Giáo dục Phật giáo thời công nghệ số: Tỉnh thức giữa dòng chảy nội dung phân mảnh

ISSN: 2734-9195 14:30 10/07/2026

Giáo dục Phật giáo trong thời đại số không đơn giản là việc số hóa kinh sách, truyền thông trên mạng số hóa. Vì công nghệ giúp giáo lý đi xa hơn, nhưng chỉ tỉnh thức mới giúp giáo lý đi sâu hơn.

Tác giả: **Ths.Nguyễn Văn Toàn (Chân Giác Phúc)**

Thạc sĩ Khoa học Giáo dục, Giảng viên, Chuyên viên Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

Đại đức Ths.Thích Nhật Tu

Thạc sĩ Triết học, Giáo thọ sư, Trường Trung cấp Phật học Bình Thuận, tỉnh Lâm Đồng

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 07/2026

Tóm tắt: Sự biến đổi của **giáo dục Phật giáo** trong bối cảnh công nghệ số, người học ngày càng có nhiều cơ hội tiếp cận giáo lý qua mạng xã hội.

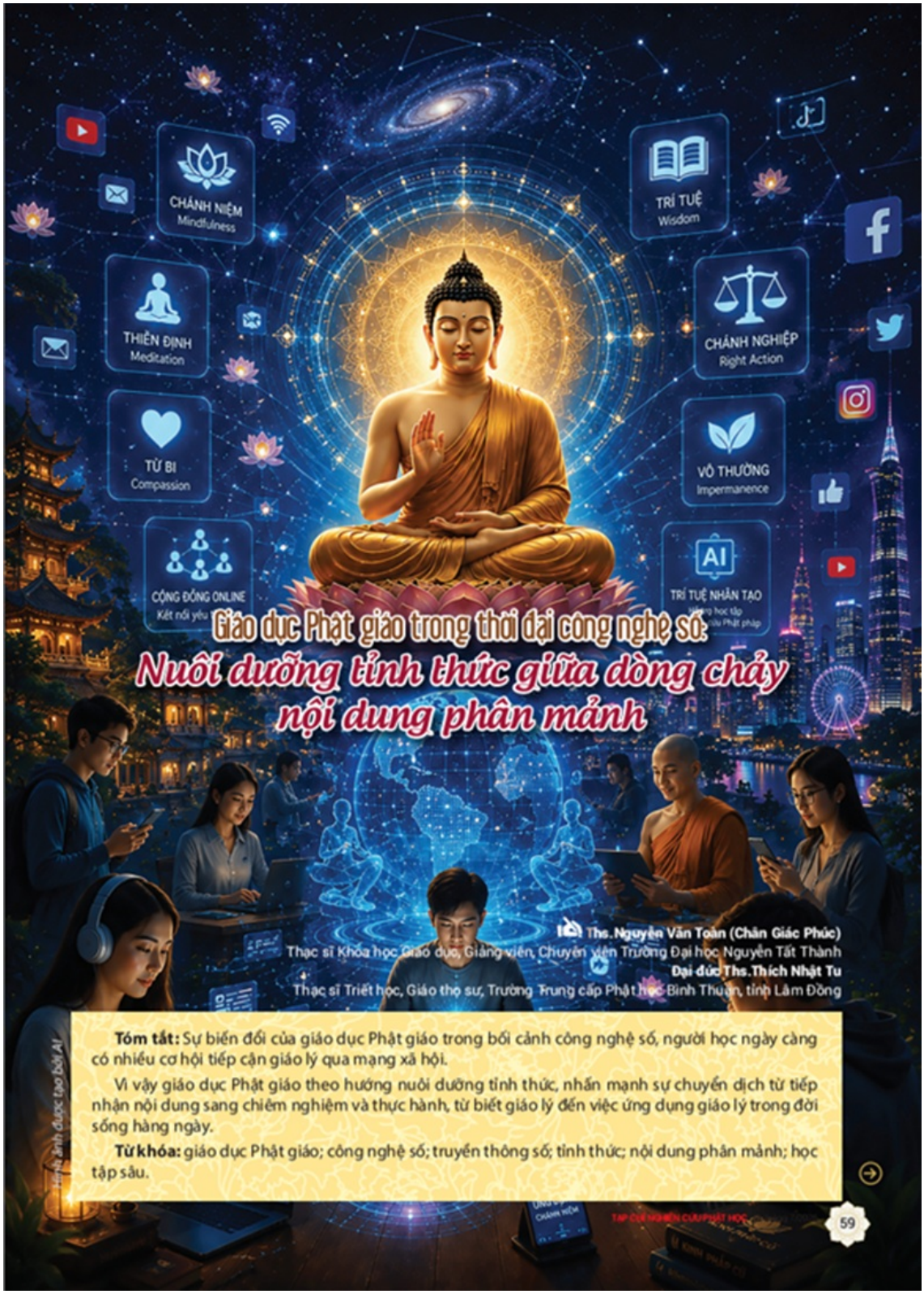
Vì vậy giáo dục Phật giáo theo hướng nuôi dưỡng tỉnh thức, nhấn mạnh sự chuyển dịch từ tiếp nhận nội dung sang chiêm nghiệm và thực hành, từ biết giáo lý đến việc ứng dụng giáo lý trong đời sống hàng ngày.

