

文匯出版社

悟义◎作品
WUYI WORKS

人生

宇烈题



大志凡行，浩然天地，行方便法，济无数人

致力于推动现代人心理健康、快乐自在

悟义◎作品
WUYI WORKS

人生

宇烈题



文匯出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

茶密人生 / 悟义著. -- 上海 : 文汇出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5496-0408-1

I. ①茶… II. ①悟… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第270287号

茶密人生

作 者 / 悟义
责任编辑 / 戴铮
插 画 / 毛励铭
装帧设计 / 闻敬文化艺术

出版发行 /  文汇出版社
上海市威海路755号
(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店
印刷装订 / 上海锦佳印刷有限公司
版 次 / 2012年1月第1版
印 次 / 2012年1月第1次印刷
开 本 / 640×960 1/16
字 数 / 150千
印 张 / 12.75
印 数 / 1-5 000

书 号 / ISBN 978-7-5496-0408-1
定 价 / 33.00元

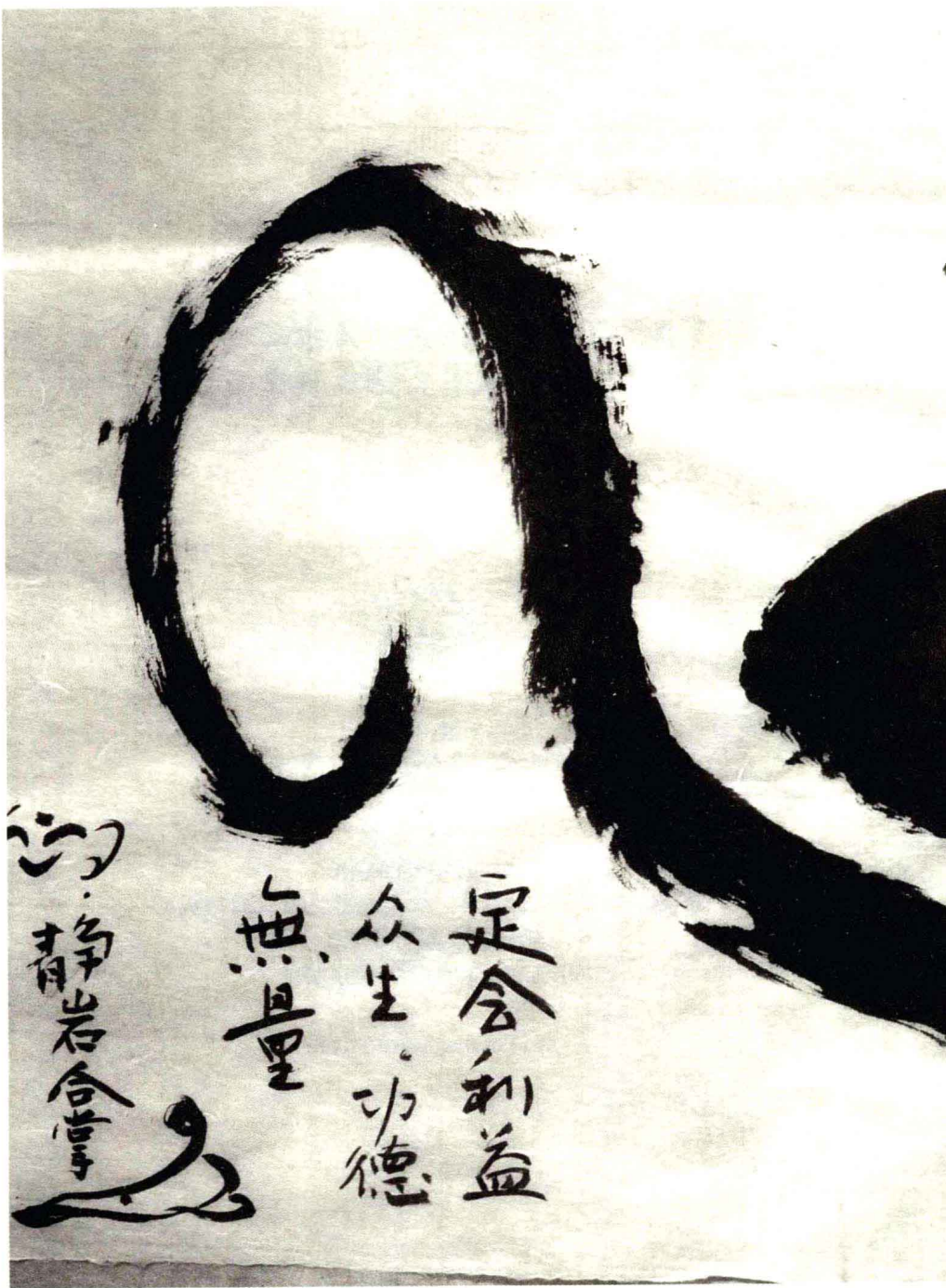
我不属于任何教派，
我的下半生将致力于为推动现代人
身心灵的健康发展、快乐自在而努力。



