



# Chương trình phục vụ cộng đồng

## 1. Tâm thức vị tha

Chúng ta dùng bình đựng nước uống, bình trà hằng ngày mà không nhận ra những đặc tính của sự cho ra. Nhận nước vào và cho nước ra. Không thể chỉ có nhận mà không cho ra. Tâm thức cho ra quan trọng bằng nhận vào.

Khi cho, ta hay đặt câu hỏi: Vật cho có ý nghĩa và giá trị thế nào đối với người nhận? Chúng ta có gì để cho? Có thể cho niềm vui hay cảm giác nối kết được không? Ta nên chú ý vào vật cho hay chú ý vào tâm cho - Hậu ý khi cho? Tại sao ta muốn cho? Cho để nhận lại trong tương lai hay muốn có nhiều công đức hơn? Cho với tâm vui thích hay vì sợ quá phải cho? Cho để làm vui lòng người nhận hay cho với ý nghĩ: “Tôi cho bạn, hy vọng tâm bạn mở ra và rồi bạn sẽ mở tâm người khác”?

Thêm nữa, cách thức ta cho như thế nào để phù hợp với tình huống? Cho với thái độ kính trọng, vui vẻ hay miễn cưỡng, cay đắng. Ai sẽ là người nhận? Tại sao mình cho người này, không cho người kia? Cho người có thể cho lại ta, cho người thân, hay cho người vô gia cư?

Tất cả những câu hỏi này giúp ta nhận diện bản ngã.

Cho, trong giáo lý nhà Phật, là cho trong tâm thức vị tha. Ta cho để làm lợi lạc người khác. Nếu tim chúng ta thật sự vì tha nhân, ta sẽ biết cách thức tốt nhất để cho. Chúng ta cho tất cả những ai đang cần, và chúng ta cho đúng chuyện họ cần. Cho vì lòng vị tha. Ta không còn hậu ý riêng tư khi cho nữa. Không còn cho vì muốn được lợi về sau.



## 2. Pháp Tu của Thập Hồi Hướng (kinh Hoa Nghiêm)

Hồi là nhận vào cho mình và hướng là dẫn đến người khác. Ta làm chuyện tốt lành nhưng thay vì ta hướng thì chuyển cho người khác. Đây cũng tương tự như hình ảnh đổ nước vào và chất nước ra của bình trà (Quân Trì). Tu giùm cho người là phương thức tu đặc biệt của Thập Hồi Hướng. Chẳng hạn, ta thấy bạn không thể lễ lạy, ta phát tâm lễ lạy và chuyển công đức tu tập đến cho bạn. Pháp tu hay như vậy nên mình không còn từ chương, tu một, cho một, và tính một.

Bồ Tát cho một nhưng họ quán tưởng cho vô lượng, vô biên chúng sinh.

Chẳng hạn, các vị Thầy ở Chùa, mỗi sáng trưa cúng 7 hạt cơm cho chư Phật, chư Bồ Tát nhưng họ niệm chú, nghĩ 7 hạt cơm này trở thành vô lượng, vô số. Họ cúng một ly nước nhỏ nhưng quán tưởng thành một biển nước cam lồ. Đó là sự diệu dụng của tâm.

Cho trong Thập Hồi Hướng chú trọng đến tâm cho. Khi cho, để hết tâm vào.

Người Việt có câu “của ít, lòng nhiều”, nhưng ta phải xem chừng vì nhiều khi tâm ích kỷ núp bóng dưới câu nói đó. Nhiều khi tâm mình không quảng đại như mình nghĩ. Vì vậy, cho với tất cả tình thương và sự tử tế, với một trái tim quảng đại để nhân rộng ảnh hưởng của sự cho ra.

Ta cần thấy rằng tâm thức của chúng ta là tâm thức mạng lưới. Tâm thức mạng lưới là cơ sở để tu Thập Hồi Hướng. Tính chất mạng lưới trong sự hồi hướng rất đặc biệt. Như một ngọn đèn cây thấp sáng ngọn đèn cây khác và sau đó 1,000 ngọn được thấp sáng.





