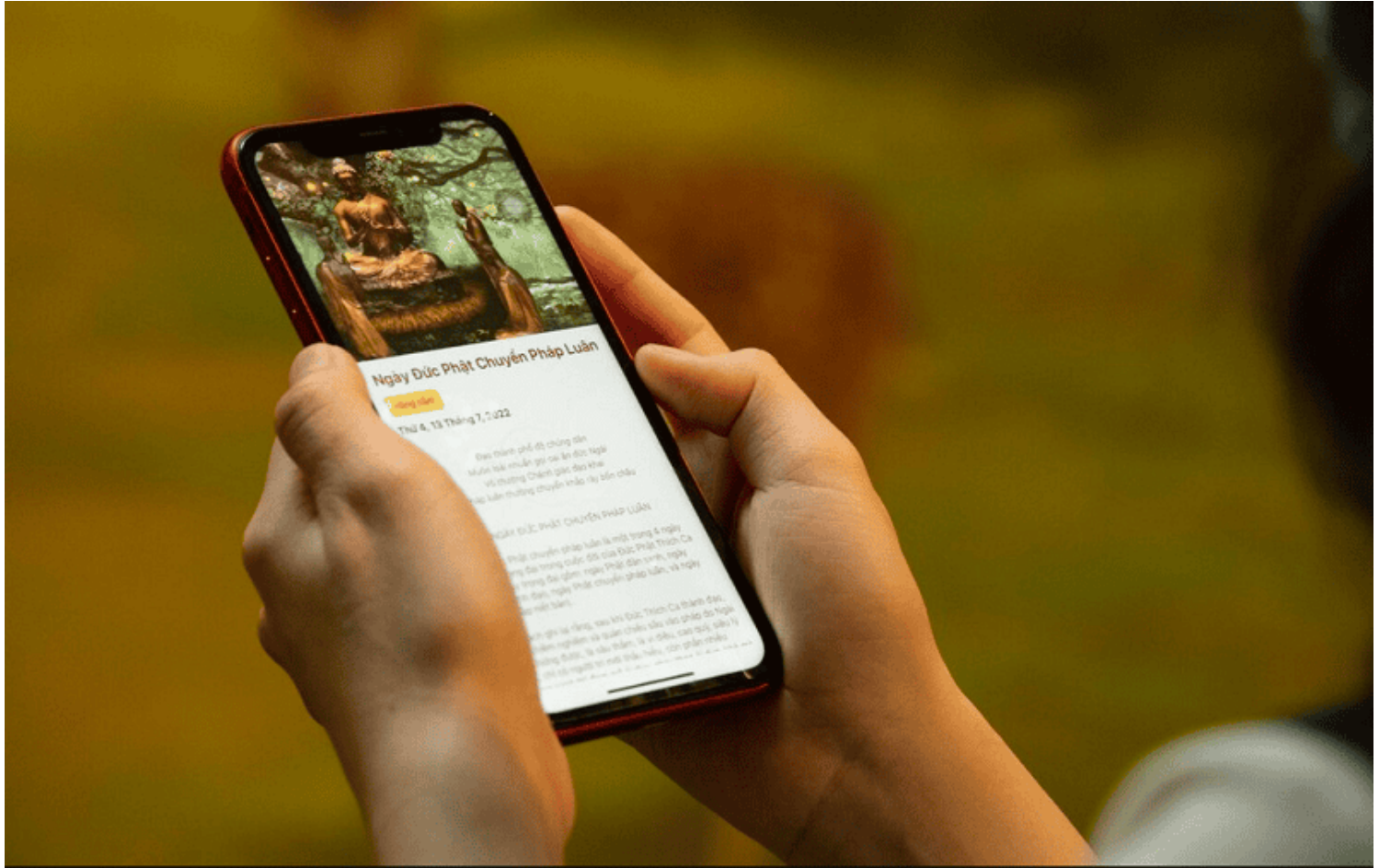


## PHẬT GIÁO VÀO THỜI ĐẠI ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH



**Ngày nay, trên hành trình Phật giáo** đích thực, không thể hạn chế sự đồng cảm kỹ thuật số (Digital Empathy). Hạn chế sự đồng cảm kỹ thuật số? Hãy sao lưu.

Tác giả: **Miles Bukiet**  
Việt dịch: **Thích Vân Phong**

Công nghệ giúp cho đời sống con người ngày càng tiện ích, nhưng nhiều người trong chúng ta ngày càng nhận ra tác hại của công nghệ kỹ thuật số. Giống như con chó thân nó dính đầy

bùn nhơ tung tóe dấu chân khắp nhà, những dấu chân bẩn thỉu của các công ty công nghệ lớn, có thể được tìm thấy trên một loạt các xu hướng xã hội đáng lo ngại.

Trong số này có tỷ lệ trầm cảm và lo âu tăng cao, cũng như sự phân cực chính trị ngày càng gia tăng. Về mặt trực quan, nhiều người trong chúng ta cảm thấy mất quyền tự chủ, khi màn hình ngày càng chiếm nhiều thời gian, quá phụ thuộc vào nó, nó chi phối năng lượng và sự quan tâm của chúng ta. Tác động đáng lo ngại nhất của công nghệ kỹ thuật số, đó là sự suy thoái tinh thần sâu sắc do không kiểm chế được việc lạm dụng công nghệ kỹ thuật số gây ra.

Khi quan sát qua lăng kính Phật giáo, chúng ta nhận thấy những mối đe dọa có thể sẽ làm tiêu tan mọi ý định tốt nhất và nỗ lực mạnh mẽ nhất của chúng ta trong việc thực hành Phật giáo một cách rõ ràng.



Phương diện khác, đạo Phật nói chung và một khái niệm thường bị lãng quên trong hệ Kinh điển Phật giáo thuộc ngôn ngữ Pāli với một cái tên đặc biệt rõ ràng là vô nghĩa - kiểm chế giác quan, có nhiều điều để dạy chúng ta về cách điều hướng công nghệ kỹ thuật số.

Bản thân không phải là vấn đề công nghệ kỹ thuật số. Trên thực tế, có thể công nghệ kỹ thuật số hỗ trợ việc thực hành Phật giáo một cách mạnh mẽ. Vấn đề là không hạn chế việc sử dụng công nghệ. Hãy lấy hai buổi sáng đầu tuần và cuối tuần, làm ví dụ.

Vào buổi sáng đầu tuần, còn trên giường, tôi bắt đầu ngày mới bằng cách kiểm tra email trên điện thoại. Dù sao đi nữa, một vài việc cần làm mà tôi sẽ làm được cho đến ngày thứ Hai đầu tuần. Lượng thông tin chất đầy tâm trí, muốn thay đổi tâm trạng, theo phản xạ tôi mở WashingtonPost.com, tôi đã đắm chìm trong những câu chuyện về Ukraine và bản cáo trạng mới nhất của cựu Tổng thống Mỹ Donald Trump. Liên tục một giờ chuyển đổi giữa Washington Post, New York Times và Atlantic, tâm trí tôi đang quay cuồng.

Không phải là tôi đã sẵn sàng giải quyết các vấn đề của thế giới - thay vào đó, chán nản và choáng ngợp, tôi ra khỏi giường. Nỗi buồn chua chát đã bao trùm một ngày cuối tuần thứ Bảy đẹp trời. Bây giờ, tôi cố gắng xoa tan tâm trạng đang tồi tệ của mình bằng cách theo đuổi các tài khoản mạng xã hội khác nhau của mình. Một lần nữa, bước đi tồi tệ. Khi tôi uống được chút nước, ăn chút thức ăn và ngồi xuống toạ cụ xếp chân ngồi thiền thì đã gần trưa.

Tôi cảm thấy bối rối, lo lắng, thất bại và thử thách. Tôi đã không làm gì hữu ích hoặc cao quý cả. Phần lớn thời gian ngồi của tôi là một quá trình buồn tẻ để từ từ thanh tịnh hóa những phiền não chứa đầy trong tâm thức.

Hai tuần sau, tôi thấy mình đang trong quá trình cai nghiện kỹ thuật số kéo dài 30 ngày (1 tháng). Trong một tháng này, tôi đã hoàn toàn hạn chế việc sử dụng công nghệ, tự áp đặt một khoảng thời gian, một nỗ lực tìm đường thoát khỏi mê cung ngoằn ngoèo của sự mất tập trung và ép buộc. Tôi bật tỉnh dậy.

Chiếc điện thoại của tôi nằm một góc bụi bặm dưới tầng hầm, nơi tôi cất nó trước khi đi ngủ. Tôi mở máy tính và nhấn nút phát bài pháp thoại Ajahn Sucitto's Dharma Talks mà tôi đã tải xuống từ Dharma Seed vào đêm hôm trước.

Giọng nói trầm nhưng ấm và từ tốn, khi nói ít có những cử chỉ phụ họa, là biểu hiện của người trung thực, khiêm tốn, có trước có sau, làm nhiều hơn nói, thái độ hiền hòa khả ái của một trong những vị tu sĩ Phật giáo kính yêu. Nửa giờ tôi nằm đó, lắng nghe, từng nhịp tim thả ra vào, cảm nhận, khai thông. Tôi vươn vai và thưởng thức một tách trà.

