



眾生平等 戒殺護生

請每年支持6·15健康素食日

自2006年起，香港佛教聯合會執行副會長何德心居士倡議每年6月15日舉辦「6·15健康素食日」，推廣健康飲食習慣及慈悲護生的理念。今年，「6·15健康素食日」以「眾生平等，愛護一切水產、動物，戒殺護生」為主題，讓更多人體會慈悲護生的理念和意義，並在生活中實踐吃素，達致「愛惜自己、愛惜眾生、愛惜地球」。

長養慈悲心 智慧行善真護生

本會秘書長演慈法師分享，佛教宣揚慈悲精神，尊重及愛護一切眾生，不忍眾生之痛苦，提倡戒殺護生，持素不吃肉是最佳的戒殺護生之道。若未能持長素，可以每週一日或每月十日吃素。保護地球能有利物種生存，是真護生，也是真善行。



素食好處多 眾生同受惠

吃素有很多好處，從宗教角度而言，佛教徒學佛後持素的轉變大多較明顯，因有學佛的心，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。從健康的角度來看，素食含豐富膳食纖維，進食後容易產生飽足感覺，繼而可以控制食量，幫助保持適中體重及減低患腸癌的機率。此外，素食亦是低碳、環保的生活方式，能減少溫室氣體及碳排放，聯合國專家亦建議改變飲食習慣，改以植物為主的飲食，有助對治氣候暖化，減輕對大自然構成的壓力。

我們為何要吃素、護生？

「6·15健康素食日」發起人何居士認為：「從科學角度而言，多年前已有科學家發現，一

切生物在面臨宰殺、死亡之前，產生極大之恐懼、顫抖、焦躁、掙扎、不安，其體內會自然分泌出一種毒素，叫『腮毒』，當我們吃下牠們的軀體時，即等於吃下那些毒素。你說，會健康嗎？」

「此外，科學發達，人們在飼養牲畜時，以大量賀爾蒙激素，催長劑注入其體內，使其超自然快速成長，未待其激素自然吸收後排出體外，便推出市場出售圖利。當我們大快朵頤時，便將那些激素一起吃進身體內。久而久之，吸收了那麼多激素，身體又會有甚麼變化呢？如今，那麼多癌症、惡病，是否與上述各項有關？減碳排放已是全球一致公認必須要做之事，減少畜牧、戒殺護生便是愛護地球。說到護生，又有善信們提出放生，如將水產、飛鳥等買來放生。真能放生嗎？報載：碼頭上放生，碼頭下撈捕後殺生；又據嘉道理農場在媒體發帖，販賣放生的生物，多數孱弱帶病，亂放生不特殘酷，且因生活環境不同，影響其生存機會。當然，我是支持放生，但要放得其所，須以時間、地點、環境、氣候等而定，這樣才能達到放生積福之意義。」

「一切生物皆有其生存權利，眾生平等是佛陀之要義。我們何不在源頭做起，戒食一切肉類，戒殺護生，長養慈悲心才對！」

一站式平台 素食齊起動

「6·15健康素食日」

網頁 www.hkbuddhist.org/615



- ◆ 素食好處
- ◆ 素食文章
- ◆ 素食問答
- ◆ 素菜食譜
- ◆ 素食短片
- ◆ 會屬單位響應「6·15健康素食日」活動回顧



▲ 演慈法師開示素食護生意義



▲ 「素食教煮」Ken Kwong 教煮營養素菜及蔬果露