



Contents

Page 1

Chuyến Dã Ngoại Dandenong
Ranges National Park

Page 2

Sinh Nhật Tập Thể

Page 3

Muôn Hoa Vườn Lộc Uyển

Page 4

Con Đường Hạnh Phúc

Page 5

Mt Macedon Day Trip
Werribee Gorge Park

Page 6

The Dhammapada
Other Notes

*“Love and compassion
are necessities, not
luxuries. Without
them, humanity
cannot survive”.*

Dalai Lama

CHUYẾN DÃ NGOẠI Ở DANDENONG NATIONAL PARK

Có những sự kiện trong cuộc đời khiến chúng ta không thể nào quên, bởi chính nó đã ghi dấu thành cột mốc trong kí ức để chúng ta nhớ mãi. Chuyến đi dã ngoại ở Dandenong Ranges National Park của Phật Tử Lộc Uyển Pháp Viện do Thầy Linh Tấn tổ chức vào ngày 29/11/2020 là một trong những kỉ niệm đẹp nhất của Thầy trò chúng tôi trong mùa đại dịch Covid 19.

Lúc trời vừa hửng sáng, chúng tôi cùng khởi hành từ Lộc Uyển để thẳng tiến đến điểm dã ngoại Grants on Sherbrooks trong tiết trời se lạnh. Những đám mây xám xịt là dấu hiệu dự báo rằng trời có thể đổ mưa vào bất cứ lúc nào. Thế nhưng, chính niềm vui được gặp nhau trong chuyến đi dã ngoại sau một thời gian dài bị cách li bởi cơn đại dịch trầm kha đã không làm cho Thầy trò chúng tôi nản lòng khi tiết trời không mấy thuận lợi. Thầy trò chúng tôi ai nấy đều cảm thấy háo hức và chính sự hân hoan này đã biến thành một nguồn năng lượng tích cực để chúng tôi tận hưởng và xẻ chia những khoảnh khắc an lạc của hiện tại.



Khi chúng tôi vừa bắt đầu khởi hành lộ trình đi bộ trong rừng được vài phút thì cơn mưa nặng hạt rơi xuống. Chẳng một ai trong chúng tôi (kể cả Cô Diệu Pháp là bậc Tiền Bối trong nhóm) có mong muốn quay về nơi bãi xe để tìm chỗ trú mưa. Tất cả chúng tôi đều đồng tâm nhất trí thực hiện hành trình dã ngoại trong mưa. Tiếng mưa rơi lộp bộp trên nón và trên những cây dù che mưa nhưng chúng tôi lại cảm thấy âm thanh ấy thật dễ chịu vì thật hiếm

có dịp Thầy trò chúng tôi được cùng băng qua Đại Ngàn mênh mông cây cổ, tự tại thưởng thức vẻ đẹp hoang dã của Mẹ Thiên Nhiên trong một thời tiết thật đặc biệt. Đoạn đường chúng tôi băng qua trở nên khó đi hơn vì bùn đất, do vậy có một vài chị đã dùng nhánh cây rơi bên đường làm gậy chống hay bám vào vai các anh để vượt qua những con dốc quanh co khúc khuỷu. Tôi bất chợt nhớ đến một câu thơ bất hủ của Đại Thi Hào người Pháp Paul Verlaine "Mưa rơi ở ngoài đường như khóc trong lòng tôi". Nhưng không, cơn mưa hôm nay không phải là giọt nước mắt nỉ non của những con người uỷ mị mà chỉ là một tác nhân ngoại cảnh đã tô đậm thêm trong kí ức chúng tôi những gam màu thiện lành khó phai của tình nghĩa Thầy trò và tình gắn kết giữa những người Thiện Tri Thức Đồng Tu.



Chuyến dã ngoại của Thầy trò chúng tôi lại càng trở nên sinh động hơn khi chúng tôi có dịp ghé thăm Dandenong Ranges Botanic Garden. Chúng tôi lại được cùng nhau thưởng ngoạn thế giới muôn sắc màu của các loài hoa và cây cỏ. Chúng tôi trầm trồ muốn thốt lên "Ôi muôn hoa, hoa và hoa, núp trong cây sắc màu kì diệu quá...". Sự tán dương Mẹ Thiên Nhiên của chúng tôi được lưu lại trong vô số những bức ảnh cá nhân và tập thể để rồi sau đó khi nhìn lại, chúng tôi sẽ cùng nhau ôn lại những hoài niệm thật đẹp và nên thơ.

