



# 佛光紀元

星雲

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER OF OTTAWA

## 國際佛光會世界總會 2019 第七屆第一次理事會圓滿 明年高雄見

國際佛光會世界總會 2019 第七屆第一次理事會議，在盛況中開幕，在一片歡騰中圓滿落幕；來自全世界五大洲的 1 千 3 百名佛光山僧信二眾在閉幕典禮上高唱〈惜別歌〉互道珍重再見，期望明年在高雄佛光山總本山舉行的世界會員代表大會上再相聚。

第七屆第一次理事會會議於法國當地時間 10 月 3 日在聯合國教科文組織總部舉行殊勝的開幕，10 月 5 日在迪斯尼議會廳閉幕，盛會上貴賓雲集，有碧西市市長 Yann Dubosc、斯里蘭卡駐法國大使 A.K. Athauda、碧西市伊斯蘭教 Tawba 協會和碧西市猶太教會的代表等。

儀式開始，由國際佛光會世界總會秘書長覺培法師宣讀本次理事會重要議決案：

1. 響應及推動「信仰與傳承」，舉辦「佛化婚禮」、「佛光兒童入學禮」及「佛光三好人家」與時俱進論壇、講座活動，以傳承佛光法脈。

2. 持續響應《星雲大師全集》，推廣贊助各大學及國家圖書館等機構，承襲佛法薰陶，作為護法衛教、精進修持及處事圓融之準則。

3. 積極響應「蔬食 A 計劃」連署，結合蔬食饗宴、園遊會等相關活動，以減緩地球暖化、解決糧食危機及尊重生命最佳策略。

4. 推動成立新佛光協會

組織及精緻化，結合時代脈動，邁向新契機、新願景平台，將人間佛國淨土光耀寰宇，落實佛光普照諸世間理念。

5. 為增進道業及佛光普世核心價值，舉辦「佛光創意活動」，以佛陀本懷，規劃未來發展藍圖，集思廣益共同成就圓滿菩提。

6. 舉辦「佛光幹部講習會」，以共同提升佛學素養、具體實踐佛光宗門思想，達成福慧雙修、同登彼岸為實質整體弘法目標。

7. 佛教需要青年，青年更需要佛教，以集體創作思惟，從弘法利生、解行並重出發，以增進青年團團務發展，共同

(Continued on Page 2)



落實「傳燈分會」案。

8. 響應「國際佛光會 2020 世界會員代表大會」暨「2020 國際青年會議」，邀請全球各地佛光人踴躍參加，以培養團隊合作之精神，增進佛門互動善美情誼。

國際佛光會世界總會總會長心保和尚開示，2019 年世界理事會得以成功舉行，圓滿落幕，光榮歸於佛陀，成就歸於大眾。「理事會取得的成就都是每一個人的功德，這表示每個人在佛光會裡都是非常重要的。」透過這次的會議，各國各洲的佛光人更合作、更歡喜、更熟悉、更認識，佛教的傳遞也更快速有效。心保和尚進一步說明，星雲大師一生都在為佛教，都在弘揚人間佛法；人間佛教是每一個佛光人應該弘揚的，也是他們的使命。「我們透過三好、四給、五和、

六度，讓世界看到佛教的好，只要每個人實行三好，大家都會重視我們，因為社會和國家都需要我們。」

閉幕典禮上，承辦這次世界理事會的歐洲協會將世總會旗移交給明年的承辦單位——中華總會，由中華總會會長趙怡接領。

他致詞時表示，歐洲協會成功在聯合國教科文組織舉行這次的理事會，每一個人的付出和努力都令人感動。他表示從未感覺到接過這面會旗是如此的沉重，但他相信中華總會將不負眾望，以歐洲協會為榜樣，讓明年的世界會員大會辦得有聲有色。

