



MỘT NGÀY DÃ NGOẠI Ở THE YOU YANGS

Contents

Page 1-2

Dã Ngoại ở The You Yangs
– Thiên Hải

Page 3-4

Thân và Tâm. PT Minh Quang

Page 5-7

Ngày Tri Ân Thầy.
– PT Minh Triết

Page 8

Tiệc Sinh Nhật Quang Giác
– PT Huệ Lam

Page 9

Thông Báo Quan Trọng

The Dhammapada verse 70.
- PT Minh Tâm

Other notes

“Đường đi khó không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông” – Nguyễn Thái Học. Bài học đọng lại trong con sau chuyến đi núi ở The You Yangs cùng Thầy Linh Tấn và gia đình Phật Tử Lộc Uyển Pháp Viện.

Con may mắn được tiếp duyên đến chào Thầy và biết về chuyến đi chỉ vài ngày trước, khi mà thời tiết dự báo 90% mưa, làm cho đứa ham đi chơi “không sợ mưa rơi” như con cũng phải hồi hộp e ngại. Cứ vài ngày lại coi dự báo thời tiết: vẫn mưa vẫn mây xám xịt!



Vậy mà đến ngày đi, vẫn dù vẫn áo mưa thủ theo trong balo, trời lại thương tình khô ráo và còn cho mây che mát trong suốt 5-6 tiếng leo núi. Đường đi mỗi đoạn mỗi khác, lúc bằng phẳng, lúc bậc thang, lúc leo núi đá, lúc xuống dốc sỏi trơn trượt đến nỗi có chị phải ngồi xuống “chơi cầu tuột”; có chị chống gậy thỉnh thoảng làm con thót tim vì những tiếng trượt rẹt rẹt. Con dung dăng trong nhóm sau chót, đoạn đường dễ thì rón rảng chuyện đạo chuyện đời, đoạn khó cũng chẳng ai lo sợ hay nản lòng, cùng đồng viên chờ đợi giúp đỡ nhau bước tiếp. Cứ vậy mà hoàn thành hơn 18km, hơn 26000 bước chân.



*“When you realise
how perfect
everything is you
will tilt your head
back and laugh at
the sky”.*

Buddha

Vì xuất hành từ rất sớm nên giữa trưa khi chuyến “lên rừng” kết thúc, trời còn thường thêm nắng nóng để Thầy dẫn tiếp “xuống biển”. Ôi thật là sung sướng - nạp đầy năng lượng núi xong, nạp một bụng đủ món ứ hự, lại nạp tiếp năng lượng biển và được năng lượng của Thầy bảo bọc nữa...thì hỏi sao càng đi càng khỏe.



Vô cùng biết ơn Thầy và quý Phật Tử đã chuẩn bị mọi thứ quá chu đáo. Cảm ơn duyên lành hội tụ cho con và gia đình một trải nghiệm tuyệt vời nhớ mãi.

Thiên Hải

This was our first outdoor gathering after approximately 4 months of pandemic lockdown. It was both physical and mental relief after the lockdown. We did approximately 18.5km hiking, up and down the slopes! Great view, steep slope, even and uneven gravel etc. Lots of joyfulness, laughter, togetherness, bonding etc.

Liên Bảo

Lưu ý: Bài viết này chỉ là tản mạn cảm nhận cá nhân, không phải là bài giảng hay quan điểm Phật Pháp

Thân ơi, dậy đi 06:00 rồi.
Nướng chút xíu coi, còn sớm mà.
Sư phụ hẹn 09:30 à.

Mày hẹn chứ tao đâu có hẹn, là tao nể mày à hen, cái đồ vô hình vô tướng.

Còn xe cứ đều đều rời khỏi thành phố, trời nắng ấm, gió hiu hiu lạnh, “Giải thoát” đúng là “giải thoát”. Sau gần hai năm tắm thân này chôn vùi trong thành phố Melbourne, nhưng Tâm nó đâu có vậy, nó khôn lắm, nó vẫn cứ lên lén xem YouTube chương trình du lịch khám phá đó đây, hôm nay nó mới dụ được tấm thân còm cõi này theo nó, nhằm thỏa mãn cái bản năng của nó, thôi kệ chiều nó tí mày, mà sư phụ và huynh trưởng Minh Pháp đi cùng nên dù sao tắm thân này cũng bớt khổ.

