

Ngũ uẩn và sự kiến tạo thực tại trong kỷ nguyên mạng xã hội

ISSN: 2734-9195 17:10 05/08/2026

Trong ý nghĩa đó, giá trị của giáo lý Ngũ uẩn không chỉ nằm ở việc giúp con người hiểu thế giới, mà còn ở việc giúp con người hiểu chính mình khi đang sống trong thế giới ấy.

1. Mỗi người sống trong một “thực tại” khác nhau

Trong kỷ nguyên truyền thông số, chúng ta có thể tiếp cận cùng một nguồn thông tin gần như đồng thời. Một đoạn video, một bài báo, một phát ngôn hay một hình ảnh chỉ trong thời gian ngắn đã có thể truyền đến hàng triệu người thông qua các nền tảng mạng xã hội.

Tuy nhiên, điều đáng chú ý là sự đồng thời trong việc tiếp nhận thông tin lại không đồng nghĩa với sự thống nhất trong nhận thức. Cùng một sự kiện, có người bày tỏ sự đồng cảm, có người phản đối; có người xem đó là tín hiệu tích cực, trong khi người khác lại coi là biểu hiện đáng lo ngại. Thậm chí, những cuộc tranh luận kéo dài trên không gian mạng cho thấy mỗi cá nhân dường như đang phản ứng trước một “thực tại” rất khác nhau.



Hình ảnh được tạo bởi AI

Hiện tượng này đã trở thành chủ đề được quan tâm trong nhiều lĩnh vực nghiên cứu như truyền thông học, tâm lý học nhận thức và khoa học hành vi. Các khái niệm như *confirmation bias* (thiên kiến xác nhận), *cognitive bias* (thiên kiến nhận thức), *echo chamber* (buồng vọng âm), *filter bubble* (bong bóng lọc) hay *emotional contagion* (sự lây lan cảm xúc) được sử dụng để lý giải vì sao chúng ta không tiếp nhận thông tin một cách hoàn toàn khách quan.

Những nghiên cứu này chỉ ra rằng nhận thức luôn chịu ảnh hưởng bởi kinh nghiệm, cảm xúc, niềm tin, môi trường xã hội và cách bộ não xử lý thông tin. Nói cách khác, chúng ta không chỉ phản ứng trước sự kiện, mà còn phản ứng trước ý nghĩa mà chính mình gán cho sự kiện ấy.

Trong giáo lý Phật giáo, vấn đề này đã được phân tích từ rất sớm thông qua học thuyết **Ngũ uẩn** (*pañcakkhandhā*). Đức Phật không xem con người như một chủ thể bất biến đang tiếp xúc trực tiếp với thế giới khách quan, mà phân tích kinh nghiệm sống thành năm nhóm yếu tố gồm **Sắc (rūpa)**, **Thọ (vedanā)**, **Tưởng (saññā)**, **Hành (saṅkhāra)** và **Thức (viññāṇa)**. Năm uẩn không chỉ giải thích cấu trúc của con người mà còn cho thấy quá trình hình thành kinh nghiệm và nhận thức về thế giới. Điều mà mỗi người gọi là “thực tại” thực chất luôn là kết quả của một tiến trình nhận thức đang vận hành không ngừng.

Từ góc nhìn này, những khác biệt trong cách con người tiếp nhận và phản ứng trước thông tin không nhất thiết phản ánh bản thân sự kiện, mà phản ánh sự khác biệt trong tiến trình vận hành của Ngũ uẩn nơi mỗi cá nhân.

Hai người có thể cùng đọc một bài viết, cùng xem một đoạn video hay cùng theo dõi một bản tin, nhưng những cảm thọ phát sinh, những ký ức được khơi gợi, những diễn giải được hình thành và những phản ứng được tạo tác lại hoàn toàn khác nhau. Chính vì vậy, điều được kinh nghiệm sau cùng không chỉ là thông tin ban đầu, mà là một “thực tại” đã được kiến tạo trong tâm thức.

Nhận định này mở ra điểm gặp gỡ đáng chú ý giữa Phật học và các ngành khoa học nhận thức hiện đại. Trong khi nhiều lý thuyết đương đại nhấn mạnh vai trò của các thiên kiến nhận thức, cảm xúc và bối cảnh xã hội đối với quá trình xử lý thông tin, giáo lý Ngũ uẩn cung cấp một mô hình phân tích tinh tế về tiến trình hình thành kinh nghiệm ngay từ bên trong chủ thể nhận thức. Hai cách tiếp cận tuy xuất phát từ những nền tảng khác nhau nhưng đều gợi ý rằng con người không đơn thuần “nhìn thấy” thế giới như nó vốn là, mà luôn nhìn thế giới thông qua những điều kiện đang chi phối nhận thức của mình.

2. Mạng xã hội lan truyền thông tin hay lan truyền thực tại?

Sự phát triển của Internet và các nền tảng mạng xã hội đã làm thay đổi căn bản cách thức con người tiếp nhận, sản xuất và truyền tải thông tin. Nếu trước đây thông tin chủ yếu được truyền tải theo mô hình một chiều từ các cơ quan báo chí hoặc tổ chức truyền thông đến công chúng, thì trong môi trường số, mỗi cá nhân đồng thời có thể vừa là người tiếp nhận, vừa là người diễn giải, vừa là người phát tán thông tin. Chỉ với một thao tác chia sẻ (share), bình luận (comment) hay đăng tải (post), một thông tin có thể nhanh chóng được tái tạo và lan truyền đến hàng nghìn, thậm chí hàng triệu người.

Tuy nhiên, điều đáng lưu ý là quá trình lan truyền ấy không đơn thuần là sự sao chép nguyên trạng của dữ liệu ban đầu. Trên thực tế, mỗi lần thông tin được tiếp nhận và chia sẻ đều có thể đi kèm với những lớp diễn giải, cảm xúc và đánh giá mới. Điều được lan truyền vì thế không chỉ là bản thân sự kiện, mà còn là cách mỗi cá nhân hiểu, cảm nhận và định nghĩa sự kiện ấy.

Một bản tin ngắn có thể trở thành khởi nguồn cho nhiều cách lý giải khác nhau. Một hình ảnh có thể được xem là biểu tượng của sự hy sinh đối với người này, nhưng lại là biểu hiện của sự thiếu trách nhiệm đối với người khác. Một phát ngôn có thể được diễn giải như lời động viên, cũng có thể bị hiểu là sự công kích hoặc mỉa mai, tùy thuộc vào bối cảnh và kinh nghiệm của người tiếp nhận. Hiện tượng này cho thấy thông tin khi đi vào đời sống xã hội không còn giữ nguyên tính chất của dữ liệu khách quan, mà đã trở thành đối tượng của quá trình kiến tạo ý nghĩa.

Trong khoa học truyền thông, hiện tượng ấy được giải thích bằng nhiều lý thuyết khác nhau. Các nghiên cứu về **framing** (khung diễn giải) chỉ ra rằng cùng một sự kiện nhưng cách trình bày khác nhau có thể dẫn người tiếp nhận đến những kết luận rất khác nhau. Trong khi đó, tâm lý học nhận thức cho rằng con người không xử lý thông tin như một “chiếc gương” phản chiếu hiện thực, mà luôn thông qua các lược đồ nhận thức (cognitive schemas), ký ức, kinh nghiệm và hệ thống giá trị đã hình thành trước đó. Chính những yếu tố này tạo nên các thiên kiến nhận thức (cognitive biases), khiến việc tiếp nhận thông tin mang tính chọn lọc và chủ quan.

