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

Phật đản trong kỷ nguyên công nghệ số

ISSN: 2734-9195 20:41 23/05/2026

Ánh sáng Phật đản không chỉ mang ý nghĩa của một ngày lễ truyền thống, mà còn là lời nhắc nhở con người quay về với sự tỉnh thức trong chính mình.

Tóm tắt

Phật đản trong thời đại trí tuệ nhân tạo không chỉ là mùa lễ hội tâm linh của người con Phật, mà còn là lời nhắc nhở con người quay về với đời sống tỉnh thức giữa xã hội công nghệ phát triển mạnh mẽ. Khi AI và công nghệ số đang thay đổi toàn diện đời sống nhân loại, con người bên cạnh sự tiện nghi vật chất cũng đang đối diện với nhiều khủng hoảng tinh thần như cô đơn, áp lực, lệ thuộc mạng xã hội, mất kết nối nội tâm và khoảng cách trong các mối quan hệ gia đình, xã hội.

Giữa bối cảnh ấy, giáo lý của **Đức Thích Ca Mâu Ni** về chính niệm, tỉnh thức, từ bi và trí tuệ càng trở nên cần thiết đối với con người hiện đại. Công nghệ có thể hỗ trợ con người rất nhiều trong công việc và đời sống, nhưng không thể thay thế tình thương, sự cảm thông và giá trị đạo đức của con người.

Tinh thần Phật đản hôm nay không chỉ nằm ở hình thức lễ hội, mà chính là khả năng giúp con người biết quay về chăm sóc tâm mình, biết sống chậm lại giữa nhịp sống quá nhanh và biết sử dụng công nghệ bằng chính niệm và trách nhiệm. Khi con người biết kết hợp giữa trí tuệ khoa học và trí tuệ tỉnh thức, thì công nghệ sẽ trở thành phương tiện phục vụ hạnh phúc con người thay vì làm con người đánh mất chính mình.

Từ khóa: Phật đản, trí tuệ nhân tạo, công nghệ số, chính niệm, tỉnh thức, đạo đức số, đời sống hiện đại, Phật giáo ứng dụng, đời sống tâm linh, con người thời đại AI.

Dẫn nhập

Mỗi mùa Phật đản trở về, người con Phật lại thành kính hướng lòng mình về ngày Đản sinh của Đức Thích Ca Mâu Ni - bậc Đại Giác đã đem ánh sáng từ bi

và trí tuệ soi rọi cho nhân loại.

Hơn 2.500 năm trước, Ngài xuất hiện giữa cuộc đời đầy bất an và khổ đau, Ngài đã để lại cho nhân loại con đường chuyển hóa nội tâm và xây dựng hạnh phúc từ chính tâm mình. Đến hôm nay, dù xã hội đã bước sang thời đại công nghệ số và trí tuệ nhân tạo, những giá trị ấy vẫn còn nguyên ý nghĩa đối với con người hiện đại.



Nhìn lại xã hội hôm nay, có thể thấy nhân loại đang bước vào một thời đại phát triển chưa từng có. **Công nghệ AI** có thể hỗ trợ con người học tập, làm việc, sáng tạo và kết nối toàn cầu chỉ trong vài giây. Chưa bao giờ con người có nhiều phương tiện hiện đại như hôm nay. Nhưng cũng chưa bao giờ con người phải đối diện với nhiều áp lực tinh thần như hiện nay: sống nhanh hơn nhưng dễ mệt mỏi hơn, kết nối nhiều hơn nhưng lại cô đơn hơn, tiếp cận rất nhiều thông tin nhưng tâm hồn lại ngày càng bất an và trống rỗng hơn.

Nhiều người hôm nay bắt đầu ngày mới bằng việc cầm điện thoại thay vì lắng nghe chính mình. Có người dành hàng giờ trên mạng xã hội nhưng lại thiếu vài phút ngồi yên để trò chuyện thật lòng với cha mẹ và gia đình. Có người phụ thuộc quá nhiều vào công nghệ đến mức dần đánh mất khả năng suy nghĩ sâu sắc, sự kiên nhẫn và sự bình an trong nội tâm.

