

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

