

Thiền giả Harari chia sẻ về phật giáo, AI và sự giác ngộ

ISSN: 2734-9195 14:10 24/02/2026

Đừng quá coi trọng những hình thức tu tập dễ dàng (như thiền định), mà hãy tập trung vào những hoạt động tinh thần khó hơn (như chế ngự cơn giận dữ)

Tác giả: **kristinas75**

Viết dịch: **Sa môn Lê Văn Phước**

Nguồn: <https://kikasworld.com>

Trong cuộc đối thoại sâu sắc với nhà sử học và triết gia người Israel, nổi tiếng với các công trình nghiên cứu về lịch sử loài người và tương lai của nhân loại, tác giả, thiền giả, giáo sư **Yuval Noah Harari** tại Clear Mountain Monastery (Tu viện Thanh San), đã khám phá nhiều chủ đề, từ sức mạnh chuyển hóa của thiền định đến những thách thức đạo đức của trí tuệ nhân tạo (AI).

Dưới đây là tóm tắt các chủ đề chính, câu hỏi và những hiểu biết sâu sắc từ cuộc đối thoại.

1. Thiền định: Một phương pháp thay đổi cuộc sống

Hỏi: Khóa tu thiền đầu tiên đã thay đổi cuộc đời ông như thế nào? Một khóa tu thiền Goenka bao gồm những gì?

Thiền giả Harari đáp: Năm 24 tuổi, vào thời điểm khó khăn nhất trong cuộc đời, lần đầu tiên tôi tham gia tu tập thiền Vipassana. Mặc dù ban đầu tôi có phần hoài nghi, nhưng phương pháp đơn giản tập trung vào hơi thở đã giúp tôi nhận ra rằng mình không thể kiểm soát được suy nghĩ của bản thân.

Nguyên tắc cốt lõi “*quan sát thực tại như nó vốn có, không phán xét*” đã trở thành nền tảng trong cuộc đời và sự nghiệp của tôi. Tôi tin rằng thiền định Phật giáo mang lại cho tôi tư duy minh mẫn, giúp tôi viết nên những tác phẩm như “*Sapiens: Lược sử loài người*” (Sapiens and navigate fame) đã được xuất bản bằng tiếng Do Thái lần đầu vào năm 2011 và sau đó bằng tiếng Anh vào năm 2014 và vượt qua những thách thức đi kèm với danh vọng và tiền tài.

2. Phật giáo: Những câu chuyện và trải nghiệm trực tiếp

Hỏi: Làm thế nào để dung hòa giáo lý đạo Phật với những huyền thoại và nghi lễ đã được tích lũy từ lâu?

Thiền giả Harari đáp: Với tư cách là một nhà sử học, tôi thừa nhận rằng các truyền thống tôn giáo đã tích lũy nhiều lớp câu chuyện qua thời gian. Tuy nhiên, tôi nhấn mạnh hơn vào việc Phật giáo chú trọng quan sát trực tiếp hơn là niềm tin mù quáng.

Khác với các tín ngưỡng độc thần, Phật giáo chú trọng hơn vào thực hành tâm linh (như thiền định) hơn là tuân thủ giáo lý. Tôi lập luận rằng đối với đạo Phật, sự giải thoát không thể đạt được chỉ bằng đức tin; nó chỉ có thể đạt được thông qua sự hiểu biết dựa trên kinh nghiệm.

