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

Tình trạng sống ảo của giới trẻ - nhìn từ tư tưởng kinh Viên Giác

ISSN: 2734-9195 14:30 30/05/2026

Dưới lăng kính của Kinh Viên Giác, căn nguyên sâu xa của hiện tượng sống ảo không nằm ở bản thân công nghệ hay mạng xã hội, mà xuất phát từ những chuyển động nội tâm của con người, đặc biệt là vọng tưởng và chấp ngã.

Tóm tắt

Hiện tượng "sống ảo" đang trở thành vấn đề đáng quan tâm trong đời sống một bộ phận giới trẻ, đặc biệt là học sinh, sinh viên. **Mạng xã hội** triển mạnh mẽ mở ra nhiều cơ hội giao tiếp và học tập, nhưng đồng thời cũng khiến không ít bạn trẻ rơi vào trạng thái lệ thuộc vào thế giới ảo.

Bài viết tiếp cận thực trạng này từ tư tưởng Kinh Viên Giác, đặc biệt là quan niệm về "huyễn", nhằm lý giải bản chất của hiện tượng sống ảo. Theo đó, nhiều đối tượng mà con người bám chấp chỉ mang tính giả hợp, tạm thời và luôn biến đổi. Khi học sinh, sinh viên đồng nhất giá trị bản thân với hình ảnh trên mạng, các bạn trẻ dễ rơi vào trạng thái vọng tưởng, chấp ngã và phụ thuộc vào đánh giá bên ngoài. Đây chính là căn nguyên sâu xa của lối sống ảo trong môi trường số.

Từ góc nhìn này, bài viết phân tích các hệ lụy tiêu biểu của sống ảo, đồng thời nhấn mạnh khả năng ứng dụng tư tưởng Kinh Viên Giác trong giáo dục hiện nay. Qua đó, giúp cho học sinh, sinh viên sử dụng công nghệ một cách tích cực, cân bằng và nhân văn hơn trong thời đại số.

Từ khóa: Sống ảo, học sinh, Kinh Viên Giác, giáo dục đạo đức, mạng xã hội, lối sống.

I. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh **chuyển đổi số**, mạng xã hội trở thành một phần quen thuộc trong đời sống của thanh thiếu niên, đặc biệt là học sinh, sinh viên. Không gian số mở ra nhiều cơ hội học tập, kết nối và thể hiện bản thân. Tuy nhiên, khi đời

sống ảo lấn át đời sống thực, học sinh dễ rơi vào trạng thái bất an tâm lý, suy giảm khả năng tập trung, xa rời chuẩn mực đạo đức và thiếu kỹ năng giao tiếp xã hội.



(Ảnh: Internet)

Thực trạng này đặt ra yêu cầu cấp thiết phải tìm kiếm những nền tảng tư tưởng có khả năng định hướng nhận thức và lối sống cho thế hệ trẻ. Trong hệ thống kinh điển Phật giáo Đại thừa, Kinh Viên Giác chứa đựng nhiều giá trị có ý nghĩa thời sự, đặc biệt là các tư tưởng về "huyễn", "vọng tưởng" và khả năng trở về với tính giác nơi mỗi người. Theo tinh thần của kinh, những gì con người chấp thủ và mê đắm thường chỉ là hiện tượng tạm bợ, biến đổi và dễ đánh lừa nhận thức. Cách tiếp cận này mở ra một lăng kính sâu sắc để lý giải hiện tượng sống ảo trong thời đại số.

II. Nội dung

1. Một số khái niệm và biểu hiện sống ảo của học sinh hiện nay

1.1. "Sống ảo"

Trong đời sống đương đại, "sống ảo" là thuật ngữ phổ biến dùng để chỉ xu hướng cá nhân quá lệ thuộc vào không gian mạng, chú trọng xây dựng hình ảnh trực tuyến hơn là phát triển đời sống thực. Về phương diện xã hội học, đây là trạng thái khi con người tìm kiếm sự công nhận thông qua các biểu tượng số như lượt thích (likes), lượt theo dõi (followers), bình luận hay mức độ lan truyền nội dung. Theo *Từ điển Cambridge*, "virtual" chỉ "những gì được tạo ra bằng

công nghệ máy tính và dường như tồn tại nhưng không có thật trong thế giới vật lí".[1]

Các nghiên cứu quốc tế cho thấy hiện tượng này gắn chặt với tâm lý so sánh xã hội và nhu cầu khẳng định bản thân. Vogel và cộng sự nhận định việc sử dụng mạng xã hội quá mức làm gia tăng so sánh tiêu cực và giảm lòng tự trọng ở thanh thiếu niên[ii].

1.2. Biểu hiện của sống ảo trong học sinh

Hiện tượng sống ảo ở một bộ phận học sinh, sinh viên và người trẻ hiện nay biểu hiện ngày càng rõ nét và không chỉ dừng ở việc sử dụng mạng xã hội thường xuyên, mà còn tác động trực tiếp đến nhận thức, hành vi và lối sống của các em.

Trước hết, sống ảo thể hiện ở sự lệ thuộc quá mức vào không gian mạng. Nhiều học sinh dành phần lớn thời gian trong ngày cho TikTok, Facebook, Instagram, YouTube hoặc trò chơi trực tuyến. Không ít em thức khuya để lướt mạng, liên tục kiểm tra điện thoại ngay trong giờ học hoặc khi sinh hoạt cùng gia đình. Điều này dẫn đến suy giảm khả năng tập trung, học tập sa sút và hạn chế giao tiếp trực tiếp. UNICEF (2021) cho rằng môi trường số đang tác động mạnh đến sức khỏe tinh thần, hành vi và sự phát triển xã hội của thanh thiếu niên, đặc biệt khi các em thiếu khả năng tự kiểm soát trong quá trình sử dụng công nghệ.

