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

Trí tuệ cổ xưa trên không gian mạng

ISSN: 2734-9195 13:17 08/07/2026

Dù bắt đầu từ một đoạn video trên mạng xã hội hay từ mái chùa truyền thống, điều quan trọng vẫn là người học có thật sự quay về quán chiếu chính mình, nuôi dưỡng tâm từ bi và từng bước chuyển hóa khổ đau theo tinh thần Bát Chính Đạo hay không.

Ngày nay, dù bận rộn với cuộc sống mưu sinh, con người vẫn dành thời gian rảnh rỗi hiện diện trên **không gian số**, Phật giáo cũng đang bước vào một hình thức hoằng pháp mới.

Phật giáo xuất hiện không chỉ ở trong những ngôi chùa, tu viện thanh tịnh mà giờ đây đạo Phật lan tỏa trên các nền tảng như TikTok, YouTube, Instagram. Nhiều nhà sư, ni cô và người thực hành Phật giáo đã xây dựng những video ngắn, livestream, hình ảnh và câu chuyện đời thường để trao gửi kiến thức về giáo lý đạo Phật như: bát chính đạo, tứ niệm xứ, từ bi hỷ xả,...

Đây không chỉ là sự thay đổi về phương tiện truyền thông, mà còn cho thấy khả năng thích nghi của Phật giáo trước những biến chuyển của **thời đại**.

Trên các nền tảng **mạng xã hội** như TikTok, YouTube hay Instagram, người xem có thể bắt gặp những bài chia sẻ ngắn khoảng 30-60 giây về thiền tập, bình an nội tâm, lối sống giản dị hoặc cách nhận diện khổ đau. Một số kênh Tiktok, Youtube của những vị Thiền sư nổi tiếng như Thiền sư Ajahn Brahm, Pomnyun Sunim hay Kodo Nishimura đã thu hút lượng người theo dõi lớn trên toàn cầu, trở thành những gương mặt quen thuộc với công chúng, đặc biệt là giới trẻ trong hành trình tìm hiểu phật pháp.

Điều đáng chú ý là nhiều người tiếp cận các nội dung này có những người chưa từng đặt chân đến chùa, chưa từng tham dự một khóa tu hay nghe pháp trực tiếp. Với họ, một đoạn video ngắn, một bài giảng trên YouTube, một lời nhắc về hơi thở chính niệm đôi khi lại là cánh cửa đầu tiên đưa họ đến với đạo Phật.



Ảnh: ibhforum.org

Thế hệ Millennials và Gen Z ngày nay có xu hướng tìm hiểu về đời sống tinh thần, nhưng không phải ai cũng bắt buộc phải theo một tôn giáo nào đó như đạo Phật, đạo Nho, đạo Hindu,... theo nghĩa truyền thống. Họ tìm kiếm sự bình an nội tâm, phương pháp **chữa lành** những tổn thương tâm lý, kỹ năng nhận diện, kiểm soát cảm xúc và ý nghĩa cuộc sống trong một thế giới nhiều áp lực như hiện nay.

Không ít người tìm đến mạng internet với những từ khóa như: "*những câu nói hay của Phật giáo về sự bình an nội tâm*", "*cách thực hành thiền chính niệm*", "*nhật ký cuộc sống tu sĩ*", "*Phật giáo thời kỹ thuật số và các nhà sư hiện đại*".

Trong bối cảnh các vấn đề sức khỏe tinh thần ngày càng gia tăng, những ứng dụng thiền định, bài giảng phật pháp trên YouTube hay mẹo thực hành **Thiền Vipassana** trên TikTok trở thành điểm tựa tinh thần ban đầu cho nhiều người.

Thoạt nhìn, Phật giáo và công nghệ dường như thuộc về hai thế giới khác nhau. Một bên hướng con người trở về với sự tĩnh lặng, tỉnh thức; một bên lại dễ kéo tâm trí vào sự phân tán, tiêu thụ và so sánh. Tuy nhiên, nếu được sử dụng đúng cách, công nghệ có thể trở thành phương tiện thiện xảo để đưa giáo pháp đến gần hơn với đại chúng.

Trong Phật giáo Đại thừa, "*phương tiện thiện xảo*" (upāya-kauśalya) không chỉ là việc sử dụng một phương thức mới, mà là khả năng lựa chọn phương tiện phù hợp với căn cơ, hoàn cảnh và nhu cầu của chúng sinh để đưa họ đến gần Chính pháp. Từ góc nhìn ấy, công nghệ chỉ thực sự trở thành phương tiện thiện xảo khi được sử dụng với trí tuệ và lòng từ bi, hướng con người đến sự chuyển hóa khổ đau chứ không phải nhằm tạo ảnh hưởng hay thỏa mãn bản ngã.

