

Dao  
trading

Tan  
trading  
trading  
trading  
trading  
nghe  
trading



vu vi



ĐẠO

TRADING

*Tôi phải trải qua 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 các giá trị sâu sắc của nó.*

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

Saigon, 28/01/2014

## MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Cuộc đời	6
Nghề nghiệp	7
PHẦN 1: CON ĐƯỜNG	
1. Một nghề đặc biệt	11
2. Hiểu nghề	35
3. Hiểu mình	69
4. Trở về chính mình	139
PHẦN 2: PHƯƠNG TIỆN	
1. Công cụ	163
2. Qui luật vận động	178
3. Kỹ năng giao dịch	212
4. Quản lý vốn	247
5. Phá “cản” tâm	267
PHẦN 3: CHIÊM NGHIỆM	
1. Jesse Livermore	295
2. Amos Hostette	306
3. Những nguyên tắc trading kinh điển	312
4. Trading và võ thuật	316
Lời kết	329
PHỤ LỤC	331



## 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 diễn biến tâm thức một trader qua trải nghiệm của tôi. 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 cảm ơn những bài học từ thị trường tài chính hung hăng 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 giao dịch 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, một số thuật ngữ không tìm được từ tương đương trong tiếng Việt nên tôi phải giữ nguyên gốc.*

*(Chỉnh sửa 2019)*

## 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 bát 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 có gắt 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 gấp gỡ hiện tại. Từ đó nó cài 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 thế *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 rót 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 thiêng thu phi thời gian là ngay bây giờ và một kẻ bị vuông kẹt vào lối 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 rõ ràng 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 bắn 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.

\*\*\*

## NGHỀ NGHIỆP

Dưới đây là lá thư nghề nghiệp mà tôi đã tham vấn Thiên sư Viên Minh, trụ 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 hầu 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 nhò tháí độ chú tâm vào công việc chứ không theo đuổi làm giàu nhanh chóng nên 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 dây khói liên tục, mạnh mẽ và không chế người đó. Mọi kỷ luật, nguyên tắc giao dịch đặt ra đều bị phá vỡ rất dễ dàng.

Sau một thời gian dài vật lộn, con đã 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 vài 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 nhò vây, con đã kiếm được lợi nhuận từ nó.

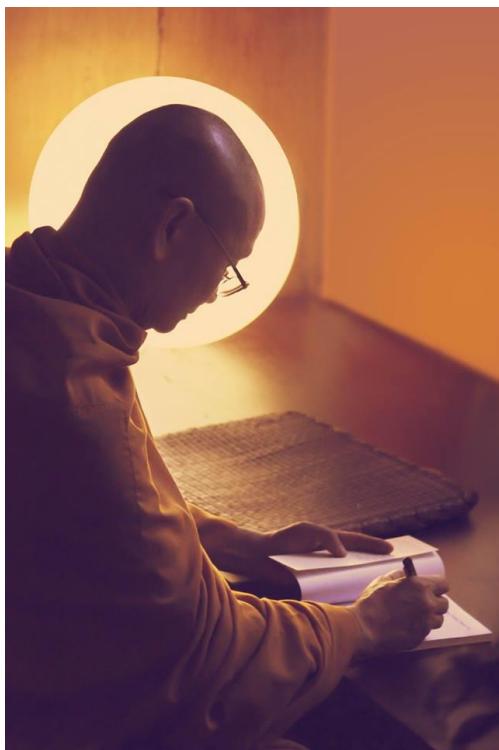
Thật không ngờ cái nghề khắc nghiệt này lại là phương tiện hữu hiệu dẫn con vào con đường tâm linh. Thật tuyệt, Thầy ạ! Con đang thực hành sống với giây phút hiện tại, ở đây và bây giờ. Tuy nhiên, đối với nghề nghiệp thì con vẫn còn băn khoăn về các điểm sau:

1. Lợi nhuận con kiếm được là xuất phát từ mắng 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 không chế bởi bản ngã nặng nề.

Con cảm ơn Thầy và chúc Thầy luôn mạnh khỏe.

## Trả lời:



1) *Tất cả thể 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 - mắt, hơn - thua, thành - bại, vinh - hu, vui - khổ...* đều chỉ là bài học giác ngộ chứ không phải là mục đích phấn đấu để chọn lựa lấy bờ 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.

(\*) *Chân đế là sự thật trong bản chất tự nhiên của mọi sự mọi vật, hay nói cách khác là sự thật như nó đang là. Tục đế là sự thật do con người chế định hoặc quy ước với nhau về sự vật hay những vấn đề trong cuộc sống, nói cách khác là sự thật mà con người cho là, nghĩ là, hay công nhận với nhau là.*

\*\*\*

## PHẦN 1

# CON ĐƯỜNG

---

*“Tâm thức tôi trưởng thành từ nghề trading.” – Vô Vi*

---

---

*“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 phâ 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 noi chính mình và noi cuộc đời.” - Thiền sư Thích Nhất Hạnh.*

---

Tôi viết phần này nhưng *phần nhiều là không viết!* Bởi nhiều tư tưởng minh triết 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 tài liệu này là con đường khởi nguồn từ nghề trading trong cuộc mưu sinh để tìm về chính mình để thấy ra những gì có giá trị nhất trong cuộc đời.

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

Nghịch lý ở phần này là nhiều quan điểm sâu sắc nhất của Đạo Trading được trình bày ngay từ đầu 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. Trở về chính mình

## 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 hay nói một cách khác là không có ranh giới giữa đời và đạo, ranh giới chỉ có từ thái độ nhận thức và hành vi của mỗi người. Nghề trading cũng không nằm ngoài nguyên lý đó nhưng 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 nội tâm của người ấy bị công kích dữ dội và liên tục. Tuy nhiên, nếu nhận thức đúng đắn thì người ấy có thể đạt được sự trưởng thành vượt bậc về mặt tinh thần, người ấy sẽ bình thản đón nhận mọi ưu phiền của cuộc đời cho mục đích giác ngộ, “phiền não tức bồ đề” mà!

Các loại phiền não này cũng không mới mẻ gì trong một nghề nghiệp được mệnh danh là “hung hăn” 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 lớn nhất đối với những ai tham gia thị trường. Họ nhận diện chính xác các phiền não đeo đuổi qua suốt sự nghiệp của mình nhưng ... nguồn gốc chúng từ đâu đến và làm sao để hóa giải chúng một cách hiệu quả thì vẫn là câu hỏi lớn (?) trong lúc hầu hết kiến thức chuyên môn được chia sẻ tràn ngập trên internet, sách báo không giúp giải quyết tận gốc vấn đề này.

Thêm vào đó, một chướng ngại khó vượt qua khác là những định kiến đến từ hầu hết trader. Giả sử một người cố gắng học hỏi để áp dụng phong cách giao dịch của J.Livermore, 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 khi đọc câu nói: “Trading là một cuộc chiến về cảm xúc chứ không phải về sự thông minh”, một chia sẻ thực tiễn 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 năng động, tư duy nhạy bén và đã từng gặt hái một số thành công nhất định trong sự nghiệp thì có thể sẽ tỏ ra 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: “Ô, ông ta nói thật đấy!” Hay như một ví dụ khác là câu châm ngôn của Wall Street: “Giao dịch theo cái thấy chứ không phải cái nghĩ!” (*Trade what you see not what you think*) 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, từ 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 phù hợp cho những ai có năng khiếu 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. Đây không phải là khoa học về tên lửa.”

## 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 thì điều đầu tiên cần làm là nhìn lại chính mình, tự hỏi xem 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 quan tâm tìm hiểu, hoặc có khuynh hướng lờ đi hoặc cho rằng tỉ lệ thất bại cao như vậy là dành cho người khác.

Bạn đọc nên biết thêm rằng trong nghề này thì bên cạnh hào quang chiến thắng 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 thiếu tinh táo trước cám dỗ của thị trường, nhà đầu tư 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 chỉ thế, nhiều tổ chức tài chính lâu đời cũng không tránh khỏi sự sụp đổ bởi 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 Brothers, Merrill Lynch, Bear Sterns. Một điển hình là Lehman Brothers - 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, 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 tài chính cũng là nơi điều chỉnh lại lòng tham của con người bằng cách 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 thống khổ của nhà đầu tư phải gánh chịu mà cực điểm là phải tự sát.

Trong cuộc khủng hoảng 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 ta cho dùn đòn bẩy (vay vốn) lên đến c ngàn lần và tốc độ biến động hết sức nhanh. Một sự kiện xảy ra gần đây là đồng Swiss francs vọt 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).



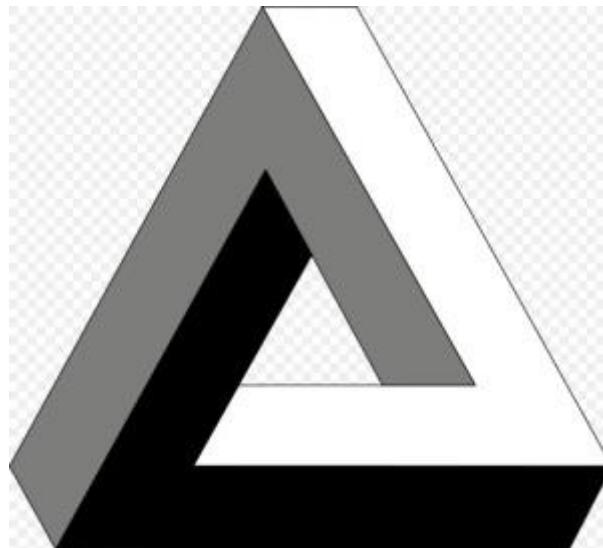
Ngoài ra, nghè đầu cơ trên thị trường tài chính cũng bao gồm rất nhiều nghịch lý (liệt kê ở phần dưới) cho thấy những ai dùng lối suy nghĩ logic thông thường để tiếp cận nghè này sẽ gặp không ít khó khăn.

- (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](http://www.historylearningsite.co.uk/wall_street_crash.htm)
- (3) [http://s.wsj.net/public/resources/documents/st\\_suicidetable1109\\_20091120.html](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. NGHÈ THUẬN LOGIC ?

Bạn sẽ trả lời như thế nào nếu được 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.

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, được gọi là nghịch lý Epimenides. Bạn thử tìm xem, có nhiều ví dụ khác đây!



Sở dĩ tôi nêu ví dụ này là để thấy rằng không phải mọi vấn đề đều phải xem xét giải quyết hợp logic; hoặc như người Việt mình nói là đôi khi phải giải quyết “sao cho hợp tình, hợp lý”, hợp cả với lý lẽ 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 có thể dễ thất bại trong trading.

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

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

Đa số lĩnh vực kinh doanh 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 lĩnh vực khác, còn nghề trading đòi hỏi sự linh hoạt, nhanh chóng chấp nhận sai lầm.

Phần nhiều công việc để 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, thông tin thì phần trọng tâm nhất lại là quay vào trong để hiểu chính mình.

Người ta thường tham lam khi chọn nghề nhưng nghề này lại khắc chẽ sự tham lam. Người ta thường thấy nhảm 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 phải giữ kỷ luật chặt chẽ đối với một số nguyên tắc cơ bản trong khi cần 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 phán đoán 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.

Tuy giao dịch để kiếm tiền nhưng không nên suy nghĩ đến tiền khi giao dịch.

Trader thành công thường thấy té 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 sinh kiêu ngạo và sẽ thua lớn sau này)...

\*\*\*

Ngoài ra, còn có một điểm đặc biệt khác của nghề trading là nó rất oái ăm; nó bóc tràn bắn tánh con người ta. Một người bị hấp dẫn bởi ưu điểm nào của nghề trading thì thường sẽ phải đổi mặt với các khó khăn tương ứng của nó, ví dụ như:

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

- Tiên 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 cản 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 muôn minh họa là các sự vật đều có hai mặt của nó, như là một qui luật chung của cuộc sống. Một khi trader hiểu rằng các lý do hấp dẫn anh ta chọn nghề cũng ẩn chứa các chướng ngại tương ứng ngăn cản thành công thì anh ta dễ 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 chặt chẽ 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 phù hợp cho giới trí thức, tầng lớp có thói quen tư duy, lý giải mọi vấn đề cuộc sống. Khả năng tư duy có phải quyết định sự thành công trong nghề này hay 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 đê-các là tư duy biểu đồ, tư duy giải tích, tư duy logic, tư duy lý tính, tư duy chứng minh, tư duy mổ xé: mổ xé tới từng thành phần chi tiết để thấy rõ mối liên hệ nhân-quả giữa các thành phần, giống như khoa giải phẫu mổ xé 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.

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 tọa độ笛卡尔 (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, ... Đường 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-hoa” (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 nhảy vọt của nền văn minh vật chất, đặc biệt kể từ khi có computer. Biểu lô 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 tàu 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 tọa độ笛卡尔. 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 bắt ngòi 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笛卡尔. 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 bất kỳ ai là tư duy không quan trọng trong cuộc sống hiện đại ngày nay. Ở đây, tôi chỉ muốn chỉ ra một điều là dường như người ta đặt nặng trọng tâm vào tư duy đối với một công việc đòi hỏi khá nhiều về quan sát và cảm nhận thị trường bên ngoài cũng như nội tâm bên trong như công việc trading. 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” tồn tại. Chúng ta có một tập khí rất mạnh là tin vào một cái ngã. Tuy nhiên khi quán chiểu 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. Vậy 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. Bạn có thể thấy là khi đang ngủ chúng ta không tư duy nhưng vẫn cù 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 cậy vào tư duy quả là một thiếu sót lớn!

Thực tế hơn thì thiền sư Viên Minh – một vị thầy giác ngộ đã chỉ rõ vai trò và hạn chế của tư duy như thế này:

“Có thể nói, suy nghĩ hay tư duy là điểm ưu việt, độc đáo nhất của loài người. Suy nghĩ nâng cao trình độ nhận thức và đem lại cho con người vô số thành tựu tốt đẹp trên nhiều lãnh vực. Suy nghĩ hình thành tư tưởng, lý luận, biện giải, hiểu biết, quan niệm, chủ thuyết, triết học và rất nhiều hoạt động tri thức khác, kể cả khoa học thực dụng nhất cũng phải xem tư duy là yếu tố then chốt. Người không biết suy nghĩ thì chẳng khác gì gỗ đá.

Tuy nhiên, vì hoạt động của tư duy quá phức tạp, thiếu chính xác, thường bị bóp méo bởi tính chủ quan của bản năng, tình cảm và lý trí trong giới hạn của những kiến thức phiến diện, mơ hồ, manh mún, nên tư tưởng không khỏi bị lệch lạc, vỡ đoán, hổ đồ... Điều này đã đưa đến biết bao tai họa cho con người.”

Về công việc trading, nếu nhìn bao quát một chút thì thấy rằng chúng ta học hỏi từ phương Tây nên hầu hết kiến thức và phương pháp giao dịch là do họ sáng tạo và đúc kết nên chúng mang nặng tư tưởng Descartes. Trong khi đó, trading là một công việc 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 làm giao dịch của mình đã được mô tả rất nhiều trong các tài liệu 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 đối diện thị trường trái ngược với những suy nghĩ hiểu biết của mình; anh ta không ý thức được mình đang phá bỏ mọi nguyên tắc đặt ra hoặc ý thức được

nhưng không sao dừng lại được. Điều gì chi phối anh ta vậy? Tư duy có giúp ngăn chặn được không?

Tôi xin lập lại là *tư duy không đủ* trong công việc trading, thậm chí đôi lúc nó còn gây trở ngại cho sự quan sát và cảm nhận thị trường và bỏ qua yếu tố quyết định là nội tâm trader.

#### 4. NGHỀ TỰ DO NHẤT?

Mark Douglas - một chuyên gia tâm lý hàng đầu trong lãnh vực trading khuyến cáo: “Sự hấp dẫn thực sự của trading là mỗi cá nhân có sự tự do không giới hạn 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 ràng buộc giới hạn 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*” và đây cũng chính là mối nguy hiểm lớn nhất của nó. Bạn biết là có nhiều thị trường tài chính giao dịch suốt 24 giờ mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần với rào cản kỹ thuật hầu như không có và mỗi cá nhân bất kể sống ở đâu, trình độ thế nào đều có thể cùng tham gia thị trường. Nếu như đời sống trong xã hội có các luật lệ điều chỉnh, đi lại trong đô thị có luật giao thông, làm việc có qui định giờ giấc, ... thì nghề trading khác hoàn toàn. Nó giống như đi đường rừng, bạn thích chọn hướng nào thì cứ đi, thích mua bán gì thì cứ làm với sự hỗ trợ của vô số các phương pháp giao dịch.

Thực tế thì sự tự do này có được như bè nổi thế không? Bạn hãy tham khảo chia sẻ của một trader từng trải nhiều trong nghề:

“Nhiều đêm khi vợ và con ngủ tôi vẫn chong mắt nhìn vào cái máy cái screen trước mặt. 4, 5 tiếng đồng hồ trong đêm trôi qua nhanh như nuga tiếng. Đến khi hé mành nhìn ra ngoài mới thấy ánh sáng ban mai lấp lè 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 nuga tiếng sau cảm thấy mệt và buồn ngủ. Xong rồi lăn ra ngủ 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 le lo lén là rầu lắm. Không gì hạnh phúc bằng chiều thứ 6 khi tiếng kẽng 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 chủ nhật là thấy buồn. Ngồi ăn cơm bên gia đình mà mặt cứ làm 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...nỗi buồn của một trader còn nhiều lắm. Who still wants to be a trader?" - VietCurrency.

Bạn thấy đây, 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 khởi đầu, sự hoàn toàn tự do lựa chọn đã là một sự trói buộc, càng nhiều lựa chọn sẽ càng nhiều khó khăn, phân vân phiền não. Khó khăn nhất là sự dính mắc nội tâm vào thắng thua, thành bại, được mất, v.v... còn trói buộc hơn rất nhiều so với đa số các công việc khác, biểu hiện ở tình trạng mất ăn mất ngủ vì trading, tâm trí luôn bị ám ảnh, làm việc không thể rời mắt khỏi màn hình...

Nói như vậy không có nghĩa những trói buộc trên là do nghề trading gây ra. Nó chỉ là yếu tố tác động bên ngoài thôi (duyên bên ngoài); chủ yếu vẫn là mỗi người chúng ta tự tạo ra để trói buộc mình mà không hay biết (nhân bên trong). 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 CỜ BẠC?

Ít có nghề nào phải hứng chịu nhiều thành kiến xã hội như nghề trading đến thế, 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 súc cám dỗ của nó đã hành động thiếu sáng suốt, nếu không muốn nói là mù quáng. Công việc 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 của Vietcurrency phản ánh rất sinh động quan điểm này:

"Newbie (người mới chơi) lúc nào cũng nghĩ đến tiền lời mà ít bao giờ nghĩ 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 *đặt 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 kiêm nhẫn ngồi chờ signal xuất hiện là một nghệ thuật rất khó làm được. Nó và cutting loss (cắt lỗ) 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 nhìn nhận thị trường khác nhau.

Về mặt tâm lý thì một người giao dịch trong tinh 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 do chờ đợi. Trading có trở thành cờ bạc hay không chỉ là bởi thái độ nhận thức của mỗi người mà thôi.

## 6. CÂU CHUYỆN CÁ CUỘC “CON RÙA”

Câu chuyện thử nghiệm độc đáo này được đăng trên <http://turtletreader.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 thái này!” Và đó là câu chuyện về sự ra đời của “dự án rùa” từ lời cá cược của hai nhà kinh doanh lối lạc.

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.

# THE WALL STREET JOURNAL

TUESDAY, SEPTEMBER 5, 1989

©1989 Dow Jones &amp; 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 1/2 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 1985-88) <sup>1</sup>	QUARTERLY RETURNS (Range 1985-88) <sup>2</sup>
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*	94.4	6.4	45.7 to 147.7	-13.1 to 160.1
Paul Raber	89.1	20.0	78.1 to 125.9	-24.8 to 189.6
Philip Lu	88.9	36.0	38.3 to 132.3	-9.2 to 148.2
Craig Soderquist	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 Seldler	64.2	23.0	15.8 to 123.6	-16.6 to 90.3
Ten 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
<i>By Comparison</i>				
Bentley CTA Index <sup>3</sup>	25.10%	10.90%	4.3 to 56.4%	-12.10% to 32.4%

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 cả những người tham gia vào dự án này đều tiên 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 có 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 cho thấy nghề trading là một nghề có thể đào tạo được và sự thành công trong nghề này chủ yếu phụ thuộc vào yếu tố tâm lý cá nhân và khả năng quan sát *thị trường* như nó đang là để có hành động phù hợp.

\*\*\*

Ở phần này, tôi đã trình bày phần nào các điểm khác biệt của nghề trading, các nghịch lý cũng như thách thức của nó để giúp bạn đọc có một cái nhìn bao quát, tránh quan điểm ngộ nhận một chiều. Mỗi người có thể tự xem xét lại nghề này liệu có phù hợp với mình hay không?

Tôi sẽ cố gắng trình bày tiếp những hiểu biết của mình về tổng quan nội dung nghề nghiệp trong phần tiếp theo (*hiểu nghề*). Tuy nhiên, bạn nên biết rằng đây chỉ là phần nổi của tảng băng nghề nghiệp mà phần chìm của nó là phải *hiểu mình*, nghĩa là bạn phải quay về đối diện chính mình để tự 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.

\*\*\*



*Đọc thêm*

## BÚC XÚC

9h30 vẫn còn 1 chút gì để luyến tiếc nhưng đến 10h thì em k chờ thêm được nữa ... cỗ 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 giàn 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 thè là không mua thêm cổ phiếu trong lúc thị trường chưa khả quan vậy mà hôm nay hung 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 thám. Đầu năm 2009, khi thị trường xuống tận đáy 235, tôi vay nóng bỏ vào, và cũng hô hào mọi người trên diễn 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

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 khoán 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 hờn khôn, 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 bồi 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. Chót dạ: Chẳng lẽ mình sắp toi?

Sáng nay đi khám tim vè, bác sĩ hỏi: Thê 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 giàu 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 cày 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 tú, 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, tràn trọc, mất ngủ, ăn ko no, lúc nào cũng muốn bỏ cuộc... Nghĩ lại mà vẫn sợ... May mà vượt được qua thời gian gian khổ đó.

\*\*\*

Ngày xưa hình phạt tung xéo 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 hàng ngày hàng giờ cho tất cả các nhà đầu tư nhỏ lẻ của Việt Nam. Hàng ngày họ đều bị cắt xén đi 1 ít .... Thảm hơn là sau 1 chuỗi ngày cắt xén, tung xéo 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 xéo! Ôi, vì có 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 chăng nơi nào trên thế giới có những nhà đầu tư kiên cường và .....thích đi đỗ 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 thôi 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 khố 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 lâu xe hơi đến nay đã trắng tay vì cái sòng bạc này...cũng may là còn có đc chổ 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 sắng phẳng, minh bạch...Khi nào mà thằng UBCK nó chấp nhận cuộc chơi T0, cho bán không công khai, bỏ cái rõ 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 lé 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.

(nguồn: f319.com)

\*\*\*

(Caco) Doanh nghiệp về cơ bản nó không ngu đến mức cày như trâu để cỗ đồng hưởng đâu... nó sẽ xà xén cái gì đó, phần nó phải hơn.

Nếu nó ngu đến mức đó thì nó đã phá sản lâu rồi... Kinh doanh cỗ đồng còn không biết, đòi ra thương trường, làm ăn với ai, chống chơi thế nào?

Có thể lúc nó cầm mình, nó thả ít cỗ túc, ít lợi nhuận ra nhử, nó tạo thanh khoản cao... vì miếng bánh đằng nào cũng về tay nó phần lớn... Ví như thằng KBC nó vừa thông báo khách hàng cỗ túc, lợi nhuận gấp bội đây... rồi nó giết mình sau... Nông dân ta gọi là thả con săn sát, bắt con cá voi.

Lúc nó chưa cầm mình nhưng sẽ cầm sau này, nó treo lợi nhuận cao, cỗ túc cao vì nó đang nắm cổ phần phần lớn (đến 90%) - như thằng sơn hải phòng, thằng sơn phản quang gì đấy, hay thằng FOX, thằng.... nhiều thằng mất dạy tiềm tàng lắm.

Lúc nó không cầm mình nữa nó khai làm ăn thua lỗ tùm lum, phần nó nó vẫn hạch toán nhà, xe nó đi, ăn chơi của nó vào chi phí công ty, nó vẫn sống như vua. Đây là mấy thằng CEO với cỗ đồng lớn bên Mỹ, có cả case study trong sách giáo khoa kinh tế. Còn bên Việt nam có thêm trò rút ruột nữa. Mà khai lợi nhuận cao làm gì, để nộp thuế à....

Có những thằng ngành nghề tốt, tương lai tốt, thị trường tốt. Nhưng quản lý chưa tốt, còn có tiềm năng cải thiện hiệu quả hoạt động. Nhưng chỉ có hoang tưởng mới nghĩ là cải tạo được nó nhé. Chuyên gia lừa đảo đấy, 100% là cỗ đồng nhà nước. Bọn này úp sọt mấy thằng tay ngu dại, kiểu bán vốn ở PLX, BHN, SAB đó... Lừa đảo công khai, có tổ chức luôn.

Có những thằng nó làm thật ăn thật, kinh doanh lãi lăm, thuế má khai đầy đủ, nộp đàng hoàng. Mà nó không lợi dụng mình đâu nhé. Ví dụ cũng có đây.

Nhưng những thằng đó không bao giờ lên sàn, cho đến khi nó nghĩ lại giống mấy thằng trên.

(nguồn: vietcurrency.vn)

\*\*\*

## LÀM GIÁ CỔ PHIẾU

(Võ Văn Trường - nhà đầu cơ bị phạt cao nhất vì thao túng giá AMV năm 2010)

### **Phần 1: Làn sóng làm giá cổ phiếu đã cuốn hút tôi thế nào?**

Kinh tế Việt Nam suy thoái nghiêm trọng hơn vào 2009. Hậu quả của nó đến từ bong bóng tài sản, tăng trưởng tín dụng quá nóng, lãi suất quá cao đã bắt đầu ngấm sâu vào cộng đồng doanh nghiệp. Cùng lúc đó kinh tế thế giới cũng suy thoái, có thể gọi kinh tế VN lúc bấy giờ là suy thoái kép.

Chính phủ đã đưa ra một gói kích thích kinh tế tổng thể bao gồm hỗ trợ lãi suất vay vốn tín dụng khoảng 17 nghìn tỷ đồng (1 tỷ USD); vốn đầu tư phát triển của Nhà nước khoảng 90,8 nghìn tỷ đồng; thực hiện chính sách miễn giảm thuế khoảng 28 nghìn tỷ đồng; và các khoản chi khác nhằm ngăn chặn suy giảm kinh tế và đảm bảo an sinh xã hội khoảng 9,8 nghìn tỷ đồng.

Điều mà tất cả nhà đầu tư trên thị trường xót xa nhận thấy là TTCK 2009 đã về lại những năm 2004 với VnIndex xoay quanh 240 điểm, xóa hết thành quả mà 5 năm đạt được.

Tôi đã dồn lực quay trở lại mặc dù trước đó vẫn có một ít đang đầu tư.

Vẫn là các cổ phiếu cơ bản như REE, SSI, NTL, SJS... Nhận thấy gói kích thích kinh tế lớn, tôi đã sử dụng thêm margin. Vì điều kiện thuận lợi cho phép tôi đã đầu tư khởi điểm 1,5 tỷ đồng.

Thị trường đã tăng suốt giai đoạn này là 173% về chỉ số. Đến tháng 6/2009, tôi bắt đầu thành lập công ty đầu tư với số vốn 2 tỷ đồng và giám dân đầu tư cá nhân.

Lần đầu tiên trong lịch sử số lượng nhà đầu tư đông đảo, thị trường bắt đầu lớn hẳn. Cũng lần đầu tiên trong lịch sử doanh nghiệp đua nhau niêm yết mạnh mẽ từ 2009-2010 trở đi. Năm 2009 mang nhiều dấu ấn thị trường phục hồi từ đáy, nguồn tiền cho sự phục hồi này có sự đóng góp lớn từ vay được hỗ trợ lãi suất.

Với kinh nghiệm có được nhiều năm, trước khi thị trường chứng khoán thành lập tôi đã có hai năm 2009, 2010 đi truyền bá kiến thức về đầu tư khắp nơi từ Sài Gòn cho đến Hà Nội, Hạ Long, Hải Phòng, Đà Nẵng. Tôi cũng đã phát đi tín hiệu phân phối định của tuần 18-22/08/2009 (phiên 22/08 giá trị gần 4.000 tỷ) vào buổi triệu tập hơn 200 nhà đầu tư vào ngày 23/09/2009. Sau đó thị trường đã giảm về lại vùng 440 điểm (thị trường giảm 30%). Tôi cũng được nhiều nhà đầu tư làm bạn, chia sẻ từ đây. Cứ mỗi cuối tuần tôi thường có các buổi nói chuyện về đầu tư với các nhà đầu tư.

Cuối 2009 bắt đầu quá trình làm giá chứng khoán nở rộ, điển hình có thể kể đến là PVA. Không biết từ đâu hoạt động làm giá hình thành và phổ biến khắp các mã chứng khoán. Nổi trội nhất có thể kể đến là Lê Văn Dũng (Chủ tịch Hội đồng quản trị kiêm Tổng giám đốc Công ty Dược Viễn Đông) để điều tra hành vi thao túng giá chứng khoán. Lần đầu tiên trong lịch sử thị trường chứng khoán phải tù tội vì hành vi làm giá.

Chủ công ty, cổ đông lớn thì muốn nếu có đội làm giá họ sẽ bán giá cao họ có lợi, họ chỉ việc cung cấp thông tin. Nhóm làm giá (đội lái) thì có tiềm lực tài chính, có khả năng lôi kéo nhà đầu tư. Nhà đầu tư thì thấy hào quang tăng giá quá hấp dẫn. Có nhiều công ty lanh đạo bán ra không còn cổ phiếu nào và giao lại cho nhà đầu tư. Luật đội lái ra đời, các nhà đầu tư muốn theo họ sẽ chỉ định mua bán, tiền lãi thu được sẽ phải chia cho đội lái thường là 15%.

## Phần 2: Tôi cũng sai lầm vì làm giá cổ phiếu

Các đội lái sau này cũng không có đội nào thành công, đa số tiền nóng kiểm được lại tiếp tục làm giá. Cuối cùng xuất hiện từ lóng cho đội lái “Ngòi ngọn tre huýt sáo” mà không biết làm sao xuống được.

Rồi, đến thời kỳ công ty chứng khoán chết theo đội lái. Một thị trường quá nhỏ bé mà có hơn 100 công ty chứng khoán. Vì vậy, để lôi kéo nhà đầu tư họ đưa ra mức cho vay đến 90%. Thật tôi cũng không thể tin được! Trong khi luật quy định là không được phép cho vay chứng khoán.

Nhà đầu tư muốn làm giá thì quá đơn giản.

Ví dụ có 1 tỷ đồng vay 9 tỷ, giá cổ phiếu tăng 100% có nghĩa họ có 11 tỷ lãi được vay 90 tỷ nữa, họ có 100 tỷ rồi làm giá quá đơn giản. Cứ như vậy mở rộng, tất nhiên nhà đầu tư muốn làm giá phải hình thành nhóm tài khoản ở nhiều công ty chứng khoán khác nhau. Nếu giá cổ phiếu tiếp tục tăng 100% nữa thì họ có thể vay đến 70% ở các công ty khác thì cũng vay được thêm 300 tỷ nữa...đó là lý do tại sao PVA tăng 20 lần thì cũng dễ hiểu tiền ở đâu ra làm giá!.

Cuối cùng giá giảm ngân hàng chịu trận, công ty chứng khoán chịu trận, nhà đầu tư thì mất trắng, nợ ngược lại công ty chứng khoán, Ngân hàng.

Nhưng, CTCK, ngân hàng không đòi được nợ này do luật cấm và tài sản thế chấp chính là cổ phiếu đó. Như vậy là công ty chứng khoán, ngân hàng mất hàng nghìn tỷ đồng.

Lúc này, tôi đã liên tục kêu gọi nhà đầu tư chuyển tài khoản sang các công ty chứng khoán lớn để đảm bảo an toàn tài khoản.

Tôi lại kể cho các bạn nghe chuyện của Bạn tôi. Là một câu chuyện có thật đến hoang đường.

1 tỷ đồng lấy công ty. Nghe có vẻ đơn giản nhưng có thực ở 2010! Bạn tôi đã mua một loại cổ phiếu (xin dấu tên) với mức vay 80%. Bạn tôi mua dần. Nội bộ thì bán ra. Giá càng lên thì vay càng nhiều. Lượng cổ phiếu lưu hành thì ít dần. Cuối cùng bạn tôi mua đến 90% công ty đó trên rất nhiều tài khoản. Sau khi chấn chỉnh lại, giá cổ phiếu đó giảm còn lại đồng nợ. Công ty chứng khoán thì không thể thu hồi đòn bẩy giao công ty đó cho anh ấy quản lý và lời hứa đi kèm công ty để trả nợ dần. Sản phẩm này đem đến cho bạn tôi món nợ 170 tỷ đồng. Cuối cùng không phải trả nợ ai hết, huê cả làng, công ty thì giao lại cho công ty chứng khoán.

Chính bản thân tôi cũng sai lầm vì làm giá. Lần đầu tiên trong cuộc đời, làm giá cuốn hút tôi và không cưỡng lại được. Tôi cũng làm giá cổ phiếu AMV với lượng mua vào 50% công ty. Sau khi mua hết cổ phiếu, tôi chất lượng mua mỗi ngày 2 đến 3 triệu cổ phiếu giá trần. Giá cổ phiếu tăng 250% thì tôi bán. Chỉ cần bán ra một phần thu lại vốn, số còn lại là tiền lời. Đặc biệt, tôi làm giá AMV mà không vay một đồng nào. Sau phi vụ đó tôi lãi 6 tỷ đồng.

Và, tôi là người đầu tiên bị phạt lớn nhất trên TTCK với 2 tài khoản 500 triệu đồng.

### **Phần 3: Tôi xin lỗi**

Nhân đây tôi cũng gửi lời xin lỗi nhà đầu tư trên thị trường chứng khoán. Tôi xin lỗi tất cả mọi người vì đây là sai lầm trong đời của tôi. Dù làm giá có thu lãi được nhưng đó là một hình ảnh xấu về quan niệm đầu tư, tôi rất ân hận vì điều đó và sau này không bao giờ làm điều đó, hoặc tương tự như vậy nữa.

Tiềm lực nhóm chúng tôi có nguồn vốn đến 200 tỷ đồng, vì vậy khi phát hiện nhóm nào làm giá thì chúng tôi luôn theo sát âm thầm mua một lượng cổ phiếu. Sau đó lợi dụng họ chất đồng và giá lên cao chúng tôi bán dứt khoát và thu lãi mà không quay lại dù nó cuốn hút cỡ nào.

Trong thị trường có nhiều cảm xúc và thay đổi vì thị trường chứng khoán chúng ta non trẻ và mới hình thành. Nhóm chúng tôi có thể góp phần làm cho một số nhà đầu tư mất mát, tôi cũng nhận thấy hoạt động này sẽ chẳng lợi lộc gì. Vì quan niệm đầu tư thay đổi, tôi nhận thấy nguy cơ với bản thân mình.

Với trạng thái cá nhân có quá nhiều cảm xúc trong đời của một nhà đầu tư, những hành vi quan niệm đã làm tôi suy nghĩ nhiều và cuối cùng tôi quyết định sẽ không đầu tư cá nhân nữa.

Vậy là, sau năm 2010 tôi quyết định giải nghệ đầu tư cá nhân sau khi thu về 45 tỷ từ 1,5 tỷ ban đầu 2009. Sau này nhiều công ty mời tôi về làm việc tôi cũng không làm, quyết ở trên núi và không tái xuất nữa dù tôi chỉ là nhỏ bé trong số đó.

Tôi viết nên bài viết này ngoài việc thể hiện “Tôi Đầu Tư” còn có phần quan trọng nhất muốn gửi đến các nhà đầu tư. Cuộc đời có thể trải qua nhiều trạng thái, nhiều lỗi lầm, nhất là làm giá chứng khoán, lỗi kéo đầu tư...Dù sao cũng đã trải qua và thật lòng rất ân hận. Sức ép đó đã dẫn tôi đến quyết định từ giã đầu tư cá nhân.

Và tôi cũng rất cảm ơn UBCKNN vì phạt tôi 500 triệu đồng, làm cho tôi tỉnh giấc 2010.

(nguồn: cafef.vn)

\*\*\*

## TRONG VÒNG XOÁY CỦA VÀNG

*Bạn đọc mới tìm hiểu nghề trading nên tìm đọc loạt bài “Trong vòng xoáy của vàng” gồm 5 kỳ của tác giả Đặng Vỹ, Vietnamnet. Tôi chỉ xin trích lại một phần dưới đây:*

### **Thoáng chốc của tiền tan bọt nước**

Bước vào thế giới vàng, mới thấy tiền bạc được xem như... rác. Nếu đầu tư tại sàn trong nước thì tiền tính là triệu, là tỷ, còn ở sàn ngoài nước thì tiền được tính bằng đôla, vài chục ngàn đến cả trăm ngàn. Người ta đặt một cái lệnh vài trăm lượng vàng như nhu dân cờ bạc nghiệp dư chơi một ván bài tiến lên. Cứ bị ngược hướng là cắt lỗ, chốt lệnh, mỗi lần cắt như vậy mất vài triệu đồng là chuyện cơm bữa. Còn tài khoản bị cháy, bị thanh lý thì liên miên.

Từ 2 tỷ ban đầu, chỉ trong vòng chưa đầy 2 tháng, hiện tài khoản của bà Ngọc Châu, nhà đầu tư trên sàn vàng K, chỉ còn 500 triệu đồng.

Bà Châu đến với lĩnh vực này từ việc nghe lời rủ rê của nhân viên sàn vàng. Gần như toàn bộ số tiền mấy năm qua dành dụm được, bà Châu đem nộp vào tài khoản và mua bán vàng. Thoạt đầu, bà chỉ mua - bán 10 lượng cho mỗi lệnh. Nhưng sau đó, thấy có lời kha khá, bà tăng dần lên đến vài trăm lượng.

Tai hoạ chỉ xảy ra khi bà vay và bán không 1.000 lượng khi giá vàng thế giới ở mức 1.030 USD/ounce. Ngay lập tức sau đó, giá vàng thế giới phá đỉnh 1032 USD/ounce, rồi liên tục đi lên. Dân đánh vàng lâu nay vẫn nghĩ mức giá 1032 USD/ounce là một ngưỡng kháng cự rất cứng, nên cứ giá vàng đến gần giá đó là đặt bán. Vì vậy lần này tuy giá vàng đã vượt, bà Châu vẫn nghĩ giá sẽ quay lại, cộng với quá xót tiền, nên bà không cắt lệnh. Chỉ đến khi giá vàng tiếp tục tăng mãi, lỗ hơn 1,2 triệu/lượng, bà mới cắt lệnh thì đã mất đi 1,2 tỷ đồng.

Không chỉ riêng bà Ngọc Châu, mà có rất nhiều nhà đầu tư bị lâm vào tình cảnh thua lỗ tương tự. Lê Kim Ngọc nói rằng chị vẫn còn bàng hoàng đau thắt khi nghĩ đến khoản tiền gần tỷ đồng chuẩn bị mua nhà đã bị chị nướng vào sàn vàng chỉ trong vài tháng “trade” (trong kinh doanh vàng và ngoại hối, hành động mua bán gọi là trade, người mua bán gọi là trader). Lần Ngọc thua nặng nhất là đặt lệnh bán 10 lot, tương đương 8300 lượng (1 lot bằng 100 ounce, 1ounce bằng 8,3 lượng), với giá vàng thế giới lúc đó là 1.017 USD/ounce.

Sau đó giá cứ tăng liên tục. Cứ giá tăng mỗi USD, Ngọc lỗ 1.000 USD. Chị phải liên tục nộp tiền vào để cứu tài khoản. Tất cả những gì làm lụng lâu nay dành dụm được, kể cả mấy chục lượng vàng trong tủ, chị đã đem bán rồi lấy tiền nộp hết vào tài khoản. Nhưng vàng vẫn cứ tiếp tục tăng. Và khi giá đạt tới 1.112 USD/ounce, tức giá vàng đã tăng 100 USD, chị bị lỗ đến 100.000 USD. Không còn gì để vơ vét nộp vàp giữ tài khoản, Ngọc đành bất lực đứng nhìn tài khoản bị cháy, toàn bộ số tiền bao nhiêu năm trời tảo tần dành dụm để mua nhà đã ra đi trong phút chốc!

“Không hề ít, có đến hàng trăm, hàng ngàn nhà đầu tư từ sàn vàng bước ra đều trống tay”, Hoàng Ngọc Lâm, một nhà đầu tư vàng khá lâu năm, cho biết. “Nó đốt tài khoản nhanh lắm. Nếu không biết quản lý vốn, thì chỉ trong vài ngày vàng có biến động, là tiền tỷ ra đi không mấy chốc. Dù có đổ tiền vào để giữ nhưng cuối cùng đồ vào bao nhiêu mất bấy nhiêu”.

Ông Lâm đầu tư vàng từ 7-8 năm. Lúc đó ở Việt Nam chưa có sàn vàng, ông giao dịch trên sàn thế giới. Chừng ấy năm qua, ông đã chứng kiến hàng ngàn nhà đầu tư, từ tiền bạc rủng rỉnh đã trở nên trống tay vì vàng. Ông thuộc số rất ít còn trụ được trên sàn vàng cho đến này hôm nay..

### **Ngọn lửa thiêu tiền bạc**

Quý, một trader có thâm niên 5 năm trong nghề, cho biết anh đã nướng 250.000 USD vào thị trường vàng và ngoại hối này. Cách đây 5-7 năm, khái niệm giao dịch vàng và ngoại hối hầu như chưa xuất hiện ở Việt Nam, anh may mắn tìm đọc tài liệu trên mạng. Sau một thời gian, cho rằng mình đã khá tinh thông, anh mở tài khoản giao dịch trên sàn nước ngoài.

Chỉ sau 5 ngày toàn bộ số tiền 20.000 USD cháy rụi! Cay cú và nghĩ rằng do mình chỉ là do tâm lý yếu và chưa đủ bình tĩnh, anh tiếp tục nạp tiền vào. Kết cục trong vòng chưa đầy 2 tuần, tài khoản từ 38.000 USD chỉ còn lại 2.700! Và chỉ trong vòng hơn một năm, anh đã gom góp, vay giật... ném vào lĩnh vực này tổng cộng 250.000 USD!

“Công việc kinh doanh, công trình đang thực hiện, cơ sở sản xuất bỏ bê..., giao lại toàn bộ cho nhân viên. Trang trại nuôi trồng thất bại, khách hàng mất, không đòi được nợ. Bán xe, bán trang trại, thu hẹp xuống sản xuất. Năm 2008, thực sự rơi vào khó khăn”, anh kể.

Không chỉ riêng Quý, mà hầu như bất kỳ người nào bước vào thị trường này, đều bị thua lỗ đến sạch sanh tiền bạc. Hoàng Thanh Sinh, hiện đang là Phó Giám đốc chi nhánh một ngân hàng, thú nhận rằng ông đã đốt tròn 1 triệu USD trong thị trường này. Toàn bộ tiền mặt, vàng, miếng đất trên trăm mét vuông, và căn hộ chung cư cao cấp và ngay TP.HCM, đều ra đi theo vàng.“Giờ mình chỉ giảng bài thôi, hết tiền rồi, không đánh vàng nữa. Mà có tiền cũng nhát tay rồi, không đánh được nữa”, ông nói.

Thị trường này như ngọn lửa, thiêu rụi bao nhiêu giấc mộng làm giàu, thiêu rụi bao nhiêu tiền bạc mà những người không hiểu về nó đã ném vào đây.

Ở mục “Hành trình một trader” trên một diễn đàn về vàng và ngoại hối, có hàng trăm câu chuyện tàn khốc, tang thương vì trade. Ông Đỗ Trung Khanh, Giám đốc Công ty Giải pháp Vàng Việt, nói ông đã từng chứng kiến bao nhiêu cảnh xe cộ, nhà cửa bán sạch, gây ra bao nhiêu cảnh tan cửa nát nhà, gia đình ly tán. Ông thú nhận bản thân ông khi bước vào thị trường này, cũng đã “nướong” nguyên một chiếc TOYOTA Innova.

(nguồn: [tinnhanhchungkhoan.vn](http://tinnhanhchungkhoan.vn))

\*\*\*





## Chương 2

# HIỄU NGHỀ

Có lẽ nhiều người đã từng nghe nói “trading là trò chơi mà tổng số bằng 0” (*trading is a zero-sum game*) hay là “tiền chảy từ túi người này sang túi người khác” và những người tham gia thị trường tài chính chẳng qua là giành giật tiền của nhau thôi (\*). Theo tôi thì hành vi “giành giật” này đúng mà cũng không đúng.

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 nhanh chóng. Trading hỗ trợ chức năng 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 được tạo ra và hầu hết mọi người tham gia trading đều có cùng cơ hội tìm kiếm lợi nhuận và chịu trách nhiệm với sự tự do lựa chọn của mình.

Nếu nhìn sâu hơn một chút thì thấy có sự khác biệt. Có những cá nhân, tổ chức tham gia thị trường với ưu thế về kinh nghiệm, tiền bạc, mối quan hệ,... chủ động dùng mánh khép thủ đoạn tung tin đồn, cung cấp số liệu sai lệch, đẩy giá, đè giá, bẫy giá đủ kiểu nhằm giành giật tiền của người khác. Những đối tượng có quyền lực này là “tiêu cực” nhưng cũng là một thành phần không thể thiếu của thị trường (thường gọi là “đội lái”) khác với phần đông nhà đầu tư tham gia thị trường chỉ dựa vào cung cầu thị trường và thông tin 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 về 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 thành tà hay chánh. Bạn 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 cá nhân hoặc người ta lợi dụng công tác từ thiện để bỏ túi riêng. Còn trong trading thì các “ma đầu” kiếm sống làm giàu từ nghề này chắc chắn có thái độ không chân chính rồi (*cố ý hại người*) nhưng 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 nghề nghiệp cụ thể, tôi xin nêu ra 4 điều kiện cơ bản giúp thành công mà Đức Phật gọi là Bốn Điều Như Ý (Iddhipāda) để bạn suy ngẫm trước khi bước vào con đường trading:

1. Có nhu cầu hay nguyên 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)

(\*) *thị trường chứng khoán thì có thể khác nếu bạn đầu tư cổ phiếu để nhận cổ tức.*

## 1. CĂN BẢN

Thị trường tài chính vận hành chỉ tuân theo một số nguyên tắc qui ước của nhà tạo lập như nguyên tắc khớp lệnh, thời gian giao dịch, đòn bẩy,... (tạm gọi là luật chơi), còn khi mở cửa cho mọi người tham gia thì người ta sẽ làm cho giá cả biến động không ngừng mà không phải lúc nào cũng dự đoán được và cũng không có bộ nguyên tắc chung để đánh bại thị trường. Do đó, tôi chỉ xin nêu một số “nguyên lý thị trường” dựa theo kiến thức và trải nghiệm của riêng mình nên chúng có thể rất khác biệt so với quan điểm của bạn hay so với tài liệu của các tác giả khác.

Có khi nào bạn tự hỏi về mặt mũi của thị trường tài chính chưa? Ngoài một số thiết bị phần cứng hỗ trợ, thị trường không có một hình thể vật lý nào mà bạn có thể “sờ mó đụng chạm” được mà chỉ là một hệ thống qui ước về tập hợp các tiến trình mua bán đan xen 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 thông qua mạng internet.

Trên một thị trường mang tính qui ước như vậy, các tiến trình mua bán biến động liên tục bởi sự tổ hợp của mọi khác biệt và mọi thay đổi trong suy nghĩ và hành động của người mua kẻ bán theo thời gian, làm cho mỗi thời khắc của thị trường là duy nhất. Điều này thấy rõ trên bảng điện khớp lệnh của thị trường. Cho nên, giá cả thị trường chỉ biến đổi (change) theo thời gian chứ không có chuyển động (move) mặc dù người ta thường bảo nhau 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 không có hình thể sờ nắm được.

Tôi xin nói thêm một chút về kiến thức trong nghề trading. Có loại kiến thức thu thập từ những người không trực tiếp giao dịch hoặc không thành công trong giao dịch mang nặng tính suy diễn nên có thể sẽ là chướng ngại cho bạn. Loại kiến thức khác là dạng kinh nghiệm đúc kết của những bậc thầy trong thị trường rất hữu dụng cho bạn nhưng vẫn chỉ là “bảng chỉ đường” có khi không phù hợp với hoàn cảnh hay tính cách của bạn. Tuy nhiên, chỉ những kiến thức đã được sàng lọc qua chiêm nghiệm quan sát từ thị trường và hình thành từ kinh nghiệm giao dịch của chính bản thân bạn mới loại kiến thức “để đặt cược” kiêm tiền trên thị trường.

Bạn sẽ nhận ra những câu nói rất đơn giản nhưng rất có giá trị mà phải trải qua nhiều thời gian cọ xát với thị trường chúng ta mới hiểu được. Trí óc con người có khuynh hướng ưa nắm

bắt nhiều kiến thức phức tạp rối rắm nên dễ bỏ lỡ những thứ giản dị trực tiếp bởi lòng tham của chúng ta. Khuynh hướng 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 chế đầu chính nó.*

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

### a. Nguyên lý thị trường

Theo quan sát và ghi nhận của tôi thì có một số nguyên lý và tính chất chung của thị trường tài chính như dưới đây. Bạn có thể tùy ý bổ sung thêm những nguyên lý khác nếu bạn nhận ra chúng thông qua trải nghiệm của mình.

1. *Thị trường chỉ là một sản phẩm qui ước của con người*, không tồn tại một cái *thực thể* thị trường riêng biệt nào cả và sự qui ước này lại được xây dựng dựa 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 để* không có thực tánh, nên các thành viên thị trường thường xuyên làm việc trong môi trường của những quan niệm, khái niệm, tư tưởng nên rất dễ bị chìm đắm ảo tưởng, xa rời cuộc sống thực tế.
2. *Thị trường mang đặc tính con người*: Thị trường biến động do tổ hợp tương tác của tất cả tư tưởng và cảm xúc giữa các thành viên thị trường nên nó mang nhiều đặc tính con người, rất khó lường. Mặt khác, các sản phẩm tài chính khác nhau thường mang “cá tính” giao dịch khác nhau (phụ thuộc tính cách của nhà cái) bất kể người ta ngày càng ứng dụng tự động hóa nhiều hơn.
3. *Thị trường luôn luôn đúng (The market is always right)*: Khoảng 100 năm về trước, J.Livermore đã tuyên bố câu nói lịch sử này cho thấy ông luôn tôn trọng mọi biến động của thị trường, đúng như bản thân nó đang là tại mỗi thời điểm. Sau này có một số người có 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 gây sai lệch, v.v... nhưng đó chỉ là sự so chiếu với phân tích tính toán của cá nhân hay tổ chức chứ không phải bản thân thị trường.
4. *Tính phi logic*: Thị trường luôn biến động theo lý lẽ riêng của nó và bạn không thể lập luận tính toán để biết trước về phản ứng của nó. Khi phát hiện các động thái chuyển mình của thị trường, bạn chỉ cần bám theo mà không cần thiết phải biết lý do.

5. *Xu hướng là người bạn (The trend is your friend)*: Xu hướng biểu hiện tính bản năng bầy đàn của con người trong thị trường tài chính. Khi thị trường đã chọn được hướng đi, đám đông đã bị dẫn dắt, bạn hãy đi theo. Nếu bạn càng thấu hiểu giá trị của xu hướng, công việc giao dịch của bạn càng dễ dàng.
6. *Quán tính*: Thị trường có khuynh hướng tiếp tục *trạng thái đang có* (xu hướng hay phi hướng) cho đến khi xuất hiện một yếu tố tác động bất thường làm thay đổi trạng thái đó. Tâm trí con người một khi đã chấp trước vào điều gì thì thường khó thay đổi nếu chưa xuất hiện một sự kiện gây sốc làm nhả nó ra.
7. *Cạm bẫy*: Cạm bẫy thị trường mang tính tất yếu, bởi đó là cách thức mà người ta giành giật tiền của nhau. Khi chọn nghề này, bạn cần xác định *sóng chung với lũ*, chấp nhận hoàn toàn sự mơ hồ và không chắc chắn nhưng luôn cảnh giác. Nói theo Ed Seykota thì cách duy nhất để tránh thua lỗ do cạm bẫy là hãy bỏ nghề giao dịch này đi.
8. *Giá là một khái niệm*: Giá thị trường được hình thành qua một phương thức đấu giá. Người nào muốn bán giá nào thì đưa lên, nếu phù hợp thì sẽ có người mua và cứ lần lặp như thế mà giá được tạo thành. Cho nên giá thật ra chỉ là một khái niệm, chứ không phải là một giá trị sản phẩm nào đó. Một trader mua hay bán một sản phẩm tài chính chỉ cần biết là nếu mua vào thì giá có khả năng tăng nữa để chốt lời không và bán ra thì giá có khả năng giảm nữa để chốt lời không?
9. *Giá là ngôn ngữ của thị trường*: Giá luôn thay đổi bởi tác động của mỗi thành viên trong cuộc chơi, tùy theo tin tức kinh tế, diễn biến chính trị,... và tùy theo thái độ cảm xúc của họ. Tuy nhiên, hầu hết mọi người ra quyết định cuối cùng đều nhìn vào giá thị trường 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.
10. *Ba định luật Wyckoff*: Các nguyên lý cơ bản này do R.D. Wyckoff quan sát ghi nhận 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 đi của giá*. Khi cầu lớn hơn cung, giá sẽ tăng và khi cung lớn hơn cầu, giá sẽ giảm. Bằng cách sử dụng đồ thị, 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*. Mỗi kết quả xảy ra đều có nguyên nhân của nó và kết quả đó sẽ tỉ lệ với nguyên nhân. Cụ thể, chúng ta thấy năng lượng tích lũy của một vùng giá phi hướng sẽ được chuyển hóa thành xu hướng sau khi bứt phá khỏi vùng đó và có thể ước lượng được mức độ mạnh yếu của xu hướng đó. Sự tăng vọt cung cầu không phải xảy ra ngẫu nhiên, mà bởi ảnh hưởng của các sự kiện quan trọng nào đó hoặc chỉ là kết quả của một quá trình chuẩn bị âm thầm từ trước. Về mặt kỹ thuật thì luật này biểu hiện qua một vùng nén tập trung trên đồ thị.

- Luật tương xứng (*the law of effort versus result*): luật tương xứng giúp nhận biết *dấu hiệu cảnh báo sớm về biến động 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 thường* (*divergence*) giữa giá và khối lượng thường báo hiệu một sự thay đổi về hướng đi của xu hướng. Luật này biểu hiện qua nền và khối lượng về mặt kỹ thuật.
- Kết hợp với nhau, ba định luật Wyckoff chỉ ra được ý đồ của *nà 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 hành động bứt phá hay đảo chiều sắp xảy ra căn cứ vào sự ủng hộ hay bất thường 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 hỗ trợ để ước lượng ảnh hưởng của cung cầu.

### b. Các yếu tính của nghề trading:

- Thị trường mang đặc tính con người và bản chất ham muốn, cảm xúc của con người không thay đổi. Bởi thế, Đạo Trading cho rằng nếu có một phương pháp nào giúp 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...)
- Cũng bởi thị trường mang đặc tính con người nên *trading mang tính nghệ thuật nhiều hơn tính khoa học*. Đạo Trading cho rằng công việc này là quá trình tự điều chỉnh liên tục, thử-sai, ghi nhận, đổi chiều, rồi vấp ngã rồi đứng dậy... đến khi thích nghi với thị trường. Thé nêu, trader cần chú trọng phát triển khả năng quan sát và cảm nhận (nghệ thuật) hơn là khả năng phân tích tìm tòi, tích lũy kiến thức (khoa học).
- *Trading trông đơn giản nhưng không dễ dàng*. Bè ngoài công việc giao dịch có vẻ đơn giản nhưng về mặt tâm lý thì khác hẳn. Khi mỗi người đối diện với thị trường cũng là đang đối diện với chính mình và không phải ai cũng đủ tinh thức để chế ngự những xung động từ vô thức, không bị tham lam sợ hãi chi phối.
- *Mọi dự báo về thị trường chỉ mang tính xác suất nhưng bản thân thị trường không có xác suất*. Xác suất liên quan đến khả năng xảy ra của một sự việc. Tại cùng một thời điểm, mỗi người sẽ nhận định thị trường có xác suất đúng sai khác nhau tùy thuộc vào phương pháp và kinh nghiệm của anh ta, dẫn đến hành động có thể trái ngược nhau (người mua kẻ bán).
- *Trading là một trò chơi tâm lý*. Công việc trading luôn luôn gắn liền với sự chọn lựa 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 mọi lựa chọn vẫn không làm thay đổi được sự vận động của thị trường, trong khi các cạm bẫy luôn thách thức tâm lý chúng ta. Điều quan trọng là cần đủ tinh táo để thấy ra các suy nghĩ của mình dựa trên sự kiện thực tế (*chánh tư duy*) hay đang bị cảm xúc chi phối.

- *Trading rất mang tính cá nhân.* Mỗi chúng ta bước chân vào thị trường mang theo hoàn cảnh và tính cách khác nhau, rồi tiếp nhận các kiến thức kinh nghiệm nghề nghiệp cũng rất khác nhau. Bởi thế, bạn không thể rập khuôn một thần tượng trading nào mà phải qua thực tế va chạm thị trường để điều chỉnh nhận thức và hành vi của mình cho phù hợp.
- *Trading là chọn đúng thời điểm.* Chúng ta có thể phán đoán xu hướng thị trường khá dễ dàng nhưng chọn đúng lúc để mua vào hay bán ra thì không dễ. Mọi phương pháp giao dịch đều hướng tới mục đích xác định đúng thời điểm giao dịch nhưng chỉ đạt được tỉ lệ nào đó thôi. Tuy nhiên, có khi chọn thời điểm không tốt mà vẫn giao dịch thành công do xác định đúng xu hướng.

## 2. NGHIỆP VỤ

Sự vận động của thị trường là đối tượng của nghề trading và nghệ thuật đầu cơ là cảm nhận được nó. Có rất nhiều phương pháp đang được sử dụng để dự báo xu hướng thị trường, có những phương pháp bám sát bản chất của thị trường nhưng có thứ chỉ là sản phẩm của sự suy diễn; có hệ thống giao dịch phù hợp với tính cách người này nhưng không phù hợp với tính cách người khác, vv...

Cách thức được giới thiệu trong tài liệu này được gọi là *kỹ thuật minh sát giá* lấy giá làm gốc, sử dụng một số công cụ cơ bản, ghi nhận các qui luật vận động để giao dịch bám theo thị trường. Đạo Trading không dùng thuật ngữ “phương pháp giao dịch” để tránh ý nghĩa rập khuôn máy móc, không linh hoạt theo thị trường. Thuật ngữ “phân tích” trong *phân tích cơ bản* (fundamental analysis) hay *phân tích kỹ thuật* (technical analysis) cũng không được dùng bởi chúng nặng về tư duy, sao chép hoặc dựa vào các dữ liệu quá khứ, đôi khi xa rời thực tế thị trường.

Tuy nhiên, các yếu tố quan trọng hơn và khó thực hiện hơn mà một hệ thống giao dịch đòi hỏi là các *nguyên tắc kiểm soát rủi ro* và *kỹ năng giao dịch* bởi chúng liên quan đến phẩm chất và khả năng chê ngự cảm xúc của mỗi trader. Phát biểu nổi tiếng của G. Soros “*Đúng hay sai không quan trọng, cái chính là bạn kiểm được bao nhiêu tiền khi đúng và mất bao nhiêu tiền khi sai*” đã nhấn mạnh vào vấn đề kiểm soát rủi ro và kỹ năng giao dịch chứ không phải khả năng dự báo chính xác mà ít người tìm hiểu.

Kiểm soát rủi ro gồm quản lý vốn và quản lý giao dịch là tiên quyết bởi rủi ro trong thị trường tài chính là cực cao, đầy rẫy cạm bẫy. Tuy các nguyên tắc không phức tạp nhưng thực hiện vô cùng khó khăn bởi cảm xúc con người luôn có khuynh hướng phá vỡ chúng.

Kỹ năng giao dịch được hình thành trong quá trình giao dịch lâu dài của mỗi người gồm khả năng “đọc trận” và cảm nhận thị trường, các chiến thuật, cũng như phòng vệ tâm. Kỹ năng giao dịch tốt cần sự rèn luyện để nhuần nhuyễn các khả năng trên trong khi giao dịch. Bởi cảm xúc con người chỉ biểu hiện khi có đối tượng tác động nên không thể tách rời phần tâm trí ra để rèn luyện riêng.

Hệ thống giao dịch sẽ được trình bày chi tiết trong phần 2. Dưới đây, tôi chỉ xin giải thích lý do vận dụng kỹ thuật minh sát giá để giao dịch.

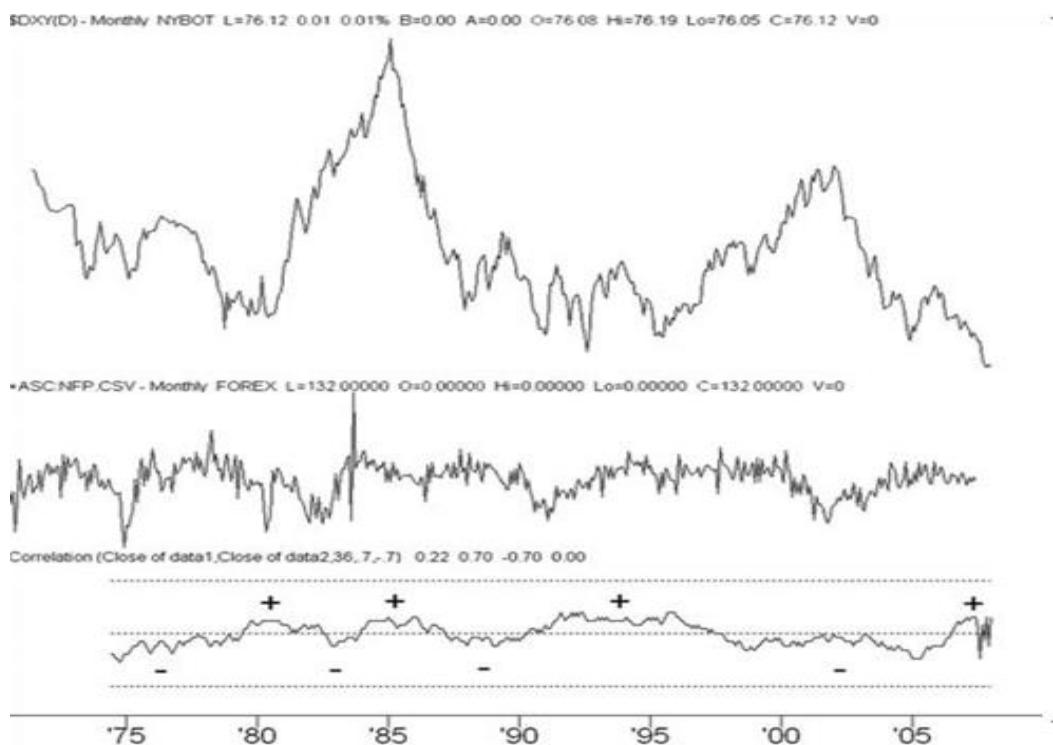
Bậc thầy đầu cơ J. Livermore nói: “Xu hướng đã được hình thành trước khi tin tức lan ra và trong tất cả các thị trường tăng giá, tin xấu bị bỏ qua, tin tốt được phóng đại và ngược lại.” Tin tức gồm nhiều thể loại và chúng tác động rất phức tạp lên xu hướng thị trường. Mặt khác, bản thân tin tức không quan trọng mà là thái độ phản ứng của thị trường đối với tin tức mới quyết định và thái độ phản ứng này được thể hiện qua đồ thị giá.

### a. Sự lệch 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 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!



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.



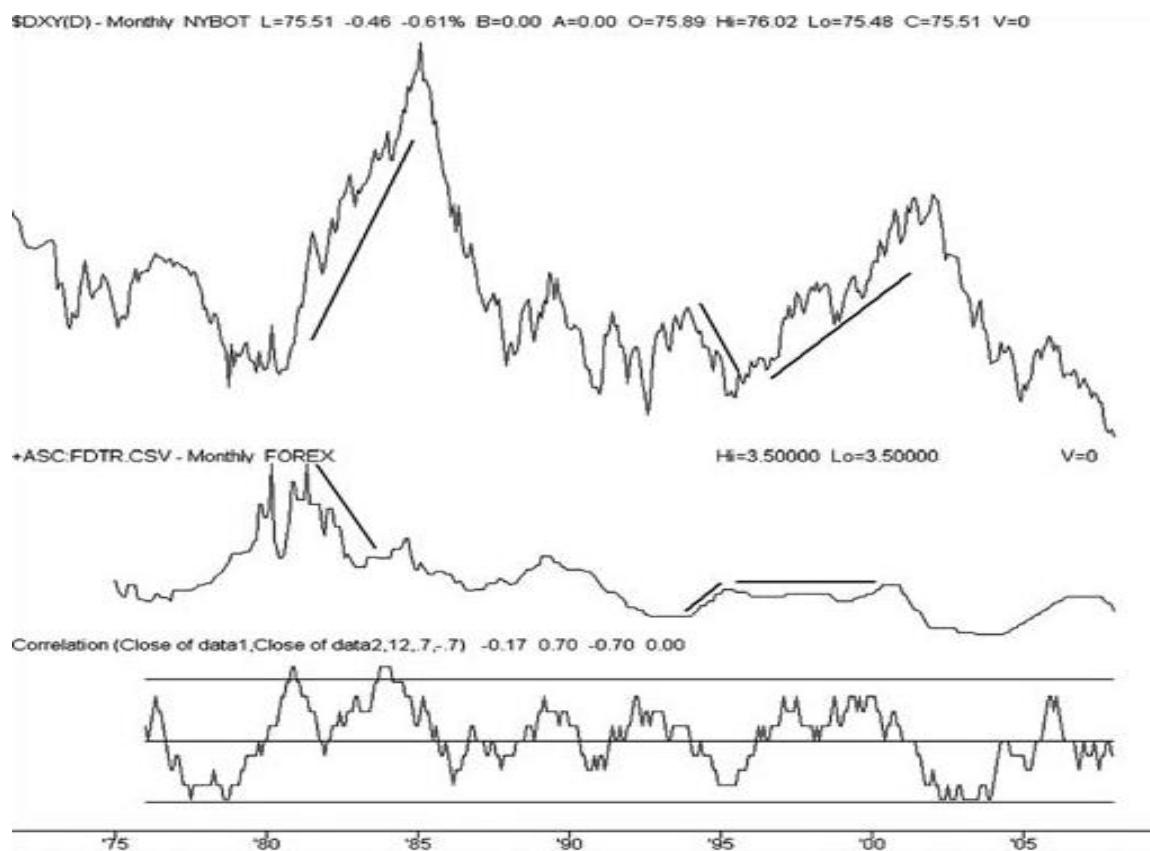
Cán cân thương mại: chỉ số này ổn định và tăng lại sau năm 2005 nhưng USD tiếp tục giảm.



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



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.

"Có những người nghĩ rằng họ đang nghiên cứu thị trường nhưng thứ mà tất cả họ đang làm là nghiên cứu những điều người ta nói về thị trường... chứ không phải là điều mà thị trường tự nói về mình."



Richard DeMille Wyckoff  
1873-1934

Vào những năm đầu thế kỷ 19, Richard Demille Wyckoff (1873–1934) đã bỏ công sức nghiên cứu *bản chất* của thị trường thông qua các cuộc nói chuyện, phỏng vấn, nghiên cứu và làm việc với các traders rất thành công 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 hiểu cơ sở của kỹ thuật MINH SÁT GIÁ và cũng lưu ý rằng thời kỳ đó chưa có máy vi tính, đồ thị phải vẽ tay và tốc độ thông tin lan truyền rất chậm.

"Công việc của Wall Street là tài 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 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 cho các chứng khoán đó bằng tiền mặt, 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 thoát ra 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 làm sao tốt nhất 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 để tạo thành một thị trường tức là có thể tự vận hành dưới điều kiện bình thường thì 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 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 gặp điều kiện thuận lợi và sau đó xả bán. Hoặc họ có thể bán không, 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 thao túng 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 thao túng 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 để ý các biểu hiện 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 ra động cơ của những người đang kiểm soát nó; và thấy ra mỗi thành công hay thất bại của bên mua bên bán khi họ giành giật nhau để kiểm soát mỗi bước đi của cổ phiếu.

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.

Diễn biến trên bảng điện giống như một bộ phim đang chuyển động. Nó cho thấy lượng cung hay cầu chi phối theo từng giây phút trong ngày. Giá khớp thường biểu thị sức mạnh hay sự suy yếu của cung cầu: mạnh lên khi bên mua chiếm ưu thế và yếu đi 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 nén đến bùng vỡ, từ đỉnh xuông 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 cung cầu tạo ra. Bằng cách chuyển các dữ liệu hiện thị trên bảng điện qua đồ thị để nghiên cứu và phán đoán thị trường (bằng cách phân đoạn theo thời gian), bạn có thể diễn dịch động thái của nó khá chính xác.

Giờ đây bạn đang sẵn sàng để học phương pháp này và tốt nhất là bạn hãy chuẩn bị tâm trí cho nó bằng cách bỏ đi hầu hết các thứ mà bạn dựa vào từ trước đến nay để đánh giá và ra quyết định như là mèo, tin đồn, bài viết trên báo tạp chí, phân tích, báo cáo, cổ tức, thống kê các yếu tố kinh tế và chính trị; và đặc biệt là các lý thuyết *trading nửa mùa* được giảng 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 (tất cả những thứ mà người khác dùng làm cơ sở cho hành động mua bán của họ) thành *hiệu ứng kết hợp* mọi hành vi mua bán trên thị trường.

Bạn hãy lấy ra từ bảng điện hay đồ thị một vài dữ kiện thực thích hợp cho mục đích của bạn. Các dữ kiện đó là: (1) biến đổi giá, (2) khối lượng, hay là cường lực giao dịch, (3) mối quan hệ giữa biến đổi giá và khối lượng, (4) thời gian cần thiết để hoàn tất khoảng chuyển động của giá.

Nhờ vậy, 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 lời mách nước, tin đồn, báo cáo và đặc biệt 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.**

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

Thật thú vị là một bài thơ tình nổi tiếng của nhà thơ người Nga - Sylva Kaputikyan có thể được diễn dịch dưới góc nhìn của một trader theo phương pháp mô tả ở trên. Anh ta chỉ nên nhìn và tin vào “đôi mắt” của thị trường:

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

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

### c. Kỹ thuật MINH SÁT GIÁ

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

Tuy nhiên, để sử dụng kỹ thuật này trader cần phải giữ tâm trí thật trong sáng, tránh tối đa các tư tưởng, phân tích dự báo, tin tức truyền thông,...để có thể thấy rõ diễn biến giá trước mặt. Điều này không có nghĩa là trader không được suy nghĩ. Khi bạn suy nghĩ lên kế hoạch, lập luận để tiên đoán các động thái thị trường dựa trên các sự kiện thực tế ghi trên đồ thị giá, bảng điện và qua trải nghiệm của chính bản thân thì đây là loại suy nghĩ chân chính, không ảo tưởng mà đạo Phật gọi là *chánh tư duy*. Và các dự báo thị trường của bạn sẽ là “thấy nụ hoa đoán biết sẽ có bông hoa” chứ không phải mơ mộng. Một cách ngắn gọn thì kỹ thuật *minh sát giá* là phương châm giao dịch:

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

Một khi bạn đã chọn kỹ thuật minh sát giá làm nghiệp vụ giao dịch thì *giá là tất cả*. Nó là *ngôn ngữ của thị trường* và 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 thị trường. Một trader nổi tiếng đọc giá thị trường - Al Brooks cho rằng sự biến động giá dựa trên hành vi con người nên nó mang tính cẩn nguyên (genesis) không thay đổi theo thời gian.

Khi đối diện thị trường, hãy lắng nghe để cảm nhận; không phân tích, phán xét nó.

Hãy cảm nhận *sự hài hòa và phối hợp* khi quan sát. Bạn thấy rõ sự hài hòa sẽ làm cho một bức tranh có giá trị nhiều hơn các đường nét, màu sắc tạo thành nó và một bản nhạc có nhiều ý nghĩa hơn các nốt nhạc chừa trong đó. Cũng vậy, một đồ thị gồm tập hợp dữ liệu giá luôn ẩn chừa trong đó sự hài hòa cân bằng và những mạch bảo cần thiết để giao dịch đúng nhịp thị trường. Amos Hostetter - bậc thầy trading từng đúc kết rằng chính sự quan sát sẽ cho những mạch bảo tốt nhất trong tất cả (*Observation gives the best tips of all*).

Mặt khác, không phải dễ phát hiện sớm được các động thái của đội lái và các bước đi của giá đội khi là ngẫu nhiên, không do chủ đích của đội lái. Giống như một trò chơi trốn tìm, đội lái luôn tìm cách xóa dấu vết và bạn luôn tìm cách phát hiện ra nó mà dấu vết nào rõ ràng thì thường là cạm bẫy. Thực tế, đối với *minh sát giá* thì bản chất biến động giá do kết quả mua bán thực tế giữa các nhà đầu tư hay chỉ 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 một số hành vi diễn ra trên thị trường là thiếu đạo đức, một trò chơi nghiệt ngã hay lừa đảo nhưng nên nhớ thị trường vận động theo qui luật riêng của nó và bạn

có thể làm việc “ăn ý” với nó nếu bạn muốn. Khả năng thấy ra hành động giá sẽ giúp bạn chơi trò chơi theo cách mà nhà cái chơi nó!

Nếu áp dụng kỹ thuật minh sát giá thường xuyên trong công việc trading, bạn sẽ phát hiện ra ý nghĩa sâu sắc trong câu nói của J.Krishnamurti - một danh nhân giác ngộ: “*Sách vở là cần thiết, nhưng quan sát và lắng nghe mới cảm nhận được các giác quan của bạn.*”

### 3. HỌC HỎI VÀ RÈN LUYỆN

Có một câu chuyện kể 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 *căn bã của Thánh nhân* mà thôi!

Vua tức giận:

– Nay, nay! 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:

– Tâu bệ hạ! Thần có đứa con trai. Bởi thần là thợ mộc giỏi nên thần có 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 muôn trao truyền. Đây 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 khốc 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*)

Cùng một lẽ đó, chúng ta dễ thấy rằng sự thành công của các thần tượng trading không chỉ là những gì họ ghi chép lại. Mặc dù những dị biệt về tính cách, hoàn cảnh lối sống dẫn đến các phong cách trading khác nhau, họ vẫn phải trải qua một quá trình vật lộn với thị trường, trăn trọc với bản thân, kiên trì điều chỉnh nhận thức và hành vi đến khi chinh phục được nghề trading. Họ là người chỉ đường nhưng bạn đi đường: tự đi, vấp ngã, đứng dậy chiêm nghiệm để tiếp tục đi. Tôi rất thích một câu nói của ai đó, “Chúng ta là sản phẩm của chính mình” - là sự kết quả tổng hợp của quá trình suy nghĩ, hành động, nói năng của mỗi chúng ta từ trước đến giờ. (Đạo Phật gọi là nghiệp). 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: CHUẨN. 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 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

Trong đạo Phật có nói đến *Tam huệ học* gồm Văn, Tư, Tu. Văn là học, học rồi suy gẫm nhận xét là Tư. Tư là ứng dụng điều đã học vào cuộc sống. Cùng nguyên lý này, bạn có thể hình dung là đa số người hành nghề trading sẽ trải qua quá trình điều chỉnh nhận thức và hành vi đối với hai mặt sau:

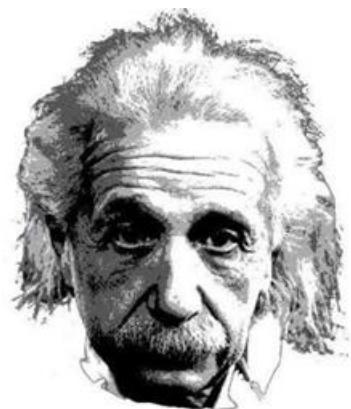
- *Về nghiệp vụ*: Bạn có thể đọc nhiều sách vở, tìm kiếm các hệ thống giao dịch, tham dự các khóa đào tạo, học hỏi từ bạn bè, diễn đàn... để tìm hiểu thị trường (nếu may mắn, bạn sẽ tiếp cận được kiến thức đúng đắn và kỹ thuật giao dịch phù hợp với bản thân ngay từ đầu). Sau đó, bạn có thể giao dịch giả định (demo), kiểm chứng lại (backtest), sàng lọc các kiến thức thu thập được, ghi nhận các quy luật vận động của thị trường, thay đổi và trau chuốt hệ thống giao dịch để làm tăng độ chính xác của dự báo và để kiểm soát rủi ro vốn tốt hơn. Khả năng quan sát tinh tế và so chiếu nghiêm túc sẽ giúp rút ngắn phần này.

- *Về bản thân*: Khi bỏ tiền vào tài khoản để giao dịch thực, bạn sẽ đối diện với bản thân mình, tự phát hiện ra sự phi lý trong hành động trading và thừa nhận yếu tố tâm lý đóng vai trò quyết định trong quá trình giao dịch. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể nhanh chóng chuyển

sang nghiên cứu yếu tố tâm lý vì sự mơ hồ của nó và sự chối bỏ từ bản thân mỗi người. Trong quá trình va chạm với thị trường, bạn sẽ tự phát hiện và đưa các giải pháp cho các vấn đề của chính mình và điều chỉnh dần dần. Thời gian của giai đoạn này dài hay ngắn phụ thuộc vào cá tính mỗi người và một khi sai lầm càng ít đi cũng là lúc lợi nhuận bắt đầu tăng lên. Giải pháp của Đạo Trading là hãy liên tục quan sát và chiêm nghiệm các diễn biến tâm lý của chính mình trong mọi hoạt động trading để tự điều chỉnh (sẽ được trình bày chi tiết trong phần Hiểu Mình).

\*\*\*

**1.** Ngay từ đầu, Đạo Trading đề xuất trọng tâm HỌC HỎI là loại kiến thức tổng quát về nghề nghiệp và tâm lý con người để không bị mất phương hướng, đồng thời cần nắm vững các kiến thức cơ bản đọc hiểu thị trường thông qua đồ thị. Từ đó mỗi người tự quan sát, ghi nhận, so chiếu để khám phá các quy luật vận động của thị trường, phản ứng của bản thân khi giao dịch; cần chú ý học trực tiếp từ thị trường hơn là kiến thức sách vở.



"The intuitive mind is a sacred gift  
 and the rational mind is a faithful servant.  
 We have created a society that honors the servant  
 and has forgotten the gift"  
 (Tư duy trực giác là một quà tặng thiêng liêng  
 và tư duy lý luận là một tên đầy tớ trung thành.  
 Chúng ta đã tạo ra một xã hội vinh danh tên đầy tớ  
 và bỏ quên món quà tặng)

*A. Einstein*

Albert Einstein  
(1879 – 1955)

Khi bắt đầu một công việc mới mẻ, nhất là công việc trí óc, khuynh hướng chung của chúng ta 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, tuy nhiên 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. Bản thân tôi cũng đã bỏ phí nhiều thời gian để tích lũy kiến thức mà sau này tôi mới nhận ra đó chỉ là biểu hiện của lòng tham và né tránh sự thật về con người mình.

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, tiêu phí thời gian và dễ làm người ta chìm đắm vào đó. Không may là lúc mới vào thị trường, ít người nhận ra trading là một nghề đặc biệt hàm chứa nhiều nghịch lý nên tích lũy kiến thức đôi khi lại là chướng ngại cho sự thay đổi trong sáng, che mờ 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 khá gần với một nghề lao động giản đơn mặc dù thoát 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 về mặt 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 một thợ giỏi trong nghề. Nó cần đến sự thành thạo chứ không phải sự phô diễn về trình độ hoặc phân tích lý luận.

Cụ thể hơn thì con đường học hỏi của một người mới vào nghề cần lưu ý các vấn đề sau:

- Không sa đà vào tích lũy kiến thức ngoại trừ những kiến thức cơ bản mang tính nguyên lý; cố gắng giữ tinh 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 thì họ lại tiếp tục đi tìm kiếm thêm kiến thức, phương pháp mới lạ mà ít khi thừa nhận nguyên nhân chính là do vấn đề tâm lý của chính mình.
- Không theo đuổi con đường thiết lập các hệ thống, phương pháp giao dịch, chỉ báo, tham số... một cách 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 được ghi lại đầy đủ trên đồ thị và bạn nên học cách phán đoán thị trường dựa trên hành vi 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 phát triển được khả năng quan sát tinh tế và cảm nhận thị trường ngày càng rõ hơn.
- Bỏ tiền vào học thực tế. Sau khi đã nắm vững các kiến thức cơ bản và đã có những ghi nhận 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 được 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 cao rộng uyên thâm và chỉ bằng cách làm việc giản đơn trên nền tảng sự quan sát ghi nhận mà vẫn có thể cảm nhận tốt sự vận

động của thị trường 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 sự việc, 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 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 lé, làm việc độc lập). Một động lực mạnh mẽ có thể giúp bạn vượt qua những suy nghĩ tiêu cực nản lòng, nhưng theo tôi nếu bạn chú tâm vào công việc mà không mong ngóng kiếm tiền nhanh 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 cần 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. Thủ thách này cũng không phải là khó khăn nếu so sánh với việc hoàn tất một chương trình 5 năm đại học mà 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, không nên quên 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.

Có thể có những trader thành công chỉ sau một thời gian ngắn nhưng bạn không nên tự nhận mình là một trong số đó. Tôi nghĩ rằng yếu tố để thành công trong nghề trading phần nhiều dựa vào khả năng quan sát cảm nhận thị trường và phụ thuộc mức độ tinh táo trước mọi thứ giục ham muộn, 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 sẽ cần 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. Cũng 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 tăng mức độ phân vân, cảng 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 là công cụ tốt nhất”.

Rèn luyện trong nghề trading cũng bao gồm phát huy 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 trong trading*. Tất cả chúng ta đều có khuynh hướng tự nhiên là tò mò về mặt tâm trí và muốn thử các điều mới mẻ hoặc khác nhau. Mặt khác, phải duy trì tính kỷ luật chặt chẽ dựa trên các qui tắc mang 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 khói 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, cùng kiểu “nhớ ai như nhớ thuốc lào, đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên”. Bởi những vấn đề này có gốc rễ sâu thẳm trong tâm thức con người nên giải quyết bằng những biện pháp đổi 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) cho một trader lâu năm vẫn chưa thành công để chúng ta tham khảo:**

“Trading luôn bao hàm sự mơ hồ cùng với lẩn lộn. Nó dường như đồng hành với sự không thoái 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 thέ (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 thέ 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 thέ? 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 thê “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 thê nào. Ví dụ như *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 thê. 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 thê 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 thê 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 lần tránh sự không chắc chắn thông qua việc tìm kiếm các đòn thê 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, 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 thê, 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 chờ đợi 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 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 đậm 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 chẳng đường này quá khó khăn thì có nghĩa là đến giờ bạn vẫn chưa thấy gì. Hãy sẵn sàng đổi 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 mạnh mẽ. 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 thoát nhìn chúng có vẻ khá giống nhau. Khi thiếu tinh thức, chúng ta có thói quen suy nghĩ rập khuôn, hành động máy móc, trong khi thành thạo đòi hỏi sự chú tâm, trọn vẹn với suy nghĩ hành động đang diễn ra. Để nhận thấy nhất là một người có thể đi bộ theo quán tính với suy nghĩ miên man trong đầu mà không nhận biết mọi thứ xung quanh nên dễ bị vấp ngã (thói quen) khác xa với người đi trong tinh thức, luôn cảm nhận được cảnh vật xung quanh và trọn vẹn được với bước chân của mình (thành thạo).

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. Thê thì, trong hành động, bạn sẽ đạt được sự linh hoạt đồng nhịp với thị trường, từ cách đi tiền khi nhiều khi ít cho đến cách vào lệnh hay thoát lệnh, khi đón lồng khi đưa lệnh.

Tôi xin trích dẫn một đoạn mô tả mức độ *thành thạo* trong nghề trading được một trader kỳ cựu (DbPhoenix) chia sẻ 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 găng 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 phán 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 “ném” được nó và tạo 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.”

Tôi muốn nói thêm là sự thành thạo sẽ được hình thành qua quá trình “thực chiến” trước sự búa vây của sự đính mắc, cố chấp, si mê, cầu thả có sẵn trong bản tính con người...nên cần không ít thời gian. Chính vì vậy, chúng ta không nên hấp tấp mà cần phải sử dụng thông minh nguồn vốn ít ỏi của mình để kéo dài thời gian và có nhiều 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 quý. 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 nào 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 trên, tôi hy vọng đã giúp bạn *hiểu nghề* trading một cách tổng thể, từ nguyên lý, kỹ thuật đến phương pháp học hỏi, rèn luyện. Tuy nhiên, ngay cả những hiểu biết đúng về nghiệp vụ vẫn không đủ bởi 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, đôi khi khiến chúng ta hành động một cách phi lý mà không sao ché ngự nổi. Đây chính là những vấn đề mang tính quyết định thuộc về tâm thức con người mà tôi sẽ trình bày ở phần tiếp theo (*hiểu mình*). Chúng ta cần phải quay vào bên trong, thấy ra tâm thức mình để hóa giải chúng thì mới có cơ hội chinh phục cái nghề hung hãn này.

\*\*\*

*Cố gắng giữ một ly nước cho nước đong chao  
theo ý mình khác xe với để ly nước yên mà thấy  
thì nó tự không chao nữa. Đổi với tâm cũng  
vậy thôi!*

*Viên Minh*

*Dọc thêm*

---

## PHỎNG VẤN NIAL FULLER

**NIAL FULLER** Professional Trader, Author & Trading Coach

Nial Fuller is a professional trader, author & coach who is considered 'The Authority' on Price Action Trading. In 2016, Nial won the Million Dollar Trader Competition. He has a monthly readership of 250,000 traders and has taught over 20,000 students. [Read More...](#)

Nial Fuller là một nhà giao dịch chuyên nghiệp với hơn một thập kỷ kinh nghiệm trading trong hàng loạt các thị trường tài chính. Ông là người sáng lập và là giám đốc của website *Learn To Trade The Market*.

Cuộc phỏng vấn sau đây với Nial Fuller dựa trên một loạt các câu hỏi mà chúng tôi nhận được từ nhiều người. Cuộc phỏng vấn diễn ra cởi mở trong không khí vui vẻ và cung cấp rất nhiều kiến thức cũng như chia sẻ về cách thức Nial giao dịch. Hy vọng mọi người sẽ rút được nhiều điều từ câu trả lời của Nial.

*Anh tham gia giao dịch từ khi nào?*

Khi tôi 16 tuổi, giáo viên dạy môn kinh tế của tôi khuyến khích chúng tôi tìm hiểu về thị trường chứng khoán và ông đã tổ chức một cuộc thi nhỏ, từ đó tôi bắt đầu ngày càng quan tâm đến giao dịch chứng khoán và ở tuổi 18 tôi đã nghiên cứu rất nhiều về trading. Câu chuyện có thật là vào ngày sinh nhật thứ 18 của tôi, tôi đã đặt giao dịch real đầu tiên, vào thời điểm đó tôi giao dịch bất kỳ thứ gì từ cổ phiếu đến binary option và futures cũng như currency.

Quay trở lại những ngày đầu đó, tôi đọc bất kì quyển sách, website nào tôi tìm thấy có liên quan tới giao dịch, tôi đã cố gắng hiểu mọi thứ. Tất nhiên tôi vẫn mắc nhiều lỗi giao dịch ở năm 18 tuổi.

*Anh có thể nói tổng quan về cách anh nhìn thị trường và chiến lược giao dịch để kiếm tiền trên thị trường của anh không?*

Nếu mọi người có đọc website của tôi thì rõ ràng tôi là người ủng hộ giao dịch price action, nghĩa là trong điều kiện thị trường đơn giản thì tôi thường quan sát biểu đồ “trần” vậy thôi, không có vẽ bất kì indicator gì lên cả, chủ yếu tôi xem chart ngày.

Chú yếu, tôi chỉ xem xét dữ liệu giá ở dạng thô của nó và tôi tìm kiếm các tín hiệu price action để xác định điểm vào lệnh. Dù phương pháp gì đi chăng nữa thì ta cũng cần phải biết rõ xu hướng hiện tại, các mức chính quan trọng của thị trường, mức đỉnh mức đáy gần đây. Sau đó, với cá nhân tôi thì tôi kết hợp thêm các tín hiệu hành động giá, để tìm kiếm giao dịch.

*Hiện tại anh đang giao dịch trên thị trường nào?*

Thực ra tôi quan sát bất cứ thị trường nào có thanh khoản tốt và điểm vào – điểm ra đơn giản, không quá phức tạp thì tôi sẽ tham gia. Thực ra chủ yếu tôi trade Forex, còn một phần nhỏ là cổ phiếu, chỉ số chứng khoán.

*Anh sử dụng phương pháp nào để phân tích thị trường?*

Price action là trọng tâm duy nhất của tôi.

*Còn những thiết lập khác giúp vào lệnh?*

Ah thường thì tôi có 3 thiết lập chính: Pin bar, inside bar và fakey. 3 cái đó kết hợp với price action. Tôi thường giao dịch theo xu hướng biểu đồ hàng ngày, đôi khi cũng trade ngược trend luôn. Tuy nhiên những bạn mới thì không nên trade ngược trend, cứ theo trend đang có thôi.

*Cách anh tìm và chọn các giao dịch tiềm năng là gì?*

Trước tiên là tôi có kế hoạch giao dịch dựa trên 3 thiết lập và price action như đã nêu trên, sau đó tôi chắc chắn 3 thứ này: xu hướng hiện tại của thị trường, các mức quan trọng và tín hiệu hành động giá và tín hiệu ngưỡng xu hướng.

Ít nhất tôi cũng phải rõ ràng 2 trong 3 thứ trên đã, sau đó nghĩ tới số tiền rủi ro, mục tiêu lợi nhuận, dừng lỗ. Bất kỳ ai giao dịch nghiêm túc cũng sẽ đưa ra quyết định của họ dựa trên kế hoạch kinh doanh của họ, đó là một bộ quy tắc được xác định trước giúp ta nhát quán và hành động nhanh gọn hơn.

*Hãy cho chúng tôi biết về lệnh gần đây nhất của anh và cách anh thực hiện nó?*

Gần đây nhất thì tôi đã vào lệnh AUD/USD trong bối cảnh xu hướng giảm mạnh gần đây. Tôi vào lệnh ở vị trí giá hồi lại, đó là khu vực gần kháng cự...đây là giao dịch phù hợp với đà trên biểu đồ hàng ngày. Tôi vào lệnh đó bởi vì tôi thấy có một pin bar hình thành trong khu vực kháng cự, thích hợp để mua vào.

*Anh hay giao dịch trên thị trường nào?*

Tôi thực sự chỉ quan tâm đến Forex và Vàng ... hầu hết toàn thế giới đều quan tâm tới 2 thị trường này chứ không riêng gì tôi. Không có ý gì đâu, mọi người có thể giao dịch mọi thứ; bất kỳ thị trường nào bạn muốn, chỉ là Forex và vàng hợp với tôi thôi.

*Xin hỏi thêm về tần suất giao dịch của anh?*

Thực sự thì tôi không giao dịch thường xuyên chút nào, vài lần một tuần. Tôi giao dịch với khối lượng cũng lớn. Nếu tôi thấy tín hiệu nào thực sự tốt tôi mới vào, không thì tôi lại đợi thôi.

*Thời gian giữ lệnh trung bình của anh là bao lâu?*

Một vài ngày đến một vài tuần, nếu tôi “bắt” được một xu hướng tốt thì tôi có thể giữ lệnh lên tới vài tháng. Còn lại thì hầu hết thời gian không quá một tuần, tuy nhiên trong thời gian đó tôi vẫn quan sát và tính toán những kịch bản rủi ro khác có thể xuất hiện.

*Anh có mục tiêu lợi nhuận có gắng đạt được mỗi tuần, tháng hay năm không?*

Không, tôi không vì tôi không tin đó là một việc thực tế cho lắm, thị trường sẽ di chuyển ngẫu nhiên và cơ hội đến không lường trước được vì vậy tôi không thể chắc chắn số lượng lệnh của tôi, tôi chỉ nghĩ về quản lý vốn và quản lý rủi ro. Vì vậy, tôi không đưa ra mục tiêu lợi nhuận hàng tháng hay hàng tuần, tuy nhiên tôi vẫn thống kê các lệnh lời, lệnh lỗ cuối mỗi tháng.

*Hãy mô tả ngắn gọn các hoạt động một ngày của anh?*

Tôi thức dậy [vào buổi sáng] như mọi người khác nhưng sự khác biệt với tôi là khi tôi xem qua các chart biểu đồ trước khi ăn sáng, lúc đó là phiên New York. Dĩ nhiên là tôi cũng tìm kiếm điểm vào lệnh rõ ràng, nếu có tín hiệu tốt tôi vẫn sẽ vào. Xem giá cả xem có gì xảy ra đột biến qua đêm hay không, những lệnh đang có sẵn của tôi. Sau đó, đến chiều muộn khi phiên London mở cửa tôi mới kiểm tra lại các lệnh, ghi nhật ký giao dịch rồi đi ngủ. Tại vì tôi giao dịch trên biểu đồ ngày nên không phải xem biểu đồ quá nhiều.

*Anh đã trải qua bao nhiêu thị trường trong suốt sự nghiệp của anh?*

Câu hỏi này thực sự cũng khó...để tôi nhớ xem, khi tôi lần đầu tiên bắt đầu, tôi giao dịch cổ phiếu, ít thành công. Trong vài năm đầu tiên tôi lựa chọn binary và cổ phiếu, hồi đó rất ít người tham gia. Bây giờ nghĩ lại thì thấy hồi đó tôi chọn thị trường sai và khung thời gian cũng sai. Rồi sau tôi cũng thay đổi thị trường, thay đổi khung thời gian giao dịch, chuyển từ giao dịch ngắn hạn sang giao dịch trên biểu đồ ngày.

*Các robot giao dịch có ảnh hưởng đến cách tiếp cận thị trường của anh không?*

Không, tôi tin rằng mọi thứ trên thế giới là một thị trường tự do, chúng ta đang ở trong xã hội tư bản và mọi thứ có xu hướng tự làm việc và tự duy, bắt kể thuật toán, máy tính hay con người nào có mặt trên thị trường, vì vậy tôi không thực sự quan tâm đến nó quá nhiều.

*Bây giờ nhìn lại thì anh thấy điều gì là bước ngoặt hay điểm quan trọng trong sự nghiệp trading của anh?*

Có, có một khoảng thời gian tôi đã cố gắng bắt đỉnh bắt đáy rất nhiều, bắt được cũng có mà thua lỗ cũng có, khoảng thời gian đó làm tôi học được một điều rằng thị trường luôn có những động thái vượt xa những gì tâm trí bạn nghĩ, thị trường luôn đi theo động lực xu hướng

lâu hơn bạn nghĩ, bạn nghĩ nó sẽ đảo chiều ở đây, không, nó sẽ đi tiếp mà không đảo rồi đột ngột cắt một phát ngay trước mặt bạn mà bạn không kịp trở tay.

Tôi nghĩ rằng bạn cứ nên đi theo xu hướng đã sẵn hình thành trên thị trường rồi là được, tuy không đạt lợi nhuận tối đa nhưng vẫn đảm bảo có lời nếu chiến lược bạn đúng. Bắt đỉnh bắt đáy là việc nhiều người làm nhưng không mấy ai thành công, cũng là lý do nhiều người đang mất tiền trên thị trường.

*Trong các yếu tố giao dịch mà anh thường thảo luận và chia sẻ thì đâu là yếu tố khó nhất để học và tại sao?*

Tôi thường xuyên viết về những điều mà tôi đã trải qua, hầu hết thời gian tôi viết về sự kiên nhẫn và chờ đợi. Với cá nhân tôi thì tôi cho rằng sự kiên nhẫn và giao dịch ít là những thứ tôi đã từng đấu tranh để đạt được rồi thành thạo và thâm nhuần, đó là 2 thứ khó học thành nhất.

*Tại sao anh nghĩ rằng phương pháp giao dịch của anh là phù hợp với anh và anh có thể đưa ra những lời khuyên nào cho những trader đang tìm kiếm phương pháp riêng phù hợp với họ?*

Câu trả lời của tôi sẽ chia làm 2 phần. Đầu tiên, tôi thích sự đơn giản; Tôi là một người tối giản. Trong cuộc sống hay trong trading cũng vậy, tôi không sở hữu nhiều “thứ”, tôi không làm nhiều thứ hay có nhiều sở thích và tôi thực sự coi trọng thời gian rảnh rỗi của tôi. Giao dịch trên biểu đồ ngày và giao dịch tàn số thấp chắc chắn phù hợp với tính cách, lối sống và cách tôi nghĩ; nó rất sạch và đơn giản và không mất nhiều thời gian. Tôi chắc chắn không muốn ngồi và xem thị trường cả ngày, tôi có những việc khác để làm nữa.

Dù phương pháp nào thì tôi khuyên các bạn cũng nên suy nghĩ từ bên trong bản thân mà suy nghĩ ra, ví như bạn phải biết bạn là người đơn giản trước khi bạn chọn day trading, bạn phải hiểu bạn là người thích phân tích kỹ lưỡng từng chi tiết trước khi bạn chọn scalping,...đại loại vậy.

*Nếu day trading không phải là phong cách phù hợp cho đa số, thì phong cách nào mới phù hợp?*

Giao dịch trong ngày là cờ bạc, bất cứ ai đã thử nó hoặc có gắng dậy sớm để day trading thật nhiều và sẽ có lúc bị nghiện cho coi. Tuy nhiên tôi đảm bảo luôn là bạn sẽ thôi bay tài khoản đầu tiên nhanh chóng và có thể là tài khoản tiếp sau, tiếp sau... Chuyển động ngắn hạn trên thị trường có thể rất dễ dàng và có cấu trúc rất ít so với các khung thời gian lớn hơn. Vì vậy, nó thực sự là cờ bạc và tôi sẽ đề nghị mọi người tránh xa giao dịch trong ngày.

Nói thêm một chút là bất cứ khi nào bạn càng tăng cao khung thời gian đồng nghĩa với bạn đang làm chậm mọi thứ lại. Rủi ro của bạn sẽ giảm đi khi kỹ năng của bạn được cải thiện trên khung thời gian hàng ngày bởi vì bạn bắt đầu chơi với số tiền lớn hơn, khi bạn chơi với số tiền lớn hơn bạn sẽ cẩn thận hơn.

*Những sai lầm lớn nhất mà những người mới hay mắc phải là gì?*

Tôi đã nói khá nhiều về việc này, hầu hết mọi người muốn kiếm tiền nhiều, chống lại xu hướng và cố gắng bắt đỉnh bắt đáy. Giao dịch khối lượng quá lớn quá thường xuyên, quản lý tiền bạc thực sự là vấn đề quan trọng. Ngoài ra, bằng cách sử dụng các indicator quá nhiều làm cho việc nhìn thấy những điều cần phải thấy đã bị che phủ. Mới bắt đầu thì hãy đơn giản thôi.

*Bạn nghĩ phải mất bao nhiêu năm để một nhà giao dịch trở nên thông thạo?*

Để tìm hiểu tất cả các khái niệm cơ bản, cần 2 năm. Nhưng, để thực sự đến mức giao dịch nghiêm túc và làm tốt, cần từ 2 đến 5 năm. Đúng là hơi dài thật nhưng bằng đại học thì cũng mất từ 4 tới 5 năm rồi. Có người nói cần 10.000 giờ để trở thành một chuyên gia trong bất kỳ lĩnh vực nào và tôi cảm thấy điều đó đúng lĩnh vực trading.

*Trong khóa học Price action của anh, anh nói rằng tâm lý giao dịch là một trong những thành phần quan trọng nhất, tại sao?*

Về cơ bản, không có duy giao dịch chính xác, chiến lược hoặc lợi thế cá nhân trên thị trường thường không có nghĩa gì mấy. Chỉ một chiến lược giao dịch sẽ không làm bạn có lợi nhuận trong dài hạn được, lợi nhuận dài hạn đó là sự kết hợp giữa tâm lý đúng đắn - quản lý tiền bạc - phương pháp, được gọi là "3 M". (Mentality – Money management – Method)

*Làm thế nào để bạn xác định một lệnh giao dịch đã thất bại?*

Có một số điều cần xem xét trước khi xác nhận lệnh giao dịch đó không thành công: trước tiên đó là điểm dừng lỗ hoặc trong thời gian lệnh chạy, thị trường cho ra quá nhiều tín hiệu đối lập với lệnh của bạn hoặc qua thời gian quá lâu mà lệnh vẫn không hiệu quả, rất khó để cho mọi người một câu trả lời cụ thể hơn, nhưng thường giao dịch sẽ diễn ra trong vòng vài ngày, vì vậy nếu mọi thứ bạn nghĩ không diễn ra trong vòng vài ngày thì bạn nên nghĩ ngược lại về lý do tại sao bạn vào lệnh, ghi ngay vào nhật ký giao dịch. Hoặc nếu bạn nhận được một tín hiệu đối lập nghĩa là... có một cái gì đó đang được kích hoạt theo hướng ngược lại.

Nhưng phần lớn thời gian tôi thường thấy giao dịch của tôi hit stop loss là nhiều, 90% là tôi đã vào lệnh thì không đụng tới nữa, để cho lệnh và thị trường làm việc với nhau thôi.

*Anh có bao giờ tính trung bình những giao dịch thua không?*

Paul Tudor Jones từng nói “chỉ có kẻ thua cuộc mới chơi trò tính trung bình giá” (nguyên văn: losers average losers.) Đó là tất cả những gì tôi muốn nói về điều này. Có con số chính xác thì việc gì phải tính trung bình.

*Anh có thể giải thích các chi tiết liên quan đến phương pháp dừng lỗ của anh không?*

Đương nhiên rồi, điểm dừng của tôi sẽ được đặt ở các khu vực/khoảng/ngưỡng hợp lý, chứ không bao giờ tôi đặt tùy ý bởi vì tôi muốn mạo hiểm một lượng pips nhất định trên thị trường. Đặt ở một mức logic đáng hoàng, vì vậy nếu đã có mức hỗ trợ và có tín hiệu hành động giá, đừng chỉ nghĩ về việc đặt dừng lỗ dưới ngưỡng đó.

Bạn có thể đặt cả ở trên hoặc dưới ngưỡng đó, tùy trường hợp. Và đôi khi không phải lúc nào cũng tìm ra được vị trí dừng lỗ hoàn hảo, khi đó hãy nghĩ về điểm dừng lỗ như là một cánh cửa giúp bạn thoát ra ở đúng điểm mà cảm xúc của bạn chưa bùng nổ, ở mức “chấp nhận được”.

*Tỷ lệ % thắng / thua và tỷ lệ thắng / thua lỗ của anh là bao nhiêu?*

Nói chung, tỷ lệ thắng của tôi dưới 50%. Tỷ lệ thắng trung bình thường là từ 30 đến 50%, dao động trong khoảng đó. Nhưng thường là dưới 50% và tỷ lệ thắng thua thì tính ra tầm 2 / 1 hoặc 3. 1, nhưng thực tế thì chỉ một vài lệnh trong số đó tôi thắng là đã đủ rồi.

*Tôi thấy anh có viết trên website rằng cảm xúc (sợ hãi, tham lam và hy vọng sai) là thách thức chính của một trader. Vậy giải pháp của anh cho những vấn đề này là gì?*

Về cơ bản, một trader muốn có lợi nhuận dài hạn đều đặn thì trước hết tinh thần họ phải ổn định trước đã bởi vì không có điều đó thì khó mà thực hành đúng và kỷ luật nhất quán hàng ngày được.

Có thể những bài viết về quản lý cảm xúc có thể đọc hơi khó hiểu tuy nhiên sự thật nó là vậy. Hướng từ bản thân ra trước đã, tâm lý – sức khỏe ổn định thì trade mới ổn định được. Cảm xúc là một phần giúp phát triển tư duy giao dịch.

*Anh đã giao dịch hơn 10 năm rồi và lập website chia sẻ cũng đã vài năm. Anh học được điều gì khi chia sẻ kiến thức với mọi người không?*

Đó chắc chắn là một trải nghiệm tuyệt vời và cũng là một thách thức. 6 năm...tôi làm website được 6 năm rồi. Tôi thực sự thích những gì tôi đã làm, website giúp tôi biết được thêm những người bạn mới cũng thử giao dịch với họ, biết được nhiều người giỏi hơn tôi nữa, nhưng do họ không thích viết lách nên không làm website thôi. Đôi khi tôi cũng lấy chất liệu từ những câu chuyện với họ để viết thành bài.

Tuy nhiên về lâu về dài thì việc sản xuất nội dung cho website ngày càng khó khăn hơn vì chủ đề không còn nhiều và người đọc ngày càng khó khăn hơn. Tất nhiên rồi đó là những gì giúp tôi có gắng hơn mỗi ngày, vẫn sẽ có gắng sản xuất ra nội dung tốt hơn hay hơn, chỉ mong mọi người bình luận để chia sẻ là rất vui rồi.

*Kế hoạch tương lai của anh là gì?*

Ngoài việc trading full time thì tôi vẫn tiếp tục cống hiến nhiều hơn cho website của mình, miễn là sức khỏe của tôi còn cho phép điều đó. Cũng có một vài người bạn đồng hành cùng tôi trong việc sản xuất nội dung website. Mục tiêu là đưa website thành nơi trao đổi về trading lớn nhất thế giới đó.

*Cảm ơn anh đã dành thời gian quý báu. Chúc anh nhiều sức khỏe!*

*(nguồn dịch: pipsmaster, traderviet.com)*

\*\*\*

## 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 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 “thiếu 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 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 đinh, 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 nói 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 át 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 muôn bõ 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 thôi bay account, đương nhiên là vạy 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 đây. 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 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 kiểm 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 “ngâm” 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 “Eureka” đến vào lúc bạn thực sự chấp nhận rằng bạn không thể tiên đoán thị trường.

### 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 kiểm được tiền nhiều hơn là 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 kiểm 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 túy, 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.

Tất cả thoái 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 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 nâng 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 kỳ 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.

(nguồn dịch: bichthuy, vangsaigon.com dịch từ forexfactory)

\*\*\*



## Chương 3

# HIỆU MÌNH

Thị trường tài chính do con người sáng tạo ra và chế định các nguyên tắc riêng để nó vận hành giống như mỗi môn cờ có luật chơi riêng vậy. Mỗi trader tham gia thị trường đều có quyền tự do lựa chọn nước đi tuân theo luật chơi (hành vi mua bán) tùy vào nhận thức của mình: đó là nghiệp, là gieo “nhân” đúng để gặt “quả” thắng và ngược lại. Có một điều là người ta chỉ ưa thích quả ngọt mà ít ai sáng suốt đón nhận quả đắng để học ra các bài học giá trị cho chính mình sau mỗi giao dịch. Cũng chính cái nghiệp này là con đường “đạo” giúp chúng ta nhận ra sự thật của trading và khám phá ra chính mình cho dù chúng ta vẫn tiếp tục công việc này hay sẽ từ bỏ nó.

Nếu bạn có quá trình giao dịch bằng tiền thật (real trade) đủ lâu thì chắc hẳn bạn đã nhận ra những dạng trói buộc tâm lý như tham lam, sợ hãi, lo lắng, hy vọng... rất nguy hiểm và dai dẳng trong nghề trading. Làm sao để thoát khỏi những trói buộc này? Đây là một câu hỏi lớn trong nghề nghiệp của mỗi trader và cũng là một câu hỏi lớn trong cuộc đời của con người. Tôi xin trích dẫn chia sẻ của một trader từng trải đã nhận ra con đường “*tự biết mình*” để thoát dần khỏi sự kèm tỏa đó:

“Anh không bao giờ bỏ nó đi được, chỉ ráng kèm 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 kiểm 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 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, chứ 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 đến, chúng ta cùng tham khảo quan điểm của Mark Douglas, một chuyên gia tâm lý trading. Ông nhấn mạnh vào yếu tố “niềm tin” tác động phía sau một loạt 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 hụt hẫng (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 bổ 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 trong thực tế trading thì có những trở ngại nhất định bởi khó đặt niềm tin trên một đối tượng luôn biến hóa, không rõ ràng và nhiều cạm bẫy như thị trường tài chính. Mặt khác, quá trình cài đặt “niềm tin” bằng lý trí chỉ mang tính đối trị và thường không có đủ thời gian để bám rẽ sâu xuống vô thức trong khi các dạng ham muốn, ưa ghét,... là những tập khí đã tích lũy từ lâu đời và mỗi khi bị kích thích qua các giác quan và ý nghĩ thì chúng có khuynh hướng bùng phát, phá vỡ các niềm tin “chưa đủ vững chắc”.

Tuy nhiên, nếu một trader được hướng Tâm đúng đắn ngay khi vào nghề thì tâm thức anh ta sớm trưởng thành và không bị đắm chìm trong phiền não nghề nghiệp; kiểu như một người tuy uống rượu mà vẫn tĩnh thức và làm chủ hành vi của mình vậy. Bí quyết của tôi mà cũng có thể là của bạn: “Tôi không phải là chuyên gia tâm lý hay trading. Tôi chỉ là chuyên gia về chính mình”. Có thể ai đó hiểu biết hơn bạn về kiến thức trading hay tâm lý học nhưng chắc chắn họ không thể hiểu hơn bạn về *chính con người bạn* nếu bạn muốn hiểu. Và đây chính là lợi thế của bạn trong nghề trading! Phần dưới đây sẽ trình bày về gốc rễ vấn đề để giúp bạn có thể từng bước là chuyên gia về chính mình.

