**山深宜禅静 此处最清凉**

“归山深浅去，须尽丘壑美。莫学武陵人，暂游桃源里。”这是唐朝诗人鼓励朋友远离尘壤，卜居深山的劝勉诗。可是，对于太极武陵，人们完全不需劝勉，都会扶老携幼，定时而至，逍遥于山林之间，盘桓于溪泉之侧，流连忘返，缠绵缱绻，久久不忍归去。

太极武陵，是一方身心俱清的避暑净壤，是一个可游可赏、可休可养、可禅可仙的天然磁场。之所以如此，全赖太极武陵的三大资源禀赋：超高的负氧离子，清凉的避暑胜景，静谧的禅修佳地。

**负氧离子冠巴渝**

医学研究证明，空气中的负氧离子含量越高，人的身体状况和精神状态就越好。于是，负氧离子，成为人们判断空气质量的核心标准，成为人们选择休闲度假目的地的风向标。

纵观重庆的休闲旅游胜地，论空气中负氧离子含量之高，太极武陵雄居榜首，独占鳌头。在近期举办的“寻找重庆最美森林氧吧”活动中，重庆的森林氧吧悉数亮相。经过专家评定并最终投票，有25个景区成为重庆市“最美森林氧吧”。在这25个森林氧吧中，太极武陵——武陵山国家森林公园的空气负离子浓度均值为2358个/cm3，达到一级标准，成为重庆市负氧离子含量最高的景区。

其实，是大自然造就了太极武陵的负氧离子含量。由于太极武陵的海拔高度，大气中的氧分子，易于受到太阳紫外线、宇宙射线、雷电、大风和山地岩石放射性元素物质等因素的诱导而生成负氧离子。太极武陵中溪流、瀑布、湖泊等水体，也为负氧离子的产生提供了天然条件。特别是浩瀚的森林，易于诱导产生负氧离子；而山间花草散发出的奇异芳香，也成了负氧离子生成的重要因素。

人们来到太极武陵，都有一个直观感受，这里空气特别新鲜。只要轻轻吸上一口空气，仿佛就直接浸入到了五脏六腑似的，心里感觉特别爽，似乎出气也感到轻松自在。平时在城市里头昏脑胀的感觉，很快消失，整个大脑比平时反应得快了很多。尤其在都市中经常出现的身体倦怠，一会儿就烟消云散，整个身体感到特别放松。这些现象，就是负氧离子的作用所致。

在森林中漫步，享受负氧离子带来的身心快乐，也许是太极武陵最有特色的旅游项目。难怪，游客给这个项目起了一个名字：氧浴。

在太极武陵享受“氧浴”，最佳场所无疑是六条森林步道：千佛路、万佛路、通天路、通海路、观音山步道和树冠栈道。其中，树冠栈道，堪称别开生面的森林步道，以其距离长、空高大，起点到终点海拔落差大而出名。树冠栈道架设在高大的柳杉树干上，木质结构为主，距地空高3-5米，起始点落差200余米，宛如穿行于林间的空中长廊。树冠栈道起于武陵禅寺，终于西山石林，全长3111步（约1.2公里），寓意空灵幽静，天人合一，是西南地区极具特色的树冠栈道。

**凉意悠悠避暑忙**

每到春夏之交，生活在都市的人们就开始盘算：夏天去哪儿？

尽管，人们对避暑地的选择，眼光挑剔，标准严苛，决策审慎。然而，到太极武陵避暑，却越来越成为一种无法抵御的诱惑。在好多人看来，避暑选择太极武陵，几乎不需要太多的思考，完全是出自追求生命长久的本能。

既然是避暑，气温当然是首要因素。可是，对于养生颇有心得的都市人来说，气温并非越低越好，而要低得恰到好处，因为气温太低则湿度过大，对身体反而有害。尽管，对于避暑的气温，到底多少度为宜，还没有统一的定论，但著名避暑胜地北戴河的夏季平均气温为20℃左右，似乎可以作为参照对象。夏季的太极武陵，最热月份（8月）平均气温为19.7℃，这是一个凉爽得适宜的温度，因为，这个气温与北戴河大致相当。

