

## العقيدة المأهولة بالتحفة \* في حفظ الصحة

ثلاثون من شرك الحمام \* وداعية الصبح الى السقام  
 دوام ندامة ودوام طهي \* وادخال الطعام على الطعام  
 ويطلب فعل الشياخذه \* موضحة محنة النظام  
 فمنزلة الدخان شربا \* وقهوق بين تحطبي بالمسام  
 ويريض عقلك المحجج برض \* وصنه من الحبيثة والمسام  
 وتنتهجا بارجو وحاذر \* تجوله بمجلبة الانتقام  
 وجعله عن سنانة لطف \* ونقله تغر بصلاح المرام  
 ولا تقرب ببقا قط يوما \* تقربان البغي من الحرام  
 وتم بعد العشا وقم حبرا \* ولا تسرع على لغو الكلام  
 وسل عند التوكل اعطى \* وكل طبيبات فارقة من الطعام  
 واجعل شربك ما عذب \* به حبي وحبي رفق الطعام  
 وقبلك طهرت من كل قبح \* وانسب بين لسك والمقام  
 وراع الفضل وارز كل خسر \* بليس وانعمن فعل الكرام  
 وطول في باضر العلم سره \* تكن لذي او خواشي اعلا مقام  
 وكجاءه نطق تحطى ربي \* فهد اتمام المنعمات من السقام

العقيدة تحت \* والمهت

## العقيدة الثانية

اليك بني وصيه فاعمل بر \* تحفظ جسمك من السقام  
 توف الاستلا وعد عنه \* وادخال الطعام على الطعام  
 واكثر الجماع فان فيه \* لمن والاه داعية السقام  
 ولا تشرب عقيب الاكل ماء \* فتهم من نصرات عظام  
 ولا عند الحوي والوعج حبي \* تلون بالسير من الا دام  
 وخذ منه القليل فتنفع \* لدى العطن المبرج والاوام  
 وهضمه فاصح فواصل \* واسرول بالاراج كل عام  
 وفصد العرق تكب عنه الا \* لدى روض رطب الطح حام  
 ولا تهرج عقيب اكل \* وصير ذلك بعد انضام  
 ولا تترك الكيلوس نجلا \* فيلجج في المنفذ والمسام  
 وله تدم السكون فانه \* تولد كل خلط فيك خام  
 وتلك ما استطعت الما بعدك \* الاراضه واصتب شرب اللدام  
 وعدن نرج كاسك فربح \* اكرام فيك داعية الضرام  
 وحل السكر والحجج مليا \* فان السكر من فعل الطعام  
 واصنع صون نفسك في صواحه \* تغر بالجلد في دار السلام

العقيدة الثالثة