人乃身ハ父母を本とし天地を初とし天地父母の恵を受て生れ又養はれたるわか身なれはわか
私の物にあらす天地のみたまもの父母の残せる身なれはつゝしんてよく養ひてそこなひやふらす
天年を長くたもつへし是天地父母につかへ奉る孝の本なり身を失ひては仕ふへきやう
なし我身の内少なる皮はたへ髪の毛たにも父母にうけたれはみたりにそこなひやふるは不孝
なり況大なる身命をわか私の物としてつゝしますして飲食色慾を恣にし元気をそこなひ
病を求め生れ付たる天年をみしかくして早く身命を失ふ事天地父母へ不孝のいたり愚なるかな
おほよそ人の楽むへき事三あり一には身に道を行ひひかことなくして善を楽しむにあり
二には身に病なくして快く楽むにあり三には命なかくして久しく楽しむにあり富貴にし
ても此三の楽なけれは真の楽なし故に富貴は此三楽の内にあらすもし心に善を
たのします又養生の道をしらすして身に病多く其はては短命なる人は此三楽を得す人となり
て此三楽を得る計なくんはあるへからす此三楽なくんはいかなる大富貴をきはむとも益なかるへし
世に富貴時禄をもとめんとて人にへつらひ神仏に祈りもとむる人多しされともそのしるしなし無病
長生を求めて養生をつゝしみ身をたもたんとする人は稀なり富貴時禄は外にありもとむれとも
天命なけれは得かたし無病長生は我にあり求むれは得やすし得かたき事を求めて得やすき
事をもとめさるはなんそや愚なるかなたとひ時禄をもとめ得ても多病にて短命ならは甲斐なし

右三件係益軒貝原翁養生訓中所說所謂言近而旨遠者翁之所以為人可謂深切矣庚戌
暮春有人請余書斯語曰願掲諸壁間以為朝夕之戒余嘉其志乃書以与之蓋本書中要語
未必止此而唯錄三件者亦從請者之志也

東湖隠士彪