



Bài toán và Ý tưởng

Trí tưởng tượng quan trọng hơn kiến thức

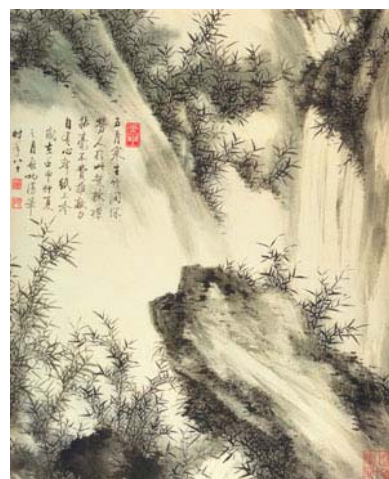
A. Einstein

TRIZ với việc luyện tập khí công

Khải Tâm*

Về khái niệm khí công (氣功)

Khí công là khái niệm hết sức dị thường nhưng cũng rất quen thuộc trong cách nói của y học cổ truyền Trung Hoa. Người Trung Hoa có những bằng chứng để tin là khí công xuất hiện rất sớm, từ trước năm 1122 trước công nguyên. Nếu hiểu sát nghĩa, khí là hơi thở và công là luyện tập thì “khí công” chỉ đơn giản là việc luyện tập hơi thở. Nếu hiểu sâu hơn, chữ khí trong khí công phải bao hàm 2 nghĩa, thứ nhất: loại vật chất tinh vi cấu thành cơ thể và thứ hai là công năng sinh lý của tổ chức cơ quan bên trong cơ thể. Sở dĩ nó được hiểu như vậy bởi vì người Trung Hoa xưa tin rằng trong cơ thể con người có một loại năng lượng sinh ra và được duy trì nhờ hô hấp tự nhiên gọi là “khí”. Chính nhờ cái “khí” này mà con người giữ được sinh mệnh. Quan niệm được xem là kỳ lạ này thật ra không phải chỉ riêng người Trung Hoa mới có. Ấn Độ cổ xưa cũng tồn tại một khái niệm “prāNa” - tương tự như “khí” - trong cộng đồng những người tu tập theo hệ phái “đu già hành tông” (yogācarā) – một tông phái Phật giáo Ấn Độ. Chính các thiền giả của tông phái này đã cảnh báo, sẽ sai lầm nếu hiểu prāNa đơn giản là không khí, hơi thở ... Ngược lại, prāNa phải được hiểu là tất cả những biểu hiện của sự sống. Trong cách hiểu như vậy, không khí, hơi thở chỉ mới là cánh cổng để mở vào thế giới prāNa. Các cách hiểu phức tạp về khí (và cả prāNa) làm cho thuật ngữ khí công – luyện khí (prāNāyāma – theo du già hành tông, mặc dù khái niệm này thật sự không tương đương với khái niệm khí công của Trung Hoa đang được trình bày ở đây) – phải được hiểu là những phương cách rèn luyện bản thân hầu nắm bắt và sử dụng khí để duy trì và bảo vệ sinh mệnh.



* Bạn đọc có thể liên lạc với tác giả qua email: lgtrang@gmail.com nếu muốn tìm hiểu thêm về bài báo

Khí công trong đời sống hiện nay

Theo tiến sĩ Yang Jwing-Ming, một võ sư nghiên cứu và giảng dạy về khí công, Trung Hoa hiện có trên 3000 hệ, chi phái khí công với hàng triệu người tập luyện khắp nơi trên thế giới. So với nền y học chính thống (chúng ta vẫn gọi là tây y), khí công có vị trí khá khiêm tốn. Nó được xếp vào nhóm y học không chính thống – y học tùy chọn, alternative medicine – theo nghĩa “là một trong số những phương pháp trị liệu không thể hoặc khó vượt qua các thử nghiệm khoa học, bởi nhiều lý do chủ quan lẫn khách quan”, nằm bên cạnh các phép chữa bệnh mang màu sắc dân gian, tín ngưỡng, tâm linh như: thiền, yoga, cầu nguyện, sử dụng cây cỏ để làm thuốc, ăn kiêng ...

Vào tháng 5/2004 Barnes và các cộng sự thuộc Trung tâm quốc gia về y học tùy chọn và bổ sung (National Center for Complementary and Alternative Medicine – NCCAM) của Mỹ đã công bố một kết quả điều tra khá lý thú: trong năm 2002, tính trong thời gian 12 tháng, có đến 62,1% người Mỹ trưởng thành (tuổi ≥ 18) có sử dụng các liệu pháp thuộc nhóm y học không chính thống. Tuy nhiên, tỉ lệ người sử dụng khí công liệu pháp chỉ khoảng 11,2%.

