TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

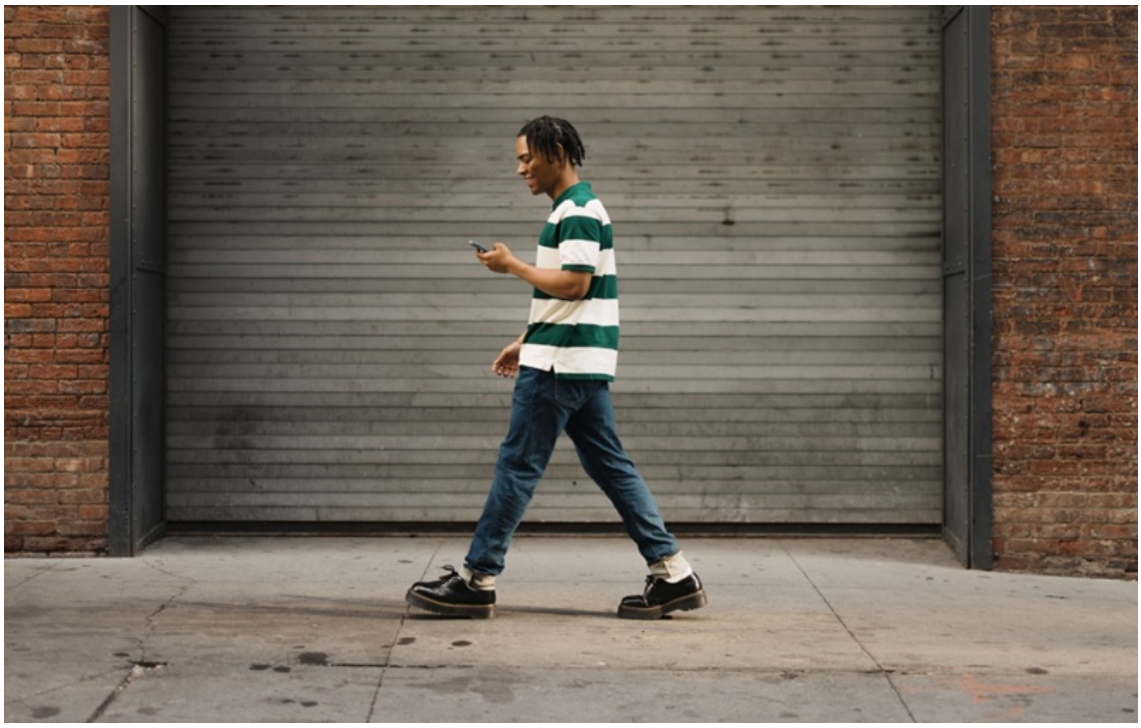
AI càng thông minh, chúng ta càng cần tỉnh thức

ISSN: 2734-9195 08:05 08/06/2026

Thách thức lớn nhất của thời đại AI vì thế không nằm ở việc máy móc ngày càng thông minh hơn, mà ở việc liệu chúng ta có còn giữ được những phẩm chất làm nên tính người hay không.

Trong thời đại **trí tuệ nhân tạo (AI)** phát triển với tốc độ chưa từng có, hầu như ai cũng đang tìm kiếm những chỉ dẫn để sử dụng và tương tác với công nghệ này một cách hiệu quả. Không thiếu những bài viết hướng dẫn cách khai thác AI nhằm nâng cao năng suất, tối ưu công việc hay gia tăng lợi thế cạnh tranh.

Nhưng một câu hỏi quan trọng dường như vẫn còn bỏ ngỏ: **Làm thế nào để sử dụng AI một cách đúng đắn về mặt đạo đức và nhân văn, chứ không chỉ đơn thuần là thành thạo về kỹ thuật?**



Nhiều người mong đợi một bộ quy tắc rõ ràng để ứng xử với AI. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn có lẽ không phải là các quy tắc cứng nhắc mà là sự vun bồi

những phẩm chất nội tâm. Quy tắc có thể hữu ích trong một số hoàn cảnh nhất định, nhưng đức hạnh mới là yếu tố giúp con người thích ứng trước những tình huống đa dạng và phức tạp của đời sống.

