

食事作法

(前編) : 食事の前と最中



IslamReligion.com

“ジンと人間を創ったのはわれに仕えさせるため。” (クラーン51 : 56)

イスラームという宗教は、人生の包括的な規範です。それは、肉体的・感情的・精神的な分野に区切られてはおらず、人生の全ての側面は、一つの目的を達成するために統一されます。その目的とは一体どういうもので、人生の意味を知ることなんて出来るのかですって？ もちろんです！イスラームは、人生の目的とは唯一なる真実の神である、私たちの創造主を崇拝することであるということを非常に明確にします。私たちの存在に意義を与えるものとは、私たちの行動がいかに壮大なもの、または些末なものであれ、それを容易に崇拝行為とすることが出来るという理解です。人生の日常において行われるあらゆる行動は、ただ神を称賛し、かれのご満悦を得ようとする意図を持つだけで、崇拝行為としての地位を得ることが出来るのです。

イスラームは指針を示すことにより、神への想念を容易なものとしします。それは、人生とは崇拝であり、崇拝が人生の意義であることを丁寧かつ中庸な方法で教えます。食事にも、それを日常的な崇拝へとその地位を引き上げる礼儀作法が存在します。食べ物は、私たちの日常生活で大きな役割を果たしています。私たちが買い物、料理、食事に多大なる時間と労力、そして出費をするため、それらの世俗的行為を報奨に値する崇拝行為

に変えることは理に叶ったことです。預言者ムハンマドの言葉は、食事を報奨に値する行為にさせる、指針と助言に満ちたものです。

衛生管理はイスラームにおいて重要なものです。ムスリムは礼拝に立って神へと向き合う前に自身を浄化しなければならないだけでなく、自身の身体とその周辺についても常に注意を払わなければなりません。預言者ムハンマド（神の慈悲と祝福あれ）は、私たちの身体には特定の権利があり、その一つは常に清潔さが保たれていることであると述べています。私たちの身体は神による信託であり、不潔な環境に住むことは、病気の原因となります。それゆえ食事の支度をする前は、食べ物、支度をする場所、そして両手が清潔であることが確実にされなければなりません。

ムスリムはあらゆる行動の前には神の御名を唱えて開始しますが、食事もその例外ではありません。預言者ムハンマド（神の慈悲と祝福あれ）はこう言っています。

“あなた方が食事をする際は、神の御名を唱えなさい。始めに神の御名を唱え忘れたのであれば、こう言うのです：「（この食事の）始まりと終わりのどちらも、神の御名のもとに。」”¹

イスラームが中庸の生き方であることを忘れず、神が私たちに供給してくださった美味しい食べ物を私たち自ら禁じたりしないことは、重要です。食事に関するイスラーム的指針は、その殆どを預言者ムハンマドにまつわる伝承から学び取ることが出来ます。

病気や怪我などの理由がない限り、ムスリムは右手で食べることが課されています。左手は、身体の不浄物を取り除くときに使用され、右手は食事、他人に物を渡すとき、あるいは握手をするときに使われます。悪魔は左手で食事をするため、預言者ムハンマドは彼の教友たちに、悪魔と似通ったことは、それが何であれ行わない様に助言しています²。

預言者ムハンマドの教友の一人、ウマル・ブン・アビー・サラマは、食事作法にまつわる逸話を伝えています。彼はこう言いました。

“私が神の使徒のお世話になっていた少年時代、私は（食事の盛られた）皿の上で手をあちこち動かしていました。神の使徒は私に言いました。「少年よ、ビスミッラー（神の御名のもとに）と言い、右手で食べ、あなたから一番近いところから手を付けるのです。」”³

皆が共通の皿を囲んで食事をする状況で、自分から一番近いところから手をつけることは、良い食事作法であるとされます。他人の前を遮ったり、一番美味しそうな部分を選び好みしたりすることは、他人を不快にさ

せたり、自分を感謝しない人、あるいは強欲な人に見せます。食事作法の一つには、いくらその食事が食欲をそそるようなものであれ、適度に摂取することが含まれます。

預言者ムハンマドは、痩せて健康でいることは、肥満・怠惰・非生産的であるよりも良いことであると述べています。

“人が満たすもののなかでも最も悪いものは、自分の腹である。アダムの子（人間）にとって十分なのは、必要最低限だけ食い繋ぐことである。しかしそれ以上でなければならないのなら、食べ物を3分の1、飲み物を3分の1、空気を3分の1にしろ。” [4](#)

