

# Hiệp ước sống chung an lạc

Để sống chung với nhau hạnh phúc lâu dài, để tiếp tục xây dựng tình thương và sự hiểu biết, chúng con, những người ký tên dưới đây, xin nguyện cam kết và thực tập đúng theo những điều khoản sau đây:

## **Người đang chịu đau khổ vì sự giận hờn:**

01. Không nói hoặc làm bất cứ điều gì có thể tạo thêm đổ vỡ và làm cho cái giận của hai bên lớn thêm.
02. Không đè nén cái giận xuống, không đàn áp sự giận hờn của mình.
03. Nắm lấy hơi thở, thực tập hơi thở chánh niệm, quay về nương tựa hải đảo tự thân.
04. Cho người kia biết một cách bình tĩnh là mình đang giận và đang khổ, trong thời hạn tối đa là 24 tiếng đồng hồ.
05. Bình tĩnh xin hẹn gặp người kia vào tối thứ sáu để cùng nhìn lại vấn đề cho rõ.
06. Nếu chưa được bình tĩnh để có thể nói thẳng thì có thể điền vào mẫu giấy báo tin (gọi là giấy hẹn, mẫu đính kèm theo đây) và đưa cho người kia.
07. Đừng tự ái nói "Tôi đâu có giận – có sao đâu – tôi có khổ gì đâu – có gì đâu mà giận – không có gì đáng cho tôi giận."
08. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, lái xe hoặc làm việc thực tập hơi thở chánh niệm và quán chiếu sâu sắc để thấy:
  - Đôi lúc tôi cũng thiếu chánh niệm, thiếu khéo léo.
  - Tôi đã làm cho người kia buồn khổ nhiều lần vì tập khí của tôi.
  - Hạt giống của sự giận hờn trong tôi là nguyên nhân chính làm tôi đau khổ.
  - Người kia chỉ là người tưới tẩm hạt giống giận hờn trong tôi.
  - Người kia cũng đang khổ cho nên mới làm như vậy.
  - Chừng nào người kia còn khổ, chừng ấy tôi vẫn chưa có được an toàn và hạnh phúc.
09. Nếu thấy được sự vụng về và thiếu chánh niệm của mình, hãy tìm cách xin lỗi người kia ngay, đừng đợi đến chiều thứ sáu.
10. Nếu tối thứ sáu mà còn chưa đủ bình tĩnh thì xin lời hẹn đến thứ sáu tuần sau.

## **Người có trách nhiệm về việc làm người kia giận hờn:**

01. Thấy người kia giận, đừng chế nhạo. Phải tôn trọng cảm thọ của người ấy và để cho người ấy đủ thì giờ lấy lại sự an tịnh.
02. Đừng ép người kia phải giải bày liền về cái giận của người ấy.
03. Nói với người kia là mình đã nghe hoặc đã biết rằng người kia giận, bằng lời nói hoặc bằng cách viết trên một mảnh giấy, và hứa với người kia rằng mình sẽ có mặt vào chiều thứ sáu.
04. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, lái xe hoặc làm việc, thực tập hơi thở chánh niệm và quán chiếu sâu sắc để thấy:
  - Trong tôi cũng có những hạt giống của sự không dễ thương, của sự bực bội và hờn giận.
  - Tập khí trong tôi đã có nhiều phen gây ra đau khổ cho người kia.
  - Tôi tưởng làm cho người kia khổ thì tôi sẽ bớt khổ, và tôi đã làm.
  - Làm cho người kia khổ, tôi cũng làm cho tôi khổ theo.
05. Nếu thấy được vụng về và thiếu chánh niệm của mình, hãy tìm cách xin lỗi ngay, đừng chờ tới ngày thứ sáu. Xin lỗi mà đừng tìm cách biện bạch.

Trước sự chứng minh của Đức Thế Tôn và với niềm lực của Tăng Thân, chúng con xin nguyện thực tập theo những điều khoản của hiệp ước này. Cầu xin Tam Bảo gia hộ cho chúng con có đủ niềm tin và sự sáng suốt. Chúng con nguyện nương vào Phật thân, Pháp Thân và Tăng Thân để thực tập tu học.

Hiệp Ước làm tại \_\_\_\_\_ ngày \_\_\_\_\_ tháng \_\_\_\_\_ năm \_\_\_\_\_  
Các đương sự: