**一如抄经智慧栈启动计划书**

**一、引言**

**（1）初心与愿景**

在经典阅读的读书会上，我有幸结识了玥涵，并通过她的引荐踏入了“必经之路”。那里的人们怀揣着纯粹的初心，令我深感震撼。我渴望在孩子的询问下，能自豪地回答出我一生中最有意义的事情。因此，我决心投身这场利他的奉献之旅，潜心修行，借助“必经之路”与经典的力量，成为一束光，照亮他人，影响一群人，进而改变我们的城市。

**（2）价值与理解**

面对生活的重重压力，智慧栈愿化作一片净土，让疲惫的心灵得以栖息。在这里，大家可以放下重担，倾诉心声，感受片刻的宁静与安详。更重要的是，智慧栈将汇聚起一股强大的能量场，引领大家踏上觉察之路，增长智慧，减少烦恼。这不仅是智慧栈的核心价值，更是我们共同践行的“必经之路”的深远意义。

**二、活动概览**

• 名称：一如抄经智慧栈

• 时间：周三或周四上午9:00-11:00

• 地址：山东省潍坊市奎文区梨园社区

• 预计人数：5-10位热爱智慧的伙伴

**三、活动计划**

• 每月至少举办两场抄经活动，让智慧之光持续闪耀。

• 带领大家深入阅读七师父的《觉察之道》，开启智慧之旅。

• 为长期参与者举办分享会，共同交流成长心得。

**四、活动流程**

**（一）内容**

• 拜孔仪式：向至圣先师致敬，传承中华优秀文化。

• 净手洁案：焚香净手，营造庄严神圣的氛围。

• 静心冥想：调整呼吸，进入冥想状态，感受内心的宁静。

• 抄写心经：一笔一划间，体悟经典的深邃与智慧。

• 读书会：分享阅读《觉察之道》的心得与感悟。

**（二）形式**

• 线上线下相结合，公开免费，让更多人受益。

**（三）发布与参与**

• 书友群接龙报名，方便快捷。

• 朋友圈分享活动信息，吸引更多志同道合的朋友加入。

**（四）具体流程**

1. 拜孔礼：向至圣先师表达敬意与感恩。

2. 净手洁案：焚香净手，营造庄严神圣的环境。

3. 静心冥想：调整呼吸，进入冥想状态，感受内心的平静与喜悦。

4. 引导大家步入觉察之门：介绍“必经之路”的理念与价值。

5. 诵开经偈，抄写并诵读心经：在经文的诵读与抄写中体悟智慧与慈悲。

6. 回向与分享：交流心得与感悟，共同分享成长的喜悦。

7. 活动总结与合影留念：总结活动收获，留下美好回忆。

**五、总结与展望**

我将不忘初心，坚定信念，将这份力量传递下去。希望通过智慧栈的活动，带动更多人走出困扰与迷茫，共同用生命影响生命。同时，我将秉持“必经之路”的三不原则，保持谦逊与谨慎。面对大家的问题与困惑，我将以倾听为主，避免随意给出意见以免误导他人。展望未来，我将紧跟七师父与同学们的步伐，不断提升自我修养与智慧水平为智慧栈的发展贡献自己的力量。让我们携手共进，共创美好未来！