

張愛卿接觸「禪」與「佛」的收穫

「禪修」讓生命更圓滿

◆撰文／張家瑜 攝影／林志騏

論及宗教，深信、不信與半信半疑的人皆有，張愛卿，從沒有接觸宗教到信仰佛教的過程，讓她的生命從不滿走入追求圓滿的道路。

當科技時代來臨之後，全球的腳步就像上了油一樣，每個人都急急忙忙的過生活。然而，在全球化與科技化的影響下，有一群人，依然悠然閒適得過著日子，並且不落人後，那就是佛教徒，而國票期貨業務部顧問張愛卿，就是這群人的其中一位。

忙碌的期貨生活

從事期貨業已經10幾年的張愛卿，開始接觸期貨是在羅盛豐期貨，從事期貨業的她，因為長期過長的上班時間，讓工作壓力在內心與日俱增，承受高壓力的她，雖然在工作上有着不錯的表現，內心還是孤獨空洞。

隨著經驗的成長，張愛卿轉任到三陽期貨，在三陽期貨擔任副總經理的日子，人事、行政、業務等總總事務，張愛卿每天依舊上班長達12小時。「回到家之後，並不代表可以休息，還有一堆家事等著你。」身為職業婦女的張愛卿說，工作、家庭花去的所有時間，把她壓的內心空蕩蕩的，在壓力到達最緊繃的時候，她發現自己非常需要放鬆心情的管道，就在某一天，她走進在家附近的「精舍」，從此與禪修結下不解之緣。

從「禪定」中體悟人生智慧

學習禪定已有4年經歷的張愛卿表示，「禪定」為她帶來許多正面的改變，是以，她有種很想推廣「禪修」給眾人的想法，希望每個人都能感受到其中的益處。問到禪定對她帶來哪些改變？張愛卿開始滔滔不絕的說，「我的心性改變了很多，最顯著的是心量變寬，以往，我做事總是要求完美、個性也一板一眼，當別人處理的事情令我覺得不滿意時，我總是多用責備的口吻；現在，我覺悟世上的事情並沒有絕對的對錯，待人處事能以同理心看待，不再苛責別人，改以慈心來教導他人。」

張愛卿表示，在六祖壇經裡，「禪定」的意義，指得是「外離境謂之禪，內不亂謂之定」就是說，有了「禪定」的工夫，心就不再受外境的影響，當你面對惡劣的處境時，你的心不再隨境而轉。張愛卿以日常生活最簡單的比喻說，「大部分的人，被稱讚就開心，被責罵就憤怒，情緒隨著境遇。」是以，修禪之人EQ也比一般人高。

談到修禪，大家都了解可以達到修身養



◆「禪定」為張愛卿帶來不同的人生觀。

性的效果，但是，沒有真正接觸過禪修的人，肯定不了解禪修的方法。張愛卿說，除非有相當慧根，要「修禪」悟性雖不容易，但是禪修的方法很簡單，什麼東西都不不用，從靜坐就可以開始。剛開始靜坐的人，常常會遭遇身、心兩方面的困擾，身體上，常因盤腿過久達至腳麻而放棄；心理上，則因為靜坐心中產生許多雜念。張愛卿說，這兩者都可以經過練習而克服，她說自己剛開始靜坐時，腳也不舒服，但是，利用循序漸進的方法，久了之後便不再感到酸痛；心理方面的困擾，可以用數息或觀息的方法「保持覺性，不生任何念頭」，或是「保持覺性，專注一念」，久了就可以濾清雜念。

禪定對工作的影響

張愛卿以美國時代雜誌曾經報導靜坐的內容說，靜坐對人體健康有很大的助益，可以使人身心得放鬆、改變對自己不好的習性之外，進而提高自我的情緒管理。

禪修的益處這麼多，對於各行各業的人都相當有幫助，而對於從事期貨這一行的人，當然也有其助益。舉例來說，期貨人看著行情高高低低，心情往往也跟著起起伏伏，買跌時就擔心指數漲，買漲時又擔心指數跌，心中對行情的波動抱持很大的期待，「帶著忽上忽下的心情工作，更會影響判斷行情的本能。」張愛卿說，現在，行情的波動不會造成她內心太大的起伏。

不被行情影響情緒並不代表會失去判斷行情的能力；相反的，因為情緒不被影響，才能更準確的判斷行情。張愛卿語帶禪機的說：「不怕覺遲，只怕覺無」靜下心來，才能返觀自己的本性，也才能更透徹的看到事物的本質，面對行情，一樣要抱持著「靜」觀的態度，便可以看得更清楚。

「禪修」除了降低因行情波動而影響心緒，對於未來的期貨經理事業，也有正面的幫助；期貨經理事業的經理人是幫人管理資產，那麼多金錢在手中流轉，經理人勢必要有堅定的心面對金錢的誘惑，而禪定，可以讓人去妄心，會更有道德感，不會做出貪妄的行為，同時每日花20分鐘禪坐還可以放鬆身心壓力，對期貨經理人相當有幫助。

忙碌的期貨人，總是緊繃著每一根神經，面對「忙」與「茫」的生活。然而，張愛卿從靜坐與禮佛中，不再隨世俗的變化而牽動心性，她找到了「覺性」的方法後，開心的說，「接觸禪修雖然才短短四年，但是，從禪修中，我找到了自己的本心本性，也了解何謂圓滿的人生。」她希望，有愈來愈多的人，能夠試著接受禪修，以獲得體悟圓滿的人生。 □