Đạo trading

Tâm
thức
tôi
trưởng
thành
từ
nghề
trading

vô vi

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

ĐẠO TRADING

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Tôi phải mất nhiều năm liên tục đối diện với những thách thức của nghề trading và những hạn chế của bản thân để có thể vượt qua và khám phá ra các giá trị sâu sắc của nó.

Giờ đây, tôi ngồi ghi xuống những kết quả này mà phần lớn nó thuộc về một người khác - vợ tôi. Sự thấu hiểu và tận tâm của cô ấy luôn tạo ra một khoảng bình an trong tôi giữa một đấu trường khốc liệt nhất. Cám ơn Mướp thật nhiều!

Saigon, 28/01/2014

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

MỤC LỤC

Lời nói đầu 4

Cuộc đời 5

Nghề nghiệp 6

PHẦN 1: CON ĐƯỜNG

1. Một nghề đặc biệt 10
2. Hiểu nghề 26
3. Hiểu mình 53
4. Tìm về chính mình 123

PHẦN 2: PHƯƠNG TIỆN

1. Công cụ 142
2. Qui luật vận động 157
3. Quản lý vốn & giao dịch 183
4. Công phu 201
5. Soi xét vấn đề 237

PHẦN 3: CHIÊM NGHIỆM

1. J. Livermore 270
2. Ed Seykota 282
3. Những nguyên tắc kinh điển 288
4. Tương đồng giữa võ thuật và trading 292
5. Kinh Tứ Niệm Xứ 301

Lời kết 309

PHẦN THAM KHẢO

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

LỜI NÓI ĐẦU

Đạo Trading là gì?

Nó thật giản dị. Là SỰ THẬT của công việc trading.

Tôi cũng xin mạn phép mượn chữ "Đạo" trong tựa sách này với ý nghĩa “một con đường” mà tôi đang dạo bước qua nó để tìm về chính mình.

Những trang sách tiếp theo không chứa đựng nhiều kiến thức mà chỉ là ghi nhận các nguyên lý vận động thị trường và tâm thức con người. Bạn đọc cần tiếp tục quan sát, tự soi chiếu bản thân trong sự tương tác với công việc để khám phá sự thật về nhận thức và hành vi của chính mình. Tôi chỉ viết phần mở đầu và phần còn lại sẽ là bạn tự viết.

Tôi biết ơn cha mẹ đã sinh ra tôi, người vợ tận tâm với tôi, các con đã yêu mến tôi, bạn bè đã lắng nghe tôi!

Tôi xin bày tỏ lòng tri ân đến thiền sư Viên Minh vì các bài giảng của Thầy đã khai mở tâm thức tôi!

Và tôi cũng cám ơn những bài học từ thị trường tài chính hung hãn này!

Viết xong ngày 28/01/ 2014

Vô Vi

Tài liệu này được biên soạn nhằm mục đích chia sẻ miễn phí cho cộng đồng nên tôi có sử dụng một số tư liệu đăng tải rộng rãi trên internet mà chưa có điều kiện để xin phép các tác giả. Thành thật xin lỗi quý vị!

(*) Trading là công việc đầu cơ buôn bán trong thị trường tài chính (chứng khoán, tiền tệ, hàng hóa,…) và người làm công việc này được gọi là trader.

Cuốn sách này được trình bày cho cả những độc giả không đọc được tiếng Anh; tuy nhiên, có một số thuật ngữ không tìm được từ tương đương trong tiếng Việt nên tôi phải giữ nguyên gốc.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

(*Hiệu đính tháng 06/2017)*

CUỘC ĐỜI

"Cuộc đời chỉ có độc nhất một thứ: đó là *phút giây hiện tại*, ngoài cái ấy ra không còn thứ gì khác nữa. Phút giây hiện tại bất tận này chính là không gian trong đó, cuộc đời bạn được phô diễn, nó là yếu tố duy nhất không thay đổi. Toàn thể đời sống đang diễn ra ngay trong phút giây này; không có lúc nào mà đời sống của chúng ta lại không diễn ra trong phút giây hiện tại". - *Eckhart Tolle.*

"Một trong những nguyên nhân chính gây xung đột là có một trung tâm, một tự ngã, một bản ngã, là cặn bã của mọi ký ức, của mọi kinh nghiệm, của mọi tri thức. Trung tâm đó luôn luôn cố gắng thích ứng với hiện tại hoặc nuốt chửng hiện tại vào nó – cái hiện tại là ngày hôm nay, là mọi khoảnh khắc gồm có thách đố và đáp ứng của cuộc sống. Nó muôn đời diễn dịch bất cứ gì nó gặp theo ngôn ngữ của những điều đã biết. Những gì đã biết là tất cả nội dung của hàng ngàn ngày hôm qua, và với mớ cặn bã đó, nó cố gắng gặp gỡ hiện tại. Từ đó nó cải tiến hiện tại và trong chính quá trình cải tiến đó nó thay đổi hiện tại, và rồi tạo ra tương lai. Trong quá trình quá khứ diễn dịch hiện tại và tạo ra tương lai, bản ngã, cái tôi, cái trung tâm này bị trói buộc. Đó chính là chúng ta." – *Krishnamurti.*

"Nhìn thẳng vào hiện thể *cái đang là* là chân lý, và tất cả mọi sự khác đều là chạy trốn thoát ly, chứ không phải chân lý, không tự hiểu bản thân thì nhất định rốt ráo rồi cũng đi đến hỗn loạn ảo tưởng. Vì thế, thực tại cái đang là không phải ở tận đằng xa hun hút . Thực tại ở đây, bây giờ, ngay lập tức. Sự vĩnh cửu hoặc sự thiên thu phi thời gian là ngay bây giờ và một kẻ bị vướng kẹt vào lưới thời gian không thể nào hiểu cái bây giờ ấy được." – *Krishnamurti.*

"Cuộc đời sinh ra để giác ngộ chứ không phải để thành công. Thành công cao nhất là giác ngộ ra sự thất bại. Thất bại không phải để rút kinh nghiệm cho thành công về sau mà *thất bại chính là thành công*. Nói cho dễ hiểu thì thất bại của cái ta ảo tưởng chính là thành công của pháp chân như thực tánh. Cuộc đời quả là một quy trình hoàn hảo cho sự giác ngộ nhưng là bất toàn cho cái ngã cầu toàn." - *Viên Minh.*

"Buông là thái độ để yên mọi sự mọi vật như nó đang là và chỉ thấy nó như nó đang là thôi chứ không cho là, phải là, sẽ là gì cả. Nếu là thật sự buông thì *tánh biết rỗng lặng trong sáng* sẽ thấy pháp một cách hoàn hảo, và tánh biết tự nhiên sẽ tự biết lúc nào nên thả lỏng, lúc nào nên dụng công, mà không cần bản ngã xen vào phân vân tính toán." -*Viên Minh*

"Vi vô vi nhi vô bất vi" (Không làm gì mà không gì là không làm). - *Lão Tử*

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

NGHỀ NGHIỆP

Dưới đây là lá thư về nghề nghiệp mà tôi đã hỏi Thiền sư Viên Minh (chủ trì chùa Bửu Long, Q9, TPHCM.)

Câu hỏi:

Kính thưa Thầy,

Câu hỏi của con thuộc về nghề nghiệp và mong Thầy dùng tuệ giác soi sáng giúp con.

Nghề của con được gọi nôm na là đầu cơ trong thị trường tài chính (chứng khoán, vàng, ngoại hối) mà tỉ lệ thất bại lên đến 90-95% theo thống kê. Nguyên lý vận hành thị trường này gần như là tiền chạy từ túi người này sang túi người khác (zero-sum game) và bị thúc đẩy bởi 2 lực chính: lòng tham và nỗi sợ của con người; lằn ranh giữa kinh doanh và cờ bạc hết sức mong manh. Đây cũng chính là lý do mà tỉ lệ thất bại trong nghề này cao như vậy và hậu quả có thể từ nợ nần đến tan vỡ hạnh phúc hoặc thậm chí phải tự sát.

Con đã tham gia thị trường này trong nhiều năm và nhờ thái độ chú tâm vào công việc chứ không theo đuổi làm giàu nhanh chóng, con vẫn giữ được sự sáng suốt. Điều khác thường của nghề này là khi một người quan sát biến động của giá trên bảng điện tử và mức lãi lỗ thay đổi thì các cảm xúc, ý nghĩ, ham muốn dấy khởi liên tục, mạnh mẽ và khống chế người đó. Mọi kỷ luật, nguyên tắc giao dịch đặt ra đều bị phá vỡ rất dễ dàng.

Sau một thời gian vật lộn, con hiểu ra là kiến thức, kinh nghiệm, kể cả phương pháp giao dịch tốt nhất cũng không giúp gì được nhiều. Gạn lọc lại, con thấy rằng chỉ còn những nguyên lý giao dịch và sự tĩnh lặng trong tâm mình là chìa khóa chinh phục thị trường này. Do đó, con đã tìm hiểu về thiền và liên tục quan sát tâm mình, nhận biết mọi cảm xúc, ham muốn phát sinh khi làm việc. Con xem mỗi giờ phút ngồi quan sát thị trường đều là thời gian thiền tập và nhờ vậy, con đã kiếm được lợi nhuận từ nó.

Thật không ngờ cái nghề khắc nghiệt này lại là phương tiện hữu hiệu dẫn con vào con đường tâm linh. Thật tuyệt, Thầy ạ! Con đang thực hành sống với giây phút hiện tại, ở đây và bây giờ. Tuy nhiên, đối với nghề nghiệp thì con vẫn còn băn khoăn về các điểm sau:

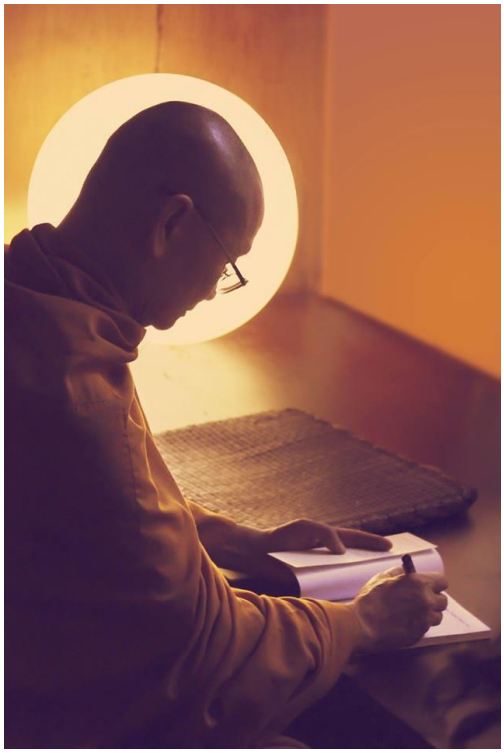
1. Lợi nhuận con kiếm được là xuất phát từ mất mát của người khác. Con phải hiểu và xử sự như thế nào về mặt tâm linh, thưa Thầy?

2. Có phải những người đang sát phạt trong thị trường này đang phải học bài học của họ không, thưa Thầy? Có cần phải cố gắng giúp họ thoát ra không? Thực tế là rất khó khăn vì đa số họ đang bị khống chế bởi bản ngã nặng nề.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Con cám ơn Thầy và chúc Thầy luôn mạnh khỏe.

Trả lời:



1) *Tất cả thế gian pháp đều là Phật pháp nếu như chúng ta biết lấy đó làm bài học giác ngộ.* Không ai không từng trải qua cái đúng, cái sai, cái thiện, cái ác mà giác ngộ giải thoát được cả. Khái niệm thiện - ác, đúng - sai chỉ giúp người học đạo thấy ra hai mặt tương đối của cuộc sống và cuối cùng vượt lên cái tương đối ấy mới gọi là giải thoát. Khi nào thấy được - mất, hơn - thua, thành - bại, vinh - hư, vui - khổ... đều chỉ là bài học giác ngộ chứ không phải là mục đích phấn đấu để chọn lựa lấy bỏ thì sẽ không còn là vấn đề nữa. Thực ra thị trường chứng khoán không hẳn hoàn toàn cho người tham lợi, mà vẫn có mặt tích cực của nó, khi biết đầu tư đúng cách và biết sử dụng lợi nhuận cho đúng tốt.

2) Như thầy đã nói trên, cũng giống như trong việc giác ngộ, *chỉ khi đầy đủ căn duyên mới khai ngộ được*, nếu chưa thì vẫn phải để mọi người học bài học của mình trong đời sống để thật sự thấy ra thế nào là vô thường, khổ, vô ngã thì sẽ tự giác ngộ sự thật. Cuộc đời tự nó có ý nghĩa là trường học giác ngộ mà mỗi người phải tự mình trải nghiệm, chiêm nghiệm và chứng nghiệm bản chất sự thật. Sự thật có hai mặt chân đế và tục đế mà người giác ngộ phải thấy ra cả hai. Nếu chưa thấy rõ sự tương đối của tục đế thì cũng không thể thấy được sự tuyệt đối của chân đế. Như vậy khi nào thấy đủ nhân duyên cần giúp họ thấy ra sự tham đắm của mình trong lãnh vực này thì cứ giúp để họ tự thấy ra.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

PHẦN 1

CON ĐƯỜNG

"Tâm thức tôi trưởng thành từ nghề trading."– Vô Vi

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

> "Không được yên trí rằng những kiến thức mình hiện có là những chân lý bất di bất dịch, như thế để tránh sự trở thành cố thủ và hẹp hòi. Phải học thái độ phá chấp và cởi mở để đón nhận quan điểm của kẻ khác. Chân lý chỉ có thể thực chứng trong sự sống mà không thể tìm kiếm trong kiến thức và khái niệm. Phải nguyện suốt đời là một người đi tìm học và phải thường trực quán sát sự sống nơi chính mình và nơi cuộc đời." - *Thiền sư Thích Nhất Hạnh*-

Tôi viết phần này nhưng phần nhiều là không viết! Có những tư tưởng sâu sắc được biên soạn lại ở đây xuất phát từ sự giác ngộ của những bậc thầy tâm linh chứ không từ lý luận của các triết gia, vượt ngoài kiến thức và suy nghĩ thông thường, có thể soi sáng những góc khuất trong nhận thức của chúng ta.

Con đường được đề cập trong quyển sách này là con đường khởi phát từ nghề trading trong cuộc mưu sinh để tìm về chính mình để thấy ra những gì có giá trị nhất.

Đạo Trading quan niệm rằng công việc trading là một phương tiện hữu hiệu để giúp mỗi cá nhân trưởng thành về tâm thức chứ không đặt nặng mục đích làm giàu, tích lũy của cải. Tuy nhiên, cái gì đến thì cứ để đến tự nhiên!

Ở đây có một nghịch lý là những điều quan trọng nhất của Đạo Trading được trình bày có thể gây khó hiểu nếu bạn chưa có đủ trải nghiệm thực tế. Bạn chỉ cần đọc những gì mà bạn thấy phù hợp và có thể tham khảo lại sau này.

Phần này gồm các chương:

1. Một nghề đặc biệt
2. Hiểu nghề
3. Hiểu mình
4. Tìm về chính mình

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Chương 1

MỘT NGHỀ ĐẶC BIỆT

Nói như nhà Phật thì tất cả các pháp thế gian đều là Phật pháp nếu chúng ta biết lấy đó làm bài học giác ngộ và nghề trading cũng không nằm ngoài nguyên lý đó. Không giống như nhiều nghề nghiệp khác, một người làm công việc trading thường sẽ phải hứng chịu rất nhiều khổ đau phiền não trước các biến động của thị trường bởi vì nội tâm của người ấy bị công kích dữ dội và liên tục. Tuy nhiên, nếu được nhận thức đúng đắn thì người ấy có thể đạt được sự trưởng thành vượt bậc về mặt tinh thần, người ấy sẽ dám đón nhận mọi ưu phiền của cuộc đời cho sự nghiệp giác ngộ, "phiền não tức bồ đề" mà!

Điều này cũng không phải là mới mẻ trong một nghề nghiệp được mệnh danh là "hung hãn" này. Các tượng đài trong giới tài chính, J.Livermore, W.Buffet đã từng nhấn mạnh về sự tham lam, sợ hãi là chướng ngại tối quan trọng đối với những ai tham gia thị trường. Họ nhận diện chính xác các phiền não đeo đuổi trong suốt sự nghiệp của mình nhưng … nguồn gốc chúng từ đâu đến và làm sao để hóa giải chúng một cách hiệu quả vẫn là câu hỏi lớn (?) trong lúc các kiến thức chuyên môn được chia sẻ tràn ngập trên internet, sách báo không giúp giải quyết được vấn đề này.

Thêm vào đó, chướng ngại khó vượt khác là những thành kiến đến từ hầu hết trader. Giả sử một người cố gắng nghiên cứu cách giao dịch của J.Livermore để áp dụng cho mình, anh ta có khuynh hướng tuân theo những điều ưa thích và lọc bỏ những gì trái ý tùy theo nhận thức của mình. Ví dụ như khi nghe câu nói này: "Trading là một cuộc chiến về cảm xúc chứ không phải về trí thông minh", một tâm sự chân tình được kết tinh từ quá trình chinh chiến của Livermore thì một người vốn tự cho mình là thông minh sẽ có khuynh hướng "lờ đi" và lời khuyên ấy khó có thể chạm đến anh ta. Tương tự, một người từng năng động, có tư duy nhanh nhạy và đã gặt hái được một số thành công nhất định trong sự nghiệp thì có thể sẽ thấy bất đồng quan điểm với phát biểu này: "Các khoản tiền lớn kiếm được trong trading là do ngồi yên và chờ đợi, không phải do suy nghĩ" và chỉ khi nào vật vã với nghề trading, anh ta mới tự nhủ: "Ồ, ông ta nói thật đấy!" Hay như một ví dụ khác là câu châm ngôn: "Giao dịch theo cái thấy chứ không phải cái nghĩ" *(trade what you see not what you think)* của Wall Street có thể sẽ không chạm tới người nghe được nếu như anh ta chưa bao giờ thừa nhận rằng nhiều khi vẫn nhìn nhưng mà không thấy.

Tuy nhiên, ở một góc nhìn khác thì nghề trading là một cơ hội tiềm năng cho nhiều người bởi điều kiện để tham gia và mức độ IQ đòi hỏi là khá dễ dàng. William Eckhardt - một trader huyền thoại với quan điểm cứng rắn ban đầu là nghề trading chỉ dành cho những ai có năng khiểu bẩm sinh *(either you're born with trading skills or you're not)* rốt cuộc đã phải thừa nhận: "Bất kỳ ai có mức độ thông minh trung bình đều có thể học nghề trading. Đấy không phải là khoa học về tên lửa. "

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

1. NGHỀ HUNG HÃN

Trước hết, bạn đọc cần để ý rằng hầu hết các công ty môi giới đều phải đưa cảnh báo rủi ro của nghề trading đối với khách hàng như: trading liên quan đến rủi ro cao, không phù hợp cho tất cả nhà đầu tư, có thể mất vốn hoàn toàn…cho nên bất kỳ ai có ý định tham gia thị trường cần phải nhìn lại mình, tự hỏi mình có đủ điều kiện để tham gia và chấp nhận luật chơi khốc liệt này hay không?

Trong một bài viết vào năm 2009 trên MoneyShow.com, Timothy Morge, một trader kỳ cựu chia sẻ: "…Thống kê của NFA (National Futures Association) cho biết rằng hơn 90% các tài khoản nhỏ lẻ (retail accounts) được mở ra với $10,000 đã phải đóng tài khoản trong vòng một năm bởi vì các traders đã mất đi phần lớn số tiền đó." (1). Sự thật này ít được những người mới vào nghề tìm hiểu, hoặc không quan tâm nhiều đến nó, cho rằng tỉ lệ thất bại cao như vậy là dành cho người khác.

Bạn đọc cần biết thêm rằng trong nghề này thì bên cạnh hào quang của W. Buffett, G. Soros, John Paulson, Bruce Kovner, Paul Tudor Jones, Richard Dennis,.. là thảm kịch của rất nhiều nhà đầu tư thất bại. Nếu không tỉnh táo trước cám dỗ của thị trường, người ta có thể phải gánh chịu nỗi đau mất mát lớn về tài sản, sức khoẻ, hạnh phúc, bế tắc trong cuộc sống, thậm chí có người phải tự sát. Không những thế, các tổ chức tài chính lâu đời cũng không tránh khỏi sự sụp đổ, cuộc chơi ở Wall Street là cá lớn nuốt cá bé, cụ thể trong cuộc suy thoái 2008 vừa qua, hàng loạt các ngân hàng hàng đầu của Mỹ đã sụp đổ như Lehman Brother, Merill Lynch, Bear Sterns. Một điển hình là Lehman Brothers - một ngân hàng đầu tư lớn thứ 4 của Mỹ đã tồn tại 158 năm với đội ngũ traders dày dạn kinh nghiệm, chuyên môn cao, mà bao người mơ ước được làm việc với họ, cũng đã sụp đổ vì lòng tham vô độ của con người. Điều thú vị là chính thị trường cũng là nơi điều chỉnh lại lòng tham của con người và dạy cho họ những bài học có giá trị nhất.

Các số liệu dưới đây minh họa phần nào mặt trái của thị trường và nỗi khổ của con người phải gánh chịu mà cực điểm là phải tự sát.

Trong cuộc khủng khoảng 1929 ở Mỹ thì 12 triệu người mất việc làm, 12,000 người bị sa thải mỗi ngày, 20,000 công ty bị phá sản, 1616 ngân hàng bị phá sản, cứ 1 trong 20 nông dân bị đuổi khỏi nhà, 23,000 người tự tử trong một năm, mức cao chưa từng có. (2)

Trong đợt suy thoái 2008 thì tỉ lệ tự sát tăng cao đột biến. Tờ Wall Street Journal đã khảo sát và thấy rằng số trường hợp tự sát trong năm 2008 cao hơn 2007. Trong số 19 tiểu bang lớn đã báo cáo 15,335 vụ tự sát trong năm 2008, tăng 2.3% so với năm trước (3). Hay như trong một so sánh khác, tỉ lệ các vụ tự sát trong đợt suy thoái tăng đến mức 22.1 vụ trong số 100,000 người so với tỉ lệ cao nhất là tăng 22.8% trong năm 1932 kể từ 1928 (4).

Nếu bạn đã từng nghe nói về thị trường ngoại hối thì sẽ thấy rằng mức độ sát phạt ở đây còn khốc liệt hơn nữa. Thị trường này có thanh khoản cực cao nên người cho ta cho dùng đòn

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

bẩy (vay vốn) lên hàng ngàn lần và tốc độ biến động hết sức nhanh. Một sự kiện xảy ra gần đây là đồng Swiss francs vụt tăng mạnh vào ngày 15/01/2015; đơn cử là cặp EURCHF rớt 29.3% trong ngày, các lệnh cắt lỗ không thể khớp lệnh, làm cháy nhiều tài khoản và một số nhà môi giới tên tuổi phải phá sản (5).

Ngoài ra, thị trường đầu cơ còn đặc biệt là chứa đựng nhiều nghịch lý (liệt kê ở phần dưới) cho thấy những ai dùng lối suy nghĩ logic thông thường để tiếp cận nghề này sẽ gặp không ít khó khăn.

(1) *http://www.moneyshow.com/trading/article/32/DAYTRADERS-16618/Everything-You-Needed-to-Know-About-Trading-You-Learned-in-Kindergarten-Part-1/*

(2) *http://www.historylearningsite.co.uk/wall_street_crash.htm*

(3) *http://s.wsj.net/public/resources/documents/st_suicidetable1109_20091120.html*

(4) *http://blogs.wsj.com/economics/2011/04/18/suicide-rates-spike-during-recessions/*

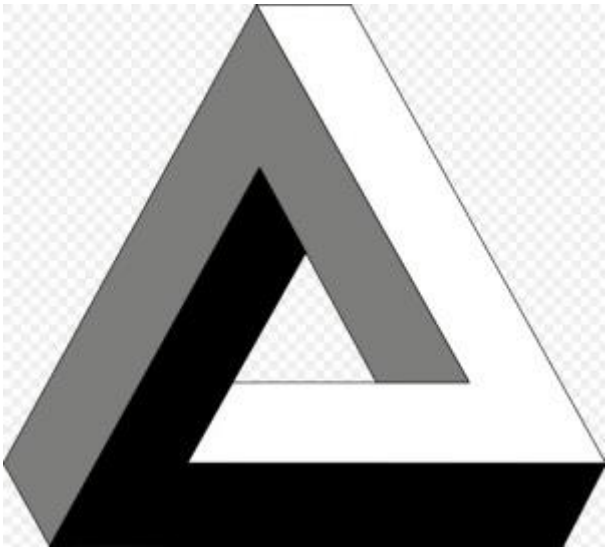
(5) *http://www.businessinsider.com/foreign-exchange-brokers-are-getting-wiped-out-by-the-swiss-francs-surge-2015-1*

2. NGHỀ THUẬN LOGIC ?

Bạn sẽ trả lời như thế nào nếu một người hỏi: “Tôi đang nói dối, đúng hay sai?” Nếu bạn kết luận anh ta nói đúng, thì người đó đã nói đúng sự thật rằng anh ta nói dối, tức là anh ta đã nói dối.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Còn nếu bạn nói anh ta nói dối, như vậy mệnh đề "tôi đang nói dối" của người đó là dối trá, tức là anh ta đã nói thật. Dù bạn trả lời như thế nào thì câu trả lời vẫn luôn mâu thuẫn với hệ quả logic của nó. Cái vòng luẩn quẩn này chỉ ra vấn đề của tính logic, còn gọi là nghịch lý Epimenides. Bạn thử tìm xem, có nhiều ví dụ khác đấy!



Sở dĩ tôi nêu vấn đề này ra để thấy rằng không phải mọi vấn đề đều phải xem xét giải quyết hợp logic, như người Việt mình hay nói là "sao cho hợp tình, hợp lý" bao gồm cả lý lẽ của con tim nữa. Trading nó đi ngược với lối suy luận thông thường cho nên người ta thua là thế, logic quá trong cuộc sống sẽ dễ thất bại trong trading.

Dưới đây, tôi xin liệt kê một số nghịch lý quan sát được trong quá trình theo đuổi công việc trading để bạn đọc không tuyệt đối hóa tính logic trong trading mà có niềm tin vào cảm nhận hay trực giác của mình khi đã giao dịch được đủ lâu:

Những trader có khả năng lãnh đạo (leading) bị khó khăn hơn do khuynh hướng đối kháng với thị trường để bảo vệ *quan điểm* của họ.

Nhiều lĩnh vực kinh doanh khác cần đến sự năng động (động) để thành công thì trading cần đến sự kiên nhẫn chờ đợi, làm việc trầm tĩnh (tĩnh).

Luôn theo đuổi ước mơ và tính kiên quyết có thể tốt để thành công trong lãnh vực khác, còn nghề trading đòi hỏi sự linh hoạt, nhanh chóng chấp nhận sai lầm.

Nhiều công việc đề cao tính hiệu quả khi làm việc đồng đội nhưng nghề trading đòi hỏi trader phải luôn suy nghĩ và ra quyết định độc lập.

Trong khi đa số trader hướng ra bên ngoài để thu nạp các loại kiến thức phân tích thì phần trọng tâm nhất lại là quay vào trong để hiểu chính mình.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Người ta thường tham lam khi chọn nghề mà nghề này lại khắc chế sự tham lam. Người ta thường thấy nhàm chán thì thị trường tạo điều kiện để lăng xăng.

Khi mọi người nghĩ trading rất phức tạp thì thực tế nó khá đơn giản.

Cần giữ kỷ luật chặt chẽ đối với một số nguyên tắc cơ bản trong khi phải ứng phó linh hoạt khi tình huống giao dịch thay đổi.

Hoạch định chi tiết có thể tốt trong công việc khác nhưng có thể làm trader mất đi sự linh hoạt trước biến hóa của thị trường.

Bạn không cần biết trước thị trường sẽ đi về đâu để thực hiện tốt một giao dịch.

Thu gom kiến thức phân tích quá nhiều có thể gây phân vân, khó hòa nhịp với thị trường.

Cùng một tình huống thị trường, một trader mới vào nghề có thể giao dịch thắng trong khi một trader lâu năm có thể thua hay không dám giao dịch.

Có khi bạn đọc sai xu hướng thị trường nhưng lại thắng và ngược lại.

Hai người vào lệnh gần như cùng lúc nhưng có người thắng kẻ thua.

Nếu bạn thua trong 70% số giao dịch thì không có nghĩa là bạn sẽ thắng 70% nếu bạn giao dịch theo chiều ngược lại.

Tin tốt ra nhưng giá cổ phiếu giảm và ngược lại.

Khi giao dịch để kiếm tiền nhưng không cần phải nghĩ đến tiền.

Trader thành công thường thấy tẻ nhạt trong một nghề được cho là tốc độ cao và đầy áp lực

Người mới chơi mà thua thì tốt hơn là mới chơi mà thắng (bởi vì sẽ kiêu ngạo và thua lớn sau này)…

Ngoài ra, có một điều thú vị là nghề trading rất *oái ăm.,* nó lột trần được bản tánh con người ta. Một người chọn nghề trading bởi yếu tố hấp dẫn nào thì thường sẽ phải đối mặt với các khó khăn tương ứng của nó, như vài ví dụ sau:

- Kiếm nhiều tiền: đây là biểu hiện sự tham lam. Khi đó, bạn dễ mắc lỗi giữ lệnh thắng quá lâu, đến mức nó chuyển thành lệnh thua.

- Giàu nhanh chóng: đây là biểu hiện thiếu kiên nhẫn. Bạn sẽ thường mắc lỗi ép lệnh vào quá sớm hoặc khi chỉ có tín hiệu yếu.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

- Tiện đi lại, chỉ cần làm việc 2-3 giờ mỗi ngày: đây là biểu hiện sự lười biếng. Bạn sẽ không có thái độ làm việc nghiêm túc để nâng cao hiểu biết về thị trường, không tìm được niềm vui khi làm việc.

- Sống ở bất kỳ nơi nào: đây là biểu hiện sự thiếu kiên định. Bạn dễ chạy theo cảm xúc, phạm các lỗi giao dịch mang tính gỡ gạc hay đuổi giá.

- Không bị ảnh hưởng bởi các thay đổi môi trường (về kinh tế, chính trị, thiên tai,..): đây là biểu hiện của sự sợ hãi. Bạn có khuynh hướng do dự khi vào lệnh, thoát lệnh quá sớm, không giữ được lệnh khi sóng hồi lại.

- Không cần đầu tư tài sản cố định: điều này cho thấy bạn không gắn bó lâu dài. Bạn dễ thay đổi hệ thống hay phương pháp giao dịch mỗi khi gặp thua lỗ.

Thực ra sự oái ăm kể trên là một minh họa cho thấy điều gì cũng có hai mặt của nó như là một qui luật chung của cuộc sống. Một khi trader hiểu rằng các lý do hấp dẫn để anh ta chọn nghề trading cũng ẩn chứa các chướng ngại tương ứng ngăn cản thành công thì anh ta thấy ra bản tánh của mình để chú trọng đối trị nó theo hướng ngược lại.

3. NGHỀ CỦA TƯ DUY ?

Ở phần trên, tôi đã nêu ra khá nhiều nghịch lý trong nghề trading để thấy rằng tính logic có thể là chướng ngại lớn cho những ai luôn áp dụng lối suy luận thông thường vào công việc này.

Một định kiến khác cho rằng nghề trading là dành cho giới trí thức, tầng lớp có thói quen ưa tư duy, lý giải mọi vấn đề. Khả năng tư duy có quyết định sư thành công trong nghề này không? Tôi xin dài dòng một chút qua phát biểu nổi tiếng của triết gia René Descartes *"Tôi tư duy, vậy tôi tồn tại" (I think, therefore, I am)* .

Trước hết, chúng ta hãy đọc bài viết của tác giả Phạm Việt Hưng, mô tả ảnh hưởng sâu rộng của tư duy Descartes lên mọi mặt của đời sống như sau:

"Tư duy đề-các là tư duy biểu đồ, tư duy giải tích, tư duy logic, tư duy lý tính, tư duy chứng minh, tư duy mổ xẻ: mổ xẻ tới từng thành phần chi tiết để thấy rõ mối liên hệ nhân-quả giữa các thành phần, giống như khoa giải phẫu mổ xẻ thân thể con người để thấy rõ từng cơ quan nội tạng, hay như khoa vật lý đập vỡ vật chất ra thành từng phần tử ngày càng nhỏ bé – phân tử, nguyên tử, electron, proton, neutron, quarks, nhằm khám phá ra bản chất của vật chất, hoặc như khoa sinh vật soi kính hiển vi vào từng tế bào, từng chuỗi ADN nhằm khám phá ra bản chất sự sống.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Kiểu tư duy ấy đặc trưng cho *triết học nhị nguyên* của Tây phương và đồng thời là hệ tư duy đang thống trị trong xã hội hiện đại – tư duy máy móc, tư duy cơ giới, tư duy logic hình thức, tư duy computer.

Thật vậy, mặc dù Descartes đã ra đi từ hơn 350 năm nay, nhưng phương pháp nghiên cứu của ông vẫn đang diễn ra hàng ngày trong cuộc sống của chúng ta: đâu đâu cũng thấy hệ trục toạ độ đề-các (cartesian coordinates) – biểu đồ kinh tế, biểu đồ tài chính, biểu đồ chứng khoán, biểu đồ y tế, biểu đồ khí hậu, biểu đồ dân số, biểu đồ sức khoẻ, điện não đồ, điện tâm đồ, bản đồ định vị, … Dường như bất cứ một báo cáo, một khảo sát, một công trình nghiên cứu nào cũng phải có biểu đồ phân tích tình hình, nếu không, báo cáo hoặc công trình ấy sẽ bị coi là kém chất lượng, kém khoa học. Đó là hiện tượng "đề-các-hoá" (cartesianisation) trong nền văn minh kỹ trị ngày nay. Hiện tượng này biểu lộ ở hai cấp độ:

1. Máy móc hoá, cơ giới hoá tư duy tính toán.

2. Máy móc hoá, cơ giới hoá toàn bộ tư duy của con người.

Cấp độ 1 đánh dấu bước nhẩy vọt của nền văn minh vật chất, đặc biệt kể từ khi có computer. Biểu lộ dễ thấy nhất là computer có mặt ở khắp nơi, phục vụ mọi công việc tính toán, từ việc đơn giản nhất như dịch vụ bán hàng cho tới những công việc vô cùng phức tạp như tính toán quỹ đạo bay của con tầu vũ trụ, tính toán xác suất va chạm của các hạt cơ bản để tìm ra một loại hạt mới, v.v. Trong vô vàn ứng dụng đó, rất nhiều ứng dụng liên hệ chặt chẽ với hệ toạ độ đề-các. Chẳng hạn, tên lửa tìm diệt những mục tiêu trên mặt đất hoặc trên mặt biển chính là những vũ-khí-computer được hướng dẫn tìm mục tiêu theo bản đồ định vị. Hoặc trong trường hợp vừa qua đặc nhiệm SEAL của Mỹ bất ngờ tiêu diệt Bin Laden, chắc chắn họ đã có trong tay bản đồ định vị chính xác nơi ở của tên trùm khủng bố này. Tóm lại, chúng ta sẽ không thể hình dung nổi một nền văn minh vật chất hiện đại nếu không có tư duy đề-các. Đó là lý do để câu châm ngôn của Descartes, *"Tôi tư duy, vậy tôi tồn tại"*, trở thành một trong những câu châm ngôn nổi tiếng nhất trong toàn bộ nền văn minh nhân loại, được bàn luận nhiều nhất dưới nhiều góc độ, từ khoa học cho tới triết học."

(https://viethungpham.com)

Thật vậy, chúng ta không thể thuyết phục ai đó là tư duy không quan trọng trong cuộc sống hiện đại. Ở đây, tôi chỉ muốn chỉ ra là dường như người ta cảm nhận quá ít trong một công việc đòi hỏi nhiều về quan sát và cảm nhận. Bạn hãy đọc tiếp những ý kiến này:

"Triết gia Descartes tin rằng ông đã tìm ra chân lý căn bản nhất khi ông đưa ra lời tuyên bố nổi tiếng: "Tôi tư duy, do đó tôi hiện hữu". Thực ra, ông đã diễn tả một sai lầm căn bản nhất của con người, đó là: đánh đồng khả năng suy nghĩ với bản thể hiện tiền, và đồng nhất bản thân mình với sự suy nghĩ…" - Eckart Tolle

"Khi ông Descartes nói: "Tôi suy nghĩ, tức là có tôi đây" (I think, therefore I am). Quan điểm của ông ta là nếu tôi suy nghĩ thì phải có một cái "tôi" để cho suy nghĩ được hình thành. Khi tuyên bố "tôi suy nghĩ", ông ta tin rằng ông ta có thể chứng minh được có một cái "tôi"

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

tồn tại. Chúng ta có một tập khí rất mạnh là tin vào một cái ngã. Tuy nhiên khi quán chiếu sâu sắc chúng ta có thể thấy được chỉ có suy nghĩ mà không cần người suy nghĩ. Không có người đứng đằng sau suy nghĩ đó – chỉ có suy nghĩ thôi. Chừng đó là đủ rồi. Bây giờ nếu có ông Descartes ở đây, chúng ta có thể hỏi ông: "Này ông Descartes, ông nói là: 'Anh suy nghĩ, tức là có anh đây. Nhưng anh là gì?" – Anh là suy nghĩ của anh. Suy nghĩ là đủ rồi. Có một suy nghĩ biểu hiện mà không cần có một cái ngã đứng đằng sau suy nghĩ ấy…"- Thích Nhất Hạnh.

Hai vị thầy đã chỉ ra sai lầm trong phát biểu của Descartes ở trên là hai bậc thầy tâm linh hàng đầu của nhân loại hiện nay. Một cách chi tiết hơn, thiền sư Viên Minh – một vị thầy giác ngộ, đã chỉ rõ vai trò và hạn chế của ý thức (tư duy) như thế này: "Phần lớn chúng ta hành động, nói năng, suy nghĩ một cách vô thức. Và lắm khi tưởng chừng như chúng ta hành động có ý thức, chủ động và quyết đoán, nhưng thật ra chúng ta hành động như một con rối đang bị sai khiến bởi những xung động vô thức. Có thể chúng ta vẫn có ý thức nhưng chỉ là một loại ý thức mơ hồ, nặng tính si mê, phát xuất từ vô minh, thiếu tỉnh giác mà hậu quả là chúng ta đã gây ra nhiều khổ đau phiền muộn cho mình và người. *Loại ý thức này thực ra chỉ là mặt nổi rất nhỏ so với mặt chìm rộng lớn của vô thức,* cũng giống như phần trên mặt nước của một tảng băng so với phần chìm bên dưới. Hoặc hơn thế nữa ý thức chỉ là một điểm tiếp xúc của tâm trên một đối tượng, giống như điểm chạm của bánh xe khi lăn trên đường. Huống chi ý thức thường là chủ quan, bị giới hạn bởi ý niệm, tư tưởng, kiến thức, quan niệm, thành kiến v.v... che lấp nên khó mà thấy biết trung thực. Chỉ khi nào ý thức được hoàn toàn thanh tịnh, trong sáng thì mới phát huy được tánh biết vô hạn của tâm."

Bạn có thể thấy là khi chúng ta đang ngủ không tư duy nhưng vẫn cứ hiện hữu đó thôi, hoặc đôi khi chúng ta chỉ đơn thuần nhìn một đối tượng như nó là mà không suy nghĩ (như một trẻ sơ sinh chẳng hạn) thì ta vẫn có đó chứ có biến mất đâu. Phát biểu Descartes chỉ nhấn mạnh vào phần ý thức, bỏ qua sự tồn tại và hoạt động của vô thức mà trong thực tế, các xung động xuất phát từ vô thức mới là gốc rễ của mọi rắc rối trong cuộc sống. Chỉ tin vào tư duy quả là một thiếu sót lớn!

Nhìn bao quát một chút thì thấy rằng chúng ta học hỏi nghề trading từ phương Tây nên hầu hết kiến thức và phương pháp giao dịch do họ sáng tạo và đúc kết nên chúng mang nặng tư tưởng Descartes. Trong khi đó, trading là một nghề hết sức đặc biệt, nó công kích vào phần chìm sâu trong vô thức của con người, mạnh mẽ và liên tục. Mỗi người luôn phải đối diện với bản thân mình từng giây từng phút, đối diện với sự tham lam, sợ hãi, nghi ngờ, tức tối, kiêu căng, ngã mạn... trong một cái vòng luẩn quẩn, nhận biết được mà không giải quyết được. Bằng chứng là một người có thể dễ dàng nhận ra các lỗi lầm giao dịch của mình đã được mô tả đầy đủ trong sách vở cùng các giải pháp, cách kiểm soát, những điều cần làm và không nên làm, v.v... theo kiểu duy lý phương Tây, nhưng đồng thời anh ta cũng đang hành động một cách phi lý khi giao dịch trái ngược với những suy nghĩ hiểu biết; anh ta ý thức được mình đang phá bỏ mọi nguyên tắc đặt ra nhưng không sao dừng lại được. Điều gì chi phối anh ta vậy? Tư duy có giúp ngăn chặn được không?

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Tôi muốn lập lại là *tư duy không thì chưa đủ* trong công việc trading, thậm chí đôi lúc nó còn gây trở ngại cho sự quan sát và cảm nhận thị trường.

4. NGHỀ TỰ DO NHẤT?

Một chuyên gia tâm lý hàng đầu trong lãnh vực trading, Mark Douglas khuyến cáo: "Sự hấp dẫn thực sự của trading là sự tự do không giới hạn cho mỗi cá nhân để biểu lộ xúc cảm, một sự tự do đã bị phủ nhận trong phần lớn cuộc đời của hầu hết mọi người. Trong môi trường trading, chúng ta tự tạo ra hầu hết các qui tắc, chỉ có rất ít ranh giới, hạn chế đối với cách thức chúng ta tự thể hiện mình. Mỗi người sẽ chịu các thách thức tâm lý rất riêng biệt bởi vô số khả năng được tạo ra và sự tự do không giới hạn trong việc tận dụng các khả năng đó, mà rất ít người được trang bị kỹ năng hoặc nhận thức về chúng và người ta không thể khắc phục một vấn đề khi chính họ còn không nhận biết được nó."

Như vậy, Mark Douglas đã chỉ ra được sự hấp dẫn thực sự của nghề trading là *"sự tự do không giới hạn"* mà đây cũng chính là mối nguy hiểm lớn nhất của nó. Có nhiều thị trường tài chính giao dịch 24 giờ mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần với rào cản kỹ thuật hầu như không có và mỗi cá nhân, bất kể sống từ đâu, trình độ thế nào đều có thể tham gia thị trường. Nếu như đời sống trong một xã hội có các luật lệ điều chỉnh, việc đi lại trong đô thị thì đường xá đã được qui định, thì nghề trading khác hoàn toàn. Nó giống như đi đường rừng, bạn thích chọn hướng nào thì cứ đi, thích làm gì thì làm với sự hỗ trợ của vô số các phương pháp giao dịch.

Thực tế thì sự tự do này có được như lý thuyết không? Dưới đây là chia sẻ của một trader thực thụ, từng trải nhiều trong nghề:

"Nhiều đêm khi vợ và con ngủ tôi vẫn chong mắt nhìn vào cái mấy cái screen trước mặt. 4, 5 tiếng đồng hồ trong đêm trôi qua nhanh như nữa tiếng. Đến khi hé mành nhìn ra ngoài mới thấy ánh sáng ban mai lấp lé lên. Và cũng không có buồn ngủ nữa. Người tỉnh như sáo, nhưng thần kinh căng thẳng như một sợi dây cung. Cho đến khi close position rồi thì chừng nữa tiếng sau cảm thấy mệt và buồn ngủ. Xong rồi lăn ra ngũ như chết. Bà xã tôi đã nhiều lần hỏi: Nếu còn trẻ lại anh chọn nghề này nữa không? Thật tình tôi không biết trả lời như thế nào. Tôi chỉ biết có nghề này. Bỏ nó ra, tôi như con cá ra khỏi nước. Thậm chí, ngồi chung nói chuyện với người quen. Nếu không nói về financial markets tôi cũng không biết nói cái gì.

(…) Nói thiệt nhé. Nhiều khi nằm mà mong Trời đừng sáng. Nhìn ánh sáng lé loi lên là rầu lắm. Không gì hạnh phúc bằng chiều thứ 6 khi tiếng kẻng của NYSE vang lên chấm dứt một tuần đầy giao động. Hạnh phúc là thế đấy. Người thấy nhẹ nhõm. Bước ra thang máy để đi xuống lòng tự nhủ. Còn hai ngày bình yên cuối tuần. Mừng quá. Nhưng bắt đầu chiều chú nhật là thấy buồn. Ngồi ăn cơm bên gia đình mà mặt cứ lầm lì lo lắng cho ngày mai. 5 chiều giờ Cali là Tokyo mở cửa. Lúc ấy chưa có Internet như bây giờ, phải chạy lên hãng để coi Bloomberg....Phu nhân tưởng mình là điên nặng độ.....Hm...nổi buồn của một trader còn nhiều lắm. Who still wants to be a trader?" - *VietCurrency.*

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Bạn thấy đấy, chúng ta thường nhấn mạnh sự tự do vô cùng của nghề trading, nhưng thực ra đó chỉ là biểu hiện bề ngoài mà thôi. Ngay từ đầu, sự hoàn toàn tự do lựa chọn đã là một trói buộc, càng nhiều lựa chọn sẽ càng nhiều khó khăn, phân vân đau khổ. Quan trọng nhất là sự dính mắc nội tâm vào thắng thua, thành bại, được mất,…còn hơn rất nhiều công việc khác, biểu hiện ở tình trạng mất ăn mất ngủ vì trading, tâm trí luôn bị ám ảnh, làm việc không thể dời mắt khỏi màn hình…

Nói như vậy không có nghĩa là những trói buộc trên do nghề trading mang lại. Nó chỉ là yếu tố tác động bên ngoài thôi; chủ yếu vẫn là mỗi người chúng ta tự tạo ra để trói buộc mình mà không hay biết. Tự do hay không là do thái độ nội tâm của chính bạn đối với công việc chứ không phải bản thân công việc, như câu nói nổi tiếng của Thiền sư Viên Minh:

"Tự do là ung dung trong ràng buộc

Hạnh phúc là tự tại giữa khổ đau"

5. NGHỀ NẶNG TÍNH CỜ BẠC?

Ít có nghề nào phải hứng chịu nhiều thành kiến xã hội như nghề trading, trong đó không ít người đánh đồng nó là một hình thức cờ bạc. Điều này cũng có lý khi phần lớn những người mới bước chân vào thị trường bị sức cám dỗ của nó đã hành động thiếu sáng suốt, nếu không muốn nói là mù quáng. Trading và cờ bạc vẫn có ranh giới của nó (dù mong manh) nếu người ta đủ tỉnh táo để nhận ra. Tôi thấy chia sẻ sau đây phản ánh rất sinh động quan điểm này:

"Newbie (người mới chơi) lúc nào cũng nghĩ đến tiền lời mà ít bao giờ nghỉ đến tiền THUA. Người đi trước sẽ ăn nhiều hơn anh vì họ LIỀU hơn anh. Liều là một trò chơi của cờ bạc. Trading thì khác! Trading là mua bán khi có một cái gì đáng tin. Anh đi đánh bài, anh LUÔN PHẢI đặt tiền trước rồi thì người ta mới chia bài, đúng không? Không có sòng bài nào cho anh coi bài rồi mới kêu anh đi tiền. Đó là 50%. Trong trading, tuy anh không đoán được tương lai và nó cũng giống cờ bạc ở điểm này, nhưng market cho anh thấy bài rồi anh mới đặt tiền. "Thấy bài rồi" là nghĩa gì? Là có nghĩa anh đã thấy signal RỒI anh mới đi tiền. Khi thấy signal rồi thì cuộc chơi không còn 50% nữa. Trading và cờ bạc khác nhau chỉ bao nhiêu đó thôi, và cái kiên nhẫn ngồi chờ signal xuất hiện là một nghệ thuật rất khó làm được. Nó và cutting loss là hai điều kiện tiên quyết của thành công trong trading."

Về mặt xác suất thì một trader từng trải lâu năm sẽ có khả năng phán đoán xu hướng vận động của thị trường tốt hơn và nhận định của anh ta trở lên chính xác hơn. Lưu ý phân biệt là thị trường chỉ vận động như nó là (luôn luôn đúng), không có xác suất cao thấp gì cả mà xác suất là do khả năng mỗi người chúng ta nhận định thị trường khác nhau.

Về mặt tâm lý thì một người giao dịch trong tỉnh thức, tuân thủ tốt những nguyên tắc quản lý rủi ro, hành động một cách chuyên nghiệp, không để cảm xúc chi phối thì công việc trading cũng diễn ra hết sức bình thường, thậm chí là tẻ nhạt. Trading có trở thành cờ bạc hay không chỉ là do thái độ nhận thức của mỗi người mà thôi.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

6. CÂU CHUYỆN CÁ CƯỢC "CON RÙA"

Câu chuyện thử nghiệm độc đáo này được đăng trên *http://turtletrader.com*

"…Năm 1983, hai nhà đầu cơ nổi danh là R. Dennis và William Eckhardt đã đặt cược với nhau xem liệu một người hoàn toàn xa lạ, một người bình thường không hề có mối liên hệ nào với ngành tài chính, có thể đầu cơ và kiếm tiền nhờ kinh doanh tiền tệ sau khi được đào tạo một thời gian ngắn, hay anh ta phải có một vài phẩm chất cá nhân và kỹ năng cụ thể thì mới thành công?

W. Eckhardt cho rằng kinh doanh (trading) là một nghệ thuật chứ không phải khoa học. Có những người sinh ra để trở thành nhà kinh doanh thành công, và có những người chỉ đơn giản là không thể trở thành một nhà kinh doanh. Sẽ không có một Elvis Presley hay Rembrandt thứ hai bởi họ là duy nhất và tài năng của họ là quà tặng của tạo hóa. Trong khi đó, R. Dennis kịch liệt phản đối quan điểm của người đồng môn. Ông cho rằng mình có thể đào tạo bất kỳ ai sẵn lòng, dù người đó chỉ là một người qua đường trên phố, những kỹ năng giao dịch đã mang về cho ông hàng triệu đô-la lợi nhuận, nhưng với một điều kiện là *người đó phải có mong muốn và sẵn sàng hoàn thiện bản thân* để đạt được điều đó.

Cuối cùng, R. Dennis quyết định chứng minh mình đúng bằng thực tế. Lúc đó họ đều đang ở Singapore, và có một nông trại nuôi rùa cách không xa nơi họ ở. R. Dennis nói: "Chúng ta có thể tạo ra những nhà kinh doanh giống như họ nuôi rùa trong trạng trại này!" Và đó là câu chuyện về sự ra đời của "dự án rùa" từ lời cá cược của hai nhà kinh doanh lỗi lạc.

THE WALL STREET JOURNAL

TUESDAY, SEPTEMBER 5, 1989 ©1989 Dow Jones & Company, Inc. All Rights Reserved

Winning Commodity Traders May Be Made, Not Born

YOUR MONEY MATTERS

By Stanley W. Angrist

Can the skills of successful commodity trading be learned? Or are they innate, some sort of sixth sense a lucky few are born with?

Richard Dennis, the legendary Chicago commodity trader, who turned a grubstake of $400 into an estimated $200 million or so in 18 years, has no doubt. Following an experiment with a group of would-be traders recruited from around the country, he's convinced the secrets of commodity trading can be learned.

Over the past 4 ½ years, a group of 14 commodity traders he

Richard Dennis

A Turtle Race Worth Watching

Performance of 14 commodity-trading advisers taught by Richard Dennis

	AVERAGE ANNUAL COMPOUND RETURN	FIRST HALF 1989 RETURN	ANNUAL RETURNS (Range 85-88)[1]	QUARTERLY RETURNS (Range 85-88)[1]
Stig Ostgaard	124.1%	0.4%	87.8 to 296.7%	49.0 to 317.5%
Elizabeth Cheval	114.1	41.1	51.6 to 178.0	-27.1 to 203.3
Michael Cavello	107.7	16.1	33.6 to 307.4	-54.7 to 195.5
Chesapeake[2]	94.4	6.4	45.7 to 147.7	-13.1 to 160.1
Paul Rabar	89.1	20.0	78.1 to 125.9	-24.8 to 189.6
Philip Lu	88.9	36.0	36.3 to 132.3	-9.2 to 148.2
Craig Sodenquist	82.4	21.3	58.9 to 135.9	-20.0 to 132.2
James DiMaria	70.9	0.8	17.3 to 154.9	-20.2 to 192.3
Brian Proctor	64.5	-13.2	-20.1 to 151.9	-41.6 to 155.8
Howard Seidler	64.2	23.0	15.8 to 123.6	-16.6 to 90.3
Tom Shanks	63.7	18.8	-29.1 to 195.1	-37.8 to 183.1
Jeff Gordon	41.8	16.4	3.2 to 111.1	-5.6 to 83.9
Michael Carr	38.9	13.7	-18.1 to 88.0	-31.7 to 112.4
By Comparison				
Barclay CTA Index[3]	25.10%	10.90%	4.3 to 55.4%	-12.10% to 32.4%

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Hai bên tham gia cá cược cùng đăng quảng cáo trên ba tờ báo lớn nhất của New York là Wall Street Journal, Barron's và New York Times để tìm ra những người muốn tham gia vào thử nghiệm này. Một nhóm mười người đã được chọn ngẫu nhiên không với bất kỳ một điều kiện nào. Chính R. Dennis dạy cho họ những kỹ năng kinh doanh và trao cho mỗi người trong số họ 1 triệu đô-la để quản lý và đầu tư trong vòng một năm. Sau khi bắt đầu được một năm, có thêm 13 người nữa cùng tham gia vào nhóm, và họ cũng được R. Dennis chỉ bảo rồi trao cho 1 triệu đô-la như những người trước. Như vậy là, rất lâu trước khi chương trình truyền hình nổi tiếng trên TV "Donald Trump's The Apprentice" (Người học trò của Donald Trump) ra đời, R. Dennis đã thực hiện một trong những thử nghiệm vĩ đại nhất để nghiên cứu bản chất con người.

Bản thân dự án này, kết quả cũng như chiến lược kinh doanh của nó đã được mô tả lần đầu tiên trong cuốn sách "Con đường của Rùa" xuất bản năm 2007 mà tác giả là một trong những người tham gia thử nghiệm thành công nhất, Curtis M. Faith. Khi đó ông chỉ mới 19 tuổi. Nhà đầu cơ nổi tiếng Van K. Tharp, chủ tịch Học viện Van Tharp, đánh giá rất cao cuốn sách này và cho nó là một trong năm cuốn sách hay nhất về kinh doanh.

Như vậy là, sau năm năm kể từ ngày bắt đầu thử nghiệm, 20 người tham gia (ba người đã bị loại do không tuân thủ các điều kiện và nguyên tắc đã đề ra) đã mang về cho R. Dennis 100 triệu đô-la lợi nhuận. Chỉ riêng M. Faith đã kiếm được 31.5 triệu đô-la, nhưng anh này đã bắt đầu với số vốn 2 triệu đô-la của người thầy R. Dennis dành cho học trò giỏi nhất của mình.

Chiến lược kinh doanh được sử dụng rất đơn giản. R. Dennis đã tiết lộ cho những người tham gia dự án và sau đó là cho báo chí trong một cuộc phỏng vấn. Như ông từng nói, không cần phải che giấu bất cứ điều gì, "*Tôi luôn nói rằng các bạn có thể cho đăng toàn bộ chiến lược của mình trên báo và sẽ chẳng có ai áp dụng chúng đâu. Điều quan trọng là bạn phải nhất quán và kỷ luật.*"

R. Dennis đã chứng minh mình đúng một các vô điều kiện và trong bất cứ thời gian nào – kinh doanh chắc chắn là một nghệ thuật, chỉ có điều là người ta có thể học được môn nghệ thuật đó. Trong cuốn sách của M. Faith, bài học quý giá nhất mà ông muốn truyền đạt đó là *thành công không nằm ở cơ chế giao dịch của bạn mà là cách bạn đưa nó vào thực tiễn*. Yếu tố cơ bản nhất của thành công là bạn phải tuân thủ nghiêm túc những nguyên tắc và yêu cầu của chính cơ chế đã lựa chọn. Tại sao kết quả giao dịch của một nhóm 20 người được truyền đạt một chiến lược như nhau và có những điều kiện kinh doanh giống nhau lại khác nhau đến vậy? *Chìa khóa của thành công nằm ở yếu tố tâm lý và tính kỷ luật giúp bạn luôn tuân theo những nguyên tắc đã đặt ra.*

Kết quả tốt nhất ghi nhận được là lợi nhuận 100% mỗi năm. Và với mức lợi nhuận đó thì không có gì đáng ngạc nhiên là M. Faith đã biến số tiền 2 triệu đô-la ban đầu thành 31.5 triệu đô-la. Ông đã thành công bằng cách hoàn toàn tuân thủ những nguyên tắc được truyền đạt và với sự tin tưởng tuyệt đối vào hiệu quả của chúng. Điều này giải thích vì sao không phải tất

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

cả những người tham gia vào dự án này đều tiến bộ như nhau – tâm lý con người rất khó đoán trước.

Dự án này là ví dụ hoàn hảo giải thích tại sao khi đặt con người vào những điều kiện như nhau lại vẫn cho ra những kết quả khác nhau do yếu tố tâm lý của chính những người tham gia.

Một bài học khác chúng ta có thể rút ra từ ví dụ trên là tâm lý thị trường đóng vai trò rất quan trọng và để thành công chúng ta phải có khả năng kiểm soát được cảm xúc trong những hoàn cảnh khác nhau của thị trường. Trong một lúc nào đó bạn có thể sai lầm và vì thế phải chịu thua lỗ. Nhưng điều gì sẽ khiến bạn tự tin? Đó chính là việc bạn biết rằng chiến lược của mình thực sự hiệu quả và sẽ cho ra lợi nhuận! Tất cả mọi người đều mơ ước về một chiến lược không thể bị đánh bại, có thể được áp dụng ở bất kỳ thị trường tài chính nào. Và sự thực là, có những chiến lược và lý thuyết đã chứng minh được hiệu quả của mình qua thời gian. Bên cạnh đó, chẳng có lý do gì khiến bạn nghĩ rằng chúng sẽ không hiệu quả trong tương lai. Bí mật nằm ở chỗ bạn phải học cách áp dụng những kinh nghiệm tích lũy được vào việc kinh doanh của chính mình. Ví dụ, tất cả các nhà kinh doanh mới bắt đầu đều có khả năng xác định các ngưỡng hỗ trợ và kháng cự trên biểu đồ giá. Nhưng không phải ai trong số đó cũng có sử dụng chúng một cách đúng đắn trong khi đưa ra quyết định giao dịch. Đó là lý do vì sao trước khi có được thành công, bạn phải học và hiểu cách giao dịch trước đã.

Theo chiến lược Con rùa, không cần thiết phải cố dự đoán những diễn biến tiếp theo của thị trường, chỉ cần hiểu rõ những gì đang diễn ra là đủ. Đó cũng chính là một trong những bài học cơ bản trong dự án đào tạo của R. Dennis – một nhà kinh doanh thành công luôn *theo dõi thị trường và có thể đưa ra quyết định tùy theo tình hình hiện thời của nó*. Phương pháp giao dịch trên cho phép nhà kinh doanh trải nghiệm nhiều chiến lược kinh doanh, nhưng những chiến lược mà những người tham gia dự án Con rùa áp dụng có rất nhiều điểm tương đồng với chiến lược theo đuổi xu hướng thị trường" - *(dịch tiếng Việt http://www.unionfx.co)*

Câu chuyện trên là một minh họa cho thấy nghề trading là một nghề có thể đào tạo được và sự thành công chủ yếu là do yếu tố tâm lý cá nhân và khả năng quan sát để *thấy thị trường như nó đang là* và có hành động phù hợp.

Ở phần này, tôi đã trình bày phần nào những điểm nổi bật của nghề trading, các nghịch lý cũng như thách thức của nó để giúp bạn có một cái nhìn bao quát, tránh cái nhìn một phía một chiều; từ đó xem xét nghề này có phù hợp với mình hay không?

