



佛光紀元

星雲

BUDDHA'S LIGHT NEWSLETTER OF OTTAWA

佛學講座走進渥太華社區 永固法師談三四五人生哲學

9月28日，渥太華佛光山第一次走進社區舉辦佛學講座，住持永固法師在 Kanata Seniors' Centre 主講「三四五的人生哲學」，近120人出席。

永固法師自謙從22歲出家至今30多年跟隨星雲大師學到了「一點」佛法，但已是非常歡喜，受益匪淺，想與大家一起分享佛法的智慧。

永固法師首先講述了「哭婆與笑婆」的故事。哭婆的大女兒賣雨傘，小女兒賣米粉，雨天她擔心小女兒不能曬米粉，晴天擔心大女兒賣不出去雨傘，所以不論晴天雨天，她都傷心。一位智者跟她說，您為何不晴天為小女兒能曬米粉而開心，雨天為大女兒能賣雨

傘而高興呢？哭婆聽後，覺得很有道理，此後晴天雨天都開心，因而從哭婆變成了笑婆。永固法師讚嘆老婆婆很了不起，因為她可以「聞善法而著意」，聽到好的觀念和辦法就能馬上做到，做到就可以產生改變；希望在日後的人生中，遇到困境時大家想起這個故事，內心轉念便海闊天空。

隨後，永固法師向大眾介紹「三好」、「四給」與「五和」的理念。「修行」是指修正自己的行為，學會自我管理，既可以通過聽經聞法，用道理修正自己的行為，也可以用其它的方法。我們需要修正的行為包括身、口、意三方面，「意」指內心的起心動念，雖然看不到，卻時刻影響著身與口。「三

好」就是對身口意的修行 -- 做好事、說好話、存好心。通過修行三好，管理好自己日常生活中貪瞋痴的行為，帶動身邊的人。

「佛光山能夠發展到今天，秘訣只有一個字：給」。

「四給」是佛光山的工作信條，給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便。在對待他人時，給人信心是第一步，有信心的人才能慢慢教導；給人歡喜，首先自己要做一個內心歡喜的人；給人希望，是能在事情中找到關鍵和辦法，給人以希望。人生時常會遇到迷茫和失落，佛法總是給人以希望。佛教講的「無常」，指萬事萬物總是



恆常變化的，正因為無常變化，人生才充滿了希望；給人方便，方便的本體是智慧，只有運用智慧才能真正給人善巧方便。

如果能做到「三好」，對待他人行持「四給」，就能展現「五和」的生命狀態，即自心和悅、人我和敬、家庭和順、社會和諧、世界和平。永固法師進一步開示，身處紛繁的世界，如果內心能像時鐘的中心，如如不動，則所處的團體、家庭、社會、世界都會因「三好」和「四給」，而展現一派和睦的美好狀態。

永固法師還分享了一個感人的故事。一位母親因與她的孩子觀念不同而產生嚴重分歧，住持開示她說，你要把自己先從固有的執見中解脫出來，無論孩子如何，都要愛他。

只有當你的心鬆綁了，心心念念只為他好，而不是為自己時，你的孩子自然會回到你身邊。佛法以慈悲為根本，以智慧為原則，方便善巧，是超越宗教的。那位母親聽後豁然開朗，非常感動。

活動將近尾聲時，住持總結道，生命像一條河流，是連續不斷的過程。不同的生命形態，都是各隨業力流轉。我們的人生可以因「三好」、「四給」、「五和」而更美好。

講座後，大眾踴躍提問，黃居士表示，聽完講座受益匪淺，住持講的一個個小故事，蘊藏著大道理。原來佛教并不只是深奧的理論，生活中為人處事都是修行。作為一名佛教初學者，黃居士請住持推薦一些貼近生活的佛教書籍。住持

欣然解答，並贈與自己簽名的書籍《說故事的旅程》與提問者結緣。

黃鸞歡居士表示，參加講座前非常好奇如何在一個多小時內僅用三四五這三個數字來詮釋過好一生的哲學。結果完全出乎她的預期，她嘆服人間佛教的大道至簡，讚嘆永固法師深入簡出的精彩講解。這些待人處事方法層次分明，由己及人，從家庭、社會、再到全世界。她感嘆從講座中受益匪淺，非常期待下次的六七八人生哲學。

