

# 新年茹素

提起傳統新年盛宴，我們立即便會想到豐腴鮑參翅肚等甘厚肥美之食，喻意豐衣足食。如果想過一個佛教新年，是否只能吃清淡素食？那樣的話，不就失卻了慶祝佳節的意義嗎？

其實新年茹素，是好處極多！首先，茹素是極好的養生之道，新年初春尤其適合茹素，《黃帝內經·素問》言：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」踏入新春，經過死氣沉沉的冬天，春回大地，萬物欣欣向榮成長，這時候殺生是違反自然之道的。因此，春天特別適合展開茹素的習慣，而由於春季的陽氣逐漸生長，人的腸胃消化及運作能力較弱，素食特別容易消化，對身體很有益處。

其次，新一年，是我們的狂歡日，卻是無辜動物的受難日，正適合人們重新開始，長養慈悲心，造福世界，也為自己修福。一切眾生皆有佛性，在人們渴望團圓共樂的同時，動物也希望團團圓圓。佛教認為，在無盡的輪迴中，每一個眾生都可能曾做過我們的父母。一切眾生都是平等的，但因為人類的貪、瞋、癡，把自己看成萬物之靈，任意傷害其他生命以滿足自己。因此，新一年代表一個新的因緣，人們應該好好把握這個機會修福。

節錄自 香港佛教聯合會《香港佛教》第644期



香海正覺蓮社 佛教寶靜安老院  
地址：新界粉嶺置福圍八號  
電話：2669-7123

印刷品

## 慈善捐款方法：

1. 郵寄支票：把抬頭「佛教寶靜安老院」的支票及個人資料(姓名、地址、電話) 寄往新界粉嶺置福圍 8 號，本院院長收。
2. 將善款存入本院恒生銀行戶口: 280-112418-003，並把入數紙及個人資料(姓名、地址、電話) 寄新界粉嶺置福圍 8 號，本院院長收。
3. 逕自把現金交到本院。本院收到捐款，定必發出正式收據，港幣\$100 或以上善款將可作扣稅用途，歡迎致電本院 2669-7123 查詢。