

# 弟子規

『弟子規』は先師・孔子の教えを基に学生生活の規範を編成したもので、儒教教育の入門書と言うべきものである。「入則孝」「出則悌」「謹」「信」「泛愛衆」「親仁」「余力学文」からなる。中国清朝の康熙年間の李毓秀（1662年～1722年）によって書かれ、もとは『訓蒙文』と言ったが、のちに清朝の賈存仁によって改定され『弟子規』と改名された。

「弟子」は学生の意味。「規」は規範の意味である。学生（弟子、書生）が家に居るとき、外出時、人との接し方、物の扱い方、学習上の原則や規範などを細かく示したものであり、近年中国の小学校の教科書にも採用され、見直されている。

## 総叙

**弟子規 聖人訓** 『弟子規』は聖人賢者の教訓である。

**首孝弟 次謹信** 先ず日常生活の中で親孝行をし、兄弟姉妹と仲良くする。その次に日常生活のすべてに渡って言動を慎み深くする。

**泛愛衆 而親仁** 人と接するときは思いやりを持ち、仁徳のある人に近づいて学ぶ。

**有余力 則学文** さらに時間と気力があれば、有益な学問をすべきである。

# 入則孝

親孝行

**父母呼 応勿緩 父母命 行勿懶** 両親に呼ばれた時は、すぐに応えること。 両親に用事を命じられた時はすぐに行い、怠けて遅らせてはならない。

**父母教 須敬聴 父母責 須順承** 両親の教えは敬って聴き、両親にしかられた時は、素直に受け入れること。

**冬則温 夏則清 晨則省 昏則定** 冬は親のために温かくし、夏は親を涼しくさせ、朝は親に挨拶し、夜は親のために布団を敷いておくこと。

**出必告 反必面 居有常 業無変** 出かけるときは必ず親に一声かけ、帰宅したときにも挨拶すること。 普段起居する場所は定めておき、努力目標は安易に変えないこと。

**事雖小 勿擅為 苟擅為 子道虧** 小さな事だからといって、我がまま勝手にしてはならない。 わがまま勝手に振舞う事は、子供の道を損なうからである。

**物雖小 勿私藏 苟私藏 親心傷** 小さな物だからといって、こっそり盗んではならない。 もし盗んだ事が分かったら、両親の心を傷つけるからである。

**親所好 力為具 親所悪 謹為去** 親が好むものは、できるだけ親に代わって用意すること。 親が好まないものは、注意して遠

ざけること。

**身有傷 貽親憂 徳有傷 貽親羞** 体に傷があれば、親に心配をかけてしまう。人道を損なえば、親に恥をかかせてしまう。

**親愛我 孝何難 親憎我 孝方賢** 親が私を愛していれば、親孝行しやすい。しかし両親が私を愛してくれなくても、やはり親孝行するのが賢明である。

**親有過 諫使更 怡吾色 柔吾声** 親が過ちを犯したときは、説得して改めさせること。その際は表情を穏やかにし、声は柔らかく穏やかにすること。

**諫不入 悦復諫 号泣隋 撻無怨** もし親が聞き入れないときは、親の機嫌が良い時に再度説得する。それでも聞き入れなければ泣いて懇願し、仮に鞭で打たれたとしても不平を言うてはならない。

**親有疾 薬先嘗 昼夜侍 不離床** 両親が病気になったときは、先に薬が苦すぎないかお湯が熱すぎないかを確かめること。昼夜を問わずお世話をし、離れてはならない。

**喪三年 常悲咽 居処変 酒肉絶** 両親が亡くなったら三年喪に服し、泣いて親の恩情を忘れないこと。（補足：3年間は骨のぬくもりがあるので、親の恩を思い出して忘れないようにする。泣き続けるということではありません。）

住まいは簡素にし、酒肉や情欲は慎まなければならない。

**喪尽礼 祭尽誠 事死者 如事生** 葬儀は礼法に則って行

い、祭祀は真心を尽くさなければならない。亡くなった両親に対しては、生前と同じようにすべきである。

## 出則悌

年長者を敬う

**兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中** 兄は弟をいたわり、弟は兄を尊重すること。兄弟姉妹は仲良くすること。それもまた親孝行の内である。

**財物軽 怨何生 言語忍 忿自泯** お互いに財産や金銭に固執しなければ、兄弟間に怨みは生じない。謙虚な言葉遣いを心掛ければ、衝突は自ずと静まるものである。

**或飲食 或坐走 長者先 幼者後** 飲食であれ、座るときや歩くときであれ、年長者が先に行き、年少者は後について行くこと。

**長呼人 即代叫 人不在 己即到** 年長者が人を呼んでいるときは、代わりに呼びに行き、その人が不在であれば、すぐに年長者のもとに戻ること。