**禅韵养生一岛横**

空中俯瞰，太极岛宛如一幅山水画卷，轻轻散开于长寿湖的万顷碧波之中。山林与湖岸，环绕纠结，相拥相抱，构成了山与水浑然一体的轮廓远景。林木的蔚然深秀，湖水的澄澈浩渺，在一碧如洗的天幕之下，辉映出层层厚重的绿色，更凝结成一种静寂之美。难怪，当人们走近太极岛，顿然会感觉到这是一方远离尘嚣的清凉世界。

不过，气韵生动的岛影，妩媚多情的水态，涂上碧绿苍润的色彩，只是太极岛这个清凉世界的外形。其实，在这个碧绿透剔的外壳之中，还包裹着另外一个令人向往的清凉世界——禅韵泽润的休心养生福地。

**湖山与人共禅悦**

禅悦，是禅修养生者追求的最高境界。这种境界，超越了喜乐的扰动，不苦不乐，心如明镜止水，实际上心灵处于一种极深的寂静、放松状态。

长寿湖的湖光山色，是天然的禅修净壤。太极岛，是湖与山的绝妙组合，可以说是禅悦养生的天然道场。太极岛湖水环合，两峰对峙，山与树，湖与岸，全是浓浓的绿意，很容易让浮躁的心顿时静下来，进入禅境。远远望去，太极岛碧水入静，黛峰入定，整个岛屿就是一种禅定之态。不管什么人，只要步入太极岛，浮躁的心，就会受到来自大自然气场的感染，随之而入静入定。

太极岛四周的汗漫湖水，往往能够启发人们的禅心。

湖面平静而流，湖底难免暗流汹涌。此处水道笔直，彼处难免水势曲折。对于禅修者而言，水无定势的特点，易于让人联想到“诸行无常、诸法无我”的宇宙真谛。世间一切事物，就像流水一样，无一不在刹那间迁流变异，无一常住不变，过去有的，现在起了变异，现在有的，将来终归寂灭。宇宙人间的一切事物，无非是种种物质和精神要素的聚合体，就像流水一样，没有任何力量可以主宰，唯有放下我执，方可觅得真我，与世界和平共处。既然，宇宙人生，变幻无常，甚至难以驾驭，那就应该从“无常”中发现希望，从“无我”中合和大众，发起欣乐厌苦之心，追求究竟涅槃之乐。

前人称“夫水也者，随器方圆，逐物清浊，弥漫无间，澄清莫测”，水，能够随器而可方可圆，依物而或清或浊，似乎在提醒人们，人的心境，也可和水一样，应当随遇而安，不必过于拘执，这恰恰就是禅者追求的境界。

太极岛的葱绿青润，很大程度上源于长寿湖的浸润。那些真正的禅修者，一定会观湖水而幡然醒悟，大彻大悟。水，本性清净，澄澈凝寂，既可以滋长万物，又可以涤除众垢，作为一个禅修者，就应该从水中受到启发，禅修的目的，不只是要自己心灵获得解放，还要让更多的人获得心灵快乐。这，才是禅者追求的大乘境界。

太极岛高耸的秀丽翠峰，仿佛就是禅修者的化身。

禅悦的境界，往往要借助一定的外部环境。中国有句古话，叫“自古名山僧占多。”显然，远离喧嚣的深山，环境清幽，鸟语花香，是易于安心修禅的佳地。太极岛，早已是“僧占”之地，过去曾经有座高峰寺，三重大殿，金碧辉煌，掩映于茂林之中，成为人们清修的地方。

中国古代的禅修者，往往能够从一草一木中获得禅的启迪。“青青翠竹，尽是真如，郁郁黄花，无非般若”的名言，揭示出自然界的一切都可以帮助人们修禅的深刻道理。其实，禅并不是什么神秘莫测的东西，生活中的一切，都可以帮助人们修禅，因而古代禅修者就有“劈柴担水，无非妙道，行住坐卧，皆在道场”的真切体会。太极岛的巍峨秀峰，理所当然是禅修者的乐园。

