

中學修身書

嘉納治五郎著

大正元年訂正版

一



K220.1

32a

1

嘉納治五郎著

# 中學修身書

東京 元元堂書房

勅語

朕惟フニ我カ皇祖皇宗國ヲ肇ムルコト宏遠ニ徳ヲ  
 樹ツルコト深厚ナリ我カ臣民克ク忠ニ克ク孝ニ億  
 兆心ヲ一ニシテ世々厥ヲ美テ濟セルハ此レ我カ國  
 體ノ精華ニシテ教育ノ淵源亦實ニ此ニ存ス爾臣民  
 父母ニ孝ニ兄弟ニ友ニ夫婦相和シ朋友相信シ恭儉  
 已レテ持シ博愛衆ニ及ホシ學ヲ修メ業ヲ習ヒ以テ  
 智能ヲ啓發シ徳器ヲ成就シ進テ公益ヲ廣メ世務ヲ  
 開キ常ニ國憲ヲ重シ國法ニ遵ヒ一旦緩急アレハ義

1.10.15.

元元堂

勇公ニ奉シ以テ天壤無窮ノ皇運ヲ扶翼スヘシ是ノ如キハ獨リ朕カ忠良ノ臣民タルノミナラス又以テ爾祖先ノ遺風ヲ顯彰スルニ足ラン  
斯ノ道ハ實ニ我カ皇祖皇宗ノ遺訓ニシテ子孫臣民ノ俱ニ遵守スヘキ所之ヲ古今ニ通シテ謬ラス之ヲ中外ニ施シテ悖ラス朕爾臣民ト俱ニ拳々服膺シテ咸其德ヲ一ニセンコトヲ庶幾フ

明治二十三年十月三十日

## 御名 御璽

### 詔 書

朕惟フニ方今人文日ニ就リ月ニ將ミ東西相倚リ彼此相濟シ以テ其ノ福利ヲ共ニス朕ハ爰ニ益國交ヲ修メ友義ヲ悖シ列國ト與ニ永ク其ノ慶ニ賴ラムコトヲ期ス願ミルニ日進ノ大勢ニ伴ヒ文明ノ惠澤ヲ共ニセムトスル固ヨリ内國運ノ發展ニ須ツ戰後日尙淺ク庶政益更張ヲ要ス宜ク上下心ヲ一ニシ忠實業ニ服シ勤儉產ヲ治メ惟レ信惟レ義醇厚俗ヲ成シ華ヲ去リ實ニ就キ荒怠相誡メ自彊息マサルヘシ

抑、我カ神聖ナル祖宗ノ遺訓ト我カ光輝アル國史ノ  
成跡トハ炳トシテ日星ノ如シ寔ニ克ク恪守シ淬礪  
ノ誠ヲ輸サハ國運發展ノ本近ク斯ニ在リ朕ハ方今  
ノ世局ニ處シ我カ忠良ナル臣民ノ協翼ニ倚藉シテ  
維新ノ皇猷ヲ恢弘シ祖宗ノ威徳ヲ對揚セムコトヲ  
庶幾フ爾臣民其レ克ク朕カ旨ヲ體セヨ

## 御名 御璽

明治四十一年十月十三日

## 中學修身書 一

### 目次

第一章	立志	一
第二章	學校の規則	三
第三章	日常の規律	六
第四章	受教と自修	九
第五章	讀書	二二
第六章	飲食	二五
第七章	運動	二八

第八章	清潔	二二
第九章	起臥	二四
第十章	身體	二七
第十一章	服裝	三〇
第十二章	物品	三三
第十三章	金錢	三六
第十四章	容貌動作	四〇
第十五章	言語	四三
第十六章	娛樂	四七
第十七章	父母及び祖先	五〇

第十八章	兄弟姊妹	五三
第十九章	師長	五五
第二十章	朋友	五九
第二十一章	學校	六三
第二十二章	社會	六五
第二十三章	皇國	六六

# 中學修身書 一

嘉納治五郎著

## 第一章 立志

皇國に生れて人となり、此の國運日に新なる世にあへるものは幸なりといふべし。今や教育盛に行はれ、幼少なる國民にして小學校に入らざるもの、殆ど無しといへども、進んで中等の教育を受くるものは、其の數頗る少し。此の少數に加りて中學校の生

徒となれるものは、又甚だ幸なるものなり。

此の幸なる境遇にあるものは、其の本分の重大なるを知らざるべからず。中學生の名を得たりとも、其の本分を盡し其の實力を備へざらんには、獅子の皮を被れる驢馬の如く、甚だ恥づべきことなり。

今日、生徒が學校の教育を受くることを得るは、是れ皇國の恩なり、父母の恩なり、又師長の恩なり。徳を修め、智を磨き、體を鍛へ、以て此等の太恩に報ゆる基を作らざれば、何を以て生徒の本分を全うするを得んや。

中江藤樹は十一歳の時、天子より庶人に至るまで、一に是れ皆身を修むるを以て本とす。といふ教訓を聞き、深く心に感じて奮然志を立て、又君父の恩を思ひて益、其の志を堅くし、終に近江聖人と稱せらるゝに至れり。古人いふ、學は志を立つるより先なるはなし。と。立志は實に學に就くものゝ第一の要件なり。

## 第二章 學校の規則

凡そ人の集りて事を爲す處には、必ず一定の規則

なくては叶はぬものなり。四五人集りて遊戯するにも、人々思ひくゝのことを爲さば、互に混雜して行はれざるに至るべし。まして學校は多數の人より成り、生徒の心身を修練する大切の場處なれば、種々の規則を設くる必要あり。生徒は必ず之を守りて違ふことなかれ。規則の中には、一見不便に感ぜらるゝものもあるべけれど、之に遵ひてこそ、よく其の心身を修練するを得るなれ。

