道歌
挿入
修養必携
後篇

明治修養會主幹
片桐正雄述

明治修養會發行

道歌挿入修養必携　後篇

片桐　正雄／述

御製

うちむかふたびに心をみがけとや鏡は神のつくりそめけむ

久方の空に晴れたる不二の嶺高きを人の心ともがな

大空にそびえて見ゆる高嶺にも登ればのぼる道はありけり

眼に見えぬ神の心に通ふこそ人の心の誠なりけれ

朝みどり澄みわたりたる大空の廣きをおのが心ともがな

時はかる時計の前にありながら撓みかちなり人のこゝろは

世の中の人におくれを取りぬべし進まぬ時に進まざりせば

あまたりに窪みし軒の石を見てかたき業とて思ひすてめや

國たみの力のかぎり盡すこそ我が日の本のかためなりけれ

もろともに助け合ひつゝ國民のむつびあふ世ぞ樂しかりける

品性名言

○眞正の文明國たるは、人口の多大なるにあらず、土地の廣大なるにあらず、收穫の多額なるにあらず、唯其國民の品性にあり、（エマーソン）

○宇宙間如何なるものと雖、人間に優るものなし、而して人間に於ては何ものと雖、品性に優るものなし、（ダブルユー、エバーツ）

○人の所有する最も純潔なる寶は、汚點なき品性なり、之れなくんば人は唯鍍金したる土塊、彩色したる粘土に異ならず、（シエクスピーヤ）

○人生の最大目的は、品性にあり、品性にして高尚ならんか、其人の生涯は、必ず幸福なるべし、（ミル）

○眞正の幸福は、善良なる品性に發露し、人格に生育するものなり、（マーデン）

○才能は素より尊重すべし、而も無限に尊重すべきものは品性なり、（ルーズ、ヴエルト）

名士の來書

昨年發行した「拙著修養と活動」（再版「修養必携」と改む）幷に「獨立と品格」に對し、莊田平五郎君、森村市左衞門君、法學博士井上密君其他より信書を辱ふすること少なからぬ、當今地位高き人及紳商と稱せらるゝ人は、多忙にして拙著を讀まるゝ暇まなく、況してや自ら執筆の勞を執らるゝことは、容易く望み得らるべきにあらざるに、斯く名士より信書を受くるは余の深く光榮とする所である、而して其賞美の言は、敢て余の當る所にあらねども、之を公表するは、我が修養會の發展の上に資くる所大なるを思ひ、こゝに井上、森村、莊田三君の送書を掲ぐることゝ爲す、……片桐正雄

井上法學博士の書

拜呈貴著「修養必携」御惠與被下難有奉鳴謝候、拜讀感賞の餘り左の蕪言を誌し候間御手許まで差上候頓首

十二月三日天長佳節　井上密

片桐賢基

玉案下

人・圓滿なる生活を遂んと欲すれば、智德、財産及健康の三者を併有せざるべからず、而して之を併有するの道は修養に在り、片桐氏の著「修養必携」は、此般の情理を平易に説破して餘蘊なし、人・此書を左右に、熟讀玩味能く之を行ひ得るに至らば、其圓滿なる生活を遂ぐること難きにあらざるべし、余「修養必携」を讀み感ずること深し、敢て一言を誌す、

森村市左衞門翁の書

拜啓修養に關する尊著毎々御惠與被下千萬忝奉拜誦候、御主張の如く近來道義振はず利慾と虚榮にあこがれ、國の前途を考慮する如き誠意の人甚だ乏しく相成候樣に覺へ申候、豫て尊兄は茲に見るありて第二國民發達の爲世界に雄飛せんとする所の青年を敎訓するの目的を以て修養會を設立せられ、數年一日の如く御盡力有之事は小生の深く感謝致候所に御座候、高等の學を修め卒業後自己の利益を計るに急にして、一國の獨立如何に研究する者稀なるは當世の流行と相成申候、乍併尊兄の主義に隨ひ實行する者の日に多きを加へ可申は必然の事と信じ申候、國家のため彌增御奮進被下度且御健康を祈入候也匆々頓首

十月二十四日

市左衞門

片桐樣

座下

記者片桐生曰く「森村翁は昨年七月賛助金五拾圓を寄附されたるに、本書を送らる數日前、即ち修養必携前編を郵送したる後、更に金壹百圓の寄附を受け、而して此書に接す、厚意のある所いかでか感銘せざらん、但世界に雄飛せんとする所の青年を敎訓するの目的云々は、不肖の當る所にこれなく、品性の堅實なる國民の增加を奬勵しつゝあるのである

莊田平五郎君の書

拜呈仕候過日は貴著「修養と活動」「獨立と品格」の両書御惠投被成下忝奉存候、早速拜見仕候、誠に御心切の御著書殊に當今人は虚榮に走る時節に際し、社會を益すること不渺と奉存候、此両書は數輩の友人にも拜見爲致度存候に付、尚四五部づゝ御投與被成下度御願申上候、右代金として爰に金五圓を郵便爲替證封入仕候間御領收可被成下候右御挨拶旁願用まで匆々頓首

七月二十二日　　莊田平五郎

片桐正雄様

侍史

修養必携後篇目次

第六章　勇氣

第七章　健康

第八章　資力

第九章　信念

第十章　境遇

第十一章　結論

附錄

例言

一本書各節の事項は、大體の要旨にして、其第一・第二等の事項は、大要中の骨子、而して(い)(ろ)(は)の附したる事項は、細目説明、心得若くば引證にして、即ち骨子に對する筋肉たるものを多しとす、

一本書の結搆・上述の如くなれば、大意は各節及第一・第二等の事項にて了解さるべく、故に素養ありて多忙なる人は、一々精讀を要せず、

一修養に志を寄する人は、各項の(い)(ろ)(は)等まで細讀を要すれども、了解し難き事項は、擱(さしおく)も不可なし、开(そ)は本書には、講演の資料に供するため記述したるもの間々あるからである、

一拙作の道歌多きに過ぐるが如しと雖、是れ一には道歌のみを讀むも本書の要旨を知るに便し、二には簡短なる文辭の足らざる所を補ひ、三には本文主旨の説明に代へ、四には讀書上に興味を添へ、五には感情を養ふ便あるに由る、但○印を附したるものは、古歌及從來あるものである、

尚歌を讀むには、五音、七音、五音と一句毎に調節ありたし、

一前篇幸ひに各方面諸君の購讀を得たり、後篇を讀み未だ前篇を讀まざる

方は併せて一讀あらんことを望む、但前篇目次の大要は紙末に掲ぐ、

從來著作の書目左の如し

品性修養論	明治三十六年十二月出版	正價	拾五錢
人界大理と品性修養	同九月 四十年出版	同	參拾五錢
人格修養活動要旨	同一月 四十一年出版	同	五錢
修養と活動	同一月 四十四年出版	同	貳拾錢
修養必携前篇	同十月 四十四年出版	同	貳拾六錢
再版增補 獨立と品格前篇	同十一月 四十四年出版	同	貳拾六錢
修養の手引	同八月 四十四年出版	同	貳錢

要旨、手引は郵送貳錢其他は四錢代金郵券代用差支なし

道歌挿入 修養必携後篇

明治修養會 片桐正雄述

第六章 勇氣

第一節 品性と勇氣

勇氣とは、或る行爲を實行し、又は制止する意力志氣の謂ひにして、品性修養及活動に在ては、知情の作用を統一して、惡事を行はず善行を爲す道德的精神力を云ふのである、

勇氣とは知情の作用を統一し行止ほどよく爲す力なり

第一 口腹の慾を充たし、將た生存を保つ爲には、禽獸に於ても勇氣を振ふことあれども、道德的勇氣に至ては、獨り心性の發達したる人類の特絶する所である、

窮鼠も猫をかむ勇はありつれど　德の力は人にあらずば

(い)勇氣は元來・意志の力なるを以て、其作用行使如何に因ては、智識・感情と同じく・人生に善とも爲り將た惡ともなるのである、故に之が惡用を避け善用に努むるは、道德上の一大要務と知らねばならぬ、

何事も成しとぐるのは勇氣なり　惡に使ひて身をばすつるな

生蕃の猛きふるまひ勇しく　をしやそのほこ逆さまにせば

(ろ)意志は智識・感情を統率するの力あるを以て、品性の修養及活動を爲すには、能く意志を鍛練して堅固になすこと最も肝要である、

意の力知情の二つ率ふなり　鍛ひかためて割れぬ用心

善しと知り惡しゝと思ふ萬づこと　爲すと爲さぬは意志や定めん

嘘惡し誠は善しと知りつゝも　心割れては嘘も吐くなり

(は)孔子曰く「富貴も淫する能はず、貧賤も移す能はず、威武も屈する能はず」と、西語に曰く「純潔なる精神は、何ものゝ爲にも屈することなし」と、是れ卽ち良心の堅固なる勇氣あるに由て然るものである、

財寶劍の光り落ちくるも　動かぬ意志ぞいとも貴とし

權につき名利求むは人の情　潔き精神の堅くあらねば

純潔の精神かたくば何ものゝ　誘惑あるもはねて迷はず

(に)孟子曰く「我れ善く我が浩然の氣を養ふ」と、而して說て曰く「其氣たるや至大至剛直きを以てす、養ふて害するなくんば卽ち天地の間に塞がる、其氣たるや義と道とに配して、是れ餒ゆることなし」と、勇氣の力大なるを思ふべきである、

意氣を善く養ひなせば天地に　擴がり充て心浩然

(ほ)自ら反みて縮からざれば、禍寬博(賤き者)と雖、吾れ惴れざらんや、自ら反みて縮からば、千萬人と雖も吾れ往く矣」とは、曾子の大勇を說ける

のである、其の道德たるや亦明かではないか、

省みて直き心は眞の勇　　恐るゝ敵のいかであるらん

誠ほど心のつよきものはなし　　檢事警視の調べうくとも

(へ)聖書に曰く「城を攻め落すは剛勇の人なり、自ら其血氣を統治するは最も剛勇の人なり」と、戰陣の勇素より尊重すべきなれども自ら情慾を節制し、善事を敢行するの勇は、更に尊重すべきものである、

城攻めは剛き勇にてありつれど　　血氣治むる勇ぞ大なり

外敵に勝てる勇士は間々あれど　　己が血氣に克つものは稀れ

第二　勇氣の發動は、或は節制・沈着・堪忍・忍耐・確持・克己と爲り、或は勤勉・奮闘・剛毅・敢爲・進取・献身と爲り、吾人の言行に種々の德を爲すものである、

(い)生命を睹して敵軍と戰ふは忠勇なり、奮闘敢爲なるは剛勇、泰然自若たるは沈勇、忿怒の情を忍ぶは堪勇、艱難・困苦に耐ゆるは耐勇、食色の慾を制するは制勇と云ふべきである、

增すら男が雨とふる彈丸の其中に　　進み戰ふ大和魂

○君がため盡せや竭せ玉の緒の　　命一つをなきものにして

○よしや身は土となるとも魂は　　御代の守りとならで止めばや

行く道に雨降らば降れ風も吹け　　我が爲す業はなさで止むべき

○憂きことのなほ此上に積れかし　　限りある身の力ためさん

災の身にふりかゝる其時も　　動かぬ腹ぞまこと沈勇

世の憂きも辛きも堪ゆる心こそ　　身を玉になす磨きなるなれ

○世の憂きも辛きも忍ぶ思ひこそ　　心の道の誠なりけれ

腹立つも怒氣をば色に出さずして　　忍ぶ心は胸や廣かる

○堪忍と聞けば易きに似たれども　　己れに克つの變名なるべし

○まけて居る人を弱しと思ふなよ　忍ぶ心の強きゆへなり
色と酒惡魔の誘ふ攻道具　心たしかに防ぎ戰へ

(ろ)誘惑を排して清廉を守るは廉勇、正を踏んで恐れざるは義勇、約束を實行するは信勇、職業に勤勉なるは勤勇、喜怒哀樂を色に顯はさゞるは潛勇である、

すきを見て附込み來る賄賂を　斥けて起つ意氣や清廉
義を立てゝ權威恐れず利や色の　餌に迷はぬ勇ぞ貴とし
約束をしかと守りてそむかざる　堅き心ぞ信の勇なり
己が身の務めの外につとめなし　脇目ふらずに勵め勇めよ
悲みや怒りの情を堪へ忍び　色に出さぬは潛む勇かな
なるならば腹も立ずに憂きもせず　堪らゆるよりは捌け胸中

(は)眞理實情に因て行動するは智勇、献身的動作を爲すは仁勇、男女の情愛に迷はずして貞操を守持するは操勇、凡ての行動に節制あり正道なるは恒勇、また凡て情慾を排するは克己の勇と云ふべきである、

爲す上に眞理と事情辨へて　安排するは智慧の勇なり
身を献げ國の爲にも人のため　盡す眞心仁の勇なり
美くしき花の色香に迷はずに　守り固きは操なるなり
○我が心常盤の松に似たりけり　世のよしあしに色を變へねば
○女郎花我庭の面の一もとの　外に心は移さざらなん
眼に耳に觸るゝ惡魔の聲かたち　拂ひのけつゝ己に克つなり
○勇氣とは惜しい欲しいの私しに　少しも負けず勝ち拔くをいふ

(に)ラッド氏曰く、意志諸德の中に於て恒常の德は、人格の眞髓たるものなり」と、知覺に於て常識の欠くべからざると共に、恒常の意志の大切なる特に留心を要す、

中心のかたく結びて動きなく　　始終變らぬ人は恒勇
常識や温和の德ともろともに　　揃ひ持てかし恒常の意志

第二節　勇氣の養成

勇氣を養ふには、意志・信念の堅固を要す、默想して專ら神氣を練るは、是れ卽ち靜思的修養である、又實習して專ら心身を鍛ふは、是れ卽ち活動的修養である、而して動靜二者共に必要の勞苦を避けてはならぬ、

勇氣をば養ひなすは靜と動　　心練りつゝ身を鍛ひつゝ

第一　靜思的修養

靜思的修養は、虛心平氣を旨とし、將た事物を冷靜に觀察して道理を明かにし、また理想を高くし、以て意志・信念を固くするにあり、而して其方法は大別して、感情法、理性法、理想法の三とす、

靜やかに心練るには氣を鎭め　　無我の境に入りてかためよ

備考　禪家に不淨觀、數息觀、慈悲觀、因緣觀、見性成佛の五法あり、慈悲觀以下卽ち本書の三法に對比すべきものとす、其不淨觀といふは、本書第四理想法の(は)に同じ、また數息觀は卽ち調息法である、

(い)虛心平氣とは、心氣の安靜なること、明鏡止水の如くなるを云ふ、それ心氣安靜なれば、感情平和にして事物を視ること公平無私である、されば心情の動きたる時は、先づ靜座默然として呼吸を調へ、心氣を鎭めて感情を和ぐるを要す、

靜やかに動く心をまた鎭め　　鏡にうつせ顏のよしあし
○うつすとも月も思はずうつるとは　　水も思はぬ廣澤の池
○名月や我が影法師のあからさま

備考　調息の方法は、前篇第二章第二節基礎的修養の項に記述しあり、參看を要す、

(ろ)吾人・若し心氣安靜ならざれば、事物の是非・利害幷に輕重・緩急を判斷すること難きが故に、道理を明かにするには、須らく虛心平氣となり、冷靜の觀察を要す、例せば其身は局外に立つものと假定し、以て靜かに思慮すべきである、

氣をしづめ我身を外にありとせば　物事見るも私心なきかな
人こゝろ動ける時は月に雲　感情のために道理蔽はるゝ

(は)儒道に於ては、靜座を重んじ、主靜存養を說く、吾人・日常に靜思反省する所あれば、理性を明かにし、精神の修養に効あること少なからぬのである、

靜やかに暗き心を照しなば　かすかに道の光りみゆめり
○月影の到らぬ里はなけれども　眺むる人の心にぞすむ

(に)人・理想高ければ、目下の小是非。小利害の如きは、敢て深く念頭に懸けざるに至るものであるから、吾人・高尙の品性を養はんと欲せば、自己の理想を高くすること、亦必要と知らねばならぬ、

些細なる利害得失云はぬもの　高き理想は塵もたまらじ

第二　感情法とは、種々惡感情の發生するに際し、能く心氣を鎭めて良情意を以て之に對抗し、良心を發揮して惡感を排除消散するものと云ふ、

起り來る惡感を拂ひ散らすのは　眼を閉ぢ心鎭むるにあり

(い)不快・不平・悲哀・忿怒・怨恨等の感情發したる時に於て、慈悲心を惹き起して、對手が不德無智を憐れみ、良情を以て惡感を排斥するときは激發したる感情も自ら消散するではないか、

我が智慧と同じと見れば腹も立つ　足らぬと知れば足してやりたし
智慧足らず德の價も覺らざる　ものゝ爲すわざいかで氣にせん
○慈悲の眼に憎しと思ふものぞなき　罪ある身こそなほ憐れなれ

(ろ)場合に依ては、人間の不完全なるを自覺し、深く惡感情の發する原因を省み、自己の不德無智の然らしむる所と諦らめ、以て惡感情を消散するも其一方法である、

己が身の不德淺智と悟りなば　惡しき感情散し易かる

人わざと恐り怨みし事柄も　我身の蒔きし種もあるなり

○あながちに人の悪しきを思ふなよ　人の悪しきは我れ悪しきなり

人こゝろとかく我田へ引く水の　流れは悪しく隱し立てして

○人に勝つ力はあれど兎に角に　身勝手に勝つ智慧は少し

○よきしめり直に困つたお天氣と　手前勝手の人の世の中

(は)不幸に遭遇して悲哀・憂悶・苦痛の感情起るに當り、世上自己より一層不幸の甚しき者と比較し、我が不幸の尚ほ少きを感覺し、以て感情を慰安するは、亦是れ其方法の一である、

不仕合せ悲むうちに人を見よ　我れより辛き人もあるぞや

身なし男の寄邊なぎさの捨小舟　なほ破れある身やなんとせむ

(に)不幸に遭遇して苦悶するに當り、僭て嘗めたる苦勞を回顧して夫れと比較し、或は立志成功者の艱難を思ひ、或は偉人辛苦の傳記を讀んで、

自ら心氣を勵ますも、亦其一方法である、

志し立てし偉人のあとみれば　苦勞や忘れ勇氣起らん

工場の火夫の苦勞を忍びこえ　鋼鐵王となりしあと見よ

第三　理性法とは、吉凶・禍福の生ずる、要するに因果の法則に外ならざるを思ひ、因緣結果の道理を明かにし、以て心意を安んずるものを云ふのである、

何事も因果の道理さとりなば　愚痴の感情消えてあとなし

(い)損害の來る所、疾病の生ずる所、毀譽褒貶の發する所、其他種々感情の起る所、冷靜に能く其因緣を究むれば、必ず應當の結果あるは、理勢の當然なるを自覺するものである、

物事の過ぎにし跡を辿れかし　覺る因果の筋も歴然

○爲すことの我身に返る理はりを　知らぬ人こそはかなかりけれ

○爲すわざに己が心は隱れぬを　人は知らじと思ひけるかな
○草枯らす霜は旭にはやとけて　因果はめぐる小車の跡
○今ぞ知る冬ごもりなる草も木も　花咲き實る種もありとは
○歷然とめぐる因果はくる〳〵と　くるり〳〵とあとも留めず
神經の衰弱なせしそのもとは　矩を踰えたる過勞心配
損失は注意分別足らぬなり　深く省れめ覺るとこまで
○奢つたり遊んだりした仕返しに　難儀なことの尻がくるなり
智慧なきは學びの道を怠りて　遊び耽りし報いならずや
良心の手綱をゆるめ我儘に　狂ひし駒の墮つる濁り江
道ならぬ道ふみゆけばやがてそこ　暗き穴にや墜ちぬものかは

(ろ)事業若くば事物の成敗結局が、極度如何なる點に達すべきかを深く觀察推考して、豫め其決心覺悟を爲すは、亦理性法の一種である、

豫め末の成行覺悟せば　敗れを取るも後の悔いなし
世の中は立つも轉ぶも時の運　轉びしのちの用意先ぞや
○つくづくと思へば安き寢風かな　成らぬを捨てゝ成るに任せば

(は)吉事福運に遭ふて、喜悅歡樂の情起る時に際し、樂は苦の種、盈れば缺くる世の習ひ、幸福の反動には軈て禍害來るものと想ひ、輕浮狂熱の情に奔らざるは、これまた其一方法であらう、

