

Khởi nguồn từ Kinh Pháp Cú: Một nghiên cứu hỗn hợp về sự kích hoạt nhận thức liên quan đến chánh niệm và tái cấu trúc suy nghĩ

Grounded in the Dhammapada: A mixed-methods study on mindfulness-related cognitive activation and self-reframing

Lê Khánh Hà^{a,b*}

Le Khanh Ha^{a,b*}

^aKhoa Khoa học Xã hội và Nhân văn, Trường Ngôn ngữ - Xã hội Nhân văn, Đại học Duy Tân, Đà Nẵng, Việt Nam

^aFaculty of Social Sciences and Humanities, School of Languages, Humanities and Social Sciences, Duy Tan University, Da Nang, 550000, Viet Nam

^bBan Tổ chức - Nhân sự, Đại học Duy Tân, Đà Nẵng, Việt Nam

^bOffice of Human Resource, Duy Tan University, Da Nang, 550000, Viet Nam

(Ngày nhận bài: 27/05/2025, ngày phản biện xong: 24/06/2025, ngày chấp nhận đăng: 05/07/2025)

Tóm tắt

Nghiên cứu này khảo sát tiềm năng các bài kệ trong Kinh Pháp Cú có thể kích hoạt chuỗi tiến trình nhận thức bao gồm liên tưởng cá nhân, nhận diện định kiến, tái cấu trúc nhận thức và nhận thức sâu thông qua hệ thống ngôn ngữ giàu hình ảnh ẩn dụ, tương phản, gán gũ. Dựa trên thiết kế nghiên cứu hỗn hợp, phân tích 15 bài kệ sử dụng kỹ thuật mã hóa chủ đề, qua đó nghiên cứu rút ra các chủ đề chính. Kết quả phân tích định lượng ($n = 141$), xác nhận mô hình trung gian kép, qua đó cho thấy tiếp xúc với Kinh Pháp Cú tác động đến việc tái cấu trúc nhận thức thông qua hai biến trung gian là kích hoạt liên tưởng và nhận diện định kiến, trong đó tác động gián tiếp lớn hơn trực tiếp (beta gián tiếp = 0.3855; beta trực tiếp = 0.2996). Tái cấu trúc nhận thức có ảnh hưởng mạnh đến tự soi chiếu và nhận thức sâu (beta = 0.823, $p < .001$). Điều này chứng minh Kinh Pháp Cú không dừng lại ở văn bản mang tính tôn giáo, truyền tải giá trị đạo đức mà còn được xem như một công cụ kích hoạt chánh niệm. Nghiên cứu gợi mở khả năng ứng dụng Kinh Pháp Cú trong việc phát triển cá nhân và trong trị liệu tâm lý, trên nền tảng kết nối giữa Phật học với tâm lý học nhận thức và lý thuyết chánh niệm.

Từ khóa: Kích hoạt chánh niệm; Kinh Pháp Cú; tái cấu trúc nhận thức; học tập liên tưởng; tự nhận thức.

Abstract

This article aims to explore how selected verses from the Dhammapada can activate a sequence of cognitive processes including personal association, stereotype recognition, cognitive restructuring, and the development of self-awareness and metacognition. Drawing on a mixed-methods research design, the study conducts thematic analysis of 15 verses using qualitative coding to extract key themes linked to these cognitive responses. The quantitative analysis ($n = 141$) further confirms a dual-mediation model, showing that exposure to the Dhammapada influences cognitive restructuring through two mediating variables: associative activation and stereotype recognition. Notably, the indirect effect ($\beta = 0.3855$) exceeds the direct effect ($\beta = 0.2996$). In addition, cognitive restructuring exerts a strong impact on self-reflection and metacognitive awareness ($\beta = 0.823$, $p < .001$). These findings indicate that the Dhammapada functions not only as a spiritual text but also as a tool to facilitate mindfulness activation. The study contributes to the theoretical development

*Tác giả liên hệ: Lê Khánh Hà

Email: lekhanhha@dtu.edu.vn

of mindfulness priming by linking Buddhist linguistic practices with cognitive restructuring and modern psychological frameworks.

Keywords: Mindfulness priming; Dhammapada; cognitive restructuring; associative learning; self-awareness.

1. Đặt vấn đề

Khái niệm chánh niệm có nguồn gốc sâu xa trong các giáo lý Phật giáo và được xem là một trong những nhân tố trên con đường dẫn đến giác ngộ. Theo quan điểm tâm lý học hiện đại, chánh niệm được hiểu là nhận thức về khoảnh khắc hiện tại, quan sát không phán xét các kích thích từ bên trong và bên ngoài và điều này cũng chứng minh trải nghiệm chủ quan tích cực cá nhân [1]. Mặc dù thiền định là một phương pháp được công nhận rộng rãi để đạt được chánh niệm, nhưng chánh niệm không phải là một kỹ thuật thiền định, đây là con đường để đạt tới nhận thức thực tại, thông qua đó con người có thể quan sát suy nghĩ, cảm xúc một cách không phán xét, tạm dừng các dòng chảy suy nghĩ cũng như các phản ứng xảy ra một cách tự động, tiến tới tái cấu trúc lại nhận thức về bản thân cũng như thế giới [13], [11]. Ngoài thiền định, việc tìm hiểu các con đường khác để kích hoạt và thực tập chánh niệm giúp hiểu biết sâu hơn về con đường khởi phát và duy trì chánh niệm trong đời sống hằng ngày cũng như ứng dụng vào trị liệu tâm lý.

