

## 準備結束禪修

當你要結束禪修時，內心要先決意放掉目前的所緣；只須保持平靜，直到心裏感覺自在、靈活；然後透過一個深呼吸，讓感覺帶到全身粗糙的表層來；接下來把剛才平靜、祥和、清淨的善法，回向給一切眾生。

回到平常動態的境界來，是由靜到動，由細到粗的過程。這一步雖然看起來簡單，但是相當重要，不可輕忽。有些人會執著而停留在靜坐中的微妙境界與感覺，這樣人與現實分隔，會彷彿心不在焉，甚至失去平常做事的靈巧反應與主動積極。因此我會建議：禪修下座前，先動一動手指及見、聞、嗅、嚐的五感運作，喚醒覺知，然後才回到

日常生活中，活在每個當下。

另外，下座前，搓搓雙手按摩臉部、腰部、雙腿，乃至全身的重要肢體部位，也是很好的。這可促進氣血通暢，有益健康，又能避免產生負作用。這樣不但能使心活力充沛，又能使身體靈敏，適於任何工作或使命。

總之，禪修結束，和練完氣功必須收功的道理一樣，可以先讓能量凝聚起來，再將靜坐的功德成果分享給自他。