



佛光紀元

星雲



BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER OF OTTAWA

佛光山 2019 供僧法會 星雲大師勉眾為人服務創造未來

「這裡是我們的家，隨時可以回來吃個飯、喝個茶水，雖然我已是個近百歲的老人，但是和大家一樣歡喜快樂。」佛光山開山星雲大師在 8 月 22 日的「佛光山 2019 供僧法會供僧齋宴」，與眾溫馨話家常，感動人心。

供僧法會供僧齋宴於雲居樓登場，包括日本、韓國以及來自各地友寺的法師歡喜應供。為感謝法師們平日弘法利生的辛勞，全球信眾、貴賓齊聚一堂，向法師們獻上最虔誠供養，逾 6 千人與會。

佛光山大慈育幼院以傳統民俗技藝舞蹈，活潑展現「普天同慶」的歡喜氛圍。南華大學足球隊、棒球隊高唱〈悉發菩提心〉、〈十修歌〉，唱出青春活力；上海敦煌舞團也帶來「反彈琵琶」的精采表演，拉開供僧齋宴的序幕。

會中，星雲大師感謝眾

人的參與，表示，相信大家都是歡喜而來，人生就是這樣的自由自在，希望大家能隨心隨欲的為人服務，未來是由自己創造，願人人平安快樂。「佛光山因為有你們而增加光彩，因為有你們，我也覺得很有榮耀。」祝福大家福慧增長、平安幸福，並希望大眾要時常回佛光大家庭。

佛光山住持心保和尚表示，大家參與盛會，福報必定無量無邊，並舉佛陀與波斯匿王的對話，說明福報不怕多，重要的是將之作為修道資糧。藉由供僧法會供養大眾，令眾歡喜，如同令諸佛歡喜，等無差別。但用此心累生累劫精進修道，提升福德智慧，並歡迎大家常回來法身慧命之家。

高雄市副市長李四川讚歎佛光山年年榮獲績優宗教團體表揚，在文化、教育等方面對高雄市有相當貢獻，在此感

謝法師的教化。

日本臨濟宗妙心寺派靈雲院住持則竹秀南提及，常聽到大師在世界各地的弘法事蹟，今天看到僧俗二眾活潑、生氣盎然的模樣，讓他非常感動，不禁感佩佛陀教法的莊嚴，大師弘法的偉大。

「我以身為大師弟子為榮，以身為佛光人為傲。」國際佛光會中華總會總會長趙怡表示，希望未來大師仍可帶領佛光人服務人群、淨化人心，從文化、慈善、教育等途徑一起推動人間佛教。他也稱讚大師一生的成就，對全球華人深具影響力。

供僧齋宴中，特別安排「文化獻禮」，將 24 類、7 種語言的 158 冊大師相關著作，獻給大師作為賀禮，期許佛光人追隨大師腳步，世代傳承人間佛教的真善美。

(文 / 攝影：人間社提供)



2019 北美洲佛光青年聯誼會 做最好的自己

「2019 北美洲佛光青年聯誼會」，8月6日至8日，在佛光山滿地可華嚴寺舉行。來自北美洲 14 個佛光青年團，近 130 位青年歡聚一堂，以「信仰與傳承」為主題，探討當代青年信仰的建立及傳承。

8月5日下午完成報到後，青年隨即在街區公園進行名為「滿地可奧林匹克」的破冰遊戲，旨在熱絡感情，培養團隊精神。歡迎晚宴上，滿地可第一代佛青 Simom Morre 特地從渥太華趕來，分享佛光青年的經歷對自己的影響。當天適逢青年 Davidson 和劉優樂生日，百人同唱生日歌送上祝福，帶給壽星幸福的驚喜。

「希望你們能在這裡找到自己的信仰，保護好它並傳承下去」，國際佛光會美東副秘書長永固法師於開幕式勉勵青年，並感謝大家給滿地可青年成長進步的機會，鼓勵青年們要用心學習滿載而歸。

佛光青年團總團代表陳則新帶來國際佛光會世界青年總團部執行長慧傳法師的叮嚀，「要有勤儉發心的精神、要有服務結緣的習慣、要有因果道德的觀念、要有忍耐合群的態

度」，共同樹立佛光人的形象。並強調「拿了就要給，學了就要教」。

在主題演說中，永固法師開示，信仰應該是正信、善美，能給人生帶來幸福與快樂。他用「四個老人」的故事教導大家做個慈悲的人，才能擁有平安、富貴、成功的人生；並鼓勵青年，做別人成長路上的榜樣，帶動更多的人學習佛法，將信仰傳承下去。

