

MỐI QUAN HỆ GIỮA CHÁNH NIỆM VÀ CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA TĂNG NI SINH VIÊN HỌC VIỆN PHẬT GIÁO VIỆT NAM

PGS.TS. Phan Thị Mai Hương
SC.ThS. Thích Nữ Minh Hoa*

TÓM TẮT

Chánh niệm là thuật ngữ vốn có nguồn gốc từ Phật giáo, được Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh định nghĩa đơn giản là duy trì sự tỉnh thức trong đời sống thực tại. Nhiều nghiên cứu được thực hiện ở nước ngoài đã cho thấy chánh niệm có mối quan hệ rõ rệt với cảm nhận hạnh phúc của con người. Tuy nhiên, ở Việt Nam chưa có nhiều những nghiên cứu tương tự. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm kiếm những bằng chứng khoa học về mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc. Mẫu nghiên cứu gồm 164 người là Tăng ni đang học chương trình cử nhân tại học viện Phật giáo thành phố Hồ Chí Minh. Bài viết chỉ ra những bằng chứng thực tiễn về mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc. Công cụ nghiên cứu là bảng hỏi gồm thang Trải nghiệm chánh niệm, thang Hạnh phúc, và một số thông tin cá nhân. Sử dụng phép phân tích nhân tố, tương quan và hồi quy, nghiên cứu đã chỉ ra 3 thành phần của chánh niệm. Kết quả cho thấy chánh niệm có thể trực tiếp có tác động tích cực đến cảm nhận hạnh phúc hoặc gián tiếp làm Tăng ni sinh viên an lạc, hạnh phúc hơn thông qua làm giảm cảm

* NCS. Ngành Tâm Lý Học, Viện Hàn lâm Khoa Học Xã Hội, Việt Nam

xúc âm tính, trong đó tác động trực tiếp là trội hơn. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa trong việc định hướng thực hành chánh niệm, giúp con người đạt được hạnh phúc.

1. MỞ ĐẦU

Chánh niệm vốn có nguồn gốc từ Phật giáo và gắn liền với thiền. Cùng với sự phát triển của Phật giáo trong xã hội cũng như tính thiết thực mà nền tảng giáo lý Phật giáo mang lại cho con người thì thực hành chánh niệm trở nên phổ biến với nhiều đối tượng khác nhau chứ không chỉ trong giới tu hành. Chánh niệm là sự tỉnh thức, làm chủ hành động, lời nói, là khả năng nhận diện về sự có mặt của một đối tượng, không phê phán, không xét xử, không tham đắm hay chán ghét đối tượng, cũng không xem thường hoặc quan trọng hóa nó. Trải nghiệm chánh niệm là tập trung tâm ý vào một đối tượng, biết rõ những gì đang xảy ra trong nội tâm, ở xung quanh, đang hiện diện trong hiện tại, ở đây và ngay bây giờ. Phật giáo coi thực hành chánh niệm là phương pháp rèn luyện tâm giúp con người tỉnh thức, giác ngộ, và từ đó thoát khỏi khổ đau.

Hạnh phúc là trạng thái tâm lý, cảm xúc tích cực của con người khi một nhu cầu nào đó được thỏa mãn hoặc có cảm giác an toàn, hài lòng với cuộc sống hiện tại, sự vui vẻ, thoải mái. Cảm nhận hạnh phúc phản ánh nhu cầu cá nhân, trạng thái tâm lý cá nhân nên nó mang tính chủ quan rõ nét. Đặc trưng của người sống hạnh phúc là mang nhiều cảm xúc dương tính, làm chủ và cân bằng cảm xúc, sống an lạc, thanh thoi, không mang nặng những cảm xúc âm tính như lo âu, phiền muộn, đau khổ....

Có thể thấy, chánh niệm và hạnh phúc là hai phạm trù khác nhau, một bên là sự rèn luyện tâm, sự tập trung tâm trí vào một đối tượng, sự tỉnh thức; một bên là trạng thái tâm lý, cảm xúc của con người. Tuy vậy, nhiều nghiên cứu trên thế giới cho thấy chánh niệm có mối liên quan đến cảm nhận hạnh phúc ở con người (Coo và cs., 2017; Bellin, 2015; Brown và cs, 2003). Các nghiên cứu còn chứng

minh, trải nghiệm chánh niệm làm gia tăng cảm nhận hạnh phúc ở cả nhóm thiền và không thiền (Hollis-Walker L., Colosimob K. 2011), ở tất cả các phương pháp thực hành chánh niệm (Englund-Helmeke, Shawn R., 2014). Giải thích cơ chế thần kinh của mối quan hệ này, nghiên cứu thực nghiệm của Sieghl, D.J. (2007) đã chỉ ra rằng, người thực tập thiền chánh niệm cảm thấy hạnh phúc hơn bởi thiền tạo ra sự kết hợp hoạt động của nhiều thành phần trong bộ não và cơ thể, làm phát sinh 9 loại chức năng khiến cho con người cảm thấy đời sống tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn. Thực tập chánh niệm làm phát sinh sự kết hợp thần kinh vùng trung não trước trán làm bộ não gia tăng hoạt động và do đó tạo sự quân bình tốt đẹp toàn diện.

