



佛教徒的生涯規畫，以自利利他為根本，不求速成，不急功好利，以知苦惱、知惭愧為內學，莊嚴成熟美好的佛國淨土。



過度之病

文／星雲大師

生活之中，人常常一不小心就過度了。比方過度飲食，無法自制，以致身心負荷過多，不能清晰思考。過度疲勞，經常打瞌睡，使得工作效率不彰；或者過度睡眠，也會精神不振，徒然浪費生命。甚至金錢太多，不知如何運用，或揮霍太多，都會出問題。過度之病有那些？以下四點：

第一、過儉者吝嗇：人要節儉，節儉才能致富。但是太過節儉，就變成刻薄、變成吝嗇。人一刻薄，就會沒有人緣，沒有人歡喜你，別人也不肯給你幫忙；人一吝嗇，行事就會不大方，眼光格局也不大，乃至被譏諷為小家子氣。所以，古人說「儉約氣固，吝嗇氣縮」，不是沒有道理的。

第二、過謙者畏縮：中國人講禮讓，在人際之間往來很重要，但是不能過分謙讓。人過分的謙讓，就會變成是一種畏縮，凡是一切事情，統統都給別人去做、別人去辛苦、別人去擔當，那你是來做什麼的呢？甚至有的人讓到最後，甘心屈服於權勢，不求自主，只有一生卑微。所以說，太過禮讓，變成畏首畏尾，太過畏縮，只有一事無成。

第三、過謙者卑賤：做人要謙虛、要禮敬，對人要有禮貌、要尊敬，這都是立身處世的準則。但是，有的人太過曲躬諂媚，以為那就是謙虛，這種態度，反而給人感到矯情造作，只有給人看不起。謙虛是美德，但是謙虛要有尊嚴、要有自尊，這樣的謙虛，才是適當的、莊嚴的、尊重的、平等的。

第四、過速者馬虎：有的人做事速度很快，無論做什麼都講究時效、效率。效率的確是要爭取的，但是太過快速之後，變成馬馬虎虎，結果只有品質不好，重新再來，有云：「欲速則不達」，就是由於過度馬虎所致。尤有甚者，要求快速，變成草率，敷衍了事，任意隨性，這都是非常不負責任的行為，這樣的人生怎能成功？

所謂：「不吃過頭的飯，不講過頭的話，不走過頭的路，不做過頭的事。」過度，會失去現前因緣，適度，才能照顧眼前當下。因此，無論做人處事、生活起居，都不能過度。以上這四點「過度之病」，可以讓我們省思。

- 第一、過儉者吝嗇；
- 第二、過謙者畏縮；
- 第三、過謙者卑賤；
- 第四、過速者馬虎。



圖／資料照片

佛光山春節燈會 處世無畏迎虎年

【人間社記者李生鳳高雄報導】「佛光山2022年春節平安燈法會」將於2月1日至3月2日（農曆正月初一至三十）展開，以佛光山開山星雲大師題寫的新春賀辭「處世無畏 和平共存」為主軸，大師說：「在2022年，信仰就是力量，讓我們不再怖畏，與衆生和平共存，才是幸福快樂之道。」燈會以4大主題「處世無畏迎虎年、賞燈走春富禪趣、和平共存福慧增、文創美食好事集」呈現，涵蓋賞燈、祈福、表演、美食，以及欣賞「吉星高照」無人機高空燈光獻禮、「光照大千」等系列精采活動。

主燈鹿角扎根土地 象徵人間佛教

佛光山1月12日舉辦「春節平安燈法會新聞」發布會，佛光山常務副住持慧傳法師說明，為彰顯「處世無畏 和平共存」祝福的意義，今年主燈〈鹿野苑〉造型主體「五色鹿」，源自佛本生故事，過去古印度一位梵摩達王，想將山林鹿群一網打盡，鹿王向國王請求不要消滅鹿群，並每天貢獻一隻鹿給國王食用。

一日，輪到一隻懷孕的母鹿要被進貢，鹿王不忍心母鹿赴死，決定犧牲自己；國王大受感動，下令不得捕殺鹿群並保護這片山林，此為「鹿野苑」之名由來，並為佛陀初轉法輪處。

鹿王故事展現佛教的慈悲與智慧，並以此化解危機，與「處世無畏 和平共存」的精神相符合。慧傳法師表示，位於佛光山曼陀羅園的主燈，可以看到鹿王的鹿角往後延伸到土地扎根，並開出燦爛的花朵，象徵「人間佛教」的扎根與開花結果，一旁的小鹿代表佛法的傳承、法輪常轉。