Những khó khăn trong tập luyện

Như vậy, số người chọn khí công liệu pháp là không nhiều, nếu không muốn nói là thấp. Có thể lý giải các nguyên nhân ở đây chính là có muôn vàn cái khó khăn, phức tạp đứng về phía người tập khí công. Nào là chọn loại khí công nào, điều kiện tập luyện đối với loại khí công chọn lựa, nào là yêu cầu về giờ giấc tập luyện, rồi vấn đề hiểu và tiếp thu trong học tập. Cái đáng kể nhất là sự bền bỉ, kiên trì tập luyện để có được thành tựu ổn định ... là cái không phải người tập luyện nào cũng có được.

Thường thì, cách người ta hiểu sẽ dẫn đến cách người ta hành động. Hiểu khí công như thế nào, người ta sẽ tập khí công như thế ấy. Đây cũng là một hạn chế lớn của người tập khí công.



Từ cổ chí kim, với tinh thần “*dĩ khí vi bản*” (xem *khí* như là nền tảng của vạn vật), những người Trung Hoa luyện khí công rất xem trọng đến đạo lý tự nhiên, đạo lý ở đời. Nguồn gốc sâu xa của sự xem trọng này chính là ở nhận thức “sinh mệnh con người đương nhiên phải chịu ảnh hưởng của giới tự nhiên”. Cho nên, người ta cũng hiểu luyện khí công là sự tu tập bản thân nói chung để hoàn thiện con người cá nhân. Vì sự hoàn thiện như vậy khác nhau tùy thời đại, tùy văn hóa, nên cách tiếp cận để luyện tập khí công về mặt cơ bản cũng rất khác nhau. Sự khác nhau cơ bản này được gọi là sự khác nhau về “yếu quyết luyện

công”. Trong quá trình phát triển, khí công chịu ảnh hưởng trực tiếp bởi ba nhà: Nho, Lão, Phật. Yếu quyết luyện công trên căn bản cũng thể hiện sự khác nhau theo mỗi nhà. Yếu quyết của Nho gia trong luyện công là: “*tu thân dưỡng tính*”. *Tu thân* là sửa mình cho hợp với đời sống, *dưỡng tính* là nuôi dưỡng tình cảm chân thực của con người. Theo đó, luyện công của Nho gia là chú trọng đạo đức, thanh lọc bản thân, hướng vào văn ôn, võ luyện để

giúp nước cứu đời. Cái đích trong luyện công của Nho gia là mong đạt đến cảnh giới (trình độ) đạo đức lý tưởng: “trực cung giả” – sự ngay thẳng, chính trực ở đời, đạt đến *tâm chính ý thành*.

Đạo gia trong luyện công lại theo yếu quyết: "*tu tâm luyện tính*". *Tu tâm* là sửa mình cho hợp với đạo, *luyện tính* là "dụng tính hóa tình", sao cho thoát khỏi sự bi lụy về tình cảm chủ quan ở đời. Theo đó, luyện công của Đạo gia là bế quan luyện khí, khai mở tiềm năng của cơ thể, quay về với tự nhiên, lòng không tạp niệm để mong đạt đến cảnh giới *vô vi thanh tịnh*, một trạng thái tinh thần siêu tình cảm, ở đó “tính” và “tình” hợp nhất.

Phật gia trong luyện công thì chuyên chú: "*âm tâm kiến tính*". *Âm tâm* là giữ cho tâm trí an lạc, bình hòa để có được sự suy xét nội tâm sâu sắc, *kiến tính* là "diệt tình phục tính", nắm bắt chân tâm, loại bỏ vọng tâm, nhìn ra Phật tính. Theo đó, luyện công của Phật gia là niệm Phật khai tâm, tham thiền nhập định, chú trọng tĩnh lặng hư vô để *minh triết vũ trụ, giác ngộ niết bàn*.



Cả 3 nhà Nho – Lão – Phật đều gián tiếp hay trực tiếp dụng chữ *tâm* (心) để chỉ những cái gì thuộc về tư tưởng, chữ *tính* (性) để chỉ cái bản tính nội tại của con người.

Xét trong đời sống thực tế hiện nay, việc hiểu và sử dụng các yếu quyết nói trên thật không dễ chút nào với con người hiện đại.