Chính vì vậy, mùa Phật đản trong thời đại AI không chỉ là một ngày lễ tôn giáo, mà còn là lời nhắc nhở con người quay về với những giá trị nền tảng của đời sống: biết sống chậm lại, biết làm chủ tâm mình, biết nuôi dưỡng tình thương và biết sử dụng công nghệ bằng trí tuệ tỉnh thức.

Công nghệ có thể thay đổi cách con người sống, nhưng không thể thay thế đời sống tâm linh và giá trị đạo đức của con người.

Phật đản - Ánh sáng tỉnh thức giữa thời đại công nghệ

Đức Thích Ca Mâu Ni ra đời không nhằm xây dựng quyền lực hay tạo nên một sự tôn thờ mang tính thần quyền, mà để giúp con người nhận ra nguyên nhân của khổ đau và tìm lại con đường bình an cho chính mình. Điều Đức Phật mang đến cho cuộc đời không phải là sự ban phước từ bên ngoài, mà là ánh sáng của trí tuệ và sự tỉnh thức từ nội tâm.

Ngày xưa, con người khổ vì chiến tranh, nghèo đói và bệnh tật. Hôm nay, đời sống vật chất đủ đầy hơn nhưng con người lại mang nhiều nỗi khổ tinh thần hơn. Có những người sống giữa thành phố hiện đại nhưng tâm hồn luôn cô độc. Có người cả ngày cười nói trên mạng xã hội nhưng đêm về vẫn cảm thấy trống rỗng và mệt mỏi. Có người rất thành công ngoài xã hội nhưng lại không tìm được sự bình yên trong lòng mình.



Ánh sáng tỉnh thức giữa kỷ nguyên AI

Con người hôm nay có thể cập nhật thông tin cả thế giới chỉ trong vài giây, nhưng lại rất khó ngồi yên vài phút để lắng nghe tâm mình đang thật sự cần gì. Đó là nghịch lý lớn của thời đại công nghệ. Trong Kinh Pháp Cú, **đức Phật** dạy *:"Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ, ý tạo tác".* [1] Lời dạy ấy tuy ngắn nhưng rất sâu sắc. Mọi hạnh phúc hay khổ đau đều bắt nguồn từ tâm con người. Nếu tâm

luôn bị cuốn vào tham vọng, hơn thua và bất an thì dù sống giữa tiện nghi hiện đại vẫn không thể có hạnh phúc thật sự. Ngược lại, nếu biết sống chậm lại, biết đủ và hiểu chính mình thì giữa cuộc sống nhiều áp lực vẫn có thể giữ được sự bình an.

Ngày nay, công nghệ phát triển rất nhanh nhưng tâm con người chưa chắc bình an hơn ngày xưa. Máy móc ngày càng thông minh nhưng lòng người đôi khi lại dễ nóng giận hơn, thiếu kiên nhẫn hơn và khó lắng nghe nhau hơn. Chỉ một dòng bình luận trên mạng xã hội cũng có thể làm tổn thương người khác rất sâu sắc. Chỉ vài phút tiếp xúc với những thông tin tiêu cực cũng đủ khiến tâm mình đầy lo âu và mệt mỏi. Điều đó cho thấy vấn đề lớn nhất của con người chưa bao giờ chỉ là thiếu công nghệ, mà là thiếu sự tỉnh thức trong tâm hồn.

Ý nghĩa lớn nhất của **Phật đản** không chỉ là lễ hội hay nghi thức bên ngoài, mà là nhắc con người quay về với ánh sáng tỉnh thức nơi chính mình. Đức Phật không sống thay con người, nhưng Ngài chỉ cho con người cách sống để bớt khổ đau hơn.

Ngày nay, nhiều người đang sống trong tình trạng "thân ở hiện tại nhưng tâm luôn ở nơi khác". Ăn cơm nhưng mắt nhìn điện thoại. Ngồi cạnh người thân nhưng tâm lại ở mạng xã hội. Cuộc sống càng hiện đại, con người càng dễ đánh mất khả năng sống sâu sắc với hiện tại. Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương có dạy: *"Người chiến thắng vạn người không bằng người chiến thắng chính mình".* [2] Chiến thắng chính mình không phải điều gì quá lớn lao, mà là biết kiểm soát cảm xúc, biết dừng lại đúng lúc và không để tâm mình bị cuốn theo những điều tiêu cực của thời đại số.