規則の中に存せざる事柄にても、學校の習慣とされるもの、及び時々訓戒命令などは、皆規則同様に

重んずべきものなり。

すべて規則命令は、生徒が自ら進んで遵守すべきものにして、心ならず屈從するが如きは恥づべきことなり。生徒に遵法の美德存すると否とは、修養の成績に重大なる關係あるものなれば、くれぐれも注意すべし。ピールは中學校に在りし頃、よく命令に従ひ、規則を守り、且つ學業を勵みて、模範の生徒たりきといふ。生徒たるものは、誰しも此の如き心がけなかるべからず。



第三章 日常の規律

渡邊華山・フランクリン等の名賢が、日常の規律を定めて、業務を勵み、學問を勉めたりしことは、よく人の知れる所ならん。凡て物事に規律あるときは、之を行ふに便利なるものなれば、生徒は家庭に在りても寄宿舎に在りても、必ず一定の規律を立つべし。

日常の規律を定むる要件は、起臥・飲食より、學業・運動・出入等の事に至るまで、事物に適當の順序を定め、之を適當の時間に割りあつるにあり。學校及び寄宿舎の規則、家庭の規律・習慣等は、又他より課せられ

たる規律なり。己一身の規律は、此等とよく釣り合ふやうに定めざるべからず。

さて、規律に就いて重要なる心得は、必ず之を實行すべきことなり。如何によき規律にても、實行せざれば、何の益もなし。規律の實行は、之を重んずる心がけと、勇氣とを要す。ダーウインは、少年にして學校の寄宿舎に在りし頃、外出の時は、必ず門限に後れざるやうに心がけ、若し後るゝ恐あるときは、心の中に祈りつゝ、驅足にて歸舎したりきといふ。此の規律を重んずる心がけは、誠に貴ぶべきことなり。又

新井白石は、幼時、晝三千字、夜一千字の習字を爲すことを日課とせしが、夜、睡を催すときは、冷水に浴して氣力を勵し、必ず課程を終へて後、寢に就きたりきといふ。此の勇氣ありてこそ、其の日の課程も爲し終ふることを得たるなれ。

凡て、規律は、初め煩はしく感ぜらるゝことありとも、方めて之を守るべし。終に、習慣となりて、行ひ易くなるものなり。フランクリンの如きも、初め規律を實行するに、大に困難を感ぜしが、奮勵して終に習慣となしたりきといふ。吾人は、此の如き覺悟なかるべからず。

#### 第四章 受教と自修

人の志業を成就するは、師の教育によること甚だ多し。受教の道正しうせざるべからず。受教の道は、師を敬して、よく其の指導に従ひ、注意を專一にして、勉強學ぶにあり。すべて、教へ方嚴重ならざれば、學ぶ者の智も徳も進み難きものなり。故に師の生徒を愛する者は、課程を軽くし、訓練を緩うすることなし。生徒たる者は、師の嚴にして學業の困難なる

は、我が智徳の進む本なることを思ひ、勉勵して之に従ふべし。

吉田松陰は、少時、叔父に就いて學びたるが、其の教へ方、時に苛酷と思はるゝほど嚴なれども、つゆ怨める氣色なく、溫順に其の教を受けたり。ビスマークは、幼時、父母の膝下を離れて塾舎に入り、起居飲食より、學問・運動等の事に至るまで、至つて嚴重なる教を施されたるが、よく之に堪へて己を鍛鍊したり。

受教はかくの如く必要のことなれども、古來獨學自修によりて大成したるもの亦少からず。フラン

クリンが學校の教育を受けたるは、八歳より十歳まで、僅二年の間なり。中江藤樹も、多くは獨學自修に依つて、學と徳とを長じたり。自修は、受教より困難なれども、實力を養ふこと多きを以て、終によく大成するなり。

されど、自修のみにては、時に思ひ違へあり、又遂に理解し得ざることなきにあらず。新井白石は、天資英俊の人なるに、猶師なかりしが爲に、不幸なること多かりきといへり。故に、年少の頃は、自修の精神を以て、師の教を受くるを、最も完全なる學問の道とす。

豫修も、復習も、行を修むることも、他の督勵を待たずして先づ自ら勉め、其の及ばざる所を師に就いて學ぶやうにすべし。依頼の心ありては、眞の進歩は爲し難きものなり。

### 第五章 讀書

書物は精神を養ふものなれば、其の選擇に注意すべし。二宮尊徳は、少年の頃、大學を愛讀して、其の身を修めたり。中江藤樹も、亦此の書によりて、其の志を立てたり。是れ皆良書を手にしたる効なり。世

に不良の書を讀んで、身を誤るもの少からず、慎まざるべからず。學生に取りて最良の書は、いふまでもなく學校の教科書なり。教科書は、興味少く感ぜらるることありとも、淡泊なる朝夕の常食が、却つて身を養ふに適するが如きものなり。興味を主とする書物には、害あるもの少からず。野卑なる小説などは、百害ありて一利なし。年少の者の讀物は、すべて師長の選擇に従ふべし。淺はかなる考を以て、自ら讀物を選ぶが如きは、過の本なり。

食物は消化せざれば其の益なく、書物は會得せざれば其の効なし。故に、初學の者は、少數の良書を熟讀するをよしとす。多讀は淺薄に流れ、精神をみだし易し。伊藤仁齋は、青年の頃、延平答問といふ一冊の書を得て、反復熟讀し、終に紙の破るゝまでに至りしが、此に依りて大に其の學力を進めたり。リシカシが青年の頃、有せし書物は少かりしも、道德の書、偉人の傳記等有益なるもののみにして、幾度も熟讀して立身の基を作れり。