此次講座，常住還準備了豐富的素食，與大眾結緣，大家都讚嘆佛光山的素食不僅美味，而且健康營養。

（文：金夢曦 攝影：王偉添、林方圓）

秋祭法會感言

作為一名剛接觸佛法一年，參加佛光山活動僅四個月的新人來說，9月22日的秋祭法會讓我印象深刻。

活動前，從法師到義工都不畏辛勞的細心計劃、討論，群策群力，眾志成城。

法會非常殊勝，每一個環節都很圓滿。當住持永固法師帶領全場法師信眾持誦「南無阿彌陀佛」聖號時，我有一種特別強烈的感覺，“我的人生此時此刻太圓滿了！”，心中充滿了希望與幸福。

讓我印象深刻的還有佛光人快速有序的善後。大家同心協力，配合默契。

對於秋祭法會，我以前沒有任何概念。但當車拐進佛光墓園的路上，就為那寧靜清新的環境所吸引。青青綠草，優美小花，彎彎繞繞的小路透著寧靜的美好。踏進會場，職員們的微笑，典雅的環境，莊嚴的壇場，處處體現著細緻用心。

非常感恩有如此殊勝的因緣遇到住持和各位法師，以及所有佛光人。感恩三寶加持，讓我有因緣接觸佛法，走進佛光山的大門，我的人生開始了一個新的篇章。我非常

慶幸能夠來到佛光山，參與其中。

最後，祈願所有過往祖先與眾亡靈蒙佛接引，往生西方極樂世界，離苦得樂，永不退轉。我也會一如既往的在道場發心服務，參加法會，精進修行。

（文：王嚴）



渥太華佛光淨土陵園 舉辦首次秋祭法會圓滿

9月22日 渥太華佛光山為設於Capital Memorial Garden 墓園的佛光淨土陵園灑淨，並舉辦首次秋祭法會。墓園分區總裁 Nuno Sousa、墓園代表黃翠霞、及齋主逾 80 餘人出席。

永固法師開示時讚嘆渥太華佛光人非常有福報，除了擁有即將興建完成的臨時佛堂，還有清淨友善的佛光墓園。並勉勵大家一起努力修習佛法，增上福德因緣。在生命流轉的過程中，不斷提升生命的能量，好好發揮生命的價值。今後每

年舉辦春秋二季，誦經功德回向，只要精進念佛，必定功不唐捐、蓮品增上。永固法師同時感謝墓園公司一直以來給予「佛光淨土陵園」方方面面的協助配合，讓法會得以圓滿。

Nuno Sousa 致詞，感謝渥太華佛光山對Capital Memorial Garden 的信任與支持，看到大家的笑臉，感覺非常開心。感恩有機會協辦如此莊嚴的佛事，希望把法會資料存檔並推廣，相信未來一定越辦越好。

齋主王中南居士非常感動，

自己和同修都太有福報了，佛光淨土陵園就像西方極樂淨土。剛剛搬至渥太華的 Darence 師姐表示，非常感恩能夠參加秋祭法會，聆聽永固法師開示，「人的肉體是無常的，會病、會老、會死，只有內在的能量才是永恆。作為一名佛教徒，一定時刻告誡自己做好三皈五戒，多參與共修及各項活動，做一個名副其實的佛光人」。

(文：胡京萍、劉靜芝、王睿
攝影：王偉添、羅毅)



我們在建寺

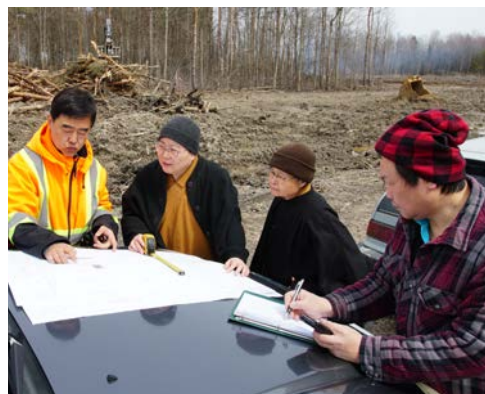
佛光山開山星雲大師將人間佛教帶到加拿大，第一次的弘法因緣便是在國都渥太華。近三十年來，在僧信二眾的努力耕耘下，於 2019 年獲佛光山總本山核准興建渥太華佛光山。分三期進行的新道場工程將依循大師建寺的四個理想「傳統與現代結合，僧眾與信眾共有，修持與慧解並重，佛教與藝文合一」為藍圖來興建，成就佛光普照、法水長流的人間淨土。