Tại Việt Nam, thực hành chánh niệm được coi là phương pháp nâng cao sức khỏe và hạnh phúc cho con người (Phụng Sơn, 2011). Tác giả còn đưa ra những bằng chứng khoa học rằng chánh niệm đem lại những cảm xúc tích cực, năng động sáng tạo, thư thái và hạnh phúc cho người tập thiền (Phụng Sơn, 2014). Thích Nhật Từ (2018) đã nhấn mạnh đến vai trò của thiền chánh niệm như một phương pháp tịnh hóa, nuôi dưỡng thân tâm. Người thực hành thiền chánh niệm sẽ được sự an lạc, hạnh phúc ngay trong hiện tại, đây lười tà kiến vô minh, khơi dậy niềm hạnh phúc, tự do miên viễn. Phân biệt hạnh phúc đến từ tâm và đến từ vật chất, thiền sư Thích Nhất Hạnh (2015) đã chỉ ra rằng thực tập thiền chánh niệm mới mang lại hạnh phúc đích thực, bởi có sự an lạc trong nội tâm của người, chứ không nhanh chóng biến mất như hạnh phúc đến từ vật chất. Tương tự như vậy, Thiền sư Thích Thanh Từ (2002) đã khẳng định hạnh phúc có được không đến từ bên ngoài do sáu căn tiếp xúc với sáu trần (mắt thấy, sắc đẹp, tai nghe, âm thanh...) mà do sự an tịnh trong tâm nhờ tu tập thiền định, quán chiếu, làm chủ tâm mình, tùy hỷ và buông xả mọi thứ, đỉnh cao là làm chủ được sanh tử, tự tại với việc sống chết, đến đi.

Như thế, nếu như ở nước ngoài, mối quan hệ giữa chánh niệm và hạnh phúc được khám phá trên cơ sở rất nhiều các bằng chứng

từ nghiên cứu thực nghiệm khoa học thì ở Việt Nam, những nghiên cứu như vậy còn hiếm hoi. Chánh niệm có thể có tác động đến hạnh phúc với cơ chế nào còn chưa được làm rõ. Nghiên cứu mối quan hệ này trên mẫu tăng ni tuổi thanh niên, đặc biệt là Tăng ni sinh viên nhằm tìm kiếm bằng chứng khoa học, góp phần xác nhận vai trò của thực hành chánh niệm đối với cảm nhận hạnh phúc của giới tăng ni nói riêng, con người nói chung, để từ đó hướng đến những hoạt động thực hành chánh niệm tích cực dành cho thanh niên.

2. PHƯƠNG PHÁP

2.1. Mẫu nghiên cứu

Học viện Phật giáo Việt Nam là cơ sở giáo dục Đại học của Giáo hội Phật giáo Việt Nam gồm 3 cơ sở: Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội, tại Huế và tại Tp.HCM. Trong đó, Học viện Phật giáo Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh là Học viện có quy mô và số lượng sinh viên tham gia học đông nhất, là nơi tu học Phật học nội trú lớn nhất nước, đồng thời là môi trường ứng dụng, hành trì các pháp môn trong đạo Phật nhằm giúp hàng ngàn Tăng Ni sinh viên sau khi học và tu tập ở đây có thể sống đời đạo đức và trải nghiệm tâm linh hài hòa giữa các truyền thống Phật giáo.

Xét ở bậc cử nhân, Học viện có hai hệ đào tạo: đào tạo chính quy và đào tạo từ xa. Đào tạo từ xa dành cho mọi lứa tuổi, mọi thành phần của xã hội có nhu cầu học tập (riêng đối với Tăng Ni theo học chương trình này thì tuổi đời phải trên 35). Đối với đào tạo chính quy, để trở thành sinh viên của Học viện, Tăng Ni phải trúng tuyển qua kỳ thi tuyển sinh và những điều kiện cần thiết (quy chế tuyển sinh). Sau khi trúng tuyển, sinh viên được vào học nội trú tại Học viện, bù lại phải tuân thủ theo nội quy nghiêm ngặt của Học viện. Nơi đây, Tăng ni sinh không những được trang bị kiến thức mà còn thực tập, rèn luyện những kỹ năng cần thiết và rèn luyện, tu tập phát triển tâm linh, thành tựu giới - định - tuệ.

Bảng 1: Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Các đặc điểm		Số lượng	Tỷ lệ %
Giới tính	Nam	55	33,6
	Nữ	106	64,6
	Khuyết	3	1,8
Tông phái	Thiền tông	23	14.0
	Tịnh Độ tông	112	68.3
	Mật tông	4	2.4
	Khác	19	11.6
	Khuyết thiếu	6	3,7
Thời gian tu tập	1-3 năm	2	1.2
	4-6 năm	41	25.0
	7-10 năm	61	37.2
	Trên 10 năm	57	34.8
	Khuyết thiếu	3	1.8
Tuổi	Trung bình	27,3	Cao nhất 49
	Độ lệch chuẩn	4,3	Thấp nhất 19
Tổng số		164	100

Hiện tại, số lượng Tăng Ni đang học bậc của nhân tại Học viện với tổng số gần 1500 sinh viên. Mẫu nghiên cứu được chọn ngẫu nhiên gồm 164 Tăng ni sinh viên khóa khóa 12 và 13 (trong một lớp học môn Giáo dục học đại cương với tổng số là 237 sinh viên). Đặc điểm mẫu nghiên cứu được hiển thị ở Bảng 1.

Như vậy, các Tăng ni là sinh viên trong mẫu chọn có tỷ lệ nữ cao gần gấp đôi nam, phần lớn tu tập theo tông phái Tịnh Độ, tuổi tập trung trong khoảng từ 23 đến 29 tuổi, thời gian xuất gia đại đa số từ 4 năm trở lên. Với đặc điểm mẫu như thế, thực hành thiền chánh niệm không phải là điều xa lạ với họ, và kết quả phản ánh phần nhiều cho nữ Tăng ni và theo Tịnh Độ tông.

