

## Giận rồi lại Thương

ISSN: 2734-9195 15:10 07/09/2026

Thương nhau còn chưa đủ, giận làm chi cho lãng phí một kiếp nhân sinh. Giận rồi để lại biết cách yêu thương nhau nhiều hơn, ấy mới là sự tỉnh thức và vẹn tròn sâu sắc nhất của một tấm lòng.

### **Tóm tắt nội dung bài viết:**

*Bài tản văn khắc họa hành trình tâm lý từ những hờn dỗi, va chạm rất đời thường đến khoảng lặng thức tỉnh của tình cảm. Qua đó, cơn giận chỉ là bề nổi của sự quan tâm, còn tình yêu thương bao dung mới là sợi dây bền chặt giúp con người biết hạ cái tôi để thấu hiểu và trân trọng nhau hơn.*

*Từ góc nhìn triết lý Phật giáo, cuộc đời vốn dĩ là một dòng chảy vô thường, nơi mọi cảm xúc đến đi bất định. Dẫu là niềm vui hay nỗi hờn giận, cũng chỉ là những đám mây mờ thoáng qua trên bầu trời tâm thức.*

Có những ngày, bầu trời trong lòng đột nhiên đổ một cơn mưa rào vô cớ. Giữa con người với con người, dẫu có gần bó và thấu hiểu đến đâu, cũng khó tránh khỏi những khoảnh khắc chông chênh vì một lời nói lỡ vội, một ánh nhìn quay đi hay sự vô tình không đoán trước. Khi ấy, cơn giận bùng lên như một mối lửa nhỏ, thiêu rụi sự dịu dàng vốn có và dựng lên một bức tường im lặng ngăn cách hai tâm hồn. Thế nhưng, đời người trải qua bao nhiêu giông bão mới nhận ra rằng, sau tất cả những hờn dỗi lắt léo ấy, tình yêu thương vẫn là những mạch sống ngầm chảy mãi dưới lòng đại dương, vỗ về và hàn gắn những tổn thương sâu kín nhất.

Đức Phật từng dạy rằng, ôm giữ giận dữ trong lòng cũng giống như cầm một viên than hồng với ý định ném vào người khác, nhưng người bị bùng cháy và tổn thương trước tiên lại chính là bản thân mình.

Cơn giận thường bắt đầu từ những điều vô cùng nhỏ nhặt. Đó có thể là một buổi chiều tan làm muộn nhưng người kia quên mất lời hẹn, là sự bất đồng quan điểm trong một câu chuyện phiếm, hay chỉ là cái tôi quá lớn muốn khẳng định mình đúng.

Khi giận, tựa như ta vô tình đeo vào mắt một cặp chiếc kính màu xám u tối. Ta chỉ nhìn thấy những điều chưa hoàn hảo, những khuyết điểm của đối phương và thấy bản thân thật nhiều chịu đựng, tổn thương. Lời nói lúc này dễ trở thành những chiếc gai nhọn, lỗ thốt ra là vạch vào lòng nhau những vết xước đau nhức âm ỉ. Hoặc giả, đó là sự im lặng đóng sập cửa lòng.

Thứ im lặng nặng nề, ngọt ngào đến mức một tiếng thở dài cũng có thể vỡ tan. Ta cố tình phớt lờ bóng hình quen thuộc, cố tình thu mình vào vỏ ốc cá nhân, tự xây nên một khoảng cách xa xăm dẫu hai người đang ngồi cùng nhau, ngay trong một căn phòng.

Tuy nhiên, Phật giáo cũng chỉ ra rằng cái gì do duyên sinh thì cũng do duyên diệt. Cơn giận dù dữ dội đến đâu cũng chỉ là một trạng thái tâm lý nhất thời, không có thực thể vĩnh hằng. Khi ngọn lửa sân hận vừa lụi tàn, khoảng lặng chính niệm bắt đầu mở ra. Đó là lúc ta ngừng cuốn theo dòng xúc cảm hỗn loạn để lắng lòng quán chiếu.

Trong sự tĩnh lặng ấy, cơn giận dù bùng cháy dữ dội đến đâu cũng chỉ như một vệt sao xoẹt qua bầu trời đêm.

Khi sự bức bối ban đầu dần lắng xuống, khoảng lặng hoang hoải bắt đầu chiếm lấy không gian. Đó là lúc tâm trí ta chậm lại để nhìn nhận mọi chuyện. Trong không gian tĩnh lặng ấy, ánh mắt ta vô tình lướt qua đối phương.

Nhìn bóng lưng quen thuộc có phần mệt mỏi sau một ngày dài, nhìn đôi bàn tay chai sần vì lo toan cuộc sống, hay mái tóc đã lốm đốm vài sợi bạc dưới ánh đèn đêm... Tự nhiên lòng ta thất lại. Lớp băng hờn dỗi bắt đầu nứt vỡ, nhường chỗ cho những xót xa âm thầm.



Hình minh họa cung cấp bởi tác giả

Ký ức lúc này ùa về phủ kín tâm trí, vừa như một dòng suối mát lành, vừa như một thước phim quay chậm. Ta nhớ lại những ngày mưa gió được người ấy che chở cho mình, nhớ cái nắm tay ấm áp giữa dòng người xa lạ, nhớ cả những sự hy sinh lặng lẽ mà bình thường ta coi là điều hiển nhiên.

Cái sai của đối phương bỗng trở nên nhỏ bé trước biển trời ân tình đã cùng nhau bồi đắp. Ta chợt nhận ra, thắng thua trong một cuộc tranh cãi chẳng mang lại niềm vui, bởi khi ta "thắng" về lý lẽ thì cũng là lúc trái tim người mình yêu quý phải mang vết thương.

Bản chất của sự tức giận, suy cho cùng, cũng xuất phát từ việc ta quá coi trọng người đó. Vì thương nên mới kỳ vọng, vì quan tâm nên mới dễ bị tổn thương bởi một sự lỡ lời.

Nhận ra điều đó, tâm ta chuyển hóa từ "sân" sang "từ bi", nhận ra rằng thương một người là thương cả những điểm chưa hoàn hảo của họ.

Và rồi, sự chữa lành đến nhẹ nhàng như cơn gió thoảng. "Thương" quay trở lại, dịu dàng và tha thứ. Không cần những lời xin lỗi cầu kỳ hay phô trương, sự hàn gắn đôi khi chỉ gói gọn trong một hành động thật giản đơn. Đó là một ly nước ấm lặng lẽ được đặt trên bàn làm việc, là tiếng gọi nhau và cái gật đầu khẽ khàng "vào ăn cơm thôi", hay chỉ là một ánh mắt dẫn ra, bót đi vẻ căng thẳng lúc ban chiều. Khi một người chịu bước qua cái tôi để trao đi sự nhẹ nhàng, mọi khoảng cách lập tức bị xóa bỏ. Cái ôm sau cơn giận luôn bao hàm sự ấm áp lạ kỳ, bởi nó chứa đựng cả sự thấu hiểu và trân trọng.

Tình cảm con người, đâu là tình thân, tình bạn hay tình yêu đôi lứa, chưa bao giờ là một đường thẳng hoàn hảo. Nó là tập hợp của những mảnh ghép lộn xộn, có ngọt ngào nhưng cũng không thiếu những góc cạnh xù xì, gồ ghề. Một mối quan hệ bền chặt không phải là nơi chưa từng tồn tại sự giận dỗi, mà là nơi người ta biết giận rồi lại thương, biết bao dung cho những phút giây yếu mềm của nhau. Cơn giận chỉ là phép thử để ta nhìn lại chính mình và nhận ra người kia quan trọng đến nhường nào.

Thế gian rộng lớn, tìm thấy nhau giữa muôn vạn người đã là một nhân duyên kỳ diệu. Đó là nhờ vô lượng nhân duyên từ nhiều đời nhiều kiếp.

Cuộc đời ngắn ngủi, giận dỗi nhau một giờ là mất đi một giờ ấm áp, trách hờn nhau một ngày là lãng phí một ngày được yêu thương.

Học cách "giận rồi lại thương" chính là học hạnh nhẫn nhục và bao dung của Mười Ba-la-mật, biến nghịch duyên thành thắng duyên để nuôi dưỡng tình cảm bền chặt. Sau tất cả những giằng xé và lặng im, ta mỉm cười nhận ra rằng: Thương nhau còn chưa đủ, giận làm chi cho lãng phí một kiếp nhân sinh.

Giận rồi để lại biết cách yêu thương nhau nhiều hơn, ấy mới là sự tỉnh thức và vẹn tròn sâu sắc nhất của một tấm lòng.

Tác giả: **Hoàng Thị Tuyết Nhung**