Bên cạnh đó, nhiều học sinh có xu hướng xây dựng một "phiên bản lý tưởng" của bản thân trên mạng xã hội. Các em chỉnh sửa hình ảnh quá mức, đăng tải những nội dung nhằm tạo sự ngưỡng mộ hoặc cố tình thể hiện cuộc sống "hoàn hảo", giàu có, nổi bật hơn thực tế. Không ít trường hợp sẵn sàng vay mượn hình ảnh, địa điểm hoặc tạo dựng các "kịch bản" đời sống để thu hút sự chú ý. Đây là biểu hiện của việc đánh đồng giá trị con người với hình ảnh bên ngoài và sự công nhận từ cộng đồng mạng.

Một biểu hiện đáng chú ý khác là tâm lý lệ thuộc vào tương tác ảo. Nhiều học sinh xem lượt thích, lượt chia sẻ hay bình luận như thước đo giá trị bản thân. Khi bài đăng ít người quan tâm, các em dễ rơi vào trạng thái buồn chán, tự ti, lo âu hoặc cố tìm cách gây chú ý bằng những nội dung phản cảm. Tình trạng này phản ánh sự thiếu ổn định trong nhận thức bản thân và nhu cầu được công nhận ngày càng lớn ở tuổi vị thành niên.

Ngoài ra, sống ảo còn dẫn đến sự xa rời đời sống thực. Một bộ phận học sinh ngại giao tiếp trực tiếp, ít tham gia hoạt động gia đình, giảm khả năng lắng nghe và chia sẻ cảm xúc thật. Các mối quan hệ ngoài đời dần bị thay thế bởi

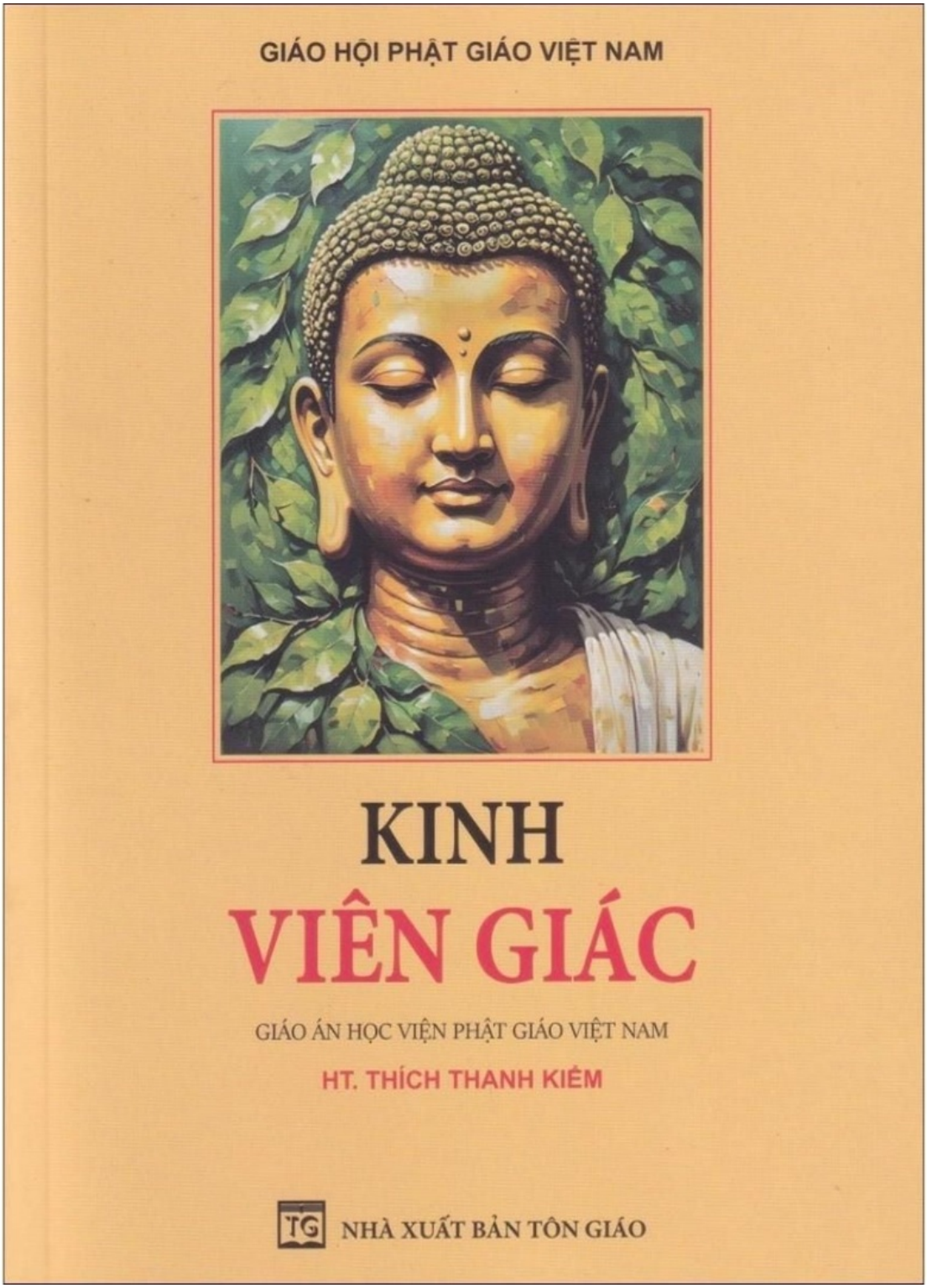
kết nối qua màn hình. Điều đáng lo ngại là nhiều em có thể rất "năng động" trên mạng nhưng lại thiếu tự tin, thiếu kỹ năng ứng xử và khó thích nghi trong đời sống thực tế. Đây là dấu hiệu cho thấy thế giới ảo đang từng bước lấn át năng lực sống thực của học sinh hiện nay.

2. Tư tưởng Kinh Viên Giác và góc nhìn đối với hiện tượng sống ảo

2.1. Quan niệm về "huyễn"

Kinh Viên Giác là một bản kinh quan trọng của Phật giáo Đại thừa, có tên đầy đủ là Đại Phương Quảng Viên Giác Tu-đa-la Liễu Nghĩa Kinh. Nội dung kinh ghi lại cuộc đối thoại giữa đức Phật và mười hai vị Bồ-tát, xoay quanh các vấn đề căn bản như vô minh, vọng tưởng, con đường tu tập và phương pháp chứng ngộ. Kinh dạy rằng mọi phiền não phát sinh do mê lầm, còn giác ngộ là trở về nhận ra tự tính Viên Giác vốn hiện hữu nơi mỗi người.