福ひに遭ふとも浮て悅ぶな　樂しき裏に苦しみぞある
樂しみに熱く狂ふな世の中は　盈ればかくる道理もあり

第四　理想法とは、宇宙の實在・人生の眞相妙理を觀し、茲に安心立命するものとす、又宗教に在ては、神佛を信仰して何事も神佛の御心に由るものとして安心するものである、

人生の妙理を觀じ世に立たば　想ひは高く心安かる

(い)正を守て恐れず、良心の聲を聽て安心するは、是れ理想法の一である、吾人・良心に疚しき所なければ、何者たりとも我が心を奪ふこと能はざるものである、

○心だに誠の道に叶ひなば　祈らずとても神や守らん

○見る人の心々にまかせ置き　高根にすめる秋の夜の月

(ろ)困苦艱難に遭ふて、神は愛する者を苦むと信じ、悪い後には必ず善事來るを想ひ、暗雲の天を蔽ふ間にも日光は微かに閃けるを見る、前途の光明を認め、即ち希望を抱くも亦其一方法であらう、

黒雲の天を蔽へる間にも　閃めく光りあるを認めむ

秋過て霜枯れどきにあふとても　やがて嬉しや春の芽は來ん

(は)情慾の起るに當り、其成れの果てを推想して慾念を拂ふこと、例へば美人に對して戀情燃ゆるも、死すれば一塊の臭骸たるに過ぎずと悟るの類は、亦是れ理想法の一であらう、

○骨かくす皮には誰も迷ふらむ　世の迷ひとぞ悟り得るなれ

○凡夫めらあまり物をば慾しがるな　美人といふも皮のわざなり

(に)生者必滅、會者定離は人生の免れざる所、榮枯・盛衰・貧富・禍福は常なく、畢竟・不可思議妙なる運命の中にありと觀して、茲に安心を求むれば、苦樂の感亦敢て言ふに足らざるではないか、

○我れといふ小さき心捨てゝ見よ　心淨くばなにか穢れん

○欲し惜しや憎や可愛と思はねば　大千世界に障るものなし

○南無釋迦ぢや婆婆ぢや地獄ぢや苦ぢや樂ぢや　今は世界がまるで我がもの　どうぢやかうぢやと云ふが愚ぢや

第五　靜思的の修養、實行に至難のことあり、殊に感情の激發したる時に

於て然りとす、故に靜かに思ひ深く省みて堪忍するを要す、堪忍は消極的なれども、能く心性を練るものにして、軈て積極的活動の地盤を固むるものである、

惡感を拂ひ散すは難けれど
堪忍工夫なれば易かる

(い)生物進化の理法は、生存競爭・優勝劣敗なりとせば、劣者の境遇にある時に當ては、暫く耐忍して自己の力を養はねばならぬ、諺にも「長いものには卷かる」と、古來の人傑にも一時堪忍して、其後志を遂げたる例多し、血氣に猛けるは、要するに大勇あるものではない、

世の中は長きに卷かる習ひなり
しばし忍びて伸る道とれ
忍ばずに伸る時なきことわりぞ
尺蠖に見ても學べよ
○踏れても根强く忍べ道芝の
やがて花咲く春を待つべし
○末ついに海となるべき山水も
しばし木の葉の下くゞるなり

○雨露にうたるればこそ紅葉も
錦をかざる秋はありけれ
○堪忍の智慧の劒の强さには
誰も感心するが韓信
○抑へても堪忍袋なかりせば
何にか入れん癇癪の虫
○堪忍の袋をかたくしめ置かば
大蛇も鬼もみゝず同然
○堪忍の棒で心の鬼を打て
强いやうでも負けてのくなり
○堪忍の袋の紐を腕でくみ
やがて乘り出づ德を養ふ

(ろ)たとひ自己の境遇劣弱者に非らざる場合に於ても、平和を保ち德望を備ふるには、堪忍に由ること多ければ、大抵の事は堪忍するの心氣を養ふべきことである、

堪忍は消極なれど身を保ち
心安けく德や光らん
忍びなば人と和らぎ爭はず
石と豆腐も時の慣れあひ
○世の人の心廣かれ天が下

○堪忍のなる堪忍が堪忍か　ならぬ堪忍するが堪忍

○人にまけ己れに克ちて我を立てず　義理を立つるが男だてなり

○錦にも綾にもあらで堪忍の　袋は見ても見事なりけり

○人にたゞ負けじと思ふ心こそ　やがてその身の敵なりけれ

○堪忍の神の利益ぞあらたなる　我れは樂にて人は喜ぶ

○堪忍は我身の爲と思ふべし　人に堪忍すると思ふな

○堪忍の袋を常に胸にかけ　破れたら縫へ破れたら縫へ

(は)愛情を以て生命とし、柔和を以て美德とする、婦女に在ては、常に堪忍の德を養ひ、惡感情を顏色・言行に出さゞるを肝要とす、

心さへ儘にならぬが人の常　思ふてゆるせ家の人々

お互に心の底を思ひやり　忍びゆるさば家内圓滿

○强き身に强く當るを下手といふ　柳に鞠を上手とはいふ

○吹くまゝの風にまかせて爭はぬ　柳を人の心ともかな

○我れに勝ち味方に勝ちて敵に勝つ　これを武將の三勝といふ

○愚痴短氣りんき怒りの胸の火を　なだめ鎭むる堪忍の德

○氣に入らぬ風もあらうに柳かな

(に)靜思的の修養、談容易なるが如しと雖、實行は至難の場合あり、卽ち惡感情の募りて良心の弱きことあり、將た事理を明かにするも、心身の意の如くなる能はざることあり、此故に常に調息法を行ふて、豫め心氣を練るを必要とするのである、

靜心の修養易きに似たれども　とかく心の鬼が邪魔する

靜やかに心の月をさがせども　情けにくもる秋の夜のそら

○澄み渡る月は我身を照せども　無明の雲の見せぬなりけり

○たづね入る牛こそ見えね夏山の　梢に蟬の聲ばかりして

第六

活動的に修養するには、善行を爲さんとするの心意起らば、先づ其一事を決心して之を實習し、繼續修練して、遂に習慣性と爲すを要す、

善行の心起らば事毎に　修め習ひて性となせかし

(い)習慣性なるものは、小事の積み重なりし結果である、小事たりとも多年の間、反覆實行するときは遂に强大の勢力となるではないか、

善きことは思ひしたびに行はゞ　習ひ積りて實をや結ばん

一事づゝ學びし道の敎へ草　積ればしげく高くなるなり

○善ことは眞似になりともするがよし　いつしか慣れて眞實とぞなる

(ろ)西語に曰く「習慣は始め弱きこと、蜘蛛の糸の如しと雖、終りに堅きこと鐵鎖の如くなるに至る」と好比喩である、習慣の始めや、眼以て見るべからざれども、其習性を爲すに至ては、明かに之を表現し、亦容易に拔くべからざるに至るものである、

習はしの始めは弱き蜘蛛の糸　慣れては鐵の鎖りとぞなる

日々に行ふわざを記し置き　家の歷史と後にながめん

書讀むも始めのほどぞ苦しけれ　慣れては樂に趣味も多かる

習はしに成れる力や大いなり　慣れにし業の出來ばえを見よ

(は)習慣は第二の天性である、惡習慣を打破するは、生齒を拔くより苦痛が多い、早く良習慣を養ひなせば、既に天性となつて何等の苦痛もなきものとす、されば少年の時から意思の活動的修養、大に努めねばならぬことである、

惡しき癖矯るはかたし矯むるのは　生齒ぬくよりなほ辛いぞや

幼な兒に習はしつけし正直は　雀百まで嘘はつかまじ

(に)品性を維持して墜落せざる者は、習慣性なり、故に心思を清潔にし、言行を敬愼するが如き善德を以て、習慣と爲すを要す、人は習慣の

良臣とも將た奴隷ともなるべし」とは、ツマイルス氏の言である、

習はしは人を奴隷に爲すもあり　良くぞ習ひてなれや主人に
金持ちて節用するは主人なり　客嗇たれては奴隷なりけり
戀愛も色に迷へば病ひ犬　相愛すればともに人なり

(ほ)習慣は教育に依て訓練さる、又修養に依て成熟さる、學生及兵士の規律正しき動作は、即ち訓練に由り、紳士・淑女の節制宜き言行は、即ち修養に由るのである、

兵隊の規律正しき行ひは　訓練によりてなせるとぞしれ
士君子の云爲節制宜しきは　修む力のたしかなるため

第七　善習慣を養成するには、當初・多少の勞苦を忍び、之に打ち克つを要す、勞苦は軈て安樂を産むの種子である、意志を堅くするには、必要の勞苦を避けてはならぬ、

習ひなす事の始めは苦痛あり　忍び慣れたるあとは安樂

(い)灸も皮切の熱さこそ感ずれ、度重なれば慣れて熱からず、冷水も始めの一浴こそ冷たけれ、度重なれば敢て寒からず、何事も初めの奮發が肝要である、（惡事に於ても同樣なれば最初の注意思慮を要す）

何事も物の皮切り大事なり　善きと惡しきの堺目もこゝ
初稽古竹刀で打たれ痛むとも　たび重なれば何の苦もなし
○何事も三番叟が大事なり　大事をふめば喜びありや
○後れなば梅も櫻に異ならず　魁てこそ色も香もあり

(ろ)汝・若し智識を得んと欲せば、勞苦せねばならず、汝・若し衣食を得んと欲せば、勞苦せねばならず、汝・若し快樂を得んと欲せば、亦勞苦せねばならぬ、苦勞は是れ人間世界の通則なり」とは、ラスキン氏の言、勞苦に堪ゆる即ち勇氣である、此勇氣なければ、吾人は人生の何物

をも得ること能はざるのである、

苦は樂の種といへるは眞實なり　積みし苦勞が事のなる本
苦勞なく智慧や財寶の殖るなら　學事職業勵む人なし
苦勞した人こそ物の味を知れ　極樂とんぼ味氣なきぞや

(は)孟子曰く、天の將に大任を此人に降さんや、必ず先づ其心志を苦しめ、其筋骨を勞し、其體膚を餓し、其身を空乏にす、と勞苦は實に吾人の試金石、艱難・汝を玉成す、意志の修練實に此語を服膺すべきである、

艱難は石を玉とす試金石　しのけばいとゞ光り放たむ
人でゝろ鍛ひ練りてぞ勇氣成る　艱難辛苦ものゝ數かや
よく搗きし餅はねばりて味旨し　人も心の練りが大切
○切り結ぶ太刀の下こそ地獄なれ　踏み込み行けば跡は極樂

(に)ルーズベールト氏曰く、最も深く且眞實なる意味に於ける人生の快樂は、曾て重荷を忌避せざる人の專らにする所なるを知れ」と、勞苦の避くべからざる偉人の所見皆同一である、

重荷をば避ける人たち氣力なし　輕く肩げる勇氣起せよ
火事あれば重き荷物も擔き出す　奮へば出るぞ人の力は
○我雪と思へば輕し傘の上
大任を擔ひて起つの勇氣こそ
苦しみに遭ふたび毎に遁げ走る　人の中での人といふなれ
弱き心はいつも我他〳〵

(ほ)高山大海は、天地正大の氣の鍾る所、英靈の氣に觸れて、精神を養ふべく、又森林に入り或は暗夜人なき處に於て、心膽を練るも、共に有効の方法とす、而して是れまた勞苦を要するのである、

天地の廣き靈氣を呑つ吐き　養ひ生て精神雄大
暗き夜る凄き社殿に唯一人　往來をなさば膽や練れなん

第三節　自力と他力

勇氣を養成するには、主として自力に由るなれども、また他力に依賴して爲すものあり、而して自力に由るには堅實なる自尊心を要し、他力に依るには熱誠なる信仰心を要す、而して共に向上心を失ふてはならぬ、

勇氣をば養ひ成すに二法あり　自力自尊に他力信仰

第一　自力に由り、意志を堅くするに、他に制約あるものと自尊自重に由るものとの別あり、制約あるものは特種法にして、自尊に由るものは普遍法である、

自力には制約あるとなきとあり　普遍なるのは自尊獨立

(い)知友と誓約し、或は世上に廣告し、或は職分を重んずる爲、或は目的の遂行を期する爲、或る事を爲し若くは爲さゞるは、即ち意志を堅くするの特種法である、

或る事を誓ひ約して氣をかため　言行一致すれば成約

禁酒すと廣告したる其上は　流してまたも飲もなるまじ

○我が禁酒破れ衣となりにけり　それついでくれそれさしてくれ

朋友と共に誓ひし禁煙は　煙りと消す口やなからん

・目的の達するまでの苦痛をば　堪ゆるは樂の前金としれ

職分と思へば厭な物事も　勉めて爲すは良心あるため

(ろ)特種法に於ても、幾分は自尊自重の自力に由るなれども、また一面に於て知友・世人・職分・目的等の制約あるに因て行はるゝを多しとす、隨て其實行は、制約ある範圍を出でざるを以て、普遍的に意志を堅くするの道ではない、

或る事の約あるために守る人　約なきことは構はざるあり

誓ひなす禁酒禁煙守れども　誓はぬ嘘は吐く人もあり

職分となれば厭はず働けど　責なき業は餘所に看過す

(は)自力普遍法とは、深く品性の眞價を自覺し、眞實に自尊自重の精神を發揮し、以て情慾を節制し、良心の活動を意の如くならしむるものを云ふのである、

品性の眞價を貴びて　當る勇氣は賤でならざり
我が身をばいとも尊く自覺せば　卑しきわざはなどか爲し得ん
情慾を制する力なきものは　自尊さとらぬ自墮落と知れ

(ひ)自力的普遍法は、古來・聖哲偉人の修養したる所にして、吾人・凡俗の之を實現するは至難の業とす、然れども能く自尊の眞意義を了得し以て其精神を發揮せば、亦不可能の事ではない、福澤翁曰く「獨立自尊は人間百行の源泉なり」と深く服膺して實現を期すべきである、

昔より優れし人の業を見て　己が手本と勵み修めよ

第二　修養素より努力すべきも、由來・人間の意志は薄弱にして、到底・完全なる人たる能はず、故に神佛の冥助に依賴して、その御心のまゝに從はんとするは、他力に依り信念を固ふするものである、

意志よはく自尊獨立出來ぬ身は　神にたよりて遂げよ信仰

(い)神佛に祈願を籠て、或る事を爲し、若くば爲さゞるは、信仰に依り意志を堅くするの一方法である、

眞心をこめて神佛祈りなば　おのづと心かたくなるべし
雪の降る寒き夜風に薄衣　濃にうたるゝ厚き信仰

○草も木も佛になると聞くからは　心ある身はたのもしき哉
○日々に作りし罪はちりほこり　南無阿彌陀佛は箒なり
○罪と云ひ業とは云へど皆消ゆる　南無阿彌陀佛の聲の下には

(ろ)神佛の信仰のみに依るものは、神佛の威靈を畏敬崇拜するを以て、勇氣を養ひ且發揮するに於て、頗る顯著なるものあり、然れども自尊的自力ならざるを以て、動すれば理性を欠き、一方に偏するの嫌ひあるを免れぬ、

信仰の力はかたく靈驗あり　撓まざりせばしかと顯はる
內科病醫師にかゝらず佛祈り　供水のみは佛やあきれん
信仰家己が道のみ誠とし　他宗そしるは道理暗きぞ

第三　惡小事の故を以て寬假する勿れ、

善・小事の故を以て等閑にする勿れ、善惡共に一時に大成するものではない、小事集て遂に大事と成るのであるから、小事なりとて決して忽かせにしてはならぬ、又善事の習練は決して中廢すべきではない、

小事とて惡をなすなよ集らば　大事となりて刈るに難かる

(い)中江藤樹翁曰く「德を修むることを思はゞ、日々に善を爲すにあり、一善增すときは一惡損す、日々に善を爲さば日々に惡退くべし、是れ陽長すれば陰消する理なり、久しくして怠らずんば、遂に善人たるを得べし」と、事理誠に明白ではないか、

日々に一善增せば惡一つ　減りてぞ後はついに善人
儉約をつとめば奢り日々に減り　勤め勵まば惰け止むなり
物事を眞面目にすればづぼら止む　善に勇まば惡はにげ出す

(ろ)意志の習練、中途にして屢々挫折・休廢することあり、信仰の心念亦冷熱あり、然れども自暴自棄すること勿れ、其度毎に須らく向上心を發揮し、更に修養又は信仰に努力すること肝要である、

善きことはとかく中途で緩みくる　うんと腰する後へ戻るな
中緩みとけるは弱きいと心　緩むもしめて末を結べよ

○井を堀りて今一尺で出る水を　堀らずに出ぬと云ふ人ぞうき

(は)克己心は、勇氣の最大なるものである、克己とは自己の弱點に打克ち、向上の一路を辿りて、品性の實現に努力するの意義と解して、奮發すべきことである、

人こゝろ弱きにつけこむ魔の風を　追拂はねば亂れ散々

我が心弱き所に氣をつけて　惡魔來らぬ戸締りをせよ

○日は暮れて道遠しとは誰がいふ　勇みて進め天のまさ道

○心してなさば成るべし何事も　成らぬは人のなさぬなりけり

第七章　健康

第一節　品性と健康

心身の健康を保持增進するは、人生幸福の基ゐにして、品性修養及び活動の一大要務である、吾人・健康でなければ、何事をも快活に爲すこと能はず、健康は人間萬事の本と云ふべきである、

健康は幸福を得るの基ゐなり　品性成すの上に就けても

第一　健康の大切なるは、何人も能く知る所なれども、衞生法の實行は、等閑に流れ易きものとす、されば其大切なる事由を深く自覺し、之が實行に努力せねばならぬ、

健康の大切なるは能く知れど　流れ易きは不養生なり

(い)吾人の身體は猶器物の如し、よく注意して大切に取扱へば、破損の虞れなけれども、不注意・粗忽に扱へば、また回復し能はざるの破損を生ず、古語にもあり「人は病ひの器なり」と、是れ不養生を戒めたるのである、吾人能く養生をなさば、疾病來らんとするも亦容易に入る能はざるものと知れ、

我が身飜末になさば毀るべし　人は病ひの器ならずや

(ろ)「凡そ物を粗略にするは、甚だ悪しきことなれども、心身を粗略にする程、非難すべきことあらず」との西語あり、吾人・省みて愧る所なきか、

我れは愧る所が多いのである、

何物も粗末にするは悪しけれど　身粗末は悪い一番

(は)健康の價値は、健康を失ふて始めて覺る者多し、是れ人情の弱點なれども、「顚ばぬ先の杖」こそ肝要なれ、西語に曰く「不養生なる者ほど愚かなるはなし」と、吾人深く反省せねばならぬ、

健康の直打は常に氣もつかず　病ひにかゝり知るぞ晩かれ

倒るより起す力はより多し　顚ばぬ先の杖を忘るな

(に)身體强健なる者は、不養生を爲すこと多し、名醫某氏或人に告て曰く、「君の體格は譬へば甲鐵艦の如し、然れども甲鐵艦も歲月を經れば、自然に破損するではないか、然るに君は體格の强健なるに任せ、不養生を敢てしたれば、今や破損を生じて老朽船の如くなれり」と、壯年血氣の强健者能く此訓戒を心に銘せよ、

强きもの强きに任せ不養生　鐵の機械も破損あるぞや

○若き身の丈夫頼みの不養生　やがて老後の後悔となる

强きもの酒と色とをむさぼりて　年經て病むは自業自得ぞ

備考　體格强健者にして酒色の慾を恣にし、後年中風に罹り、又は腦溢血にて死亡したる者多し、

(ほ)生命は大切と常に思ひつゝも、不養生に流るゝは、人情の弱點である、況んや常に注意せざる者に於てをや、常に深く注意すると共に、健康保持及び增進の實行に努むるを肝要とす、

氣をつけつ流れ易きは不養生　流れとめねばいつか溺れん

○少々は苦しからじの不養生　つもり〳〵て後悔をする

我が命惜きことゝは知りぬれど　惜まぬわざは知らぬ同樣

第二　疾病は人生の一大不幸である、而して是唯・病人のみの不幸に止らず、最親の家族及親族をして心痛せしめ、また國家に損害を及ぼすものと知らねばならぬ、

病つきは己れのみかは家族まで　心痛めし上に國損

(い)道德・智識・勇氣如何に大切なるも、心身にして疾病あれば、また之を養成するに由なく、將た人生の幸福・財産・名譽も望む所でない、諺にあり「命あつての物種」と、健康の重んずべき深く留心を要す、