Từ khóa: giáo dục Phật giáo; công nghệ số; truyền thông số; tỉnh thức; nội dung phân mảnh; học tập sâu.

1. Đặt vấn đề

Trong thời đại công nghệ số, phương thức con người tiếp cận tri thức đã và đang dần được thay đổi, dịch chuyển. Thay đổi về phương tiện truyền tải, biến đổi cách con người đọc, nghe, ghi nhớ, suy ngẫm và thực hành **giáo lý**. Nghiên cứu về tôn giáo số cho thấy các thực hành tôn giáo hiện nay không còn giới hạn trong không gian vật lý truyền thống, mà đang được tái cấu trúc trong các môi

trường truyền thông kỹ thuật số, nơi niềm tin, giáo lý, cộng đồng và nghi lễ có thể được biểu đạt thông qua các nền tảng trực tuyến. (1)



Tại Việt Nam, sự phát triển mạnh mẽ của **truyền thông số** cũng đặt ra những yêu cầu mới đối với hoạt động giáo dục Phật giáo và hoằng pháp. Các nền tảng như YouTube, Facebook, Zalo, website Phật giáo và những hình thức pháp thoại trực tuyến đã trở thành kênh phổ biến để truyền tải giáo lý đến đông đảo công

chúng. Một số bài viết trên báo Giác Ngộ đã ghi nhận mối quan tâm của giới hoằng pháp trước sự bùng nổ của công nghệ, nhấn mạnh rằng hoằng pháp cần có những bước đi thích ứng với thời đại, đồng thời phải giữ được tinh thần chính pháp trong quá trình sử dụng các thành tựu công nghệ. (2)

Tuy nhiên, đi cùng với cơ hội mở rộng khả năng tiếp cận giáo lý là nguy cơ suy giảm chiều sâu tiếp nhận. Nhiều nghiên cứu về hành vi đọc trong môi trường số cho thấy người đọc có xu hướng đọc lướt, quét nhanh, tìm từ khóa, đọc phi tuyến tính và ít dành thời gian cho việc đọc sâu, tập trung và suy ngẫm. (3) Một phân tích tổng hợp về đọc trên giấy và đọc trên màn hình cũng chỉ ra rằng khả năng đọc hiểu thường có lợi thế hơn khi người học đọc trên giấy, đặc biệt đối với các văn bản dài hoặc đòi hỏi tư duy sâu. (4) Báo cáo của OECD về người đọc thế kỷ XXI nhấn mạnh rằng trong môi trường thông tin số, năng lực đọc không chỉ là khả năng tiếp cận văn bản, mà còn bao gồm khả năng đánh giá độ tin cậy của thông tin, so sánh các nguồn và nhận diện tính chủ quan hoặc thiên lệch của nội dung. Những phát hiện này đặc biệt đáng chú ý đối với giáo dục Phật giáo, bởi giáo lý Phật giáo không chỉ cần được "biết" ở cấp độ thông tin, mà cần được suy ngẫm, thực hành và chuyển hóa trong đời sống. (5)

