

ولم يشرب مع ذلك بمرحلتين من الطعام في معدته فكل ذلك رطوبته الفدري
 كاف في تدبير الكل الثاني تدبير الشرب اعلان الشرب الاصلح منه ان لا يشرب الا
 دون اري وان يشرب ما عدا باردا من الفجر او بعد كثره الماء وتيفس
 في اللاموت وان يشرب بعد تعالي في اودمق وحده انه اضرها ويشرب في اناخل من
 الرطين فبه الكون الذي قال بعض الحكماء الشرب في انا الناس لا يقضي ولا يربي
 وفي العود هي يربوي في حذف الرطين هي يربي وكذا من الما ابحا الرطوبه والمالح
 والكدر والشغل كل ذلك ردي لا يفيد ولا يشرب في انا ينظر لما فيه كالكوز والروقه
 ويحذر منه فانه لا يربوي ما يندفع اليه من باطنه ولكن يسكب لما منه الى انا الشرب
 ويشرب بعد النظر كما وصفنا في هذا الفصل في تدبير الشرب الثالث تدبير الحركة اعلم
 ان الانسان لو لم يكن ان يمشي على يديه من كل طعام فاضله رديه فاذا لم يتحرك في وقت
 مخصوص اضمحلت ذلك مرض عظيم فينبغي ان يتحرك حركه معتدله يسكن فيها جسمه
 فتشبهت تلك المفضل والاصح في الحركة ان تكون في وقت خلوا المعدة من الطعام وكس
 الراسه وهو ان يتحرك حركه معتدله مثل ركوب الدابة او مشي خفيف او جلوس
 لطلب الاشغال او قراة او فحواذ ذلك والراضه فيه معلوم وهو حسب ما تحركت المشرة
 ويسود اول العرق ثم يتقطع ولا يفيد حركه العنيفة التي تؤدي الى التعب والمال ولا
 في التي عطف الرجل فهو صلح الشرب في انا الذي اعلمه عظيمه فبه الفدركاف
 في تدبير الحركة الرابع تدبير الكون اعلم ان الانسان في حال سكونه لا يتكلم ان يكون
 فاما اوقاعه او مظهرها او غير ذلك فلا ينبغي ان يستقيم ببعض هذه الحركات التي ان
 جعل

يحصل الملل والسامة فان ذلك غير اروح والبدن ضرة عظيمة ولكن الاصح ان
 يسكن في كل واحدة مادام النشاها باقيا في بد النقب والسامة استراخ الى حال
 الثاني في هذا القول الفصل في تدبير السكون الخامس تدبير النوم اعلم ان النوم هو رجوم
 الكه اس من حركه ذكوة النفس الحاسة وانما هو عن حارة الفريزية من الدماغ الذي دخل
 الجوف بجارة معتدلة تصعد من الجوف الى الدماغ فترب عنها حركه حيوانيه روحانية
 حاسة وقد يستعين بكلام معتدل طبي عي السكون بالنوم فهذا سبب النوم الطبيعي
 وفي النوم فانه ان احد جانبا من الاعضاء مما يربوي جسم من النفس عند الحركات في النطق
 وراحة النفس مما يلاقي من التكليف من النوم والاراحة فيكون ذلك في النوم له كراهية
 عظيمة للنفس البدنة والثانية ان حارة الفريزية تدخل الى داخل الجوف في وقت النوم
 فتكون لها اعانة عظيمة على هضم الطعام فيقوم الراسن وقد اسهرت في هذا النوم
 من النوم ست ساعات من الليل او ثمان وفي النهار ساعة الفيلولة ولو لحظة فان لها
 اعانة عظيمه ذلك الباقي من الليل كما ان في السوا اعانة للصائم والنوم كيفية وهو ان
 يقطع على الشرايين ساعة ثم على الجانب الايسر طويلا ولا ينام الا على كراهية تعالي
 ولا يستيقظ الا بعد ذلك وهذه القواعد الاصلح عند المفري وهو كان في تدبير النوم
 السادس تدبير النطق اعلم ان الانسان لا يصلح ان يصغر زانه بطاله فيمضي زانه
 قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه اني اكره ان اري احديكم سبهلا لا في عمل ديني ولا في عمل
 وقال الامام الشافعي رضي الله عنه قيا ضيقة العمار يرضي سبهلا وقال السدي
 السبهل الذي لا يشتمه وذلك ان الانسان في مرضي عليه وقت النوم بعير فايدق