

Học “tĩnh thức” giữa thời đại số

ISSN: 2734-9195 16:05 13/03/2026

Phật giáo chỉ ra con đường của thấy biết đúng, thực tập đúng và chuyển hóa dần dần.

Chưa bao giờ con người có nhiều cơ hội tiếp cận với các nội dung về tâm linh, chữa lành, tĩnh thức hay giác ngộ như trong thời đại AI phát triển.

Chỉ cần một chiếc điện thoại trong tay, người ta có thể nghe pháp thoại, xem video thiền tập, đọc những câu nói sâu sắc về vô thường, buông bỏ, yêu thương, chữa lành nội tâm hay chuyển hóa khổ đau. Thế giới số, ở một mặt nào đó, đã mở ra một cánh cửa rất rộng cho nhu cầu tìm về đời sống tinh thần của con người hiện đại.

Nhưng cũng chính ở đó một nghịch lý âm thầm xuất hiện, càng có nhiều thông tin về tĩnh thức, con người đôi khi lại càng dễ nhầm lẫn giữa biết về tĩnh thức và thật sự sống tĩnh thức.

Nói cách khác, chưa bao giờ việc nói về giác ngộ lại dễ đến thế, nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc con người thật sự bước ra khỏi bóng tối của chính mình.

1. Khi “tĩnh thức” trở thành một hình ảnh đẹp

Lướt qua mạng xã hội, không khó để bắt gặp những bài viết nói về chữa lành, về yêu thương bản thân, về bình an nội tâm, về buông xả hay sống chậm. Có những dòng trạng thái rất đẹp, rất sâu, rất dễ khiến người đọc rung động. Có những bức ảnh trầm mặc đi kèm những câu chữ đầy vẻ thiền vị. Có những video ngắn khiến người ta tưởng như chỉ cần nghe vài phút là có thể hiểu hết khổ đau của kiếp người.

Nhưng đời sống thật không nằm ở câu chữ.

Một người có thể nói rất hay về buông bỏ, nhưng lại không buông nổi một lời phán xét nhắm vào mình. Một người có thể chia sẻ rất nhiều về lòng từ bi, nhưng lại nổi nóng khi ai đó chạm vào cái tôi của họ. Một người có thể thường

xuyên nói về chữa lành, nhưng bên trong vẫn đầy tổn thương chưa chịu nhìn thẳng. Một người có thể đăng rất nhiều nội dung về tỉnh thức, nhưng trong các mối quan hệ gần gũi nhất, họ vẫn phản ứng bằng chấp trước, kiểm soát, giận hờn và hơn thua.

Điều đó không có nghĩa là những nội dung tích cực trên mạng xã hội đều vô ích. Vấn đề nằm ở chỗ, trong không gian số, con người rất dễ đánh đồng ấn tượng tinh thần với chuyển hóa nội tâm. Ta nghe một điều đúng và tưởng mình đã sống được với điều đúng ấy. Ta xúc động trước một câu nói hay và tưởng như mình đã thấm nó vào máu thịt. Ta dùng ngôn ngữ của sự tỉnh thức, rồi vô tình nghĩ rằng mình đã bước vào chiều sâu của tỉnh thức thật.

2. Biết bằng ý niệm không phải là thấy bằng tuệ giác

Một trong những ảo tưởng phổ biến của thời đại số là ảo tưởng “*mình đã hiểu*”. Hiểu được một khái niệm về vô thường không có nghĩa là đã bình thản trước đổi thay. Biết rằng mọi pháp là duyên sinh không có nghĩa là đã thôi chấp ngã. Có thể nói rất nhiều về vô ngã, nhưng chỉ một lời xúc phạm nhỏ cũng đủ làm cái tôi bùng lên. Có thể thuộc lòng những câu về nhân quả, nhưng vẫn trách đời, trách người khi mọi việc không như ý.

Đó là khoảng cách rất lớn giữa tri thức và tuệ giác.

Phật giáo phân biệt khá rõ giữa nghe biết, suy nghĩ và chứng nghiệm. Người học Phật không thể chỉ dừng ở văn tự. Kinh điển là ngọn đèn soi đường, nhưng đi hay không vẫn là chuyện của mỗi người. Nếu chỉ tích lũy câu chữ mà không soi lại thân tâm mình, giáo pháp rất dễ trở thành một thứ triết lý đẹp để nói với người khác, chứ chưa trở thành con đường để tự mình chuyển hóa khổ đau.