Đặc biệt, trong môi trường mạng xã hội, các thuật toán cá nhân hóa (personalization algorithms) càng làm gia tăng hiện tượng này. Dựa trên lịch sử tìm kiếm, sở thích và hành vi tương tác của người dùng, hệ thống liên tục đề xuất những nội dung có khả năng thu hút sự chú ý cao nhất. Hệ quả là mỗi

người dẫn được bao quanh bởi những thông tin phù hợp với khuynh hướng nhận thức sẵn có của mình, tạo nên hiện tượng thường được gọi là **“bong bóng lọc” (filter bubble)** và **“buồng vọng âm” (echo chamber)**. Trong không gian ấy, người dùng có xu hướng thường xuyên gặp những quan điểm tương đồng với niềm tin của bản thân, từ đó củng cố cảm giác rằng cách nhìn của mình là khách quan và phổ quát.

Tuy nhiên, nếu chỉ quy toàn bộ nguyên nhân cho thuật toán thì vẫn chưa đủ để giải thích hiện tượng phân hóa nhận thức trong xã hội. Thuật toán có thể quyết định nội dung nào xuất hiện trên màn hình, nhưng không thể quyết định con người sẽ cảm nhận, diễn giải và phản ứng như thế nào trước nội dung ấy. Hai người cùng đọc một bài viết, cùng xem một đoạn video và cùng tiếp nhận một nguồn thông tin vẫn có thể đi đến những kết luận hoàn toàn trái ngược. Điều này cho thấy yếu tố quyết định không nằm hoàn toàn ở bản thân thông tin hay ở hệ thống phân phối thông tin, mà còn ở tiến trình nhận thức đang diễn ra nơi chính người tiếp nhận.

Đây chính là điểm mà giáo lý Ngũ uẩn có thể đóng góp một góc nhìn sâu sắc. Nếu khoa học truyền thông chủ yếu quan tâm đến dòng chảy của thông tin trong không gian xã hội, còn khoa học nhận thức phân tích cơ chế xử lý thông tin của não bộ, thì giáo lý Ngũ uẩn đi xa hơn khi khảo sát toàn bộ tiến trình hình thành kinh nghiệm sống ngay từ khoảnh khắc chủ thể tiếp xúc với đối tượng. Theo cách nhìn này, điều được gọi là “thực tại” không phải là bản sao nguyên vẹn của thế giới bên ngoài, mà là kết quả của chuỗi vận hành liên tục giữa tiếp xúc, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức.

Nói cách khác, mạng xã hội có thể lan truyền dữ liệu với tốc độ chưa từng có, nhưng điều được mỗi cá nhân tiếp nhận sau cùng lại không hoàn toàn giống nhau. Giữa thông tin khách quan và nhận thức chủ quan luôn tồn tại một tiến trình kiến tạo mà trong đó cảm xúc, ký ức, kinh nghiệm và các khuynh hướng tâm lý không ngừng tham gia định hình ý nghĩa của sự kiện. Vì vậy, khi quan sát những tranh luận trên không gian mạng, điều đáng nghiên cứu không chỉ là nội dung của thông tin, mà còn là tiến trình tâm lý đã biến cùng một nguồn thông tin thành vô số “thực tại” khác nhau.

Chính từ điểm này, giáo lý Ngũ uẩn không chỉ là một học thuyết phân tích cấu trúc con người mà còn có thể được xem như một mô hình giúp lý giải tiến trình kiến tạo kinh nghiệm trong đời sống truyền thông hiện đại. Từ **Sắc** - đối tượng được tiếp xúc - đến **Thức** - kinh nghiệm được hình thành, mỗi giai đoạn đều góp phần tạo nên thế giới mà mỗi cá nhân đang sống và tin là “thực tại”.

3. Ngũ uẩn và tiến trình kiến tạo kinh nghiệm

Một trong những đóng góp quan trọng của Phật giáo đối với tư tưởng nhân loại là việc phân tích kinh nghiệm của con người không như một thực thể bất biến, mà như một tiến trình được hình thành từ nhiều yếu tố tương thuộc.

Trong các bài kinh thuộc **Khandha-saṃyutta** (Tương Ưng Uẩn), đức Phật trình bày con người dưới góc nhìn của **năm uẩn (pañcakkhandhā)**, gồm **Sắc (rūpa)**, **Thọ (vedanā)**, **Tưởng (saññā)**, **Hành (saṅkhāra)** và **Thức (viññāṇa)**.

Năm uẩn không phải là năm “bộ phận” tách rời của con người, mà là năm nhóm hiện tượng luôn vận hành tương tác, làm nên toàn bộ kinh nghiệm sống.



Trong bối cảnh truyền thông số, giáo lý Ngũ uẩn gợi mở cách tiếp cận đáng chú ý: giữa luồng thông tin xuất hiện trên màn hình và phản ứng của con người không tồn tại mối quan hệ trực tiếp. Thay vào đó là tiến trình tâm lý nhiều tầng, trong đó mỗi uẩn đều góp phần kiến tạo nên điều mà cá nhân gọi là “thực tại”.

Sắc (Rūpa): Dữ liệu chưa phải là ý nghĩa

Theo Phật học, **Sắc** là phương diện vật chất, bao gồm thân thể, các giác quan và đối tượng của giác quan. Trong môi trường truyền thông số, Sắc có thể được hiểu như những gì người dùng trực tiếp tiếp xúc: một dòng tiêu đề, đoạn video, một bức ảnh, một bài viết hay một âm thanh.

Điều quan trọng là, ở giai đoạn này, đối tượng vẫn chỉ là dữ liệu được tiếp nhận. Bản thân thông tin chưa mang sẵn ý nghĩa tích cực hay tiêu cực. Một hình ảnh

không tự nó là “đáng khen” hay “đáng chê”; một phát ngôn không tự nó là “đúng” hay “sai” nếu chưa được chủ thể tiếp nhận và diễn giải.

Nhận định này có điểm tương đồng với nhiều quan điểm trong khoa học nhận thức hiện đại, vốn cho rằng bộ não không tiếp nhận thế giới như một máy ghi hình trung tính. Dữ liệu cảm giác chỉ là điểm khởi đầu của quá trình xử lý thông tin, chứ chưa phải là nhận thức hoàn chỉnh.

Thọ (Vedanā): Khi cảm xúc xuất hiện trước lý trí

Ngay sau khi tiếp xúc với đối tượng, cảm thọ phát sinh. Theo Phật giáo, **Thọ** không đồng nghĩa với cảm xúc theo nghĩa thông thường, mà là sự trải nghiệm tính chất dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính khi có sự tiếp xúc giữa căn, trần và thức.

