



提得起，才能放得下；放得下，才能再提起。 When you carry on despite adversities, you can overcome your grievances. When you set aside your grievances, you can carry your responsibilities again.

【星雲說偈】

平常心

文／星雲大師

萬般施設不如常，又不驚人又久長；如常恰似秋風至，無意涼人人自涼。

——唐·龍牙居遁

這一首是唐朝龍牙居遁禪師的偈語。「萬般施設不如常」，意思就是說，不管興起萬般的種種作為，總不及一個平常心。平常心，在我們的生活裡非常重要，修道的人都想要證悟平常心，那這個平常心是什麼心呢？

平常心，就是在面對貧富分別的時候，不會羨慕富貴、輕視貧賤，可以把貧與富調和起來；在苦樂的時候，有的人厭苦取樂，但是有平常心的人，他不計較苦樂；面對榮辱的時候，人都希望光榮，但是對於有平常心的人來說，侮辱傷害又怎麼樣，他不計較的！不在乎得失，不計較有無，這就是平常心的妙用。

我們常常會患得患失，苦樂不安，讓所謂的人情冷暖、世態炎涼所左右，覺得自己受到很多的委屈冤枉，心有不平。假如我們能夠在生活裡，擁有一顆平常心，那會有多逍遙、多自在啊！

「又不驚人又久長」，平常心，看起來雖然很簡單，似乎不是什麼驚人的大道理，但是它能久長。人只要有平常心，一生就受用不盡。

那麼，我們如何擁有一顆平常心呢？「如常恰似秋風至，無意涼人人自涼」，就好像秋天到了，秋風的涼意讓人感到很舒爽，但是秋風吹起的時候，並不是特意要送清涼的徐風給人們，而是每個人自然而然就感受到秋風的清涼。

因此，不需要特意另外找一個平常心，我們自己本就具有平常心，自然就能感受到秋風的清涼意。

#####



圖／妙顯

10萬人虔誠迎佛誕 青年宣誓行三好 散播人間正能量

【記者郭書宏台北報導】十萬民眾十二日齊聚台灣台北的凱達格蘭大道，慶祝國定佛誕節與母親節！這場由佛光山寺、國際佛光會中華總會主辦的「千僧萬眾祝佛誕·一心十願報母恩—慶祝二〇一四年佛誕節暨母親節慶祝大會」，以莊嚴浴佛儀式感念浩瀚佛恩、母恩。

支持公益 疼惜弱勢

活動現場湧入來自世界各地信眾、全台數百位的模範母親、各校青年學生、聯合國非政府組織代表，以及各宗教人士等，逾十萬的僧信二眾。特別的是，今年凱道南、北廣場更首度設置人安基金會、莫拉克颱風災後重建推動委員會、炬輪技藝發展協會等十餘個公益團體攤位，引領民眾認識人間善美的力量，且以實際行動支持公益、弱勢團體。

佛光山第六年在凱道舉辦佛誕慶典，首先由均頭中小學學童表演「三好讀經」，唱誦〈七誡歌〉、〈十修歌〉；接續由佛光敦煌舞團表演「花開禪心」，並播放講述佛陀故事的《浴佛歌》影片，介紹佛陀降誕人間至成佛過程。

鐘鼓齊鳴，佛光青年抬轎恭迎太子聖像入場，百位信眾手捧香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣獻供，接著恭請千位佛光山法師蒞臨壇場，由佛光山寺住持心保和尚、《人間福報》發行人心定和尚、佛光山退居心培和尚等主法和尚領眾齊誦〈爐香讚〉、《心經》、〈佛寶讚〉，佛光山開山星雲大師領眾讀〈佛誕節祈願文〉，人人合十虔心向佛祈禱，場面殊勝莊嚴。



在台北凱達格蘭大道舉行的佛誕節暨母親節慶祝大會上，青年及學童宣誓行三好。

圖／人間社記者陳碧雲

青年宣誓 力行三好

這場慶祝大會有來自各大學、高中職的百餘位青年學生代表，共同宣誓「力行實踐三好運動」，呼籲全民「身做好事，摒除對立」；提倡「口說好話，止息惡口」，堅持「心存好念，消弭仇恨」，展現青年向上、向善的積極訴求。

第五度參加佛誕節暨母親節慶祝大會的馬英九總統，除參與浴佛大典，為國人祈福，並向全國母親致上最崇高敬意，祝福他們「母親節快樂」。亦願大家藉由浴佛清淨身心，啟發內心的慈悲智慧。

「今年與會心情很不同，九天前我失去摯愛的母親，這是六十四年

來第一次度過沒有母親的母親節。」總統說，古語有云「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，很能反映他此刻的心情。

