佛聯匯訊
香港佛教聯合會
督印人：《佛聯匯訊》編委會
香港灣仔駱克道338號1字樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789
網址：http://www.hkbuddhist.org
電郵：enquiry@hkbuddhist.org
創於1945
166
12/2015
免費索取

與會員共度春節歡樂時光，婦女聯絡委員會舉辦素宴午聚，藉此一起懷緬昔日情懷，互相分享美好回憶。

新春歡樂懷舊日

日　　期：2016年2月20日(農曆正月十三)星期六

時　　間：上午12時

地　　點：北角英皇道438號富臨皇宮金禧廳

內　　容：懷舊素食午宴、中國服及旗袍服裝表演、回顧香港典故、古典金曲、中樂表演等等

收　　費：$200(售完即止)

購票辦法：(1)親臨本會以現金購票或

(2)郵寄支票及回郵信封至香港灣仔駱克道338號一樓，支票抬頭「香港佛教聯合會」；支票背面請註明購票數量、會員編號(如屬會員)及聯絡電話

查詢電話：2574 9371

眾善奉行　慈悲喜捨



▲本會全體董事向所有來賓敬茶，感謝大家的光臨和支持，台下來賓也互相碰杯祝賀。

11月15日，本會迎來了70週年會慶，在九龍灣國際展貿中心一連舉辦了兩場盛大活動，分別是漢藏南吉祥祈願法會以及70週年會慶慈善素宴。參與活動的四眾，很多都與佛聯會一起在弘法的道路上，結伴同行多年，在佛陀座下，大家成了同行伙伴，以韌力、毅力，以及為眾生奉獻的菩提心，踐行佛法。

佛聯會與您同行七十載

這天，來自世界各地，扶老攜幼的善信們，一早到達九龍灣國際展貿中心3樓展貿廳2號，等待參加法會。眾人誠心祈福，祝願佛法長流，世界和平。

漢藏南佛教大德高僧主法

藉著70週年的殊勝因緣，香港佛教聯合會恭請了兩岸三地佛教界三大語系共21位大德高僧，包括中國佛教協會會長學誠大和尚、副會長明生大和尚、湛如大和尚、心澄大和尚、印順大和尚、香港佛教聯合會會長智慧長老、副會長紹根長老、執行副會長寬運大和尚、執行副會長宏明大和尚、總務主任衍空大和尚；台灣中國佛教會副理事長心茂大和尚；西藏仁青安杰活佛、直貢窮倉·洛桑強巴活佛、新色·旺加活佛、甲登·洛絨向巴活佛、洛秋活佛；香港泰國寺白加士長老和香港國際法身寺5位法師一同主法。



▲諸位主法和尚為四眾、世人及世界祝福。



▲主法和尚們為信眾灑甘露祝福。

典禮伊始，儀仗隊引領眾位主法和尚進場後上香，台下四眾同仁一起虔誠地跟隨各語系法師誦經祈福。誦經環節結束後，台下每一位善信獲安排到台上，接受眾位主法和尚甘露法水加持祝福。典禮接近尾聲時，諸位主法和尚各自發表對四眾的祝福語。近年天災人禍不斷，社會人心浮躁，法師們都祝願世界和平，人人能夠融洽相處。



▲藏傳眾位活佛專程由北京來港擔任主法和尚。

與眾結伴同行70年

到了晚上，本會在九龍灣國際展貿中心6樓展貿廳3號的會場筵開105席，舉行70週年會慶慈善素宴，嘉賓雲集，共聚一堂。



▲寬運法師代本會會長智慧長老宣讀歡迎辭，希望在接下來的日子繼續與各位一起竭盡所能，同願同行。

在佛教沈香林紀念中學的步操樂團引領下，嘉賓緩緩進場。典禮伊始，由香港佛教聯合會執行副會長寬運法師代宣讀會長智慧長老的歡迎辭，其後，行政長官梁振英先生、國家宗教局王作安局長、中國佛教協會會長學誠大和尚及中國佛教會副理事長心茂長老（代表理事長圓宗長老宣讀）分別上台致辭。梁振英先生致辭時表示，佛聯會走過70年，致力弘法利生，興辦教育，造福香港社會，祝願佛聯會會務蒸蒸日上，讓更多有需要的人能受惠。



▲行政長官梁振英先生致賀辭時感謝本會70年來致力弘法利生，造福社會。



▲佛教界各大道場聯合致送賀匾予會長智慧長老賀其榮獲特區政府頒授銀紫荊星章。

「法不孤起，仗境而生」，一個人的力量有限，佛聯會能走過70年，全賴四眾弟子的護持，為了表揚他們的努力，會長智慧長老向功德主們頒發功德榮譽狀，感謝他們對佛聯會多年來的慈悲護持，期望日後在弘法的道路上，繼續一起攜手前進。



