

【當代問題座談紀實】之十八

佛教對「素食問題」的看法

星雲大師講

弟子 如超記錄

肉食普遍被認為是富裕生活的食物，因此，生活貧困的地區，往往逢年過節時才能吃到肉。但是時代走到今日，社會發展迅速，天天如同過年，於是有越來越多人在飲食上，不再以飽足為目的，更多時候是以自然、健康、營養為取向，所以也造就了素食成為二十一世紀的飲食新潮流。

佛光山開山宗長星雲大師應美國洛杉磯西來大學邀請，自二〇〇五年十月五日起為期五天，主持「當代社會問題探討」座談會。順應素食風的興起，大師於十月八日，特別以「佛教對『素食問題』的看法」作為主題探討。座談會一開始，大師開宗明義說：「『素食』在中國是葷食的對稱；在日本，稱為『精進料理』；在西方國家，叫做『健康食物』，從不同國家對『素食』名稱的詮釋，即可看得出素食對現代人來說，是有利身心的飲食觀念。」

一般人經常會將佛教與素食畫上等號。對於學佛是否一定要吃素的疑問，大師開示：「學佛不一定要吃素，但是吃素確實比較接近道德，也可增加慈悲心、柔軟心、耐力。」並表示：「素食是一種生活習慣，吃素的重點並不在於吃菜或吃肉，擁有『素心』，心能清淨、慈悲才是最重要。」

很多人對素食及素食者充滿好奇，也很想嘗試吃素，但是不知如何入門，大師特別針對一般人對素食的疑問作了詳盡的解答。內容包括：為什麼要吃素？為何素食者不能吃動物，卻可以吃植物？素食者可以食用五辛、雞蛋、牛奶嗎？何謂清淨素食？素食有什麼好處？對素雞、素鴨的看法？佛教對殺生如何取其輕重？何謂殺業？吃素應該注意哪些觀念與習慣？……

最後，大師並將幾十年來素食烹飪的經驗與大眾分享，讓聽眾驚訝大師不但能說法，對如何作素菜更有深入研究和獨到的作法。以下是當天的座談實況紀錄。

時 間：二〇〇五年十月八日

地 點：美國西來大學遠距教學教室

主 持 人：星雲大師

英文翻譯：妙光法師

對 象：西來大學學生及加拿大滿地可、溫哥華、美國紐約、聖路易、奧斯汀、休士頓、舊金山、佛立門、聖地牙哥、巴西、台灣人間大學等十餘地區之數百名學生透過網際網路同步上課

一、近年來由於大師積極弘揚「人間佛教」，現在信仰佛教的人口不斷增加。談到「信仰佛教」，很多人會聯想到「吃素」的問題，請問大師，佛教徒一定要吃素嗎？佛教提倡「素食」的意義為何？請大師開示。

答：許多人把素食視為信仰佛教的指標。其實，佛教最早從印度傳入中國時，並沒有規定僧人不許食肉。《大般涅槃經》裡，佛陀言：「食肉者，斷大慈種。」於是後人為了實踐慈悲精神，而倡導吃素。一直到了南朝，梁武帝出於悲心，制定〈斷酒肉文〉，提倡僧伽全面食素，並鼓勵在家信眾學習，自此，佛教與素食的關係才更加密切。

素食之所以能流傳是受到中國儒家思想的影響；儒家主張仁愛、提倡孝道，孟子說：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉，所以君子遠庖廚。」此外，父母過世服喪期間，子女布衣蔬食，禁斷酒肉；甚至遇上重大祭典時，人們也要齋戒沐浴，以示對神祇的敬畏。佛教傳入中國之後，「戒殺放生」的觀念與儒家「仁愛」思想結合，也使得素食風氣更加興盛。

佛陀時代，出家弟子過的是托鉢乞食的生活，不揀別托鉢的對象，也沒有飲食上的禁忌。現在的南亞、中南半島一帶如斯里蘭卡、泰國、緬甸等南傳佛教國家，仍恪守原始佛教托鉢乞食的制度，信徒供養什麼就吃什麼，豈能選擇吃葷或吃素？西藏地區由於地處嚴寒，蔬菜無法生長，喇嘛們平日也都以牛羊做為主食，更不可能選擇素食，否則生命無法維持，又如何修行學道呢？現在的日本，佛教雖然很普遍，但是寺廟並不崇尚素食；禪門裡有名的六祖惠能大師在獵人群裡，吃的也是肉邊菜。所以，學佛的目的不是只為了吃素，真正的學佛，「吃」並不是重要的問題，心意清淨才是最重要的。如果滿口的慈悲、仁愛，心裡卻充滿著貪、瞋、邪見，就是終日吃素也違背良心啊！

記得三十多年前，素食並不普遍，在近十個鐘頭的南北交通往返途中，用餐成了重要的問題，因此我在台灣彰化建了福山寺，方便往來的信徒吃飯。如今素食已逐漸成為趨勢，就

全世界來說，不僅中國佛教徒吃素，有許多非佛教徒的神父、牧師也吃素。尤其近年來西方社會吃素的人越來越多，不一定都與宗教信仰有關，大部分是基於衛生、健康習慣的理由而選擇吃素。在印度，所有鐵路餐廳都有提供素食；在美國，披薩、漢堡原本以肉餡為主材料，現在也有素食材料；台灣更是到處都可以見到素食餐館。爲了回饋十方大眾的成就，佛光山在全球各道場設立「滴水坊」（取「滴水之恩，湧泉以報」之意），並與美術館、書局結合，除了提供素食餐點，更充實信眾的心靈世界，也獲得廣大回響。舉凡這些現象，都可以說明素食對人類具有很大的影響力。

吃葷、吃素是個人的生活習慣，有的人以葷食爲主，有的人以素食爲主，有的人葷、素不計，但是基於「不斷大悲種」的理念，佛教勸人不要殺生，即是爲實踐佛陀的慈悲精神。明朝陶周望有首詩說：「一指納沸湯，渾身驚欲裂。一針刺己肉，遍體如刀割。魚死向人哀，雞死臨刀泣，哀泣各分明，聽者自不識。」生命很可貴，「山珍海味」是多少生命的犧牲，如果讓牠們安全地生存下去，不是一件很美好的事情嗎？我們何必爲了自己的口腹之欲而讓動物受苦呢？更何況吃飯，也不一定要珍饈美味，所謂「一杯清和茶，勝喝瓊玉漿；一口菜根香，勝嚼酒肉飯」，即使是青菜蘿蔔也能飽腹啊！

學佛之後若能吃素當然最好，倘若因爲家庭、工作環境等等因素不能吃素，可以選擇初一、十五或六齋日吃素，或是選擇肉邊菜、三淨肉。無論是葷食或是素食，最重要的是要帶著一種感恩心、慚愧心來吃。想想，牛一生辛苦地爲人類耕田、拉車，甚至死了之後，牠的皮、肉還被拿來利用，牠如此的把一生都奉獻給人類，難道我們連一點慚愧、感恩的心都沒有嗎？爲了自己的貪欲而拆散別人的骨肉已經很殘忍，有的人還說我要吃猴腦、活魚二十吃、三十吃，不斷在吃的方法上面研究，似乎有些過分。

