

3. 仏教

(1) 仏教とは

仏教

- ・ B.C.5 世紀頃に釈迦を開祖として生まれた宗教で、仏となるための教えを説く。イスラム教、キリスト教とともに三大宗教の1つに数えられる。
- ・ 仏教は「上座部仏教」と「大乘仏教」の2つに大きく分類できる。紀元前後に「大乘仏教」が発生し、それ以前の伝統仏教は「上座部仏教」と呼ばれるようになった。

仏教徒に該当する国民

- ・ 仏教徒は世界各地に居住しているが、その9割以上はアジアに分布する(特に東アジアと東南アジアに広く分布)。仏教徒が多い国は、中国、日本、タイ、ベトナム、ミャンマー、スリランカ、カンボジア、韓国などである。
- ・ 上座部仏教は、タイ、ミャンマー、スリランカ、カンボジアなど、南アジアを中心に広まっている。
- ・ 大乘仏教は、東アジア(中国、台湾、韓国、日本、ベトナムなど)、中央アジア(チベット、モンゴルなど)などを中心に広まっている。日本には6世紀に伝来した。

(2) 仏教徒の食習慣

食に対する意識

- ・ 一般には、殺生すること、生き物を傷つけることを慎むという意識がみられるが、肉食をする人も多い。同じ仏教徒でも、宗派や国などによって、食に対する意識は異なる。
- ・ 僧侶などの厳格な仏教徒は、食事そのものを日常の修養の一つとして捉える。

日常の食事パターン例

- ・ 厳格な僧侶の場合は教義に則った食事を取る。上座部仏教の僧侶は、通常1日2食で、午前中に食事を済ませて、午後以降は食事を口にしない(朝に托鉢をして、朝の勤行の前に1食、午前11時頃に1食を取る。ただし、肉食は許されている)。

仏教の料理の特徴

- ・ 仏教からできた料理の一つに、精進料理がある。(鰹節の出汁を使用した場合、魚介類を食べないベジタリアンには提供できないので、注意が必要)。

食に対する禁止事項と嫌悪感

- 一部ではあるが肉全般、一部ではあるが牛肉、一部ではあるが五葷(ごくん：ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ)

食に関する禁止事項がみられるのは、一部の僧侶と厳格な信者に限定される。

大乘仏教では、肉食を避ける傾向が強い。また厳格な仏教徒には、臭いが強く修行の妨げになるとの理由から、五葷(ごくん：ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎ、アサツキ)を食べることが禁じられる。一部の宗派には食べ物に禁止事項が存在する。中国系で観音信仰の人は牛肉を食べないこともある。

上座部仏教では、肉を食べてもよいとされる。ただし、僧侶のためにわざわざ生き物を殺して肉を提供することは禁じられている。また、在家(出家をしないで一般の生活をしながら仏教に帰依する人)は肉に関わる職業に就いてはならない。

「ブイヨン」「ゼラチン」「肉エキス」には鶏・牛・豚・魚の肉や骨が使われており、調理時に注意する必要がある。

「バター」(牛乳の脂肪)、「ラード」(豚の脂肪)、「ヘット」(牛の脂肪)、「魚油」、「馬油」などの動物性脂は、調理時に注意する必要がある。「動物性脂」が使えない場合には、「植物油」を使用する。

テーブルマナー

- ・ 僧侶などの厳格な仏教徒は食事そのものを日常の修養の一つとして捉えており、宗派によって差異はあるが、食事作法が存在する。一般的には、食前と食後に祈りの言葉が捧げられる。また禅宗では、食事の献立、調理方法、食事をする際の心構えや作法などについての細かい決まりがある。

日本の食事で好まれるもの

< 食事内容 >

- ・ 日本の食事において、仏教徒に特有の嗜好は特にみられない。さまざまな国民や民族が仏教徒に該当し、食事の好みがそれぞれ異なる。

日本の食事で嫌われるもの

< 食事内容 >

- ・ 日本の食事において、仏教徒に特有の嗜好は特にみられない。さまざまな国民や民族が仏教徒に該当し、食事の好みがそれぞれ異なる。

仏教徒に対して良いおもてなしをするための推奨事項

<サービス>

- ・ 一部の仏教徒（大乘仏教、中国系の観音信仰など）には食事の規制事項があるため、食べられない食材については必ず確認する。個別の対応を取ると喜ばれる。

食事以外の禁止事項

- ・ 宗派などにより、様々な禁止事項が存在する（妻帯を禁ずるなど）。