イスラームと断食①―楽しく厳しいラマダーン―

おやさと研究所講師
澤井　真　*Makoto Sawai*

ラマダーンは断食ではない!?

日本では、イスラームはキリスト教に比べると、ほとんど知られていない。あまり馴染みがないとはいえ、「ラマダーン」(Ramaḍān）という言葉を聞いたことがある人は多いだろう。ラマダーンとは、イスラーム暦の第９月のことである。

イスラームでは、イスラーム共同体がマディーナ（メディナ）へ移住したことをヒジュラ（「聖遷」と翻訳されることが多い）と呼ぶが、そこからイスラーム暦が始まった。１カ月が月の満ち欠けによる30日であるため、１年（12カ月）では360日となる。閏月などを採用しないため、毎年５日ずつ前倒しになっていく。こうした暦の体系の第９月をラマダーンと呼ぶのである。つまり、ヒジュラに基づくこの暦は「ヒジュラ暦」と呼ばれる。

そのため、「ラマダーン」とは「断食」のことだという誤解もあるようだが、ラマダーンとはあくまで月の名前である。ラマダーン月で行なわれる断食とは、アラビア語で「サウム」(sawm）という。ラマダーン月の１カ月間、ムスリムは基本的に断食するため、日本では「断食月」とも呼ばれるのである。

断食の期間

ムスリムたちの断食は、日の出から日の入りまでのあらゆる飲食を断つことである。つまり、それ以外の時間帯での飲食は可能であるので、１カ月すべてを断食するわけではない。「断食月」という言葉が独り歩きするのか、飲まず食わずの大変な苦行を行なうわけではない。より正確な断食期間については、筆者が体験したところによると、夜明け前の礼拝（ファジュル）の呼びかけ（アザーン）から日没時の礼拝（マグリブ）の呼びかけまでである。

筆者はマレーシアのイスラーム系の大学に留学していた。周囲はすべてムスリムの友人たちであったということもあり、彼らの断食月の様子を見ることができた。年間を通じて午前７時台に日の出であるが、夜明け前の礼拝は午前６時前後であった。そのため、ムスリムの友人たちは５時台に起床し、礼拝の呼びかけが聞こえるまで断食前の食事（スフール）を摂っていた。しかし、呼びかけの声が聞こえるや否や、食べる手を止め、口にある食べ物を飲み込んでから礼拝に向かっていた。

同様に、日没時の礼拝の呼びかけ前に食事や飲み物を準備し、呼びかけの声が聞こえた瞬間に飲み物を口に含んでいる様子を目にしたことがある。豪勢な食事を目の前にしながら、ひたすら待っている人々を何度か目にしたが、あまりにも手持無沙汰そうな光景に、「大変だなあ」と思わずつぶやいたことがある。

断食はミルクとナツメヤシで

ムスリムの友人に誘われて、礼拝場所で断食明けの食事（イフタール）の様子を見に行ったことがある。そのとき、イスラーム法学を勉強している友人が、「断食明けは、まずナツメヤシとミルクなんだ」と言って、筆者に薦めてくれたことがある。デーツとしても知られているナツメヤシの栄養価については、近年、日本でも注目が高まっている。その効果はともかく、ナツメヤシとミルクで胃腸を整えてから、食事を食べている姿を見た。

ナツメヤシとミルクを食べる友人

重く垂れ下がるナツメヤシの実

ナツメヤシについては、クルアーンにも「ナフル」(nakhl 他にも nakhīl など）などと記されており、神の恩寵の豊かさを表す果物として知られている。また、王であろうと奴隷であろうと等しく人々が口にする果実でもある。クルアーンには、以下のようにナツメヤシについて記されている。

> 神こそは、雨を天から降らす方である。我はこれをもって全てのもの（植物）の芽を萌え出させ、次に新緑［の群葉］を出させ、累々と穀物を実らせる。またナツメヤシの莢（さや）から、［重く］垂れ下がった房［を生え出させ］、またブドウ、オリーブ、ザクロ等、同類異種の果樹［を育てる］。その果実が結び、そして成熟するのを観察しなさい。その中には本当に信仰する人々への徴しがある（Q6:99）。

ラマダーンの楽しみ

ラマダーンの期間中、ムスリムたちは、その日の断食明けの食事をどこで誰と食べるのかをめぐって、連絡を取り合いながら予定を立てることになる。また断食明けには親族宅を訪れたり、友人たちと出かけたりするのを楽しみにしている。そのため、ラマダーンの夜は長い。

また、ムスリムによる断食の説明として、貧者を思うという意味付けもなされている。この点に関して、筆者は今もなお忘れられない思い出がある。エジプトは2011年の「アラブの春」以降、2013年７月の軍事クーデターによって軍事政権に逆戻りした。2014年７月、ルーム・シェアをしていた日本人の友人と一緒に、エジプト軍が人々に提供する断食明けの食事を食べるため、近くの仮設テントを訪れたことがある。提供された食事は、水、ナツメヤシ、白米、野菜、小さな一片の鶏肉、そしてスープであった。ほとんどの人が食べ終わって帰った後で、テントにいるのは私たち２人以外には、５歳くらいの小さな女の子１人だけだった。

女の子は私たちを見てニコッと笑ったかと思うと、私たちに近づいて彼女の持っていた小さなナツメヤシを渡してくれた。そして、彼女は自分の席に戻っていった。家路につくまでのあいだ、友人と、「あの女の子はどうして一人で食事を食べていたのだろうか」、としんみりした気持ちで話していたのを思い出す。食事自体は決しておいしいとは言えなかったが、彼女がくれたナツメヤシから、貧しいなかにも神の恵みを共有しようとするイスラームの温かさに触れた気がする。

［註］

（１）クルアーンの訳出に当たっては、日本ムスリム協会の翻訳『日亜対訳　聖クルアーン』(2004年）を用いたが、文脈に応じて改めた。