有很多人顧忌皈依之後是不是就要吃素，其實，皈依三寶是信仰的問題，素食是生活的習慣、生活的觀念，是道德上的問題。佛教提倡素食，用意是讓發心信佛、學佛的人都能夠擁有「素心」；心地清淨、善良、簡樸才是最重要。

二、生物學家爲生命所下的定義是：凡經歷生長、繁殖、死亡過程的，都是生命。在此定義下，無論動物或是植物，都有生命。既然植物也是生命，爲何素食者不吃動物，卻吃五穀、蔬果等植物呢？請大師開示。

答：佛教徒吃素主要是爲了長養慈悲心，然而在生物學的定義：「凡是會繁殖、死亡、生長的就是生命。」於是有人問：「豬、馬、牛、羊會繁殖、生長、死亡，青菜、蘿蔔也一樣會繁殖、生長、死亡，爲什麼你們不吃動物，只吃植物呢？這樣就是慈悲嗎？」這個問題也是我年輕時曾經產生的疑問：「吃素！吃素！青菜、蘿蔔也有生命，它也要活命，我怎麼可以吃它呢？不吃豬馬牛羊，卻吃青菜、蘿蔔，實在是五十步笑一百步，吃素還是不究竟啊！」又有人說，蔬菜之所以能吃，是因爲它不會流血，而動物會流血，所以不能吃牠。試問蝦、魚、螃蟹不會流血就可以吃嗎？

其實，植物的生長、繁殖、死亡是物理現象，不是心理現象。佛教徒對「生命」的定義，不在於表相上是動物、是植物的區別，而在於有無心識反應。例如雞、鴨，你要殺牠，牠會有心識反應，會恐懼害怕；你吃青菜、蘿蔔，它只有物理的反應，沒有心識反應。就以一般人都會有的同情心來說，摘取一片植物的葉子和殺死一隻動物的心情，畢竟還是不同。

此外，殺害動物是斷其命根，一旦死亡就沒有再生的能力，而植物只要再播撒種子，就可以延續生命，甚至大部分的蔬菜、水果，平時如果不去採收、修剪枝葉，明年就無法長得好。所以，佛教裡認為吃植物比較沒有所謂慈悲與否的問題，但是吃動物就有所顧忌了。

佛教徒在吃飯時要作五種觀想，稱為「五觀想」：

計功多少，量彼來處；
忖己德行，全缺應供；
防心離過，貪等為宗；
正視良藥，為療形枯；
為成道業，應受此食。

所謂「吃現成飯，當思來處不易；說事後話，唯恐當局者迷」。無論素食與否，人們每天能有飯菜吃，是經過農夫種植、工人碾製、商人販售，乃至陽光、空氣、水份等因緣所成就。因此，吃飯時最重要的還是要以一顆感恩心來受食。

三、在素食者當中，有人認為可以食用雞蛋，有人不以為然；有人認為牛奶是素的，有人判定為葷的。請問大師，素食者可以食用雞蛋和牛奶嗎？還有，蔥蒜等五辛也是植物，為何也在禁食之列？

答：素食者吃蔬菜不成問題，那麼吃雞蛋可以嗎？其實，想吃的人，總是會為自己找理由；說不可以吃的人，認為雞蛋可能有生命，為了不斷眾生命，所以不吃。有的人喜歡吃雞蛋，就說：「現在的蛋都是飼料雞所生，沒有生命，所以可以吃。」甚至有些出家人好吃雞蛋，也自嘲地說：「內無骨頭外無毛，有無生命誰知道，老僧帶你西方去，免在人間受一刀。」似乎這麼一想，也就比較能吃得心安理得。

佛教的戒律裡，有一條叫做「譏嫌戒」，就是要避免遭人譏諷、嫌疑。偶爾會有人好意地對我們說：「現在的菜很貴，吃雞蛋很便宜，吃啦！不要緊啦！現在都是飼料雞生的蛋，沒有生命的。」話雖沒錯，但是一個出家人如果坐飛機、坐火車的時候吃雞蛋，逢人就要解釋：「這雞蛋沒有受過精，是沒有生命的。」這不是自找麻煩嗎？所以，修行人為了免於世間的譏嫌，自己應該要有原則。

另外，有人會問：「青菜、蘿蔔都可以吃了，為何蔥、蒜、韭菜也是植物，卻不能吃呢？」佛教《楞嚴經》裡說：「諸眾生求三摩提，當斷世間五種辛食。此五種辛，熟食發淫，生啖增恚。」中醫也說：「養體須當節五辛，五辛不節反傷身。」佛教講究清心寡欲，雖然蔥、蒜、韭菜也是植物，但是吃了會助長心志的混濁、情緒的亢奮，對修行會有阻礙。再者，寺廟叢林是一個清淨的道場，大眾齊聚共修，老蔥、韭菜、青蒜在鍋裡一炒，濁氣遍滿十方，聞了會令人感到不舒服。爲了避免用味道侵犯別人、爲了避譏嫌，因此佛教徒對於雞蛋、青蒜、老蔥、韭菜乾脆就不吃了。

至於牛奶、乳酪可以吃嗎？乳酪、牛奶沒有五辛的味道，也沒有殺害生命的行爲；因爲不是殺生，所以牛奶、乳酪是准許吃的。

剛才也提過，有些地方，如西藏、日本、泰國的佛教徒，因爲地理條件、風俗習慣等關係，談不上所謂吃素的問題，只有中國佛教徒受儒家影響，或受根本佛教慈悲觀念影響，覺得應該要素食。其實，「吃」不是很重要，「修心」才是最重要，心能清淨，吃什麼並不是很嚴重的問題。再說，葷食者具有慈悲心腸的很多，素食者也有心地不好的，所以不能以素食、葷食來斷定慈悲與否。

四、素食者也有好多的分別，如吃早齋、六齋日、肉邊菜、三淨肉等，怎樣才叫清淨的素食呢？

答：人生在世，最重要的問題就是生存問題，而想要活命，最要緊的就是「吃」。一般人對於「吃」，談不上吃葷、吃素，總是有什麼就吃什麼，但是也有一些人，基於信仰、環保、護生意識或健康理由等，不吃葷而吃素。

從古至今，東、西方有許多偉大的人物不但選擇吃素，更極力推崇素食。例如：佛教教主釋迦牟尼佛、中國至聖先師孔子、孫中山先生、印度聖哲甘地、英國詩人雪萊、哲學家邊沁、科學家牛頓、劇作家蕭伯納、德國物理學家愛因斯坦、俄國小說家托爾斯泰、美國詩人梭羅、義大利文藝復興巨匠達文西、諾貝爾和平獎得主史懷哲醫生、古希臘哲學家蘇格拉底等，都曾經留下推崇素食的名言。

