

完全的中舍，即是心灵的自由。



圣人不会为心爱之人的离开而感到悲痛；
他们既不会期待生命也不会抗拒死亡。
我们是否也可以达到如此完全中舍的状态呢？

——倘若我们能应用正念不断地觉知我们自己的身心以及他人的身心，
我们会体验到它们真正的本质
——无常、苦、无我。

有一次，舍利弗尊者与他的兄弟优波先那尊者住在王舍城寒林蛇头岩洞窟处。当时，有毒蛇掉落在优波先那尊者的身体上。此时，优波先那尊者不为所动地对比丘们说：「学友们！请你们过来，把我的身体放上床，在它还未如一把粗糠般散掉之前把它搬到外面。」

当他这样说时，即将失去自己亲弟弟的舍利弗尊者，同样面不改色地对优波先那尊者说：「令人赞叹！我们看不到优波先那尊者在面对死亡时身体有任何颤抖，或诸根有何何改变。」

「确实，舍利弗学友！凡这么想者：
『我是眼』或『眼是我的』……
『我是身』或『身是我的』……
『我是意』或『意是我的』，
在面对死亡时则身体何颤抖，或诸根会改变。
然而，舍利弗学友！我未曾这么想过，
『我是眼』或『眼是我的』……
『我是身』或『身是我的』……
『我是意』或『意是我的』，
所以，在面对死亡时，我的身体不颤抖，诸根不改变。」

于是，那些比丘将优波先那尊者的身体放上床后，搬到外面。此时，优波先那尊者的身体在那里犹如一把粗糠般散掉了。

《相应部 35. 69 优波先那经》

我们的身心不断地历经着生起和灭亡
——一种毁坏的过程，
因此它们是无常的。

身心的不断生起灭亡带来压迫感，
让人感到恐惧和不安，
因此身心是苦的。

身心也是无我的，
因为它们没有实质
——不存在着一个根本和不变的承受者，
感受者，或者一个拥有控制变化过程能力的主宰者。

当此人如实知见无常，
“我慢”的狂妄被粉碎了。

当此人如实知见身心的苦，
对生命的执著和贪爱被终止了。

当此人如实知见到无我，
我见被去除了。

我见、我慢 及贪爱一旦被根除，
我们在任何情况下都可以达到完全的中舍。此即是心灵的自由。