▲智慧長老頒發功德榮譽狀予旭日慈善基金有限公司代表。

喜氣洋洋共賀會慶

典禮還預備了豐富的表演節目，包括世界知名的藏族歌手Yungchen Lhamo女士、曾獲提名美國格林美音樂獎項的著名音樂人 Howard McCrary先生、著名二胡演奏家王憓先生及香港第一位女變臉大師鄒阿梅女士，表演各具特色，令人擊節讚賞。最後大抽獎環節把整晚的氣氛帶到最高潮，典禮在一片祥和快樂的氣氛中圓滿。卍



▲Yungchen Lhamo女士希望大家都嘗試仔細聽聽自己的聲音，藉此與別人以及自己溝通。



◀Howard McCrary先生唱出「朋友」一曲時，大家都跟著拍子拍手歡唱。



▶王憓先生為觀眾送上《為了愛》及《雪花飄》，讓觀眾們體會音樂中的禪趣。



◀鄒阿梅女士變臉表演神乎奇技，當變出蜘蛛俠的臉譜時，大家忍不住大笑。



▶大會司儀廖安麗小姐與安德尊先生全情投入，為大會增添氣氛。



△全體大合照。

宗教互訪2015
鞍山探索館探尋基督教及礦工業歷史

由佛教、天主教、孔教、伊斯蘭教、基督教與道教組成之「香港六宗教領袖座談會」每年均舉辦一次宗教互訪活動，目的是讓六個宗教之人士，能互相加深各宗教之認識，增進友誼。

今年10月10日由基督教輪值，一行人前往馬鞍山村之鞍山探索館——馬鞍山鐵礦工業、宗教及鄉村遺產，此處是香港唯一的工業社區，也是大自然及宗教之綜合發展社群。現時礦廠遺址已被評級為3級歷史建築。

早於1906年馬鞍山已有採礦工業，1949至59年礦場由大公洋行以承包合約接手經營。自1948-1976年間達高峰期；有近3,000名礦工及其家庭在該處工作和生活。為了讓礦村小朋友有接受教育的機會，基督教信義會於1951年在山上開辦信義學校，直至1976年礦場結業，因大量村民遷走，學校因收生不足而停辦。此外，信義會於1952年建成香港第一所座堂式禮拜堂——恩光堂，當天參觀人士得到工作人員簡述昔日香港之鐵礦工業歷史，也介紹了信義會當時為礦工所作出的種種服務和貢獻。

探索館當天安排了數名導賞員向參觀者講解主要景點資料，導賞後更安排了一次由昔日礦工及家人所烹製的素食礦工餐，半天之旅讓大家對此有更深了解，盡興而回。卍



▶基督教協進會主席袁天佑牧師向六宗教之眾位參觀者致歡迎詞。



◀導賞員細心向參加者講述礦山各處環境和昔日各建築物之用途。



▶佛教參加代表於現時保存最完好的礦洞入口處拍照留念。

慈悲幼兒園

香港佛教聯合會

賣旗日

2016.01.23.SAT 新界區賣旗日

籌款目的：為本會安老、青少年及幼兒服務籌募發展經費



安老　青少年　幼兒

香港佛教聯合會　香港灣仔駱克道338號一字樓　2574 9371　enquiry@hkbuddhist.org　www.hkbuddhist.org

登記及查詢電話：2574 9371 梁小姐或薛先生(社會服務部)

備註：1）十四歲以下之兒童須由成人陪同　2）本會將為所有義工購買意外保險　3）每位義工可獲紀念品乙份

捐款辦法

- 恒生銀行(帳戶號碼289-017766-006)
- 支票抬頭請寫「香港佛教聯合會」劃線支票或存款收據正本背面請註明「賣旗日」及寫上捐款人姓名、聯絡電話及地址，並寄交本會辦理

鳴謝 | Ying Wah 英華初式印務有限公司 英華書刊製作中心 英華廣告設計公司　haha 哈哈哈創作驅有限公司 hahahappiness CREATIVE dRIVE Ltd 平面設計 | 譚卓文先生 協助設計標誌 |

社會福利署署長已批准三間機構於二零一六年一月二十三日分別在港島區、九龍區及新界區賣旗，而我們已獲授權於當日在新界區賣旗。(批准編號：FD/R036/2015)

