

## Phóng dật theo thuật toán dẫn đường

ISSN: 2734-9195 08:05 18/07/2026

Chỉ có một điều nó không bao giờ học được. Đó là khoảnh khắc một người đang định vượt màn hình thêm lần nữa, bỗng khựng lại. Không vì hết nội dung để xem. Không vì mất kết nối. Chỉ vì chợt nhận ra: đã khá lâu rồi, mình chưa từng ngồi yên với chính mình.

Có lẽ ai cũng từng trải qua khoảnh khắc:

Đặt điện thoại xuống để uống một cốc nước.

Nhưng màn hình vừa tắt, tay lại cầm lên.

Không có thông báo mới.

Không có ai nhắn tin.

Chỉ mở ra xem một chút.

Rồi thêm một chút.

Đến khi nhìn đồng hồ, gần nửa giờ đã trôi qua mà không nhớ mình vừa xem những gì.

Điều kỳ lạ là ta vẫn nghĩ mình đang lựa chọn.

---

Có người bảo, đó là vì thuật toán quá thông minh.

Quả thật, nó ngày càng hiểu sở thích của con người. Thích điều gì, nó đưa điều đó đến gần hơn. Dừng lại lâu ở nội dung nào, lần sau nội dung tương tự sẽ xuất hiện sớm hơn. Mọi chuyển động của ngón tay dường như đều để lại một dấu vết.

Nhưng có một câu hỏi ít được đặt ra hơn.

Nếu ngày mai thuật toán biến mất, liệu cái cảm giác muốn mở điện thoại "chỉ một chút thôi" cũng biến mất theo?

Hay nó vẫn còn đó?

Nếu câu trả lời là vẫn còn, thì có lẽ điều đang giữ chúng ta lại không chỉ là công nghệ.

---

Một em bé nhìn thấy bong bóng xà phòng liền chạy theo. Người lớn nhìn thấy con số lướt thích tăng lên cũng thấy lòng mình khẽ động. Hôm qua là một đoạn video ngắn. Hôm nay là một cuộc tranh luận. Ngày mai lại là tin tức nóng nhất trong ngày.

Đối tượng thay đổi liên tục.

Cái chạy theo thì gần như không đổi.

Đức Phật gọi đó là một cái tâm không chịu ở yên.

Không phải vì thế giới có quá nhiều thứ hấp dẫn, mà vì bên trong luôn thấp thoáng một cảm giác rằng điều kế tiếp biết đâu sẽ thú vị hơn điều đang có.

Chỉ cần ý nghĩ ấy vừa khởi lên, bàn tay đã vuốt màn hình trước khi ta kịp nhận ra.



Hình ảnh được tạo bởi AI

Trong giáo lý nhà Phật, có một chuỗi vận hành rất lặng lẽ.

Mắt thấy.

Ý nhận ra.

Hình ảnh được ghi nhớ.

Sự ưa thích hoặc khó chịu xuất hiện.

Rồi bàn tay hành động.

Mọi thứ diễn ra nhanh đến mức người ta tưởng đó là phản xạ.

Thực ra, giữa mỗi mắt xích ấy đều có một khoảng rất nhỏ. Đủ nhỏ để thường bị bỏ quên. Đủ lớn để quyết định ta là người làm chủ, hay chỉ đang bị cuốn đi.

Thuật toán không bước vào khoảng ấy. Nó chỉ đứng ở phía bên kia, kiên nhẫn chờ lựa chọn tiếp theo của chúng ta để học.

---

Có người nói mạng xã hội khiến con người mất tập trung.

Nhưng có lẽ chính xác hơn là mạng xã hội làm lộ ra một sự thật vốn đã có từ rất lâu.

Tâm vốn thích chạy.

Ngày xưa chạy theo tiếng trống hội, theo lời khen, theo những câu chuyện đầu làng cuối xóm.

Hôm nay chạy theo những ô vuông phát sáng.

Công nghệ thay đổi rất nhanh.

Tập khí của con người thì chậm hơn nhiều.

---

Có một hình ảnh thường gặp ở quán cà phê.

Hai người ngồi đối diện nhau.

Giữa họ là hai chiếc điện thoại đặt úp trên bàn.

Mỗi lần một chiếc rung lên, cuộc trò chuyện lại đứt thành một đoạn ngắn.

Không ai cố ý làm tổn thương ai.

Nhưng sự hiện diện của nhau dần bị chia sẻ cho những điều đang diễn ra ở nơi khác.

Có khi điều mất đi không phải thời gian.

Mà là khả năng có mặt trọn vẹn cho một con người đang ngồi trước mặt mình.

Đó là sự hao hụt rất khó nhìn thấy.

---

Trong Kinh Pháp Cú, phẩm Không Phóng Dật, đức Phật chỉ dùng một câu:

*"Không phóng dật, đường sống,  
Phóng dật là đường chết.  
Không phóng dật, không chết,  
Phóng dật như chết rồi" (PC.21)*

Ngài không nói đến điện thoại. Không nói đến mạng xã hội. Cũng không nói đến thuật toán.

Nhưng lời dạy ấy dường như chưa bao giờ xa rời đời sống.

Bởi phóng dật chưa bao giờ nằm trong chiếc màn hình. Nó bắt đầu từ khoảnh khắc tâm vừa nảy sinh một ý muốn, rồi lập tức chạy theo mà không hề biết mình đang chạy.

Người ta vẫn nói thuật toán đang học từ con người. Có lẽ điều ấy đúng.

Mỗi lần ta dừng lại lâu hơn trước một điều, nó sẽ ghi nhớ. Mỗi lần ta quay lại, nó lại học thêm một chút. Cứ thế, thuật toán ngày càng hiểu những gì ta thích.

Chỉ có một điều nó không bao giờ học được. Đó là khoảnh khắc một người đang định vượt màn hình thêm lần nữa, bỗng khựng lại. Không vì hết nội dung để xem. Không vì mất kết nối. Chỉ vì chợt nhận ra: *đã khá lâu rồi, mình chưa từng ngồi yên với chính mình.*

Tác giả: **Bùi Thị Hồng Phương**