

# 洞見工作六大迷思

麥可·凱洛爾

如果我們想要在工作中開悟，就得要先了解我們是如何的在工作時矇昧不覺。探究這種狀況必然是件很隱私的事，認識自己的盲點，察覺到令自己覺得不自在的習慣，承認自己的希望與恐懼，都會使我們覺得弱點被暴露了。我們也許對自己的不安感和焦慮會感到慚愧，認為這些狀況只是某種分心失神，或對自己的「脆弱」與「怯懦」不滿生氣。我們每個人都以自己的方式面對焦慮和迷思。然而，探究追查這類迷思不一定是件多丟臉或嚴肅的事情。謹慎小心的檢查我們在工作中自我囚禁的情形是種高貴的舉動、坦誠的表白，可以引導我們在工作上培養出更多的真心誠意。

在藏傳佛教的傳統中，修行者研究探討六種迷思，以了解我們是怎麼被自己的生活困住。這六大迷思指出我們錯誤的把變動不定、沒有保證的生活執著為如我們所願的不變。我們沒有覺察到究竟而言無一物可依靠的真實，反而一直自我欺騙，把力氣用在錯誤的地方，一直不斷想確定某種「我沒問題」的自我感。這種努力想

確定自己的生活、工作等多少是有保障的心態，也就是佛教傳統所稱的「輪迴」，在六道中不斷地輪轉掙扎受苦。

這個掙扎的核心其實是害怕生命會結束死亡，或在活著的某一時刻中出了大差錯。面對這個無可逃避的真實，我們不知所措，想要尋求不會發生這種結局的確定感。因此，我們錯想從生活世界找尋安全感，把自己置身於熟悉和可預期的環境中，拼命的想去除任何有問題和威脅的東西。最後，當一切的努力被證實是沒有用的時候，我們知道其實死亡和生活中的失望是無可避免的，於是我們被嚇得心慌意亂。在驚慌失措的情緒中，我們掙扎的越厲害，更加不滿意自己的生活，被周遭的環境緊緊的困住了。

這六種迷思之輪呈現出一種深刻的反諷，也就是說，當我們愈想努力脫離生活的困境時，事實上，反而就愈身陷其中；當我們愈想保護自己時，就愈覺得搞不清楚真相。這六種迷思其實就是描述我們在工作之中自我

囚禁的六種心態。

## (1) 把工作當成做苦工

把工作當成做苦工是種爲工作做牛做馬的心態，是種固執狹隘又沒幽默感的心態。我們埋頭苦幹，努力遵守規定，偶爾伸出雙手去拿填飽肚皮的薪水袋。我們害怕畏怯任何新鮮事，喜歡容易處理交易可靠的謀生之道，所以我們只要照章行事即可，不必理會各種意外打擾及另類可行之道。這種態度會使我們覺得自己變愚鈍，缺乏反應能力。像心不甘情不願的櫃台出納員、頭腦僵化固執的會計和不友善的警察，這些人都具有把工作當成做苦工的心態。

內心有這種爲工作做牛做馬的心態，其實暗地裡希望能到別的地方去，可以不要工作，好好享受生活。我們覺得工作是好好過日子的障礙，而不是天天過好日的機會。我們把謀生之道和生活的其他部份分開，我們的工作變成回家前先要付的稅金。由於有這種自暴自棄的心態，我們對工作的環境就變成視而不見、聽而不聞，無法貢獻一己之力和伸出援手。只求顧好自身的生計，使我們覺得自己笨拙和困窘，除了生存所需，再也看不到其他事情了。由於這種做牛做馬的心態使然，我們只

想把眼罩留在臉上，能安全的回到馬廄就好，繼續過一成不變的日子。

如果我們小心檢視把工作當成做苦工的心態，就會發現我們的負擔不是工作，而是自己固執的心態。我們不願意把頭抬起來才是真正的做牛做馬，而不是工作本身造成我們做牛做馬的辛苦。

## (2) 把工作當成戰爭

把工作當成戰爭是另一種我們可能陷入的迷思心態，這是一種不贏即輸、不輸即贏的心態。只有我們贏了，生計才有保障，由於失敗者會被嘲笑和羞辱，這種狀況會使我們處於劣勢。我們把謀生之道簡化成非常簡單的原則：工作中的每一件事都是敵人，除非能證明不是。我們不斷的考驗我們的世界，任何人事物只要不符合我們的需要就被視爲是對手，或頂多與我們不相干。我們的每一個行動的目的都集中於消除失敗的可能性，以確保成功。我們被囚禁在工作環境中隨時都要保持佔上風的遊戲中。

把工作當成戰爭是一種很普遍的心態，看看不計一切代價也要贏的政客、華爾街的股票營業員、離婚官司律師和公司收購者這些人的作爲就知道。這種在工作上

採取侵略性作法，使我們不斷掉進自以為是的衝動之中。我們身旁的一切事物必須一直被處理和控制，於是就陷入要保護自身形象的憤怒遊戲中。

如果我們好好檢視把工作當成戰爭的心態，就會發現其實我們不是和自己的工作戰爭，而是和自己的不安全感戰爭。以自己的畏懼和脆弱為恥，為了避免任何失敗或丟臉的機會，我們對工作先出手攻擊。但是，我們真正的敵人是不安全感，不是我們的工作。

