

Thuật toán và tỉnh thức: Trí tuệ Phật giáo cho con người trong kỷ nguyên số

ISSN: 2734-9195 10:10 25/07/2026

Tỉnh thức không có nghĩa là trốn khỏi thế giới hiện đại. Tỉnh thức là bước vào thế giới ấy bằng một đôi mắt sáng, một trái tim thiện lành và một tâm hồn không bị cuốn trôi.

“Chúng ta không nên để những thói quen chi phối hành vi của mình, cũng không nên sống như thế đang mộng du.” - Tôn giả Geshe Kelsang, Meaningful to Behold

1. Khi chiếc điện thoại trở thành chiếc bóng của con người

Cúi đầu nhìn vào điện thoại suốt cả ngày liệu có thực sự là một cách sống tốt đẹp?

Đôi khi, hiện tượng ấy khiến tôi liên tưởng đến câu chuyện Bộ quần áo mới của Hoàng đế. Tỉnh thức, người ta vẫn lên tiếng cảnh báo về sự lệ thuộc công nghệ.

Thế nhưng, phải chăng chính sự lệ thuộc ấy đang khiến chúng ta dần đánh mất khả năng nhận ra mình đã trở nên kỳ lạ, máy móc và giống những người máy đến mức nào?

Tình trạng này dường như càng trở nên đáng lo ngại hơn trước sự phát triển mạnh mẽ, gần như choáng ngợp, của trí tuệ nhân tạo và thực tế ảo.

Bài viết này tiếp nối bài trước, Chúng ta có thể nói về những chiếc điện thoại không? Xin chân thành cảm ơn tất cả những ý kiến hữu ích mà các bạn đã chia sẻ trong phần bình luận.

Gần đây, tại một số địa điểm khác nhau, tôi đã hỏi nhiều nhóm người thuộc đủ mọi lứa tuổi:

“Có ai không cảm thấy điện thoại đã chiếm lĩnh cuộc sống của mình hay không?”

Cho đến nay, chưa đầy năm người trả lời rằng điện thoại chưa kiểm soát đời sống của họ. Điều đó cho thấy chúng ta đang phải đối diện với một hình thức lệ thuộc mang tính tập thể - một thực trạng mà có lẽ tất cả chúng ta đều ít nhiều nhận biết, dù không phải lúc nào cũng sẵn lòng thừa nhận.

Trong chương *“Giữ gìn tỉnh giác”* của tác phẩm Nhập Bồ-tát Hạnh, Đại sư Tịch Thiên đã để lại nhiều lời chỉ dẫn sâu sắc và thiết thực, giúp chúng ta đối trị những thói quen bất thiện trong đời sống hằng ngày, từ đó kiến tạo một đời sống có đạo đức, chính niệm và tỉnh thức.

Tôi vẫn thường tự hỏi:

Nếu sống trong thời đại hôm nay, Ngài sẽ nói gì trước hiện tượng con người ngày càng bị điện thoại và các thiết bị kỹ thuật số chi phối?

Có lẽ Ngài cũng sẽ có nhiều điều để nói về phát thanh, truyền hình và những năm đầu của Internet. Thế nhưng, ngày nay, khi con người hầu như không còn khoảnh khắc nào thực sự tách khỏi những tác nhân gây xao nhãng, chúng ta dường như đã vượt khỏi một hiện tượng từng được xem là tương đối đơn giản để bước vào một tình trạng hoàn toàn khác - nghiêm trọng và đáng quan tâm hơn nhiều.

Trong những lời dạy cuối đời, bậc thầy Phật giáo thời hiện đại, Tôn giả Geshe Kelsang, đã tha thiết khuyên chúng ta phải nỗ lực vượt qua sự xao nhãng. Ngài xem đó là một trong những mối nguy lớn nhất đối với đời sống tu tập tâm linh.

2. Thiên định và khả năng chữa lành sự lệ thuộc công nghệ

Công nghệ đang làm thay đổi sâu sắc đời sống cá nhân cũng như toàn bộ xã hội. Nhiều ứng dụng được thiết kế theo cơ chế gần như hoàn toàn trái ngược với tinh thần thiên định: chúng liên tục lôi kéo sự chú ý, làm suy giảm khả năng tập trung, chính niệm và sự bình an nội tâm.

