بسم الله الرحمن الرحيم   صلى الله على سيدنا محمد وعلى آله

هذه للرئيس ابن سينا أوصى بها ولده وهي جامعة لأصول حفظ الصحة نافعة إن شاء الله تعالى

احفظ بنيّ وصيتي واعمل بها   فالطب مجموع بنص كلام

قدم على طب العليل عناية   في حفظ قوته مع الأيام

بالشبه تحفظ صحة موجودة   والضد فيه شفاء كل سقام

عن الهوى للأرواح تذكو قوة   فيها ويأتي فعلها بتمام

وكذا المزاج لكل عضو فاقتصد   عما به مستوجب لقوام

واقلل نكاحك ما استطعت فإنه   ماء الحياة يراق في الأرحام

واجعل طعامك كل يوم مرة   واحذر طعاما قبل هضم طعام

والشرب

والشرب حيث والحجام عون الطباع   شاف من الآلام والأسقام

لا تدمنن الفرح وامض كلما   كيموسه يدعو إلى الآلام

لا تشربن عقيب أكل عاجلا   أو تأكلن بعيد شرب طعام

والنوم عن واحد الحرارة وما به   فاتلبث فاقصد وسطه للأقدام

وحذار الدواء إذا الطباع تكررت   بلا احتياج وكثرة الأحلام

والقيء فافعل والغذاء كلاهما   بهما وليس بنوع كل فطام

ونزيد الأخلاط أن نقصت فإن   زادت فنقص فعلها بقوام

وإذا الطبيعة منك كفت بالهنا   فشفاؤها ماء الحلو بالحمام

لا تحقر المرض اليسير فإنه   كالنار تصبح وهي ذات ضرام

وإذا ابرسيت تحلل فانهض   للرفع وازده فغفر كل نظام

والعشا حملته إذا أخففته   حلو وعفر غنائم الأجسام

وإذا اتبعتنا وصيتي وعملتها   كانت حياتك غير ذات سقام

وعشرة فضة الزناد بعشية   تنهي لزائد خلوة بسلام

انتهى بحمد الله وحسن عونه

Copyright © King Saud University