

長樂洞石殿

④

因而不
志來實
教之礼
今日樂之
暮可也心



③

し
ある
りけり
す
勝る
る
は
志
未

論
より
先
の
実
行
の

①は

白米を

止めて煮

たてしう

生かす

湯を

に



①

意は心は
心は意は
思はずに
之を心は
自ら来る



又

例

本島に
替り向ふ
志未だ



子供孫を
育むに



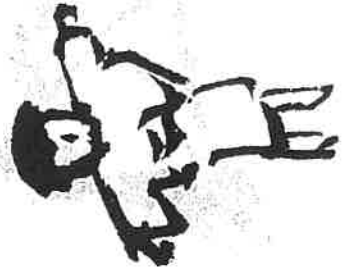
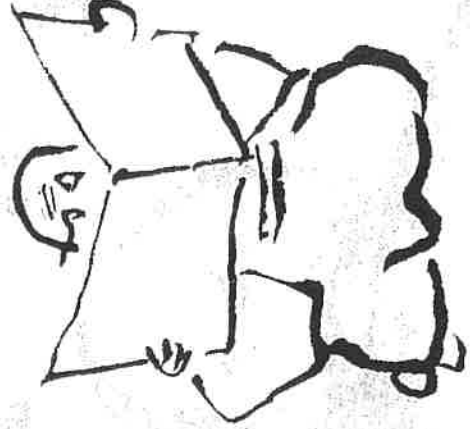