Giống như một người có thể đọc rất nhiều sách về bơi lội nhưng không thể biết bơi nếu chưa từng xuống nước, con người cũng vậy, có thể đọc vô số nội dung về chữa lành, tỉnh thức, giác ngộ, nhưng nếu chưa từng thực sự ngồi yên nhìn lại cơn giận, nỗi sợ, lòng tham, sự ghen tị, mặc cảm, chấp thủ của chính mình, thì sự hiểu biết ấy vẫn mới chỉ ở tầng ý niệm.

Trong giáo lý nhà Phật, gốc rễ của khổ đau không nằm ở việc ta thiếu những câu nói hay, mà nằm ở vô minh – tức không thấy đúng bản chất của thân tâm và cuộc đời. Vô minh không hết chỉ vì ta tiếp xúc với nhiều nội dung tâm linh hơn. Có khi, nó còn tinh vi hơn: ta tưởng mình đang đi trên con đường sáng, nhưng thật ra chỉ đang thích thú với hình ảnh của một người “*có chiều sâu*”.

Đó chính là chỗ mà người học Phật cần rất thận trọng với bản ngã tâm linh.

3. Bản ngã không biến mất chỉ vì nó nói những lời đẹp

Có một sự thật khá tinh tế: bản ngã không phải lúc nào cũng xuất hiện trong những biểu hiện như khoe tiền, khoe sắc, khoe thành tựu. Nhiều khi, bản ngã khoác lên mình chiếc áo rất đẹp của hiểu biết tâm linh.

Nó khiến con người nghĩ rằng mình sâu sắc hơn người khác. Nó khiến người ta thích được nhìn nhận là người sống tích cực, người có năng lượng tốt, người biết chữa lành, người có nhận thức cao. Nó khiến một số người vô tình dùng ngôn ngữ tinh thức như một cách khẳng định giá trị bản thân, thay vì như một phương tiện để soi lại chính mình.

Trong Phật giáo, cái chấp ngã này rất khó nhận diện nếu không có chính niệm và chính kiến. Người ta thường nghĩ tu là bỏ bớt tham sân si ở tầng thô, nhưng thật ra còn có những lớp vi tế hơn: chấp vào hiểu biết của mình, chấp vào kinh nghiệm của mình, chấp vào vai trò “*người tỉnh thức*” của mình. Một cái tôi từng tự hào vì tiền bạc, địa vị, sắc đẹp có thể đổi sang tự hào vì sự bình an, sự hiểu biết hay đời sống tâm linh của mình. Hình thức thay đổi, nhưng lõi chấp ngã có khi vẫn còn nguyên.

Bởi vậy, trong nhà Phật, thước đo không nằm ở việc ta nói được bao nhiêu điều sâu sắc, mà ở chỗ tham, sân, si trong mình có thực sự nhẹ đi không. Ta có bớt phán xét hơn không. Ta có đỡ hơn thua hơn không. Ta có bớt phản ứng nóng nảy khi trái ý không. Ta có sống chân thành hơn, khiêm tốn hơn, từ hòa hơn không.

Nếu chưa, thì có lẽ điều ta đang có mới chỉ là vốn từ vựng của tỉnh thức, chưa phải sự tỉnh thức thật.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

4. Mạng xã hội cho thông tin rất nhanh, nhưng chuyển hóa thì không thể vội

Một đặc điểm của đời sống số là mọi thứ diễn ra quá nhanh. Người ta quen với những video vài chục giây, những câu chữ ngắn gọn, những nội dung được cô đọng đến mức chỉ còn vài thông điệp dễ nhớ. Điều này có mặt tích cực: giáo lý, tri thức và những giá trị tinh thần được phổ biến rộng hơn. Nhưng nó cũng tiềm ẩn một nguy cơ lớn: con người bắt đầu muốn chuyển hóa nội tâm theo kiểu tốc độ cao.

Muốn bình an thật nhanh. Muốn chữa lành thật nhanh. Muốn buông bỏ thật nhanh. Muốn giác ngộ như một kết quả có thể “đạt được” chỉ bằng việc tiêu thụ thêm thật nhiều nội dung đúng.