## 1. GỐC RẼ

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, ngu dốt (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 mọi người không nhìn sâu hơn để chỉ ra 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 đủ lâu, bạn sẽ nhận ra tham lam - sợ hãi là hai lực co kéo chí phói trong thị trường tài chính và cũng là nguồn gốc của hầu hết phản ứng sai lầm và gây phiền não trong công việc của trader. Chúng đến từ đâu vậy?



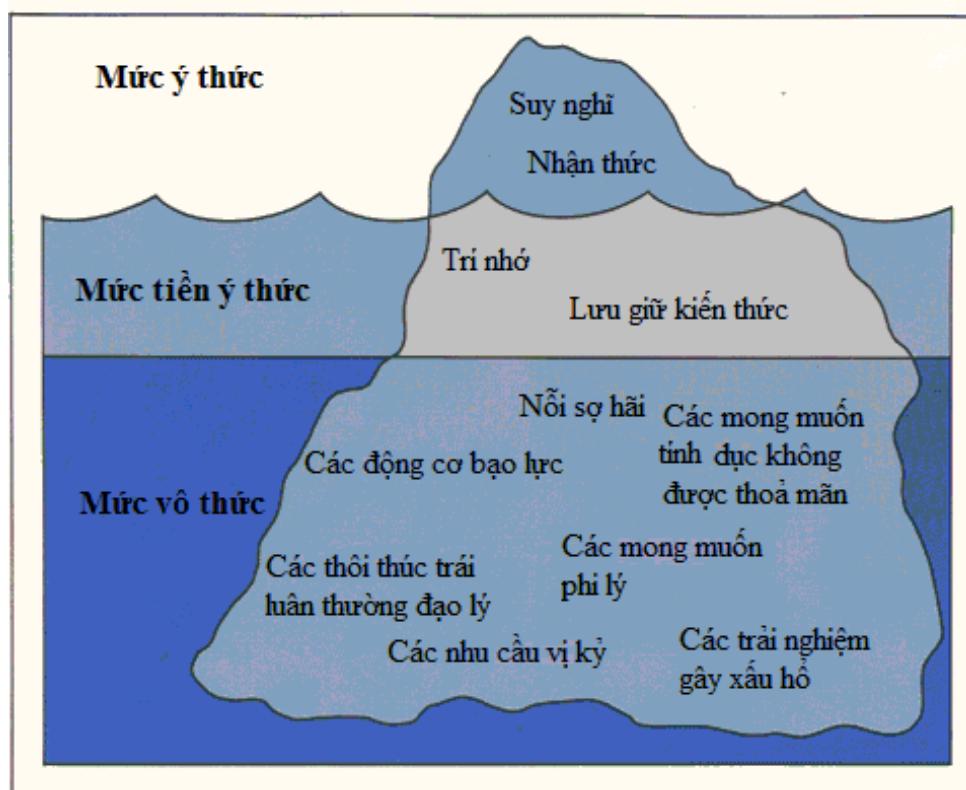
Trong trading thì các dạng dính mắc này rất dễ xuất hiện như một trader đã chia sẻ: “Bạn hãy mở một tài khoản với tiền thật và giao dịch với khối lượng nhỏ nhất mà công ty môi giới của bạn cho phép. Điều này sẽ mở ra một thế giới hoàn toàn mới về “gã tí hon trong đầu bạn”, “con người trong gương” và “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, thúc đẩy 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 lại

trong hàng rào kiềm 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 thức nằm ở đáy sâu tối của tâm linh nên không thể thực nghiệm và không thể khảo sát được bằng các trắc nghiệm.”

### Quan điểm của Freud về tư duy con người: tảng băng tâm trí



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

Tôi tiếp tục tìm kiếm câu trả lời cho vấn đề này từ Đạo học phương Đông và 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 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 bối. 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!" – (*Thiên sứ Viên Minh*)

Từ đó, tôi bắt đầu 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?



Thật may mắn cho nhân loại chúng ta là những vấn đề trên đã được Đức Phật khám phá cách đây 2500 năm. Không những thế, Ngài còn chỉ bày cụ thể con đường vượt thoát mọi trói buộc của chúng. Các yếu tố chướng ngại trong trading mà J. Livermore đã nêu ở trên chính là ba thứ *tam độc* tham sân si, còn những tiếng nói ôn 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 sâu hơn, tôi xin nói trước rằng tài liệu này vận dụng đạo Phật để giải quyết các vấn đề trong nghề trading chỉ dừng ở góc nhìn tâm lý mà thôi và 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 chẳng? 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 nhắm 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 chẳng?...

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... (Tâm được định nghĩa là biệt cảnh, có nghĩa là nhận thức sự hiện hữu của đối tượng.)

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 này 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: quá trình nhận thức, nguyên nhân phiền não, bần ngã và ngũ uẩn dựa trên sự giải thích của các bậc thầy tâm linh để trả lời các câu hỏi đã đặt ra, đặc biệt sẽ trích dẫn nguyên văn nhiều đoạn từ các tác phẩm “Thực tại hiện tiền” và “Sống trong thực tại” của thiền sư Viên Minh để làm rõ các vấn đề thâm sâu này.

## 1.1 TIỀN TRÌNH TÂM

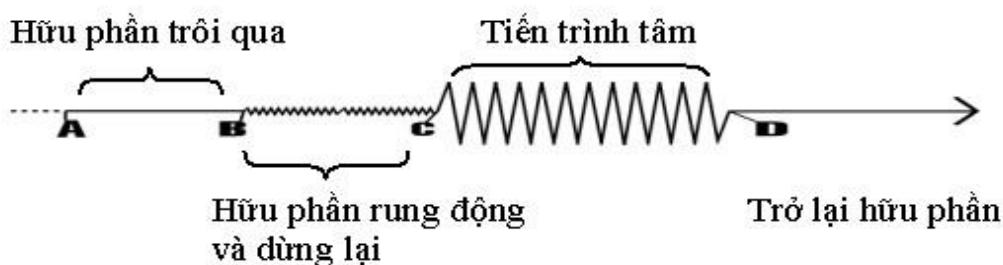
*Hiểu về tiền trình tâm (còn gọi là quá trình nhận thức) để thấy đời sống là một sự vận hành tương giao giữa vật lý, sinh lý và tâm lý chứ không phải duy tâm hay duy vật, cũng không phải định mệnh hay ngẫu nhiên. Phần A dưới đây được trích từ "Thực tại hiện tiền".*

### A. Tiền 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 ngầm 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, nên Duy Thức gọi là "*hằng chuyển như bộc lưu*". 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 gọi là *bhavaṅga atīta* trước khi nó rung động lên gọi là *bhavaṅga calana*. 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: *bhavaṅga upaccheda*.

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:



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*). Tiền trình tâm thực sự xảy ra (*từ C đến D*) rồi trở lại trạng thái ngầm ngầm trôi chảy của hữu phần. Ở đây, chúng ta cần biết thêm một tư tưởng của Lão Tử:

*"Trí hư cực, thủ tịnh đốc, vạn vật tịnh tác, ngô dĩ quan phục. Phù vật vân vân, các phục quy kỳ căn, quy căn viết tịnh, tịnh viết phục mạng, phục mạng viết thường, tri thường viết minh, bất tri thường vọng tác hung".* Nghĩa là: "Nếu ta cứ giữ thật yên mà quan sát thì thấy vạn vật (tiền trình tâm) khởi lên rồi chúng lại trở về. Ô, thì ra các pháp (hữu vi) đều cứ vậy khởi lên rồi trở về gốc. Trở về gốc gọi là tịnh, tịnh gọi là phục mạng, phục mạng gọi là thường, biết thường là minh. Không biết cái thường này là khởi vọng tạo tác lung tung".

Câu này của Lão Tử cũng khuyên chúng ta nên tĩnh lặng soi chiếu cái tâm sinh diệt, đi về qua lộ trình của nó. 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 thật sự khởi lên theo trình tự như sau, (đối với ngũ môn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân):

1 sát-na - Ngũ môn hướng tâm (Pañcadvāravajjana).

1 sát-na - Ngũ thức (Pañcaviññāna).

1 sát-na - Tiếp thọ tâm (Sampaṭicchana).

1 sát-na - Suy đắc tâm (Santiraṇa).

1 sát-na - Xác định tâm (Votṭhapana).

7 sát-na - Tốc hành tâm (Javana).

2 sát-na - Đồng sở duyên (Tadālambana).

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.

### GIẢI THÍCH CÁC GIAI ĐOẠN

\* **Ngũ môn tiến trình tâm (Pañcadvāra cittavīthi)** là tiến trình tâm diễn ra qua năm cửa (ngũ môn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Tiến trình qua ý môn chúng ta sẽ nói sau. Tuy nhiên dù tiến trình qua ngũ môn vẫn có sự tham dự của ý thức.

- **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 nếm ngũ, 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. Đây là một diễn biến tế nhị từ *tịnh sắc cẩn* thuần sinh lý hình thành *xúc tâm sở* làm gạch nối cho thức khởi sinh.

- **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. Điều này chúng ta sẽ nói rõ sau.

- **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 dì thực, 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 túc, nghĩa là đối tượng vẫn còn thực tánh, chưa bị ý niệm (paññatti) xen vào.

- **Tốc hành tâm:** đây là giai đoạn quan trọng hình thành sự tạo tác của tâm lặp lại đến 7 sát-na. Nó đóng vai trò của *hành* trong ngũ uẩn. Hầu hết các tâm sở quán tụ ở đây tùy theo tính chất thiện, bất thiện, bất động hay siêu thế tâm. Cái mà Duy Thức gọi là *mạt-na thurc* chỉ là một phần chức năng thụ động của tốc hành tâm này.

- **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 bhavaṅga (Đồng sở duyên) tương đương vai trò *năng tàng*, *hữu phần* có chức năng như *sở tàng* của A-lại-da trong Duy Thức) Đồng sở duyên tương đương với giai đoạn cuối của thức uẩn trong tiến trình tập khởi ngũ uẩn.

Tất cả các giai đoạn tiến trình tâm này đều có sự hiện diện của 7 biến hành tâm sở. Ví dụ như tâm sở thọ:

Ngũ môn hướng tâm và ý môn hướng tâm có thọ xả.

Nhẫn, nhĩ, tỳ, thiệt thức có thọ xả, thân thức có thọ khổ hoặc lạc.

Tiếp thọ tâm: xả, suy đạc tâm: hỷ, xả v.v.

Tốc hành tâm có thể ưu, hỷ hoặc xả tùy theo tính chất thiện, bất thiện v.v.

Đồng sở duyên có thọ hỷ và xả, hữu phần chỉ có xả.

#### \* Tiến trình tâm qua ý môn (*Manodvāra cittavīthi*)

Có hai loại tiến trình tâm ngang qua ý môn:

- **Tiến trình tâm ý môn tiếp trợ** (*Anubandhaka manodvāra vīthi*) làm công việc hỗ trợ cho tiến trình ngũ môn. Vì vậy, có 4 tiến trình ý môn tuần tự diễn ra tiếp theo sau tiến trình ngũ môn để bổ túc, tăng cường thông tin. Hai tiến trình đầu có đối tượng *thực tánh quá khứ*, hai tiến trình sau có đối tượng *khái niệm ché định*.

- 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 nghĩa khái niệm (ý nghĩa gì)
- 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 nhận thức, sau đó mất 3 sát-na nữa để tiếp thu, suy đắc và xác định đối tượng thực tánh ấy một cách tổng quát cho các bước sau hoàn thành tiến trình tâm qua nhận mòn và chuyển giao cho 4 tiến trình ý thức tiếp trợ làm công việc phân tích, tổng hợp, định hướng và định danh với kết luận đó là trái ổi hay trái xoài.

- **Tiến trình tâm ý môn thuần túy** (Suddha manodvāra vīthi) độc lập đối với tiến trình ngũ mòn. Duy Thức gọi là *ý thức độc đầu*. Đối tượng của tiến trình ý môn này có thể thực tánh (*paramattha*) có thể khái niệm (*paññatti*), diễn ra như sau: Hữu phần rung động và dừng lại => Ý môn hướng tâm => Tốc hành tâm => Hữu phần. Tiến trình này có thể lặp lại nhiều lần trên đối tượng.

\*\*\*

Một số giải thích thêm:

\* 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 những xử lý máy móc được qui định và cài đặt bởi các chuyên gia vi tính.

\* 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 từ 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 xảy 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 tivi*, *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 tivi*. 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 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 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 thi 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.

(Bạn đọc có thể tham khảo quyển “*Thực tại hiện tiền*” và quyển “*Thiền Phật Giáo - Nguyên Thủy và Phát Triển*” của thiền sư Viên Minh để hiểu rõ thêm.)

## B. Quá trình nhận thức trong trading

Thực tế là hầu hết chúng ta không thể quan sát trực tiếp được tiến trình tâm sinh diệt diễn biến quá nhanh như trình bày ở trên, trừ các bậc giác ngộ. Ở đây, chúng ta chỉ vận dụng hiểu biết này để lý giải quá trình nhận thức xảy ra trong tâm thức trader, từ đó hiểu về cơ chế mà phiền não được sinh ra.

Trong nghề trading, đối tượng của tâm chỉ tác động qua 3 cửa 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.

Giả sử bạn chưa có một hiểu biết gì về nghề trading thì khi vô tình nhìn vào bảng điện, xem kết quả giao dịch trên TV, đọc tin tức trên báo chí hoặc nghe người khác nói chuyện (*nhân môn, nhĩ môn hướng tâm*) thì bạn chỉ thấy đó là những con số, hình ảnh, tin tức xa lạ 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 hướng đối tượng theo hệ thống các qui ước, ký hiệu, luật lệ chế định trong thị trường.

Sau này, do một cơ duyên nào đó, bạn bắt đầu làm quen với thị trường tài chính và trang bị các kiến thức chuyên môn, rồi 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*). Kê 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, vận 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. Cùng với đó, từ khi có hiểu biết về thị trường, bạn bắt đầu nảy sinh ham muốn, đố kỵ 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 bóp méo nên bạn có thể giao dịch demo khá thành công và chưa bị dính mắc nhiều 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 gặp khá nhiều thuận lợi vì bạn ra quyết định vẫn dựa trên kiến thức chuyên môn thuần túy và trải nghiệm các giao dịch có lãi với cảm giác chiến thắng tiếp tục được sao lưu vào ký ức (kiểu “cờ bạc đài tay mới”). Khi ấy, bạn nhìn thị trường toàn “màu hồng” cho đến lúc những thua lỗ nặng đầu tiên được ghi nhận. Bấy giờ, bạn sẽ nhìn lại thị trường bằng con mắt khác, bằng các hình ảnh đã bị bóp méo kèm các cảm xúc vui buồn (nội cảnh) và ý thức sẽ làm việc mắt sáng suốt. Điều này cũng giải thích tại sao khi cùng đối diện một con sóng lớn thì một trader lâu năm kinh nghiệm có thể giao dịch không hiệu quả bằng một trader mới vào nghề. Lý do là người trader kinh nghiệm đã có các “vết sẹo” trong tâm thức quá nhiều và bị cảm xúc đối kháng, sợ hãi không chế nén 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 ánh tượng sâu sắc hơn (mang nặng cảm xúc) sẽ là đối tượng ưu tiên cho tốc hành tâm phản ứng nắm giữ hay xua đuổi (tham hay sân) trong khi các kiến thức chuyên môn thuần túy sẽ mờ nhạt, không được ý thức chọn lựa.

Bởi vì tâm trí có quán tính suy nghĩ quá nhiều trong cuộc sống hàng ngày của bạn nên các ý nghĩ về thị trường, về giao dịch thắng thua,... có thể khởi lên bất chợt ngay cả khi đang nghỉ ngơi hay làm công việc khác. Khi ý môn thấy các hình ảnh giao dịch tiêu cực thì liền xuất

hiện các phản ứng dính mắc, đối kháng đòi giải quyết gây ra căng thẳng lo lắng, thậm chí làm trader mất ăn mất ngủ.

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 hỉ nộ ái ố làm cho nội tâm trader trở nên quá rối rắm phức tạp, giống như “bãi chiến trường” vậy. Nếu tiếp tục thiếu tinh túc, trader sẽ vô tình sử dụng chúng làm nguyên liệu để tiếp tục sản xuất ra phiền não cho chính mình và những người xung quanh.

\*\*\*

## 1.2 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.*

Theo thiền sư Viên Minh thì **khổ** trong đời người xuất hiện dưới 3 dạng:

- **Khổ tự nhiên:** Khổ tự nhiên như đói quá, no quá, nóng quá, lạnh quá v.v... thì ai sinh ra trên đời, từ Phật đến chúng sanh đều phải có. Khổ này cực kỳ quý giá, là món quà Tạo hóa hay Pháp tặng cho mỗi người, nếu không có khổ này thì trở thành đất đá - không cảm giác. Cái khổ này là tự nhiên và cần thiết như bản năng sinh tồn trong đời sống giúp chúng ta biết rõ mức nguy hiểm để bảo vệ mạng sống.
- **Khổ quả:** Cái khổ này là hậu quả của những nhân bất thiện trong quá khứ, biểu hiện luật nhân quả giúp mọi người thấy ra những nghiệp nhân sai lầm mà mình đã tạo tác trước đây hầu qua đó biết điều chỉnh lại nhận thức và hành vi của mình (Thí dụ như bệnh tật do nghiện rượu, hút thuốc). Khổ quả mang tính giáo dục rất cao giúp mọi người tiến hoá trên đường giác ngộ giải thoát. Nếu không có khổ quả thì không ai biết được mình đã sai lầm như thế nào nên không thể đoạn tận tham ái.
- **Khổ tâm lý (khổ ảo):** Khổ này vốn không có thật, chỉ do ảo tưởng tạo ra. Đây mới chính là khổ đế mà Đức Phật nói đến trong bốn Thánh đế, nó còn khổ hơn cả hai loại khổ trên dù chỉ là ảo giác. Khổ này có thể chấm dứt, hay đoạn tận khi không còn ảo tưởng tham sân si. Mặc dù do ảo tưởng tạo ra nhưng một khi khổ ảo này đã được hình thành thì lại trở thành khổ quả thật sự. Thí dụ: do tưởng tượng mà sợ ma, nhưng khi đã sợ hãi thì lại mất ăn mất ngủ. Thế nên từ khổ ảo của tâm sinh ra khổ thọ trên thân là thực. Nếu ảo tưởng biến mất thì khổ ảo cũng biến mất luôn, chỉ còn di chứng trên thân như bị nhồi máu cơ tim chẳng hạn. Ví dụ một người thấy sợi dây tưởng con rắn thì sợ hãi lo âu phát sinh nên thần kinh căng thẳng bức bối, nhưng khi nhìn lại thấy đó chỉ là sợi dây thì toàn bộ ảo ảnh cùng với ảnh hưởng của chúng chấm dứt. Cho nên cái khổ này là khổ có thể chấm dứt được bằng cách soi sáng thấy nó chỉ là ảo giác do ảo tưởng sinh ra.

Trong trading thì chúng ta có thể bắt gặp khổ quả như bị mờ mắt, đau lưng... do thường xuyên dán mắt vào màn hình, ngồi lâu... (nghiện trading) nhưng hầu hết vẫn là sự căng thẳng

bất an về mặt tâm lý. Do đó, dưới đây chúng ta sẽ đi sâu tận gốc rễ của loại khổ tâm lý qua phần giảng giải của thiền sư Viên 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 Pāli 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. Ví dụ: khi tôi nói cái tay rồi tôi đưa tay lên thì cái tay bỗng trở thành đối tượng của mắt, vậy nó là sắc, là thuộc cảnh trần. Mà cảnh trần thì đã trở thành bên ngoài mắt rồi, phải không?

Còn tâm thì chắc chắn bên trong chứ gì? Cũng không chắc. Tôi đang sân, và tôi biết cái tâm sân ấy. Lúc bấy giờ tâm sân đã trở thành đối tượng của ý, nghĩa là trở thành pháp trần. Vậy thì tâm sân vừa mới là chủ thể bên trong nay đã chạy ra thành đối tượng bên ngoài rồi. Do đó tâm cũng không hẳn ở bên trong. Thật ra chẳng có gì nhất định là trong hay là ngoài cả. Phải vậy không?

Nói vậy không phải là lý luận. Đây là sự thật. Sở dĩ chúng ta nói thế là để phá bỏ cái biết quy định về sự phân biệt trong ngoài. Thế giới vận hành như thế nào? Thế giới biểu hiện sự vận hành hỗn tương giữa lục căn, lục trần và lục thức, gọi là 18 giới:

Căn	=>	Trần	=>	Thức
Nhãn (mắt)	sắc			nhân thức (thấy)
Nhĩ (tai)	thanh			nhĩ thức (nghe)
Tỷ (mũi)	hương			tỷ thức (ngửi)
Thiết (lưỡi)	vị			thiết 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 áy chỉ thành hình khi có sự cộng tác của nhãn thức:

**Mắt + sắc + nhãn thức → Xúc**

Vậy khi nói mắt tiếp xúc với sắc tức là ngầm nói toàn bộ sự vận hành tập khởi trên. Sự vận hành áy 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: khô, lạc và xả. Nếu xúc áy tạo một cảm giác khó chịu, áy là **khô thọ**, nếu dễ chịu thì **lạc thọ**. Nếu cảm giác trung bình không khó chịu, không dễ chịu, tức không khô, không lạc, là **xả thọ**. Đây 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 áy 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 nuga. "Cái thấy" của mắt chỉ có thọ xả, còn thân thức mới có khô 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 khô, lạc không? Ở nơi ý, khô được gọi là *uu*, lạc được gọi là *hy*.

\*\*\*

Trở lại sự vận hành. Khi mắt thấy sắc, ví dụ đèn chói, khó chịu, mắt đau – khô thọ. Khô thọ không ở nơi nhãn thức, nơi cái biết của mắt, mà chính là thân thức nơi con mắt khô. Vậy thì khi khô chỉ có thân thức là khô chứ không có ai khổ cả. Nhưng thường chúng ta hay đồng hóa nó với **cái tôi** (*hay còn gọi là bản ngã, sẽ giải thích chi tiết ở phần 1.3*) mà thành ra “*tôi khổ*”. Khô là thực còn “*tôi*” chỉ là ảo tưởng vọng chấp.

### \* KHÔ → PHI HỮU ÁI → KHÔ KHÔ

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

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

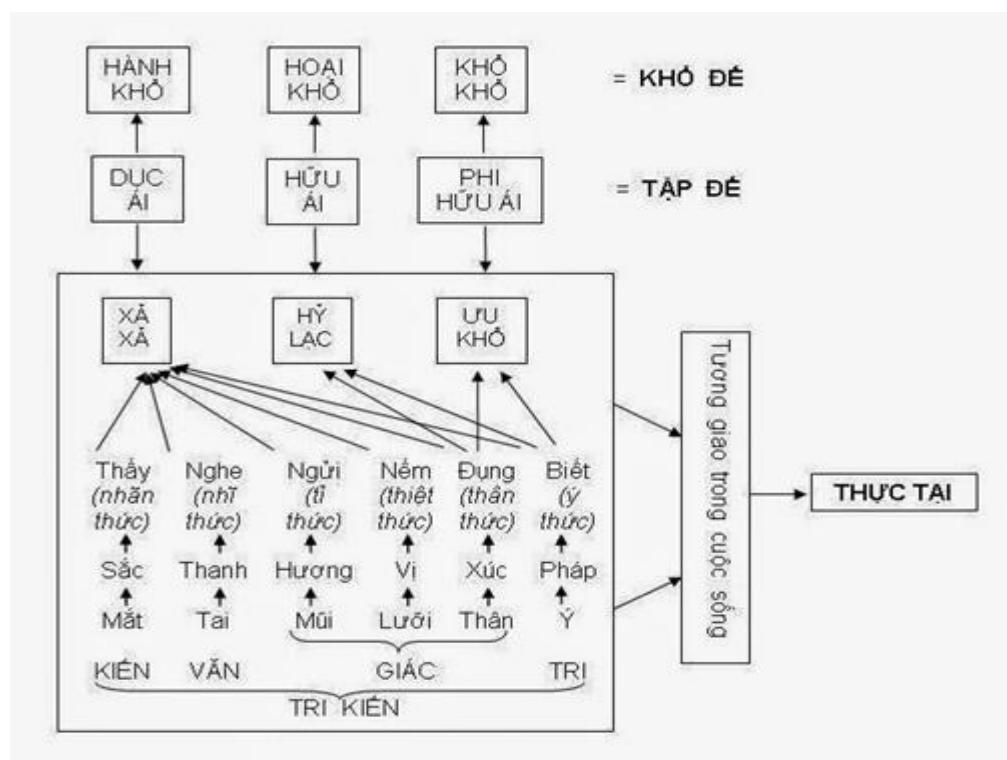
**Khố thọ sinh => muôn loại trừ = phi hữu ái.**

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 khố tâm (uru) gia tăng và chồng chất thêm lên cái khố thân không?

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

**Khố thọ (sinh lý) + phi hữu ái = khố khố (tâm lý)**

Nhưng bây giờ chúng ta thử soi xét cho kỹ xem, cái khố khố tâm lý đó có thực không? Cái khố đó *có thực mà không thực*. Thực bởi nó có xảy 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 khố có thực, nhưng nó lại do ảo giác tạo ra nên khi ảo giác đó không còn thì cái khố ấy cũng biến mất, vì vậy mà không thực. Không như khố 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 máy 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 bức, đúng không? Nhưng nếu nhìn lại thấy một người bạn rất thân mà lâu ngày chưa gặp, thì cái đánh đó lại cảm giác 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 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.

Đây 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 nay. Mình đợi hoài sinh ra nóng nảy, bức bối. 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 bức bối 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 kiêng*.

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 kiêng 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, *có giữ cái lạc cho tồn tại là khổ*.

Nhưng ngay khi *cái lạc đang tồn tại* mà nom nớp lo sợ nó mất đi cũng khổ. Có anh chàng nọ sung sướng hanh 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 *lac 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 đai cho anh ta một tô phở. Ngon quá, anh ta khen “*Ôi! phở thật là thiên đàng*”. Nghe khen, người ta đai 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!

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*:

$$\text{Lạc thọ (sinh lý)} + \text{hữu ái} = \text{hoại khổ (tâm lý)}$$

### \* XÃ → 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 trông trái 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 khóa lấp chỗ trống trải vô vị đó*.

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 thời 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 nhảm 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 *cái lăng xăng tạo tác* 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, ký 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*

$$\text{Xả thọ (sinh lý)} + \text{dục ái} = \text{hành khổ (tâm lý)}$$

Tóm lại:

- Càng nôn nóng diệt khổ càng sinh thêm 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.

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**. Đang khổ, đúng ra ngay khi đó chỉ cần thấy cái khổ ấy cho **minh bạch (như thi)**, đừng cần thêm bót gì cả thì đâu có vấn đề, nhưng chúng ta lại phê phán đúng sai, đánh giá thiện ác, thế rồi khởi tâm bất mãn, muôn diệt khổ. Đó chính là vô minh rồi.

Các cảm giác **khổ sinh lý** gọi là khổ tho, chỉ là những cảm giác khó chịu thuần trên thân. Nó là kết quả của nhân quá khứ và duyên hiện tại, thuộc phần tinh của khổ đế, không phải là đối tượng cần được đoạn trừ của Đạo Đế. Vì vậy, muôn 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 tho, xả tho thuần trên thân, ý muốn duy trì (hữu ái) và khởi tâm tìm kiếm (dục ái) đã biến những cảm tho 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 - thực* 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 tưởng 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 tưởng 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 *tưởng* được dự phóng trong tương lai cũng chỉ được ráp nối bằng những ý tưởng 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 những dự phóng lại xảy 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 tượng, 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.

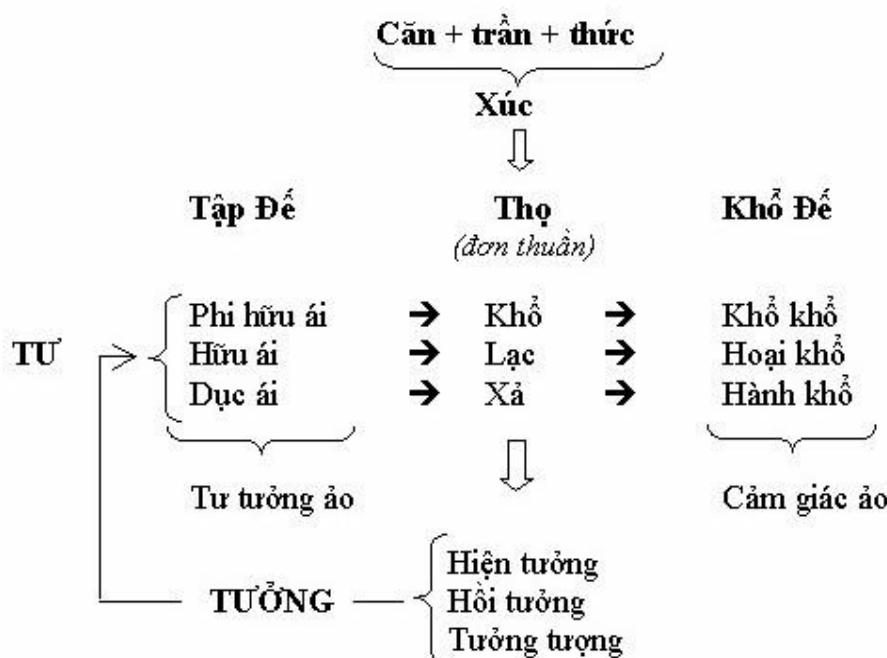
- Khi tưởng đã được bổ sung bởi vật khái niệm, danh khái niệm, quá khứ, vị lai thì đối tượng không còn là thực tánh, thực tướng, mà ngay cả hiện tượng cũng bị lu mờ, lúc đó danh khái niệm sẽ thắng thế. Với người trí thì **tư vẫn có thể kết hợp với chánh tư duy**, nhưng với người mê thì **tư** sẽ là những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

(Từ *tưởng* dùng trong *hiện tướng*, *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 khô, lạc, xả thì nó biến các cảm thọ này thành cảm thọ tâm lý chủ quan khô khô, hoại khô và hành khô. Cho nên khô khô, hoại khô, hành khô chỉ là *ảo giác*. Chúng ta có thể tóm tắt như sau:



Chính *khô, lạc, xả* mới là cảm thọ đơn thuần tự nhiên, vô nhân, còn cảm thọ nơi khô khốc, hoại khô, hành khốc, 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 đắc, 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 phôi hợp hoạt động của các tâm sở trên (xúc, thọ, tưởng, tư) là do có mặt của **Tác ý, Nhất tâm, Mạng căn**.

**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 hướng lu mờ, biến dạng và tư sẽ là sai lầm, bất thiện.

Ví dụ: do thiếu tinh thức, *phi như tác ý* có mặt, nên mắt thấy sợi dây (xúc) không chính xác, giật mình tim đập mạnh (thọ khô bất bình thường) và vội vàng cho đó là con rắn (tưởng định dang sai) kết quả phản ứng là sợ hãi, thù ghét và muôn 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 phỏng 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.

(trích *Thực tại hiện tiền*)

## B. Khổ tâm lý trong trading

Người ta thường nói rằng nghề trading mang tính cá nhân rất cao (*trading is very personal*) bởi bản tính mỗi người sẽ làm méo mó thực tại thị trường theo cách riêng của mình. Cụ thể mỗi người với mức độ tham sân si khác nhau sẽ gặp các vướng mắc khác nhau, thường xuyên phạm các lỗi giao dịch khác nhau; có thể thành công hay thất bại, có thể kết quả đến sớm hay muộn... Cùng đối diện với một thị trường biến động không ngừng, giá cả lên hay xuống là do cung cầu, duyên hợp nhưng người ta cứ mong nó đi theo ý mình và dính mắc vào đó. Đúng ý thì vui, khác ý thì buồn, bao kẽ khóc người cười. Thậm chí khi kiếm được cùng lợi nhuận mà người ta vẫn buồn vui khác nhau, ví như người đang sử dụng tài khoản 100\$ để giao dịch thì sẽ thấy vui khi kiếm được 10\$ nhưng người khác có thể thấy khó chịu nếu anh ta đang giao dịch tài khoản 1.000\$. Rõ ràng, buồn vui ở đây là do thái độ của mỗi chúng ta, do ưa ghét mong cầu khác nhau 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 còn thị trường chỉ là cái duyên bên ngoài tác động vào mà thôi.

Thử vận dụng hiểu biết về nguyên nhân khổ tâm lý ở trên vào công việc trading, chúng ta có thể thấy ra:

### 1. Phiền não do tính chất nghề nghiệp:

Khi tham gia thị trường tài chính (ở đây chỉ đề cập đến trader cá nhân), nếu nhận diện sớm một số dạng phiền não xuất phát từ đặc trưng nghề nghiệp thì bạn cũng có thể trút bỏ được phần nào gánh nặng tâm lý. Thứ nhất, tuy gọi là một nghề nhưng bản chất trading là một công việc kinh doanh của riêng bạn (business) nên bạn có thể phải nỗ lực 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. Bạn cần hiểu rõ đây là nghề mang tính rủi ro rất cao, không thích hợp cho tất cả mọi người và quan trọng là phải tự xét mình có phù hợp với công việc hay không? Tiếp đến, bạn phải có sự tự do tài chính trong nhiều năm nếu dự định dành toàn bộ thời gian cho trading hoặc phải có thu nhập ổn định từ một công việc khác nếu xem giao dịch chỉ là nghề tay trái. Sự chuẩn bị tài chính chu đáo là rất quan trọng bởi nếu không thì áp lực chi tiêu hàng ngày sẽ ngấm ngầm tạo xung động lo lắng, sợ hãi (tâm sân) lên tâm trí bạn, gây ra nhiều phiền não, làm mất kiên nhẫn đến hành động thiếu sáng suốt.

Bạn cũng nên chuẩn bị tâm lý để đối diện với định kiến xã hội về nghề này, lúc tung hô khi châm biếm có thể ảnh hưởng đến công việc giao dịch của bạn (do khởi lên tâm bất thiện). Đây là một công việc bình thường để kiếm tiền 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 chứ không riêng gì vấn đề trading.

Một đặc trưng khác của công việc trading là sự đòi hỏi khả năng làm việc ra quyết định độc lập. Do vậy, bạn phải xác định đối diện khá thường xuyên với sự căng thẳng do cô đơn, dồn nén cảm xúc khi chưa thành thạo trong nghề. Để thiết lập cân bằng thân tâm, có thể chúng ta hướng tâm sang một số lãnh vực khác (tâm linh, sức khỏe, ẩm thực, làm vườn, nghệ thuật,...) và chú trọng thư giãn buông xả. Đặc biệt, nếu bạn nhận ra giá trị của nỗi cô đơn, bức xúc trong công việc chính là cơ hội giúp soi chiếu lại bản thân để trưởng thành thì bạn đã thành công rồi!

## 2. Phiền não do tác nghiệp:

Khi bắt đầu công việc của một trader thì phiền não với nhiều cung bậc khác nhau sẽ thường xuyên hiện diện trong tâm trí bạn dù bạn đang đứng trong thị trường (nắm giữ vị thế) hay đứng ngoài thị trường.

### - Khi đứng trong thị trường

Khi đối diện thị trường, mắt thấy giá biến động (sắc) thì nhãn thức rồi ý thức khởi lên. Đối với nhãn thức (cái biết của mắt) thì chỉ có thọ xá (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 bạn đang nắm giữ vị thế mua vào thì giá thị trường giảm mạnh và tài khoản bắt đầu lỗ, bạn sẽ có tâm trạng khó chịu, bức bối bởi tài sản bạn sở hữu giảm đi, nghĩa là những thứ ưa thích, an toàn có nguy cơ 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 (mẫu hình, mẫu nến, sóng,...) cho đến kinh nghiệm thua lỗ, thất bại trong quá khứ, các cảm xúc đau đớn đã qua; đó là hồi tưởng. Thế rồi căn cứ theo các hình ảnh, kinh nghiệm đã được tưởng đưa ra, *tư* sẽ chọn lọc và phản ứng. Do thiếu tinh thức (bực bối, mệt mỏi, nuối tiếc, phân vân,...) bạn bị che mờ nên không thấy diễn biến thị trường trước mắt nữa, không vận dụng được kiến thức chuyên môn đã biết mà ngay đó bạn có khuynh hướng đối kháng, chối bỏ cảm xúc khó chịu, nặng nề đang hiện diện, tức là tâm sân (*phi hữu ái*). Khi áp lực đối kháng tăng cao (ảo giác), bạn có thể phản ứng chỉ với mong muốn kết thúc áp lực đang đè nặng lên tâm trí mình chứ không còn dựa trên diễn biến thực của thị trường.

Không chỉ khi thị trường giao dịch mà ngay khi thị trường đã đóng cửa thì bạn vẫn có thể lo lắng, bất an, mất ăn mất ngủ nếu cổ phiếu bạn nắm giữ đang bị mất giá (tùy mức độ). Các xung động vô thức khởi lên từng đợt trong tâm trí làm cho ý thức bạn dính mắc vào đó, rồi suy nghĩ miên man, mong ngóng, day dứt... Do thiếu tinh thức, bạn không nhận ra mình đang phản ứng trên những hình ảnh đã xảy ra còn thị trường thì đang đóng cửa và bạn đang chỉ tự hành hạ bản thân mình. Người ta có thể phản ứng tiêu cực sau khi biết kết quả thua lỗ (tác động gia tăng cường độ của tâm sân) hơn là ngay khi biết kết quả, thậm chí tự sát sau đó. Nếu thấy rằng thị trường vận động như một dòng chảy liên tục theo cách riêng của nó, giá trị của vị

thế bạn nắm giữ trong đó thay đổi là bình thường, thua lỗ khi ngược dòng là hoàn toàn đúng. Khi bạn giao dịch với một sự chuẩn bị kỹ càng, phương án giao dịch rõ ràng, phòng vệ rủi ro chắc chắn thì mọi lo lắng, hy vọng, bực tức chỉ là ảo giác mà thôi.

Còn khi đang thắng thì sao? Thông thường, bạn sẽ thấy dễ chịu, thỏa mãn vì tài sản tăng lên, tự ái được vuốt ve và muôn kéo dài tâm trạng này (*hữu ái*). Bạn sẽ mong muốn thắng nhiều hơn, lớn hơn; đôi khi lại cảm thấy cẩn thận vì số tiền thắng vẫn chưa nhiều như mình muốn (lòng tham không đáy mà!) hoặc cảm giác bất an, sợ chúng mất đi (*phi hữu ái*). Có thể bạn sẽ bị dính mắc vào chiến thắng (tâm tham) che mờ sáng suốt mà không nhận ra thị trường đã bắt đầu cho tín hiệu giao dịch ngược lại. Thực tế là ngay cả khi đang có lãi thì bạn vẫn có thể hành động mất sáng suốt như phản ứng dễ dãi (nhồi lệnh, tăng lệnh giao dịch vào cuối sóng...) hoặc co rút lại vì lo lắng bất an (chốt lệnh sớm do sợ mất đi lợi nhuận).

#### - *Khi đứng ngoài thị trường*

Thậm chí, ngay khi đứng ngoài thị trường, không mua bán gì cả thì bạn vẫn có thể bị phiền não đeo bám. Mỗi khi bạn bị thị trường tác động qua mắt (giá, bảng điện, tin tức, diễn đàn...), qua tai (nghe bạn bè bàn tán, đồn đoán), qua ý (kinh nghiệm thắng thua, các giao dịch sai lầm trước đó...) khởi lên các ý nghĩ, phát sinh các cảm xúc vui buồn hoặc cảm giác nhảm chán. Nếu không tự biết mình thì bạn có khuynh hướng đối kháng, dính mắc hoặc chạy theo các cảm xúc đó để rồi bị cuốn trôi theo tham sân si mà bỏ quên các nguyên tắc giao dịch đã đặt ra. Tôi nêu thử vài tình huống trong vô số tình huống có thể xảy ra với bạn:

**Khi lỡ sóng (thị trường đang có sóng):** Nếu tinh túc, bạn thấy mình đã lỡ con sóng này và kiên nhẫn chờ đợi cơ hội khác mà không có phiền não; ngược lại, tâm bạn có thể phản ứng thiếu sáng suốt mặc dù bạn nắm vững kiến thức chuyên môn. Nếu trước đó đang thua và nôn nóng gỡ gạc (tâm sân) thì không dễ gì bạn chấp nhận thực tế này và bạn có thể tìm cách giao dịch đón đầu, ngược sóng bởi vì chờ đợi thị trường điều chỉnh thì lâu quá. Nếu trước đó đang thắng và còn muốn thắng nhiều hơn nữa (tâm tham), bạn có thể khinh suất mua bán khói lượng lớn hơn 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 đố kỵ, ngã mạn mà từ đó kéo theo các phiền não tâm lý khác,...

**Khi nhảm chán (thị trường không có sóng):** Nếu tinh túc, bạn nhận ra không có cơ hội tốt để giao dịch nên kiên nhẫn chờ đợi hoặc hướng tâm sang công việc khác. Thực tế thì ít người chịu đựng nổi cảm giác nhảm chán như vậy và lảng xăng tìm kiếm cảm giác mạnh (tâm si) bằng cách vào lệnh mua bán vu vơ, không kế hoạch để rồi thua lỗ, dính vào phiền não. Cũng có thể lúc đó bạn đang trong tâm trạng bực bội (vừa thua lỗ trước đó) hay hưng phấn (vừa thắng trước đó) nên hành động giao dịch của bạn nhằm vào mục đích chấm dứt hay kéo dài các tâm trạng đó hơn là hành động dựa trên diễn biến thị trường ngay trước mặt. Và dĩ nhiên, khi bạn hành động không còn căn cứ vào động thái của thị trường thì sớm muộn sẽ dẫn đến thua lỗ và tiếp tục rơi vào vòng xoáy phản ứng thiếu sáng suốt.

### 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 như 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 thua bại hoàn toàn.

Gốc rễ của những vấn đề trên là do trader không tự biết mình, tức là trong trạng thái vô minh, do tâm si chi phối. Trạng thái tâm này khó chế ngự, gây ảnh hưởng đến hầu hết các hoạt động suy nghĩ trong đời sống và trong nghề trading nói riêng, “là trạng thái 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 chổ này, tấp chổ kia; cái gì cũng cuốn hút được, cái gì cũng không vừa lòng được lâu.” - *Minh Đức Triều Tâm Ánh*

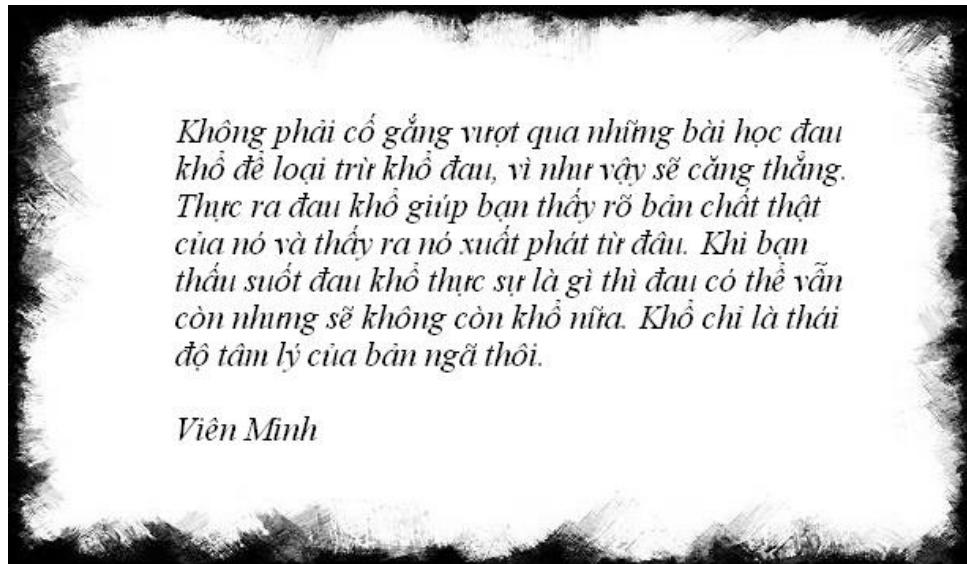
Cái vòng luẩn quẩn này thường bắt đầu từ sự nhảm nhán, tìm kiếm sự kích thích, không chấp nhận hiện trạng nên muốn làm cái gì đó để trở thành cái hay hơn cái bây giờ. Bởi vì phần lớn thời gian thị trường không có xu hướng nên trader phải chờ đợi lâu, sinh ra buồn chán nên phát sinh ý nghĩ đi tìm cảm 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 bên ngoài thì thường bị thua lỗ, dẫn đến cái khổ tâm lý như bức bối cay cú và đối kháng thị trường (phi hữu ái), có thể 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 hơn, mong muôn thị trường diễn biến nhanh, mua bán hấp tấp, loạn xạ và hậu quả là tiếp tục thua lỗ nặng nề. Mức độ phiền não càng gia tăng theo thời gian thì trader càng mong muốn thoát khỏi sức ép đang đè nặng lên thân tâm mình chứ không còn tỉnh táo thấy giao dịch chỉ là một công việc bình thường, nói chi đến việc phát hiện ra các dấu hiệu biến động tinh tế của thị trường.

Cuối cùng, tôi xin mượn lời tâm sự của một trader kinh nghiệm 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 đáy. 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 thành thạo 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. Người chìm xuống trong một khoảng trống mênh mông. Không bạn bè, người thân để chia sẻ nỗi cô đơn này. Đây 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 lầm 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.” – VietCurrency.



\*\*\*

### 1.3 BẢN NGÃ - NGŨ UẨN

*Hiểu ngũ uẩn để phá kiến chấp về bản ngã*

#### A. BẢN NGÃ (CÁI TÔI)

(J. Krishnamurti) - “Cái tôi là gì? Nếu thực sự nhìn chính mình sẽ thấy rằng đó là một mó kinh nghiệm được tích lũy, các vết thương tâm lý, ý tưởng, ý niệm, ngôn từ. Đó chính là chúng ta: Một mó 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 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 qui quyết 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 căn 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 căn 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 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 vi 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 thế là như vậy, nhưng chúng ta lại không sống hòa bình được (...)

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 hưu thức lẫn vô thức, là toàn bộ hiện thế 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, phản 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 châm 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 tính 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 bức bối 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” 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 nỗi 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.”

\*\*\*

(Osho) - “Đứa trẻ được sinh ra. Đứa trẻ được sinh ra không có tri thức nào, không có ý thức nào về cái ngã riêng của nó. Và khi đứa trẻ được sinh ra điều đầu tiên nó trở nên nhận biết không phải là bản thân nó. Điều đầu tiên nó trở nên nhận biết là về người khác. Điều đó là tự nhiên, vì mắt mở hướng ra ngoài; tay chạm người khác, tai nghe người khác, lưỡi nén thức ăn và mũi người từ bên ngoài. Tất cả những giác quan này đều mở ra ngoài.

Đó là điều *sinh* ngụ ý. Sinh ngụ ý đi vào trong thế giới này, thế giới của cái bên ngoài. Cho nên khi đứa trẻ được sinh ra, nó được sinh ra trong thế giới này. Nó mở mắt, thấy những người khác. 'Người khác' ngụ ý người.

Nó trở nên nhận biết về người mẹ trước hết. Thế rồi, dần dần, nó trở nên nhận biết về thân thể riêng của nó. Cái đó nữa cũng là cái khác, cái đó nữa thuộc vào thế giới. Nó đói và nó cảm thấy thân thể; nhu cầu của nó được thoả mãn, nó quên thân thể. Đây là cách đứa trẻ lớn lên. Đầu tiên nó trở nên nhận biết về bạn, người, người khác, và thế rồi dần dần trong tương phản với bạn, người, nó trở nên nhận biết về bản thân nó. Nhận biết này là nhận biết được phản xạ. Nó không nhận biết về nó là ai. Nó đơn giản nhận biết về người mẹ và điều người mẹ nghĩ về nó. Nếu nó mỉm cười, nếu mẹ khen con, nếu cô ấy nói: Con đẹp con xinh; nếu cô ấy ôm và hôn nó, đứa con cảm thấy sung sướng về bản thân nó.

Bây giờ bản ngã được sinh ra. Khen ngợi, yêu, chăm sóc, nó cảm thấy nó là tốt, nó cảm thấy nó có giá trị, nó cảm thấy nó có ý nghĩa nào đó. Một trung tâm được sinh ra. Nhưng trung tâm này là trung tâm được phản xạ. Cái đó không phải là bản thân thực của nó. Nó không biết nó là ai. Nó đơn giản biết điều người khác nghĩ về nó. Và đây là bản ngã: sự phản xạ, điều người khác nghĩ. Nếu không ai nghĩ rằng nó có hữu dụng gì, không ai khen ngợi nó, không ai mỉm cười, thế nữa bản ngã cũng được sinh ra - bản ngã ôm yêu: buồn, bị bác bỏ, như vết thương; cảm thấy kém cỏi, vô giá trị. Điều này nữa là bản ngã. Điều này nữa là phản xạ. Đầu tiên người mẹ - và mẹ ngụ ý thế giới lúc ban đầu - thế rồi người khác sẽ gia nhập cùng người

me, và thế giới liên tục tăng trưởng. Và thế giới càng tăng trưởng, bản ngã càng trở nên phức tạp hơn, vì ý kiến của nhiều người khác được phản xạ.

Bản ngã là hiện tượng được tích luỹ, sản phẩm phụ của việc sống với người khác. Nếu đưa con sống một mình toàn bộ, nó sẽ không bao giờ đi tới việc phát triển bản ngã. Nhưng điều đó sẽ không giúp ích. Nó sẽ vẫn còn giống như con vật. Điều đó không ngụ ý rằng nó sẽ đi tới biết cái Ngã thực, không. Cái thực chỉ có thể được biết qua cái giả, cho nên bản ngã là cái phải có. Người ta phải trải qua nó. Đó là kỉ luật. Cái thực chỉ có thể được biết qua ảo vọng. Bạn không thể biết Chân lí một cách trực tiếp. Đầu tiên bạn phải biết cái không là thực. Đầu tiên bạn phải đương đầu với cái không thực. Qua việc đương đầu đó bạn trở nên có năng lực biết Chân lí. Nếu bạn biết cái giả là cái giả, Chân lí sẽ bừng lên với bạn.”

\*\*\*

Thiền sư Viên Minh giải thích cẩn 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.

Thế rồi, cái ta lớn dần theo sự bành trướng khỏi 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 ôn 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 muôn. Khi bạn thấy ra sự hình thành của cái ta ảo tưởng cùng với toàn bộ vòng quay luân quẩn của quỹ 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 tội 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 tràn 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.”

## B. NGŨ UẨN

*(Uẩn là sự kiện chống chất cảm giác, tri giác, phản ứng, kinh nghiệm quá khứ lên thực tại. Phản dưới trích từ tác phẩm “Thực tại hiện tiền”)*

**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 (phản Tiết trình tâm) 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. Khô 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 + tràn + 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 tràn 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-tràn). 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, tràn, 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    Tràn – vật lý

### Thức – tâm lý

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 tràn 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 hỗn tương (xúc) thì sắc uẩn không khởi, nhãn căn và sắc tràn 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 tràn, 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 làm 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 chiêu 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 chiêu phá. Vậy chiêu 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 (*Vipassanā nāṇa*) 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 chiêu phá không còn tác dụng chống 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, chòng chéo, rối ren. Do duyên xúc của sắc uẩn mà phát sinh thọ uẩn, nhưng thọ tự nó không 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 chiêu phá thọ uẩn áy 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 chiêu phá bằng tri kiến như thực (*yathābhūta nāṇadassana*), 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.

## TUỞNG UẨN

Chúng ta đã nói nhiều về tưởng tâm sở với chức năng nhận biết đối tượng trong diễn biến tương hê 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 tưởng 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, người, ném, 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 chiêu 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 chiêu* (*Vipassanā nāna*) 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 chiêu.

## HÀNH UẨN

Còn hành uẩn chính là do *tư* chủ động điều hành, tập hợp các tâm sở tương ứng 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, thiêng đàng địa ngục cũng do nó, tạo nghiệp tam giới cũng do nó. Vậy muốn thoát ly tam giới thì không những chiêu 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 .

(Con đường Bát chánh đạo: *chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.*)

## THÚC 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 chỉ phôi 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 trán. 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 ứng để *tạo tác*. Xác chết và người hoàn toàn hôn mê không thể tạo nghiệp.

- 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. 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 hỗn 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 làm 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, tướng, 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 thú thiêng ác trên đời. Nếu giải quyết được hành là giải quyết được toàn bộ cơ cấu vận hành của ngũ uẩn.

(...) 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, chòng chát, 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, chòng chát rối ren, để trả *tâm, tâm sở, sắc* về với chức năng tự nhiên và tình trạng nguyên sơ của chúng.

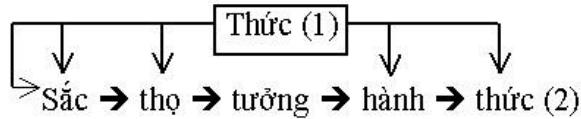
Nếu tác ý là *như lý* (*yoniso*) và tư được hướng dẫn bởi trí tuệ rốt ráo thì bản ngã cùng với ngũ uẩn đều không.

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 âm (uẩn) / Vẽ các loại ngũ uẩn  
Nhất thiết thế giới trung / Hết thầy trong thế giới  
Vô pháp nhi bất tạo.” / Không pháp nào không tạo*

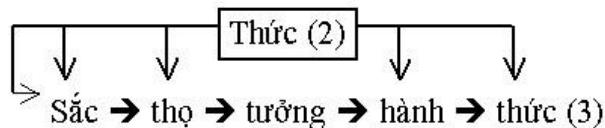
*Tâm* đây chính là *thức* có mặt trong 5 uẩn, nó chi phối 5 uẩn. Trong thế giới bản ngã này không có pháp nào nó không tạo.

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) .



Thức (3) lại thu chúa, lại khởi lên v.v... và cứ thế ngũ uẩn chồng chất, rồi 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 dùng dùng 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 nhu 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 may chấp vào kinh nghiệm hôm qua, thấy anh ta như bầy giờ vậy thôi. Một tâm thức như vậy tất nhiên có mặt *nhu 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 xảy 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 rồi rầm lợp 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), "tuyệt thượng gia sương" (trên tuyệt bồi thêm sương). Vậy **ngũ uẩn chính là tiến trình chấp giữ kinh nghiệm**. 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, rồi ren, phức tạp và cũng là cũ rich.

Giả dụ, vì tức giận chuyện hôm qua nên hôm nay lại gây gỗ, 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 đồng chí rồi 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 chưa nhóm bắt tận vào kho tiêm thức? Biết bao là ty hiềm, ganh ghét, yêu thương, sợ hãi, hận thù, ngon ngọt, đắng cay v.v và v.v... Cho nên, ngũ uẩn nói là gai 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 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 túc 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 ngũ, có thể tiến trình ngũ uẩn ở dạng tiêm 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 ngũ 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 tiêm ẩn dưới dạng tiêm thức hay vô thức. Tức là ngũ uẩn cũng ngũ! 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 ngũ ngầm (anusaya) trong bhavaṅga.

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 nāna) 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 tràn dính mắc chứ không phải cắt đứt mối quan hệ căn tràn. *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 hakk chuyển hóa kịp thời những xung động nguy hiểm này.*

Như vậy, ngǎn xúc của căn-trần-thúc 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 chiêu 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 tùy thời cho quả dị thực chứ không còn là những xung động ngầm ngầm xúi giục gây nhân tạo tác được nữa. Ngay khi 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, úc chế chỉ làm gia tăng trạng thái ẩn úc 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 gai 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. Thực ra chính cái ngã ảo tưởng tạo ra ngũ uẩn và ngược lại ngũ uẩn cũng có bản ngã, tức khi có bản ngã thì có ngũ uẩn và ngược lại. 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 hưu nào ngoài ngũ uẩn sinh diệt, tương tác. Ngài cũng chỉ cách chiêu 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.

\*\*\*

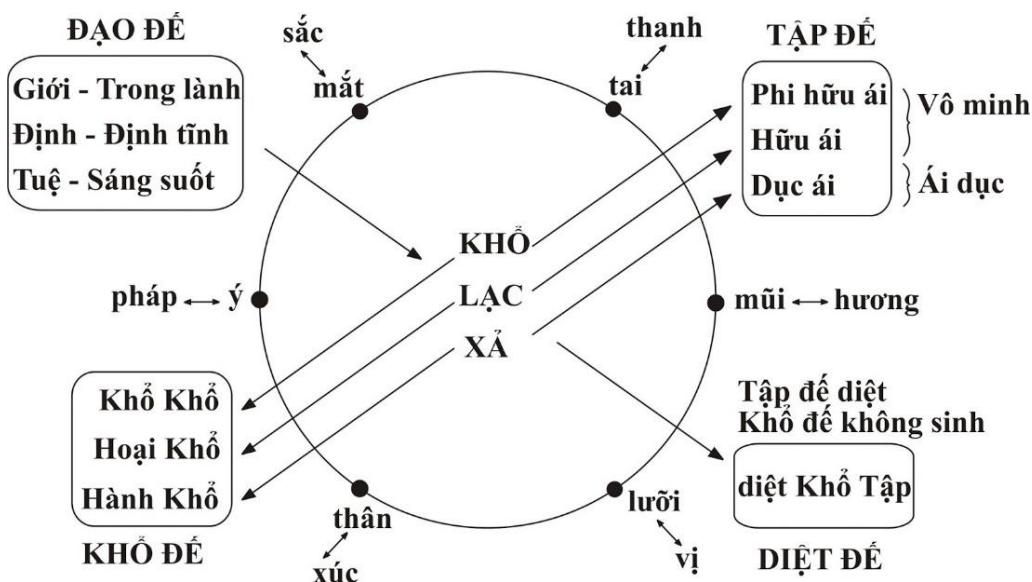
*Đừng sợ bản ngã vì bản ngã cũng là những gai  
đoạn đương nhiên phải trải qua trên hành trình  
giác ngộ giải thoát.*

*Viên Minh*

## 2. HÓA GIẢI

Tứ Diệu Đế là nền tảng của giáo lý, là cốt tuỷ của giáo pháp, được đức Phật chứng ngộ trong đêm Thành Đạo và tuyên thuyết ở trong kinh Chuyển Pháp Luân. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật nói về bốn Sự Thật: 1) Sự thật về khổ (Khổ Đế); 2) Sự thật về nguyên nhân tạo ra khổ (Tập Đế); 3) Sự thật về tình trạng diệt khổ tức là Niết-bàn an lạc tuyệt đối (Diệt Đế); 4) Sự thật về yếu tố chấm dứt nhân sinh khổ (Đạo Đế).

Ở phần trước, chúng ta đã tìm hiểu tiến trình tâm (còn gọi là quá trình nhận thức) thấy được qua trình nhận biết, sao lưu, định danh, định tưởng đối tượng, hình thành ra kho chứa ký ức - nguồn nhiên liệu sinh ra khổ. Chúng ta cũng tìm hiểu sự vận hành của các tâm sở biến hành (xúc, thọ, tưởng, tư, tác ý, mang căn, nhất tâm) để từ đó hiểu được sự tập khởi của ngũ uẩn. Và chúng ta cũng nhận diện được *bản ngã (cái tôi) là ảo tưởng*, nó 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 ngũ uẩn sinh diệt, tương tác. Và để chiếu phá nó, phải thấy rõ toàn bộ sự vận hành của ngũ uẩn mà đầu tiên phải có sự hướng tâm đúng đắn (như lý tác ý). Cho nên ngũ uẩn (bản ngã) có thể sinh khởi, có thể không.



Tiếp đến, chúng ta đã đi sâu tìm hiểu các dạng khổ tâm lý căn bản (Khổ Đế) bao gồm Khổ khổ, Hoại khổ và Hành khổ. Ba loại khổ này không phải là cảm giác thực mà chỉ là 3 ảo giác phát sanh từ 3 ảo tưởng tham (hữu ái), sân (phi hữu ái) và si (dục ái). Chúng ta cũng tìm hiểu về nguyên nhân tạo ra khổ (Tập Đế), thấy ra ngũ uẩn (hay là bản ngã tham sân si) và chấp ngũ

uần là nguồn gốc mọi khổ. Tất cả những ảo tưởng phi hữu ái (*sân*), hữu ái (*tham*), dục ái (*si*) (goi chung là **ái dục**) bị thúc đẩy bởi một động lực chung đó là **vô minh**, nên 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 (chấp ta, của ta, tự ngã của ta), còn ái dục là cái ngã ấy muốn thực tại trở thành “vật” mà mình quy định nên sinh ra chấp pháp (chấp vào 1 hiện tượng, 1 trạng thái, 1 đàng tạo hóa). Một khi đã chấp 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.

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. Hay đơn giản như thiền sư Viên Minh gọi vô minh là “không biết sự thật” và ái dục là “mong muốn theo ý mình”, nên nghĩa dễ hiểu nhất của vô minh ái dục là “*không biết mà muốn*”. Trái lại với vô minh là **minh**, nghĩa là thấy minh bạch đối tượng như nó đang là, tại đây và bây giờ. Làm sao để MINH?

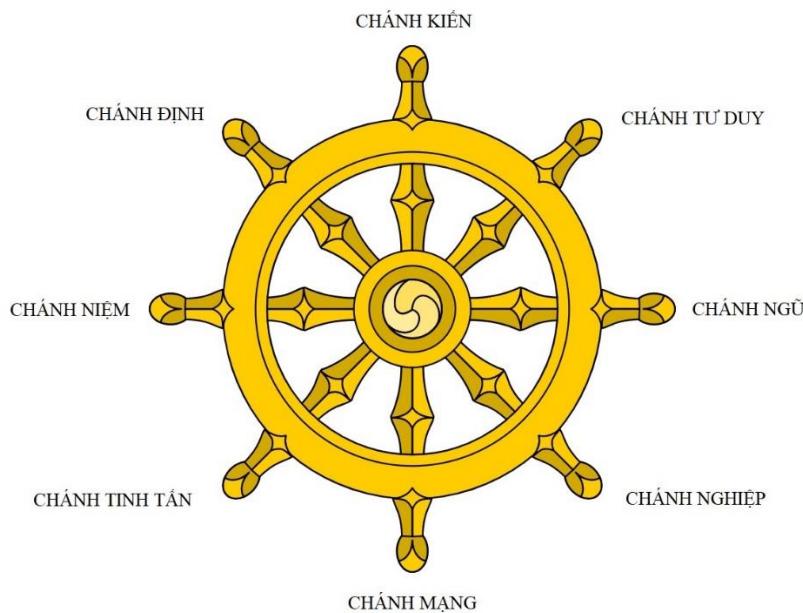
\*\*\*

Giờ chúng ta tìm hiểu Đạo Đế, con đường chấm dứt nguyên nhân sinh khổ, con đường để **minh**, tức là sáng suốt, có trí tuệ. Đạo Đế mà Đức Phật khai thị là con đường Bát Chánh Đạo gồm có 8 chi phần.

“Mỗi chi phần trong BÁT CHÁNH ĐẠO tuy là một yếu tố độc lập ứng với mỗi phương diện khác nhau trong đời sống nhưng luôn tương giao hòa hợp vô cùng chặt chẽ, không thiếu một yếu tố nào nên không thể đứng riêng rẽ. Nhưng do chủ giải sai nên người sau tưởng làm là riêng rẽ đã phân chia thành từng nhánh ngọn mà tu nêu mới gọi là thời mạt pháp.

Chi cần thấy đúng sự thật (CHÁNH KIẾN) thì ngay đó có suy nghĩ chân thực (CHÁNH TƯ DUY) hay hướng tâm đúng đắn (như lý tác ý), hai yếu tố này thuộc về nhận thức đúng (tuệ phần). Khi đã nhận thức đúng thì về phương diện hoạt động của thân sẽ có năng đúng (CHÁNH NGŨ), hành động đúng (CHÁNH NGHIỆP), và sinh sống đúng (CHÁNH MẠNG), và về phương diện hoạt động của tâm thì lúc đó nó liền trở về với thực tại thân thọ tâm pháp (CHÁNH TINH TÂN), và sống trọn vẹn với thực tại chân đế (CHÁNH NIỆM) do đó tâm không còn tán loạn nữa (CHÁNH ĐỊNH).

Kinh Tứ Niệm Xứ (\* xem thêm ở phần tham khảo cuối sách) đức Phật dạy 3 yếu tố *tinh tấn, chánh niệm, tinh giác* thực ra là 3 chi phần *chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh kiến* trong Bát Chánh Đạo. Tuy chỉ nói 3 yếu tố nhưng Đức Phật dạy đó là 3 yếu tố dẫn đạo đúng giúp 5 yếu tố kia cũng đúng theo, không thiếu một yếu tố chánh đạo nào. Do đó ngay khi đi, đứng, ngồi, nằm, hít thở, ăn uống, nấu nướng, quét dọn v.v... có tinh tấn chánh niệm tinh giác hay trở về trọn vẹn tinh thức nơi thực tại thì liền có đầy đủ Bát Chánh Đạo, chứ không phải hành thiền định trước rồi hành thiền tuệ sau như nhiều người làm tướng.” – (*Thiền sư Viên Minh*)



\*\*\*

Ba phương diện tu tập *Giới - Định - Tuệ* của nhà Phật cũng là 3 yếu tố *tinh tấn, chánh niệm, tinh giác* được đề cập trong kinh Tứ Niệm Xứ. Yếu tố CHÁNH NIỆM là trọn vẹn với thực tại; TÌNH GIÁC là nhận biết thực tại một cách hoàn toàn trung thực như nó là; còn TINH TẨN là không để tâm lang thang ra khỏi thực tại. Buông thái độ phản ứng của bản ngã (cái ta ảo tưởng) lảng xăng trong nỗ lực nắm giữ hay loại bỏ trạng thái thực tại chính là tinh tấn, và ngay đó lập tức chánh niệm tinh giác lảng lẽ chiêu soi thực tại như nó đang là một cách tự nhiên. Thiền sư Viên Minh đã giảng giải chi tiết các hoạt động nội tâm 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 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 niêm. 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 lảng 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.

Viết 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 làm 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.”

“Có hai thái độ tâm trong sự thấy biết, một là thái độ trung thực, khách quan, hai là thái độ lệch lạc, chủ quan. Thấy biết dẫn đầu mọi hành động, nói năng và suy nghĩ. Cho nên, thấy biết với thái độ đúng sẽ đưa đến ứng xử đúng đắn, tốt đẹp, nhưng với thái độ sai sẽ đưa đến ứng xử xấu xa, lệch lạc.

Vậy, thê nào là thấy biết với thái độ trung thực, khách quan? 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 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.

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 thiểu chánh niệm sẽ không có tinh giác để soi chiếu đối tượng đúng với thực tánh của nó. (...)

Không cần một nỗ lực rèn luyện nào để đạt được sự nhận thức trực tiếp của trí tuệ tinh 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 tinh 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 tinh 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 tinh giác để thấy biết thực tại một cách trực tiếp (sanditthiko) 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 tinh 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 tinh giác để thấy biết trực tiếp, mỏe mè và trung thực với bản chất của thực tại.

Trong *thiền Vipassanā*, có ba yếu tố cốt lõi là tinh tấn, chánh niệm và tinh 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 tinh giác có khả năng thấy biết thực tại một cách toàn diện, minh bạch và trong sáng, không một chút mê mờ vẫn đục. Vì vậy, ngay khi tâm buông xả, vô sự, thì tánh biết rỗng lặng trong sáng tự phát huy trí tuệ tinh 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 tinh giác mà không có người tinh tấn chánh niệm tinh giác.

Bạn cần lưu ý là hai yếu tố chánh niệm và tinh 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 năn sở), trong khi **tinh 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 thiêu chánh niệm sẽ không có tinh 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*, tinh 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 tinh 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 khám bạn và trở thành cái ta ảo tưởng, gây chướng ngại và che mờ thực tánh của mọi sự mọi vật.

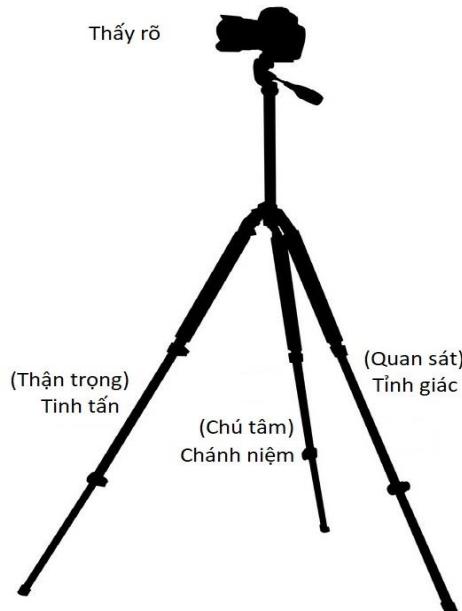
Đối với những *cảm thọ*, nếu bạn thiêu tinh giác thì cái ta ảo tưởng liền can thiệp vào ngay. Cái ta luôn phản kháng và tìm cách chấm dứt cảm giác khổ nên đã tạo ra tâm sân hận, đồng thời cái ta lại ưa thích và tìm cách níu giữ cảm giác lạc nên đã tạo ra tâm tham ái. Cái ta cũng không bằng lòng với cảm 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 tinh 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.

Nhiều người nhầm lẫn *thái độ tinh giác* với *trạng thái ý thức*, vì vậy đã đề cao vai trò của ý thức trong việc hành thiền! Thậm chí còn cố gắng giữ ý thức liên tục mà họ cho như vậy là miên mật! Ý thức chỉ là một tâm sinh diệt theo đối tượng của nó, nghĩa là khi có đối tượng thì nó sinh, khi không có đối tượng thì nó diệt. Vì lệ thuộc vào đối tượng như vậy nên đưa đến quan niệm sai lầm thứ hai là quá xem trọng đối tượng đến nỗi nếu không có thì phải dựng lên đối tượng để nuôi dưỡng sự liên tục của ý thức, nhưng thực ra sự miên mật đó chỉ là nỗ lực kéo dài sự tồn tại của cái ta ảo tưởng mà thôi.

Tinh 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 tinh giác trên thực tại thân, thọ, tâm và pháp mà không nương tựa, không dính mắc vào pháp nào. Vì thế 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 tinh 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... tinh 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 bắn ngã xen vào chấp là ta và của ta, còn tinh giác thì cái ta không thể chấp thủ được, đơn giản chỉ vì tinh giác thấy được các pháp là vô ngã. Nói cách khác, khi vắng bóng cái ta ảo tưởng thì mới thật sự có tinh giác.

Tóm lại, tinh giác không bị giới hạn trong phạm vi ý thức, ngược lại chính nhờ tinh giác mà nhẫn thức, nhĩ thức, tỳ 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.”



\*\*\*

Chúng ta cũng nên tìm hiểu về công năng của từng yếu tố tinh tấn, chánh niệm, tinh giác qua bài giảng của thiền sư Viên Minh trong tác phẩm “Sóng trong thực tại” để từ đó cảm nhận được sự chuyển hóa của chúng ta trong quá trình hóa giải các trái buộc của cái ta ảo tưởng trong công việc trading và mở rộng ra trong cuộc sống hàng ngày.

#### \* Công năng của tinh tấn:

– Ngăn ngừa pháp bất thiện chưa sinh: Ngăn ngừa không phải là chờ pháp bất thiện đến rồi cõ gắng chặn đứng lại không cho nó sinh khởi, mà khi bạn tinh tấn đúng tốt thì các pháp sai xấu không thể sinh lên. Giống như khi ngọn đèn tỏa sáng thì bóng tối không thể đến được.

– Đoạn trừ pháp bất thiện đã sinh: Đoạn trừ cũng không có nghĩa là nỗ lực tiêu diệt pháp bất thiện đã sinh, mà khi tinh tấn đúng thiện pháp thì pháp bất thiện tự rút lui. Giống như khi mặt trời lên thì bóng đêm tự tan biến.

– Khởi sinh pháp thiện chưa sinh: Điều này rất dễ hiểu làm, nên nhiều người có gắng tập luyện để sở hữu được những phẩm chất đạo đức, hay làm nhiều thiện sự để có nhiều công đức. Thực ra, khi tâm không còn bị pháp bất thiện chiếm giữ thì pháp thiện sẽ tự khởi sinh một cách tự nhiên chứ không phải là kết quả nỗ lực của bản ngã.

– Phát huy pháp thiện đã sinh: Như chúng ta vừa nói trên, thiện pháp tự sinh, và khi không còn bị che lấp bởi pháp bất thiện của cái ta ảo tưởng thì thiện pháp sẽ tự phát huy diệu dụng viên mãn chứ không phải do bản ngã dụng công phát triển.

Bốn công năng này không phải được thực hiện riêng rẽ mà thường tiến hành cùng lúc, nghĩa là khi một trong bốn công năng dẫn đầu thì ba công năng kia cũng tự động có tác dụng.

\* *Công năng của chánh niệm*

- Hóa giải mọi ràng buộc: Tất cả ràng buộc đều do vọng niệm xuất phát từ cái ta ảo tưởng hay còn gọi là bản ngã vô minh ái dục. Chánh niệm là trở về với thực tánh pháp (sabhâva) nên không còn bị trói buộc trong tưởng điên đảo (viparita saññâ) hay tâm ảo hóa (vipallatta citta) cùng với những phỏng ảnh không thực của nó nữa.

- Sống an nhiên tự tại: Nguyên nhân của tâm bất an, bất tại, quên mất chính mình, là do thất niệm hay tán tâm tạp niệm, nghĩa là tâm bị lôi cuốn về quá khứ, hướng vọng đến tương lai hoặc đắm chìm trong hiện tại. Khi chánh niệm trọn vẹn với thực tại ở đây và bây giờ thì mọi ý niệm thời gian đều tự động biến mất không còn dấu vết. Ngay đó tâm hoàn toàn tự do, thoát khỏi mọi áp lực của thời gian tâm lý. Vì vậy, người sống trọn vẹn với thực tại luôn được thanh thản, thoái mái, an nhiên, tự tại.

- Trí nhớ ít suy giảm: Khi bị căng thẳng hay dính mắc vào một điều gì người ta thường hay quên, hay đăng trí. Trái lại, người có chánh niệm ít bị áp lực của sự dính mắc, căng thẳng, nên tâm được khinh an thư thái nhờ đó trí nhớ sẽ tốt hơn. Tất nhiên trí nhớ còn tùy thuộc vào sự lão hóa của tế bào não, nhưng chính sự phân tâm, căng thẳng thúc đẩy tế bào não suy thoái nhanh hơn.

- Tâm định được dễ dàng: Tâm định là tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, nghĩa là dù ở trong ngoại cảnh tâm vẫn bất loạn. Khi tâm đang bận rộn trong ham muôn, bức túc, tán loạn, trì trệ hay phân vân lưỡng lự thì rất khó mà an ổn để chú tâm vào một việc gì trong hiện tại. Còn khi tâm có chánh niệm thì việc chú tâm vào thiền định hay chuyên chú vào công việc là chuyện rất dễ dàng.

- Bảo toàn được nguyên khí: Chánh niệm chính là nguyên lý “Tinh thần nội thủ” trong y học cổ truyền phương Đông. Theo nguyên lý này thì khi tâm trở về trọn vẹn với chính nó thì chân khí không những không bị phân tán, mà còn được bảo toàn nguyên vẹn, tức là ý chánh niệm thì khí cũng quy nguyên.

- Làm chủ được thân tâm: Người tinh thần bị phân tán đã không thể chú tâm thì làm sao có thể làm chủ được thân khẩu ý. Giống như một người lái xe bị ngoại cảnh chi phối không thể điều khiển tốc độ hay hướng đi thích ứng được nên rất dễ gây ra tai nạn. Còn người chánh niệm không cần cố gắng vẫn có thể tự chủ một cách dễ dàng tự nhiên.

\* Công năng của tinh giác để giúp thiền giả hóa giải những sai lầm của sở tri chướng và phiền não chướng: (trong trading)

- Điều chỉnh tà kiến: Tà kiến là những quan niệm sai lầm hay chủ trương lệch lạc về chính mình, cuộc đời, hoàn cảnh xung quanh, vũ trụ vạn vật. Ví dụ, thuyết Thường Ngã, Định Mệnh, Duy Thần, không có nhân quả nghiệp báo, mọi hiện tượng đều ngẫu nhiên, chủ trương hạnh phúc tùy thuộc vào điều kiện vật chất hoặc do Thần Linh ban thưởng v.v... Những quan niệm vô đoán này, dù xuất phát từ niềm tin cá nhân hay tập thể, một dân tộc hay cả nhân loại - thì cuối cùng vẫn sẽ đưa đến hậu quả khổ đau, bất hạnh. Chỉ có người thấy biết trong sáng tự mình chứng nghiệm sự thật khách quan mới có thể điều chỉnh được những tà kiến cố chấp này.

- Phá vỡ định kiến: Định kiến hay thành kiến là những quan điểm, phán đoán hoặc kết luận cố chấp, bảo thủ, một chiều, không chịu xét lại, thay đổi hay sửa sai. Ví dụ như trọng nam khinh nữ, phân biệt giai cấp, kỳ thị chủng tộc v.v... Định kiến ngăn cản sự sáng tạo, sự tiến hoá, làm trở ngại cho nhận thức khách quan, trung thực. Chỉ có trí tuệ tinh giác giúp bạn thấy biết chân thực bản chất thực tại, thì bạn mới có thể chấm dứt được những thành kiến, cố chấp nguy hại này.

- Thoát khỏi hoài nghi: Hoạt động của lý trí thường đi đôi với hoài nghi, phân vân, do dự, lưỡng lự, bất quyết v.v... Nghi ngờ một điều gì đó chưa hẳn là hoài nghi, chỉ vì chưa kiểm chứng nên chưa xác định mà thôi. Nghi ngờ là một thái độ sáng suốt, tự tin, trong khi tâm trạng phân vân, lưỡng lự, mập mờ, thiếu dứt khoát, thiếu tự tin trong thực tại mới là hoài nghi. Chính hoài nghi đi đôi với si mê làm tâm bạn phân tán, suy yếu, không có khả năng quyết định hay chú tâm. Nhờ sự chú tâm lắng nghe, quan sát khách quan mà sự thấy biết được trong sáng, tự tin và thoát khỏi tâm trạng hoài nghi bất định này.

- Vượt qua sự hạn hẹp của ý niệm, ngôn từ và biểu tượng: Con người sáng chế ra khái niệm ngôn ngữ và biểu tượng đem lại rất nhiều tiện ích, nhất là trong lãnh vực truyền đạt tư tưởng. Tuy nhiên, bản chất của những khái niệm này là tương đối, khiêm khuyết, mâu thuẫn, bất nhất và dễ gây hiểu lầm. Vì vậy, chúng chỉ có thể cung cấp những kiến thức cục bộ, phiến diện và thiếu chính xác. Qua đó, dĩ nhiên, không thể thấy biết sự thật một cách trung thực và toàn diện được. Sự thật chỉ được hiển bày khi thấy biết trong sáng, không bị che lấp bởi quan niệm nào.

- Hóa giải những chướng ngại tiềm ẩn bên trong: Đức Phật gọi những chướng ngại này là những phiền não ngủ ngầm (anusaya) nằm sâu lắng trong tiềm thức, chẳng hạn như tham lam, sân hận, si mê, ngã mạn, đố kỵ, ganh ghét, cố chấp v.v... vượt ngoài hoạt động của ý thức. Chỉ có trí tuệ tinh giác mới thâm nhập vào tận tiềm thức để hóa giải những chướng ngại tiềm ẩn và vi tế này.

\*\*\*

Không chỉ dừng lại ở pháp học, thiền sư Viên Minh còn hướng dẫn chúng ta pháp hành, đó là một lối sống thiền, sống đạo, sống tinh thức ngay trong thực tại bằng cách ứng dụng cụ thể các yếu tố *tinh tấn, chánh niệm, tinh giác* sẵn có trong mỗi người vào đời sống hàng ngày bằng ngôn từ hết sức giản dị THẬN TRỌNG, CHÚ TÂM, QUAN SÁT qua bài kệ Hữu sự:

*Nói, làm thường thận trọng*

*Luôn trọn vẹn chú tâm*

*Lắng nghe quan sát rõ*

*Đến đi Pháp lặng thầm.*

Thận trọng (tinh tấn) là cẩn thận, không lơ là chèn mảng đối với thực tại đang là; Chú tâm (chánh niệm) 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 (tỉnh giác) là thấy, nghe, ngửi, ném, 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 thát niêm 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, là thiền Vipassanā.

\*\*\*

Do vai trò chủ chốt của yếu tố chánh niệm (chú tâm) trong thực hành nên tôi trích lại ở đây một số đoạn để bạn đọc tham khảo thêm:

“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

“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 thiêu 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 căm 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 căm giận đầu tiên, màn sương mè mò 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 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 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*

\*\*\*

Sau cùng, chúng ta có thường xuyên là tinh thức trong hiện tại không?

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 chuyện 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, chó 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 quá 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 làm!

Thêm một ví dụ nữa,

Vị thầy tâm linh Eckhart Tolle đề nghị làm thử nghiệm thú vị 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.

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. Nay khi sự chú ý tinh thức của chúng ta chìm xuống dưới một mức nhất định thì ý nghĩ liền ủa đến. Sự náo động tâm trí quay lại; tĩnh lặng mất đi. Chúng ta sẽ quay trở lại trong thời gian tâm lý.”

Hàng ngày, nếu chúng ta càng mải mê suy nghĩ vong tưởng thì mức độ tinh thức của chúng ta càng thấp và mức độ phiền não của chúng ta càng tăng. Nào, giờ bạn hãy thử nhìn lại mình một chút xem sao!

\*\*\*

## THIỀN TRONG CÔNG VIỆC TRADING

Có khi nào bạn chợt hỏi các thần tượng của giới đầu tư tài chính có làm việc với các ảo tưởng tham sân si không?

Tôi nghĩ rằng họ có nhiều thương vụ mang lại lợi nhuận cao nhưng cũng không ít thương vụ thua lỗ, tức là có những lúc không thấy rõ thực tại thân tâm cảnh (thị trường) nhưng có những thời điểm họ đã làm việc rất trọn vẹn tinh thức. J. Livermore từng chia sẻ về những kẻ thù giấu mặt của mỗi trader là “tham lam, sợ hãi, hy vọng, khờ khạo” sau khi trải nghiệm nhiều thương vụ giao dịch với khối lượng cực lớn, có những lần thành công do trực giác mách bảo, nhưng cũng có những vụ đồ vỡ do quá tính toán, cả tin (si mê). G. Soros với phát biểu nổi tiếng “Đúng hay sai không quan trọng, cái chính là kiểm 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 sai lầm trong giao dịch. Điểm khác biệt đó là giao dịch không sợ hãi và không chấp vào các quyết định sai lầm của G. Soros. Còn tỷ phú W. Buffet đã thể hiện sự tinh 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 khi một người đã nhận biết sự tham lam, sợ hãi (thấy tâm tham, sân) thì anh ta đã không còn tham sân nữa và qua đó có thể khai thác sai lầm của đám đông một cách tự nhiên. 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.”

Đúng vậy, “*thị trường chẳng bao giờ tha thứ cho ai khi họ không biết mình đang làm gì*”, đó là những người làm việc thiếu tinh thức, cố chấp vào kiến thức quan điểm, dính mắc vào các cảm xúc, thường xuyên dán mắt vào màn hình, giao dịch theo kiểu nghiện ngập, v.v..

Nếu thiền là quá trình soi sáng lại chính mình trong bối cảnh đời sống thì *thiền trong công việc trading* là quá trình soi sáng trong mọi hoạt động công việc (học hỏi, lập kế hoạch, theo dõi, mua bán,...) vẫn biết rõ thân đang hành động thế nào, có cảm giác, cảm xúc gì, trạng thái hoặc thái độ tâm ra sao, đồng thời biết rõ mối quan hệ giữa tâm và công việc có bị gì che lấp ràng buộc không, tiến trình che lấp ràng buộc ấy sinh diệt ra sao, không để dính mắc, chìm đắm... Trọng tâm là thấy ra cái thực trên thân tâm trader chứ không phải ngoại cảnh, bởi thị trường chỉ là đối tượng mang nghĩa khái niệm do con người chế định ra. Soi sáng bằng cách nào? Đơn giản là *thận trọng chú tâm quan sát*.

Tuy hiểu biết về mặt nguyên lý nhưng trên thực tế, mỗi khi mắt chúng ta nhìn giá biến động hoặc đọc thông tin, tai nghe bàn tán, bình phẩm... thì các cảm giác ưa ghét, ý nghĩ lan man vẫn cứ khởi sinh khiến tâm dao động bất an, hành động bộc phát, thiếu sáng suốt; có nghĩa là khi “đụng chuyện” vẫn gặp rắc rối như thường. Bởi phần lớn thời gian chúng ta sống trong vô minh từ nhỏ tới giờ (tập khí sâu dày) nên không thể một sớm một chiều mà chấm dứt các phản ứng sai lầm ấy được. Có thể nói hầu hết chúng ta vẫn “nửa tỉnh, nửa mê” khi tác nghiệp, vẫn bỏ quên thực tại thân tâm thường xuyên.

\* *Đối với ngoại cảnh (thị trường)*

Đạo Trading khuyên 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, khuyên nghị mua bán từ bên ngoài. Đây là quay trở lại 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 các dấu hiệu cảnh báo tình tế, các qui luật vận động của thị trường, theo sát mọi diễn biến thực tế, hình thành khả năng cảm nhận thị trường.

Trader cũng cần lập kế hoạch giao dịch, tài liệu những tình huống có thể xảy ra tại những vùng giá nhạy cảm (tạm gọi là *sinh huyết*) và sẵn sàng 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 qui luật vận hành “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 xây dựng dựa trên cái thấy thực tế (các dấu hiệu không thể phủ nhận trên đồ thị giá), kết hợp với 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 tinh giác mới phân biệt được loại tư duy này.

Không những chú tâm quan sát để nhận biết trực tiếp các dấu hiệu thị trường mà còn nhận biết các vấn đề có liên quan trong quá trình tác nghiệp. 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,...

#### \* *Đối với thân tâm:*

Thường xuyên quan sát các hành động của thân, tư thế ngồi, đau lưng, mỏi mắt... cùng các trạng thái tinh thần như uể oải (khi thiêu ngủ), hưng phấn (khi nhậu nhẹt), v.v.. Duy trì nhận biết mọi thay đổi trạng thái cơ thể khi mất bình tĩnh do thua lỗ, khi kích động do trúng đậm, hoặc ngồi không yên nên “ngứa tay” giao dịch.

Khi tương tác với thị trường, trader cần phát triển và duy trì thói quen quan sát các tâm bất thiện nếu chúng xuất hiện: bắt đầu 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. Trader chỉ thấy thôi mà không có găng đè nén hoặc dẹp bỏ chúng đi. Khi đang sân mà thấy rõ trạng thái sân như thực tánh thì sẽ không có cái gọi là “tôi sân”.

“Khi tham muôn sanh khởi và bạn quan sát nó một cách thật cẩn thận, bạn sẽ hiểu rằng đó chỉ là tính chất của sự ham muôn, không phải là tôi ham muôn, 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 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.

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

Lấy thí dụ mô tả một trader đang làm công việc trading có tính “thiên”. Khi ngồi theo dõi bảng điện hoặc đồ thị, mắt trader thấy giá biến động tăng/giảm và nếu cái thấy này được giữ nguyên ở ngay đó thì nó giống nhau ở mỗi người. Nếu không tỉnh thức, trader phóng tâm hồi tưởng về quá khứ (mà trong quá khứ mỗi người giao dịch khác nhau) hay tưởng tượng ra tương lai (mà tưởng tượng thì ra đều thứ không ai giống ai) nên xuất hiện các cảm xúc và hành động khác nhau. Có thể anh ta nhận biết được cảm giác khó chịu khi giá biến động ngược chiều với lệnh đang nắm giữ hoặc bức bối vì thua lỗ hôm trước nên có ý xua đuổi đi càng sớm càng tốt (phi hữu ái) tức là biết tâm sân khởi sinh. Anh ta nhận biết cảm giác vui sướng, bốc đồng khi đang có lãi và mong duy trì nó (hữu ái) là biết tâm tham xuất hiện (trader hay gọi là it's better than sex). Hoặc anh ta cảm thấy buồn chán vì chờ đợi lâu quá không giao dịch và hành động “mua bán một chút cho vui” để thoát ra khỏi tình trạng đó (dục ái) là tâm si đang hiện diện; rồi bị thua lỗ, đổi kháng lại thị trường, tâm sân tiếp tục khởi lên... Anh ta có thể thấy ra ham muốn thắng thua (đối kháng, dính mắc) gây căng thẳng thần kinh, tác động ngược lại toàn thân như làm cho hồi hộp, đau đầu, 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 tâm sân chi phối; nhồi thêm lệnh khói lượng lớn vào cuối sóng do tham lam thúc đẩy... Nói chung, chuỗi diễn biến của quá trình *ngũ uẩn* 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 các ảo tưởng tham sân si, dần thoát khỏi sự kèm tỏa của chúng và giao dịch trở nên sáng suốt, không còn căng thẳng.

Cũng cần biết thêm là 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.

Bên cạnh đó, trader nên duy trì thói quen trở về với thân tâm, trả chúng về trạng thái an ổn trước khi tương tác với thị trường; 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.Thêm vào đó, khi đối diện thua lỗ, trader nên chủ động hướng tâm 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 sao cho hoàn thiện hơn. Bởi nếu thấy ra được hai mặt xấu tốt, lợi hại của một vấn đề thì tâm chúng ta sẽ nhanh chóng thiết lập quân bình, an ổn trở lại.

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 và không còn hay biết mọi thứ xung quanh. Không chấp vào quan điểm đúng sai (tà kiến), không để dính mắc (tham lam) hay né tránh (sợ hãi) thực tế trước mặt (giá thị trường), không để tâm lăng xăng phóng dật về quá khứ hay tương lai. Điều cốt yếu chỉ là *thấy “như thị”* mà không đè nén cảm xúc (tức là không tạo tác, hành uẩn), không để đối tượng bị bóp méo bởi *cái tôi ảo tưởng*.

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 cách rời bỏ ngã ra khỏi giao dịch.” (*The most important change in my trading career occurred when I learned to divorce my ego from the trade.*)

Hoặc như William O’Neil với hệ thống giao dịch CANSLIM nổi tiếng đã viết: “Hãy quên đi niềm kiêu hãnh và cái tôi của bạn. Thị trường chứng khoán không biết và không cần biết bạn nghĩ gì. Bất kể bạn nghĩ rằng bạn khôn ngoan tới mức nào, thị trường luôn khôn ngoan hơn bạn. Một chỉ số IQ và trình độ học vấn cao không đảm bảo bạn sẽ thành công trên thị trường chứng khoán. Cái tôi của bạn có thể sẽ khiến bạn phải trả giá rất đắt. Đừng chống lại thị trường, và đừng bao giờ chứng minh bạn đúng còn thị trường sai.”

\*\*\*



\*\*\*

### 3. MỘT SỐ VẤN ĐỀ TÂM THỨC TRONG TRADING

Ở trên, chúng ta đã tìm hiểu gốc rễ của tham sân si, các ảo tưởng tâm lý gây trở ngại lớn cho công việc trading. Phần này bàn thêm về một số vấn đề khác cũng thường được nhắc đến trong trading như kiên nhẫn, kỷ luật, trực giác...

#### KIÊN NHẪN

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 rõ sự vật thay đổi chuyển động theo qui luật vận hành tự nhiên của chính nó.

*Kiên nhẫn là sự chờ đợi bền bỉ* khi bạn muốn hoàn thành một công việc nào đó. Không phải chỉ những việc khó khăn, lâu dài mà đơn giản như sự chờ đợi cũng cần phải có lòng kiên nhẫn. Bởi khi chờ đợi một người nào hay một việc gì, bạn càng nôn nóng bao nhiêu càng chịu nhiều áp lực bấy nhiêu. Một trader kiên nhẫn trờ nên nhận biết khoảng thời gian cần thiết để thuần thực trong nghề, nhận biết các giai đoạn cần phải trải qua nên chỉ chú tâm luyện tập để hoàn thiện qua từng giao dịch. Khi nhận thức rằng nghề này cần thời gian trải nghiệm tương tự như học một ngoại ngữ thì có lẽ bạn sẽ không nóng vội và có sự chuẩn bị kỹ lưỡng về tài chính. Khi giao dịch, trader cũng nhận biết một xu hướng (trend) cần có đủ thời gian để phát triển nên kiên nhẫn chờ đợi.

*Kiên nhẫn là kiên trì* làm việc học hỏi thị trường dù gặp nhiều khó khăn vấp ngã. Trader kiên trì là người theo đuổi công việc vượt qua định kiến xã hội, chấp nhận khó khăn khi làm việc một mình (nhưng không phải kiểu chìm đắm nghiên ngập); kiên trì lắng nghe, quan sát, ghi chép về thị trường để đúc rút kinh nghiệm ngày qua ngày; kiên trì giao dịch khôi lượng thật nhỏ cho đến khi thuần thực; kiên trì làm lại sau những lần thua lỗ, cháy tài khoản.

*Kiên nhẫn là ché ngự thân tâm* (có nghĩa là *nhẫn nại*) 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... đặc biệt là những thói hư tật xấu hay sự nghiệp ngập đã tập nhiễm lâu ngày. Như vậy, trader nhẫn nại là người biết làm chủ bản thân, không bị lôi cuốn theo những cảm xúc bản năng vô thức khi đối diện thị trường dù kết quả thắng thua.

“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 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!” – *Thiền sư Viên Minh.*

## KỶ LUẬT

Một vấn đề lớn khác trong nghề là trader thường thất bại do không giữ được *kỷ luật* đã đặt ra, thậm chí có người đùa rằng đối với nghề trading thì “kỷ luật sinh ra là để bị phá vỡ”. Trừ phi có được may mắn làm việc trong một môi trường mang tính tổ chức chuyên nghiệp cao, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn khi tự áp dụng kỷ luật cho chính mình nếu không hiểu bản chất của nó.

Đạo Phật đi sâu vào nguyên nhân và điều kiện hình thành tâm lý một con người nên xem *giới luật* là rất quan trọng trong sinh hoạt đời sống (bộ ba giới - định - tuệ) để ngăn ngừa hay chặn đứng những hành vi gây tổn hại hoặc đối phó với tình trạng bát ổn trong đời sống cộng đồng. Tuy nhiên, không có giới luật nào hoàn hảo, vì bản chất của giới luật thường được qui định dưới hình thức cảm đoán, có thể chỉ tốt đối với người này không tốt cho người kia, hợp mỗi thời, không hợp mọi lúc. Giới hỗ trợ con người hoàn thiện bản thân qua một số khía cạnh sau:

*Giới là điều học* vì qua đó, nếu khéo quan sát, chúng ta học được tình trạng, tính chất và động lực thúc đẩy đằng sau của mỗi hành vi để từ đó điều chỉnh hành vi sai xáu.

*Giới là sự phòng hộ*, như áo giáp để phòng thân có thể ngăn ngừa những tai hại đến từ bên ngoài.

*Giới là sự thận trọng*, vì hành động đạo đức chỉ được hoàn hảo khi có sự cẩn thận, khéo léo, kỹ lưỡng, nghiêm túc, trong mọi hành vi.

*Giới là sự tự chủ* vì những điều học nhở chúng ta biết dừng lại đúng lúc, biết tự điều chỉnh hành vi của mình, và biết trường hợp nào cần tự chế, tiết giảm hay điều độ.

“Ngày nọ, một vị tỳ kheo đến tu tập trong một ngôi chùa có vị nữ thí chủ là bậc thánh có tha tâm thông. Vì ấy e ngại không thể giữ trọn quá nhiều giới luật như vậy. Vị thí chủ có thể sẽ biết được mình có sai phạm giới điều nhở nhặt nào mà mình không nhớ hết thì sao. Để tháo gỡ gút mắt này, đức Phật hỏi vị tỳ kheo ấy nếu chỉ giữ một điều thôi có nhớ được không. Vì ấy phần khởi chấp nhận. Đức Phật dạy vị ấy chỉ cần *thận trọng canh chừng cái tâm* thôi là được. Và chẳng bao lâu vị ấy hoàn toàn giác ngộ.

Vì vậy, bên cạnh giới luật hữu hạn đã được ban hành cho phù hợp với hoàn cảnh xã hội, thời gian và trình độ của mỗi người, đức Phật còn dạy giới vô hạn cho những ai có thể tự mình sống trong tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác. Hay nói cách khác, một người đang giữ giới hữu hạn, chỉ cần thường *thận trọng, chú tâm, quan sát* tỏ tường ngay nơi hành động nói năng của mình, thì khi đó giới hữu hạn tự trở thành vô hạn. Nghĩa là lúc đó người ấy có thể không nhớ bao nhiêu giới cần phải giữ nhưng mọi hành vi cử chỉ của anh ta đều thuận theo giới luật.”  
– Thiền sư Viên Minh.

Tương tự như vậy, mỗi trader phải tự ban hành *giới luật* cho chính mình về mọi mặt liên quan đến công việc trading và có thái độ tuân thủ nghiêm túc giới luật đã đặt ra (*giữ giới*). Chúng ta cần hiểu tầm quan trọng của “giới luật trong trading” (gọi là kỷ luật) và áp dụng nó như là *điều học, là sự phòng hộ, là sự thận trọng, là sự tự chủ* để hạn chế thua lỗ trong công việc và giữ thăng bằng trong cuộc sống.

Nhin sâu một chút, kỷ luật chính là các qui định cụ thể được đặt ra nhằm kiềm chế các ảo tưởng tham sân si, hỗ trợ cho trader tăng thêm khả năng kiên nhẫn. Tuy nhiên, trên thực tế, khi mức độ đối kháng (sân), dính mắc (tham) hay lăng xăng (si) đủ mạnh thì chúng sẽ bộc phát vượt khỏi vòng kiểm soát của ý thức, phá vỡ kỷ luật. Mặt khác, bởi đặc tính của thị trường là khá mơ hồ nên một số qui định cứng nhắc có thể gây tổn thất đáng tiếc hoặc bỏ lỡ cơ hội giao dịch. Thế nên, mức cao nhất của kỷ luật là luôn *thận trọng canh chừng cái tâm* trước sự biến động khôn lường của thị trường và sự biến hóa tinh vi của cái ta ảo tưởng.

Tóm lại, hai vấn đề nan giải của trader là kiên nhẫn và kỷ luật tựu chung có gốc rễ 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* (thời gian do tâm trí tạo ra, khác với *thời gian vật lý*) chấm dứt nên 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. Thật ra, cách hóa giải hai vấn đề này cũng chính là thiền vipassana đã trình bày 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 kín 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 thức con người, rất khó nắm bắt nên chỉ có một số ít bậc thầy mới trực nhận được nó. Mô tả của Thiền sư Nyanaponika về trực giác có thể giúp chúng ta hiểu rõ về nó:

“Trực giác không phải là một món quà cho không, biểu 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 nỗi lén 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 chiêu 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.

Điều này cũng được áp dụng với trí tuệ trực giác chứng nghiệm chân lý Tứ Thánh Đế (bốn sự thật cao thượng: khô, nguyên nhân của khô, con đường diệt khô, và sự đoạn diệt khô), 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 lập lại những khoảnh khắc trực giác ấy. Nhiều người hoạt động trong các lĩnh vực sáng tạo khác nhau đều phần nào 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.”

## TƯ DUY

*(Thiền sư Viên Minh)* - Có thể nói, suy nghĩ hay tư duy là điểm ưu việt, độc đáo nhất của loài người. Suy nghĩ nâng cao trình độ nhận thức và đem lại cho con người vô số thành tựu tốt đẹp trên nhiều lĩnh vực. Suy nghĩ hình thành tư tưởng, lý luận, biện giải, hiểu biết, quan niệm, chủ thuyết, triết học và rất nhiều hoạt động tri thức khác, kể cả khoa học thực dụng nhất cũng phải xem tư duy là yếu tố then chốt. Người không biết suy nghĩ thì chẳng khác gì gỗ đá.

Tuy nhiên, vì hoạt động của tư duy quá phức tạp, thiếu chính xác, thường bị bóp méo bởi tính chủ quan của bản năng, tình cảm và lý trí trong giới hạn của những kiến thức phiến diện, mơ hồ, manh mún, nên tư tưởng không khỏi bị lệch lạc, vỡ đoán, hò đò... Điều này đã đưa đến biết bao tai họa cho con người.

Tư tưởng dẫn đầu mọi sinh hoạt hành động và nói năng. Vì vậy, tư tưởng lầm lạc dễ nhiên đưa đến hành động, nói năng sai trái và kết quả chắc chắn là khổ đau và phiền muộn - không phải chỉ cho từng cá nhân mà còn cho cả tập thể cộng đồng. Rất nhiều tư tưởng đã đem lại tai họa cho toàn thể nhân loại dù theo nó hay chống đối lại nó (...)

Khi bạn thật sự chánh niệm, tinh giác thì tư tưởng sẽ tự dừng lại đúng lúc một cách tự nhiên, và nó sẽ sẵn sàng ứng hiện trở lại lập tức, khi cần thiết. Vậy, trong khi đang chánh niệm, tinh giác, nếu tư tưởng tự ngưng bất thì đó là chánh kiến, nếu tư tưởng ứng khởi đúng lúc và chính xác (phát xuất từ chánh kiến) thì đó là chánh tư duy.

*Chánh kiến* giúp bạn nhận biết trực tiếp sự vật một cách trung thực. *Chánh tư duy* giúp bạn thấu hiểu sự vật một cách thực dụng. Chánh kiến và chánh tư duy là hai mặt của trí tuệ. Trên cùng một thực kiện, chánh kiến nhận chân bản chất của thực tại, trong khi chánh tư duy nhận ra tướng dụng của hiện tượng. Tuy cả hai không xuất hiện đồng thời, nhưng luôn luân phiên hỗ trợ nhau trong quá trình nhận diện sự thật. Giống như hai chân thực hiện động tác đi, chân này trụ vững cho chân kia bước tới, và ngược lại; tuy hai chân không cùng lúc thực hiện chung một động tác, nhưng luôn thay phiên bổ túc cho nhau để bước những bước đi vững vàng, chính xác. Nếu loại bỏ một chân thì lập tức chúng ta sẽ gặp rất nhiều trở ngại trong đi lại. Cũng vậy, người quá thiên về định hoặc trực giác mà thiếu tư duy thì còn tệ hơn người biết tư duy chín chắn.

Vậy bạn đừng sợ tư duy. Hãy cứ tư duy trong trầm tĩnh, sáng suốt trên những thực kiện mà chánh kiến đã phát hiện; đừng quá lè thuộc vào những kiến thức vay mượn từ bên ngoài

chưa được kiểm chứng hay chưa được thể nghiệm trực tiếp. Chánh kiến chỉ đến khi bạn chánh niệm tinh giác đúng mức, nghĩa là lúc tư tưởng tự ngưng bất, chứ không phải bạn chủ quan bắt nó dừng lại.

Có bốn loại ý nghĩ:

1) *Ý nghĩ đáp ứng tự nhiên*: Ý nghĩ này âm thầm ứng khởi theo điều kiện hoặc nhu cầu tự nhiên. Ví dụ như khi đói, tự nhiên có ý nghĩ muốn ăn; ngồi lâu có ý nghĩ muốn đứng, đi, hoặc nằm...

2) *Ý nghĩ phản ánh thực tại*: Khi chánh niệm tinh giác đạt đến mức thích hợp thì tư tưởng tự động ngưng bất và chánh kiến tự nhiên xuất hiện, thấy rõ bản chất sự thật (thực tánh pháp). Nhưng ngay lập tức sau đó tư duy tự động khởi lên để duyệt lại và lý giải pháp vừa được chánh kiến minh sát. Đó là chánh tư duy. Loại ý nghĩ này rất cần thiết trong lãnh vực tướng dụng của đời sống hàng ngày...

3) *Ý nghĩ lan man bất định*: Đây là loại ý nghĩ thường tự phát một cách bất định khi tâm trí bạn không trầm tĩnh, sáng suốt hoặc thiếu chú tâm và an lạc; nghĩa là một nội tâm rối loạn, căng thẳng, bất an. Khi tâm trí tích lũy quá nhiều thông tin trong tình trạng thiếu tinh thức, những dữ liệu tàng trữ trong vô thức này sẽ trở thành những xung động tạo ra vô vàn đợt sóng “tư tưởng hoang dã” gọi là phóng tâm hay trạo cử. Loại tư duy này khuấy động làm cho tâm trí khó an ổn, và trầm trọng hơn có thể trở thành hoang tưởng trong bệnh tâm thần hưng cảm. Đừng trấn áp nó, nếu bạn chủ quan cố kìm hãm nó thì nó có thể sẽ tạm ngưng trong chốc lát, rồi lại bùng lên trong những cơ hội khác hay dưới nhiều hình thức khác tồi tệ hơn. Bạn chỉ cần trầm tĩnh quan sát, lắng nghe, cảm nhận hay nhận biết nó một cách trung thực khách quan, không khởi lên một thái độ phản ứng hay đối kháng nào thì nó sẽ tự lặng lẽ rút lui, trả lại cho bạn một tâm trí rỗng lặng trong sáng như bầu trời không một áng mây.

4) *Ý nghĩ chủ tâm tạo tác*: Hoạt động tư duy này tạo tác hành vi có mục đích và chủ ý. Loại ý nghĩ này khá phức tạp, có đúng có sai, có thiện có ác. Tuy vậy, bạn không cần phải cố gắng chặn đứng mọi tư tưởng loại này mà chỉ cần quan sát thật khách quan và tinh tế diễn biến của từng tư tưởng để thấy rõ bản chất thật của nó: Đúng hay sai, thiện hay ác, chân hay giả, diệt hay sinh... Khi đã thấy biết rõ tường như vậy thì bạn sẽ tự biết một cách chính xác tư tưởng nào nên ngăn ngừa, loại bỏ; tư tưởng nào nên duy trì, phát triển, một cách tự nhiên, không chọn lựa chủ quan theo tư ý, tư dục.

## 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 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 muôn, 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 ý 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 thế 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. Mỗi 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 (thu động) của sự trì trệ (sức ý) 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 có 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 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.”

## 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 nồng nỗi về mặt xã hội, bạn đi lễ bái cầu nguyên, hay bạn vẽ, bạn làm một bài thơ về nỗi cô đơn. Đây 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 công 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 trên đó và đây 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 đường nào và chúng ta phải có sự thông minh khác thường đến đường 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 bắt 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 có 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? Đây là quá trình của chúng ta, đây 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 đắm hết mức. Đây 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 đang 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 đang là* thì bấy giờ *cái đang là* là cái thuộc về thực tại. Bởi vì tâm thức cứ luôn lần tránh, đào thoát, không chịu lấy *cái đang 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 đang 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 đang là*. Thấy *cái đang 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 đang là*, bạn sẽ phát hiện nỗi cô đơn được chuyển hóa như thế nào."

## 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 đồng 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 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 có 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 rồi 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 lẩn 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, 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 hiềm hoi mới đan xen vài sợi suy nghĩ sáng suốt và cao thượng. Nhưng chúng ta phải xử lý cái khói 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 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 thế ngượng ngùng trước một cặp mắt quan sát trầm tĩnh, các dòng suy nghĩ sẽ bót 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

(*Minh Đức Triều Tâm Ảnh*) - Tâm tánh hoặc cá tính là bản chất có hữu của một con người. Tâm tánh, cá tính mỗi người mỗi khác là do hành nghiệp trong quá khứ khác nhau... Chính những hành động, thói quen, tập nghiệp, tập khí của mỗi người tạo ra tâm tính hoặc cá tính đặc thù, riêng biệt.

Trong Abhidhamma và cả trong Visuddhimagga có nêu ra 6 loại tâm tính, cá tính khác nhau của con người; ấy là *tính tham*, *tính sân*, *tính si*, *tính tín*, *tính trí*, *tính tầm*. Tạm phân chia như vậy, nhưng thật ra các tính trên có thể xen lẫn trong nhau, ở đây ta chỉ cần hiểu theo nghĩa tương đối.

### 1- Tánh Tham (*Rāgacarita*)

Người có cá tính gốc tham thường thiên nặng về tham ái, ham thích, mê đắm, tầm cavid các khoái lạc giác quan mà không chịu từ bỏ chúng mặc dầu nó rất có hại cho mình, như tốn giảm sức khỏe, hao tổn tiền tài, đôi khi hư mục cả đạo đức và thiện pháp nữa.

Người có tánh tham thì biểu lộ ra bên ngoài:

- Lúc đi: Rất tự nhiên, có bước đi cẩn thận, đặt chân xuống từ từ, khoan thai, bước đi nhịp nhàng, uyển chuyển.

- Lúc trai giường và ngủ: Họ trai giường một cách chậm rãi, cẩn trọng, không vội vàng. Lúc nằm xuống cũng từ từ đặt thân xuống, sắp đặt gói mèn, chân tay đều thẳng thớm, ngay ngắn; sau đó mới nằm ngủ, ngủ một cách an ổn.

- Qua hành động: Lúc quét sân thì cầm cái chổi vũng vàng, quét sạch, đều đặn, không vội vàng, không tung lá rác đất bụi lên. Mọi việc làm khác cũng làm một cách khéo léo, từ tốn, cẩn thận. Lúc mặc y áo, người tính tham không mặc chặt quá, lỏng quá, lúc nào cũng ngay ngắn, tươm tất.

- Qua cách ăn: Thích ăn vật thực ngọt ngào, béo bở. Khi ăn, không ăn từng miếng quá lớn hay quá nhỏ. Ăn chừng mực, vừa phải, biết thưởng thức vị ngon.

- Qua cách nhìn: Khi thấy một cái gì thích ý, người gốc tham nhìn ngắm lâu, tỉ mỉ, như ngạc nhiên, như thú vị. Khi đi thì tiếc nuối, không muôn rời.

