

ومن الحكمة على الرقيق سبع زبنيات فأيضه زال البلقه فواده  
 وزاد حفظه ومن سحق ثلاث حليجات مع قليل سكر  
 طبرزد والها سبع أيام على الرقيق ضفي دمه وسكنش الصقل  
 عنه وزاد ذهنه وقال جالينوس اجنبوا ثلاث وعليك  
 باربع ولا حاجه بكبرالي الطيب اجنبوا الفشار والدخان  
 والتمن وعليكم بالذسم والطلب والحلو والحمام ولا ين  
 من به زخمه على قفاه ولا ياكل من به غم حوضه ولا تشرعوا  
 في الشيء اذا قصدتم فانه مخاطرة الموت ولا تاكلوا في الصيف  
 لحما كثيرا ولا تقربوا البادخان للبخير ومن شرب  
 في الشتاء كل يوم قدحاً من ماء حار من من الاعلال ومن  
 احتقان الحار قالوا اربعة اشيا يرفع منها القلب  
 النظر الى الحضرة والنبات والي زرقه السماء الصاحبه والقعود  
 على طرف ماء جار والي المحبوب و اربعة يظلم منها البصر  
 المشي خافيا والنظر الي وجه العدو والبكاء الكثير والنظر  
 الي الاشيا الدقيقة و اربعة تقويه الجسم ليس الثوب  
 الناعم ودخول الحمام معتدلا وقل الماء الخمدل على الرأس  
 واكل الطعام الدسم والحلو وشي الطيب و اربعة تقصر الفهم  
 الذبيرة اليانسه والبن الحليب والنوم على القفا والذكرة  
 الكثيره و اربعة تزيد الفتراع والغراخ والحج واكل الفحل  
 ولحم الدجاج والزنجبيل والاشيا الدسمة الدهنه والحلو  
 والامر والنهي وينفع المعده المصطلي الرومي وسنبيل  
 الطيب والفلفل والدار فلفل والدار صيني والقيط  
 وما يفسد العقل البصل والباقلي والحار واليقي

الحار والحمام والرياضه ومن يتعشى فليتمشي بعد العشا خطا  
 ثم يعرض نفسه على الخلاء قبل النوم ثم يضيغ ويديني  
 ترك الفكر فيما يوجب الغم مهمامكن خصوصا الفكر  
 في الموت ليكون الموت مرة لا يجرات فان الفكر في الموت  
 كالموت وانه يهدم البدن وقال حكيم الاطبا ينبغي  
 للانسان ان لا ياكل الا على بقا ولا يشرب الا على ثلجاء  
 ولا يدخل الحمام متلبيا ويقلك شرب ويمدد بعد العدا  
 ويمشي بعد العشا ولا يبيت حتى يعرض نفسه على الخلاء  
 ولا يجلس متلبيا وقالوا اربعة تقوي البدن اكل العسر  
 وشي الطيب وكثرة الغسل من غير جماع وليس الكتان و اربعة  
 توهنه كثرة الجماع وكثرة الهرم وكثرة شرب الماء على  
 على الرقيق والحوضه تقوي البصر الحلو وس جبال القبله  
 والحمل عند النوم والنظر الي الحضرة والمحبوب وتنفس الحبل  
 توهن البصر النظر الي القدر والمصلوب وضح البراة  
 والقعود مستند بر القبله تزيد في العقل تركه وضول  
 الكلام والسؤال والمجالسه للعلماء والطا والصالحين لذيب  
 الجسم ورمما قتل الفقير وفراق الاحب وخرج  
 الغضب وتضاحك ذوي الجهل بذوي العقول قال بعض  
 الحكماء اجنبوا ما اخرج الضرع والبخر والحمل تسلموا قبل  
 والنوم الكثير يصرف الوجه وينقص ما الظفر والكلام الكثير  
 يورث السواد ويقال الحج والاكل الكثير يضعف ويضعف الر  
 والجماع الكثير يثقف العكده ويظلم البصر ومن اكل الحما  
 مشويا وشرب بعد الماء ضعفت قوتهم مودته ومن

واحد

دا اربعة

اكل