Tinh thần cốt lõi của Phật giáo không nằm ở hình thức truyền đạt, mà ở khả năng giúp con người nhận diện khổ đau, chuyển hóa tâm thức và sống thiện lành hơn.

Một video ngắn không thể thay thế quá trình tu học lâu dài, nhưng có thể khai mở một niềm tin, gieo một hạt giống lành, nhắc người xem dừng lại giữa dòng cuộn chảy của đời sống số.



Ảnh: ibhforum.org

Trong môi trường mạng xã hội, giáo lý về **Bát Chính Đạo** mang đến một định hướng thực tiễn để người sử dụng công nghệ một cách tỉnh thức.

- Chính kiến giúp người dùng biết kiểm chứng thông tin, không vội tin hay chia sẻ những nội dung sai lệch.

- Chính tư duy nhắc ta không để lòng tham, sân hận hay đố kỵ chi phối khi tiếp nhận và phản ứng trước các bài đăng.

- Chính ngữ trở thành nguyên tắc ứng xử trên không gian mạng: không nói lời ác khẩu, vu khống, chia rẽ hay kích động thù hận, mà lựa chọn lời nói chân thật, ôn hòa và mang lại lợi ích.

- Chính nghiệp nhắc mỗi người không tạo ra hay lan truyền những nội dung gây tổn hại cho người khác.

- Chính mạng liên quan đến sinh kế chân chính. Trong môi trường số, điều này cũng gợi mở rằng người làm nội dung không nên kiếm lợi bằng cách khai thác nỗi sợ hãi, mê tín, thông tin sai lệch hoặc nhân danh Phật giáo để câu kéo lượt xem và doanh thu.

- Chính tinh tấn là sự kiên trì nuôi dưỡng những nội dung tích cực và từ bỏ thói quen tiêu thụ thông tin tiêu cực.

- Chính niệm giúp nhận biết rõ những gì đang diễn ra nơi thân và tâm trong từng khoảnh khắc. Khi đang lướt mạng, người thực hành có thể nhận ra mình đang khởi tâm tham, sân, đố kỵ, lo âu hay bám chấp trước một thông tin nào đó. Chính sự nhận biết ấy mở ra khả năng dừng lại và lựa chọn phản ứng có trí tuệ.

- Chính định giúp con người giữ được sự tập trung, không để dòng thông tin bất tận làm tâm ý tán loạn.

Bát Chính Đạo không chỉ là con đường dẫn đến giải thoát mà còn là chuẩn mực giúp người học Phật điều chỉnh mọi hành vi trong đời sống, kể cả khi tương tác trên không gian số. Khi được vận dụng vào đời sống số, **Bát Chính Đạo** không chỉ là con đường tu tập hướng đến giải thoát, mà còn trở thành kim chỉ nam giúp mỗi người xây dựng một văn hóa ứng xử văn minh, có trách nhiệm và đầy tỉnh táo trên không gian mạng.

Ngay cả phần bình luận trên mạng xã hội, nếu được soi chiếu bằng lòng từ bi, cũng có thể trở thành không gian của sự nâng đỡ, cảm thông và chữa lành. Một lời nói ái ngữ, một phản hồi tử tế, một chia sẻ đúng lúc có thể làm dịu bớt khổ đau cho người khác.

Trong Kinh Kalama dạy rằng: "*Không nên vội tin điều gì chỉ vì được truyền tụng, được nhiều người nhắc đến hay được một bậc có uy tín nói ra; mỗi người cần tự mình quan sát, suy xét và trải nghiệm để biết điều gì đưa đến lợi ích, điều gì dẫn đến khổ đau.*" Lời dạy ấy vẫn còn nguyên giá trị trong thời đại kỹ thuật số, khi một thông tin có thể lan truyền đến hàng triệu người chỉ sau vài phút.

Trong Kinh Pháp Cú, câu mở đầu cũng khẳng định: "*Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác*". Vì vậy, giá trị của một bài giảng pháp online phụ thuộc vào tâm ý và mục đích của người truyền tải cũng như người tiếp nhận.

Phật pháp trên môi trường số cũng đặt ra những vấn đề cần suy ngẫm. Một số người lo ngại rằng khi giáo lý được rút gọn thành các đoạn video 30 giây hoặc 60 giây, phật pháp có nguy cơ bị đơn giản hóa, hời hợt hoặc biến thành nội dung giải trí. Câu hỏi đặt ra là: "*liệu tuệ giác của mỗi giáo lý Phật giáo có thể được cô đọng đúng và đủ trong một đoạn video ngắn?*"

Câu trả lời cần được nhìn nhận trong tinh thần trung đạo. Một đoạn video ngắn không thể thay thế kinh điển, sự hướng dẫn của bậc thầy hay công phu thực hành lâu dài. Nhưng nếu nội dung ấy được xây dựng trên nền tảng chính tín, có đạo đức, có lòng từ bi và có sự tham chiếu đến nguồn giáo pháp đáng tin cậy như Tam tạng kinh điển, thì nó có thể trở thành nhịp cầu đưa người xem đến gần hơn với phật pháp.