Việc không biết, không hiểu hoặc hiểu sai, hiểu không thấu đáo các yếu quyết sẽ tạo ra khoảng trống không thể lấp đầy giữa luyện tập với thành tựu. Đó là chưa nói đến những tác hại của việc luyện tập sai gây ra. Có thể nói, đối với khí công, có 3 điều cần tránh: *không biết những gì “phải biết”* (yếu quyết – như đã trình bày), *không rành* (*không thấu*

đáo) *những gì mình biết* và *biết những cái “không nên biết”* (cái bị hiểu sai). Đây là 3 vấn nạn lớn trên con đường luyện tập khí công.

TRIZ – lần gỡ những khó khăn ...

Dù yếu quyết của ba nhà Nho – Lão – Phật có khác nhau, nhưng bản chất luyện khí của các khí công gia về mặt nguyên lý là giống nhau: điều chỉnh cơ thể theo 2 phương diện – *thân* (còn gọi là *thể*) và *tâm*. Sự điều chỉnh này thực chất là tạo mối liên kết giữa 2 yếu tố - yếu tố *thân* và yếu tố *tâm* – trong hệ thống cơ thể. Các nhà khí công xưa đã khám phá hơi thở chính là mối liên kết trong một hệ thống như vậy. Nguyên lý luyện công, do đó, quy về việc *luyện thân, luyện tâm, luyện hơi thở* mà các khí công gia gọi là *điều thân, điều tâm và điều tức*.

Quay trở lại với TRIZ. Cốt lõi của TRIZ là xây dựng một cơ chế tư duy định hướng, thúc đẩy hành động sáng tạo theo quy luật. Về căn bản, cốt lõi này hoàn toàn phù hợp với yêu cầu, mục đích của nguyên lý luyện công. Do vậy, mấu chốt gỡ rối các vấn nạn nói trên chính là ở cái cốt lõi này. Để dễ hiểu, hãy cố gắng tưởng tượng: *điều tâm* trong luyện công có vai trò *như điều khiển tư duy trong TRIZ*; *điều thân* trong luyện công có vai trò *như “thúc đẩy hành động sáng tạo” trong TRIZ*; và cuối cùng, *“điều thân - điều tâm - điều tức”* của luyện công có vai trò *như điều khiển hệ thống theo các quy luật phát triển hệ thống trong TRIZ*.

Nếu Nho – Lão – Phật có yếu quyết cho luyện công thì sao TRIZ lại không có được nhỉ? Vì *tính* và *tâm* cũng là các đối tượng nghiên cứu của TRIZ, sẽ không có gì là khiên cưỡng nếu xây dựng một yếu quyết luyện công theo quan điểm TRIZ.

... Và xây dựng yếu quyết

Để một yếu quyết như vậy không quá lạ lẫm, chẳng ăn nhập gì với các yếu quyết truyền thống đã chi phối việc luyện công suốt mấy nghìn năm, và cũng để tuân theo tinh thần: “phải làm sao cho hệ thay đổi ít nhất”, yếu quyết TRIZ cũng sử dụng hình thức ngôn ngữ kiểu Hán Việt. Khi đã nắm được bản chất của yếu quyết, người sử dụng có thể thay đổi, sáng tạo hình thức phát biểu khác nếu cần.

Cũng như 3 nhà: Nho – Lão – Phật, TRIZ gia trong luyện công cũng cần phải có và tuân theo yếu quyết: “*tâm hành tính chuyển*”. *Tâm hành* là hành động theo sự dẫn dắt điều khiển của tư duy, hành động luôn có ý thức, hành động trong sự tĩnh trí, rõ ràng, không mơ hồ, lạc lối. *Tính chuyển* ở đây hàm nghĩa *thay tâm chuyển tính*, đổi mới tư duy, hành động sáng tạo, hạn chế tính ì. *Tâm hành tính chuyển*



chuyển cũng là logic của quá trình luyện công: phải thay tâm mới chuyển được tính, phải suy nghĩ trước khi hành động. Xuyên suốt yếu quyết là tư duy phải vận động không ngừng, hành động (tập luyện) phải linh hoạt, uyển chuyển.

Hành động theo yếu quyết

Khi áp dụng yếu quyết TRIZ vào luyện công, nói một cách cụ thể, người luyện khí công cần thực hiện 2 điều:

- Phải hiểu biết vai trò, logic của hoạt động tâm lý, tư tưởng trong luyện khí công nói chung và các hoạt động tâm lý, tư tưởng tương ứng với loại khí công cần tập nói riêng.
- Đưa các hiểu biết đó vào luyện tập một cách kiên định, nhất quán, bài bản. Trong tập luyện, phải luôn hướng tới mục tiêu thay cũ, đổi mới.

