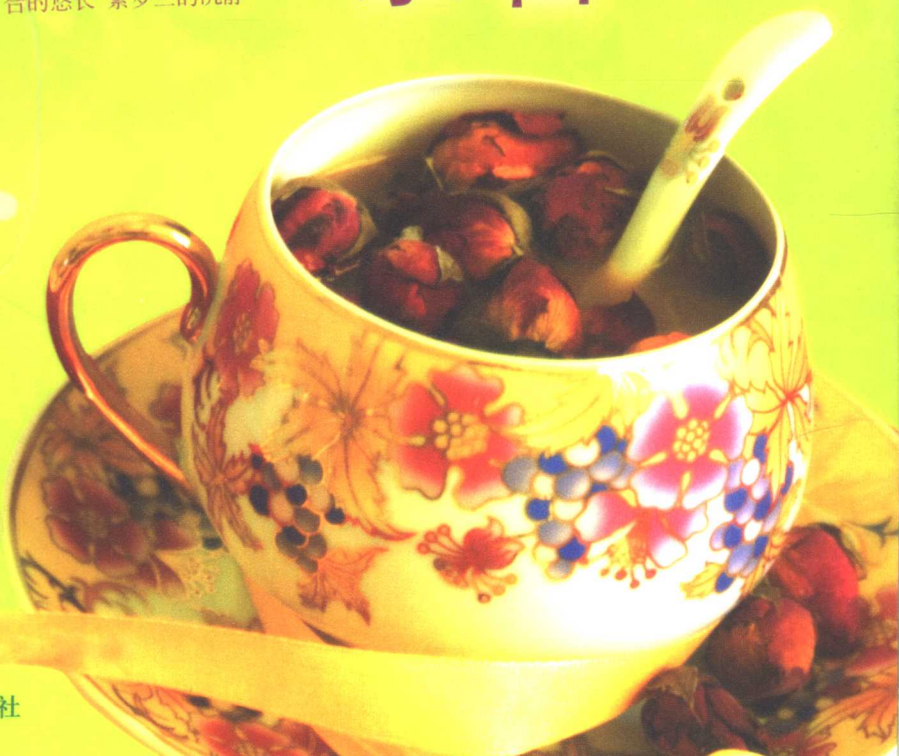


禅悦 花草 茶香

张狂一著

我想我喝下的不只是花香草意，那是阳光和风的味道，那是每一朵花每一片草的生命体验。
生活禅，禅生活，尽在泡花草茶的玻璃壶中荡漾。

采下佛拈过的金盏花 晒好基督袍下的迷迭香
冲一杯 智慧 宽恕 知足 感恩 四味茶
回味百合的悠长 紫罗兰的沉静



当代世界出版社

禅悦花草茶香



作者 / 张狂

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅悦花草茶香 / 张狂著. — 北京: 当代世界出版社, 2006.7
ISBN 7-5090-0106-4

I. 禅… II. 张… III. 保健—茶谱 IV. TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 073457 号

禅悦花草茶香

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908400

发行电话: (010)83908410(传真) (010)83908408 (010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

开 本: 672 × 870 毫米 1/16

印 张: 11

字 数: 160 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5090-0106-4/TS · 005