2.2. Công cụ thu thập dữ liệu

Bảng hỏi là công cụ chính để thu thập dữ liệu. Nội dung chính của bảng hỏi gồm:

Thang đo cảm nhận hạnh phúc: gồm 16 item hỏi về các loại cảm xúc, trong đó có 9 cảm xúc dương tính, như: “Cảm thấy tràn đầy năng lượng”, “Cảm thấy bình an”, “Cảm thấy an lạc”... và 7 cảm xúc âm tính, như “Cảm thấy cô đơn”, “Cảm thấy đau khổ, buồn”, “Cảm thấy ủ rũ, chán nản”... Thang điểm Likert 5 bậc từ 1 “Luôn luôn như thế” đến 5 “Hiếm khi hoặc không bao giờ như thế” được sử dụng để đo lường tần suất trải nghiệm các cảm xúc trên.

Thang đo trải nghiệm chánh niệm: gồm 17 item phản ánh các trải nghiệm chánh niệm như “Tôi thấy rõ tâm tôi đang đau khổ, an vui”, “Tôi có thể gạt bỏ phiền muộn trong lòng để tập trung vào công việc đang làm”, “Khi làm việc, tâm trí tôi hay bị tản mát và dễ bị phân tâm”. Thang có 6 item nghịch đảo, sẽ được đổi điểm trong quá trình phân tích. Thang điểm Likert 5 bậc từ 1 “Luôn luôn như thế” đến 5 “Hiếm khi hoặc không bao giờ như thế” được sử dụng để đo lường mức độ thường xuyên trải nghiệm chánh niệm.

2.3. Phương pháp phân tích

Phân tích nhân tố khám phá được dùng với thang trải nghiệm chánh niệm nhằm phát hiện ra những thành phần khác nhau của chánh niệm

Tạo các biến độc lập và phụ thuộc: Biến độc lập là trải nghiệm chánh niệm, và biến phụ thuộc là cảm xúc dương tính và cảm xúc âm tính được tạo ra bằng cách tính điểm trung bình của các item thành phần.

Phân tích nhân tố chỉ ra 3 thành phần của chánh niệm, được tính thành 3 biến số độc lập, đồng thời biến chánh niệm chung được tính bằng trung bình cộng của toàn bộ các item của thang. Độ tin cậy Cronbach Alpha của toàn thang chánh niệm là 0,87, của các thành phần chánh niệm là: 0,75; 0,78 và 0,84. Độ tin cậy của thang

cảm xúc dương tính là 0,90 và của cảm xúc âm tính là 0,87. Dữ liệu cho thấy các thang và tiểu thang có đủ độ tin cậy và xác thực trong đo lường.

Thống kê mô tả được sử dụng để giới thiệu chung về chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

Tương quan Pearson và hồi qui đơn được áp dụng để phân tích ảnh hưởng trực tiếp của trải nghiệm chánh niệm chung và từng thành phần của nó đến cảm nhận hạnh phúc của mẫu sinh viên tăng ni tại Học viện Phật giáo.

Các phép phân tích trên được thực hiện trên phần mềm SPSS 22.0. Bên cạnh đó, phần mềm Process 3.2 tích hợp trong SPSS của Hayer được sử dụng để phân tích ảnh hưởng gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc qua biến trung gian.

3. KẾT QUẢ

3.1. Mô tả chung về trải nghiệm chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc ở Tăng ni sinh viên

3.1.1. Trải nghiệm chánh niệm

Chánh niệm thể hiện nội lực của chủ thể, khả năng tập trung vào sức mạnh của tâm trí trong hiện tại để xây dựng và duy trì tâm an. Vậy trải nghiệm chánh niệm của sinh viên Đại học Phật giáo ở mức độ nào và có đặc trưng gì?

Phân tích nhân tố khám phá với phương pháp trích rút thành phần chủ yếu (principle component) cùng phép xoay *varimax* cho thấy thang đo chánh niệm gồm 3 thành phần, giải thích được hơn 53% phương sai của bộ dữ liệu. Các tham số cụ thể được hiển thị ở bảng 2. Thành phần thứ nhất diễn tả khả năng nhận thức rõ thế giới nội tâm của mình và có thể chú tâm hoàn toàn vào công việc mình đang làm, tạm đặt tên là Tỉnh thức - tập trung công việc. Thành phần thứ hai đề cập đến khả năng nhận biết những biến động trong tâm trí của bản thân, nhưng biết tập trung vào thời điểm hiện tại để duy trì tâm an, không bị cuốn vào thế giới phức tạp của cảm xúc, suy nghĩ, tạm gọi là

nhận biết – tâm an. Thành phần thứ ba đề cập đến khả năng tập trung chú ý nói chung, không bị phân tán tư tưởng, nó bao gồm toàn bộ các mệnh đề đảo ngược, và đặt tên là Không phân tâm.

Nhìn chung, sự trải nghiệm chánh niệm của sinh viên đại học Phật giáo ở mức khá thường xuyên (ĐTB xoay quanh mức 2 điểm). Trong đó khả năng nhận biết để duy trì tâm an có chút thấp hơn so với 2 thành phần khác của chánh niệm. (Xem cụ thể ở các biểu đồ từ 1.1 đến 1.4 dưới đây).

