

## Hóa giải nỗi sợ hãi từ “tin đồn - tin giả - tin rác”

ISSN: 2734-9195 10:25 21/11/2025

Chính niệm để biết mình đang làm gì. Chính kiến để thấy rõ đâu là thật - đâu là giả. Trí tuệ để không bị dắt dẫn bởi hoang mang tập thể. Khi đó, mọi tin đồn, dù lan rộng đến đâu, cũng không đủ sức làm lay động nội tâm người có tuệ giác.

Gần đây, trên mạng xã hội xuất hiện nhiều thông điệp được chia sẻ với tốc độ chóng mặt. Một trong số đó là lời cảnh báo: “Sắp tới, mọi người nên chuẩn bị mỗi người 1 chiếc còi và 1 mảnh kim loại có khắc tên tuổi, số CCCD, số điện thoại, địa chỉ đang ở và thường mang theo người 2 vật này. Lúc nguy nan gặp nạn bất ngờ sẽ thuận tiện cho cứu hộ! Hãy tin tôi đi và chia sẻ cho mọi người!”.



Ảnh: Facebook

Những câu nói như vậy thường được gắn mác “cảnh báo khẩn cấp”, “bí quyết sinh tồn”, hoặc “thông tin nội bộ”... Tuy nhiên, khi quan sát kỹ, chúng ta dễ nhận ra đó chỉ là tin đồn không nguồn gốc, gây nên sự hoang mang nhiều hơn

là đem lại lợi ích thật sự.

Từ góc nhìn Phật pháp, hiện tượng tin đồn gieo nỗi sợ là bài học quan trọng về tâm lý, về tri kiến và về trách nhiệm của mỗi người khi tiếp nhận thông tin.

## **Sợ hãi đến từ vô minh: Khi tâm chưa sáng thì cảnh dễ thành đáng sợ**

Trong kinh điển Phật pháp có dạy rằng: *“Bất cứ đâu sự sợ hãi phát sinh, nó chỉ sinh ra nơi người vô minh, chứ không có ở người trí tuệ”*. Trước những thông tin bất thường, nếu thiếu chính niệm, tâm ta dễ phóng đại nguy cơ, suy diễn điều không có thật rồi tưởng đó là sự thật hiển nhiên.

Khi đối diện những thông tin bất thường đó, tâm không được soi chiếu bởi chính kiến sẽ dễ phóng đại, vẽ thêm tình huống xấu, rồi vô tình gieo rắc sự bất an cho cộng đồng.

**Sắp tới, mọi người nên chuẩn bị  
mỗi người 1 chiếc còi và 1 mảnh  
kim loại có khắc tên tuổi, số  
CCCD, Số dt, địa chỉ đang ở và  
thường mang theo người 2 vật  
này. Lúc nguy nan gặp nạn bất  
ngờ sẽ thuận tiện cho cứu hộ! Hãy  
tin tôi đi và chia sẻ cho mọi người !**

Thích

Bình luận

Chia sẻ

👍👎 1,2K

47 lượt chia sẻ

Phù hợp nhất



Tác giả

ng nhiều, nó là phương  
khi có bão lũ ở những nơi  
biết đến cứu có thể sẽ  
trong rừng hoặc nếu có  
vui, thứ duy nhất có  
mất sức là dùng còi,  
khi bị ngắt thì mảnh kim loại là thứ  
nhất giúp xác định thông tin, thuận tiện  
cho cứu hộ và báo cho người nhà nhé ! Hãy  
luôn niệm Phật khi có nguy nan. Sắp tới nhiều  
việc xảy ra. Tôi cầu cho mọi người bình an, tai



Viết bình luận...



Nó cứ nói nghe ghê nhỉ

Chat bit là ntn hả mày

Mày nghe ngóng hóng hớt dc gì k

20:54

Phật không làm vậy

1 trong những điều quan trọng nhất  
trong các pháp bố thí là có vô úy thí  
tức là nói những lời nói giúp bớt lo  
lắng sợ hãi đau khổ, giúp mọi ng  
được bình an trong những lúc

Ảnh: Facebook

Những lời cảnh báo kiểu “hãy tin tôi đi” đánh vào cảm xúc lo lắng nơi người “yếu bóng vía”, nhẹ dạ cả tin, rồi mơ hồ hình thành nỗi sợ. Nỗi sợ không phải đến từ thực tế, mà từ tưởng tượng bất an, thứ mà Phật giáo gọi là “hư vọng tưởng”. Vì thế, khi một tin đồn lan ra, điều thực sự lan truyền không phải là sự thật, mà là nỗi sợ hãi tập thể.

