

# 课程纲要

- 什么是静坐？
- 数息的方法。
- 经行的方法。
- 工作坊。
- 通过静坐看清楚自己的身心状态。

## 华语静坐入门 放轻松 学静坐

2026  
课程招生

### 课程行政资讯：

授课法师：法谦法师

课程：6 堂课

日期：2026年9月26日(星期六)

时间：3.00 pm - 4.30 pm

费用：\$5 (会员)，\$15 (非会员)

欢迎至海印学佛会4楼柜台处询问、报名。

\*我们庆幸有善心人士认同海印的佛法教育理念，发心捐助款项赞助2026年学佛课程。



**Sagaramudra Buddhist Society 海印学佛会**

办公时间：星期二至星期日：上午10时至下午5时30分

Office Hours: Tuesday to Sunday: 10.00 am - 5.30 pm

5 Lorong 29 Geylang Singapore 388060 Tel: 6746 7582

[www.sagaramudra.org.sg](http://www.sagaramudra.org.sg)