



Một vài điều nên tránh khi chia sẻ trên mạng xã hội

ISSN: 2734-9195

15:30 12/07/2025

Mạng xã hội như một con dao hai lưỡi – có thể là phương tiện kết nối thiện lành, cũng có thể là nơi gieo rắc phiền não.

Tác giả: **Nguyễn Thị Hải** - Trường Đại học Văn hóa

Trong thời đại số hóa, mạng xã hội đã trở thành một phần tất yếu trong đời sống hiện đại. Ở đó, ta dễ dàng chia sẻ những khoảnh khắc, suy nghĩ, cảm xúc, hay những điều thầm kín nhất với một “*đại chúng vô hình*” – những người bạn biết, và cả những người bạn chưa từng gặp.

Trong Phật giáo, lời nói và hành động nếu không được soi chiếu bởi trí tuệ và tỉnh giác, sẽ trở thành nhân khổ cho chính mình và người khác.

Vậy nên, sống trong thời đại công nghệ, người học Phật cần thận trọng hơn bao giờ hết với những gì mình chia sẻ trên không gian ảo.

1. Mối quan hệ riêng tư

Tình yêu là điều thiêng liêng, nhưng không phải ai cũng đủ duyên lành để gìn giữ nó trong an ổn. Việc chia sẻ mối quan hệ cá nhân lên mạng như một hình thức “*chứng minh sở hữu*” hay “*khoe tình cảm*” đôi khi lại khiến tình cảm dễ tổn thương hơn bởi những ánh nhìn ghen tị của những người không ủng hộ cho mối quan hệ đó.

Phật giáo dạy hãy yêu thương trong im lặng, giữ gìn như cất một viên ngọc trong lòng bàn tay, đừng vội phô bày giữa chợ đời.

2. Tài sản, tiền bạc

Khoe của chỉ đem lại phiền não, bởi tâm tham trong thế gian vốn dễ khởi sinh. Người lạ biết bạn có bao nhiêu tiền, ở nhà thế nào, đi xe gì, có thể khiến bạn trở thành mục tiêu của những mưu đồ không lường trước. Trong đạo Phật, của cải là phương tiện, không phải để nuôi lớn cái ngã. Biết đủ, biết giữ gìn, đó là phước báo.

3. Thành tích, năng lực cá nhân

Người học giỏi không cần nói, người trí tuệ không cần khoe. Nếu vì mong cầu được công nhận mà đưa hết lên mạng xã hội, có thể bạn vô tình gieo duyên với sự ganh ghét, thị phi. Phật giáo ví hoa sen chỉ nở giữa bùn lầy cũng giống như người tu tập làm mà không cần phô diễn.

4. Phán xét người khác

Một lời nói vô tình, một dòng trạng thái “*bóng gió*” cũng đủ làm rối loạn nhân tâm. Mạng xã hội không phải nơi để trút giận hay phán xét ai. Hãy quay về nội tâm, nhận diện cảm xúc, và chuyển hóa nó bằng tuệ giác. Khi ta buông lời bất thiện, chính tâm mình cũng đã tự bị đốt cháy bởi lòng tham, sân.

5. Chuyện gia đình và hình ảnh con trẻ

Gia đình là điều thiêng liêng quý giá cần được bảo vệ. Việc chia sẻ hình ảnh trẻ nhỏ, người thân, hay kể chuyện riêng tư của gia đình có thể gây tổn thương không chỉ cho mình mà còn cho những người ta yêu thương. Trong thời đại này, tình yêu thương và mong muốn che chở cho gia đình có thể bắt đầu bằng việc biết giữ gìn sự riêng tư.



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

6. Công việc và đồng nghiệp

Môi trường làm việc vốn nhỏ hẹp, và những chia sẻ mang tính cá nhân dễ trở thành căn nguyên của thị phi. Một lời than phiền vu vơ có thể làm mất uy tín, ảnh hưởng đến mối quan hệ và sự nghiệp. Nên chọn cách lặng thầm chuyển hóa, thay vì đưa tâm bất mãn hay kể lể chuyện phỉếm chốn công sở lên mạng xã hội.

7. Vị trí hiện tại của bạn

Việc cập nhật liên tục: đang ở đâu, làm gì, với ai – không chỉ vô tình tạo điều kiện cho người khác soi xét mà còn tiềm ẩn nguy cơ về sự an toàn cá nhân. Trong kinh Tứ Niệm Xứ dạy: *“Đi biết mình đang đi. Đứng biết mình đang đứng.”* – biết mình ở đâu để hiện diện, không phải để phô bày.

8. Thông tin cá nhân

Địa chỉ nhà, số điện thoại, tài khoản ngân hàng... khi đưa lên mạng, chẳng khác nào để lộ cánh cửa cho những ý đồ xấu. Trong giới luật cư sĩ, đức Phật dạy *“biết gìn giữ thân mạng và tài sản như giữ gìn chính pháp”*, thời nay, điều đó cần được mở rộng đến cả không gian mạng.

9. Không gian trong nhà

Hình ảnh nơi bạn sống, đồ vật quý giá trong nhà, hay góc làm việc – tất cả đều là thông tin nhạy cảm. Biết đâu người khác đang đợi lúc bạn sơ hở để ra tay. Vậy nên, đừng biến mạng xã hội thành bản đồ dẫn đường cho người xấu.

10. Cảm xúc tiêu cực

Tâm buồn, thân khổ – ai cũng có lúc như thế. Nhưng than thở trên mạng không giúp nhẹ lòng, đôi khi còn khiến người khác thêm phiền não. Hãy chọn cách quay về hơi thở, viết nhật ký, hoặc tìm đến thiền tập – nơi có thể lắng dịu cơn sóng lòng mà không làm động đến ai.

Lời kết

Trong Kinh Pháp Cú dạy: *“Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác. Nếu với ý ô nhiễm mà nói hay làm, khổ não sẽ theo sau như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe.”* (Pháp Cú, kệ 1). Mạng xã hội tuy vô hình nhưng chính là một phần trong thế giới nghiệp – nơi lời nói, suy nghĩ và hành vi của ta tạo tác ra kết quả. Mỗi dòng trạng thái, mỗi hình ảnh chia sẻ, mỗi cảm xúc lan truyền đều có thể trở thành nhân duyên đưa tới an lạc hay khổ đau.

Người học Phật cần tu tập chính ngữ, chính niệm trong không gian mạng cũng như ngoài đời thực, vì nơi đâu có tâm khởi lên, nơi đó cần ánh sáng của trí tuệ soi đường.

Khi biết chọn lọc và giữ gìn, ta không chỉ bảo vệ bản thân mà còn góp phần nuôi dưỡng một môi trường truyền thông lành mạnh.

Mạng xã hội như một con dao hai lưỡi – có thể là phương tiện kết nối thiện lành, cũng có thể là nơi gieo rắc phiền não. Người học Phật, giữa thế giới ảo, càng cần sống tỉnh thức – biết giữ giới, biết tiết chế, và biết quay về với chính niệm trong từng hành động, từng chia sẻ. Bởi “*giữ miệng, giữ tâm, giữ thân*” chính là con đường chuyển hóa khổ đau, dựng xây an lạc.

Tác giả: **Nguyễn Thị Hải** - Trường Đại học Văn hóa