

米

太瑞知見

父親名字的由來，引導釋迦牟尼走上悟道之旅，緣分很深的穀物

些許乾燥的秋風襲來，臉頰感受到一絲寒意，結著金色稻穗的稻子，在風中安穩地晃動著，彷彿四周都開始響起了光線合奏的樂聲。水田隨著輕輕吹撫而來的微風擺動，景色甚是美好，望著窗外的田園風景，不禁讓人內心升起一股暖意。

生長在大約二千五百年前時代的釋迦牟尼，想必也曾看到過相同的情景，而感到內心一陣祥和吧！佛教僧侶身上所穿著的袈裟，據說也是取自於稻田景觀的靈感。

雖然說釋迦牟尼的時代是蒐集破布來縫製身上衣物，應該沒有像現在的袈裟那樣體面，不過利用四方形的布料縫製而成的袈裟，確實能夠讓人聯想到稻田小路的那個景象。充滿生命力的稻田設計，染上表示豐收的金黃色，看起來真的十分新潮。

袈裟的別名為「福田衣」，字面上解釋就是生出幸福的稻田。和尚們能夠穿著代表幸福的稻田圖案專注來從事法事活動。

看來釋迦族的族人應該也跟我們一樣，對稻米感到相當親切吧！



釋迦牟尼的父親是淨飯王（巴利語為Suddhodana，音作首圖駄那，代表「乾淨的米飯」之意），他的名字靈感是來自於米。

此外，在釋迦牟尼頓悟前，有受到牧羊女史嘉達的奶粥供養，奶粥就是用米和羊奶熬成的粥。

我曾經在印度的尼連禪河附近的史嘉達村吃到這個奶粥，口感香醇甘甜，能夠讓身體內部整個暖和起來，是相當美味的粥。但可惜的是我在吃下粥後，並沒有達到悟道的境界……。

米在釋迦牟尼所推崇的藥物當中，是以藥膳之姿的

「時藥」身分登場。因為「完整吸收白米的營養，就能讓身體恢復元氣」。作為東方人主食的米飯，對釋迦牟尼而言似乎也是相當熟悉的食物。這麼說來感覺又更進一步瞭解釋迦牟尼的飲食生活了！

那麼今天就用大份量的白飯來填飽肚子好了。因為怎麼說米飯都是釋迦牟尼父親名字由來的食物，而且也是引導釋迦牟尼走向悟道這條路上，具有一定功德的穀物，能夠讓身體湧出無限的純淨力量。

（感謝瑞昇文化授權轉載《釋迦牟尼佛的藥箱》）

史嘉達奶粥食譜

二〇〇九年我在印度史嘉達村的飯店內所吃到的奶粥，因為實在太美味了，因此我還跟廚師詢問食譜。

〈材料〉三人份

●米

1000CC

●砂糖

100CC

●羊奶或牛乳

約1・6公升

另可依照喜好添加少許果乾或是堅果。

〈作法〉

一、將奶倒入鍋中加熱。

二、放入果乾和堅果。

三、放入白米後蓋上鍋蓋。

四、煮沸五分鐘後放入砂糖。

五、小心不要溢出，不時攪拌持續加熱燉煮三十分鐘。

六、關火燜二十分鐘。

這樣就完成這道美味的奶粥，牛羊奶燉煮白米，然後再加入砂糖，沒想到這樣的料理能夠讓身體從裡到外都暖和起來，口中滿是會讓人上癮的甜味。