

<<茶密功夫>>

图书基本信息

书名：<<茶密功夫>>

13位ISBN编号：9787549605101

10位ISBN编号：7549605106

出版时间：2012-7

出版时间：文汇出版社

作者：悟义

页数：340

字数：250000

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>

<<茶密功夫>>

前言

2012年初的《茶密人生》出版后，许多读者、朋友找我，询问书上提到的一些调身修养的方法如何帮助解决他们的亚健康问题，由于今年一直忙着自己修炼，也没有时间顾及读者，一一将问题给大家及时回复。

春节在北京，遇到不同行业的几位朋友，几乎每个人给我的感觉都是气色不太好、不安心和忙碌，期间他们和我提起今年开年居然有几位六十年代出生的友人相继去世，生命之脆弱如花般早谢，唏嘘之余，我萌生了将茶密修养十二功法书写成书，以利世人找到安心、健康的想法。

此愿得到恩师静岩博士鼎力支持，于是我们从三月开始闭门写作，争取尽早将茶密独特的思想、功夫整理成册，利益大众。

《茶密功夫》不好写，它不能写成一本教科书，读者又期待它是一本类似教科书的修法书，讲述茶密修养的缘起，功夫的要点和方向。

如果像普通的瑜伽、太极、音乐等，教习大家如何练功，加上图解、要点、技巧、方法、步骤等会容易完成，写起来也会好写点。

茶密功夫是恩师静岩博士三十多年禅修、艺术人生的经验、感悟、体会、心得智慧的结晶，我奉师命将这种精神、智慧、思想带领入社会，结合现代人可以接受的方便方法，帮助大家找回内心的本性，激发潜能，体悟幸福本源。

我不是医生，但我认为现代西医偏重科学，以细胞入手治疗身体的急症，对于如化脓感染、肿瘤切除、疫苗接种等急性症状效果明显，但对大部分疾病还是束手无策，更不要说疾病的来源控制和如何回归身心和谐。

身体的病多数是由心带动的，而心是由灵性带动的，心念、情绪这些影响健康的因素是调身修养的关键。

灵性的问题不解决，光用细胞学、生物学、基因学、遗传学、解剖学、临床学等身体的科学范畴治病是治不彻底的，一个简单的发烧，就有如下问题解决不了：例如人为什么会烧？

各种年龄烧有什么注意事项？

身体什么时间烧代表什么不同症状？

男女老幼的发烧如何区别对待？

如何预防发烧？

发烧的原理何在？

西医针对这些问题答案不全面，说不出其中的玄妙来。

现代中医已非传统的中医了，像孙思邈、华佗、李时珍这些打通气脉、自尝百草的道医圣者几乎不见。

古时医者需自修，闻鸡起舞，灵山采药，丹气盈盈，仙风道骨，游历四方，悬壶济世……由于用的药多是自采，而非农药种植，又加上医者气感明显，施医时因人而异，变化无穷，故收效明显。

茶密修法以不吃药物调身开始，以茶为媒调理身体，用古代的熏法、通法、泄法、补法、激法、扣法、拉伸法、弹力法、助眠法等上百种自然疗法根据不同体质、年龄、性别、习惯调理身体。

