

在追求工作效率、速度時，好像同時與壓力、緊張劃上等號，一些文明病也跟著上身，其實，只要懂得適時的放鬆與專注，不僅工作效率倍增、做事有條不紊，也會因為專注忘掉緊張，不知不覺融入當下享受身在工作中的幸福。

「來不及吃早餐了，趕快出門！」「前面的車怎麼那麼慢呢？一天才開始，每個人便匆匆忙忙地趕赴上班地點，恨不得在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，主管則必須負起提昇公司業績成長的責任，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」。