمه علی سایر الطبایع والفصول
ان افضل [illegible] من هذه الطبایع الاربعة التی ذکرناها ما کان معتدلا لا [illegible] الی حرارة ورطوبة
مفرطة فیکون [illegible] ولا الی برودة ورطوبة [illegible] فیکون [illegible] ولا الی الحرارة [illegible] فیکون [illegible]
بل یاخذ من کل طرف [illegible] هو الاعتدال وکذلک الفصول والازمنة فان افضل الازمنة
واجودها الفصل الربیعی وذلک لاعتدال الزمان وقته وانبعاث الحرکة وانتشار النشو والنسل
واستواء اللیل والنهار [illegible] الاشجار والنبات وظهور الاوراق الانوار فلذلک وجب
تفضیله وتقدیمه علی سایر الفصول واذ قد اجملنا الکلام فی ذکر الاعتدال فلنعرف القول
فی ذکر حال الابدان وما یدوم به صحته

الباب الثالث

فی ذکر الابدان وما یحتاج الیه لحفظ الصحة ذکرا
مجملا لما کان [illegible] الابدان علی ما طبعها الله [illegible] والتحلیل [illegible] فیها من الحرارة الغریزیة
وحرارة الهواء المحیط بها من خارج احتاجت ضرورة الی اشیاء تقوم مقام ما یتحلل منها

[illegible] الاعتدال [illegible] ما زادت القوی [illegible] وتحصیل تمام
[illegible] الاعتدال [illegible] طبیعته [illegible] والفصل الذی [illegible]
[illegible] الطبیعة والثانی [illegible]
[illegible] لحفظ الاعتدال [illegible]
والامراض [illegible] یحتاج الیه لحفظ الصحة — فی تدبیر کل یوم [illegible] علی حال
[illegible] ان [illegible] کل یوم [illegible] الاسنان [illegible]
[illegible] الرسول [illegible] فی الاسنان والفم [illegible]
[illegible] الصلوة [illegible] التسبیح والتحمید [illegible]
[illegible] الاخلاط [illegible]
[illegible] تمام الاعتدال [illegible]
[illegible] الطرزی [illegible] والشرب [illegible]
[illegible] المعدة وان وجد [illegible] دخانی [illegible]
[illegible] حرارة فی المعدة [illegible] السکنجبین [illegible]
[illegible] فی [illegible] الجلاب او شراب البنفسج وان وجد زیادة فی
[illegible] السکنجبین وان وجد مع ذلک [illegible]
[illegible] فی تناول الطعام

الباب الرابع

[illegible] الاشجار التی [illegible] الاسنان
[illegible] الصاعدة [illegible] المعدة
[illegible] التی یتخذ منها [illegible] الزیتون
[illegible] والحب [illegible] لا یحتاج [illegible]
[illegible] والورد [illegible]

الباب الخامس

[illegible] فی الرابعة [illegible]

استعمالها وما يجب ان يستعمل عقيبه كما ان للرياضة حظا عظيما في باب حفظ الصحة الى اخرها انه
متى علم ان معدته بعد بالطعام امس او بانه يحلق في الهضم ويستدل عليه بظهور الكسل والتهوع
التمطي وقلة شهوة الطعام وزيادة الريق فيجد في بدنه بالمشي والركوب ويجتنب الشرب او
غيرها من انواع اللعب ليشتد به الحرارة الغريزية وتزول عنه تلك العوارض والتاسير فسا منها ان
الرجال والدواب والفروسية والخفة والمسابقة والمداخلة والحملة في الحرب وحد الرياضة
ان تنسوف بدنه ويذهب عنه الثقل والفتور الذي كان فيه قبل استعماله وتشتد شهوة الطعام
وتقرب مادة من الشهوة الملاحمة ثم تركه وتوقف الحمام ويجب عليه في الحمام صامتا او [illegible]
اطرافه من البرد ويسرع الخروج ويتناول طعاما خفيفا معتدلا كالعاق والزبيب ونحوه