Điều quan trọng là ý hướng của người truyền tải. Nếu mục đích là giúp người khác bớt khổ, sống **tỉnh thức** và thiện lành hơn, thì công nghệ có thể trở thành phương tiện hoằng pháp. Ngược lại, nếu nhân danh Phật giáo để câu view, tô vẽ bản ngã, thương mại hóa tâm linh hoặc truyền bá nhận thức sai lệch, thì đó không còn là hoằng pháp mà là làm loãng tinh thần giải thoát của đạo Phật.

Tương lai của Phật giáo có lẽ không phải là lựa chọn giữa trực tuyến và trực tiếp, giữa tu viện và màn hình, mà là sự kết hợp hài hòa giữa hai không gian ấy. Phật giáo kỹ thuật số không thay thế chùa chiền, đạo tràng hay đời sống Tăng đoàn; ngược lại, nó mở rộng khả năng tiếp cận giáo pháp cho những người ở xa, bận rộn hoặc đang bắt đầu hành trình tìm kiếm đời sống tâm linh.

Ngày nay, dù ở New York, New Delhi hay Nairobi, một người vẫn có thể tham dự một buổi thuyết pháp trực tuyến, đặt câu hỏi cho một vị tăng trên Instagram, tham gia một nhóm thiền tập hoặc kết nối với cộng đồng Phật giáo qua mạng. Điều đó cho thấy giáo pháp đang vượt qua những giới hạn về không gian địa lý để đến gần hơn với mọi người, nhưng cũng đặt ra yêu cầu phải gìn giữ chiều sâu nhân văn và tinh thần chính pháp trong quá trình truyền bá.

Tuy nhiên, từ thời đức Phật, Phật giáo luôn được duy trì và phát triển trên nền tảng Tam bảo: Phật, Pháp và Tăng. Công nghệ có thể giúp giáo pháp lan tỏa nhanh hơn, nhưng không thể thay thế vai trò của Tăng đoàn, của sự hướng dẫn từ các bậc thiện tri thức hay trải nghiệm tu học trực tiếp trong đời sống. Một đoạn video có thể khơi mở niềm tin, nhưng sự chuyển hóa chỉ thực sự diễn ra khi người học đem giáo pháp vào thực hành, gìn giữ giới, nuôi dưỡng định lực và phát triển trí tuệ trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động hằng ngày.

Bởi vậy, Phật giáo kỹ thuật số không nên được nhìn như một xu hướng nhất thời, mà là một sự chuyển đổi trong phương thức hoằng pháp. Màn hình có thể trở thành cánh cửa đưa con người đến với Chính pháp, nhưng không phải là đích đến của con đường tu học. Dù bắt đầu từ một đoạn video trên mạng xã hội hay từ mái chùa truyền thống, điều quan trọng vẫn là người học có thật sự quay về quán chiếu chính mình, nuôi dưỡng tâm từ bi và từng bước chuyển hóa khổ đau theo tinh thần Bát Chính Đạo hay không.

Những thách thức của Phật giáo trong kỷ nguyên thuật toán

Bên cạnh những cơ hội mở rộng khả năng tiếp cận giáo pháp, môi trường số cũng đặt ra không ít thách thức đối với việc hoằng pháp. Thuật toán của các nền tảng mạng xã hội thường ưu tiên những nội dung gây tranh cãi, kích thích cảm xúc mạnh hoặc tạo tương tác cao. Trong bối cảnh ấy, những bài giảng sâu về giáo lý đôi khi khó tiếp cận người xem hơn các nội dung giật gân, thần bí hoặc mang màu sắc mê tín.

Một nguy cơ khác là việc cắt ghép lời Phật, trích dẫn kinh điển thiếu ngữ cảnh hoặc sử dụng trí tuệ nhân tạo để tạo ra những bài giảng tưởng như chính thống nhưng chứa đựng nhiều sai lệch. Khi giáo lý bị giản lược thành những khẩu hiệu truyền cảm hứng hoặc biến thành công cụ xây dựng hình ảnh cá nhân, người học rất dễ nhầm lẫn giữa Phật pháp với các sản phẩm phát triển bản thân hoặc nội dung giải trí.

Vì vậy, trách nhiệm của người hoằng pháp trong thời đại số không chỉ là xuất hiện trên các nền tảng trực tuyến, mà còn phải gìn giữ tính chính tín của giáo pháp thông qua việc trích dẫn đúng kinh điển, giải thích đúng ngữ cảnh và đặt lợi ích chuyển hóa của người học lên trên các chỉ số lượt xem hay người theo dõi.

Nguồn: ibhforum.org
Chuyển ngữ: **Minh Anh**