修身の書などを讀むに心得べきは、必ず之を實行

することなり。然らざれば、千言萬語を記誦するも、何の益かあらん。言のみ高くして、行の伴はざるは、恥とすべし。古來有徳の人は、皆言行一致の人なり。

### 第六章 飲食

古語に曰はく、「活くるが爲に食へ、食ふが爲に活くることなかれ」と。飲食の目的は、身體を養ふに在り。然るに、飲食の爲に却つて身體を害するものなきにあらず。諺に曰はく、「飢ゑて死する者は少く、飽いて死する者は多し」と。戒めざるべけんや。

飲食の爲に身體を害するは、多くは其の不規律なるに因る、其の不規律なるは、多くは食慾を縦にするに因る。故に、飲食は、分量と時間とに適當の規律を定め、食慾を制して堅く之を守るべし。之を飲食の節制といふ。孔子は、節制の美德に富み、飲食にも時を定めて、過食することなかりきといふ。まことに吾人の模範とすべき所なり。

酒類・悪水・未熟の果物など、身體に害ある食物は、必ず用ふべからず。又美味を食らんとするは悪しきことなり。食物は質素なりとも、身を養へば足る。

殊に年少者は、食物に我儘なる好嫌オキカミを爲すべからず。粗食なりとも、よく咀み、よく消化せば、十分の養を取り得べし。美味滋食にのみ慣れて、却つて腸胃を弱くし、疾を起すことあるは、世に其の例少からず。又食物に好嫌多きは、種々の不便悪弊を生ず、注意せざるべからず。昔、徳川幕府の盛なる頃、諸大名の辨當には、握飯のものあり、又鹽鮭を最も佳肴とせしこともありといふ。質素の美風想ふべし。

飲食は、其の規律節制を守ると共に、禮儀作法をも慎むべし。然らざれば、何を以て禽獸と異ならんや。

すべて、飲食に關しては、其の人品のよく現るゝものなり。山崎闇齋は、幼時、鷹は飢ゑても、穂を摘まず」といふ庭訓を受け、志を持つること至つて高く、嘗て其の遊戯の際に、菓子は欲しからず、藝のなきが悲しとて、泣きしことありといふ。

### 第七章 運動

身體は、だゞに健康なるのみならず、更に強壯ならんことを計るべし。吾人の業務は、年と共に重きを加ふ。身體強壯ならざれば、何を以て之に堪ふるを

得んや。身體薄弱なるが爲に、英材を有しながら、何事をも成し得ざるもの、其の例少からず。

身體を強壯にする要道は、運動を勵み行ふにあり。運動は筋骨を鍛錬し、元氣を旺盛ならしむ。古來の名士は、多くは幼時活潑なる運動を好み、て身體を鍛へ、以て他日大成の基を作りたるものなり。殊に學生は、平素靜坐して業に従ふこと多きものなれば、一方には運動を勵むを要す。少年にして運動を好まざる如きは、甚だ不健全なりといふべし。

平素運動を行ふには、規律を定めて、日々之を永續

すべし。規律ある運動の永續は、強壯長壽の基なり。過度の運動は、身體を害し、危険なる疾を起す恐あり。又、運動遊戯にのみ耽りて、學業を怠ることなかれ。此等は皆運動の目的に反す。運動は活潑なるべし、粗暴なるべからず。すべて運動遊戯は、身體を鍛鍊すると共に、勇氣節制禮讓親切、又は共同一致等の美德を養ふを得べし。我が國古武士の嚴毅なる精神は、多くは武術の道場に於いて養成せられたるものなり。又、英國の學校は、運動場に於いて生徒の徳性を養ふを旨とし、決して卑怯

不正の行あるを許さず。我が國、今日の生徒たるものも、武術の練習はもとより、運動遊戯に際しても、常に此の心がけ無かるべからず。

第八章 清潔

常に、身體を健康にし、精神を快活ならしめんとするには、清潔に注意すべし。身體衣服を始とし、居室住所などを不潔にするときは、心身を害し、時に恐るべき悪疫をも生ずることあるべし。斯くては、己一身の不幸のみならず、家族社會の禍ともなるものな



れば、最も心せざるべからず。  
 且つ、身體衣服等を不潔にするは、人に對する禮儀にあらざり、己の恥なりと知るべし。たゞ清潔と華美とは異なり。華美は惡弊多し、其の別を明にせざるべからず。

清潔に就いて先づ注意すべきは、妄に身體居處などを不潔にせぬことなり。次に、清潔の順序方法は身體より始め、次第に身邊に及すべし。新鮮なる空氣の呼吸、沐浴などは、身體の清潔に必要なり。冷水摩擦、冷水浴などは、皮膚を清潔にし、且つ強壯にする

益あり。屋代弘賢は、身體強健にして、冬、火鉢を用ひず、夏、扇を使はず、齡八十に及べども、毎朝必ず水浴を行ひ、八十四歳の長壽を以て歿したり。

襯衣、被服、寢具等は、屢、注意して清潔にすべし。此等を洗濯する外に、日光にさらすも、亦清潔の一法なり。清潔法の學生に適當せるものは、成る可く自ら之を爲すべし。身を修むる道、亦こゝに在り。