Tại thời điểm này, công phu tu tập thiền định không phải là chuyện lật vật mà thay vào đó nó là một hỷ lạc không thể diễn tả. Bồ đoàn (đệm ngồi thiền, Zafu) của tôi hấp dẫn như một tách café đá vào một ngày nóng bức.

Đến buổi trưa, tôi đã xếp chân kiết già toạ thiền được hai giờ, nghe toàn một bài pháp thoại và đọc một chương trong Dòng chảy tĩnh lặng (hành trạng của Thiền sư Ajahn Chah (1918-1992), một cao tăng Phật giáo người Thái Lan, thuộc dòng tu khổ hạnh trong rừng của Thượng toạ bộ), bản PDF miễn phí - một món quà đáng quan tâm khác từ Internet. Tôi cảm thấy ổn định, rõ ràng, có căn cứ và sống động.

Sự khác biệt giữa hai buổi sáng này rất rõ ràng, nhưng đây là cuộc sống của tôi khi có và không bị hạn chế sự đồng cảm kỹ thuật số (Digital Empathy). Dĩ nhiên, tất cả chúng ta đều có những cách khác nhau để có thể trải qua một một cách có ý nghĩa vào buổi sáng cuối tuần thứ Bảy, những điều khác nhau có thể cảm dỗ và đánh bại, cũng như những điều khác nhau có thể

nâng cao tinh thần và truyền cảm hứng cho chúng ta.

Nhưng đối với tất cả những quyết định nhỏ về cách chúng ta chọn tham gia hay không tham gia vào công nghệ kỹ thuật số của mình, được cộng thêm nhiều thời gian ngày tháng năm, sẽ quyết định một chặng đường dài đến chất lượng cuộc sống và liệu chúng ta trưởng thành hay tàn lụi về mặt pháp lý.

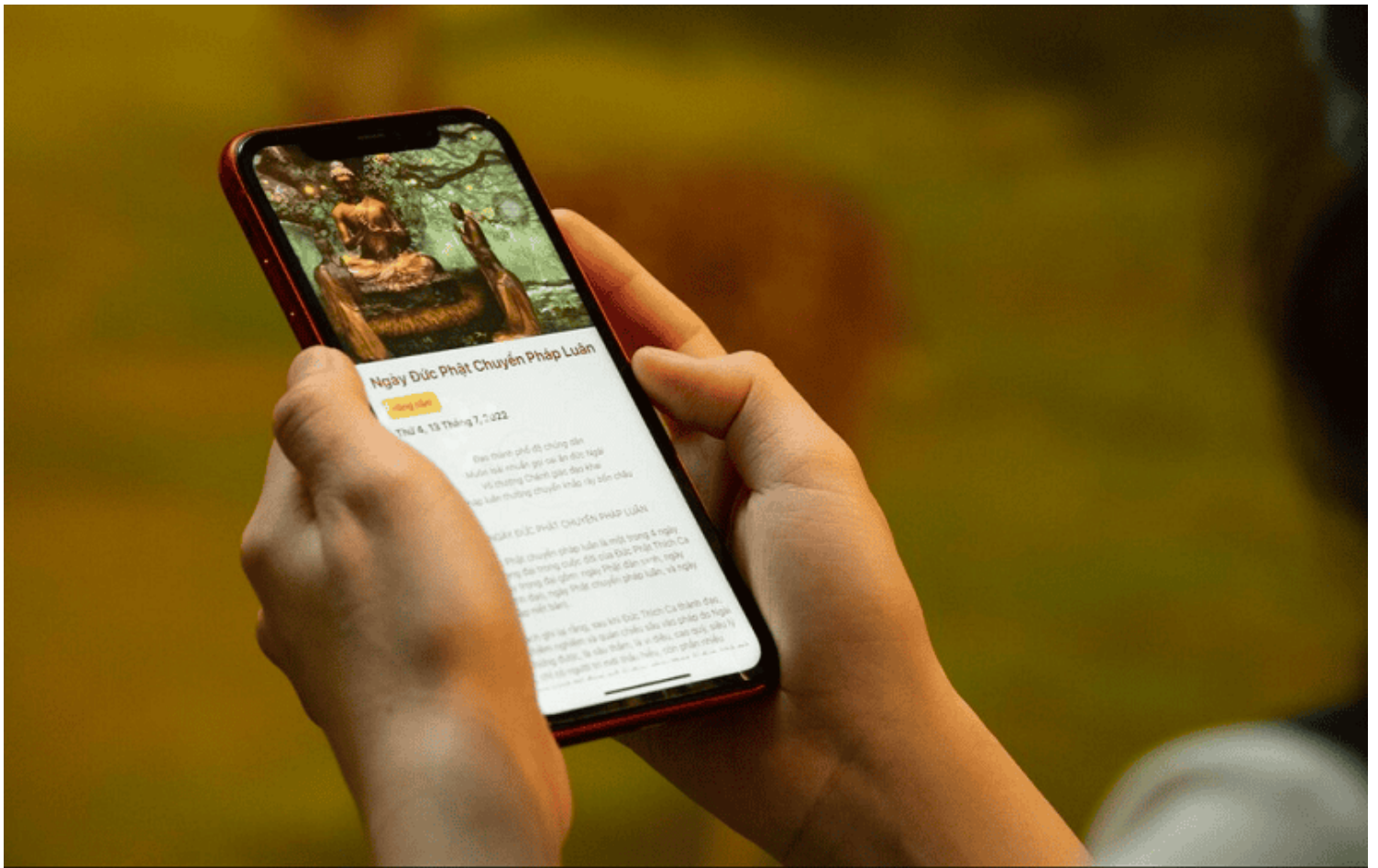
Rất hấp dẫn bởi tiếng nhạc chuông còi báo động trên màn hình và tác động của những màn hình đó rất đáng kể, đến nỗi việc trở thành phật tử thế kỷ 21, đòi hỏi chúng ta cũng phải là những người theo Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số (Digital Minimalism - một biện pháp có thể ngăn ngừa tình trạng mất kiểm soát và sa đà trên các trang mạng xã hội).