Có lúc tôi tự hỏi: phải chăng tâm trí và bộ não con người đã biến đổi trong chưa đầy hai thập niên kể từ khi điện thoại thông minh xuất hiện nhiều hơn cả những biến đổi từng diễn ra trong một khoảng thời gian dài trước đó? Và đáng tiếc thay, những thay đổi ấy chưa chắc đã đưa chúng ta đến một đời sống tốt đẹp hơn.

Tôi thậm chí còn tự hỏi liệu sự xao nhãng bất tận, luôn nằm ngay trong tầm tay, có phải là một trong những trở ngại lớn nhất đối với việc truyền bá thiền định và Phật pháp trong thế giới hiện đại hay không.

Có thể tôi đang nói quá.

Cũng có thể những lợi ích mà điện thoại mang lại đủ lớn để bù đắp cho các mặt bất lợi. Tôi rất mong được lắng nghe suy nghĩ của các bạn.

Cũng như sự lệ thuộc vào thức ăn, việc thoát khỏi chứng nghiện công nghệ không phải là điều đơn giản. Trong đời sống hiện đại, chúng ta thực sự cần điện thoại để làm việc, liên lạc, tìm kiếm thông tin và giải quyết vô số công việc thiết yếu.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta không thể thay đổi những thói quen liên quan đến điện thoại.

Theo một số quan điểm, khi một hành vi mới được lặp lại đủ nhiều lần, nó có thể dần trở thành thói quen. Vì vậy, nếu bắt đầu ngay hôm nay bằng một thay đổi nhỏ nhưng lành mạnh, chỉ sau một thời gian, chúng ta có thể cảm nhận được một đời sống tự do, nhẹ nhàng và tự chủ hơn.

Tối qua, tại Trung tâm Thiền Kadampa ở địa phương, chúng tôi tổ chức một buổi thiền định, một cuộc tọa đàm về tình yêu và một buổi gặp gỡ nhân dịp Valentine. Mọi người ở lại khá lâu, vui vẻ trò chuyện cùng nhau.

Đến một lúc, tôi chợt nhận ra rằng trong tầm mắt mình không hề xuất hiện một chiếc điện thoại nào.

Khi ra về, mọi người đều nói rằng đó là một buổi tối vô cùng vui vẻ.

Cảnh tượng ấy khiến tôi nhớ đến những ngày trước năm 2007, khi con người vẫn có thể ngồi trò chuyện trực tiếp, nhìn vào mắt nhau suốt hai giờ mà không cảm thấy bồn chồn hay nôn nóng muốn kiểm tra thông báo trên điện thoại.

Điều đó cho thấy chúng ta hoàn toàn có khả năng sống như vậy.

Chúng ta vẫn có thể hiện diện trọn vẹn bên nhau.

Chúng ta vẫn có thể trò chuyện, lắng nghe và kết nối mà không cần một màn hình chen vào giữa những tâm hồn.



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

3. Kiến tạo một nền văn hóa tỉnh thức

Tôi đặc biệt muốn gửi những câu hỏi sau đến những người đang thực hành thiền định và các hành giả Kadampa: Chúng ta có cần chủ động nêu một tấm gương tốt hay không? Tôi biết rằng nhiều người trong các bạn đang âm thầm nỗ lực thực hiện điều ấy.

Chúng ta có thể nói nhiều hơn về sự lệ thuộc công nghệ trong các buổi giảng dạy, tại những trung tâm tu học và trong các cuộc trò chuyện với bạn bè hay không — đặc biệt là khi tiếp xúc với những người dưới ba mươi lăm tuổi?

Chúng ta có thể cùng nhau kiến tạo một nếp sống văn hóa lành mạnh để đối trọng với sự lệ thuộc công nghệ, bằng cách thường xuyên khích lệ và chia sẻ những phương pháp thực tế nhằm gìn giữ chính niệm hay không?

Và thỉnh thoảng, chúng ta có thể tạo ra những không gian hoàn toàn không có điện thoại hay không?