- Qua tâm lý: Người tham căn thường có những tính xấu như: Lừa dối, gian lận, kiêu mạn, ác dục, đa dục, làm đóm, khoe khoang...

Người có tính tham thường thích những đối tượng khả ái, khả hỷ, khả lạc, dễ bị mê đắm nhục dục ngũ trấn.

### 2- Tánh Sân (*Dosacarita*)

Người có cá tính gốc sân thì ít tình cảm, thiếu vắng tình cảm, đôi khi khô nhạt tình cảm. Họ thường ít bám víu, dính mắc đối tượng lâu, thường tìm lỗi của người khác “ở lỗi không thật có” hoặc không được rõ ràng để buộc tội họ.

Người nặng tính sân thì biểu hiện bên ngoài:

- Lúc đi: Như thể đào đất bằng những đầu ngón chân, đặt chân xuống nhanh, dở lên nhanh, có vẻ hấp tấp, vội vã.

- Lúc trai giường, nằm ngủ: Họ trai giường vội vàng, cẩu thả, thế nào cũng xong, gieo mình xuống ngủ với khuôn mặt không được an lành. Lúc thức dậy rất mau lẹ. Trả lời ai thì có vẻ bực mình, khó chịu.

- Qua hành động: Lúc quét tước, người tính sân cầm chổi rất chặt nhưng quét không sạch, không đều, gây tiếng động, hất tung lá rác đất cát lên. Họ luôn làm việc có vẻ cảng thảng. Mặc y áo hơi bất cần, cầu thả, sao cũng được, không turom tất, chẳng chịu sửa sai, điều chỉnh.

- Qua cách ăn: Thích ăn đồ dai và chua. Khi ăn, họ ăn từng miếng lớn đầy cả miệng, ăn hấp tấp, vội vàng, không biết thưởng thức vị ngon. Ăn cái gì không khóai khẩu là nó bức.

- Qua cách nhìn: Có cái gì khó ưa, không nhìn lâu, thường xoi mói những khuyết điểm nhỏ, bỏ qua những đức tính thực. Khi từ giã, họ đi ngay, đi nhanh, có vẻ không tiếc nuối, không lưu luyến gì cả.

- Qua tâm lý: Có nhiều tính xấu như giận dữ, thù hận, thích phỉ báng người, ưa thống trị, nhiều ganh ty và dã hiềm hại người khác.

Người có tính sân dã cảng thảng, nóng nảy, bức bối, nhiều bất mãn, dã trái ý, nghịch lòng trước mọi hoàn cảnh.

### *3- Tánh Si (Mohacarita)*

Họ có những biểu lộ ra bên ngoài:

- Lúc đi: Có dáng đi bối rối, nhắc chân lên, đặt chân xuống thường do dự, lưỡng lự, đôi khi nhấn mạnh đột ngột.

- Lúc trai giường: Lệch lạc, cầu thả, không bao giờ ngay ngắn, phần nhiều ngủ úp mặt, khi thức dậy thì lùi đùi, từ từ, chậm chạp.

- Qua hành động: Lúc quét sân, tâm tánh si cầm chổi lỏng lẻo, quét không sạch, không đều, đất cát cỏ rác vung vãi tung. Làm việc gì cũng vụng về. Ăn mặc thường lỏng và không bao giờ được turom tất, ngay ngắn.

- Qua cách ăn: Ăn uống không có lựa chọn nhất định, ăn uống roi rót lung tung, tâm trí phiêu lưu chỗ này chỗ khác.

- Qua cách nhìn: Không có chủ đích với các đối tượng ngoại giới. Nghe người ta khen, chê cũng khen chê theo, nó luôn bình thản, luôn vô tâm, vô tư của một người không có trí.

- Qua tâm trạng: Thường lờ đờ, đờ đẫn, dao động, bất an, bất định, âu lo; bám víu vào cái gì thì không chịu rời bỏ.

Người có tính si thường thiếu sáng suốt, tinh táo, hay thụ động, dao động, dã mê tín, mê muội.

### *4- Tánh Tín (Saddhācarita)*

Đặc tính của tín gần giống với tham, nghĩa là nó cũng thiên nặng về tình cảm. Trong lúc *tham tâm* tầm cầu các khoái lạc giác quan thì *tín tâm* cầu công đức như bồ thí, trì giới...

Ngoài ra giữa tham và tín:

- Tham thì không từ bỏ cái gì có hại, tín thì không từ bỏ những gì có lợi.

- Cái gì tham có thì tín có, tuy nhiên, nơi một người có tín thường có tâm trạng rộng rãi, mong muốn gặp những bậc thánh, thiện hữu trí thức để tầm cầu học hỏi, nghe pháp. Họ hồn nhiên, vui vẻ, thành thực, tin tưởng những gì đẹp, hay, chân chánh; thích những gì nhằm tăng trưởng đức tin.

Người có tính tín rất dễ thân cận với thiện pháp, tâm lý ổn định, xử sự mọi việc luôn đàng hoàng, đúng đắn, thường được mọi người tin tưởng, tin cậy.

#### 5- Tánh Trí (*Bodhicarita*)

Đặc tính của trí giác gần giống với sân vì trí mạnh, nhanh thường do thiện nghiệp phát sanh nơi người nhiều sân.

- Sân ít tình cảm hoặc lạnh lùng về tình cảm thì trí cũng vậy, tình nhẹ hơn trí.

- Sân hay tìm lỗi của người khác - đôi khi lỗi không thực có - còn trí cũng hay tìm lỗi, nhưng là lỗi có thật. Sân buộc tội người này người kia, nhưng trí chỉ buộc tội các hành nghiệp.

- Qua cách nhìn, đi đứng, ăn nói, sinh hoạt tính trí tương tự tính sân nhưng bình tĩnh, ổn định và tinh giác nhiều hơn. Ngoài ra, tính trí dễ nói, dễ dạy, có nhiều bạn tốt, biết tri túc trong tự sự, ưa sự thức tỉnh, vắng lặng, nỗ lực đúng đắn và mục đích hướng thượng tốt đẹp.

Tính trí hay tính giác này có nhiều sáng suốt, tinh thức nên tâm ít vọng động, mơ mộng hão huyền - thường sáng trong và rất bén nhạy lúc giáo tiếp, ứng xử và cả sự tu tập.

#### 6- Tánh Tâm (*Vitakkacarita*)

Người có tánh tâm tương tự với tánh si. Khi si giảiかい, phóng dật thì tâm tìm kiếm, suy nghĩ lung tung; và cả ngay lúc làm việc thiện nó cũng bối rối, bất an. Si dễ nông cạn nhưng tâm thì dễ đoán mò, thích suy luận, phê phán, đánh giá...

Tánh tâm thích nói nhiều, dễ hòa mình nhưng thường không tích cực hoặc nỗ lực hết lòng cho điều thiện; nó ít khi hoàn tất được một công việc gì cho chu đáo, toàn vẹn.

Nói tóm lại, các bậc trí nói rằng, tính chất, cá tính dị biệt của con người là do nguồn gốc tập khí từ nhiều đời kiếp về trước. Chính hành nghiệp đã làm việc ấy. Tuy nhiên, chẳng bao giờ có người thuần là một tánh mà tánh ấy thường được trộn lẫn hoặc có liên hệ với các

tính khác. Ta có thể biết trong 6 tánh ấy, tánh nào nhiều hơn, mạnh hơn thì được xem như ta thuộc về tánh ấy. *Và còn nữa, tham không thể khởi nếu không có si, sân không thể khởi nếu không có si; riêng si thì có thể tự khởi một mình. Biết được tánh của mình thì công phu tu tập sẽ không bị uổng phí vô ích và vì sự chêt nó không chờ ngày giờ!*

*(lược trích từ Nhặt lá rùng xưa)*

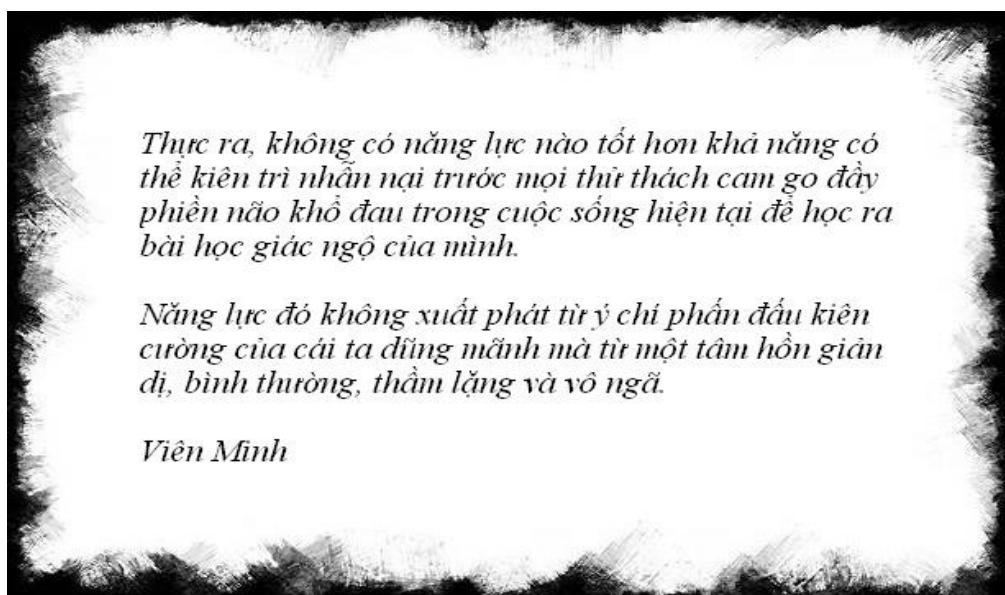
\*\*\*

Có thể thấy rằng bản ngã (cái tôi ảo tưởng) là gốc rễ sâu thẳm gây ra mọi sai lầm và cản thăng bất an trong nghề trading. Khi thừa nhận thị trường luôn luôn đúng *như nó là* thì bạn không còn đòi kháng hay đòi hỏi thị trường; không có ảo tưởng tham sân si xen vào thì bạn có thể buông vị thế của mình ra tùy thị trường, không mong chỉ thăng mà không được thua. Có lúc bạn chợt thấy rằng 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 thăng chứ không có người thăng, chỉ có lệnh ngược hướng chứ không có người bị kẹt lệnh...

Tóm lại, thiền vipassana là giải pháp mà Đạo Trading đề xuất để hóa giải các vấn đề liên quan đến tâm lý trong nghề trading mà *chánh niệm* là rất quan trọng. Bằng cách thực tập *thận trọng - chú tâm - quan sát* trong mọi sinh hoạt đòi sống và công việc, chúng ta dần dần giảm đi các ý nghĩ miên man, các ham muốn ảo tưởng, chỉ còn làm việc căn cứ trên cái thực trước mặt để trả lại một cái tâm tĩnh lặng trong sáng và bình an.

Để kết thúc phần này, tôi xin lập lại bí quyết của tôi: “Tôi không là chuyên gia về tâm lý hay trading. Tôi là chuyên gia về chính mình.”

\*\*\*



## Chương 4

# TRỞ VỀ CHÍNH MÌNH

### 1. Đạo Trading là gì?

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 có lẽ bạn sẽ phải vật lộn với nó. Nhưng mà các mục đích sau đây sẽ mang lại kết quả tốt. Nếu mục đích của bạn là trở thành một trader cao thủ, 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 nhiều năm trước nên giờ đây tôi rất tâm đắc với nhận xét này của Eckhart. Đạo Trading không chủ trương nỗ lực với nghề trading để mau chóng làm giàu mà nó nhắm chỉ ra con đường thoát khỏi mọi trái buộc của công việc trading mà thực chất của sự trái buộc này là do mỗi người tự tạo ra. Một thành viên gạo cội (rongdo007) của diễn đàn chứng khoán f319.com có câu kệ rất hay, thể hiện được quan điểm của Đạo Trading:

*Ai bảo đời chúng là khổ ái  
 Biết sâu, biết bi, biết sự đời  
 Ta đây chăn trâu đời tư lự  
 Nhìn thấu Càn Khôn, hiểu sự đời.*

(chứng: chứng khoán; chăn trâu: ám chỉ thuần hóa tâm)

Hàng ngày trader chúng ta phải đối diện với các thị trường tài chính biến hóa liên tục, phát sinh vô số tình huống cần phải ra quyết định có 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 tánh của tâm) soi sáng mà chúng ta trở nên tinh thức hơn, thấy rõ thân tâm hơn, xua tan ảo tưởng; chúng ta dần vượt thoát vòng kèm tỏa của bản ngã, vượt thoát vòng luân hồi (những hồi tưởng về quá khứ, tháng thua, sợ hãi,...) và sinh tử (những ảo tưởng tương lai, viễn cảnh giàu có...), lan tỏa sự tinh thức ra mọi mặt sinh hoạt đời sống của mình. Lợi nhuận chúng ta gặt hái được từ công việc trading chỉ là hệ quả của sự tinh thức, bén nhạy, quan sát tinh tế, hành động thận trọng, chính xác. Nó không phải và không nên là mục đích chính của chúng ta. Bằng cách hướng tâm đúng đắn trong nghề nghiệp, chúng ta ngày càng trở nên sống trọn vẹn với thực tại, an nhiên tự tại trong cuộc sống như trong kinh Nhất Dạ Hiền Giả:

*Quá khứ không truy tâm  
 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!*

Thế thì Đạo Trading là gì? Đó là Sự Thật của công việc trading. Tôi còn gọi đó là con đường tu học thông qua công việc trading để thấy ra Sự Thật nơi thị trường và nơi bản thân mình. Đạo Trading chỉ hướng cho mỗi trader soi sáng chính mình ngay trong công việc mưu sinh để tự chuyên hóa tâm thức mình, lấy giác ngộ làm sự nghiệp (*Duy tuệ thi nghiệp*).

## 2. Trading là một trường học giác ngộ

Một trader đã hỏi Thiền sư Viên Minh làm thế nào để giữ cho tâm bình an trong công việc trading thì được Ngài 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 hăng như vậy thì tâm chúng ta càng mau trưởng thành, đó mới có được “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 đó 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 ứng dụng 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: “Cánh 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 chè đớn đau,  
 Không ai tự biết mình đâu,  
 Nếu chưa từng trải đớn đau nhiều bè.*

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 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 già cỗi 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 thát niêm, dãng 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

### 3. Trở về chính mình

Và để hỗ trợ bạn đọc có thể "học tốt" trong trường học cuộc đời này, tôi xin ghi chép lại ở đây cách thực tập trong đời sống hàng ngày do Thiền sư Viên Minh hướng dẫn:

*"Khi tâm thát niêm, thiếu tinh giác, buông lung, phóng dật, chạy theo những ảo tưởng, vọng niêm thì chỉ cần buông tất cả những quan niêm, 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 niêm, 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 đời 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 niêm 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 lẩn 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 xuồng 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 tĩnh. 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.*

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-tĩnh 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 xuồng 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 tĩnh-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 áy  
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 tĩnh, không chỉ thanh tĩnh nơi mình mà tràn ngập khắp mọi nơi. Ở nơi mọi người cũng giống như nơi mình, ai ai cũng đang ở nơi thanh tĩnh, hoàn toàn hoàn hảo, chỉ có tâm họ đang khởi lên vọng tưởng, tìm cầu mà rơi vào giác 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 tĩnh. Chính vì vậy chỉ cần tỉnh thức, thoát khỏi chiêm bao, ảo mộng của chính mình thì liền trở về nơi thanh tĩnh. 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.”

#### 4. Ba bài pháp định hướng

Dưới đây là 3 bài pháp của thiền sư Viên Minh mà tôi nhận thấy rất quan trọng để giúp bạn đọc có định hướng đúng đắn về con đường tu tập trở về chính mình.

##### (1) MỤC ĐÍCH THẬT SỰ CỦA ĐÀO PHẬT

Chúng ta cần biết mục đích thật sự của Đạo Phật là gì, Đạo Phật không như những Tôn giáo khác hay một số phương pháp hành trì khác. Đa số hành trì với mục đích trở thành hay đạt được lý tưởng sở cầu gì đó. Thí dụ muốn Tiểu ngã thành Đại ngã, muốn đến Thiên Đàng, muốn đắc Định, đắc Tuệ này Tuệ kia hoặc muốn thành Phật, thành Bồ Tát, muốn tới cõi Cực Lạc, Niết- bàn v.v... Nhưng thật ra Thiền là đốt cháy tất cả mọi lý tưởng ảo đó để đối mặt với hiện thực. Thiền đích từ vài thuật ngữ, như từ "Jhāna" nghĩa là sự đốt cháy, động từ "Jhāyati" là thiêu đốt, đốt cháy hoặc thắp sáng. Còn từ "bhāvanā" nhiều người dịch là tu tập hay phát triển nhưng nên dịch là *phát huy* thì đúng hơn, bởi vì phát huy có nghĩa là đã sáng sủa rồi chỉ cần sử dụng cái sáng đó ra thôi, còn tu tập thì có tính rèn luyện, chỉnh sửa, và phát triển lại là ít làm thành nhiều, nhưng cái tâm chói sáng (pabhassaracitta) mà Đức Phật dạy thì không tăng không giảm.

Ngôn ngữ Thiền rất bí hiểm, có nhiều dịch giả không biết gì Thiền nhưng giỏi tiếng Anh hoặc một ngôn ngữ nào đó rồi dịch sách Thiền, nên khi dịch vô tình đã phản lại Thiền, cho nên Thiền là không thể dịch, mà chỉ nói thẳng ra từ cái thấy - thực chứng. Trong đạo Phật cái chính là thấy ra sự thật mà dẫn đầu là *chánh kiến*. Chánh kiến có nghĩa là thấy sự thật, thấy mọi sự mọi vật đúng như tánh tướng thể dụng của nó, trong khi những tôn giáo khác đề cao những yếu tố phụ như đắc Định, đạt thần thông, được an lạc v.v... nói chung là họ luôn nỗ lực rèn luyện thành sở đắc gì đó mà họ vọng cầu để chứng tỏ tài năng của bản ngã mà thôi!

Đạo Phật chính yếu là thấy ra Sự Thật, nhưng Sự Thật vốn đầy đủ nơi mỗi người, và ở khắp mọi nơi, đặc biệt là đầy đủ nơi chính mình nên Đức Phật dạy chỉ cần nhìn lại (ehipassiko) thực tại hiện tiền (opanayiko) thì thấy ngay (sandīṭṭhiko) không trải qua thời gian (akāliko) mà người trí liền tự chứng (paccattam veditabbo viññūhi). Nên Thiền Tông nói "thấy thì thấy ngay, đắn đo suy nghĩ là sai" nghĩa là thấy thì thấy trực tiếp không qua tưởng là, nghĩ là, cho là... của lý trí vọng thức. Chánh kiến là trực nhận sự sinh diệt của mọi hiện tượng thân thọ tâm pháp.

Thiền không cần phải tìm kiếm, chỉ ngay đây mà thấy. Cái gì thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm được đều là thực kiện. Thực kiện là sự thật, chỉ có ảo tưởng mới biến sự thật thành ảo mà thôi, còn sự thật vẫn sự thật như nó đang là. Từ "bỗn lai", "như thị", "hiện hữu" đều chỉ "cái đang đây" hay "cái vốn như nó đang là". Thí dụ "bỗn lai vô nhất vật" tức cái đang như thế là như thế, không thể cho nó là gì cả. Tưởng là, cho là chỉ vẽ rắn thêm chân nên đều là ảo!

Cũng giống như Đức Phật tự gọi là "Như Lai" để chỉ "cái đang đây" thay vì nói Ta, Tôi theo tục đê.

"Cái đang là" là chân lý, là sự thật, là mọi sự mọi vật như chính nó, có thể thấy ngay nơi thực tại thân thọ tâm pháp, không phải là lý tưởng cao xa huyền hoặc. Do đó Đức Phật dạy:

*Tự mình nương chính mình,  
Không nương nhờ ai khác,  
Trở về tánh thuần tính,  
Là chỗ nương hy hữu".*

Hầu hết các Tôn giáo lại nương tựa vào tha lực ở bên ngoài. Nhưng thật ra tha lực và tự lực không phải là hai. Vì nếu nói tha lực và tự lực tức nói có ngã có nhân, đưa đến quan niệm tiểu ngã, đại ngã. Chỉ có Sự Thật bao trùm khắp mọi nơi, khi ở trên pháp tướng thì thấy muôn sai ngàn biệt, nhưng khi ở trong pháp tánh thì vạn pháp đồng nhất - bất nhị - không có tự lực, tha lực gì cả. Nói tu phải tự lực là không đúng, vì tự lực là bản ngã, nhưng nói phải nhờ tha lực cũng sai vì như thế bản ngã càng được tăng cường. Nói tu nói tha nhưng cũng đều là Pháp cho nên không có gì là tự mà cũng không có gì là tha cả.

Ví như nước ở đại dương, bên này do duyên khởi lên một cơn sóng, bên kia do duyên cũng khởi lên một cơn sóng, rồi sóng này cho mình là "tự" và thấy sóng kia là "tha", nên mới cho là có tự lực và tha lực. Nếu thấy tất cả là nước thì không còn tự hay tha gì nữa cả. Tự tha chỉ là ảo tưởng. Cho nên, việc đầu tiên và cuối cùng của người tu là thấy Pháp - thấy Sự Thật (tánh, tướng, thể, dụng) như nó đang là mà thôi. Hay như Đức Phật dạy rất giản dị: trọn vẹn rõ biết khi đi, khi ngồi, khi thở, khi uống, khi ăn v.v... soi sáng thực tại đang là chính là Thiền.

Khi đi không tự rõ biết túc Vô Minh, khi đi tự rõ biết túc Minh. **Thiền chỉ là soi sáng lại thực tại thân thọ tâm pháp để thấy ra Sự Thật, đó gọi là chánh kiến. Có chánh kiến thì sẽ có chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.** Nhiều người có tu làm sao để suy nghĩ, nói năng, hành động cho đúng, cố đạt được thiền định cho cao v.v... rồi đặt ra phương pháp, khuôn mẫu này nọ để hành trì nhưng họ không thấy rằng phải có chánh kiến (thấy biết đúng) mới có hành vi thân khẩu (ngữ, nghiệp, mạng) và tâm (tán, niệm, định) tốt được. Nếu nhận thức không đúng mà cố làm cho tốt thì cái gọi là tốt đó cũng chỉ là sai xáu mà không hay.

Thiền có rất nhiều định nghĩa, không có định nghĩa nào nhất định mà chỉ tùy vào căn cơ trình độ người hành khác nhau mà nói. Có thể nói **Thiền là đọc lại cuốn sách chính mình hay chính mình là cuốn sách mà mỗi người cần phải đọc nó hàng ngày**. Đơn giản như các xuồng ngôn viên đọc các bản tin từng chữ chạy lên màn hình, hiện ra chữ nào họ đọc chữ đó. Thiền cũng vậy, hãy đọc từng "chữ" - từng sự kiện - diễn ra đang sinh diệt nơi thân như khi đang đi, đứng, ngồi, nằm v.v..., thậm chí Đức Phật còn dạy cả khi đi vệ sinh; nơi tất cả biểu hiện của cảm xúc, cảm giác; nơi trạng thái hoặc thái độ Tâm và nơi sự tương giao hay mối quan hệ với hoàn cảnh xung quanh.

Thái độ tâm có tính chủ động và trạng thái tâm có tính thụ động, khi có một thái độ thì thường kèm theo các trạng thái. Thí dụ như tâm nổi sân là thái độ, liền ngay đó kèm theo các

trạng thái tâm như bức bối, bức xúc, nóng nảy, bất an... (chưa kể những trạng thái nơi thân như nhiệt độ tăng, tim đập mạnh, thần kinh căng thẳng... và cảm giác khô). Những sự kiện diễn biến xảy ra đó đang giúp mình đọc được Sự Thật nơi chính mình mà không cần tìm kiếm đâu xa. Nếu khởi tâm tìm kiếm thì liền đánh mất thời-vị-tính của thực tại, mất đi cái tại đây bây giờ như nó đang là. Đơn giản như cầm ly nước lên, uống, nuốt, để ly nước xuống... như thế nào nước đều trọn vẹn thấy biết rõ ràng minh bạch là Thiền. Toàn bộ đời sống diễn ra nơi mình đều là đối tượng để soi sáng, nếu biết soi sáng lại toàn bộ đời sống ấy, không loại trừ bất cứ điều gì, thì đó chính là Thiền.

Trong thời Đức Phật tại thế, khi có người tìm đến vấn Đạo, Phật chỉ ra Sự Thật ngay nơi người đó, người đó liền nhìn lại chính mình và lập tức thấy ra (chứng ngộ). Học cách chỉ thảng đó của Phật, chúng ta nên thấy ra nguyên lý để mỗi người tự trở về với chính mình hầu có thể tự thấy ra Sự Thật chứ không theo bất cứ phương pháp hay khuôn mẫu nào để phải hành theo. Thiền là giác ngộ ra thực tại thân tâm nên mỗi người mỗi riêng không ai giống ai. Nhưng vì tiện lợi cho nhiều người nên phải định ra thời gian đến chùa hành thiền, nghe giảng, tham vấn. Đó chỉ là học tập để biết thiền là gì thôi. Đến khi thông suốt thiền là gì thì đừng nghĩ rằng chỉ có thiền trong chùa mà cần phải trở về với chính mình để tự trải nghiệm, chiêm nghiệm và chứng nghiệm sự thật trong toàn bộ đời sống ngay đây và bây giờ.

## (2) CHÍNH MÌNH LÀ CUỐN KINH KỲ DIỆU NHẤT

Cuốn kinh vô cùng quan trọng mà mỗi người cần phải đọc thật kỹ lưỡng đó là chính mình. Chính mình là cuốn kinh vi diệu nhất không có kinh luận nào có thể sánh bằng. Bất kỳ kinh luận nào dù vi diệu đến đâu cũng không thể nói hết sự thật nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp sẵn có ở mỗi người. Toàn bộ những lời Phật dạy cũng chỉ giới thiệu sự thật đó mà thôi. Hãy đọc cuốn kinh nơi chính mình! Ai thấy sự thật ngay nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, nơi tất cả cảm giác cảm xúc, nơi những phản ứng, những thái độ, những trạng thái nội tâm, nơi sự tương giao và mối quan hệ với vạn pháp xung quanh... người ấy dễ thông suốt toàn bộ lời dạy của Phật mà không bị giới hạn bởi ngôn ngữ được thuật lại và biên tập về sau thành kinh điển.

Như trên bản đồ, người ta chỉ phác họa sơ nét con đường đi thôi, còn thực tế con đường phong phú hơn nhiều, khác xa với hình vẽ. Nên khi đi trên con đường đó có thể thấy biết bao cây cối xung quanh, cây nào đang nở hoa, hoa nào màu đỏ, hoa nào màu xanh, con đường lát đá gì, rộng bao nhiêu, hai bên đường có bao nhiêu nhà... vô số những điều mà bản đồ không thể nói hết được. Cũng vậy người nào biết đọc cuốn kinh vi diệu nơi chính mình để khám phá ra ở đó sự thật vô cùng phong phú, người đó mới có khả năng xiển dương Phật Pháp nhiệm mầu, vì Phật Pháp không phải là ngôn từ được tường thuật lại trong kinh điển mà người sau đã thêm thắt và chú giải chủ quan theo lý trí hơn là chỉ thăng sự thật.

### (3) SỐNG TUỲ DUYÊN THUẬN PHÁP

*Thế nào là sống tuỳ duyên thuận pháp?*

Cuộc sống luôn thay đổi. Môi trường tự nhiên mỗi lúc một khác: sáng - trưa - chiều - tối, mặt trăng mọc - mặt trời lặn. Mỗi năm có bốn mùa biến dịch: Xuân - Hạ - Thu - Đông. Trong mỗi tình huống, mỗi trạng thái của cuộc sống lúc nào cũng có 2 mặt đối lập: thành - bại, được - mất, hơn - thua, vui - khổ, cao - thấp, sang - hèn, v.v... nghĩa là trong họa có phúc, trong ám có dương. Tất cả những hoàn cảnh ấy đều là điều kiện hỗ trợ cho sự sống gọi là DUYÊN. Có nhiều loại duyên nhưng chung quy có ba loại chính:

Thứ nhất là duyên tương giao tự nhiên: Duyên dễ thấy nhất là hoàn cảnh, môi trường thiên nhiên hoặc nhân tạo sẵn có xung quanh chúng ta. Từ thời tiết tự nhiên bốn mùa thay đổi, mặt trời, mặt trăng, mưa nắng... cho đến những gì đã có sẵn như ngôi nhà chúng ta đang ở, văn phòng chúng ta đang làm việc, con đường chúng ta đang đi v.v... đều là duyên ảnh hưởng từ bên ngoài.

Thứ hai là duyên do nghiệp quả: Những hậu quả do chính chúng ta tạo ra trong quá khứ đang trở nên những điều kiện tất nhiên trong đời sống hiện tại. Như tình trạng đau bụng là do buổi sáng ăn phải đồ bị hư hỏng. Cũng thế, máu đang chảy trong huyết quản với áp suất như vậy, tim đang đập với tốc độ như vậy, mắt thấy, tai nghe trong tình trạng như vậy, v.v... có vẻ như tự nhiên nhưng thực ra đều có liên quan đến quá trình gieo nhân gặt quả trong đời sống của mỗi người.

Thứ ba là duyên trong mối quan hệ: Khi sống trong cùng một tập thể hoặc cộng đồng xã hội, như gia đình, học đường, công ty, làng xóm v.v... chúng ta luôn có mối quan hệ thân hay sơ với những người khác. Những cuộc gặp gỡ tưởng chừng như tình cờ, kiểu như, "Người ơi gặp gỡ làm chi, trăm năm biết có duyên gì hay không" thì trong ý đã muốn thiết lập mối quan hệ rồi. Tuy gặp người thế này, người thế khác, khi thuận, khi nghịch, không ai giống ai, nhưng đều có duyên có nợ với nhau. Người Án khẳng định rằng bất kỳ người nào mình gặp trong đời đều là người đáng gặp, thậm chí có người đột nhiên tiếp xúc được với những người trong cõi vô hình – cùng là cư dân trên trái đất – thi đều có duyên với nhau cả.

Chúng ta đang sống trong điều kiện môi trường tự nhiên nào, hoàn cảnh xã hội nào, đang gặp tình huống nào, thân - tâm đang ở trong trạng thái nào, dù tốt hay xấu, thuận hay nghịch, đó đều gọi là duyên. Vậy tùy duyên là gì?

**Tùy duyên** là tùy vào điều kiện hoàn cảnh đã có sẵn, thí dụ như khi chúng ta đang ở buổi sáng thì tùy duyên buổi sáng, khi ở trong mùa thu thì tùy duyên mùa thu, khi đang bệnh thì tùy duyên bệnh, khi đang khổ thì tùy duyên khổ, khi đang vui thì tùy duyên vui. Tức là gặp hoàn cảnh nào thì tùy hoàn cảnh đó mà ứng xử thích hợp, gặp môi trường nào thì tùy môi trường đó mà ứng biến thích nghi, ở trong trạng thái nào thì tùy vào trạng thái đó mà sống sao cho phù hợp và đúng tốt. Đó gọi là **tuỳ duyên**.

Còn thuận pháp là sao? Thuận pháp thuộc về nhân, khi một người chê mình, mình nỗi sầu thì đã khởi lên nhân sầu, khi một người khen mình, mình thích tức là khởi lên nhân tham.

Khi gặp duyên mìn khơi lên một phản ứng chủ quan thì đó là nhân. Nhân có hai loại: thuận pháp và không thuận pháp.

*Thuận pháp* tức là nhận thức duyên một cách đúng đắn đồng thời có thái độ ứng xử (phản ứng) trong duyên đó một cách tốt đẹp. Nghĩa là khi gặp duyên gì đến thì tùy vào duyên đó mà có nhận thức đúng và hành vi tốt.

Có người không chịu sống tuỳ duyên mà luôn có tạo ra điều kiện cho hợp ý mình. Đạo Phật không khuyến khích như vậy, mà dạy nên sống thích ứng với duyên đến tự nhiên hơn là thay đổi hoặc tạo tác thêm duyên tự tạo khác. Duyên chỉ là phụ thuộc bên ngoài, nhân mới là chính yếu bên trong, chỉ thay đổi tình trạng duyên mà không biết điều chỉnh thái độ nhân thì chỉ tạo rắc rối thêm thôi. Như hành thiền thì lấy duyên ngay nơi đời sống tại đây và bây giờ mà tu, mà điều chỉnh thái độ nội tâm, vì dù ở trong duyên nào mình cũng phải có thái độ nhận thức đúng mới biểu hiện được hành vi ứng xử tốt. Thay vì phải tìm cho ra trường thiền nào có điều kiện tốt nhất, phải chọn cho được thiền sư và pháp môn nào thích hợp nhất, tức là tìm duyên bên ngoài cho vừa ý mình, thì người thực sự biết tu cứ ngay nơi thực tại thân-tâm-cảnh mà thấy, dù là đang đi ngoài chợ hay đang ở trong chùa, duyên đâu thì cũng tu đúng pháp là được. Vì vậy, ở trong điều kiện nào không quan trọng mà có thái độ nào mới đáng quan tâm.

Nếu cứ muốn tìm duyên cho vừa ý mình thì sẽ mãi mãi lảng xăng không bao giờ tự an được, mà cho dù có tìm được cái an trong điều kiện thì cũng tự cô lập mình trong chính duyên đó, để rồi quên mất sự toàn diện của pháp tự nhiên. Duyên pháp tự nhiên đến đi không theo ý mình, mà theo sự vận hành của nhân quả nghiệp báo. Đúng là: “Đã mang chữ nghiệp vào thân, cũng đừng trách lẩn trùi gần trùi xa”. Đã tạo nghiệp trong quá khứ thì bây giờ phải gánh chịu hậu quả để học ra bài học đáng giá đó chứ sao lại cứ cố tình lẩn tránh. Cuộc sống là vô thường, ai muốn duyên phải thường theo ý mình thì càng đau khổ hơn. Đã học dở thì phải nhận điểm thấp để ngay đó còn học ra cách điều chỉnh việc học hành chứ mong điểm cao thế nào được.

**Vì vậy, nên sống tuỳ duyên mà ứng chử không nên mong chờ hay tạo tác thêm duyên để rồi rơi vào vòng lẩn quẩn của nghiệp.**

Sống tuỳ duyên tức là pháp đến thế nào thì thấy nó là như vậy, không buông xuôi theo nó mà cũng không đối nghịch lại nó. **Người sống được như thế là người có sức mạnh lớn nhất.** **Vì thành công không làm họ phấn khích, thất bại không làm họ chán nản, hoàn cảnh khó khăn hay dễ dàng cũng không làm họ dao động, gặp khó không lo sợ, gặp vui không chìm đắm.** Cuộc đời thường như được trình hiện để mỗi người có thể nhận diện cả hai mặt của cuộc sống mà học ra bài học của mình. Người nào chỉ chọn lựa mặt này và loại bỏ mặt kia tức là đang trốn tránh học ra sự thật, đang tự cô lập hay tự đào thải mình khỏi cuộc đời.

Sống tuỳ duyên thuận pháp là đối với bất kỳ duyên nào cũng sống thuận pháp. Sống tuỳ duyên thuận pháp cần có hai yếu tố cơ bản: *trật tự* và *nhẫn nại*.

### 1. Trật tự

**Sống vô trật tự gây ra bất an, bất an gây ra đau khổ.** Một pháp đang hiện hữu trong sự vận hành được xác định bởi 3 yếu tố: *thời (thời gian)* - *vị (không gian)* - *tính (tính chất của pháp ngay trong thời - vị đó)*. Vào thời điểm này (thời), mình đang ngồi ở giảng đường đây

(vị) và đang thấy dễ chịu thoái mái (tính). Thời (thời gian) luôn luôn trôi chảy, vị (vị trí) cũng luôn luôn chuyển động vì mình đâu có ngồi hoàn toàn yên một chỗ, tính chất cũng luôn thay đổi, ngồi lúc đầu thì dễ chịu, nhưng sau một lúc lại thấy mỏi chân, v.v... Vậy cả 3 yếu tố này luôn thay đổi một cách trôi chảy, nhưng dù có biến đổi cách nào thì luôn luôn có thời - vị - tính trong từng sát-na. Đิ trật cái *thời - vị - tính* đó gọi là mất trật tự. Mất trật tự cũng có 3 yếu tố:

#### *Mất trật tự về thời*

Đang sống trong hiện tại mà lại tiếc nuối về quá khứ tức là mất trật tự vì bị quá khứ chi phối, hoặc mơ ước đến tương lai tức là mất trật tự vì bị tương lai chi phối. Thiền là trở về trọn vẹn trong sáng với sát-na hiện tại nghĩa là sống đúng với chữ thời trong Dịch lý - dù chỉ là một sát-na nhưng vẫn có đầy đủ tính biến dịch sinh-trụ-diệt. Một ngày 24 giờ được tính bằng sáu ngàn bốn trăm tỷ, chín vạn, chín ngàn, chín trăm tám mươi sát-na.

Nhưng khi không sống trọn vẹn với từng sát-na hiện tại thì chúng ta đã đánh mất rất nhiều thời gian thực sự sống, mà chỉ là sống trong mộng ảo của quá khứ và tương lai.

#### *Mất trật tự về vị*

Khi mất trật tự về thời thì cũng mất trật tự về vị. Khi bị quá khứ hay tương lai chi phối thì đồng thời cũng quên mất vị trí thân-tâm đang ở đây.

Mặt khác, khi chúng ta bị thu hút sự chú ý vào đối tượng bên ngoài thì cũng quên mất vị trí thực của mình, thí dụ quí vị đang nghe thầy nói mà quên cả mình luôn, đầu óc cứ suy nghĩ xem thầy nói có đúng không, sao chưa thấy sách nào nói như vậy v.v... Như vậy là nghe mà không nghe điều thầy muốn nói, vì thầy đang chỉ ra thực tại nơi mỗi người thì lẽ ra nghe thầy trực tiếp ra chính mình mới đúng, mới không quên vị trí thực tại thân-tâm-cảnh đang là.

Một thí dụ khác là khi đang đi nhưng tâm không trọn vẹn với từng bước đi, mà lại chỉ nghĩ về đích tới, hoặc bị những việc xảy ra bên ngoài chi phối, chú mục xem một cách quán tính mà quên mất chính mình đang đi.

Trong thiền định (chỉ), khi gắn tâm vào một đối tượng (cảnh) thì cũng dễ dàng quên mất vị trí của thực tại thân-tâm đang là. Đối tượng của định là do tưởng sinh: sắc tưởng và vô sắc tưởng. Vì vậy cần phải hết sức cẩn thận với loại tư thiền bát định này. Chánh định là tâm tĩnh tại ở khắp mọi nơi, tức là luôn luôn trọn vẹn với thực tại thời - vị - tính, thì đó mới là đại định của Phật giáo. Còn nếu thiền định chỉ là quên đi tất cả mọi chuyện và ép tâm an trú trong một trạng thái khả lạc hay bất động nào đó thì chỉ là định thế gian, vẫn còn là kiết sử - sắc ái, vô sắc ái – vẫn còn tự cô lập mình khỏi bản chất đời sống vốn vô cùng uyển chuyển và vi diệu này. Nhầm lẫn giữa tư thiền bát định thế gian với chánh định quả là một sai lầm to lớn.

Đại định hay chánh định của Phật giáo là trong mọi trường hợp, tình huống hay hoàn cảnh (duyên) tâm đều tĩnh tại, tự tại tức là an, an là không mất trật tự, tức là không đánh mất vị trí của thực tại hiện tiền - như nó đang là. Định này mới đi đôi với trí tuệ, vì đối tượng của trí tuệ chính là thực tánh pháp, mà thực tánh pháp chỉ hiện diện duy nhất trong vị trí đang là của nó mà thôi. Thực tánh tức là “pháp trụ pháp vị” có nghĩa là pháp đúng với vị trí đích thực của nó, chứ không phải là hình ảnh ảo qua tướng do tưởng sinh của thiền định.

### Mất trật tự về tính

- Về phương diện *trạng thái* thì tính hay thực tánh pháp là bản nguyên của sự vật như nó là, thực tánh của một pháp chính là trạng thái nguyên vẹn, hay tình trạng hiện hữu của pháp đó, chứ không phải cái ngoài nó hay khái niệm về nó, vì đó chỉ là tưởng tượng: Thí dụ khi đang ở trong trạng thái bực bối (cảm thọ ưu), thay vì cảm nhận trọn vẹn tính chất của cảm xúc đó, thì lại cho nó là không tốt, phải dẹp nó đi hoặc mong nó sẽ trở thành tốt đẹp hơn... Ngược lại nếu lúc đó là trạng thái thích thú (cảm thọ hỷ), thay vì cảm nhận trọn vẹn tính chất của cảm xúc này thì lại cho đó là tốt, phải giữ nó lại hoặc mong muốn nó tồn tại lâu dài. Vì vậy chúng ta không ngừng cho là... phải là... sẽ là... hơn thấy trung thực sự vật như nó là. Do đó chỉ thấy được vọng tưởng của mình chứ không thể nào thấy thực tánh pháp. Khi ở trong trạng thái của một pháp mình không trọn vẹn thấy ra tính bản nguyên của nó mà luôn tự phân chia thành hai, một bên là trạng thái khổ thực đang có, một bên là trạng thái lạc ảo chưa có. Lẽ ra mình phải trở về trọn vẹn trong sáng với cái khổ thực đang có để thấy rõ nó trong từng sát-na sinh diệt thì lại mong cầu một trạng thái lạc ảo ở tương lai. Thế là mất trật tự về tính trong thời-vị-tính của thực tại đang là.

- Về phương diện *thái độ* thì tánh biết nơi mỗi người vốn thanh tịnh, trong sáng và luôn có thể trọn vẹn với pháp tánh tự nhiên trong từng sát-na. Tánh biết có khả năng thấy biết tất cả pháp với đầy đủ thể tướng dụng, nhưng cái ngã không nhận ra khả năng sẵn có này mà khởi lên ảo tưởng cho là “ta biết” và đôi khi còn coi tánh biết là “tự ngã của ta”. Chính cái “Ta” này mới có phản ứng, chọn lựa lấy hoặc bỏ cái này cái kia theo tư kiến, tư dục hay tà kiến, tham ái của mình.

Thực tánh của pháp vốn vô ngã - thuộc chân đế - còn bản ngã chỉ là khái niệm ảo thuộc tục đế. Vì quen sống trong khái niệm tục đế nên quên đi thực tánh chân đế của pháp. Khi không trọn vẹn với thực tánh chân đế ngay đó của các pháp mà khởi lên khái niệm ảo về chúng, đồng thời khởi lên cái “Ta” giải quyết, xử lý pháp theo ý đồ của bản ngã. Vậy là vô tình đã quên mất tự tánh (sabhāva) chân như (yathābhūtā) mà rơi vào ảo tưởng (saññā vipallāsa).

**Cho nên Đức Phật mới dạy tinh tấn - chính niệm - tinh giác, tức là trở về trọn vẹn trong sáng với thời-vị-tính đang là nơi thân-thọ-tâm-pháp. Thiền tức là trả lại trật tự tự nhiên của thời-vị-tính nơi tâm và pháp, theo Dịch lý thì gọi đó là "Thời vị trung chính". Thời là ngay bây giờ (trung), vị là ngay tại đây (chính) thì lúc đó tính mới là thực (chân). Vậy đang đứng chỉ có đứng, đang nằm chỉ có nằm, đang nghe chỉ có nghe, đang thấy chỉ có thấy... Đó là lúc thực sự trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại.**

Trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại đang là tức là sống tùy duyên thuận pháp. Nói theo Tứ Niệm Xứ thì khi đang đi trọn vẹn với đi là tùy duyên, trong sáng với đi là thuận pháp. Nói cụ thể dễ hiểu hơn là khi đang đi mà thận trọng - chú tâm - quan sát mọi diễn biến của động tác đi, chứ không bị phân tâm ở chỗ khác là tùy duyên thuận pháp. Hoặc khi đi tâm hoàn toàn sáng suốt - định tĩnh - trong lành là đang tùy duyên thuận pháp. Cũng có thể nói theo kinh điển thì đó chính là đang đi với đầy đủ Giới - Định - Tuệ hay trọn vẹn Bát Chính Đạo đều giống nhau. Thực ra nguyên lý vẫn là trở về trọn vẹn trong sáng với cái thời - vị - tính tại đây và bây

giờ. Nếu duyên thuận đến thì sống thuận pháp là dễ, còn khi duyên nghịch đến thì sống thuận pháp có vẻ khó hơn, do đó muốn chấp nhận nghịch duyên thì phải nhẫn nại.

## 2. Nhẫn nại

Nhẫn nại ở đây là nhẫn nại với tất cả phiền não như tham, sân, dao động, thụ động, buông lung, phóng dật, ngã mạn v.v... Có câu nói khó hiểu nhưng rất chí lý là "Phiền não túc Bồ Đề". Bồ Đề chính là tánh giác rỗng lặng trong sáng sẵn có nơi mỗi người. Vậy sao lại nói phiền não túc Bồ Đề?

Đơn giản là vì phiền não khởi lên để xem tánh giác có thấy ra được hay không. Có thể nói phiền não là phương tiện để đánh thức sự sáng suốt và nhạy bén vốn có của tánh giác. Tánh giác phát hiện được nhiều phiền não chừng nào thì trí tuệ càng thông sáng chừng đó. Nếu bắt cứ phiền não nào khởi lên cũng đều được tánh giác phát hiện thì đó chính là giác ngộ hoàn toàn. Và có thể nói nếu không có phiền não thì không thể biết được hoạt dụng của Bồ-đề thực chất ra sao. Cho nên không sợ phiền não khởi mà chỉ sợ không giác được đúng thời-vị-tính của nó. Người tu thường gặp phải sai lầm khi tự tạo ra cái mình cho là đúng, thật ra cái mình cho là đúng phần lớn chỉ là ảo tưởng. Người tu chỉ cần phát hiện cái sai, cái ảo tưởng để đừng bị nó sai sứ thôi, còn cái đúng chính là pháp thực tánh chân để tự nhiên không ai tạo được. Khi không còn ảo tưởng thì tất cả pháp tự tánh đều trở về nguyên vị của nó. Chính tinh tấn - chánh niệm - tinh giác mới giúp mình kịp thời phát hiện được phiền não mà không bị bỏ sót.

Vậy gặp thuận duyên thì cứ thuận mà không tham đắm là được, gặp nghịch duyên không loại trừ mà nên nhẫn chịu thì tốt hơn. Nhiều người nghĩ rằng để mau giải thoát cần phải khổ hạnh chứ không nên ở trong điều kiện thuận lợi, vì sợ đắm chìm. Tuy nhiên bản chất cuộc sống luôn có hai mặt thuận và nghịch, bỏ mặt này lấy mặt kia là thái độ lệch lạc. Cái gì đến thì đến, cái gì đi thì đi là tốt nhất. Thực ra gặp thuận cảnh hay nghịch cảnh đều cần nhẫn nại. Gặp thuận cảnh thì nhẫn nại để không bị đắm chìm. Gặp nghịch cảnh cần nhẫn nại để không sinh đối kháng. Tính nhẫn nại không thể rèn luyện nhờ bất kỳ một phương pháp nào, mà phải ngay khi gặp nghịch cảnh hay thuận cảnh mà nhẫn nại điều chỉnh thái độ nhận thức và hành vi của mình cho thích hợp.

Lúc đầu khi gặp nghịch cảnh thì bản ngã đối kháng liền phản ứng – cương quyết dẹp bỏ nó đi theo thói quen quán tính - nên không tự biết mình. Nhưng khi thường tinh tấn - chánh niệm - tinh giác nghiêm túc hơn, tức là luôn trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại mà quan sát những gì xảy ra nơi mình trong yên lặng thì mới dễ dàng phát hiện ra những phản ứng lảng xăng này. Rồi bắt đầu nhận diện sự sinh khởi của các phiền não ngày càng sớm hơn, và dễ dàng chấp nhận nghịch cảnh hơn. Thì ra chính nghịch cảnh khởi dậy tính nhẫn nại và những phẩm chất cao quý khác vốn đang tiềm ẩn nơi mình.

Nhờ nghịch cảnh giúp mình thấy ra được bản chất vô thường, khô, vô ngã của vạn pháp mà giữ được cân bằng, không bị chìm đắm. Đến một lúc nào đó khi nhận thức đã chín chắn mình mới thật sự biết tri ân nghịch cảnh. Đồng thời nhận ra sai lầm của mình trước đây đã quá vội vàng dẹp bỏ nó đi một cách chủ quan.

Rồi cuối cùng khi đã thông suốt mới giác ngộ được rằng thuận hay nghịch đều do cái ngã ảo tưởng dựng ra. Cho nó là thuận thì nó thuận, cho nó là nghịch thì nó nghịch, thực ra chỉ có pháp đến đi ngàn đời vẫn vậy, còn thuận hay nghịch là cái nhãn do mình dán lên. Khi thấy rõ điều này thì mới có thể hoàn toàn sống tùy duyên thuận pháp được.

Người sống hoàn toàn tùy duyên thuận pháp thì cũng sống vô ngã vị tha, vì chỉ còn tánh giác hòa đồng trong pháp giới tánh mà thôi. Vị Thánh đầu tiên là Tu-đà-hoàn còn gọi là Nhập Lưu túc là bắt đầu sống thuận theo dòng pháp tánh tự nhiên. Vị Tu-đà-hoàn đã giác ngộ ra được thế nào là sống tùy duyên thuận pháp và bắt đầu sống đúng theo cái thấy ấy. Thực ra khi đã hòa vào dòng pháp tánh tự nhiên thì đâu còn ai đắc mà có quả vị này, quả vị kia hiếu theo ngôn ngữ tục đế. Tất cả các quả vị chỉ là tên gọi quy ước, Phật nói ra để mọi người có thể thấy trình độ tùy duyên thuận pháp của mình tới đâu thôi.

Có người nói rằng Phật cứu độ chúng sinh, nhưng Phật đã nhập Niết-bàn rồi, không còn ai cứu độ nên chúng sinh vẫn khổ. Thật ra đức Phật không cứu độ mà Ngài chỉ khai thị cho chúng sinh thấy bản chất thật của cuộc đời là như vậy, nó luôn có hai mặt, không thể chọn mặt này bỏ mặt kia. Nếu cứ loay hoay đi tìm cái mình cho là hạnh phúc thì chỉ gặp toàn là khổ đau. Nhưng chính nhờ những khổ đau ấy mới giúp mình thấy ra bản chất hai mặt của cuộc sống và hoàn toàn chấp nhận sự thật ấy mà giác ngộ giải thoát.

Sống tùy duyên thuận pháp như vậy Đức Phật gọi đó là Không, Vô Tướng, Vô Tác, Vô Cầu. Lúc nào cũng sống trọn vẹn với pháp, không khởi lên tà kiến tham ái nên gọi là Không; tâm luôn rỗng lặng trong sáng nên không cần chấp giữ một pháp tướng nào, tướng tự đến đi vô ngại nên gọi là Vô Tướng. Tâm hoàn toàn rộng mở, trọn vẹn với pháp tánh tự nhiên, nên không cần phải làm gì để trở thành nữa, đó là Vô Tác, Vô Cầu.

Ảo tưởng về bản ngã tạo ra rất nhiều trái buộc. Đức Phật có nói: "Này các tỳ kheo, có cái không sinh, không hữu, không tác, không thành bởi vì nếu không có cái không sinh, không hữu, không tác, không thành thì không thể thực hiện được sự thoát ly khỏi cái sinh, hữu, tác, thành".

Ngay thực tại thân - tâm - cảnh nơi mỗi người luôn có cả hai thứ: một là Không Sinh - Không Hữu - Không Tác - Không Thành và hai là Sinh - Hữu - Tác - Thành. Thiền chính là phát hiện ra khi nào là không sinh - không hữu - không tác - không thành, còn khi nào là sinh - hữu - tác - thành.

Thí dụ ngay khi tâm đang rối loạn, mình lại khởi lên ý đồ phải định tâm, đó là sinh, ý niệm này làm xuất hiện ham muốn đạt được (trở thành) định tâm đó là hữu, ham muốn liền khiến mình nỗ lực hành động bằng mọi cách để đưa tới định tâm đó là tác, cuối cùng mình đạt được trạng thái định do mình tạo ra đó là thành. Dù mình có đạt định đi nữa thì tiến trình này vẫn là luân hồi sinh tử vì định này có được từ Sinh - Hữu - Tác - Thành. Ngược lại nếu **tâm đang rối loạn mà mình trở về trọn vẹn trong sáng với ngay trạng thái đang rối loạn ấy** thì đó chính là Không Sinh - Không Hữu - Không Tác - Không Thành. Đó chính là Đại Định, Đại Tuệ vượt thoát luân hồi sinh tử mà Đức Phật truyền dạy.



Bạn đọc thân mến!

Lúc đầu, tôi bị lòng tham thúc đẩy nên đã lựa chọn công việc trading để kiếm tiền nhưng thật không ngờ, giờ đây nó đang là một phương tiện hữu hiệu giúp tôi dần hiểu ra sự thật cuộc đời mình. Do may mắn được tiếp cận thiền vipassanā qua sự giảng giải của Thiền sư Viên Minh và qua rất nhiều 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 danh vọng hay ảo tưởng làm giàu như trước mà tìm về bản chất 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 ghi trong lý lịch tiểu sử, những câu chuyện quá khứ từ nhỏ tới giờ, 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 mà thôi. Eckhart Tolle đã 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 choàng tỉnh một giấc mơ, cái bản ngã ảo tưởng dần suy yếu đi, tôi bắt đầu sống một cuộc sống ngày càng an nhiên tự tại và sáng suốt hơn. Con đường mà tôi đi tiếp chính là “con đường trở về” để tôi không còn nhìn cuộc đời 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 đồng vào chúng nên chúng không thể tác động đến tôi. Tôi cũng sẽ không chạy đuổi theo tương lai hay dẫn vặt về quá khứ. Tôi cần sống trọn vẹn với thực tại để không bị vuột mất sự sống quý 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 nháy nhót tung tảng* 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 lửng 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 nãy nè 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. Tôi 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.

Trưa hôm đó, các đám mây lai 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 rõ 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.

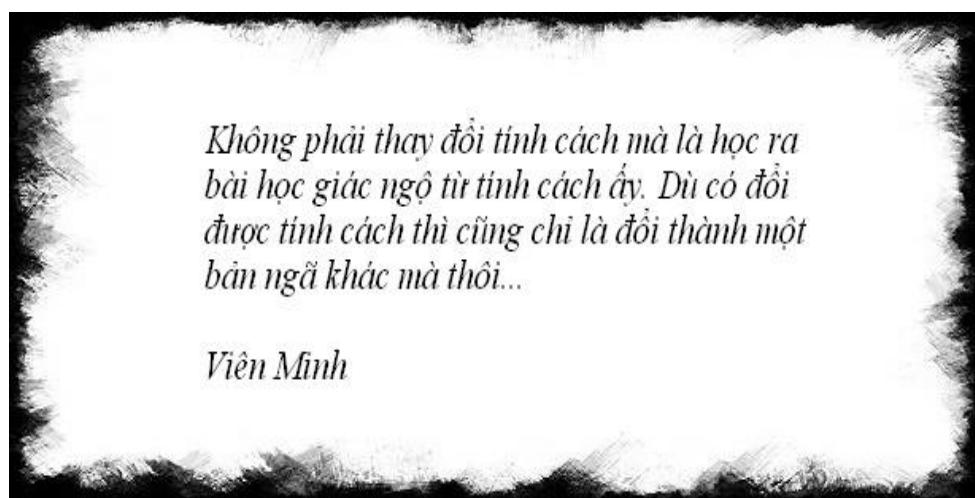
Chẳng có gì phải chạy đuổi theo. Chỉ cần trở về với mình, trở về với hơi thở và nụ cười, trở về nơi mình ở, nơi có thông reo, chim hót và nắng ban mai. Còn nơi nào đẹp hơn nữa.”

\* \* \*

Bạn đọc thân mến!

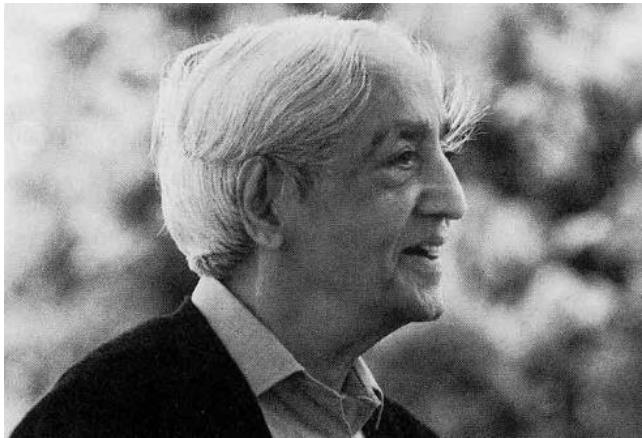
Khi bạn kiên nhẫn đọc đến những dòng này thì con đường mà tôi chia sẻ đã thu hút được sự quan tâm của bạn và tôi rất vui về điều đó. Bạn có thể tham khảo phần tiếp theo để nắm bắt phương pháp giao dịch cụ thể do Đạo Trading đề xuất hoặc bạn có thể nghiên cứu một phương pháp khác phù hợp hơn, nhưng điều quan trọng nhất là con đường được giới thiệu ở trên sẽ giúp bạn tránh xa được vực thẳm nghè nghiệp mà nhiều người đã rơi vào!

\*\*\*



*Đọc thêm*

## CHÚNG NGỘ



**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 veo 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 hại 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 hại này tạo ra các nhà tu, tướng lãnh, chính trị gia và trộm đạo. Cái sinh lực vô hạn đã trở nên bát toàn bởi khao khát được trường tồn và an ổn, là mảnh đất màu mỡ cho các ý tưởng cẩn cõi, 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 nở ra vô hạn. Nó là sự sống không có bắt đầu và chấm dứt; nó là sự sáng tạo bao hàm cả tình yêu lẫn hoài 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 hiện lộ ra là niềm vui vượt ngoài mọi lượng định.”



**Eckhart 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 tinh 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 uất đốn 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 tôi, 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 khổn khổ này để làm gì? Tại sao tôi cứ phải lao vào cuộc đấu tranh không phút ngoi 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.

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 hắn 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 bắt. Tôi vẫn ý thức rõ rệt, 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: “Chồng 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 tự do 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.

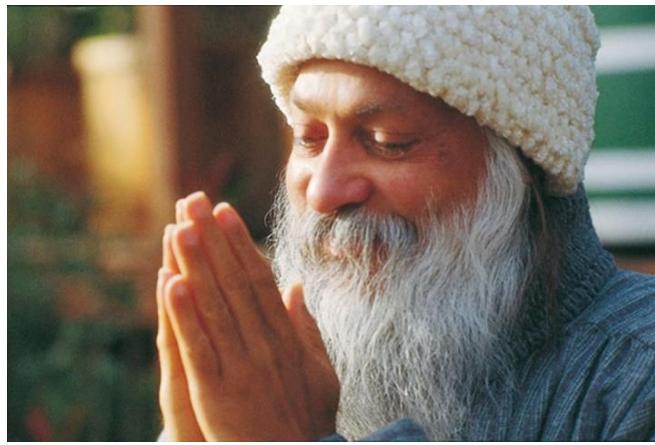
Ngày hôm đó tôi đi quanh thành phố với cảm giác vô cùng kinh ngạc trước sự diệu kỳ của cuộc sống trên trái đất, như thể tôi vừa mới được sinh ra trên cõi đời này vậy.

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 tánh 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 tượng 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 đạo tôi không còn điều kiện mưu sinh nào cả, lại 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 tâm cầu tôn giáo và đạo sư. Có thể nói, ông là một trong những người gây phân hóa 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 chiêu 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 thoi thúc sâu xa khởi lên trong tôi, muôn 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 thoi, có lẽ nó đã làm tôi nghẹt thở – có vẻ như thế. Tôi lao ra khỏi phòng, đi vào đường phố. Một thoi thúc lớn đang ở đó, chỉ muôn 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 lén 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, Mohammed, 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 diêm 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.

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 màu.

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 mãi mãi.

\*\*\*

## PHẦN 2

# PHƯƠNG TIỆN

---

*“Tâm thức tôi trưởng thành từ nghề trading.” – Vô Vi.*

---

Thị trường tài chính ra đời xuất phát từ nhu cầu mua bán trao đổi huy động vốn và có tác động tích cực lên sự phát triển kinh tế. Thực tế, người ta không chỉ dừng ở nhu cầu đó mà luôn ham muốn lợi nhuận cao nên cố ý tạo ra vô số cạm bẫy về giá cả cũng như thông tin. Thé nén, chúng ta cần xác định rằng trading luôn phải đối diện với tình trạng không chắc chắn, rủi ro cao và không có một phương pháp nào có thể dự đoán đúng hoàn toàn mọi động thái của thị trường.

Có một điểm chung nhất là mọi người tham gia thị trường, kể cả giao dịch tự động đều phải “nhìn” vào GIÁ để ra quyết định cuối cùng nên nó mang tính *thực* nhất. Đó là lý do mà Đạo Trading giới thiệu *kỹ thuật minh sát giá* làm nền tảng cho công việc giao dịch.

Phần này sẽ mô tả các nguyên lý vận động chung nhất của thị trường, cách thức quản lý vốn, kỹ năng giao dịch từ quan sát học hỏi và trải nghiệm thực tế của tôi. Đặc biệt, Đạo Trading đề nghị thiết lập một *bộ quy tắc ứng xử* đối với công tác giao dịch luôn có xét đến yếu tố *tâm tánh* con người, chứ không chỉ toán học thống kê hay các kiến thức kinh tế. Chúng ta sẽ chú ý tác động vào tiềm thức của chúng ta, “dặn dò” và “dạy bảo” nó thường xuyên để giảm thiểu sự phát tác của nó trong khi năng lực chánh niệm của chúng ta chưa đủ mạnh.

Để tiện cho bạn đọc mới làm quen với kỹ thuật phân tích, tôi có giới thiệu một số khái niệm rất cơ bản nên nếu ai đã có kinh nghiệm thì xin cứ tự nhiên bỏ qua. Ngoài ra, nếu kiến thức của bạn có khác biệt với một số vấn đề trình bày ở đây thì cũng là điều bình thường bởi sự quan sát học hỏi của mỗi người là không giống nhau.

Phần này gồm các chương sau:

1. Công cụ
2. Qui luật vận động
3. Kỹ năng giao dịch
4. Quản lý vốn
5. Phá “cản” tâm

## Chương I

# CÔNG CỤ

Trading là một nghề kiếm tiền tiềm ẩn rủi ro cao nhưng lợi nhuận tiềm năng cũng rất lớn nên người ta không tiếc công sức để tìm tòi nghiên cứu, sáng tạo ra các phương pháp giao dịch đa dạng nhằm làm chủ thị trường. Khi bước chân vào nghề này, chúng ta sẽ phải đối diện với rất nhiều phương pháp, vô số những lời lẽ quảng cáo cùng những bằng chứng lợi nhuận đầy thuyết phục, rồi các khóa huấn luyện đào tạo... cho nên sẽ rất khó khăn để lựa chọn con đường đi phù hợp với mình. Trong quá trình tìm hiểu và ứng dụng đạo Phật vào công việc trading, tôi bất ngờ phát hiện ra những điều tương tự đã được Đức Phật giảng giải trong bài kinh Kalama từ thuở xa xưa. Ngài dạy chúng ta đừng bao giờ nêu tin vào một điều gì hết, chỉ những gì tự mình biết rõ rồi thì ta mới có thể tin.

- *Bạch Ngài, có một số du sĩ, Bà-la-môn, đến Kesaputta. Họ thuyết minh và phát huy giáo lý của mình, nhưng họ bài xích, khinh miệt, chê bai và xuyên tạc giáo lý người khác. Lại có một số du sĩ, Bà-la-môn khác đến Kesaputta, họ cũng thuyết minh và phát huy giáo lý của mình, nhưng họ cũng lại bài xích, khinh miệt, chê bai và xuyên tạc giáo lý người khác. Bạch Ngài, đối với những người ấy, chúng con nghĩ ngờ phân vân: "Trong những du sĩ, Bà-la-môn này, ai nói đúng sự thật, ai nói không đúng sự thật?"*

- *Này quý vị Kalama, đương nhiên quý vị có những nghi ngờ, phân vân! Khi có điều đáng nghi ngờ, đương nhiên phân vân khởi lên.*

*Này quý vị Kalama, đừng tin vì nghe truyền khẩu, đừng tin vì đó là truyền thống, đừng tin vì nghe đồn đại, đừng tin vì được ghi trong kinh điển, đừng tin vì lý luận, đừng tin vì suy diễn, đừng tin vì đã tư duy trên mọi lý lẽ, đừng tin vì dựa theo ý kiến đã được cân nhắc, đừng tin vì vị ấy có vẻ có uy quyền, đừng tin vì nghĩ rằng vị ấy là thầy của mình.*

*... Nhưng này quý vị Kalama, khi nào quý vị **tự mình biết rõ**: 'Các pháp này là bất thiện; các pháp này là đáng chê; các pháp này bị người trí chỉ trích; các pháp này nếu được thực hiện và chấp nhận, sẽ đưa đến bất hạnh khổ đau', quý vị hãy từ bỏ chúng'.*

*... Nhưng này quý vị Kalama, khi nào quý vị **tự mình biết rõ**: 'Các pháp này là thiện; các pháp này là đáng khen; các pháp này được người trí ca ngợi; các pháp này nếu được thực hiện và chấp nhận, sẽ đưa đến lợi lạc hạnh phúc', quý vị hãy đạt đến và an trú'.*

\*\*\*

Kỹ thuật MINH SÁT GIÁ được lựa chọn ở đây bởi tính đơn giản, dễ hiểu, chỉ yêu cầu khả năng quan sát ghi nhận mà không đòi hỏi khả năng tư duy cao, kiến thức sâu rộng. Nó đi thẳng vào thực tế thị trường trước mặt nên cũng phù hợp với thiền vipassana (thiền minh sát). Bạn nên có quá trình thử nghiệm kỹ thuật này và hoàn thiện nó trước khi có thể “đặt cược” vào nó. Cũng không vội tin điều tôi chia sẻ nếu nó không giúp bạn cảm nhận đúng sự vận động của thị trường hay không phù hợp với bạn.

Khi mới làm quen với kỹ thuật này, chúng ta chưa phát triển được khả năng cảm nhận thị trường nên cần chú trọng sử dụng các công cụ hỗ trợ từng bước, rồi từ từ nắm bắt các qui luật vận động, tức là “thói quen” của thị trường. Khi thuần thục thì chúng ta có thể minh sát và *cảm nhận trực tiếp* trong từng tình huống thị trường cụ thể. Ở đây xin nhắc lại là chúng ta chỉ giao dịch dựa trên chuyển động thị trường đang xảy ra trước mặt (sự vận động của giá) mà không quan tâm đến các lý do phía sau bởi mức độ đan chéo, phức tạp và không minh bạch của chúng. Các công cụ và thành tố hỗ trợ có thể tạm thời được phân chia thành 3 nhóm dựa trên tính chất của chúng:

Nhóm Bản chất: các thành tố này không nhìn thấy trực tiếp được mà chỉ cảm nhận được, gồm: áp lực (pressure), đà đẩy (momentum), dao động (volatility), trở lực (resisting). Khi thuần thục thì chúng ta chỉ còn cảm nhận chuyển động tổng thể.

Nhóm Hình tướng: các công cụ cơ bản có hình tướng ghi nhận cụ thể, bao gồm: đồ thị (chart), khung thời gian (time frame), giá & nến (price & bar), khối lượng (volume), xu hướng & phi hướng (trend & range), sóng (wave).

Nhóm Hỗ trợ: các công cụ bổ sung giúp phát hiện ra sự biến đổi: mẫu hình (pattern), kênh (channel), đường xu hướng (trendline), mức cản dưới/cản trên (support/ resistance), mức dự phỏng (measured move, Fibonacci ratio), mức then chốt (pivot point).

## 1. NHÓM BẢN CHẤT

Theo nguyên lý khớp lệnh thì khi các lệnh mua bán được đưa vào thị trường mà gặp nhau ở cùng một mức giá và thời điểm thì sẽ khớp nhau và tạo ra một giao dịch. Dù tốc độ máy tính cao, lệnh cùng giá vào nhiều, nhưng chúng vẫn phải xếp hàng theo trật tự vào trước ra trước (FIFO). Độ lớn của lệnh và độ lớn của giao dịch có thể khác nhau nhưng trình tự khớp lệnh luôn được tôn trọng. Có thể hình dung thị trường như một cỗ máy sản sinh ra các giao dịch (deal) rời rạc theo thời gian. Dòng lệnh (orderflow) thực ra là không liên tục và không có “dòng” nào cả, chỉ là sự biến đổi giá của các giao dịch, khi quá nhanh thì mắt bạn không theo kịp nhưng khi thanh khoản xuống thấp thì dễ thấy là thỉnh thoảng mới có một giao dịch được hình thành. Giá không “đi lên đi xuống” mà chỉ có sự thỏa thuận phù hợp tại mỗi thời điểm. Giá chỉ biến đổi (change) chứ không chuyển động (move) nhưng để thuận tiện diễn đạt, chúng ta tạm dùng các từ như: chạy lên, rót xuống, dòng lệnh, chuyển động, dao động...

Khi mắt quan sát sự thay đổi giá trên đồ thị thực ra là đang quan sát giao dịch đã khớp từ dòng lệnh thị trường (market orderflow). Dòng lệnh tuôn vào thị trường liên tục từ bên mua

và bên bán do mọi lý do, từ mọi ngóc ngách hình thành nên *áp lực* mua bán thay đổi theo thời gian và khối lượng khớp lệnh thành công là *cường độ* của thị trường. Sự tương tác giữa *áp lực mua* và *áp lực bán* tại mỗi thời điểm được sản sinh ra các giao dịch và được ghi nhận bằng một con số khái niệm gọi là *giá*. Dòng lệnh vào thị trường vốn không mang tính xác suất, lúc mạnh lúc yếu, thay đổi tùy số lượng người tham gia thị trường mang theo các nhận định, đánh giá, kỳ vọng, cảm xúc của họ. Một khi nói đến trạng thái thị trường trong khoảng thời gian đang xét cần chú ý đến hai mặt: mức độ mạnh yếu, tức là *cường độ* (intensity) và ưu thế đang thuộc về bên nào, tức là *độ thay đổi giá* (change).

Cần phân biệt cường độ thị trường với độ thay đổi giá. Độ thay đổi giá tăng giảm được tạo ra do sự chênh lệch giữa áp lực mua và áp lực bán trong khi cường độ là “sự sung sức” của thị trường được thể hiện qua khối lượng giao dịch khớp lệnh. *Do đó, giá có thể thay đổi mạnh trong khi cường độ thị trường có thể mạnh hay yếu.* Có thể thấy trong trường hợp giá tăng mạnh nhưng không thấy người mua đuổi theo, tạo ra bẫy tăng giá (bull trap).

Trạng thái thị trường thay đổi không ngừng, hình thành bởi các thành tố *đà đẩy* (momentum) và *dao động* (volatility). *Đà đẩy* là lực đẩy tới, nó là hướng đi của áp lực tổng hợp của thị trường. Thông qua *đà đẩy*, ta có thể cảm nhận sự chuyển hướng hay định hướng sắp tới của thị trường. Hay theo cách nói toán học thì vector xu hướng thị trường gồm có cường lực (cường độ khối lượng và áp lực giá) và hướng đi (*đà đẩy*). *Đà đẩy* thể hiện dòng tư tưởng, cảm xúc tổng hợp của đám đông đang chảy về hướng nào, khả năng thu hút của nó lên những ai đang tham gia thị trường và nhờ biểu hiện của nó, thị trường sẽ nhận ra và điều chỉnh lại chính nó.

*Dao động* là một thành tố quan trọng khác trong qui luật vận động của thị trường. Thị trường không bao giờ biến đổi theo một đường thẳng mà luôn có sự tiến thoái, co giật. Có khi tại vùng giá này thì thị trường diễn biến êm ả, có khi lại cuộn xoáy ở vùng giá khác. *Dao động* thể hiện mức độ *đối kháng* của các bên đối lập đang đánh giá, phán xét thị trường theo ý họ. Nó là động lực làm thay đổi hay củng cố hướng đi của thị trường.

Sự đối kháng với hướng đi của thị trường luôn tồn tại theo thời gian, lúc mạnh lúc yếu. Nó cản trở đà tăng giảm của thị trường nhưng cũng góp phần thúc đẩy đà tăng giảm của thị trường sau đó. Có những vùng giá mà ở đó sự đối kháng trở lên bất thường, rất mạnh mẽ mà ta gọi là vùng *trở lực* (vùng cản, vùng cung/cầu). *Trở lực* tùy sức mạnh, có thể làm thay đổi áp lực thị trường, thay đổi hướng đi hiện tại của thị trường từ mức độ suy yếu sang cân bằng (hướng đi ngang) hay đảo chiều. *Trở lực* xuất hiện càng mạnh tại những vùng giá mà càng nhiều người đặt niềm tin vào đó hay nói cách khác là cỗ chấp vào đó, tạo ra những vùng xoáy không rõ hướng đi, rủi ro cao. Sự cỗ chấp ở đây có nhiều dạng khác nhau, từ dạng có ý thức đến dạng không ý thức, từ lý trí đến cảm xúc. Thí dụ như một trader có thể dựa vào lý do kinh tế, chính trị,... để quyết định một vùng giá anh ta sẽ mua bán; một trader khác có thể tin vào ai đó để mua bán; người khác có thể mua bán do bị ám ảnh bởi một ảo tưởng hay một cảm xúc nào đó (cay cú, phấn khích...). Khi số lượng người cỗ chấp vào một vùng giá nhiều và mức độ cỗ chấp càng chặt chẽ thì *trở lực* này có thể gây đảo chiều hướng đi của thị trường. Ngược lại, nếu *trở lực* này bị vượt qua thì sức mạnh thị trường sẽ tăng mạnh mẽ do đám đông hoang mang sợ hãi phải bỏ chạy theo hướng ngược lại. Cũng lưu ý là “số lượng người” ở đây mang

ý nghĩa tương trung, bởi vì giao dịch của một *tay to* có thể gây ảnh hưởng tương đương với giao dịch của rất nhiều trader nhỏ lẻ.

Ngoài ra, các hệ thống giao dịch tự động mua bán liên tục với tần suất cao (high frequency trading) cũng dựa vào sự biến động giá để vận hành, tạo thanh khoản và quán tính của thị trường. Các trở lực chúng tạo ra tuân theo những qui luật đã được lập trình nên phần nào mang tính ổn định và thụ động.

Nhìn sâu hơn vào *trở lực* tại một vùng giá, ta thấy ra các dạng khác nhau của thị trường. *Trở lực* có thể thoát nhìn yếu ót, kéo dài từ từ hoặc cũng có thể mạnh mẽ, chớp nhoáng. Nó cũng có thể pha trộn giữa hai dạng trên. Cách thức phản ứng của thị trường cho thấy mức độ bám chấp và buông tay của các bên đối lập. Ta có thể cảm nhận phản ứng thị trường qua thái độ *vội vã* hay *nghi ngờ* tại vùng giá đang quan sát bởi đám đông bị tác động của lòng tham và nỗi sợ. Tùy mức độ trở lực trong bối cảnh đang xét mà nó có thể gây đảo ngược hoặc làm dao động niềm tin của những người đang đứng nắm giữ vị thế hay đứng ngoài, tác động lên hướng đi tiếp theo của thị trường.

Tất cả các thành tố trên biến đổi liên tục không bao giờ lặp lại y như cũ, mà theo cách nói của Mark Douglas thì *mỗi thời khắc của thị trường là duy nhất*. Thế nên, kỹ thuật *minh sát giá* không phải cách dự đoán thị trường dựa vào quan điểm *lịch sử sẽ lặp lại* qua tính toán các dữ liệu mà trọng tâm là quan sát thị trường *nó đang là* và phán đoán các *hành vi tương tự* sẽ xảy ra. Giống như một dòng sông chuyển động luôn có sự thay đổi về dòng nước theo thời gian, thị trường luôn có số lượng người tham gia biến đổi theo thời gian cùng với mọi thay đổi về suy nghĩ cảm xúc của họ. Bạn không thể kỳ vọng những gì bạn đã chứng kiến trong đợt biến động giá trước đó sẽ xảy ra y hệt trong đợt biến động này nhưng các thói quen phản ứng xuất phát từ bản ngã con người là tương tự nhau.

Người ta cố gắng lượng hóa các thành tố này qua rất nhiều chỉ báo (indicators) như MA, MACD, ADX, RSI, ATR, OBV,...nhưng chúng đều có độ trễ nhất định và các tham số, giá trị tính toán có khi phản ánh khá đúng với giai đoạn này nhưng lại không phù hợp với giai đoạn khác của thị trường.

Cũng cần quan tâm là *bảng điện* (liveboard) hoặc *dòng lệnh* (orderflow) nếu muốn theo dõi sát sao trong giao dịch hàng ngày. Bảng điện tử thường hiện thị vài mức giá và khối lượng mua bán gần nhất và khi giá khớp lệnh chạy qua chạy lại thì nó cũng đang vẽ đồ thị *intraday* (*nội ngày*) theo bước nhảy của giá khớp lệnh. Tổng khối lượng mua bán và mức giá mua bán thể hiện ở hai bên bảng điện chỉ phản ánh phần nào áp lực mua bán thực sự. Có người đứng ngoài chờ mua bán thật nhưng không đưa các lệnh vào xếp hàng. Có người vào lệnh xếp hàng nhưng không thực sự mua bán, sẵn sàng hủy lệnh để che giấu những ý định khác.

TC	Trần	Sàn	Mã	Dư Mua					Khớp			Dư Bán					Tổng	Giá				
				KL3	G3	KL2	G2	KL1	G1	Giá	+/-	KL	G1	KL1	G2	KL2	G3	KL3	Cao	Thấp	TB	
16,9	18	15,8	SSI	86	16,8	0,02	18	2,21	ATC	16,8	-0,1		ATC	12,42	16,8	4,32	16,9	105,73	1.522,62	17	16,8	16,9
9,5	10,4	8,6	VND	0,1	10,2	0,1	10,3	0,1	10,4	9,5	0	10	ATC	10	9,6	33,1	9,7	95,7	2.356	9,8	9,6	9,6
11,3	12	10,6	OGC	0,01	11,9	0,01	12	54,5	ATC	11,1	-0,2		ATC	19,5	10,8	5	11	26	3.918,36	11,4	11	11,2
26,3	28,1	24,5	REE	0,01	28	0,01	28,1	0,01	ATC	26,3	0		ATC	46,9	24,5	0,2	24,6	0,2	1.674,18	26,7	26,3	26,5
23,2	24,8	21,6	HAG	0,01	24,7	0,01	24,8	8,4	ATC	23	-0,2		ATC	20,8	23	38,1	23,1	33,98	1.240,51	23,3	22,9	23,1



Nhận diện áp lực mua bán thực sự trên bảng điện cần kết hợp nhiều yếu tố như tổng khối lượng mỗi bên, độ lớn lệnh, bước giá, tốc độ khớp lệnh (độ dao động), xu thế chung của thị trường lúc đó.. đòi hỏi kinh nghiệm quan sát và độ bén nhạy của mỗi người. Bạn cần cảm nhận được sự vội vã, thận trọng của thị trường cũng như sự giằng co quyết liệt hay thờ ơ đứng ngoài. Khi *đoi lái* vào hàng thực sự, họ luôn âm thầm, nhẹ nhàng nhưng khi cỗ máy thể hiện bằng khối lượng dư mua/bán lớn cho mọi người thấy, họ đều có mục đích khác phía sau; rồi sử dụng các chiêu thức chèn lệnh, hủy lệnh, đè gom, kê xả, tự mình mua bán trao tay... Nói chung, áp lực thể hiện trên bảng điện thực hư lẩn lộn, không công thức hóa được, đòi hỏi trader phải tự mình chú tâm quan sát và ghi nhận. Cần nhớ rằng luôn tồn tại ba bên: bên mua, bên bán và bên chờ ngoài. Tất cả họ đều có thể bắt chốt hành động ngoài dự kiến của bạn và hơn nữa, suy nghĩ và cảm xúc của mọi người thường thay đổi khi đối diện với biến động giá.

## 2. NHÓM HÌNH TƯỚNG

Khác với *nhóm bản chất*, nhóm này gồm các công cụ cơ bản được biểu thị rõ ràng, có thể dùng so sánh, đổi chiêu, đo lường cụ thể. Các công cụ này đã được qui ước rộng rãi để *ghi nhận* lại biến động thị trường theo thời gian nhằm tạo thuận tiện cho việc theo dõi, mô tả và giao dịch. Tuy nhiên, khi đọc thị trường thông qua các công cụ qui ước này, bạn không nên bỏ quên bản chất của thị trường là luôn biến đổi và không lập lại y hệt.

### 2.1. Đồ thị

Đồ thị giao dịch đã được sử dụng cách đây hàng trăm năm trước, là một cách để ghi nhận lại diễn biến thị trường qua các thông số đại diện là giá, khối lượng, thời gian. Người ta dùng đồ thị để phân tích, đánh giá thị trường, tìm cơ hội giao dịch và để quản lý giao dịch.

Có nhiều dạng đồ thị khác nhau, ở đây tôi sử dụng dạng *nến bar* thông thường để biểu thị, không dùng nến Nhật, không dùng thang đo logarit.

Đồ thị giao dịch thoạt nhìn giống như đồ thị toán học thông thường nhưng quan hệ giữa giá và khối lượng theo thời gian không tuân theo một qui luật nào cả.

Kỹ thuật minh sát giá đơn giản chỉ là giới thiệu cách thức quan sát cảm nhận thị trường và đồ thị giao dịch chính là công cụ không thể thiếu được trong việc quan sát giá.



Đồ thị, Giá, Khối lượng và Thời gian

## 2.2. Khung thời gian

*Khung thời gian* chỉ là qui ước phân đoạn thời gian giao dịch thành các khoảng bằng nhau theo các cấp độ tháng, tuần, ngày, giờ, phút... ví dụ như khung thời gian H1 tức là quá trình giao dịch được phân đoạn thành từng giờ nối tiếp nhau.

Dù ở cấp độ nào thì khung thời gian cũng chỉ hỗ trợ ghi nhận lại một số mức giá giao dịch tiêu biểu trong phân đoạn thời gian đó. Sự ghi nhận qui ước này tiện cho việc *so sánh* và phán đoán các biến động sắp tới của thị trường nhưng cũng lọc bỏ nhiều thông tin về giá trong cùng phân đoạn. Nếu đổi sang múi giờ khác thì các giá trị ghi nhận cũng sẽ thay đổi.

Có một nguyên tắc chung là khi giao dịch ở khung thời gian càng ngắn thì càng tìm thấy nhiều cơ hội tham gia thị trường nhưng mức giá biến động sẽ không lớn và số lượng cạm bẫy cũng tăng lên. Ở đây cũng không phân biệt đầu tư dài hạn hay đầu cơ ngắn hạn, vì thực ra nó chỉ là do bạn chọn khung thời gian nào để giao dịch mà thôi.

## 2.3. Giá và nến

Giá được hình thành 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 lượt như thế mà giá được tạo thành. Đây là căn bản của các thị trường tài chính thế giới khi họ định giá một vật gì. Vì giá được định qua phương pháp này cho nên *giá thật ra chỉ là một khái niệm*, không có gì là chính xác cả (*VietCurrency*). Cũng chính vì thế giá thị trường luôn thay đổi, thoát ly khỏi giá trị của hàng hóa giao dịch vì khái niệm của giá luôn thay đổi tùy theo cái nhìn của mỗi người trong cuộc

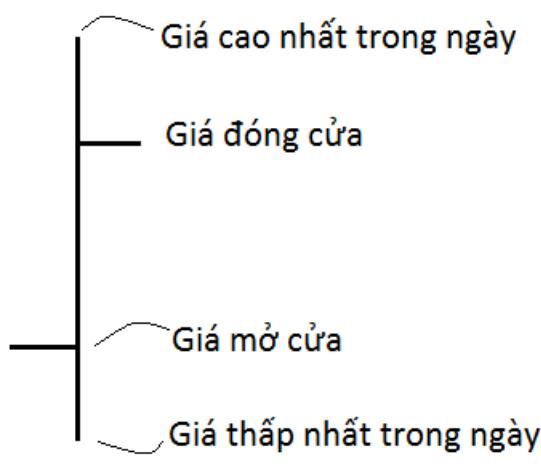
chơi, tùy theo những tin tức kinh tế, và diễn biến của chính trị hằng ngày trên thế giới và phụ thuộc rất nhiều suy nghĩ, cảm xúc của đám đông. Thật thú vị là khi giảng về cách vận hành của tâm, thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng có lấy ví dụ sau: “Giá trị của đồng đô la được làm bằng suy nghĩ của cộng đồng chứ không phải chỉ là những yếu tố kinh tế khách quan. Sự sợ hãi, tham vọng, mong muốn của con người làm cho đồng đô la lên xuống. Chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi cách nhìn, cách suy tư của cộng đồng.”

Một trong những cách ghi nhận *tượng hình* sự biến đổi giá theo thời gian là kiểu *nến thông thường (bar)*. Mỗi nến bao gồm bốn mức giá gọi là *mức mở cửa*, *mức đóng cửa* (giá đóng cửa), *mức cao nhất* (giá cao nhất), *mức thấp nhất* (giá thấp nhất) trong phân đoạn thời gian đang xét.

Nói chung, nến có chiều dài và các mức giá ghi nhận khác nhau, chỉ ra tương quan áp lực mua bán của mỗi phân đoạn so với cả chuỗi phân đoạn đang xét và tương quan áp lực trong chính phân đoạn đó.

Bạn nên chú ý đến *bản chất* của nến là biểu thị áp lực mua bán trong một phân đoạn thời gian mạnh hay yếu và ưu thế thuộc về bên mua hay bên bán. Hình thức bên ngoài và tên gọi của nến chỉ giúp bạn dễ nhận ra những giao dịch “bất thường” xảy ra ở tọa độ nào đó (vùng giá, thời gian) chứ không đủ để chỉ ra hướng biến động sắp tới của thị trường nên bạn cần tỉnh táo để không cố chấp vào tên gọi, hình tượng của mẫu nến.

Ví dụ khi thấy một nến bất thường, thì bạn cần lưu ý xem xét thêm các yếu tố như độ dài, vị trí hình thành, thuận hay ngược xu hướng hiện hữu, có dấu hiệu đám đông bám theo không, đã xuất hiện các tín hiệu củng cố hay đối kháng với xu hướng chưa...



*Nến ngày*

## 2.4. Khối lượng

Một giao dịch được hình thành luôn bao gồm hai yếu tố giá cả và khối lượng tại thời điểm giao dịch xảy ra. Khối lượng được biểu thị theo một phân đoạn thời gian trên đồ thị (nên) là *khối lượng cộng dồn* của tất cả các giao dịch trong khoảng thời gian đó.

Khối lượng giao dịch cho thấy *sinh lực* của thị trường mạnh hay yếu trong mỗi khoảng thời gian, thể hiện *mức độ quan tâm* của các bên đến thị trường, nhưng nó không giúp bạn nhận biết ưu thế của mỗi bên. Bạn cần phải đánh giá khối lượng trong bối cảnh chung của thị trường và kết hợp với biến động giá (nên) để thấy được dòng áp lực biến đổi của thị trường; từ đó cảm nhận sự chuyển dịch tâm lý của đám đông.

Khi đọc thị trường, yếu tố khối lượng sẽ hỗ trợ hiệu quả nhất khi giá đang đi vào vùng có trở lực mạnh. Đối với các thị trường không tìm được dữ liệu khối lượng tập trung (tổn bộ), thì cần cảm nhận qua mức độ dao động, tốc độ khớp lệnh. Ở đây, khối lượng được tạm xem là *cường độ giao dịch* của thị trường.

## 2.5. Xu hướng và Phi hướng

Khi đám đông có sự đồng thuận cao về một phía (lực đối kháng yếu) thì giá sẽ biến động có *xu hướng* và mức giá thị trường vào cuối xu hướng thay đổi rất nhiều so với ở đầu xu hướng. Ở góc độ tâm lý sâu sắc thì xu hướng là một biểu hiện của bản năng động vật để thích ứng với thay đổi xung quanh và đám đông chạy theo xu hướng không chỉ trong thị trường tài chính mà các lĩnh vực khác như nghệ thuật, âm nhạc, thời trang... Lý thuyết Dow định nghĩa một thị trường tăng giá (bull market) như là một chuỗi các đỉnh cao dần và một thị trường giảm giá (bear market) là một chuỗi các đáy thấp dần. Khi mức giá của đỉnh hay đáy không còn xảy ra tuần tự như vậy, thị trường đã bắt đầu thay đổi giai đoạn của nó. Lý thuyết Dow là cha đẻ của các phương pháp giao dịch theo xu hướng. Nó không dựa vào toán học mà chỉ là từ *sự quan sát hợp lý* về giá trong quá khứ và hiện tại để xác định hướng đi của thị trường.

Xu hướng rất quan trọng đối với trader vì tiềm năng lợi nhuận rất cao nếu bám sát được nó và phần lớn các giao dịch ngược xu hướng đều dẫn đến thua lỗ.

Trạng thái *phi hướng* (không có xu hướng) của thị trường là những giai đoạn giao dịch mà các lực đối kháng khá cân bằng, có khi do cả hai bên mua bán đều quyết liệt (áp lực mạnh) hoặc mua bán thua (áp lực yếu). Hiệu quả giao dịch trong giai đoạn này rất thấp, nên tránh xa. Khi thị trường phi hướng thì mức thay đổi giá không nhiều mà thời gian lại kéo dài và người ta ước tính rằng tổng thời gian thị trường phi hướng chiếm đến 80% trong khi xu hướng chỉ chiếm khoảng 20%. Đây chính là một khó khăn của nghề trading khi bạn phải kiên nhẫn đứng ngoài thị trường và chờ đợi trong phần lớn thời gian làm việc.



Xu hướng – Phi hướng – Sóng

## 2.6. Sóng

Một xu hướng gồm nhiều đợt tiến thoái xen kẽ nhau và mỗi đợt được hình dung như là một con sóng. Con sóng thuận theo xu hướng gọi là *sóng đẩy* và con sóng nghịch với xu hướng gọi là *sóng hồi*. Tổng quát hơn thì một con sóng trong khung thời gian cấp độ cao lại là một xu hướng trong khung thời gian ở cấp độ thấp hơn và ngược lại, xu hướng trong khung thời gian thấp cũng chính là một con sóng trong khung thời gian cao hơn... Tóm lại, đây chỉ là những qui ước nhằm khái quát hóa quá trình biến động của giá, một nỗ lực nhằm nắm bắt qui luật vận động của giá.

**Khi so sánh các con sóng với nhau, ta so sánh sức đẩy sóng, chiều dài sóng, thời gian tồn tại của sóng để thấy được thị trường đang mạnh lên hay yếu đi. Trong phạm vi một con sóng, ta quan sát sự thay đổi độ dốc, số lượng nến, sức mạnh các nến tương quan... để phán đoán sự tăng trưởng hay suy thoái của nó.**

Ở đây chúng ta không sử dụng phương pháp đếm sóng Elliott bởi nó phỏng chiếu quá nhiều với *cái thực đang xảy ra* của thị trường, dễ mắc sai lầm khi áp dụng vào thực tế (vì luôn có nhiều phương án đếm sóng) hoặc có khi phải chờ sóng hoàn tất rồi mới đếm được. Tuy nhiên, ta có thể vận dụng nguyên tắc *hai nhịp sóng* để vận dụng giao dịch bởi vì theo nguyên lý sóng Elliott, sóng đẩy (gồm 5 sóng con) hay sóng hồi (gồm 3 sóng con) thì chúng vẫn có điểm chung là đều gồm hai nhịp sóng con trong đó. Sau khi thị trường hoàn tất hai nhịp sóng, ta thoát ra và đợi phản ứng tiếp theo của nó.

### 3. NHÓM HỖ TRỢ

*Nhóm hỗ trợ* bao gồm các hình dạng nến hay tập hợp nến tiêu biểu và các công cụ hỗ trợ phân cách khoanh vùng đồ thị để từ đó *nhận diện rõ nét* trạng thái thị trường và chỉ ra những vị trí mà tại đó thị trường có thể thay đổi hành vi của nó. Có nhiều công cụ hỗ trợ khác nhau nhưng ở đây tôi chỉ giới thiệu một số công cụ cơ bản tối thiểu nhưng vẫn đạt mục đích là hỗ trợ đọc thị trường tốt.

Lưu ý là tôi lựa chọn đồ thị giao dịch kim loại vàng (gold) để minh họa và “cá tính” của nó có ít nhiều khác biệt so với các cặp tiền tệ hay cổ phiếu khác.

#### 3.1. Mẫu nến - mẫu hình

*Mẫu nến* thường từ 1 đến 3 nến, ghi lại áp lực mua bán bất thường tại lân cận các vùng giá quan trọng như đỉnh/đáy hay khi bứt phá khỏi vùng giá tích lũy. Steve Nison đã chọn lọc và đặt tên cho nhiều mẫu nến có khả năng dự báo sự thay đổi hướng đi của thị trường. Bạn nên chú ý đến bản chất của nến hơn là tên gọi của nó như đã nói ở phần trên.

*Mẫu hình* là một tập hợp nhiều nến tạo thành các vùng *tắc nghẽn* trên đồ thị hay vùng phi hướng của thị trường. Các vùng tắc nghẽn này đã có sẵn và bạn có thể làm chúng lộ ra bằng cách nối các điểm then chốt (đỉnh, đáy) trên đồ thị trong khoảng thời gian xem xét. Khi đã thuần thực, bạn không cần phải vẽ mà vẫn nhận ra được.

Từ quan sát đồ thị, người ta nhận thấy rằng giá thường biến động rất mạnh một khi vượt qua vùng tắc nghẽn nên đã nghiên cứu để khai thác chúng (giống như hiện tượng phun xăng vậy). Robert D. Edwards và John Magee đã phân biệt các nhóm *mẫu hình đảo chiều* hay *mẫu hình tiếp tục* và đặt cho chúng những tên gọi có tính liên tưởng cao như *vai-dầu-vai*, *hai đỉnh*, *hai đáy*, *tam giác*, *lá cờ*... kèm theo giải thích diễn biến tâm lý đám đông phía sau các mẫu hình khác nhau.

Mặc dù có hiểu biết về những qui ước đó, bạn chỉ nên xem các mẫu hình trên là *vùng phi hướng* của thị trường có mức độ tích lũy dài hay ngắn và giá có thể thoát ra theo bất kỳ hướng nào. Bạn không nên chấp trước hướng biến động vì tên gọi mẫu hình *đảo chiều* hay *tiếp tục* và nên chuẩn bị sẵn sàng cho mỗi kịch bản. Lưu ý là khi bứt phá thực sự khỏi mẫu hình, giá thường biến động mạnh và dứt khoát; ngược lại thì khả năng thất bại và cạm bẫy sẽ cao.

Hiểu biết các mẫu hình sẽ giúp bạn đoán biết phần lớn đám đông đang kỳ vọng vào hướng đi nào để khai thác nó. Theo thống kê của Thomas N. Bulkowski thì các mẫu hình đều có khả năng thất bại khá cao nên bạn có thể chuẩn bị phương án giao dịch ngược với đám đông nếu cạm bẫy xảy ra. Một khi mẫu hình bị thất bại, đám đông sẽ phải thoát lệnh và họ sẽ tiếp năng lượng cho con sóng ngược chiều mạnh lên rất nhiều.

*Mẫu hình*

### 3.2. Đường xu hướng - Kênh giá

Khi thị trường có xu hướng, chúng ta có thể vẽ đường xu hướng hay kênh giá để mô tả làm rõ nó.

*Đường xu hướng* là công cụ giúp mô tả một xu hướng và theo dõi sự thay đổi sức mạnh của xu hướng. Nó cũng có tác dụng xác định vùng阻力, thậm chí vùng đảo chiều các sóng hồi khi giá tiếp cận nó.

Cách vẽ đường xu hướng rất đơn giản là ráp nối các điểm đáy của các *nhịp sóng* trong một xu hướng tăng hay nối các điểm đỉnh của các nhịp sóng trong một xu hướng giảm. Khi vẽ thực tế thì chúng ta nên thu hẹp đồ thị để có thể nhìn thấy trọn sóng và bởi giá rất nhiễu nên ít khi đường vẽ tiếp xúc hoàn hảo với giá. Nếu giá chưa chạm đường xu hướng đã đảo chiều cho thấy đám đông hành động hấp tấp sợ bỏ lỡ cơ hội; trong khi nếu giá xâm lấn sâu vào đường xu hướng rồi mới đảo chiều cho thấy đám đông khá miễn cưỡng với xu hướng hiện tại (cần phân biệt với cạm bẫy là trường hợp bẻ gãy đường xu hướng chớp nhoáng rồi bật lại mạnh). Ngoài ra đường xu hướng chạm giá tại càng nhiều điểm thì tác dụng hỗ trợ tâm lý càng mạnh.

Khi giá biến động theo một xu hướng có biên độ rộng, tức là lực đối kháng tương đối mạnh thì *kênh giá* được dùng để mô tả xu hướng đó. Kênh giá bao gồm một đường kẻ là đường xu hướng và đường thứ hai nối điểm đỉnh hoặc đáy của sóng ở phía đối diện tùy theo xu hướng tăng hay giảm. Kênh giá ẩn chứa nguyên tắc *hai nhịp sóng* đã nói ở phần trước, giúp xác định

mục tiêu giá tại đường kênh phía đối diện. Bạn nên quan sát kỹ áp lực đối kháng khi giá tiếp cận với đường kênh.



### *Đường xu hướng - Đường kênh*

#### 3.3. Mức cản trên/dưới

*Mức cản trên/dưới* giúp mô tả tốt giai đoạn phi hướng của thị trường và giúp bạn tập trung chú ý vào vùng trở lực để sớm nhận diện sự biến đổi trạng thái thị trường.

Tương tự như *đường xu hướng* mô tả hướng giá dốc lên hay dốc xuống, mức cản cũng được vẽ qua nhiều điểm, mô tả hướng giá đi ngang. Mức cản càng đi qua nhiều điểm thì vai trò của nó càng quan trọng. Các điểm càng gần thời điểm hiện tại thì tác dụng càng mạnh. Khi mức cản được vẽ cắt ngang các sóng thì mức cản được đổi vai trò từ *cản trên* sang *cản dưới* và ngược lại.

Lưu ý khi làm việc với mức cản:

- Không vẽ nhiều mức cản gây phân tán sự tập trung, chỉ vẽ 2-3 mức cản (vẽ 3 mức cản chỉ khi giá giao dịch đang xoay quanh một mức cản). Hai mức cản này được vẽ phía trên và phía dưới giá hiện tại và khi nào giá tăng giảm áp sát một mức cản thì mới cần vẽ mức tiếp theo.
- Tuy vẽ một đoạn thẳng nhưng cần nhìn đó là một vùng trở lực và không có con số chính xác kiểu toán học.

- Vẽ các mức cản chỉ để quan sát phản ứng của giá tại đó (bứt phá, giành giật hay thoái lui) chứ không vội kết luận trước về sự biến đổi trạng thái của thị trường tại đó.



### Mức cản

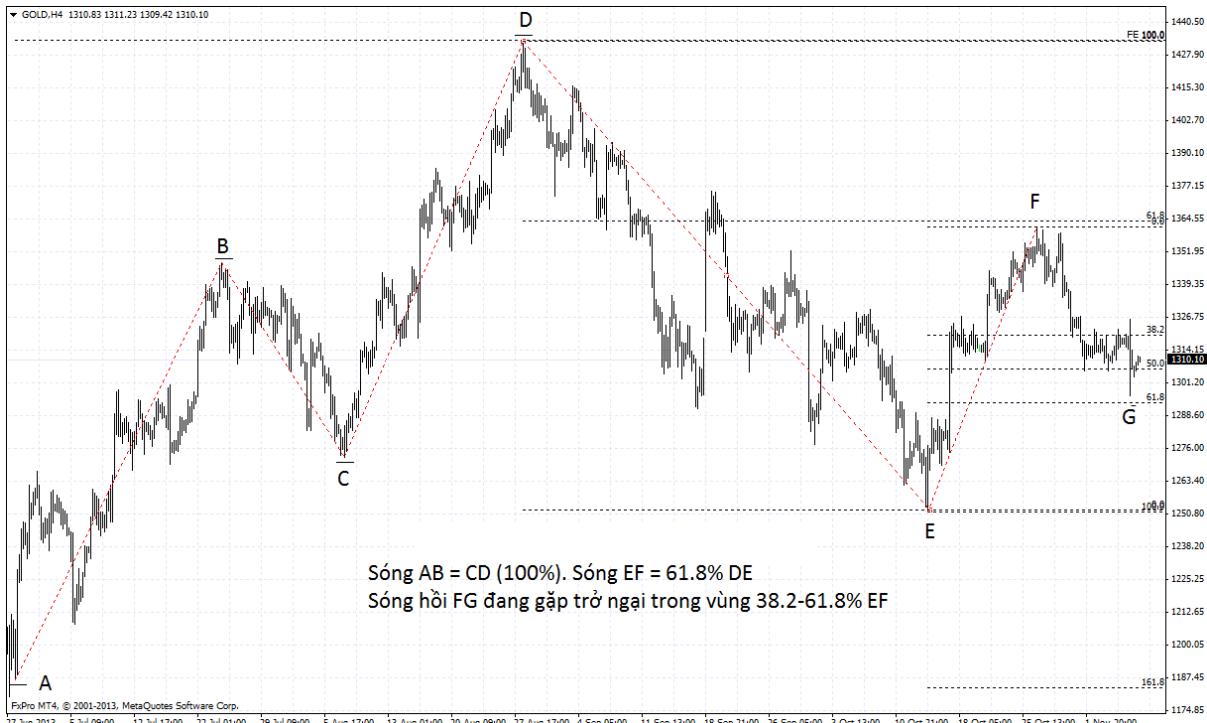
#### 3.4. Mức dự phỏng

Bên cạnh các mức cản, đường xu hướng, kênh giá, chúng ta có thể dùng *mức dự phỏng* để ước lượng mục tiêu cho một đợt biến động giá, để quyết định có nên giao dịch hay không.

Đối với các *mẫu hình tiếp tục* như tam giác, lá cờ... thì khi bứt phá, giá có khuynh hướng chạy một khoảng cách gần bằng độ dài của nhịp sóng trước mẫu hình. Đối với các *mẫu hình đảo chiều* như vai đầu vai, hai đỉnh/đáy... thì giá thường chạy một khoảng bằng độ cao của mẫu hình.

Nếu dùng sóng để ước lượng thì áp dụng nguyên tắc *hai nhịp sóng* đều nhau để tìm mức dự phỏng cho nhịp sóng hiện tại dựa vào nhịp sóng tương ứng trước đó (phép ngoại suy với tỉ lệ dự phỏng 100%).

Nếu tính mức dự phỏng cho sóng hồi thì áp dụng các tỉ lệ nội suy dựa trên nhịp sóng trước đó, thường dùng các tỉ lệ fibonacci 38.2% 50% (chủ yếu) và 61.8%.



### Mức dự phóng

#### 3.5. Mức then chốt

*Mức then chốt* là tên gọi chung cho các loại mức cản quan trọng khác mà tiềm ẩn trở lực mạnh khi giá tiếp cận chúng. Ở đây chỉ sử dụng thêm các *mức cao/thấp nén*, *mức cao/thấp sóng* và lưu ý các *mức số tròn*.

Trong ví dụ dưới thì mức cao/thấp nén theo khung thời gian cao (D1) tương ứng với mức cao/thấp sóng theo khung thời gian thấp hơn (H1).

Tùy tình huống thị trường, giá sẽ phản ứng khác nhau tại mức cao/thấp sóng như là bật lại nhanh và mạnh (đáy V) hay phản ứng âm thầm và kéo dài trước khi đảo chiều (đáy U).



### Mức then chốt

Chúng ta cần lưu ý là các thuật ngữ “cân, hỗ trợ, kháng cự, đảo chiều” có thể có thể gây ra định kiến trong vô thức làm chúng ta bám chấp vào đó. Mục đích việc kể về các loại “mức” giá ở trên chỉ để xác định tọa độ của *sinh huyết*, nơi sẽ xảy ra phản ứng bất thường tại của thị trường (điểm kích thích mà thị trường rùng mình chuyển động).

Trên đây là các công cụ cơ bản được giới thiệu để hỗ trợ đọc hiểu thị trường. Bạn có thể dùng thêm một số công cụ khác hay chỉ báo (nếu cần) nhưng điều quan trọng nhất là vẫn phải khả năng chú tâm quan sát giá và các công cụ chỉ hỗ trợ việc quan sát hiệu quả hơn.

\*\*\*

## Chương 2

# QUI LUẬT VẬN ĐỘNG

---

*“Học cách chỉ thắng của Phật, chúng ta nên thấy ra nguyên lý để mỗi người tự trở về với chính mình hầu có thể tự thấy ra Sự Thật chứ không theo bất cứ phương pháp hay khuôn mẫu nào để phải hành theo.” - (Viên Minh)*

---

Bằng cách vận dụng các công cụ được giới thiệu ở phần trước, tôi sẽ cố gắng mô tả các “qui luật” vận động của thị trường mang tính chung nhất theo sự học hỏi và quan sát của mình. Các động thái của thị trường không ngừng biến đổi theo thời gian nhưng các “thói quen” vận động mang tính tương tự. Nếu chúng ta cảm nhận thị trường như một “con rắn” đang bò trườn liên tục, uyển chuyển thì sẽ thấy nó thật thú vị. Tôi thì thích dùng các thuật ngữ như là ‘sinh khí’ để chỉ mức độ dao động, ‘sinh lực’ để chỉ cường độ giao dịch và ‘sinh huyết’ để chỉ các vùng cản then chốt.

## 1. PHÉP BIẾN HÓA, CHUYỂN TIẾP, TƯƠNG QUAN

Thị trường biến đổi có lý lẽ riêng của nó, tăng giảm là do duyên hợp của các bên mua bán, lúc thì có vẻ hợp logic lúc thì không. Trader thường nhìn thị trường qua lăng kính của riêng họ và áp đặt những kiến thức kinh nghiệm cá nhân để dự báo thị trường. Về mặt kỹ thuật, họ có thể hình dung thị trường vận động như những con sóng để đo đếm (Elliott), hoặc phân đoạn thời gian nó đều nhau gọi là nến để so sánh, áp dụng các tỉ lệ tự nhiên (Fibonacci) để dự

tính mức độ tiến thoái, sử dụng các con số chiêm tinh để đoán định, v.v... Khi khoa học máy tính phát triển, người ta tìm cách công thức hóa thị trường qua các chỉ báo hoặc tín hiệu giao dịch tự động phức tạp. Bên trường phái cơ bản thì người ta nghiên cứu ảnh hưởng của các nguyên nhân kinh tế, vĩ mô và mô, tương quan giữa các thị trường (intermarket) gây ra sự biến đổi của giá, xây dựng lên các mô hình định tính định lượng cũng phức tạp không kém. Dù dưới hình thức nào, người ta cũng chỉ dự đoán được phần nào diễn biến thực của thị trường và vẫn luôn luôn tồn tại sự sai biệt với thực tế.

Thị trường càng phát triển người ta càng suy nghĩ ra nhiều thứ kiến thức về nó. Từ đó, xuất hiện ngày càng nhiều khái niệm, qui ước, sản phẩm tài chính phức tạp và ngày càng đi xa khỏi bản chất, làm cho một người mới tham gia thị trường bị hoang mang, mất phương hướng và dễ chìm đắm trong kho kiến thức thông tin đồ sộ đó.

Từ góc độ “đơn giản hóa”, tôi xin trình bày một số “nguyên lý” do quan sát chiêm nghiệm để giúp bạn đọc có cái nhìn cởi mở, trực tiếp để nhanh chóng cảm nhận được chuyển động thực tế của thị trường mà không cần nhiều kiến thức, thậm chí không cần nhớ nữa.

## 1. PHÉP BIẾN HÓA

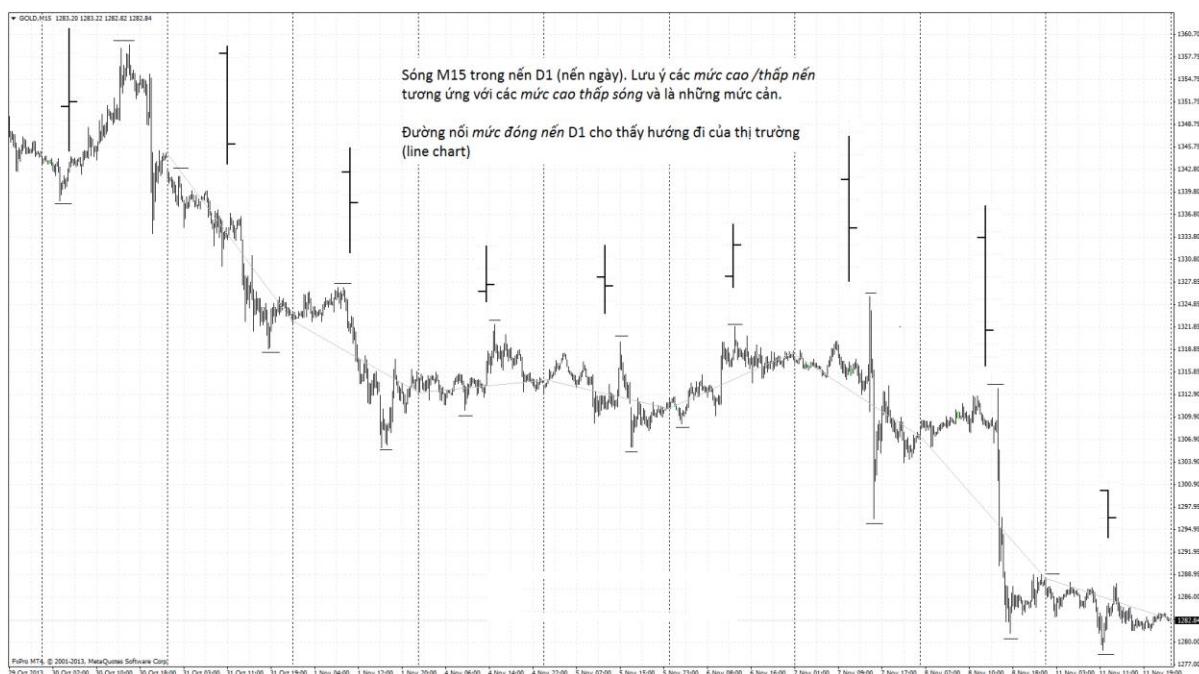
Như đã nói ở trên, bản chất sự thay đổi của giá là do duyên hợp chứ không phải do bất kỳ mẫu hình, sóng, nền hay công thức toán học nào cả. Do đó, tất cả mọi khái niệm, qui ước, tên gọi xuất phát từ sự liên tưởng nào đó cũng chỉ mang tính hỗ trợ chứ không phản ánh đầy đủ thực tế thị trường đang diễn ra. *Phép biến hóa* hướng sự chú ý đến sự chuyển đổi từ “cái này sang cái kia” của các hình dạng qui ước để từ đó chúng ta có một cái nhìn linh hoạt khi đọc thị trường mà không bị dính mắc.