Điều này giống như việc học nhạc. Người học cần luyện gam, luyện kỹ thuật, nhưng mục đích cuối cùng không phải để mãi chơi những gam nhạc ấy, mà để trở thành một nhạc công có khả năng biểu đạt và sáng tạo. Tương tự, trong thế giới AI với vô vàn ứng dụng và bối cảnh khác nhau, không một bộ quy tắc nào có thể bao quát hết mọi trường hợp. Điều cần thiết hơn là nuôi dưỡng những phẩm chất giúp chúng ta biết ứng xử khôn ngoan trước mỗi tình huống.

Từ góc nhìn đó, có bốn đức tính cốt lõi giúp chúng ta giữ được bản chất nhân văn trong thời đại AI.

Tình người và cộng đồng: Đối trọng với chủ nghĩa cá nhân

Con người là một hữu thể xã hội. Chúng ta trưởng thành nhờ các mối quan hệ, được nuôi dưỡng bởi cộng đồng và tìm thấy ý nghĩa cuộc sống thông qua sự kết nối với người khác.

Trong Phật giáo, tinh thần **lục hòa cộng trụ**, lòng từ bi và ý thức tương duyên cho thấy không ai tồn tại như một thực thể biệt lập. Mỗi người đều nương tựa vào vô số điều kiện và con người khác để hiện hữu.

Tuy nhiên, một trong những nguy cơ lớn của thời đại số là xu hướng khiến chúng ta ngày càng khép kín trong “cái tôi” của mình.

Các nền tảng **mạng xã hội** được cá nhân hóa cao độ liên tục cung cấp những nội dung phù hợp với sở thích riêng, tạo nên những “buồng vọng âm” (echo chambers), nơi chúng ta chỉ nghe thấy tiếng nói giống với mình.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Khi AI ngày càng tinh vi trong việc phân tích hành vi và sở thích người dùng, mức độ cá nhân hóa này sẽ còn mạnh mẽ hơn nữa. Nếu mạng xã hội từng là chất xúc tác cho chủ nghĩa cá nhân, thì AI có nguy cơ làm cho xu hướng ấy trở nên gây nghiện hơn gấp bội.

Nếu xem mạng xã hội là thứ "ma túy" nuôi dưỡng **chủ nghĩa cá nhân**, thì AI đang khiến chất gây nghiện ấy trở nên mạnh hơn rất nhiều.

Ngược lại, tinh thần cộng đồng giúp chúng ta nhận ra rằng mình cần người khác và người khác cũng cần mình. Hạnh phúc không chỉ đến từ việc thỏa mãn nhu cầu cá nhân mà còn từ khả năng sẻ chia, phụng sự và nâng đỡ lẫn nhau.

Trong bối cảnh AI ngày càng định hình trải nghiệm sống, việc duy trì những cộng đồng thực, nơi con người gặp gỡ trực tiếp, đối thoại và học hỏi từ những người khác biệt với mình, trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.

Hai nguyên tắc có thể thực hành:

+ Chủ động tham gia những cộng đồng đa dạng về thế hệ, quan điểm và trải nghiệm sống.

+ Dành thời gian phụng sự người khác mà không mong cầu lợi ích cá nhân ngoài niềm vui được giúp đỡ và kết nối.

Hiện diện tỉnh thức: Đối trọng với đời sống ảo

Một xu hướng đáng chú ý trong thời đại AI là việc chúng ta ngày càng dành nhiều thời gian trong thế giới số và ít hiện diện hơn trong đời sống thực.

Trong khi đó, chúng ta là những sinh thể sống bằng thân và tâm, cảm nhận thế giới thông qua cơ thể, các giác quan và những tương tác trực tiếp.

