

مصالح الأبدان والأنفس

تألف ما في الجزء الثاني

القول في الشراب

الطعام بأمته جسم أرضي يحتاج إلى ما يرفق أجزاءه ويبيده لقوة الفاصحة وحقيقة الشراب هو الشيء الذي إذا صيغ صار جبهة بخاراً ولا ثقل كالأطعمة فما استقى له ثقل أو يتعد منه شيء إذا صيغ فهو بالطعام لثمة ووفق الأثرية التي يكثر استعمالها السكتين العسلي لأن فيه قوى العسل والحل، ولها الحلا، والتحليل، وتلي هذين العسليين مدار أفضل المعالجات فمن الأشياء التي تحفظ الأجسام وتخرج من العفون والفساد هي الحل والعسل والملح والصبر فقد اجتمع في السكرين شيئين من هذه الأربعة

القول في المشروبات

كان الماء ليس يعلم نفسه، وإنما هو مركب الغذاء كذلك أفرا لا يعلم إلا بما ينصه من الرائحة الطيبة وكذلك وقع الشبوم في باب حفظ الصحة ويجب التحكيم أن لا يترك الاتطاع بالروائح الأربعة وأن يجعل استعمالها عابثاً لأن للمحرمات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة فربما صرت مداومتها فلان حاسة الشم إذا التهمت في الروائح الطيبة كتت عنها وفقرت لذتها مما كالمطارين والساغين في القيدن ولا بد في المشروبات إلى الله إذ غالباً كثيراً الغلبة الكيفيات بل يحذر له الحس وشبابه ويجمع من المشروبات رطبة كانت أو يابسة بطابع مختلفة تكون أقرب إلى الاعتدال وتكون في الاستكثار فلان التركيب الدائم المتعدي في الأسممة وانفع ما انتمل في الأدوية كالأبارجات ونحوها

القول في النوم

من كان أرطب بدنه كان النوم عليه أثقل والمشايخ أكثر نوماً إلا أن رطوبتهم ليست أصلية فمضف لذلك نومهم واضطرب وهو من الأفرات الطرية إلا أن الأكثر منه يرحي البدن ويهيج الوجه وبكل الخواص ويلا الأعضاء فصولاً ويفتر الحركات وربما كان سبباً لقوة الاعتلاط واضطراب الحفظ والفهم والدكا، والحاجة إليه في الصيف

أكثر فقلة الحرارة واليبس فيه وأطول نهاره وكثرة التعب بحركات الإنفطة فيه وهو في الربيع سنة وفي الصيف علاج ويجب أن لا يخلق المرء نصف الليل إلا وهو يتم فهو حقيقة الليل واستحكام الظلام وإن امتد به السهر فليتم في السهر وقيل طلوع الحجر فإن أصل الإنفطة ليلاً ونهاراً ليس يصلح والنوم في أول النهار خطأ لأنه وقت الانتشار وحركة الحيوان فالنوم فيه تكيس للأور الطبيعية عن جهاتها وكذلك آخر النهار ، لأنه ينقص نوم الليل ويهدمه والليل أفضل الاوقات للنوم ويحمد النوم عند النوم والخوف لأنه يقلل الحرارة التي يهبها ، وتقدير زمان نوم الحكيم ، الثلث من جميع ساعات الليل والنهار ولا يذو شكلاً واحداً في النوم فرعاً اضطرابي غيره ولا يوقظ الإنسان بزجاج لئلا تنسد الفرج وأعضائه تسترحى عند نومه ، فكل شيء من الأعمال الطبيعية يجب أن يكون الاحتفال منه إلى صده بتدرج وترتيب وليتم النوم بالليل على فراش دبير والجلوس بالليل على مقعد وطبي .

فصل في المياه

يبغى تجوئه في حالي الخواء والأمتلاء وسعال الامتلاء ، وفي حال القم والجرن وان تكول التي توافق بحركة النفس فشاط أو غصب لأن ذلك يحب ذكاء المولود ويحبس جملة العيلة والقارة النفس والمسترحية البدن والغلبة بالهوى فذلك يحب بلادة المولود . . .

