

کشتن و هیران  
 بویالده که چون خواهد که باین کرم مشغول گردد و ند جلسه پیش گیرد  
 دوزانو بنشیند بدست چپ مشت بندد آن مشت را بر سر  
 زانوی راست مندا آرج دست راست بر سر مشت بدارد و دست  
 راست را نیز مشت بسته زیر لخته تکیه کند مرد و سرین را یکی  
 سخت کند ناف را به پشت رساند از تحت ناف که خانه آتش است  
 دم را صعود کند بتصور آنکه تا ام الدماغ رساند آنکه عبارت  
 از تخمیت تا در آن خیال کم گردد که خبر حال نماید اشهاد این حال  
 این سبب است