Trong hệ sinh thái truyền thông, điều này diễn ra gần như tức thời. Một tiêu đề có thể gây thích thú, lo lắng, phẫn nộ hoặc tò mò chỉ trong vài giây đầu tiên. Những phản ứng ấy thường xuất hiện trước khi chúng ta kịp phân tích đầy đủ nội dung.

Các nghiên cứu về tâm lý học cũng cho thấy cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng sự chú ý và ghi nhớ thông tin. Những nội dung tạo cảm xúc mạnh thường được chia sẻ nhiều hơn, đồng thời có khả năng ảnh hưởng lâu dài đến cách chúng ta đánh giá sự kiện. Điều này góp phần lý giải vì sao những thông tin gây tranh cãi hoặc khơi gợi cảm xúc mạnh thường lan truyền nhanh trên mạng xã hội.

Từ góc nhìn Phật học, cảm thọ không phải là nguyên nhân của sai lầm; vấn đề nằm ở việc chúng ta thường không nhận diện được cảm thọ đang sinh khởi, từ đó để chúng chi phối những bước nhận thức tiếp theo.

Tưởng (Saññā): Kiến tạo ý nghĩa từ kinh nghiệm

Nếu Thọ là sự cảm nhận, thì **Tưởng** là quá trình nhận biết, ghi nhớ, phân loại và gán ý nghĩa cho đối tượng.

Đây là giai đoạn mà thông tin bắt đầu được “đọc” thông qua những kinh nghiệm đã tích lũy. Một lời nói có thể được hiểu là sự chân thành hay mỉa mai, một hành động có thể được xem là trách nhiệm hoặc vụ lợi. Những cách hiểu ấy không chỉ phụ thuộc vào bản thân sự kiện, mà còn chịu ảnh hưởng của ký ức, niềm tin, định kiến và hệ quy chiếu của mỗi cá nhân.

Trong khoa học nhận thức, nhiều hiện tượng như **thiên kiến xác nhận (confirmation bias)** hay **thiên kiến quy kết (attribution bias)** đều cho thấy con người có xu hướng diễn giải thông tin theo những khuôn mẫu đã có sẵn. Điều này không hoàn toàn đồng nhất với khái niệm Tướng trong Phật học, nhưng cho thấy một điểm gặp gỡ đáng chú ý: nhận thức luôn là quá trình chủ động kiến tạo ý nghĩa, chứ không đơn thuần sao chép hiện thực.

Chính ở tầng này, hai người tiếp nhận cùng một thông tin có thể bắt đầu đi theo hai hướng hoàn toàn khác nhau.

Hành (Saṅkhāra): Khi ý nghĩa trở thành hành động

Sau khi đối tượng được diễn giải, các tâm hành tiếp tục vận hành, hình thành ý chí, khuynh hướng và quyết định hành động.

Trong môi trường mạng xã hội, Hành có thể biểu hiện qua việc bình luận, chia sẻ, phản bác, đồng tình, sáng tạo nội dung mới hoặc tiếp tục lan truyền thông tin. Những hành động này không chỉ tác động đến người thực hiện mà còn ảnh hưởng đến cộng đồng, góp phần định hình bầu không khí truyền thông và nhận thức xã hội.

Theo giáo lý Phật giáo, Hành là lĩnh vực của các tác ý (cetanā), giữ vai trò quan trọng trong việc tạo nghiệp. Điều này cho thấy giá trị đạo đức của một hành vi không chỉ được quyết định bởi kết quả bên ngoài, mà còn bởi động cơ và trạng thái tâm lý đứng phía sau hành vi ấy.

Trong không gian số, khi việc phát biểu ý kiến chỉ cần vài giây thao tác, khoảng dừng để nhận diện động cơ của chính mình càng trở nên cần thiết. Một bình luận được viết trong lúc tức giận hay một thông tin được chia sẻ vì hiếu kỳ có thể tiếp tục tạo ra những chuỗi phản ứng vượt ngoài dự liệu ban đầu.

Thức (Viññāṇa): Hình thành thế giới kinh nghiệm

Nếu bốn uẩn trước cho thấy các giai đoạn của quá trình nhận thức, thì **Thức** phản ánh sự nhận biết đang diễn ra trên nền tảng của toàn bộ tiến trình ấy.

Trong nhiều bài kinh, Thức không được hiểu như một bản ngã thường hằng, mà là sự nhận biết sinh khởi tùy thuộc vào các điều kiện. Vì vậy, điều mà chúng ta kinh nghiệm không phải là “thực tại tự thân”, mà là thế giới đã được hình thành qua sự tương tác giữa Sắc, Thọ, Tưởng và Hành.

Từ góc nhìn này, có thể nói rằng mỗi người đang sống trong một thế giới kinh nghiệm riêng, được tạo nên từ lịch sử nhận thức, cảm xúc, ký ức và các khuynh hướng tâm lý của chính mình. Điều này không có nghĩa phủ nhận sự tồn tại của thế giới khách quan, mà nhấn mạnh rằng những gì chúng ta trực tiếp kinh nghiệm luôn mang dấu ấn của tiến trình nhận thức.

Trong bối cảnh truyền thông số, nhận định ấy đặc biệt có ý nghĩa. Hai người cùng theo dõi một sự kiện có thể tin rằng mình đang quan sát cùng một hiện thực, nhưng trên thực tế họ đang tiếp cận hiện thực thông qua những tiến trình nhận thức khác nhau. Chính vì vậy, điều làm nảy sinh bất đồng nhiều khi không chỉ là khác biệt về thông tin, mà còn là khác biệt về cách kinh nghiệm và kiến tạo ý nghĩa của thông tin ấy.

Nhìn tổng thể, Ngũ uẩn không chỉ là học thuyết phân tích cấu trúc con người trong Phật học, mà còn có thể được xem như một mô hình giúp lý giải tiến trình hình thành kinh nghiệm sống. Từ dữ liệu cảm giác ban đầu đến cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức, mỗi uẩn đều góp phần kiến tạo nên thế giới mà con người đang trải nghiệm. Chính vì vậy, trước khi thông tin trở thành hành động xã hội, nó đã trải qua hành trình chuyển hóa ngay trong tâm thức của người tiếp nhận.

Ở góc độ này, giáo lý Ngũ uẩn không chỉ giúp giải thích vì sao cùng một sự kiện lại dẫn đến nhiều phản ứng khác nhau, mà còn gợi mở một khả năng quan trọng hơn: nếu tiến trình kiến tạo thực tại có thể được nhận diện bằng chính niệm và tuệ giác, thì con người cũng có thể chuyển hóa cách mình tiếp nhận và phản ứng trước thế giới. Đây chính là nền tảng để phân tiếp theo đối thoại giữa giáo lý Ngũ uẩn với các thành tựu của khoa học nhận thức và truyền thông đương đại.

4. Đối thoại giữa Ngũ uẩn và khoa học nhận thức

Trong những thập niên gần đây, sự phát triển của khoa học nhận thức (cognitive science), tâm lý học thực nghiệm và khoa học thần kinh đã góp phần làm sáng tỏ nhiều cơ chế liên quan đến quá trình con người tiếp nhận, xử lý và phản ứng trước thông tin. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy nhận thức của con người không vận hành như một hệ thống ghi nhận hiện thực một cách khách quan, mà luôn chịu ảnh hưởng của cảm xúc, kinh nghiệm, ký ức, niềm tin và bối cảnh xã hội. Điều này khiến nhận thức vừa là quá trình khám phá thế giới, vừa là quá trình kiến tạo ý nghĩa về thế giới.