Trong khi đó, con đường tu tập theo tinh thần Phật giáo chưa bao giờ là chuyện tức thời. Chuyển hóa là một tiến trình. Thấy được một tập khí đã khó, nhìn thẳng vào nó còn khó hơn, và sống khác đi với nó lại càng cần thời gian, sự kiên nhẫn, chính niệm và công phu đều đặn.

Không ai chỉ vì nghe một bài giảng về sân hận mà hết sân ngay lập tức. Không ai chỉ vì đọc một đoạn nói về vô thường mà thôi đau khổ ngay trước mắt. Không ai chỉ vì thuộc vài câu về buông xả mà lập tức tự do trước những gì mình yêu quý.

Phật giáo không hứa hẹn một sự cứu rỗi bằng cảm xúc nhất thời. Phật giáo chỉ ra con đường của thấy biết đúng, thực tập đúng và chuyển hóa dần dần. Giới, định, tuệ không phải là khẩu hiệu; đó là tiến trình rèn luyện thân tâm. Chính

niệm không phải là một phong cách sống để chụp ảnh đẹp; đó là năng lực nhận biết trung thực những gì đang xảy ra nơi thân và tâm. Từ bi không phải là một câu nói dễ nghe; đó là kết quả của một trái tim đã hiểu nỗi khổ của mình và người.

5. Tỉnh thức thật bắt đầu từ khả năng quay về

Con người hôm nay dễ biết chuyện của cả thế giới, nhưng lại ít khi ngồi yên đủ lâu để biết điều gì đang diễn ra trong chính nội tâm mình. Ta biết ai đang tranh cãi, ai đang chia tay, ai đang phát ngôn, ai đang lên xu hướng; nhưng ta lại không biết mình đang bị điều gì chi phối, đang sợ gì, đang bám víu điều gì, đang đau ở đâu.

Trong tinh thần Phật giáo, quay về không phải là trốn chạy cuộc đời. Quay về là trở lại với thân tâm này để thấy rõ thực tại đang vận hành. Đó là thấy một cơn giận vừa khởi lên. Thấy sự khó chịu khi bị chê. Thấy nỗi buồn đang đè nặng trong lòng. Thấy tâm muốn hơn thua, muốn chứng minh, muốn được công nhận. Thấy cả những mệt mỏi, cô đơn, tổn thương mà bấy lâu nay ta che phủ bằng việc lướt thêm một video, đọc thêm một câu nói hay, đăng thêm một trạng thái sâu sắc.

Sự quay về ấy rất gần với tinh thần Tứ niệm xứ: quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp. Nói một cách giản dị, đó là học nhìn trực tiếp vào những gì đang có mặt nơi mình, không né tránh, không tô vẽ, không diễn vai người đã ổn khi bên trong vẫn đang rối.

Chính ở đây, tỉnh thức không còn là một ý tưởng đẹp, mà trở thành một năng lực sống động: biết mình đang thế nào, đang phản ứng ra sao, đang bị gì kéo đi. Một người có thể chưa nói được những lời triết lý cao siêu, nhưng nếu họ biết dừng lại trước khi buông lời làm tổn thương người khác, biết nhận ra cơn giận đang tăng lên, biết thở và không để tâm mình bị cuốn đi ngay lập tức, thì đó đã là một bước rất gần với con đường tỉnh thức.

Một trong những thử thách lớn của thời đại này là con người rất dễ sống để được nhìn thấy. Cảm xúc cũng dễ trở thành nội dung. Suy nghĩ cũng dễ trở thành hình ảnh. Ngay cả những trải nghiệm riêng tư nhất của đời sống tâm linh đôi khi cũng bị kéo ra ngoài như một phần của sự thể hiện bản thân.

Điều này khiến ranh giới giữa sống thật và trình diễn cái thật trở nên mong manh.

Có người không hẳn đang an yên, nhưng cố tạo ra vẻ an yên. Có người chưa thật sự hiểu sâu, nhưng nói bằng giọng của một người đã thấu suốt. Có người đang rất bất ổn, nhưng lại sợ người khác thấy sự bất ổn ấy, nên dùng ngôn ngữ tâm linh để che phủ.

