

# 和易智慧栈

## 一、导言

### 1、成立智慧栈的初心和目的

2024年7月我回归到瑜伽工作中，因为这么多年看到身边的很少有真正的开心，一直希望有什么方式让大家有真正的开心，和老板提议抄经后，组织了两次抄心经，

我们组织的是会员一起抄经，抄完后大家分享，这份干净和纯粹让我们体验到了那份美好和开心！

我由衷的希望能持续的组织抄经活动，让我们有缘遇到的人去感受，这份纯粹的美好，当然我也不会期待一定要怎么样，我只是想把好的东西分享出去，让自己和遇到的人感知到心经的力量。

希望用生命影响生命，我是殊毓！

### 2、对于智慧栈存在的价值和理解

现在大家的生活压力都挺大，那么从浅层来说能给大家带来这1个小时的放松，以及可以放心的交流一些心声，已经很好了，

从深层一点的说，来到智慧栈抄经的人也许会因为这个共同的能量场，也许因为我的能量场从而链接到必经之路，链接到觉察之道，然后走上增长智慧减少烦恼的修行路上，这是一件多么有意义的事！

我感觉不是智慧栈存在的价值，而是咱们必经之路存在的价值！

## 二、活动概述

1、智慧栈名称：和易智慧栈

2、时间：周天 上午九点

3、地址：浙江省台州市黄岩区劳动南路273号

4、预计人数：7 - 9人

### 三、智慧栈活动计划

- 每月至少 2 次抄经活动
- 带领大家读七师父的书（如果允许）
- 如有长期跟随抄经的，可以专门做一场分享会

### 四、活动流程

#### 1、活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 读书会
- 声音疗愈

#### 2、形式

- 线上线下所有分享，公开免费

#### 3、活动发布

- 书友群接龙
- 朋友圈分享

#### 4、活动具体流程（抄心经）

根据实际情况适时改变

- 沐手焚香
- 介绍必经之路
- 静心 5 分钟
- 诵开经偈
- 抄经
- 诵经
- 回向
- 交流分享
- 活动总结
- 合影留念

### 五、总结与思考

总结：希望自己不忘初心，一直坚持把力量传递下去。希望带动更多的人走出困扰，

接力用生命影响生命。一定要奉行必经之路三不原则!!!

思考：关于未来的变化和应对策略

未来的变化未来在说，觉察当下，做到真诚纯粹，紧跟七师父和同学们的步伐，就不用担心!

写到这，多了一点对自己的提示—过往经验来看，大家可能会提出一些生活中的问题，谨慎起见，为了不把人带偏，以倾听为主，不要随意给出意见!

试用水印