Phần lớn các nhà nghiên cứu về chánh niệm hiện nay vẫn nghiên cứu chánh niệm dựa trên thực hành thiền định thường xuyên như chương trình giảm thiểu căng thẳng dựa trên chánh niệm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) hay liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Những phương pháp này cho thấy hiệu quả của việc xác nhận và kiểm chứng chánh niệm cũng như vai trò của nó. Tuy nhiên, thiền tập cũng đòi hỏi thời gian, môi trường và tính cam kết nỗ lực của cá nhân xuyên suốt thời gian thực hiện. Điều này không phải lúc nào cũng khả thi trong đời sống hằng ngày bận rộn, nơi áp lực cuộc sống luôn là một thách thức hiện hữu đối với nhận biết

và thực hành chánh niệm. Từng hơi thở của bạn, suy nghĩ của bạn luôn không ngừng trôi theo các mối quan hệ, sự nghiệp, gia đình... Vì vậy, thực tế đòi hỏi cần có thêm những phương pháp tiếp cận linh hoạt và gần gũi hơn để có thể thực hành và kích hoạt chánh niệm trong mọi thời điểm của cuộc sống không phụ thuộc hoàn toàn vào các buổi thiền tập.

Từ góc độ triết học Phật giáo, đặc biệt là qua các bài kệ trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada), chánh niệm không chỉ là trạng thái đạt được qua thiền định mà còn là kết quả của quá trình tu học, quán chiếu, thấy biết và chuyển hóa qua ngôn ngữ, hình ảnh cũng như nền tảng giá trị đạo đức. Những bài pháp với ngôn ngữ ngắn gọn nhưng giàu hình ảnh, súc tích, gần gũi với đời sống giúp kích thích các liên tưởng trong tâm trí người đọc như hiệu ứng mỗi chánh niệm (Mindfulness Priming) qua đó kích hoạt cơ chế phản tỉnh, giúp nhận diện mô thức sai lệch và đánh thức chiều sâu nội tâm con người.

Điều này gợi mở hướng nghiên cứu liệu việc tiếp xúc với các bài kệ trong Kinh Pháp Cú có giúp khởi phát chánh niệm thông qua việc kích thích tiến trình nhận thức tự điều chỉnh và hiểu biết sâu về bản thân mà không cần thiền định chính thức?

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra khả năng của ngôn ngữ giàu tính biểu tượng và ẩn dụ có thể gợi mở các suy tư cá nhân sâu sắc, làm gia tăng nhận thức về hiện tại và phản tư cá nhân. Hình ảnh gợi lên bởi ngôn ngữ và biểu tượng đóng một vai trò quan trọng trong việc định hình trải nghiệm nhận thức [7]. Tuy nhiên, chưa có nhiều nghiên cứu kết hợp văn bản Phật giáo với cơ chế nhận thức hiện đại. Kinh Pháp Cú (Pali: Dhammapada) là một trong những kinh điển nguyên thủy của Phật giáo, ghi lại lời của Đức Phật thông qua 423 bài kệ, được sắp xếp thành 26 chương theo các chủ

đề. Kinh được biên soạn vào thế kỷ thứ III Trước Công nguyên, thuộc Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikaya), và là một phần của Tam Tạng Kinh Điển Pali trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy (Theravāda). Các bài kệ trong Kinh Pháp Cú ngắn gọn, độc lập về mặt ngữ nghĩa, giàu hình ảnh ẩn dụ không chỉ đóng vai trò truyền đạt giáo lý mà còn có tiềm năng trở thành một tác nhân khơi gợi liên tưởng và cảm xúc cá nhân, kích thích nhận thức và phản tư triết học, thúc đẩy cá nhân tự vấn, tái cấu trúc các quan điểm về con người và thế giới, từ đó phát triển trí tuệ và sự tỉnh thức [26], [30]. Kinh Pháp Cú đã được dịch sang nhiều ngôn ngữ khác nhau trên thế giới. Tại Việt Nam, các bản dịch tiếng Việt xuất hiện khá sớm, tiêu biểu có thể kể đến công trình của các vị Hòa thượng như Thích Thiện Siêu, Thích Xán Nhiên, Thích Giác Toàn và Thích Minh Châu. Trong số đó, bản dịch Kinh Pháp Cú từ Hán văn sang tiếng Việt dưới hình thức thi kệ của Hòa thượng Thích Minh Châu được đánh giá cao nhờ khả năng kết hợp giữa tính chính xác về mặt nội dung và tính nhịp điệu trong hình thức thể hiện, góp phần hỗ trợ người đọc trong việc ghi nhớ và thực hành giáo pháp.

Dựa trên cơ sở lý thuyết trên, nghiên cứu sử dụng phương pháp định tính (phân tích 15 bài kệ tiêu biểu trong Kinh Pháp Cú) và phương pháp định lượng (khảo sát 141 đối tượng thông qua bảng 15 câu hỏi Linkert) kiểm tra mô hình nhận thức được kích hoạt qua tiếp xúc ngôn ngữ. Nghiên cứu đặt ra câu hỏi: Liệu tiếp xúc với các bài kệ trong Kinh Pháp Cú có kích hoạt chánh niệm thông qua cơ chế liên tưởng cá nhân, nhận diện định kiến cũng như thiên kiến nhận thức (cognitive bias awareness) và tái cấu trúc nhận thức cũng như phát triển nhận thức bản thân (self-awareness).

Từ đó đặt ra các giả thiết nghiên cứu như sau:

H1: Việc tiếp xúc các bài kệ trong Kinh Pháp Cú (TBA) có ảnh hưởng tích cực đến khả năng kích hoạt liên tưởng (TBB).

H2: Khả năng kích hoạt liên tưởng (TBB) ảnh hưởng đến khả năng nhận diện định kiến (TBC).

H3a: Kích hoạt liên tưởng (TBB) có ảnh hưởng tích cực đến tái cấu trúc nhận thức (TBD).

H3b: Khả năng nhận diện định kiến (TBC) có ảnh hưởng tích cực đến khả năng tái cấu trúc nhận thức (TBD).

H3c: Khả năng kích hoạt liên tưởng cá nhân (TBB) và nhận diện định kiến (TBC) đóng vai trò trung gian trong mối quan hệ giữa tiếp xúc với Kinh Pháp Cú (TBA) và tái cấu trúc nhận thức (TBD).

H4: Khả năng tái cấu trúc nhận thức (TBD) ảnh hưởng tích cực đến mức độ nhận thức sâu và siêu nhận thức cá nhân (Self-awareness) (TBE).