Bảng 2: Hệ số tải các yếu tố thang đo Chánh niệm

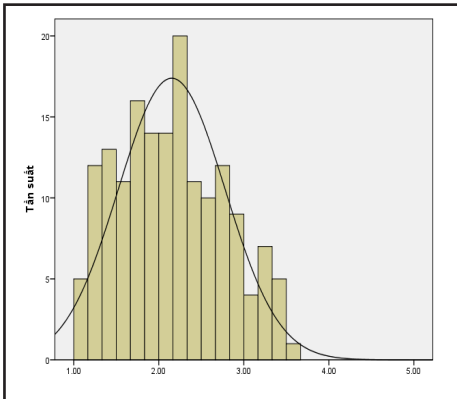
Các mệnh đề	Thực tinh và tập trung công việc	Nhận biết và tâm an	Không phân tâm
Tôi nhận thức rõ những gì đang diễn ra trong trong tâm trí tôi	0,704		
Tôi thấy rõ tâm tôi đang đau khổ, an vui	0,702		
Gạt bỏ phiền muộn tập trung vào công việc đang làm	0,682		
Tập trung chú ý trọn vẹn đến việc đang làm	0,663		
Tôi biết rõ việc gì nên làm và việc gì không nên làm	0,650		
Nhận ra những cảm xúc của mình nhưng không cuốn theo		0,720	
Tôi trải nghiệm trọn vẹn khoảnh khắc hiện tại		0,711	
Tôi nhận thấy những suy nghĩ đến rồi đi và tôi không theo nó		0,698	

Tôi biết rõ cảm xúc của mình nhưng không bị cuốn vào nó		0,624	
Tôi tích cực khám phá những trải nghiệm của tôi trong hiện tại		0,558	
Tôi cảm nhận rõ ràng những gì đang diễn ra trong cơ thể mình		0,542	
Làm việc tự động mà không nhận thức được việc đang làm*			0,742
Khi làm việc, tâm trí tôi hay bị tản mát và dễ bị phân tâm*			0,714
Tôi thấy khó có thể tập trung vào những gì xảy ra ở hiện tại*			0,650
Vội vã thực hiện các nhiệm vụ mà không chú ý đến chúng*			0,632
Thường bị mất ngủ vì quá lo lắng hoặc đau buồn*			0,609
Dễ bị cuốn hút bởi ngoại cảnh và không làm chủ cảm xúc*			0,557
Tổng phương sai trích: (1) + (2) + (3) = 53,64%	33,79%	12,61%	7,24%
Điểm trung bình từng yếu tố	2,03	2,44	1,99
Điểm trung bình chung	2,15		

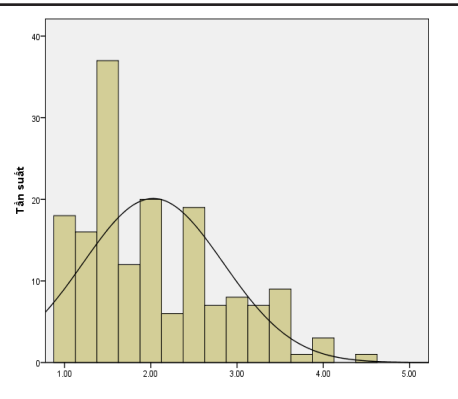
(*): Các item nghịch đảo và đã được đổi điểm trong quá trình phân tích

Các biểu đồ cho thấy phân bố điểm của chánh niệm tổng hợp (bao gồm cả 3 thành phần) và từng thành phần riêng biệt bao quát khoảng điểm rộng, từ mức độ cao nhất là luôn luôn trải nghiệm chánh niệm, đến mức điểm gần thấp nhất (hiếm khi trải nghiệm chánh niệm). Như vậy, trong mẫu Tăng ni sinh viên, có một số luôn đạt được sự chú tâm, nhưng một số khác thì ít khi trải nghiệm chú tâm. Tuy nhiên, số hiếm khi có sự chú tâm là ít, trong khi số luôn có sự chú tâm lớn hơn nhiều. Trên tổng thể, phân bố điểm chú tâm

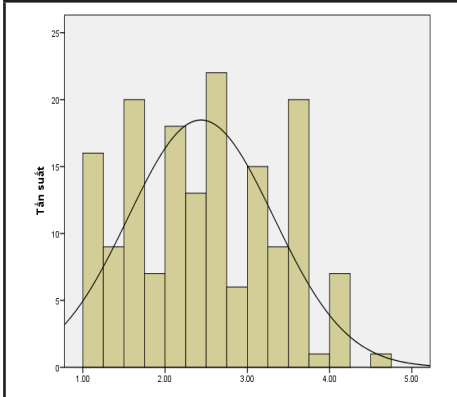
có chút nghiêng về phía điểm thấp (với ý nghĩa có mức độ chú tâm cao). Phần đông tập trung ở mức điểm xung quanh điểm 2 (mức khá thường xuyên). Biểu đồ 1.3 cho thấy, điểm tập trung ở mức 2 – 3 điểm, và có một tỷ lệ không nhỏ tập trung gần mức 4 điểm (trải nghiệm chú tâm ở mức đôi khi), tức là những người thiếu sự chú tâm ở lĩnh vực nhận biết được cảm giác bên trong để duy trì tâm an trong hiện tại là không hiếm.