Ở một bình diện khác, giáo lý Ngũ uẩn của Phật giáo cũng phân tích kinh nghiệm con người như một tiến trình duyên khởi, trong đó nhận thức không phải là sự phản ánh trực tiếp của hiện thực, mà được hình thành qua sự tương tác của nhiều điều kiện. Mặc dù xuất phát từ những nền tảng phương pháp luận khác nhau, hai cách tiếp cận này mở ra nhiều điểm đối thoại đáng chú ý.

Thiên kiến nhận thức và vai trò của Tượng

Một trong những phát hiện quan trọng của tâm lý học hiện đại là con người thường xuyên chịu tác động của **các thiên kiến nhận thức (cognitive biases)**. Đây là những khuynh hướng tư duy khiến việc đánh giá thông tin không hoàn toàn dựa trên dữ liệu khách quan, mà chịu ảnh hưởng của kinh nghiệm, cảm xúc và các mô hình nhận thức đã được hình thành trước đó.

Trong số đó, **thiên kiến xác nhận (confirmation bias)** là hiện tượng con người có xu hướng tìm kiếm, ghi nhớ và ưu tiên những thông tin phù hợp với niềm tin sẵn có, đồng thời xem nhẹ hoặc bác bỏ những dữ liệu trái ngược. Hiện tượng này đặc biệt phổ biến trong môi trường truyền thông số, nơi người dùng có thể chủ động lựa chọn nguồn thông tin phù hợp với quan điểm của mình.

Nếu đặt trong đối thoại với giáo lý Ngũ uẩn, có thể nhận thấy điểm tương đồng nhất định với chức năng của **Tượng (saññā)**. Trong Phật học, Tượng không chỉ là khả năng nhận biết đối tượng mà còn bao hàm quá trình ghi dấu, phân loại và gán ý nghĩa dựa trên kinh nghiệm tích lũy. Chính vì vậy, những gì con người “thấy” nhiều khi không chỉ là đối tượng đang hiện diện, mà còn là đối tượng đã được diễn giải thông qua ký ức, định kiến và các khuôn mẫu nhận thức.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng Tưởng trong Phật học là phạm trù rộng hơn thiên kiến nhận thức trong tâm lý học. Thiên kiến chỉ phản ánh một số sai lệch trong quá trình xử lý thông tin, trong khi Tưởng mô tả toàn bộ chức năng nhận biết và định danh đối tượng, bao gồm cả những trường hợp không dẫn đến sai lệch.

Cảm thọ và sự lan truyền cảm xúc

Một hiện tượng khác được nhiều nghiên cứu quan tâm là **emotional contagion** (sự lây lan cảm xúc). Thông qua các tương tác xã hội, đặc biệt trên nền tảng số, cảm xúc của một cá nhân có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của nhiều người khác mà không cần tiếp xúc trực tiếp. Những thông tin mang tính giật gân, gây phẫn nộ hoặc khơi gợi đồng cảm thường có khả năng lan truyền mạnh hơn so với các thông tin trung tính.

Từ góc nhìn Phật học, hiện tượng này gợi nhắc đến vai trò của **Thọ (vedanā)**. Cảm thọ là phản ứng đầu tiên của chủ thể trước đối tượng được tiếp xúc. Khi cảm thọ dễ chịu hoặc khó chịu sinh khởi mà không được nhận diện bằng chính niệm, chúng có thể nhanh chóng dẫn đến những phản ứng tiếp theo như bám víu, chống đối hoặc phán xét.

Điểm đáng chú ý là cả khoa học và Phật học đều cho thấy cảm xúc không chỉ là hệ quả của thông tin, mà còn là yếu tố định hướng cách con người tiếp tục xử lý thông tin. Điều này lý giải vì sao những nội dung đánh mạnh vào cảm xúc thường có khả năng định hình dư luận nhanh hơn những phân tích lý tính.

Buồng vọng âm, bong bóng lọc và sự củng cố nhận thức

Sự phát triển của các thuật toán cá nhân hóa đã làm xuất hiện hai khái niệm quen thuộc trong nghiên cứu truyền thông là **echo chamber** (buồng vọng âm) và **filter bubble** (bong bóng lọc).

Trong buồng vọng âm, người dùng liên tục tiếp xúc với những quan điểm tương đồng, khiến các niềm tin sẵn có được củng cố qua thời gian. Bong bóng lọc lại phản ánh xu hướng các thuật toán ưu tiên hiển thị những nội dung phù hợp với sở thích và lịch sử tương tác của từng cá nhân.

Điều đáng lưu ý là các thuật toán này không trực tiếp tạo ra niềm tin mới, mà chủ yếu khuếch đại những khuynh hướng nhận thức vốn đã tồn tại. Chính vì vậy, ảnh hưởng của chúng luôn gắn với tiến trình tâm lý của người tiếp nhận.

Ở góc độ Phật học, có thể xem đây là những điều kiện bên ngoài làm tăng cường sự vận hành của **Tưởng, Hành và Thức**. Khi một cá nhân liên tục tiếp

nhận những thông tin phù hợp với niềm tin của mình, quá trình diễn giải trở nên ngày càng ổn định, các phản ứng tâm lý ngày càng được củng cố và cuối cùng hình thành thế giới kinh nghiệm tương đối khép kín. Điều này không đồng nghĩa với việc Thức trong Phật học là “buồng vọng âm”, nhưng cho thấy môi trường truyền thông có thể trở thành một trong nhiều duyên hỗ trợ cho sự vận hành của tiến trình nhận thức.

Điểm gặp gỡ và giới hạn của sự đối thoại

Mặc dù có nhiều nét tương đồng, sẽ là vội vàng nếu đồng nhất giáo lý Ngũ uẩn với các lý thuyết của khoa học nhận thức. Hai hệ thống được xây dựng trên những nền tảng khác nhau và hướng đến những mục tiêu khác nhau.

Khoa học nhận thức chủ yếu khảo sát cơ chế hoạt động của não bộ và hành vi thông qua phương pháp thực nghiệm, với mục tiêu mô tả và giải thích hiện tượng. Trong khi đó, giáo lý Ngũ uẩn được đặt trong bối cảnh rộng hơn của con đường tu tập, nhằm giúp ta nhận diện bản chất vô thường, khổ và vô ngã của các pháp, từ đó chuyển hóa khổ đau và đạt đến giải thoát.

Chính vì vậy, giá trị của sự đối thoại không nằm ở việc chứng minh bên nào “đúng hơn” hay “đi trước” bên nào, mà ở khả năng bổ sung cho nhau. Các phát hiện của khoa học có thể giúp minh họa rõ hơn cách thức nhận thức vận hành trong đời sống hiện đại; ngược lại, giáo lý Ngũ uẩn cung cấp khung phân tích không chỉ dừng ở việc mô tả tiến trình nhận thức, mà còn mở ra chiều kích thực hành nhằm chuyển hóa chính tiến trình ấy.