本次理事會特色如下：

1. 星雲大師信仰傳承登聯合國。
2. 首度於教科文組織總部開會。

3. 人間佛教走上世界重要舞台。

4. 鳳凰衛視全球報導佛光會議。

5. 報名速度創下最快額滿紀錄。

6. 首屆三好微電影頒獎同連線。

7. 網龍推動佛教與科技新紀元。

8. 活動佛光義工橫跨歐洲 11 國。

9. 首度迪斯尼會議廳閉幕典禮。

10. 信徒不忘初心護持永不退心。

來自各國各洲的佛光人紛紛發表感言，對此次的理事會成功舉行表示高度讚歎和感動，並對於國際佛光會能站在聯合國教科文組織總部而感到驕傲。

(文 / 圖：人間社)

## 讀萬卷書不如行萬里路 巴黎理事會落實信仰與傳承

10 月 3 日到 10 月 5 日，渥太華協會一行 7 人，參加了在法國巴黎舉行的國際佛光會世界總會 2019 第七屆第一次理事會議。會議期間，我深深感受到身為佛光人的一份光榮和感動。感受到我們肩負著努力實踐和弘揚大師人間佛教理念的責任。今後我們渥太華佛光人應該多參與佛光會活動，不斷的學習與成長。

大會安排一日遊，第一站到了巴黎總警署。表達和傳遞星雲大師「三好四給五和」的精神理念。

與會期間，嘉賓分享的擴展佛光會經驗的主題對我尤其

收益。分享人提出一社區一蓮花，佛法走入社區的策略，也特別適用於渥太華協會。比如 9 月 28 日住持永固法師在 Kanata 社區的佛學講座「三四五的人生哲學」，配合提問贈書和素食品嚐，讓社區聽眾留下了深刻的印象，反響熱烈。

10 月 5 日，我們赴宗教區參訪了寮國廟宇和穆斯林清真寺。全體佛光人在教堂用法華禪寺精心製作的美味可口的素食便當。教堂外更設置了法國薄烤餅和冰淇淋等小食攤。之後

大眾回法華禪寺大殿聽專案分享報告。

佛光之夜各協會都準備了精彩的節目，渥太華三位佛光人也歡喜登台，參加北美洲佛光人演出。

(文 / 圖：劉靜芝)





## 渥太華信眾歡喜見證佛光童軍授巾

10月26日，渥太華佛光山舉辦建寺祈福藥師寶懺法會。法會結束後，住持永固法師特別安排舉行了佛光童軍授巾儀式。

作為加拿大童軍總會會員之一的渥太華佛光童軍團，今年又有了新入團的小朋友。住持永固法師親自授予他們領巾，歡迎他們加入到佛光大家庭。

參加法會的大眾有緣見證了這一具有信仰傳承意義的時刻，同時也讓所有童軍新成員獲得大眾的衷心祝福。

永固法師鼓勵童軍們不但要學習生活技能更要培養三好理念，學會服從紀律，過好團體生活，積聚應對困難的勇氣。最後童軍們面對佛像宣讀佛光童軍誓言，並問訊禮謝住持。

儀式結束後永固法師在接受人間記者採訪時指出，伴隨渥太華佛光山新場地的建設，所能提供的活動空間擴大和功能增強，渥太華童軍隊伍會不斷壯大，童軍活動會更豐富多彩，要讓更多的小朋友有因緣親近寺院，在人間佛教理念的陪伴下，健康樂觀的成長。

(文：羅毅 攝影：張秋菊、胡京萍)



## 童軍團活動豐富多彩 小朋友樂在其中



今年9月，新一期佛光童軍團開課！在 leader、家長、和小童軍的共同努力下，開展了豐富多彩的活動。透過活動，小朋友們不斷學習實踐大師三好、四給的理念，學習分享、互助、獨立。



