

# 秦嶺深處有人家 隱居鄉里不羨仙

賈平凹曾說過：“秦嶺是一道龍脈，橫亘在那裡，提攜著黃河長江，統領了北方南方。它是中國最偉大的一座山。當然，它更是最中國的一座山”。秦嶺植被茂密、水源豐富、野生動物繁多，被譽為中國人的中央國家公園。而小城留壩，正位於秦嶺南麓的腹地，可謂秦嶺秘境。在此之前我對於留壩的認知可謂是零，當聽說要來留壩參加紅葉節賞秋時，心裡總是有一種擔心，這裡的秋色美嗎？然而來過後我的眼睛告訴我，很美！

秋天，是秦嶺最美的季節，不論你從那一個峪口進去，都能欣賞到五彩斑斕的秋色之美。詩人白居易說：“曉晴寒未起，霜葉滿階紅”說的就是秋日秦嶺之美。確實如此，當無人機飛臨于群山之巔，只見一座座山峰綿延相連，雲霧在山澗中翻滾變幻，層林盡染的廣闊和澎湃讓人心動不已。

當你拿起相機想要拍下這秋天的美景，總會覺得鏡頭不夠廣，無法容納下這360度的秋色長卷，唯有通過一張全景圖才能表達出一丟丟現場的壯美。

從襄陽到漢中，600公里路程並不算遠，乘坐火車睡上一晚即可抵達，或者直飛西安後再轉乘汽車。當今交通發達的時代，旅途不再會舟車勞頓，剩下的就只有用心去感受沿途的風景。

火車抵達漢中是下午一點鐘，離出發去留壩還有一些時間，既然來了漢中，一定要去漢中博物館去看看，漢中博物館距離火車站並不遠，3公里的路程打車10分鐘即可到達。

細數陝西的博物館，最知名的當屬陝西省歷史博物館了，但要說到“最美”，我覺得當屬漢中博物館，不僅藏品珍貴，整體佈局更是古雅，堪稱“內涵”與“顏值”完美結合的典範。漢中博物館所處的古漢台曾經是漢中最高建築。登臨望江樓可以遙望漢江，看江流如畫，白帆點點，巴山如黛。一江漢水向東流，承載了漢家千年，古漢台保存著漢中燦爛而悠久的歷史文化。如今它看起來肅穆又端莊，古雅而靜謐，時光仿佛凝固在望江樓閣的飛簷翹角上。

作為曹操唯一存世的手跡，可謂是漢中博物館的鎮館之寶，如果你是一位書法愛好者更是不能錯過。

看完漢中博物館，時間剛剛好，出發留壩，不緊不慢一個半小時車程，就來到了位於秦嶺深處的小城——留壩。留壩給我的第一印象就是山多、霧多，山間雲霧翻騰流轉，煞是好看，讓我有回到了西藏山南的錯覺。

山路兩旁的樹林已被秋風染上了鮮豔的紅色和黃色，一叢叢，一樹樹，像一幅大自然的油畫。

聽說在留壩的樓房溝有一座小院，叫隱居鄉裡，是在原有的民房基礎上改造而成，在這風景如畫的山溝溝裡可真是富有田園與詩意。

悠悠鐵索橋橫跨于小河之上，河的那頭便是隱居鄉裡的小院，聽說我們要來，熱情的管家急忙迎了出來。

乾淨、整潔、別致，是我對小院的第一印象。

小院內共有3間客房，每間客房都可住下一家三口。別看屋外是農家小院的模樣，房間內的現代化設施可以一應俱全，最讓人意外的是房間內盡然還配有地暖，這讓整個房間的舒適度提升了一個檔次。安頓好住宿，那來留壩我們玩什麼呢？別急，往下看  
留壩古鎮：趕大集，品土席，千年古鎮上的嘉年華