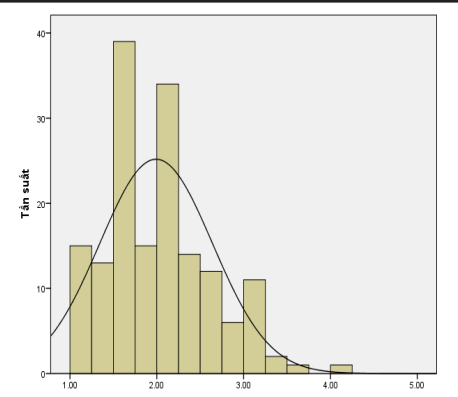
Biểu đồ 1.1: Phân bố điểm Chánh niệm chung (ĐTB)



Biểu đồ 1.2: Phân bố điểm thành phần Thức tỉnh và tập trung công việc (ĐTB)



Biểu đồ 1.3: Phân bố điểm thành phần Nhận biết và tâm an (ĐTB)



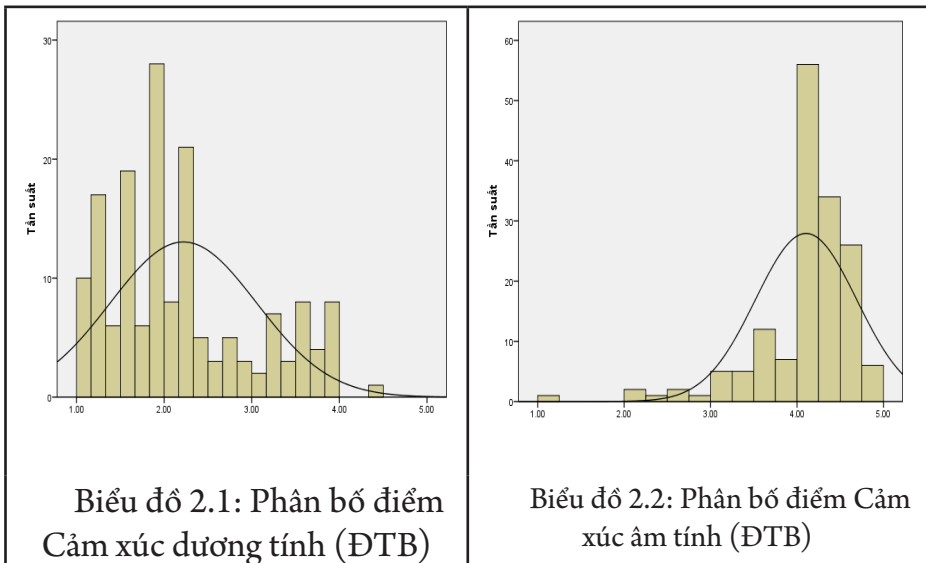
Biểu đồ 1.4: Phân bố điểm thành phần Không phân tâm (ĐTB)

3.1.2. Cảm nhận hạnh phúc

Hạnh phúc là trạng thái cảm xúc tích cực của con người, thể hiện sự hài lòng, thỏa mãn với cuộc sống nói chung. Người hạnh phúc sẽ thấy vui vẻ, bình tâm, không có nghĩa họ không bao giờ lo âu, buồn chán, mà cái chính là cảm xúc dương tính luôn trội hơn so với những cảm xúc âm tính. Vậy Tăng ni sinh viên có mức độ hạnh phúc như thế nào?

Dữ liệu về phân bố điểm thang đo (biểu đồ 2.1 và 2.2) cho thấy, đường phân bố của cảm xúc dương tính nghiêng trái (biểu thị tần suất luôn trải nghiệm) và của cảm xúc âm tính nghiêng phải (biểu thị tần suất ít khi trải nghiệm). Như vậy, nhìn chung sinh viên khá thường xuyên trải nghiệm các cảm xúc dương tính và chỉ đôi khi hoặc hiếm khi có các cảm xúc âm tính. Có thể thấy họ khá hạnh phúc từ góc độ cảm xúc.

Qua phân bố trên cũng thấy rằng điểm cảm xúc dương tính hay âm tính đều có phạm vi rộng, từ luôn luôn trải nghiệm đến hiếm khi trải nghiệm ở cả 2 loại cảm xúc nhưng với số lượng phân bố không đều.



3.2. Mối quan hệ giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

3.2.1. Tương quan giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

Bảng 3: Hệ số tương quan Pearson giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc

	Thực tiễn và tập trung công việc	Nhận biết và tâm an	Không phân tâm	Chánh niệm chung
Cảm xúc dương tính	0,473**	0,524**	0,339**	0,569**
Cảm xúc âm tính	-0,310**	-0,277**	-0,536**	-0,450**

** : $p < 0,01$

Dữ liệu cho thấy cảm xúc dương tính có tương quan thuận và cảm xúc âm tính có tương quan nghịch ở mức trung bình với chánh niệm chung cũng như các thành phần của chánh niệm. Có nghĩa là khi mức độ trải nghiệm chánh niệm càng thường xuyên thì càng thường xuyên trải nghiệm cảm xúc dương tính, ít trải nghiệm cảm xúc âm tính hơn, và ngược lại, mức độ trải nghiệm chánh niệm càng ít thì trải nghiệm cảm xúc dương tính càng ít và trải nghiệm cảm xúc âm tính càng thường xuyên hơn. Tương quan giữa trải nghiệm chánh niệm chung và thành phần nhận biết để duy trì tâm an với trải nghiệm cảm xúc dương tính mạnh mẽ hơn ($r > 0,5, p < 0,01$). Trong khi đó, cảm xúc âm tính có tương quan mạnh hơn với phân tâm ($r > 0,5, p < 0,01$).