في بيت الحمام ومنفعته وكيفية استعماله والتدابير التي تجب فيه وعقيب الخروج منه ان الحمام يسمى بيتا
بيته الالات من ذلك الالات من مركب من الاجسام المتكونة عن الطعام والاخلاط والارواح
وكذلك في الحمام يكون مثل هذه الالات اعني الحرارة والماء والهواء المختار من الحمام ما كان مرتفع
السمك واسع البيوت كثير الكوى تدنو على وجه الارض ويكون كواة نحو المشرق ويكون ماءه
وهواءه طيبين ويجتنب ما كان على خلاف ذلك ويسخن الحمام في هذا الفصل باغصان الاسم او القطني
او العدس ويجتنب حماما يسخن بكثافة الطرق حال روث والزبل ومن يريد دخول الحمام
المزاج المعتدل [illegible] وغسل اليدين والتدبير يجب قبل دخول الحمام السيرة ويلبث في بيت
بيتها معتدلا ان كان الدم صافيا وان كان الدم كدرا واحتاج الى ان يرق بالعقد فاستعمل
انهارا الفاتر وندر وذلك بعد ان يستعمل المنديل ويسهل للروجه بالمريق او كانت تحت بعد احمار من جهة الكرب
او غيره فيبدا من الورد لان من شانه ان يذهب الاعياء ويخصص [illegible] ماء ورق الخس والكزبرة
المدقوق المنخول المسحوق بماء الاس الرطب او رغوة حب الريحان المنخول المنقع بماء الاس الرطب
او بنحوه بزر قطونا او الطين الارمني بماء الاس او الورد فان وجد في نفسه [illegible]
كثر حرارة او حكة يستعمل لعاب بزر قطونا او الخطمي او لعاب حب السفرجل وان احتاج الى التنوير
خلط مع شبها من . ويتبخر عند الخروج من الحمام بالعود المربى بالكافور والمسك والذر [illegible]

المتخذ في الصندل والعود والكافور او من البنفسج وتليين حب الزعفران ويتناول بعد خروجه من الحمام
بشراب الريباس او شراب العناب او شراب الحصرم فانه يتقوى بالجلاب او السكنجبين ويتناول من الاطعمة
المطبوخة المزة بالسكر والزعفران هو الطفيشل بالسلق او الزيرباج المطيبة بالابازير والطبخة
بالعناق الحلال وان احتاج الى النوم نام بان يتدثر بالثياب وينام نوما معتدلا ثم [illegible]
ويجب على بدنه اما الفاتر كما هو اثر او يخرج سريعا

في تناول الطعام ووقته ومقداره
وما يحتاج لتقديمه وتاخيره وترتيبه يجب ان يكون تناول الطعام عند استيطار الطبيعة وخلو الجوف
ويجتنب عن تناوله اذا كان الامر بخلافه بان لا تستوفي الطبيعة او تكون المعدة ممتلئة
فان ذلك يتولد الامراض التي تكون من جهة الامتلاء كالصرع والسكتة ويجب ان يقدم
الطعام السريع الهضم على الطعام البطيء الهضم لان ما يسرع هضمه متى تأخر فسد قبل البطي فان
لم يجد مسلكا تغير وفسد وافسد [illegible] فالواجب تقديم على ما هو ارق على ما هو اغلظ مثلا
يقدم الماست واللبن وما يجري مجراهما على الامرقة ويقدم لحوم الفتى على لحوم البقر والتيوس واما
انواع الحلواء فيقدم ما اتخذ من السكر ودهن اللوز والرقيق تقدم على ما اتخذ من [illegible]
على ما اتخذ من التمر والسمن والقابضة ويجب ان يكون ترتيب الطعام من اوله الى اخره على [illegible]
انتقال [illegible] والمالح [illegible] متابعة لسنة النبي صلى الله عليه وسلم انه قال [illegible]
ثم [illegible] كثرة الغذاء ثم الاشياء الحامضة [illegible] الشهوة ثم [illegible]
من [illegible] ويجب ان يكون الحلواء اخر [illegible]

في الشراب [illegible] ومنافعه ومضاره وكيفية استعماله [illegible] الخمار
[illegible] المواضع والتدبير فان كل ما كان على الشمس فيه اكثر يكون
[illegible] زعم [illegible] ان طبيعة الشراب [illegible] حار رطب والمطبوخ منه
[illegible] وذلك لان [illegible] من البسوسة من قبل
[illegible] والمطبوخ [illegible] والنيء الاصفى [illegible] حرارة واكثر رطوبة وخاصة اذا كان في

