



本周日 10 月 31 日祖古明玛教学



亲爱的佛友，

桑耶学院很高兴地宣布，在即将到来的空行母日（10 月 31 日），祖古明玛将慈悲分享关于“困境时如何进行禅坐”。祖古将以英语授课。不要错过这个宝贵的教学！

题目：困境时如何进行禅坐

时间：10 月 31 日，早上 11:00 北京、台北时间

10 月 30 日，晚上 8 点旧金山时间

[在此处注册此教学。](#)

此教学也将在 [YouTube](#) 上提供。

如果想要赞助支持这些教学，请使用[此链接](#)。

祝你修行愉快，

桑耶团队