2007 年 11 月，信眾第一次出坡，整理落葉、枯枝。



2018 年 5 月，滿地可佛光人參訪渥太華，兩地信眾一同出坡，為新道場建設添磚加瓦。



2019 年 4 月，冰雪剛剛融化，新道場還是一片泥濘，住持不顧辛勞，與工程顧問及義工商討動土典禮事宜。



2019 年 5 月，住持再赴工地，事無巨細地與法師信眾現場規劃、指導動土典禮事宜。

感謝您的護持



2019年6月17日，渥太華佛光山建寺第一期工程動土典禮，500餘位信眾、各界代表共同見證歷史時刻。



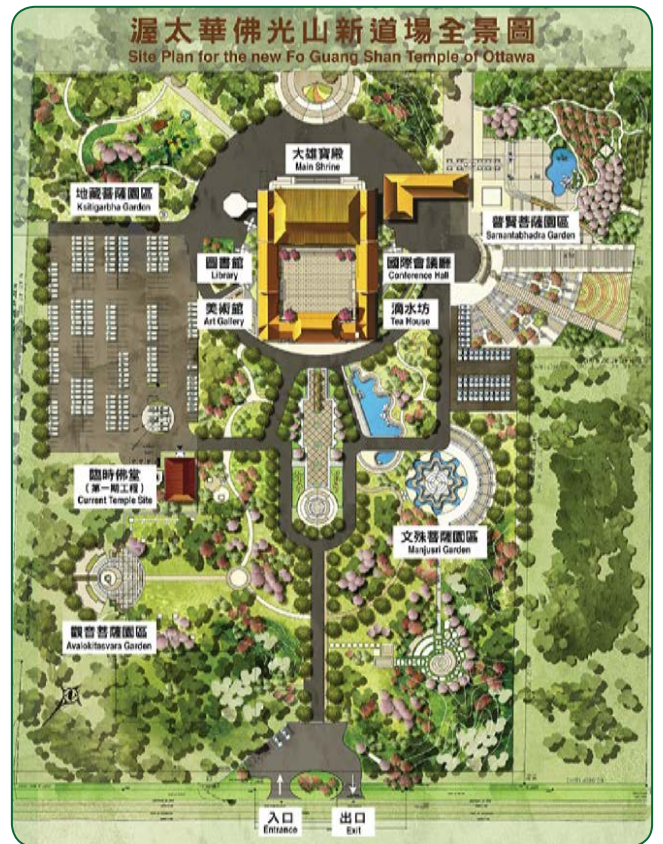
2019年7月、8月，新道場工程建設按部就班，如期順利進行。



2019年9月，臨時佛堂整體結構拔地而起，竣工在即。



渥太華佛光山臨時佛堂外觀



渥太華佛光山新道場全景圖

英文佛學班 – 心得報告

為期 8 周的英語佛學課暫告結束，我感到非常的充實與法喜。

一開始聽到課程是全程用英語講課，還是有點膽怯的，因為自己的英語程度一般，不知是否聽得懂。後來還是不想錯過這麼好的學習因緣，就報名了。

上課後就不那麼擔心了，法師用淺顯易懂的方式為我們講解並教導了許多英語佛學名相、佛法真義、佛教禮儀，以及佛教常識。這一學期上課的內容以八正道為中心，即正見，正思惟，正語，正業，正命，正精進，正念，以及正定。

每次上課開始，妙齊法師先讓大家靜坐安住身心，然後有次第的帶領學員學習相應的課程。其間也會用提問、回答的方式讓

每位學員參與，說出自己對某個名相以及課程內容的理解，讓我們從不同的角度，以佛教觀點來看待與解決生活中的種種問題，吸取多種養分。

課程中，師父用特有的西式幽默使課堂輕鬆、愉快，每位參與者都不會感到緊張，且可以積極的發表見解。課堂上還會安排輕鬆的分組討論，討論後，組員們會共同走上台分享，這種團結的精神溫暖人心。大家在歡喜分享的同時，也增加了自信，對佛法的信心更加的堅固。

