在這個科學進步日新月異的科學時代，宗教反而比過去更壯大了。
為什麼在科學的時代仍然需要宗教?
為什麼現代醫學的力量仍無法減少精神上的需求?
佛教如何讓醫師更好和使病患快樂些？
其實，當我們知道我們既處於娑婆世界，又處於涅槃界的時候，
就會承認醫學治療和精神治療必須雙管齊下，
其中一個無法取代另一個。

當釋迦牟尼佛發現人生終究會經歷老、病、死，就開始在精神方面尋求解脫，於是有了「苦、集、滅、道」四聖諦的體悟。佛法教我們運用佛陀的開示及二千五百年來所演進出來的各種法門，其目的就在於「去苦」。

雖然科學可以減緩老化、改善疾病、和延緩死期，但老、病、死仍然跟著我們.....

我們無法停止處理這種難題，而答案就在深奧的佛法中。

我們正處在娑婆界，也處在涅槃界之中，其實所謂：「開悟前，劈柴挑水；開悟後，劈材挑水。」煩惱即菩提，色即空，娑婆即涅槃。離開我們所生存的這個痛苦世界，我們是無法得到解脫的。大乘佛法並不教我們逃避這個世界，而是教我們轉化我們的生活方式。這個教理可以幫助我們了解科學醫學與佛教修行的關係。

我們必須了解我們是在娑婆界和涅槃界做醫療工作。對大部分人來說，認為我們已經在涅槃之中的想法，僅止於理論。

娑婆/涅槃的難題，是了解科學醫學和佛法在治療上的角色關鍵。科學醫學屬於娑婆界，常常能紓解痛苦，卻無法解除痛苦，科學尚未改變苦聖諦；生命絕非圓滿的，只要我們還在眾生界，就多少會有苦。娑婆世界的一切都不能去除痛苦。佛陀發現了這個真相，不但沒有落入悲觀，還全心全力尋找消除苦的方法。

世俗的享樂生活和極端的苦行都同樣不圓滿。

當我們真正體悟到萬法的空性，從心裡改變時才能息滅苦。當我們在治療方面結合佛法時，我們就是在涅槃中修行。我們在娑婆界也在涅槃界，我們必須以兩方面來進行：在娑婆界用科學醫學，在涅槃界用精神治療。這問題實際上就是：佛教如何讓醫師更好和使病患快樂些？

西方哲學家叔本華可能是第一位真正了解佛法的，他採用雙模型理論，主張「理」和「事」是一體兩面，沒什麼不同。這就是大家所熟悉的佛教觀念：世俗諦即勝義諦，色即是空，輪迴即涅槃，只有用雙模型理論才能完整解釋我們所在的世界。

科學上也有很多這樣的例子。大家所熟知的例子就是光的波、粒子理論。另一個例子是現代精神治療學，以行為科學和生化科學的理論來治療心理疾病。

用雙模型理論解釋，兩種模型都存在，不能被對方取代。這就是《心經》說的：「色即是空，空即是色。」我們想要了解「空」時，不能將「色」摒除，因為「空」離不開「色」。

同樣的，在醫學上，重病只靠科學的治療仍不足夠。因為我們不能用科學來解決所有的苦，所以也需要精神治療。但只想用精神治療來取代科技醫療，也是錯誤的觀念。

我們目前的工作是尋找如何兩者兼用。承認我們是在娑婆世界，我們就要在物質層面上運用科學醫學來治療。知道我們也是在涅槃界，我們就要嘗試幫助別人去除痛苦。因為我們是生存在這兩個世界中，我們的治療必須運用這兩種模式。

科學解決人類的苦了嗎？

現代文化否認苦，面對苦時，愈來愈多人假裝苦不存在；基督教認為苦是由惡魔造成的；佛教認為苦是存在界的基本困境，痛苦並不是出於精神異常或霉運，而是與生俱來的，這種看法和醫學治療不謀而合，因為醫學也是旨在減低痛苦的人類智慧。

科學真的讓生活減少困難嗎？答案是現在的生活比起過去沒那麼困難，但是困難仍然存在。我們有強力的醫療可以止痛，但即使運用適當，所有的人都時常經歷到痛。我們有心理學家解除心理上的苦，但還是不快樂。

所有的醫生都有這樣的經驗，自己很滿意能夠成功的治療疾病，倒是病患並不滿意這樣的結果。試想一個女士的乳癌（可能）被治癒，但卻失去一個乳房和因化療而頭髮掉光。腫瘤學家可能會很自豪，因為這種病過去是絕症，但是現在他或她卻可以治療這種病。但病患不僅希望治癒，還希望身體就像她以前一模一樣。事實是我們治得好病，治不了苦。

佛教將欲望解釋為造成苦的原因。欲望以佛教來分析就是永遠都希望事情與原先的不同：希望如意的事永遠持續下去和希望永遠不會遇到不如意的事。

對於佛教徒的治療者而言，大乘佛法提供一個清楚的答案：要培養自己的慈悲心和幫助別人的大願。然而，要對別人的慈悲必須由我們內在做起，我們必須能面對自己的苦，才有能力面對別人的苦。

對我一個醫生來說，佛教的中心就是四聖諦了。當我第一次讀到四聖諦時，我很驚訝佛陀很老實地承認人生是苦的。他接著說明苦因，並向我們保證苦可以息滅及如何滅苦。他的四種分析方法，經常被指出和醫學的模式相同。

