

吃素是福系列短片 (第二集) 2014/3/31 華藏淨
宗弘化網 檔名：67-001-0002

(無量壽經菁華 (第六集) 2009/12/24 華嚴講堂
檔名：02-038-0006)

佛門，早年佛陀在世，現在南洋南傳的小乘依舊還是保持托鉢，這個好，托鉢是沒有分別心、沒有執著心，別人他家吃什麼就供養什麼。而且供養的分量也不多，所以你得托好幾家，才夠你日中一食，你才能吃飽，這個沒有分別的。可是大乘佛法傳到中國之後，提倡素食，素食是梁武帝提倡的，這實在是一樁好事情。傳說梁武帝讀《楞伽經》，讀到經文上說，「菩薩不忍心吃眾生肉」，看到這句話非常感動，他自己就先做了，以身作則，就吃長素。他是佛門的大護法，於是在佛教裡面就發起一個素食運動，這個運動做得很成功，一直到現在影響，出家那是完全素食，在家素食也不少。我覺得這是梁武帝一生做了一樁大好事。素食確實幫助我們得健康長壽，無畏布施最好的表現。

(淨土大經科註 (第三六一集) 2012/6/4 香港佛陀教育
協會 檔名：02-037-0361)

無畏布施，別人遇到困難，遇到恐懼、畏懼的時候，你能夠保護他，能夠讓他離開恐怖，這叫無畏布施。無畏布施得健康長壽。無畏布施第一個就是素食，為什麼？素食不吃眾生肉，對眾生行無畏布施，眾生再不怕你了。為什麼？牠知道你不會傷害牠，你不會殺牠，你也不會吃牠。長養自己的慈悲心，做到功夫純熟，我們一般人看不出，畜生看得出來。這個人心地很凶、很惡，好殺生，所以有殺氣，小動物看到你趕緊就跑掉。那個人慈悲心，小動物看到你很慈祥，野生動物你給牠一招手，牠就到你面前來，牠不怕你，

為什麼？你沒有殺氣。

(淨土大經科註 (第三六六集) 2012/6/7 香港佛陀教育協會 檔名：02-037-0366)

所以佛家對於飲食是非常講求，它講求衛生、衛性，性質不好的、影響我們情緒的，他都不吃。保衛慈悲心，保衛慈悲心就是不吃肉。肉一定是殺生，想到殺生那多可憐，那多可悲，就不忍心吃眾生肉。