Thời đại AI hôm nay khiến con người quen với tốc độ rất nhanh. Người ta muốn thành công nhanh, nổi tiếng nhanh và có kết quả nhanh. Nhưng chính sự vội vàng ấy cũng khiến con người dễ kiệt sức, dễ mất phương hướng và đánh mất chiều sâu nội tâm. Có những người thức khuya không phải vì làm việc, mà vì không thể rời điện thoại. Có những người tâm trạng phụ thuộc vào lượt thích và lời khen trên mạng xã hội. Có những người bên ngoài rất ổn nhưng bên trong lại đầy áp lực và cô đơn.

Đức Phật dạy con người quay về nhận diện chính mình, bởi chỉ khi hiểu được nội tâm thì con người mới có thể chuyển hóa khổ đau. Đó cũng là điều mà xã hội hiện đại hôm nay đang rất thiếu.

Thời đại AI và nỗi cô đơn của con người

Nhìn lại xã hội hôm nay, có thể thấy nhân loại đang bước vào một giai đoạn phát triển chưa từng có. Trí tuệ nhân tạo, dữ liệu lớn, mạng xã hội và công nghệ số đang thay đổi gần như toàn bộ đời sống con người. Chỉ với một chiếc điện thoại nhỏ, con người có thể học tập, làm việc, mua bán, giải trí và kết nối với cả thế giới.

Ngày xưa đi xa mới nhớ nhà. Hôm nay ở cạnh nhau vẫn cảm thấy xa cách. Ngày xưa con người thiếu phương tiện nên khổ về vật chất. Hôm nay đủ đầy tiện nghi nhưng lại khổ nhiều về tinh thần. Đó là một thực tế rất rõ của xã hội hiện đại.

Có những người cả ngày không rời điện thoại nhưng trong lòng luôn cảm thấy trống trải. Có người thức đến khuya chỉ để lướt mạng xã hội một cách vô thức. Có người sáng mở mắt ra là xem tin nhắn, xem thông báo, xem tin tức, để rồi bắt đầu ngày mới bằng một tâm trạng căng thẳng và mệt mỏi.

Công nghệ giúp con người kết nối nhanh hơn, nhưng cũng khiến tâm con người khó được yên hơn. Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:*"Tâm khó thấy, tế nhị, Theo các dục quay cuồng. Người trí phòng hộ tâm, Tâm hộ, an lạc đến".* [3] Điều đức Phật dạy từ hơn hai nghìn năm trước lại rất đúng với đời sống hôm nay. Tâm con người vốn dễ dao động. Nếu không biết làm chủ, tâm sẽ bị cuốn theo đủ thứ cảm xúc, ham muốn và áp lực từ bên ngoài.

Ngày nay, **mạng xã hội** gần như đang "giữ tâm" của rất nhiều người. Một lời khen có thể làm vui cả ngày, nhưng một bình luận tiêu cực cũng đủ khiến tâm trạng nặng nề nhiều giờ. Có người sống quá phụ thuộc vào sự công nhận của người khác đến mức quên mất giá trị thật của chính mình. Con người hiện đại rất giỏi cập nhật thế giới bên ngoài, nhưng lại ít hiểu được thế giới bên trong của chính mình.

AI hôm nay có thể trả lời câu hỏi, viết văn, tạo hình ảnh, dịch ngôn ngữ và hỗ trợ con người trong rất nhiều lĩnh vực. Điều đó cho thấy trí tuệ khoa học của nhân loại đang phát triển rất mạnh. Nhưng điều đáng suy nghĩ là: con người càng hiện đại, áp lực tinh thần lại càng lớn. Nhiều người có đầy đủ điều kiện vật chất nhưng vẫn cảm thấy mệt mỏi, mất phương hướng và không tìm được ý nghĩa cuộc sống. Nguyên nhân sâu xa không chỉ vì áp lực công việc, mà còn vì con người đang sống quá nhanh và quá xa rời nội tâm của mình. AI có thể giúp con người làm việc nhanh hơn, nhưng không thể giúp con người ngủ ngon hơn nếu tâm còn bất an. AI có thể trả lời hàng ngàn câu hỏi, nhưng không thể thay con người đối diện với nỗi cô đơn trong lòng mình. Có một thực tế rất rõ hôm nay: con người đang nói chuyện với máy móc nhiều hơn trò chuyện thật lòng với nhau. Nhiều gia đình ngồi cạnh nhau nhưng ai cũng nhìn vào màn hình riêng của mình. Cha mẹ ít lắng nghe con cái. Con cái cũng ít chia sẻ với cha mẹ.

