

که این بنویم بودم رستم ز تیر ما گول و شراب هم

در اندام که این بنویم رستم با گول و شراب هم

چو از چهره این ماه برقع کشود بر آفتاب رخ آن خوش نمود

فرو آمد این خوان چو شد خوان بختش بخت آراسته

خدا یا محرومی مخلصان که این خوان بهر بسجایان

حکمت که هیچ داری خبر غنیمتش خور و بر مجوز

همین کن غذا از قنطاری که در معده می کشد و قرار

شود و غم خوردن تن توانا شود غنیمت اگر آن بخت بد آورد

موسم

434



32

63 جوارحه کار بخت شید ۱ و زن غنیمت کار آید بدید ۱
 نمی باید چندی هیچ از آن ۱ که ضعف مضاعف شود بمان ۱
 و اگر غنیمت صاف آید ترا ۱ غذا خوش تن لایق آید ۱
 جوید انور غنیمت صاف ۱ نبات صوری در لایق ۱
 رطوبت صفرا شود قل ۱ معده جوارحه مشغول ۱
 و از آنکه رزق حاصل شود ۱ توانا نیست رفو ماطل ۱
 الدایمی که داری غذا افتد ۱ که از وی بود نفع شود ضرر ۱
 و می باید کرد رکت غذا ۱ که باقی بود ضری است ۱
 کس نیل اگر حافظ صحت ۱ غذا را بوقتی که بی رغبت ۱
 غذا که چرت از آن بچکن ۱ و اگر نه معده است ضرر ۱

موجین موکرم شد ^{۱۴} که با فعل باشد حرارت نما
که باطن خود گرم شود ^{۱۵} ششانی آمد از آن آخرت
که در تن حرارت بسیار ^{۱۶} می باید ز او بسیار

پهوار برودت ^{۱۷} محو ز آنچه با فعل بار وجود
که کرد و در خشک شدن ^{۱۸} برودت برید از خردن
حرارت و در نقصان ^{۱۹} نقصان بضم آئی آخر است
بروزی که خوردی ^{۲۰} که یکبار چندی خوردی
مکن ترک خوری که خوش تر ^{۲۱} و گرم در آتی رخ و خند
چو خوردی ^{۲۲} غلیظ ای ^{۲۳} غذای لطیف زنی آن

غذا

غذا بجای خود بختان **ما** که در بگزبان فارغ ای **ما**
 غذا نماندشته ز معده تر **ما** و گریه به بنامی میل غذا **ما**
 ز کبیر لوان قدر کن غذا **ما** که از وی بس ریخت **ما**
 غذای که باز بود بخت **ما** کن جز غذای لذت **ما**
 تناول کن ملک بسیار **ما** که بسیار شسته **ما**
 طعم که از طعم عالی بود **ما** را ای که مقدار عالی بود **ما**
 نباید تناول نمودن **ما** که ساقط کند غایت **ما**
 طریح حکمایه سکون **ما** ز ترشی فراوان **ما**
 که میری بر روی بد آید **ما** و ما دم صعب غیر آید **ما**
 ز خبری که نورست افزون **ما** می گزیند دشمن جان **ما**

که ناکه شود زار و لا غمت **لا** شود تیره هم دیده **لا** شست
ز قافون حکم یغان برست **لا** مخور پنجه شیرین بود **لا**
که گردد عوارب سی صلت **لا** بجان انداز تا توانی **لا** دست
چو خوردی چیزی که بپیم بود **لا** بشور از پیش میل باید بود **لا**
وزار خود چیزی خوری **لا** شکر کم تناول کن از بی زنی **لا** هم **لا**
و اگر خورده کرد در ترش **لا** ترش بی آن نخط غمت **لا**
و اگر خورده بر پنجه شیرین **لا** ترش بی خور که این بود **لا**
مخور سر که را با برنج **لا** شیر **لا** که ناکه بپوش گردی **لا** اسیر **لا**
بصیغ نماید ترا هیچ **لا** قرب **لا** تناول کنی **لا** هم **لا** اره **لا** است
بر کس که از عقل نور صیا **لا** بهم ز خرابات خود **لا** شست