—創於1945—

佛聯會高僧超度跑馬地馬場亡魂



▶1960年1月18日至20日，香港賽馬會於跑馬地快活谷舉行隆重的高僧超度亡魂儀式。筏可法師、倓虛法師和覺光法師等7位佛聯會大德法師率領僧俗四眾數百人，於馬場內列隊而行，形成一條半里長的「佛龍」，場面壯觀浩大。

跑馬地東南西三面環山，北朝維多利亞港，該處又名快活谷，是英文名Happy Valley意譯得來。

歷史悠久的跑馬地馬場，過去曾發生一場慘絕人寰的大火：1918年2月26日，馬場的看台突然塌下，棚架將熟食檔打翻，令火勢迅速蔓延，釀成超過600名觀眾走避不及被活活燒死，這場慘劇史稱「跑馬地馬場大火」，成為香港開埠以來最嚴重的火災。

馬場大火後的數十年，馬場不時會有鬧鬼傳聞。當時馬房設在山村道，清晨馬伕摸黑拖馬往馬場晨操，行經黃泥涌道時，馬匹不時會無故驚跳。最嚴重一次是在1960年元旦，快活谷舉行兩天賽事。在首日賽事中，竟有兩名騎師不幸墮馬重傷。豈料禍不單行，次日賽事再發生意外，冠軍騎師司馬克在賽事中馬失前蹄，當場斃命。而在另一次的賽事中，很多觀眾目睹有兩個人騎著同一匹馬，跑過了大石鼓就剩下了一個騎師，大家目瞪口呆。事件再次引起香港市民關注，更有人重提1918年的馬棚大火。

香港賽馬會覺得需要安撫一眾枉死之魂，於是舉行了一場歷時三日四夜的馬場法事。1960年1月18日，馬會恭請佛聯會一眾高僧，包括筏可法師、倓虛法師和覺光法師等主持超度亡魂法會，由馬會董事周錫年爵士主祭，祭文悼念追溯至1918年快活谷火燒馬棚，歷年馬場陣亡騎師。此後，馬場不再有鬧鬼之說。卍

佛教何南金中學家長校董
武井英治先生榮獲「與你同行」獎勵



◀武井英治先生與林鄭月娥司長合照。

家庭與學校合作事宜委員會（家校會）、香港大學社會工作及社會行政學系，以及海洋公園攜手合辦「與你同行」獎勵計劃。計劃表揚在教養子女的路上或在協助學校培育學生方面有卓越表現的家長。本會會屬佛教何南金中學家長武井英治先生早前獲獎，本會在此祝賀之餘，也感謝對方為家校合作作出了良好示範。

武井先生的一對雙胞胎兒子現時就讀中三級，2013年他兒子剛到學校就讀時，正值學校家長教師會及家長校董改選年，武井先生其後獲選為學校家教會副主席及家長校董。武井先生積極參與學校活動及向學校反映家長意見，加強學生、家長與學校之間的聯繫和溝通，同時亦於學校校董會中擔當諮詢和協調的角色，令家校合作更暢順。

武井先生利用自己的專業技能協助學生學習，他與學校資訊與科技科合作，為學生開設了一個為期5個月的商業科技設施與應用課程。他每逢週五下午便到校參與中五級的ICT課節，帶領學生參與「一隻手錶的誕生」的學習活動。活動中，同學們先各自設計一隻手錶的款式、手錶的包裝盒子和宣傳單張，並在武井先生協助下，將實體產品生產出來。在課程中，武井先生更向同學介紹本地產品設計及推廣工作的最新科技設施與應用，讓同學有機會試用相關軟件。同學們在他的專業指導下汲取經驗，增進技能，更培養出對創意發展的濃厚興趣。

除此之外，武井先生也為修讀視覺藝術科的高中同學舉辦「藝術與商業設計」講座，讓同學們有機會接觸相關行業，加深了解，也增加了同學們投身有關行業的興趣。

為表揚武井先生過去一學年在推動家校合作及協助學校培育學生兩方面均有卓越表現，家庭與學校合作事宜委員會向他頒發了「與你同行」嘉許獎狀。頒獎典禮在暑假舉行，武井先生與全港另外16位家長一同從政務司林鄭月娥司長手中接過這項殊榮。在新的學年裏，武井先生繼續以家教會成員及家長校董的身份促進家校協作，使家庭教育與學校教育能相輔相成，同時繼續支援學校，讓學生能獲取不同知識。我們衷心感謝武井先生對佛教何南金中學作出的貢獻。卍