何事を爲すにも本は命なり　養生せぬは身の末知らず

○どう見ても身程大事なものはなし　お爲といふも實は身のため

貧の苦は病むより辛く云ふなれど　中に樂しむ法もあるぞや

○千萬の黃金も珠玉も何かせむ　命のみこそ寶なりけれ

(ろ)人生苦痛の事多しと雖、疾病ほど苦痛にして且損なるものはない、損とは治療に金錢を要するのみならず、勉學も休廢せねばならず、業務も中止せねばならず、尙且・家族・親族・朋友までも心を痛めしむるからである、

世の中に苦しきことは數あれど　病ひにまさる苦しみはなし

○うまきもの酒も肴も禁むといへば　たゞ一口もえこそまかせぬ

○寢屋の中一人いぶせく明け暮れて　月雪花を見ぬぞ苦しき

熱心に學事職業勵まんも　病みては己が心まかせじ

病つきは我れのみ惱むものならず　身内の人も心痛める

(は)吾人の身體は父母より受けたるものである、孔子曰く「身體髮膚之を父母に受く、敢て毀傷せざるは孝の始めなり」と、父母は唯子の無病息災を是れ祈れり、父母ある者・豈に健康を重んぜずして可ならんや、

我が身我がものなりと思ふなよ　天のお授け父母の丹誠

我が身父と母とは夜る晝に　　健康を祈れる慈悲を忘れな
父母の深き恩愛忘れずば　　自殺情死のいかで爲し得ん

(に)夫婦は偕老同穴を契るものである、配偶者にして病ひあらば、其心痛憂苦口に盡されず、殊に子あるに於ては、憂慮は更に大なりとす、如かのみならず、破操行爲の生ずる、配偶者の病中に因緣するもの間々あり、されば配偶者のある者は特に衞生に注意を必要とす、

夫婦なか健康でくらさば幸多し　　病める歎きは一人ならねば
妻子ある人はなほさら氣をつけよ　　不幸は已れ一人ならぬぞ
道ならぬ色魔の道の開くるは　　病ひの中に始まるもあり

(ほ)國家は有機體にして、吾人は之を組織する細胞である、吾人にして病弱なれば、國家は夫れだけ強健なる能はず、吾人の疾病は、國家を組織する細胞を損するものである、思ふて茲に至れば、吾人は國家の爲に、亦健康を重んぜねばならぬではないか、

病むものは國の力を減らすなり　　思ふて增せよ已が健康
優れたる人の病ひはなほ更に　　國の損害多きことかな

(へ)貧困其他の苦痛は、心身の一局部に過ぎざれども、病苦に至ては全心惱まされ、且日夜・間斷なく、不快・不自由の中に居らねばならぬ、されば疾病は、人生苦痛中の苦痛といふべきものである、

貧の苦は或るときだけに過されど　　病苦は日夜絶間なきぞや

(と)「病人は惡漢なり」とは、ドクトル、ジョンソン氏の言である極端說なるが如しと雖、陰鬱にして不機嫌・意地惡く、短氣にして怒り易くなる等は、疾病より來ることが多いから、疾病の禍は、品性にも及ぼすものと知らねばならぬ、

病むものは惡德なりの言葉あり　　短氣意地惡る病むで起らん

病みつかば心苦しく剩さへ　人に厭はる損もあるなり

(ち)人一たび病ひに罹るときは、恰も柱に打込みたる釘の如し、たとひ全治するとも病痕は殘るものとす、はた病ひに因ては、醫療は唯疾病の蔓延を防止するに過ぎぬ、故に病ひに罹らざる用心を肝要とす、西諺にあり「豫防は治療に勝ると」實に智言といふてよい、

病みし痕長くのこりて消えざるぞ　病ひの殘り犬も食ふまじ

病むは損健かなるは身の幸ぞ　豫防は醫治に優るなりけり

(り)若し病氣の徴候あらば、速かに醫者の診察を受けよ、病ひ輕症と侮り棄て置くときは、遂に重症と爲り、取返しの附かざるに至ることあり、宜しく輕少の間に治療を要す、

病ひ氣のありなば早く醫にかゝれ　晩るゝときは本に返らず

○大病となりての後や如何せむ　たゞ常々に養生をせよ

○もろ〳〵の病ひの起るそのもとは　家業不精で奢り不和合

第二節　健康の保持增進

健康を保持增進するには、生理及養生法を知得して、其敎ふる所に從ふを要す、殊に精神の快活・深呼吸・冷水浴・日光浴・適度の飲食・運動・清潔・勤勞・睡眠・規律等は、最も必要である、

健康を保ち增すには養へよ　精神快活身體鍛練

深呼吸冷水浴に日光浴　運動などは强健の術

適度なる勞務飲食睡眠に　規律清潔保健道なり

第一　吾人の健康を保持するには、無機物(氣候の寒熱・毒氣・飲料水等の自然物類)并に有機物(人類及ひ動物細菌の類)に接觸して、之に適應せねばならぬ、

健康を保つ大法外ならず　身に觸る物に適ひ應せよ

(い)生存競爭・適者生存・不適者消滅は萬物の理法にして、所謂・優勝劣

敗の天則は、獨り人類間の競爭のみならず、到る處に行はれつゝあり、
吾人どうしても奮鬪の勇氣を起さねばならぬではないか、
競爭はいづれの果ても止まじとか　勇氣振へよ生命保つに
生活と處世の務めいと多く　養生ばかり出來ぬ世の中
競爭の烈しき今の世に立つは　强くならでは倒れ果つべし

(ろ)吾人々類間の競爭は、日に月に激甚である、吾人の多數は日々不養生を侵して競爭場に立つものである、されば一方に於て健康保持增進のことも亦大に養成せねばならぬ、

競爭のために不養生免れず　他方で健康增すぞ肝要
いそがしの世務に追れて缺く養生　補ひ增すの道をとらねば

(は)氣候の寒熱に適應するに、漫りに防寒の服裝を爲し、或は避暑の方法を執るは、消極的の衞生法である、宜しく皮膚を强くし、或る程度までは防寒・避暑の具を用ゐざる積極的養生をなさねばならぬ、

暑や寒む氣候にまける弱虫は　皮膚を强めて戰ひにかて
暑いとてひたすら避くる用意すな　心身鍛練これぞ肝腎
寒いとてやたら防寒するなかれ　身を練て戰ふがゝち

(に)有機物と接觸上・最も注意を要するは、有毒質の細菌(結核菌を始めとしコレラ其他の微菌類)である、豫防素より大切なれども、接觸上之に侵されざる(抵抗力あること)肉體の養成最も肝要と知れ、

眼に見えぬ菌の力は强いぞや　內臟かためまけぬ用心
肺病に倒れる人は憐れなり　菌に殺さる遺憾千秋

(ほ)無機物又は細菌類の有機物と接觸し、之に適應する能はずして、疾病に罹り、若くは貴重の生命を失ふは、萬物の靈長たる人間として、大に耻づべく亦惜むべきことではないか、

黴菌や氣候に觸れて病みつくは　物の長たる直打うしなふ
菌のため花の色つや落ちはてゝ　散るとはいとも惜しゝ恥づかし

第二

體操・運動は、骨格筋肉を強くし、血液の循環を良くし、精神を爽快ならしむるは、實驗者の皆知る所である、故に吾人は適宜の體操・運動を必要とす、

運動は氣血循環うながして　筋肉ふとり精神爽か

(い)體操・運動の範圍は頗る廣し、散歩・登山・乘馬・大弓・獵銃・柔術・擊劍・漕艇・ベースボール・テニス・相撲・米搗・薪割・水汲其他身體を運動することは、皆其範圍である、宜しく各人の好む所に依て實行すべきである、

運動は何なり蛟なり好みでと　適宜に爲して樂しむがよし
公園にそゞろ歩きを試みば　氣も浩然と開く樂しさ

分け登る山たら〳〵と汗流れ　胸がすくやら腹がへるやら
駒に乘り遠く原野を駈け行けば　意氣は揚々汗は滴々
胸廣げ腕を伸ばして放つ矢は　胃弱なほすに奇妙的中
山に入り放ちし銃丸の鳴響き　胸の爽快たとへがたかる
柔術の手さばき早く身は練れて　心も膽も鍛ひ剛健
竹刀持ちお面お小手と狙ひ擊ち　滴たる汗で惰氣の洗濯
艇をば競ひ漕ぐ技勇ましゝ　合す力は腕の働き
廣き野のベースボールは愉快にて　また協心を練るに効あり
球を打ち受けては返すテニスこそ　心も身をも練れて味あれ
綱引に力くらぶる運動は　聲を一致に心共同
立ち上り押しつ組みつの素人の　相撲のまねも體かたまらん
薪割や米搗くわざに汗出して　あとでほりこむ食のうまさよ

(ろ)「汗を出さねば旨きものを得ず」との格言は、「勞せざれば報ひなし」との意義にも通ずれども、「空腹に不味物なし」と同意義である、勞働は金を儲けたる上、尙・不味なる物をして美味に化せしむ、勞働の德亦大なるではないか、

汗出して働く時は腹がすき　不味物でも旨い味あり

第三　空氣の人類に於ける必要は、猶・水の魚に於けるが如し、新鮮の空氣と日光と清水とは、吾人の健康を保持增進するに欠くべからざる自然の恩惠である、吾人は宜しく深呼吸・日光浴・冷水浴を爲すべきである、

清氣こそ人を活かする寶なれ　水の魚族に於ける同然

新鮮の空氣呼吸と日光浴　清水浴は保健妙劑

(い)深呼吸は、新鮮の空氣を深く呼吸するものにして、肺量卽ち呼吸量を大にし、肺・心臟其他內部の機關を强健にし、血液を清め其循環を良くするを以て、結核菌の傳染を防ぎ、其他健康の增進上著るしき効驗あるものである、

新らしき空氣を吸へば血を清め　精神快活氣分新鮮

山林の空氣は清く効多し　また潮風を吸ふも衞生

清き氣を深く吸ひこみ深くはけ　肺を强めて病ひ防がる

(ろ)深呼吸は鼻孔より吸ひ、鼻孔より吐くを可とし、胸式呼吸と腹式呼吸(横隔膜呼吸とも云ふ)との二種あり、又强肺術の操練法あり、余は多年之を實行して大に健康を回復した、體格の虛弱者は勿論、强健者とても亦實行を要す、

深呼吸肺を强めて氣は丈夫　菌も蝕ひいるすきやなからん

深呼吸なすに法あり習へかし　操練敎ふ强肺の術

(は)腹式呼吸を行ふには、腹部臍下に氣力を容れ、横隔膜を上下するに

あり、胸式呼吸は、胸廓を張り手を伸して呼吸するにあり、而して胸式・腹式共に行ふを要す、

臍下に氣力をいれて呼吸すれば　胃腸健か氣分爽か
深呼吸胸式腹式もろともに　特効保證す日々に行へ
腹式の呼吸は汚氣を追拂ひ　腹はぐう〳〵胸はすい〳〵

(に)深呼吸は毎朝行ふを便とすれども、食後と空腹時を除く外は、何時行ふても可し、又回數多きだけ効能も多ければ、間暇ある毎に行ふがよい(歩行乘車中又は寢室にても行ひ得るのである)

深呼吸いつでも出來て便利なり　朝晝夜にいくたびもなせ
動きゆく汽車や腕車や歩みつゝ　出來る運動胸腹の呼吸

(ほ)當初は輕く呼吸し、漸次深くするを可とし、一回の時間も五分乃至二三十分間にて、退屈及疲勞せざるまでを程度とし、徐々と呼吸するを可とす、

深呼吸始めは淺く試みて　追々深くなさば卒業
白隱の傳へし息の吐納法　なしなば無病長命といふ
下腹の氣海にうんと氣をいれて　丹田かたむ養生と知れ

備考　米人ベークマン氏著東京文明堂譯「强肺術」一名「最新式體力養成法」紙數二百頁餘の小册子(定價參拾錢)に詳細記述あり、有志者は該書に就て知るを可とす、我が明治修養會に於ても取次販賣す、又深呼吸一種の方法は、禪宗の大德白隱和尚が吐納法・氣海丹田の說と稱して教ふるものあり、書名「夜船閑話」書中之を行へば無病長命を得と記すあり、其大要は「强肺術」中に掲載あり、併しベークマン氏の强肺術は之より更に學理的なり

(へ)唱歌・詩吟・謠曲・琵琶歌・淨瑠璃・演說等、凡て抑揚あり節調ある聲を發するものは、亦自ら强肺術に適す、故に各人好む所に依て之を爲せば健康に効あるものである、

うなる聲腹の底より出す藝は　樂しみ兼る深呼吸なり
謠曲や詩吟淨瑠璃に汗の出る　これぞ呼吸の力なりけり

(と)冷水浴は、皮膚を強くし、血行を良くし、精神を爽快ならしむるのみならず、意志を固くするの鍛練と爲り、亦感冒を防ぐに大効あり、

皮膚つよめ血めぐり温め氣も堅く　爲すに効ある冷水の浴

水浴は身の爲になるのみか　意志を固むる藥ともなる

風引くは諸病の本となるぞかし　豫防妙法水浴と知れ

(ち)冷水浴を實行するには、體質虚弱なる者は、先づ腹部以上の冷水摩擦を可とし、其健康體に在ては、頭部より全身に灌水するを可とし、而して強健者に在ては、冷水入浴するも可なりとす、

體弱き人は冷水摩擦かな　強きはざぶと頭からあびよ

(り)冷水摩擦又は冷水浴を實行するには、春季若くは初夏より始むるを便とす、たとひ寒氣に至り意志の薄弱となるも、努力數番・繼續すれば、遂に習慣性を成し、嚴寒中なりとも行ひ易きに至るものである、

水浴は夏より始め繼ぎ續け　冬になりなばうんと氣をはれ

寒き時冷水浴は行きなやむ　奮起一浴なさば爽快

(ぬ)海水浴温泉浴は皮膚を強くするのみならず、海邊又は温泉のある處は、概して空氣純良なるを以て保養に効あり、但各人の體質に依り適否あれば、醫師に相談するを可とす、

海水と温泉は皮膚をつよくなす　身の保養にも効は數々

水泳ぎさし手ぬき手の勇ましや　魚も躍らん心氣壯快

湧き出づる温かき濕に身を浴て　心も洗ふ氣持なるかな

(る)日光浴は、皮膚を強くし、光澤を生ずるのみならず、殺菌及び健康增進に効あり、公衆の眼に觸れざる所に於て、裸體の運動・或は半身の日光浴を爲すを可とす、

日光を浴る身はつやもよく　菌を殺して健康を養ふ

身の肌に日光浴を嫌ふなよ　　陰に育ちし青菜見よかし

第四　吾人の身體を組織する物質は、時々刻々に消耗するを以て、之を補充する爲に、適當の物料を飲食せねばならず、飲食物の身體に於けるは、猶・汽罐の發動に石炭を要するが如し、吾人の健康保持增進に飲食物の大切なる深く注意を要す、

身をば組み成す質は日々にへる　　補ふ爲にとるが飲食

(い)飲食物は、生理の自然に從ひ、渴すれば飲み、餓ゆれば食ふを可とす、腹八分目は適度の食量である、飽食と小食とは健康に良からず、過ぎたるは猶及ばざるが如し」の格言は、飲食にも應用すべきことである、

飲食は饑ゆれば食らひ渴に飲み　　腹八分目を過し越すなよ

消化をも顧みずして大食は　　胃腸を損じ阿呆のするわざ

(ろ)穀菜類と魚鳥・獸肉とは、一方に偏せざるを可とす、又食物は凡て能く咀嚼して食するを肝要とす、酒・煙草其他腦を刺擊する物は、之を用ゐざるに如かず、

食物は五穀野菜に魚と肉　　交へて食へば滋養となる

○献立は海の品には山の物　　なまぐさ物に野菜合せよ

○豆ど昆布芋と蛸とを煮合せば　　山と海との異體同心

○海國の魚と鹽とに富む土地は　　山や畑に生ふるもの食へ

○養ふの正しき人の行ひは　　雜食人ぞ摸範たるなり

からしなど腦を刺擊の品々は　　飲食せぬが衞生によし

(は)麥飯は脚氣病の豫防に特効あり、されば從來麥飯を食せし者は、殊更に米飯に改むるを要せず、、從來・米飯を食せし者は、寧ろ麥飯を用うべきことである、

麥飯は脚氣の病ひ防ぐぞよ　　半搗米も効があるなり

麥飯に慣れし百姓白米を　　食ふは愚かぞ贅と不衛生

備考　村井弦齋氏は近頃・新糠少許を炒りて味噌汁に混用すれば、脚氣病の豫防及治療に効あるを實驗せられたり、脚氣病の虞ある者は、常に用ゆるを可とす

(に)精白米は味ひ美なりとて、吾人の進んで食用する所なれども、脚氣病の起因こゝにあり、半搗米又は玄米と白米の調合より成る飯を食するときは、脚氣の起らざるのみならず、消化を良くし、頗る衛生に効ありと云ふ、

米の糠人の滋養になるぞかし　　白き米には効が少し

新らしき糠をいりませ味噌汁に　　して食ふときは滋養なりけり

備考　詳細は實業の日本社發行婦人世界に記載あり、村井弦齋氏夫婦は、食用法に付實驗研究あり、

(ほ)消化し易き滋養物を食し、進んで活動せず、靜かに起居するは、消極的の養生法である、心身を活動鍛練して、積極的の養生法を行ふは、

健康の增進に肝要と知れ、　　身體の弱き證據なるぞや

消化よき物のみ食ふて養ふは　　心身を錬るが最善

養生は已れに克ちて氣にまけず　　身持心のうちにこそあれ

○養生は藥にあらず世の常の物に限らぬ、牛肉は勿論のこと、鰯・鰊・棒鱈にも滋養分あり、胃腸の強健なる者は、宜しく經濟的滋養物を取るべきである、

(へ)滋養物は、必ずしも消化し易き物に限らぬ、また必ずしも高價なる滋養は鰊　棒鱈　鮭　鰯　　胃腸强くば食ふて經濟　口のためぞと思ふはかなさ

○飲食は我身養ふためなるを

(と)豆腐・豆類には、滋養分多し、牛乳・鷄卵・スップでなければ、滋養とならざるが如き身體は、決して健康體ではない、半病人と云ふても敢て不可ではなからう、

まめ豆腐滋養分量多きかな　鷄卵牛乳にも劣らぬとしれ

ちゝ玉子スップならでは消化じと　口にするもの半ば病人

(ち)餅も食へ、團子も食へ、梅干は殺菌・消化に効あり、漬物もよし、

「大根おろし」は消化を助く、又果物類を食後に用れば、口當り快きのみならず、消化を助くる効あり、

胃腸強くば易く消化れる　餅食ふてさはる身は弱いぞや

ねばりも強く元氣増すなり　嚙みしめて食へば消化れる力餅

防腐にもなる重寶の品　梅干は殺菌消化を助く上

國旗辨當儉と衞生　梅干はまだ〳〵効のあるものぞ

消化妙なり大根の効　食事にはおろし用ゐよ胸すかし

消化助くる實りあるなり　果物は食後に食へば氣持よし

(り)酒と煙草の類は健康に害あり、而して何人も生來敢て好むものではない、其始め苦しき經驗を積んで、嗜好の習慣性を成したるにあり、されば小供の時より一切用ひしめざるを肝要とす、

酒煙草飲んで害あり直は高し　惡癖つけず水煙りと見よ

酒煙草小供のときに好きはなし　親が敎へて叱る矛盾さ

(ぬ)英人フレッチャー氏は、喫食法を研究實驗して、大に健康を増進した、其法則の大要は、「眞の食慾の起るを待つこと其一、有効なる食物中より、最も自己の食慾が切に求むる物を撰んで食すること其二、食物中に含蓄されたる、あらゆる良き味を攝取し、而して自然に嚥下すべき時を以て嚥下すること其三、味ふべき價値ある美味はすべて享受せよ、而して食事中は、雜念・憂鬱の精神に捉はれざること其四、能ふ限り長く待ち、而して食へ、盛んに樂しめ、其餘の事は自然の力に一任するを其五」とするにあり、