Với tư tưởng sâu sắc, súc tích và giàu tính thực hành, Kinh Viên Giác có ảnh hưởng lớn trong truyền thống Thiền tông Đông Á, đặc biệt tại Trung Quốc, Việt Nam và Triều Tiên.



(Ảnh: Internet)

Trong hệ thống tư tưởng của *Kinh Viên Giác*, khái niệm "huyễn" giữ vị trí trung tâm trong việc lý giải bản chất của thế giới hiện tượng. "Huyễn" không đơn thuần là ảo giác hay sự không có thật, mà chỉ cho tính giả hợp, duyên sinh và không bền chắc của mọi pháp. Những gì con người nắm giữ, đeo đuổi hay chấp trước thường chỉ là các hiện tượng tạm thời do nhiều điều kiện kết hợp mà thành."Các thứ huyễn hóa đều sinh trong cái tâm mầu nhiệm Viên Giác của Như Lai"[iii]. Điều đó cho thấy các hiện tượng tuy có mặt, song không mang thực thể

cố định và không phải chân lý tối hậu.

Trong tư tưởng của Kinh Viên Giác, “huyễn” không đồng nghĩa với sự hoàn toàn không tồn tại, mà chỉ cho tính chất giả hợp, duyên sinh và không bền vững của mọi hiện tượng. Nói cách khác, những gì con người nắm giữ và chấp trước thực chất chỉ là sự kết hợp tạm thời của nhiều điều kiện, không có tự tính cố định.

2.2. Vọng tưởng và chấp ngã - căn nguyên của sống ảo

Dưới lăng kính của Kinh Viên Giác, căn nguyên sâu xa của hiện tượng sống ảo không nằm ở bản thân công nghệ hay mạng xã hội, mà xuất phát từ những chuyển động nội tâm của con người, đặc biệt là vọng tưởng và chấp ngã.

“Vọng tưởng” là trạng thái nhận giả làm thật, lấy cái không bền chắc làm nền tảng nhận thức; còn “chấp ngã” là sự bám víu vào một cái “tôi” được kiến tạo từ các yếu tố giả hợp. Hai yếu tố này tương tác với nhau, tạo thành nền tảng của mọi lệch lạc trong nhận thức và hành vi.

Kinh Viên Giác dạy: “Nhất thiết chúng sinh, tùng vô thủy lai, chủng chủng điên đảo, do như mê nhân, tứ phương dị xứ.”[iv] (Tất cả chúng sinh từ vô thủy đến nay, vì nhiều thứ điên đảo nên mê lầm, như người lạc đường không phân biệt được phương hướng.) Lời dạy này chỉ rõ rằng con người thường rơi vào trạng thái đảo lộn nhận thức, không thấy được bản chất của thực tại. Trong bối cảnh đời sống số, sự mê lầm ấy biểu hiện qua việc học sinh đồng nhất giá trị bản thân với hình ảnh trực tuyến, số lượng người theo dõi hoặc mức độ tương tác trên mạng xã hội.

Dưới tác động của các nền tảng số, nhu cầu được công nhận dễ bị đẩy lên thành sự lệ thuộc. Khi một cá nhân chỉ cảm thấy có giá trị khi được “thấy” và “được chú ý”, thì cái tôi ấy không còn là thực thể ổn định, mà trở thành một cấu trúc phụ thuộc vào ngoại cảnh. Hòa thượng Thích Thanh Từ nhận định: “Chấp ngã là gốc của mọi phiền não. Khi còn thấy có một cái ‘ta’ thật để bảo vệ và tô điểm, thì còn khổ đau.”[v]

Như vậy, trong môi trường mạng xã hội, việc học sinh cố gắng xây dựng một “phiên bản hoàn hảo” của bản thân chính là biểu hiện hiện đại của chấp ngã. Cái tôi ấy càng được tô vẽ thì càng xa rời thực tại, đồng thời kéo theo cảm giác bất an, so sánh và lệ thuộc.

Do đó, giải quyết hiện tượng sống ảo không thể chỉ dừng ở việc kiểm soát hành vi sử dụng công nghệ, mà cần đi sâu vào việc nhận diện và chuyển hóa vọng tưởng, buông bỏ chấp ngã - tức là trở về với nhận thức đúng đắn về bản thân.

Kinh dạy: “Các thứ huyễn hóa đều sinh trong tâm mầu nhiệm Viên Giác.” Lời dạy này cho thấy các hiện tượng tuy có mặt trên phương diện kinh nghiệm, nhưng không mang bản chất bất biến, cũng không phải là chân lý tối hậu.

Đặt trong bối cảnh hiện đại, đời sống mạng xã hội với những hình ảnh được chỉnh sửa, cùng các chỉ số như “like”, “share”, “view”, có thể được xem là những “tướng huyễn” của thời đại số. Chúng tồn tại trong tính chất nhất thời, biến đổi liên tục và không phản ánh đầy đủ giá trị chân thực của con người.

Vì vậy, khi học sinh, sinh viên đồng nhất bản thân với những biểu tượng này, các em đã vô tình lấy cái giả hợp làm cái chân thật, từ đó dễ rơi vào nhận thức lệch lạc về giá trị của chính mình.

2.3. Tính giác vốn sẵn và giá trị con người chân thực

Bên cạnh việc chỉ ra bản chất của mê lầm, Kinh Viên Giác còn mở ra một hướng tiếp cận tích cực: khẳng định nơi mỗi con người đều có sẵn một nền tảng giác ngộ, gọi là tính Viên Giác.