▲學佛教何南金中學家教會成員。



▶武井先生在學校舉辦「藝術與商業設計講座」。

▼參加講座的學生人數眾多。







▲武井先生與學生合照。



▶學生設計及生產的實體產品。

香港佛教聯合會70週年系列活動

「德育及心靈教育——現在與未來」論壇



▲一眾主禮團在開幕儀式後在台上大合照。

為慶祝香港佛教聯合會成立70週年，並配合本會「佛化德育及價值教育」之發展，本會特於11月14日舉行香港佛教聯合會70週年系列活動「德育及心靈教育——現在與未來」論壇，榮幸邀得本會會長智慧長老，中國佛教協會會長學誠大和尚，及香港教育局吳克儉局長蒞臨主禮，並邀請兩岸三地，跨宗教大德學者主講。

是次論壇分上、下午兩節進行，接近2,000人次參加，為參加者對「德育及心靈教育」的發展提供了更多紮實的知識。

教育革新　德育發展

放眼當下，社會上各種競爭日益加劇，教育「革新」勢在必行；在此當前環境下，必須將正確的人生觀和價值觀傳遞給下一代，才能為未來社會帶來重大的改變。

本會於是次論壇上午節邀請了中山大學社會科學教育學院李萍教授、香港中文大學優質生命教育中心龔立人教授，及本會秘書長兼學務管理委員會主席演慈法師擔任主講嘉賓。李教授以「價值教育重在價值學習」為題，剖析「價值學習」的重要性；龔教授以「一個立體身體性的生命教育」為題，闡釋身體教育與生命教育的關係；演慈法師則以「以人為本的心靈環保與德育——實踐與展望」為題，描述會屬小學的實踐工作及學校推行心靈教育的展望。

論壇下午節則邀請了台灣中國佛教會秘書長修懿法師、台灣南華大學哲學與生命教育學系紀潔芳教授、香港中文大學教育學院教育行政與政策學系名譽專業顧問關俊棠神父，及本會總務主任兼香港大學佛學研究中心總監衍空法師擔任主講嘉賓。修懿法師以「談青少年德化教育方案設計」為題，論述資訊科技對德化教育的影響；紀教授以「品格是通往幸福的路——談品德與生命教育」為題，分享台灣生命教育的現況及發展；關神父以「德育在青少年間的實踐」為題，分享「心靈教育——學與教的終極關懷」計劃的經驗；衍空法師則以「佛化德育與價值教育在香港的推行」為題，分析佛教學校對德育的需要，並邀請佛教黃允畋中學許珮錡老師就推行禪修課的經驗作出分享。

成果豐碩　佛化德育

論壇上、下午節均設答問環節，讓參加者向各主持講者提出問題，深化討論；其中有參加者對佛化德育及價值教育推行「禪修」、「Mindfulness」等訓練，甚感興趣；本會總務主任衍空法師更即場表示，已與會屬學校校長商討籌辦教師禪修訓練，支援會屬學校佛化德育及價值教育的推行，歡迎會屬學校教師踴躍參加。最後，與會者均表示，推行德育及心靈教育的工作既是學校教育的重點工作之一，亦非一朝一夕能達成的事，一眾教育工作者務必繼續堅持，面對當前的挑戰及社會的需要。卍


▲中國佛教協會會長學誠大和尚、教育局吳克儉局長，與本會會長及董事在簽名板前合照。


▲教育局吳克儉局長與本會副會長黎時煖居士在台前合照。


◀當日台下參加者積極參與討論。



◀論壇上、下午節均設答問環節，深化討論內容。


◀論壇邀請部分會屬中學高中學生參與，學生也積極投入講者的示範活動。

訪貴州希望學校 助學送上愛心

11月23日，本會董事廣琳法師帶領捐校人呂宇道及劉清珍居士親到貴州石阡縣，為本會於貴州援建的第30間希望學校——石阡縣「呂宇道伉儷希望小學」主持竣工儀式，並向全校287名學生送贈愛心物資，同時向每名教職工發放慰問金。呂宇道夫婦在看到學生的木書桌殘舊破損，住校孩子蓋的棉被又非常單薄，即席答允再捐出300套書桌椅及200套棉被，以解學生之急。

此行亦回訪劍河縣觀麼鄉「李雪霞希望中學」，並向全校492名學生及50名教職工，發放慰問金並送贈每人一雙保暖手套。此外，向30名貧困學生發放每人800元助學金。之後，廣琳法師與呂宇道夫婦更親到一個特困生楊小蝶同學家中探訪，並向她身患重病的父親送上5千元愛心款，呂宇道居士鼓勵楊同學說：「不要擔心，只要你成績好，讀到高中，大學，博士，我們都會資助你。」

