

禅修热真能治愈都市病?

都市白领栖霞寺“出家”四天 来找清净却手机不离身

南京栖霞寺为期4天的“禅修之旅”昨天正式开营,从3500多人中选出的50名免费体验者在栖霞寺集合。在开营仪式上,栖霞寺方丈隆相和尚对禅修学员们说:“来的时候不要带任何想法,走的时候一身轻松,这就是禅。”

现代快报记者注意到,这50名禅修学员大多是年轻人,以都市白领居多。他们来禅修的目的多数是为了释放压力,戒掉浮躁等都市病。但实际上,这些要逃离城市浮躁、甩开包袱的体验者,并没有那么洒脱。吃斋饭的时候还带着手机、背着包。

现代快报记者 刘伟娟/文
马晶晶/摄



禅修学员在吃斋饭



盘腿听禅

什么人报名去禅修? 为什么参加?

90后学生 学校也充斥着浮躁,想来静一静

据了解,这50人中,有老师、医生、学生、自由职业者等,学历普遍偏高,本科生居多,甚至还有博士。现代快报记者注意到,禅修学员中不乏90后。1990年出生的蒋同学,在南京大学读法律硕士。得知栖霞寺的“禅修之旅”活动后,他第一时间报了名。为什么要报名,蒋同学说,“不清楚自己想要什么,所以来禅修静一静。”蒋同学告诉记者,如今,校园里也充满了浮躁,特别是就

业的时候,大家都奔着“高大上”的行业去。“金融、风投等,哪个行业收入高,就去哪个行业,也不管专业对不对口。”

来自武汉的张稳也是一名90后,在武汉一家英语机构当老师。她说,接到被选中的通知,很开心。“我们有3个同学报名的,就我一个被选中了。”张稳坦言,父母给她取名“稳”字,是希望她稳重一点,但是她性情急躁,想通过禅修,让自己慢下来。



斋饭,一碗素菜一碗白米饭和一碗汤



开示,学员在听禅



栖霞寺斋堂



禅修之余,她们在玩手机

事业单位人员 人事关系复杂,压力不小

张玉(化名)来自安徽,是一名事业单位的工作人员。来参加这个禅修活动,只有她家里人知道,单位同事都是不知道的。

身材微胖,戴着眼镜,说话不紧不慢的,张玉看上去就有着公职人员的稳重。张玉告诉现代快报记者,她每天朝九晚五,虽然工作很稳定,但是仍感觉到无形的压力,尤其是单位中的人际

关系。

张玉向记者坦言,他们办公室里一共4个人。同事之间对吵、对骂等现象也时有发生,但是她没有和同事吵过、争过。尽管她抱着与世无争的心态,也无法从别人的敌对视线中撤离。张玉苦笑道,文化部门其实没那么文化。有时候无意中的一句话,都会引起别人的敌对。

都市上班族 平时工作太忙了,请假来禅修

网友“厘米”,是南京一家医院的外科医生。来参加这个禅修活动,是从微信朋友圈中获悉的。“厘米”称,家人和领导都知道他来禅修,领导也批了假。

昨天,“厘米”下了大夜班,就让妻子开车送他过来了。“厘米”说,他请了两天假,23日早上还得回医院上班。作为一名外科医生,“厘米”平时的工作究竟有

多忙?他说,前几天,从晚上9点到第二天凌晨5点,他连续做了4台手术。“只在中途换病人的时候,稍微休息了下。”“厘米”告诉现代快报记者,自己对佛学感兴趣,所以报名参加这个活动。

禅修生活,每天晚上9点睡觉,早上5点起床。这样过得习惯吗?“厘米”说,他是个躺下去就能睡着,站起来就能干活的人。

禅修第一天都做些什么?

吃斋饭:不能说话,得端着碗吃

下午4点50分,禅修班的学员集合,5点钟,准时开始吃斋饭。禅修班的学员,他们住的是宾馆一样的房间,而这顿斋饭才是他们跟禅修的第一次亲密接触。

开饭前,栖霞寺的义工告诉大家,吃饭的时候不要带手机,带了手机的得调成静音或关机。队伍中,立马有很多人掏出手

机,调成静音或是关机。另外,吃饭不能说话,还得端着碗吃。当义工给大家添菜添饭时,也不能说话,可以用点头示意或者打手势。

进入斋堂,饭菜碗筷早已准备妥当。一碗米饭一碗菜,还有一只空碗是盛汤的。记者注意到,大家都很安静地吃饭。不过,仍有人不太习惯端着碗。

开示:脱鞋、盘腿、听禅

昨晚6点,“禅修之旅”的开营仪式在栖霞寺内的佛学院举行。学堂内,周围一圈摆满了蒲垫,每一个进去的体验者,都得脱掉鞋子。大家盘腿坐在蒲垫上。开营仪式由栖霞寺方丈隆相和尚主持。仪式上,大师对体验者们说:“来的时候不要带任何想法,走的时候一身轻松,这就是禅。”

现代快报记者了解到,一些没有报上名的人,也来到栖霞寺

碰运气,希望能当上“替补”。然而,他们没有等到机会。有些人特别执着,栖霞寺的义工便安排他们留下来当义工,参与“禅修之旅”。

隆相还表示,没有参加此次4天体验活动的人不必感到遗憾。明年元旦还会举办为期7天的禅修之旅体验活动。而栖霞山景区未来还将打造“禅修文化”,因此这类主题活动还会更加丰富。

禅修热能治愈都市病?

想戒掉浮躁,却“放不下”手机

“禅修”的意思是“心灵的培育”,就是把心灵中的良好状态培育出来。不少都市一族希望通过禅修班来治愈一些都市病,戒掉浮躁,远离尘嚣,静一静,以至于全国各地寺庙都掀起“禅修”热,不少寺庙都开有“一日禅”、“两日禅”等禅修班。

现在的不少都市白领手机不离手,而此次“修禅之旅”则要求不带手机,他们能做到吗?现代快报记者发现,不少

人都带着手机,禅修之余也会拿出手机。吃斋饭时,不少学员还拿着手机背着包。

禅修学员、医生“厘米”说,“手机还是留着,晚上可以看看手机,防止有人有事找我。”

而禅修学员张稳,涂着红指甲,带着粉色的行李箱。和出门旅行一样,张稳还带了很多零食。一想到禅修活动开始就不能吃肉,她赶在开营前将带来的火腿肠都吃掉了。