食物はゆるり〳〵とかみくだき　唾でのみこみ眞味味へ
食物は好な物なら消化よし　好まぬ物は無理に食ふなよ
○うまくとも八九分食へば足とせよ　十分ゆへに身の害となる
食物は眞底腹のすきしとき　樂しみたべて過さずと止め
食ひ加減程よくするはむつかしゝ　うかと暴食すれば食滯

(る)前記の外・補遺として、「眞に空腹でなければ食事せず、食慾に時時休息を與へよ、即ち食慾の減じたる瞬間・斷然食事を止むべきなり」と示してゐる、

(を)食事は家族團欒して、談笑しつゝ爲さば、啻に食物の美味を感じ、消化を良くするのみならず、亦家庭の平和樂福を來すの因を爲すものである、食事中に訓戒・說諭又は緻密なる理論を爲すは、禁物と心得よ、談話は無邪氣・洒落・興味あるを旨とすべきである、

團欒てにこ〳〵笑ひ物食へば　情通ひて風味一しほ
夫婦なかよく三度食ふ飯
○樂しみは春の櫻に秋の月
食事には無作法なしにゆる〳〵と　興味覺ゆる話しなしつゝ
食事中心配小言なきがよし　樂しみ食へば何より藥
食事中叱り諭しは嚴禁ぞ　心痛まし食は消化れず
話しには無邪氣の洒落もあるがよし　これぞ食事にふさふ味ひ

備考　歐洲各國にては、フレッチェ、リスム喫食法と稱し、此方法を實行する者數十萬人あり と云ふ

第五　清潔は健康に適するのみならず、傳染病の豫防に効あり、故に身體は勿論、衣食住・生活上の物凡て清潔なるを要す、

身をきよめ住居奇麗になすことは　傳染病の豫防なりけり

(い)毎日冷水浴を實行すれば、身體自ら清潔となる、されば冷水浴の効は、清潔にも適せりといふてよい、

清潔は氣分さつぱり身の衞生　垢つけ置くは風ひきの本

(ろ)湯浴は、啻に身體を清潔ならしむるのみならず、血液の循環を良くし、疲勞を癒し、且心機轉換に効あり、而して浴後は、冷水浴又は冷水拭身を可とす、但入浴長きに渉るは宜しくない、

入湯は身を清め血を廻し　心機を換てゆうき回復

風呂のあと冷水あびは身を清め　心氣爽か風引もなし

(は)飲食に用ゐる器具は、能く洗ふて清潔に爲し、又襯衣・襦袢・寢衣・夜具の類は、時々日光消毒及洗濯を爲し、又住所内外の掃除等を怠ること勿れ、

飲食に用う器はきよくなせ　汚れは菌の住家とぞなる

夜具寢衣時々日ぼしするがよし　毒物けして寢心地もよし

肌着類綺麗に洗ひ清めなせ　垢はきたなく虫が湧くぞよ

家廻り拭き掃除など怠るな　ごみの中には菌や住みなん

第六　睡眠は人生樂界の一である、また苦痛を忘るゝ安息鄕である、吾人の生氣疲勞は、睡眠に依て回復するのであるから、吾人は適度の睡眠を爲すこと肝要である、

よく眠る習はしなれば健康ぞかし　寢る子は達者と云ふにあらずや

(い)睡眠は、通常・成人にて八時間を定則とす、然れども熟眠の習慣を養へば、五六時間にても不可なし、諺にあり「寢る子は達者」と、吾人は宜しく睡眠の修養を爲すべきことである、

睡眠は八時を常となすなれど　深く眠らば短くてよし

○食事してすぐに寢れば食もたれ　やがて病ひとなるものと知れ

○寢つきには胸と腹とを幾たびも　自身靜かに撫でさするべし

○眠りなば風吹く所避けぬべし　扇團扇の風もよからず

(ろ)朝寝と夜深しは、養生のみならず萬事に宜しくない、早起・早寝を可とす、諺にも云ふ「朝起きは長者の基」と、其德獨り是のみではない、但用務上・深夜まで勤勞を要する者は、早起反て不可なることありと知れ、

朝起きはこれ身の德と聞きつるに　朝寝夜深しするぞ歎かし
早く起き早く寝るのは身の藥　仕事ははこび家は經濟
○冬は先づ日の出を待て起るべし　夏の朝は早起ぞよき

(は)睡眠は天の吾人に與へたる恩惠の一である、心身大に疲勞する時、足を伸して一睡すれば、忽ちにして生氣を回復す、睡眠の健康に裨益ある大なるものではないか、

夜はこれ神の與へし惠みなり　睡りは人の樂土なるかな
眠りなば浮世のことも忘れ果て　心身も安く息はる

○うれしさも憂も忘れいぬる間は　神の心に通ひもぞする

(に)晝寝の習慣は、宜しからざれども、寝不足ある時に於て一睡するは健康に効あり、要するに心身の疲勞して睡氣を催ふすときは、暫時一睡するを可とす

身體の疲れし時は一眠り　なさば氣分や本に返らん
眠たくば暫時の晝寝あしからず　長くねるのは禁物とせよ
よく眠れ眠り不足は意氣立たず　眠りしあとは心氣颯爽

(ほ)人若し憂苦煩悶のことあらば、宜しく大に運動して睡眠を求めよ、斯くすること數次なれば、何時しか心機一轉して、憂苦煩悶を消すことのあるものである、

うきことのあらば身を運動し　眠ればいつか心機轉らん
うきときは心惱みて眠られず　まゝよと動け疲勞するまで

第七　起臥・飲食・勤勞其他の動靜行爲に就て、常に規律を正くするは、衛生に効あり、また過度の勞と安逸とは、健康を害するを以て、深く注意を要す、

日々の起臥飲食何事も
規律立つるが養生の道

(い)毎日八時間勤勞し、八時間飲食・娯樂其他の事に費し、八時間睡眠するは、衛生の通則である、諸事なるだけ規律を立て、之を實行する日常の生活こそ肝要なれ、

八時づゝ勤め眠りと養ひに
分けて使ふは衛生の道

休養に八時用ゐばよけれども
爲すべき業の多き今の世
爲す業の多き爲には休養の
時さへ殺ぐに徒費の呆氣さ

(ろ)適度の勤勞は、身體の健康を增し、適度の學習は、精神の發達に益あり、彼の機械を見よ、常に用ゐるものは輝き、用ひざるものは錆るではないか、

ほど〳〵に心身を使ひなば
共に健か長命やせん
ほど〳〵と知りつゝ流る片凝りは
弱き心のおつる穴かな
○することもよき程にせよ耽りては
身の養ひも忘れ果つべし

(は)身體にても精神にても、適度に使用すれば益々强健となるは、實驗の示す所である、懶惰者こそ愚弱の本源なれ、吾人斯の如き靈妙の機能を有しながら、自ら棄て省みざるは、卽ち愚弱の天罰を受くるものと知れ、

身と心とともに使はぬ惰けもの
汁にもならぬ弱味噌となる
遊び人可惜身を持ちくづし
愚弱となるは天の罰なり

(に)遊惰・安逸は、心身の活力を消耗するの錆である、一時は安樂なりと雖、知らず識らずの間に氣力を失ひ、終に何事をも成す能はざるに至

る、なんと恐れて戒しめねばならぬではないか、

安逸は我が身に銹を生すなり　腐りの入りてつひに往生

惰りは身を銹さすの毒なるぞ　使ふ機械の輝くを見よ

(ほ)常に心を勞する者は、特に身體の運動を怠ること勿れ、常に體を勞する者は、特に精神の快樂を怠ること勿れ、好む所の書籍・雜誌を讀み、或は快心の講演・談話を聽くは、啻に智識の修養に益あるのみならず、亦精神の健康に益あるものである、

身と心ほどよく使ふ工夫せよ　運動娯樂常に忘るな

○心をば常に靜かに其身をば　常にほどよく動かすがよし

○閑あらば常に手足を使ふべし　徒に座しては氣血めぐらず

○老は老若きは若きほど〳〵に　その養生を心得てよし

身をば使ふ人等は書籍を讀め　心使人運動をせよ

充分に勤め勵みし其後は　無邪氣に遊び笑ひ樂しめ

(へ)新鮮なる空氣の深呼吸、日光浴・冷水浴・運動等は、金錢を要するものではない、また多くの時間を要するものではない、宜しく日課として實行すべきである、

深呼吸運動水浴金いらず　規律を立てゝ日々に行へ

(と)過酒・過煙・過淫・過勞は、心身を衰弱せしむるの惡魔である、其害毒卽時に認め難しと雖、歲月を經て顯はること大なれば、深く戒愼すべきものである、

酒煙草色と心配過ぎたるは　身を傷ふの惡魔なりけり

○慾情は獅子身中の虫なれや　心よりこそ身をも滅ぼせ

○甘き餌に心とらるゝ世の中は　色の釣針慾の糸口

○酒のめばほろ〳〵醉を程とせよ　その盃の數はかぎらで

○百藥の長たる酒も我が分に過ごして飲めば百毒の長

(ち)色慾は青年期に及んで、自然に發するものなれども、色慾を挑發する事物の見聞を避け、以て早發を防ぐの修養を必要とす、

年頃に色氣おのづと出るなり　見聞をさけば早く起らじ

色戀の話し小說芝居など　見聞さすのは親のあやまり

(り)不自然的の手段に依る色慾遂行は、健康を損すること少なからず、宜しく活潑に運動し、また冷水浴を行ひ、色慾の發生をして他に轉化すべきことである、

不自然の慾を遂げなば身を痛む　きつく働け慾は起らず

活潑に身動かし水あびば　夜は疲れて安く眠れる

(ぬ)過度及び不規律の勤勞・飲食等は、衞生に害ありと雖、漫りに之を虞れて消極的の衞生に安んずべきではない、奮鬪活動の精神を發揮して常に心身の鍛練に努力し、積極的の衞生を怠りてはならぬ、

身と心常々鍛ひ練り上げて　健康增すぞ眞の養生

何事も規律〳〵と虞れなば　かたくこぢけて元氣損する

(る)健康を保つの秘訣は、放心にあり、即ち根氣の盡くるまで心身を勞するは不可である、今一息といふ處にて休止せよ、既に休み止めなば、全然心頭から放却するがよいのである、

働きは今一息で止むがよし　明日の仕事に根氣復活

働きを止めたる後はすつかりと　其事忘れとゝろ換へかし

第八　精神と肉體とは、密着して離るべきものではない、活潑なる精神は身體の健康に大効あり、「病ひは氣から」の諺忘れてはならぬ、健康を保持增進するには、樂天快活の精神大に修養を要す、

身と心常に密着離れざり　　精神快活なるぞ肝要

(い)「人生の境遇は、吉凶・善惡・相表裏するものなり、若し人・善と吉との一邊に着眼するに習ひ、之を以て其性情を慰安すれば、此人や一年萬金の資産を有するより優れり」とは、ジョンソン氏の言である、

常々に善きことのみに氣をつけば　惡しき思ひや忘れ果てなん

○柳々で世をおもしろう　　うけてくらすが命の藥

(ろ)人生一代・陰氣に暮すも一生涯、又快活に暮すも一生涯である、均しく一生涯なれば、假令境遇に一時の逆運あるも、常に心氣を大空の蒼蒼たるが如く晴やかにし、また朝日の暉々として上るが如く爽やかに持つは、是れ一生の幸福ではないか、

晴れやかにするも一生陰鬱も　　心なるぞや心なるかな

○大海の原の如くに心をも　　たゞ廣々とくらせ世の人

(は)由來・苦樂の感覺は、心の持方にあり、苦樂は二なるも實體は一である、苦の反面には必ず樂あり、亦樂の反面には必ず苦あり、「苦は樂の種、樂は苦の種」の俚言能く此眞義を道破したるものである、

苦も樂も心次第で一つとなる　　氣を腐らさぬ工夫第一

苦と樂は人に離れぬものぞかし　　苦のなき樂はなきものと知れ

苦しみのあとには樂が來るものと　　思ふてくらせ何をくよ〳〵

(に)苦中樂あるを認めば、苦も敢て苦しからす、樂中亦苦の潜めるを覺らば、樂も敢て狂喜に至らぬ、能く此眞義を了得して、樂天快活の心氣を養ふこと肝要である、

苦しみの中にも樂はあるものよ　　しかと探せよ家の內外

雨ふれば晴れのあるのは天の道　　身養へ樂や來らん

(ほ)精神の快活と憂鬱とは、體質の自然に出づれども、修養宜しきを得

ば、たとひ稟質憂鬱の人にても、亦樂天的の人と爲り得らるゝのである、
故に速かに修養に志して、生涯の憂鬱を去るを可とす、

生れつき陰氣な人もあるなれど　修養つめばさとる樂天
○炮烙と同し火宅の人こゝろ　氣をいるもありほうじるもあり
○面白き事もなき世を面白く　すみなすものは心なりけり
○朝顔や其日〳〵の花の出來

(へ)吾人の此世に在るは、己れ一人の力のみにて生存するのではない、人類相倚り相濟し、また宇宙萬物に依りて生存するものである、されば常に此恩澤感謝の念を忘れてはならぬ、吾人能く此感謝の念あれば、心氣自ら爽快活潑と爲り、また陰氣憂鬱のことなきに至るであらう、

吾れ人の此世にあるは天地人　恩を思はゞなどか鬱せん
天地あり萬物育ち君と親　まもり養ふ知れよ大恩

(と)水・停滯すれば、腐敗して蟲を生ず、心・沈滯すれば鬱結して病を生ず、故に吾人は流水の如く心機を發散活動して、沈滯固結せしめざるを要す、

溜り水腐りて虫を生すなり　心腐らば病起らむ
○心から流るゝ水をせきとめて　己れと淵に身を沈めけり
結ばれて心くさらすそれよりは　とけて川の字ねれば流るゝ
○長命はたゞ働くに如くはなし　流るゝ水の腐らぬを見よ

(ち)心の平和ならざる者は、病ひ生じ易し、平和ならざる者とは、感情の烈しき者を云ふ、孔子曰く「智者は樂しみ仁者は壽し」と、心氣の平和深く思ふべきである、

心だに穩かならば病ひなし　病ひは氣から出ると云はずや
智は樂に仁は長生するとかや　苦しむものは愚痴に不仁ぞ

第三節　五官・内臓保護及疾病治療

心身の健康を保持増進するには、全體の養生を要するは勿論なれども、五官及内臓の要器を保護すること亦必要とす、而して各部機能の健康は、容姿を善美ならしむるに効あり、若し疾病に罹るときは、速かに醫療を受けまた公衆衛生を重んずべきである、

健康は全體衛生忘るなよ

五官臓器の保護も必要

第一　眼は視覺を掌り、萬物の形狀・色相を視るの要器なれば、眼の健病は生涯の禍福に係ること大なり、故に之が保護養生には深く注意を要す、

眼は物を視るに大切なるぞかし　保護の注意を努め忘るな

(い) 眼の養生法は、毎日朝起後及就寢前に於て、清潔に洗ふこと、其他塵芥に觸れたる度毎に、清く洗ふを可とす、但腦に關係あれば腦を大切にするを忘れてはならぬ、

ねむた眼で新聞讀むは眼の毒ぞ　さむれば直ぐと顔を洗へよ

ちりほこり汚れに觸れしその時は　すぐに洗ふて清め眼顔を

眼養生腦の保護こそ大事なれ　内の關係離れじと知れ

眼千両眼で人惱殺力あり　盲目とならば萬両の損

(ろ) 眼の保護上・注意すべきは、光線を直視せざること、明暗急激の變動を爲さゞること、薄暗き處に於て物を視ざること、細密の物を視ざること裝飾的眼鏡を着けざること等である、

あんまりに細かき文字を讀ときは　近眼となつて物にまでつく

眼の疵は容姿下りて醜くし〻　美しくするは保護が眼目

眼の禁止明暗急變光直視　暗きに見るな細密の物

第二　鼻は臭覺を掌り、萬物の香臭を分ち、飲食物及被服類の適否を判別するのみならず、神經系の中樞にして、其健病は身體各部の健病に關す

ること多ければ、深く注意を要す、又耳は聽覺を掌り、音聲を聽取する
の要器なれば、人生に必要なること他の四官に讓らぬものである、
鼻は唯物の香ひを嗅ぐのみか　神經系の中樞なるぞや
聲を聽く耳の保護にも氣をつけよ　聾にては不便多かる
(い)鼻の養生法は、新鮮の空氣呼吸を專一とす、日常に深呼吸を爲さば
鼻孔内に故障を生ずること殆んどないのである、
鼻孔に障りなきやう氣をつけよ　深き呼吸は保護の妙法
(ろ)臭氣は之を避けよ、便通を快くせよ、鼻汁をかむには、左右同時に
爲さずして別々に爲せよ、鼻汁は嚥下する勿れ、止むを得ざるときは口
より吐き出すべきである、
臭きものさけて便通快く　爲すに氣をつけ鼻の養生
かむ鼻汁は右と左を別々に　なすが衛生せねば不作法

(は)鼻の不健康は、顔面・眼・耳・口・咽喉より胃・腸・腦・生殖器にまで、
病ひを生ずることあれば鼻の養生頗る大切と知らねばならぬ、
鼻の神經内の各部に通じあり　用心せねば病ひ來らむ
眼耳口咽喉胃腸や生殖器　鼻の親類なりと心得
鼻筋の通りよいのは聲もよし　器量をあげて貌うるはし
鼻筋の通りよいのは健康の種　醜婦を買ふて本をなくすな
(に)耳の養生法は、時々耳孔の垢を掃除するにあり、又大音激響を避け
よ、小兒に對しては、湯水の耳孔内に浸入せざる用心を要す、
耳の垢清きものにて掃除せよ　油斷をすれば聲が聞えぬ
小供等の耳に湯水や大音を　入れな聞かすな共に害あり
(ほ)鼻孔及耳孔中の毛は、汚塵の侵入を防ぐに適するものなるに、之を
剃るは衛生上宜しくない、些事に似たれども心得置くべきことである、

鼻耳の生へ毛は自然の塵防ぎ　そりとる人ぞ掃溜の智慧

第三　口舌は味覺を掌り、飲食物の味ひ及び適否を判し、齒は食物を咀嚼するの要具なれば最も注意して保護せねばならぬ、

要具なりけり保護が大切

口や舌齒は飲食やものを言ふ

(い) 口・舌・齒の養生法は毎朝起床後、齒の各面を楊枝にて磨き、口舌の汚物を洗除するにあり、尚ほ完全ならしむるには、毎食事の前後及就寢前にも口中を清く洗ふを可とす、（食事の終りに漬物にて湯茶を喫するは、口中を清むるに幾分の効あるものなり）

食事の後に洗ひ清めよ

口中の臭きは物のたまるなり

(ろ) 齒は縱に磨くを順とし、横に磨くを不可とす、齒磨粉を多く使用するは宜しくない、齒間に挿まる物あれば、速かに取り去るを要す、

齒は堅にみがきて物の障りなく　裏の生なりは表裝飾

(は) 冷熱甚しき物を飲食し、或は非常に堅硬質の物を嚙み、或は餡多き物を食ふは、齒質を損じ且胃を害するものである、

食物を嚙んでこなすは齒の役目　大事にせねば用をなさゞる

齒併びの揃ふて皎くひかるのは　一層器量も高く增すなり

餡多き菓子餅食ふて齒を損じ　はなしに困る若い年寄

冷熱の烈しき物と堅硬質　飲食するは齒損じの本

第四　皮膚は觸覺を掌り、寒熱冷温を感覺し、身體に適否を判別するものなれば、觸覺上外氣の侵害を受けざる注意肝要とす、又毛髮は適當の保護を要す、

寒熱の空氣に觸れて侵されぬ　皮膚の固めを常に養へ

(い) 皮膚を强健ならしむるには、海水浴・冷水浴・湯浴・日光浴を最も可とす、また冷熱に依り被服用具を加減し、凡て激變を避くるは、皮膚の保護上注意を要す、尚ほ睡眠の際は感冒に罹らざる用意を怠りてはなら

