

## 葛榮禪修同學會

### 烏普居士 (Mr Upul Gamage) 主持「二日禪」

#### 活動詳情

1. 2018 年 10 月 27, 28 日, 9:30am - 4:45pm (須參加 2 日, 不留宿)
2. 地點：香港佛教聯合會沙田活動中心。中心環境清靜，綠樹成蔭，適合靜修。(地址：沙田下禾輦村 166 號)
3. 對象：任何對禪修和佛法有興趣的人士，不論禪修經驗和宗教信仰，均歡迎報名參加。
4. 導師：烏普居士 (Mr Upul Gamage)



烏普居士，斯里蘭卡人，自幼熱衷於禪修，於上世紀 70 年代遇上葛榮導師(Godwin Samararatne)，其後跟隨葛榮學習禪修。在 1986 年他接受葛榮的邀請，協助管理葛榮主持的「尼藍毘佛教禪修中心 Nilambe Buddhist Meditation Centre」。葛榮於 2000 年離世後，烏普繼承恩師主持該中心，在斯里蘭卡和世界各地教導禪修。

5. 語言：導師以英語主講，設粵語翻譯。
6. 內容：禪修講座、坐禪、行禪、食禪、簡易瑜伽、問答環節
7. 費用：隨緣樂助
8. 留位費：HK\$300  
完成兩天「二日禪」的參加者於活動完結時將獲本會退回全數留位費。
9. 膳食：素食午餐
10. 活動中心提供坐墊和椅子供坐禪用。不便盤腿的參加者可坐椅子。
11. 主辦單位：葛榮禪修同學會  
葛榮居士(Acharya Godwin Samararatne)是斯里蘭卡近代的著名在家禪修導師。葛榮禪修同學會自葛榮居士 1995 年首次訪港後成立，其後註冊為非牟利慈善團體。二十多年來同學會致力於推廣禪修和南傳佛法，經常舉辦各式各樣的禪修活動，全賴義務幹事、各項活動的義工和善長的支持。
12. 查詢電話：9382-9944；電郵：upulact@godwin.org.hk  
下載報名表：[www.godwin.org.hk](http://www.godwin.org.hk)

[地圖和交通資料見下頁]

### 13. 交通



#### 由沙田港鐵站前往（步行約 15-20 分鐘）

見上圖藍色步行路線：(1)沙田港鐵站 B 出口轉左，沿行人天橋下行，向(2)康樂及文化事務署總部方向步行，沿行人路直行途經(3)上禾輦村、下禾輦村（行人路是石屎路，在村的外側，無須行入村內）。左手面看見(4)燈柱（編號 VA7235）即左轉入上山路徑，然後沿梯級向上，梯級盡頭就是佛聯會活動中心。數十級梯級約 4 至 5 層樓高，梯級旁設有扶手欄杆。

〔活動首日的早上，有需要的參加者可以跟隨本會義工由沙田港鐵站步行至活動中心。〕

#### 由禾輦巴士總站前往（步行約 10 分鐘）

見上圖藍色步行路線：下車後經行人天橋過馬路，步行至(4)燈柱(編號 VA7235)位置再轉入上山路徑（詳細指示見上文）。

#### 自駕前往

佛聯會活動中心沒有馬路直達，自駕人士可在附近停車場泊車（例如禾輦邨停車場、瀝源停車場等），然後步行往中心。