الرياضة علم أن استعمالها أصحاب الأبدان المعتدلة مقدار معتدل قبل الاستحمام وبلوغ العرق أحلته فوق
الحرارة الغريزية وحللت الفضول من الأبدان وقوت الأعضاء وجودة الأمزجة وصارت في عداد الأشياء الصحية
الصحة للبدن وإن زيد في استعمالها حللت الحرارة الغريزية وأضعفت القوة وأسقطتها وصارت عاقبة الإفراط
لتأثير عدد الأشياء المرضية وأيضا فإن مالوا عن استعمال الرياضة والتروح والدعة والتواكل كثرت الفضول
في البدن وولدت أمراضا بحسب الخلط الغالب فأما الأبدان الخارجة عن الاعتدال فمتى استعمل أصحاب المزاج
الحار من الرياضة فصلا قليلا زاد في حرارة أبدانهم الخارجة عن الصحة وأخرجهم وأضعف قواهم وأحدث
لهم حميات وصار في عداد الأشياء الخارجة عن الاعتدال وإن استعمل الذي كان من أجسامهم مع ذلك يابسا وإن
مالوا عن استعمال الرياضة واستعملوا التخفيف والدعة عدلت حرارتهم الغريزية وكانت أبدانهم أخف
وأقوى وإن استعمل أصحاب المزاج البارد وأبدانهم استعمال الحار زادت حرارتهم الغريزية وعدلت أبدانهم
وقت قوة أعضائهم وصارت في عداد الأشياء الصحية الصحة ولا سيما الذي كان من أجسامهم مع ذلك
رطبا وكذلك يجري الأمر في سائر الأمور التي ليست بطبيعية ونحن نقسمها كيف ينبغي أن تستعمل أبدان الناس
الأشياء على الاستقصاء وعند كلامنا في الجزء العملي من أمر أصناعة الطب في الموضع الذي نذكر فيه حفظ
الصحة لكل واحد من الأبدان فأما هاهنا فإنا نذكر طبيعة كل واحد من الستة وما يفعله في الأبدان وينبغي
أن لا يدرك الهواء أصنافه وما يفعله في البدن إذا كان استعماله ضرورة في هذا الحياة ثم نذكر أصناف الرياضة والا
سمام وما يفعله كل واحد منها في البدن ثم أصناف الاعتزام والاستحمام ومن بعد ذلك أمر النوم ثم الجماع وما
يراد استعماله في الأبدان إن شاء الله

الباب الثاني في صفة الأهوية وتقسيمها

فنقول إنه لما كانت حالة الأبدان تابعة لمزاجها الطبيعي وكان الهواء المحيط بنا أحد الأسباب القوية في تغيير
مزاج الأبدان لتأثير الهواء إليها أصح أن أسباب التنفس وجب أن تكون حالات الأبدان تتغير بتغير مزاج الهواء
وبه إذا تغير كان الهواء صالحا كانت الأخلاط والأرواح صالحة فيه وإذا كان الهواء فاسدا كانت
الأخلاط والأرواح كريهة خائرة وإذا كان الأمر كذلك والطبيب مضطر إلى أن يكون عارفا بأحوال الهواء
في كل وقت وفي كل موضع وبالأسباب التي تتغير عنها لأنه يحتاج إليه في تقدمة المعرفة بما يحدث
من العلل والأمراض في كل وقت من أوقات السنة وما يعرض في كل بلد من الأمراض العامية والخاصة أعني بالعامية
التي تعم أهل كل بلدة وبلد والخاصة التي تخص قوما دون قوم من أهل البلد بحسب حالات أبدانهم في مزاجها
جنسا وحال الطبيعة وسائر ما فيه يتأثر الهواء في بعض الأوقات تابعا لبعض الشام وعلى أن البعض منهم ولما
النسيب يعلم ما هو كائن من العلل في كل فصل من فصول السنة وفي كل بلد وسلامة من يعلم من العلل ووقوع من يقع

ثم يجوز منها وجنس الأسباب المغيرة على حدوثها إبصارها وإدراكها وهو أن يكون فرحة بما
علمها أن من شأن هذه البلدة تغير في هواء أنها وكانت هواء أنه إياها هواء أو أنه حواء وإذا كانت
المعرفة بحالات الهواء منفعتها في صناعة الطب عدد المنفعة فبالواجب كان أعظم الأسباب الموجبة
اختلاف حالات الهواء وفعله في الأبدان ولذلك نحن نبدأ بذكر صفة الهواء وأسباب تغيره في ولا
الموضع فنقول إن الهواء منه معتدل في كيفيته أعني لا حارا ولا باردا ولا رطبا ولا يابسا فمنزلة الهواء
الذي يكون في الربيع ومنه ما هو خارج عن الاعتدال وأما الهواء الذي يكون معتدلا هو النقي
الصافي الذي لا يخالطه غيره ولم رائحة بذيئة وليس بالحار الذي يعفن البدن منه ولا بالبارد الذي
يقشعر منه ما يكون سريع التغير إلى الحر إذا غابت الشمس سريع التغير إلى البرد إذا طلعت الشمس
وما كان من الهواء حاله هذه الحال فإنه يعدل المزاج ويقوي الأبدان ويصفي الأخلاط والأرواح ويعين
على جودة الهضم فأما الهواء الخارج عن الاعتدال فيكون خروجه عن الاعتدال إما في كيفيته
ويكون حارا أو باردا أو رطبا أو يابسا من المعتدل وإما في جوهره مثل الهواء الوبائي فإما خروج الهواء
عن الاعتدال في كيفيته فيكون على وجه من خمسة أسباب أحدها طول السنة والثاني طلوع
الكواكب وغروبها أو بعدها من الشمس وقربها منها والثالث الرياح والرابع البخار والخامس
الأبخرة ونحن نبين أولا كيف تكون تغيير الأهوية في كل فصل من فصول السنة وما يفعله في
الأبدان ثم بعد ذلك ما يتلوه من الأسباب المغيرة للهواء

الباب الثالث في تغير الهواء من قبل فصول السنة

فنقول إنه ينبغي أن تعلم أن فصول السنة أحد الأسباب في تغير الهواء وتغير
الأبدان بها ولذلك نحن نبدأ بذكر طبائع الفصول فنقول إن فصول السنة أربعة وهي الربيع والصيف
والخريف والشتاء فمبدأ الربيع أعني أول أوقاته وآخرها هو من الوقت الذي تميل الشمس إلى جهة
من الحمل وحينئذ تنتقل إلى الصعود إلى الشمال وتكون على حد الاستواء أعني الاعتدال لا في الشمال
ولا في الجنوب إلى الوقت الذي تصير فيه إلى أخر جزء من الجوزاء وهي ثلاثة بروج أطول بروج منها الشمس أول
هو حول الشمس في الحمل وهو اليوم السابع عشر من آذار إلى اليوم السادس عشر من نيسان والشهر الثاني
هو حول الشمس في الثور وأوله اليوم السابع عشر من نيسان وآخره اليوم السابع عشر من أيار والشهر
الثالث هو حول الشمس في الجوزاء وأوله اليوم الثامن عشر من أيار وآخره اليوم التاسع عشر
من حزيران وأما الصيف فمبدأ زمانه هو من الوقت الذي تنزل الشمس فيه أول جزء من السرطان وجنس
تكون في عداد صعود زمانه الشمال ثم آخر بدء انحطاطها في الشمال إلى آخر جزء من السنبلة وهي ثلاثة

Copyright © King Saud University