激发茶叶中六十几种营养成分，用茶来调理身体古时就有，恩师经数十年研究后集禅、道养生修法发扬光大，自成茶熏养生一派，开天地之先河。

茶密功夫入门六法为：轻松断食、生活瑜伽、禅意调息、经络脉轮、驻颜茶熏、头肩倒立，这些入门功夫主要是调身为主的练习，锻炼柔韧性，排出深层毒素，打开经络，转化身体。

茶密功夫里中高级修法有六种，分别为艺术箫画、快乐禅舞、太极养生、莲花双盘、修身秘诀、观想冥想。

茶密功夫以修心为调身修养的最高境界，通过融入禅箫、禅舞、禅画、禅剧等艺术手法提高修者的境界气场，稳定情绪；通过修身秘诀中的读写解契圣人经典，使修者悟到智慧人生。

通过观想冥想带领修者进入深层冥想，心与天地共存，契合本性，海阔天空。

这十二种功夫修法我们会在各个章节内用时空穿越的方法找到先圣们，向他们请教，寻回功夫的本源，还会在每个章节介绍具体修法，将茶密功夫的要点技巧告诉大家。

<<茶密功夫>>

最后每个章节的逍遥篇是，各种功夫可以达到的理想和思想境界，让读者可以清晰这些功夫都不是独立的，互相之间有着匹配和互补作用，帮助我们更好地了解和明晰修养的目的。

正月十五，接到出版社的短信，希望我开个微博方便配合《茶密人生》的推广。

我正发愁没时间写短文、回复大家的问题的时候，志刚老师给了我很大鼓励，恩师教诲要让更多的人受益。

好吧，那就开始写吧。

写着写着发现了，大家类似的问题很集中，主要有以下的疑问： 1. 既然要减重、调身，那我多运动能不能保持健康？

其实这就像暴饮暴食对人体的伤害，过度运动对身体有百害而无一利。

特别容易肌肉损伤，心肺负担加重，膝盖积水，软组织拉伤等，如进行高强度户外活动，也要注意湿气、寒气的侵入。

肌肉运动在40岁以前可以帮助肌肉发达、身体有活力，但女人过了35岁、男人过了45岁肌肉退化，身体僵硬，身体已由心的活力带动转化为由肾的静能带动，因此，要多以静为主，瑜伽、打坐、禅颂、太极等静功更能帮助中年人的健康。

2. 断食会不会伤害胃肠道的功能？

应该断多少天？

断食是清洁身体、调理内脏功能的茶密调身修法之一，断食的原理我在《茶密人生》一书轻松断食篇里面有详细说明。

这个方法是因人而异的，根据不同的体质、胖瘦、年龄、性格、习惯会由专业老师安排是否需要断食，不一定人人要断，也不一定断了就包治百病。

断食疗法不仅仅是不吃饭那么简单，我们要克服的是如何摆脱饥饿感，如何达到去除老化、病死细胞，如何提高机体活力，如何去除脂肪，如何养护胃肠，如何保持不反弹等难题，所以不可以自己在家里断食。

一般断食1-3天浅层排毒，断食3-7天进行脏腑调理，断食7-14天脏腑功能转化，断食14天以上配合修炼是细胞再生。

但是断食调身必须在专门的地方由专业老师指导进行，自己做，断食时会有危险，断食后复食调理更重要。

3. 茶密十二功夫到底在学什么？

为什么需要这么多功夫？

茶密十二法是一套哲学思想体系，帮助人们回归健康身心灵，最终学会自己调理身体，学会阴阳和谐、动静平衡的生活原则，懂得体悟智慧人生的综合思想系统，不仅仅是减重、美容、治病、武功、瑜伽等身体练习和动作训练。

入门调身六法是帮助大家得到健康的身体，只有身体健康了，才有可能回归平和的心态，一个哪里都不舒服的人，谈什么智慧啊，打坐啊，冥想啊，哪里听得进去？

哪里坐得住？

所以调身在先，修养在后，先恢复健康了再修心养心、安心自在。

茶密功夫是一个配套的环节，如果把这十二种功夫按照数字排列的话，可能有些人需要1+6+9，有些人需要1+8+11+12；有时间可以慢慢全部学完，没时间可以按照个人情况选修。

每个人都不尽相同。

…… 还有许多的问题我在这里就不一一作答了，相信有缘的读者仔细阅读了这本书后，会有自己的答案。

最后，我首先要感恩给予本书出版极大帮助的李鑫老师、黄明老师、责编戴铮老师，感恩为本书绘制72幅插图的毛励铭老师。

感恩不二茶熏家族的老师们的支持，永丽老师、和禅老师在香格里拉和大理帮我通宵整理核对经书内容；日禅老师、箫禅老师陪伴我在京写作，每晚帮我补气，按摩熬夜熬出的熊猫眼。