在五觀堂過堂，佛門傳統的用餐行儀給很多青年，留下深刻而美好的印象。

主題論壇時，知行法師例舉在青年大會中，受到他人的激勵而見賢思齊的經歷，達成大家的共識，要透過舉辦各種活動，激勵、接引更多的年輕人，把信仰一代代傳遞下去。妙齊法師則鼓勵青年做最好的自己。

「來寶山不空手而返」，青年按興趣選擇「人間佛教 101」和「翻譯」工作坊。藉由「尋法寶」遊戲，大家思考過程中出現的佛法。晚餐後，分組交流一天的學習心得，而後來到大殿，自行司法器做晚課，結束一天緊張而充實的學習。

4 天的議程中，青年們展

開密集學習。課程豐富多元，包括主題講座與論壇，專題講座「佛光會與聯合國」、「食物與環境」，辯論賽，尋法寶遊戲，及翻譯、人間佛教 101、LOGO 設計、素食烹飪、活動策劃、歌舞設計等 6 個工作坊等。

2 場「信仰與傳承」主題論壇各有千秋，第一天渥太華佛光山妙齊法師、佛光山西來寺知行法師與青年一起，回憶從懵懂無知，一路走來的學佛經歷。第二天 5 位佛光青年團的幹部分享自己走進佛光山的因緣，個人在青年團裡得到的成長及傳承的重要性。整個過程金句迭出笑聲不斷，溫馨又感人。比如，「從友誼開始，最後變成家人」；「不用怕做不好，只要你肯，道場就給你機會去學習、成長」；「只要



人能來道場，就種下了種子，到時候就會發芽」。與談人都表示，自己學到了就要教給更多更年輕的人，讓他們也受益，這是信仰的傳承，是當仁不讓的責任。青年發自內心的體悟，贏得主持人佛光山紐約道場監寺有望法師連連讚賞。

值得一提的是，在辯論賽「家長該不該帶子女去宗教場所」上，通過網路連線，佛光會美西副秘書長慧東法師帶著洛杉磯的佛光青年參與。正反兩方的發言觀點明確有理有據，國際佛光會世界總會美西副秘書長慧東法師總結，雙方意見沒有絕對的對錯，這場辯論，也讓大家聽聽彼此的意見，體

認在處理問題的時候，不僅要重視自己的想法時，也要考慮其他人的感受。

此外，會議還加強年輕人的環保意識。報到時，每人都領到布製的環保袋、環保水杯和不銹鋼吸管。大會還邀請環保專家 Dr. Ranjana 講授「食物與環境」，幫助青年學習在如何日常生活中通過選擇食物來保護地球。

為了好好招待來自各地的小夥伴，滿地可佛光青年團在議程第二天為大家準備了「佛光夜市」。青年在 Party 上唱歌跳舞，盡情地展現青春的活力。在法師的帶領下，大家在夜幕下虔誠地點燈祈福，祝願

世界和平社會和諧正法長住，並將點點燭光在地上排出楓葉、蓮花和 YAD 造型。

歡送宴上，很多青年站出來分享心得。有人在聯誼會中交到志同道合的朋友，增長了自信。有的感謝父母把佛教的信仰傳承給他，也發願將來傳給自己的下一代。18 歲的值星官張麟浩是北美最小的白象幹部，他表示，從 15 歲第一次參加聯誼會，到首次擔任值星官，他用自己的經歷鼓勵弟弟妹妹也可以像他一樣做到。值星官陳柏蕙讚歎滿地可的佛光青年有禮貌，懂得尊重前輩。大家相約 2021 年紐約聯誼會見。

(文：趙淑萍 攝影：趙淑萍、侯墨非)



北美佛光青年 渥太華參訪

8 月 10 日和 11 日，來自北美各地的四十餘位佛光青年，蒞臨渥太華佛光山。

10 日上午，住持永固法師率法師信眾熱烈歡迎，並為青年人做開示。

11 日一早，妙齊法師、國際佛光會渥太華協會會長孫俊，及佛光人趕到道場新址，迎接來訪的佛光青年。妙齊法師為大家介紹新道場的未來規劃，並誠邀青年人道場建成後再回來參訪。大家都非常期待新道場建成，發願一定盡力護持。

