

栖霞寺都市禅修班 后续报道

禅修第二天,各种不适应 诵经腿麻扛不住 打坐变成打瞌睡

昨天清晨5点,当很多人还在睡梦中时,栖霞寺禅修班的50名体验者,已经开启第二天的禅修生活。第一天的新鲜劲儿过去,接下来诵经、打坐的枯燥生活,他们能适应吗?

现代快报记者 刘伟娟



学员们在打坐 现代快报记者 马晶晶 摄

课程 诵经、打坐是必修课

现代快报记者了解到,禅修班的课程是早就安排好的。每天7点前,要诵读《金刚经》;上午8点至11点、下午2点至5点、晚上6点至8点,都是禅修课程,以静坐禅听为主。

据悉,禅修班的50名学员中,约有一半人没有接触过佛学,因此,课程设置了入门基本功——打坐。考虑到刚练习打坐,会有一些人不适应,栖霞寺将打坐分为3节课,每节课以烧香计时,一节课是

一炷香45分钟。

昨天5点半,在栖霞寺的禅堂,体验者手持《金刚经》席地而坐,在木鱼的敲打声中念诵着。“4点多起床,已经很不适应。诵经时要盘腿坐下,我原以为自己会坚持,可不到10分钟腿就麻了,坐不住。”大学生徐同学说。

不过,一个多小时的诵经还不是最难熬的,打坐才是真正的考验。虽然中途有两次活动时间,但

是也就5到10分钟。一名姓严的学员称,早晨起得太早,打坐时老打瞌睡,一到活动时间,他就立马奔了出来。诵经、打坐,禅修班的学员究竟学到了什么?“最大的收获就是自己的内心能平静下来。”今年40岁的左营,是山东临沂的一位白领,她说,以前,工作节奏很紧张,没办法让自己静下来,现在觉得可以收放自如了,“就算回到原来的生活中,也能安排好时间。”

生活 饭后要绕宝殿“跑香”

昨天早晨6点多,是吃早斋的时间。记者注意到,早斋是一根油条、一碗稀饭和一碗小菜,十分简单。根据要求,大家分组坐下,吃东西时不允许说话,需要添加,就举手示意。

吃完早斋,第一组体验者被留

下来洗碗,大家都非常积极。“第一天打坐时我们做了交流,彼此都很熟悉了,能为大家洗碗或者做点事,我觉得很快乐。”第一组年龄最小的体验者李同学告诉记者。

和普通人的生活一样,禅修班学员也有饭后散步环节。早斋和午

斋完毕后,体验者都要绕着宝殿“跑香”。据说,慢慢走路,也是一种治疗,也许一开始会走不稳当、控制不好速度,但掌握节奏后,身体就能彻底放松。

栖霞寺的师父介绍,这样“跑香”,修的是“行”。

“金陵大学农学创办百年”追忆 南京“绿肺”源于美国传教士的建议

被称为南京“绿肺”的紫金山,植被茂密,古树参天。可你知道么,百年前,紫金山还是一片荒地。现在的盛景,源于当年美国传教士裴义理的建议,经孙中山批准后,4000亩的荒地

通讯员 许天颖 现代快报记者 金凤

美国传教士建议建林防灾

前天,南京农业大学举行纪念金陵大学暨中国创办四年制农业本科教育100周年座谈会。据学校工作人员提供的校史显示,1911年,美国传教士裴义理和实业家张謇等人在南京组织“中华民国农业

会”,赈济灾民。义农会的宗旨是“招选贫民,酌给费用,开垦荒地,并教以农事与园艺之法”。

工作人员介绍,裴义理曾拜见孙中山先生,请求提倡造林防止水灾。他还购买了鼓楼金陵大学校园周围的岗地作为苗圃,派学生帮助灾民造林。1913年,裴义理创办灾民子女学校。同年,孙中山莅临金陵大学,批准拨给紫金山、青龙山官荒地4000亩,作为义农会垦荒造林之用。

工作人员说,紫金山树木茂密,就是那时造林打下的基础。后来,因以工代赈事业扩大,人才缺乏,金陵大学遂创办农科,以造就农事指导人才,裴义理任科长。从此,中国第一个四年制农业本科教育在南京诞生。

学生暑期实践在农场吃住

提起社会实践,上过大学的人都不陌生。事实上,近百年前,金陵大学的学生已经开始社会实践了。座谈会上,南农退休教师鲍世问讲述了60多年前的大学经历。

1947年,鲍世问考入金陵大学农业专业。当时金大在太平门外有5个农场,面积从几十亩到几百亩不等。其中最大的一个农场,就是现在南京林业大学的所在地。

“大三的时候,学校要求我们下乡种田,在农场呆一个暑假。”鲍世问说,其间,同学们要学会田间管理,于是便戴着草帽跟农民一起做农活,晚上也会住在那里。乡野生活让同学们接地气的时候,也带给他们很多乐趣。

南大师生再创话剧 《〈人民公敌〉事件》 将环保热门话题搬上舞台

继享誉海内外的《蒋公的面子》之后,日前,南大师生再创话剧《〈人民公敌〉事件》,并将在仙林校区恩玲剧场上演。现代快报记者了解到,这部作品将环保与民生这个人们普遍关注的话题搬上舞台,让理想与现实在聚光灯下尖锐对话。