ぬ、

暑や寒む氣候の變化間々にあり　病氣豫防は常の用心

○冷々と冷氣覺えばたゞ早く　衣類重ねよこらふべからず

○寒き日か凍へたる時は始めより　すぐに熱湯を使ふべからず

○冬寒にあたれど冬は目に見えず　春に至れば大病となる

○夏の夜の夢のかりねに寢冷せば　これ大病の基ゐならまし

○冷ゆるとて枕の方へ置火鉢　すきまの風は頭痛とぞなる

○寒氣より暑氣にあたれば速かに　はげしき病ひやむものとしれ

(ろ)頭髮は時々修理し、清潔に洗ひ、また香水・香油を用ゐるがよい、殊に婦女の頭髮は惡臭發し易きを以て、一層の注意を要す、

頭から臭きにほひは厭なもの　突き出されては鼻やたまらん

頭髮に香水ふるを氣障なりと　いふは禮儀を知らぬ野暮なり

過ぎたるは及ばぬものに相似たり　香水ふるも分を過すな

第五

腦は心神の主府、肺臟は呼吸の要器、心臟は血行の機關、胃腸は消化の道具なれば、共に注意して保護をなさねばならぬ、

肺心臟血行機關保護大事　消化要具の腸胃もろとも

腦神經大事の上の大事なり　精神養ふ本と知れかし

(い)腦の養生法は、心神の平和を保つにあり、喜怒哀樂・感情の烈しきは宜しくない、又學事或は職業の爲にするも、餘り多く心神を勞するは、健康に害ありと知れ、

腦神經身體の中の都なり　感し強きや平和破らん

學のため腦の使用の烈しくば　業のならぬに來る衰弱

職業もあまり烈しく心をば　使へば身前に破産す

(ろ)肺及心臟の養生法は、新鮮の空氣を深呼吸するにあり、深呼吸・冷

水浴等は腦の健康にも可し、但病ある者は醫者の指揮を受けよ、

肺心臟めぐる氣血を清くなす　深く呼吸せば機關鞏固

肺臟の弱きは菌がすくとかや　こはし恐ろし豫防肝腎

(は)胃腸の養生法は、暴飲暴食を避け、甚しき冷熱物を飲食せず、將た運動を爲すにあり、

食物の滋養をとるは胃腸なり　消化あしくば正味失ふ

好物を暴に飲食する時は　胃腸カタルや胃擴張なり

(に)腹壓運動法、反身運動法、腹式呼吸等は、胃腸を强健ならしむるに特効あり、腹壓法とは、伏臥して腹部を壓し、頭部及脚部をなるだけ持ち上る運動、反身法とは、仰臥して頭部と足首とを支柱とし、なるだけ身を反して腰部を高くする運動である、

腹式の呼吸は胃腸を强くなす　盛んにやれよ腹の運動

腹壓やまた反身の運動は　養生兼る寢間の藝當

第六　五管及各部機能の健康は、心身の健康に必要なるのみならず、容貌・姿態を善美ならしむるに亦必要とす、身體內外各部の機能は、先天的に定まるもの多けれども、修養に依て亦幾分の補足助長を爲し得るものである、殊に相貌の善惡は心狀に由て變化するものと知れ、

健康はおのづと容姿美麗なり　心の光り湧き出る源

(い)明眸皓齒は、容貌を美ならしむるものである、鼻口の形狀・頭髮・眉毛・髭髯の生へ方及厚薄等、亦容貌に關すること多しとす、

齒は白く併びて揃ひ眼の色は　艶に滴たゝる顏ぞ美くし

眉薄く眼色靑みて鼻は鳶　鰐口反齒小耳鎗頤

(ろ)皮膚及爪色の白くして艶あり、肌目の緻密にして肉附の中庸なる、頭・胴・手足の釣合宜しきを得たるは、容姿の美を爲すものである、

豐かなる肌の色艶美しく　肌理のこまかき身ぞ麗はしゝ

頭大手足短く胴太し　福助なれどこけぬ用心

(は)足の短きは邦人の通弊である、是れ小兒の時より危座の習慣を成し、脚部の發育を妨げたるに由る、故に腰掛け又は安座せしむるを可とす、

足短か座らす癖の爲ぞかし　腰かけさせよ長た親達

幼な兒に行儀わるしと座らすな　行儀は長けし後のことなり

(に)容貌姿態を善美ならしむるに美容術あり、姿勢矯正術あり、また修養するがよい、但全身の健康・心情の仁愛は、善美の根本たるを忘れてはならぬ、

美容術低き鼻をも高く爲し　斂にらみをも直ぐになほすぞ

姿勢術肩のいかりもまどろかに　脊の曲りや直ぐに矯めなん

顔や肌色艶出すは磨かずも　健康な身の自證なりけり

顔かたち磨くばかりが能ならず　心の光澤も出すに氣をつけ

第七　若し不幸にして病氣を生ずれば、速かに醫療を受け養生法を守れよ

其傳染病なるときは、家族及び世人に傳染せざるやう深く注意を要す、

病みつかば早く醫療を受くがよし　傳染病は豫防忘るな

(い)醫者は資力に差支なき限り良醫を撰めよ、また病症に依りては、專門醫に賴るを要す、學力經驗に乏しき醫者に大切の生命を託するは危險ではないか、

病みつかば醫者はよき人撰めかし　藪醫を賴み虎に喰はるな

醫を撰む學理經驗兼ね備へ　專門なればなほ確かなり

(ろ)催眠術・精神療養等は、病症に依て特効あれども、心理・精神作用又は醫學上根據なき妄說に迷ふは、危險至極なれば、深く慎戒を要す、

神佛信仰するはよけれども　理由なきものに迷ひ惑ふな

催眠の術は病ひに利目あり　醫師に相談すれば確實

催眠に迷ひむやみに掛りなば　あとであかるき悔や來らん

精神の療治するのも大事なり　病ひに因て神や助けん

醫に依らず祈禱占なひ神おろし　迷ひ信せばあとで狐狸〳〵

(は)醫療を受くれば、能く醫者の言を信じて其指揮に從ふを要す、半信半疑、我意を出して、指揮に背く行動を爲すは宜しくない、但意見を述べ醫者の許諾を得て行ふは可し、

醫師の手にかゝればものをよく守れ　そむさて不足いふは身勝手

(に)病ひの本復は、醫療の外、養生・看護の宜しきに由ること多し、されば養生を大切にし、また親切同情ある看護人を要す、

本復は藥の外に身たしなみ　深き情けの看護にぞある

身たしなみ惡きを棚に上げ置て　罪をにじくり醫師の入替

(ほ)肺結核は傳染病の一種なれば、傳染の豫防を怠りてはならぬ、殊に深呼吸・日光浴を行ふて、積極的に對抗するは、傳染の豫防たるのみならず、初期の病者に於ては治療に効がある、

肺病は傳染病ひにあるものぞ　親身といへど豫防忘るな

肺病と聞くも失望するなかれ　養生よくば望みあるなり

(へ)父母・祖父母に遺傳病あり、若くは肺病等のありし者は、特に注意して養生を重んずるを肝要とす、

父母に遺傳の病ひあるときは　健康を養へ遺憾なきまで

遺傳病精神病に酒の毒　樂天專一酒は狂水

(と)隱蔽し易くして病毒を配偶者に傳染し、且子孫に遺傳するは、花柳病である、宜しく病毒の感染を豫防すると共に、他に傳染せしめざるは德義上守るべき一大要務と知れ、

厭ふべく忌むべきものは花柳病　妻にもうつり子にも傳はる
妻ならぬ醜婦のために毒をうけ　妻にうつすは非道い罪なり
惡病をうつして妻の身を損じ　子のできざるを怒る愚かさ
道ならぬ賣婦を買ふて睾丸炎　無虫かこつも不身持の罰

(ち) ペスト・コレラ・赤痢・チブス・ジフテリヤ・猩紅熱等傳染病に罹るときは、之を隱蔽することなく、速かに醫療を請ひ、將た規則を守り病毒傳播の防滅に從ふは、公衆衞生上の義務である、

傳染の病ひ來らば隱さずに　知らし防ぐぞ公衆のため
傳染の病ひを隱し家内にも　世にもひろめば罰は眼のまへ

第八章　資　力

第一節　品性と資力

吾人の生活及處世に必要なる資財の生産力を養成するは、品性修養及活動の二大要務である、何となれば資財なければ、吾人の生活處世に要する衣食住其他の物件を得る能はざるからである、

資力をば養ひ成すは世渡りの　ものを充すに自由得るため

第一　資財とは、有形物と無形物とを問はず、凡そ價格あるもの、即ち交易し得らるゝものを云ふのである、更に換言すれば、土地建物及各種の産物・製造品・有價證券・各種の勤勞・利權・信用等は皆是れ資財である、

世の中にあらゆる物のそのなかで　價あるものみな資財なり

(い) 自然物に於ては、各種の礦物・植物・動物類、海陸・山野・湖河等何れの處を問はず、自然に生産したる物にして、價格のあるものを云ふのである

自然物とり出し價あるなれば　財となるなりいかな種類も

(ろ) 田畑・殖林・礦區・漁場・農産物・牧畜・養蠶・宅地及建設物等、凡そ自然

物に人爲を加へたるものは、人爲的自然物の資財と云ふべきである、

天然に出來たる物に手を入れば　價は增して財となるなり

(は)自然物及人爲的自然物を材料とし、之に手工又は機械力を施して、製作したる各種の貨物は、是れ卽ち工業品と稱する資財である、

もろ〳〵の作りあげたる品物は　內外人の求む財なり

(に)自然物・人爲的自然物及製作品に要する勤勞、幷に各種の商業に要する勤勞より、政治・敎育其他社會の各種事業に於ける學識・才幹・智能・技術・文藝・其他種々の勞力に至るまで、凡て心身の勞力に價格あるものは、勤勞と稱する資財である、

はたらきは心身の差別なく　價のあらば平等の財

事を爲し物を請負その業も　償あらばともに賣り買ひ

(ほ)發明の特許權・實用新案・意匠・商標の登錄權・圖書の著作權・株式所

有權・事業起工の許可權等にして、凡て價格のあるものは、特權及利權に於ける資財である、

形ちなき權利も人の求めなば　有形物とともに財なり

(へ)商工業家・辯護士・醫者・著述家等の聲價、公私法人及個人の有價證券等は信用より生ずる資財である、

積みあげし店の好評人の名は　信用うけし財といふなり

(と)價格あるものは凡て資財なりと雖、品性を保有する資力は、法律に反せず將た風敎に害なきものを要す、

價あるものは皆々財なれど　世害なきもの撰まほしかな

第二　吾人の生計に要する衣食住の物を始め、諸般のもの、一として所有者のなきものは殆んどない、されば吾人は生財力を養ひ、交易の方法に依り、需要を充たすを以て、最も便利とするのである、

世渡りの需要充すは資財もて　交易なすぞ便利第一

(い)分業・交易は、財界の通則にして、即ち世の中は相持ちである、而して交易とは、貨物と貨物とのみならず、形體の有無を問はず、價格あるものは、皆交易し得らるゝのである、

衣食住充たすにいるは金なるぞ　これを得るのは己が働き

人々の得手の力を磨き立て　互に易へば共に滿足

(ろ)財界即ち交易界は、一大競爭場である、競爭は凡て優勝劣敗の理法に支配せらる、弱肉强食即ち掠奪的優者は、野蠻的にして今世・國法の禁止する所なれば、平和合意の間に資財を得るの工夫を爲さねばならぬ、

交易は力競べを免れじ　平和の中になさば公益

(は)交易界は競爭なれども、交易は有無相通じ、彼我の便益を得て行はるゝを原則とす、交易は決して一方を利し他方を損するものではない、

平和の間に資財を得ること、實に交易の賜ものなりと知れ、

交易は有無を通して便利なり　片や利益はなきものと知れ

百姓は餅を作るに易けれど　つける砂糖は我が手で出來ず

糖業家機械で甘く作れども　米を作るは辛き勞費ぞ

(に)今世・通貨のあるを以て物と物との交易は、不便にして行ふを要せず、一方は物件を供給し、一方は通貨を支拂へば足る、而して之を賣買と稱するなれども、其精神は交易と異ならず、其他賣買と稱せざる各種の取引行爲も、亦之と同じき道理である、

今の世は通貨あるため賣買す　なれど精神は交易と知れ

第二節　生財力及財理・經濟定則

資財の生産力を養成するには、需要ある勤勞を要す、殊に財理及經濟の定則に基き經濟的能力を養ふべきである、

資財をば産み出す源は勤勞なり　知りて行へ財理經濟

第一　資財は大別して勤勞と資本との二種なりと雖、其根本は勤勞の一つにあり、故に吾人は勤勞を尊重し、より多き生財力を養成すること肝要なりとす

資財には資本勤勞の二つあり　なれど其源勤勞の一

(い)分勞協合は經濟の定則である、人々能力の長所を利用して、生財の業を立つるを可とす、但土地の狀況及事業の大小に依り、便宜斟酌を要す、

銘々の得手に任せて業分ち　合して成すは致富の根本

勤勞は資財産み出す力なり　心身を得手に使へよ

(ろ)能力の長所を養成するには、人々好む所に依り、專門の學識・藝術・事業・實務の經驗及熟練、發明・新案・意匠・先見・耐久力・經濟的能力・

信用等を大切とす、

人の得手好みによりて養へよ　好きこそものゝ上手なるなれ

さりながら身の境遇を省みて　時に應ずる工夫忘るな

(は)生財力は生計の安全にして自由なるを可とす、何となれば之を缺くものは、品性の獨立を失ふ虞れあるからである、是れ深く留意せねばならぬ、

財を生む力は生計安らかに　なすが肝腎要めなりけり

世渡りになくてならぬは衣食住　何を爲すにも自活してこそ

(に)自勞自活は獨立の本源、勞働は神聖、職業に貴賤なし、天は自ら助くる者を助く、勤勉は福運を産む母である、宜しく自助獨立の精神を發揮して、勤勞を重んじ生計を全ふする生財力を養はねばならぬ、

我身をば尊ぶ人は獨り立て　自勞自活はこれが手始め

働きは聖きものぞよ働かず　金欲しがるは乞喰なりけり
職業に貴賤なきぞや何事も　尊卑あるのは心なりけり
働きて己れ自ら助けてぞ　天の助けもあるものと知れ
一心に業を勵みて勉むれば　一事が萬事來る福運
職業は自由開放腕次第　富を作るも家を興すも
働きを爲すべき業はいと多し　海山川に陸の隅まで
金錢は世界の藏に預けあり　取り出す鍵は己が働き
結構な手を持ちながら使はぬは　これぞ寶の持ち腐りなり
惰りは身をさすの鏽毒なるぞ　使ふ機械の輝くを見よ

(ほ)世には常人以上の智德勇あるも、生財的智勇に乏しきが爲、生活の獨立に苦しみ、品性の發揮を不如意ならしむる者多し、以て生財力の品性に缺くべからざるを知るべきである、

學問のあるも獨立できざるは　生財知らぬ見掛け倒しぞ
學あれど生計に困りぐづつくは　活かし使へぬ死んだもの知り

(へ)現に資本を有する者は、之を利用して生財の途を立て、生活の獨立を安全ならしむるは、素より當然のことゝす、

面のあたり資本持ちつるその人は　つとめて利用するが役前
資本持つ人は利用を務めかし　心腐らば融けてなくなる

第二　需要供給の增減は、資財の價格を高低消長するの理法である、生財を圖るには、財界・需給の權衡を觀察して、宜しく之が方針を定むべきである、

物の直の上り下りは經濟の　道を辿れば前に知らるゝ

(い)或る財の需要增加して供給之に伴はざるときは、其財の價格騰貴し、之に反し或る財の供給增加して、需要之に伴はざるときは、其財の價格

下落するは財界の理法である、（需要の減少して供給の之に伴はざるときは、價格下落し、又供給の減少して需要の之に伴はざるときは、價格騰貴するものである）

賣り物の多くて買人少きは　價の下る道理なりけり
買ふ人の多く賣物少きは　價の上る先觸れとしれ

（ろ）價格高低の理法は、啻に貨物に於けるのみならず、實業に要する勞力より、學識・藝術の勤勞・其他凡ての資財に及ぶものなれば、學術・技藝を修め、又は實業の職務を習ふ者に於ても、深く注意を要す、

心身の勤め直段に高下あり　知らねばならじ需要供給
學や藝修むる上に注意せよ　仕方下手では勞も功なし
苦心して學事技藝を習ふとも　需要のなくば骨の折損
習ふ道需要廣きを見込むとも　過多の供給賣價安けれ

第三　資財は獨立國民たるの資格を保たば、先づ以て可なれども、善事を行ふには、多々益々資財を要するを以て、正道に因り及ぶだけ生財能力を發展せしむること、また大切である、

善事なすには餘財要用　世渡りに不自由なくば事足れど

（い）僅かに一身・一家の獨立を保つの資力あるも、未だ以て國民たるの資力ありと云はれぬ、何となれば吾人は國家及府縣・市郡・町村の一員にして、是等團體の維持發展に要する公費負擔の義務あり、亦社會の一員として、吾人の共同生活に金錢を要することのあるからである、

獨立は一家ばかりか世のために　盡す義務あり世財養へ
衣食住助け受けぬは小自立　國の義務をも盡してぞ大

（ろ）未だ國稅を納むる資格なく、又府縣・市郡・町村の公費を負擔せざる者は、品性上に於て資力備はれりと云はれぬ、故に未だ是等の資格なき者は大に奮發せねばならぬ、

國の稅納むる資格なきものは　資力の上に缺ける人格
國のためまた世のために貢がねば　まだ良民と名けがたかる

第四　生活の獨立を安全ならしむるには、生財力を養ふと共に、一面に於て資財の使用上に節儉を必要とす、

財造る力と共に守れかし　暮しを立つる家の儉約
(い)節儉は各人の分限を知り、收入の幾分を以て生活の費用を支辨する
にあり、而して之を行ふには、情慾を節制すると事物の利用を旨とする
にありと知れ、
節儉は財を理むる要なり　要こはれば財はばら〳〵
働くも儉約知らぬ人達に　金の溜つた例しないぞや
儲けても通り越しては役立たず　尻のくゝりが肝腎と知れ
獨立を保つしかたは勤と儉　二つを併べ行くぞ本道

節儉は唯金殘すためならず　自主獨立の權利持つため
節儉は分限守り慾抑へ　事物の利用圖ることそれ
節儉は入るを計りて出るをば　制す心ぞ要なりけり
收入の六七割で暮しなば　その三四分は殘る勘定
節儉を巧みにするは利用なり　金品時を無駄に使ふな
(ろ)奢侈に流れ、或は浪費を爲す者は、生財力に於て間然する所なき者
にても、生活の獨立を保有し難く、品性を損傷するに至るは、世人の事
實に往々見る所であるから、深く戒慎せねばならぬ、
くらし向き奢りの風に慣れ染めば　紙のお金は飛で散り〳〵
奢りとは善美を盡す爲ならず　分限超えて金使ふなり
美を好み善を望むは人の情　この慾なくば誰も勵まじ
美を好む奢りの癖が身につかば　骨肉にしみて拔けぬ惡習

奢りをば斥く道は外ならず　誘ふ惡魔を追出すにあり
浪費これぞ所謂不經濟　冥加知るこそ富の道なれ
世の中は榮枯盛衰を免れず　春の裏には霜枯れのあり
節儉の敵は奢りと負債なり　氣をつけて追へ家の内外
昔今變る時勢に氣もつかず　形ち守れる儉約は愚ぞ

(は)節儉を行ふに當り、深く注意を要するは、吝嗇に陷らざることである、吝嗇は卑劣の行爲にして品性を損傷すること大なるものと知れよ、儉約を守ると共に戒むは吝き心にならぬことなり

○金溜める人の心と降る雪は　積り〳〵て道を失ふ
○錢金は使ひ捨つるもたはけもの　喰はずに溜める人も馬鹿者
○恐るべし慾の焔のはげしくて　我身も家も人も燒くなり
金持ちて奴隷とならぬ其道は　金銀よりも身をば尊め
飢へたるを餓鬼とは常に聞なれど　有財餓鬼は非道いやつぞよ
金持ちて使ふ作法を知らざれば　金に中毒病的の虫

(に)節儉の本旨は、有害・無益・不急・不廉の事物に金錢を費さゞるにありと雖、吝嗇に至ては、善惡・利害・便否を問はず、唯出費を吝むにあるのである、

儉約はむだの費えを惜むなり　吝きは物の理非を分たず
○平生は我身の上を儉約して　人の爲には物を吝むな
○金銀は世の寶なり蓄へて　人の爲ともなすぞ貴き
儉と吝形ちは似たれ實は別　踏み違へては道でないぞよ