### a. Sóng và Nén

Bình thường khi nhìn vào đồ thị ở một khung thời gian nào đó, bạn sẽ thấy trực tiếp *nén trong sóng*, và *sóng trong nén*. Sóng kéo dài trong một khoảng thời gian bao gồm một chuỗi nén liên tục và một con sóng chính được cấu tạo từ nhiều sóng phụ (tạm gọi là các *nhịp sóng*).

Khi chuyển đổi khung thời gian, bạn sẽ thấy *sóng trong nén* nếu chuyển sang khung thấp hơn (tách nén) và *nén trong nén* nếu chuyển sang khung cao hơn (hợp nén)

Hình bên dưới cho thấy sóng M15 trong nén D1 (một nén D1 gồm 96 nén M15), sự tương ứng giữa *mức cao/thấp nén* D1 với *mức cao/thấp sóng* M15. Như vậy, khi chú ý quan sát khung D1 tại các *mức cao/thấp nén*, bạn sẽ thấy được phản ứng quan trọng của thị trường tại đó. Hình thái của sóng M15 trong mỗi nén D1 cho thấy “chất lượng bên trong” của nén D1 đó. Khi giá phá qua *mức cao/thấp sóng* M15 sẽ tương đương phá *mức cao/thấp nén* trong khung thời gian D1



### Sóng trong nến

Hình tiếp theo minh họa cách đọc *nến trong nến* khi chuyển lên khung thời gian cao hơn. Khi có tín hiệu bất thường tại vùng阻力, bạn có thể kết hợp hai nến hay cả cụm nến để thấy phản ứng của thị trường tại đó. *Hợp nến* là hình dung ra một nến tổng hợp có mức mở cửa là mức mở cửa của nến đầu tiên và mức đóng cửa là mức đóng cửa của nến sau cùng.

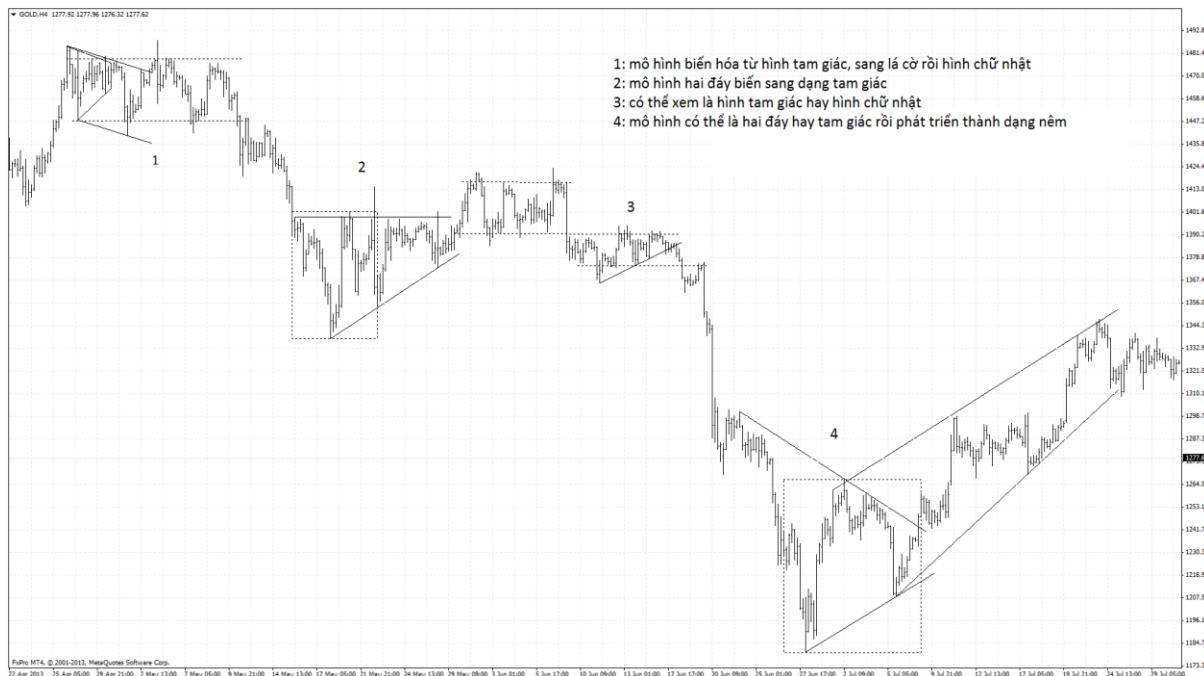


### Hợp nến

### b. Mẫu hình

Các mẫu hình là các vùng nghẽn giá trên đồ thị, phản ánh vùng giá được đồng thuận mà thị trường tạm thời loanh quanh trong khoảng thời gian nào đó. Người ta quan sát được một số mẫu hình thường xuất hiện khi giá đảo chiều hay củng cố hướng đi cũ và đặt các tên gọi dễ liên tưởng như hai đỉnh (M), hai đáy (W), vai-dầu-vai, lá cờ, tam giác, nêm (wedge), v.v... Các mẫu hình này trở nên phổ biến và hàm chứa phía sau chúng là quá trình biến đổi tâm lý của đám đông, là năng lượng của các con sóng. Tuy nhiên, thị trường biến đổi không lập lại, các mẫu hình luôn có sự khác biệt nên chúng không thể giúp bạn thường xuyên phán đoán đúng hướng đi tiếp theo của thị trường mà chỉ có xác suất nhất định. Ngoài ra, cũng cần phải chú ý là nhóm chi phối thị trường thường lợi dụng sự chấp trước vào mẫu hình của đám đông để tạo ra cạm bẫy.

Nếu bạn xem mẫu hình chỉ là vùng giá phi hướng có mức độ rộng hẹp (về giá), dài ngắn (về thời gian) khác nhau mà *không gọi tên chúng* thì bạn sẽ có được sự linh hoạt. Khi quan sát chi tiết vùng giá phi hướng, bạn sẽ dần thấy được được động thái của thị trường ủng hộ cho hướng đi nào (lực mua hay bán đang mạnh dần lên hay yếu đi) và thấy được sự biến hóa của các mẫu hình, ví dụ từ hai đỉnh/đáy chuyển thành tam giác, từ tam giác chuyển thành nêm hay kênh giá...



Mẫu hình biến hóa

### c. Xu hướng và Phi hướng

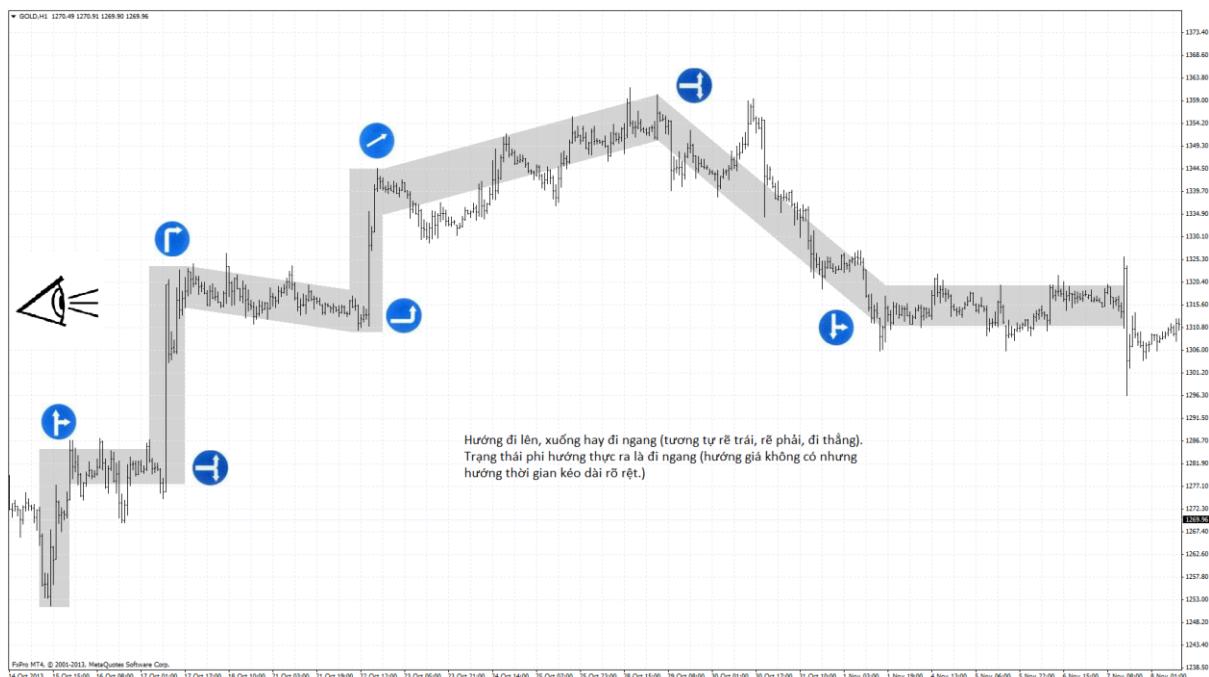
Người ta thường phân chia trạng thái thị trường thành 2 loại: có hướng tăng/giảm (*xu hướng*) và không có hướng (*phi hướng* hay *đi ngang*) dựa trên cách thức giá biến động và

nghiên cứu chúng tách biệt để có chiến thuật giao dịch phù hợp. Ngoài ra, cũng tồn tại những dạng trung gian có hướng đi nhưng yếu ót/chậm chạp và mang tính chất của trạng thái phi hướng nhiều hay ít, *nghiêng lên* hay *nghiêng xuống* (sideways up/ down).

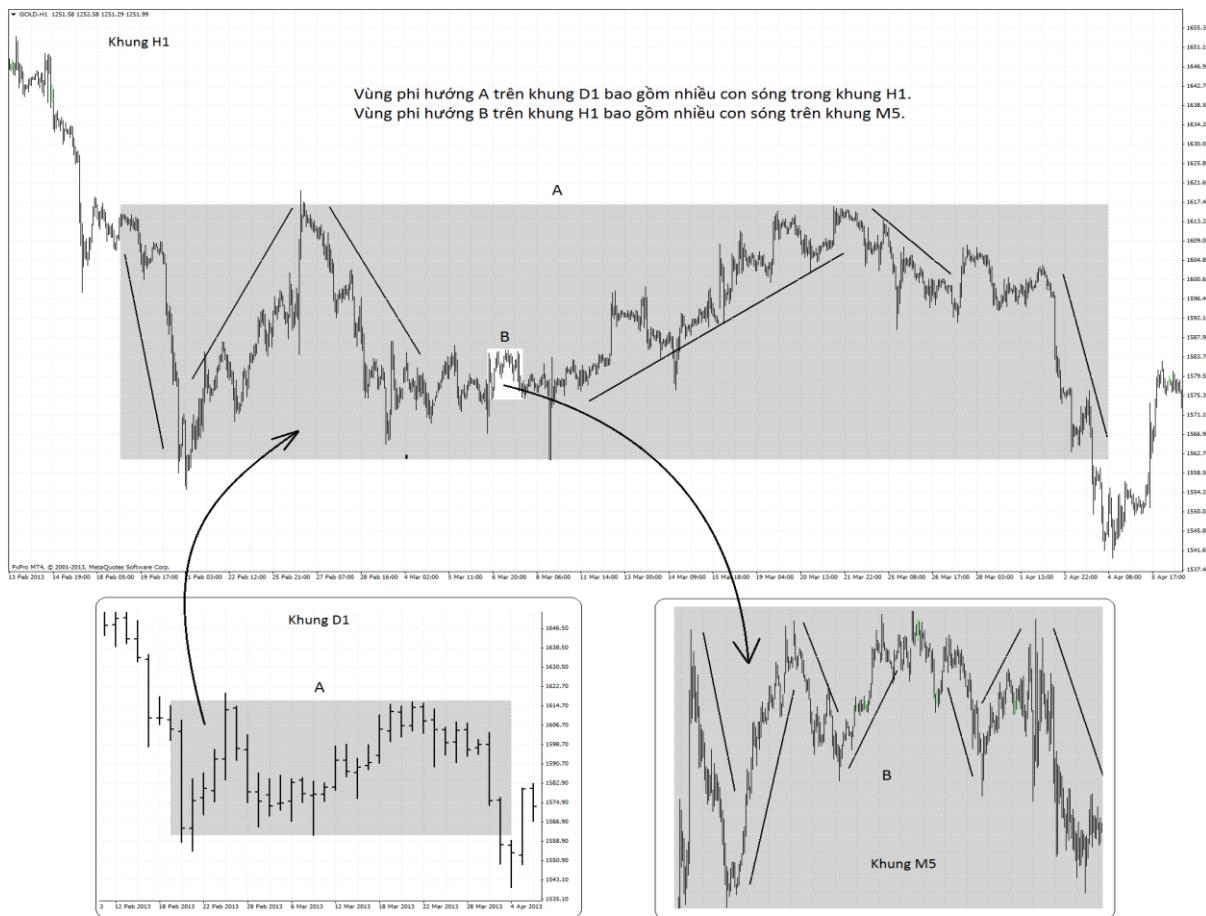
Trong thực tế, thị trường luôn biến động không lập lại, trạng thái xu hướng cũng có nhiều mức độ khác nhau thể hiện sự quyết liệt hay thô ơ; trạng thái phi hướng mang tính chất của xu hướng vào một vài thời điểm nào đó. Sự phân chia trạng thái thị trường tuy cần thiết để hỗ trợ nhận diện nhanh thị trường nhưng cũng đồng thời đã loại bỏ một phần thực tế của nó.

Bạn cũng có thể xem phi hướng như là *xu hướng đi ngang*.

Nếu bạn đặt đồ thị xuống bàn và nhìn từ lề bên trái (theo hướng trực thời gian) thì thấy rằng thị trường có lúc thì rẽ trái rẽ phải hoặc đi thẳng như trên một tấm bản đồ. Khi nó đi thẳng thì bạn nên cho nó nhiều thời gian và kiên nhẫn chờ đợi. Thông thường, chúng ta chỉ quan tâm đến trực giá mà ít để ý đến trực thời gian.



Ngoài ra, xu hướng cũng có thể là phi hướng trong khung thời gian cao hơn và phi hướng bao gồm nhiều sóng nhỏ (xu hướng) trong khung thời gian thấp hơn. Nên nhớ là sự phân đoạn một quá trình giao dịch liên tục thành sóng, nên và khung thời gian chỉ là qui ước hỗ trợ việc đọc hiểu thị trường mà không nên bị mắc kẹt vào đó.



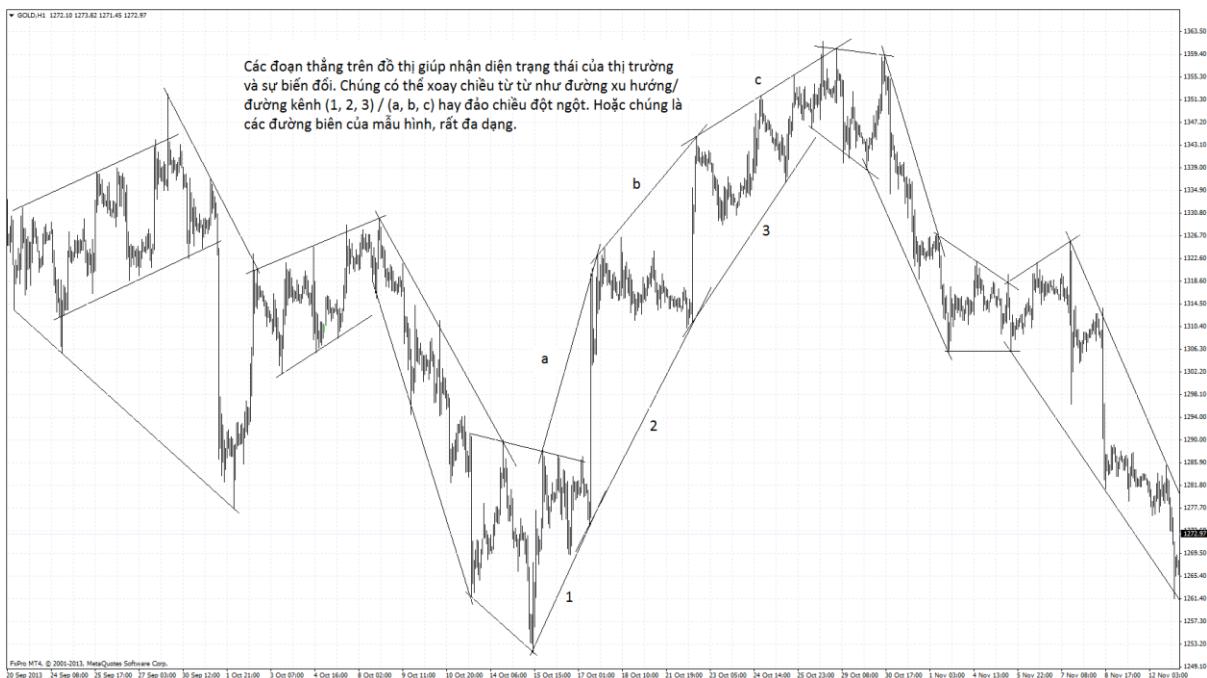
#### d. Đường biên

*Đường biên* là đoạn thẳng vẽ trên đồ thị nhằm mô tả hiện trạng thị trường và giúp nhanh chóng phát hiện ra các biến đổi quan trọng.

Khi thị trường đang có xu hướng thì đường biên là *đường xu hướng*. Thị trường yếu đi hay mạnh lên thì đường xu hướng cũng xoay chiều, thay đổi độ dốc. Phá vỡ đường xu hướng thì thị trường có thể chuyển sang phi hướng hay đảo chiều.

Khi thị trường chuyển sang không có hướng thì đường biên trở thành các *đường bao* của mẫu hình. Phá vỡ đường biên thì thị trường chuyển sang trạng thái khác.

Đường biên qua các mức cao/thấp sóng là các *mức cản*, chỉ ra trở lực ẩn tàng tại các vùng này. Khi giá xuyên qua mức cản thì trở lực đổi chiều, thay đổi tính chất từ cản trên thành cản dưới và ngược lại.

*Xoay hướng*

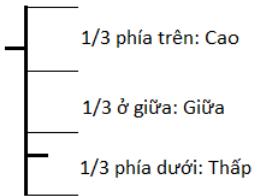
## 2. PHÉP CHUYÊN TIẾP

Thị trường biến động về chi tiết thì không giống nhau vào mỗi thời điểm nhưng nó vẫn có cách phản ứng tương tự nhau tùy vào tình huống nhất định, bởi đám đông tuy có thay đổi nhưng hầu hết bản tính con người vẫn dựa trên bản năng dục vọng nên phản ứng vẫn vậy. Al Brooks có nêu một ví dụ rõ ràng là bình thường thì bạn khó phán đoán được hướng di chuyển của một người nào đó trong siêu thị nhưng khi có chuông báo cháy reo vang thì bạn có thể đoán biết khá chính xác hướng di chuyển của anh ta.

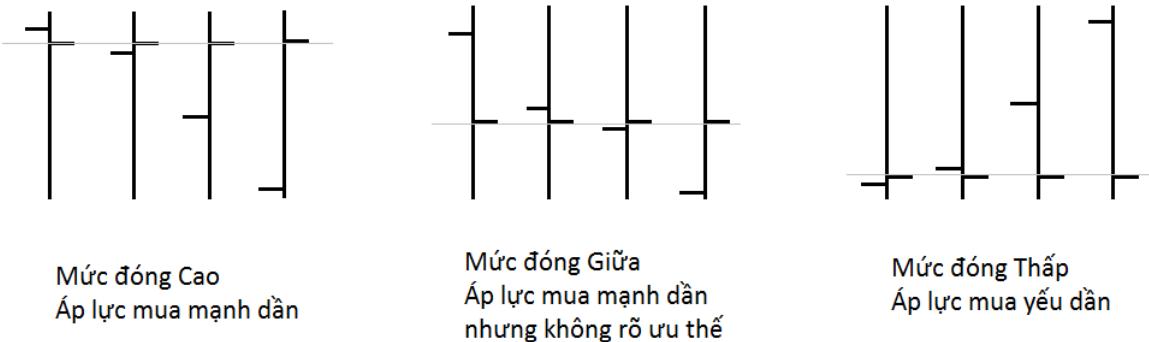
*Phép chuyển tiếp* hướng sự chú ý đến hiện trạng thị trường đang ở mức độ nào (tương tự như thang đo) để có thể phán đoán các phản ứng tiếp theo của đám đông. Có thể quan sát để cảm nhận qua các mức độ đóng nến, mức độ sóng, sự thay đổi hành vi giá...

### 2.1. Mức độ đóng nến

Mức đóng nến cho thấy tương quan áp lực mua bán của thị trường trong khoảng thời gian đang xét. Mức đóng nến càng có ý nghĩa khi nến dài và thị trường đang giao dịch trong vùng giá có trở lực lớn.



Hình dung chiều dài nến được chia thành 3 phần: Cao, Giữa, Thấp. Vị trí đóng cửa chỉ ra sự tương quan giữa áp lực mua và áp lực bán trong thời đoạn đang xét.



### *Chuyển tiếp mức đóng nến*

## 2.2. Mức độ sóng

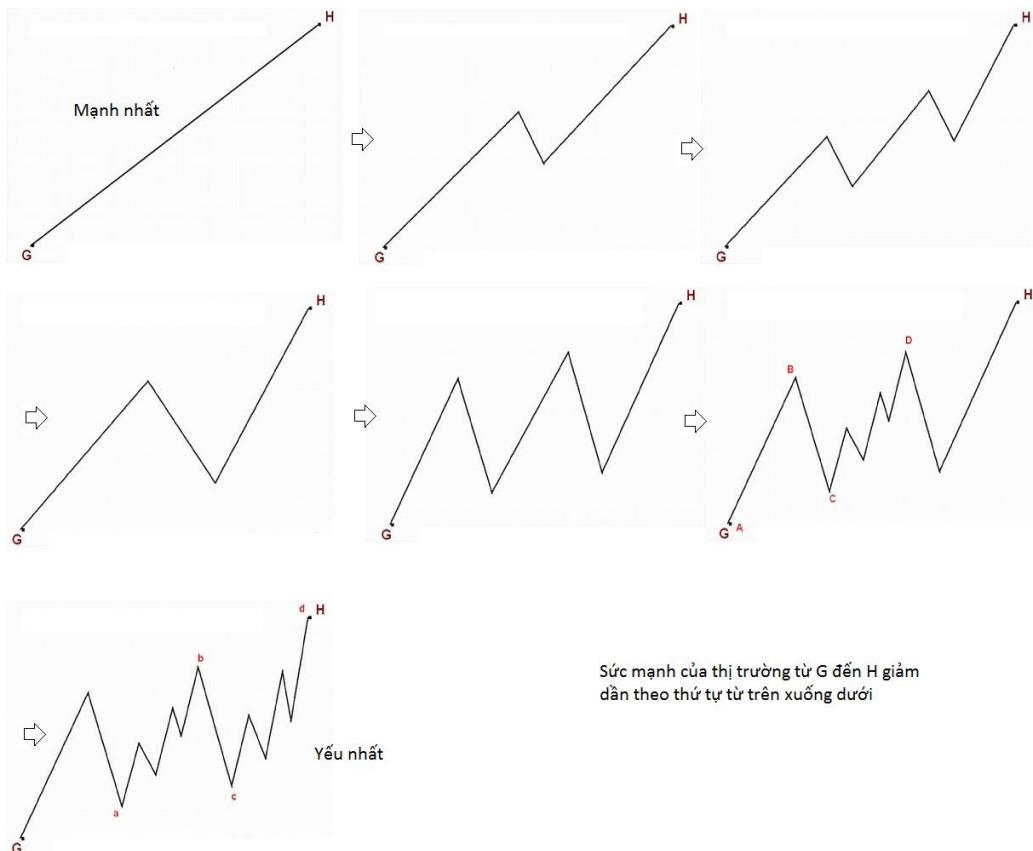
Ở cùng một *cáp độ*, các con sóng thể hiện sức mạnh khác nhau, “kín đáo” mách bảo hướng vận động tiếp theo của thị trường. Khi đứng trước một con sóng, bạn có thể khai thác nó hiệu quả nếu bạn cảm nhận được nó.

Mức độ mạnh yếu của một con sóng có thể được cảm nhận thông qua cách nhìn đường kênh bao ngoài như theo quan sát của Michael Parsons hay qua cách nhìn vào cấu tạo bên trong của Ken Chow.

Parsons và đường kênh bao ngoài:

	Kênh nằm ngang Áp lực cân bằng Không nghiêng bên nào
	Kênh cùng giảm Bên Bán kiểm soát và Bên Mua đồng ý Hướng đi xuống ổn định
	Kênh cùng giảm Bên Mua kiểm soát và Bên Bán đồng ý Hướng đi lên ổn định
	Kênh chụm vào nhau Cả hai bên cùng lấn lên và tăng áp lực Không rõ hướng, nhưng bên thắng sẽ giành phần thưởng lớn
	Kênh bung ra xa Cả hai bên cùng thoái lui và giảm áp lực Không rõ hướng, bên thắng chỉ đạt thành quả nhỏ
	Cả hai đường kênh cùng giảm, đường dưới giảm nhanh hơn Bên Bán giữ ưu thế và tham lam lớn dần Hướng đang xuống nhưng sắp có thay đổi
	Cả hai đường kênh cùng giảm nhưng không đều nhau Bên Bán giữ ưu thế nhưng Bên Mua đang phản công lại Hướng đi đang thay đổi, Bên Mua sắp giành được chủ động
	Cả hai đường kênh cùng tăng nhưng không đều nhau Bên Mua giữ ưu thế nhưng Bên Bán đang phản công lại Hướng đi đang thay đổi, Bên Bán sắp giành được chủ động
	Đường kênh trên giảm nhưng đường dưới đi ngang Bên Bán giữ ưu thế nhưng Bên Mua vẫn đứng vững Hướng đi xuống và áp lực đang gia tăng
	Đường kênh dưới tăng nhưng đường trên đi ngang Bên Mua giữ ưu thế nhưng Bên Bán vẫn đứng vững Hướng đi lên và áp lực đang gia tăng
	Cả hai đường kênh cùng tăng, đường trên tăng nhanh hơn Bên Mua giữ ưu thế và tham lam lớn dần Hướng đang lên nhưng sắp có thay đổi

Ken Chow và cấu tạo sóng:



Có thể thấy sự chuyển tiếp của thị trường trải rộng từ trạng thái xu hướng mạnh, ổn định sang xu hướng yếu rồi phi hướng. Khi ước lượng chất lượng của con sóng, chúng ta cần ghi nhận độ dốc của nó (tương quan thể hiện trên trực giá và trực thời gian). Lưu ý độ dốc được tạo thành qua các yếu tố: số lượng nến, độ dài nến, số nến ngược chiều, độ gối (overlap) giữa các nến.

Khi độ dốc của sóng đang lớn thì chú ý nhồi lệnh, không được giao dịch ngược chiều. Độ dốc càng giảm thì mức độ cho phép giao dịch hai chiều tăng dần lên. Lưu ý là khi độ dốc các sóng nghịch chiều (sóng chính – sóng hồi) đang lớn thì chúng ta nên chọn giải pháp đứng ngoài bởi lẽ áp lực đối kháng giữa các bên đang mạnh chưa ngã ngũ nên rủi ro cao.

### 2.3. Thay đổi hành vi giá

Trước khi đảo chiều một xu hướng, giá thường thay đổi dần dần. Bạn bắt đầu nhận ra các nhịp sóng yếu đi, xuất hiện tín hiệu bất thường khi chạm vùng cản. Sau đó là phá *mức cao/thấp nến*, rồi hồi lại để xác nhận (test) đỉnh/dáy vừa thiết lập. Tiếp đến, giá phá vỡ mẫu hình, đường xu hướng, phá qua *mức cao/thấp sóng*...

Nhận biết hiện trạng của thị trường và đối chiếu với thang đo (hành vi giá tổng thể), bạn sẽ thấy thị trường đang ở giai đoạn nào và có hành động phù hợp.



#### Chuyển tiếp hành vi

#### 2.4. Mức độ xoay chuyển tâm lý

Mức độ xoay chuyển tâm lý của đám đông có thể ước lượng theo giá hay thời gian hoặc cả hai.

Một hiện tượng giao dịch bất thường về giá như cạm bẫy, quá đà, bứt phá, v.v... (xem ở phần sau) hay khối lượng tăng đột biến có thể gây bất ngờ, hụt hẫng cho đám đông và làm xoay chuyển tâm lý một cách nhanh chóng.

Một mẫu hình kéo dài (về thời gian) là quá trình xoay chuyển tâm lý từ từ. Nếu đám đông đang hưng phấn thì họ sẽ lảng dịu lại và rồi sẽ phân vân, hoài nghi, chán nản và khi đó thị trường sẽ dễ chọn hướng đi mới.

Giá biến động bộc phát phá vỡ thói quen trước đó (quán tính) thường không bền và có khuynh hướng trả về trạng thái cũ. Giá đi đều đều kéo dài hình thành một kiểu đi nào đó (kênh hẹp, phi hướng hẹp) cho thấy tâm lý đám đông ổn định, quen dần với kiểu đi đó và thường sẽ xua đuổi các cỗ găng phá vỡ nó. Tại các điểm chuyển đổi trạng thái (sinh huyết), thường xảy ra biến động đột ngột, rủi ro cao do tâm lý bị tác động mạnh.

Ngoài ra, mức độ xoay chuyển tâm lý còn tùy thuộc vào ‘độ vững chắc’ niềm tin của đám đông trước đó. Cụ thể xét một đợt tăng giá, nếu con sóng bao gồm nhiều nền biên độ lớn

liên tiếp thì mức độ tin tưởng vào con sóng sẽ chắc chắn hơn con sóng gồm ít nến biên độ lớn hay gồm nhiều nến biên độ nhỏ.

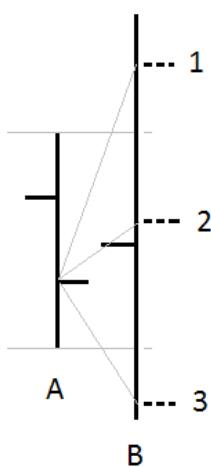
Tóm lại, trading phải chấp nhận đi chung với sự nhập nhằng, không chắc chắn và bạn phải sẵn sàng thoái mái với sự mơ hồ lẫn lộn của thị trường.

### 3. PHÉP TƯƠNG QUAN

Trong khi phép chuyển tiếp để ước lượng hiện trạng của thị trường nhưng nó không giúp bạn thấy được được thị trường đang diễn biến tốt lên hay xấu đi so với tình trạng trước đó. Bạn cần có sự so chiếu để trả lời các câu hỏi: Nến hiện tại biến động như thế nào so với các nến trước đó? Sóng hiện tại mạnh lên hay yếu đi so với sóng trước đó? *Phép tương quan* hướng sự chú ý quan sát đến các thay đổi đó và hỗ trợ bạn phán đoán trạng thái sắp tới của thị trường.

#### a. Tương quan nến

Có hai yếu tố cần so sánh là vị trí *mức đóng cửa* nến hiện tại so với các nến phía trước và *chiều dài* tương đối của nến hiện tại so với các nến trong cùng sóng. Khi cần ước lượng nến phản ứng tại vùng cản có tác động đủ mạnh để làm thay đổi tình trạng sóng không thì bạn cần so sánh chiều dài của nến đó với các nến cùng sóng và nến đảo chiều ở chân sóng. Tuy nhiên, sự phán đoán này chỉ giúp bạn chuẩn bị tâm thế đối phó với các kịch bản có thể xảy ra, còn hành động cụ thể thì vẫn phải chờ phản ứng xác nhận của thị trường.



Nến B là nến giả định, có thể đóng phia trên/trong/phía dưới nến A (tại các vị trí 1, 2, 3), tương ứng với hướng giá đi lên/ không xác định/ đi xuống. Tuy nhiên, đây chỉ là tương quan về mức đóng cửa bên cạnh các sự tương quan khác (độ dài nến, *mức mở/cao/thấp*), chỉ giúp phán đoán phần nào chuyển động giá tiếp theo.

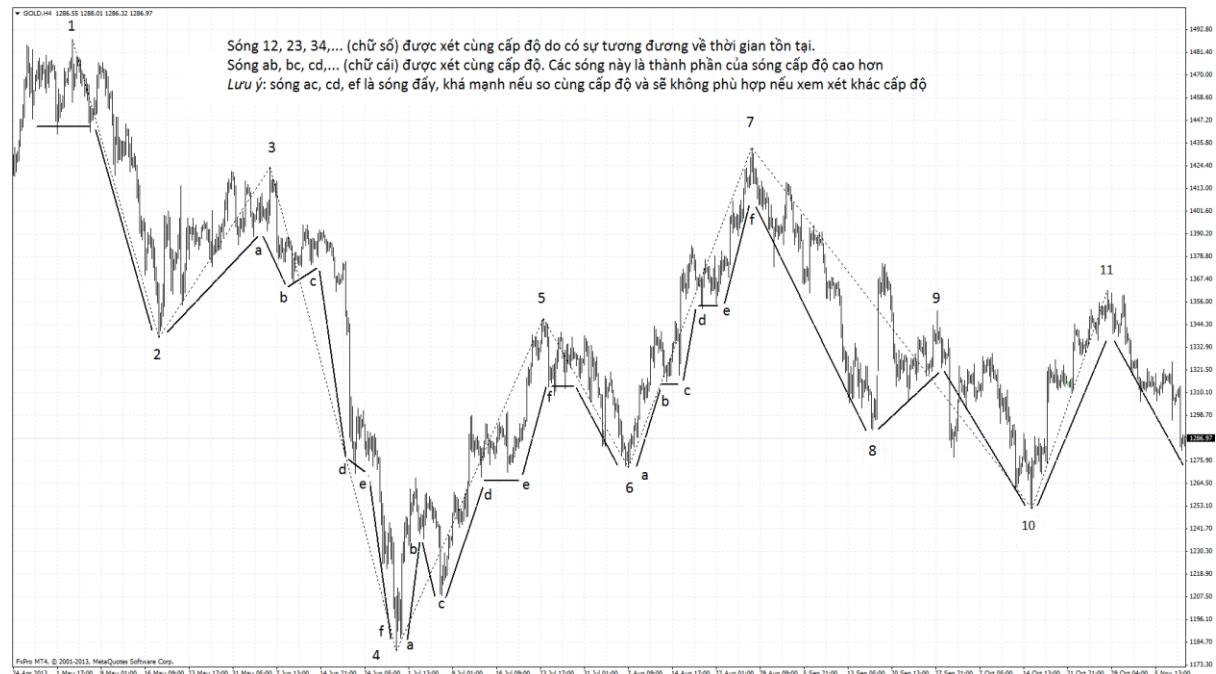
*Tương quan mức đóng cửa*



### b. Tương quan sóng

Để tiện so sánh tương quan sóng hiện tại với các con sóng trước đó, bạn nên thu nhỏ tỉ lệ (zoom out) để tăng số nến hiển thị trên đồ thị. So sánh tương quan ở đây là so sánh *độ dốc* và *độ dài* của sóng hiện tại với các sóng cùng chiều và ngược chiều.

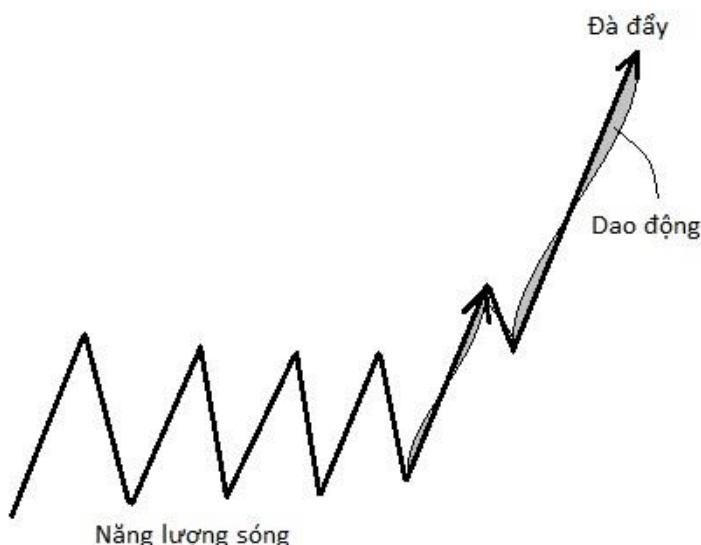
Các sóng được so sánh phải cùng cấp độ, tức là có thời gian tồn tại gần tương đương nhau. Chọn cấp độ sóng phù hợp để so sánh và giao dịch rất quan trọng vì nó là cơ sở để xác định mục tiêu giá (mức cản), thời gian giữ lệnh, cách đi tiền tương ứng.



Tương quan sóng

## 2. BA ĐẶC TÍNH SÓNG

Trong việc mua bán đòn thường thì thỉnh thoảng bạn phải chấp nhận “chắc lưỡi” cho qua một giao dịch nào đó và chỉ đạt được thỏa thuận ở một mức giá phái chăng thay vì mức giá tốt nhất, bởi bạn hiểu rằng mặt hàng đó được bán rất giới hạn, khó tìm hoặc ngay khi đó bạn đang không có nhiều thời gian. Trong trading cũng có những lý do quan trọng như vậy khiến đôi khi bạn cũng phải “hào phóng” chấp nhận mức giá không tốt lắm nếu bạn cảm nhận được tiềm năng và sức mạnh của một con sóng. Ba đặc tính sóng là *năng lượng sóng*, *đà đẩy* và *dao động* là các lý do biểu hiện sự sung sức và mức độ ổn định của sóng.



### 1. NĂNG LƯỢNG SÓNG

Quan sát trên đồ thị giá, bạn thấy rằng có những mức giá mà thị trường biến động xoay quanh với biên độ không lớn và kéo dài theo thời gian. Ở vùng giá đó, cả 2 bên mua bán đều tạm thời chờ hợp lý trong khi chờ đợi một nhân tố mới làm thay đổi cái nhìn về giá trị của thứ đang giao dịch. Khối lượng mua bán tại đây được tích lũy lớn dần theo thời gian và sẽ bùng phát một biến động giá mạnh mẽ nên có thể hình dung là vùng giá đó đang tích chứa một dạng “năng lượng” cho con sóng tương lai.

*Năng lượng sóng* là năng lượng tích lũy tại những vùng giá này. Khi giá bứt phá để tìm đến một tầng mức mới, một bên của thị trường nhận ra sai lầm và phải thoát lệnh, tạo ra sự cộng hưởng làm giá biến động nhanh và mạnh hơn. Năng lượng liên tục được tích lũy và tiêu tán trong quá trình phát triển con sóng và năng lượng càng lớn thì sóng hình thành sẽ càng dài.

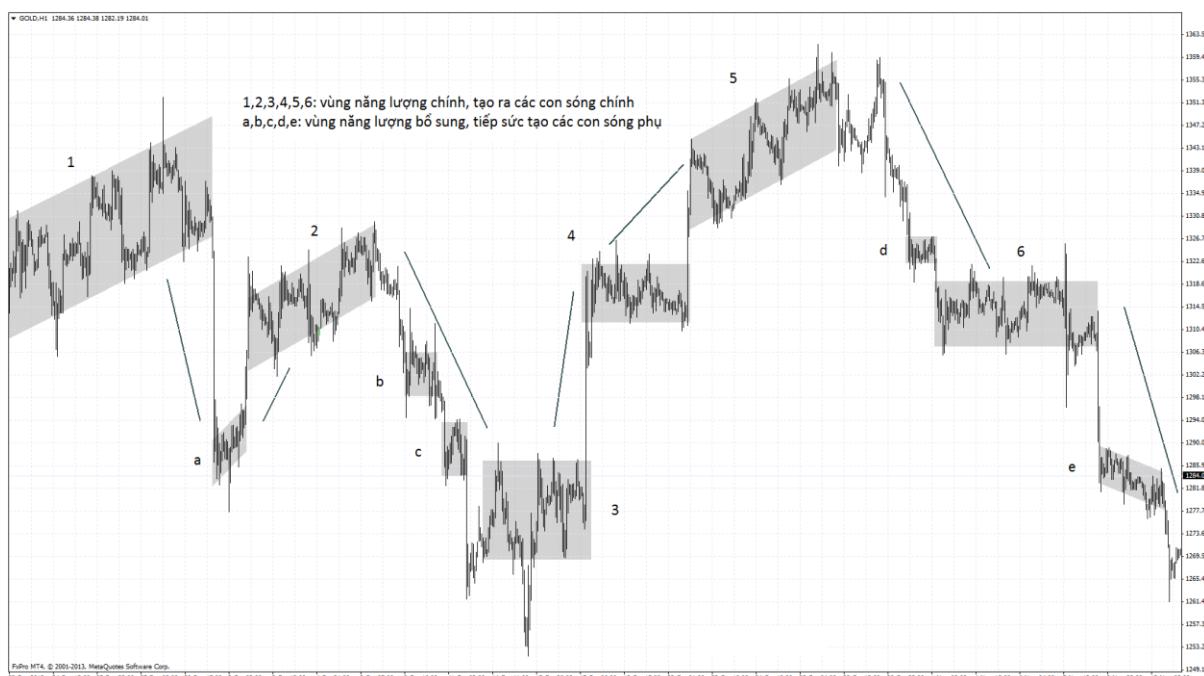
Nếu quan sát kỹ, bạn có thể cảm nhận sự thay đổi áp lực và ưu thế của mỗi bên mua bán trong vùng năng lượng sóng trước khi giá bứt phá. Khi các dấu hiệu trong vùng năng lượng

cho thấy bên mua mạnh hơn thì bạn chuẩn bị kế hoạch mua lên và ngược lại. Xét về biên độ giá, nếu vùng năng lượng hẹp thì năng lượng được “nén” tập trung trong khi biên độ rộng thì năng lượng đã bị phân tán phần nào. Xét về thời gian, tích lũy càng lâu thì năng lượng càng lớn, sóng đi càng xa. Một điểm quan trọng cần lưu ý là trước khi giá thoát ly thực sự thì thường xuất hiện bẫy giá theo chiều ngược lại (bứt phá giả) và làm cho các trader “yếu tim” thua lỗ. Chúng ta cần hiểu và chấp nhận luật chơi này để tự tin đu bám những con sóng lớn.

Người ta cũng phân loại vùng năng lượng sóng thành vùng tích lũy để tăng giá hay vùng phân phối để giảm giá nhưng điều này theo tôi là không cần thiết. Bởi một khi đã cho rằng thị trường đang trong vùng tích lũy, chúng ta có thể chấp trước mà không nhận ra một quá trình tương như tích lũy ấy đôi khi chính là quá trình tái phân phối và ngược lại.

Người ta cũng đặt tên cho một số vùng năng lượng có hình dạng đặc biệt với các tên gọi tượng hình như: hai đỉnh hai đáy, vai đầu vai, lá cờ, tam giác, chữ nhật... rồi phân loại chúng thành nhóm mẫu hình đảo chiều hay tiếp tục, ám chỉ hướng đi sắp tới của giá. Thực ra, các mẫu hình đều có xác suất thành công và thất bại nhất định và cách đặt tên như vậy dễ gây vướng mắc. Theo tôi thì chúng ta chỉ cần xác định vùng năng lượng đó là phi hướng, tích chứa nhiều hay ít năng lượng và biến động của giá sẽ mách bảo bạn hướng đi sắp tới của thị trường.

Khi một con sóng “vững vàng” tiến vào các *mức cản phu* thì hầu như sẽ gặp phải trở lực. Thông thường thì đây là hành động của những người thiếu kiên nhẫn tham gia bắt đáy đoán đỉnh và quyết định sai lầm của họ sẽ tạo ra *năng lượng bổ sung*, tiếp sức cho sự phát triển của con sóng.



Năng lượng sóng

## 2. ĐÀ ĐẨY

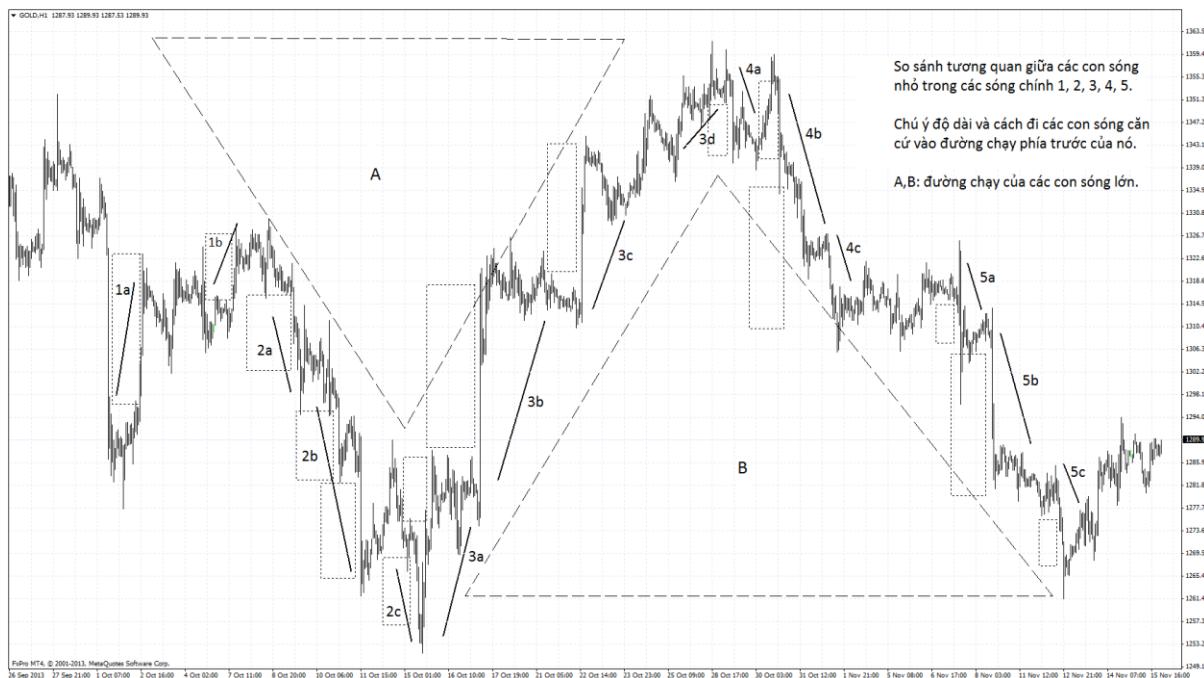
*Đà đẩy* của thị trường muốn nói đến ý chí chung của đám đông về một xu hướng nào đó và mức độ đồng thuận của họ. Độ mạnh yếu của *đà đẩy* thể hiện sự vững vàng của một con sóng và sự suy yếu của nó sẽ báo hiệu thay đổi trạng thái sắp tới. Ta có thể cảm nhận qua độ dài nén, số nến cùng chiều, độ gói đầu giữa các nến.

Sự phát triển của con sóng là quá trình giải tỏa năng lượng sóng và phụ thuộc vào khối năng lượng sóng tích chứa trước đó. Nó cũng phụ thuộc vào đường chạy và vùng hút giá:

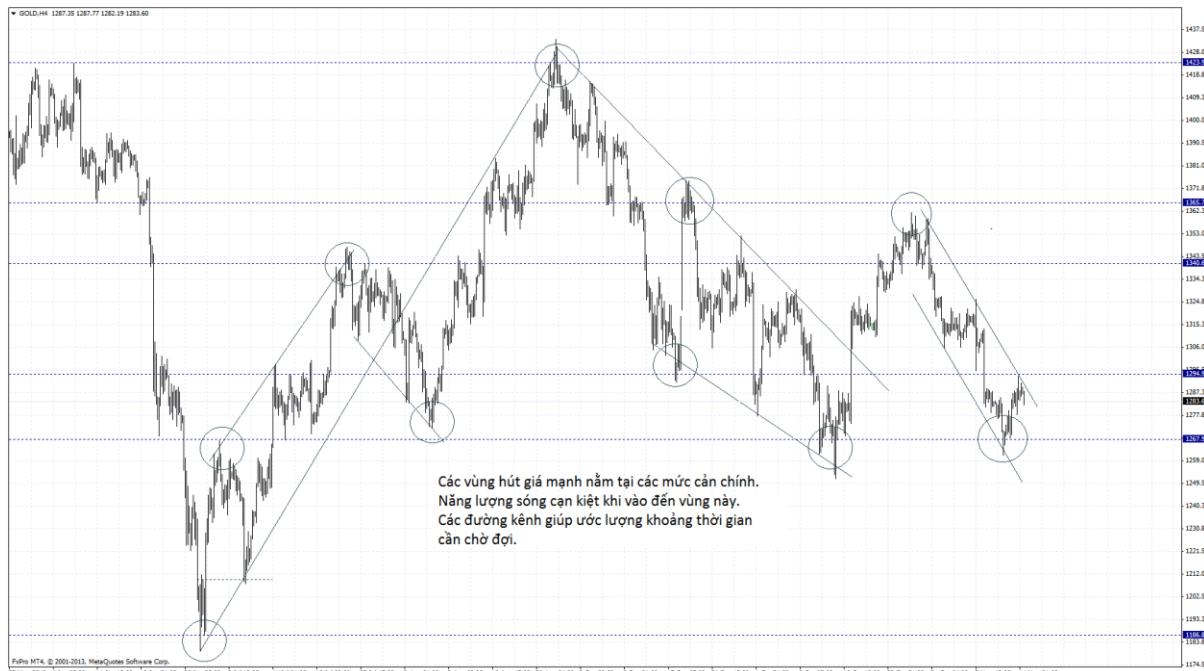
- *Chạy đà*: là diễn biến giá trong khoảng thời gian mà đám đông đang dần thay đổi suy nghĩ nhận định, khởi động cho hướng đi sắp tới. Hướng *chạy đà* có thể thuận hay nghịch xu hướng hiện tại.



- *Đường chạy*: Nếu đường chạy thông thoáng, trở lực thấp (ít vùng cản/nghẽn giá) thì giá sẽ biến đổi nhanh và dứt khoát. Khoảng chạy dài sẽ tạo đà tốt để hình thành con sóng lớn. Cần lưu ý là giá thường bứt phá không thành công nếu như có vùng trở lực nằm gần sát điểm bứt phá (không có đường chạy) do *đà đẩy* chưa phát triển đủ mạnh.



**Vùng hút giá:** thường là vùng giá hội tụ các yếu tố kỹ thuật dễ nhận biết như khoảng trống (gap), giao điểm của các đường xu hướng, mức cản, mức dự phỏng. Thông thường, giá sẽ bị thu hút về các vùng này vì chúng là các vị trí tốt để xả hàng hay để mở lệnh mới. Giống như thỏi nam châm, càng tới gần các vùng giá này, lực hút càng mạnh, giá chạy càng nhanh. Điều cần chú ý ở gần vùng này, sức đẩy chủ động đã suy yếu và giá chạy do sức hút là chính (tức là bên đối kháng đã rút lui về vùng hút giá để chờ đợi).



Thị trường có khuynh hướng kỳ vọng các giao dịch bắt thường xuất hiện tại vùng hút giá nên bạn cần kiên nhẫn chờ đợi đến khi thấy được các tín hiệu đó trước khi mở lệnh (tín hiệu đội lái vào cuộc), chú tâm quan sát áp lực đối kháng và sự thay đổi hành vi của giá trong vùng đó.

Sức đẩy của thị trường sau khi bứt phá thì giống như máy bay đã cất cánh nên khó cản được, đeo bám cũng rất khó khăn. Bạn sẽ gặp nguy hiểm nếu đang giữ lệnh ngược chiều mà không sẵn lệnh cắt lỗ. Cũng cần lưu ý trường hợp giá vọt biến động mạnh ngược với xu hướng chủ đạo và đà chạy vọt tắt thì nhiều khi lại là cạm bẫy.

### 3. DAO ĐỘNG

Dao động là một yếu tố không thể tách rời của thị trường. Dao động tăng cho thấy mức độ mua ồ ạt định tăng do tâm lý traders đang bị xáo trộn, bị kích động và họ sẵn sàng tham gia giao dịch. Dao động giảm cho thấy traders đang dần rút lui chờ đợi.

Dao động thị trường do lực mua bán đối kháng tạo ra nên khi mạnh khi yếu và cần được xem xét kết hợp với trạng thái của thị trường. Mặt khác, dao động kích thích làm thay đổi hay củng cố tình trạng hiện tại. Chúng ta xét một số tình huống dao động tiêu biểu:

*Dao động mạnh khi thị trường có hướng:* nến dài, ít gối lên nhau (overlap), không có hay ít có nến trái chiều. Đây là biểu hiện của con sóng mạnh và bền vững.

*Dao động mạnh khi thị trường phi hướng:* nến dài trái chiều hay gối lên nhau liên tục, động tác giả (fake move) xuất hiện nhiều. Trạng thái này nguy hiểm nên tránh giao dịch.

*Dao động yếu khi thị trường có hướng:* nhiều nến cùng chiều nhưng ngắn. Thị trường đi nghiêng, kênh giá hẹp, khó giao dịch.

*Dao động yếu khi thị trường phi hướng:* nến ngắn, trái chiều hay gối lên nhau. Hai bên giao dịch thò ơ quanh mức cân bằng, nên đứng ngoài và chờ dao động tăng lên.

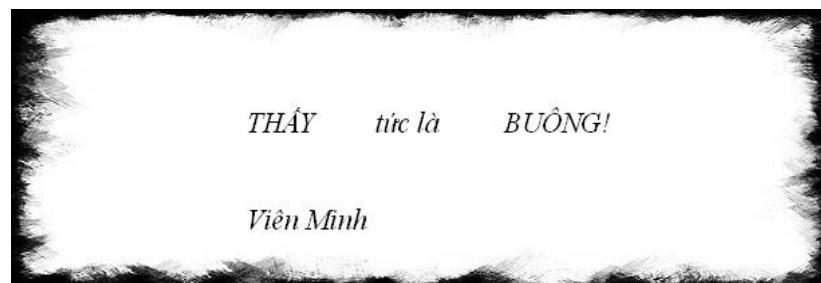
*Dao động tại đỉnh, tại đáy:* dao động thường mạnh mẽ tại vùng đỉnh và âm thầm tại vùng đáy, sẽ thấy rõ hơn khi quan sát khung thời gian nhỏ.



### Các tình huống dao động

Có một vấn đề nữa là khi đọc thị trường, người ta thường chỉ chú ý đến yếu tố giá (xuất phát từ lòng tham và sợ hãi) mà bỏ quên các yếu tố quan trọng khác là thời gian, xác suất và dao động:

- Ở cùng một mức cản mà thị trường không phản ứng như kỳ vọng sau 5 phút sẽ khác với sau 30 phút.
- Khi giá bứt phá khỏi cản/mẫu hình (mức rủi ro cao) nhưng xác suất đi tiếp rất cao thì phần nhiều trader e ngại không dám vào. Khi giá áp sát mức cản (rủi ro thấp) nhưng xác suất bẻ gãy cản cao thì trader vẫn thích lao vào giao dịch ngược chiều (bắt đỉnh/đáy).
- Dao động yếu khi bứt phá, thiếu sinh lực thì người ta ưa giao dịch vì cảm giác an toàn “dễ kiểm soát” được lệnh. Hoặc chỉ chú ý vào giá mà xem nhẹ yếu tố dao động khi thị trường đang thiết lập đỉnh/đáy.



### 3. HIỆN TƯỢNG BẤT THƯỜNG

*Hiện tượng bất thường* là những phản ứng giá xảy ra gây ấn tượng mạnh mẽ hoặc trái ngược với kỳ vọng của đám đông làm xoay chuyển tâm lý của họ. Khi chú tâm vào phép biến hóa, chuyển tiếp hay tương quan của thị trường như trình bày ở phần trước, chúng ta đã cảm nhận được sự chuyển động đang mạnh lên hay yếu đi và sẵn sàng đợi tín hiệu để giao dịch. Các hiện tượng *cạm bẫy*, *quá đà*, *bứt phá* là các tín hiệu đáng tin cậy để chúng ta xem xét hành động khi thấy chúng xuất hiện trên đồ thị.

#### 1. CẠM BẪY

Cạm bẫy là tên gọi chung cho các tình huống *phi logic* xảy ra không như mong đợi của số đông, không diễn biến như trong lý thuyết. *Nến đuôi dài* (pin bar) là một mẫu nến cạm bẫy điển hình nhất ám chỉ sự gian trá của thị trường, mượn hình ảnh *cái mũi nói dối* của chú người gỗ Pinocchio.

Cho nên, một điều rất quan trọng mà một người mới vào nghề trading cần phải ghi nhớ kĩ rằng *cạm bẫy là một phần tất yếu của thị trường* trước khi nắm bắt chi tiết các lý thuyết và kỹ thuật giao dịch. Một bậc thầy trong lãnh vực này, R.D. Wyckoff đã mô tả cạm bẫy một cách sinh động như sau:

“Tương tự một nhà soạn kịch cố gắng gây bí ẩn cho khán giả, *nha cái* và *đội lái* cố gắng gây xáo trộn và tác động lên công chúng để người ta nghĩ rằng giá một cổ phiếu đang chạy về hướng này trong khi mục đích thực sự là họ muốn nó chạy về hướng khác.”

Về mặt tâm lý thì khi bị vướng phải cạm bẫy, người ta bỗng cảm thấy hụt hẫng, hoang mang, lo sợ, bất an. Cạm bẫy thường xảy ra nhanh chóng, bất ngờ khiến cho đám đông phán đoán sai hướng bị mắc kẹt và buộc phải thoát lệnh, tạo động lực cho giá biến động mạnh theo hướng ngược lại.

Bởi vì cạm bẫy thường xảy ra trái với hành vi giá quen thuộc hay qui ước nên cách để tận dụng cạm bẫy là sử dụng chính các qui ước lý thuyết đó. Ví dụ, nếu một hiện tượng cho thấy khả tăng giá là 70% thì khả năng 30% kia sẽ dành cho khả năng giảm giá hoặc đi ngang áp dụng cho phương án dự phòng.

- *Cạm bẫy mẫu hình*: là cạm bẫy về giá, xảy ra khi mẫu hình bị phá vỡ giả tạo về một hướng trong khi giá thực sự chọn hướng đi ngược lại.



- **Cạm bẫy mâu nén:** cũng là cạm bẫy về giá, xảy ra khi giá phá qua mức cao/thấp nến trước đó (hay vài nến trước đó) rồi thất bại, cũng bao gồm cả trường hợp giá phá qua mức cao/thấp sóng của nhịp sóng nhỏ gần đó.



- **Cạm bẫy kéo-thả:** đây là dạng cạm bẫy thay đổi giá ngược xu hướng thị trường. Giá đang trong một hướng đi bền vững (có quán tính lớn), đột ngột bị bật lên hoặc kéo xuống ngược xu hướng rồi mất hút lực ngay sau đó và thị trường trả về hướng đi

hiện hữu, giống như rụt tay lại khi chạm phải vật nóng. Hướng đi bền vững thường thấy khi đã xảy ra sự bứt phá mạnh trước đó (dấu hiệu giá) hoặc giá tuy đi không mạnh nhưng ổn định kéo dài về một hướng (dấu hiệu thời gian), làm “phóng tay” những ai muốn phá vỡ nó.



- **Cạm bẫy dao động:** đây là trường hợp thay đổi độ dao động *đột ngột*, là tín hiệu mách bảo sớm của thị trường trước khi bẫy giá xuất hiện. Thường thì sau một hồi tăng mạnh, thị trường “tỉnh bơ” như chưa có chuyện gì xảy ra, nhất là khi bứt phá qua mức cản, các mức cao/thấp nến. Hoặc sau khi lệnh cắt lỗ bị quét sạch, giá gượng ép đi theo đà thêm chút ít rồi thong thả “trả ngược” về vị trí cũ. Bạn sẽ có cảm giác lo lắng, nghi ngờ nếu vướng vào tình huống này.
- **Cạm bẫy thời gian:** giá bất ngờ biến động trái với kỳ vọng của đám đông, xảy ra sát thời điểm đóng nến hay vào các thời điểm thanh khoản thị trường xuống thấp. Ví dụ như xét khung thời gian H1, *mức đóng nến* sẽ thay đổi đáng kể vào vài phút cuối, làm cho những người thiếu kiên nhẫn bị dính bẫy. Mức đóng cửa bất ngờ cho thấy ý đồ của *nha cái* thường tác động lên tâm lý đám đông, ảnh hưởng lên trạng thái của thị trường tiếp sau đó.

## 2. QUÁ ĐÀ

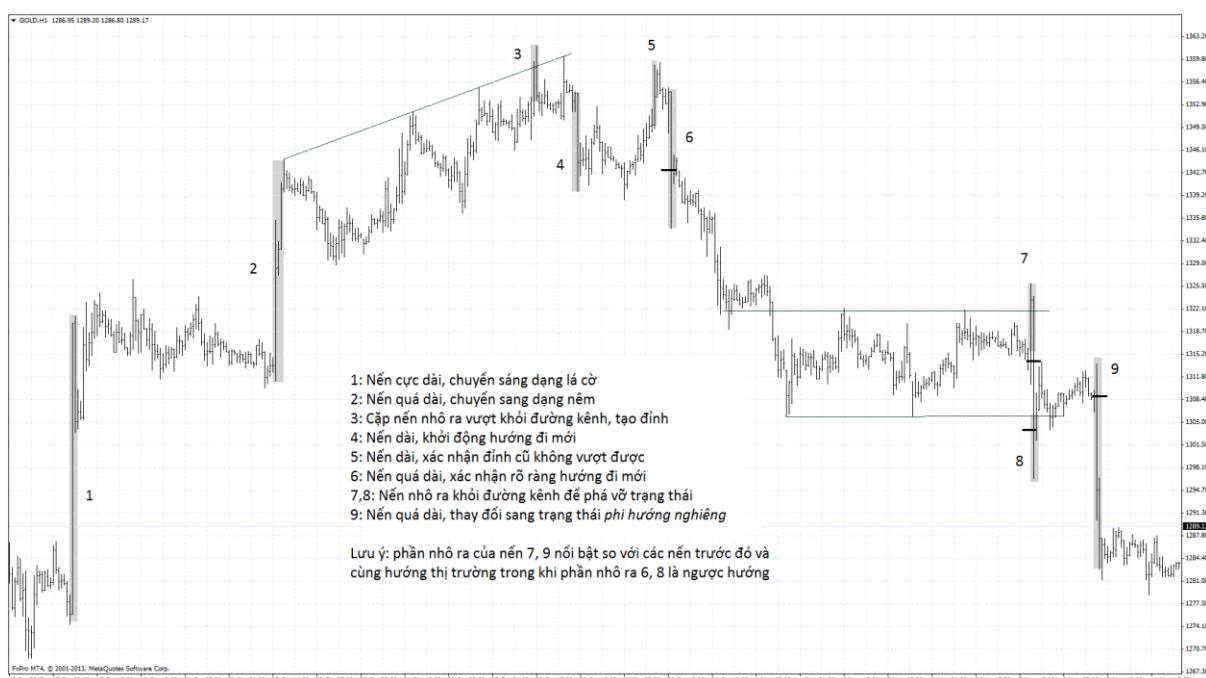
Quán tính (inertia) của thị trường là khuynh hướng thị trường tiếp tục tình trạng của nó (xu hướng tăng, giảm hay phi hướng) cho đến khi có một lực tác động bất thường đủ lớn làm thay đổi tình trạng đó. Điều này có vẻ mang tính vật lý, nhưng tại sao vậy?

Khi thị trường đang xu hướng, quán tính của nó là tiếp tục xu hướng đó. Xét góc độ tâm lý thì khi một trạng thái thị trường được thiết lập ổn định, phần lớn đám đông đã đồng thuận và chấp giữ hình ảnh quen thuộc đó trong tâm thức, họ có khuynh hướng chối bỏ sự thay đổi và tạo ra sức ép trong ý định mua bán. Do đó, cần phải có một yếu tố bất thường đủ mạnh xảy đến để xoay chuyển tâm lý họ bằng cách gây ra sự nghi ngờ, hoang mang, dao động. Tương tự, khi thị trường phi hướng thì các bên đã tạm thời đồng thuận một vùng giá tích lũy dài (yếu tố thời gian), tạo ra sự *quen mắt* và khó thay đổi cho đến khi nó bị phá vỡ mạnh mẽ.

Sự quá đà (excess) thường xuất hiện vào cuối con sóng khi mà sự tham lam (mua lên) hay sợ hãi (bán tháo) đã đạt mức cực điểm và thường dẫn đến thoái trào, bởi người ta đã bắt đầu tỉnh ra để thấy rằng mức giá đó đã đi quá xa, quá rẻ hay quá đắt. Vì vậy, sự quá đà này sẽ khơi dậy cho một lực tác động làm thay đổi quán tính của thị trường, tạo ra cơ hội mua bán theo hướng ngược lại. Cũng có khi sự quá đà xảy ra tại các vùng *sinh huyệt* khi có quá nhiều người cùng mong đợi sự bứt phá, họ đuổi giá khi bị lõi nhịp. Trường hợp này giá có thể sẽ lùi lại để “đón khách” đi cùng chiều.

Có hai dạng *quá đà* mà bạn cần quan tâm:

**2.1 Nến cực dài:** Sau khi có nến cực dài được ghi nhận trên đồ thị, thị trường thường sẽ chuyển đổi sang trạng thái khác. Nếu thị trường đang có xu hướng thì nó đã tiêu tán phần lớn năng lượng và sẽ chuyển sang tích lũy (phi hướng), thậm chí đảo chiều. Lưu ý khi thị trường đang giao dịch phi hướng mà đột nhiên chuyển sang dao động rất mạnh vào thời điểm tung ra các tin uan trọng, xuất hiện nến cực dài nhưng vẫn cân bằng là các tình huống rất nguy hiểm nên tránh xa.



### Quá đà

**2.2 Nhô ra quá đà:** Tín hiệu nén nhô ra khỏi đường kênh giá, mức cản, *mức cao/thấp sóng* rồi thụt lại ngay, và phần “nhô ra” dài thấy rõ so với chiều dài trung bình các nến gần đó. Dấu hiệu *nhô ra* này có thể xảy ra ở đẳng trước, tại chổ hay đẳng sau điểm đảo chiều (cực điểm), giúp báo hiệu hay xác nhận điểm đảo chiều. Hiện tượng này nếu xảy ra trong vùng cản mạnh, có thể báo hiệu sự thay đổi trạng thái của thị trường khá chính xác. Nó cũng có thể xuất hiện ở đầu sóng, giữa sóng hay cuối sóng.

Khi thị trường có sự kích động, giá lao vào vùng trở lực bị bật ngược lại (giống như bật lại khi bị kéo giãn quá mức) ảnh hưởng lên tâm lý đám đông. Tùy theo mức độ mạnh yếu, nhanh chậm, *sức bật* (separation) có thể làm thay đổi trạng thái thị trường như giảm tốc, đi ngang hay đảo chiều. Sức bật được ghi nhận trên đồ thị, tạo các *mẫu nến* và người ta đặt cho chúng các tên gọi mang tính tượng hình để giúp dễ nhớ, tiện trao đổi. Tuy nhiên, ban cần cảnh giác là tên gọi của mẫu nến có thể tạo ra sự chấp trước (nhất là theo trường phái nến Nhật, ví dụ như harami) và chỉ nên xem xét chúng như là các *sức bật* có độ mạnh yếu khác nhau.

\* Một số dạng nhô ra quá đà: Có nhiều mẫu nến kết hợp, nhưng bản chất không thay đổi, vẫn là phản ứng của thị trường tại vùng cản. Chú ý là nếu các mẫu hình này được tạo thành mà không *nương tựa* vào vùng cản mạnh thì chúng sẽ dễ bị thất bại. Đôi khi, bạn cần vận dụng *khả năng hợp nến* (hình dung ra một nến tổng hợp từ 2 hay vài nến liền nhau) và *tách nến* (chỉ dùng phần đuôi trên hay phần đuôi dưới của một nến cực dài) thấy được hiện tượng phản ứng quá đà này.



Các dạng nhô ra

*Nến đuôi dài* (pin bar): giá bật lại ngay khi chạm vào vùng cản chính trong khoảng thời gian một nến. Biến động này xảy ra nhanh gọn gây bất ngờ. Thoát lệnh nếu thấy nến bị phá ngược chiều.

*Nến bao phủ* (outside bar, engulfing): gồm hai nến dài ngược chiều nhau; nến phía trước khá dài đóng cửa thuận xu hướng, đâm đông chờ đợi giá tiếp tục xu hướng như thường lệ nhưng nến tiếp theo đổi chiều đột ngột, bao phủ nến trước đó. Thoát lệnh nếu nến phủ ngoài bị phá.

*Nến lọt lòng* (inside bar): gồm hai nến (hay vài nến) gọi là *nến mẹ* và *nến con* trong đó *nến con* có chiều dài nhỏ hơn nhiều so với *nến mẹ* phía trước (tương đương mẫu hình tam giác ở khung thời gian nhỏ hơn). *Nến mẹ* khá dài đóng cửa thuận xu hướng nhưng đột nhiên bên giữ quyền kiểm soát tỏ ra phân vân, bỏ cuộc trước khi bên kia phản kháng giành ưu thế.

*Bẫy nến lọt lòng* (fakey): mẫu hình này tương tự *nến lọt lòng* nhưng trước khi đảo chiều, giá phá qua *nến mẹ* (hoặc *nến con*) tạo ra một cạm bẫy ít người để ý. Tác động đảo chiều của mẫu hình này mạnh hơn mẫu hình *nến lọt lòng*.

Bên cạnh đó, bạn còn thấy các cụm nến rất đa dạng mà phải dùng khả năng *hợp nến* để đưa về các dạng trên; mức rủi ro được xác định bằng độ dài của khoảng *nhô ra* này.

### 3. BÚT PHÁ

*Bứt phá* (breakout) là hiện tượng giá phá vỡ mức cản để chuyển từ trạng thái phi hướng sang xu hướng. Giá khi bứt phá thường thay đổi dứt khoát về một hướng kèm theo dao động mạnh và gây bất ngờ.

Tuy người ta biết rằng đu bám theo sóng khi giá khi bứt phá thường đạt lợi nhuận cao nhưng điều đó không phải dễ dàng thực hiện. Khi thấy sự bứt phá rõ ràng, tức là giá đã chạy xa thì đồng nghĩa với rủi ro đã tăng lên cao, gây sợ hãi; ngược lại nếu vào lệnh khi tín hiệu bứt phá chưa rõ ràng thì nguy cơ dính bẫy giá sẽ cao (bứt phá giả).

Hai kiểu bứt phá dễ gặp gồm có: kiểu thứ nhất là giá áp sát mức cản từ từ, dao động tăng dần rồi đột nhiên bung qua khỏi mức cản. Kiểu thứ hai là giá nhảy bật lên sau một cạm bẫy ở phía đối diện và đi thẳng một mạch xuyên qua các mức cản.



#### 4. HIỆN TƯỢNG KHÁC

*Bẻ gãy (break):* là hiện tượng giá xuyên qua đường xu hướng chỉ ra sự suy yếu của xu hướng và sau đó thị trường có thể chuyển sang trạng thái phi hướng hoặc đảo chiều. Hiện tượng bẻ gãy thực sự xảy ra nếu như *nến bứt phá* vượt qua đường xu hướng một cách mạnh mẽ và đóng cửa cách xa đường biên này. Ngoài ra, nếu giá vượt qua đường xu hướng xuất phát từ một vị trí cách xa thì có thể bị đuối sức và khả năng bẻ gãy sẽ thấp hơn so với trường hợp có sự tích lũy ở gần đường xu hướng.

*Phân kỳ (divergence):* là hiện tượng *đà đẩy* yếu dần đi giữa các nhịp sóng liên tiếp (2-3 nhịp) ở vùng cuối xu hướng. Điều này cho thấy đã có dấu hiệu thận trọng từ bên chủ công và kỳ vọng xuất hiện nhịp sóng hồi (có thể dẫn đến đảo chiều)

*Chân không (vacuum):* là hiện tượng giá tăng/giảm rất nhanh với biên độ lớn nhưng đường như trong *khoảng không* chứ không bứt phá thành xu hướng. Trong tình huống này, một bên thị trường hầu như lùi về chờ đợi ở một mức cản (có thể mức cản đó quá rõ ràng, thị trường sắp có tin quan trọng,...) và vì thế chỉ tồn tại trở lực rất ít trong khoảng giá từ mức giá hiện tại đến mức cản đó (thanh khoản kém), làm cho giá vọt tăng/giảm rất dễ dàng nhưng nhanh chóng tàn lụi.

*Khoảng trống (gap):* là khoảng giá gián đoạn trên đồ thị do giá vọt biến động nhanh đến nỗi không có giao dịch nào được thực hiện giữa khoảng giá đó. Nguyên nhân tạo ra khoảng trống thường khi thị trường đột nhiên không tìm thấy bên đối kháng vì một sự kiện nào đã xảy ra trong thời gian thị trường tạm nghỉ. Cần lưu ý là *đôi lái* và các trader chuyên nghiệp không mua bán đuổi giá và có khuynh hướng kích giá để quay lại lấp khoảng trống. Khoảng trống

thường mách bảo hướng đi đó sẽ ít có trở lực; tuy nhiên, cũng có lúc đó chỉ là bẫy giá vào cuối xu hướng.

Cuối cùng chúng ta cần lưu ý cái gọi là “*mẫu hình đảo chiều*” thường cám dỗ trader. Người ta quen gọi một số mẫu hình, mẫu nén (như vai đầu vai, hai đỉnh, nến đuôi dài,...) là các dấu hiệu đảo chiều. Điều này thường gây ra nhầm lẫn, chấp trước bởi chúng chỉ cho thấy sự thay đổi trạng thái thị trường. Nên nhớ là **không có mẫu hình đảo chiều**, bởi vì quá trình *đảo chiều* còn phụ thuộc nhiều yếu tố. Thí dụ trong xu hướng tăng, mô hình *hai đỉnh* hoặc *nến đuôi dài* cảnh báo thị trường sắp thay đổi trạng thái và chỉ có nghĩa là thị trường có thể đi ngang hoặc chuyển sang xu hướng giảm; bởi vì nó còn tùy thuộc vào độ mạnh, độ “non già” của con sóng đang xét, vị trí xuất hiện mẫu hình, độ lớn của mẫu hình... Khả năng cảm nhận được mức độ phản ứng giá cần thiết để đảo chiều một con sóng phụ thuộc rất nhiều vào kinh nghiệm quan sát và khi chưa đạt được khả năng này, bạn nên kiên nhẫn chờ đợi tín hiệu xác nhận của thị trường, tuy *chậm mà chắc* vậy.

*Khi các thói quen vận động được kỳ vọng bị thất bại (mẫu hình, mẫu nén, khoảng trống, phá cản, đường xu hướng,...) thì thị trường thường biến động rất mạnh theo hướng ngược lại do đám đông bị mắc kẹt phải thoát lệnh.*

*Đây chính là một qui luật vận động quan trọng khác của thị trường:*

#### *QUI LUẬT VẬN ĐỘNG NGHỊCH ĐẢO.*

*Muốn diệt phóng tâm, tâm lại phóng  
An nhiên thấy phóng, phóng nhẹ bâng  
Khởi tâm trừ vọng, càng thêm vọng  
Buông ý tìm chân, bỗng thấy chân*

*Viên Minh*

Đọc thêm

## MUNEHISA HOMMA - NGƯỜI TẠO RA NỀN



quanh ông ấy.

Bài ngày hôm nay sẽ tập trung vào người đàn ông đã phát minh ra biểu đồ nến, mô hình nến, và người mà tôi cho là "cha đẻ" của giao dịch hành động giá và phân tích kỹ thuật. Trong quá khứ tôi đã viết một bài báo, nhưng bài viết của ngày hôm nay là về một người đàn ông mà bạn không thể tưởng tượng được, người được biết đến như "Thiên Chúa" của thị trường trong thời của ông, nhà giao dịch gạo Nhật Bản - Munehisa Homma. Ông đã sống vào thời gian 1724-1803 và ngay cả khi một nửa trong những huyền thoại về ông là đúng, cho đến nay một trong những nhà đầu tư tuyệt vời nhất trong lịch sử và chúng ta có thể học được rất nhiều từ những câu chuyện xung

### Có lẽ bạn nên lắng nghe một "Nhà giao dịch Samurai"

Homma được đồn đại đã kiếm gần 10 tỷ đô la trên thị trường gạo Nhật Bản. Trong thực tế, ông là một nhà giao dịch chuyên nghiệp, có ván tài chính cho Nhật Bản vào thời điểm đó và sau này được nâng lên đến cấp bậc của Samurai danh dự. Tôi không biết bạn thế nào, nhưng tôi nghĩ rằng khá tự tin để nói rằng chúng ta có thể học được điều gì đó từ một trader tuyệt vời, mà ông trở thành một Samurai vì điều đó, với tôi điều đó thật tuyệt vời. Có tin đồn rằng ông đã từng có 100 giao dịch có lợi nhuận... có một chút lợi thế khi về cơ bản là "nhà phát minh" của phân tích kỹ thuật và không ai thực sự hiểu rõ về nó... nhưng rõ ràng Homma được kể đến trong các thị trường và cuộc sống huyền thoại đến ngày hôm nay.

Homma bắt đầu ghi lại biến động giá trên thị trường gạo trên giấy làm từ cây lúa. Ông chăm vẽ mô hình giá trên giấy, ghi lại giá mở, giá cao, giá thấp và giá đóng cửa mỗi ngày. Homma đã bắt đầu nhìn thấy các mẫu hình và tín hiệu lặp đi lặp lại trong các thanh giá ông đã vẽ và sớm bắt đầu để tạo cho chúng những cái tên, bao gồm một số các mô hình nến Nhật Bản phổ biến mà bạn có lẽ đã quen thuộc với như Spinning tops, Star, Doji, Hanging man và những mẫu khác, mỗi mẫu hình rõ ràng truyền đạt một ý nghĩa cụ thể và Homma bắt đầu sử dụng các mô hình để dự đoán hướng tương lai của giá gạo. Việc phát hiện ra các mô hình hành động giá để lại phía sau sự chuyển động của giá gạo đã đem đến cho Homma một lợi thế lớn so với các thương nhân khác trong ngày, kết hợp với niềm đam mê và khả năng kinh doanh, lợi thế này là những gì cho phép ông trở thành một trong những thương nhân thành công hơn bao giờ hết

Bất kỳ bạn đọc nào, những người vẫn có thể nằm ngoài sự liên quan và hiệu quả của các giao dịch hành động giá, xem xét thực tế là nó đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ trước

đây bởi Homma và những người khác và nó vẫn còn hiệu quả trong thị trường ngày nay. Tôi không thể nghĩ ra bất kỳ phương pháp giao dịch khác, hệ thống, indicator hay các robot có hiệu quả lâu dài và chịu được thử thách của thời gian. Homma biết thuật ngữ "hành động giá" hay không trong thời của ông là không hợp lý, ông đã giao dịch từ các biến động giá của thị trường và *ông là người đầu tiên nhận ra những ưu điểm của sự chú ý tập trung trên biến động giá của thị trường để dự đoán hướng của nó.*

### **Homma nhận ra hành động giá phản ánh tâm lý thị trường và sử dụng như lợi thế của mình**

Trong cuốn sách của Homma "The Fountain of Gold – The Three Monkey Record of Money", mà ông đã viết trong năm 1755, ông nói rằng các khía cạnh tâm lý của thị trường là rất quan trọng cho giao dịch thành công và những cảm xúc của trader ảnh hưởng đáng kể đến giá gạo. Ông lưu ý rằng điều này có thể quen với vị thế đôi lại với thị trường khi tất cả đang giảm, bởi vì tại thời điểm đó có lý do giá tăng (và ngược lại).

Nói cách khác, Homma là trader đầu tiên nhận ra rằng bằng cách theo dõi sự biến động giá trên thị trường, *ông có thể thực sự "nhìn thấy" hành vi tâm lý của người tham gia thị trường, và sử dụng nó.* Vì nó liên quan đến chiến lược hành động giá, điều này có nghĩa là: ví dụ rằng sau khi thị trường biến động lên xuống rồi có một tín hiệu pin bar, có thể làm phát sinh một lượng lớn di chuyển theo hướng ngược lại. Tôi tưởng tượng rằng Homma là người đầu tiên giao dịch một tín hiệu pin bar và tôi chắc chắn rằng khi nhận ra sức mạnh của tín hiệu, ông đã rất ngạc nhiên.

Homma cũng có thể đã tận dụng chiến lược giao dịch false-break như đã viết trong cuốn sách. Tôi chắc chắn rằng ông đã nhanh chóng xác định mô hình tương tự với những gì tôi dạy và thấy rằng đôi khi thiết lập hình thành tại thị trường. Trader thường nhảy vào thị trường khi "cảm thấy" an toàn, kể từ khi giao dịch Homma của trở lại trong năm 1700 và nó đã không thay đổi qua nhiều thế kỷ. Homma có thể nhận ra điều này vì nó rất rõ ràng bằng cách nghiên cứu sự biến động giá của thị trường và sử dụng logic và cảm xúc thông thường. Về bản chất, Homma là người đầu tiên thực sự "đi ngược" trader và đây là lý do tại sao ông là một trong những người hùng của tôi cho đến ngày nay. Sử dụng hành động giá và tư duy logic, chúng ta thường có thể tìm thấy xác suất cao vào thị trường trong khi những người tham gia thị trường khác đang bị mắc kẹt trong một chu kỳ giao dịch chủ yếu là với cảm xúc của mình và từ những gì làm cho họ cảm thấy tốt.

*Homma chắc chắn sẽ đồng ý rằng những gì "cảm thấy" như là "chắc chắn nhất" thường là một sai lầm, và một khi ông có thể bắt đầu nhìn thấy những cảm xúc của người tham gia thị trường thông qua nền mô hình giá, khả năng này đã trở nên rất rõ ràng với ông ấy.*

## Xu hướng là bạn bè của bạn trên 250 năm, do đó đừng chống lại nó!

Homma mô tả chuyển động quay của Yang (thị trường tăng), và Yin (thị trường giảm) và tuyên bố rằng trong mỗi loại thị trường là một thể hiện của các loại hình khác.

Tôi chỉ có thể tưởng tượng một cách ngạc nhiên rằng Homma phải cảm thấy khi ông ta bắt đầu thấy xu hướng giá xuất hiện trong những năm ông vẽ mô hình giá trên giấy da. Ngay lập tức đặt ra một cảm giác phấn khích vì ông có thể sớm nhận ra những giao dịch với xu hướng sẽ là cách dễ nhất để kiếm tiền trong thị trường gạo.

Cho đến ngày nay, giao dịch với xu hướng vẫn là cách dễ nhất. *Trader có gắng chống lại nó bằng cách liên tục cố gắng để chọn đỉnh và đáy, nhưng xu hướng giao dịch từ lâu đã là cách dễ nhất để kiếm được nhiều tiền trên thị trường.* Lý do cho xu hướng mạnh mẽ, đơn giản, không hợp lý để chống lại xu hướng này. Homma là trader đầu tiên có thể xác định điểm vào xác suất cao trong một xu hướng thị trường thông qua mô hình hoạt động giá đơn giản. Phương pháp này đã làm việc hiệu quả hơn 250 năm, và lý do tại sao nhiều nhà đầu tư vẫn có gắng để chống lại nó và quá phức tạp nó.

Nếu Homma còn sống đến hôm nay và nhìn thấy tất cả các chỉ số lộn xộn và robot mà người ta cài đặt trên biểu đồ, ông có thể sẽ bối rối và tự hỏi tại sao người ta hành động thiếu logic như vậy và không biết gì khi mọi thứ họ cần để tìm xác suất cao vào thị trường đã ở ngay trước mắt trong suốt thời gian.

### Chiếc gương không nói dối

Homma đã viết nhiều cuốn sách mà chưa được in ra bây giờ, nhưng các mô hình nến ông mô tả trong cuốn sách của ông được gọi là "Quy tắc Sakata". Quy tắc Sakata trở thành cơ sở của biểu đồ nến hiện đại và do đó hầu hết những gì Homma đã viết vẫn còn có liên quan đến ngày hôm nay. Thực tế là người đầu tiên giao dịch từ một biểu đồ giá và trở thành trader thành công nhất của mọi thời đại là trader theo hành động giá, thực sự là không ngạc nhiên đối với tôi. Những gì Homma phát hiện ra, và những gì nhiều người trong chúng ta biết, là sự chuyển động giá trên một biểu đồ giá phản ánh mọi thứ về một thị trường.

Tất cả mọi thứ bạn cần biết là tìm các tín hiệu vào lệnh xác suất cao trên bất kỳ thị trường trên biểu đồ giá tự nhiên. Nếu bạn muốn xem hình ảnh phản chiếu trong gương, bạn chỉ cần nhìn vào một tấm gương và nhìn vào chính mình. Bạn không đặt một bộ tóc giả hay vứt một túi giấy trên đầu của bạn. *Tương tự như vậy, nếu bạn muốn xem những gì thị trường đang làm, bạn chỉ cần nhìn vào biểu đồ giá của nó.* Bạn không cần phải che đậy sự phản ánh chính xác nhất của thị trường với các chỉ số và điều vô nghĩa khác. Munehisa Homma phát hiện ra sự thật đơn giản về thị trường hơn 250 năm trước đây, và cho đến ngày nay nhiều nhà đầu tư khác, trong đó có tôi, vẫn còn sử dụng hành động giá giao dịch trên thị trường, vì đơn giản là không có cách nào tốt hơn.

(<http://vnrebates.com>)

\*\*\*

*Đọc thêm*

---

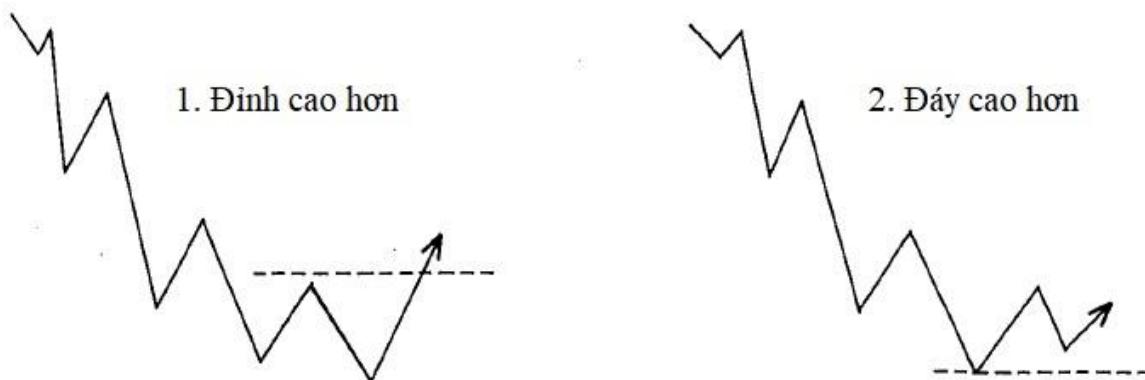
## ĐỒ THỊ MẪU CỦA AMOS HOSTETER

Amos Hostetter là một bậc thầy về trading (xem Phần 3: Chiêm nghiệm). Ông đã liệt kê các yếu tố kỹ thuật chủ yếu trong trading theo *mức độ quan trọng giảm dần* như sau, mặc dù bất kỳ yếu tố nào cũng có thể nổi trội hơn vào một lúc nào đó.

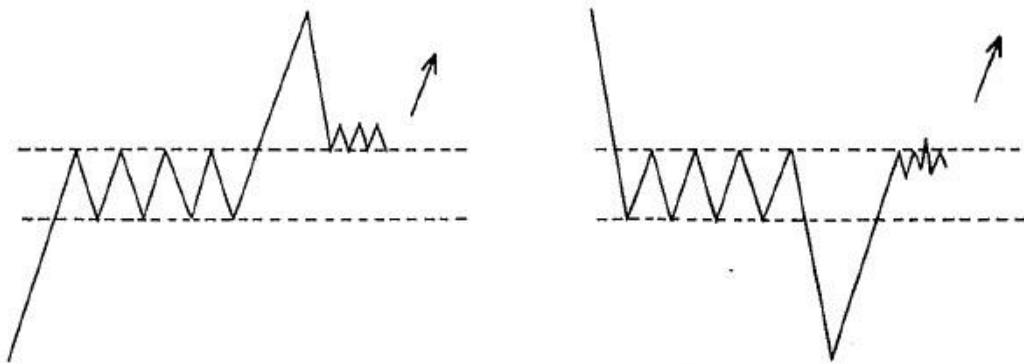
1. Tuân theo xu hướng
2. Vùng cản trên và cản dưới
3. Nhận diện mẫu hình

Dưới đây là một số đồ thị kỹ thuật của Amos Hostetter cho các trường hợp điển hình:

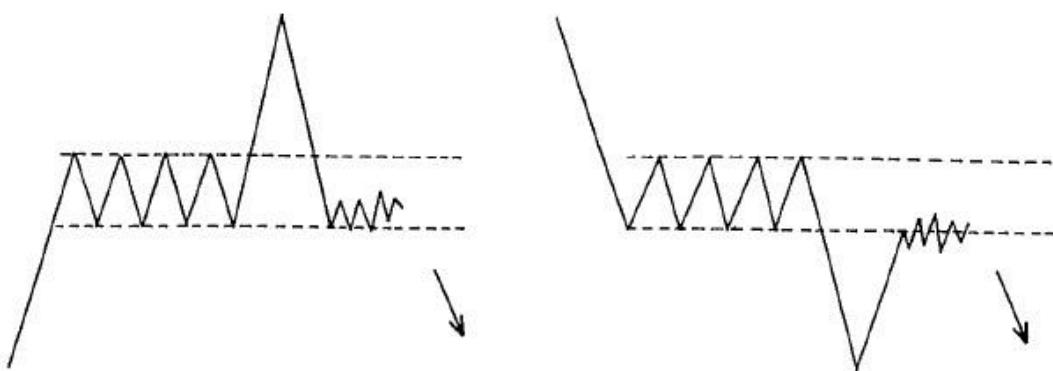
H1: 2 tín hiệu cảnh báo khả năng đảo chiều xu hướng  
trong một thị trường giá giảm



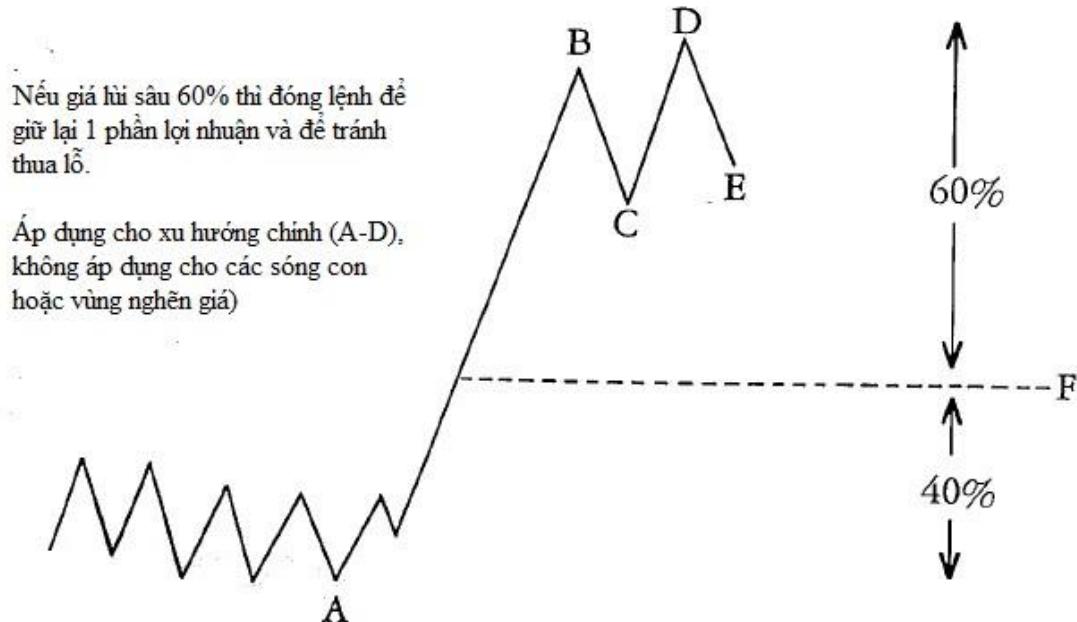
H2: Chuyển động tiếp theo có lẽ là đi lên bởi vùng tắc nghẽn diễn ra ở vùng giá cao của khu vực nghẽn giá trước đó.



H3: Chuyển động tiếp theo có lẽ là đi xuống bởi vùng tắc nghẽn diễn ra ở vùng giá thấp của khu vực nghẽn giá trước đó.

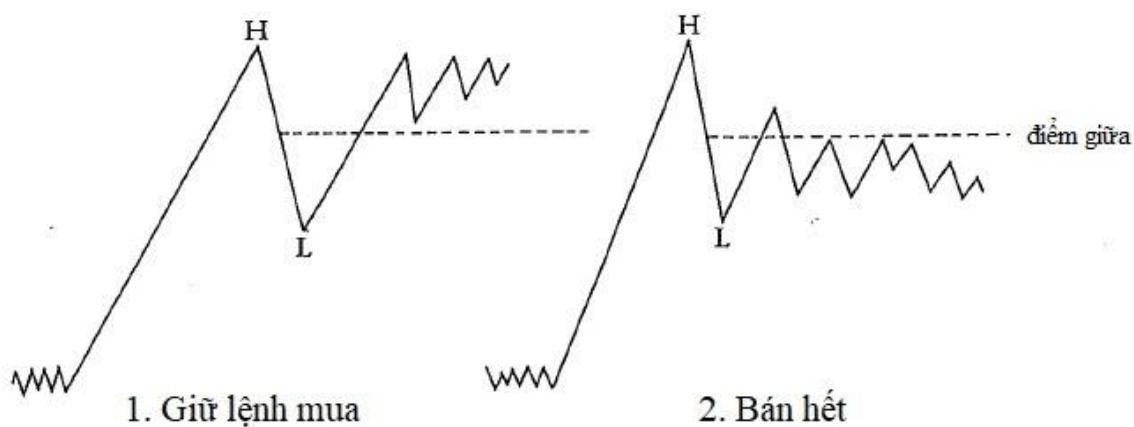


#### H4: Qui tắc 60%

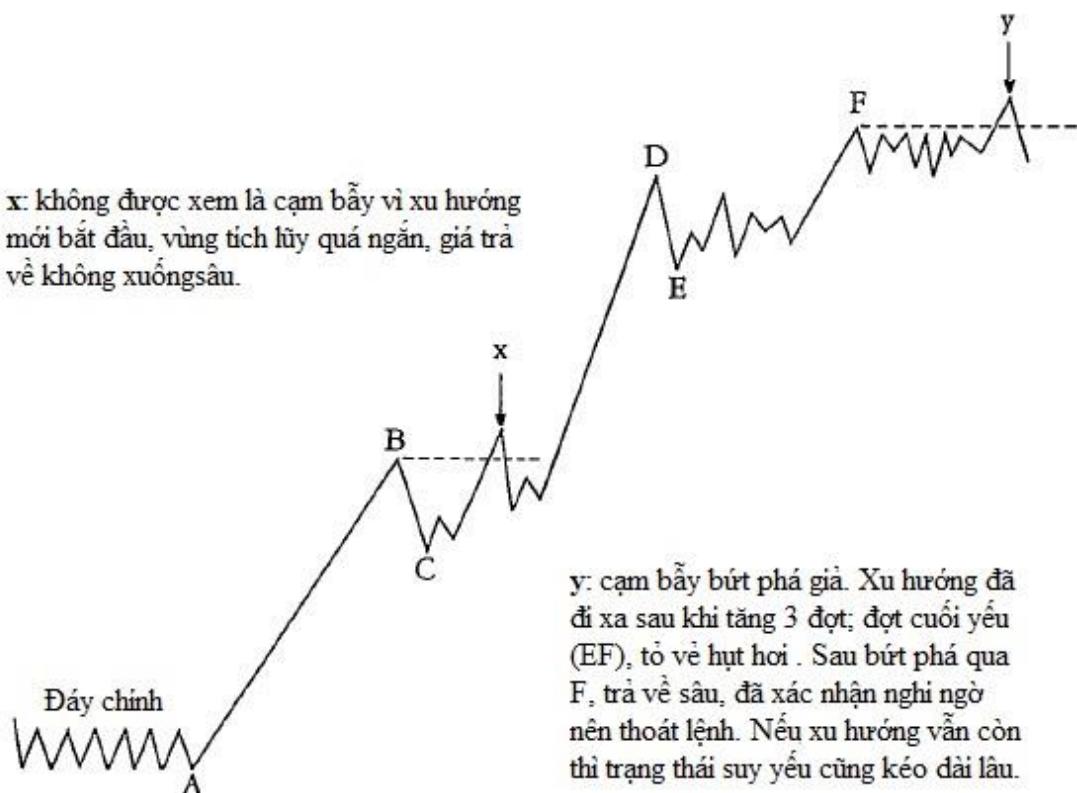


#### H5: Sau 1 cú sụt giảm trong một thị trường tăng giá

Trường hợp đợt sụt giảm (HL) sâu đến 50% thì cần chú ý động thái sau đó. Nếu giá giữ được giao dịch ở phần nửa trên HL thì xu hướng vẫn còn nguyên.



## H6: Bứt phá giá



(nguồn: Amos Hostetter; *A Successful Speculator's Approach to Commodities Trading* by Morris Markovitz)

*Chính sự tinh thức tàng giây phút với thân tâm mới là cách duy nhất vượt khỏi lòng tham muôn, kè cả lòng tham muôn cầu toàn.*

*Giác ngộ ra sự bất toàn chính là giác ngộ hoàn toàn đó, con có biết không?*

*Viên Minh*

## Chương 3

# KỸ NĂNG GIAO DỊCH

*“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... 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 nhuộm 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.” J. Krishnamurti.*

Để mở đầu chương này, tôi xin ghi chép lại một chia sẻ từ thực tiễn giao dịch dưới đây:

“Trading quả thật không có gì khó cả nếu chỉ nhìn trên mặt của vấn đề. Ngược lại, trong chúng ta rất ít ai làm được. Lý do tại vì sao? Câu trả lời này nằm trong mỗi chúng ta. *Trading là một phản ảnh của tính tình người trong cuộc chơi.* Người mới trade thường chỉ chú ý vào việc mua bán, ít khi tự suy xét về hành động mua bán của mình. Đối với họ việc mua bán sẽ là quyết định của thành công trong trading. Họ chưa biết đặt câu hỏi ngược lại. Họ chưa biết tự xét mình, tự đánh dấu hỏi về sự phân tích của mình. Họ còn suy nghĩ một chiều. Trong quá trình trading, người trader sẽ thu thập rất nhiều kinh nghiệm cá nhân. Mỗi kinh nghiệm đó là kết quả của một bài học đau thương hay vui mừng. *Kinh nghiệm này dần dần sẽ được lưu trữ trong đầu mỗi người.* Dựa vào đây, người trader lập ra cho mình một số luật lệ riêng biệt mà chỉ có cá nhân đó mới áp dụng chính xác được. Đem truyền cái này cho người khác họ sẽ ít thành công hơn. Những luật lệ này là những luật lệ mà từng cá nhân một phải theo cho thật sát. Nếu không thì sẽ thua rất mau. Những traders khác như thế nào thì tôi không biết, riêng cá nhân tôi, tôi có một số luật bất di bất dịch. Và tôi theo nó như một cái máy. Cái này giúp tôi sống còn trong bao năm tháng của trading. Nhưng không có gì trong đời là tuyệt đối, nhất là trong trading. Cho nên rất nhiều khi tôi bỏ mất cơ hội để thắng vì cái trade đó không có đưa ra signals mà tôi muốn. Những lúc đó, nó đánh một câu hỏi lớn về phương pháp của mình. Tôi có những hoài nghi về phương thức mình đã chọn. Và cũng rất nhiều lần tôi bỏ nó để trade theo



cái gì mình thích, trade theo cảm tình. Nhưng dần dà thời gian qua, tôi thấy *chỉ có nó* là cách thức đem lại cho tôi nhiều thành công nhất.” – VietCurrency.

Thật vậy, để xây dựng một phong cách giao dịch phù hợp với bản thân về mọi mặt như mức rủi ro, quản lý vốn, khung giao dịch, kỹ thuật giao dịch,... thì trước hết, chúng ta cần hiểu về dạng bản tính của mình, bởi trước khi tiếp xúc với nghề này chúng ta có hoàn cảnh cuộc sống khác nhau, mang theo một bản ngã với các sắc thái khác nhau (xem lại phần *Hiểu mình*) và sẵn có những kiến thức trong các lãnh vực khác như tâm lý, kỹ thuật, y học, tin học,...

“Do các điều kiện sống tự nhiên và xã hội khác nhau nên biến đổi về mặt vật lý, sinh lý và tâm lý khác nhau, thành ra mỗi người có mỗi cá thể độc đáo, không ai hoàn toàn giống ai. Từ sự khác biệt tự nhiên giữa các cá thể này mà hình thành ảo tưởng mình là một cá nhân riêng biệt với người khác, từ đó mỗi cá nhân chọn lựa cái mình thích, loại bỏ cái mình ghét để rồi hình thành một bản ngã mà thuộc tính của nó chính là tất cả những yếu tố được nó chọn lựa và sở hữu.” - Viên Minh

Như đã nói ở đầu, trading là một nghề cho chúng ta sự tự do lựa chọn và học hỏi. Không ai sở hữu một tấm bằng cấp “trading” bảo đảm sẽ giao dịch thành công và không có nơi nào đào tạo và cấp bằng như thế cả. Sự tự do lựa chọn sẽ làm giàu hơn bắn súng cá nhân nhưng vô hình chung cũng làm mạnh mẽ hơn, sâu sắc hơn ‘cái tôi’ của mỗi người.

Khi va chạm thị trường, mỗi người có những khả năng quan sát thị trường thô tế, ghi nhận nông sâu khác nhau, trải nghiệm các tình huống khác nhau, thu thập kinh nghiệm khác nhau, tiếp cận những vị thầy, tài liệu khác nhau, thu nạp các kiến thức khác nhau. Như vậy, do duyên khác nhau mà người ta sẽ có được nhận thức và kinh nghiệm khác nhau về nghề trading. Tất cả chúng sẽ kết hợp với bản tính sẵn có nơi mỗi người để hình thành nên các phong cách giao dịch khác nhau, sở trường khác nhau.

Trải qua quá trình thu thập kiến thức và kinh nghiệm đủ lâu, trader bắt đầu xây dựng hệ thống giao dịch phù hợp mình. Hệ thống này lúc đầu mang tính máy móc nên trader vẫn phải đối diện với nhiều khó khăn thua lỗ và tiếp tục tìm kiếm để thay đổi hệ thống (quá trình hướng ngoại tìm cầu).

Khi bị va đập đủ lâu, anh ta buộc phải thừa nhận rằng tuy mình nhận định thị trường đúng khá nhiều nhưng kết quả giao dịch vẫn thua lỗ mà lý do là yếu tố tâm lý. Khi hiểu ra điều này, người ấy buông dần con đường tìm kiếm kiến thức chuyên môn bên ngoài và chuyển hướng tìm kiếm vào trong, tức là tìm hiểu và chế ngự nội tâm. Theo đó, hệ thống giao dịch múa móc cũng dần chuyển sang linh hoạt và mang dấu ấn của mỗi cá nhân; trading trở nên mang tính nghệ thuật mà vẫn bảo đảm một số qui tắc cơ bản. Quá trình chuyển biến từ *hiểu biết đúng* đến *giao dịch thành công* là cả một con đường khổ luyện, thắng thua, vui buồn mà qua đó bạn sẽ từ từ nhận ra con người mình. Tôi gọi quá trình rèn luyện kỹ năng giao dịch này là *công phu* bởi nó đòi hỏi sự bền bỉ rất nhiều.

Kỹ năng hình thành do quá trình lặp đi lặp lại một hoặc một nhóm hành động nhất định nào đó nên tôi không thể chuyển giao kỹ năng của tôi cho bạn. Tuy nhiên, tôi sẽ cố gắng mô tả một số hiểu biết và các “hành động nhất định” của tôi trong công việc trading để bạn tham khảo cho quá trình rèn luyện của riêng mình.

## 1. THIẾT LẬP GIỚI LUẬT

### *Sự cần thiết của giới luật*

Trong đạo Phật, giới luật được đặt ra nhằm vì lợi ích mọi người để đem lại *sự ổn định* trong đời sống tu tập hàng ngày của họ, đồng thời làm *nền móng vững chắc* cho sự phát triển định (samādhi) và tuệ (paññā). Giới là *diều học* vì qua đó, nếu khéo quan sát, chúng ta học được *tình trạng, tính chất và động lực* thúc đẩy đằng sau của mỗi hành vi đạo đức hoặc phi đạo đức. Nghĩa là chúng ta có thể học ra từ những điều học này nguyên nhân, điều kiện và hậu quả của những hành vi bên ngoài đang biểu hiện qua hành động và nói năng.

Giữ kỷ luật cũng chính là giữ giới.

Đối với công việc trading, thị trường có rất ít qui tắc ràng buộc và sự tự do là hiềm họa cho trader nên một khó khăn lớn trong nghề này là bạn phải tự hạn chế sự tự do của mình, tự “trói” mình. Nếu không giữ kỷ luật (không giữ giới) như là đặt lệnh mua bán quá lớn, không đặt lệnh cắt lỗ, giao dịch khi chưa có tín hiệu ... thì bạn sẽ cảm thấy bất an, sợ hãi, không giữ được điềm tĩnh (không có định) và không còn sáng suốt để hành động thuận theo xu thế thị trường (không có tuệ). Thật đúng là “đừng cho tôi tự do, càng nhiều lựa chọn càng nhiều đau khổ.”

Nên việc thiết lập giới luật là rất quan trọng đối với trader.

Căn cứ vào giới luật, bạn có cơ sở để luyện tập “công phu” và điều chỉnh hành vi trong giao dịch. Nhờ giới luật, bạn có thể phát hiện ra mình đang bị thôi thúc để hành động sai trái như gỡ lệnh cắt lỗ, giao dịch theo tín hiệu của ai đó mà không phải của thị trường. Nhờ giới luật, bạn cũng có thể phát hiện ra hành vi sai phạm của mình ngay cả khi thắng (gặp may mắn) hoặc không cảm thấy khó chịu khi thua nếu mình hành động đúng... và rất nhiều.

### Nội dung giới luật

Bạn cần xây dựng giới luật phù hợp với bản thân đồng thời bám sát và tôn trọng thị trường. Nó như là một bộ nguyên tắc ứng xử để định hướng các hành vi trong công việc trading của bạn đồng thời cũng cần sự linh hoạt khi sử dụng để phù hợp với thực tế. Một số ý tưởng dưới đây bạn có thể tham khảo:

- Về thể chất: không giao dịch khi bệnh tật, uống rượu bia,...
- Về tâm lý: không làm việc trí óc khác khi đang giao dịch, không tranh cãi,...
- Về qui trình đánh giá rút kinh nghiệm: như viết nhật ký, blog...
- Về trật tự suy nghĩ khi xem xét thị trường: như trình tự đọc đồ thị, tư duy phản biện...
- Về tài chính: độ lớn tài khoản giao dịch, độ lớn lệnh, số lượng lệnh, qui định rút nạp...
- Về mặt kỹ thuật: Tùy hệ thống kỹ thuật bạn sử dụng mà đặt các qui định giao dịch như vào lệnh, chốt lệnh, tố lệnh, cắt lỗ ...khác nhau. Thí dụ với phương pháp giao dịch với nến, bạn có thể tự qui định chỉ vào lệnh khi phá cản, phải chờ đóng nến, phải đợi giá xác nhận lại. Về khung thời gian giao dịch thì chọn khung thời gian phù hợp với hoàn cảnh của mình nhưng nên chọn khung thời gian dài, tối thiểu là H1. Đối với chứng khoán thì có các nguyên tắc khi chọn cổ phiếu, phân bổ vốn, cơ cấu danh mục...

Bạn cũng thấy là trong thực tế thì ngay cả những qui định tốt nhất vẫn có những ngoại lệ, có thể phù hợp lúc này mà không hợp mọi lúc. Do đó, một số qui định cần được điều chỉnh theo thời gian, theo trải nghiệm học hỏi của mỗi người. Lưu ý là nếu tuân thủ đúng các qui định mà thua lỗ vẫn xảy ra nhiều thì cần rà soát lại các qui định đó, có thể có điều gì đó chưa ổn.

