

gustav / March 07, 2010 11:13AM

[如何面對災難？聖嚴法師法語：消除恐懼 放下焦慮](#)

恐懼和焦慮的起因，多半是因為自信心不足，因為不瞭解自己的能力和立場，所以對未來充滿不安。面對無常的現實環境，只要能夠未雨綢繆，明白自己的處境、預先做好準備，就能時時刻刻活在平安當中。

---