與禪修班一樣，英文佛學班也同樣有療癒的作用。法師常分享自己的人生經歷，與面對的方法。在課程中也會很奇妙的把大眾遇到的困難娓娓道來，時常有

學員被感動到流淚，好像許久關閉的心門漸漸打開，隨後內心逐漸變得柔軟、輕鬆。

隨著英語佛學班一週一週的進行，我的法喜與日俱增，很期待下一學期的課程。八堂課過後，給我個人最大的感受是終於能夠把心打開，變得比以前快樂多了，學習到更多地站在他人的角度來看待問題，自己的向心力增強了不少，對於用英語向他人表達佛法，也更有信心和運用自如了。參與了英語佛學班後讓我意識到原來用西方文化觀點來認識佛教的法義更容易被人理解，讓我意想不到的收穫良多。

非常感謝師父對於課程的精心安排和用心的講解，也感恩一起上課的有緣道友們！願在下次的英文佛學班裡，我們都可以共同進步、福慧增長！（文：閻瑜博）

禪悅酥配 Vegetarian Kitchen

材料：

南瓜 2 磅，
BUTTERNUT 南瓜半磅，
馬鈴薯半磅，
高湯 3 杯，鹽、胡椒少許

高湯做法：

大白菜、紅蘿蔔，熬 1 小時

Ingredients:

2 lb pumpkin
1/2 lb butternut squash
1/2 lb potatoes
3 cups broth
salt and pepper (seasoning)

Broth:

Add Chinese cabbage and carrot to a pot, fill with water and bring to a boil, then simmer for 1 hour.

南瓜濃湯 Pumpkin Soup

作法：

1. 兩種南瓜與馬鈴薯切丁，淋少許橄欖油，加少許鹽和胡椒後，拌勻後放入烤箱，以 350 度烤 15-20 分鐘。
2. 烤後之南瓜與馬鈴薯，放入攪拌機，加入高湯打成泥狀濃湯。
3. 將濃湯倒入鍋內煮滾，加少許鹽、胡椒，即可。
4. 裝碗食用前，淋上椰奶、放少許香菜，增添風味。

Method:

1. Dice pumpkin, butternut squash and potato, and then rub it with olive oil, salt and pepper. Roast in the oven for 15 to 20 mins at 350° F.
2. Once baked, transfer the contents to a blender, Add prepared broth into the blender, puree until smooth.
3. Pour the mixture into a pot. Bring to a boil. Add salt and pepper.
4. Transfer soup to a serving bowl. Add coconut milk and parsley for extra taste and flavour.





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.)
	2019/11/30 (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)

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




藥師法會

11月3日 (星期日)
10:00 AM

萬人廣修戒定慧 千家長明日月燈
消災延壽常歡慶 增福進德大地春

恭逢一年一度藥師如來聖誕, 本寺謹訂於西元2019年11月3日(星期日) 啟建祈安消災藥師法會, 並於佛前燃燈供佛, 誦誦《藥師如來本願功德經》, 以此淨化人心, 功德回向世界和平, 國泰民安, 護法檀那吉祥如意, 福慧增長! 歡迎十方檀那回寺點燈、禮佛、同沾法益!

 渥太華佛光山
1950 Scott St, Ottawa, ON Canada K1Z 8L8 Tel: 1 (613) 759-8111
www.ibpsottawa.org



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 同霽法益 (提供茶點、結緣品 座位有限 報名請早)

福田園地

代表處：文旦 2 箱	盧 婕：月餅
錢賽金：油 1 桶，月餅	林麗英：苦瓜，佛手瓜，長瓜
孫國珍：冬菇 1 包，紫菜 1 包	佛弟子：三合一咖啡 5 包
周菲菲：冬菇 1 包，油 2 桶	胡郁梅：油 1 桶
徐瑞梅：包子，餃子	Laurence Lee：月餅，cheese cake

本期佛光世紀助印功德芳名

永固法師	過佳琪	王 睿
妙齊法師	徐喆駿	周子涵
知印法師	談志堅	周子清
盧 婕	施紹梅	Kevin Deevy
李淑貞	章詩雨	Kerstan Deevy
胡京萍	章凝嘉	Laurence Lee
陸雲舒	王 穎	

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
建寺祈福法會 《藥師寶懺》	10月26日	六	10:00am~3:30pm
佛光童軍領巾 授予儀式	10月26日	六	3:30pm~4:00pm
共修法會《藥師經》	10月27日	日	10:00am~12:30pm
《我不是呬教的和尚》 閱讀分享會	10月27日	日	2:00pm-3:00pm

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

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