

## المستطرف في كل فن مستظرف

ويطيب النفس ويذهب الغم وعنه Bه إن لم يكن في شيء شفاء ففي شرطة حاجم أو شربة من عسل وقال الحجاج لطيبه أخبرنا بجوامع الطب فقال لا تنكح إلا فتاتا ولا تأكل من اللحم إلا فتيا وإذا تغديت فتم وإذا تعشيت فامش ولو على الشوك ولا تدخل بطنك طعاما حتى تستمرئ ما فيه ولا تأو إلى فراشك حتى تدخل الخلاء وكل الفاكهة في إقبالها وذرها في إدبارها .

وأوصى حكيم خليفته وصية ووعده أنه إذ لازمها لا يمرض إلا مرض الموت فقال إياك أن تدخل طعاما على طعام ولا تمش حتى تعيا ولا تجامع عجوزا ولا تدخل حماما على شبع وإذا جامعته فكن على حال وسط من الغذاء وعليك في كل اسبوع لقيئة ولا تأكل الفاكهة إلا في أوان نصجها ولا تأكل القديد من اللحم وإذا تغديت فتم وإذا تعشيت فامش أربعين خطوة ونم على يسارك لتقطع الكبد على المعدة فينهضم ما فيها وتستريح الكبد من حرارة المعدة ولا تنم على يمينك فيبطيء الهضم ولا تأكل بشهوة عينيك بعد الشبع ولا تنم ليلا حتى تعرض نفسك على الخلاء أن احتجت إلى ذلك أو لم تحتج واقعد على الطعام وأنت تشتهييه وقم عنه وأنت تشتهييه قال بعضهم .

( شره النفوس على الجسوم بلية ... فتعودوا من كل نفس تشره ) .

( ما من فتى شرهت له نفس وإن ... نال الغنى إلا رأى ما يكره ) وقال أبو الفيض القضاعي بمدح الفضل وقد فصد .

( أرقت دما لو تسكب المزن مثله ... لأصبح وجه الأرض أخضر زاها ) .

( دما طيبا لو يطلق الشرع شربه ... لكان من الأسقام للناس شافيا )