



壹念智慧栈

运营计划书

壹

◆ 身份
我是谁？

贰

◆ 初心/信念/价值
我为什么做？

叁

◆ 行动
我怎么做？

肆

◆ 总结

目录





壹

我是谁？

壹念

执于一念，将受困于一念；
一念放下，会自在于心间。

提供一个乐于协作、分享、探索的体验环境，让每位参与者都身心灵愉悦，从容面对生活，希望众多人能学会自渡，平衡人生，实现家庭幸福，事业顺心，终而让社会更和谐。



贰

初心/信念/价值

我为什么做？

在18年的时候，开始参加了一个学习，叩启“教练”，学习的组织者是信佛的。那时，我们每天都需要念七遍心经。非常喜欢这部经书。优美且朗朗上口，虽不解其意，然投入其中。

同年，也忘记了是什么机缘结识了“必经之路”，从此喜欢上了抄经。无论什么时候，只要提起笔，开始抄写心经，心里就清静了。没有那些乱飞的念头。

24年其间，我的时间比较多，有一段时间几乎天天都抄一遍。感受到经文给了我很多的力量。说话做事都是有慈悲心起来，大部分时间可以站在对面人的角度来考虑问题。

同年，我在和朋友一起经营的工作室里组织了抄经，目前已经组织了六场，最多时有8人，最少时就我一人。每场都无比的欢喜和清静。

我想，来这人间一趟，虽普普通通、平平凡凡，但也总能为别人做点有意义的事情吧。让人少些烦恼，多些清静。



叁

行 动

我怎么做？

一个人一部心经一个故事





活动概述

2025年活动安排:

时间：每周六上午十点

地点：武汉市赵家条壹念工
作室



活动计划

内容：静心抄经 沙龙

形式：公益沙龙

常规时间安排：预计每月4场，每周六上午

邀约人数：不限

活动发布：公司平台微信交流群/视频号/
群互动小程序/公司平台公众号

活动详细流程（共90分钟）：

创意签到，沐手（15分钟）

介绍必经之路（3分钟）

精油减压或听一曲古乐（15分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

左右手放松（2分钟）

诵读经典1遍（5分钟）

回向（2分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

个人介绍及分享（根据人数调整时长）





肆

总 结



期望结果：

每个来抄过心经的同学
可以感到安心，放松；



应对策略：

- 1.时间与其他活动冲突：提前通知，前后一周内调整；
- 2.参与人数不够：那也照常进行，自己完成；



必经之路就是自渡之路





感谢欣赏