**禅悦食智慧栈**

**一、导言**

**1、成立智慧栈的初心和目的**

2021年偶然机会接触必经之路公众号，免费领取抄经纸，当时就请了一本，直到今年（2024.11月）通过同修推荐在线下智慧栈抄经才想起在抽屉里的心经还没抄写完，下决心抄完并通过抄写心经结识更多志同道合朋友。

1. **对于智慧栈存在的价值和理解**

1、寻求心灵宁静地方

抄写经文是一种心灵的修行。在一笔一划的书写过程中，让人可以暂时放下手机和电脑，远离社交媒体的喧嚣，专注于笔尖与纸张的接触。这种专注能够让人的心灵得到宁静，减少焦虑和压力。

2、艺术与美的体验

抄写经文也是一种艺术生活方式。不同的字体、笔触和纸张，都能给抄写带来不同的美感体验。在抄写的过程中，不仅能够体验到书写的艺术，还能够培养自己的审美能力和创造力。

3、社交与共享

现代社会的社交方式多种多样，抄写经文也成为了一种新的社交活动。通过社交媒体分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的社交圈子。这种基于共同兴趣的社交，有助于建立更深层次的人际关系。

4、自我反思与成长

抄写经文的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经文的意义，将其与自己的生活经验相结合，从而获得个人成长和智慧的启迪。

**二、活动概述**

1、智慧栈名称：禅悦食智慧栈

2、时间：周六或周天 下午2.00分

3、地址：广东省佛山市顺德区龙江镇人民北路18号

4、预计人数：2-10人

**三、智慧栈活动计划**

● 每月至少2次抄经活动

**四、活动流程**

**1、活动内容**

● 抄写心经

● 静心冥想

● 读书会

**2、形式**

● 线下所有分享，公益免费

**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)**

● 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

● 合影留念

● 交流分享

● 活动总结

**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!

**服务利他 幸福满家**