這次希望工程之行亦順道回訪了石阡董梁美玉紀念希望小學及劍河縣觀麼鄉「弘慈醫院」。此行共發放助學金及慰問金連同購買物資，款額超過8萬元人民幣，悉數由廣琳法師、千華蓮社弟子、呂宇道、劉清珍居士、錦華精舍弟子、麥玲飛居士及本會「希望工程專戶」捐出，特此鳴謝。卍



▶廣琳法師和呂宇道伉儷與學生歡喜合照。



▲學生獲贈書包、字典及文具。



▶呂宇道伉儷希望小學。

▲廣琳法師和呂宇道伉儷探訪貧困學童家庭。

支持本會「希望工程」扶貧助學

隨喜捐助：支票請寄往香港灣仔駱克道338號1字樓，抬頭付「香港佛教聯合會」或直接存入本會希望工程專戶，恒生銀行戶口289-7-124505。支票背面或入數紙正本請註明「希望工程」，並附姓名、聯絡電話、回郵地址，以便寄回收據。

香港佛教聯合會沙田活動中心

大雄寶殿「光明燈」



「光明燈」又叫做平安燈、無盡燈，寓意燈火不熄，慈光普照，破除黑暗。佛陀住世時，教人燃燈供佛，並宣說《施燈功德經》，所以，點燈供佛是大福田。本會位於沙田下禾輋村166號之沙田活動中心大雄寶殿，於1951年落成，歷史悠久，佛前設有光明燈兩座，歡迎信眾申請點燈供佛，願得佛力加被，家宅平安，遠近親朋，增福延壽、遠離災劫、吉祥如意。

年費：$350（每年公曆1月1日至12月31日）

特別優惠：即日起新申請之信眾，有效期至2016年12月31日

申請方法

1. 親臨本會填交申請表格及繳費；或
2. 以支票（抬頭「香港佛教聯合會」）或銀行入數紙正本（交通銀行027-553-02033923），連同申請表格，郵寄至香港灣仔駱克道338號1樓

查詢電話 2574 9371

申請表格

申請人姓名：_____ 電話：_____

點燈者芳名：_____（不超過六個中文字）

聯絡地址：_____

香港佛教聯合會將盡力遵守《個人資料（私隱）條例》中所列載的規定，確保儲存的個人資料準確無誤，及有妥善的儲存方法。您提供之個人資料，將用作申請光明燈之用。香港佛教聯合會亦可能使用您的個人資料（包括您的姓名、電話、郵寄地址），以作日後與您通訊、籌款、介紹活動/法物、邀請或收集意見的推廣用途，您亦可以隨時要求本會停止使用您的個人資料作上述推廣之用途，費用全免。日後查閱或更新資料，請隨時致電2574 9371。

簽署：_____ 日期：_____

心中美食 —— 炒毛豆雜碎粒

資料由溫綺玲居士提供

市場內見有不少毛豆，雖已是尾造，品質還是不俗。平時多用鹽水、八角煮熟透，用小碗盛起放在餐桌、書桌、小几等，方便隨處隨時進食，不消半天，已清理掉。

毛豆可以煮湯、炒雜碎粒、做餡料、炆煮，簡直是百搭的好材料。其實多食毛豆，對人體極有益處，毛豆中的蛋白質含量高，易被人體消化吸收，是植物食品中唯一含有完全蛋白質的食物。其脂肪含量，多以不飽和脂肪酸為主，可以改善脂肪代謝，有助於降低人體中的甘油三酯和膽固醇。