Nghiên cứu giúp mở rộng hơn khung lý thuyết về khơi mở chánh niệm (mindfulness priming) trên cơ sở tiếp cận triết học Phật giáo, thực hành nhận thức Phật giáo có thể triển khai trong đời sống và cả trong giáo dục, trị liệu tinh thần.

2. Cơ sở lý thuyết

Trong tâm lý học hiện đại, chánh niệm có thể được hiểu là nhận thức về thực tại, không phán xét, cả thế giới bên trong và bên ngoài, bao gồm suy nghĩ, cảm xúc, hành động, cảm giác [14], [20]. Tuy nhiên nhiều nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra chánh niệm không phải là trạng thái nhất thời mà còn liên quan đến một tiến trình điều chỉnh chú ý, siêu nhận thức (khả năng nhận biết và có cái nhìn sâu sắc về các quá trình nhận thức của chính mình) và linh hoạt nhận thức [13]. Chánh niệm đi từ khả năng nhận biết nội tâm, quan sát có chủ ý suy nghĩ và hành động của mình đến việc thay đổi cách nhìn về cảm xúc và trải nghiệm [11]. Các công cụ như MAAS do nhà nghiên cứu Brown & Ryan phát triển năm 2003, FFMQ do Baer và cộng sự phát triển năm 2006, và CAMS-R do nhà nghiên cứu Feldman và các cộng sự xây dựng năm 2007 đã được xây dựng để đo lường các yếu tố chánh niệm như sự chú

ý, cảm xúc, trải nghiệm nội tâm. Tuy nhiên hầu hết các nghiên cứu này vẫn dựa trên các kết quả thông qua thiền tập.

Nghiên cứu này kiểm chứng giả thuyết chánh niệm có thể được khơi mở (Mindfulness Priming) thông qua các kích thích nhận thức xuất phát từ việc tiếp xúc ngôn ngữ giàu hình ảnh, ẩn dụ và gần gũi gắn liền với đời sống cá nhân khi đọc Kinh Pháp Cú.

Nhiều nghiên cứu đã chứng minh các khái niệm như vô thường, buông bỏ, thông qua ngôn ngữ và hình ảnh có thể làm giảm các phản ứng căng thẳng ngay cả khi không thực hành thiền định, điều này có được thông qua sự tăng cường nhận thức hiện tại, giảm thiểu sự lan man của tâm trí, tái cấu trúc nhận thức [27], [11]. Một hướng nghiên cứu gần đây cũng làm rõ tiềm năng của khơi mở chánh niệm (mindfulness priming) là công trình của Dandeneau và cộng sự (2016) [9]. Nghiên cứu chỉ ra chỉ cần kích hoạt ngầm (implicitly) yếu tố “buông bỏ” thông qua ngôn ngữ và hình ảnh cũng có thể giảm phản ứng căng thẳng xã hội, mà không cần thiền định chính thức. Tương tự, nghiên cứu của Schmid et al. (2024) [24] đã mở rộng mô hình này bằng cách chứng minh rằng khơi mở (priming) bằng cảm giác và ngữ nghĩa trước một buổi thiền từ bi có thể tăng cường hiệu quả của thiền định.

Trong tâm lý học nhận thức, thuyết liên tưởng chỉ ra mối liên hệ giữa các ý tưởng, suy nghĩ và kinh nghiệm thông qua một số quy luật như liên tưởng tương đồng, liên tưởng tương phản, liên tưởng tương cận và liên tưởng nhân quả, theo đó tri thức và hành vi của con người được hình thành thông qua quá trình kết nối các hình ảnh, ý tưởng với nhau [3], [35]. Thông qua việc các hình ảnh và ý tưởng được kết nối với nhau theo các quy luật trên, con người dần dần hình thành tri thức về thế giới. Kích hoạt liên tưởng (associative priming) là quá trình trong đó một kích thích ngôn ngữ hoặc hình ảnh làm sống dậy các sơ đồ tư duy sẵn có đã được lưu trữ trong trí

nhớ dài hạn [7]. Điều này có thể gây ra hiện tượng gián đoạn và tái cấu trúc nhận thức. Cũng có nhiều công trình đề cập đến tái cấu trúc nhận thức, thay đổi cảm xúc và hành vi phản ứng. Các công trình này xem sự thay đổi nhận thức là tiến trình đi từ việc thay đổi cách hiểu về tình huống, cách con người suy nghĩ, kéo theo sự thay đổi cảm xúc đi kèm và hành vi phản ứng [4].

Ngôn ngữ trong Kinh Pháp Cú giàu hình ảnh, ẩn dụ và khả năng kích hoạt liên tưởng cá nhân cho phép các bài kệ như những tác nhân kích thích nhận thức hiện sinh (sự tồn tại, vô thường, ý nghĩa cuộc sống qua sự mong manh) qua đó tác động mạnh mẽ vào nội tâm con người, giúp nhìn nhận, phản tỉnh trước các sai lầm, định kiến từ đó chuyển hóa bản thân từ trong ra ngoài (thân và tâm). Quá trình này còn thúc đẩy khả năng thấu hiểu siêu nhận thức (metacognitive insight), là khả năng con người không còn đồng hóa mình với suy nghĩ, thấy rõ suy nghĩ chỉ là hiện tượng tâm, không phải bản chất sự thật [21]. Đây là nền tảng cho sự tự nhận thức và chuyển hóa bản thân đã được các mô hình chánh niệm hiện đại xác nhận. Các công trình nghiên cứu về chánh niệm như liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) và liệu pháp chấp nhận và cam kết ACT (Acceptance and Commitment Therapy) đều nhấn mạnh đến vai trò của thấu hiểu siêu nhận thức (metacognitive insight) trong việc giúp cá nhân nhìn lại và thoát ra khỏi mô thức phản ứng thường nhật. Các quá trình nội tâm có thể dẫn đến sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản thân, tập trung vào vai trò nhận thức tự điều chỉnh (self-regulated learning) trong việc phát triển sự tự nhận thức [18], [21]. Ví dụ như bài kệ số 41 trong Kinh Pháp Cú: “Thân này thật không bao lâu sẽ ngủ một giấc dài dưới ba thước đất, vô ý thức, bị vứt bỏ như khúc cây vô dụng” [29], sự mong manh, cái chết tạo ra được cú hích về nhận thức sự ngắn ngủi của cuộc sống để phản tỉnh lại mình trước những mưu cầu thường ngày.