3.2.2. Tác động trực tiếp của chánh niệm đối với cảm nhận hạnh phúc

Trên cơ sở mối tương quan có ý nghĩa giữa cảm nhận hạnh phúc và chánh niệm ở trên, câu hỏi đặt ra liệu chánh niệm có khả năng dự báo cảm nhận hạnh phúc hay không, hay nói khác đi, liệu trải nghiệm chánh niệm có khả năng trực tiếp làm sinh viên cảm thấy hạnh phúc hơn, và bớt đau khổ hơn không? Kết quả phân tích hồi qui với biến độc lập là chánh niệm chung và các thành phần của nó

và biến phụ thuộc lần lượt là cảm xúc dương tính và cảm xúc âm tính được hiển thị ở Bảng 4.

Bảng 4: Dự báo của chánh niệm đối với cảm nhận hạnh phúc

Các biến độc lập	R ²	Beta	F	p
<i>Biến phụ thuộc: Cảm xúc dương tính</i>				
Thức tỉnh và tập trung công việc	0,224	0,486	46,730	< 0,001
Nhận biết và tâm an	0,275	0,495	61,386	< 0,001
Sự phân tâm	0,115	0,437	21,095	< 0,001
<i>Chánh niệm chung</i>	0,323	0,758	77,405	< 0,001
<i>Biến phụ thuộc: Cảm xúc âm tính</i>				
Thức tỉnh và tập trung công việc	0,096	-0,223	17,223	< 0,001
Nhận biết và tâm an	0,077	-0,183	13,458	< 0,001
Sự phân tâm	0,288	-0,483	65,408	< 0,001
<i>Chánh niệm chung</i>	0,202	-0,420	41,058	< 0,001

Kết quả cho thấy, cả 3 thành phần của chánh niệm và tổng hợp 3 thành phần ở chánh niệm chung đều có khả năng dự báo cho cảm nhận hạnh phúc cũng như bớt bất hạnh (tất cả các mô hình đều có $p < 0,001$), tuy nhiên mức độ gây ảnh hưởng có thể khác nhau. Cụ thể là:

- Trong số 3 thành phần của trải nghiệm chánh niệm thì thành phần nhận biết và duy trì tâm an có khả năng tác động mạnh nhất, bởi nó có hệ số xác định lớn nhất $R^2 = 0,275$, tức là yếu tố này có thể giải thích 27,5% cho sự biến thiên của cảm xúc dương tính, trong khi đó, phân tâm chỉ giải thích được 11,5%, có mức độ ảnh hưởng yếu nhất.

- Chánh niệm chung có khả năng tác động mạnh nhất đến cảm

nhận hạnh phúc, có khả năng ảnh hưởng 32,3% trải nghiệm cảm xúc dương tính.

- Hệ số beta dương cho biết nếu tăng cường trải nghiệm chánh niệm ở mức độ thường xuyên hơn, thì sinh viên sẽ càng thường xuyên hơn có các cảm xúc dương tính, tức là càng hạnh phúc hơn. Khi chánh niệm tăng thêm 1 bậc ở các thành phần thì hạnh phúc có thể tăng hơn từ 0,43 đến gần 0,5 điểm, còn nếu chánh niệm chung tăng 1 bậc thì hạnh phúc có thể tăng hơn 0,75 điểm. Đây là những chỉ số rất đáng kể.

- Trong khả năng tác động đến trải nghiệm cảm xúc âm tính, dữ liệu cho thấy sự phân tâm có tác động mạnh nhất ($R^2 = 0,288$), còn nhận biết – tâm an yếu nhất, chỉ giải thích được 7% cho biến phụ thuộc.

- Xem xét hệ số hồi qui beta, cả 4 hệ số đều < 0 , cho thấy rằng, khi càng trải nghiệm thường xuyên chánh niệm thì càng giảm các cảm xúc âm tính, tức là giảm bất hạnh, và ngược lại, càng giảm trải nghiệm chánh niệm thì càng tăng cảm giác bất hạnh. Tuy nhiên, mức độ tăng hay giảm cảm giác bất hạnh này không mạnh như cảm nhận hạnh phúc bởi các hệ số của mô hình này đều thấp hơn các mô hình dự báo cảm xúc dương tính.

3.2.3. Tác động gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc thông qua làm giảm cảm xúc âm tính

Các phân tích trên cho thấy khi càng chú tâm thì cảm nhận hạnh phúc càng tăng qua việc thường xuyên hơn trải nghiệm các cảm xúc dương tính và ít hơn trải nghiệm cảm xúc âm tính. Câu hỏi đặt ra: liệu việc có được cảm xúc dương tính có phải là do giảm cảm xúc âm tính hay không, hay nói khác đi, liệu có phải trải nghiệm chánh niệm làm con người giảm bất hạnh, do đó tăng cảm giác hạnh phúc hay không? Để trả lời câu hỏi này, ở đây sẽ tìm những dữ liệu về tác động gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc thông qua biến trung gian là giảm cảm xúc âm tính.

Theo mô hình phân tích biến trung gian của Baron (1986), có 4 mô hình hồi qui được thực hiện. Kết quả phân tích các mô hình hồi

qui ở bảng 5 và cho thấy như sau.

