



佛光紀元

星雲



BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER OF OTTAWA

佛光人行三好展廚藝 園遊會推素食譽渥京

渥太華佛光山與國際佛光會渥太華協會 7 月 7 日舉辦年度三好園遊會，遊客絡繹不絕，享受美味素食。素食對人類健康及環境改善大有助益，愈來愈被當今社會所認同，三好園遊會對渥太華社區的影響與日俱增，加拿大電視台 CTV 記者也到現場採訪報導。

今年園遊會在渥太華佛光山住持永固法師的鼓勵下，各分會及青年團、童軍團分擔了大量工作，提供了很多風味獨特的自製美食，比如淨心涼麵、水煎包、橙莓蛋糕、韓國泡菜等；青年團和童軍團也自製了檸檬茶、棉花糖、水果串。大家紛紛表示，今

年素食的內容多元、品味各異，幾步之內就可吃遍各地美食。

遊客 Bailey 和 Kris 當天開車經過道場，看到園遊會停車。他們表示，食物非常好吃，十分期待明年來新道場參加素食園遊會。Katherine 和 Richard 就住在附近，對食物讚不絕口，「這些素食太吸引了，非常營養、健康」，以後會繼續支持園遊會。

「如果新道場有餐廳，一定開車帶朋友們去，共同享用美味的素食！」Susana 和 Steven 表示，他們全家每年都參加園遊會，道場搬遷後，也會一如既往地支持。

有許多不同族裔、從未接觸過佛教的人，藉著園遊會不僅品嚐美食，更認識星雲大師推行的人間佛教、三好、四給、五和等理念，讚美佛光山道場的莊嚴。許多人得知這是最後一次在道場舊址舉辦園遊會時，都詢問新道場地址，表示非常期待。

今年的園遊會緊接在 2019 年國際佛光會北美洲聯誼會接待工作，和渥太華新道場動土典禮等一系列重大活動之後，義工都是不間斷參與，更特別感謝多倫多和滿地可佛光人支援人力、物力，因為大家無私奉獻，集體創作，成就了這次園遊會。

(文：羅毅 攝影：王偉添)





童軍團

佛光童軍親手製作了鮮榨檸檬水、五彩水果串，參與現場義賣，從小學習和養成服務的精神。



青年團

佛光青年準備了冰凍檸檬茶、汽水、冰棒給大家解暑，還學會現場製作棉花糖與小朋友們同樂。



花 絮

典座組

典座組師兄師姐們提前數天製作了大量的滷素鴨、素叉燒、滷豆乾、炸春捲、素雞腿，當天又在大寮輪番烹制粵式炒麵、炒米粉、咖喱飯、羅漢齋等美食。每年園遊會最辛苦忙碌的就是典座組。遠在多倫多及滿地可的佛光人也提前製作了素小魚乾、素肉燥、扎素蹄、素雞粒等大量美味素食，且派人長途開車送來結緣，一起為建寺添磚加瓦、無私奉獻。



東區

東區分會製作了五福素餃、淨心涼麵，夏語禪意等頗富創意的素食。劉靜芝督導當天更是站立數小時現買現制。



中區

中區分會製作了傳統的齋香鵝、紅豆包、煎水餃、水煎包、素肉粽等帶有家的味道的美食。



南區

南區分會製作了七寶醬菜、檸檬蛋糕、八寶飯、素菜蒸包、素鴨、四川涼粉、日本壽司、韓國泡菜、美式漢堡等各地風味素食。



佈置組

佈置組的金剛們搭建活動看板、帳篷，安置桌椅，清理現場，活動結束後又及時歸位。



感恩有您
期待明年再
相逢！

人人行三好 國際佛光童軍渥太華交流



來自台灣的百餘位佛光童軍，7月14日和18日蒞臨渥太華佛光山，分享交流童軍體驗，其中16位為羅浮童軍。住持永固法師去西來寺之前，特別叮囑法師和信眾，一定要盡地主之誼，悉心準備，讓身在海外的童軍來到道場有如在家一樣溫暖、自在。