也许，对于禅修初学者而言，眼前的太极岛就是山，长寿湖就是水，但是，随着修行的深入，太极岛已不再是山，长寿湖也不再是水。原来，登山临水之间，禅修者、太极岛、长寿湖，人、山、水，已经相互摄入，浑然一体，同臻物我两忘的禅悦之境了。

**林中悠游悟禅机**

长寿山水之美，美在长寿湖。长寿湖之美，美在太极岛。太极岛之美，美在茂密的森林。假如，没有层层叠叠的流青滴翠的森林，太极岛只不过是长寿湖上一座光秃秃的山坡，贫瘠而杂芜，单调而乏味，完全没有而今的丰采和神韵。

也许是得天独厚，太极岛是长寿湖区植被覆盖率最高的岛屿，既有原始森林，又有人工种植的果园。青冈、麻柳、柏树、横桷树、竹子、黄桷兰、桂花、碧桃、夏橙、血脐、香水橙，整个岛屿几乎被各种树林裹得个严严实实，仿佛是一块巨大的翠玉从天外飞来，通体泛绿，绿得发亮，亮得润眼、润肺、润心。

碧莹碧莹的树冠，像一把一把绿色的伞，紧挨着，交叉着，密密麻麻，漫山遍野，整个太极岛，分明是一个绿色的清凉世界。仿佛，这里的一枝一叶，都是智慧和快乐的化身，太极岛的绿色世界，总是能在不经意之间，将这种难以言传的智慧和快乐，传递到禅修者的心上，让人顿获禅机，让人触机而开悟。

太极岛，是一个巨大的禅机的场，这个场的根，就是岛上郁郁葱葱的森林。

原来，森林是禅悟之母。当年，贵为太子的释迦牟尼离家出走，寻求离苦得乐之道，曾经向隐栖山林的禅定者请教，曾经修苦行多年，可是迟迟没能获得解脱之道。最后，释迦牟尼来到菩提伽耶的毕钵罗树（后称菩提树）下，端身正念，静心默照，降伏诸魔，入诸禅定，经过七天七夜，终于在黎明之时睹明星而悟道，彻见宇宙人生的真相，完成了无上正等正觉，获得了最高的智慧。

能够在森林里面隐修，是人生的一种美好境界。作为禅修的发祥地，古代印度人有人生四期之说，认为一个人经历学徒、居家、林栖、云游四个时期，才是完美的人生过程。林栖期，就是要住进森林，享有自由，寻回自我，过上由世俗生活转向让心灵最终解脱的圣行生活。

其实，在森林中禅修养生，早已是中国人的生活方式。唐代王维，是诗人，更是禅修者。晚年的王维栖心禅学，在终南山建立辋川别业，在宁静平常的心灵状态中，闲适恬淡地品味远离世俗的世界，忘却尘世繁华，万念皆寂，流连于澄明幽深之境，如梦如幻，如雾如烟，展示出超然物外、清新自然的人生风采。“独坐幽篁里，弹琴复长啸。深林人不知，明月来相照。”这是王维森林修禅的真实写照。“不知香积寺，数里入云峰。古木无人径，深山何处钟。泉声咽危石，日色冷青松。薄暮空潭曲，安禅制毒龙。”五维的这首《过香积寺》，更是道出了“安禅制毒龙”的人生妙境。

遮天蔽日的茫茫林海，遮蔽了外界的喧嚣和干扰，让太极岛变成清静的化外之地，为禅修养生创造了不可多得的自然环境。禅修的关键，是要在静中思虑，专注于人生的根本问题而忘却世界的一切纷扰。可见，静是禅修的前提，也是禅修的状态。太极岛，最大的特点是静，这种静，不是没有蝉噪、鸟鸣的自然之静，而是“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽”的心灵幽静。静能助定，定能开慧，禅修者因禅悦而养生，归根到底，都是静的功德，而这一切，都要归功于幽静的森林。