洒掃は、古來徳教の初として重んずる所たり。力めて、居室、校舎、庭園等を洒掃せよ。是れ勞働の良習慣を養ふ一法にして、其の精神に及す効果甚だ大なる

り。勞苦を厭ひ、貴重なる身體を不潔の中に置いて、顧みざるが如きは、誠に心なきことといふべし。

第九章 起 臥

身體は、活動すれば必ず疲勞し、疲勞すれば必ず休養するを要す。睡眠は自然の一大休養にして、疲勞したる心身は、此の間に氣力を恢復することを得るなり。睡眠不足するときは、身體衰弱し、精神遲鈍となり、甚しきは疾を生ずるに至る。

學業に熱心なる餘り、睡眠に不足するが如きは、其

の志は嘉すべしといへども、之が爲に疾を生じ、一時の熱心は却つて長時の損失の基となることあるべし。學業の爲とても然り、まして益なき娛樂に耽りて、夜を更すが如きは、甚だ非なり。

睡眠は十分なるべし、されど過度なるべからず。過度なるときは、心身却つて惰弱となる。且つ、長く睡ると、よく睡るとの別あり。よく睡るときは、短き時間にも、よく休養するを得べし。故に、起臥ともに一定の規律を守り、睡眠時間には熟睡するやうに力めざるべからず。學業・飲食・運動等の道を正しく

し、心を安靜にして寢に就くときは、熟睡し易きものなり。

起臥の時刻は、一般に、早寝早起をよしとす。早起の習慣は、一日の生活の始を正しくし、業務にも、健康にも、益する所多し。早朝、勇氣を奮つて起き出でよ。而して其の勇氣を以て、終日の規律を厲行せよ。萬事の進歩必ず著しからん。

バッフオン、嘗て光陰の輕んずべからざるを悟り、平生晏起の習を矯めんと決心し、最初の困難に打勝ち、終に早起の習慣を作れり。是より四十餘年間、曾

て日常の規律を違へたることなく、刻苦精勵して大業を成し、八十二歳の高齡を以て歿したり。又、吾人の範とすべき所ならずや。

## 第十章 身體

三宅尙齋は大儒なり。嘗て、罪なくして獄に下されしことありしが、毎朝、早起して水浴を爲し、衣服破るゝときは、紙捻ヒキを以て自ら之をつゞく、食後は獄中を歩み廻ること數百回、凡そ一里ほどにして止むを例としたり。斯く養生に意を用ひたれば、在獄中少

しも衰へず、二部の書さへ著し、獄を出でて後は、益強健にして、八十歳の長壽を保てり。

伴信友は、七十四歳まで長命し、我が國の古書を研究して多くの有益なる著述をなせる學者なるが、平素身體に注意し、毎朝早起して冷水に頭を洗ひ、起臥の際には、必ず端坐して三四十回の深呼吸を行ひ、肢體に氣の滿つるを覺ゆるに至つて止みぬ。かくて老いて後も炬燵を用ひず、朝夕は弓を引いて射を試み、刀を揮つて突撃を習ひ、極寒嚴暑といへども、一日も怠らず、又力めて飲食を節制したり。

信友は子弟に諭して、一旦事あらば君國の干城たらざるべからず、身を懦弱に持することなかれ」といひ、常に晏起の弊を戒められたれば、一家早起の風を爲すに至れりといふ。

尙齋・信友の行へる所を、身體に關する諸道に合せ見よ、此等は眞に我が日本男兒の模範なりといふべし。夫れ、學んで道を知る者は少し、知るも之を行ふ者は更に少し、行ふも永續して習慣となすものは猶更に少し、省みざるべけんや。

第十一章 服裝

人は、禽獸の如く、羽毛の身を被ふものなけれども、衣服を装ひて、寒暑に堪へ、外來の危害を防ぐ。唯、衣服の厚きに過ぐるは、皮膚を弱くし、疾を招く恐れあれば、成るべく薄衣に慣れて、皮膚を鍛錬すべし。勝海舟は、青年の頃、貧困にして、稽古衣と袴とにて、寒中を過し、も、身體は益強健なりきといふ。寒氣に畏縮して、徒に厚著するは、怯者の事なり。服裝は、成るべく、身體の活動を妨げざるやうに、心掛けざるべからず。唯、外觀をのみ装はんとして、貴

重なる健康を害するは、誠に愚なることなり。

服裝は又容儀を整へ、品位を保つを要す。されども、虚飾に流るべからず。虚飾は虚榮心より出て、甚だ賤むべきことなり。ナポレオン、學校に在りし頃、多數の生徒に其の粗服を嘲られしかども、少しも顧みることなく、専ら學業を勉めしが、後遂に世界の英雄となれり。すべて外の質素にして、内の賢明なるは、奥床しきものなり。眞田昌幸、嘗て、兩刀の柄を木綿絲にて巻き居たるを、或る人粗末なりとて笑ひければ、昌幸は、たとひ上に錦を飾りたりとも、心忍なる

者は何の用にも立つまじ。刀も亦然り。之を見よや。とて抜き放てば、正宗の名刀、氷の刃に、一點のくもりなく、露も滴るばかりなりきといふ。人の身を持つること、亦此の如くなるべし。

流行を逐ひて、服装の華美を競ふはもとより悪し、されど、わざと粗野を装ふも、亦一種の虚飾に外ならず。服装は其の身分に應じて程よきを宜しとす。「服は心の文なり。」といひて、よく其の人と爲りをあらはすものなり、注意せざるべからず。司馬光は幼時美服を羞ぢらひて著けざりしが、さりとしてわざと弊

衣して名を求むるが如きことを爲さず、唯質素なる装ひしたりきといふ。

制服、禮服は、規則風習によりて定れるものなれば、之を守るは、一種の公德たり。決して恣に違ふことあるべからず。

## 第十二章 物品

物品に關して、三つの注意すべきことあり、收得すること、保存すること、使用すること是なり。先づ物品の收得に就いて言はゞ、年少者は多く父母より給

與せらるゝものなれども、其の製作、己に相當したることは、自ら之を試むべし。種々の智能を養ふに益する所少からず、又發明發見の基となることあり。フルトン・ステブソンなどは、皆少時手工を好みたりといふ。