## 慧知法師蒞臨渥太華佛光山 信眾歡喜迎接



10月23日晚，佛光山淨土文教基金會執行長慧知法師、渥太華佛光山住持永固法師、多倫多與滿地可華嚴寺新任住持覺凡法師、以及妙新法師、如中法師一行，蒞臨渥太華佛光山，令道場佛光普照。渥太華協會理事幹部及佛光人40餘人前來道場接駕。當晚正值禪修課，亦有20餘位學員一同迎接法師，同沾法喜。慧知法師開示，非常感謝各位佛光人，在深夜前來道場迎接法師，深深感受到佛光大家庭的溫暖，非常期待前往新道場，巡防工程進度和未來發展。之後，覺凡法師亦以英文開示，感謝大眾的護持。

(文：寂朝 攝影：張秋菊、胡京萍)



## 我們在建寺





## 說個故事吧！

從沒想過說故事會是一件了不得的事情。不過，翻開當期的《遠見》雜誌，“說故事競爭力”的標題赫然入目。

好奇加上驚喜地快速略覽一遍，心中不禁想，真是於我心有戚戚焉。原來不論講說、寫作、咨商或帶領大眾，在無意間我運用了說故事的方式，達成溝通與表達的目的，現在竟然成了最熱門的溝通新顯學，想不到說故事也可以說出影響力。佛門的“理事圓融”，就是理論要靠事相彰顯，事相要有理論可依據，應該很適合用來形容這門新顯學吧！

大概是從小愛聽故事，也常被故事感動，所以在日後的成長過程中，所經歷的人與事，很自然會在腦海中劇情化、故事化；再加上不好講理論，一到了要講道理的時候，就只有搬出故事來，讓生硬抽象的理論具象化、生活化了。現在有了這門溝通新顯學的理论依據，以後講起故事來就更順理成章了。

前不久，紐約道場中文學校的家長找我，他的小孩對學習

中文總是不耐煩，要我幫忙。這些在美國出生的小朋友學中文不容易，於是先跟小朋友說個故事。有個人家裏很有錢，卻連續幾代都不識字。富翁決定請位老師教兒子，老師開始教富翁的兒子寫一畫，就說：“這是「一」。”寫兩畫，就說：“這是「二」。”接著寫三畫，說：“這是「三」。”富翁的兒子高興地丟下筆，跑回家對富翁說：“寫字很簡單，我都會了！”富翁聽了很高興，就把老師辭退了。

過了幾天，富翁想寫信邀請一位姓萬的朋友來家裏，就叫兒子寫請帖。寫了很久都沒寫好，富翁去催他，他氣憤地說：“天下的姓那麼多，為什麼偏偏要姓萬，我一早到現在，才寫了五百畫，累死了！”小朋友聽到這裏也笑了，我告訴他：重點是，不要像這位寫“萬”字的小朋友，學會一點點就以為什麼都夠了。

另外還有一則是正面教材的故事。有一天，奕尚禪師早晨起來，聽到陣陣悠揚鐘聲，專注聆聽後，詢問侍者：“今早撞鐘的

是誰？”侍者答道：“是新來的沙彌。”於是奕尚禪師差人請這位沙彌來，問他說：“你今天早晨撞鐘時，是什麼心情啊？”沙彌回答：“沒有特別用什麼心情，只是撞鐘罷了。”奕尚禪師說：“你撞鐘時，心裏是不是還念著些什麼？因為今早的鐘聲，非常尊貴而且響亮，那是心正意誠的人才可能發出來的聲音啊！”

沙彌想了想說：“沒有刻意念什麼，只是出來參學之前，家師經常告誡弟子，撞鐘時要想到鐘就是佛，必須要虔誠，敬鐘如佛，要用如同入定之心，誠惶誠恐地來撞鐘。”奕尚禪師聽了十分稱讚，也提醒說：“做人處世，也要儘量保持今早撞鐘的誠心。”

這位沙彌在童年就養成恭謹態度，做任何事情，動任何念頭，一直記得師父們的提醒，保持撞鐘的禪心，他就是後來知名的森田悟由禪師。如何？講故事這個方法不錯吧！下次要講道理的時候，請記得就說個故事吧！