1. Hiểu biết vai trò của hoạt động tâm lý trong luyện khí công.

Nghĩa gần nhất của từ khí công là “công việc luyện hơi thở” làm cho người luyện công khó nhìn thấy ngay được vai trò của hoạt động tâm lý trong luyện tập khí công. Và, không phải ngẫu nhiên mà người xưa cho rằng trong luyện tập khí công cần “dùng ý để dẫn khí”. Vì khí công có nguồn gốc từ nghìn xưa, cho nên, để hiểu biết về nó, người ta được khuyên là nên có những hiểu biết nhất định về các tư tưởng nghìn xưa trong việc luyện khí công. Yếu quyết TRIZ cũng cho lời khuyên tương tự. Vì tư duy của TRIZ là tư duy hệ thống, người luyện công không những phải nhìn thấy hệ “tư tưởng” ở hiện tại mà còn phải thấy được các màn hình khác của hệ “tư tưởng” ở quá khứ và tương lai. Đây chính là đòi hỏi hiểu biết về vai trò, logic của hoạt động tâm lý trong luyện tập khí công. Nếu bỏ qua đòi hỏi này, người luyện công sẽ tập khí công theo kiểu “quơ tay múa chân”, có khi rất đẹp nhưng chẳng có nghĩa gì hết. Hay nói theo cách khác, bạn sẽ tập khí công theo kiểu tập thể dục chứ không

phải tập khí công theo kiểu khí công. Nó cũng giống như bạn tư duy TRIZ theo kiểu thử và sai chứ không theo kiểu (logic) của TRIZ.

Hiểu biết về hoạt động tâm lý trong luyện tập khí công là việc rất nhọc nhằn nhưng cũng rất xứng đáng. Nó giúp người ta hiểu đến mức xúc cảm những gì liên quan đến trường phái, loại, kiểu ... khí công người ta muốn luyện tập. Nhờ nó, người luyện khí công mới có được sự kiên định, nhất quán trong luyện tập sau đó để đi đến thành công. Do đó, nó quyết định sự thành bại, nhanh chậm trong luyện tập khí công. Vì vậy mà, dù luyện khí là luyện hơi thở - khí công gọi là “*điều tức*”, người luyện khí cũng phải hết sức chú trọng đến luyện tâm – “*điều tâm*”. Trạng thái “*đắc khí*” – cảm nhận được khả năng dẫn khí trong khí công – thực chất là một trạng thái tâm lý có được nhờ sự hiểu biết sâu sắc đến mức có thể nhận biết một cách hết sức nhạy cảm những gì diễn ra bên trong cơ thể của người luyện tập khí công. Đây thuần túy là kết quả của hoạt động nhận thức chứ không phải là kết quả của hoạt động thể lực. Chỉ riêng ở điểm này, cũng đủ để hiểu thêm rằng, ***học khí công là học giao tiếp với những phần không thể giao tiếp của cơ thể.***

2. Đưa các hiểu biết vào luyện tập

Hiểu biết về lý thuyết khí công chưa đủ giúp bạn trở thành một khí công gia. Bạn cần phải biến lý thuyết đó thành hành động, và phải hành động thường xuyên, bền bỉ. Hơn nữa hành động đó phải có trật tự, sắp xếp phù hợp với bản thân thì mới mong có thể thành tựu. Mỗi người do những khác biệt, cũng như giới hạn tâm sinh lý và kể cả điều kiện sống, môi trường sống khác nhau, nên việc chọn lựa loại khí công nào, cách thức luyện tập cụ thể, không gian, giờ giấc luyện tập ra sao...? đều phải được xem xét, tính đến. Không nên tập theo kiểu chung chung, người ta sao mình vậy. Tập như vậy kết quả sẽ rất kém, sớm muộn gì cũng làm nản chí người tập. Do vậy, ***cần tìm đến mục đích thật sự của việc luyện tập khí công: “tập loại khí công đó để làm gì?”*** cũng như ***xác định cách thức tập luyện: “tập loại khí công đó bằng cách nào?”***. Nếu vì lý do gì đó mà chưa tìm được câu trả lời, TRIZ khuyên bạn hãy tạm gác lại ý định tập luyện khí công. Cần biết thêm rằng, khí công không dành cho riêng ai. Ai ai cũng có thể tập khí công. Miễn là phải biết tập sao cho phù hợp với mỗi người, phù hợp về phương pháp, cách thức, thao tác ...

