

<<茶密人生>>

图书基本信息

书名：<<茶密人生>>

13位ISBN编号：9787549604081

10位ISBN编号：7549604088

出版时间：2012-1

出版时间：文汇出版社

作者：悟义

页数：201

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<茶密人生>>

内容概要

现代人的普遍问题就是：压力多，欲望多，饮食多，知识多，废话多，变化多，而运动少，规律少，信任少，爱心少，睡眠少。

我们活得幸福吗？我们内心自在吗？我们还是自己的主人吗？

本书作者致力于推动现代人心灵健康、快乐自在，根据自己的亲身实践，通过茶熏、瑜伽、静坐冥想等方式，达到阴阳平衡、动静和谐规律生活，保持健康、快乐、自在的心态，为现代人舒缓心理压力、提升精神修养提供了有益的途径。

<<茶密人生>>

作者简介

悟义，居住于香港、北京。
身心灵讲师、长江商学院EMBA、玄奘之路公益机构成员、玄奘之路支教队创始队员。
现任茶密集团董事长、国际不二茶熏学会常务理事。

<<茶密人生>>

书籍目录

踩脉抓筋魂游天际
太极站桩心猿意马
诵读经典觉迷之间
轻松断食身轻如燕
初涉双盘悲喜无常
默言通气自愈循环
茶熏养颜导引得气
禅舞禅箫绝代双骄
禅画禅剧自在逍遥
观想冥想天人合一
笑傲江湖出入不二
附录：
悦纳欢喜轻舞飞扬
断食一月亲密心语
茶密莲花读盘解密

<<茶密人生>>

章节摘录

版权页：插图：第二次见到恩师时，老师对于我两个月体重没有反弹，保持住了第一次离开的样子表示满意，集体吃饭时奖励我坐在他身边，我是那种给点阳光就灿烂的人，美美地感觉自己还行，保持得不错，老师应该满意了，结果一坐下，才知道，吃饭没我什么事情，我是过来断食的，老师让我坐他身边是为了他边吃可以边抓我肚子带脉上的肥肉，恩师吃着抓着，边抓还边说，怎么那么多肉？

母猪肉母猪肉啊！

不过由于有了第一次的痛苦经历，对于老师的“九阴白骨爪”我已经有一定的免疫力了，抓就抓吧，再一次经历了踩、抓、拍、叩、补的过程时，真的感觉没那么疼痛了，相反，在这个过程中心中开始升起对恩师和其他老师们的敬爱，就这么一个肥胖的我，耗费了恩师和其他老师们多少力气？

这就是佛教说的自他交换，每一次给我们这些身心俱染重病的“大毒泉”踩腿、抓筋、补气的结果，就是等我们轻松地离开后，老师们会满身疲惫地各自闭关，慈禅老师的脸在我们来的第三天就烂得起了好多脓包，其他老师们也都像大病一场似的，而正是由于她们的气纯洁无比，才能迅速帮助我们这些混浊的身体转化，我们每一次练习时都无意识地将这些体内污浊的气体转给了恩师和老师们，这需要他们具备多大的慈悲心才能做到微笑地接受、包容啊？

功力越强的人，越敏感，而他们在调用自己的功力化解我们带来的浊气的同时，耗费的是自己的元气和内力，当今社会的人，大部分只懂得考虑自己，居然还有这么一些慈悲的人，为了素不相识、不沾亲不带故的我们耗费宝贵的元气，我不禁一次次陷入了自我反省。

第三次见恩师的时候，我兴高采烈地报告，我已经可以单盘了，尽管只能保持短短的10分钟，但毕竟我成功地有了新的开始。

单盘的结果是我在两次专修瘦了28斤的基础上，自己在家又通过每天20分钟的反复单盘又瘦了5斤。

至此，我的体重从第一次见到老师时的162斤变成了现在129斤！

所有的朋友见到我都无比惊讶，由于坚持打坐，我的腿变得柔软，变得纤细；并且不知不觉中，我发现脾气比以前好了许多，对待一些不公平的事情、不通情理的人我也没有那么计较了，这个变化是比身体的变化更让我吃惊的，恩师让我打坐的时候读书，八部经典从《道德经》《维摩四篇》《信心铭》开始，先读后背，开始不太理解，后来发现打坐的过程中读书，记忆最深刻，也容易忘却时间，忘却疼痛。

<<茶密人生>>

编辑推荐

《茶密人生》由文汇出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>