Người theo Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số (Digital Minimalism ? Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số là thuật ngữ do nhà khoa học máy tính và do một tác giả người Mỹ và là phó giáo sư khoa học máy tính tại Đại học Georgetown, Tiến sỹ Cal Newport đặt ra để mô tả một triết lý mà những người theo đuổi nó cân nhắc kỹ lưỡng về công nghệ kỹ thuật số, cách hỗ trợ hoặc làm suy yếu các giá trị sâu sắc của họ.

Nó gợi ý rằng chúng ta nên bắt đầu bằng việc xác định các giá trị của mình, sau đó thiết kế ngược lại loại công nghệ kỹ thuật số nào mà chúng ta sử dụng và theo cách nào. Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số (Digital Minimalism) giả định rằng có tất cả các loại chi phí tiềm ẩn khiến cuộc sống của chúng ta trở nên lộn xộn với nhiều công nghệ kỹ thuật số khác nhau và chúng ta sẽ tốt hơn khi có chiến lược về cách chúng ta chọn khi tham gia với nó.

Đạo Phật một dòng chảy cấp bách mạnh mẽ. Nó tràn ngập những lời vàng ngọc quý báu, nhắc nhở cấp thiết để quan sát cách chúng ta sử dụng thời gian và sự quan tâm của mình, những lời quý báu nhắc nhở để chuyển hoá, “sự sinh làm người rất quý giá” (precious human birth) đối với chúng ta thành một sự tu dưỡng liên tục (hoặc, theo truyền thống Phật giáo Đại thừa, là khám phá) thiền định, trí tuệ và từ bi.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh Anguttara Nikàya, đức Phật Thích Ca khuyến khích các đệ tử của Ngài “phát huy Dục như ý túc: Dục là mong muốn. Mong muốn một cách thiết tha, mong muốn cho kỳ được, mong muốn cho đến khi mãn nguyện mới thôi!”



Mong muốn hưởng thụ, trong lành, như mong muốn sống một cuộc đời đẹp đẽ, thanh cao, mong muốn được giải thoát ra ngoài biển khổ sinh tử, đó là thứ mong muốn hợp lý, đáng khuyến khích. Người phật tử mong muốn được thành đạt pháp thiện định mình đang tu, để tiến lên chứng các Thánh quả.

Thứ mong muốn này rất cần cho người tu hành; nếu không mong muốn thiết tha, mãnh liệt thì khó mà đi đến đích giải thoát được. Quả thực, câu ngạn ngữ nổi tiếng “thực hành gấp rút như lửa đốt dầu” xuyên suốt nhiều trường phái Phật giáo khác nhau.

Đáng quan tâm, trước khi nhập Niết bàn đức Phật di huấn lời sau cùng: “appamādena sampādeṭṭha - kiên trì và liên tục cố gắng”. Những lời sách tấn quyết liệt của Ngài về sự siêng năng và chú ý, những lời nhắc nhở liên tục của Ngài về sự hiếm có và quý giá không thể có được của cuộc sống con người, hầu như không tương thích với việc lướt qua một cách vô tâm qua nguồn cấp dữ liệu trên instagram - sự cố xảy ra giữa những người dùng bộ ảnh phổ biến, việc đọc kỹ các blog chính trị một cách mất tập trung hoặc vấp phải những vấn đề trên YouTube.