不論走到哪里，最讓人醉心的，還是當地的歷史人文。在留壩縣，有一座歷史悠久的古鎮——留侯鎮，它建于漢初，距今已有2000多年。這裡還保留著“留侯老集”的文化傳統。



老集老街上，琳琅滿目的山貨、色香味俱全的當地美食——八大碗，吸引著當地居民和遊客前來“趕集”。

在留壩有句民謠“山美不過紫柏山，好吃還算八大碗”。據說八大碗的由來還有一個傳說。相傳唐末安史之亂唐玄宗避亂自長安南下去成都，途經留壩，連日奔波肌腸飢餓，遂問詢當地山民：“卿家有飯否，不擇精粗，但且將來”。百姓還是通情達理，紛紛拿出各家山貨、臘肉，加以物料烹好獻上。這些平日吃膩了珍饈佳餚、山珍海味的皇親國戚們“爭以手掬食之、須臾而盡、猶未能飽”。唐玄宗感慨萬千吩咐隨從付了飯錢，並賜名“八大碗”，八大碗也成了留壩人民逢年過節，招待貴賓的必備佳餚。

張良廟：中國第一謀聖隱居地  
中國第一謀聖——張良。漢壽亭侯幾乎家喻戶曉，留侯是誰？估計很多人就一臉懵圈。

漢王劉邦得天下，主要依靠三個種子選手：韓信、蕭何和張良。張良就是留侯。項羽打了一百個勝仗，頂不住張良一個謀略。他幫助劉邦打天下，統一全中國，建立了歷史上著名的漢王朝，堪稱震古爍今的第一謀士。而這位大名鼎鼎的謀士，就隱居於留壩。

張良為“漢初三傑”之首，劉邦自己就這樣說過：“出謀劃策，決勝千里，我不如張良；安撫百姓，籌集糧餉，我不如蕭何；統帥百萬大軍，戰必勝、攻必克，我不如韓信。400年之後的東漢之末，張良的第10代孫張魯做了“漢中王”，為了尊崇先祖不以功高蓋世而討封，不以位極人臣而自居的超群拔俗之德，便修建了這座“漢張留侯祠”——即張良廟。

張良廟座落於海拔2600米的紫柏山下，這裡古樹參天，層巒疊翠，張良廟則依山傍水，古樸典雅，終年雲霧繚繞，廟前一水和廟後一河又成環抱之態，方圓百里蒼松紫柏挺拔蒼翠，從那時起，這裡就成為道教活動的勝地中心，四方攬勝者絡繹不絕，爭相觀光。

翠，從那時起，這裡就成為道教活動的勝地中心，四方攬勝者絡繹不絕，爭相觀光。

獅子溝牧場：藏在大山深處的絕美牧場  
來留壩，一定不能錯過獅子溝牧場，說到牧場第一感覺就是在大草原上，沒想到獅子溝牧場卻是在山谷間。在這裡，你會看到溫順的牛羊、百年的民居遺址、以及淳樸的養蜂人、砍竹人。這裡的感覺，是世外桃源般的祥和寧靜，不用著急、不用盤算，坐在微風拂動的草地上，看著遠處的群山白雲，看著近處安閒的牛羊，不用任何心靈雞湯，你自己也會靜下來。

世外桃源的畫卷在山谷間徐徐展開，微風吹拂著草地，成群的牛羊或結伴而行，或低頭安逸地吃草，或懶散地信步遊走，或靜臥草地小憩，或高深莫測地肅立不動凝目眺望，或偶爾調皮地嬉戲追打鬧玩，和著微風，悠然地雕刻時光。

此時、此地、此景，才是對人心靈的淨化，才是對你身心放鬆休閒，當你伸開雙臂，閉緊雙眼，深深地吸一口帶有青草味的芳香、泥土氣的息味、濕潤而又醉氧的空氣，令你思緒翩翩、遐想萬千，似神似仙，陶醉沉浸，這又怎不讓人心曠神怡！