渥太華佛光童軍團成立於2016年，一直秉承三好理念，不僅積極組織徒步旅行、攀岩、露營、義賣、博物館之旅等各種戶外活動，還學習佛教禮儀、參加佛學會考等。這次與來自大洋彼岸的佛光童軍歡聚一堂，倍感親切、歡喜。

知印法師表示，非常歡迎遠道而來的佛光人及童軍，他們的秩序井然、彬彬有禮、團

結友愛，令人讚歎。未來渥太華佛光山新道場，地域廣闊，樹林環繞，自然質樸，期待大家再來。

渥太華佛光童軍團團長鄭督，非常讚歎佛光童軍的三好精神。他表示，從小養成「做好事，說好話，存好心」的觀念和習慣，長大後對家庭和社會都必然充滿愛心、責任心、感恩心，童軍是佛光人的希望。他代表常住以加國童軍條幅、徽章、及海狸寶寶等與來賓結緣。

高雄普賢佛光童軍團團長余玻莉，第二次參加世界童軍大露營。她被加國的人文氣息及優美的環境深深吸引，在渥太華更有佛光人一家親的溫馨感。

高雄女中的林依瑾和中和國中的張天翰表示，很高興來到渥太華佛光山道場，滿心歡喜，法師及義工的熱情招待讓人感動。他們也深以身為佛光童軍為榮。

國際佛光會世界總會佛光童軍委員會主任委員李耀淳，

誠邀渥太華童軍參加明年台灣主辦的世界佛光童軍大露營。除了特別感謝法師及師兄師姐的熱情接待外，更表示非常期待兩年後渥太華新道場能夠組織和承辦世界童軍大露營，屆時一定再帶童軍回來深度體驗加國文化、交流心得。佛光人一起努力，把星雲大師人間佛教、三好童軍的理念傳播並扎根到世界各地。

(文：劉靜芝、胡京萍

攝影：張秋菊、李淑貞、胡京萍)



2019 年佛光山短期出家修道心得

「晨鐘暮鼓 早晚課誦
出坡行堂 精進佛法
清茶淡飯 念佛禪修」

這是我短期出家七天在佛光山上的生活狀態。

每天早上五點十五，隨著男眾學部的鐘聲一響，大家就忙起來，穿海青、搭袈裟、托鉢、持具，一通下來，早已大汗淋漓。隨後排班就序，引禮師父一聲令下：出班！大家問訊過後，一字排開，邁著整齊輕柔的腳步，緩緩走向大悲殿。

早上的山上很安靜，只有鳥叫聲還有遠處裊裊的鐘聲，讓人身心愉悅平和。早課後便過堂用齋，用齋前都會念誦「供養咒」。在佛門中，用齋猶如吃藥，吃飽就好，不追求味覺上的享受。結齋前，碗碟必用湯或水涮淨喝下，不可剩殘渣，以示惜福感恩慚愧之心。

夏季最擔心的便是下雨。戴上斗笠，穿著長長的海青和袈裟，實在不方便把手伸到雨衣裏，左手還要照顧持具不會

滑落。從大智殿到大講堂只有短短 300 米，卻總是會弄的全身濕透，還要繼續上課精進。

七天裏，我感觸最深的便是懺摩。禮懺開始，只剩下聚在觀音菩薩上的一束柔光，他用慈眼注視著我們，大家默默的回憶往昔身口意的種種惡業。和尚唱著「往～昔～所～造～諸～惡～業；皆～由～無～始～貪～嗔～癡；從～身～語～意～之～所～生；一～切～我～今～皆～懺～悔」。在大悲殿重新燈火通明的一剎那，不知多少人流下感恩和懺悔的眼淚。

常住不僅給我們安排了非常慈悲的引禮師父，還邀請山上的許多大德為我們開示佛法，從中學到很多知識和為人處世的道理。我對妙光法師的中英同步翻譯尤為佩服。

出坡勞動，是叢林生活必不可少的修行。由於天氣原因，我們的出坡換成了威儀訓練 -- 頭頂著水碗走路，這需要禪定和堅持，一步不到位的話，水

碗就可能打翻在地。我們把全身的注意力都放到平衡水碗和控制腳步上。一圈大智殿走下來，每個戒兄的定力都大大的提升了。

七天一晃而過。我們非常有福報可以和星雲大師接心會談。席間，大師的一句話讓我印象最深刻：“我這一輩子就做了一件事，就是做和尚。”。一位耄耋之年的老人形容自己的一生「生於憂患，長於困難，喜悅一生」。這樣的自在與堅守，是我學習的楷模。