Tôi sẽ cố gắng trình bày tiếp những hiểu biết của mình về chuyên môn, cách thức quan sát thị trường (*hiểu nghề*) trong phần tiếp theo. Tuy nhiên, bạn nên biết rằng đây cũng chỉ là phần nổi của tảng băng nghề nghiệp mà phần chìm của nó là phải *hiểu mình*, tức là bạn phải quay về đối diện chính mình để hiểu ra bản thân, hiểu ra các hành động phi lý của mình xuất phát từ đâu thì mới có thể chinh phục được cái nghề hung hãn này.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Đọc thêm

BỨC XÚC

9h30 vẫn còn 1 chút gì để luyến tiếc nhưng đến 10h thì em k chờ thêm được nữa … cổ nào đang có trong tài khoản sáng nay cho đi hết. Thứ 2 còn 1 ít nữa mới về, mua rồi lại cắt, lao vào rồi lại kẹp. Thị trường giống như 1 cối xay thịt tiền kiếm được bao nhiêu cũng hết, bao nhiêu tiền ném vào cũng bị nuốt hết, mệt người, ăn k ngon, ngủ không yên, như kẻ mất hồn. K nói nhưng ai cũng biết đa số nhà đầu tư trên thị trường là nhỏ lẻ, công chức, nhân viên văn phòng tiền đầu tư vào ck là tiền tiết kiệm, vậy mà bị hút hết đến những giọt máu cuối cùng, niềm tin gần như mất hết ... chẳng biết phải mất bao lâu mới lấy lại được 1 tháng 1 năm hay lâu hơn nữa… điều này phụ thuộc vào các cô các bác làm quản lý, cách điều hành của ubck, và chính đạo đức của lãnh đạo các doanh nghiệp. Cái cần ở đây là sự minh bạch, rõ ràng, thì không có. Mọi người nộp thuế cũng chỉ mong các ngài ở trên tạo ra 1 sân chơi công bằng nhưng chính các ngài ấy đã tiếp tay cho nạn làm giá, bán khống, biến thị trường thành cái sòng bạc với lợi thế thuộc về kẻ có tiền, có quan hệ. Chúng ta lập ra thị trường chứng khoán cơ mà?? Đầu tư cơ mà?? Sao lại lôi chúng tôi vào sòng bạc để đánh bạc mà đã đánh bạc thì cần gì các ngài nữa.

***

Ôi đã thề là không mua thêm cổ phiếu trong lúc thị trường chưa khả quan vậy mà hôm nay hưng phấn quá lại lao vào mua đuổi… Thật là khó bỏ cơn nghiện chứng khoán. Ai giúp tôi bỏ hẳn chứng khoán với?” – Nhà đầu tư Q.T

Quả thật là tan nát. NĐT tan tác cõi lòng khi chút tài sản còn lại càng ngày càng teo tóp. Không một chút trấn an hay một giải pháp dù là nhỏ nhất đến với các NĐT. Cải cách thị trường không; thu thuế vẫn tiếp tục dù NĐT đã lỗ liên tục 2 năm… Chứng khoán Việt Nam đang tàn lụi cùng cùng sự ra đi của NĐT và sự thoi thóp còn lại của những NĐT cuối cùng. - NĐT N.N

Bây giờ tôi đã thấm. Đầu năm 2009, khi thị trường xuống tận đáy 235, tôi vay nóng bỏ vào, và cũng hô hào mọi người trên điễn đàn cùng làm, cuối cùng đã thắng. Lẽ ra rút ra bài học và rút lui, thì đầu năm 2010 lại nhảy vào lại và thế là dính chưởng tới nay, lỗ gấp đôi năm 2008, và nguy cơ mất trắng rất cao vì xài margin. Nghĩ lại năm 2009 là mình ăn may chứ chẳng tài ba gì. Còn năm nay thì tôi mới thấy rõ mồn một bản chất của thị trường. Chấp nhận mất trắng mà rời xa thị trường một thời gian đủ dài hoặc không bao giờ quay lại cái thị trường khốn khổ khốn nạn này là điều phải cân nhắc lúc này. - NĐT N.V.M

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Mất hơn 70 % vốn sau hai năm chơi chứng khoán, có nhiều đêm không ngủ được, tóc bạc, thân gầy… Sáng nay là ngày cuối cùng xin "vĩnh biệt" TTCK. - NĐT T.T.H

Sáng nay, bạn tôi bán tất toán tài khoản dùng đòn bẩy tỷ lệ 1:1 với mã chứng khoản HAG. Sau khi tất toán trong tài khoản không còn đủ 1 bữa nhậu….Tổng thiệt hại từ năm 2008 đến nay là bán nhà, bán đất, bán xe ô tô, và ngay trong buổi sáng hôm nay rao bán luôn cái máy tính là công cụ thường sử dụng để giao dịch nhưng cũng chẳng ai có tiền mà mua… Sau khi rã đám, bạn tôi đã nói: chào từ biệt anh em và gác kiếm. Một điều tồi tệ hơn là, khả năng chia tay người vợ đã chung sống 7 năm nay là khó tránh khỏi. - (Một NĐT)

Chính thức chia tay niềm đam mê, tình yêu chứng khoán. 8 năm nó đã lấy tuổi trẻ, tiền bạc, gia đình. Dù muộn, còn hơn không, sẽ làm lại cuộc đời. Dù ban đầu rất khó khăn, nhưng đành chấp nhận Gia đình, bố mẹ thì từ mặt vì lấy hết tiền tiết kiệm của gia đình đi đánh chứng. Giờ ôm thêm cục nợ. 8 năm mất mát hết tuổi trẻ hết niềm đam mê. Vợ thì đi lòng thòng với thằng khác. Con thì không được bố quan tâm, chăm sóc nên giữa cha và con hình như không có tình thương. - (Một NĐT)

***

Đêm qua đang nằm ngủ tự nhiên thấy đau tức ở ngực trái, kèm theo tay trái cũng tê, càng ngày càng thấy khó chịu, lướt web đọc toàn thấy: Nếu bạn hoặc một người nào đó bên cạnh bạn bắt đầu cảm thấy khó chịu ở ngực, nhất là có kèm một hoặc nhiều dấu hiệu của cơn đau tim, hãy gọi ngay xe cấp cứu. Khoảng thời gian từ lúc dấu hiệu đầu tiên xuất hiện và lúc người bệnh được cứu chữa có thể đồng nghĩa với sự khác biệt giữa sự sống và cái chết. Chột dạ: Chẳng lẽ mình sắp toi?

Sáng nay đi khám tim về, bác sĩ hỏi: Thế cháu làm nghề gì? Tôi lưỡng lự trả lời: Cháu làm chứng khoán

Bác sĩ: Làm CK chắc thua lỗ nhiều nên đau tim phải ko, chẳng giấu gì cháu, cô cũng lỗ mất nửa tỷ đây này, xót hết cả ruột…

Nghĩ mà xót xa cho dân chứng khoán, nghĩ nát cả óc, ngồi gù cả lưng, nhìn lòi cả mắt, đau hết cả tim, bạc hết cả đầu… kết quả cuối cùng là thua lỗ, là cháy TK, là nhà tan cửa nát…có cái nghề gì nó bạc như vậy ko chứ?

Hồi còn sinh viên, lao đầu vào CK sớm theo cơn bùng nổ năm 2006, không chơi bời, ko tụ tập, suốt ngày cầy cuốc sách CK, suốt ngày nghiên cứu biểu đồ, mô hình, cơ bản… kết quả là vẫn thua lỗ khi cả TT lao dốc, ngồi khóc thầm: Ông trời ơi, con đã lao tâm khổ tứ, ko chơi bời, ko đàm đúm, thậm chí ko yêu đương chuyên tâm vào nghiên cứu học hỏi, mất cả bạn bè, mất cả những ngày tháng sinh viên tươi đẹp, vậy con được gì, được gì ngoài khoản thua lỗ, trằn trọc, mất ngủ, ăn ko nổi, lúc nào cũng muốn bỏ cuộc… Nghĩ lại mà vẫn sợ… May mà vượt được qua thời gian gian khổ đó.

***

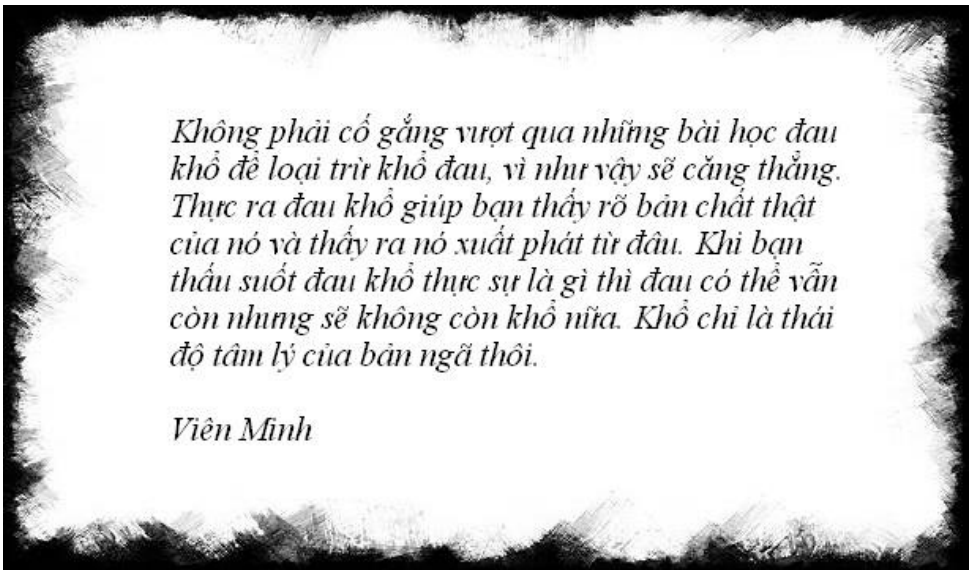
Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Ngày xưa hình phạt tùng xẻo là hình phạt ác độc nhất và vô nhân tính nhất của các thời đại phong kiến và chỉ dành cho tử tội! Tuy nhiên hiện tượng ấy lại đang diễn ra hằng ngày hằng giờ cho tất cả các nhà đầu tư nhỏ lẻ của Việt Nam. Hằng ngày họ đều bị cắt xén đi 1 ít …. Thảm hơn là sau 1 chuỗi ngày cắt xén, tùng xẻo lâu lâu họ lại được cho ít thuốc để lành lại vết thương cũ và có thêm hy vọng kéo dài sự sống rồi lại tiếp tục tùng xẻo! Ôi, vì cớ làm sao phải như vậy? Phải chăng nhà đầu tư Việt Nam đã mắc phải trọng tội mà phải chịu đau thương thế này? Qua đó cũng thấy được tinh thần kiên cường của nhà đầu tư Việt Nam! Có lẽ chẳng nơi nào trên thế giới có những nhà đầu tư kiên cường và …….thích đi đổ vỏ cho bọn cá mập như thế này! Chung qui cũng vì tham ít rau cháo mà máu phải chảy như thế này? Ôi rau cháo ơi ….mày ở đâu!

***

Dkm cái tt thối này...càng kỹ thuật càng chết...lướt cũng chết và giá trị thì càng chết hơn ... còn dính vào còn bị cái bọn lợi ích nhóm nó lột … Mịa chỉ khổ gia đình và người thân thôi...tôi bắt đầu rời bỏ từ hôm nay sau gần 10 năm chinh chiến từ 1 thằng đầy đủ không thiếu thứ gì nhà lầu xe hơi đến nay đã trắng tay vì cái sòng bác này...cũng may là còn có đc chỗ chui ra chui vào và vợ con chia sẻ..một lời khuyên là những ai còn muốn tham.gia xới bạc này thì chờ đợi thêm khi nào mà cuộc chơi thực sự sằng phẳng, minh bạch...Khi nào mà thằng UBCK nó chấp nhận cuộc chơi T0, cho bán khống công khai, bỏ cái rổ tính kỳ quặc và bỏ cái ATC thì mới nên tham gia vì lúc này sẽ không có khái niệm nhà cái đội lái hay làm giá theo kiểu thô thiển, Thâu tóm thị trường như hiện nay...nếu chúng ta nhỏ lẻ chúng ta còn đối đầu với chúng thì chúng ta cũng chỉ như con kiến đi đấu với voi…chúng ta càng muốn thắng chúng thì chúng ta càng tan cửa nát nhà. Đây là lời nói thật 100% của người ăn đc 1 của chúng thì trả cho chúng gấp 10 lần trong quãng thời gian gần 10 năm… Những ai đã gặp trường hợp như tôi thì bằng mọi giá phải tìm cách từ bỏ và cai nghiện.

(trích từ f319.com)



Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Chương 2

HIỂU NGHỀ

Có thể ai đó trong các bạn từng nghe nói trading là là trò chơi mà tổng số bằng 0 *(trading is a zero-sum game)* và người tham gia thị trường chỉ giành giật tiền của nhau mà thôi. Theo tôi thì hành động "giành giật" này đúng mà cũng không đúng. (Lưu ý là thị trường chứng khoán thì không phải như thế nếu bạn mua cổ phiếu và nắm giữ lâu dài để nhận cổ tức.)

Tất cả mọi sự việc tồn tại đều có lý do của nó cả. Các thị trường được hình thành xuất phát từ nhu cầu huy động và trao đổi vốn, mua bán hàng hóa, hoán đổi tiền tệ trong xã hội và để chúng có thể hoạt động được thì cần phải có tính thanh khoản, tức là phải mua đi bán lại. Trading là phần công việc này và từ đó hình thành những dòng chảy liên tục, cuốn hút người này vào và đẩy bật người khác ra theo những qui luật vận động đặc thù của nó. Như vậy, khách quan mà nói thì bản thân thị trường chỉ vận động như nó là và hầu hết mọi người tham gia trading đều có cùng cơ hội và tự do lựa chọn của mình.

Nếu xét chi tiết hơn thì có khác. Có những cá nhân, tổ chức tham gia thị trường dùng mọi mánh khóe, thủ đoạn tung tin đồn, cung cấp số liệu giả, đẩy giá, đè giá, bẫy giá,.. đủ kiểu nhằm giành giật tiền của người khác. Những đối tượng này là bộ phận không thể thiếu của thị trường và có thể gọi là "thành phần tiêu cực" mặc dù họ rất có quyền lực. khác với phần đông nhà đầu tư tham gia thị trường chỉ dựa vào cung cầu thị trường và nhận định của mình.

Theo con đường Phật dạy thì chúng ta chỉ nên kiếm sống bởi những nghề nghiệp chân chính **không hại mình, hại người** *(chánh mạng)*. Tôi có suy nghĩ là nghề trading chỉ là một công việc bình thường không tà không chánh, tùy thuộc vào thái độ của người tham gia mà nó trở nên tà hay chánh. Bạn cũng có thể thấy một bác sĩ trong nghề y cao quý vẫn có thể hành động bất chấp đạo đức nghề nghiệp để thu lợi cho cá nhân hoặc người ta lợi dụng công tác từ thiện để bỏ túi riêng. Còn trong trading, thì "thành phần tiêu cực" kiếm sống làm giàu từ nghề này chắc chắn có thái độ không chân chính rồi *(cố ý hại người)* và nếu chúng ta bị cám dỗ, cuốn trôi trong công việc, tàn phá sức khỏe bản thân, tự gây đau khổ cho chính mình và người thân... thì cũng tự hỏi xem mình có kiếm sống đúng đắn không *(tự hại mình)*?

Trước khi đi vào phần trình bày cụ thể nghề nghiệp, tôi xin nêu ra 4 điều kiện cơ bản để thành công mà Đức Phật gọi là Bốn Điều Như Ý (Iddhipāda), đó là:

1. Có nhu cầu hay nguyện vọng chính đáng (Chand'iddhipāda)

2. Có chuyên cần nỗ lực để thực hiện (Viriy'iddhipāda)

3. Có quyết tâm không thối chí nản lòng (Citt'iddhipāda)

4. Có nhận thức rõ tiến trình thực hiện (Vimams'iddhipāda)

Bạn hãy dừng lại để suy ngẫm những điều kiện này trước khi chọn con đường trading.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

1. NGUYÊN LÝ

Thị trường tài chính vận hành dựa vào một số nguyên tắc cơ bản (gọi là luật chơi) như nguyên tắc khớp lệnh, thời gian giao dịch, đòn bẩy,… còn sau đó thì mọi người tham gia từ mọi thành phần làm cho nó biến động không sao dự đoán chính xác hoàn toàn được, nên không có nguyên lý hoàn hảo cho mọi người. Do đó, tôi chỉ nêu ra những "nguyên lý thị trường" **theo quan điểm riêng,** được tổng hợp từ kiến thức và trải nghiệm của mình nên chúng có thể rất khác biệt so với quan điểm của bạn hay so với sách vở nào đó.

Có khi nào bạn tự hỏi thị trường tài chính là gì chưa? Nó không có hình thể mà bạn có thể "sờ mó đụng chạm" được. Nó chỉ là một qui ước để chỉ tập hợp các tiến trình mua bán đan xen nhau liên tục dựa trên các sản phẩm qui ước. Khi bạn tham gia giao dịch thì bạn là một thành viên của thị trường còn ngược lại thì các tiến trình mua bán vẫn diễn ra mà không có bạn. Hiện nay, khái niệm thị trường ngày càng trở nên mơ hồ vì sàn giao dịch tập trung không còn quan trọng và nhà đầu tư có thể tham dự từ bất kỳ nơi nào trên thế giới qua mạng internet.

Các tiến trình mua bán trên thị trường biến đổi qua từng thời khắc, được kết hợp từ sự thay đổi nhận thức và hành động của người mua kẻ bán theo thời gian, và mỗi thời khắc thị trường là duy nhất. Cho nên, thị trường chỉ biến đổi chứ không có chuyển động mặc dù chúng ta thường gọi là "thị trường đi lên hay chạy xuống". Tương tác giữa hành vi mua và bán trên thị trường được ghi nhận thành "giá thị trường" và đây cũng chỉ là một qui ước, cũng không có hình thể và sờ nắm được.

Tôi muốn nói thêm một chút về kiến thức trong nghề trading. Kiến thức bạn thu thập có thể từ những người không trực tiếp giao dịch hoặc không thành công trong giao dịch, mang nặng tính phân tích, suy diễn, là sản phẩm của tư duy nên có thể sẽ là chướng ngại cho bạn. Loại kiến thức khác là kinh nghiệm đúc kết của những bậc thầy thành công vang dội trong thị trường rất hữu ích cho bạn nhưng cũng là "bảng chỉ đường" còn bạn phải tự đi bằng đôi chân của mình. Có những câu nói rất đơn giản nhưng rất giá trị mà phải trải qua nhiều thời gian cọ xát với thị trường chúng ta mới hiểu ra được. Trí óc chúng ta có khuynh hướng ưa tiếp nhận những kiến thức phức tạp, rối rắm mà không chú ý đến những điều giản dị là vì lòng tham kiến thức của chúng ta. Điều này đã được Đức Phật cảnh báo trong Kinh Pháp Cú từ xa xưa:

Quả thật điều nguy hại

Người ngu sinh sở tri

Hủy phần sáng của mình

Tự chẻ đầu chính nó.

(*Sinh sở tri* chính là khởi tâm muốn biết, muốn sở hữu thật nhiều kiến thức mà không còn thấy được cái thực trước mặt)

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

a. Nguyên lý thị trường

Một số nguyên lý dưới đây mang tính đặc thù và chi phối sự biến đổi của thị trường theo quan sát của tôi. Bạn có thể bổ sung thêm những nguyên lý khác nếu bạn nhận ra chúng thông qua trải nghiệm thực tế của chính mình.

1. *Thị trường chỉ là một sản phẩm qui ước,* không tồn tại một cái *thực thể* thị trường riêng biệt nào cả. Qui ước này lại được xây dựng trên những khái niệm qui ước khác như cổ phiếu, tài khoản, tỉ giá,… Theo góc nhìn của Đạo Trading thì thị trường tài chính là pháp tục đế, là sản phẩm qui ước của con người, không có thực tánh, nên các thành viên thị trường thường xuyên làm việc trong môi trường của những quan niệm, khái niệm, suy nghĩ, ảo tưởng nên rất dễ bị chìm đắm, xa rời thực tế cuộc sống.

2. *Thị trường mang tính con người:* Thị trường biến động do tương tác giữa mọi nhận thức và cảm xúc của các thành viên thị trường nên nó mang tính con người, và từ đó đưa đến công việc trading mang tính nghệ thuật, không rập khuôn. Một trader cần chú trọng phát triển khả năng quan sát và cảm nhận hơn là phân tích tư duy, tích lũy kiến thức. Mỗi sản phẩm tài chính khi giao dịch vẫn mang "cá tính" khác nhau mặc dù người ta ngày càng tự động hóa chúng nhiều hơn.

3. *Thị trường luôn luôn đúng:* Khoảng 100 năm về trước, J. Livermore đã tuyên bố câu nói lịch sử này *(the market is always right)* cho thấy ông tôn trọng mọi biến động của thị trường, đúng như nó đang là. Sau này có nhiều quan điểm khác cho rằng thị trường không phải lúc nào cũng đúng như khi so sánh với giá trị (value), do tâm lý đám đông chi phối, hoặc do thanh khoản kém mà gây ra sai lệch.

4. *Tính phi logic:* Thị trường biến động theo lý lẽ riêng của nó nghĩa là bạn không thể lập luận để luôn biết trước về phản ứng của nó. Khi phát hiện ra các động thái chuyển mình của thị trường, bạn chỉ cần bám theo mà không cần thiết phải lý giải.

5. *Quán tính*: Đây là khuynh hướng thị trường tiếp tục *trạng thái hiện tại* (xu hướng hay phi hướng) cho đến khi xuất hiện một lực tác động bất thường làm thay đổi trạng thái đó. Tâm trí con người một khi đã chấp trước vào điều gì thì sẽ khó thay đổi nếu không xuất hiện một sự kiện tác động đủ mạnh vào nó.

6. *Cạm bẫy:* Cạm bẫy thị trường mang tính tất yếu, đó là cách thức mà người ta tạo ra để giành giật tiền của nhau. Khi chọn nghề này, bạn cần xác định *sống chung với lũ*, thật thoải mái với sự mơ hồ và không chắc chắn. Nói theo Ed Seykota thì cách duy nhất để tránh thua lỗ do cạm bẫy là hãy bỏ nghề giao dịch này đi.

7. *Giá là một khái niệm*: Giá thị trường được thành hình qua một phương thức đấu giá. Người nào muốn bán giá nào thì đưa lên, nếu đúng giá thì sẽ có người mua và cứ lần lần như thế mà giá được tạo thành. cho nên giá thật ra chỉ là một khái niệm, chứ

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

không phải là một giá trị của một vật nào đó. Một trader mua hay bán một sản phẩm tài chính nào đó sẽ dựa vào yếu tố là mua vào thì giá có khả năng tăng nữa để chốt lời không, bán ra thì giá có khả năng giảm nữa để chốt lời không ?

8. *Giá là ngôn ngữ của thị trường*. Giá luôn thay đổi tùy theo cái nhìn của mỗi thành viên trong cuộc chơi, tùy theo những tin tức kinh tế, và diễn biến của chính trị,… và tùy theo thái độ cảm xúc của họ. Hầu hết mọi người ra quyết định cuối cùng đều nhìn vào giá nên có thể nói thị trường có một ngôn ngữ duy nhất đó là giá. Chúng ta nên nghiên cứu và lắng nghe những mách bảo trực tiếp từ giá.

9. *Ba định luật Wyckoff:* Các nguyên lý cơ bản sau do R.D. Wyckoff quan sát ghi nhận có thể mô tả sát sao thực tế biến đổi của thị trường (áp dụng trong chứng khoán):

   - Luật cung cầu *(the law of supply and demand)*: luật cung cầu xác định *hướng của giá*. Khi cầu lớn hơn cung, giá sẽ tăng và khi cung lớn hơn cầu, giá sẽ giảm. Sử dụng đồ thị nến, trader có thể thấy được mối quan hệ cung cầu thông qua giá và khối lượng theo thời gian.

   - Luật nhân quả *(the law of cause and effect):* luật nhân quả giúp tiên đoán *mức độ tăng giảm của xu hướng giá sắp tới*. Một kết quả xảy ra đều có nguyên nhân của nó và kết quả đó sẽ tỉ lệ với nguyên nhân. Cụ thể là chúng ta thấy năng lượng tích lũy của một vùng giá phi hướng sẽ được chuyển hóa thành xu hướng sau khi giá bứt phá khỏi vùng đó và có thể ước lượng được mức độ của xu hướng đó. Sự tăng vọt cung cầu không phải do ngẫu nhiên mà là vì đã xảy ra các sự kiện quan trọng nào đó hoặc là kết quả từ một quá trình chuẩn bị âm thầm từ trước. Về mặt kỹ thuật thì luật này biểu hiện qua một tập hợp nến trên đồ thị.

   - Luật tương xứng *(the law of effort versus result):* luật tương xứng giúp nhận biết *dấu hiệu cảnh báo sớm về sự biến đổi sắp tới của xu hướng*. Biến động giá là kết quả của những tương tác thị trường biểu hiện qua khối lượng nên hiện tượng *bất tương xứng* (divergence) giữa giá và khối lượng thường báo hiệu một sự thay đổi về hướng đi của xu hướng. Luật này có thể thấy ngay trên nến và khối lượng về mặt kỹ thuật.

   - Kết hợp với nhau, ba định luật Wyckoff chỉ ra được ý đồ của *nhà cái (thành phần chi phối thị trường)*, tức là dòng tiền thông minh. *Luật nhân quả* chỉ ra qui mô chuẩn bị cho chiến dịch sắp tới của nhà cái, trong khi sự chênh lệnh *cung cầu* chỉ ra ý đồ của nhà cái chuẩn bị chiến dịch đánh lên hay đánh xuống. Chúng ta có thể phán đoán hiện tượng bứt phá hay đảo chiều sắp xảy ra căn cứ vào sự không hài hòa và bất tương xứng giữa giá và khối lượng theo luật còn lại. Cần nhớ *luật cung cầu* là cơ bản nhất và chi phối sự biến đổi của thị trường còn hai định luật kia là phụ trợ để ước lượng ảnh hưởng của cung cầu.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

b. Các yếu tính của nghề trading:

- Thị trường mang tính con người và bản chất cảm xúc ham muốn của con người không thay đổi từ xưa đến nay. Do đó, Đạo Trading quan niệm rằng nếu có một phương pháp nào giúp bạn chinh phục thị trường thì phương pháp đó phải được cọ xát qua thời gian và có thể vận dụng hiệu quả vào các thị trường khác nhau (chứng khoán, hàng hóa, tiền tệ...)

- Người ta thường quan điểm rằng trading mang tính nghệ thuật nhiều hơn tính khoa học. Điều này rất hợp lý nhưng chưa đủ. Đạo Trading cho rằng công việc này mang tính chất tự điều chỉnh, bởi vì đó là quá trình thử sai, ghi nhận, đối chiếu liên tục, rồi vấp ngã rồi đứng dậy, lập đi lập lại… cho đến khi hình thành được khả năng cảm nhận và phản ứng thích nghi với thị trường.

- Trading thoạt nhìn thì đơn giản nhưng không hề dễ dàng. Khi mỗi người đối diện với thị trường để giao dịch, kỳ thực là họ đang đối diện với chính mình và không phải ai cũng đủ tỉnh thức để hóa giải những xung động từ vô thức, để thoát khỏi chi phối của tham lam sợ hãi…

- Phán đoán sự vận động của thị trường mang tính xác suất nhưng bản thân thị trường không có xác suất. Xác suất liên quan đến đúng sai, khả năng xảy ra của một sự việc. Tại cùng một thời điểm, mỗi người nhận định thị trường có xác suất khác nhau tùy thuộc vào phương pháp kinh nghiệm của mình và đưa đến hành động có thể trái ngược nhau (người mua kẻ bán).

- Trading là một trò chơi tâm lý. Công việc trading luôn luôn đi kèm sự lựa chọn và làm chúng ta phân vân suy nghĩ, có khi đúng, khi sai, có khi dễ, cũng có khi rất khó. Mặc dù chúng ta suy nghĩ nát óc thì sự lựa chọn của chúng ta vẫn không làm thay đổi được sự vận động của thị trường, cho nên điều quan trọng là chúng ta có đủ tỉnh táo để nhận ra các suy nghĩ của mình dựa trên sự kiện thực tế *(chánh tư duy)* hay đang bị cảm xúc chi phối, bị vọng tưởng lôi kéo.

- Trading rất mang tính cá nhân. Mỗi người trong chúng ta bước chân vào thị trường là hoàn toàn khác nhau và tiếp nhận các kiến thức kinh nghiệm nghề nghiệp cũng rất khác nhau. Bạn không thể rập khuôn một thần tượng trading nào cả mà phải cọ xát thị trường để điều chỉnh nhận thức và hành vi của mình cho phù hợp, từ phương pháp giao dịch, thời gian giao dịch cho đến quản lý vốn, rủi ro,…

- Trading là chọn đúng thời điểm. Chúng ta có thể phán đoán xu hướng vận động sắp tới của thị trường khá dễ dàng nhưng chọn đúng lúc để mua vào hay bán ra là rất khó. Mọi phương pháp giao dịch đều hướng tới xác định đúng thời điểm giao dịch, nhưng vẫn không nắm bắt được nó. Có những lúc, chúng ta chọn thời điểm không tốt nhưng vẫn giao dịch thành công nếu giữ được kiên nhẫn và không dùng đòn bẩy cao.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

2. KỸ THUẬT GIAO DỊCH

Thị trường tài chính là nơi hứa hẹn những món lợi béo bở nên từ trước đến nay, người ta đã bỏ rất nhiều công sức để tìm cách khai thác nó. Chính vì vậy mà chúng ta có thể bắt gặp vô số cách thức giao dịch cùng những khóa huấn luyện được chào mời vô cùng hấp dẫn trên internet, sách báo, diễn đàn. Có những phương pháp bám sát *thực chất* của thị trường nhưng có phương pháp chỉ là sản phẩm của suy nghĩ; có hệ thống giao dịch phù hợp với tính cách người này nhưng không phù hợp với tính cách người khác.

Đạo Trading không đưa ra một "hệ thống" hay ấn định một "phương pháp" giao dịch nào cả bởi vì chúng sẽ bị rập khuôn cứng nhắc, không theo kịp theo sự biến đổi linh hoạt của thị trường. Thuật ngữ "phân tích" trong *phân tích cơ bản* (fundamental analysis) hay *phân tích kỹ thuật* (technical analysis) cũng không được dùng vì nó hàm chứa các ý nghĩ, suy tưởng, chủ quan, đôi khi xa rời thực tế thị trường trước mặt.

Phần kỹ thuật giao dịch được trình bày trong quyển sách này chỉ bao gồm những hướng dẫn giúp bạn nắm bắt các nguyên lý biến động giá trên thị trường, rồi dựa trên quan sát cảm nhận diễn biến thực tế, bạn sẽ tiếp tục tự điều chỉnh để hoàn thiện mình. Quá trình rèn luyện kỹ năng này tương tự như học một ngoại ngữ, là quá trình học hỏi *ngôn ngữ của thị trường*. Đạo Trading gọi đó là "**Kỹ thuật MINH SÁT GIÁ**", nghĩa là luyện tập khả năng quan sát minh bạch sự biến đổi thị trường thông qua giá. Kỹ thuật này tuy rất đơn giản nhưng cũng cần nhiều thời gian để luyện tập.

Nhân đây, chúng ta cũng nên lưu ý câu phát biểu sau của nhà đầu cơ huyền thoại J. Livermore: "Xu hướng đã được hình thành trước khi tin tức lan ra và trong tất cả các thị trường tăng giá, tin xấu bị bỏ qua, tin tốt được phóng đại và ngược lại." Đây cũng là một lý do mà tôi lựa chọn đối diện với diễn biến thị trường trước mặt làm công cụ làm việc mỗi ngày, chứ không theo đuổi các nguồn tin tức tràn ngập các kênh truyền thông.

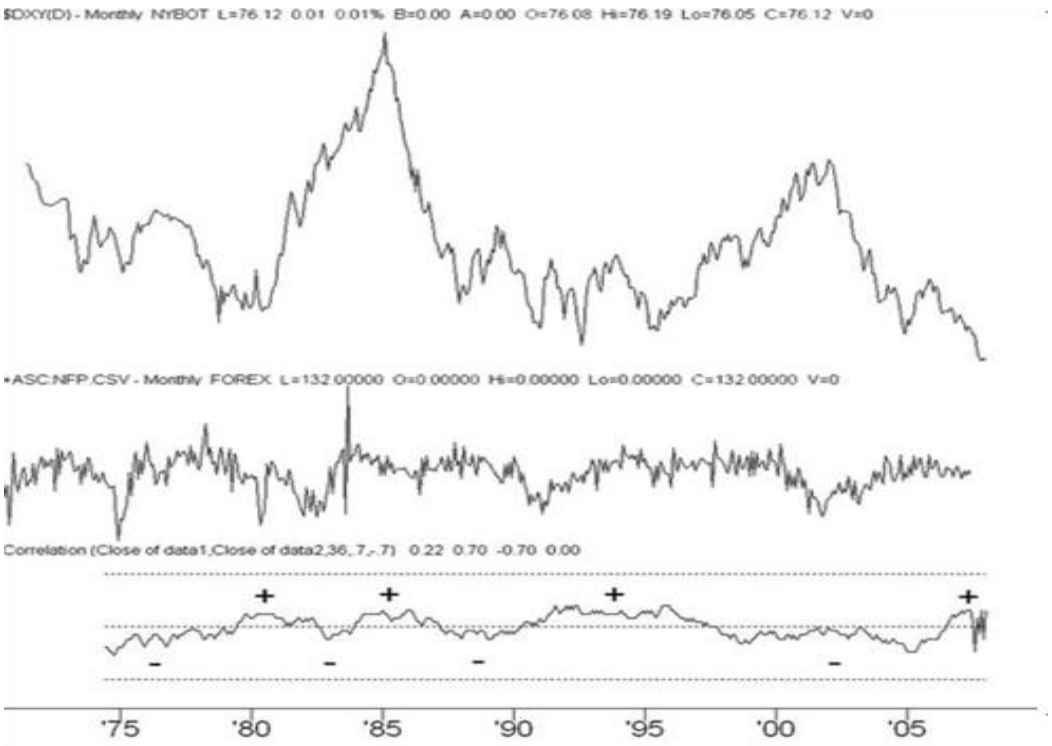
a. Sự lệnh lạc giữa giá và chỉ số kinh tế.

(Đồ thị được trích từ "Sentiment in the Forex Market: Indicators and Strategies To Profit from Crowd Behavior and Market Extremes" by Jamie Saettele)

Giá cả thị trường biến động không những lệch lạc với các loại tin tức như nêu ở trên mà còn không có mối tương quan ổn định với các chỉ số kinh tế. Jamie Saettele - cựu Chiến lược gia trưởng của FXCM đã dành nhiều thời gian để so sánh mối quan hệ giữa các chỉ số kinh tế quan trọng của Mỹ (được công bố định kỳ) và chỉ số USD($DXY) kéo dài khoảng 30 năm. Ông đã ghi nhận được kết quả sau:

Bảng lương phi nông nghiệp (NFP): số liệu cho thấy không có quan hệ ổn định nào cả!

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh



GDP: sự tăng trưởng GDP không làm cho đồng tiền mạnh lên. GDP và chỉ số USD biến động ngược chiều nhau cho đến năm 2005.

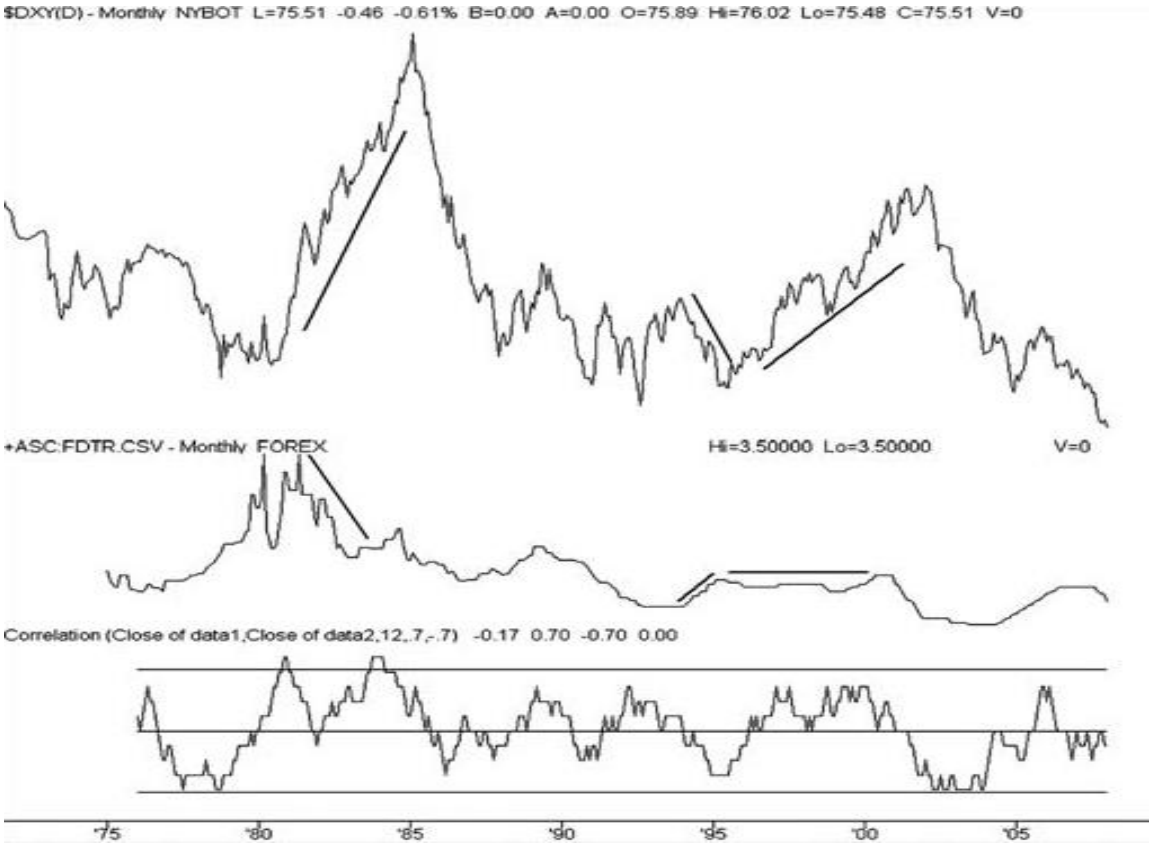
Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Cán cân thương mại: chỉ số này ổn đinh và tăng lại sau năm 2005 nhưng USD tiếp tục giảm.

CPI: mối quan hệ với chỉ số USD hầu hết là âm.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Fed fund rate: không có quan hệ ổn định nào cả.



b. Cơ sở của kỹ thuật MINH SÁT GIÁ là bám sát thực tế giao dịch trên thị trường.

Vào những năm đầu của thế kỷ 19, Richard Demille Wyckoff (1873–1934) đã bỏ công sức để tìm hiểu *thực chất* của thị trường thông qua các cuộc nói chuyện, phỏng vấn, nghiên cứu và làm việc với các traders rất thành công vào thời đó như Jesse Livermore, E. H. Harriman, James R. Keene, Otto Kahn, J.P. Morgan và đã đúc kết được những kết quả có giá trị, phản ánh được thực tế diễn biến thị trường. Bạn hãy đọc kỹ bài "*Phán đoán thị trường dựa theo hành động của chính nó"* của R. Wyckoff để nắm được cơ sở của kỹ thuât MINH SÁT GIÁ và lưu ý rằng thời kỳ đó chưa có máy vi tính, đồ thị phải vẽ bằng tay, thông tin lan truyền rất chậm.

"Công việc của Wall Street là hỗ trợ tài chính cho các công ty và bán chứng khoán – cổ phiếu và trái phiếu- do sự tài trợ này tạo ra. Một số chứng khoán thì tốt, một số khác thì không. Những người *sản xuất* và bán chứng khoán cho công chúng là những người hiểu giá trị của chúng nhất. Công chúng hiểu biết khá ít về giá trị của chúng trừ một số chứng khoán đã được cọ xát, tức là những chứng khoán đã lưu hành đủ lâu dài trên thị trường và đã tạo lập được hình ảnh về mức thu nhập và giá trị nội tại.

Trong mọi trường hợp, ngân hàng tài trợ phát hành và các đại lý phân phối đã thanh toán

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

cho các chứng khoán đó bằng tiền mặt hay dịch vụ hay bảo lãnh tiêu thụ chúng. Mục đích của họ là đưa ra thị trường những cổ phiếu hay trái phiếu đó với mức cao nhất có thể được. Quá trình marketing này được thực hiện thông qua các nhà phân phối dưới các hình thức bán riêng lẻ, bán công khai hay nhờ niêm yết trên thị trường chứng khoán.

Trong trường hợp niêm yết, người ta quảng cáo cổ phiếu bằng cách tạo ra giao dịch sôi động trên bảng điện. Nếu giá tăng dần và khối lượng giao dịch lớn thì chúng sẽ thu hút được người mua và nhờ đó, những người đang kiểm soát cổ phiếu này sẽ tháo hàng được lượng cổ phiếu họ đang nắm giữ.

Sự tài trợ đôi khi được tiếp tục sau khi đã tạo được thị trường cho cổ phiếu của một công ty. Các ngân hàng hoặc các tổ chức khác giao dịch cho chính họ. Sau khi một cổ phiếu được lưu thông, các nhà tài trợ cố gắng tạo ra một thị trường ổn định và hỗ trợ giá một cách tốt nhất có thể được mà không phải mua lại quá nhiều cổ phiếu. Khi cổ phiếu được phân phối hoàn toàn và thu hút được đủ người quan tâm đến cổ phiếu để tạo thành một thị trường có thể tự vận hành dưới điều kiện bình thường, các ngân hàng, tổ chức tài chính hay nhà tài trợ ban đầu có thể chấm dứt sự điều phối và chuyển sang một cổ phiếu khác nào đó mà hứa hẹn một cơ hội kiếm tiền mới.

Có những *đội lái* bắt đầu quan tâm đến cổ phiếu đó và điều phối nó. Nói chung, thường có một hoặc vài nhà tài trợ tay to thao túng mỗi cổ phiếu, đôi khi là có nhiều nhóm. Khi các đội lái nhận thấy cơ hội thu lợi nhuận, họ sẽ tích lũy cổ phiếu, đẩy giá khi điều kiện thuận lợi và sau đó xả bán. Hoặc họ có thể bán khống, đè giá và mua lại.

Không ai có thể phủ nhận hiện tượng *cá lớn nuốt cá bé* ở Wall Street. Các đội lái lớn không thể hoạt động thành công nếu không có một đám đông đủ lớn; có nghĩa là nếu chỉ có 10 nhóm lớn quan tâm đến một cổ phiếu nào đó và không có đám đông thì các nhóm này phải xâu xé lẫn nhau và không khó gì nhận ra động thái của mỗi nhóm khác. Nhưng khi có đám đông tham dự thì cuộc chơi của đội lái trở nên dễ dàng hơn.

Kỹ thuật đọc bảng điện và đồ thị giúp bạn nhận diện và thu lợi từ các động thái làm giá và đầu cơ nội bộ; giúp phán đoán hướng đi sắp tới của cổ phiếu bằng cách ước lượng mối quan hệ cung cầu của nó. Thỉnh thoảng, bạn có thể thấy được điều đó qua quan sát biến đổi giá nhưng nếu kết hợp được với khối lượng giao dịch thì bạn có thêm một yếu tố quan trọng và rất hữu ích.

Thông qua đánh giá mức cung cầu, bạn có thể xác định xu hướng của toàn bộ thị trường và của các cổ phiếu riêng rẽ; xác định cổ phiếu nào để mua hay bán và quan trọng hơn hết là khi nào mua bán.

Bạn luôn luôn nhắm đến các cơ hội hứa hẹn nhất; có nghĩa là các cổ phiếu có khả năng thay đổi sớm nhất, nhanh nhất và đi xa nhất. Bạn không muốn dính vào những thứ mà không có lý do thuyết phục và bạn muốn tránh những rủi ro không đáng.

Khi nghiên cứu bảng điện hay đồ thị, bạn hãy cố gắng thấy sự biểu thị các lực đẩy và ép giá. Hãy nghiên cứu đồ thị không phải với con mắt so sánh hình dạng các mẫu hình mà *từ góc nhìn về hành vi của cổ phiếu*; thấy các động cơ của những người đang kiểm soát nó; và thấy các thành công thất bại của bên mua bên bán khi họ giành giật nhau để kiểm soát mỗi bước đi của cổ phiếu.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Sự giành giật luôn tiếp diễn. Bảng điện cho thấy chi tiết của tất cả điều này. Đồ thị cho phép bạn chọn ra một phần hay một giai đoạn thị trường để nghiên cứu nó.

Bảng điện giống như một bộ phim đang chuyển động. Nó cho thấy lượng cung hay cầu lớn hơn theo từng giây phút trong ngày. Giá thường xuyên biểu thị sức mạnh hay sự suy yếu của nó: mạnh khi bên mua chiếm ưu thế và yếu khi lượng chào bán vượt quá khả năng bên mua. Tất cả các giai đoạn từ thờ ơ đến sôi động, từ mạnh mẽ đến suy yếu, từ đè ép đến bung ra, từ đỉnh xuống đến đáy của thị trường – đều được ghi nhận trung thực trên bảng điện. Tất cả các biến đổi này, dù nhỏ hay lớn, đều là biểu hiện do luật cung cầu tạo ra. Bằng cách chuyển các phần dữ liệu xuất hiện trên bảng điện sang đồ thị cho mục đích nghiên cứu và phán đoán (phân đoạn theo thời gian), bạn có thể diễn dịch thị trường khá chính xác.

Giờ đây bạn đang sẵn sàng học phương pháp này và tốt nhất là bạn hãy chuẩn bị tâm trí cho nó bằng cách *bỏ đi hầu hết các yếu tố* mà bạn đang dùng từ trước đến nay để đánh giá và ra quyết định, như là: mẹo, tin đồn, bài viết trên báo tạp chí, phân tích, báo cáo, cổ tức, thống kê về mặt cơ bản và chính trị; và đặc biệt là các lý thuyết trading *nửa mùa* được dẫn giải trong các phòng họp và trong những quyển sách phổ thông về thị trường chứng khoán.

Bạn không cần thiết phải xem xét bất kỳ yếu tố nào kể trên vì sự tác động của tất cả chúng đã được *cô đọng* lại cho bạn trên bảng điện/đồ thị. Bảng điện đã làm cho bạn điều mà bạn không thể làm nổi là cô đặc tất cả các yếu tố này (những thứ mà người khác dùng làm cơ sở cho hành động tham gia thị trường của họ) thành *hiệu ứng kết hợp* của sự mua bán trên thị trường.

Bạn hãy rút ra từ bảng điện hay đồ thị một vài sự kiện thực tế tương ứng đáp ứng mục đích của bạn. Các sự kiện đó là: (1) biến đổi giá, (2) khối lượng, hay là cường độ giao dịch, (3) mối quan hệ giữa biến đổi giá và khối lượng, (4) thời gian cần thiết để hoàn tất khoảng chạy của giá.

Nhờ vậy mà bạn được trang bị tốt hơn những người được cung cấp tất cả các thông tin tài chính, thống kê, v.v.. từ khắp thế giới.

Do đó, tôi khẳng định rằng:

Bạn không bao giờ cần đọc bất kỳ thứ gì trên trang tài chính của báo chí trừ giá cổ phiếu và khối lượng giao dịch

Bạn không cần phải chú ý đến tin tức, doanh thu, cổ tức hay báo cáo tài chính của các doanh nghiệp.

Bạn không bao giờ cần phải nghiên cứu tình hình tài chính và kinh doanh

Bạn không cần hiểu về các thống kê công nghiệp hay vận tải, thị trường tiền tệ, tình hình mùa màng, các báo cáo của ngân hàng, ngoại thương hay tình hình chính trị.

Bạn có thể hoàn toàn bỏ qua hàng ngàn mách nước, tin đồn, báo cáo và đặc biệt là cái gọi là thông tin *nội gián* tràn ngập Wall Street.

Bạn có thể bỏ đi tất cả các thứ này một cách hoàn toàn và rốt ráo.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Trừ phi làm như vậy, bạn sẽ không thể nào đạt được kết quả tốt nhất từ công việc của mình trên thị trường."

Một nhà thơ người Nga - Sylva Kaputikyan có bài thơ nổi tiếng mà tôi thấy rất thú vị nếu diễn dịch theo cái nhìn của một trader. Chúng ta chỉ nhìn và tin vào "đôi mắt" của thị trường:

Em bảo: anh đi đi - (cạm bẫy)
Sao anh không ở lại
Em bảo: anh đừng đợi - (cạm bẫy)
Sao anh vội về ngay?

Lời nói thoảng gió bay - (tin tức, phân tích...)
Đôi mắt huyền đẫm lệ
Sao mà anh ngốc thế?
Không nhìn vào mắt em - (giá, khối lượng)

c. Kỹ thuật MINH SÁT GIÁ

Minh sát giá là quan sát giá một cách minh bạch, thấy rõ diễn biến trước mặt (real-time) mà không qua suy tưởng hoặc bị ảnh hưởng bởi quan điểm của người khác. Do đó, kỹ thuật này rất đơn giản, không đòi hỏi trí óc thông minh hay kiến thức sâu rộng mà chỉ cần *khả năng quan sát ghi nhận tinh tế*. Kỹ thuật này bao gồm đối tượng quan sát là giá, các công cụ hỗ trợ chính là đồ thị, bảng điện và một số yếu tố phụ trợ tùy ý khác như khối lượng, mẫu hình, mẫu nến, đường xu hướng, đường kênh, mức cản… *(Nội dung chi tiết về kỹ thuật minh sát giá được trình bày trong phần 2)*

Khi sử dụng kỹ thuật này, trader cần hiểu rõ là phải giữ cho tâm trí thật trong sáng bằng cách tránh tối đa mọi ý nghĩ, suy tưởng, dự báo, nhận định từ các nguồn thông tin,…nhưng không có nghĩa là không được suy nghĩ. Trader cần suy nghĩ để lập kế hoạch, tiên đoán các động thái thị trường; nhưng đây là loại suy nghĩ "thấy nụ hoa đoán sẽ có bông hoa", tức là suy nghĩ dựa trên các dấu hiệu và phản ứng thực tế trên đồ thị giá, bảng điện và dựa trên trải nghiệm của chính bản thân (đạo Phật gọi đây là chánh tư duy). Do đó, có thể mô tả kỹ thuật *minh sát giá* ở đây theo phương châm giao dịch:

Thấy thực, nghĩ thực.
Không đúng sai, chỉ xác suất.

Một khi bạn đã lựa chọn kỹ thuật minh sát giá để giao dịch thì giá là tất cả. Nó là ngôn ngữ của thị trường và cũng tương tự như học ngoại ngữ, bạn cần nhiều thời gian và cơ hội giao tiếp để rèn luyện cho đến khi thành thạo. Mục tiêu của bạn là sử dụng thành thạo ngôn ngữ này. Một trader nổi tiếng về biến động giá - Al Brooks cho rằng sự biến động giá dựa trên hành vi con người nên nó mang tính căn nguyên (genesis) không thay đổi theo thời gian.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Khi đối diện thị trường và để thấy được thực tại thị trường trước mặt chứ không phải bằng ảo tưởng, kiến thức, khái niệm thì bạn phải trọn vẹn nhìn nó với cái tâm lặng lẽ trong sáng. Hãy lắng nghe để cảm nhận thị trường; đừng phân tích, phán xét nó.

Một vấn đề nên lưu ý trong khi quan sát giá là *sự hài hòa phối hợp* của thị trường, tương tự như sự hài hòa làm cho một bức tranh chứa đựng giá trị nhiều hơn các đường nét, màu sắc tạo thành nó và một bản nhạc chứa đựng nhiều ý nghĩa hơn các nốt nhạc chứa trong đó. Cũng vậy, một đồ thị bao gồm nhiều nến mà ẩn chứa trong đó sự hài hòa cân bằng, có những mách bảo cần thiết để giao dịch đúng nhịp thị trường.

Mặt khác, cần chấp nhận rằng không phải chúng ta có thể phát hiện sớm được mọi động thái của nhà cái và cũng không phải các bước đi của giá đều là do nhà cái tạo ra. Thực ra, đối với *minh sát giá* thì biến động giá do kết quả mua bán thực tế giữa nhà đầu tư chân chính và công chúng hay là hành động mua bán ngụy tạo do các đội lái thì không quan trọng lắm, miễn là chúng đã xảy ra.

Bạn có thể nghĩ rằng các hoạt động diễn ra trên thị trường là thiếu đạo đức, một trò chơi nghiệt ngã hay lừa đảo nhưng nên nhớ là thị trường vận động theo qui luật riêng của nó và bạn có thể làm việc "ăn ý" với nó nếu bạn muốn. Thấy minh bạch giá sẽ giúp bạn chơi trò chơi theo cách mà nhà cái chơi nó!

3. HỌC HỎI VÀ RÈN LUYỆN

Có một câu chuyện kể như thế này:

> "Hồi xưa có một ông thợ mộc đến cung điện đẽo bánh xe cho Đức Vua. Thấy Đức Vua đang trang nghiêm chăm chú đọc cái gì đó, bèn hỏi:
>
> – Tâu bệ hạ, bệ hạ đang đọc cái gì vậy?
>
> Vua đáp:
>
> – À, trẫm đang đọc kinh điển của Thánh hiền.
>
> Ông thợ mộc cười nói:
>
> – Làm gì có chuyện đó, thưa bệ hạ! Đó chỉ là *cặn bã của Thánh nhân* mà thôi!
>
> Vua tức giận:
>
> – Này, này! Đừng có láo xược! Sao ngươi dám nói như vậy! Nếu giải thích không trôi thì trẫm chém đầu, rõ chưa?
>
> Ông thợ mộc vẫn bình tĩnh, trình bày với Đức vua:

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

– Tâu bệ hạ! Thần có đứa con trai. Bởi thần là thợ mộc giỏi nên thần cố truyền nghề cho đứa con trai yêu dấu. Thần bảo nó cầm búa như thế này, cầm đục như thế này, đẽo như thế này, cưa như thế này… sự tinh xảo là ở những góc độ như thế này này…. Thần đã cố gắng cặn kẽ chỉ bày từng li từng tí, từng động tác một, từng bí quyết một. Vậy mà nó vẫn không học được hết những thiện xảo của thần muốn trao truyền. Đấy mới chỉ là cái nghề thợ mộc bình thường, huống chi cái chuyện "Thánh Nhân". Thánh Nhân là cái gì tâu bệ hạ. Ôi! Cả một đời sống siêu phàm, nhận thức cao việt, trí tuệ minh triết, nghĩa là toàn bộ, tất cả cuộc đời phong phú, sinh động của một vị Thánh – chỉ được ghi trong vài hàng, vài câu ngắn gọn, khô chết của văn tự; đó là chưa kể phần nhiều là hư cấu, mà Đức Vua có thể hiểu được cả con người của vị Thánh sao, thưa Đức Vua?

Thế là nhà Vua phải công nhận kiến giải của ông thợ mộc là đúng."

(Thực tại hiện tiền, Viên Minh)

Câu chuyện trên là một minh họa cho thực tế cuộc sống. Chúng ta có khuynh hướng lý giải sự tương đồng về tính cách, khả năng của một số ít trường hợp là do gen hay di truyền, trong khi bỏ qua sự dị biệt của hầu hết các cá thể trong gia đình, xã hội. Tôi thì thích một câu nói của ai đó, "Chúng ta là sản phẩm của chính mình" - là tổng hợp quá trình suy nghĩ, nói năng, hành động của mỗi chúng ta từ trước đến giờ. (Đạo Phật gọi là nghiệp)

Cùng một lẽ đó, chúng ta dễ thấy rằng các thần tượng trading không phải chỉ là những gì họ ghi chép lại. Tuy không ai giống ai nhưng họ đã phải trải qua một quá trình vật lộn với thị trường, trằn trọc với bản thân, liên tục điều chỉnh nhận thức và hành vi để đạt đến thành công. Do đó, tuy họ chỉ ra hướng đi cho bạn nhưng bạn cần phải tự đi, vấp ngã, đứng dậy chiêm nghiệm để tiếp tục đi. Mời bạn đọc thêm chia sẻ của một trader thực thụ, mô tả vấn đề này trong nghề trading:

"Một điều mà tôi thường khuyên mọi người về các "danh nhân" trong trading. Đó là chúng ta không bao giờ (xin nhấn mạnh câu này) làm được như họ. Cho dù người đó là Buffett, Soros hay là Darvas đi nữa. Mỗi chúng ta có một tư duy đặc biệt về lối nhìn đời, cách thức sinh sống. Từ đó mới tạo ra kiến thức cho mỗi cá nhân. Từ kiến thức đó chúng ta mới xài nó mà kiếm tiền nuôi bản thân. Soros, Buffett hay Darvas là những con người có kiến thức khác chúng ta. Họ làm giàu trong một thời điểm khác chúng ta. Mỗi thời mỗi khác. Bắt chước họ chưa hẳn là một phương cách thành công. Trên đời này bao nhiêu người đã sùng tín Buffett, hành động theo Buffett theo Soros, mua sách của Buffett/Soros về đọc, để rồi trở thành một Buffett thứ 2? Hay chỉ bằng 1/1000 của Buffett/Soros? Câu trả lời một cách khẳng định là: CHƯA. Darvas cũng thế. Không người thứ hai. Thế thì tại sao chúng ta lại cần họ? Trading rất là cá nhân (personal). Tại vì sao? Vì nó xuất phát từ kiến thức mà ra. Từ kiến thức đưa đến lập luận; từ lập luận đưa đến hành động. Hành động sẽ có đúng sai. Kiến thức sẽ giúp ta mài dũi hành động cho đến khi hoàn hảo. Trading là thế đấy. Khi kiến thức chúng ta chưa bằng thần tượng của mình thì làm sao mình có thể bắt chước được họ? Một trong những

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

lỗi lầm của những người mới bước vào trading là kiếm một "bóng cây" để dựa. Nhưng từ từ họ sẽ nhận thức được rằng bóng cây kia chỉ là ảo. Tại sao là ảo? Tại vì mỗi thời điểm của market là khác nhau." – *VietCurrency*

Bạn cũng nên hình dung trước là một người tham gia vào thị trường tài chính thường trải qua các giai đoạn tiêu biểu sau đây (thực tế luôn có sự đan xen):

- *Thu thập kiến thức về thị trường*: anh ta đọc các sách vở, tham dự các khóa đào tạo, học hỏi bạn bè, tìm hiểu các hệ thống giao dịch... Nếu may mắn, anh ta sẽ tiếp cận được kiến thức và kỹ thuật giao dịch phù hợp với bản thân ngay từ đầu.

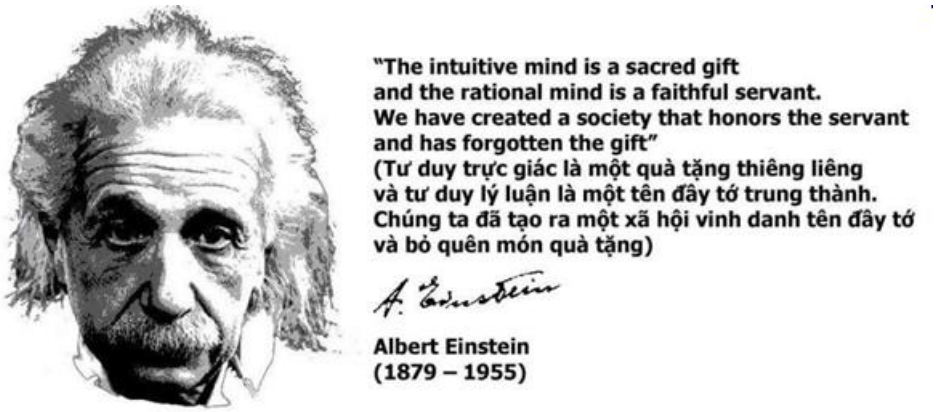
- *Hiểu thị trường:* anh ta sẽ giao dịch giả định (demo), thử lại để kiểm chứng (backtest), sàng lọc các kiến thức thu thập được, thay đổi và trau chuốt hệ thống giao dịch sao cho đạt hiệu quả cao nhất. Khả năng quan sát tinh tế và cách thức làm việc đối chiếu nghiêm túc sẽ giúp anh ta rút ngắn giai đoạn này.

- *Hiểu bản thân:* anh ta đã bỏ tiền thật vào để giao dịch, đối diện với bản thân mình, thấy rõ sự phi lý trong hành động của mình. Sự hiểu biết sâu sắc về tâm lý hành vi đóng vai trò quan trọng trong giai đoạn này. Nếu đủ khôn ngoan, anh ta sẽ giao dịch với khối lượng rất nhỏ để giảm thiểu thiệt hại về vốn.

- *Rèn luyện bản thân:* anh ta tự đưa các các giải pháp cho các vấn đề của bản thân trong mỗi tình huống khác nhau. Sai lầm ngày càng ít đi là lúc anh ta bắt đầu có lợi nhuận tăng lên. Thời gian này dài hay ngắn phụ thuộc vào cá tính mỗi người và tính hiệu quả của các giải pháp.

***

1. Trước tiên với vấn đề HỌC HỎI, Đạo Trading đề xuất là chúng ta cần tập trung nắm vững các nguyên lý tổng quát ngay từ đầu để không mất phương hướng, sau đó tự quan sát, ghi nhận, đối chiếu để khám phá ra qui luật vận động của thị trường. Không quá tin vào kiến thức sách vở mà nên chú trọng học trực tiếp từ thị trường.



Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Khi bắt đầu một công việc mới mẻ, nhất là công việc trí óc, khuynh hướng chung của mọi người là thu thập nhiều kiến thức, tìm kiếm nhiều phương pháp, tham dự các khóa học khác nhau để có thể nhanh chóng làm chủ nó. Đây là một khuynh hướng học hỏi tự nhiên của con người, nhưng nếu không tỉnh táo chúng ta có thể sa vào tích lũy kiến thức nhiều quá mức cần thiết, không thiết thực cho công việc. Lúc đó, nó chỉ là biểu hiện của lòng tham.

Trading là nghề nghiệp mà đa phần tham gia là giới trí thức nên vấn đề tích lũy kiến thức thường trở nên nghiêm trọng, sẽ tiêu phí thời gian và làm người ta chìm đắm vào đó. Không may là lúc mới vào thị trường, ít người nhận ra rằng trading là một nghề đặc biệt chứa rất nhiều nghịch lý nên tích lũy kiến thức đôi khi lại là chướng ngại cho sự thấy biết trong sáng, che lấp khả năng quan sát cảm nhận.

"Kiến thức rất cần trong sinh hoạt đời sống xã hội, bởi chính xã hội qui định ra nó, nhưng đó không phải là trí tuệ. Kiến thức có thể là cái dụng của trí tuệ khi xuất phát từ thấy biết như thật và trong sáng. Kiến thức nào vay mượn từ bên ngoài chỉ có thể xác thực khi được kiểm chứng qua trải nghiệm thực kiện. Nếu chỉ là khái niệm thôi thì nó sẽ chướng ngại cho trí tuệ. Thấy biết trong sáng luôn có đó nhưng bị khái niệm, tư tưởng, quan niệm chủ quan v.v… che lấp quá nhiều đến nỗi không thấy được sự thực." - *Thiền sư Viên Minh*

Theo quan điểm của Đạo Trading thì nghề này giống với một nghề lao động giản đơn nhiều hơn, mặc dù thoạt nhìn nó có vẻ mang tính tư duy rất cao. Nếu bạn hành nghề thợ mộc, thợ sắt hay thợ may, bạn không cần phải biết quá nhiều kiến thức và suy diễn mông lung. Bạn chỉ cần siêng năng, chú tâm, quan sát vào công việc đang làm thì bạn có thể thành bậc thầy trong nghề. Nó đòi hỏi sự thành thạo chứ không phải sự phô diễn về trình độ hay kiến thức.

Để có thể tập trung đúng hướng và sử dụng thời gian một cách hiệu quả, một người quan tâm học nghề theo phương cách trình bày ở đây nên lưu ý các vấn đề sau:

- Không sa đà vào tích lũy kiến thức ngoại trừ những kiến thức cơ bản; luôn giữ sự tỉnh táo để tránh vướng mắc vào bẫy tư duy, tranh luận vô bổ. Trong quá trình làm việc, người ta thường bị thu hút vào việc học phân tích kỹ thuật, phân tích cơ bản (hoặc kết hợp cả hai) và mỗi khi thất bại, họ tiếp tục đi tìm kiếm kiến thức, phương pháp mới lạ mà ít khi thừa nhận nguyên nhân chính là do vấn đề tâm lý gây ra.

- Không theo đuổi con đường thiết lập các hệ thống, phương pháp giao dịch, chỉ báo… cứng nhắc. Phương pháp tạo ra khuôn mẫu và bạn sẽ có khuynh hướng ép thực tại vào cái khuôn mình tạo ra; điều này sẽ giới hạn bạn khi đối diện với thực tế biến hóa liên tục của thị trường.

- Quan sát giá và ghi nhận cẩn thận. Thị trường là *người thầy tốt nhất* và chính bản thân nó sẽ tiết lộ mọi thứ về hướng đi sắp tới của nó. Mọi dấu hiệu biến đổi đã

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

được ghi lại đầy đủ trên đồ thị và bạn nên học cách phán đoán thị trường dựa trên hành động của chính nó. Nếu thường xuyên đánh dấu và ghi nhận trên đồ thị một cách kỹ lưỡng, thận trọng như một nhân viên phòng thí nghiệm thì sau một thời gian bạn sẽ dần dần phát triển khả năng quan sát tinh tế và cảm nhận thị trường.

- Bỏ tiền vào học thực tế. Sau khi đã nắm vững các kiến thức cơ bản và đã có những kinh nghiệm của riêng mình, bạn nên bỏ một số tiền nhỏ vào để học và xem đó là học phí. Bạn sẽ thấy ra được các chướng ngại thực sự trong nghề trading nằm trong chính bản thân bạn. Hãy quan sát chúng. Đây cũng chính là điều mà J.Livermore đã chia sẻ: "Cách duy nhất mà bạn có được sự đào tạo trong thị trường là hãy bỏ tiền vào, theo dõi giao dịch của mình và nghiên cứu các sai lầm".

Nếu bạn thực sự tin tưởng rằng không cần đến kiến thức rộng lớn uyên thâm và chỉ bằng cách làm việc giản đơn trên nền tảng sự quan sát ghi nhận mà vẫn có cơ hội thành công trong nghề trading thì bạn đã may mắn vượt qua giai đoạn đầu, tức là *cái bẫy thu thập kiến thức*.

* * *

2. Trong khi kiến thức cơ bản trong nghề trading không nhiều thì quá trình RÈN LUYỆN thực sự là một thách thức. Rèn luyện ở đây có thể hiểu là một quá trình điều chỉnh nhận thức và hành vi liên tục. Thông thường, khi bắt đầu tiếp xúc một vấn đề, hầu hết chúng ta có cái nhìn phiến diện, một phía, một chiều nên có thể phạm sai lầm hoặc chỉ giải quyết được một phần vấn đề. Khi sự việc tương tự tái diễn, chúng ta bắt đầu nhìn rõ hơn và giải quyết tốt hơn, dần dần sẽ đi vào cốt lõi và giải quyết gốc rễ vấn đề. Do đó, dù được chỉ bày hay không thì mỗi người sẽ dần dần nhận ra sai lầm và điều chỉnh nhận thức và hành vi theo cách của riêng mình, có thể nhanh hay chậm.

Một khó khăn lớn nhất trong quá trình rèn luyện là bạn thường xuyên phải làm việc đơn độc, đối diện với thị trường và chính bản thân mình (ở đây chỉ đề cập đến trader nhỏ lẻ, làm việc độc lập). Một ý chí mạnh mẽ có thể giúp bạn vượt qua những suy nghĩ tiêu cực, nhưng quan trọng hơn là nếu bạn chú trọng vào công việc chứ không mong ngóng kiếm tiền thì bạn sẽ thấy ra cái hay của thị trường, thấy ra ý nghĩa trong quá trình hoàn thiện bản thân và con đường đi sẽ bình yên hơn rất nhiều.

Người ta cho rằng chúng ta thường phải trải qua 5 năm để chứng tỏ khả năng tồn tại trong nghề này và để thành thạo một công việc nào đó, người ta cũng ước tính cần bỏ ra khoảng 10.000 giờ luyện tập (*nguyên tắc 10.000 giờ- Malcolm Gladwell*). Điều đó có nghĩa là chúng ta phải làm việc 10 giờ mỗi ngày và liên tục 5 năm cho một công việc duy nhất là quan sát ghi nhận biến đổi giá trong thị trường và điều chỉnh hành động cho phù hợp. Thử thách này cũng không phải là khó khăn nếu so sánh với việc hoàn tất một chương trình 5 năm đại học nhưng chướng ngại lớn nhất ở đây là bạn phải có sự chuẩn bị kỹ lưỡng về tài chính và có được sự ủng hộ của người thân trong giai đoạn theo đuổi nghề này. Ngoài ra, cũng nên nhớ

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

rằng bạn đang trong quá trình học nghề và chỉ được giao dịch với số vốn nhỏ để *học phí* của bạn là tiết kiệm nhất.

Thực ra là có những trader thành công chỉ sau một thời gian ngắn nhưng bạn không nên tự nhận mình là một trong số đó. Như chúng ta đã biết, điều kiện để thành công trong nghề trading chủ yếu là dựa vào khả năng quan sát cảm nhận thị trường và phụ thuộc mức độ tỉnh táo trước mọi thúc giục tham lam, giận dữ nên không có thời hạn nhất định để thành công cho mỗi người. Nếu một người trước nay thường sống trong ảo tưởng, thiếu tỉnh thức, thích tranh luận hơn thua, tích lũy kiến thức, thành kiến cố chấp,.. thì con đường anh ta đi cần phải mất nhiều thời gian hơn.

Về mặt kỹ thuật, chúng ta cần kiên trì rèn luyện kỹ năng đọc hiểu thị trường thông qua chú ý quan sát ghi nhận tỉ mỉ bằng các công cụ phù hợp. Đây là quá trình thử sai liên tục, từ chỗ là nạn nhân của cạm bẫy thị trường rồi phát hiện sớm để tránh xa chúng và tiếp đến là khai thác chúng. Chúng ta không nên lạm dụng nhiều công cụ hỗ trợ khi quan sát nhận định thị trường bởi vì chúng có thể che mờ diễn biến thực và làm cho phân vân, căng thẳng khi các chỉ báo xung đột nhau. Hãy quan sát giá cả biến động thật đơn giản và trực tiếp. Tôi thích câu nói của Timothy Morge, "Đôi mắt tôi là công cụ tốt nhất".

Rèn luyện trong nghề trading bao gồm cả đức tính kỷ luật và kiên nhẫn. Đây là những phẩm chất quyết định trong nghề nghiệp, có gốc rễ phức tạp và là những nguyên nhân gây ra hầu hết sai lầm dẫn đến thua lỗ thất bại.

Al Brooks có đề cập đến vấn đề kỷ luật trong trading khá thú vị. Theo ông, *kỷ luật đơn giản là làm những điều đúng mà bạn không muốn làm.* Tất cả chúng ta đều tò mò về mặt trí tuệ và khuynh hướng tự nhiên là thử các điều mới mẻ hoặc khác nhau. Ngoài ra, phải duy trì tính kỷ luật chặt chẽ dựa trên các qui tắc có tính linh hoạt thực sự là khó khăn. Al Brooks cũng so sánh nghề trading với công việc của lính cứu hỏa: bạn phải tập luyện, luôn chờ đợi sẵn sàng và hành động thật nhanh gọn, chính xác khi có hỏa hoạn xảy ra.

Tính kiên nhẫn thì cần thiết trong mọi mặt của nghề trading như kiên nhẫn học hỏi, kiên nhẫn giao dịch khối lượng nhỏ đến khi thắng ổn định, kiên nhẫn chờ đợi những cơ hội tốt nhất, kiên nhẫn trước những thua lỗ, kiên nhẫn trước những lời lẽ quá khích…

Tuy nhiên, bằng trải nghiệm thực tế bạn sẽ thấy rằng kiên nhẫn và kỷ luật là những vấn đề được nói đến rất nhiều nhưng lại rất khó thực hiện. kiểu như "nhớ ai như nhớ thuốc lào, đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên". Bởi vì những vấn đề này có gốc rễ sâu thẳm trong tâm thức con người nên giải quyết bằng những biện pháp đối trị bề mặt sẽ ít có hiệu quả. (Tôi sẽ trình bày tiếp ở phần sau.)

* * *

3. Để có một cái nhìn tổng hợp về quá trình *học hỏi và rèn luyện* trong nghề trading, tôi xin giới thiệu bài viết tư vấn của Ziad Masri (sáng lập OpenTrader) để chúng ta tham khảo:

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

"Trading luôn bao hàm sự mơ hồ cùng với lẫn lộn. Nó dường như đồng hành với sự không thoải mái. Nó dường như không có một câu trả lời chính xác về khi nào giao dịch hoặc không, hoặc một giao dịch có xác suất cao thực sự là gì, và phải chấp nhận như vậy. Nó dường như là các ngoại lệ của các qui tắc. Nó như là nghịch lý. Nó như là sự không chắc chắn.

Thế nhưng người ta muốn làm cho nó đơn giản. Họ muốn giảm nó xuống chỉ còn vài *đòn thế (setup)* để tiện cho việc giao dịch có kỷ luật. Thị trường không đơn giản như vậy. Nó bao gồm sự không chắc chắn, sự mơ hồ và phức tạp. Các đòn thế đơn giản sẽ không bao giờ thể hiện hết được và chúng không bao giờ cho bạn một lợi thế lâu dài thực sự.

Như vậy, giải pháp là gì? Phải chăng vấn đề ở chính bản thân các đòn thế? Không, nó nằm ở chỗ là chúng được sử dụng như thế nào. Điều then chốt là mọi trader cần học cách *đọc thị trường*. Điều này có nghĩa là các qui tắc đơn giản sẽ không làm được, mà phải có sự tổng hợp các yếu tố khác nhau (cho dù chúng là mẫu hình, mẫu nến, các chỉ báo hay cái gì đi nữa) và phải có được sự cảm nhận *cái đang là* (real-time). Nó gần như là bức tranh sống động. Một khi bạn có thể đọc thị trường thì bạn có thể chọn cách khai thác các đòn thế "đơn giản" để vào lệnh và thoát lệnh. Công việc thực sự của bạn là phiên dịch thị trường để thấy khi nào bạn nên sử dụng đòn thế nào. Bắt gặp *nến đuôi dài* gần mức cản dưới sẽ không có ý nghĩa nhiều nếu bạn không nhận diện bức tranh rộng hơn và cảm nhận loại chiến thuật nào bạn sẽ sử dụng, lợi thế gì cho các kịch bản khác nhau.

Hiện giờ, tôi biết bạn và hầu hết những người khác không chú trọng vào vấn đề trên mà dồn sự tập trung vào các đòn thế. Bạn không đọc thị trường theo từng phút, từng giờ, rồi hình dung ra sự khác nhau nếu làm điều này, điều nọ. Bạn không có thái độ thích ứng, linh động, suy nghĩ về các tình huống giao dịch từ mọi quan sát của mình khi bắt đầu ngày mới. Bạn thường chỉ chờ đợi đòn thế đơn giản nào đó xuất hiện rồi chộp lấy nó.

Chắc chắn là bạn sẽ thấy dễ dàng hơn về cảm xúc khi chờ đợi các đòn thế rõ ràng và giao dịch theo cách đơn giản này. Nhưng ai dám nói là "sự dễ dàng" sẽ giúp bạn kiếm tiền. Tôi đã học nhiều thứ, nhưng kiếm được tiền của thị trường quả là điều khó khăn. Nó khó vì có sự mơ hồ bao quanh việc đọc thị trường của bạn. Nó khó vì sự không chắc chắn. Nó khó vì phải giải quyết các tín hiệu cạnh tranh nhau và đôi khi xung đột nhau. Và đây là mối quan tâm chính: *bạn phải ngừng đòi hỏi những thứ thật rõ ràng.* Và dĩ nhiên khó mà giữ kỷ luật khi xung quanh có quá nhiều sự không chắc chắn. Nhưng thay vì cố gắng lẩn tránh sự không chắc chắn thông qua việc tìm kiếm các đòn thế đơn giản hoặc một phương pháp không rắc rối nào đó, bạn hãy luyện tâm trí để có thể giải quyết sự không chắc chắn đó.

Về cách học hỏi để thực hiện điều này, quan trọng nhất là bạn phải thường xuyên đặt tâm trí vào thị trường, cố gắng hình dung sự việc và học từ kinh nghiệm. Đối với tôi, điều tôi làm mỗi ngày và mọi ngày là ghi chép nhật ký tất cả các động thái (action) của thị trường, suy nghĩ của tôi về ý nghĩa các động thái đó, cách thức nên giao dịch, điều gì sẽ cho kết quả và điều gì không. Tôi không ghi nhật ký mô tả các giao dịch đã thực hiện hay cảm xúc như thế nào trong ngày. Điều quan tâm nhất chỉ là động thái của thị trường và tất cả cảm nhận và lý giải của tôi. Ngày qua ngày, tuần qua tuần, rồi các sai lầm: vào lệnh sai, dấu hiệu không rõ,

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

không biết giao dịch kiểu gì, không biết quan điểm của mình có ý nghĩa không…, và tôi tiếp tục ghi chép học hỏi. Rồi tôi xem lại đồ thị, kết hợp đồ thị intraday và ghi nhận lại những hành vi nhất định. Qua thời gian, công việc này cho tôi "cảm giác" về thị trường, sự hiểu biết đích xác về các dạng giao dịch và các dấu hiệu tinh tế hé lộ trong mỗi bức tranh thị trường.

Về phần các đòn thế, tôi không sử dụng bất kỳ dạng được định nghĩa trước nào. Tôi chỉ hình thành ý định giao dịch và cố gắng vào lệnh tại các vị trí giao dịch tốt. Ngay cả điều này, nghệ thuật vào ra lệnh cũng rất là phức tạp và không dễ làm. Tôi bắt đầu nhận ra rằng trong một số tình huống thì tốt nhất là nên đợi cú hồi lại (pullback), trong khi một số khác thì tốt nhất vào thị trường ngay nếu không sẽ lỡ nhịp, hoặc khi khác thì phải mua thấp bán cao (…)

Ngay bây giờ, sự học hỏi của bạn đang bị trì trệ bởi vì bạn không thực sự nghiên cứu thị trường. Thời gian của bạn đang bị bị lãng phí ở tình trạng chờ đợi, mà không trong tiến trình quan sát và hấp thụ. Hơn nữa, do sợ hãi thua lỗ, bạn không muốn trải nghiệm tiếp. Điều này có nghĩa là bạn không muốn bị mắc lỗi và thua lỗ nhiều lần trong khi đây chính là điều kiện cần thiết giúp cho việc học hỏi được nhanh chóng.

Do đó, để kết luận, lời khuyên của tôi là bạn nên ngừng giao dịch và thay đổi tư duy càng sớm càng tốt. Hãy nhận thức rằng điều bạn cần làm để thành công không phải là trên con đường không hiệu quả mà bạn đang đi. Bạn sẽ chỉ dậm chân tại chỗ trừ khi bạn có sự thay đổi phương pháp học hỏi và có hướng tập trung đúng đắn. Và nếu bạn nghĩ chặng đường này quá khó khăn thì có nghĩa là đến giờ bạn vẫn chưa thấy gì. Hãy sẵn sàng đối diện với sự mơ hồ và không chắc chắn mà bạn chưa từng thấy trước đây, nó không đáng sợ! Nó rất lý thú vì nó là trọng tâm của nghề giao dịch và đó là lý do tại sao giao dịch được gọi là một nghệ thuật. Nếu không, trading vẫn chỉ là một giấc mơ xa vời, có vẻ như rất gần nhưng lại rất xa.

Bạn cần phải điều chỉnh mình theo lối tư duy mới và bắt đầu lại từ giao dịch giả định (demo). Chấp nhận thua lỗ. Gặp sai lầm. Không manh mối. Đừng e ngại về nó. Rồi sẽ ổn thôi, bạn sẽ tiến triển."

4. THÀNH THẠO

Trước hết, chúng ta nên phân biệt có sự khác nhau giữa thói quen và thành thạo, mặc dù thoạt nhìn chúng có vẻ khá giống nhau. Khi thiếu tỉnh thức, chúng ta thường suy nghĩ rập khuôn, hành động máy móc và lâu ngày hình thành thói quen. Trong khi đó, thành thạo đòi hỏi sự chú tâm, trọn vẹn với suy nghĩ hành động đang diễn ra.

Trong trading, khi bạn đọc được ngôn ngữ thị trường một cách trôi chảy và luôn có sự chú ý để hiểu nó thì đó là sự thành thạo. Khi theo dõi biến động giá cả, tâm bạn không bị kẹt vào đâu cả, không chấp vào các công cụ, mẫu hình, mẫu nến mặc dù bạn không bỏ sót bất kỳ cử động của chúng. Thế thì, trong hành động, bạn sẽ đạt được sự linh hoạt cùng nhịp với thị trường, từ cách đi tiền (khi nhiều khi ít) cho đến cách vào lệnh hay thoát lệnh, khi đón lõng khi đua lệnh.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Mức độ *thành thạo* trong nghề trading được DbPhoenix mô tả như sau:

"Ở mức độ này, trader đạt đến trạng thái giao dịch gần như là *thiền* (Zen). Anh ta dành riêng thời gian để lập kế hoạch, phân tích, nghiên cứu. Khi một ngày giao dịch bắt đầu, anh ta đã sẵn sàng, điềm tĩnh, thư giãn và tập trung.

Giao dịch trở nên không cần gắng sức. Anh ta hoàn toàn quen thuộc với kế hoạch của mình. Anh ta *biết chính xác điều sẽ làm trong mỗi tình huống cụ thể*, ngay cả thoát lệnh ngay lập tức khi diễn biến thị trường không như mong đợi. Anh ta hiểu rằng thua lỗ chắc chắn là phải có trong quá trình giao dịch. Không ai có thể làm tổn thương anh ta bởi anh ta có các qui tắc và kỷ luật đúng đắn để bảo vệ mình.

Anh ta *nhạy cảm và hòa nhịp với sự thăng giáng của thị trường* và phản ứng tự nhiên theo nó ... luôn *sẵn sàng ứng phó*. Anh ta không cần phải biết thị trường sẽ làm gì tiếp theo bởi vì anh ta biết cách xử lý với bất kỳ tình huống nào mà thị trường đưa ra và tự tin về khả năng phản ứng đúng đắn của mình.

Anh ta hiểu và rèn luyện khả năng *bất động nhưng tích cực*, biết chính xác điều mình muốn, điều mình đang tìm kiếm và chờ đợi một cơ hội đúng nghĩa một cách thật kiên nhẫn. Một khi cơ hội đó xuất hiện, anh ta hành động quyết đoán, không do dự và lại tiếp tục kiên nhẫn chờ đợi cơ hội tiếp theo.

Anh ta không tự thuyết phục bản thân là mình đúng. Anh ta *quan sát biến động của giá* và rút ra kết luận của mình. Khi hành vi thị trường thay đổi, anh ta cũng thay đổi chiến thuật của mình. Anh ta chấp nhận *biến động giá là sự thật cuối cùng.* Anh ta không cố tỏ ra thông minh hay giỏi hơn thị trường.

Theo một nghĩa nào đó, *anh ta ở bên ngoài chính mình, hành động như là huấn luyện viên của mình*, tự hỏi các câu hỏi và tự giải thích mà không cố hợp lý hóa các điều chưa đến hoặc điều đang làm, luôn nhắc nhở bản thân về cái này cái nọ, giữ cho tập trung, có trọng tâm, tránh xao nhãng. Anh ta không phấn khích về các giao dịch thắng cũng không buồn chán về các giao dịch thua. *Anh ta chấp nhận giá di chuyển theo kiểu của nó và thị trường là như vậy. Kết quả giao dịch không có liên quan gì đến giá trị của bản thân.*

Chính trong giai đoạn này (mastery), *trực giác bắt đầu tự biểu hiện ra*. Có thể nó không xảy ra thường xuyên nhưng anh ta bước đầu đã "nếm" được nó và xây dựng lòng tin vào đó.

Và đến cuối ngày, anh ta xem xét lại công việc, thực hiện vài điều chỉnh cần thiết (nếu có) rồi bắt đầu chuẩn bị cho ngày tiếp theo, hài lòng với bản thân vì đã giao dịch tốt."

Qua phần này, chắc bạn đã hiểu rằng sự thành thạo mà tôi muốn nói ở đây là kết quả của quá trình "thực chiến" trước sự bủa vây của sự dính mắc, cố chấp, si mê, cẩu thả có sẵn trong bản tánh con người…Chính vì vậy, chúng ta không được hấp tấp mà cần phải sử dụng thông

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

minh nguồn vốn ít ỏi của mình để kéo dài thời gian và có đủ cơ hội luyện tập đến khi thành thạo. Tôi thấy lời khuyên sau đây rất chính xác cho đa số chúng ta:

"Nếu có lợi nhuận THẤP, nhưng được SỐNG THỌ là một điều đáng quí. Sống càng thọ thì lợi nhuận càng nhiều. Đó là cái chìa khóa của trading đó. Đừng ham ăn nhiều và ăn nhanh. Ăn nhiều = risk nhiều. Risk nhiều = dễ chết. Tại sao? Tại vì tất cả chúng ta chỉ có bao nhiêu tiền ấy thôi. Hết rồi là phải rời bỏ cuộc chơi. Nếu trở lại thì phải bỏ rất nhiều thời gian để lấy lại những gì mình đã mất." - *VietCurrency*

Cuối cùng thì trading mang tính nghệ thuật (tức mang tính con người) nên không thể tự động hóa hoàn toàn được; bởi nếu thế thì trading đã chết và không còn sự học hỏi nữa. Thói quen luôn mang tính máy móc nhưng sự thành thạo sẽ giúp chúng ta thành công trong lãnh vực nghệ thuật.

***

Qua phần trình bày ở trên, tôi hy vọng đã giúp bạn *hiểu nghề* trading một cách bao quát, từ nguyên lý, kỹ thuật cho đến phương pháp học hỏi, rèn luyện. Tuy nhiên, khi giao dịch thực tế, chúng ta sẽ nhận ra các cảm xúc lo lắng, sợ hãi, tham lam… luôn luôn xuất hiện thúc giục và khống chế, khiến chúng ta hành động một cách phi lý mà không sao hiểu nổi. Đây chính là những vấn đề mang tính quyết định thuộc về tâm thức con người, quan trọng hơn các kiến thức về thị trường rất nhiều, sẽ được trình bày ở phần tiếp theo *(hiểu mình)*. Chúng ta cần phải quay vào bên trong, nhìn vào tâm thức mình, hóa giải chúng mới có cơ hội chinh phục cái nghề hung hãn này.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Đọc thêm

5 BƯỚC TRỞ THÀNH TRADER

Bước 1: "Ngây thơ vô số tội"

Đây là bước đầu tiên khi bạn bước chân vào trading. Bạn biết trading là một cách tốt để kiếm tiền, vì bạn đã nghe nhiều về nó và về các triệu phú…Thật không may, cũng giống như lúc bạn bắt đầu tập lái xe, bạn nghĩ là nó thật dễ - sau cùng thì thì bạn cũng nhận thức được là nó khó khăn biết nhường nào…Thị trường lên rồi xuống… bí mật trong đó là gì – hãy khám phá!

Thật không may, cũng giống như lần đầu bạn ngồi trước tay lái, bạn nhanh chóng hiểu ra rằng bạn chẳng hề có một chút xíu kỹ năng nào để làm việc này. Bạn trade nhiều và risk quá nhiều. Khi bạn mở một position và nó đi ngược thì bạn nhảy ra và mở một position khác ngược lại, và nó lại đi ngược lại với position của bạn… và cứ thế lặp đi, lặp lại…

Bạn có thể gặt hái một vài thành công ban đầu, thực ra thì điều này khá tồi tệ vì nó mách bảo với tiềm thức của bạn rằng "ồ, trade thắng cũng dễ thôi" và bạn bắt đầu risk nhiều hơn.

Bạn muốn lấy lại những gì đã mất và bắt đầu "double" mỗi lần trade. Đôi lần bạn thắng, nhưng thường là bạn bị bầm dập và tổn thương, thua lỗ nghiêm trọng. Bạn quên béng là bạn chẳng có kỹ năng nào về trading.

Giai đoạn này thường kéo dài một vài tuần, và thị trường thường thay đổi mau lẹ và bạn bị cuốn vào giai đoạn 2.

Bước 2: Ý thức được tình trạng "thiểu năng" của mình trong trading

Ở giai đoạn này bạn nhận thức được rằng để trade được thì có nhiều điều cần phải làm, cần phải học và bạn cần phải học hỏi một số điều… Bạn biết rằng thực ra bạn không có các kỹ năng về trading, không đủ hiểu biết để làm ra lợi nhuận.

Bạn bắt đầu mua các hệ thống và hàng loạt các e-book, đọc các website về trading từ Mỹ sang Anh, cho đến Ukrain và bắt đầu đi tìm "chén thánh".

Trong giai đoạn này bạn là một nhà thử nghiệm system, mỗi ngày mỗi tuần bạn thay đổi từ phương pháp nọ qua phương pháp kia và chẳng bao giờ bám trụ đủ lâu để xem liệu chúng

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

có thực sự hiệu quả hay không. Mỗi khi vớ được một chỉ báo nào đó bạn lại tự huyễn hoặc mình rằng nó sẽ tạo nên sự khác biệt.

Bạn test các hệ thống tự động trên metatrader, bạn xài các moving average, các đường Fibonacci, hỗ trợ, kháng cự, Pivot, phân kỳ, DMI, ADX và hàng trăm thứ khác với hy vọng rằng hệ thống "thần kỳ" của bạn sẽ hiệu quả ngay tức thì trong hôm nay. Bạn bắt đỉnh, bắt đáy, cố tìm chính xác các điểm đảo chiều với các chỉ báo của bạn và bạn nhận ra rằng bạn tiếp tục thua lỗ, thậm chí thua lỗ thêm chỉ vì bạn tin chắc rằng hệ thống của bạn đúng.

Bạn gia nhập các chat room và chứng kiến các trader khác kiếm tiền, và bạn muốn biết tại sao bạn lại không - bạn hỏi hàng loạt câu hỏi, một số trong đó thật ngớ ngẩn mà khi nhìn lại bạn thấy thật buồn cười. Bạn đi đến ý nghĩ là tất cả những người trade thắng chỉ là những kẻ nối dối mà thôi, họ không thể thắng vì bạn đã làm hết cách mà bạn còn không thể thì tại sao họ lại có thể cơ chứ? Bạn cũng biết nhiều như họ và ắt hẳn họ là những kẻ nói dối. Nhưng họ vẫn ở đấy ngày qua ngày, account của họ tăng dần trong khi của bạn thì ngược lại.

Bạn giống như một cậu bé, các trader kiếm được tiền cho bạn lời khuyên nhưng bạn vẫn cứ cứng đầu và nghĩ rằng bạn đã biết rồi. Bạn bỏ qua các lời khuyên và tiếp tục overtrade cho dù ai đó nói rằng bạn bị khùng đi nữa, bạn vẫn nghĩ là bạn biết.

Bạn suy nghĩ và mua tín hiệu của một số người, nhưng điều này cũng chẳng giúp gì hơn cho bạn.

Thậm chí bạn còn tiếp cận một "Guru" như Rob Booker chẳng hạn hoặc ai đó có vẻ hứa hẹn trong việc giúp bạn trở thành một trader có lợi nhuận (đương nhiên thường là với một khoản phí nhất định). Cho dù ông thầy có giỏi đi nữa thì bạn cũng không thể thắng vì chẳng gì có thể thay thế được kinh nghiệm mà bạn thì vẫn nghĩ là bạn đã biết.

Giai đoạn này có thể kéo dài rất, rất lâu – theo hiểu biết của tôi khi chuyện trò với các trader khác cũng như từ kinh nghiệm cá nhân thì giai đoạn này thường kéo dài từ 1 năm đến khoảng gần 3 năm. Đây cũng chính là giai đoạn mà bạn hầu như đã muốn bỏ cuộc vì nản chí.

Khoảng 60% new traders rơi rụng trong 3 tháng đầu - họ bỏ cuộc và điều này thật là tốt cho họ – hãy suy nghĩ về nó - nếu trading là dễ dàng thì tất cả chúng ta đã là triệu phú hết rồi!

Khoảng 20% theo đuổi trong vòng 1 năm và sau đó thì thổi bay account, đương nhiên là vậy rồi.

Điều sẽ làm bạn ngạc nhiên là 20% còn lại tiếp tục hành trình trong khoảng 3 năm – và họ nghĩ rằng họ đã sống sót – nhưng thậm chí là sau 3 năm thì cũng chỉ có 5-10% là có thể tiếp tục được hành trình và thực sự kiếm tiền ổn định.

Cũng nói luôn, đây là những con số thực, không phải là những con số mà tôi nghĩ ra- vậy nên khi bạn đã tham gia cuộc chơi được 3 năm đi nữa thì cũng đừng nghĩ rằng quãng đường bạn đi sẽ êm đềm kể từ đấy. Nhiều người đã tranh luận với tôi về khoảng thời gian 3 năm này - thật buồn cười là chưa ai trong số họ tham gia trading được 3 năm cả - nếu bạn nghĩ là bạn biết hơn người khác thì hãy hỏi xung quanh xem có ai đã trade 5 năm chưa và hỏi họ là mất

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

bao lâu để có thể kiếm tiền ổn định. Tôi hiểu là luôn có ngoại lệ - nhưng quả thật là tôi chưa từng chứng kiến ngoại lệ đó bao giờ.

Cuối cùng thì bạn cũng kết thúc giai đoạn này. Có thể bạn sẽ cam kết bỏ ra nhiều thời gian, công sức và tiền bạc hơn so với mức bạn đã từng nghĩ, đốt vài ba account, bỏ cuộc ba bốn lần gì đó, nhưng giờ đây nó đã ở trong máu bạn.

Một ngày, trong một thời khắc nọ, bạn bước vào giai đoạn thứ ba…

Bước 3: Thời khắc Eureka

Đến cuối chặng đường thứ hai (giai đoạn 2) bạn nhận ra rằng sự khác biệt không phải là do các hệ thống tạo ra. Bạn nhận ra rằng có thể kiếm tiền chỉ với một đường trung bình động, chẳng cần gì khác nếu bạn có cách nghĩ và cách quản lý vốn thích hợp. Bạn bắt đầu đọc sách về tâm lý trong trading, đồng cảm với các nhân vật được khắc họa trong những cuốn sách này và cuối cùng bạn đi đến giờ phút "Eureka".

Thời khắc "Eureka" này tạo ra một sự kết nối với những gì đã có trong bạn. Bạn chợt nhận ra rằng bạn, bất kỳ ai cũng không thể dự đoán chính xác được market sẽ chuyển động ra sao trong mười giây hay 20 giây tới, nên cũng đừng bận tâm nó sẽ ra sao trong 20 phút tới. Vì phát hiện này mà bạn thôi không còn quan tâm đến việc người khác nghĩ gì – tin này sẽ ảnh hưởng như thế nào, sự kiện nọ sẽ ảnh hưởng đến market ra sao. Bạn trở thành một cá thể với phương pháp riêng của bạn.

Bạn bắt đầu tập trung vào chỉ một hệ thống và mài dũa nó theo cách của bạn, bạn bắt đầu cảm thấy vui sướng và xác định ngưỡng risk của mình.

Bạn bắt đầu thực hiện các trade khi mà hệ thống của bạn cho thấy tỉ lệ thắng cao. Khi position đi ngược bạn không giận dữ vì bạn ý thức rằng bạn không thể tiên đoán, và bạn nhanh chóng close lệnh khi market đi ngược hướng. Trade tiếp theo hoặc tiếp theo hoặc trade sau đó nữa sẽ có khả năng thắng cao hơn vì bạn biết hệ thống của bạn làm việc hiệu quả.

Bạn ngưng việc nhìn vào viễn cảnh của mỗi trade và bắt đầu nhìn vào các con số hàng tuần, bạn biết rằng một cái trade tồi không có nghĩa là hệ thống của bạn tồi. Trong một khoảnh khắc bạn nhận ra rằng trò chơi trading gắn với một điều duy nhất: kiên định với hệ thống và kỷ luật đặt ra trong mỗi cái trade bất luận điều gì xảy đến, vì bạn biết rằng chung cuộc bạn sẽ dành phần thắng.

Bạn học về quản lý vốn và đòn bẩy, ví dụ như risk bao nhiêu trên tài khoản của bạn, vv, vv… và giờ đây bạn thực sự "ngấm" nó, và bạn mỉm cười nhớ lại những người đã khuyên bạn những điều này một năm về trước. Lúc đó bạn chưa hề sẵn sàng, nhưng giờ đây bạn đã. Giây phút "Ereka" đến vào lúc bạn thực sự chấp nhận rằng bạn không thể tiên đoán thị trường.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Bước 4: Hoàn thiện năng lực một cách có ý thức

Bạn trade khi hệ thống của bạn cho tín hiệu. Bạn đón nhận mỗi cái trade dễ dàng như nhau, dù win hay lose. Bạn chấp nhận rủi ro để các trade thắng của mình có cơ hội đi hết chặng đường của nó vì bạn biết rằng hệ thống của bạn kiếm được tiền nhiều hơn là làm mất tiền, và bạn nhanh chóng close khi đó là một lose trade để nó không làm tổn hại lớn cho tài khoản của bạn. Giờ đây bạn ở vào thời điểm mà phần lớn các giao dịch của bạn huề vốn, ngày lời ngày lỗ, có tuần bạn kiếm được trăm pip và có tuần bạn thua trăm pips – nói chung bạn huề vốn và không bị mất tiền. Giờ đây bạn ý thức rằng bạn đang tiến tới trên con đường của mình và bạn nhận được sự tôn trọng của các traders khác khi thảo luận với họ mỗi ngày. Bạn vẫn phải làm việc và suy nghĩ về những cái trade của mình, và khi tiếp tục điều này bạn bắt đầu kiếm được nhiều hơn số bị mất, một cách ổn định.

Bạn bắt đầu một ngày win 20 pips, thua 35 pips nhưng bạn không nghĩ rằng mình đã trả lại những gì đã kiếm được cho market vì bạn biết rằng bạn sẽ lấy lại nó. Giờ đây bạn kiếm tiền ổn định tuần này qua tuần khác, tuần thì 25 pips, tuần thì 50 pips … và cứ thế.

Nó kéo dài khoảng 6 tháng.

Bước 5 – Năng lực vô thức.

Giống như bạn đang chế biến món ăn – hay cũng giống như việc lái xe, mỗi ngày bạn ngồi vào ghế vào trade - giờ đây bạn làm mọi thứ một cách vô thức. Bạn đang ở chế độ lái tự động. Bạn bắt đầu thực hiện những giao dịch lớn hơn và việc thắng 200 pips một ngày cũng không làm bạn hào hứng hơn so với 1 pip.

Bạn thấy các newbies trong forum gào lên "go dollar go" như thể họ đang thúc giục một con ngựa đua trong một giải đấu quốc gia trọng đại, và bạn nhìn thấy hình ảnh của chính mình – nhưng là của nhiều năm về trước.

Như là một điều không tưởng trong trading - bạn đã thực sự làm chủ cảm xúc của mình, và giờ đây bạn là một trader có mức tăng trưởng tài khoản rất nhanh.

Bạn là ngôi sao trong chatroom và mọi người lắng nghe những gì bạn nói. Bạn nhận ra hình ảnh của mình khoảng 2 năm về trước trong các câu hỏi của họ. Bạn khuyên họ, nhưng bạn biết rằng hầu hết những lời khuyên đó rồi sẽ bị gió cuốn đi vì họ là những đứa trẻ chưa trưởng thành - một vài người trong số họ sẽ vươn tới vị trí như bạn giờ đây - một số đi nhanh và số khác chậm hơn - thực sự là rất nhiều, rất nhiều người không bao giờ bước ra khỏi giai đoạn thứ hai, trừ một số ít người.

Trading giờ đây chẳng còn gì hứng thú nữa - thực sự mà nói thì nó còn hơi buồn tẻ nữa là khác – cũng như mọi thứ khác trong đời, khi mà bạn trở nên thuần thục, hoặc đó chỉ là công việc phải làm – thì nó trở nên buồn tẻ. Chỉ là công việc, vậy thôi.

Cuối cùng thì bạn cũng rời chat rooms và chọn một vài người để cùng nhau trao đổi về market, nhưng bạn cũng không hề bị ảnh hưởng gì từ họ nữa.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Tất cả thoài gian giờ đây bạn tập trung vào mài dũa phương pháp của mình để đạt được lợi nhuận lớn nhất từ thị trường mà không làm gia tăng tỉ lệ risk. Phương pháp giao dịch của bạn không thay đổi – nó chỉ hoàn thiện hơn- giờ đây bạn có cái mà phụ nữ hay gọi là "linh tính".

Giờ đây bạn có thể ngẩng cao đầu mà nói "Tôi làm nghề giao dịch tiền tệ", nhưng thành thật mà nói, bạn cũng chẳng hề muốn làm phiền ai với việc nói ra điều đó - chỉ là một công việc như bất ký công việc nào khác mà thôi.

Tôi hy vọng bạn cảm thấy thú vị khi đọc hành trình để trở thành trader này và hy vọng rằng bạn tìm thấy nhiều điều đồng cảm ở đây.

Hãy nhớ rằng chỉ có 5% thực sự thành công – nhưng lý do thất bại không nằm ở năng lực mà là ở khả năng chịu đựng, khả năng thay đổi nhận thức và khả năng thay đổi các hình mẫu khi mọi thứ thay đổi.

Người thua cuộc là người muốn "giàu nhanh", tiếp cận thị trường và tự gắn cho mình những miếng vải che mắt, vì vậy mà họ không nhìn thấy sự thật hiển nhiên - một dạng quan điểm kiểu "đây là cách tôi nghĩ về nó và nó phải là như vậy" - từ chối "tiêu hóa" những điều làm thay đổi nhận thức đó.

Tôi rất vui khi nói rằng lý do tôi bước chân vào trading là vì muốn "giàu nhanh". Giờ thì tôi nghĩ về nó như là cách để "giàu chậm".

Nếu bạn đang suy nghĩ đến việc bỏ cuộc thì tôi có một lời khuyên cho bạn … Hãy tự hỏi bản thân bạn một câu "Bạn sẽ bỏ ra bao nhiêu năm để học đại học một khi bạn biết rằng sau khi học xong bạn sẽ hưởng mức lương 1 triệu đô la mỗi năm?"

Hãy bảo trọng và chúc bạn giao dịch tốt.

http://www.forexfactory.com/showthread.php?t=3156 (tiếng Anh)

Dịch tiếng Việt: vangsaigon.com

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Chương 3

HIỂU MÌNH

Thị trường tài chính vận hành theo nguyên lý riêng của nó, giống như mỗi môn cờ có luật chơi riêng vậy. Mỗi trader đều có quyền tự chọn nước đi (hành vi mua bán) tùy theo nhận thức của mình: đó là nghiệp, là sự tự do lựa chọn, là gieo "nhân" để gặt "quả" thắng thua. Sau từng giao dịch, bất kể vị của nó đắng hay ngọt thì bạn nên sáng suốt đón nhận nó và học ra các bài học cho mình. Điều thú vị là chính cái nghiệp này là con đường giác ngộ, giúp chúng ta nhận ra sự thật của trading và giải thoát khỏi trói buộc của nó cho dù chúng ta vẫn tiếp tục công việc này hay từ bỏ nó.

Nếu bạn đã tham gia giao dịch bằng tiền thật (real trade) chắc hẳn bạn đã nhận ra những trói buộc tâm lý như tham lam, sợ hãi, lo lắng, hy vọng… rất nguy hiểm trong nghề trading. Làm sao để thoát khỏi những trói buộc này? Đây là một câu hỏi lớn trong nghề nghiệp của trader và cũng là một câu hỏi lớn trong cuộc sống của con người. Một trader từng trải đã nhận ra con đường để thoát dần khỏi sự kềm tỏa đó là "hiểu rõ mình" :

"Anh không bao giờ bỏ nó đi được, chỉ ráng kiềm nó thôi. Mà muốn được như thế anh phải *tự biết mình*. Anh phải tự học về những cái thua và thắng của mình. Học đến lúc anh sẽ phân biệt được TẠI SAO anh thắng, và tại sao anh thua? Trong trò chơi này dĩ nhiên có nhiều việc ngoài tầm kiếm soát của chúng ta, nhưng những gì chúng ta làm được thì nên làm. Còn chuyện hên xui thì không tính được rồi. Việc đầu tiên của việc trading là *viết nhật ký.* Anh viết về lối phân tích của anh TRƯỚC và SAU khi anh mua bán. Anh cứ làm như thế mỗi lần mua bán. Dần dần anh sẽ thấy được cái hay và cái dở của chính mình. Anh sẽ thấy anh "nhát" đến đâu, và anh cũng sẽ thấy anh "dở" đến đâu. Thị trường chỉ có 3 hướng đi chính. LÊN, XUỐNG, và Đi Ngang. 2 trong 3 hướng đi đó sẽ làm anh từ Huề cho đến Thắng. Thế nhưng người vào cuộc chơi lại thua nhiều hơn thắng. Tôi không biết anh ở market nào, currency hay stocks. Nhưng nếu bên currency thì là từ 80-90% là thua. Câu hỏi được đặt ra là với 2/3 (66%) dựa theo hướng đi của market là từ huề cho đến thắng, vậy thì con số 80-90% thua trong market này là vì ai? Vì anh hay là vì market? Anh trade lâu thì anh sẽ thấy rõ *cái tánh của mình* thêm. Rất nhiều người thua, trong đó có tôi, không biết tại sao mình thua. Việc đầu tiên trong việc thắng thua là đổ lỗi cho người khác, cho market. Ít ai chịu đi tìm về lỗi của mình. Khi thấy được cái "dở" của mình thì lúc đó anh mới tiến được. Đến một lúc nào đó khi nhìn chart formation là anh nhớ đến lỗi xưa. Khi thấy được cái này thì cái thua sẽ giảm dần đi, và từ từ anh sẽ gỡ lại số tiền đã thua. Financial trading là thế đó. Chứ không phải ai có phép tắc gì để thấy được tương lai. George Soros, người hùng của currency trading, thành công trong nghiệp trade không phải vì ông ta có một system trade hoài không thua, nhưng ông ta có một cái nhân sinh quan khác người. *Ông ta suy luận về con người, về phản ứng của*

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

nó trong những trường hợp khác nhau. Áp dụng lý thuyết này vào trading, Soros làm chủ thiên hạ. Bởi vậy cho nên trading thật ra là một mind game. Mind game là vì người chơi với người, chớ không phải người chơi với máy. Người với người thì làm sao anh đoán được, đúng hông? Anh có bao giờ yêu chưa? Có nghe câu thơ "đường vào tình yêu có trăm lần vui có vạn lần buồn" hông? Đó cũng là a mind game. Trading cũng thế. Trong tình yêu thì có thương và hận; trong trading thì có FEAR & GREED. Và anh sẽ bị hai cực điểm này trì kéo *cho đến khi anh hiểu mình để không bị chi phối nữa.* Thì lúc đó sát xuất thắng của anh sẽ cao hơn hiện tại." - *VietCurrency*

Tiếp theo, chúng ta tham khảo thêm quan điểm của Mark Douglas, một chuyên gia tâm lý trading. Ông nhấn mạnh vào nhân tố "niềm tin" đứng phía sau các sai lầm giao dịch trong quyển sách *Trading in the zone* như sau:

"Nếu bạn thực sự tin rằng kết quả giao dịch là không chắc chắn thì có bao giờ bạn xem xét một giao dịch mà không xác định rủi ro trước? Có bao giờ bạn do dự cắt lỗ nếu bạn thực sự tin rằng bạn không biết diễn biến tiếp theo? Còn những lỗi giao dịch khác như giao dịch hấp tấp (jump the gun)? Làm thế nào mà bạn dự đoán được một tín hiệu mà nó chưa biểu hiện ra trên thị trường nếu như bạn không bị thuyết phục rằng bạn sẽ lỡ sóng. Tại sao bạn để một lệnh thắng biến thành lệnh thua, hay không có kỹ thuật chốt lãi mang tính hệ thống nếu như bạn không bị thuyết phục rằng thị trường sẽ còn đi theo hướng của bạn mãi? Tại sao bạn do dự hoặc không dám vào lệnh nếu như bạn không bị thuyết phục rằng lệnh đó sẽ thua tại ngay điểm vào lệnh? Tại sao bạn phá vỡ nguyên tắc quản lý tiền bằng cách giao dịch khối lượng quá lớn so với vốn trong tài khoản và ngưỡng cảm xúc chịu đựng thua lỗ nếu như bạn không quả quyết chắc chắn? Cuối cùng, nếu bạn thực sự tin vào sự phân bố ngẫu nhiên giữa lệnh thắng và lệnh thua thì bạn có bao giờ cảm thấy rằng thị trường phản bội bạn? Giả sử như bạn tung đồng xu và đoán đúng, chắc bạn sẽ không kỳ vọng đúng tiếp trong lần tung sắp tới chỉ vì bạn đã đúng trong lần trước đó."

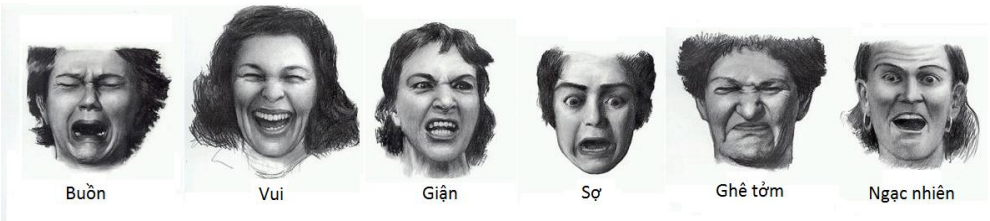
Theo tôi, lập luận của Mark Douglas là rất logic nhưng ít hiệu quả trong thực tế trading. Thứ nhất, chúng ta thấy rằng khó có thể xây dựng niềm tin vững chắc dựa trên một đối tượng thị trường luôn biến hóa, không rõ ràng; trong khi ít trader có đủ quỹ thời gian và tiền bạc cho nó. Điều thứ hai quan trọng hơn là "niềm tin" mà chúng ta chủ động cài đặt xuống vô thức chỉ hình thành trong thời gian ngắn; trong khi đó, các cảm xúc ham muốn, ưa ghét,… là những tập khí đã tích lũy từ lâu đời và mỗi khi bị kích thích thì chúng có khuynh hướng phá vỡ những niềm tin "chưa đủ vững chắc".

Nếu trader được hướng Tâm đúng đắn ngay từ khi bắt đầu vào nghề thì cái Tâm của anh ta sẽ có cơ hội rèn luyện sớm để trưởng thành và không bị đắm chìm trong phiền não nghề nghiệp; giống như một người uống rượu mà vẫn hoàn toàn tỉnh thức, thấy rõ sức khỏe và phản ứng của cơ thể, chỉ uống khi cần, biết liều lượng để dừng, luôn làm chủ hành vi của mình vậy. Có một câu nói mà tôi rất thích là **"Tôi không phải là một chuyên gia tâm lý hoặc trading. Tôi chỉ là chuyên gia về chính mình".** Vâng, tôi sẽ tiếp tục trình bày dưới đây những nguyên lý "hiểu mình" để trở thành chuyên gia của chính mình!

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

1. GỐC RỄ

Trong khi huyền thoại đầu cơ J. Livermore chỉ đích danh các kẻ thù chính trong nghề trading là sự tham lam, sợ hãi, hy vọng, ngây thơ (greed, fear, hope, ignorance) thì tỷ phú đầu tư W. Buffett hướng dẫn chúng ta khai thác chúng qua câu nói nổi tiếng "Tham lam khi người ta sợ hãi, sợ hãi khi người ta tham lam". Tuy nhiên, hầu hết người ta không chỉ ra được gốc rễ của sự tham lam, sợ hãi và làm thế nào để đối trị chúng có hiệu quả. Nếu đã trải nghiệm giao dịch thực tế, bạn sẽ nhận ra tham lam - sợ hãi là hai lực co kéo chi phối trong thị trường tài chính và cũng là nguồn gốc của hầu hết phản ứng sai lầm và gây phiền não trong công việc. Chúng đến từ đâu vậy?



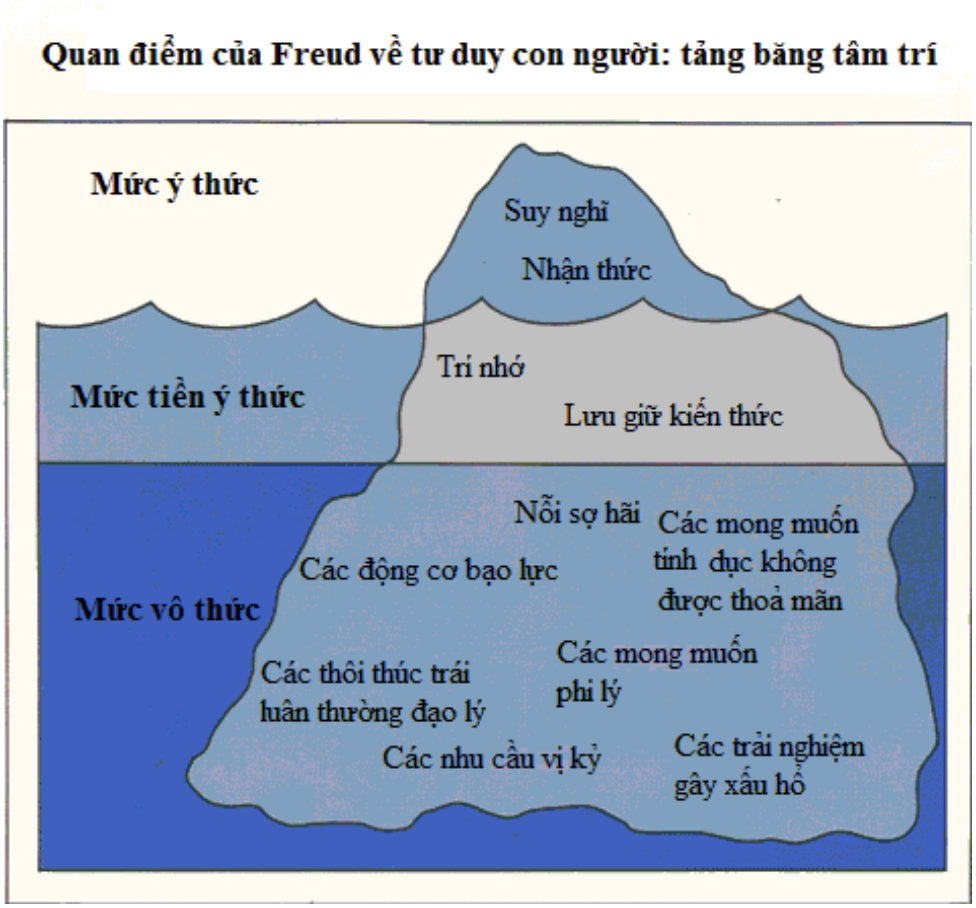
Trong trading thì chúng rất dễ xuất hiện như một trader đã chia sẻ: "Bạn mở một tài khoản với tiền thật và giao dịch với khối lượng nhỏ nhất mà công ty môi giới của bạn cho phép. Điều này sẽ mở ra một thế giới hoàn toàn mới về "gã tí hon trong đầu bạn", "con người trong gương" và "quái vật quỷ ma" trong bạn. Đôi khi bạn thấy chúng được gọi chung là "con người thứ hai". Chúng là thứ tiếng nói bên trong bảo bạn "làm một phần đi thôi", "giao dịch này sẽ hiệu quả nếu bạn chộp lấy", "đã lâu rồi bạn chưa giao dịch, tốt hơn là ta vào cuộc thôi", "lẽ ra vào lệnh thì đã thắng ". - *Strat @ http://www.stratsforextrading.com*

Tâm lý học phương Tây cho rằng gốc rễ của chúng là từ vô thức của con người. Nhà tâm lý học Sigmund Freud, người được công nhận là đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về phân tâm học đã viết như sau:

"Vô thức là những sự kiện tâm linh cá nhân, chìm khuất trong góc tối của tâm hồn và không bao giờ biểu hiện, không thể dùng ý chí để điều khiển được. *Nó là động cơ tiềm ẩn, có khi trở nên mãnh liệt, thôi thúc hành động đến mức không kiểm soát được, không hợp với lý trí.* Vô thức được ví như phần chìm của tảng băng tâm linh, góp phần quyết định trong việc hình thành các khuynh hướng của mỗi cá nhân. Trong vùng vô thức liên tục diễn ra cuộc đấu tranh giữa bản năng với bản ngã, giữa phần "con" và "người" và bản năng sẽ bị dồn nén lại trong hàng rào kiểm duyệt không cho vượt qua lên tầng ý thức được. Nên những xung lực này chỉ biểu hiện phần nào trong các giấc mơ và phần lớn trong các chứng loạn thần kinh. Vô

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

thức nằm ở đáy sâu tăm tối của tâm linh nên không thể thực nghiệm và không thể khảo sát được bằng các trắc nghiệm."



Vậy thì làm sao chúng ta có thể giải quyết một vấn đề mà không thể xâm nhập vào gốc rễ của chúng?

Chúng ta tiếp tục tìm kiếm câu trả lời cho vấn đề này từ Đạo học phương Đông. Tôi hiểu ra rằng quá trình hình thành cái "gốc rễ" ấy là một quá trình tích lũy liên tục kể từ khi con người được sinh ra trong cuộc đời này:

"Con người từ lúc mới sơ sinh đã biết hướng ra thế giới bên ngoài để thu thập những thông tin cần thiết cho đời sống. Đến bốn năm tuổi đã tích lũy được những sở tri cơ bản để có thể xử lý những sinh hoạt thông thường. Sau đó nhờ học tập từ gia đình, bè bạn, học đường và cộng đồng xã hội; kết hợp với khả năng tư duy, chiêm nghiệm, phán đoán mà kinh nghiệm, kiến thức, kỹ năng v.v... ngày càng phong phú, đa dạng và cũng càng phức tạp hơn.

… Cái sai đưa đến phiền não, khổ đau, chán chường, thất vọng v.v… chính là vì con người không biết rằng mình đã dần dần bị dính mắc, sa lầy, lệ thuộc vào thế giới bên ngoài đến độ hoàn toàn bỏ quên chính mình. Đó là sự vong thân, tha hoá mà Albert Camus đã phát

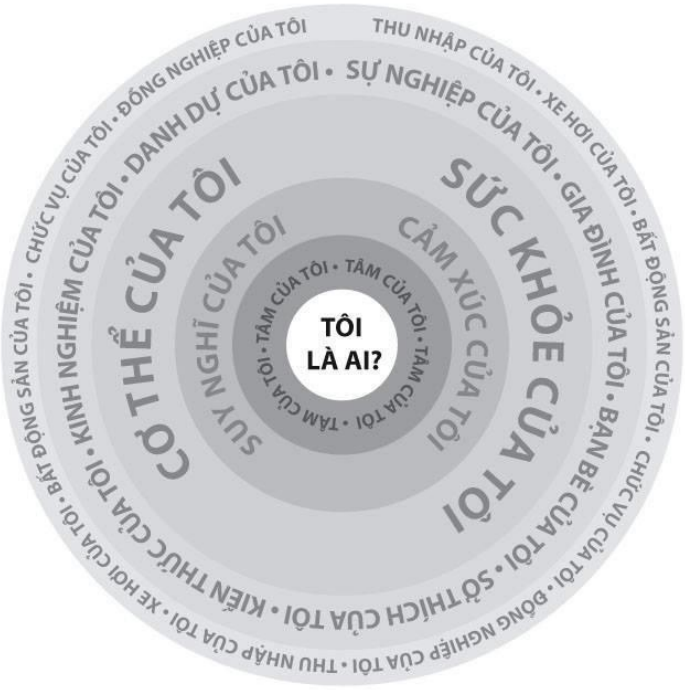
Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

hiện khi thấy mình không còn là chính mình nữa, mình đã trở thành kẻ lạ mặt không biết tự bao giờ!

Trên mỗi đối tượng tiếp xúc hàng ngày, bạn không ngừng gia thêm những tình cảm, chẳng hạn như ưa, ghét, tham, sân v.v… rồi tùy thuộc vào những cảm tính đó bạn chủ quan chọn lựa, lấy bỏ. Ở một mức độ nào đó, điều này xem ra cũng là chuyện bình thường, nhưng khi những thái độ này ngày càng được tích lũy, vun bồi, gia tăng, phát triển cho đến khi trở nên quá sâu dày, kiên cố, thì bắt đầu trở nên vô cùng nguy hiểm! Tại sao? Lý do là bạn đã hình thành những thành kiến, cố chấp, hận thù, oan kết hay những say mê, chìm đắm trong thế giới bên ngoài, đến độ bạn đánh mất khả năng trở lại chính mình.

Điều này biểu hiện quá rõ đối với những người ghiền cờ bạc, rượu chè, ma tuý v.v… Nhưng thật ra, ít nhiều gì mỗi người cũng đã từng sống trong một mức độ vong thân nào đó. Bằng chứng là khi thương yêu hay thù ghét, khi thất bại hay nhục nhã v.v… thì ai cũng có thể quên ăn, mất ngủ, sợ hãi, lo âu, thẫn thờ, thất chí v.v… Kết quả tâm lý ấy đơn giản chỉ vì đã bị dính mắc quá sâu vào ngoại cảnh. Lúc đó, dù muốn an bình, thanh thản chỉ trong chốc lát thôi cũng không dễ gì có được!” – *(Thiền sư Viên Minh)*

Từ đó, tôi cũng hiểu rằng trong quá trình tích lũy liên tục ấy, mọi thứ vật chất và tinh thần bị thu hút vào hình thành các lớp quanh tôi, nhưng cuối cùng "Tôi là ai?" thì lại rất mơ hồ. Có lẽ là câu hỏi này cũng bí ẩn như câu hỏi về vô thức vậy?



Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Thật may mắn cho loài người chúng ta là những vấn đề trên đã được Đức Phật khám phá ra cách đây khoảng 2500 năm. Không những thế, Ngài còn chỉ bày cụ thể cho loài người con đường vượt thoát mọi trói buộc của chúng. Các yếu tố chướng ngại trong trading mà J. Livermore đã nêu ra chính là ba thứ *tam độc* tham sân si, còn những tiếng nói ồn ào trong tâm trí con người là những tư tưởng miên man xuất phát từ kho ký ức tích lũy trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Trước khi đi vào chi tiết, tôi muốn nói trước rằng việc xem xét áp dụng đạo Phật để giải quyết các vấn đề trong nghề trading chỉ dừng ở góc nhìn tâm lý mà thôi. Tôi xin mượn lời của nhà văn hóa Bùi Mộng Hùng:

"Hành vi luận (behaviourisme) nêu lên một vấn đề lý thuyết căn bản : truyền đạt cho người khác những sự kiện nội tâm – *vốn là cái rất riêng tư thầm kín của mỗi cá nhân* – có thể được hay chăng ? Vấn đề chẳng giản đơn. Đối với một nền tâm lý học có tham vọng khách quan thì lại càng hóc búa.

Có điều, đạo Phật không đặt trọng tâm tâm lý học của mình nơi điểm đó. Vì rất thực dụng. Chỉ nhằm cho bạn cho tôi cho mỗi ai ai trong chúng ta đều có thể *tự mình biết lấy mình*. Đặt vấn đề như vậy thì thử hỏi ngoài phương pháp lấy lòng tự xét lòng còn có cách nào khác chăng ?...

Tâm lý học nhà Phật đứng trên quan điểm động, nhìn cả bề dày kích thước lịch sử của sự sống. Phân tích những thành phần tâm lý cá nhân, đã đành, nhưng nó còn đi sâu vào nguyên nhân và điều kiện hình thành tâm lý một con người. Vì vậy mà phân tích các cơ quan, các chức năng sinh lý làm nền tảng cho đời sống tâm lý…

Lĩnh vực của tâm lý gồm hoạt động của các giác quan và của hệ thần kinh. Trong đó dĩ nhiên có hoạt động tâm thần. Nhưng vì nhận định rằng không thể quan sát " tâm " một cách khách quan được, tâm lý học ngày nay tránh đề cập trực tiếp vấn đề này. Chỉ xét tâm một cách gián tiếp qua hành vi, qua những biến số của tâm lý….cái khái niệm nhà Phật không ngừng nhắc tới nhưng tâm lý học ngày nay cố tình tránh né : CÁI TÂM…

Phân tâm học phân tích ra "cái tôi", "cái trên tôi" và ngừng với những khái niệm ấy. Nhà Phật cũng theo con đường tương tự đến khái niệm "tôi". Nhưng phân tích đến tận cùng cái "tôi" này thì chỉ thấy *toàn là những trạng thái phù du tiếp nối nhau*. Vì thế mà nhận định "tôi" để rồi vượt qua và phủ nhận "cái tôi"."

Nếu bạn thực tâm đi tìm giải pháp rốt ráo cho các vấn đề tâm lý trong trading thì nên bỏ qua thành kiến về tôn giáo để mở lòng tiếp nhận những tư tưởng mới mẻ, bởi vì "công phu tu tập trong Phật Giáo nhằm mục đích kiểm soát tâm, và sự kiểm soát nầy có thể thực hiện được nhờ hiểu biết chân chánh và tư tưởng trong sạch." - *Narada Mahathera*.

Phần này tôi sẽ sắp xếp các vấn đề lớn gồm có: nguyên nhân phiền não, quá trình nhận thức (tiến trình tâm), bản ngã và ngũ uẩn được dựa trên sự giải thích của các bậc thầy tâm linh để cố gắng trả lời các câu hỏi đã đặt ra. Vì hiểu biết còn hạn chế nên tôi không thể tự diễn đạt được các vấn đề thâm sâu này mà xin phép được trích dẫn nguyên văn nhiều đoạn từ các tác phẩm "Thực tại hiện tiền" và "Sống trong thực tại" của thiền sư Viên Minh.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

1.1 NGUYÊN NHÂN KHỔ TÂM LÝ

Các loại khổ tâm lý đều là ảo giác và bị thúc đẩy bởi một động lực chung đó là vô minh.

A. Nguyên nhân khổ

1. Thế giới là gì?

Người ta thường tưởng rằng, bên ngoài là thế giới, bên trong là tôi. Tôi và thế giới bên ngoài là hai thực tại khác biệt nhau. Không phải vậy, thế giới là gồm tất cả cái đang hiện hữu bên trong chúng ta cùng với toàn thể cái hiện diện bên ngoài. Chữ Loka trong Pāḷi có nghĩa là thế gian, bên trong cũng Loka mà bên ngoài cũng Loka. Nội tại và ngoại tại thật khó mà phân ranh. Nếu chúng ta hỏi: cái gì ở bên ngoài? Bên ngoài có phải là ngoài toàn bộ cái thân tâm này không? Không phải, tạm nói thế giới là toàn bộ cái chủ thể bên trong và những đối tượng bên ngoài. Nhưng trên thực tế chẳng có gì là nhất định bên trong, chẳng có gì là khẳng quyết bên ngoài cả …

Thế giới vận hành như thế nào? Thế giới biểu hiện sự vận hành hỗ tương giữa lục căn, lục trần và lục thức, gọi là 18 giới:

Căn =>	**Trần** =>	**Thức**
Nhãn (mắt)	sắc	nhãn thức (thấy)
Nhĩ (tai)	thanh	nhĩ thức (nghe)
Tỷ (mũi)	hương	tỷ thức (ngửi)
Thiệt (lưỡi)	vị	thiệt thức (nếm)
Thân	xúc	thân thức (đụng chạm)
Ý	pháp	ý thức (biết)

Giới là những lãnh vực được phân biệt theo tánh, tướng, thể, dụng… riêng. Khi chúng tương giao với nhau thì trở thành những chuỗi vận hành của sự sống. Và cũng từ đó sinh ra *vạn pháp* trong *thế giới tâm sinh vật lý* này.

Vậy pháp thực tại là chuỗi vận hành liên tục và luôn luôn đổi mới, nên chúng ta phải chuẩn bị sẵn sàng với một cái nhìn tinh tường trong sáng thì mới thấy được. Không đơn giản như chúng ta thường nói: *"khi mắt nhìn thấy sắc thì có cái biết của mắt phát sanh, đó là nhãn thức"* mà nó phức tạp hơn chúng ta tưởng nhiều. Con mắt luôn thay đổi, cái thấy không lúc nào giống nhau, nên nhãn thức cũng phải biến hóa liên tục, phải không? Không phải pháp đã *"nhậm trì tự tánh"* rồi là nó cứ đứng yên một chỗ đâu. Nó luôn luôn biến chuyển, đổi thay một cách sinh động, khó lường.

2. Sự vận động của 18 giới

Khi mắt tiếp xúc với sắc, xúc ấy chỉ thành hình khi có sự cộng tác của nhãn thức:

Mắt + sắc + nhãn thức → Xúc

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Vậy khi nói mắt tiếp xúc với sắc tức là ngầm nói toàn bộ sự vận hành tập khởi trên. Sự vận hành ấy cuối cùng sao chép lại một hình ảnh về sắc, hình ảnh đó gọi là pháp. Cũng vậy, tâm sao chép lại về thanh, hương, vị, xúc *(vật thể sờ được bằng cảm giác của thân)* đều gọi là pháp *(chữ pháp dùng đây chỉ giới hạn trong nghĩa hình ảnh lưu giữ lại của sắc, thanh, hương, vị, xúc…)*

Đến đây, vấn đề trở nên khá tế nhị, nó bắt đầu sự vận hành toàn diện của tiến trình *tâm - sinh - vật lý,* vì vậy chúng ta sẽ thận trọng quan sát từng giai đoạn. Khi mắt thấy sắc và thu nhận hình ảnh của sắc đó, thì … **cảm thọ** sẽ xảy ra. Cảm thọ này có ba loại là: khổ, lạc và xả. Nếu xúc ấy tạo một cảm giác khó chịu, ấy là ***khổ thọ***, nếu dễ chịu thì ***lạc thọ.*** Nếu cảm giác trung bình không khó chịu, không dễ chịu, tức không khổ, không lạc, là ***xả thọ.*** Đấy là sự kiện thật đang diễn ra chứ không phải là do lý luận mà có, không phải do lập trường quan niệm của lý trí vọng thức, mà sự thật ấy diễn ra ở mọi người, nên ai cũng có thể cảm nhận được, thấy được một cách như thật.

Khi mắt thấy sắc, không phải chỉ có nhãn thức khởi lên mà còn có cả thân thức và ý thức *(như khi thấy tia sáng chói mắt, một bông hoa đẹp,*) cùng khởi nữa. *"Cái thấy"* của mắt chỉ có thọ xả, còn thân thức mới có khổ hay lạc.

Tương tự như vậy đối với **tai, mũi, lưỡi**. Riêng đối với **thân** chỉ có thân thức và ý thức.

Còn trong **ý** thì có khổ, lạc không? Ở nơi **ý**, khổ được gọi là *ưu*, lạc được gọi là *hỷ*.

Trở lại sự vận hành. Khi mắt thấy sắc, ví dụ đèn chói, khó chịu, mắt đau – khổ thọ. Khổ thọ không ở nơi nhãn thức, nơi cái biết của mắt, mà chính là thân thức nơi con mắt khổ. Vậy thì khi khổ chỉ có thân thức là khổ chứ không có ai khổ cả. Nhưng thường chúng ta hay đồng hoá nó với cái tôi mà thành ra *"tôi khổ".* Khổ là thực còn *"tôi"* chỉ là ảo tưởng vọng chấp.

KHỔ → PHI HỮU ÁI → KHỔ KHỔ

Bây giờ chúng ta đi sâu hơn một chút nữa. Khi cảm giác **khổ** phát sinh, chúng ta thường có phản ứng như thế nào?

Khi khổ phát sinh, thường bản ngã có ý chống lại cái khổ, nghĩa là muốn lẫn tránh hay loại trừ cái khổ ấy. Theo danh từ nhà Phật, thì ước muốn loại trừ này gọi là *phi hữu ái:* muốn huỷ diệt cái khổ hay không muốn khổ tồn tại, cho nên *phi hữu ái* thuộc về **tâm sân**, làm nền tảng cho *đoạn kiến.*

Khổ thọ sinh => muốn loại trừ = phi hữu ái.

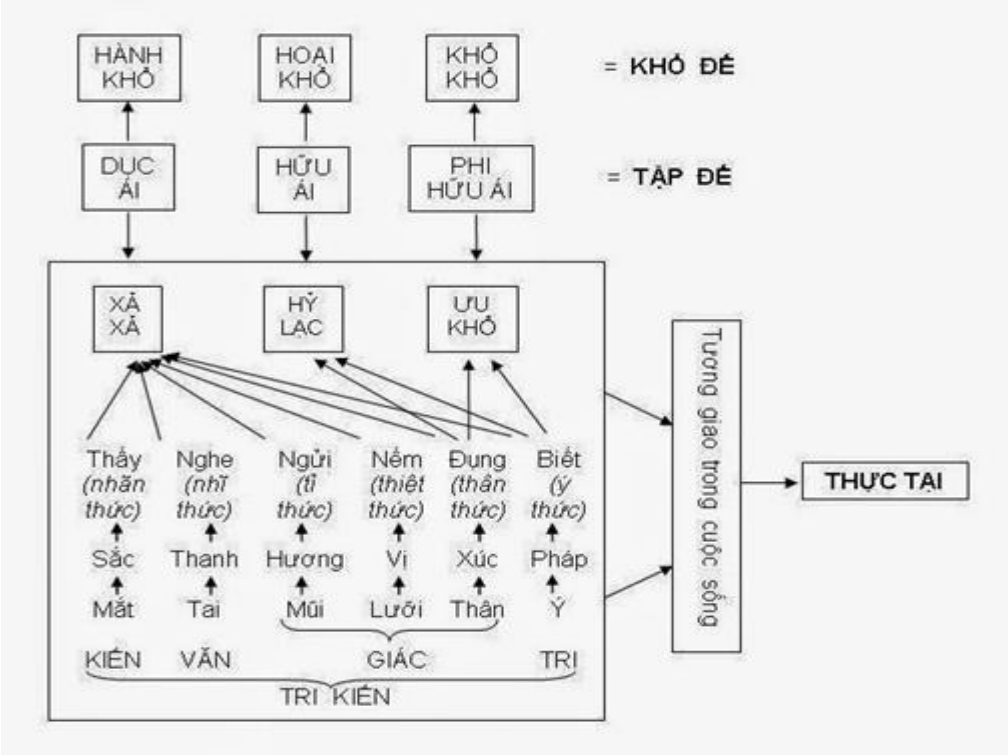
Ví dụ: Chúng ta đang đợi một người nào đó mà chưa thấy đến liền sinh nóng nảy, bồn chồn: *"Sao chưa tới kìa! Sao chưa tới kìa!"* Vậy có phải là cái khổ tâm (ưu) gia tăng và chồng chất thêm lên cái khổ thân không?

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Cho nên khi có khổ, nếu chúng ta *muốn khẩn trương loại trừ* nó, thì cảm giác *khổ tâm lý* càng gia tăng lên, nghĩa là đem phi hữu ái mà chồng lên khổ thọ thì thành ra khổ khổ.

Khổ thọ *(sinh lý)* + **phi hữu ái** = **khổ khổ** *(tâm lý)*

Nhưng bây giờ chúng ta thử soi xét cho kỹ xem, cái khổ khổ tâm lý đó có thực không? Cái khổ đó *có thực mà không thực.* Thực bởi nó có xẩy ra, có khả năng di hại lên chính cái thân này, có thể làm nhồi máu cơ tim, thần kinh căng thẳng v.v. Như vậy hiện tượng khổ có thực, nhưng nó lại do ảo giác tạo ra nên khi ảo giác đó không còn thì cái khổ ấy cũng biến mất, vì vậy mà không thực. Không như khổ thọ sinh lý, dù ảo giác đã mất, dù tâm đã bình thản nó vẫn đau.



Ví dụ, tôi đang đứng như thế này, đang ngắm nhìn về phía trước, bất thình lình có người đánh sau vai. Nhìn lại, thì thấy cái anh chàng dễ ghét hôm qua mới đánh lộn với mình, tôi còn căm hận nó vì nó đánh tôi gãy mấy cái răng còn đau. Quý vị nghĩ sao về cái đập sau vai đó? Cái đập đó thật là rất đau, rất khó chịu, rất bực, đúng không? Nhưng nếu nhìn lại thấy một người bạn rất thân mà lâu ngày chưa gặp, thì cái đánh đó lại cảm nghe rất nhẹ nhàng, êm ái mà cũng rất là thân thương. Vậy thì cảm giác đó trên thân tất nhiên là không khác, giả sử có cùng trọng lượng 500 gram, nhưng với người thù thì cảm thấy rất đau, nó không phải là 500gr nữa mà là cả 1.000gr. Nhưng với người thân thương thì cú đánh dường như không đau đớn gì, có khi còn hoá ra lạc nữa là khác! Vậy trong đó, con số 500gr đo được là thực, còn 500gr thêm vào là ảo giác. Hoặc cảm giác khổ đó giảm xuống số không, rồi lại biến hoá qua lạc thì cũng toàn là ảo giác do tâm tưởng tạo ra cả. Tuy vậy ảo giác đó lại xem ra rất thực đối với chúng ta, đến nỗi nó sẽ in dấu thành cảm thọ thực trên thân! Cho nên nếu chúng ta thực sự *nhìn thẳng* (không qua ảo tưởng) vào cái *khổ khổ tâm lý* đó, thì ảo giác tự diệt chứ không

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

cần lăng xăng tìm cách đoạn trừ khổ? Có đúng không? Chỉ tại chúng ta không chịu nhìn rõ, nhìn thẳng vào thực tánh của nó cho rõ ràng nên cứ bị ảo giác đánh lừa hoài.

Đấy là chuyện khổ, còn chuyện *ý muốn diệt khổ?* Ý muốn diệt khổ xem có vẻ như chính đáng lắm, phải không? Nhưng xin thưa là còn phải xem ý muốn đó có phát xuất từ thấy biết chân thực hay chỉ là một ảo tưởng, một vọng niệm. Ví dụ câu chuyện đợi người hồi nãy. Mình đợi hoài sinh ra nóng nảy, bực bội. Nhưng người kia có thể có trường hợp khách quan xảy ra là xe bị nổ lốp, bị kẹt đường… nên đến trễ mất năm phút. Thật ra nếu đợi thêm năm phút mà tâm bình thản mát mẻ thì có sao đâu. Nhưng ở đây do tâm nôn nóng bực bội nên năm phút đã biến thành 50 phút, phải không? Đó là chính vì muốn thoát khổ nên khổ mới tăng thêm.

LẠC → HỮU ÁI → HOẠI KHỔ

Khi có cảm giác *lạc* thì chúng ta thường muốn giữ cái lạc đó lại. Tham muốn duy trì, nắm giữ cái lạc đó lại chính là *hữu ái,* lòng ham muốn cái lạc đó tồn tại mãi. Cho nên hữu ái thuộc về **tham**, làm nền tảng cho *thường kiến.*

Khi chúng ta thủ đắc một cái gì đưa đến cảm giác lạc, chúng ta thường khởi lên ý muốn giữ cái sở đắc đó lại, muốn nó tồn tại mãi để cảm giác lạc được duy trì. Ví dụ, có một cô gái đẹp, được giải hoa hậu. Thế nên ngày nào cô cũng phải chăm sóc cho cái đẹp của mình. Soi kiếng thấy một vết nám, một đốm mụn trên mặt, cô khổ sở vô cùng. Bất cứ cái gì trở ngại cho cái đẹp đều có thể làm cô đau khổ khó chịu. Trái lại, một cô gái khác buôn gánh bán bưng ở chợ, mọc một lần 2, 3 cái mụn, mặt mày sạm nắng mà cô ta chẳng thấy khổ sở chi hết. Lại nữa, vì lo cho mẹ và các em nên cô ta quần quật lam lũ nắng mưa, chẳng hề than khổ, trái lại còn thấy niềm vui trong lòng vì đã lo chu tất cho mẹ cho em. Tại sao vậy? Tại vì cô ta không cần giữ cái đẹp cho mình nên không khổ vì nó. Còn cô hoa hậu kia vì cố giữ cái đẹp nên cứ khổ với nó hoài. Do đó, *cố giữ cái lạc cho tồn tại là khổ*.

Nhưng ngay khi *cái lạc đang tồn tại* mà nơm nớp lo sợ nó mất đi cũng khổ. Có anh chàng nọ sung sướng hãnh diện đã cưới được một cô vợ cực đẹp, đẹp tuyệt trần. Quý vị biết sao không? Hạnh phúc đâu không thấy mà anh ta càng ngày càng khổ sở quá chừng. Anh ta khổ hơn người lấy vợ nhan sắc bình thường, chỉ vì anh ta lo sợ ngày đêm, hễ cô vợ đi đâu vắng một lúc là anh ta như lửa đốt. Cô vợ nói chuyện với người đàn ông nào là lạ, anh ta liền ngó ngược ngó xuôi, ghen bóng ghen gió v.v… Như vậy, cái lạc hay điều kiện của cái lạc tuy đang tồn tại mà vẫn cứ khổ. Do đó, chỉ vì *sợ lạc mất đi cũng là khổ*.

Thế còn nếu *lạc tồn tại quá lâu* thì sinh ra chán ngắt, không chịu nổi, và dĩ nhiên là nó cũng trở thành cái khổ. Ví như có người nghèo khổ ở thôn quê mãi ăn cơm độn khoai, độn sắn... nên hôm nọ lên thành phố được người ta đãi cho anh ta một tô phở. Ngon quá, anh ta khen *"Ôi! phở thật là thiên đàng".* Nghe khen, người ta đãi cho anh ta 1 tô nữa, 1 tô nữa, 1 tô nữa… cho đến mấy chục ngày như vậy. Đến lúc đó, anh ta thấy phở là như thấy địa ngục. Vì sao vậy? Vì ngon lâu thành dở, lạc quá hóa phiền!

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Ba cái khổ: muốn duy trì lạc, sợ lạc mất đi, và lạc lâu hóa khổ đều do *nguyên nhân là tính chất biến hoại của các pháp hữu vi*. Vậy lạc vốn luôn biến hoại mà chúng ta muốn nó tồn tại mãi (hữu ái) thì chắc chắn phải đối đầu với *hoại khổ:*

Lạc thọ *(sinh lý)* + **hữu ái** = **hoại khổ** *(tâm lý)*

XẢ → DỤC ÁI → HÀNH KHỔ

Chúng ta đã nói đến *khổ* và *lạc*, nay chúng ta thử xem xét về cảm giác ***xả***, một cảm thọ trung bình, không lạc cũng không khổ. Vì cảm giác đó quá bình thường nên ít ai để ý đến, ít ai cảm nhận được. Do đó, chúng ta có cảm tưởng trống trải vô vị.

Xả đương nhiên không phải là khổ, nhưng, trên thực tế, ít ai chịu được cảm giác xả quá bình thường, quá trầm lặng, quá yếu ớt đó nên chúng ta thường có khuynh hướng xem nó là khổ, và *thích đi tìm cảm giác mạnh, cảm giác lạc để khỏa lấp chỗ trống trải vô vị đó đi.*

Ví dụ: đang đi tới đi lui với cảm giác bình lặng như thế này một hồi, rồi bỗng khởi lên ý nghĩ: *"Chà! Chán quá, bây giờ mà mình đi xem phim thì thú biết mấy!"* Phải không? Nghĩa là chúng ta không thích yên ả *(xả)*, ưa *khởi tâm đi tìm* cái thú, cái vui, cái lạc trong chén rượu, cuộc cờ, trong ngồi lê tán gẫu v.v… để mà giết thì giờ, để mà lấp cho đầy cái trống trải, để mà chạy trốn cái cảm giác bình thường, phải không?

Do đó, ở trong trạng thái cảm giác bình thường chẳng bao lâu, chúng ta đã cảm thấy nhàm chán, buồn nản, và thế là xả biến dần qua khổ, để rồi chúng ta lại tránh khổ tìm lạc, như thử ngựa quen đường cũ, thói lệ tình thường.

Vì không chịu nổi cái trạng thái bình thường của xả thọ, tâm chúng ta cứ khởi lên hoài, cứ cố tìm bắt một cảm giác khác, một trạng thái khác, không chịu yên. Chúng ta vì không giữ được tâm trong trạng thái bình thường, nên mới khởi lên một cái tâm để tu để đắc, khởi lên một cái tâm để tìm lạc thú, niềm vui, mơ tưởng, ước vọng v.v… đây chính là <u>cái lăng xăng tạo tác</u> mà Đức Phật gọi là hành. Hành bị điều động bởi dục ái **(tâm si)**. Dục ái gồm có ba loại: trong đối tượng hiện tại, dục ái nắm bắt sắc, thanh, hương, vị, xúc. Trong đối tượng quá khứ, dục ái nắm bắt hình ảnh pháp trần, kỷ niệm bằng hồi tưởng. Trong đối tượng tương lai dục ái nắm bắt hình ảnh ước mơ bằng tưởng tượng. Vậy cái khổ ở đây vi tế hơn, cái khổ hình thành do chính *tâm lăng xăng tạo tác (hành)* của dục ái nên gọi là *hành khổ*

Xả thọ (*sinh lý*) + **dục ái** = **hành khổ** (*tâm lý*)

Tóm lại:

- Càng nôn nóng diệt khổ càng sinh thêm khổ khổ do phi hữu ái (sân) đem lại.
- Càng cố gắng duy trì lạc càng sinh thêm hoại khổ do hữu ái (tham) đem đến.
- Càng lăng xăng tạo tác càng sinh thêm hành khổ do dục ái (si) xúi giục.

<u>Nhưng tất cả những cái gọi là phi hữu ái *(sân)*, hữu ái *(tham)*, dục ái *(si)* bị thúc đẩy bởi một động lực chung đó là vô minh.</u> Đang khổ, đúng ra ngay khi đó chỉ cần thấy cái khổ ấy cho **minh bạch (như thị)**, đừng cần thêm bớt gì cả thì đâu có vấn đề, nhưng chúng ta lại phê

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

phán đúng sai, đánh giá thiện ác, thế rồi khởi tâm bất mãn, muốn diệt khổ. Đó chính là vô minh rồi.

Các cảm giác **khổ sinh lý** gọi là khổ thọ, chỉ là những cảm giác khó chịu thuần trên thân. Nó là kết quả của nhân quá khứ và duyên hiện tại, thuộc phần tĩnh của khổ đế, không phải là đối tượng cần được đoạn trừ của Đạo Đế. Vì vậy, muốn đoạn trừ (phi hữu ái) là ý muốn thiếu sáng suốt, là phản ứng sai lầm, chỉ làm tăng thêm cái khổ, cũng vậy, đối với lạc thọ, xả thọ thuần trên thân, ý muốn duy trì (hữu ái) và khởi tâm tìm kiếm (dục ái) đã biến những cảm thọ này thành **khổ tâm lý**. Do đó ba loại ái này chính là Tập Đế, nguyên nhân phát sinh Khổ Đế.

***

Sự vận hành của căn - trần - thức tiếp tục diễn ra như sau:

Khi *xúc* và *thọ* vừa sinh khởi thì liền có ***tưởng*** tiếp theo để nhận biết xúc và thọ ấy. Tưởng làm phận sự *tri giác* một cách máy móc, thụ động như một hiện tượng tự nhiên khá phức tạp, bao gồm tưởng hiện tại, tưởng quá khứ và tưởng tương lai.

1) Tưởng hiện tại *(hiện tưởng)* là nhận biết đối tượng hiện tại như nó đang biểu hiện. Trong trường hợp 5 thức đầu thì đối tượng của hiện tưởng vẫn là *thực tánh pháp*. Nhưng qua ý thức hiện tưởng có thể là thực tánh pháp nếu được *trí tuệ* soi chiếu, hoặc chưa bị *khái niệm* xen vào. Tưởng hiện tại không thể giữ lâu, nó chỉ là một thoáng qua, vì đối tượng hiện tại trôi qua quá nhanh, nó chỉ cần ngưng lại là đã hình thành tưởng quá khứ rồi.

2) Tưởng quá khứ (*hồi tưởng)* chỉ có trong ý thức, là nhận biết đối tượng hiện tại bằng những tướng đã thu thập trong quá khứ. Điều này có thể làm cho chúng ta nhận biết đối tượng hiện tại chi tiết hơn, phong phú hơn, thậm chí nhanh hơn, dễ dàng hơn, nhưng đồng thời cũng làm cho nó phức tạp, rối ren hơn và nhất là làm cho chúng ta khó thấy được thực tánh của đối tượng ấy. Tưởng quá khứ bao gồm cả *vật khái niệm và danh khái niệm.*

Ví dụ, khi thấy trái cam chúng ta biết ngay là trái cam vì trước đây chúng ta đã có hình ảnh, hương vị… (vật khái niệm) và tên gọi (danh khái niệm) của nó. Đúng là hai khái niệm này trong quá khứ xem ra đã giúp chúng ta nhận biết đối tượng nhanh hơn, dễ dàng hơn, nhưng đồng thời cũng làm cho chúng ta không nhận được thực tướng và thực tánh của đối tượng hiện tại.

3) Tưởng tương lai (*tưởng tượng)* cũng chỉ có qua ý thức, là tưởng dự phóng về tương lai trong khi đang nhận biết một đối tượng hiện tại. Đây là dự phóng *"hình ảnh"* của đối tượng ở tương lai. Thực ra *tướng* được dự phóng trong tương lai cũng chỉ được ráp nối bằng những *ý tượng* đã có trong quá khứ do hồi tưởng cung cấp rồi tưởng tượng thêm mà thành.

Ví dụ, nhìn một *nụ hoa* mà lại tưởng ra *đóa hoa nở.* Nụ hoa là đối tượng hiện tại, đóa hoa nở là hình ảnh quá khứ được dự phóng về tương lai. Gọi tưởng này là tưởng dự phóng thì đúng hơn vì trong hiện tại nó không có thực. Tuy nhiên được gọi là tưởng tương lai vì đôi lúc

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

những dự phóng lại xẩy ra thực trong tương lai. Có thể đó là một *dự phóng thông minh* hoặc là một *linh cảm* khá chính xác.

***

Sau khi đối tượng đã được **xúc, thọ, tưởng** nhận diện, tiếp ngay đó là phản ứng tích cực của ***tư***. *Tư* tự nó không thiện không ác, nhưng khi ở trong một tâm bất thiện nó dẫn đầu và điều hành các *tâm sở bất thiện (tham, sân, si)* để đưa ra thái độ quyết định cho một phản ứng chung. Khi *tư* ở trong thiện tâm nó dẫn đầu và điều hành các *tâm sở tịnh hảo (vô tham, vô sân, vô si)*.

- Khi tưởng là hiện tại phản ánh đúng hiện tướng, cung cấp đối tượng trung thực, chưa bị các khái niệm quá khứ, tương lai xen vào thì đối với người trí, *tư* có thể kết hợp với *chánh kiến,* thấy đúng thực tánh của đối tượng. Người mê thì bỏ qua cơ hội.

- Khi tưởng đã được bổ sung bởi vật khái niệm, danh khái niệm, quá khứ, vị lai thì đối tượng không còn là thực tánh, thực tướng, mà ngay cả hiện tướng cũng bị lu mờ, lúc đó danh khái niệm sẽ thắng thế. Với người trí thì ***tư* vẫn có thể kết hợp với *chánh tư duy*,** nhưng với người mê thì *tư* sẽ là những phản ứng sai lầm và bất thiện.

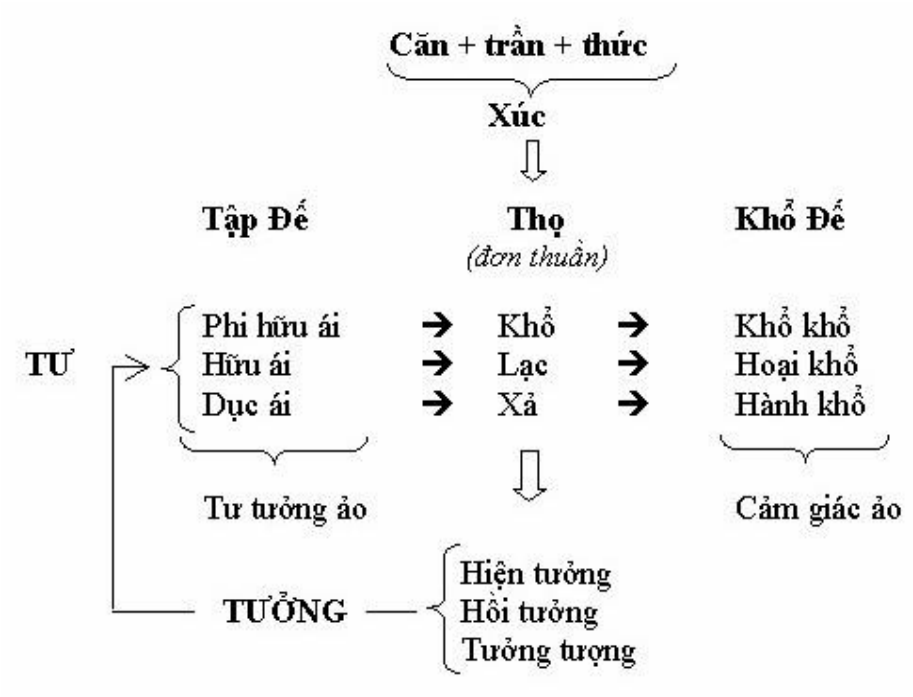
Tư có quan hệ mật thiết với *tưởng,* tạo thành một cặp gắn bó trong sinh hoạt nội tâm. *Tưởng* thu nhặt, kết nối và định *tướng* của đối tượng để *tư* chọn lựa và quyết định thái độ phản ứng. Tướng mà tưởng đưa ra có thể đúng hay sai và cũng có thể *thuộc về* chứ không *tạo ra* thiện hay bất thiện. Nhưng phản ứng của tư thì có thể thiện, bất thiện, vô nhân hay duy tác.

(Từ *tưởng* dùng trong *hiện tưởng, hồi tưởng và tưởng tượng* đang nói trong phần này đều hiểu theo nghĩa là *nhận biết đối tượng* mà thôi. Cụm từ *tư tưởng (tư + tưởng)* đang dùng ở đây có nghĩa rộng hơn và bao hàm từ *tư tưởng* thường dùng trong văn chương triết học bên ngoài.)

Bây giờ chúng ta chỉ đặc biệt nói đến *tư tưởng (tư + tưởng)* sai lầm, chủ quan và bất thiện như là *ảo tưởng* (tư tưởng không đúng về thực tại) hay *vọng niệm* (ý nghĩ sai lầm) để dễ trình bày vấn đề.

Khi ảo tưởng phản ứng trước các cảm thọ sinh lý khách quan khổ, lạc, xả thì nó biến các cảm thọ này thành cảm thọ tâm lý chủ quan khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Cho nên khổ khổ, hoại khổ, hành khổ chỉ là *ảo giác*. Chúng ta có thể tóm tắt như sau:

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh



Chính khổ, lạc, xả mới là cảm thọ đơn thuần tự nhiên, vô nhân, còn cảm thọ nơi khổ khổ, hoại khổ, hành khổ, là đã tăng giảm, bóp méo qua sự tạo tác của tư và tưởng rồi.

Trong cặp tư và tưởng chỉ có *tư đóng vai trò tạo tác, còn tưởng chỉ cung cấp "lý lịch" của đối tượng* thôi. Tưởng là nhân viên điều tra, tư mới là tòa án. Tưởng chỉ đóng vai tiếp nhận, suy đạc, xác định đối tượng chứ không phán đoán và quyết định thái độ phản ứng trên đối tượng như tư. Tưởng là tấm ảnh thu được về đối tượng, nếu tưởng tốt thì ảnh rõ, nếu tưởng xấu thì ảnh mờ. Còn tư mới làm công việc phê phán, chọn lọc, chê xấu, khen đẹp, sinh ưa, sinh ghét v.v… Dù *tưởng* sai lầm hay mờ ảo cũng không quyết định thái độ của *tư*. Nhưng vì tư bị **vô minh ái dục** chi phối nên không phân biệt được đúng hay sai mà thành ra vọng động tạo tác. Nếu tư được trí tuệ hướng dẫn nó sẽ biết tưởng đúng hay sai nên nó vẫn không vọng động tạo tác. Tư giống như thủ tướng của *"nội các tâm hành",* nếu được cố vấn bởi vô minh ái dục thì chủ yếu là tạo nghiệp bất thiện, nếu được tham gia bởi *vô tham, vô sân, vô si* thì tạo nghiệp thiện, nếu được soi chiếu bởi trí tuệ thì giác ngộ giải thoát.

Vậy *tư* là nhân nên mới cần được tu chỉnh, còn *xúc, thọ, tưởng* chỉ là quả (kết quả thụ động) nên chỉ cần quan sát để giác tri chứ không cần giải quyết.

***

Ngoài ra, chúng ta cũng cần biết sự phối hợp hoạt động của các tâm sở trên (xúc, thọ, tưởng, tư) là do có mặt của **Tác ý, Nhất tâm, Mạng căn**.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Tác ý giống như tay lái của một chiếc xe, hoặc là đi thẳng hoặc là bẻ cong. Tác ý là tâm sở làm công tác định hướng cho các tâm sở khác. Định hướng đúng đắn hay hướng chú ý chân thực *(như lý tác ý)* thì toàn bộ tiến trình tâm sẽ đúng. Định hướng lệch lạc hay hướng chú ý sai lầm *(phi như tác ý)* thì toàn bộ tiến trình tâm sẽ sai.

- Tác ý đúng hướng giúp xúc chính xác, thọ đúng mức, tưởng rõ ràng, tư quyết định thái độ phản ứng đúng, thiện.

- Tác ý lệch hướng làm cho xúc lệch lạc, thọ tăng giảm bất định, tri giác sẽ định tướng lu mờ, biến dạng và tư sẽ là sai lầm, bất thiện.

Ví dụ: do thiếu tỉnh thức, *phi như tác ý* có mặt, nên mắt thấy sợi dây (xúc) không chính xác, giật mình tim đập mạnh (thọ khổ bất bình thường) và vội vàng cho đó là con rắn (tưởng định dạng sai) kết quả phản ứng là sợ hãi, thù ghét và muốn loại trừ đối tượng (tư bất thiện). Đó chỉ là một ví dụ điển hình, thực ra hàng ngày chúng ta nhận thức và hành động sai lầm như thế nhiều vô kể.

Còn ***Nhất tâm, Mạng căn*** vì sao phải có mặt? Tiến trình *xúc, thọ, tưởng, tư* không những luôn luôn có tác ý đồng hành mà vì chúng đồng căn, đồng đối tượng nên cần phải đồng nhất từ đầu đến cuối, nghĩa là phải có *nhất tâm.* Đồng thời mỗi tiến trình phải có một thời gian tồn tại riêng, nó xảy ra trong một số sát-na nhất định nên cần phải có *mạng căn.* Nếu không có hai tâm sở này thì năm biến hành tâm sở kia *(xúc, thọ, tưởng, tư, tác ý)* sẽ tiến hành không đồng nhất và không tồn tại trong một thời gian cần thiết để xử lý đối tượng.

Chúng ta luôn bất mãn với hiện tại và cố tiến về phía trước để nắm bắt một lý tưởng, một sở cầu, sở nguyện, sở đắc nào đó, và dĩ nhiên nó chỉ là phóng ảnh ở tương lai của lòng dục vọng. Chính lòng dục vọng này cuốn trôi chúng ta vào dòng lũ của tử sinh luân hồi. Hoặc ngược lại, chúng ta say đắm trong hiện tại, chỉ lo hưởng thụ những đối tượng ưa thích rồi chấp giữ, dính mắc và đắm chìm, sa đọa.

B. Phiền não trong trading

Người ta thường nói rằng nghề trading mang tính cá nhân rất cao *(trading is very personal).* Bản tánh chúng ta sẽ làm méo mó thực tại thị trường theo cách riêng của mỗi người. Cụ thể là mức độ tham sân si khác nhau sẽ tạo ra sự vướng mắc khác nhau, phạm các lỗi khác nhau; dẫn đến thành công hay thất bại, sớm hay muộn. Cùng đối diện với một thị trường đầy biến động, giá lên hay xuống là do duyên hợp nhưng người ta cứ mong nó đi theo ý mình. Đúng ý thì vui, khác ý thì buồn, bao kẻ khóc người cười. Ngay cả khi kiếm được cùng lợi nhuận mà người ta vẫn buồn vui khác nhau, như là người đang sử dụng tài khoàn 100$ để giao dịch thì sẽ thấy vui khi kiếm được 10$ nhưng người khác có thể thấy khó chịu nếu anh ta đang quản lý tài khoản 10.000$. Buồn vui ở đây là do thái độ của mỗi chúng ta, do ưa ghét mong cầu nên xung đột với thực tại đang là. Chúng ta ít thấy rằng phiền não trong trading thực ra là phiền não do nơi chính mình, thị trường chỉ là cái duyên tác động vào mà thôi.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

1. Phiền não do tính chất nghề nghiệp:

Khi tham gia thị trường tài chính (ở đây chỉ đề cập đến trader cá nhân), bạn nên nhận diện sớm một số loại phiền não xuất phát từ đặc trưng nghề nghiệp. Tuy được gọi là một nghề nghiệp nhưng bản chất trading là một công việc kinh doanh (business) nên bạn có thể phải làm việc và giao dịch trong nhiều năm mà vẫn không có thu nhập ổn định, thậm chí thường xuyên đối mặt với thua lỗ. Trước hết, bạn cần xác định đây là nghề mang tính rủi ro cao, không phải thích hợp cho tất cả mọi người và tự xem xét mình có phù hợp hay không? Tiếp theo, bạn đã phải có sự tự do tài chính trong vài năm (nếu dành toàn tâm sức cho trading) hoặc phải có thu nhập ổn định từ một công việc khác trong khi xem giao dịch chỉ là nghề tay trái; bởi nếu không thì áp lực chi tiêu hàng ngày sẽ tạo xung động lên tâm trí bạn, gây mất kiên nhẫn và hành động thiếu sáng suốt.

Bạn có thể phải đối diện với định kiến xã hội về nghề này, lúc tung hô khi châm biếm có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn. Bạn nên thấy rõ đây là một công việc bình thường như bao nghề nghiệp khác, quan trọng là thái độ của chính mình đối với nó. Chúng ta hiểu rằng những lời thị phi, những qui kết, đánh giá thiếu chính xác của xã hội là điều không thể tránh khỏi trong mọi vấn đề trong cuộc sống.

Một đặc trưng của nghề trading là cần phải làm việc và ra quyết định độc lập. Do vậy, bạn phải xác định thường xuyên đối diện với sự cô đơn, dồn nén cảm xúc, chịu đựng sự căng thẳng. Để thiết lập cân bằng thân tâm, tôi nghĩ chúng ta có thể hướng sự quan tâm sang một số lãnh vực khác (tâm linh, sức khỏe, ẩm thực, làm vườn, nghệ thuật,…) và chú trọng thư giãn buông xả. Còn nếu như bạn nhận ra rằng giá trị của nỗi cô đơn, bức xúc là để giúp soi chiếu lại bản thân dẫn đến sự trưởng thành về tâm thức thì bạn đã thành công rồi!

2. Phiền não do tác nghiệp:

Khi bạn đã quyết định trở thành một trader thì phiền não với nhiều cung bậc khác nhau sẽ thường xuyên hiện diện trong tâm trí bạn, dù đang mua bán hay đang đứng ngoài thị trường.

2.1. Khi đứng trong thị trường

Nếu bạn đang mua/bán (nắm giữ vị thế) thì khi đối diện thị trường, mắt thấy giá dao động thì nhãn thức và ý thức khởi lên. Đối với nhãn thức (cái biết của mắt) thì chỉ có thọ xả (không dễ chịu, không khó chịu), nhưng đối với ý thức (cái biết của ý) thì phát sinh thọ hỷ và ưu (vui buồn). Giả sử giá biến động ngược chiều, số tiền trong tài khoản giảm xuống, bạn sẽ thấy khó chịu, bực bội trong người do tài sản bạn sở hữu giảm đi, nghĩa là những thứ ưa thích, dễ chịu có nguy cơ bị mất đi. Lúc đó, tưởng tham dự, có thể lôi ra các hình ảnh có liên quan đến biến động giá hiện tại từ kiến thức chuyên môn (mô hình giá, sóng) cho đến kinh nghiệm thua lỗ, thất bại trong quá khứ, các cảm xúc đau đớn đã qua; đó là hồi tưởng. Căn cứ theo các hình ảnh, kinh nghiệm đã được tưởng đưa ra, tư sẽ chọn lọc và phản ứng. Do thiếu tỉnh thức (mệt mỏi, lăng xăng, nuối tiếc, phân vân,..,), cái tôi ảo tưởng xen vào nên bạn sẽ không thấy diễn biến thị trường như đang là nữa và bạn có khuynh hướng phản ứng đối kháng, chối bỏ cảm xúc khó chịu, nặng nề đang hiện diện, tức là tâm sân (phi hữu ái). Khi sự

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

đối kháng tăng cao (ảo giác), bạn có thể hành động sai lầm, phản ứng với mong muốn kết thúc áp lực đang đè nặng lên bạn chứ không dựa trên diễn biến thực đang là của thị trường.

Khi cổ phiếu bạn nắm giữ đang bị mất giá thì ngay cả khi thị trường đã đóng cửa mà bạn cũng có thể lo lắng, mất ăn mất ngủ (tùy mức độ). Các xung động vô thức có thể khởi lên bất kỳ làm cho ý thức bạn dính mắc vào đó, rồi suy nghĩ miên man, mong muốn, day dứt. Do thiếu tỉnh thức, bạn không nhận ra mình đang phản ứng trên những hình ảnh đã xảy ra còn thị trường thì đang nghỉ và bạn đang chỉ tự hành hạ bản thân mà thôi. Nếu nhìn kỹ bạn thấy rằng thị trường vận động liên tục, tài khoản tăng giảm là bình thường và nếu giao dịch với một sự chuẩn bị kỹ lưỡng, có phương án giao dịch rõ ràng thì mọi lo lắng, hy vọng, bực tức chỉ là ảo giác mà thôi.

Còn khi bạn đang thắng thì sao? Thông thường, bạn sẽ thấy dễ chịu, thoải mái vì tài sản tăng lên, khả năng tài giỏi của bạn được vuốt ve. Bạn sẽ mong muốn thắng nhiều hơn, lớn hơn; đôi khi lại cảm thấy căng thẳng vì số tiền thắng vẫn chưa nhiều như mình muốn (lòng tham không đáy mà!) hoặc sợ chúng mất đi. Nếu thiếu tỉnh thức, bạn sẽ bị ham muốn thúc đẩy (tâm tham) mà không nhận ra thị trường bắt đầu cho tín hiệu giao dịch ngược lại, dẫn đến hành động thiếu sáng suốt, phản ứng dễ dãi như: nhồi lệnh, tăng khối lượng giao dịch vào cuối sóng… hoặc có thể bạn chốt lệnh sớm do sợ mất đi lợi nhuận.

2.2. Khi đứng ngoài thị trường

Ngay cả trong trường hợp đứng ngoài thị trường, không mua bán gì thì bạn vẫn có thể bị phiền não đeo bám. Bạn bị tác động qua mắt (giá, bảng điện, tin tức, diễn đàn…), qua tai (nghe bạn bè bàn tán, đồn đại), qua ý (kinh nghiệm thắng thua, các giao dịch sai lầm trước đó…) phát sinh các cảm xúc vui buồn hoặc có khi cảm thấy nhàm chán. Nếu không tự biết mình, bạn có khuynh hướng đối kháng, dính mắc, chạy theo các cảm xúc đó để bị cuốn trôi theo tham sân si mà không tuân theo những nguyên lý giao dịch đã biết. Tôi thử nêu vài trường hợp ví dụ trong vô số tình huống có thể xảy ra với bạn:

a. Khi lỡ sóng (thị trường đang có sóng): Nếu tỉnh thức, bạn thấy mình đã bỏ qua cơ hội này và kiên nhẫn chờ đợi cơ hội khác mà không có phiền não; ngược lại, bạn có thể phản ứng rất thiếu sáng suốt mặc dù nắm vững kiến thức chuyên môn. Nếu trước đó đang thua và nôn nóng gỡ gạc (sân) thì không dễ gì bạn chấp nhận thực tế này và bạn có thể giao dịch đón đầu, ngược sóng bởi vì đợi thị trường điều chỉnh thì lâu quá. Nếu trước đó đang thắng và ham muốn thắng nhiều hơn nữa (tham), bạn có thể khinh suất mua bán khối lượng lớn khi con sóng tới hồi kết thúc mà không nhận thấy rủi ro đã tăng cao. Thêm vào đó, khi biết ai đó đang thắng/thua lớn từ con sóng đó, bạn có thể sinh ra ngã mạn, đố kỵ mà mang thêm các phiền não tâm lý khác,...

b. Khi nhàm chán (thị trường không có sóng): Nếu tỉnh thức, bạn nhận ra không có cơ hội tốt để giao dịch nên kiên nhẫn chờ đợi hoặc đi làm công việc khác. Thực tế, ít người chịu đựng nổi cảm giác nhàm chán và lăng xăng tìm kiếm cảm giác mạnh (si) và vào lệnh mua bán vu vơ, không kế hoạch để rồi thua lỗ, dính vào phiền não.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Cũng có thể là bạn đang mang trong mình cảm xúc bực bội (vừa thua lỗ trước đó) hay cảm xúc hưng phấn (vừa thắng trước đó) nên hành động nhằm vào mục đích xóa bỏ hay duy trì các cảm xúc đó hơn là hành động dựa trên diễn biến thị trường ngay trước mặt. Và dĩ nhiên, khi bạn hành động không căn cứ vào thị trường thì sớm muộn sẽ dẫn đến thua lỗ và tiếp tục rơi vào chuỗi phản ứng thiếu sáng suốt.

2.3. Cái vòng luẩn quẩn

Người ta quan sát thấy rằng thị trường không có xu hướng trong khoảng 80% thời gian giao dịch và một trader lão luyện - Timothy Morge ước lượng khoảng 80% giao dịch mà trader thực hiện là không cần thiết. Điểm yếu của đa số trader là ham thích giao dịch bất kể thị trường có tạo cơ hội đủ lớn hay không. Họ giao dịch nhiều đến nỗi nghiện ngập, biến công việc thành cờ bạc và đây cũng là nguyên nhân thúc đẩy người ta đến chỗ thất bại hoàn toàn.

Gốc rễ của những vấn đề trên là do trader không tự biết mình, tức là si (dục ái). Nó rất khó diệt trừ, chi phối hầu hết suy nghĩ hoạt động trong cuộc sống nói chung và trong nghề trading nói riêng, "là trạng thái tâm mê mờ, đần độn; thường hay phóng dật, dao động, nghi hoặc, vọng tưởng, hoang tưởng... Đây là trạng thái tâm không có chủ đích gì, thiên hướng gì như xác chết vật vờ giữa dòng sông, tấp chỗ này, tấp chỗ kia; cái gì cũng cuốn hút được, cái gì cũng không vừa lòng được lâu." - *Minh Đức Triều Tâm Ảnh*

Cái vòng luẩn quẩn thường bắt đầu từ sự nhàm nhán, tìm kiếm sự kích thích, không chấp nhận hiện trạng nên muốn làm cái gì để trở thành cái hay hơn cái bây giờ. Bởi vì phần lớn thị trường không có xu hướng nên trader phải chờ đợi lâu, sinh ra buồn chán nên phát sinh ý nghĩ đi tìm cảm giác mạnh (dục ái), từ đó lao vào mua bán bừa bãi. Khi phản ứng theo cảm xúc bên trong, bỏ quên thực tại thị trường thì thường bị thua lỗ, dẫn đến cái khổ tâm lý như bực bội cay cú và đối kháng thị trường (phi hữu ái), dẫn đến khổ sinh lý như căng thẳng thần kinh, đau đầu, nghẹt thở… Vòng xoáy cứ tiếp tục, trader càng trở nên mất kiên nhẫn, mong muốn thị trường diễn biến nhanh, mua bán hấp tấp, loạn xạ và hậu quả là tiếp tục thua lỗ. Mức độ phiền não càng gia tăng theo thời gian thì trader càng muốn giao dịch để thoát khỏi sức ép đang đè nặng lên thân tâm mình chứ không còn thấy giao dịch chỉ là một công việc bình thường.

Cuối cùng, tôi xin mượn lời tâm sự của VietCurrency để minh họa về sự phiền não trong nghề trading như thế này:

"Ngày nào bác còn vương nghiệp trade thì ngày đó bác khó có giờ yên tĩnh. Hạnh phúc nhất của một forex trader là gì bác biết không? Là khi đồng hồ gõ 2:00 PM (US hour) sau một tuần khói lửa. Thần kinh như giãn ra. Người như vừa quăng một gánh nặng xuống đấy. Hạnh phúc nhất là khi thò tay tắt máy, biết rằng trong giờ phút này không có gì làm cho market giao động trong vài tiếng nữa. Mình có thể thảnh thơi trong giây lát. Kiểm điểm lại thì thấy mình vẫn còn +, tuy không nhiều. Đó là hạnh phúc đấy!

Bác có bao giờ biết buồn vào chiều chủ nhật chưa? Ngồi ăn cơm lầm lì suy nghĩ. Mắt nhìn TV nhưng hồn ở đâu đâu? Vợ con quen với cái nhìn "bất bình thường" này rồi nên ăn xong là rủ nhau đi chỗ khác cho bác được bình yên. Bác ngồi đó trong cô đơn và yên lặng.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Người chìm xuống trong một khoảng trống mênh mông. Không bạn bè, người thân để chia sẻ nỗi cô đơn này. Đấy là trường hợp bác đang ở thế trung bình. Có nghĩa là chưa thua, hay thua ít. Trong trường hợp bác BIẾT rằng khi market mở bên kia bờ Thái Bình Dương thì bác sẽ nát tan vì position của bác đang đi ngược market. Ruột bác vừa rát, cảm giác như nó đang tiết ra chất acid hay là cái gì đó. Bác vừa muốn market mở cửa để bác chạy, nhưng ngược lại bác mong rằng nó không bao giờ mở cửa để bác khỏi phải đối đầu với một thực tế tan nát. Có nhiều khi bác mong cho một sự kiện gì đó kinh khủng lắm xảy ra trên thế giới để market đừng bao giờ mở cửa nữa, để bác khỏi phải đối diện với sự thật phũ phàng này. Trading là thế đấy, nhất là trade cho khách và cho mình."

1.2 TIẾN TRÌNH TÂM

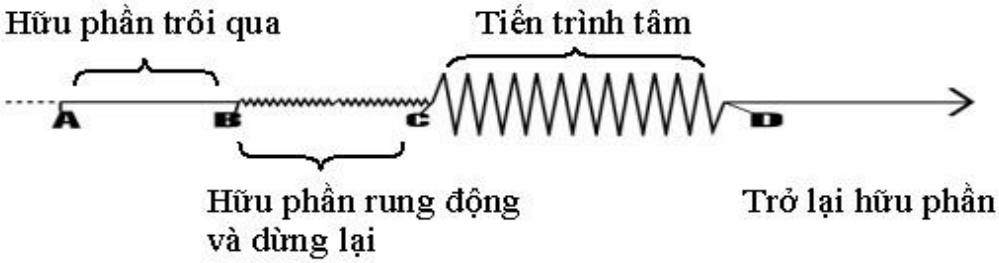
Hiểu về tiến trình tâm (còn gọi là quá trình nhận thức) để thấy đời sống là một sự vận hành tương giao giữa vật lý, sinh lý và tâm lý chứ không phải duy tâm hay duy vật, cũng không phải định mệnh hay ngẫu nhiên.

A. Tiến trình tâm

Diễn biến của một tâm sinh diệt như thế này:

Dòng tâm thức khi ở trạng thái tiềm ẩn, chưa có tác động của một đối tượng nào thì nó trôi chảy ngấm ngầm, tàng ẩn sâu trong nội tâm của sự sống nên gọi là *hữu phần (bhavaṅga: aṅga là phần, bhava là sự hiện hữu, sự sống). Hữu phần* duy trì sự hiện hữu của tiềm thức và trôi chảy liên tục. Khi ngủ hoặc khi bất tỉnh, không có một đối tượng nào tác động để tâm khởi lên *(trừ lúc chiêm bao).* Dòng bhavaṅga đang ở trạng thái thụ động – có vẻ như tĩnh nhưng luôn luôn chảy xiết như một dòng nước cuồn cuộn. Khi đang trôi chảy như vậy, chợt có một đối tượng tác động vào khiến hữu phần này trôi qua thêm một sát-na nữa trước khi nó rung động lên. Khi hữu phần rung động thì cái dòng trôi chảy ấy liền dừng lại. Không phải là dừng lại dòng trôi chảy mà là dừng lại tình trạng tiềm ẩn, nên gọi là hữu phần dừng lại.

Hữu phần dừng lại và tâm bắt đầu khởi lên qua các căn để thu nhận, đánh giá, phản ứng v.v. trên đối tượng tác động:



Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Bình thường hữu phần trôi qua ở trạng thái tiềm thức *(từ A đến B)*. Khi có một đối tượng *(sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp)* tác động vào thì hữu phần rung động 2 lần rồi dừng lại *(từ B đến C)* và bắt đầu khởi tâm *(tại C)*. Tiến trình tâm thực sự xảy ra *(từ C đến D)* rồi trở lại trạng thái ngấm ngầm trôi chảy của hữu phần…

Ba giai đoạn của hữu phần ở trên *(hữu phần trôi qua, hữu phần rung động và hữu phần dừng lại)* có thể gọi theo phân tâm học là vô thức hoặc tiềm thức, chỉ đóng vai trò chuẩn bị cho tiến trình tâm chứ tâm chưa thật sự khởi.

Ngay khi hữu phần dừng lại, tâm qua ngũ môn *(mắt, tai, mũi, lưỡi, thân)* thật sự khởi lên theo trình tự như sau:

1 sát-na - Ngũ môn hướng tâm
1 sát-na - Ngũ thức
1 sát-na - Tiếp thọ tâm
1 sát-na - Suy đạc tâm
1 sát-na - Xác định tâm
7 sát-na - Tốc hành tâm
2 sát-na - Đồng sở duyên

Nếu kể cả 3 sát-na của giai đoạn hữu phần thì toàn bộ tiến trình diễn ra trong 17 sát-na, nhưng nếu chỉ kể phần chính yếu thì chỉ cần 14 sát-na. Tuy nhiên tiến trình sẽ lập đi lập lại trên cùng đối tượng rất nhiều lần.

- Tâm vận hành cực nhanh: 1 sát-na (đơn vị thời gian trong Phật giáo) nhanh hơn nhiều lần 1 nanosecond (1 phần tỷ của giây)!

- Các tiến trình tâm hiện hành khởi lên từ *hữu phần* và trở về trạng thái *hữu phần*, giống như các đợt sóng khởi lên từ dòng nước rồi lại chìm vào dòng nước. *Hữu phần* đơn giản chỉ là trạng thái âm thầm, thụ động, vô thức, ngược lại với trạng thái hiện hành, năng động, hữu thức của tâm mà thôi

- Trong *hữu phần*, các dữ liệu lưu trữ (chủng tử) không giữ nguyên trạng thái ban đầu mới được lưu ký mà luôn được xử lý hay nói đúng hơn là tự động tương duyên, tương tác, tương sinh, tương khắc, để tự biến đổi và chín mùi cho đến khi thành quả hiện hành, đó là chuỗi chuyển hóa theo nguyên lý nhân quả một cách khách quan, uyển chuyển, tự nhiên và vô thức. Quá trình tự động chuyển hóa này có độ vi tế và chính xác cực kỳ cao so với với những xử lý máy móc được qui định và cài đặt bởi các chuyên gia vi tính.

***

Mô tả các giai đoạn của tiến trình tâm:

1. Tiến trình tâm qua ngũ môn *(mắt, tai, mũi, lưỡi, thân).*

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

- Ngũ môn hướng tâm: 3 giai đoạn hữu phần không được tính vào trong tiến trình vì vẫn còn đối tượng quá khứ, chỉ đến ngũ môn hướng tâm thì tiến trình mới thực sự bắt đầu tiếp đối tượng mới, hiện tại.

Ngũ môn hướng tâm chỉ là phản xạ tự nhiên (*vô nhân duy tác*) của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân trên đối tượng tương ứng. Cụ thể như khi một người nằm ngủ, bỗng có tiếng động làm anh ta giật mình, toàn thân người ấy bị đánh thức và hướng đến đối tượng. Nhưng thật ra vì là tiếng động nên chỉ có nhĩ môn thật sự hướng đến đối tượng. Nếu là hình ảnh thì nhãn môn hướng đến, nếu là sự đụng chạm thì thân môn hướng đến v.v.

- Ngũ thức: khi một trong 5 môn hướng về đối tượng thì thức liên hệ môn ấy liền xuất hiện. Ví dụ, nếu đối tượng là tiếng động thì nhĩ thức xuất hiện. Vì vậy đến đây 1 trong 5 *thức khởi tác dụng thu nhận đối tượng một cách tổng thể.* Ví dụ như nhãn thức khởi lên thì sự thu nhận sẽ giống như chiếc máy hình bấm nút để thu hình. Có đôi khi nhiều thức cùng khởi "một lần", như vừa thấy vừa nghe vừa xúc chạm chẳng hạn.

- Tiếp thọ tâm: sau khi thức thu nhận đối tượng một cách khái quát, tiếp thọ tâm làm công việc *phân tích chi tiết để nhận biết từng phần* của đối tượng. Sự kiện này chỉ xảy ra trong 1 sát-na, nhanh hơn rất nhiều so với một máy scanner đang quét qua chi tiết một tấm hình hoặc một digital camera đang thu hình một vật gì đó.

- Suy đạc tâm: sau khi tiếp thọ tâm đã phân tích chi tiết, suy đạc tâm *tổng hợp những chi tiết* này lại để có một hình ảnh đầy đủ về đối tượng. Giai đoạn tổng hợp này cũng chỉ mất 1 sát-na, nhanh không kém giai đoạn phân tích trước đó, giống như máy scanner vừa quét xong tổng thể của tấm hình.

Hai giai đoạn *tiếp thọ* và *suy đạc* thuộc tâm *vô nhân dị thục*, nên công việc phân tích tổng hợp trên chỉ là phản xạ tự nhiên, chưa có tư ý chủ quan xen vào nên đối tượng vẫn là thực tánh.

- Xác định tâm: sau khi phân tích và tổng hợp bây giờ đã có một hình ảnh tương đối đầy đủ về đối tượng qua đó xác định tâm có thể *nhận biết* đối tượng ấy là gì. Xác định tâm chính là *ý môn hướng tâm* trong tiến trình ý môn, do đó cũng là vô nhân duy tác, nghĩa là đối tượng vẫn còn thực tánh, chưa bị *ý niệm* xen vào.