Trích từ bài **Pháp Tu của Thập Hội Hương**

*Thầy Hằng Trường thuyết giảng*

(1 tháng 9 năm 2020)

Khi tu hồi hương, tâm ta như từ trường lan tỏa tín hiệu, ảnh hưởng đến toàn thể mạng lưới. Lý thuyết morphic resonance và morphic fields của ông Rupert Sheldrake gần giống với tâm thức mạng lưới. Khi ông dạy được một con chim mỏ thủng màng che của bình đựng hạt để ăn hạt, thì sau một ngày, cả ngàn con chim cùng loại, mặc dù ở xa cả 100 dặm, đều tự biết và làm theo. Trước đó, không con nào biết.

Khi ta lan tỏa tình thương, cái đẹp, sự tha thứ, cả mạng lưới cảm nhận được tình thương, cái đẹp và sự tha thứ. Vì vậy, ta không muốn làm bậy, nghĩ bậy, làm những chuyện ích kỷ, vì chúng cũng như động đen (black hole) làm suy sụp mạng lưới. Cũng vì vậy, ta cần nhiều người cùng nhau tu một pháp môn để từ trường lan tỏa mạnh và nhiều người cảm nhận được phước đức đó.

Càng lan tỏa cái đẹp bao nhiêu, những người trong mạng lưới càng nhận bấy nhiêu. Hằng ngày tu nên nghĩ tới cha mẹ, anh em, bà con, những người trong mạng lưới của ta. Gửi tình thương đến họ, họ sẽ nhận được tình thương. Có người không biết, không cảm nhận được, nhưng cái gì ta gửi sẽ đến họ.

Trong thời điểm hiện tại, khẩu trang không còn khan hiếm nữa, chương trình “*Khẩu trang tình thương*” đã tạm ngưng, nhưng những khó khăn do dịch bệnh Covid gây ra vẫn còn tiếp diễn và công tác phục vụ cộng đồng của hội **Từ Bi Phụng Sự** vẫn không ngừng nghỉ.

Hội đã và đang phục vụ cộng đồng qua những sinh hoạt như song song với việc nấu ăn cho một số đoàn thể, hội vẫn tiếp tục tặng cho áo lạnh mùa đông, túi ngủ, vớ ấm, bao tay cho vài trung tâm vô gia cư nơi mà những người này không có được những điều kiện vật chất đầy đủ.





Đồng cảm với những khó khăn trong đại dịch, vào ngày 12 tháng 8 vừa qua, 50 phần ăn đã được giao đến The Open Door, một trung tâm vô gia cư, tọa lạc trên đường Avenue du Parc.

Mỗi phần ăn gồm có :

- Soup
- Chả giò
- Bánh mì
- Chuối

**Cô Mélodie Racine**  
**Quản lý trung tâm The Open Door**



Cũng tại trung tâm này, mùa đông vừa qua, hội đã gom góp mang tặng túi ngủ, áo khoác mùa đông.. bằng cách kêu gọi sự đóng góp của hội viên, bạn bè, thân hữu cũng như mua lại của những cửa hàng bán đồ tái sử dụng như Villages des Valeurs, Renaissance...



Ngoài ra những đôi vớ mới bằng len ấm áp cũng trở thành món quà giáng sinh, gói ghém tình thương, lòng quan hoài đến những người vô gia cư trong mùa đông lạnh giá.



Mùa hè The Open Door còn nhận được khăn tắm, và để chuẩn bị cho mùa thu, những áo khoác mỏng cũng được hiến tặng.

The Benedict Labre House, là một trung tâm cho những người vô gia cư và lợi tức thấp khác, mùa đông vừa qua cũng được phục vụ bữa ăn chay. Nơi đây không có bếp nên thức ăn được nấu ở nhà, giữ nóng và đem đến trong thùng cách nhiệt.