素食者也有不同的類別，有吃全素、奶蛋素或方便素等等。其實，吃素主要在吃「心」，重要的是心裡能清淨。不過也有人嚮往素食生活，想要藉由吃素增長慈悲心。所謂「放下屠刀，立地成佛」，雖然不是立刻可以完全吃素，但是可以循序漸進。慈悲心也是有等級的，剛開始或許對認識的人慈悲，慢慢再擴展爲「無緣大慈，同體大悲」。所以，從減少吃葷食開始，逐漸增加慈悲心，自然能培福增德。

有人講究吃素的時間，例如有的人習慣吃「早齋」。早上吃素，中午、晚上吃葷，這也不究竟；一般人早上本來就吃得比較清淡，吃個豆漿、燒餅、油條或是麵包、牛奶，一餐就

解決了，很少有大魚大肉的吃法。不過儘管只有在早上吃素，也是一種慈悲善心的表現。乃至有的人選在「六齋日」吃素，「六齋日」是每月的八日、十四日、十五日、二十三日，以及月底的最後兩天。能有幾天素食，心境上似乎更能與道德貼近。這種想法也很難得，雖然不能吃全齋，能六齋也不錯了。

如果礙於現實條件讓我們無法素食，佛教有所謂吃「三淨肉」及「肉邊菜」的記載。《五分律》中所提：「有三種肉不得食，若見、若聞、若疑。見者，自見為己殺；聞者，從可信人聞為己殺；疑者，疑為己殺。若不見、不聞、不疑，是為淨肉。」雖然不能吃素，吃三淨肉也會吃得比較安心。

也有的素食者，由於飲食環境不方便，所以只能吃「肉邊菜」。好比禪宗六祖惠能大師避難於獵人群中時，每到吃飯時間，就把菜寄煮在肉鍋裡。有人問起，他就說：「我只吃肉邊菜。」雖然不方便吃素，但是能想到要素食，這顆心還是非常寶貴的！

在記憶裡，我四歲就開始吃素，但是在七十幾年的素食生活中，免不了還是會吃到含有葷食成份的東西。例如有一次，應宜蘭高中溫麟校長邀請，到他家裡作客，校長親自下廚，煮了一大盤的水餃款待我們，吃下一口之後，發現餃子的餡是韭菜、雞蛋做成，雖然心裡知道還是隱忍不說，以免失禮，甚至最後還把一盤餃子統統都吃完了。

又有一次，一行人代表中國佛教會到日本訪問，日本佛教會招待大家用餐，當服務生端出麵時，腥羶四溢，才知道日本人喜歡用魚蝦熬湯。為了避免大家難堪，我們只有囫圇吞下麵條了事。

過去戰爭的時候，有一個霸道的軍人來到寺廟裡，恐嚇住持大和尚，說道：「你們都很慈悲，都是素食者，我這裡有一碗肉，你如果能把這碗肉吃下去，我就不殺你們；如果你不吃，我就把你們殺了。」住持大和尚一聽，毫不猶豫地拿起那碗肉吃下去了。他為了救人，不是為了貪心而吃肉，這算開葷嗎？在我看來那是慈悲心的體現，是一種很偉大的精神。

〈七佛通偈〉中說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」佛法以慈悲為本，方便為門，奉行戒律應當圓融通達，否則為教條所束縛，反而失去了佛法的精神。

五、誠如大師所說，不論取決於信仰、健康、道德或習慣的素食者，必然是認定素食能利益身心。請問大師，素食究竟有什麼好處呢？

答：根據科學家的研究，人類的生理結構介於素食動物與肉食動物之間，但是更接近於素食動物。肉食動物消化道較短，因為肉類食物腐敗極快，不宜在身體裡停留太久，免得對身體造成傷害，而素食動物腸道較長，曲折環繞，為的是慢慢消化蔬菜、水果。所以，人類的生理結構確實比較適合素食。有的人認為吃素營養不夠，會體力不足，無益於健康。各位

看我的樣子，自幼吃素還不是長得又高又壯。再看歷代的高僧大德，他們在佛門裡幾十年的歲月都是素食，雖然七、八十歲了，依舊鶴髮童顏、身體矯健。

素食的好處很多。一般說來，肉食者長相較渾濁，素食者面貌較清秀。佛教說「相由心生」，根據科學證明，人類吃多了動物性蛋白質，會變得具有侵略性、有暴力傾向，而素食者，態度則較溫和、寬容。因此，平日所吃的食物確實會影響一個人的個性和氣質。此外，近年來腸病毒、狂牛病、SARS、口蹄疫、禽流感等傳染病爆發，造成全世界的恐慌，使得人們開始擔心會不會吃到染病的肉食，而吃素則能避免吃到有傳染病之虞的牲畜。

世界上的動物可以分為二種，素食動物如大象、駱駝、馬、牛，牠們雖然吃草，但是都很有耐力，好比馬日行千里，牛拉車耕田，鴿子一飛千里。肉食動物如豺、狼、虎、豹、獅等，雖然兇猛，但是缺乏耐力，所謂「老虎三撲，後繼乏力」。

世界三項持久冠軍的美國運動員 Sixto Linares 是一位素食者，曾創下游泳、自行車、長跑世界記錄，他曾說：「當我高中開始吃素時，父母曾因為我不吃肉，感到非常煩惱。十四年後的今天，他們總算接受吃素對我是好的。」

過去美國訓練太空人，也藉用佛教的兩個修行方法，第一是練習素食，以培養耐力；第二是學習禪定，培養定力。因為太空艙空間小，倘若沒有耐力與定力，太空人在裡面的時間那麼長，寂寞的日子實在是不容易度過。

英國劇作家蕭伯納吃全素，在他生前曾有一群醫生一再建議他要吃肉，否則會餓死，但是他卻健康地活到九十幾歲。到了現代，西方國家的醫學界也極力提倡減少肉食，因為肉類食品脂肪和膽固醇高，容易造成血管硬化和阻塞，對人體不利；而素食則有助於清除體內毒素，被視為血液的淨化劑。

第一次世界大戰時，聯軍設下路障，導致丹麥物資進口受到波及。封鎖期間，丹麥政府擔心糧食短缺，於是進行全國食物配給計畫。由於肉類缺乏進口，丹麥人只能靠穀物、蔬果和乳製品維生，結果丹麥人的健康情況反而得到很大改善，死亡率大幅降低。到了戰後，恢復肉食，死亡率很快地又恢復到戰前的數字。這樣的結果，至少可以證明人類不需要肉食也能活得健康。

幾年前，媒體報導美國一名年僅十三歲的神童葛雷格利·史密斯，將從大學畢業，並計畫在十八歲前完成四個博士學位。和別的神童不同的是，他是一名素食主義者，他認為食素能保持頭腦清晰，身體也能獲得健康。由於致力兒童福利工作，也使得小小年紀的他，曾獲得兩次諾貝爾和平獎提名。