Chẳng hạn, thầy Gen Samten thường xuyên đề cập đến vấn đề này tại ngôi chùa thuộc Trung tâm Thiền Kadampa New York ở miền bắc tiểu bang. Thầy đã kiên trì theo đuổi nỗ lực ấy trong một thời gian dài, cũng như tôi.

4. Tự điều chỉnh và thanh lọc đời sống số

Nếu các công ty hoạt động trong cái gọi là “*nền kinh tế chú ý*” không chủ động tạo ra những điểm dừng cần thiết để giúp chúng ta ngừng đầu khỏi màn hình— chẳng hạn một lời cảnh báo: “*Bạn đã dành quá nhiều thời gian cho việc này rồi!*”

” - thì chính chúng ta phải hành động để giành lại quyền làm chủ đời sống của mình.

Một số ứng dụng như ClearSpace, AppLock, ScreenZen hoặc Opal có thể hỗ trợ phần nào trong việc giới hạn thời gian sử dụng thiết bị.

Như đã nói, ngày nay chúng ta cần điện thoại cho rất nhiều công việc. Nhưng chẳng phải chúng ta cũng cần sử dụng ô tô hay sao?

Khi lái xe, chúng ta tập trung vào việc đi đến địa điểm cần đến. Chúng ta không vừa lái xe vừa lướt những đoạn video ngắn, cũng không tùy tiện rẽ sang một hướng khác chỉ vì có điều gì đó bất chợt thu hút sự chú ý.

Khi đã đến nơi, chúng ta đơn giản bước ra khỏi xe.

Chúng ta cũng có thể sử dụng điện thoại theo cách tương tự: chỉ cầm điện thoại lên để thực hiện một công việc cụ thể; hoàn thành công việc ấy; rồi cất điện thoại đi.

Chiếc điện thoại cần được xem là một phương tiện phục vụ con người, chứ không phải một không gian để chúng ta vô thức lưu trú trong đó suốt ngày.

Thiền định đối trị sự lệ thuộc kỹ thuật số như thế nào?

Cũng như khi đối trị bất kỳ hình thức tham luyến hay chấp trước nào, thời điểm chúng ta còn có khả năng làm chủ mạnh mẽ nhất chính là trước khi dòng tác ý sai lệch hoàn toàn chiếm lĩnh tâm trí.

Đó có thể là khoảnh khắc một phần trong chúng ta nhận ra rằng mình không thực sự muốn tiếp tục lướt xem, nhưng lại có cảm giác dường như không thể dừng lại.

Thật ra, chúng ta có thể dừng lại.

Trong khoảnh khắc ấy, chúng ta vẫn chưa hoàn toàn bị cuốn vào dòng nội dung. Trong tâm vẫn còn một khe hở nhỏ của tỉnh thức. Khe hở ấy chính là tín hiệu cảnh báo, nhắc chúng ta hãy rời mắt khỏi màn hình và bước ra khỏi sự chi phối của chiếc điện thoại.

Tốt hơn nữa, chúng ta có thể nhận diện và làm lắng dịu sự tham luyến ngay khi nó vừa mới manh nha, trước cả lúc bàn tay vô thức đưa ra tìm kiếm điện thoại.

Có một phương pháp tôi từng chia sẻ và dường như được nhiều người yêu thích.

Thay vì chỉ hỏi: “*Bạn có khỏe không?*”, Đại sư A-đề-sa nổi tiếng với câu hỏi:

“Bạn có một trái tim thiện lành không?”

Trong vô số khoảng trống nhỏ bé của một ngày - những lúc chúng ta nhận thấy mình đang vô thức đưa tay tìm điện thoại - trước tiên, hãy tự hỏi:

“Lúc này, tâm tôi có bình an không? Trái tim tôi có đang thiện lành không?”

Nếu câu trả lời là chưa, hãy dành vài phút để trở về với hơi thở, buông lỏng cơ thể, làm lắng dịu tâm trí và nhớ lại một lời Phật pháp đang hiện hữu trong tâm mình.

Chỉ sau khi sự sáng suốt và quân bình được khôi phục, chúng ta mới cho phép mình cầm điện thoại lên- nếu khi ấy ta vẫn thực sự cần đến nó.

