

十月【禪修】

若有人能淨身口意，樂處空閒，若窟、若山、樹林、空舍，不樂憤鬧、貪著臥具；不樂聽說世間之事；不樂貪欲、瞋恚、愚癡；先語軟語；常樂出家；教化眾生，所有煩惱輕微軟薄，離惡覺觀；見怨修慈，樂說定報；心若逸亂，生怖愧悔；見邪定者，為說罪過；善化眾生，置正定中。

善男子！有是相者，當知是人則能供養禪波羅蜜。

《優婆塞戒經·六波羅蜜品》



當颱風來襲，需要做好防颱工作，
預防一發不可收拾的災情。
我們的心，也需要防災的準備——禪修，
訓練心的專注，
防止貪、瞋、癡的隨意氾濫。
參加禪修課程，學習正確的禪修方法。
每日打坐或念佛十分鐘，或參加禪坐共修一次。