佛教雖然沒有要求學佛者一定要吃素，但是吃素的好處還是很多，例如增加耐力、調適情緒、助於修行。佛光山有很多年輕的沙彌，經常和附近的成功大學、師範學院、陸軍官校學生進行籃球友誼賽。籃球場上，只見對方的球員，上場一下子就氣喘噓噓、汗流浹背，向教練要求換人。反倒是我們的沙彌，奔馳全場，要換他下來，他說：「幹嘛換？我還有力氣啊！」另外，佛光山一千多位出家眾，爲了弘法利生，從早到晚努力不懈，除了六個小時的睡眠，大部分的時間都在工作，不叫苦也不喊累，究竟原因何在？原本我對這些問題沒辦法瞭解，後來發覺到與素食應該有很大關係；素食能增加耐力。

中國民間一直流傳的初一、十五吃素習慣，也不是沒有道理的。據科學家研究發現，人們的情緒在十五月圓日比平常容易激動；到了初一，人們的情緒又比平常低落。所以，藉由吃素可以調適身心，以達平靜。

另外，吃素有助於打坐，能長養慈悲心，吃素的人清心寡欲，性格比較柔軟、和平，壽命比較長，甚至素食能維護生態環境，減少世間的互相鬥爭、殘殺；世間上爲什麼有這麼多戰爭？所謂「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」啊！

吃素也有缺點，就是容易餓，不過，容易餓表示容易消化，對身體健康還是有幫助的。尤其吃素已漸漸成爲現代人的生活習慣，儘管每個人吃素的出發點不同，只要觀念正確、烹調得當，對身心都有益處。

吃素是一種很自然的過程，不是勉強而來的。過去弘一大師和豐子愷先生合編了一本《護生畫集》，在台灣也曾經再版流通，許多人看了以後，基於「護生」的理由，心中生起吃素的想法。因此，不要勉強別人一定要吃素，否則對方不但不敢信仰佛教，對素食也會產生反感；有了信仰之後，透過修行，慢慢地瞭解到素食的利益，自然就會想要吃素了。

六、大師提到，吃素在「心」，然而對於市面上曾有「黑心素食」流通，如果不知者吃了以後有罪過嗎？乃至現代的素食產品中充斥著素雞、素鴨、素鵝、素魚等豆類製品，難免給人「不清淨」之感，請問大師對此有何看法？

答：吃素的好處很多，但是前一陣子市面上曾經出現不肖商人在素料裡摻入葷食，這種「黑心素食」，不但會危害人體，更是一種不道德的行爲。所以，吃的人沒有罪過，製造的人有罪過。

現在豆皮製作的素雞、素鴨、素鵝、素魚，不但形狀與葷食沒有兩樣，味道更是逼近。對吃素的人來說，即使做得像雞、像鴨，也不會就把它視爲雞、鴨，只曉得自己吃的是素菜，不會去分別。但是有的人不以爲然，認爲既然要吃素，就應該清淨地吃，爲什麼還要將素菜做成葷菜的樣子？是不是吃素的人還是有想吃肉的念頭，藉此聊以解饞呢？所謂「欲令入佛智，先以欲勾牽」，我想，製作的人應該不是爲了吃素的人而做，是爲了鼓勵社會大眾吃素，

是爲了引導大家學習吃素而做。尤其自古以來中國社會每逢祭祀，講究祭品豐盛，以素雞、素鴨代替葷食，不但減少殺業，也滿足民眾祭品必求豐盛的心態。

現代人技術實在高明，有一次我應信徒的邀請，在一家素菜館吃飯，那素雞實在做得太過逼真，連我看了也不免起心動念，當下就覺得素菜做成葷菜的樣子，確實有改良的必要。多少年來，我也在思考如何讓素雞、素鴨、素鵝有個更適當的名字，不但要讓大家一看就懂，還要讓人覺得素菜很好吃。

我一生性格隨和，不大執著表相，因此不太願意改變大家的飲食習慣。例如幾十年來，經常在吃飯的時候，煮菜的人都會爲我準備一盤素烏魚子，雖然味道不好聞，我從來不吃，但每當我吃飽飯，掉頭一走，素烏魚子馬上就被旁邊的人吃完了，也因此留下不好的名聲——師父很喜歡吃素烏魚子。但是，我一生都沒聲明過我不喜歡吃素烏魚子，爲什麼？別人喜歡吃，就讓他們吃。

佛教說：「心淨則國土淨。」本著清淨的胸襟，隨緣度日，人間何處不是淨土？所以，素食者應該用什麼心情與人相處是很重要的。很多人說素食者出外很不方便，但是多年來，我四處雲遊，吃素不但沒有爲我帶來困擾，反而能讓大家皆大歡喜。

七、佛教准許殺生嗎？例如：用小動物做實驗，也是殺生嗎？農夫可以使用農藥除蟲嗎？漁夫可以學佛嗎？

答：佛教徒吃素的原因大多是爲了避免殺生。佛教要人不殺生，但是要完全「不殺生」卻不容易。例如，生病了，去看醫生，醫生一針打下去，會殺死很多細菌，這不就是殺生嗎？此外，「佛觀一杯水，八萬四千蟲」，一杯水裡有很多生命，你喝了它，不也是殺生嗎？親人往生火化，人雖然是死了，身體裡卻還有很多細胞、微生物，你把他燒了，不也是殺生嗎？平常用木柴燒火，木柴裡有很多寄生蟲，不也是殺生嗎？

如果這許多殺生都有罪過，那麼人的罪過可就多了。以我的瞭解，喝水、打針、燒木柴不算殺生。爲什麼？因爲我沒有殺心，一點殺生的念頭都沒有。一切法都是由心所創造，所以關於「殺生」，有殺心和沒有殺心，結果是不一樣的。

有一次我到澎湖，當地居民看到我們出家人，就說：「我們都是捕漁的，從事殺生的行業，你們出家人來，對我們有幫助嗎？」當時我心裡想，佛教不捨棄任何一個眾生，這裡的人雖然以捕漁爲業，如果我們不能給予幫助，那麼，佛教不就捨棄他們了嗎？

爲了生計而捕漁，縱使有殺生的行爲，沒有殺生的瞋恨心，還是很好啊！人間佛教是以人爲本的佛教，人總要生存，好比有時候老虎吃羚羊、獅子吃斑馬，那也是爲了生存。所以，要求人間完全像天堂、佛國淨土，恐怕很難，只能要求少殺，儘量仁慈。

佛教當然不允許殺生，但是殺生的情況也有不同，有的人趕盡殺絕，用恨心殺生；有的人爲了救人救世，慈心而殺。例如佛陀在因地修行時是一位商人，有一次出海經商，船上遇到一個壞人謀財害命，爲了救船上的五百名商人，只好將惡人給殺了。

對於殺生，可殺、不可殺是很複雜的問題。在正常情況下，每個生命都很可貴，不容許受到傷害，但是站在人道的立場，有時候殺生要看生命所處時間、空間的價值爲何。瞋恨的殺固然不好，有時爲了慈悲、正義而犧牲其他生命，也是被允許的。

