

摘 要

(題目：Quality of Life, 優質人生)

林佳谷

Oct.10, 2004

台北醫學大學公衛系

WHO 近年來在‘Quality of Life’ 議題上非常關心，本文旨在探討一個恰當的中文譯名，並為其下定義。首先從人類歷史演進，地球村現況，找出文明進化的主因是建立在「挑戰與回應」，而革命就是一再地進化。改革需要有介入的方法與工具，這時發現革物者莫若鼎，而它與數年前提出的「林氏自然醫學理論架構圖」中「鼎的哲學」完全一致。是以若能在鼎中求精進，達「適應與自在」的火候，必能成就天、地、人三位一體，性、心、身三元合一，生命、生活、生態，三「生」有幸的境地，這不就是最有價值的人生？‘Quality of Life’ 簡稱作「優質人生」，可定義作：「圓滿自在，三生有幸」。

關鍵字：優質人生、挑戰與適應、鼎、適應與自在、自然醫學

Abstract

(topic: Quality of Life, 優質人生)

Chia-ku Lin, School of Public Health, Taipei Medical University, Oct.10, 2004

“Quality of Life” is one of the more important issues proclaimed by the World Health Organization in recent years. The purpose of this paper is to properly define “Quality of Life” and to appropriately coin this phrase in Chinese. Human history provides the best example for studying evolution, as it is through constant re-evolution, that people achieve a better quality of life. As such, to better define the principle of “Quality of Life,” (「優質人生」 in Chinese) we must study the history of mankind, including man’s current achievements.

The driving force which causes our civilization to constantly evolve can be summed up with the concept of “challenge and response”. In other words, evolution occurs as man responds and adapts to new challenges. The goal of man’s adaptation is to be “care-free in body, mind and spirit”.

In brief, “Quality of Life” can best be defined as: *“[A]dapting one’s physical, mental and spiritual states to achieve homeostasis, and feeling care-free with the existing environment.”/ Blessing of life, living and ecology.*

Key words : quality of life, challenge and response, a tripod with two ears, adapting and carefree, natural medicine

Quality Of Life, 優質人生

林佳谷

Oct.10, 2004

台北醫學大學公衛系

一、前言

'life'乙字,有生命/性命、生活/生涯、生物之集合名詞等多種意思,所以'quality of life'(以下簡稱 QOL)若中譯作「生命品質」、「生活品質」或「生命質量」都有所欠當。「生命」指生物性的生、死與其中間過程的代謝、生長、生殖與反應;「生活」,除了指每天的行、住、坐、臥或食、衣、住、行、育、樂、睡眠、工作等外,也包括一生的生涯,即每天生活志業的連續軌跡,也關心來世或永生的歸宿;「生態」,指互動的周遭環境與其他生物。<書經·洪範篇>中提到「人生有五福,一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰修好德、五曰考終命。」以上內容是否就是代表有品質的人生?而「優質人生」會不會是 'QOL' 較恰當的中譯?

人類的歷史是一部不停演化,力爭上游,追求更高品質人生的過程,由於智慧與際遇的欠周,某些歷史演進的過程與成果也許並不合協與圓滿,但這個過程的確提供了我們研究人生品質境界提昇的最大樣本舞台與思維模式。本文擬從「人類歷史演進」、「地球村現況」作基礎,來瞭解「進化」、「革命」的意義,從中掌握「適應與自在」是成功進化的動力與結果,這時並回顧「林氏自然醫學理論架構圖」中「鼎的哲學」意義,最後並作出 'QOL' 的定義,這時將發現鼎的哲學真實不虛。

二、世界衛生組織與 QOL

世界衛生組織(WHO)有鑑於健康議題已不再祇是疾病與死亡,而是應重視全人的(holistic)照顧與關懷,因此於 1991 年開始,展開了 QOL 的評估計畫,並於 1995 年完成'WHOQOL-100'問卷設計,與簡易版'WHOQOL-BREF'(1997),

台灣也有地區性的 'WHOQOL-100 台灣版'與 'WHOQOL-BREF 台灣版' (2000) 呼應推出。WHO 對 QOL 的定義，原文如下：

Quality of life is defined as individuals' perceptions of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live, and in relation to their goals, expectations, standards, and concerns. It is a broad ranging concept, incorporating in a complex way the persons' physical health, psychological state, level of independence, social relations, personal beliefs, and relationship to salient features of the environment.