千言萬語話不盡，短短七天，卻收穫滿滿。佛法，不是學術上的知識，更重要的是與生活點滴相結合，培養自己的慈悲喜捨，認識自己，學會自他相處。以下四句偈，與大家共勉：

「眾生無邊誓願度，
煩惱無盡誓願斷，
法門無量誓願學，
佛道無上誓願成。」

(文：夏天 攝影：叢林學院提供)



西來寺短期出家心得

這是我第三次參加短期出家修道會，此行的目的就是懺悔發願，調整內心，觀照自己的起心動念和習氣。生活中處處是佛法，用心於每一個當下，為修行的根本。面對境界時，反觀內心。

「戒為無上菩提本，應

當一心持淨戒」，以戒作為工具去調伏內心的知見與習氣，接受當下的因緣。不論順境逆境，內心如如不動。

保和尚開示，「雖然在下雨，我可以撐一把傘；雖然天氣差，我可以心情陽光；雖然有障礙，我可以努力克服；雖然有煩惱，我可以改心轉

念。」。修行，不是改變外在的環境，而是內心的提升。正如《華嚴經》云「心如工畫師」。凡夫，心隨境轉；修行人，力求心能轉境。修道會是加油站，幫助我更加明確修行的目標與方向。

(文：謝佩君)

豐富多彩 ~ 社教課

插花小組



禪修班



國語佛學班



素食班



禪修是佛門重要功課，在西方也一直備受青睞。本期禪修班更是有近四十人踴躍報名。

妙齊法師帶領的禪修課每次分三階段進行。首先是舒展運動，讓身體各部位得到放鬆；接下來是 walk meditation。把心念專注在脚步上，藉由行走時的一起一落，不斷訓練內心「提起、放下」。不論順境逆境，皆以無常觀、因緣觀，不要執著，從中體會「百花叢中過，片葉不沾身」的自在與清涼；第三階段即是靜坐。不同於傳統的數息，師父每周開示一個主題，讓大家在靜坐和生活中不斷的思維和觀修。第一周觀修的題目是「水」。生活的每個當下，不斷地檢省和提示自己，身口意像水一樣柔軟、清淨、慈悲。第二周的觀修題目是「風」。學習“Let it Go”，即“放下”。這樣動靜結合的生活禪，讓人感覺耳目一新。在行住坐臥中體會法味、調適身心，受益良多。

7月14日第一次國語佛學課，知印法師為大家講授佛教基礎知識並教授佛門基本禮儀。

7月21日適逢觀世音菩薩成道紀念日，渥太華佛光山啓建大悲懺法會。下午信眾繼續精進，近六十人聆聽住持永固法師主講的國語佛學課 -- 《金剛經》第九品「一相無相分」。住持在解釋四果羅漢名相時，特別引入大師在《人間佛教佛陀本懷》一書中倡導的「十法界流轉」的思想。鼓勵我們開拓思維，突破「六道輪回」的觀念束縛，通過不斷累積資糧，大家都可以入聖者之流，以願力往返六道，自利利他、自覺覺他。學佛的人應秉持「貪生不怕死」的精神。精彩而有意義的過好每一天，每個當下不斷觀照自心，在道業上精進，熄滅貪嗔痴，勤修戒定慧。無常到時，放下萬緣，毫無挂礙的自在往生。聽眾受益匪淺、法喜充滿。

(文：寂朝 攝影：定敬，寂朝，瑜博)

渥太華佛光山第一期《助念講習會》

為秉承星雲大師倡導的弘法利生、關懷社會、慈悲濟世、廣結善緣、實踐《人間佛教》生活佛法化、佛法生活化的理念，渥太華佛光山在住持永固法師推動下成立助念組，並於 7 月 21 日下午開辦第一期《助念講習會》，近 50 位信眾聆聽授課說明，學習助念手冊。