Bảng 5: Các mô hình hồi qui phân tích tác động gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc thông qua biến trung gian là cảm xúc âm tính

Mô hình	Biến số X: độc lập – Y: phụ thuộc	R ²	Beta chuẩn hóa	F / t	p
1	Y: Cảm xúc dương tính X: Chánh niệm	0,323	0,569	77,405	< 0,001
2	Y: Cảm xúc dương tính X: Cảm xúc âm tính	0,170	-0,412	33,175	< 0,001
3	Y: Cảm xúc âm tính X: Chánh niệm	0,202	-0,450	41,058	< 0,001
4	Y: Cảm xúc dương tính	0,354		44,125	< 0,001
	X ₁ : Cảm xúc âm tính		-0,196	-2,768	0,006
	X ₂ : Chánh niệm		0,480	6,774	< 0,001

Cả 4 mô hình hồi qui đều có ý nghĩa thống kê với $p < 0,001$, cho thấy các biến độc lập đều có khả năng dự báo cho biến phụ thuộc, có nghĩa là: chánh niệm có khả năng dự báo theo chiều thuận cho cảm xúc dương tính, đồng thời, nó cũng có khả năng dự báo theo chiều nghịch cho cảm xúc âm tính. Đến lượt mình, cảm xúc âm tính cũng có khả năng dự báo theo chiều nghịch cho cảm xúc dương tính. Như vậy, có thể hiểu, tăng trải nghiệm chánh niệm có khả năng làm giảm trải nghiệm cảm xúc âm tính, giảm bất hạnh. Việc giảm trải nghiệm cảm xúc âm tính có thể làm tăng trải nghiệm cảm xúc dương tính, tức là tăng hạnh phúc. Tuy nhiên, biên độ ảnh hưởng trung gian của cảm xúc âm tính còn chưa rõ qua các mô hình trên.

Trong mô hình hồi qui 4, với 2 biến độc lập dự báo cho cảm xúc dương tính là chánh niệm và cảm xúc âm tính, thì biên độ ảnh hưởng của tập hợp này tăng lên (R² tăng hơn) và cả hai biến đều

có khả năng ảnh hưởng đến cảm nhận hạnh phúc, có ý nghĩa thống kê, trong đó hệ số beta chuẩn hóa cho biết chánh niệm có biên độ ảnh hưởng lớn hơn so với cảm xúc âm tính. Dữ liệu này cho thấy cảm xúc âm tính không là biến trung gian toàn bộ (full mediator) giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc, nó không triệt tiêu tác động trực tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc trong tập hợp này.

Sử dụng phần mềm tích hợp Process của Hayes (2013) để tính toán biên độ ảnh hưởng gián tiếp của cảm xúc âm tính, dữ liệu cho thấy, biên độ này có giá trị = 0,12 nằm trong khoảng tin cậy 95% (từ -0,01 đến 0,34) nên cảm xúc âm tính được coi là biến trung gian bộ phận giữa chánh niệm và cảm nhận hạnh phúc. Biên độ ảnh hưởng toàn bộ của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc là 0,76, bao gồm trong đó ảnh hưởng trực tiếp là 0,64, còn ảnh hưởng gián tiếp là 0,12. Vậy là, chánh niệm vừa có khả năng tác động trực tiếp lẫn gián tiếp đến cảm nhận hạnh phúc, trong đó, tác động trực tiếp chiếm phần lớn hơn.

Như thế, việc thường xuyên trải nghiệm chánh niệm làm con người tăng hạnh phúc, giảm bất hạnh, và bản thân việc giảm bất hạnh cũng làm tăng cảm nhận hạnh phúc hơn. Đó chính là cơ chế ảnh hưởng của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc.

4. BÀN LUẬN

Kết quả cho thấy chánh niệm có mối quan hệ khá mật thiết với cảm nhận hạnh phúc của Tăng ni là sinh viên Đại học Phật giáo. Trải nghiệm chánh niệm có vai trò trực tiếp làm họ hạnh phúc hơn, hoặc bớt bất hạnh hơn, và do đó, gián tiếp làm con người hạnh phúc hơn. Đây là kết quả rất có ý nghĩa, khẳng định giá trị của chánh niệm, cụ thể là thực hành thiền chánh niệm đối với hạnh phúc của con người.

Kết quả đã chỉ ra những bằng chứng khoa học và cụ thể về cơ chế tác động của chánh niệm, vốn là một phương pháp tu tập Phật giáo truyền thống đối với cảm nhận hạnh phúc. Một mặt, chánh niệm giúp các Tăng ni thức tỉnh để tập trung vào công việc, học tập, hiểu rõ những biến động trong tâm của bản thân nhưng không bị

cuốn vào thế giới đó giúp duy trì tâm an và không phân tâm trong cuộc sống thường ngày, chỉ tập trung vào hiện tại. Những điều đó giúp con người cảm thấy bình tâm, an nhiên hơn, vui vẻ hơn, tức là hạnh phúc hơn. Trong 3 yếu tố này thì hiểu rõ vấn đề của tâm trí và duy trì tâm an là yếu tố cơ bản nhất giúp con người hạnh phúc hơn. Mặt khác, chánh niệm có vai trò đẩy lùi cảm giác chán nản, đau khổ của con người. Sự tập trung vào hoạt động trong hiện tại, không phân tâm giúp con người giảm bớt gánh nặng của khổ đau trong tâm nhiều nhất. Trên cơ sở này, chánh niệm gián tiếp làm con người hạnh phúc hơn.

