

禪法，讓工作更幸福 一張苑真

工作對你的意義是什麼？它只是維持物質生活的必要方式？還是工作也能實現自我理想，成為生命源源不絕的動力？在漫長的職場生涯裡，隨著職齡與年齡的增加，有些人可以仍舊充滿活力，持續著初入職場時的衝勁與理想，有些人則像是歷經滄桑，在看盡人生百態後，選擇明哲保身，以消極的態度面對看似無法迴避的工作命運。職場的生涯，如同人生的縮影，不同的視角與態度，決定了人們將在工作裡看到什麼風景。

生活是一場試煉，佔據人生三分之一時光的工作生涯，更是免不了各種考驗，面對步調快速的職場環境、同事與同業之間的競爭、因經濟環境的變化而被迫調整工作型態等等，人們真的可以安住於變與不變的工作環境，度過重重的職場關卡嗎？

目前，如何獲得幸福，已經獲得了世界性的廣泛討論。在心理學上，人們開始將目光焦點從負面情緒移開，轉而從「正面心理學」的角度，討論趨近於幸福與快樂的方式。工作禪，使得人們可以在職場中體驗幸福的滋味，幸福不再只是量化的指標而無法企及。不論是面對好壞的褒貶、職場的劇烈變遷，或是面對自我習性的缺失、追求成長的提昇等，將工作禪運用於職場裡，能使人以安穩的心情面對各種考驗，在各種境遇裡，保持一顆平常心。

「老婆，我今天晚上要加班，不回去吃飯了。」這是許多電腦工程師「下班」之後的真實生活，日復一日的加班，在下班時間鐘響後，繼續與同事們共度夜晚。台灣，是一個年工作時數居世界之冠的島嶼，除了高科技產業之外，不論是政府機關、各產業的公司行號，加班幾乎已經成為常態。漫長的工作時間，只有增加、不會減少的工作量，使得員工、主管感到緊張與壓力，身負公司營虧責任的企業經理人，面對瞬息萬變的市場變化以及同業之間的競爭，更是壓力重重。

適度的壓力，可以成為一個人積極完成任務的張力，但是，若是過度緊張或調適不當，不僅容易讓人心緒慌亂、手腳發冷，更可能成為萬病的源頭。美國《時代雜誌》於 2003 年 8 月號中指出，已經有愈來愈多的白領上班族，紛紛開始於工作場合中，尋找一個安靜的地方，好好地靜下心來，用靜坐來調整氣息，專注凝神，藉此抒解壓力，恢復疲勞。其實，中國禪宗融攝了來自印度的禪法，將禪的入世精神做了充分的發揮，距離中國文化比西方人更近的我們，更有文化條件與習氣來領略禪法。

在國內外教導禪法的聖嚴法師，教禪時首先都從「放鬆」開始。從放鬆頭部、臉部的肌肉、身體的關節、手腳等每一個部位開始，身體的放鬆，可以導引出心情的放鬆。「用功打坐能將心中的妄想雜念沈澱下來，一心一意地用方法。」聖嚴法師在《禪的世界》一書中說明放鬆之後，接著就是沈澱雜念。

「專注」，則可以讓人身心合一，身體在哪裡，心就在哪裡，而不是正在開會，心裡卻出現各種雜念：「這個傢伙有完沒完，提出的意見了無新意。」「糟了，會

議還沒結束，會擔誤接送小孩放學的時間。」不夠專注，思緒散亂，反而容易造成時間的浪費，需要花更多時間來處理眼前的事物，也讓自己焦慮不已。放鬆、專注，可以帶來「質」與「量」的改變。

職場裡的競爭與衝突，是另一種人間試煉。例如同業之間彼此競爭，以爭取最大的市場占有率；同事之間的競爭，是為了爭取主管的認可、比較業績高低。衝突的發生更普遍，不論是企業部門之間、主管與員工、個人與個人等，都有可能因為一時的擦槍走火、彼此的意見不合而起衝突。

競爭與衝突，不全然是壞事，競爭往正面的方向發展，可以使得一個產業因此而日新月異，讓人更有動力把事情做到最好。衝突的發生，也可能只是冰山一角，曝露長久以來人際之間因溝通不良而累積的誤會。可以說，衝突的發生，是讓隱藏的問題枱面化，可以藉此機會解決問題，但是，如果缺乏適當的處理，衝突有可能成為揮之不去的惡夢。