Từ góc nhìn đó, có thể nói rằng những tranh luận trong kỷ nguyên mạng xã hội không chỉ là vấn đề của công nghệ hay truyền thông, mà còn là vấn đề của nhận thức. Thuật toán có thể quyết định thông tin nào xuất hiện trước mắt chúng ta, nhưng cách thông tin ấy được cảm nhận, diễn giải và chuyển hóa thành hành động vẫn phụ thuộc vào tiến trình đang diễn ra trong tâm mỗi người. Đây cũng là điểm mà giáo lý Ngũ uẩn tiếp tục cho thấy giá trị thời sự của mình: không phải như một học thuyết thay thế khoa học, mà như nguồn tri thức giúp con người hiểu sâu hơn về chính mình giữa thế giới truyền thông số.

5. Ngũ uẩn trong bối cảnh truyền thông số và thuật toán

Nếu giáo lý Ngũ uẩn giúp lý giải tiến trình hình thành kinh nghiệm từ góc độ nội tâm, thì sự phát triển của công nghệ số đặt ra câu hỏi mới: trong thời đại mà phần lớn thông tin được phân phối thông qua các thuật toán, tiến trình ấy đang

chịu ảnh hưởng như thế nào?

Khác với các phương tiện truyền thông truyền thống, các nền tảng số không chỉ lưu trữ và truyền tải thông tin mà còn liên tục lựa chọn, sắp xếp và đề xuất nội dung dựa trên hành vi của người sử dụng. Mỗi lượt tìm kiếm, mỗi lần dừng lại trước một đoạn video, mỗi thao tác “thích”, bình luận hay chia sẻ đều trở thành dữ liệu để hệ thống dự đoán những nội dung có khả năng thu hút sự chú ý trong tương lai. Vì vậy, điều xuất hiện trên màn hình của mỗi cá nhân không hoàn toàn giống nhau, mặc dù cùng sử dụng một nền tảng và cùng sống trong một không gian truyền thông.



Từ góc nhìn truyền thông học, đây là kết quả của quá trình **cá nhân hóa nội dung (content personalization)**. Mục tiêu của thuật toán không phải là xác lập chân lý hay đánh giá giá trị đạo đức của thông tin, mà là tối ưu hóa khả năng tương tác của người dùng. Những nội dung có khả năng giữ chân người xem lâu hơn thường được ưu tiên phân phối rộng hơn. Trong cơ chế ấy, cảm xúc, sự bất ngờ hoặc tính gây tranh luận thường trở thành những yếu tố làm gia tăng mức độ lan truyền.

Tuy nhiên, nếu chỉ dừng lại ở việc phân tích vai trò của thuật toán thì vẫn chưa giải thích được vì sao hai người tiếp xúc với cùng một nội dung lại có thể hình thành những nhận định khác nhau. Thuật toán có thể quyết định **điều gì được nhìn thấy**, nhưng không thể quyết định **điều gì được hiểu**. Khoảng cách giữa hai quá trình ấy chính là không gian mà giáo lý Ngũ uẩn giúp soi sáng.

Ở bình diện thứ nhất, thuật toán chủ yếu tác động đến **Sắc** bằng cách lựa chọn những đối tượng mà người dùng sẽ tiếp xúc. Dòng thông tin xuất hiện trước mắt không còn là toàn bộ hiện thực của không gian mạng, mà là một phần hiện thực

đã được sàng lọc theo các tiêu chí của hệ thống. Điều này đồng nghĩa với việc ngay từ điểm khởi đầu của quá trình nhận thức, đối tượng đã mang tính chọn lọc.

Tuy nhiên, đối tượng được lựa chọn vẫn chưa quyết định kinh nghiệm của con người. Khi tiếp xúc với nội dung, **Thọ** sinh khởi gần như tức thời. Một tiêu đề có thể gây tò mò, một hình ảnh có thể khơi dậy sự thương cảm, một đoạn video có thể tạo nên cảm giác phấn nộ hoặc thích thú. Những cảm thọ này không do thuật toán tạo ra theo nghĩa trực tiếp, mà phát sinh từ sự gặp gỡ giữa đối tượng và các điều kiện tâm lý của người tiếp nhận. Thuật toán chỉ có thể làm tăng khả năng xuất hiện của những nội dung dễ kích hoạt cảm xúc, còn việc cảm xúc nào sinh khởi và mạnh đến đâu vẫn phụ thuộc vào từng cá nhân.

Tiếp theo đó là sự vận hành của **Tưởng**. Chính ở giai đoạn này, dữ liệu bắt đầu được diễn giải thành ý nghĩa. Những kinh nghiệm quá khứ, tri thức đã có, niềm tin, định kiến và bối cảnh văn hóa cùng tham gia vào quá trình định danh đối tượng. Một thông tin giống nhau có thể được xem là bằng chứng xác nhận một niềm tin đã có, hoặc ngược lại bị xem là không đáng tin cậy, tùy thuộc vào hệ quy chiếu của từng người. Vì vậy, điều mà mỗi cá nhân “nhìn thấy” trên mạng xã hội không chỉ là nội dung hiển thị trên màn hình, mà còn là nội dung đã được tâm thức diễn giải.

Khi ý nghĩa được xác lập, **Hành** tiếp tục vận động dưới hình thức các phản ứng và quyết định. Người dùng có thể bình luận, chia sẻ, phản bác, đồng tình hoặc tiếp tục sáng tạo nội dung mới. Những hành động ấy không dừng lại ở phạm vi cá nhân mà còn trở thành dữ liệu mới cho chính hệ thống thuật toán. Một bài viết được chia sẻ rộng rãi sẽ được ưu tiên hiển thị nhiều hơn; một chủ đề nhận được lượng tương tác lớn sẽ có xu hướng tiếp tục được đề xuất đến nhiều người khác. Theo nghĩa đó, hành động của con người không chỉ tác động đến cộng đồng mà còn tham gia vào việc tái cấu trúc môi trường thông tin.

Điều này tạo nên một vòng tương tác đáng chú ý: thuật toán ảnh hưởng đến những gì con người tiếp xúc, trong khi chính hành vi của con người lại tiếp tục định hình cách thuật toán hoạt động. Hai quá trình ấy không tách rời mà liên tục tác động qua lại, khiến không gian truyền thông số trở thành một hệ thống động, trong đó công nghệ và hành vi con người cùng tham gia tạo nên dòng chảy thông tin.

Ở giai đoạn cuối, **Thức** phản ánh kinh nghiệm mà cá nhân đang sống. Từ những thông tin được lựa chọn, những cảm thọ đã sinh khởi, những diễn giải đã hình thành và những hành động đã được thực hiện, mỗi người dần xây dựng một bức tranh riêng về thế giới. Bức tranh ấy có thể gần hoặc xa với hiện thực khách

quan, nhưng đối với chính người trải nghiệm, đó trở thành cơ sở để tiếp tục đánh giá, lựa chọn và hành động.