Lời kết



Tóm lại, những gì nói ở đây có thể xem như là bước đầu cố gắng giải thích, minh định về ***yếu quyết của TRIZ trong luyện tập khí công.***

Sẽ còn có những yếu quyết TRIZ ở mức hệ trên, yếu quyết ở mức hệ dưới, yếu quyết của hệ trong những chiều xem xét khác nhau, khi mà, những người luyện tập khí công, trên lập trường của một TRIZ gia, quyết định chọn cho mình những loại khí công cụ thể để luyện tập cụ thể. Trong mọi trường hợp, hãy nhớ, ***cảnh giới của TRIZ gia là: một con người phải “biết để hành động”, phải “sáng tạo để giải quyết vấn đề và ra quyết định”*** ... chứ không phải là “biết để mà biết”, “sáng tạo để mà sáng tạo”.

Không Phải Trẻ Con Nào Cũng Muốn Kẹo

Hà Phạm[#]

Siêu thị đang lúc đông người, mấy quầy thanh toán đều cả một dãy xếp hàng đợi đến lượt mình. Thời bao cấp thì xếp hàng dằng dặc để mua hàng đã đành, thời này thì xếp hàng đợi trả tiền.

Thế mà một bà khách hàng, mấy túi lớn bé đã xếp đầy ắp, vẫn không chịu rời khỏi hàng người đông đúc chờ đợi, chỉ vì bảy tám trăm đồng tiền lẻ gì đó, cô thu ngân trả bằng kẹo, bà ta không nhận. Trông rõ là người khó tính, bảy tám trăm lẻ, chưa đến một nghìn, mua rau muống cũng chỉ được nửa mớ, đáng gì cơ chứ. Hay vì cái cách cô thu ngân vứt mấy cái kẹo lên mặt quầy chẳng nói chẳng rằng làm bà ta khó chịu? Mấy cô ấy lúc nào chẳng thế, nhất là lúc đông người. Kẹo thì đã sao, thế mà thêm một lần nữa, bà gạt nhẹ những cái kẹo xanh đỏ lại phía cô thu tiền.

- Cô ạ, tôi không lấy kẹo.
- Cháu không có tiền lẻ, bác thông cảm, cầm kẹo cho cháu.
- Thiếu gì tiền lẻ, tiền xu ấy cũng được, tôi không lấy kẹo.

Hàng người đứng sau cúi kính xăm xì.

- Khó tính thế bà? Lấy kẹo đi cho nhanh.
- Cháu đã nói là cháu không có tiền lẻ – giọng cô thu ngân đã cao hơn một chút. Bác không ăn kẹo thì cầm cho trẻ con cũng được chứ sao?
- Không phải trẻ con nào cũng muốn kẹo – bà khách hàng vẫn kiên quyết gạt những cái kẹo lại.
- Thì đây – cô thu ngân quyết định đây bất ngờ – một đồng năm trăm và một đồng tiền hai trăm, cháu không có một trăm đâu.



Bình thường, người trẻ tuổi nói bằng cái giọng ấy, theo cách ấy, thì gọi là hỗn. Nhưng bà khách có vẻ không để ý, bà nhặt hai đồng xu lên, hai tay hai túi lẻ mẽ, bà đi khỏi hàng người trong tiếng thở phào nhẹ nhõm của những người đứng sau.

Rồi lẻ mẽ như thế, bà dừng lại trước hòm kính nơi gần cửa, bà đặt hai túi hàng xuống đất, moi trong túi ra, rất nhiều tiền lẻ, tiền xu, nhiều hơn bảy trăm tiền xu lúc nãy, thả tất vào trong hòm kính, rồi lại lẻ mẽ cầm túi lên đi ra cửa siêu thị.

Trong cái hòm kính ấy, cái hòm kính có hàng chữ đỏ: Giúp đỡ trẻ em nghèo và nạn nhân chất độc màu da cam, toàn tiền lẻ và cũng lẫn vài cái kẹo. Quả thật, nhìn những cái kẹo trong hòm tiền ấy, cứ thấy chúng xanh đỏ lạc lõng thế nào đấy.

Không phải trẻ con nào cũng muốn kẹo!

BTSK: Theo các bạn, đây có phải là bài toán không?

[#] Thể thao & văn hóa, số 75, 24/6/2006