（※補足 戻るだけではなく自分が代わりに出来ないか尋ねること。）

**稱尊長 勿呼名 対尊長 勿見能** 目上の人を呼ぶときは、直接名前を言ってはならない。目上の人に対して、自分の才能をひけらかしてはならない。

**路遇長 疾趨揖 長無言 退恭立** 路上で年長者と会ったときは、速やかに前に出て挨拶をする。年長者が何も言わないようであれば、礼儀正しく退くこと。

**騎下馬 乗下車 過猶待 百歩余** 年長者と会ったとき、馬に乗っていれば馬から下り、車に乗っていれば車から下り、年長者が百歩以上通り過ぎてから馬、或いは車に乗ってその場を立ち去ること。

**長者立 幼勿坐 長者坐 命乃坐** 年長者が立っているなら、年少者は座ってはならない。年長者が座り、座ることを許可されたら座ってもよい。

**尊長前 声要低 低不聞 却非宜** 年長者の前では、話をするときは小声ですること。しかし声が小さくて年長者に聞こえないのもまた適切ではない。

**進必趨 退必遲 問起対 視勿移** 年長者と会うときは速やかに前に進み出て、退出するときはゆっくりと退出すること。年長者の質問に対しては立ち上がって答え、よそ見をしてはならない。

**事諸父 如事父 事諸兄 如事兄** 親戚の叔父さんと接するときは、自分の父親と同じように接し、親戚の兄と接するときは、自分の兄と同じように接すること。

**謹** 慎み

**朝起早 夜眠遅 老易至 惜此時** 朝は早くおき、夜は遅く眠ること。人の一生は短く老い易いものであるから、時を惜しまなければならぬ。

**晨必盥 兼漱口 便溺回 輒浄手** 朝起きたあと必ず顔を洗い、歯を磨くこと。大小便のあとは必ず手を洗うこと。

**冠必正 紐必結 襪與履 俱緊切** 帽子は真っ直ぐにか

ぶり、服の紐（ボタン）はしっかりと締める（留める）こと。靴下と靴はきちんと履き、靴紐はしっかりと締めること。

**置冠服 有定位 勿乱頓 致汚穢** 衣服や帽子は、置き場所を決めておくこと。失くしたり汚してはならない。

**衣貴潔 不貴華 上循分 下称家** 衣服は清潔であることを大切にし、派手さを尊ぶものではない。身分相応の服を選び、また家庭の（経済）条件に適していること。

**対飲食 勿揀択 食適可 勿過則** 食事に関しては、好き嫌いを言ったり、偏食してはならない。適度に食べるようにし、食べ過ぎてはならない。

**年方少 勿飲酒 飲酒醉 最為丑** 年少の者は酒を飲んではならない。酒に酔ったら、醜態をさらして面目を失う。

**歩従容 立端正 揖深圓 拜恭敬** 歩くときは適度な速度で歩き、立つときは真っ直ぐに立つこと。礼をするときは体を曲げ、礼拝するときはいやうやくすること。

**勿踐闕 勿跛倚 勿箕踞 勿搖髀** 門を出入りする時は、敷居を踏んではならない。片足で体を支えて斜めに立ってはならない。座るときは両足を開いたり揺り動かしてはならない。

**緩揭簾 勿有声 珣轉彎 勿触棱** 門を出入りする時は、ゆっくりとカーテンを開け音を立てないこと。道を曲がるときは大きく曲がって角に当たらないようにすること。

**執虚器 如執盈 入虚室 如有人** 手に空の器を持つ時

は器に物が入っているかのように扱い、空室に入るときは人がいるときのように慎重に入ること。

**事勿忙 忙多錯 勿畏難 勿輕略** 物事は慌しくしてはならない。慌しくすると間違いが起こりやすい。難しさを恐れてはならない。いい加減に行ってはならない。

**斗鬧場 絶勿近 邪僻事 絶勿問** 争いや騒がしい場所には近づいてはならない。邪まなことや不条理なことは、聞いてはならない。

**將入門 問孰存 將上堂 声必揚** 人の家の門に入る時、戸を敲き、人がいるかどうかをたずねること。建物に入るときは必ず大きな声を出して中の人に知らせること。

**人問誰 対以名 吾與我 不分明** 中の人から誰かと聞かれたら、名前をしっかりと答えること。「私です」と答えても相手は誰だかわからない。

**用人物 須明求 倘不問 即為偷** 人の物を使いたい時は、その場で明確に求めて同意を得ること。人に聞かないで持ち出しでは泥棒になってしまう。

**借人物 及時還 後有急 借不難** 人の物を借りる時は、約束の時間内に返すこと。時間を延ばすと信頼を失う。もしまた必要になったら、また借りれば良いのだから。

## 信

信賴

