

淺談作業的意義

劉奕君

北京大學第一醫院

在作業治療領域，“作業”是指人們“想要做”“需要做”或“被期望做”的活動。這些活動佔據了我們的時間和空間，給生活帶來意義和目的^[1]。無論是學習交流、工作勞動還是睡眠休息，每一個作業看似平凡而普通，僅佔據了生活的一小部分，但這一個個的作業串連起來，便構成了全部的人生。

日復一日，年復一年，不斷重複的作業形成習慣，逐漸成為一種生活的自然。很多時候，我們不再去追問，為什麼我要做這件事？我真的想做嗎？做這件事的意義是什麼？可是，當我們靜下心來，細細地去考察每一個作業的意義時，會發現這些問題並不容易回答。難在哪里？因為它們直指心靈，跨越時空，涉及到我們對自己人生意義的認識與踐行，需要把人生百年的尺度和當下的每時每刻聯繫起來。而當心沒有靜到一定程度的時候，無論是人生大圖像，還是當下作業的意義，都難以看清。

從臨床醫學，到康復醫學，再到作業治療，在過去十餘年的生活實踐中，對這一系列問題的探索貫穿了我學習工作的始終。深入學習實踐中華優秀傳統文化，以系統科學為橋樑，將其與作業治療相融合，幫助我找到了答案，進而創建了“作業和諧”模型^[2,3]。此次承蒙黃錦文教授邀稿，對近年來關於作業意義的一點認識與感悟進行梳理總結，與各位同仁分享。

1. 作業意義可以用科學理性去把握

我們常說，作業治療既是一門藝術，也是一門科學。作業活動是局部的、可見的行為表現，相對容易刻畫和分析。人體運動學、認知神經科學、心理學、教育學等一系列學科的前期知識積累，為研究人類的作業行為奠定了基礎。而作業意義是整體而抽象的，具有高度的個體性，可以用科學理性去把握嗎？在過去百年的作業治療實踐中，作業治療師都是憑藉著自己的直覺在治療中體察患者作業的意義^[4]。而在近三十餘年的時間裏，作業科學（Occupational Science）吸收借鑒了西方哲學、社會學、人類學等人文社會學科的理論知識和經驗^[5]，以研究者自身為工具，對作業的意義在一定程度上進行了定性的探究和揭示。

然而，無論是對作業行為還是對作業意義的研究，存在一個很大的知識鴻溝，那就是缺乏把行為和意義整合在一起的生命本體論圖像。每一個作業活動背後的原動力是什麼？作業意義與作業行為之間有著怎樣的相互作用關係？這些問題常常在研究中被忽視，且並沒有確切的答案。追根溯源，是笛卡爾提出的二元論導致現代生命科學對人的認識是身心分離的。縱然作業治療主張整體論(holism)，認識到了身心靈(mind-body-spirit)的不可分割性^[6]，以及人-作業-環境(human-occupation-environment)的統一性^[7]。但是，由於西方生命科學從根子上是基於還原論、機械粒子觀的，因此對作業的認識和研究主要還是停留在對個體行為和感受的描述層面，難以揭示行為與意識活動之間的複雜規律。

這一困境如何突破？其實，早在 2000 多年前，中華先哲便在《黃帝內經》中提出了“形與神俱”的思想，指出實在可見的“形”與不可見的“神”具有一體性。20 世紀 90

年代以來，隨著現代物理學、認知科學、神經科學的不斷發展，意識研究受到了廣泛關注，開始步入科學的殿堂。錢學森先生對於“人具有意識”特別重視，主張運用從定性到定量的綜合集成法對人體這一開放的複雜巨系統進行研究^[8]。北京大學余振蘇教授在錢學森系統科學思想的基礎上，將中國道哲學的系統論思想與現代量子物理學相結合^[9]，提出用量子生命場的觀點去認識和研究人體系統^[10-11]。