「臨終關懷、生死大事」，永固法師首先向大眾解釋“助念”二字，其次說明助念組成立的緣起與宗旨、助念的意義。

助念者應秉持慈悲、結緣助人之心，協助臨終者提起正念，移民西方淨土。他日好因緣也必會還於自身，是自利利

他的善舉。人在臨終時四大分離，有如「生龜脫殼」般痛苦。此時若能以善念引導西方極樂世界方向並以佛號相送，即是與阿彌陀佛同願同行，光明無限，同時也令家屬身心安住。助念實是修行人廣結善緣、積累福德的善行。

凡參與助念者必須依教奉行，配合團隊規定：穿著制服、攝心守意、不收紅包等。助念組成立初期，必須由法師帶領，以確保助念如法、大眾心安。

通過講習，許多會員了解到助念的意義與規則，消除了疑惑和顧慮，對後續的講習會充滿期待。

(文：王睿)

禮拜大悲懺 解行觀世音

7 月 21 日觀世音菩薩成道日，渥太華佛光山啓建大悲懺法會，近 100 信眾至心禮拜懺悔。妙齊師開示，願大家持觀音菩薩柔軟慈悲、平等清淨的心，修持文殊、普賢、觀音、地藏四大菩薩的大智、大行、大悲、大願，更要具足人間佛教三好精神。當天正是屈文達居士八十大壽，知印法師帶領信眾唱「南無無量壽佛」，為所有七月壽星一起慶生，祝大家身體健康，福慧增長。孫嘉明第一次隨外婆來道場，大家都鼓勵他參加滑鐵盧大學佛光學社和佛光青年團。佛光人時刻不忘實踐觀世音菩薩的慈悲與方便。

(文：劉靜芝)

禪悅酥配 Vegetarian Kitchen

食材：

豆芽菜，素蝦仁，素火腿絲，高麗菜絲，麵粉兩杯，粘米粉一杯，黃薑粉，椰漿半罐

作法：

1. 素火腿煎香，高麗菜炒熟備用。
2. 中型煎鍋，中火熱鍋，加油，倒入調好的麵糊，均勻平鋪在鍋上。放入高麗菜、素火腿、素蝦仁、豆芽菜。
3. 煎至半熟時，將餅皮對摺，讓所有食材包在裏面，繼續煎熟後即可起鍋。

麵餅：

麵粉、粘米粉、椰漿加兩杯水調和，加入黃薑粉



越南煎餅

Vietnamese Crepes (Banh Xeo)

Ingredients:

bean sprouts, vegetarian shrimp, vegetarian ham, julienned cabbage, 2 cups flour, 1 cup rice flour, turmeric, half can of coconut milk

Crepe batter:

mix flour, rice flour, coconut milk 2 cups of water and turmeric

Method:

1. Pan fry vegetarian ham until fragrant, pan fry cabbage until cooked.
2. Using a medium size pan on medium heat, add oil, pour the batter into pan and spread the mixture evenly on the pan. Add julienned cabbage, vegetarian ham, vegetarian shrimp and bean sprouts.
3. Pan fry until half cooked, fold the crepes into halves so that all the ingredients are wrapped inside. Continue to pan fry until cooked.



渥太華佛光山

精彩紛呈 社教班

- 國語佛學班
- 英語佛學班
- 中英文禪修班
- 基礎插花班
- 素食班
- 基礎電腦班

Fo Guang Shan Temple of Ottawa
1950 Scott Street, Ottawa, K1Z 8L8
Tel: 613-759-8111 Fax: 613-759-8110

歡迎報名



渥太華佛光山

二零一九建寺祈福法會

藥師寶懺

妄念成生滅 真如不變遷
總持難思議 無住對空宣

日期 Date	2019/9/08 (日 Sun.) 2019/10/26 (六 Sat.) 2019/11/30 (六 Sat.) 2019/12/28 (六 Sat.)
時間 Time	10:00AM ~ 4:00PM
功德項目	會主，壇主，懺主 供齋結緣 (請信眾預先登記)

Fo Guang Shan Temple of Ottawa
1950 Scott Street, Ottawa, ON, K1Z 8L8 Tel: 613-759-8111 Fax: 613-759-8110
道場地址：6688 Franktown Road, Richmond, K0A 2Z0



佛光童軍團

招生囉!