Trong dòng chảy **nội dung số** hiện nay, giáo lý Phật giáo có thể được lan tỏa nhanh chóng qua những đoạn video ngắn, trích dẫn truyền cảm hứng, bài viết ngắn, hình ảnh, podcast hoặc các đoạn cắt từ pháp thoại. Đây là cơ hội để phật pháp đến gần hơn với đại chúng, nhất là người trẻ và những người ít có điều kiện tham gia trực tiếp các khóa học hoặc pháp hội. Tuy nhiên, chính đặc điểm ngắn, nhanh, cảm xúc và phụ thuộc vào thuật toán của truyền thông số cũng có thể khiến giáo lý bị tiếp nhận một cách phân mảnh. Những khái niệm sâu sắc như vô thường, vô ngã, duyên khởi, buông xả, chính niệm, từ bi hay trí tuệ có nguy cơ bị giản lược thành các thông điệp dễ chia sẻ, dễ tạo cảm xúc nhưng thiếu nền tảng học tập và thực hành. Khi đó, người học có thể "xem nhiều" nhưng chưa chắc "hiểu sâu", "lưu nhiều" nhưng chưa chắc "thực hành", "chia sẻ lời hay" nhưng chưa chắc có sự chuyển hóa trong thân, khẩu, ý.

Từ góc nhìn Phật học, vấn đề này không xa lạ với tinh thần kinh điển. Kinh Kālāma khuyến khích con người không tiếp nhận một nội dung chỉ vì truyền thống, lời đồn, uy tín hay thẩm quyền, mà cần biết quan sát, kiểm chứng và nhận diện điều gì đưa đến lợi ích, an lạc, điều gì đưa đến tổn hại, khổ đau. (6) Tinh thần ấy đặc biệt có ý nghĩa trong bối cảnh truyền thông số, khi người học phải đứng trước vô số thông tin tôn giáo, diễn giải cá nhân, trích dẫn không rõ nguồn và những nội dung được thiết kế để thu hút tương tác. Đồng thời, kinh Satipatthāna nhấn mạnh việc thiết lập chính niệm trên thân, thọ, tâm và pháp như một con đường thực hành căn bản để nhận diện thực tại một cách tỉnh

giác. (7) Điều này gợi mở rằng giáo dục Phật giáo trong thời đại số không nên dừng ở việc gia tăng số lượng nội dung truyền tải, mà cần hướng người học đến khả năng dừng lại, quan sát, chiêm nghiệm và thực hành tỉnh thức giữa môi trường thông tin biến động liên tục.

Vì vậy, vấn đề đặt ra cho giáo dục Phật giáo hiện nay là *"làm thế nào để người học không bị cuốn trôi trong dòng chảy nội dung phân mảnh".* Thách thức trung tâm không nằm ở công nghệ, mà nằm ở cách con người sử dụng công nghệ: sử dụng để bị phân tán hơn, hay sử dụng như một phương tiện thiện xảo nhằm nuôi dưỡng trí tuệ và tỉnh thức.

2. Cơ hội và thách thức của nội dung số đối với giáo dục Phật giáo

Sự hiện diện của công nghệ số trong đời sống hôm nay đã làm thay đổi rất nhiều cách con người tìm kiếm tri thức và nuôi dưỡng đời sống tinh thần. Với Phật giáo, sự thay đổi ấy có thể nhìn thấy khá rõ. Công nghệ đã làm cho việc học Phật trở nên dễ hơn mỗi ngày, không cần tới giảng đường, tìm sách kinh, đợi khoá học mà có thể nghe một bài pháp thoại trên YouTube, theo dõi một buổi livestream, đọc một bài viết trên website Phật giáo, nghe podcast khi đang làm việc khác, hoặc tham gia một cộng đồng học Phật trực tuyến,... (8)



Hình ảnh được tạo bởi AI

Với những người trẻ vốn quen sống trong môi trường truyền thông số, đây có thể là cánh cửa đầu tiên đưa họ đến với phật pháp. Từ một đoạn video ngắn, một câu nói chạm vào tâm trạng, một bài chia sẻ giản dị về khổ đau hay buông xả, người học có thể bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến đời sống nội tâm của

chính mình. Có những nội dung phù hợp với văn bản dài để người học đọc chậm và suy ngẫm. Có những bài pháp thoại cần được lắng nghe bằng âm thanh để cảm nhận nhịp điệu, giọng nói và sự trầm tĩnh của người giảng.