Bữa trưa đầu tiên trên thảm cỏ non xanh rờn, gió hiu hiu lạnh, nắng vàng xuyên qua tán lá soi rõ từng cọng cà rốt trong ổ bánh mì mà Phật tử Huệ chân đã dồn hết cái tâm vào trong đó.... Wow! đơn giản sao lại ngon quá vậy ta “Thọ Lạc, Thọ lạc.”



Sao vậy ta, tắm thân này chần ầm nệm êm lại không muốn mà đêm nay lại nằm chèo queo một mình trong túp lều mỏng manh, xương còn rơi xuống phản phát đậu trên mái tóc muối tiêu, nhưng lạnh, lạnh đầu quá, lửa đã tàn, chắc giờ này Sư Phụ và Minh Pháp đã thăng thiên rồi, tiếng



sóng biển rì rào như trực nói “Mày ngu lắm, có ai lại muốn khổ chứ”, nhưng tâm nó không nghĩ vậy, nó hoan hỉ lắm, nó thấy bình an lạ thường, nó muốn kéo dài cái cảm giác thọ hỉ mà mới đây thôi nó còn cùng Sư phụ và Sư huynh ngồi quanh bếp lửa tám chuyện trên trời dưới biển, nó nhận ra rằng Sư Phụ nó cũng hiểu biết chuyện đời lắm, à mà Sư phụ khi ngồi với chúng sanh thì cũng chịu tám lắm à ghen cứ tưởng sư phụ nó chỉ biết giảng kinh thôi chứ.

Nó lại thúc giục tấm Thân này đi tiếp, chỉ vài phút nữa thôi là vượt qua sườn núi tới bãi cát gần khu cắm trại rồi, nhưng vượt qua sao được chứ, không thấy đường mòn nào, bên dưới mênh mông là nước thủy triều lên cao, không lẽ quay lại đi bộ vài giờ nữa sao, khó quá! Sư phụ nó muốn an toàn cho đệ tử khuyên nó quay lại, còn Sư huynh Minh Pháp luôn kè kè bảo vệ Sư phụ, ý mà chưa chắc ai bảo vệ ai à, luận về võ công Sư phụ nó cũng có số má trong giới võ lâm a ghen, nhưng thôi Nó (Thân) đâu có phép thần thông hay kinh công gì mà có thể bay qua được, sợ lắm. Thân nó muốn quay về, nhưng Tâm nó nói “Mày hèn quá ý chí của con nhà võ đạo đâu rồi, thôi ráng đi mở đường cho sư phụ, tao tin Mày làm được mà, bờ giác ở bên kia núi đó thôi”. Tay này nắm cành cây bên phải, tay kia nắm cành cây bên trái, chaân nó quơ quơ rồi cũng đụng được cái rễ cây hay cái gì đó cứ thế, cứ thế,



qua được dốc đá thẳng đứng nó lại mò xuống biển, nước sát chân núi, không sâu nhưng không biết có con gì ở bên dưới, trên mặt nước bèo biển phủ kín bề mặt, lỡ có rấn nước thì sao, mà Nó sợ nhất là con rấn, Nó khua khua cái chân dạt đám bèo rồi từ từ, nhẹ, nhẹ thôi, nếu không con rấn nó thức dậy thì...không dám tưởng nữa, một, hai, ba cứ thế nó cũng qua được bờ bên kia, hú hồn, đúng là Phật đã nói “vượt qua chính mình là khó nhất”.