التبول في الحمام

وهو من الشرف مرافق الأبدان ومعان الصحة لأنه يجمع الماء الطاهر والغواء الطاهر فينبغ المسام ويخرج الرطوبة النجسة المولدة عن فصول الأندرة التي مضاهيا في البدن مؤد إلى العليل والأسقام وهو يجمع إلى شدة البدن من داخل فقاء من خارج وتنظيفه من الأدران وفيه كذة الحسية لأن النفس مجبولة على حب الروية والاطمئنة وكلما كانت الطيف كان هذا الطبع عليها أغلب ، ففيه لذتان للنفس والجسم ، وأكثر نفعه لأصحاب الأبدان الضعيفة ، ورافع أصحاب الأبدان السخيمة لأنه يبرد الأخرجة ثم يبع الاستعمال من حرونها الأظلمة مكث في الحمام يحمل القوة ويكرب ويضعف ويجب اجتنابه في الصيف أو الخريف أو الخليل البث فيه جداً وأصلح الاوقات له الهداة لأنه بعد شغل النوم يرويه ويطوئته ويحبس على الامتلاء ، انه ينور ما في المعدة والجسم فمناجج إلى التسكين في

ذلك الوقت ينزغ منه فرس الحدث ضرراً عظيماً . ويحجر عقب الجماع والجمب
والاستفراغ . ويحزن الاغراض النفسية ولا يستعمل الغذاء بعد الخروج . ولا الركوب
ويشعب الا بعد راحة او اذ به لانه يتور الاضلاط . فتحريك البدن قبل ان تستفر
طبعته اقرب ما حصل بخوف العاقبة . ويجب استعماله لما قامه اذ به لانه قد ياتل لهفه

القول في الحركات الرياضية

الرياضة من اشرف العلاجات وقد ترى امثال الحيوان تستعملها وتختلف سبب
الطيران والمشي غير طاعة اشي . من مأكلا او مشرب غير الحركة فقط . وقد ترى ابناء
الطاري بعداً من الفساد . والراكذ كثير العفوية . ولتلك صلت المتعبون يدعوت الي
امراض مزمنة كالفرس وغيره . والابن خلق خلقاً مشهوراً بشده الطبع . عدا على
نفسه بما خلق له اذ اذ ذلك الى المرض ولا يسرف في الحركة فلما انزلها اسرع في توليد
الامراض . والموتك اسرع الى الرياضة من المواء لكثرة تودعه وللأختلاف الاثيمة
والانسة عليه . ولما المواء والمهافة اليه في رياضة دائمة . وانظر الحركات حركة
المشي وحركة الركوب دونها ويجب ان يجرى البدن على القوام . ومن الحكمة ان يترج
الاسان في النوم السديدة . ولتلك كل لغة ومع الرياضة لاغلبها لعب بالقصاصة
ويجب ان يبدأ الاسان بالرياضة ثم الاستحمام ثم السكون ثم الاكل ثم النوم ثم الشرب .
ومن لم يتبأ له المشي . الركوب . فالكلام والمخارطة فقد قيل ان الكلام الكثير يربس
البدن ومن اعمل ذلك يومئذ صاحب المرض الحاد بالافلال به . ونخب الحركة بعد
الطعام وفي وقت اشتداد الحرارة لان لعبة المرحال التوبة العريضة

القول في التمهيد

هذا احد العلمان في حفظ الصحة . ولا يساعد التعب والحركة والخروج من الحمام ومن
التمهيد على الانتفاع بالتمهيد وارجاه الاثرة . وتنتج للسلم استبداء الطليقة الحلق
لا يزال العار الذي يفتن داخل المسلم واستعماله نظري والتفاوت تلك ولا سيما بعد حركة الحلق
وامتلاء البدن من العفول والفرح تلك لا يكون التمهيد يجرى الى رفق ولا في حال امتلاء

القول في السباح

نحب ان يجيل الملك من السباح الى ما يوفى . ويوان دون ما يخفف لئلا تقع الاضرار
منه بل ما ينفع الهبة وان ذلك الله اني ذلك كانت في حال خلوة

