

# 在日常生活實踐普賢十大行願

四十《華嚴經》最後一卷，普賢菩薩告訴大眾以及善財童子，想要成就諸佛無量功德，當修十種廣大行願：一、禮敬諸佛，二、稱讚如來，三、廣修供養，四、懺悔業障，五、隨喜功德，六、請轉法輪，七、請佛住世，八、常隨佛學，九、恆順眾生，十、普皆迴向。並且開示修行十大行願必須「念念相續，無有間斷；身、語、意業無有疲厭。」

所謂「念念相續無有間斷」的修行，必然是要落實在日常生活的分分秒秒之中；而「身語意業無有疲厭」，則是指出這個修行方法是透過行為、語言、意念來實踐的，亦即是身心行為的全方位投入。因此，如何在日常生活中，全方位地實踐十大行願，是在修行過程中，必須持續探究和練習體驗的課題。且嘗試從現實生活的角度，來探討十大行願的實踐之道：

## 一、禮敬諸佛

禮敬的對象是十方三世一切諸佛，恭敬禮拜過去、現在的十方諸佛，對佛弟子而言，當然是天經地義之事；然而，值得關心的是，誰是我們要禮敬的未來佛？除了一生補處的觀音菩薩、普賢菩薩、地藏菩薩等諸大菩薩，以及已經發菩提心修行佛法的善知識之外，如果我們相信眾

生皆有佛性，那麼一切眾生終將成佛，一切眾生都是未來佛，都是我們禮敬的對象！法華經的常不輕菩薩，無論見到誰都恭敬禮拜，並且說：「我不敢輕於汝等，汝等皆當作佛。」正是實踐此行願的典範。如果我們相信一切眾生皆有佛性，在現實生活中，就會尊重、禮敬所有人都是現前菩薩、未來佛。同時，



14世紀「普賢菩薩像」現藏於美國芝加哥藝術學院

就像我們願意遵循過去現在諸佛的教導那樣，我們也會將一切眾生的言行表現，無論是正面或負面，都看作是有意義的教導，從中得到啟發，以增長自己的慈悲和智慧。無論遇到任何人，都能這樣相信，時時這樣練習，才算是念念相續地以身口意三業禮敬諸佛。

## 二、稱讚如來

這主要是透過語言文字來修行的方法，因為佛的功德含攝一切世出世間善法，善用語言文字稱揚讚歎世出世間種種利人利己的思想觀念、事業行動，即是此行願的具體實踐。對現代人而言，透過社群媒體的文字影音，傳播速度更快，流傳範圍更廣。但是，許多訊息並未經過證實，甚至是有心人故意散播的謠言，我們在不經意間，手指一按，轉傳出去，結果不但沒有達到稱揚讚歎善法的目的，反而擴大誤導的範圍。對現代人而言，很容易就同時造作妄語、兩舌、惡口、綺語的口業，蒙昧自他的心識。因此，在發出語言文字、乃至信手轉貼訊息之前，反思自己的道德判準、知識侷限，乃至檢視自己的主觀意識，成為修行「稱讚如來」的必要前行功課。

12至14世紀間的「普賢菩薩牙雕像」  
現藏於美國大都會博物館



## 三、廣修供養

以微妙精緻且堆起來像須彌山那麼多的生活用品，親自同時供養十方三世一切諸佛，這樣的無量普遍供養，其實是透過觀想來進行的，藉以堅固並擴大廣修供養的意念，如此才能在現實生活中，以恭敬心毫無保留地供養一切眾生。

普賢菩薩又進一步強調，在種種供養中，法供養的功德，更勝物資供養的百千萬億倍。所謂「法供養」，可分二大類：一是以自利功德來供養，二是以利他功德來供養。自利功德，是由個人依佛法修行而來，例如勤修信、進、念、定、慧等五種善根，念念不離菩提心，時時勤修菩薩道等。利他功德，是由利益眾生的具體行動而來，例如以布施、愛語、利行、同事四種善巧，幫助眾生願意為止惡行善，自利利他而努力；甚至為幫助眾生離苦得樂，而犧牲生命，奉獻一切。經上說修這樣的法供養，才是真供養。

因此，「廣修供養」有二點和一般世間慈善事業不同：一是將現前供養的對象都當作是未來佛，以恭敬心供養。二是以依佛法修行為真供養，所以供養的終極目標在於成熟自他的善根，幫助自他獲得究竟安樂。