法寶廣場主題燈〈千處祈求千處應〉，取材《觀世音菩薩普門品》中的「救七難」，有感現今世間天災人禍不斷，尤其在



疫情籠罩之下，希望藉著觀世音菩薩慈悲的力量，疫情早日遠離，衆生脫離苦海。

慶佛館10周年 票選10大鎮館之寶

佛光大道上的〈阿育王柱〉、〈十牛圖〉、〈施無畏〉、〈福虎生威〉等多處花燈區，部分還有互動裝置、打卡區，增加不少賞燈樂趣。另外，大年初一至初五晚上，佛光山大雄寶殿「吉星高照」——無人機高空燈光獻禮，將在初一及初三提供直播，讓無法到場的民衆也能觀賞。「三好嘉年華會花車遊行」從佛光山出發，行經佛光大道到佛陀紀念館，一路上各式造型花車和表演隊伍，為春節增添活潑色彩。



◀↑↓佛光山花燈區各處可看到造型可愛的老虎，呼應今年生肖虎年；主燈〈鹿野苑〉造型主體五色鹿，源自佛本生故事。
圖／人間社記者趙啓超



公益演出台灣特技團《迎春納福嬉遊趣》、台北新劇團京劇《八仙過海》、2022年歡樂慶元宵暨海派木偶劇《九色鹿》寶島首演，還有叩鐘祈福、雙閣樓宋代點茶和大樹下的故事屋等。

針對防疫問題，慧傳法師表示，佛光山完全遵守政府規範的防疫措施，包括實聯制、智慧防疫門、全程佩戴口罩、噴灑酒精、舉牌宣導，飲食部分設置因應防疫的共食區等，並有多種語言標示。

交通部分則呼籲善用大眾交通工具，自行開車前來者則請依照安交人員引導，讓大眾可以高興、健康、平安的到佛光山走春。

親子聊天室

孩子也該懂的時間管理術

文／蘇韻玲 圖／洪昭賢

在現今繁忙多工的生活型態中，教導孩子認識自己想要什麼，然後選擇重要的事去努力，才能讓他們更從容地面對各種挑戰。

最近是小學生多語文競賽校內選拔的季節，張阿弟因為去年有客語朗讀及英語演講比賽的經驗，所以今年主動報名這2項比賽。

我問他：「上次比賽，不是一站上台你就緊張到心臟都快跳了出來，這次怎麼還會想報名呢？」他說雖然很緊張，但是能成功克服上台恐懼讓他很有成就感，所以決定今年再試試。

讓孩子自己做決定

本來以為，就這樣順順地準備2項比賽就好，但因為張阿弟念的國小學生人數較少，學校想利用這個優勢，鼓勵學生多嘗試各項比賽，因此要求各班11項競賽都要推派代表參加。在經過老師一番評選之後，阿弟必須代表班級參加6項比賽，壓力瞬間爆棚！

得知要代表班上參加這麼多比賽那天，他放學回家後悶悶不樂，一直跟我哀號：「我覺得壓力好大，能不能跟老師說要退出一些比賽？」我希望他都試試看，如果真的不行再去跟老師商量。

結果想了一夜，他還是決定全都參加。其實以我對阿弟的了解，他只是想自己做決定，而非聽從大人的安排行事，當他下定決心後，就會欣然接下挑戰。

時間管理就是做選擇

決定參加6項競賽之後，阿弟開始苦惱，這麼多比賽該怎麼準備？我告訴他，工作時，每當事情一多，我就會先將各項事務歸類並排列優先順序，再依事情的「重要」及「緊急」程度，劃分出4個象限。

