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

Tỉnh thức khi sử dụng mạng xã hội

ISSN: 2734-9195 08:05 28/06/2026

Giá trị tư tưởng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh không chỉ nằm trong sách vở hay thiền đường, mà còn có thể được tiếp nối trong từng lời nói thường ngày, từng dòng trạng thái và từng cách con người chọn đối xử với nhau trên không gian mạng.

Mạng xã hội đã làm thay đổi sâu sắc cách con người giao tiếp, bày tỏ quan điểm và hình thành dư luận. Chỉ trong vài giây, một câu nói có thể lan truyền đến hàng nghìn, thậm chí hàng triệu người. Sức mạnh ấy mang theo tiềm năng kết nối, chia sẻ và khai sáng, nhưng đồng thời cũng ẩn chứa nguy cơ gây tổn thương, kích động thù hằn và làm xói mòn nền tảng đạo đức trong đời sống công cộng.

Trong bối cảnh đó, tư tưởng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh về ái ngữ, lắng nghe sâu và chính niệm trong truyền thông trở thành một kim chỉ nam quan trọng để suy tư lại cách con người sử dụng lời nói trong thời đại số.



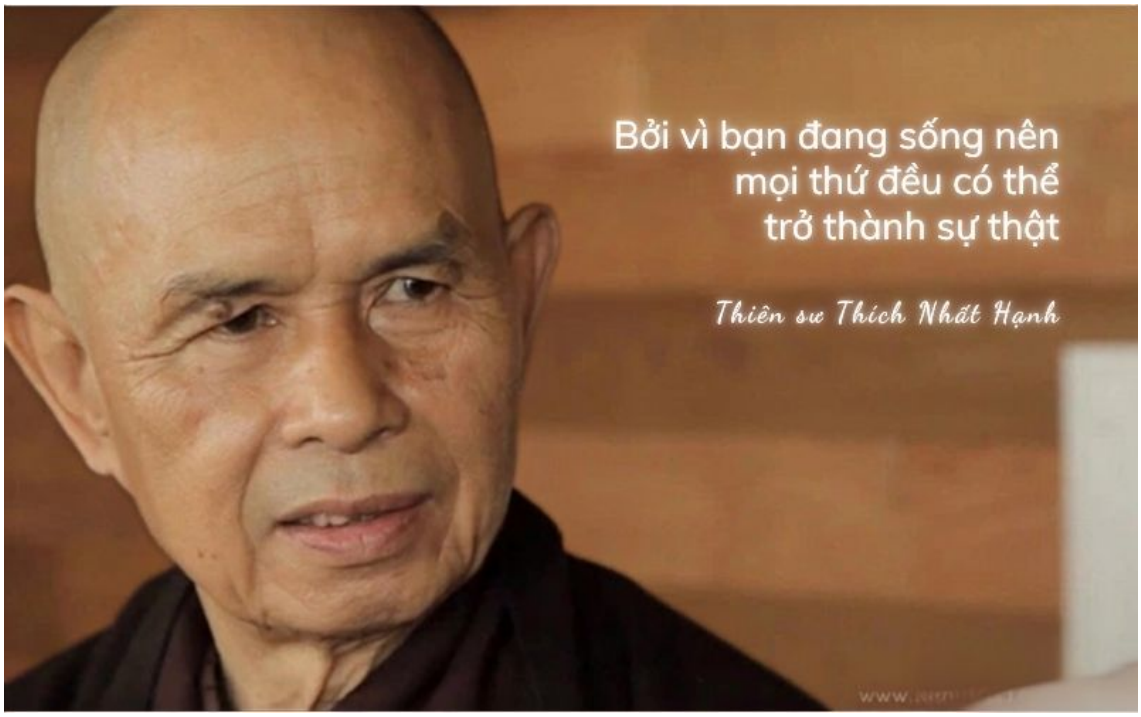
Hình minh họa. Nguồn: Internet

Thực tế cho thấy, nhiều cuộc tranh luận trên mạng xã hội nhanh chóng biến thành công kích cá nhân, bêu riếu, mạt sát và kết án lẫn nhau.

