

人生一道茶

——与茶相伴三十年，回归生活本心

茶人牧云 著

 Dixie W Publishing Corporation U.S.A.
美国南方出版社

人生一道茶

茶人牧云 著

责任编辑：向 辉

版面设计：侯国强

Life Is a Cup of Tea © 2026 by Zuosong Xie

Published by
Dixie W Publishing Corporation
Montgomery, Alabama, U.S.A.
<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本书由美国南方出版社出版
• 版权所有 侵权必究 •
2026年10月 DWPC 第一版

开本：210mm x 148mm
字数：71 千字

Library of Congress Control Number
美国国会图书馆编目号码：2026952060

国际标准书号 ISBN-13：978-1-68372-906-8

作者简介



牧云，实名谢作松，长期研习中国茶文化，与茶相伴三十余年，尤其关注福鼎白茶、传统制茶技艺及民间茶文化。多年来通过实地走访、与老茶人交流及长期饮茶、存茶实践，积累了丰富的茶事体验。

在他看来，茶不仅是一种饮品，更连接着土地、四时、手艺与人的心性。《人生一道茶》是其多年茶事经历与人生思考的一次系统整理，以茶写人，以茶观心，在传统茶文化与日常生活之间寻找一种朴素、从容而真实的人生方式。

免责声明

本书为茶文化与传统生活方式随笔，旨在分享作者长期饮茶、制茶观察、实地走访及个人生活体验。书中涉及的传统本草观念、民间饮茶习俗、历史记载及个人身体感受，主要用于文化记录与经验分享，不构成医学诊断、治疗、预防疾病或其他专业健康建议。

不同个体对茶及咖啡因的反应可能存在差异。涉及疾病、用药、睡眠、饮食或其他健康问题，请咨询具有相应资质的医疗专业人士，不应以本书内容替代专业医疗意见。

书中所述民间传说及地方故事主要作为茶文化和地方文化材料呈现，不应视为经现代历史学或医学研究证实的事实。

Disclaimer



This book is a collection of reflections on tea culture, traditional practices, and personal experience. References to traditional herbal concepts, folk customs, historical practices, and the author's personal physical experiences are presented for cultural and informational purposes only. They are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease and should not be considered medical or other professional health advice.

Individual responses to tea and caffeine may vary. Readers with medical conditions, sleep concerns, dietary restrictions, or those taking medications should consult a qualified healthcare professional and should not use the information in this book as a substitute for professional medical advice.

Folklore, legends, and local traditions discussed in this book are presented as elements of cultural heritage and should not be interpreted as medically or historically verified facts.

目录



序	001
自序 · 人生一道茶	004
六大茶类极简科普	007
上卷 · 茶之本源	
第一章 心怀感恩，方懂茶味	010
第二章 一杯茶里的身心调和	023
第三章 绿雪芽：天地至净，草木至美	034
第四章 老茶婆：民间本味，道法自然	043
第五章 银针：本草中的灵草	053
第六章 时代茶人：悲壮坚守，不负本心	063
第七章 五重条件，成就一杯好茶	072
第八章 茶人六心，制茶之本——白茶萎凋走水心法	088
第九章 茶人日常，养心养茶	094
第十章 一杯茶礼，走遍天下	102
第十一章 茶净人心，圆融人生	109

序

人生一道茶

牧云先生让我为他的大作《人生一道茶》写一篇序，我甚感惶恐，我何德何能，能给先生的大作写序呢。但先生的一句“你作序是佛缘、善缘”，我便不能再推辞了。先生是一位德高望重的修行人，很荣幸在一次福鼎白茶的评比活动后，由两位福鼎的资深制茶人带我拜见了先生。与先生喝了一下午的茶，也品了几大类茶，非常尽兴，也颇有受益。先生说茶写茶，并非只在茶上，而在茶外的人生、人心、道心。细细品读此书，我深感此书另辟蹊径，不写白茶的冲泡技艺、养生功效，也不涉及投资收藏，它是先生扎根茶山三十年，在与田间山野的老农、茶人闲聊中，在走访茶厂车间的匠人中，记录下“看天走水”、“梯形堆养”等古法工艺。它是一部福鼎茶文化的“田野调查”，是一部为福鼎茶建立的详实的“非遗档案”。它又是一剂对抗行业浮躁的“清醒剂”。在资本裹挟、效率至上的今天，借“茶人六心”大声疾呼回归本真。这本书的出版，不仅为读者解析了真正的好茶，来自“最干净的土壤、最纯净的水土、最清幽的山野”，更

中卷 · 平民之茶

- 第十二章 老寿眉：平民白茶，传承根脉····· 114
- 第十三章 白琳工夫：曾入皇室的东方红茶，福鼎被遗忘的明珠····· 123
- 第十四章 守古艺续荣光：莫让白琳工夫在新生代手中失传·· 129
- 第十五章 茶之本源：草木解浊，茶脉润人····· 136