القول في الادوية

الادوية كلها مضافة للمائع والقوة تجاهها فلذلك يجد البدن بعد الامتزاج ما يجده المترجم من النعاب ، وفعلها في الايدان اذا كثرت كدهول الصلوان ياتي ويخلق وهي ان وافقت فضلة اخرحتها والا اخرجت الرطوبة المرورية فكانت صررها بذلك عظيما والابدان المستحضة التي لا يسهل خروج الاخرجة . بالاجوج الايدان الى المداواة

فصل في الحرارة

لا تجوز المداواة في صميم الحر لان العريزية تضعف في عمق البدن وتبرز الى ظاهره فلا يجوز ان يجمع عليه الضعف من هذا الوجه ، والضعف بالاسهال والحرارة اذا انتت في ظاهر البدن حدثت الاخلاط الى خارج ، والدواء يجذبها الى داخل فنجري بينهما ممانعة وتعب الطيبة ولا يؤمن معها ، بضرة شديدة ولا في صميم البرد لان الاخلاط حامدة عمرة الحركة فرما كانت في مجاذبة الادوية لها صحيح وامرار بالآت الغذاء .

فصل في العلاج

يجب ان يكون العلاج بما يدخل في باب الغذاء اكثر منه بما يدخل في باب الدواء لان الغذاء شكل ، والدواء ضد . وان يختار الاسامتها وان كانت نفعه القليل ، فدارك التفصير احسن من تدارك الافرط وتدارك الخمية قبل الدواء يومين او ثلاثة ويحتمل النجم لانه بلا الاوعية وغيره مما يولد الدم والحامض لانه يخلص . فرما حدث الدواء بده صحا كل تسعمل قبله الايدية الخفيفة السمعة الخفيفة فجم الحار وتسلطها وشيع الدواء بحمية ايام لتتور الى البدن قوة ويحتمل بده الخياط هن النبي . الضار على النقاء نقاء اشد ضررا

فصل في اخراج الدم

بحسب الانتفاع باخراج حاله كمية رديئة من الدم بكون الاستمرار باخراج النبي الموهوم منه واذا شيع في جوف العروق لم يشف الا احراره بالدم واذا كان في خارج العروق نعت منه الحيلة والصبي والشيوخ يسهلون عن القصد والاكثر عام المنفع المريج البدن والرجال لاعلاء والباليق لاسفله ويجب اخراج الدم على ثلاثة وجوه لها

غلبة الكمية غير كافية فاسدة وبلائه، ثقل البدن وحكمة يس لما فتح شديد
 او تضاد الكمية بغير كمية فيكون مثل الماء الذي يغلي على النار، وبلائه حرقه الجسد
 ويلو لهاء، او تطلب اية الكمية والكثرة فتمكن . العفوة والاسهولة وبلائه مجاوزة
 الاعراض التي ذكرناها الى توليد الامراض . والحملات والاورام . والفساد الذي يخرج
 منه الغليل وربما اعنى فيه التمكن والاولى اكثر والثالث يخرج . كل ما تخله القوة
 ويقدم المقصد قبل العوائق لان الاخلاط الاخر منتبهة بالدم لربما اعنى اخرها عن
 السهل وليكن الاقدام عليه وقت استحكام قوة البدن ويتمتع بعد العمد من الانذية التي
 تولد السدد والكيبوس الردي كالبقول والتمواكه ويحتمل على حال خواء او امتلاء او حمار
 او جماع او تحرك بعض الاعراض النفسانية

القول في حفظ صحة الانفس

يلغى العاقل ان يشعر نفسه ان الدنيا مبنية على الشوائب والتكدير فلا يطلب منها
 ما ليس في طبيعتها ويستعمل الثغائر وترك الاستنصار . ويروض نفسه على احتمال صغير
 ما يصحح فقه تمرين على احتمال الكثير ومن التدبير بالطبع ان يعرف الانسان وزن نفسه
 ومبلغ استقلاله وقوة فذه فيكون ما يحاطر في طلبه ويجر له من مآربه بحسب احتماله
 فان راحة القلب وطراية مع الاملال - ير من ضده مع ضده والاحسان بابل من غيره
 اكثر مما يقبل من نفسه ولذا يجب ان يكون مع الملك طيب الاخلاقه كطيب الجسم
 يذكره ويعظه في اوقات الحروف والغضب