Trên kia là cái gì nhỉ, nghe như tiếng sóng lúc trầm lúc bổng, lúc nỉ non à ơi, lúc nghe như tiếng thầm thì của thiếu nữ xuân thì. Nó tưởng ra chốn bồng lai tiên cảnh bên kia núi, tiên nữ cưỡi mây dâng cho nó nào là heo quay, vịt quay, “cho tao ăn miếng Tâm ơi, Sư phụ đâu có biết, hơn tuần nay tao ăn chay rồi, ngán muốn chết”. “Ừ thì ăn đi nhưng phải lên được đỉnh núi kia à ghen”. Đẹp, đẹp lắm, không dấu chân người, sóng biển vỗ ào tới rồi rút đi để lại khối đá đỏ hoe và vài con còng, con cua chưa kịp rút theo nước mà nào có ăn được, cái con này xương không. “Không Thân trên núi cao kia cơ”, “Híc...Ăn chay cả tuần mà bắt tao leo lên hả, đừng có

mơ”, “Thân ơi, tiên nữ vịt quay ở trên đó”, “Ờ mà cách nào leo lên được nhỉ, vách núi dựng đứng thế này, trên kia tiếng gì đó nhỉ, náo nhiệt quá”. “Bám vào chỗ này, bấu vào chỗ kia thần ơi, lên nữa đi...”. Ồ đúng là chốn bồng lai tiên cảnh, những vách đá đỏ hình thù kỳ dị bị xói mòn bởi nước biển lâu năm, không có ngôn ngữ nào diễn tả nổi cái đẹp của chốn bồng lai này, cũng như sự thất bại của ngôn ngữ là không mô tả nổi tuyệt đối Niết bàn. Thôi kệ hưởng thụ tí, “Này Annan Minh Pháp chụp cho ta tấm hình ngồi thiền để ta khoe mẽ tí coi”. Đá đâm đau bỏ mẹ ngồi thiền sau được, nhưng thôi ráng chịu đau tí, mà chỉ tích tắc là chụp xong ấy mà, rồi ai cũng tưởng mình tinh tấn lên núi tu hành. Mà sao sư phụ ngồi thiền trang nghiêm lâu thế mà không thấy đau nhỉ, ờ chắc sư phụ tưởng là đang ngồi trên nệm đó thôi. Lạnh lắm, không nước ấm mà tại Mây tưởng là lạnh thôi Thân ơi, mấy khi được tắm Hồ tiên nữ, chả thấy tiên đâu mà chỉ toàn thấy cua với ốc thôi. Ăn chay trường, ngắm cảnh bồng lai, tắm hồ tiên nữ, tâm thanh tịnh, Tây Phương



cực lạc ở đâu xa ngay chính nơi này và giây phút hiện tại đây thôi. “Nè Annan Minh pháp nhìn bên kia kia, đẹp quá, nhãn tượng, nhưng mặt trời chiếu vào mắt ta làm ta không nhìn thấy được, nhìn đi, cả đời này chưa thấy cảnh đẹp như thế bao giờ, sao ta nhìn được, chói mắt quá, Ờ hóa ra nhãn tượng không phải là của ta vì nếu là của ta sao nó không nghe ta, không bị chói mắt đi. Nhĩ



tưởng cũng vậy ư, tối qua Minh Pháp ngủ ngáy to quá làm Thân ta không sao ngủ được, ta bảo Nhĩ tưởng đừng nghe tiếng ngáy của Minh Pháp, nhưng nó đâu có nghe ta, nhĩ tưởng cũng không phải là của ta. Chắc chỉ có giây phút hiện tại ta đang đứng đây nhìn chốn bồng lai này hiện tại là của ta, nhưng chỉ tích tắc nữa thôi nó lại không phải là của ta. Khó quá! Bótay.com về hỏi sư phụ thôi.



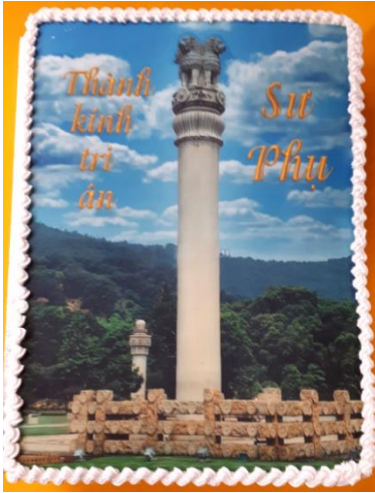
Sáng nay đẹp trời, trời đẹp, mà làm gì có trời đẹp, vô ngã mà, nói đúng hơn là sự đẹp. Nhưng sao mắt nó cay cay, “ái biệt ly khổ”. Sư Phụ nói phải về để lo tang lễ cho vị Thượng Tọa. Ờ hóa ra Thọ lạc chỉ là Thọ khổ bực đường mà thôi.