(文 / 攝影：寂朝)





孝道月慎終追遠 ~ 三時繫念法會冥陽兩利



8月10日，渥太華佛光山啓建「孝親報恩三時繫念暨供僧道糧功德回向法會」，恭請住持永固法師主法，帶領信眾虔心誦經禮拜，祈願先亡離苦、往生蓮邦，並祝禱國泰民安、世界和平。上至80多歲老人，下至幾歲小童，齊聚道場，踴躍參與。

「在持誦《阿彌陀經》時，要用心觀想經文以及極樂世界的清淨莊嚴」，永固法師開示，在誦經、持咒、念佛時，不只嘴念，更要用心專注觀想。「中峰三時繫念佛事」是冥陽兩利的佛事，作為佛弟子，要發願往生西方極樂世界淨土，同時也要依彌陀之願，用慈悲心、虔誠心、真誠心勸導亡者往生西方，永離茫茫業海與輪迴之苦。陰曆七月為孝道月，源於目蓮救母的典故，藉供僧功德廣種福田、慎終追遠、慈孝父母。

渥太華佛光會會長孫俊表示，「每一句唱誦都讓我

感動不已」。身在海外，有機會參加這麼殊勝的法會，超薦歷代祖先往生極樂世界，實在難得。感恩大師把人間佛教傳遍世界各地，讓我們有因緣親近三寶、供養三寶、增福增慧。法師和義工們在有限的空間佈置了如此莊嚴的壇場，令人讚嘆不已，感恩不盡。

「法會歷時四個多小時，自始至終法喜充滿」，顧蘊芳師姐表示，從前家鄉有農曆七月祭祖的習俗，在法會中有回家的感覺。感恩渥太華佛光山舉辦三時繫念法會，有緣在住持和法師們的帶領下，與所有信眾一起誦經回向給祖先，普濟十方，功德無量。

第一次參加三時繫念的王巖師姐，稱念佛號時感動到落淚。「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身」，她表示一定珍惜因緣，多親近道場、服務大眾、努力修行，

自利利他。

(文：王睿 胡京萍 攝影：謝佩君)



渥太華信眾赴多倫多佛光山 觀摩學習收穫滿滿

8月18日，凌晨五點半，天還未亮的渥太華佛光山，已集合了近四十位道友，由協會會長孫俊帶團，一起搭乘大巴，帶著愉快感恩的心，前往多倫多佛光山，參加三時繫念法會。

一到道場，大家就感受到家的氛圍。林方圓師姐說，歡迎儀式洗盡了一路的奔波，義工菩薩們的笑臉讓人倍感溫暖。秋菊師姐表示，非常感恩多倫多佛光人在這麼忙碌的時候，還專門調派義工接待我們，住持永固法師特意為渥太華佛光人在大殿保留拜墊，處處給予我們方便、協助、禮讓。顧蘊芳師姐也表示，多倫多道場一直以來對渥太華佛光人無微不至的照顧、關懷，讓我有如回家的感覺，感動萬分。

知印法師和淑芬師姐為大家導覽多倫多道場並介紹二樓館藏，時間緊促，大家都意猶未盡，希望今後有機會再來參訪及參與各項活動。來到五觀堂用齋，見到令人歎為觀止的贊普檯，大家都贊不絕口。劉小玲師姐表示，每一款供品都是典座和義工們用心與智慧做出來的，從中深深感受到多倫多佛光人對三寶的恭敬心、供養心，是我們學習的榜樣。

「覺海虛空起 娑婆業浪流 若人登彼岸 極樂有歸舟」，三時繫念佛事主要在超薦亡靈往生西方極樂世界，永離苦海。往生淨土，須具足信、願、行三資糧。三時指晨朝、日中、日沒之時，後世為方便信眾參與，大都將三時合併舉行。

多倫多道場大殿可容 500 信眾，氣場不同凡響。當日禮請住持永固法師主法。法會開始前，大殿鴉雀無聲，大眾在各自的拜

墊上靜坐、念佛，師兄師姐們的安靜與威儀令人讚嘆。直到法會啟動，才聽到宏亮的誦經聲，鏗鏘有力、至誠懇切，很多道友感動到落淚。

顧蘊芳師姐在法會前，為冤親債主供了隨喜牌位，這是她第一次在大法會中為他們供牌位。佛事進行到第二時，正趕上師姐上香，稱念佛號時，已往生很久、多年未想起的故人，突然出現在腦海裏，心中非常激動，於是更加真誠懇切的念佛回向，希望故人與所有眾生都蒙阿彌陀佛慈悲接引，往生西方極樂世界，離苦得樂！