**凡出言 信為先 詐與妄 奚可焉** およそ口に出して言う言葉は、信用を重んじるべきである。いい加減な事を行って人を騙してはならない。

**話說多 不如少 惟其是 勿佞巧** 言葉が多いよりは少ないに越したことはない。言い過ぎれば過失が生じるからである。実情に合ったことを話し、口先だけのうまい話をしてはならない。

**奸巧語 穢汚詞 市井氣 切戒之** ずるくて巧みな言葉や、下品な言葉を言ってはならない。市井のよくない風習は戒めなければならない。

**見未真 勿輕言 知未的 勿輕伝** 状況を未だ飲み込めていない時は、軽々しく意見を言ってはならない。根拠がないことについて、むやみに人に伝えてはならない。

**事非宜 勿輕諾 苟輕諾 進退錯** 妥当だと思えないことを軽々しく承諾してはならない。もし軽々しく承諾すれば進むにしろ退くにしろ身動きが取れなくなる。

**凡道字 重且舒 勿急疾 勿模糊** 話をする時は「はっきり」と「ゆっくり」と話し、速すぎたりはっきりしない喋り方をしてはならない。



**彼説長 此説短 不関己 莫関管** ある人は話が長く、ある人は話が短い。（人の善し悪しの見極めは難しく） 自分に関わりのないことに、みだりに関わってはならない。

**見人善 即思齊 縦去遠 以漸躋** 人の善い行いを見たら、自分もそうするように心がけること。 その人に自分が遠く及ばないと思っても、少しずつ追いつけるものである。

**見人悪 即内省 有則改 無加警** 人の悪い行いを見たら、すぐに内省すべきである。 もし自分の中にも悪い要素があれば改め、なければ自分の戒めとすべきである。

**唯徳学 唯才芸 不如人 当自礪** 人として大切なのは道徳や学問であり、才能や技芸である。 もし人に及ばないのであれば、自分を鼓舞して励むべきである。

**若衣服 若飲食 不如人 勿生戚** もし衣服や食べているものが人に及ばなくても、（人として大切なのは徳と修養の深さであるから） 憂うことはない。

**聞過怒 聞誉楽 損友来 益友却** 自分の過失に対して自分で怒ったり、褒められたことを自分で喜んでいると人が聞いたら、徳のない友人はあなたに近づき、あなたに有益な徳のある友人は離れていくものだ。

**聞誉恐 聞過欣 直諒士 漸相親** 人が自分を褒めるのを聴いて不安に思い、欠点を指摘されたら喜んで受け入れる。 そのようにしていると正直で誠実な人は、あなたと親しくなっていくものだ。

**無心非 名為錯 有心非 名為惡** 知らずに過ちを犯すことを「間違い」と言い、故意に過ちを犯すことを「悪」と言う。

**過能改 歸於無 倘掩飾 增一辜** 過失を認めて改めることができれば、無に帰する（善い人だと見直される）が、過失を認めずごまかしていれば、過失の上に過失を重ねることになる。

## 泛愛衆

博愛

**凡是人 皆須愛 天同覆 地同載** どのような人であっても、みなお互いに愛し合うこと。私たちは同じ天の下に、同じ大地の上に生きているからである。

**行高者 名自高 人所重 非貌高** 徳の高い行いをする人は名声は自然に高まるものである。人が尊敬するのは品行であって、容貌の良し悪しではない。

**才大者 望自大 人所服 非言大** 才能豊かな人の名声は自ずから高まるものである。それは人々が敬服するからであり、自分で吹聴するからではない。

**己有能 勿自私 人所能 勿輕訾** 自分に才能があっても、私利私欲を貪ってはならない。人に才能があるとしても、嫉妬や中傷をしてはならない。

**勿諂富 勿驕貧 勿厭故 勿喜新** 金持ちに媚びへつらってはならない。貧しい人に傲慢な態度をとってはならない。古い友人に愛想をつかしたり、新しい友人ばかりを好んではならない。

**人不閑 勿事攪 人不安 勿話擾** 人が忙しいときは、自分の用事があるといっても邪魔をしてはならない。人の身心が不安定なときは、話しかけて混乱させてはならない。

**人有短 切莫揭 人有私 切莫説** 人に欠点があっても、誰かに吹聴してはならない。人に隠し事があるとしても、人に話してはならない。

**道人善 即是善 人知之 愈思勉** 人の善い行いを褒めることは、善であり美德である。なぜなら人がそれを知れば、さらに善い行いに努めるからである。

**揚人悪 即是悪 疾之甚 禍且作** 人の悪い行いを吹聴することは、悪い行いである。行き過ぎた憎悪で吹聴すれば、自分に災いをもたらすからである。