定 价: 28.00 元

如果发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

玻璃壶中荡漾的人生哲学（代序）

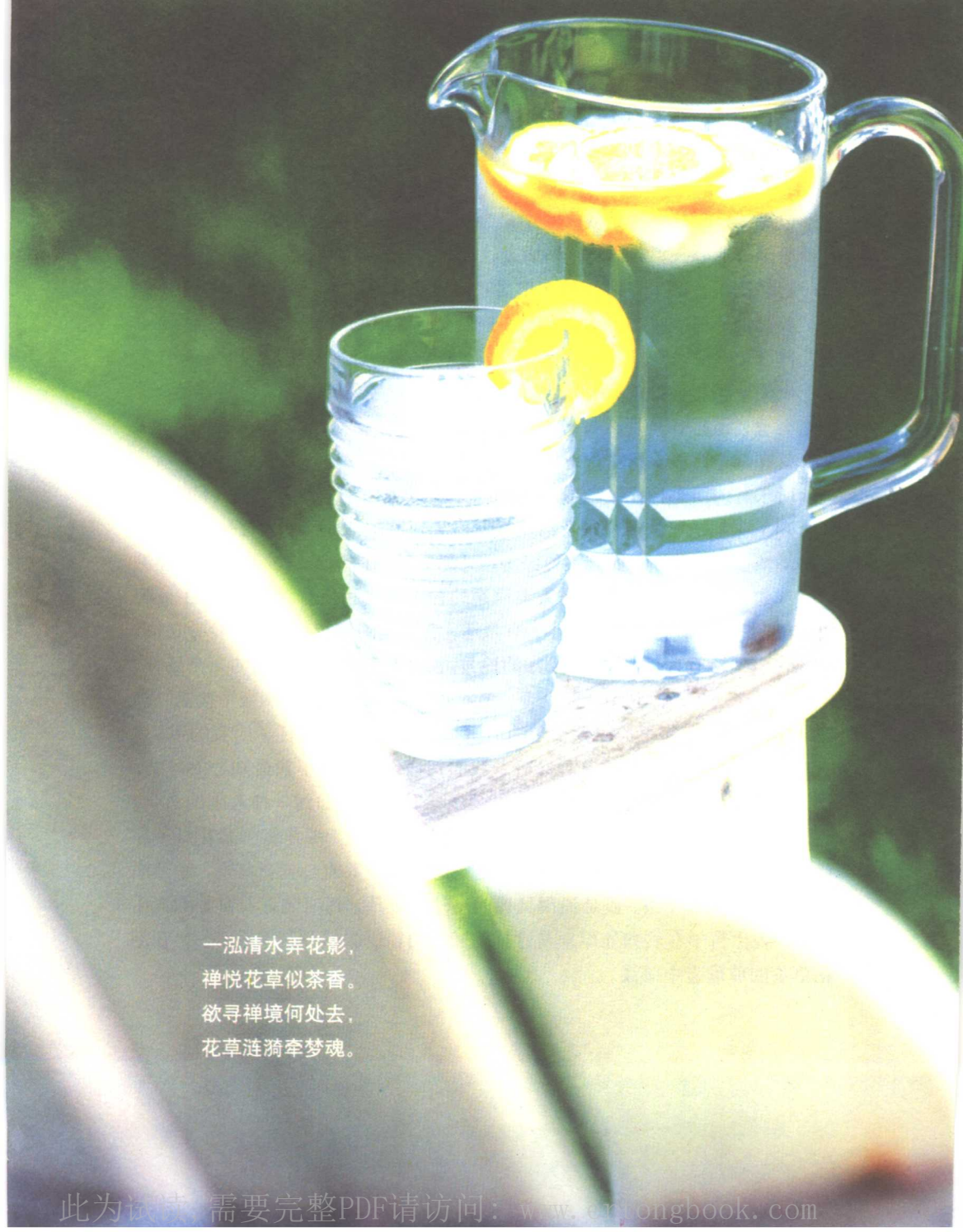
记得开始喝花草茶是我人生中最为沮丧的日子，相恋几年的恋人却因为各种原因劳燕分飞，突然间一切的过往成了一个印记。于是久未呵护的心和胃一起病倒了，医生告诫，喝咖啡对我的健康不利，最好一滴也不要再沾。于是我决定戒掉咖啡，告别过往的伤痛。没有咖啡的日子，总觉得生活缺了点儿什么，就像她突然从我的世界消失，我总有一种被掏空后的虚空。有人说走出失恋阴影最好的办法是再去用心投入一份感情，可这又谈何容易，爱是这么短，遗忘却是那么长。

