

في الاول كل واحد منها ويخرج عند اخرها وينزب
 في انا خزف وفي الثاني انا زجاج هذا هو الشرب
 الهني المزي الصالح قال بعض الحكماء الشرب في انما حاس
 ردي لاهنا ولا مراد في الفود هني غير مري وفي
 حرق الطين هني مري ويجذر الماء الجاري المحمس
 خصوصا في المواني المنطبعة وما القدران والماء
 الملح والماء الملبدة فكل ذلك ردي لا خير فيه ولا
 يشرب من انه الابصر ولا من انا المجذوم ولا من
 انا كدر نجس وخود ذلك فلا يدري ما يندفع اليه
 من باطنه ولكن يسكب المامن الاثاني انا طاهر
 وبصبر ساعة حتى يصفوا ثم يشرب كما وصفنا
 هذا القدر الكفاية في تدبير الشرب وانه اعلم الثالث
 في تدبير الحركة ان الانسان لا بد ان يتقاعلي معرفة
 من كل طعام فضل رويده فاذ اترك في وقت مخصوص
 اجتمع من ذلك كثر الحلا صر او مرها عظيما فينبغي

ان

ان يتحرك حركة معتدلة يتجن منها جسمه وتسهل
 تلك الفضلة والاصح من تلك الحركة ان تكون وقت
 خلو المعدة من الطعام ويسمي الرصيات وهو ان يتحرك
 بحركة خفيفة معتدلة مثل ركوب دابة او مسي
 عنيف او عكاج بعضه ان يقال او قراءه يهتز فيها
 وتحو ذلك والياضنة لها قدر معلوم وهو نحو البصر
 ويبدو الاول العرق ثم يقطع الرياضنة ولا خير في
 الحركة الفسفة التي تؤدي الي التعب والملل ولا في
 الحركة عقيب الاكل خصوصا مع الشبع فربما ادي ذلك
 الي عملة عظيمة هذا القدر الكفاية في تدبير الحركة واليه
 اعلم الرابع تدبير ان يكون اعلم ان الانسان
 في حال السكون لا يظن ان يكون قائما او قاعدا او
 مضطجعا او غير ذلك فلا ينبغي ان يستديم بعض
 هذه الحالات الي ان يحصل الملل والاسام فاذن ذلك
 مرض بالروح والبدن مفضة عظيمة ولكن الاصح ان يسكن