Ở mức độ lành tính nhất, việc sử dụng công nghệ kỹ thuật số thiếu suy nghĩ, đóng vai trò như một trò chơi giải trí mang tính giải trí, lấn át việc hết lòng theo đuổi trí tuệ, sự thiện định và đạo đức, từ góc độ Phật giáo, một đề xuất vốn đã khá đa dạng.

Nhưng công nghệ kỹ thuật số thường đi xa hơn là chỉ làm chúng ta mất tập trung vào những gì

thực sự quan trọng. Thông thường, nó lôi cuốn chúng ta đi theo hướng ngược lại với các giá trị Phật giáo.

Hãy tự cân nhắc xem liệu việc tham gia vào mạng xã hội và các công nghệ kỹ thuật số mới khác có khuyến khích sự phân mảnh bởi sự thiên định hoặc sự định tâm với nền tảng đạo đức, thánh thiện (Samādhi), kích động hay thanh thản hồn nhiên, phần nộ và bản sắc hay tự tan rã của một ý thức riêng biệt về bản thân, sự chú ý thẳng thừng hoặc sự chú ý tinh tế, khao khát sự kích thích hoặc sự hài lòng liên tục.

Có lẽ không có gì tiêu biểu cho cuộc xung đột giữa các giá trị Phật giáo và công nghệ kỹ thuật số này hơn là việc một trong những nhà sư Phật giáo cực đoan khét tiếng nhất Myanmar, Ashin Wirathu đã lôi kéo hàng chục nghìn người theo dõi trên YouTube vào một cơn thịnh nộ diệt chủng chống lại tín đồ Hồi giáo tại Myanmar.

Có thể đây là trường hợp diệt chủng đầu tiên lấy cảm hứng từ Phật giáo và rõ ràng là sản phẩm của thời đại mà các thuật toán được thiết kế để thúc đẩy sự tương tác (lướt xem, bình luận, lướt thích, v.v.) cung cấp nền tảng cho các hình thức đạo đức giả hèn hạ và ngớ ngẩn nhất.

Tại sao thế giới trở nên như thế?! Những lực lượng cấu trúc nào làm nền tảng cho sự đối đầu này giữa công nghệ kỹ thuật số và giá trị Phật giáo? Giống như câu nói nổi tiếng trong các chiến dịch tranh cử tổng thống 1992 và 2016, tiền bạc luôn được cử tri quan tâm hàng đầu.

Như nhà phân tích chính trị và cố vấn của Bill Clinton, James Carville đã nói: “Đó là vấn đề kinh tế, thật ngu ngốc” (It’s the economy, stupid) đã chốt lốc nền chính trị Hoa Kỳ thành một câu duy nhất, nhiều tệ nạn của công nghệ kỹ thuật số có thể được chốt lốc thành. . . “Đó là vấn đề kinh tế, thật ngu ngốc” (It’s the economy, stupid). Nền kinh tế sức chú ý (attention economy) là một cách tiếp cận để xử lý và phổ biến thông tin coi sự chú ý của con người như một loại hàng hoá.

Nhiều vận may lớn của thế kỷ này đã được tạo ra bằng cách thu hút sự quan tâm và dữ liệu của con người, sau đó bán sự quan tâm và dữ liệu ấy cho các nhà quảng cáo. Google, Meta, TikTok và Twitter đều đấu tranh để thu hút sự quan tâm trên màn hình. . . và giữ chúng tại đây.

Ngay cả những công ty mà chúng ta không nhất thiết coi là nhà cung cấp sự quan tâm kỹ thuật số, chẳng hạn như hãng tin tức, cũng phải chịu các lực lượng thị trường tương tự. Ví dụ: vào năm 2022 The New York Times đã thu về hơn 500 triệu USD, xấp xỉ 1/4 tổng doanh thu của tờ báo này. Họ cũng đang kinh doanh nhãn cầu trên màn hình.

Phương trình đơn giản, sự quan tâm của bạn = tiền của họ, đã khiến các công ty này rơi vào một cuộc chạy đua vũ trang khốc liệt để thu hút sự quan tâm của con người. Những xu hướng cơ bản có nguồn gốc sinh học quan tâm đến những thứ như sự an toàn, địa vị, sự thuộc về, sự có đi có lại và công lý đã bị lợi dụng để tạo ra những trải nghiệm kỹ thuật số gây nghiện mạnh mẽ.

Các công ty công nghệ sẵn lòng xu hướng và điểm yếu của con người giống như cách các công ty như Nabisco sẵn lòng và tác động vào ham muốn của chúng ta, đó là đồ ngọt và chất béo.