我出生在北伐抗戰時期（一九二七），十歲的時候（一九三七）正值中日戰爭爆發，當時大雪飄飄，我一個小孩子扛了兩條被單，隨著人潮逃亡，那種骨肉離散的景象，真是淒慘無比。八年抗戰之後，接著又遇上國共內戰，戰火連綿，不知多少家園毀於一旦，多少無辜的生命就此喪生了。戰爭是殘忍的，因此若是爲了救民於水深火熱，爲了維護正義公理而發動戰爭，還情有可原，如果另有企圖，爲了侵佔國土、種族歧視等等而發動戰爭，致使生靈塗炭，就罪過重大了。

所謂「上天有好生之德」，現在世界上有許多衛道人士，積極提倡廢除死刑，甚至有些國家的法律早已廢除死刑。廢止死刑到底妥當不妥當呢？我個人以爲，犯了其他罪過，都能給予諒解或是將功折罪，如果是殺了人，所謂「殺人不償命」，這是違反因果的，就值得再研究了。

總之，殺生是有罪過的，不過有的殺生是合理的，有的是不合理的，甚至有的是超過一般理性範圍的殺生，罪業的輕重也就有所不同了。

關於殺生，世間上有很多現象是矛盾的。有的人說我只吃魚肉，不吃雞肉，難道魚就註定要被人殺嗎？站在利益他人的立場，其實佛教也沒有什麼絕對可以或絕對不可以的事。有人問：用小動物做實驗是殺生嗎？這樣的行爲可以嗎？記得二〇〇一年時，我應邀到新加坡，與新加坡國立大學醫學院畢業執牌醫生及在學的準醫生舉行座談時，他們也很關心這個問題。當時我告訴他們，醫學上以動物做實驗，目的是爲了救天下蒼生，所謂「死有重於泰山，有輕如鴻毛」，死的價值不一樣，醫生從事醫學研究，目標遠大，有時也可以不必拘泥於小節。

所謂「犧牲少數，成就多數」，只要不是濫殺，不是心存恨意，不是以殺之而後快的心殺生，雖然功過還是存在，但是這種行爲是爲了救普世人類，也是功不唐捐。不過，做實驗不得已要殺生時，如果能帶著「對不起」、「感恩」的心態，並將實驗功德回向給被犧牲者，就比較圓滿了。

也有人問：「農夫種田，爲了收成好，必須噴灑農藥，驅除害蟲，這樣做有罪過嗎？」我不能違背佛法，打妄語說：「這些行爲沒有罪過。」其實必要時驅除蚊蟲，並不是很嚴重

的問題。因為佛法所說的不殺生，主要是以「人」為對象，以殺人為嚴重，當然，如果能事先預防或驅逐，比殺生要好些，倘若不行，為了生存而驅除，也不是很大的罪過。

事實上，我們平時在有意無意間傷害的小生靈更多，這種無意中殺害的行為，縱使有罪，也屬輕微。佛教重視的是動機、存心，懷著瞋心而故意殺生，那必定是要受苦報的。關於殺生的問題，如果探究得太過仔細，容易鑽牛角尖。因此，以人為本的佛教，對於許多小細節的事情，可以不必太過堅持。

八、殺生有程度、種類的不同，甚至殺生者的心態也有差別。請問大師，佛教對殺生的定義，怎樣取其輕重？

答：佛教以「人」為本，所以不殺生戒主要是指不殺人。殺人罪在佛教戒律裡叫做犯「波羅夷」（極重罪），是不容許懺悔的根本大戒。打死老鼠、蟑螂等，叫做犯「突吉羅」（輕垢罪），是行為上的錯誤，罪過較輕微，透過懺悔可以消除罪業，透過行善也能將功折罪。好比將一把鹽放在茶杯裡，水的味道奇鹹無比；若多添加一些清水，鹹味就轉淡了。同樣的，人有大慈悲、大願力，就能抵過微細的罪業。

殺生又因程度、種類的不同，自殺、殺他、唆使殺、見殺隨喜、方便殺、故意殺、過失殺等等，罪過也有輕重的差別。好比有的人不只殺生，還給予種種凌遲，罪過就比較重；有的人是過失殺，罪過也就比較輕。例如家裡請客，婆婆要媳婦殺雞；不是叫媳婦殺雞自己就沒事了，這是唆使殺生，婆婆一樣犯罪。還有，見別人被殺，在旁邊拍手：「殺得好、殺得好！」這種見殺隨喜也是有罪。甚至咀咒人家：「哎！早一點死吧！」「老天爺開眼，讓那個壞人趕快死吧！」這也是犯了殺心。

在各種殺生當中，自殺的罪過也很重。世界上自殺的人越來越多，年齡層也越來越低，尤其是青少年，情緒一激動，就拿自己的生命開玩笑。其實，自殺是很自私的行為，不但傷害自己的生命，還把痛苦留給別人，這怎能安心、怎能解脫呢？再說，一個人既然連死都不怕了，為什麼不提起勇氣去做好事呢？所以，希望大家都能珍惜生命，不要輕易傷害自己。要知道，自殺後的痛苦是更加不堪的啊！

奉勸世間上不如意的人、想要自殺的人，應該多想想別人，及時懸崖勒馬。對於人生，不必想得太過悲哀，世間上的一切都是有因有果，壞的因果也能轉變成好的因果。人間千萬條道路，何必只選擇自殺一途呢？

心裡一念瞋心、一念慈心，功過還是有差別的。例如：十幾年前，台灣轟動一時的健康幼稚園火燒車事件，林靖娟老師為了搶救孩童而犧牲；去年小琉球火燒船事件，東港到小琉球民營交通船聯營處張乾坤主任為了救人，不惜將自己的救生衣給別人穿而不幸溺斃。這種捨己為人的精神，在心態上和自殺是不同的。

佛陀過去生中曾經是一位仁王，有一次國中鬧旱災，據預測將持續十二年之久。一年一年地過去，庫存的資糧早已用盡，國王焦急萬分，決定捨身以保人民性命。於是他發願：「爲了人民的生存，我願犧牲自己的生命，更願來生作大魚，以我身上的肉，救濟人民的饑餓。讓他們在我身上有取之不盡，用之不竭的血肉。」祈禱後，國王就此捨命。國王死後隨著願力化作大魚，並出人語說道：「你們儘量吃，但是吃飽後，要把我的肉帶回城裡分給別人吃。」真是不可思議，雖有無數的人吃魚肉，卻永遠有割不完的肉。就這樣經過十二年，國中沒有一個人餓死。佛陀爲了救拔苦難眾生而捨身，又豈能以「殺生」來抹煞他的大慈大悲呢？

生命是很寶貴的，能不殺生儘量不殺生。平時要保持居家環境的清潔，避免滋生蟑螂、老鼠等，縱然有時候不得不傷害牠們，也不能帶著「打死你、殺死你」的心態，應該心存歉意，如此罪過也會比較輕。