Rất có thể chúng ta sẽ chợt nhận ra:

“Thật ra, mình chỉ định cầm điện thoại vì đang buồn chán, bất an hoặc bất mãn. Bây giờ mình không còn buồn chán nữa. Mình đang cảm thấy an vui. Mình đã tìm thấy ngay trong chính mình điều mà mình cần.”



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

5. Tạo khoảng cách với chiếc điện thoại

Ở một bước sớm hơn nữa, chúng ta có thể cất điện thoại tại một nơi cần một chút công sức mới lấy ra được: trong một chiếc túi có khóa kéo, trong ngăn kéo hoặc thậm chí ở một căn phòng khác.

Đừng để điện thoại ngay trên bàn, sát bên bàn tay đang vô thức muốn chạm vào nó.

Một gợi ý khác mà tôi từng đề cập trong bài Tạm dừng giữa hành trình tìm kiếm hạnh phúc để thực sự được hạnh phúc - và cũng được nhiều chuyên gia về giấc ngủ khuyến nghị - là hãy để điện thoại ở một căn phòng khác vào ban đêm và sử dụng một chiếc đồng hồ báo thức truyền thống.

Chúng ta cũng có thể thiết lập những ranh giới cụ thể cho đời sống kỹ thuật số, chẳng hạn:

Không sử dụng điện thoại hoặc các thiết bị công nghệ trước bữa sáng và trước thời khóa thiền buổi sáng.

Trong ngày, dành ra một hoặc hai khoảng thời gian, mỗi khoảng từ một đến hai giờ, để hoàn toàn rời xa các thiết bị kỹ thuật số.

Không mang điện thoại vào những không gian cần sự tĩnh lặng, trò chuyện và kết nối chân thành.

Mỗi người có thể lựa chọn phương pháp phù hợp với hoàn cảnh và nếp sống của mình.

Sau một thời gian, chúng ta sẽ dần quen với những thói quen mới mẻ và tự do ấy. Mọi việc thường chỉ khó khăn trong giai đoạn khởi đầu.

Một phương pháp khác mà tôi nhận thấy rất hữu ích là đặt những quyển sách Phật pháp bằng giấy - thay vì chỉ đọc sách điện tử - tại những vị trí thuận tiện trong nhà, kể cả trên chiếc bàn cạnh giường ngủ.

Nhờ vậy, bất cứ khi nào có một khoảng dừng trong ngày, lúc dùng bữa một mình hoặc đặc biệt trong nửa giờ trước khi đi ngủ, chúng ta có thể dễ dàng cầm một quyển sách lên đọc.

Có lẽ nhờ đó, chúng ta sẽ có những giấc mơ an lành hơn và thức dậy với một tâm trạng thanh thản hơn.

Nhân nói đến giờ ăn, nếu đang dùng bữa cùng người khác, đó chắc chắn là một hoàn cảnh rất thích hợp để cất điện thoại vào túi và dành trọn sự chú ý cho những con người đang thực sự hiện diện trước mặt mình.

Tất cả những phương pháp tự điều chỉnh ấy chính là sự thực hành chính niệm và giới hạnh trong đời sống hiện đại.

Đại sư Tịch Thiên hẳn sẽ tán thành.

6. Chăm sóc và tuyển chọn những gì đi vào tâm trí

Kadam Kyle, một người thuộc thế hệ Millennials đang giảng dạy tại một Trung tâm Kadampa ở Brooklyn, New York, đã chia sẻ đề xuất sau trong phần bình luận của bài viết trước. Tôi hy vọng các bạn cũng nhận thấy điều này hữu ích như tôi.

Trong quá trình đối diện với những xao nhãng do các thiết bị kỹ thuật số gây nên - chẳng hạn chính thiết bị mà tôi đang sử dụng ngay lúc này - một sự thay đổi quan trọng đã xuất hiện khi tôi không còn nhìn vấn đề bằng thái độ trừng phạt, trách móc hoặc tự kỳ thị bản thân:

“Ôi, mình thật tệ vì lúc nào cũng bị xao nhãng!”

