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

Tu tập trong thời hiện đại

ISSN: 2734-9195 14:00 23/02/2025

Sống trong thời đại công nghệ nhưng không để công nghệ chi phối, sử dụng những tiến bộ của xã hội nhưng không đánh mất bản chất chân tâm, đó chính là con đường tu tập tỉnh thức và phù hợp với thời đại.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nhiều người quan tâm đến việc tu tập Phật giáo thường đặt ra câu hỏi: Tu hành có đồng nghĩa với việc tránh xa những tiến bộ của thời đại, quay về lối sống tối giản, không sử dụng công nghệ hay những tiện ích giúp cho cuộc sống dễ dàng, nhanh gọn hơn hay không? Hay ngược lại, có thể đạt được chân tâm trong khi vẫn hòa nhập vào nhịp sống hiện đại?

Tu tập không đồng nghĩa với quay lại thời cổ xưa

Một số người cho rằng tu tập Phật giáo đồng nghĩa với việc từ bỏ mọi tiện nghi hiện đại, trở về lối sống giản đơn như thời cổ đại. Tuy nhiên, quan điểm này chưa phản ánh đúng tinh thần của đạo Phật.

Đức Phật không hề dạy rằng tu hành là phải quay về sống như thời xưa hay sống một cuộc đời hoàn toàn tách biệt với xã hội. Ngược lại, Ngài luôn nhấn mạnh vào trí tuệ, sự tỉnh thức và khả năng thích nghi với hoàn cảnh.

Thời đại ngày nay mang đến nhiều tiện ích giúp nâng cao chất lượng cuộc sống, hỗ trợ con người trong cả đời sống vật chất lẫn tinh thần. Việc tiếp nhận những tiến bộ khoa học công nghệ không có nghĩa là đánh mất bản chất tu tập, mà ngược lại, nếu biết vận dụng đúng cách, nó có thể trở thành phương tiện giúp con người tiến gần hơn đến sự tỉnh thức và an lạc.

Tu tập Phật giáo không chỉ là giữ gìn giới luật hay thực hành thiền định, mà còn là sự vận dụng trí tuệ và lòng từ bi trong mọi hoàn cảnh, bao gồm cả môi trường sống hiện đại. Những tiến bộ công nghệ, từ internet, trí tuệ nhân tạo đến y học hiện đại, không phải là trở ngại cho con đường tu tập, mà có thể là phương tiện hữu ích.

Ngược lại, việc tiếp cận giáo lý Phật giáo qua sách điện tử, các khóa học online, hay các buổi pháp thoại trực tuyến từ những bậc thầy chân tu khắp thế giới ngày càng thuận lợi hơn.

Thiền tập, một trong những pháp môn quan trọng của Phật giáo, cũng được nghiên cứu và ứng dụng trong lĩnh vực y học và tâm lý trị liệu để giúp con người giải quyết những căng thẳng, lo âu. Nếu biết sử dụng đúng cách, công nghệ không làm con người xa rời giáo pháp, mà còn giúp đưa giáo pháp đến gần hơn với nhiều người, kể cả những ai chưa có cơ hội tiếp xúc với giáo lý Phật giáo theo cách truyền thống.

