

题目：什么是回向？

时间：02/27/2021 02/28/2021

地点：宇宙规律国际佛学会

主讲：周金花

主要内容：

## 第一、佛法修行

回向是什么意思？如何回向？

回向，梵语（parinama），即将我们自己所做的善行功德回转给法界众生。回转自己所修之功德而趣向于所期，谓之回向。期施自己之善根功德与于他者，回向于众生也。以己之功德而期自他皆成佛果者，回向于佛道也。造了善业之后要回向到随顺于佛法的自利利他的方向，否则就容易随着烦恼习气而流散。

在佛教的道场里，每天做过早、晚课诵后，必定要“回向”；偶而信徒家有婚丧喜庆的佛事，最后也都要“回向”。回向可以回向给众生，同时回向给自己的亲人、冤亲债主等。功德不是有限的物质，具有排他性，而是像火光一样，一个火把可以点燃千千万万的灯，自身的光明却不会有丝毫损减，点的灯越多，光明越大。回向给他人，好比他人虽然在黑暗中，可是我们可以利用镜子的反射，使之也接受到阳光。

关于回向，有很多说法，譬如把自己的功德回向给别人，别人的冤亲债主会跑到自己身上去；功德分给别人了，自己就不够了等等，这都是错误的。把功德回向给别人，也是破除悭贪的一种修行，心越广大，功德就越大。一切善行都可以回向，如果造了善业不回向，就好比月光族，也赚了一些钱，可是作用不大。回向能够把功德收拢、聚焦、稳固、放大，若不回向，所造的业是散乱零落的，没有清晰的归向，利益不大。所以回向非常重要。

回向的种类

依佛法而言，‘回向’可分为六种：即回自向他、回事向理、回因向果、回小向大、回有向空、回近向远。

### 1、回自向他

即将‘自己所修的一切功德，回施其‘他’法界一切众生，以示自己所修的功德，并非只属于自己所有，而实是一切众生所共有的。如此，可开拓自己的心胸与气度，同时学习菩萨念念‘利益众生’的伟大精神。

### 2、回事向理

即将所修千差万别的‘事’相功德，回向于不生不灭真如法界的‘理’体。由于真如法界的理体是普遍平等而无所不在的，所以吾人若将所修种种事相功德，一旦回向到法界理体中，并且真正做到‘三轮体空’，即‘内不见己，外不见人，中不见所施之物’，其功德自然普遍广大，而如虚空界一样的无穷无尽了。

### 3、回因向果

即将‘因’地所修的一切功德，回向到最高无上的佛果。如‘念佛是因，成佛是果’，是出世因果；‘诸恶莫作是因，岁岁平安是果’及‘众善奉行是因，万事如意是果’，是世间因果。因此，吾人唯有努力认真去修善因，才能得到殊胜无比的果报。

#### 4、回小向大

我给你一块面包，我给你一包饼干，虽然只是小小的布施，但是当我给你的时候，我心里在回向：我愿这块面包、这包饼干，能让天下的人解除饥饿之苦，获得温饱。本来只是一块小小的面包，经过我这一回向，普天之下的人都能获得这个功德，这是多么奇妙的真理。

#### 5、回有向空

回向一定都有一个目标，你有目标，都是有限的，你能从有限变为无限，就是“回有向空”。世间上什么东西最大，就是“空”。虚空能包容万有；照见五蕴皆空，就能度一切苦厄，所以“有形归无形、有为归无为”，回向的心理，等同虚空，等同法界。

#### 6、回近向远

我现在做的好事，我把他回向到未来才享用，就好像我现在读书，为了将来聪明能干，报效国家；我今生的善行，不一定只在今生受益，也能储存到来生受用。所谓“心能转境”，你心中有这种意愿，必定能得到回响。

如何回向？

回向有总别二种，回向给一切有情皆成佛道为总回向，回向给自己现世的善愿为个别回向。做了一切善事都应当回向，先总回向，再个别回向，每次回向都可以包括二者。回向文和回向偈的格式有很多种，可以选择自己最相应的一种。每句字数相等叫“回向偈”，句子长短不一，叫“回向文”。

最常使用回向偈：

愿以此功德，庄严佛净土；  
上报四重恩，下济三途苦；  
若有见闻者，悉发菩提心；  
尽此一报身，同生极乐国。

回向西方净土的偈

愿生西方净土中，九品莲花为父母；  
花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

总之，我们将所修功德，不论回向众生或回向理体，并不是将功德作废，而是将功德遍施法界众生，使众生常得安乐，而我们自己也将因众生的安乐而得到安乐。由上可知，回向的功德，是功不唐捐的，我们实应将我们所修的布施、诵经、念佛、行善等的功德，统统回向往生西方极乐世界，期与法界众生共成佛道，同证菩提。