Một dòng trạng thái thiếu suy xét có thể trở thành mồi lửa cho làn sóng phẫn nộ tập thể. Một thông tin chưa được kiểm chứng có thể làm tổn hại danh dự, gây sang chấn tâm lý và tạo ra những vết thương tinh thần kéo dài.

Trong bối cảnh ấy, lời dạy của **Thiền sư Thích Nhất Hạnh** vang lên như lời cảnh tỉnh: *"Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện luyện tập để chỉ nói những lời nói chân thật có tác dụng hòa giải, gây niềm tin tưởng và hy vọng. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù, không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể đem lại sự đe dọa cho sự an thân của mình"*[1]. Lời nói, vì vậy, không chỉ là phương tiện biểu đạt cá nhân, mà đã trở thành một dạng quyền lực xã hội, đòi hỏi sự tỉnh thức và trách nhiệm.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh thực hành ái ngữ như một **nguyên tắc đạo đức** căn bản trong giao tiếp. Ái ngữ không phải là nói lời hoa mỹ, cũng không phải là né tránh sự thật, mà là nói bằng tâm từ bi, với mục đích nuôi dưỡng hiểu biết, giảm thiểu tổn thương và mở ra khả năng hòa giải. Ngài từng khẳng định: "*Dùng ái ngữ, chúng ta có thể tạo hạnh phúc cho người khác. Lời nói của mình có thể khơi dậy những hạt giống của niềm tin và an vui nơi người khác. Đó là hành động phát xuất từ tình thương yêu"*[2]. Khi đặt lời dạy này vào bối cảnh **mạng xã hội**, có thể thấy rõ rằng mỗi lần bình luận, chia sẻ hay phê phán đều cần đi kèm với câu hỏi: lời nói này đang xây dựng hay đang làm tổn hại? Đó giúp người khác hiểu hơn, hay chỉ thỏa mãn cơn giận dữ và cái tôi của bản thân?



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Một trong những căn bệnh phổ biến của văn hóa mạng là xu hướng nghe để phản bác, chứ không nghe để hiểu. Các cuộc **đối thoại** thường bị biến thành cuộc tranh đua đúng - sai, thắng - thua, nơi con người sẵn sàng bóp méo lời người khác để bảo vệ lập trường của mình.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đề cao thực hành lắng nghe sâu, một hình thức lắng nghe không phán xét, không ngắt lời và không chuẩn bị sẵn phản công. Ngài từng nói: "*Nói mà không biết nghe tức là chưa có chính ngữ. Muốn cho lời nói của ta là chính ngữ thì ta phải lắng nghe người khác. Cho nên tập lắng nghe là một phần của sự thực tập chính ngữ. Điều này là một sự bổ túc cho giới thứ tư. Từ nay nói về chính ngữ ta phải nói cả về chính thính (right listening). Trong kinh ta vẫn đọc: "Chúng con xin học hạnh lắng nghe", tức là hạnh của Bồ tát Quán Thế Âm. Nếu không nghe, thì ta sẽ không hiểu và chính ngữ sẽ không vững vàng"*[3]. Lắng nghe sâu là một phép lạ có thể làm dịu nỗi khổ đau của người khác. Nếu tinh thần này được áp dụng vào không gian mạng, nhiều cuộc tranh luận có thể chuyển từ đối đầu sang đối thoại, từ công kích sang thấu hiểu và từ cực đoan sang khoan dung.

Không chỉ nhấn mạnh cách nói và cách nghe, Thiền sư Thích Nhất Hạnh còn đề cập đến trách nhiệm trong việc tiêu thụ và lan truyền thông tin. Ngài cảnh báo rằng những gì con người tiếp nhận hằng ngày có thể nuôi dưỡng hoặc đầu độc tâm thức: "*Chúng ta có thể xem truyền thông như là những thức ăn hay những phẩm vật mà ta tiêu thụ. Tất cả những gì ta "ăn" vào đều có tác dụng hoặc chữa trị hoặc đầu độc. Ta có đang tiêu thụ hay cống hiến những thức ăn lành mạnh và giúp ta lớn mạnh hay không?"*[4]. Trong thời đại mạng xã hội, tiêu thụ

thông tin không chỉ là hành vi cá nhân mà còn mang tính xã hội, bởi mỗi lần chia sẻ hay lan truyền một nội dung đều có thể góp phần định hình "bầu khí quyển" tinh thần chung. Việc vô thức tiếp tay cho tin giả, nội dung kích động, giật gân hoặc thù hằn không chỉ gây hại cho người khác, mà còn làm nghèo nàn đời sống nội tâm của chính người đăng tải.