Nhìn từ quan điểm duyên khởi, tiến trình này không phải là chuỗi nhân quả tuyến tính mà là mạng lưới tương thuộc của nhiều điều kiện. Thuật toán là một điều kiện; môi trường xã hội là một điều kiện; kinh nghiệm sống, cảm xúc và tập khí của mỗi cá nhân cũng là những điều kiện quan trọng. Không yếu tố nào có thể đơn độc quyết định nhận thức, nhưng sự kết hợp của các điều kiện ấy lại tạo nên cách mỗi người kinh nghiệm thế giới.

Chính vì vậy, sẽ là đơn giản hóa nếu cho rằng mọi sự phân hóa trong xã hội đều bắt nguồn từ thuật toán. Công nghệ có thể khuếch đại những khuynh hướng đã tồn tại, nhưng không thể thay thế vai trò của chủ thể nhận thức. Từ góc nhìn Phật học, nguyên nhân sâu xa không nằm ở bản thân công nghệ mà ở sự thiếu nhận diện đối với tiến trình vận hành của chính tâm mình. Khi không thấy được cảm thọ đang sinh khởi, không nhận ra những diễn giải đang được hình thành và không ý thức về động cơ của hành động, con người rất dễ đồng nhất kinh nghiệm chủ quan của mình với thực tại khách quan.

Do đó, giá trị của giáo lý Ngũ uẩn trong thời đại truyền thông số không nằm ở việc phủ nhận vai trò của công nghệ, mà ở việc nhắc nhở rằng mọi tiến bộ của công nghệ đều cần được đi cùng với sự trưởng thành của nhận thức. Một xã hội có thể sở hữu những thuật toán ngày càng tinh vi, nhưng nếu con người không học cách quan sát tiến trình vận hành của chính tâm mình thì những xung đột, hiểu lầm và phân cực trong đời sống truyền thông vẫn khó có thể được hóa giải. Ngược lại, khi có khả năng nhận diện sự sinh khởi của Thọ, sự định danh của Tưởng, sự thúc đẩy của Hành và sự hình thành của Thức, mỗi cá nhân sẽ có thêm khoảng dừng cần thiết để tiếp nhận thông tin một cách tỉnh thức, thận trọng và có trách nhiệm hơn.

6. Chính niệm như năng lực nhận diện tiến trình kiến tạo thực tại

Nếu giáo lý Ngũ uẩn giúp phân tích cách kinh nghiệm được hình thành, thì thực hành **chính niệm (sammāsati)** mở ra khả năng nhận diện chính tiến trình ấy ngay khi đang diễn ra. Trong ý nghĩa này, chính niệm không chỉ là phương pháp giúp tâm an tĩnh, mà còn là năng lực quan sát các hiện tượng thân - tâm một cách tỉnh giác, không đồng nhất chúng với cái “tôi” cố định và không để chúng âm thầm chi phối hành động.

Trong đời sống truyền thông số, khả năng này càng trở nên cần thiết. Dòng thông tin trên các nền tảng số được cập nhật liên tục với tốc độ rất cao; sức cạnh tranh trong việc thu hút sự chú ý khiến nhiều nội dung được thiết kế nhằm tạo phản ứng cảm xúc tức thời. Nếu thiếu tỉnh thức, quá trình tiếp nhận thông tin rất dễ chuyển thành chuỗi phản ứng gần như tự động: nhìn thấy, xúc động, diễn giải, phán xét rồi hành động.

Toàn bộ tiến trình ấy nhiều khi diễn ra chỉ trong vài giây, nhanh đến mức ta chưa kịp nhận ra điều gì đang xảy ra trong chính tâm mình.



Từ góc nhìn Phật giáo, vấn đề không nằm ở việc thông tin xuất hiện hay cảm xúc sinh khởi. Đức Phật chưa bao giờ phủ nhận sự hiện hữu của cảm thọ, tri giác hay các tâm hành. Điều cần được chuyển hóa là **thái độ đối với các hiện tượng ấy**. Khi thiếu chính niệm, con người thường đồng nhất cảm xúc của mình với chân lý, đồng nhất suy nghĩ của mình với sự thật và đồng nhất kinh nghiệm chủ quan với thực tại khách quan. Chính sự đồng nhất ấy khiến những phản ứng nhất thời dễ trở thành những phán đoán chắc chắn, những định kiến bền vững và cuối cùng là những hành động gây thêm xung đột.

Ngược lại, khi chính niệm được duy trì, mỗi giai đoạn trong tiến trình của Ngũ uẩn đều có thể trở thành đối tượng của sự quan sát. Người thực hành có thể nhận biết rằng mình đang tiếp xúc với một đối tượng; nhận biết cảm thọ đang sinh khởi; nhận biết quá trình diễn giải đang hình thành; nhận biết ý muốn phản ứng đang xuất hiện. Điều được thay đổi trước hết không phải là thông tin bên ngoài, mà là cách chủ thể liên hệ với thông tin ấy.

Trong **Kinh Niệm xứ (Satipaṭṭhāna Sutta)** và **Kinh Đại Niệm xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)**, đức Phật hướng dẫn hành giả quán sát thân, thọ,

tâm và các pháp với thái độ tỉnh giác, khách quan và liên tục. Việc quán sát này không nhằm phủ nhận kinh nghiệm đang diễn ra, mà nhằm thấy rõ tính sinh diệt, tính duyên khởi và tính vô ngã của mọi hiện tượng. Khi sự quán sát ấy được duy trì, khoảng cách giữa kích thích và phản ứng bắt đầu xuất hiện. Chính khoảng dừng ấy tạo điều kiện để trí tuệ thay thế cho phản ứng bản năng.

Trong bối cảnh truyền thông số, khoảng dừng này có ý nghĩa đặc biệt. Trước một thông tin gây tranh cãi, thay vì lập tức chia sẻ hay phản bác, người có chính niệm có thể tự đặt ra những câu hỏi: *Điều gì đang khiến mình xúc động? Cảm xúc này đến từ nội dung của thông tin hay từ những trải nghiệm trước đây? Mình đang quan sát sự kiện hay đang quan sát cách mình diễn giải sự kiện?* Những câu hỏi như vậy không nhằm phủ nhận giá trị của thông tin, mà giúp người tiếp nhận phân biệt giữa dữ liệu khách quan và những lớp ý nghĩa đang được tâm thức kiến tạo.

Điều đáng chú ý là cách tiếp cận này cũng có những điểm gặp gỡ với một số xu hướng trong tâm lý học hiện đại. Nhiều phương pháp trị liệu và huấn luyện tâm lý ngày nay nhấn mạnh việc phát triển khả năng nhận biết suy nghĩ và cảm xúc thay vì phản ứng một cách tự động trước chúng. Tuy nhiên, trong Phật giáo, chính niệm không chỉ dừng ở việc nâng cao năng lực điều chỉnh cảm xúc. Chính niệm luôn gắn với **chính kiến (sammādiṭṭhi)** và hướng đến sự quán chiếu sâu sắc về vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anattā). Vì vậy, mục tiêu sau cùng không chỉ là cải thiện hiệu quả ứng xử, mà là chuyển hóa tận gốc cách con người kinh nghiệm chính mình và thế giới.

