

葛榮禪修同學會 主辦



佛陀遺訓：修行者可以用四念住來令心安住，可見四念住的重要性。有興趣多了解四念住的禪友，歡迎大家到來一同學習甚麼是四念住、四念住和正念的關係，以及如何把四念住融入日常生活中。



報名請用這個連結：

<https://forms.gle/zqA8oVSpP7daCruJ8>

詳情如下：

日期：2026 年 1 月 8、15、22、29 日（共 4 堂）

時間：星期四晚上 7:30 ~ 9:30

地點：新界大埔運頭街 20-26 號廣安大廈 4 樓 D 室（本會大埔會址）

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：甚麼是四念住，四念住和禪修的關係，基本禪修技巧。

第二課：身念住的原理、方法和練習，介紹及練習慈心禪。

第三課：受念住和心念住的原理、方法和練習。

第四課：介紹法念住，四念住的生活應用。