Chúng con xin tri ân Thầy đã cho chúng con cơ hội ghi dấu những kỉ niệm thật đẹp trên lộ trình đến với Đạo Pháp.

Hiếu Nguyễn

LỄ TRI ÂN THẦY VÀ BUỔI SINH NHẬT TẬP THỂ, NHỮNG KÍ ỨC KHÓ PHAI



Theo thông lệ mỗi năm, chúng tôi thường tổ chức lễ Tất Niên vào giữa tháng mười hai tại Lớp Học Phật Pháp Collingwood. Đây là dịp Thầy Trò chúng tôi quây quần bên nhau liên hoan văn nghệ, ẩm thực và quan trọng hơn hết là cơ hội để Phật Tử chúng tôi thành tâm tri ân đến Thầy; người đã đồng hành cùng chúng tôi trên lộ trình đi tìm ánh sáng của Đạo Pháp.

Năm nay, chúng tôi không thể tổ chức Lễ Tri Ân tại lớp học do ảnh hưởng của dịch bệnh nhưng lại tề tựu đông đủ ở Lộc Uyển Pháp Viện vào đúng ngày sinh nhật của Thầy (25/12) để bày tỏ tấm lòng biết ơn của chúng tôi. Với những món ăn phong phú do các anh chị Phật Tử đặt trọn tấm lòng

của mình để gửi đến Thầy, vườn hoa Thiện Tri Thức rạng rỡ trí Đạo của Lộc Uyển Pháp Viện đã hát lên những lời ca đẹp nhất về người Thầy của chúng tôi. Chúng tôi được may mắn nghe Bà Diệu Ngộ, Thân Mẫu của Thầy tỏ bày tấm lòng cao cả của Mẹ đến người con đã khoác tăng y bỏ cả hồng trần. Thừa Thầy, chúng con được trưởng thành và lớn dần lên từng ngày từ sự nương tựa vào lòng bi mẫn của Thầy, được dòng sữa Pháp tắm mát để rồi từ đó tập cách vững tâm đối diện với những truân chuyên của kiếp đời giả tạm, tìm được những phút giây bình an của hiện tại khi mỗi lần được quay về mái già lam của Thầy. Thầy trao dồi từ bi, trưởng dưỡng trí huệ của chúng con được sáng ngời, đưa chúng con thoát khỏi lầm mê để quay về bờ giác. Ngày Tri Ân Thầy mang trọn ý nghĩa Ân Sư Vĩnh Kí nhưng cũng là dịp chúng con được nghe Thầy tán thán công sinh dưỡng của Bà Diệu Ngộ và tấm lòng thành kính Tam Bảo của các Cô Chú Anh chị Em



Phật Tử tại Lộc Uyển Pháp Viện, đồng thời nhắc nhở Phật tử chúng con nên sống sao cho xứng đáng là con của Phật, con của Bạc Đại Tinh Thức và Giác Ngộ....

Những kí ức khó phai ấy còn gắn liền với buổi Sinh Nhật Tập Thể được tổ chức cho gần 20 người vào ngày 14/12, một sinh nhật "Vĩ Đại" rất hiếm được xảy ra tại các nơi khác. Thầy trò chúng tôi cùng chuyện trò, ăn uống và ca hát trong một không gian đầy yêu thương và sẻ chia. Và còn nữa, Thầy trò chúng tôi cùng nhau có mặt tại nhà Anh Chị Quang Giác - Huệ Chân vào ngày đầu năm mới 1/1/2021 để cùng hát lên bài ca sinh nhật tặng Anh Quang Giác. Chúng tôi cùng cảm nhận cái tình nghĩa gắn kết giữa Thầy trò và giữa những người bạn đồng tu...

...Hãy về đây ca vang cùng muôn hoa

Để được nhớ có ngày ta đã nhớ

Để nhắc nhở hãy yêu nhiều hơn nữa

Tay nắm tay tự tại tiếng ai cười...