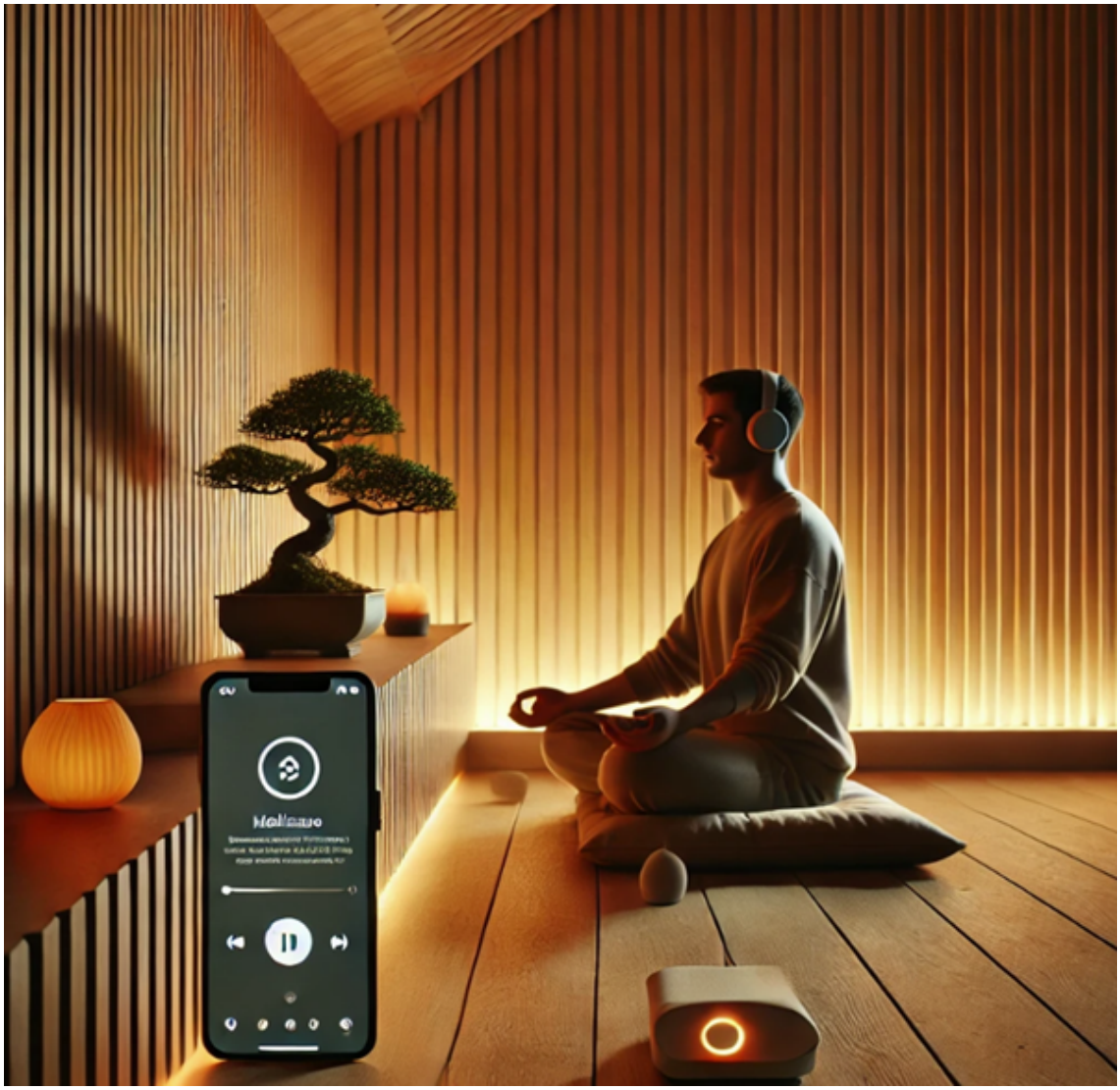


Ảnh minh họa tạo bởi AI

Trong Kinh Trung Bộ, đức Phật từng khuyên đệ tử của mình phải có trí tuệ trong việc thích nghi với hoàn cảnh. Một câu chuyện nổi bật là khi một số vị tỳ kheo khổ hạnh cho rằng ăn uống đầy đủ là không phù hợp với đời sống xuất gia, đức Phật đã chỉ ra rằng điều quan trọng không phải là khổ hạnh cực đoan, mà là giữ tâm không bị ràng buộc bởi tham ái. Điều này tương tự như cách ta sử dụng

công nghệ ngày nay: không phải từ bỏ hoàn toàn, mà là biết dùng đúng mức, không để nó chi phối tâm trí.

Một trong những nguyên tắc quan trọng của Phật giáo là "*Khế lý - Khế cơ*" (hợp với chân lý và phù hợp với căn cơ của từng thời đại). Điều này có nghĩa là giáo pháp phải được áp dụng linh hoạt theo hoàn cảnh, miễn là không đi ngược lại tinh thần giác ngộ và giải thoát. Trong thời đại số hóa, việc sử dụng mạng xã hội để lan tỏa những giá trị đạo đức, lòng từ bi và trí tuệ cũng là một hình thức hành đạo phù hợp với tinh thần này. Tu tập không phải là chối bỏ sự tiến bộ, mà là sử dụng nó một cách có trí tuệ. Công nghệ và các phương tiện hiện đại có thể trợ duyên cho quá trình tu tập, miễn là ta luôn giữ chính niệm, không để chúng làm phân tán sự tỉnh thức và an lạc nội tâm.



