

لا يجمع الانسان بين طعامين متفقين على طبيعة واحدة
وان كانت قوية فلا يجمع بين حارين كالحم والبيض
ولا بين باردين كالسمك واللبن ولا بين رطبيين كالفاكهة
والماء ولا بين قابضين كالعدس والذخن ولا ياكل شيئاً
صلباً يصعب على الانسان قطعه فهو اصعب على المعدة
ان يهضم ولا يشرب على الاكل بسرعة حتى يسكن الطعام
في معدته وكل ذلك مرض وهذا القدر كاف في تدبير الاكل
والله اعلم الغاني تدبير الشرب اعلم ان الاصلح في الشرب
ان لا يشرب الانسان الا دون الروى وان لا يشرب ما عدا ماء
بارداً من نهر شدة او بش كثير الماء وينفس في الاثلاث
مرات ويسمي اللذ في كل واحدة منها ويجدها غيرها وشرب في انا
خرف من الطين وهذا هو الشرب الهني المهي الصالح
وقال بعض الحكماء الشرب في انا الفحاس ردي لاهني ولا يرق
وفي العود هني غير مري وفي خرف الطين مري ويحذر الماء
الحار الا للعدس والمالح والكدر والنتن كل ردي لا خير فيه
ولا يشرب في انا لا ينظر الماء في كالكوز والركوة ونحو ذلك
لان لا يدري ما ينفع اليه من باطنه ولكن يسكب الماء منه
الى انا الشرب

تدبير الشرب

الى انا الشرب وليس صريح ثم يشرب كما وصفنا فهذا القدر
كافي في تدبير الشرب الثالث تدبير الحركة فاصلته ردية
فاذا لم يتحرك في وقت مخصوص اجتمع من ذلك مرض عظيم
فينبغي ان يتحرك بحركة معتدلة يسخن منها خمسة وثلاثين
الفضلته والاصلح في الحركة ان تكون وقت خلو المعدة
من الطعام وتسمى الرياضة وهو ان يتحرك بحركة معتدلة
خفيفة مثل ركوب دابة ومشى عفيف او علاج بعض
الاشغال والوقاية ونحو ذلك وللرياضة قدر معلوم
وهو رتما تحمي البشرة ويبدو اقول العرق ثم يقطع
ولا خير في الحركة العسيفة التي تؤدي الى التعب
والملل ولا في الحركة عقيب الاكل خصوصاً مع الشبع
فربما ادعى ذلك الى علة عظيمة فهذا القدر كاف في تدبير الحركة
والله اعلم الدارج تدبير لسكون اعلم ان الانسان وحده يسكن
لا يخلو من ان يكون قائماً او جالساً ومضطجعا او غير ذلك
فلا ينبغي ان يستديم بعض هذه الحالات الا ان يحصل
السل والسام فذلك كل مرض بالروح والبدن مضرة عظيمة
ولكن الاصلح ان يسكن في كل واحدة مادام النشاط باقيا

تدبير الشرب

تدبير الشرب