Giáo dục Phật giáo đang trở thành một không gian mở, nơi người học có thể chủ động lựa chọn nội dung, hình thức và thời điểm tiếp nhận phù hợp với hoàn cảnh của mình. (9)

Có một nghịch lý đáng suy nghĩ: con người có thể tiếp cận với phật pháp nhiều hơn, nhưng chưa chắc đã hiểu phật pháp sâu hơn. Trong dòng chảy truyền thông số, nội dung thường được thiết kế để ngắn, nhanh, dễ xem, dễ chia sẻ và dễ tạo cảm xúc. Video, hình ảnh, trạng thái có thể tiếp cận nhanh và nhiều người nhưng cảm giác được chạm đến trong một khoảnh khắc không đồng nghĩa với sự hiểu biết bền vững, càng không đồng nghĩa với sự chuyển hóa trong đời sống. Giáo dục Phật giáo, nếu chỉ dừng lại ở việc tạo ra những nội dung dễ lan tỏa, sẽ có nguy cơ bị cuốn vào nhịp tiêu thụ nhanh của truyền thông số. (10)

Đây là điểm cần được nhìn nhận thận trọng. Những khái niệm cốt lõi của Phật giáo như vô thường, vô ngã, duyên khởi, nghiệp, chính niệm, từ bi hay buông xả đều không phải là những thông điệp có thể hiểu trọn vẹn qua vài dòng chữ hoặc vài giây video. Mỗi khái niệm ấy gắn với nền tảng giáo lý, truyền thống tu tập và một tiến trình thực hành lâu dài. Khi đi vào môi trường số, nếu bị tách khỏi bối cảnh, những khái niệm này rất dễ trở thành các khẩu hiệu tinh thần: nghe thì quen, đọc thì hay, chia sẻ thì nhiều tương tác, nhưng lại chưa đủ sức dẫn dắt người học đi vào chiều sâu của nhận thức và hành trì.

Ví dụ “buông bỏ” nếu bị hiểu giản đơn có thể trở thành thái độ né tránh trách nhiệm; “vô thường” có thể bị dùng như một lời an ủi chung chung trước mất mát; “chính niệm” có thể bị thu hẹp thành một cảm giác thư giãn; còn “từ bi” đôi khi chỉ còn là lời khuyên sống tử tế mà thiếu nền tảng trí tuệ. Những cách hiểu ấy không hoàn toàn sai ở bề mặt, nhưng nếu dừng lại ở đó, giáo lý Phật giáo dễ bị làm mỏng đi. Điều đáng lo không phải là giáo lý được phổ biến rộng rãi, mà là khi sự phổ biến ấy không đi kèm với khả năng đọc sâu, nghe sâu, hiểu đúng và thực hành đều đặn.

Sự khác biệt giữa nhịp độ của truyền thông số và nhịp độ của tu học chính là một trong những căng thẳng lớn của giáo dục Phật giáo hiện nay.

Từ góc độ người học, thách thức không chỉ nằm ở việc có quá nhiều thông tin, mà còn ở việc khó phân biệt đâu là nguồn đáng tin cậy, đâu là diễn giải cá nhân, đâu là nội dung được cắt ghép, đâu là giáo lý được trình bày trong đúng

bối cảnh. Một người có thể xem rất nhiều nội dung mang màu sắc Phật giáo trong ngày, nhưng nếu thiếu khả năng chọn lọc và phản tỉnh, họ dễ rơi vào tình trạng biết nhiều mảnh rời rạc mà không hình thành được một nền tảng hiểu biết vững chắc.

Công nghệ số vừa là cơ hội, vừa là phép thử đối với giáo dục Phật giáo, mở ra con đường để giáo lý đến gần hơn với đời sống đương đại, nhưng cũng buộc giáo dục Phật giáo phải tự đặt lại câu hỏi về chiều sâu của việc học và thực hành. Điều cần quan tâm không chỉ là phật pháp đã xuất hiện trên bao nhiêu nền tảng, có bao nhiêu lượt xem, bao nhiêu lượt chia sẻ, mà là sau những lần tiếp xúc ấy, người học có biết dừng lại không, có biết tự soi chiếu không, có bớt nóng giận hơn không, có lắng nghe người khác sâu hơn không, có sống tử tế và có trách nhiệm hơn không.