謝黎師姐第一次參加佛光山的法會，感受到大家的誠心、法會的殊勝、以及無以言表的法喜。對法及信仰產生了更為強烈的信心，希望今後有更多的機會參與共修！金夢曦師姐和崔子昂師兄表示，道場的莊嚴、多倫多佛光人的井然有序，給他們留下了深刻印象。同參道友們一起精進，為同一目標努力，非常歡喜。因為佛光人的真善美，每次參加佛光山的活動，都感覺自己身處極樂世界，充滿法喜與溫暖。

這是我（京萍）第三次參訪多倫多佛光山，距離前兩次已有

十年的時間。在大巴上看到道場的一刻，十分激動。感嘆我們發心、立願、修行都要珍惜當下的因緣，不要懈怠與等待。第二點感受是共修的力量不可思議。我和格格、菲菲師姐在三樓禪堂看著大屏幕參加法會，效果跟在大殿一樣震撼。以往念佛時，佛號聲印在心裏，這次卻感到法師信眾一聲聲殷切的佛號穿過心間，仿佛全身都在念佛。

此次法會前，有幾位法務組義工特別提早一周來到多倫多道場學習插花、香燈、供菜等，並發願將所學帶回渥太華分享，為常住更好的服務。梁周慧明師姐表示，非常感恩住持，因為住持的鼓勵，才有因緣到多倫多佛光山學習。在大寮觀摩，受益良多。多倫多佛光人的團結用心、集體創作精神，令人欽佩。以往大法會時都在大寮忙碌，這次在多倫多道場圓滿拜完 10 卷《梁皇寶懺》，法喜充滿。

大家也紛紛表示，感恩住持和各位法師給大家機會，親臨現場，參加如此殊勝的法會，並從中觀摩學習佛門威儀。新道場興建之際，我們會努力學習，更好地接引十方信眾，福利社會。

（文：劉靜芝 胡京萍 攝影：劉春昕）



眾志成城 建寺祈福

從去年六月開始，道場每月啓建藥師寶懺法會，為渥太華佛光山新道場建寺祈福，在住持永固法師的帶領下，信眾虔誠禮拜，祈請藥師如來加被，建寺順利。

《藥師寶懺》依《藥師琉璃光如來本願功德經》所作。拜藥師懺，除可獲得健康、長壽、富饒等現世福報，更可助益往生淨土。藥師佛因地修行時，曾發十二大願，以拔眾生苦、醫眾生病、滿眾生願。我們拜懺時，以清淨的身口意供養三寶，以精進的修行效法諸佛菩薩，日復一日，定能福慧增長，與藥師如來感應道交。並仰仗藥師佛的願力，蒙佛加持庇佑，建寺過程諸事吉祥，新道場運作平安順利。如法秉承大師的心願，將人間佛教在加國發揚光大，人民安居樂業，社會

歡喜融和。

「天災人禍是共業所感召；身心疾苦是煩惱所造成。如果要徹底消除災難，先得消除自己的罪業；如果要建立琉璃淨土，先得淨化自己的身心」，大師在《向藥師如來祈願文》中教導我們，通過拜懺，祈求藥師如來，消除自己的貪瞋痴，將所有善根功德，迴向法界一切眾生。拜懺與所有修行一樣，不是一朝一夕可以成就的，只有持之以恆，才能罪消福長，達成願望。道友們每月禮拜藥師寶懺，不僅為建寺祈福，也為自己累積豐厚的福德資糧。

滿地可田雁翎師姐為同修慶生，一家人特地開車來到渥太華道場，參加藥師寶懺，誠心為建寺祈禱。全家人異口同聲地說，希望大家心連心，一起以堅定的

信念，虔誠祈求。

渥太華信徒皺麗和同修劉小兵參加過幾次法會，感受到不一樣的平靜與祥和。劉小兵表示，這份好因緣促成他在動土典禮時做義工，服務大眾。他們都認為參加建寺祈福法會，為共同的目標努力，快樂而有意義。

「心誠則靈」，住持永固法師開示，大家以一致的心念，向佛菩薩祈求，各種善因好緣自然匯聚而來，新道場建設一定順利推進，諸事圓滿。

(文：謝佩君 胡京萍)