AI có thể xử lý dữ liệu, mô phỏng đối thoại hay tạo ra nội dung rất thuyết phục, nhưng không thực sự sống, cảm nhận hay trải nghiệm như con người.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Phật giáo đặc biệt nhấn mạnh thực hành **chính niệm**, khả năng hiện diện trọn vẹn với thân tâm trong giây phút hiện tại. Chính sự hiện diện ấy giúp chúng ta tiếp xúc sâu sắc với thực tại, với thiên nhiên và với những người xung quanh.

Ngày nay, sự xuất hiện của avatar ảo, các chatbot được nhân cách hóa và xu hướng gắn bó cảm xúc với AI đang đặt ra nguy cơ làm suy giảm khả năng kết nối người-người.

Nhà tư tưởng Simone Weil từng cho rằng “sự chú tâm” là một trong những biểu hiện cao nhất của tình thương. Khi hiện diện thật sự với một người khác, chúng ta đang trao tặng món quà quý giá nhất của mình.

Hai nguyên tắc thực hành:

+ Ưu tiên những cuộc gặp gỡ trực tiếp, xem tương tác trực tuyến là sự bổ sung chứ không phải thay thế cho đời sống thực.

+ Khi hiện diện ở một sự kiện hay trong một cuộc gặp gỡ, hãy dành trọn sự chú tâm cho khoảnh khắc ấy thay vì liên tục bị kéo đi bởi điện thoại hay các thông báo số.

Nhẫn nại: Đối trọng với sự ám ảnh về hiệu suất

AI mang lại những lợi ích to lớn về hiệu quả. Chỉ trong vài giây, chúng ta có thể tạo bài thuyết trình, viết email, dựng video hay tổng hợp thông tin.

Tuy nhiên, không phải điều gì nhanh hơn cũng đồng nghĩa với tốt hơn.

Trong giáo lý Phật giáo, sự trưởng thành của con người luôn gắn với tiến trình tu tập, chuyển hóa và tích lũy công phu qua thời gian. Không có con đường tắt nào để đạt được trí tuệ hay phẩm hạnh.

Nghiên cứu về khả năng định hướng cho thấy khi chúng ta quá phụ thuộc vào ứng dụng chỉ đường, các vùng não liên quan đến ghi nhớ không gian và nhận diện môi trường xung quanh hoạt động ít hơn. Kết quả là chúng ta trở nên lệ thuộc vào công nghệ.

Điều tương tự đang xảy ra trong giáo dục. Một sinh viên sử dụng AI quá mức có thể hoàn thành bài tập nhanh hơn, thậm chí đạt kết quả cao hơn. Nhưng những kỹ năng mà việc học vốn nhằm hình thành như tư duy phản biện, lập luận hay viết lách lại không được rèn luyện đầy đủ.

Hiệu suất đạt được đôi khi phải đánh đổi bằng sự phát triển nội tại.

AI có thể khiến chúng ta làm việc hiệu quả hơn, nhưng đồng thời cũng có nguy cơ làm thui chột quá trình trưởng thành của chính chúng ta.

Trong Phật giáo, hạt giống trí tuệ cần thời gian để nảy mầm. Không ai có thể thay thế công phu tự thân bằng một thuật toán.

Hai nguyên tắc thực hành:

+ Tuyệt đối không sử dụng AI để gian lận, đạo văn hoặc đánh tráo năng lực thật của bản thân.

+ Hạn chế sử dụng AI ở những lĩnh vực mà việc nỗ lực học hỏi và rèn luyện chính là mục tiêu quan trọng nhất.

Sự trưởng thành chậm rãi nhưng vững chắc luôn đáng giá hơn sự tiện lợi dẫn đến trì trệ.

Trung thực và tỉnh giác: Đối trọng với giật gân và ngụy thông tin

Một trong những thách thức lớn nhất của thời đại AI là sự khủng hoảng niềm tin đối với thông tin.