Đức Phật đã dành cả cuộc đời của Ngài để nghiên cứu xem những xung động và sự dễ bị tổn thương của con người có thể dẫn chúng ta vào con đường vô minh, những nỗi khổ niềm đau như thế nào. Những kim ngôn khẩu ngọc lời giáo huấn quý báu của Ngài nhằm đến những cách giúp chúng ta tránh những cạm bẫy về nhận thức, cảm xúc và nhận thức cố hữu.

Thiên ma Ba Tuần (Devaputra-māra), trong Phật giáo, được gọi là Ma Vương, là vua của cõi trời Tha Hóa Tự Tại, là cõi trời cao nhất trong sáu cõi trời của Dục giới trong Tam giới, Ma Vương đã cố gắng ngăn cản Phật Thích Ca đạt được Giác ngộ bằng đội quân của mình và hình ảnh những người phụ nữ xinh đẹp, quyến rũ, được cho là con gái của Ma Vương.

Trong vũ trụ Phật giáo, Thiên ma Ba Tuần được liên kết với cái chết, luân hồi (tái sinh) và dục vọng. Nyanaponika Thera đã từng mô tả Ma Vương là “sự đối đầu với giác ngộ.”

Thiên ma Ba Tuần (Devaputra-māra), xuất hiện dưới nhiều hình thức khác nhau để dụ Thái tử Sĩ Đạt Ta đi chệch khỏi con đường của Ngài, là hiện thân của những cái bẫy này. Các tập đoàn công nghệ hiện đại là tay sai của Ma vương, giúp đỡ chúng nó bằng hàng triệu cách tinh tế và không tinh tế để lôi kéo chúng ta đến với những xung lực cơ bản hay tổn hại cho chúng ta và thế giới, luân hồi sinh tử liên miên, ra vào ba cõi xuống lên sáu đường, đau khổ vô tận.

Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số (Digital Minimalism) cung cấp cho các Phật tử một khuôn khổ để hiểu cách họ có thể xem xét và điều chỉnh việc sử dụng công nghệ kỹ thuật số khi họ cố gắng đi trên con đường này.

Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số (Digital Minimalism) không phải là một chiến thuật hay bản sắc mới mà người Phật tử cần áp dụng, đây là một triết lý đã ăn sâu vào DNA của Phật giáo. Về cơ bản, nếu các bạn là một Phật tử sống ở thế kỷ 21, quan tâm đến cách sử dụng kiếp người quý giá của mình, thì đương nhiên các bạn cũng sẽ là người theo Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số và cẩn thận cân nhắc cách các bạn sử dụng công nghệ kỹ thuật số.

Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số chỉ đơn giản là cung cấp cho chúng ta một bộ công cụ mạnh mẽ để sắp xếp lĩnh vực cụ thể này trong cuộc sống của chúng ta. Khi Chủ nghĩa tối giản kỹ thuật số kết hợp với Phật giáo, chúng ta sẽ có được sự kiểm chế về cảm giác kỹ thuật số. Hãy để tôi giải thích. . .

Người Phật tử xem mọi thứ đi vào qua sáu giác quan (lục căn) mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, não như một dạng thức ăn. Giống như việc ăn thức ăn vật sẽ khiến cơ thể các bạn bị bệnh, việc nhìn, nghe và suy nghĩ một số điều cũng có thể khiến tâm thức bị bệnh.

Thiền sư Việt Nam Thích Nhất Hạnh 1926 -2022) ngọt ngào, du dương nhưng luôn có một sự trong sáng cần mẫn, đôi khi có một góc cạnh tỏa sáng. Đây là lúc tai tôi ù đi.

Trong tác phẩm kinh điển năm 1989 của Ngài, Lời giáo huấn của đức Phật: Chuyển hoá những nỗi khổ niềm đau thành niềm an lạc hạnh phúc, hòa bình, giải thoát, Ngài đề nghị tất cả

những hành giả nghiêm túc thực hiện cam kết:

*“Thức ăn nạp vào cơ thể tôi, ý thức tập thể của gia đình và xã hội tôi là những vật phẩm bảo vệ hòa bình, an lạc và hạnh phúc. Tôi quyết tâm không lạm dụng rượu bia hoặc bất kỳ chất say sưa nghiện ngập nào khác, ăn thực phẩm, các vật dụng khác có chất độc tố, chẳng hạn như một số phim ảnh truyền hình, tạp chí, sách, phim và cuộc trò chuyện có tính đồi trụy. Tôi ý thức rằng làm tổn hại cơ thể hoặc tinh thần của mình bằng những độc tố này là phản bội tổ tiên, cha mẹ, xã hội và các thế hệ mai sau” (Thích Nhất Hạnh 1989, tr. 96).*

Phản bội tổ tiên, cha mẹ, xã hội và các thế hệ tương lai?! Điều này khiến các bạn ớn lạnh sống lưng phải không?