Thay vào đó, điều thực sự mang lại hiệu quả là suy nghĩ:

“Tôi muốn chăm sóc và tuyển chọn những gì đi vào tâm mình, giống như chăm sóc một khu vườn xinh đẹp hoặc xây dựng một bảo tàng đẳng cấp thế giới. Tôi có thể đưa những điều tốt đẹp nào vào tâm trí mình?”

Cách suy nghĩ ấy giúp chúng ta hình thành những tiêu chuẩn rõ ràng, giống như một bảo tàng danh tiếng phải có những tiêu chí nghiêm túc để lựa chọn tác phẩm được phép trưng bày.

Từ đó, tôi bắt đầu tự hỏi:

“Điều gì thực sự khiến tôi cảm nhận rằng mình đang sống?”

“Điều gì mang đến cho tôi niềm vui sâu sắc?”

“Điều gì khiến tôi thức dậy mỗi buổi sáng với niềm hứng khởi chân thành?”

“Điều gì thực sự xứng đáng với thời gian và sự chú ý mà tôi dành cho nó?”

Khi quan sát phần lớn những yếu tố gây xao nhãng trong thế giới kỹ thuật số, tôi nhận ra rằng chúng không thực sự đem lại bao nhiêu giá trị.

Nhưng có những điều khác lại mang đến giá trị vô cùng lớn.

Nhiều người trong chúng ta yêu thích việc đưa Phật pháp vào tâm; suy ngẫm về những phẩm chất tốt đẹp của người khác; quán niệm về lòng tử tế của biết bao con người trên thế giới; chiêm nghiệm về tính Không; tưởng nhớ Tôn giả Geshe-la và hướng tâm đến những điều cao đẹp.

Tâm trí chúng ta giống như một khu vườn.

Nếu để mặc, cỏ dại sẽ mọc đầy.

Nếu biết chăm sóc, lựa chọn những hạt giống thiện lành và tưới tắm chúng bằng chính niệm, khu vườn ấy sẽ trở nên thanh tịnh, phong phú và tràn đầy sức sống.

Giữa một thế giới mà thuật toán không ngừng tranh giành sự chú ý của con người, sự tỉnh thức chính là năng lực giúp chúng ta giành lại chủ quyền đối với tâm hồn mình.

Tôi đang chuẩn bị bài viết cuối cùng trong loạt bài về chủ đề này.

Trong khi chờ đợi, những phản hồi, ý tưởng và đề xuất của các bạn luôn được chào đón- và thực sự rất cần thiết.

7. Kết luận: Giành lại chủ quyền tâm hồn giữa kỷ nguyên thuật toán

Con người hôm nay đang sống trong một thời đại chưa từng có trong lịch sử. Chỉ bằng một thiết bị nhỏ bé nằm trong lòng bàn tay, chúng ta có thể tiếp cận kho tàng tri thức nhân loại, trò chuyện với người ở cách xa hàng nghìn cây số, làm việc, học tập, sáng tạo và kết nối với thế giới gần như tức thời.

Công nghệ, tự bản thân nó, không phải là kẻ thù của con người. Điện thoại thông minh, mạng xã hội, trí tuệ nhân tạo hay thực tế ảo đều chỉ là những phương tiện được hình thành từ trí tuệ và năng lực sáng tạo của con người. Chúng có thể trở thành những công cụ hữu ích, góp phần nâng cao chất lượng đời sống, phổ biến giáo dục, truyền bá những giá trị tốt đẹp và mở rộng sự hiểu biết giữa các cộng đồng.

Tuy nhiên, một phương tiện dù hữu ích đến đâu cũng có thể trở thành xiềng xích nếu con người đánh mất khả năng làm chủ nó.

Điều đáng lo ngại không chỉ nằm ở số giờ chúng ta dành cho màn hình, mà còn ở trạng thái tâm thức trong suốt thời gian ấy. Chúng ta có đang sử dụng công nghệ trong sự tỉnh táo và có chủ đích, hay chỉ đang bị cuốn trôi theo những thông báo, hình ảnh và dòng nội dung bất tận? Chúng ta đang chủ động tìm kiếm điều mình thực sự cần, hay đang để những thuật toán vô hình quyết định điều mình sẽ nhìn thấy, suy nghĩ, ham muốn và theo đuổi?

