

# 少林寺1500年来首次对外开办禅修体验营 “禅修让人学会快乐工作”

□晚报记者 袁建龙 文/图

本报讯 嵩山少林寺1500年以来首次对外开办禅修体验营,昨日上午结业仪式在少林寺欢喜地举行,通过3天的学习、体验,学员们说,他们悟出了许多人生真谛。

## “禅修让人学会把复杂问题简单化”

申女士很小的时候就向往少林寺,在她眼中少林寺是一个神秘、快乐的地方。

11月16日,申女士被单位安排参加少林寺体验营活动,通过3天在少林寺的体验禅修,申女士说,她受益很大,感悟很多。“禅修让人学会从繁杂的事务中找到重点,头脑清晰,把复杂的事情简单化,从而享受工作带来的快乐”。

## “当下的一步尚未走好,就不要迈出第二步”

禅修的场所就在慈云堂前,另有一处是一个40平方米、由卵石铺就地面的中庭,禅修馆的正中供着释迦牟尼像。

打坐的时候,毛细血管有所扩张,容易着凉,所以每个垫都备有海青色毛毯,用于保暖。“还有一个秘密的用法,大家请不要告诉别人。”指导打坐的禅师开玩笑说:“就是腿盘得累了,又怕师傅看见,就可以藏在毯子下面放松一下。”众学员会心地笑了。

教打坐要点的师傅,选择了最基本的七支坐法作为开始。七支坐法提点坐禅时身体的足、脊、手、肩、头、目、舌的七项要注意,故有七支之称。打坐不是盘腿坐下便可以,指导禅师说,要注意放松身体,进一步忘掉身体,把它交给蒲团,而心则交给方法。调息也很重要,当禅修者感受到由息产生气,当禅修者感受到由气所产生的作用时,称为“觉受”,有“觉受”经验的人,便会觉得坐禅的确是人生的一大幸福和快乐了。

主讲禅师走路有常人没有的仪态,禅师随众人一道修行,提示大家要把注意力落在脚尖、脚掌、脚跟落地的每一瞬间。“行禅,虽为动禅,但同静禅一样,旨在培养定性,做到物我两忘。沿路声色,与己无关。当下的一步尚未走好,就不要迈出第二步……”



## 禅修体验营旨在让人树立良好的人生观

少林欢喜地负责人王世发介绍说,少林寺1500年以来首次对外开办禅修体验营。现在是由单位统一组织报名参加,明年个人也可以来此联系参加禅修体验班。

在禅修体验的基础上开设坐禅、经行与动

禅指导以及少林养生功法学习。通过体验少林达摩禅法,学会放松与专注。此外还设有少林禅茶体验、少林寺佛寺巡礼、素食与过堂体验、佛教礼仪简介等课程。通过体验,让学员树立快乐、积极、坚毅、敢于承担的人生观。

说起禅修体验,来自平顶山的某公司的客服经理、28岁的张海超用日记记录下了他这3天的心路历程。

## “信仰缺失的我,突然增加了许多敬仰”

**体验前:**接到去少林寺体验学习的通知,我非常兴奋,以前经常在电影、小说、媒体中见到少林寺。此次去少林寺体验,我是否也能见到寺中隐藏的高僧、拥有绝世武功的扫地僧、是否也有牧羊女来闯少林寺……

**体验中:**看似简单的坐禅,却害苦了我。刚开始认为不就是打坐吗?谁不会?可是刚坐了不久,腿就麻了,掐了一下,已经不知道疼了,想站起来,双腿已经不能动了。后来,在师父的指导下,竟然能坐几个小时,腿也不麻了。

**体验后:**体验结束了,回想一下自己来少林寺寻找“大侠”的心态也没有了,虽然也曾见到过武艺高强的小和尚,也见识了智慧的方丈,还有美丽的导游小姐……可是这些对我已经渐渐失去了吸引力。我只知道,我两天一包烟的恶习已经远去,有时想起它时,就是看看它,也不愿意再抽了,3天来我竟然没抽一支烟。内心也产生出了巨大的变化,以前信仰缺失的我,好像突然增加了许多敬仰,对能让人开启智慧的文化信仰,特别是方丈的点拨,让一些本来模糊的东西清晰了起来。

# 村里有个“媳妇”14岁

## 登封警察下乡办案意外发现,将其解救

□晚报记者 袁建龙 通讯员 张朝晖

本报讯 家境贫困的云南14岁少女兰兰(化名)辍学后想外出打工挣钱补贴家用,同村老乡以找工作为名,将她拐骗到登封一小山村,强迫她嫁给当地一男子。7个月后,民警下乡调查案件无意中听人谈论此事,将其解救。

## 家贫想打工,被骗卖到小山村

今年14岁的兰兰,家住云南省路西市芒海镇的一个小村庄,因家境贫困初中没上完就辍学了。今年4月,同村一个叫电木春(化名)的女子找到兰兰,说是要给她介绍工作。第二天,兰兰和邻近村5个一样大的女孩一起,跟随电木春来到了郑州。

到了郑州,有两个云南女子陪她住了一晚上,第二天一早,她就随其中一个女子坐车到了一个小山村。在一间屋子里,她被一个陌生男子监视着,她听见了里屋几个男子讨价还价的声音,最后以23500元成交。当天夜里,兰兰被送到一户人家,强迫与一成年男子同房。兰兰这时才突然明白,自己被卖了。

## 父母想接她,路费还没凑够

11月8日,登封市公安局石道派出所所长孔建辉带民警下乡调查案件,路过一个叫贾村的小山村,无意中听群众说起有个云南的女孩子被人卖到这个村了。经调查,发现该村贾小旺家今年4月份买了一个14岁的云南少女。11月9日,民警翻墙进入贾小旺家,在