就在这个时候，花草茶走进了我的生活，而非另一个女孩。花草茶以一种前所未有的温柔替代了咖啡。我总感觉和花草茶有着一种同病相怜的默契，失恋和干花都是还没有来得及结出果实便先行凋敝的花朵。爱过知情重，醉过知酒浓。花开花谢，如若不曾经历，又怎能够明白情重酒浓的甘甜苦涩滋味？我想大地的花草是自然与人类沟通的神秘语言和使者。花草里有生死契阔，有悲喜哀伤；花草里有人生，有命运，有灵魂的印记与信号。聆听它们，感触它们，我们可以到达许多未知的地方。而花草茶则是大自然的一个延伸，玫瑰花、迷迭香、洋甘菊、百里香、薰衣草等花草草在玻璃壶中荡漾，静静地等上5分钟，壶里流出深金色的清澈茶水，暖和了握着杯子的我的手、我的心。每喝一口，柔和的花香倾听着我的伤痛诉说，给了我最新心的体贴。

看着这一朵朵一片片花草在壶里荡漾，我突然感知到一种人生的哲学。我想我喝下的不只是花香草意，那是阳光和风的味道，那是每一朵花每一片草的人生体验。在午后泡壶花草茶，无论是放松舒适的心灵花草茶，还是甜美幸福的快乐花草茶，或是涌现灵感的魔法花草茶，悠闲地看着窗外的人生百态，人生哲学在转角处原来是这样的随处可得。生活禅，禅生活，尽在泡花草茶的玻璃壶中荡漾。

张狂

2006.7



一泓清水弄花影，
禅悦花草似茶香。
欲寻禅境何处去，
花草涟漪牵梦魂。





目录

contents

生活从泡花草茶开始

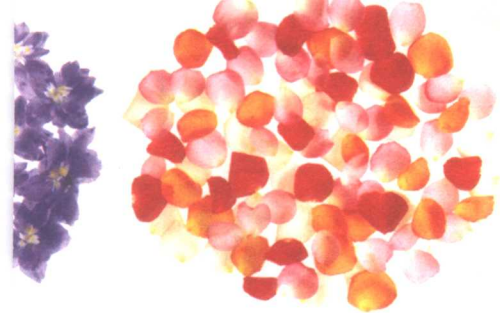
- 春暖花开 每天一杯花草茶 2
- 认识自己 认识花草茶 4
- 那一片净土 生长着花草 8
- 前世今生 花草茶历史 11
- 修身养性 花草茶功效 14
- 寻禅问茶 花草茶选购和器具选择 19
- 做个护花使者 花草茶的保存方式 24
- 真味何在 花草茶的冲泡 27
- 拈花惹草 种花植草 31



一杯花草茶的人生哲学

- 幸福的源泉 不凋的玫瑰花茶 38
- 人生如茶 甘苦自品 乌龙梅茶 41
- 静如止水 橙皮茶 44
- 淡泊明志 宁静致远 菩提茶 47
- 那片紫色的心海 薰衣草茶 50
- 做个快乐的人 茉莉花茶 53
- 两种人生 两杯菊花茶 56





- 若即若离 肉桂茶 59
人生苦短 有梦就好 桂花茶 61
春光明媚的季节 桃花茶 64
苦中作乐 清莲素心茶 67
美由心生 荷叶茶 69
清凉禅境 薄荷茶 72
做个执著的人 迷迭香茶 75
人生是什么 一杯六味花草茶而已 78
遥远的牵挂 蒲公英茶 81
拈朵微笑的花 洛神红茶 84
学会忍耐 金银花茶 87
似水流年 百合清茶 90

- 如人饮茶 冷暖自知 大麦茶 93
一颗感恩的心 甘草茶 96
有容乃大 决明子茶 99
珍惜你现在拥有的 玫瑰蜜奶茶 102
点一盏心灯 金盏花茶 104
享受孤独 欧石楠茶 107
忘忧草忘了就好 柠檬草茶 110
打碎的茶杯 姜茶 112
握手松手之间 锦葵茶 115
不妄求 只求一杯紫罗兰茶 118





