

# 大埔正念禪修入門班

## 2025

禪修並不神秘，也不是某些宗教的專利。它是一種生活的技巧，可以令到我們的生活變得喜悅、平靜、自在，任何有興趣和願意努力的人都可以學習得到。歡迎大家來參加我們的正念禪修入門班，費用全免，請用以下連結報名：



<https://forms.gle/PQU6KVPcyWSaaw8u8>

詳情如下：

日期：2025 年 4 月 26 日、5 月 3、10、17 日（共 4 堂）

時間：星期六晚上 7:30 至 9:30

地點：大埔禪堂 — 大埔運頭街 20-26 號廣安大廈 4 樓 D 室

主講：吳宇光 (Ray) 居士

費用：免費

報名、查詢電話：9382 9944

內容：（理論和實踐並重）

第一課：甚麼是禪修？ 狹義和廣義的禪修、修行方法和益處

第二課：止禪和觀禪，如何練習定力和正念

第三課：慈心禪的原理、益處和修習方法

第四課：如何在日常生活中應用禪修，學以致用