فصل آخر في الخوف

الخوف هو امد وسهل والفرح مسا هو اقرب او اشد فذلك كان الخوف مقدمة الفرع
 والفرح اشد الخوف فهو من الخوف كالفرع من الجوف

فصل في الغضب

يتهي العاقل ان لا يخلقه من اشد اطلق له وعظه وتذكيره في اول احتياج الغضب
 عليه وان تصور ان الغضب كالثقل او لما سريع الاطفاء و آخرها كثير الضرر المقصد
 اجمع غضه من اوله كما يكبح الفرس في اوله ساجده وليتذكر فضيلة الحكمة وشرف
 الكلام وما حازه الخفاء من حسن الذكر ويفكر في ان شدة الانتقام وسرعة المؤخذة للفر
 قلب العدم وتكسب الاحقاد والفتن وتسد طاعة العفة وتنقلها الى طاعة العفة والدين

يعطون الرئيس بالحجة حراسه من حيث يعلم (ولا يعلم) والدين بطبعه وله الراحة يحتاج الى الاحتراس مهم وما احسن قول بعض الملوك (ما عضي على من املك ولا عضي على من لا املك) ويجب ان يفكر في انه لا يكاد يعاقب الا على ما فيه جنس منه ومن عاقب على ما يأتي مثله او بعضه فليس ينعف ويذكر نفسه حرمت العضوب عليه ووسائله او ما يرجو من مستأنف خدمته وما يستخلصه الخبز من طاعته وما يحمته ويجب ان لا يتبع بصره على من اغضه اليه ان يسكن عذبه

فصل في الخوف والفرع

ليس شيء يخاف منه الا انسان يخوفه على نفسه من التلف والام ومه شيء يكون على البدنية لفة الطبع وسرعة استجابة النفس وهذا لا حيلة في دوائه ويجب ان يفكر الخائف في قولهم اكثر الروع باطله فان الحكماء شهب الاءور الخوفه بالذباب الذي يتوكل على وجه الارض فيتعجل الانسان من بعد انه جسم كثيف ليس فيه مشمس ولا عمل للبصر فاذا اصى اليه وحده شبيها للهوا الذي مارقه وسدة الخوف وما اذعل عن الخيلة الجلوس مما يخاف ليكون الخوف داعية ما يحفظه الانسان والعقل لا يستجيز مثل هذه الخوف ويجب ان يفكر في ان الخوف والمرع من خور النفس وانها خاصة للحيات والنساء فيغضب على نفسه من ان لا يكون فيها من الحلاوة والصرامة ما يفي هذا العار ٥٤ ليس شيء ابلغ في الشجع من قوة الائمة . ويفكر في ان الخوف لعل العر الذي لا يعرف حقائق الاشياء وانك خيف الصي اكثر وخوف من لم يشاهد الحروب والقتل او لم ولو قد تحقق الصبي من حال الانحصاص التي يفرع بها ما تحققه البالغ العالم لا يحاطها وقل اكثرها لما وخوف الصبي والمخاف خوف الطير من الشح الذي يصعب لما على الرع ولو تحققت كية منه لا قدمت عليه وكانوا الخول من الانحصاص التي لم يأتها حتى تؤس بها فالفح الادوية في ازالة الخوف الامشاكل من البهل والمعرفة بمخائلي الاشياء وتعد يد حاسة السمع والصبر ملاسقا بهول ويجب ان يخرج اولاد الملوك الى معارك الحروب ليتمون تعليم الاحوال فان الاطباء الذين ينشرون الكي والخط والملاحين الذين قد تمر على الرياح العواصف والامواج العفشان على ارنياهم لما يشاهدون من ذلك وذلك يرتاقوا الانسان لمرض اول ما يفتل ثم يوبه دفعات فبالله يقبل استجاشه من والمخاف تروحه الكسوفات والعالم اعرف باسمهم بحسب القلي الاربع من هذا مثل للغير