#### 四、懺悔業障

主要是懺悔自己由貪瞋癡心所發動造作的語言行為等惡業，懺悔最早是配合持戒而來的修行法門，依犯戒的輕重而有不同的懺罪方法。「懺」的原文kṣamā，是容忍的意思；「悔」的原文deśanā，是「說」的意思。懺悔是說出自己的過錯，祈求寬容原諒。所以懺悔的前提是自己知道所犯的過錯，說出來祈求原諒。關鍵是能否知道自己犯了甚麼錯，又在甚麼情況下覺察到？因此，個人對善惡的判準，以及對當下心念的覺察能力，成為修「懺悔業障」的重要條件。而無論是善惡判準的建立，或是覺察能力的培養，都有層次的差別，不是一步到位。因此，如何透過觀念的學習，調整自己對善惡的判斷標準；如何透過禪修方法的練習，培養對當下身心的覺察力，或許才是啟修「懺悔業障」的主要前行方便。

#### 五、隨喜功德

從凡夫到成佛的修行歷程，有不同層次的善法內容，例如獲得人天福報的善法、消除我執煩惱的善法、幫助眾生解脫煩惱的善法等等。而每個人的善根成熟度不同，即使一樣在修行善法，也各有偏重，有的人偏重悲濟眾生，有的人偏重智慧增上。如果我們不能真切了解佛陀所修功德的完整次第內涵，加上源自自我中心的無明偏執、以及與瞋心相應的忌妒心，就很容易自是非他，無法修「隨喜功德」。所以學習掌握成佛之道的完整次第內涵，尊重眾生不同善根成熟度的偏向，覺知自己體力心力的侷限性，都將有助於「隨喜功德」的實踐。

#### 六、請轉法輪

對於生在佛滅後二千六百年的我們而言，唯有透過三藏教典的修學，才知道有佛可信，有法可學。因此，「請轉法輪」的當代實踐，可以從二方面來進行：一是具有時代意義的佛教典籍流通工作，例如利用現代科技保存三藏教典的數位典藏，以及促進實用功能的電子佛典之規劃設計等。二是教典的翻譯工作，不同傳承教典間的譯註出版，以及將經典和當代佛學著作，翻譯成各國文字。在人力或物力上護持上述的相關工作，即是修行「請轉法輪」。

#### 七、請佛住世

為了每個世代的人都能聽聞佛法，並且受用佛法，就必須代代都有實踐、弘揚佛法的人。因此，「請佛住世」的當代實踐，是護持具慈悲心依教奉行、如實體驗佛法的修行人，或是護持善於結合當代議題活用佛法的弘法者；或是護持佛教教育工作，唯有培育從

事佛教教育、以及研究佛法的專業人才，才能使正法久住，法輪常轉。

## 八、常隨佛學

常隨佛學，是透過學習經典，以及善知識的教導，效法佛陀從初發菩提心直到成佛之後的所思所行。而一個人之所以會持之以恆地做某件事，必然是在經驗層次上肯定此事對自己有極大利益。因此，通過聞法，並且正確了解法義之後，一定要在日常生活中觀察自己是否減輕了煩惱，是否帶給有緣相遇的眾生安樂。也就是在現實生活中，體驗到佛法帶給自己的真實利益，才會有生生世世「常隨佛學」的內在動力。



19世紀蒙古地區普賢菩薩唐卡

## 九、恆順眾生

佛之所以成佛，是因眾生而起大悲心，因大悲心而發菩提心，因菩提心而究竟成佛。所以如果沒有眾生，就沒有發菩提心的菩薩，也就沒有成佛之人了，可見眾生是菩薩成佛的根源。但是，眾生心行各異，與我們相契合的，當然容易隨順；萬一與我們的興味不合，恐怕就不容易隨順了。所以修此行願的關鍵在於不落二邊的平等心，遇到興味不合的眾生，我們練習從他的立場和角度來思考，因此能以理解的態度相對待；遇到相契合的眾生，則須練習檢視自己立場的不完善處，因此了解到彼此都還有改善的空間。在與眾生的往來間，修「恆順眾生」行願，真正鍛鍊的是自己正觀緣起，不落二邊的智慧。

## 十、普皆迴向

大乘佛法的功德迴向，主要是迴向一切眾生離苦得樂、與眾生同成佛道。這是在每次修行之後，再次確認修行目標，預防在漫長的修行歷程中，迷失了方向。可是，如果平常我們都捨不得將自己擁有的東西、或是自己擅長的知識技能與別人分享的話，怎麼可能願意將所有修行功德迴向給眾生呢？所以修「普皆迴向」的行願，要從隨時隨地與人分享好東西、好觀念做起。

若能在日常生活中，時時修練以上十大行願，便能逐漸成熟自己以及一切眾生的善根，一起趨向正覺解脫的菩提大道。☉