

太子正念禪修入門班

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/jSmuqNHPvY991qjK7>

詳情如下：

日期：2024年12月29日、2025年1月5、12、19日（共4堂）

時間：星期日下午3時至5時

地點：太子禪堂 — 太子道西184號金寶樓1B（花墟超群餅店樓上）

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：如何把禪修帶到日常生活，學以致用