Kinh Viên Giác cho rằng, mỗi người đều hàm chứa một nền tảng thanh tịnh và sáng suốt, gọi là “tính Viên Giác thanh tịnh”. “Nhất thiết chúng sinh bản lai thành Phật.” (Tất cả chúng sinh vốn đã là Phật.)[vi] Giá trị chân thực của con người không phụ thuộc vào sự công nhận bên ngoài, mà nằm ở phẩm chất nội tâm, năng lực nhận thức và khả năng sống đúng với chính mình.

Kinh Viên Giác cho rằng: “Trí tuệ Bát-nhã bao hàm tất thảy tri thức học vấn thế gian và xuất thế gian” [vii]. Điều đó cho thấy con đường trưởng thành không nằm ở việc tạo dựng hình tượng ảo, mà ở quá trình học tập, rèn luyện đạo đức và khai mở trí tuệ. “Thành Phật là thành tựu của trí tuệ” [viii]. Trong ngữ cảnh giáo dục hôm nay, có thể hiểu sự trưởng thành chân chính của học sinh trước hết là thành tựu về nhận thức, bản lĩnh và năng lực tự chủ.

Trong bối cảnh giáo dục hiện nay, điều này có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Khi học sinh bị cuốn vào việc xây dựng hình ảnh trên mạng xã hội, các em dễ quên rằng giá trị của mình không nằm ở “cách mình được nhìn thấy”, mà nằm ở “cách mình thực sự là”.

Hòa thượng Thích Nhất Hạnh viết: “Hạnh phúc chân thật không đến từ sự công nhận bên ngoài, mà đến từ sự hiểu biết và chấp nhận chính mình”[ix]. Từ góc nhìn này, việc giáo dục học sinh không chỉ dừng ở trang bị kiến thức, mà cần giúp các em trở về với chính mình, nhận ra năng lực, phẩm chất và giá trị nội tại. Khi đó, mạng xã hội chỉ còn là phương tiện, không còn là thước đo giá trị.

Kinh Viên Giác cũng nhấn mạnh con đường "ly huyễn": "Tri huyễn tức ly, ly huyễn tức giác." (Biết là huyễn thì liền lìa, lìa huyễn tức là giác).[x] Điều này cho thấy, chỉ cần nhận ra bản chất không thật của các hiện tượng, con người đã bắt đầu bước ra khỏi mê lầm. Đối với học sinh, đây chính là bước đầu của sự trưởng thành nội tâm.

2.4. Tỉnh thức trước thế giới số

Trong bối cảnh công nghệ phát triển mạnh mẽ, tư tưởng của Kinh Viên Giác không khuyến khích phủ nhận hay xa lánh thế giới số, mà nhấn mạnh đến việc tiếp cận bằng tâm tỉnh thức.

"Trí tuệ Bát-nhã bao hàm tất thảy tri thức học vấn thế gian và xuất thế gian" [xi]. Điều đó cho thấy công nghệ tự thân không xấu; vấn đề nằm ở cách con người tiếp cận và vận dụng. Tỉnh thức trước thế giới số là biết dùng công nghệ để học tập, phát triển bản thân, thay vì để bản thân bị công nghệ điều khiển.



Hình minh họa "bệnh sống ảo". Nguồn: Internet

Kinh dạy: "Bồ-tát ưng ly nhất thiết huyễn hóa tướng." (Bồ-tát nên lìa tất cả các tướng huyễn hóa.)[xii]. Trong môi trường số, "tướng huyễn hóa" có thể là hình ảnh hoàn hảo được dàn dựng, những chuẩn mực thành công phi thực tế, hoặc những phản hồi mang tính nhất thời của cộng đồng mạng. Nếu thiếu tỉnh thức, học sinh dễ bị cuốn vào các chuẩn mực này, từ đó phát sinh tâm lý so sánh, tự

ti hoặc ganh đua.

Ngược lại, khi có chính niệm, học sinh sẽ biết: Nhận diện cảm xúc của mình khi sử dụng mạng; Không phản ứng vội vàng trước khen – chê; Biết dừng lại khi bị cuốn theo nội dung tiêu cực

Theo Thích Nhất Hạnh: “Chính niệm là năng lượng giúp ta nhận diện những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.”[xiii]. Tỉnh thức trong đời sống số vì thế không phải là rút lui khỏi công nghệ, mà là làm chủ cách sử dụng công nghệ. Khi đó, mạng xã hội trở thành công cụ hỗ trợ học tập, kết nối và phát triển, thay vì trở thành môi trường nuôi dưỡng vọng tưởng và chấp ngã.

Theo tinh thần *Kinh Viên Giác*, mê lầm phát sinh khi tâm chạy theo ngoại cảnh rồi chấp đó là thật. Nếu “lìa được các huyễn tức là giác ngộ” [xiv]. Trong môi trường số, “cảnh huyễn hóa” có thể là hình ảnh xa hoa, chuẩn mực sắc đẹp phi thực tế, thành công được tô vẽ hay những cuộc tranh cãi vô tận trên mạng. Khi học sinh liên tục so sánh mình với những hình ảnh ấy, các em dễ rơi vào tự ti, ganh đua hoặc bất an. Ngược lại, nếu hiểu đó chỉ là sản phẩm của thuật toán, truyền thông và tâm lý đám đông, các em sẽ giữ được sự chủ động và bình ổn nội tâm.

Tỉnh thức còn thể hiện ở khả năng tự quản trị hành vi số. Một học sinh có chính niệm sẽ biết giới hạn thời gian dùng thiết bị, chọn lọc thông tin hữu ích, dừng lại trước nội dung độc hại và không phản ứng bốc đồng trước lời khen chê trên mạng. Quá trình ấy như: “Ví như lau gương, bụi bám vào gương đã được lau hết, thể sáng của gương hiện ra” [xv]. Những lớp “bụi” chính là tâm cầu danh, thói hiếu thắng, sự ganh tị và nhu cầu phô diễn bản thân.