悟义，本名汪璐，
1971年出生，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

邮箱:chami@vip.163.com



定會利益
眾生功德
無量

心靜岩含掌

茶密養生創始人悟義志師

以自己的實修體驗和人生

感悟著書

《茶密人生》

奉獻給

士人。





短短15年,我从刚步入社会95斤体重的女孩变成一个160斤的大胖子

2007年9月 摄于新疆



2010年9月 摄于北京

朋友当面称呼：女强人，背后的含义不言而喻，人生真正步入一个十字路口。



2009年4月 摄于西藏

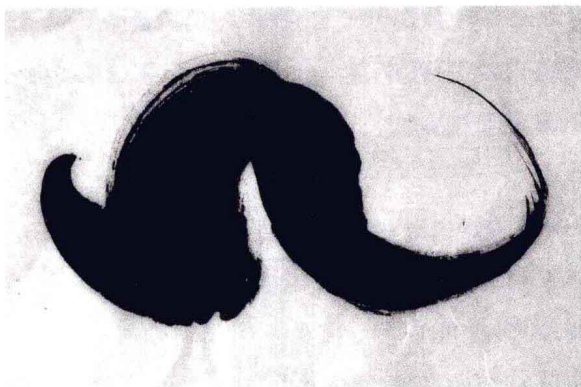


2009年4月 摄于北京



序言一

混沌之谜



我学校毕业后一直自己创业,不知不觉被社会培养成一个凡夫俗人,十几年的从商经验,尤其是生活在南方城市,人被物质,被机会,被社会带动着生活,每天忙忙碌碌,几乎忽略了自身的感受 and 需要,亲情、爱情、友情更是忙得无暇顾及,忙碌背后,身心加倍感到孤独,疏离和迷失,在躁动的现代快节奏生活中,我变得什么都不太相信,也不太愿意相信。事业带来的成就感稍纵即逝,各种不确定因素无时无刻地围绕身边,每天疲惫,焦虑,操心。身心都到了崩溃边缘,短短15年,我从刚步入社会95斤体重的女孩变成一个160斤的大胖子,失眠、脂肪肝、脱发、痛风,内分泌失调等多种疾病缠身。没有安全感,没有归属感,没有自信心,朋友当面称呼:女强人,背后的含义不言而喻,人生真正步入一个十字路口……

2006年5月,有缘代表长江商学院和学校里十一位同学一起参加首届玄奘之路商学院戈壁挑战赛,4天110公里的戈壁行走,死去活来,痛不欲生的经历,伙伴们浴血奋战,勇夺冠军的团队激情,同仇敌忾的友谊,茫茫大地的感召,让我豁然开始反思人生。这种忽略了和自己心灵的对话,失去了快乐的生活,失去了交往的信任,失去了健康和时间,这样以生命为代价,每天在压力、恐惧、不安的情绪变化中换来的微薄财富,有意义吗?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？

无论是人，还是人类，如果谋求物质不是为了摆脱其束缚而获得精神的自由，人还能算什么万物之灵呢？

2007年，上半年身边几个同学、朋友连续查出癌症，还有1个严重车祸半身不遂，不禁让人痛惜生命之脆弱和无常，我毅然决然清掉了正热闹的事业，在周围人的不解、怀疑、可惜等各种情绪下，带着孩子离开了南方。一切外在的名誉、地位、财产，只要不影响你的基本生存，实质上都不应该给你带来烦恼和痛苦。如果你感觉痛苦，那就说明人生的重点需要转移，你越在乎就越痛苦，沉迷其中，不得自拔。只要你不在乎了，就什么都不重要了。

我要开始我的快乐新生活：

2007年8月，徒步哈巴雪山，穿越虎跳峡

2008年4月-5月，西藏自驾行

2008年10月，青海湖环湖徒步

2009年1月，穿越珍宝岛

2009年4月，徒步雅鲁藏布江大峡谷

2009年7月，穿越罗布泊，徒步进楼兰

2009年8月，可可西里野外求生

2009年9月，雅拉神山转山

2010年7月，攀登托木尔峰

2010年11月，挺进腾冲，走进高黎贡山

2011年5月，第六次商学院戈壁挑战赛

2011年7月，呼伦贝尔草原、大兴安岭穿越

.....

