

Q1：發願與發誓一樣嗎？

不一樣。「誓」與「願」有相通的地方，也有不一樣的地方；相同的是，兩者都代表一種承諾、一種希望，例如佛教徒早晚課誦所念的「四弘誓願」，內容就是期許自己能學習佛菩薩，斷除煩惱、廣度眾生的一種修行態度與生命方向。

不同的是，「發願」都是發好願、許好願，但「發誓」的誓言則有好、有壞，有時是出於意氣之爭或憤恨的心，就像中國人常說的「我某某對天發誓……」，通常發的都是賭咒、惡誓。此外，也有人為了完成某一個理想，不管目標多麼困難，甚至不可能達成，仍發誓說「不成功便成仁」，儘管為生命設定一個理想目標是好的，但發誓的內容過於偏激或不切實際，反而會變成一種惡誓。因此，如果發的是惡誓、毒誓，這個誓言就不是良善的，但發願則一定是好的。

Q2：一般人許願和佛教徒發願有哪些不同？

願有很多種，可以為自己祈福，也可以為別人許願；有有所求的願，也有無所求的願。一般人常許的願，不外是希望升官發財、學業精進、消災免難，或者祈求完成某一個私人的心願，這些雖然也是願，但都是以自我為中心而發的小願。

對此，法鼓山僧團果興法師說，從自我中心出發的追求，所得到的功德利益不僅短暫，也非常微小，即便達成心願後會與人分享，但仍聚焦在個人的得失上，這樣的願心局限於一時一地，遇到逆境時也比較容易起退心。

而佛教徒所許的願，則是與眾生緊緊相繫的。所謂：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，用佛法來成就他人、成就自己，所以佛教徒發的願，是不以自我為中心，而發清淨、廣大、利益眾生的願，這也就是「四弘誓願」，即「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」。四弘誓願不僅是學佛的根本大願，也是一切諸佛菩薩在因地必發的願，因此又稱為佛教徒的「通願」或「總願」。通願以外，隨著個人的因緣、願力所成就的願，則稱為「別願」，例如阿彌陀佛的四十八願、藥師佛的十二大願、普賢菩薩的十大願等。

無論通願或別願，都是為眾生、為他人、為無盡的未來所許下的一個大願，這與個人只是為了成就自己所許下的願，完全不同。果興法師說，佛教徒的願是生起菩提心、利益一切有情，正因為願心橫跨時空、無限寬廣，所以遇到挫折時不容易退轉，相對於生命中的大願，挫折也只是淨土中的雪花，只要大方向正確，把握各種因緣主動促成，就不用擔心或煩惱目標廣大而無法達成。就像聖嚴法師從小發的願，就是自己懂多少佛法，就分享多少佛法，即使行願過程崎嶇不平、挫折不斷，但法師把目標當作過程，一個人願意聽也好，三、五個人願意聽，他也很歡喜，弘法的目標從未改變過，這是深廣的願力使然。

Q3：發願有次第可循嗎？

佛教徒從學佛一開始，就要發成佛的願、四弘誓願，許多人會擔心自己能力不足、無法承擔這樣的深誓重願，或者發了願卻不知從何著手，變成一個無法實踐的空願。

法鼓山弘化院監院果慨法師表示，身為佛教徒不能不發願，因為願是一種生活的

態度，也是生命的方向。願不怕發大，但一定要有著力點和執行的步驟，也可以從發近願開始，聖嚴法師就常如此鼓勵大眾：「發願有其次第，從小處著手，從近願開始。存好心、說好話、做好事，是人人可以做到，人人可發的善願。」因此，可以從發願影響身邊的人做起，例如發願讓身邊一起生活的人身心健康、幸福快樂、沒有煩惱等等。

這些願看似圍繞在自己的生活周遭打轉，但任何一個小願都是大願的基礎——照顧好自己和家人的身心，是菩薩行的基礎，再慢慢擴大到以一切眾生的煩惱為家，如此由近而遠、從小到大、從微到著，有次第、有步驟地，隨著願力一點一滴，不斷地累積、擴大、向前。這就是佛教徒發願的方法與心態。

此外，發願時不要給自己太大的壓力，也不要物質或數字來衡量願的大小，例如看到別人布施一百萬，便發願要布施一千萬，如果陷入數字或數量的框架中，很容易流於狂想，願最終也會變成一個遙不可及的夢。

