

第 14 课 静茶七式——泡好一杯茶



问一问

通过上一课学习，我了解到禅茶一味，在心不在茶，具体怎样才能把禅的内涵落实到泡茶、喝茶的过程中？有没有一种简单有效、好学好用的方法，能够把日常泡茶、喝茶及待客奉茶也变成生活中的修行？



学一学

观听视频：《静茶七式——泡好一杯茶》（共 23 分钟）三遍以上。

阅读：《静茶七式——泡好一杯茶》PPT 和“静茶七式跟练音频”（男声 / 女声版）三遍以上。

实践课特别提示：请根据本课实操指引完成修学。



记一记

1. **摘抄金句：**在各章节摘抄金句，填在相应标题下。
2. **完成思维导图：**根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式二选一）



想一想

1. “将禅的智慧赋予茶文化中”，是让我们带着怎样的心开启泡好一杯茶的旅程？静茶七式中的每一式，都讲解了哪两个方面的练习要求？这样泡茶，与我过去见到的泡茶，有哪些不同？
2. 我能准确说出从茶席布置、泡茶礼仪，到静茶七式，每个环节的名称、流程和动作要领吗？在练习的过程中，哪些环节给我的触动最深？我有怎样的体会？还有哪些不清楚或做不到位的地方？
3. 从茶席的布置、泡茶的礼仪到静茶七式，每个环节背后的用心分别是怎样的？与自己过去泡茶时的用心有怎样的不同？我在练习泡茶的过程中，哪些环节的用心方法我能做到？有怎样的内心体会？

哪些环节的用心方法让我感到困惑或难以做到？

4. 静茶七式可以用在哪些场合？学习、练习、熟练使用静茶七式，为什么能成为自利利他的修行？



辨一辨

1. “我很忙，没有时间慢慢悠悠地按照静茶七式来泡茶”、“我平时就喜欢喝喝茶、发发呆、拍拍照、发发圈，这个静茶七式动作美美的，我以后就用这种方式泡茶拍照发圈去”。我也有类似的想法吗？用静茶七式泡杯茶是浪费时间吗？是为了拍照打卡吗？如何通过静茶七式将禅的智慧融入到日常生活中去呢？

2. “静茶七式这么美，是不是要特别购置更好的茶叶、茶器、茶席才能用出效果来”，“静茶七式主要是在泡茶中学会用心、修心，动作和流程差不多就行了，不用执著”，“我泡茶、习茶已有多年，学习了导师关于禅茶的开示，懂得了泡茶时的用心，我把这个用心方法融入自己习惯的流程和方式中，效果是一样的”，这些想法有道理吗？为什么？如何才能在静茶七式的修习中自利利他？

3. 对于本课的学习，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 用“静茶七式”为身边人泡好一杯茶，并养成这样泡茶的习惯。
2. 发心在服务大众的活动中承担静心茶人义工工作，用静茶七式在泡茶中自利利他。



赞一赞

在与同学交流和轮流练习静茶七式时，用心聆听观察。结束前，每人用一句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动、为自己泡茶奉茶的功德，培养感恩心、随喜心、慈心。



念一念

【观念的禅修】

观察修

认识到泡茶的关键在于体会禅的智慧和用心，静茶七式是在日常泡茶中践行正念禅修、修习慈悲利他的有效方式，我决心认真练习静茶七式泡好一杯茶。认识到泡茶时放下、放松、放空、专注、觉察的训练可以导向清静、觉醒、庄严，带着利他心、供养心、感恩心来泡茶、奉茶，以茶结缘，是慈悲利他的修行，我要坚持在认真练习完整的礼仪、流程和每个动作时，先让自己安静下来，体会放下、放松、放空，专注地觉察相应的动作和感受，将清静心、平常心、平等心、感恩心、供养心、利他心融入到泡茶、奉茶、喝茶的过程中去。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要坚持练习静茶七式泡好一杯茶，在认真练习完整的仪式、流程和每个动作时，先让自己安静下来，体会放下、放松、放空，专注地觉察相应的动作和感受，将清静心、平常心、平等心、感恩心、供养心、利他心融入到泡茶、奉茶、喝茶的过程中去”的决定，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

当我因为忙碌、遗忘、懈怠等没有坚持认真日常练习静茶七式泡好一杯茶时，我要重温静茶七式在修习正念、慈悲利他中的作用，带着正念修习静茶七式的礼仪、流程和动作，先让自己安静下来，体验放下、放松、放空；建立在学习和运用静茶七式中培养清静心、平常心、平等心，修习感恩心、慈悲心、供养心、利他心的信心和欢喜心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“带着正念修习静茶七式的仪轨（流程和动作），先让自己安静下来，体验放下、放松、放空；在学习和运用静茶七式中培养清净心、平常心、平等心，修习感恩心、慈悲心、供养心、利他心的信心和欢喜心”中，越久越好。



检一检

1. 理解“静茶七式——泡好一杯茶”在正念禅修中的意义，通过静茶七式体验生活美学，生起信心和欢喜心。
2. 学会以静茶七式泡好一杯茶，对亲友以茶暖心，积极参与班级、班小组的禅茶活动，欢喜承担。

《静茶七式——泡好一杯茶》修学流程实操指引

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）

- a) 主泡器：一个瓷质盖碗或茶壶，容量 120 毫升或 150 毫升
- b) 一个玻璃公道杯（有把手或无把手均可）
- c) 一或三个小茶杯+杯托（与主泡器配套为宜）
- d) 一个竹茶则+茶针
- e) 一个小花瓶，可插一两支花
- f) 一个茶海（水盂）
- g) 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
- h) 一个煮水水壶
- i) 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。