Mặt khác, tỉnh thức không chỉ để phòng vệ mà còn để chuyển hóa công nghệ thành giá trị tích cực. Khi không còn chạy theo cái tôi ảo, học sinh có thể dùng mạng xã hội để học tập, chia sẻ tri thức, kết nối yêu thương và hỗ trợ cộng đồng. Đó chính là tinh thần: “Biết được các pháp đều huyễn tức là đã lìa được các huyễn, vậy cần gì phải có phương tiện” [xvi]. Nhận ra tính phù du của thế giới số, con người sẽ đủ tự do để sử dụng nó một cách khôn ngoan và nhân văn.

3. Hệ lụy của sống ảo nhìn từ tư tưởng Kinh Viên Giác

3.1. Mất cân bằng thân - tâm

Dưới góc nhìn của Kinh Viên Giác, hệ lụy đầu tiên của sống ảo là sự rối loạn trong mối quan hệ giữa thân và tâm. Khi học sinh quá lệ thuộc vào không gian mạng, các em dần đánh mất khả năng sống an trú trong hiện tại, luôn bị cuốn theo cảm xúc và phản ứng của thế giới số. Kinh Viên Giác ví trạng thái mê lầm ấy như "người mắc bệnh mắt thấy hoa đốm giữa hư không" [xvii], nghĩa là lấy cái không thật làm thật, lấy cái tạm bợ làm nền tảng cho nhận thức và cảm xúc.

Trong thực tế, nhiều học sinh hiện nay mở điện thoại ngay khi thức dậy và tiếp tục sử dụng đến khuya. Tâm lý chờ đợi tin nhắn, kiểm tra lượt thích, theo dõi phản hồi trên mạng khiến các em luôn ở trong trạng thái căng thẳng và bất an. Chỉ một bình luận tiêu cực hoặc một bài đăng ít tương tác cũng có thể làm tâm trạng thay đổi, mất tập trung học tập hoặc sinh ra cảm giác tự ti. Khi cảm xúc bị lệ thuộc vào phản ứng của cộng đồng mạng, nội tâm con người sẽ không còn ổn định mà liên tục dao động theo ngoại cảnh.

Không chỉ ảnh hưởng tinh thần, sống ảo còn tác động trực tiếp đến sức khỏe thể chất. Nhiều học sinh thức khuya sử dụng TikTok, Facebook hoặc chơi game trực tuyến dẫn đến thiếu ngủ, mệt mỏi, giảm trí nhớ và suy giảm khả năng tập trung. Có em ngồi hàng giờ trước màn hình nhưng lại thiếu vận động, ít giao tiếp trực tiếp, dẫn đến trạng thái uể oải và khép kín. Đây chính là biểu hiện của việc thân và tâm cùng bị tiêu hao bởi sự lệ thuộc vào thế giới ảo.

Theo tinh thần Kinh Viên Giác, khi "vọng tâm" chạy theo cảnh huyễn, trí tuệ sáng suốt sẽ bị che lấp. Vì vậy, sống ảo không chỉ làm mất cân bằng đời sống sinh hoạt mà còn khiến học sinh đánh mất sự bình an nội tâm và năng lực làm chủ chính mình.

3.2. Xa rời đời sống chân thực

Một hệ lụy sâu sắc khác của sống ảo là sự xa cách với đời sống thật và các mối quan hệ thực tế. Kinh Viên Giác tuy khẳng định các pháp là giả hợp, nhưng không khuyến khích con người trốn chạy hiện thực; trái lại, con người cần tỉnh thức để sống sâu sắc và chân thành trong từng mối quan hệ. Tuy nhiên, khi quá chìm đắm trong thế giới số, nhiều học sinh lại dần đánh mất khả năng kết nối với những người xung quanh.

Hiện nay, không khó để bắt gặp hình ảnh các thành viên trong gia đình cùng ngồi một chỗ nhưng mỗi người lại chăm chú vào điện thoại riêng. Nhiều học sinh dành hàng giờ trò chuyện với người lạ trên mạng nhưng lại ít chia sẻ với cha mẹ hoặc thiếu quan tâm đến cảm xúc của người thân. Có em thường xuyên đăng tải hình ảnh vui vẻ trên mạng xã hội nhưng ngoài đời lại sống khép kín, cô

đơn và thiếu kỹ năng giao tiếp trực tiếp. Điều đó cho thấy các em đang dần lấy sự hiện diện trên không gian ảo thay thế cho sự gắn bó trong đời sống thật.

Sống ảo kéo dài còn làm suy giảm khả năng đồng cảm và lắng nghe người khác. Trong môi trường mạng, con người dễ buông lời công kích, chế giễu hoặc phán xét vì không trực tiếp đối diện với cảm xúc của đối phương. Nhiều học sinh vô tư chia sẻ thông tin sai lệch, bình luận ác ý hay hùa theo đám đông để công kích bạn học mà không nhận thức hết hậu quả tinh thần mà người khác phải chịu đựng. Đây là biểu hiện của sự chai lì cảm xúc và thiếu trách nhiệm trong giao tiếp.

Theo tinh thần "Quyến thuộc Bát-nhã", trí tuệ chân chính luôn gắn liền với lòng từ bi và sự thấu hiểu. Nếu chỉ chăm chăm xây dựng hình ảnh để được chú ý, học sinh sẽ ngày càng xa rời các giá trị nhân văn và đánh mất khả năng sống chân thành với người khác. Khi ấy, mạng xã hội không còn là phương tiện kết nối con người mà trở thành bức màn che khuất đời sống thật và cản trở quá trình trưởng thành nhân cách.

3.3. Suy giảm đạo đức và trách nhiệm

Dưới ánh sáng của Kinh Viên Giác, sự suy giảm đạo đức trong hiện tượng sống ảo bắt nguồn từ việc con người bị vọng tưởng và chấp ngã chi phối. Khi học sinh quá đề cao sự nổi tiếng và cảm giác được chú ý trên mạng xã hội, các chuẩn mực về trung thực, khiêm tốn và trách nhiệm rất dễ bị xem nhẹ. Các em dần lấy sự công nhận từ đám đông làm mục tiêu sống, thay vì hướng đến việc hoàn thiện nhân cách và năng lực thực sự.