Khi sự chú ý bị phân tán liên tục, con người không chỉ đánh mất thời gian. Chúng ta còn có thể dần đánh mất khả năng hiện diện, lắng nghe, suy tư sâu sắc và cảm nhận vẻ đẹp của những điều bình dị đang diễn ra trước mắt.

Một bữa cơm gia đình trở nên lặng lẽ vì mỗi người đang nhìn vào một màn hình riêng. Một cuộc trò chuyện bị ngắt quãng bởi tiếng chuông thông báo. Một buổi sáng thanh bình bị lấp đầy bởi dòng tin tức và những hình ảnh chưa kịp được tâm trí chọn lọc. Một đêm đáng lẽ dành cho sự nghỉ ngơi lại trôi qua trong những lần lướt xem vô thức.

Cứ như thế, con người có thể ở khắp mọi nơi trên không gian mạng nhưng lại không thực sự hiện diện ở bất kỳ nơi nào trong đời sống.

Trước thực trạng ấy, trí tuệ Phật giáo không kêu gọi chúng ta phủ nhận tiến bộ khoa học hay quay lưng với đời sống hiện đại. Điều Phật pháp nhắc nhở là hãy trở về nhận diện tâm mình, thấy rõ những động lực đang chi phối hành vi và phục hồi khả năng sống có ý thức.

Chính niệm giúp chúng ta biết mình đang làm gì.

Tỉnh giác giúp chúng ta nhận ra điều ấy đang đưa tâm mình về đâu.

Giới hạnh giúp chúng ta thiết lập những ranh giới lành mạnh.

Trí tuệ giúp chúng ta phân biệt điều gì thực sự có giá trị với điều gì chỉ đang tạm thời kích thích giác quan.

Và lòng từ bi giúp chúng ta sử dụng công nghệ không chỉ vì lợi ích cá nhân, mà còn để xây dựng sự hiểu biết, nâng đỡ con người và góp phần làm cho xã hội trở nên nhân ái hơn.

Cuộc đấu tranh giữa thuật toán và tỉnh thức, vì thế, không diễn ra ở một nơi xa xôi. Nó diễn ra ngay trong từng khoảnh khắc rất nhỏ của đời sống: khi bàn tay định đưa ra cầm lấy điện thoại; khi chúng ta muốn kiểm tra thêm một thông báo; khi một đoạn video vừa kết thúc và một đoạn khác lập tức xuất hiện; khi tâm trí cảm thấy trống trải và tìm kiếm một sự kích thích mới để lấp đầy khoảng trống ấy.

Chính trong những khoảnh khắc nhỏ bé đó, tự do có thể được đánh mất - nhưng cũng có thể được phục hồi.

Chúng ta không nhất thiết phải thực hiện những thay đổi lớn lao ngay từ đầu. Đôi khi, sự chuyển hóa bắt đầu chỉ bằng việc đặt điện thoại xuống trong một bữa ăn; dành vài phút yên lặng trước khi mở màn hình vào buổi sáng; để thiết

bị bên ngoài phòng ngủ; đọc vài trang sách thay vì lướt thêm một dòng tin; hoặc ngồi yên, trở về với hơi thở và tự hỏi:

“Lúc này, tâm tôi có bình an không?”

“Điều tôi sắp làm có thật sự cần thiết không?”

“Việc này có nuôi dưỡng sự hiểu biết, lòng từ bi và phẩm chất tốt đẹp trong tôi không?”

Mỗi lần biết dừng lại như thế là một lần chúng ta bước ra khỏi trạng thái sống như mộng du. Mỗi lần nhận diện được một thôi thúc vô thức mà không lập tức chạy theo nó là một lần năng lực làm chủ được củng cố. Mỗi khoảng thời gian không có điện thoại là một cơ hội để chúng ta trở lại với thân thể, với hơi thở, với những người đang hiện diện bên cạnh và với chính đời sống nhiệm mầu đang diễn ra.

Trong kỷ nguyên kỹ thuật số, sự chú ý đã trở thành một tài sản quý giá. Vô số hệ thống đang cạnh tranh để chiếm lấy từng phút, từng giây trong tâm trí chúng ta. Nếu không tỉnh thức, chúng ta có thể trao đi tài sản ấy một cách dễ dàng mà không hề nhận biết.

