

بحار الأنوار

[267] للبدن، ومورثة للسقم، ومكسلة عن العبادة. 42 - وقال الاصمغ بن نباتة: سمعت أمير المؤمنين عليه السلام يقول لابنه الحسن عليه السلام: يا بني ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال: بلي. قال: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجود المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب. وقال: إن في القرآن آية 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 النساء ولا نساء. بيان: قال في النهاية: النس، التأخير، يقال: نسأت الشئ نساً وأنسأته إنساء: إذا أخرته، والنساء الاسم، ومنه حديث علي عليه السلام " من سره النساء ولانساء " أي تأخير العمر والبقاء. 44 - الدعوات: قال النبي صلى الله عليه وآله: أذيبوا اطعامكم بذكر الله 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 الله عليه وآله: عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم وإن قيام الليل قربة إلى الله، وتكفير السيئات، ومنهاة عن الاثم، ومطرودة الداء عن الجسد.

(1) الاعراف: 30. (2) يصح (خ).