Ảnh minh họa tạo bởi AI

Công nghệ hiện đại như là sự trợ duyên

Trong thời đại số hóa, công nghệ không chỉ đóng vai trò hỗ trợ đời sống vật chất mà còn trở thành phương tiện hữu hiệu giúp con người tiếp cận và thực hành phật pháp. Nhờ sự phát triển của mạng xã hội, sách điện tử, ứng dụng thiền định, podcast Phật giáo và các khóa tu trực tuyến, việc học hỏi giáo lý trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Những giới hạn về không gian và thời gian không còn là rào cản khi người học đạo có thể lắng nghe pháp thoại của chư Tăng, Ni dù ở bất cứ nơi đâu, bất kỳ lúc nào.

Nền tảng YouTube và các ứng dụng thiền như Headspace, Calm, hay Plum Village App (ứng dụng của Làng Mai), giúp hàng triệu người trên thế giới tiếp cận thiền quán, chính niệm ngay trong đời sống bận rộn. Nhiều phật tử đã chia sẻ rằng việc nghe pháp thoại trên các nền tảng này giúp họ giữ được chính niệm trong công việc, giảm căng thẳng và tăng cường sự tỉnh giác trong từng khoảnh khắc.

Trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa, hình ảnh "*ba cỗ xe*" chỉ những phương tiện khác nhau dẫn đến giải thoát, gồm Thanh Văn thừa dành cho những người tu hành mong cầu giải thoát cá nhân, Duyên Giác thừa dành cho những người giác ngộ nhờ quán chiếu lý duyên khởi và Bồ Tát thừa hướng đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Công nghệ ngày nay cũng có thể được xem như "*phương tiện thiện xảo*" giúp con người tiếp cận chân lý dễ dàng hơn. Tuy nhiên, không nên chấp vào phương tiện mà quên đi mục tiêu cuối cùng là sự tỉnh thức và giải thoát.

Không chỉ dừng lại ở việc tiếp cận giáo pháp, sự tiến bộ trong y học, dinh dưỡng và môi trường sống cũng giúp con người duy trì một thân thể khỏe mạnh, từ đó hỗ trợ quá trình thực hành thiền định và chính niệm.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ có viết: “*Có sức khỏe là có tất cả*” (Arogya parama labha) – một cơ thể khỏe mạnh chính là nền tảng để phát triển tâm thức và duy trì sự an tịnh nội tâm. Điều này cho thấy, khi biết tận dụng những tiến bộ của khoa học và công nghệ một cách đúng đắn, con người có thể tạo ra môi trường thuận lợi để thực hành phật pháp và sống đời tỉnh thức. Tóm lại, công nghệ và sự hiện đại không phải là chướng ngại mà có thể trở thành phương tiện trợ duyên cho con đường tu tập.

Điều quan trọng là mỗi người cần sử dụng chúng với sự tỉnh giác, biết chọn lọc và ứng dụng sao cho phù hợp với tinh thần của Phật giáo, biến những tiến bộ thời hiện đại 5.0 thành công cụ trợ duyên trên hành trình giác ngộ.

Điều quan trọng trong sự tu tập không phải là chối bỏ thế giới hiện đại, mà là biết cách sử dụng nó một cách có chính niệm. Sự tỉnh thức không nằm ở việc sống đơn giản xa lánh cộng đồng, không dùng các tiện ích thời đại, mà ở khả năng nhận biết bản chất thực sự của tâm, từ đó đạt được sự tự do nội tại. Một người có thể sống giữa đô thị phồn hoa nhưng vẫn duy trì tâm thức an nhiên, không bị cuốn theo những xáo động của cuộc sống. Ngược lại, dù có sống trong rừng sâu hay vùng núi hẻo lánh nhưng nếu tâm còn vướng mắc, tham chấp thì vẫn chưa thực sự đạt đến giác ngộ.



Ảnh minh họa tạo bởi AI

Dưới góc nhìn kinh điển Phật giáo, sự cân bằng giữa đời sống hiện đại và quay về nội tâm có thể được hiểu qua tinh thần của Trung Đạo (Majjhima Patipada), con đường tránh xa hai thái cực: một bên là lối sống hưởng thụ quá mức, một bên là khổ hạnh ép xác.