牙和
所
食
之
人
之
心
也

①

②

年寄りを
子供共は
志来て
有難いから
今日も
たのしく



④

八代

伝

すべこの人の
あむたのたぬ

道



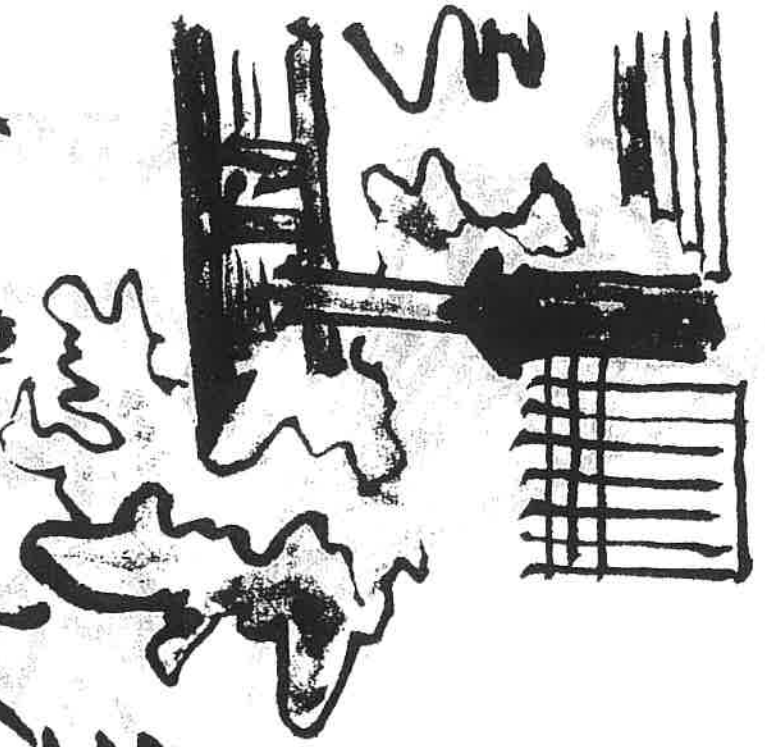
五

①

理想鄉

理想鄉
理想鄉
理想鄉

理想鄉



如

始於人

子氣記

世の中

立未命

立未命



美年

美年

美年

①

留守に
鍵は
心配の
世の中
まはる



③

遅れ
子の教育の
心配は母

こはんとは
食米を食

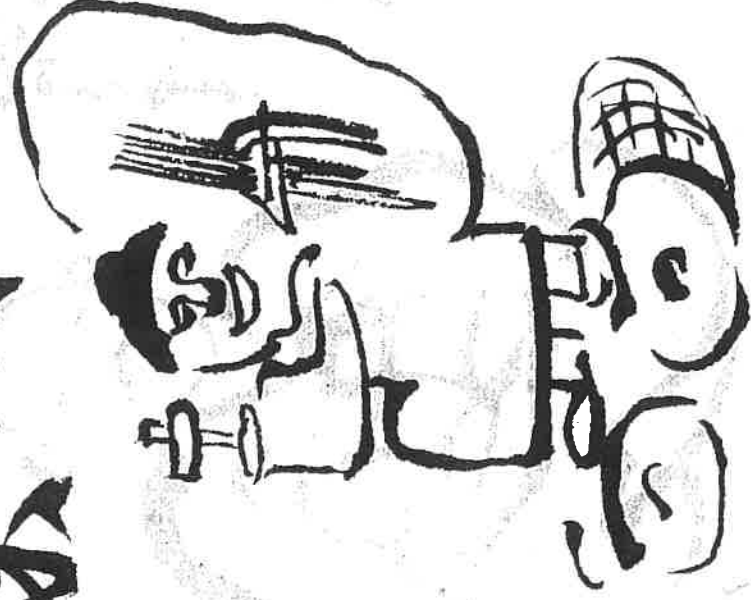


④

利之始也
利之末也
利之始也
利之末也



④ おれ君の
なごの体
すやがに
天寿百歳
祝ふ志未



④

天下の第一品
は美しき
花はかたじけなく
は



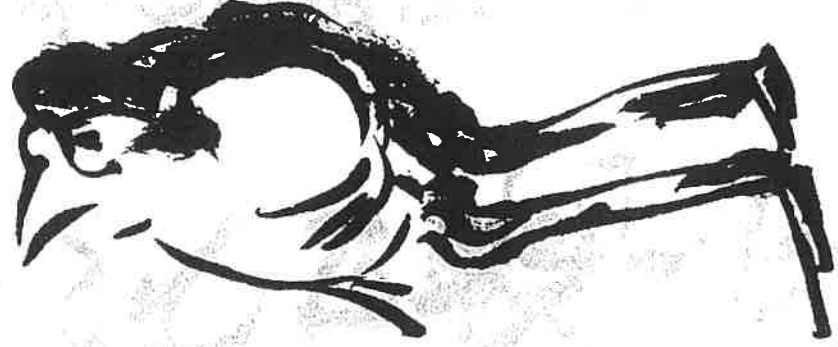
⑤

立身立心

正氣之

先生也

先生也



④

錄
日
地
音
志
末

水
身
然
地
之
也



④

九月廿一日
蘇州蘇州
今日初
吉來辰



①

此言

總之

言未也

天壽百歲

百歲

水

莫起于
可與之
行
志不
有難

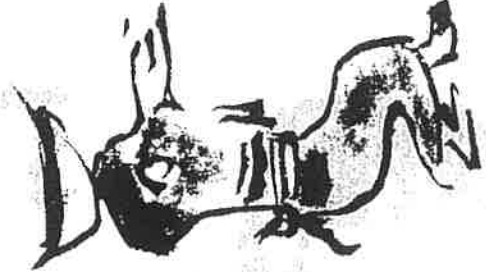


合

合此子合
二礼程美林

比子白古六

合族是力
合是吉系



④

深隠店

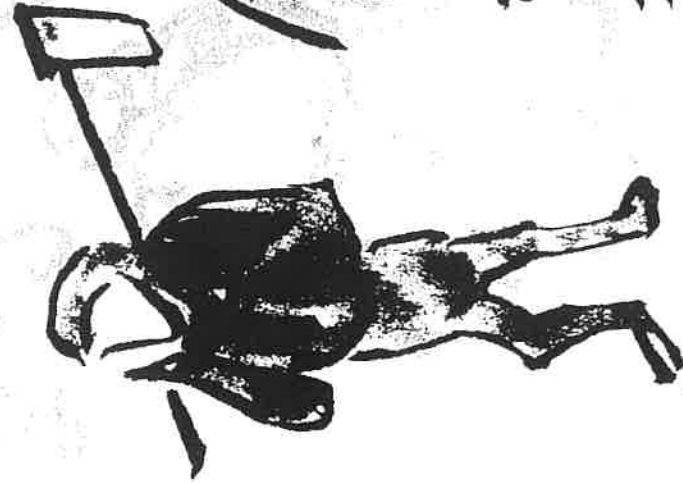
何と云ふ事か

合ひ又

至事合

