



必经之路智慧栈

线上带领抄写经典流程

第一步：主持人介绍+提醒大家沐手焚香静心

提前观察云空间：为了保护我们的小孩，请注意别让小孩出镜头

抄一部心经，点一盏心灯。

大家好！我是 XX 智慧栈栈长/带领员 XXX，今天很荣幸带领大家一起抄写经典。下面咱们正式开始吧！

抄写经典前，请大家自行焚香、沐手，端身正意。如果您方便，邀请您开启视频，让我们隔空相遇，能量共振。

第二步：必经之路介绍（1-2 分钟）

下面请让我简单介绍一下必经之路的理念和定位。

必经之路，是一个可以免费领取抄经纸的公益组织。

必经之路，是一个倡导大家抄心经的公益组织。

必经之路是一个引导大家在生活中修行，帮助大家增长智慧，减少烦恼的公益组织。

必经之路智慧栈秉持三不原则：“不推销、不拒绝、不求名利”。

所有服务由志愿者小七线上云办公提供，共同营造一个纯净的心灵成长空间。这些志愿者小七有一个共同的愿望：愿这个世界上少一个被情绪控制的人。

下面我介绍一下必经之路新手村：

作为必经之路学习体系的启航站，新手村为期一周的线上学习之旅，在这里，你将了解必经之路的理念，初步体验什么是在生活中修行，学会“看见”，体验心灵自由的无限可能。

截至 2024 年 7 月，新手村已陪伴超过 5500 位学员踏上必经之旅，他们与志同道合的小七们一同，留下了成长的足迹。

第三步：静心 3 分钟（可选择音乐或现场读诵、音频等方式）

在开始书写经典之前，我们先进行静心环节。请大家找一个舒服的姿势坐好，缓缓闭上双眼，我们一起静心。

好的，请大家睁开美丽智慧的双眼，接下来，我们开始正式进入这一次的抄写经典。



第四步：读诵开经偈

让我们端身正意，带上虔诚的心，一起恭敬合掌，念诵开经偈。开经偈已发送到聊天区。

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义。

第五步：静心抄写经典环节（约 30 分钟）

好，现在大家可以开始静心抄写心经了。在抄写的过程中，请大家把所有的关注力放在笔尖和字上。如果发现有念头起落，静看就好，再将意识拉回到写的字上即可。

抄写时间大约为 30 分钟，我会提前 5 分钟提醒大家。

好，接下来让我们一起在音乐声中静心抄写经典。

25 分钟后：

（尽量缓慢、拉长声音切入，以免突然出声惊扰到正在专心抄写经典的同学）

好的~我们抄写经典的时间还有 5 分钟，已经抄写完的同学，可以默念；没有抄完的同学也不用着急，继续抄写即可。一会我们会有合影拍照环节，请大家调整好着装。

第六步：齐诵心经一遍（带领员开麦，其他人可以不开麦）

好，大家都抄写完了吗？我们抄写经典的环节到这里就先告一段落了。接下来，是齐诵心经环节，邀请大家和我一起恭敬合掌，我们齐诵心经一遍。

第七步：提醒大家心中默念回向功德文

好，接下来是回向环节。

抄写经典和诵读经典有很大的功德，大家可以把今天抄写经典、诵读经典的所有善业，回向给你想回向的人，可以回向给众生，回向家人身体健康，回向祖国国泰民安，回向世界和平等，据自己的心意来回向就行。回向文已经发到聊天区，请大家在聊天区查看。接下来请大家恭敬合掌，在心中默念回向文和自己要回向的内容。回向时间大约一分钟。



第八步：合影拍照（请把合影发云空间聊天区）

好，接下来是我们拍照合影留念，让照片记录下我们的美好时刻。如果方便的话，请您打开视频，拿上刚抄的心经，我们一起拍照留念，没有抄完的也可以打开视频一起来拍照。

第九步：扫码打卡

好，谢谢大家的支持。请大家记得打卡，助力我们的一亿部心经抄写计划。有两种方式：一是通过手机小程序“抄经吧”打卡，二是在“必经之路”公众号，点下方“抄心经”，再点“抄经打卡”。

第十步：抄写经典分享、总结（请栈长/带领员注意：必经之路是

公益组织，不提及宗教及佛与菩萨等方面内容）

接下来，是我们的分享、总结环节。请大家用简短的语言来分享一下您抄写经典的感受与变化，或者总结下今天抄写经典带来的体验。

栈长/带领员可以简单分享自己的故事，例如，是什么因缘结缘必经之路、举办智慧栈的初心、举办了多长时间、感动的事情、难忘的事情、踩坑的地方……

结束语

抄一部心经，点一盏心灯。感谢大家参与今天的抄写经典活动，我们的活动到此结束。