通讯员 侯印国 现代快报记者 俞月花

话剧剧本初创于9年前

《〈人民公敌〉事件》初创于2005年,由南大文学院副院长、戏剧影视艺术系主任吕效平教授与李耿巍等同学共同执笔。2005年7月,此剧在南大蒙民伟楼地下室首演;当年10月,南艺在北京“2005年表演教学国际研讨会与戏剧演出展”上,演出了另一个舞台版本。次年5月,第三版又在南大礼堂演出,一票难求。

之后,又先后被东大、厦大、南农、南体、中央财经大学等国内近10所高校搬上舞台。

向文学院百年院庆献礼

昨天,吕效平告诉记者,此次是为了献礼南大文学院百年院庆,再一次对剧本进行的修订。“最初的那一版是歌颂理想的,现在写的是理想本身的荒谬,要实现理想是有条件的。所以,我们让理想与现实之间进行尖锐对话。”

据悉,这部话剧由中国传媒大学南广学院以及南大的学生和老教师一同参演。10月31日,《〈人民公敌〉事件》还将在南大仙林校区恩玲剧场演出。11月28日、29日,主创团队将带着这部作品在江南剧院公演。



剧情简介

几名在淮河边长大的大学生暑假回家乡时,目睹满目疮痍的淮河水,痛感家乡污染问题的严重,决心排演易卜生的《人民公敌》,以唤起家乡父老治理污染的觉悟。但是,他们遇到了《人民公敌》剧情中的相似遭遇:家人朋友在了解他们排演话剧的真正意图之后,基于各自的利益考虑,以种种方式进行阻挠。

钱宝公益再行动 远赴安徽含山助学帮扶

10月17日,国际消除贫困日,钱宝公益再行动,由钱宝网会员及员工组成的近20人爱心团队从南京奔赴马鞍山市含山县巨兴中心学校开展助学帮扶活动。

钱宝网此次助学帮扶的对象是含山县巨兴中心学校的吕寒玉、李桂花以及巨兴中心学校下马桥小学的刁节慧。三位学生情况均在当地妇联贫困儿童信息库中。

当日中午时分抵达巨兴中心学校后,爱心团队与孩子们进行了亲切交流,详细询问她们在生活和学习中的困难。随后,爱心团队分别前往三个孩子的家中进行一对一的爱心捐助。

其中,钱宝网分别向三位学生捐赠“爱心助学金”5000元,同时钱宝网内部员工也纷纷表达爱心,为每位学

生捐赠3600元以及书籍、衣物等。而在面对三个家徒四壁、残破不堪的家庭时,钱宝网会员纷纷热泪盈眶,现场捐款捐物,不断鼓励三位小女孩要坚强,并表示:“希望这种一对一的助学帮扶活动能够多多举行,我们会一如既往地资助这些贫困学生。”

对于钱宝网及其员工、会员的资助,受资助孩子及其家人感动万分,连声道谢,称“一定让孩子好好学习,回报社会”。

达则兼济天下。随着钱宝网的一步步壮大,其在公益上也是不遗余力,不断履行自己的社会责任,除资助白血病儿童之外,开展此次助学帮扶活动正是又一次尝试。钱宝网总裁张小雷表示,“未来在公益道路上,钱宝网将不断前行,传递更多的爱与正能量。”

淘房超市 84214095 QQ:2530256571 莫愁路 4/7 43m² 69万 南... 光华园 4/6 58m² 95万 一南一北... 建业区 10/18 70m² 双南... 四桥别墅 192m² 120万 北阴阳营 1/6 58m² 116万 精装双... 龙凤花园 24/31 140m² 365万 陶李王巷 4/7 40m² 70万 南... 鸣洲大厦 精装 东南 57714561 明湖山庄 1-2/4 225m² 490万 房型正... 环境优美 有院子 84602977 沿河四村 3/6 59m² 110万 双南全... 明豪华婚装 57714691 鼓楼区 南秀村 1/5 48m² 2房 90万 送... 20平庭院 18551762113 秦淮区 现金收购 限时包售 13770992285 58075035 莫愁新寓 3/6 59m² 118万 学区... 好 地势好 57717236 裴家桥 2/7 52m² 11万 婚装... 赤小五十年阳光好 2/7 52m² 11万 婚装... 水佐岗 112万 13851891930 张公桥小区 北 精装 57714691 罗廊巷2号 南-北 地铁 57714202 紫金城东 2/7 80m² 172万 南... 石鼓路225号 1/7 72m² 176万 精装 双南... 北 有院子 57714561 明故宫地铁口 48.5m² 72.5万 4/5F 双... 南房 间大 13913006492 东郊美树苑 6 跃 7 150m² 330万... 四房毛坯 18551762113 江北九洲 1/1 43m² 32万 将拆迁 易投... 资金 拆迁全 15851881461 石头城 5楼 70m² 105万 特价... 三房环优 13851512588 虹桥 2/18 59.2m² 95万... 多套 84712686 大香炉 1/6 55m² 115万 南... 北有院子 57714202 桃园人家 6/11 143m² 380万 南... 北 精装 57714561 陶李王巷 2/7 54m² 92万 精... 装全明 57714255 弓箭坊 7/8 65m² 102万... 装修 84712686 北门桥 8/31 67m² 142万... 精装 84712686 南桥九洲 3/6 53m² 26.5万 精装 南... 天然气 易投资 15851881461