- 摘自永固法師《說故事的旅程》

11月23日下午，永固法師即將在Walter Baker Sports Center舉行佛學講座《說故事的旅程》，歡迎大家前來聆聽，同沾法益！

## 大悲懺法會

為慶祝觀世音菩薩出家紀念日，10月20日渥太華佛光山啓建大悲懺法會，信眾藉此因緣懺罪消業，長養平等慈悲的心量。

懺悔是佛教重要的修持法門，大悲懺由宋代天臺宗四明知禮法師依《大悲心陀羅尼經》所編集、制定的儀軌。法會後，妙齊法師開示，懺悔是教我們學習謙卑。眾生的痛苦都源於我執，日常中我們的身口意都會犯錯

誤，佛教的懺悔法門讓我們有機會看到自己的所作所為並改過自新。大師講「不怕無明起，只怕覺照遲」，覺照就是懺悔。

大師說懺悔可以讓我們看到自己的罪業良心，是祛惡向善的法門，是淨化身心的力量。懺悔不僅可以洗滌我們的心靈，我們還可從中獲得很多功德，如：報恩，藉參加經懺佛事表達對眷屬的感恩之情；還債，藉拜懺功德回向給冤親債主；培福，通過拜懺，為自己培植福德因緣；結

緣，藉佛事的舉辦與生亡兩者結緣；懺悔，藉佛事懺悔自己的罪過。生活中產生的不愉快，通過拜懺的功課，讓自己不斷進步。

法會結束後，常住以大悲水與大眾結緣。

(文：胡京萍 攝影：王睿)



## 禪修課心得

Here are my thoughts. I'm not very good with words. But, I have really enjoyed the meditation classes guided by Venerable Miao Qi, and look forward to returning in next semester.

The meditation class was very helpful for me. I really enjoyed the learning of different practices of meditation: music exercise, walking meditation, standing meditation and sitting meditation. The guidance of what to focus on each day were very helpful during the meditation, and later on. I loved the references to nature, which were special to me, because I love the earth, but also easy for anyone to remember and relate to. If everyday things were bothering me, I felt much better after class (and even walking to class). As I kept in mind the lessons of

each class, the elements, the candle, I could often remind myself of their lessons during my regular day. A few times I was really able to let go of life's anger and frustrations, using these techniques. Although I still have much work to do, I find myself feeling lighter.

我的文辭並不是很好。但是，我非常喜歡妙齊法師所帶領的禪修課程，也很期待下學期回來繼續學習。以下是我的想法。

這一期的禪修課程對我幫助非常大。我很喜歡課堂裡學習到的種種禪修方式，如健身禪、行禪、立禪，以及坐禪。法師對於「關注每一天」的指導，讓我在禪修時，甚至結束後，都獲得非常大的幫助。我喜歡法師有關大自然的提示，這對我來說很特別，因為我愛地球，而且所有人都可以很容易就記住和認同。平常如果

有事情困擾我，課後我就感覺好多了（連走路去上課的時候也如此）。我記住每堂課的內容、蠟燭的教導，並常常會在平日提醒自己。有幾次，因為使用這些技巧，我真的能夠放掉生活中的憤怒和挫折。雖然我還要更加努力，但我感覺自己更輕鬆了。

(By Sara Whittaker 譯：妙齊法師)



## 禪悅酥配 Vegetarian Kitchen

### 材料：(6-8 人份)

南瓜 1 個 (Butter cup 或日本南瓜)  
蘋果 1 個  
白木耳 1 球 (洗淨泡軟，剪去中心硬蒂)  
素羊肉 1 碗  
腰果 1 碗  
陳皮 1 小片 (先浸泡至軟)