Hiếu Nguyễn



MUÔN HOA VƯỜN LỘC UYỂN

Hãy về đây ca vang cùng muôn hoa
Để được nhớ có ngày ta đã nhớ
Để nhắc nhở hãy yêu nhiều hơn nữa
Tay nắm tay tự tại tiếng ai cười

Lom khom quết lá chiều vàng rơi rụng
Nắng la đà in bóng mẹ Diệu Châu
Người vẫn học trong vô cùng sự học
Ươm hạt lành cho cõi phúc mai sau

Hoa mộc mạc chính là em Diệu Đức
Sống bình thường nhưng sắc tỏa Như Hương
Để rạng rỡ cùng Viên Hoa vi diệu
Ôi trang đời đẹp lắm những đóa hoa

Một buổi sớm trong vườn Chân Như nở
Đóa hồng hoa mang hạnh tuệ viên dung
Huệ Như bỗng chuyển mình trong tinh thức
Bồ Đề tâm tĩnh tại chốn hư phù

Uyên nguyên cõi Cát Tường nơi trần thế
Phước trùng phùng tao ngộ lý duyên sinh
Nguyên Tường ngẩng cao đầu trang hào kiệt
Kiếp nhân sinh chẳng thẹn đáng anh hùng

Là Chị đó Huệ Chân trong tự tánh
Huệ là Chân, Chân với Huệ đồng thanh
Tình yêu rộng để từ bi chấp cánh
Để em cười vì đời vẫn màu xanh

Hiệp thông nhé và Đồng Tâm chị nhé
Tiếng kinh cầu giữa thỉnh lặng hư không
Tịch tĩnh Tịnh Hảo lòng Thiện Tri Thức
Ta xin về bờ Giác Ngộ mênh mông

Hoa nhất đóa Liên Bảo tòa một đóa
Là vô ưu vô cấu nhiễm bụi trần
Hữu Thắng tự ngã đoạn ly u não
Ta an yên quán Phật tánh thiện lành

Cõi huyền Diệu Hương tâm về Minh Hiếu
Ươm hạt lành ta tưới tắm Diệu Tâm
Xin trăm năm ta vẫn khẩn nguyện rằng
Kiếp lai khứ được là con của Phật

Cõi Diệu Ngộ thâm thâm vi Diệu Pháp
Huệ Mãn thành tự Diệu Đắc nhân duyên
Thiên sắc Minh Quang thanh Lăng Ảnh
lành

Chân thiện mỹ Lệ Nghiêm uy Phật Đạo
Muôn hoa lạ nở trong vườn Lộc Uyển
Đẹp bình thường và giản dị chân phương
Xin dành lễ tri ân người vun xới

Nơi đất lành để hoa rộ ngát hương

Đình Hiếu



Hình ảnh buổi tiệc sinh nhật của anh Quang Giác tổ chức tại nhà anh chị Quang Giác - Huệ Chân

Thấm thoát đã gần 1 năm kể từ khi tôi có đủ phước duyên gặp được Phật Pháp và gặp Thầy. Đây cũng là một điều may mắn nhất trong đời tôi vì có Thầy dạy cho mình chánh Pháp, điều dắt mình đi trên con đường của ánh sáng, từ bi và trí tuệ.

Trước khi biết tu tập, tôi luôn nghĩ rằng mình rất may mắn và hạnh phúc vì có được nhiều điều kiện và tiện nghi trong đời sống mà nhiều người ao ước. Nhưng trong lòng tôi luôn cảm thấy như còn thiếu thứ gì đó mà không thể diễn tả được. Sau này mới biết đó là tâm linh!



Cuộc sống tôi đã thay đổi rất nhiều và cảm thấy mình trưởng thành hơn kể từ khi gặp Thầy qua lớp Thiền ở Chùa Ấn Quang! Thầy vừa dạy giáo lý vừa dạy thực hành thiền. Tôi nhớ mãi lớp học đầu tiên được nghe Thầy giảng là về cuộc đời Đức Phật, bài giảng này đã để lại ấn tượng sâu sắc trong lòng tôi khi nói về Đức Phật! Ngài rất xứng đáng được cả thế gian cung kính và tôn thờ! Vì vậy sau lớp học đầu tiên là tôi biết con đường mình chọn là đúng đắn và quyết tâm giữ vững ý trí để tiếp tục đi theo gót chân của Đức Phật.