Người ta gửi rất nhiều biểu tượng cảm xúc trên mạng, nhưng ngoài đời lại thiếu sự quan tâm chân thành. Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:*"Không có lửa nào bằng tham dục, Không có tai họa nào bằng sân hận".* [4] Khổ đau lớn nhất của con người không nằm ở thiếu vật chất, mà nằm ở tâm không biết đủ, tâm luôn bị kéo đi bởi dục vọng và sự bất an.

Thời đại AI hôm nay khiến con người dễ rơi vào trạng thái so sánh liên tục. Thấy người khác thành công thì áp lực. Thấy người khác giàu có thì mặc cảm. Thấy người khác hạnh phúc thì cảm thấy cuộc đời mình không đủ tốt. **Mạng xã hội** vô tình tạo nên một cuộc chạy đua không có điểm dừng. Con người càng chạy theo sự công nhận bên ngoài thì càng dễ đánh mất sự bình yên bên trong.



Phật đản trong thời đại công nghệ số

Điều đáng lo hôm nay không phải AI quá thông minh, mà là con người dần đánh mất cảm xúc và tình thương chân thật. Nhiều người có thể ngồi hàng giờ xem điện thoại nhưng không đủ kiên nhẫn ngồi nghe cha mẹ nói chuyện vài phút. Có người rất nhiệt tình với người lạ trên mạng nhưng lại lạnh nhạt với chính người thân trong gia đình. Xã hội càng hiện đại, con người càng cần tình thương và sự thấu hiểu. Nhưng nhịp sống quá nhanh đang khiến con người ngày càng sống gấp, sống vội và dễ trở nên vô cảm. Có những lúc người ta đau khổ không phải vì thiếu tiền, mà vì không có ai thật sự hiểu mình.

Trong Kinh Trung Bộ, đức Phật dạy:*"Từ tâm giải thoát là con đường đưa đến an lạc".* [5] "Từ tâm" không phải điều gì lớn lao, mà bắt đầu từ những điều rất nhỏ trong cuộc sống: biết nói lời nhẹ nhàng hơn, biết lắng nghe nhiều hơn, biết đặt

điện thoại xuống để nhìn nhau bằng sự chân thành.

Có thể AI sẽ ngày càng thông minh hơn trong tương lai. Nhưng nếu con người không biết nuôi dưỡng lòng **từ bi và đạo đức**, thì xã hội hiện đại vẫn sẽ đầy bất an và khổ đau. Công nghệ không có lỗi. AI cũng không có lỗi. Điều quan trọng là con người sử dụng công nghệ bằng tâm như thế nào.

Nếu biết dùng công nghệ để học tập, lan tỏa điều thiện lành và kết nối yêu thương thì công nghệ trở thành phương tiện tốt đẹp. Nhưng nếu để công nghệ dẫn dắt cảm xúc và đời sống tinh thần thì con người rất dễ trở thành nô lệ của chính những thứ mình tạo ra. Nhiều người hôm nay rất sợ điện thoại hết pin, nhưng lại không nhận ra tâm mình đã "cạn năng lượng" từ lâu vì thiếu sự nghỉ ngơi và nuôi dưỡng nội tâm.

Đức Phật không dạy con người trốn tránh cuộc sống, mà dạy con người sống tỉnh thức giữa cuộc sống. Nghĩa là làm việc nhưng không đánh mất chính mình. Sử dụng công nghệ nhưng không lệ thuộc công nghệ. Sống giữa thế giới hiện đại nhưng vẫn giữ được sự bình an và nhân tính. Đó cũng chính là điều con người hôm nay đang rất cần giữa thời đại AI phát triển mạnh mẽ từng ngày.