### (3) 工作成癮

工作成癮是一種不允許出錯，固守工作零缺陷的心態。不管我們做什麼，或遇到什麼挑戰，我們所付出的努力永遠不夠，所以，我們逼自己一直不停繼續做下去。到最後，我們發現自己已經一星期工作八十小時了，週末還要加班看報告。我們心裡想的全都是工作，不斷的思考工作上的問題，計畫完成任務的方式。結果發現自己對生計和職場活動安排過度，不斷地被一種要做更多事的感覺所糾纏住。

工作成癮的心態對工作上的障礙和差距會覺得很緊張。遇到任何妨礙我們完成工作的事情，像能力不足的人、電腦當機或鉛筆斷了都會讓我們深感挫折，有時甚

至使我們狂怒。身為一個工作狂，我們是位完美主義者，每天早上準時起床，做事時很敏銳可靠，以自己的高標準要求為榮。老闆、同事的讚許會使我們心花怒放，但這一種滿足感很快就過去，永遠覺得不夠。我們發現自己一而再而三的於挫折感中循環，永不滿足，還願意繼續為工作成癮而犧牲生活。

如果我們好好檢視工作成癮的心態，就會發現其實我們不是真的工作成癮，而是被自己的貧困感麻痺了，在許多未實現欲望所造成的挫折模式中凍結了。工作變成一種麻醉劑，一種讓我們對痛苦失去知覺的藥物。

### (4) 把工作當成娛樂

把工作當成娛樂的心態，是基於懷疑我們可能會錯過所有好玩的事情。我們看看周遭的工作，發現其他的人神情愉快笑容滿面，顯得悠遊自在，我們會懷疑自己是不是錯過了什麼精采的事情。同事紛紛都被升遷了，飛到巴哈馬群島去開行銷會議，穿著時髦的新衣服享受免費的可口糕點。其他人看來對工作也都顯得勝任愉快，使我們懷疑自己已經跟不上別人的腳步了。我們其實也想要夠享有工作上的種種樂趣，想要享受特權和免費招待的好吃點心。

當我們養成把工作當成娛樂的心態後，會把工作當成休閒娛樂的來源，把自己變成表演大師，顯現自己的成就與權勢。當然，我們還是會有所節制，但是動作還是大到引人注意的程度。我們像積聚玩具般的蒐集便利設備，不管是在家裡、辦公室、汽車或飛機上，隨時隨地都想要有按鈕可按，可以掌控全局，工作就成為某一種遊戲或娛樂。於是，我們認為使用這些便利設備都是理所當然，是我們的身分地位所應得的享受。

如果要把工作真的變成娛樂節目一樣好玩，在現場就不能出現亂七八糟的事物。於是，我們就變成掩飾壞消息和隔離干擾的專家，學會招兵買馬找別人來幫忙，以便把工作弄得乾淨俐落、井井有條。爲了要把工作上的困難處理好，秘書、手下、會計及顧問公司都是必要的幫手，爲了達到目的，甚至連慈善樂捐都可以加以利用。我們期待一切可以一如所願的，通常堅持經由別人的努力來達成自己所期望的目標，我們只要坐享其成就好了。把工作當成娛樂的心態其實就是不認真的看待工作，只把工作當成一件享樂的沈迷與特權的利用。

全世界的政府首都、大學、公司董事會和總裁辦公室都充斥著這種心態，但是這種自大傲慢的自我封閉並非是大機構的專利而已，在交通事故裁決庭或木材堆置

場也屢見不鮮。在販夫走卒的市集裡，或處理國政的廟堂中，每個人都可能被一心企求權勢高位的心態給囚禁住。如果我們詳細檢視把工作當成娛樂的心態，就會發現其實我們不是在品味生活的樂趣，而是一直陷入遠離真實的虛幻假期之中，甚至無法了解生活中，除了蒐集玩具和沈溺於感官享樂外，還存在別的東西。

## (5) 把工作當成麻煩

把工作當成麻煩的心態，認定賺錢謀生的需求是件不意外。我們不應被工作上的困難搞得灰頭土臉，反而應該有更好的境遇，生活一切平穩。像處理衝突、解決問題，和趕上進度等工作上的煩雜事務都是額外的負擔，不是我們份內的事。

我們把自己想成一位藝術家或詩人、一個種有機蔬菜的農夫，認為爲了謀生而工作賺錢，會使我們無法專注於這些的美好事物。我們必須把心力投注於在畫畫或寫詩這些更重要的大事上。我們是功成名就的企業家、醫生、教授，被邀請擔任幫助街頭遊民的慈善機構的董事，以貢獻專業知識和智慧，但我們要先確定這樣的投入必須符合我們的身分地位才可以。也許這個慈善機構要先有州長的簽名背書，或是曾經有出名的電影明星到