Cũng cần chú ý là một bộ giới luật mà mỗi cá nhân tự xây dựng lên theo thời gian sẽ phản ánh tính cách và kinh nghiệm của người đó. Do đó, cần phải ý *thức rõ* điều này để tuân thủ chặt chẽ, không chạy theo “cửa lá” hay sự thu hút của ngoại cảnh. Ed Seykota khuyên rằng “*Hãy bám lấy hệ thống giao dịch*” (Stick to the System) là như vậy.

Thông thường, giới luật ban đầu nên chặt chẽ để ngăn ngừa tâm phóng dật trong khi chánh niệm chưa đủ mạnh. Khi năng lực chánh niệm tĩnh giác tăng tiến thì nhiều qui định sẽ không cần thiết nữa bởi đã có sự thận trọng tinh tế một cách tự nhiên, chính xác trong mọi hoạt động giao dịch.

Có một điều khá mâu thuẫn là cần phải lập ra qui tắc để ngăn chặn hành vi giao dịch sai lầm nhưng khi kỹ năng thuần thực thì đâu óc sẽ không bị trói chặt vào một tư duy kiểu công thức cụ thể nào đó. Và để có được sự linh hoạt, nhạy bén của trực giác thì chỉ có thể thông qua thời gian trải nghiệm thực tế trên thị trường. G. Soros có quan điểm rất hay về vấn đề này: “Tôi không chơi trò chơi theo một bộ qui tắc riêng; tôi tìm kiếm những thay đổi trong các qui tắc của trò chơi” (I don’t play the game by a particular set of rules; I look for changes in the rules of the game).

## 2. TÁC NGHIỆP

### a. Trước giao dịch: chuẩn bị đồ thị

Người ta có thể chỉ mất vài giây để cảm nhận một thị trường qua cái nhìn của trực giác nhưng để có khả năng đó thì theo tôi, chúng ta cần bắt đầu một cách đều đặn, tỉ mỉ trong công việc hàng ngày từ công tác *chuẩn bị đồ thị*.

Sau khi đã chọn khung thời gian giao dịch phù hợp với mình, bạn hãy sử dụng các công cụ nêu ở phần trước để làm rõ (*minh sát*) chuyển động thực sự của giá. Ở đây, tôi dùng 2 khung thời gian H1 và D1 để minh họa cho tiện, trong đó khung H1 là khung giao dịch và cũng là ảnh phóng đại của D1 (bạn có thể chọn khung thời gian khác). Yêu cầu chung là đồ thị phải được giữ “sạch sẽ” đơn giản tối đa, không chứa bất kỳ thứ gì không cần thiết cho công việc đọc hiểu thị trường. Điều này sẽ giúp bạn dễ tập trung quan sát thị trường khi giao dịch và nhanh chóng phát hiện các dấu hiệu bất thường.

**Bắt đầu với khung D1**, bạn thu nhỏ đồ thị lại (zoom out) để dễ nhận ra các con sóng cấp độ khác nhau, và bạn đánh dấu các con sóng hiện đang xảy ra.

- Vẽ các đường xu hướng, đường kênh (nếu có) qua các điểm vừa đánh dấu (thường chỉ vẽ 2 đường, bên trên và bên dưới giá hiện tại)
- Tiếp theo, vẽ các đường ngang đi qua vùng阻力 (resistance) và hỗ trợ (support) giá hiện tại (thường từ 2-3 đường)
- Các vùng阻力 và hỗ trợ trên D1 được gọi là vùng cản chính và cần chú ý giao dịch khi giá đi vào vùng này.
- Nhận diện mẫu hình, mẫu nến nếu có.

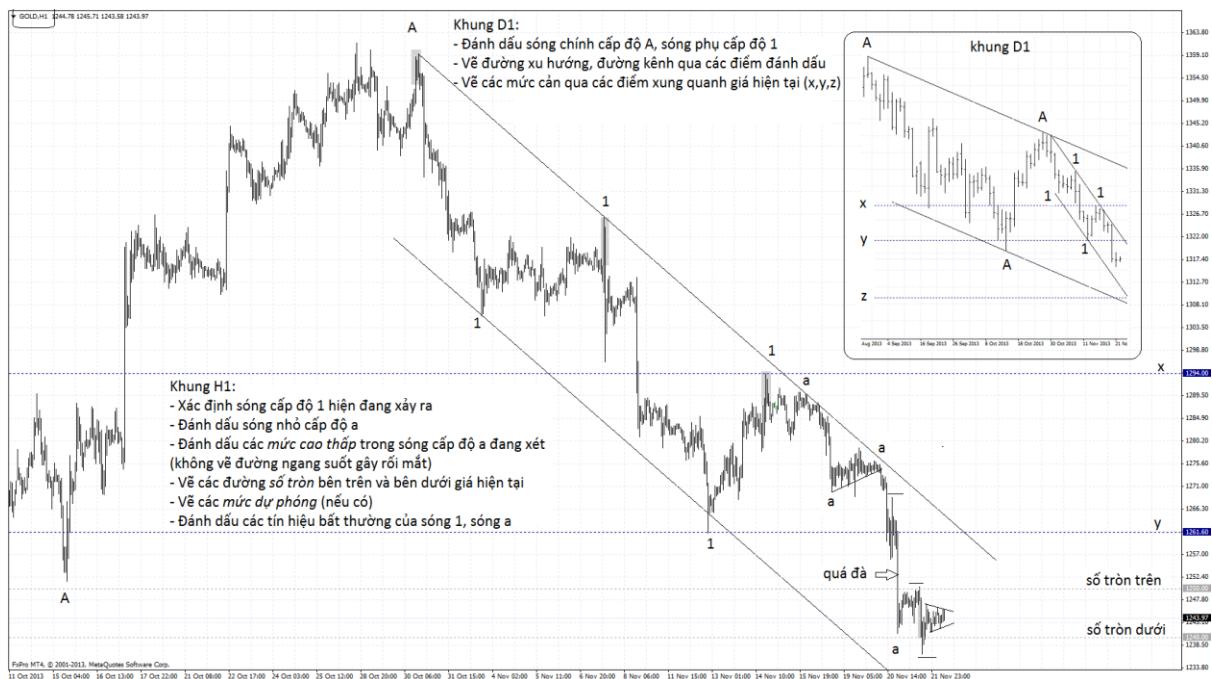
**Chuyển sang khung H1**, xác định hiện trạng của thị trường, nhận diện các con sóng chính, sóng phụ đang xảy ra. Tương tự, xác định sóng có cấp độ thấp hơn đang xảy ra.

- Vẽ đường xu hướng, đường kênh, và đánh dấu các mức cao/thấp sóng trong nó (chỉ đánh dấu khoảng 2-3 mức xung quanh giá hiện tại, không vẽ đường ngang đọc đồ thị sẽ gây rối mắt)
- Vẽ 2 đường sói tròn phía trên và phía dưới giá hiện tại. Vẽ các mức dự đoán nếu có.
- Vẽ đường bao vùng nghẽn giá (mẫu hình) gần nhất xảy ra trong các sóng đang xét
- Đánh dấu các tín hiệu bất thường trên đồ thị, chú ý các tín hiệu gần nhất và độ lớn của chúng
- Đánh dấu mức cao/thấp nén quan trọng, nằm phía trước hay gần với giá đang giao dịch.

Ngoài ra, cần chú ý là khi vẽ đường kênh cần phải đợi giá phá qua các mức cao/thấp sóng trước đó. Khi đánh dấu mức cao/thấp nén cần đợi giá phá đỉnh hay đáy nén trước đó (ở hướng ngược lại).

Sau khi hình dung bao quát hiện trạng thị trường, bạn sẽ *khoanh vùng* khu vực dự kiến giao dịch (giá, thời điểm) và tập trung sự chú ý vào khu vực này. Nếu vẽ nhiều đường xu hướng

hơn mức cần thiết thì có lẽ bạn đang mong ngóng nhiều về tương lai hay quá khứ trong khi xem nhẹ thực tế trước mặt.



*“Minh sát” một xu hướng*

Nếu đều đặn thực hiện qui trình này ở khung H1 mỗi ngày thì bạn sẽ xóa được định kiến ngày trước đó và luôn có cái nhìn mới mẻ về thị trường. Ngoài ra, công việc *ké vẽ* và *đánh dấu* một cách thận trọng trên đồ thị sẽ giúp bạn phát hiện dễ dàng các tín hiệu bất thường trên đồ thị, tăng khả năng cảm nhận thị trường. Một bậc thầy trading- Amos Hostetter khuyên chúng ta: “Hãy vẽ đồ thị bằng tay bởi vì nó làm *tăng thêm nguồn cảm giác từ tay đến mắt* giúp bạn hiểu cẩn kẽ hoạt động của giá hơn.” Ngày nay với sự hỗ trợ của máy tính, chúng ta không phải tự tay vẽ từng cây nến nữa, nhưng thói quen đánh dấu, khoanh vùng tỉ mỉ trên đồ thị giá vẫn nên duy trì bởi nó rất hữu ích và không làm mất nhiều thời gian.

Dần dần, bạn sẽ thấy sự tiến bộ của mình với công việc chuẩn bị đồ thị hàng ngày như sau: thoát đầu khó vẽ vì chưa quen mắt với đồ thị, rồi sau đó vẽ được nhưng muộn lưu giữ lại vì sợ quên, từ vẽ chậm đến vẽ nhanh, từ vẽ quá nhiều (rối mắt) rồi vẽ ít đi và cuối cùng là vẽ tối thiểu hay không cần vẽ và phần còn lại cảm nhận bằng mắt. Khi đó, bạn có thể giao dịch mà không cần bất kỳ công cụ nào trên đồ thị giá (vô chiêu).

Tóm lại, hãy làm việc theo cách thức của một “nhân viên phòng thí nghiệm” với sự thận trọng, chú tâm, quan sát mà không áp đặt những thứ không thực sự diễn ra. Nếu bạn kiên nhẫn làm thí nghiệm, ghi nhận kết quả, đối chiếu so sánh thì bạn sẽ nhanh chóng phát hiện ra qui luật vận động của thị trường và cảm nhận được nó.

### b. Trước giao dịch: chuẩn bị tâm

Khi mở đồ thị bảng điện để bắt đầu phiên làm việc, nếu bạn chỉ thấy đồ thị như đã được *mình sát* trước đó, thấy mức giá thị trường đang giao dịch đơn thuần mà không thấy rẻ hay đắt, thấy số tiền trong tài khoản như đang là (nếu mở xem) mà không khởi niệm “nó teo lại, nó phình ra” và không lo lắng, thích thú... thì bạn đang nhìn thị trường một cách trong sáng, mởi mẻ, không có quá khứ thắng thua, không khởi ý muốn chủ quan trước khi thị trường cho tín hiệu giao dịch.

Tuy nhiên, phần nhiều chúng ta chưa đạt được năng lực chánh niệm một cách tự nhiên nên chúng ta có thể tập thói quen *chuẩn bị tâm* trước khi mở bảng điện. Bạn hãy ngồi im lặng vài phút để *trở về* nhìn lại bản thân và rà soát lại các *nguyên tắc giao dịch* của mình, thí dụ như sau:

#### NHÌN MÌNH

Trọn vẹn trong sáng

*Thân ôn tâm an*

#### NHÌN THỊ TRƯỜNG

Đã tới *vùng cản* chưa?

*Đường chạy* có dài, thoảng?

**Nhìn** *năng lượng* tích chứa

**Thấy** *dà đầy*, *dao động*

**Rõ** thay đổi *hành vi*

*Vội vã* hay *hoài nghi*?

*Rủi ro* hay *xác suất*?

**Chờ** *thời gian* còn lại

**Đợi** *tín hiệu* *bất thường*

Hãy *kén chọn* để chơi.

Thực ra việc lập đi lập lại một điều gì đó là nhằm mục đích nhắc nhở tiềm thức ghi nhớ âm thầm làm việc đó (ví như ta tự nhủ nhiều lần phải làm việc gì ngày mai, hoặc phải thức dậy lúc mấy giờ thì tự nhiên đến lúc đó ta chợt nhớ lại.) Khi chuẩn bị tâm như vậy thì các nguyên tắc giao dịch của chúng ta sẽ được làm tươi mới và giành *thứ tự ưu tiên* trong tiềm thức. Chúng sẽ khởi lên để “cạnh tranh” hiệu quả với các ý định làm bậy do tham sân si thúc đẩy khi thị trường có diễn biến mạnh (bởi lúc đó thì lý trí thường bị che mờ). Nếu bạn giao dịch trên khung

thời gian dài như D1, H4 thì bạn có thể dễ dàng đóng đồ thị hoặc máy tính lại nếu chưa có tín hiệu giao dịch và đợi nến tiếp theo, không còn bị thu hút vào dao động giá một cách vô ích.

### c. Khi giao dịch

Sau khi nắm bắt chuyển động của thị trường qua công tác chuẩn bị đồ thị, bạn cần kiên nhẫn đợi một tín hiệu bắt thường xuất hiện, có thể là lực phá cản hay đổi lực tại cản trước khi hành động mua bán hay cắt lỗ. Lực bắt thường này thể hiện ý chí của *tay to* nên mang tính định hướng. Nếu quan sát tinh tế thì bạn có thể thấy trước các dấu hiệu chuẩn bị cho lực đánh bắt thường này, như đà đẩy suy yếu, cạm bẫy xuất hiện, dao động biến đổi đột ngột...nhưng để quyết định hành động thì nên chờ đợi *một tín hiệu khách quan* xuất hiện trên đồ thị giá. Hãy chờ đợi với *một niềm tin* là nó sẽ xảy ra như một chú mèo đang rình chuột:

*"Nhìn mèo đang rình gần lỗ chuột, chờ đợi chuột chui ra. Im lặng làm sao, nó chờ đợi tĩnh lặng làm sao. Bạn không thể tìm ra nhà yoga nào hoàn hảo như thế bởi vì không nhà yoga tin tưởng thế về Thượng đế đi ra khỏi lỗ của mình. Mèo tin tưởng hoàn hảo, chắc chắn, tuyệt đối chắc chắn. Nó tin tưởng vào chuột, chuột sẽ ra. Và chuột ra... thế thì nhìn cú nhảy, năng lượng, năng lượng rạng ngời, sự tinh táo! Trong một cú nhảy, chuột bị bắt. Và mèo chưa bao giờ lỡ." – Osho.*

Nếu bạn đang chìm đắm trong những giao dịch thắng thua trong quá khứ hoặc toan tính cho một lợi nhuận tương lai thì khó có thể chú tâm vào động thái của giá hiện tại và sẽ thiếu đi sự chuyên nhất trong giao dịch. Khi tâm bị phân tán và suy yếu đi thì bạn dễ bị ngoại lực chi phối, và dễ đánh mất tự chủ đối với thân tâm mình.

Giới luật là *vùng cảm* mà bạn không được vượt qua. Mỗi khi có sự giằng co hay bất an trong tâm mình thì bạn cần quan sát chúng để phát hiện "thứ gì" đang thúc đẩy mình xâm phạm vào vùng cảm.

Để hạn chế các xung động tâm lý qua thị giác, bạn có thể quan sát ở khung thời gian cao hơn hoặc có thể thu nhỏ tỉ lệ (zoom out) để không thấy mức đóng mở của nến. Lưu ý đồ thị tick rất nguy hiểm, nó vẽ ra chuyển động không thực với tốc độ nhanh, gây kích động làm mệt mỏi tâm trí. Nếu thực sự cần canh giá tốt ở khung thời gian thấp thì bạn nên theo dõi giá quotes (bid/ask) và cảm nhận sự biến đổi của nó (tốc độ chớp, độ nhảy giá).

Ngay cả khi tâm bạn bị lôi kéo thì thỉnh thoảng vẫn xuất hiện những phút giây tinh thức chợt xen vào (bởi tâm sinh diệt liên tục). Những giây phút này có ý nghĩa như ánh sáng lóe lên trong tâm thức tạo cơ hội cho bạn áp dụng các biện pháp thư giãn, hướng tâm về với thực tại.

Bạn có thể nhắm mắt lại để cảm nhận đôi tay mình. Nếu bạn nhắm mắt và đôi tay bạn không chạm vào vật gì thì làm sao bạn biết nó tồn tại (tức là không thông qua thị giác, xúc giác)? Chỉ khi bạn trọn vẹn với nó và dừng suy nghĩ (theo Eckhart Tolle).

Khi phát hiện mình đang tham muôn đuối giá, hướng tâm về *mặt nguy hại* của nó (mức rủi ro đang quá cao).

Khi phát hiện mình đang lo sợ bị chạm lệnh cắt lỗ, hướng tâm về *mặt tích cực* của nó (tác dụng bảo vệ tài khoản).

Nếu phát hiện tâm mình đang ở trạng thái *thụ động* hay *kích động* thì có thể áp dụng pháp đối trị để thiết lập lại quân bình cho tâm mình (ứng dụng *thất giác chi*). Thí dụ, khi theo dõi bảng điện nếu chợt phát hiện mình bị chìm đắm, lôi kéo (trạng thái thụ động) thì ngay lúc đó có thể hô to các mệnh lệnh nào đó, vỗ tay vào nhau,... tạo sự phân khởi, phân chấn. Khi phát hiện tâm lăng xăng, bị kích động thì thả lỏng toàn thân, rồi khởi chỗi làm việc, đi uống nước hoặc tắt máy tính...

#### *d. Sau giao dịch*

Trader cần chiêm nghiệm lại sai lầm của mình để điều chỉnh lại nhận thức và hành vi. J. Livermore đã lưu ý chúng ta: “Mỗi xé lại các sai lầm là rất khó khăn về mặt cảm xúc bởi vì nhà đầu cơ buộc phải nhìn xuyên qua các giao dịch tệ hại và ngớ ngẩn. Và chúng không phải là những ngớ ngẩn đơn giản; chúng là những ngớ ngẩn matsu tiền. Bất kỳ ai đã mất tiền do đầu tư kém cỏi sẽ thấy là việc rà soát lại những điều đã xảy ra là khó khăn như thế nào. Xem xét lại một giao dịch thất bại là *sự tra tấn tinh thần* nhưng cần thiết để cho nó sẽ không tái diễn.”

Nếu bạn khả năng tự ngồi im lặng để chiêm nghiệm các sai lầm thì bạn cũng đang thiền.

Nếu bạn cầm tờ giấy để hỗ trợ ghi chép lại các sai lầm thì cũng rất tốt.

Bạn có thể dùng một bảng kiểm soát các lỗi thường xảy ra như dưới đây để theo dõi chặt chẽ đến khi chúng giảm dần. Nguyên nhân của mỗi sai lầm được nhận diện và ghi lại trong danh sách, gồm có dạng lỗi kỹ thuật và yếu tố tâm lý. Dần dần bạn sẽ hình thành thói quen nhìn vào ý nghĩ cảm xúc của mình.

	Bảng lỗi	Tuần thứ...../2014					Tổng số		Ý nghĩ, cảm xúc (tham, sân, si)
		T2	T3	T4	T5	T6	Tuần này	Tuần trước	
1	Giao dịch ngược sóng mạnh								vd: do lỡ sóng, bức bối (sân)
2	Mua ngay cản trên, bán ngay cản dưới								
3	Vào lệnh bốc đồng, đuổi giá								
4	Giao dịch quá độ ( vd: quá 5 lần/ngày)								
5	Không đặt lệnh cắt								
6	Thoát lệnh sớm								
7	Giao dịch khi tín hiệu yếu								
8	Thêm lệnh khi đang thua								
9	v.v...								

Khi một thua lỗ đã xảy ra thì bạn chỉ có thể thay đổi thái độ đối với nó. Chủ động hướng tâm đến mặt tích cực của nó thì sẽ giúp điều chỉnh cân bằng lại các suy nghĩ hành động của bạn. Cũng nên nhớ rằng giao dịch thua lỗ là một phần tất yếu của cuộc chơi.

Như đã trình bày, mục đích cao nhất của trading, theo quan điểm của Đạo Trading là để học bài học giác ngộ và thấy ra sự thật về chính mình chứ không phải làm giàu. Khi thua lỗ, nếu bạn chỉ nhìn vào mặt tiêu cực (tổn thất tiền bạc) thì có thể bạn nỗi sâm với thị trường và hành hạ bản thân; nhưng nếu xét đến mặt tích cực của nó (hiểu ra chính mình) thì có lẽ bạn sẽ trân trọng những bài học giá trị của nó. Thế thì bạn đã sẵn sàng để học bài học mỗi ngày chưa?

### 3. PHÒNG VỆ TÂM

Chúng ta đã biết bản ngã là nguồn gốc của phiền não trong trading và có thể hủy hoại nghề nghiệp của bạn. *Phòng vệ tâm* là các biện pháp giảm thiểu và đối trị các loại tâm bất thiện khởi sinh do tình trạng làm việc vô minh, thiếu tinh thức trong công việc hàng ngày. Như đã trình bày chi tiết ở phần trước, mọi phiền não trong nghề trading đều có thể được hóa giải bởi thiền *vipassana*; tuy nhiên, có những lúc tập khí tham sân si phát ra quá mạnh làm tâm bị phóng dật hay dính mắc mà chúng ta không sao tự chủ. Trong khi năng lực chánh niệm còn chưa đủ thì chúng ta có thể vận dụng thêm một số cách đối trị như trình bày ở dưới. Chúng ta cần hiểu nguyên tắc này:

“Theo Dịch Lý, lực thúc đẩy của những xung động vô thức gọi là khí. Theo chiều tác động từ trong ra ngoài thì *thần sinh ý*, *ý sinh khí*, *khí sinh hình*. Thần chính là phần thâm sâu uyên áo nhất của tâm, nếu nội tâm không thanh tịnh trong sáng thì ý hay những khuynh hướng tâm lý sẽ tự phát một cách vô thức và tạo ra khí dưới hình thức những lực xung động. Bị thúc đẩy bởi những xung lực này chúng ta sẽ hành động như một robot tuân theo những mệnh lệnh đã được lập trình trong bộ nhớ. Hành động thể hiện ra bên ngoài qua thân, khẩu gọi là hình.

Ngược lại, hình ảnh hưởng khí, khí ảnh hưởng ý, ý ảnh hưởng thần. Hành động lảng xăng sẽ làm cho khí dao động, không tập trung được. Khí bát ổn làm cho ý xáo trộn, trạo cử, bát an, phân vân, nghi hoặc... Ý bát an thì nội tâm không thể nào thanh tịnh trong sáng, và một nội tâm đầy tham ái, sân hận, phóng túng, thụ động, dao động, bát an, căng thẳng... như thế làm sao có khả năng định tĩnh hay chuyên chú vào một công việc nào để hoàn thành hữu hiệu?”  
– Thiền sư Viên Minh

#### a. Giảm kích thích từ bên ngoài

Trước hết, bạn cần một góc làm việc yên tĩnh để tránh xao nhãng và dừng lại các công việc khác để dễ tập trung trước giờ giao dịch (ví dụ ghi danh sách ra giấy rồi để làm sau).

Tránh đọc tin tức, phân tích, nghe tin đồn ...vì chúng sẽ kích thích trí não làm tâm bị xáo trộn.

Không nên sa đà tranh luận trên các diễn đàn tài chính để tránh sự thị phi gây ra bất an.

Khi trao đổi với bạn bè, cần tránh bàn tán về các giao dịch đang nắm giữ vì chúng có thể làm tâm bạn bị dính mắc hay đối kháng. Nếu thiếu tinh thức thì có thể trạng thái tâm bất an tham sân của họ sẽ tác động lên bạn.

Một câu châm ngôn của Wall Street khuyên là hãy giữ hệ thống giao dịch của bạn thật đơn giản (*KISS: keep it simple, stupid*) bởi sự phức tạp sẽ tạo nhiều ngã rẽ để bản ngã luôn lách. Càng đơn giản càng dễ thực hiện chính xác.

Ngoài ra, nếu sử dụng kỹ thuật *minh sát giá* để giao dịch thì đồ thị giá cần được giữ tối giản để tránh phân tán sự tập trung:

- Sử dụng ít màu sắc và giữ sự hài hòa, giảm kích thích lên tâm trí khi thị trường biến động mạnh.
- Không sử dụng nhiều đường nét đậm nhạt khác nhau vì có thể gây định kiến. Thường xuyên dọn dẹp các thông tin (đường vẽ, ghi chú) mà không còn dùng nữa.
- Không sử dụng các chỉ báo phức tạp, nếu có thể bỏ hết đi thì càng tốt.

### **b. Tự nhắc mình**

Có một câu chuyện thiền như thế này:

*Sư Zuigan thường bắt đầu mọi ngày bằng việc nói to cho bản thân mình, 'Này, ông có đó không?' và ông ấy sẽ trả lời, 'Đạ, có tôi.'*

*Thế rồi ông ấy sẽ nói, 'Tỉnh lại đi.' Và ông ấy sẽ đáp, 'Đạ vâng, tôi sẽ làm điều đó.'*

*Thế rồi ông ấy sẽ nói, 'Cẩn thận bây giờ, đừng để chúng lừa ông.' Và ông ấy sẽ trả lời, 'Ồ không đâu, tôi sẽ không thế đâu, không thế đâu.'*

Đó là cách rất hay để đối diện bản thân và tự nhắc nhở mình tinh thức mọi ngày mà ai cũng có thể tham khảo.

Theo định luật tâm thì không có 2 tâm cùng hiện diện tại 1 thời điểm. Nếu chúng ta có thể liên tục duy trì chánh niệm mọi lúc thì tâm bất thiện khó chen ngang và nếu có thì chúng sẽ bị suy yếu nhanh chóng, ít gây tác hại. Trong trường hợp cần đối trị, chúng ta có thể áp dụng vài cách thức phù hợp như: lập đi lập lại một câu lệnh đối với tâm đang bị phân tán mạnh (ứng dụng pháp môn *niệm Phật*), hướng tâm đến mặt xấu, mặt nguy hại của đối tượng để đối trị tâm tham (*niệm bất tịnh*), hướng tâm đến mặt tốt, mặt lợi ích của đối tượng để đối trị tâm sân (*niệm tâm từ*). Khi chúng ta hướng tâm đến các mặt khác nhau của đối tượng thì tâm sẽ tạo ra các cảm xúc, suy nghĩ khác nhau bởi vì ý dẫn đầu các pháp.

Ở đây, chúng ta có thể vận dụng kỹ thuật marketing để soạn ra các thông điệp thật súc tích và ấn tượng về các kiến thức thuần túy chuyên môn, các yêu cầu tác nghiệp (kỷ luật, quản lý vốn, giao dịch,...). Sau đó, chúng ta dành thời gian để truyền thông cho tâm trí của chính chúng ta bằng cách “niệm” nhiều lần mỗi ngày (tần suất quảng cáo). Giả sử, nếu chúng ta giao

dịch tuân theo xu hướng (trend following) thì *niệm* câu lệnh “*Xu hướng là bạn*” (the trend is your friend) và thường xuyên quán tưởng hình dung về xu hướng (các điều kiện tạo thành, hình thức, lợi nhuận, cách đú bám nó,...) đưa nó vào vị trí ưu tiên nhất trong tiềm thức (top of mind).

Trong khi giao dịch, nếu phát hiện ra mình đang trong tình trạng nóng vội hấp tấp, bạn có thể niệm thầm để đưa tâm trí ổn định trở lại như: “*đợi, đợi, đợi,...*”, “*đóng (nén), đóng, đóng,...*”, “*gãy, gãy, gãy,...*”, “*chạm (cắn), chạm, chạm,...*” tùy theo tình huống lúc đó.

Như vậy, chúng ta đã “dặn dò” tiềm thức của chúng ta cách thức ứng xử đúng trong giao dịch. Nếu truyền thông tốt thì các ý nghĩ trồi lên đầu tiên sẽ thường là các ý nghĩ về chuyên môn thuần túy, không có dấu vết của thái độ ưa ghét và chúng ta có một khởi đầu thuận lợi, còn các kinh nghiệm giao dịch khó chịu trước đó sẽ tạm thời nằm yên.

### c. *Thói quen hàng ngày tốt*

Bên cạnh đó, Đạo Trading đề xuất bạn nên dành nhiều thời gian hơn để tìm hiểu và nghe giảng về chủ đề tâm linh hay tâm lý học mặc dù hiện nay bạn không quan tâm đến chúng. Điều này rất hữu ích bởi nó sẽ giúp bạn dần hiểu ra tâm mình và đó cũng là *thiền*. Người ta ước tính 70-80% sai lầm trong nghề là do tâm lý gây ra thì tại sao chúng ta lại dành hầu hết thời gian để nghiên cứu phân tích kỹ thuật và dán mắt vào bảng điện?

Tôi tự lập ra một blog chuyên về các bài giảng của Thiền sư Viên Minh để nghe mỗi khi rảnh hay khi chờ đợi thị trường @ <https://sites.google.com/site/trovethuctaidangla/>

Bạn nên xây dựng thói quen làm việc hữu ích với nghề này như viết blog hay nhật ký, chỉ theo dõi thị trường khi cần thiết, thường xuyên ghi nhận tỉ mỉ và luôn quan sát tâm mình.

Ngoài ra, bạn cũng nên tránh sử dụng các chất kích thích, rượu bia... vì chúng làm giảm khả năng tập trung, gây ra trao cử, nóng giận, dễ mất kiên nhẫn.

Bạn nên giữ cơ thể cân bằng qua cách ăn uống dưỡng sinh và tập thể dục.

Tôi cũng xin giới thiệu 2 bài tập đơn giản để đối trị các trạng thái tâm thụ động và dao động:

\* *Bảy động tác điều chỉnh thần kinh* (thầy Đỗ Đức Ngọc) mất khoảng 2 phút, giúp bạn tỉnh táo và nhanh chóng thoát khỏi trạng thái hôn trầm thụ động, gồm các động tác được mô tả tại <https://sites.google.com/site/khicongydaovnvideos/about-anita/--7-bai-chinh-than-kinh>

- Cào đầu
- Cào gáy
- Chà gáy quay cổ
- Vuốt gáy quay cổ
- Vuốt cổ quay cổ
- Chà tai
- Xoa mặt

\* *Thư giãn buông xả savasana (yoga):* Tư thế savasana giúp giãn mềm cơ bắp và buông bỏ mọi tạp niệm, mọi cảm xúc, nhịp thở sẽ chậm lại, nhịp tim sẽ giảm xuống, thần kinh giao cảm sẽ tự điều hoà và cơ thể sẽ được tiếp thêm Prana để tăng cường sinh lực, rất hữu ích cho những người bị rối loạn thần kinh giao cảm, dễ bị căng thẳng cáu gắt, mất ngủ, cao huyết áp...

Chuẩn bị:

Khi tập tư thế Savasana nên mặc quần áo rộng và thoải mái, nằm xuống thoải mái trên sàn nhà hoặc trên ván qua một lớp chăn mỏng. Hai tay để tự nhiên dọc bên thân hoặc hai bàn tay chồng lên nhau và úp trên bụng.



Thực hiện:

Khi bạn thực hiện tư thế xác chết, nằm ngửa, đắp một cái mền nếu bạn cảm thấy lạnh. Nhắm mắt lại. Đừng cử động một cơ bắp nào của thân thể kể cả mi mắt. Hãy giữ hoàn toàn bất động giống như khi bạn đã chết. Trí bạn đắm chìm vào luồng hơi thở trong trạng thái mệt và an bình.

Người tập không nhất thiết phải thở sâu và kiểm soát buông lỏng từng bộ phận, chỉ cần thở bình thường nhưng lưu ý thở chậm nhẹ và đều khi thở ra là đủ. Về thực hành thư giãn cơ bắp, sẽ dễ dàng cho người mới tập nếu chỉ ám thị chung thư giãn toàn thân và chỉ cần quan tâm giãn mềm cơ mặt hoặc cơ bàn tay, cơ bàn chân.

Mặt, bàn tay hoặc bàn chân là những vùng phản xạ có đủ những điểm phản chiếu ứng với toàn bộ cơ thể nên thư giãn được một vùng thì toàn thân sẽ thư giãn. Mặt khác theo học thuyết Paplov, khi tập trung gây ức chế thần kinh ở một vùng ở một điểm của vỏ não thì sự ức chế sẽ lan tỏa gây ức chế toàn bộ vỏ não.

Mục đích của tư thế là thư giãn toàn diện nên công thức để thực hành tư thế xác chết sẽ là nằm thoải mái, hít thở điều hoà, thì thở ra chậm và dài.

(<http://fitnessyogaworld.vn/tap-tu-shravasana-de-thu-gian-hoan-toan/>)

## 4. RÈN KỸ NĂNG

### 4.1 Cảm nhận và tùy ứng

## 1. Cảm nhận thị trường

Khả năng cảm nhận thị trường là khả năng riêng của mỗi người được hình thành từ quá trình học hỏi và trải nghiệm thực tế nên không thể chuyển giao từ người này sang người khác được; tuy nhiên, phần lớn mọi người cũng có thể tự rèn luyện để có được nó.

Đối với kỹ thuật minh sát giá thì sau khi đã làm công tác *chuẩn bị đồ thi*, bạn có thể tập cảm nhận từng phần các thành tố của thị trường: *áp lực*, *dà dày*, *dao động*, *trở lực*.

- *Áp lực*: bạn tập cảm nhận áp lực tổng thể của thị trường (ở khung thời gian giao dịch) đang mạnh hay yếu, tương quan giữa bên mua, bên bán và xu hướng đó đang mạnh lên hay yếu đi, thấy được trạng thái chung của thị trường đang ủng hộ hướng mua lên hay bán xuống. Bạn cần so chiểu *chiều dài* các con sóng gần kề nhau, cùng chiều và nghịch chiều để thấy rõ bên chủ động và bên bị động. Bạn cũng so sánh *độ dốc* của các sóng cùng chiều để thấy áp lực *cùng bên* đang thay đổi như thế nào. Bạn cũng so sánh độ dốc của các con sóng ngược chiều để thấy tương quan giữa áp lực mua và áp lực bán. Độ dốc của một sóng đã bao gồm *thời gian* trong đó.

- *Dà dày*: bạn tập cảm nhận mức độ sung súc của con sóng đang xét (con sóng hiện tại). Bạn chú ý vào điểm xuất phát và mức cản dự phỏng để cảm nhận “độ non già” của nó. Bạn cũng quan sát các nén hay cụm nén thành phần để thấy chất lượng của con sóng nhờ các đặc điểm là độ dài nén, số nén nghịch chiều, độ gói nén, tín hiệu bất thường.

- *Dao động*: Mức độ dao động chỉ ra sự năng động của đám đông. Khi dao động tăng cao, tâm trí người ta bị kích động và dễ hành động thiếu sáng suốt. Khi thị trường có xu hướng thì dao động mạnh sẽ giúp giá đi được xa nhưng khi thị trường phi hướng thì dao động mạnh sẽ rất nguy hiểm bởi nó thể hiện sự đối kháng mạnh mẽ nhưng cân bằng, chỉ là một trận “tranh cãi” quyết liệt nhưng không ai thắng cả. Bạn có thể quan sát được sự dao động qua độ dài nến và độ giãn giá (spread) và tốc độ khớp lệnh trên bảng điện. Độ dao động thường mạnh mẽ ở vùng đỉnh và âm thầm ở vùng đáy.

- *Trở lực*: Tại vùng cản có thể xuất hiện lực ép ngược chiều có thể làm dừng nghỉ xu hướng, đảo chiều xu hướng hay tiếp thêm năng lượng cho xu hướng. Bạn nên nhận biết dạng trở lực sau:

*Trở lực mức cản*: Khi giá tiếp cận các mức cản mà ở đó đã từng xảy ra sự mất cân đối cung cầu mạnh mẽ như các *mức cao/thấp sóng*, *mức cản trên/dưới* thì trở lực xuất hiện. Bạn cần chú ý đến số lần giá bị bật lui và *độ bật* trước đó (separation) để ước lượng trở lực mạnh hay yếu. Lưu ý là mức cản càng tiếp xúc với nhiều điểm thì nó càng quan trọng, mức cản càng gần với hiện tại thì càng có tác dụng vì tâm trí thị trường vẫn chưa quên được nó. Thêm nữa, mức cản được vẽ qua một con số nhưng trở lực có thể xuất hiện trong một vùng giá lân cận chứ không chỉ tại một giá trị cụ thể.

*Trở lực xu hướng*: Khi giá điều chỉnh ngược lại một xu hướng thì nó sẽ gặp loại trở lực này, tức là quán tính của xu hướng. Đường xu hướng và đường kênh giá giúp bạn ước lượng vùng tọa độ tiềm năng xảy ra trở lực này và độ vững của đường xu hướng (sức mạnh của xu hướng) được cảm nhận qua các đặc điểm như độ dài, độ dốc, số lần tiếp

xúc với giá. Lưu ý là không giống với các mức cản, mục đích chính của đường xu hướng là giúp nhận diện hướng đi của giá và sự thay đổi sức mạnh của xu hướng (độ dốc) chứ không phải xác định mức giá mua bán mặc dù một đường xu hướng tốt (đã tiếp xúc giá ở nhiều điểm) có thể xác định vùng trở lực mạnh khi giá tiếp cận với nó.

Ngoài ra, bạn nên chú ý đến *đường chạy* của sóng. Giá chạy nhanh/chậm, xa/gần, êm/xóc phần lớn phụ thuộc vào cấu trúc của đợt sóng ngược chiều trước đó (phía bên trái đồ thị) mà trở lực do nó tạo ra sẽ làm cho đường chạy bằng phẳng hay gồ ghề, sẽ định hình một con sóng tương lai có dễ giao dịch hay không.

Khi ham muốn quyết liệt thì người ta sẽ phản ứng khác với khi thận trọng, khi khẩn trương sẽ khác với khi thờ ơ. Nếu giá đi vào các vùng cản quan trọng thì bạn nên chú ý đến sự thay đổi *thái độ* của bên mua bên bán khi kết thúc *từng nén*. Các phản ứng bất thường sẽ có tác động quan trọng lên hướng đi của thị trường bởi chúng có thể phá vỡ *sức i tâm lý* của đám đông.

\*\*\*

Có thể lúc đầu bạn sẽ thấy khó khăn khi cảm nhận thị trường vì liên quan đến nhiều yếu tố khác nhau và phải tập chú ý từng chút một. Khi thành thạo thì bạn có thể *trực nhận* nhanh chóng và *phán đoán* khá dễ dàng hướng chuyển động của thị trường, thậm chí kiểu cách đi của nó (nhanh chậm, nhiễu loạn hay êm á). Khi chú tâm đến các phản ứng giá tại vùng trở lực, bạn cũng có thể cảm nhận hoặc tiên liệu các cạm bẫy có thể xảy ra. Tiếp đến, bạn cũng quen dần với kế hoạch đối phó cho các kịch bản có thể diễn ra thuận hay nghịch so với phán đoán ban đầu.

- Bạn không nên chỉ chú trọng đến *giá* theo cách thông thường mà cần kết hợp với các yếu tố quan trọng khác là *thời gian* và *xác suất*. Giá tốt nhưng xác suất không cao thì không vào lệnh hoặc giá không tốt nhưng xác suất rất cao thì vẫn xem xét vào lệnh với khối lượng phù hợp. Nếu có cái nhìn *kết hợp* giữa giá và xác suất thì bạn có thể mạnh dạn đu theo sóng khi xảy ra bứt phá (breakout) và ít khi bạn tham gia bắt đáy, đoán đỉnh. Bạn cũng trở nên kiên nhẫn đợi tín hiệu phát triển (thời gian) hay chờ đợi độ dao động tăng lên.

- Bạn cần quan sát thị trường sau các hiện tượng bán tháo (sell-off) phá vỡ các điểm then chốt, bứt phá khỏi các mẫu hình để ghi nhận *sự đáp ứng* của các bên. Giả sử khi giá bứt phá khỏi mẫu hình tam giác, thông thường người ta sẽ kỳ vọng giá tiếp tục chạy mạnh. Nếu bạn thấy kỳ vọng này được *đáp ứng mạnh* tức là sự bứt phá là thật sự và mẫu hình sẽ thành công. Tuy nhiên, nếu thị trường chỉ *đáp ứng mièn cưỡng* thì mẫu hình này có thể chuyển sang dạng khác và vẫn không có xu hướng, hay nếu *đáp ứng yếu* hay *hụt hắng* thì có thể đây là cạm bẫy và thị trường sẽ biến động theo hướng ngược lại. Một ví dụ khác là khi giá bứt phá ra khỏi một mức cản quan trọng mà khá lâu sau vẫn không có *sự tiếp nối* (sau khoảng 5 nến) thì khả năng thất bại sẽ cao và bạn nên đợi giá lùi lại xác nhận hiện tượng bứt phá đó có thật không.

- Bạn nên cảm nhận trạng thái thị trường ở khung thời gian từ cao xuống thấp. Giả sử bạn chọn khung thời gian giao dịch là H1 thì cần xét đến 2 cấp độ thời gian cao hơn là H4 và D1, hay có thể gọi nôm na là cấp Lãnh Đạo (D1), cấp Quản Lý (H4) và cấp Nhân Viên (H1).

Sau khi ưu tiên tìm hiểu chủ trương của cấp Lãnh Đạo, kiên nhẫn chờ đợi mệnh lệnh ở cấp Quản Lý, bạn sẽ thực thi nghiêm túc ở cấp Nhân Viên.

- Ngoài ra, bạn nên tập thói quen đọc đồ thị từ trái sang phải, đọc từ xa đến gần để cảm nhận được bao quát đầy đủ tình trạng thị trường để tránh các phản ứng hấp tấp. Bạn có thể cảm nhận được *sinh khí* của thị trường lúc thịnh lúc suy, khi dồi dào khi cạn kiệt; rồi bạn xác định ngày càng chính xác các *sinh huyết* của thị trường, tọa độ mà khi giá chạm vào đó thì thị trường sẽ rùng mình chuyển động (*sinh lực*).

Khi nhìn vào đồ thị, trader thường nhìn vào nền, chỉ báo, tín hiệu mã hóa, ... mà ít thấy *chuyển động* (movement) trực tiếp của thị trường. Như Wyckoff chỉ ra “bảng điện giống như một cuộn phim đang chuyển động” mà hầu hết trader chỉ thấy các bức ảnh rời rạc. Có ai đó nói rằng làm sao “có khả năng như một nhạc sĩ khi nhìn vào bản nhạc mà nghe được tiếng nhạc”?

## 2. Tùy cơ ứng biến

*Tùy cơ* là tùy tình huống thị trường đang diễn ra, *ứng biến* là dù tình huống đó thế nào thì cũng ứng xử phù hợp với qui luật vận động của thị trường, không bị ảo tưởng tham sân si che mờ, lôi kéo. Tùy cơ ứng biến chính là nguyên lý *tùy duyên thuận pháp* như trong đạo Phật (xem lại phần trước). Điều này đòi hỏi sự tỉnh thức và kỹ năng thuần thực.

Bản chất của thị trường là biến đổi không ngừng, hành vi giá có thể tương tự nhưng không toàn toàn giống nhau. Kinh nghiệm là rất quý nhưng đôi khi nó lại trói buộc chúng ta nếu thiếu đi sự chú tâm quan sát vào thực tế diễn biến thị trường.

Khả năng tùy ứng là kết quả của quá trình luyện tập công phu, khác với giao dịch loạn xạ, quay cuồng theo dao động thị trường. Bạn nên tập tư duy “phản biện”, đoán “kịch bản” bằng cách đặt các câu hỏi nghịch đảo, thí dụ như bạn đang muốn vào lệnh khi giá chưa phá cản thì “Nếu giá đóng cửa dưới cản thì sao? Nếu phá cản thất bại thì cắt lỗ ở đâu?.v.v..” Từ đó bạn sẽ dần dần có được khả năng ứng phó, tấn công phòng thủ linh hoạt từ một lệnh đến nhiều lệnh tùy theo tình huống thị trường.

Ở giai đoạn đầu, bạn đã xây dựng một bộ nguyên tắc ứng xử của riêng mình bao gồm cả hệ thống giao dịch (ở phần trước) rồi theo đó bạn định hướng làm việc và điều chỉnh dần. Từ chỗ bạn nhìn thị trường theo những khuôn mẫu cứng nhắc, rồi sự trải nghiệm nhiều giúp bạn mở rộng tầm nhìn và các khuôn mẫu sẽ “giãn ra và mềm đi”. Ứng xử của bạn sẽ trở nên phù hợp tình huống thị trường lúc đó (follow the market) từ cách vào lệnh, đóng lệnh, cách đi tiền cho đến khối lượng giao dịch... Tùy cơ ứng biến trong giao dịch có thể biểu hiện như sau:

- *Tùy ứng khi thị trường xuất hiện tín hiệu bất thường*: Một tín hiệu bất thường xuất hiện có thể cung cấp thêm hay phủ nhận phán đoán trước đó. Một mẫu hình thất bại là cơ hội để giao dịch ngược chiều nên bạn hãy sẵn sàng cho điều này. Khi bạn có sự linh hoạt trong phán đoán thì công việc giao dịch của bạn cũng đáp ứng được thực tại thị trường đang diễn ra.

- *Tùy ứng số lệnh:* Thị trường mạnh yếu tùy lúc nên bạn có thể thay đổi khối lượng giao dịch tương ứng để giảm thiểu rủi ro và tối đa hóa lợi nhuận (lưu ý là chỉ trong ngưỡng tâm lý của mình). Thí dụ, khi thị trường không có tín hiệu giao dịch hay mức lợi nhuận rủi ro không đáp ứng yêu cầu giao dịch, bạn cần đứng ngoài thị trường, tức là 0 lệnh. Trong các trường hợp sóng yếu thì có thể giao dịch 1 lệnh. Khi sóng đã rõ ràng hay mẫu hình bị phá vỡ, số lượng nắm giữ cần tăng lên. Khi cạm bẫy lớn xuất hiện, bạn có thể giao dịch tích cực hơn nhưng nếu có tín hiệu suy yếu hay khác biệt với kỳ vọng thì bạn có thể chủ động giảm số lệnh.
- *Tùy ứng đặt lệnh:* Dựa vào cảm nhận độ sung súc của thị trường, tùy giai đoạn sóng, xác suất và rủi ro, bạn có thể chọn các loại lệnh khác nhau để giao dịch: lệnh đuổi, lệnh chờ, lệnh thị trường (stop/limit/market order) hoặc phối hợp chúng với nhau. Thường thì bạn nên đợi đóng nến nhưng cũng có khi không cần chờ đợi nếu dấu hiệu bứt phá hay cạm bẫy đã rõ ràng.
- *Tùy ứng thoát lệnh:* Có các cách khác nhau để thoát ra khỏi thị trường là dùng lệnh chốt lời, lệnh cắt lỗ, lệnh dời theo (trailing stop) hay lệnh chốt trực tiếp khi quan sát biến động của thị trường. *Thoát lệnh* dù cắt lỗ hay chốt lời luôn khó khăn hơn vào lệnh, bởi khi đó đã nắm giữ trạng thái, đã có ăn thua, dính mắc và tham sân si. Đôi với cắt lỗ, giá rất thường quét lệnh nếu nó chọn hướng đi ngược lại nên đôi khi ta phải “né đòn” một cách bình tĩnh và khác rất xa với hành động *tháo lệnh* hay *nói lệnh* do sợ hãi. Còn khi chốt lời, người ta sẽ xem xét khi giá chạy vào vùng lân cận của mức cản mục tiêu, có thể thoát lệnh trực tiếp khi có dấu hiệu khả nghi hay dời lệnh cắt áp sát (tight stop). Song song với đó là sự quản lý giao dịch hợp lý, dời lệnh theo sóng dần dần để giảm thiểu rủi ro và bảo vệ một phần khoản lãi đã có.

---

“*Nguyên tắc cao nhất là không có nguyên tắc nào cả.*” - Viên Minh.

---

## 4.2 Chiến thuật

### 1. Chọn phương án

Tùy theo trạng thái thị trường mà bạn có thể chọn các phương án khác nhau: mua (long), bán (short), lướt ngắn, giữ dài, đứng ngoài.

- Nếu thị trường phi hướng: mua - lướt ngắn, bán - lướt ngắn, đứng ngoài
- Nếu xu hướng tăng: mua - giữ dài, mua - lướt ngắn, đứng ngoài (cuối sóng)
- Nếu xu hướng giảm: bán - giữ dài, bán - lướt ngắn, đứng ngoài (cuối sóng)

Điểm quan trọng là phải xác định đúng hiện trạng thị trường để có phương án giao dịch phù hợp. Bạn có thể dựa vào kỹ thuật minh sát giá đã trình bày ở phần trên để xác định trạng thái thị trường. Khi giao dịch, bạn ưu tiên phương án đã chọn nhưng có thể linh hoạt chuyển

sang phương án dự phòng nếu thị trường có dấu hiệu chuyên hóa trạng thái. Một trader từng trải luôn có tư duy “phản biện” và tiên liệu trước các tình huống có thể xảy ra từ thực tế thị trường nên sẵn sàng ứng phó kịp thời. Nếu bạn phán đoán giá sẽ tăng với xác suất 70% thì bạn cũng hiểu rằng nó có khả năng giảm hoặc đi ngang với xác suất 30% còn lại.



Hai phương án *đứng ngoài* và *nắm giữ* ít được bàn đến bởi không có nhiều điều để nói về chúng ngoài *sự chờ đợi* nhàn chán. Bạn nên nhớ là đứng ngoài thị trường cũng là một vị thế; nó giúp bạn tránh khỏi rất nhiều thua lỗ bởi thị trường đi ngang khoảng 80% thời gian, tức là nó giúp bạn *không mất tiền*. Khi thị trường có xu hướng thì nắm giữ có thể mang lại lợi nhuận rất lớn cho bạn, tức là giúp bạn *kiếm nhiều tiền*. Tuy nhiên, đây là 2 phương án thụ động, đòi hỏi một điều khó nhất là sự kiên nhẫn.

Thực tế thì mỗi người thường có một sở trường giao dịch khác nhau nên nói là có nhiều phương án có thể chọn nhưng nếu không phải sở trường của bạn thì có thể bỏ qua. Thí dụ như bạn chuyên đánh theo xu hướng (trend following) thì bạn “ăn ngủ” với sóng, thấu hiểu nó và chủ động “săn đón” nó. Bạn vào lệnh, tố lệnh, giữ lệnh theo nhịp sóng; bạn có quan điểm rõ ràng nên chịu được “rung lắc” của xu hướng. Tuy nhiên, bạn sẽ không giao dịch hiệu quả nếu thị trường duy trì trạng thái đi ngang kéo dài bởi sự đảo chiều liên tục của nó.

Tuy mỗi phương án đòi hỏi các kỹ năng giao dịch khác nhau, tôi nhận thấy chúng vẫn có một số điểm chung như:

- Kiên nhẫn chờ giá lọt vào vùng cản.
- Chờ đợi tín hiệu như cạm bẫy, quá đà, sự thất bại của mẫu hình, mẫu nến.
- Ước tính mức rủi ro và mục tiêu giá.
- Xác định thời gian giữ lệnh dự kiến.

## 2. Sử dụng các lệnh cơ bản

- *Lệnh đuối (stop order):*

Áp dụng khi thị trường mạnh và giao dịch thuận xu hướng.

Khi mua lên, đặt lệnh phía trên *mức cản trên* hay *mức cao nến*; đặt cách vài pips tùy mỗi thị trường và dao động khi đó. Tương tự, khi bán xuống, đặt lệnh phía dưới *mức cản dưới* hay *mức thấp nến*; đặt cách vài pips.

Ưu nhược: lệnh dễ đặt, không sợ lỡ sóng, cảm giác tích cực do giao dịch cùng hướng thị trường; tuy nhiên, rủi ro cao, đòi hỏi khả năng tiên liệu cạm bẫy tốt để không bị vướng. Có thể xảy ra hiện tượng trượt giá tại các mức cản quan trọng làm giá vào lệnh không tốt. Ngoài ra, lệnh này còn cho bạn cảm giác đã bắt đầu giao dịch (dù chưa khớp lệnh) chứ không phải đang không làm gì cả.

- *Lệnh chờ (limit order):*

Áp dụng khi thị trường yếu (khi điều chỉnh) hay chưa hình thành xu hướng (nhưng không giao dịch nghịch hướng).

Khi mua lên, đặt lệnh phía trên *mức cản dưới* hay *mức thấp nến* dự kiến mua; đặt cách vài pips tùy mỗi thị trường và dao động khi đó. Tương tự, khi bán xuống, đặt lệnh phía dưới *mức cản trên* hay *mức cao nến* dự kiến bán.

Ưu nhược: rủi ro thấp, ít vướng cạm bẫy nhưng khó đặt, nhiều khi lệnh không khớp, cảm giác tiêu cực vì giao dịch nghịch hướng thị trường, xác suất thành công thấp. Tác dụng về mặt tâm lý tương tự *lệnh đuối*.

- *Lệnh thị trường (market order):*

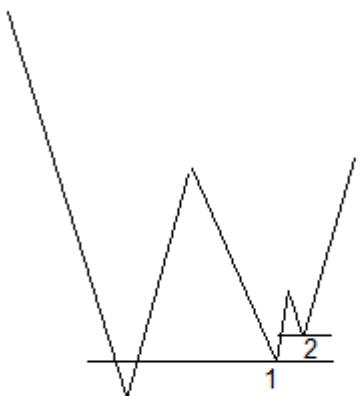
Lệnh thị trường là lệnh vào tức thời ngay khi bạn cảm nhận giá sẽ biến động mạnh theo phán đoán. Lúc đó, giá có thể không lùi chậm đến *lệnh chờ* hoặc khi có tín hiệu mạnh rõ bất thường mà chưa đặt *lệnh đuối* hoặc phải đặt quá xa.

Lệnh thị trường nằm trung gian giữa *lệnh đuối* và *lệnh chờ* trong vùng mục tiêu giao dịch và thành công của lệnh này hoàn toàn thuộc vào cảm nhận của bạn. Tuy nhiên, nếu lạm dụng loại lệnh này sẽ dễ dẫn đến giao dịch quá độ (overtrade)

Ngoài ra, có 2 loại lệnh được đặt tên theo ý nghĩa của nó là *lệnh cắt lỗ* và *lệnh chốt lời* mà về bản chất cũng chỉ là lệnh chờ.

*Lệnh cắt lỗ* (stop loss order): Đây là lệnh phòng vệ để bảo đảm mức thua lỗ (rủi ro) trong phạm vi đã xác định và cần phải đặt cùng lúc với lệnh mua bán. Khi bạn đặt lệnh cắt lỗ

tức là bạn *đã xác định mức lỗ tối đa* của một giao dịch. Bạn có thể thoát ra sớm hơn khi có tín hiệu bất thường nghịch hướng hay dời lệnh cắt lỗ theo hướng đi của giá để giảm thiểu rủi ro hoặc để bảo vệ một phần lợi nhuận; tuy nhiên, sử dụng lệnh này cần dựa trên các nguyên tắc trong hệ thống giao dịch của bạn.



Tuy mức độ rủi ro như nhau nhưng cảm giác mua vào khi test đáy vẫn khác nhau:

- 1: cảm giác không an toàn khi vào lệnh do điểm pivot ở xa (về mặt thời gian).
- 2: cảm giác dễ dàng khi vào lệnh vì "điểm tựa" nằm sát đó.

**Lệnh chốt lời (take profit order):** Lệnh này dùng để đóng trạng thái, hiện thực hóa lợi nhuận khi giá đã đạt đến mục tiêu. Lệnh được đặt ở mức cản, thường đặt *non* hơn một chút tùy kinh nghiệm. Đôi khi bạn để trạng thái mở mà không cần dùng lệnh chốt lời; rồi đợi giá đến vùng mục tiêu, tùy phản ứng giá tại đó mà tự tay đóng lệnh. Lệnh này cần cho phương án giao dịch lướt ngắn trong vùng phi hướng hơn là theo xu hướng.

### 3. Một vài chiến thuật:

- **Dò sóng:** Thông thường thì ai cũng muốn bắt được con sóng ngay khi nó hình thành. Tuy nhiên, con sóng thường yếu ớt vào lúc khởi đầu do thị trường chưa thoát khỏi quan tính của trạng thái trước đó nên khó phán đoán đúng tuy đã có tín hiệu ban đầu. Chiến thuật dò sóng là tham gia thị trường với một khối lượng nhỏ trong tổng khối lượng dự kiến, giúp cho trader bám sát và có được cảm giác thị trường, chuẩn bị cho việc nhồi lệnh nếu thị trường diễn biến theo đúng phán đoán. Bạn chỉ nên dò sóng với một *lệnh cơ bản* (xem phần quản lý vốn) thì tâm lý và tài khoản sẽ không ảnh hưởng nhiều nếu phán đoán bị sai.

- **Bao vây:** Khi bạn phát hiện thị trường có xu hướng mạnh, bạn đặt *lệnh đuổi*. Tuy nhiên, bạn vẫn muốn khớp lệnh ở mức giá tốt hơn nên bạn cũng có thể đặt *lệnh chờ*. Đây là cách đặt lệnh để “bao vây” giá. Bạn cũng có thể sử dụng thêm *lệnh thị trường* khi giá không chạm đến *lệnh chờ*. Lưu ý nhớ hủy các lệnh chưa khớp còn lại sau khi đã vào được lệnh.

- **Nhồi lệnh (scale in):** Chiến thuật này để tăng vị thế nắm giữ giúp tối đa hóa lợi nhuận khi thị trường có xu hướng mạnh. Cách nhồi lệnh là đợi giá phá qua mức cản rồi chờ hồi về để thêm lệnh. Có thể nhồi lệnh trực tiếp hoặc đặt *lệnh đuổi chờ* sẵn khi giá phá qua cản mạnh mẽ.

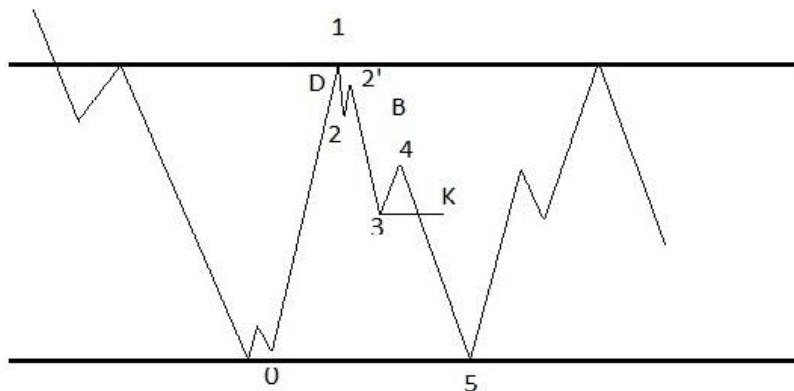
Nguyên tắc là chỉ nhồi lệnh thuận chiều xu hướng với điều kiện là lệnh *dò sóng* đã có lợi nhuận (nếu có) và không để “hở sườn” các lệnh trước đó. Không được nhồi lệnh khi thị trường chưa có một tín hiệu mách bảo của sóng cấp độ cao (sóng chính); tín hiệu của sóng nhỏ không thích hợp để nhồi lệnh.

- *Nhả lệnh (scale out)*: Chiến thuật nhả lệnh là giảm bớt số lệnh đang nắm giữ trong thị trường, để chốt một phần lợi nhuận và giảm bớt rủi ro. Bạn “nhả lệnh” khi cảm nhận giá phút tăng/giảm bất thường hoặc có sự suy yếu đáng kể khi tới gần vùng cản. Nhả lệnh cần sự dứt khoát và chủ động thì mới chốt được lợi nhuận. Khi thị trường điều chỉnh xong, bạn có thể tăng số lệnh trở lại.

- *Đóng lệnh*: Khi giá vào vùng mục tiêu, có thể chạm vào *lệnh chốt lời* nhưng cũng có thể không đạt đến. Bạn có thể dời *lệnh cắt lỗ* sát theo *mức cao/thấp* nén trước đó hay chủ động đóng lệnh khi thấy dấu hiệu cảnh báo (tùy cảm nhận của bạn). Nói chung, đóng lệnh tối ưu không phải dễ dàng, phụ thuộc nhiều vào kinh nghiệm và tâm lý của bạn.

- *Cơ cấu vào lệnh*: là cách vận dụng các loại lệnh phù hợp vào thời điểm phù hợp để tăng vị thế nhằm tối đa hóa lợi nhuận. Thí dụ dưới đây có thể áp dụng khi giao dịch theo xu hướng và trong vùng phi hướng.

## CƠ CẤU VÀO LỆNH TRONG RANGE



**Lệnh D:** sau khi xuất hiện nến signal @ cản 1. Stop@ trên nến signal. Lệnh này xác suất thấp.

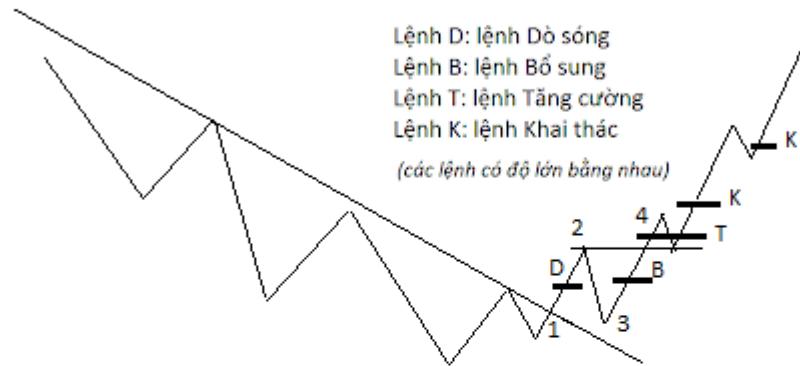
**Lệnh B:** giá phá nến signal, trồi lên test cản, sell limit @ 2' hay sell stop @ 2. Stop trên nến signal. Giá close dưới @2 thì dời stop xuống @2'. Giá chạy thì dời về điểm hòa vốn.

**Lệnh K:** sell limit @ 4 hay sell stop @ 3. Dời các lệnh stop xuống 4 nếu phá @3. Trường hợp giá chạy thẳng (từ 0 -1) thì không dùng lệnh K.

*Mục tiêu chốt lệnh ở cản dưới . Tránh giao dịch range hẹp, overlap nặng, doji dài, dao động quá yếu...*

## CƠ CẤU VÀO LỆNH THEO TREND

1. Phá trên đường xu hướng giảm
2. Hình thành cản trên
3. Tạo đáy cao dần
4. Phá cản trên (2)



**Lệnh D:** sau khi có nến signal @ vùng giá mục tiêu (từ 1 => 2). Stop @ dưới nến signal

**Lệnh B:** sau khi lùi test lại nến signal, giá tăng trở lại và vượt qua mức giá lệnh D (vùng D => 2). Stop @ vị trí 3. Khi giá lên tới mức cản 2 (điểm breakout), dời stop lệnh D lên vị trí 3. Lệnh này có thể bỏ qua.

**Lệnh T:** 2 lệnh buy stop và buy pullback vào ngay khi và sau khi breakout (từ mức cản 2 => 4). Dời stop lệnh D & B về hòa vốn. Stop 2 lệnh T dưới cây nến breakout.

**Lệnh K:** sau khi trend đã rõ, số lượng lệnh tùy thuộc trend mạnh/yếu, non/già. Stop dưới nến signal (nếu buy limit) hay nến bullish trước đó (nếu buystop)

*Không nhất thiết phải vào đủ các loại lệnh trên.*

*Nếu lệnh D bị quét khi giá chưa breakout thì có thể vào trả lại.*

*Nếu không vào lệnh được ở chân sóng (lệnh D, B, T) thì vẫn có thể dùng lệnh K nếu trend mạnh và còn cách xa vùng cản.*

Vài lưu ý quan trọng là nếu bạn lạm dụng “sự linh hoạt” khi chưa thuần thục có thể dẫn đến một số thói quen mua bán không tốt như: giao dịch với tín hiệu yếu, giao dịch khi thị trường phi hướng biên độ hẹp mà không đợi bứt phá, thoát lệnh sớm khi xu hướng mới khụng lại, v.v... Mặt khác, bạn cũng cần thấy là quyết định đóng lệnh tối ưu thường khó khăn hơn mở lệnh, bởi khi đó bạn đang nắm giữ trạng thái nên bị tác động tâm lý mạnh hơn. Hơn nữa, khi lập kế hoạch giao dịch thì điểm thoát lệnh (exit) mới chỉ là giả định, bởi các “duyên” tác động đến thị trường trên khoảng đường đi đến điểm đó và đối lực ở vùng cản vẫn còn là ẩn số; trong khi đó, đối với điểm đặt lệnh (entry) thì mọi thứ đã sẵn có trước mặt để bạn ra quyết định.

Người ta thường có thói quen “mua thấp, bán cao”, tức là giao dịch trong vùng phi hướng nên ưa thích bắt đáy/đỉnh; nhưng khi giao dịch tuân theo xu hướng thì cần làm quen với cách “mua cao, bán cao hơn” tức là khi giá bứt phá khỏi cản, mẫu hình, mẫu nến.

## 5. MỘT SỐ GÓI Ý VỀ KỸ THUẬT GIAO DỊCH

### a. Giao dịch với khối lượng (volume)

Dưới đây là một ví dụ đọc đồ thị chỉ số chứng khoán VNINDEX kết hợp với khối lượng. Các yếu tố cần cù để đọc gồm hướng đi, đà đẩy, mức cản, mức tăng/giảm điểm, độ dài nến và khối lượng. Trong ví dụ này, tôi không đọc theo từng nến mà chỉ đọc tại các vị trí quan trọng và ở đây sử dụng đồ thị nến Nhật (*candlestick*) .

Lưu ý là cách đọc này không chuẩn đối với *vàng, ngoại hối (forex)* do không có dữ liệu về khối lượng tập trung của toàn bộ thị trường. Khi giao dịch mà không có dữ liệu khối lượng tức là thiếu công cụ hỗ trợ biểu thị *cường độ*, bỏ qua *định luật tương xứng* của R. Wyckoff (đã nói ở phần trước) nhưng vẫn có thể cảm nhận phần nào qua tốc độ biến động và độ giãn của giá.

Con sóng phía trước vị trí nến 1 là con sóng tăng mạnh kéo dài khoảng 4 tháng, bắt đầu từ ngày 09/01/2012 tại mức 332 điểm và đạt mức cao nhất là 492 điểm (mức cao nến 1).

1: Giá bật lại khi chạm mức cản trên, cường độ thị trường cao và khá cân bằng. Bên bán đã xuất hiện mạnh và dừng đà tăng điểm. Thị trường tiếp tục giằng co vào phiên sau đó.

2: Giá tăng ngay khi mở cửa, có gắng vượt qua đỉnh 1 nhưng không thành, bên bán chiếm ưu thế khi đóng cửa, cường độ thị trường vẫn rất cao. Phiên tiếp theo cho thấy bên bán áp đảo, đợt bứt phá đã thất bại, dẫn đến đảo chiều xu hướng thị trường.

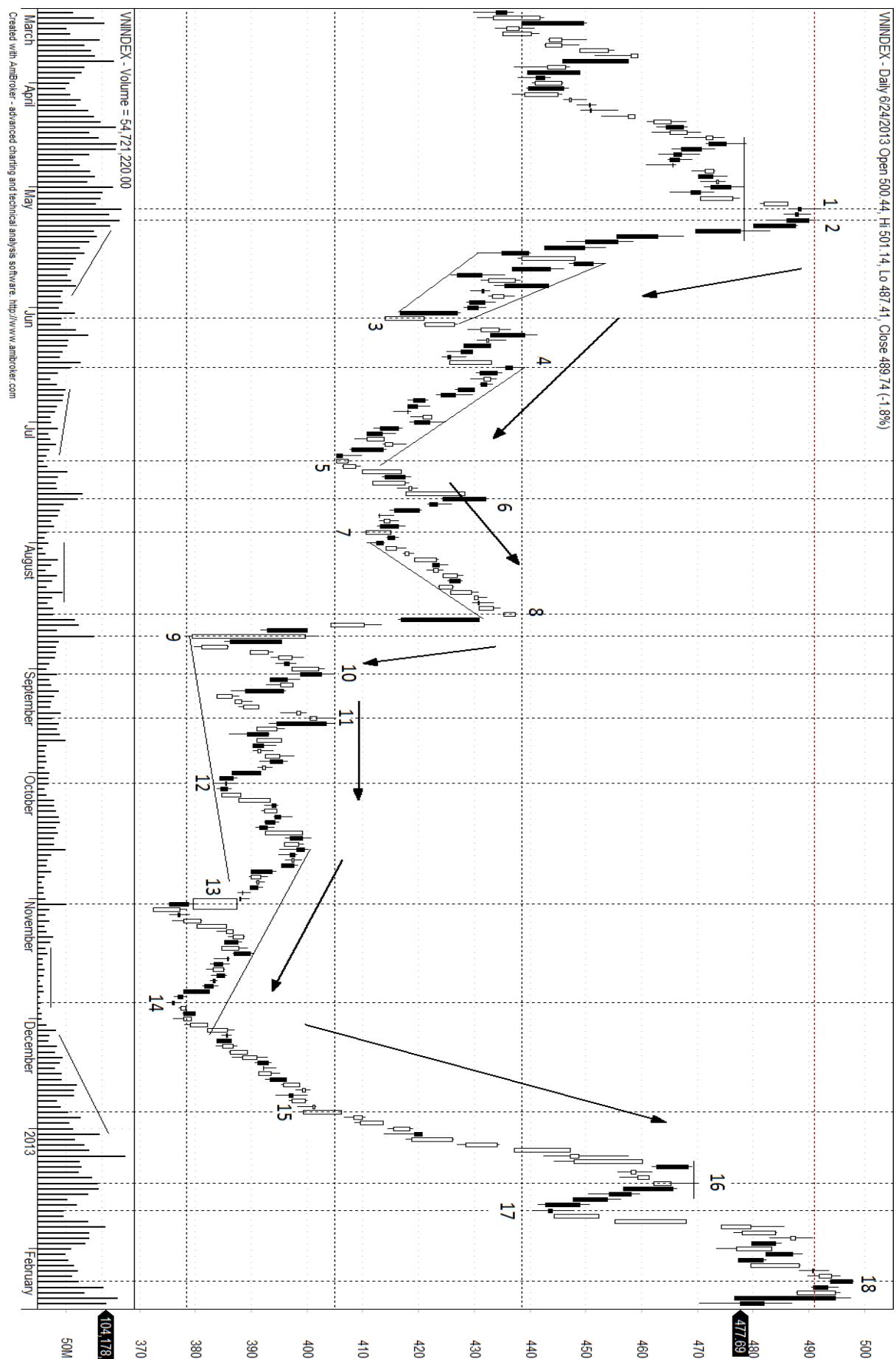
3: Giá bật tăng trở lại khi vào vùng cản dưới, cường độ thị trường yếu, ưu thế chuyển sang cho bên mua. Lưu ý là xu hướng giảm đã suy yếu, bên mua đã có sự phản kháng trước đó (mẫu hình nêm), khối lượng giao dịch giảm dần.

4: Giá tăng test lại mức cản trên, cường độ giảm đi so với phiên trước và khá cân bằng, cho thấy bên mua thiếu tự tin trước áp lực bán không lớn. Phiên tiếp theo, bên mua thoái lui ngay từ đầu phiên, khởi đầu cho một đợt giảm điểm nhẹ nhưng kéo dài.

5: Giá tăng nhẹ khi tiếp tục lùi sâu vào vùng cản dưới, cường độ thị trường cực yếu, giao dịch cạn kiệt, không có người bán. Thị trường đã tăng lại 2 phiên sau đó, phá vỡ đường kênh giá.

6: Giá tiến gần về vùng cản trên, cường độ khá cao, bên bán xuất hiện và giành chủ động, dừng đợt phục hồi của thị trường.

7: Giá tăng tốt sau khi lùi về test lại đáy 5, cường độ thị trường rất yếu, bên bán đã bỏ cuộc. Thị trường tăng một cách rất thận trọng sau đó.



8: Giá vượt đỉnh 6, tăng vào vùng cản 4, cường độ thị trường yếu, biên độ hẹp, ưu thế thuộc về bên mua nhưng họ không có vẻ muốn bứt phá (tăng miễn cưỡng). Bên bán đã xuất hiện ngay phiên sau đó, áp đảo, bẻ gãy đợt phục hồi, thị trường giảm mạnh.

9: Giá mở cửa giảm mạnh vào mức cản dưới, bật lại bao trùm nền trước đó, cường độ thị trường tăng cao, cho thấy bên mua (tay to) đã phục sẵn tại mức giá này. Đợt giảm điểm mạnh kết thúc, thị trường bắt đầu đi ngang.

10: Giá tăng test lại mức cản trên 5 nhưng đóng cửa giảm điểm, cường độ thị trường không cao cho thấy bên mua thiếu tự tin, thoái lui. Thị trường lùi về test lại đáy 9.

11: Một lần nữa, giá test lại mức cản trên 5 nhưng không vượt qua, bên mua thoái lui, cường độ thị trường thấp cho thấy bên bán cũng không tỏ ra quyết liệt.

12: Giá lùi về test lại mức cản dưới 9 nhưng đóng cửa cân bằng, cường độ yếu, bên bán thoái lui. Thị trường phục hồi nhẹ sau đó.

13: Giá mở cửa tạo gap lớn, giảm điểm, phá vỡ mẫu hình, đóng cửa phá đáy 9, cường độ thị trường tăng tốt, làm cho thị trường kỳ vọng một đợt giảm điểm rất mạnh. Tuy nhiên, phiên sau đó trái ngược hoàn toàn: giá mở cửa giảm nhưng đóng cửa tăng tốt, cường độ suy giảm cho thấy bên bán đã bỏ cuộc và phiên trước đó chỉ là một cái bẫy. Các vị trí 9 và 13 là rất quan trọng, là các cạm bẫy báo hiệu trước một con sóng lớn.

14: Giá lùi về test lại đáy 13, đóng cửa cân bằng, cường độ thị trường rất thấp cho thấy bên bán đã bỏ đi, giao dịch cạn kiết. Sau đó vài phiên, bên mua đã xuất hiện mua vào liên tiếp, khối lượng giao dịch tăng dần, hình thành con sóng lớn.

15: Giá bứt phá sau khi tăng đều đặn, phá vỡ mức cản 5, cường độ thị trường không cao cho thấy bên bán không hiện diện nhiều tại đây. Cách tăng điểm thay đổi từ thái độ thận trọng (dạng kênh giá) sang thái độ quyết liệt. Phiên tiếp theo xác nhận thị trường đã bứt phá.

16: Giá tăng vượt đỉnh trước đó (cách 3 nến), đóng cửa thấp, cường độ thị trường vừa phải, ưu thế bên mua không giữ được cho thấy dấu hiệu thoái lui. Cạm bẫy nhỏ này xảy ra sau khi giá tăng parabolic, báo hiệu thị trường cần điều chỉnh sau khi tăng nóng.

17: Giá test lại mức cản 8, đóng cửa cân bằng, cường độ thị trường suy yếu cho thấy bên bán đã thoái lui. Thị trường đã tăng điểm mạnh trở lại trong các phiên tiếp theo.

18: Giá mở cửa tăng điểm nhưng bất ngờ đóng cửa ở mức thấp, cường độ thị trường không cao, biên độ hẹp cho thấy bên mua bỏ cuộc. Đây là một dấu hiệu nguy hiểm khi giá đã vượt qua đỉnh 1. Thị trường đã chính thức điều chỉnh mạnh sau đó 2 phiên.

## b. Giao dịch với xu hướng (trend) và phi hướng (range)

Đầu tiên, tôi xin lưu ý về 2 mặt khác biệt là yếu tố thời gian (time) và giá cả (price), tức là 2 trục x, y trên đồ thị giá. Nếu so cùng khung thời gian thì *xu hướng* (*T*) tồn tại không lâu như *phi hướng* (*R*) nhưng lại “bành trướng” về phương diện giá hay nói cách khác là (*T*) áp đảo về phương diện giá và (*R*) áp đảo về phương diện thời gian. Người ta ước tính là thời gian thị trường giao dịch theo kiểu (*R*) chiếm khoảng 80% trong khi chỉ khoảng 20% cho kiểu (*T*).

Tôi cho rằng chính tỉ lệ quá chênh lệnh về mặt thời gian này đã có ảnh hưởng đến nhận thức và hành vi của đa số trader. Lý do là khi bắt đầu bước vào thị trường thì chúng ta có khuynh hướng giao dịch nhiều do tâm lý háo hức khi tiếp cận một công việc mới mẻ. Điều này rất hữu ích để kiểm nghiệm lại kiến thức đã tiếp nhận nhưng cũng vô tình làm quen với lối giao dịch trong (*R*) mà không hề hay biết vì phần lớn thời gian thị trường ở trạng thái này. Lâu ngày thì lối giao dịch này trở thành thói quen khó bỏ do các trải nghiệm thắng thua dần dần hàn sâu vào tiềm thức, sinh ra các loại “bệnh tật” như giao dịch quá độ (overtrade), đóng lệnh sớm, bắt an khi thấy giá điên chinh... Từ đó, tôi thấy là nếu ai mới vào nghề mà học được thói quen giao dịch tuân theo xu hướng (trend following) thì anh ta thật may mắn!

Nếu xét sự khác biệt về mặt kỹ thuật giữa kiểu giao dịch theo (*T*) và trong (*R*) (ở đây chỉ đề cập phương pháp price action cho đơn giản) thì tôi thấy trader giao dịch trong range (gọi tắt là *R-trader*) ưa thích giao dịch với tín hiệu yếu, đóng lệnh khi giá đi hết đà nên họ có thói quen nhìn giá chưa tới cản là chuẩn bị vào lệnh (nếu đang đứng ngoài) hoặc đóng lệnh (nếu đang có lệnh) mà ít kiên nhẫn chờ tín hiệu rõ ràng bởi độ rộng của vùng phi hướng chỉ có giới hạn, không còn khoảng chạy dài sau khi giá đã bật khỏi cản; thêm vào đó, giá có thể đổi hướng khá bất ngờ khi giao dịch trong (*R*) nên phải luôn “canh me” để chạy. Trong điều kiện giao dịch như vậy thì thói quen “cầm đèn chạy trước ô tô”, giao dịch với tín hiệu yếu, chốt lệnh sớm sẽ dần được hình thành. Mặt khác, do vùng phi hướng tạo nhiều tình huống giao dịch lướt ngắn làm cho *R-trader* trở nên mua bán dễ dãi, tạo thói quen giao dịch quá độ (overtrade) rất khó bỏ. Cũng có thể kể thêm là do giá dao động nhiều trong (*R*), hay quét stoploss rồi bật lại trong (*R*) nên đã thuyết phục được phần đông traders không dùng lệnh cắt lỗ dẫn đến cháy tài khoản sau này khi mà thị trường chuyển đổi thành xu hướng. Trái lại, trader giao dịch theo xu hướng (gọi tắt là *T-trader*) nhận thức sâu sắc về cơ hội “hiếm có” và lợi nhuận tiềm năng của xu hướng cũng như mức độ nguy hiểm của nó khi mới hình thành nên họ có thái độ nghiêm túc đối với nó hơn. Họ sẽ chờ đợi, theo dõi, săn đón để khai thác tối đa cơ hội. Họ kiên nhẫn chờ xuất hiện các tín hiệu giao dịch “khủng”, cạm bẫy, sự gãy đổ của các mô hình giá... nên khi bắt nhịp cùng xu hướng, họ sẽ đùi bám tự tin trong sự rung lắc của các con sóng.

Đặc thù của giai đoạn (*R*) cũng làm cho *R-trader* có thói quen đoán định/đáy, e ngại khi giá bứt phá, mua bán được giá rất tốt nhưng lại thoát lệnh rất sớm khi gặp rung lắc. Trong khi đó, *T-trader* nhận thức rằng việc mua được giá ngay ở đáy hay bán được ngay ở đỉnh không quan trọng lắm so với chiều dài của toàn bộ xu hướng, và giá mục tiêu không bị áp đặt cứng nhắc vì thị trường rất “nổi điên” khi vào sóng. Đối với họ thì điều quan trọng hơn là con sóng đó có xảy ra hay không; hay nói cách khác, *T-trader* cảm nhận là xác suất rất quan trọng, trong khi *R-trader* thì muốn chọn giá tốt nhất, nghĩa là muốn tỉ lệ R:R thật cao.

Một vấn đề kỹ thuật khác là T-trader có khuynh hướng tham khảo các khung thời gian cao hơn để có thể cảm nhận và đánh giá bao quát thị trường, trong khi R-trader thường lùi xuống khung thấp hơn để “săm soi” thị trường nhằm tìm điểm ra vào với giá rẻ nhất có thể được.

Bàn qua vấn đề thi hành giao dịch thì tôi nhận thấy T-trader có thể *mua cao để bán cao hơn* (xu hướng tăng) và *bán thấp để mua thấp hơn* (xu hướng giảm) nên họ có thể quen vận dụng các *lệnh chờ* và thỉnh thoảng các lệnh này có khoảng stop loss khá xa nhưng khả năng giá quét trúng là rất thấp. Cách giao dịch của R-trader thì bị dính mắc vào tỉ lệ R:R nên rất ngại khi thấy giá đang bứt phá mạnh mẽ dẫn đến lõi sóng. Khi thị trường có dấu hiệu điều chỉnh thì T-trader có thể chờ đợi để nhồi thêm lệnh trong khi R-trader thoát lệnh để đứng ngoài thị trường, thậm chí là giao dịch theo chiều ngược lại. Nếu thị trường đang trong xu hướng thì T-trader có thể dời lệnh dần theo hướng sóng, không vội “bỏ túi” lãi khi giá tới cản bởi họ không cứng nhắc đoán đỉnh/đáy mà thường chờ phản ứng giá tại khu vực đó mới ra quyết định.

Một vấn đề nữa là tỉ lệ thắng/thua đối với hai kiểu giao dịch trên có ý nghĩa khác nhau nhiều. Đối với T-trader thì tỉ lệ này không quan trọng vì có thể anh ta phải “dò sóng” nhiều lần hoặc không chốt lãi ngay khi giá khụng lại nên có thể đang lãi chuyển thành lỗ. Tuy nhiên, bình quân của các lệnh thắng là rất lớn, thừa sức bù đắp cho tất cả các lệnh bị cắt trong quá trình dò sóng. Điều này cho thấy giá trị trong lời chia sẻ của G. Soros mà không phải ai cũng nhận ra, “*quan trọng là khi đúng thì bạn được bao nhiêu và khi sai thì bạn mất bao nhiêu*”. Một thống kê gần đây của FXCM khảo sát khoảng 40 triệu giao dịch đã minh chứng điều này khi chỉ ra rằng phần lớn trader có tỉ lệ lệnh thắng cao hơn nhưng vẫn thua bởi số tiền mỗi lệnh thắng nhỏ hơn số tiền mất đi của mỗi lệnh thua. Tuy nhiên, điều chỉnh nó là một việc không dễ dàng bởi nỗi sợ hãi do kiểu giao dịch “lướt nhanh” vẫn in sâu trong tiềm thức của R-trader.

Về mặt lý thuyết thì một trader có thể vừa giao dịch theo (T) hay trong (R), tức là vừa là T-trader và vừa là R-trader nhưng thực tế là thách thức bởi sự đối lập của nó. Nó đòi hỏi bạn phải tồn tại nhiều thời gian công sức cho thị trường và phải rất tinh thức. T-trader phải đối diện với vấn đề lớn nhất là sự kiên nhẫn chờ đợi, còn R-trader phải đối diện với các mặt lợi nhuận thấp, sức khỏe, thời gian. Thế nên, kiểu giao dịch của T-trader rõ ràng có ưu điểm vượt trội.

#### \* *Giao dịch tuân theo xu hướng (trend following)*

Tôi muốn dùng thuật ngữ “*tuân theo*” để nhấn mạnh vào mức độ quan trọng của xu hướng thay từ “đi theo, theo sau”.

Lý thuyết Dow là cha đẻ của các phương pháp *giao dịch tuân theo xu hướng*, không dựa vào toán học mà chỉ dựa vào sự quan sát hợp lý về giá trong quá khứ và hiện tại để xác định hướng đi tương lai của thị trường. Lý thuyết này định nghĩa một thị trường tăng giá như là một chuỗi các đỉnh cao dần và một thị trường giảm giá là một chuỗi các đáy thấp dần, nên *nguyên lý cơ bản* của chiến lược giao dịch tuân theo xu hướng là mua khi phá vỡ đỉnh cũ trong xu hướng tăng, và bán khi phá vỡ đáy cũ trong xu hướng giảm. Người ta có thể bổ sung thêm qui tắc giá phải xác nhận lại (test) các đỉnh đáy bị phá vỡ và xét thêm yếu tố khối lượng

giao dịch, nhưng quan trọng vẫn là phải xác định chính xác mức đỉnh/đáy có ý nghĩa của xu hướng, bởi đó cũng chính là điểm đặt lệnh và thoát lệnh khi giao dịch.

Bạn cần chú ý vào các đỉnh đáy trên đồ thị để thấy rõ cấu trúc thị trường. Nếu thị trường có xu hướng, bạn có thể dùng công cụ cơ bản là *đường xu hướng* để theo dõi. Các tín hiệu dựa vào sự phá vỡ đường xu hướng giúp phát hiện “sớm hơn” sự thay đổi xu hướng so với tín hiệu phá vỡ các mức đỉnh đáy như theo định nghĩa Dow, tuy nhiên, nhược điểm của nó là dễ bị “ăn đòn” hơn. Nhìn một cách tổng quát thì dấu hiệu suy yếu của một xu hướng có thể bắt đầu từ nền quá đà (kiệt sức) > bứt phá *nến/cản* giá > phá mẫu nến > phá mẫu hình > gãy đường xu hướng > phá đỉnh/đáy. Bạn vào lệnh càng sớm thì mức cắt lỗ càng nhỏ nhưng xác suất đảo chiều của xu hướng cũng thấp tức là khả năng “ăn đòn” cao hơn.

Thực ra, các mẫu hình kỹ thuật như lá cờ, tam giác, vai-đầu-vai, 2 đỉnh/đáy... cũng để giúp chỉ ra các dấu hiệu khi nào xu hướng bắt đầu, tiếp tục và kết thúc.

Bạn có thể dùng thêm thước đo fibonacci để ước lượng mục tiêu giá của sóng mở rộng hay điều chỉnh. Lưu ý là khi sóng điều chỉnh sâu quá mức 61.8 thì nguy cơ xu hướng bị gãy đổ sẽ cao.

Khi xu hướng chưa vào giai đoạn suy thoái thì nó là *bạn của trader* (the trend is your friend). Thế nên, trader cần tin và đồng hành với “người bạn” này (năm giữ), không nên “phản bạn” (vào lệnh ngược chiều), mạnh dạn vào lệnh khi giá bứt phá thuận chiều vì đã có người bạn đứng phía sau hỗ trợ (support).

Cuối cùng thì Wall Street có dạy chúng ta một điều cực kỳ quan trọng về giao dịch với xu hướng nhưng cũng rất khó làm, đó là “*Hãy cắt lỗ nhanh; hãy để lãi chạy tiếp*” (cut short your losses; let your profits run), bởi kỹ năng này liên quan đến vấn đề hóa giải sự can thiệp của cái ảo tưởng tham sân si vào quyết định thoát lệnh của bạn.

### c. Giao dịch với nến (price action)

Tuy gọi là giao dịch với nến hay là dựa trên hành động giá (price action) nhưng chúng ta cần phải kết hợp với cách sử dụng *cản, xu hướng và phối hợp đa khung thời gian*:

- *Về nến:* Một nến biểu thị cho lực thị trường trong một phân đoạn thời gian nào đó. Nó là kết quả của một quá trình chuyển động của thị trường đến thời điểm đó và cũng là một “duyên” tác động vào chuyển động tiếp theo của thị trường chứ không mang tính quyết định.

Người ta ghi nhận nhiều mẫu nến/cụm nến đảo chiều với các đặc điểm khác nhau nhưng quan trọng nhất vị trí nó xuất hiện. Tuy nhiên, bạn cần tinh táo với thuật ngữ *đảo chiều* bởi nó chỉ có nghĩa là *đảo chiều tùy theo bối cảnh thị trường* và khi thi hành lệnh giao dịch căn cứ vào các mẫu đảo chiều là bạn đã chọn giao dịch ngược xu hướng hiện tại và nguy cơ phải cắt lỗ sẽ cao.

Thế nên, cách dễ dàng hơn là bạn hãy nghiên cứu hành vi của giá trong tình huống *bứt phá* qua nến hoặc cản thuận chiều xu hướng. Một số lưu ý liên quan trực tiếp đến quyết định vào lệnh, nhồi lệnh hay thoát lệnh:

- Đợi đóng nến hoặc chỉ cần phá qua cản/nến trước đó?
- Phá cản nhưng giá đóng cửa vượt cản hay đóng dưới cản?
- Phá cản nhưng đuôi nến ngược chiều quá dài so với thân nến.
- Phá cản nhưng nến đi quá xa cản.
- Phản ứng sau khi phá cản: xét độ lùi của 1-3 nến tiếp theo so với nến phá cản theo mức Fibonacci. Các mức lùi sâu đến 50%, 61.2% cho thấy sự bứt phá là không thuyết phục.
- Nhồi lệnh chỉ khi các nến tiếp theo (sau khi phá cản) đóng trên cản.
- Nếu chạm cản mục tiêu 2 lần mà không vượt thì xem xét thoát lệnh hay áp sát lệnh cắt.
- Nếu sau nến bứt phá mạnh mà không có nến tiếp nối đủ mạnh sau 4-5 nến thì cần cảnh giác thoát lệnh.

(Lưu ý *con số* 2, như là 2 sóng, 2 nến, 2 chạm, 2 đáy, 2 đỉnh ... bởi thị trường có khuynh hướng xác nhận lại để xóa bỏ sự nghi ngờ trước khi có thay đổi quan trọng.)

- *Về cản* : Các mức cản được vẽ từ các mức giá trong quá khứ nên thị trường hiện tại có chấp nhận hay không là tùy bối cảnh. Bạn nên chú ý quan sát đến *diễn biến* phá cản bởi nó sẽ liên quan trực tiếp đến hành động mua bán của bạn.

Hiện tượng phá cản cho thấy thị trường bắt đầu chuyển sang chấp nhận một tầng mức giá trị khác. Phá cản không chỉ phụ thuộc vào *nến bứt phá* mà nó là kết quả của một quá trình chuyển động trước đó. Các mức cản ở khung thời gian cao hơn sẽ có vùng giá trở lực rộng hơn nên một *nến bứt phá* ở khung thời gian thấp hơn chưa chắc đã thoát khỏi ảnh hưởng của vùng này. Nếu bạn để tâm quan sát nhiều đến hiện tượng này thì dần dà bạn sẽ cảm nhận được nó.

- *Về xu hướng*: Hiện tượng phá đường xu hướng chỉ có nghĩa xu hướng cũ *đã thay đổi* chứ không có nghĩa là đảo chiều. Thị trường có thể tiếp tục xu hướng cũ hoặc đi ngang điều chỉnh. Nên quan sát kỹ các nến chạm đường xu hướng để phát hiện cơ hội vào lệnh, thoát lệnh.

- *Về đa khung thời gian*: Các khung thời gian cao chỉ ra hướng sóng chính, các khung thấp chỉ ra chất lượng của sóng. Quan sát kết hợp chúng như *một chuyển động thống nhất* để phán đoán các nhịp di chuyển tiếp theo của thị trường dưới tác động các vùng trở lực.

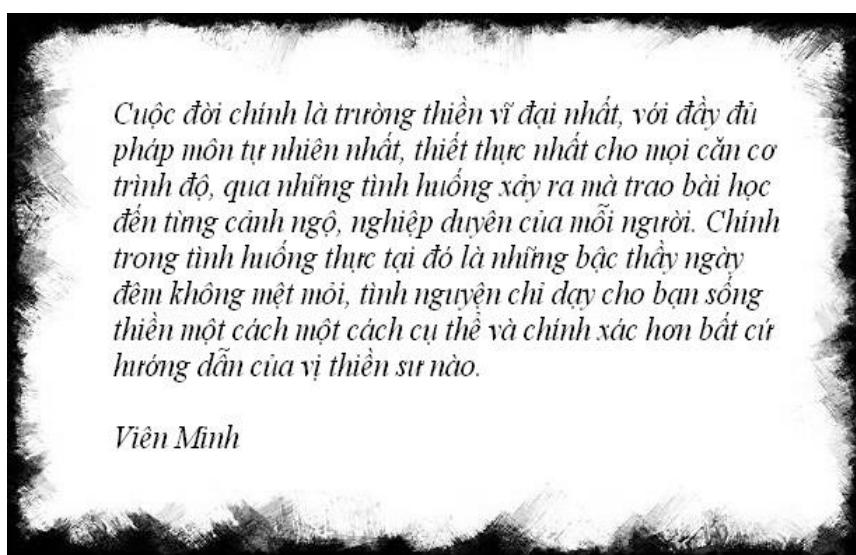
#### \* Giao dịch theo khung H4

- Khung W1: xem kỹ *nến mới nhất* vào đầu tuần.
- Khung D1: xem kỹ *hướng sóng hiện tại* và *nến mới nhất* vào đầu ngày.
- Khung H4: xác định các cản trên dưới, chờ tín hiệu nến tại đó. Nếu có tín hiệu xác nhận thì sẽ giao dịch theo hướng sóng theo D1 ở trên. Nếu không có thì tiếp tục chờ.
- Khi vào lệnh thì phải đặt lệnh cắt lỗ cùng lúc.

Tóm lại, *giao dịch với nền cần phôi hợp với cản và xu hướng*. Quan trọng là bạn phải quen với kiểu tư duy “chuẩn bị sẵn”, tức là tới những vùng giá nào đó thì bạn cần tín hiệu gì để hành động và tính sẵn các phương án đối phó. Thí dụ, bạn có thể suy luận lực thị trường theo từng vùng giá nhưng phải cần một tín hiệu xác nhận điều đó, rồi thì giá sẽ đi luôn hay sẽ còn quay lại, còn nếu bất ngờ phá ngược hướng thì ứng phó ra sao,..

\*\*\*

Tôi đã cố gắng chia sẻ phần này rõ ràng nhất theo khả năng của mình nhưng cũng chỉ hy vọng hỗ trợ bạn đọc phần nào, bởi kỹ năng giao dịch thuộc về mặt thực hành và nó cần thời gian rèn luyện đến thành thạo. Hãy nghe Osho nói: “Bạn làm nhiều thứ trên con đường - *thử và sai*, ngã rồi dậy, đi lạc rồi quay lại - hàng nghìn thực nghiệm trong việc sống, và thế rồi bỗng nhiên một ngày nào đó bạn có sự thành thạo về nó. Thành thạo là tinh hoa của nhiều sai sót, làm lắn, của thử và sai. Cái gì đó trưởng thành trong bạn, và một khi bạn biết nó thì bạn có thể quên về nó đi, bạn bao giờ cũng có nó. Bạn không cần nhớ nó. Nếu bạn cần nhớ nó, thì nó vẫn chưa là thành thạo, nó là cái gì đó trong tâm trí. Nếu nó là thành thạo thì nó đi vào trong máu, trong xương, trong chính cốt tuỷ, trong chính sự hiện hữu. Thế thì bạn có thể quên nó... Điều đó không phải là kỉ luật. Một khi bạn biết, thì bạn biết. Bạn có thể quên, bạn có thể đơn giản vứt bỏ nó khỏi tâm trí. *Nhưng bạn sẽ tuân theo nó, bạn sẽ tuân theo nó mà không nghĩ về nó*. Thành thạo không phải là khoa học cũng chẳng nghệ thuật, nó là kinh nghiệm đã sống qua...”



*Đọc thêm*

---

## LUẬT CHƠI

(VietCurrency)



### Luật chơi 1: Lập kế hoạch giao dịch (Plan your trades; trade your plan)

Nghiên cứu cho thật kỹ, rồi hãy trade. Đừng trade xong rồi mới nghiên cứu. Đây là một lỗi rất thông thường cho những người mới học trade. Đối với họ, cái hào hứng khi nhập cuộc chơi quyền rủ nhiều hơn là ngồi ngoài, dò xét, học hỏi về thị trường. Tâm lý của người trong cuộc là ai cũng muốn thắng, hay là ai cũng nghĩ đến mình sẽ thắng. Nhưng ít ai lại chịu suy nghĩ làm sao thắng. Trading trong các markets như currency, futures, options là a *zero-sum game*. Zero-sum game có nghĩa là phải có trong cuộc chơi này tổng số tiền của thị trường không thay đổi (zero sum). Nhưng sẽ có người thua và người thắng. Tiền của người thua đến từ túi người thắng, chứ không phải đến từ thị trường.

### Luật chơi 2: Cắt lỗ (Stop Loss)

Đừng bao giờ hủy bỏ một stop loss order sau khi bạn đã đặt xong. Thông thường thì người mới học trade chưa biết xài stop loss. Họ mua xong rồi bỏ đó. Nếu thấy nó xuống thì lo. Nó lên thì mừng. Nếu nó xuống quá nhiều thì đành chịu vậy. Giai đoạn thứ nhì là tập đặt stop loss. Nhưng rồi khi thấy stocks xuống nhiều quá, họ lại dời stop loss xuống một mức thấp hơn hay có thể hủy bỏ stop loss order luôn. Trading thì không ai muốn thua, nhưng muốn thành công trong trading thì phải chấp nhận rằng THUA là một điều phải có. Không thể nào tránh

khoi được. Điều mình có thể làm khi thua là giảm bớt nó đi. Và phương cách giảm bớt cái thua là stop loss. Và nếu hủy bỏ stop loss thì cái thua sẽ tăng. Một điều mà các bạn nên nhớ rằng là thị trường nó không biết bạn đang thua. Với một hướng đi hiện tại mà nó đang đi (lên/xuống) là kết quả của một lối suy nghĩ của tất cả các người trong cuộc chơi gom lại. Chừng nào họ thay đổi lối suy nghĩ về thị trường hiện tại thì hướng đi của giá mới thay đổi theo. Bằng không thì nó vẫn sẽ đi theo hướng đi hiện tại. Bạn hay bắt cứ một người nào khác không thể nào tiên đoán được KHI nào người ta sẽ thay đổi cái nhìn về thị trường, và giá sẽ thay đổi theo. Vì thế phương pháp tự bảo vệ mình là một stop loss.

### **Luật chơi 3: Xu hướng (Trend)**

Bài học chính của trading, trong tất cả các market, là đi theo hướng chính của thị trường đã và đang đi. Đó gọi là TREND. Trend nhiều khi có từng đợt, giống như đợt sóng. Up trend và down trend. Mỗi một đợt sóng nhiều khi kéo dài thật lâu, nhưng nhiều khi cũng thật ngắn. Không đợt sóng nào giống nhau. Công việc chính của bạn trong thị trường là dò các cơn sóng, và đi theo nó. Đơn giản vậy thôi. Tuy nói ra thì nghe rất đơn giản, nhưng trên thực tế thì không đơn giản tí nào. Nhưng nếu bạn quyết định chọn nghề này để làm kế sinh nhai thì bạn phải ráng tìm các đợt sóng của thị trường mà đi theo, nếu bạn muốn sống còn với nó. Điều thứ nhì mà bạn nên biết là đừng bao giờ cố gắng tìm kiếm hai điểm quan trọng nhất của thị trường. Đó là hai điểm cao nhất (top) và điểm thấp nhất (bottom). Từ lúc thị trường tài chánh được trao đổi mua bán đến nay cũng ít gì hơn 100 năm. Trong khoảng thời gian dài hơn một thế kỷ này đã có không biết bao nhiêu nhân tài bô công, bô sức ra đi tìm hai cực này. Tất cả đều là vô vọng. Bạn có thể may mắn kiếm được nó một vài lần trong cuộc đời trading của mình, nhưng đừng nghĩ là bạn có thể sống trong thị trường bằng cách đi kiếm hai điểm này. Cho nên bài học thứ 3 trong cuộc chơi, và cũng là bài học để sống còn, là đừng nên kiếm hai điểm cao nhất và thấp nhất để mua và bán. Top và bottom thường xuất hiện vào những lúc bạn không ngờ nhất, và chỉ SAU KHI xuất hiện rồi thì bạn mới biết đó là Top hay Bottom. Thói thường của người là mua thấp bán cao. Thói thường của thị trường là không mua thấp, và cũng không bán cao. Chỉ cần mua bán khúc chính giữa thôi. Bạn làm được như thế dài hạn thì cũng đủ giàu rồi.

### **Luật chơi 4: Kỷ luật & Tụ kỵ**

Đây là một điều đúng nhất trong tất cả những điều về trading mà bạn sẽ học được. Trading quả thật không có gì khó cả nếu chỉ nhìn trên mặt của vấn đề. Ngược lại, trong chúng ta rất ít ai làm được. Lý do tại vì sao? Câu trả lời này nằm trong mỗi chúng ta. Trading là một phản ảnh của tính tình người trong cuộc chơi. Người mới trade thường chỉ chú ý vào việc mua bán, ít khi tự suy xét về hành động mua bán của mình. Đối với họ việc mua bán sẽ là quyết định của thành công trong trading. Họ chưa biết đặt câu hỏi ngược lại. Họ chưa biết tự xét mình, tự đánh dấu hỏi về sự phân tích của mình. Họ còn suy nghĩ một chiều. Trong quá trình trading, người trader sẽ thu thập rất nhiều kinh nghiệm cá nhân. Mỗi kinh nghiệm đó là kết quả của một bài học đau thương hay vui mừng. Kinh nghiệm này dần dần sẽ được lưu trữ trong đầu mỗi người. Dựa vào đây, người trader lập ra cho mình một số luật lệ riêng biệt mà chỉ có cá nhân đó mới áp dụng chính xác được. Đem truyền cái này cho người khác họ sẽ ít thành công

hơn. Những luật lệ này là những luật lệ mà từng cá nhân một phải theo cho thật sát. Nếu không thì sẽ thua rất mau. Những traders khác như thế nào thì tôi không biết, riêng cá nhân tôi, tôi có một số luật bất di bất dịch. Và tôi theo nó như một cái máy. Cái này giúp tôi sống còn trong bao năm tháng của trading. Nhưng không có gì trong đời là tuyệt đối, nhất là trong trading. Cho nên rất nhiều khi tôi bỏ mất cơ hội để thắng vì cái trade đó không có đưa ra signals mà tôi muốn. Những lúc đó, nó đánh một câu hỏi lớn về phương pháp của mình. Tôi có những hoài nghi về phương thức mình đã chọn. Và cũng rất nhiều lần tôi bỏ nó để trade theo cái gì mình thích, trade theo cảm tình. Nhưng dần dần thời gian qua, tôi thấy chỉ có nó là cách thức đem lại cho tôi nhiều thành công nhất. Đọc giả của website này phần lớn, nếu không nói là hầu hết, đều là những người mới học trade. Nhiều lăm là vài năm. Ít lăm thì vài tháng. Các bạn đang và sẽ đi trên con đường tôi đã đi qua. Đó là con đường có khá nhiều chông gai. Trên con đường này các bạn sẽ gặp những khó khăn y như tôi đã gặp. Nhưng tùy theo khả năng hấp thụ của từng người trên đoạn đường này sẽ làm bạn thành một người trader giỏi, một trader trung bình, hay tệ hơn, là một người thua. Một số lớn các bạn đọc dòng chữ này hôm nay sẽ bỏ cuộc, sẽ chọn một nghề khác. Đường vào Wall St. thênh thang lầm, nhưng rất ít kẻ đi hết đoạn đường.

### **Luật chơi 5: Mua giá cao, bán giá thấp (Buy high & sell low)**

Đây là một loại momentum trading rất thịnh hành vào những năm trước 2000 ở Hoa Kỳ. Châm ngôn này đúng nhiều hơn sai, nhưng không hẳn là hoàn toàn chính xác. Theo thiển ý của tôi thì hai chữ “buy high” này là thế nào? Buy khi stock hay currency đang lên cao hơn điểm 52-week high, hay là cao hơn một điểm nào đó? Theo kinh nghiệm riêng của tôi thì khi buy high bạn phải xác định lại cái trend của thị trường. Trend càng dài, càng lâu, và đặc biệt nhứt là càng vững. Vững ở đây có nghĩa là chiều dài của trend (6 tháng, 1 năm chẳng hạn) không có giao động nhiều. Nó đi một đường tương đối thẳng thì đó là một dấu hiệu tốt và nên mua cho dù giá có cao hơn lúc trước. Kinh nghiệm cá nhân của tôi trong định luật này là thị trường oil của gần 2 năm về trước khi oil lên đến 40/barrel. Lúc ấy 40/barrel là một điều không tưởng được vì chỉ 3 năm trước thôi, nó còn giá 15-20. Nhưng nếu nhìn cái chiều dài của cái trend thì thấy nó đi một lần thẳng. Slope (độ cao) và thời gian dài của trend là tôi yên tâm là nó sẽ đi lên nữa. Đây chỉ là kinh nghiệm cá nhân. Các bạn phải thực hành mới có được kinh nghiệm cho cá nhân. Xài kinh nghiệm người khác chỉ là phụ thôi. Trading rất là personal. Kiểu trade của một người khó mà áp dụng cho người khác được.

*Sell low:* Cái này tương đối khó hơn buy high. Lý do là phần đông những ai lọt vào vị trí này thường là đang lỗ. Và bán lỗ là một điều ít ai thích làm. Người ta mong sao cho stock hay đồng tiền mình vừa mua lên lại để họ có cơ hội bán ra để tránh lỗ, hay để giảm cái lỗ đi. Tuy nhiên, thị trường rất ít khi làm vừa lòng người. Lúc mình cần nó “cứu bờ” thì nó thường đi xuống luôn, làm cho mình càng thêm tuyệt vọng. Trong chúng ta ai có tí kinh nghiệm xương máu trong trò chơi này đều có cảm giác tuyệt vọng như trên một vài lần trong đời trading. Ngoài ra, một trong những lý do mà người ta khó bán thấp là để giảm cái thua là vì người ta luôn “nhìn ngược dòng thời gian” để biện minh cho sự kiện giá cả của hôm nay. Họ nghĩ rằng giá của hôm nay so với giá của mấy ngày trước quả là “thấp” lầm rùi. Stocks hay đồng tiền vừa mua sẽ khó xuống thêm nữa. Đâu ai biết được rằng vài ngày sau đó thì giá sẽ thấp hơn giá bây giờ luôn. Kinh nghiệm này trong chúng ta ai cũng có, và rất ít người tránh được lúc ban đầu.

Selling low là một nghệ thuật, thường đòi hỏi một kỷ luật nghiêm chỉnh mới có thể thực hành được. Theo thiển ý của tôi thì nó còn khó hơn là BUY HIGH nhiều lắm.

### **Luật chơi 6: Hãy chấp nhận thua một cách bình thường.**

Là một người trader, bạn cũng như một người lính ra trận. Không thể nào bạn tránh khỏi bị thương. Ván đề chỉ là lúc này hay lúc khác thôi. Điểm chính của việc thua lỗ trong trading là thái độ của bạn đối với nó như thế nào. Đừng đặt nặng vấn đề tình cảm vào nó nhiều quá. Tiền dĩ nhiên là rất quan trọng, nhưng quan trọng hơn là tư cách của bạn trong việc thua thua. Người không cho tình cảm chi phối nhiều thường là người có nhiều cơ hội thắng hơn. Muốn làm được việc này thì chuyện đầu tiên là trade theo khả năng tài chánh của mình. Vào cuộc chơi đừng vội nghĩ đến mình sẽ thắng. Mà hãy nghĩ đến hậu quả của cái thua. Tự hỏi mình nếu tôi thua thì sao? Wall Street không phải là nơi dễ kiếm ăn. Cái thua luôn xảy ra nhiều hơn cái thắng. Nếu không chuẩn bị tinh thần thì khi thắng thua dễ làm chao đảo lòng người

### **Luật chơi 7: Thành bại trong trading không phải là do khả năng tiên đoán hướng đi của thị trường trong tương lai, mà là do khả năng thua ít lời nhiều.**

Có nhiều người lầm tưởng rằng thành công trong trading có nghĩa là tiên đoán hướng đi của thị trường. Dĩ nhiên rằng đó là một điều tiên quyết và đúng nhất. Nhưng thử hỏi mấy ai làm được hoài. Mai măm lăm là đúng một hai lần. Chúng ta không vào trò chơi trading này với cục xí ngầu trong tay để ngày ngày gieo quẻ đoán hướng đi của thị trường. Ngược lại, chúng ta vào market với mức lỗ thấp HƠN mức lời. Đó mới là chân lý trong trading. Nếu chúng ta có thể thua 5 đồng cho mỗi cái trade, nhưng gỡ lại 7 đồng cho cái trade sau đó thì coi như chúng ta đã thắng. Bởi thế sự thành bại của cái trade không quan trọng bằng số tiền lời của từng cái trade. Bạn có thể thua 9 trong 10 cái trade. Mỗi lần thua bạn thua 1 đồng, nhưng cái trade cuối cùng bạn lời được 10 đồng. Bạn chọn cái nào?

### **Luật chơi 8: Bạn có bao giờ bị lỗ trong trading chưa? Nếu có, hãy quên nó đi. Ngược lại, bạn có bao giờ lời trong trading chưa? Nếu có, hãy quên nó còn nhanh hơn nữa.**

Traders không có thời giờ ngồi liếm “vết thương lòng” hay vuốt ve tự ái cá nhân. Nghiệp trade là một nghiệp va chạm rất nhiều. Nếu bạn để nó trong lòng thì không bao giờ khá được. Bạn nên nhớ rằng tiền vô hay tiền ra là luật tự nhiên của nghề. Công việc chính của bạn là giữ tiền vô nhiều hơn để tiền chạy ra. Bạn cứ nghĩ rằng ai đó vừa mướn bạn canh chừng số tiền của họ. Và công việc của bạn chỉ giữ cho số tiền vào nhiều hơn số tiền ra là được. Đừng buồn khi bị thua, mà cũng đừng mừng khi thắng. Buồn khi thua sẽ làm bạn khó gỡ. Vui khi thắng dễ làm bạn mau thua. Chân lý của trading là thế đấy.