備考　獨立及勤勞、節儉に關する詳細の方法は、拙著「獨立と品格」に記述せり、一讀を要す

第九章　信念

第一節　品性と信念

當今・人智大に發達したるも、宇宙・人生には不可知的のものあり、されば信念を鞏固にするは、品性を偉大・圓滿ならしむるに於て、吾人の欠くべからざる一大要務である、

神ならぬ人には知れぬもの多し　固き信念德の妙諦

第一　信念は心性の三作用たる知情意の結合に成る、吾人・健全なる信念あれば、修身・處世上に疑惑を懷かず、心情の煩悶惱亂なく、悠優自適・安んじて世に立つことを得るものである、

信念は知情意三つを結びつけ　解けず固めよ力全たし
感情は事物に觸れて起れども　信念あれば狂ひ亂れず

(い)信念あれば人生種々の不幸に遭遇し、災厄禍害に際會するも、敢て見苦しき狼狽落膽を爲さず、將た失神狂亂に至らず、また自暴自棄に陷らず、能く安心立命を保ちて、一生を全ふし得るであらう、

世に立ちて悠優自適に過ぎ行くは　かたき信念なくて叶はじ
信念のあらば安心立命し　災禍來るも精神亂れず
見苦しき心のさまを現はすは　いづこ寄邊の岸のなきため

(ろ)良情を養成するに、諦悟の必要なることを說きたるが、(前篇第五章第二節)諦悟の觀念を爲すに就ても、信念あるにあらざれば、之を爲すこと容易の業ではない、されば信念は、良情を養ふに於ても、大切なることを知らねばならぬ、

諦らめの心なさむもなつきなし　根ざす信念なくて生へざる
信念の鏡に寫す世のさまは　悟り易かり感情あたゝか

(は)勇氣を養成するに於ても、信念の効力大なることは、前に說きたるが如し、要するに品性を偉大・圓滿ならしめやうと欲せば、健全なる信念を養はねばならぬことである、

偉大なる勇氣の起る源は
信念てふの泉なりけり
信念の深き泉に涌き出る
靈氣の水に潤ぬものなし

(に)諺にあり「信あれば德あり」と、蓋し信念あれば自ら人德をなすの謂ひであらう、ミル氏曰く「信念ある一人の社會に及ぼす勢力は、啻に利害を有する九十九人に匹敵す」と、而して其九十九人とは單に數字的の意義でなく、莫大なる意義と見るべきものである、信念の力なんと偉大ではないか、

信あれば德は成るなり却のづから　迷ひに招く罪惡もなし
信念の力は堅く動きなし　靜かに練れば無量金剛
振る太刀も火水の責も毒藥も　恐れざるのは堅き信念

第二　凡て信念なきものは、疑惑・妄想に陷り、敗德・犯罪の危險を多しとす、何となれば人生の眞意義を了得せず、動すれば無謀・無分別の業を爲すからである、

信念のなきもの常に疑惑あり　無謀の業は迷へるのはて

(い)信念なきものは疑惑あり、疑惑ある爲に迷ひを生し、或は妄念を懷き、知らず識らずに敗德の行動を爲し、甚しきは罪惡を犯すに至るのである、妄念とは迷想を懷きながら、妄信する頑愚をいふのである、

疑ひのあるため迷ひ生すなり　迷ひ迷ひし末は妄念
疑ひや迷ひの雲に先暗く　人の行くべき道も辿れず
信念のなきゆへものに迷ふなり　悟り開くは哲理宗教

(ろ)人生の不幸に遭ふて煩悶失神し、或は不如意のことより厭世觀を生じて、自暴自棄に陷る者あるは、畢竟・心中に確乎たる信念なきに由るものである、

幸なしと悶へ惱むな省りみよ　我が信念の乏しさに見て

くよ〳〵と世をばはかなむ心こそ　信念欠けし迷ひなるなれ
自暴自棄世に離れるぞ哀れなれ　與へやりたし信念の綱
厭世觀不如意の時に起るなり　忍び求めば來る樂觀
○井戸端に遊ぶ子よりも危なきは　後生願はぬ人の身の上
○極樂は西にもあれど東にも　きた道さがせみんな身にあり

(ほ)人生を輕視し、太短主義抔と唱へ、食色の慾を逞ふし、家族・子孫の爲を慮らず、將た國家社會に對する義務を知らざる輩は、健全なる信念の欠乏に由るではないか、

人生を輕く見做して世を送る　ものは義務をも履まぬ亂暴
世渡りは太く短く面白く　暮さん抔と云ふは妄想
口にては太短かなど云ひ得るも　病みてはやはり命惜まむ
此世をば食と色とに過しなば　形ち人でも心獸もの

浮世をば何の糸瓜とくらすもの　罪を犯すもへちまなるべし

第二節　信念の養成

信念を養成するには、哲學・宗教の眞義を通曉するにあり、共に是れ品性を偉大・圓滿ならしむるものなれば、詳密の研究を爲さずとも、能く其大義要領を了得して、信念を鞏固に爲すべきである、

品性の偉大圓滿信念ぞ　養ふ道は哲理宗教

第一　哲學は宇宙の實在・眞理を闡明し、人生の歸趣を推理觀念し、以て人間行爲の向上實現を知らしむるものなれば、吾人の心性を大に發展養成し得るものである、

哲學は宇宙實在說き明す　歸趣人生推理觀念

(い)哲學は學問の總合・智識の主府である、宇宙・人生の實相・眞理・哲學に依て解釋せらる、故に人能く哲學に通ずれば、品性をして偉大圓

満ならしむるに資くる所多しとす、

哲學は智識集めし都なり　行く道知れば品は高大
善き種を蒔かば實りも麗はしゝ　因果の妙理觀よや見ゆらん
人生の實相しかと認めなば　心も品もおのづから大

(ろ)宇宙は廣大無邊にして、望遠鏡を以てするも、尚知るべからざるものあり、また其極微なる物に至ては、顯微鏡を以て見るも、尚知るべからざるものあり、造化の妙構、當今の人智にては、未だ不可思議たるを免れざるではないか、

宇宙こそ廣大無邊不思議なれ　極微の造化知れぬ妙構
數知れぬ星の世界はいと遠し　望遠鏡も力及ばず
眼に見へぬ細菌無量その質は　顯微鏡でも知れぬものあり
一生の千々さま〳〵の遭遇も　知れざることの多き世の中
生命のいつ果つるやも知れぬなり　發病すらも今か後かや
病みつかば治療に金は惜まぬを　醫術に知れぬものあるぞうき
夫婦こそ不思議の緣と申すなれ　豫て知り得ん配偶の人
子の欲しき人さえ儘にならぬあり　欲しからざるにまたも産みけり
身の上に天災地變厄難の　羅り來るかを知るものは稀れ
身内人いかな禍福がいつ來るか　知らずに暮す浮世なるかな

(は)大世界の萬有、究極すれば靈氣の一體に歸す、差別は是れ即ち平等なり、平等變じて亦差別となる、地球上・萬物を概別して礦物・植物・動物の三類となせども、源に還れば一體たるのである、觀じて茲に至れば、人類の生死之に同じきを認めらるゝのである、

萬物の形ちは千々に異なれど　源に還れば靈氣一體
若草は鳥の餌食となり變り　玉子は人の腹を肥する

人の出すかすは肥しに用ゐられ　五穀野菜を養ふの妙

流れ行く水も蒸されて雲と爲り　空に冷ゆれば雨となりぬる

雲や雨雪や氷とそのかたち　變れどもとは大海の水

人とても源に還れば他の物と　平等一體何を別たむ

（に）宇宙は悠遠無窮、人智を以て知るべからざるものあり、宇宙の廣大無窮に比較すれば、吾人の一生は微塵にも足らざるのである、況んや吉凶・禍福・盛衰等に於ておや、

大宇宙それに較べば人は蛆　うじの生き死に何かあるべき

利や權を爭ふ心燃え立つは　浮世の夢の醒めはてぬため

迷ふなよ迷へるものは亡者とや　我利〳〵餓鬼に色魔煩悶

微塵にも足らぬ身でありながら　宇宙のさまを說くも興あり

（ほ）宇宙の廣大無窮を觀じて、更に人生を通觀すれば、畢竟・兒戲に似たれども、亦靜かに人生の何ものたるかを觀れば、たとひ肉體は朽ちて源に還るも、精神の發動に由る言行は、人間の歷史となつて不朽不滅・萬世に傳はるのである、

人生は兒戲に似たれど爲す業は　歷史となりて後の世の型

肉體は源に還りて朽るとも　爲せし心の跡は消えざり

（へ）吾人の精神卽ち心なるものは、其形體の見るべきものなしと雖、之を研き之を修めて鍛練せば、智識の發達、德性の涵養、信念の鞏固等、生物界に特絕する能力を有し、人生に大なる福利を與ふるものである、

人こゝろ外より見るに由なきも　能力のほどは限り知れざる

人體は狹く小さきものなれど　心は廣大量り得られず

人こゝろ大きくなさばその奧の　廣さも知らず障るものなし

人こゝろ小かにすれば眼に見えぬ　微細のものも知るの能あり

大小は事の便宜に使へかし　はたらく心自在伸縮

(と)哲學は最も深遠博大の學問なれば、其眞義に通達すること至難にして、動すれば懷疑と爲り、宇宙人生の事・不可解の念を生じ、煩悶失意に陷ることあり、是れ深く自ら戒しめ、其不可解の事項に至ては、宜しく專門の大家に就き、示教を受て研究を要す、

哲學の道を知ることといとかたし　道に迷はゞ尋ね求めよ
人生の道に迷ひて四苦八苦　尋ね求めばあとは樂天
人生の行路に艱み迷ひ果て　あの世に行くは非道い厭世

第二　人類の天性は、避苦求樂にして、情慾盛なるも、人世は生死禍福常なきを以て、執着妄迷の念去り難し、是れ轉迷開悟・安心立命を求むる爲に、宗教を要する所以である、

執着や迷想念は去りにくし　開悟安心宗教にあり

(い)人生は一面より觀れば、實に苦界である、老・病・死は何人も免れず、天災地變は意外の所に生ずるあり、人事亦兎角不如意の事多し、斯る浮世に處し、信念堅固なるにあらざれば、どうして安然と世に立つことを得られようぞ、

老と病死は何人も免れず　信念なくばいかで立ち得ん
此世には思ひかけなき變事あり　悟りのなくば常が保たず
○淺ましの老や昔の見し人を　思へば今の我身なりけり
○目は見えず腰は屈まり齒はかける　南無阿彌とうふたべる計りぞ
○世の中の娘が嫁と花咲て　嗅としぼんで婆と散りゆく
○うか〳〵と年寄る人や古こよみ　癒ゆる日數をまつ病ひかな
⊙飲む藥口に苦きを賴みにて　殘る命ぞ物笑ひなる
○病づきは我身を捨てゝ去りぬなり

病むことは誰も好まぬものなれど
病つくは病つく因のあるものぞ
老ぬれば本に歸るが浮世なり
○哀れなり老木若木も山櫻
○明日ありと思ふ心の仇櫻
○生きながら彌陀の誓ひに法の舟
○行く道に惡魔猛けるも御力に
○諸人の祈るにつけて安き世も
○爲すとても人の仕業の限りあり
○悟らねば佛の緣も切るゝなり
○悟りなば坊主になるな肴食へ

器とあれば破れることあり
因を尋ねて悟り開けよ
若くて歸る人もあるのに
後れ先だち花は殘らじ
夜はに嵐の吹かぬものかは
さして終りを待つぞ嬉しき
依賴れば安き旅路哉

なほ安かれと神や守らん
力を添へよ天地の神
一切經を讀み盡すとも
地獄へ行て鬼に負けるな

(ろ)宗教には迷信に陷るもの往々あり、人生・萬般の事物・自然の理法及科學の應用に由らざるものは、殆んどない、されば宗教を信仰するにも迷信に陷らざる注意を肝要とす、

宗教は人の迷ひを晴すもの
色戀は思案の外といひながら
信ずれば金儲けまで與へんと
神佛の利益を說ける仕へ人
萬づ事定まる道理なきはなし
病みつくを厭ひ嫌はゞ心身の
智慧なくば學事經驗勉めかし
暮し向き立つる道筋勤と儉
家の人なかよく住むは愛と恕
名の譽れ欲くば人の道を履み

なれど迷はすものもあるぞや
情死するとは非道い迷信
說き教へては人を迷はす
我が腹肥す方便ぞうし
筋道知りて心安めよ
養ひなさば常に健か
勉むる人に愚かなきなり
務め勵まば倒る由なし
なほ敬はゞ至上圓滿
善きことなせやおのづから來ん

人の業何を爲すにも因果あり　　砂子を蒔て米は實らじ
○世の中に蒔かずに生へし例しなし　　蒔てぞ遂に運や開けん
○德は本財は末とて陰德を　　積めば陽報ありとこそ知れ
雷の人を惱ます災も　　エレキをとるの避雷針あり
火の燃えて家財を燒くの災難は　　金と石とで止める建築
大水の田畑を荒す時の變　　治水工事で防ぎ止める
災害を防ぐ方法なきといふ　　まだ智慧工夫の足らぬ爲ぞや
人の智慧進む行く手の限りなし　　迷ふは智慧の足らぬ退けもの

第三　哲學・宗教の蘊奥を究め、精進修養を積まば、高潔・偉大・圓滿の品性を實現するに至るものと信ず、但智・愛・勇の修養を忘りて、文藝・美術・宗教・哲學に耽るは、前後の順序を過つものと云はねばならぬ、哲學や宗教の効大いなり　　なれど常識缺乏は駄目

（い）智・勇あり、正義の德あり、將た健康にして生財力あるも、美情・信念を欠くときは、高雅優美の情なく、また偉大圓滿の心に乏しきを免れず、又仁愛の德を養ふには、美情・信念に依ること少なからぬ、以て知れよ、美情・信念の大切なることを、

智や勇のあるも信美のなかりせば　　高き品性ならぬものかな
健と富誰も望めるものなれど　　信美のなくば品が低かる
多智なるも文藝知らぬ人たちは　　優美の缺けて野卑となるなり
學識や智力衒ひて鼻にかけ　　優雅のなきは眼色おそろし
實業や政治に奔る輩は　　とかく心の醜きぞうし
富むとても優美の心なかりせば　　嗜み好むは酒色邸宅
金持ちて趣味なき人の嗜みは　　にせの書畫やら別莊蓄妾
趣味もなく德も乏しく威張立つ　　成金こそは卑しかるなれ

(ろ)文藝・美術・哲學・宗教を專門的に研究するは、吾人多數人の事情に於て爲し難き所である、されば品性の高尚・偉大を切望する者、若くは專業の志望者は格別、吾人・多數人は其大要に通じ、之が精神及趣味を解せば、亦以て品性を高大ならしむるに幾分の効あるものとす、

文と美哲理宗旨の學び路は　習ふひまなし要しれかし
多數人學藝深く探らずも　要しりなば品は保たる

(は)美情・信念大切なりと雖、文藝・美術・哲學・宗教に耽り、智・愛・勇・健・財の修養を怠るときは、動すれば華美・柔弱に流れ、人生・實用の活氣を失ふに至るのであるから、是れ深く戒慎せねばならぬ、

文と美哲理宗教高けれど　耽らば弱く美にや醉ふらん
文藝や美術に耽り熱すれば　とかく華美好き軟弱となる
文藝に偏より過て道忘れ　怪しき筆あと毒や流さん
美と眞を穿ち出そふと熱くなり　書きし小説見るも穢なし
宗教や哲理の道に偏よれば　空に走りて實務忘れむ
常識を養ひなさで哲理など　やたら探りつ手元眞くら

備考　宗教・哲學のことば、後篇「品性の活動」安心の部に記述す、因みに記す、編者元來文藝・美術の素養なく、亦宗教・哲學に對して管見に過ぎざるのである、

第十章　境遇

第一節　品性と境遇

吾人の日常五官に觸るゝ周圍の境遇は、心性に善惡の影響あること大なり、されば品性の修養上、境遇より受くる影響に注意すること、亦一大事と知るべきである、

善し惡しの影響あるは境遇ぞ　修養なすに深く氣をつけ

第一　人は自己の努力を以て、品性を修養するなれども、又一方より觀れ

ば、境遇の産物たるを免れぬ、即ち自然・歴史的習慣・時勢の風潮・人爲の感化に左右せらるゝ所あるものである、

境遇は自然習慣時の風　知らず識らずに心化せらる

(い)「人物は時勢の産物なり」との語は、時勢の必要に迫り、適應の人物出るを意味したるもの、即ち境遇の人心に影響するを道破したるものである、又「人は境遇の奴隷なり」と云へるは、是れ人心の境遇に支配せらるゝを意味したるものである、此言頗る苛酷なれども、また半面の眞相を穿ちたるものと知れ、

人業の起る源尋ぬれば　時勢の要めに迫り立つなり

必要は適する人を出すなり　時勢に迫り出る人物

境遇は人の心や動かさむ　なれど奴隷となるぞうたてし

(ろ)古語に曰く「國亂れて忠臣顯はれ、家貧ふして孝子出づ」と、是れ境遇より良心の奮興を言ひ現はしたるものにして、亦半面の眞理なりと云ふべきである、

國亂れ忠義の臣は現はるゝ　孝子の出るは貧の家から

忠と孝治まる時になしとせず　今の御代にもあるは境遇

貞女の譽れ高まる境遇は　夫の厄難さては不身持

(は)山間の住民には、森林・薪炭・獵銃の業起り、海邊の住民には、漁魚・搗田・航海の業起るも、境遇の自然に生ずるものである、

山間の民は木を植え海邊では　魚をとるのも自然ならずや

(に)吾人の知・情・意を圓滿に發展して、品性を修養するは、是れ即ち内部より養成するものにして、境遇より受る所の感化は、是れ即ち外部より浸染するものである、されば境遇より受る感化のこと、亦決して忽かせにしてはならぬ、

修養は外より來る境遇に　適應するも一道と知れ
境遇は修養なすの試驗場　落第せざる心固めよ

第二　自然の境遇とは、山川・海陸等地勢の異同、寒熱・温冷等・氣候の差別より、人の氣風を異にするものを云ふのである、

自然なる境遇てふは山や川　地勢氣候に基ゐなすなり

(い)山間の人は概して質樸、海邊の人は概して冒險の氣風あり、又大陸人は寛濶にして、小島人の狹量なるは、地勢的に由る一例である、

大陸の人は心も寛裕なり　小島の人はとかく狹量

(ろ)暖地に生存する者は、衣食を求むるに易きより、怠惰の氣質を有し、寒地に生存する者は、衣食を得るに難きより、勤勉の氣質あるは、氣候の寒暖より生ずる一例である、

生活に苦勞なき民惰けかち　働く民は寒地育ちぞ

第三　歴史的習性の境遇とは、政法・制度・宗教・道德・學問の差異・都鄙・職業の別、風俗習慣の同じからざるより、人の氣風を異にするものを云ふのである、

習慣は古き歴史の引のばし　都鄙職業も人の氣を變ふ

(い)君主專治、壓制の下に立つ人民は、卑屈にして自尊の氣風乏しく、立憲法治の下に立つ人民は、自由を貴び權利を重んずるの氣風盛んなるは政法上より來る一例である、

壓制の下に立つ民卑屈なり　法治の民は自由尊ぶ

(ろ)人に階級を設け、職業の自由を束縛する制度にある者は、進取發展の氣力乏しく、人權を重んじ職業自由なる制度にある者は、智能競爭・事業發展の氣力盛んなるは、制度から來る一例である、

職業の自由縛れば意氣伸びず　業の興るは世界開放

(は)女子を輕視する習慣の處にては、妾を蓄へ妓に狎るゝも、敢て不道德と認めざる風習あり、女子の人格を認むる處にては、一夫一婦を倫常とし、蓄妾狎妓を非道の甚しき者と認むる氣風あるは、習慣より來る一例である、

女をば輕く視る土地多妻なり　同位のとこは一夫に一婦

(に)人生を苦界とし、靈魂の安樂を未來に願ふ宗教を信ずる人民は、厭世的にして他力の信仰を有し、人生を樂觀し、人格の向上・安心立命を求むる宗教を信ずる者は、修養を積んで信念を固くするに至るは、宗教上より來る一例である、

此世をば苦界と觀るは他力宗　自力の宗旨天を樂む

(ほ)主・親・夫・兄・貴族・老人を尊び、臣・子・妻・弟・常人・若者を卑む道德の行はるゝ所の人民は、服從・犧牲の精神に富むと共に依賴心多く、人類の平等同權を旨とする道德の行はるゝ所の人民は、權利義務の觀念强きと共に獨立心多きは、道德上より生ずる一例である、

