

خواهد که ذکر کنبهک کند با دوی که بر اعضا شده است از پورک ²⁵ در
 بام الدماغ بر د قوت نکند و اگر نه اعضا شکسته شوند چون بام الدماغ رسد
 چشم را و از دار و ز باز اجمام حفتانند نفس از راه بینی آهسته آهسته
 بدر آمدن دهد باز غسل پورک را از سر آغاز کند چون درون کشند
 گویند چون بیرون بر آرد کنبهک نامند چون بگذار در یکجک خوانند



و کسبها آسن برای قوت بینی و رکھا کردن و بشت و مضم
 طعام و خشک شدن نمان که بنده نایی تن است این جلسه نکا بدارد
 که پای راست با ساق بر آن چپ نهد و پای چپ با ساق بر آن راست
 مند نرمی و استتکی تا آنکه عادت پذیر گردد در آغاز مشکل است