

衣食住と言いますが、何はなくとも人は、「食」なしには生きてはいけません。純粋倫理では恩の対象を「人の恩」「物の恩」「大自然の恩」に大別しますが、食はこれら三つすべてに通じる、「命の恵み」なのです。

食は欠かせないもの、当たり前前に感じやすいものです。軽んじる向きや見逃ししやすい側面があるものの、それだけに「食」への感謝は、重要な足下の実践であると肝銘したいものです。その実践の一例に「食前（後）の挨拶」があります。

天地（あめつち）の恵みと 多くの人々の働きに感謝して いのちの根本（もと）を慎んでいただきます（いただきます）

言葉や姿勢等は、継続するうちに実践者のライフスタイルに沿って変わってよいもの（応変）ですが、実践の要諦（不易）を確認するとうなるでしょうか。倫理研究所の二代目理事長・丸山竹秋は、初代理事長・丸山敏雄の実践と著作（特に『人類の朝光』に収録されている「食物迷信」）に基づいた考察から、「食事の倫理」を十項目挙げました。三つにカテゴリー分けして、紹介いたします。

◆食物（食材）について

- 1 どんな食物にもそれぞれ天下一品の味がある。
- 2 その土地に出るものがよい。
- 3 その最も味の良い時期（旬）のものがよい。
- 4 手近のもの、粗末と思われる材料にかえてよい味が出る。
- 5 野菜など、取り入れる時間によってそれぞれ個性の味を出す。

◆食べる（いただく）側の実践

- 6 食べる側の者は、ある物、出された物を唯一最上と思ひ、満腔の感謝をもって食べる。



食への感謝を深めて 自らの生命を燃やしぬく

7 忙しい時には急いで食べ、ゆっくりした時にはゆうゆうと食べる。（その時の状況にあわせて自然に食べる、へんに頑張ったり、我をおし通したりしないの意。）

8 菜食でなければならぬとか、玄米食でなければいかぬとか、そうしたことにも一理はあるが、それにこだわらなくてよい。

9 自然に従い、自然を生かし、自然を最大限に味わって食べるようにするのが、最もよい。

◆総括

10 粗食必ずしも健康に害を与えず、美食必ずしも保健上必須の要件でもなく、要はその日、その時与えられた食物をもって常に満足し、百パーセントの栄養価を出させて健康に暮すこと。これが食事の倫理である。

*

丸山敏雄は昭和二十六年に亡くなりましたが、次のように伝えられています。晩年に講演を終えたある日のこと、控室に戻って来るなり、用意されていた握り飯を食べ始めました。弟子の一人が「よく召し上がりますね」と少し冷やかしい気味にいうと、敏雄は「お前達のように、いい加減にやっっているのとは違う。生命がけで講演しているのだ。馬鹿なことをいうな」と一喝したのでした。今この瞬間に命があるのは、昨日までの食が栄養素となつてからです。食を求めることは生きていく証（自然な欲求）ですが、食を摂れることは、決して当たり前ではありません。大自然の恵みに様々な機械や物の働き、そして多くの人々の手を経た末に届いた有り難い食事です。

生命を燃やしぬく私達の働きを支えてくれる「食」への感謝を今一度深めたいものです。

（本文参考図書『丸山敏雄 人と思想』）