

# 慧光堂智慧栈

## 1. 遇见并成立智慧栈的初心与经历

2024年10月份昆山南山寺的义工行中，第一次接触到了抄心经的活动，在老师的热情邀请下，随缘参加了活动，印象非常深。也是在这个10月中旬，我成立了自己的中医耳穴工作室。多年来我一直坚持着每周末2天的义诊，过程中也发现很多病症归根还是由心而生，如果时常让心静下来，便能得到很大的疗愈，身体也会慢慢改变的，所以工作室的定位就是：静下来，身心共同疗愈。抄心经的活动非常适合让心慢慢静下来，很多人在抄写心经的过程中，安静了很多，也感觉到舒服，像充电一样，哪怕是每周一次抄经，也越来越依赖喜欢。请当地负责的老师支持了几次抄经活动后，抄写的人也越来越多越稳定，老师建议我可以自己申请智慧栈，自己来主持抄心经活动，这样可以长久的帮助影响更多人。自利利他，这也是自己的初心。

## 2. 智慧栈抄心经活动计划

活动时间：每周三定期举办，下午13:30—15:30（1-2小时）；

每周四不定期随缘举办，下午13:30—15:30（1-2小时）

活动地点：慧光堂工作室

活动人数：10人内

活动人群：不限定，有意乐均可参加

活动流程：严格按照抄心经的流程进行

增加活动：抄经后可以根据抄经人的意乐，增加

- (1) 诵读如《金刚经》等经典；
- (2) 小读经典文章，再分别分享等环节；
- (3) 如果愿意也可将心经和笔结缘大家，带回家每日抄写，下次活动将抄写好的带回等。

## 3. 慧光堂智慧栈的愿心

几年疫情后，不论是自然环境，经济环境还是多国战争不断等生存环境极度恶劣，未来还会越来越严重，成人的生存压力和青少年的学习压力都让人的身心脆弱而乏力，精神情志上的问题越来越多，加上很多人是无信仰，这会让人接近崩溃边缘，如果不能让心灵常常得到放松与休息，可怜痛苦的众生会非常多。我虽没有菩萨之力，但愿随学菩萨行，尽力创造便利的环境，影响更多的人，让心灵得到休息，让外求变成内求。大家在抄心经的路上，各自集资净障积累福报，慢慢因缘成熟会开花结果，希望自己能像千手千眼的观音菩萨一样，慈悲为怀，广利众生。

慧光堂智慧栈 晓光  
2024年12月4日星期三