Q4：發願的方式有哪些？

願是隨時隨地都可以發的，只要心中生起一個善念便能隨之發出，並不一定要按照特定的儀軌或步驟。但如果只是因為一念的興起或隨口說說，這個願不容易持久，相反地，如果透過法會或在佛像前發願，則能引導我們進入修行的氛圍，從內心深處產生與願望相應的力量，即便日後遇到了挫折，也會自然產生超越的信心和勇氣。因此我們可以透過以下幾個方式來助成發願：

一、佛前禮拜發願：通常是在寺院或家中佛堂，依序供養、禮拜、發願。供養的物品包括香、燈、淨水、鮮花、素果等，即使沒有任何供品也沒有關係，最重要的仍在於以至誠懇切的心來發願，而供養或禮拜的儀式，都是透過對佛菩薩的崇敬，展現對自己所發的願的慎重與殷切。

二、修行活動中發願：透過修行活動的發願，可以在修行之前先發願，確立修行的目的，例如為生病的親友祈福而發願誦持四十九天《藥師經》，也可以在修行圓滿之後，再發願迴向自己所希望達成的願望。修行活動包括個人平時的定課，如早晚課誦、持咒、念佛等，或者參加團體的精進共修，如佛七、禪七、地藏法會、藥師法會等。一般修行活動儀軌的最後都是以發願迴向做結，因此在通願之後，也可以在佛前長跪默禱，發個人的別願。

三、點燈祈願：點燈是佛教徒最普遍的祈願方式，尤其新春之際，許多寺院都會舉辦點燈、供燈的儀式，透過在佛前屈膝、禮拜的動作，沉澱身心，發起利益他人的菩提願心。

發願的形式或有不同，但主要都是藉由在佛前捻香、供養、禮拜等儀式，讓自己的身心更沉靜、凝聚，繼而生起誠懇、殷切的心，願才能發得深切，也才會很有力地推動自己往前走；而禮佛、點燈都只是一個象徵，任何的願望仍必須靠自己持續地實踐，才能圓滿。

Q5：如何避免發空願？

從小到大，我們經常不斷地許願：「我希望將來……」、「我想要……」、「如果可以……，我願意……」，但是好多的願望到最後都落空了，為什麼會這樣？

發願，最可貴也最重要的關鍵在於實踐，如果只是光說不練，那麼許了再多的願，到最後也都會變成空願，如何避免自己發空願？發願前，可以先問問自己：發了

這個願能不能做到？或者有沒有想要去實踐？如果答案是否定的，這個願就是自欺欺人，因此聖嚴法師也勸人不要發不切實際、不合常理的願，否則不論大願小願，到最後都會變成空願。

此外，有的人發過幾次願之後就不想再發了，因為覺得長期以來，雖然不斷發願但仍無法實現，為什麼還要發願？果慨法師指出，發願、行願的過程，一定要對願的內涵、意義有深刻的認識和體驗，才會有實踐願的力量，如果自己對所發的願沒有產生內在的心靈承諾，一旦遇到困難很容易就會放棄。因此，要一次又一次地發願，慢慢地會愈來愈能夠堅持，願也愈來愈能夠兌現，如果只發一次願就不發了，表示那個願力不夠強，願也會跟著落空。

果慨法師認為，願力之所以無法持續，往往因為我們的願都是往外求，而忽略向內觀照自心。因此，發了願後，在行願的過程中要時時刻刻回過頭檢視「因地」，也就是發願的初衷，如果因地不正確，這個願就不容易實現，所以要不斷回到初發心，「以願導行，以行踐願」。

Q6：發了願一定要還願嗎？

是的，發願一定包括還願的過程。聖嚴法師指出，人生的目的是許願和還願；還願是過去曾許下的願，還未實踐、兌現的，這一生繼續來完成。還願並不是像一般民間所認知的，為佛菩薩「安金身」或者添香油錢獻供，而是實踐自己曾許下的願，因此不斷地努力去實現自己許下的承諾，這個過程就是在還願，生命在不斷地許願、還願中提昇，還願也可說是一種人生的目標。

對佛教徒而言，將修行的功德迴向也是在還願，不過一般人常以為只要將功德迴向或者仰仗佛菩薩的力量就能滿願，其實最重要的還是要親自實踐，因此實踐自己所許下的願，這個行願的過程便是還願。

《人生》雜誌330期