

وهذه القصيدة من كتاب كثر العلوم تحت علم الطب
ومراعاة حفظ الصحة وهي من

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِسْمِ اللَّهِ

لَعَسَ مَا يَكُونُ لِيَوْمِ الْحِسَابِ	وَقَدْ نَصَى وَتَعَلَّمَ مَا يَنْبَغُ وَقَدَّمَ
جَعَلَ الطَّبَاعَ أَصْلَ كُلِّ حَقِيقَةٍ	وَأَقَامَ مَعَهَا الْكَيْفِيَّاتِ وَذَبَّرَا
ثُمَّ الصَّلَاةَ عَلَى النَّبِيِّ مُحَمَّدٍ	وَالْأَلْكَ مَا حَقَّقَ النَّبِيمَ وَمَلَمَّرَا
إِسْتَبْرَأَ الْحَيَّ وَجَبَّيَّةً مِنْ حِكْمَةٍ	فِي الطَّبِ حِكْمَهُ بِالْمَعَالِ وَجَرَّرَا
أَصْلَ الْحَيَاةِ حَرَارَةً وَرَطُوبَةً	وَالْمَوْتَ بَرْدًا تَمُوتُ قَدْ رَا
وَالْحَسْرَةَ مَهْمًا أَسْتَأْذِنَ وَرَكِبَ	وَتَوَلَّعَتْ أَرْكَانَهُ فَعَسَّرَا
فَإِذَا التَّمَدُّنُ أَقَامَ طَوْرَ حَلَاةٍ	فِي حَسْبَةِ حَكْمِ الرُّمَانِ بِهَا حَبَّرَا
فَأَخْفَضَ عَلَيْكَ الْإِعْتِدَالَ بِالْإِجْتِمَاعِ	وَإِذَا أَحْدَثَتْ مَهْمَةٌ وَاحِدَةً يُجَالِظُ تَرَايِدُ
لَا تَشْتَبِعَنَّ إِذَا أَكَلْتَ وَكَلَّ إِذَا	فِي خَالِ صِحَّتِكَ التَّيْمُنَ لَا تَشْتَبِرَا
فَاشْرَبْ وَلَا تَمْتَلِقْ فَاقْبَعْ مَا مَلَى	مَا لِلجُوعِ دَائِمِهِ لَهْضِمِ قَدْ طَرَا
وَأَجْعَلْ طَلْمًا مَكَاتُ الشَّنَاءِ الْعَدَا	بَطْنِ بَاكِلٍ وَشَرِبْ بِبَدَا
فَإِذَا الْمَصِيفُ أَنْى فَكُلْ مِنْ بَارِدٍ	مَا طَبَعَهُ طَبْعُ الْحَرَامَةِ اشْتَعِرَا
وَأَعِدْ تَمْلِيظًا لَطِيعًا أَوْ مَا مَضَى	وَاشْرَبْ كَذَاكَ فَذَاكَ أَعْدَلُ مَا تَرَا
وَكَذَاكَ مَا عَاقَبَتْهُ نَفْسُكَ أَنْتَهُ	صَلَبٌ لَدَى الْأَسْتَنْبَانِ أَوْ مِثْلُ الْعَرَا
وَالَّذِي مِنْ حَيْثُ وَخَعِبَ وَمَا	فِي أَضْلِهِ سَمٌّ يَدْبُ إِذَا سَرَى
	كَالْحَمِّ وَالْمَلُوحِيِّ بِسَارِدِ تَسْرَا



وقوله

فَأَخْفِزْ وَجِدَ مَا مَضَتْ لِنَفْسِكَ	وَقَوْلِكَ الْأَخْفَازِ قَبْلَ نَفْسِهَا
فِي أَكْلِهِ ضَرِيرًا وَوَهْتًا صَامِلًا	وَاحْتِجِزْ جَنُودًا تَأْتِي جَمْعًا
وَالرَّطْبَ قَبْلَ الْيَابَسَاتِ مُشْتَمِلًا	وَالْبَأْسَ بِسُرْعِ الْهَضْمِ قَبْلَ بَيْتِهِ
مِنْ أَيِّ عَيْشٍ ذُوَانُ أَنْ تَحْتَمِلَ	لَا تَدْخُلَنَّ عَيْشًا كَلَّمَ مَا تَمِيلُهُ
بُرْدِ الْهَوَى أَوْ بَرْدِ مَاءٍ كَثْرًا	وَعَقِيبَ نَوْمٍ أَوْ جَمَاعٍ فَاحْذَرِ
وَعَقِيبَ شُغْلٍ شَغَبٍ قَدْ عَسَرَ	وَعَقِيبَ هَاجِرٍ وَخِجْرٍ أَرَا
مَهْمًا الْهَوَى تَعْنِي الشَّقَابَ لِأَنْوَارِ	وَاحْذَرِ مُشَابَهَةَ الْجَمَاعِ فَإِنَّهُ
لَا خَيْرَ فِيهَا بَعْدَ عَشْرِينَ شَرًا	وَالشَّرَّ كَشَاءِ شَيْءٍ تَبْلُغُ الْهَمَّا
لِجَمِيمٍ أَنْ تَقْصُدَ صَرًّا وَغَيْرًا	وَقَرِّدْ مَالَ قَائِلِهَا هَيَّ رَسْمًا
مَهْمًا وَجِدْتَ إِلَى السَّاءِ مَهْمًا مَضَرًا	زَجَّ الذُّوَى مِنْ شَهْلٍ وَغَيْرِهِ
مَهْمًا تَبَاعِ عَسَلَهُ وَتَكَرَّرَا	فَانْتَوِبْ أَسْرِعَ مَا يَكُونُ لِلْإِبْدَةِ
يَبْرِي بِهَا النُّضْلُ لِلذُّوَى الْأَقْدَرَا	فِي كُلِّ اسْتَوْجٍ عَلَيْكَ مَسِيَّةٌ
أَبْدًا فَلَا تَحْسَبَنَّ أَنَّ أَحْسَنَ	وَالْمَخْرَجِ حِينَ بَيُوكَلُّ أَوْ غَايِطُ
بِحَرَارَةٍ أَوْ رِقْمًا السَّادُ وَدَمَرَا	فَهَمَّهَا كَيْفَ تَرَانِ بِيَدِ سَعِيَّةٍ
لِلرِّيحِ أَوْ لِلجَسْمِ دَامَتْ فِي الْوَرَا	وَتَوَسَّطِ الْحَاجَاتِ عِنْدَ غَوَاضِ
يَبْقَى كَرِهُكَ اللَّهُ قَبْرُكَ فِي الشَّرَا	وَأَخْفِظْ لِسَانَكَ فَهُوَ أَنْ طَلْتَهُ
يَأْتِي الْبُكَ وَكَسْرُ لَهُ مَتَلَبَرَا	وَأَنْظُرْ عَوَاقِبَ كُلِّ أَمْرٍ قَبْلَ أَنْ
وَعَرَبِيَّةً حَلَّتْ وَأَخْلَتْ صَوْرَا	فَالْمَرْءُ مَنْطِعُ الْأُمُورِ طَبِيعَةٌ
مَا فِي كِتَابِ اللَّهِ كَانَ مُسْتَطَرَا	فَالْحَكْمُ جَرِي قَهْمُهُ أِبْدَاعُ عَلَى