Ngoài ra trung tâm này cũng nhận được túi ngủ, áo khoác mùa đông ...và vớ len - món quà giáng sinh tuy nhỏ bé, nhưng gói gắm cả tâm tình, sưởi ấm những đôi chân lê la dong rũi trên con đường phố lạnh, làm ấm áp những tâm hồn không có mái ấm để sum họp gia đình trong mùa Giáng Sinh.



Trung tâm này vào ngày 1 tháng 9,  
cũng vừa nhận được 150 phần ăn gồm  
có bánh mì, salad, táo và bánh ngọt.







Và đây là lời của cô Francine Nadler quản lý ở The Benedict Labre House:

“Oh my God, everyone is so happy. The bread were delicious, the sandwiches were delicious, the salad were delicious the way they were packaged were perfect.

It was the most perfect thing that we could ask for.”



Mặt khác, ở bệnh viện, bác sĩ, y tá, nhân viên trong ngành y tế vẫn tiếp tục chiến đấu miệt mài. Những tưởng khi dịch bệnh đã phần nào được kiểm soát, lệnh cách ly đã được nới lỏng, thì họ có được thời gian nghỉ ngơi, thư giãn bù đắp lại thời gian dài làm việc vất vả khi dịch bệnh bùng phát. Nhưng không, họ vẫn phải tiếp tục chiến đấu không ngừng nghỉ, kiên trì và thắm lặng để bảo vệ sức khỏe cho chính chúng ta và cho cả cộng đồng.



Cảm kích trước những hy sinh cao cả đó, vào ngày 21 và 27 tháng 8, 55 phần ăn đã được giao đến các cô y tá, bác sĩ, nhân viên bảo vệ cũng như bộ phận Palliative care của bệnh viện Do Thái, để phần nào biểu tỏ lòng quan hoài, sự cảm kích đến những thiên sứ tuyệt vời này.





Bác sĩ Harvey Chang tại bộ phận này đã tâm sự:

“Good food is such an effective way to support us in the hospital: it nourishes us, especially when we are busy and needing energy and don’t have the time to get food, plus it is a delight for the senses, and something that can be a shared experience in the team, and as a gift it is a needed demonstration of recognition for what we work so hard to offer. So thank you for supporting us this way.”





Và một nơi khác, Food Depot, những thiện nguyện viên làm công việc phân phát thức ăn cho những gia đình có thu nhập thấp, họ phải làm việc cật lực trong thời buổi Covid khó khăn này, vào ngày 21 và 28 tháng 8 cũng nhận được 35 phần ăn.



Chì Hòn



Chì Hương, chì Mai Khanh & chì Vũ



Anh Tùng



Chì Chi



Chì Trâm



Bác Huân



Chì Phi



Chì Diệu Minh

Vài hình ảnh của các anh chị đã góp công sức vào việc nấu ăn mà nhóm có được.



Trong khoảng thời gian hai tháng này nhóm đã gửi tặng tổng cộng là **290** phần thức ăn chay tinh khiết và dinh dưỡng.



Mong sao cho dịch bệnh sớm chấm dứt, mọi sinh hoạt trở lại bình thường, để mọi người được sống trong an lạc, các em bé có thể tung tăng đến trường, học hành, vui chơi vô tư cùng thầy bạn, người già được gặp gỡ con cháu, được thăm hỏi, quan hoài, sống vui vẻ, an bình.

Cám ơn sự quan tâm theo dõi của các bác các anh chị. Kính chúc sức khỏe và hẹn gặp lại trong những sinh hoạt kế tiếp.

---

Mọi ý kiến đóng góp hay ủng hộ xin liên lạc:

- Phụng Huỳnh: [phungtuong9@gmail.com](mailto:phungtuong9@gmail.com)  
(514) 704-3512
- Thủy Tề: [thuyte@gmail.com](mailto:thuyte@gmail.com)