Các công trình nghiên cứu trước đây đã có đóng góp to lớn trong việc khẳng định sự hiện diện của chánh niệm cũng như vai trò của nó đối với đời sống con người. Tiếp nối nền tảng này, nghiên cứu tiếp cận chánh niệm không chỉ là kết quả có được thông qua thiền tập, mà còn là sự khởi phát theo một tiến trình nhận thức thực tại.

3. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp hỗn hợp, kết hợp phân tích định tính các bài kệ trong Kinh Pháp Cú để thấy tiềm năng kích hoạt nhận thức từ ngôn ngữ và tiến hành khảo sát định lượng qua 15 câu hỏi đo lường các yếu tố nhận thức liên quan đến khơi gợi chánh niệm qua việc tiếp xúc văn bản Kinh Pháp Cú.

Cách tiếp cận đồng thời này giúp nghiên cứu có thể đối chiếu cơ chế nhận thức được mã hóa trong Kinh Pháp Cú với phản ứng nhận thức được ghi nhận từ người tiếp xúc văn bản, qua đó tạo điều kiện kiểm tra mức độ tương thích giữa lý thuyết và trải nghiệm thực tế.

Để tổng hợp dữ liệu định tính, chúng tôi lựa chọn 15 bài kệ trong Kinh Pháp Cú (bài kệ số 5, 41, 64, 81, 103, 121, 129, 252, 253, 262, 281, 288, 291, 304 và 320) theo các tiêu chí như: có cấu trúc ngôn ngữ súc tích, ẩn dụ, giàu hình ảnh và cấu trúc đối sánh, chứa đựng nội dung đạo đức, triết lý có thể thách thức cách tư duy và nhận thức thông thường. Quy trình mã hóa chủ đề được thực hiện qua 6 bước theo Braun & Clarke (2006) [6], có đối chiếu liên mã giữa nghiên cứu viên và một giảng sư Phật giáo (Dharma teacher) để đạt được sự nhất quán (intercoder agreement $\kappa > 0.80$). Quá trình mã hóa chủ đề tập trung vào:

Hình ảnh liên tưởng (tương đồng, đối lập, tương cận, nhân quả);

Các từ khóa kích hoạt liên tưởng, nhận thức về thực tại, phá vỡ định kiến, tái cấu trúc mô thức suy nghĩ.

Nghiên cứu định lượng dựa trên kết quả khảo sát 141 người ($n = 141$) (gồm sinh viên và giáo viên đại học ngẫu nhiên tại các trường đại học trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, Việt Nam). Đối tượng tham gia khảo sát đều trên 18 tuổi và không có kinh nghiệm thiền định chuyên sâu, đồng ý tham gia tự nguyện.

Bảng hỏi định lượng được thiết kế gồm 15 câu hỏi theo thang đo Likert (thang điểm 1–5) được xây dựng trên cơ sở lý thuyết nhận thức, học tập từ văn bản [31], nghiên cứu của Teasdale et al. (2002) về siêu nhận thức (meta-awareness) trong ACT/MBCT [27]; tự tri thông qua ngôn ngữ; kích hoạt chánh niệm (priming mindfulness) [9]; khái niệm kích hoạt nhận thức (associative priming) [7]; nghiên cứu của Garland et al. (2015) [11] về tái đánh giá nhận thức (cognitive reappraisal); lý thuyết mô hình nhận thức hành vi của Beck – CBT (Cognitive Behavioral Therapy) [4], đặc biệt là tái đánh giá (reappraisal); mô hình của Hölzel et al. (2011) [13] và MBCT [27] nhấn mạnh việc quan sát suy nghĩ, cảm xúc để hình thành nhận thức bản thể sâu.

Bảng hỏi được chia làm 5 nhóm, mỗi nhóm gồm 3 câu hỏi.

Nhóm A (câu 1-3): đo lường mức độ tiếp xúc, sự quen thuộc với Kinh Pháp Cú

Nhóm B (câu 4-6): đo lường sự kích hoạt liên tưởng cá nhân về cảm xúc và suy tư hiện tại

Nhóm C (câu 7-9): đo lường sự nhận diện, tự ý thức về mô thức suy nghĩ sai lệch

Nhóm D (câu 10-12): đo lường về sự tái cấu trúc nhận thức, thay đổi suy nghĩ và phản ứng

Nhóm E (câu 13-15): đo lường về nhận diện cảm xúc nội tại (siêu nhận thức)

Trước khi trả lời câu hỏi, người tham gia được phát một danh sách 15 bài kệ trong Kinh Pháp Cú, sau đó hoàn thành bảng hỏi 15 câu hỏi. Khảo sát được thực hiện thông qua nền tảng trực tuyến và đảm bảo ẩn danh dữ liệu người tham gia.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Kết quả phân tích định tính

Nghiên cứu tiến hành phân tích 15 bài kệ mã hóa chủ đề nhận thức rút gọn thành bốn nhóm, ký hiệu theo số thứ tự A, B, C và D tương ứng:

- A: Kích hoạt liên tưởng
- B: Nhận diện định kiến
- C: Tái cấu trúc nhận thức
- D: Tự soi chiếu

Nghiên cứu sử dụng phần mềm SPSS kiểm tra hệ số Cohen's Kappa để kiểm tra mức độ đồng thuận. Kết quả Kappa = 0.822 và $p < 0.001$ cho thấy mức độ đồng thuận cao và có độ tin cậy. Chỉ có 2 trường hợp có kết quả khác giữa nhóm C và D, nhóm B và A. Do tính độc lập về mặt ngữ nghĩa, các bài kệ trong Kinh Pháp Cú có thể mô tả cùng một nội dung và mang đặc điểm của các nhóm khác nhau. Điều này cũng cho thấy sự giao thoa về mặt nội dung, hình ảnh khơi gợi liên tưởng. Cụ thể trong bảng đối chiếu giữa hai người nghiên cứu, bài kệ số 81 người thứ nhất mã hóa nội dung là tái cấu trúc nhận thức, nhưng người thứ 2 lại mã hóa nội dung là tự soi chiếu; bài kệ số 129 người thứ nhất mã hóa nội dung là nhận diện định kiến nhưng người thứ 2 lại mã hóa nội dung là kích hoạt liên tưởng. Sự khác biệt trong mã hóa được thảo luận để thống nhất sau cùng và tiếp tục sử dụng trong phân tích.