Nếu bạn tạm sửa lại cái lối suy nghĩ khi trade, chẳng hạn như đừng xem cái accounts trước mặt là của bạn. Nó là của ai đó đang mướn bạn trong chừng, trade cho người ta. Tự nhiên bạn sẽ thấy cẩn thận và trade theo nguyên tắc mình đặt ra lúc ban đầu. Cái này sẽ giúp bạn thắng nhiều hơn thua.

### **Luật chơi 9: Thà mất mặt, chứ đừng để mất tiền.**

Traders không có sī diện. Tôi không biết ai phán câu này. Nhưng nó là chân lý đấy. Nhiều người nhảy vào một cái position, nhận ra rằng đó là sai, nhưng vẫn quyết định ngồi lỳ trong đó cho đến khi mình thắng. Họ nhất quyết không chấp nhận thua. Họ trọng sī diện của mình hơn túi tiền. Đây là một phản ứng rất bình thường của con người. Muốn thành công trong thế giới trading này, người traders phải làm ngược lại. Họ không cần biết sī diện, chỉ cần biết là nếu sai là cut loss liền. Sai trong market là một chuyện đương nhiên. Không sai mới là lạ. Bao nhiêu cái accounts đã tan nát trong forex market chỉ vì cái sī diện? Rất ít người nhận ra cái này trong lúc trade. Điều mà người traders nên phân biệt giữa cái gọi là sī diện và cái gọi là kiên nhẫn chờ đợi để market nó quay về. Nếu sau khi nhảy vào rồi, thấy market hoàn toàn đi ngược lối mình suy luận, những tin tức đưa ra, cộng thêm cường độ của giá nhảy v.v...làm cho mình biết rằng mình đã sai. Đó là lúc nên bỏ chạy. Còn nếu nhảy vào rồi, nhưng những lúc đầu tiên market chưa hoàn toàn đi theo hướng mình mong muốn, và cái loss không to lắm. Market lúc đó cũng chưa có một hướng đi dứt khoát thì rất có thể cái trade của mình cần chút kiên nhẫn. Khả năng phân biệt được cái nào là cái nào và làm gì, tùy thuộc vào kinh nghiệm cá nhân và sự nhạy bén về market của từng người.

\*\*\*

## Chương 4

# QUẢN LÝ VỐN

---

"Suy cho cùng, quản lý là thực tiễn. Bản chất của nó không nằm ở nhận thức mà là ở hành động; kiểm chứng nó không nằm ở sự logic mà ở thành quả; quyền uy duy nhất của nó là thành tích". - Peter F. Druker.

---

Trước tiên, bạn xem kỹ lại khuyến cáo về rủi ro của sàn giao dịch mà bạn đăng ký mở tài khoản và tự hỏi tại sao sàn giao dịch nào cũng khuyến cáo về rủi ro?

Mức độ nguy hiểm của nghề trading đã được trình bày ở phần trước nên chúng ta cần chú trọng đến công tác quản lý để tồn tại trong nghề này mà cụ thể ở đây là *quản lý vốn* và *quản lý giao dịch*.

Khi nói đến quản lý, chúng ta thông thường nghĩ đến nhiệm vụ quản lý các đối tượng bên ngoài (tổ chức, khách hàng, doanh nghiệp,...) nhưng đối với trading thì quan trọng nhất là kiểm soát mọi hành vi của chính mình. Nếu chế ngự được các cảm xúc phức tạp trong nội tâm thì chúng ta cũng sẽ làm tốt nhiệm vụ quản lý này và giải pháp vận dụng thiền vippassana cũng đã được trình bày chi tiết ở phần trước.

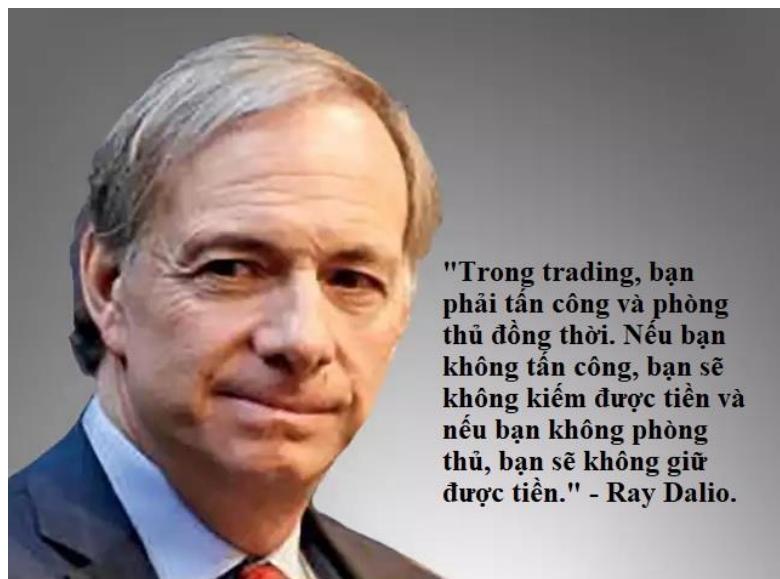
Tuy nhiên, chúng ta vẫn cần có những qui định quản lý rõ ràng về các vấn đề này để theo đó mà thực hiện. Cũng lưu ý là các qui định quản lý vốn cần chặt chẽ về một số điểm mang tính phòng vệ nhưng cũng cần linh hoạt để tối đa hóa lợi nhuận. Mặt khác, chiến lược quản lý vốn và giao dịch nên mang tính bảo thủ ở giai đoạn tập sự khi trader chưa có kinh nghiệm và cần nới lỏng ra để khai thác cơ hội thị trường khi trader đã vững vàng về tâm lý và đã có nhiều kinh nghiệm giao dịch.

## 1. QUẢN LÝ VỐN

Ở phần trước, tôi đã trình bày khá đầy đủ về đặc điểm của nghề trading và sự khó khăn của nó nên bạn có thể tự xét mình có phù hợp với nghề hay không. Nếu bạn thực sự yêu thích công việc này nhưng hoàn cảnh và điều kiện tài chính chưa cho phép thì bạn có thể chọn cách tiếp cận từ từ, chỉ xem đây là nghề tay trái chứ không nên dành trọn thời gian cho nó (full-time). Cũng lưu ý rằng trading là một công việc kinh doanh thực sự nên sự thua lỗ trong vài

năm đầu là không thể tránh khỏi nên bạn cần đặt trọng tâm vào quản lý vốn để hạn chế thua lỗ đến mức thấp nhất có thể và đây là điều kiện tiên quyết để tiếp tục với nghề.

Thông thường, một trader tập sự chỉ dành quan tâm cho công việc phân tích dự báo thị trường và ưa thích giao dịch nhiều mà xem nhẹ công tác quản lý vốn. Sau một thời gian trải nghiệm thực tế với nhiều thua lỗ, anh ta buộc phải quan tâm hơn đến quản lý vốn và bắt đầu tìm hiểu và sao chép các nguyên tắc quản lý vốn từ lý thuyết hay từ người khác. Thế rồi, quá trình giao dịch khắc nghiệt sẽ tiếp tục giúp mỗi người điều chỉnh dần các nguyên tắc cho phù hợp với bản tính và hoàn cảnh của mình, và cuối cùng sẽ đúc kết ra một phương cách quản lý vốn riêng biệt cho mình chứa đựng cả các *yếu tố tâm lý cá nhân* phía sau.



Ở đây tôi chỉ trình bày kinh nghiệm quản lý vốn của mình và chỉ mang *tính chất tham khảo* cho bạn đọc mà thôi.

### 1.1. Nguồn vốn tâm lý

Đối với các thị trường cho phép sử dụng đòn bẩy cao đến mức độ hàng trăm lần như thị trường ngoại hối, hàng hóa... thì đòn bẩy có thể làm cho vốn trong tài khoản bạn tăng đột biến nên nó có sức cám dỗ rất mạnh. Bạn dễ bị sa vào “cạm bẫy” giao dịch khối lượng lớn trong khi kỹ năng giao dịch và năng lực kiểm soát cảm xúc của bạn chưa được thuần thục tương xứng. Điều này xảy ra khá phổ biến và sẽ rất nguy hiểm khi trader bắt đầu thua trở lại; nó diễn ra rất nhanh và khốc liệt do mức độ ”sát thương” nặng nề của đòn bẩy.

Để tránh khỏi cái vòng xoáy “ăn thua” với thị trường, tôi nghĩ rằng làm quen với khái niệm “nguồn vốn” sẽ hữu ích với bạn:

- *Nguồn thuần thực:* số vốn tài khoản được duy trì trong một phạm vi phù hợp (giá trị từ 1000\$-1500\$) tương xứng với khả năng chịu đựng rủi ro (tức là kiểm soát cảm xúc) và kỹ năng giao dịch của trader tại *thời điểm hiện tại*.
- *Nguồn tuyệt vọng:* khi số vốn sụt giảm qua nguồn này, trader bắt đầu hành động bất chấp, vứt bỏ, dễ làm cháy tài khoản (giá trị \$500). Trader cần tạm nghỉ giao dịch đến khi ổn định tâm lý trở lại và nạp bổ sung vốn để tăng về “nguồn thuần thực”.
- *Nguồn khinh suất:* khi số vốn vượt quá nguồn này, trader bắt đầu hành động khinh suất, hào phóng, phung phí khoản tiền lãi (giá trị \$2000). Trường hợp này trader nên rút tiền ra khỏi tài khoản giao dịch để trả vốn về “nguồn thuần thực”. Hơn nữa, khoản tiền rút ra có ý nghĩa ghi nhận kết quả làm việc của bạn, tương tự cảm giác nhận lương cuối tháng hay nhận phần thưởng động viên nào đó.

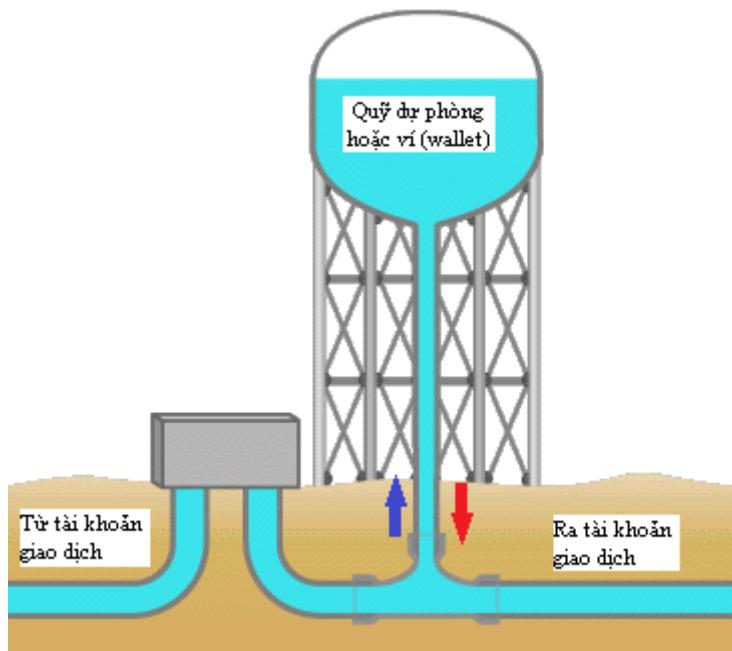
Như vậy, theo tôi, trader không nên chuyển toàn bộ vốn vào tài khoản giao dịch mà cần duy trì một quỹ dự phòng để điều tiết “mức vốn” trong tài khoản sao cho phù hợp với kinh nghiệm và khả năng chịu đựng tâm lý của mình trong từng giai đoạn. Các nguồn vốn sẽ được nâng lên theo thời gian khi mà khả năng kiểm soát cảm xúc tốt lên và kỹ năng giao dịch ngày càng thành thạo hơn. Bạn có thể cho rằng phương cách này khá bảo thủ, không khai thác được sức mạnh của đồng vốn để sinh lãi kép; tuy nhiên, tôi đề xuất phương cách này là dựa trên phương diện *tâm lý* mà tầm quan trọng của nó mang tính quyết định trong trading.

## 1.2. Điều tiết vốn

Trading là một nghề mang tính rủi ro cao và có thể làm bạn mất vốn nhanh chóng nên đòi hỏi sự thận trọng suy xét về lượng vốn bỏ vào thị trường. Bạn nên xác định tỉ lệ *vốn nhàn rỗi* dành cho trading là bao nhiêu trong toàn bộ tài sản hiện có của bạn.

Sau khi đã nắm rõ nguyên lý thị trường và giao dịch giả định (demo) thành thạo, bạn hãy chia số vốn nhàn rỗi thành nhiều phần, rồi chuyển một phần vào tài khoản giao dịch với nhận thức là *số tiền này sẽ mất hết trong giai đoạn tập sự*. Bởi xem đây là học phí nên cách thông minh nhất là phải trả càng ít càng tốt. Ở giai đoạn này, bạn đang thực tập quan sát bản thân và luyện tập kỹ năng giao dịch cơ bản.

Khi tài khoản bắt đầu đứng vững thì bạn nên chuyển vào tài khoản một số vốn vừa đủ cho mục đích kiểm tiền tiêu vặt (kiểm vài chục \$ chẳng hạn), nghĩa là chuyển từ mục đích từ *học hỏi sang kiểm tiền*. Bạn nên giao dịch cho đến khi “chai lì” với mức tiền thua ở giai đoạn này. Cũng nên ghi nhớ rằng nếu giữ số vốn lớn quá mức cần thiết trong tài khoản giao dịch thì tâm lý bạn dễ trở nên “hào phóng” với thị trường.



Sau một thời gian, bạn nâng số tiền trong tài khoản lên mức cảm thấy giao dịch thoải mái, đáp ứng được mức *chi phí sinh hoạt* thì bắt đầu rút tiền và giữ ở mức đó ổn định. Khi năng lực chế ngự cảm xúc đã vững vàng đối với một mức vốn nào đó thì sẽ xuất hiện *khuynh hướng tự nhiên* đẩy mức vốn lên cao hơn. Đây là khuynh hướng thực sự xuất phát từ khả năng bên trong bạn chứ không phải tham muối làm giàu hay thể hiện gì đó ra bên ngoài.

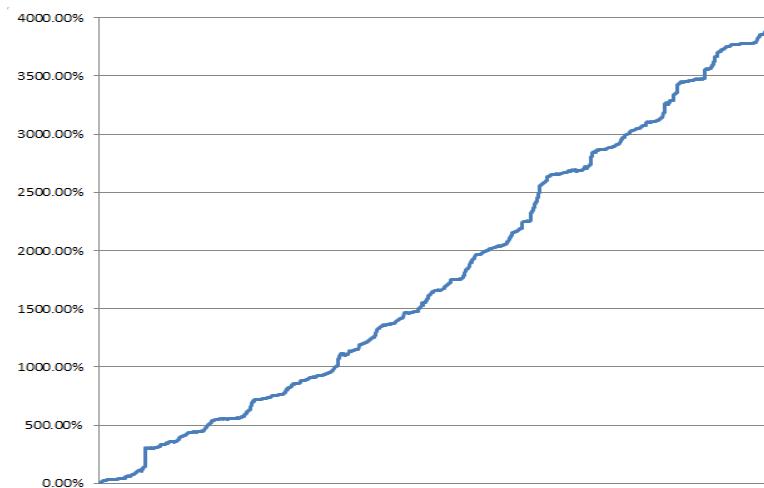
Ở mỗi ngưỡng vốn, bạn có thể tham khảo cách thức đi tiền như sau:

- Căn cứ vào ngưỡng vốn thuần thực, bạn xác định độ lớn của một *lệnh cơ bản* với mức cắt lỗ tối đa không vượt quá 10% tài khoản.
- Sử dụng *lệnh cơ bản* này làm cơ sở cho việc mua bán. Bạn có thể thay đổi *số lượng* lệnh này linh hoạt, tiến thoái tùy ứng với nhịp sóng của thị trường. Số lượng lệnh cơ bản đang mở cùng lúc không nên vượt quá 3 lệnh (khi chưa quen). Chỉ nhồi thêm lệnh khi mức độ rủi ro của lệnh trước đó đã giảm đi nhiều hoặc không còn nữa (tức là lệnh cắt lỗ đã dời về mức hòa vốn.)
- Khác với trường hợp dùng một lệnh cỡ lớn cứng nhắc, bạn có thể kiểm soát rủi ro hợp lý hơn bằng cách thay đổi *số lượng* lệnh cơ bản. Từ đó, các chiến thuật nhồi lệnh, nhả lệnh, dời lệnh sẽ trở lên linh hoạt, phù hợp với tình huống thị trường.
- Khi chưa đạt được lợi nhuận ổn định thì bạn không nên vội vã tăng độ lớn của lệnh cơ bản chỉ vì đang thắng liên tiếp. Điều này sẽ tạo ra mức dao động tài khoản lớn, dễ đưa đến giao dịch *kiểu sát phạt* và mất kiểm soát bởi nội tâm bạn chưa có được sự tĩnh lặng tương ứng.

- Ở trình độ cao, bạn có thể tối đa hóa lợi nhuận bằng cách sử dụng chính lợi nhuận “nở ra” của các lệnh đang nắm giữ để gia tăng vị thế (nhồi lệnh, tố lệnh) trong trường hợp các con sóng lớn và dĩ nhiên là phần lớn các lệnh trước đó đã được giảm thiểu rủi ro hoặc đưa về hòa vốn.

Kỹ năng nhồi lệnh chính là cách *tấn công* của bạn, nó chỉ đạt được khi đã thành thạo. Một chia sẻ về cách “đi tiền” của VietCurrency mà tôi thấy là xác đáng qua trải nghiệm của mình: “Xác suất mỗi lần trade không quan trọng bằng cách “đi tiền.” Anh hiểu cách đi tiền là nghĩa gì không? Có nghĩa là đối với tôi lúc mới nhảy vào mà thắng thua không quan trọng vì tôi cut loss rất mau. Nhiều khi nhảy vào, mất 5 pips là tôi cho đi liền. Thành ra, nếu tính theo phần trăm tôi nghĩ là thấp lắm. Nhưng ngược lại, nếu vào xong mà thấy lên chừng 20 pips và market đúng như ý mình đoán thì tôi nhảy vào thêm với số lượng 10 lần hơn số lượng lần đầu. Cái đó gọi là đi tiền đó. Trading, các anh phải nhớ, không phải là SỐ LẦN mình thắng, mà là SỐ TIỀN mình thắng.”

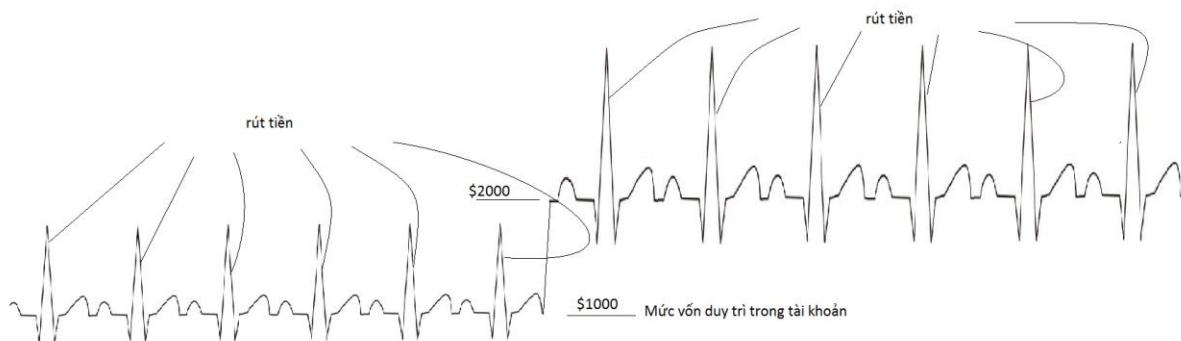
### 1.3. Đường vốn (equity curve)



Về lý thuyết, người ta hướng tới xây dựng một *đường vốn* tăng dần như đồ thị ở trên, tuy nhiên, theo tôi thì điều này chỉ là hình ảnh “lý tưởng” đối với hầu hết trader. Một số suất giao dịch khi thiếu tinh táo có thể làm đường cong này gãy đổ giữa chừng và hậu quả của nó có thể làm trader mất niềm tin hoặc giao dịch nóng nảy dẫn đến cháy tài khoản.

Mặt khác, khi giao dịch với số vốn tăng dần (do giữ lại tiền lãi trong tài khoản) dẫn tới “phình to” kích cỡ của lệnh giao dịch quá nhanh có thể gây mất kiểm soát khi mà tâm thức trader chưa đủ sự tĩnh lặng tương ứng.

Sau khi xem xét thêm phương diện *tâm lý* đằng sau vấn đề quản lý vốn, tôi không còn quan tâm đến đường vốn như truyền thống mà chuyển sang phương thức rút tiền mỗi khi tài khoản vượt qua *ngưỡng khinh suất* hay nói cách khác, quản lý theo dạng *đường vốn* “điện tâm đồ” như ở dưới. Cách này giúp bạn không bị vướng mắc vào một hình ảnh lý tưởng và giữ được thăng bằng cảm xúc (hình ảnh để minh họa cho ý tưởng này chứ không phải để lưu giữ).



*Đường vốn dạng điện tâm đồ*

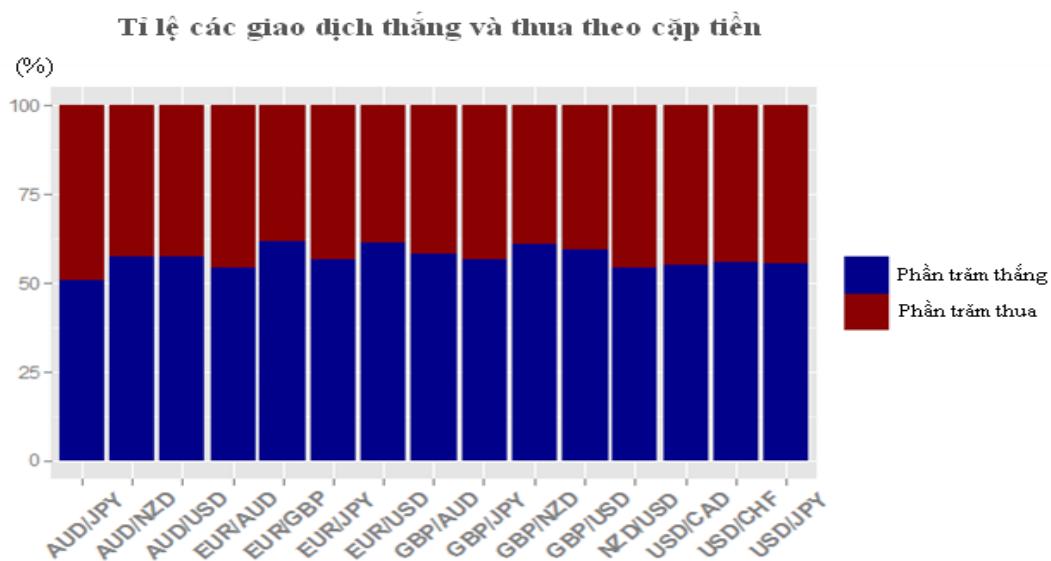
Giả sử bạn duy trì mức vốn tài khoản ổn định quanh mức \$1000, lệnh cơ bản là 0.1 lot và rút tiền ngay khi tài khoản tăng trên 50%. Sau khi rút tiền, bạn có khuynh hướng giao dịch *chặt chẽ* trở lại để bảo vệ tài khoản và do đó, bạn thường sẽ giữ vững được ở mức này. Sau nhiều lần rút tiền và đã quen thuộc “chai lì” với mức giao dịch này, bạn tự nhiên cảm thấy thoải mái hơn khi chuyển lên giao dịch ở mức cao hơn (ví dụ \$2000) và khi đó bạn có thể chấp nhận mức dao động lớn hơn. Đường vốn kiểu này thực ra không cần xây dựng và không chấp chứa ham muốn gì trong đó.

Ngoài ra, một vấn đề khác của quản lý vốn là sự mâu thuẫn giữa áp dụng kỷ luật chặt chẽ nhưng vẫn có sự linh hoạt cần thiết để theo kịp thị trường. Thí dụ, bạn có thể đặt ra nguyên tắc là giới hạn rủi ro tối đa mỗi ngày là \$200 nhưng rủi ro đối với một giao dịch cụ thể trong ngày thì thay đổi được. Có thể nói tuân thủ kỷ luật mà vẫn giữ được sự linh hoạt là thách thức rất lớn, giúp tối đa hóa lợi nhuận nhưng vẫn không phòng thủ được.

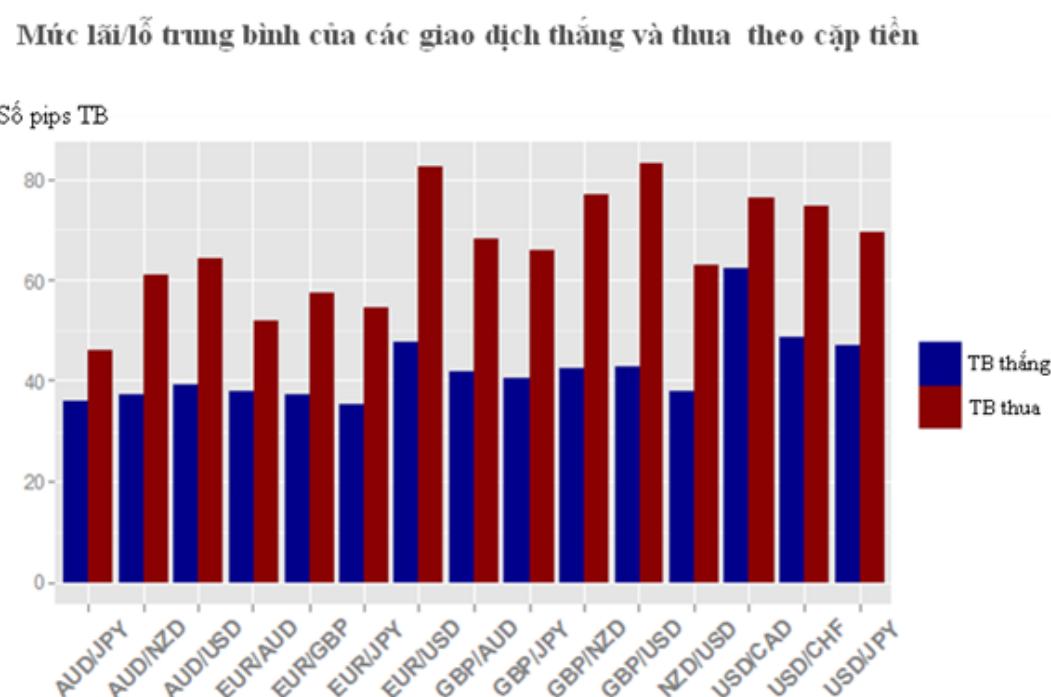
Khi đạt đến mức độ thuần thực rồi thì có lẽ sự linh hoạt sẽ là chủ đạo. “George Soros - thần tượng của currency trader - đã từng nói một câu rất nổi tiếng. Đó là: WHEN YOU'RE RIGHT, YOU CAN'T HAVE ENOUGH. Đại ý của câu đó là khi bạn đoán đúng hướng đi rùi, bỏ vào bao nhiêu cũng vẫn chưa thấy đủ. Đây là cung cách của một trader nhà nghề. Họ biết tiến thoái nhịp nhàng với thị trường. Họ không như mấy ông thầy giáo lầm cẩm, cứng ngắc. Chỉ nhất quyết với một con số nào đó thôi. Trading rất là flexible (tạm dịch là co giãn). Khi biết mình thắng thì phải tập vào tối đa. Cơ hội không đến lần thứ hai. Cho nên khi cờ tới tay thì phải phát. Phải “clean out” đối thủ của mình cho sạch sẽ. Để lấy đó làm vốn. Lỡ mai mốt mình có bị clean lại thì còn vốn mà phục thù. Đối với tôi thương trường là chiến trường. Traders phải biết tiến thoái nhịp nhàng với thị trường và co giãn theo nó. Đó là cái gọi là money management của tôi. Bạn hỏi 10 người khác thì sẽ có 10 câu hỏi khác nhau.” - VietCurrency

## 2. QUẢN LÝ GIAO DỊCH

Daily FX đã thực hiện một nghiên cứu thống kê để tìm hiểu dạng sai lầm giao dịch nào là phổ biến nhất của trader. Họ đã khảo sát hơn 43 triệu giao dịch từ Q2, 2014 đến Q1, 2015 đối với 15 cặp tiền phổ thông nhất và phát hiện ra rằng hơn 50% số lượng giao dịch của trader kết thúc có lãi, như cặp EURUSD có tỉ lệ đến 61%.



Nếu hơn 50% tổng số giao dịch có lợi nhuận thì tại sao hầu hết trader lại mất vốn? Đồ thị dưới cho thấy tất cả:



Như vậy, mặc dù số lệnh thắng nhiều hơn nhưng trader vẫn mất vốn vì họ bị mất nhiều tiền cho các giao dịch thua hơn là kiếm được tiền từ các giao dịch thắng. Cụ thể như cặp EURUSD, tuy số lệnh thắng chiếm 61% nhưng số pips kiếm được trung bình mỗi giao dịch chỉ là 48 pips, trong khi số pips trung bình của mỗi giao dịch thua là 83 pips

Đến đây, chúng ta liên hệ lại với phát biểu nổi tiếng của G. Soros: “*Đúng hay sai không quan trọng, cái chính là kiếm được bao nhiêu khi đúng và mất bao nhiêu khi sai*” (It's not whether you're right or wrong that's important, but how much money you make when you're right and how much you lose when you're wrong). Một phát biểu tưởng chừng không hợp logic nhưng lại hoàn toàn chính xác! Dĩ nhiên, nếu bạn vừa có khả năng đạt được tỉ lệ thắng thua tốt và vừa có số pips thắng trung bình cao hơn thì thật tuyệt vời.

Lý do đơn giản của vấn đề này là bởi tâm lý con người đã gây khó khăn cho công việc trading. Trader có thể phán đoán đúng biến động thị trường (mặt lý trí) nhưng anh ta không đủ tinh thức để cho sự sợ hãi (mặt cảm xúc) không chế nên thường hành động ngược lại với lời khuyên của G. Soros ở trên. Thê nên, việc quản lý vốn và giao dịch cần xét đến thực tế này, đó là *vấn đề tâm lý* thúc đẩy phía sau.

\*\*\*

Quản lý giao dịch cũng cần bao gồm cả 2 phương diện là *phòng thủ* và *tấn công*. Về phương diện tấn công thì đó là kỹ năng nhồi lệnh, nhà lệnh, dời lệnh, quản lý đa lệnh theo xu hướng. Phản trước tôi có mô tả sơ bộ về cơ cấu vào lệnh nhưng nói chung thì kỹ năng tấn công này đòi hỏi trải nghiệm thực tế nhiều và năng lực chế ngự cảm xúc của mỗi người.

Ở đây chỉ nhấn mạnh vào phương diện phòng thủ và quản lý *một lệnh giao dịch*.

**Thứ nhất, chúng ta cần nói về lệnh thoát (exit).** Nó là *lệnh chờ* (stop order) được dùng khi bạn muốn thoát ra khỏi thị trường.

- Khi vào 1 lệnh mua bán, bạn cần đặt thêm 1 lệnh chờ để thoát ra theo hướng ngược lại. Lệnh này đóng vai trò như là “cầu chì” bảo vệ tài khoản của bạn nên được gọi là *lệnh cắt lỗ* (*stop loss*). Nó giới hạn mức thua lỗ tối đa của vị thế vừa được mở nếu như bạn nhận định sai thị trường.
- Khi giá chạy đủ xa, bạn có thể dời nó về mức hòa vốn để giữ cho vị thế không bị thua lỗ, gọi là *lệnh giữ hòa* (*break-even stop*).
- Khi giá đã hoàn tất các nhịp sóng hồi, bạn có thể dời nó dọc theo xu hướng để bảo vệ từng phần lợi nhuận, gọi là *lệnh giữ lãi* (*protective stop*).
- Tại vùng giá mục tiêu, bạn có thể dời lệnh áp sát theo từng nén. Lúc đó, nó giữ vai trò của *lệnh chốt lãi* (*take profit*).

Khi giá chưa chạy đủ xa (tùy bối cảnh) thì tránh vội vã dời *lệnh cắt* về điểm hòa vốn bởi vì dao động của thị trường có thể quét qua nó.

**Thứ hai, xác định rủi ro trước khi vào lệnh.** Xác định vị trí đặt lệnh cắt lỗ ban đầu (*initial stop*): Bạn cần nhớ rằng lệnh cắt lỗ giúp bảo vệ tài khoản của bạn nhưng chính nó cũng cần được bảo vệ. Lệnh cắt lỗ thường được “núp” sau các mức giá quan trọng như là *mức cản trên/dưới, đường xu hướng, mức cao/thấp sóng, mức cao/thấp nến*. Các mức giá này được chọn lựa tùy thuộc vào khung thời gian giao dịch, cấp độ sóng giao dịch (sóng chính hay sóng phụ).

Nếu vị trí đặt lệnh cắt lỗ ban đầu quá xa và khoản rủi ro tính toán quá lớn so với mức bình thường, bạn có thể giảm khối lượng lệnh giao dịch hoặc kiên nhẫn chờ đợi cơ hội khác tốt hơn. Thực ra, việc đánh giá rủi ro này còn liên quan đến yếu tố *xác suất* khi phán đoán hướng đi của thị trường và không thể áp dụng một cách máy móc.

**Thứ ba, giảm rủi ro, giữ lợi nhuận.** Hành động dời lệnh cắt lỗ thuận chiều theo sóng hay xu hướng là cách giúp giảm dần rủi ro và giữ lại từng phần lợi nhuận của giao dịch. Lưu ý là không bao giờ được dời lệnh cắt lỗ theo hướng ngược lại hay hủy bỏ nó.

- *Mức hòa vốn* là mức tâm lý thường rất quan trọng đối với hầu hết mọi người. Khi dời lệnh cắt lỗ về mức này, bạn có cảm giác “buông được gánh nặng” nên hành động này rất hấp dẫn. Do đó, bạn cần tỉnh táo để đưa được lệnh về hòa vốn một cách hợp lý, dựa trên các dấu hiệu rõ ràng chứ không phải do sợ hãi hay lo lắng. Nên nhớ là cần giữ khoảng cách đủ rộng cho thị trường “hít thở” khi chuyển động.
- Có thể chủ động dời lệnh thoát theo hướng đi của giá để giảm rủi ro khi thấy giá đi vào vùng阻力 và xuất hiện tín hiệu bất thường ngược hướng hoặc mẫu hình kéo dài quá lâu (dễ bị thất bại) hoặc khi sắp ra tin tức quan trọng. Lệnh thoát nên được dịch chuyển tuần tự theo các nhịp sóng, đỉnh/đáy nén hoặc đặt phía sau các mức giá then chốt mà thị trường mới tạo ra.

**Thứ tư, chốt lãi.** Nếu ban đầu bạn xác định chỉ lướt hết một nhịp sóng thì cần chủ động thoát lệnh khi giá gần tới cản để tránh nhịp sóng hồi; còn nếu quyết định đu bám theo con sóng thì bạn phải chấp nhận trải qua những *nhip sóng hồi*. Sự thiếu dứt khoát có thể dẫn đến hành động thoát lệnh ngay cuối sóng hồi làm lợi nhuận biến mất. Thực ra, không có công thức cụ thể nào để chốt lãi tối ưu cho mọi tình huống nhưng tôi nêu vài tình huống sau để bạn xem xét có tiếp tục giữ lệnh hay không:

- Nếu mức cản trước đó bị phá vỡ nhanh và mạnh, hướng đi rõ rệt, khoảng chạy dài và thoáng, con sóng thường sẽ phát triển ổn định và giữ được lâu.
- Nếu giá vừa thoát ly khỏi vùng tích lũy lâu dài (năng lượng sóng dồi dào), thì xu hướng thường sẽ mạnh và cách đi vững chãi; còn khi đã tiêu tán phần lớn năng lượng (suy thoái) thì cần tích lũy lại và khó đi xa thêm được.
- Khi sóng tạm dừng mà xuất hiện tín hiệu cung cõi cho sóng (cạm bẫy, bắt đáy/đỉnh thất bại) trong khi các mức dự phỏng, mức cản cứng còn tương đối xa thì khả năng thị trường vẫn tiếp tục hướng đi của nó.

Dưới đây là một ví dụ minh họa cách dời lệnh giao dịch:



Sóng (1) là con sóng giảm tiêu biếu, giá tạo *mức thấp sóng* (a) rồi lùi lại để hình thành *mức cao sóng* (b). Bạn đợi giá phá *mức thấp sóng* (a) rồi mới dời *lệnh cắt* xuống, ngay trên *mức cao sóng* (b) vừa hình thành. Tương tự, sẽ dời lệnh xuống (d) khi đáy (c) bị phá và tiếp tục cho đến cuối sóng. Mặt khác, khi giá tiến vào vùng giá mục tiêu thì bạn có thể chủ động chốt lãi hay dời lệnh áp sát đuôi nến, từng nến một.

Khi đưa lệnh về vị trí (b), lệnh của bạn sẽ được bảo vệ vì các lệnh chờ bán của thị trường được đặt nhiều ở phía dưới. Nếu vị trí (b) bị vượt qua thì có nghĩa là đã có sự thay đổi về tính chất và con sóng đã chuyển sang giai đoạn khác (trừ trường hợp dao động quá mạnh do tin tức, phá vỡ giả tạo).

Tương tự đối với sóng 2 (sóng tăng).

Một điều quan trọng khác là hành động chốt lãi vội vàng cũng cần được xem là một dạng *thiệt hại*. Nếu bạn có thói quen “ăn non” thì bạn đang giao dịch thực tế với tỉ lệ R:R không tốt mặc dù bạn lên kế hoạch với một tỉ lệ rất tốt (xem ở phần dưới). Bậc thầy Amos Hostetter đã cảnh báo từ rất lâu: “*Đóng một vị thế tốt quá sớm là sự rủi ro lớn.*” (The big risk is closing a good position too soon.)

**Bên cạnh đó là bạn cần thấu hiểu về hành động cắt lỗ.** Ngay khi vào lệnh, chúng ta đã đối diện với khả năng phán đoán sai làm nên cần phải giới hạn mức thua lỗ bằng hành động *cắt lỗ*. Hành động cắt lỗ mang tính chất sống còn và cần phải trở thành nghĩa vụ bắt buộc của mỗi trader ngay khi phát hiện mình sai lầm. Để giúp bạn nhận thức rõ ràng hơn, tôi xin ghi lại đây một vài lời khuyên thuyết phục nhất của Vietcurrency về vấn đề này:

“Các bác phải biết rằng trading luôn luôn là một sự lựa chọn. Những lựa chọn đó có khi đúng và có khi sai, và có khi rất dễ. Ngược lại, có khi rất khó. Nó làm cho chúng ta suy nghĩ rất nhiều. Tuy nhiên, mặc dù có suy nghĩ nát óc, sự lựa chọn vẫn không thay đổi bản chất. Đó là part of the game. Người trader giỏi không phải là người trade hoài mà không thua, nhưng là người biết giữ vốn. A good trading plan starts out w/ a good defense. Defense có nghĩa là phòng thủ. Một trong những điều cực kỳ khó làm trong trading là cut loss. Mất tiền ai mà chịu chứ. Ai cũng nghĩ như thế. Nhưng câu hỏi không phải là mất hôm nay, nhưng là sẽ mất bao nhiêu. “Mất bao nhiêu” in a down trend thì không ai biết được. Điều mà chúng ta chỉ biết là NÓ SẼ MẤT NHIỀU HƠN HIỆN TẠI. Chỉ cần bấy nhiêu thôi là đủ cho mình bỏ chạy. Người phân tích thị trường giỏi hay dở, kinh nghiệm hay không rất dễ biết. Khi thị trường lên thì các bác sẽ thấy trên các websites on internet người ta lôi đủ mọi loại chart ra vẽ lung tung. Liêng vào đó một đống indicators để quan trọng hóa cái chart.

Nhưng khi market rót thì họ phân vân, không dám make the call. Người ta CHẾT trong trading vì cái phân vân này, chứ không phải người ta không đủ trí thông minh để hiểu rằng con tàu đã bắt đầu chìm, và mình nên chạy. Điều này họ biết chứ. Nhưng họ vẫn còn tiếc nuối, còn hy vọng. Hope = hy vọng là điều tối kỵ trong trading. Tôi đã thường nói với các bác rằng TRADING IS A MIND GAME. Các bác đọc xong bài viết này, xét lại tâm trạng của chính mình để thấy rõ lý do chính mà mình chưa dám cut loss có phải vì NUỐI TIẾC & HY VỌNG không, hay là các bác thật sự tin vào một rebound của market dựa vào những cái FACTS KHÔNG THỂ CHỐI cãi được? Nếu bài phân tích của mình gồm những sự kiện (facts) không thể chối cãi được thì mình nên tin. Bằng không đừng nên để cảm tình che lấp một phân tích thuần túy dựa vào những sự kiện mà không thể chối cãi được. Trading thật ra chỉ có bao nhiêu đó thôi. Chỉ có Ta với Ta, và những dàn vặt của tâm tư. Trong những lúc này thế giới đó nó cô đơn lắm.

Sẽ có một ngày anh nhận thức được rằng phân vân cũng không làm gì được khă hơn, mà chỉ làm mình phân tâm. Anh sẽ trở nên chai đá trong việc thắng thua. Anh coi nó như một công việc như bao công việc khác vì anh hiểu rằng đây không phải là lần đầu mà anh cut loss, sẽ còn nhiều lần nữa. Chỉ mong rằng mỗi lần anh cut loss thì số tiền đó nhỏ hơn số tiền anh vừa thắng. Một ngày nào đó cái loss của anh cũng bình thường như anh đi mua ly cà phê buổi sáng. Khi anh đạt đến đó thì market tự nhiên không còn “dễ sợ” nữa. Cái thua và thắng đi song song với nhau, và anh chấp nhận hết cả hai như anh chấp nhận rằng cuộc sống có vui lẫn buồn. Khi đạt đến đó thì anh mới thấy rõ cái TA của mình, thấy cái sợ, cái tham, và những điều nêu và không nêu làm trong trading. Hiện tượng cutloss ngay đáy xảy ra rất thường, và tại sao trên chart có một vùng mà người ta gọi là REACTIONARY POINT. Đó là vùng mà investors chịu hết nỗi. Sức mạnh tâm lý đè nặng trong đầu họ làm cho họ phải bán trong lúc thấp nhất.

Thị trường lúc đó thật ra rất tốt để mua, nhưng vì sức ép của tâm lý, nỗi lo âu về số tiền ngày càng cạn dần cho nên thay vì double down (mua thêm) để cân bằng ra thì người ta đem bán. Cái bán này không làm lợi gì trên nguyên tắc đầu tư, nhưng nó là giảm đi cái áp lực đang đè nặng trên người của investors. Chính xác hơn, họ bán để feel good, chứ không cần bán. Đây là vấn đề tâm lý mà các traders nhà nghè biết được và dùng để làm lợi điểm cho mình. Chính vì thế mới có danh từ gọi là reaction point. Reaction là phản ứng. Reactionary là tính từ.

Điều mà tôi muốn nhắc nhở các bác newbies về khả năng bảo vệ vốn của cutting loss. Đó là một chiến thuật đấy. Trong chiến tranh, nhiều khi người ta cần lui quân để bảo toàn lực lượng. Lui quân luôn luôn đi chung với tổn hao. Cutting loss cũng thế. Nó thường đi chung với sứt mẻ của vốn. Cho nên ít ai muốn làm. Nhưng đó là liều thuốc đắng mà ai trong chúng ta cũng phải uống để thành một trader thực thụ.”

“Dần dần các anh thấy rằng cutloss là một hành động tối cần thiết để giữ vốn, và cũng là một việc làm CỰC KỲ khó khăn của một người traders. Người ta không ai thích cut loss cả. Họ nuôi mãi hy vọng. Thậm chí khi nói đến cutting loss là người quen liền. Nhưng đó là bể trái của trading. Không học cutting loss thì ĐÙNG NÊN TRADE. Thói thường của đời là thấy stocks xuống thì mong cho nó lên. Cutting loss thì sợ mất nó. Hôm nay stock rớt xuống còn bao nhiêu đó. Cutting loss ngay bây giờ thì anh biết chắc chắn là anh còn bấy nhiêu đấy. Anh bình an trong nhức buốt của cái thua. Nhưng điều anh còn là mạng sống. Cuộc chơi vẫn còn đối với anh. Không cut loss ngồi đó liếm hoài vết thương. Mỗi khi stock rớt xuống thêm thì vốn càng teo lại hơn nữa. Thói đời thường là lúc cần cut ngay thì người ta chần chờ. Nhưng đến lúc quá mệt mỏi vì áp lực tâm lý hay đến lúc cạn kiệt thì họ mới cut. Lúc đó lại là lúc nên mua, vì đó lại là bottom. Đời nó có cái quái đản thế đó. Và dường như nó chỉ xảy ra với mình mà thôi !!! Tâm trạng này ai cũng có qua hết. Không ít thì nhiều. Chú nào nói chưa có là xạo, hay chưa ném đủ hương vị "ngọt ngào" của trading. Bởi thế tại sao người ta đặt một số % nhất định khi bước vào. Trật là ra không hồi tiếc. Làm một vài lần sẽ quen thôi. Quen rồi, nhớ lại lúc xưa sao mình ngu дỗ sơ. Cứ ôm hoài một niềm đau nhức buốt của trading.”

“Cutloss không phải là LỖ, mà là bảo tồn vốn. Những gì đã lỗ thì đã lỗ rồi. Ngồi trong đó không làm cho các anh giảm lỗ thêm. Cái sợ lớn nhất của người ta về cut loss là cut xong thì nó lại lên. Nhưng muốn lên thì còn phải tùy thuộc vào trend. Trend bây giờ là gì? Nếu là down trend thì hy vọng nó lên sẽ bao cao? Nếu là down trend thì có nghĩa gì? Nghĩa là stocks vẫn còn xuống phải không? Mà nếu nó còn xuống thì anh đứng đó làm gì? Trading nó rất kỵ HY VỌNG, nhất là một ảo vọng xoay chiều của một strong trend. Tôi biết hầu hết các anh trong đây vẫn còn học hai chữ quan trọng này. Và các anh sẽ học mãi cho đến ngày thành thạo thôi. Không học xong hai chữ này thì 1) các anh sẽ rời khỏi thị trường một đi không trở lại hoặc 2) châm vốn thêm vào mãi để nuôi những traders nhà nghè.” - VietCurrency

### 3. BỘ BA: MỨC RỦI RO - MỨC THƯỞNG - XÁC SUẤT

Người ta phân biệt thành nhiều loại rủi ro trong lãnh vực tài chính nhưng có thể hiểu rủi ro là sự sai biệt giữa lợi nhuận thực tế so với lợi nhuận kỳ vọng. Khả năng xảy ra sự sai biệt này chính là xác suất và bản chất rủi ro là sự không chắc chắn (uncertainty). Thời gian cũng là một yếu tố rủi ro bởi việc nắm giữ vị thế trong một thị trường càng lâu thì trader càng phải đối diện với nhiều sự kiện bất ngờ.

Trong trading chúng ta cần lưu ý đến 3 yếu tố liên quan chặt chẽ với nhau: mức rủi ro, mức thưởng và xác suất. *Mức rủi ro* ở đây được hiểu với nghĩa hẹp là khoản tiền thua lỗ nếu thị trường diễn ra ngược với nhận định, còn *mức thưởng* là khoản lãi tiềm năng khi thị trường

diễn ra đúng nhận định. Khi giao dịch thực tế thì mức rủi ro và mức thưởng được xác định khá dễ dàng trong khi xác suất thì không thể tính toán được. *Xác suất* của mỗi tình huống thị trường được xác định tùy thuộc vào khả năng cảm nhận phân tích của mỗi cá nhân nhưng lại đóng vai trò then chốt trong bộ ba này, bởi nó biểu thị *tính khả thi* của phương án giao dịch.

Tính khả thi ở đây nên hiểu khác đi một chút, nó có tính chất động. Lấy ví dụ bạn lên kế hoạch mua vào khi giá bứt phá mạnh khỏi cản thì khả năng phát triển thành con sóng sẽ cao (khả năng xảy ra) nhưng mức cắt lỗ sẽ lớn (tính khả thi về tài chính không cao) và bạn sẽ e ngại nếu phương án giao dịch này thất bại. Tuy nhiên, nếu khi hiện tượng bứt phá xảy ra rõ ràng và bạn *nhanh chóng* dời lệnh áp sát điểm mua vào (phù hợp với tình huống) thì tính khả thi về mặt tài chính sẽ tốt lên rất nhiều.

### 3.1. Mức rủi ro

Rủi ro lớn nhất là dạng *rủi ro mang tính tâm lý* xuất phát từ những hành động phản ứng bốc đồng thiếu suy xét của trader (do ảo tưởng tham sân si) như đã trình bày ở phần trước. Ở đây chỉ đề cập các dạng *rủi ro mang tính chuyên môn* từ bên ngoài.

- *Rủi ro kỹ thuật:* do lỗi kỹ thuật của sàn giao dịch, nhà cái, mạng internet, máy tính, thao tác sai... hoặc bị trượt giá do dao động mạnh, mất cơ hội vào lệnh. Yếu tố rủi ro dạng này thỉnh thoảng xảy ra, không nghiêm trọng lắm nếu bạn luôn vào lệnh cắt cùng lúc với lệnh mua bán.
- *Rủi ro thời gian:* lệnh giao dịch lưu lại trong thị trường càng lâu thì càng phải đối diện các biến động bất thường rất khó lường. Nếu có thể thì bạn nên giảm thời gian lưu lại trong thị trường xuống khi tình huống cho phép để giảm rủi ro (dĩ nhiên là phải tôn trọng khung thời gian giao dịch)
- *Rủi ro biến động:* là khoản lỗ có thể xảy ra khi thị trường biến động khác với kỳ vọng của bạn (do nhận định sai, cạm bẫy). Yếu tố rủi ro này cần phải được xác định trước mỗi giao dịch và phải được kiểm soát chặt chẽ. Từ *rủi ro* dùng ở đây chủ yếu để chỉ dạng rủi ro này.

*Cách xác định mức rủi ro biến động:* Sau khi đã có tín hiệu giao dịch, xác định mức giá quan trọng để đặt lệnh cắt lỗ. Đo khoảng cách từ mức giá dự tính vào lệnh đến vị trí đặt lệnh cắt lỗ để tính ra số điểm rủi ro (pips) và khoản tiền có thể mất đi sẽ là *số pips x khối lượng giao dịch*. Lưu ý là không bao giờ được tháo bỏ lệnh cắt lỗ sau khi đã đặt.



### 3.2. Mức thưởng

Khi đặt lệnh giao dịch, bạn kỳ vọng sẽ thu được một khoản lợi nhuận dự kiến từ giao dịch đó, gọi là *mức thưởng* (reward). Tuy nhiên, mức thưởng cần phải được xem xét trong sự tương quan với *mức rủi ro* để có thể đánh giá tình huống thị trường đó có xứng đáng để giao dịch không và phải được kết hợp với *xác suất* để thấy nó không là ảo tưởng. Cũng có khi bạn vào lệnh mà không nghĩ đến mức thưởng kỳ vọng nào cả, nhưng hành động này có thể là thiếu thận trọng. Thực tế thì chốt được mức thưởng như dự kiến là điều ít người làm được.

Chúng ta đã biết rằng nếu thực hiện được “*Hãy cắt lỗ nhanh; hãy để lãi chạy tiếp*” (cut your loss short, let your profit run) thì vẫn thắng ngay cả khi số lệnh giao dịch thua nhiều hơn số giao dịch thắng. Khi thị trường có xu hướng mạnh thì tuy xác định vùng giá mục tiêu trước mỗi giao dịch, bạn vẫn nên giữ giao dịch mở (không đặt sẵn lệnh chốt lãi) và theo dõi sát để đóng lệnh một cách linh hoạt, bởi giá có thể xuyên qua một loạt mức cản.

*Cách xác định mức thưởng:* làn lượt xác định cấp độ sóng dự kiến giao dịch, chiến thuật lướt nhanh hay nắm giữ theo sóng, rồi xác định mức then chốt/mức dự phóng để chốt lãi. Độ khoảng cách từ mức giá dự tính vào lệnh đến mức dự tính chốt lãi để tính ra số điểm thưởng (pips) và lợi nhuận kỳ vọng (khoản lãi) sẽ là *số pips x khối lượng giao dịch*.

### 3.3. Xác suất

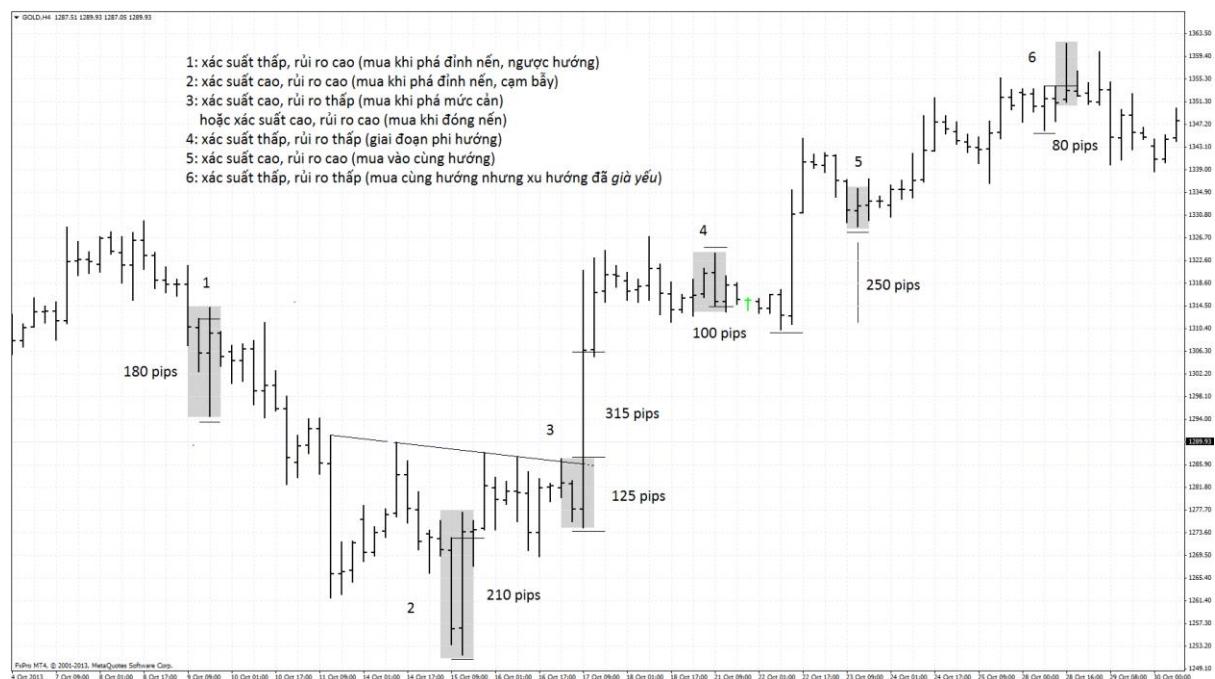
Yếu tố “xác suất” ở đây được hiểu là con số ước tính mức độ xảy ra của một kịch bản nào đó của thị trường. Đây là sự đánh giá riêng của mỗi cá nhân nên thị trường có người mua kẻ bán. Xác suất có thể là 0% (tức là không xảy ra) hay 100% (tức là chắc chắn xảy ra), và mức càng cao thì khả năng xảy ra của kịch bản đó càng cao.

Bản thân chuyển động thị trường vốn không có xác suất, nó chỉ là diễn biến do duyên hợp và *luôn luôn đúng*. Xác suất chỉ xuất hiện khi người ta áp đặt phương pháp giao dịch, kinh nghiệm, đánh giá của họ để phán đoán thị trường. Ở cùng một thời điểm, mỗi cá nhân sẽ đánh giá chiều hướng biến động tiếp theo của thị trường với xác suất xảy ra khác nhau; người có kinh nghiệm thường phán đoán chính xác hơn người tập sự. Nếu trung bình bạn có khả năng phán đoán đúng khoảng 70% thì đã là quá tốt, nhưng tốt hơn là nên chuẩn bị phương án dự phòng cho phần 30% còn lại.

Người ta cũng gọi trading là *trò chơi xác suất* (trading is a probability game) cho thấy mức độ quan trọng của xác suất. Xác suất là yếu tố không thể đo lường tính toán như là mức rủi ro và mức thưởng mà nó hoàn toàn do cảm nhận cá nhân của bạn. Và quan trọng là bạn nên chờ các *dấu hiệu rõ ràng* để giao dịch bởi khi *nhiều người* cùng thấy thì xác suất xảy ra của sự việc sẽ cao hơn (tôi không nói là mọi người đều thấy.)

Thế nên, trading thành công không có công thức nào cả, nó tùy thuộc nhiều vào cảm nhận và trải nghiệm của mỗi cá nhân.

Một ví dụ về xác suất và rủi ro.



### 3.4. Quan hệ giữa bộ ba

Khi xem xét vào lệnh, bạn không nên tách biệt xác suất khỏi mức rủi ro và mức thưởng, bởi đây là bộ ba có quan hệ chặt chẽ với nhau trong quá trình ra quyết định.

Xuất phát từ bản tánh con người (lòng tham) nên khi mua bán chúng ta thường có thói quen trả giá (bargain) để mong đạt được giá tốt nhất (cao nhất khi bán, thấp nhất khi mua). Điều này cũng xảy ra trong trading, dẫn đến khuynh hướng muôn mua đúng đáy, bán đúng đỉnh, nghĩa là khi sai thì mất tiền ít, thắng thì được nhiều, tỉ lệ R:R cao (*mức thường: mức rủi ro*). Trên thực tế, những người ưa thích bắt đáy hay đoán đỉnh thường gặp khó khăn bởi họ đã xem nhẹ yếu tố *xác suất*, hay nói đùa là họ thích ăn “bánh vẽ”.

Trước khi quyết định tham gia một giao dịch, bạn nên quan tâm đầy đủ đến bộ ba: *mức rủi ro – mức thường - xác suất*. Nếu tỉ lệ R:R của một phương án rất tốt nhưng xác suất để nó trở thành hiện thực (tức là *tính khả thi* của nó) lại quá thấp thì vẫn đưa đến thất bại; hay nói cách khác, R:R khi đó chỉ mang tính hình thức. Một người chỉ quan tâm đến tỉ lệ R:R chính là đang đặt trọng tâm vào *giá* với nhận thức là tỉ lệ này càng tốt thì khả năng sinh lợi càng lớn; anh ta có thể đã bị ảnh hưởng của lòng tham. Ngược lại, nếu người đó không thể đặt lệnh mua bán vì R:R không cao nhưng xác suất xảy ra lại rất cao (như tình huống bứt phá khỏi mẫu hình) thì có thể đó là biểu hiện của nỗi sợ hãi.

Nếu chuyển trọng tâm ưu tiên sang yếu tố *xác suất* xảy ra của phương án thì chúng ta vẫn có thể chấp nhận tỉ lệ R:R hợp lý để thực hiện một giao dịch thành công và sẽ kiên nhẫn hơn khi chờ đợi một tình huống giao dịch tốt. Hãy tập nghĩ về *xác suất* trước khi nghĩ về *giá*!

Khó khăn lớn nhất là sự cảm nhận yếu tố *xác suất* của mỗi tình huống. Nó phụ thuộc rất nhiều vào trải nghiệm và sự tinh thức của trader mặc dù về mặt toán học, người ta có thể thống kê được tỉ lệ thành công của mỗi dạng *mẫu hình* (tham khảo Encyclopedia of Chart Patterns của Thomas N. Bulkowski.)

Nếu thị trường đã hình thành một tình huống có xác suất thành công cao, bạn có thể vào lệnh với mức giá phải chăng, tỉ lệ R:R>1 vẫn ổn. Chúng ta cần phải chấp nhận có sự *đánh đổi* giữa xác suất và tỉ lệ R:R.

Thực tế thì trong quá trình chuyên động, thị trường làm thay đổi liên tục bộ ba yếu tố *mức rủi ro, mức thường, xác suất* so với ước tính ban đầu của chúng ta trước khi vào lệnh. Mặt khác, trong quá trình quản lý giao dịch, chúng ta cũng chủ động thay đổi tỉ lệ R:R bằng cách di chuyển các lệnh thoát (exit), lệnh chốt lãi.

Nhin rộng hơn thì mức rủi ro và mức thường chỉ là 2 yếu tố thuộc về mặt *giá*. Chúng ta cần phải quan tâm nhiều hơn đến mặt *thời gian* xảy ra và *tính khả thi* (xác suất). Nếu không chú trọng đến mặt thời gian thì chúng ta dễ mất kiên nhẫn và nếu không chú trọng đến tính khả thi thì chúng ta không thể đu bám theo xu hướng, rồi ưa thích bắt đáy hay giao dịch với tín hiệu yếu. Các mặt *thời gian, giá, tính khả thi* là cần thiết để xác định “tọa độ” xảy ra của một sự việc cũng chính là trật tự “thời, vị, tính” trong Dịch Lý. Sự kiên nhẫn chờ đợi và tôn trọng chuyên động thị trường cũng chính là điều kiện cần thiết trong giao dịch *tùy duyên thuận pháp*.

\*\*\*

*Đọc thêm*

---

## GIAO DỊCH QUÁ ĐỘ (OVERTRADING)

(VietCurrency)



### Những dấu hiệu của overtrading

1. Chỉ sau vài lần thắng, bạn trở nên quá tự tin. Thay vì bỏ tí thời giờ ra phân tích, bạn chỉ muốn trade liên tục. Hơi men chiến thắng làm bạn cảm thấy mình trở nên vô địch. Mọi luật lệ về trading mà bạn đã học, hay thu nhặt được qua kinh nghiệm cá nhân đều được quên hết.

2. Trong trường hợp thứ nhì thì bạn vừa thua vài trades. Bạn cảm thấy mình cần phải gỡ, và bạn sẵn sàng nhảy vào bất cứ cái trade nào trước mắt miễn sau gỡ lại số tiền vừa thua thật nhanh. Nói cách khác rằng bạn đang rất nóng lòng để gỡ. Điều này và điều số một phía trên là hai điều đại kỵ trong trading.

3. Nếu bạn may mắn thắng được vài cái trades trong lúc này thì nó càng làm cho bạn hăng máu hơn nữa. Thông thường thì bạn rất ít bao giờ may mắn nhiều lần như thế. Trade kiểu này bạn chỉ có thể gỡ lại được vài % của số tiền đã thua, nhưng chỉ một vài cái trades sau đó thì bạn lại thua hết lại.

4. Khi thua, bạn rất nóng lòng gỡ. Bạn nghĩ rằng nếu tôi trade lớn hơn lúc trước thì sẽ gỡ mau

5. Song song với sự kiện nóng lòng, bạn còn sợ rằng nếu không trade kịp thì mình có thể trễ “chuyến tàu.” Thành ra bạn còn trade mạnh và nhiều hơn nữa.

6. Nếu không trade được thì bạn mất bình tĩnh. Càng mất bình tĩnh thì bạn lại càng muốn trade cho thật mau. Vì trade mau cho nên bạn trade ẩu. Vì trade ẩu cho nên bạn trade thua. Vì trade thua nên càng thêm muốn trade. Nói cách khác thì bạn bị xoáy vào một vòng quay điên đảo được điều khiển bởi tình cảm, nhiều hơn là lý trí.

7. Ngược lại, nếu bạn không lọt vào tình trạng bên trên thì bạn có thể là loại người trade để tìm cảm giác mạnh. Bạn trade để tìm cảm giác mạnh như những người đi săn hay những kẻ tìm hứng thú trong hiểm nguy.

Bạn đọc xong bài viết này rồi ngồi xuống xem mình trade vì lý do gì. Sau khi xem xong, có thể nói rằng bạn sẽ thấy rằng mình thuộc về một trong 6 loại người này. Đây là 6 lỗi làm rất thường xảy ra cho mọi người khi trade. Nhiều người vướng vào đó vẫn không biết tại sao. Một trong những trường hợp account bị cháy là vì phạm một trong 6 lỗi này. Có nhiều người chỉ phạm một hoặc hai. Ngược lại, cũng có nhiều người phạm hết sáu lỗi trên. Phạm lỗi trong trading là một chuyện đương nhiên. Tuy nhiên, điểm khác biệt của một người trade thành công trong thương trường và người thường thua lỗ khi trade là cách khắc phục những lỗi làm này.

### **Phương cách sửa đổi những lỗi làm này**

1. Giữ tâm thần cho thật yên tĩnh trước khi trade: Tâm thần yên tĩnh ở đây có nhiều nghĩa. Yên tĩnh ở đây không có nghĩa là bạn vừa cãi lộn trước khi trade nên tâm thần còn đang trong trạng thái giận hờn. *Yên tĩnh ở đây có nghĩa là bạn biết mình làm gì trong market hiện tại.* Bạn hãy có một kế hoạch cho từng giai đoạn của thị trường. Thị trường có nhiều giai đoạn. Lúc lên, lúc xuống. Có một kế hoạch cho lúc lên cũng không kém phần quan trọng cho một kế hoạch khi nó xuống. Có kế hoạch khi nó lên cho phép bạn tối ưu hóa lợi nhuận. Kế hoạch khi thị trường xuống giúp bạn giảm thiệt hại tối đa. Một người surfer nhà nghề so sánh financial market và sự giao động của biển nghe rất chính xác. Anh ta nói rằng khi ra biển surf mà gặp cơn sóng lớn. Nếu anh ta bình tĩnh thì anh ta sẽ có từ 45 đến 60 giây để thở và để phản ứng. Ngược lại, nếu anh ta hoảng sợ, bối rối thì anh ta chỉ có từ 5 đến 7 giây để sống còn. Trong financial market cũng thế. Người có kế hoạch cho mọi hoàn cảnh thường có nhiều xác suất sống còn so với người vào đó với vốn vẹn hai chữ HY VỌNG thật to.

2. Hãy phân tích từng cái trade một: Hãy hỏi bạn các câu hỏi sau đây:

- Tại sao tôi CẦN trade cái này?
- Xác suất thành công của tôi trong này cao lắm không?

- Biết đâu rằng sau cái này sẽ có cái khác tốt hơn thì sao?

Các câu hỏi này dùng để đánh vào tâm thức bạn để cho bạn có một khoảng thời gian suy nghĩ. Hy vọng rằng trong khoảng thời gian dùng để trả lời câu hỏi này, bạn kịp nhận thức rằng bạn không cần phải trade cái này. Nói cách khác rằng cái trade này tuy có tốt, nhưng chưa tốt đủ để bạn phải trade liền. Đây là một điều khá sâu sắc mà người mới học trade khó nhận thức được. Traders gọi nó là TRADE SELECTION. Trade selection là một cách thức dùng để gạn lọc và để giữ cho người traders đừng overtrade. Người mới học trade thường quan niệm rằng nếu cái trade đó tốt thì mình PHẢI trade liền. Vì họ chỉ nghĩ đến cái thắng mà thôi. Họ quên rằng cái thắng mà họ đang nghĩ đến trong cái trade này có một xác suất thành công khá thấp. Ngược lại, nếu họ chịu khó dùng các câu hỏi phía trên để thật sự hỏi chính bản thân mình rằng cái trade ấy có thật sự đáng trade hay không thì có thể nói rằng hơn 80% của những cái gì mà người ta thấy NGAY LÚC đầu, và tự cho là tốt, là đáng trade.....thật ra chỉ là một loại trades với một xác suất thành công khá thấp.

### 3. Hãy tạo cho mình một chương trình mà mình phải bắt buộc làm theo đó hằng ngày:

Từ lâu rồi các nhà khoa học gia đều biết rằng con người là một động vật thích làm theo thói quen (creature of habit). Nếu người trader muốn thành công thì phải bắt buộc bản thân mình làm một số công việc hàng ngày. Công việc ở đây không có nghĩa là các công việc không dính líu gì đến trading. Công việc ở đây có nghĩa là các hành động gì cần làm để nâng cao khả năng thành công của mình trong trading. Thí dụ như đọc các bài research hay ngồi xuồng dò tin tức v...v.....Những việc này nói nghe thì rất dễ nhưng trên thật tế không mấy ai làm hằng ngày. Người trade dựa vào sự phân tích thường rất ít khi trade ảu. Lý do là họ đã bỏ quá nhiều công lao vào việc phân tích. Họ không còn bị tâm thần chi phối nhiều khi nhìn giá lên xuồng, hay giao động hằng ngày. Mỗi một cái trade sẽ trở thành một sự chọn lựa khá kỹ càng. Khi việc làm nào được cân nhắc một cách kỹ lưỡng thì xác suất thành công sẽ cao. Bạn có biết rằng 80% của tất cả các trades mà chúng ta trade hằng năm đều không đáng để trade không?

Hãy nghe nhà toán học Aristotle nhận định về con người: “We are what we repeatedly do. Therefore, excellence is not an act, but a habit.” Tạm dịch rằng: “Chúng ta thường làm theo thói quen. Cho nên, tuyệt diệu không phải là một hành động, mà là một thói quen.”

### 4. Bình tĩnh - đợi cơ hội thuận tiện nhất.

Đây là một chân lý hay nhất trong trading. Nếu bạn không học được điều gì tại đây thì chỉ nên nhớ điều này. Người Mỹ thường ví von rằng: There are a lot more fishes in the sea. Nghĩa là nếu hôm nay không trade được (bad trade selection) thì hãy đợi vì “cá vẫn còn mà.” Người VN thì có câu: Non xanh còn đó lo gì thiếu cùi đun.” Cả hai câu đều là chân lý, nói lên cái đức tính tối cần thiết trong trading. Đó là: Kiên Nhẫn.

### 5. Hãy giữ nhật ký trading:

Trong đó, bạn viết lại những suy nghĩ riêng của mình về từng cái trade một. Cố gắng trả lời từng câu hỏi. Chẳng hạn như: Tại sao tôi trade, tôi vô ở giá nào, và tôi ra ở giá nào. *Những câu hỏi mà bề mặt xem rất thường, rất hiển nhiên; nhưng khi được đào sâu thì sẽ thấy tâm tư của mình trong đó. Mình sẽ thấy lại mình, thấy lại từng hành động, từ lối suy nghĩ, hay thấy rõ lại cái dở của mình.* Đέ rồi từ đó mỗi khi mình muốn trade thì tự nhiên nhớ lại lỗi xưa. Rồi cứ thế mà tự sửa cho đến khi số lỗi giảm dần, và kinh nghiệm từ đó lại tăng lên. Tiền trong account cũng vì thế mà tăng dần. Trading, nói một cách ngắn gọn, chỉ có bao nhiêu đó thôi.

Hãy nhớ rằng trading là một quá trình. Nó cần thời gian để trau chuốt. Không thể làm xong trong vòng một sớm một chiều được. Vạn Lý Trường Thành của Trung Quốc cũng đâu có xây được trong vòng một ngày.

## 6. Tự thưởng mình khi bạn trade đúng phương pháp do mình đặt ra.

Lời nói nghe có vẻ khôi hài. Nhưng con người thường thích được khen ngợi. Cho dù người khen mình chính lại là mình. Khi được khen, thói thường người ta vẫn thích. Cho nên con người tự cõi gắng để làm đúng, và để được khen. Cái này giúp cho cá nhân đừng làm sai những gì đã học được từ những nhận thức của nhật ký trading.

Cuối cùng thì bạn hãy nhớ câu này: Trading thì đơn giản lắm, nhưng không có dễ. Điều khó nhất trong trading là phải tuân theo một số luật đơn giản với một kỷ luật sắt đá.

\*\*\*

*Nguyên tắc tốt nhất là không có nguyên tắc nào cả, không nên chui trương gì cả. Vì có chui trương, có lập trương, có nguyên tắc thì tự rước lấy sự đối nghịch. Cứ sống tùy duyên thuận pháp thời, nghĩa là tùy hoàn cảnh, tùy tình huống mà ứng xử uyên chuyển linh động sao cho hợp tình hợp lý là được...*

*Viên Minh.*

## Chương 5

# PHÁ “CẨN” TÂM

---

“*Nếu tất cả chúng ta đều thực sự hiểu được rằng cuộc đời là một trường học, một cơ hội để học hỏi, chúng ta sẽ có gắng hết sức để tận dụng nó một cách tối đa. Nếu chúng ta thực sự hiểu rằng học các bài học của mình là điều quan trọng nhất trong cuộc đời, thì chúng ta sẽ chú ý cẩn thận đến những gì mình đang trải nghiệm mỗi ngày và cố gắng học hỏi từ nó. Khi thức ăn không được tiêu hóa tốt, nó sẽ không cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể chúng ta. Cũng như thế, không tiêu hóa các bài học của cuộc đời một cách kỹ lưỡng cũng như bị chúng khó tiêu – trí tuệ sẽ không thể sinh khởi. Khó tiêu có thể gây bệnh đau dạ dày. Không hiểu biết về các bài học trong cuộc đời có thể dẫn đến các vấn đề tâm lý.*” - Thiền sư Sayadaw U. Jotika -

---

Chương này bàn về một số khía cạnh tâm lý liên quan đến các hành vi giao dịch, tìm hiểu một số “bệnh giao dịch” mãn tính của số đông trader và thử lý giải một số vấn đề nóng trong giao dịch. Từ hiểu biết đó, chúng ta có thể phá bỏ rào cản tâm lý trong công việc giao dịch.

Đây là phần ghi chép mở rộng nên bạn đọc có thể bổ sung thêm những gì mình tự quan sát học hỏi theo như nguyên lý được trình bày ở chương Hiểu Minh, phần 1 của tài liệu này.

## 1. NHẶT “SAN” TÂM

*"Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo;  
Nếu với ý ô nhiễm,  
Nói lên hay hành động,  
Khổ não bước theo sau,  
Như xe, chân vật kéo.*

*Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo,  
Nếu với ý thanh tịnh,  
Nói lên hay hành động,  
An lạc bước theo sau,  
Như bóng, không rời hình".*

(Kinh Pháp Cú)

Theo đạo Phật thì nghiệp là hành động có tác ý hay là hành động được phát sinh từ tâm túc là bao gồm cả nhận thức và hành vi. Thông thường, nói đến nghiệp là nói đến vấn đề thiện ác của đời sống con người mà qua quá trình tạo nghiệp (thiện hay ác) mà người ta tự xây dựng cho mình một định nghiệp - một đời sống khổ đau hay hạnh phúc. Ai đó đã nói một câu rất hay: “*Chúng ta là sản phẩm của chính mình*”.

Nói riêng về nghề trading thì chúng ta trở nên bình an hay bất an là phụ thuộc vào thái độ tâm của chúng ta. Điều này thấy rất rõ trong tất cả các khía cạnh của công việc trading. Ở đoạn này, tôi có “nhặt” ra một số vấn đề liên quan đến tâm thức khi giao dịch mà tôi còn nhớ được.

- Tại sao “những nhận định và đánh giá thị trường khách quan thì thấy phần nhiều là đúng, nhưng khi ra quyết định cuối cùng thì lại chủ quan và đi ngược với chính nhận định mà mình đưa ra?” Thiền sư Viên Minh trả lời như sau: “Thực ra nhận định cũng có chủ quan và khách quan. Tiến trình nhận thức có ba giai đoạn: Khi chỉ thuần quan sát sự việc thì độ trung thực cao hơn khi đưa ra nhận định, và khi nhận định thì tương đối khách quan hơn khi quyết định, chính là vì *mỗi lúc cái "tôi" xen vào càng nhiều hơn*. Cái nhìn ban đầu là thấy biết *trực giác từ tánh biết*, sau đó ý thức khởi lên nhận định với *cái "tôi lý trí"* là đã khai niêm hoá vấn đề rồi, tuy nhiên vẫn còn tương đối khách quan, đến khi *cái "tôi ý chí"* xen vào quyết định thì độ chủ quan hoá vấn đề theo tư kiến tư dục càng cao hơn nên không còn trung thực như cái thấy ban đầu nữa.”

- Có nhiều nguyên nhân dẫn đến sân mà trader cần lưu ý để phòng tránh. “Khi sống với *một quan niệm hoặc chủ trương nào đó* thì sẽ rất dễ bị sân nếu có ai đó làm ngược lại. *Tính vị kỷ, tự tôn, tự ti* cũng dễ làm cho sân khi ai đó dụng đến quyền lợi hoặc xúc phạm lòng tự ái. *Tham hay mong muốn như ý mình* thường thiếu tế nhị trong hành xử nên sinh ra bất như ý, đó cũng chính là sân. *Sự căng thẳng, dồn nén* hoặc bị áp lực làm thàn kinh suy yếu cũng là nguyên

nhân sinh ra tâm sân. *Bệnh tật* trên thân thể cũng ảnh hưởng đến tâm sân v.v..” - *Thiền sư Viên Minh*

- “Lý trí càng không muốn thấy hình ảnh nào đó thì càng duy trì nó lâu hơn. Hình ảnh đó tồn tại là vì bạn đã tạo ra nó trong quá khứ và đã lưu giữ nó trong bộ nhớ bhavanga, nên đương nhiên là nó sẽ tái hiện. *Nhưng khi nó tái hiện, nếu bạn chạy theo nó là tiếp sức cho nó, mà xua đuổi nó thì dồn nó vào tiềm thức trở lại*, cả hai cách đều chỉ giúp nó tăng trưởng thêm thôi. Nên nhìn nó một cách vô tư - không bận tâm lấy bở - *chỉ thấy nó như nó là* thì biết đâu qua đó bạn lại có thể thấu rõ chính mình hơn.” - *Thiền sư Viên Minh*

- “*Thấy một pháp lúc chưa sinh*”. Ví dụ hôm kia bạn nỗi sân khi lệnh mua bán bị cắt lỗ, sân rồi bạn mới thấy; hôm qua bạn cũng nỗi sân khi thua lỗ nhưng sân mới khởi bạn liền thấy; hôm nay bạn cũng bị thua lỗ nhưng bạn thấy rõ tâm mình chưa khởi sân, như vậy là bạn thấy tâm lúc sân chưa sinh. Đây là mức độ cao của thực tập quan sát tâm.

- Livermore nói rằng: “*Bất kỳ ai đã mất tiền do đầu tư sai lầm sẽ thấy việc rà soát lại những điều đã xảy ra là khó khăn như thế nào. Mở xe lại một giao dịch thất bại là sự tra tấn tinh thần nhưng cần thiết để cho nó sẽ không tái diễn*.” Một khi đối diện với giao dịch đã thất bại là chúng ta chủ động hướng tâm vào các kinh nghiệm khó chịu thay vì né tránh chúng, làm cho chúng hiện lên trên bề mặt ý thức để quan sát nó. Đây có thể xem là cách hữu thức hóa những thất bại đã bị chìm xuống tiềm thức (bhavanga), làm cho chúng suy yếu đi và qua có thấy rõ và điều chỉnh được những sai sót trong công việc.

- Mức độ kiên nhẫn là biểu hiện mức độ sự không bằng lòng với thực tại nhiều hay ít nên phải *thấy ra* để hóa giải. Wall Street khuyên rằng: *Đừng đưa trước tiếng súng hiệu* (Don't jump the gun) hay là *Hãy để thị trường lật lá bài trước* (Let the market shows its card). Một khi đã mất kiên nhẫn thì trader có khuynh hướng hành động ngay để giải tỏa úc chế, ví dụ mua ngay khi giá chạm cản, giao dịch quá độ (overtrade)... Nếu thấy rõ mọi việc chỉ đang diễn biến theo đúng qui luật của nó thì bạn sẽ không mất kiên nhẫn, thí dụ như khi biết rằng nước sôi ở 100°C thì bạn không mong nó phải sôi nhanh lên. Bạn không bị thôi thúc phải trở thành, không cho rằng mọi việc phải xảy ra theo ý mình.

Phần lớn thua lỗ đều xuất phát từ sự thiếu kiên nhẫn. Trớ trêu thay là khoảng thời gian thị trường không có sóng (không có cơ hội tốt) ước tính chiếm đến 80% tổng số thời gian của thị trường nên trader khó ngồi yên lâu như vậy. Khi đứng ngoài thị trường, chúng ta dễ bị lăng xêng, phóng dật, vọng tưởng (biểu hiện của tâm si). Đây là trạng thái tâm nguy hiểm nhất, khó hóa giải nhất và là môi trường tốt để cho tham lam, sân hận phát triển. Bởi chúng ta ít khi sống tinh thức nên tâm si thường xuyên hiện diện trong mọi hoạt động của chúng ta.

- Các sai lầm dẫn đến thua lỗ nghiêm trọng thường trông rất đơn giản nhưng khó khắc phục, thí dụ như không đặt lệnh cắt lỗ, giao dịch quá độ, giao dịch ngược xu hướng, không thể chờ tín hiệu... Tuy nhiên, do thiếu tinh thức, chúng ta thường chống chế, phớt lờ và truy tìm lý do bên ngoài như hệ thống giao dịch chưa tốt, thiếu tin tức, thị trường lừa đảo... Lấy ví dụ như khi bạn phán đoán sai hay dính cạm bẫy mà có đặt lệnh cắt lỗ thì thua lỗ đó không có gì

nghiêm trọng cả (giả sử 2% tài khoản); nhưng nếu bỏ lệnh cắt lỗ thì tổn thất có thể là vài chục %, thậm chí cháy tài khoản.

- Khi sóng lớn thì tâm trí trader bị xáo trộn mạnh nên khi sóng dừng rồi nhưng họ vẫn xoay loay mua bán theo quán tính mà đúng ra lúc đó nên nghỉ ngơi. Khi thị trường tích lũy lâu, trader cảm thấy nhảm chán nên họ mua bán đuổi bên này, đón bên kia như thế đi tìm kiếm sóng mà thực tế là đi tìm cảm giác mạnh.

- Khi giá phản ứng càng bất ngờ và càng nhanh thì số lượng người thua lỗ càng nhiều bởi họ bị kẹt lại. Tâm họ bị dính mắc vào lệnh đang nắm giữ hay kế hoạch giao dịch cũ nên họ đờ đẫn ra và không thể phản ứng, như con hươu trước ánh đèn pha ô tô (deer in the headlights). Vì vậy, để giảm rủi ro không đáng có, chúng ta cần phải luôn đặt lệnh cắt lỗ đồng thời với lệnh mua/bán chứ không chỉ tự nhủ trong đầu là sẽ cắt lỗ (mental stop).

- Một khác biệt lớn giữa *người đã thắng* và *kẻ vẫn thua* là khi họ đối diện với những thua lỗ trong giao dịch. Người thắng biết rõ khả năng của mình qua nhiều giao dịch thành công nên tự tin sẽ lấy lại lợi nhuận vào lúc khác mà không bị tâm lý sợ hãi, co rút né tránh. Như một võ sĩ biết mình “trên cơ” đối phương, nên giả sử khi sơ ý bị trúng đòn, anh ta vẫn bình tĩnh, đủ tỉnh táo để hạ gục đối phương. Đây là sự tự tin thực sự.

- Không dựa dẫm đổ lỗi cho nguyên nhân bên ngoài và một cái tâm trong sáng, vững vàng sẽ là chỗ dựa của trader. Lời dạy của Đức Phật có thể vận dụng vào nghề trading rất chính xác:

*“Nurong tựa nơi chính mình,  
 không nurong nhở ai khác.  
 Tâm thuần tịnh mới là  
 noi nurong nhở khó được” (PC. 160)*

- Tâm chúng ta sinh diệt liên tục suốt ngày và nhảy chuyển từ tâm này sang tâm khác, cho nên sự quan sát không nên dừng lại ở đâu cả (luôn giữ chánh niệm). Thí dụ khi quan sát thấy lệnh bị âm, ban đầu chỉ thấy đối tượng sân bên ngoài (giá) nên muốn dẹp bỏ rồi quan sát tiếp, thấy ra cơn sân bên trong (muốn dẹp cơn sân), rồi thấy ra ý muốn dẹp tâm sân đó... Chúng ta cần quan sát tâm khi giao dịch và cả sau giao dịch.

- Nếu năng lực quan sát tâm trực tiếp còn yếu hoặc tập khí quá mạnh làm tâm bị phân tán thì có thể áp dụng cách đối trị, hướng tâm đến mặt đối lập để lấy lại quân bình. Trong một thoáng tinh thức, nếu thấy mình đang tham thì hướng tâm đến mặt xấu, nguy hại của đối tượng; nếu đang sân thì hướng tâm đến mặt tốt, đáng thương của đối tượng. Thí dụ khi đã thua lỗ, chúng ta không thể thay đổi được kết mà chỉ thay đổi được thái độ đối với nó. Tham sân si đến để giúp mình giác ngộ ra sự thật, hãy cảm ơn chúng!

- Khi thuận duyên (thắng) thái độ không tham đắm, khi nghịch duyên (thua) thì thái độ không loại trừ mà thường trở về trọn vẹn trong sáng. Thực ra thuận nghịch đều do cái ta ảo tưởng dựng lên, còn thị trường vẫn diễn biến như nó là. Đừng nghĩ về thành công hay làm giàu

trong trading mà chỉ nên chú trọng đến giao dịch đúng (nhận thức và hành vi đúng). Luôn trở về tinh thức để thấy rõ thái độ tâm đối với mọi tình huống thị trường và vị thế của mình.

- Quan sát liên tục thân tâm thành thói quen sẽ giúp bạn *nhanh chóng phát hiện ra* tình trạng quên mình và quay lại thực tại trước khi hành động sai lầm phát sinh hoặc có thể sớm ngăn chặn hành động đó làm giảm thiểu thiệt hại. Nếu sự tinh thức quay lại càng sớm thì càng ít thiệt hại, giống như khi có một tia sáng lóe lên trong tâm trí có thể xua tan bóng tối si mê, thí dụ như:

Một người đang muốn tự tử nhưng chợt nhận ra (tinh thức) mình đang bị đắm chìm trong u mê thì tự bỏ ý định đó.

Một trader đang lo lắng muốn đóng lệnh khi thấy thị trường điều chỉnh sâu (bị rung lắc), bất chợt nhận ra xu hướng vẫn nguyên vẹn và cơ hội vẫn tốt, anh ta thay đổi ý định trong tích tắc và có thể nhồi thêm lệnh để tối đa lợi nhuận.

Một trader đang định bắt đáy, chợt nhận ra xu hướng giảm giá vẫn quá mạnh nên từ bỏ ý định này...

- Nếu thường tinh thức, tâm bạn sẽ mở rộng ra, cái biết sẽ không còn chỉ thấy đối tượng trước mặt (cục bộ) mà thấy bao quát xung quanh, biết mình biết cảnh, biết trong biết ngoài. Thí dụ như khi quan sát giá thì ngoài biết giá dao động còn biết thân tâm, ý nghĩ cảm xúc đang như thế nào? Khi nào đối tượng cần có sự tập trung đặc biệt, tâm sẽ tự ứng ra để giải quyết. Nếu tâm bị phân tán, dính mắc vào bên ngoài, quá khứ hay tương lai thì sẽ không còn biết mình, rơi vào vô minh và hành động sẽ khó kiểm soát được.

- Rút ra bài học kinh nghiệm quá khứ khác với bị kinh nghiệm quá khứ chi phối. Nếu quá khứ thắng thua gọi lại tham sân si thì chính đó là tiến trình ngũ uẩn gây phiền não, còn rút kinh nghiệm là chiêm nghiệm trong tinh thức.

- Mỗi người khi trading là đang ở trong hiện trạng của riêng mình, mỗi lúc mỗi khác, không ai giống ai, nên không có qui định chung cho tất cả mà mỗi người phải tự thấy ra.

- "Sông có khúc, người có lúc" nên khi thị trường biến đổi, tâm trạng trader cũng dễ biến đổi theo.

- Tâm lý *sợ bị bỏ lỡ* của trader (FOMO: fear of missing out) là do 2 lực đẩy và kéo. “Vội vàng, hấp tấp khiến nhiều người không trọn vẹn tinh thức với hiện tại được là bởi hai động lực: đẩy và kéo. *Lực đẩy* xuất phát từ sự nôn nóng khi khởi lên ý đồ thực hiện một điều gì. *Lực kéo* xuất phát từ mong mỏi đạt được sự thành tựu nhanh chóng ý đồ đó. Thí dụ khi đưa ra một kế hoạch, thường người ta muốn thực hiện mau chóng dự án đó, và khi thực hiện lại bị đẩy bởi tiến độ và bị kéo bởi đích tới, hơn là khoan thai, trọn vẹn và minh mẫn trong từng bước hiện tại, đó là lý do đưa đến vội vàng hấp tấp và thậm chí có thể sinh ra căng thẳng, cập rập, luồng cuồng mà hậu quả là chậm hơn “tuần tự nhiên” từng bước nhịp nhàng, thoải mái. Người ta đâu biết rằng hạnh phúc không hẳn ở đích tới mà chính là con đường khi mỗi bước đi trọn vẹn sáng suốt, trầm tĩnh, trong lành đã là nguồn hạnh phúc bất tận.” – Thiền sư Viên Minh.

- Khi tinh thức mới phát hiện ra ý nghĩ “vào lệnh” là ý nghĩ chân chính (dựa trên hành vi thuần túy của thị trường) hay ý nghĩ bị thúc đẩy bởi ảo tưởng tham sân si.

- Khi giao dịch, tâm dễ bị cuốn hút theo dao động của thị trường mà không còn sáng suốt. Di huấn cuối cùng trước khi đức Phật nhập Niết-bàn là: “*Tất cả pháp hữu vi là vô thường, hãy thận trọng, chớ có phóng dật!*”.

“*Phóng dật* là tâm bị ngoại cảnh lôi cuốn. Ai thường bị chi phối bởi bên ngoài quá nhiều mới buông lung phóng dật. *Buông lung* là tâm lang thang bất định cho nên khi thấy cái gì bên ngoài thì chạy theo gọi là phóng dật. Khi chạy theo cái bên ngoài thì thất niệm (bỏ quên thực tại thân tâm, không còn trọn vẹn với chính mình) ràng buộc với đối tượng khổ vui bên ngoài. Khi thất niệm không còn biết mình thì mất tinh giác.” – *Thiền sư Viên Minh*.

- Trader nào cũng thấy được giá cả thay đổi, tài khoản tăng giảm... nhưng đứng trước các thay đổi đó mà tâm vẫn tĩnh lặng thì mới là thấy được vô thường.

- Khi dính mắc vào ý nghĩ, quan niệm hay thói quen, kinh nghiệm thì người ta không còn để ý đến đối tượng nữa, càng ngày càng không thấy rõ đối tượng (vô minh). Khác với thành thạo thì cần có sự chú tâm trọn vẹn vào đối tượng, nên càng ngày càng thấy rõ. Thí dụ như khi như quan sát phản ứng giá hay chuyển động của thị trường.

- Không thể quan sát cái chưa xảy ra, không thể rèn luyện tâm lý nếu không có đối tượng. Bạn phải va chạm thị trường thì mới có thắng thua, được mất... thì ảo tưởng tham sân si mới khởi lên, tạo ra cơ hội cho bạn quan sát thấy ra. Do đó, nếu không có trải nghiệm thực thì không rèn luyện tính kiên nhẫn kỷ luật được.

- Nếu bạn áp đặt quan điểm và ham muốn của mình lên thị trường, bạn sẽ thất bại. Thí dụ như khi nó bứt phá mạnh mà bạn chỉ muốn vào lệnh giá thật tốt thì bạn sẽ bỏ lỡ; khi nó điều chỉnh mà bạn muốn nó xuống sâu hơn nữa thì nó chạy mất hoặc giả sử nó xuống sâu như ý bạn thì lại mất xu hướng, ... Thị trường luôn kiên nhẫn hỏi bạn rằng “*Thấy ra chưa?*” và “*Không như ý của người đâu!*” cho đến khi bạn thấy ra và ngoan ngoãn đi theo nó.

- Đạo Trading cho rằng một giao dịch hoàn hảo là một giao dịch được thực hiện đúng nguyên tắc chuyên môn và không bị ảnh hưởng của tham sân si ảo tưởng, thắng thua chỉ là hệ quả. Có khi lệnh thua lại là đúng, lệnh thắng chỉ là ăn may, liều lĩnh.

## 2. MỘT SỐ “BỆNH GIAO DỊCH” MÃN TÍNH

Khi đã tham gia giao dịch thì không ai không phạm phải sai lầm, nhưng có người chú ý nhận biết nguyên nhân để điều chỉnh, người khác thì không. Thông thường, người ta ưu xem xét vấn đề này về phương diện chuyên môn mà né tránh các nguyên nhân về tâm lý.

Tương tự như trong y học, phương Tây chỉ tập trung chữa triệu chứng bên ngoài của các bệnh mãn tính nên ít hiệu quả; trong trading, người ta cũng đẽ xuất nhiều cách đối trị hành vi mang tính mệnh lệnh, “phải làm cái này, không làm cái kia”. Biện pháp khắc phục các sai

làm mang tính tâm lý theo kiểu cơ học như vậy sẽ ít hiệu quả đối với các “bệnh mãn tính” trong giao dịch. Thực ra, “nhân” của các sai lầm đã sẵn trong bản thân mỗi người và chúng chỉ chờ sự thiếu tinh thức để kết hợp với “duyên” bên ngoài mà phát tác. Thí dụ khi một người đang sợ hãi thì anh ta có khuynh hướng phạm liên tiếp các lỗi có nguồn gốc từ sự sợ hãi ấy bởi cảm xúc này đang “nổi trội” trong tâm anh ta.

Đạo Trading đề xuất nguyên tắc chữa các bệnh giao dịch mãn tính thông qua *thấy rõ, hiểu đúng*. Nguyên nhân chung của hầu hết vấn đề là do chúng ta làm việc thiếu tinh thức nên để tham sân si xen vào chi phối nên chữa trị bằng cách tập quan sát phản ứng nội tâm đối với từng tình huống, nhận diện chúng từng bước một như gọi ý dưới dây. Lưu ý là ở đây tôi *đơn giản hóa vấn đề để tiện trình bày* chứ trên thực tế thì diễn biến nội tâm mỗi người trong từng tình huống là khác nhau, “nhảy chuyển” liên tục do nhân duyên khác nhau. Sau khi đã biết cách quan sát thì chúng ta sẽ không dán nhãn lên từng loại tâm nữa, chỉ trực nhận đơn thuần mà thôi; trạng thái tâm thế nào thì thấy như thế ấy.

### 1. Giao dịch quá độ (Overtrade)

Đây có lẽ là một căn bệnh nặng nhất và khó sửa trị nhất đối với một trader. Nó là một dạng nghiện ngập mà biểu hiện là giao dịch rất nhiều lệnh, liên tiếp, mất phương hướng và không còn làm chủ được bản thân.

*Nguyên nhân:* xuất phát từ tình trạng làm việc thiếu tinh thức, không sớm phát hiện được ảo tưởng *sân si* đang mạnh lên cho đến khi mất kiểm soát hoàn toàn. Thường thì khi bạn ngồi không, “nhàn cư vi bất thiện” và bạn muốn thay đổi cảm giác hay phải làm gì đó (*si*) nên lảng xăng vào lệnh. Vòng xoáy bắt đầu khi bạn thua lỗ và gỡ gạc (*sân*), mua bán loạn xạ. Lâu dần thành ra “nghiện” giao dịch.

*Giải pháp:* Bạn nên biết trước lỗi này là tất yếu đối với trader tập sự. Bạn có thể áp dụng biện pháp phù hợp để “ép” mình như cài chế độ tắt máy tự động, ẩn khung thời gian thấp, chuyển sang giao dịch khung thời gian cao hơn, lập kế hoạch giao dịch chi tiết, dặn dò tiềm thức mình. Bạn thực tập thận trọng chú tâm quan sát thái độ *sân si* nơi mình, “nhìn vào” các ý nghĩ khởi sinh, nhất là khi thị trường có tín hiệu yếu và đi ngang.

### 2. Bóc đồng/Đuối giá (Impulsive/Chasing)

Bạn bị thúc đẩy mua bán khi thấy giá bất ngờ biến động mạnh hoặc đã chạy xa và thường thì bạn sẽ cảm thấy bất an ngay sau đó.

*Nguyên nhân:* *Bóc đồng* mua bán là do không tự biết mình và không chuẩn bị trước. Giá biến động mạnh, tác động qua mắt đưa đến hành động mau chóng hầu như không kịp ý thức trong khi bạn chưa kịp đọc thị trường hoặc do bạn vô tình bị tác động bởi thông tin bên ngoài (*si*). Trong khi đó, *đuối giá* thì thường là bạn đã có ý định mua bán từ trước nhưng vẫn không thực hiện được. Có thể là bạn đã lỡ sóng nên nuối tiếc mà vào lệnh (*sân*), có thể là bạn

ham muốn mua thêm khi giá đã chạy xa (*tham*). Có thể là ban đầu do sợ hãi, bạn do dự (*si*) không giao dịch ngay dẫn đến đuổi giá.

*Giải pháp:* Bạn nên tập thói quen *chuẩn bị tâm*, đưa về trạng thái ổn định trước khi mở máy. Bạn nên *chuẩn bị đồ thi* đều đặn và rõ ràng trước mỗi phiên giao dịch (viết blog, đánh dấu ghi chú trên đồ thi). Một khi đã có tín hiệu như dự đoán, phải hành động dứt khoát theo kế hoạch và sẵn sàng cắt lỗ. Tất cả mọi ý nghĩ cảm xúc mà ngăn cản không cho bạn hành động đúng cần phải được thấy ra. Bạn có thể thua lỗ nhưng bạn phải biết rõ ý nghĩ cảm xúc gì đã thúc đẩy bạn làm ngay lúc đó. Tâm bạn bị *phóng dật* trong trường hợp này nên cần lưu ý nhiều đến yếu tố *thận trọng* dựa vào giới luật.

### 3. Hủy/dời lệnh cắt lỗ

Đó là khi bạn không dùng lệnh cắt lỗ, dời lùi hay tháo bỏ nó. Lỗi này tuy dễ thấy nhưng không dễ khắc phục và có thể dẫn đến cháy tài khoản. Cái tâm “láu cá” của bạn đánh lừa bạn; nó trấn an không sao đâu rồi hứa hẹn sẽ chủ động cắt lệnh khi giá thế này thê nẹ (mental stop) nhưng cuối cùng bạn vẫn không cắt được lệnh.

*Nguyên nhân:* Bạn từng bị thua lỗ nhiều lần do nhận định sai hay đặt lệnh cắt lỗ không đúng kỹ thuật hay nhiều lần bị “sắn” lệnh nên đâm ra sợ hãi. Bạn bức bối không đặt nữa hoặc dời lệnh ra xa vì lo sợ dao động thị trường sẽ quét trúng lệnh (*sân*). Cũng có khi bạn thờ ơ, chủ quan về hướng đi của thị trường nên không đặt (*si*).

*Giải pháp:* Bạn có thể tự động hóa vào lệnh cắt lỗ cùng lúc với lệnh mua bán. Bạn nên hướng tâm về mặt tích cực của lệnh cắt lỗ: nó là *ro-le bảo vệ* tài khoản của bạn và là chi phí kinh doanh cần phải có. Sau giao dịch, bạn cần chiêm nghiệm các thua lỗ nghiêm trọng để thấy ra tầm quan trọng của lệnh cắt lỗ. Đồng thời, bạn cần chú tâm quan sát các cảm xúc khó chịu khi thị trường biến động không như mong đợi, thúc đẩy bạn hủy/dời lệnh; đồng thời quan sát mọi thủ đoạn tinh vi mà bản ngã đưa ra để thoái thác.

### 4. Thoát lệnh sớm

Đây là căn bệnh phổ biến thường gây bức xúc cho bạn, mặc dù lúc đó giao dịch của bạn có lãi. Thói quen thoát lệnh sớm mỗi khi giá khụng lại hay điều chỉnh nhẹ làm giảm cơ hội phục hồi tài khoản của bạn. Khi không đu sóng được, bạn không có tiền lãi để “sửa sai” các thua lỗ trước đó chứ chưa nói đến lợi nhuận.

*Nguyên nhân:* Về mặt kỹ thuật, bạn ưa bắt đáy đoán đỉnh hoặc thường xuyên lướt ngắn trong vùng phi hướng nên không nhận biết lúc con sóng chính đã bắt đầu (*si*). Bạn cũng có thể thua vài lệnh trước đó, mong chờ có lệnh thắng để bớt áp lực tâm lý hoặc lo sợ mất phần lãi đang có trước sự dao động của thị trường (*sân*).

*Giải pháp:* Lợi nhuận chủ yếu trong giao dịch là do khả năng đu bám sóng mang lại. Thế nên, thay vì sa đà vào bắt đáy hay lướt nhanh, bạn hãy chủ động chờ đợi các con sóng

chính và ước định khoảng chay của chúng. Khi chấp nhận giữ lệnh dài, bạn nên thực tập quan sát các ý nghĩ cảm xúc xuất hiện trong tâm mình trước sự rung lắc của các đợt sóng hồi. Mặt khác, bạn cũng nên chiêm nghiệm rõ ràng nguyên nhân của các thua lỗ trước đó để chúng không thôi thúc bạn phá vỡ kế hoạch giao dịch của mình. Về mặt nhận thức, bạn cũng cần thấy rằng bệnh thoát lệnh sớm cũng là một dạng “tổn thất” về tài chính.

### 5. Giao dịch khi tín hiệu yếu

Căn bệnh này thường bào mòn tài khoản của bạn, rất dễ kéo bạn vào vòng xoáy giao dịch quá độ. Khi giao dịch với tín hiệu yếu thì bạn không có được sự ủng hộ của *nha cai* hay đám đông nên lợi nhuận (nếu có) sẽ thấp và dễ thua lỗ.

*Nguyên nhân:* Có thể bạn đang mệt mỏi sau một vài thua lỗ (*sân*) nên muốn gõ nhanh. Bạn cũng có thể đang trong đà thắng đậm ra chủ quan muốn kiểm thêm (*tham*) hay bạn đang buồn chán muốn đi tìm một việc gì đó để làm (*si*).

*Giải pháp:* Về mặt kỹ thuật, bạn nên chú trọng phần *chuẩn bị đồ thị*, phân biệt cấp độ sóng muốn giao dịch và lưu tâm đến độ mạnh tín hiệu giao dịch cần thiết tương ứng. Cùng với đó, bạn cần phát hiện ra loại ảo tưởng nào đang lôi kéo bạn trong mỗi tình huống cụ thể. Ngoài ra, bạn không nên giữ “men chiến thắng” trong người bằng cách rút tiền ra khỏi tài khoản mỗi khi vượt *ngưỡng khinh suất*, đồng thời chủ động hướng tâm sang một công việc khác.

### 6. Do dự khi vào lệnh

Căn bệnh này thường xuất hiện khi bạn đứng trước một cơ hội thị trường hoặc ngay cả khi diễn biến thị trường xảy ra như dự kiến nhưng tâm bạn trở nên phân vân nghi hoặc. Nó thường dẫn đến lỡ sóng hay đuổi giá.

*Nguyên nhân:* Bạn thiếu tự tin vào khả năng quan sát và cảm nhận thị trường của mình hoặc do thường tham khảo nhiều thông tin bên ngoài (*si*). Bạn có thể đang giao dịch với khối lượng cao hơn mức bình thường nên sợ bị sai hoặc bạn vừa trải qua một đợt thua lỗ trước đó (*sân*).

*Giải pháp:* Cần bổ sung kiến thức chuyên môn, quan sát thực tế thị trường nhiều hơn và tập trung vào kế hoạch giao dịch của mình. Ngoài ra, bạn có thể giao dịch với khối lượng nhỏ lại để tâm lý thoải mái hơn. Về mặt nhận thức, hãy nhớ lời G. Soros : “*Đúng hay sai không quan trọng, cái chính là kiểm được bao nhiêu khi đúng và mất bao nhiêu khi sai*”. Thực tập chánh niệm để thấy ra các ý nghĩ trong tâm trí lúc đó và các phản ứng né tránh, sợ hãi của tâm sân.

### 7. Giao dịch quá nhiều lệnh hoặc dùng lệnh quá lớn

Giao dịch cùng lúc nhiều lệnh vượt quá qui định hay dùng lệnh quá lớn có thể dẫn đến tình trạng sụt giảm tài khoản nghiêm trọng làm bạn không còn kiểm soát được hành động của mình. (Ở đây không bàn đến kỹ năng tố lệnh theo xu hướng.)

*Nguyên nhân:* Khi bạn thắng liên tục, bạn muốn thắng nhiều hơn nữa (*tham*) và thấy mức lãi hiện tại không còn hấp dẫn. Bạn trở nên khinh suất và giao dịch quá lớn trong khi nội tâm bạn chưa đủ vững vàng cần thiết để đối diện với rủi ro lớn như vậy. Có thể do bạn đang thua nhiều nên muốn nhanh gỡ gạc (*sân*). Cũng có thể bạn đang phải chịu sức ép kiêm tiền cho sinh hoạt hàng ngày nên mất kiên nhẫn.

*Giải pháp:* Nếu đang thắng nhiều thì bạn cần rút tiền ra, giảm tài khoản về *ngưỡng thuần thực* để lấy lại cân bằng cảm xúc. Bạn cần chú tâm quan sát trạng thái hưng phấn này. Nếu do thua mà gỡ gạc, bạn cần chiêm nghiệm lại ý nghĩ “phục thù” trong tâm trí bạn; đó là ý muốn *hủy diệt* của tâm sân. Lưu ý là khi tài khoản sụt giảm 50% thì rất dễ dẫn đến tâm lý tuyệt vọng và bạn sẽ “đánh bạc” bằng phần vốn còn lại. Còn nếu bạn phải chịu sức ép kiêm tiền cho sinh hoạt hàng ngày thì bạn nên dừng lại, bởi bạn đã không xem xét kỹ điều kiện hoàn cảnh của mình trước khi chọn nghề này.

## 8. Nhồi lệnh khi vị thế đang lỗ

Căn bệnh này còn gọi là “bình quân giá” rất nguy hiểm vì nó có thể làm gia tăng nhanh chóng khoản lỗ của bạn, dẫn đến mất kiểm soát hoặc mắc kẹt do khoản lỗ đã trở lên quá lớn.

*Nguyên nhân:* Có thể là bạn bắt đáy đang bị âm và bức bối bắt tiếp với hy vọng thị trường sẽ đảo chiều (*sân*). Hoặc bạn tưởng là có một “cơ hội tốt” (*si*) và muốn khai thác tối đa nó (*tham*) nên không nhận ra mình đã phán đoán sai và tiếp tục vào lệnh. Từ sự dính mắc vào quan điểm “phải đúng”, bạn sẽ tiếp tục gây “lớn chuyện” cho đến khi nỗi đau mất tiền lớn hơn nỗi đau thừa nhận sai lầm.

*Giải pháp:* Bạn nên ghi nhớ các nguyên tắc như chờ đợi *tín hiệu đủ mạnh* và chỉ nhồi lệnh nếu lệnh trước đó đã có lãi. Nếu vào lệnh sớm một chút mà xác suất đúng không cao thì ít có ý nghĩa. Cần chú tâm quan sát thái độ muốn “xí xóa” lệnh đang lỗ hoặc vọng tưởng đến một khoản lãi lớn nào đó. Bạn cũng cần thấy ra sự trói buộc của tâm trí vào một quan điểm nào đó sẽ làm che mờ thị trường trước mặt ra sao; theo dõi các ý nghĩ lao xao trong đầu bạn khi càng thêm lệnh càng tăng lỗ.

## 3. THỦ LÝ GIẢI MỘT SỐ VẤN ĐỀ NÓNG

### 1. *Làm sao để cai nghiện giao dịch?*

Do đặc thù của nghề trading là rào cản kỹ thuật thấp, tính tự do cao nên trader giao dịch thường dễ dãi, buông lỏng kỷ luật, lâu dần thành thói quen rồi “nghiện” lúc nào không biết.

Nghiện trading sẽ làm cho bạn không còn sáng suốt trong công việc, ảnh hưởng đến sức khỏe và có thể làm đảo lộn cuộc sống hàng ngày của bạn. Làm sao để cai nghiện trading?

Xét về biện pháp đối trị thì chúng ta có nhiều cách như kế hoạch giao dịch tốt mỗi ngày, bảng kiểm soát vào lệnh, ghi nhật ký... nhưng thực tế là ít khi chúng ta tuân theo nó *nếu đã bị nghiện*. Nếu nhìn vào bản chất thì nghiện trading cũng không khác gì các dạng nghiện khác như rượu, thuốc lá, cờ bạc,... nên để giải quyết cho rốt ráo thì không đơn giản, bởi nó thuộc về vấn đề tâm thức bên trong.

Tôi nghĩ phần tư vấn sau đây của vị thày tâm linh Eckhart Tolle đã bao gồm đầy đủ cho vấn đề này: “Nghiện ngập là một thói quen bùi buộc lâu đời. Nó có ở trong bạn như là một thực thể hay là một em bé khổ sở, đầy thương tích ở trong bạn hoặc một trường năng lượng có thể thỉnh thoảng chiếm hữu bạn hoàn toàn. Khi nó chiếm lĩnh đầu óc bạn, cái tiếng nói luôn vang vọng ở trong đầu bạn lúc đó sẽ trở thành là tiếng nói của cơn nghiện. Nó có thể nói với bạn: “Hôm nay vất và quá. Minh phải tự thưởng cho mình một cái gì đó chứ. Tại sao lại không cho phép mình hưởng một chút vui thú duy nhất còn lại này?” Và thế là bạn trở nên mất nhận thức khi tự đồng hóa mình với tiếng nói đó, và bạn sẽ thấy mình đang tiến dần đến cái tủ đựng thức ăn, đưa tay với lấy cái bánh hay một thức gì đó bỏ vào miệng và ăn một cách ngẫu nhiên. Nhiều lúc, cơn nghiện hoàn toàn vượt ra khỏi sự kiểm soát của lý trí bạn, và bạn ngạc nhiên bắt gặp mình đang phì phèo điếu thuốc lá hay đang cầm một cốc bia trên tay. Có thể bạn sẽ tự hỏi: “Úa, ai vừa đốt điếu thuốc này cho mình vậy kia?” hoặc “Úa, ly bia này ai đưa cho tôi vậy? Sao tôi chẳng hề hay biết gì cả?” Nhưng chung quanh bạn không có ai khác và chẳng có người nào đưa những thứ này cho bạn. Chính bạn đã đưa tay rút một điếu thuốc và bật lửa lên đốt, hay tự rót cho mình một cốc bia... và bạn làm những hành động này hoàn toàn trong vô thức.

