

自然と暮らす。 自然に暮らす。

自然生活 Vol.2

LABOTTO Life Community Press, SHIZEN-SEIKATSU Vol.2 Nov. 2004

LABOTTO
http://www.labotto.com

須永晃仁さんの経歴は極めてユニークである。神奈川県川崎市に生まれ、栃木県で育つ。成城大学経済学部を卒業後、昭和60年に某大手電気メーカーのシステムエンジニアとなった。当時はバブル絶頂期。職業柄、残業や休日出勤が

私たちが訪れたときには、遠く宇津峰を臨む「真天庵」にもそろそろ冬の足音が近付きつつあった。空気がヒリヒリするように冷たい。だが、子供たちにはまったく関係ないようで、5〜6人が元気よく駆け回って遊んでいた。晃仁さんの息子さんとそのお友達のように。そういえば、最近、外で遊んでいる子供たちを見ているような気がする。その風景に郷愁と微笑みささを覚えながら、私たちは「真天庵」を訪れた。晃仁さんは穏やかな眼差しで私たちを迎えてくれた。

サラリーマンから仏の道へ、バブル絶頂期の転身。

山々の樹木がすっかり色付いた10月の末、郡山市田村町谷田川にある高野山真言宗僧侶・須永晃仁さんの自宅兼庵である「真天庵」を訪ねた。俗世間でのストレスや圧迫感を感じさせない飄々とした暮らしの極意は自然体での生き方、「空」の生き方を実践している須永さんご家族の暮らしに触れてみた。

「こだわらない」という生き方。

多く「お金は余るほどあった(笑)」という。ただし、この生活についての頃から疑問を覚えるようになってきた。「大企業の歯車として、このまま一生を終わっていいのだろうか」「そこで一念発起、高野山大学密教学科に入学し、サラリーマンから僧侶へと転身、現在はこの寺にも属さない「フリーのお坊さん(本人

談)である。ただし、何故、仏の道だったのだろうか? 「その当時、何かに悩んでいたという訳ではありません。ただ、『バブル』という将来の目的など見えない時代に、私でなければできない生き方がしたかった。会社や社会に与えられたものを享受するのではなく、それは自分で見つけなければならぬ。私に芸術家やミュージシャン、職人等の資質があればよかったです。職人等の資質が何の取り柄も才能もなかった。そこで、お坊さんになることで何か解決のヒントが見つかるのではないかと思ったのです。」

晃仁さんはいずれにもう一エピソードを聞かせてくれた。「サラリーマン時代に行き付

このママに会社を辞めてお坊さんになることを話したんです。そうしたら、いい人を紹介してくれると言います。お坊さんになるには誰かの弟子にならなければなりませんから、会いに行きたわけです。その方に言われました、「飲み屋の紹介は珍しい」と。

日本人の食と暮らしを見つめ直す——真天庵庵主を訪ねて

「素」の物を食べるのが 精進料理の基本。

晃 仁さんは穀菜食のレシピ集を数多く出している精進料理の専門家としての顔も持つ。現在、特別養護老人ホームや保育園での食事に出す精進料理を監修したり、料理教室で精進料理を指導している。

ここ最近の健康ブームにより家庭にも精進料理が浸透してきた。しかし、精進料理とは本来、修行の一つである。美食を戒め、また殺生を戒める仏教の教えにより、肉・魚を使用せずに穀物・豆類・野菜だけで料理をする精進料理が誕生したのである。

「精進料理は難しいことではありません。基本は素材を生かし、無駄にしないということ。一日二日では飽きませんが、それを何年も続けようとする調理を工夫しないと飽きてしまう。それが精進料理なんです。それに、動物性のものを食べなければ脂が出ないから、食器を洗剤で洗う必要がない。また、なんでも食べ過ぎてしまうからゴミも出ない。結果的に自然にやさしい暮らしができていますね。」

調理法としてはなく、修業の一つとして高野山で精進料理を学んだ晃仁さんは、次に挙げる4つの基本を今でも大切に守っているという。

(1) 慈悲心 (私心を取り払う)

(2) 清浄心 (心身に雑念がなく、

穏やかな心になる)

(3) 利用厚生 (無駄を出さない工夫、心の働き)

