

工作有效率，心情也放鬆 一張苑真

「來不及吃早餐了，趕快出門！」「前面的車怎麼那麼慢呢？這樣我九點鐘的會議怎麼來得及？」一天才剛開始，每個人便匆匆忙忙地趕赴上班地點，恨不得最短的時間內到達公司。除了生活的節奏快速之外，「用最短的時間、投入最少的心力做最多事」，也成為公司企業各階層的共同目標。員工平時做事要勤快、有效率，達到績效的要求，主管則必須負起提升昇司業績成長的責任，除了要緊盯員工的工作效率，自己也需要妥善安排時間，避免造成時間的浪費。快、快、再快……彷彿成為職場上班族每天共譜的進行曲。

然而，在快速的生活步調下，很容易引起緊張、焦慮與不安，一旦負面的情緒產生，長久累積下來將造成身體的不適，因為焦慮而慌亂的心神，也將「欲速則不達」，工作的效率反而下降。那麼，是不是有一套方法，使得人們即使處在快速的步調裡，仍能不緊張、不慌亂，以安定、平穩的心情處理所有的事，達到效率的要求？答案是 Yes！這套方法，就是禪法中的「放鬆、專注」。放鬆的身心，專一的注意力著眼於當下，將使人可以輕鬆地面對紛雜的事務，由內而外形成一種韻律，真正享受工作的樂趣，而做到聖嚴法師所說的「要趕不要急，忙而不煩不亂」。

四年前，三名正值青壯年時期的交大教授，先後疑因工作過勞而病逝，引起社會的一片嘩然。二年前，為了搶修大桃園地區的供水問題，一名自來水公司的技工歷經數日辛勤的工作後，因過勞合併心臟病發猝死。工作帶來的緊張、焦慮與壓力，嚴重者甚至可以致人於死地。除此之外，緊張與壓力更是現代社會裡導致各種疾病的源頭，諸如心臟病、高血壓，以及各種精神疾病、憂鬱症等。無法排除得當，將負面的情緒帶回家，更會影響家庭成員的互動關係。

然而，為了達成效率、做好事情，在快速的步調裡，是不是必然會引起身心上的緊張與焦慮呢？若因應得當，其實是可以避免的。西方社會的科學家自 1960 年代起，經過多項實驗證實後，已證明透過禪修靜坐會產生「鬆弛反應」，在生理上產生降低高血壓、新陳代謝趨緩、心跳與呼吸次數減少的現象，也因此，禪法陸續地被應用於治療因壓力而引起的各種疾病上。

聖嚴法師教導的禪修，用的是一套循序漸進的方法，在《禪的世界》一書中提到，禪坐的第一步，便是放鬆身體。從頭部的眼睛、臉部肌肉的放鬆，再到身上肌肉、關節、神經、骨骼、小腹的放鬆。當身體放鬆時，心裡也跟著會有股安定的喜悅升起。第二步，是將心中的妄想雜念沈澱下來，透過數呼吸、數息，將自己的注意力集中到呼吸與數息上。方法的使用，可以使身心放鬆、安定，雜念與妄念也會漸漸減少。

這一套方法，可以應用在職場上。擔任廣告與雜誌編輯工作已有十年的邱惠敏，由於廣告企畫製作與雜誌出版都具有時效性，所以常常需要在限定的時間內，完成企畫、與專欄作家聯繫、與主編及其他編輯溝通、緊盯刊物印刷進廠的

流程。「在編輯台有許多行政工作，很雜，所以要懂得用方法，首先就是要放鬆，這樣才不會亂了手腳。」即使每天有多如牛毛的事情紛至沓來，她也總是以不慌不亂的心情一一完成。她提到，雖然工作常常很趕，但是由於心情放鬆，能夠一坐下來便馬上進入工作狀況，所以即使很趕也不會著急，一旦著急了，反而會緊張。

面對老闆的要求、公司預定的績效標準，或者是基於自我要求，為了達成目標而因此產生過大的壓力，引起緊張，將使自己亂了陣腳、內心不安，許多人常常是眼下正在處理一件事，心裡卻掛念另一件事，甚至有更多的時間花在胡思亂想上，使得事倍功半。

擔任直銷業總經理一職的劉樹崇，由於工作性質時常需要與人接觸，有時在辦公室裡想要安靜地坐下來做事，常常不能如願，很容易被部屬的臨時報告與電話打斷。身處人際互動緊密的行業，劉樹崇自有一套因應的辦法：「這時候，專注就很重要。」面對手上要負責的各項企畫，再加上不時地被干擾，如果不能放鬆心情，專注自己的注意力逐項地處理，可能會覺得很煩，工作情緒也會不太好。此外，他更表示，在放鬆心情、放空頭腦的情況下，一些靈活富有創意的點子也比較容易產生。因此，放鬆身心，讓自己專注於當下，不僅可以充分地利用時間，提昇效率，更能夠提昇工作的品質，使得創意源源不絕。

放鬆，聽起來很容易，但對於某些人而言，卻像是不可能的任務。對於一個自我要求高、負責盡職的人而言，已變成不知從何著手的難題，很難在面對重責大任時仍能保持放鬆的心情。其實，無法保持身心放鬆，與怎麼樣看待自我有很大的關係，一個凡事追求完美的人，如果無法達到預定的目標，會因此而不能接受自己、懷疑自己，甚至自我批判，對於成敗與得失心的執著，使得在處理事物的過程裡充滿焦慮。

融通佛法與心理學的鄭石岩在《生命轉彎處》一書中表示：「造成緊張的根本問題是：自我中心的生活態度。」因為將許多事情的成敗看成與自己事關重大，甚至與自己的名譽、生存價值畫上等號，沈重的得失心無形中導致了心裡的緊張與焦慮，若要真正放鬆，則必須逐漸地放下得失心。

此外，緊張也是一種身體自然啟動的機制，許多人一旦遇到需要面對群眾的盛大的場合、被委派交辦重大任務時，便會不自覺的手冒冷汗，渾身不自在，無法自我控制。

適度的緊張與壓力，可以使人因為這股張力而做事積極、有效率的完成工作，但是，過度的緊張將會使人慌亂，心神不寧。透過循序漸進的禪法：逐漸地放鬆身體的每一個部分、觀呼吸、數息，心情會慢慢地安定下來，意志力也較容易專注。法鼓山果醒法師建議，如果在職場中消失了動力，無法面對繁複的工作，容易覺得煩亂不安，可以再回到禪堂做禪修練習，再將禪堂中學到的禪法運用於職場中，職場將會慢慢地變成禪修的道場。

塞車時掛心會議的事、中午吃飯時想著下午仍未完成的工作、執行工作企畫時擔心成果是否將受到肯定……，事情沒有因為掛慮與煩心而變得更順利，反而讓人行不知安、食不知味，生活永遠在他方，無法充分享受當下的每一刻。

放鬆身心，讓人產生安定的情緒。身心放鬆了，心神安定了，心中的妄想與雜念逐漸沈澱下來，專注攝心於眼前所做的事情，將可做到「身心合一、心口一致、心眼一如」。如此，不只是時間充分地運用，效率因而提昇，更可以因此形成工作的韻律。當一個人在職場中能夠身心安定、自在安適，安定的力量也自然地能夠影響他人。

懂得放鬆、專注，每一個人都可以是禪味十足的上班族。

《人生》雜誌 271 期