第一個真理（苦），苦的存在就像醫學上的診斷。

第二個真理（集），苦是由於貪欲，就像醫學上的潛在原因。

第三個真理（滅），苦可以被克服，就像醫學上的病狀預斷。

第四個真理（道），行八正道就像醫學上的處方，對治療工作者來說，是最有用的指導。

釋迦牟尼佛早期對去除苦的處方是八正道。雖然這個系統是南傳佛教的一部分，在大乘也適用。我將一路列舉八正道--正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，和如何應用在醫療上面。

正見：是指了解四聖諦和空。

輪迴裏的我們或病患永遠都不圓滿。我們真正了解人類不變的欲望，事情就會不同。那我們對病患的不滿就不會覺得意外，不會因此而感到失望。我們了解後仍然要繼續幫助他們就算不被感激。

正思惟：想法以佛法為基本原則：不自私、慈愛、非暴力。

正語：不要漠不關心地敘述病患的問題，最重要的是，要小心地解釋使他們仍能繼續有著希望。醫生、護士或其他醫療人員所說的話是最有效的治療工具。就像充實外科手術或醫學的知識，訓練說話也是一樣的重要。

我記得一個患多發硬化症的朋友，很感激她的醫生告訴她，她還是有機會活超過九十歲。她知道她可能勝算不大，但她還是沒有放棄希望。假設她被以這種話告知：「你是有可能活過九十歲，機率不大，別指望了！」講一樣的內容但不同的表達方式，對她的人生所造成的影響大不相同。

正業：指行為合乎道德和遵守戒律。

我們要做的醫療行為，像是手術或是用強效的藥，也可能反而會造成傷害。我們必須盡可能的充實最好的科技知識。沒有這樣做，我們的慈悲心不是真的。有一句諺語：「即使是市場裏的攤販都可以傳教。」還有很多的病例圖表和醫學期刊要做。

正命：醫療工作當然是正當的工作，但要小心不要變成剝削的行為。如果我們沒有用慈悲來從事醫療工作，那就不是正命。在美國流行將一些問題歸咎於食物過敏，食物過敏事實上不存在。這些醫生真的讓他的病患吃複雜和不必要的飲食。這樣做就不是正命。

正精進：是指竭盡心力達到開悟，在醫療上就是對困難的個案也要盡全力。適當的醫療有時候需要最大的努力。

不久前，有一個病人在幾年前做過甲狀腺活組織檢驗。雖然報告上說它是良性的，但字裡行間的措辭讓我懷疑起來。費了好大的勁才拿到原來的切片再重驗，全是因為懷疑的關係。不過我很高興我這樣做，因為這個病患得了甲狀腺癌，幸好及時發現才保住性命。

正念：就是自覺。正念可以透過毗婆舍那禪的訓練。在醫療上是指意識到我們的治療行為怎麼樣影響患者。學著在幫病患做檢驗的時候要溫柔，我們可以感覺到病患對我們的接觸的反應，所以要溫柔避免傷害他，就是一種正念。

正定：這原指禪定中的定，但在醫療工作中還是需要足夠的定力，才能完成治療病人的工作。

打坐可以幫助我們發展這種定力。即使自己的心不定得像猴子一般，就像我所做的，我們一發現自己注意力不集中就立刻再回到應該專注的問題上。

我們要學習如何運用慈悲幫助他人。有效地運用慈悲包含了接觸各式各樣的人的善巧，就是佛教中的「方便」法門，歷史上記載的佛陀最卓越的地方，就是能根據眾生不同的根器，善巧地運用各種適合的法門幫助他們。

以下有兩種方式可以發展方便法。

第一個就是很細心的傾聽病人說的話，這是說的容易做起來難。

另一個就是透過打坐培養對自我的了解。

打坐經常被誤認為一種放鬆的技巧，但任何一位禪修行者都知道，其實打坐有時決不是放鬆而已。打坐的另一個角色是藉著體驗來幫助我們了解自己的痛苦。佛教的倫理起源於體認到眾生受的苦和我們一樣。當我們知道受苦是什麼滋味，我們就不希望帶給別人痛苦。

方便法是醫學的主要目標，只是在各種的壓力下工作過度、惱怒病人不停的要求、機構的規定、醫療操作的規格化等，而經常被遺忘。

佛教提醒我們的目標不僅是治病而已，還要盡可能人道地處理減少他人的痛苦。佛陀先尋找自己痛苦的答案，才知道要如何幫助他人，我們也應該從相同的地方開始。

如果我們繼續在菩提道上走，會發現解除自己的苦和幫助別人，不像假設的是分開的兩回事。這無非是菩薩的理想，當人越接近覺悟，目標就會朝向幫助別人。

【我為什麼皈依呢？】

早期我對純科學研究較有興趣。當我從事醫療工作越久，我的興趣縮小到那些可以實際幫助病患的東西。我的專科是醫治女性荷爾蒙問題，雖然這些問題很少會致死，卻會讓女性活得很痛苦，適當的治療就好像重生一般。

情緒的起伏是女性的通病，往往會損害她最重要的人際關係和威脅到她全部的生活。生理上的變化像掉頭髮，都會嚴重影響自尊。

當我在三十多年前接觸佛教，佛教完全符合醫學，因為釋迦牟尼佛所重視的很實際。雖然他和後代的傳人都教授很深的哲學，「法」的目標仍在解除痛苦。

我有一個私人圖書館，收藏佛書超過兩千多冊，我一有時間就研究佛書。

我已經每天打坐將近十七年，在家裏、日本、泰國、斯里蘭卡、即使在印度釋迦牟尼佛成佛的菩提樹下，當打坐時，我沒有想要成佛的概念。不過，我的確學到一些東西，所學的就在這篇論文中。