

فان كثرتها توجب كثرة الخلل وانما توطئ ضمور للبدن وانما يدل اهد العرق
على اعتدال الرياضة لان سيلات الرطوبة القوية من الجلد انما تكون في الحركة
المعتدلة ولما خرج الماء الكثير من الباطن فلا يكون الا لشدة السخونة
التي لا تحصل الا بالحركة المفرطة فاي عضو كثرت رياسته قوي وخصو
على نوع تلك الرياضة على كفاية هذا اثباتها فان من استكثر
من الحفظ قوي حافظه وكذلك المستكثر من الفكر والتخيل
هذا اعني عن الشرح ولكل عضو رياضة تخصه فالصدر والقناة
وليبتدئ فيها ما الخفية الي الجهرية بتدريج والسمع يراعى بسمع
الانعام اللذيذة والبصر بقراءة الخط الدقيق والحيوان والنظر الي
الاشياء الجميلة وركوب الخيل باعتدال رياضة للبدن كله ليحتمل
اكثر ما يسهل وينفع الناقمين بالتحليل بقايا امراضهم وكذلك
الترج برقوق واما طرد الخيل فيحتمل كثير وييسخ واللعب بالهول
رياضة للبدن والنفس بما يلزمه من الفرح بالقلبية والفضب
بالانغمار وكذا المسابقة بالتحمل وركوب السفن محرر الاخلاق
متور لها قال الامراض مزمنة كالجذام والامستسقاء ما يختلف
على النفس من فرح وفرح ويقوي المعدة والهضم واذا اخرج منه
غشيان نفع باخراج الفضول فلا تبادر الي حبسه الرياضة اما
عامية او خاصة اما العامة فهي التي يعم نفعها للبدن كله ولما الخاصة
فهي التي يعم نفعها باعضاودون عضو وقد ذكر المؤلف من النوعين اصنافا
منها رياضة الصدر وهي القراءة وليست رياضة للصدر وحده بل له
ولجميع اعضاء التنفس كالقلم واللسان لفرح الهواء بسبب الذوق
وكاليد

وكالمهات لتمدها عند خروج الصوت كالعق فانه يعتد عند الصوت وافضل
رياضة القراءة ان يبتدئ من الاخفاء الي الجهر بالتدريج لان الفعل القوي نفعه ضار
متعب ومنها رياضة قوة السمع وهي سماع الغمات اللذيذة من النوعين الحادة
والنعيمية والمختلطة بينهما ولا يخفى وجوب التدريج فيها ايضا ومنها رياضة
البصر وهي قراءة الخط الدقيق والنظر الي الاشياء الجميلة والمواضع البعيدة كما
سما المستترة واليكاء المعتد ومنها ركوب الخيل وهو رياضة للبدن
كله وتحليله اكثر من تسخينه ولذلك يتواتر مع النفس ولا يتور الاخلاق
وهو نافع للناقمين الذي يحتمل بقايا امراضهم لاخرجه ما لا يصل اليه الدواء
ومنها الترح الميل بالادراج والمهود قائما اوقاتا او مضطجعا اذا كان الرق
وهو رياضة للبدن كله كركوب الخيل بالاعتدال والترج الميل والادراج
جمع ارجوحه وهو ما يركبه الصبيان ويحكونه للغب يقال ترجت كارجح
بالفلاهي مالت به ومنها طرد الخيل وهو رياضة للبدن كله لكنه من الرياضات
القوية يحتمل ويسخ كثيرا ولذلك يعظم النفس معه ومنها اللعب
بالهولجان سواء كانت الاكبر صغيرة او كبيرة وهو رياضة للبدن
والنفس معا اما انه رياضة للنفس فلا يلزمه الفرح حرة بالقلبية
والغضب اخري بالانتهار ويطلق الرياضة على فعل النفس نوع تجوز
لانها مخصوصة بالحركة البدنية واصطلاح ومنها المسابقة بالتحمل
وكاللعب بالهولجان يكونها رياضة للبدن والنفس ومنها ركوب
السفينة وهو رياضة للبدن كله وهو محرك الاخلاق منور هلاك
النفس نهول مما تشاهده فيتحرك الاخلاق الي حمة الاعمال وانها محرمة
تعرضها الرق واللطافة فتعلو وخصوصا اذا كانت صغروية والمواد