

# 宛辰阁智慧栈 计划书



# 目录

CONTENTS

★ 01 身份（我是谁？）

★ 03 行动（怎么做？）

★ 02 初心（为什么做？）

★ 04 总结



★ 身份 ★

# 我是谁？

宛 辰 阁 智 慧 栈



# 我是谁？

这里有生活的点滴 这里是修行的驿站  
这里有抄经的场所 这里是你的天空

宛若星辰 闪闪发光  
星星之火 照亮你我  
相信，每个人都有点亮一座城的力量





初心



# 我为什么做？

宛辰阁智慧栈



# 为什么做？

2010年，大学期间，初识《心经》，让我心静、生长

2014年，购买《心经的智慧》与他人分享

2022年，开始持续抄写心经，被赠予心经之路抄经本

2024年，看到《觉察之道》，喜欢，加入心经之路新手村

2025年，开始在心经之路天空训练营接受训练

.....

《心经》带给我很多力量

心经之路给了我很多的洞见和生长

想要分享，和更多的伙伴一起成长，闪闪发光



★ 行动 ★

# 怎么做？

宛辰阁智慧栈



# 怎么做？

频率：每月两次

1月活动时间：1月18日（腊月十九） 9:30-11:00

1月25日（腊月二十六） 9:30-11:00

地点：山西省长治市城区政府广场西小区2号楼4单元402

预期人数：1人-4人

形式：公益

活动发布：必经之路平台微信交流群、公众号等平台；宛辰时光社群





# 活动流程（约90分钟）

1. 签到、沐手（15分钟）
2. 介绍必经之律（3分钟）
3. 冥想、静坐觉察（15分钟）
4. 诵读开经偈（2分钟）
5. 抄经（40分钟）
6. 左右手放松（2分钟）
7. 读诵经典（5分钟）
8. 回向（2分钟）
9. 合影拍照、打卡（3分钟）
10. 分享环节（视情况调整时长）



# 总结

宛辰阁智慧栈



# 总结

把环境搭建好  
把氛围营造好  
把频率把持好  
如法抄经 持续经营  
做《心经》的传递者  
做好必经之路的守护者



宛辰阁智慧栈  
感恩遇见