Trong thực tế, không ít học sinh sẵn sàng nói quá sự thật, tạo dựng hình ảnh giả tạo hoặc đăng tải những nội dung gây sốc để thu hút lượt xem. Có em dùng ảnh chỉnh sửa quá mức để tạo hình tượng "hoàn hảo"; có em quay clip phản cảm, phát ngôn lệch chuẩn hoặc bịa đặt thông tin nhằm tăng tương tác. Thậm chí, một số học sinh còn sử dụng tài khoản ẩn danh để xúc phạm, chế giễu bạn học vì cho rằng không ai biết mình là ai. Những hành vi ấy phản ánh sự lệch lạc trong nhận thức đạo đức khi giá trị con người bị đánh đồng với mức độ nổi tiếng trên mạng.

Kinh Viên Giác cho rằng khi con người mê lầm trước các "tướng huyễn", họ sẽ dễ chạy theo danh lợi và đánh mất chân tâm sáng suốt. Trong môi trường số, cái tôi càng được tô vẽ thì lòng vị kỷ càng lớn, trong khi tinh thần trách nhiệm đối với gia đình, nhà trường và cộng đồng lại giảm sút. Nhiều học sinh vì quá mê đắm thế giới ảo mà lơ là học tập, thiếu ý thức với tập thể, thậm chí xem nhẹ

những hậu quả do hành vi của mình gây ra cho người khác.

Đáng lo ngại hơn, sống ảo còn tạo nên tâm lý "thích được chú ý bằng mọi giá". Khi giá trị đạo đức không còn là nền tảng mà chỉ còn giá trị của sự nổi tiếng, học sinh rất dễ rơi vào lối sống thực dụng, hiếu thắng và thiếu tự kiểm soát. Đây là một biểu hiện của sự tha hóa nhân cách trong môi trường số hiện nay.

3.4. Đánh mất năng lực tự nhận thức

Hệ lụy sâu xa nhất của sống ảo là sự đánh mất khả năng nhận biết chính mình. Theo Kinh Viên Giác, căn bệnh căn bản của con người là mê lầm về bản ngã, "lầm nhận cái giả hợp là thật" [xviii]. Khi sống quá lâu trong thế giới ảo, nhiều học sinh không còn nhìn nhận bản thân từ năng lực thực, phẩm chất thật hay giá trị nội tâm, mà phụ thuộc vào số lượt thích, lượng người theo dõi và sự chú ý của cộng đồng mạng.

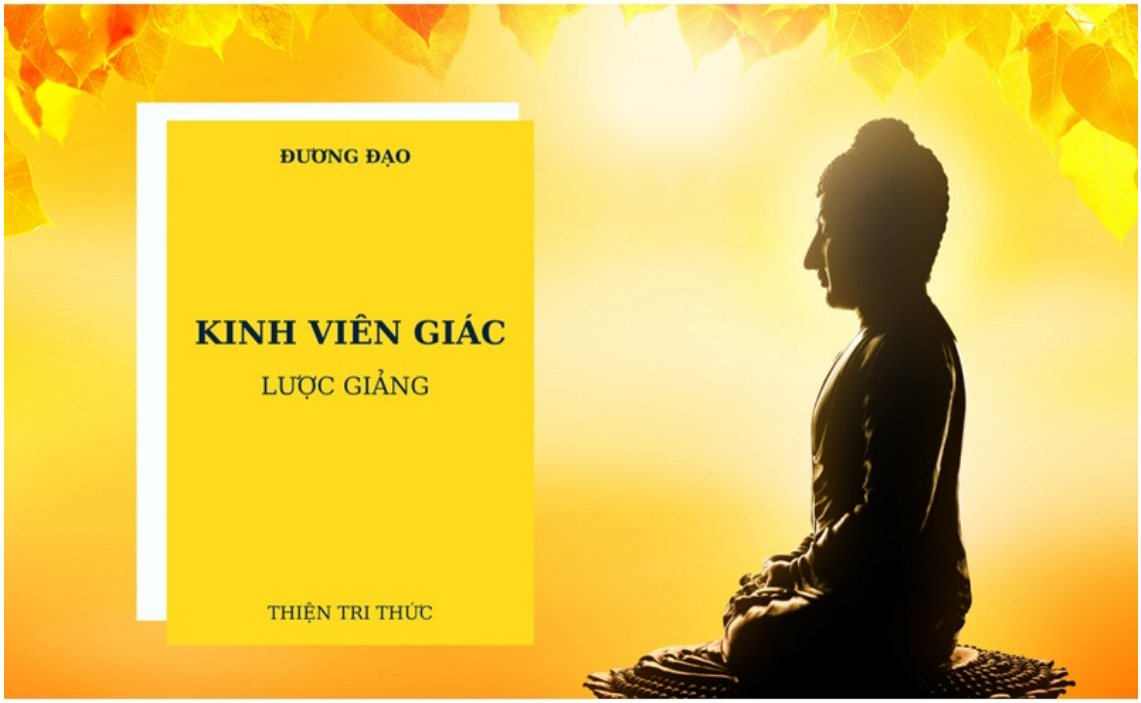
Trong thực tế, có những học sinh cảm thấy vui vẻ, tự tin khi bài đăng nhận được nhiều tương tác nhưng lại rơi vào thất vọng hoặc hoang mang khi bị phớt lờ. Dần dần, các em không còn sống theo nhu cầu chân thực của bản thân mà sống theo kỳ vọng và thị hiếu của người khác. Nhiều em lựa chọn cách ăn mặc, phát ngôn, chụp ảnh hay thể hiện cảm xúc chỉ để phù hợp với xu hướng mạng xã hội. Khi đó, cái "tôi thật" bị che phủ bởi một "bản ngã số" được dựng lên nhằm tìm kiếm sự công nhận.

Theo tinh thần Bát-nhã, con người cần thấy được "thực tướng" để nhận ra giá trị chân thật nơi chính mình. Tuy nhiên, sống ảo khiến học sinh chỉ chăm chút phần "tướng" bên ngoài mà quên nuôi dưỡng đời sống nội tâm. Các em dễ mất khả năng lắng nghe cảm xúc thật, khó nhận ra năng lực, sở trường và mục tiêu sống của mình. Mọi lựa chọn đều phụ thuộc vào ánh nhìn của đám đông, dẫn đến trạng thái sống thiếu định hướng và thiếu bản lĩnh.