中譯：「QOL 是指個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準、關心等方面的感受程度，其中包括個人生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念及環境議題六大方面」。

台灣版本以「生活品質」來對應 'QOL'。(Ref. 《台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之發展使用手冊》)

三、人類歷史演進

十萬年前東非的智人(Homo sapiens sapiens)開始向世界各地蔓延開來，並在不同環境下尋其生存之道，一萬年前從之前的打獵、撿拾(hunting and gathering)行為開始進入農牧社會，五千年前開始有文字，這當中我們從埃及、兩河、印度與黃河等文化，看到了許多文明的演進與興衰，比如：(Ref. "The Story of Mankind")

1. 材料科學的演進：舊石器→新石器→青銅器→鐵器→鋁器與塑膠→碳纖、鈦合金等。
2. 人權與政權方面：神權→君權→民權
3. 家庭制度：母系→父系→「第二性」觀念抬頭；大家庭→小家庭→單親家庭，其它異於傳統的結合方式。

4. 文明過程：在西方世界，希臘、羅馬黃金時期→黑暗時期→文藝復興→大探險時期→理性時期→啟蒙時期→工業革命→電腦時代→電腦生物科技時代。
5. 宗教方面：先後有猶太教、佛教、基督教、回教等萌芽與發展。十三世紀有多次十字軍東征，十七世紀有三十年宗教戰爭。
6. 勞力方面：人力→獸力→蒸氣動力→其它能源提供電力下的自動化生產。
7. 能源方面：燃燒木頭、煤與使用水力與風力→天然氣與石油等化石燃料→核能→太陽能→氫氣。
8. 通運方面：徒步→舟、車(輪子的發明)→火車→輪船→飛機→太空探險。
9. 通訊方面：烽火、飛鴿→驛馬車→電報→電話→電視→傳真→網路通訊。
10. 糧食：大交換(Grand Exchange，指東、西大陸物種的流通交換)→馬爾薩斯糧食危機預言→新馬爾薩斯主義與綠色革命→基因轉殖作物。
11. 世界霸權：希臘亞歷山大帝國→羅馬帝國→回教與土耳其版圖的擴張→蒙古西征→拿破崙時期的歐洲大陸霸權→帝國主義與殖民主義→第一、二次世界大戰→美、蘇民主與共產之對壘→蘇聯與東歐共黨政權的解體→歐盟與中國大陸的崛起等。
12. 貧富對抗：1992 年地球高峰會後，南、北貧富國家對抗與資源搶奪的新局面。
13. 世界人口：工業革命後成幾何集數快速增加，約每 12 年增加 10 億人口，今全球 63 億人，預估 2050 年有 90 億，1945 年開始有嬰兒潮(baby boom)，今有老人潮(geezer boom)；過去有人口爆炸(population explosion)之憂，今天有些地方的人口負成長帶來新生兒破產(baby bust)。
14. 人類健康與醫學：巫醫→體液均衡理論→微生物病原致病論→醫院與分科化的興起→細菌、生化、分生、免疫、基因學的進步。對抗療法是今日醫學的主流，民俗、傳統與自然醫學等，少數有心人數捍衛之。

四、今日地球村現況

就在與時推移，適者生存的競爭下，全球現有 63 億人口，其現況如下：52% 是女性，48% 是男性；70% 是有色人種，30% 是白人；61% 是亞洲人，13% 是非洲人，12% 是歐洲人；33% 是基督徒，19% 是回教徒，6% 是佛教徒；17% 說中文，9% 說英語，各 6% 說西班牙或俄語，4% 說阿拉伯語；20% 營養不良，1% 瀕臨餓死邊緣，15% 過於肥胖；財富的分配，6% 的美國人擁有全球財富的 59%，74% 的世界大多數共分享 39%，最貧窮的 20% 需要去分食那所剩的 2%；75% 的人豐衣足食，17% 的人喝不到乾淨、安全的水等。(Ref. 《如果世界是 100 人村》)