食事作法に関しては、多くの指針が示されています。しかし、それぞれの行為がいかに取るに足らないように見えたとしても、他人に敬意をもって接し、自らの行為がいかに神をご満悦させるか否かについて考えることは、食事を崇拜行為へと変えるのです。選り抜きの食事を良いタイミングでもてなし、来客に敬意を示すことは預言者ムハンマドの慣習でした。客はもてなしに応え、それを味わい、もてなした側に祝福を送り、彼のために祈ることができます。教友アナスは、ある時サアド・ブン・ウバーダが預言者ムハンマドにパンと油を差し出した時、預言者がこう答えたことを伝えています。

“断食する人々が、あなたと共に断食を解きますよう。誠実な者たちが、あなたの食物を食べますよう。天使たちが、あなたに祝福を送りますよう。” [5](#)

もてなした側に祝福を送ることは良きマナーの一つであり、預言者ムハンマドは追従者たちに、神のもたらした食べ物は祝福に満ち溢れていることを明白にしています。彼は私たちが感謝の気持ちを忘れないよう、説いています。預言者ムハンマドは、その祝福を逃さないため、そして悪魔に食事をさせないため、床に落としてしまった食べ物であれ、それを拾い、埃を払って食べるよう助言しています。

食事作法には、一人よりかは集団で食事すること、神の恵みを共有すること、また指3本を用いて食べ、食事中には身体を寄りかからせず、食事後には食べ物の付いた指を舐めとり、つばを吐いたり、鼻をかんだりしないことなどが含まれます。また、食べ物を称賛することもイスラーム的マナーの一つです。食べ物にケチを付けることは不適切であり、嫌いなものには手を付けずにいることです。

信仰者は食事作法に気をつけることにより、祝福と報奨を受け取りやすくします。神は肉類、穀類、果物や野菜など、あらゆる種類の美味しい食べ物を用意されました。かれはこのように述べられています。

“そして食べたり飲んだりしなさい。だが度を越してはならない。本当にかれ（神）は浪費する者を御好みにならない。”（クルアーン7：31）

Footnotes:

- 1 ティルミズィー、アブー・ダーウード、イブン・マージャ
- 2 サヒーフ・ムスリム
- 3 サヒーフ・ブハーリー、サヒーフ・ムスリム
- 4 イブン・マージャ
- 5 アブー・ダーウード

（後編）：食事の後

ムスリムはいかなる行動に際しても、神の御名に言及します。それは、「ビスマッラー（神の御名のもとに）」という言葉で、人生を変えるような瞬間であれ、手洗いや食事のような日常生活のありふれた行為であれ、それによって神の祝福を求めます。そしてムスリムが食事を終えたときに言う最初の言葉は、神への称賛と感謝なのです。それは「アルハムドゥリッラー（すべての称賛は神にあり）」という言葉で、神がすべてを供給する御方として感謝するという意味です。食事の量が多かろうと少なかろうと、私たちは神に感謝し、かれを讃えるのです。

“地上の凡ての生きもので、その御恵みをアッラーからいただいていない者はない。”（クルアーン11：6）

食物は日常生活における重要なものであり、それは私たちの活力を維持します。私たちはそれを得、調理し、食べることに非常に多くの時間を費やします。神は一部の人々にはそれを多く与え、他方には非常に少量を与えます。この理由は私たちの理解を超えますが、私たちの環境は試練の一部であるということが分かっています。それは名誉や恥辱を示すものではありません。神は、誰が忍耐強くあり、またかれのもたらす祝福に対して感謝するのを見極めるため、私たちを試練にかけられます。ムスリムは、一握りの食物であれ、晩餐会で振舞われるような多量の食事であれ、同じように感謝すべきであることを知っています。