Giá trị của giáo dục Phật giáo trong thời đại số nằm ở khả năng giữ lại chiều sâu giữa một thế giới đang chuyển động rất nhanh. Công nghệ có thể giúp giáo lý đi xa hơn, nhưng chỉ sự tỉnh thức mới giúp giáo lý đi sâu hơn vào đời sống con người. Giáo dục Phật giáo trong thời đại công nghệ số cần được nhìn như một tiến trình nuôi dưỡng tỉnh thức, giúp người học đi từ tiếp nhận nội dung đến chiêm nghiệm, thực hành và chuyển hóa.

3. Nuôi dưỡng tỉnh thức là trọng tâm của giáo dục Phật giáo trong thời đại số

Trọng tâm của giáo dục Phật giáo trong bối cảnh hiện nay cần chuyển từ lan tỏa nội dung sang nuôi dưỡng tỉnh thức. Một đoạn video, bài viết, nội dung về vô thường, từ bi, chính niệm chỉ có giá trị khi người học biết nhìn lại sự thay đổi của chính mình, biết dừng phán xét, học cách lắng nghe và nhận diện thân tâm của mình trong hiện tại. (11)

Bài viết đề xuất tiến trình giáo dục Phật giáo trong môi trường số qua năm bước ngắn gọn:



Trước hết, công nghệ giúp người học tiếp cận giáo lý dễ dàng hơn. Nhưng sau tiếp cận cần có chọn lọc, bởi không phải nội dung nào mang danh nghĩa Phật giáo cũng phản ánh đúng tinh thần phật pháp. Người học cần biết kiểm chứng nguồn, phân biệt giáo lý có nền tảng với những diễn giải cảm tính hoặc cắt ghép rời rạc. Tinh thần ấy rất gần với lời dạy trong Kinh Kālāma: không nên vội

tin...; cần quan sát điều gì là thiện, có lợi ích và đưa đến an lạc. (12)

Sau chọn lọc là chiêm nghiệm, đây là bước rất dễ bị đánh mất trong môi trường số, nơi con người thường lướt nhanh từ nội dung này sang nội dung khác. Nhưng học Phật cần sự dừng lại. Đức Phật từng nhấn mạnh việc tự mình quán sát thân, thọ, tâm và pháp như nền tảng của chính niệm. Do đó, giáo dục Phật giáo thời đại số cần tạo ra những khoảng lặng để người học không chỉ "xem thêm một nội dung", mà biết quay về hỏi chính mình: điều này liên hệ gì với nỗi khổ, sự nóng giận, tham muốn, bất an hay cách sống của chính mình chưa được ổn?

Từ chiêm nghiệm phải đi đến thực hành. Thực hành tỉnh thức trong đời sống số có thể bắt đầu từ những việc rất nhỏ: dừng lại trước khi bình luận nóng vội, không chia sẻ thông tin khi chưa kiểm chứng, lắng nghe người khác thay vì phản ứng tức thì, quan sát cảm xúc khi bị cuốn vào mạng xã hội, hoặc tự hỏi nội dung mình đăng tải có nuôi dưỡng hiểu biết và từ bi hay không. Đây chính là cách đưa giáo lý ra khỏi màn hình để đi vào đời sống. (13)

Cuối cùng là chuyển hóa. Chuyển hóa không phải là cảm giác bình an thoáng qua sau khi xem một video hay nghe một bài giảng. Chuyển hóa là sự thay đổi có thể nhận ra trong suy nghĩ, lời nói và hành động. Tinh thần này tương ứng với lời dạy trong Kinh Pháp Cú: *"Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác"* (14). Nếu giáo dục Phật giáo giúp người học nhận diện được tâm mình trước khi nói, viết, chia sẻ hay phản ứng trong không gian số, thì công nghệ không còn chỉ là nơi tiêu thụ nội dung, mà có thể trở thành môi trường thực tập tỉnh thức.