**别开生面筑禅境**

四面湖水，一岛高峙，茂林修竹，峰峦叠翠，已经让太极岛成为遗世独立的禅修之地。当人们步入岛中，形态各异的佛教石刻雕塑，立即呈现在眼前，更让人坚信，太极岛，不仅是一个既净且静的禅意世界，更是一座价值连城的艺术宫殿。

从长寿湖上乘坐游船抵达太极岛的简易码头，抬眼就可以看到悬崖上的巨大睡佛。睡佛取材于释迦牟尼涅槃时的情景，右侧而卧，两眼半开半闭，似睡非睡，安祥而平静，侧对长寿湖波光粼粼的湖面，每当金色的阳光沿着湖面照射而来，睡佛仿佛镀了金身，安然入睡的样子更显得惟妙惟肖，栩栩如生。睡佛完全由悬崖石壁雕刻而成，高度7米，全长69米，比著名的大足石刻睡佛长出38米，是当今世界上最大的睡佛。

从摩崖睡佛雕像东行不远，就是观音码头，沿着石阶上行，有一座寺庙掩映于树林深处，这就是紫竹院。“白莲台上弥陀佛，紫竹林中观世音”，这是老百姓耳熟能详的话，传说观音菩萨喜欢居住在紫竹林中，成佛后一枝紫竹芽伴观音四海巡游，八方救难，可见，紫竹院是专门供奉观音菩萨的寺庙。太极岛本是长寿湖中的清净之地，这岛上的紫竹院，当然就愈显静谧。

紫竹院四周，全是古老的麻柳，高大挺拔，枝繁叶茂。有心的人发现，一株古麻柳的树身，长得像象征理德、行德的菩提菩萨，于是起名叫普贤树；另外一株古麻柳的树身，则长得像象征慈悲和智慧的观音菩萨，于是起名叫观音树。

从观音树沿着山路上行，很快就到了号称中国唯一洞房的禅修洞。禅修洞中设计了超六星级的石窟洞房，可供9名禅修大师专用。中国禅宗的创始人菩提达摩，从印度渡海来到中国后，辗转到了嵩山少林寺，在五乳峰中峰的石洞中面壁九年，最后开悟，创立禅宗。太极岛上的石窟洞房，正是受到达摩面壁的启发，真是别有洞天，妙趣无穷。

与禅修洞房近在咫尺的，是悬崖峭壁上雕塑的巨型送子观音像。虽然，尚在精雕细刻之中，但送子观音的轮廓已经清晰可见。从湖上远望，高大巍峨的观音菩萨，显得气势雄浑，慈眉善目，有一种慈悲济世的博大胸怀。如果从高度看，这应该是当今第二高度的送子观音像了。

除了这些巨构之外，太极岛旅游步道沿线，随处可见各种题材的佛教禅宗文化雕塑小品，成为全岛禅修氛围的烘托。

当然，太极岛对禅修意境的营造，并不只在硬件上，在软件上也颇具匠心。

漫步太极岛上，随处可以听到空灵妙曼的佛禅音乐，声声入耳，缕缕入心，让人烦恼渐消，欢喜顿生，如入清凉之境。

别具一格的素斋宴，妙手翻新，淡而有味，既有禅意，又有营养，自然成为禅修者的最爱。

当然，最有禅意的无疑是禅茶了。湖畔树荫深处的禅茶房，是禅修者领悟禅宗文化的绝好去处，在这里，人们可以一边品茶，一边体会“禅茶一味”的殊胜。唐朝赵州和尚的著名公案“吃茶去”，理当是“禅茶一味”的最好注脚，它启迪人们，修禅不必刻意，而应该有一颗平常心，从日常生活中发现和领悟禅理，做到“行亦禅、坐亦禅、语默动静体安然” 从而达到即事向真、即俗超凡的禅境。

**匠心独运禅修岛**

岛，是太极岛的形；禅，是太极岛的魂。岛与禅的融合，将太极岛构建成休心养生的福地。

太极岛，过去叫高峰岛，除了原始的森林，零星的果树，岛上似乎没有更多的景观。每当太阳初升之际，万缕阳光从树林间筛过，整个岛屿也有了一种郁勃蒸腾气象，因而有了“高峰日出”的著名景观。