以慈母心 愛護國家

「佛陀在哪裡？我們的母親又在哪裡？」星雲大師表示，佛陀其實一直在我們心中，如同母親也時時在我們腦海。大師說，佛陀的說法教化應用於現代，就是要眾生愛國家、愛社會，且要學習慈悲、忍耐、勤勞，用以服務人群，將歡喜充滿人間；而母親的叮囑，也是期勉兒女要好好讀書，要正派、做好人，不隨便生氣、與人鬥爭，而是專注培養優秀的品德與學問，將來才

能為國家社會奉獻。

星雲大師指出，希望大家不要偏激，也勿聚眾鬧事，要用如媽媽般的母愛，去疼惜社會、愛護國家，「因為國家社會是我們的，我們不能和國家社會對立」；大師提醒兒女們，媽媽無論是在天上或人間，都時時記掛著兒女，大家一定要用心做好人。最後大師期勉大眾，時時將佛陀擺在心中、母親擺在腦海，每天在佛法裡享受歡喜。

隨後，整場大會活動在佛光合唱團合唱〈禮讚偉大的佛陀〉、〈母親您真偉大〉的歌聲中，由佛光青年與童軍為來自各地的模範母親獻花，並向現場數萬名勞苦功高的母親致敬。

人人行三好 改變全世界

【本報台北訊】聯合國新聞部非政府組織青年代表團執行主席 Daniel Coviello (圖／人間社提供) 應國際佛光會邀請，出席十一日的國定佛誕節慶祝大會，並參觀佛光山、佛陀紀念館、南華大學及佛光大學，以「我們想要的未來」為題進行三場英文演講。

Daniel Coviello熱心公共服務，獲選為聯合國新聞部非政府組織青年代表團執行主席，具有環境工程碩士學位，是美國賓州利亥大學 (Lehigh University) 無國界工程師學生會的執行委員。

他首先分享小時候參加童子軍，學習到服務奉獻並且尊重生命，相信人類可以和自然環境一起創造未來。上大學之後，到社區服務，聆聽社區民衆的需要，也讓民衆認識他，最重要是尊重別人的意見和看法。

他很認同佛光山星雲大師提倡的三好運動，做好事、說好話、存好心。大家只要時時反思，提醒自己做到三好，就可以改變自己的家庭，改變社區，甚至改變世界。

Daniel Coviello的演說鼓舞了許多佛光青年，大家紛紛向他請教環保與生態、社會服務甚至公共事務問題，他都詳盡回答。

針對地球的永續發展和環境保護問題，一位佛光大學蔬食創意產業學系同學提問：「聯合國是否有關於素食的政策或決議？」他肯定佛光大學成立此系所，並表示聯合國沒有主張吃素，但是鼓勵大家減少對肉類和魚類的攝食。



三好佛光園遊會 18日歡樂登場

【人間社記者有宗紐約報導】眾人引頸期盼的「佛光日」盛會，將於十八日隆重登場。佛光山紐約道場暨國際佛光會紐約協會今年度以「幸福與安樂」為主題，舉辦「三好佛光園遊會」，好吃又好玩的「憶兒食」及「憶兒時」攤位，帶您尋回兒時的點點滴滴。

紐約區首場「菩提眷屬祝福禮」將為此次活動揭開序幕，提倡家庭幸福安樂的「菩提眷屬祝福禮」，已吸引十餘對夫妻報名參加，更有美籍及西班牙籍人士報名，展現人間佛教廣受當地民眾支持與肯定。

祝福禮將於十八日上午十時三十分開始，禮請紐約道場住持覺泉法師主法，菩提眷屬將盛裝登場，由花童引領入席，讓他們

在諸佛菩薩及親友的見證下肯定彼此付出與支持，並祈願婚姻幸福、美滿。

園遊會將於中午十二點正式展開，以「憶兒食」及「憶兒時」為主題的食品及文化攤位，不僅有各式美味素食，還有古早味紅豆餅、卡通造型蛋糕、冰糖葫蘆、爆米花、烤地瓜、棉花糖、烤玉米等。還有當紅的「Kids' Fun Bus」、「Derby Boat」及踢毽子、打彈珠、造型氣球等各式童玩，帶領您重返兒時的歡樂。

下午一時開始，將由佛光童軍團、佛光青年團、華僑兒童合唱團、立人學苑、Holy Family等團體呈現精采演出，並舉行「幸運抽獎」，最高獎項為紐約往返台北國際機票，歡迎社區人士一同歡度溫馨的五月佳節。

三好佛光園遊會 5/18 (日) 10:30 am - 3:00 pm. 幸福與安樂菩提眷屬祝福禮, 素食廣場, 各式攤位, 文物義賣, 節目表演, 幸運抽獎.

紐約佛光中文學校 2014年暑期班 招生中 7/7 ~ 8/15 (週一至週五) 8 am - 5 pm 年齡: 6 - 10歲學童.

2014三好兒童夏令營 IBPS Three Good Manners Children's Summer Camp. 幸福與安樂 Happiness & Peace 7/2 ~ 7/6 年齡: 7 - 12歲 @佛光山鹿野苑.