

فتي بدأ التعب والسأم استراح الى الحال الثاني فهذا القدر  
 الاصلح من تدبير السكون الخامس تدبير النوم وهو  
 رجوع الحواس عن الحركة وسكون النفس الى سلة  
 وانقباضها مع الحرارة الغريزية من الدماغة الى داخل الجوف  
 بالمخارات معتدلة تصور من الجوف الى الدماغ تنوب  
 بحركة حيوانية ووحانية غير حساسة وقد نستعين  
 بكلام معتدل على السكون بالنوم فهذا سبب النوم الطبيعي  
 وفي النوم فائدتان احدهما استراحة الاعضاء مما يليق  
 الجسم من التعب عند الحركات في اليقظة ومراحة النفس  
 مما تلاقى من الكآبة عند الهجوم وخو ذلك ففي النوم  
 كذلك مراحة عظيمة للنفس والبدن التازان الحرارة  
 الغريزية تدخل الى داخل الجوف وقت النوم فيكون  
 بها اعانة على هضم الطعام فيقوم الانسان وقد استمر  
 والقدر الاصلح من النوم ست ساعات من الليل او ثمان  
 وفي النهار ساعة القيلولة ولو لحظة فان بذلك اعانة  
 على قيام ذلك الثلث الباقي من الليل كما ان في السكون  
 اعانة للصائم وللنوم كيفية وهي ان يضحج على الجنب

الايمين ساعة

الايمين ساعة ثم تجلج على الجنب الايمن طويلاً ولا ينام الا على  
 اسم الله وذكره ولا يستيقظ الا على ذلك فهذا القدر هو الرابع  
 من تدبير النور السادس في تدبير اليقظة اعلم ان الانسان  
 لا يصلح ان يضحج زمانه بطالة فيجمع كل سدى قال عمر بن الخطاب  
 رضي الله عنه في منيعه الاعمال منسى مسبهلا فان الكسالى السبهل  
 الذي ارضته معه وذلك ان الانسان قد مضى عليه وقت النوم  
 بغير فائدة ان لا يحل نفسه من عمل ديني او دنيوي معين على  
 الدين فالكل الاحصاف من قيس نلفت لا ينبغي لها ان تهن على  
 بزورده لمطاردته وليستعين بها على امر دينه ودينه وطيب يديه  
 به الذاء عن بدنه هذا هو القدر الاصلح من تدبير اليقظة  
 السابع يعي تدبير الجماع اعلم ان الجماع لا يصلح الا بعد هيجان  
 الشهوة واستعداد المني فيخرج في الحال كما يخرج الفضلة  
 الرديئة من الاستفرغات المسهلات لئلا في جسده عند ذلك  
 ضرراً عظيماً وليس الجماع وقت معين لاهذا الحال ولو كان  
 في السنة مرة خصوصاً الصاحب الصفراوي والسوداوي لادن  
 الجماع ضررها ضرراً عظيماً لقلته الرطوبة فاما الرموي والبلغي  
 وان كان فيهما قدرة على كثرة الجماع لا يصلح له الا في كل اسبوع  
 مرة او مرتين وقيل ثلاث مرات لوان النبي من خالص الغداء الذي  
 طادة الرشح فان عاد الانسان الجماع كثيراً استغنى المني  
 الا انما ياخذ من دم الغذاء ومن الرطوبة الاصلية فيكونه يبيد  
 الهلاك والتعب والمكث من الجماع لا يخفى لحرمة سره وادق

دخان الكثير من اوردخان  
 البطم ينقع للعين يتغير  
 بيه رجع نبات الشعر  
 ابي يصير بلعيني

Copyrighted by Saad University