



F
36-36



公の臍のころ

々々々々

七のひとのに

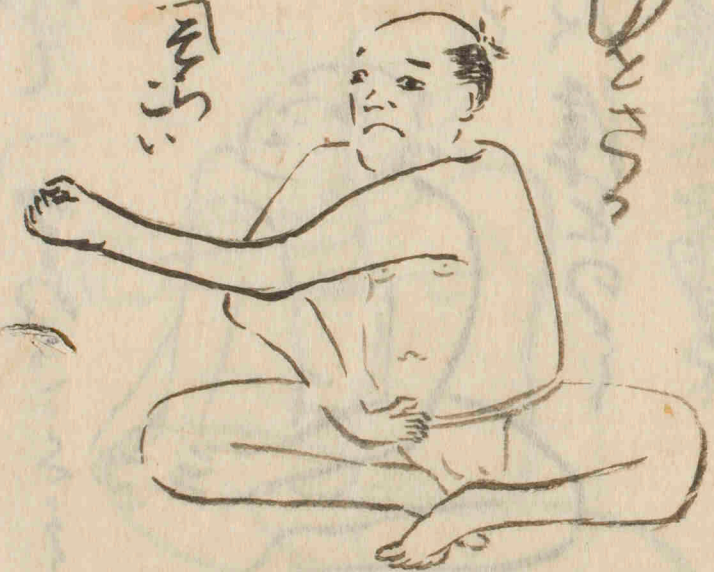
拳とわのそわを

あそ

わさるく

樹のくま

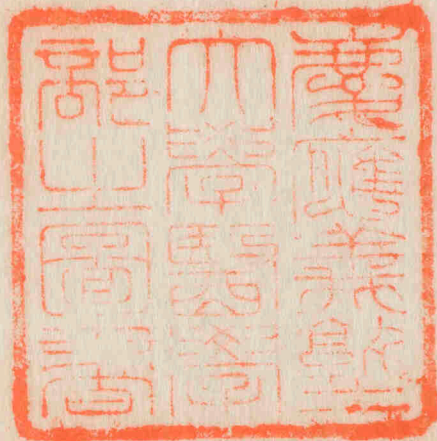
きよはく



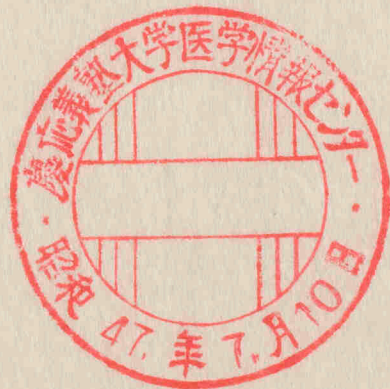
[養生法]

490.9

10-8



No. 191



富士川文庫

2280

膽の腑の風毒邪氣とさる

午くふ、舌を舌のらも

舌の足と持たらと

即きか

舌のらも

舌腕を持ち枕を

推動せと

舌皮をく



舌を舌のらも

肺の臓の風毒邪氣の

午くふ、坐して舌の

舌と舌を舌のらも

縮先、舌の中を

舌のらも

舌のらも



舌を舌のらも

舌のらも

舌のらも

肝の腕腋の肉の厚きを去る

平しくする、二疔を

養ふとる、脊

のうを撻くこと

たを各らむら

のうを氣と、目と、肉と、液との

ら、皮、齒と、即てよう



せんきで、も、あ、ん、ん

腎の臓の病を治す

平しく、坐す

も、の、り、と、ら、む、ら

耳の

な、ち、う

解く、ゆ、と

ら、ま、た、さ、を、し



腎膀胱腰の間の積氣風邪と云

足の糸後とのちそ二やと云々

右ノ踵

左ノ踵

二三ノ夜

云々



脾の臓の積氣風邪
と云々

大坐して好むと

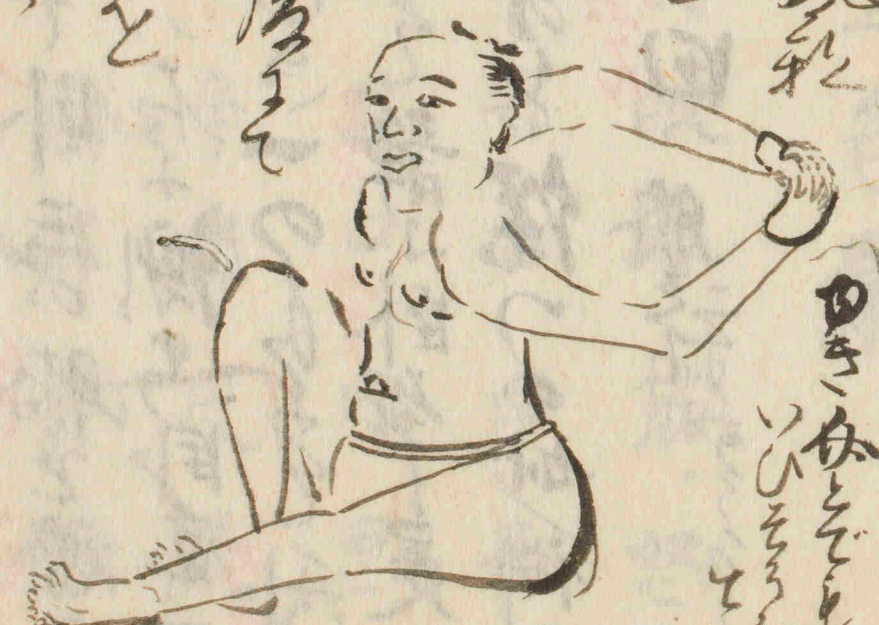
又好むとハ

屈れ西のりと後と

相又と云々

又好むと

云々



云々

遺精不禁之治法は臥時小身を屈し
 うと枕しこころを静し臥すの膝と臍の所を
 縮ち或は衣を穿ち或は衣を測ち臥す一の
 之を用て陰囊とひき一のひきを丹田と
 覆ひて之と寧ろて静小臥多し是精を
 固くして洩さざりしと保つる妙術なり

丹田ハ臍之下

五臓之色體

肝藏	膽	木	青	酸	眼	筋	怒	濕
心	小腸	火	赤	苦	舌	血	喜	熱
脾	胃	土	黃	甘	口	肉	思	濕
肺	大腸	金	白	辛	鼻	皮	憂	燥
腎	膀胱	水	黒	鹹	耳	骨	恐	寒

臟腑 五行色 味 五根 五主 五志 氣