Từ lúc học thiền, tôi biết quay vào bên trong để nương tựa vào chính mình để yêu thương, tha thứ, thấu hiểu bản thân và biết trân trọng những giây phút của hiện tại! Điều này đã giúp cho tôi biết thưởng thức cuộc sống trọn vẹn và sâu sắc hơn vì tôi luôn tập không để cho tâm suy nghĩ về quá khứ hay mong cầu gì ở tương lai. Tu tập giúp cho tôi có được sự tĩnh lặng và bình yên trong tâm hồn. Tôi cảm nhận được hạnh phúc thật sự; tôi biết đủ và không mong cầu gì thêm nữa! Sức mạnh của sự có mặt trong hiện tại cũng giúp cho tôi kết nối mọi thứ xung quanh tốt hơn, suy nghĩ tích cực và lạc quan hơn. Vì vậy nên mình nhìn cuộc đời và cảnh vật cũng đẹp hơn rất nhiều so với trước đây!

Để kết thúc một năm của khóa tu thiền và sau một thời gian dài bị cách ly vì nạn dịch corona virus, chúng tôi có tổ chức một buổi lễ hoàn mãn rất trang nghiêm và ấm cúng tại Chùa Ấn Quang. Hôm đó mọi người rất hoan hỷ và hạnh phúc vì Thầy trò được gần gũi nhau để thưởng thức thiền trà và chia sẻ những trải nghiệm cũng như kết quả tu tập của các thiền sinh trong thời gian qua.



Ngoài lớp tu thiền mỗi trưa Thứ Bảy, tôi còn được theo Thầy học các lớp Phật Pháp khác như: lớp Kinh Pháp Cú vào mỗi chiều



Chủ Nhật và lớp Phật Pháp căn bản mỗi 2 tuần ngày Thứ Ba. Mỗi lớp học đều có cái hay riêng và mỗi bài giảng của Thầy tôi luôn học được những điều hay mang nhiều ý nghĩa sâu sắc! Vì luôn được Thầy tưới tắm mưa Pháp vào tâm trí nên tôi cũng học được rất nhiều và cũng thường xuyên ứng dụng lời Phật dạy vào đời sống hằng ngày.

Thỉnh thoảng tôi cũng về Lộc Uyển Pháp Viện để thăm Thầy. Khi ở Lộc Uyển tôi có cảm giác như được về nhà vì trong lòng thấy rất bình an và ấm cúng khi được gần gũi và trò chuyện cùng Thầy! Mỗi lần như vậy mình cũng học hỏi thêm rất nhiều điều từ Thầy. Điều mà tôi luôn ghi nhớ là Thầy dạy khi mình làm bất cứ việc gì hoặc làm gì cho ai thì cũng phải luôn làm với cái tâm hoan hỷ và với tất cả tấm lòng.

Trong năm qua mặc dù cách ly xã hội rất lâu do dịch bệnh và việc này đã làm trở ngại rất nhiều thứ với rất nhiều người nhưng đối với tôi đó là thời gian quý báu để cho mình tu tập, chuyển hóa và hoàn thiện bản thân. Bây giờ tôi biết sống chậm hơn, tâm trí được tĩnh lặng và bình an hơn. Mọi thứ trong cuộc sống (vật chất, tinh thần và xã hội) cũng được cân bằng hơn và cảm thấy hạnh phúc rất nhiều. Vì vậy tôi luôn cầu mong sao cho ai cũng được gặp Phật Pháp và gặp Thầy để chỉ dạy cho họ biết tu tập để đời sống mỗi ngày mỗi tốt đẹp hơn.

Diệu Châu (Trana)

MT MACEDON TRIP – 26/12/2020

The COVID-19 pandemic period would have some mental impacts on all of us. They taught us that it is important to be healthy and strong in both mental and physical. Hence, this second outing since the COVID-19 restrictions eased at the end of 2020 is part of the stress management program at Loc Uyen Phap Vien. The aims of this trip were to do an 18km hike up and down the mountain, burn 2kg of fat, and most important of all were to have lots of laughter, fun, bonding and relieving stress!