Kinh Viên Giác dạy: "Tri huyễn tức ly, ly huyễn tức giác"[xix], – biết là huyễn thì liền lìa huyễn, lìa huyễn tức là giác ngộ. Đối với học sinh hôm nay, điều đó có nghĩa là phải nhận ra bản chất phù du của danh tiếng ảo và sự công nhận nhất thời trên mạng xã hội. Chỉ khi quay về đối diện với chính mình, con người mới có thể xây dựng giá trị bền vững, sống chân thật và làm chủ cuộc đời thay vì bị cuốn theo những "bóng hình" hư ảo của thời đại số.

4. Định hướng giáo dục, khắc phục hiện tượng sống ảo từ tư tưởng Kinh Viên Giác

Dưới góc nhìn của Kinh Viên Giác, sống ảo không chỉ là hệ quả của công nghệ, mà sâu xa là sự mê lầm khi con người "nhận cái huyễn làm cái thật", lấy sự công nhận bên ngoài làm giá trị sống.



(Ảnh: Internet)

Vì vậy, việc giáo dục học sinh hiện nay cần hướng đến xây dựng năng lực tự nhận thức, khả năng làm chủ bản thân và thái độ tỉnh thức trong môi trường số.

4.1. Giáo dục nhận thức đúng về giá trị bản thân

Nhà trường và gia đình cần giúp học sinh hiểu rằng giá trị con người không nằm ở lượt thích, lượt theo dõi hay hình ảnh trên mạng xã hội, mà nằm ở nhân cách, năng lực và đời sống nội tâm. Kinh Viên Giác khẳng định mỗi người đều có sẵn tính Viên Giác thanh tịnh; vì vậy, con người không cần tìm kiếm giá trị bằng sự tung hô của đám đông ảo.

Do đó, giáo dục cần chú trọng rèn luyện lòng tự trọng, tinh thần trách nhiệm và ý thức phát triển bản thân thông qua học tập, lao động và cống hiến thực tế. Khi học sinh hiểu rằng: "Thành Phật là thành tựu của trí tuệ" [xx], các em sẽ nhận ra trưởng thành chân chính không nằm ở việc tô điểm hình ảnh, mà ở quá trình tu dưỡng năng lực và nhân cách.

4.2. Rèn luyện chính niệm và năng lực tự chủ số

Kinh Viên Giác nhấn mạnh tinh thần "ly huyễn tức giác": "Biết được các pháp đều huyễn tức là đã lìa được các huyễn, vậy cần gì phải có phương tiện" [xxi].

Điều này gợi mở ý nghĩa quan trọng đối với giáo dục kỹ năng số hiện nay.

Học sinh cần được hướng dẫn nhận diện cảm xúc của mình khi sử dụng mạng xã hội: có đang ganh tỵ, lệ thuộc hay quá khao khát được chú ý hay không. Từ đó, các em biết giới hạn thời gian sử dụng thiết bị, chọn lọc nội dung tích cực và không để cảm xúc bị chi phối bởi lời khen chê trên mạng.

Gia đình cũng cần làm gương trong việc sử dụng công nghệ điều độ. Khi người lớn sống cân bằng và biết dành thời gian cho con cái, việc giáo dục mới có sức thuyết phục.

4.3. Xây dựng lối sống chân thực và tăng cường trải nghiệm đời thực

Một nguyên nhân khiến học sinh sa vào sống ảo là đời sống thực thiếu kết nối, thiếu chia sẻ và thiếu trải nghiệm ý nghĩa. Vì vậy, giáo dục không nên chỉ dừng ở lý thuyết, mà cần tạo điều kiện để học sinh tham gia các hoạt động cộng đồng, thiện nguyện, lao động tập thể và giao tiếp trực tiếp.

Gia đình cần quan tâm nhiều hơn đến đời sống tinh thần của con thông qua những bữa cơm chung, những cuộc trò chuyện chân thành và sự hiện diện thực sự của cha mẹ. Khi đời sống thực đủ ý nghĩa và có sự yêu thương, nhu cầu tìm kiếm sự công nhận ảo sẽ giảm dần.

4.4. Giáo dục đạo đức số và văn hóa ứng xử trên mạng

Không gian mạng hiện nay đã trở thành môi trường hình thành nhân cách của giới trẻ. Vì vậy, học sinh cần được giáo dục ý thức trách nhiệm đối với lời nói và hành vi trên mạng xã hội.

Nhà trường nên tăng cường các chuyên đề về văn hóa ứng xử số, tin giả, bạo lực mạng và trách nhiệm truyền thông. Học sinh cần hiểu rằng một bình luận ác ý hay hành vi xúc phạm trên mạng cũng có thể gây tổn thương thật cho người khác. Đây không chỉ là vấn đề kỹ năng mà còn là vấn đề đạo đức và lòng từ bi trong cách ứng xử với con người.

4.5. Phối hợp gia đình - nhà trường - xã hội

Hiện tượng sống ảo không thể giải quyết bằng nỗ lực riêng lẻ. Gia đình, nhà trường và xã hội cần phối hợp xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh cho học sinh.

Gia đình là nơi hình thành nhân cách đầu tiên; nhà trường giữ vai trò định hướng nhận thức; xã hội và truyền thông cần lan tỏa các giá trị sống chân thực, tích cực và nhân văn thay cho lối sống chạy theo hình thức, nổi tiếng và vật chất.

4.6. Hướng đến mẫu hình học sinh tỉnh thức trong thời đại số

Tư tưởng Kinh Viên Giác gợi mở mẫu hình học sinh biết "sống giữa huyễn mà không mê huyễn", tức là biết sử dụng công nghệ nhưng không lệ thuộc vào công nghệ.