下卷 · 归途

- 第十六章 归途：以茶修心，回归本心····· 148

- 后记 · 茶水养分的缘，留给有心人····· 154

- 附录一 · 经典语录····· 156

- 附录二 · 家用简易实操指南····· 165

·

是为当下的茶行业树立了“道法自然、顺时而作”的价值观标杆，具有极强的现实纠偏意义。

一、核心思想解读：从“草木之茶”到“生命之道”的三重进阶

全书逻辑严密，思想层层递进，可以概括为从物质层面的“本源”，到文化层面的“文脉”，最后升华为精神层面的“归途”。

茶之本源：道法自然与“茶人六心”

这是上卷的核心。先生颠覆了工业化制茶的思维，提出好茶是“天气、地气、茶的内质、人的用心、制茶时的心境”五重条件和合的奇迹。他认为白茶的“不炒不揉”并非简陋，而是对自然最大的敬畏。为此，他提炼出“安心、耐心、静心、平常心、善待心、信心”这六颗心。这不仅是制茶的技术心法，更是茶人安身立命的哲学。这一思想将制茶从技术上升到了“道”的高度。

茶之文脉：一白一红的“双峰拼图”

这是中卷的精华，也是极具行业洞见的部分。在“白茶热”的当下，先生冷静地指出福鼎茶脉应是“一白一红”互补共生。他极力为被市场冷落的“老寿眉”正名，认为其粗枝大叶中藏着民间的大智慧；同时，他痛心于“白琳工夫”红茶繁复古法的式微。这一思想不仅是在补全茶史，更是在呼吁行业保护福鼎茶文化的完整性与多样性，体现了极高的文化自觉。

茶之归途：调身安心与精神救赎

这是下卷的落脚点。先生认为，茶的终极意义不在于价格与山头，而在于“归途”。在现代人普遍焦虑的背景下，茶是连

接身体与内心的桥梁。茶人是“世间心灵的清道夫”，通过一杯茶，让人在浮躁的尘世中找到片刻的宁静与本真。这一思想将茶事活动升华作为一种生命修行。

这本书文字洗练，情感真挚，既有泥土的芬芳，又有哲学的深邃，感恩先生站在修行的高点为我们展现了一杯茶中的生命智慧，“六心具足方入茶道：安心、耐心、静心、平常心、善待心、信心。”“一道茶的生长、沉淀、转化、成熟，就是人的一生修行写照。”感恩先生以茶为引，度凡成圣。

茶人：赵玉香

赵玉香，中华全国供销合作总社杭州茶叶研究院高工、国家一级评茶师、浙江省评茶技能大师领衔人。主持制修订《评茶员》等十余项国标，主编国家职业培训教材。举办培训班400余期，培训学员4万余人次。多次担任国家级茶叶职业技能大赛裁判员，屡获“优秀裁判员”称号，并获“中华茶文化传播优秀工作者”称号。

自序

人生一道茶

炭炉沸水，一撮陈年银针落碗，遇水便舒展满盏山雾。毫香随热气扑面而来，温软落在眉眼间。捧着这碗茶汤静坐，三十载福鼎往事，忽然清晰得不容回避。

三十年守着福鼎茶山，旁人著书多谈山头、品级市价，我只愿写一叶茶背后的来路。你且停下来想一想，每天喝的那杯茶，到底是怎么来的？不是从茶叶店来的，不是从快递盒来的。是从一座山上来的，从一片土里来的，从一场雨、一阵风、一个春天来的。杯中茶汤从不是用钱便能换来的寻常物事——茶树在山上长了一整年，晒过太姥山的雾，喝过春天的雨，吸过红黄土壤里的矿物质。天不亮采茶人便弯腰上山，一根芽头一根芽头地掐，一斤银针要几万次俯身。采回来不能堆不能闷，要立刻摊开，等天晴，等风来，等叶子慢慢失水。走水快了内里夹生，走水慢了湿气郁结，全凭做茶人几十年摸出来的手感。做好了不能马上喝，要存三年、五年、十年，等它从青涩变圆润，从寒凉转温润，从张扬变沉静。天地时序、山野水土、几代人的坚守，万千

序

因缘相合，方能送到你面前。但凡有一个环节出了岔子，这杯茶就不是你此刻喝到的味道。

心躁时再贵的茶亦苦，心静时粗老茶婆也藏满山清风。煮老白茶的暖意自丹田升起，漫遍四肢，眼前总能看见太姥山晨雾、檐下竹筛、炭炉边沉默守茶的人。他们不张扬，不抱怨，守着祖辈传下的那口气。你每喝到一杯干净的好茶，他们几十年没挪过窝的那座山，就在你杯子里。

