

執著是甚麼

- 執著就是對人事物放不下
- 因為把焦點放在人事物導致無法放下, 若一不順己意, 或是按照自己的規劃發展, 自己就會產生煩惱, 糾結在上面繞不出來
- 不執著, 煩惱就可以減少很多

- 以前綜藝節目，有做模擬自己的告別式，當下若是死亡，對各位來說，放不下的又是甚麼？家人，親友，寵物，財富，外在的環境？
- 當下所有的一切，你都不將再有支配權，都與你無關，就只有孤單一個人而已，這時該怎麼辦？
- 如果太過執著，太放不下，肯定會非常痛苦

- 此舉例感覺似乎還太遙遠, 但明天與意外哪個先到, 誰知道?
- 人生無常, 我們都知道, 但選擇先不看這件事, 如同健康一樣, 出問題才會重視
- 萬般帶不走, 只有紅利或是黑利會一直跟著自己

- 跟著模擬一下，假如是你，發現自己死亡，對於曾經擁有的人事物都不再是你的情況下，就算再怎麼想，也只能強制放下，強制關機，然後心裡留遺憾(是不是今天與同事主管的爭吵，家人的衝突，喜歡的東西不見了等等事件讓自己不開心，與此時相比是否都微不足道了?)
- 帶著這個感覺，復活到現實來，對於剛剛一度失去的東西，是不是現在能感覺一下，對於他們的執著，有些許的減少呢?
- 可以慢慢去模擬死去又活過來的場景，體會當下的感覺，學習了解執著與學習放下

- 模擬久了, 就可以知道, 我所有的有一天終將離我而去, 那現在對他們那麼執著幹嘛呢?
- 此想法會慢慢如同種子發芽, 最後會慢慢降低自己對這些東西的執著依賴程度
- 如此一來, 既然沒有東西不會一直跟在自身, 遲早都要拋棄, 對於現在可能是只存在幾分鐘讓自己不舒服產生煩惱的事物, 又何地糾結在上面, 讓自己氣個半死呢?

- 所有自己的敵人, 困境, 煩惱, 情緒的問題, 遲早也會消失, 就不用糾結在上面一直去想, 模擬死亡, 這些都不再重要, 活過來後, 去感受這些東西不重要的感覺, 應可較為容易地放下才是
- 過去的負面, 有些現在自己已經放下了, 沒放下的, 等到死亡一定會放下, 最終一定要放下的, 何不現在就明白此道理, 刻意的把它丟掉呢? 有限的時間裡, 應該有比這些還值得自己去關注才是

- 以上的是從最長遠的角度 將人生縮放到最小來看, 直接看到死亡的時刻, 來了悟到對於造成煩惱的人事物, 最終都會不再與自己有關, 激起浪花的漣漪終將歸於平靜無波瀾, 因此早放下晚放下, 都是要放下, 還執著於其中幹嘛呢? 放下吧

- 以前的修心**SOP**,是專注當下的注意力的拉回處理,並觀察以前的經驗,讓自己知道以前存在的煩惱目前都不存在,現在這一件煩惱又有何不同? 時間點是過去到現在
- 而此篇的時間點是現在到未來
- 人的痛苦來自執著,都是圍繞在自我,如果能多多在意別人,一心想要利益他人,沒有多的時間關注自己,就能減少執著的影響,一心為了別人,自己受損傷,又如何?

結論

- 人之痛苦, 不開心, 都來自執著, 只注重在自己太多, 若不順, 就會感覺難過, 若多關注在他人身上多一點, 想要多去幫助別人, 會減少對自己的關注, 因為時間有限, 關注別人以及思考該如何做才能對他人有更大的幫助, 時間都不夠用

- 可模擬死亡那一刻，對比所有自己的不順，痛苦難過，在那一刻到來時，都將微不足道，既然本質是微不足道，代表可隨時放掉不予理會，因痛苦是比較來的，沒有最痛苦，只有更痛苦，那何必把現在周圍困難的人事物看得太重？最終會有一個大魔王在等著自己，其他的都只是小事而已(此為比較法)

- 原理就是，自己覺得自己過得不好，但看到周圍的人過得很慘，自己比較之下，感覺別人過得似乎更慘，此時心態就會覺得好像自己也沒有想像中的那麼慘，於是就會感覺比較舒服一點
- 其實都是心去感受的，重點一樣是要練習讓心不渙散，讓心歸0，不要放任心去控制自己的情緒，拉回來牢牢的拴住他，做自己心的主人，而不是淪為奴隸