

普皆回向^{回向課程}

紫竹林精舍青少年弘化志工團 謝文亮 整理

小學心智教學中最特別的項目，就是每堂課結束前的回向。

老師以感性沉穩的音調，引導學生，在專注中內省自心，在靜寂中啟發信願，善巧轉化學生的心念。從心性的培育開始，奠定善良而誠懇的人格基礎。

回向與心智教學

如果有人問：「小學心智教學的課程設計中，哪個項目最特別？」我們肯定會回答：「回向。」

「回向」是佛教中極殊勝的修行法門。「回」是回轉，「向」是趣向，所謂「迴己善法，有所趣向。」將自己的善念善行的功德，「回向」給一個目標或其他人，這就如同手拿一根蠟燭去引燃其他的蠟燭，不但原本的燭光未曾減弱，反而因點燃其他蠟燭，光光相映，使得暗室更為明亮。回向亦能讓點滴的善行功德，迴轉擴大，與他人分享。

在心智教學中，特意地安排「回向」，是培養學生心念轉換的方法。我們先是肯定善行的影響力，再進一步，作意讓心思惟善法，擴展這善行的利益與功德，打破自我維護的藩籬，是近乎「分享」的開放心念。縱使只回向某人或自己某個目標，回向也能令心專注趣向另一個對象，超越自身當下現實的有限。

而當這一念心，在回向時，摒除妄想煩惱，如水清月現，將自私自利的心，轉向為分享助人的心；將坐享其成的心，轉向為惜福感恩的心；將嫉妒抱怨的心，轉向為歡喜發願的心等等，都能在學生的心

中，植下美好善良的種子。因此，培植回向的習慣與行善的習慣，對於心性的成長，有著無限的利益。

「回向」，會在每堂課結束前進行。志工老師以感性沉穩的音調，引導學生，在專注中內省自心，在靜寂中啟發信願，感恩並接納一切，善巧轉化學生的心念。從心性的培育開始，奠定善良而誠懇的人格基礎。

回向文的撰寫

回向文的寫法，可分幾個面向：一、配合引導手法，擬定文句的型態。二、配合教學內容，加深學生印象。可套用或改編心靈小語、格言、詩或歌詞等，令辭句優美柔軟。就像寫「我的祈願」、「我的感恩」一般，可從自己的角度出發，最忌諱說教，因為這是來自心靈自然的分享。寫完之後，記得先自行試念，感覺文氣、內容是否澄靜與感動。



◎下課前，心智教學老師以感性沉穩的音調，帶領學生為這堂課作回向。（照片提供：紫竹林精舍）

回向的引導手法

回向的引導方式多樣。老師以感性的音調，如吟詩般地念誦回向文，學生聆聽或內心默念，營造靜心默禱的氣氛。或者老師念一句，學生複誦一句，營造共同許願的氣氛。也可選擇優美的歌曲，一起唱誦，營造和樂的氣氛。或播放輕柔空靈的音樂、點精油，淨化環境，去除熱惱。我們也讓學生編寫自己的祈願文，總回向後再各自祈願。

以下摘錄一些教學單元的回向文，及其思考方向，與大眾分享。

回向文分享

調心 —— 快樂的Key（覺察情緒）

每一天，我都要為自己的感覺負責，任何人都不能讓我不快樂或緊張，因為我知道快樂的鑰匙，握在自己的手中。願在日常生活中，我能時時感覺自己的心情，勇敢地面對它。藉著靜坐練習，我漸漸可以敏銳地察覺情緒，做自己情緒的主人。

回事向理——萬象中自有其不變的真理。外界紛紛擾擾，唯有自心是可掌握的。這是一種回歸自心的內省。

認識六根

用最輕鬆的坐姿，靜靜地坐著，眼睛輕輕閉著，耳根聽著老師的聲音，意根在內心跟著老師作回向。當老師念一句，內心就複誦一句：「現在，我輕鬆地坐著，眼睛輕輕閉著，我的心放在耳根上。我要珍惜六根，因為他們讓我認識了這個多采多姿的世界。我要守護六根，不讓我的心迷路了。我願意靜下心來，讓六根好好休息，培養定力；善用六根，讓聰明變智慧。也希望每個人都有定力、有智慧。」

回因向果——「我」的存在是由身與心、他人、環境等種種條件而成就的，因此我善待一切、心存感恩。這是一種眾緣成就的感恩。

調身、調息 —— 靜坐數息

我感覺到我的身體，隨著呼吸微微起伏。

我把身體放鬆，我把心靈放鬆；

我把身體靜下來，我把心靈靜下來。

我平靜的身體，就像一座不動的高山；

我安詳的心靈，就像一面清澈的湖水。

我願意，把平靜與安詳分享給每個人，願他們得到平靜與安詳。

回自向他——自我的成就是來自他人無私的付出，我亦不求回報分享予人。是一種學習成果的分享。

心是魔術師

我把身體放輕鬆，眼睛輕輕地閉起來。我的心，隨著呼吸漸漸地靜下來。我讓我的心海裡，浮現一片透明柔和的光芒，那光就像「水結晶」一樣地亮麗。這光芒漸漸地擴大，籠罩我的全身；這光芒漸漸地擴大，籠罩班上每位同學；這光芒漸漸地擴大，籠罩學校的每個人；這光芒漸漸地擴大，籠罩台灣的每個人。所有的眾生在這光芒的照耀下，變得很舒服、很平靜。這光芒漸漸地回到我的心中，我要把這善念的光芒，永遠存放在我心中，用這善念愛護每個人，愛護動物，愛護植物及愛護每個物品。

回小向大——我的眼裡不再只有自己，不只照顧自己的感覺，也能感同身受地助人。是一種同理助人的心量。

傾聽的妙用

不管，我說話的聲音是大聲還是小聲，

我總是希望，我的老師同學能聽懂我所說的話；

不管，我說話的口氣是暴躁還是溫柔，

我總是希望，我的父母兄妹能了解我的意思。

但是，我現在靜靜地想一想，如果我不能靜下心來，

傾聽他們所說的每一句話，他們怎會願意傾聽我所說的每一句話？

因此我希望，身邊的每一個人都能了解我，我也願意學會傾聽，去了解每一個我所遇到的人。

回劣向勝——認識自己，肯定自己與他人存在的價值，願意讓自己更好。是一種信任自他的態度。

溫暖的傳遞

我□□□：

願我不再煩惱、不再生氣、不再害怕，願我身心平靜與喜悅。

願我的父母兄弟姊妹：

願他們不再煩惱、不再生氣、不再害怕，願他們身心平靜與喜悅。

願我的老師同學：

願他們不再煩惱、不再生氣、不再害怕，願他們身心平靜與喜悅。

願我認識及不認識的人：

願他們不再煩惱、不再生氣、不再害怕，願他們身心平靜與喜悅。

回少向多——不只是自己及親人，還包括陌生人；不只是自己所喜愛的，還有我所討厭的人，都祝福他們擁有內心的平靜與喜悅。是愛護一切的信願。☸