Trong lời kêu gọi bảo vệ lượng tiêu thụ của chúng ta, Thiền sư Thích Nhất Hạnh tổng hợp một số phương tiện truyền thông nhất định là “độc tố” bên cạnh những chất gây say nghiện cổ điển như ma túy. Nếu Ngài quan tâm đến sách báo và TV đến mức này, hãy tưởng tượng sự thất vọng của Ngài đối với các trang mạng xã hội.

Trong trường hợp này - không có gì đáng ngạc nhiên khi Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đưa ra những lời khuyên từ những chân lý thiết yếu của Phật giáo, những chân lý mà chúng ta cần phải cẩn thận về những gì chúng ta tiếp thu vì chúng ta dễ bị tổn thương; rằng kiêng một số chất kích thích nhất định được coi là tỉnh táo; và tốt nhất nên buông bỏ những thú vui không đáng để theo đuổi những thú vui lớn hơn vì lợi ích cho bản thân và số đông nhiều người.

Kinh điển Pàli nói về thu thúc lục căn (indriya-samvara - chế ngự sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý). Nhu cầu chế ngự các giác quan dựa trên sự hiểu biết rằng các kích thích các giác quan, tác động đến lý trí và tình cảm của chúng ta và rằng cách tiếp cận chế ngự đối với các kích thích giác quan sẽ dẫn đến tham ái, đau khổ và ràng buộc. . . tất cả những điều tồi tệ.

Có thể chúng ta “chế ngự” khi cơn tức giận nổi lên, nhưng những gì yêu cầu chỉ đơn giản là sự chăm sóc cơ bản cho những gì chúng ta nạp năng lượng vào cơ thể để chúng ta có thể tiếp cận một sức khoẻ sâu sắc hơn, thỏa mãn hơn và đáng tin cậy hơn.

Khả năng phòng hộ các giác quan là rất quan trọng và có nhiều cách để thực hiện điều này. Chúng bao gồm chánh niệm mạnh mẽ, có khả năng nhận thức rõ ràng trải nghiệm khi giác quan bộc lộ, sự tập trung cao độ khiến tâm trí trong trạng thái hỷ lạc và gươm báu trí tuệ đoạn dứt vô minh, nghiệp chướng, phiền não. Theo tư duy của tôi, tất cả những điều bày đều tuyệt vời, nhưng có một điều cơ bản hơn nhiều và thường bị bỏ qua, nổi bật trong Kinh điển Pàli. . . chỉ đơn giản là đóng cửa sáu giác quan.

Ví dụ, đây là cách thực hành của một tu sĩ tránh ánh mắt của mình khỏi những đối tượng nhìn, và cá nhân kích động dục vọng. Đây là một cách tiếp cận đơn giản đến mức nhiều người bỏ qua nó và hy vọng có được một giải pháp sâu sắc hơn. Chúng ta nao núng và cố gắng suy nghĩ khi đưa ra câu nói vsng dội ngược lại với câu nói chiến thắng của Nike (thần thoại) “đừng làm



vậy” (just don’t do it).

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đề xuất cách tiếp cận này khi Ngài nhắc nhở chúng ta rằng, việc xem một số phương tiện truyền thông là phản bội (our ancestors, our society, and future generations). Có lẽ chúng ta cũng nên bảo hộ mắt thấy và tai nghe của mình khỏi những điều ngớ ngẩn của nguồn cấp dữ liệu và cuộn giấy?

Thói quen sử dụng công nghệ tốt hơn rất quan trọng đối với cả hạnh phúc trần tục (nghĩ về trầm cảm và lo lắng) và tiến về phía trước trên hành trình Phật giáo đích thực (tu duy thiền định, trí tuệ và giác ngộ).

Nhưng chúng ta làm điều này bằng cách nào? Chúng ta bắt đầu từ đâu?

Tôi tin rằng phương pháp thiền buông thư đơn giản do Thiền sư Thích Nhất Hạnh hướng dẫn mang lại một cách tiếp cận hiệu quả rõ rệt.

“Thiền buông thư là cơ hội để cho thân tâm được nghỉ ngơi, được chữa trị và hồi phục. Chúng ta hãy để cho toàn thân được buông lỏng, đưa sự chú tâm và gửi tình thương lần lượt đến từng tế bào, từng bộ phận của cơ thể.”

Phương pháp cai nghiện kỹ thuật số hay “giải mã” kỹ thuật số với thời gian một tháng 30 ngày mà tôi đã đề cập trước đây là một phương pháp can thiệp càng phổ biến.