Tin đồn về “còi và mảnh kim loại” không đến từ cơ quan chức năng hay kinh nghiệm cứu hộ chuyên nghiệp, đánh vào nỗi lo mơ hồ, khiến nhiều người tin vì... sợ. Đây chính là sợ bởi “tưởng” mà trong kinh điển, đức Phật khuyên phải nhìn thẳng để không biến điều không có thành nỗi bất an thật.

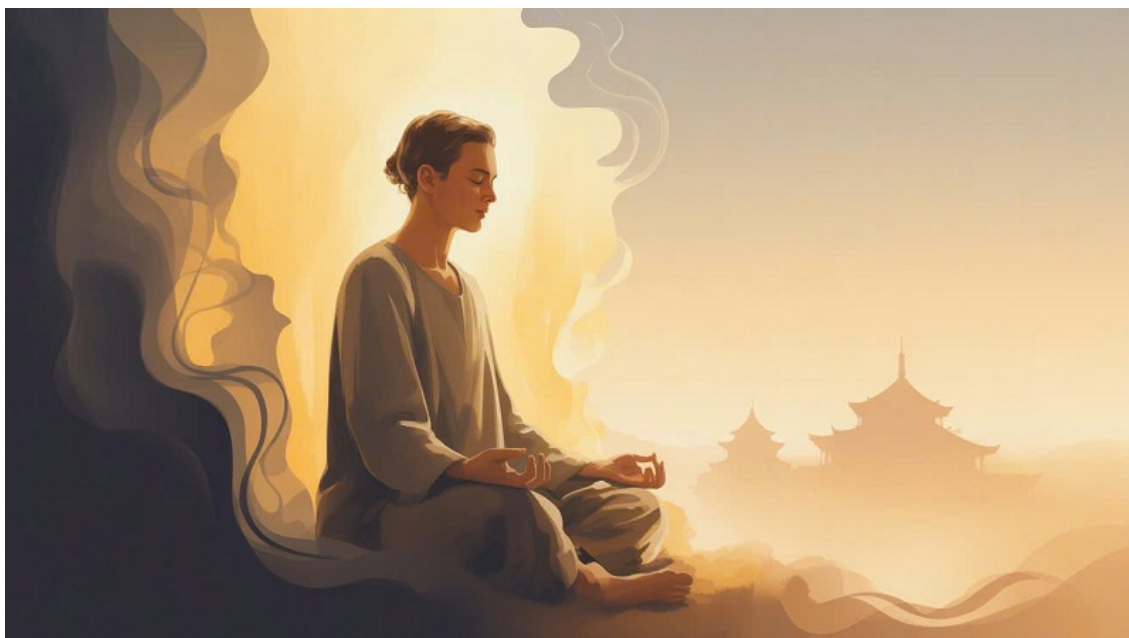
## **Chính kiến và Chính ngữ: Lá chắn để không gieo truyền nỗi sợ**

Từ lăng kính Phật giáo, mọi vấn đề luôn đặt trên nền tảng quán nhân - duyên - quả. Tin đồn không có nguồn chính thống, không có bằng chứng kiểm chứng, cũng không được xác nhận bởi các cơ quan chuyên trách... thì không thể trở thành chân lý.

Một người có Chính kiến sẽ tự hỏi:

- + *Ai đưa tin?*
- + *Có nguồn kiểm chứng không?*
- + *Dựa trên cơ sở nào?*
- + *Có phù hợp với thực tế và giáo lý?*

Khi đối chiếu như vậy, ta thấy ngay việc yêu cầu “mọi người phải mang theo còi và mảnh kim loại” không dựa trên tiêu chuẩn cứu hộ - cứu nạn, không phải khuyến cáo của cơ quan chức năng và càng không phải tri kiến đúng đắn. Tin theo điều sai khiến tâm dễ nghi ngờ, dao động, đó là hình thức tà kiến mà người học Phật cần tránh.



Hình minh họa được tạo bởi AI

Phật pháp dạy rõ: muốn thấy đúng thì phải nhìn đúng. Chính kiến giúp ta biết kiểm chứng nguồn tin, đối chiếu nhân - duyên - quả, không vội tin vào điều chưa có căn cứ. Còn Chính ngữ giúp ta cẩn trọng với lời nói, lời chia sẻ dù chỉ là một nút “chia sẻ” trên mạng xã hội.