Một học sinh tỉnh thức là người không lấy mạng xã hội làm thước đo giá trị bản thân; biết quản trị thời gian, cảm xúc và hành vi số; biết quay về quan sát chính mình thay vì chạy theo sự công nhận bên ngoài. Quan trọng hơn, các em biết kết hợp tri thức công nghệ với các giá trị nhân bản như lòng hiếu thảo, sự trung thực, tinh thần trách nhiệm và tình yêu thương con người.

Đó cũng chính là mục tiêu mà giáo dục hiện nay cần hướng tới trong quá trình hình thành nhân cách cho thế hệ trẻ thời đại số.

Kết luận

Hiện tượng sống ảo trong học sinh hiện nay không còn là vấn đề mang tính cá nhân hay nhất thời, mà đã trở thành một biểu hiện đáng suy ngẫm của đời sống xã hội trong thời đại số. Đằng sau việc lệ thuộc vào mạng xã hội, chạy theo lượt thích, hình ảnh hay sự nổi tiếng trực tuyến là sự khủng hoảng về giá trị sống, sự thiếu vững vàng trong nhận thức bản thân và nhu cầu được khẳng định giữa một môi trường cạnh tranh, áp lực và nhiều biến động. Khi đời sống ảo dần lấn át đời sống thực, học sinh không chỉ mất cân bằng về thời gian, cảm xúc và học tập, mà còn có nguy cơ xa rời gia đình, suy giảm năng lực tự nhận thức và đánh mất chiều sâu nhân cách.

Dưới ánh sáng tư tưởng Kinh Viên Giác, sống ảo có thể được nhìn như biểu hiện của vọng tưởng và chấp ngã trước những "tướng huyễn" của thời đại công nghệ. Những hình ảnh hào nhoáng, sự tung hô của cộng đồng mạng hay cảm giác được chú ý thực chất chỉ là các giá trị giả hợp, tạm thời và luôn biến đổi. Khi con người đồng nhất bản thân với những điều ấy, đời sống tinh thần dễ rơi vào trạng thái bất an, lệ thuộc và trống rỗng. Ý nghĩa sâu sắc của Kinh Viên Giác không nằm ở việc phủ nhận thế giới hiện tượng, mà ở khả năng giúp con người nhận ra bản chất của cái huyễn để không bị cái huyễn chi phối. Đó cũng

chính là giá trị thời sự của tư tưởng Phật giáo đối với đời sống học đường hôm nay.

Tuy nhiên, vấn đề không nằm ở bản thân công nghệ, mà ở cách con người sử dụng công nghệ. Mạng xã hội có thể trở thành môi trường học tập, sáng tạo và kết nối tích cực nếu được dẫn dắt bởi trí tuệ, đạo đức và sự tỉnh thức. Vì vậy, việc khắc phục hiện tượng sống ảo không thể chỉ dừng ở những biện pháp quản lý thời gian sử dụng điện thoại hay hạn chế Internet, mà quan trọng hơn là xây dựng cho học sinh một nền tảng nội tâm vững vàng, biết tự trọng, tự chủ và nhận ra giá trị chân thật của chính mình.

Trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay, việc vận dụng tư tưởng Kinh Viên Giác vào giáo dục không chỉ có ý nghĩa về mặt đạo đức hay tâm linh, mà còn góp phần định hướng nhân cách cho thế hệ trẻ. Giáo dục hôm nay không chỉ đào tạo con người biết tiếp cận công nghệ, mà cần đào tạo những con người biết làm chủ công nghệ mà không đánh mất chính mình. Khi học sinh biết "sống giữa huyễn mà không mê huyễn", biết hội nhập với thời đại nhưng vẫn giữ được chiều sâu tâm hồn, trách nhiệm và lòng nhân ái, đó cũng là lúc giáo dục thực sự chạm đến giá trị cốt lõi của con người.

Tác giả: Thích Diệu Tâm lớp Cao học Khoá 5 - Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội

Tài liệu tham khảo:

1] Boyd, D. (2014), *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*, Yale University Press.

2] Cambridge Dictionary (2024), "Virtual", truy cập tại: https://dictionary.cambridge.org/

3] Đỗ Mạnh Hà (2021), "Tác động của mạng xã hội đối với sự hình thành nhân cách của học sinh hiện nay", *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*, số 5, tr. 12-18.

4] Nguyễn Thị Thanh Huyền (2022), "Giáo dục kỹ năng tự chủ số cho học sinh trung học phổ thông trong bối cảnh chuyển đổi số", *Tạp chí Khoa học Giáo dục*, số 10, tr. 45-50.

5] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội.

6] Turkle, S. (2017), *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other)*, Basic Books.

Chú thích:

[1] https://dictionary.cambridge.org/bn/dictionary/english/virtual?

[ii] Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem*. Psychology of Popular Media Culture, 3 (4), p.210. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

[iii] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.114.

[iv] Kinh Viên Giác, bản dịch của Hòa thượng Thích Trí Tịnh, NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017, tr.32.

[v] Thích Thanh Từ, Thiền tông Việt Nam cuối thế kỷ XX, NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2005, tr.145.

[vi] Kinh Viên Giác, bản dịch HT. Thích Trí Tịnh, NXB Tôn giáo, 2017, tr. 18.

[vii] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.335.

[viii] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.335.

[ix] Thích Nhất Hạnh, Giận, NXB Phương Đông, 2011, tr. 67.

[x] Kinh Viên Giác, sđd, tr. 54.

[xi] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.335.

[xii] Kinh Viên Giác, HT. Thích Trí Tịnh dịch, NXB Tôn giáo, 2017, tr. 61

[xiii] Thích Nhất Hạnh, Phép lạ của sự tỉnh thức, NXB Tôn giáo, 2008, tr. 15

[xiv] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.128.

[xv] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.171.

[xvi] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.128.

[xvii] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.114.

[xviii] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.114.

[xix] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.128.

[xx] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.335.

[xxi] Nghiêm Hoài Cẩn (1999), *Kinh Viên Giác luận giải*, Mai Xuân Hải - Lương Gia Tĩnh dịch, Nxb Tôn giáo, Hà Nội, tr.128.