(4) 淡味有真 (持ち味を否定しない)

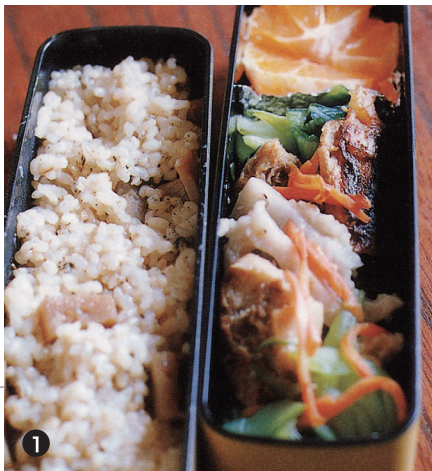
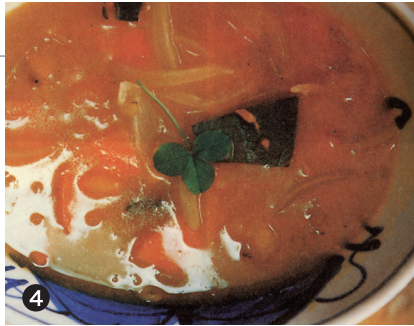
また、精進料理の出発点は「自分で畑をすること」だという。「そうすれば旬が分かり、土が分かり、生

命が少し分かります」と晃仁さんは語る。

そこで、奥様の那奥さん(なおく)にお願いして、畑を見せていただくことにした。「旬が過ぎてしまった、ほとんど残っていないんですよ」と那奥さんは恐縮されたが、1アールくらいの広さの畑にはまだ、つるむらさきや大根、長ねぎ、里芋、菊芋、赤唐辛子などが実っていた。

「近所の農家の方に土地をお借りして畑にしています。主人が殺生を禁じていますのである

また、精進料理の出発点は「自分で畑をすること」だという。「そうすれば旬が分かり、土が分かり、生



秋に菊のような黄色い花を咲かせることから名付けられた菊芋。ショウガのような根塊を食べる。(上) 菊芋の漬物。菊芋には糖分、脂肪分、塩分の摂取を低下させる働きがある。(下)

「空」の思想を 実践する。

自然の生活を続ける晃仁さんだが、「お金がなかったから、

「空(くう)」の思想が基本となっている。「こだわり」や「執着」は苦の源でしかありません」と晃仁さんは言う。「最近、「こだわる」や「執着する」という言葉は良い意味で使われていますが、仏の教えではそれは煩惱でしかなく、一番やってはいけないことなんです。真言密教に護摩修行というのがある。薪をくべればくべるほど炎が大きくなるように、「こだわり」や「執着」がある

須永晃仁和尚の
いろいろな取り組み

◎魔法の人間ドック
(食養・ヨーガ・気功・姓名学)

◎精進料理教室

◎はがき仏教

◎はがきレシピ&手当て

◎真天庵だより

「いただきます」の発行



※お問い合わせはラポットまで



須永晃仁さんの著作
(発行・博進堂)

ほど苦悩も大きくなる、というのが「空」の教えだ。

「だ」から、よく精進料理の講習会に参加された方が『自然食にこだわっていますね』などとおっしゃってくださいますが、私はぜんぜん嬉しくないですよ」と晃仁さんは笑って答えた。

晃仁さんのこの「こだわらない」という生き方を、那奥さんはどう思っているのだろうか。「私の方は人生に妥協していませんが、家内の方はたくさん妥協しているかもしれませんがね」と晃仁さんは言うが、那奥さん本人は微笑みながら「今の生活が特別なことだとは思っていません」とやんわり否定した。「今の生活で得している部分はたくさんあると思います。いろんな人と知り合える機会があってもいいですよ」那奥さんの理解と協力があって、晃仁さんも精進することができたのだ。