國力(National Power)的強弱與排行榜的高低是一種境界的比較，於是一個“Power Game”的評比模式於焉產生。在軍事、經濟、資源、科技、外交、電影、社交等七大項（含 22 小項）下，從積分的累計，世界十大強國排行榜如下：

1.美國 2.德國 3.法國 4.英國 5.日本 6.加拿大 7.瑞典 8.中國 9.挪威 10 荷蘭(Ref. Newsweek, Issue 2004)。而其中的第七名瑞典，又被選作 2004 年最適宜居住的國度。然「少煩惱的煩惱」，是北歐福利國高自殺率的原因之一。

世界衛生組織在 2002 年所提出的「降低風險，促進健康生活」(Reducing Risk, Promoting Healthy Life, Oct.30, 2002, WHO)報告中指出，全球今日的前十大健康危害因素有：

1.體重不足(吃不飽、餓死)，2.不安全的性行為(如 AIDS)，3.高血壓，4.抽菸，5.酗酒，6.水的衛生，7.缺鐵，8.室內煙塵(燃料、燃燒)，9.高膽固醇，10.肥胖症。

其中第一項包括一億七千萬體重不足的小孩，每年有三百萬人死於吃不飽與營養不良；然而富裕的國家體重過重，其中三百萬人屬於臨床上的肥胖症(clinically obese)，單是北美(22 萬人)與歐洲(32 萬人)，合併每年就有五十多萬人死於此因；全球與肥胖症有關的疾病人數超過十億。(Ref. WHO, 2002)

五、進化與革命

達爾文(Charles Darwin, 1809~1882)的《種源說》("Origin Of Species")中強調生存競爭(competition for survival)、自然淘汰(natural selection)與最適者生存(survival of the fittest)，而進化論(evolutionism)就是植基於以上條件。最近，電腦巨子宏基(Acer)以「進化」作為其品牌保證的文宣，說：「進化，是追求完美的過程；進化，是留下最好的。」「進化」的英文是'evolution'，而「革命」是'revolution'，顯然革命是代表一再地進化演進，'re-evolution'。

在本文第二節人類演進史中，為求人生品質的提昇，我們看到了許多革命，如宗教革命、農糧綠色與基因革命、政權革命、文化大革命等，革命並不一定都是流血事件，是希望在變革中，重新找到立足點與更多的自由度。又'revolution'乙字還有「旋轉」的意思，意謂著人生的繞圓運動，以及形而上轉法輪('卐'，swastica or swastika，萬字之意)

六、鼎的哲學

易經六十四卦中的第四十九卦「革」，是改變或改革之意。天地之道，周流不息，生之進化，逢阻則革，阻而不革，則乾坤息也。革，改命也。革者，去惡去暴，咸與維新也。第五十卦「鼎」，是古時烹飪器具，內納水和食物，外加火力，使硬者變軟，生者變熟，使無用變為有用，故「鼎」有更新義，而「革」去舊義，故革者，莫若鼎。所以第四十九、第五十之革、鼎二卦有正反關係，革為去故，重破壞，鼎為更新，重建設。鼎為國家之重器，鼎定則國安，鼎折足，則國危，革而無鼎，則革為災，革故而鼎新，則國運日隆矣。(Ref. 《易經通釋》)

為革除生活陋習與環境崩潰下所造成的嚴重國民健康問題，在數年前筆者已提出了「林氏自然醫學理論架構圖」，正是擬藉「鼎的哲學」以推廣自然醫學。(Ref. 《醫學史與自然醫學》)

七、適應與自在

如果把人生比喻作「走鋼索與繞圈圈」，應最為貼切。人生的大圓是由無數的鋼索片斷集合而成，在完成平衡桿鐘擺的一回合，我們也跨出了一小步，無數的小步累積成了人一生的大圓，而終點也是起點，輪迴（reincarnation）也。晝夜、四季、生死等的更替，包括時空的運轉，都是遵循「反者道之動也」的自然法則，於是萬物歸根、復命、得明，亦即找到了適應與自在。