成るべく良き物を多く得んとするは、人情なれども、此に反省すべきことあり。渡邊華山は、僅に十六文の紙を以て畫を學び始め、リンカンは、燃えさしの木の枝にて、板の上に習字、算術を爲したり。學業の成否は、志の如何によるものにして、用品によらざる

こと知るべし。すべて、心身の修養の爲には、物事の如何に拘らず、質素儉約なるをよしとす。

物品を保存するには、よく之を整頓し、破損あれば直に修理すべし。保存其の宜しきを得るときは、紛失することなく、破損の憂少し。

物品を使用するには、成る可く之を利用して、決して濫用暴棄すべからず。一旦廢物となれるものも、工夫すれば利用することを得るものなり。濫用暴棄は、一身一家の損害たるのみならず、愛國の道にも反す。

自分の物は大切にすることも、他人の物、公共の物などを粗末にするものなきにあらず。是れ最も忌むべき悪事なり。上杉鷹山は、質素儉約に身を持せしが、又至つて他人の物を重んじ、鷹野に出づるときにも、厳しく従者を戒めて、田畑を荒すことなからしめ、自らも亦深く注意し、若し過つて少しにても作物を害ふときは、必ず之を償ふを例としたりき。よく其の道を得たりといふべし。

## 第十三章 金 錢

金錢は利刀の如し。よく之を用ふれば身の益となり、悪しく用ふれば害となる。されば、質素儉約に身を持し、濫費を戒めて、成る可く之を有益に使用せざるべからず。細井平洲は、京都に遊學せる時、學資を節約し、餘財を以て良書を購入ひ、之を故郷に持ち歸れり。フランクリンも、少時、小使錢を得れば、直に良書を買ひ、猶食費を節して書籍費となしたりといふ。すべて、金錢に關しては、其の人と爲りの現れ出づるものなれば、深く慎まざるべからず。

「金錢を費して、後悔を買ふは愚なり。」しかも、世に



此の愚を爲すもの少からず。種々の慾望、心に起ることあらば、必ず先づ思慮を加へ、濫に金錢を費すことなかれ。古語に曰はく、入るを計つて、出づるを制す。」と。豫算を立て、會計を嚴密にするは、經濟の要道なり。

金錢、物品の貸借は、最も注意すべし。中に就いて、借ることは、己が獨立の體面を傷つけ、後日種々の不便を生ずることあるものなり。己むを得ざるにあらざれば、必ず借るべからず。

リンカンが、金錢に就いて正直なりしは、よく人の

知れる所ならん。人は往々金錢に汚れ易きものなれば、廉潔に身を持し、毫厘も不正の所作なきやうに心掛くべし。收支授受を正確にし、納付・支拂などの期限あるものは必ず之を守るべし。飲食などには、濫費しながら、此等の義務を怠るが如きは、甚だ恥づべきことなり。

己の費用を節して、之を慈善の資に供するは、たとひ少額なりとも、美德なり。人は如何なる身分にて、も、相當に慈善を行ふ道あるものなり。二宮尊徳は、少時、貧困を極めたる頃にも、勞して得たる金錢を貯

へて、之を人に施したりといふ。

第十四章 容貌動作

孔子曰はく、君子は重からざれば、威あらず。」と。人は自ら持すること重厚なるべし、輕躁なるべからず、されども因循なるべからず。人に接するには、溫恭なるべし、傲慢なるべからず、されども卑屈なるべからず。すべて、容貌動作は正しくすることを要す。之が爲に、一定の規則あり。これを作法又は威儀といふ。作法は、坐作進退にも、洒掃應對にも、物品の授

受にも、戸障子の開閉にも、種々の場合に存するものなり。

作法を守ることは、窮屈なるが如きことあれども、よく其の精神を解するとき、百事却つて行ひ易く、これに慣るれば、毫も不自由を感じることなし。且つ外の形を整ふれば、内の心自ら正しくなり、隨ひて己の品位を保ち、人に對して禮儀を厚うすることを得べし。粗野不作法なるは、人として甚だ恥づべきことにて、たとひ家富み美服を纏ふとも、人の侮を免るゝこと能はず。

威儀は修めざるべからずといへども、決して虚飾に流るべからず。羊質にして虎皮し、沐猴にして冠するは、人の賤む所なり。先づ其の精神を正しくし、衣服を整へ、姿勢舉動を慎み、以て習慣と爲すべし。然るときは、人品自ら氣高く、仰ぎ慕ふべきものとなるべし。

細井平洲は、少壯より、舉動沈著にして、輕躁の態なく、家族奴婢といへども、曾て其の荒々しき言語、怒れる顔色を見たることなし。晩年に至りて、威儀愈、仰ぐべく、人に接するに、温恭にして禮ありしかば、一た

び面會せるものは、數日の後、猶其の風采の眼に映ずるが如きを覺えたりきといふ。

### 第十五章 言語

言語は、心の聲なりといひ、己が心を人に通ずるものなれば、よく之を用ふること極めて必要なり。古來、「口は禍の門」といひ、一言の失を以て終生の禍を招くこと少からず。されど、又、人に贈るに言を以てするは、金石珠玉よりも重し」といひ、言を以て國を益し人を救ひ、又幸を得ること多し。此等の差は、言語を