預言者ムハンマドの慣習には、食後に神を称賛し、祈願の言葉を唱えることが含まれます。預言者ムハンマド（神の慈悲と祝福あれ）はこう言ったものです。「神に称賛あれ。良き祝福に満ちた称賛あれ。私たちの今食べたものは、私たちに不死をもたらしませんし、この食事が私たちの最後のものとなる（程の滋養をもたらし、食事を取らずとも済むようになる）訳でもありません（が、あなたの恩寵は常に私たちに降り注がれているのです）。主よ、私たちはあなたの恩寵なしでいることも、それから切り離されることも出来ないのです。」¹また、彼はこのように言うこともありました。「神よ、私たちのためにそれを祝福し、それよりも良きものを私たちにお与えください。」²また、預言者ムハンマドは、こう述べています。「神は、かれのしもべが何かを食べたことによってかれを讃えること、あるいは何かを飲んだことによってかれを讃えることを好まれる。」³そして、それこそは真の信仰者が目標とすべき、神のご満悦を得ることなのです。

清潔さは信仰の一部

イスラームは清潔さを大きく強調します。礼拝は、身体が清められた状態でなければ行ってはならず、預言者ムハンマドの伝承には、心と身体の双方を清潔に保つための助言が含まれます。イスラームは人生の包括的な生活規範であり、神はクルアーンの中でこのように述べられています。

“誠にアッラーは、悔悟して不断に（かれに）帰る者を愛でられ、また純潔の者を愛される。”（クルアーン2：222）

このことから、食後には両手を洗い、口をゆすぎ、可能であれば歯磨きをすることが重要視されるのです。

預言者ムハンマドは、私たちが儀礼的に清浄な状態であるかどうかに関わらず、食事の前後に手洗いをするよう忠告しています。水洗いで済ませることは許容されますが、イスラーム学者たちは石鹼や洗浄液を用いることが好ましいとしています。また、食後には口をゆすぐことが推奨されます。預言者ムハンマドがアッサフバという地域にいたとき、食事として麦粥しか見いだすことが出来なかったにも関わらず、食後には教友たちと口をゆすいでいます⁴。

イスラームは口の清潔さにも重要性を置き、預言者ムハンマドは1400年以上も前、歯を清潔に保つことの重要性を教友たちに説いているのです。彼は、ミスワーク、またはスィワークと呼ばれる天然歯ブラシの使用を薦めています。それは歯をきれいにするミネラル分を持ち、歯周病を予防し、バクテリアを殺し、息を爽やかにする成分を持つ小枝です。預言者

ムハンマドはこう言っています。「スィワークを使いなさい。それは口を浄化し、主をご満悦させるものです。」「私のウンマ（国家）にとってそれが重荷となる恐れがなかったなら、私は各礼拝前にスィワークの使用を命じていたでしょう。」⁵

良い助言は慈悲である

預言者ムハンマドは、慈悲として世界に遣わされました。彼は神の唯一の宗教を完成させるため、そしていかに神をご満悦させるような崇拝をすることが出来るかという、実践的手法を私たちに示しています。

“かれはあなたがたのため、善いことの聞き手である、かれはアッラーを信仰し、信者たちを信頼する。またあなたがたの中の信仰する者のためには（アッラーからの）慈悲である。”（クルアーン9：61）

食事作法に関する彼の助言は、彼の指針の中でも重要な位置を占めます。食事作法は、食事の前後と最中の行為が関わりますが、預言者ムハンマドは水の飲み方についても教えています。彼は水を一気に飲み干すのではなく、3呼吸に分けて飲むよう忠告しています。また飲む際には、唾液で水を汚さないよう、容器に息を吹き入れないように注意しています⁶。正しい作法は、イスラームという宗教における重要な部分なのです。

イスラームの信仰とは切り離せない、良き倫理と作法について読むことによって、イスラームは完全な人生規範であること、そしてムスリムの行うすべての行為は神をご満悦させ、報奨を得る機会であることを学ぶことが出来るはずです。飲食のようなありふれた日常的行為であっても、神への崇拝の機会であると見なされているため、飲食行為は、クルアーンにおける神の御言葉、そして預言者ムハンマドの伝承において、昇華したものとなったのです。

Footnotes:

¹ サヒーフ・ブハーリー

² ティルミズィー

³ サヒーフ・ムスリム

⁴ サヒーフ・ブハーリー

⁵ サヒーフ・ブハーリー、サヒーフ・ムスリム