世間上無論什麼東西都有生存的權利，廣義的殺生，如一朵花原本可以開一個月、兩個月，你不好好照顧，它很快就萎謝，這也是殺生；衣服原本可以穿三年、五年，你不愛惜它，三個月、五個月就壞了，這也是殺生。總之，天下最大的功德莫如護生，天下最大的罪過莫如殺生。現在是重視民權、生權的時代，每一個人都應該尊重生命。

九、佛教講因果報應，有人說我們吃豬、馬、牛、羊，將來會有成爲豬、馬、牛、羊的因果報應；我們打死蒼蠅、螞蟻，也會成爲蒼蠅、螞蟻，甚至有「如果我們殺人，便能再成爲人」的說法。這樣的知見正確嗎？一般人對殺業還有哪些謬解？請大師開示。

答：有人說：「動物天生就是要給人吃的。」這是非常錯誤的觀念。世間上的生命，沒有絕對的大欺小、強欺弱，好比獅子雖然兇猛，是百獸之王，但是只要被一根牙籤樹枝刺傷，就無法走路覓食而餓死。中國有句俗話說：「淹死會水的，打死賣拳的。」強中更有強中手，不能自以爲強勢。即使是在不得已的情況下殺生，也應該心懷歉意。

在佛教有所謂「破戒」與「破見」的不同，殺生是行爲上的錯誤，儘管有罪，只要懂得懺悔，罪過很小。可是有的人覺得殺生是應該的，這是見解上的錯誤，不通懺悔，就如一個人病入膏肓，是很難得救的。因此，儘管你吃葷，但不可以理直氣壯地認爲雞鴨牛羊都是應該給人吃的；假如老虎、獅子來吃我們，也說人本來就應該給牠們吃的，不知道人類又作何感想？

有個故事說，有一隻貓準備吃掉一隻老鼠，老鼠說：「你殘害我們的生命，你大欺小，太不平等了！」貓回答：「老鼠，你要我平等，好，現在我就讓你吃好了！」老鼠一聽，「哎！你是貓，我怎麼敢吃你呢？」於是貓又說：「你不吃我，那我就吃你，這不是很平等嗎？」話雖如此，但是這叫做強權下的平等，不是真平等。

另外，有人說：「只要心好，吃什麼不都是一樣嗎？爲什麼一定要素食呢？」自認「心好」，「好」的程度如何？既然「心好」，又何忍把「自己」的快樂建築在「他命」的痛苦上呢？再說，如果「心好」又不造殺業，不是更好嗎？

也有人說，我們吃豬、馬、牛、羊，將來會有成爲豬、馬、牛、羊的因果報應，殺死老鼠將來會變成老鼠，殺死蚊蟲將來會變成蚊蟲。如果是這樣，那麼，殺人不就變人了？我們把飯吃到肚子裡，排泄出來的還會是米飯嗎？學生犯了錯，老師處罰他面壁，甚至罰站、罰跪，難道學生也可以罰老師面壁，要老師罰站、罰跪嗎？所以，這樣的理論是不合乎因果的，是一種可怕的邪見。

有個老祖父爲了教訓調皮搗蛋的小孫子，一氣之下賞了他一個耳光。老祖父的兒子，也就是小孩子的父親看見了，也給自己賞了一個耳光。老祖父一看，覺得奇怪，問道：「兒子，你爲什麼自己打自己呢？」兒子說：「爸爸！你打我的兒子，我就打你的兒子啊！」從現象上看，兒子的行爲似乎也說得通，但是從因果上看卻是一種愚癡的行爲。所以，不是吃什麼就變什麼；舉心動念如何，結果就會有所不同。例如倒債了，雖然沒有錢還，但是可以用服勞役來代替；你打了人，想懺悔，不一定要被人家再打回來，只要道個歉，問題就可以解決了。

還有人說：「吃肝補肝，吃腦補腦。」吃肝補肝？我覺得不見得，一般人說豬很笨，吃了豬肝以後，會不會變成笨豬呢？至於「吃腦補腦」，活生生地把猴腦打開，何其殘忍！再說許多人說猴子很狡猾，吃了猴子的腦，變得很狡猾，該怎麼辦呢？

「吃什麼補什麼」的理論很不恰當。有一次感冒，我對醫生說：「我感冒了，需要吃藥。」但是他卻說：「感冒是不容易看好的，不用吃藥！」我心想：「你做一個醫生，怎麼可以這樣說，感冒不都是要看病，醫生都得開藥的嗎？」他說：「那都是安慰藥啦！當然感冒可以治療，但是幾百種的感冒，要能對症下藥是不容易的。感冒最好還是多休息、多喝開水、保暖、流汗，那就是治療了。」

昆蟲裡有一種螟蛉子，牠與蝴蝶有因緣關係，但不一定就是蝴蝶。一畝田地裡，同時播下的種子，長出來的禾苗，也有高矮不同。所以，「因緣果報」的關係，從「因」到「果」，其中「緣」的關係輕重，不能不注意。

眾生在六道裡歷經百千萬劫的輪迴，真是難以細數。願雲禪師〈戒殺詩〉中說：「千百年來碗裡羹，怨深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」又說：「人生真是苦，孫子娶祖母；牛羊席上坐，六親鍋裡煮。」有人說：「怎麼辦？三世因果實在太可怕了，過去吃了那麼多肉，將來哪裡還得了？真是罪過啊！」

這就好比有人問：「釋迦牟尼佛過去所造的罪業，成佛之後是否還會受報呢？」業報還是要受。但是，這一生的業報如果全部都要報盡，那也實在太複雜了。因而佛教有句話說：「罪業本空由心造，心若亡時罪亦滅。」在《法華經》裡提到「性具」思想，我人善惡業報夾雜，雖然如此，只要多培植善業，小小過失也就不具有大影響了。例如，一塊田裡，雖然雜草和禾苗生長在一起，只要持之以恆，慢慢地去除蔓草，等到稻禾長大了，雜草被壓在下面，也就不會影響收成了。

這個世界已經從神權演變到君權，進而到了民權時代，但是這還不究竟，應該積極提倡「生權」，一切眾生都有生存的權利。當生權的時代來臨，一切虐待動物的行為，例如讓牛馬超載、把雞鴨倒過頭來吊掛都要受到處分；唯有提倡慈悲、仁道，才能更彰顯這個社會的光明。無論如何，佛教主張「眾生平等」，能以平等心看待動物，才是人類文明的極致表現。