太子嶺：賞紅葉 感受秦嶺最美秋色

太子嶺地處留壩旅遊環線，原生態的自然風光美如畫卷。每年進入秋季，太子嶺漫山紅遍，層林盡染，耀眼的紅葉更加光彩奪目。太子嶺作為留壩旅遊西環線上的重要節點，生態環境和植被條件極佳。我們沿路向高處進發，一路上的風景讓小夥伴們不時發出一聲聲驚歎，中途實在按捺不住激動的心，急切地停車掃射起來，致使我們一個小時的車程走了二個半小時。

深秋時節的秦嶺山中處處皆美景如畫，行駛在探秘太子嶺的路上，令人如癡如醉！群山披上了五彩衣，斑斕的色彩與藍天、白雲、山川、河流構成一幅醉人的山水畫卷。轉過一個彎，翻過一道梁，呈現出不一樣的美景讓人應接不暇。

隱居鄉裡：詩和遠方就在不遠方

當然，如果你只想來留壩過幾天閒適無憂、放空身心的日子，隱居鄉裡一樣能夠滿足你苛刻的要求。當你從清脆的鳥叫聲中一覺醒來，推開房門，清新的空氣撲面而來，映入眼中的則是高聳的山峰和雲霧，一對一貼心管家會為你備好一份豐盛的營養早餐，讓你從內而外都充滿活力。到了中午管家再燒制幾個拿手好菜，晚上為你熬制一壺養胃驅寒的甜薑茶，就如同回到了家，處處貼心而溫馨。

獨立的小院落帶有大面積的活動空間，看看書、發發呆、喝喝茶，不用擔心有人來打擾。

別致的小院，仍然保留了質樸的鄉土氣息，讓人能很快融入並享受這種感覺。豐盛的早餐讓人每一天都充滿活力。

如果你願意，你還可以把餐廳設在院子裡，享受陽光下的美味。

貼心的管家像招待家人一樣燒制幾個拿手好菜。

對於一個吃貨來說，住得好玩的好也一定要吃的好，在隱居鄉裡的小院裡，我這個不太容易滿足的胃也被可口的飯菜伺候的動力十足。如果你也和我一樣久居城市，而且對吃住都有要求的，那這裡一定會讓你滿意而歸。

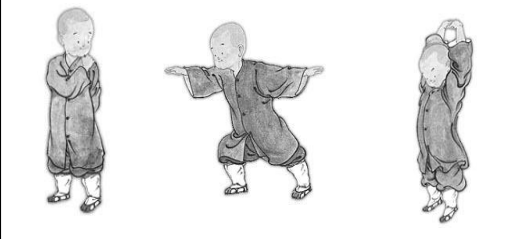
現在人們常說，當下的生活只有柴米油鹽醬醋茶，詩和遠方都是在書中和電視裡，其實不然。有一座小城，叫留壩。有一方村落，叫樓房溝。有一個小院，叫隱居鄉裡。有一種生活，叫開門見山。有一種理想，叫詩和遠方。留下壩，遠方就在不遠方！

## 法鼓山 提昇人的品質 建設人間淨土

「人生」要在平淡中求進步  
又在艱苦中見其光輝！

「人生」要在沉默中求智慧  
又在活躍中見其悲願！

~聖嚴法師~



法鼓八式動禪心法  
身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

- 實體共修地點：淨心書坊
- 周日英文禪坐讀書會  
每周日 9:30am - 11:30am
- 網路會議共修地點：您的所在處
- 周六中文讀書會  
每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm
  - 周六中文禪坐共修  
每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm
  - 週五英文禪坐&讀書會  
每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm
- ~歡迎您加入我們的活動。~  
詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓山聖路易聯絡處 - 淨心書坊  
7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)  
網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com



**佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處**  
Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.  
Midwest Region, St. Louis Service Center  
電話：314-994-1999  
8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

**聯絡處活動：**  
共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

**靜思文化流通處：**  
圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

---

**人間菩薩大招生**

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間善美？  
長情大愛中有您，這個世界將更加美好！  
人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。  
慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，  
他需要您我護持和參與。  
歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org