3. Thực hành Tứ Diệu Đế

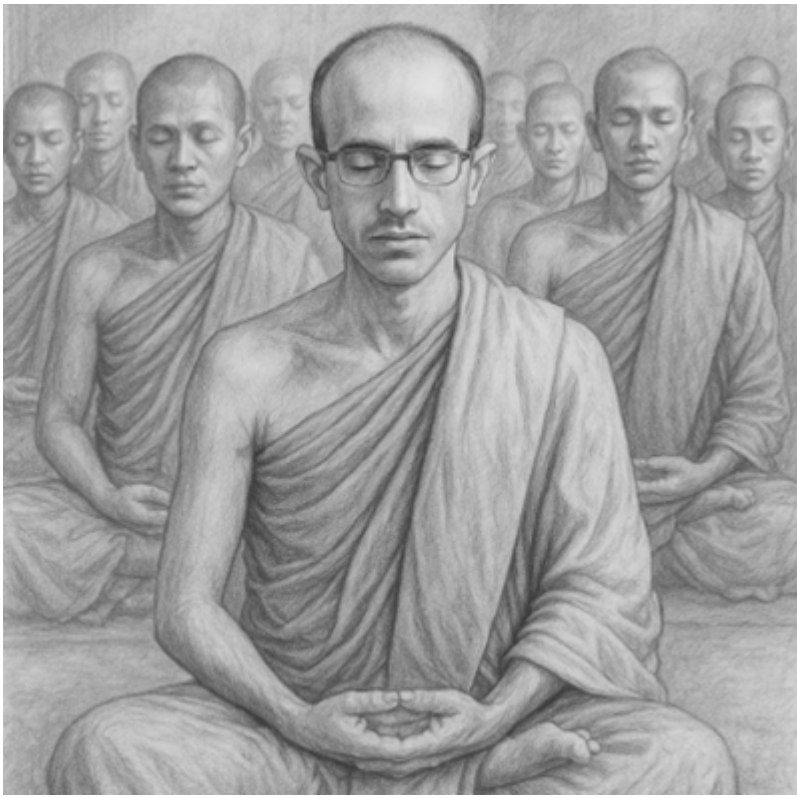
Hỏi: Ngoài những khía cạnh lý thuyết, ông nhìn nhận Tứ Diệu Đế như thế nào?

Thiền giả Harari đáp: Khổ (Dukkha, 苦): Chân lý đầu tiên được biểu lộ khi người ta nhận thức được sự phiền não hoặc những nỗi khổ niềm đau trong khi thiền định. Chống lại sự khó chịu chính là khổ.

Nguyên nhân của khổ (Samudaya): Tôi nhận thấy rằng sự tham ái mong cầu hiện hữu của mình và sở hữu yêu quý của mình (ví dụ: mong chờ kết thúc một buổi điều trị) có thể làm trầm trọng thêm cơn đau trong thời gian thực.

Sự đoạn tận khổ đau (Dukkha-nirodha-sacca): Giải thoát đến từ việc chấp nhận thực tại, chứ không phải từ việc theo đuổi lý tưởng.

Phương pháp đoạn tận khổ đau (S.Mārga-satya, P.Magga-satya): Thực hành Giới, Định, Tuệ hay Bát chính đạo: Bát Chính Đạo là một cẩm nang thực hành, không phải là một giáo điều, đòi hỏi hành động có ý thức.



Ảnh: kikasworld.com

4. AI, ý thức và sự đau khổ

Hỏi: Tại sao thiền định Phật giáo lại quan trọng đến vậy trong thời đại trí tuệ nhân tạo?

Thiền giả Harari đáp: Ý thức và Trí thông minh, Tư duy nhanh nhạy và có suy nghĩ lô-gíc: AI vượt trội trong các nhiệm vụ hướng đến mục tiêu (trí thông minh), nhưng thiếu ý thức - khả năng cảm nhận những nỗi khổ niềm đau hoặc phủ nhận thực tại.

Con người dễ bị tổn thương: Thuật toán khai thác điểm yếu của con người (như giận dữ và sợ hãi) để tối đa hóa sự tương tác của người dùng. Thiền định Phật giáo hoạt động như một “*phần mềm chống virus*”, giúp mọi người nhận ra những điểm yếu của chính mình.

Chân lý và Quyền lực: Nếu không được dẫn dắt bởi lương tâm đạo đức, AI có thể đặt quyền lực lên trên chân lý.