十、原始佛教「托鉢乞食」有什麼規矩？中國可以實施「托鉢乞食」嗎？為什麼要「過午不食」？有此必要嗎？

答：二千多年前佛世時代，印度社會人民的宗教情操濃厚，對於修道沙門都有供養的習慣。因此，比丘在早晨太陽還沒出來前就得出去托鉢。

說到托鉢乞食的規矩，佛陀十大弟子之一的大迦葉每次外出托鉢，都專找貧窮人家乞食，為的是讓他們有機會種植福田，以度脫貧窮。須菩提則剛好相反，為了不增加窮人的負擔，會到有錢人家乞食，讓富者能夠繼續廣種福田，未來才不會窮苦。佛陀知道這樣的事情之後，有一天特地召集大眾開示：「佛法應該建立在平等上，托鉢乞食應當不分貧富，不計貴賤，不分精粗，次第乞食。」所以，托鉢乞食要依照次第，不能因為這戶人家比較貧窮，沒有好東西吃，就不去托鉢；那戶人家吃的比較好，就到那家去托鉢。另外，在所得食物上，也沒有葷素的忌諱，只強調遵守「三淨肉」的規範。

當然，托鉢也不是像叫化子討飯一樣，挨家挨戶到人家門口去要，而是正好哪個信徒家裡有喜喪婚慶，他會預計好當天供養的人數，把飯菜擺到門口，當比丘經過時，就一份一份地分送給他們。如果有比丘遲一點出來托鉢，供養結束就托不到東西吃了。

目前南傳佛教國家仍實踐托鉢乞食制度，而且是全國人民奉行，但是在台灣、美國等地，信仰自由，人民不完全是信仰佛教，若要托鉢乞食就不方便了。因為每個國家、地區的風俗習慣不同，托鉢乞食的制度不容易實行。所以，中國叢林便採集中修行的方式，讓出家人一起到齋堂吃飯，稱為「過堂」；如同「百花叢裡過，片葉不沾身」，到齋堂裡吃飯，只是經過一下，不貪心、不好吃，也不計較飲食的好壞。所謂「正事良藥，為療形枯」，吃飯只是為了生存的需要，能吃飽就好。所以，在佛門裡，「過堂」也是一門修行功課。

無論托鉢或是過堂，都是「借假修真」，人總要吃飯才能存在。五十多年前，我剛開始弘法的時候，有個醫生跟別人說：「我才不相信星雲法師！有一次我看到他還吃飯呢！」這也奇怪了！難道做醫生的人不懂得人都要吃飯嗎？所以，有時候佛教會被社會大眾誤解，都是由於對佛教的認識不夠。

另外，「過午不食」也是佛制生活的規範之一。佛世時代，迦留陀夷比丘於傍晚時分入城乞食，由於光線不足，一位孕婦誤以為是鬼魅，受到驚嚇而流產，因為這樣的因緣，佛陀才制定了「過午不食」的戒律。所以，並非如某些人以為的是修行高深的象徵。

現代社會由於大家工作忙碌，也不必堅持要過午不食，倒是能「過午少食」，少吃一些，晚上的睡眠將更舒服。不過，現代人反倒是有「過早不食」的習慣，早上不習慣吃早餐；所謂「一日之計在於晨」，早上吃得飽，對於一天的精神力還是有很大幫助的。我想修行並不在「吃」的上面計較，當吃則吃，不當吃則不吃，身心平衡才是修行之道。

十一、素食是爲了長養慈悲心，但是有的人因爲執著自己吃素，因而造成別人的不便，可否請大師針對吃素應該注意哪些觀念與習慣，再給我們一些開示？

答：吃素是一個良好的習慣，應該提倡，但是吃素不能吃得古怪，否則就爲人所詬病了。

有的素食者不肯到別人家裡作客，因爲他認爲別人家的鍋子炒過肉，不清淨。如果是這樣，六祖惠能大師吃肉邊菜也不可以囉？常常有信徒好意跟我說：「師父，請到我家裡來接受我的供養吧！我特地爲你買了新的鍋碗。」或者說：「師父，我把鍋子刷洗得很乾淨，你放心到我家裡來吃飯。」我說：「不用這麼麻煩，你煮過肉的鍋子，隨便沖洗一下，再煮東西給我吃，也不會怎麼樣。我是去吃菜的，又不是吃鍋子！」

有時候坐飛機，點心時間一到，空中小姐依序供應麵包、糖果，但是看到出家人，她就說：「這麵包是葷的，你不能吃；這糖果是葷的，你不能吃。」奇怪！麵包、糖果又不是肉，爲什麼說是葷的？原來是含有動物性油脂。當然，不徹底的素食者不會忌諱這些，即使是完全的素食者也不用過於顧忌；素食者最忌做怪，老是這樣不可以、那樣不能，會令人反感。

有的人不肯和吃葷的人同桌吃飯，大可不必如此矯情。吃素的人要有隨緣的性格，只要自己吃素吃得開心，何必在乎別人吃葷？甚至有的人見到你吃素，也會很好奇，這時候如果分一點素菜給他試試，或許他也很歡喜呢！

吃素不要吃得古怪，但是也不能因爲開方便而變得隨便。比如有的人喜歡吃肉，他就說：「吃葷？吃素？方便就好了啦！」或者有素菜吃而不吃，卻說：「方便就好。」這些都是不合理而曖昧的。

有一段趣譚，有個先生中午下班回家吃飯，太太煮了一道「清蒸板鴨」。先生才剛拿起筷子就發現「鴨子怎麼只有一條腿呢？」太太說：「我們家的鴨子都是一條腿啊！不信你到我們家花園的池塘去看。」先生半信半疑地走到池塘邊，恰巧鴨子們在休息，都盤起了另外一條腿。太太就說：「你看！鴨子不都是一條腿嗎？」先生雙手擊掌「啪！啪！啪！」掌聲一響，所有鴨子都使命地游走了。先生得意地說：「太太，你看！我們家的鴨子現在不都是兩條腿嗎？」太太說：「難道你不知道那是因為有掌聲，所以才有兩條腿的嗎？」意思是，我每天煮飯給你吃，你卻一點讚美、一點掌聲都沒有，因此，你只能吃到鴨子的一條腿囉！

所以，做先生的要經常讚美太太：「你好漂亮、好能幹，好會做菜。」做太太的也要關心先生：「先生，你辛苦了，家裡虧得有你，我們才能住得好、吃得好。」如此，夫妻之間感情一定甜蜜。

講這個故事的意思，主要是說明，「吃」雖然很重要，但也不能只是用口吃；所謂「秀色可餐」，看美麗的東西，眼睛也能飽；聽好話，耳朵也能飽；說好話，嘴巴也能飽；做好事，身體也能飽。所以，吃葷、吃素不重要，眼、耳、鼻、舌、身、意多說好話、多做好事、多存好心才重要。

十二、「民以食為天」，大師一向很重視素齋度眾的功能，自己本身也很精於素食的烹調。可否請大師指導我們如何做素菜，如何才能吃得歡喜，吃得健康？

答：說到素食比葷食更好，當然煮菜的人也要能把素食煮得好吃，人家才肯吃素。因此，我鼓勵佛光山轄下道場要把素食煮好，讓前來參訪禮佛的人都可以歡喜地吃素。我一生不敢說自己有什麼長處，倒是覺得自己能煮好一手素菜。但是人生不一定事事都能如意，雖然我歡喜做素菜給人吃，卻一直沒有機會做。不過，對於如何做素菜，我還是可以傳授幾招。