- 一道苦香的人生茶 灯笼花茶 121
苦尽甘来 红枣枸杞茶 124
回味人生 百合洋参茶 126
学会调心 静心茶 128
永远到底有多远 千日红茶 131
拥四心人生 品四味香茶 134
一茶四见 薄荷冰红茶 137
适可而止 山茶花茶 139
休闲的生活 舒心茶 142
宽恕之心 菠萝薄荷冰沙之味 144
驾驭自己 康乃馨茶 146



花草茶情

- 禅悦花草茶 静听音乐 150
在茶馆雕刻时光 155
你的星座喝什么花草茶 159
花草茶趣味占卜 162
花草茶排毒法 167



生活从泡 花草茶 开始

今天，就让你和我，
所有孤单着的、寂寞过的灵魂，
一起进入这个花花草草五颜六色的缤纷世界。
一朵花，一片叶子，
一颗果实，一根草，
都可能是一次最真切的人生体验，
都可能是一个最深刻的人生哲学。
准备好了吗？
让我们一起来发现花草，喝花草茶……



The background of the entire page is a lush field of red carnations. The flowers are in various stages of bloom, with some showing deep red petals and others with lighter, variegated centers. The green leaves and stems are interspersed among the flowers, creating a vibrant and textured backdrop.

春暖花开 每天一杯花草茶

枝头冒出新芽，令人欢喜；
春天下了新雨，令人雀跃；
新生看到未来，令人期待；
春暖花开，我愿每天一杯花草茶。
我的生活从此多姿，从此多彩。

在午后的阳光下，泡杯花草茶，斜依在飘窗旁，用茶来梳理一下心情，该是多么怡情的乐事啊。再想象一下，邀三五好友，泡一壶漂亮的桂花茶，一亲芳泽，氤氲之间，看着花和叶在杯中伸展，再配上些点心，在享受着阳光的这个下午，能不惬意得让人羡慕？

花草茶，就像一个让你一见钟情的女孩，众人中，没来由地你就是愿意靠近她，她平和的表情里安然地写满了温暖。与她为伴，亲而不乱，嗜而敬之，使你宁静、惬意。开始喝茶后我才发现，人的一生就如茶的味道那样令人回味和思索。人与茶的关系就如亲情一般不可分离，如影相随，不管你失意或快乐，它都是你忠实的朋友和伙伴，给你绿意和芳香，直至你生命凋谢之日。

一壶茶在手，可以神游古今中外、笑谈世间人事盛衰。茶是大自然的恩赐，汲取了天地之精华，携其灵气。一杯好茶能泡出生活的好滋味，让你领略出世的真谛；一次完整的种茶、采茶、制茶、冲泡和品茶的过程，就如人生的整个过程，成为人们修身养性的好方式；品味着茶的芳香和味道，你就能回归到祥和、宁静的状态。

盘腿静坐在家里一个安静的角落，双手放在膝盖上，手掌朝天，保持脊背挺直，闭上眼睛，摒除杂念，从头顶至脚趾慢慢放松，令自己对不自觉处于紧张状态的肌肉重新获得知觉，接着专注于自己的呼吸，或将意念集中于两眉之间或丹田的位置，想象一个健康、充满自信和愉快的你。然后以自己的心灵去体味那一种令人回味无穷的玄妙无华的境界，它让人清醒、亲和、达观和包容，直接品饮茶之真味，不要附加太多的“附件”，一如你需要抛弃许多生活中的繁累那样，你就会得到滋润和洗涤，你的灵魂就会伴随着茶的精灵飞升到那极乐世界和人间天堂！