感恩默默支持我的智娜老师、慈禅老师、羽仙老师、悟空老师，感恩不二太极的道可老师、致静老师、玄玄老师、感恩月禅老师、如禅老师。

<<茶密功夫>>

感恩正在云南闭关修炼中的茶密四位弟子灵峰、灵通、灵心、灵云的刻苦忍辱。

感恩不断给我鼓励、给我信心，如兄长般关爱我的赵志刚老师，感恩曾鸣老师、王振滔老师、王睿老师身先士卒学习茶密功夫，自利利他，利他自利。

感恩茶熏、茶密家族里的每一位老师，正是有了您们才有了这本书的写作原动力。

特别感恩智慧导师楼宇烈教授，您的哲学思想为茶密功夫指引着前进的方向。

本书在恩师静岩博士指导下完成，期间数次彻夜不眠，恩师为本书所作十四幅禅画，寓意深远，回味无穷。

将此不可思议之神奇功法传承回向世人、利益大众，是恩师毕生的心愿。

“行方便法，济无数人”。

2012. 4. 3 作于青城山静岩画室

<<茶密功夫>>

内容概要

《茶密功夫》为《茶密人生》的续篇，讲述了驻颜茶熏、生活瑜伽、快乐禅舞、艺术箫画等茶密十二功夫的缘起，及其与现在普遍流行的功夫的区别，用图文的形式表述要点、技巧，用借古喻今的故事表达阴阳平衡、动静和谐的境界，为现代人舒缓心理压力、提升精神修养提供了有益的途径。

《茶密功夫》由悟义所著。

<<茶密功夫>>

作者简介

悟义，《茶密人生》作者，茶密功夫养生体系创始人，国际不二茶熏学会常务理事。

<<茶密功夫>>

书籍目录

前言
茶密功夫故事篇序
修身秘诀篇
驻颜茶熏篇
经络脉轮篇
禅意调息篇
生活瑜伽篇
快乐禅舞篇
轻松断食篇
艺术箫画篇
太极养生篇
头肩倒立篇
莲花双盘篇
观想冥想篇
后记

<<茶密功夫>>

章节摘录

对于现代人来说，不论是为了身体健康，还是美容减肥，抑或身心灵修养，都需要参究经典。

现代人的价值观、人生观、社会观几乎都是以物质为基础的，因此产生了身心灵不平衡、不和谐的问题。

正是因为这样，生活中的苦恼、痛苦越来越多，失眠等亚健康问题非常普遍。

人的生命是由身、心、灵三位一体组合而成的。

身是指身体，也叫肉体，是我们看得到的由无穷多细胞形成的个体。

心是指大脑意识，由无穷的念头集合而成。

灵是指灵性，是我们生命根源最核心的部分，跟宇宙能量相应而共存。

佛家所说的佛性，儒家所说的本性，道家所说的道性，禅家所说的自性，瑜伽所说的梵性等，虽然各家对之都有不同叫法，可是其内在根本含义是相同，就是自我生命的核心部分。

如果用比喻的方式来说明这三者的大小对本，身体可比喻成海滩上细小的一个沙粒，心可比喻成地球，灵可比喻成宇宙。

这三者都需要获得营养成分才能保持人的生命身心灵三位一体的健康自在。

我们通过饮食、呼吸摄入的是身体的粮食，知识是意识的粮食，智慧是灵性的粮食。

这三者的关系可以说是身体受意念的影响，意念受灵性的影响。

当身体有毛病的时候，意念可以控制调整使之恢复，可是无论具备怎样的良药、环境、条件治病调身，如果大脑意识紧张、恐惧，也无法得到治病的效果。

因为身体是跟精神配合的，我们一般说的精神就是指大脑意识。

如果在心理上出现问题，比如说感情问题、沟通问题，或工作压力等产生的烦恼，如果采取锻炼身体等方式去解决，收效甚微。

那么心理的问题如何解开呢？

需要灵性的能量来解决。

灵性的能量就是智慧，这种智慧我们一般通过对圣人们的经典参究获得。

参究经典有四种方法：读经、写经、解经、契经。

一般情况下，读经、写经、解经是契经的前提条件，可以说通过读经、写经、解经进而得到契经的境界和效果。

有了契经的境界，才会显现出智慧。

如果没有契经的境界，只是盲目的读经、写经或是解经，这不是圣人们提倡的参究经典，那样的读经、写经变成宗教的信仰，解经变成知识的分别，这都是得不到参究经典本身的目的和智慧。