毛豆尤其適合小朋友食用，它含有的卵磷脂是大腦發育不可缺少的營養之一，有助改善大腦的記憶力和智力。卍



材料：

毛豆	1杯	粟米粒	半杯
馬蹄	約6-8粒	甘筍	1條
菜莆	適量	白菌	數朵
薑	三數片		

調味料：

橄欖油	適量
鹽	少許

製法：

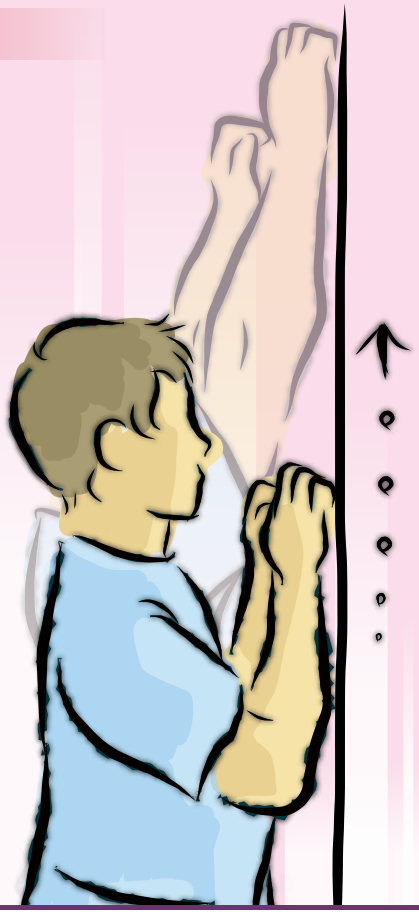
1. 毛豆用鹽水煮約10分鐘。
2. 馬蹄、甘筍洗淨去皮切粒。菜莆洗淨切粒。
3. 白菌抹淨切粒。
4. 粟米粒可用罐頭裝，或新鮮粟米蒸熟後，起粒。
5. 熱油鑊，下一薑片爆香，加入白菌爆炒一會，灑少許鹽，炒勻即盛碟。
6. 再熱油鑊，爆香薑片，下毛豆、菜莆及甘筍粒，灑少許水，邊炒邊煮，最後，加入粟米粒、馬蹄粒、白菌粒，加入適量鹽，炒勻，加鑊蓋約2分鐘即成。

中醫信箱

香港佛教聯合會 —— 香港大學中醫臨床教研中心　鄭淨淘醫師

問：五十肩應如何及早處理，預防惡化？

答：五十肩是不少中年人常見的問題，中醫稱之為「肩關節周圍炎」，多發於年約50的人士。步入五旬，腎氣漸見衰弱，氣血亦漸虧損，若加上肩部長期勞累及受寒，則容易引致「肩關節周圍炎」。病者多無外傷史（除少數外傷引起的），初起時多肩關節周圍微有疼痛，及後疼痛漸增，多於吹風、勞累或夜間疼痛較甚，逐漸影響肩關節的活動，出現上舉、外展、外旋受限，例如不能舉手梳理頭髮，又或不能舉手抹窗。早期治療能減少肩關節及肩胛骨的黏連，縮短療程，加速痊癒。在疼痛初出現時，可熱敷肩部減輕疼痛，亦應盡早正確診斷，排除其他病症，及後多加鍛煉，以防肩關節出現黏連。公園常見的「手拉滑車」，又或在家中進行「蝸子爬牆」，都是很好的鍛煉活動。「蝸子爬牆」即面向牆壁站立，雙手前伸沿牆壁慢慢向上爬行，直至所能摸到的高度，停留二十秒。注意應面向前望，不要聳肩。如疼痛仍日漸加劇，肩關節活動受限加重，則應盡早進行針灸及推拿治療。卍



佛學講座系列

「智慧人生・和樂自在」

職場中的佛法（二）

主講：宏明法師

為慶祝創會70週年，由佛聯會主辦的佛學講座系列，以「智慧人生・和樂自在」為主題，面向社會大眾和會屬學校，恭請大德法師慈悲開示，藉此讓更多人聽聞佛法，從而獲得淨化心靈和啟迪智慧的機會，參與信眾法喜充滿、受益匪淺。現將講座內容分期刊出，以饗讀者。

（接上文）

職場中，每一個人都有自己獨特的造化，每個人的技能專長迥異，彼此的遭遇千差萬別，這是因為每個人的因緣、業力各有不同。無論我們從事甚麼職業，如果我們懂得在每一個當下提起正念，不僅不會生起煩惱，而且可以安住當下，保持內心的寧靜和喜樂。職場環境下的競爭十分激烈，擁有良好的人際溝通能力和掌握人際關係的溝通技巧非常重要。在工作中，我們每天都會遇到不同的人、不同的事，都是對自己的考驗和磨練。我們的眼睛不能總是盯著別人，重要的是要從反省中認識自己，從觀照的鏡子中瞭解自己。在職場中踐行佛法，離不開無常法、緣起法和因果法這三大範疇。世間所有的人事物，無一不是處於變化中，在職場中，無常更是時常發生。既然今日不知明日事，我們就應該好好珍惜當下。職場人際關係因「緣起」而展開，有時也因「緣滅」而結束。人際關係對職場人士的成功有著重大的影響。職場中許多問題並不是因為工作上的問題，往往是人際關係的矛盾。一個工作團隊，只有形成強烈的凝聚力和向心力，才能推動各項工作的健康發展。在職場中，我們固然要廣交朋友，但也要有所辨別。俗話說：「物以類聚，人以群分。」現實生活中，對於樂於助人者、同甘共苦者、止惡勸善者和憂慽相關者，這四種人堪稱值得結交的朋友；而對於唯利是圖者、花言巧語者、阿諛奉承者，以及所謂的酒肉朋友，應當遠離和迴避。