Minh Quang



NGÀY TRI ÂN THẦY – THANK YOU DAY!

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật



Kính bạch Thầy và quý đại chúng,

Nhân ngày vui, ngày tụ họp của Thầy và trò Phật tử chúng con tề tựu về đây để có thể mượn ngày hôm nay để tri ân Thầy, cũng như mượn ngày hôm nay để tự nhắc nhở chúng con qua gần 1 năm đã học Pháp, hành Pháp và chứng Pháp ở mức độ nào đã được an lạc chưa, ứng dụng vào đời này như thế nào đã xứng đáng với công sức Thầy đã truyền đạt hay chưa.

Trước hết chúng con ngưỡng nguyện chư Phật, chư Đại Bồ Tát trong quá khứ, hiện tại và vị lai trong 10 phương cõi, xin từ bi gia hộ cho Thầy pháp thể khinh an, thân tâm thường an lạc, pháp hỷ sung mãn, Phật đạo viên thành.

Kính chúc quý cô chú anh, chị, cùng gia quyến các thiện tri thức tứ đại điều hoà, thâm tâm được an nhàn, đạo tâm bất thoái chuyển, tinh tấn tiến tu trên con đường giải thoát.

Sau đây chúng con có vài dòng chia sẻ, dù lời văn chưa được trau chuốt, văn hoa bóng bẩy nhưng đó là những gì từ thật tâm của chúng con. Trong hơn 10 năm về trước, do phước mỏng nghiệp dày, như kẻ vô minh lang thang và lặn mò mãi không thoát ra khỏi bể khổ trần lao, ví như người đi chùa mà cứ lòng vòng ngoài bếp, ngoài sân chùa, ngoài cổng chùa mà chưa vào được “Nhà như lai, mặt y như lai, ngồi toà như lai”, chưa nếm được vị của Pháp lành, vị của giải thoát.

Cuối năm 2020 đầy đủ duyên lành và phước báo, con đã biết đến Thầy biết đến Lộc Uyển gần hơn 1 năm nay, Thừa Thầy, Thầy học theo Đức Thích Ca Mâu Ni Phật ngày xưa với tâm từ bi rộng lớn đã luôn là người chèo thuyền bát nhã cứu vớt chúng con đang lặn lụy, trôi lăn trong bể khổ trầm luân, rồi để chắc chắn 1 ngày Thầy và trò chúng ta sẽ đến được bờ bên kia. Với lòng nhu hòa, nhẫn nhục, bát ái của đại chúng đại gia đình Lộc Uyển Pháp Viện, chúng con luôn tâm niệm mình con ít tuổi, mình còn nhiều thiếu sót nên chúng con luôn cố gắng quan sát và học tập những điều hay của quý vị thiện tri thức đồng tu, những gì chưa đẹp chưa tốt con cũng xin học luôn nhưng học để tránh chứ không làm theo. Hôm nay đây, chúng con cũng xin sám hối nếu trong thời gian qua có điều chi sơ sót làm trái ý do vô tình hay cố ý, xin nguyện được tha thứ và nguyện được bao dung. Tuy thời gian sinh hoạt không phải là dài so với các vị Phật tử cô chú anh chị, nhưng chúng con lại được thừa hưởng quá nhiều sự lợi lạc cả về tinh thần và vật chất (có nơi được lễ, lạy, cúng dường, ăn uống vui chơi, có học tập, tu tập, sinh hoạt môi trường hoà đồng và thiện lành...)