Kết quả phân tích sau cùng về bốn nhóm chủ đề chỉ ra:

Chủ đề 1: Kích hoạt liên tưởng. Chủ đề này tập hợp các bài kệ số 5, 121, 64, vừa sử dụng hình ảnh đối lập, tương cận, nhân quả cũng như tương đồng để làm gián đoạn mô thức tư duy cũ của người đọc. Các mô thức tư duy có sẵn đã được hình thành dựa trên nhiều yếu tố như văn hóa, môi trường hoặc kinh nghiệm cá nhân. Kích hoạt liên tưởng giúp người đọc thức tỉnh nội tâm, chú ý đến các suy nghĩ và hành động của bản thân. Đây là nền tảng của chánh niệm trong sự hiện diện, tỉnh thức mọi thời điểm. Ví dụ như

trong bài kệ số 5, mô thức tư duy cũ khi bị ai đó gây ra sự đau khổ cho mình thì con người có thể phản xạ trả đũa. Nhưng bằng hình ảnh từ bi hóa giải hận thù là tác nhân gây gián đoạn nhận thức có sẵn, giúp chúng ta dừng lại, suy xét hành động của mình.

Chủ đề 2: Nhận diện định kiến. Chủ đề này tập hợp các bài kệ số 252, 253, 262, 304 và 129. Sử dụng chủ yếu quy luật về liên tưởng đối lập, tương phản và nhân quả để người đọc thấy được những suy nghĩ, lời nói và hành động mình từng thực hiện mang năng định kiến giúp mình tự nhìn lại. Nếu con người chỉ biết suy nghĩ cho chính bản thân mình, ít bao dung với lỗi của người khác, hay đề cao lối sống giả tạo hào nhoáng, khi tiếp xúc với các bài kệ, chúng ta có cơ hội nhận diện các định kiến của mình. Để thấy được mình cũng phạm nhiều lỗi, hay nếu như bức tức với lỗi người khác chính mình lại là người chịu khổ đầu tiên.

Chủ đề 3: Tái cấu trúc nhận thức. Chủ đề này được thể hiện rõ qua các bài kệ số 103, 291 và 320. Khi đọc các bài kệ này, người đọc sẽ hình thành được khung tư duy mới. Những hình ảnh về con voi uy dũng trước những mũi tên và người nhẵn nhụi trước lời la mắng, hay hình ảnh về việc chiến thắng chính mình, hoặc mối liên hệ nhân quả giữa làm người khác đau khổ và chính mình cũng đau khổ giúp người đọc nhìn lại, thay đổi khung tư duy nhận thức của mình. Thay vì chỉ tập trung ganh đua với người khác con người nên hướng đến chiến thắng bản ngã bên trong mình, và thay vì phản ứng bản năng hãy uy dũng trong khả năng nhẫn nhục, điều phục bản thân.

Chủ đề 4: Tự soi chiếu, nhận thức sâu. Chủ đề này thể hiện rõ qua các bài kệ số 41, 81, 281 và 288. Những hình ảnh thân mục rửa dưới đất (kệ 41), núi đá vững chắc không dao động (kệ 81) hay đối mặt với cái chết không ai thay mình được (kệ 281) và giữ gìn ba nghiệp (kệ 288), giúp gợi mở chiều sâu nhận thức về sự vô thường, đối mặt với cái chết hay ứng xử với lời

khen chê trong cuộc sống. Hình ảnh vô thường cũng thường được sử dụng trong thiền quán trong nhận thức hiện sinh, đây là nền tảng của sự tỉnh giác. Đối mặt với thực tại vô thường và sự hữu hạn của đời sống là cú hích mạnh mẽ thúc đẩy quá trình tái cấu trúc nhận thức, tạo ra những ý nghĩa mới, tương tự như khái niệm “meaning reconstruction” của Neimeyer (2000) [18]. Điều này giúp người đọc nhìn lại bản thân mình sâu hơn để thoát khỏi những dính mắc, không đồng nhất cái tôi với thân xác. Đây cũng chính là nền tảng của siêu nhận thức trong chánh niệm.

Về tần suất mã hóa ở các bài kệ, nhóm B (nhận diện định kiến) chiếm tỷ trọng cao nhất (33%), tỷ trọng này cũng phản ánh các bài kệ trong Kinh Pháp Cú với khả năng giúp người đọc hướng tới việc soi chiếu lại các suy nghĩ thường nhật của mình hay những quan niệm về đạo đức trước khi thúc đẩy họ bước vào quá trình chuyển hóa tâm thức sâu hơn. Kinh Pháp Cú không đề cập trực tiếp tới chữ chánh niệm nhưng chính nó lại được vận hành như những tác nhân kích hoạt chánh niệm bằng cách sử dụng ngôn ngữ giàu hình ảnh, gợi mở qua các cơ chế liên tưởng giúp người đọc quán chiếu lại chính mình. Thay đổi

nhận thức qua quán chiếu để chuyển hóa từ vô thức tới nhận thức chủ động.

Kết quả phân tích định tính còn cho thấy các bài kệ trong Kinh Pháp Cú có khả năng gợi mở bốn tiến trình nhận thức: kích hoạt liên tưởng, nhận diện định kiến, tái cấu trúc nhận thức và thức tỉnh bản thân trong quá trình nhận thức sâu.