上長に仕へる道は下輕く　平等觀は權義やかまし

(へ)古を尙び今を卑む學說の行はるゝ所の人民は、守舊的にして現狀を悲憤する氣風あり、日進開明の學說行はるゝ所の人民は、進取的にして新奇を競爭するの氣風あるは學說より來る一例である、

古を慕ふ學說進みなく　新奇競ふは異說紛々

(と)都市の住民は、怜悧なるも輕薄の氣風あり、村落の住民は、質樸にして遲鈍なる氣風あるは、都鄙境遇の異なるより生ずる一例である、

都市の民怜悧あれど情薄し　素朴で鈍は田舍者なり

(ち)同國內の都市、例へば東京・大阪・京都・名古屋・又村落に於て、九州の某村、東北の某村、近畿の某村、四國の某村等、各其住民の氣風に相

異なるものあるは、各地地理的自然の氣質と、歴史的遺傳の習性とより、當今の氣風を養成したるものである、

市や村各地氣風の異なるは　地理と歴史の違ふためなり

(り)人種・言語・文字・宗教・政法・風俗・歴史等を異にする各國間に於て、各其國民の氣風を異にするは、亦言を竢たずして明かなることではないか、

萬國民の氣風のさま〳〵は　それ〳〵深き由來あるぞや

(ぬ)日常從事する所の職業、亦氣風に影響すること多し、例せば高尚なる職業に從事する者は、概して品行を愼み、鳥獸の屠殺・死體の火葬に從ふ者の如きは、其氣風自ら慘酷となるの類、即ち是である、

平生に爲しある仕事氣を移す　無情のわざは心冷酷

(る)官吏に官吏氣質あり、教員に教員氣質あり、商人に職工に農夫に、將た辯護士に醫者に會社員に、各特種の氣風あるは、皆職業より感化を受くるものである、

商人の頭は低く役人は　氣位高き風ぞあるなり

第四　時勢の風潮とは、時運の趨勢・時代の思潮より發する、各種の氣風及流行の類を云ふのである、

風潮は時代思想の産み出す　有形無形の物事がそれ

(い)良心に省みて愧る行爲は、沒道德なるに拘らず、法令に違反せざる限りは、名利の慾を逞ふし、或は色情を恣にし、恬として愧ぢざる醜風の行はるゝは、良心の痲痹したる時勢風潮の一例である、

道の德無視して恥を知らぬふり　爲すものあるは今の時風

上のなす仕業習ふは下の常　今の時風上の潮流

(ろ)人心の腐敗甚しく、世道風教の頽廢せんとするに當り、正義の聲起

り矯風革新を企つる者、輩出するに至るは、亦時運の然らしむる一例である、

人こゝろ腐る臭ひの高ければ　時勢の産むのは矯風の聲
あれどます〳〵高くなれかし

矯風の聲は新開演説に

(は)財界金融の緩漫にして、株式會社勃興の時運に際し、權利株の價格騰貴するに至るや、自己の資力如何を顧みず、多數の株式を申込み、若くば權利株を賣買するの風潮を生ずるは財界に於ける一例である、

權利株羽生へ立ちて飛ぶときは　資力構はず買ふも人の氣
株式の價は落ちて底知れぬ　時の人氣は手出す人なし

(に)宗教・道德・政治・學術・出版・言語・文辭の事より、衣食住諸般の物に至るまで、時勢の思潮に由り、流行ものあるは、吾人の毎々見る所ではないか、

何事も何か新奇の思ひつき
流行もの社會心理の然るとこ
俗謠のあしき言葉の田舍まで

第五　人爲の感化

とは、家庭の善惡・貧富・貴賤・順逆の別・交友等より感應する氣風の謂ひにして、是れ最も深く注意を要するものである、

人爲なる感化の力注意せよ　家庭の上に交友の中

(い)由來・人性には摸倣の氣質盛んなるものにして、接觸する人の言語・動作・儀容・姿態を浸染感受するものであるが、大人に至ては眼に明知し難しと雖も、小兒の所爲を觀れば、明確に之を認知し得るのである、

人の性眞似するものにあるぞかし　わけて小供は眞似を喜ぶ
言葉つき仕振り所作まで親の眞似　親に似ぬ子は鬼子ならずや

(ろ)「幼兒の性質は、恰も柔軟なる揑土の如く、摸型に從ひ形狀を爲し

少し當れば流行出すなり
古き言葉で云へば人氣ぞ
はやり行くのも時の風潮

易し、故に己れと共に居り、己れを圍繞する人の行爲・談話の印象を打誌さるゝこと速かなり」とは、スマイルス氏の言、實に名言である、

幼兒の心は飴に似たるかな　親の細工で形ち造らる

人こゝろ他人の素振り話しぶり　覺えず知らず感化うくなり

（は）人の肉體は、適當なる食物を要するが如く、人の精神は、他人の儀表・談話に由て、知らず覺へず我が美德と爲り、將た惡習となる」とは、ハーベルト氏の母の言である、

善し惡しを知らずに眞似る幼兒の　習ふて性となるぞおそろし

（に）富貴の家に生長する者は、自ら富貴家の氣風を存し、貧賤の家に生長する者は、亦貧賤家の氣風を脫せざるものあるは、要するに境遇の然らしむる所である、

貧賤に育つ子供は品惡しゝ　惡作するのも親の見習ひ

貧乏に育ちし子等は苦勞知る　苦勞の種は實り安樂

金持の子供はとかくしまつせず　いとや坊さん育ち多かる

我儘に育ちし子供生ひ立ちて　苦勞するのも金ありしため

（ほ）語に曰く「居は氣を移す」と、此語簡なれども、境遇の人心移動を能く包含してゐる、孟母三遷の敎訓は言を俟たず、地位の變動・時處の相異等皆心氣を移すものと知れ、

傳へ聞く居は氣を移すものなりと　撰みて置けや己が身を

見聞きする事物眞似るは人の性　孟母の敎へ常に忘るな

○三度まで隣をかへて住みけるも　我子を思ふ故と聞くなり

（へ）朋友の間柄は、相互に感應すること大とす、スマイルス氏曰く「朋友相會するときは、自他の品性を形ちつくる所以に於て、相感化する其勢力甚だ大なり、是れ決して逃るべからず」と、實に然ることである、

朋友は相身互の感化あり　　知らず識らずに受くる癖事

朋友の交誼厚きは道なれど　　惡しき道にも厚くなり

(と)古語に曰く「水は方圓の器に隨ひ、人は善惡の友に由る」と、又諺に云ふ「血に交はれば赤くなる」と、是れ交友の境遇より感化を受くる大なるを道破したるものである、

朋友は連れに連れ添ふものぞかし　牛は牛づれ馬は馬づれ

友擇び白黑深く氣をつけよ　　朱に交はれば赤くなるなり

第二節　境遇と注意及善用

吾人は境遇より來る影響を免れずと雖、能く之に對抗して惡影響を避け、又は自ら進んで善感化を受くるに努力するは、品性の修養と活動に於て必要である、

境遇の惡きもこれに對抗し　　力をこめて踏めよ正道

善感化受くる境遇努めかし　　効は多かり修養の上に

第一　文物の開明發達は、自然及歷史的習性の氣風を打破し、漸次・融和統一の傾向あり、今や我が國勢は、舊新の過渡期にして其境遇は頗る錯綜し、而して時勢の風潮は文物の發達と共に、其範圍を擴め、其勢力を大にしつゝあり、吾人此境遇に會す深く注意せねばならぬ、

文明は自然習慣打ち破り　　次第〳〵に融和統一

我國の今の趨勢過渡期なり　　舊新思想一消一長

(い)鐵道・汽船其他交通の便利は、各地人の交際を開通し、また新聞、雜誌に依て、思想出來事を流布し、移住の人亦少なからざれば、自然及都鄙・風俗の差異より生ずる氣風を減少しつゝあるではないか、

交通の便利開くる今の世は　　各地の風を均しつゝあり

時の風善きも惡しきもあるものぞ　心得なくば惡風に染む

(ろ)衣食住の物に在ては、穀菜魚と獸肉とを併用する者、また和洋風の衣住を兼用する者、漸次增加の傾向あり、宜しく各自の嗜好・生計の程度に依り、健康に適し且經濟的の途を執るべきである、

衣食住和洋長短あるぞかし　取捨は嗜好と便利經濟
濃厚は西洋料理まさるなり　味の淡泊和食特長
夏着には浴衣帷子いと涼し　寒さ防ぎは毛織物よし
洋服は步行勞働に適ふなり　室內居臥は和服よからめ
財富まば石造家屋建てよし　貧は木造住居よくせよ
意をこめし家作庭園雅致深し　これぞ和風のまさるとこなり

(は)法政は立憲君治の制確立し、國民の權利義務明定せられたるも、人民未だ之を重んずるの氣風盛んならざれば、立憲國民たるの氣風を養ふこと最も肝要である、

權利義務定まる御代の國民は　ともに尊び守り行へ
政事國利を圖る義を立てゝ　成るもならぬも義によるが道
立憲の制はあるとも道ならぬ　議員採縱非立憲なり
政黨は主義の異同で色分けず　名利に走るさまぞ醜くし
選擧人選擧の重き譯知らず　運動連に使はるゝは愚

(に)宗教は基督教の傳道と共に、佛教も多少覺醒する所あり、また學者の宗教觀を說くあり、而して基督教徒また我が國情に同化の傾向あり、されば東西宗教を融和し、人生を樂觀し、風教を助け、また安心立命に適する宗教を求むべきことである、

宗教は天を樂む心持ち　安心成れば自由信仰
宗教家權者の前に首低れて　名聞望む心卑しゝ
教徒は口に博愛慈悲を說き　富者に媚るさまは拜金

○大方の世捨人には心せよ
　信仰家己が宗旨に惚れこみて
　衣は着ても狐なりけり
　他人を悪く見るは偏狹

(ほ)學說は尙古の舊風を打破して、歐米の新說流傳し、また一部には古學を研究する者あり、異を立て奇を好むは日進の弊なれども、眞理は其間に發見せらるゝを以て、研究的の氣風を要す、但品性修養は意志の鞏固を旨とするを忘れてはならぬ、

　物事の眞理究むは學の道
　古今內外泥まぬがよし
　舊學派忠孝ばかり唱へ立て
　眞理を知らぬ色眼鏡あり
　新學派眞理探くるに憬れて
　道の急務を他所目するあり
　學ぶ人見識低く聞くがまゝ
　舊も尤も新も尤も
　新舊の學理道義をよくこなし
　身に履み行くぞまこと德人
　品性を修養するは知るよりも
　意志の固めをゆめぞ忘れな

(へ)道德は古來の差別說を維持すると共に、また平等說行はれつゝあり、両者共に長短あれば、其短所を捨て其長所を取り、以て之が調和の道を執るべきである、

　人の道平等差別長を取り
　相調和して行くぞ穩當
　平等は平に似たれど智愚貧富
　別ある限り平にあらざれ
　差別をば立てぬく時は弱きもの
　立つ瀨のなくて沈み溺れん
○もろともに一味の雨はかゝれども
　松は綠りに藤は紫
○春雨の分けてそれとは降らねども
　うくる草木のおのが色々
○染出す人はなけれど春來れば
　柳は綠り花は紅

(と)制度は政法の改革と共に一變し、士・農・工・商等世襲の舊制は廢止せられて、萬民平等・職業自由競爭の世と變り、妾は法律上否認されて、一夫一婦の家族制となつた、されば各人長所に因て業務を求むべく、又

蓄妾狎妓を公然たらしむる悪風は、斷じて矯正せねばならぬ、
職業は何を爲すとも自由なり　とくと考へきめて獨立
職業の種類は多くいと繁し　習ひし道を勵み勉めよ
さりながら世間は開け遺利もあり　腕前あれば奮起進取
今の世は富は取り勝ち拾ひかち　まづつき居ては落すばかりぞ
取拾ひ腕のまゝなる今の御代　奮ひ起つこそ業の道なれ
とり拾ひ自由の世とは云ひながら　不義を犯さば名をや汚さん
業を成す道は勤儉忍耐に　勇氣信用智慧と專心
職業に敗れを取るも時の運　七轉八起とさとり忍べよ
法律は一夫一婦の家族制　妾はないぞ止めよ醜行
從ふは夫を助くる道のため　智慧なき唯々は盲從と知れ
妻こゝろ身をたしなみて從へば　夫はよい氣に上る僻事

不品行直す道筋愛と智慧　二道かけば遁げ口もなし
智慧の眼を開き研けよ女たち　愼むべきは鼻さきの智慧
眞底の誠をそゝぎ愛しなば　夫のひがごとなどか續かん
柔いて剛きを制ゆ仕業こそ　愛の情けの獨占めなれ
○あい〳〵と返事一つで天地も　人も我身もまるう治まる
良人の悪しき行ひ矯むるには　身をもやつして家を樂しく
我妻を奴隷扱ひするは野暮　法は認めり並の人格
婚姻の時は互に愛敬を　爲しゝ心を常に忘るな
相愛し思ひやる上敬はゞ　などか家庭に風波起らん
愛情を割いて愛づるは身の勝手　妻が割きなばなんと感ずる
○紙雛の契りはふかしもたれ合ひ
○睦まじき中に別あるひゝなかな

○和せ夫婦下駄も片歯で歩まれず　畫はそまつにせしぞ愚や　（夫）
○影膳に蠅追ふ妻の操かな　夜るのみと思ひしぞうき　（婦）
○女房のたすきは家のしめくゝり
○女房は愛するものと知りながら
○夫には從ふものと知りながら

（ち）都市の住民は其境遇より來る、輕薄・奢侈・遊蕩の惡風を避け、村落の住民は見聞を弘めて、固陋・迂濶の野風を脱すること肝要である、

都市の人惡しき風儀を追ひ拂へ　田舍のものは弘め見聞
市の人濁れる風を清めねば　心腐りて品や破れん
田舍にも市の惡風吹きつあり　汽車の開けしこれも影響
田舍人奢りの風に慣れ染まば　いつしか田畑人の手に飛ぶ

（り）職業の性質として、品性に惡影響を受け易き業務に從事する者は、

特に品性の修養に努力して、職業の境遇より來る惡感化に打克つこと大切である、其他惡影響を受け易き境遇にある者、亦之に準ずべきものとす、

惡化をば受け易き業なすものは　防ぎ止めよ修め努めて
職業の爲に惡化を受くるもの　心留めて苦戰善勝

第二　時勢の風潮に於ける境遇には、善なるもの將た惡なるものあれば、深く注意して取捨宜きを得ねばならぬ、而して之を取捨するには、明敏なる智力、少くとも常識を要し、且意志の堅固を要すのである、又自然的地勢・氣候の影響は止むを得ざるものなれども、其惡影響は心身を鍛練して之に對抗し、或は交通を利用して他方に出で、以て生業に活動すべきである、

風潮の善惡分つは智慧にあり　取捨實行は勇に俟つなり

悪影響地勢氣候に由るものは

(い)時運の趨勢又は時代の風潮悪きも、吾人の品性にして堅實なれば、
敢て之に化せらるゝことなく、自己の見識を維持して之に對抗し得るは、
世上・其實例に乏しからざるではないか、

悪風の來るも品の堅ければ　靡かず德を保ち得るなり
悪風に染みて汚れる品性は　德や智勇の欠けし弱點
眼や耳に觸るゝ誘惑多しとも　品堅ければ移すすべなし

(ろ)地勢・氣候の爲に不良の影響を受くる者は、心身を鍛練して、之が
對抗力を強くせば、生存活動に堪へられぬことはない、また讀書・交際に
依て智識・見聞をも弘めらるゝことである、其生計上に於けるものは、交
通を利用して便宜他方に出で、生業を求めて活動するを可とす、斯くし
て以て境遇の不良を補はゞ、悪影響を脱すること少なからぬのである、

暑や寒む心身鍛ひ錬りぬれば　さほど苦しき感じなきぞや
邊鄙にて修養不便と思ふなら　まづは讀書に知見弘めよ
地利あしく常に生業難ければ　出て働け福は山川

第三　人爲の感化は、境遇上頗る勢力あるものなれば、父母たる者は小兒
に對し、善感化を受くるに深く注意を要す、また人・自覺力を有する以
後に於ては、他人と交際する上に於て、自ら進んで善感化を受くる行動
を爲すべきである、

父母は己が行ひ慎みて　子供に與へ善き感化をば
ものこゝろつかば進みて善き人に　交はり求め磨け心を

(い)人と人との交際上、感化力の最も大なるは、即ち家庭である、家庭
は家人・日夜居を同ふし、互に耳目の觸るゝ所最も多ければ、家人互に
行爲言動を慎み、好家庭を作らば、品性上に至大の感化あるは必然であ

る（家庭教育の事は追て家庭和樂篇に詳述す）

家の庭感化の力いとつよし　風儀惡くば教ふるも駄目
父や母己が行ひ愼まず　口で諭ずも耳にせいらす
○横さまに這へと教へた蟹の子に　直ぐに歩めは無理な親かな
家の庭清き香ひの風みてば　住ゐる人や薫りうくらん
父母のなかよき家に生ひ立ちて　我慢の子たるものやなからん

（ろ）感應の最も速かなる時期は、小兒より幼少時を最とし、少年より青年期まで之に次ぐものとす、故に幼稚兒は好家庭を專一とし、少年以後は交友の撰擇を肝要とす、

感應の力强きは幼な兒ぞ　日々の仕わざは眞似計りなり
親達は子供の友に氣をつけよ　友の善し惡し子に響くなり
酒煙草遊び耽りやわるさごと　誘ふ友づれあるが本なり

友よくば道を學びて品もよく　人にほめられ親も安心

（は）家庭の風儀善良ならざるか、若くは周圍の境遇惡風なるときは、品性の善美にして境遇の良好なる人を賴んで、其家に子女を托するは、品性養成の一方法である、

家の風周圍のさまの惡しければ　人に託して育つるがよし
繼母に育てさすより他の人に　賴み任すが愛づる子のため

（に）富貴家の子弟を教養するには、華奢安樂に流れしめず、自助獨立の習練を爲さしめ、又貧賤家に在ては、卑劣の行爲を戒め、品性の向上を勵まし、以て惡感化に對抗せしむるを要す、

金持は華美安樂を子にさすな　習はしなせよ自助の働き
貧なるも子の心まで腐らすな　卑劣戒め正氣勵ませ

（ほ）人・順境に立つときは、自ら得意にして意氣揚々たり、之に反して

逆境に遭ふときは、苦痛多くして意氣消沈するを常とす、されば順境に立て慢心せず、逆境に遭ふて堅志なる心掛を肝要とす、

好運に向ふ矢先は口自慢　増長すれば鼻や打たれん
逆境に墜ちたるときは閉口す　沮み過ぐれば眼先暗やみ
順境に立つも得意に誇るなよ　油斷大敵招く失敗

(へ)家庭の外感化の大なるは、傑出したる人物と接觸するにあり、品性の高潔・偉大なる人と居を同ふし、又は屢々交際するときは、自ら其氣品の感化を受くるに至るものであるから、進んで是等の人に接近すべきである、之に反し詐謀・狡猾等品性の悪しき者と接近すれば、自ら其悪風を感染するものである、

偉大なる氣品の人に交れば　卑し心もおのづから散る
品性の氣高き人に交はらば　受くる感化の價幾萬

○色好む心にかへて道知れる　人を慕はゞ人となるべし
地位あるも柄の悪しきに近づけば　己が品性汚す悔あり
○よき人に向へば我も身を恥ぢて　人こそ人の鏡なりけり

(と)交友は最も撰ばねばならず、殊に親密に交はる友に於ては、深く其品性の善悪に注意を加へ、其悪しきを避けて善に習ふを要す、又良朋益友を求むるに心掛け、自ら進んで交はるがよい、

親しめる友の品性氣をつけて　見習へ美風避けよ悪癖
良き友と親しき人は果報なり　知らぬ間に德がなるぞや

第十一章　結論

第一節　道德人格の完成

概括するに、健康は品性を容るゝ本體にして、資財は之を維持培養するの肥料、良情は之を節制するの安全辨、智識は之を活用するの利器、勇氣は

之を運轉するの動力、優美は之を發揮するの光明、信念は之を圓滿にするの靈藥、境遇は之を鍛練するの試金石と認めて可からう、而して之を總合して道德的人格の完成と名づくべきである、