英國歷史哲學家湯恩比(Arnold Toynbee, 1889~1975)在《歷史研究》(“A Study of History”)乙書中指出：「人類之能創造文明，既非由於殊異的地理性環境所致，而是由對挑戰(challenge)所作的回應(response)，造成了文明，特定的困難情境所構成的挑戰促使人們興奮起來，作出前所未有的努力。」(Ref. 《歷史研究》)。顯然，在挑戰下作出成功的回應是適應的第一步，否則就被淘汰。

2003年8月中國維吾爾族人走鋼索的特技好手，完成了征服四川省天下第一坑的壯舉。走鋼索的特技，除了膽識外，最重要的就是那一根平衡桿，在偏左偏右的搖擺過程中，因為有「歸零」(calibration)，返回中道的修正，也同時帶給了前進的動力。人生不怕失敗與挫折，它反倒是促成了逆增上緣的動力。

「適應」乙詞有多種情況：

a：acclimatization(如對於高山，高熱環境等外在環境，身體內在環境的漸次適應)

b：acclimation(動物實驗，一個單一條件下的適應)

c：adaptation(生活多元化下的身心適應)

d：adjustment (一般性調適之普通生活話語)

生物學家 René Dubos 有名著《人類的適應》(Ref. “Man Adapting”)探討人類生活多元因素下的適應問題，在此我們擬以“adapting”作為本主題「適應」之英譯。為了達到適應的成功，我們要取法“Impairment-Disability”，“J”型指數曲線模式圖的法則，要時時保持身心內在環境的恒定(homeostasis)，並避免過度緊

張反應 (strain) 超過代償作用區(compensatory zone)的壓力(stresses)，而壓力包括有來自物理、化學、生物、人因工程性與精神壓力等五大項。

適應，應包括「試」、「適」，與「相應」之道，如同購置新衣服的過程，在挑選後一定要試穿(fitting)到自己覺得合身與滿意，他人看了也不嫌棄，才決定買下。在「體適能」(physical fitness)漸為人接受的今天，「心適能」(mental fitness)也不能忽略，因為身心健康是「長壽」與「考終命」的先決條件。至於「自在」(care-free)，應該就是人生斷煩惱、追求圓滿的先決條件。「care」是指需要對自己、他人與身外物的在意，一個沒事少負擔，少煩惱的人，就是身、心自在的人(care-free in body and mind)。Mindfulness – Based Stress Reduction

(MBSR)，一種藉禪坐，冥想來減輕身心壓力的方法，在美國相當盛行。

mindfulness 是在意、用心、觀心、自覺，而 care-free 是不在意、自在，二者並非衝突，而是境界的先後。《心經》的主旨應該是開宗明義的前三個字「觀自在」，而自在的涵意就是經文中段所云的：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」在佛家有「大自在王佛」，祂被尊為「眾生佛性之本元，諸佛法身之總理體，人統物理界、精神界之一如，法界萬有皆由之變易生化而然。」於是如何獲得「自在」，成了我們下一個關心的議題。

八、人生追求的境界

依美國心理學家馬斯洛(Abraham Harold Maslow,1908~1970)自我整合與實現的理論，他認為有五個層級，即：

- 1.滿足生理的物質需求(to satisfy the physical demands)
- 2.安全感(security)
- 3.愛與被愛(to love and to be loved)
- 4.尊嚴(dignity)

5. 成就感(achievement)。

在此特別再拿「食」與「工作」兩項補充說明：**飲食**的追求應該有三層次，即裹腹充飢→營養學→美食品味；**工作方面**：如聖經中可憐的約伯(Job)般地找一份可以養家糊口的辛苦工作(job)→職業安全衛生的保障(如 OSHA 安衛法規)→寓生產勞動於快樂之中，而將快樂因素融入工作中的三要素有：參與感、成就感與滿足感。