Khi một con ghiền ma túy, thuốc lá, ăn uống, rượu bia, dục tình... xảy đến với bạn thì bạn hãy nhớ: Ngừng lại mọi thứ và thở ba hơi thở thật sâu. Bạn thở thật chậm rãi và có ý thức về cơn nghiện ngập này của mình. Điều này sẽ giúp bạn trở nên có ý thức về những gì đang xảy ra ở trong bạn. Hãy chú tâm vài phút đến cảm giác ham muốn, thói thút mà lúc này đang hiện diện như một trường năng lượng thèm khát ở trong bạn. Hãy cảm nhận một cách có ý thức rằng thói quen này đang có nhu cầu hấp thụ một cái gì đó, hoặc là phải tiêu hóa một chất gây nghiện, hoặc phải làm một hành động nào đó không cưỡng lại được. Khi bạn thở và ý thức được như thế, bạn có thể cảm thấy nỗi ham muốn ấy bỗng dung tan biến, nhưng cũng có khi bạn sẽ bị cơn nghiện đó chiếm hữu khiến bạn phải chiều theo nó. Xin đừng quá nghiêm khắc với chính mình khi điều này xảy ra. Hãy coi chuyện nghiện ngập như là một phần của việc thực tập giúp bạn nâng cao nhận thức, tương tự như phương pháp thực tập tôi đã nêu ở trên. Khi nhận thức ở trong bạn được phát triển, lớn mạnh hơn thì sức mạnh của những thói quen nghiện ngập cũ ở trong bạn sẽ yếu dần và rồi sẽ biến mất. Tuy nhiên, *hãy sáng suốt để tóm lấy bất kỳ một ý nghĩ nào đang xảy ra ở trong đầu bạn*, những ý nghĩ có dụng ý biện minh cho thói quen nghiện ngập đó. Đây là những ý nghĩ rất lém lỉnh và khôn ngoan.

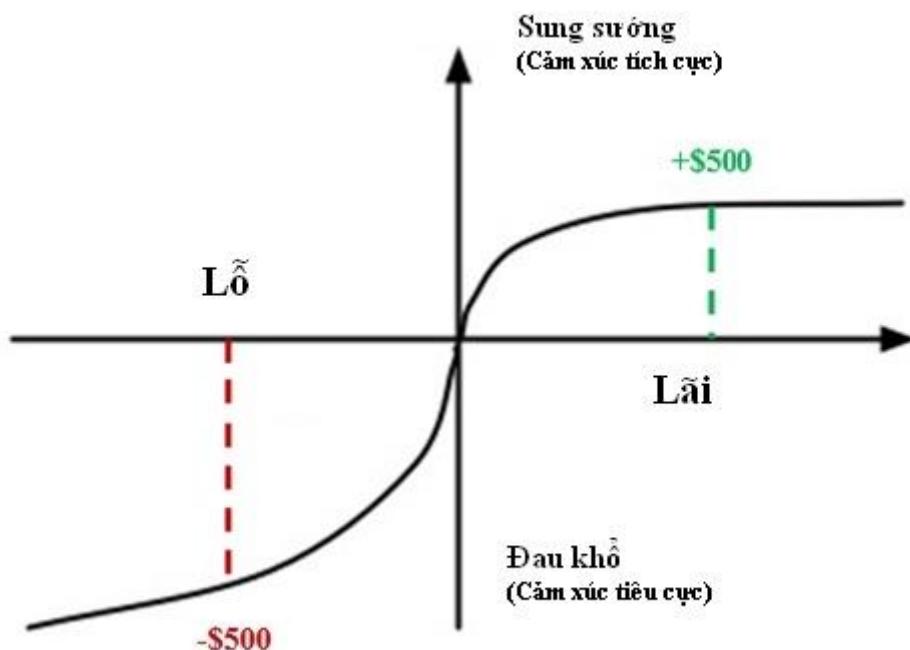
Khi có một tiếng nói vang lên ở trong đầu, bạn hãy nhớ thường xuyên tự hỏi mình: “Ai là người đang nói đây?” Và bạn sẽ thấy rằng “Ô cơn nghiện và bản ngã ở trong tôi đang lên tiếng đây”. Chừng nào bạn còn biết được điều đó, chừng nào bạn còn có mặt để quan sát những

suy tư của bạn, thì cơn nghiện sẽ ít có cơ hội gạt gẫm bạn làm theo những gì nó muốn là tiếp tục nuôi dưỡng thói quen nghiện ngập ở trong mình.”

## 2. Tại sao “cắt lỗ sớm và để lãi chạy” khó làm?

Câu hỏi này có thể được giải thích bằng Lý thuyết Triển vọng (Prospect Theory): *Sự thua lỗ gây tổn thương tâm lý lớn hơn nhiều so với sự sung sướng do lợi nhuận mang lại.*

Nhà tâm lý học đoạt giải Nobel, Daniel Kahneman đã thực hiện nghiên cứu dựa trên vấn đề ra quyết định. Công trình của ông thực ra không phải dành cho trading nhưng ám chỉ rõ ràng cho công việc quản lý giao dịch và rất tương hợp với FX trading. Lý thuyết Triển vọng của ông đã xây dựng mô hình và dự đoán sự lựa chọn của con người giữa các kịch bản liên quan đến mức rủi ro và mức thưởng đã biết. Kết quả ông đã khám phá ra một điều đơn giản nhưng sâu sắc là ‘hầu hết mọi người phải chịu đựng đau đớn từ thua lỗ nhiều hơn là sung sướng mang lại từ lợi nhuận’ (xét tác động do cùng một khoản tiền thắng/thua)



(nguồn: DailyFx)

Dựa vào đồ thị trên, chúng ta thử quan sát cảm xúc sung sướng của mình trong trường hợp thắng 2 rồi 3 lệnh liên tiếp với mức thắng là 500\$/lần. Có lẽ đến lần thứ 3 thì đã thấy khá nhảm, hiệu ứng tích cực không còn mạnh. Trái lại, nếu chúng ta thua liên tiếp đến lần thứ 3 thì có lẽ cảm giác đau khổ tăng lên, nó chòng lên cảm giác của lần thua trước đó làm không sao chịu nổi. Người ta nói rằng “lòng tham không đáy” cũng có nghĩa là phải kiềm được khoản tiền lớn hơn mới duy trì được mức độ sung sướng cũ và những thứ mà bản ngã hút vào đều không phải của nó (đây là cái *khổ hữu ái*, do cảm giác dễ chịu đã nhảm chán). Còn những gì mà bản ngã đang có, số tiền trong tài khoản chẳng hạn, thì chỉ có giới hạn mà đã được thiết lập mối quan hệ từ lâu (như làm việc khó khăn mới tích cóp được, giải quyết chi phí sinh hoạt, thể hiện

đẳng cấp,...) được gọi là “tiền của ta, sự giàu có của ta” nên khi nó bị mất đi sẽ là tổn thương lớn cho bản ngã.

### 3. Trading có lợi ích gì cho bạn?

Joel Kruger một trader ngoại hối và là người sáng lập JKOnFX.com đã chia sẻ rằng trading giúp ông phát triển một số phẩm chất rất hữu ích trong sinh hoạt đời thường như: sự chăm chỉ, sự khiêm tốn, sự kỷ luật. Quan trọng hơn, ông đã mô tả các giá trị về mặt tinh thần mà trading đem lại; đó là sự thay đổi mạnh mẽ *nhận thức về cuộc sống*. Có lẽ chia sẻ của ông là một minh họa sinh động cho tinh thần của Đạo Trading, “lấy giác ngộ làm sự nghiệp”:

*Làm chủ tính cách:* Càng giao dịch nhiều tôi càng thấy trading thực sự bắt bạn phải học về bản thân mình. Một trong những điều lôi cuốn nhất của công việc trading là thị trường có cách kỳ lạ để làm bạn bộc lộ ra các điểm yếu của mình và khai thác nó. Nếu bạn hay bốc đồng, thị trường sẽ làm bạn phải trả giá vì nó. Nếu bạn hay phân vân không quyết đoán, thị trường sẽ làm bạn phải trả giá vì nó. Nếu bạn tham lam, thị trường sẽ làm bạn phải trả giá vì nó, v.v... Nếu bạn nghĩ được về trading như thế thì số tiền bạn mất đi trên con đường học nghề có thể được xem là chi phí cho *quá trình trị liệu hay xây dựng nhân cách*. Tôi thực sự tin rằng các bài học tôi học từ trading đã giúp tôi trở thành một con người tốt hơn. Tôi có thể thấy nó giúp tôi trong kinh doanh, trong cuộc sống cá nhân và với gia đình tôi.

*Vẻ đẹp của sự thất bại:* Bob Dylan có lần nói: “không có thành công nào như thất bại.” Chúng ta không thể học cách thành công mà không đi cùng thất bại. Không có điều nào như thế. Miễn là bạn kiên trì thì thất bại chỉ là một cơ chế dẫn bạn càng ngày càng gần đến mục tiêu. Thất bại mang lại nhiều giá trị hơn thành công, bởi vì nhờ nó mà chúng ta học ra chúng ta là ai. Chỉ thông qua thất bại, chúng ta mới đứng thẳng dậy và đi đến cùng. Nếu không thất bại, chúng ta sẽ không cố gắng và nếu không cố gắng thì chúng ta sẽ mắc kẹt ở vũng lầy của sự tự mãn. Thất bại là cú hích mạnh mẽ để buộc bạn phải huy động những phần tốt nhất của trí tuệ để hình dung ra phương cách đi đến thành công và cảm thấy tuyệt vời khi bạn có thể đi đến đó.

*Hiểu rõ giá trị của quá trình:* Các điều tốt đẹp cuộc sống hiếm khi đến ngay lập tức. Là con người, chúng ta thường bị ảo tưởng là phải được thỏa mãn ngay. Thế nhưng *sự thỏa mãn* ngay chẳng qua chỉ là sự lựa chọn cách thoát thân dễ dàng mà chúng ta sẽ không học được hay rút ra được điều gì. Giá trị chân thực của cuộc sống là hiểu rõ giá trị của quá trình; nó quan trọng hơn cả kết quả cuối cùng. Trader sẽ nhanh chóng nhận ra ý nghĩ kiểu “làm một phi vụ lớn rồi nghỉ” chỉ là ảo tưởng. Giao dịch đi cùng với thời gian, bạn không bao giờ thành công chỉ bằng một giao dịch mà phải trải qua rất nhiều và rất nhiều giao dịch. Và điều này cũng đúng trong cuộc sống. Một trong những điều giá trị nhất mà tôi rút ra được từ hiểu rõ giá trị của quá trình là học cách *sống trong hiện tại*. Chúng ta bỏ đi quá nhiều thời gian cuộc sống để hồi tưởng về quá khứ và lo lắng về tương lai mà không còn thời gian để sống trong hiện tại. Và tôi hy vọng rằng nếu bạn đọc được điều này, bạn có thể nghe thấy điều tôi nói và hãy thử dành ra một chút thời gian để sống trong phút giây này.

*Sự trầm tĩnh:* Khi giao dịch các thị trường tài chính, một trong những điều đầu tiên bạn học được là bạn không bao giờ để cho quá vui và quá buồn. Bạn phải luôn biết rằng có những

ngày tốt đẹp và những ngày tệ hại và hy vọng là sau cùng thì bạn sẽ có được tổng số ngày tốt nhiều hơn số ngày xấu. Bây giờ trong cuộc sống, nếu bạn không cảm thấy quá buồn thì rõ ràng đây là điều quan trọng rồi; nhưng tôi cũng muốn nói rằng ngay cả khi mọi thứ tốt đẹp, hãy đừng so sánh rằng đây là điều tốt nhất cho tới giờ và sẽ không bao giờ tốt hơn được nữa. Thay vào đó, hãy hiểu rõ giá trị của *phút giây hiện tại*, hãy yêu nó, hãy thưởng thức nó và tự biết rằng mình may mắn có cơ hội để sống với nhiều phút giây khác như vậy. Nếu chúng ta quá vui mừng thì hầu như chúng ta bị xa lìa thực tại với lo sợ rằng chúng ta sẽ không bao giờ vui được như vậy nữa và điều đó là không đúng.

#### *4. Tại sao phải kén chọn giao dịch?*

Trong thị trường vàng, forex, bạn có vô số cơ hội để mua bán tự do và rất nhiều cơ hội "kiếm lợi nhuận" cho mỗi ngày mỗi tuần. Sự cám dỗ của chúng làm cho bạn giao dịch nhiều quá mức và thiếu chọn lọc, dẫn đến lãng phí thời gian, tốn hao sức khỏe và tốn thát tiền bạc.

Khi mua một món hàng thông thường, bạn sẽ xem xét kỹ lưỡng từ chọn lựa nhãn hiệu, giá cả, chất lượng cho đến nơi mua, dịch vụ sau bán hàng. Khi thương lượng, bạn có thể chỉ ra một số khiếm khuyết của sản phẩm để trả giá tốt hơn; thậm chí ngay khi đã ưng ý, bạn vẫn kiềm chế cảm xúc để tiếp tục trả giá.

Điều thú vị là ít người có thể vận dụng cách thức mua bán khôn ngoan thông thường như vậy vào công việc trading bởi cơ hội mua bán trong thị trường tài chính có quá nhiều và quá thuận tiện. Người ta khó có thể từ chối sự cám dỗ và dễ dàng bỏ qua "chất lượng, giá cả" của giao dịch, đóng mở lệnh bừa bãi làm cho tài khoản bị bào mòn đi.

Theo cấu trúc thị trường thì một con sóng chỉ có vài vị trí vào lệnh tốt nên bạn không có nhiều cơ hội giao dịch theo tùy thích. Hiểu vậy, bạn cần *kén chọn* các cơ hội tốt nhất, chờ tín hiệu thật mạnh để giao dịch. Bạn cần biết cách "chê" các cơ hội nhỏ, xác suất thấp, rủi ro cao như: giá đang cách xa mức cản, tín hiệu nến còn yếu, đà đẩy không tốt...

Al Brooks nói rằng một trader chuyên nghiệp luôn thấy ra lý do để từ chối một *thẻ đánh* yếu (setup) trong khi Tim Morge chỉ ra rằng *80% số lệnh giao dịch mà trader thực hiện là không cần thiết*. Khả năng khước từ được các giao dịch không cần thiết thể hiện một người đang xem trading là một công việc kinh doanh thực sự.

#### *5. Kiên định hay cố chấp? – Linh hoạt hay lãng xăng?*

Wall Street có lời khuyên nổi tiếng cho trader: “Lập kế hoạch và giao dịch theo kế hoạch” (Plan your trade, trade your plan) nhấn mạnh vào tính kỷ luật trong giao dịch.

Theo tôi, câu nói “Lập kế hoạch và giao dịch theo kế hoạch” nên bổ sung thêm là “cho đến khi nó còn đúng” nghĩa là khi thị trường chưa xuất hiện dấu hiệu phá vỡ kế hoạch đó. Nhưng dấu hiệu đó ra sao? Nó tuỳ vào hệ thống giao dịch và kinh nghiệm của bạn.

Mặt khác, kế hoạch giao dịch của mỗi trader thể hiện trình độ chuyên môn trong công việc của anh ta nên có “chất lượng” khác nhau tùy người. Một người thành thạo thì ít khi phải lập kế hoạch nhưng khi ứng phó thì linh hoạt, thuận pháp. Người mà đụng đâu làm đó mà vẫn chính xác là một người lập kế hoạch giỏi nhất.

Nếu chúng ta thay đổi kế hoạch dựa trên dấu hiệu thực tế khi nó không còn phù hợp với tình huống mới của thị trường hoặc thấy ra cơ hội khác tốt hơn thì sự thay đổi đó mang tính *linh hoạt* theo công việc. Ngược lại, nếu thay đổi kế hoạch chỉ bởi ảo tưởng sợ hãi, tham lam, buồn chán thì sự thay đổi đó là *lăng xăng*, chạy theo ý đồ của bản ngã.

Tương tự như vậy, chúng ta có thái độ *kiên định* với phương án của mình nếu không lo lăng, hấp tấp hoặc bất an theo sự dao động của thị trường một khi kế hoạch giao dịch vẫn còn đúng. Ngược lại chúng ta sẽ trở nên *cố chấp*, né tránh, không chấp nhận thay đổi khi nhận định thị trường của mình đã có dấu hiệu sai lầm. Nếu tinh thức sẽ phân biệt được điều này.

Tôi thì thích câu nói của Lý Tiêu Long hơn: “*Hãy là nước, bạn tôi!*” (Be water, my friend). Nước thì trôi chảy, không có kế hoạch nhưng thích ứng với bất kỳ nơi nào mà nó tìm đến. Nó tràn vào mọi khoảng trống. Không mong đợi trước. “Hãy là nước”, tức là theo tinh thần vô vi, biết rằng lúc nào làm, lúc nào không, làm mà như không làm. Nó đòi hỏi phải nhìn vào bên trong để hiểu, để thấy ra. Nó là thái độ không dính mắc, là hành động tùy cơ ứng biến.

## 6. Phân tích hay cảm nhận?

Cuộc sống hiện đại đặt con người vào môi trường quá nhiều thông tin nên chúng ta có thói quen phải dùng tâm trí để phân tích xử lý mà xem nhẹ sự cảm nhận. Danh hài Charlie Chaplin đã từng nói: “*Chúng ta suy nghĩ quá nhiều mà cảm nhận quá ít.*” (We think too much and feel too little.)

Nếu tôi hỏi bạn: “Bạn mất bao lâu để đi từ nhà đến nơi dự tiệc cưới?” thì tôi chắc rằng bạn không ước tính dựa trên tính toán một đóng thông số kỹ thuật như: khoảng cách bao nhiêu km, mật độ giao thông, vận tốc trung bình xe, ... mà trong giây lát, bạn có thể trả lời kiểu phỏng chừng như “khoảng 30 phút.” Bạn đã cảm nhận thay vì phân tích. Cảm nhận thường đến khi lý trí không thể phân tích thông tin bởi vì có quá nhiều thông số hay thời gian quá gấp rút. Tuy nhiên, để có thể ra quyết định dựa vào cảm nhận thì chúng ta phải trải qua tích lũy đủ các kinh nghiệm đúng đắn. Bạn chắc hẳn phải từng đi lại rất nhiều, có quan sát xung quanh, tự biết thói quen lái xe của mình... nên mới có thể trả lời một cách ngắn gọn và dễ dàng như vậy. Nếu bạn trải nghiệm càng nhiều với mức độ quan sát càng cao thì ước tính của bạn càng chính xác.

Tương tự như vậy, chúng ta thoát đầu phân tích thị trường dựa trên các khái niệm qui ước (mô hình, nền, cản..), rồi theo dõi chuyển động thị trường và kết hợp với giao dịch thực tế. Đó là cách chúng ta làm; là quá trình thu thập dữ liệu lưu trữ xuống tiềm thức (bhavanga). Các dữ liệu này sẽ được xử lý âm thầm bên dưới và sẽ trồi lên khi mà lý trí của chúng ta không xử lý nổi hay không kịp xử lý. Nếu bạn làm việc kiên trì và thường xuyên quan sát chuyển động thị trường thì sau một thời gian nào đó, bạn có thể cảm nhận thị trường trong vài giây mà không

cần phân tích. Curtis Faith, một trader thành công nhất trong nhóm Turtle nói rằng: “*Sự đơn giản và tốc độ là dấu hiệu của một bậc thầy trading*”

Như vậy, công việc phân tích hàng ngày góp phần hỗ trợ chúng ta phát triển khả năng cảm nhận thị trường và khi đã bắt đầu phát hiện khả năng quý giá này, chúng ta cần tin vào nó. Có thể chúng ta cảm nhận một con sóng lớn sắp xảy ra khi thoảng nhìn vào đồ thị (trực giác) nhưng lại quay về phân tích tính toán để rồi hành động thiếu sáng suốt. Hoặc khi mở đồ thị lên, chúng ta cảm thấy là không nên giao dịch vào lúc đó, nhưng lại loay hoay phân tích, mò mẫm tín hiệu để rồi bị thuyết phục mua bán dẫn đến thua lỗ. Đó là do lý trí xen vào, bắn ngã khỏi lén, các ký ức cũ, vọng tưởng đã che mờ sự sáng suốt.

Lưu ý là tâm chúng ta có khuynh hướng đi tìm đối tượng và *tâm si* thường hiện diện nhưng lại khó nhận diện; nó là mầm móng để các tâm bất thiện khác đua nhau phát sinh khi gặp đối tượng nên rất nguy hiểm.

## 7. Tại sao tâm lý là phần khó nhất trong trading?

Người ta ước tính rằng 70-80% thua lỗ trong trading là do bị tâm lý chi phối nhưng đa số trader ít quan tâm đến vấn đề này. Tại sao tâm lý giao dịch không phải là đề tài được yêu thích?

Lướt qua các diễn đàn tài chính, chúng ta dễ thấy rằng đa số trader thường hào hứng chia sẻ các kiến thức về chuyên môn, tin tức có liên quan. Chúng chiếm hầu hết không gian và thời gian của diễn đàn. Người ta mổ xẻ hệ thống giao dịch, sáng tạo các phương pháp mới, bàn luận các chiến lược mua bán trên các thị trường,... có vẻ như muốn làm đầy kho kiến thức của họ hơn là muốn kiếm tiền. Khuynh hướng này cũng bình thường khi mà lý trí nắm quyền kiểm soát trong đời sống con người. Mặc dù có lúc chúng ta nhận ra rằng thua lỗ phần lớn không phải do thiếu kiến thức nhưng bắn ngã vẫn thuyết phục rằng: như thế vẫn chưa đủ, ai đó có một phương pháp hay hơn,... và chúng ta lại tiếp tục hành trình đi tìm “chén thánh”. Đây là một cách né trách tinh vi của bản ngã.

Người ta không viết nhiều sách về chủ đề tâm lý trong trading bởi cũng ít người quan tâm để đọc chúng. Thám sát vấn đề tâm lý quả thật là khó khăn, là mơ hồ, là đau đớn bởi chạm vào phần chìm của tầng băng vô thức, là công kích vào *cái tôi*. Mỗi người trong chúng ta đều là một cá thể riêng biệt, có tính cách khác nhau và tâm lý mỗi người mỗi lúc cũng khác nhau. Thế nên, giải quyết những vấn đề liên quan đến tâm lý cần nhiều thời gian và công sức đến mức chẳng mấy ai muốn giải quyết gốc rễ của chúng cả. Và tỉ lệ trader thua lỗ vẫn cứ áp đảo!

Chúng ta chẳng thể chỉ dùng lý lẽ để thuyết phục mọi người hãy đặt trọng tâm vào vấn đề tâm lý bởi con số thống kê ở trên còn phải đầu hàng! Tuy nhiên, nguyên lý “phiền não tức bồ đề” chỉ ra rằng sự đau khổ ê chè sẽ làm cho con người thức tỉnh; đó là khi bắn ngã bị “nứt ra” cho phép chúng ta nhìn sâu vào bên trong.

Đến một lúc chín muồi thì bạn sẽ quay vào trong để giải quyết các vấn đề nội tâm. Chiến thắng trong nghề trading chỉ là một phần nhỏ trên con đường trở về chính mình mà thôi!

#### 8. Tại sao thái độ là yếu tố quyết định thành công?

Nhà tâm lý học Carol Dweck tại Đại học Stanford, người đã dành nhiều năm nghiên cứu mối liên hệ giữa thái độ và hiệu quả công việc đã đưa ra kết luận rằng “thái độ làm việc có thể được dùng để dự đoán sự thành công, chứ không phải là chỉ số IQ”.

Chúng ta dễ dàng nhận thấy rằng kết luận này cũng có ý nghĩa đối với công việc trading. Bạn thấy những thái độ dưới đây có quen thuộc không?

- Thái độ không chịu lắng nghe thị trường
- Thái độ thích được đúng hơn là kiếm tiền
- Thái độ né tránh thua lỗ
- Thái độ phớt lờ các sai lầm, lỗi bên ngoài
- Thái độ làm việc thiếu trách nhiệm
- Thái độ dựa dẫm vào các thần tượng, các phân tích sẵn có
- Thái độ làm việc thiếu kỷ luật
- Thái độ nôn nóng muốn đánh nhanh thắng nhanh (... còn nhiều nữa)

Các thái độ kể trên và rất nhiều thái độ chưa kể đến có một đặc điểm chung là *né tránh cái “đang là”* mà chỉ toàn “tưởng là”, “cho là”, “phải là”, “sẽ là”. Chính sự né tránh này làm chúng ta quay lưng với bài học hiện tiền, rơi vào hành động thiếu tinh thức nên phải hứng chịu nhiều phiền não. Nếu chúng ta nhận thức rằng trading là một hành trình mà vẻ đẹp của nó nằm ngay trong từng công việc giao dịch thì có lẽ không có thái độ nôn nóng muốn đánh nhanh thắng nhanh. Nếu chúng ta nhận thức rằng thua lỗ là một phần của luật chơi và có giá trị của nó thì chúng ta chắc không phải tìm cách né tránh nó. Nếu chúng ta trọng vẹn với chuyển động thị trường trước mặt thì sẽ “nghe thấy” lời mách bảo của nó mà không phải tìm một cái gì khác để nương tựa...

Thái độ đúng đắn trong công việc trading là thái độ làm việc trọn vẹn với “cái đang là”. Nó là thái độ không tìm kiếm giao dịch mà chờ thị trường tự tạo ra cơ hội. Nó là thái độ không chấp vào quan điểm, mẫu hình, vùng cản hay xu hướng mà là tùy cơ ứng biến. Nó là thái độ trong sáng, làm việc một cách thận trọng chú tâm, quan sát. Nó là thái độ buông ra mọi dính mắc, đối kháng, lắng xăng với thị trường.

#### 9. Tâm lý hay Kỹ thuật quan trọng hơn?

Có nhiều bằng chứng cho thấy tâm lý giữ vai trò quan trọng trong giao dịch, thí dụ như giao dịch thử nghiệm (demo) thì thắng mà giao dịch bằng tiền thật thì thua; khi phân tích thì

đúng mà khi thực hiện thì sai... Tuy nhiên, quan điểm “kỹ thuật quan trọng hơn” cũng hợp lý khi cho rằng bạn được huấn luyện đúng, tức là có huấn luyện viên giỏi kèm cặp *ngay từ đầu* cùng với một hệ thống giao dịch tốt thì sẽ giao dịch thành công. Nếu tập luyện theo sự hướng dẫn đúng đắn thành thói quen, tự tin vào khả năng của bạn thì tâm lý ít tác động đến bạn.

Nếu ai đó thực hiện một giao dịch thành công thì anh ta có lý ngay lúc đó!

Đạo Trading muốn chỉ bày *sự thật* trong công việc giao dịch bao gồm cả 2 mặt kỹ thuật và tâm lý. Sự thật đó bao gồm *qui luật chuyển động của thị trường* (mặt kỹ thuật) và *qui luật vận hành của tâm thức* con người (mặt tâm lý). Nếu bạn không thấy ra qui luật chuyển động của thị trường thì bạn sẽ thua lỗ khi giao dịch và từ đó, ảo tưởng tham sân si khởi lên sẽ làm chủ bạn. Hoặc bạn *có biết* về qui luật thị trường nhưng ngay lúc giao dịch bạn lại *không nhận ra* nó bởi tâm trí bạn bị che mờ bởi ảo tưởng tham sân si thì bạn vẫn thua lỗ. Khi đó, bạn cần đến các giải pháp tâm lý để hỗ trợ bạn.

Nếu may mắn bạn được huấn luyện đúng, giao dịch thuận qui luật thị trường, ảo tưởng không khởi sinh thì bạn kiếm được tiền. Bạn không thấy ảnh hưởng của vấn đề tâm lý.

Có người sống thường tinh thức hàng ngày nên họ dễ dàng làm việc thuận theo thị trường hơn và tâm lý ít tác động đến họ.

Có người chọn con đường tách biệt tâm lý ra khỏi hệ thống và chỉ chuyên chú vào qui luật thị trường. Họ tính toán thống kê và tự động hóa giao dịch. Tuy nhiên, hướng tiếp cận này cũng chỉ hiệu quả một phần nào thôi bởi thị trường biến đổi khôn lường và không có công thức.

Nhưng thực tế thì có khác,

Rất ít người có may mắn được một bậc thầy huấn luyện đúng cho đến khi hình thành thói quen giao dịch tốt.

Rất ít người quen sống trong tinh thức.

Rất ít người có khả năng “mô phỏng” được chuyển động thị trường ở mức độ có hiệu quả để tự động hóa.

Ngay cả một người nắm vững về mặt kỹ thuật thì vẫn có lúc vấp phải cạm bẫy thị trường và thua lỗ bởi sự biến hóa của nó. Nếu anh ta bị loạn tâm, mất sáng suốt, hoang mang thì đó là lúc anh ta cần phải tìm hiểu thêm về mặt tâm lý.

Tóm lại, cả hai yếu tố tâm lý và kỹ thuật đều quan trọng trong nghề trading nhưng tâm lý mang ý nghĩa rèn luyện “trường kỳ” và số lượng người cần đến nó nhiều hơn. Ai đang thiếu yếu tố nào thì sẽ tự thấy nó quan trọng hơn.

\*\*\*

*Đọc thêm*

## BẠN ĐÃ BỎ CUỘC VỚI FOREX



Giao dịch ngoại hối có vẻ dễ dàng lúc đầu. Trong thực tế, khi bạn bước đầu tìm hiểu một chút về phân tích kỹ thuật và sau đó bạn nhìn vào các dữ liệu và các trade setup trong quá khứ, bạn nghĩ rằng bạn đã tìm thấy con đường tuyệt vời để kiếm sống và đạt được giấc mơ của mình, nhưng bạn lại nhận được một kết quả khác so với những gì bạn mong đợi khi bạn mở một tài khoản live và bắt đầu trade.

Tại sao vậy? Do thị trường và biểu đồ đã làm việc khác đi khi bạn trade live chẳng? Hoặc có điều gì đó ngăn cản bạn chiến thắng và kiếm tiền?

Cuối cùng, sau một thời gian cố gắng, phạm sai lầm và thất bại, bạn từ bỏ và nghĩ rằng không thể kiếm tiền từ forex, hoặc giả có thể và có một số người thực sự làm được, đó là bởi vì họ là những thiên tài và phi thường, và/hoặc có một số bí mật tối thượng nào đó về kinh doanh ngoại hối mà không ai chia sẻ với bạn. Một số khác nghĩ rằng Chúa trời không muốn họ kiếm bất kỳ một đồng tiền nào từ forex. Đó cũng là một lý do tốt để bỏ cuộc.

Đó là điều xảy ra với 98% trader. Tôi đã thấy những người bỏ cuộc sau hoặc thậm chí ít hơn một tuần. Có một quý ông đã đăng ký một tài khoản live cách đây vài tháng. Ông rất háo hức lúc đầu, nhưng sau chia đều một tuần, ông email và nói rằng ông muốn đóng tài khoản của mình, bởi vì ông đã cố gắng đủ và ông nghĩ rằng mình không thể kiếm tiền ở forex. Ông nói giờ ông cố gắng kiếm tiền thông qua việc quảng bá các sản phẩm trên eBay. Tôi không biết ông đang làm gì bây giờ, nhưng tôi chắc 100% là ông cũng sẽ từ bỏ công việc trên eBay và nhiều thứ khác sau đó, và ông vẫn đang tìm kiếm một cách thức kiếm tiền. Một điều ông ta

không biết là ngoại hối, chứng khoán, eBay, giao bánh pizza, lái taxi, rửa bát đĩa và ... sẽ có cùng một kết quả như nhau nếu ông ta không nhận thức được vấn đề nằm ở đâu.

Tôi cũng đã thấy rất nhiều người đã cố gắng rất nhiều năm và vẫn còn thua lỗ. Họ vẫn đang tìm kiếm một trading system và các chỉ báo mới mỗi ngày. Họ chưa từ bỏ forex, nhưng họ đã không cố gắng để tìm ra lý do thất bại của mình trong nhiều năm qua. Nếu họ dành vài phút để phân tích hành vi của mình, họ có thể dễ dàng nhìn thấy vấn đề nằm ở đâu. Vấn đề không phải ở thị trường, ở các biểu đồ, hay ở Chúa trời và ... Vấn đề chính là ở bạn, bạn đã không cho phép bản thân mình chiến thắng. *Đó là vì thái độ của bạn và cách bạn nhìn nhận sự việc xung quanh bạn.*

Bất cứ điều gì khác trong cuộc sống của bạn cũng vậy thôi. Đôi khi chúng ta thất bại, nhưng sự khác biệt là ở chỗ một số người học hỏi từ thất bại của họ và sau đó thay đổi cách thức. Những người này cuối cùng rồi họ cũng sẽ thành công. Nhưng những người khác luôn luôn đổ lỗi cho ai đó, cho hoàn cảnh, cho Chúa trời... 99,99% lý do thất bại của chúng ta trong bất cứ điều gì như học hành, sự nghiệp, kinh doanh, cuộc sống cá nhân và cả trong forex cũng là do chính bản thân chúng ta mà thôi. Chúng ta không nhìn nhận sự việc chính xác như bản thân chúng. Chúng ta nhìn sự việc theo cách mà chúng ta mong đợi. Và đây chính là rắc rối của chúng ta.

Tôi sẽ không đưa ra bất kỳ lời khuyên nào về cuộc sống ở đây. Tôi không đủ chuyên môn để làm điều đó. Tôi ở đây để nói về forex. Nhưng hãy để tôi nói với bạn rằng nếu bạn thành công trong việc giải quyết các vấn đề của bạn trong giao dịch forex, và bạn thay đổi từ một trader thua lỗ thành một trader có lời, thì cuộc sống của bạn cũng sẽ thay đổi theo, không phải thay đổi vì số tiền bạn kiếm được từ giao dịch forex, mà là vì để giải quyết được vấn đề của bạn trong giao dịch forex, bạn phải thay đổi cách thức mà bạn nhìn nhận sự việc, và nếu bạn làm được điều này thành công thì *bạn không những có thể giải quyết các vấn đề của mình trong giao dịch forex, mà còn có thể thay đổi các khía cạnh khác trong cuộc sống của bạn.*

*Cho dù bạn có thích hay không, giao dịch forex có liên quan trực tiếp và kết nối với tâm trí của chúng ta, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Nếu bạn muốn kiếm tiền bằng giao dịch forex, bạn phải làm chủ tâm trí của bạn.*

Quay lại đoạn đầu của bài viết này, tại sao nó có vẻ dễ dàng như vậy khi bạn bắt đầu học giao dịch forex và phân tích kỹ thuật, và khi bạn kiểm tra lại dữ liệu và các setup quá khứ, nhưng bạn nhận được một kết quả ngược lại khi bạn bắt đầu trade live?

Rất dễ. Lý do là trong khi giao dịch live, bạn không thấy các mô hình đã và đang hình thành chính xác như khi bạn kiểm tra các dữ liệu và các mô hình quá khứ. Khi bạn nhìn vào một mô hình đã hình thành, đã hoạt động hoàn hảo và đầy thị trường theo hướng dự kiến sẽ cho hàng trăm pips, tất cả mọi thứ bao gồm cả biến động giá được hình thành trước mô hình trade và biến động giá được hình thành sau mô hình trade đang ở ngay trước mắt bạn. Nhưng khi bạn đang trade live, bạn chỉ có thể nhìn thấy sự chuyển động giá được hình thành trước mô hình trade mà thôi, chứ không hề thấy được biến động giá hình thành sau mô hình trade (bởi vì nó đã hình thành).

Vậy thì hậu quả là gì?

*Tiềm thức của bạn có gắng để tạo ra phản ứng bị thiếu hụt (tức là biến động giá hình thành sau mô hình trade) trong tâm trí của bạn. Không có gì sai cho đến nay, nhưng vấn đề là nếu bạn để cho tiềm thức của bạn đi trước bạn và trước thị trường, và lập nên biến động giá (tưởng tượng) sau mô hình trade trong tâm trí bạn, thì nó sẽ luôn luôn làm như vậy, ngay cả khi không có những mô hình thích hợp và đủ mạnh. Nó dễ dàng đánh lừa bạn và khiến cho bạn vào lệnh khi không hề có một mô hình trade nào, hoặc nếu có, nó cũng không đủ mạnh và đủ chắc chắn. Kết quả là bạn thua, thua và thua.*

Bạn "nghĩ" bạn đang nhìn vào biến động giá được hình thành trước khi có mô hình trade, nhưng trong thực tế, bạn đang nhìn vào biến động giá là cái phải hình thành sau mô hình trade (tức là viễn cảnh biến động giá sau khi có cái trade setup hiện tại), nhưng nó chưa được hình thành. *Bạn đang nhìn vào hình ảnh mà tiềm thức của bạn đã tạo ra trong tâm trí bạn (theo cách mà tiềm thức mong muốn).* Bạn không nhìn vào thực tế. Bạn đang nhìn vào một thứ không hề tồn tại và rất có thể nó không bao giờ có thực. Bạn đang nhìn vào các ảo ảnh và các giấc mơ, không phải là nhìn vào thực tế và hiện thực. Bạn trade theo một cái gì đó không có thực. Vì vậy mà bạn thua.

Với hầu hết mọi người, tiềm thức chi phối tất cả. Hầu hết những gì họ nói và làm đều dựa trên những gì tiềm thức tạo nên trong tâm trí họ. Vấn đề là tiềm thức rất ngu ngốc. Nó không làm việc dựa trên lý trí và logic. Nó hoạt động có điều kiện và dựa trên những gì nó muốn nhìn thấy và nó muốn đạt được, không dựa vào hiện thực khách quan. *Tiềm thức muốn nhìn thấy, muốn nghe và muốn có được những gì nó muốn thấy, muốn nghe và muốn có.* Khi nó không thể nhìn, nghe và có những gì nó muốn, thì đơn giản là nó sẽ tự tạo ra những điều đó cho chính nó (trong tâm trí của chúng ta) và do đó nó làm chúng ta phạm sai lầm. Đây là cội nguồn của rất nhiều vấn đề trong tất cả mọi thứ, bao gồm cả cuộc sống cá nhân và những thứ như giao dịch forex.

*Nếu bạn học cách phân biệt và bỏ qua những hình ảnh mà tiềm thức của bạn tạo ra trong tâm trí bạn, bạn sẽ không đưa ra các quyết định dựa trên cảm xúc nữa.* Hãy để tôi cho bạn một số ví dụ để giúp bạn hiểu hơn về điều này. Tôi biết hầu hết mọi người không biết gì về tiềm thức, trong khi chính nó, tiềm thức của họ, quyết định thay cho họ trong rất nhiều trường hợp. Thật đáng tiếc!

1. Bạn yêu con trai bạn. Bạn muốn con trai bạn luôn được hạnh phúc, đầy đủ và an toàn. Bạn tin rằng con trai của bạn là tạo vật tuyệt vời nhất, ngây thơ nhất và đáng yêu nhất trên thế giới này (ngay cả khi bạn không nói ra, nhưng tận sâu trong tim bạn, bạn tin tưởng điều đó). Một ngày, con trai bạn phạm sai lầm và giết chết ai đó. Tiềm thức của bạn, cái làm cho bạn tin rằng con trai bạn là tạo vật "tuyệt vời nhất", "ngây thơ nhất" và "đáng yêu nhất" trên thế gian này, sẽ đưa ra hàng ngàn lý do trong tâm trí bạn để bạn không thừa nhận sai lầm của con bạn. Trong khi đó bạn không hề nghĩ rằng người bị con trai bạn giết là con trai của một người khác - người cũng tin tưởng rằng con trai của anh ấy/cô ấy là tạo vật tuyệt vời nhất, ngây thơ và đáng yêu nhất trên trần gian.

2. Nếu ai đó giết con trai bạn thì sao? Lúc đó, tiềm thức của bạn sẽ đưa ra hàng ngàn lý do rằng kẻ đã giết chết tạo vật tuyệt vời nhất, ngây thơ và đáng yêu nhất trên thế gian này phải bị trừng trị theo cách tồi tệ nhất có thể. Trong khi đó bạn không hề nghĩ rằng người giết con bạn là con trai của một người cũng tin rằng con của cô ta/anh ta là tạo vật tuyệt nhất, ngây thơ và đáng yêu nhất trên đời.

Khi con trai bạn giết một người nào đó, bạn có hàng ngàn lý do cho rằng nó vô tội và nó không hề có ý, và do đó, nó phải được tha thứ. Nhưng khi nó bị ai đó giết, bạn có hàng ngàn lý do để cho rằng kẻ giết người là kẻ tội lỗi nhất trên thế giới này, và bạn thậm chí không muốn nghe bất cứ một điều gì khác.

Vậy thì đâu là lý trí và logic ở đây? Không ở đâu cả. Không hề tồn tại lý trí và logic ở đây. Tất cả hành động của bạn được kiểm soát bởi tiềm thức của bạn; tiềm thức hoạt động dựa trên cảm xúc và điều kiện.

*Bạn thực hiện tất cả những hành vi này trong khi bạn thậm chí không biết là cái gì đang diễn ra. Bạn hành động như người bị thôi miên. Khi bạn được thôi miên, tiềm thức của bạn kiểm soát hành vi của bạn. thôi miên kiểm soát tiềm thức của bạn và tiềm thức của bạn kiểm soát hành vi của bạn.*

3. Bạn không nhận được sự yêu thương mà bạn mong đợi từ cha mình. Bạn luôn cảm thấy thiếu thốn một điều gì đó, trong khi bạn không biết chính xác đó là gì. Tiềm thức của bạn luôn luôn mơ về việc có một người cha yêu thương bạn như cách mà bạn mong muốn. Bạn lớn lên. Bạn muốn lập gia đình. Bạn có nghĩ rằng tiềm thức của bạn cho phép bạn chọn đúng người không? Không hề. Nó thúc đẩy bạn lựa chọn một người lập đầy khoảng trống trong tâm trí bạn do thiếu thốn tình cảm yêu thương của người cha. Vì vậy mà bạn cảm thấy những người đàn ông lớn tuổi rất thu hút bạn. Bạn không biết tại sao, bạn chỉ cảm thấy điều đó. Bạn làm theo mong muốn bên trong của bạn và kết hôn hoặc có quan hệ cá nhân với một người lớn tuổi vì bạn nghĩ rằng bạn yêu anh ta say đắm và anh ta là những gì mà bạn luôn mong đợi. *Nhưng điều này chỉ là do tiềm thức của bạn thôi thúc bạn suy nghĩ như vậy mà thôi, trong khi thực tế hoàn toàn trái ngược.* Những người đàn ông lớn tuổi chỉ muốn lợi dụng bạn một thời gian và sau đó họ vứt bỏ bạn như vứt một món đồ cũ kỹ.

Ngay khi bạn nhìn thấy một gã đứng tuổi mỉm cười với bạn hay chuyện trò với bạn một cách tử tế hoặc giúp bạn một điều gì đó, tiềm thức của bạn làm bạn nghĩ rằng gã là người tốt nhất và là người hợp nhất với bạn, vì nó đã tạo nên hình ảnh của người cha với những tình cảm yêu thương mà bạn đã không bao giờ có được trong đời mình. Đây là ảo tưởng mà tiềm thức tạo ra trong tâm trí bạn cho dù bạn không nhận thức được chuyện gì đang xảy ra. Bạn đưa ra quyết định dựa trên ảo tưởng này. Tuy nhiên, thực tế mà bạn không bao giờ để ý và nhìn thấy là: anh ta quá già, anh ta xấu xí, anh ta quá khôn ngoan và thủ đoạn, anh ta là một diễn viên siêu hạng, trong cuộc đời từng trải của mình, anh ta đã từng chài rất nhiều cô gái khác giống như bạn; anh ta hai mặt và nhẫn tâm, anh ta có thể là một người cha tốt, nhưng anh ta không phải là cha bạn và anh ta không có trách nhiệm làm cha của bạn, ...

Đó là tất cả những điều mà bạn không nhìn thấy. Bạn chỉ nhìn thấy chúng khi đã quá muộn và khi bạn đã đánh mất rất nhiều.

Chính xác thì nó như đứa trẻ tè dầm. Tôi chắc là bạn vẫn nhớ về điều này. Bàng quang đầy nước. Bạn rất cần đi tiểu. Bạn đang phải chịu đựng và đây là điều mà tiềm thức của bạn luôn thấu hiểu, nhưng bạn không hiểu vì bạn đang ngủ. Điều gì sẽ xảy ra sau đó? Tiềm thức biết rằng khi bàng quang đầy, bạn phải đi tiểu. Nhưng do bạn không thể làm việc này vì lý do nào đó, tiềm thức thực hiện một cơ chế giống vậy: Nó tạo ra những gì nó muốn thấy và muốn có. Nó làm cho bạn mơ thấy đang ở trong nhà vệ sinh và đi tiểu (trong khi thực sự bạn đang ở trên giường). *Tiềm thức của bạn làm công việc của nó và làm theo cách tốt nhất có thể.* Nó tạo ra giấc mơ đang ở trong nhà vệ sinh và đi tiểu. Đứa trẻ tội nghiệp còn quá nhỏ để hiểu được sự khác biệt giữa việc thực sự ở trong nhà vệ sinh và việc nằm mơ mình đang ở trong nhà vệ sinh... Nó chỉ nhận ra khi đã quá muộn và chiếc giường đã bị ướt sũng.

Cô gái kia cũng "nghĩ" rằng cô đã tìm thấy người cha của mình và tình cảm yêu thương mà cô thiêu thốn. Nhưng đứa trẻ không hề ở trong nhà vệ sinh, và cô gái cũng không hề tìm thấy cha mình. Tất cả chỉ là những ảo tưởng do tiềm thức ngu ngốc tạo ra. Cả đứa trẻ và cô gái chỉ hiểu ra khi đã quá muộn. Sự khác biệt là, đứa trẻ có thể chỉ bị một vài cái phát vào mông, nhưng với cô gái, cô có thể phải trả giá bằng cả cuộc đời mình. Nếu chúng ta cứ chạy theo ảo tưởng của tiềm thức, chúng ta có thể phạm phải những sai lầm lớn, mà so ra thì việc mất tiền trong forex có thể chỉ là sai lầm nhỏ nhất.

Nếu bạn nhìn lại quá khứ của mình, bạn sẽ thấy rằng bạn đã làm rất nhiều điều dựa trên quyết định của tiềm thức bạn. Không phải lúc nào nó cũng khiến bạn làm những điều sai lầm, tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, đặc biệt khi phải đưa ra những quyết định quan trọng trong đời bạn, nó làm cho bạn đi sai hướng. Tôi đã giải thích tại sao. Bởi vì nó không đưa ra quyết định dựa trên thực tế, lý trí và logic. Nó nhìn sự việc theo cách mà nó thích, không phải theo cách mà sự việc hiện hữu trong thực tế. Nó ngu ngốc, và vì vậy chúng ta cũng sẽ thật là ngu ngốc nếu chúng ta để nó quyết định thay cho mình.

Trở lại với việc giao dịch forex, nếu bạn click vào nút mua/bán của platform mỗi ngày và bạn vẫn đang thua, chính là vì tiềm thức của bạn khiến cho bạn phải nhấp chuột, không phải do kỹ năng trade, do kiến thức hay do hệ thống (chiến lược) của bạn, không phải do các biểu đồ, thị trường hay các chỉ báo, và thậm chí không phải do Chúa trời.

Mọi người đều thích kiếm tiền và trở thành giàu có. Mọi người đều "phải" làm ra tiền để trả các hóa đơn và trang trải chi phí cuộc sống. Đây là những điều mà tiềm thức của chúng ta tin tưởng một cách sâu sắc và mạnh mẽ. Nó có thể giúp chúng ta làm một số việc và tìm kiếm một nguồn thu nhập. Ví dụ, nó thúc đẩy chúng ta google để tìm việc làm hoặc cơ hội kinh doanh và có thể là forex như một tùy chọn. Nhưng nó phải được giới hạn và kiểm soát ở một số giai đoạn, nếu không nó sẽ làm cho mọi thứ rối tung cả lên. Nó thích kiếm tiền và trở nên giàu có. Vì vậy, khi bạn ngồi vào máy tính và xem biểu đồ, nó luôn cố để thuyết phục bạn click vào nút mua / bán, ngay cả khi không có tín hiệu thích hợp nào. Khi bạn nhìn vào biểu đồ, nó làm cho bạn nghĩ rằng bạn đã tìm thấy một tín hiệu tốt. Bạn suy nghĩ một chút, nhưng trong tâm trí của bạn nó đã hình thành nên một biến động giá (theo cách mà tiềm thức muốn) sau tín hiệu đó. Nó tạo ra một xu hướng/viện cảnh đẹp đẽ và mạnh mẽ trong tâm trí bạn, và cuối cùng khiến cho bạn nhấp chuột.

Không chỉ vậy. Khi position đi ngược với bạn, nó làm cho bạn dời hoặc bỏ luôn các lệnh dừng lỗ, một lần nữa thông qua kỹ thuật tương tự (ảo tưởng). Nó làm bạn nhớ lại một số trường hợp thị trường quay đầu sau một lúc. *Nhưng nó quá ngu ngốc khi không nghĩ rằng mặc dù trước đây thị trường có quay đầu như vậy thật, thì vào lúc này, có thể thị trường sẽ không bao giờ lặp lại điều đó nữa* và như vậy tài khoản của bạn sẽ bị thổi bay.

Nghe quen, đúng không?

Sau khi làm bạn thua lỗ, tiềm thức thay đổi các thiết lập của chính nó. Trước đây, nó đã được sử dụng để nghĩ rằng "để kiếm tiền, bạn phải giao dịch càng nhiều càng tốt (tham lam). Nhưng giờ đây khi mà bạn đã thua lỗ, nó nghĩ "để không mất tất cả những gì bạn có, bạn không nên giao dịch nữa (sợ hãi)." Vì vậy, bạn ngừng giao dịch và bạn không dám click vào nút mua / bán nữa. Thậm chí nếu bạn có làm, nó cũng khiến bạn đóng lệnh ngay khi lệnh đi ngược một chút, hoặc ngay khi bạn thu được một lợi nhuận rất nhỏ.

Sau đó nếu bạn thành công với một số lệnh một lần nữa (nếu nó để bạn làm điều đó), nó sẽ khiến bạn nghĩ rằng bạn đã làm chủ được việc giao dịch forex và forex PHẢI theo bạn. Bạn thấy mình là trader vĩ đại nhất của thế giới. Bạn nói về các kỹ năng giao dịch forex của bạn và những thành tựu đạt được với nhiều phần khích. Vì vậy, bạn nghĩ rằng bây giờ là thời điểm OK để chấp nhận rủi ro lớn hơn. Bạn tiến hành và do vậy bạn thổi bay tất cả những gì bạn có, trong một lần trade.

Nghe quen nhỉ. Tôi biết mà.

Nỗi sợ hãi trở lại. Và chu kỳ này sẽ được lặp đi lặp lại, cho đến khi bạn bỏ cuộc.

Giải pháp là gì?

Đây là những gì tôi luôn nói với đệ tử của mình:

1. Tìm hiểu những điều cơ bản và sau đó là tìm một system tốt.
2. Chờ đợi các setup tốt hình thành.
3. Vào lệnh, đặt stop loss, cài take profit và quên nó đi.

Chỉ vậy thôi

(...)

Điều quan trọng là:

Nếu bạn đã từ bỏ forex, bạn cũng sẽ từ bỏ tất cả những thứ khác, và bạn sẽ chẳng đi tới đâu, bởi vì vấn đề không phải ở forex. Mà là ở chính bạn. *Và bạn mang vấn đề của mình tới bất cứ nơi nào bạn đến.* Vui lòng bỏ qua cho tôi nếu tôi thô lỗ. Tôi chỉ nói sự thật. Có thể bạn không thích nó, nhưng thực tế là thực tế. Tôi không ở đây để làm bạn vui vẻ và nói những điều làm bạn vui lòng. Tôi ở đây để, nếu có thể, giúp bạn kiếm được tiền từ forex. Hầu hết mọi người không thích cách nói của tôi, bởi vì tôi không dùng những lời lẽ bọc đường. Mặc dù tôi biết

"sự thật mát lòng", tôi vẫn phải nói. Mặt khác, tôi không thích các tay môi giới chỉ khêu khích khách hàng của họ trade càng nhiều càng tốt. Tôi biết rằng nó sẽ kết thúc với margin call.

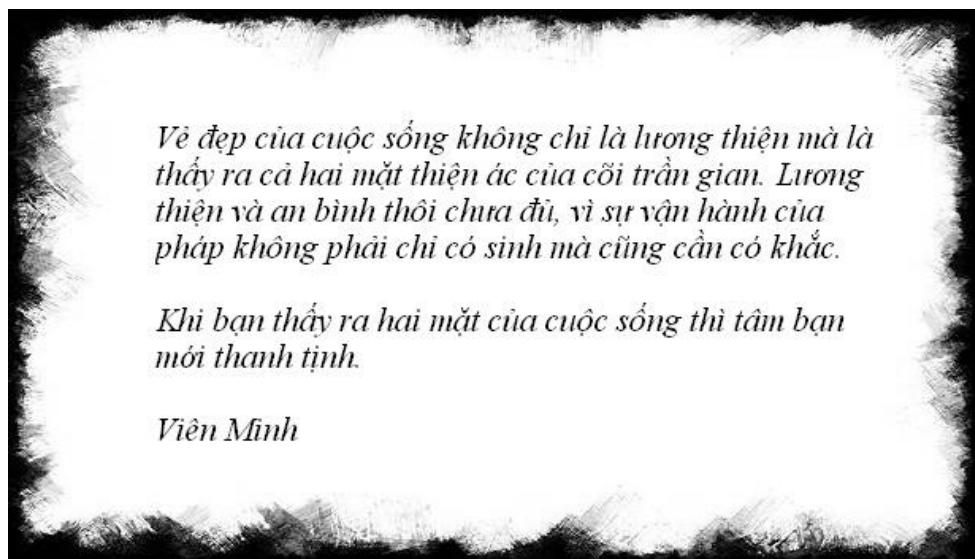
Nếu những điều tôi nói ở trên không làm bạn suy nghĩ, bạn nên hiểu là đã có điều gì đó không ổn. Không phải là không ổn ở những gì tôi nói, mà là không ổn ở chính bạn.

Tin tốt là nếu bạn thành công trong việc giải quyết các vấn đề trong giao dịch forex của mình, thì bạn cũng sẽ thành công trong việc giải quyết các vấn đề khác của bạn, bởi vì để giải quyết các vấn đề của mình trong giao dịch forex, *bạn phải học cách làm chủ tâm trí, kiểm soát cảm xúc và tránh xa những gì tiềm thức của bạn thôi thúc bạn làm*. Bạn sẽ là một người khác khi bạn làm được điều này. Giờ đây, thời điểm này chính là lúc tốt nhất để thực hiện điều đó. Dù tin hay không, bạn có thể thay đổi chính mình ngay từ bây giờ, tại thời điểm này, ngay cả khi bạn đã 90 tuổi.

Một khi quyết định bỏ cuộc thì cũng có thể xem như trò chơi đã kết thúc.

(nguồn dịch: [intermarketanalysisblog.com](http://intermarketanalysisblog.com))

\*\*\*



Viên Minh



## PHẦN 3

# CHIẾM NGHIỆM

---

*“Tâm thức tôi trưởng thành từ nghề trading.” – Vô Vi.*

---

Chiêm nghiệm để đón chiêu giữa phần kiến thức đã học hỏi với các trải nghiệm thực tế để dần phát hiện ra sự thật nằm sau các hiện tượng. Đối với bạn đọc mới làm quen nghề trading thì khá khó khăn bởi bạn có thể chưa nắm bắt ngay được các nguyên lý giao dịch cũng như chưa thấu hiểu các kinh nghiệm của các bậc thầy trong nghề, đặc biệt là yếu tố tâm lý trong trading. Tuy vậy, bạn vẫn có thể chiêm nghiệm sau này khi đã va chạm đủ lâu với thị trường.

Phần này tôi xin biên soạn lại một số kinh nghiệm đắt giá của Jesse Livermore - nhân vật tiêu biểu trong giới đầu cơ và Amos Hostetter - một bậc thầy của các trader thành công. Ngoài ra, tôi cũng biên dịch lại 50 nguyên tắc giao dịch kinh điển của Wall Street và mở rộng so sánh nghề trading với võ thuật để thấy cái “đạo” dùng chung ở hai lãnh vực hoàn toàn khác nhau.

1. Jesse Livermore
2. Amos Hostetter
3. Những nguyên tắc trading kinh điển
4. Trading và võ thuật

## JESSE L. LIVERMORE



*Jesse Livermore (1877 - 1940)* một huyền thoại của giới đầu cơ. Ông vốn phải vật lộn mưu sinh bằng nghề đầu cơ từ nhỏ, thành công và chết cũng cung vì nghề này. Những bước thăng trầm dữ dội trong nghề nghiệp của ông đã kết tinh thành những kinh nghiệm vô cùng sâu sắc và nhiều câu nói trong số đó đã trở thành châm ngôn cho các thế hệ đầu cơ sau này.

Đoạn dưới đây ghi lại vắn tắt cuộc đời Livermore qua những thành công và thất bại trên thị trường (giá trị tiền tệ được qui đổi về năm 2009 có điều chỉnh theo lạm phát):

Livermore sinh ngày 26/07/1877 tại West Acton, Massachusetts.

14 tuổi: Bắt đầu làm việc cho văn phòng môi giới chứng khoán Paine Weber & Co ở Boston, với công việc ghi chép chuyển dữ liệu giá từ băng giấy (điện tín) sang bảng yết giá.

15 tuổi: Giao dịch đầu tiên kiếm được \$69.10 với cổ phiếu Burlington. Tích lũy được khoản tiền \$22,149 từ giao dịch cổ phiếu và hàng hóa tại các đại lý giao dịch “chui”.

16 tuổi: Paine Weber & Co bắt buộc Jesse Livermore phải chấm dứt đầu cơ tại các đại lý “chui” hay phải thôi việc. Ông đã chọn thôi việc.

20 tuổi: Tích lũy được \$221,490 do đầu cơ từ các đại lý giao dịch “chui”.

21 tuổi: Chuyển về New York để giao dịch sàn NYSE thông qua các công ty môi giới hợp pháp. Tài sản giảm xuống còn \$55,372.

22 tuổi: Thua lỗ tất cả do giao dịch không thành công tại sàn NYSE, đổ lỗi tại các giao dịch của mình bị thực hiện chậm. Vay mượn \$11,074 và đến St. Louis để giao dịch qua các đại lý “chui”. Ông quay lại New York với \$55,372, thanh toán khoản vay và giao dịch trở lại trên cả sàn chính thức và qua cả đại lý “chui”.

23 tuổi: Vào đầu ngày, tài sản của Livermore vượt quá 1 triệu đô (\$1,182,950) và vào cuối ngày điền rồ đó, Livermore phá sản. “Máy điện báo đánh bại tôi vì thông tin quá chậm so với thị trường. Sự khác biệt giữa giá in ra và giá thực tế đã làm hại tôi”

24 tuổi: Livermore quay lại các đại lý chui và công ty điện tín với ý định đặt cược và giao dịch trên sàn chứng khoán. Ông trở về giao dịch với vài ngàn đôla và thắng một cách ổn định. Công ty điện tín cố gắng lừa bịp Livermore và bị ông đáp trả đau đớn bằng cách *làm giá* các cổ phiếu thanh khoản thấp trên sàn NYSE và lấy được những khoản tiền lớn từ họ. Sau một năm thành công, Livermore kiếm đủ tiền để mua một xe hơi và theo lối sống sang trọng. Ông quay lại New York lần thứ ba với số vốn thuộc loại khá.

28 tuổi: Kiếm được 5.5 triệu đô từ bán không cổ phiếu dựa vào một linh cảm trước vụ động đất ở San Francisco.

29 tuổi: Thua lỗ \$885,960 do hành động theo sự mách bảo của Ed Harding.

30 tuổi: Livermore bán không trong một vụ sụp đổ thị trường và kiếm được 21 triệu đô (\$21,245,000). Mua một du thuyền và sau đó thua lỗ hơn 4 triệu đô (\$4,249,000) trong giao dịch sợi bông cotton.

30-31 tuổi: Livermore phá vỡ các nguyên tắc giao dịch của mình, nghe theo lời khuyên của một chuyên gia về hàng hóa Percy Thomas. Mọi thứ trở nên tệ hại. Tiếp tục phá vỡ các nguyên tắc của mình – tăng vị thế đang thua lỗ về sợi bông và giảm vị thế đang thắng về ngũ cốc. Bị phá sản. Bỏ New York và đến Chicago, nơi có một công ty giao dịch hiểu được khả năng của ông và cung cấp nguồn tài chính khá hạn hẹp để ông giao dịch. Sau đó, Dan Williamson- chủ một công ty giao dịch tại sàn chứng khoán mới Livermore về New York, giao cho ông nửa triệu đô (\$531,125) để tiếp tục giao dịch. Sau ba tuần giao dịch, Livermore đã kiếm được hai triệu đô (\$2,379,440). Williamson can thiệp vào việc mua bán lấy danh nghĩa của Livermore, nợ nần chồng chất. Livermore bỏ đi.

36 tuổi: Sau nhiều năm thị trường đi ngang, không kiếm được tiền, số nợ của Livermore vượt quá 20 triệu đô (\$20,820,000). Ông tuyên bố phá sản.

37 tuổi: Livermore cầu xin Dan Williamson giúp đỡ. Williamson cho Livermore một cơ hội nhỏ là giao dịch 500 cổ phiếu. Livermore nghiên cứu bảng giá rất kỹ trong sáu tuần trước khi giao dịch – ông cần phải nắm chắc 100% là giao dịch này sẽ có lợi nhuận. Livermore dùng đòn bẩy cao mua cổ phiếu thép Bethlehem Steel ở giá \$98. Thép tăng giá do nhu cầu chiến tranh thế giới lần thứ nhất. Giá tăng cao hơn so với kỳ vọng và ông mua tiếp ở giá \$115. Ngày hôm sau ông bán ở giá \$145. Ông đã đạt được mục đích ban đầu là kiếm được một số vốn tương đối khă.

38 tuổi: Sau nhiều tháng giao dịch thành công, tài khoản của Livermore đã đạt gần 3 triệu đô (\$2,989,030).

38-39 tuổi: Livermore giao dịch hầu như hoàn hảo, mua khi thị trường lên mạnh và bán khi thị trường đảo chiều. Ông kiếm trên 57 triệu đô (\$57,303,000) và đi Palm Beach để nghỉ đông.

40 tuổi: Livermore kiếm thêm 24 triệu đô (\$24,398,999) và thanh toán toàn bộ số nợ từ năm 1914. Ông mua khoản trợ cấp hàng năm trị giá 13 triệu đô (\$13,012,799) để bảo đảm gia đình ông có một thu nhập an toàn ngay cả khi ông bị trắng tay lần nữa. Ông cũng ủy thác tiền bạc cho vợ và con trai.

44-45 tuổi: Edwin Lefèvre phỏng vấn ông cho một loạt bài báo và sau này được biên soạn thành thành quyển sách *Reminiscences of a Stock Operator* mà hiện giờ được xem là sách kinh điển.

46 tuổi: Chuyển về văn phòng được thiết kế riêng ở Hecksher Building, đại lộ số 5. Livermore muốn tránh xa những lời bàn tán và giữ những bí mật trong hoạt động đầu cơ của mình.

48 tuổi: Vào năm 1925, Livermore mua 5 triệu bushel ngũ cốc trong khi thị trường đang tăng điểm và khi thị trường đảo chiều, ông chuyển sang bán không 50 triệu bushel tại đỉnh, kiếm được 118 triệu đô (\$118,970,000).

52 tuổi: Thời điểm vĩ đại nhất trong cuộc đời Livermore. Ông bán không trong cuộc khủng hoảng 1929, kiếm được lợi nhuận khoảng 1.2 tỉ đô (\$1,217,500,000).

56 tuổi: Người ta báo cảnh sát khi Livermore mất tích. Ông trở về nhà ngày hôm sau, bước đi không vững. Ông nói đã nghỉ đêm ở một khách sạn và thức dậy với đầu óc trống rỗng. Khi đọc các tựa đề trên báo chí về sự mất tích của ông và chữa bệnh cho ông, bác sĩ của ông nhận định là ông mất trí nhớ. Livermore phá sản một năm sau đó và mất toàn bộ gia tài và người ta không biết điều này xảy ra như thế nào. Ông không sống thiêu thốn, khoản trợ cấp hàng năm đã giúp ông. Ông và vợ đi thuyền đến châu Âu với hy vọng giúp đầu óc thanh thản tránh khỏi các rắc rối.

62 tuổi: Livermore viết quyển sách *How to Trade in Stocks* cho những người muốn học cách giao dịch cổ phiếu.

63 tuổi: Livermore tự sát bằng súng. Ông đã chịu đựng sự trầm cảm và trong tờ giấy tuyệt mệnh, ông mô tả cuộc đời ông là một thất bại.

(nguồn: trade2win.com)

\* \* \*

**Những chia sẻ tâm huyết của J. Livermore trong quyển “*Reminiscences of a Stock Operator*” của tác giả *Edwin Lefèvre*.**

1. Chỉ có điều mà người ta *thực sự đã làm* trong thị trường chứng khoán mới được tính đến – chứ không phải điều họ nói là họ sẽ làm.
2. Cách duy nhất mà bạn học hỏi thực sự từ thị trường là *hãy đầu tư bằng tiền thật, theo dõi giao dịch của bạn, và nghiên cứu các lỗi lầm...* Mô xé lại các lỗi lầm là rất khó khăn về mặt cảm xúc bởi vì nhà đầu cơ buộc phải nhìn xuyên qua các giao dịch tệ hại và ngớ ngẩn. Và chúng không phải là những ngớ ngẩn đơn giản; chúng là những ngớ ngẩn mất tiền. Bất kỳ ai đã mất tiền do đầu tư kém cỏi sẽ thấy là việc rà soát lại những điều đã xảy ra là khó khăn như thế nào. Xem xét lại một giao dịch thất bại là sự tra tấn tinh thần nhưng cần thiết để cho nó sẽ không tái diễn.
3. Livermore từng bảo con trai: “*Trading thành công luôn là cuộc chiến về cảm xúc đối với nhà đầu cơ, không phải cuộc chiến về sự thông minh.*” Ông biết rằng kẻ thù lớn nhất của ông chính là các cảm xúc của ông.
4. Khi được hỏi về điều gì làm nên một nhà đầu cơ giỏi, ông trả lời “Chúng ta là tổng hợp các kinh nghiệm của chúng ta... Nó là năng khiếu nghề nghiệp, khả năng chịu đựng khi bám sống, khả năng chứng kiến điều đang xảy ra mà không có cảm xúc, khả năng quan sát mà người khác không có, có trí nhớ tốt... Bạn chỉ nên đầu cơ nếu xem nó là công việc trọn thời gian. *Không nghe theo bất kỳ kiểu mách nước nào, dù bắt nguồn từ ai.* Đừng bạn tâm bát đinh hay đáy, đó là trò chơi dại dột. Hãy nắm giữ số mã cổ phiếu trong khả năng kiểm soát. Theo dõi sát nhiều mã cổ phiếu cũng khó khăn như dồn bắt cả bầy mèo. Nhanh chóng chấp nhận sự thua lỗ và đừng chìm đắm vào nó. Hãy học kinh nghiệm từ chúng và chấp nhận sai lầm, cũng như cái chết, là không thể tránh khỏi. Và chỉ ra tay quyết liệt thực sự khi phần lớn các yếu tố đang ủng hộ bạn. Thỉnh thoảng bạn phải giữ tiền mặt 100%, nghỉ ngơi, đi du lịch. Đừng cố gắng tham gia thị trường vào mọi lúc, nó gây nhiều áp lực lên các cảm xúc của bạn.
5. Nhà đầu tư không thành công là người bạn tốt của sự hy vọng và đi đôi với sự tham lam khi tham gia thị trường chứng khoán. Một khi mua vào cổ phiếu, bạn hy vọng mùa xuân đã đến. Hy vọng vào điều tốt nhất và mong muốn tích cực là bản chất tự nhiên của con người. Sự hy vọng là một kỹ năng sinh tồn quan trọng. *Nhưng sự hy vọng, cũng như “họ hàng” của nó trong thị trường chứng khoán là sự ngu dốt, sự tham lam và sự sợ hãi, làm méo mó lý trí.* Hãy xem thị trường chứng khoán chỉ giao dịch bằng các sự kiện, thực tế, lý trí và nó không bao giờ sai. Chỉ có traders sai. Giống như với bàn quay số (roulette), viên bi nhỏ màu đen cho biết kết quả cuối cùng mà không phải sự tham lam, sợ hãi hay hy vọng. Kết quả là khách quan và không bàn cãi. Tôi tin rằng đám đông muốn được dẫn dắt, chỉ dẫn, được bảo làm điều này điều nọ. Họ muốn sự bảo đảm. Họ sẽ luôn di chuyển theo số đông, bầy đàn, nhóm vì họ cần sự an toàn khi ở trong cộng đồng. Họ e ngại đứng một mình với ý kiến trái ngược, như là chú bê đơn độc đứng trên đồng cỏ hoang vắng, hiểm nguy, bị chó sói rình rập.

6. Trước tiên, *đừng lúc nào cũng đầu tư vào thị trường*. Có những lần tôi giữ tiền mặt hoàn toàn, đặc biệt khi không chắc về hướng đi của thị trường và đang chờ xác nhận về chuyển động tiếp theo. Thứ hai, giai đoạn thay đổi của xu hướng chính thường gây thiệt hại cho hầu hết nhà đầu cơ.
7. Đợt giao dịch rướn sức cuối cùng với khối lượng lớn tạo ra một cơ hội tốt để bán hết các danh mục lớn, hàng thanh khoản kém. *Bán khối lượng lớn khi thị trường đang tăng điểm với khối lượng cao sẽ luôn luôn tốt hơn*. Tương tự đối với mua lại hàng sau một cú giảm điểm mạnh và nhanh.
8. ... thị trường thường đi ngược lại những dự đoán của nhà đầu cơ. Khi đó, *năa đầu cơ thành công phải từ bỏ các dự báo của mình và đi theo hành động của thị trường*. Các nhà đầu tư khôn ngoan không bao giờ cãi lại thị trường. Chỉ có ý kiến là thường sai chứ thị trường thì không bao giờ.
9. Qua mọi thời kỳ thì con người về cơ bản hành động giống nhau khi tham gia thị trường, là kết quả của *sự tham lam, sợ hãi, ngu dốt và hy vọng*. Đây là lý do tại sao các mẫu hình lập đi lập lại thường xuyên.
10. Mỗi cổ phiếu giống như một con người: nó có cá tính rất riêng biệt. Xông xáo, dè dặt, dẽ xúc động, dẽ dao động, buồn tẻ, dẫn dắt, duy lý, dẽ đoán hoặc khó đoán. *Tôi thường nghiên cứu cổ phiếu giống như nghiên cứu con người vậy*, và sau một thời gian thì phản ứng của chúng trong một số tình huống nhất định trở nên dễ đoán biết hơn.
11. Tôi tin rằng điều quan trọng là *có kỷ luật để tuân theo các qui tắc của mình*. Nếu không có các qui tắc riêng, rõ ràng và đã được kiểm chứng, nhà đầu cơ không có cơ may để thành công. Tại sao? Bởi vì nó giống như vị tướng không có chiến lược và không có kế hoạch tác chiến.
12. *Nếu bạn mất ăn mất ngủ vì số cổ phiếu đang nắm giữ, bạn đã đi quá xa*. Khi đó, bạn nên bán bớt số cổ phiếu đi, giảm đến mức độ bạn có thể ngủ ngon.
13. *Tôi tin rằng bất kỳ ai đủ thông minh, tinh táo và chịu bỏ ra thời gian cần thiết đều có thể thành công trên Wall Street*. Chỉ cần nhận thức đây là một công việc kinh doanh như các công việc khác, họ sẽ có cơ hội tốt để phát đạt.
14. Hãy ghi nhớ *thị trường được thiết kế để lừa gạt hầu hết mọi người trong hầu hết mọi lúc*.
15. Tôi luôn luôn hiểu rằng tôi không phải là người duy nhất nhận biết *thị trường chứng khoán là mỏ vàng lớn nhất thế giới* đặt ở Manhattan. Một mỏ vàng mở cửa mỗi ngày mời tất cả mọi người vào để khám phá và ra đi với các xe đầy thỏi vàng nếu họ có đủ khả năng- và tôi đã thực hiện được điều đó.

16. Tôi tin rằng *các cảm xúc cơ bản không được kiểm soát là kẻ thù đích thực và chết người của nhà đầu cơ*; sự hy vọng, sợ hãi, tham lam luôn luôn hiện diện, ngồi trên bờ mép của tâm lý, chầu chực ở bên ngoài, chờ nhảy vào để kích hoạt, cày xới trong trò chơi này.
17. Các thuật ngữ *thị trường giá lên, giá xuống (bullish, bearish)* không nằm trong vốn từ của tôi vì tôi tin rằng chúng tạo ra ý nghĩ mang tính cảm xúc về hướng đi của thị trường trong đầu người ta.
18. Tôi không bao giờ cố gắng *dự báo* thị trường. Tôi chỉ cố gắng *phản ứng* với điều mà thị trường mách bảo cho tôi biết thông qua *hành vi* của nó.
19. *Tôi tin rằng không có cổ phiếu tốt hoặc cổ phiếu xấu mà chỉ có cổ phiếu làm ra tiền.* Tương tự, không có hướng giao dịch tốt, mua hay bán, mà chỉ có hướng giao dịch kiếm ra tiền.
20. *Sự tham lam, sợ hãi, thiếu kiên nhẫn và hy vọng* luôn tranh giành để làm chủ tinh thần của nhà đầu cơ.
21. Sự thỏa mãn của tôi luôn đến từ việc đánh bại thị trường giống như khi giải được câu đố. Tiền thắng là phần thưởng nhưng đó không phải lý do chính mà tôi yêu thị trường. Thị trường chứng khoán là thị trường to lớn nhất, nơi có những câu đố phức tạp nhất – và nó cho món lợi lớn nhất... *Tiền không bao giờ thúc đẩy được tôi mà là trò chơi giải các câu đố, đánh bại một thị trường đã từng gây bối rối và làm thất bại bao nhiêu bộ óc vĩ đại nhất trong lịch sử.* Đối với tôi, niềm đam mê, hứng khởi, vui thú là đánh bại trò chơi, một sinh vật bí ẩn, năng động, một câu đố hắc búa đối với mọi người ở Wall Street.
22. Hãy luôn ghi nhớ là bạn có thể thắng trong một cuộc đua ngựa nhưng bạn không thể đánh bại các cuộc đua. *Bạn có thể thắng một cổ phiếu nhưng không thể lúc nào cũng đánh bại Wall Street.* Không ai có thể.
23. Chính xác là tôi đã phạm sai lầm. Giao dịch bông sợi làm cho tôi thua lỗ nhưng tôi cứ giữ nó. Giao dịch ngũ cốc cho tôi lợi nhuận nhưng tôi đã bán hết đi. Trong số tất cả cái sai lầm đầu cơ ngớ ngẩn, ít cái nào nghiêm trọng bằng *trung bình giá* một giao dịch đang thua lỗ. *Hãy luôn luôn bán đi cái làm cho bạn thua lỗ và giữ lại cái đang cho bạn lợi nhuận.*
24. Nếu tôi chỉ có tất cả là 10\$ và chấp nhận rủi ro toàn bộ số tiền đó, tôi đang liều lĩnh hơn nhiều so với chấp nhận rủi ro một triệu đô nhưng vẫn còn một triệu khác để dành.
25. Tôi có những người bạn nhưng *công việc giao dịch của tôi luôn luôn là công việc chỉ của một người.*

26. *Điều đánh bại tôi là khi tôi không có sự chú tâm bám sát vào cuộc chơi của mình* - nghĩa là tham gia thị trường chỉ khi các điều kiện tiên quyết ủng hộ mình. Có những kẻ ngốc ngoài đời làm điều sai lầm mọi lúc, mọi nơi, nhưng cũng có kẻ ngốc Wall Street cho rằng lúc nào cũng cần phải giao dịch.
27. Khi mức vay (margin) đã đạt đến giới hạn, việc đóng tự động các giao dịch của bạn là một loại lệnh cắt lỗ tốt nhất.
28. *Trò chơi dạy tôi về trò chơi.* Và nó không tiếc gì roi vọt cho tôi trong lúc dạy.
29. Nếu ai đó bảo tôi là phương pháp của tôi không hiệu quả, tôi sẽ thử kiểm tra nó để thêm chắc chắn, nhưng *chỉ có một thứ thuyết phục tôi bị sai là sự thua lỗ mất tiền.*
30. *Tôi chỉ đúng khi tôi kiếm được tiền.*
31. *Tôi không bao giờ cho phép sự vui thú xen vào công việc.* Thua lỗ xảy ra là do tôi sai chứ không do tôi đang phung phí sức lực, ăn chơi quá độ. Tôi không cho phép bất kỳ thứ gì lôi kéo tôi ra khỏi sự khỏe mạnh về tinh thần và thể chất.
32. Tôi cho rằng một bước tiến dài trong quá trình học hỏi của tôi khi tôi nhận ra lão Partridge liên tục bảo các khách hàng, “Ô, bạn biết đây là một thị trường trong xu hướng tăng!”, ông ta thực sự muốn bảo họ rằng *đồng tiền lớn nằm trong các chuyển động lớn chứ không nằm trong các dao động đơn lẻ*, có nghĩa là không phải trong việc đọc bảng điện mà trong việc đánh giá tổng thể thị trường và xu hướng của nó.
33. *Thị trường không đánh bại họ. Họ đánh bại chính họ bởi vì họ không thể ngồi im mặc dù họ thông minh.*
34. *Đối với tôi, sẽ là hiểm họa nếu không chú trọng vào xu hướng lớn mà cứ cố nhảy ra nhảy vào.* Không ai có thể bắt được tất cả các dao động. Khi thị trường trong xu hướng tăng, cuộc chơi là mua và nắm giữ cho đến khi bạn tin rằng xu hướng tăng đã đến hồi kết thúc.
35. Hãy nhớ rằng *cổ phiếu không bao giờ có giá quá cao để mua hay quá thấp để bán.*
36. Giả sử ai đó mua vào 100 cổ phiếu và giao dịch bị thua lỗ ngay. Tại sao anh ta tiếp tục nghiên cứu và mua thêm nữa? Anh ta phải ngay lập tức hiểu rằng anh ta *đang sai*, ít nhất là tạm thời.
37. Tôi mua cổ phiếu chính bởi vì nó hội đủ các điều kiện làm tôi tin rằng giá lên. Nhưng bạn thấy rằng nhiều người mang tiếng là thông minh tin rằng giá lên chỉ vì họ đang giữ cổ phiếu. *Tôi không cho phép sự sở hữu cổ phiếu hoặc sự sở hữu trước kia tác động vào suy nghĩ của tôi.* Đó là lý do tại sao tôi muốn nhắc lại là tôi không bao giờ cãi lại thị trường.

38. Rõ ràng điều cần làm là *chỉ mong giá lên trong thị trường tăng giá và mong giá xuống trong thị trường giảm giá.*
39. Dĩ nhiên, nếu một người khôn ngoan và may mắn, anh ta sẽ không mắc lại sai lầm đó lần thứ hai, nhưng anh ta sẽ mắc phải sai lầm bất kỳ trong số hàng chục ngàn họ hàng (anh em, cô chú) của nó.
40. Một vụ thua lỗ không bao giờ làm tôi rối loạn sau khi chấp nhận nó. Tôi quên nó chỉ sau một đêm, *nhưng sai lầm “không chịu cắt lỗ” sẽ là điều hủy hoại cả về tiền bạc lẫn tinh thần.*
41. “Tôi giữ quá nhiều bông sợi đến nỗi tôi không ngủ được vì nghĩ đến nó. Nó làm tôi kiệt sức. Tôi có thể làm gì?”. Người bạn trả lời: “ Hãy bán để giảm xuống mức bạn có thể ngủ ngon (sleeping point)”.
42. Anh ta chịu rủi ro nửa gia tài trong thị trường chứng khoán mà không *cân nhắc* nhiều bằng khi lựa chọn một chiếc xe hơi hạng trung.
43. Thoạt nghe có vẻ dễ dàng khi nói rằng tất cả việc bạn phải làm là theo dõi bảng điện, vẽ ra các mức cản và sẵn sàng giao dịch theo hướng ít cản lực nhất. Nhưng trong thực tế, bạn phải cảnh giác nhiều thứ, mà hầu hết lại là xuất phát từ chính bạn, có nghĩa là *để phòng bản tính con người.*
44. Một nhà đầu cơ phải luôn *chú tâm đến rút tiền ra khỏi thị trường* và không đòi hỏi bảng điện phải theo ý anh ta. *Không bao giờ cãi lại nó hay yêu cầu phải có lý do hay lời giải thích nào.*
45. *Sự sợ hãi* ngăn bạn không kiểm được nhiều tiền như đáng ra bạn nhận được.
46. *Cuộc chơi không thay đổi và bản chất con người cũng vậy.*
47. Sau khi thanh toán hết nợ, tôi *dành riêng một khoản khá lớn cho chi tiêu hàng năm*. Tôi quyết định sẽ không để bị hành hạ, lo lắng và bị âm tài sản lần nào nữa.
48. Giữa các mối nguy hiểm trong đầu cơ, sự xảy ra của điều không mong đợi – ngay cả có thể g là điều không thể chấp nhận - chiếm thứ hạng cao.
49. *Tôi giao dịch dựa vào thông tin riêng và phương pháp riêng của tôi.*
50. Đồng thời, tôi đã nhận ra rằng *bảng điện (tape) là người mách bảo tốt nhất trong tất cả*, là thứ thuyết phục nhất giữa tất cả người bán hàng.
51. *Những kẻ thù chét người* của nhà đầu cơ là: *sự ngu dốt, sự tham lam, sự sợ hãi và sự hy vọng.* Tất cả quyển sách được “tôn sùng” nhất và tất cả các tài liệu qui định của tất

cả các sàn giao dịch trên trái đất đều không thể loại bỏ những điều này ra khỏi con người.

52. Bạn biết rằng một tay cờ bạc chuyên nghiệp *không tìm kiếm* những ván bài mạo hiểm (có thể thắng lớn) mà *cần những đồng tiền chắc chắn*. Dĩ nhiên, những cơ hội mạo hiểm mang lợi nhuận lớn cũng tốt khi *chúng tự đến*.
53. Mọi người phải luôn luôn ghi nhớ các điều cơ bản trong giao dịch cổ phiếu. Khi một cổ phiếu đang tăng giá, *không cần sự giải thích chi tiết* tại sao nó tăng giá. Rõ ràng phải có sự mua vào liên tục để giữ cho cổ phiếu tiếp tục tăng giá.
54. Nhưng nếu sau một đợt tăng dài ổn định, cổ phiếu quay lại và bắt đầu từ từ đi xuống, thỉnh thoảng có *đợt phục hồi nhỏ*, thì rõ ràng hướng ít cản trở nhất đã thay đổi từ hướng lên sang hướng xuống. *Tại sao mọi người đòi hỏi những lời giải thích?*
55. Sau khi lăn lộn nhiều năm ở Wall Street đã từng kiếm được và cũng thua lỗ hàng triệu dollars, tôi muốn bảo bạn điều này: *Không bao giờ sự suy nghĩ mang lại món tiền lớn cho tôi cả. Nó luôn luôn là nhờ sự chờ đợi.*
56. Chỉ có một bên của thị trường và không phải là bên tăng giá hay bên giảm giá mà là *bên đúng*.
57. Khi tôi mong giá xuống và bán ra cổ phiếu thì mỗi lần bán phải ở *nấc giá thấp hơn* so với lần bán trước đó; và ngược lại khi mua vào. Tôi phải mua vào ở các *nấc giá tăng dần*, không mua theo nấc giảm dần.
58. Mẫu hình giá nhắc bạn rằng *mọi chuyển động giá quan trọng chỉ là sự lặp lại tương tự*; rằng ngay khi bạn quen thuộc với biến động trong quá khứ thì bạn có thể đoán trước và hành động một cách đúng đắn để thu được lợi nhuận từ các chuyển động sắp tới.
59. Người ta thường không mong được người khác bảo cho biết thị trường trong *xu hướng* tăng hay giảm. Điều anh ta mong muốn là biết chi tiết mua hay bán cổ phiếu cụ thể nào đó. Anh ta muốn lấy thứ gì đó mà không phải mất gì. Anh ta không muốn làm việc, ngay cả cũng không muốn suy nghĩ.
60. Tôi không bao giờ do dự khi bảo ai đó là tôi *chờ giá lên hay chờ giá xuống*. *Nhưng tôi không bảo người ta mua hay bán bất kỳ cổ phiếu cụ thể nào*. Trong một thị trường có xu hướng giảm, tất cả các cổ phiếu đi xuống và trong thị trường có xu hướng tăng thì tất cả đi lên.
61. Trong nhiều năm, tôi là nạn nhân của sự kết hợp đáng tiếc giữa sự thiếu kinh nghiệm, (tính khí) tuổi trẻ và không đủ vốn.
62. Trong nghề đầu cơ, *sự mơ tưởng không thực tế là tai họa*.

63. *Thông điệp từ bảng điện là như nhau và hoàn toàn đơn giản cho bất kỳ ai chịu khó suy nghĩ.* Nếu anh ta tự đặt các câu hỏi và xem xét các điều kiện thì câu trả lời sẽ tự tìm đến.
64. *Người ta bị đánh bại thường xuyên đến nỗi phải kinh ngạc về sự dai dẳng không chịu học bài học của mình.*
65. Trong một thị trường mà giá chỉ đi ngang trong biên độ hẹp, việc cố gắng đoán hướng đi mạnh tiếp theo sẽ không có ý nghĩa. Điều cần làm là theo dõi thị trường và đọc bảng điện để xác định các mức cản giới hạn mà giá dao động trong đó và *quyết định sẽ không bận tâm cho đến khi giá phá vỡ mức giới hạn về một phía nào đó.*
66. Bạn muốn đánh bạc mù quáng với hy vọng thu được một món lợi lớn hay bạn muốn đầu cơ một cách thông minh và kiếm lợi nhuận tuy ít hơn nhưng có xác suất cao hơn nhiều?
67. *Thị trường luôn luôn trả tiền cho người nào đúng vào đúng thời điểm.*
68. Người ta có thể đánh bại một cổ phiếu hay nhóm cổ phiếu vào một thời gian nhất định, nhưng không ai có thể đánh bại cả thị trường chứng khoán!
69. Tôi phải mất hàng triệu đô la để hiểu rằng một kẻ thù nguy hiểm khác của trader là *dễ bị xúc động trước sự thôi thúc muốn tỏa sáng* khi được tâng bốc một cách khéo léo.
70. Bạn phải *hiểu thấu đáo chính mình* nếu muốn giao dịch tốt trong các thị trường đầu cơ.
71. *Wall Street luôn luôn như vậy, chỉ có các túi tiền là thay đổi.*
72. Khi thị trường đi ngược với bạn, bạn *hy vọng* mọi ngày đây sẽ là ngày cuối cùng như vậy - và bạn sẽ mệt mỏi hơn so với trường hợp bạn không nghe theo sự hy vọng. Và khi thị trường đi theo hướng của bạn, bạn trở nên *sợ hãi* rằng ngày tiếp theo sẽ lấy đi lợi nhuận của bạn và bạn thoát lệnh quá sớm. Một trader thành công phải đấu tranh chống lại hai bản năng sâu kín này.
73. Trải qua suốt thời gian đi theo nghề đầu tư, *tôi thấy rằng món tiền lớn không bao giờ kiếm được trong việc mua đi bán lại.* Nó có được là từ sự chờ đợi.
74. *Thị trường không bao giờ sai, chỉ có quan điểm là sai.*
75. *Trò chơi đầu cơ là trò chơi luôn hấp dẫn nhất trên thế giới.* Nhưng nó không phải trò chơi cho kẻ ngốc, kẻ lười suy nghĩ, kẻ kém cân bằng về cảm xúc, kẻ mạo hiểm muốn làm giàu nhanh.

76. Không được thực hiện giao dịch cho đến khi *chính thị trường xác nhận* nhận định của bạn. *Hãy chậm một chút để bảo đảm nhận định của bạn là đúng.* Nói cách khác, đừng là một trader thiếu kiên nhẫn.
77. Nếu giao dịch thứ nhất của bạn đang thua lỗ, việc thực hiện giao dịch thứ hai là liều lĩnh dại dột. *Không bao giờ được bình quân giá các giao dịch đang thua lỗ.* Hãy khắc ghi điều này vào tâm trí bạn.
78. Hãy nhớ điều này: *Khi bạn đang không làm gì* thì những nhà đầu cơ cảm thấy cần phải giao dịch hàng ngày đang đặt nền móng cho cuộc chơi tiếp theo của bạn. Bạn sẽ thu được lợi nhuận từ các sai lầm của họ.
79. Khi bạn bị yêu cầu nộp tiền bổ sung (margin call), hãy đóng tài khoản lại. Không bao giờ được để tình trạng như vậy, bạn đang bị sai trong thị trường. *Hãy dành tiền cho một ngày khác.*
80. Các trader thành công luôn luôn đi theo hướng ít trở lực nhất. *Hãy đi theo xu hướng. Xu hướng là người bạn.*
81. Một nhà đầu cơ khôn ngoan không bao giờ tranh cãi với bảng điện.
82. *Tôi hoàn toàn tin rằng các mẫu hình vận động của giá được lập lại.* Chúng là các mẫu hình tái diễn với vài biến thể nhỏ xuất hiện hết lần này đến lần khác. Lý do là thị trường được dẫn dắt bởi con người - và bản chất con người thì không bao giờ thay đổi.
83. Khi mua vào, bạn phải xác định một mức giá mục tiêu rõ ràng để bán đi (mức cắt lỗ) nếu thị trường đi ngược lại với bạn. Và bạn phải tuân thủ các qui tắc của mình! *Không bao giờ chịu đựng một giao dịch thua lỗ quá 10% số vốn của bạn.*
84. Tôi luôn luôn đặt *lệnh cắt lỗ trước khi* thực hiện giao dịch.
85. Tôi thấy rõ là trong số hàng triệu người đầu cơ trong thị trường, chỉ một ít người dành toàn bộ thời gian *chú tâm vào nghệ thuật đầu cơ.* Đối với tôi, nó là một công việc trọn thời gian – có lẽ còn hơn là một công việc. Có lẽ nó là một nghề cần năng khiếu trong đó có nhiều người tham gia nhưng chỉ vài người phù hợp để thành công.
86. Các khoản tiền lớn kiếm được trong trading là do ngồi yên và chờ đợi, không phải do suy nghĩ. Hãy đợi cho đến khi tất cả các điều kiện của bạn được đáp ứng trước khi thực hiện giao dịch.

(nguồn: trade2win.com)

\*\*\*

## AMOS HOSTETTER



*Amos Hostetter* (8/27/1902 - 1/30/1977) là người đồng sáng lập công ty Commodities Corporation, ở Princeton, RightPane. Công ty này là một trong những tổ chức trading có tầm ảnh hưởng và thành công nhất kể từ trước đó và được Goldman Sachs mua lại toàn bộ vào năm 1997. Đây là lò đào tạo mà nhiều trader giỏi nhất ngày nay đã từng học hỏi các tuyệt kỹ như Ed Seykota, Michael Marcus, Bruce Kovner, Paul Tudor Jones, Louis Bacon,... Họ là những trader giỏi nhất và thành công nhất trên thế giới mà đã từng được biết.

Amos Hostetter được xem như là người thầy tư vấn thông thái đã truyền đạt sự khôn ngoan và kiến thức của mình cho các trader này giúp họ vươn tới đỉnh cao trong nghề trading.

Sau cái chết đột ngột của ông vì tai nạn ô tô vào năm 1977, ban giám đốc công ty Commodities Corporation đã giao cho một trong số các trader của họ, Morris Markovitz tập hợp và ghi chép lại các nguyên lý vượt thời gian về thị trường và trading của Hostetter.

### NHỮNG NGUY HIỂM TRONG TRADING DO BẢN TÁNH CON NGƯỜI

1. Nỗi sợ hãi – lo sợ về lợi nhuận khiến người ta hành động quá sớm.
2. Sự hy vọng – hy vọng một sự thay đổi các áp lực chống lại mình.
3. Thiếu tự tin vào sự đánh giá của riêng mình.
4. Không bao giờ ngừng suy nghĩ của riêng mình.

5. Một nhà đầu tư không phải trung thành với bên mua hay bên bán. Mỗi quan tâm của anh ta là bên đúng.
6. Sự lười biếng làm cho trader không theo dõi sát sao (thị trường) được.
7. Mang tính cá nhân thì không gắn với sự kiện thực được!
8. Con người tin vào cái làm vừa lòng họ.

## ĐỪNG

1. Đừng hy sinh vị thế bởi các dao động.
2. Đừng kỳ vọng thị trường kết thúc trong ánh hào quang. Hãy canh chừng những cảnh báo.
3. Đừng kỳ vọng bảng điện là người diễn thuyết. Thấy ra điều gì đó không ổn là đủ.
4. Đừng bao giờ cố gắng bán ngay đinh. Đó không phải khôn ngoan. Hãy bán sau một cú đập xuống mà không thấy có sự phục hồi.
5. Đừng tưởng tượng rằng một thị trường đã từng bán ở mức 150 thì phải là rẻ ở mức 130.
6. Đừng đối nghịch với xu hướng thị trường.
7. Đừng tìm kiếm sự sập gãy đột ngột. Hãy tìm kiếm những cảnh báo.
8. Đừng cõi bình quân giá cho vị thế thua lỗ.
9. Đừng bao giờ giữ lại hàng thua lỗ và bán đi hàng có lợi nhuận. Hãy thoát ra với thua lỗ ít nhất và ngồi im để có lợi nhuận lớn hơn.

## ĐÈ NGHỊ

1. Hãy nghe theo kinh nghiệm của bạn. Nghe thường xuyên.
2. Sự quan sát cho những mách bảo tốt nhất. Hãy quan sát hành vi thị trường và kinh nghiệm sẽ chỉ bạn cách kiểm lợi nhuận.
3. Mua vào lúc thị trường đang lên sẽ yên tâm. Điều quan trọng là không phải mua càng rẻ càng tốt hay bán không được giá đinh, mà mua đúng lúc và bán đúng lúc.

4. Hãy nhớ là thị trường không bao giờ quá cao để bắt đầu mua hoặc quá thấp để bắt đầu bán. Hãy để bảng điện chỉ cho bạn khi nào bắt đầu. Sau giao dịch đầu tiên, đừng thực hiện giao dịch thứ hai trừ phi giao dịch trước đã có lãi.
5. Khởi đầu đúng là thỏa thuận tốt trong mọi chuyện làm ăn.
6. Khi điều gì đó xảy ra ngoài kế hoạch của bạn thì phải tận dụng ngay cơ hội đó.
7. Trong một thị trường giá xuống, nếu sự sập giảm xảy ra đột ngột thì chốt lệnh luôn là khôn ngoan.
8. Chỉ bám vào sự kiện có thực và kiểm soát hành động tương ứng.
9. Điều gì có tính bất thường thì ít khi là một yếu tố mong muốn trong tính toán của trader. Nếu một thị trường không hành xử đúng, đừng chạm vào nó.

\*\*\*

## MỘT SỐ NGUYÊN TẮC CHUNG VÀ CHÂM NGÔN THỊ TRƯỜNG

- A. Một qui luật chung rất quan trọng là *Hãy chăm sóc các khoản thua lỗ của bạn và các khoản lợi nhuận của bạn sẽ tự chăm sóc chúng*. Theo cách của Mr. Hostteter thì phải cảm thấy dễ dàng khi từ bỏ vị thế thua lỗ và phải cảm thấy khó khăn mới thoát ra khỏi vị thế đang thắng. Đây vừa là châm ngôn trading vừa là một công cụ quản lý vốn. Một trader cần các lệnh thắng lớn để bù trừ cho các thua lỗ và anh ta sẽ không có được các lệnh thắng lớn nếu không bám lấy xu hướng đến cùng.

Không bao giờ để có bất kỳ phản đối nào khi nhận một thua lỗ nhưng luôn phải có một lý do tốt trước khi bạn cho phép mình chốt lời nhuận.

- B. *Khi nghĩ ngờ, hãy thoát ra*. Đừng chơi đánh bạc. Tuy nhiên, hãy chắc chắn rằng sự nghi ngờ của bạn dựa trên điều gì đó thực tế (yếu tố cơ bản, hành động của thị trường, vv...) và không phải chỉ dựa vào sự lo lắng của bạn về giá cả. Nếu chỉ có mức giá làm cho bạn lo lắng, hãy bám chặt lấy vị thế đang thắng hoặc tệ nhất thì chọn mức cắt lỗ nhạy cảm hơn. Hãy dành cho xu hướng mọi cơ hội có thể để tăng lợi nhuận.
- C. *Tất cả xu hướng chính đều cần thời gian để diễn ra*. Có những lúc mà cách giao dịch tốt nhất là chỉ ngồi yên mà không làm gì cả và để cho sức mạnh của xu hướng đứng sau lưng thực thi cho bạn trong khi những người khác tranh cãi nhau về các tin tức ngày qua ngày. Hãy kiên nhẫn.

D. *Phản ứng gây ngạc nhiên của giá đối với tin tức là một trong những yếu tố dự báo đáng tin cậy nhất.* Phản ứng tăng giá đối với các tin xấu, hoặc ngược lại, có nghĩa là tin tức đã phản ánh vào giá và chuyển động tiếp theo có lẽ sẽ theo hướng khác. Thực sự thì đây là một ví dụ của một nguyên tắc rộng hơn: Khi thị trường không làm điều mà nó “nên” làm thì nó có lẽ sẽ làm điều mà nó “không nên” và làm khá sớm.

(Lưu ý là sự bứt phá giả, dù tăng hay giảm, cũng được gộp vào nguyên tắc chung này. Lấy ví dụ là khi các mức thấp mới (new low) xuất hiện trong một thị trường giá xuống dài hạn, thị trường “nên” đi tiếp với sự yếu ớt – bởi nó là thị trường giá xuống. Nếu thay vì vậy, nó lao lên nhanh chóng thì điều này là bằng chứng chống lại giả thuyết của thị trường giá xuống.)

- E. *Khối lượng, số lượng hợp đồng mở (open interest), các chỉ báo ý kiến, vv... không có nhiều giá trị (theo Mr Hostteter).* Trong khi chúng có thể cung cấp thêm một chút xác nhận cùng với các yếu tố xem xét khác nhưng chúng không phải là bằng chứng tốt nhất và đôi khi sẽ gây bối rối hơn thay vì làm rõ nét ra.
- F. Mr Hostteter là người tin tưởng vào công việc đánh dấu trên các đồ thị giá hàng ngày. Đây là một công việc cần thiết giúp ông có được khả năng cảm nhận thị trường. Tất cả traders biết rằng họ đôi khi có cảm giác mạnh gần như chắc chắn mà một số người cho là trực giác và có lẽ nó đến từ sự kết hợp giữa các dấu hiệu quan trọng đã được học hỏi và hấp thụ nhưng không bao giờ họ tự nhận diện được rõ ràng. Công việc đánh dấu trên đồ thị hàng ngày sẽ cung cấp “đầu vào” quan trọng để sinh ra loại cảm giác này. Nếu một người lắng nghe tin tức trong ngày, anh ta cũng phải chú ý đến điều mà thị trường nghe và cách phản ứng của nó. Sử dụng mắt, tay, giấy, bút trong công việc ghi dấu sẽ giúp hình thành “cảm giác thị trường”, giúp nó từ từ ngấm vào. Lấy ví dụ như nếu có một tin tức tích cực và thị trường đóng cửa cao hơn thì điều này thường đủ để ngăn chặn sự nghi ngờ. Tuy nhiên, nếu giá đóng cửa không thể vượt qua mức giá tuần trước đó thì điều gì được rút ra trong trường hợp tăng giá kém như vậy? Điều này thật đáng nghi ngờ, nhưng một trader không ghi dấu đồ thị thì có thể bỏ lỡ thông tin phản hồi tinh tế này của thị trường.

\*\*\*

## **MỘT SỐ QUAN SÁT VỀ GIAO DỊCH TRÊN THỊ TRƯỜNG HÀNG HÓA TƯƠNG LAI**

Người ta có thể cho rằng giao dịch hàng hóa có lợi nhuận thì cần phải đoán đúng hơn một nửa thời gian. Dĩ nhiên, bắt đầu với một ý tưởng giao dịch đúng đắn là bước đầu quan trọng, nhưng bước tiếp theo mới khó hơn, nghĩa là chuyển đổi ý tưởng này thành lợi nhuận trên tài khoản. Đây là chỗ mà hầu hết bị thất bại. Tôi thấy rất ngạc nhiên là bao nhiêu traders bắt

đầu với một ý tưởng đúng đắn nhưng lại kết thúc không có lợi nhuận, ngay cả khi thị trường đi như kỳ vọng. Bởi họ vi phạm một số nguyên tắc giao dịch cơ bản đã được phổ biến rộng rãi nhưng lại chưa được áp dụng phù hợp.

Để buộc trader phải áp dụng các nguyên tắc trading tốt đối với một vị thế hàng hóa, tôi làm một bảng câu hỏi cần phải trả lời trước khi mở vị thế và đóng vị thế khi đang nắm giữ.

#### Các câu hỏi trước khi mở vị thế:

1. Bạn có nghĩ rằng xu hướng chính đã bắt đầu hay chuẩn bị bắt đầu với loại hàng đang xem xét?
2. Giao dịch dự kiến có thuận theo chiều của xu hướng này không?
3. Bạn có nghĩ rằng chuyển động này sẽ là một chuyển động có giá trị (ít nhất 10% của giá hiện tại) và kéo dài trong khoảng thời gian đáng kể (từ 3 đến 9 tháng)?
4. Bạn đã chọn được điểm cắt lỗ thực sự hay dự tính chưa, mức giá bạn thura nhận sai và chấp nhận lỗ?

(Ở câu này, hãy tóm tắt ý tưởng bạn như sau: *Tôi tin tưởng rằng XAU (ví dụ) bây giờ đang bán ở giá 1390\$ sẽ giảm xuống giá 1300\$ trong 02 tháng. Đồng thời, tôi sẽ dừng lỗ tại 1410\$.*)

5. Có phải chuyển động tiềm năng mà bạn dự kiến sẽ đạt lợi nhuận gấp đôi khoản lỗ phải chịu nếu cắt lỗ?
6. Có phải khoản lỗ bạn phải chịu nếu bị cắt lỗ (tính trên số hợp đồng đang xem xét) ít hơn 25% số vốn của tài khoản giao dịch?

Nếu tất cả câu trả lời là “Có” thì hãy giao dịch. Chỉ một câu trả lời “Không” thì bỏ qua nó.

#### Các câu hỏi trước khi đóng vị thế:

1. Vị thế có đang bị lỗ không?
2. Giá đã đạt đến vùng mục tiêu mà bạn kỳ vọng khi mở vị thế chưa?
3. Bạn đã nắm giữ nó đủ thời gian như đã nêu ở trên chưa?
4. Bạn đã bị thuyết phục rằng xu hướng chính đã thay đổi kể từ khi bạn dự đoán chưa?

Nếu tất cả câu trả lời là “Không” thì bạn *phải* nắm giữ vị thế của mình; nếu câu trả lời cho bất kỳ câu hỏi nào là “Có” thi bạn *có thể* đóng vị thế, nhưng bạn không *bắt buộc* phải làm như vậy.

Bây giờ là vài dòng giải thích cho lý do phía sau các câu hỏi này.

Nếu bạn theo đuổi sự phán khích, hãy nhảy ra nhảy vào liên tục như bạn muốn.

Nhưng tôi giả sử động cơ của bạn là lợi nhuận. Nếu vậy, bạn chỉ nên giao dịch khi tồn tại xu hướng chính và chỉ thuận theo chiều của xu hướng. Không bao giờ bán không để bắt một

nhip lùi trong một thị trường tăng giá hay mua theo một đợt phục hồi trong thị trường xuống giá. Không bao giờ giao dịch trong một thị trường đi ngang không có xu hướng. Hãy hoàn toàn để thị trường ở yên đó cho đến khi bạn cảm nhận có một xu hướng bắt đầu – rồi hãy chơi với xu hướng và điều rất khó làm là ở lại cùng với nó! Đừng vội chốt lãi. Khi một vị thế đã đi đúng hướng, hãy bám thật chắc cho đến khi bạn nghĩ là toàn bộ xu hướng đã đến cuối đường. Đừng suy nghĩ về các chuyển động ở cấp thấp hơn. Thực ra, đừng thèm theo dõi nó sát sao. Chỉ nắm giữ. Nếu khoản *lợi nhuận* 4 điểm giảm xuống còn 2 điểm – đừng hốt hoảng. Hãy để dành sự sợ hãi và hốt hoảng của bạn cho trường hợp vị thế bắt đầu *thua lỗ* 2 xu. Trong trường hợp đó, hãy nhảy ra thật nhanh, càng sớm càng tốt.

Hàng hóa là các thị trường chuyển động nhanh với đòn bẩy (thấp). Vì thế bạn phải quyết định trước là tại mức giá nào bạn sẽ giới hạn khoản lỗ của mình và phải tuân thủ quyết định đó. Cũng vậy, mức “hở sườn” trong bất kỳ giao dịch nào không được vượt qua 25% số vốn trong tài khoản của bạn. Nếu khoản lỗ lớn bằng 50% số vốn của bạn thì rõ ràng là chỉ cần 2 thua lỗ liên tiếp sẽ xóa sổ bạn khỏi công việc kinh doanh này.

Đối với quyết định đóng một giao dịch, bạn cần lưu ý là các nguyên tắc của chúng tôi đã nói rằng bạn “có thể” hành động tùy theo các điều kiện nhất định. Lấy ví dụ như *mục tiêu giá* của bạn có thể đã đạt tới nhưng *mục tiêu về thời gian* thì chưa. Nếu bạn muốn giữ lệnh lâu hơn thì có thể chấp nhận được. Một vị thế đang đi cùng bạn có khuynh hướng tiếp tục đi cùng bạn và các đánh giá ban đầu của bạn về chuyển động này có thể là bảo thủ. Một thua lỗ do giữ lệnh quá lâu trong thị trường không phải là một trong các lỗi thông thường. Thực tế, nắm giữ một vị thế đang có lợi nhuận lâu hơn một chút thì thường sẽ thắng hơn là thua. Rủi ro lớn là khi bạn đóng một vị thế tốt quá sớm. Thέ nên các câu hỏi của phần đóng vị thế ở trên sẽ “khóa” bạn vào vị thế để chờ một khoản lợi nhuận đáng kể hoặc cho đến khi được chứng minh là sai.

(trích từ Amos Hostetter; *A Successful Speculator's Approach to Commodities Trading by Morris Markovitz*)

\*\*\*

## NHỮNG NGUYÊN TẮC TRADING KINH ĐIỂN



50 nguyên tắc giao dịch ngắn gọn dưới đây mang tính chất kinh điển của Wall Street đã được minh chứng qua thời gian được tổng hợp bởi bà Linda Bradford Raschke - một trader nổi tiếng trong quyển *The new market wizards* của Jack D. Schwager.

1. Lập kế hoạch giao dịch. Giao dịch theo kế hoạch.
2. Ghi chép lại các kết quả giao dịch.
3. Giữ thái độ tích cực cho dù thua lỗ thế nào đi nữa .
4. Đừng mang thị trường về nhà.
5. Tiếp tục đặt ra các mục tiêu giao dịch cao hơn.
6. Các trader thành công mua khi tin xấu ra và bán khi tin tốt ra.
7. Các trader thành công không ngại mua cao và bán thấp.
8. Các trader thành công luôn dành khoảng thời gian rõ ràng để nghiên cứu thị trường.
9. Các trader thành công tự tách biệt họ ra khỏi ý kiến của những người khác.

10. Liên tục phấn đấu để đạt được sự kiên nhẫn, kiên trì, kiên quyết và hành động sáng suốt.
11. Hãy giới hạn thua lỗ - dùng lệnh cắt!
12. Không bao giờ hủy lệnh cắt lỗ sau khi đã đặt nó!
13. Đặt lệnh cắt ngay khi mở lệnh mua bán.
14. Không bao giờ nhảy vào thị trường bởi vì bạn lo lắng do chờ đợi.
15. Tránh nhảy ra vào thị trường quá thường xuyên.
16. Thua lỗ chứ không phải lợi nhuận mới làm cho trader bỏ thời gian ra học hỏi. Hãy tận dụng mọi thua lỗ để nâng cao hiểu biết về qui luật vận động của thị trường.
17. Nhiệm vụ khó khăn nhất trong đầu cơ là sự tự chủ chứ không phải là dự đoán. Trading thành công là khó khăn và dễ làm nản lòng. Bạn là yếu tố quan trọng nhất trong phương trình đi đến thành công.
18. Luôn luôn giữ kỷ luật cho mình bằng cách tuân theo một bộ qui tắc đã lập từ trước.
19. Luôn nhớ rằng một thị trường giá xuống sẽ trả về trong một tháng tất cả cái gì mà một thị trường giá lên phải mất ba tháng để tạo dựng.
20. Đừng bao giờ cho phép một giao dịch đang thắng lớn biến thành thua lỗ. Hãy tự thoát ra nếu thị trường di chuyển ngược lại 20% tính từ mức lợi nhuận cao nhất.
21. Bạn phải có một kế hoạch, bạn phải biết kế hoạch của bạn, và bạn phải tuân theo kế hoạch của bạn.
22. Hãy mong chờ và chấp nhận các thua lỗ một cách nhẹ nhàng. Những ai đắm chìm về các thua lỗ luôn luôn bỏ lỡ cơ hội tiếp theo mà có nhiều khả năng mang lại lợi nhuận.
23. Hãy chia tách các khoản lợi nhuận của bạn xuống mức giữa và đừng bao giờ rủi ro chúng hơn 50% một lần nữa trong thị trường.
24. Chìa khóa đôi với trading thành công là *biết chính mình và biết mức chịu đựng của mình*.
25. Sự khác nhau giữa kẻ thắng người thua không phụ thuộc nhiều vào khả năng bẩm sinh mà là sự rèn luyện tính kỷ luật để tránh sai lầm.

