



亞東科技大學

Asia Eastern University of Science Technology

通識教育中心

110-2 閱讀沙龍

單位：材料與纖維系

學號：110107142

姓名：李若瑀

先放手，再放心

《先放手，再放心》這本書是作者藉由《心經》再加上自己的人生經歷，透過理論解釋與實際案例，來讓讀者了解心經深層的意思。

《心經》的全名叫做《般若波羅蜜多心經》，其中「般若波羅蜜多」出現過三次，而這三次分別代表不同的意思，先是探索自我，再是找到自我，最後是放下執念，試著去了解自己，原諒自己，同時學習放下那些恩恩怨怨，不再執著，學會了同理心、慈悲心，最後讓自己的心靈保持平靜，這正是心經想讓大家都學會的事。

相信很多人都聽過愛別人的同時要先學會愛自己，每個人在一出生下來，就是一個獨立的個體，每個人都要學會做自己，而不是執著於去變成別人眼中所期待你變成的樣子，這樣往往會因為那些期望而讓自己受傷，也會因此失去自我，到最後竟是連自己是什麼樣子的都找不到了。

在感情中也是，真正的愛不會是希望你失去了自我，也不會是去控制他人，讓雙方都覺得喘不過氣，而是不執著於抓著對方不放，讓彼此之間有空間，有自己的生活，讓雙方都感到自在。

有的時候太執著於一件事，執念太深，往往不是一件好事，越想把所想所要的都養在手心裡，到最後你會發現那些事物都如同沙子一樣，養的越緊，卻發現其實什麼也留不住，即使你真的得到了，結果也往往不是自己所希望的那樣，順其自然其實也未必不是壞事，揠苗助長的道理誰都懂，單看你怎麼想怎麼做而已。