

简体中文

隔离时期的线上佛法学习

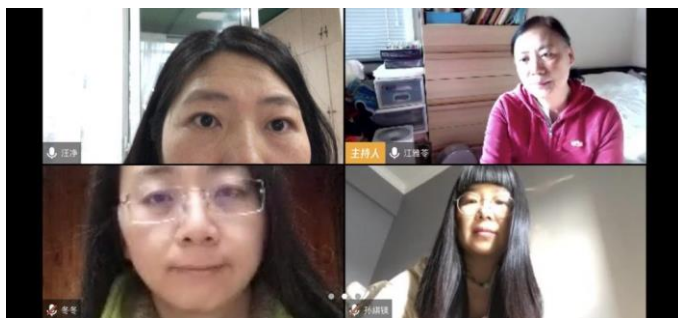
来自北京的故事

有鉴于 Covid-19（新冠病毒），于世界各地引发大规模的传播。我们每个人都必须采取预防措施以保护自身与他人，其中措施之一便是避免上电影院、听音乐会等类似群聚行为，对佛法团体而言，则是采取线上佛法学习模式。

线上佛法学习的设立

线上佛法学习平台（[Dharma-stream](#)）乃帕秋仁波切为弟子所设的线上学习平台，使弟子能随时与仁波切和珍贵法教做联系，并让同修之间能相互支持与启发。此学习平台的实施要点是，各学习小组成员必须实际聚集起来，以便能一起练习，一起观看教学影片、讨论重点，并分享自己将法教付诸修持时所获得的个人经验、挑战或益处。

逢迎挑战



面对疫情的大规模传播，这样的聚会变得极具挑战性，在一些地方甚至无法进行。于中国北京新成立的线上佛法学习小组便是第一个遭逢如此挑战的小组。

以下是北京的小组组长艾琳（Eileen），与我们分享他们如何在中国发生新情势的时候快速应变的作法，以及他们如何善加利用情势，利用更多的时间进行反思、修持与加强对佛法的理解，更重要的是在充满挑战的时候相互支持！

源起

我们的第一次线上佛法学习小组聚会是在农历新年前的 2020 年 1 月 18 日。我们原本以为第二次聚会，应该会在年假过后的两周内举行。

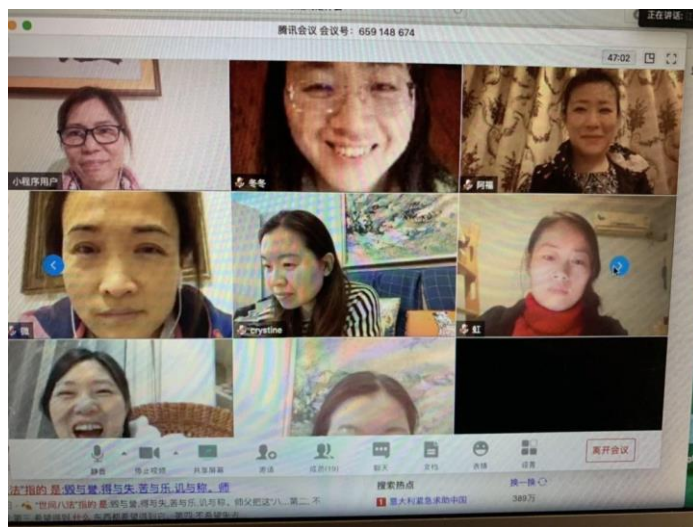
1 月 20 日，当专家宣布新冠病毒有可能人传人时，我们的隔离便立即开始了。直到 2 月初，我们发现有可能接下来的几个月我们都将无法聚会，于是我们便发布在此期间将改以线上聚会的模式学习。

修改模式

这项线上学习的计划是从北京开始，然后逐步扩展到中国其他城市，无论我们身在中国何处，线上聚会的模式，为我们提供了共同的学习机会。我们在 2 月 4 日开始首次的线上聚会，一天总共进行 3 堂学习。此外，我们还邀请来自其他城市包括上海、深圳、重庆、广州和昆明的成员一起加入线上实修。

建立有意义的连结

有些成员每天都会上线参加聚会，甚至一天 2-3 次。因此，分享和讨论变得非常真诚有意义。许多新进者表示，从我们的讨论和分享中受益良多，这点是吸引他们留在学习平台的原因之一。有些非佛教徒说，这与他们所想像的佛法教学有很大的不同。



从 2 月 11 日开始，我们开始每天进行 2 堂课，连续 5 天每天观看相同的两个教学影片，结束后再进行下两个。如此一来，使得我们每个教学视频最多可以观看十次，这点让我们能更深入的理解法教，累积丰富的学习与讨论。因此，从某种角度来说，我们很幸运，当前的状况为我们开启了一扇窗，让我们有大量的时间和精力以这样的方式聚会。

此外，透过仁波切的教学，大家学会如何观察和反思自己的日常生活。聚会中大家所分享的自身经验和诚实的反省，相互影响着每个人，使得参与者变得非常兴奋，并开始期待每天的聚会，分享他们当天的经验或新发现，并听取他人的意见。若是有人感到沮丧，对自己感到失望，大家则会大方分享自己的经历来鼓励沮丧的人。

团体中的每个人都非常感激我们建立这样的僧团，一个能让我们在实修和生活中相互学习与支持的僧团。

展望未来

现在我们可以确定，当疫情结束后，在北京、上海、广州、深圳和重庆，总共会有 5 个线上佛法学习小组运作着。人们喜欢我们的僧团，非常感激有这样的法教和支持。

截至 3 月 15 日晚间，我们共聚会 92 次。我们非常感激仁波切及其法教，在经历此各种困难与痛苦的时期，所激发出的一线希望是，我们获得一个难能可贵的机会，可以集中精力一同学习与修持佛法。

中国北京线上佛法学习小组 组长 艾琳 (Eileen)

请注意：若您所负责的佛法学习小组，因疫情无法进行实体聚会，而在情势转好之前您想知道线上聚会细节，可透过 jesper@samyeinstitute.org 与线上佛法学习统筹人 Jesper 联系，我们将协助您进行线上聚会。