形體二面是研究人體系統的一對關鍵切入口^[10]。具體而言，細胞、組織、器官、系統、人體等屬於多層次的體系統結構，而與體結構相伴存在的還有一個形世界，它以功能為表現形式，數學上表現為場。思想、觀念、認識、意識，都是個人形世界的子結構。由此推之，不可見的意識活動隱在行為背後，推動個體去從事某一項作業。作業意義屬於形世界的存在，它雖然無形無象，且具有高度的個體性和複雜性，但依然可以用科學理性去認識和把握。

2. 運用系統觀認識作業意義

2.1 從“德智功愛康”五維認識作業意義

“萬物之始，大道至簡，衍化至繁”。作業活動種類眾多，其意義更因個體差異性而變得紛繁複雜。德國哲學家萊布尼茨曾說：“世上沒有兩片完全相同的樹葉”。相似的，即使是同一項作業，其意義對於每一個個體也不盡相同。如何對複雜多樣的作業意義開展研究？中華哲學的思路是從源頭處去把握。陰陽五行學說具有樸素的系統觀^[12]，描述了系統運行與生成的法則，給我們以啟示。

余振蘇教授綜合中國傳統哲學和當代科學研究對人的認識和理解，從二面（陰陽）、五維（五行）、三層次（認知-氣血-心靈）刻畫人的意識（神經）活動，並提出了“德智功愛康”五維意識模型^[9]。筆者將其進一步運用於對作業意義的分析和研究，提出五維作業的概念^[13]。任何作業活動都可根據其主要意義，劃歸至“德智功愛康”五個維度，如下表所示：

概念	內涵	意義	舉例
德作業	增進對道德、責任、社會角色的本分的認識所開展的相關活動。	提升道德修養，明晰人生目標和社會責任，昇華理想和志向，更好地承擔起自己的角色。	靜思內省、閱讀經典名著、參加公益活動、開展職業規劃
智作業	運用邏輯推理等理性思維開展的相關活動。	把握事物規律，增長知識和經驗，完善思維模式，提升問題解決能力，更好地適應和融入周圍環境。	看書、學習、總結、交流、解決問題
功作業	作為社會一員所開展的本分勞動。	為社會做出實際的貢獻，產生成就感和自我效能感，獲得周圍環境支持，是安身立命的根本和支撐。	學生的學習活動、實習、全職或兼職工作、家務勞動
愛作業	受情感主導開展的作業活動。	建立和諧的人際關係，增強仁愛之心，提升生活的	與家人朋友聊天、休閒娛樂、

	幸福感。	興趣愛好
康作业	為滿足生理和安全需求，維護和促進健康開展的相關活動。	身心健康的重要保障，五維作業參與的基礎。休息睡眠、飲食、鍛煉、個人自理

依據五行生克規律，這五類作業意義之間具有相互促進和制約的關係(如圖 1 所示)。比如，對責任和社會角色本分的認識有助於促進人們去學習新的知識和技能(德促智)；知識的積累和能力的提升可以幫助一個人更好地開展本分勞動(智促功)。另一方面，對道德的遵守可以抑制過分的功利心，使勞動有所節制(德克功)；而過度的勞動會導致精力的大量消耗，損害身心健康(攻克康)。

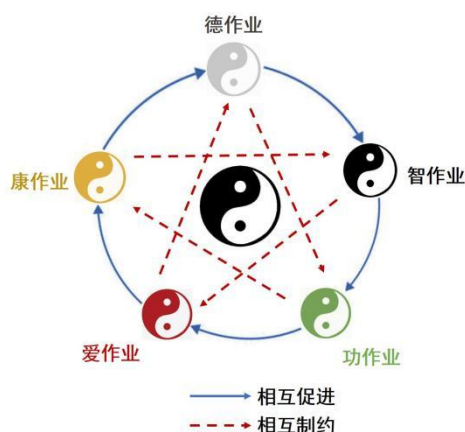


圖 1. 五維作業關係圖

從“德智功愛康”五維對作業意義開展分析有助於作業治療師把握患者從事作業的動機，從而更好地調動和開發患者康復的內驅力。而五維作業之間的相互作用關係也為分析複雜的作業問題（尤其是精神心理問題）和制定作業治療方案提供了新思路。