森林植被的面积与覆盖率，是选择避暑目的地的又一重要考量因素。空气好，气温低，如果森林植被太少，整天裸晒于强烈的日光之中，人们是极不情愿的。而太极武陵，是国家级森林公园，森林几乎是其最大资源特色，面积大到10万亩，森林覆盖率高达95.2%，不仅主要树种量大，而且品种繁多，除了少许道路和房屋用地，全被森林植被包裹着，且周边有仙女山、大木花谷、大裂谷等景区，形成了巨大的原始绿化带。

交通便捷，是太极武陵吸引游客的一大优势。理想的避暑目的地，还必须交通便利，通达性好。上山避暑的人群，主要是老人和小孩，如果路途遥远，交通不畅，必然影响人们的选择。从重庆主城出发，顺着沿江高速，从涪陵城区经白涛，顺着新建的旅游公路，大约1.5小时，就可抵达太极武陵。这样的交通条件，在众多的避暑目的地中，无疑是上乘之选。

避暑旅游，少不了户外活动，而太极武陵，有着良好的活动场所。除了动物骑行、马拉车、机器人、乐吧车、碰碰船、观赏鱼喂食、垂钓等活动项目，吸引了众多游客参与外，森林健步，尤其成为避暑者的最爱，穿行于森林的游步道，成了避暑者的好去处。

**禅意氤氲益清凉**

初入太极武陵，穿行于森林中的旅游公路和人行步道，人们往往为眼前密匝墨绿的森林雕塑而倾倒，心中感到一阵一阵的震撼，正在惊叹不已，却于路边发现罗汉塑像的身影，开始以为只是点缀，后来发现，凡人迹所至，罗汉引路的景观塑像皆随处可见。

这些罗汉体态风度富于变化，表情姿势各有不同，性格特点各有区别，千姿百态，妙趣横生，各呈妙态，无一雷同。原来，在太极武陵的森林世界中，隐藏着一座巨大的佛教雕塑艺术宫殿，这些栩栩如生、惟妙惟肖的雕像，号称八百罗汉。中国的寺庙，一般供奉十八罗汉，只有大的寺庙才有罗汉堂，一般供奉五百罗汉，而太极武陵供奉的是八百罗汉，可见其规模之巨。按照佛教的规制，五百罗汉、八百罗汉不必拘泥地理解为五百或八百，既可以理解为数量的略指，更可以理解为数量的无穷无尽。

太极武陵的八百罗汉，为整个武陵山增添了浓郁的佛教文化氛围。这突如其来的发现，着实让人大为惊讶，人们不禁驻足而观，时而端详玩味，时而托腮深思，时而会心一笑。

正当人们为众多精美绝伦的罗汉塑像不能一一尽情欣赏而感到遗憾时，透过森林传来的幽远空灵的佛教音乐，从耳际浸入心底，让人感到难有的清凉和快意。寻声而去，一座掩映于丛林中的寺庙映入眼帘。远远望去，寺庙气势恢宏，金碧辉煌，庄严而肃穆。

深山藏古寺，历来是中国文化中的禅静妙境。这座寺庙，占地面积11000余平方米，名叫武陵禅寺，距今已有200多年的历史。过去，曾是武陵山地区著名的佛教圣地，香火旺盛，长年不衰，后因“破四旧”而毁。近年，根据信众意愿，太极集团在原址上对寺庙修缮一新。进入大殿，发现供奉着观音菩萨的汉白玉雕像。观音菩萨是中国佛教中影响仅次于释迦牟尼的重要人物，因其在无量国土中，以菩萨之身到处寻声救苦，成为佛教中慈悲和智慧的象征，因而深受老百姓的信仰和膜拜。

八百罗汉，一座禅院，栖身于浩瀚丛林之间，让太极武陵隐然成为一座禅修养生的佛教道场。为了让佛教禅修文化成为人们休闲养心的精神资粮，太极武陵办起了太极禅修营，将避暑旅游与禅修养生结合起来，并融入中国传统的养生科学知识，为人们提供了一套集避暑、禅修为一体的养生大餐。目前，禅修营已经举办数期，参与者异常踊跃，入营者获益良多，一种新的休闲养生方式，已经越来越受到人们的追捧。

如果说，避暑是为了追求身体的清凉，那么，禅修则是为了追求心灵的清凉。在空气清新的森林中避暑，清凉了身体；在远离尘喧的环境中禅修，清凉了心灵。纵观重庆的避暑胜地，能够让人身与心同入清凉的地方，不得不首推太极武陵！