### 作法：

- 1.5 公升水煮開。
2. 放入南瓜、蘋果、白木耳、素羊肉、腰果、陳皮。
3. 湯滾後，轉調慢火再煮 45 分鐘。



## 南瓜蘋果湯 Pumpkin Apple Soup

### Ingredients: (6-8 servings)

1 pumpkin (butter cup or Japanese pumpkin)  
1 apple  
1 ball of white fungus (soak till soft and remove middle stem)  
1 bowl of vegetarian mutton  
1 bowl of cashew nuts  
1 piece of dried orange peel (soak till soft)

### Method:

1. Boil 5 litres of water.
2. Add pumpkin, apple, white fungus, vegetarian mutton, cashew, and dried orange peel.
3. Bring soup to boil, turn to slow heat and cook for another 45 minutes.



**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：**每周日下午 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

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.)
	2019/11/24 (日 Sun.)
	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)



1950 Scott Street, Ottawa, ON, K1Z 8L8

Tel: 613-759-8111 Fax: 613-759-8110

Fo Guang Shan Temple of Ottawa

## 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](mailto:queen.y.liang@ocsc.org)



# 彌陀法會

Amitabha Buddha Dharma Service

【精進念佛一永日】

禮佛一拜 福增無量  
念佛一聲 罪滅河沙

日期：**12 月 15 日** (星期日)  
時間：上午十點 / 下午四點半

【歡迎隨喜打齋、供花果】



渥太華佛光山

Fo Guang Shan Temple of Ottawa

1950 Scott St, Ottawa, ON K1Z 8L8

Tel. +1 (613) 759-8111



# 說故事的旅程

一位比丘尼的人間行腳

主講：上下固法師

現任：紐約佛光山、渥太華佛光山住持  
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、溫哥華講堂、  
多倫多佛光山、滿地可佛光山華嚴寺住持、  
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：

Walter Baker Sports Centre  
100 Malvern Drive, Ottawa,  
ON K2J 2G5

2019/11/23  
(星期六) 2pm-4pm

報名電話：

613-759-8111



歡迎參加 同需法益 (提供茶點、結緣品 座位有限 報名請早)

## 福田園地

張秋菊：葡萄乾，果乾各 1 包  
趙鈺名、張思偉、趙學泓：油 4 桶  
顧蘊芳：南瓜 1 個  
胡京萍：蘿蔔 1 個  
梁周慧明：米 2 袋

### 本期佛光世紀助印功德芳名

永固法師	李宗衡	陸雲舒
知印法師	鄭丹妮	過佳琪
盧 婕	何克明	徐喆駿
屈映君	劉靜芝	張 薇
屈文達	吳美燕	鄭 芳
談志堅	李潔如	羅 毅
王雲雁	來美華	Kevin Deevy
饒明恆	王煒文	Kerstan Deevy
饒孝康	王昌明	Felix Zheng
饒晴方	胡京萍	

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11月

藥師法會	11月3日	日	10:00am~12:30pm
光明燈消災法會 《普門品》	11月10日	日	10:00am~12:30pm
共修法會《藥師經》	11月17日	日	10:00am~12:30pm
佛學講座 (Barrhaven) 《說故事的旅程》	11月23日	六	2:00pm~4:00pm
建寺祈福法會 《藥師寶懺》	11月24日	日	10:00am~4:00pm
共修法會 《父母恩重難報經》	11月30日	日	10:00am~12:30pm

### 2019年12月

共修法會《金剛經》	12月1日	日	10:00am~12:30pm
光明燈消災法會 《普門品》	12月8日	日	10:00am~12:30pm
彌陀法會 念佛一永日	12月15日	日	10:00am~5:00pm
共修法會 《阿彌陀經》	12月22日	日	10:00pm~12:30pm
建寺祈福法會 《藥師寶懺》	12月28日	六	10:00am~4:00pm
共修法會 《父母恩重難報經》	12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	1:30pm~3:30pm
素食班	週六	10:00am~12:00pm
佛光童軍團	週日	2:00pm~3:30pm
佛光鼓樂團	週日	10:00am~11:30am