Khổ đau, ý chí và con đường chuyển hóa

ISSN: 2734-9195 08:05 28/01/2026

Phật pháp không nằm ngoài đời sống, và đời sống, khi được quán chiếu đến tận cùng, chính là một trang kinh điển đang mở ra trước mắt con người.

"*Bị xe tải cán đứt đôi người năm 2004, Peng Shuilin không chỉ sống sót kỳ diệu mà còn trở thành doanh nhân và điểm tựa cho hàng nghìn người khuyết tật suốt 30 năm qua. Ngày 9/3/2004 là cột mốc định mệnh của ông Peng Shuilin (người Hồ Nam) khi đang làm việc tại Thâm Quyến. Một chiếc xe tải hạng nặng đã cán ngang người khiến ông vĩnh viễn mất đi phần thân dưới. Tỉnh lại sau nhiều cuộc đại phẫu, chiều cao của người đàn ông 1,67 m này chỉ còn lại 78 cm. Y học ghi nhận ông là trường hợp hy hữu trên thế giới sống sót sau phẫu thuật cắt bỏ cơ thể (Hemicorporectomy) ở vị trí cao và diện tích lớn như vậy.*

Những ngày đầu sau tai nạn là "địa ngục" với Peng. Nỗi đau thể xác cùng mặc cảm tàn phế khiến ông nhiều lần tuyệt vọng. Chính tình yêu của vợ con và sự đùm bọc của cộng đồng đã níu giữ ông ở lại. Không chỉ làm giàu cho bản thân, ông dành phần đời còn lại để vực dậy những người cùng cảnh ngộ. Năm 2010, nghe tin Wang Shan - cô bé 13 tuổi ở Tây An muốn tự tử vì mất đôi chân, ông Peng đã vượt hàng nghìn km đến thăm. Hình ảnh người đàn ông chỉ cao 78 cm di chuyển thoăn thoắt trên xe lăn, vừa biểu diễn thể lực vừa động viên: "Chân không đi được thì ta còn đôi tay" đã giúp cô gái trẻ tìm lại niềm tin sống. Ở tuổi xế chiều, Peng Shuilin tiếp tục bắt kịp xu hướng khi chuyển sang làm livestream. Kênh của ông thu hút hơn 500.000 người theo dõi, trở thành nơi tư vấn tâm lý và chia sẻ kinh nghiệm khởi nghiệp cho người khuyết tật.

Được cha truyền cảm hứng, anh Peng Yuexiang, con trai ông, cũng tích cực tham gia các hoạt động xã hội. Năm 2023, Yuexiang thành lập công ty công nghệ, phối hợp với địa phương mở các khóa đào tạo kỹ năng số miễn phí. Tại đây, những người yếu thế được học cách bán đặc sản quê hương, trở thành những nhà sáng tạo nội dung để tự chủ kinh tế...."

(https://vnexpress.net/21-nam-hoi-sinh-cua-nguoi-dan-ong-bi-cat-doi-co-the-5007149.html?utm_source=chatgpt.com)

Ông Peng Shuilin trước cửa hàng của mình ở Hồ Nam. Ảnh: Voc

Khi khổ đau vượt khỏi ngưỡng chịu đựng thông thường

Tai nạn năm 2004 khiến ông Peng Shuilin bị xe tải cán đứt đôi cơ thể đã đẩy con người vào một dạng khổ đau vượt xa ngưỡng chịu đựng thông thường của đời sống.

- Khổ thân biểu hiện rõ rệt qua việc mất hoàn toàn phần thân dưới, những cơn đau kéo dài và sự lệ thuộc vào chăm sóc y tế.

- Khổ tâm bộc lộ trong khủng hoảng bản ngã, cảm giác bị tước đoạt giá trị tồn tại và nguy cơ rơi vào tuyệt vọng.

- Khổ xã hội xuất hiện khi cá nhân đứng trước nguy cơ bị loại trừ khỏi đời sống lao động, trở thành gánh nặng cho gia đình và cộng đồng.

Dưới ánh sáng Phật giáo, sự việc ở đây chính là sự hội tụ của ba tầng khổ mà đạo Phật đã chỉ ra: khổ khổ (dukkha-dukkha) – nỗi khổ trực tiếp của đau đớn; hoại khổ (vipariṇāma-dukkha) – nỗi khổ do sự sụp đổ của những gì từng là điểm tựa; và hành khổ (saṅkhāra-dukkha) – nỗi khổ vi tế của toàn bộ tiến trình hiện hữu bị điều kiện hóa.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh dạy: “*Này các Tỳ-kheo, điều ta tuyên thuyết chỉ là khổ và con đường đưa đến sự đoạn diệt khổ*” (SN 56.11). Điều đáng suy ngẫm nơi trường hợp này là: khổ đau cực hạn không dẫn đến sự sụp đổ hiện sinh, mà

trái lại, trở thành động lực để con người tiếp tục sống và tái kiến tạo ý nghĩa đời mình. Vấn đề đặt ra không còn đơn thuần là làm sao để tránh khổ, mà là: điều kiện tâm lý và nhận thức nào cho phép một con người, khi bị đặt trọn vẹn trong khổ, vẫn không bị khổ nuốt chửng, mà từng bước chuyển hóa nó thành sức mạnh nội tâm?