这些年喝茶越深，越觉得茶能调身，更能调心。一杯老白茶落腹，先是身体微微发热，毛孔张开，浊气散了几分。继而那股温热慢慢沉下去，化成一种安稳的宁静。烦躁跟着化了，脾气也软了，心也宽了。这些年性子里的急躁，多半是一杯一杯的老白茶慢慢磨平的。一升一降之间，身体被梳理了一遍，心也被安顿了一回。茶能养身，更能养心性——它能清空杂念，净化情绪，把偏了的、急了、乱了的心，一点一点拉回中正平和的位置上。有时候不是身体真的病了，是心偏了、急了、乱了。一杯茶帮你归位，让你重新回到那个本该在的地方。

白茶本是乡野家常，不炒不揉，纳尽日月风霜，待人饮时全然释放。一代代茶人困在谋生与古法之间，仍逆流守住山野本味。蓝姑一念济世的善念，也随这片叶子代代留存，化作茶人骨子里的敬畏。茶人的一生，就守着一道茶，春天采，夏天管，秋天做，冬天守。四季更迭，周而复始，青春、壮年、衰老，都交代在那座茶山上。他们用一生去解读茶山，更要用一生平和自己的心境——唯有好心情、平常心，才能做出一道真正的好茶。这

份坚守，不是固执，是责任。

全书分三卷：上卷叙白茶草木本心与制茶人坚守；中卷讲寿眉、白琳工夫一白一红完整茶脉；下卷归至以茶修心，寻回本心。三卷层层递进，从一片叶子到一座茶山，从一种工艺到一种人生，希望你呈现一幅完整的福鼎茶脉图景。

水再度沸起，斟出浅杏色茶汤，色泽似初秋柔和晨光。静默啜饮，半生与福鼎茶山、淳朴茶人相伴的画面尽数涌上心头。落笔不求立论扬名，只为纪念三十载茶山相伴的岁月，为着这份怎么也放不下的感恩之心。只盼诸位忙里偷闲，煮一壶茶静静坐，看见一杯茶汤背后的大山与守山人，自生出心底柔软珍重。

我敬天地造化——没有那片干净的山、干净的水、干净的土，就没有这杯茶。我敬守山半生的茶人——没有他们不吭声地守着、耐着、等着，这道民间草木走不到你面前。我敬这一道无言却深情的茶——它不说话，但它把一座山、一场雨、一双手、一段时光，全部交给你了。也敬你——愿意翻开这本书，愿意坐下来喝一杯茶，愿意在心里生出一点点敬畏和感恩的你。

茶道安心，茶道明心。愿你每次端起茶杯，不只是喝一口水，而是借着这杯茶，重新看看自己，重新看看天地，重新看看那些沉默地把一生交给了这片叶子的人。然后，心安。

茶水自有相逢之缘，人间长存温热真情。这杯沉淀了山野岁月与茶人初心的老白茶，我双手奉上。

六大茶类极简科普

在正式进入正文之前，我想用最简洁的语言，为不熟悉茶的读者介绍一下六大茶类的基本划分。这并非学术论文，只是为后面的阅读做一个最基础的铺垫。

中国茶按发酵程度，大致分为六大类：

绿茶：不发酵。杀青后保留茶叶最原始的绿色和清香，如龙井、碧螺春。性偏寒凉。

白茶：微发酵。不炒不揉，自然萎凋、干燥。如白毫银针、白牡丹、寿眉。新茶偏凉，老茶转温。

黄茶：轻发酵。在绿茶基础上多了一道“闷黄”工序，如君山银针。性平和。

青茶（乌龙茶）：半发酵。工艺复杂，摇青、杀青、揉捻、烘焙，如铁观音、大红袍。性不寒不热。

红茶：全发酵。揉捻、发酵、干燥，如正山小种、祁红、白琳工夫。性温。

黑茶：后发酵。渥堆陈化，如普洱熟茶、六堡茶。性温。

本书主要围绕白茶展开，中卷会专门讲述福鼎白琳工夫红茶的往事。

第一章

心怀感恩，方懂茶味

我这一生，喝过东南西北许许多多的茶。东边的，西边的，南边的，北边的，山上的，水边的，老树的，新枞的。喝来喝去，喝了几十年，走过了很多地方，遇见了很多，也摔过不少跟头。但每一次端起茶杯的那一刻，我满心都是感恩。

你们不要觉得我说“感恩”是客套话。不是的。我是真心觉得，能喝到一杯好茶，是人生莫大的福气。每一道茶被我受用的那一刻，我都是由衷感恩的。我感恩这杯茶来到我面前，感恩这片叶子曾经在某个山野里晒过太阳、喝过雨水、吹过山风，感恩那个把它采摘下来、制作出来的人。这些念头，不是刻意想的，是自然而然从心里冒出来的。一杯好茶端到面前，你不感恩，你说不过去。

每一道真正的好茶，都来自最干净的土壤、最纯净的水土、最清幽的山野。没有干净的土壤，茶叶长不好。没有纯净的水土，茶叶没有底气。没有清幽的山野，茶叶就少了那一道说不清道不明的“野味”。这些东西，是钱买不来的，是人为造不出来

上卷

茶之本源