Từ đây có thể thấy rằng, trước những thách thức của kỷ nguyên số, điều cần thiết không chỉ là nâng cao năng lực tiếp cận thông tin hay kỹ năng sử dụng công nghệ. Quan trọng hơn là phát triển năng lực quan sát tiến trình nhận thức đang diễn ra trong chính tâm mình. Khi nhận biết được cảm thọ trước khi trở thành định kiến, nhận biết được sự diễn giải trước khi trở thành kết luận và nhận biết được ý muốn hành động trước khi trở thành nghiệp, con người sẽ có nhiều cơ hội hơn để lựa chọn phản ứng dựa trên tỉnh thức thay vì phản xạ.

Theo nghĩa đó, chính niệm không phải là sự rút lui khỏi đời sống truyền thông, mà là phương thức hiện diện có ý thức trong đời sống ấy. Người thực hành chính niệm vẫn đọc tin tức, vẫn tham gia thảo luận và vẫn bày tỏ quan điểm, nhưng làm tất cả với sự nhận biết rằng điều mình đang tiếp xúc không chỉ là thông tin bên ngoài, mà còn là tiến trình vận hành của Ngũ uẩn trong chính tâm mình. Nhờ vậy, việc sử dụng mạng xã hội không còn đơn thuần là hoạt động trao đổi thông tin, mà trở thành cơ hội để thực tập quan sát, hiểu mình và nuôi dưỡng trí tuệ.

Từ chính niệm đến chính kiến: Chuyển hóa nhận thức trong không gian số

Nếu Ngũ uẩn giúp con người nhận diện tiến trình hình thành kinh nghiệm và chính niệm giúp quan sát tiến trình ấy ngay khi nó đang diễn ra, thì câu hỏi tiếp theo là: **điều gì bảo đảm rằng sự quan sát ấy sẽ dẫn đến nhận thức đúng đắn?** Trong giáo lý Phật giáo, câu trả lời nằm ở **chính kiến (sammādiṭṭhi)** - yếu tố đứng đầu của Bát Chính đạo và là nền tảng định hướng toàn bộ đời sống tu tập.

Chính kiến không đơn thuần là việc sở hữu nhiều thông tin hơn hay đưa ra những phán đoán chính xác hơn. Theo Phật giáo, chính kiến trước hết là khả năng thấy các pháp đúng như chúng đang là (*yathābhūtañānadassana*), nghĩa là thấy rõ tính duyên khởi, vô thường, vô ngã của mọi hiện tượng, thay vì chỉ nhìn chúng qua lăng kính của tập khí, cảm xúc và chấp thủ. Vì vậy, chính kiến không đối lập với tri thức, nhưng cũng không đồng nhất với tri thức. Một người có thể biết rất nhiều nhưng vẫn bị chi phối bởi tham ái, định kiến và bản ngã; ngược lại, người có chính kiến luôn ý thức được giới hạn của chính nhận thức mình.

Trong môi trường truyền thông số, sự khác biệt ấy càng trở nên rõ rệt. Mỗi ngày con người tiếp cận một khối lượng thông tin khổng lồ, nhưng lượng thông tin gia tăng không đồng nghĩa với sự gia tăng của trí tuệ. Thậm chí, trong nhiều trường hợp, việc tiếp xúc liên tục với những nội dung phù hợp với niềm tin sẵn có có thể khiến con người ngày càng tin chắc vào cách nhìn của mình mà ít có cơ hội kiểm chứng hoặc điều chỉnh. Vấn đề vì thế không chỉ là thiếu thông tin, mà còn là **thiếu khả năng quán chiếu chính tiến trình nhận thức đang diễn ra**.

Từ góc nhìn của Ngũ uẩn, chính kiến không xuất hiện bằng cách phủ nhận Sắc, Thọ, Tưởng, Hành hay Thức, mà bằng việc thấy rõ chúng đều là những hiện tượng sinh khởi do nhiều điều kiện, không có tự tính cố định và không phải là một bản ngã bất biến. Khi nhận ra cảm thọ chỉ là cảm thọ, tưởng chỉ là quá trình định danh, hành chỉ là các tâm hành đang sinh khởi và thức chỉ là nhận biết tùy thuộc nhân duyên, con người sẽ bớt đồng nhất những phản ứng nhất thời của mình với chân lý tuyệt đối. Chính sự không đồng nhất ấy mở ra khả năng đối thoại, lắng nghe và điều chỉnh nhận thức.

Điều này có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc trong không gian số. Trước một thông tin gây tranh cãi, chính kiến không đòi hỏi người học Phật phải lập tức đồng ý hay phản đối, cũng không khuyến khích thái độ hoài nghi cực đoan đối với mọi nguồn tin. Thay vào đó, chính kiến mời gọi thái độ tỉnh táo và khiêm cung trong

nhận thức: biết rằng điều mình đang thấy mới chỉ là một lát cắt của thực tại, biết rằng cảm xúc hiện tại có thể đang ảnh hưởng đến sự đánh giá và biết rằng mọi kết luận đều cần được soi chiếu trong ánh sáng của nhân duyên, của sự thật và của lợi ích đối với mình cũng như đối với người khác.

Ở phương diện này, chính kiến cũng góp phần hình thành **đạo đức nhận thức** (*epistemic ethics*). Đó là trách nhiệm đối với cách mình biết, cách mình tin và cách mình truyền đạt điều mình cho là đúng. Một xã hội thông tin không chỉ cần những công dân có khả năng tiếp cận dữ liệu, mà còn cần những công dân biết tự phản tỉnh về quá trình hình thành niềm tin của chính mình. Khi việc chia sẻ một thông tin chỉ mất vài giây nhưng hậu quả của thông tin sai lệch có thể kéo dài rất lâu, thì sự cẩn trọng trong nhận thức trở thành phẩm chất đạo đức chứ không chỉ là kỹ năng truyền thông.

Từ đó có thể thấy, giá trị của chính kiến trong thời đại số không nằm ở việc cung cấp thêm một hệ thống quan điểm để cạnh tranh với các quan điểm khác, mà ở việc giúp con người **thay đổi cách mình tiếp cận mọi quan điểm**. Khi chính niệm làm xuất hiện khoảng dừng giữa kích thích và phản ứng, thì chính kiến định hướng khoảng dừng ấy bằng trí tuệ. Nhờ đó, con người không còn bị cuốn theo tốc độ của dòng thông tin hay sức mạnh của cảm xúc nhất thời, mà có khả năng tiếp nhận thông tin bằng tâm thức bình tĩnh, sáng suốt và có trách nhiệm hơn.

Theo tinh thần ấy, thách thức lớn nhất của kỷ nguyên truyền thông số không phải là con người đang sống giữa quá nhiều thông tin, mà là **làm thế nào để không đánh mất năng lực thấy biết đúng đắn giữa vô số lớp thông tin, cảm xúc và diễn giải**. Giáo lý Ngũ uẩn giúp nhận diện tiến trình kiến tạo kinh nghiệm, chính niệm giúp quan sát tiến trình ấy, còn chính kiến mở ra khả năng chuyển hóa tiến trình đó thành con đường phát triển trí tuệ. Đây cũng chính là đóng góp đặc sắc của Phật giáo trong cuộc đối thoại với những vấn đề nhận thức của xã hội đương đại.