**善相勸 稯皆建 過不規 道兩亏** 善の行いをお互いに勧めることは、共に徳を建てることである。もし過失があるのに互いに忠告しないなら、双方に道徳的な欠陥がある。

**凡取與 貴分曉 與宜多 取宜少** 人から物を受け取る時、或いは人に物を与えるときはしっかりと区別し、人に与えるのは多くして、人からもらうのは少しにすること。

**將加人 先問己 己不欲 即速已** 人に依頼するときは、先ず自分に問うてみて、自分でもやりたくないと思うことであれば、人に依頼すべきではない。

**恩欲報 怨欲忘 報怨短 報恩長** 人から受けた恩には報いたいと願い、人の過失に対するわだかまりは忘れようと思う。怨みごとはすぐに忘れ、人の恩は長く覚えていること。

**待婢僕 身貴端 雖貴端 慈而瑯** 家の使用人に対しては、自分の品行を正すことが大切である。品行を正した上で、人に対して慈愛と寛容の心を持つこと。

**勢服人 心不然 理服人 方無言** 権威で人を服従させるなら、人は心の中に不満を持つものであり、道理を説いて人を承服させるなら、人は不満の声を上げないものである。

## 親仁

仁徳のある人に親しむ

**同是人 類不齊 流俗衆 仁者希** 同じ人であっても仁徳の程度は異なっている。通俗的な潮流に流れていく人は多くても、仁徳のある人は極めて稀である。

**果仁者 人多畏 言不諱 色不媚** 本当に仁徳のある人には、人々は心から敬意を表す。仁徳のある人の言葉は真っ直ぐで、へつらうことがない。

**能親仁 無限好 稊日進 過日少** 仁徳の高い人と親しくすることはたいへんすばらしい。仁徳が日に日に身に付き、過ちが少なくなっていくからである。

**不親仁 無限害 小人進 百事壞** 仁徳の高い人と親しくしないことは大きな損害である。小人が機に乗じて近づいてくると、

良いことは何もない。

## 餘力學文

余力学文（道徳の実践をして余力があれば、六芸など有益な学問を学ぶ）

**不力行 但学文 長浮華 成何人** 学んだことを実践しないのであれば、うわべだけの飾りばかりであり、有用な人物になることはできない。

**但力行 不学文 任己見 昧理真** 努力したとしても学ばなければ、自分の見解に固執して、道理を理解することはできない。

**読書法 有三到 心眼口 信皆要** 読書には三つの注意がある。「心」で記憶し「眼」で見て「口」で読む、すべて必要である。**方読此 勿慕彼 此未終 彼勿起** 今この本を読んでいるときに、別の本を思ってはならない。この本を読み終わっていないのに、別の本を読み始めてはならない。

**瑚為限 緊用功 工夫到 滯塞通** 学習する期間にはゆとりが必要だが、学ぶときは時を惜しんで努力すること。学問が一定の水準に達すれば、理解できなかつたことも解けてくるものである。

**心有疑 随札記 就人問 求確義** 学習中に疑問が出てきたら、すぐに記録すべきである。いつでも人に教えを請うことができ、疑問を正確に把握するためである。

**房室清 牆壁浄 几案潔 筆硯正** 部屋の中はきれいに整理し、壁は清潔を保つこと。机はきれいにしておき、筆や硯などは真

っ直ぐに置くこと。

**墨磨偏 心不端 字不敬 心先病** 墨を磨るときに偏って  
いれば、心がまっすぐでない。字がぞんざいであるなら、心が集中  
していない。

**列典籍 有定处 讀看畢 還原处** 書籍の置き場所は定め  
ておくこと。読み終わったら、必ず元の場所に戻すこと。

**雖有急 卷束齊 有缺壞 就補之** たとえ忙しくても本は  
整理して置くこと。もし本が傷んでいれば、すぐに補修すること。

**非聖書 屏勿視 蔽聰明 壞心志** 聖賢の書でないものは  
(身心の健康に無益であるから) 見ることはない。人の聡明さを覆い  
隠し、志を傷つけるからである。

**勿自暴 勿自棄 聖與賢 可馴致** 自分で自分を損なっ  
たり、自分で自分を放棄してはならない。聖人や賢人もまた、学びに  
よって到達したのである。

<注釈> 六芸（りくげい）・・・中国、周代に、士以上の位の者の必  
修科目とされた六種の技芸。礼（礼儀）、楽（音楽）、射（弓）、書（書  
道）、御（馬術）、数（数学）。

『弟子規』はこの文を、「**入則孝**」「**出則弟**」「**謹**」「**信**」  
「**汎愛衆**」「**親仁**」、そして「**余力学文**」に分けている。