健康は品性植ゆる畑なり　養ふ肥料資財なるらめ
良情は性を制する安全瓣　智勇は用う利器と動力
光明を發揮するのは美の力　圓滿靈藥信念にあり
境遇は品を試む活舞臺　やり遂げ果す力大切
健や資や智勇良美に信念の　總合これぞ德の人格

第一　概括は統一を要す、統一は調和を要す、凡そ人間界の事、相對的でなきものはない、一方に偏すれば調和を欠く、品性人格の養成また各要素の調和統一を要するものと知らねばならぬ、

偏よれば品性統一なりがたし　我他彼此せずと調和保てよ

(い)孔子曰く「過ぎたるは猶ほ及ばざるが如し」と、是れ一方に偏するの不可を喝破したるものである、伊達正宗氏曰く「仁に過ぐれば弱くなる義に過ぐれば固くなる、體に過ぐれば諂となる、智に過ぐれば虛をつく信に過ぐれば損をする」と、是れ一方に偏するの缺點を穿ちたるものではないか、

過ぎたるは及ばぬものに同じこと　過ふ及なきぞ眞の道なれ
過ぎたるは智うそ信損仁弱く　禮は諂ひ義は固くろし
及ばぬは利己で愚かで情けなく　間違ばかり作法知らざる

(ろ)孔子曰く「仁を好み學を好まざれば、其蔽や愚、知を好み學を好まざれば、其蔽や蕩、信を好み學を好まざれば、其蔽や賊、直を好み學を好まざれば、其蔽や絞、勇を好み學を好まざれば、其蔽や亂、剛を好み學を好まざれば、其蔽や狂」と、蓋し孔子の曰へる學とは、吾人の稱する品性

人格の養成法と同義と見て可からう、

一方に偏よるときは危しゝ　中を行くこそ心安けれ

車ひく片方のみに傾かば　動き進まず荷物顚覆

肩擔ひ前の荷物が重ければ　後ろは輕く動く中心

備考　蕩とは有用の知と無用の知とを分別せざること、賊とは人を傷害するをも顧みざること、絞とは寛恕なきことを云ふ

(は)調和・統一は心性の作用にあり、心性のものたる實に靈妙不思議の能力あり、吾人・心性を研き修めて、人格の養成に努力を要す、

統一は中心堅く握りしめ　あたりのものをうかと外さず

紊れたる數ある糸も色分けて　そろへ組みなば見榮ありけり

利己や利他智仁勇なぞ統べ合し　中よく立つは調和なるなり

統一は心の中の磁石なり　數ある機能まとめ引きゆく

○うか〳〵と暮すやうでも甄簟の　胸のあたりにしめくゝりあり

第二　品性・人格の要素は、智識・良情・勇氣・健康・資力・優美・信念の七種に分つと雖、要するに智・愛・勇の三者を完全に修養すれば、健・財・美・信も自ら養成し得らるゝのである、更に約言すれば、心性の能力を完全に發展修養するにあるのである、

品性の要素七つに分つれど　智仁勇こそ要なるなれ

(い)教育は普通・知・德・體の三育に分つなれども、心性の作用より云へば、知育即ち智育、情育即ち愛育及び美育、意育即ち勇育、而して三育調和して德育とし、また體育・財育・信育を要するものと思はる、

教育は知意と情との三育を　結び合して德となるなり

體や財美と信念の教育は　知情意三つの作用が本

勇氣をば養ふとこは腹にあり　智識愛情腦と胸ぞや

知育のみ進めば腦が重くなり　下腹輕く勇氣起らず

胸廣く愛づる情けを育つると　ともに鍛へよ知腦勇腹

(ろ)教育・究竟の目的は、意志を健全ならしめ、感情を節制するに外ならず」とは、エマーソン氏の説く所である、修養に於ても亦意志に重きを置く、語に曰く「意志は性格の主力なり」と、吾人深く之を留心せよ、

智と情は研き養ひ進むるも　これが實行意志の作用

知情意三つの性能結びつけ　智慧のさしづで意志を動かせ

惡感の募り良知を弱ませる　意力で助け情を制せよ

(は)自己實現・自我發展・大我・公我・眞我・社會我・獨立自尊と稱するもの各語多少異なるも、要するに品性の實現と同意義に歸着するものと思考す、

自我公我獨立自尊智仁勇　言葉かはれど品は一つぞ

自我發展これぞ公我や大我なり　なれる人格自尊獨立

智仁勇三德成りておのづから　自尊獨立人に備はる

(に)余は人格の養成に三格三德の語を以てす、三格とは品・健・資の三つである、三德とは智・愛・勇の三つである、更に詳かにせば、美信を加へて五德と爲すのである、

品健資三格つくる方法は　智仁勇なる三德が本

健康を保ち增すにも智仁勇　三德欠けていかで爲し得ん

生計の獨立保つ資力とて　智仁勇なる活動に由る

修養必携後篇　終

修養必携附錄

三格三德

人格の養成法を表示すれば左の如し

人格　三格　品　健　資

養成　三德　智　仁　勇

心性の三性能たる知・情・意の發展修養は、卽ち智・仁・勇と爲り、智・仁・勇の活用は、健康・資力を養成し、更に進んでは美情、信念をも養成し、且周圍の境遇にも適應するに至るものである、

畏れ多けれど、皇室の三種の神器たる八咫鏡、八尺瓊勾玉、叢雲劍は、卽ち智・仁・勇之三者、天下之達德也」と、又佛敎に六度と云へることあり、卽ち布施・持戒・忍辱・

精進・禪定・智慧が是である、布施は慈善・持戒は戒律・忍辱は堪忍なれば、是れ即ち仁義の道德である、精進は活動・禪定は冥想の謂ひなれば、是れ即ち勇である、されば佛敎また智・仁・勇にあるを見るべきである、

日本弘道會の創立者西村茂樹翁は、日本道德論中に說て曰く

今日の勢にては、全國の民力を合せて、本國の獨立を保ち、併せて國威を他國に輝かすを以て、必須至急の務めと爲さゞる可らず、此の如き希望は何を以て之に達することを得べきかと問はゞ、余は之に答へて國民の智德勇即ち道德を高進するより他の方法あることなし

又慶應義塾創立者福澤諭吉翁は、修身要領の一及六に示して曰く、

人は人たるの品位を進め、智德を研き、益々其光輝を發揚するを以て本分と爲さゞる可らず、吾黨の男女は、獨立自尊の主義を以て、修身處世の要領と爲し、之を服膺して人たるの本分を全ふすべきものなり、

敢爲活潑、堅忍不屈の精神を以てするに非れば、獨立自尊の主義を實にするを得ず、人は進取確持の勇氣を缺く可らず、

自助論及品性論の著者、英國のスマイルス氏曰く、

人格の最高なる形體は、道德と理性の感化を受けたる個人の意思が活動せるものなり、

現代世界の偉人たる、米國の前大統領ルーズヴエルト氏曰く

我輩の理想的性格とは、嚴肅にして質實なるべく、隣人と神の爲に其身を致し、確乎たる常識あつて、兼ぬるに正義に對する熱誠を以てする等は、其最も重なるものなり、

又曰く

人世に處して健全なる一市民たるを期するに於て、最も必要なる性格は、自制自治の力を有するにあり、而して自治自制の力を養はんと欲せば、

宜しく智慮周密にして鋭敏に、能く自ら謙抑して勇氣を蓄へ、是を是とし非を非として、其進退去就少しも區々たる感情の支配する所とならざる用意を要す、

と、其他智・仁・勇を唱導する者枚擧するに遑あらず、偉人の見る所、古今東西同一ではないか、

余今三格三德を説くに當り、こゝに特筆して之を奬勵するものである、

人物の生育養成法

本書は主として修養に關する心得を述べたるものなるが、由來・品性ある人物を生育養成するには、好遺傳・教育・修養の三大楷段を要し、而して教育また家庭・學校・社會の三大方面を要するのである、仍て茲に其要旨を記す、

第一　父母體質形貌の子孫に遺傳するは、吾人の現實に見る所である、然らば其心性氣質に於ても必ず遺傳あるや察知せねばならぬ、

(い)米麥菜菓の類、種の良惡と地質の適否とに因り、其結果に善惡あるは、吾人の實際に見る所である、即ち種子大なれば果實も大、種・良質なれば實また美味なるではないか、

(ろ)牛馬鷄犬の類に於ても、其體質の健大、性氣の善美なるものを出産さゝうと思へば、健良のものを撰んで交尾さすではないか、是れ遺傳の効果を確認するに由るからである、

(は)體質强健にして精神の優良なる人物を出さうとせば、人の父母たらんとする者は、遺傳の大切なるを自覺し、心狀及健康に深く注意して、心身の優健發達に努力を要するのである、

第二　教育は、胎教に始まり、家庭・學校・社會の三大教育を要す、而して家庭に於ける胎教と、子の出生後に於ける家庭教育の大部とは、良感化

を大切とす、

(い)胎教は胎兒の母體に生育するに當り、身體の發育を健かならしめ、且心性に惡感化を避け、良感化を與ふべきものである、

(ろ)家庭教育は、小兒の身體發育に心を用ゐると共に、其心性に良感化を與へ、尙ほ成長するに隨ひ、適當の教訓を施すべきものである、

(は)家庭教育は、母の責任最も大にして父之に次ぐ、其効果の大なるに關しては、「三つ子の魂百まで」「氏より育ち」の諺は、能く之を道破したるものである、

(に)學校教育は、子の就學年齡に達するに及び、小學校に入れて教師の教育を受くるにあり、又小學校より進んで中等・專門・高等等の學校に勉學せしむるも皆然りとす、(幼稚園も學校教育の一部なるべし)

(ほ)無智文盲の小供が、讀・書・算を能くし、進んでは事物の理を解し、善惡利害を別ち、將た身體强健にして動作に節制あるに至るは、主として學校教育の効果ではないか、

第三　社會教育は、講話・演說・說教・圖書・新聞・雜誌・文藝・美術・演劇・活動寫眞・講談其他の機關設備に依て、人心を教導し將た感化するものである、(社會教育に就ては拙著「人界大理と品性修養」の第八章に記述しあり)

(い)業務の餘暇、知らず識らずの間に、人の知見を進め情意を養ひ、以て品性を向上せしむるは社會教育の効果である、

(ろ)社會教育は、主として青年の男女より壯年・老人に至るまで、皆之を受け得らるゝのである、故に社會教育を盛んに行ふは、當今の一大急務なりと云ふてよい、

第四　修養は人より教授を受くるのではない、自ら注意して研き修むるにあり、教育も修養も目的物は同一である、即ち其受動的なるを教育と云

ひ、其自動的なるを修養と稱するのである、

(い)心性未だ發達せず、事物の理を自覺せざる間は、主として教育に依て性能の啓發練習を爲し、其漸く事理を自覺する時からは、修養に由て之が發展成就を爲すことが肝要である、

(ろ)自舊自修的努力の効果は、他より受くる教訓勸告に比して、其優ること頗る多大である、古今修養に努力者の成功を見て、其顯著なるを知ると同時に、自ら發舊して修養に努力せねばならぬ、

以上は人物生育養成法の大要である、優健善美の人物を養成すること亦難ひ哉、然れども修養の効力は大である、吾人は修養に由て、遺傳及教育の缺點をなるだけ補ふを肝要とす、而して現在の子女に對しては、前述の心得を以て教育を施すべきである、また將來の生兒に對しては、此心を以て遺傳及胎教に深く注意すべきことである、

ひ、其自動的なるを修養と稱するのである、

（い）心性未だ發達せず、事物の理を自覺せざる間は、主として教育に依て性能の啓發練習を爲し、其漸く事理を自覺する時からは、修養に由て之が發展成就を爲すことが肝要である、

（ろ）自覺自修的努力の効果は、他より受くる教誨勸告に比して、其優ること頗る多大である、古今修養に努力者の成功を見て、其顯著なるを知ると同時に、自ら發奮して修養に努力せねばならぬ、

以上は人物生育養成法の大要である、優雅善美の人物を養成することは亦難ひ哉、然れども修養の効力は大であり、吾人は修養に由て、遺傳及教育の缺點をなるだけ補ふを肝要とす、而して現在の子女に對しては、前述の心得を以て教育を施すべきである、また將來の生兒に對しては、此心を以て遺傳及胎教に深く注意すべきことである、

明治修養會規則摘要

第一條　本會の目的は品性の修養及活動方法を研究し奬勵し且公益の增進を裨補するにあり

第四條　本會の綱領は左の如く定む

一、自助獨立を保ち品格を重んずる事
二、家庭の和樂及子女の教育を努むる事
三、業務を忠實に勵み成功を期する事
四、交友信義を旨とし人の恩德に報ふ事
五、共同自治を務め住居地の福利を圖る事
六、國民の義務を守り忠君愛國の道を行ふ事
七、人權を尊び公德を重んじ公益を進むる事
八、外國人を親遇し國際の平和を助くる事
九、處世の要道を心得大事を過らざる事
十、心靈の安慰を求め信念を固ふする事

第七條　會員の自宅又は青年會婦人會其他の集會に講演を請ふには前以て

本會へ日時の打合せを要す但講師の往復及滯在に要する費用は招聘者の負擔とす（巡回講演は三日以上とし本會にて旅費を支出す）

第十七條　通常會員は本會の目的及綱領を實現せんとする有志者にして會費に充る爲に毎年若干の善志金を寄附する者とす（書籍及會誌代一年に五拾錢集會費貳拾錢以上京都市外會員は集會費を要せず）

第十八條　贊助會員は左記中の事項に依り本會の目的を贊助せらるゝ有志者とす

一、本會の集會に講演し又は文書を寄與せらるゝこと

二、本會の主旨弘布に心を用ゐ發展に助力せらるゝこと

三、金拾圓以上又は毎年金壹圓以上を寄附せらるゝこと

第二十條　本會に加入せざるも本會の主旨を贊同し氣脈を通じて主旨の實行及弘布に心を用ゐる人は之を會友とす

（備考）贊助會員には本會發行の書籍及會誌を進呈す、但（二）の分には相當代金を申受ることとあり、會友には相當代金を申受くるものとす

詳細は本會の主旨及規則に就て承知あるべし、但郵送は郵劵貳錢を要す、大隈伯を始め諸名士贊助會員抔も掲載あり、又修養の手引には本會の概覽及規則の説明等記載あり、郵劵四錢送付あれば主旨規則書と共に送る

京都市河原町四條下ル　明治修養會

主幹　片桐正雄
幹事會計　竹上正之助
同　後川文藏
幹事　中村政房
同　山田榮三
同　小木虎次郎
同　島田彌一郎
（順はろい）

評議員（いろは順）

飯田新七　稲垣恒吉　伊藤平三
濱岡光哲　丹羽圭介　小篠長兵衛
田中源太郎　大道和一　藤村岩次郎
藤井市三郎　雨森菊太郎　木村艮
湯淺七左衛門

維持會員は本會の財源たる恩人なり

本會は品性修養と活動とを奬勵する爲に、各地に巡回通俗講演を爲し、幷に書籍・會誌を發行し、また當地に通俗講演會を開き、其他各種團体、又は家庭の招待に應じて、講演を爲すものとす。而して之が費用を補助する者は卽ち維持會員にあり。故に維持會員は、本會をして人心敎化に必要なる善き種を各地に蒔かしむる機械の動力に譬ふべく、また本會の財源たる恩人にして、積極的の慈善行爲を爲すものといふべきなり。

種蒔かばゆたかに實る瑞穗の木
種あるも蒔くには資本もいるぞかし
資本與ふ人は自ら蒔かずとも
小さきも多く集めて大となる
動力のなければ機械廻らざれ
我が會を資くる人の喜捨金は
寄附金はこれぞ積極慈善なり
人わざに損のあるのは免れず

蒔かざる種は生へる時なし
資金少なくば畑小さし
與へし德の花は咲くなり
小川のみつぎ海となるなり
巡回講話なし得るの資源
民の精神を活動す公益
用ゐる途は人と世のため
道に寄するは德の種まき

一維持會員は本會の維持及發達を助くる資金に充る爲に基金一口以上を醵出するものとす、維持會員は團体の名を以て加入することを得、

一基金は一口を五拾圓とす、但都合に依り毎年五圓又は毎月五拾錢を十ケ年間醵出して基金に代ゆることを得(詳細は規則第二十二條以下にあり)

明治四十五年二月現在、維持會員の基金口數及氏名は左の如し

十口　東京　村井吉兵衞君
三口　京都　飯田新七君
三口　同　西村仁兵衞君
二口　同　稻垣恒吉君
二口　東京　大倉孫兵衞君
二口　京都　川島甚兵衞君
二口　同　津田榮太郎君
二口　同　中村忠兵衞君
二口　同　藤井善七君
二口　同　湯淺七左衞門君
一口　同　稻垣庄三郎君
五口　京都　後川文藏君
三口　同　濱岡光哲君
三口　同　田中源太郎君
二口　同　伊藤平三君
二口　京都　小篠長兵衞君
二口　同　高田吉郎君
二口　同　塚本惣助君
二口　同　藤村岩次郎君
二口　同　雨森菊太郎君
二口　同　芝原嘉兵衞君
一口　同　井上吉兵衞君

一口　京都　德山榮太郎君
一口　名古屋　大倉和親君
一口　京都　大森治郎兵衛君
一口　美豆　大野槌三郎君
一口　峰山　吉村伊助君
一口　東京　田中竹次郎君
一口　京都　辻寅之助君
一口　同　中川德右衛門君
一口　同　野橋作兵衛君
一口　京都　黑田常七君
一口　同　松居庄七君
一口　同　荒川、宗助君
一口　同　島田彌一郎君
一口　同　平井眞太郎君
十口　同　片桐正雄君
一金百五拾圓　寄附　賛助會員　森村市左衛門君

京都市下京區河原町四條下ル　明治修養會

一口　同　戸田德治君
一口　京都　大崎祐二郎君
一口　修學院　奥田久兵衛君
一口　京都　梶原伊八君
一口　京都　竹上正之助君
一口　大阪　椿原長平君
一口　京都　中川彦次郎君
一口　同　上田作次郎君
一口　北桑　野尻岩次郎君
一口　京都　安盛善兵衛君
一口　同　藤井市三郎君
一口　同　佐藤民治君
一口　同　商報會社有志者
七口　同　報德團

明治修養會主幹　片桐正雄著

道歌挿入　**修養必携**　前編

袖本　二百餘頁
定價　金貳拾六錢
郵送料　四錢（郵券代用不苦）
二部郵送　六錢

本書は著者多年の研究と修養とに成り、東西聖賢偉人の言説を引き、學理を經とし、道義を緯として、品性養成に係る方法心得を最も簡明に將た普通的に説述したるものにして、本年一月發行し會員及有志者に頒ちたるに、第一版は既に品切となりたるを以て、今回再版と同時に事項を增補し、文章を口語體に近くし、漢字にはかなを振り、尚ほ特に作りたる**新道歌**七百六十首**古歌**俳句、情歌、川柳二百七十首句を挿入したれば、内容は頗る豐富と爲り、啻に本文の意義の早分りするのみならず、敷演の結果多趣多味を加へ、道理を見るに明快なるなり、人情の美醜を穿つあり、また引證の適切なる、譬喩の珍妙なる、諷詞の骨を刺し、喇句の世を警む、洒落滑稽の破顔微笑を來するものあり、興味津々、讀んで倦むことなく、而して無性を修め、智識を進め、感情を養ひ、將た勇氣を練るに効あれば、此書は通俗教育、各人修養の珍書にして、また講演家、の好資料と云ふも、

敢て不可なしと信ず、仍て今回は會員の内外を問はず、公けに發賣すること、爲したり、今目次の摘要を擧ぐれば左の如し、

明治四十五年三月十五日印刷
同　年三月廿七日發行

著作兼發行者　片桐正雄　京都市下京區河原町通四條下ル順風町三百十番地
印刷者　片桐治太夫　京都市上京區新町通下長者町下ル八十九番戶
印刷所　合資商報會社　京都市上京區柳馬場通二條下ル等持寺町十番戶
發行所　明治修養會　京都市下京區河原町通四條下ル京都クラブ隣

明治四十五年三月十五日印刷
同　年三月廿七日發行

著作兼發行者　片桐正雄
京都市下京區河原町通四條下ル順風町三百十番地

印刷者　片桐治太夫
京都市上京區新町通下長者町下ル八十九番戸

印刷所　合資商報會社
京都市上京區柳馬場通二條下ル等持寺町十番戸

發行所　明治修養會
京都市下京區河原町通四條下ル京都クラブ隣