即使有以上金字塔五層級的人生追求，但也有逆向思考的異數，如孔子的賢弟子顏回，子曰：「賢哉回也，一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」《論語雍也篇》。日諺：「蓼食う虫も好き好き」(英譯：There is no accounting for tastes./ Everyman to his own taste.)，鐘鼎山林，各有天性，品味各異。是以有追逐名、利、權世俗之人，也有歸隱山林尋求「常樂我淨」的隱士或小乘羅漢，也有倒駕慈航為眾生離苦得樂的大乘菩薩。雖然善人以上的法界都有「自淨其意」的表現，但其發心境界的差異，終有將來成就境界的不同。

醫生與農夫、醫院與農莊，何者較偉大？既骨質疏鬆又老人癡呆的長壽，或「半飢半餓清閒客，無枷無鎖自在囚」的百齡人瑞，有尊嚴與意義嗎？提供長期醫療維生系統的五星級大醫院與有安寧善終的老窩，何者為善？相對應於以上的窘境，我們提出綠生活(3字)→百齡壯年(4字)→醫院無病房(5字)，簡稱「三→四→五」的口號，向社會大眾呼籲。(Ref. 《醫院無病房》)

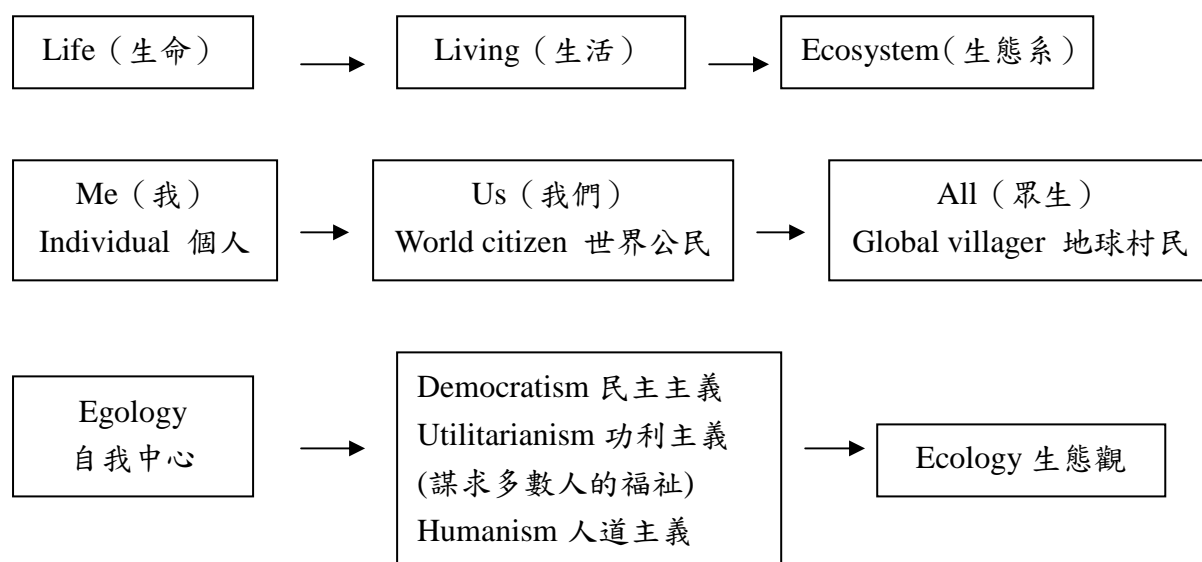
九、結語

天、地、人三才，人居中間，頂天立地，故「道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。」(〈道德經，第 25 章〉)為達天人合一，天、地、人三位要一體。〈內經·寶命全形論〉說得更清楚：「天覆地載，萬物悉備，莫貴於人。人以天地之氣生，四時之法成。人生於地，懸命於天，天地和氣，命之曰人。」

人的肉身是土、水、火、風四大的臨時假合，由於有後天心的指揮，乃有了心猿意馬與娑婆世界。「性命雙修基中本」，先使心性合一，並適當保養這個暫時借用的肉身竹筏，在般若妙智慧的引領下，才能渡過苦海中流而抵福慧雙修的涅槃彼岸，所以性、心、身三元要合一。

