

人生在世，常常會毫無緣由地在心裡產生一種不平衡和不安全，茫茫然不知道何去何從？不知道該如何面對未來或現在？這就是恐懼和焦慮。

恐懼和焦慮的起因，多半是因為自信心不足，也就是因為不瞭解自己的條件、能力、位置和立場，所以對於未來充滿著不安。例如出門的時候，心中老是掛念著會不會下雨？會不會被車子撞上？恐懼感始終在自己內心揮之不去，老是疑神疑鬼的。

有些人每次出門前，都會在神前求一張籤或者擲筊杯；懂得紫微斗數或《易經》的人，則要排排八字、算算卦，才肯出門。像這樣，在每天出門前都要準備，以祈求平安；晚上回來再謝謝神明或佛菩薩保佑一天的平安，那不就表示自己這一天的平安，是來自菩薩、神明或是祖宗的保佑，而不是自己能操縱的？因為沒辦法掌控自己，才會時時刻刻覺得身處在一種不安全的環境當中。

想要徹底消除心理上的焦慮和恐懼並不容易，《心經》曾提到：「無有恐怖，遠離顛倒夢想。」要遠離恐怖，必須做到「五蘊皆空」才行。所謂五蘊皆空，就是把我們的身心世界通通都當作是空的。此時，我們身心世界的環境完全掌握在自己手上，就不用擔心今天出門會不會發生事情；即使發生事情也無妨，因為沒有恐懼和焦慮，就能時時刻刻活在平安之中。

然而想要掌握自己的身心世界，根本是不可能的事。因為我們的身體並不受我們的指揮，什麼時候頭痛或打噴嚏，我們都不知道。我們常常要別人保重，結果自己馬上就打了一個噴嚏；希望別人不要感冒，結果自己反而感冒，這都是經常看到、發生的事。這也表示我們這個世界根本沒有平安，真正平安的世界並不在我們這個地方，如何能夠祈求平安呢？如果有可能的話，那一定得像佛菩薩一樣，像觀自在菩薩能夠把色、受、想、行、識這五蘊的身心世界看空，因為唯有這個大智慧，才能夠真正平安。

至於我們普通的人，如何能夠平安？我就常常告訴自己，沒有什麼好怕的，因為怕也沒有用。只能把想得到可能會發生的事，預先做準備，也就是所謂的「未雨綢繆」。不過，即使已經準備好了，都還可能會有突發狀況出現，不是常常聽到「跌破眼鏡」或是「半路殺出一個程咬金」嗎？這是形容一些自己預想不到的事，既然不是預想得到的事，怕也沒有用。因為恐懼不但於事無補，而且還會令人疑神疑鬼、神經兮兮，這樣一來，每天的日子可就難過了。

所以，對於無常的現實，只要能夠未雨綢繆，盡量清楚明白自己的處境以後，就不要再把心力用在擔心、害怕上。因為恐懼既然沒有用，那又何必恐懼呢？

選自法鼓文化《放下的幸福》