有め心

口之



む

むりもせず

五風

広ゆる

志来念の

より

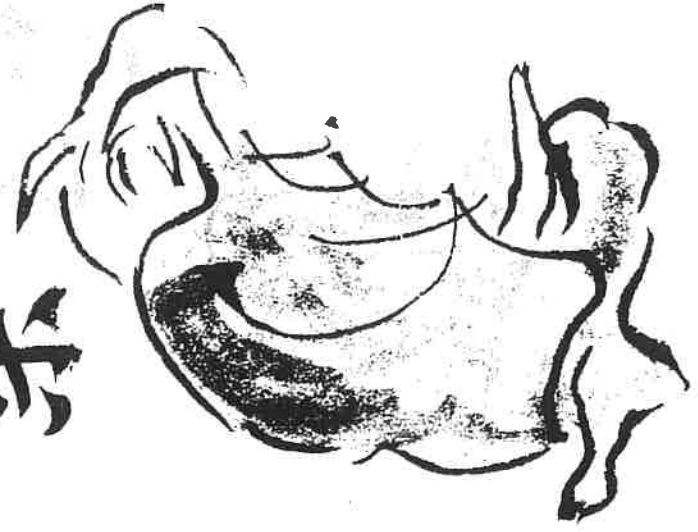
教へ



②

水
水
水
水
水
水
水
水
水
水

水
水
水
水
水
水
水
水
水
水



④

野に山に
自然なるもの
そのまゝに
倉に命あり
特に志未

晴れ渡る空

本

御陰様

御陰様へ

今日乙丑

吉栄念へ

御恩報也



②

苦勞して

初め

人の分る道



病氣して

志未の功



你字是

唯鏡心

無病之

無病之



④

先徳有
心と力と
賊有と
言はんとす
志来の節



④

今日も又
毎日を
心ゆたかに
志未だ織り



①

富士山

御景

立見

中

中





誠心
食の道と



正しくあり
真の健康

六

誰遠是
毎日食べら
志未の



研

②

手紙
共々
望
志東の
赤陰の
友のお
おかげと
喜びと



①

古为今用
心行合一
生意报效
志未渝心
身福仁心

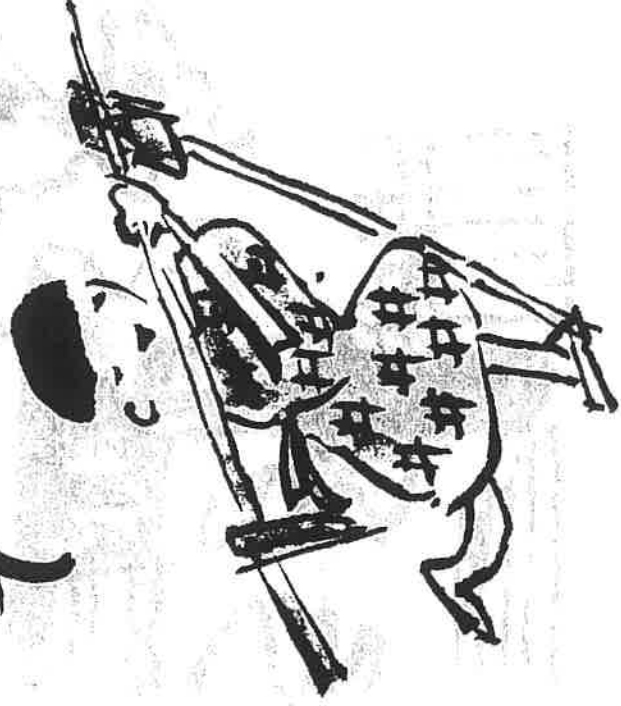


①

早乙女
嫁と先夫の
言末で
言わぬ事
乳を育て人

早乙女
嫁と先夫の
言末で
言わぬ事
乳を育て人

④ 食只一人
鄉之遊子
子出遊
伸心可之
自出食心



④ 冲
平和谐社会
是发展道路
先通康泰
基础牢固





如子心之
可也然也
未也
可也
天下泰平

④

⑤

見

教

自

知

知

志

如

人

不

心

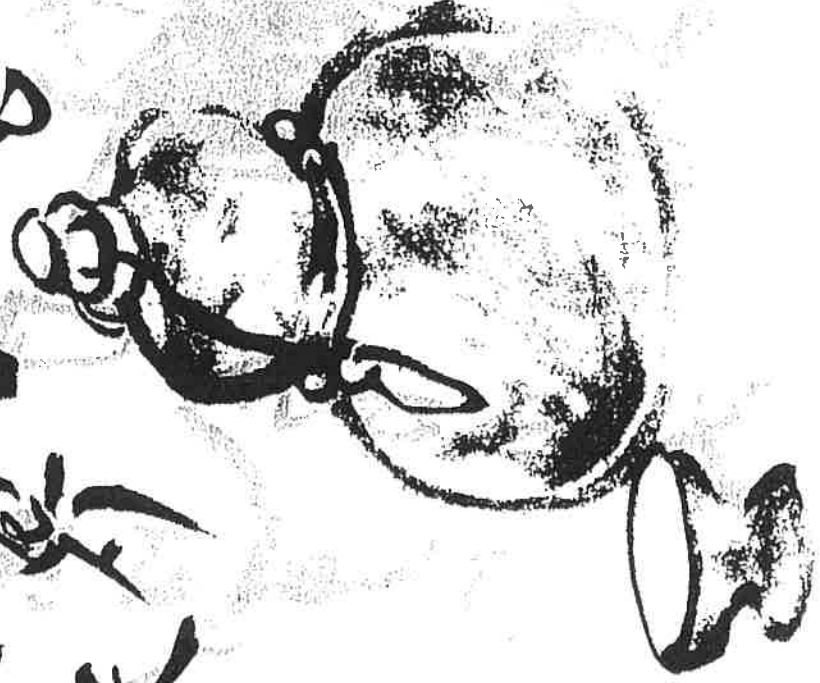