4.2. Kết quả nghiên cứu định lượng

Dữ liệu định lượng phân tích nhằm kiểm tra các giả thuyết nghiên cứu về mối quan hệ giữa tiếp xúc với các bài kệ trong Kinh Pháp Cú với khả năng nhận diện các mô thức nhận thức sai lệch và khả năng tái cấu trúc nhận thức, tăng cường nhận thức chánh niệm qua khả năng liên tưởng cá nhân. Mối quan hệ giữa tái cấu trúc nhận thức và khả năng nhận thức sâu (siêu nhận thức).

Để đánh giá độ tin cậy nội tại của thang đo, nghiên cứu sử dụng chỉ số Cronbach's Alpha. Kết quả chỉ ra các thang đo đều đạt giá trị Alpha trên 0.84 cho thấy mức độ nhất quán cao giữa các biến quan sát (Bảng 1). Vì vậy các thang đo đều đạt yêu cầu để đưa vào các bước phân tích tiếp theo.

Bảng 1. Cronbach's Alpha

Nhân tố	Số biến	Cronbach's Alpha
Tiếp xúc với Kinh Pháp Cú (TBA)	3	0.856
Kích hoạt liên tưởng (TBB)	3	0.849
Nhận diện định kiến (TBC)	3	0.852
Tái cấu trúc nhận thức (TBD)	3	0.876
Hiểu biết bản thân (TBE)	3	0.848

Quá trình kiểm định giả thuyết, dữ liệu được phân tích bằng hồi quy tuyến tính và mô hình trung gian kép (Model 4, PROCESS macro v4.2). Mô hình nghiên cứu được kiểm định với độ phù hợp cao, các biến trung gian đều có ý nghĩa thống kê mạnh.

Giả thuyết H1 (beta chuẩn hóa 0.7417) được chấp nhận, việc tiếp xúc với Kinh Pháp Cú có ảnh hưởng tích cực và mạnh mẽ đến việc kích

hoạt liên tưởng của cá nhân. Giả thuyết H2 (beta chuẩn hóa 0.737) được chấp nhận, giả thuyết này cho biết khả năng liên tưởng giúp gia tăng nhận diện định kiến, đúng với lý thuyết phản tư (metacognitive reflection). Phân tích trung gian bằng mô hình PROCESS (Model 4) về giả thuyết H3a và H3b cho thấy kích hoạt liên tưởng cá nhân (TBB) và nhận diện định kiến (TBC) đều có ảnh hưởng trực tiếp đến tái cấu trúc nhận

thức (TBD) với hệ số beta lần lượt là 0.2989 ($p = 0.0011$) và 0.2349 ($p = 0.0051$). Hiệu ứng gián tiếp từ tiếp xúc với Kinh Pháp Cú (TBA) đến tái cấu trúc nhận thức (TBD) thông qua hai biến trung gian này có tổng giá trị 0.3855, với khoảng tin cậy bootstrap 95% không chứa giá trị 0 ($CI = [0.2048-0.5916]$), xác nhận vai trò trung gian rõ rệt của các biến quan sát. Bên cạnh đó sự ảnh hưởng trực tiếp với giá trị 0.222 cho biết mức độ

ảnh hưởng trực tiếp thấp hơn gián tiếp khẳng định vai trò then chốt của cơ chế liên tưởng và nhận diện định kiến. Như vậy, cả ba giả thuyết H3a, H3b và H3c đều được chấp nhận. Giả thuyết H4 về tái cấu trúc nhận thức (TBD) có ảnh hưởng mạnh đến mức độ hiểu biết bản thân và siêu nhận thức (TBE), với hệ số beta chuẩn hóa là 0.823 ($p < .001$) được chấp nhận (Bảng 2).

Bảng 2. Kết quả hồi quy tuyến tính kiểm định các giả thuyết H1–H4

Giả thuyết	Mối quan hệ	Beta chuẩn hóa (β)	Sig. (p-value)	Kết luận
H1	TBA → TBB	0.741	< .001	Chấp nhận
H2	TBB → TBC	0.737	< .001	Chấp nhận
H3a	TBB → TBD	0.2989	0.0011	Chấp nhận
H3b	TBC → TBD	0.2349	0.0051	Chấp nhận
H3c	TBA → TBD (gián tiếp qua TBB & TBC)	0.3855 (ảnh hưởng gián tiếp) 0.2996 (ảnh hưởng trực tiếp)	Confidence Interval $\neq 0$	Chấp nhận
H4	TBD → TBE	0.823	< .001	Chấp nhận

Kết quả trên cho thấy các giả thuyết đặt ra đều được chấp nhận. Tiếp xúc với Kinh Pháp Cú ảnh hưởng đáng kể đến khả năng kích hoạt liên tưởng và nhận diện định kiến. Cuối cùng là tái cấu trúc nhận thức ảnh hưởng rất mạnh đến hiểu biết về bản thân và siêu nhận thức, củng cố mối liên hệ giữa chuyển hóa nhận thức và phát triển chánh niệm.

5. Thảo luận

Nghiên cứu tiến hành phân tích định tính và định lượng để khám phá tiến trình nhận thức được kích hoạt khi người đọc tiếp xúc với Kinh Pháp Cú. Cả hai phương pháp đều thống nhất cho thấy chuỗi tác động nhận thức từ Kích hoạt liên tưởng đến nhận diện định kiến đến tái cấu trúc nhận thức và phát triển tự tri. Các bài kệ như những tác nhân nhận thức phá vỡ mô thức tư duy cũ và giúp định hình lại nhận thức thông qua ngôn ngữ giàu hình ảnh, ẩn dụ, tương phản và giàu cảm xúc cũng như gần gũi với đời sống thường nhật.