Con như người trong tối hơi tối chứ không phải tối thui, đi ra ngoài sáng. Chúng con luôn cảm thấy may mắn quá vì nhiều nguyên nhân như Thầy đã dạy:

Nhân thân nan đắc

được có thân này là rất khó, chúng ta đã có

Phật pháp nan văn

được thính pháp văn kinh là khó, hiểu được và được truyền đạt lại càng khó

<i>Chúng sanh nan độ</i>	<i>trước là được Thầy độ cho, sau hiểu rồi tự độ và độ người khác, thường chia sẻ , hành pháp nhu hoà , thân ái, làm được thật là khó</i>
<i>Phật đạo nan thành</i>	<i>con đường tuy còn dài nhưng xin nguyện cho mọi người tâm Bồ đề kiên cố, vì khi bước đi là ta sẽ tới</i>
<i>Thiện tri thức nan ngộ</i>	<i>được tiếp xúc, thân cận và trao dồi với toàn bậc thiện lành cùng tâm đạo thật khó</i>
<i>Hảo đạo tràng nan phùng</i>	<i>thừa hưởng nơi Pháp luân thường chuyển , Phật để lay, Pháp để học, chư tăng để thỉnh Pháp, để cúng dường 3 ngôi Tam Bảo là khó</i>
<i>Cà-sa nan phục</i>	<i>chưa dám nghĩ tới, nhưng cũng cố gắng vun bồi, tạo lập phước duyên tăng trưởng. Để được đi theo chân người BẬC KHÔNG ĐỂ LẠI DẤU</i>

Nhân đây chúng con cũng xin tri ân, hết lòng cảm ơn các bậc thiện tri thức, các bậc hữu học, chúng con luôn nhớ học theo hạnh Thường bất khinh Bồ Tát, “không dám chê bai khinh mạn bất cứ ai, một vị phật tử nào đến chùa, dù 1 ngày, 1 năm hay 10 năm 20 năm, vì có các vị đi trước nên đàn con cháu đàn em chúng con, có 3 Ngôi Thế Gian Trụ Trì Tam Bảo, Phật Bảo là tượng Phật, tượng chư Đại Bồ Tát, Pháp Bảo là tàng kinh sách của Lộc Uyển Pháp Viện, Tăng bảo là Thầy đại diện cho 10 Phương Tăng để được cậ nhờ, để được cúng dường, nương tựa. Nguyện được thừa hưởng gìn giữ và cố gắng phát huy hơn nữa những gì đã có để góp chút ít sức lực cùng Thầy giữ cho Pháp luân thường chuyển; mà cách đây 2565 năm Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni, vị cha lành của muôn loài chính tại Vườn Nai vì chúng sanh trong 3 cõi mà khởi động bánh xe Pháp.

Chúng con xin mượn lại bài kệ chúng ta đọc tụng hằng ngày, nguyện cầu cho nhất thiết pháp giới chúng sanh trong 3 cõi trời dục, sắc và vô sắc giới luôn học, hành và tăng trưởng niệm lành, loại trừ, ngăn ngừa các niệm ác để khi ngày vô thường đến trong khoảnh sát na chúng ta đủ hành trang đi về cõi cực lạc theo Đức A-di-đà Như Lai tiếp tục học pháp nghe kinh.



Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật.

Minh Triết

Dưới đây là những hình ảnh ghi lại kỷ niệm ngày Tri Ân và ngày Sinh Nhật Thầy.





TIỆC SINH NHẬT TẠI TƯ GIA ANH QUANG GIÁC – CHỊ HUỆ CHÂN

On 01 January 2022, members of Loc Uyen Temple and Thay Linh Tan gathered at Quang Giac's home for the festive New Year season and to celebrate his birthday. This get-together was particularly meaningful to many of us as it was one of the first few opportunities after the several lockdowns in the past year since we have gotten to come together to celebrate and spend quality time with each other. For the past two years of the pandemic we have had to spend a lot of time apart from our friends, family and community to mitigate the spread of COVID-19. This time apart has spotlighted the importance of social connectedness. This holiday season was significant as it focused on togetherness, family, traditions and new beginnings.



The living space of Quang Giac's home was decorated with multi-coloured balloons and banners. In the centre of the house was a table set up with a variety of vibrant flowers, fruit carvings and cake. Many came early to help prepare for the joyful event. Greetings and warm welcomes were exchanged. The atmosphere became more vibrant, lively and filled with positivity as people arrived. Everyone came dressed in their best New Year outfit and some wore traditional Vietnamese Ao Dai.