招收對象：**Beaver** (5~7歲)；**Cub** (8~10歲)

上課日期：2019年9月~2020年5月

活動時間：每周六下午 2pm ~ 3:30pm

費用：\$230/一年

活動內容：童軍技能，生命教育，團體生活，生態探索，品格教育，領導才能，團隊合作等。

聯絡電話：613-759-8111

地址：1950 Scott Street, Ottawa, ON, K1Z 8L8

 渥太華佛光山  國際佛光會渥太華協會

佛光菜根譚

耳聞不如目見
目見不如足踐
口說不如手做
心想不如圓成

It is better to see than to hear.
It is better to act than to see.
It is better to do than to speak.
It is better to carry on than to be deterred by excessive doubts.

佛學講座

三 四 五 的人生哲學



主講：上永下固法師

28 / 9
星期六下午
2:30 - 4:00

現任渥太華佛光山、多倫多佛光山、滿地可佛光山華嚴寺住持以及國際佛光會世界總會美東副秘書長。曾任佛光山臺北道場、紐約道場、溫哥華講堂住持，國際佛光會中華總會秘書長，佛光山叢林學院女眾學部院長。曾為北美世界日報週刊撰寫「耕耘心田」專欄。

歡迎參加 同霑法益

講座地點：The Kanata Seniors' Centre (Kanata 老年人活動中心)
2500 Campeau Dr. Kanata, ON K2K 2W3

報名電話：613-759-8111

渥太華佛光山

福田園地

鄭偉明： 米 2 袋，油 2 桶	孫俊：四川涼粉
周菲菲：五香蠶豆	陳小虹：四喜烤麩
劉靜芝：五福素餃	王煒文：橙莓蛋糕
張秋菊： 沙拉，檸檬茶	施紹梅： 八寶飯，燒賣
李紅：涼麵	王曉燕：日本壽司
王睿：豆包	許飛：素包子
席君： 素鍋貼，水煎包	胡京萍： 五味海帶，七寶醬菜， 草莓，哈密瓜，檸檬
孫國華：齋香鵝	閔瑜博：櫻桃
羅毅：韓國泡菜	

本期佛光世紀助印功德芳名

永固法師	章凝嘉	談志堅
知印法師	章凝睿	胡京萍
劉靜芝	陳小虹	陸雲舒
盧婕	譚美香	過佳琪
司徒珍媚	閔瑜博	徐喆駿
饒明恆	王春華	Kevin Deevy
王雲雁	王昌明	Kerstan Deevy
饒孝康	胡仰輝	

渥太華佛光山法會 / 活動行事曆

2019 年 8 月

光明燈消災法會 《普門品》	8月4日	日	10:00am~12:30pm
孝親報恩三時繫念 暨供僧道糧功德回 向法會	8月10日	六	11:00am~5:30pm
共修法會《金剛經》	8月11日	日	10:00am~12:30pm
抄經修持	8月18日	日	10:00am~12:30pm
抄經修持	8月25日	日	10:00am~12:30pm

2019 年 9 月

抄經修持	9月1日	日	10:00am~12:30pm
建寺祈福法會 《藥師寶懺》	9月8日	日	10:00am~4:00pm
共修法會 《阿彌陀經》	9月15日	日	10:00am~12:30pm
共修法會《金剛經》	9月22日	日	10:00am~12:30pm
佛光淨土陵園秋祭 法會	9月22日	日	2:00pm~4:00pm
佛學講座 (Kanata)	9月28日	六	2:00pm~4:00pm
光明燈消災法會 《普門品》	9月29日	日	10:00am~12:30pm

人間學院課程 (歡迎報名)

國語佛學班	週日	2:00pm~3:30pm
英語佛學班	週五	7:30pm~9:00pm
禪修班 (中 / 英)	週三	7:30pm~9:00pm
基礎插花班	週五	7:30pm~9:00pm
素食班	週六	10:00am~12:00pm
基礎電腦班	週六	10:00am~11:00am

發行：國際佛光會渥太華協會

地址：1950 Scott Street, Ottawa, K1Z8L8 Canada

電話：613-759-8111 傳真：613-759-8110

網址：www.ibpsottawa.org 免費贈閱 / 歡迎索取