Theo tinh thần của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, mục đích sâu xa của lời nói không phải là chiến thắng trong tranh luận, mà là chữa lành khổ đau và xây dựng hiểu biết. Ngôn từ, nếu được sử dụng với chính niệm, có thể trở thành phương tiện hòa giải, khôi phục niềm tin và tạo dựng một môi trường truyền thông lành mạnh. Trong một xã hội đang chịu nhiều áp lực về kinh tế, tâm lý và quan điểm, mạng xã hội hoàn toàn có thể trở thành không gian nuôi dưỡng sự an lành, thay vì là nơi lan tỏa bất an và thù hận.

Tư tưởng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh vì thế không chỉ mang giá trị tâm linh, mà còn có ý nghĩa sâu sắc đối với đạo đức công dân trong thời đại số. Mỗi lời nói trên mạng đều là một lựa chọn đạo đức: lựa chọn giữa xây dựng hay phá hoại, giữa thấu hiểu hay kết án, giữa nuôi dưỡng bình an hay gieo rắc bất ổn. Khi chúng ta thực hành ái ngữ, lắng nghe sâu và truyền thông chính niệm, họ không chỉ góp phần làm trong sạch không gian mạng, mà còn tham gia vào việc xây dựng một nền văn hóa đối thoại nhân văn, khoan dung và trưởng thành hơn.

Nhìn từ thực tế mạng xã hội hôm nay, có thể thấy rằng vấn đề không chỉ nằm ở công nghệ, thuật toán hay nền tảng, mà sâu xa hơn là ở **tâm thế con người khi sử dụng lời nói**. Khi phát ngôn trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết, thì trách nhiệm đạo đức đối với mỗi câu chữ lại càng cần được nhấn mạnh.

Tư tưởng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, với tinh thần ái ngữ, lắng nghe sâu và chính niệm, không phải là những lời dạy xa rời đời sống, mà là những gợi ý rất cụ thể cho cách chúng ta hiện diện, đối thoại và ứng xử trong không gian số.

Mỗi lần viết một bình luận, chia sẻ một thông tin hay tham gia một cuộc tranh luận, con người thực chất đang góp phần định hình bầu không khí tinh thần của cộng đồng. Lời nói có thể trở thành nguyên nhân của tổn thương, nhưng cũng có thể là khởi đầu của sự cảm thông và hòa giải. Khi biết dừng lại một nhịp trước khi phát ngôn, biết lắng nghe nhiều hơn trước khi phán xét và biết đặt sự tử tế lên trên nhu cầu thắng thua, chúng ta không chỉ làm cho mạng xã hội bớt khắc nghiệt hơn, mà còn nuôi dưỡng đời sống tinh thần lành mạnh hơn cho chính mình.

Ở nghĩa đó, giá trị tư tưởng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh không chỉ nằm trong sách vở hay thiền đường, mà còn có thể được tiếp nối trong từng lời nói thường ngày, từng dòng trạng thái và từng cách con người chọn đối xử với nhau trên không gian mạng, nhẹ nhàng, tỉnh táo và nhân ái hơn.

Tác giả: **Ngộ Minh Chương -** *Học viên Cử nhân Phật học Từ xa Khóa X, Học viện PGVN tại TP.HCM*

Chú thích:

[1] Mười bốn giới tiếp hiện (Thích Nhất Hạnh)

[2] Trái tim của Bụt (Thích Nhất Hạnh)

[3] Trái tim của Bụt (Thích Nhất Hạnh)

[4] Nghệ thuật thiết lập truyền thông (Thích Nhất Hạnh)