Ý chí (Viriya) và tâm quyết định (Adhitthāna): Từ sinh tồn đến tự chủ

Dưới ánh sáng Phật giáo, ý chí không phải là sự gồng mình đối kháng với nghịch cảnh, mà là năng lực nội tâm giúp con người đứng vững trước dòng nghiệp đang trổ quả. Trong Bát Chính Đạo, Chính tinh tấn (sammā-vāyāma) được xác lập như trụ cột của tiến trình tu tập: *"ngăn ngừa các bất thiện pháp chưa sinh, đoạn trừ các bất thiện pháp đã sinh; làm sinh khởi các thiện pháp chưa sinh và tăng trưởng các thiện pháp đã sinh"*. Đây không chỉ là nguyên tắc dành cho hành giả xuất gia, mà còn là khuôn mẫu cho mọi nỗ lực sống có tỉnh thức giữa đời thường.

Trong hoàn cảnh bị tổn thương thân thể nghiêm trọng, việc ông Peng Shuilin không chấp nhận đời sống hoàn toàn lệ thuộc vào trợ cấp, chủ động mở cửa hàng mưu sinh cho thấy sự vận hành của ý chí như một sức mạnh tự chủ. Đó không phải là sự phủ nhận khổ đau, mà là quyết định không để khổ đau định nghĩa toàn bộ sự tồn tại của mình. Từ góc nhìn Phật học, đây chính là biểu hiện của tinh tấn được nâng đỡ bởi tâm quyết định: một thái độ sống không buông xuôi, cũng không oán trách.

Trong Tăng Chi Bộ kinh từng chỉ rõ rằng nghiệp không phải là một bản án bất di bất dịch, mà là một tiến trình mở, chịu sự chi phối của tác ý hiện tại. Khi nhấn mạnh rằng hành động có chủ ý trong hiện tại có thể chuyển hướng dòng nghiệp, giáo lý Phật giáo đã trao cho con người quyền năng căn bản nhất: quyền lựa chọn thái độ sống. Ý chí của ông Peng, xét trong chiều sâu này, có thể được hiểu như một dạng tinh tấn thế tục tương ứng với tinh thần Phật giáo: không trốn chạy nghiệp quả đã chín, nhưng cũng không để quá khứ trói buộc tương lai, không mơ tưởng một đời sống khác, mà làm chủ khoảnh khắc đang hiện diện.

Từ sinh tồn đến tự chủ, con đường mà ông Peng đi qua cho thấy ngay cả trong khổ đau cực hạn, khi thân thể bị giới hạn đến mức tối đa, thì tự do nội tâm vẫn có thể được khai mở. Và chính nơi đó, tinh thần Chính tinh tấn của Phật giáo tìm thấy một minh chứng sống động giữa đời thường.

Ông Peng, 64 tuổi (trái) và những người cùng cảnh ngộ. Ảnh: Voc

Từ tự lực đến lợi tha: Khi khổ đau trở thành nguồn từ bi

Một bước chuyển mang tính quyết định trong hành trình hiện sinh của ông Peng Shuilin xuất hiện khi nỗ lực tự lực không còn khép kín trong phạm vi sinh tồn cá nhân, mà mở rộng thành sự quan tâm, nâng đỡ và khích lệ những người cùng cảnh ngộ, đặc biệt là các thanh thiếu niên khuyết tật đang đứng trước bờ vực tuyệt vọng.

Tại đây, khổ đau không còn chỉ là điều phải chịu đựng, mà trở thành chất liệu cho một giá trị đạo đức – xã hội mới được khai sinh, đó chính là tiến trình chuyển hóa từ khổ đau cá nhân sang từ bi được thể hiện bằng hành động cụ thể.

Ông Peng có khả năng nhận diện nỗi đau của người khác không bằng thương hại, mà bằng sự đồng cảm sâu sắc. Điều này tương ứng với tinh thần lời dạy căn bản trong Kinh Pháp Cú: "*Không làm các điều ác, thành tựu các hạnh lành, giữ tâm ý trong sạch – đó là lời chư Phật dạy*" (Dhp 183). Việc khích lệ người khác đứng dậy, giúp họ tái lập niềm tin vào giá trị bản thân, chính là một hình thức thành tựu thiện hạnh ngay trong đời sống thường nhật.

Ở bình diện Phật học ứng dụng, những chia sẻ trải nghiệm sống, những lời động viên xuất phát từ chính thân phận bị tổn thương của ông Peng có thể được xem như một dạng bố thí pháp (dhammadāna) mang tính thế tục. Dù không sử dụng ngôn ngữ kinh điển hay hình thức tôn giáo, nhưng tinh thần giải khổ – mục tiêu cốt lõi của phật pháp – lại hiện diện rất rõ. Khi khổ đau được chuyển hóa thành

nguồn năng lượng nâng đỡ người khác, nó không còn là gánh nặng đơn lẻ của một cá nhân, mà trở thành nhịp cầu nối giữa con người với con người. Chính tại điểm này, hành trình vượt khổ của một cá nhân đã chạm đến chiều kích lợi tha, nơi từ bi không chỉ được nói đến, mà được sống và được trao truyền.