禪悅酥配 Vegetarian Kitchen

材料（六人份食材）：

金針菇 150g
杏鮑菇 50g 切條狀
鴻禧菇（白色 & 褐色）各 75g
嫩豆腐 530g
上海菜苗 100g
調味料：麻油，醬油膏，
鹽，胡椒粉



Ingredients (6 servings):

Enoki Mushrooms 150g
King Oyster Mushrooms 50g
cut into strips
Shimeji Mushrooms (white &
brown) 75g each
Soft Tofu 530g
Shanghai Bok Choy 100g
Seasonings: sesame oil,
condensed soy, salt, pepper

野菇燴白玉翡翠

Braised Wild Mushrooms with Tofu & Green Vegetables

作法：

1. 上海菜苗燙熟，依同方向擺盤鋪底。
2. 豆腐蒸熟去水切塊，放在菜上面。
3. 蔬菜油 2 湯匙、麻油 2 湯匙爆香杏鮑菇，加入鴻禧菇略炒，加半碗水煮開後，放醬油膏 2 湯匙、少許鹽，最後加金針菇略滾起鍋，均勻淋在豆腐上，撒上胡椒粉提味。

Method:

1. Boil Shanghai bok choy till cooked, carefully arrange leaves on a serving plate facing the same direction.
2. Steam tofu till cooked, remove excess water, cut into cubes, place them on top of vegetables.
3. Saute king oyster mushrooms in 2 tablespoons of vegetable oil and sesame oil. Add in Shimeji mushrooms and stir-fry a little bit. Add 1/2 cup water, when boiled, add condensed soy, salt and enoki mushrooms. Bring to boil then pour onto tofu. Sprinkle some pepper.



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

 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

佛光鼓樂團

培訓時間：

2019 年 9 月 15 日 ~ 12 月 15 日
每周日 10am ~ 11:30am
(10 月 13 日假期暫停)

訓練地點：

渥太華佛光山
1950 Scott Street, Ottawa, ON, K1Z 8L8

年齡：13 ~ 30 歲

名額有限 報名請早！

詳情請聯係 queen.y.liang@ocsc.org



佛光菜根譚

有遠見者，看未來而不看眼前
有抱負者，積德業而不積盛名
有作為者，爭千秋而不爭一時
有弘愿者，為大眾而不為自己

Wise people look to the future,
not to today.

Right-aspiring people prefer virtue to status.

Able people prefer great deeds
to a moment's fame.

People who embrace a great vow
work for everybody, not just themselves.

佛 學 講 座

渥太華佛光山
國際佛光會渥太華協會

三四五的人生哲學

(中文講座、粵語同步翻譯)



28/9
星期六下午
2:30 - 4:00

主講：上永下固法師

歡迎參加
同霑法益
(提供茶點、結緣品)
座位有限 報名請早

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。

講座地點：The Kanata Seniors' Centre (Kanata 活動中心)
2500 Campeau Dr, Kanata, ON K2K 2W3
報名電話：613-759-8111

福田園地

李金玲：春捲皮 1 箱
林麗英：苦瓜數條，節瓜 2 個，
月餅 1 盒
席君：素餃
譚師姐：青瓜數條
徐阿鳳：木耳 1 包
閔瑜博：葡萄 1 盒

本期佛光世紀助印功德芳名

永固法師	李淑貞	徐喆駿
妙齊法師	王春華	梁耀榮
知印法師	閔瑜博	梁永健
梁周慧明	談志堅	Jade Page
盧 婕	胡京萍	Kevin Deevy
席 君	陸雲舒	Kerstan Deevy
席長庚	過佳琪	

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 免費索取 / 歡迎助印

渥太華佛光山法會 / 活動行事曆

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	2:30pm~4:00pm
光明燈消災法會 《普門品》	9 月 29 日	日	10:00am~12:30pm
2019 年 10 月			
共修法會 《金剛經》	10 月 6 日	日	10:00am~12:30pm
光明燈消災法會 《普門品》	10 月 13 日	日	10:00am~12:30pm
大悲懺法會	10 月 20 日	日	9:30am~12:00pm
皈依典禮	10 月 20 日	日	12:00pm~1:00pm
建寺祈福法會 《藥師寶懺》	10 月 26 日	日	10:00am~4:00pm
藥師法會	10 月 27 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
佛光童軍團	週六		2:00pm~3:30pm
佛光鼓樂團	週日		10:00am~11:30am