读经、写经主要是跟身心灵的身体方面相应，解经主要是跟身心灵的意念方面相应，契经主要是跟身心灵的灵性方面相应。

我们通过参究经典获得经络脉轮、头肩倒立、驻颜茶熏、禅艺调息、艺术箫画、快乐禅舞、观想冥想、轻松断食、生活瑜伽、莲花双盘、太极养生等功夫的提高和自在人生的智慧。

修身秘诀就是参究经典的意思。

茶密修养为了帮助现代人的安心自在，选择了与茶密修法相应的一些经文和对这些经文的注解作为茶密修身秘诀。

请大家通过参究这些不同的经文，获得快乐健康和安心自在的智慧，请参照如下经文： 长者维摩诘以如是等无量方便，饶益众生，其以方便，现身有疾。

以其疾故，国王、大臣、长者、居士、婆罗门等，及诸王子，并余官属，无数千人皆往问疾。

其往者，维摩诘因以身疾，广为说法：“ 诸仁者！

是身无常，无强无力无坚，速朽之法不可信也。

为苦为恼，众病所集。

诸仁者！

如此身，明智者所不怙。

是身如聚沫，不可撮摩；是身如泡，不得久立；是身如炎，从渴爱生；是身如芭蕉，中无有坚；是身

<<茶密功夫>>

如幻，从颠倒起；是身如梦，为虚妄见；是身如影，从业缘现；是身如响，属诸因缘；是身如浮云，须臾变灭；是身如电，念念不住；是身无主，为如地；是身无我，为如火；是身无寿，为如风；是身无人，为如水；是身不实，四大为家；是身为空，离我我所；是身无知，如草木瓦砾；是身无作，风力所转；是身不净，秽恶充满；是身为虚伪，虽假以澡浴衣食，必归磨灭；是身为灾，百一病恼；是身如邱井，为老所逼；是身无定，为要当死；是身如毒蛇，如怨贼，如空聚，阴界诸入所共合成。

诸仁者！

此可患厌，当乐佛身。

所以者何？

佛身者，即法身也。

从无量功德智慧生，从戒定慧解脱解脱知见生，从慈悲喜舍生，从布施持戒忍辱柔和勤行精进禅定解脱三昧多闻智慧诸波罗密生，从方便生，从六通生，从三明生，从三十七道品生，从止观生，从十力、四无所畏、十八不共法生，从断一切不善法集一切善法生，从真实生，从不放逸生，从如是无量清净法生如来身。

诸仁者！

欲得佛身，断一切众生病者，当发阿耨多罗三藐三菩提心。

”如是，长者维摩诘为诸问疾者如应说法，今无数千人皆发阿耨多罗三藐三菩提心。

《维摩诘经·色身法身篇》（注解）我们通过《维摩诘经》的色身法身篇这段内容能领悟到佛法的最根本智慧：一切皆空、安心自在的人生智慧。

现代广泛流行的佛法分为两种：一是靠自己本身具备的能量即佛性的开发而得到快乐自在的人生，另一是依靠佛菩萨的神通光明得到平安无事的人生境界。

前者是中国禅的创始人慧能禅师提倡的自修自悟法，其超越了一切宗教性的仪式，平时生活中无论在何时何地都能得到安心自在。

也是他的徒孙马祖禅师提倡的“平常心是道的生活禅”的人生境界。

后者是我们通常说的宗教信仰，是人们感觉自己很弱小，自己无法获得安心，不能解决家庭事业中各种问题以及个人生老病死的问题，需要依靠具有强大能量的神或佛菩萨保佑自己，借以获得安全感和安心。

P36-39

<<茶密功夫>>

后记

养气忘言守，降心为不为。
 动静知宗祖，无事更寻谁？
 真常须应物，应物要不迷。
 不迷性自住，性住气自回。
 气回丹自结，壶中配坎离。
 阴阳生反复，普化一声雷。
 白云朝顶上，甘露洒须弥。
 自饮长生酒，逍遥谁得知。
 坐听无弦曲，明通造化机。
 都来二十句，端的上天梯。