春暖花开，每天一杯花草茶，一次健康的生活之旅。

拂面柔风，那一季，暖意融融。

发丝游离，大地苏醒，发出沉冗的一声哀叹。

该醒醒了，面对沉睡的大地。

或许每天一杯花草茶，等待那一场春天的盛宴，

春暖花开……



认识自己 认识花草茶

静坐观心，真妄毕现。

静中念虑澄澈，见心之真体；

闲中气象从容，识心之真机；

淡中意趣冲夷，得心之真味。

观心证道，在于自我。

一切成就，均始于一个意念，

认识了自我，就算是成功了一半。

人生就是一出戏，每个人都是主角。然而，我们不只是演员而已，更是这出戏的创作者。一般戏剧总有个既定的结局，人生则不同，结果往往操控在我们自己手中。

有些人相信，出生之时，一切都命定好了。其实不然，我们应该相信，借由心灵和思考的升华，就可以为自己写出更好的剧本，演出自己想演的角色。愈早动手，就愈能利用每一刻，掌握自己的人生。在生命的每个转角，都有机会在等着我们。如果我们努力，就能抓住机会；然而，若心中没有清楚的任务和目的，原本唾手可得的 success，也将成为过眼云烟。

在人生这出戏里，为自己写好剧本的人与庸庸碌碌过日子的人有着天壤之别。一个认识自己的人是一个懂得反省的人，每天自我反省一次是一种很好的做法。时刻思考着自己可为和不可为的事情，当我们能掌握自己时，我们就会感到多么幸运，可以避免做出那些使人头痛、失望与悲伤的事情。

冲泡花草茶也是一样，首先我们要认识花草茶，才能做出最为完美的茶饮。人们如此喜爱花草茶，除了希望花草茶能有助于保健调养之外，更因为它传递了纯真与优雅兼具的浪漫情怀。喝杯暖暖的花草茶，即使窗外早已是寒冬时节，心里也依然荡漾着春天的温暖与醇香。

花草茶首先是由欧洲传过来的，在欧洲，花草茶叫 Herb Tea，特指那些不含茶叶成分的香草类饮品。而我们通俗的理解，花草茶则是指将植物之根、茎、叶、花或皮等部分加以煎煮或冲泡，而产生芳香味道的草本饮料。英文 Herb 一字是由拉丁文 erba 转变而成，源于地中海地区的古语，就是“草”的意思，中文可以翻译成“药草”或是“花草”。

其实用以冲泡花草茶的药草种类相当广泛。在中国，草类很早以前就被广泛应用于医药，《本草纲目》对这些草本植物，包括它们的根、茎、皮、花、枝、果实、种子、叶等都有着详细的记载。而对于这些花草的了解，也有利于我们在享受花草带给我们芳香的同时，达到一定的药理功效。还有一些我们日常所食用的蔬菜、香料 (Spice) 都属于药草植物，譬如迷迭香、鼠尾草及百里香等用来烹煮肉类美味的香料，也能冲泡成花草茶单独饮用。《牛津英语辞典》中甚至将 Spice 和 Herb 归在同一条目下，不过前者多半特指能增进芳香或提味的植物，而后者多指如薄荷等具有芳香叶片的植物。

我们通常喝的花草茶所用的花草植物都是由新鲜花草采用一定的制造工



艺而制成的干燥成品，最后通过冲泡饮用。这样有一个好处，可以使你在任何季节和任何地方都可以喝到你想要喝的花草茶，同时也大大增加花草茶的保存期。还有，使用干燥的花草泡茶，不但用量较新鲜的少，也较容易释放内含的成分。在适当时节采收的药草会保有最多的有益成分。一般情况下，以采花为主的花草植物，在花初开而未全盛时完整摘取；而采收叶或全草，则以茎叶茂盛或含苞未放时最适宜。采收的天气也是相当重要的，有经验的花农会选择晴天的午前采收，这个时刻采收的花草特别容易干燥。采收之后还要注意去除枯枝叶及附带的昆虫，随即将花草移到阴凉且通风良好的地方，任其自然风干。这些步骤虽然简单，但十分重要。它能保证花草的芬芳物质不被散发，保证花草的原有形态，冲泡之后，花草会恢复新鲜时的色泽和样貌，还可以保证干燥花草没有发霉的味道。为使花草发挥效用，茎叶干燥过程中要保持花草完整，通常是每几株自茎中段捆一小束，然后几小束都悬空倒吊；花则摊放在一层层的棚架上风干。所以你如果自己家种植此类花草，又想着采收花草作为花草茶，务必注意以上几个细节。

