

“栖霞寺都市禅修班”后续报道

“禅修之旅”结束,分享会上学员说: 斋饭比想象中好吃 打坐时数着时间等开饭



学员分享禅修体验

“每天都挺饿的”“栖霞寺的斋饭很好吃”“打坐打呼噜的学员很可爱”……为期4天的栖霞山“禅修之旅”体验结束,昨天下午举行的禅修体验分享会上,学员们道出了自己的心声。现代快报记者注意到,分享会结束后,很多学员不愿离开,围成一圈,听栖霞寺师父讲禅。

现代快报记者 刘伟娟 文/摄

学员分享

“数着时间等饭吃”

张稳来自武汉,前阵子刚离职。她说,由于“禅修之旅”的时间与到新单位报到的时间很接近,她一度犹豫要不要参加。“我很庆幸自己来参加。”张稳坦言,参加禅修班,一方面是对寺庙生活很好奇,另一方面是听说寺庙里的小师父很俊俏,想来看看。不过,来到栖霞寺后,她更多领悟到的是相由心生的道理,栖霞寺的师父们都面目和善。

参加禅修班,她觉得“每天都饿”,斋饭比她想象中好吃。因此打坐的时候,她总数着时间等饭吃。而早上做早课念《金刚经》,也让她感慨颇多。她说:“师父们还没换气,我已经念得不行了。”张稳很喜欢唱歌,现在她觉得《金刚经》很好听。

吃货对斋饭百分百满意

王同学是东南大学的研究生。他说,作为一个吃货,栖霞寺的斋饭让他百分百满意。“虽然都是素菜,但是每天都不重样,都是时令蔬菜。”而且,寺庙的义工每次都是在斋饭最热的时候,送到他们面前。饭前念的供

养偈,还能调动肠胃。此外,王同学用“回甘”来形容此次禅修体验的收获。他称,禅修很辛苦,打坐腿也疼,但是经历过这些之后,回味是那么甘甜,这次的禅修体验也让他百分百满意。

打坐时听到呼噜声,他想笑

黑龙江小伙子陈鹏打坐时,总是无法静下来。让他印象深刻的是,打坐的时候,一名男学员在打呼。

陈鹏坦言:“我很讨厌打呼,但是打坐的时候,禅堂一片安静,却传

出了有节奏的呼噜声,让我觉得很搞笑。”

后来,陈鹏意识到,笑说明自己的心没有沉下来,没能经受住外界的打扰。

今后打算

有的学员说会继续坚持打坐

今后,学员们有哪些打算呢?现代快报记者了解到,有的学员表示会继续练习打坐,还有的学员表示,对寺庙的义工工作很感兴趣。来自安徽的曹小姐表示,虽然打坐腿很疼,但是既能锻炼身体,

又能磨练心境,回去后,她会坚持练习打坐的。学员严先生对寺庙里的义工工作很感兴趣。他说:“每次吃饭、诵经、打坐,都有义工从旁协助。下一次,我想来当义工,为别的学员服务。”

提个醒

元旦期间还有禅修活动

经过四天的体验,学员们感触良多,也有一些对禅修班的建议。学员吴先生初次接触佛学,从进佛堂的第一天,他就好奇佛堂中间的两块长方形的大理石板是做什么的。然而直到禅修班结束,他也没弄清楚。吴先生表示,他更想听师父们讲讲佛学的基本知识。

不过,也有学员提出不同看法。一名学员称,他们是来体验寺庙生活的,就应该听从寺庙的安排,体验原汁原味的寺庙生活。

栖霞寺方丈隆相法师更赞同后者的看法,他提醒大家,元旦期间栖霞寺还有禅修活动,倘若你想报名体验,不妨事先准备课。

健康生活节喊你来领奖品啦

今年南京最大的一次健康生活博览会,11月4日启幕

现在拨打400-117-5180登记,可在展会现场领取礼品一份哦



活动时间:11月4日、5日
展会地址:南京市规划建设展览馆(玄武门22号)
路线:地铁一号线,玄武门站下

送好礼

选购玉树虫草,有机会获赠港澳双人四日游

又到了秋冬进补的时节,为让市民买到高性价比的虫草,由知名农牧业经纪人尼玛仁青牵线的“玉树冬虫草特卖会”也将入驻博览会现场。过去虫草从挖掘到消费者,要经历数十道销售环节,层层加价,价格虚高几倍甚至几十倍。如此高的价格,普通市民只能望“草”兴叹。而在11月的展会现场,玉树虫草经纪人将带来优质的野生虫草,不经过任何中间环节直达消费者,砍掉代理商、经销商、店面租金等环节的高额费用,将价格一降到底(详见表一)。

见表一)。

为了回馈市民,即日起前50名电话预订成功(预约电话4008393077),且活动当天消费满一万元者,即可获赠价值3160元的港澳双人四日游。

绿A系列产品优惠价

这次博览会得到康宝莱、中生联合、安利、绿A等众多品牌企业的支持。去年的博览会,这些企业也为读者提供了不少健康礼品,当时绿A提供的螺旋藻成为最火热的奖品之一。不少没有中奖的市民还向工作人员询问哪里能买到绿A螺旋藻。绿A是全国知名的保健品企业,最有名的就是螺旋藻。但它的优质

产品不止这些,针对这次博览会,绿A特别推出了系列产品的优惠购,有需求的市民一定要来现场。

福安康老年用品现场体验加选购

福安康是国内老年用品连锁行业的知名品牌,此次博览会他们也受邀参加。现场,他们将带来功能各异的产品,有家用保健产品、颈椎系列产品、家用健身器材、助听助氧设备。这些产品都是专门针对老人的生活需求设计的,不仅质量有保障,现场还会有相关的价格优惠哦。如果你正想为家里的老人选购这些产品,一定要到现场来。

送健康

十多家三级医院名医全天分时段义诊

和往年一样,今年南京地区十多家三级医院的专家将受邀参与现场义诊。和往年不同的是,今年的义诊将分时段进行,在为期两天的活动中,每天上午下午各一场义诊。义诊专家的名单即将出炉,读者可以关注近期的快报。

除现场义诊外,名中医谢英彪、史锁芳也会受邀到现场与大家互动。

首次设置养老专区,现场发放千册康复养老手册

今年的活动现场将首次设置康复养老专区。参展机构多是医养结合型的,它们主要为失能、半失能的老年人提供专业服务,重点实现生活照料、护理、康复、紧急救援等功能。如果您家中正有失能失智老人需要照料,那不妨到现场来。现场还将发放1000份康复养老手册,里面将有南京多家养老康复机构的介绍。

表一:玉树虫草优惠价格

规格	商场/药店参考价	特卖价
玉树王中王级虫草(约900头/500克)	1050元/克	499元/克
玉树王级虫草(约1200头/500克)	798元/克	399元/克
玉树特级虫草(约1500头/500克)	620元/克	299元/克
玉树优级虫草(约2000头/500克)	498元/克	249元/克
玉树精选虫草(约2500头/500克)	400元/克	199元/克

保证每一根虫草都是海拔4200米以上的正宗玉树虫草,假一赔十。

小贴士

希望参展的机构看这里

如果你的企业能提供医疗服务、养老服务,或中医养生、旅游出行服务,或保健产品、健康食品销售,欢迎加入到现场活动中来。

活动咨询热线:
025-84783589

特别提醒:参加健康生活博览会的市民,可提前拨打活动咨询热线400-117-5180登记,届时在活动现场有机会领取草鸡蛋、健康杂志、礼品袋等礼品。礼品数量有限,按打入电话的先后顺序发放,送完即止。