- Tốc hành tâm: Khi xác định đối tượng rồi, tâm liền tỏ thái độ *phản ứng cấp tốc* trên đối tượng, nên gọi là tốc hành tâm, quyết định nhanh tính chất tạo tác thiện, bất thiện hay bất động của tâm. Ví như khi thấy một đóa hoa liền ưa thích hay nghe tiếng chửi liền nổi giận v.v... Giai đoạn phản ứng tạo tác này diễn ra trong 7 sát-na.

- Đồng sở duyên: diễn ra trong 2 sát-na tâm, sao chép lại toàn bộ tiến trình tâm vừa kinh nghiệm, sau khi giai đoạn tốc hành tâm vừa chấm dứt, để lưu giữ vào *hữu phần*. Tốc hành tâm ví như việc thưởng thức một món ăn, còn đồng sở duyên chỉ quay phim để giữ lại sự kiện đó chứ không thể giữ lại chính sự kiện đó.

Đồng sở duyên sao chép lại kinh nghiệm của tiến trình tâm qua ngũ môn rồi chìm vào trạng thái tiềm ẩn trong hữu phần. Đồng sở duyên giữ vai trò thu gom, sao chép còn hữu phần giữ vai trò chỗ cất chứa.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

2. Tiến trình tâm qua ý môn

Ý thức này có đối tượng là hình ảnh lưu trữ của ngũ trần mà chúng ta thường gọi là *pháp trần* hay *nội cảnh* như khi tâm nhớ lại một hình sắc, một âm thanh v.v... thì tiến trình tâm này khởi lên. Tiến trình ý môn chia làm hai loại:

2.1. Ý môn tiến trình tâm tiếp trợ là loại ý thức luôn đi kèm ngay sau tiến trình qua ngũ môn để hỗ trợ, làm tăng cường độ nhận thức đối tượng. Loại ý thức tiếp trợ này không đi riêng lẻ mà diễn ra thành 4 tiến trình tuần tự:

- Tiến trình nắm bắt nắm bắt từng phần của đối tượng,

- Tiến trình nắm bắt đối tượng tổng thể,

- Tiến trình hình thành vật khái niệm (vật gì) hay ý nghĩa gì (nghĩa khái niệm)

- Tiến trình hình thành danh khái niệm (định danh, định nghĩa hay kết luận)

Ví dụ như khi mắt chúng ta nhìn thấy một vật (chẳng hạn một trái cây) thì sát-na đầu chỉ là nhãn thức, sau đó mất 3 sát-na nữa để tiếp thu, suy đạc và xác định đối tượng thực tánh ấy một cách tổng quát cho các bước sau hoàn thành tiến trình tâm qua nhãn môn và chuyển giao cho 4 tiến trình ý thức tiếp trợ làm công việc phân tích, tổng hợp, định tướng và định danh với kết luận đó là trái ổi hay trái xoài.

Thường đối với năm thức thì *vật khái niệm* được hình thành trước rồi mới đến *danh khái niệm*. Nghĩa là chúng ta biết đối tượng là vật gì trước khi liên tưởng đến tên gọi của nó. Ví dụ như khi thấy (nhãn thức) một vật chúng ta liền biết vật đó hình thù màu sắc như thế nào rồi mới biết tên nó là trái cam hay trái mận. Cũng vậy khi nghe một âm thanh, ngửi một mùi v.v...

Riêng với nhĩ thức, trong trường hợp nghe một tên gọi thì danh khái niệm hình thành trước vật khái niệm. Vì chúng ta nghe tên "trái cam" trước rồi mới tưởng ra hình thù hương vị của trái cam sau.

Trong 4 tiến trình tiếp trợ trên thì đối tượng của 2 tiến trình phân tích và tổng hợp vẫn là thực tánh quá khứ do tiến trình nhãn thức ngay trước đó cung cấp. Đây là một loại trực giác tâm lý trong triết học phương Tây.

Tiến trình thứ 3 có đối tượng là vật (nghĩa) khái niệm vì đối tượng thực tánh do các giai đoạn trên cung cấp đã được khái niệm hóa thành tướng chế định chủ quan. Tuy nhiên, đây vẫn là một loại chủ quan còn sơ phác, chưa phải là loại chủ quan kiên cố hơn được hình thành trong tiến trình tâm đơn thuần mà chúng ta sẽ nói sau.

Tiến trình thứ 4 có đối tượng là danh khái niệm vì đối tượng vật khái niệm đã được mã hóa thành một ký hiệu để đặt tên cho nó. Đến đây thì tính chủ quan có phần gia tăng, nhưng phải đến ý môn tiến trình tâm đơn thuần mới hình thành quan niệm, định kiến, chấp thủ hay bóp méo sự thật.

2.2. Ý môn tiến trình tâm đơn thuần hay ý thức đơn thuần là ý thức nội phát với đối tượng nội cảnh gọi là pháp trần, không lệ thuộc vào ngũ môn bên ngoài. Đối tượng nội cảnh này

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

phong phú hơn nhiều so với tiến trình ý thức tiếp trợ (ngoài ấn tượng về 5 tiền trần, còn có tâm, tâm sở, khái niệm và Niết-bàn).

***

Tiến trình tâm cũng không nhất thiết phải trải qua 17 sát-na: Tùy theo đối tượng mà tiến trình tâm có thể diễn tiến đầy đủ hoặc chấm dứt nửa chừng (tốc hành tâm và đồng sở duyên có thể không khởi tùy đối tượng.)

- Nếu là một *đối tượng rất lớn* thì tiến trình diễn ra 17 sát-na: Đối tượng rất lớn tức là đối tượng gây sự chú ý hoặc gây ấn tượng mạnh, khiến tâm phản ứng mạnh. Ví dụ đối tượng làm chúng ta sợ hãi, tức giận hay hoan hỷ, vui mừng, v.v…

- Nếu là một *đối tượng lớn* thì tiến trình tâm chìm vào hữu phần sau tốc hành tâm, nghĩa là đồng sở duyên không khởi lên. Như vậy nó chỉ diễn ra trong 15 sát-na. Đối tượng lớn tức là đối tượng không gây chú ý nhiều lắm, khiến tâm tuy có phản ứng nhưng rồi sau đó quên đi không ghi lại gì cả. Ví dụ, một thầy giáo ra đường thỉnh thoảng gặp một vài học sinh chào hỏi, ông ta cũng mỉm cười đáp lại, nhưng sau đó ông không nhớ gì hết.

- Nếu *đối tượng nhỏ* thì tiến trình tâm chỉ tồn tại ngang xác định tâm, tốc hành tâm không khởi lên. Trong trường hợp này xác định tâm kéo dài 3 sát-na rồi trở lại hữu phần. Như vậy tiến trình tâm chỉ diễn ra từ 10 đến 11 sát-na thôi. Ví dụ, khi đi ngoài đường, chúng ta vẫn thấy hàng cây hai bên đường, xe cộ, người đi lại, nhưng chúng ta chỉ thấy vậy thôi chứ không chú ý và không phản ứng gì cả.

- Nếu *đối tượng rất nhỏ* thì hữu phần chỉ rung động rồi trở về trạng thái thụ động, chứ tiến trình tâm không khởi lên. Ví dụ, khi đang ngủ, có tiếng động khiến chúng ta giật mình nhưng vẫn ngủ lại như không có gì xẩy ra.

Trong một khoảng thời gian có thể xảy ra nhiều tiến trình tâm có đối tượng khác nhau: Những tiến trình tâm này không phải xảy ra cùng lúc mà chúng xen kẽ với nhau.

Ví dụ, đang *xem* ti vi, bỗng *nghe* có nhiều tiếng nổ lớn bên ngoài. Thế là tâm chuyển hướng qua căn và đối tượng khác, nhưng khi biết đó chỉ là tiếng pháo, lại tiếp tục trở về *xem* ti vi. Tiến trình *xem* qua căn mắt, đối tượng là hình sắc, còn tiến trình *nghe* qua căn tai, đối tượng là âm thanh, hai tiến trình tâm hoàn toàn khác nhau. Tuy sau đó trở lại xem tivi nhưng là một tiến trình *xem* khác chứ không phải tiến trình xem lúc đầu. Nếu tiến trình *xem* liên tục không gián đoạn thì cũng không phải là một tiến trình xem duy nhất mà chúng luôn biến đổi theo hình ảnh biến hoá trên màn hình, dù xem cùng đối tượng thì tiến trình cũng lặp đi lặp lại liên tục hàng triệu triệu lần chứ không cố định.

Đó là hai tiến trình cách biệt rõ rệt, nhưng thường thì sự xen kẽ giữa các tiến trình phức tạp hơn nhiều, đến nỗi chúng ta tưởng là chúng xảy ra đồng thời. Ví dụ như khi xem tivi, không phải chỉ xem mà còn nghe, ý thức, suy nghĩ v.v. thực ra chúng xen kẽ với nhau chứ không đồng thời như chúng ta tưởng.

Chúng ta vừa nói đến sự xen kẽ của những tiến trình tâm khác căn khác đối tượng. Phức tạp hơn nữa là những phản ứng khác nhau diễn ra trong javana, như những diễn biến

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

nội tâm, trên cùng căn cùng đối tượng, khi có tiến trình ý thức xen vào. Ví dụ khán giả đang xem hai võ sĩ đánh nhau trên võ đài. Thường khán giả thiên vị bên võ sĩ A hoặc võ sĩ B, cho nên khi thì hoan hô, khi thì tức giận. Như vậy tâm thương ghét, vui buồn, mừng giận cứ xen kẽ lẫn nhau trong cùng một sự kiện. Tuy nhiên nếu quan sát kỹ thì không phải chỉ một tiến trình mà là vô số tiến trình phức tạp xen kẽ nhau.

Như vậy, cái tâm luôn luôn vô thường theo các tiến trình tâm liên hệ với những đối tượng của chúng, không những thế trong mỗi tiến trình cũng diễn ra sự biến đổi vô thường, và ngay trong mỗi sát-na tâm cũng đã có sinh-trụ-diệt tiếp nối liên tục.

B. Quá trình nhận thức trong trading

Thực tế là hầu hết chúng ta – trừ các bậc giác ngộ, không thể quan sát trực tiếp được tiến trình tâm sinh diệt diễn biến quá nhanh như trình bày ở trên. Ở đây, chúng ta chỉ sử dụng quá trình này để lý giải các hiện tượng xảy ra trong tâm thức trader.

Trong nghề trading, đối tượng chỉ tác động lên chúng ta qua 3 môn là mắt (đọc tin tức, quan sát bảng điện, đồ thị…), tai (nghe bàn tán, bình phẩm, khen chê), ý (các hình ảnh, kinh nghiệm giao dịch trong quá khứ…) và tâm nhận biết đối tượng qua cái thấy của mắt, cái nghe của tai và cái biết của ý.

Khi bạn chưa có một hiểu biết gì về nghề trading thì giả sử nhìn thấy bảng điện, xem kết quả giao dịch trên TV, đọc tin tức trên báo chí, nghe người khác nói *chuyện (nhãn môn, nhĩ môn hướng tâm)* thì bạn chỉ thấy đó là những con số, hình ảnh, tin tức bình thường nên không chú ý nhiều và thường không có phản ứng gì (*tốc hành tâm* không khởi lên) vì chưa xảy ra quá trình định danh, định tướng đối tượng theo các qui ước, ký hiệu, luật lệ thống nhất trong thị trường.

Sau này, do một cơ duyên nào đó, bạn bắt đầu làm quen với thị trường tài chính, trang bị các kiến thức chuyên môn, bắt đầu hiểu ra là các tin tức, tín hiệu, biến động giá trên thị trường có thể mang lại nguồn lợi nhuận lớn thì bạn sẽ chú ý, soi xét chúng nhiều hơn. Quá trình tích lũy kiến thức tăng lên theo thời gian và tự động được lưu trữ vào kho chứa vô thức (bhavanga). Kể từ đó, các thông tin liên quan đến thị trường tác động đến tai mắt của bạn sẽ được bạn đem ra so chiếu, đánh giá, kết luận… Kiến thức lưu trữ ở đây mang nặng tính chất chủ quan, lệch lạc do bạn chưa có trải nghiệm và phần nhiều chúng đến từ sách báo, internet.

Tiếp theo, nếu thận trọng thì bạn có thể sẽ tập giao dịch giả lập (demo) để kiểm định lại các kiến thức đã thu thập, áp dụng để phán đoán xu hướng thị trường, học hỏi kinh nghiệm; và rồi những kinh nghiệm này cũng được ghi vào kho chứa vô thức. Chúng trở thành cơ sở để so chiếu khi bạn đối diện thị trường trong lần tiếp theo. Mặt khác, từ khi có hiểu biết về thị trường, bạn cũng có thể nảy sinh ham muốn, ưa ghét khi nghe thấy người khác khoe khoang làm giàu từ thị trường. Tuy nhiên, phản ứng của tốc hành tâm trong giai đoạn này vẫn chủ yếu dựa vào kiến thức chuyên môn và các trải nghiệm chưa bị bản ngã bóp méo nên bạn có thể giao dịch demo khá thành công và chưa bị dính mắc vào phiền não.

Tới đây, có thể bạn cho rằng mình đã đủ kiến thức kinh nghiệm để tham gia thị trường một cách thực sự. Bạn bắt đầu giao dịch với tài khoản thật và có thể bạn gặp khá nhiều thuận lợi vì bạn ra quyết định vẫn dựa trên kiến thức chuyên môn thuần túy và các hình ảnh thắng

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

lợi, cảm xúc tích cực tiếp tục được sao lưu vào ký ức (kiểu "cờ bạc đãi tay mới"). Bạn nhìn thị trường toàn "màu hồng" cho đến khi những thua lỗ đầu tiên được ghi nhận. Bấy giờ, vì thiếu tỉnh thức, bạn sẽ nhìn thị trường bằng con mắt khác, bằng các hình ảnh đã bị bóp méo kèm theo các cảm xúc vui buồn và ý thức sẽ làm việc thiếu sáng suốt. Điều này cũng giải thích tại sao khi cùng đối diện một con sóng lớn mà một trader lâu năm kinh nghiệm có thể giao dịch không hiệu quả bằng một trader mới vào nghề. Lý do là người trader lâu năm bị các "vết sẹo" trong tâm thức quá nhiều và bị cảm xúc đối kháng, sợ hãi khống chế nên anh ta phản ứng né tránh theo các hình ảnh quá khứ *(tiến trình ý môn đơn thuần)* trong khi người trader mới vào nghề chỉ phản ứng dựa trên kiến thức chuyên môn cơ bản. Thường thì các hình ảnh khởi lên tùy duyên tác động và các hình ảnh mới xảy ra có ấn tượng sâu sắc hơn (chứa đầy cảm xúc) sẽ là đối tượng ưu tiên cho tốc hành tâm phản ứng nắm giữ hay xua đuổi; trong khi các kiến thức chuyên môn thuần túy sẽ mờ nhạt, không được ý thức của bạn chọn lựa.

Bởi vì chúng ta có thói quen suy nghĩ quá nhiều trong cuộc sống hàng ngày nên các ý nghĩ về thị trường, về giao dịch thắng thua,… có thể khởi lên bất chợt ngay cả khi đang làm công việc khác. Khi *ý môn* thấy các hình ảnh giao dịch tiêu cực thì liền xuất hiện các phản ứng đối kháng, giải quyết gây căng thẳng, lo lắng, thậm chí mất ăn mất ngủ, làm ảnh hưởng đến cuộc sống của trader.

Quá trình đan xen giữa tích lũy kiến thức và kinh nghiệm, trong đó chứa đầy rẫy các hình ảnh đã bị ô nhiễm bởi các phản ứng vô minh ái dục làm cho nội tâm trader trở nên quá phức tạp, giống như một bãi rác vậy. Nếu thiếu tỉnh thức, trader sẽ vô tình sử dụng chúng làm nguyên liệu để tiếp tục tạo ra phiền não cho chính mình và những người xung quanh.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

1.3 BẢN NGÃ - NGŨ UẨN

Hiểu ngũ uẩn để phá kiến chấp về bản ngã

A. BẢN NGÃ

1. Thời gian & tư tưởng

Mọi vấn đề của con người có thể gói gọn trong hai chữ **thời gian**, là một khái niệm hết sức trừu tượng, co dãn, biến hóa, và đôi khi mơ hồ đến mức chẳng ai buồn để ý. Nỗ lực là thời gian. Mong cầu là thời gian. Thành tựu là thời gian. Rèn luyện là thời gian. Kiến thức, tri thức là thời gian. Hứa hẹn, hy vọng, mơ ước là thời gian. Thiên đường, cực lạc cũng là thời gian. Ý chí là thời gian. Lý tưởng là thời gian. Và hạnh phúc, chân lý, tình yêu cũng đã bị ném tận cuối con đường thời gian.... (Mộc Nhiên)

Thực vậy, Ngài J. Krishnamurti – một danh nhân giác ngộ được Liên Hợp Quốc tôn vinh, đã chỉ ra gốc rễ của nỗi đau buồn chính là thời gian tâm lý:

"Để hiểu được vấn đề này, để tự hỏi xem có thể nào chấm dứt đau buồn, người ta phải xem xét vấn đề thời gian, không chỉ là thời gian theo đồng hồ, theo ngày tháng, hôm qua, hôm nay và ngày mai, nhưng còn có loại **thời gian tâm lý**, thời gian mà con người đã xây dựng bên trong chính mình để rồi bị giam cầm trong đó… Thời gian giống như một dòng sông lững lờ trôi bất tận, nhưng con người đã bẻ gẫy nó làm ba phần: quá khứ, hiện tại và tương lai. Quá khứ thì quá nặng nề và tương lai thì chưa biết. Để gán một ý nghĩa cho cái cuộc đời vô nghĩa, vô mục đích, xấu xa này, con người bảo, "Mình hãy sống cho hiện tại". Họ sáng chế ra triết lý hiện sinh các thứ. Nhưng để sống cho hiện tại con người phải hiểu được quá khứ và tương lai. Nó là một **chuyển dịch**; người ta không thể chiếm lấy dòng sông rồi nói, "Tôi sống đúng ngay đó". Thời gian giống như một dòng sông đang chảy, và trong dòng thời gian này con người bị giam cầm. Nếu không chấm dứt được thời gian thì sẽ không chấm dứt được nỗi đau buồn.

Hiển nhiên chúng ta là kết quả của quá khứ, chúng ta bị khuôn định bởi thời gian, bởi xã hội, bởi nền văn hóa chúng ta đang sống. Chúng ta bị giam cầm trong đó, và trí não của chúng ta cùng với các phản ứng được giáo dục để hoạt động trơn tru trong dòng thời gian, để chấp nhận nó và thích ứng với nó. Chúng ta luôn luôn nghĩ về quá khứ, từ quá khứ nhìn vào hiện tại và từ hiện tại tạo ra tương lai. Cái "bây giờ" là kết quả của ngày qua, và ngày mai, nếu như có ngày mai, là kết quả của hôm nay. Về mặt trí thức, chúng ta đều biết các thứ này, và chúng ta vẫn chưa thể tìm được một giải pháp. Chúng ta bị giam cầm trong dòng chảy này, cũng như chúng ta bị giam cầm trong dòng sợ hãi, trong dòng buồn đau. Chúng ta bị giam cầm trong dòng chảy thời gian – tôi đã là, tôi đang là, tôi sẽ là. Tôi đã hung bạo ngày hôm qua và tôi sẽ không hung bạo vào ngày mai. Chúng ta luôn luôn hành xử trong thời gian. Nếu quan sát chính tâm trí của mình, chúng ta sẽ khám phá ra điều này, khám phá ra nó chứ không phải chấp nhận nó. Có sự khác biệt giữa khám phá và chấp nhận. Khi chúng ta tự khám phá điều gì thì nó sẽ có giá trị, và sẽ có một sức mạnh trong sự khám phá đó. Nhưng

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

nếu chúng ta chỉ đơn thuần chấp nhận thì tất cả mọi thứ thiết yếu như là sức mạnh, sự sinh động, sự quán xét, sức sống, tất cả các thứ này bị hủy diệt. Hầu hết chúng ta chỉ biết nói "có" chứ không biết nói "không". Chúng ta chấp nhận, chúng ta tuân phục truyền thống hay những gì có sẵn. Vì chúng ta bị giam cầm nên để giải quyết vấn đề đau buồn chúng ta phải nhìn thời gian theo chiều hướng khác, nhìn thấy thời gian tạo ra tư tưởng. *Tư tưởng là kết quả của thời gian.*"

Ông nói tiếp:

"Nói cho cùng đau buồn là một thách đố, một thách đố bị đáp ứng bất xứng, và do đó ngoài nỗi buồn ra còn có cảm giác rối loạn, lo lắng, sợ hãi. Tôi bị mất việc. Tôi thấy người khác nổi tiếng, giàu có, dư dật. Tôi chẳng có gì cả trong khi người khác lại có mọi thứ - sắc đẹp, lịch thiệp, thông minh. Chính suy nghĩ tiến hành so sánh, điều chỉnh, chấp nhận hay phủ nhận, đã nuôi dưỡng điều này.

Tư tưởng không thể giải quyết vấn đề buồn đau. Xin đừng chấp nhận hay phủ nhận những gì đang nói. Chúng ta phải nhìn thấy sự thực này và khi nhìn thấy sự thực này rất tỏ tường thì sẽ không có chuyện chấp nhận hay phủ nhận. Nó là thế. Vấn đề không phải là làm sao để chấm dứt suy nghĩ, hay suy nghĩ phải hoạt động trong tình huống nào cho hợp lẽ. Khi chúng ta hiểu rất tỏ tường, *toàn bộ chuyển dịch của suy nghĩ,* cách nó hành xử, nó ẩn chứa điều gì, hiểu được cỗ máy suy nghĩ, nguồn gốc của suy nghĩ và tư tưởng, chúng ta bắt đầu hỏi rằng liệu *thời gian trong hình thái tư tưởng* có thể đi đến kết thúc không. Nếu không, sẽ chẳng chấm dứt được buồn đau. Chúng ta sẽ tiếp tục sống thêm hai triệu năm hay hơn nữa để chấp nhận, để chạy trốn, để sống một cuộc sống hỗn loạn, bất an, bất định.

Liệu thời gian có chấm dứt được không? Trước tiên chúng ta phải nhìn thấy tâm trí, trí não, toàn bộ cách thức suy nghĩ, đều hành xử trong thời gian và chính là thời gian. Chúng ta phải nhận ra rằng thời gian là một chuyển dịch, là một dòng chảy mà chúng ta đã phân chia thành ngày hôm qua, hôm nay và ngày mai. Chúng ta phải thấy chuyển dịch này trong tổng thể và phải chú tâm toàn triệt vào nó."

2. Bản ngã (cái tôi)

Đây là vấn đề rất quan trọng nên chúng ta sẽ tìm hiểu thật kỹ nó qua sự giải thích của các bậc thầy tâm linh đã chứng ngộ.

(J. Krishnamurti) - "Cái tôi là gì? Nếu thực sự nhìn chính mình sẽ thấy rằng đó là một mớ kinh nghiệm được tích lũy, các vết thương tâm lý, ý tưởng, ý niệm, ngôn từ. Đó chính là chúng ta: Một mớ ký ức. Chúng ta đang xem xét một điều khá phức tạp, nhưng nếu tôi đi vào từng bước thì có lẽ nó sẽ sáng tỏ hơn. Về mặt tâm lý chúng ta là kết quả của hoàn cảnh giáo dục và xã hội. Xã hội với các chuẩn mực đạo đức, niềm tin và giáo điều của nó, với các mâu thuẫn, xung đột, tham vọng, tham lam, ganh tị, chiến tranh của nó, là chính chúng ta. Chúng ta cho rằng tự bản chất chúng ta có tâm linh, có linh hồn, chúng ta thuộc về Thượng đế, nhưng đó chỉ đơn thuần là những ý tưởng tuyên truyền bởi các tổ chức tôn giáo, hoặc chúng

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

ta nhặt chúng từ sách vở, hay từ cha mẹ, là những người phản ánh sự khuôn định của một nền văn hóa đặc thù nào đó. Vì thế về bản chất chúng ta chỉ là một mớ ký ức, một mớ ngôn từ.

Ký ức đồng nhất với tài sản, với gia đình, với tên tuổi, mỗi chúng ta chỉ là như thế, nhưng chúng ta không thích khám phá ra sự kiện đó ở mình, vì nó quá khó chịu. Chúng ta thích nghĩ rằng con người là một thực thể thông minh phi thường, nhưng chúng ta không được vậy đâu. Chúng ta có thể có khả năng làm thơ hay vẽ tranh, chúng ta có thể quỉ quyệt trong kinh doanh, hay rất khôn khéo khi cắt nghĩa một chủ thuyết thần học nào đó; nhưng thực sự chúng ta chỉ là một mớ các thứ được ghi nhớ - các tổn thương, đau khổ, sự hão huyền, sự thành bại trong quá khứ. Các thứ đó chính là chúng ta. Một vài người có thể mơ hồ nhận ra rằng chúng ta là cặn bã của quá khứ, nhưng chúng ta không nhận biết sâu sắc, và bây giờ chúng ta thử xem lại, nhưng không có nghĩa là thu thập tri thức về mình đâu. Xin hãy thấy sự khác biệt.

Ngay lúc thu thập tri thức về mình là chúng ta đang gia cố cho tự ngã trong cặn bã quá khứ. Để nhìn thấy các sự kiện thực đúng về mình từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, phải trong sáng với mọi tri thức về mình… Khi nói rằng tôi có kiến thức về chính mình thì điều đó có nghĩa là gì? Giả sử tôi bị xúc phạm, hay được khen tặng, kinh nghiệm đó lưu lại thành ký ức trong tâm trí tôi."

"Con người đã đau khổ. Nội tâm con người luôn luôn sống trong một bãi chiến trường của hoạt động tự ngã, cái tôi phải ưu tiên còn người khác thì thứ yếu. Cái tôi phải được ưu tiên, như mối quan tâm của tôi, sự an toàn của tôi, lạc thú của tôi, thành công của tôi, địa vị của tôi, danh tiếng của tôi. Cái tôi phải được ưu tiên, chính là cái tôi đồng hóa với quốc gia, với gia đình, với học thuyết. Và chúng ta hy vọng rằng qua sự đồng hóa sẽ giải tỏa được cái tôi. Chúng ta biết nguyên nhân rồi, nguyên nhân đó chính là thuyết vị kỷ, hay nói trắng ra, nguyên nhân là hoạt động vì tôi. Tất cả chúng ta đều biết vậy. Chúng ta cũng biết hậu quả sẽ như thế nào, nó sẽ tạo ra gì trong thế giới – tức là chiến tranh. Chiến tranh là biểu lộ cùng tột của xung đột bên trong. Chiến tranh xảy ra mọi thời, mọi nơi, trong thế giới kinh doanh, trong thế giới chính trị, trong thế giới của người theo tôn giáo, giữa các ông đạo, các giáo phái khác nhau, các tín điều khác nhau. Chúng ta thừa biết vậy. Trí thông minh bảo chúng ta rằng sự thể là như vậy, nhưng chúng ta lại không sống hòa bình được."

"Con người đã cố gắng thử qua nhiều cách luyện tập, phương pháp, hay thiền định để giải thoát cái trung tâm gây ra khốn khổ và hỗn loạn này, nhưng như một cái bóng, người ta không bắt được nó. Nó luôn ở đó, lọt qua kẻ tay của họ, lọt qua tâm trí của họ. Đôi khi nó trở nên mạnh mẽ hay yếu đi tùy theo hoàn cảnh. Người ta chặn nó chỗ này, nó chường ra chỗ nọ…"

"Sự mê muội là thiếu hiểu biết về mình, về cái tôi. Tôi muốn nói cái tôi bình thường hoạt động thường ngay, không phải cái tôi đặc biệt nào đó. Tôi muốn nói về cái tôi thường ngày đi làm, cãi nhau, tham lam, cái tôi sợ chết và sợ sống, cái tôi tìm kiếm, dọ dẫm, cái tôi đau khổ, sống trong xung đột, cái tôi quằn quại đau đớn vì mọi thứ, cái tôi thờ ơ. Không biết về cái tôi đó mà đi tìm cái tôi tối thượng nào khác là chuyện vớ vẩn, là hoang tưởng của người không tự biết mình. Vì thế người nào không biết rằng mình chỉ là một mớ ký ức – cả

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

hữu thức lẫn vô thức, là toàn bộ hiện thể mình – người đó chỉ là kẻ mê muội. Vậy thì người đó phải hiểu toàn bộ cơ cấu ký ức của mình và các đáp ứng dựa trên ký ức đó, phải quan sát, nhận ra, xem xét. Hầu hết chúng ta đều không muốn làm điều này, chúng ta muốn tìm đến ai đó nói cho mình biết phải làm gì… *Quan sát chính mình là quan sát ngôn từ, cử chỉ, ý tưởng, cảm giác, các phản ứng, sự chịu đựng sỉ nhục, phấn khởi vì lời khen.* Khi quan sát chính mình các ngài sẽ thấy mọi uy lực như truyền thống, điều người ta nói hay không nói, uy lực của đạo sư, của sách vở, sẽ hoàn toàn chấm dứt, bởi vì các ngài trở thành *ánh sáng cho chính mình.* Và điều này là tối cần vì chẳng có ai có thể cho các ngài chân lý, chẳng có ai có thể chỉ nó ra cho các ngài."

***

(Ekhart Tolle) – "Hầu hết mọi người trong chúng ta thường đánh đồng mình hoàn toàn với tiếng nói, với dòng tư duy và cảm xúc không chủ đích, không thể chế ngự được, mà chúng ta mô tả chúng như một thực thể được sở hữu bởi tâm trí của mình. Chừng nào bạn chưa hoàn toàn nhận ra được điều này, thì bạn còn công nhận những tư duy kia là căn tánh của mình. Đây là tâm trí của bản ngã. Chúng ta gọi nó là bản ngã bởi vì đó là cảm giác về cái tôi, về Ta, trong mọi tư duy, mọi ký ức, mọi sự giải thích, mọi ý niệm, mọi quan điểm, mọi phản ứng hay cảm xúc. Theo cách nói tâm linh, đây một là trạng thái vô minh.

Dĩ nhiên, tư duy và những nội dung thuộc tâm trí của bạn đã bị lập trình từ trong quá khứ tuỳ vào điều kiện giáo dục, văn hóa, hoàn cảnh gia đình…. Trọng tâm mọi hoạt động tâm trí của bạn xoay quanh những suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng cố hữu đã thường xuyên lặp đi lặp lại, mà bạn đã hoàn toàn đánh đồng với chúng. Thực thể này chính là bản ngã của bạn.

Trong đa số trường hợp, như chúng ta đã thấy, khi bạn nói "Tôi", đó là bản ngã nói, không phải bạn nói. Bản ngã thì bao gồm những tư duy và cảm xúc, một mớ những ký ức mà bạn đánh đồng với chúng để trở thành "tôi và những câu chuyện đời tôi", thành những vai diễn theo tập quán mà bạn không hề biết. Và những đánh đồng này cũng có tính tập thể để trở thành: quốc tịch, tôn giáo, chủng tộc, giai cấp xã hội, xu thế chính trị. Nó cũng là những đánh đồng có tính cá nhân không chỉ với tài sản, mà còn với những định kiến, ngoại hình, sự bực bội kéo dài, hoặc với những quan niệm về sự hơn thua, thành bại so với những người khác.

Nội dung của bản ngã tuy có khác nhau ở người này so với người khác, nhưng cơ cấu vận hành của chúng thì y như nhau. Nói cách khác: Bản ngã chỉ khác nhau về bề mặt, còn đi sâu vào bên trong, tất cả đều y hệt như nhau. Vậy thì cách giống nhau của chúng thì như thế nào đây? Bản ngã hoàn toàn sống dựa vào sự đánh đồng và phân biệt. Khi bạn sống trong cái tôi, những tư duy và cảm xúc đều do bản ngã, thì nền tảng nhân cách của bạn rất bấp bênh, bởi vì chính tư duy và cảm xúc là những gì rất phù du và ngắn hạn. Thế cho nên, mỗi bản ngã chính nó đều phải liên tục đấu tranh để được sinh tồn và phát triển. Vì thế, để duy trì cho tư duy về cái Tôi, nó cần một tư duy đối nghịch, tư duy của " người khác". Khái niệm "Tôi"

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

không thể tồn tại, nếu không có khái niệm "người khác". Nhưng những người khác hầu hết đều là những đối thủ dưới mắt tôi."

"Do bản ngã xuất phát từ một ấn tượng rằng có một cái "ta riêng rẽ" nên nó cần tự đồng hóa nó với những yếu tố bên ngoài. Bản ngã ở trong ta luôn cảm thấy nó vừa cần được bảo vệ, vừa cần được nuôi dưỡng luôn. Nhưng nhu yếu tự đồng hóa thông thường nhất của bản ngã thường là đồng hóa ta với chuyện sở hữu tài sản, với công việc chúng ta làm, với địa vị trong xã hội, với tiếng tăm, kiến thức và trình độ giáo dục, sắc diện, năng khiếu đặc biệt, những quan hệ trong lĩnh vực giao thiệp, dòng dõi gia đình, lòng sùng bái về một điều gì đấy. Chúng ta cũng thường tự đồng hóa mình với giống nòi, chủng tộc, quốc gia, chính trị, tôn giáo và những chuỗi đồng hóa có tính chất tập thể khác nữa. Nhưng tất cả những điều đó không phải là bạn! Các giáo thuyết về tâm linh đã xác nhận đau khổ của con người thực ra chỉ là những ảo tưởng trí năng.

Mọi khổ đau thật ra chỉ là những ảo tưởng của chúng ta: Chúng ta khổ đau vì chúng ta tự đồng hóa mình với những ý tưởng, cảm xúc tiêu cực thường nổi lên ở trong ta. Vì không biết bản chất chân thật của chính mình, do đó trong nỗ lực đi tìm nguồn cội của mình, chúng ta sáng tạo nên những con người, những nhân vật, những "cái tôi", những Bản Ngã…không có thực để cưu mang những cảm xúc khổ đau xảy ra ở trong mình. Trong thực tế, có những cảm xúc sướng, khổ, vui, buồn khi ta trải qua một kinh nghiệm tiêu cực trong đời sống. Nhưng không nhất thiết phải có một con người, một nhân vật, một "cái tôi", một Bản Ngã…, đứng đằng sau kinh nghiệm đó để hứng chịu những khổ đau đó. Do đó, mọi đau khổ thật ra chỉ là những ảo tưởng của chúng ta."

***

Thiền sư Viên Minh giải thích cặn kẽ về sự bành trướng của bản ngã (cái ta) và chính sự nguy hại của nó lại là động cơ thúc đẩy con người tìm về chân lý:

"Khi chúng ta không thấy biết rõ một điều gì thì tưởng tượng liền xen vào tô vẽ thêm thắt để tạo dựng điều ấy thành một khái niệm chủ quan theo tầm nhìn, kiến thức và kinh nghiệm giới hạn của mình. Cũng vậy, khi không thấy biết chính mình, mỗi người tự dựng lên một cái ta ảo tưởng mà nội dung và tầm vóc của nó được đo lường bằng những gì người ấy mong ước, chọn lựa và chiếm hữu. Cái gì thích thì cái ta thu thập, tích lũy, chiếm dụng, duy trì. Cái gì không thích thì cái ta loại bỏ, khử trừ, xa lánh, hủy diệt.

Từ đó, cái ta quy định chính mình trong khái niệm "của ta" đối lập với "không phải của ta", để rồi phân ranh cái trong, cái ngoài, cái thuận, cái nghịch. Vô hình trung, ngay từ lúc khởi sinh, cái ta đã hàm ẩn tính nhị nguyên, mâu thuẫn, đối kháng và hữu hạn.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Thế rồi, cái ta lớn dần theo sự bành trướng khối lượng mà nó chiếm hữu, tích tập. Nhưng khi cái ta sở hữu một điều gì thì đồng thời cũng phải bị sự khắc chế của cái đối nghịch với điều đó. Ví dụ như khi bạn chọn lựa sở hữu sự yên tĩnh thì bạn liền bị ồn ào khắc chế. Cho nên muốn được như ý thì phải đối đầu với bất như ý. Nghĩa là tham lam càng lớn thì sân hận càng nhiều. Và mãi bị cuốn hút trong những đối tượng bên ngoài của tham và sân, cái ta quên mất thực tại đang là nơi bản thân sự sống. Không thấu rõ thực tại sự sống chính là khởi điểm của vô minh.

Cái ta vốn là một ảo tưởng, nó lại phóng ra những ảo tưởng khác để đuổi theo cho đến khi quên mất chính mình. Cái ta không tự biết mình lại một lần nữa rơi vào tình trạng vô minh. Và trong khi đuổi theo ảo tưởng của chính mình cái ta phải đối mặt với cái thích và cái không thích mà nó tự phân ranh, chọn lựa, nên không ngừng suy tư, tính toán, quyết định để tạo ra hành động và phản ứng. Lúc bấy giờ cái ta càng lún sâu hơn vào con đường tạo tác, đó là vô minh trong tạo nghiệp.

Vô minh trong tạo nghiệp là không thấy rõ lúc gieo nhân, không thấy rõ lúc gặt quả nên không thể nào biết được mối tương quan nhân quả, duyên báo trong đời sống của mình. Cái ta chỉ dựa vào những khái niệm mơ hồ theo tư ý chủ quan, hoặc theo ý kiến của người khác, để phán đoán, giải thích tạo thành những quan niệm, chủ trương, học thuyết, chẳng hạn như chủ nghĩa duy tâm, duy vật, duy thần, v.v… về vũ trụ, con người, cuộc sống và nhất là biến cái ta nhất thời thành tự ngã cố định. Thế là lại một lần nữa vô minh xuất hiện dưới hình thức tà kiến (quan niệm sai lầm)…

Tóm lại, cái ta tách rời sự hoàn hảo của pháp nên nó là hiện thân của sự bất toàn. Nó luôn cố gắng trở thành để thực hiện tham vọng cầu toàn, nhưng không biết rằng chính ý muốn đó đã làm cho nó bất toàn và hữu hạn. Sở dĩ có mong muốn trở thành vì cái ta không vừa lòng với chính nó. Không vừa lòng với thực tại là tâm sân, mong muốn trở thành là tâm tham. Vì vậy cái ta không thể nào biết đến tự tại là gì khi đã rơi vào cái bẫy thời gian của sự trở thành giữa bất mãn và tham muốn. Khi bạn thấy ra sự hình thành của cái ta ảo tưởng cùng với toàn bộ vòng quay luẩn quẩn của quĩ đạo luân hồi tự nó tạo ra và nhấn chìm chính nó, thì vấn đề của bạn không phải là cầu toàn cho bản ngã mà là thoát ly toàn triệt ảo tưởng hình thành bản ngã ấy."

"Bản ngã cũng là một điều kỳ lạ, chính nó tạo ra vô minh ái dục, tà kiến tham ái… để dẫn dắt chúng sinh lao đầu vào cõi luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau. Bản ngã luôn cầu toàn nhưng chỉ gặp những hiện tượng bất toàn của đời sống, nên bản ngã chỉ là quy trình của hy vọng và thất vọng mà thôi. Nhưng cũng chính nhờ động cơ tham sân si mà nó dẫn dắt đã giúp chúng sinh ra đi tìm tòi khám phá ý nghĩa đích thực của cuộc đời. Sự chìm đắm, cố chấp, si mê, lầm lỗi của bản ngã đã giúp *tánh biết* trong mỗi người biết trải nghiệm và chiêm nghiệm muôn mặt của cuộc sống trần gian. Bản ngã luôn sai lầm để tánh biết biết được thế nào là sai lầm mà điều chỉnh nhận thức và hành vi cho đến khi thấy ra bản chất đích thực của vạn pháp. Đó chính là sự hoàn hảo trong sự bất toàn của đời sống."

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

B. NGŨ UẨN

(Uẩn là sự kiện chồng chất cảm giác, tri giác, phản ứng, kinh nghiệm quá khứ lên thực tại.)

Ngũ uẩn bắt nguồn từ sự vận hành của các tâm sở biến hành cơ bản xúc, thọ, tưởng, tư mà biến thành uẩn. Vì vậy, hiểu được đặc tính, tướng trạng, tác dụng và sự vận hành của các tâm sở mà chúng ta đã bàn ở trên thì sẽ dễ dàng hiểu sự tập khởi của ngũ uẩn. Chúng ta có thể so sánh như sau:

Xúc →	Thọ →	Tưởng →	Tư
↓	↓	↓	↓
Sắc uẩn	Thọ uẩn	Tưởng uẩn	Hành uẩn

Nhiều tôn giáo và triết thuyết Đông Tây chủ trương con người có một linh hồn hay bản ngã vĩnh hằng. Thực ra, đó chỉ là những giả thuyết có từ niềm tin tín ngưỡng hay suy luận triết học hơn là sự kiện có thực. Khổ thay, chính vì niềm tin này mà con người dựng lên và bám dính vào cái gọi là "Ta, Của Ta và Tự Ngã Của Ta" để rồi tự đánh lừa mình trong ảo tưởng của chính mình mà hậu quả chỉ kéo dài thêm luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau.

Đức Phật thấy rõ *cái gọi là bản ngã ấy chỉ là một chuỗi vận hành của những yếu tố tâm sinh vật lý,* trong đó tuyệt không có một trung tâm hằng hữu nào ngoài năm uẩn sinh diệt, tương tác.

SẮC UẨN

Xúc (= căn + trần + thức) chính là sắc trong ngũ uẩn. Điều này mới nghe qua có vẻ vô lý, phải không? Nhưng sắc có nhiều nghĩa: Sắc trong sắc pháp bao gồm 28 sắc. Sắc trong nội sắc gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Sắc trong ngoại sắc gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc. Sắc trong sắc trần là đối tượng của mắt. Sắc trong danh sắc là ám chỉ thân đối với tâm. Nhưng sắc trong sắc uẩn lại hàm nghĩa xúc của sắc (căn-trần). Nếu năm yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, thức được tách riêng để phân tích thành phần của từng yếu tố thì sắc đúng là nội sắc mà nội dung chi tiết bao gồm các sắc pháp liên hệ. Nhưng khi sắc thành uẩn trong sự vận hành tập khởi do mối tương duyên, tương tác giữa căn, trần, thức mà có, thì nó không còn mang tính vật chất cố định mà mang tính duyên khởi của một nhóm tâm - sinh - vật - lý.

		Căn – sinh lý
Sắc uẩn	=> Xúc	Trần – vật lý
		Thức – tâm lý

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Khi có động dụng tương giao tương tác (xúc) giữa 3 yếu tố trên thì sắc uẩn mới tập khởi, nếu không có xúc thì sắc vẫn là sắc thuần túy nhưng sắc uẩn không tập khởi. Sắc thì luôn có mặt, còn sắc uẩn chỉ tập khởi khi có sự tương tác vận hành. Như vậy trong sắc uẩn vẫn có sắc căn và sắc trần nhưng đó là điều kiện cần chứ không đủ để hình thành sắc uẩn. Ví dụ có mắt, có sắc nhưng nếu không có tác động hỗ tương (xúc) thì sắc uẩn không khởi, nhãn căn và sắc trần là sắc pháp chứ không phải sắc uẩn. Đây là điều có vẻ mới lạ đòi hỏi chúng ta phải khám phá chiêm nghiệm chứ không chấp nhận suông. Điều đáng ghi nhớ, uẩn có nghĩa là nhóm tập khởi phức tạp, chồng chất, đan chéo, rối ren nên chúng phải tùy thuộc vào nhau mà phát sinh, nếu không có sự tương duyên này thì các uẩn sẽ tự diệt hoặc không sinh khởi. Ví dụ chúng ta đang ngồi đây, có căn, có trần, nghĩa là có sắc, mà sắc uẩn có thể không khởi nếu không có duyên gì để khởi.

Chữ sắc này - sắc uẩn - mà trong Thiền Luận, Suzuki dịch là form thì không đúng. Ngay cả cái sắc là đối tượng của mắt mà dịch là form cũng đã không đúng rồi. Vì sao vậy? Vì form chỉ nói lên được mặt hình tướng chứ chưa nói đến màu sắc, ánh sáng, chất liệu v.v… Vậy không thể dịch sắc uẩn là form được. "Sắc uẩn" không thể nào dịch ra tiếng Anh được. Cứ để nó là Rūpa khandha vậy thôi.

Khi nói "thân ngũ uẩn" là ám chỉ thân kiến, chấp lầm tập hợp ngũ uẩn là bản ngã. Còn khi nói sắc thân thì chỉ gồm tứ đại, không đại và tứ đại sở sinh như các căn, các trần v.v. Sắc thân không bao gồm thức nhưng sắc uẩn là một diễn biến của sự vận hành tập khởi nên ngoài căn - trần còn có sự tham dự của thức. Xin nhắc lại nhận xét riêng của tôi như vậy.

Bây giờ, quan trọng là làm sao chúng ta có thể chiếu phá được sắc uẩn?

Theo Phật giáo, sắc thân thuộc phi sở đoạn nên không cần phải phá trừ, nhưng sắc uẩn thì cần phải chiếu phá. Vậy chiếu phá như thế nào? Khi mắt thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, v.v… mà chúng ta trả mắt, tai về cho căn; sắc, thanh về cho trần, và nhãn thức, nhĩ thức về cho thức, không cho dính chùm với nhau. Trả không phải là mắt đừng nhìn sắc, tai đừng nghe thanh mà trả bằng tuệ quán (Vipassanà ñāṇa) để tham ưu không xen vào can thiệp. Khi ấy căn, trần, thức có mặt nhưng không tập khởi thành sắc uẩn, hoặc nếu sắc uẩn đã tập khởi thì nó bị chiếu phá không còn tác dụng chồng chất của uẩn nữa. Phải vậy không? Có ai nghi ngờ điều này không?

Vậy phải soi thấy sắc uẩn chỉ là sự tương duyên tương tác của căn, trần và thức, cho nên mới thấy sắc uẩn là không được.

THỌ UẨN

Bây giờ đến thọ uẩn. Thọ thì chúng ta đã biết trong phần các biến hành tâm sở rồi nên không cần phải nói thêm. Do sự tập khởi của sắc uẩn (xúc) nên mới có khởi lên thọ uẩn. Thọ uẩn bao gồm khổ, lạc, xả (thuộc thân) và ưu, hỷ, xả (thuộc tâm) tập khởi một cách phức tạp, chồng chéo, rối ren. Do duyên xúc của sắc uẩn mà phát sinh thọ uẩn, nhưng thọ tự nó không

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

phải là đối tượng để đoạn trừ vì nó chỉ là kết quả của nhân quá khứ. Hơn nữa, thọ đơn thuần chỉ là tâm sở chưa thành thọ uẩn, khi thọ trở nên một hỗn hợp phức tạp, rối ren, thêm thắt thì mới thành thọ uẩn.

Vậy chúng ta có thể chiếu phá thọ uẩn ấy được không? Bằng cách nào?

Khi có khổ thọ, hoặc lạc thọ, hoặc xả thọ do duyên xúc khởi lên, chúng ta đừng để nó trở nên rối rắm phức tạp. Đừng để tham ưu, thủ xả xen vào, đừng phê phán, biện minh gì cả, nghĩa là "nhất niệm bất sanh", trả thọ về với bản chất đơn thuần (thực tánh) của nó bằng trí tuệ, thì lúc đó khổ, lạc, xả tuy có đó mà không thành thọ uẩn được nên không có gì là rối ren phức tạp cả.

Như vậy, thọ uẩn có thể được chiếu phá bằng tri kiến như thực (yathābhūta ñāṇadassana), tức là trí tuệ thiền quán. Nghĩa là cảm thọ như thế nào chúng ta như thật tuệ tri như vậy, thì bản ngã sẽ không có chỗ xen vào.

TƯỞNG UẨN

Chúng ta đã nói nhiều về tưởng tâm sở với chức năng nhận biết đối tượng trong diễn biến tương hệ của các biến hành tâm sở. Tưởng uẩn cũng vậy, ngay khi sắc uẩn và thọ uẩn vừa tập khởi thì tưởng uẩn cũng tập khởi trong mối liên hệ chặt chẽ. Từ một tưởng tâm sở nguyên sơ (hiện tưởng) có đối tượng thực tánh, biểu hiện rõ nét qua tiếp thọ, suy đạc, xác định trong tiến trình tâm ngũ môn (pañca dvāra cittavīthi), và trong hai tiến trình ý môn tiếp trợ ngay sau đó là tiến trình phân tích từng phần (atītaggahaṇa) và tổng hợp tổng thể (samūhaggahaṇa), đến hai tiến trình ý môn tiếp trợ là tiến trình khái niệm định tướng đối tượng (atthapaññatti) và tiến trình khái niệm định danh đối tượng (nāmapaññatti) là đã trở thành tưởng uẩn với một "bộ nhớ" chứa đầy những vật khái niệm và danh khái niệm, trong đó có cái thực cái hư, cái sai cái đúng rất phức tạp. Như chúng ta đã biết, tưởng tâm sở đơn thuần thì không cần diệt vì nó có chức năng nhất định không thể thiếu, chỉ cần có như lý tác ý đồng hành thì nó sẽ đúng. Nhưng khi tưởng thành uẩn thì bắt đầu phức tạp, cần được soi sáng.

Vậy soi sáng tưởng uẩn có được không và bằng cách nào?

Khi chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm thì tưởng giúp chúng ta nhận biết đối tượng. Tưởng là một máy đo lường cực kỳ tiện lợi, không có kho trữ liệu với khả năng cung cấp thông tin tức khắc của nó thì chúng ta sẽ vô cùng vất vả vì phải định lượng mọi thứ từ đầu, chẳng khác nào một đứa trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, khi nó đã trở nên quá phức tạp và nhầm lẫn, nghĩa là đã thành uẩn thì chiếu phá là điều tất yếu. Vậy khi thấy, nghe tâm phải đủ sáng suốt, trầm tĩnh để tạo môi trường cho như lý tác ý và trí tuệ quán chiếu (Vipassanā ñāṇa) hoạt động thì mới có thể giúp tưởng không trở nên phức tạp, nhầm lẫn trong quá trình hình thành tưởng uẩn.

Như vậy có thể soi sáng tưởng uẩn bằng như lý tác ý và trí tuệ quán chiếu.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

HÀNH UẨN

Còn hành uẩn chính là do tư chủ động điều hành, tập hợp các tâm sở tương ưng để tạo tác. Hành uẩn cũng do sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn làm duyên trước mà tập khởi, lại do tư tập hợp các tâm sở mà tạo tác, nên nó được gọi là "tập hợp tạo tác", hành hay hữu vi (saṅkhāra). Gốc động từ [sam + kr] à samkharoti có nghĩa là tập hợp lại, sửa soạn, tạo tác (sam: hợp chung lại). Vậy saṅkhara có chức năng điều hợp tạo tác (nghiệp). Hành uẩn do tư chủ đạo là công đoạn quan trọng nhất trong ngũ uẩn, thiện hay ác cũng do nó, thiên đàng địa ngục cũng do nó, tạo nghiệp tam giới cũng do nó. Vậy muốn thoát ly tam giới thì không những chiếu phá mà còn phải đoạn tận hành uẩn, động cơ chính của luân hồi sinh tử.

Vậy đoạn tận hành uẩn bằng cách nào?

Khi hành uẩn biểu hiện ra ngoài qua thân hành, khẩu hành thì đối trị bằng chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Khi hành uẩn khởi động trong tâm thì đối trị bằng chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Khi hành uẩn đã lắng dịu, nó hoạt động vi tế hơn qua thân tâm, lúc đó cần phải có trí tuệ (paññā) chánh kiến (sammā diṭṭhi), chánh tư duy (sammā saṅkappa) mới hoá giải và đoạn tận được sự tạo tác của hành uẩn .

THỨC UẨN

Đến đây chúng ta đã thấy diễn tiến của bốn uẩn đầu sắc – thọ – tưởng – hành tương đương với bốn biến hành tâm sở xúc – thọ – tưởng – tư , còn thức uẩn tương đương với cái gì trong các biến hành tâm sở?

Thức uẩn chính là tâm nên nó không tương đương mà lại bao hàm tất cả tâm sở, đặc biệt là bảy biến hành tâm sở kể trên luôn luôn có mặt trong thức uẩn.Thức uẩn đóng vai trò đa năng, không những quán xuyến tất cả tâm sở mà còn có thể sinh ra một số sắc pháp. Trong sự tập thành uẩn nó chi phối bốn uẩn còn lại. Vì vậy, Đức Phật dạy trong kinh Dhammapāda *"Trong các pháp tâm dẫn đầu, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả"*

- Năm thức đầu chính là một biểu hiện đơn giản nhất của thức uẩn. Chúng chỉ hiện diện khi xúc biến sắc thành sắc uẩn. Khi không còn thức các căn không thể thu nhận được trần. Trừ tiếp thọ và suy đạc, các tâm khác thuộc ý thức giới.

- Có thức uẩn thì thọ mới biểu hiện cảm giác. Xác chết không có cảm giác.

- Có thức uẩn thì tưởng mới tiếp thọ, suy đạc, xác định đối tượng. Người đang hôn mê bất tỉnh hoặc xác chết không thể biết được gì cả.

- Có thức uẩn thì tư mới điều hợp được các tâm sở tương ưng để tạo tác. Xác chết và người hoàn toàn hôn mê không thể tạo nghiệp.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

- Và cuối cùng thức uẩn còn thực hiện một chức năng vô cùng quan trọng đó là sao chép kinh nghiệm vừa qua (tadālambana) để đưa vào kho tiềm thức (bhavaṅga) lưu trữ mà chúng ta sẽ nói đến trong tiến trình tâm – sinh – vật lý (cittavīthi). Cũng vậy, không còn thức, xác chết không thể thu thập kinh nghiệm.

Chúng ta vừa nói đến những chức năng riêng biệt của từng uẩn và sự tương quan mật thiết của chúng tạo thành những chuỗi duyên sinh, làm nền tảng cho những sinh hoạt đa diện và phong phú trong đời sống con người. Chúng không phải là năm đơn vị riêng rẽ, độc lập, mà là một tiến trình vận động hỗ tương: có uẩn này tập khởi mới có uẩn kia, uẩn này không tập khởi thì cũng không có uẩn kia. *Chính vì vậy mà "tổ hành động đa năng" này thường bị chấp lầm là bản ngã:* tôi khổ, tôi vui, tôi đi, tôi đứng, tôi ăn, tôi ngủ v.v. và v.v. Tổ hợp ngũ uẩn này hầu như không thể tách rời ra được trong sinh hoạt sự sống, mà chỉ có thể phân tích hay tách bạch bằng trí tuệ để tránh mê lầm chấp ngã. Vì vậy, chiếu phá ngũ uẩn (soi chiếu để quét sạch những vọng chấp) là phá ngã kiến, ngã thủ chính là mục đích tối hậu của những người tu Phật.

Tuy trong tổ hợp ngũ uẩn mỗi uẩn giữ một vai trò không thể thiếu mà vừa rồi chúng ta đã phân biệt tương đối rõ, nhưng tựu trung cũng có cái chính cái phụ, cái trọng yếu cái thứ yếu mà chúng ta cần phải nắm vững.

Trong năm uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức, thì chúng ta đã biết hành do tư là tâm sở chủ đạo, điều hợp các nhóm tâm sở tương ứng khác mà quyết định hành động thiện ác. Ở trong vòng tam giới thì phi hữu ái, hữu ái và dục ái thường cùng với tư độc chiếm hành uẩn để thao túng, khiến cho chúng ta khó mà thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Vậy hành chính là khâu trung tâm trong ngũ uẩn. Chính nó là thủ phạm gây ra mọi thứ thiện ác trên đời. Nếu giải quyết được hành là giải quyết được toàn bộ cơ cấu vận hành của ngũ uẩn.

Có câu kệ phá ngũ uẩn như sau:

"Dục sanh ư nhữ ý

Ý do tư tưởng sanh

Không tâm các tịch tịnh

Phi sắc diệc phi hành".

Dục sanh nơi ý chính là hành (dục ái, hữu ái, phi hữu ái). *Ý do tư tưởng sanh* tức là tưởng và tư. Hai câu trên chỉ rõ <u>khâu chính của sự tạo tác trong ngũ uẩn là hành mà hành được điều động bởi tư tưởng.</u>

Không tâm tức là tâm trong sáng, đó là lúc trí tuệ soi chiếu không để tư và tưởng tạo ra dục, do đó thức cũng không tàng trữ kinh nghiệm. *Các tịch tịnh* tức là các thọ yên ổn nhờ

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

chánh định. *Phi sắc* tức không để cho sắc hình thành uẩn. *Diệc phi hành* tức là phá được sự tạo tác của hành, không còn vô minh ái dục nữa. Như vậy là toàn bộ ngũ uẩn đã bị phá đổ. Vậy hai câu sau của bài kệ chỉ cho chúng ta cách "chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách".

Ngũ uẩn chỉ là sự tập khởi của một tiến trình tâm-sinh-vật lý. Trừ phi tiến trình được soi sáng bởi trí tuệ đến bờ kia (paññā paramitā: bát-nhã ba-la-mật-đa), bằng không ngũ uẩn thường bị vô minh chi phối, tà kiến phát sinh, từ đó ngũ uẩn trở nên phức tạp, chồng chất, rối ren và cuối cùng bị chấp lầm là bản ngã.

Vậy bản ngã không có thực, nó chỉ là ngũ uẩn, và trong ngũ uẩn chỉ có hành là tạo tác. Phá bản ngã thì phải thấy toàn bộ sự vận hành của ngũ uẩn, nhất là hành uẩn. Phá bản ngã thì ngũ uẩn hết tạo tác phức tạp, chồng chất rối ren, để trả tâm, tâm sở, sắc về với chức năng tự nhiên và tình trạng nguyên sơ của chúng.

Nếu tác ý là như lý (yoniso) và tư được hướng dẫn bởi trí tuệ rốt ráo thì bản ngã cùng với ngũ uẩn đều không.

Vậy ngũ uẩn có thể sinh khởi, có thể không. Ngũ uẩn có thể sinh khởi ở người này khác, người kia khác. Ngũ uẩn có thể thiện có thể ác v.v….

"Tâm như công họa sư / Tâm như ông thầy vẽ

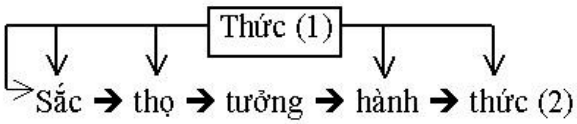
Họa chủng chủng ngũ ấm (uẩn) / Vẽ các loại ngũ uẩn

Nhất thiết thế giới trung / Hết thảy trong thế giới

Vô pháp nhi bất tạo." / Không pháp nào không tạo

Tâm đây chính là thức có mặt trong 5 uẩn, nó chi phối 5 uẩn. Trong thế giới bản ngã này không có pháp nào nó không tạo.

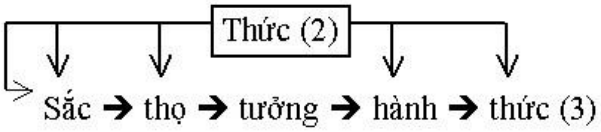
Kinh Pháp Cú có dạy: *"Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả"* cho nên:



Thức (1) dẫn đầu, làm chủ, tạo tác các pháp sắc, thọ, tưởng, hành, thức (2).

Thức (2) ghi lại sự tạo tác trên, như bộ nhớ của máy vi tính nhưng nó tinh vi phức tạp hơn, để rồi mang nội dung đã thu gom đó tạo tác ra ngũ uẩn kế tiếp: sắc, thọ, tưởng, hành, thức (3) .

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh



Thức (3) lại thu chứa, lại khởi lên v.v… và cứ thế ngũ uẩn chồng chất, rối ren thành (4), (5), (6), .v.v….

Như ví dụ hôm trước, chuyện anh chàng hôm qua đánh mình gãy răng, cho nên hôm nay vừa thấy nó đập lên vai mình một cái là mình đùng đùng nổi giận liền. Vì sao? Là vì thức (tâm) mới khởi sinh hàm chứa kinh nghiệm của thức quá khứ (hôm qua) cho nên không còn khách quan, trung thực được nữa. Trong một tâm thức như vậy tất nhiên phải có mặt của phi như tác ý (ayoniso manasikāra) vì thế các tâm sở xúc, thọ, tưởng, tư đều lệch lạc, hậu quả là sắc, thọ, tưởng, hành, thức quá khứ chồng chất lên sắc, thọ, tưởng, hành, thức hiện tại và tất nhiên lúc đó biểu hiện giận dữ khó mà tránh khỏi.