It began with meeting up at Loc Uyen at 7am and getting the last-minute essential stuff to take onto this walk, such as paper tea cups. Off we went, 20.5 people (the cutie white-haired Compassion too) in 4 cars, with approximately 30 minutes of drive and we arrived at Mount Macedon.

We then had breakfast and 18.5 people started to walk along the gravel road towards the start of the hiking trail (2 people stayed behind to mind the cars). As the hike went on, more people turned back, leaving 13.5 people soldiered on...there were lots of uneven and steep steps, rocks, twigs, leaves, steep hills etc.

The whole group then reunited at Cameron Picnic Ground where we had lunch together, rest, bonding and laughter. There were lots of food and drinks (banh mi, bread, sweet potatoes, green tea, home-made herbal tea, yoghurt, fruits etc.) – thanks to everyone for bringing all these delicious foods and drinks! After lunch, the majority of people continued with hiking up and down the mountain. The day was not too hot, perfect for the hiking.

The things that were most memorable were the uneven and steep steps at the beginning before we reached the resting place with the Christian cross overlooking the mountain, the attempts at running from left to right to take the unforgettable panorama group photos, and the three musketeers (Dieu Chau, chi Bich and Lien Bao) who got lost without knowing that they got lost.

We did not achieve our 18km distance, however, it was a great trip as we had a harmonious time, lots of laughter, bonding and relaxing time together. It enabled us to put aside all of our worries and stress during this COVID time as we reflect back on this walk. Thanks to Thay for organising it.



Liên Bảo

WERRIBEE GORGE STATE PARK - 09/01/2021

The easing of Melbourne COVID-19 restrictions and the gradual opening of Parks in Victoria provided the perfect opportunity for members of Nalanda Australia to enjoy a day trip at Werribee Gorge State Park. Werribee Gorge State Park is considered one of the best hiking experiences in Melbourne and known for its close proximity to the city being only a 50min drive west of Melbourne.

With a high temperature of 29 degrees, Thich Linh Tan (Thay) and 7 members of Nalanda Australia ventured off to the Werribee Gorge State Park and hiked the Circuit Walk trail in an anti-clockwise direction. Starting at the Upper Carpark just off Myers Rd, the group had a quick meal provided by Thay followed by some leg stretches to warm up. Passing and stopping at various points such as Eastern Lookout, Western Lookout, View Point, Needles Beach, Rock Ledge, Lions Head Beach, Werribee River, Quarry Picnic Ground and Meikles Point Picnic Area for either breaks/lunch, photos opportunities and moments to take in all mother-nature has to offer.

The Circuit Walk is one of the longer loop trail at Werribee Gorge State Park and moderate level of fitness is required as it is deemed Grade 3. It involves walking on uneven ground with many steps, some rock hopping and steep hill sections.

There is also a fun element to the trail where one holds onto a cable handrail to pass tricky angle rocks all while the river up streams below.



In total, just under 14km was hiked in approximately 5.5 hours that consisted of 2 short breaks. In addition to the obvious physical benefits of hiking, the day trip also helped mentally and spiritually. It allowed members to connect with themselves, Thay and the group. The day trip gave members space from the real world and members learn to be mindful, alive in the moment and truly appreciate the beauty of nature. Finally, a huge THANK YOU to Thay for planning and organising the day trip but more importantly, his presence and Dharma talks on the day.

Minh Tâm

THE DHAMMAPADA

Dhammapada Verse 66 (English)

With themselves as their own enemies,
Fools lacking in intelligence,
Move about doing evil deeds,
Which bear bitter fruits.

Kinh Pháp Cú Phẩm Ngũ Câu 66 (Vietnamese)

Người ngu si thiếu trí,
Tự ngã thành kẻ thù.
Làm các nghiệp không thiện,
Phải chịu quả đắng cay

An explanation of this verse in Vietnamese can be found on our website if you would like to view our student's (Dieu Duc) work. Please visit <https://nalandaus.site/index.php/news/> or in the News page at www.nalandaus.site.

OTHER NOTES

- In October, we raised a total of \$10,000 to help the flood victims in Central Vietnam.
- Tet (Lunar New Year) Festival on the 12th of February 2021.