Nuôi dưỡng tỉnh thức trong giáo dục Phật giáo thời đại số không có nghĩa là quay lưng với công nghệ. Trái lại, đó là sử dụng công nghệ như một phương tiện thiện xảo, nhưng không để bản thân bị cuốn trôi bởi tốc độ, thuật toán và sự phân mảnh của nội dung số.

4. Kết luận

Trong thời đại công nghệ số, giáo dục Phật giáo đang đứng trước một bước chuyển quan trọng. Công nghệ đã mở ra nhiều con đường mới để giáo lý đến gần hơn với mọi người. Việc tiếp cận giáo lý không còn bị giới hạn bởi không gian chùa viện, thời gian cố định hay hình thức học tập truyền thống. Tuy nhiên, mặt trái của môi trường số là sự nhanh, ngắn và phân mảnh trong cách con người tiếp nhận nội dung.

Người học có thể xem nhiều hơn, nghe nhiều hơn, lưu giữ nhiều hơn, nhưng chưa chắc đã chiêm nghiệm sâu hơn hay thực hành bền bỉ hơn. Vì vậy, thách

thức của giáo dục Phật giáo hôm nay không chỉ là làm sao để hiện diện trên các nền tảng số, mà là làm sao để giữ được chiều sâu tu học trong một môi trường luôn thúc đẩy sự chú ý ngắn hạn.

Trọng tâm của giáo dục Phật giáo trong thời đại công nghệ số cần được đặt ở việc nuôi dưỡng tỉnh thức. Tiến trình tiếp cận - chọn lọc - chiêm nghiệm - thực hành - chuyển hóa có thể được xem như một gợi mở nhằm giúp giáo dục Phật giáo không dừng lại ở việc truyền tải nội dung, mà hướng đến sự chuyển hóa nơi người học.

Giáo dục Phật giáo trong thời đại số không đơn giản là việc số hóa kinh sách, truyền thông trên mạng số hóa. Vì công nghệ giúp giáo lý đi xa hơn, nhưng chỉ tỉnh thức mới giúp giáo lý đi sâu hơn.

Tác giả: **Ths.Nguyễn Văn Toàn (Chân Giác Phúc)**

Thạc sĩ Khoa học Giáo dục, Giảng viên, Chuyên viên Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

Đại đức Ths.Thích Nhật Tu

Thạc sĩ Triết học, Giáo thọ sư, Trường Trung cấp Phật học Bình Thuận, tỉnh Lâm Đồng

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 07/2026

***

Chú thích:

(1) Heidi A. Campbell và Ruth Tsuria trong công trình Digital Religion: Understanding Religious Practice in Digital Media Worlds cho rằng "tôn giáo số" không chỉ là việc đưa nội dung tôn giáo lên Internet, mà còn là sự tái cấu trúc của thực hành tôn giáo trong môi trường kỹ thuật số. Công trình này cho thấy các yếu tố như cộng đồng, căn tính, nghi lễ, thẩm quyền tôn giáo và truyền thông đức tin đều có thể được biểu đạt lại qua nền tảng số. Đây là cơ sở để nhìn giáo dục Phật giáo thời đại số như một môi trường giáo dục mới.

(2) Báo Giác Ngộ, Hoằng pháp thời công nghệ số cần bước đi thích ứng, https://giacngo.vn/hoang-phap-thoi-cong-nghe-so-can-buoc-di-thich-ung-post45028.html?utm_source=chatgpt.com truy cập ngày 20/04/2026

(3) Ziming Liu trong bài "Reading behavior in the digital environment: Changes in reading behavior over the past ten years" phân tích sự thay đổi hành vi đọc

khi con người dành nhiều thời gian hơn cho tài liệu điện tử. Nghiên cứu cho thấy đọc trên màn hình thường gắn với xu hướng duyệt nhanh, quét thông tin, tìm từ khóa, đọc phi tuyến tính và ít duy trì việc đọc sâu. Kết quả này giúp lý giải vì sao việc tiếp nhận giáo lý qua môi trường số tuy thuận tiện, nhưng cũng có nguy cơ rời rạc, thiếu hệ thống và thiếu chiêm nghiệm.