Phân tích 15 bài kệ trong Kinh Pháp Cú cho thấy các bài kệ được vận hành như những tác nhân kích thích liên tưởng, phá vỡ mô thức nhận thức sai lệch để nhìn lại và chuyển hóa chính mình. Trong vai trò này, Kinh Pháp Cú dẫn dắt người đọc đến sự tỉnh thức và tự nhận thức lại trong thời khắc hiện tại. Quá trình này cũng phản ánh một cấu trúc nhận thức luận đặc thù, khi tri thức không chỉ là sự tích lũy mà còn hình thành qua sự quán chiếu, tháo gỡ các lớp tri kiến sai lầm qua các giai đoạn. Cách tiếp cận này có nét tương đồng với nhận định của Haladarom (2023) [25] khi ông so sánh ba cấp độ tri thức giữa Phật giáo và triết học Spinoza, và chỉ ra trong Phật giáo tri thức đích thực là trực nhận được bản chất vô ngã và duyên khởi của vạn pháp.

Nghiên cứu định lượng kiểm tra giả thuyết nghiên cứu bằng phương pháp hồi quy và mô hình trung gian (PROCESS model 4) cho thấy các giả thuyết đều được chấp nhận. Giả thuyết H1 và H2 cho thấy việc tiếp xúc với Kinh Pháp Cú tác động mạnh thuận chiều với kích hoạt liên

tưởng và dẫn đến nhận diện định kiến cho thấy vai trò lớn của ngôn ngữ giàu hình ảnh, ẩn dụ - đạo đức như một cơ chế kích hoạt chánh niệm (mindfulness priming). Giả thuyết H3a, H3b và H3c cho thấy chuyển hóa nội tâm là kết quả của chuỗi phản ứng từ kích hoạt đến phản tư và điều chỉnh. Trong đó Kinh Pháp Cú tác động đến nhận thức chủ yếu qua con đường nội tâm, tự mình thấy được các định kiến của mình, điều này dựa trên sự đồng thuận về mặt cảm xúc cá nhân chứ không phải là những áp đặt đạo đức đơn thuần. Giả thuyết H4 cho thấy sự ảnh hưởng mạnh mẽ của tái cấu trúc nhận thức đến nhận thức sâu, siêu nhận thức. Sự thay đổi nhận thức không chỉ là quá trình học thuật thuần túy mà còn gắn với sự phát triển chiều sâu nhận thức bản thân, nhìn lại chính mình và chuyển hóa.

Nghiên cứu về chánh niệm ít đề cập đến phương diện đạo đức, nhưng không thể phủ nhận đạo đức là một thành tố giúp con người đạt được trạng thái bình an, có chánh niệm. Điều này dễ nhận thấy trong tương quan giữa Giới – Định – Tuệ. Giữ đạo đức qua việc thực hành giới hạnh sẽ hỗ trợ cho quá trình đạt được chánh niệm. Đóng góp đáng chú ý của nghiên cứu còn phát hiện vai trò xuyên suốt của nền tảng đạo đức trong quá trình nhận thức được kích hoạt qua các bài kệ trong Kinh Pháp Cú. Nhiều bài kệ sử dụng hình ảnh về đạo đức để gợi mở quá trình phản tư sâu sắc về hành vi, trách nhiệm, hậu quả và định hình lại những giá trị đạo đức cá nhân phổ quát.

Tuy nhiên con đường định hướng đạo đức ở đây không mang tính áp đặt, mà thông qua các hình ảnh giàu sức liên tưởng, gần gũi với đời sống, người học sẽ tự rút ra bài học cho mình, qua đó giúp tự ý thức từng việc làm của mình trong từng giây phút hiện tại. Đây cũng là quan niệm rất đặc trưng trong triết học Phật giáo, đạo đức là nền tảng và cũng là biểu hiện tự nhiên của sự tỉnh thức. Rupert Gethin (1998) [34] đã xem giáo lý là nền tảng cho sự phát triển nhận thức và tâm linh. Đây cũng là nền tảng của thực hành

chánh niệm, như quan điểm của Prof. Kanchan Saxena (2019): “Chánh niệm là quá trình rèn luyện tinh thần, liên tục giúp loại bỏ mọi vọng niệm, mong cầu. Với sự luyện tập cơ thể và tâm trí dẻo dai được đào tạo đến mức không có ham muốn hay sự từ chối nào có thể len lỏi vào và người khao khát xây dựng nhân cách đạo đức mạnh mẽ bằng cách trở nên hăng hái, cảnh giác, tự chủ và im lặng” [27].

Nghiên cứu này hướng tới việc kích hoạt chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày bằng chính Kinh Pháp Cú. Như một sự khẳng định về việc cần có sự cân đối trong biểu hiện bề mặt (thể hiện qua những con số từ công cụ đo lường chánh niệm) và gốc rễ của trải nghiệm. Nếu tách chánh niệm ra khỏi ngữ cảnh cuộc sống thì mức độ áp dụng trong đời sống sẽ bị hẹp lại. Sau thiền định, bạn có thể rất bình an, vui vẻ, nhưng trong một ngày, nếu gặp trạng thái không như ý, không có điều gì đảm bảo về việc bạn sẽ không nổi cáu, bực mình, hay không bị cuốn theo những dòng cảm xúc bản năng. Chánh niệm không như là một viên thuốc có thể bào chế và mang cho người khác, nó phải đến từ trải nghiệm, rèn luyện về đời sống tỉnh thức trong từng hơi thở, từng suy nghĩ, và ngay cả trạng thái khổ đau. Các bài kệ trong Kinh Pháp Cú mang đến một cách tiếp cận mới trong việc rèn luyện chánh niệm. Chánh niệm là sự có mặt đích thực, không có con đường tắt để đạt được chánh niệm như thiền sư Thích Nhất Hạnh đã từng nói.

6. Kết luận

Dựa trên mô hình nghiên cứu hỗn hợp, phân tích định tính và định lượng đều cho thấy sự nhất quán về cơ chế nhận thức có tính hệ thống và được vận hành bởi sự kích hoạt chánh niệm (mindfulness priming). Nghiên cứu xây dựng mô hình lý thuyết về tiến trình từ tiếp xúc văn bản, kích hoạt liên tưởng, nhận diện định kiến, tái cấu trúc bản thân và hiểu biết sâu về bản thân. Và trong tiến trình này, Kinh Pháp Cú được xem như là một công cụ kích hoạt chuỗi phản ứng

nhận thức sâu sắc và sự hiện hữu của chánh niệm thông qua yếu tố ngôn ngữ.