Phật giáo giữa thời đại AI và giá trị nhân tính

Bước vào thời đại trí tuệ nhân tạo, con người đang đứng trước rất nhiều thay đổi lớn của xã hội. AI hôm nay không còn là điều gì xa lạ, mà đã đi vào từng lĩnh vực của đời sống: giáo dục, y tế, truyền thông, kinh doanh, nghệ thuật và cả sinh hoạt hằng ngày. Có những công việc trước đây cần rất nhiều thời gian và nhân lực, hôm nay chỉ trong vài phút máy móc đã có thể hỗ trợ hoàn thành.

Thế nhưng, giữa sự phát triển mạnh mẽ ấy, con người lại đang đối diện với một khoảng trống rất lớn trong tâm hồn. Con người hiện đại có thể biết rất nhiều thứ, nhưng lại khó hiểu được chính mình. Có thể kết nối với hàng ngàn người qua mạng xã hội, nhưng lại không biết chia sẻ thật lòng với người thân bên cạnh. Có thể tìm kiếm mọi thông tin trên internet, nhưng lại không tìm được sự bình an trong nội tâm. Đó là lý do vì sao đời sống tâm linh hôm nay trở nên cần thiết hơn bao giờ hết.

Đời sống tâm linh không phải là điều gì mê tín hay xa rời thực tế cuộc sống. Đó là khả năng quay về chăm sóc tâm hồn mình, biết sống chậm lại, biết nhận diện cảm xúc và giữ cho tâm không bị cuốn trôi giữa quá nhiều áp lực của xã hội hiện đại. Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy*:"Giữa thế gian đầy hận thù, Ta sống không hận thù. Giữa thế gian đầy đau khổ, Ta sống an ổn, không phiền não".* [6] Lời dạy ấy đến hôm nay nghe lại vẫn rất gần với cuộc sống hiện đại.

Xã hội càng nhiều cạnh tranh, con người càng cần một nơi bình yên để trở về. Không ít người bên ngoài nhìn rất mạnh mẽ, nhưng bên trong lại đầy tổn thương và áp lực. Có người cả ngày cười nói vui vẻ, nhưng đêm về vẫn thấy cô độc và mệt mỏi.

AI có thể hỗ trợ công việc, nhưng không thể chữa lành một tâm hồn đang đầy bất an. Công nghệ có thể giúp con người giải trí, nhưng không thể thay thế sự bình an phát sinh từ một nội tâm tỉnh thức. Cho nên, con người hôm nay không chỉ phát triển trí tuệ khoa học, mà cần nuôi dưỡng trí tuệ tâm linh để giữ cân bằng cho đời sống.

Đạo Phật chưa bao giờ phủ nhận giá trị của sự tiến bộ của xã hội. Điều Đức Thích Ca Mâu Ni quan tâm không phải con người đang sử dụng phương tiện gì, mà là sử dụng với tâm như thế nào.

Một con dao có thể dùng để cứu người trong y học, nhưng cũng có thể làm tổn thương người khác. Công nghệ cũng vậy. Nếu có trí tuệ và đạo đức, công nghệ sẽ trở thành phương tiện tốt đẹp để phục vụ con người. Nhưng nếu thiếu tỉnh thức, công nghệ rất dễ trở thành nguyên nhân dẫn đến khổ đau.

Ngày nay, nhiều người không còn làm chủ điện thoại, mà đang bị điện thoại làm chủ. Chỉ vài phút không cầm điện thoại đã cảm thấy khó chịu. Có người lướt mạng theo thói quen đến mức chính bản thân cũng không biết mình đang tìm điều gì. Điều đáng lo hơn là con người đang dần quen với sự phân tán tâm trí. Làm việc một chút lại xem điện thoại. Ăn cơm cũng cầm điện thoại. Đi ngủ vẫn cầm điện thoại. Tâm lúc nào cũng bị kéo đi bởi âm thanh thông báo, tin tức và mạng xã hội. Trong Kinh Niệm Xứ, đức Phật dạy*:"Khi đi biết mình đang đi, Khi đứng biết mình đang đứng, Khi ngồi biết mình đang ngồi".* [7] Chính niệm hôm nay không phải điều gì quá xa vời. Đơn giản là khi ăn biết mình đang ăn, khi nói biết lời nói của mình có làm tổn thương ai không, khi sử dụng mạng xã hội biết điều gì nên xem và điều gì nên dừng lại.