Kết luận

Sự phát triển của truyền thông số và các nền tảng mạng xã hội đã mở rộng chưa từng có khả năng tiếp cận và chia sẻ thông tin. Tuy nhiên, cùng với những cơ hội ấy là những thách thức ngày càng rõ nét đối với đời sống nhận thức. Trước cùng một sự kiện, những cách hiểu, những phản ứng và những đánh giá khác nhau không chỉ phản ánh sự đa dạng của quan điểm, mà còn cho thấy quá trình tiếp nhận và kiến tạo kinh nghiệm của mỗi cá nhân luôn chịu tác động bởi nhiều điều kiện tâm lý, xã hội và công nghệ.

Trong bối cảnh đó, giáo lý Ngũ uẩn cung cấp khung phân tích có giá trị để nhìn nhận tiến trình hình thành nhận thức từ góc độ Phật học. Thay vì xem nhận thức là sự phản ánh trực tiếp của hiện thực khách quan, học thuyết Ngũ uẩn chỉ ra rằng kinh nghiệm của con người được hình thành thông qua sự vận hành tương thuộc của Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Điều mà mỗi cá nhân kinh nghiệm không chỉ là thế giới bên ngoài, mà còn là thế giới đã được kiến tạo qua cảm thọ, ký ức, tập khí, khuynh hướng tâm lý và những điều kiện nhận thức đang hiện hữu nơi chính mình.

Việc đối thoại giữa giáo lý Ngũ uẩn với khoa học nhận thức và truyền thông đương đại cho thấy nhiều điểm gặp gỡ đáng chú ý. Những nghiên cứu về thiên kiến nhận thức, sự lây lan cảm xúc, buồn vọng âm hay bong bóng lọc góp phần giải thích các cơ chế tác động của môi trường truyền thông đối với hành vi con người. Trong khi đó, Phật học bổ sung chiều kích khác: không chỉ mô tả tiến trình nhận thức mà còn chỉ ra khả năng chuyển hóa tiến trình ấy thông qua thực hành chính niệm và phát triển chính kiến. Chính ở điểm này, giáo lý Phật giáo vượt ra ngoài phạm vi giải thích hiện tượng để trở thành con đường thực hành nhằm giảm thiểu khổ đau và nuôi dưỡng trí tuệ.

Điều cần nhấn mạnh là bài viết không nhằm đồng nhất giáo lý Ngũ uẩn với các mô hình của khoa học nhận thức, cũng không chủ trương sử dụng khoa học như công cụ xác nhận chân lý Phật giáo. Hai hệ thống tri thức được xây dựng trên những nền tảng phương pháp luận và mục tiêu khác nhau. Tuy nhiên, sự đối thoại giữa chúng cho phép mở rộng cách hiểu về con người trong bối cảnh hiện đại, đồng thời khẳng định rằng những vấn đề của truyền thông số không chỉ là vấn đề của công nghệ, mà còn là vấn đề của nhận thức luận và đạo đức luận.

Trong tương lai, cùng với sự phát triển của trí tuệ nhân tạo, thuật toán học máy và các nền tảng truyền thông ngày càng có khả năng cá nhân hóa nội dung, câu hỏi về việc con người kiến tạo thực tại sẽ trở nên cấp thiết hơn. Công nghệ có thể ngày càng tinh vi trong việc dự đoán hành vi, nhưng không thể thay thế trách nhiệm của mỗi cá nhân đối với đời sống nội tâm của chính mình. Bởi lẽ, điều quyết định chất lượng của đời sống truyền thông không chỉ là thuật toán nào đang vận hành, mà còn là trạng thái của tâm đang tiếp nhận và phản ứng trước dòng thông tin.

Từ góc nhìn ấy, giáo lý Ngũ uẩn vẫn giữ nguyên giá trị trong xã hội đương đại. Không phải vì đây là một học thuyết có thể giải thích mọi hiện tượng của thế giới số, mà vì nó nhắc nhở con người quay trở về quan sát chính tiến trình nhận thức đang diễn ra nơi mình. Khi nhận diện được sự sinh khởi của cảm thọ, sự định danh của tri giác, sự thúc đẩy của các tâm hành và tính duyên khởi của

nhận thức, mỗi cá nhân có thể tạo ra khoảng dừng cần thiết giữa kích thích và phản ứng. Chính khoảng dừng ấy mở ra khả năng lựa chọn cách tiếp nhận thông tin tỉnh thức hơn, đối thoại có trách nhiệm hơn và xây dựng không gian truyền thông nhân văn hơn.

Trong ý nghĩa đó, giá trị của giáo lý Ngũ uẩn không chỉ nằm ở việc giúp con người hiểu thế giới, mà còn ở việc giúp con người hiểu chính mình khi đang sống trong thế giới ấy. Và có lẽ, giữa dòng chảy thông tin ngày càng nhanh của thời đại số, khả năng hiểu mình vẫn là điều kiện căn bản để hiểu người, hiểu xã hội và góp phần xây dựng nền văn hóa truyền thông dựa trên trí tuệ, từ bi và trách nhiệm.

Tác giả: **Nguyễn Quốc Dũng**

Tài liệu tham khảo:

1] Kinh điển Phật giáo (nguồn gốc)

- + Saṃyutta Nikāya (Khandha-saṃyutta - Tương Ưng Uẩn).
- + Majjhima Nikāya (đặc biệt các kinh về Niệm xứ và quán sát thân tâm).
- + Dīgha Nikāya - *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.
- + Anattalakkhaṇa Sutta (Kinh Vô Ngã Tướng).
- + Satipaṭṭhāna Sutta (Kinh Niệm xứ).
- + Kinh Tập A-hàm (các kinh tương ứng về Ngũ uẩn và Duyên khởi).

2] Chú giải và nghiên cứu Phật học

- + Bhikkhu Bodhi.
- + Rupert Gethin.
- + Peter Harvey.
- + Walpola Rahula.
- + Analayo Bhikkhu.
- + Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi (bản dịch *The Middle Length Discourses*).
- + Richard Gombrich.

3] Khoa học nhận thức và tâm lý học

+ Daniel Kahneman.

+ Amos Tversky.

+ Jonathan Haidt.

+ Antonio Damasio.

+ George Lakoff.

+ Lisa Feldman Barrett.

4] Truyền thông số

+ Eli Pariser (*The Filter Bubble*).

+ Cass R. Sunstein (*#Republic*; *Republic.com*).

+ Shoshana Zuboff (*The Age of Surveillance Capitalism*).

+ Danah Boyd.

+ Manuel Castells.

5] Nhận thức và triết học

+ Andy Clark.

+ Francisco Varela, Evan Thompson & Eleanor Rosch (*The Embodied Mind*).

+ Thomas Metzinger.

+ Evan Thompson (*Why I Am Not a Buddhist* có thể dùng để đối thoại phê bình, không phải để làm nguồn chính).

6] Các nguồn báo quốc tế

+ *Journal of Consciousness Studies*

+ *Mindfulness*

+ *Frontiers in Psychology*

+ *Nature Human Behaviour*

+ *Computers in Human Behavior*

+ *New Media & Society*

+ *Journal of Computer-Mediated Communication*

+ *Digital Journalism*