

交易禪

最古老的心理素質鍛鍊，
優化進出決策、校正投資心態，
禪僧交易者的長贏獲利模式

彼得·卡斯特 Peter Castle

呂佩憶 譯



The Zen Trader

How Ancient Wisdom Can Help You Master Your Mind...and the Markets

目錄

1

推薦序 一條通往交易成功的途徑／亞歷山大·艾爾德

11

前言 不執著的交易練習

15

阻礙交易成功的兩個障礙

27

識別和實施交易方法

29

堅持的困難之處

31

壓力與擔憂，是交易成功的殺手

39

什麼是「禪」？

41

學著「個人內省」

44

3

少（交易），可以是多（賺錢）

49

時間是一個困難的選擇

52

頻繁交易，反而是增加障礙

53

頻繁交易與心理健康

54

每週趨勢交易策略的模擬案例

56

4

交易成功的思維系統

61

佛陀最初的教誨

64

佛陀開發的系統與禪宗

65

成功的交易者，不迴避面對自己

68

5

交易中的執著心

73

交易中的執著和強烈情緒

78

學習禪的超然心，抓住獲利契機

82

6

培養超然的交易心境

87

你的感受，會造成痛苦

90

停止二元思維

92

不執著的「如是」觀

93

接受和放下那些「必須」

97

7

不執著的交易策略——單純地觀察

103

少思考，多覺察

107

執著於價格波動，績效更糟

109

8

不反應，平常心

121

正念是什麼？

123

9

正念的心態

帶著好奇心觀察市場

可以有看法，但不能執著於看法

控制和壓抑情緒，無法長期獲利

順流而行，但有時也要奮鬥

無念

面對恐懼，並欣然接受

對交易的恐懼

認知恐懼的能力

10

成為紀律的交易者

無論交易與人生，我們都要學會冷靜

禪宗五戒

124

127

129

133

136

138

139

144

145

149

151

154

11

五戒與生活

你的生活方式，攸關你的交易績效

想要交易成功，就必須進行交易

交易紀律和禪宗紀律

透過冥想，整理思緒

把你的「工具」放下一會兒吧

卡內基的快樂學

當神經科學家遇見禪

「放下」的練習

衡量內心的平靜

如何回應市場，取決於覺察程度

想像

155 159

165

168 172 173 175 178 179

185

187 191

意識層級並不是新概念

多一點佛法，就少一點麻煩

196 193

13

放下「我執」，才能淡然看待盈虧

203

禪宗指的身分認同是什麼？

205

將自我價值與盈虧脫鉤

208

只有聰明才智，無法穩健獲利

210

14

要錢，不要禪

215

那斯達克的每日系統

218

15

賺錢所需的時程表

233

紀律和保持內心的平靜

更多選擇

236 238

18

最後建議：像禪師一樣交易

279

精通冥想

281

何時該停止

275

如何學習交易

274

交易的那些困難之處

265

17

交易很簡單，也很困難

263

我們所知道的是：市場上可能發生任何事

255

我們永遠無法預測未來

252

16

市場上可能發生任何事

249

必要的日程安排

245

禪的月系統規則

241

推薦序

精通的順序

一條通往交易成功的途徑

293 284

亞歷山大·艾爾德

謝辭

297

參考書目

299

我沒什麼參禪的直接經驗。

我與佛教最密切的接觸是十年前，當時我住在曼哈頓中城的一棟聯排別墅，那裡以前原本是一座小型佛教寺院。我偶爾會參加他們的公開活動，住持是位美國人，他有一輛車、一個女朋友，在鄰近的州還擁有一座農場，喜歡吃牛排、喝葡萄酒。是位非常和藹可親的人，這與西方宗教的簡樸、禁欲，以及服從的教義非常不同。

在閱讀彼得的手稿時，我馬上就發現了他對交易心理學的關注——這是

推薦序

一條通往交易成功的途徑

亞歷山大·艾爾德

我沒什麼參禪的直接經驗。

我與佛教最密切的接觸是十年前，當時我住在曼哈頓中城的一棟聯排別墅，那裡以前原本是一座小型佛教寺院。我偶爾會參加他們的公開活動，住持是位美國人，他有一輛車、一個女朋友、在鄰近的州還擁有一座農場，喜歡吃牛排、喝葡萄酒，是位非常和藹可親的人。這與西方宗教的簡樸、禁欲，以及服從的教義非常不同。

在閱讀彼得的手稿時，我馬上就發現了他對交易心理學的關注——這是

影響任何交易者成功或失敗的重要因素。許多交易新手都沒有去理解心理學與交易之間的關聯性。

交易的技術面非常簡單。在分析市場時，我們只處理K線圖的五個數字：開盤價、最高價、最低價、收盤價，以及成交量。一些技術指標可以幫助我們分析這些數字，並得出合理的結論，也就是有沒有交易的機會；如果有，應該是做多還是做空。我可以在不到一週內，就教任何人學會這些東西。

培養良好的交易心理，則需要更長的時間，可能需要好幾年的時間。各位可以採取多種途徑來培養必要的態度和技能，只需要選擇一條在心態上適合自己的道路，並堅持下去。彼得的《交易禪》就能給予這樣的協助。

在我的第一本書中，我說明了如何將匿名戒酒會的原則應用於交易中，特別是在避免虧損這方面。近年來，我開始強調保存紀錄的重要性，以便從經驗中學習。我認為「保持良好紀錄的交易者，就是個好的交易者」。

某一次在德州的會議上，我遇到一位老太太，她曾是一名學校圖書館管理員，在退休並獲得一筆遺產後，成為一個活躍且非常成功的交易者。她非

常虔誠，認為自己是金錢的管理人，並會向神明祈禱及交易，如果交易的走勢和她的預期不同，就會迅速退出，她認為這筆錢「不是她的，不能隨便虧掉」。

重點是，每個成功的交易者都能夠把自己的心理狀態安排得很好。我們每個人都需要找到通往成功的途徑。當各位拿起彼得的書，就是朝著正確的方向邁出了重要的一步。當你開始閱讀這本引人入勝且描述作者親身經歷的作品時，將很快就能發現這本書是否能對自己有幫助。

合，並向讀者展示，將商業融入交易和生活中，不僅能改善當時情況，還能提升幸福感和生活品質。

接下來每一章都將交易和「禱」做比較，並說明採用禱示的方法可以如何提升各位身為交易者（或投資人）的績效，並為你的生活帶來更多的平靜及從交易中獲利。

許多專業交易者都會談論他們的交易優勢。舉例來說，他們的優勢可能是以數學機率為主的交易系統，可能是會利用市場異常的現象，或是透過交

不執著的交易練習

我寫這本書的目的，是將交易方法與禪宗的哲學和技巧進行比較與結合，並向讀者展示，將禪宗融入交易和生活中，不僅能改善財務狀況，還能提升幸福感和生活品質。

接下來每一章都將交易和「禪」做比較，並說明採用禪宗的方法可以如何提升各位身為交易者（或投資人）的績效，並為你的生活帶來更多的平靜及從交易中獲利。

許多專業交易者都會談論他們的交易優勢。舉例來說，他們的優勢可能是以數學機率為主的交易系統；可能是會利用市場異常的現象；或是透過交