Bởi vậy, bảo vệ sự chú ý không chỉ là quản lý thời gian. Đó còn là bảo vệ đời sống tinh thần, gìn giữ phẩm giá và khẳng định quyền tự quyết của mỗi con người.

Tâm trí cũng giống như một khu vườn. Những gì chúng ta đọc, nhìn, nghe và suy nghĩ mỗi ngày đều là những hạt giống được gieo vào khu vườn ấy. Nếu liên tục đưa vào tâm những nội dung gây kích động, so sánh, sân hận, bất mãn và ham muốn, chúng ta khó có thể mong chờ một đời sống bình an. Trái lại, nếu biết tuyển chọn những điều chân thật, thiện lành và có ý nghĩa, khu vườn tâm thức sẽ dần trở nên trong sáng, rộng mở và tràn đầy sức sống.

Vấn đề không phải là chúng ta có sử dụng công nghệ hay không, mà là sử dụng bằng tâm thức nào.

Một chiếc điện thoại trong bàn tay của người thiếu tỉnh thức có thể trở thành nguồn gốc của xao nhãng và lệ thuộc. Nhưng cũng chính thiết bị ấy, trong bàn tay của một người có chính niệm, có thể trở thành phương tiện học hỏi, phụng sự, kết nối yêu thương và truyền trao những giá trị tốt đẹp.

Thuật toán có thể dự đoán sở thích, định hướng sự chú ý và khơi dậy ham muốn của con người. Nhưng thuật toán không thể thay chúng ta sống một đời sống có

ý nghĩa. Nó không thể thay chúng ta yêu thương, tha thứ, lắng nghe, quán chiếu và chuyển hóa khổ đau. Nó cũng không thể thay chúng ta thực hiện cuộc hành trình quay về nhận biết chính mình.

Giữa vô số tiếng động của thế giới kỹ thuật số, con người vẫn cần một khoảng lặng để nghe được tiếng nói sâu thẳm của tâm hồn.

Giữa những dòng dữ liệu không ngừng chuyển động, chúng ta vẫn cần một điểm dừng để nhận ra điều gì là chân thật và đáng quý.

Giữa những thuật toán ngày càng tinh vi, chúng ta càng cần nuôi dưỡng một tâm thức sáng suốt, tự do và đầy lòng từ bi.

Tỉnh thức không có nghĩa là trốn khỏi thế giới hiện đại. Tỉnh thức là bước vào thế giới ấy bằng một đôi mắt sáng, một trái tim thiện lành và một tâm hồn không bị cuốn trôi.

Khi biết sử dụng công nghệ mà không để công nghệ sử dụng mình, chúng ta đã bắt đầu giành lại chủ quyền đối với đời sống.

Khi biết dừng lại trước một thôi thúc vô thức, chúng ta đã bắt đầu bước ra khỏi sự lệ thuộc.

Và khi biết trở về với hơi thở, với hiện tại và với trái tim thiện lành, chúng ta sẽ nhận ra rằng nguồn bình an mình tìm kiếm chưa bao giờ nằm trong những dòng nội dung bất tận bên ngoài.

Nguồn bình an ấy vẫn luôn hiện hữu trong chính tâm mình.

Giữa thuật toán và tỉnh thức, sự lựa chọn sau cùng vẫn thuộc về mỗi chúng ta.

Tác giả: **Luna Kadampa**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: Kadampa Life - kadampalife.org

***Đôi nét về tác giả:**

- Dựa trên bốn mươi bốn năm kinh nghiệm thực hành, tôi viết về việc vận dụng thiền định và Phật giáo hiện đại nhằm cải thiện, chuyển hóa đời sống hằng ngày cũng như xã hội của chúng ta.

- Tôi cố gắng trình bày những phương pháp này theo cách gần gũi và dễ tiếp cận đối với tất cả mọi người, ở bất kỳ nơi đâu - không chỉ dành riêng cho các Phật tử, mà cho bất cứ ai mong muốn có thêm sự bình an nội tâm và những phương tiện sâu sắc để góp phần làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn.