

Khi máy có thể nghĩ thay ta, tỉnh thức là gì?

ISSN: 2734-9195

10:51 09/09/2026

Khi AI ngày càng thông minh, câu hỏi vì thế không chỉ là máy sẽ làm được gì. Cũng cần hỏi: con người sẽ sử dụng sự tiện lợi ấy để trưởng thành hơn, hay để tránh những phần khó khăn của quá trình trưởng thành?

Ngày càng có nhiều việc con người bắt đầu bằng cách hỏi máy thay vì tự mình suy nghĩ.

Một email chưa biết viết thế nào - hỏi AI. Một bài viết chưa biết bắt đầu từ đâu - hỏi AI. Một vấn đề công việc, một chuyến đi, thậm chí một chuyện riêng tư cũng có thể được đưa vào cuộc trò chuyện với máy để tìm lời giải đáp.

Chỉ vài giây sau, một câu trả lời xuất hiện, rõ ràng và mạch lạc hơn điều ta có thể nói với chính mình khi đang rối.

Sự tiện lợi ấy khó cưỡng lại. Và quả thật, những việc máy có thể hỗ trợ nhanh hơn, hiệu quả hơn thì không nhất thiết con người phải tự làm tất cả. Điều đáng suy nghĩ nằm ở một chỗ khác: khi máy bắt đầu tham gia vào quá trình suy nghĩ, ta đang giao cho nó một công việc hay giao đi một phần năng lực của chính mình?

Khi công cụ bước vào quá trình suy nghĩ

Con người từ lâu đã dùng máy móc để giảm bớt công việc. Máy tính làm những phép tính phức tạp, GPS giúp tìm đường, máy móc thay thế nhiều thao tác nặng nhọc.

AI đi xa hơn. Nó có thể gợi ý ý tưởng, viết văn bản, lập kế hoạch, phân tích một vấn đề, thậm chí đưa ra lời khuyên.

Điều đó không đáng sợ, tự thân có những việc chỉ là thao tác, máy làm tốt hơn thì nên để máy làm. Nhưng cũng có những năng lực chỉ hình thành khi con người tự mình trải qua một quá trình: viết rồi sửa, suy nghĩ rồi nhận ra mình sai, lựa chọn rồi đối diện với kết quả.

Một người viết nhiều dần hình thành cách diễn đạt của riêng mình. Người thường tự giải quyết vấn đề học cách chịu đựng sự chưa biết và tìm đường trong những tình huống không có đáp án rõ ràng. Người tự lựa chọn rồi sống với lựa chọn ấy dần hiểu mình coi trọng điều gì.

Nếu mỗi lần gặp khó khăn ta đều lập tức tìm một câu trả lời có sẵn, thứ mất đi có thể không phải là đáp án, mà là cơ hội được tự mình hình thành khả năng phán đoán.

Trong đời sống, con người không chỉ bị chi phối bởi những gì mình biết. Cách mình phản ứng còn chịu ảnh hưởng bởi những gì mình đang mong muốn, sợ hãi và bám chấp. Chính vì thế, một câu trả lời đúng chưa chắc đã dẫn đến một hành động đúng.



Khi cái biết chưa trở thành cái thấy

AI có thể xử lý lượng thông tin khổng lồ, nhưng thông tin không tự biến thành trí tuệ.

Một lời khuyên hợp lý với người này có thể không phù hợp với người khác. Một thông tin đúng có thể được sử dụng trong một hoàn cảnh sai. Điều quyết định không chỉ là biết điều gì, mà còn là thấy điều gì đang xảy ra và mình đang đứng ở đâu trong đó.

Đây là một vấn đề rất gần với cách Phật giáo nhìn về con người.

Một người có thể hiểu vô thường nhưng vẫn khổ đau khi mất đi thứ mình yêu quý. Có thể nói nhiều về lòng từ bi nhưng khi bị xúc phạm vẫn lập tức nổi giận. Cái biết nằm ở một tầng; khả năng thấy rõ tâm mình ngay trong lúc nó đang vận hành lại là một chuyện khác.

Khi cơn giận khởi lên, nếu không nhận biết, ta dễ đồng nhất mình với cơn giận và tìm ngay một lời đáp trả. Nhưng nếu nhận ra “đang có giận”, giữa cảm xúc và hành động đã xuất hiện một khoảng để nhìn lại.

Đó là ý nghĩa thiết thực của “niệm” trong đời sống: không để những gì vừa khởi lên lập tức trở thành lời nói và hành động.

Điều ta tìm ở AI đôi khi không phải là sự thật

Một bình luận khiến ta khó chịu. Một thông tin trái với điều mình tin. Một cuộc tranh luận mà ta muốn giành phần đúng. Con người vốn có xu hướng tìm kiếm những gì củng cố điều mình đã tin. AI có thể khiến việc ấy trở nên dễ dàng hơn.

Người đang tức giận có thể nhờ AI tìm lý lẽ chứng minh mình đúng. Người lo lắng có thể hỏi thêm cho đến khi tìm được những lý do khiến nỗi lo trở nên có vẻ hợp lý. Người đã có định kiến có thể yêu cầu máy xây dựng một lập luận chặt chẽ hơn để bảo vệ nó.

Lúc này, vấn đề không còn đơn giản là AI trả lời đúng hay sai. Ta có thể đang dùng khả năng của máy để phục vụ một điều đã có sẵn trong tâm mình.

Phật giáo gọi sự vận hành ấy bằng những khái niệm rất quen thuộc: ái khiến ta muốn một điều nào đó; từ sự muốn ấy, tâm để tìm cách nắm giữ và bảo vệ điều mình đã chọn. Khi đã muốn mình đúng, ta không còn tìm kiếm với cùng một tâm thế như khi thực sự muốn hiểu.

Vì thế, trước khi hỏi AI, đôi khi câu hỏi cần đặt ra không phải cho máy mà cho chính mình: Tôi đang muốn hiểu thêm, hay chỉ muốn được xác nhận?

Một câu hỏi như vậy có thể làm chậm lại một phản ứng vốn đang diễn ra rất nhanh.

Những điều vẫn cần tự mình đi qua

Không cần tránh AI để giữ khả năng suy nghĩ. Những công việc lặp lại, tìm kiếm, sắp xếp hay tổng hợp, nếu máy làm tốt hơn, ta hoàn toàn có thể sử dụng.

Nhưng có những phần của đời sống không thể giao trọn cho một câu trả lời có sẵn.

AI có thể phân tích một cuộc xung đột, nhưng ta mới là người bước vào cuộc đối thoại. Có thể gợi ý một lựa chọn nghề nghiệp, nhưng ta mới là người sống với công việc ấy. Có thể phân tích một mối quan hệ, nhưng không thể yêu thương, tổn thương hay tha thứ thay ta.

Quan trọng hơn, máy có thể giúp ta nhìn thấy nhiều khả năng, nhưng không thể sống thay quá trình qua đó ta nhận ra điều gì là đáng quý, điều gì nên buông bỏ và mình muốn trở thành người như thế nào.

Đó cũng là nơi tuệ khác với việc biết nhiều. Tuệ không chỉ nằm ở lượng thông tin có được, mà ở khả năng thấy rõ sự vật, thấy rõ tâm mình và từ đó hành động bớt bị tham, sân, si dẫn dắt.

Khi AI ngày càng thông minh, câu hỏi vì thế không chỉ là máy sẽ làm được gì. Cũng cần hỏi: con người sẽ sử dụng sự tiện lợi ấy để trưởng thành hơn, hay để tránh những phần khó khăn của quá trình trưởng thành?

Nếu AI giúp ta mở rộng hiểu biết, phát hiện điểm mù và có thêm thời gian cho những điều có ý nghĩa, đó là một giá trị đáng kể. Nhưng nếu mỗi lần bất an ta đều cần một câu trả lời từ máy, mỗi lần phân vân đều cần máy lựa chọn, mỗi lần muốn được xác nhận đều tìm đến máy, sự tiện lợi ấy có thể dần trở thành một hình thức nương tựa mà chính ta không nhận ra.

Vì vậy, tỉnh thức không đòi hỏi phải đứng ngoài công nghệ. Nó bắt đầu từ việc nhận biết cái tâm đang sử dụng công nghệ.

Một câu trả lời có thể đến rất nhanh. Nhưng trước khi tin nó, có lẽ vẫn cần một khoảng dừng để nhìn lại: mình đang hỏi vì muốn hiểu, vì đang sợ, vì đang muốn được công nhận, hay vì không muốn tự mình đi qua sự chưa biết.

Khoảng dừng ấy rất nhỏ.

Nhưng nhiều khi, sự khác nhau giữa một phản ứng theo thói quen và một lựa chọn có ý thức cũng chỉ bắt đầu từ đó.

AI - Hoàng Nga Tuyền