

守戒持素 長養慈心



演慈法師 解答

問 法師，聽說吃素可以使人心平氣和，請問是否真有此事？吃素還有甚麼好處呢？

答 吃素有很多好處，可簡單地從宗教、慈悲、健康、環保的角度略作探討。經常有人對我說，吃素後（尤其持長素），性格較以前平和，減少發脾氣，當然這是個人自我的比較。就物種的分類而言，一般草食獸類性情溫純，食肉獸類較殘暴，這自然與其覓食及生存方式有關，就如務農者與狩獵者性格的差異。

至於持素的好處，從宗教角度而言，佛教徒學佛後持素的轉變大多較明顯，這是因為有學佛的心、長養慈悲的念頭；對食物的追求再沒那麼執着；人與人之間的相處也沒有那麼計較，對人、對事自然較心平氣和。當然這是個人前後的比較，亦不會百分百逆轉，轉變肯定是有的，程度卻因人而異。■

6·15 健康素食日

香港佛教聯合會為鼓勵大眾健康飲食，慈悲護生，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。更多素食的好處及食譜分享，可瀏覽其網頁（www.hkbuddhist.org/615）或掃描右方二維碼。