在佛光山，我也傳授做素菜的方法給不少人，但是大部分都沒有得到真傳，為什麼？因為人的觀念很難改變，你告訴他方法，他就說：「我過去……」、「我從前……」、「什麼人跟我講……」，心裡有了成見，再好的方法他也不能接受。就像一只茶杯，裡面放了醬油，再把茶水倒進去，就失去茶味了。所以，想作好素菜，應當先空掉心中的成見，全盤接受。

人生無論做什麼事都要講究藝術，做菜也是一門藝術，所謂色、香、味，一樣都不能少。素食的材料，一般是青菜、蘿蔔、花菜、各種瓜類。素食比較清淡，不像葷食本身有味道，所以要將味道煮出來就需要靠本領了。

素菜要炒得好吃，應視菜性的軟脆而炒，該脆的要脆，該爛的就爛。尤其中國人做菜講究火候，應該脆的菜，火候要猛，炒的速度要快；應該爛的菜，要溫火慢炒，而且不能先放鹽，否則炒不爛。

需要煮得熟爛的食物，費時較長，爲了省時，有個善巧方便。例如蘿蔔、大黃瓜、花菜要煮得爛，可以先放進鍋裡油炸，炸過之後，菜的纖維支撐不住油的力量，內部就會鬆軟。從油鍋裡撈起來之後，如果你不喜歡油膩，可以稍微過水，之後再另起一鍋，加入醬油、鹽等調味料，約略滷過，就能入味了。

又如花生、黃豆不容易煮熟，可以提早半天將它泡水，等到軟了，再放進鍋裡煮，很快就熟了。甚至可以在前天晚上就用小火慢慢燉煮，隔天熟爛之後，再加上油、鹽炒一炒，便能上菜了。

有時候家裡忙，來不及做飯，煮個麵也很方便，五分鐘不到就可以上桌了。煮麵的訣竅就是水要滾，以防麵條下鍋後，因爲煮的時間太長而膨脹過爛。另外，麵撈起來之後最好留有一些湯汁。吃麵不需要有菜，倘若吃麵的人還要吃菜，那就是不懂得吃麵；煮麵的人在麵裡放了很多菜，也是不會煮麵，頂多只能放一樣東西，例如：

第一、蕃茄麵：煮蕃茄麵要先把蕃茄燙過，然後把皮剝了，甚至蕃茄子也掏出來，剝得很碎，然後放進油裡熬爛，熬得如同蕃茄醬一樣，再加入一點醬油，接著放水、下麵。煮蕃茄麵最重要的是不可以煮得太糊。

第二、豆漿麵：倘若沒有蕃茄，豆漿也可以派上用場。原味豆漿加入一點水，滾過之後，再下麵，最後放一點鹽，就可以吃了。

第三、胡椒麵：若說沒有蕃茄也沒有豆漿，家裡總會儲備一點胡椒鹽吧！麵下鍋之後，再放一點醬油、一點胡椒鹽就可以，而且必定美味無比。

第四、皇帝豆麵：台灣有一種豆子體型很大，叫做「皇帝豆」。首先把皇帝豆放到果汁機裡打碎，然後放入鍋內，加水，一滾再滾，滾到找不到皇帝豆了，再放鹽、放麵。有時候時間緊湊，皇帝豆比較費時，改用嫩豆皮也可以，先把它熬成湯，之後再下麵，也會很好吃。

再如四道簡單的菜：

第一、芹菜炒豆干：最重要的是把芹菜炒得很脆，豆干炒得很入味、很香。

第二、炒四季豆：四季豆是很常見的菜，首先把它折成大約一吋半大小，放進油鍋裡炸，撈起來後，放進水裡洗一下，免得油膩，然後再另起鍋來炒。

第三、炒綠豆芽：將綠豆芽揀乾淨後，放入鍋裡用大火炒，很快就能上桌了。

第四、榨菜：把榨菜切成絲，再加一點豆干切片或是少許的香菇絲下去炒。豆干、香菇絲要少，不宜喧賓奪主。

炒菜不要花費太多時間，假如需要費時的，也儘量不超過二十分鐘。

另外，半個小時可以做一道紅燒菜。例如：

第一、長年菜：長年菜是四川菜，也是過年的應景菜，有的人煮得很好吃，有的人煮得令人不敢恭維。長年菜很苦，要先在水裡煮一下，苦水不要留下來。長年菜撈起來之後，切成適當大小，再放多一點油、生薑在鍋裡炒，之後放醬油，不放鹽，否則太鹹不好吃。

第二、紅燒蘿蔔：冬天的蘿蔔很甜、很美、很容易煮爛。首先將蘿蔔用水煮一下，起鍋之後，切成三角形，之後加入油豆腐一起煮，紅燒個十分鐘就熟了。

第三、紅燒豆腐：豆腐到處都有，但是嫩豆腐、老豆腐的煮法不一樣。紅燒豆腐要先把嫩豆腐放在油裡稍微炸一下，再加入香菇、配料一起煮。

除此之外，還可以煮麵筋泡，台灣話叫做「麵泡仔」。麵筋泡可以單獨煮，也可以加入馬鈴薯、香菇、黃豆或花生，但是這些配料要提早準備，因為不容易煮爛。

再介紹一道點心——燒餅。家裡冰箱可以擺幾個燒餅，要吃的時候放進烤箱裡稍微烤一下就脆了，那也很美味。

人生要懂得如何預算，做菜也要有計畫。上等的廚師，一人可以照顧六個鍋子；中等的廚師，一人可以照顧四個鍋子；下等的廚師，只能照顧一個鍋子，而且還手忙腳亂，這樣的廚師就沒有價值了。

「吃」是人生裡一件很麻煩的事情，有的家庭主婦為了一家五、六口人吃飯，幾個小時前就開始準備，手忙腳亂還煮不出來，甚至吃了早飯就開始忙中飯，吃了中飯就開始忙晚餐。所以，我把家庭主婦的手藝分為上等、中等、下等、劣等。宴客時，上等的主婦能和客人同時用餐；中等的主婦，來不及和客人一起用餐，拜託大家先用，表明還有一道湯還沒煮好、一道水果還要切；下等的主婦，讓客人老是呼喚吃飯，卻仍不得辦法出來吃；劣等的主婦，客人喊到最後，飯都吃飽了，還來不及出來。

一個會做菜的人，煮個四菜一湯供應給一桌的人使用，時間最好控制在二十分到半小時。所以，事前的計畫就很重要。比方進了廚房，就先燒熱水，接著再洗米、煮飯，熱水一滾就可以用來燒菜、做湯。作菜不一定是一樣完成才能作下一樣，可以三、四道菜同時進行。

做素食要簡單、保持原味，不要花太多時間，而且刀功、火功、配料、調味都不可忽視。除此，擁有一顆供養心，讓大家吃得歡喜更是重要。