Trái lại, cũng anh chàng ấy xuất hiện mà tâm mình định tĩnh, trong sáng, không mảy may chấp vào kinh nghiệm hôm qua, thấy anh ta như bây giờ vậy thôi. Một tâm thức như vậy tất nhiên có mặt như lý tác ý (yoniso manasikāra) do đó các tâm sở xúc, thọ, tưởng, tư không lệch lạc, nghĩa là sắc, thọ, tưởng, hành, thức không bị qui định bởi quá khứ, phản ứng đúng đắn, tốt đẹp, kết quả là sân hận không xẩy ra, phải không? Sự kiện chồng chất cảm giác, tri giác, phản ứng, kinh nghiệm quá khứ lên thực tại, gọi là uẩn. Uẩn tức chồng chất rối rắm lớp này đến lớp khác. Cái mà chúng ta đã gọi là *tri kiến lập tri*, Thiền Tông gọi là "đầu thượng trước đầu" (trên đầu đội thêm đầu), "tuyết thượng gia sương" (trên tuyết bồi thêm sương). Vậy <u>ngũ uẩn chính là tiến trình chấp giữ kinh nghiệm</u>. Kinh nghiệm vốn không sai, rất hữu ích nữa là khác, nhưng chấp giữ kinh nghiệm thì trở thành ngăn ngại.

Kinh nghiệm của ngũ uẩn quá khứ chồng lên ngũ uẩn hiện tại để tạo ra kinh nghiệm mới. Gọi là mới, nhưng thật ra hầu như không mới gì cho lắm, trong đó đã tiềm tàng quá nhiều kinh nghiệm cũ, phải vậy không? Uẩn là vậy, chồng chất, rối ren, phức tạp và cũng là cũ rích.

Giả dụ, vì tức giận chuyện hôm qua nên hôm nay lại gây gổ, đánh nhau thêm một trận nữa, cứ thế chồng chất sân hận oán thù. Đó là chưa kể tối về nằm ngủ, ý thức làm việc, lại tự tạo tác chồng lên không biết bao nhiêu lớp nữa. Rồi cứ mỗi lần nhớ lại chuyện đó là cơn tức giận gia tăng, dù chỉ trong tâm, chưa có hành động bên ngoài thì vẫn là tạo nghiệp. Dễ sợ chưa? Rõ ràng bây giờ là cả một đống chỉ rối càng ngày càng lớn hơn khó mà gỡ nổi, phải không?

Đó chỉ mới là một chuyện điển hình, còn biết bao nhiêu là chuyện trên đời mà hàng giây, hàng phút, hàng giờ, hàng ngày, hàng tháng, hàng năm chúng ta chất chồng chứa nhóm bất tận vào kho tiềm thức? Biết bao là tỵ hiềm, ganh ghét, yêu thương, sợ hãi, hận thù, ngon ngọt, đắng cay v.v và v.v… Cho nên, ngũ uẩn nói là giai không một cách dễ dàng, thế mà, ở đây trong mỗi chúng ta, ngũ uẩn đã trở thành núi Tu-di rồi đó. Khiếp chưa? Liệu chúng ta

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

phá có nổi không đây? Có thiết bảng của Tôn Ngộ Không may ra, chứ phá làm sao cho nổi, phải không?

Hỏi: Sắc tập hợp lại giữa 3 yếu tố căn-trần-thức, thiếu 1 trong 3 yếu tố thì tập hợp ấy không hoạt động được, không hiện hành được. Như vậy thì bây giờ hành giả chỉ cần làm thế nào phá đi 1 trong 3 yếu tố đó?....Thứ hai nữa, trong trường hợp mình tập trung ý lại, ví dụ tập trung ý vào danh hiệu Phật thôi, thì mình có tạo được ngũ uẩn tốt hay không? (vì nó sẽ tạo cho mình một cái thức, mà nội dung cái thức đó toàn là thiện.)

Thứ nhất, dù khi chúng ta niệm Phật vẫn có ngũ uẩn phát sinh. Vì khi khởi tâm niệm tức là đã có ngũ uẩn rồi. Nhưng trong trường hợp đó hành uẩn tạo tác một cách tốt đẹp. Giả dụ, chúng ta niệm đến nhất niệm, bất loạn hay cận hành (gần an chỉ định). Tuy vậy vẫn là tạo tác, nhưng tiến trình ngũ uẩn ấy là tiến trình tốt. Anh nói đúng, hành uẩn không phải lúc nào cũng bất thiện, nó có thể thiện hoặc bất động kia mà.

Điều thứ hai, trong lúc ngủ, có thể tiến trình ngũ uẩn ở dạng tiềm ẩn, chưa khởi tác dụng, chưa có duyên để hiện hành chứ không phải là đã bị phá. Phá là khi nào trí tuệ soi chiếu vào tự tánh ngũ uẩn để nó không còn chồng chất tạo tác nữa, mới gọi là phá. Không phải khi nó ngủ yên, chưa khởi gọi là phá. Khi một tiến trình ngũ uẩn không khởi thì nó lại về trạng thái bhavaṅga. Trong bhavaṅga, ngũ uẩn không hiện hành mà nó lại tiềm ẩn dưới dạng tiềm thức hay vô thức. Tức là ngũ uẩn cũng ngủ! Như vậy đâu phải phá được ngũ uẩn.

Tạm thời chúng ta phân ra hai loại ngũ uẩn: ngũ uẩn hiện hành và ngũ uẩn vô thức. Có thể phá được ngũ uẩn hiện hành bằng trí tuệ soi chiếu, nhưng ngũ uẩn vô thức vẫn chưa phá được, vì thức uẩn đã lưu bản sao này dưới dạng ngủ ngầm (Anusaya) trong bhavaṅga (Duy Thức gọi là chủng tử ập khí trong tàng thức).

Thứ ba, phá ngũ uẩn bằng cách không nghe âm thanh, không ngửi mùi hương v.v… thì có thể là tiến trình ngũ uẩn không khởi lên. Nhưng phá là phá ngay trong khi nó đang khởi lên bằng tuệ quán (vipassana ñāṅa) chứ không phải không cho nó khởi lên. Thu thúc lục căn là một trong những cách kiểm sát, ngăn ngừa và gạn lọc hướng xấu của ngũ uẩn chứ không phải không cho ngũ uẩn khởi lên. Câu "Văn thanh kiến sắc như thạch thượng tài hoa" chỉ có ý khuyên chúng ta không nên để căn trần dính mắc chứ không phải cắt đứt mối quan hệ căn trần. Nên phá ngũ uẩn hữu thức trước, vừa để thức uẩn không chấp tàng thêm tập khí mới, vừa để phát hiện tập khí đang từ vô thức khởi lên hầu chuyển hóa kịp thời những xung động nguy hiểm này.

Như vậy, ngăn xúc của căn-trần-thức không cho ngũ uẩn khởi lên chưa thật sự gọi là phá. Chỉ phá bằng trí tuệ khi ngũ uẩn đang hiện khởi, thấy tướng sinh-trụ-dị-diệt, cùng với sự bất an của chúng và thấy chúng chỉ là hiện tượng duyên khởi, không có tự tính để không còn vọng tưởng ngã chấp. Đó là chiếu phá ngũ uẩn một cách hữu thức. Và đó cũng là cách hữu thức hóa những tập khí vô thức tiềm ẩn dưới dạng ngủ ngầm (tùy miên) trong bhavaṅga, cho đến khi những tập khí còn lại trong vô thức chỉ có khả năng tuỳ thời cho quả dị thục chứ không còn là những xung động ngấm ngầm xúi giục gây nhân tạo tác được nữa. Ngay khi

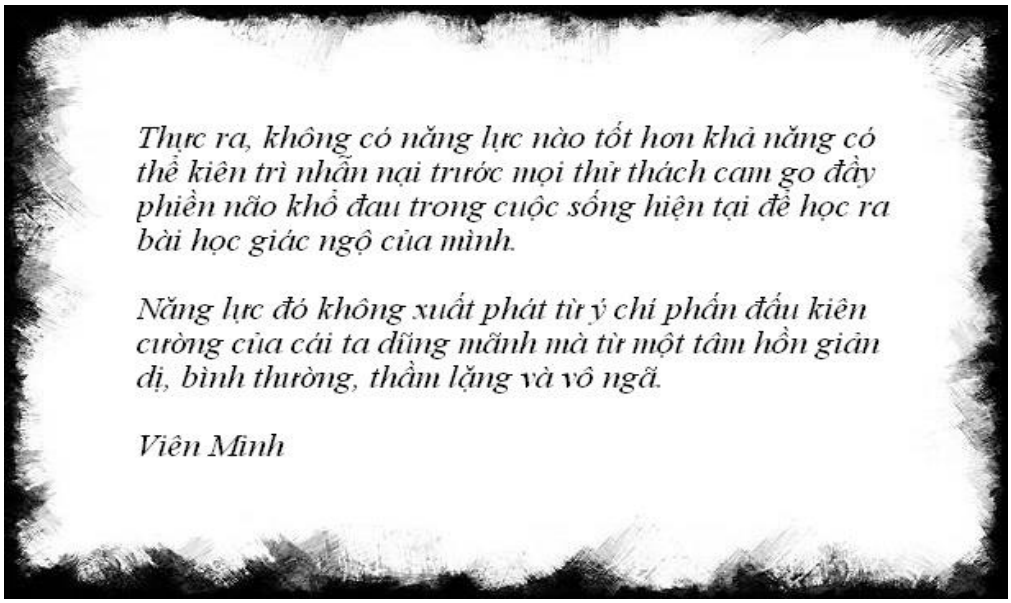
Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

thức mới khởi lên ở đầu tiến trình ngũ uẩn để tác động lên căn trần, nó cũng chỉ là quả chứ không phải nhân. Vì vậy, xin lặp lại là chỉ phá ngũ uẩn khi nó hiện hành thôi, chứ không nên giữ nó lại trong vô thức bằng cách không cho nó khởi, đó là trấn áp nó chứ không phải phá. Phân tâm học gọi đó là dồn nén, ức chế chỉ làm gia tăng trạng thái ẩn ức chứ không phải là làm cho nó thăng hoa hoá giải. Vậy phá ngũ uẩn là phá nhân chứ không phá quả. Phá nhân thì quả sẽ tự chuyển hoá.

Dù dùng thiền định cũng không phá được ngũ uẩn, vì chính thiền định là một tiến trình ngũ uẩn vi tế. Như vậy chỉ có thể thanh lọc cho ngũ uẩn tốt hơn chứ không phải là ngũ uẩn giai không được."

***

Tóm lại, bản ngã chỉ là ảo tưởng, không có thật, nhưng lại là nguyên nhân mọi phiền não tâm lý. Nó được nuôi dưỡng bởi trạng thái vô minh, thiếu tỉnh thức của mỗi chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Từ hơn 2500 năm trước, Đức Phật đã chỉ ra cái gọi là bản ngã ấy chỉ là một chuỗi vận hành của những yếu tố tâm-sinh-vật lý, trong đó tuyệt nhiên không có một trung tâm hằng hữu nào ngoài ngũ uẩn sinh diệt, tương tác. Ngài cũng chỉ cách chiếu phá bằng trí tuệ khi ngũ uẩn đang hiện khởi, thấy tướng sinh-trụ-dị-diệt, cùng với sự bất an của chúng và thấy chúng chỉ là hiện tượng duyên khởi, không có tự tính để không còn vọng tưởng ngã chấp.



Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

2. HÓA GIẢI

Ở phần trước, chúng ta đã tìm hiểu tâm ở mức độ vi tế là tiến trình tâm (còn gọi là quá trình nhận thức), qua đó thấy ra được quá trình nhận biết, sao lưu, định danh, định tướng, đối tượng, hình thành ra kho chứa ký ức, nguồn nhiên liệu sinh ra phiền não.

Chúng ta cũng tìm hiểu về nguyên nhân gây ra phiền não thông qua sự vận hành cỗ máy các tâm sở biến hành (xúc, thọ, tưởng, tư, tác ý, mạng căn, nhất tâm) bị dẫn dắt bởi vô minh ái dục mà không thấy được thực tại đối tượng như nó là.

Và chúng ta cũng nhận diện được bản ngã là ảo tưởng, là cặn bã ký ức. Bản ngã lấy vô minh làm nhiên liệu, lấy ái dục làm động cơ và lấy trở thành (becoming) để khởi động cỗ máy sản sinh ra khổ đau cho con người. Chúng ta cũng tìm hiểu về thời gian tâm lý do con người chia chẻ thành quá khứ, hiện tại, tương lai; và từ đó có sự so chiếu và chuyển dịch các hình ảnh trong kho ký ức, hình thành ra tư tưởng, bóp méo thực tại, tạo ra phiền não khổ đau. Cái gọi là bản ngã này chỉ là chuỗi vận hành của những yếu tố tâm-sinh-vật lý, trong đó tuyệt không có một trung tâm hằng hữu nào ngoài năm uẩn sinh diệt, tương tác. Và để chiếu phá nó, phải thấy rõ toàn bộ sự vận hành của ngũ uẩn, tức là đầu tiên phải có sự hướng tâm đúng đắn (như lý tác ý) không bị che mờ bởi sự vô minh.

Sư Minh Đức Triều Tâm Ảnh giải thích rõ hơn về tình trạng này như sau: **"Vô minh** là tình trạng tâm trí si mê, không sáng suốt, không tỉnh thức, không tự giác, quên mình hoặc không tự biết mình. Tuy nhiên, đấy mới chỉ là định nghĩa về quả chứ không phải định nghĩa về nhân. Vì cái làm cho chúng ta không sáng suốt, không tỉnh thức... mới chính là nguyên nhân che lấp, che mờ tâm trí.

Nếu vô minh có **quả** là tính chất, thì **nhân** chính là hành tướng. Hành tướng ấy thường xuất hiện dưới 3 dạng chính sau đây:

1. Hôn trầm, thụy miên: Đây là trạng thái mệt mỏi, dã dượi cả thân lẫn tâm. Hôn trầm là thờ ơ, lãnh đạm, đãng trí, buông xuôi, biếng nhác, tiêu cực, thụ động, vô ký (không ghi nhận)... chi phối các tâm sở. Thụy miên là lừ đừ, buồn ngủ, mê ngủ...

2. Trạo hối: gồm trạo cử và hối quá. Trạo cử là trạng thái tâm dao động, hưng phấn quá, suy nghĩ vẩn vơ, phóng tâm, vọng tưởng, hoang tưởng, mơ mộng tương lai, cuốn theo hiện tại. Hối quá là nuối tiếc dĩ vãng, tưởng nhớ quá khứ, ăn năn những việc đã qua.

3. Nghi: Là trạng thái phân vân, lưỡng lự, do dự, bất nhất, bất quyết, ngần ngại, ngờ vực, hốt hoảng, không định hướng..."

Tóm lại, gốc rễ của mọi khổ đau, phiền não chính là VÔ MINH. Vô minh là không thấy bản chất thực tại mà lại thấy thành cái ta ảo tưởng nên sinh ra chấp ngã, còn ái dục là cái ngã ấy muốn thực tại trở thành "vật" mà mình quy định nên sinh ra chấp pháp. Một khi đã chấp

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

ngã chấp pháp thì bắt đầu tạo tác để trở thành, có trở thành thì có thời gian, có nhân quả, nghiệp báo, có sinh tử và tất nhiên có phiền não khổ đau.

Đối trừ của vô minh là MINH, nghĩa là thấy minh bạch đối tượng như nó đang là, tại đây và bây giờ. Nếu chúng ta đang ở đây trong tình trạng hoàn toàn tỉnh thức, hoàn toàn sáng suốt, không mê muội, và hoàn toàn tĩnh tại thì sẽ không bị vô minh và hành chi phối. Giả sử bây giờ có một đối tượng khởi sinh, chẳng hạn như tai nghe một âm thanh hay mắt thấy một hình sắc, nhờ ở trong tình trạng tự chủ, ổn định (tịnh) và sáng suốt, tỉnh thức (minh) nên cảm giác và tri giác trong sáng, chính xác, không bị ảo giác, ảo tưởng xen vào thì hành động sẽ không bị chi phối bởi yêu ghét, nắm giữ, trở thành nữa, và vì vậy sẽ không còn nhân tạo tác trong tương lai, nghĩa là toàn bộ vòng luân hồi chấm dứt.

***

Thiền sư Thích Thanh Từ kể lại rằng trong kinh Lăng Nghiêm, Phật đưa tay lên hỏi ngài Anan: "Ông thấy không?". Ngài Anan thưa: "Dạ thấy." Phật để tay xuống, hỏi: "Thấy không?" Ngài Anan thưa: "Dạ không thấy." Ngay đó Phật liền quở: "Ông đã quên mình theo vật!" Tại sao vậy?

Đây là câu chuyên nhỏ mà chúng ta ít quan tâm, chứng tỏ chúng ta cũng từng quên mình theo vật. Phật đưa tay lên, ngài Anan thấy cái tay. Phật để tay xuống, ngài Anan thấy không có cái tay, chớ không phải không thấy. Thế mà Ngài trả lời "không thấy" nên mới bị Phật quở. Đâu phải cái tay mất mà mất cái thấy. Cái thấy là mình, cái tay là cảnh. Không thấy là không thấy cái tay, chứ cái thấy vẫn hiện tiền. Cái thấy hiện tiền mà nói không, đó là quên mình chạy theo vật. Tất cả chúng ta đều quên mình như vậy.

Phật lại dạy ngài La-hầu-la đánh chuông "boong" rồi hỏi ngài Anan: "Ông nghe không?" Ngài Anan trả lời: "Dạ nghe." Lát sau, tiếng chuông bặt, Phật hỏi: "Nghe không?" Ngài Anan thưa: "Dạ, không nghe". Phật bảo ngài La-hầu-la đánh chuông một lần nữa và cũng hỏi y như vậy, ngài Anan cũng trả lời y như vậy. Phật quở: "Ông quả là quên mình theo vật!"

Như vậy là sao? Trả lời như thế nào mới đúng? Đánh tiếng chuông "boong" hỏi nghe không thì trả lời "Nghe". Khi tiếng chuông bặt, hỏi nghe không, trả lời "Không nghe". Như vậy là đồng hóa cái nghe với tiếng chuông làm một. Nhưng tiếng chuông là cảnh, cái nghe là mình. Cảnh hết chứ cái nghe đâu có mất. Tiếng chuông mất mà bảo "không nghe" tức là quên mình, chỉ biết cảnh thôi. Chúng ta tự kiểm xem lâu nay mình mê hay tỉnh. Thực tế là chúng ta đang mê mà không biết mình mê lầm.

Bậc thầy tâm linh Eckhart Tolle đề nghị làm thử nghiệm thú vị như sau: "Hãy nhắm mắt lại và tự nhủ: "Tôi thắc mắc liệu ý nghĩ kế tiếp của tôi sẽ là gì?" Rồi hãy thật cảnh giác chờ đợi ý nghĩ kế tiếp xuất hiện. Hãy làm giống như chú mèo rình hang chuột vậy. Ý nghĩ nào sẽ ló ra khỏi miệng hang đây? Hãy thử ngay bây giờ đi."

Kết quả là phải chờ đợi khá lâu ý nghĩ đó mới xuất hiện.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Thật vậy! Bao lâu chúng ta còn ở trong trạng thái hiện trú toàn triệt, bấy lâu chúng ta còn thoát khỏi suy nghĩ mông lung. Chúng ta tĩnh lặng, mà vẫn cảnh giác cao độ. Ngay khi sự chú ý tỉnh thức của chúng ta chìm xuống dưới một mức nhất định thì ý nghĩ liền ùa đến. Sự náo động tâm trí quay lại; tĩnh lặng mất đi. Chúng ta sẽ quay trở lại trong thời gian.

Trên đây là những ví dụ về TỈNH THỨC.

***

THỰC TẠI (dhamma) mà Đức Phật khai thị cho chúng ta có những tính chất sau*: trở lại mà thấy (ehipassiko) thấy ngay hiện tiền (sandiṭṭhiko), không qua thời gian (akāliko), ngay trên thực tánh (opanāyiko), tự mình thấu rõ (paccatam veditabbo).* Cho nên một khi trở về thực tại thì sự thật hiện ra lập tức, không ở trong nhân quả và thời gian, phải ở tại đây và bây giờ, ở chính nơi tấm thân này cùng với cảm giác và tư tưởng. Nghĩa là ở trong dòng chảy của tâm-sinh-vật lý này.

Và để giúp cho mỗi người chúng ta có thể sống được trọn vẹn trong thực tại, đoạn diệt vô minh ái dục tham sân si, Ngài đã dạy con đường Bát Chánh Đạo (bao gồm 8 yếu tố là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định), rút gọn lại chỉ còn là Tinh Tấn, Chánh Niệm, Tỉnh Giác - chính là nội dung của THIỀN VIPASSANA (còn gọi là *thiền minh sát* hay *thiền tứ niệm xứ*). Trong đó, CHÁNH NIỆM là trọn vẹn với thực tại; TỈNH GIÁC là nhận ra thực tại một cách hoàn toàn trung thực như nó là; còn TINH TẤN là không để tâm lang thang ra khỏi thực tại. Buông thái độ phản ứng của bản ngã lăng xăng trong nỗ lực nắm giữ hay loại bỏ trạng thái thực tại chính là tinh tấn, và ngay đó lập tức chánh niệm tỉnh giác lặng lẽ chiếu soi thực tại như nó đang là một cách tự nhiên. Thiền sư Viên Minh đã giảng giải chi tiết nội dung này như sau:

"Tâm chúng ta co giãn như một sợi dây thun. Nếu sợi dây thun bị kéo quá căng và dính kẹt vào một vật nào đó, một lát hay một vài lần thôi thì có vẻ như không sao; nhưng nếu bị kéo căng lâu ngày hay nhiều lần thì sợi thun khó có thể trở lại trạng thái bình thường.

Cho nên, một khi đã bị căng giãn không thể phục hồi thì xem như dây thun đã hỏng. Một cái cân lò xo cũng vậy, nếu cân quá tải nhiều lần, nó có thể bị giãn ra và không trở về số 0 được nữa! Trường hợp cái cân bị hỏng thì ai cũng dễ dàng phát hiện, nhưng ít ai nhận ra tâm mình đã bị hư hỏng từ lúc nào. Khi bạn phiền não, khổ đau, lo âu, sầu muộn v.v… tức là bạn đang để cho ngoại cảnh can dự quá nhiều vào đời sống tinh thần nội tại. Và một khi đã bị dính mắc, lệ thuộc quá nhiều vào ngoại cảnh, cái tâm không thể nào còn hồn nhiên, thư thái và lặng lẽ. Bạn có thể ngồi yên lặng một lát được không? Nếu không tức là tâm bạn đang bị chi phối hay ràng buộc vào một điều gì đó bên ngoài, không thể trở về với chính mình một cách an nhiên tự tại được nữa.

Một người đang bận tâm, hay đang chìm sâu trong những kỷ niệm vui buồn quá khứ, đang toan tính cho một viễn ảnh tương lai, đang mưu cầu một sở đắc trong tu tập, hay đang

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

tham lam, sân hận… thì khó có thể chú tâm vào hiện tại hay trở về trọn vẹn với chính mình. Trước hết bạn cần thấy ra tình trạng vong thân, tha hoá của mình để tự thoát khỏi sự lệ thuộc, dính mắc, buộc ràng vào thế giới huyễn vọng tạo ra bởi cái ta ảo tưởng.

Khi bạn gỡ sợi dây thun ra khỏi chỗ dính mắc, phản xạ đầu tiên là nó sẽ trở về tình trạng tự nhiên ban đầu của nó. Cũng vậy, ngay khi được thư giãn, buông xả, nghỉ ngơi hoàn toàn, tâm trí bạn liền tự động trở về với thực tại thân tâm (thân-thọ-tâm-pháp). Trở về thực tại, thiền Vipassanā gọi là chánh niệm, và Thiền Tông gọi là thân tâm nhất như hay vô niệm. Tâm có chánh niệm thì không lang thang hướng ngoại hay không bỏ quên thực tại thân tâm, tức không rơi vào thất niệm, tạp niệm hay vọng niệm.

Tuy nhiên, trở về với chính mình không phải là trở về một khởi điểm nào đó đã trôi qua, mà chính là trở về tình trạng đang là, với một thái độ bình lặng, vắng mặt mọi ý đồ can thiệp, chọn lựa, lấy bỏ... Ngay lúc đó, bạn chỉ cần trọn vẹn với thực tại hiện tiền mà không cần thêm bớt, không cần hành động hay phản ứng gì cả.

Trở về trọn vẹn với thân (niệm thân) tương đối dễ. Trở về trung thực với những cảm giác (niệm thọ) tương đối khó hơn. Vì khi có cảm giác khổ bạn thường muốn chấm dứt nó ngay, và vô tình làm gia tăng cảm giác khổ ấy. Khi có cảm giác lạc bạn thường muốn níu giữ nó lại, vì vậy, biến nó thành nỗi khổ của cái tâm lo sợ sự mất mát, biến hoại. Tâm càng lăng xăng giải quyết – nắm giữ hay loại bỏ – những cảm giác một cách chủ quan hời hợt bên ngoài thì bên trong những cảm giác ấy lại càng gia tăng áp lực mà bạn không đủ tĩnh tại để nhận ra. Như vậy, bạn chỉ vô tình bóp méo hoặc cố ý điều chỉnh những cảm giác theo tư dục của bạn hơn là trọn vẹn với bản chất thực của những cảm giác ấy.

Vi tế hơn, khi tâm bạn có thái độ phản ứng ưa thích hay ghét bỏ một đối tượng nào thì nó bị sa lầy trên đối tượng ấy mà quên mất gốc tâm, nơi phát sinh ra những thái độ phản ứng ấy. Buông sự dính mắc trên đối tượng của tâm để trở về nhìn lại thái độ phản ứng của chính nó (niệm tâm) trên đối tượng ấy gọi là niệm tâm trên tâm. Khi cái ta ảo tưởng của bạn nhận lầm tâm này là "ta" và "của ta" thì nó liền sử dụng tâm ấy theo ý đồ của nó, bấy giờ nó phản ứng một cách chủ quan, chỉ lo chọn lựa, đối phó với tình hình bên ngoài để xem đối tượng đó có lợi hay bất lợi cho nó thôi, mà quên đi chính thái độ phản ứng bên trong nó mới là gốc thật sự tạo ra vấn đề! Như thế là theo ngọn mà quên gốc. Chánh niệm đối với tâm (niệm tâm) chính là trở về với thực tánh của tâm chứ không để tâm chạy theo đối tượng của ảo tưởng. Tuy nhiên, không để tâm lang thang theo đuổi đối tượng bên ngoài không có nghĩa là bạn bắt tâm dừng lại (định), và cũng không nên quá quan tâm xem xét trạng thái tâm một cách đơn điệu như một đối tượng chọn lựa, vì như vậy bạn không thấy được tâm trong tình huống tự nhiên của nó. Bạn chỉ cần trở về ngay nơi hiện trạng diễn biến của tâm ngay khi nó đang sinh khởi hay hoại diệt là được, không cần phải dụng công giải quyết, kiểm duyệt, phê phán hay biện minh gì cho trạng thái tâm đó cả."

"Thế nào là thấy biết với thái độ trung thực, khách quan (tỉnh giác)? Đó là sự thấy biết trong sáng, tĩnh tại, trực tiếp trên đối tượng; không bị che lấp bởi ý niệm, tư tưởng, quan niệm hay tình cảm chủ quan nào; không thông qua khái niệm hình tướng, tên gọi, hay biểu tượng nào; không vướng mắc trong chủ trương, thành kiến, truyền thống, tập tục hay giáo điều lý

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

tưởng nào. Ngay khi bạn thực sự buông xả hoàn toàn, an nhiên vô sự thì tâm bạn liền trọn vẹn với thực tại hiện tiền, và ngay đó, sự thấy biết trực tiếp sẽ phát huy tác dụng tự nhiên, khách quan và trung thực. (…)

Không cần một nỗ lực rèn luyện nào để đạt được sự nhận thức trực tiếp của trí tuệ tỉnh giác, vì tánh biết vốn có sẵn tuệ giác trong sáng tự nhiên. Khi tâm buông xả, rỗng lặng, không bị lý trí vọng thức che ám thì tánh biết liền tự chiếu sáng, đó chính là trí tuệ tỉnh giác. Nhưng khi bạn cố tình tìm cách rèn luyện để sở hữu tuệ giác thì nó lập tức biến mất. Vì ngay khi bạn khởi tâm muốn đào tạo sự tỉnh giác thì vô tình bạn tạo ra cái ta ảo tưởng cùng với tiến trình nhân quả và thời gian, như vậy tâm đâu còn tỉnh giác để thấy biết thực tại một cách trực tiếp (sandiṭṭhiko) phi thời gian (akāliko) được nữa. Lúc đó nhận thức của bạn chỉ là những kiến thức hạn hẹp của lý trí cá nhân chứ không phải là trí tuệ tỉnh giác đến từ tánh biết trong sáng tự nhiên. Kiến thức lý trí có thể tốt, nhưng chắc chắn chỉ là tương đối, hạn hẹp trong cái đã biết, không phải là sự tỉnh giác để thấy biết trực tiếp, mới mẻ và trung thực với bản chất của thực tại.

Trong **Thiền Vipassanā**, có ba yếu tố cốt lõi là tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác. Tinh tấn là không buông lung phóng dật theo vọng tưởng của cái ta. Chính cái ta vọng tưởng làm cho tâm thất niệm, tạp niệm và vọng niệm, nên khi buông hết các niệm ấy thì tâm vô niệm rỗng lặng liền trở về trọn vẹn với thực tại, đó chính là chánh niệm. Tâm không còn bị ý niệm, vọng tưởng che lấp thì tánh biết tự phát ra trí tuệ tỉnh giác có khả năng thấy biết thực tại một cách toàn diện, minh bạch và trong sáng, không một chút mê mờ vẩn đục. Vì vậy, ngay khi tâm buông xả, vô sự, thì tánh biết rỗng lặng trong sáng tự phát huy trí tuệ tỉnh giác để soi sáng thực tại, chứ tuệ giác không do nỗ lực của bản ngã tạo nên. Vì vậy, rốt ráo mà nói, chỉ có tinh tấn chánh niệm tỉnh giác mà không có người tinh tấn chánh niệm tỉnh giác.

Bạn cần lưu ý là hai yếu tố chánh niệm và tỉnh giác không thể tách rời nhau trong thiền Vipassanā, nên nhiều người cho rằng hai yếu tố này không có gì khác biệt. Thực ra, tuy chúng hỗ trợ cho nhau và có chung một đối tượng thực tánh, nhưng có đặc tính và chức năng hoàn toàn riêng biệt. Chánh niệm là tâm trọn vẹn với đối tượng thực tại (không còn năng sở), trong khi tỉnh giác thấy biết đối tượng ấy một cách trung thực và trong sáng (không còn tư niệm). Như một tấm gương, hướng vào đối tượng đủ vững vàng và trọn vẹn, thì lập tức phản ánh rõ ràng trung thực đối tượng ấy. Tấm gương quay qua hướng khác ví như thất niệm, tấm gương bị rung động ví như tạp niệm, và mặt gương không bằng phẳng ví như vọng niệm, thì không thể soi thấy vật gì rõ ràng trung thực được. Cũng vậy, tâm thiếu chánh niệm sẽ không có tỉnh giác để soi chiếu đối tượng đúng với thực tánh của nó.

Khi đang đi, đứng, ngồi, nằm, hoặc đang thực hiện một động tác lớn nhỏ nào thuộc về **thân hành,** tỉnh giác giúp bạn tri nhận trọn vẹn và trung thực trạng thái diễn biến của tư thế hoặc động tác đó, không phân tâm, không gán ghép vào nó ý niệm nào khác. Nếu không có tỉnh giác, thay vì thấy trạng thái diễn biến của động tác một cách đơn thuần, bạn thường có khuynh hướng gán thêm vào đó ý niệm "tôi": Tôi đi, tôi đứng, tôi ngồi, tôi nằm, tôi ăn, tôi uống v.v... "Tôi" vốn chỉ là khái niệm giả định, mang tính quy ước, không có thật, nhưng lâu ngày nó đã ăn sâu vào tâm khảm bạn và trở thành cái ta ảo tưởng, gây chướng ngại và che mờ thực tánh của mọi sự mọi vật.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Đối với những **cảm thọ**, nếu bạn thiếu tỉnh giác thì cái ta ảo tưởng liền can thiệp vào ngay. Cái ta luôn phản kháng và tìm cách chấm dứt cảm giác khổ nên đã tạo ra tâm sân hận, đồng thời cái ta lại ưa thích và tìm cách níu giữ cảm giác lạc nên đã tạo ra tâm tham ái. Cái ta cũng không bằng lòng với cảm giác xả - không khổ không lạc, nó có khuynh hướng loay loay tìm kiếm cảm giác lạc, nên tạo ra tâm bất an, phóng dật và mê muội. Trong cả ba trường hợp, chỉ có tỉnh giác mới có thể giúp bạn cảm nhận một cách vô tư, trung thực những cảm giác đang xảy ra nơi thân tâm bạn mà không can thiệp bằng một phản ứng tâm lý chủ quan nào.

Tỉnh giác là phẩm chất của tánh biết rỗng lặng trong sáng, nó có khả năng thấy được hoạt động của ý thức – thấy được sự sinh diệt của **tâm ý thức** đó. Chính vì thế mà đức Phật dạy trong Kinh Tứ Niệm Xứ là có thể tỉnh giác trên thực tại thân, thọ, tâm và pháp mà không nương tựa, không dính mắc vào pháp nào. Vi tế hơn nữa là thấy được **trạng thái tâm ngay khi nó khởi lên** trên một đối tượng nào đó. Ví dụ, khi thấy một đóa hoa, tâm ưa thích khởi lên, nhưng ý thức của bạn bị thu hút vào màu sắc, hình dáng, hương thơm của đóa hoa, nên không ý thức được chính mình, nhưng tỉnh giác lại thấy được toàn bộ diễn biến khi tâm ưa thích của bạn đã khởi lên rồi diệt đi lúc nào và như thế nào, nếu không làm sao thấy được tính chất vô thường, vô ngã của tâm. Cũng vậy, đối với những trạng thái tâm khác như từ ái hay hận thù, ổn định hay tán loạn, trói buộc hay thanh thoát, vướng mắc hay tự tại v.v… tỉnh giác đều thấy biết như một tấm gương phản ánh trung thực, không xen vào đó bất cứ phản ứng tâm lý chủ quan nào. Ý thức có thể bị bản ngã xen vào chấp là ta và của ta, còn tỉnh giác thì cái ta không thể chấp thủ được, đơn giản chỉ vì tỉnh giác thấy được các pháp là vô ngã. Nói cách khác, khi vắng bóng cái ta ảo tưởng thì mới thật sự có tỉnh giác.

Tóm lại, tỉnh giác không bị giới hạn trong phạm vi ý thức, ngược lại chính nhờ tỉnh giác mà nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức mới thấy như thực, nghe như thực, giác như thực, tri như thực. Kiến văn giác tri hoàn toàn trung thực được gọi là tri kiến thanh tịnh."

Không những chỉ giải thích cặn kẽ mà thiền sư Viên Minh còn hướng dẫn chúng ta một lối sống thiền, sống đạo, sống tỉnh thức trong thực tại bằng cách ứng dụng cụ thể tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác vào đời sống hàng ngày qua ngôn từ hết sức giản dị là THẬN TRỌNG, CHÚ TÂM, QUAN SÁT - tức là trở về trọn vẹn tỉnh thức với thân tâm cảnh:

HỮU SỰ

Nói, làm thường thận trọng

Luôn trọn vẹn chú tâm

Lắng nghe quan sát rõ

Đến đi Pháp lặng thầm.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Thận trọng là cẩn thận, không lơ là chểnh mảng đối với thực tại đang là; Chú tâm là tâm trọn vẹn với thực tại đang là, không bị phân tâm, không bị quá khứ, vị lai và ngoại cảnh chi phối; Quan sát là thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm và biết thực tại rõ ràng như nó đang là, không qua tư tưởng hay quan niệm nào.

Hay nói cách khác thì không buông lung phóng dật mà trở về với thực tại gọi là tinh tấn; không thất niệm mà sống trọn vẹn với thực tại gọi là chánh niệm, không vọng tưởng mà luôn trong sáng với thực tại gọi là tỉnh giác. Vậy trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại chính là thực hành bát chánh đạo.

***

Tôi muốn nhấn mạnh thêm vào chánh niệm (chú tâm) vì vai trò chủ chốt của nó trong thiền Vipassana nên trích dẫn ở đây những lời giảng minh triết của các bậc thầy tâm linh:

"Chỉ cần nhận diện thôi, không cần phải làm gì khác. Thực tập chánh niệm bắt đầu bằng sự nhận diện một cách thuần túy tất cả những gì đang xảy ra trong ta và xung quanh ta. Nhận diện mà không cần phê phán. Không cần nghĩ rằng điều đang xảy ra là đáng buồn hay đáng vui. Bông hoa tươi thì biết là bông hoa tươi, bông hoa héo thì biết là bông hoa héo. Tâm đang giận hờn thì biết đây là nỗi giận hờn đang ở trong ta. Không cần phải công phá, không cần phải đè nén. Bí quyết của sự thực tập là ở chỗ này." - *Thiền sư Thích Nhất Hạnh*

"Khi tham muốn sanh khởi và bạn quan sát nó một cách thật cẩn thận, bạn sẽ hiểu rằng đó chỉ là tính chất của sự ham muốn, không phải là tôi ham muốn, nó không phải là tâm của tôi, nó chỉ là một cái tâm, một cái tâm sanh khởi bởi vì có đầy đủ nhân duyên cho nó sanh khởi mà thôi. Nếu một đối tượng mang những tính chất khiến cho nó hấp dẫn, thì khi đó một cảm giác thích thú với đối tượng ấy sẽ xuất hiện. Nếu bạn nhận ra được những tính chất tâm này chính là vô ngã (anatta), bạn sẽ học hỏi được rất nhiều từ chúng. Còn nếu bạn cứ nghĩ nó là cái tham của tôi, thì sẽ rất khó trừ bỏ được nó, bởi vì điều đó chỉ càng làm cho tâm tham mạnh lên mà thôi.

Cũng theo cách như vậy, khi sân sanh khởi, hãy quan sát nó một cách thật bình thản và cẩn thận, kỹ lưỡng. Nếu bạn nhìn cái giận "của mình" thì bạn sẽ còn cảm thấy giận hơn nữa. Khi cái giận cùng tồn tại với "cái tôi", nó sẽ trở nên mạnh hơn rất nhiều. Nó có thể mạnh đến mức không thể kiểm soát nổi. Nhưng hãy làm như tôi vừa nói ở trên, giữ chánh niệm và mỗi khi sân giận nổi lên lại, hãy kiên nhẫn nhìn nó thật lâu, thật cẩn thận *như một khán giả bên ngoài trông vào*, mà không nghĩ rằng, không cho rằng nó là tâm "của tôi". Khi bạn có thể làm được như vậy thì sân hận sẽ bị tước vũ khí.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Nếu luôn luôn quan sát như thế, bạn sẽ bắt đầu thấy được bản chất của tâm. Bạn không thể làm cho bất cứ cái gì biến mất và bạn cũng không cần phải làm như thế. Nếu bạn có thể quan sát được mọi thứ sanh khởi trong tâm như một người ngoài cuộc quan sát các tư tưởng, những điều thoả mãn, hài lòng cũng như những điều bất mãn, không ưng ý hay bất cứ những gì đang có mặt, thì sức mạnh của phiền não sẽ suy yếu đi rất nhiều.

Vậy nếu bạn có thể nhìn tham, sân, ngã mạn, ghen tỵ, đố kỵ… như là vô ngã, chúng sẽ trở nên mềm yếu và rút lui. Hơn thế nữa, bạn còn gặt hái được một số kiến thức và trí tuệ từ chúng nữa. Đó là những gì chúng đem lại cho chúng ta để chúng ta trở nên ngày càng vững vàng, ổn định và quyết tâm hơn. Chúng ta sẽ có được một sức mạnh nội tâm kiên định; chúng ta sẽ trở thành những con người trưởng thành và cân bằng." – *Thiền sư Sayadaw U. Jotika*

"Bằng cách cẩn thận không bị lôi kéo vào những cuộc "đối thoại" hay cãi vã với kẻ xâm nhập (tức là các chướng ngại nảy sinh), chúng ta sẽ không cho nó lý do để ở lại lâu; và trong nhiều trường hợp, những chướng ngại ấy sẽ sớm bỏ đi như một vị khách không được chủ nhà tiếp đón niềm nở… Hãy cứ để những kẻ xâm nhập ấy đến rồi đi. Cũng như tất cả mọi tiến trình thân-tâm đang tiếp diễn vô tận, trôi qua trước con mắt quan sát của chúng ta trong pháp hành ghi nhận thuần túy, chúng sanh lên, sau khi sanh lên, chúng lại diệt đi.

… Trong cuộc sống có rất nhiều trường hợp chỉ cần một khoảnh khắc suy xét ngắn ngủi cũng đủ để ngăn chặn một bước đi sai lầm, và từ đó tránh được cả một chuỗi dài đau khổ và tội lỗi, khởi đầu chỉ từ một giây phút thiếu suy nghĩ. Nhưng làm thế nào để kiềm chế được những phản ứng vội vàng, hấp tấp và thay thế bằng những khoảnh khắc chánh niệm và suy xét? Làm được điều đó lại còn phụ thuộc vào khả năng chặn đứng và tạm dừng, hãm phanh lại đúng lúc – và điều này chúng ta có thể học được bằng cách thực hành ghi nhận thuần túy… Tâm quan sát sẽ luôn có mặt, giúp chúng ta tạm dừng và chặn đứng, ngay cả khi bị bất ngờ, khi bị lôi cuốn, cám dỗ hay cáu giận đột ngột.

… Nhờ khả năng tịnh chỉ (giữ yên) để ghi nhận thuần túy, hay dừng lại để suy xét một cách trí tuệ, thường là sự lôi cuốn, cám dỗ đầu tiên của tham dục, làn sóng cáu giận đầu tiên, màn sương mê mờ đầu tiên của tâm si sẽ biến mất ngay mà không gây ra rắc rối nghiêm trọng nào. Dòng những tiến trình tâm bất thiện bị chặn đứng lại ở thời điểm nào là phụ thuộc vào mức độ chánh niệm của chúng ta. Nếu chánh niệm sắc bén, nó sẽ chặn được một loạt những suy nghĩ hay hành động bất thiện từ rất sớm, trước khi chúng lôi mình đi quá xa. Phiền não sẽ không lớn mạnh vượt quá mức độ ban đầu, do đó sẽ bớt cần đến nhiều nỗ lực để kiểm soát chúng, nghiệp tạo ra sẽ ít hơn, hoặc là không có.

… Sự chú ý liên tục đem đến một bức tranh toàn cảnh đầy đủ hơn về đối tượng trên tất cả các góc độ. Nói chung, ấn tượng đầu tiên chúng ta cảm nhận được từ bất cứ đối tượng giác quan hay một ý tưởng nào đó đều chỉ là đặc điểm nổi bật nhất của nó; chính điểm này thu hút sự chú ý của chúng ta tới khi sức tác động của nó đạt đến đỉnh điểm. Song đối tượng cũng thể hiện những khía cạnh, đặc tính cùng những chức năng khác, ngoài những điều chúng ta cảm nhận được đầu tiên. Những điều này có thể không rõ nét hoặc không thú vị đối với chúng ta; nhưng có thể lại quan trọng hơn. Có rất nhiều trường hợp, ấn tượng đầu tiên của chúng ta

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

hoàn toàn là sai lầm. Chỉ khi chúng ta tiếp tục duy trì sự chú ý xa hơn cảm nhận ban đầu đó thì đối tượng mới tự thể hiện ra đầy đủ hơn. Khi làn sóng nhận thức đầu tiên thoái lui, thì sức mạnh của thành kiến/tư kiến (đánh giá, suy nghĩ chủ quan) cũng giảm dần; và chỉ khi đó, trong giai đoạn kết thúc, đối tượng mới thể hiện được nhiều chi tiết mở rộng, một bức tranh hoàn chỉnh hơn về chính nó. Chính vì vậy, chỉ nhờ sự chú ý liên tục chúng ta mới đạt tới được sự hiểu biết rõ ràng hơn về các thuộc tính của đối tượng." - *Thiền sư Nyanaponika*

Cuối cùng thì bạn đã có thể ghi nhớ lời dạy ngắn gọn của ngài Ajahn Chah - vị thiền sư danh tiếng bậc nhất của Thailand: "Chỉ có một cuốn sách đáng đọc nhất, đó là tâm của chính mình."

***

THIỀN TRONG CÔNG VIỆC GIAO DỊCH

Các thần tượng của giới đầu tư tài chính có làm việc dưới sự điều động của tham sân si không? Tôi nghĩ rằng có những thời điểm họ đã làm việc rất tỉnh thức để đạt đến đỉnh cao trong lãnh vực này, bởi vì họ đã cảm nhận được ngôn ngữ của thị trường, lắng nghe được tiếng nói của trực giác.

J. Livermore đã nhận diện rõ những kẻ thù giấu mặt của mỗi trader là "lòng tham lam, sợ hãi, hy vọng, khờ khạo", nhưng ông ta nhiều lần giao dịch với khối lượng cực lớn mà không hề run tay. Có những lần ông thực hiện giao dịch lớn do trực giác mách bảo, nhưng cũng có những vụ đổ vỡ do đặt nặng lý trí, tính toán, cả tin (si mê). Tương tự, G. Soros với phát biểu nổi tiếng "Đúng hay sai không quan trọng, cái chính là kiếm được bao nhiêu khi đúng và mất bao nhiêu khi sai" cho thấy ông có khuynh hướng tối đa hóa lợi nhuận khi gặp cơ hội tốt và nhanh chóng buông bỏ khi phát hiện đã nhận định sai về thị trường. Đây là biểu hiện của giao dịch thuận pháp khi thấy đúng, vắng bặt mọi sợ hãi và chấp trước của G. Soros. Còn tỷ phú W. Buffet đã thể hiện sự tỉnh thức rất cao trong công việc qua phát biểu "Hãy tham lam khi người khác sợ hãi và sợ hãi khi người khác tham lam" bởi vì khi một người đã nhận biết sự tham lam, sợ hãi (thấy tâm tham, sân) thì anh ta không còn tham sân nữa và qua đó có thể khai thác sai lầm của đám đông. Ông cũng thể hiện điều đó rõ hơn qua câu nói sau: "Thị trường, cũng như Chúa, giúp những ai mà biết giúp chính mình. Nhưng lại không như Chúa là thị trường chẳng bao giờ tha thứ cho ai khi họ không biết mình đang làm gì."

Có lẽ đến đây tôi đã trình bày xong những hiểu biết của tôi về nguồn gốc của phiền não trong công việc trading và cách thức hóa giải chúng. Tuy nhiên, chúng vẫn chỉ là sự hiểu biết về mặt nguyên lý, còn thực tế thì mỗi khi mắt chúng ta nhìn giá biến động hoặc đọc thông tin, tai nghe bàn tán, bình phẩm…, các cảm giác ưa ghét, ý nghĩ lan man khởi sinh liên tục,

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

khiến tâm dao động bất an, dẫn đến hành động bộc phát, thiếu sáng suốt... có nghĩa là khi "đụng chuyện" vẫn gặp rắc rối như thường.

Vì phần lớn thời gian chúng ta sống trong vô minh nên không thể một sớm một chiều mà chấm dứt các phản ứng sai lầm được. Có thể sau một thời gian trải nghiệm chúng ta thấy ra cái thực trong công việc trading, nhưng vẫn còn đó thói quen vô minh trong lối sống hàng ngày khiến chúng ta bỏ quên thực tại thân tâm mỗi khi tác nghiệp. Không những thế, chúng ta có thể bị chìm đắm trong lo lắng, suy tư, giận dữ ngay cả khi thị trường đã nghỉ làm việc.

Theo định luật tâm thì hai tâm không thể nào tồn tại trong cùng một lúc. Một cơn sân bao gồm rất nhiều tâm sân (tâm bất thiện) khởi lên và diệt đi nối tiếp nhau, gián đoạn (mỗi tiến trình chỉ kéo dài không quá 17 sát-na). Nếu một người có thể trở về chánh niệm được thì tâm thiện này sẽ chen ngang chuỗi sinh diệt đó và chặn dừng cơn sân (tuy trạng thái sân trên thân vẫn còn, có độ trễ). Khi chánh niệm mạnh lên thì cơn sân càng sẽ mờ nhạt và chấm dứt. Nếu khả năng chánh niệm của chúng ta còn yếu, như ngọn lửa mới nhen nhóm thì nó chưa hóa giải hoàn toàn được cơn sân và chúng ta vẫn bị chi phối ở một mức độ nào đó. Ngược lại, nếu một người sống luôn tỉnh thức, tâm thường xuyên chánh niệm (biết mình) thì tâm bất thiện (tham sân si) sẽ khó chen ngang; nếu có thì cũng yếu ớt, bị phát hiện sớm và mau chóng bị dập tắt.

Một khi đã thấu hiểu như vậy, trader sẽ luôn tự nhắc nhở bản thân giữ tỉnh thức trọn vẹn khi làm việc và trong sinh hoạt hàng ngày. Anh ta luyện tập chú tâm quan sát để nhận biết trực tiếp các dấu hiệu thị trường thông qua đồ thị giá, nhận biết các vấn đề có liên quan trong quá trình giao dịch. Có những vấn đề tưởng chừng đơn giản nhưng rất quan trọng và rất khó thực hiện đối với trader như: biết rõ mình phải nghỉ theo dõi thị trường (đóng bảng điện) khi giá chưa đến vùng mục tiêu; biết rõ đang chờ đợi một tín hiệu bất thường nên không manh động; biết rõ thời gian còn phải chờ đợi để kết thúc nến; biết rõ đã đến lúc quay lại theo dõi thị trường; biết rõ vùng giá phải thoát ra,…

Khi cọ xát với thị trường, trader luyện tập liên tục để nhận biết quá trình tương giao giữa thân tâm và đối tượng bên ngoài thấy ra các tâm bất thiện trong tâm mình: từ không thấy đến thấy muộn màng, rồi thấy sớm hơn, thấy chúng đang tiếp diễn, thấy chúng vừa nhen khởi rồi thấy ngay khi chúng diễn ra, rồi đến mức độ chúng không khởi được nữa. Chúng ta chỉ thấy thôi mà không cố gắng đè nén hoặc dẹp bỏ chúng đi. Khi đang sân mà chúng ta thấy rõ trạng thái sân như thực tánh thì sẽ không có cái gọi là "tôi sân". Không có cái tôi duy trì hay loại bỏ sân thì sân tự biến mất trong bản chất vô thường sinh diệt của nó. "Ở đây, chúng ta chỉ cần lưu ý một điều là thấy ngay cái pháp thực tại, cái sandiṭṭhiko, mà không bỏ lỡ bất cứ một pháp nào. Nếu đang sân mà muốn dẹp cái sân đó đi cho khuất mắt thì hoặc là sân tăng thêm hoặc là sân tạm thời bị ức chế cho đến khi nó có cơ hội bùng lên trở lại. Chúng ta có thể thiền định hoặc niệm tâm từ v.v. để chế ngự sân, nhưng như đá đè cỏ, nếu có cơ hội sân vẫn có thể theo duyên mà tái hiện."

Cụ thể khi theo dõi thị trường thì mắt chúng ta thấy giá đang tăng/giảm và nếu cái thấy này được giữ nguyên ở ngay đó thì nó giống nhau ở mỗi người. Nhưng do thiếu tỉnh thức, trader thường hồi tưởng về quá khứ (mà trong quá khứ mỗi người giao dịch khác nhau) hay

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

tưởng tượng ra tương lai (mà tưởng tượng thì ra đủ thứ không ai giống ai) mà xuất hiện các cảm xúc và hành động khác nhau. Có thể anh ta nhận biết rõ được cảm giác khó chịu khi giá biến động ngược chiều với lệnh đang nắm giữ hoặc bực bội vì thua lỗ hôm trước mà muốn xua đuổi nó đi càng sớm càng tốt (phi hữu ái) là tâm sân. Anh ta nhận biết cảm giác vui sướng, bốc đồng khi đang có lợi nhuận và dính mắc vào đó (hữu ái) mong nó duy trì nó là tâm tham (trader hay gọi là it's better than sex). Hoặc anh ta nhận biết cảm giác buồn chán vì chờ đợi lâu quá không giao dịch và hành động "mua bán một chút cho vui" để thoát ra khỏi tâm trạng đó (dục ái) là tâm si; rồi bị thua lỗ, đối kháng lại thị trường, tâm sân tiếp tục khởi lên... Anh ta cũng thấy sự thắng thua (đối kháng, dính mắc) gây ra căng thẳng thần kinh, tác động ngược lại toàn thân như làm cho hồi hộp, nghẹt thở, tim đập nhanh, la hét, reo hò… Chi tiết hơn, anh ta có thể thấy mình đang muốn kéo lùi hoặc hủy lệnh cắt lỗ do sân chi phối; nhồi thêm lệnh khối lượng lớn vào cuối sóng do tham lam… Nói chung là chuỗi diễn biến rất đa dạng và biến hóa liên tục trong nội tâm. Bằng sự thực tập quan sát liên tục, trader càng ngày càng phát hiện sớm hoạt động của nội tâm tham sân si, dần dần thoát khỏi sự chi phối của chúng và giao dịch ngày càng sáng suốt với nội tâm tĩnh lặng, không căng thẳng.

Bên cạnh đó, Đạo Trading khuyến nghị trader cần thường xuyên tự quan sát, ghi chép, đánh dấu trên đồ thị giá (theo phương pháp giao dịch nêu trong tài liệu này) với sự chú tâm trọn vẹn, không mong cầu vào các phân tích, khuyến nghị mua bán từ bên ngoài. Đây là quay về cách làm việc của các trader từ khi thị trường tài chính mới hình thành, chưa có sự hỗ trợ của computer, mạng internet. Nhờ đó, trader có thể phát hiện ra những dấu hiệu cảnh báo tinh tế của thị trường, theo sát mọi diễn biến thực, hình thành khả năng cảm nhận thị trường và thường xuyên giữ được sự sáng suốt.

Trader cũng cần lập kế hoạch giao dịch, tiên liệu những tình huống có thể xảy ra tại những vùng nhạy cảm (tạm gọi là *sinh huyệt*) và chuẩn bị các phương án ứng phó. Sự "tiên liệu" ở đây không có nghĩa là suy nghĩ miên man, vọng tưởng tương lai… mà là từ cái thấy "nhân quả", giống như khi thấy nụ hoa thì đoán biết sẽ có bông hoa. Điều quan trọng là kế hoạch giao dịch phải được lập căn cứ vào cái thực như các dấu hiệu không thể phủ nhận trên đồ thị giá, nhờ trải nghiệm đã có của trader mà không phải từ sách vở, sao chép của ai đó. Cách suy nghĩ dựa trên cái thực này là *chánh tư duy* (theo cách nói nhà Phật) và khó khăn là trader phải luôn có đủ tỉnh giác mới phân biệt được đâu là chánh tư duy, đâu là tà tư duy.

Ngoài ra, trader nên tạo thói quen trở về trọn vẹn với thân tâm, trả chúng về trạng thái an ổn trước khi quan sát thị trường để giao dịch; không sa đà tán gẫu, tránh xa tranh luận để tâm không bị phân tán hay dính mắc vào các chuyện thị phi, các chiến lược mua bán của người khác trong khi giao dịch. Mặt khác, khi đối diện thua lỗ, trader nên chủ động nhìn vào mặt tích cực của nó: đó là **bài học giác ngộ**, thấy ra sự non kém về tinh thần, thiếu sót về chuyên môn để điều chỉnh cho hoàn thiện hơn. Nếu thấy ra được hai mặt xấu tốt, lợi hại của một vấn đề thì tâm chúng ta sẽ nhanh chóng thiết lập lại quân bình, ung dung tự tại.

Lưu ý là *chú tâm* có nghĩa là tâm không phân tán nên có thể thấy bao quát, khác với *tập trung* là chỉ để ý chuyên nhất vào một đối tượng cố định, ví như một trader chỉ tập trung vào bảng điện và quên mất thân tâm mình. Chúng ta phải thường trực quan sát tâm mình để nó

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

không lăng xăng, bị tham lam hút vào hay sân hận đẩy ra, cũng giữ không cho dính mắc vào yếu tố bên ngoài (bảng điện), phóng dật về quá khứ hay tương lai.

Là một trader, chúng ta cần luôn làm việc tỉnh thức, nhận biết mọi cảm xúc mà không được quyền lãng mạn xa xỉ như nhà thơ Xuân Diệu viết: "Tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn..."

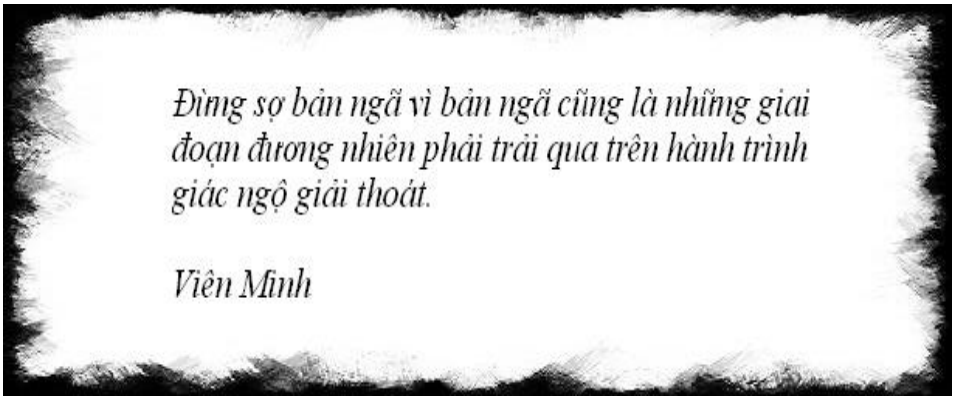
Martin S. Schwartz – một trader thượng thặng, giành giải vô địch đầu tư nước Mỹ 1984, đã có một phát biểu rất tương đồng với quan điểm của Đạo Trading: "Thay đổi quan trọng nhất trong sự nghiệp trading của tôi đã xảy ra khi tôi học tách rời bản ngã ra khỏi giao dịch*" (The most important change in my trading career occurred when I learned to divorce my ego from the trade.)*

* * *

Có thể thấy rằng bản ngã (cái tôi) là gốc rễ sâu thẳm gây ra mọi sai lầm và khổ đau trong cuộc sống và trong nghề nghiệp mà quá trình thiền để thấy ra bản ngã là một quá trình gian nan, không mấy người vượt qua được. Một khi đã để cho thị trường quyết định hướng đi, không cho bản ngã xen vào thì bạn thấy rằng lúc đó chỉ có hành động giao dịch chứ không có người giao dịch, chỉ có lệnh thua lỗ chứ không có người thua lỗ, chỉ có lệnh thắng chứ không có người thắng, chỉ có lệnh ngược hướng chứ không có người bị kẹt lệnh… Bạn đã có thể buông giao dịch của mình ra cho thị trường, không bắt buộc nó phải thắng hay thua.

Tóm lại, thiền vipassana là giải pháp hiệu quả để hóa giải các vấn đề liên quan đến tâm thức trong nghề trading mà chánh niệm là trọng tâm của nó. Trader phải thực tập sống trọn vẹn với thực tại, nhìn thị trường thật minh bạch, chỉ chú tâm đến cái đang xảy ra, không để phóng tâm về cái sẽ xảy ra hay đã xảy ra. Bằng cách *thận trọng - chú tâm - quan sát* trong mọi sinh hoạt đời sống và công việc, chúng ta dần dần bỏ đi các ý nghĩ miên man, ham muốn ảo tưởng để quay về một cái tâm tĩnh lặng trong sáng và bình an.

Cuối cùng, tôi muốn lập lại câu nói này một lần nữa: "Tôi không phải chuyên gia về tâm lý, cũng không phải về trading. Tôi là chuyên gia về chính mình."



Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

3. CÁC VẤN ĐỀ NAN GIẢI VỀ TÂM LÝ TRONG TRADING

KIÊN NHẪN VÀ KỶ LUẬT

Từ **kiên nhẫn** (patience) có nhiều nghĩa hơi khác nhau tùy theo từng ngữ cảnh. Khi thì nó có nghĩa kiên trì, không bỏ cuộc; khi thì không quá nóng lòng chờ kết quả, cứ bình tĩnh chờ thời gian đến; khi thì có nghĩa nhẫn nại, nhẫn nhịn, nhẫn nhục, kham nhẫn... Một người thiếu kiên nhẫn thường sẽ mong mỏi sự việc xảy ra theo như ý mình. Anh ta chỉ nghĩ đến những suy nghĩ, dự định của mình mà quên rằng nó còn phụ thuộc nhiều nhân duyên liên hệ khác. Ngược lại, người kiên nhẫn có cái nhìn tổng thể hơn, thấy sự vật thay đổi, chuyển động và trôi theo dòng chảy, và nếu sự việc xảy ra không như dự tính thì người ấy cũng có thể nhìn nó như một phần của dòng đời lên xuống, "mưu sự tại nhân, thành sự tại thiên" mà thôi.