Cai nghiện kỹ thuật số chỉ một khoảng thời gian mà một người phải kiềm chế không sử dụng thiết bị điện tử như điện thoại, tivi, máy tính, máy tính bảng và các trang mạng xã hội. Cai nghiện những thiết bị điện tử như một cách tập trung vào tương tác xã hội thực để giúp bạn không bị phân tâm. Bằng cách “kiêng” sử dụng thiết bị điện tử, hoặc cắt giảm thời gian xuống, chúng ta đã có thể loại bỏ những căng thẳng bắt nguồn từ việc kết nối công nghệ, kỹ thuật số liên tục.

Phương pháp cai nghiện kỹ thuật số mời gọi mọi người áp dụng hình thức chế ngự các giác quan tối tệ nhất. . . lui đi. Mọi người lập danh sách công nghệ mà họ sẽ kiêng trong một tháng 30 ngày, sau đó lập danh sách khác những thứ mà họ cho là có ý nghĩa và muốn đầu tư vào quỹ thời gian. Sau đó, họ kiêng và đầu tư theo danh sách của mình.

Riêng bản thân tôi, tôi thấy thật bất ngờ và đáng lo ngại khi giành lại được nhiều thời gian và sức lực như thế. Lúc đầu, tôi cảm giác bồn chồn tốt độ khi cố gắng thích nghi với cuộc sống mà không có những thay đổi trạng thái ngay lập tức mà việc khi ‘vuốt’ trên iPhone mang lại.

Nhưng trong vòng một hoặc hai tuần, tôi đã bắt đầu chuyển sang một chế độ tồn tại làm việc thoải mái hơn nhiều. Tôi thấy mình đang nghe các bài pháp thoại, thiền định hàng giờ, dọn dẹp tầng hầm, kết nối trực tiếp với bạn bè, thúc đẩy các dự án công việc tiến triển. Những ảnh hưởng đến cả quá trình luyện tập và cuộc sống của tôi thật đáng kinh ngạc.

Ở một khía cạnh nào đó, đây có thể được coi là một thành tựu mang tính khắc phục. Nó đặt chúng ta ở một lộ trình cơ sở giống với một học viên hơn vào năm 1992 (thời đại trước khi bão hoà kỹ thuật số lan rộng). Nhưng dấu sao đi nữa thì đó cũng là một thành tựu và tôi tin rằng

điều quan trọng là phải ăn mừng những chiến thắng của bản thân và người khác như thế.

Đối với nhiều người trong chúng ta, việc thoát khỏi những tia sáng chói loà của mình hình là điều cực kỳ khó khăn. Bằng cách rút phích cắm, chúng ta có thể đối mặt với những cảm giác đau đớn đã âm ỉ từ lâu. Rất nhiều điều có thể ẩn giấu đằng sau một thói quen tưởng chừng như tầm thường như kiểm tra tin tức liên tục suốt cả ngày hoặc mang điện vào phòng tắm. Việc thiết lập lại thói quen sử dụng kỹ thuật số thường đòi hỏi chúng ta phải suy ngẫm và xử lý những nỗi đau cũ này.

Nó cũng đòi hỏi chúng ta phải xem xét cẩn thận cuộc sống của mình và vận dụng sự suy nghĩ cân nhắc kỹ, một trong những lực lượng nòng cốt của thực tiễn Phật giáo. Khi vượt qua tất cả những điều này, chúng ta có thể lấy lại được cảm giác cơ bản về phẩm giá và khả năng kiểm soát.

Toàn bộ quá trình này có những điểm nổi bật tương đồng với quá trình làm việc với những tư duy và cảm xúc khi chúng ta xếp chân tọa thiền, học cách thoát khỏi những thói quen nội tâm khiến chúng ta không thể tĩnh lặng và định tâm, tỉnh trí hoặc khiến chúng ta rời xa từ bi tâm.

Có những mối quan hệ đúng đắn với công nghệ kỹ thuật số của chúng ta là một bước quan trọng trên con đường và bản thân nó cũng là một mô hình thu nhỏ của cuộc hành trình trên đại lộ cao tốc. Khi thực hiện bước này, chúng ta sẽ khiến cuộc sống của bản thân ngay lập tức trở nên hoàn hảo hơn, đồng thời chúng ta cũng tạo ra khả năng thực hiện bước tiếp theo và vững bước tiến xa hơn nữa.

-----  
Tác giả: Miles Bukiet là một nhà trị liệu tâm lý và là giáo thụ cư sĩ hướng dẫn tu tập thiền định. Ông là người đồng sáng lập Dharma Gates, một tổ chức phi lợi nhuận cấp cơ sở, nhằm mở ra con đường thực hành thiền định Phật giáo chính thức cho thanh niên và là người sáng lập From Love, một cộng đồng chuyên giúp mọi người phát triển thói quen công nghệ lành mạnh.

Tác giả: **Miles Bukiet**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: **[Tricycle: The Buddhist Review](#)**