訪，並與董事們合影留念，我們才願意接受董事的職位。若能如此，這種慈善工作就不是麻煩，而是應得的高尚社會肯定。

把工作當成麻煩的心態是種自我防衛和自傲的想法，不斷防範在工作中受害吃虧的可能性。這是一種偏執的妄想，一直擔心事情會出錯。我們總是把自己的命運和處境拿來和別人比較，最後覺得自己被騙了。我們不信任親眼看到、親耳聽到的事實，開始層層過濾從工作場所得到的消息，對於那些不符合我們崇高身份的看法，就不以理會回應。

如果我們詳細檢視這種心態，就會發現其實麻煩的不是工作本身，而是愛挑剔計較身分地位才會那麼麻煩。是由於我們害怕自己吃虧受害才麻煩，工作本身其實一點也不麻煩。

## (6) 把工作當成問題

把工作當成問題的心態假定我們需要解決工作上一切的問題，要把一切都搞定，不要讓工作變得難以預測和控制。我們都知道，只有事情都回復常軌工作才會有邏輯可言，這樣才能做事。這樣心態是不切實際的理想主義，而且太過天真。我們相信總會找到可以把工作處

理到十全十美的解決方案，渴望自己可以做出這種解決問題的重大貢獻。

這種野心勃勃的心態一直促使我們找尋新的技術和策略。我們會這樣想：「如果大家都遵守《誰偷走我的大香腸？》（Who Stole My Baloney?）這本小書的建議，我們便會發現工作上到底出了什麼問題，事情就會順利多了。」也許我們會覺得禪修可以幫助解決問題，使我們的工作變得如期待的那樣好玩、有創意和一帆風順。在我們心中，總是期待自己能做出英雄式的貢獻，值得大家讚嘆和肯定。我們會羨慕在工作上能真的能依據《誰偷走我的大香腸？》所教導的原則思考與行動的人，希望自己成為那樣的人。我們會覺得那些無法如此做到的人很討厭和令人失望。

把工作當成問題的心態，打從心底就相信工作是一種邏輯的運作，只要我們學到教訓、用對技巧和收集到正確的資訊，像人爲衝突、判斷錯誤和情緒問題等等，這些工作上難以控制的麻煩事，一切都是可以「搞定的」。

如果我們檢視這種心態，就會發現其實工作本身不是問題，而是我們的野心和一直想要解決所有工作問題的執著，才是問題的根本。工作本身不是問題，因為工

作的本質就是難以控制和一團混亂的。

好好研究了解這六大迷思，我們會發現自己也有這些面向。我們工作成癮，是由於過度投入而迷失於工作之中。也許我們不喜歡我們的工作，所以工作就變成了做苦工。也可能發現自己壓力過大而變得傲慢和有攻擊性，那就是把工作當成戰爭的心態。這六種不同的心態似乎會因為環境的差異而有不同的起伏變化。如果能愈深思和了解這六種迷思，就愈可以看到自己缺乏安全感的心理模式，就越了解我們是怎麼被自己的工作囚禁了。我們如果越了解到這一點，就會更加問自己：「我要怎麼樣才能脫離這種循環？如何才能不再自我囚禁？」

光只是研究這六大迷思，無法解除被工作囚禁的恐懼和焦慮。如果我們想克服這六大迷思的痛苦經驗，就必須培養動靜平衡的功夫、引發本有的真心誠意，以及做到放下偏見等等許多的修練。然而，如果我們想要找回生活中的幸福快樂，關鍵在於能否認識到我們自己，而非工作才是自我囚禁束縛之因。憤怒、貧乏感和應得的特權是工作牢房的圍欄，是使我們衰弱的負擔，讓我們焦慮，害怕可能發生的狀況。洞見六大迷思要我們檢視職場生活不可迴避的事實，不需要把困惑怪罪在工作、同事和環境之上，也不必怪罪自己。但是我們需要冷

靜看待自己，是如何一次又一次在遇到工作困難時，掙扎的保護自己。

（感謝心鼓手出版社授權轉載自《在工作中悟道》）

## 多倫多湛山精舍臘八粥慶佛陀成道

【本刊訊】一月十三日是釋迦牟尼佛成道紀念日。加拿大多倫多湛山精舍廣施臘八粥、寒冬送溫暖，感恩佛陀創立佛教，教化人心。

每年臘八，多倫多湛山精舍都會廣施臘八粥，已經成為當地華人的習慣，所以當天的湛山精舍格外繁忙。大眾起大早排隊填寫許願帶、許願牌，趁當天這個吉祥的日子，許下美好的願望，希望得到佛菩薩的加持，來年吉祥如意。

早晨九點半在湛山大殿舉辦釋迦牟尼佛成道法會。達義大和尚說：「我們每一個人都要銘記佛恩，如法修行，這就等於無上的供養。在這一天大家來寺院念佛、誦經、持咒，猶為殊勝，具有大功德。」達義大和尚認為，佛教的本質，不僅僅是宗教，而是至善圓滿的生命教育。恢復了佛陀教育的智慧本質，才能發揮佛教文化的真正價值，從而為人類做出真正意義上的貢獻。達義大和尚也希望臘八粥能溫暖人心，帶來喜慶，祝大家新的一年萬事如意。