Trong nghề trading, tôi thấy sự quan trọng của tính kiên nhẫn xuyên suốt quá trình làm việc. Người kiên nhẫn trở nên nhận biết khoảng thời gian cần thiết để thuần thục trong nghề, nhận biết các giai đoạn cần phải trải qua và chỉ chú trọng luyện tập để hoàn thiện mình. Khi xác định rằng nghề này đòi hỏi phải trải nghiệm thực tế trong vài năm giống như thời gian hoàn tất một chương trình đại học thì bạn sẽ không nóng vội và có sự chuẩn bị kỹ lưỡng về tài chính.

Kiên nhẫn trong nghề cũng là kiên trì, bền bỉ làm việc học hỏi thị trường qua ngày tháng. Bạn sẽ kiên trì theo đuổi công việc vượt qua định kiến xã hội, chấp nhận làm việc độc lập (nhưng không phải kiểu say mê, nghiện ngập); bạn kiên nhẫn lắng nghe, quan sát, ghi chép về thị trường đều đặn; bạn kiên nhẫn giao dịch khối lượng thật nhỏ cho đến khi thuần thục.

Kiên nhẫn trong nghề cũng là khả năng chế ngự thân tâm trước những xung động quá mức hay những tình cảm bốc đồng, không những chỉ sân hận mà cả tham lam, ngạo mạn, ích kỷ, tật đố v.v... đã tập nhiễm lâu ngày**.** Đây là loại kiên nhẫn ở mức độ sâu sắc mà trader khó đạt được. Nếu một trader đang thua, anh ta mang trong mình cảm giác khó chịu nên cố gắng xua đuổi nó (phi hữu ái) và trở lên mất kiên nhẫn. Nếu đang thắng, anh ta có thể bốc đồng, tham lam muốn nhiều hơn (hữu ái), không kiên nhẫn chờ đợi các cơ hội tiếp theo và dẫn đến những hành động giao dịch dễ dãi. Hoặc có thể do ưa thích cảm giác mạnh (dục ái) mà lăng xăng giao dịch quá độ, không thể đợi đến khi xuất hiện tín hiệu giao dịch tốt…

Trader không có sự nhẫn nại là do chấp vào cái ta, nên như Thiền sư Viên Minh nói: "nhẫn nại hoàn hảo nhất là hoàn toàn buông cái ta đối kháng. Khi trí tuệ thấy rõ trật tự vận hành tự nhiên của pháp trong quan hệ nhân quả nghiệp báo, bạn bắt đầu tinh tấn sống thuận pháp, không quá nỗ lực, cũng không buông lung. Tuy nhiên, khi gặp phải khó khăn gian khổ bạn thường phản ứng theo thói quen đối kháng hoặc trốn chạy, từ chối đón nhận sự thật. Nhưng chính phản ứng đối kháng hoặc chạy trốn này càng làm gia tăng áp lực của sự gian khó, và tất nhiên đưa đến căng thẳng, phiền não và khổ đau. Vì vậy, người có trí tuệ biết nhẫn nại để thoát ly cái ta bất bình, đối kháng. Nghịch cảnh không đem đến khổ đau mà chính cái

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

ta nóng nảy không nhẫn nại mới tạo ra đối kháng rồi lãnh lấy hậu quả là lo âu, sợ hãi, khổ đau và phiền muộn. Cho nên, mỗi khi gặp phải tình huống khó khăn nguy hiểm, bạn càng căng thẳng nôn nóng muốn thoát khỏi nó bao nhiêu càng làm cho vấn đề khó khăn phức tạp và khó chịu đựng hơn bấy nhiêu. Thái độ tốt nhất là bình tĩnh nhẫn nại thì áp lực sẽ không phát sinh, còn nếu đã phát sinh thì nó sẽ tự hóa giải.

Mục đích của nhẫn nại không phải để vượt qua gian khó, mà là thoát khỏi sự bồn chồn, nóng nảy của cái ta đối kháng. Bạn không thể vượt qua mọi khó khăn trong đời sống. Có những khó khăn mà bạn phải đón nhận và chung sống hòa bình suốt đời. Ngay khi bạn khởi lên ý muốn vượt qua gian khó là bạn đã dựng lên chướng ngại cho mình. Chướng ngại lớn nhất chính là cái ta của bạn. Nó chỉ biết làm sao có lợi cho mình mà không thấy nguyên lý vận hành của sự sống. Cho nên nó luôn tìm cách phản kháng cái không thích, và đòi được cái vừa lòng. Chính vì thái độ lăng xăng đó cái ta tự tạo ra bất an trong khi luôn muốn được bình an!"

Một vấn đề lớn khác trong nghề là trader luôn phá vỡ **kỷ luật** đã đặt ra. Có người nói đùa rằng đối với nghề trading "kỷ luật sinh ra là để bị phá vỡ" mà đây lại là sự thật. Nhìn sâu một chút, chúng ta thấy rằng kỷ luật chính là các biện pháp cụ thể đặt ra nhằm kiềm chế bản ngã, hỗ trợ cho trader tăng thêm kiên nhẫn. Tuy nhiên, khi sự đối kháng (sân), dính mắc (tham) hay lăng xăng (si) trong công việc đủ mạnh thì chúng sẽ dễ dàng vượt khỏi vòng kiểm soát của ý thức, làm cho trader không còn vận dụng được các hiểu biết chuyên môn để giao dịch hiệu quả.

Do đó, nếu không có được may mắn làm việc trong một môi trường tổ chức mang tính chuyên nghiệp cao thì bạn sẽ gặp nhiều khó khăn khi tự áp dụng kỷ luật cho chính mình nếu không hiểu bản chất của nó. Kỷ luật tự giác (self-discipline) – như Henepola Gunaratana nói - "là một nghệ thuật nhìn thấu được cái tính chất rỗng tuếch của những cảm xúc trong ta, và thấy xuyên qua được những bí mật của chúng. Chúng không còn khả năng khống chế ta được nữa. Tất cả chỉ là một vở tuồng, một sự dối lừa.

Những cảm xúc ấy, chúng thôi thúc ta, hung hăng với ta, chúng phỉnh phờ, dụ dỗ ta, đe dọa ta, nhưng thật ra chúng hoàn toàn rỗng tuếch. Ta tuân phục chúng chỉ vì thói quen mà thôi. Ta chịu thua vì ta không bao giờ chịu khó nhìn xuyên qua chúng.

Nhưng chỉ có một cách duy nhất để khám phá ra điều ấy, mà những chữ in trên trang giấy này không thể làm được. Bạn chỉ cần ngồi xuống và nhìn vào bên trong, quán sát những gì sinh khởi: bất an, lo lắng, vọng động, đau đớn… Chỉ cần nhìn và theo dõi, và đừng tham dự vào. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng chúng tự động biến đi mất. Nó sinh lên, nó diệt đi. Rất đơn giản.

Thật ra có một chữ khác để dùng thay cho kỷ luật tự giác, đó là sự kiên nhẫn!"

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Như vậy, hai vấn đề nan giải của trader là kiên nhẫn và kỷ luật chung qui lại vẫn có nguồn gốc từ cái bản ngã mong muốn trở thành, không bằng lòng với hiện tại, chạy ra khỏi cái đang là, càng mong muốn thì càng đánh mất thực tại, càng mất kiên nhẫn và không thể giữ được kỷ luật. Nếu tỉnh thức, trọn vẹn với cái đang là (being) thì "nó sao, mình vậy", không bị lôi kéo bởi cái "cho là, sẽ là, phải là" (becoming) thì không phải "chịu đựng" thực tại nữa. Khi đó thì thời gian tâm lý bằng 0 và không cần đến sự kiên nhẫn mà vẫn có kiên nhẫn vô cùng, không đặt ra kỷ luật mà vẫn có kỷ luật hoàn hảo. Cho nên, cách hóa giải các vấn đề này cũng chính là thiền vipassana đã nêu ở trên.

TRỰC GIÁC

Một khả năng mà các trader chuyên nghiệp luôn tìm kiếm, đó là trực giác. Trực giác cho họ có khả năng phản ứng chính xác đến mức kỳ lạ, nhưng chỉ thoáng qua, khi ẩn khi hiện và không phải ai cũng kinh nghiệm được. Albert Einstein đã mô tả nguồn gốc của trực giác như sau: "Một ý tưởng mới thình lình xuất hiện và đúng ra là theo cách trực giác, nhưng trực giác chẳng là gì ngoài kết quả của những trải nghiệm trí thức trước đó" (A new idea comes suddenly and in a rather intuitive way, but intuition is nothing but the outcome of earlier intellectual experiences).

Trực giác là một vấn đề thuộc tâm trí con người, rất khó nắm bắt nên chỉ có một ít người trực tiếp quan sát được chúng mới khám phá được. Tôi nhận thấy mô tả của Thiền sư Nyanaponika có thể giúp chúng ta hiểu rõ về nó:

"Trực giác không phải là một món quà cho không, biếu không. Cũng như các khả năng tâm linh khác, nó sanh khởi lên từ những nhân duyên, điều kiện nhất định. Trong trường hợp này, nhân duyên chủ yếu là bộ nhớ lưu trữ những suy nghĩ và nhận thức trong tiềm thức. Hiển nhiên, những ký ức là mảnh đất màu mỡ để trưởng dưỡng trực giác phải là những ký ức có cường độ mạnh, rõ nét và có nhiều đặc tính khác biệt; bởi vì đó là những ký ức dễ tiếp cận nhất. Ở đây cũng vậy, mối quan hệ nhân duyên của đối tượng nhận thức được lưu trữ trong ký ức có đóng góp rất lớn. Những hồi ức loại này có tính liên kết lớn hơn những sự kiện riêng rẽ, rời rạc và mơ hồ; và chúng sẽ tham gia tạo dựng những hình thái ý nghĩa mới một cách dễ dàng hơn. Những hình ảnh hồi ức rõ ràng này sẽ là những nhân tố kích thích và trợ giúp mạnh mẽ cho trực giác. Trong những tầng sâu kín của vô thức, công việc thu thập và tổ chức vật liệu: bao gồm tri thức và kinh nghiệm nhận thức, vẫn tiếp tục diễn ra một cách thầm lặng cho đến khi nó chín muồi và nổi lên thành trực giác. Sự bùng nổ trực giác ấy đôi khi bắt nguồn từ những sự kiện hết sức thường tình. Tuy nhiên, mặc dù có vẻ là thường tình, song những sự kiện đó lại có khả năng liên tưởng, kết nối mạnh nếu trước đó chúng đã là đối tượng của *sự chú ý liên tục*. Công năng làm chậm và tạm dừng của ghi nhận thuần túy sẽ làm bộc lộ những chiều kích sâu sắc của những sự việc đơn giản trong cuộc sống đời thường, và do đó cung cấp tác nhân kích thích cho trực giác phát triển.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Điều này cũng được áp dụng với trí tuệ trực giác chứng nghiệm chân lý Tứ Thánh Đế (bốn sự thật cao thượng: khổ, nguyên nhân của khổ, con đường diệt khổ, và sự đoạn diệt khổ), mà đỉnh cao là sự giải thoát hoàn toàn (arahatta). Trong kinh điển ghi lại nhiều trường hợp các vị Tăng và Ni không thể đạt được trí tuệ trực giác khi thực hành thiền. Tia chớp trực giác đôi khi chợt đến với họ trong những hoàn cảnh rất khác nhau: khi vấp chân phải hòn đá hay lúc nhìn thấy một đám cháy rừng, khi bắt gặp hình ảnh một đám bọt trên sông. Ở đây chúng ta thấy lại một điều khẳng định câu nói dường như rất mâu thuẫn là: "với chủ ý, đạt đến trạng thái không còn chủ ý". Với chủ ý đưa toàn bộ ánh sáng chánh niệm soi chiếu từng hành động và sự việc nhỏ nhất trong cuộc sống hàng ngày, cuối cùng trí tuệ giải thoát sẽ sanh khởi.

Sự chú ý liên tục không chỉ cung cấp mảnh đất màu mỡ cho trực giác phát triển, mà còn giúp chúng ta tận dụng tốt hơn và thậm chí có thể tái lặp lại những khoảnh khắc trực giác ấy. Nhiều người hoạt động trong các lĩnh vực sáng tạo khác nhau đều phàn nàn giống nhau về một kinh nghiệm là: *tia chớp trực giác xuất hiện quá đột ngột và biến mất quá nhanh đến nỗi phản ứng chậm chạp của tâm không kịp nắm bắt được nó. Nhưng khi tâm đã được huấn luyện tạm dừng để quan sát, làm chậm lại và chú ý liên tục, và nếu vô thức được tác động như đã nói ở trên, thì khoảnh khắc trực giác sẽ trở nên hoàn chỉnh hơn, chậm rãi và mạnh mẽ hơn.* Trong trường hợp đó, tác động của nó sẽ đủ mạnh và rõ ràng, cho phép chúng ta tận dụng đầy đủ khoảnh khắc trí tuệ trực giác ấy. Thậm chí có thể kéo những xung động đang trên đà đi xuống lên tới đỉnh cao mới, tương tự như những giai điệu nhạc trong một bài hát, khi đi xuống lại được hòa âm lên cao, tiếp nối từ những nốt nhạc cuối cùng của giai điệu trước."

THAM LAM

(Maha ThongKham Medhivongs) - Theo Phật dạy sự bắt đầu của lòng tham là ưa, thích. Sự ưa, thích nầy không làm hại cho bản thân người ưa thích và người ở gần bên. Vì người ưa thích làm lụng để lấy tiền, chớ không làm gì đến kẻ khác để lấy tiền làm giàu cho bản thân mình. Như vậy chưa gọi là Tham được.

Nếu đem lòng tham ví với các trạng thái của trái xoài chín và nếu phân tách trạng thái của trái xoài chín, thì người ta thấy có 7 giai đoạn:

1. Hườm hườm	2. Vừa chín	3. Chín đều	4. Chín mùi.
5. Chín thâm kim	6. Chín úng	7. Chín rục có dòi.	

Người ăn xoài có thể ăn bốn thứ xoài từ hườm hườm cho tới xoài chín mùi thì thật là vô hại, bằng ăn ba thứ sau sẽ có hại cho sức khỏe.

Lòng tham cũng có tuần tự tiến triển như chín mùi của trái xoài. Có thứ lòng tham cũng không hại, nhưng ta không biết ngăn đón nó, thì nó lại đem đến sự tai hại cho ta. Như tôi đã

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

nói bắt đầu của của lòng tham là sự ưa thích, nếu ta không biết ngăn nó, nó sẽ đi lần tới ham muốn và ham muốn tội lỗi, rồi tới tham.

Chư đại-đức thường dạy không nên tham lam và nên ngăn ngừa chứng tham lam. Ý chư Đại đức dạy rằng nên trông coi tâm ta, đừng để nó đi quá cái mức ưa thích tới nơi tham lam thái quá, rồi gây ra tội lỗi. Vì khi mà tâm người đi tới giai đoạn tham thì nó lại tìm mưu nầy kế kia để thỏa mãn, bất luận là phải làm một điều gì, dầu có trái với pháp luật chăng nữa cũng vẫn cứ làm.

Đây tôi xin phân ra từng giai đoạn của lòng tham và xin tuần tự giải thích:

1. Ưa (rati): Khi mình trông thấy một vật gì hay nghe một tiếng gì vừa lòng, thì mình thấy ưa vật ấy hay tiếng ấy. Sự ưa ấy Phạn ngữ gọi là rati. Rati nầy có ở trong lòng của mọi người, từ giàu sang đến nghèo khó. Nhưng sự ưa ấy không gọi là tham, không gọi là ác.

2. Thích (icchā): Thích nghĩa là muốn được vật gì mà mình đã ưa, mình cầu cho được mình mong mỏi. Lòng mong cầu nầy không có gì ác bằng chiếm đoạt sái với lẽ đạo, hay luật đời, vì khi tâm còn trong vòng tốt đẹp, như muốn học giỏi làm việc nhiều để được tiền, siêng năng làm cho ra tiền bằng cách chánh mạng và chánh nghiệp. Hạng icchà nầy không gọi là tham được. Vì nếu không thành công thì đó chẳng qua là sự hiểu lầm thôi, chưa gây ra tội lỗi.

3. Ham muốn (mahicchā): Giai đoạn này là giai đoạn bắt đầu đi vào tội lỗi, nếu ta không dùng trí tuệ kềm hãm hay trừ nó ngay lúc phát sanh. Nhưng đây cũng chưa hẳn là đi đến nơi phá giới hay là phạm pháp. Nó chỉ làm giảm mất phẩm hạnh thanh cao của mình thôi, vì khi người ta ham muốn, thường làm những chuyện chướng mắt, không lịch sự. Ta có thể thấy người ham muốn ấy trong nhiều trường hợp như trong bữa ăn, khi người ham muốn thấy món ăn nào ngon và hợp miệng mình, thì không còn nghĩ đến người quanh mình, ăn lấy ăn để, như thế làm giảm mất giá trị của mình. Chúng ta còn thường thấy nơi chen chúc mua đồ bằng "Bông" hay là khi gặp tuồng hát hay, kẻ đến sau mà chen lấn vào trước, không nghĩ đến người đã đứng đợi từ trước. Hạng người ham muốn nầy chỉ biết thủ lợi cho mình thôi, không nghĩ đến ai hết, nhưng họ cũng không làm hại ai. Đây là sơ khởi của lòng tham, nếu người ấy không biết giữ mình hay sửa chữa mình, thì họ sẽ đi đến chỗ tham không còn là bao xa. Người mà có lòng ham muốn nầy, ví như người thổi bong bóng, khi họ thổi bong bóng càng lúc càng lớn, thì cái bong bóng lại từ từ che tất cả các sự vật trước mặt họ: họ chỉ thấy cái bong bóng ấy thôi. Người ham muốn cũng vậy, cứ để tâm theo đà ấy mà đi mãi mãi, thì lại đi tới tham.

Nếu có người hỏi: "Vậy người muốn làm giàu và ham nhiều, hai người nầy có giống nhau không?" Không giống nhau được. Vì người muốn làm giàu chỉ lo chăm chỉ làm việc có lợi nhiều cho giàu, không gian lận để làm giàu, thì cái giàu ấy không thể gọi là ham nhiều được. Còn ham nhiều có nghĩa là có gian lận. Làm giàu do nơi cần cù và chánh nghiệp ấy do nơi rati (ưa) chớ không phải do nơi ham muốn. Còn ham muốn là sự làm lòng người bôn chôn nóng nảy muốn được của về cho mình, mặc dầu là không phạm luật sai pháp, nhưng không hoàn toàn trong sạch, vì bày tỏ ra bên ngoài cho người trông thấy: đó là con đường bắt đầu đi sâu vào tội lỗi là lòng tham.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Ví dụ như hai người đi bộ cùng đi đến một nơi chỉ định là từ Sài Gòn đi Vũng Tàu.

Một người thì đi không hối hả hấp tấp, đi vừa phải với sức mình. Còn một người thì đi hấp tấp cho mau, vậy mà vẫn còn thấy chậm, rồi chạy lúp xúp, nhưng cũng chẳng vừa lòng, cố chạy cho mau để tới chỗ. Cách đi của người nầy không đem lại kết quả tốt đẹp mà trái lại làm cho mệt và đôi khi phải bệnh, vì sự làm quá sức. Người nầy cũng như người ham nhiều, còn người kia là người muốn làm giàu, khác với nhau cũng như rati (thích) và mahicchà khác nhau vậy.

4. Ham muốn tội lỗi (pāpicchā): hay ham muốn một cách sâu xa đê tiện. Không biết tội lỗi và trái với luật pháp.

Một khi tâm người đi tới chỗ ham muốn sâu xa đê tiện thì không còn nghĩ tới sự khen chê khinh bỉ của thế nhơn. Người có tâm ấy chỉ biết làm theo khát vọng của mình thôi, không còn lo sợ gì hết. Mặc dầu chuyện làm ấy đối với pháp luật là vô tội, nhưng không khỏi miệng đời phê phán và người đời khinh bỉ, chẳng hạn như chuyện làm của nhiều người nịnh bợ bề trên để được che chở làm việc ít mà hưởng lợi nhiều.

Chúng ta đừng nghĩ rằng: việc làm quấy, ý tưởng xấu mà ta giấu che không ai biết: tất cả những sự suy nghĩ và sự hành động mà mình cho là thật kín, cũng có ngày lộ ra, vì đó là việc làm hay là sự suy nghĩ cũng có ảnh hưởng đến đời ta, không sớm thì muộn đều lộ liễu cho người thấy.

Tâm chúng ta xấu xa đê tiện hằng tìm kiếm những điều xấu xa tội lỗi. Tâm chúng ta có thể ví như con lằng xanh. Con lằng xanh thích những cái gì mà người đời nhờm gớm. Tâm ta cũng có khuynh hướng thích những điều nhờm gớm như vậy, nên bậc tri thức nhận thấy rõ nó, như ta thấy rõ con lằng xanh.

5. Tham (lobha): là ham muốn mãnh liệt trong lòng mình và muốn chiếm của kẻ khác, hoặc cưỡng bách để đem về cho mình hay trộm cắp v.v... Tóm lại là dùng phương tiện nào cũng được miễn đem vật mình đã thích về cho mình. Hạng người ham muốn nầy không màng tội lỗi đối với pháp luật và cũng không sợ quả của luân hồi.

Lòng tham không đo lường, hoặc hình dung ra thế nầy thế nọ được. Muốn dễ nhận thức, tôi xin ví dụ như thế nầy:

Có người muốn được một trăm ngàn đồng để làm một công việc gì. Người cố hết sức làm lụng vất vả để có đủ số tiền cần dùng vào việc ấy. Người nầy không gọi là tham mà gọi là ưa-thích.

Còn một người khác chỉ cần một ngàn đồng thôi, mà lại đi lường gạt hay làm một chuyện gì bất chánh để có số tiền thì người ấy gọi là người tham. Vậy ham muốn một cách bất hợp pháp, bất chánh, mặc dầu một xu nhỏ cũng gọi là tham.

Tham là một ác pháp, một phiền não, là nguồn gốc làm cho tâm ta nhơ đục, tội lỗi; và cũng vì nó mà luân hồi.

Lòng tham đến giai đoạn nầy là hiện thân của tội ác.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

6. Tham lam (abhijhā): tham quá sức, lòng tham quá sức nầy có thể khiến người ta làm tội ác được.

7. Tham lam thái quá (abhijhàvisamalobha): nghĩa là lòng tham đã đi tới tột độ, không còn chỗ nào cao hơn. Lòng tham nầy làm cho lòng người mờ tối, không còn nhận thấy phải trái, dám giết người cướp của miễn đoạt cho được mới nghe. Lòng tham của con người tới mức độ nầy, thì không còn phương pháp nào chặn đứng được.

SÂN HẬN

(Sayadaw U. Jotika) - Hay cáu giận, dễ kích động – đó đều là những từ chỉ tâm trạng tiêu cực.

Nhưng hãy xem cho kỹ xem bạn có thể tìm thấy những trạng thái cảm xúc như thế trong chính bản thân mình hay không.

Oán giận, Tàn nhẫn, Chua cay, Hay gây sự, Ác ý, Hờn dỗi, Giận dữ mù quáng – đó thật là những điều kinh khủng.

Bực dọc, Oán ghét, Căm thù, Thù địch, Nhạo báng.

Sợ hãi, Bất an, Bứt rứt, Lo ngại, Bồn chồn hốt hoảng, Lo sợ, Khiếp đảm – rất nhiều ngữ nghĩa khác nhau.

Nghi ngại, Lo lắng, Day dứt, Cáu kỉnh, Kinh sợ, Hãi hùng, Kinh hoàng, Hoảng loạn.

Tất cả những từ này ở trong tiếng Pali chỉ là DOSA – sân. Chỉ một từ trong ngôn ngữ Pali, DOSA. Nó chứa tất cả mọi nghĩa ấy.

Ghê tởm, Khinh miệt, Khinh bỉ, Coi thường, Ghét cay ghét đắng, Ác cảm, Chán ghét, Khiếp sợ.

Rất nhiều sắc thái cảm xúc tiêu cực. Xấu hổ, Mặc cảm tội lỗi, Ngượng ngập, Buồn tủi, Hối hận, Nhục nhã, Hối tiếc, Ăn năn hối lỗi, Điên tiết, Thịnh nộ, Oán hận, Phẫn nộ, Bực tức, Căm phẫn, Phật ý, Chua cay, Thù oán, Phiền muộn, Cáu kỉnh, Thù hằn, Căm ghét, Thô bạo, Buồn bã, Sầu khổ, Đau buồn, Ủ rũ, U sầu, U uất, Tự thương hại bản thân, Cô đơn, Chán ngán, Thất vọng, Trầm cảm - Phiền muộn.

Tất cả chỉ có nghĩa là dosa – sân. Chỉ một từ duy nhất.

Tôi muốn các bạn hiểu một từ này – DOSA, sân. Tất cả các cảm xúc tiêu cực đó đều là tâm sân. Đức Phật dạy: "Sadosam va cittam 'sadosam cittan'ti pajānāti" *(Khi tâm có sân, vị ấy biết rõ tâm đang có sân).* Khi bạn có những suy nghĩ tiêu cực như vậy, hãy nhìn chúng một cách thật cẩn thận và hiểu rằng chúng là tâm sân. Không phải là tâm sân của bạn – nó

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

không thuộc về bạn. Nó không phải là một ai cả. Nó chỉ là một cảm xúc, một suy nghĩ mà thôi.

Càng nhìn rõ những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực, chúng càng ít nổi lên. Và bạn càng làm chủ được chúng. Hãy hiểu rõ những từ này. Chúng rất quan trọng.

** Cần lưu ý là tâm sân có 2 khuynh hướng:*

- Sân hận: phát ra, tấn công, tiêu diệt đối tượng

- Sợ hãi: thu lại, thủ thế, tránh né đối tượng

SỢ HÃI

(J. Krishnamurti) - "Đầu tiên chúng ta hãy tự hỏi "sợ là gì" và "nỗi sợ hãi nổi lên như thế nào"?

Đối với chúng ta, bản thân từ ngữ "sợ" nghĩa là gì? Tôi đang tự hỏi "sợ là cái gì", chứ không phải là "tôi sợ cái gì".

Tôi sống theo một mẫu mực nào đó; tôi suy nghĩ theo một khuôn khổ nào đó; tôi có trong lòng những niềm tin và những giáo điều nào đó và tôi không muốn những lề lối sống đó bị xáo trộn, vì cuộc đời tôi đã gắn bó chằng chịt với chúng rồi. Tôi không muốn chúng bị xáo trộn, bởi lẽ sự xáo trộn sẽ nẩy sinh ra trạng thái mù mịt mơ hồ mà tôi không thích. Nếu tôi bị bứt ra khỏi những gì tôi đã biết và đã tin thì tôi cũng muốn có sự chắc chắn một cách tương đối về tình trạng tương lai của tôi. Nhưng khi bộ não đã tạo ra những **khuôn mẫu** rồi thì nó từ chối sự sản sinh những khuôn mẫu mới khác, mà có thể là bấp bênh. "Sự di chuyển từ trạng thái chắc chắn sang trạng thái bấp bênh là cái mà tôi gọi là sợ".

Hiện tại, ngay lúc tôi đang ngồi đây, tôi không sợ. Lúc này tôi không sợ, chẳng có chuyện gì xẩy ra cho tôi, chẳng ai đe dọa hoặc lấy cái gì của tôi. Nhưng ngoài cái thời gian đang hiện hữu này, trong tâm thức tôi còn có một lớp sâu hơn, đó là vùng ý thức hoặc vô thức, đâu đó, manh nha tới điều gì đó có thể xảy ra cho tôi trong tương lai, hoặc e ngại về một cái gì đó từ thời quá khứ đột nhiên ụp xuống đầu tôi. Cho nên tôi sợ cả quá khứ lẫn tương lai. Thế là tôi đã chia thời gian ra thành quá khứ và tương lai. Đến đây thì sự suy nghĩ nhảy vào lên giọng: "Coi chừng, sẽ không gặp được điều đó một lần nữa đâu", hoặc "Sửa soạn sẵn cho tương lai đi. Tương lai anh có thể sẽ nguy khốn. Bây giờ tuy là anh đã có chút đỉnh, nhưng rồi ra có thể là anh sẽ bị mất hết. Biết đâu chừng ngày mai anh sẽ chết, vợ anh có thể bỏ anh, có thể anh sẽ mất công ăn việc làm. Anh có thể chẳng bao giờ trở thành người có danh vọng. Có thể anh sẽ cô đơn... "

Bây giờ chúng ta hãy thử xét tới cái dạng sợ hãi của chính bạn. Nhìn coi. Quan sát kỹ phản ứng của bạn đi. Bạn có thể nhìn nỗi sợ hãi đó mà không nhấp nhổm muốn bỏ chạy, không nẩy ra chút ý muốn bào chữa, kết án hoặc kiềm chế chăng? Bạn có thể trực diện nỗi sợ

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

đó mà không có trong tâm cái từ ngữ đã làm thức dậy nỗi sợ chăng? Bạn có thể trực diện sự chết, thí dụ thế, mà không có từ ngữ đã đánh thức nỗi sợ chết chăng? Bản thân từ ngữ đã đem tới sự chấn động, cũng như từ ngữ "yêu" có sự rung động của chính nó, có ấn tượng của chính nó, phải vậy không?

Bây giờ hãy coi có phải là những **hình ảnh** trong tâm trí bạn về sự chết, ký ức về biết bao nhiêu cái chết mà bạn đã nhìn thấy, cùng với sự bạn tự liên tưởng chính bản thân với những chuyện đã xẩy ra còn giữ trong tiềm thức đó, -- phải chăng đó chính là hình ảnh đã tạo ra sự sợ hãi trong lòng bạn? Hay là quả thật bạn sợ sự chết sẽ đến chứ không phải là bạn sợ những hình tượng trong tâm đã tạo ra sự chết. Có phải là từ ngữ "chết" làm cho bạn sợ hay là sự chết thật? Nếu chỉ là từ ngữ hoặc ký ức là lý do để bạn sợ thì chẳng có gì đáng sợ hết ráo.

Giả dụ như hai năm trước bạn bị bệnh, ký ức về sự đau đớn, về cơn bệnh vẫn còn tồn tại trong trí nhớ, nay nó trỗi dậy nhắc nhở "Coi chừng, đừng để bị bệnh lại như lần trước nữa đấy nhé". Thế rồi ký ức cùng với bè đảng của nó là guồng máy suy tư bèn tạo nên sự sợ hãi, mà thật ra thì chẳng có cái gì đáng để mà sợ hết ráo, vì lẽ lúc đó bạn đang rất là khoẻ mạnh.

Tư tưởng, vốn là cái luôn luôn cũ mèm, bởi vì tư tưởng thoát thai từ ký ức, mà ký ức thì dĩ nhiên là luôn luôn cũ mèm -- tư tưởng, vào lúc đó, tạo ra cái cảm giác là bạn đang sợ hãi, nhưng đó chỉ là cảm giác, không có trong thực tế. Thực tế là bạn đang khỏe mạnh. Nhưng cái kinh nghiệm về sự đau ốm, vốn đã khắc ghi trong tâm trí, trỗi lên nỗi sợ "Cẩn thận, đừng để bị bệnh lại nữa đấy nhé!"

Như thế chúng ta thấy rằng chính **suy nghĩ** gây ra một loại sợ hãi."

"Để hiểu sợ hãi, ta phải nói về sự so sánh trước. Tại sao ta so sánh? Về mặt kỹ thuật, so sánh phát hiện sự tiến triển, tương quan với nhau. Năm chục năm trước chưa có bom nguyên tử, chưa có máy bay siêu âm, bây giờ chúng ta co những cái đó, và trong tương lai năm chục năm nữa, chúng ta sẽ có những cái mà hiện nay chúng ta không có. Cái đó được gọi là sự tiến bộ, luôn luôn so sánh, tương quan, và tâm trí chúng ta bị vướng mắc vào cái lối suy nghĩ kiểu đó. Không phải chỉ từ ngoại cảnh, mà ngay từ trong nội tâm, trong cái cấu trúc về tâm lý của chúng ta, chúng ta suy nghĩ theo kiểu so sánh. Chúng ta nói :" Tôi thế này, trước kia tôi thế này, và tôi sẽ khá hơn trong tương lai". Cái lối suy nghĩ kiểu so sánh như vậy, chúng ta gọi là sự tiến bộ, sự phát triển, và cuộc đời chúng ta, từ phẩm hạnh, đạo đức, tôn giáo cho đến làm ăn buôn bán, giao dịch trong xã hội, chúng ta đều dựa trên nền tảng đó. Chúng ta quan sát bản thân chúng ta một cách so sánh với cái xã hội vốn dĩ cũng thoát thai từ một sự phấn đấu trong so sánh như chính chúng ta.

So sánh sản sinh ra sợ hãi, bạn hãy tự quan sát sẽ thấy. Tôi muốn trở thành nhà văn viết hay hơn, hoặc trở thành người đẹp và thông minh hơn. Tôi muốn có nhiều kiến thức hơn mọi người. Tôi muốn thành công, muốn trở thành nhân vật quan trọng, muốn có danh tiếng trên thế giới. Thành công và danh tiếng là những điều so sánh rất căn bản về mặt tâm lý, mà do đó, chúng ta liên tục sản sinh ra sự lo sợ. Và sự so sánh cũng làm tăng thêm những mâu thuẫn, phấn đấu vốn được coi như những điều quan trọng.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Bạn nói rằng bạn phải cạnh tranh để sinh tồn trong cái thế giới này, do đó bạn so sánh và thi đua trong công việc làm ăn, trong gia đình và cái-gọi-là nội dung có tính cách tôn giáo . Bạn phải vào được thiên đường và ngồi ngay bên cạnh Chúa, hoặc một đấng cứu độ đặc biệt nào đó của bạn. Sự so sánh về tâm linh phản ảnh trong sự vị linh mục muốn trở thành giám mục, hoặc hồng y, hay cuối cùng tiến lên tới giáo hoàng. Suốt đời, chúng ta mài miệt trau giồi cái loại tâm linh đó một cách siêng năng, cần mẫn, phấn đấu để khá hơn, hoặc đạt được vị trí cao hơn người khác. Cấu trúc của đời sống xã hội và đạo đức của chúng ta đặt nền tảng trên những cái đó.

Cho nên trong cuộc đời chúng ta, cái tình trạng so sánh, cạnh tranh và sự phấn đấu không ngừng nghỉ để trở thành một nhân vật hay trở thành người vô danh, thì cũng vậy. Tôi cảm thấy rằng chính cái đó là cội rễ của toàn bộ sự sợ hãi, bởi vì chính nó đã sản sinh ra lòng thèm muốn, tật đố kî, thói ghen tị, căm thù.

Ở đâu có sự căm thù thì ở đó chắc chắn là không có tình thương yêu và sẽ càng ngày càng tăng thêm sự sợ hãi.”

SI MÊ

Người ta thường nhấn mạnh vào tham lam, sợ hãi là chướng ngại lớn nhất trong trading mà ít chú ý để thấy rằng chính trạng thái tâm si mê là mảnh đất màu mỡ cho tham sân phát triển là mối nguy hại nhất. Trạng thái tâm này rất khó hóa giải. Nó chi phối hầu hết suy nghĩ hoạt động của chúng ta trong cuộc sống nói chung và trong nghề trading nói riêng. Quan sát thị trường thì chúng ta có thể ước tính khoảng 80% thời gian thị trường không có sóng, nên khi đối diện thị trường trong tình trạng này, tâm chúng ta dễ dàng bị khởi lên các ý nghĩ lan man, tìm kiếm, nắm bắt, dẫn đến giao dịch bừa bãi hoặc quá độ (overtrade) và thua lỗ. Si mê được biểu hiện qua nhiều trạng thái tâm gồm có phóng dật (nghĩ ngợi lung tung, lao chao bấn loạn), nghi (phân vân, lưỡng lự, hốt hoảng, bứt rứt, muốn nắm bắt cái gì cũng không rõ, không xong), hôn trầm thụy miên (lười chán, ngái ngủ, thụ động), vô tàm (không biết việc đó là tội lỗi, đáng hổ thẹn), vô quý (không biết hậu quả việc làm, liều mạng).

Thiền sư Nyanaponika giảng giải về nhóm chướng ngại quấy nhiễu tâm chúng ta mà rất khó diệt trừ là các suy nghĩ lan man và mơ tưởng:

“Chúng có thể bao gồm nhiều loại ký ức và hình ảnh của quá khứ, gần hay xa, cả những thứ nổi lên từ lớp sâu trong tiềm thức; các suy nghĩ về tương lai – dự tính, vạch kế hoạch, tưởng tượng, lo sợ, hy vọng; và cả những tác động giác quan có thể xảy ra trong thời gian hành thiền thường kéo theo cả một chuỗi dài suy nghĩ. Mỗi khi định tâm và chánh niệm bị suy thoái, các suy nghĩ lan man hoặc mơ tưởng sẽ xuất hiện và lấp đầy khoảng trống. Mặc dù tự thân chúng có vẻ như vô nghĩa, song do xuất hiện thường xuyên nên chúng trở thành một chướng ngại lớn, không những chỉ đối với các thiền sinh mới, mà còn đối với tất cả mọi thiền sinh mỗi khi tâm họ xáo động và bất an. Nhưng khi những kẻ xâm chiếm này bị khống chế, thì thiền sinh có thể hành thiền liên tục trong cả thời gian dài. Là một loại phiền não trói

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

buộc, suy nghĩ lan man chỉ bị loại bỏ hoàn toàn khi đạt đến đạo quả Alahán, chánh niệm hoàn hảo của vị thánh Alahán luôn luôn canh giữ liên tục không ngừng nghỉ ở cửa ngõ của tâm."

CHÚ Ý TỔNG THỂ

(J. Krishnamurti) – "Bạn nhìn một cái cây như thế nào? Bạn có thấy tổng thể cái cây không? Nếu bạn không thấy nó như một tổng thể, bạn chẳng nhìn cái cây gì cả. Bạn có lẽ đi qua nó và nói rằng, "Có một cái cây, nó đẹp làm sao đâu!" hay nói rằng, "Đó là một cây xoài," hay "Tôi không biết những cây kia tên gì; chúng có lẽ là những cây me." Nhưng khi bạn đứng lại và quan sát – tôi đang nói sự thật, thực tế – bạn không bao giờ quan sát tổng thể cái cây; và nếu bạn không thấy tổng thể cái cây, bạn không thấy cái cây. Cùng một cách như thế là nhận biết. Nếu bạn không thấy những vận hành của cái trí của bạn một cách trọn vẹn, một cách tổng thể theo ý nghĩa đó – như bạn thấy một cái cây – bạn không nhận biết. Cái cây được cấu thành bởi những cái rễ, thân cây, những cái nhánh, những nhánh to và những nhánh nhỏ và cái nhánh rất mảnh khảnh đang nhú lên ở đó; và chiếc lá khô, chiếc lá đang rơi, cái quả, bông hoa – tất cả những thứ đó bạn thấy như một tổng thể khi bạn nhìn cái cây. Cùng một cách như thế, trong thấy những vận hành của cái trí của bạn đó, trong nhận biết đó, có ý thức của bạn về chỉ trích, ưng thuận, phủ nhận, đấu tranh, dửng dưng, tuyệt vọng, thất vọng; nhận biết bao gồm tất cả những trạng thái tâm lý đó, không phải chỉ một trạng thái. Vậy là, liệu bạn có nhận biết, ý thức cái trí của bạn theo cái ý nghĩa rất đơn giản đó, giống như thấy tổng thể một bức tranh – không phải là một góc của bức tranh và hỏi rằng, "Ai đã vẽ bức tranh đó?"

CÔ ĐƠN

(J. Krishnamurti) – "Chúng ta hiểu trạng thái cô đơn là gì? Nó là một cảm thức về sự trống rỗng, không có gì cả, một trạng thái cực kì hoang mang mờ mịt, không bến không bờ. Nó không phải là nỗi tuyệt vọng hay thất vọng, nhưng là một cảm thức về hư vô, một cảm thức về sự trống không và một cảm thức về sự ẩn ức bất toại. Tôi chắc rằng tất cả chúng ta đều đã từng cảm thấy trạng thái đó, những người hạnh phúc lẫn những người bất hạnh, những người thật năng nổ hoạt động lẫn những người mê say kiến thức. Tất cả họ đều biết trạng thái này. Nó là sự cảm nhận nỗi đau bất tận, thực sự, một nỗi đau không thể che giấu, mặc dù chúng ta cứ cố che giấu. Chúng ta hãy tiếp cận lại vấn đề này để thấy cái gì thực sự xảy ra, để thấy bạn làm gì khi bạn cảm thấy cô đơn.

Bạn cố gắng đào thoát khỏi tình cảnh cô đơn của bạn, bạn cố gắng đọc tiếp một quyển sách, bạn theo một lãnh tụ nào đó, hay bạn đi xem chiếu bóng, bạn trở nên hết sức năng nổ về mặt xã hội, bạn đi lễ bái cầu nguyện, hay bạn vẽ, bạn làm một bài thơ về nỗi cô đơn. Đấy là điều đang thực sự xảy ra. Khi bắt đầu thức giác về nỗi cô đơn, nỗi đau của nó, nỗi sợ hãi khác thường và sâu thẳm về nó, bạn tìm kiếm một lối thoát và lối thoát đó trở thành quan trọng hơn và do vậy các thứ hoạt động của bạn, kiến thức của bạn, các thần linh của bạn, những chiếc radio của bạn, tất cả trở thành quan trọng, không phải thế sao? Khi bạn đặt tầm quan trọng vào những giá trị thứ yếu, chúng đưa bạn tới bất hạnh và hỗn loạn; những giá trị thứ yếu tất nhiên là những giá trị của cảm giác; và nền văn minh hiện đại đặt nền tảng trên những giá trị ấy cống hiến cho bạn lối đào thoát này - đào thoát qua việc làm của bạn, qua gia đình của bạn, tên tuổi của bạn, việc học tập của bạn, qua việc họa vẽ v.v...; tất cả nền văn hóa của chúng ta được đặt nền tảng trên lối đào thoát đó. Nền văn minh của chúng ta được xây dựng

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

trên đó và đấy là một sự kiện. Bạn có bao giờ thử nghiệm ở trạng thái một mình chưa? Khi bạn làm thế bạn sẽ cảm thấy nó khó khăn khác thường đến dường nào và chúng ta phải có sự thông minh khác thường đến dường nào để ở vào trạng thái một mình, bởi vì tâm thức không chịu để cho chúng ta một mình. Tâm thức trở nên náo động, lăng xăng với những cách đào thoát, vậy chúng ta sẽ làm gì? Chúng ta sẽ cố gắng lấp đầy cái trống không khác thường này bằng cái biết được. Chúng ta phát hiện phải năng động thế nào, phải bặt thiệp ứng xử ra sao; chúng ta biết phải học tập như thế nào, nghe radio như thế nào. Chúng ta sẽ lấp đầy cái thực thể ấy mà chúng ta không biết bằng những thứ mà chúng ta biết. Chúng ta cố lấp đầy cái trống rỗng ấy bằng đủ loại kiến thức, các mối quan hệ, hay các đồ vật. Há không phải là thế sao? Đấy là quá trình của chúng ta, đấy là cuộc hiện sinh của chúng ta. Giờ đây khi bạn nhận chân điều gì bạn đang làm, bạn có còn nghĩ rằng bạn có thể lấp đầy cái trống rỗng đó hay không? Bạn đã cố dùng mọi phương cách nhằm lấp đầy sự trống rỗng này của nỗi cô đơn. Bạn có thành công trong việc lấp đầy nó hay không? Bạn đã cố đi xem phim ảnh và bạn đã không thành công và do vậy bạn đi theo các chân sư của bạn và những kinh sách của bạn, hoặc bạn trở thành người hoạt động rất tích cực về mặt xã hội. Bạn có thành công trong việc lấp đầy nó không hay là bạn chỉ che giấu nó mà thôi? Nếu bạn chỉ che giấu mà thôi thì nó vẫn tồn tại ở đó; do vậy nó sẽ trở lại. Nếu bạn có khả năng đào thoát hoàn toàn thì bấy giờ bạn bị nhốt vào bệnh viện tâm thần, hoặc bạn trở nên mê đần hết mức. Đấy là điều đang xảy ra trên thế giới. Liệu sự trống rỗng này, trạng thái hư vô này, có thể lấp đầy được hay không? Nếu không thể lấp đầy được thì liệu chúng ta có thể chạy trốn nó, đào thoát khỏi nó hay không? Nếu chúng ta đã từng kinh nghiệm qua và đã thấy một lối đào thoát nào đó là vô giá trị thì, do vậy há chẳng phải mọi lối đào thoát khác cũng đều là vô giá trị hay sao? Dù bạn lấp đầy sự trống rỗng ấy bằng thứ này hay thứ khác, việc đó cũng chẳng quan trọng gì. Cái gọi là thiền định cũng là một lối thoát. Thay đổi cách đào thoát của bạn, việc ấy chẳng quan trọng bao nhiêu.

Vậy làm thế nào bạn sẽ phát hiện ra cái gì cần phải làm về nỗi cô đơn này? Bạn chỉ có thể phát hiện ra cái cần phải làm khi nào bạn ngưng dứt đào thoát. Chẳng phải thế sao? Khi bạn sẵn sàng đối mặt cái HIỆN LÀ - tức là bạn không được mở radio, tức là bạn quay lưng lại với nền văn minh - lúc bấy giờ nỗi cô đơn đi đến chỗ chấm dứt, bởi vì nó được chuyển hóa hoàn toàn. Nó không còn là nỗi cô đơn nữa. Nếu bạn không hiểu cái HIỆN LÀ thì bấy giờ cái HIỆN LÀ là cái thuộc về thực tại. Bởi vì tâm thức cứ luôn lẩn tránh, đào thoát, không chịu lấy cái HIỆN LÀ nên nó tạo sinh ra những chướng ngại cho chính nó. Bởi vì chúng ta có quá nhiều thứ chướng ngại ngăn cản chúng ta nhìn thấy nên chúng ta không thông hiểu cái HIỆN LÀ và do vậy chúng ta đang chạy trốn thực tại; mọi thứ chướng ngại này đã được tạo ra bởi tâm thức để không thấy cái HIỆN LÀ. Thấy cái HIỆN LÀ không những đòi hỏi nhiều năng lực hành động và thức giác trong hành động mà còn có nghĩa là quay lưng lại với mọi thứ gì mà bạn đã xây dựng nên, tài khoản ngân hàng của bạn, tên tuổi của bạn và mọi thứ gì mà chúng ta gọi là văn minh. Khi bạn thấy cái HIỆN LÀ, bạn sẽ phát hiện nỗi cô đơn được chuyển hóa như thế nào."

THÓI QUEN

(Nyanaponika) - "Một sự việc thường xảy ra là lúc đầu chúng ta coi một hành động hay một thái độ nào đó trong tâm là không quan trọng đối với cá nhân mình. Hành động hay thái độ đó có thể là bàng quan, thờ ơ và không gây hậu quả về đạo đức. Ban đầu chúng ta sẽ thấy rất dễ từ bỏ nó, thậm chí thay thế bằng một thái độ ngược lại, bởi vì không có cảm xúc hay

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

định kiến nào thúc đẩy chúng ta thiên vị một bên nào cả. Nhưng do lặp đi lặp lại nhiều lần, chúng ta dần dần coi những loại hành động và suy nghĩ mình lựa chọn đó là "thích thú, đáng mong muốn, và đúng đắn", thậm chí là "chính đáng" nữa; và do đó đồng hóa mình với nó, coi đó là tính cách của mình. Hậu quả là, chúng ta cảm thấy bất cứ sự phá vỡ nào đối với thông lệ đó là không thích thú hay sai trái. Bất cứ sự can thiệp nào từ bên ngoài cũng khiến chúng ta tức giận, thậm chí còn coi là mối đe dọa tới "những nguyên tắc và lợi ích sống còn" của mình nữa. Thực ra, những tâm hồn hoang sơ, dù là "văn minh" hay không, lúc nào cũng nhìn những kẻ lạ mặt với "phong tục lạ đời" như là kẻ thù, và cảm nhận sự có mặt thân thiện của họ là đầy thách thức và đe dọa.

Lúc đầu, khi một thói quen nhất định không được coi là quá quan trọng, sự dính mắc thành hình dần dần ấy không hướng tới bản thân của hành động nhiều bằng sự thích thú do thông lệ thường làm không bị cản trở. Sức mạnh của sự dính mắc vào thông lệ một phần đến từ sức ỳ của thân và tâm chúng ta – sức ý đó là một động lực rất mạnh trong con người. Ở đây, chúng ta sẽ xem xét một nguyên nhân nữa khiến mình dính mắc vào thông lệ. Do sức mạnh của thói quen, một đối tượng - dù là đối tượng vật chất, một hành động hay cách suy nghĩ – sẽ được đầu tư thêm bằng sự gia tăng cường độ cảm xúc, đến mức sự dính mắc vào những thứ không quan trọng và tầm thường, vô nghĩa lại có thể trở nên mạnh mẽ, dai dẳng như thể đó là những nhu cầu thiết yếu nhất. Vì vậy, thiếu kiểm soát tâm có thể biến những thói quen nhỏ nhất thành những ông chủ đầy quyền lực của cuộc đời chúng ta. Nó ban cho chúng quyền lực nguy hiểm để hạn chế và làm cứng nhắc tính cách, hạn chế tự do tâm linh và tri thức của chúng ta. Do phục tùng thói quen, chúng ta tự mua dây buộc mình, và làm cho mình dễ bị tổn thương trước những dính mắc mới, sân hận, định kiến và sở thích mới; nghĩa là những đau khổ mới. Mối nguy hiểm đối với sự phát triển tâm linh do ảnh hưởng thống trị của thói quen ngày nay còn nghiêm trọng hơn rất nhiều; bởi vì sự phát triển các thói quen đặc biệt dễ nhận thấy trong thời đại ngày nay khi sự chuyên môn hóa và chuẩn hóa đã vươn tới rất nhiều lĩnh vực tư tưởng và đời sống.

Xu hướng mở rộng phạm vi ảnh hưởng của thói quen này ăn sâu bén rễ ở ngay trong tâm chúng ta. Nó bắt nguồn không chỉ từ sức mạnh (thụ động) của sự trì trệ (sức ỳ) đã nói ở trên, mà trong nhiều trường hợp còn từ ý chí áp đặt và chinh phục của chúng ta. Một số loại tâm hoạt động tích cực, cường độ mạnh, có xu hướng tự lặp lại chính nó. Mỗi tâm cố vật lộn để chiếm ưu thế, để trở thành trung tâm mà các trạng thái thân và tâm khác yếu hơn phải vận động xung quanh, tự thay đổi để thích ứng với và phục vụ cho trung tâm ấy. Xu hướng này không phải là không bao giờ bị thách thức, song nó vẫn chiếm ưu thế, và ngay cả các loại tâm phụ thuộc và ở ngoại vi cũng có cùng động lực vươn lên như thế. Điều này rất giống với xu hướng tự khẳng định mình và độc đoán, áp đặt lên người khác của những con người ngã mạn, khi họ tiếp xúc, giao tiếp với xã hội.

Cần phải nói rõ là thói quen, vốn được gọi là "vú nuôi của con người", không thể và không nên biến mất khỏi cuộc sống của chúng ta. Chỉ cần nhớ xem, nhất là đối với những con người thành phố với cuộc sống đông đúc và phức tạp, thật nhẹ nhàng biết bao khi chúng ta có thể xử lý rất nhiều công việc khác nhau một cách tương đối máy móc mà chỉ cần chú ý "một nửa". Thói quen làm đơn giản hóa cuộc sống của chúng ta. Nếu tất cả mọi công việc nhỏ nhặt, buồn tẻ đều phải làm với sự cố gắng đầy chủ ý và chú ý sát sao thì thật là căng

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

thẳng. Thực ra, rất nhiều công việc tay chân, những công đoạn kỹ thuật trong nghệ thuật, và ngay cả một số quy trình công việc đầu óc, nếu tiến hành một cách khéo léo theo thói quen thường lệ sẽ mang lại kết quả tốt hơn và đều đặn hơn. Tuy nhiên ngay cả sự đều đặn của các công việc thói quen ấy cũng sẽ đạt đến điểm dừng. Nếu không được tiếp sức bởi một hứng thú mới, nó sẽ bộc lộ triệu chứng mỏi mệt và bắt đầu suy thoái."

NỘI TÂM

(Nyanaponika) – "Một người có nội tâm chưa được làm chủ và không cân bằng do chưa từng thực hành thiền, khi nhìn vào các suy nghĩ và hoạt động thường ngày của chính mình sẽ thấy trong đó là cả một cảnh tượng hỗn loạn. Anh ta thấy, ngoại trừ một số dòng suy nghĩ và hoạt động có chủ đích, còn ở tất cả mọi nơi là sự đan xen mắc mớ hàng đống những dòng suy tưởng, nhận thức, cảm xúc và những cử động thường xuyên, liên tục của cơ thể, một tình trạng lộn xộn, rối rắm đến mức không thể chịu đựng nổi. Nhưng đó chính là tình trạng mà chúng ta coi là điều bình thường trong phần lớn thời gian thức và hoạt động tinh thần hàng ngày của mình. Bây giờ chúng ta hãy thử khảo sát xem bức tranh lộn xộn đó trông như thế nào.

Đầu tiên, chúng ta sẽ gặp phải một số lượng lớn các loại cảm nhận giác quan thông thường như hình ảnh, âm thanh đang liên tục trôi qua tâm. Hầu hết chúng đều rời rạc và mờ nhạt; thậm chí một số còn dựa trên những đánh giá hoặc cảm nhận sai lầm. Mang theo những khiếm khuyết cố hữu đó, chúng thường là cơ sở không được kiểm chứng để cho ra những đánh giá hoặc quyết định ở tầm mức tâm cao hơn. Đúng, tất cả những cảm nhận giác quan thông thường này không cần và cũng không thể là đề mục để thiền sinh chú tâm. Một hòn đá nằm lăn lóc bên đường sẽ chỉ khiến chúng ta phải chú ý khi nó cản trở đường đi hay thu hút sự chú ý của bạn vì một lý do nào đó. Tuy nhiên, nếu chúng ta thường xuyên quá lơ là đối với những cảm nhận giác quan này, thì có lúc sẽ vấp phải đá trên đường, hay bỏ qua nhiều viên đá quý khác.

Bên cạnh những cảm nhận giác quan thông thường đó, còn có những cảm nhận, suy nghĩ, cảm xúc và tác ý rõ ràng và có ý nghĩa – vốn liên kết chặt chẽ với cuộc sống có chủ ý của chúng ta. Ở đây cũng thế, chúng ta thấy đa phần chúng ở trong trạng thái hoàn toàn rối bời. Hàng trăm suy nghĩ chợt thoáng qua trong tâm, và ở mọi nơi là những "đầu, mẩu" của các dòng suy nghĩ đứt đoạn, những trạng thái tình cảm bị đè nén và những cảm xúc thoáng qua. Rất nhiều trong số chúng đều chết yểu. Bởi vì bản chất mờ nhạt, mong manh bẩm sinh của chúng, do sức tập trung kém của chúng ta hoặc sự lấn át của các cảm nhận giác quan mạnh hơn, nên chúng không tồn tại và phát triển lên được. Nếu quan sát tâm mình, chúng ta sẽ thấy các suy nghĩ đổi hướng dễ dàng như thế nào, cách hành xử của chúng cứ như mấy đứa con nít cãi nhau, liên tục ngắt lời nhau, không chịu lắng nghe đứa khác nói. Nhiều dòng suy nghĩ lại vẫn chỉ ở giai đoạn sơ khai hoặc bị bỏ qua không được thể hiện thành ý chí hay hành động, bởi vì không đủ can đảm để chấp nhận những hậu quả thực tế về đạo đức hay tri thức của nó. Tiếp tục xem xét kỹ hơn những cảm nhận, suy nghĩ hay đánh giá thông thường của mình,

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

chúng ta sẽ phải chấp nhận một điều rằng phần nhiều trong số đó là không đáng tin cậy. Chúng chỉ là những sản phẩm của thói quen, bị chi phối bởi các loại định kiến: tri thức hay cảm xúc, bởi lựa chọn yêu-ghét của chính mình, bởi sự quan sát sai lầm hay hời hợt, bởi tính lười biếng hay ích kỷ.

Một cái nhìn vào những góc kín bị bỏ quên từ lâu trong tâm như vậy sẽ mang đến một cú sốc tốt đối với người quan sát. Nó thuyết phục anh ta rằng yêu cầu cấp thiết bây giờ là phải rèn luyện tâm mình một cách bài bản, đào sâu xuống bên dưới lớp mỏng bề mặt của tâm, tới những vùng tâm thức mờ ảo rộng lớn mà chúng ta vừa ghé thăm đó. Người quan sát khi đó sẽ nhận ra rằng vùng tâm thức nhỏ lộ ra trước luồng sáng của ý chí và suy nghĩ có chủ đích không phải là thước đo đáng tin cậy sức mạnh nội tâm và sự sáng suốt tổng thể của tâm thức. Anh ta cũng thấy rằng không thể đánh giá chất lượng tâm của cá nhân chỉ dựa vào một vài kết quả hoạt động tâm thức tốt nhất đạt được trong một giai đoạn ngắn ngủi và gián đoạn nào đó. Nhân tố quyết định để xác định chất lượng tâm là sự hiểu biết bản thân và tự kiểm soát chính mình như thế nào: sự ý thức (chánh niệm) trong tâm và bộ phận các hoạt động không kiểm soát (vô thức) hàng ngày đang có xu hướng tăng lên hay giảm đi.

Chính sự dễ duôi, lơ là nho nhỏ trong suy nghĩ lời nói và hành động mỗi ngày, trải qua nhiều năm tháng trong cuộc đời chúng ta (và như Đức Phật dạy, qua nhiều kiếp sống) là thủ phạm chính của tình trạng lộn xộn, rối rắm mà chúng ta thấy trong tâm mình. Sự dễ duôi này tạo ra rắc rối và cho phép những rắc rối ấy tiếp diễn. Chính vì vậy mà những vị trưởng lão thời xưa đã nói: “Dễ duôi tạo ra rất nhiều bụi bặm. Trong nhà cũng như trong tâm, một hai ngày mới chỉ có một chút xíu bụi bám vào, nhưng cứ tiếp diễn như thế nhiều năm, nó sẽ trở thành một đống rác khổng lồ”.

Những góc lộn xộn, tối tăm trong tâm là nơi ẩn náu của những kẻ thù nguy hiểm nhất của chúng ta. Từ nơi đó, chúng tấn công mà chúng ta không hề hay biết, và đánh bại chúng ta quá thường xuyên. Cái thế giới chạng vạng đó chứa đựng những khao khát không được thỏa mãn, những nỗi uất ức bị kìm nén, sự dao động, chập chờn, những ý nghĩ chợt thoáng qua, và rất nhiều hình ảnh mờ ảo, tạo nên một cái nền mà từ đó những cảm xúc bột phát – tham, dục, sân hận, tức tối – tìm kiếm được sức hỗ trợ mạnh mẽ. Bên cạnh đó, sự mờ tối của vùng chạng vạng ấy là mảnh đất nuôi dưỡng và cũng chính là loại phiền não gốc (akusalamūla) thứ ba mạnh nhất - si.

Các cố gắng đoạn trừ các loại phiền não gốc - tham, sân, si - sẽ thất bại chừng nào những phiền não này vẫn tìm được chỗ trú ngụ và hỗ trợ ở những vùng mờ tối không được kiểm soát của tâm; chừng nào những sợi suy nghĩ và cảm xúc nửa vời, vốn khít chặt và phức tạp, vẫn đan dệt nên tấm phông nền của tâm, mà trong đó hiếm hoi mới đan xen vài sợi suy nghĩ sáng suốt và cao thượng. Nhưng chúng ta phải xử lý cái khối cồng kềnh và lộn xộn ấy như thế nào đây? Thường thì chúng ta chỉ cố gắng lờ nó đi và dựa dẫm vào các xung lực đối trị của lớp tâm bề mặt. Nhưng phương thuốc an toàn duy nhất là đối diện với nó – bằng chánh niệm. Không có gì khó khăn cả, chỉ cần huân tập thói quen hướng sự chú ý, ghi nhận thuần túy tới những suy nghĩ thô sơ đó càng thường xuyên càng tốt. Nguyên lý hoạt động ở đây dựa trên một sự thật đơn giản là hai suy nghĩ không thể tồn tại trong cùng một lúc: khi ánh sáng chánh niệm có mặt, sẽ không có chỗ cho khoảng tối của vô thức. Khi chánh niệm liên tục đã có

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

chân đứng vững chắc, thì việc phải đối phó như thế nào với các suy nghĩ, cảm xúc và trạng thái tâm thô sơ ấy sẽ chỉ còn là vấn đề thứ yếu. Chúng ta có thể chỉ cần gạt bỏ chúng và thay thế bằng những suy nghĩ có chủ đích khác; hay cho phép hoặc thậm chí buộc chúng phải nói ra hết những gì chúng muốn nói. Ở trường hợp thứ hai, thường là chúng sẽ bộc lộ sự nghèo nàn và yếu ớt thực sự. Khi đó sẽ không khó khăn để buông bỏ một khi chúng đã bị buộc phải lộ diện. Quy trình ghi nhận thuần túy này rất đơn giản và hiệu quả; cái khó chỉ là sự kiên trì áp dụng nó một cách liên tục mà thôi.