善く用ふると、然らざるとに因る。

松崎觀海、少時近火を見て、「逃げん」といひしに、父は「武士に『逃ぐ』といふことはなきものぞ、避けんといへ」と戒めたり。實に一語を發するにも注意すべきことなり。古語に曰はく、「君子は一言以て知となし、一言以て不知となす、言は慎まざるべからず」と。

言語を良くするには、先づ心をよくせざるべからず、言は心の聲なればなり。心、明なるときは、言葉もさわやかに、心、怒れるときは、言葉もあらくしく、如何に口先をつくるふとも、心は掩ふべからず。虚言

妄語・多辯など、皆心の持方の悪しきより起る過なり。ワシントン は、少年の頃、言行の規律を立て、身を修むることに力めたるが、

「言行は、常に其の良心に恥ぢざらんことを要す。」

「談話は、未だ語らざる前に、之を語りて善きか悪しきかを考へ、明瞭に發音し、徐々に順序を追うて、解るやりにすべし。」

「多忙なる人と談話するには、成るべく言語を簡明にすべし。」

といふが如き簡條を設けたり。誠によき心がけと

いふべし。

すべて、言語は、場合を辨へ、順序を立て、成るべく上品に、しかも解り易きやうにするを良しとす。聲音語調は、時に随つて別あるべきものなれども、一般に明快雅健なるをよしとす。誦讀・唱歌等の際に、注意して之を練習すべし。言語は、交る人の感化を受け易きものなれば、野卑なる言語に染まざるやうに注意して、言葉遣のよき人を模範とすべし。是れ言語練習の最も手近なる道なり。

### 第十六章 娛樂

年少の間は、娛樂の爲に、其の生活を支配せらるゝこと多きものなれば、之に就いて正當の心がけなかるべからず。世には娛樂の爲に、業務を怠り、精神身體を柔弱にし、時には財を費して困窮に陥り、時には恥づべき不徳を行ふに至るものさへあり。此等は皆娛樂の目的を誤れるによる。娛樂は、業務の餘、疲勞したる心身を快活にせんが爲にするものなり。たゞ快樂を貪らんとするときは、必ず種々の弊害を伴ふ。

娛樂は、其の種類を擇ぶこと必要なり。精神・身體に害あるもの、他人に迷惑を及すもの、風紀をみだるものなどは、斷じて行ふべからず。又娛樂は、奢侈・贅澤に陥り易きものなれば、務めて此の弊を避くべし。青年學生に取りては、戸外の運動を最良とし、花鳥風月を樂み、家族親友と團欒笑語するなど、清らかにして健全なるものを用ふべし。娛樂の爲に身を誤るは、其の種類之惡しきによること多し、戒めざるべからず。

人の樂む所を見て、其の人品を知り得べし。菅原

道眞は梅花を愛し、徳川家康は鷹野を好み、ダーウィンは自然の風光を樂みたり。其の人と爲り、想ひ見るべきにあらずや。

如何に良き種類の娛樂にても、耽るときは必ず弊害を生ず。規律を立て、業務の後に時間を定めて行ふべし。又娛樂を爲すとき、興に乗じて、思はず過失・危険を生ずることあり。人と娛樂を共にするは興多けれども、時として我儘に流れ、殊に競争的のものは、熱中して度を過し易し。節制・禮讓・和協等の美德なくしては、娛樂も亦よく行はれ難きものなり。

第十七章 父母及び祖先

父母は、朝夕、子の身を案じ憂ふるものなれば、子たるものは、父母の心にもとることなく、行を慎み、身體を健全にし、學業を勵み、父母をして憂なからしむべし。

されども、漸く長じて後は、父母をして憂なからしむるを以て足れりとせず、進みて父母の心を悦ばしむるやうに力めざるべからず。是には、父母の心を察して、其の欲する所に満足あらしむるを道とす。

二宮尊徳は、母の心を察して、親族に預けたる幼弟を呼び迎へ、勞働を勵みて、之を養育したり。上杉鷹山は、己は能樂を好まざれども、父の好みに隨ひ、自ら之を習ひて、父の心を慰めたり。此の如きは、よく孝の道を得たるものなり。

父母に事ふるには、愛と敬との心を本とし、禮儀作法を守るべし。かりそめにも、親しきに狎れて、粗忽の振舞あるべからず。父母の爲に立ち働くことは、是れ取りも直さず活きたる學問をなすなり。

渡邊華山は、幼時、父の長病に臥し、折、母を扶けて、看

護に力を盡し、手づから炊事其の他の雜役を爲し、露ばかりも勞を厭ふ心なかりき。

父母に事ふる道を知れば、祖先に盡すべき道も亦自ら明なるべし。我が家を興し、我が家を傳へたる祖先は、我等が爲の大恩人なれば、深く其の恩徳を思ひ、智を磨き業を修めて、益祖徳を發揚せんことを心がくべし。而して祖先の祭祀には、其の式を愼み、本に報い始に反るの誠を盡すべし。

### 第十八章 兄弟姉妹

幹を同じうして連れる枝の如く、兄弟姉妹は、同じ父母より生れ、同じ家庭に長じ、自然に親密なる關係を有するものなり。されば、兄弟姉妹は、互に友愛を主とし、聊も争ひがましきことあるべからず。父母の心より見れば、我が子の相愛するより、よろこばしきはなく、相和せざるほど、悲しきはなし。故に、兄弟姉妹の睦ましきは、又孝道の一端なり。