5. Chế độ ăn kiêng thông tin và chính niệm kỹ thuật số

Hỏi: Mọi người có nên đẩy nhanh tốc độ lan truyền thông tin không?

Thiền giả Harari đáp: Lấy thực phẩm làm ví dụ: Quá tải thông tin có thể gây hại cho não bộ. Hãy ưu tiên chất lượng thông tin (ví dụ: tránh nội dung gây tức giận) và khả năng tiếp thu (suy ngẫm).

Nhịn ăn: Nhịn ăn ngắn hạn (như nhịn ăn cuối tuần) có thể cải thiện sức khỏe tinh thần. Sự cô lập cực đoan, như đời sống trong tu viện, có giá trị riêng, nhưng không phù hợp với tất cả mọi người.

6. Danh tiếng, Thực tiễn và Sự cân bằng

Hỏi: Làm thế nào để duy trì sự bình yên nội tâm sau khi trở nên nổi tiếng?

Thiền giả Harari đáp: Việc hàng ngày công phu tu tập thiền định Phật giáo (2 giờ) và các khóa tu hàng năm mang lại cho tôi sự bình an trong tâm hồn.

Một nhóm có thể hỗ trợ giúp giảm bớt áp lực từ bên ngoài (ví dụ: quản lý mạng xã hội). Tôi tránh sử dụng điện thoại thông minh và dựa vào người khác để lọc bỏ những thứ gây xao nhãng.

7. Hỏi đáp nhanh: Những thông tin tóm tắt

Về việc thụ phong chức sắc tôn giáo: *“Vâng, nhưng đừng quá coi trọng điều đó. Tự do ý chí chỉ là ảo tưởng; hãy chú ý đến hậu quả.”*

Con đường Bồ Tát: Theo đuổi giác ngộ tốt hơn là thiết lập chế độ Quân chủ chuyển chế, một trong các hình thức chính thể của nhà nước, trong đó người đứng đầu nhà nước được thiết lập theo nguyên tắc kế truyền với quyền lực vô hạn (*“quyền lực thế gian là phù du”*).

Kinh điển tôi yêu thích nhất là Thiền quán niệm hơi thở (Ānāpānasati) - ānāpānasati - nhấn mạnh sự giản dị.

Lời khuyên cho Phật tử: Đừng quá coi trọng những hình thức tu tập dễ dàng (như thiền định), mà hãy tập trung vào những hoạt động tinh thần khó hơn (như chế ngự cơn giận dữ).

8. Bảo vệ Phật pháp giữa hỗn loạn

Thiền giả Yuval Noah Harari kết luận bằng cách ca ngợi đoàn thể tăng già Phật giáo thanh tịnh, hoà hợp vì đã gìn giữ giáo lý đạo Phật. Ông nhấn mạnh sự cần thiết phải phổ biến rộng rãi Phật pháp, đồng thời gieo mầm cho sự kiên cường trong tương lai.

Kết luận

Cuộc đối thoại của Thiền giả Yuval Noah Harari khéo léo kết hợp trí tuệ cổ đại với cảm nhận cấp bách hiện đại. Dù đối mặt với những vấn đề đạo đức của AI hay những mặt trái khác nhau của giải trí kỹ thuật số, thông điệp của ông đều rõ ràng và dứt khoát: quan sát thực tại như nó vốn có - đó mới là sự giải phóng

thực sự.

Được chuyển thể từ cuộc phỏng vấn tại Clear Mountain Monastery (Tu viện Thanh Sơn). Xem toàn bộ cuộc thảo luận tại đây.

Clip: Homo Deus Meets the Dhamma: Information Diet, AI, & the Nexus of Awakening/Yuval Noah Harari Q&A

<https://www.youtube.com/watch?v=q3OlzK0rc48>

Tác giả: **kristinas75**/Viết dịch: **Sa môn Lê Văn Phước**

Nguồn: <https://kikasworld.com>