Các kết quả phân tích nội dung 15 bài kệ tiêu biểu xác nhận Kinh Pháp Cú không chỉ truyền đạt giáo lý đạo đức mà còn vận hành như một tác nhân kích hoạt nhận thức thông qua ngôn ngữ. Về mặt định lượng, mô hình phân tích trung gian kép cho thấy vai trò của các yếu tố trung gian như kích hoạt liên tưởng và nhận diện định kiến ảnh hưởng tới mối quan hệ giữa tiếp xúc văn bản và tái cấu trúc nhận thức, đồng thời tái cấu trúc nhận thức ảnh hưởng mạnh đến sự phát triển nhận thức sâu về bản thân và siêu nhận thức.

Từ góc nhìn triết học, nghiên cứu còn cho thấy Kinh Pháp Cú không chỉ là một văn bản tôn giáo về đạo đức mà còn như một phương thức nhận thức học có khả năng tạo nên sự thay đổi sâu sắc về nội tâm con người, cách con người tư duy, cảm nhận và hành xử. Điều này cho thấy tiềm năng ứng dụng Kinh Pháp Cú vào giáo dục, trị liệu nhận thức cũng như mở rộng hướng nghiên cứu chánh niệm ngoài phạm vi thiền định truyền thống. Các công trình tiếp theo có thể được mở rộng trong việc khảo sát, đối tượng khảo sát để kiểm tra tính phổ quát của mô hình và tiến hành so sánh các đối tượng thực hành Kinh Pháp Cú và nhóm không tiếp xúc. Bên cạnh đó nghiên cứu còn góp phần khẳng định về cách kích hoạt chánh niệm bằng ngôn ngữ tôn giáo có thể trở thành một lĩnh vực tiềm năng trong sự kết nối tinh hoa văn hóa, tri thức khoa học từ Đông sang Tây.

Tài liệu tham khảo

- [1] Albers H, Thewissen R. (2011). The effect of a brief mindfulness intervention on memory for positively and negatively valenced stimuli. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-011-0044-7.
- [2] Anderson, J. R. (1983). *The architecture of cognition*. Harvard University Press.
- [3] Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- [4] Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- [5] Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- [6] Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- [7] Bargh và Chartrand. (1999). The Unbearable Automaticity of Being. *American Psychologist*. số 7, trang 462–479.
- [8] Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- [9] Bergeron, C. M., Almgren-Doré, I., & Dandeneau, S. D. (2016). “Letting go” (implicitly): Priming mindfulness mitigates the effects of a moderate social stressor. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00872>
- [10] Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- [11] Garland, E. L., Hanley, A. W., Farb, N. A., & Froeliger, B. (2015). State mindfulness during meditation predicts enhanced cognitive reappraisal. *Mindfulness*, 6(2), 234–242. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0250-6>
- [12] Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
- [13] Hölzel, B. K., et al. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, DOI: 10.1177/1745691611419671
- [14] Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- [15] Kabat-Zinn J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- [16] Kirk W. B., Richard M. Ryan., J. David Creswell., (2007), *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects*, Psychological Inquiry.
- [17] Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- [18] Neimeyer, R. A. (2000). Narrative disruptions in the construction of self. In J. Gillies & R. A. Neimeyer (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 131–146). Taylor & Francis.

- [19] Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- [20] Mishra, P. (2004). *An end to suffering*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
- [21] Marcel V. J. Veenman. (2017). *Assessing Metacognitive Deficiencies and Effectively Instructing Metacognitive Skills*. Sage Journals Home.
<https://doi.org/10.1177/016146811711901303>
- [22] Saxena, K. (2019). *Phương pháp tiếp cận đạo đức Phật giáo đối với các xã hội bền vững* (Phạm Hải Hà trans). Nhà xuất bản Hồng Đức.
- [23] [23] Shian-Ling K., Moria J S., Clive J. R., (2011), Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies, *Clinical Psychology Review*, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- [24] Schmid, M., Britz, L., Gremsl, A., Unterrainer, H.-F., & Hinterleitner, M. (2024). Can sensory and semantic priming enhance the effects of guided self-compassion meditation? A proof-of-concept study. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1385799>
- [25] Soraj Hongladarom. (2023), Buddhism and Spinoza on the three kinds of knowledge, *Asian Philosophy*. <https://doi.org/10.1080/09552367.2023.2185992>
- [26] Peter H., (2000), *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues*, Cambridge University Press.
- [27] Prof. Kanchan Saxena (2019), *Phương pháp tiếp cận đạo đức Phật giáo đối với các xã hội bền vững, Phật giáo và giáo dục đạo đức toàn cầu*, Nhà xuất bản Hồng Đức.
- [28] Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- [29] Thích Chơn Thiện, Thích Hải Ấn (2014), *Kinh Pháp Cú – bản in dịch Kinh Pháp Cú của Hòa thượng Thích Thiện Siêu và Hòa Thượng Thích Minh Châu*, Công ty Cổ phần Văn hóa Thiện tri thức.
- [30] Thích Nhật Hạnh. (2003). *No Death, No Fear: Comforting Wisdom for Life*. by Riverhead.
- [31] Thích Nhật Hạnh. (2023). *Quyền lực đích thực (True Power)*. Hong Duc Publishing House.
- [32] upert G. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- [33] Rolf A. Zwaan và Gabriel A. Radvansky. (1998): Situation Models in Language Comprehension and Memory. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.123.2.162>
- [34] Rupert Gethin (1998). *Nền tảng Phật giáo*. (Thích Thiện Chánh dịch) (2022). Nhà xuất bản Hồng Đức.
- [35] Warren. H. C. (1921). *A History of the Association Psychology*. Charles Scribner's Sons (New York).