Ví dụ, một doanh nhân có thể áp dụng Trung Đạo bằng cách duy trì sự cân bằng giữa công việc và đời sống tinh thần. Họ có thể sử dụng công nghệ để quản lý công việc hiệu quả nhưng không để bị cuốn vào áp lực, đồng thời dành thời gian

thiền định, giữ chính niệm và thực hành lòng từ bi trong các quyết định kinh doanh. Đây chính là cách ứng dụng tinh thần Trung Đạo trong bối cảnh hiện đại.

Giác ngộ không nằm ở việc tách biệt thế gian, mà là hiểu biết và chuyển hóa tâm thức ngay trong dòng chảy cuộc sống.

Trong Kinh Bahiya có viết: "*Trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong sự xúc chạm chỉ là sự xúc chạm...*". Điều này nhấn mạnh rằng sự tỉnh thức không phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài, mà vào cách ta nhận thức và tiếp nhận thực tại một cách sáng suốt, không bám chấp. Tương tự, trong Kinh Duy Ma Cật (Vimalakirti Nirdesa Sutra), cư sĩ Duy Ma Cật dù sống giữa thế gian nhưng vẫn có trí tuệ và từ bi sâu sắc, nhắc nhở rằng Bồ tát không xa lánh cuộc đời mà hòa mình vào nó để hóa độ chúng sinh.

Một người làm kinh doanh trong môi trường cạnh tranh nhưng biết áp dụng chính niệm có thể duy trì sự bình an ngay cả khi đối diện với áp lực.

Ví dụ, một số doanh nhân thực hành thiền để giữ vững tâm trí, đưa ra quyết định sáng suốt thay vì bị cảm xúc chi phối.

Người tu tại gia: Một người sống trong thành phố, bận rộn với công việc và gia đình nhưng vẫn dành thời gian thiền định mỗi ngày, quán chiếu vô thường, nhân quả để không bị cuốn vào tham ái, sân hận.

Ngược lại, có những người rời bỏ cuộc sống đô thị để tìm sự tĩnh lặng nhưng nếu mang theo những vọng tưởng, lo âu, thì dù ở nơi hoang vắng, họ vẫn không thực sự an lạc. Có câu "*Tâm bất tịnh thì dù ở đâu cũng khổ, tâm thanh tịnh thì giữa chợ đời vẫn an nhiên*." Như vậy, sự quay về nội tâm không đồng nghĩa với việc từ bỏ thế giới, mà là biết cách sống tỉnh thức trong từng khoảnh khắc, không để tâm bị dính mắc vào ngoại cảnh. Đây chính là con đường Trung Đạo mà đức Phật đã chỉ dạy.

Sống trong thời đại công nghệ nhưng không để công nghệ chi phối, sử dụng những tiến bộ của xã hội nhưng không đánh mất bản chất chân tâm, đó chính là con đường tu tập tỉnh thức và phù hợp với thời đại.

Trong hành trình tu tập Phật giáo, việc quay về với chân tâm, nhận biết chính mình không đồng nghĩa với việc chối bỏ những tiến bộ của thời đại. Sự cân bằng giữa nội tâm tĩnh lặng và đời sống hiện đại chính là chìa khóa để hành giả vừa đạt được an lạc tâm hồn, vừa có một cuộc sống thuận lợi, ý nghĩa hơn.

Phật giáo không phủ nhận sự phát triển, mà luôn đề cao trí tuệ trong việc ứng dụng công nghệ và tiện nghi sao cho chúng trở thành phương tiện hỗ trợ chính

niệm, thay vì trở thành rào cản trên con đường tu tập.

Vì thế, tu tập trong thời đại mới không phải là quay lưng với cuộc sống hiện đại, mà là biết sử dụng nó một cách có chính niệm, có trí tuệ. Khi nội tâm an tịnh, con người có thể sử dụng những thành tựu khoa học để phụng sự bản thân và cộng đồng, để sống giản dị mà không cực đoan, để giữ tâm thanh tịnh giữa cuộc sống đầy biến động. Đó chính là con đường của bậc trí tuệ hòa hợp giữa đạo và đời, giữa tâm linh và thực tế, giữa truyền thống và hiện đại.

Tác giả: **An Tịnh**