Từ góc độ Phật giáo, có thể lý giải cơ chế tác động gián tiếp của chánh niệm đến cảm nhận hạnh phúc từ bản chất của chánh niệm. Bản chất của nó là sự chuyển hóa tâm thức, là năng lượng hóa giải những mầm mống tiêu cực. Chánh niệm gồm đủ các yếu tố: niệm, định và tuệ, vì khi chánh niệm có mặt thì định và tuệ cũng đồng có mặt. Giả sử chúng ta đang buồn vì một chuyện nào đó, và chúng ta muốn hóa giải nỗi buồn này. Khi trải nghiệm chánh niệm, có hai loại năng lượng cùng tồn tại: thứ nhất là nỗi buồn và thứ hai là chánh niệm do chúng ta chế tác bằng hơi thở chánh niệm. Năng lượng thứ hai nhận diện và chuyển hóa năng lượng thứ nhất. Quá trình thực tập càng lâu và lặp lại nhiều lần thì năng lượng chánh niệm sẽ dần choán chỗ năng lượng buồn khổ, và do đó nỗi buồn đó sẽ thuyên giảm và dần dần được chuyển hóa. Khi niệm có mặt (Năng lượng niệm) thì lúc đó ta có được sự chú tâm (Năng lượng định) và tuệ giác (Năng lượng tuệ). Chính nhờ tuệ giác này mà nỗi buồn được chuyển hóa thành năng lượng của hiểu biết, thương yêu và từ đó mà có được hạnh phúc.

Sự lý giải kết quả nghiên cứu từ góc độ bằng chứng khoa học và góc độ Phật giáo như trên là khá tương thích với nhau.

Nghiên cứu này chỉ được thực hiện trên nhóm sinh viên Đại học Phật giáo là Tăng ni, tức là những người đã có trải nghiệm Phật pháp, sẽ có tri thức ở bậc cao về Phật pháp trong tương lai gần, và

vì thế, mẫu trong phạm vi hẹp nên chưa thể khái quát cho số đông, nhất là những người không theo tôn giáo này. Tuy nhiên, với những bằng chứng khoa học đã chỉ ra, các nghiên cứu tương tự cần được tiến hành trên mẫu đại chúng, phổ thông là rất có ý nghĩa để tìm những bằng chứng khoa học chứng minh sự đóng góp của chánh niệm Phật giáo đối với hạnh phúc của con người trong xã hội nói chung, chứ không chỉ của riêng nhóm Tăng ni.

5. KẾT LUẬN

Kết quả cho thấy, trải nghiệm chánh niệm có khả năng tác động trực tiếp đến cảm nhận hạnh phúc của sinh viên Tăng ni, làm giảm cảm giác bất hạnh. Tuy nhiên, tác động này khá chênh lệch ở các thành phần chánh niệm khác nhau.

Kết quả cũng cho thấy, trải nghiệm chánh niệm có thể tác động gián tiếp lên cảm nhận hạnh phúc thông qua việc làm giảm cảm xúc âm tính, tuy nhiên, tác động trực tiếp vẫn chiếm tỷ trọng lớn hơn.

Hạnh phúc là mơ ước, là nhu cầu tất yếu của mỗi con người. Để tăng cảm nhận hạnh phúc, chúng ta phải thường xuyên thực tập chánh niệm, trải nghiệm, nhận biết rõ những biến động trong thế giới tâm trí của mình và duy trì tâm an, chú tâm, tỉnh giác trong thời điểm hiện tại, không nhớ về quá khứ, không mơ tưởng đến tương lai. Trong khi đó, để giảm bớt cảm giác bất hạnh, khổ đau thì lưu ý làm giảm sự phân tâm, tán loạn trong những công việc thường ngày.

Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa khẳng định về vai trò của chánh niệm đối với hạnh phúc của con người. Đồng thời, nghiên cứu cũng góp phần chỉ ra cơ chế tác động của chánh niệm. Với những hạn chế đã chỉ ra, trong những nghiên cứu tiếp theo, việc mở rộng phạm vi khách thể nghiên cứu và mở rộng các biến số tham gia vào nghiên cứu có thể củng cố những bằng chứng xác thực về tác dụng của thực hành chánh niệm đối với hạnh phúc của con người trong xã hội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Baron, R.M; Kenny, D.A. (1986) *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations*. Journal of Personality and Social Psychology, 51 (6), 1173-1182.

Bellin, Z.V. (2015) *The Meaning Connection Between Mindfulness and Happiness*. Journal of Humanistic Counseling, [Online] 54, 221-235. Available from: DOI: 10.1002/johc.12013. [Accessed 2nd Oct 2018].

Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003) *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 84 (4), 822–848.

Coo, C., Salanova, M. (2017) *Mindfulness Can Make You Happy-and-Productive: A Mindfulness Controlled Trial and Its Effects on Happiness, Work Engagement and Performance*. Journal of happiness. [Online]. Available from: DOI 10.1007/s10902-017-9892-8. [Accessed 15th July 2018].

Englund-Helmeke, Shawn, R. (2014) *Mindfulness and Well-Being*. [Online] Available from: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/313. [Accessed 20th Oct 2018].

Hayes, A.F. (2013) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Publications, Inc.

Thích Nhất Hạnh. (2015) *Hạnh phúc mộng và thực*. HCM: Nxb Phương Đông.

Sieghl, D.J. (2007) *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: WW Norton & Company.

Phụng Sơn. (2011) *Phật giáo & Trị liệu trong thế kỷ 21*. HCM: Nxb Phương Đông.

Phụng Sơn. (2014) *Thiền - Hạnh phúc, sức khỏe và thành công*

trong 8 tuần lễ. Hà Nội: Nxb Hồng Đức.

Thích Nhật Từ. (2018) *Thiền chỉ, Thiền quán và Lợi ích của Thiền.* Hà Nội: Nxb Hồng Đức.

Thích Thanh Từ. (2002) *Đâu là chân hạnh phúc.* Hà Nội: Nxb Tôn giáo.

Hollis-Walker, L., Colosimob, K. (2011) *Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination.* Personality and Individual Differences, 50 (2), 222-227.