Tin giả, video deepfake, nội dung thao túng cảm xúc và các chiến dịch tuyên truyền ngày càng tinh vi. Cùng với đó là xu hướng "giật gân hóa" thông tin nhằm thu hút sự chú ý, khiến chúng ta khó phân biệt đâu là sự thật và đâu là nội dung được thiết kế để kích động cảm xúc.

Trong lịch sử nhân loại, những thời kỳ sự thật bị bóp méo thường dẫn tới chia rẽ xã hội, cực đoan hóa tư tưởng và khủng hoảng đạo đức.

Phật giáo xem **chính kiến** là yếu tố đầu tiên của Bát Chính Đạo. Muốn sống đúng đắn, trước hết phải thấy biết đúng đắn. Khi nhận thức bị sai lệch, hành động và đời sống cũng dễ đi chệch hướng.

Vì vậy, giữa thế giới đầy thông tin nửa thật nửa giả, chúng ta cần rèn luyện khả năng phân biệt, kiểm chứng và suy xét.

AI có thể hỗ trợ quá trình này. Chúng ta có thể yêu cầu AI tổng hợp nhiều góc nhìn khác nhau, giới thiệu các tài liệu nền tảng hoặc tóm lược những cuộc tranh luận học thuật để chuẩn bị cho việc nghiên cứu sâu hơn.

Tuy nhiên, AI cũng có thể khiến chúng ta rơi vào ảo tưởng hiểu biết. Đọc một bản tóm tắt không đồng nghĩa với việc thực sự hiểu vấn đề. Hơn nữa, bản thân AI đôi khi cũng tạo ra thông tin thiếu chính xác.

Trung thực và tỉnh giác thúc đẩy chúng ta tìm kiếm trí tuệ, thay vì lao vào những tranh cãi vô bổ.

Hai nguyên tắc thực hành:

+ Cố gắng hiểu một quan điểm theo cách mạnh mẽ và công bằng nhất trước khi phản bác.

+ Tìm kiếm chiều sâu thay vì chạy theo những nội dung ngắn, gây sốc và dễ lan truyền.

Nếu một thông tin khiến bạn quan tâm, hãy tìm đọc nguồn đầy đủ, nghiên cứu bối cảnh và đối chiếu nhiều góc nhìn khác nhau.

Kết luận

AI không chỉ là một công cụ công nghệ. AI đang trở thành một lực lượng định hình cách chúng ta suy nghĩ, học tập, làm việc và tương tác với nhau.

Thách thức lớn nhất của thời đại AI vì thế không nằm ở việc máy móc ngày càng thông minh hơn, mà ở việc liệu chúng ta có còn giữ được những phẩm chất làm nên tính người hay không.

Từ góc nhìn Phật học, câu trả lời không nằm ở việc chống lại công nghệ, mà ở việc sử dụng công nghệ với chính niệm và trí tuệ. Khi biết nuôi dưỡng tình người, sự hiện diện tỉnh thức, đức tính nhẫn nại và tinh thần trung thực, chúng ta có thể tận dụng những lợi ích to lớn của AI mà vẫn bảo toàn được phẩm giá và chiều sâu tâm linh.

Trong thế giới ngày càng tự động hóa, điều quý giá nhất vẫn là khả năng sống tỉnh thức, yêu thương và hiểu biết của tôi, của bạn và của chúng ta.

Tác giả: **Pete Nicholas**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: **https://www.thegospelcoalition.org/article/stay-human-ai-world/**

*** Ghi chú:** *Bài viết được chuyển thể phù hợp tiêu chí và văn phong Tạp chí Nghiên cứu Phật học từ nguyên tác bài gốc "How to Stay Human in an AI World" (tạm dịch: Giữ gìn tính người trong Kỷ nguyên trí tuệ nhân tạo).*