



# Sự im lặng trong thời đại ồn ào

ISSN: 2734-9195

16:45 09/03/2026

Người biết im lặng đúng lúc không chỉ đang bảo vệ sự thật khỏi những lời nói vội vàng, mà còn đang bảo vệ chính mình khỏi những nhận định sai lầm.

*“Khi từ ngữ trở nên không rõ ràng, tôi sẽ tập trung vào các bức ảnh. Khi hình ảnh vẫn là chưa đủ, tôi sẽ bằng lòng với việc im lặng.”* Câu nói truyền cảm hứng từ nhiếp ảnh gia nổi tiếng **Ansel Adams**.

Câu nói ngắn gọn này, thoát nghe tưởng như chỉ là một nhận xét đơn giản về cách quan sát thế giới. Nhưng nếu đặt nó trong bối cảnh xã hội hiện đại, đặc biệt là thời đại **truyền thông số** ta sẽ thấy đây không chỉ là một lời nhắc nhở về cách nhận thức, mà còn là một thái độ sống biết quan sát, biết kiểm chứng và biết dừng lại trước khi phán xét.

Thế giới ngày nay phẳng, chỉ cần một cú chạm màn hình là ai cũng có thể biết ngày hôm nay các nước trên địa cầu diễn ra sự kiện gì, có lẽ điều hiếm hoi nhất không phải là dữ liệu, mà là sự bình tĩnh để có cái nhìn thấu đáo trước vô vàn dữ liệu.

## Khi ngôn từ trở nên mơ hồ

Từ ngữ vốn được tạo ra để giúp con người giao tiếp và chia sẻ hiểu biết nhưng cũng là công cụ dễ bị thao túng nhất.

Chỉ cần thay đổi một vài từ, một sự kiện có thể được mô tả theo những hướng hoàn toàn khác nhau.

Một người có thể được gọi là *“người dám nói sự thật”*, nhưng cũng có thể bị gọi là *“kẻ gây chia rẽ”*. Một hành động có thể được xem là *“dũng cảm”*, nhưng cũng có thể bị gắn nhãn *“liều lĩnh”*. Những cách lựa chọn từ ngữ như vậy không chỉ phản ánh quan điểm của người nói, mà đôi khi còn định hướng cách công chúng nhìn nhận sự việc.

Trong môi trường mạng xã hội, hiện tượng này càng rõ rệt. Tiêu đề giật gân, câu chữ mang tính kích thích cảm xúc, hoặc những lời bình luận được viết với giọng điệu khẳng định mạnh mẽ có thể nhanh chóng thu hút sự chú ý. Nhưng

chính sự mạnh mẽ đó đôi khi lại che lấp một thực tế: nội dung bên dưới chưa chắc đã đầy đủ hoặc chính xác.

Vì vậy, khi lời nói trở nên quá cảm tính, quá nhiều suy diễn, hoặc thiếu dữ kiện kiểm chứng, thái độ tỉnh táo nhất là tạm rời khỏi lớp ngôn từ để tìm đến những gì cụ thể hơn.

Đó là lúc con người quay về với dữ kiện.

### **Hình ảnh: bằng chứng hay một góc nhìn?**

Trong thời đại của camera và điện thoại thông minh, hình ảnh thường được xem như một dạng bằng chứng đáng tin cậy hơn lời nói. Một bức ảnh, một đoạn video có thể giúp người xem trực tiếp nhìn thấy điều đã xảy ra.

Trong nhiều trường hợp, hình ảnh thực sự đóng vai trò quan trọng trong việc làm sáng tỏ sự việc. Những khoảnh khắc được ghi lại bằng ống kính đôi khi có sức thuyết phục mạnh mẽ hơn hàng nghìn lời mô tả.

Tuy nhiên, ngay cả hình ảnh không phải lúc nào cũng phản ánh trọn vẹn sự thật.

Một bức ảnh chỉ ghi lại một góc nhìn, một khoảnh khắc ngắn ngủi trong dòng chảy của sự kiện. Nếu không có bối cảnh đầy đủ, hình ảnh có thể dễ dàng bị diễn giải theo nhiều hướng khác nhau.

Chẳng hạn, một tấm hình chụp một người đang cười trong một hoàn cảnh nghiêm túc có thể khiến người xem nghĩ rằng người đó thiếu tôn trọng. Nhưng nếu biết rằng bức ảnh được chụp đúng vào khoảnh khắc trước khi họ bắt đầu phát biểu, cách hiểu có thể hoàn toàn thay đổi.

Hơn nữa, công nghệ chỉnh sửa ngày nay cũng khiến việc thao tác hình ảnh trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Những bức ảnh bị cắt ghép, thay đổi góc nhìn hoặc tách khỏi bối cảnh ban đầu có thể nhanh chóng lan truyền trên mạng và tạo ra những làn sóng dư luận mạnh mẽ.