Bất kỳ thông tin nào kết thúc bằng “hãy tin tôi đi và chia sẻ cho mọi người” đều là tín hiệu cảnh báo:

- + *Không rõ nguồn*
- + *Không có kiểm chứng*
- + *Dựa vào cảm xúc nhiều hơn lý trí*
- + *Có khả năng tạo hoang mang tập thể.*

**“Tâm dịch” còn mạnh hơn tin đồn:** Giữa bão loạn thông tin trên mạng xã hội, có lúc, điều nguy hiểm không nằm ở sự cố có thật, mà nằm ở nỗi sợ lan truyền giữa đám đông.

Khi ai đó tin và chia sẻ tin đồn, vô tình họ trở thành mắt xích trong chuỗi phản ứng dây chuyền, khiến tâm người thêm bất an, xã hội thêm rối loạn.

Kinh Tứ Niệm Xứ dạy rằng khi tâm loạn động, hãy quay lại quan sát tâm. Giữa một môi trường đầy nhiễu loạn thông tin, giữ được tâm bình an chính là giữ được bình an cho nhiều người khác.



Chia sẻ tin đồn, dù thiện chí, cũng có thể trở thành khẩu nghiệp nếu làm người khác bất an. Người học Phật được nhắc nhở: chỉ nói và truyền tải điều đúng sự thật, mang lại an ổn, không gieo thêm nỗi sợ vào đời.

## **Từ bi và trí tuệ: Hóa giải tin đồn bằng sự bình an trong tâm**

Từ bi chân thật không phải là “nghe gì hay ho liền chia sẻ”, mà là hành động giúp người khác bớt lo và bớt hiểu lầm. Một lời giải thích đúng, một nhắc nhở nhẹ nhàng về việc kiểm chứng thông tin... chính là hạnh từ bi trong thời đại số.

Phòng hộ bằng trí tuệ, chứ không bằng nỗi lo. Đời sống vốn vô thường, các tình huống bất trắc có thể xảy ra bất cứ khi nào. Nhưng người học Phật không dựa vào nỗi lo vô căn cứ để phòng thân.



Hình minh họa được tạo bởi AI

Đức Phật dạy, phòng hộ bằng chính niệm, bằng tỉnh giác, bằng trí tuệ.

Người có trí sẽ:

- + *Tìm hiểu rõ nguồn tin*
- + *Cập nhật khuyến cáo chính thức*
- + *Giữ bình tĩnh trước thông tin lạ*
- + *Không để tâm bị kéo vào vòng xoáy “sợ rồi chia sẻ - chia sẻ rồi sợ”*
- + *Hành xử đúng, vừa đủ, không cực đoan*

+ Không để “tâm dịch” lan rộng qua nỗi sợ tập thể.

Đó là cách phòng hộ đúng pháp. Bình an không nằm ở việc mang theo một chiếc còi hay mảnh kim loại, mà nằm ở Chính niệm, Chính kiến và tâm tỉnh giác. Khi tâm sáng, ta không bị cuốn bởi lời đồn; khi tâm an, ta hoá giải nỗi sợ bằng trí và lòng từ.

Bên cạnh đó, những ai học Phật, tin sâu nhân quả, giữ được chính niệm đều thấy được: Từ bi không phải là chia sẻ bất kỳ điều gì “nghe có vẻ giúp người”. Từ bi là hành động khiến người khác bớt khổ, bớt lo, bớt hiểu lầm.

Trước một tin đồn, người học Phật có thể nhẹ nhàng giúp người khác thấy rõ:

+ Đây là thông tin thật.

+ Đây là tin chưa hoặc không chính xác

+ Đây là cách hành xử đúng với sự thật và đúng với pháp.

Đó mới là từ bi trí tuệ.

### **Bình an không ở đâu xa**

Tin đồn luôn có sức mạnh đánh thẳng vào nỗi sợ. Nhưng đức Phật dạy rằng muốn hóa giải sợ hãi, điều trước tiên là phải thả sáng trí tuệ.

Khi tâm sáng, ta thấy rõ sự thật; khi tâm an, ta không chạy theo lời đồn.

Điều cần mang theo mỗi ngày không phải là chiếc còi hay mảnh kim loại, mà là:

+ Chính niệm để biết mình đang làm gì

+ Chính kiến để thấy rõ đâu là thật - đâu là giả

+ Từ bi để nói lời làm dịu tâm người

+ Trí tuệ để không bị dắt dẫn bởi hoang mang tập thể.

Khi đó, mọi tin đồn, dù lan rộng đến đâu, cũng không đủ sức làm lay động nội tâm người có tuệ giác.

Tác giả: **Hữu Duyên**