凡そ、兄弟姉妹の不和なるは、私慾の爲に本心をくらし、我儘を振舞はんとするより起るものなり。是れ譬へば、兩手の相妨げ、兩足の相害せんとするに



異ならず。深く省みれば、何の快きことあるべき。兄弟姉妹は、世に又と得難き、相愛し相助くべき自然の間柄なるを辨へ、及ぶ限りの親切を盡すべし。

兄弟姉妹には、長幼の序あるものなれば、長者は幼者の模範となりて、之を勵し導かんことを力め、幼者は長者を慕ひ敬ひて、從順を旨とすべし。又同じ男子にても、性質に差別あり、男女の間は、猶更性質を異にするものなれば、互に其の長處を以て助け合ふべし。己の長處にほこりて他の短處を侮るが如きは、道に反す。ダーウインは、幼より慈悲の心に富み、鳥

類研究の爲に、其の卵を集むるにも、一の巢より、たゞ一個を探るを例としたり。是れ全く其の姉妹の戒に從へるものなりといふ。

兄弟姉妹の友愛にして、家門を興すは、父祖に對して大孝たるのみならず、其の身に取りても此の上なき悦びなるべし。伊藤仁齋は、五人の男子と三人の女子ありしが、仁齋歿して後は、長は幼を愛すること子の如く、幼は長を慕ふこと父の如く、姉妹は他に嫁し、兄弟は皆學業を勵みて、父の教を天下に弘めたり。兄弟姉妹たるものは、此の如き心がけなかるべから

ず。

第十九章 師 長

師弟は、精神上の親子ともいふべきものなり。人の智を磨き徳を修むるは、多く師の教育による。古來、師の恩を以て、君父の恩と並べ稱するは、之が爲なり。されば、師に事ふる道は、親に對すると同様に心がくべし。

勤勉にしてよく師の教を受け、努力してよく師の戒を守り、以て其の勞を省き、其の心を安んずべきは、

言ふまでもなし。常に愛と敬との心を本として、禮儀作法を慎み、坐しては席を譲り、歩みては道を譲り、言語應對も粗忽なることあるべからず。親しきに狎れて無禮に陥るは、固より非なり。敬して遠ざかるが如きも、亦其の道にあらず。上杉鷹山は、少時より細井平洲に師事して、恭敬の禮を盡し、其の指導を仰ぎて、身を修め政を執りしが、平洲に別れて後も、猶師を慕ふ心已むときなく、平洲を米澤に迎へし時の如きは、其の愛敬の心盡しに、人をして感泣せしめたりきといふ。鷹山が諸侯の貴を以て、斯くも弟子の

誠を盡し、は、後の世までの龜鑑なり。

師の爲に力を致し身を勞するは、弟子の道なり。

山中天水・東方祖山等は、山本北山の塾に在りて、薪水の勞に服し師を助けたりき。かゝる心がけは、必ず今日の生徒にもあるべきものなり。

學校の上級生、其の他一般の長者よりは、直接間接に指導せらるゝこと多きものなれば、之を敬愛し、假初にも無禮の所作あるべからず。師長に接しては、常に其の長處を見て、之に倣ふべし。其の短處に著眼して、輕侮の意を生ずるが如きは、其の道にあらず。

## 第二十章 朋友

朋友の交は、互に學問志業に裨益するを以て、主要なる目的とす。互に善を奨め惡を戒め、知れる事を告げ、知らざる事を問ひ、以て徳を修め智を磨けば、奮發勉勵の心生じて、進歩最も著しきものなり。古より師友の兩者を以て、修養に缺くべからざるものとせるは、之が爲なり。

されば、朋友は互に志を勵し、共に手を取りて、學の道に進むべし。朋友を以て遊戯の仲間とのみ思ふ

は誤れり。山中天水・太田錦城・小川泰山の三人は、同塾に在りて、學問を勉め、相奨め相勵みて、他日の成業を期せしが、他日三人皆知名の學者となれり。斯くてこそ、朋友の道を得たるものといふべけれ。

朋友は信義を以て交るべし。ワシントンは、幼時より正直公平なりしかば、朋友の信用至つて厚く、遊戯の時は推されて長となり、争あるときは其の裁決を頼まれたりきといふ。其の他日、國民より推される人となれるも、一は此の徳によるなり。

朋友は、苦樂を共にし、艱難危急相救ふの情誼ある

べし。同情なく、義心なくば、何を以て友といふを得んや。朋友は、又互に敬意を有し、禮義を守るを必要とす。狎るゝは不和の基なり。

多数の友に對しては、協同一致を旨とすべし。人我意を張りては、何事も成立たぬものなり。されども、雷同附和は男子の恥なり。道義に合はざる事は、衆皆之に従ふとも、己は毅然として節を守るべし。「朱に交れば赤くなる。」朋友の感化力は強きものなれば、くれぐれも注意せざるべからず。惡に化せらるゝは、己の心がけの惡しきによる。友の善を見

ては己も之に齊しからんことを思ひ、不善を見ては自ら省み、親切を盡し、禮讓を守りて、交友の道を正しうせば、悪友は我に遠ざかり、良友は次第に我と親しむに至るべし。

### 第二十一章 學校

學校を愛する心は、國を愛する心となり、校則を重んずるは、國法に遵ふ本となるべし。學校を愛せず校則を輕んずるが如き者は、口に忠君愛國を唱ふるも、心に誠ありと謂ふべからず。生徒たる者は、校舎

校具を愛護すべきはいふまでもなし、規則を守り、訓誠に従ひ、學業を勵み、品行を慎み、以て校風を高め、校運を盛にせんと心がくべし。校風を高めんとせば、先づ級風を良くせよ。級風を良くせんとせば、先づ我が身を修めよ。人々自ら修めて互に勵み、和協一致の美德を守りたらんには、校風自ら高まるべし。生徒は、必ず他校の生徒に對して、禮儀を失ふことなかれ。又妄に他校生徒の風潮に倣ふことなかれ。常に自校教育の精神を體して自ら重んぜよ。校内に在るときも、校外に在るときも、常に自ら學校の一