Quan sát một sự việc phức tạp có nghĩa là xác định những thành phần cấu tạo nên nó, loại trừ dần từng sợi dây nhỏ đã dệt nên cả bó dây rối rắm ấy. Nếu áp dụng điều này vào trong dòng đời phức tạp của tâm mình và cuộc sống thực tế, thì một cách tự động, ảnh hưởng điều tiết mạnh mẽ của nó sẽ được nhận thấy rất rõ. Như thể ngượng ngùng trước một cặp mắt quan sát trầm tĩnh, các dòng suy nghĩ sẽ bớt vô tổ chức và bớt thay đổi bất thường hơn; chúng sẽ không dễ bị chuyển hướng nữa, và sẽ ngày càng giống như một dòng sông được điều tiết nước và hướng dòng cẩn thận."

BẢN TÁNH

(Tuệ Thiện) - Theo Phật giáo, con người có 6 căn tánh chính là :

1. Bản tánh THAM (Raagacarita)

2. Bản tánh SÂN (Dosacarita)

3. Bản tánh SI (Mohacarita)

4. Bản tánh TÍN (Saddhacarita)

5. Bản tánh MINH (Buddhicarita) (khôn ngoan)

6. Bản tánh TẦM (Vitakkacarita) (tò mò, rắc rối, chi li)

Sáu căn tánh nầy phối hợp với nhau cho ra 63 tánh tình khác nhau. Gồm có 14 thuần tánh và 49 hỗn hợp tánh.

Không ai có thể biết chính xác tâm tánh người khác, ngay cả tâm tánh của chính mình hay của vợ chồng với nhau, ngoại trừ những vị có Tha Tâm Thông.

Phật giáo đưa ra 5 yếu tố để xét đoán về tâm tánh con người :

1. Oai nghi : cách đi, đứng, ngồi, nằm, cử chỉ, nói năng…

2. Thọ dụng : cách ăn uống, sở thích ăn uống. TD : người tham thích ăn vị béo ngọt.

3. Cách làm việc: ví dụ

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

- người Minh : làm việc chu đáo, kỹ lưỡng

- người Tham : làm việc nhanh le, gấp rút.

- người Sân : làm việc dục chạc, cẩu thả.

4. Cách nhận thức, tính cảm quan, cách diễn dịch sự vật xuyên qua 5 giác quan: lạc quan, bi quan hay thực tế hay không tưởng (trên trời, dưới đất). Cách chấp thủ, bám víu, hay thờ ơ, lãnh đạm với đối tượng nầy.

5. Khuyết tánh (tánh xấu) : ví dụ

- người Tham : không biết đủ, mưu mô, gian xảo, hay so đo những gì có lợi cho mình; tự cao, ngã mạn ; thích được tâng bốc.

- người Sân: nóng giận, thù hiềm, hay chỉ trích việc công đức người khác, ganh tị, bỏn xẻn, hối tiếc.

- người Si: ngủ nhiều, không tỉnh táo, phân vân, ngờ vực vì không có khả năng để nhận xét đối tượng, thiếu tự tin.

- người Tín: dễ tin, dễ dụ ; nếu thích hợp với tánh tầm thì lại hay hoài nghi, chẻ sợi tóc làm tư.

- người Minh: có nhiều tánh tốt hơn tánh xấu, nhưng tuỳ theo những tánh hỗn hợp mà họ có những tánh xấu. Nếu hợp với tham thì họ sẽ ích kỷ, ngã mạn. Nếu hợp với sân thì họ sẽ thiếu nhẫn nại và hay bỏ rơi đồng bạn.

- người Tầm: thường nói nhiều, có ý nghĩ rắc rối, chẻ sợi tóc làm tư, vui thích những nơi tập hợp đông đảo, thiên hướng bất định, nên việc làm không đi đến kết quả. Đêm hay suy tính, nghĩ ngợi nên thường hay mất ngủ hoặc ngủ ít.”

Một trader cần nắm rõ vấn đề này để phần nào nhận biết được bản tánh của mình mà điều chỉnh. Một cách tổng quát thì có thể chia thành 2 nhóm chính:

Căn bất thiện: người căn tánh Tham hay nhìn vào mặt đẹp/tốt của đối tượng; Sân thì hay thấy mặt sai/xấu; Si thì thường không có chủ kiến.

Căn thiện: người căn tánh Tín thì có nhiều đức tin; Minh thì có nhiều trí tuệ; Tầm thích tư duy, tìm kiếm.

Điều thú vị là có sự tương đồng giữa biểu hiện bề ngoài nhưng nguyên nhân thì khác nhau giữa người có căn tánh thiện và người có căn tánh bất thiện. Ví dụ như giữa người Si và người Tầm thường do dự phân vân: một đằng thì phân vân do không hiểu biết, đằng kia thì phân vân do biết quá nhiều. Tương tự, người Sân dễ nổi giận do thói quen nhưng người Minh nổi giận vì thấy sự việc không chu đáo, cẩu thả. Người Tham dễ bị cám dỗ nên dính mắc, người Tín thì vì cả tin mà dính mắc.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Đừng tìm biết quá nhiều mà không còn biết bản thân mình đang như thế nào!

Viên Minh

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Chương 4

TÌM VỀ CHÍNH MÌNH

William Eckhardt – một trader tỷ phú đã nhận xét: "Mục đích thực sự của trading không phải để kiếm tiền. Nếu đó là mục đích của bạn thì bạn có lẽ phải vật lộn với nó. Nhưng các mục đích sau đây sẽ mang lại kết quả tốt. Nếu mục đích của bạn là trở thành một trader thượng thặng, bạn sẽ làm tốt. Nếu mục đích của bạn là sử dụng trading làm thước đo sự trưởng thành của bản thân, bạn sẽ làm tốt. Nếu bạn chỉ yêu công việc trading và đó là lý do bạn tham gia thì miễn là chính bạn vẫn muốn tiếp tục làm việc đó, bạn sẽ làm tốt. Theo kinh nghiệm của tôi, những mục đích trên là những động lực chính mang lại thành công trong trading."

Thật ngẫu nhiên là tôi đã chọn mục đích *"sử dụng trading làm thước đo sự trưởng thành của bản thân"* từ vài năm trước nên giờ đây tôi thấy được Eckhardt nhận xét thật đúng đắn. Đạo Trading không chủ trương vật lộn với nghề trading để mau làm giàu mà chỉ ra con đường thoát khỏi sự trói buộc của nó mà thực chất là trói buộc do mỗi người tự tạo ra.

Hàng ngày trader chúng ta phải đối diện với các thị trường tài chính biến hóa liên tục, tạo ra vô số tình huống cần phải ra quyết định, liên quan trực tiếp đến tài sản của chúng ta. Trong thử thách ấy, bản ngã của chúng ta bị va đập mạnh mẽ và bộc lộ muôn mặt của nó, kéo theo hàng loạt các phiền não. Và trong biển phiền não đó, nhờ tánh biết (bản chất của tâm) soi sáng mà chúng ta trở nên tỉnh thức hơn, thấy rõ thân tâm, xua tan ảo tưởng; chúng ta dần thoát khỏi vòng kềm tỏa của bản ngã, vượt thoát sự luân hồi (những hồi tưởng về quá khứ, thắng thua, sợ hãi,..) và sinh tử (những ảo tưởng tương lai, viễn cảnh giàu có…). Từ đó, lợi nhuận chúng ta thu được chỉ là kết quả của sự tỉnh thức, bén nhạy, quan sát tinh tế, hành động thận trọng, chính xác. Chúng ta trở nên sống trọn vẹn với thực tại, an nhiên tự tại trong cuộc sống như lời dạy của Đức Phật:

Quá khứ không truy tầm
Tương lai không ước vọng
Quá khứ đã đoạn tận
Tương lai thì chưa đến
Chỉ có Pháp hiện tại
Tuệ quán chính là đây
Không động không rung chuyển
Hôm nay nhiệt tâm làm
Ai biết chết ngày mai!

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Thế thì ĐẠO TRADING là gì? Tôi gọi đó là con đường vận dụng nghề trading để thấy ra SỰ THẬT nơi thị trường và nơi bản thân mình. Đạo Trading giúp mỗi trader tìm về soi sáng chính mình ngay trong công việc mưu sinh để tự chuyển hóa cuộc đời mình, lấy giác ngộ làm sự nghiệp *(Duy tuệ thị nghiệp).*

**

Một trader đã hỏi Thiền sư Viên Minh cách giữ cho tâm bình an trong công việc trading thì được Thiền sư trả lời như sau: "Nếu xem thị trường chứng khoán là nơi tranh giành được mất, hơn thua, thành bại... thì đương nhiên phải học bài học vui khổ chứ làm sao mà bình an được; còn nếu xem thị trường chứng khoán là bài học giác ngộ tính chất vô thường, khổ, vô ngã thì đó chính là thiền giúp thấy ra sự thật chứ không phải để cầu bình an."

Thật vậy, chính khi đối diện với một thị trường hung hãn như vậy thì tâm chúng ta càng mau trưởng thành, đó mới là "phúc lành" như lời Đức Phật dạy trong Kinh Hạnh Phúc:

Khi xúc chạm việc đời
Tâm không động, không sầu,
Tự tại và vô nhiễm,
Là phúc lành cao thượng.

Bao quát hơn thì cuộc đời là một trường học giác ngộ dù chúng ta có muốn học bài học của mình hay không:

"Giác ngộ giải thoát không phải là đạt được một chân trời lý tưởng an toàn trong *thường, lạc, ngã, tịnh,* mà chính là nhận chân bản chất của đời sống là *vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh* để không còn chỗ cho cái ta chấp thủ bám trụ. Khi không còn chỗ để bám trụ thì bạn mới buông cái ta đối kháng để đón nhận trọn vẹn bản chất bất toàn của đời sống một cách vô ngại, đó chính là thái độ nhẫn nại đích thực. Nhờ đó mọi phiền não mới thực sự chấm dứt để bạn có thể ung dung trong ràng buộc, tự tại giữa khổ đau với một nụ cười an nhiên, vô úy. Cuộc sống, quả thật, đầy phiền não khổ đau, nhưng đó cũng chính là môi trường tốt nhất cho giác ngộ giải thoát, đúng như một danh ngôn: "Cảnh khổ là nấc thang cho bậc anh tài, là kho tàng cho người khôn khéo và là vực thẳm cho những kẻ yếu đuối".

Và thật là thông minh, chính xác khi nói rằng:

Con người là kẻ học nghề,
Mà thầy là nỗi ê chề đớn đau,
Không ai tự biết mình đâu,
Nếu chưa từng trải đớn đau nhiều bề.

Đau khổ chính là liều thuốc đắng kỳ diệu nhất có thể loại trừ được bệnh tà kiến và tham ái. Nếu tà kiến và tham ái không đưa đến khổ đau thì không bao giờ bạn thấy được đó là những thái độ sai lầm. Vậy cuộc đời là một trường học giác ngộ mênh mông vô tận. Và

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

những vị thầy lỗi lạc nhất chính là những khổ đau mà bạn gặp phải trong suốt đời mình. Những vị thầy tận tụy này, không ngừng chỉ cho bạn thấy những sai lầm trong cách sống, cách ứng xử... để bạn có thể biết cách điều chỉnh nhận thức và hành vi nơi chính mình; giúp bạn phát huy được những đức tính cần yếu như nhẫn nại, yêu thương, cảm thông, chia sẻ v.v... Nói cách khác, đời là tấm gương phản ánh trung thực nhất diện mạo bạn trong mọi tình huống để bạn thấy ra chính mình. ” – *Thiền sư Viên Minh*

"Bạn sẽ phải học các bài học trong đời. Chúng ta đã đăng ký trọn thời gian trong một trường học không chính thức, được gọi là cuộc đời. Toàn bộ cuộc đời của chúng ta là một trường học. Chúng ta học dưới mái trường này, từ lúc mới mở mắt lọt lòng cho đến tận khi nhắm mắt xuôi tay, từ giã cõi đời. Mọi thứ chúng ta trải nghiệm trong đời, mỗi âm thanh, mỗi hình ảnh, dù tốt dù xấu cũng đều chỉ là những bài học, không có một ngoại lệ nào cả. Nếu chúng ta có thể học hỏi từ nó, chúng ta sẽ trở nên ngày càng trí tuệ hơn. Nhưng để có thể học được các bài học từ trong một hoàn cảnh nhất định nào đó, lại cần phải có chánh niệm. Nếu chúng ta thất niệm, đãng trí và với cái tâm chai cứng, nhẫn tâm thì sẽ không học được bài học nào cả và cũng chẳng có chút trí tuệ nào.”- *Thiền sư Sayadaw U. Jotika*

Và để chúng ta có thể “học tốt” trong trường học cuộc đời này, tôi xin ghi chép lại ở đây cách thực hành trong đời sống hàng ngày do Thiền sư Viên Minh hướng dẫn:

“Khi tâm thất niệm, thiếu tỉnh giác, buông lung, phóng dật, chạy theo những ảo tưởng, vọng niệm thì chỉ cần buông tất cả những quan niệm, suy tư và kết luận chủ quan ấy ra, tâm liền tự trở về với thực tại như nó đang là.

Khi hữu sự, tức là khi làm công việc liên quan đến bên ngoài như lái xe, may áo thì chỉ cần thận trọng-chú tâm-quan sát, các vọng niệm, ảo tưởng sẽ không khởi lên. Nên lưu ý rằng thận trọng-chú tâm-quan sát sự tương giao giữa mình và những gì đang diễn ra trong công việc, nhưng hướng luôn là trở về để biết mình. Lúc đầu mức độ thận trọng-chú tâm-quan sát có thể chưa tự nhiên, làm một chút lại quên, hay do nỗ lực hơi quá nên tâm bị căng thẳng. Nhưng chỉ cần kiên nhẫn thực hành, theo thời gian dần dần quen rồi thì tâm sẽ tự ứng ra thận trọng-chú tâm-quan sát một cách tự nhiên với mức độ tùy theo đòi hỏi của công việc và hoàn cảnh. Giống như mới biết lái xe thì còn bị căng thẳng, khi nhuần nhuyễn rồi thì cứ thế mà lái một cách hoàn toàn tự nhiên. Lúc này tâm không còn bị lôi kéo bởi các ảo tưởng, vọng niệm nữa. Ba yếu tố thận trọng-chú tâm-quan sát chính là giới-định-tuệ ở dạng tùy dụng.

Khi vô sự, không cần phải làm công việc gì thì chỉ cần trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại thân-thọ-tâm-pháp đang là. Dần dần tâm sẽ tự biết tất cả những gì đang xảy ra bên trong lẫn ngoài như một tổng thể với thái độ hoàn toàn sáng suốt-định tĩnh-trong lành. Ba yếu tố sáng suốt-định tĩnh-trong lành chính là giới-định-tuệ ở dạng tự tánh.

Khi đã buông xuống hoàn toàn, không còn để ý đến bất kỳ điều gì, không mong cầu bất cứ điều gì, cũng không bị ảnh hưởng bởi bất kỳ điều gì thì chỉ còn tâm rỗng rang-lặng lẽ-trong sáng, đó chính là giới-định tuệ ở dạng tịch tịnh. Đức Phật gọi lúc đó là an trú tính không, một loại đại định-tuệ. Đó chính là Niết Bàn với 3 yếu tố Không - Vô Tướng - Vô Tác.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Trong đời sống hàng ngày đều xảy ra cả 4 tình huống nêu trên chứ không thể lựa chọn một tình huống ưa thích nhất mà bỏ đi những tình huống còn lại. Người thực hành đúng thì biết tùy theo hoàn cảnh cụ thể trong đời sống mà ứng ra, tùy lúc mà buông ra để trở về- trọn vẹn-tỉnh giác với thực tại, tùy lúc mà thận trọng-chú tâm-quan sát, tùy lúc mà nghỉ ngơi vô sự một cách sáng suốt-định tĩnh-trong lành, tùy lúc mà hoàn toàn buông ra để tâm rỗng rang-lặng lẽ-trong sáng.

Tùy pháp hành theo 4 tình huống đã nói ở trên hoàn toàn tương ứng với 3 mức độ trở về với thực tại đang là, đầu tiên xa lìa ảo tưởng xuất phát từ quan niệm, tư tưởng chủ quan để trở về với hình tướng, hiện tượng đang xảy ra nơi thân-thọ-tâm-pháp, tiếp tục tùy lúc mà thận trọng-chú tâm-quan sát hoặc sáng suốt-định tĩnh-trong lành mà thấy ra được tất cả các hiện tượng và hình tướng bên ngoài đều vô thường, khổ và vô ngã, từ đó không còn bám víu, nương tựa vào bất cứ hình tướng nào, hoàn toàn buông xuống để trở về với tánh biết/bản tâm bất động vốn rỗng rang, lặng lẽ, trong sáng."

Thực hành như vậy là hoàn toàn theo đúng hướng xả ly-ly tham-đoạn diệt-an tịnh-chánh trí-giác ngộ-Niết Bàn với đầy đủ 3 yếu tố Không-Vô Tướng-Vô Tác (Vô Nguyện/Vô Cầu). Điều này cũng hoàn toàn phù hợp với 5 đặc tính của pháp (sự thật) mà Đức Phật dạy, tức là:

Ehipassiko: Trở về mà thấy
Opanayiko: Thấy trên thực tại đang là ấy
Sanditthiko: Thấy ngay lập tức
Akaliko: Không qua thời gian
Paccata Veditabbo Viññuhi: Mỗi người tự cảm nhận như nó đang là

Trong quá trình trở về với thực tại (pháp) thì có thể thực tại đầu tiên là những vọng tưởng, thực tại thứ hai là những hình tướng, hiện tượng đang xảy ra, thực tại thứ ba chính là cái tâm (cái thấy) hoàn toàn rỗng lặng, trong sáng. Cái pháp cuối cùng mà mình trở về là khi bắt gặp cái thấy tịch tịnh, không chỉ thanh tịnh nơi mình mà tràn ngập khắp mọi nơi. Ở nơi mọi người cũng giống như nơi mình, ai ai cũng đang ở nơi thanh tịnh, hoàn toàn hoàn hảo, chỉ có tâm họ đang khởi lên vọng tưởng, tìm cầu mà rơi vào giấc chiêm bao đầy phiền não, khổ đau của chính họ thôi.

Sự thật ở khắp mọi nơi, luôn luôn đầy đủ và hoàn hảo, ở nơi mỗi người có những nhận thức sai lầm, hành vi sai lầm dẫn tới đau khổ, đó chỉ là thế giới ảo của riêng họ, còn sự thật thì họ vẫn luôn đang ở nơi hoàn toàn thanh tịnh. Chính vì vậy chỉ cần tỉnh thức, thoát khỏi chiêm bao, ảo mộng của chính mình thì liền trở về nơi thanh tịnh. Thế giới này không phải là ảo mà hoàn toàn chân thực và hoàn hảo, chỉ có mỗi người tự tạo ra ảo mộng về thế giới, mọi hạnh phúc và đau khổ trong cuộc đời đều được xây dựng trên những ảo tưởng đó."

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Bạn thân mến!

Ban đầu, cũng như bạn, tôi đã chọn công việc trading để kiếm tiền cho nhu cầu đời sống hàng ngày; nhưng giờ đây thật không ngờ, nó lại là một phương tiện hữu hiệu đang giúp tôi dần hiểu ra sự thật của cuộc đời. Nhờ cách hướng dẫn thiền Vipasana trong đời sống hàng ngày của Thiền sư Viên Minh và qua các bài học khắc nghiệt của nghề trading, tôi ngày càng hiểu sâu sắc hơn về chính mình; và từ đó tôi bị hút vào một con đường mới, một hành trình tâm linh. Mục đích của tôi bây giờ không phải là chạy theo ảo tưởng làm giàu hay danh vọng mà tìm về bản chất chân thực của mình và sống với những gì thực sự có giá trị nhất trong cuộc đời này.

Tôi không là những thứ mô tả về tôi, những hồ sơ dữ kiện, câu chuyện quá khứ từ trước tới giờ, những cũng không phải là tên tuổi, sức khỏe, tài sản, các mối quan hệ, bằng cấp, địa vị, suy nghĩ, cảm xúc hay những ảo tưởng về tương lai. Chúng chỉ là hình tướng bên ngoài, như một giấc mơ. Eckhart Tolle nói: "Có giấc mơ và có phần chứng kiến những gì bạn nhìn thấy trong mơ. Giấc mơ là một vở kịch ngắn của những hình tướng. Đó là một thế giới tương đối có thực – chỉ tương đối thôi chứ không phải là tuyệt đối. Nhưng còn cái phần chứng kiến những gì bạn nhìn thấy trong mơ là một hiện thực tuyệt đối, trong đó hình tướng đến rồi đi. Cái phần chứng kiến những gì bạn nhìn thấy trong mơ không phải là người đang mơ. Vì cái người đang mơ đó là một phần của giấc mơ. Cái phần chứng kiến những gì bạn nhìn thấy trong mơ là cái nền của giấc mơ, cái làm cho giấc mơ có thể xảy ra. Nó là cái tuyệt đối nằm đằng sau cái tương đối, cái phi thời gian nằm đằng sau thời gian, là Tâm ở trong và nằm ở phía sau của hình tướng. Cái phần chứng kiến những gì bạn nhìn thấy trong mơ chính là nhận thức, là Tâm, là bản chất chân chính của bạn."

Như sắp tỉnh một giấc mơ, cái bản ngã ảo tưởng đang thu nhỏ lại, tôi bắt đầu sống một cuộc sống ngày càng an nhiên tự tại và sáng suốt. Con đường mà tôi đi tiếp là "con đường trở về" để tôi không nhìn đời sống bằng con mắt của bản ngã và phản ứng với những thứ hẹp hòi mang tính bản ngã của người khác. Tôi sẽ không còn phân biệt tốt xấu, đúng sai dựa trên các khái niệm qui ước không có thực, không bị kẹt vào các suy nghĩ cố chấp. Tôi sẽ không còn thấy phiền não với những gì đang xảy ra vì đó là thực tại và bởi vì tôi hòa nhập vào chúng

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

nên chúng không thể tác động đến tôi. Tôi sẽ không chạy đuổi theo tương lai hay hồi tưởng về quá khứ. Tôi sống trọn vẹn với thực tại để không vuột mất sự sống quí giá này.

* * *

Có một câu chuyện về dòng sông rất hay của Thiền sư Thích Nhất Hạnh mô tả quá trình trưởng thành tâm thức của chúng ta:

"Có một dòng sông rất đẹp chảy qua núi đồi và đồng cỏ xanh tươi. Dòng sông *ca hát nhảy nhót tung tăng* từ trên núi xuống đồng bằng. Xuống đồng bằng, dòng sông chảy chậm lại, mặt nước trong xanh êm mát. Lúc ấy dòng sông *còn trẻ lắm*, và dòng sông muốn chảy mau ra biển cả. Dòng sông *càng lớn càng đẹp ra*, lượn khúc yêu kiều ven đồi và bờ lúa.

Một ngày kia dòng sông chú ý đến sự có mặt của những đám mây trong lòng nước. Mây đủ màu sắc, hình thể, đẹp quá chừng, nên suốt ngày dòng sông cứ *miệt mài chạy đuổi theo* những đám mây, mong bắt được một đám mây cho riêng mình. Nhưng mây cứ lơ lững tầng cao khó mà bắt được, nhất là mây cứ thay hình đổi dạng không ngừng. Vì mây vô thường như vậy nên dòng sông rất đau khổ. Chạy đuổi bắt theo mây thì vui nhưng sau đó thì dòng sông đầy thất vọng, u sầu và tức giận.

Một ngày kia, một cơn gió lớn đi qua, quét sạch mây trên trời. Bầu trời trở nên quang đãng không còn một bóng mây. Dòng sông não nề tuyệt vọng, *không còn muốn sống nữa*. "Không còn mây để chạy theo, ta sống để làm gì?"

Tối hôm đó, lần đầu tiên trong đời, dòng sông quay trở về tiếp xúc với chính mình. Lâu nay dòng sông chỉ đuổi theo những cái bên ngoài mà không bao giờ thấy được chính mình. Tối hôm đó, lần đầu tiên *dòng sông nghe tiếng mình khóc*, âm thanh sóng vỡ vào bờ. Dòng sông lắng nghe tiếng của mình và khám phá ra một điều rất quan trọng.

Dòng sông nhận ra rằng *cái mà lâu nay mình theo đuổi đã nằm sẵn trong lòng mình*. Tưởng mây là gì, đâu ngờ mây cũng chỉ là nước. Mây sinh ra từ nước và bây giờ mây trở lại thành nước. Và dòng sông tự bao giờ cũng vẫn là nước như một đám mây.

Sáng hôm sau, khi mặt trời lên cao, dòng sông khám phá ra thêm một điều thật đẹp. Đây là lần đầu tiên dòng sông thấy được bầu trời xanh thẳm. Lâu nay dòng sông chỉ chú ý đến mây, không chú ý đến bầu trời. Bây giờ sông mới hiểu rằng bầu trời là quê hương của các đám mây. Mây luôn luôn thay đổi nhưng bầu trời không bao giờ thay đổi. Và bầu trời cao đã có mặt trong lòng sông tự thuở nào. Cái thấy này đem lại cho dòng sông một nguồn an lạc lớn.

Dòng sông hiểu rằng bao giờ bầu trời xanh còn có mặt, niềm an lạc của dòng sông sẽ mãi mãi vững bền.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Trưa hôm đó, các đám mây lại lục tục trở về nhưng dòng sông *không còn có nhu yếu muốn đuổi bắt nữa*.

Đám mây nào đi qua, dòng sông *cũng thấy đẹp và cũng vẫy tay chào*. Dòng sông không còn thấy buồn tủi hay lưu luyến. Bởi đám mây nào cũng là một dòng sông, chẳng còn phải chọn lựa. Một niềm an vui hài hòa đã kết hợp mây và sông.

Tối hôm đó một điều thật tuyệt diệu đã xảy ra. Dòng sông mở rộng lòng đón mặt trăng rằm, mặt nguyệt tròn tròn vành vạch và sáng rực rỡ như một viên bảo châu trong dòng nước trong vắt …

Dòng sông trong vắt đã làm hiện rõ bóng trăng và trăng đã cùng mây nước dắt tay nhau đi thiền hành về biển cả.

Chẳng có gì phải chạy đuổi theo. Chỉ cần trở về với mình, trở về với hơi thở và nụ cười, trở về nơi mình ở, nơi có thông reo, chim hót và nắng ban mai. Còn nơi nào đẹp hơn nữa."

* * *

Một bậc thầy tâm linh Srilanka, ngài *Henepola Gunaratana* sẽ giúp chúng ta hình dung ra một thế giới quan mới mẻ, rộng lớn và sâu sắc như thế nào trên con đường chúng ta tìm về chính mình:

"Bạn sẽ thấy rõ được lúc nào mình tiếp xúc với sự vật bằng một ý thức đơn thuần, và khi nào mình bóp sự vật bằng những nhận thức đầy ý niệm và thành kiến. Bạn nhận diện được những khi mình vặn vẹo thực tại bằng những phê phán trong tâm, bằng những hình ảnh cố định và ý kiến cá nhân.

Bạn biết rõ mình đang làm gì, và khi nào mình làm việc ấy. Bạn trở nên *bén nhạy* khi tiếp xúc với thực tại, và có khuynh hướng nhìn sự vật một cách đơn sơ và khách quan hơn, không thêm vào cũng không bớt ra một điều gì. Bạn trở nên rất chuẩn xác.

Từ nơi bạn nhìn, tất cả đều sáng tỏ. Vô số những hoạt động của thân và tâm được hiển lộ lên với những chi tiết thật rõ ràng. Bạn quán sát trong chánh niệm sự lên xuống không ngừng của hơi thở; bạn quán sát một dòng sông cảm giác bất tận của những xúc chạm và chuyển động ở thân; bạn thấy được sự biến đổi nhanh chóng của chuỗi tư tưởng và cảm thụ; bạn cảm nhận được nhịp điệu vang vọng từ những bước chân đều đặn của thời gian.

Và ngay giữa những biến chuyển bất tận ấy, không có người quán sát, chỉ có sự quán sát mà thôi! Trong nhận thức này, không có gì tồn tại trong hai giây phút kế tiếp nhau. Mọi vật đều biến chuyển liên tục. Mọi hiện tượng sinh ra, mọi hiện tượng lớn lên rồi diệt đi. Không có một ngoại lệ nào cả!

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Bạn đột nhiên ý thức được sự thay đổi của cuộc đời mình. Bạn nhìn quanh và thấy tất cả mọi sự vật đều biến đổi, tất cả mọi sự vật. Tất cả lên cao rồi xuống thấp, tăng lên rồi giảm đi, sinh ra rồi diệt mất….Mọi sự sống, từ những vật vi phân cho đến một đại dương bao la, đều luôn luôn chuyển động. Bạn nhận thức vũ trụ như là một dòng sông kinh nghiệm vĩ đại. Những gì bạn trân quý nhất đang từ từ vuột ra khỏi bàn tay bạn, ngay chính cả cuộc đời mình. Nhưng sự *vô thường* ấy không làm cho bạn sầu khổ. Bạn đứng đó không lay chuyển, nhìn những sinh hoạt diễn ra trong bất tận, và phản ứng của bạn là một niềm vui, một hạnh phúc nhiệm mầu. Tất cả đang chuyển động, đang nhảy múa và tràn đầy sự sống.

Khi bạn tiếp tục quán sát những đổi thay này và thấy được sự tương quan của chúng với nhau, bạn sẽ ý thức được một sự liên hệ mật thiết giữa các hiện tượng của tâm lý, xúc giác và vật lý. Bạn nhìn một tư tưởng này dẫn sang một tư tưởng khác, bạn sẽ thấy sự tàn hoại sẽ làm khởi lên những phản ứng tình cảm, và cảm thụ ấy lại làm khởi sinh nhiều tư tưởng khác.

Hành động, tư tưởng, cảm thụ, ham muốn – tất cả đều liên kết khắng khít với nhau, trong một tiến trình nhân quả rất tinh vi. Bạn nhìn những kinh nghiệm thú vị đến rồi đi, bạn thấy chúng không bao giờ có mặt dài lâu. Bạn nhìn những sự đau đớn đến không cần ai mời gọi, và bạn thấy mình vùng vẫy, cố gắng tống đẩy chúng đi; và bạn nhìn mình thất bại. Và bấy nhiêu đó cứ tiếp tục lập đi, lập lại mãi, trong khi bạn bước lui lại, yên lặng và quán sát nó xảy ra.

Qua những nhận xét ấy, bạn không tránh khỏi đi đến một kết luận duy nhất. Bạn thấy rõ cuộc đời mình được đánh dấu bằng sự thất vọng và bối rối, và bạn cũng thấy rõ nguyên nhân của chúng. Những phản ứng xuất phát từ sự bất lực cuả ta vì không đạt được những gì mình muốn, từ một sự sợ hãi không muốn đánh mất những gì mình có, và từ một thói quen không bao giờ hài lòng với những gì đang có trong tầm tay mình.

Chúng không còn là lý thuyết và ý niệm suông – bạn đã thấy và kinh nghiệm, và bạn biết đó là một hiện thực. Bạn nhận thức được nỗi sợ của mình, một nỗi bất an khi đối diện với vấn đề sinh tử. Đó là một mối lo âu rất lớn lao, nó ăn sâu đến tận gốc rễ của ta và biến sự sống thành một cuộc tranh đấu. Bạn thấy mình hoang mang nắm bắt, cố quơ tìm những gì vững chắc và đáng tin cậy. Bạn thấy mình lúc nào cũng cố gắng bám víu vào một cái gì đó, nắm giữ bất cứ một cái gì, giữa một vùng cát sa lầy. Và rồi bạn hiểu rằng không có gì để ta bám vào được hết, không có gì thay đổi cả!

Bạn thấy được những nỗi đau của những sự mất mát và buồn lo. Bạn thấy mình bị bắt buộc phải tự thích ứng với khổ đau có mặt trong đời sống. Bạn chứng kiến những mâu thuẫn và xung đột có mặt hàng ngày, và bạn cũng thấy được rằng chúng nông cạn đến đâu. Bạn quán sát cái quá trình của đau đớn, bệnh hoạn, già nua và chết. Và bạn cũng ý thức được rằng những điều ấy thật ra không có gì đáng sợ. Chúng chỉ là một hiện thực.

Qua sự quán chiếu về những khía cạnh tiêu cực ấy của cuộc đời, bạn sẽ có một hiểu biết sâu sắc hơn về dukkha – tính chất *bất toại nguyện* của hiện hữu. Bạn bắt đầu nhận diện được dukkha trong mọi lĩnh vực của đời người, từ những cái rất hiển nhiên cho đến những cái vi tế nhất.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Bạn thấy được khổ đau lúc nào cũng theo sau sự nắm bắt, vừa khi bạn nắm giữ bất cứ một cái gì, khổ đau đã có mặt, không thể tránh khỏi. Và một khi bạn hiểu rõ được hoạt động của lòng ham muốn, bạn sẽ trở nên bén nhạy hơn đối với nó. Bạn thấy được nó khởi lên ở đâu, khởi lên khi nào, và có ảnh hưởng ra sao. Bạn nhìn thấy nó hoạt động liên tục, biểu lộ xuyên qua những giác quan, rồi chiếm đoạt và làm chủ tâm thức!

Ngay giữa những kinh nghiệm dễ chịu và thú vị, bạn nhìn thấy những bám víu và dính mắc của mình. Ngay giữa những kinh nghiệm khó chịu và đau đớn, bạn nhìn thấy có một sự chống cự phát khởi. Bạn không cần ngăn chận những hiện tượng ấy, bạn chỉ cần theo dõi chúng.

Bạn muốn tìm một cái gì để gọi là "tôi", nhưng cái bạn tìm thấy chỉ là cái thân vật lý này, và làm sao ta có thể nhận cái túi da bọc xương ấy là mình được? Rồi đi tìm sâu hơn nữa, bạn thấy những hiện tượng tâm lý – như là cảm thọ, suy nghĩ, và ý kiến – và rồi tự nhận hết những cái ấy là "tôi". Bạn thấy mình trở nên bị chiếm hữu, bảo vệ và che chở cho chúng, điều ấy thật là điên rồ!

Bạn cố đi tìm một cái gì có thể gọi là "tôi" – cơ thể vật lý, cảm xúc trong thân, cảm thọ và tình cảm – nhưng chúng cứ xoay vần và biến đổi mãi trong khi bạn tìm kiếm, lục lọi trong mọi ngõ ngách, xó xỉnh cố tìm cho được một cái gọi là "tôi". Cuối cùng, bạn sẽ không tìm được một cái gì cả!

Trong tất cả những kinh nghiệm biến đổi không ngừng ấy, có tìm được gì chăng thì cũng chỉ là những tiến trình *vô ngã*, được thúc đẩy và quy định bởi những tiến trình đi trước. Không có một cái ngã hoặc cái tôi cố định nào trong đó cả! *Tất cả chỉ là những tiến trình.* Bạn tìm thấy tư tưởng nhưng không có chủ thể tư tưởng, bạn tìm thấy tình cảm và ham muốn, nhưng không có người nào làm việc ấy. Căn nhà hoàn toàn trống vắng. Không có một ai ở nhà cả!

Quan niệm của bạn về một cái tôi từ nay sẽ thay đổi vĩnh viễn. Bạn sẽ nhìn lại ta như là một tấm hình trên một trang báo. Dưới con mắt thường, bức hình ấy là một tấm ảnh về ta thật rõ ràng. Nhưng khi nhìn dưới một cái kính lúp, tấm hình ấy sẽ hiện rõ thành một tập hợp của vô số những dấu chấm nhỏ đen trắng phức tạp. Cũng tương tự, dưới ánh sáng của chánh niệm, cảm nhận về một cái ngã, cái tôi, hoặc là một cái gì đó sẽ mất đi tính chất rắn chắc của nó và bị tan rã.

Trong thiền quán, sẽ có một lúc tuệ giác về ba đặc tính của hiện hữu – *vô thường, bất toại nguyện và vô ngã* – sẽ bừng lên trong ta. Bạn kinh nghiệm được hết sức rõ rệt sự vô thường của đời sống, sự khổ đau của kiếp người, và sự thật về không có một cái tôi cố định và riêng rẽ!

Bạn kinh nghiệm được những điều này rất sâu sắc, đến nỗi đột nhiên bạn ý thức rằng tất cả những tham ái, nắm bắt và ghét bỏ của mình là vô nghĩa lý và hoàn toàn vô ích. Trong giây phút ấy, tâm thức của bạn được chuyển hóa hoàn toàn. Cái tôi hoàn toàn bị tan rã. Tất cả còn lại chỉ là những hiện tượng vô ngã liên kết, tương quan với nhau, chỉ tồn tại với những điều kiện nhất định và luôn biến đổi không ngừng!

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Lòng ái dục tắt ngấm và gánh nặng được buông xuống. Chỉ còn lại một dòng sông thong thả trôi, không chống cự, không ngăn ngại. Bây giờ chỉ còn có mặt một hạnh phúc thường hằng, Niết-bàn, vô sinh, đã đạt đến!"

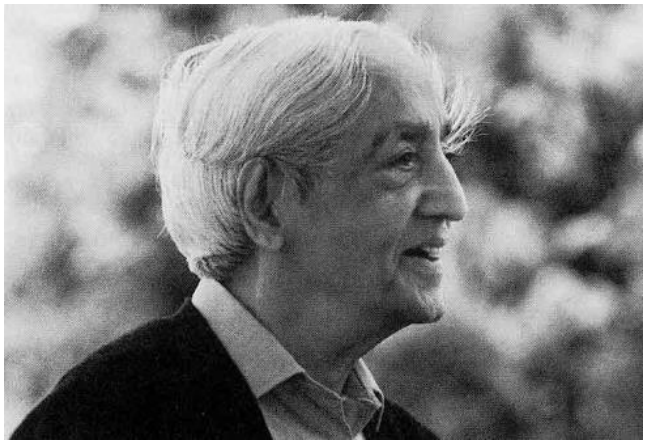
* * *

Bạn đọc thân mến!

Khi bạn kiên nhẫn đọc đến những dòng này thì con đường mà Đạo Trading giới thiệu đã thu hút được sự quan tâm của bạn và tôi rất vui về điều đó. Bạn có thể tham khảo phần tiếp theo để nắm bắt phương pháp giao dịch cụ thể do Đạo Trading đề xuất hoặc bạn có thể nghiên cứu một phương pháp khác phù hợp hơn. Điều quan trọng là con đường được giới thiệu ở trên sẽ giúp bạn tránh xa được vực thẳm nghề nghiệp mà nhiều người đã rơi vào!

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Đọc thêm



Jiddu Krishnamurti (1895-1986) *là nhà đạo sư dị thường nhất thế kỷ 20, đã tự giải tán tổ chức tôn giáo mà Ngài được chọn làm giáo chủ từ khi còn thơ ấu trong khi tổ chức này đã có tới hơn 5 triệu tín đồ. Ngài là một danh nhân giác ngộ; được Liên Hợp Quốc tôn vinh; được rất nhiều người với đủ mọi thành phần xã hội ngưỡng mộ – trong đó có Ngài Đạt Lai Lạt Ma & Nhà khoa học danh tiếng - giáo sư tiến sĩ vật lí David Bohm .*

"Chiều hôm qua nó bắt đầu đột ngột, trong căn phòng nhìn ra con phố náo nhiệt; sức mạnh và vẻ đẹp của điều ấy trải rộng từ căn phòng tràn ra luồng giao thông trên phố, băng ngang khu vườn và vượt qua những ngọn đồi. Nó bao la và tinh khôi ngay đó; nó hiện diện ngay đó vào buổi chiều, và vừa khi mình vào giường nó cuồng nộ và mãnh liệt, một niềm hân hoan và đẹp đẽ vô cùng. Không thể quen thuộc được với nó vì nó luôn đổi khác, luôn luôn có điều mới mẻ, một phẩm chất mới, một ý nghĩa tinh tế, một ánh sáng mới, một điều gì đó chưa từng thấy trước kia. Nó không phải là một món đồ để lưu giữ, để nhớ lại hay xem xét khi rảnh rỗi; nó ngay đó và không suy nghĩ nào với đến được để cảm nghiệm hay lưu giữ, vì trí não lặng yên và thời gian không hiện diện. Nó ngay đó và mọi suy nghĩ trở nên câm lặng.

Sinh lực mạnh mẽ của cuộc sống luôn luôn ngay đó, cả đêm và ngày. Nó vô hướng, không va chạm, không lựa chọn và không nỗ lực. Nó ngay đó với sự mãnh liệt đến nỗi suy nghĩ và cảm giác không thể chụp bắt để định hình nó theo sự thêu dệt, kinh nghiệm và đòi hỏi của chúng. Nó ngay đó với sự tràn trề mà không gì có thể làm suy giảm. Nhưng khi chúng ta cố gắng tận dụng nó, định hướng cho nó, chụp bắt nó trong khuôn khổ kinh nghiệm của mình thì chúng ta sẽ cố vặn vẹo nó cho vừa với khuôn mẫu, kinh nghiệm và kiến thức của mình. Chính tham vọng, tị hiềm, tham lam đã làm suy giảm sinh lực của nó khiến gây ra xung đột và đau buồn; sự tàn nhẫn của tham vọng, dù cá nhân hay tập thể, làm biến dạng sự mãnh liệt của nó, gây ra căm thù, đối kháng, xung đột. Mỗi một hành động tị hiềm đều làm hư hoại năng lực này, gây ra bất mãn, khốn khổ, sợ hãi, và kèm theo nỗi sợ hãi sẽ có cảm giác tội lỗi, lo âu, và nỗi khổ muôn đời do hành động so sánh và bắt chước. Chính cái năng lượng hư hoại này tạo ra các nhà tu, tướng lãnh, chính trị gia và trộm đạo. Cái sinh lực vô hạn đã trở nên bất toàn bởi khao khát được trường tồn và an ổn, là mảnh đất màu mỡ cho các ý tưởng cằn cỗi,

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

sự tranh giành, sự nhẫn tâm và chiến tranh; đó chính là nguyên nhân của sự xung đột muôn đời giữa người và người.

Khi dẹp được các thứ này qua một bên, với sự ung dung chứ không phải bằng nỗ lực, chỉ lúc đó mới có cái sinh lực mạnh mẽ này, cái sinh lực chỉ hiện hữu và nở hoa trong tự do. Chỉ trong tự do nó mới không gây ra xung đột và buồn đau; chỉ lúc đó nó mới triển nở vô hạn. Nó là sự sống không có bắt đầu và chấm dứt; nó là sự sáng tạo bao hàm cả tình yêu lẫn hoại diệt. Sinh lực bị định hướng một chiều sẽ dẫn đến một thứ: Đó là xung đột và đau buồn; sinh lực được dùng để toàn bộ cuộc sống được hiển lộ ra là niềm vui vượt ngoài mọi lượng định."

Eckhhart Tolle (1948-đến nay): *Sau khi tốt nghiệp Đại học Luân Đôn, ông trở thành một nhà nghiên cứu tại Đại học Cambridge. Năm hai mươi chín tuổi, một sự chuyển hóa tâm linh sâu sắc đã làm thay đổi hoàn toàn những gì ông từng nghĩ về chính mình và hướng đi của đời ông. Từ đó ông đã dành hết tâm sức để tìm hiểu, vận dụng và đào sâu thêm vào sự chuyển hóa này, đánh dấu một bước khởi đầu cho hành trình kiên trì đi vào nội tâm.*

"Mãi cho đến tuổi ba mươi, tôi luôn sống trong tâm trạng hầu như không ngừng lo âu, thỉnh thoảng gặp phải những thời kỳ u uất đến mức chỉ muốn tự sát cho rảnh nợ. Nay nhắc lại tôi tưởng chừng như mình đang nói về quãng đời quá khứ xa lạ nào đó hay về cuộc đời của một ai khác vậy.

Một hôm vào năm tôi 29 tuổi, tôi thức giấc lúc nửa đêm với cảm giác cực kỳ kinh hãi. Trước kia tôi thường thức giấc với cảm giác như vậy nhiều lần, nhưng lần này cảm giác ấy mãnh liệt chưa từng có. Sự im lặng của đêm khuya, dáng vẻ lờ mờ của đồ đạc trong căn phòng tối, tiếng xe hơi rì rầm từ xa vọng lại – mọi thứ rất xa lạ, rất thù nghịch, và hoàn toàn vô nghĩa đến nỗi tôi cảm thấy ghê tởm mọi thứ. Nhưng cái làm tôi ghê tởm nhất chính là sự tồn tại của bản thân mình. Tiếp tục sống với gánh nặng khốn khổ này để làm gì? Tại sao tôi cứ phải lao vào cuộc đấu tranh không phút ngơi nghỉ này cơ chứ? Tôi cảm thấy tận đáy lòng mình sự chờ mong bị hủy diệt, để không còn phải tồn tại nữa, giờ đây còn mạnh mẽ hơn cả bản năng muốn tiếp tục sống.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Ý tưởng lặp đi lặp lại mãi trong đầu tôi là: "Tôi không thể sống với mình được nữa". Rồi tôi chợt nảy ra một ý nghĩ thật kỳ quặc: "Tôi là một hay hai người? Nếu tôi không thể sống với chính mình, vậy thì hẳn phải có đến hai cái tôi: Tôi và cái tôi của mình, là cái tôi không thể chung sống được. Nhưng có lẽ chỉ có một cái là thật thôi".

Sự nhận biết kỳ lạ này làm tôi sững sờ đến nỗi tâm trí đột nhiên ngừng bặt. Tôi vẫn ý thức trọn vẹn, nhưng không còn suy nghĩ nữa. Rồi tôi thấy mình như bị cuốn hút vào một cơn lốc xoáy trùng trùng năng lượng. Thoạt đầu cơn lốc ấy chuyển động rồi gia tốc dần lên. Tôi cảm thấy cực kỳ khiếp hãi, cơ thể tôi bắt đầu run lên cầm cập. Tôi nghe thấy tiếng nói: "Chống cự vô ích", như thể phát ra từ bên trong lồng ngực mình. Tôi thấy mình bị hút vào một khoảng không trống rỗng, như thể khoảng trống ấy ở bên trong chứ chẳng phải bên ngoài người tôi. Thình lình không còn nỗi sợ hãi nào nữa, rồi tôi để mình rơi tọt vào khoảng không trống rỗng ấy. Sau đó tôi chẳng còn nhớ gì nữa.

Tôi bị đánh thức dậy bởi tiếng chim hót líu lo bên ngoài cửa sổ. Trước đây tôi chưa bao giờ được nghe một âm điệu du dương đến thế. Cùng lúc ấy, mặc dù mắt vẫn còn nhắm mà tôi lại thấy hình ảnh một viên kim cương quý giá. Phải, nếu viên kim cương có thể phát ra tiếng thì âm điệu phải như thế. Tôi mở mắt. Tia nắng ban mai xuyên qua tấm màn. Chẳng có ý nghĩa nào trong đầu, tôi cảm thấy vô vàn ánh sáng tràn ngập hơn hẳn bình thường. Ánh sáng êm dịu xuyên qua tấm màn kia chính là tình yêu. Nước mắt tôi trào ra. Tôi đứng dậy đi tới đi lui quanh căn phòng. Tôi nhận ra căn phòng quen thuộc, nhưng đồng thời tôi biết rằng mình chưa thực sự thấy như vậy trước kia. Mọi thứ đều tươi tắn, tinh khôi, như thể vừa mới bước vào hiện hữu. Tôi nhặt vài thứ lên, một cây bút chì, một chai nước uống, kinh ngạc trước vẻ mỹ miều và sinh động của chúng.

Ngày hôm đó tôi đi quanh thành phố với cảm giác vô cùng kinh ngạc trước sự diệu kỳ của cuộc sống trên trái đất, như thể tôi vừa mới được sinh ra trên cõi đời này vậy.

Trong những tháng kế tiếp, tôi sống trong trạng thái thanh bình và hạnh phúc sâu sắc, không hề gián đoạn. Sau đó nó giảm thiểu cường độ dần dần, hoặc có vẻ như vậy bởi vì trạng thái đó đã trở thành tự nhiên. Tôi vẫn có thể sinh hoạt trong cuộc sống bình thường, dù tôi nhận ra rằng những gì mình đã từng làm chẳng thêm được gì vào cái tôi vốn đã sẵn có.

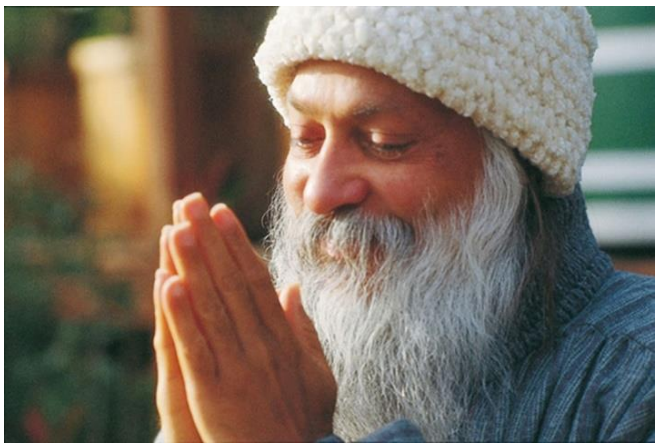
Dĩ nhiên, tôi biết điều gì đó có ý nghĩa thật sâu đậm đã xảy ra cho mình, nhưng lúc ấy tôi không hiểu được nó. Mãi vài năm sau đó, nhờ đọc nhiều tác phẩm bàn về tâm linh và tiếp xúc với nhiều vị đạo sư tôi mới biết mọi người đang tìm kiếm các biến cố đã xảy ra cho tôi. Tôi hiểu rằng áp lực thống khổ kinh khủng đêm hôm đó đã buộc ý thức của tôi xóa tan ảo tưởng đồng hóa tâm trí vào Cái Tôi khốn khổ và đầy sợ hãi. Sự giải trừ đó toàn triệt đến nỗi Cái Tôi giả tạo khốn khổ này tức thì sụp đổ, giống như nắp van vọt ra khỏi món đồ chơi căng đầy hơi. Cái còn sót lại khi ấy chính là bản tính chân thật của tôi, là bản thể hiện tiền vĩnh hằng của tôi: tức là ý thức trong trạng thái thuần khiết trước khi đồng hóa với hình tướng bên ngoài. Về sau tôi cũng học được cách tiến vào lãnh địa phi thời gian và vĩnh cửu nội tại, mà khởi thủy tôi thấy giống như một khoảng không trống rỗng và vẫn hoàn toàn ý thức mọi việc. Tôi lưu trú trong trạng thái hạnh phúc và kỳ diệu không thể tả được, nó còn sung mãn hơn cả kinh nghiệm ban sơ mà tôi vừa kể trên nữa. Có dạo tôi không còn điều kiện mưu sinh nào cả, lại

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

chẳng có quan hệ thân thuộc gì, không việc làm, không nhà cửa, không giấy tờ tùy thân. Tôi trải qua gần hai năm ngồi trên ghế đá công viên trong trạng thái hân hoan mãnh liệt nhất.

Nhưng kinh nghiệm dù có đẹp đẽ thế mấy đi nữa cũng đến rồi đi. Có lẽ điều quan trọng hơn bất cứ kinh nghiệm nào khác là dòng chảy thanh bình chẳng bao giờ rời khỏi tôi kể từ lúc đó. Có lúc nó rất mãnh liệt, hầu như sờ thấy được, và người khác cũng có thể cảm nhận được. Có lúc nó chìm khuất bên dưới, giống như một giai điệu xa xôi.

Sau này, đôi khi có người đến gặp tôi nói rằng: "Tôi muốn có được thứ đã xảy đến cho ông, liệu ông có thể tặng lại cho tôi, hay chỉ bảo cho tôi cách tìm thấy nó không?" Và tôi đáp: "Bạn vốn đã sẵn có rồi. Bạn không cảm nhận được chỉ vì tâm trí bạn quá huyên náo đó thôi".



Osho (1931-1990) *là một vị đạo sư hết sức kỳ lạ của thế kỷ hai mươi. Tên thật của ông là Rajneesh Chandra Mohan Jain. Ông là một người gây nên rất nhiều tranh cãi trong số những ai quan tâm đến triết học phương Đông, trong giới những người tầm cầu tôn giáo và đạo sư. Có thể nói, ông là một trong những người gây phân hoá cùng cực nhất về mặt đạo lý, nhưng cũng là người có sức thu hút mạnh mẽ nhất trong các bài giảng về tôn giáo và triết học.*

Đêm đó, lần đầu tiên, tôi hiểu ý nghĩa của từ maya. Không phải là trước đó tôi không biết cái từ đó, không phải là tôi không nhận biết được cái nghĩa của từ đó. Như bạn nhận biết được, tôi cũng nhận biết được cái ý nghĩa của nó – nhưng trước đó, tôi chưa bao giờ hiểu nó. Làm thế nào bạn hiểu nếu không có kinh nghiệm? Đêm đó, một thực tại khác mở ra cánh cửa của nó, một chiều kích mới trở nên khả dĩ. Bỗng nhiên, nó ở đó, cái thực tại khác (the other reality), cái thực tại "riêng biệt" (separate) – cái thực tại đích thực, hay bất cứ cái gì mà bạn muốn gọi nó. Hãy gọi nó là Thượng đế, chân lý, hãy gọi nó là Pháp (dhamma), hãy gọi nó là Đạo, hay bất cứ cái gì mà bạn muốn. Nó không có tên. Nhưng nó ở đó – quá trong suốt, và thế nhưng, quá rắn chắc đến nỗi bạn có thể sờ vào nó. Nó hầu như làm tôi nghẹt thở, trong cái phòng đó. Nó quá tràn ngập, và tôi không đủ sức để hấp thu nó.

Một thôi thúc sâu xa khởi lên trong tôi, muốn lao ra khỏi phòng, đi dưới bầu trời – nó đang làm tôi nghẹt thở. Nó quá tràn ngập ! Nó sẽ giết chết tôi! Nếu nó còn lưu lại thêm chỉ một vài khoảnh khắc nữa thôi, có lẽ nó đã làm tôi nghẹt thở – có vẻ như thế. Tôi lao ra khỏi

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

phòng, đi vào đường phố. Một thôi thúc lớn đang ở đó, chỉ muốn ở dưới bầu trời, với những vì sao, với cây cỏ, với đất … với thiên nhiên. Và khi tôi ra tới bên ngoài, cái cảm giác bị nghẹt thở lập tức biến mất. Căn phòng là một nơi quá nhỏ bé cho một hiện tượng quá lớn lao như thế. Ngay cả bầu trời cũng là một nơi chốn nhỏ bé đối với một hiện tượng to lớn như thế. Nó lớn hơn cả bầu trời. Ngay cả bầu trời cũng không bao trùm được nó. Nhưng rồi, tôi cảm thấy thanh thản. Tôi đi bộ về phía khu vườn gần nhất. Đó là một cuộc đi dạo hoàn toàn mới mẻ, như thể trọng lực đã biến mất. Tôi đang bước đi, hay tôi đang chạy, hay tôi chỉ đơn thuần đang bay; thật khó mà quyết định. Không có trọng lực, tôi đang cảm thấy mình nhẹ tênh, không trọng lượng – như thể năng lượng nào đó đang chiếm lĩnh tôi. Tôi đang ở trong tay của của một năng lượng nào khác. Lần đầu tiên tôi không cô độc, lần đầu tiên tôi không còn là một cá thể, lần đầu tiên giọt nước đã rơi vào đại dương. Bây giờ, toàn bộ đại dương là của tôi, tôi là đại dương. Không có giới hạn nào. Một quyền năng to lớn khởi lên, như thể tôi có thể làm bất cứ cái gì. Tôi không có mặt ở đó, chỉ có cái quyền năng nọ là ở đó.

Tôi đến khu vườn nơi mà tôi có thói quen đi tới mọi ngày. Khu vườn đóng cửa, nó đóng cửa vào ban đêm. Đã quá khuya, đã gần 1 giờ sáng. Người làm vườn đã ngủ. Tôi đã phải lẻn vào như một tên trộm, tôi phải trèo qua cổng. Nhưng một cái gì đó đang kéo tôi về phía khu vườn. Tôi không đủ khả năng để tự ngăn mình lại. Tôi chỉ đơn thuần đang trôi bồng bềnh.

Đó là cái mà tôi ngụ ý, khi tôi lặp đi lặp lại, "Hãy trôi bồng bềnh với dòng sông, đừng đẩy dòng sông." Tôi được thư giãn, tôi đang ở trong một sự buông bỏ (let-go). Tôi không ở đó, nó đang ở đó, hãy gọi nó là Thượng đế – Thượng đế đang ở đó. Tôi muốn gọi nó là nó, bởi vì Thượng đế là một từ quá "phàm tục" (too human) và đã trở thành quá dơ bẩn do bị dùng quá nhiều, đã trở nên quá ô nhiễm do bị quá nhiều người lạm dụng. Những người Kytô, Hindu, Mahommed, và những chính trị gia – tất cả họ đã làm hỏng vẻ đẹp của từ đó. Do vậy, hãy để tôi gọi nó là nó. Nó ở đó và tôi chỉ đơn thuần bị cuốn đi … cuốn đi bởi một đợt thủy triều.

Khoảnh khắc mà tôi bước vào khu vườn, mọi sự trở nên chói lọi, nó tràn ngập khắp nơi – ơn phước, sự diễm phúc (blessedness). Tôi có thể thấy những cái cây lần đầu tiên – màu xanh lá cây của nó, sự sống của nó, chính cái chất nhựa đang chảy. Toàn bộ khu vườn đang ngủ, cây cỏ đang ngủ. Nhưng tôi có thể thấy toàn bộ khu vườn đang sống động, ngay cả những lá cỏ bé nhỏ cũng quá đẹp.

Tôi nhìn quanh. Một cái cây thì quá chói sáng–cây maulshree. Nó hấp dẫn tôi, nó hút tôi về phía chính nó. Tôi đã không chọn nó, chính Thượng đế đã chọn nó. Tôi đi tới cái cây, tôi ngồi dưới cây đó. Trong khi tôi ngồi ở đó, những sự việc bắt đầu ổn định lại. Toàn bộ vũ trụ trở nên một ơn phước.

Thật khó mà nói, là tôi đã ở trong trạng thái đó bao lâu. Khi tôi về đến nhà, đã 4 giờ sáng, cho nên chắc hẳn là tôi đã ở đó ít nhất là 3 tiếng, theo thời gian đồng hồ, nhưng mà nó là cái vô hạn. Nó không dính dáng gì tới thời gian đồng hồ. Nó là phi thời gian.

Ba tiếng đồng hồ đó trở thành toàn bộ vĩnh cửu, vĩnh cửu vô chung. Không có thời gian, không có sự trôi đi của thời gian; nó là thực tại trinh nguyên – không bị hoen ố, không thể xúc chạm, không thể đo lường.

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh

Và ngày đó một cái gì đó đã xảy ra, mà đã tiếp tục – không phải là một sự tiếp diễn hiển lộ nhưng nó vẫn tiếp tục như là một dòng nước ngầm (undercurrent). Không phải như là một sự thường hằng, bất biến – mỗi khoảnh khắc, nó vẫn đang xảy ra, lặp đi lặp lại. Mỗi khoảnh khắc, nó là một phép mầu.

Và, từ đêm đó, tôi chưa bao giờ ở trong thân thể mình. Tôi đang bay lượn xung quanh nó. Nó trở nên vô cùng hùng mạnh, và đồng thời, rất mong manh dễ vỡ. Nó trở nên rất mạnh mẽ, nhưng sức mạnh đó không phải là sức mạnh của Muhammad Ali. Sức mạnh đó không phải là sức mạnh của một tảng đá; đó là sức mạnh của một bông hồng – quá mỏng manh về mặt vật lý, quá mẫn cảm (sensitive), quá dễ vỡ.

Tảng đá sẽ có thể ở đó, nhưng bông hoa thì có thể biến đi bất cứ khoảnh khắc nào. Nhưng, mặc dù vậy, bông hoa mạnh mẽ hơn tảng đá, bởi vì nó sinh động hơn. Hay, đó là sức mạnh của một giọt sương trên một lá cỏ, chỉ đơn giản chiếu sáng dưới mặt trời buổi sáng – quá đẹp, quá quý giá, và thế nhưng, nó có thể tan đi bất cứ khoảnh khắc nào. Quá vô song trong sự duyên dáng của nó, nhưng một ngọn gió nhẹ có thể đến và giọt sương có thể tan đi và chìm mất mãi mãi.

***

Telegram: t.me/khodulieu_taichinh | @khodulieu_taichinh