
《静茶七式——泡好一杯茶》实操指引

定位：广结善缘，对内可关爱，对外可结缘

本课修学准备

一、物料准备：

1. 班级为每位学员供养一泡“暖心茶”茶叶
2. 班级提供四套茶器供小组交流和班级交流时使用
3. 学员自己准备自修练习茶器（丰俭由人）

可用家中的任意茶具，也可参考以下的茶具清单。

（器型简朴，颜色素雅）

- 1、主泡器：一个瓷质盖碗或茶壶，容量 120 毫升或 150 毫升
- 2、一个玻璃公道杯（有把手或无把手均可）
- 3、一或三个小茶杯+杯托（与主泡器配套为宜）
- 4、一个竹茶则+茶针
- 5、一个小花瓶，可插一两支花
- 6、一个茶海（水盂）
- 7、一块茶席，颜色素雅，建议尺寸：长 70 厘米-100 厘米、宽 30 厘米-40 厘米，白色宣纸
- 8、一个煮水水壶
- 9、茶叶 3-8 克——可根据主泡器容量准备

二、场地准备：

1. 自修在室内或室外完成
2. 小组交流和班级交流所需的空間由班级或班小组提供（或线上云空间交流）

自修做法

一、自修一遍的完整流程

第一、观看《静茶七式——泡好一杯茶》视频文件

第二、结合视频学习《静茶七式——泡好一杯茶》PPT 文件

第三、对照视频、PPT 或“静茶七式跟练音频”（男声 / 女声版）进行练习

（完成自修一遍的标准是：按上述顺序完整操作一遍）

二、自修要求

本周内完成上述流程三遍以上

小组交流流程

要求：组修前至少完成上述自修流程一遍以上

目的：熟悉泡好一杯茶的全部流程和动作

小组交流流程：

- 1、每人轮流按静茶七式为小组同学泡一杯茶
 - 2、按照辅材内容进行讨论交流
- 结束后每个小组推荐一位茶人代表，参与班级茶会

班级交流流程

班级交流是一次完整的茶会体验，学员可邀请家人、亲友作为嘉宾参加。嘉宾只吃茶，不泡茶。

方法：泡茶+分享；每个小组推荐一位茶人代表

建议：3~4 席

1. 以小组为单位，布置自己小组的茶席，每个小组各一席
2. 辅导员单独设一席（嘉宾和辅导员一席）

班级交流流程

一、确定茶会主持人（建议由辅导员承担）

二、茶会+分享

- 1、开场：《慈经》 / 《十分钟正念练习》
- 2、主持人开场（建议：简略分享茶会主题及流程）
- 3、茶人代表共同依静茶七式泡茶（配乐：静茶七式跟练音频）

4、大众止语喝三杯茶

5、分享

a. 泡茶的同学轮流分享

b. 吃茶的同学分享（每组一位代表）

c. 辅导员总结分享

d. 邀请 1~2 位嘉宾分享

e. 自由交流

6、念诵《健康生活五大信念》、聆听《学员之歌》、四无量心。