(4) Pablo Delgado, Cristina Vargas, Rakefet Ackerman và Ladislao Salmerón trong bài "Don't throw away your printed books: A meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension" tổng hợp các nghiên cứu so sánh đọc trên giấy và đọc trên màn hình giai đoạn 2000–2017. Kết quả phân tích cho thấy đọc trên giấy thường có lợi thế hơn đối với khả năng đọc hiểu, nhất là với những văn bản dài hoặc nội dung cần xử lý sâu. Nghiên cứu này không phủ nhận giá trị của đọc số, nhưng nhấn mạnh rằng môi trường số cần được thiết kế và sử dụng cẩn trọng nếu muốn duy trì năng lực đọc sâu và tư duy phản tỉnh.

(5) Báo cáo 21st-Century Readers: Developing Literacy Skills in a Digital World của OECD nhấn mạnh rằng người đọc trong thế kỷ XXI cần nhiều hơn khả năng đọc hiểu văn bản. Trong môi trường số, người học cần biết định hướng thông tin, đánh giá độ tin cậy của nguồn, so sánh các nội dung khác nhau và nhận diện thông tin thiên lệch hoặc chủ quan.

(6) Kinh Kālāma thường được xem là một kinh văn tiêu biểu về tinh thần kiểm chứng và tự thân quán sát trong Phật giáo. Bài kinh khuyên người nghe không nên vội tin chỉ vì lời truyền tụng, truyền thống, kinh điển, suy luận, uy tín của người nói hay thẩm quyền bên ngoài; thay vào đó cần quan sát điều gì là thiện, có lợi ích và đưa đến an lạc.

(7) Kinh Tứ Niệm xứ (Satipatthāna Sutta) trình bày bốn nền tảng chính niệm gồm quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp. Bài kinh cho thấy tỉnh thức không phải là một trạng thái cảm xúc ngắn hạn, mà là tiến trình quan sát liên tục và rõ biết đối với thân thể, cảm thọ, tâm ý và các hiện tượng đang vận hành. Đây là nền tảng kinh điển quan trọng để bài viết lập luận rằng giáo dục Phật giáo trong thời đại số cần giúp người học biết dừng lại, nhận diện chính mình và thực hành chính niệm giữa dòng thông tin phân mảnh.

(8) Campbell và Tsuria cho rằng tôn giáo số không chỉ là việc đưa nội dung tôn giáo lên Internet, mà còn là sự mở rộng không gian thực hành, cộng đồng và thẩm quyền tôn giáo trong môi trường kỹ thuật số.

(9) Grieve và Veidlinger cho thấy Phật giáo trong thời đại Internet hiện diện qua nhiều hình thức như cộng đồng mạng, pháp thoại trực tuyến, thực hành online và các nền tảng truyền thông số.

(10) Các nghiên cứu về hành vi đọc số của Liu cho thấy môi trường số thường khuyến khích đọc lướt, quét nhanh, tìm từ khóa và tiếp nhận phi tuyến tính, làm giảm khả năng đọc sâu và suy ngẫm liên tục.

(11) Theo tinh thần Kinh Tứ Niệm xứ trình bày bốn nền tảng chính niệm: quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp. Đây là cơ sở để hiểu tỉnh thức như một tiến trình quan sát và thực hành liên tục, không phải cảm xúc nhất thời.

(12) Kinh Kālāma khuyên người học không nên vội tin chỉ vì truyền thống, lời đồn, kinh điển, lý luận hay uy tín của người nói; cần tự quán sát điều gì là thiện, có lợi ích và đưa đến an lạc.

(13) Tinh thần này gần với tư tưởng Phật giáo nhân gian của Hòa thượng Tinh Vân, khi Ngài nhấn mạnh rằng: "Sự tu hành chân chính nằm trong đời sống hằng ngày, bởi đức Phật không ở đâu khác ngoài chính cuộc sống."

(14) Kinh Pháp Cú, kệ 1, nêu rõ vai trò căn bản của ý thức/tâm trong việc dẫn dắt lời nói và hành động. Đây là nền tảng để giáo dục Phật giáo hướng đến chuyển hóa từ nội tâm.