

一 足つかひの事

足のはこび様の事 つまさきをすこしうけて  
くびすをつよく踏べし

足つかひハ ことによりて 大小遅速は有とも  
常にあゆむがごとし

足に 飛足 浮足 ふみすゆる足とて 是三つ 嫌  
ふ足也

此道の大事にはく 陰陽の足と云 是肝心也

陰陽の足ハ 片足ばかりうごかさぬもの也  
切とき引とき うくる時迄も

陰陽とて 右左と踏足也

かへすく 片足踏事有べからず  
能々吟味すべきもの也