「六度」（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）是大乘菩薩的主要修行方法。將「六度」貫徹在我們的生活、工作之中，這就是行菩薩道，而職場正是修行「六度」最佳的道場。布施就是施捨和給予。無論是對你的上級，還是你的同事，懂得去布施，去付出，就隨時會有意想不到的回報。在職場中，不管你是普通員工，還是高級管理人員，都要遵守公司規章制度，遵守所有成文與不成文的規定，把職業操守作為說話與行事的真正標準，這就是持戒。忍辱即忍耐、寬容。所謂「難忍能忍，難行能行」，一個人如果沒有一定的承受能力，在職場中又如何能挑大樑？精進，就是為了自利利他而不懈上進、勤勤懇懇而不生渙散懈怠。就職場人士而言，精進就是朝著既定工作目標不斷進取。人在職場，只有透過不斷地學習，才能不斷地提高自我生存和發展的技能。禪定，是指專注一境，內心平靜，不生妄想和煩惱。所謂「制心一處，無事不辦」，對於職場中人，最怕的就是好高騖遠，定的目標太高，對自身缺乏正確定位，對基層工作不屑一顧。長此以往，這樣的人終會被職場所淘汰。智慧是人生中一種最高境界。常言道，聰明人有智商，精明人有智力，高明人有智慧。職場人士惟有具備高超的智慧，才能在職場中游刃有餘。

佛教教育我們信仰因果、尊重因果。職場中人如果深信善惡的因果報應，自然就會敬崗愛業，誠實守信，恪守職業道德，對自己的行為負責。對於身在職場的各位朋友，我想送給你們「四少四多」：少一點鬱悶，多一點快樂；少一點抱怨，多一點感恩；少一點計較，多一點承擔；少一點執着，多一點放下。佛法上通天文，下察地理，中觀人事，可以說是廣大無邊，圓融無礙。整個宇宙，一切人，一切物，一切生命，一切時間及空間，都可以用佛法來分析。以佛眼看世界，我們才能看得遠，看得透，看得清楚，才不會偏聽偏信，這樣才是一個頂天立地、充滿正能量的佛弟子。（完）卍

（註：資料根據「『智慧人生・和樂自在』佛學講座系列」整理）

贊助本會慶祝成立70週年功德芳名（2015年10月29日至11月24日）

吉祥功德	金額
A. T. LIMITED	37,000.00
陳長進(已故) 陳王志嫦(已故) 羅芬(已故)	30,000.00
李崇賢	12,000.00
蕭麗仙	12,000.00
關錫炎	12,000.00
伍子豐	10,000.00
李家祥	10,000.00

如意功德	金額
大覺福行中心有限公司	5,000.00
黃祉穎	5,000.00
安德尊	2,000.00
高苔華	2,000.00

鳴謝：結緣助印，利益眾生，功德無量。本刊特別感謝以下功德主助印(10月1日-10月31日)

功德芳名	金額	功德芳名	金額	功德芳名	金額
熊劉潔欣 熊令康 熊家禧	$2,000	宏惠江	$200	翁衛(已故)	$100
鄭巧嬌	$2,000	李淑珍	$200	張肖蘭	$100
吳浩文	$1,000	林章(已故)	$200	張瑞容 張家偉合家	$100
勞艷華	$1,000	林端鳴	$200	戚敏	$100
吳雲山 陳美鈺合家	$600	林蘇則英合家	$200	曹潔明	$100
謝德棣	$600	洪婉淑	$200	莫玉梅	$100
EDWIN & JOANNE	$500	胡美枝	$200	許教昇合家	$100
佛弟子	$500	馬嬌	$200	許細娥	$100
吳敏英	$500	張瑞娟合家	$200	許竣欣合家	$100
吳蓮菊	$500	陳明慧	$200	許瑋芝 劉健安	$100
林鄧玲(已故) 鄧劉芳(已故)	$500	陳培山合家	$200	許德澄(已故)	$100
林中文 林錦文合家 林智健合家		馮國芳	$200	郭佩玲	$100
施達勝 馮秀娟	$500	馮福文	$200	郭淑賢合家	$100
凌淑嫻	$500	黃翠薇 黃炳洪(已故)	$200	郭麗卿 許教泰	$100
麥佩琼	$500	黃冠芸(已故)		陳月玲	$100
廖美嬋 謝蘇	$500	楊麗君	$200	陳月霞	$100
劉長水 陳聰英	$500	劉大海 王愛群合家	$200	陳玉蓮	$100
鍾子寧 鍾子寬 鍾婉君	$500	劉國亨合家	$200	陳立志	$100
譚嘉偉合家	$500	歐陽旺	$200	麥美琼	$100
蔡明	$400	潘婉媚	$200	黃英群合家	$100
李冰金(已故)	$310	鄭蓮肖	$200	黃富生	$100
冰笑嫦	$300	龔玉蔭	$200	黃億年	$100
余鳴飛	$300	PROFITS CONSULTANT COMPANY	$100	萬齡慧	$100
李蕙蓮	$300	丁振勝	$100	劉玉琴	$100
林卓諺 許思帷 許思行	$300	王孟發合家	$100	劉美麗	$100
林恬在	$300	司徒佩華	$100	蔡有琼	$100
冼美英	$300	永新	$100	鄭秀珍	$100
袁荷鳳合家	$300	吳曼榕	$100	黎文生(已故)	$100
梁麗娟	$300	李修慧	$100	黎家偉	$100
陳雪兒	$300	李笑南	$100	黎詩琪	$100
無名氏	$300	李瑞琼(已故)	$100	黎詩韻	$100
黃志平	$300	周文英	$100	黎臻晞	$100
劉永輝(已故)	$300	林瑞金	$100	黎麗玲	$100
蔡金鈷 李麗紅合家	$300	林曉鈴	$100	黎灝軒	$100
蔡鎮宇 蔡欣倩		林麗紅	$100	簡玉	$100
鍾夢麟	$300	姚碧霞	$100	蘇小筠	$100
王計平	$200	凌月明	$100		
伍偉驤合家	$200	唐潔瑜	$100	＊因版面因素，捐款HK$100以下之功德主未能於此刊登及鳴謝。	
何勵強合家	$200	孫玉	$100		

E | POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE | PERMIT NO. 5363

香港佛教聯合會
香港灣仔駱克道338號1字樓
電話：(852)2574 9371
傳真：(852)2834 0789

佛聯匯訊

優惠級

最新活動速遞

講座及佛學班

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
《金剛經與心經——通釋談》七講	12月19日開始 逢星期六	19:30-21:00	葉添財	新界荃灣沙咀道268-270號 廣發大廈3樓	香港普明佛學會 電話:24991606
佛經選要講座: 菩薩行、止觀了義、 修行階次	12月21日開始	11:00-13:00	關偉樂居士、方華忠居士、 鄭明娟居士、趙錦鳳居士	銅鑼灣大坑道9號至9號A 地下禮堂	香港佛教真言宗居士林、 女居士林、香港法相學會 電話:25770033
《六祖壇經》一日通	12月23,30日	18:45-20:45	謝寶笙博士	中環皇后大道中180號 香港珠寶大廈2樓	香港居士林 電話:31073202
三皈五戒講座	12月27日	14:30-16:30	法師帶領	荔枝角青山道501號 國際工業大廈6字樓B座	佛教青年協會 電話:23389939
佛學講座	逢星期四	19:30-21:00	岑寬華居士	九龍太子道西141號 長榮大廈10字樓A-C座	佛學班同學會 電話:23806400

法會及活動

活動名稱	日期	時間	主持	地點	主辦單位
八關齋戒一天	12月20日	08:30-18:30		屯門青山村楊青路51號	圓明寺 電話:24634886
彌陀佛七	12月21至27日	09:30-14:00	宏明法師	香港跑馬地 黃泥涌道31號3字樓	香海正覺蓮社 電話:25722662
天壇大佛周年紀念 水陸息災法會	12月22至29日		智慧長老	大嶼山昂坪寶蓮禪寺	寶蓮禪寺 電話:29855248
彌陀法會	12月25至27日	09:30-15:30	法師帶領	香港九龍清水灣道 大澳門龍蝦灣路	湛山寺 電話:27196424
八關齋戒法會	12月25至27日		融靈長老	大嶼山觀音寺	佛教青年協會 電話:23389939
阿彌陀佛聖誕法會	12月25至31日	09:00	達常法師	香港西環域多利道 地段8444號	道慈佛社 電話:28173748
阿彌陀佛聖誕普佛賀誕	12月27日	09:30-12:00	衍慈法師	香港彌敦道242號立信大廈 E, F座四字樓	香港佛教律儀淨苑 電話:23673091
早課普佛	2016年1月1日		眾法師	九龍鑽石山志蓮道5號	志蓮淨苑 電話:23541888
本寺開山和尚 寶公生西紀念日(普佛)	2016年1月8日	09:00	宏明法師	新界粉嶺置福圍12號	香港觀宗寺 電話:26693578



《香港佛教》十二月號現已出版！

香港佛教》於7-11便利店、OK便利店、華潤便利店及各大報攤有售，每本售價港幣10元。