فصل في الخبز والخبز

الخبز الخبز الطحين وهو كالمزج المنبهة والخبز كالمزج الذي بعد سكون الخبز وكان
 نفس الأستعمال التي لها دور بدنه وعياد جسمه في حال النوم والخبز . نفس كفت وعو
 يفعل عند المسرة من وجه المسرور مستشر يعني مشرق في الخبز كقول مجيب كان
 الخبز ترقى مكرهه والخبز العظام هي والخوف لا يستعمل في الخبز المجهول السبب
 يرجع الى الامن من اليقظة وتولده عن كسر الضم او يوده ومن ادوية النفسية اعدت
 المسرور بالعادة والخبزة ويهي المسرور ان يذكر ما في له من الخبز (١٧) فان
 ذلك يسلبه عن انه يوده ويصور كخفة الامن له في ذلك ساعة ويصور انه الطرب
 انه كل يوم ويصنع في التفكير في الخبز المكرهه وتغصنه بعقب سرورا باملا .

القول في الوبسوس

هذا هو حس من قبل الطبع وما يقع في المواء وهو الوبسوس من القرب الفلاني
 والوبسوس التي وعين نوع بها يرمى ونوع بها يلقى والذي يرمى كالسهمين بعشوة فلا
 يعرف غير صيغة الاماني فيه والاستغناء عن اكثر اعماله به . والذي يكون بها يتلقى
 فلا يرمي الاستعمال التي يتجاهل وهو جيد عنه مشام القرب منه . فلا يزال تصوممه
 فكأنه يلاحظه وبني اراد الاستغناء بغيره طغرت نفسه اليه . ومن كان من هذه حاله
 له اذا عرض له امر من الامور يمكن ان يتصرف على وجهين لم يذهب ومه الا الى ما
 هو اضعف ويصرف دون ما هو اسيء وارجى ومن الامور التي الرتبة هذه الافكار نزلت
 الاضداد من الوحدة توجب الفكر لاسيما اذا كانت النفس ذكوة وقيمة الطبع . وانما يعتمد
 الوحدة التي سلطان يجرى التفكير في تصحيحه او لعلم يجرى باستباط حكمة او تلك يتفرد
 بتأخاقره وما خلا هذه الوحدة من ابواب التفرد منه . وعلى ان اتقن وجه حتى
 الاصل يرب الاثنى والاجتماع مع اهل حنسه فليس يسد ذلك عن هذا الطبع الامن
 عرض له تلقى في شجاع الاستجابة وتبسة السباع وهو خلق موجود في الحيوان الذي
 يابعه الفيل واسكن كبرياء الاحام والفاير وعده . وجود في السباع من الفسيفس والملك
 قبل ان الواحد سلطان ويخشب الفراغ كتنجده الوحدة . يتصرف المتأخر من اوقات
 زبانه عن ليله الى قضاء اوطاره من الذات والمزج الحركي لتوي النفس والظفر الى

الضرر الخفية والاستعداد عليها يكون أشد لقلبه وأغلب على ذكره والآت من طابع صاحب هذا المرض أن يكون متولياً ومما يستغلبه على صرف هذا الفكر الخليس الذي يثق به إجراءه بطلان ما يتخيل له من الفكر الرديئة وإذا علم من نفسه أن هذا الخلق وقع له بالقيم الأقدم والمزاج الأول كان أخف لطائفه والمثل الاستغناء سره وهو ما يرى كثيراً من الاستئثار التوفيق على مناعة المحرم وما تشهد به من السلامة فإلها صناعة شريفة قد استعملتها الأمم الشباعدة البلاد والقفوا مع اختلاف ديارهم على صحة اصولها وتغير أوقافهم الملائم أن يكون الخلق عليها بطلاً بل عن وحى لا يكذب والماء لا يبطل ويحب أن يفكر في أن الله عز وجل لما أراد عمارة الدنيا جعل له باب العطب ودواعي اليقظة والنجاة أقوى من دواعي الاحتلال واليوار وهذا امر موجود بالمشاهدة فالأثرى ذوي السلامة أكثر من ذوي العاهات والزمانه . فيكون هذا الفكر أميل به عن الخوف الى الرجاء وبالله التوفيق وحسبنا الله ونعم الوكيل وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم اه