員たることを心に銘し、其の一言一行は、己一身の榮辱に止らず、直に學校全體に關係することを思ふべし。

吉田松陰の塾は、一小村塾なりしが、生徒は之を愛すること我が家の如く、其の増築の時の如き、競うて自ら勞役に服し、心の底より師の教育を信奉せり。されば、塾風おのづから高まりて、英才輩出し、君國の爲に大功を立てたり。英國のイートン・ハロー等の中學校が、世界に重きをなせるは、生徒の愛校心強く、校風大に振ひ、英國民の精華、多く此に養成せられた

るに因る。我が國、中學校の生徒たるもの、皆奮勵して校運を盛ならしむること、まさに此の如くなるべし。

## 第二十二章 社會

人の萬物の靈たるを得るは、社會あるに因る。社會なきときは、人は禽獸と同様なるべし。されば、古來社會の恵をば、衆生の恩と稱へて、四恩の一に數へたり。年少の人は、學業を勵みて、他日此の恩に報いんことを期すると共に、現在社會に對して行ふべき

道は、必ず之を確守せざるべからず。

社會一般に對する善行を公德といひ、公益を進め、公安を害せざるを主とするものなれば、大小何事に限らず、此の心がけなかるべからず。公共の設備は、すべて之を愛護し、之に關する秩序規律を遵守すべし。其の他、道路の往來にもあれ、多人數の群集にもあれ、社會には、それ〴〵秩序規律の存するものなれば、之を守りて互に便安を得るやうにせざるべからず。たとひ世間に之を守らざるものありとも、己は自ら重んじて他人の惡に倣ふことあるべからず。

他の監督制裁に強ひられて、漸く公德にもとらざることを得るが如きは、恥づべきことなり。

世に處しては、長者を敬し、幼弱を憐み、人の悲にも喜にも、深き同情を寄すべし、妄に他人の信仰、性行等に就いて非議することなかれ。すべて人に接するには、愛と敬との心を本として行はゞ、よく其の道を得るものと知るべし。

社會の風俗習慣となれるものは、害なき限りは、之を重んずべし。自ら奇矯異様の事を爲して、世と背馳するが如きことあるべからず。伊藤仁齋は、天下

の大儒にして、學問識見一世に卓出せり。されども、常に世の奇異を好む者を戒め、自ら佛教を信ぜざるも、佛閣を過ぎては之に禮し、又節分には豆をまき、共有の井浚には、自ら出で、衆と共に勞を分かたりといふ。仁齋の如きは、まことに世に處する模範といふべし。

### 第二十三章 皇國

上に萬世一系の天皇ましく、て世々恩徳を垂れ給ひ、下に忠勇なる億兆の臣民ありて心を協せ、國運

の無窮に興隆するは、我が大日本帝國なり。其の國體の尊く美しきこと、世界又類あることなし。苟も此の皇國の臣民たるものは、一身を捧げて力を盡さざるべからず。

今日學校に生徒たる者は、皆他日世に處して、皇國の興隆に任ずべきものなれば、堅く其の志を定め、智を磨くも、徳を修むるも、身體を鍊るも、すべて此の目的に出でざるべからず。

皇室に對しては、臣民の誠意を表すべき禮儀作法の存するものなれば、必ず之を守り、かりそめにも、不



敬の疑あることは、嚴に戒めざるべからず。又祝祭日等、國民の記念日には、其の由來を心に銘し、祝敬の誠を表すべし。

我が國、古來、忠君愛國の士甚だ多し。今其の一二を擧げて、少年が志を立つる助となさん。吉田松陰は、幼時より庭訓を受けて忠君の志深く、楠木正成・織田信長等の勤王の事蹟を慕ひ、十五六歳の頃には、内外の形勢を聞いて愛國の念熾ゆるが如く、北條時宗・豊臣秀吉の如く國威を海外に輝さんことを期し、ひたすら學業を勵みしかば、終に國士の模範として仰

がるゝに至れり。

三條實美は、幼時より皇室の尊榮に志し、且つ日章旗を愛せしが、他日果して偉勳を建て、國旗の光を揚げたり。すべて國民の志を立つるは、平素國史を愛讀して、皇祖皇宗の恩徳を仰ぎ奉り、忠臣義士の精神を學びて、之を現代に應用するを本とす。忠勇なる祖先の後を繼ぎて、益、國威を世界に輝さんことは、實に吾人臣民の願ならずや。

236

4

繁書房出版圖書に  
し出品と相違の  
に出品と相違の  
接合し出品と相  
合し出品と相違  
本接合し出品と  
別本接合し出品

明治四十四年十月十六日印刷  
明治四十四年十月十三日發行  
明治四十四年一月四日訂正再版印刷  
明治四十四年一月七日訂正再版發行  
明治四十四年十月八日訂正再版印刷  
明治四十四年十月十四日訂正再版發行

不許複製

中學修身書卷一與附

定價金貳拾錢

著者	嘉納治五郎
發行所	東京府豊多摩郡内藤新宿北差町五十三番地 瀬川光行
發行所	大阪府南區心齋橋筋一丁目六十七番地 松村九兵衛
印刷所	東京市牛込區板町七番地 渡邊八太郎
印刷所	東京市牛込區板町七番地 日清印刷株式會社

發行所

元元堂書房

大賣捌所

北隆館書店

關西大賣捌所

松村文海堂

東京府豊多摩郡内藤新宿北差町五十三番地

東京市京橋區元數寄屋町三丁目七番地

大阪府南區心齋橋筋一丁目六十七番地

中學修身書

七

中學修身書一終