然而，那时的高峰岛，只有一种原始的美，却缺乏文化的魅力。自从太极集团入驻高峰岛后，当年的高峰岛有了一个极具人文色彩的名字——太极岛。

而今，大凡游览过太极岛的人，对这个曾经叫高峰岛的岛屿，无不感叹其今昔之变。太极岛的今昔之变，既有形态之变，又有神韵之变，更有功能之变。形态之变，在于环境更加幽美；神韵之变，在于注入了文化内核；功能之变，在于从自然景观成了禅修养生之地。

太极岛的巨变，实现了化平淡为绚烂的历史飞跃。如果，要从旅游角度对太极岛做出一个定位的话，可以断定，太极岛是重庆罕有的休心养生旅游度假胜地。

这种休心养生，最大的特色是禅修。细细想来，太极岛的角色定位，可谓独具匠心。

禅修是中国传统的养生之道，曾经受到普遍的推崇。禅，是梵文dhyana音译“禅那”的省略，唐朝以来，先后意译为静虑、思惟修、弃恶、功德丛林等，禅的基本含义，是修养内心，止息妄想，专注一境，正审思虑，进入断除烦恼，解脱生死，乃至证得无上智慧的一种“禅悦”状态。

禅修，本是起源于古代印度的一种修炼方式，类似于今天流行的瑜伽。自从释迦牟尼创立佛教开始，禅修，就成为佛教信众的必修课。佛教传入中国后，与中国的道家融合，逐渐形成了禅宗。这是中国最大的佛教宗派，也是佛教中国化的标志，其特色是以心灵的培育，达到止息烦恼、了脱生死的无上智慧快乐境界。

禅修，不只是佛教的修炼方法，还是一种重要的养生之道。由于禅修让人物我两忘，忘却世间烦恼，心灵处于愉悦状态，进而滋养身体健康，最终达到身心双修的目的，因而极大地促进了人们的健康长寿。一个不争的事实是，从古到今，寿命超过百岁的佛教高僧比比皆是，成为中国养生长寿文化中的一道亮丽风景。中国禅宗的创始人菩提达摩，史载活了“百五十岁”。禅宗二祖慧可，高寿达107岁。著名的赵州和尚，活了120岁。近代佛教大师虚云老和尚，活了120岁。虚云大师的两个徒弟，本焕法师活了106岁，妙智法师活了116岁。当代高僧中，寿命超过百岁的还为数不少。这些高僧之所以超乎寻常的高寿，其中一个重要原因是禅修带来的心灵愉悦。

随着社会的不断发展，一方面人们的生活条件得到改善，家庭财富持续增加，一方面工作压力与日俱增，身体与精神日显疲惫，于是，基于身心减压和愉悦渴望的旅游，正在成为一个长久持续的巨大需求。禅修这种古老的养心养生方式，具有调节身心、改变气质、化解烦恼、延缓衰老、提升人际关系、获得无上智慧等绝妙益处，因而越来越引起当代人的重视，而成为一种简便、实用、时尚的养生方式，进而形成了一个以禅修养生为特色的休心旅游度假市场。

在缅甸、泰国、印度等国家，各种禅修基地早已名声大噪，禅修者来自世界各地，带动了当地旅游度假业的发展。台湾，是禅修发达的新兴区域，先后形成了慈济功德会、佛光山、法鼓山、中台禅寺四大丛林，每年吸引“禅修客”达1200余万，其中相当多的客源来自中国大陆。近年来，针对现代人愈发沉重的社会压力，将修身养性与休闲旅游相结合的禅修旅游，已经开始在国内许多地方流行。

基于此，太极集团发挥自有的医药优势，将大极岛打造成一个以禅修养生为特色的清凉世界，实在可以说是顺应大势，生逢其时，大有可为。

 2015年8月23日星期日