2.2 從系統耦合的尺度認識作業意義

複雜的人體系統是多維多層次的^[10]。“德智功愛康”從五個維度對作業的意義進行了劃分，而作業意義的大小取決於什麼？可以衡量嗎？同樣一項作業，對於不同的人，其意義可能存在天壤之別。如果做事僅是為了個人，那意義便局限於個人小尺度，而如果是為了社會、國家、乃至人類文明的發展，其意義自然是非凡的。

中華民族古聖先賢用最簡單的語言概括了他們對人生的最高追求——天人合一。從作業治療的角度來看，“天人合一”的思想為理解人類作業的意義帶來了莫大的啟發。人-環境-作業模型（PEO Model）所描述的人、環境、作業之間的適合度（PEO fit）^[7]，作業科學家 Dickie 等^[14]提出的將機體與環境看作一個整體（organisms-in-environment-as-a-whole）的交互論（transactionalism）視角，都提倡人與環境的和諧相融。

怎樣科學地理解“天人合一”？“人”與“天”如何相合？用系統科學和量子生命場的觀點來看，“人”是指生命個體，“天”則是指環境。個體周圍的環境是多層次的，有家庭小系統、學校單位中系統、天地自然大系統^[10]。就像一滴水融入大海，讓個體的

生命一層一層地合於更大的系統，使得每天一點一滴的作業活動與個體的生理節律相適應、與更大尺度的系統相融合、與長遠的人生理想相結合，便能實現一個幸福、圓滿、理想的人生，達到“天人合一”的和美境界^[12]。

中國傳統文化中有“天地人三才”的說法。《道德經》雲“域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然”。一個人所耦合的系統尺度越大，其作業的意義也越大。在時間尺度上，將百年人生融入泱泱華夏千年文明，融入人類文明歷史的長河；在空間尺度上，做一個頂天立地的“大人”，養吾浩然之氣，“為天地立心，為生民立命”。如此，在平凡而普通的作業中，亦能體悟到非同尋常的意義和價值。

3. 作業意義的體悟昇華需要入靜

如何將個體生命不斷融入更大的系統，從個人小尺度走向大尺度，最終實現天人合一？歷經數千年的中華優秀傳統文化告訴我們——靜能開悟，靜能生慧，靜能明道。在入靜中，意識活動的背景雜訊降至最低，人可以與更大時空尺度的系統耦合，從而把握生命的根本一元，實現天人合一。

隨著現代社會經濟的高速發展，生活節奏加快，每天的作業一件接著一件，靜心體悟作業的意義，乃至生命的意義，已然成為一種奢侈品。過去幾十年，冥想、正念、禪修等活動在西方社會的流行，正預示著某種回歸。怎樣在現代社會生活中踐行中國傳統的入靜修身方法？余振蘇教授提出了優化人體身心素質的“五維十工程”技術體系（如圖 2 所示）^[15]。內五環包括靜息、靜思、靜悟、總結、勞動等五項作業，其中三項都需在入靜中完成。

在每天的活動中，留出一定的時間開展靜思，在靜中把握活動的目標和意義，在大圖像下開展具體的規劃設計，並在活動後進行及時的複盤總結。在靜悟中，以小見大，從見見樁樁的事情中感悟到背後更大尺度的意義，看到自身存在的價值，體會支撐和推動我們生命進步的力量。當個體小系統與環境大系統耦合關聯起來時，會自然而然地感到生活中充滿了妙意和真趣，作業的意義和生命的價值也將由此得以昇華。

