[267] للبدن، ومورثة للسقم، ومكسلة عن العبادة. 42 - وقال الاصبغ بن نباتة: سمعت أمير المؤمنين عليه السلام يقول لابنه الحسن عليه السلام: يا بني ألا اعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب ؟ فقال: بلي. قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه، وجود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب. وقال: إن في القرآن لآية تجمع الطب كله " كلوا واشربوا ولا تسرفوا " (1). 43 - وعن أمير المؤمنين عليه السلام: من أراد البقاء ولابقاء فليباكر الغذاء، وليؤخر العشاء، وليقل غشيان النساء، وليخفف الرداء. قيل: وما خفه الرداء ؟ قال: الدين. وفي رواية: من أراد النسأ ولا نسأ. بيان: قال في النهاية: النس، التأخير، يقال: نسأت الشئ نسأ وأنسأته إنساء: إذا أخرته، والنساء الاسم، ومنه حديث علي عليه السلام " من سره النساء ولانساء " أي تأخير العمر والبقاء. 44 - الدعوات: قال النبي صلى ا عليه وآله: أذيبوا اطعامكم بذكر ا والصلاة، ولا تناموا عليها فتقسوا قلوبكم. 45 - وقال: صوموا تصحوا. 46 - وقال: سافروا تصحوا وتغنموا 47 - قال زين العابدين عليه السلام: حجوا واعتمروا تصح أجسامكم، وتتسع أرزاقكم ويصلح (2) إيمانكم، وتكفوا مؤونة الناس ومؤونة عيالكم. 48 - وقال أمير المؤمنين عليه السلام: قيام الليل مصحة للبدن. 49 - وعن النبي صلى ا عليه وآله: عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم وإن قيام الليل قربة إلى ا، وتكفير السيئات، ومنهاة عن الاثم، ومطردة الداء عن الجسد.

_____ (1) الاعراف: 30. (2) يصح (خ).

_____