والقدر الاصلح من النوم ست ساعات من الليل او ثمان و
في النهار ساعة القيلولة ولو لحظة وللنوم كيفية وهو
ان يضطجع على الجنب الايمن ساعة ثم يتحول الى الجانب الايسر
طويلا ولا ينام الا على اسم الله وذكره ولا يستيقظ الا على ذالك
السادس تدبير اليقظة اعلم ان الانسان لا ينبغي له ان يضيع زمانه
بطالة فيمضي عمره سدى وذالك انه قد مضى عليه وقت النوم
بغير فايدة فينبغي ان لا يخلي نفسه من عمل ديني او دنيوي معين
على الدين قال الاحنف بن قيس ثلاث لا ينبغي لعاقل ان يتركهن علم
يتزوده لمعاده وصنعة يستعين بها على امر دينه ودنياه
وطب يذب به الداء عن جسده السابع تدبير الجماع اعلم
ان الجماع لا يصلح الا عند توقان الشهوة مع استعداد المني
بان يخرجه في الحال في الحلال كما يخرج الفضلة الردية من
الاستفراغات والمسهلات لان في حبسه عند ذالك ضررا عظيما
وليس الجماع وقت الا هذا الحال ولو كان في سنة مرة خصوصا
لصاحب المزاج الصفراوي والسوداوي لان الجماع يضرهما ضررا
عظيما لقلة الرطوبة واما الدموي والبلغمي وان كان فيهما
قدرة على كثرة الجماع فالاصلح لهما في الاسبوع مرتين او ثلاث
متفرقات ولا يجمع مرتين في يوم وليلة ففيه ضرر عظيم
وللجماع كيفية وهو ان تستلقي المرءة على ظهرها ويعلوها الرجل
من اعلا ولا خير فيما عدا ذالك من الهيئات ثم يلاعبها
ملاعبة قليلة خفيفة مع الضم والتقبيل ونحو ذالك حتى اذا
حضرت شهوتها اولج وتحرك ثم اذا صب المني فلا ينزع حتى
يصبر ساعة مع الضم الجيد لها فاذا سكن جسمه سكونا عظيما

نزع

(هامش:) كثرة [illegible] اتيان النساء [illegible] المسنة فانها كالشن البالي [illegible] بدنك [illegible] ماؤها سم قاتل [illegible] موت عاجل [illegible] الكل ولا تعطيك [illegible] والشابة ماؤها عذب زلال [illegible] فوها بارد وريقها عذب وريحها طيب وهنها ضيق [illegible] قوة الى قوتك ونشاطا الى نشاطك وافضل اتيانهن عند ادبار الليل يكون الجوف اخلى والشهوة اهيج والنفس اهنى والقلب اشهى اهـ من كلام الحارث

(هامش:) [illegible]

نزع ومال الى يمينه حين النزع فقد ذكروا ان ذالك مما يكون الولد
ذكرا والله اعلم الثامن في تدبير الاهوية اعلم ان الجسم لا يخلو
من ملاقاة الهوا لان الروح والسمع والبصر لا عمل لهن الا باتصالهن
بالهوا خصوصا الروح فالاصلح من الهوا الشرقي وهو الصبا المعتدل
فانه لذيذ المستنشق خصوصا مع الروائح الطيبه ففيه راحة
عظيمه ومنفعة قويه للروح والجسم واما الجنوب والشمال و
الدبور فما اعتدل منهن عن كثرة الحر والبرد والقوة فهو صالح وان كان
دون الاول ولا خير في الريح العظيمه العاصفة والدخان المتكدر و
الروائح المنتنه وما خرج عن حد الاعتدال بحر او برد فكل ذالك مضر
بالروح فينبغي التوقي منه بالكنان وشم الرائحة الطيبه التاسع
في تدبير العوارض النفسانيه اعلم ان آفة القلب الهم والغم وراحته
في الفرح والسرور اما الهم فهو ظهور الحرارة الغريزية الى ظاهر البدن عند
الاهتمام بالامور المهمة فان لم يحصل الغرض المقصود وقع الغم وهو
دخول الحرارة الغريزية الى داخل الجوف وظهور طبيعة السودا وربما
مات بعض الناس عند ذالك اذا كثر الهم والغم على الجسم وللهم والغم
دواء وهو ما روي عن النبي صلى الله عليه وسلم قال ما من عبد اصابه
هم او غم فقال اللهم اني عبدك وابن عبدك وابن امتك وفي قبضتك
ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك اسالك بكل اسم
هو لك سميت به نفسك او انزلته في كتابك او علمته احدا من خلقك
او استاثرت به في علم الغيب عندك ان تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي
ونور بصري وذهاب همي وشفاء صدري وجلاء حزني وغمي الا اذهب
الله همه وغمه وابدله مكانهما فرحا وسرورا وينبغي للانسان ان
لا يهتم الا بما يسهل حصوله في الغالب ولا يكثر منه ايضا ثم اذا حصل

(هامش:) [illegible]