The event started with everyone having a meal together. Many brought homemade dishes to share. The aroma of food filled the air and the space was bustling with activity and chatter. Nothing better than starting the new year with good food and good company!

After the meal everyone gathered for Quang Giac's birthday cake cutting ceremony. Quang Giac gave a thank you speech and took a moment to reflect on the year that we have had. Amidst the uncertainties and the chaos that was going on in the world, many of us felt grateful and appreciative to be able to feel a sense of togetherness and be around those we care about.

A few members of Loc Uyen Temple put together a play for everyone. This filled the room with bursts of laughter and applause. We all enjoyed the play and were appreciative of the effort put into bringing everyone amusement, fun and joy. Following this, many showed off their musical talents with karaoke and dance. The room was buzzing with excitement and enthusiasm. Whilst some of us sang others took the opportunity to catch up with each other. It was a successful turnout and delightful day for everyone! It was also a wonderful reminder that the people you care about truly make life enjoyable.



At the beginning of the pandemic there was much focus on loss. This fear and uncertainty seemed larger than life. However, over the course of the pandemic, many people have started to begin reflecting on what was gained. For many of us, the pandemic has allowed us to gain new perspectives and appreciation for the things around us. It has motivated many to pick up new hobbies, learn new skills and

make significant changes in our lives. It has also given us an opportunity to reflect on our priorities and reconsider what truly matters to us. It has led us to think deeply about how we connect with others and ways we can make more meaningful impacts in the lives of our family and the community. Now, where possible, we have taken more time to be with the people we love and care about. Most of all, many people have appreciated being forced to slow down as it has allowed them to be more present in activities and with each other.

Through the ups and downs of the pandemic, we have become adaptive, innovative and more resilient than ever. As we are all grappling to adjust to life in the pandemic, many of us will continue to feel fatigued and overwhelming fear and anxiety. However, it is important to remember that you are not alone! It may be easier to focus on the things that we have lost during this pandemic. However, gratitude is a powerful tool that we can use to make the things that we thought we did not have visible again. Amidst the uncertainty, it is essential for us to stay connected and look forward to the future with optimism.



THÔNG BÁO QUAN TRỌNG

A DI ĐÀ PHẬT

KÍNH THÔNG BÁO VỚI TẤT CẢ QUÝ PHẬT TỬ THÂN THƯƠNG,

Theo yêu cầu của rất nhiều Phật tử ở khắp nơi, Thầy đã khai mở lớp học mới “Đại Cương Kinh Pháp Hoa” vào mỗi Chủ Nhật hàng tuần vào lúc 7:30pm.

Các lớp học khác thì vẫn giữ như thường lệ:

- Lớp Phật Pháp Căn Bản vào mỗi 2 tuần vào tối Thứ 3 lúc 8pm.
- Lớp Kinh A Hàm thì mỗi Thứ 6 vào lúc 6:30pm.
- Lớp Kinh Pháp Cú vào mỗi Chủ Nhật vào lúc 3pm và Đại Cương Kinh Pháp Hoa lúc 7:30pm.

KÍNH mong Tam Bảo gia hộ cho quý Phật tử cùng gia đình luôn luôn khỏe, bình an và hạnh phúc.

Metta,
Thầy



THE DHAMMAPADA

Dhammapada Verse 70 (English)

Even though, month after month the fool
may eat food with the tip of grass,
but he is not worth a sixteenth part of
the wise that understands Arahant.

Kinh Pháp Cú Câu 70 (Vietnamese)

Người ngu nghĩ là ngọt
Khi ác nghiệp chưa thành
Ác nghiệp thuần thực rồi
Người ngu chịu khổ đau.

An explanation of this verse in English can be found on our website if you would like to view our student's (Minh Tâm) work. Please visit <https://nalanda.us/site/news/> or in the News page at www.nalanda.us/site.



OTHER NOTES

- Lunar New Year is on 01/02/2022.