生活丰富了，心情舒畅了，身体自然好转了不少。尤其欣慰的是这期间，结

交了一批志同道合,舍生忘死,情投意合的兄弟姐妹,大家一起做公益,大家一起去探险,我们在天地间讨论生命的存在价值和意义,感知发乎自然的情感和内心。参加玄奘之路支教队在贵州角里支教,参加玄奘之路救援队培训,以志愿者身份参加玄奘之路商学院戈壁挑战赛,哪里需要去哪里,每天快乐地生活着,心灵感觉到无比的充实,每次见到兄弟姐妹的亲热和与他们的相逢的渴望,让每个平凡的日子变得充满了想念和色彩,和爱的人一起做爱做的事情,再苦也是甜。

4年多下来,尽管很快乐,很超脱,很享受,但是徒步、登山、探洞、滑雪这些身体运动还是没能最终解决我的身心问题,由于高强度户外运动,大运动量的行走,暴饮暴食,露营,高温,寒冷,潮湿,毒虫等问题,我的膝盖出现严重积水,痛风变本加厉,肥胖引起的脂肪肝,高血脂,高原反应等不适症状全靠毅力在坚持,肌肉僵硬,腰肩背劳损严重,脱发到了几乎秃顶的程度。医学专家说我这么玩户外,这么超强运动是在透支生命,朋友们说我从一个极端冲到了另一个极端,是对自己,对家人的严重不负责。内心的快乐和身体的苦痛没能结合在一起,当黑夜来临,失眠、疼痛让我辗转反侧之际,我又一次深深地陷入茫然……



序言二

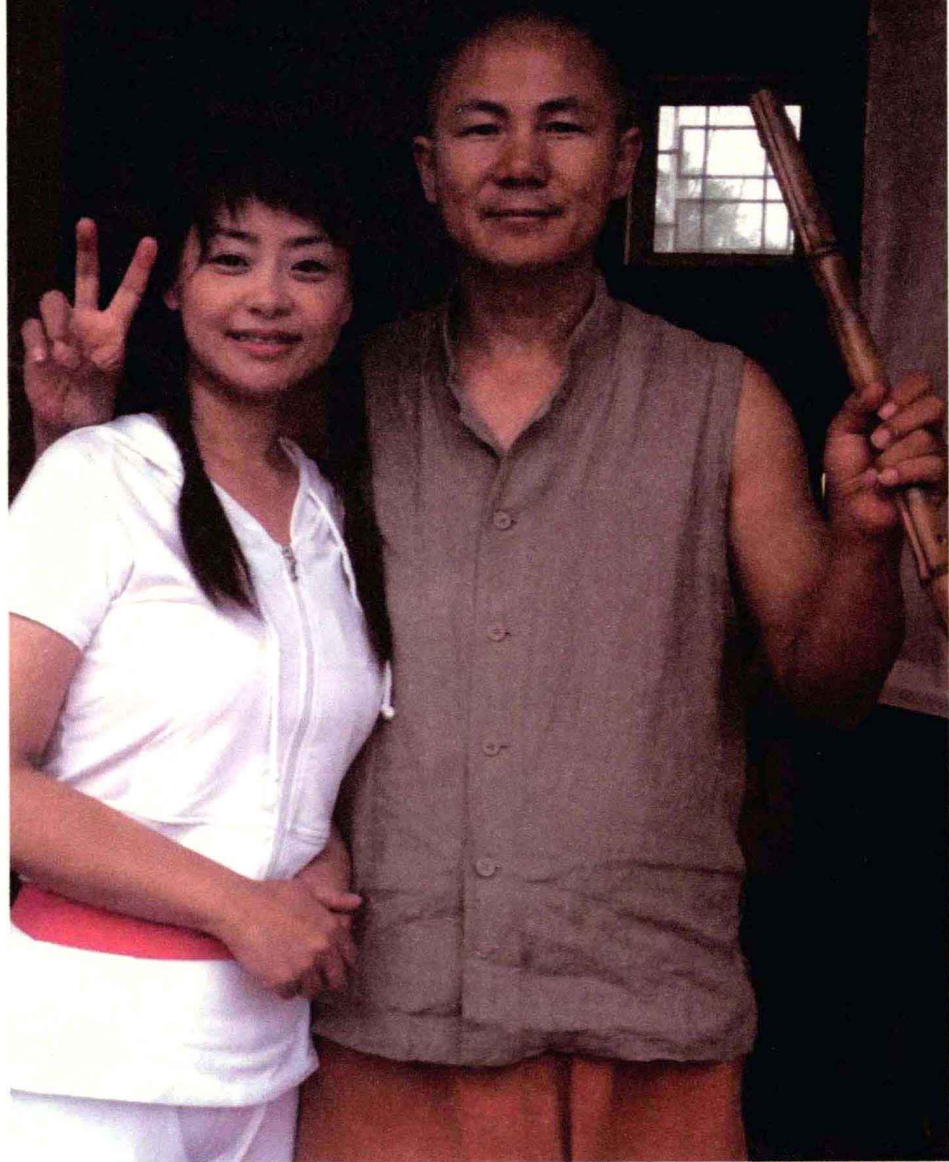
静岩老师

恩师从8岁开始读经，学箫，练拳，采茶，画画。
师从多位隐士研习气功、禅修和瑜伽。



2010年5月 摄于北京香山不二太极馆

恩师有着孩子般的天真笑容，任何人见到他都能感觉到他的朴实平和，面目慈善，亲近温和。



2010年6月 摄于北京香山不二太极馆