

الدوا الذي لادامه ان تسف كل يوم قليلا من حب الرثاد **وقال**
الهندي اكدوا الذي لادامه ان ياكل في يوم ثلاث حبات
 من الالهليلج الاسود والسوداني ساكت ولاث احد قهم فقال
 كره الملك لم لا تنظم فقال يا مولاي انما الساحت يذيب لحم الملا
 ويرحمي الملك وحب الرثاد يهيج الصفراء والاهليلج الاسود
 يهيج السودا قال ما الذي تفعل انت فقال يا مولاي الدوا
 الذي لادامه ان ياكل لا يبعث الجوع واذ اكلت فارفع
 يدك قبل السبع فانك لا تسكو علة الالهلة الموت فقالوا لهم
 صدق صدق وبيضا ان لا يجمع الا ان ياكل طعامين متفقين
 على طبيعة واحدة فويل فلا يجمع بين حارين والبارد واليبس
 ولا بين باردين والسمك واللبن ولا بين رطبين كما لو اكله
 والكل يخلو لا بينه وبين كدخت والمدى ولا ياكل شيا
 صلبا ولا سديا للزوجة يصيب على الاسنان قطعه وهو
 اصعب على المعدة ان تهضمه ولا يبرج على الاكل يسرع حتى
 ياكل الطعام في معدته فكل ذلك مضر فهذا القدر كلف
 في تدبير الاكل **الثاني** في تدبير الشرب اعلم انما اصل
 في الشرب ان لا يشرب الانسان الا دوت الرب وان يشرب
 ما يجذب باردا من فهو اوبس كثيرة الماء ويتنفس في الاماء
 ثلاث مرات بجميع الدم فالي في الاوكي ويحلك عند اخرها
 ويشرب في اناء خزف من الطين فهذا هو الشرب الهني
 الذي الصالح **قال** بعض الحكماء الشرب في اناء من
 ردي لاهني ولا مروي وفي العود هني مروي وفي الخزف الطين
 هني مروي ويحذر انما العود المعدر والمالح والكدر فكل ذلك

ردي

ردي لا خير فيه ولا يشرب من اناء لا يصير الما فيه كالماء الكوع
 ويخوذ لك فانه لا يدري ما يدفع اليه من باطنه وكيف يسلكه
 انما منه الى ان الشرب وينصحه في يسره بما وصفنا فهذا
 القدر كلف في تدبير الشرب والله اعلم **الثالث** تدبير
 الحركة اعلم ان الانسان لا بد ان يتبع عن معدته من كل
 طعام فضله ردي فاذا لم يتحرك في وقت مخصوص اجتمع
 من ذلك ضرر ومرض عظيم فيسبب ان يتحرك حركة معتدلة
 يسخن منها جسمه وتنهض تلك الفضلة والاصح من الحركة
 ان تلوث وقت خلوا المعدة من الطعام وسحب الرياضة
 وهو ان يتحرك بحركة خفيفة معتدلة مثل كواب دابة اوسبي
 عنيف او علاج بعض الاسنان او فراه او خوذ ذلك ولا راحة
 قدر معلوم وهو حمل حجر البسرة وبيد والاول المعروف ثم
 يقطع ولا خير في الحركة العنيفة لانه يودي الى التعب والخلل
 ولا في الحركة عنيف الا في خصوص ما عند الشبه في مجازي ذلك
 اليه علة عظيمة فهذا القدر كلف في تدبير الحركة والله اعلم
الرابع في تدبير السكون اعلم ان الانسان في حال السكون
 لا يخلو من ان يكون قائما او قاعدا او مضطجعا او غير ذلك
 فلا يسهو ان يتدبر بعض هذه الحالات الا ان يحصل الخلل
 والسأم فان ذلك مضر بالروح والبدن مضر عظيمه ولكن
 الاصلح ان يسكن في كل واحدة ما دام النشاط باقيا حتى
 بعد التعب والسأم استراح الى الحالك الثاني فهذا هو القدر
 الاصلح في تدبير السكون والله اعلم **الخامس** تدبير النوم
 اعلم ان النوم هو رجوع القوى عن الحركة وسكون