Trong khi đó, Phật giáo luôn mời gọi con người trở về với tính chân thật. Chân thật với thân tâm mình là nền tảng của tu tập. Thấy sao biết vậy. Khổ biết là khổ. Tâm loạn biết là tâm loạn. Chưa buông được biết là chưa buông được. Còn chấp biết là còn chấp. Chính sự trung thực ấy mới mở ra cánh cửa chuyển hóa. Còn nếu ta chỉ cố xây dựng hình ảnh của một người bình an, thì điều được nuôi lớn không phải trí tuệ, mà có khi lại là ảo tưởng.

Hiện hữu thật không ồn ào. Người thật sự có chiều sâu thường không vội chứng minh mình sâu. Người thật sự bình an thường không cần phải liên tục khẳng định rằng mình đã bình an. Một đời sống có thực tập thường tỏa ra qua cách cư xử, qua chất liệu của lời nói, qua sự điềm tĩnh trước biến động, qua khả năng lắng nghe, qua lòng từ không phô trương.

Đó là thứ không dễ đo bằng lượt thích hay chia sẻ, nhưng lại là điều người khác có thể cảm nhận được khi tiếp xúc thật.

6. Ứng dụng giáo lý Phật giáo trong đời sống số

Sống giữa thời đại mạng xã hội, người học Phật không cần phủ nhận công nghệ hay rời bỏ hoàn toàn không gian số. Điều cần thiết hơn là học cách sử dụng nó với chính niệm.

Trước hết, cần nuôi dưỡng chính kiến: hiểu rằng thông tin tâm linh không đồng nghĩa với sự chứng ngộ, cảm xúc xúc động không đồng nghĩa với chuyển hóa, nói được điều đúng không đồng nghĩa với sống được điều đúng. Có chính kiến, ta sẽ bớt ngộ nhận về mình, bớt hấp tấp kết luận rằng chỉ vì mình thích những điều sâu sắc nên mình đã sống sâu sắc.

Kế đến là thực tập chính niệm trong chính việc tiếp xúc mạng xã hội. Mỗi khi đọc một nội dung “*rất tỉnh*”, thay vì vội đồng nhất mình với nó, ta có thể tự hỏi: điều này đã có mặt trong đời sống của mình chưa? Khi ai đó làm trái ý, mình phản ứng thế nào? Khi bị hiểu lầm, mình có còn giữ được sự sáng suốt không? Khi một mối quan hệ rạn nứt, mình sống với nỗi đau ấy ra sao?

Những câu hỏi như vậy giúp giáo pháp đi từ màn hình vào đời sống.

Người học Phật cũng cần thực tập ít nói về người khác hơn và nhìn lại mình nhiều hơn. Mạng xã hội rất dễ biến ta thành người phán xét liên tục: phán xét ai

là thật tu, ai là giả tu; ai tỉnh thức, ai chưa tỉnh thức; ai hiểu sâu, ai đang diễn. Nhưng trong ánh sáng Phật pháp, điều quan trọng nhất vẫn là tự soi lại mình. Cái tâm thích phân loại, hơn thua, phê phán ấy nếu không được nhận diện, chính nó lại là chướng ngại trên đường tu.

Ngoài ra, cần có những khoảng dừng rất cụ thể trong đời sống hàng ngày: đặt điện thoại xuống, ngồi yên vài phút, theo dõi hơi thở, nhận diện thân thể, quan sát tâm mình đang chạy về đâu. Những thực tập tưởng rất nhỏ ấy lại có giá trị lớn, vì chúng giúp ta rời khỏi dòng cuốn của thông tin để trở lại với thực tại sống động nơi thân tâm.

Rốt cuộc, điều đáng quý nhất của con đường tâm linh không nằm ở chỗ nó khiến ta trở nên khác biệt trong mắt người đời, mà ở chỗ nó làm cho ta trở nên thật hơn, hiền hơn, sâu hơn, vững vàng hơn từ bên trong.

Con đường trở về với chính mình chưa bao giờ là một cuộc trưng bày. Đó là một hành trình lặng lẽ nhưng chân thật. Và cũng chính từ sự chân thật ấy, giáo lý Phật giáo không còn chỉ là điều để đọc, để nghe, để chia sẻ, mà trở thành chất liệu sống, giúp con người đi qua thời đại đầy ảo ảnh mà vẫn giữ được một tâm sáng, một đời sống có gốc rễ, phải đạo và một sự bình an không phụ thuộc vào "*màn hình điện thoại*".

Tác giả: **Nhật Đức**