Thực tập Thiền trong bối cảnh đau khổ: Nhận diện – Không đồng nhất – Không tuyệt vọng

Dù bài báo không trực tiếp đề cập đến thiền hay thực hành tâm linh, nhưng nếu quan sát kỹ tiến trình nội tâm của ông Peng Shuilin sau tai nạn, có thể nhận ra những yếu tố cốt lõi tương ứng với **thiền quán vipassanā** trong Phật giáo.

Trước hết là khả năng nhận diện cảm thọ: đau đớn thể xác, những giới hạn sinh lý và bất tiện thường trực không bị phủ nhận hay né tránh, mà được chấp nhận như một phần của kinh nghiệm sống. Đau không còn là "*tôi*", mà là điều đang được cảm nhận. Đây chính là tinh thần quán thọ trong Tứ niệm xứ, khi cảm thọ được thấy đúng như bản chất của nó, không bị đồng nhất hóa với bản ngã.

Kế đến là tiến trình không đồng nhất hóa với thân. Khi thân thể từng là điểm tựa căn bản cho căn tính cá nhân nay bị tổn hại nghiêm trọng, ông Peng buộc phải tái cấu trúc giá trị sống. Việc tiếp tục lao động, kinh doanh, giao tiếp xã hội cho thấy *"con người"* không còn bị bám víu vào hình hài nguyên vẹn, mà được đặt trên nền tảng của ý chí, khả năng đóng góp và ý nghĩa sống. Điều này tương ứng với lời dạy trong *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10): quán thân như thân, tức thấy thân chỉ là thân, không phải là "*tôi*" hay "*của tôi*".

Cuối cùng là khả năng an trú trong hiện tại, một yếu tố then chốt của thiền quán, thay vì bị nhấn chìm trong tiếc nuối quá khứ hay lo âu về tương lai, ông Peng lựa chọn sống từng ngày, tập trung vào những việc cụ thể còn có thể làm được trong khả năng hiện tại. Chính sự thu hẹp tầm nhìn về "*ngay bây giờ*" này giúp tâm không rơi vào tuyệt vọng. Dưới ánh sáng Phật học, đây là một dạng thực tập tỉnh giác tự phát, nơi thiền không khởi đầu từ tọa cụ hay nghi thức, mà nảy sinh từ chính khủng hoảng hiện sinh.

Trường hợp này cho thấy: trong bối cảnh đau khổ cùng cực, thiền không phải là sự trốn chạy thực tại, mà là con đường giúp con người đứng vững giữa thực tại ấy mà không bám chấp vào thực tại.

Kết luận: Khi đời sống trở thành minh họa sống động cho giáo lý

Câu chuyện *"21 năm hồi sinh"* không chỉ là một bản tường thuật về nghị lực cá nhân, mà còn là một minh họa sinh động cho một chân lý cốt lõi của Phật giáo: Phật pháp không nằm ngoài đời sống, và đời sống, khi được quán chiếu đến tận

cùng, chính là một trang kinh điển đang mở ra trước mắt con người. Không cần đến ngôn ngữ giáo điều hay hình thức tôn giáo, hành trình vượt khổ của ông Peng Shuilin cho thấy giáo lý của đức Phật có thể được thể hiện trọn vẹn ngay trong những lựa chọn rất đời thường: sống tiếp, lao động, tự chủ và không khép mình trong oán hận.

Từ góc nhìn Phật giáo, trường hợp này làm sáng tỏ ba luận điểm quan trọng.

Trước hết, khổ không tất yếu dẫn đến tuyệt vọng; khi được nhận diện đúng như thật, khổ có thể trở thành điểm khởi đầu của tỉnh thức thay vì hủy diệt.

Thứ hai, ý chí và tác ý hiện tại có khả năng vận hành như một phương tiện chuyển hướng dòng nghiệp, giúp con người không bị đóng khung bởi những gì đã xảy ra trong quá khứ.

Cuối cùng, từ bi không phải là điều chỉ nảy sinh từ an ổn, mà có thể được kết tinh ngay từ chính những tổn thương sâu sắc nhất, khi con người không khép chặt nỗi đau vào bản thân mình.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nơi các biến cố bất ngờ dễ đẩy con người vào khủng hoảng hiện sinh và cảm giác vô nghĩa, câu chuyện này mang ý nghĩa như một lời nhắc tỉnh thức nhẹ nhàng nhưng sâu sắc. Giải thoát, dưới ánh sáng phật học, không luôn mang hình thức siêu việt hay xuất ly khỏi đời sống. Đôi khi, nó khởi đầu rất giản dị, bằng việc không từ bỏ cuộc đời, không từ bỏ khả năng sống có ý nghĩa ngay giữa những giới hạn khắc nghiệt nhất của thân phận con người.

Tác giả: **Nguyễn Bình An**