——吕祖《百字铭》 四川青城山静岩画室 那一日，我们九人完成了三年多茶密十二功夫深入游学，准备拜别恩师，各回驻地，发扬传承茶密功夫。

恩师兴致很高，坐在画室的榻上笑眯眯地看着我们，我站立下首，八位弟子围绕在恩师身旁。

我说：“老师，三年游学，弟子们深感自身欠缺太多，这次深入学习让我们清楚了方向，他们临走还有些问题想请教您！

” 灵智性子最急，抢先问：“老师，究竟什么是禅？

” 老师一笑：“不可说，不可说，说了全是错。

” 灵箫问：“老师，那什么是道？

” 老师看看他，“道可道，非常道，大音希声，大象无形。

” 灵云问：“老师，什么是茶密？

我们是佛教法门吗？

” 老师笑道：“谁告诉您茶密是佛教法门的？

您师傅悟义在书上已经写得很清楚了啊，她不属于任何教派，茶密功夫是传承佛法、道法、儒家思想，而非佛教、道教、儒教这些宗教。

佛法是心法，茶密功夫参考佛、道、儒的经典哲学思想，结合现代人的需求而获得修身养心、快乐自在的方法，帮助人们找回本性。

所以任何有信仰无信仰、无论任何宗教派别的人都可以通过茶密的功夫得到健康、自在，只是引导方法因人而异。

” 大师姐灵心再问：“老师，我们学习了这么多功夫，您为什么不教我们一些神通呢？

佛家三明六通，道家长生不死，撒豆成兵，达摩祖师一叶过江什么的，嘿嘿，我们也好显示一下给大家看看……” 老师大笑：“您们找错老师了吧？

我都没有什么神通啊，您师傅练过穿墙术吗？

哈哈，您成天想着飘在半空中、撒豆成兵，还怎么帮助人们健康？

这和找回本性，健康快乐的茶密理念有关系吗？

能帮助世人离苦得乐、安心自在不就是最大的神通吗？

有了慧命精神，您自己就知道到底什么是神通了。

” 灵空问道：“老师，那什么是慧命精神？

” 老师说：“不生不灭、不一不异、不来不去、不常不断的自性就是慧命。

” 大师兄灵峰问：“老师，人真的有轮回吗？

” 老师说：“佛家说色身如聚沫，如幻影，如毒蛇，是身无常、无强、无力、无坚、速朽之法，不可信也！

故色身肉身不可执著，灵性不生不灭，不垢不净，不增不减。

永远不会灭亡的是灵性。

道家说即身成仙，儒家说骨肉相传、血脉相承。

所以您说有轮回啊？

<<茶密功夫>>

有没有必要执著在有没有轮回的问题上？

” 灵通问：“老师，这世间有鬼神吗？

” 老师说：“都是您心中的念头在作怪，先捉您心中之鬼吧。

” 灵空问：“老师，那什么是不二？

” 老师低头，良久不语…… 我们恍然大悟，于是集体起身退出，我走到门口，想了想，转身问老师：“老师，我走了，您还有什么要叮嘱我的吗？

” 老师淡然一笑：“谦虚谦虚，体会无常，契合本性。

” 我深深一躬，拜别恩师，次日九人带着满心欢喜，拜别青城山，回归至这滚滚红尘……

<<茶密功夫>>

编辑推荐

茶密以修心为调身修养的最高境界，通过融入禅箫、禅舞、禅画、禅剧等艺术手法提高修者的境界气场，稳定情绪；通过修身秘诀中的读写解契圣人经典，使修者悟到智慧人生；通过观想、冥想带领修者进入深层冥想，心与天地共存，契合本性，海阔天空。

悟义所著的《茶密功夫》讲述了驻颜茶熏、生活瑜伽、快乐禅舞、艺术箫画等茶密十二功夫的缘起，及其与现在普遍流行的功夫的区别，用图文的形式表述要点、技巧。

用心去贴近那充盈于天地间的韵律。

用晨风洗涤灵魂。

沐浴在清晨的怀抱里，无思无虑，无求无证，无暇无蔽，混然于清明中。

<<茶密功夫>>

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>