Điều này cho thấy một thực tế quan trọng: ngay cả bằng chứng trực quan cũng cần được đặt trong một hệ thống kiểm chứng cẩn trọng.



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

### **Thời đại của phán xét nhanh**

Một trong những đặc điểm nổi bật của môi trường truyền thông số là tốc độ lan truyền thông tin. Một đoạn clip vài chục giây có thể thu hút hàng triệu lượt xem chỉ sau vài giờ.

Đi cùng với tốc độ lan truyền đó là một xu hướng khác: phán xét nhanh.

Người xem thường tiếp cận sự việc qua những mẫu nội dung ngắn, được cắt ra khỏi bối cảnh rộng hơn. Chỉ cần một hình ảnh gây chú ý hoặc một tiêu đề mạnh, làn sóng bình luận có thể xuất hiện ngay lập tức.

Trong nhiều trường hợp, phản ứng của công chúng diễn ra nhanh hơn cả quá trình kiểm chứng thông tin.

Điều này dẫn đến một hiện tượng quen thuộc trên mạng xã hội: những cuộc tranh cãi bùng nổ từ những dữ kiện chưa đầy đủ. Mỗi người đưa ra một cách diễn giải khác nhau, và cảm xúc tập thể có thể nhanh chóng đẩy cuộc thảo luận đi xa khỏi sự thật ban đầu.

Chính trong bối cảnh đó, thái độ được gợi ý trong câu nói trên trở nên đặc biệt đáng suy ngẫm.

Phần sâu sắc nhất của câu nói *“Khi từ ngữ trở nên không rõ ràng, tôi sẽ tập trung vào các bức ảnh. Khi hình ảnh vẫn là chưa đủ, tôi sẽ bằng lòng với việc im*

*lặng” nằm ở vế cuối cùng: “bằng lòng với việc im lặng.”*

Ở đây, im lặng không phải là sự né tránh hay thờ ơ trước sự thật, mà là một thái độ nhận thức có ý thức. Đó là khả năng biết dừng lại khi dữ kiện chưa đủ, biết giữ sự tỉnh táo trước những luồng thông tin chồng chéo, và không để mình bị cuốn theo những tranh cãi mang tính cảm xúc.

Im lặng để quan sát thêm, im lặng để tránh đưa ra những nhận định thiếu căn cứ, và im lặng để giữ cho tâm trí không bị cuốn vào vòng xoáy của định kiến. Vì thế, trong nhiều trường hợp, im lặng không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà là biểu hiện của sự thận trọng, sự khiêm tốn trước sự thật và một dạng trí tuệ của người biết tự giới hạn mình.

Nhìn từ góc độ Phật học, thái độ này có thể được soi sáng qua các yếu tố trong **37 phẩm trợ đạo** – những phương pháp tu tập giúp hành giả phát triển trí tuệ và tiến tới giải thoát.

Trong đó, trước hết có thể nhắc đến Tứ niệm xứ (satipaṭṭhāna), nền tảng của sự tỉnh thức. Khi thực hành niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp, người tu học được rèn luyện khả năng quan sát sự việc một cách khách quan, không vội vàng phán đoán. Từ góc nhìn này, sự im lặng không phải là khoảng trống của nhận thức, mà là không gian để chính niệm vận hành, để tâm có thể nhìn rõ sự việc trước khi hình thành kết luận.

Bên cạnh đó, tinh thần của câu nói trên cũng gần với yếu tố trạch pháp trong Thất giác chi (bojjhaṅga). Trạch pháp là khả năng phân tích, nhận diện đúng sai, thật giả của các hiện tượng. Nhưng để trạch pháp vận hành đúng đắn, tâm cần có sự bình tĩnh và quan sát cẩn trọng. Khi thông tin còn mơ hồ, việc giữ im lặng chính là cách bảo vệ tiến trình nhận thức, giúp tâm không bị chi phối bởi cảm xúc nhất thời hay áp lực của dư luận. Nói cách khác, im lặng đôi khi là bước đầu tiên để trí tuệ có thể phân định sự thật.

Một yếu tố khác trong **Thất giác chi** cũng rất liên quan đến thái độ này là xả giác chi (upekkhā). Xả ở đây không phải là thờ ơ, mà là trạng thái tâm quân bình, không bị lôi kéo bởi yêu – ghét, khen – chê, hay đúng – sai bề mặt. Khi tâm có được sự quân bình ấy, con người không còn nhu cầu phải phản ứng ngay lập tức trước mọi thông tin xuất hiện. Thay vào đó, họ có thể giữ một khoảng lặng cần thiết để quan sát sự việc với cái nhìn rộng hơn và sâu hơn.

