

精進料理

精進料理,意指「以集中精力專注修行為目的的料理」,是佛教僧侶遵循佛法「非暴力」以及「憐憫眾生」之教義而食用的素齋。精進料理共分兩種:一種是修道僧的日常膳食,另一種是寺廟為訪客提供的豐盛宴席。兩種均為素食料理,注重呈現新鮮自然的風味。但僧侶們的膳食食材通常是使用香客捐贈或自行栽種的水果、蔬菜及乾果等,無需花費金錢購買。佛寺通過這種自給自足的生活方式將浪費降至最低,即便身處不景氣的年代也得以延續生計。

相較於僧侶們簡樸的餐食,為香客提供的精進料理則體現出料理的藝術性:鮮亮的朱紅色漆器盛有精緻的菜餚,擺放在深紅的托盤上,而菜品數目為三、五、七道或是更多,但通常為奇數。

精進料理兼顧「味」與「色»:在每份餐點中,分別準備含甜、酸、鹹、苦、鮮五味的菜品,以達到五種口味的均衡;並由紅、綠、白、黑、黃五種顏色的食材組合而成。這五種顏色象徵“五智如來”,亦被使用於曼荼羅唐卡、經幡等其他佛教物品中。此外,精進料理還被視為全方位營養餐食。

另外,活用季節性食材也相當重要。春季多食野生紫萁蕨和油菜花,秋日多用紅薯和栗子烹飪。製作精進料理相當耗時,其原因之一是準備肉類替代品頗為不易。為使菜餚具備口感和嚼勁,常用鮮豆腐、油炸豆腐、麵筋、年糕和蒟蒻入菜。此外蔬菜也需細心烹調。例如,製作蔬菜天婦羅就比平常多一道步驟:就是在將食材裹上天婦羅麵糊前需先用味噌醃製,使其更具風味。精進料理的基本調味料為醬油、味噌、清酒和芝麻。廚師烹飪時會特別留意選用新鮮食材且保留其自然風味。餐後還會搭配一杯抹茶和一份小甜點(通常是水果)。

日本鎌倉時代(1185-1333),精進料理隨著禪宗普及開來。人們認為吃肉、飲酒及其他會使精神狀態發生變化的行為,容易令人心性迷茫,弱化其對宗教的領悟力,甚而擾亂苦行僧潛心修行的心志,增添塵世的煩惱。因而在艱苦的修行期間,刻意限制僧侶的飲食和睡眠,使他們以有限的精力專注於日常宗教活動。因此,吃肉不僅違反「憐憫眾生」的教義,還被視為是修行的障礙。

中國南宋時期,遠赴寧波天童寺學習佛法的日本禪宗「曹洞宗」的開創者道元(1200-1253),曾留下兩篇頗具影響力的散文。其中,寫於1237年的《典座教訓》是一部齋菜烹製指南,以道元在中國寺廟所見的飲食烹調方法為基礎編寫;另一部是著於1246年的《赴粥飯法》,書中記載了關於齋菜的上菜、接菜、用餐等正式禮儀。這兩部著作為今日的精進料理規範出許多明確的定義及方針。

如您對精進料理感興趣,請洽秩父市大瀧地區的大陽寺。(可電話預約)