

精进料理

精进料理,即“集中精力专注修行的料理”,是佛教僧侣遵循佛法“非暴力”或“怜悯众生”这一教义而食用的素斋。共分两种:一种是修道僧的日常膳食,另一种是为寺庙访客提供的丰盛宴席。两种均为素食料理,注重呈现新鲜自然的风味。但僧侣们的膳食通常是使用香客捐赠或自行栽种的水果、蔬菜及干果等食材,无需自行购买。佛寺通过这种自给自足的生活方式将浪费降至最低,即便经历不景气的年代也得以延续生计。

相比僧侣们简朴的餐食,为香客提供的精进料理则体现出料理的艺术性:鲜亮的朱红色漆器盛有精致的菜品,摆放在深红色的托盘上,尽显品质。菜品数目为三、五、七道或是更多,但通常为奇数。

精进料理兼顾“味”与“色”:在每顿餐食中,分别准备含甜、酸、咸、苦、鲜五味的菜品,以达到五种口味的均衡;由红、绿、白、黑、黄五种颜色的食材组合而成。这五种颜色象征“五智如来”,在曼荼罗唐卡、经幡等其他佛教文化中亦有体现。此外,精进料理还被视为全营养餐食。

另外,活用季节性食材也尤为重要。春季多食野生薇菜和油菜花,秋日多用红薯和板栗烹饪。烹饪精进料理相当耗时,其原因之一是准备肉类替代品颇为不易。为使菜品具备口感和嚼劲,多用鲜豆腐、油炸豆腐、面筋、年糕和魔芋制菜。此外蔬菜也需细心烹调。例如,制作蔬菜天妇罗就比寻常多一道工序:将食材裹上天妇罗面糊前需先用味噌腌制,使其更具风味。精进料理的基本调料为酱油、味噌、清酒和芝麻。厨师烹饪时会尤其注意选用新鲜食材且保留其自然风味。餐后还会上一杯抹茶和一份小甜点(通常是水果)。

日本镰仓时代(1185-1333),精进料理与禅宗一同普及开来。人们认为吃肉、饮酒等使精神状态发生变化的行为,会使人心性迷茫,弱化其对宗教的领悟力,甚而扰乱苦行僧潜心修行的心志,增添尘世的烦恼。因而在艰苦的修行期间,有意限制僧侣的饮食和睡眠,使他们以有限的精力专注于日常宗教活动。因此,吃肉不仅违反不杀生的教义,还被视为是修行的障碍。

中国南宋时期,远赴宁波天童寺学习佛法的日本禅宗“曹洞宗”的开创者道元(1200-1253),留下两篇颇具影响的杂文。其中,1237年写就的《典座教训》是一部斋菜烹制指南,以道元在中国寺庙所见的饮食烹调方法为基础编写;另一部是著于1246年的《赴粥饭法》,书中讲述了用餐礼仪与心得,记载了关于斋菜的上菜、接菜、食用等正式礼仪。这两部著作作为今天系统地规范和定义精进料理做出了贡献。

如您对精进料理感兴趣,可咨询秩父市大泷地区的大阳寺。(可电话预约)