

ويقتبس في الماء ثلاث مرات بيسم الله في كل واحدة
منها ويجعلها أخضر ويشرب في اناء خزق من الطين وهذا
هو الشرب الهنيئ المسمى الصالح قال بعض الحكماء الشرب
في اناء النحاس ردي لاهني ولا يدرى وفي العود هنيئاً يترى
وفي خنزق الطين هنيئ مري ويجذر الماء الحار لا العند والماء
والكدر والنتن طارئة لك ردي لاهني وفيه ولا يشرب فيه ناء
لا ينظر الما فيه كالوز والركوة ونحو ذلك فانه لا يدرى
ما يندفع اليه من بطنه ولكنه يسكب الما منه الى ان الشرب
ويصبره ثم يشربه كما وصفناه فهذا هو القدر الكافي في الشرب
الشرب الثالث تدبير الحركة اعلم ان الانسان لا يدرك ثباتها
عليه معدته من كل طعام فضلة ردية فاذا لم يتحرك في وقت
مخصوص اجتمع في ذلك الموضع عظم فينبغي ان يتحرك بحركة
خفيفة معتدلة لا يسهق منها جسد وقدر عظم تلك الفضلة

الفضلة والاصح في الحركة ان تكون في وقت خلو المعدة من
الطعام وسهولتها وانه يتحرك بحركة خفيفة
معتدلة مثل ركوب دابة او مشي عفيفاً او خلع او
علان بعض الاشغال او قراءة ونحو ذلك وللرياضة
وقت معلوم وهو ما يحجر البشر ويبدوا اول العرق ثم
يقطع الاخير في الحركة العنيفة التي تؤدي الى التعب وال
ولا في الحركة عقب الاكل خصوصاً مع الشرب فيها اذ هي
ذلك اليه عظمية فلهذا القدر كما في تدبير الحركة والله اعلم
الرابع تدبير السكون اعلم ان الانسان في حال سكونه
لا يجلو امانه ان يكون قائماً او قاعداً او مضجعا او غير ذلك
فلا ينبغي ان يستديم بعض هذه الحالات الى ان يحصل اللال
والسأم فان ذلك مضار بالروح والبدن مضار عظيمه ويكون
الاصح ان تتحرك كل واحدة من اقسام الانشطة باختيار في رتبة التعب