

# 不請自來的恐懼

張曼菁

王菲〈我願意〉的第一句唱說：「思念是一種很玄的東西，如影隨形……」而恐懼也是。「恐」、「懼」二字本身即有怖畏、害怕之意，變成合詞後，更顯得「加倍害怕」。

恐懼是一種感覺，很強烈，它的力道是「害怕」的好幾倍，撞擊在心頭時，隨之而來的是腦門也跟著轟隆隆，心跳加速，血壓狂奔，但手腳異常冰冷，如果不小心照到鏡子，就會被自己充滿血絲的雙眼，猙獰帶些詭異的神情再驚嚇一次。

## 一、五種怖畏

輕微的恐懼是害怕，嚴重的害怕是恐懼。只是，到底在怕什麼？為什麼會感到害怕？怕的感覺在佛教稱為「怖畏」（梵語vibhīšana），即是心生恐懼，而佛經中也有「五怖畏」之說。

所謂「五怖畏」是指（一）不活畏：初學者雖行布施，但因恐懼自己不能過活之故，常積聚資財，未能盡

施所有。（二）惡名畏：初學者為度化眾生而入聲色場所，仍憂懼他人之譏謗。（三）死畏：雖起廣大之心來財施，猶仍怖死。（四）惡道畏：恐懼造作不善業而墮於惡道，故恆處於怖畏之中。（五）大眾威德畏：在威德大眾前，恐懼自己言行有所失。

## 二、恐懼的力量是雙面刃

上述是歸納修行者常見的五種恐懼，持平而言，恐懼是人類的內建程式，遇到危急之際，自然反射的心理感受。因此，恐懼某個程度來說，是一種進步的動力，推動人去面對問題，想辦法解決眼前的困境。不過，恐懼的力量是雙面刃，帶來前進的動力，也能讓人向後退。當選擇往後退時，即是內心開始逃避面對現實，用各種方法轉移注意力，如上網、購物、玩遊戲、聊天、吃喝喝、旅行等……再細微觀察就會發現，沒有清淨心的禪修、打坐、持咒、誦經，也是一種逃避，目的只是讓自己「暫時」遠離煩惱，不感到恐懼。

### 三、恐懼的真實原因

如果用每個人的恐懼來寫詩，作品集肯定可以永續出版。和恐懼相同性質，層度深淺不一的形容詞，尚有害怕、擔心、焦慮、驚嚇、恐慌等詞，適用於每個人的心理狀態。至於怕的對象、原因無所不包，舉凡身體的健康狀況、內心想法的衝突，大自然的衝擊，人際關係的應變，生活狀態的抉擇，不可抗力的因素……。總的來說，恐懼源自於無法「掌控」，不論想掌控是自己的身心，還是別人，更多時候，恐懼來自「想得到」，得到後的「怕失去」，以及「過度期待」。

就像愛一個人，兩情相悅是很美好的事，但又擔心戀情生變；考上了好學校，又擔心畢業後能否找到好工作；找了個好工作，擔心在職場人際碰壁，主管交辦任務無法完成；才生了小孩，就擔心他以後能不能找到好對象；信仰佛教，無法深入持守一種修行法門，遊移不定，求神通不正信，布施盼得福報，卻又擔心修持的利益能否消業障，最終能否盡除障礙而成佛……。

### 四、不須克服恐懼

人世間可以擔心、恐懼的事何其多，是否有辦法不

恐懼？南傳《法句經》曰：「從愛生憂患，從愛生怖畏。離愛無憂患，何處有怖畏？」這裡的「愛」代指小我的情愛，若能改以「無緣大慈，同體大悲」的大愛願心來修行，則憂患莫須有，怖畏無從起。

另在大乘經典，常見持誦利益為能得善生、不受惡死，這也是一種免除恐懼的方式，如《大悲心陀羅尼經》中，觀世音菩薩稱說若人天持《大悲咒》者，得十五種善生，不受十五種惡死；惡死包含不受飢餓困苦、惡病纏身、刑罰等身體的保護，不受惡獸、水火、毒、蟲、怨敵等外在因素的干擾，以及不受狂亂失念、邪神惡鬼侵擾等心神的守護。

值得一提的是，坊間、網上有許多教人「克服」恐懼的文章，然而克服也是一種逃避，等於拿出一個個武器來對抗真實的感覺，非但沒有處理恐懼，反而愈來愈多。《心經》：「依般若波羅蜜多故，心無罣礙，心無罣礙故，無有恐怖。」其實，只要我們回到自己的感覺，問問自己到底怕什麼？怕的原因是什麼？為什麼會這樣？有耐心一層一層往回推，交叉詰問，最終一定會發現真實的原因。當真能理解觸發煩惱的源頭，自然心無罣礙，無罣礙故無有恐怖。