

日本語の「食べる」の語源は「賜る」である。「食べる」「賜る」「いただく」は、いずれも尊い存在から与えられることを意味している。



一方で、英語の「eat」は、「噛む」ことを表す語から転じている。「eat」に近い日本語は、「たべる」ではなく「くう」である。

本来、日本人にとって「たべる」という行為は、八百万の神々の命を賜る神事であった。「いただきます」を意識して食事することは、消え残る日本古来の世界観を日常の中で体感する貴重な機会となる。

まず、テレビを見ながら儀式をするのでは礼に反するため、テレビを消し静寂の中で神(食べ物)と向き合い、呼吸を整え「いただきます」と手を合わせる。

また、自分と神の間に箸を置く。箸は「結界」である。

次に、箸の結界を解く。箸は神器であるため心して扱う。右手で上から箸をとり、左手で下からそれを受け、さらに右手を滑らせ持ち替える。

そして神を乗せた器を左手に取り、箸で丁寧に賜り、口に運ぶ。食べることで神の命を受け継ぎ、ついに神と人はひとつになる。

さらには天地の恩恵と人々の労に感謝し、自分の命と世界とのつながりに思いを馳せながらいただき、最後にふたたび箸を箸置きに納め、合掌とともに神事を終える。

毎度の食事とは言わずとも時間に余裕のある時に「いただきます」の意味を考えながら、丁寧に箸の結界を解き、神と人との一体化を感じながらゆっくりと食事をいただくならば、それが日本の心を日常に蘇らせる、ひとつのきっかけになると思う。

欧米では「いただきます」と食べ物に手を合わせる習慣が無い。英訳しにくい日本語のひとつである「いただきます」の心を、昨今の日本食ブームに乗じて海外に伝えられたらと思う。