



素食護生 眾善奉行 齊齊支持6·15健康素食日

為鼓勵大眾健康飲食，慈悲護生，香港佛教聯合會自2006年發起「6·15健康素食日」，及後每年6月15日都會向全港市民推廣素食。時日飛快，今年已踏入15週年，藉此因緣，我們齊來重溫素食的知識，了解素食的意義，並希望增加大眾對素食的興趣，鼓勵更多朋友一同素食護生，眾善奉行。

新冠疫情帶來的反思

近半年的新型冠狀病毒疫情帶給人類一個警報，人類濫殺動物，過度伐林、消費、生產，增加碳排放，肆意無度地破壞自然環境，影響生物鏈，類似新型冠狀病毒的危機可能接踵而來。我們應深刻反思，忽略與大自然和諧共處而衍生的後果。2019年聯合國關於氣候變化的報告顯示，動物排放的甲烷加劇氣候變暖；動物產品佔食物生產過程中二氧化碳排放總量之58%。因此，專家建議減少肉類食品消費，以免顧得口福，失了全人類的幸福。

佛經記載，一日，文殊菩薩對佛說：「因為一切眾生都在同一世界生活，所以我們要戒殺生嗎？」佛說：「是的，世間殺生就如人類自殺，也殺害了大自然。因此，戒殺護生正是解決現今地球保育問題的良方。」

衍空法師、妙慧法師為你解開素食思疑

大家可能對素食有一些疑問，在此，本會執行副會長兼總務主任衍空法師、常務董事妙慧法師幫助大家打破「素食迷思」。

1 素食不夠營養？

衍空法師：素食絕對有充足營養，關鍵在於是否吃得正確、吃得均衡。吃素時，應注意飲食均衡，多吃不同顏色的蔬果攝取不同營養，滿足身體需要。

2 吃素不飽肚？

衍空法師：素食含豐富膳食纖維，進食後很容易產生飽足感。不過，人們感覺吃肉較飽，是因為人的身體需要更長時間才能完全消化肉類，而素食的纖維較容易消化。

3 吃蔬果是殺生嗎？

衍空法師：蔬菜、果樹有生機，但沒有「心識」。佛教的角度，眾生除擁有生命，還擁有「心識」，即有自我意識和感覺。動物的自我意識比植物更強，對生存、死亡

有所執着。因此，我們殺一隻動物和摘一棵菜，層次並不一樣，故佛教徒會盡量減低其他物種的痛苦，選擇吃素維持生命。

4 為何信佛者及出家人要茹素？

妙慧法師：佛教鼓勵戒殺持素，長養慈悲心。進食的目的是為了維持「色身」去「修行」，所以只會吃得簡單和健康，並不會貪口福之慾。然而，也並非說沒有吃素就不能學佛，學佛要一步一步來。

5 素肉或仿肉是茹素的好選擇嗎？

妙慧法師：為培養素食習慣及減少對肉食的眷戀，可嘗試逐步來，開始時可選擇某些特定日子吃素，或選擇一些仿肉，然後逐步增加食素的日子，逐步少食仿肉。

響應素食同護生

6·15健康素食日不經不覺與市民同行15年，希望大家身體力行，首先多認識素食對人、動物和環境的好處，然後在家或出外多食素，進而將素食理念傳播出去，鼓勵身邊親友齊吃素，慈悲護生，活出健康人生。

歡迎大家瀏覽佛聯會網頁www.hkbuddhist.org/615，獲取更多素食資訊及參考素食食譜，輕鬆在家煮出美味及健康素食，與家人朋友同分享，護生行善同出一分力。



◀弘法使者製作《素食疑難解答》影片，由衍空法師聲演動畫。



◀素菜食譜，輕鬆在家煮素。