要找出競爭與衝突背後的真正原因，用客觀的角度來看待，轉化成正面的助力，需要有一顆安定、清涼的心。除了正面解讀之外，止、觀的禪法可以協助人面對競爭與衝突的洪流。「觀」，是不管在任何時候，都清清楚楚地知道自已的狀態是什麼；知道自己正被人責罵，即使已經引起生氣與憤怒的情緒，也要清清楚楚的知道；「止」，則是發現有這些負面心理的狀況時，馬上切斷它，不要再想，不要跟著對方的反應跑。

禪法中的「止觀」法門，運用在人際的動態環境裡，用清楚的心時時觀看自己，是「觀」；不輕易隨著他人的毀譽而起舞，保持定的狀態，是「止」。練習久了，就會讓人愈來愈可以用客觀的角度看待自己的表現。

在美樂家公司擔任總經理的劉樹崇，曾經因為在公司裡強調效率、改革，而有近半數的員工於當時離職，造成他心理的震撼，自己的領導方式彷彿受到挑戰，使得員工以離職做為無言的抗議。劉樹崇面對危機，他先停止內心的疑問，面對選擇離職的員工，一一與他們深談。最後，也終於釐清疑惑，知道員工職離是因為對於公司的未來沒有信心，因此他再做調整。保持客觀，有賴於止觀的方法，也才能真正面對衝突、解決衝突。

職場的關卡與瓶頸的出現，部分原因是工作本身與自己所追求的目標不再相符，讓人失去活力。另外，隨著職場資歷的增加，逐漸步入平穩的上班族生活，也有可能出現危機，當公司企業的財務狀況臨時出了問題，或者因為抵不過同業競爭的壓力而被迫調整工作型態，甚至失業，若是在中年時期遇到這種職場關卡，更令人覺得無比沈重。

身處在危機加鉅的時代，個人的職場生涯也增添了變數，有些困境可以因為自己的努力而改變，但是，有些情況則無法掌握在自己手中。無法坦然接受事實的心，將自己與失敗劃上等號，將使得自己身陷關卡而動彈不得。

面對職場的危機與關卡，只有完全地放下，才能重新提起。放下得失心、挫敗

感，以及自己彷彿受到否定的豐富經歷，才有辦法重新開始，提起動力。困境的產生不會因為自己的沮喪與憤怒而消失，以客觀的角度來看待事件，將「我」與事件保持一定的距離，更能看清事件的本質，也才能放下。

此外，觀念的調整與轉變也很重要，聖嚴法師在《人行道》一書中指出，「人從出生以來，從出外求學、工作、結婚，哪一個時候不是在流浪呢？特別是現代社會，流動性那麼強，大家都在流浪。所以，流浪是人生的本質，沒什麼好擔心害怕的。」面對危機，接受它，調整好自己的想法，是重新提起動力的開始，也是改變的開始。

危機，也是轉機，是重新審視自己原有價值觀的好時刻，禪法中「放下」與「提起」的觀念和方法，可以使人跨越瓶頸，在危機中成長。中懋公司董事長葉欽德，面對激烈的同業競爭，必須重新思考公司的未來，他調整了自己的價值觀，也改變了人生方向，選擇從事「公益」來為自己的人生加分，而不是繼續追求公司的經營成長。放下執著，清清楚楚知道自己為何執著，尋求價值與意義的改變，自我將因此更自在從容。

職場的歷練，可以讓人的性格更為成熟穩重，即使處在節奏快速的生活裡，都能夠臨危不亂，以平常心來看待各種事情。「平常心」，原本是再自然不過的心，然而處在壓力繁重的環境裡，私竊的耳語與交錯複雜的人際互動，漸漸使人失去平穩安定，變成一種難能可貴的心。將禪融入工作中，可以讓人慢慢地回復平常心，因為有了平常心，也使得工作不再只是一種負擔，反而可以藉由職場裡發生的事件，從中體會更深，也更瞭解自己，進而實現自我，找到人生的價值與意義，練就工作禪！

《人生》雜誌 271 期