

葛榮禪修同學會主辦

太子正念禪修基礎班 2026

禪修：不單是打坐，想要真正了解禪修，想要真正應用禪修，就要明白禪修的基礎理論 — 四聖諦和八正道。我們將會深入淺出地解釋這套基礎理論，配合實際應用的技巧，務求令到大家學以致用。歡迎到來我們的禪修基礎班，費用全免，額滿即止，報名請到：



<https://forms.gle/JrkpcguwJ78pqmoq5>

詳情如下：

日期：2026 年 10 月 23 日、30 日、11 月 6 日、13 日（共 4 堂）

時間：星期五晚上 7:30 至 9:30

地點：太子禪堂 — 太子道西 184 號金寶樓 1B（中石化油站對面）

主講：吳宇光 (Ray) 居士

費用：免費

報名、查詢電話：9382 9944

內容：

第一課：四聖諦和八正道簡介，禪修的目標和原理。

第二課：正見和正思惟，修行的方向（慧學）；慈心禪，修行的輔助工具。

第三課：正語、正業和正命：為修行奠定基礎（戒學）。

第四課：正精進、正念和正定：鍛鍊心力，完成修行（定學）。