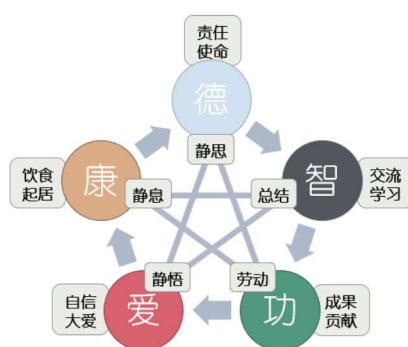


圖 2. “五維十工程”技術體系圖

對於一名作業治療師來說，認識自身作業的意義是幫助患者尋找作業意義的基礎。只有自己對作業意義有足夠深切的認識，才有可能在治療中將自己對作業、對生命的體悟，轉化為對患者的教育和影響。在面對生老病死這樣複雜而深刻的問題時，每一次治療都是一次機會，讓治療師幫助患者創造作業的意義，引導患者認識到病痛的价值，進而能夠超越痛苦，將疾病所帶來的痛苦通過作業治療轉化為正向的、積極的、光明的生

命意義和價值。軀體的功能總是有限的，尤其是一些疾病所致的殘疾，是不可逆的。但是，精神世界的塑造是無限的，是我們可以帶領患者不斷去探索、挖掘和創造的。就像罹患“漸凍症”的霍金，身體雖被困於輪椅中，但思想卻能穿梭於宇宙間，思考時空的源起和演化。高智慧的治療師，定能引領患者一步步看到作業的意義，創造作業的意義，體會到生命本身的意義和價值。

最後，衷心祝願每一位作業治療從業者，在靜中找到自身作業的意義，進而幫助更多人創造作業的意義！

參考文獻

- [1] 李奎成, 閔彥寧. 作業治療 [M]. 北京: 電子工業出版社, 2019.
- [2] Liu Y, Zemke R, Liang L, & Gray J M. *Occupational harmony: Embracing the complexity of occupational balance*[J]. *Journal of Occupational Science*, 2021, 30(2), 145-159. <https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1881592>
- [3] Liu Y, Zemke, R, Liang L, & Gray J M. *The Model of Occupational Harmony: A Chinese perspective on occupational balance*[J]. *Annals of International Occupational Therapy*, 2021, 4(4), e228 - e235. <https://doi.org/10.3928/24761222-20210601-08>
- [4] Schell B A B & Schell J W (Eds.). *Clinical and professional reasoning in occupational therapy* [M]. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins, 2008.
- [5] Clark F, Parham D, Carlson M E, et al. *Occupational Science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future*[J]. *American Journal of Occupational Therapy*, 1991, 45 (4), 300-310. <https://doi.org/10.5014/ajot.45.4.300>.
- [6] American Occupational Therapy Association. (2020). *Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.)*. *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- [7] Law M, Cooper B, Strong S, et al. *The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance* [J]. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 1996, 63(1): 9-23.
- [8] 錢學森. 創建系統學[M]. 新世紀版. 上海: 上海交通大學出版社, 2007.
- [9] 余振蘇. 複雜系統學新框架——融合量子與道的知識體系[M]. 北京: 科學出版社, 2012.
- [10] 余振蘇, 倪志勇. 人體複雜系統科學探索[M]. 北京: 科學出版社, 2012.
- [11] 宋舒娜, 余振蘇. 中醫人體量子諧振腔模型[J]. *中華中醫藥雜誌*, 2023, 38(01): 46-51.
- [12] 許國志. 系統科學[M]. 上海: 上海科技出版社, 2000.
- [13] 劉奕君. “作業和諧”視角下的大學生心理健康問題分析與對策初探[D]. 北京: 北京大學, 2021.
- [14] Dickie V, Cutchin M P, Humphry R. *Occupation as transactional experience: A critique of individualism in occupational science*[J]. *Journal of Occupational Science*, 2006, 13(1): 83-93. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686573>.
- [15] 余振蘇. 面向複雜人生的系統思維[Z]. 北京: 北京大學, 2022.