

たいどう しょう たいべん い たいじん じん たいれん けん
大道は称せず、大弁は言わず、大仁は仁ならず、大廉は謙ならず、
たいゆう さから みち あきら すなわ みち げん べん すなわ
大勇は伎わず。道は昭かなれば而ち道ならず、言は弁ずれば而
およ じん つね すなわ あまね れん せい すなわ しん
ち及ばず、仁は常なれば而ち周からず、廉は清なれば而ち信な
ゆう さから すなわ な ごしや がん しか ほう ぶ
らず、勇は伎えば而ち成らず。五者は園なるに而も方に向かうに
ちか ゆえ ち そ し ところ とど いた
幾し。故に、知は其の知らざる所に止まれば、至れり。

【大体の意味内容】

しん みち みち めいし とな じゅうぶん
真の道は「道」という名詞で称えるには十分ではない。それは、本当の弁論が、表面的
ことば せつとくりよく も おな しん じんあい ひようめんてき じんあい み
な言葉だけでは説得力を持たないのと同じだ。真の仁愛は、表面的には仁愛に見えな
しん せいれんけつぱく かなら けんきよ ふ ま むす
つたり、真の清廉潔白さが、必ずしも謙虚な振る舞いに結びつかないこともある。真の勇氣
とお ちから さか あらそ
とは、大きな力に逆らい争うことばかりではないということも、想起すべきだ。つまり
みち ことば べん あき すす ほんとう みち
道とは、はつきりと「道」として明らかなものは、既にそれは本当の道ではなくなってい
るのである。言葉は、ことさら弁じたてた時点で、その真意からは遠ざかり、仁愛は、そ
こ じょうてき ほどこ ひろ しんとう せいれんけつぱく
れが恒常的に施されるとかえって広く浸透しない。清廉潔白であることは、単に清らか
けが し せいらく だらく しんよう
で穢れを知らないだけであるならば、どんなきっかけで墮落するか、信用できない。(体が
ゆうしや たん おお ちから さか あらそ ほろ む せいれんけつぱく じんあいに じんあいに
勇者が単に大きな力に逆らい争うばかりでは、滅びに向かうばかりで多くの人々の救い
には成らない。この、道と言と仁と廉と勇との五徳は、円いもの、すなわち円通自在なも
のであるが、ことさら実現できたように見せかけようとすれば、無駄に尖った見世物にな
じつげん ち ごとく まる へん とうが みせもの
ってしまう。したがって、こうした五徳についての知は、本質的なことについては決して

知り得ていないという自覚に止まることが、実は至高の境地なのである。

「道と言と仁と廉と勇」は、おそらくは孔子の言う「仁・義・礼・智・信」とも対応していますし、宇宙万物の構成元素の五行（木火土金水）とも対応するでしょう。さらに言うところ、七夕飾りの「五色の短冊」の「五色（青・赤・黄・白・黒）」とも対応しています。まとめれば以下の通り。

（莊子）	（孔子）	（五行）	（五色）
道	智	水	黒（紫）
言	信	土	黄
仁	仁	火	赤
廉	礼	木	青
勇	義	金	白
			鉅脈のように秘められた威力

ドラえもん役を二十六年間務めた、声優の大山のぶよさんは、「おばあちゃんから教わった」食育の心得として「一日五色」とラジオで語っていたことがありました（全国各地の講演でもよく話題にするそうです）。つまり、一日で「五色（青・赤・黄・白・黒）」の食べ物を摂るのが大事、ということなのです。

- 青（緑黄色野菜など）
- 赤（人参、小豆、トウガラシ、トマトなど）
- 黄（大豆、卵、芋、肉類など）
- 白（白菜、大根、米、キャベツなど）
- 黒（ごぼう、胡麻、黒豆など）

内容解釈はあまり神経質に、正確に、でなくてもよいそれで、色合いがまんべんなくバランスよく摂ることが肝心だとか。



ビタミンとかタンパクとかカルシウムとか言った栄養素の数量よりも、最も重要なことは、

宇宙の集約である曼荼羅として食卓を盛り付け、味わうということなのでしょね。

昔の人に智慧はすごいなあと思います。科学的に証明されるかというより、毎日宇宙と触れ合い、味わいながら生きるということが、生命の充実感につながるし、実際その方が健康な生活につながるわけです。