日本人が日本人らしい食事をする ことが、健康への近道。

晃仁さんは一人の僧侶として、また精進料理の専門家として、現代の日本人の食生活に注文があるという。「日本人は絶対お米を食べた方がいいと思います。自然界

ではどんな動物でも自分に合ったものを食べているように、私たちは米を主食として、それに適合するように身体の構造を少しずつ変化させてきた。ペンギンにバナナは合わない

自分で畑をすることは大切です。そうすれば旬が分かります。土が分かります。生命が少し分かります。精進料理の出発点です。

た。でも、それだけではないだろう。小さな子猫をも安心させる、そんな優しい雰囲気と大きな慈悲の心がこの庵には満ちているのだ。
(編集スタッフ K.T.N)



◎料理レシピ◎



◎れんこん茶わん蒸し

碗に生麩、きくらげ、ソテーしたきのこなどを少し入れ、れんこんのすりおろしをたっぷり盛り、水溶きの葛にしょうゆ味をつけてかける。強火で20分蒸し、青味やゆずを飾り、熱いうちにいただく（れんこんの代わりにかぶのすりおろしでもおいしい）。



◎葛と里芋のお汁

里芋はふかして粗くつぶし、本葛を合わせる。昆布で丁寧にとった出汁に薄切りの野菜を入れ、みそで調え、里芋をスプーンですくって落とす。



◎たかきびボールあんかけ

たかきびに1.5倍の水と塩ひとつまみを入れ、圧力鍋で15分炊く。炊いたたかきびに手で小さくちぎったパン、にんじんすりおろし、塩少々、地粉少々、炒めた玉ねぎのみじん切りを加え、丸めてフライパンでこんがり焼く。水に1割の本葛としょうゆを混ぜ、火にかけて銀あんを作り、かける。

「子やまたちの子やまたちの子やまたちへ」より

【設計デザイン担当】
建築家 増子 順一
Junichi Masuko



DESIGNER'S HOUSE

デザイナーズハウス 建売 (郡山市御前南)



◎販売価格
3,080万円 (税込)

外観バース

- 郡山市御前南において建売デザイナーズハウスを限定販売いたします。
- 建築家・増子順一氏に設計を担当していただき、フレキシブルでモダンなデザインを実現しました。
- 11月末に完成予定となっており、完成現場見学会も予定しております。詳細につきましては、あらためてご案内致しますので、ぜひご来場ください。

POINT

- 1 オール電化住宅 (蓄熱暖房機 3台設置)
- 2 カーポート・アプローチにオート融雪を完備
- 3 シンプルモダンで統一された内装
- 4 リビング階段&吹抜け&上部ロフトの大空間
- 5 3LDK +和室ロフト+洋室ロフトでゆとりのスペース
- 6 心地よい風と緑を感じる坪庭デッキ

※詳細につきましては下記ラボットまでお問い合わせください。

Event

イベントのご案内

3周年記念企画
クラフトウィーク
自然生活

11/12(金) ▶ 11/23(火)
10:00~18:00
[1F ガレージ]



奥会津昭和村
からむし織と
とんぼ玉展

11/13(土) ▶ 11/28(日)
10:00~18:00
[2F 古民家コーナー]

※とんぼ玉の展示は11/19(金)までとなります。



リネンのある部屋 4
リラックスリビング

11/20(土) ▶ 12/2(火)
10:00~19:00
[2F 多目的ホール]

※11月27日(土)は貸切となります。

リネンのある部屋 4 特別企画
クニエダヤスエさん
トークショー

11/27(土) 15:30開演
[多目的ホールにて開催 完全予約制]
チケット:¥1,500
限定50名様



展示

展示のご案内

郡山高校美術展

12/9(木) ▶ 12/13(月)
ラボット 2F 多目的ホール

NEWS アーク・ラボット東京事務所 OPEN !

〒106-0044 東京都港区東麻布 2-8-11-506
TEL&FAX.03-3586-7720

所長 村田 喜一



ブリティッシュブライダル相談会

Feel the LUXURY
フィール・ザ・ラグジュアリー

12/5(日) 10:00~19:00
[2F 多目的ホール]

LABOTTO ラボット

〒963-8026 福島県郡山市並木 2-1-1

TEL.024-995-5855

http://www.labotto.com

【営業時間】10:00~19:00

ラボットは「住まうこと・楽しむ」を提案しています。
新築・リフォームの設計・施工、インテリアや
ファブリック、ガレージにいたるまで、快適な暮らしの
アイテムをたくさんご用意いたしました。