Trong kinh điển Phật giáo, nhiều trường hợp **đức Phật** cũng chọn cách im lặng trước những câu hỏi không dẫn đến sự giải thoát. Truyền thống Phật học gọi đó là *“thánh mặc”* – sự im lặng của bậc trí. Sự im lặng này không xuất phát từ sự

thiếu hiểu biết, mà từ trí tuệ nhận ra rằng không phải mọi tranh luận đều dẫn đến chân lý, và không phải mọi câu hỏi đều cần được trả lời ngay lập tức.

Có những vấn đề nếu tiếp tục tranh cãi chỉ làm tăng thêm mê lầm, trong khi sự im lặng lại giúp tâm quay trở về với sự quan sát và thực chứng.

Một trong những ví dụ được ghi lại trong Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikāya), kinh Tiểu Malunkya (MN 63 – Cūḷa-Māluṅkya Sutta). Tỳ-kheo Mālunkya-putta đến gặp đức Phật và đặt ra hàng loạt câu hỏi siêu hình, như:

Thế giới là hữu hạn hay vô hạn?

Thế giới là vĩnh hằng hay không vĩnh hằng?

Thân và tâm là một hay là hai?

Sau khi chết, Như Lai còn tồn tại hay không tồn tại?

Đức Phật không trả lời những câu hỏi này. Ngài giải thích rằng những vấn đề ấy không liên hệ trực tiếp đến mục tiêu giải thoát, không giúp con người đoạn trừ tham, sân, si. Vì vậy, Ngài không xác quyết chúng.

Để làm rõ lập trường của mình, đức Phật đưa ra dụ ngôn mũi tên độc. Một người bị trúng tên độc mà lại nhất quyết không cho rút mũi tên ra cho đến khi biết rõ ai bắn mũi tên, xuất thân từ đâu, dùng loại cung gì, mũi tên làm bằng chất liệu gì... Nếu cứ đòi hỏi như vậy, người ấy sẽ chết trước khi được chữa trị. Tương tự, con người đang bị “*mũi tên khổ đau*” của sinh, già, bệnh, chết xuyên thấu; điều cần thiết là tìm con đường chữa trị, chứ không phải sa vào những suy đoán triết học vô tận.

Vì vậy, sự im lặng của đức Phật trước các câu hỏi này không phải là né tránh, mà là định hướng nhận thức của người học Phật về mục tiêu thực tiễn của giáo pháp.

Một ví dụ khác được ghi lại trong Kinh Vacchagotta (SN 44.10 – Ananda Sutta, thuộc Tương Ưng Bộ). Du sĩ Vacchagotta đến hỏi đức Phật hai câu hỏi liên tiếp:

“*Có ngã (ātman) hay không?*”

“*Vậy thì không có ngã phải không?*”

Trước cả hai câu hỏi này, đức Phật giữ im lặng.

Sau khi Vacchagotta rời đi, Tôn giả A-nan thắc mắc vì sao đức Phật không trả lời. Đức Phật giải thích rằng nếu Ngài nói “*có ngã*”, điều đó sẽ rơi vào quan

điểm thường kiến (tin vào một cái tôi vĩnh hằng). Nhưng nếu Ngài nói “*không có ngã*”, Vacchagotta – vốn đang bám chấp vào ý niệm về bản thân – có thể rơi vào đoạn kiến, tức là cảm giác rằng bản thân mình hoàn toàn bị phủ nhận, dẫn đến hoang mang.

Trong trường hợp này, sự im lặng của đức Phật là cách tránh hai cực đoan nhận thức, đồng thời bảo vệ người hỏi khỏi rơi vào hiểu lầm. Đây là một biểu hiện rõ ràng của trí tuệ Trung đạo.

Nhìn từ góc độ đó, im lặng không phải là khoảng trống của hiểu biết, mà là một dạng kỷ luật của trí tuệ. Người biết im lặng đúng lúc không chỉ đang bảo vệ sự thật khỏi những lời nói vội vàng, mà còn đang bảo vệ chính mình khỏi những nhận định sai lầm. Trong một thời đại mà bất kỳ ai cũng có thể phát biểu ngay lập tức trước mọi sự kiện trên mạng xã hội, khả năng dừng lại quan sát trước khi nói có lẽ là một trong những biểu hiện rõ ràng nhất của sự trưởng thành trong nhận thức.

Vì vậy, câu nói trên không chỉ gợi ra một phương pháp tiếp cận thông tin, mà còn mở ra một bài học sâu sắc: khi lời nói trở nên mơ hồ và hình ảnh vẫn chưa đủ để làm sáng tỏ sự việc, sự im lặng đôi khi chính là không gian để chính niệm, trạch pháp và tâm xả vận hành.

Tác giả: **Nguyễn Bảo Vy**