البارد والباردة فانه يبرد ويرطب والاحمر منه اكثر حرارة خاصة اذا كان من البلدان الحارة وانواع
الشراب والسخنة الاصفر اللون الصافي البراق الذكي الرائحة المر الطعام الا انه اقل غذاء وترطيبا
الذي يميل الى الحمرة فهو اكثر غذاء والذي يميل الى المرارة يصلح للابدان الحارة فصاحب الاعتدال
يشرب التي منها او الجمهوري الصحيح للطعم مقدار اربعة ارطال او خمسة ارطال وصاحب الصفراء يشرب
من الشراب الذي يرجح المرارة ويمزجه وصاحب البلغم يشرب الشراب المطبوخ الصحيح
الطعم الذكي الرائحة والعتيق منه اجود وصاحب السوداء يشرب المطبوخ الحديث الذي يميل الى الحرارة
واما منافع الشراب فمن خاصيته انه يولد الدم الصافي ويهضم الطعام وينفذ الغذاء الى العروق و[illegible]
الا وسائغ في مجاري البدن وينشط النفس ويفرحها واما سوى هذه المنافع فمنافع كثيرة الا انه اذا [illegible]
مخافة الطويل ومضادة واذا اسكر الانسان من شربها او شرب بها على الامتلاء او شرب من الانبذة
الغير الصحيح فان ذلك يورث انواعا من العلل الصعبة ذكرنا ما يستدل عليه في كل مزاج فاصحاب الاعتدال
بالرمان مع السفرجل المز واصحاب السوداء بالزبيب الطائفي المنزوع العجم والتين الحسني وصاحب البلغم
باللوز المر المملح والعدس والخبز المنقلي وصاحب الاسهال بالطين الارمني والكندر والطباشير والطين
النيسابوري وصاحب الطبيعة اليابسة بالعنب الابيض والزبيب المنزوع والسكر الاحمر وصاحب
خشونة الصدر باللوز الحلو المقشر والصمغ والكثيرا مع التعشيد وذكر الخمار وعلاجه ان الخمار يكون
من كثرة الشرب مع كثرة الاكل لان لا تقوى الطبيعة على هضمه فيحدث منه غثيان وقلق وصداع ودوار
في الراس وعلاجه متى علم ان في معدته بقايا الطعام والشراب لم تهضم بعد يشرب شراب من السكنجبين
مع شيء من الماء الحار ويتهوع بعده ويشرب شيئا من الاشربة الحامضة كشراب الرمان وشراب الحصرم
وشراب الريباس وشراب حماض الاترج ويمشي ساعة في الصحراء ويشم من روائحها الطيبة
ثم يدخل الحمام ويصب على راسه ماء فاترا ويأمر بغمز الاطراف ودلكه ويتقيأ وان عقب خروجه من الحمام
من المزورات الحامضة او المزة كالهليلة والرمانية والحصرمية وان وجد في نفسه بقايا فتور وكسل
يحتال ساعة للنوم ليذهب عنه ذلك الفتور والكسل

في جهة النوم ومنافعه وكيفيته

[illegible] استعمال النوم سكون الحواس [illegible] الاشتغال الى الطبيعة [illegible] في قوى البدن من المواد
ويكون تولده من البخار الرطب الذي يرتفع في المعدة الى الدماغ [illegible]
[illegible] الذي يصعد من الارض الى الهواء [illegible]
[illegible] الرطوبة ويكون طول النوم وقصره [illegible] ان يكون في الربيع والصيف اكثر [illegible]
وذلك لطول النهار وقصر الليل ويكون استعمال النوم [illegible]
[illegible] انحدار الطعام الى اسفل المعدة [illegible] في مكان معتدل الهواء [illegible]
مقدار ساعتين او ثلث فانه في وقته [illegible]
[illegible] فصاحب الاعتدال الشراب الممزوج [illegible] وصاحب الصفراء [illegible]
الرمان والتفاح والريباس وصاحب السوداء [illegible] وصاحب البلغم [illegible]
الشراب الصرف في الفصد ومصالحه ومنفعتها [illegible]
[illegible] والاشربة يعقب اخراج الدم بالفصد [illegible] فان كانت [illegible]
[illegible] ساعة خطر عظيم [illegible] ويستدل على غلبة الدم وهيجانه بحرارة
البدن [illegible] الراس مع ثقل [illegible] وحمرة الوجه [illegible] والعينين وحلاوة طعم الفم فان
كانت العلامات في البدن كله يفصد الاكحل وان كان في اعالي البدن يفصد القيفال وان كان في اسافل
البدن او الكبد والرية يفصد الباسليق وقد [illegible] ذكر ما يفصد من العروق فان هذه العروق وان كان [illegible]
[illegible] منفعتها لا يبلغ ما ذكرنا [illegible] الايجاز والاختصار ويختار الفصد يوم معتدل ويكون
[illegible] ويكون القمر في ذلك اليوم في برج هوائي متصل بكوكب سعد ويكون ناقص النور
[illegible] اختيار الاعمال [illegible] الى موضع [illegible] الفصد حتى [illegible]
[illegible] وثقل الوجع ويكون [illegible] الفصد [illegible]
الى اخراج الدم الكثير او كان الدم [illegible] الا [illegible]
[illegible] الرفادة [illegible] والكافور [illegible] الحرارة ويشرب [illegible] ماء الرمان والتفاح ويتجنب

[illegible]

... في الاسهال ... المحرق والصفراء ...

[illegible]

... كثرة النوم الذي يكون ... [illegible]

[illegible]

... هذه الدلائل ... يشرب هذه الشربة بليلج اسود عشرة دراهم بليلج اصفر خمسة دراهم زبيب ...

[illegible]

... في حفظ الصحة ... ذكر اختيارات الايام الجود الاختيار في جميع الاعمال في فن احكام النجوم

[illegible]

... التي يكون القمر في تلك الجهة واذا التقيا هذا البليلج فلتختم

المقالة حامدا لله العليم الحكيم مصليا على رسوله

النبي الكريم وآله ذوي الفضل العظيم

... العميم

[illegible]