

# 以四無量心正觀生命的無常

● 淨慧

編者按：本文轉載自慧炬出版社出版之《夏花與秋葉》一書。本書出版於民國87年，文中所述之大園空難事件發生於民國87年2月，震驚全台，相關新聞轉播亦令人悲痛鼻酸；本文以四無量心觀照此重大生離死別事故，提供讀者正觀生命無常之省思。

日前發生在大園的華航空難事件震驚全國，除了罹難者家屬的強烈悲痛之外，許多民眾漏夜守在電視機旁收看意外發生過程的後續報導，隔天的辦公室裡籠罩著一股鬱悶、低沈的氣息；有些人因而勾起過去的傷心回憶，或感嘆於對生死無常現象的恐懼與無助，甚至有人表示再也不敢坐飛機旅遊了！

這樣的情景讓我想起遠在英國求學的一位摯友，為了去年底同校的某位留學生遇刺身亡事件，使自己陷在極度的哀傷裡。為此，筆者曾請示惠敏法師，該以何種心態來面對突如其來的重大變故，以及生命中不可避免的生離死別，使生者與亡者自他兩利？

當時法師開示：「以四無量心正觀生命的無常。」

一、慈無量：將一切功德，迴向該生、親友及一切眾生常得安樂。

二、悲無量：將一切功德，迴向該生、親友及一切眾生遠離災難與苦痛。

三、喜無量：將一切功德，迴向該生、親友及一切眾生對過去所擁有的、現在所擁有的，以及未來將擁有的都能歡喜。

四、捨無量：將一切功德，迴向該生、親友及一切眾生對無常苦空的人間現實能接受，能了知，能捨離。



聽完開示，有種豁然開朗的感覺，因為我們大多數人的習慣，總是愛好快樂、甜美的事物，對於人生中種種的缺陷、苦痛都極力避免，尤其親友間的生離死別是人生當中的至痛，讓自己接受事實，亦即要承受巨大的傷痛，所以許多人在面對死亡時是採取刻意忽略的方式，例如某些人在極度悲傷的情境中會想要看場喜劇的電影，以沖淡或轉移不舒服的感受，即使有人可以勇敢地承受與面對傷痛，卻常使自己陷入深度的憂愁而不可自拔。

記得過去陪伴臨終病人時，常會為了他們曲折的人生閱歷以及傷心欲絕的悲慟而糾結於心，甚至於夜晚暗自哭泣，除了感嘆他人的不幸之外，也提醒自己珍惜擁有，並且不留遺憾。然而，在某種深層的心意識中，也會生起絲絲貪著，以及對現有的眷戀，因此流轉於貪、憂之間而無法令心安定。我想，這仍是一種對於自然生死無常的根本排斥力量，徒有認知層面的接受死亡，而無法確實了知生滅無常中的緣起空性，並無法杜絕經驗層次可能產生的抗拒與傷痛！

對於死亡所存有的逃避與貪著兩種極端，亦可能源於強烈的人我分別而來，因為只見著自我與親友的死亡，卻沒有想到千千萬萬的眾生也在不斷面臨死亡與分離，透過四無量心的思惟方式，將對自我、親友的深愛、憐憫拓展、延伸，甚而旁及曾經損害我們的怨憎對象，乃至發展成對一切眾生的深愛與憐憫，而即使是如此地深愛、憐憫、不捨一切眾生，由「捨」無量心所發展出來的觀照與覺知，卻可以讓我們從愛憎、染著當中解脫出來，得以享受無瞋、無恨、無怨、無惱的究竟平等、自由！

從觀察別人的不幸而引發種種的痛苦感受並亟思解決之道，本來就是修行菩薩道的一種方便，但是若只有慈悲的關懷，而無及時提起覺慧的觀照，就可能使自己深陷在情感對立的執著，如此不但無法提供他人實質的幫助，也錯失每個自我解脫的當下，這是種雙重層面的損失！

走筆至此，又想到達賴喇嘛在《西藏生死書》中的序言：「有生，

自然有死，每個人遲早都須面對死亡，當我們還活著的時候，我們可以用兩個方法處理死亡：忽略死亡，或者正視自己的死亡。藉著對於死亡所做的清晰思考，以減少死亡可能帶來的痛苦……身為佛教徒，我把死亡當做是正常的過程，只要我活在這個地球上，必然會發生死亡這個事實。在我知道逃避不了死亡之後，就看不出有什麼好擔憂的了。」從這裡看到，似乎「貼近」死亡是解決死亡恐懼的最好方法，一般人太過於隔離死亡，反而導致死亡時的過度驚恐與慌亂，而忘了死亡的自然性！

依此而言，在安寧療護中從事臨終關懷的菩薩們，是這個世界上最幸福的人，因為他們是如此地貼近死亡，並且與死亡和平共處。只是這也僅止於理論層面的喜悅而已，如何在深度涉入感情與情緒的臨終照顧中保持覺知，及在身心雙重負荷的工作環境中留下法喜。無疑的，「四無量心」將是自助助人者的摩尼寶珠，依持「四無量心」的開展，可以照破自我的憂、悲、喜、樂種種煩惱，並且清除對死亡的恐懼與焦慮！

大園的空難慘劇使人心生不忍，只是這樣慘烈的演出之後，是否也讓同在這塊土地上的人們學到如何正確的去面對死亡而不再有瞋、恨、怨、惱？在安寧療護界流行著一句話：「病人教我們學習，病人是我們的導師。」同樣的，「罹難者教我們學習，罹難者是我們的導師。」謹以一切功德迴向

罹難者、家屬及一切眾生常得安樂。

罹難者、家屬及一切眾生遠離災難與苦難。

罹難者、家屬及一切眾生對過去所擁有的，以及未來將擁有的都能歡喜。

罹難者、家屬及一切眾生對無常苦空的人間現實能接受，能了知，能捨離！