

نعم الماء يحفظ على البدن طويلاً وهو نافع للحرارة وأوفى  
**وأفنى المياه أخفها وزناً** وأغذبه طعاماً والماء البارد على الربو  
يرد الكبد جداً وعلى الطعام يقوي المعدة وينهض الشهوة  
وأجود المواضع لتبريد الماء البرادات والبخار والمواضع  
الهوائية وبها الأبخار الكبار أجود المياه وأنفع  
المياه ما رزق وسكن حتى ترسب ما خالطه وأرد إلهامها  
العمون التي تجري من جهة الجنوب وما السماء أخف المياه  
والطعام ما لم يطل مكثه في المصانع يعني الرطوبة  
الساخ أغلظها يتولد منها الأمراض المتخيم والمتاه  
العذبة هو أنفع للاغتسال من المالح والماء الحار المحرق  
إذا خلط مع العسل يجل القويح ويقش الريح وكثير  
الاعتسالة بالماء مما يغيره اللون ويحب منه الجلد والباد  
مرد للعدو ويحمله الأمن كان حراً المزاج وهو بركة يظهر به  
البطن وأورد أبو طيبة نعم في ذلك أحاديث كثيرة  
**ولا ينبغي الشرب عقب الجوع** وأحسنه بعد ساعة  
يستقر بها الطعام في الجوف وقال صلى الله عليه وسلم إذا شرب  
أحدكم الماء فليشرب أبرد ما يقدر عليه لأنه أطفا للمعدة وأنفع  
للعدة وكان عليه الصلاة والسلام يأكل البرد  
ويقول يقتل الدود في البطن وقال الشرب في اليد  
الدم تدرك في البطن وكل طعاماً فزمن ماء بارد في  
الصيف وقال ياكردها على كبدتي وقال الشرب

من فضل

من فضل وصو المؤمن فيها شفا من معين دأ أن نأها الرواق  
لا يشرب يوماً في نفس واحد واشربوا من في ثلاثة أنفاس فأنها  
أهني وأمرني وأزاد وقد شرب رسول الله صلى الله عليه وسلم في  
نفسين ويروي أن الكباد من العتب يعني حج الكبد أني أسالك بك  
العبد العتب وهو جمع الماء من غير مصق وقد كان رسول الله  
صلى الله عليه وسلم يرضع الماء ولحقه عن عته وأمر ربي الذي  
وقال عليه الصلاة والسلام من شرب الماء على الربو انتقصت الحموضة الذي  
قوته **القول في اللباس قال الله تعالى** واتخذوا من ثيابهم خيراً  
عليكم لباساً يوارى سواكم وقال صلى الله عليه وسلم استسجوا  
من الحر والبرد وقال عليكم لباس الصوف تجدون حلاوة  
الإيمان في قلوبكم وعليكم لباس الصوف تجدون قلبه الأكل  
وعليكم لباس الصوف تعرفون به في الأخرى وأن لباس  
الصوف يورث القلب التفكير والتفكير يورث الحكمة والحكمة  
تجري في الجوف مجري الدم فمن كثرت فكل طعامه وكل  
لسانه **وقد رخص** للزبير وابن عوف بلبس الحرير  
من وجع كاهلها ويروى عن الحصة ويروي عن القمل وقال  
للرأة التي قد استحيضت اغتسل بالكرفس فإنه يذهب  
الدم يعني العطب وطبعه حار **والعمامة تكسب الحلم**  
قال صلى الله عليه وسلم لم اعموا تزدادوا حليماً وعن علي وأبي  
سحق الله عنهما من لبس نعل صغير لم يزل في سوره مادام  
لا يشها ويروي قل هذه **القول في النوم قال الله تعالى** وقد أمرنا  
بأن نلبس أحود