Người có chính niệm sẽ biết dùng công nghệ như một công cụ hỗ trợ cuộc sống. Người thiếu chính niệm rất dễ để công nghệ điều khiển **cảm xúc** và thời gian của mình. Nếu ngày xưa muốn nghe pháp phải đến chùa hay đạo tràng, thì hôm nay chỉ cần một chiếc điện thoại là con người có thể tiếp cận giáo lý ở bất cứ nơi đâu. Đây cũng là cơ hội rất lớn để ánh sáng Phật pháp lan tỏa rộng hơn trong xã hội hiện đại.

Ngày nay, nhiều bài giảng, khóa tu trực tuyến, sách điện tử hay những đoạn chia sẻ ngắn về đạo lý đã giúp rất nhiều người tìm lại sự bình an giữa cuộc sống áp lực. Có những người nhờ nghe một bài pháp mà vượt qua tuyệt vọng. Có

người nhờ đọc một đoạn kinh mà dừng lại được cơn nóng giận của mình. Điều đó cho thấy công nghệ nếu được sử dụng đúng sẽ trở thành một phương tiện hoằng pháp rất hữu ích.

Tuy nhiên, hoằng pháp trong thời đại AI không chỉ là đăng tải nội dung Phật pháp lên mạng xã hội, mà quan trọng hơn là giữ được tinh thần chân thật, tỉnh thức và trách nhiệm trong từng lời nói.

Ngày nay, thông tin lan truyền rất nhanh. Một lời nói thiếu cẩn trọng cũng có thể gây tổn thương cho rất nhiều người. Vì vậy, người học Phật khi sử dụng mạng xã hội cần có chính ngữ và chính kiến. Trong Kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật dạy:*"Lời nói dịu dàng đem lại an vui, Lời nói chân thật đem lại niềm tin".* [8] Giữa môi trường mạng đầy tranh cãi và công kích hôm nay, một lời nói tử tế đôi khi cũng là một cách hoằng pháp. Một bài viết tích cực, một sự chia sẻ chân thành hay một thái độ biết lắng nghe đều có thể giúp xã hội bớt đi phần nào áp lực và tổn thương.

Điều xã hội hiện đại hôm nay đang thiếu không phải chỉ là kiến thức, mà là chiều sâu của **đạo đức** và tình người. AI hôm nay có thể làm được rất nhiều việc, nhưng không biết hiếu thảo với cha mẹ, không biết yêu thương, không biết đau trước nỗi đau của người khác. Đó là điều chỉ con người mới có.

Cho nên, giá trị lớn nhất mà Phật giáo mang đến cho thời đại AI chính là giúp con người giữ lại nhân tính và lòng từ bi giữa một xã hội đang phát triển quá nhanh. Con người hôm nay có thể kiếm được nhiều tiền hơn, nhưng chưa chắc ngủ ngon hơn. Có thể sở hữu nhiều thiết bị hiện đại hơn, nhưng chưa chắc sống hạnh phúc hơn.

Bởi hạnh phúc thật sự không nằm ở việc có bao nhiêu công nghệ, mà ở việc tâm mình có bình an hay không. Trong Kinh Tạp A Hàm, đức Phật dạy*:"Biết đủ là giàu".* [9] Người biết đủ không phải là người không cố gắng vươn lên, mà là người không để lòng tham kéo mình đi mãi trong mệt mỏi và áp lực. Biết đủ để sống nhẹ hơn. Biết dừng lại để nhìn lại chính mình. Biết yêu thương những điều gần gũi nhất trong cuộc sống.

Đó cũng chính là điều mà con người thời đại AI hôm nay đang rất cần để không đánh mất mình giữa thế giới công nghệ ngày càng phát triển mạnh mẽ.

Kết luận

Mùa Phật đản hôm nay diễn ra trong một bối cảnh rất đặc biệt của nhân loại, thời đại trí tuệ nhân tạo và công nghệ số phát triển mạnh mẽ chưa từng có. Con

người đang sống giữa một thế giới hiện đại với rất nhiều tiện nghi, nhưng đồng thời cũng đang đối diện với không ít áp lực tinh thần, sự cô đơn, khủng hoảng niềm tin và những khoảng trống trong đời sống nội tâm.