第1象限：緊急又重要。最優先處理，但不能列太多，不然所有事情都會卡在一起。

第2象限：重要但不緊急。第2優先處理，但要緩事急辦，不能拖延。

第3象限：不緊急也不重要。不處理。

第4象限：緊急但不重要。委託別人幫忙處理或是不處理。

我把時間管理象限的概念簡化，讓他列出



善意文集

清廉

文／陳亦純

在台灣，素有「永遠的行政院院長」之譽的孫運璿先生，是中華民國的政治家、技術官員、工程師，他對「清廉」很堅持。

一位老工程師哽咽說道：任交通部長時，孫先生將特支費全分給貧寒的部屬繳子女學雜費。

當年台電開放老員工認購宿舍，孫運璿在

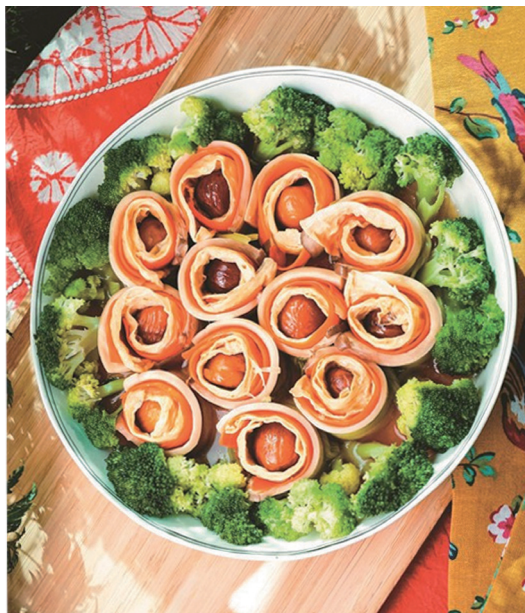
禪居食堂

杏福福捲

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

杏鮑菇菌肉肥厚，吃起來Q彈有嚼勁，且料理方式多元，深受婆婆媽媽喜愛，也是適合料理年菜的食材；「禪居食堂」教大家運用杏鮑菇製作的「杏福福捲」年菜，搭配紅蘿蔔、豆包和栗子等食材，讓新的一年都能幸福滿滿。

杏鮑菇具有低脂肪、低熱量、高蛋白質和高纖維的特性，且富含鉀和磷等礦物質、維



台電服務18年，當然有資格配置。老部屬知道後，特別到交通部奔告此事。

孫運璿一口回絕：「我已當到部長，有官配宿舍，何必和年輕人搶？」

老部屬再勸他，這可是有產權的宿舍，和官配不同，可以留給孩子們。孫運璿聽了不但不感激，還揮手略帶責備：「我的孩子對台電沒半點貢獻，他們憑什麼分宿舍？」

他在擔任行政院長任內生病倒下，國家失去棟梁。

如果他不生病，台灣的命運就大不相同。對照有些國家或地區的政府領導人，他的風骨無人能及，天壤之別，難以對比！

生素A、B、C、E，不僅可以幫助減肥，還能抗癌、改善高血壓。

紅蘿蔔質脆味美、營養豐富，民衆對它的第一印象就是有益眼睛健康，但它其實對人體還有多方面的保健功能，像是降血壓、降血糖、護心臟、提高免疫力等，因此被李時珍稱為「菜蔬之王」，也有「小人參」的美譽。

此外，紅蘿蔔的類胡蘿蔔素（如β-胡蘿蔔素）和其他植物化學物質，被美國癌症研究所欽點有助抗癌、降低結直腸癌風險，對預防口腔癌、喉癌、肺癌、乳腺癌症也有一定幫助。

食材：

杏鮑菇2條（盡量選大條一點的）、豆包3塊、紅蘿蔔1小塊、栗子10顆、芹菜、鹽、油、醬油

作法：

- ❶杏鮑菇洗淨切寬約0.3公分的長條型，先用電鍋蒸熟放涼備用；紅蘿蔔洗淨，先切成與杏鮑菇長寬差不多的方形，再用刨刀刨成片狀；豆包每片切成4塊長條；芹菜挑掉葉子，並去頭尾後燙熟；栗子洗淨備用。
- ❷砧板上放一芹菜在上面，依序放上杏鮑菇、紅蘿蔔、豆包、栗子捲起來，捲快到底就用芹菜綁兩個結。
- ❸把蒸杏鮑菇的水加半杯水，加入鹽、醬油、油拌勻，淋在杏福福捲上。
- ❹電鍋外鍋加1杯半的水，待電鍋跳起取出。若想擺盤點綴，可燙些綠色蔬菜擺在外圍。