人誕生後，有生命(life)，開始營造生活(living)，並與環境-眾生發生生態(ecology)關係；其相對應的精神意義是：個人自我中心的求活(egology)，繼而有謀求「人」這一個族類的「好」，如民本思想(如孔、孟與盧梭)、功利主義(班森，Jeremy Bentham, 1748-1832)與人道主義，但最終發現若不將其它眾生與環境兼顧，如〈莊子·齊物論〉的生態觀，人類也不能獨活。

以上心路歷程可綜合如下：



所以生命、生活、生態三者要兼顧，三「生」才有幸福。

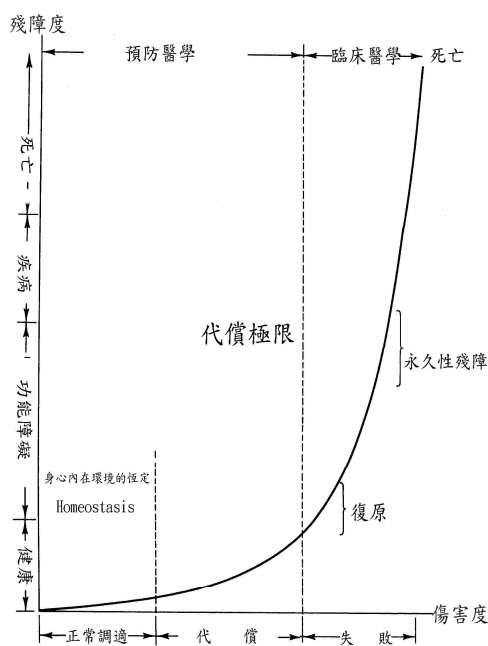
如果依林氏鼎的哲學理論，首先要奠定好代表鼎三足的入門學門，即「預防醫學」、「環境科學」與「心性學」，然後進入鼎爐中熬煉的精進過程，即「降低慾求，去除妄想，過好生活型態的規律生活，明心見性，自覺覺他，自利利他，服務人群使眾生離苦得樂」等，則必能通過爐口處「適應與自在」的品管，而臻於「天、地、人三位一體，性、心、身三元合一，生命、生活、生態三『生』有幸」之三大目標。(Ref. 《醫學史與自然醫學》)

如是，“Quality Of Life”或「優質人生」之真義，可定義如下：

英文：“[A]dapting one’s physical, mental and spiritual states to achieve homeostasis, and feeling care-free with the existing environment.”/ Blessing of life, living and ecology.

中文：有「預防醫學、環境科學與心性學」的素養，通過「適應與自在」的修為，達到「圓滿自在，三生有幸^(註)」的境地。

註：一個能作到三「生」(生命、生活、生態)兼顧的人，其三世的轉生(指過去，現在，未來三生)，必定會是幸福的，如此一來，三「生」可以與三生等同。



圖一 挑戰與回應

(說明 劑量/作用、壓力/緊張、
傷害/殘障 關係)

(Ref. 'Impairment-Disability')



圖二 林氏自然醫學理論架構圖

參考資料

- 1.姚開平撰。台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之發展使用手冊（第一版修訂），2001。
2. Hendrik Willem Van Loom. "The Story of Mankind", 1921.
3. Arnol Toynbee 著，陳曉林譯。《歷史研究》（“A Study of History”），P.195，1979。
- 4.池田香代子改寫，游蕾蕾譯。《如果世界是 100 人村》，ISBN 957-473-326-2，2002。
5. John D. Spanko. The Power Game. Newsweek, Issue 2004
6. World Health Organization. The World Health Report 2002. "Reducing Risks, Promoting Health Life", Geneva, 2002.
<http://www.who.int/whr/2002/en/>
7. René Dubos. "Man Adapting", Yale University Press, 1965。
8. Hatch, T.F.. Arch. Environ. Health 16, 571~578，1968。
9. 鍾泰德講述。《易經通釋》，正中書局，1999。
10. 林佳谷。《醫院無病房》，合記圖書，2000。
11. 林佳谷。《醫學史與自然醫學》，合記圖書，1999。