一间屋子里找到蜷缩在墙角的兰兰。两名主要犯罪嫌疑人王大国和郭小梁被抓获。

昨日下午6时许,记者赶到石道派出所,户籍民警张海波正在教兰兰玩呼啦圈。“刚救出来时,她经常一个人偷偷地哭,还说非常想家,想妈妈,很少吃饭,半夜常被噩梦惊醒。现在好多了。男方家人把她看得很死,连去厕所都让人跟着,稍微不顺眼就打她,她都被打怕了,所以很少走出门。”张海波说。

兰兰被解救后,派出所与她的父母取得了联系。兰兰的父母听说女儿找到了,很是高兴,说马上筹路费赶到这里接女儿回家。但是已经过了8天还没有见人,再联系时,她的父母叹息着说还在紧张地筹路费。

# “听完报告会,才知道我和这些老师差距有多大”

□晚报记者 姚辉常 通讯员 石瑞华

本报讯 前日,荥阳举办教师师德报告会,9名教师做了个人事迹报告,引来5000多名同仁的共鸣和赞许。

朱芳菲是荥阳市聋哑学校的一名教师。有一次,一位培智班的家长来接孩子,刚巧那个学生拉在了裤子上,那位家长说:“裤子这么脏,扔了吧。”家长都嫌脏不愿意洗,但朱芳菲却不知给多少孩子洗过这样的裤子,也不知洗了多少次这样的裤子。令朱芳菲感到幸福的是一批又一批的特殊孩子在接受完教育后,成为了能自食其力的人。

荥阳市豫龙镇第二小学的张艳艳患有脊椎脂肪瘤,直接压迫下肢神经,走路就会摔倒。医生说,治疗方法只有手术,而术后康复、保持原样和瘫痪概率各占1/3。2002年,她为了不影晌教学工作,趁国庆假期去西安做了手术。假期一结束,她就开始工作,结果术后缺乏必要的休息,现在,她左腿已经完全成了一条死腿,右腿也在渐渐地丧失知觉。

荥阳二高的刘老师听完报告说,以前他总以为自己做得够好了,却得不到学校和社会认可。听了报告会,他感到自己与这9名老师相比还有很大差距。他表示,今后将更尽职尽责。

# 燃气安装费交了一年不通气 开发商表态:本周肯定解决

□晚报记者 姚辉常

本报讯 一年多了,荥阳银海花园小区5号楼的业主牛惠娟期盼能用燃气灶做饭,但是开发商收取燃气安装费,一年多了也没有通气。有业主质疑开发商挪用燃气安装费开发新小区,昨日开发商表态,本周将给业主通上燃气。

## 业主:开发商挪用燃气安装费

昨日,记者来到银海花园小区,看见燃气设施已经安装完毕,但是没有通气。

据牛惠娟和邻居们介绍说,去年10月6日,牛惠娟从“银海房产”开发商那儿领了家门钥匙,并交纳了3500元的燃气安装费。当年12月,同小区的1、2、3号楼通了燃气,但是不知道啥原因,一年过去了,5号楼的燃气一直没有通。

业主拨打荥阳燃气公司的服务电话,得知开发商还欠燃气公司一部分钱,所以,他们不给业主通燃气。就在这时,开发商散发宣传页,称在荥阳高山镇开发了一处新楼盘。于是,一种说法在业主们之间流传:“开发商出现了资金危机,就挪用了燃气安装费开发新楼盘了。”

## 开发商:个别业主影响大家试气

据荥阳燃气公司总经理孙建伟说,“银海房产”没有按照合同支付燃气安装费,现在还欠燃气公司18万元左右。不过本周开发商来到燃气公司协商此事了,只要把欠款补上,燃气公司将立即给业主开通燃气。

郑州银海房地产开发有限公司总经理张建设对记者解释说:“我们绝对没有挪用业主们的燃气安装费。”他说,在资金方面公司的确存在一定困难,但通过其他方式解决了,开发新楼盘用的是自有资金。

没有通气的主要原因是一些业主还没有入住,联系不上,如果业主不在家,试气是很危险的。另一方面,一些业主没有交纳燃气安装费。此外,燃气公司在此期间改制,一些遗留问题需要解决,不过“本周内一定会通燃气”张建设表态说。

## 河南整形美容医院

### 诊疗科目

医疗美容科/麻醉科/医学影像科/  
X线诊断专业/超声诊断专业/  
心电图诊断专业/普通外科专业门诊/  
整形外科专业/妇科专业门诊/  
口腔科/皮肤病专业

电话: 0371-65311888/65311999

地址: 郑州市文化路86号



(豫)医广【2008】第03-04-073号

# 经常腹痛、腹泻、腹胀、肠鸣吗?

中医认为脾主运化,胃主受纳。饮食不节、劳倦内伤、精神压力大、免疫功能低下等,可致脾胃虚弱,出现经常性的腹痛、腹泻、腹胀、肠鸣或者粘液血便。

405年历史的广州陈李济药厂与第一军医大学合作的科研成果——陈李济补脾益肠丸,与其它胃肠药相比独具特点:1、用于慢性结肠炎、溃疡性结肠炎,结肠过敏及脾胃疾病等所致的腹痛、腹泻、肠鸣、粘液血便或阳虚便秘等症。2、荣获“国家工艺发明专

利”(专利号87106202X)。国内首创中药双层药效剂型(药丸断面可见两层):内层是治标药,在十二指肠、小肠中溶解吸收;外层是治本药,在胃内溶解吸收,达到标本兼治的目的。3、列入国家医保药品目录。

陈李济补脾益肠丸畅销全国二十多年,对上述病症总有效率达97.6%。一般服一个月为一个疗程,连服2—3个疗程,可长期反复服用,未见副作用。

免费咨询电话:8008309378