AI có thể giúp con người xử lý công việc nhanh hơn, kết nối dễ dàng hơn và mở rộng tri thức mạnh mẽ hơn. Nhưng AI không thể thay con người sống bằng tình thương, không thể thay thế sự cảm thông, đạo hiếu và những giá trị đạo đức căn bản của con người. Công nghệ càng phát triển, con người lại càng cần một nền tảng tinh thần vững chắc để không bị cuốn đi giữa nhịp sống quá nhanh của xã hội hiện đại.

Chính vì vậy, ánh sáng Phật đản không chỉ mang ý nghĩa của một ngày lễ truyền thống, mà còn là lời nhắc nhở con người quay về với sự tỉnh thức trong chính mình. Đức Thích Ca Mâu Ni ra đời không để đưa con người chạy trốn cuộc sống, mà để giúp con người biết sống sâu sắc hơn, hiểu mình hơn và chuyển hóa khổ đau ngay giữa cuộc đời này.

Giữa thời đại AI, điều con người cần không chỉ là trí tuệ nhân tạo, mà còn là trí tuệ của sự hiểu biết và lòng từ bi.

Điều xã hội cần không chỉ là công nghệ hiện đại, mà còn là đạo đức, sự chân thành và khả năng lắng nghe nhau bằng tình người. Người học Phật hôm nay không phải rời bỏ công nghệ, mà cần học cách sử dụng công nghệ bằng chính niệm và trách nhiệm. Biết dừng lại trước những điều tiêu cực. Biết chọn lọc thông tin để bảo vệ tâm mình. Biết dùng mạng xã hội để lan tỏa điều thiện lành. Biết đặt điện thoại xuống để quan tâm đến cha mẹ, gia đình và những người bên cạnh. Bởi sau tất cả, giá trị lớn nhất của con người không nằm ở việc sở hữu bao nhiêu công nghệ, mà nằm ở việc còn giữ được bao nhiêu yêu thương và sự bình an trong tâm hồn.

Ánh sáng Phật đản vì thế vẫn luôn cần thiết đối với nhân loại hôm nay. Đó là ánh sáng giúp con người biết sống chậm lại giữa cuộc sống quá vội vàng, biết giữ lòng tử tế giữa xã hội nhiều cạnh tranh và biết quay về gìn giữ nhân tính giữa thời đại công nghệ phát triển từng ngày. Khi chúng ta biết kết hợp giữa trí tuệ khoa học và trí tuệ tỉnh thức, giữa công nghệ hiện đại và đạo đức nhân văn, thì AI sẽ trở thành phương tiện phục vụ hạnh phúc nhân loại thay vì làm con người đánh mất chính mình.

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh**

Phó Viện Trưởng Phân Viện NCPH Việt Nam tại Hà Nội

***

Tài liệu tham khảo:

1] Kinh Pháp Cú, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2013.

2] Kinh Trung Bộ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2012.

3] Kinh Tăng Chi Bộ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2015.

4] Kinh Tương Ưng Bộ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2014.

5] Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Thượng tọa Thích Nhật Từ dịch và chú giải, NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017.

6] Kinh Tạp A Hàm, Hòa thượng Thích Thiện Siêu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2008.

7] Phật Giáo Với Cuộc Sống Hiện Đại, nhiều tác giả, NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2020.

8] Đạo Đức Phật Giáo Và Xã Hội Hiện Đại, nhiều tác giả, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2019.

Chú thích:

[1] Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2013, tr. 11

[2] Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Thượng tọa Thích Nhật Từ dịch và chú giải, NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017, tr. 45

[3] Kinh Pháp Cú, phẩm Tâm, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2013, tr. 33

[4] Kinh Pháp Cú, phẩm Lạc, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2013, tr. 60

[5] Kinh Trung Bộ, tập II, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 145

[6] Kinh Pháp Cú, phẩm An Lạc, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2013, tr. 55

[7] Kinh Trung Bộ, Kinh Niệm Xứ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2012, tr. 98

[8] Kinh Tương Ưng Bộ, tập I, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2014, tr. 214

[9] Kinh Tạp A Hàm, quyển 26, Hòa thượng Thích Thiện Siêu dịch, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2008, tr. 312