花草茶相较于茶，它的组成更加丰富多彩，你既可以选择单品应用，也可以利用合理的配搭，达到复合花草茶丰富的口感。复合花草茶通常是为了调和味道以宜饮用或达成疗效，所以添加物的口味互补或保健特性类似，包括复合花草、复合花果、复合花果与茶叶（又称为加味茶）等形态。

其实，花草茶的原料可以是干燥的，也可以是新鲜的。如果你在院子或者阳台上栽种了花草植物，你就可以采用新鲜的花草直接冲泡。这样直接冲泡一定要注意清洗干净，去除叶片上的残留物。当然一般家庭都没有种植条件，这样也无妨，市面上有着丰富的干燥花草供你选择，而且售价也不高。

品尝花草茶，可以清饮，也可以酌量加入糖、蜂蜜、牛奶，或放些新鲜水果切片（柠檬、柑橘等）、香料（肉桂、香草等）、新鲜





药草的叶、花等。原则上，添加物是用来增强花草茶的滋味或使其变柔和，而且除了用水冲泡花草茶，还可以选择牛奶或酒来冲泡。

由此可知，花草茶的世界自有它多彩多姿的乐趣。花草茶在西方是一种家庭饮料，在晨起、睡前或餐后品尝，特别能营造温馨的气氛；在国内，则以“天然的健康饮品”得到美誉，属于都市生活中一种优雅的休闲方式。想象一下，在一个夏日午后，叫几个朋友，在家一边喝花草茶，一边畅谈人生，是多么惬意的事情。



那一片净土 生长着花草

净土不必远，就在你心间。

很多人问：“什么叫净土？”净土是一块清净、安乐的土地，净土不一定在遥远的世界。曾听：“身似菩提树，心如明镜台，时时常拂拭，莫使有尘埃。”又听说：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处染尘埃。”细细观之，思之，感慨良多。双方各执一词。但菩提究竟有树还是无树，我想并不重要，重要的是人的心灵是否能保有一方净土。

特别欣赏杨绛先生翻译的兰德的一首诗：“我和谁都不争，和谁争我都不屑。我热爱大自然，其次就是艺术。我双手焐着生命之火取暖。火萎了，我也准备走了。”这种超然物外的精神境界和淡然面对人生的高尚品格几人能有？拼尽一生努力去学习、去追求，亦未必可得。

从欣赏自然寒暑，到适应世情浓淡；不分地理方位，明白处处好风好水；不轻高低上下，尊重身边的朋友和亲人；人我没有界限，体会互存互依的因缘关系。人人身心安顿，那就是和乐相敬的“人间净土”了。

这世间有高山、有水洼、有河流、有海洋。高山有它的巍峨气势，河流有它的曲折蜿蜒，海洋有它的壮阔无边。欣赏到山河大地的高低曲折，奇特景致，就会觉得大自然奇妙无比。我想这世界的每个角落都会有净土，只要你愿意去寻找，就像花草茶，它们的生命力是那么的坚忍，几乎在世界的每个角落都有。难道你能说，生产花草的那片天地不是净土吗？

对于同一片天地，在不同的季节造访，可以激发出许多不同，甚至于截然相反的印象。就像一个人，在不同的机缘巧合中遇见，也会碰撞出不同的火花。而花草植物也是一样，不同的地理环境会产生不同的风味特征。

说到花草植物，大家一定首先想到的是地中海沿岸，那里有着温润的空气、充足的光照、适宜的温度，再加上当地人的性格和人文气息，天时地利人和都注定了那里是花草植物最佳的生长地。地中海的花草主要以小叶型为