## 第二、斋食养生

英国一项研究显示，人们每天醒来后，有60%以上的时间坐着度过，平均超过9小时，且其中一半时间是持续坐着。

世界卫生组织（WHO）早已将久坐列为十大致死致病元凶之一，它堪称最温柔的“慢性自杀”。

而与久坐相对的是，站立却算得上是一项“长寿运动”。

今天就要来跟大家说说“久坐”和“站立”。

久坐减寿

坐着打牌、坐着办公、坐着看电视、坐着摆龙门阵……久坐少动是当今典型的生活方式，会给健康带来诸多伤害——

可能引发一系列健康问题，包括肩颈腰背疼痛、肥胖、癌症和2型糖尿病等。而有的人不仅喜欢坐着，还喜欢跷二郎腿，进一步增加了腰椎、胸椎、脊椎的压力，不仅可能造成脊椎扭曲或侧弯。

坐多久算是久坐呢？

美国糖尿病协会推荐：坐的时间不要超过90分钟。

参考下时间，你是不是该起来活动筋骨了？

站立是一种很好的“运动”

第三届国医大师王烈现已88岁，他曾分享过自己的一个养生诀窍——站立诊病，这个方法已坚持28年。

多年来，他总结了站立带来的好处——

一防颈椎病。现代人用手机多，低头久，颈椎少动，就易犯颈椎病；

二防心病。心者主血脉藏神，动静结合利于心，而久坐则气血不畅，易发冠心病；

三防前列腺病。久坐气血失和，对老年人可谓雪上加霜；

四防肠痛。凡久坐之人，肛肠气血不畅，成瘀致病；

五防癌症。癌症见于人体各部，病由毒结气血，久坐气血伤，对癌病发生必将起到推波助澜作用。

英国公共卫生部门相关负责人科文·芬顿教授说站立的好处不胜枚举，比如站立能改善姿势，缓解背部疼痛；可以加速血液循环，促进心血管健康。

站立时，心率平均每分钟会加快10次，人体每分钟能多燃烧0.7千卡热量，1小时则是50千卡。

英国有研究证实，如果能长期坚持每周5天、每天累计3小时的站立，效果堪比跑了10趟马拉松。

这是因为站立时，腿部所有肌肉都在工作，如果再配合走动或其他动作，肌肉活动量变大，消耗的热量就更多。

对于办公一族来说，站着工作还有助于改善情绪，激发想象力和创造力，提高工作效率。

“站”出健康的3个原则：

站不对？没空站？学会这3招，轻松站出好身体！

1、能站着就不坐

日常生活中一些小细节的改变，就可以帮我们养成站立的习惯。比如：

少开车，多使用公共交通工具；

上下班坐地铁或公交时别“抢座”，尽量多站一会儿；

站起来接电话，移动电话可到走廊里边走边接；

用小容量的杯子喝水，增加站起来去接水的次数；

下午如果感到困倦，可以用站立、走动代替咖啡；

晚饭吃完及时刷碗，以免窝在沙发里长出小肚腩；

晚饭后站着看电视或给花浇浇水，给鱼喂个食，做做家务，开窗眺望一会儿，都能让你远离沙发。

## 2、把握好午餐时间

午餐是上班族站起来活动的最佳机会，一定要把握好。

最好拒绝外卖，能出去吃就尽量出去吃，否则一整天都在办公桌前度过了。

如果条件允许，尽量能饭后散散步，既可以缓解困倦感，又能增加运动量，为下午的工作带来活力。

老年人午餐后也不要马上午休，最好在屋里溜达10分钟，或站一会儿再休息。

## 3、想方设法走“远一点”

搭乘交通工具不妨提前一站下车走回家，既锻炼身体，又能看看沿路景色，缓解疲劳。

外出办事，也可以把车稍微停远一些，增加走路的机会。

总之就是多走一点，走远一点。

小贴士：“站桩”练习是很好的缓解肌肉衰老的方法，在家或办公室都可以练习：

两腿分开，与肩同宽，自然站立，双手抬平放于体前；

身体慢慢匀速屈膝下蹲，膝关节屈曲至 $130^{\circ}\sim150^{\circ}$ 即可；

循序渐进，每次保持的时间根据个人情况尽可能地延长至3~5分钟。

## 第三、每周一素

### 番茄高汤素火锅



#### 材料：

番茄两个、香菇3-5朵、青菜一小把、豆皮100克、油豆腐8-10小块、白萝卜一段、茼蒿一小把、玉米一根  
土豆粉一包、番茄酱一大勺、植物油10-15克

#### 做法：

1. 番茄两个，用刀在上面划十字，然后用开水一浇，皮就很容易的剥下来了。
2. 把其中一个番茄切成碎丁，另外一个切片备用。
3. 香菇洗净切成十字花刀。
4. 各种青菜洗净备用。
5. 玉米一根切四段，姜切片。
6. 白萝卜、香菇、豆片、油豆腐切好备用。
7. 锅里放少量油，把姜爆香。

8. 放入番茄碎丁翻炒，小火，炒出红酱的感觉。
9. 加一大勺番茄酱进去，继续炒一小会。
10. 炒好后加锅里大概2/3的水，中火煮开。
11. 加入玉米、香菇和番茄片，可加适量盐进去调味。
12. 加适量素高汤进去，味道会更好！
13. 水开后可以加入准备好的配菜、粉丝等下去，煮好后就可以吃了。