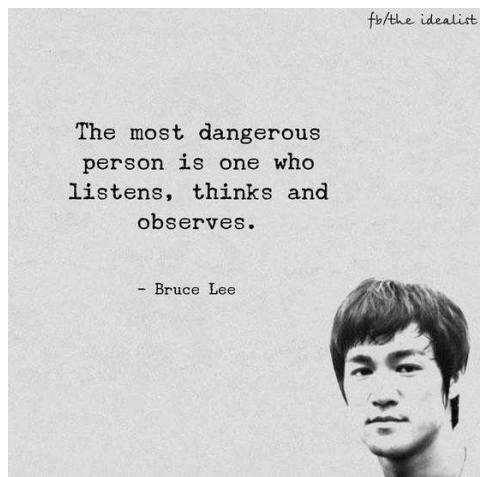
26. Trong trading cũng như trong đấu kiếm, có người sống và kẻ chết.
27. Lời nói có thể là bạc nhưng im lặng là vàng. Trader mà chạm được vàng không nói về thành công của họ.
28. Hãy mơ giấc mơ lớn và suy nghĩ rộng. Rất ít người đặt mục tiêu cao lên. Một người sẽ trở thành thứ mà anh ta nghĩ về nó suốt ngày.
29. Chấp nhận thất bại là một bước tiến đến thành công.
30. Bạn vừa cắt lỗ? Hãy quên nó nhanh chóng. Bạn vừa chốt lời? Hãy quên nó nhanh hơn nữa! *Đừng để cái tôi và lòng tham ngăn che sự suy nghĩ sáng suốt và sự làm việc chăm chỉ.*
31. Con người không thể làm bất kỳ thứ gì về ngày hôm qua. Khi một cánh cửa đóng lại thì cánh cửa khác mở ra. Cơ hội lớn hơn luôn nằm qua cánh cửa mở.
32. Bí mật sâu nhất đối với trader là *hãy làm cho ý muốn của mình phụ thuộc vào ý muốn của thị trường*. Thị trường là sự thật bởi vì nó phản ánh tất cả các lực tác động liên quan đến nó. Chừng nào mà anh ta nhận ra điều này thì anh ta được an toàn, và khi bỏ qua điều này, anh ta sẽ thua lỗ và bất hạnh.
33. Vào lệnh mua bán thì dễ dàng hơn nhiều so với thoát ra khỏi nó.
34. Nếu thị trường không làm điều bạn nghĩ nó sẽ làm, hãy thoát ra.
35. Hãy *nhanh biết* độ lớn của lệnh giao dịch mà bạn có thể kiểm soát cảm xúc của mình. Đừng quá hăng với thị trường mà hãy xử sự với nó nhẹ nhàng bằng cách để cho tài khoản của bạn tăng ổn định hơn là tăng bộc phát.
36. Không bao giờ gia tăng vị thế đang thua.
37. Cảnh giác với mọi cỗ gắng bắt đinh hay đáy.
38. Bạn phải tin vào bản thân và phán đoán của mình nếu bạn muốn mưu sinh bằng nghề này.
39. Trong một thị trường hẹp (thanh khoản kém), sự cố gắng dự đoán chuyển động mạnh tiếp theo - đi lên hay xuống là không có ý nghĩa.
40. Một thua lỗ không bao giờ làm tôi bận tâm sau khi nó xảy ra. Tôi quên ngay nó qua đêm. Nhưng khi sai lầm và không thừa nhận thua lỗ là thứ hủy hoại tinh thần và tiền bạc.

41. Không bao giờ tự nguyện đi khuyên ai khác và không bao giờ khoe khoang chiến thắng của mình.
42. Các sai lầm ngớ ngẩn nhất trong đầu cơ là bán đi cái đang cho lợi nhuận và giữ lại cái đang bị lỗ.
43. Đứng ngoài thị trường cũng là một vị thế.
44. Quan tâm đến *phản ứng của thị trường đối với tin tức* sẽ tốt hơn nhiều so với quan tâm đến bản thân tin tức đó.
45. Nếu bạn không biết mình là ai thì thị trường sẽ là nơi đắt giá để bạn tìm ra nó.
46. Trong thế giới đồng tiền, một thế giới được định hình qua hành vi con người thì không ai có ý niệm mù mờ nhất về cái sẽ xảy ra trong tương lai. Hãy khắc ghi từ này - không ai cả! Bởi thế một người thành công không giao dịch dựa trên các chuyển động được giả sử sẽ xảy ra mà anh ta *phản ứng với cái đang xảy ra*.
47. Ngoại trừ các tình huống bất thường, hãy làm quen với việc *chốt lãi sớm*. Đừng tra tấn chính mình nếu giá tiếp tục chạy mà không có bạn. Các cơ hội không tiếp diễn lâu mà giả sử nếu có thì hãy tự an ủi mình vì có nhiều lần nhờ chốt lệnh sớm mà bảo vệ được lợi nhuận thay vì bị thua lỗ.
48. Khi con tàu bắt đầu chìm, đừng cầu nguyện mà hãy nhảy ra!
49. Hãy để mất quan điểm chứ đừng để mất tiền.
50. Hãy khắc ghi tận xương tủy một bộ nguyên tắc giao dịch mà hiệu quả tốt cho bạn.

(nguồn: tischendorf.com)

\* \* \*

## TRADING VÀ VÕ THUẬT



Bruce Lee (Lý Tiểu Long) đã vận dụng tư tưởng thiền vào võ thuật và sáng tạo ra môn võ Jeet Kune Do (Triết Quyền Đạo) và thật thú vị là chúng rất tương đồng với tinh thần Đạo Trading về thị trường tài chính. Tôi xin "diễn dịch" lại tư tưởng của Bruce Lee dưới đây qua ngôn ngữ trading. (Tham khảo thêm @ Tao of Jeet Kun Do by Bruce Lee)

1. Hãy để tâm rỗng lặng, không hình, không dạng, giống như nước! (*Empty your mind, be formless. shapeless, like water!*)
2. Sự ý thức của cái tôi là một trở ngại lớn nhất cho sự mua bán cùng nhịp với thị trường. (*The consciousness of self is the greatest hindrance to the proper execution of all physical action.*)
3. Nghệ thuật đạt đến đỉnh cao khi không còn bản ngã. Khi bạn không còn quan tâm phải tạo ấn tượng thông qua công việc trading, nghề này mang lại sự tự do thực sự. (*Art reaches its greatest peak when devoid of self-consciousness. Freedom discovers man the moment he loses concern over what impression he is making or about to make.*)
4. Tâm hồn của người nghệ sĩ được thấy rõ qua sự bộc lộ của anh ta. Quá trình giao dịch của một trader cho thấy sự phát triển về tâm thức của anh ta (*An artist's expression is his soul made apparent. Behind every motion, the music of his soul is made visible.*)
5. Hãy tiếp cận trading với mục đích rèn luyện tâm thức. Hãy quên đi thắng và thua, kiêu hãnh và tủi nhục. (*Approach Jeet Kune Do with the idea of mastering the will. Forget about winning and losing; forget about pride and pain.*)
6. Thua lỗ là công cụ để diệt trừ bản ngã. (*Punches and kicks are tools to kill the ego.*)

7. Khi một người không bộc lộ ra được, anh ta không được tự do. Vì thế, anh ta bắt đầu vật lộn và đặt ra các cách thức mang tính phương pháp. Sau đó, anh ta phản ứng bằng các cách thức này chứ không phải phản ứng với cái đang là. (*When one is not expressing himself, he is not free. Thus, he begins to struggle and the struggle breeds methodical routine. Soon, he is doing his methodical routine as response rather than responding to what is.*)

8. Chấp nhận, chối bỏ và kết tội ngăn cản sự hiểu biết. Hãy hòa hợp tâm trí của bạn với của người khác trong hiểu biết và nhạy cảm. Để đọc thị trường, bạn phải ở trạng thái nhận thức không phân biệt hoặc phán xét, không chờ đợi lý do để tranh cãi và hơn hết, đừng bắt đầu từ một kết luận. (*Acceptance, denial and conviction prevent understanding. Let your mind move together with another's in understanding with sensitivity. Then, there is a possibility of real communication. To understand one another, there must be a state of choiceless awareness where there is no sense of comparison or condemnation, no waiting for a further development of discussion in order to agree or disagree. Above all, don't start from a conclusion.*)

9. Để hiểu chính mình, bạn hãy quan sát bản thân trong khi đang tham gia thị trường. (*To know oneself is to study oneself in action with another person.*)

10. Dấu hiệu của sự “nửa mùa” là màu mè, rối rắm. Dấu hiệu của sự hoàn hảo là đơn giản. (*The height of cultivation runs to simplicity. Half-way cultivation runs to ornamentation.*)

11. Thị trường luôn luôn chuyển động, luôn luôn thay đổi. Nếu trader bị dính mắc vào một quan điểm, anh ta sẽ không thể theo kịp biến chuyển của thị trường đang xảy ra. (“*What is*” is constantly moving and constantly changing. If one is anchored to a particular view, one will not be able to follow the swift movement of “*what is*”)

12. Nếu không thường xuyên rèn luyện kiểm soát cảm xúc, trader sẽ dễ mất sáng suốt vào những thời khắc quyết định khi áp lực giao dịch tăng cao. (*If emotional control is not well-learned, critical moments in the fight when the emotional tension is highest will result in loss of skill by the fighter.*)

13. Hiểu về tâm thức mình thông qua trading rất có giá trị không chỉ đối với thành công trong nghề nghiệp mà còn trong cuộc đời. (*Self-knowledge is the basis of Jeet Kune Do because it is effective, not only for the individual's martial art, but also for his life as a human being.*)

14. Một trader phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về bản thân và chấp nhận mọi hậu quả do việc làm của mình gây ra. (*A martial artist has to take responsibility for himself and accept the consequences of his own doing.*)

15. Chính bản ngã kháng cự lại một cách cứng nhắc với những tác động từ bên ngoài và chính cái bản ngã cứng nhắc này làm cho trader không chấp nhận thực tế của thị trường đang diễn ra trước mặt. (*It is the ego that stands rigidly against influences from the outside, and it is this “ego rigidity” that makes it impossible for us to accept everything that confronts us.*)

16. Thị trường không phải đối thủ của tôi vì ‘cái tôi’ không tồn tại. (*Question: What are your thoughts when facing an opponent? Bruce: There is no opponent. Question: Why is that? Bruce: Because the word "I" does not exist.*)

17. Mỗi cá nhân có tính cách khác nhau và cần được huấn luyện theo cách thức khác nhau. Bạn phải tìm kiếm phương pháp giao dịch phù hợp nhất với khả năng của mình và phát triển nó. (*I believe that the only way to teach anyone proper self-defence is to approach each individual personally. Each one of us is different and each one of us should be taught the correct form. By correct form I mean the most useful techniques the person is inclined toward. Find his ability and then develop these techniques.*)

18. Trưởng thành là nhận biết về cái bản chất sâu thẳm trong mình. (*Maturity is the realization of what lies in our innermost selves.*)

19. Trading không nên nhắm đến sự giàu có mà nên là con đường để mở ra các bí mật của cuộc sống. Bạn có thể hiểu thấu người khác chỉ khi nào bạn nhìn thấu chính mình và trading là một bước để hướng đến hiểu biết đó. (*Jeet Kune Do is not to hurt, but is one of the avenues through which life opens its secrets to us. We can see through others only when we can see through ourselves and Jeet Kune Do is a step toward knowing oneself.*)

20. Nếu bạn muốn hiểu sự thật trong trading, bạn phải bỏ đi bằng cấp, kiểu cách, định kiến, sự yêu ghét. Khi đó, tâm trí bạn sẽ ngừng mọi xung đột và dừng lại, bạn sẽ thấy một cách toàn thể và tươi mới. (*If you want to understand the truth in martial arts, to see any opponent clearly, you must throw away the notion of styles or schools, prejudices, likes and dislikes, and so forth. Then, your mind will cease all conflict and come to rest. In this silence, you will see totally and freshly.*)

21. Sử dụng không phương pháp như là một phương pháp, dùng không giới hạn làm giới hạn. (*Using no way as a way, having no limitation as limitation.*)

22. Học hỏi là quan trọng nhưng đừng trở thành nô lệ của nó... Bất kỳ kỹ thuật nào dù hấp dẫn và đáng giá đến đâu cũng trở thành bệnh tật khi tâm trí bị ám ảnh vào nó. (*Learning is important but do not become its slave... Any technique, however worthy and desirable, becomes a disease when the mind is obsessed with it.*)

23. Dù bạn làm bất kỳ công việc gì mà vẫn chưa thư thái được thì bạn chưa đạt đến mức độ nhuần nhuyễn. (*Everything you do, if not in a relaxed state will be done at a lesser level than you are proficient.*)

24. Khi đối diện thị trường, trader chỉ sẵn sàng mà không căng thẳng, chỉ linh hoạt mà không suy nghĩ cũng không mơ màng, không cứng nhắc. Anh ta phải hoàn toàn tĩnh lặng và tỉnh giác, sẵn sàng cho bất cứ điều gì có thể xảy ra. (*Do not be tense, just be ready, not thinking but not dreaming, not being set but being flexible. It is being "wholly" and quietly alive, aware and alert, ready for whatever may come.*)

25. Hãy là chính mình, tin vào bản thân, không sao chép tính cách từ các trader thành công khác. (*Always be yourself, express yourself, have faith in yourself, do not go out and look for a successful personality and duplicate it.*)

26. Không bản ngã, không suy nghĩ, không dính mắc. Hãy hòa nhập với thị trường theo những kỹ thuật đã luyện thuần thực. (*Turn into a doll made of wood: it has no ego, it thinks nothing,*

*it is not grasping or sticky. Let the body and limbs work themselves out in accordance with the discipline they have undergone.)*

27. Đừng bao giờ chủ quan... ngay cả khi bạn lên kế hoạch kỹ lưỡng. (*Never take your eyes off your opponent... even when you bow.*)

28. Đừng giao dịch quá độ; cần phải có lý do thích đáng cho mỗi giao dịch. (*Don't waste motion. Have a purpose in every action of deception, defense or attack.*)

29. Hãy nhớ rằng các giao dịch thành công nhất bao gồm đúng thời điểm, đúng vùng giá và dụng tâm sáng suốt. (*Remember, the whole secret of hard hitting lies in accurate timing, correct placement and mental application.*)

30. Mẫu hình, mẫu nén, loại sóng, vv... chỉ là phương tiện giúp trader tiếp cận thị trường. Khi đã hiểu được thị trường, trader nên bỏ nó đi và dùng vác nó trên lưng. (*Again let me remind you Jeet Kune Do is just a name used, a boat to get one across, and once across it is to be discarded and not to be carried on one's back.*)

31. Không có đường tắt để thành công trong trading. Bạn phải cọ xát với thị trường, lúc thắng lúc thua để tiến về đích. (*The control of our being is not unlike the combination of a safe. One turn of the knob rarely unlocks the safe; each advance and retreat is a step toward one's final achievement.*)

32. Sai lầm to lớn là suy nghĩ về thành công hay thất bại của giao dịch sắp tới. Hãy để nó tự nhiên và công việc của bạn là vào đúng nhịp. (*The great mistake is to anticipate the outcome of the engagement; you ought not to be thinking of whether it ends in victory or defeat. Let nature take its course, and your tools will strike at the right moment.*)

33. Nguyên tắc vàng là không bao giờ xét đoán, phân tích phức tạp nhiều hơn mức cần thiết để đạt kết quả mong muốn... Để đạt cùng một kết quả thì một biện pháp phức tạp sẽ cho sự thỏa mãn và thể hiện được trình độ cao của cá nhân, còn biện pháp đơn giản là dấu hiệu của sự tuyệt vời. (*A golden rule is never to use more complex movements than are necessary to achieve the desired result... To hit a worthy opponent with a complex movement is satisfying and shows one's mastery of technique; to hit the same opponent by a simple movement is a sign of greatness.*)

34. Trading là trò chơi của thời điểm, chiến thuật và sự lừa phỉnh. (*Fighting is a game of timing, tactics and bluff.*)

35. Mỗi thời điểm của thị trường đòi hỏi tâm trí nhạy cảm mà liên tục thay đổi và thích ứng. (*Each moment requires a sensitive mind that is constantly changing and constantly adapting.*)

36. Phần lớn trader ham thích giao dịch quá độ (overtrade) trong khi để hiệu quả thì cần phải kén chọn giao dịch. (*So many fighters put down the failure of an offensive stroke to a lack of speed rather than to the incorrect choice of stroke. The pro knows better.*)

37. Nếu muốn học trading thực sự, hãy giao dịch bằng tài khoản thật (số vốn nhỏ), theo dõi giao dịch và mổ xẻ các sai lầm (J.Livermore). (*If you want to learn to swim jump into the water. On dry land no frame of mind is ever going to help you.*)

38. Khi một người đã chín muồi trong nghệ thuật, anh ta sẽ không câu nệ về hình thức. Người trader sẽ không còn chấp vào định nghĩa, khái niệm, tên gọi... khi đã hiểu bản chất thị trường. (*When one has reached maturity in the art, one will have a formless form. It is like ice dissolving in water. When one has no form, one can be all forms; when one has no style, he can fit in with any style.*)

39. Sự tĩnh lặng trong môi trường tĩnh lặng không thực sự là tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng của trader sẽ được thể hiện khi anh ta đang đối diện trước các biến động của thị trường. (*The stillness in stillness is not the real stillness; only when there is stillness in movement does the universal rhythm manifest.*)

40. Nếu trader tuân theo các phương pháp một cách mù quáng, suy nghĩ của anh ta sẽ trở nên máy móc, phản ứng của anh ta sẽ cứng nhắc. (*The second-hand artist blindly following his sensei or sifu accepts his pattern. As a result, his action is and more importantly, his thinking becomes mechanical. His responses become automatic, according to set patterns, making him narrow and limited.*)

41. Bạn hãy quên đi kiến thức và các lệnh thắng thua để có thể trôi theo dòng chảy của thị trường. (*The knowledge and skills you have achieved are meant to be forgotten so you can float comfortably in emptiness, without obstruction.*)

42. Trader cần linh hoạt để nương theo sóng thị trường chứ không phải thằn kinh thép để chống lại nó. (*Notice that the stiffest tree is most easily cracked, while the bamboo or willow survives by bending with the wind.*)

43. Hãy để thị trường cho thấy nó muốn đi hướng nào và điều chỉnh theo nó chứ không bám lấy kế hoạch giao dịch cứng nhắc. (*The moment is freedom. — I couldn't live by a rigid schedule. I try to live freely from moment to moment, letting things happen and adjusting to them.*)

44. Thị trường đang ở trạng thái nào thì áp dụng chiến thuật giao dịch phù hợp với trạng thái đó. (*Take things as they are. Punch when you have to punch. Kick when you have to kick.*)

45. Rèn luyện tinh thần là bắt buộc trong trading. Các kỹ thuật và phương pháp sẽ vô dụng nếu trader không có tâm lý giao dịch tốt. (*Training for strength and flexibility is a must. You must use it to support your techniques. Techniques alone are no good if you don't support them with strength and flexibility.*)

46. Đối với tôi, điểm đặc biệt của nghệ thuật trading là tính đơn giản của nó. Càng đi gần đến sự thật, càng có ít chiêu thức. (*To me, the extraordinary aspect of martial arts lies in its simplicity. The easy way is also the right way, and martial art is nothing at all special; the closer to the true way of martial arts, the less wastage of expression there is.*)

47. Sự bứt phá (breakout) tương tự như khi năng lượng được tích lũy từ từ dưới mức cản đột nhiên phun trào ra ngoài. (*True hitting may be likened to the snap of a whip—all the energy is slowly concentrated and then suddenly released with a tremendous outpouring of power.*)

48. Đừng chối bỏ phương pháp giao dịch kinh điển đã tồn tại theo thời gian để tạo ra các phương pháp mới và mắc kẹt trong đó. (*Do not deny the classical approach simply as a reaction, for you will have created another pattern and trapped yourself there.*)

49. Nếu ngưng bắt mọi so sánh phân tích, trader sẽ cảm nhận được "cái đang là" của thị trường và khi đó anh ta có được sự bình an. (*Reality is apparent when one ceases to compare. — There is “what is” only when there is no comparison at all, and to live with what is, is to be peaceful.*)

50. Kỹ thuật cao nhất là không có kỹ thuật. Độn thái của trader đến từ độn thái của thị trường. (*The highest technique is to have no technique. My technique is a result of your technique; my movement is a result of your movement.*)

51. Hãy học cách sẵn sàng hành động tại vùng cản quan trọng đến khi bắt được sóng. (*Learn to hold your fire until you can hit your opponent.*)

52. Hãy biết sợ khi người khác tham lam và tham lam khi người khác sợ hãi. Khi một cơ hội xuất hiện, tôi không xông vào nó mà tự nó hút tôi vào. (*When the opponent expands, I contract. When he contracts, I expand. And when there is an opportunity... I do not hit...it hits all by itself.*)

53. Vị trí vào lệnh là tại mức giá mà thị trường sẽ phá vỡ khi nó bắt đầu chạy, chứ không phải vị trí trước khi nó chạy. (*An attack should be aimed at the distance where the opponent will be when he realizes he is being attacked and not at the distance prior to the attack.*)

54. Không suy nghĩ. Hãy cảm nhận. Bạn đừng quá tập trung vào dấu hiệu cục bộ mà bỏ qua sự sống động của toàn bộ thị trường. (*Don't think. FEEL. It's like a finger pointing at the moon. Do not concentrate on the finger, or you will miss all of the heavenly glory!*)

55. Mỗi nguy hiểm của giao dịch demo là không đối diện với vấn đề tâm lý và đôi khi dẫn đến thiếu suy nghĩ. Nếu sự luyện tập bất cẩn trở thành thói quen thì trader sẽ gặp nhiều khó khăn khi giao dịch bằng tài khoản thật. (*The danger of training with the heavy bag is that it doesn't react to one's attack and sometimes there is a tendency to thoughtlessness. One will punch the bag carelessly, and would be vulnerable in a real situation if this became a habit.*)

56. Áp dụng các mẫu hình, mẫu nén mà không có tính linh hoạt, thích nghi thì chỉ trói buộc trader. Sự thật nằm ngoài tất cả chúng. (*Set patterns, incapable of adaptability, of pliability, only offer a better cage. Truth is outside of all patterns.*)

57. Không có kỹ thuật hoàn hảo cho mọi tình huống của thị trường; chỉ có từng đối sách phù hợp cho mỗi tình huống. (*There is no fixed teaching. All I can provide is an appropriate medicine for a particular ailment.*)

58. Làm sao để có phương pháp và hệ thống nào đạt đến được cái đang sống? Có thể có con đường rõ ràng đi tới cái cố định, bất động nhưng không phải đến cái đang sống. Đừng hiểu thị

trường như một thứ bất động rồi nghĩ ra phương pháp để nắm bắt sự sống động của nó. (*How can there be methods and systems to arrive at something that is living? To that which is static, fixed, dead, there can be a way, a definite path, but not to that which is living. Do not reduce reality to a static thing and then invent methods to reach it.*)

59. Kinh nghiệm của ngày hôm qua sẽ trở nên khô cứng vào ngày mai và mọi sự mô tả lại là không chân thực. Hãy chứng kiến sự thật của thị trường khi nó đang xảy ra, không có quá khứ hay tương lai. (*This evening I see something totally new and that newness is experienced by the mind, but tomorrow that experience becomes mechanical if I try to repeat the sensation, the pleasure of it. The description is never real. What is real is seeing the truth instantaneously, because truth has no tomorrow.*)

60. Bởi trader không muốn bị nhiễu loạn trong trạng thái luôn biến động của thị trường, anh ta thiết lập một hệ thống giao dịch, tạo khuôn mẫu hành động cho mình. Sau đó, anh ta bám vào khuôn mẫu đó và xem đó là sự thật của thị trường. (*Because one does not want to be disturbed, to be made uncertain, he establishes a pattern of conduct, of thought, a pattern of relationships to man. He then becomes a slave to the pattern and takes the pattern to be the real thing.*)

61. Traders nên quan tâm nhiều hơn đến sự biến động giá đang diễn ra của thị trường mà không phải là các thông tin, các báo cáo phân tích. Sẽ có nhiều tranh luận phù phiếm về các thông tin, dò xét các báo cáo... nhưng chúng không phải là chính bản thân thị trường. (*I hope martial artists are more interested in the root of martial arts and not the different decorative branches, flowers or leaves. It is futile to argue as to which single leaf, which design of branches or which attractive flower you like; when you understand the root, you understand all its blossoming.*)

62. Trader cảm nhận được biến động giá có thể giao dịch bất kỳ thị trường nào mà không phụ thuộc vào các dạng thông tin của thị trường bởi biến động giá thuộc về bản chất và nó đã mang tính hiệu quả (lý thuyết thị trường hiệu quả). (*Jeet Kune Do favors formlessness so that it can assume all forms and, since it has no style, Jeet Kune Do fits in with all styles. As a result, Jeet Kune Do uses all ways and is bound by none and, likewise, uses any technique or means which serves its end. In this art, efficiency is anything that scores.*)

63. Trước khi tôi nghiên cứu về nghệ thuật price action, nền pin bar (p/b) là p/b, nền outside bar (o/b) là o/b. Sau khi tôi nghiên cứu nó, nền p/b không còn là p/b, nền o/b không còn là o/b. Nay giờ, khi tôi đã hiểu nó, nền p/b chỉ là p/b, nền o/b chỉ là o/b. (*Before I studied the art, a punch to me was just a punch, a kick was just a kick. After I'd studied the art, a punch was no longer a punch, a kick no longer a kick. Now that I understand the art, a punch is just a punch, a kick is just a kick.*)

64. Tấn công tốt là cách phòng thủ tốt nhất. Bám theo xu hướng (trend) đến tận cùng là cách tốt nhất để bảo vệ tài khoản. (*In boxing, it is a correct maxim that a good offense is the best defense. A good offense consists of leads, false moves and counterpunches supported by mobility, pressure and generalship.*)

65. Tôi không nể phục người có kiến thức về hàng trăm kỹ thuật giao dịch khác nhau, nhưng tôi nể người đã luyện tập một kỹ thuật hơn 10,000 giờ. (*I fear not the man who has practiced 10,000 kicks once, but I fear the man who has practiced one kick 10,000 times.*)

66. Thời điểm ra vào thị trường phải được xem xét và rèn luyện dưới góc độ tâm lý hơn là dưới góc độ kiến thức và phân tích. (*Timing has to be felt and mastered as a psychological problem, even more than as a fighting problem.*)

67. Hãy chọn thời khắc ra vào hòa hợp với nhịp điệu thị trường, nó có thể đến từ một cảm giác bất ngờ dưới góc độ tâm lý hay từ vị trí cắt lỗ (stoploss) dưới góc độ kỹ thuật. (*From a psychological point of view, the moment of surprise and, from the physical point of view, the moment of helplessness are the right moments to attack. This is the true conception of tempo—choosing the exact psychological and physical moment of weakness in an opponent.*)

68. Khi quan sát chuyển động của thị trường, hãy hình dung các tình huống khác nhau và biện pháp thích hợp để phản ứng với từng tình huống. (*When performing the movements, always use your imagination. Picture your adversary attacking, and use Jeet Kune-Do techniques in response to this imagined attack.*)

69. Không phải tích lũy thêm mà phải xả bỏ dần. Hãy xả bỏ các kiến thức không cần thiết về thị trường! (*It's not daily increase but daily decrease—hack away the unessentials!*)

70. Thấu hiểu những điều cơ bản và vận dụng chúng như một bậc thầy là bí mật thành công trong trading. (*The mastery of proper fundamentals and their progressive application is the secret of being a great fighter.*)

71. Sự phát triển chiêu thức không được tách rời khỏi các nguyên lý cơ bản. (*The chief consideration in developing form is to make sure that no fundamental, mechanical principles are violated.*)

72. Thời điểm ra vào thị trường chuẩn là bí quyết để gia tăng tài khoản. (*Timing a blow is the secret of powerful hitting.*)

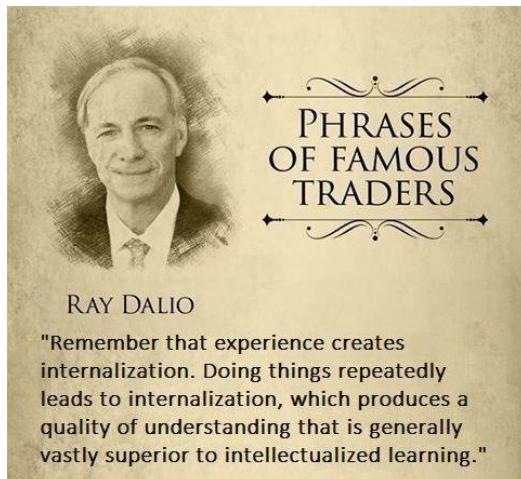
73. Phương pháp càng có nhiều ràng buộc và phức tạp, cơ hội thể hiện tính tự do ban đầu càng ít đi. Các kỹ thuật giao dịch không nên quá máy móc, phức tạp và nhiều ràng buộc. Nếu bám lấy chúng một cách mù quáng, ta sẽ bị trói buộc trong sự hạn chế của chúng. (*The more complicated and restricted the method, the less the opportunity for expression of one's original sense of freedom. Though they play an important role in the early stage, the techniques should not be too mechanical, complex or restrictive. If we cling blindly to them, we shall eventually become bound by their limitations.*)

74. Nếu bạn phân tích quá nhiều về thị trường, bạn sẽ không thể giao dịch. (*If you spend too much time thinking about a thing, you'll never get it done.*)

\*\*\*

*Doc thêm*

## NHÌN VÀO NỖI ĐAU



Đôi khi cuộc sống sẽ giáng xuống đòi bạn những cú đánh đau đớn, nhưng điều đó cũng không hẳn là tồi tệ. Chỉ cần bạn có cách nhìn nhận đúng đắn, mọi kinh nghiệm đều ẩn chứa những cơ may.

Thông điệp trên cũng là lời nhắn nhủ của tỷ phú, chuyên gia tài chính Ray Dalio. Trong một bài đăng trên Facebook, ông viết: “Dù bạn là ai, thì cũng không có cách nào tránh khỏi những đau đớn, tổn thương trong cuộc sống, đặc biệt nếu bạn đang theo đuổi các mục tiêu đầy tham vọng. Có thể bạn không tin nhưng *nhiều nỗi đau mà bạn phải vượt qua sẽ trở thành điểm may mắn nếu bạn tiếp cận nó đúng cách*. Bởi vì khi phải tìm cách giải quyết những rắc rối, bạn sẽ tiến bộ và trưởng thành”.

Chìa khóa thành công, theo Dalio, nằm ở chỗ bạn cần rèn luyện thói quen phân tích tình hình: Nguyên nhân nào đã đem nỗi đau đến với bạn? Ông viết: ““Nếu bạn có thể phát triển khả năng phản xạ nhanh nhạy trước những tổn thương về mặt tinh thần, nó sẽ giúp bạn trở nên mạnh mẽ vô cùng. Mọi sự sai lầm đều đem lại hậu quả. Nhưng khi bạn dám đối mặt, chịu trách nhiệm và tìm cách khắc phục hậu quả, tôi tin rằng sẽ chẳng còn trở ngại nào có thể ngăn bạn gặt hái thành công”.

Đó có thể là một thử thách lớn khi bạn đang chịu đựng những nỗi đau nhưng vẫn phải chiêm nghiệm nó. Do đó, cũng trong bài đăng của mình, vị tỷ phú đã đưa ra những điều nên làm khi bạn đang phải chịu đựng những rắc rối.

“Hầu hết mọi người đều sẽ trải một khoảng thời gian cực kì khó khăn khi những ván đề ập đến. Chúng ta vừa phải kháng cự lại nỗi đau, vừa phải chú ý đến những thứ khác trong cuộc

sóng nên đôi khi sẽ bỏ lỡ những bài học về cách phản ứng lại với thử thách. Nếu bạn có thể phản ứng nhanh nhạy trước các vấn đề gây ra đau khổ thì bạn thật tuyệt. Nhưng còn tuyệt vời hơn nếu chúng ta ghi nhớ nó như là một kinh nghiệm cho những lần thử thách sau này", là một chuyên gia tài chính sở hữu khối lượng tài sản trị giá 19 tỷ USD, Dalio khẳng định mọi thành công của ông đều đến từ kinh nghiệm.

Quỹ đầu tư Bridgewater Associates mà ông thành lập, hiện đang là quỹ đầu tư lớn nhất thế giới, với số tiền lên tới 160 tỷ USD. Mặc dù cực kì thành công trong thời điểm hiện tại, nhưng công việc kinh doanh của Dalio trong những năm đầu không hề suôn sẻ. Dalio ra mắt Bridgewater Associates vào năm 1975 và đã tương đối thành công trong thời kì đầu. Nhưng ông gần như mất hết tất cả tiền bạc vào năm 1982 sau khi đánh giá sai hướng của nền kinh tế toàn cầu.

Chia sẻ về quãng thời gian đầy đen tối đó, Ray Dalio nói: "Lúc đó tôi đã tùng quẫn đến nỗi số tiền hóa đơn cho gia đình 4.000 USD cũng phải vay từ bố". Với một người đang trên đà thành công như Dalio khi ấy, có lẽ đó là điều đau khổ nhất cuộc đời. Nhưng hóa ra ông lại coi đó là một cơ may.

"Tôi hoàn toàn khốn khổ và tuyệt vọng. Nhưng thất bại cũng dạy cho tôi – một kẻ liều lĩnh và táo bạo *phải biết khiêm nhường*. Nó giúp tôi biết lắng nghe những quan điểm khác mình để nhìn nhận vấn đề sâu sắc, toàn diện hơn".

Trải nghiệm đau đớn đó đã khiến Dalio phát triển một chính sách được gọi là "sự minh bạch triệt để", mà ông đã áp dụng tại Bridgewater. Ông nói rằng chính sách này tạo ra một môi trường dân chủ, một nền văn hóa mà trong đó những ý tưởng tốt nhất luôn thắng thế cho dù nó được đưa ra bởi ai.

Như vậy, thất bại đau đớn đã không quật ngã được Ray Dalio mà ngược lại nó giúp ông mạnh mẽ hơn và thành công như ngày hôm nay.

Trên trang cá nhân của mình, Dalio viết: "Những thử thách trong cuộc sống chính là bài kiểm tra hoàn hảo nhất cho sức mạnh của con người. Nếu bạn chưa từng thất bại, bạn cũng sẽ chưa từng đầy bản thân mình đến giới hạn. Và nếu không thúc đẩy giới hạn của mình, bạn sẽ không đạt được mức năng lượng tối đa".

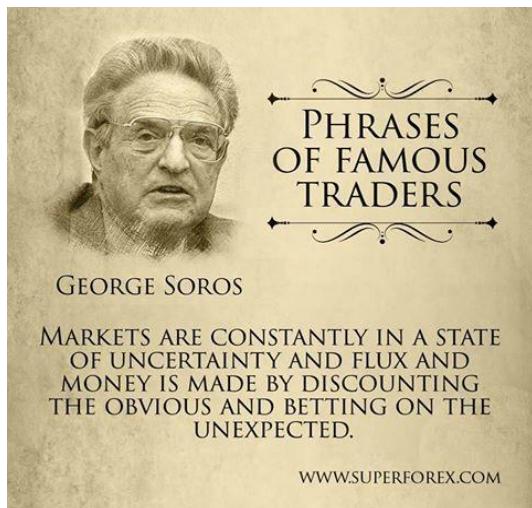
Dalio cũng thừa nhận rằng học cách nếm lấy nỗi đau không phải là điều dễ dàng, nhưng nếu bạn có thể làm được, chắc chắn bạn sẽ thành công, như chính ông từng nhận định: "Nếu bạn chọn thúc đẩy bản thân bằng quá trình vấp ngã đầy đau đớn, bạn sẽ không ngừng tiến bộ, không ngừng hoàn thiện và sớm muộn cũng sẽ trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân".

"Tôi có một nguyên tắc: Nỗi Đau + Nhìn lại = Tiến Bộ. Tôi là bậc thầy tạo ra những sai lầm. Tôi may mắn khi có hai phần ba số sự nghiệp của mình là đúng... Mỗi khi tôi mắc sai lầm - chúng trở thành những sai lầm đau đớn - nhưng qua thời gian tôi nhận ra rằng nhìn lại những sai lầm đó giúp cho tôi thêm kinh nghiệm", Dalio nói với Business Insider.

(nguồn: cafef.vn)

## NGƯỜI ƯA PHẢN BIỆN

(phỏng vấn George Soros)



*Ông mô tả thế nào về phong cách đầu tư riêng của mình?*

Sự riêng biệt của tôi là ở chỗ tôi chẳng có phong cách đầu tư riêng nào cả, hay chính xác hơn, tôi cố gắng thay đổi phong cách của tôi cho phù hợp với hoàn cảnh. Nếu bạn nhìn vào lịch sử của Soros Quantum Fund, nó đã thay đổi tính chất nhiều lần. Trong mười năm đầu tiên, nó hầu như không sử dụng tới những công cụ lớn. Sau đó, đầu tư macro trở thành chủ đạo. Nhưng rồi gần đây, chúng tôi bắt đầu đầu tư vào các tài sản công nghiệp. Tôi có thể tóm lược lại thế này: Tôi không chơi theo một bộ luật nào đặt ra trước cả; tôi tìm kiếm những thay đổi trong luật của trò chơi.

*Ông nói rằng trực giác là thứ quan trọng trong những thành công về đầu tư của mình, vậy chúng ta hãy cùng thảo luận về trực giác. Ông có hàm ý gì khi nói rằng ông sử dụng trực giác như một công cụ đầu tư?*

Tôi làm việc với những giả thiết. Tôi lập ra một luận án về những chuỗi sự kiện được dự đoán trước và rồi so sánh diễn tiến thực sự của những sự kiện đó với luận án của mình; điều đó cho tôi một tiêu chuẩn để đánh giá giả thiết của mình.

Việc này đòi hỏi một chút yếu tố trực giác. Nhưng tôi chắc rằng vai trò của trực giác là cực kì lớn, bởi vì tôi cũng có một nền tảng về lý thuyết. Trong công việc đầu tư của mình, tôi có xu hướng lựa chọn những tình huống phù hợp với nền tảng đó. Tôi cũng cố khám phá ra những điều kiện của sự mất cân bằng. Chúng sẽ tạo ra những dấu hiệu nhất định có thể thúc đẩy tôi hành động. Vì vậy những quyết định của tôi thực ra là được thực hiện dựa trên sự kết hợp giữa lý thuyết và bản năng. Nếu anh thích, anh có thể gọi đó là trực giác cũng được.

*Thông thường thì mọi người nghĩ đến những nhà quản lý tiền nong như những người sở hữu sự kết hợp giữa trí tuệ và khả năng phân tích. Nếu như ông chỉ chia tất cả các kỹ năng ra thành hai dạng đó, thì cái gì sẽ là thế mạnh nổi trội của cá nhân ông, trí tuệ hay khả năng phân tích?*

Tôi nghĩ rằng khả năng phân tích của tôi hơi kém cỏi, nhưng tôi thực sự có một khả năng phản biện rất tốt. Tôi không phải là một nhà phân tích chuyên nghiệp về sự an toàn. Tôi thích tự gọi mình là nhà phân tích về “sự bấp bênh”.

*Đó là một tuyên bố khiêu khích. Ý của ông là gì?*

Tôi thừa nhận rằng tôi có thể sai. Điều này khiến tôi trở nên bất an. Cảm giác bất an sẽ cảnh báo cho tôi, luôn luôn phải sẵn sàng để sửa sai. Tôi làm việc này ở hai mức:

Ở mức trừu tượng, tôi đã biến niềm tin về khả năng sai lầm của tôi trở thành nền tảng của một triết lý sống phức tạp.

Ở mức cá nhân, tôi là một người ưa phản biện, luôn tìm ra những lỗi lầm trong bản thân mình cũng như ở những người khác. Mặc dù hay phản biện như vậy, nhưng tôi cũng khá khoan dung. Tôi không thể thừa nhận lỗi lầm của mình nếu như tôi không tự tha thứ cho bản thân. Với những người khác, mặc sai lầm là nguồn gốc của sự xấu hổ; với tôi, tự thừa nhận sai lầm của mình là xuất phát cho sự tự hào. Một khi chúng ta nhận ra rằng những hiểu biết thiêng hoàn thiện của mình là ước định của con người, không có gì xấu hổ nếu ta sai, chỉ đáng xấu hổ khi nào ta thất bại trong việc sửa chữa những sai lầm của mình thôi.

*Ông có nói về bản thân mình rằng ông thừa nhận những sai lầm của mình nhanh hơn là những người khác. Nghe như có vẻ đó là một đặc điểm của nghề đầu tư. Ông trông đợi mình sẽ thấy điều gì nếu như ông sai?*

Như tôi đã nói với anh trước đây, tôi làm việc với những giả thiết trong đầu tư. Tôi sẽ xem liệu diễn biến thực sự của những sự kiện có tương ứng với những kỳ vọng của tôi hay không. Nếu có gì sai, tôi thừa nhận rằng tôi đã đi sai hướng.

Nhưng đôi khi mọi thứ đi chệch hướng một thời gian ngắn rồi sau đó lại trở về đúng hướng. Làm sao ông biết được đó là trường hợp nào? Chính điều đó mới làm nên tài năng.

Khi có sự trái ngược giữa những kỳ vọng của tôi với diễn biến thực sự của sự kiện, không có nghĩa rằng tôi sẽ bán đồ cổ phiếu của mình đi. Tôi sẽ kiểm tra lại luận án và cố gắng xác định lại xem đã có vấn đề gì không ổn. Tôi có thể điều chỉnh dự án của mình hoặc có thể tìm ra một nhân tố ảnh hưởng khác lạ nào đó vừa mới xuất hiện trong toàn cảnh. Rốt cuộc tôi có thể sẽ lao vào cuộc hơn là quẳng nó đi. Nhưng tôi chắc chắn sẽ không ngồi yên một chỗ và cũng không bỏ qua sự trái ngược đó. Tôi sẽ bắt đầu xem xét lại với đầu óc phản biện. Và nói chung, tôi cũng khá lúu cá trong việc thay đổi luận án của mình cho phù hợp với hoàn cảnh đã thay đổi, mặc dù tôi cũng không hoàn toàn loại bỏ luận án đó.

*Ông cũng có nói về “thú vui đi ngược lại tâm lý đám đông”. Ông mong đợi dấu hiệu nào để xác định rằng liệu đã đến lúc để đi ngược xu thế?*

Là người hay phản biện như vậy, tôi thường xuyên được coi là người đi trái chiều. Nhưng tôi cũng rất thận trọng khi đi ngược lại xu thế đám đông, những lúc đó tôi đứng trước nguy cơ bị đè bẹp. Theo lý thuyết của tôi về “việc tự củng cố bản thân” lúc đầu, nhưng cuối cùng thành ra là “những xu hướng tự chuốc lấy thất bại”, thì xu hướng là khi bạn anh hùng hết đều đi theo một hướng; những người đi theo xu hướng đó sẽ bị thương tại điểm uốn (inflection point), tức là thời điểm mà xu hướng thay đổi. Hầu hết những lần trước đây tôi là người đi theo xu hướng, nhưng lúc nào tôi cũng nhận thức một điều rằng tôi là một thành viên của đám đông và tôi luôn trông chờ điểm uốn.

Một kiến thức chiếm ưu thế bây giờ là “thị trường luôn luôn đúng”. Tôi đứng ở vị thế đối diện. Tôi giả định rằng thị trường luôn luôn sai. Ngay cả khi giả định của tôi thi thoảng mới sai, tôi sử dụng nó như một giả thuyết để làm việc. Nó không dẫn đến việc một người nên đi ngược với xu thế chủ đạo. Ngược lại, hầu hết mọi lúc xu hướng đều chủ đạo, chỉ có thi thoảng có sai lầm được sửa chữa. Chỉ những dịp đó người ta mới nên đi ngược lại xu hướng. Nguyên nhân này dẫn dắt tôi tìm kiếm những kẽ hở (flaw: sai lầm, thiếu sót) trong mọi giả thiết về đầu tư.

Cảm giác bất an của tôi được thoả mãn khi tôi tìm ra kẽ hở đó là gì. Điều đó không làm tôi loại bỏ giả thiết của mình mà ngược lại, tôi có thể tiếp tục cuộc chơi với sự tự tin vững chắc hơn bởi vì tôi biết điều gì sai trong khi thị trường đúng. Tôi đi trước đường cong. Tôi trông chờ những dấu hiệu mách nước cho tôi thấy rằng xu hướng có thể trở nên kiệt quệ. Sau đó tôi sẽ tách khỏi đám đông và tìm một luận án đầu tư khác. Hoặc, nếu tôi nghĩ rằng xu hướng đã bị đẩy đi quá mức, tôi sẽ thử dò theo hướng ngược lại. Hầu hết mọi lần chúng ta sẽ bị trừng phạt nếu đi ngược lại xu hướng. Chỉ ở điểm uốn của xu hướng chúng ta mới được hưởng thưởng.

(nguồn: gocnhinalan.com)

\*\*\*

*Không phải bạn tâm sẽ đi về đâu mà cần  
phải biết rõ đường đi ngay dưới chân mình.*

*Viên Minh*

## LỜI KẾT

Bạn đọc thân mến!

Tôi chỉ là người “góp nhặt cát đá” để biên soạn tài liệu này nên rất mong bạn bỏ qua lỗi hành văn thiếu mạch lạc để cảm nhận tinh thần xuyên suốt của Đạo Trading.

Trading là một nghề hết sức đặc biệt và khắc nghiệt đã đến với mỗi trader chúng ta theo kiểu *thuốc đắng giã tật* vậy! Nếu chúng ta xem thị trường tài chính như một ‘lò rèn’ tinh thần với lòng biết ơn thì quả thật đây là nơi để học hỏi SỰ THẬT VỀ CHÍNH MÌNH với những vị thầy xuất sắc nhất.

Tôi thực sự rất vui khi bạn đọc đến những dòng cuối này bởi bạn đã là đồng đạo của tôi, cùng hiểu biết và đồng cảm với tôi trên con đường đi từ công việc trading để đến mục tiêu khám phá bản thân mình.

Tôi đã bắt đầu với nghề trading và trải nghiệm cùng nó qua bao nhiêu vui buồn ngày tháng, và giờ đây... tôi đang từng bước trở về chính mình. Tâm thức tôi đang dần trưởng thành mỗi ngày. Tôi cũng từng bỏ lỡ quá nhiều thời gian rồi, các bạn à!

**Thầy**

**Thầy**

**Tiếp tục Thầy**

**Chỉ cần Thầy để lại Thầy tiếp**

**Bừng sáng!**

\*\*\*



# PHỤ LỤC

---

*“Tâm thức tôi trưởng thành từ nghề trading.” – Vô Vi.*

---

Phần này bao gồm một số bài đọc hữu ích cho trader theo quan điểm của Đạo Trading:

- Kinh Tứ niệm xứ (Satipatthana sutta)
- Thấy thực tánh pháp (Dhamma)
- Làm việc cùng pháp (Dhamma)
- Thiền siêu việt là "giải pháp sức sống" (Ray Dalio)
- Doanh nhân cần biết tri túc và điểm dừng (Lâm Hoàng Lộc)
- Cần “tĩnh” trong “động” (Phạm Minh Hương)
- Ma vàng

## KINH TỨ NIỆM XỨ

(*Satipatthāna sutta*)



(Bài kinh này là cơ sở cho thiền vipassana được trình bày trong tài liệu này)

Như vậy tôi nghe.

Một thời Thέ Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (Kièm-ma sắt đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thέ Tôn gọi các Tỷ-kheo:

- Nay các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thέ Tôn:

-- Bạch Thέ Tôn.

Thέ Tôn thuyết như sau:

- Nay các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thέ nào là bốn? Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để ché ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để ché ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tinh giác, chánh

niêm đế chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niêm đế chế ngự tham ưu ở đời.

(Quán thân)

Và này các Tỷ-kheo, thê nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân? Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lunge thẳng và an trú chánh niêm trước mặt. Tinh giác, vị áy thở vô; tinh giác, vị áy thở ra. Thở vô dài, vị áy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị áy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị áy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị áy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị áy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị áy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị áy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị áy tập. Nay các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn". Cũng vậy, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị áy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị áy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị áy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị áy tập.

Như vậy, vị áy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị áy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị áy an trú chánh niêm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niêm. Và vị áy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thê được sử dụng như thế nào, vị áy tuệ tri thân như thế áy.

Vị áy sống quán thân trên nội thân; hay vị áy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị áy sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị áy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị áy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị áy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị áy an trú chánh niêm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niêm. Và vị áy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, ném, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị áy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị áy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống

quán tánh diệt tận thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiêu". Nay các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đồ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiêu".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Nay các Tỷ-kheo, như một người đồ tế thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tế giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú

chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Nay các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại... với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rái rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

*(Quán thọ)*

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ? Ngày các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất"; hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Ngày các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

*(Quán tâm)*

Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Ngày các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham"; hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham". Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"; hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân". Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si"; hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si". Hay với tâm thâu nghiệp, tuệ tri: "Tâm được thâu nghiệp". Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn". Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm được quảng đại"; hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không được quảng đại". Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn". Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng". Hay với tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định"; hay với tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định". Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát"; hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: "Tâm không giải thoát".

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Ngày các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

## (Quán pháp)

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp? Ngày các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và ngày các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Ngày các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục"; hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục". Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận"; hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận". Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên"; hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên". Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối"; hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối". Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy. Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi"; hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi". Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Ngày các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.

Lại nữa, ngày các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn. Ngày các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Ngày các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư: "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt". Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Ngày các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Tỷ-kheo tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương... tuệ tri lưỡi... và tuệ tri các vị... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc, tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi? Nay các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi"; hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi". Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Hay Tỷ-kheo nội tâm có trạch pháp giác chi... (như trên)... hay nội tâm có tinh tấn giác chi... (như trên)... hay nội tâm có hỷ giác chi... (như trên)... hay nội tâm có khinh an giác chi... (như trên)... hay nội tâm có định giác chi... (như trên)... hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác chi"; hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có xả giác chi". Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy, và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế? Nay các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như thật tuệ tri: "Đây là Khổ"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt".

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

(Kết luận)

Nay các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bát hoản.

Nay các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bát hoản.

Nay các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bát hoản. Nay các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bát hoản.

Nay các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bát hoản. Nay các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thê Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo áy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thê Tôn.

\*\*\*

## THẤY THỰC TÁNH PHÁP (DHAMMA)

(Lời của một số người “thấy ra” theo sự hướng dẫn của Thiền sư Viên Minh)



Thưa thầy, vừa qua do một duyên khiên con đau khổ, lúc này những lời của thầy cứ trôi về trong trí óc con khiến con an trú trọn vẹn ngay nơi tâm phiền não, con dần dần phát hiện bẩn ngã thật đáng sợ. Trạng thái hỉ lạc khinh an đã ản rồi, hiện tại bây giờ là khổ đau, vậy mà cứ ôm sở đắc, thấy mình đạt được thiền này chứng đắc pháp kia. Khi tánh biết thấy ra con vẫn trọn vẹn với đang là, thì hoắt nhiên trong một sát-na con hòa trong biển rực sáng, đau khổ phiền não liền biến mất chứng minh lời thầy. Đây là thực tánh pháp, là cõi Phật, cõi của 10 phương chư Phật, cũng là thực tánh của vũ trụ. Thực tánh của đất, nước, gió, lửa, hư không... và con kịp nhận ra rằng trong kinh các bậc tiên bối có chứng đắc thật đã miêu tả cảnh định đó không gì so sánh được, nên mượn tạm những thứ đẹp quý báu hữu vi mà ví như lưu ly, xa cù, xích châu, mã não, san hô, hổ phách, trân châu... tất cả chỉ là danh ngôn chứa những ẩn ý của nội tâm sâu thẳm, chứ không có cõi Phật riêng lẻ toàn là những thứ báu như vậy, lúc đó hiển hiện trong con thầy dại đúng quá những văn tự ngôn thuyết rỗng tuếch. Đọc thơ cầu ý, đọc sách cầu minh, chứ không có đức Phật A-di-đà thân tướng cao lớn, trang nghiêm, phóng quang tiếp dẫn như mọi người đã tưởng tượng.

\*\*\*

Sáng sớm khi vừa tỉnh dậy, 5.26 am, hiện thể đột ngộ phơi bày! Một cái tâm trong suốt hồn nhiên tương thông với bao la vô tận. Vạn vật tinh khôi linh động khôn cùng ẩn chứa năng lượng đất trời. Tất cả đều hoàn hảo tương giao, cùng con hòa đồng vẹn toàn trong biển từ vĩnh

hăng tịch tĩnh. Hạnh phúc quá tuyệt vời! Con soạn đồ đi tắm. Hòa mình với dòng nước tinh khôi an lạc, vẫn quang cảnh bao năm quen thuộc cũ càng, thế mà mọi vật chung quanh con lại mới toanh phát sáng. Đến 7 am, trên tay chiếc phone, con gọi Phụng Thương hẹn bạn trưa nay để bắt ở nhà sư huynh Chánh Trí, trạng thái chân đế vỡ tan, đau trong con, nói nghe hay nhìn thấy chỉ là như thị.

Thê là vòng hoa nguyện lực được vút tận hư không, cho kiếp lai sinh chỉ là những nhịp điệu trong ngàn hoang sơ thân thiết, là thi vị muôn đời tĩnh lặng của uyên nguyên tuyệt đối. Và hiện tại, Pháp đến thế nào chỉ là trò chơi trải nghiệm của bốn xứ quy nguyên, là cuộc lữ thuần khiết chưa bao giờ có hon-thua, được-mất.

\*\*\*

Thày ơi chiêu nay với tâm tự nhiên rỗng lặng con thấy được pháp sanh diệt nơi thân con thật là tuyệt vời nó sanh lên nhẹ nhàng và cũng diệt 1 cách nhẹ nhàng. Trong tâm tự nhiên không có 1 chút gì sợ hãi cả tâm hồn nhiên vô cùng. Từ đó con chiêm nghiệm vậy cái chết cũng không đáng sợ lắm vì mỗi phút giây thân này đang sinh diệt đó mà. Con thật lòng kính phục Thày đã chỉ cho chúng con pháp hành thật tuyệt vời làm sao để cho chúng con khám phá rồi từ đó học ra bài học cho chính mình. Con vô cùng cảm ơn Thày rất nhiều lắm. Con sẽ tinh tấn hơn trên con đường tu học của mình.

\*\*\*

Đó là lúc trời rất nắng, biển xanh trong và đẹp lộng lẫy, đó là lúc chỉ có con, biển và trời. Con thích không khí bình lặng ấy, cái bao la vô tận của trời, mây, nước, con người như quá bé nhỏ và tan hòa vào cái bao la tận cùng của đất trời. Khi buông hết tất cả, khi chỉ còn lại cái thân, trời đất, thiên nhiên, vạn vật... thì mình cũng là cùng khắp và cùng khắp cũng là mình. Thế mà đẹp, chao ôi con thích để tâm hồn mình lặng lẽ và rộng mở như thế, rộng mở đến tận cùng của đất trời. Những lúc con trở về với chính mình, nhắm mắt lại con lại mong mình được chết đi, chết đi cái bản ngã, chết đi cái còn cho là mình, của mình, chết để được sống, sống với cái nhìn chân thực mọi thứ đang diễn ra, chết đi để có thể ứng dụng trong mọi sự, chẳng có mình, chẳng phải chịu gì cả, chẳng đau khổ gì cả cũng chẳng hạnh phúc gì cả, chẳng có buộc ràng cũng chẳng có tự do mà bản ngã cho là. Chết đi để được sống, sống trọn vẹn, chân thực với từng khoảnh khắc sống.

\*\*\*

Đây không phải là câu hỏi nữa mà là những lời tri ân của con kính dâng lên Thầy. Con vô cùng xúc động về tấm lòng từ bi của Thầy, thấy con vẫn u mê không hiểu, nên Thầy đã tận tường cặn kẽ chỉ dạy cho con. Nay con đã hiểu rồi Thầy ạ. Những lời chỉ dạy của Thầy như ánh thái dương rực chiểu quét sạch những mảng tăm tối trong tâm hồn con, làm cho tâm trí con bừng sáng tỉnh ngộ như người vừa qua một cơn mê. Ôn khai thị của Thầy con không biết lấy gì để đền đáp, con cảm thấy như mình vừa được hồi sinh trở lại, nhìn thấy mọi sự chung quanh thật là tươi đẹp và đáng yêu và trong lòng dâng lên một niềm an lạc vô vàn. Bây giờ niềm nguyện ước của con là được gặp Thầy để được quỳ dưới chân Thầy nghe Thầy dạy dỗ.

\*\*\*

Sáng nay, lúc con đang đi đườòng, bất chợt con thấy tâm con mở ra như đón nhận tất cả, con không diễn tả được chính xác trạng thái tâm con lúc đó, tự dung con thấy tất cả mọi vạn vật muôn loài bừng sáng và mở rộng ra trước mặt con, con như hòa nhập vào trong tất cả, tất cả mọi vật, muôn loài với con chỉ là một, tất cả đều đang reo vui, con không còn thấy có kẻ thương, người ghét (kể cả những người mà trước đây đã từng làm con cực kỳ đau khổ), cành cây, ngọn cỏ, giọt mưa, tất cả đang cùng nhau hòa một khúc nhạc tuyệt vời, và tất cả đều là người ân của con đang cùng nhau góp sức để giúp con học ra được bài học giác ngộ của mình.

\*\*\*

Hôm qua con gặp một trải nghiệm nhỏ, con xin được trình Sư xem giúp con là con đang thực hành đúng không. Con sau thời thiền chiều, con vào phòng nằm ngã lưng cho thoái mái chút, rồi con lấy điện thoại ra xem, bất giác con thấy mọi hình ảnh rất rõ, âm thanh cũng rõ ràng. Trong con dâng lên một phán khích lạ, là tâm mình nó rộng rãi, rõ ràng chiểu lên từng đồ vật, từng âm thanh. Và con thấy rõ ràng là tâm mình nó vô niêm tự niêm, rõ ràng thường biết, chiểu rõ từng chiếc lá rơi, xe máy qua lại, âm thanh nào phân biệt rõ âm thanh này.

\*\*\*

Đúng vậy thưa thầy, ánh sáng phủ khắp không gian và thời gian, không tìm đâu ra đầu mối quá khứ, hiện tại hay tương lai, kết thúc hay khởi đầu, đườòng như nhu bát động, từ vô thi vô chung mãi mãi vẫn là vậy, đó là thực tánh pháp, không phải quả sở chứng để ôm chấp. Vọng thì thực tánh ẩn, không vọng thì thực tánh hiển bày, từng giây phút mà con thực nghiệm liên tục, trong con thốt nhẹ rằng, thầy dạy đúng quá thầy ơi! Không ai có thể lấy hay bỏ được cái gì, nó không thực mà cũng không hư, trọn vẹn với đang là thì ngay đó, những gì xưa kia Đức Phật nói ra, những văn tự ngôn thuyết mà những bậc cao tăng thạc đức viết lại, những tư tưởng bát nhã ba-la-mật mà ngày nay thầy đang giảng nói nghe không thấy Trời Trời Phật Phật gì cả mà bao nhiêu bộ tạng kinh điển đều gói gọn trong pháp thoại của thầy như nó đang là. Li văn,

li ngôn, tức khắc sẽ thấy liền, biết liền tại đây ngay bây giờ. Không, vô tướng, vô tác, vô cầu, buông hết ý niệm phân biệt năng sở đó ra...

\*\*\*

Cho đến tháng tám năm 2014, do một nhân duyên nào đó mà Viên Hướng tặng con băng giáng của Hòa Thượng tại Châu Âu. Thưa Hòa Thượng, con đã ngồi suốt 6 tiếng đồng hồ để vừa nghe vừa ghi chép say mê. Một niềm an lạc bất ngờ chợt trùm phủ thân tâm như một người vừa vào được Sơ thiền mặc dù con chưa bao giờ tọa thiền cả (...)

Giờ đây, sau khi đã ghi chép tất cả lời chỉ dẫn của Hòa Thượng từ câu Hỏi Đáp số 1 đến câu cuối cùng, con tiếp tục theo dõi mục Thư Thầy Trò 36 của Viên Hướng và Hòa Thượng ơi, thêm lần nữa con đã rúng động rồi khóc ròng như đứa trẻ thơ đã lạc đường quá lâu, nay mới tìm ra lối trở về mái nhà yêu dấu (...)

\*\*\*

Và hôm nay, chiêm nghiệm lại những lời Thầy chỉ dạy, con tự thấy rõ nữa về tâm mình nó vốn sẵn trong lành, định tĩnh, sáng suốt và khi ứng ra thì tuỳ trường hợp mà là thận trọng, chú tâm, quan sát ạ. Khi thư giãn buông xả, tâm về lại trạng thái bình thường, như tấm gương trong vắt, vật qua thì chiếu rõ vật, tiếng thì soi rõ tiếng, gió mát biết rõ ràng không hề làm lẩn ạ. Con bị hiểu lầm về thiền là phải trong trạng thái phi thường nào đó và bị lạc trong định nên không biết đường ra, may là con đã tìm được hướng ra nhờ qua pháp không phương pháp của Thầy ạ. Con không biết nói gì hơn nữa ngoài sự chân thành đảnh lễ tri ân Thầy đã cứu giúp được con.

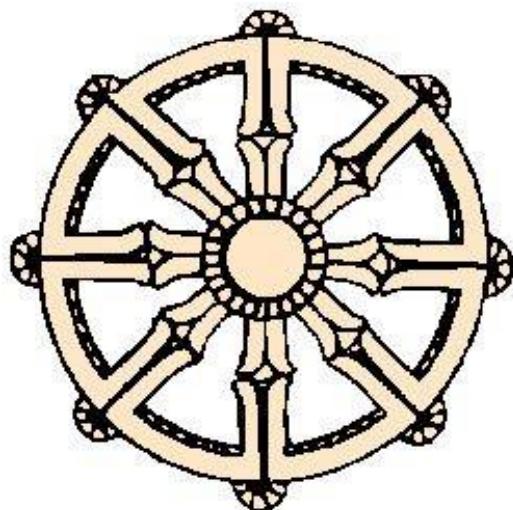
\*\*\*

... và nhiều lời tri ân khác, có thể đọc thêm tại :  
<https://sites.google.com/site/trovethuctaidangla/tri-an-thay>

\*\*\*

## LÀM VIỆC CÙNG PHÁP (DHAMMA)

(Thiền sư Sayadaw U Jotika)



### Công việc

Công việc của chúng ta phải là sự thể hiện khả năng tốt nhất và thái độ tốt nhất của chúng ta.

Công việc của chúng ta chứng tỏ chúng ta là loại người như thế nào. Công việc của bạn cho thấy bạn là ai.

Tại sao tôi lại làm việc? Có nhiều lý do.

Tôi làm một số việc nào đó vì tôi thích làm chúng. Một số trong những việc đó tôi gọi chúng là công việc và một số khác thì tôi gọi chúng là trò chơi hay sở thích. Đối với tôi, không có ranh giới rõ ràng giữa sở thích và công việc. Đọc sách là sở thích của tôi, và nó cũng là công việc. Viết lách là sở thích của tôi và viết lách cũng là công việc. Tôi viết về những điều mà tôi thực sự yêu thích. Tôi bày tỏ những gì tôi thực sự cảm nhận, những gì tôi thực sự tin tưởng và thực hành theo. Vì vậy nó là một sự tự bày tỏ. Nếu chúng ta không thể hiện chính mình trong những việc chúng ta làm, công việc sẽ trở nên rất nhảm chán. Công việc sẽ trở nên nhảm chán nếu chúng ta đơn thuần chỉ làm nó để kiếm tiền .

Khi tôi thực sự thể hiện bản thân trong công việc của mình, tôi cảm thấy hạnh phúc. Tôi có được năng lượng. Tôi cảm thấy thoải mái sau khi làm việc.

Khi bạn làm việc với khả năng và thái độ tốt nhất của bạn, bạn sẽ chẳng mất điều gì cả. Bạn cống hiến bản thân mình một cách tốt nhất và do đó bạn sẽ có được cái tốt nhất. Và bằng cách cho đi cái tốt nhất, bạn sẽ trở thành một con người tốt hơn, đó thực sự là những gì bạn nhận được. *Những gì bạn nhận được là "con người thực của chính mình"*

Bất cứ điều gì bạn làm, bạn làm nó để tự tôn vinh chính mình. Công việc của bạn phải là một cách để thể hiện sự tôn trọng đối với chính bản thân bạn.

Chỉ cần nhìn vào cách bạn làm việc tôi có thể nói lòng tự trọng của bạn nhiều, ít ra sao. Và bạn tôn trọng chính mình nhiều hoặc ít như thế nào.

Nếu bạn lừa đảo, bạn sẽ đánh mất lòng tự trọng. Nếu bạn đánh mất lòng tự trọng, bạn sẽ mất tất cả mọi thứ.

Cuộc sống của chúng ta có nhiều điều bất hạnh, nhưng cái tồi tệ nhất trong số những điều bất hạnh mà chúng ta gặp phải trong đời đó là đánh mất lòng tự trọng.

Nếu bạn không đem hết khả năng của mình ra để làm việc, bạn đang tự làm hổ thẹn chính mình.

## Rèn luyện tinh thần

Công việc của bạn sẽ mang đến cho bạn niềm vui khi nó trở thành một phần của công việc rèn luyện tinh thần của bạn.

Làm việc như một sự rèn luyện tinh thần? Đúng vậy, chúng ta có thể làm được điều đó. *Mọi thứ chúng ta làm đều có thể trở thành sự rèn luyện về mặt tinh thần của chúng ta.*

Công việc là một cơ hội để thể hiện bản chất cao quý của chúng ta. Nó là cơ sở để chúng ta kiểm tra, đánh giá chính mình.

Công việc có thể là một sự rèn luyện về mặt tinh thần

Tennessee Williams nói, "Tôi thực sự sống khi tôi đang làm việc."

Nếu bạn nói được như vậy, bạn đang sống một cuộc sống tuyệt vời.

Chúng ta làm việc nhiều giờ mỗi ngày. Trung bình, con người hiện nay làm việc tối thiểu 10 tiếng một ngày bao gồm bàn bạc về công việc qua điện thoại và đọc các tài liệu liên quan đến công việc.

Nếu chúng ta không tìm thấy ý nghĩa qua những gì chúng ta làm thì cuộc sống của chúng ta sẽ sự lãng phí biết bao.

Nếu chúng ta không trân trọng công việc, chúng ta coi như đang dở sống dở chết.

Làm việc có nghĩa tôi đang làm bất cứ điều gì có giá trị. Làm bất cứ điều gì đem lại sự lợi lạc. Vì vậy, ngay cả hoạt động thiện nguyện cũng là một loại công việc. Nó không phải là việc làm. Nhưng nó là công việc. Việc làm và công việc không phải lúc nào cũng giống nhau. Nếu chúng ta thể hiện bản thân mình trong những gì chúng ta làm, đó chính là công việc của chúng ta. Nếu chúng ta không thể hiện chính mình trong những gì chúng ta làm, đó chỉ là việc làm.

Đó là cách tôi hiểu vấn đề.

Có những điều bạn làm vì đó là nhiệm vụ của bạn phải làm. Ví dụ, các nhân viên an ninh tại sân bay đang làm phận sự khi họ kiểm tra tất cả hành lý và mọi hành khách. Nếu họ làm điều đó với sự tôn trọng đối với hành khách và quan tâm đến sự an toàn của hành khách, đó là công việc của họ. Nếu họ làm điều đó để cho thấy quyền lực của họ, thì đó chỉ là việc làm của họ.

### Ba người thợ xẻ đá

Tôi sẽ cho bạn một câu chuyện về ba người thợ xẻ đá.

Một người đi đến một mỏ đá. Ông nhìn thấy ba người thợ đang xẻ đá. Ông hỏi người thợ thứ nhất, "Anh đang làm gì vậy?"

Người thợ trả lời, "Tôi đang xẻ đá. Công việc thật là mệt, chán và cực nhọc. Làm việc này đối với tôi là một sự bắt buộc. Tôi cần tiền."

Sau đó ông ta hỏi người đàn thợ thứ hai, "Anh đang làm gì vậy?"

Người ấy đáp, "Tôi kiếm sống. Tôi kiếm đủ tiền để nuôi sống gia đình tôi."

Rồi ông ta hỏi người thợ thứ ba, "Anh đang làm gì vậy?"

Người thợ này trả lời, "Tôi đang xây một ngôi đền tráng lệ. Tôi đang làm nên lịch sử."

Tôi là một thành viên của đội xây dựng những ngôi đền đẹp nhất châu lục này và tôi rất tự hào về điều đó. Đá mà tôi xé sẽ được dùng để xây ngôi đền."

Hãy xem sự khác nhau trong cách nhìn của ba người thợ xẻ đá và cảm nhận những gì họ đang làm.

"Không có sự bận rộn thì cũng hệt nhu không đang hiện hữu" (Voltaire)

Bận rộn không có nghĩa là làm cái gì đó để kiếm tiền. Nó có nghĩa là làm điều gì đó mà bạn thích.

Nếu bạn không đang làm điều bạn thích thì bạn không đang hiện hữu

Đó là cách tôi hiểu vấn đề

Nếu bạn muốn cảm thấy mình đang sống, hãy làm cái điều gì đó bạn thích. Khoảnh khắc mà bạn làm điều bạn thích, bạn trở nên sống động.

Và càng chú tâm vào những gì bạn đang làm, bạn càng trở nên sống động hơn.

Vì vậy, yêu thích và chú ý đến là hai yếu tố quan trọng nhất khiến cho bạn cảm thấy mình đang sống.

Điều này cũng áp dụng vào việc thiền tập của bạn nữa. Nó áp dụng cho tất cả mọi thứ bạn làm.

### **Người ta thực sự muốn gì?**

Những người khác nhau sẽ có câu trả lời khác nhau cho câu hỏi này. Bạn hãy tự tìm câu trả lời cho chính mình trước! Đây là câu trả lời của tôi:

Mọi người muốn cảm thấy mình đang sống.

Công việc hay việc làm của bạn?

Uể oải, thiếu hứng thú, chán nản, buồn bực, là những cảm giác làm cho chúng ta cảm thấy mình như chết.

Chúng ta không thích những cảm giác đó. Đặc biệt là những người trẻ tuổi, họ không thích điều đó bởi vì họ phát ra quá nhiều năng lượng.

Chúng ta cố gắng tránh những cảm xúc đó bằng cách cố gắng để mình bận bịu vào một cái gì đó, một cái gì đó đem lại sự thú vị. Thể thao là một. Xem TV. Xem phim kinh dị hoặc phim hài.

Nhưng có những việc tốt hơn mà chúng ta có thể làm. Thảo luận một điều gì đó với một ai đó cũng biết về chủ đề. Học để làm một điều gì đó. Ngắm những con chim, nghiên cứu thiên nhiên, vẽ tranh, chơi nhạc, ca hát, (thay vì nghe một bài hát, hãy hát bài hát đó, hoặc hát theo nó)

Nghiên cứu về một cái gì đó bạn muốn biết. Tôi thấy điều đó rất thú vị.

Và hành thiền

Hành thiền có nghĩa là quan sát các tiến trình của tâm và thân của bạn.

Bạn có quan tâm đến chính mình không? Bạn muốn người khác quan tâm đến bạn, phải không?

Nhưng bạn có quan tâm đến bản thân mình không? Nếu bạn quan tâm đến bản thân mình, hãy chú ý đến những gì đang diễn ra trong tâm và thân của bạn.

*Bạn càng chánh niệm chừng nào, bạn sẽ trở nên sống động hơn chừng ấy. Và tâm của bạn càng trở nên hứng thú hơn. Và vì vậy bạn ngày càng trở nên thú vị hơn.*

Tôi đang nghĩ gì đây? Tôi đang cảm thấy gì trong lúc này? Tôi cảm thấy như thế nào? Cảm thấy tốt? Cảm thấy mệt mỏi?

Có phải tôi đang lo lắng điều gì không?

Hãy thở vào, thở ra và chú ý. Bạn cảm thấy thế nào? Cảm thấy tốt đẹp chứ?

Bạn có thể luôn bận rộn. Hãy chú ý! Đó là cái mà bạn có thể làm bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào.

Khi bạn chú ý, bạn đang sống. Bạn có thể cảm nhận được điều đó. Hãy thử và tự mình khám phá nó.

*Biết tâm của chính mình là một phẩm chất chỉ có con người mới có. Không một loài vật nào có thể làm điều đó. Và biết tâm của chính mình là con đường để trưởng thành, con đường đưa đến tự do và hạnh phúc. Chính là tâm của chúng ta làm cho chúng ta hạnh phúc hoặc đau khổ. Và hầu hết những suy nghĩ của chúng ta là nhà tù của chúng ta.*

Ai đó nói, "Nếu bạn biết tâm của bạn, bạn không sẽ không còn phó mặc mọi sự cho nó tự định đoạt."

Điều này có nghĩa nếu bạn không biết tâm mình, bạn đang gặp rắc rối to.

Hiểu biết những gì bạn đang làm và lý do tại sao bạn đang làm việc đó, tạo cho bạn sự thỏa mãn.

Làm một điều gì đó bạn yêu thích và làm nó theo cách tốt nhất mà bạn có thể, làm nó một cách khéo léo sẽ làm cho bạn cảm thấy mình đang sống.

Làm những gì bạn thích với sự toàn tâm toàn ý, sử dụng thân và tâm của bạn một cách trọn vẹn là cách duy nhất để làm cho bạn cảm thấy, "Ô! Tôi đang sống!"

Ai đó nói, "Sống mà không có sự thích thú trong công việc là địa ngục."

Không muốn làm bất cứ điều gì, không muốn biết bất cứ điều gì, không quan tâm đến bất cứ điều gì và không có sự phát triển (tinh thần) là địa ngục trần gian.

*Chánh niệm là cách tốt nhất để phát triển tất cả các khả năng của bạn, tất cả tiềm năng của bạn. Nếu bạn muốn khám phá khả năng sáng tạo bạn xem nó như thế nào, trước tiên bạn phải học để chánh niệm. Hãy chú ý đến những gì bạn đang suy nghĩ. Hãy làm những gì bạn đang làm với sự chú tâm hoàn toàn. Điều đó sẽ giúp bạn phát triển mọi tiềm năng khác. Việc ấy hết sức đơn giản.*

\*\*\*

## THIỀN SIÊU VIỆT LÀ "GIẢI PHÁP SỨC SỐNG"



Thiền siêu việt (Transcendental Meditation) là kỹ thuật thiền luyện trí não làm tâm trí lắng đọng tới tầng sâu nhất, sâu hơn tiềm thức, nơi nguồn gốc sinh ra cả tiềm thức của con người nhằm phát huy toàn bộ tiềm năng của não. Bên cạnh đó, vì bộ não và cơ thể có mối liên hệ mật thiết với nhau nên trong quá trình tâm trí tĩnh lặng, lắng xuống tầng sâu hơn và khi đạt đến trạng thái tĩnh lặng nhất thì cơ thể đạt tới trạng thái nghỉ ngơi sâu.

Theo các chứng minh y học, khi cơ thể đạt tới trạng thái nghỉ ngơi sâu, hệ thần kinh tự động xua đi những gì là yếu tố ngoại bang xâm nhập vào cơ thể mà không phù hợp cho cơ thể, cho dù chúng đã tích tụ lâu và sâu trong cơ thể, do vậy hệ thần kinh được trong sạch, cơ thể được khỏe mạnh.

Người sáng lập công ty đầu tư Bridgewater Associates, một trong những quỹ đầu tư lớn nhất thế giới, Ray Dalio chia sẻ trên trang facebook cá nhân: "Thiền siêu việt góp phần quan trọng cho sự thành công của tôi. Đó chính là món quà tuyệt vời nhất dành cho bất kỳ ai. Trong những người thầy giảng dạy về Thiền Siêu Việt mà tôi từng biết thì có lẽ Bob Roth là người mà tôi nguõng mộ nhất. Tôi thực sự rất vui và hạnh phúc khi ông ấy viết lên cuốn sách "Strength in Stillness" vô cùng ngắn gọn, dễ hiểu về kỹ thuật thiền này. Bên cạnh đó, những lợi ích khoa

học cùng những câu chuyện về con người người thực mà thiền siêu việt đã góp phần làm thay đổi cuộc họ cũng được đề cập tới. Đó chính là "sức mạnh trong tĩnh lặng".

Trong cuốn sách "Principles" của vị tỉ phú này, ông đã tiết lộ rằng ông học được cách thiền siêu việt sau khi những nghiên cứu về thiền siêu việt của Beatles nổi tiếng ở Ấn Độ vào năm 1968. Chính điều ấy đã giúp ông suy nghĩ một cách rõ ràng và sáng tạo hơn về kỹ thuật này.

"Thiền siêu việt chắc chắn là món quà tuyệt vời nhất mà tôi có thể chia sẻ với bất cứ ai. Nó giúp mọi thứ chảy trôi chậm hơn để tôi có thể hành động bình tĩnh. Thậm chí, ngay cả khi bạn đối mặt với những hỗn loạn, giống như một ninja trong cuộc chiến đường phố vậy. Tôi khuyên bạn nên sử dụng cuốn sách này cho những người không thiền. Và tôi cũng khuyên các bạn nên thiền để có thể thưởng thức cuộc sống và truyền nó cho những người bạn của mình để họ cảm thấy tốt hơn trong cuộc sống", Dailo cho biết thêm.

Roth - tác giả của cuốn sách, giám đốc điều hành của tổ chức phi lợi nhuận của Quỹ David Lynch, trong cuộc trò truyện với David Brancaccio và các biên tập viên cấp cao của Marketplace Morning Report đã đưa ra nhận định rằng thiền siêu việt có khả năng "đánh thức các trung tâm sáng tạo trong não bộ". Nó giúp bạn "nhìn nhận được mọi thứ và đưa ra được những quyết định đúng đắn nhất".

Đồng thời tác giả của cuốn sách cũng khẳng định thêm: "Thiền siêu việt thực sự quan trọng đối với vị tỉ phú Ray Dalio. Trên thực tế, ông đã chia sẻ kỹ thuật thiền này tới 700 nhân viên của Bridgewater Associates.

Bạn có thể tưởng tượng để có thể hình dung rõ hơn về điều này: Trong một đại dương, sóng trên mặt xô cực mạnh, nhưng dưới lòng đại dương lại vô cùng im lặng. Tâm trí chúng ta cũng vậy, và dĩ nhiên trong chúng ta ai cũng mong muốn cân bằng bên trong.

Roth cũng chia sẻ thêm rằng thiền chính là cách tiếp cận sự bình tĩnh nội tâm của bạn: "Sâu thẳm trong tâm trí của bạn vốn dĩ tĩnh lặng. Và qua thiền siêu việt, bạn sẽ học được kỹ thuật để có thể ổn định và cân bằng tâm trí. Bằng giọng nói, hoặc một âm thanh từ người dẫn thiền, kỹ thuật này sẽ phát huy hiệu quả gần như ngay lập tức".

(\*Ray Dalio - nhà sáng lập Bridgewater Associates quản lý hơn 160 tỉ USD)

(nguồn: cafef.vn)

\*\*\*

## DOANH NHÂN CẦN BIẾT TRI TÚC VÀ ĐIỂM DỪNG

(Lâm Hoàng Lộc, nguyên Tổng giám đốc Ngân hàng ACB, chủ tịch Hội đồng quản trị VPBank, chủ tịch Công ty Chứng khoán Kim Eng)



*Nhân duyên nào chú trở thành Phật tử?*

- Cư sĩ Lâm Hoàng Lộc (LHL): Nếu nói nhân duyên thì đúng là nhiều đời, nhiều kiếp. Còn trong hiện tại, tôi biết đến đạo Phật là nhờ mẹ của tôi. Lúc còn nhỏ, tôi vẫn thường đi chùa cùng mẹ vào mỗi đêm. Lúc đầu, tôi chỉ biết đi chùa để cầu nguyện nhưng sau đó tôi bắt đầu tìm hiểu và nghiên cứu giáo lý của đạo Phật bằng cách nghe giảng và tự đọc sách. Sau một thời gian đi chùa, tôi bắt đầu quy y năm 11 tuổi với pháp danh là Minh Huệ.

*Với công việc kinh doanh rát bận rộn, chú đã nuôi dưỡng đời sống tâm linh của mình hàng ngày như thế nào?*

- LHL: Hiện giờ, tôi đã về hưu nhưng nếu nói khi còn là doanh nhân thì thật ra tôi không bận rộn lắm. Vì bất cứ lúc nào tôi cũng luôn dành thời gian cho gia đình và thời gian đọc sách Phật học. Nói chung dù bận gấp mấy thì cũng phải dành thời gian cho chính mình.

*Chú có thực tập thiền không? Nếu có, hoa trái của sự thực tập thiền đã giúp cho doanh nhân kết quả gì trong hoạt động kinh doanh?*

- LHL: Trước đây, tôi có thực tập thiền theo Hòa thượng Thích Thanh Từ rồi sau đó là thiền sư Thích Nhất Hạnh. Thiền giúp cho tâm chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn, refresh lại đời sống của mình. Nếu nói cho đúng, khi thiền quán, ta sẽ định tâm lại, theo dõi hơi thở, thực

hành những điều này đem lại lợi lạc rất lớn, giúp ta cảm thấy khinh an hơn, vui hơn. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, ta cũng có thể thiền được hết. Thiền không phải chỉ có ngồi thiền mà đi, đứng, nằm, ngồi cũng có thể thiền. Vì lúc đó ta có sự tư duy, sống trong sự tỉnh thức, làm chủ được thân, khẩu, ý của bản thân. Tư duy mới thấy được Tứ thánh đế, Bát chánh đạo, mới thấy được con đường giải thoát. Đó mới chính là cốt lõi của thiền.

Người doanh nhân biết thực tập thiền sẽ đem lại kết quả rất lớn. Một khi đã làm trong kinh doanh thì không thể nào thua dù biết rằng thương trường là chiến trường. Tuy nhiên, đã lao vào thì phải có điểm dừng. Vì danh vọng và tiền tài, nhiều người đã phải cạnh tranh nhau đến mức độ một mất một còn. Mà điều đó xuất phát là cũng từ lòng tham. Ta hợp tác là phải hướng đến sự bền vững, gắn bó lâu dài, để làm sao cả đôi bên cùng có lợi thì đó là sự cạnh tranh lành mạnh. Hơn nữa, doanh nhân cũng cần nên biết đủ túc tri túc, phải có điểm dừng thì mới có thể thành công được.

*Trong kho tàng giáo lý đạo Phật, chú tâm đặc nhất điều gì?*

- LHL: Đối với tinh thần giáo lý đạo Phật, tôi đều tâm đặc hết tất cả những lời Phật dạy, đặc biệt là nguyên lý duyên khởi rất thâm sâu, trong khi các tôn giáo khác chưa nói được rõ ráo về điều này. Chính điều đó đã tạo nên sự khác biệt rất lớn giữa đạo Phật với các tôn giáo khác. Sâu sắc nhất là nguyên lý này.

*Chú đã áp dụng triết lý Phật giáo vào văn hóa kinh doanh như thế nào?*

- LHL: Bất cứ lúc nào chúng ta cũng phải nghĩ đến sự vô thường và vô ngã. Nếu không nghĩ đến hai điều này thì cái tham và dục vọng trong ta rất lớn. Cho nên cần phải biết dừng lại, phải có điểm dừng. Trong kinh doanh cũng vậy, cũng cần phải thấu triệt nhân quả. Nếu ngược lại sẽ đem lại kết quả xấu cho người làm kinh doanh. Nếu danh vọng càng cao thì nên biết rằng ta đang bắt đầu thua rồi đây. Sống cần phải có sự cảnh giác và nên biết đến sự tri túc.

*Theo chú, đời sống tâm linh đóng vai trò như thế nào đối với doanh nhân trăm công ngàn việc và suốt ngày chỉ đối diện với những con số?*

- LHL: Tôi cũng khẳng định rằng tôi không hề trăm công ngàn việc. Nếu thấy điều kiện bắt phải làm nhiều quá là tôi... buông! Doanh nhân không nên quá lu bu để rồi quên mất đi chính mình, vì khi đó ta sẽ thiếu trí tuệ, không còn sáng suốt nữa. Nói tóm lại, làm kinh doanh nên dành một khoảng thời gian cho mình để trở về với chính mình, dừng để mọi thứ lôi cuốn. Đó chính là đời sống tâm linh của một doanh nhân đấy! Bên cạnh đó, người làm kinh doanh luôn luôn phải nghĩ đến nhân - quả, đến Bát chánh đạo thì mới được. Đời sống tâm linh không thể thiếu đối với doanh nhân.

*Đã là doanh nhân chắc chắn phải có sự cạnh tranh, làm giàu, còn trong giáo lý Phật Đà thì không có mặt của sự cạnh tranh. Vậy theo chú, hai điều này có mâu thuẫn gì với nhau không a?*

- LHL: Nếu hiểu cạnh tranh theo chiều hướng tốt hơn thì được. Còn cạnh tranh mà đạp người khác để mình đi lên thì không nên. Tùy theo khái niệm mà mình định nghĩa cạnh tranh là như thế nào? Nếu cạnh tranh để tốt hơn thì Phật không cấm. Phật cũng không cấm Phật tử

làm giàu, quan trọng là mình phải có góc tâm linh trong đời sống, trở về với chính mình, kiểm soát (control) lại mình.

*Thương trường là chiến trường, vậy doanh nhân thành đạt phải “tĩnh trong động” như thế nào để cân bằng giữa hai chữ Tiền và Tâm?*

- LHL: Đồng tiền vốn không có tội lỗi, chủ yếu là do tâm mình mà ra. Nếu ta kiêm được bằng sự sáng tạo, bằng công sức, bằng sự hiểu quy luật nhân – quả thì tốt, đó là đồng tiền thanh tịnh. Giữa tiền và tâm không có sự nghịch lý, cái chính là đồng tiền đó có được là do tâm mình có vọng động hay không thôi.

*Trong các chương trình từ thiện cũng như hỗ trợ công tác Phật sự, chú đã dành một nguồn kinh phí của mình để hỗ trợ cho Tăng Ni sinh. Vậy chú có nhận định như thế nào trong hoạt động này?*

- LHL: Tôi rất quan tâm đến lĩnh vực giáo dục và y tế. Trong các hoạt động từ thiện của mình, tôi cũng chú trọng đến hai mảng này. Việc ủng hộ cho quý Thầy, Sư cô trẻ hiện là Tăng Ni sinh tại trường Phật học, tôi cũng chỉ mới thực hiện trong năm nay thôi. TT. Thích Nhật Từ là vị rất thường hay kêu gọi ủng hộ cho Tăng Ni trẻ, và tôi thấy việc kêu gọi này hoàn toàn đúng. Tăng Ni trẻ là rường cột để có thể dẫn dắt đến các vùng sâu, vùng xa, do đó trên con đường hoằng pháp, nếu vị nào có những phương án phát triển về lĩnh vực giáo dục và y tế thì cứ liên lạc, tôi sẽ nghiên cứu và hỗ trợ. Tuổi trẻ luôn cần có sự nhiệt huyết và dấn thân.

*Chú có lời nhắn gì đến quý Thầy, Sư cô hiện là Tăng Ni sinh tại các trường Phật học không ạ?*

- LHL: Vào năm 2012, đối với các hoạt động từ thiện, tôi sẽ dành ra 1 tỷ cho hoạt động này bao gồm cả những trường hợp hỗ trợ cho Tăng Ni sinh, ngân sách dành riêng cho chư Tăng Ni tôi vẫn giữ nguyên. Tôi chỉ mong một điều rằng quý Thầy, Sư cô trẻ hãy cứ cố gắng học, học để nắm vững Phật pháp, học để thương cuộc đời hơn, học để giác ngộ, giải thoát và đồng thời đến các vùng sâu, vùng xa hướng dẫn bà con noi áy tu tập và vươn lên. Đó là cách hoằng pháp tôi rất quan tâm và sẽ hỗ trợ cho những vị ấy.

*Kính chúc chú cùng gia đình luôn sức khỏe và an lạc.*

(nguồn: daophatngaynay.com)

\*\*\*

## CÂN “TĨNH” TRONG “ĐỘNG”

(Phạm Minh Hương, chủ tịch công ty chứng khoán Vndirect)



Khi nhắc đến ngành chứng khoán và nghề chứng khoán, người ta có thể hình dung ngay đến một môi trường lúc nào cũng sôi động, thay đổi liên tục và đầy những bát ngòi nghẹt thở. Thị trường chứng khoán đã nhanh chóng tạo ra một tầng lớp “siêu giàu” và đem đến cơ hội kiếm được rất nhiều tiền cho các nhà đầu tư. Thế nhưng, đó cũng là nơi mà nhiều người đã phải trả giá không chỉ bằng nước mắt mà còn là toàn bộ tài sản.

Hoạt động tại một môi trường “quá nhanh, quá nguy hiểm” như thế, phải chăng muốn thành công, phải càng nhanh càng tốt?

Trong một bài phỏng vấn với chúng tôi, bà Phạm Minh Hương – Chủ tịch HĐQT của CTCK VNDIRECT nói: “Chứng khoán luôn biến động và nếu bản thân mình không có độ tĩnh lặng, sẽ không thể có sự lựa chọn thông thái.”

Theo bà Minh Hương, để đổi trị lại cái động của chứng khoán thì những người tham gia thị trường phải biết cách sống và suy nghĩ tĩnh lặng. Với những người làm nghề môi giới, yếu tố này lại càng cần thiết.

“Nghề môi giới cần sự cân bằng hơn bất kỳ nghề nào khác. Càng tĩnh lặng, tâm trí của bạn càng tĩnh thức và tạo nên một trực giác tốt. Trực giác sẽ cho bạn quyết định đúng hoặc một lựa chọn tốt hơn.” – bà Minh Hương nói.

Điều này không phải tự nhiên mà có, đều phải rèn luyện mới thành. Chủ tịch VNDIRECT cho rằng, người môi giới phải luyện tâm an bình để không có cảm xúc tiêu cực. Như thế mới có thể lọc bỏ các rủi ro tác động đến quyết định khi đầu tư. Đối với một môi giới, hãy xác định rằng khách hàng chửi, sép mảng là chuyện bình thường.

“Hãy làm sao để đừng bị phân tâm bởi yếu tố bên ngoài. Quan trọng là mình có động cơ đúng và hiếu mục đích mình muốn làm. Khi đã làm việc hết sức với mong muốn mang lại dịch vụ và cơ hội tốt nhất cho khách hàng thì việc lỗ hay lãi là nhân duyên, cho nên chẳng vì thế mà áp lực.” – bà Minh Hương nhẫn nhủ.

Chủ tịch VNDIRECT cũng chia sẻ, trong các môi giới mà bà biết, những người “động” thường bị “cháy”, còn người nào “tĩnh”, lại rất thành công. Có những người mà bà Hương từng cho rằng sẽ không bao giờ thành công vì tính cách khá trầm lặng, thì thành công. Có người bà đã đánh giá là thông minh, cuối cùng lại không được như ý.

Chính vì thế, bà Hương nhấn mạnh: “Nghề chứng khoán là công việc tri thức rất cao quý. Làm nghề tri thức, phải có tri thức mới nhận diện được cơ hội.”

Chủ tịch VNDIRECT cho hay, bây giờ bà điều hành công ty nhẹ nhàng hơn rất nhiều, khác hẳn với ngày xưa lúc nào cũng canh cánh lo âu vì công việc. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là nữ tướng này làm việc như một cuộc dạo chơi cưỡi ngựa xem hoa. Trong mọi việc, bà Hương đều quyết tâm làm đến cùng, không bao giờ bỏ cuộc.

“Nhưng nếu có xảy ra vấn đề thì cũng không sao cả, mình học cách chấp nhận như một nhân duyên.” – bà Minh Hương nói.

*Vậy bây giờ mục tiêu cuộc sống của chị là gì?*

Đó là trước mọi hoàn cảnh, tôi không còn phiền não gì nữa. Nói thế hơi to tát, nhưng thực sự bây giờ tôi không quan trọng chuyện gì có lợi cho bản thân, mà chỉ cần việc có ích cho người khác là tôi làm và thấy rất vui. Việc này không dễ. Khi gặp thách thức quá lớn, tôi vẫn thấy cái "TÔI" của mình nổi lên. Khi thấy người ta không đáp trả lòng tốt của mình, không hiểu mình, lại thấy mình vẫn nổi tâm "sân". Nếu không cảm thấy như vậy, tức là mình đã thành Phật. Nhận diện và đổi trị cái tâm của mình trong mọi hoàn cảnh, đó là cách tôi sống hàng ngày.

Một nhóm chúng tôi đang làm một dự án có tên Tâm Yêu Thương, với mong muốn giúp cho mọi người sống mạnh mẽ và hạnh phúc. Chúng ta sinh ra đời nhưng lại ít được học cách làm thế nào để sống tốt nhất. Trong đó có việc ăn thế nào để có được thân thể khỏe mạnh và trí tuệ minh mẫn, làm việc thế nào để có đủ điều kiện sống theo ước nguyện bản thân, luyện tâm thế nào để có được bình an trước mọi thách thức của cuộc đời.

Vừa rồi, chúng tôi vào Sài Gòn để giúp một ngôi chùa chuyển đổi toàn bộ bếp thành bếp thực dưỡng. Chúng tôi cũng đã thuyết phục được một trường mầm non chuyển đổi sang cách ăn dưỡng sinh và sau này mong muốn sẽ nhân rộng ra nhiều nơi dù lộ trình sẽ phải mất nhiều năm. Tôi ước ao chương trình Bếp thực dưỡng của Tâm yêu thương sẽ được đưa đến các trại trẻ mồ côi.

Quá trình này khó hơn nhiều so với cải tổ công ty chứng khoán, nhưng tôi tin sẽ làm được (cười).

*(nguồn: cafef.vn)*

## MA VÀNG

(Phan Thúy Hà)



Nó hấp dẫn người tham gia bằng hình thức đòn bẩy cao, có thể vay gấp hai nghìn lần số vốn. Với nhà đầu tư khôn ngoan thì đòn bẩy là lợi thế, mang lại lợi nhuận tối đa khi gặp cơ hội tốt. Nhà đầu tư khôn ngoan không bị đòn bẩy làm cho tăm tối đầu óc.

Bấy giờ công việc ở xưởng in của tôi khó khăn, kiếm được một hợp đồng quá mệt mỏi. Đang loay hoay tìm hướng làm ăn khác thì bạn cũ xuất hiện, giới thiệu cho kênh đầu tư đang rất mới mẻ lạ lùng, với cách gọi rất chuyên nghiệp: trade gold.

Bảo đảm lãi ổn định hai mươi phần trăm một tháng, không có rủi ro. Tôi nói, béo bở quá nhỉ, nhưng chưa có thời gian. Người bạn thân thiết từ thuở học lớp năm bảo rằng tôi cứ việc chuyển tiền, phần còn lại để hấn lo. Tôi hăm hở chuyển một trăm triệu vào tài khoản hấn. Một trăm triệu được nhân lên hơn một tỉ để đầu tư và cũng tuột vạy theo tỷ lệ chia nếu vào lệnh mua bán sai. Dễ hiểu thôi, tôi mất sạch số tiền đó chỉ trong vài ngày.

Hắn gọi đó là lỗ tạm thời. Còn tiền còn cơ hội. Cơ hội trên thị trường này luôn xuất hiện. Tôi lại chuyển tiếp cho hắn hai trăm triệu, với hy vọng gỡ lại số đã mất. Tiền một đi không trở lại. Lần thứ hai tôi nghe hắn nói từ “cháy” mà vẫn chưa hiểu cháy là sao. “Cháy tài khoản” là tiền trong tài khoản nhanh chóng mất hết vì sử dụng đòn bẩy cao. Cưỡi trên lưng hổ rồi, tôi lại nộp tiền lần thứ ba gỡ số tiền đã mất ở lần thứ hai, nộp số tiền lần thứ tư để gỡ số đã mất ở lần thứ ba. Trong hai tuần tôi rút hết vốn dự trữ và vay thêm ở bạn bè đưa cho hắn.

Trước khi biến mất, hắn thú nhận rằng chính hắn cũng không hình dung nổi cõi vàng này kinh khủng đến mức vậy. Những điều hắn từng nói với tôi chỉ là nghe lại từ một tay môi giới

sàn vàng. Hắn hối hận khôn cùng, khuyên tôi quay lại nghề cũ. Hắn vậy mà tinh. Tôi trách mình quá tham lam đánh mất hết lý trí. Cả tì bạc mất dễ vậy sao, suy sụp một thời gian rồi cũng gượng dậy. Chí nam nhi thôi thúc tôi chinh chiến. Muốn đại thắng phải hiểu địch biết ta. Tôi sang nhượng xuống in và thanh lý hết thiết bị, dành thời gian, tâm trí nghiên cứu cái gọi là vàng thế giới hay còn vàng tài khoản, vàng ảo.

Và như vậy, cuộc chơi bắt đầu.

\*\*\*

Tôi gọi Sua là cú đêm bởi vì đăng nhập diễn đàn bất cứ giờ nào cũng thấy em sáng đèn. Cô gái nhanh trí và quyết liệt ấy đã biết kiếm tiền từ việc mua bán từng chỉ vàng ăn tiền chênh lệch khi còn học cấp ba. Hồi đó giá vàng cứ theo quy luật sáng giảm chiều tăng. Sua biết truy cập internet đối chiếu vàng trong nước với thế giới. Bài này Sua học được vào mùa hè năm lớp mười đến nhà chú trông em. Chú làm việc ở nhà, hàng ngày mở máy vi tính và dõi theo những mũi tên xanh đỏ trên màn hình. Chú hướng dẫn qua loa cho Sua về các con số, thuật ngữ để mỗi khi đi ra ngoài có việc, gọi điện về hỏi Sua giá đang mấy Sua trả lời được liền. Hai năm trước chú Sua chung tài khoản với ba ông bạn là đại gia. Mỗi người nghe nói đã đánh bay vài miếng đất tiền tỉ.

Vào năm Sua mười chín tuổi thì bố mất. Những ngày tháng đó chỉ giá vàng nhảy nhót mới kéo Sua ra được khỏi nỗi đau. Tôi để ý tới Sua khi em làm thơ tưởng nhớ người bố yêu quý ra đi vội vàng. Chị gái Sua lấy chồng, mẹ chia đôi mảnh đất, phần của mình Sua bán lấy thêm vốn đầu tư. Những năm 2011, 2012 mỗi năm Sua kiếm lãi được chừng vài ba trăm triệu, giỏi hơn người chú là thầy dạy đã lăn lộn trên thị trường thời gian kinh nghiệm gấp đôi Sua. Đến giờ, chú của Sua vẫn chưa ăn được đồng nào của thị trường, không những thế, còn nướng thêm.

- Cú đêm, hơn ba giờ sáng rồi kìa.
- Em vừa dậy chót lệnh, ngủ liền nè.

Bảy giờ sáng đã thấy Sua hò hét trên diễn đàn. Cô gái không ngại ngàn công khai lệnh lỗ. Diễn đàn năm trăm thành viên kết nối với nhau hòng giảm bớt thương đau. Sua không bị tâm lý bầy đàn, chỉ tin vào cảm nhận của chính mình. Làm theo ý mình có chết cũng không trách được ai.

- Vào lệnh liên tục vậy say sóng đáy.
- Em lại kẹt rồi anh ơi. Nhìn đồ thị mười phút mà không vào một lệnh nào em không chịu được.
- Tắt máy tính đi.
- Không tắt được, công việc em phải làm trên máy mà.

Đêm qua Sua vào một lệnh bán, vừa mở cửa thị trường giá tăng vọt, không kịp cắt lệnh.

- Em nên học phân tích kỹ thuật một cách bài bản đi. Chơi ào ào vậy không ổn đâu.
- Phân tích kỹ thuật mà thắng được thì cả thế giới này người ta bỏ hết nghề để đi trade cho giàu rồi.
- Em phải cài lệnh cắt lỗ để bảo vệ tài khoản. Phải tập luyện cho nó thành phản xạ.
- Anh có tuân thủ được vậy không?
- Anh đang cố gắng. Anh em mình cùng nhắc nhau thực hiện.
- Lỗi lệnh này mất ngang cả tháng lương, coi như tháng này đi làm không công vạy. Hên nhè rủi chịu.
- Sao hên mãi được. Em phải có kế hoạch quản lý vốn.
- Xong nốt lệnh này em nghe anh.

Một buổi sáng không thấy Sua online, chiều em nhắn đã cưới chồng. Một buổi sáng như thế vào hai năm sau, em lại nhắn sáng nay vừa ly hôn.

- Cứ ì ra không chịu ký thì chúng nó cũng chẳng làm gì được em, nhưng nhục lắm anh. Bồ nó sắp sinh con đến nơi rồi mình mới biết.
- Có phải vì em đắm đuối vào vàng quá mà thành ra thế?
- Em không biết nữa. Anh ấy ruồng bỏ mẹ con em. Anh ơi, có phải đời em đã mắc sai lầm lớn nhất?

\*\*\*

Những ngày đầu tháng ba năm 2013 giá vàng rơi tự do. Con sóng ấy đã cuốn trôi một gia đình. Vợ tôi ôm con chín tháng tuổi bỏ đi. Tài sản cuối cùng là ngôi nhà không còn nữa. Như con thú tru lện trong nỗi cô đơn tuyệt vọng, thẳng điện thoại lao ra đường giữa đêm khuya. Không chiếc xe nào dám vào tôi cho tinh giác u mê. Đến thán chết cũng không muôn thu nạp tôi. Ngài bắt tôi sống để trừng phạt. Tôi bật điện thoại. Tin nhắn của Sua. Anh ổn chứ, nhắn lại cho em đỡ lo. Tôi nhắn, anh phải ra khỏi thành phố này, em tìm cho tôi một công việc nào trong đó được không, chạy xe ôm, cưu vạn, trộn hồ gì cũng được, tình trạng đang rất thảm hại, anh không còn đường chạy trốn. Loạt tin gửi đi của tôi có lẽ làm Sua sợ hãi. Tôi mắng khi Sua không tuân thủ kỷ luật nhưng tôi lại liên tiếp phạm sai lầm. Phải chăng trader có xu hướng chống lại chính mình. Hai ngày sau em nhắn lại. Bản lĩnh tâm lý của một nhà đầu tư ví như nội công của hiệp sĩ giang hồ. Nội công thường được các vị trưởng lão dày công tu tập hàng mấy

chục năm trời mới thành công lực tuyệt đỉnh. Anh về nhà đi anh. Đây chẳng phải là những lời anh đã động viên khi em tuyệt vọng sao. Châm ngôn của một cao thủ viết trên diển đàn. Mỉa mai cho tôi quá khi lúc này em nhắc lại.

Một vài sàn có chính sách khuyến mại. Nộp tiền vào chơi sẽ được tăng vốn gấp đôi, gấp ba. Còn chiếc xe máy tôi cắm nốt. Học được vài mưu mẹo vặt qua những trader mặt hàng, tôi kiếm được chút vốn liếng. Lại những đêm ngày nắn nót từng lệnh ra vào. Làm thắng trader gold muôn tồn tại được có khi phải hèn. Không làm anh hùng đoán đáy đỉnh không ăn tham không cần chứng tỏ mình.

Tôi đã hèn rồi mà tiền vẫn cứ trôi tuột.

\*\*\*

- Em gấp chuyện lớn.
- Anh nghe.
- Sếp em bị sờ gáy. Ông mượn hết lời lãi vốn liếng của em bao năm để lo việc.
- Sao em phải có trách nhiệm đó?
- Ông là bạn tốt của bố em ngày xưa. Không giúp có khi ông đi tù.
- Em lo không lấy lại được à?
- Không, em lo chuyện khác. Vốn nhỏ em khó giao dịch lắm, rất cẩn thận, mất hoài.
- Em tạm nghỉ đi.
- Em không nghỉ được. Chẳng biết bao giờ người ta mới đưa tiền cho mình.
- Em chơi credit không?
- Là sao anh?
- Sàn cho mình mượn tiền trade, cuối tuần tổng kết, lãi mình lấy còn lỗ phải bù vào. Chỉ vậy thôi, không có điều kiện gì hết. Anh quen chủ sàn, có thể bảo lãnh cho em.

Sua nhanh chóng cài phần mềm mới, nhận pass với tài khoản là hai nghìn đô. Biết chắc trader sẽ chết nhưng vì vài phần trăm hoa hồng người môi giới của các sàn sẽ tìm cách khuyến dụ khách đang giãy chết sa bẫy. Tôi lại rước thêm áp lực cho em bằng công thức nhiệt tình cộng ngu dốt.

- Khoản lỗ này anh bao, dừng ở đây nhé.
- Hay anh ứng cho em tài khoản mười nghìn.

- Số tiền này lớn, anh không bảo lãnh được, phải có giấy ghi nợ, phiền phức lắm.
- Cùng lăm em gửi cho anh giấy tờ nhà của mẹ.
- Em điên rồi.
- Em liều, em không điên.
- Mất hết thì sao?
- Cháy nhện.
- Anh sợ em. Thú tính mạnh quá.
- Em cũng sợ em.
- Em bỏ trade đi. Sống vậy còn gì là hạnh phúc.
- Anh có bỏ được không?
- Anh không.
- Em cũng thế.

Được rồi lại mất. Mất rồi nỗ lực làm lại từ số âm. Ngày này qua tháng khác. Ngày là chiến lược này là phân tích.

\*\*\*

- Em vừa mua vàng.
- Lệnh to không?
- Full luôn. Chỉ cần tăng mười giá là tài khoản nhân đôi. Em sẽ có đủ tiền trả hết cho vụ credit.
- Nguy hiểm quá, một tiếng nữa ra tin siêu khủng. Nước Anh đang trưng cầu ý kiến vụ Brexit. Dặn em bao lần rồi, phải né vào lệnh khi tin mạnh sắp ra.
- Em quên. Giờ sao anh?
- Canh mà thoát luôn chứ sao trăng gì nữa.
- Chết em, đang đi công chuyện nè.
- Điện thoại đâu?
- Em xóa phần mềm trên điện thoại rồi. Giờ chơi máy bàn thôi.
- Sao xóa?

- Em không muôn mẹ biết. Hứa với mẹ là bỏ trade mấy lần rồi.
- Không nói nhiều. Về nhanh lên canh lệnh, 45 phút nữa có kết quả.

Ngày 23.6.2016 giá vàng ngay lập tức tăng 80 giá sau khi người dân Anh đồng ý rời khỏi EU, đây là mức tăng giá mạnh nhất của vàng kể từ năm 2008. Sua biến mất sau cuộc nhán tin. Điện thoại không liên lạc được. Tôi nhán tin riêng trong hòm thư diển đàm. Tôi chờ Sua trở lại, kèm theo cái tin nóng đại loại như em đã lại lấy chồng lần hai, kỳ này em giàu to hay bất cứ một việc làm ngu ngốc nào đây.

Hàng tháng trời tôi không trade được một lệnh nên hồn.

\*\*\*

Sáu năm với chừng đó thông tin: nick Sua, trade gold, kế toán công ty xây dựng, ly hôn, có con hơn một tuổi, sống cùng mẹ. Tôi lục tung ở D E C. Bức ảnh em gửi cho tôi ngày ăn hỏi để chứng minh việc mình đã lấy chồng là chính xác. Em mặc áo dài đỏ, đứng tựa vào cánh cửa nhà đối diện khi nhà trai đã ôm tráp lên xe về hết. Rực rỡ hem anh. Tôi đáp bằng cái mặt cười giận lẫy. Số 61, biển tên một nữ anh hùng mà một lần em đã nói. Phố nhỏ và có lẽ xa trung tâm thành phố.

Tàu rời ga lúc chín giờ đêm. Tôi phải gặp em bằng được. Chỉ để biết rằng em vẫn ổn.

Thời gian quá dài mà sao chuyện gì chúng ta cũng muộn thế này. Bé con ngơ ngác nhìn người đàn ông lạ. Người mẹ già ôm cháu đứng ở hậu cửa ngóng chờ. Cô ấy đã chạy xe với tốc độ quá cao. Bản lĩnh tâm lý của một nhà đầu tư ví như nội công của hiệp sĩ giang hồ. Mắt em khép lại. Ai rên rỉ cùng tôi những đêm trường.

Tôi ở lại ăn bữa cơm chay cùng hai bà cháu. Vườn chiều im vắng, cánh hoa mướp vàng ươm lay động, chuông mõ khởi đầu đọc tụng kinh. Cú đêm, em đang cười hay khóc. Em đã thấy mình phiêu diêu như hoa lá.

Giá vàng không khi nào ngừng biến động. Trader đến và đi, nhưng tâm lý con người về cơ bản không thay đổi, để lại sau lưng ngọn đèn kinh nghiệm.

Cuộc sống không vĩnh cửu, tôi viết cho Sua, cho chính mình.

(nguồn: <http://thanhnien.vn>)

\*\*\*



---

**Tôi không phải là chuyên gia về tâm lý hay  
trading. Tôi là chuyên gia về chính mình!**

---

- Vô Vi -

---