



本週日 10 月 31 日祖古明瑪教學



親愛的佛友,

桑耶學院很高興地宣布，在即將到來的空行母日（10 月 31 日），祖古明瑪將慈悲分享關於“困境時如何進行禪坐”。祖古將以英語授課。不要錯過這個寶貴的教學！

題目：困境時如何進行禪坐

時間：10 月 31 日，早上 11:00 北京、台北時間

10 月 30 日，晚上 8 點舊金山時間

[在此處註冊此教學](#)。此教學也將在 [YouTube](#) 上提供。

如果想要贊助支持這些教學，請使用[此鏈接](#)。

祝你修行愉快，

桑耶團隊