不

② 之好水也
可之足下
心之食
野菜大食



⑤

無心以
病道者
事如空
明心世界
築去來



②

人は人
吾は吾
忘れぬ

この道は
吾人に
在るに



⑦

元日は
自養会
天病を
百歳
思ふ者
主



④

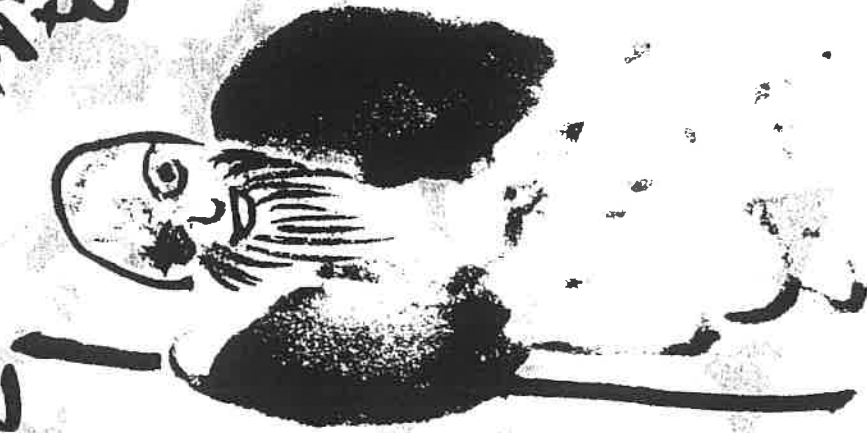
世風中

平和鐘

真身大白

先有
知言

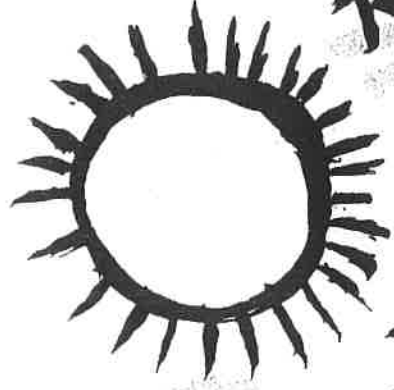
知言
乃有心也



田

吉字行也
福也
吉來會
秋也





至人として
 無心で食つて
 心病は食つて
 に息なすは
 太陽

良樹聳天心根豊

てんたかく
そびえてあおぐ

りゆうかんの
こころゆたかに

どわにゆるがじ

寛容忍耐教満足

たえしのぶこと
たゆるいえて

おしえられ

いまのひげ
へいあんのひげ

禪言句徳極真理

のこさるい

ことのはきよく

まろやわに

まことのみちを

とうとかかりケリ

師表燦然輝万世

みおしその

ひかりがよま

いつのよも

しとうもろびと

きわめなからん

昭和乙丑春 玄志



昭和五年、医聖三木謙三博士
より玄米食を教えるゆゑ、米
五十余年の体験とその効
果より、「玄米いろは歌」となり
ました。

絵は新浮泉五食品研究所長
新浮泉立加茂伝習農場長
進新農堂等青年教育に
尽くされ、晩年玄米食によつて
成人病も克服された波塚尚先生
より書かれたゆゑ、まことに

新浮泉五食品研究所長 三木謙三
〒九五三〇一 堀越志男
電話 〇二五六―八二―二〇七三