

隔離時期的線上佛法學習

來自北京的故事

有鑒於 Covid-19（新冠病毒），於世界各地引發大規模的傳播。我們每個人都必須採取預防措施以保護自身與他人，其中措施之一便是避免上電影院、聽音樂會等類似群聚行為，對佛法團體而言，則是採取線上佛法學習模式。

線上佛法學習的設立

線上佛法學習平台（[Dharma-stream](#)）乃帕秋仁波切為弟子所設的線上學習平台，使弟子能隨時與仁波切和珍貴法教做聯繫，並讓同修之間能相互支持與啟發。此學習平台的實施要點是，各學習小組成員必須實際聚集起來，以便能一起練習，一起觀看教學影片、討論重點，並分享自己將法教付諸修持時所獲得的個人經驗、挑戰或益處。

逢迎挑戰



面對疫情的大規模傳播，這樣的聚會變得極具挑戰性，在一些地方甚至無法進行。於中國北京新成立的線上佛法學習小組便是第一個遭逢如此挑戰的小組。

以下是北京的小組組長艾琳（Eileen），與我們分享他們如何在中國發生新情勢的時候快速應變的作法，以及他們如何善加利用情勢，利用更多的時間進行反思、修持與加強對佛法的理解，更重要的是在充滿挑戰的時候相互支持！

源起

我們的第一次線上佛法學習小組聚會是在農曆新年前的 2020 年 1 月 18 日。我們原本以為第二次聚會，應該會在年假過後的兩週內舉行。

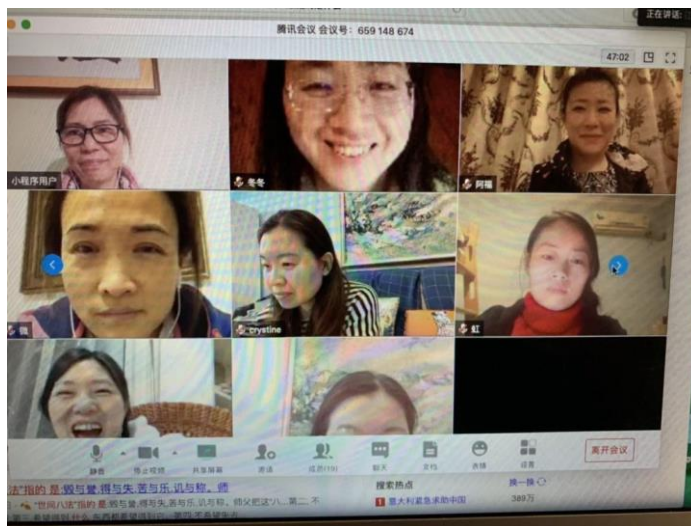
1 月 20 日，當專家宣布新冠病毒有可能人傳人時，我們的隔離便立即開始了。直到 2 月初，我們發現有可能接下來的幾個月我們都將無法聚會，於是我們便發佈在此期間將改以線上聚會的模式學習。

修改模式

這項線上學習的計劃是從北京開始，然後逐步擴展到中國其他城市，無論我們身在中國何處，線上聚會的模式，為我們提供了共同的學習機會。我們在 2 月 4 日開始首次的線上聚會，一天總共進行 3 堂學習。此外，我們還邀請來自其他城市包括上海、深圳、重慶、廣州和昆明的成員一起加入線上實修。

建立有意義的連結

有些成員每天都會上線參加聚會，甚至一天 2-3 次。因此，分享和討論變得非常真誠有意義。許多新進者表示，從我們的討論和分享中受益良多，這點是吸引他們留在學習平台的原因之一。有些非佛教徒說，這與他們所想像的佛法教學有很大的不同。



從 2 月 11 日開始，我們開始每天進行 2 堂課，連續 5 天每天觀看相同的兩個教學影片，結束後再進行下兩個。如此一來，使得我們每個教學視頻最多可以觀看十次，這點讓我們能更深入的理解法教，累積豐富的學習與討論。因此，從某種角度來說，我們很幸運，當前的狀況為我們開啟了一扇窗，讓我們有大量的時間和精力以這樣的方式聚會。

此外，透過仁波切的教學，大家學會如何觀察和反思自己的日常生活。聚會中大家所分享的自身經驗和誠實的反省，相互影響著每個人，使得參與者變得非常興奮，並開始期待每天的聚會，分享他們當天的經驗或新發現，並聽取他人的意見。若是有人感到沮喪，對自己感到失望，大家則會大方分享自己的經歷來鼓勵沮喪的人。

團體中的每個人都非常感激我們建立這樣的僧團，一個能讓我們在實修和生活中相互學習與支持的僧團。

展望未來

現在我們可以確定，當疫情結束後，在北京、上海、廣州、深圳和重慶，總共會有 5 個線上佛法學習小組運作著。人們喜歡我們的僧團，非常感激有這樣的法教和支持。

截至 3 月 15 日晚間，我們共聚會 92 次。我們非常感激仁波切及其法教，在經歷此各種困難與痛苦的時期，所激發出一線希望是，我們獲得一個難能可貴的機會，可以集中精力一同學習與修持佛法。

中國北京線上佛法學習小組 組長 艾琳 (Eileen)

請注意：若您所負責的佛法學習小組，因疫情無法進行實體聚會，而在情勢轉好之前您想知道線上聚會細節，可透過 jesper@samyeinstitute.org 與線上佛法學習統籌人 Jesper 聯繫，我們將協助您進行線上聚會。