

# 智慧栈线上带领抄经流程

## 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

自我介绍一下，我是XX智慧栈栈长XX，今天晚上很荣幸一起带领大家抄写经典。下面咱们正式开始吧！

抄经典前请大家自行焚香，沐手，端身正意。如果您方便，邀请你开启视频，期待与您隔空相遇，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“不推销、不拒绝、不求名利”的三不原则，

所有服务由志愿者“小七”们线上云办公提供，共同营造一个纯净的心

你灵成长空间。

新手村：作为必经之路学习体系的启航站，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。

这些志愿者小七们有一个共同的愿望：愿这个世界上少一个被情绪

控制的人。

### 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，我们先进入静心环节：请大家找一个舒服的姿势坐好，缓缓闭上双眼，我们一起进入静心环节

好的，请大家睁开美丽智慧的双眼，接下来开始正式进入这一次的抄写经典。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，有需要的同学可以查看。

恭敬合掌：**慢**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啦，在抄写的过程中，邀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？我们共同陪伴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，齐诵心经一遍。

### 第七步：提醒大家心中默念回向功德文

1. 发回向文及提醒：为了避免平台宗教色彩，我们都在心中默念即可
2. 好，接下来是回向环节。抄写经典和诵读经典都有很大的功德，大家可以恭敬合掌，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。请大家默念回向文和自己要自己回向的内容。回向时间大约是一分钟。

## 第八步：合影拍照（请把合影发云空间聊天区及带领员区）

好，接下来是我们拍照合影留念的时候啦，让照片记录下我们的美好时刻。邀请方便的同学都来打开视频，拿上刚抄的心经，我们一起拍照留念，没有抄完的同学也可以打开视频一起来拍照哟。

## 第九步：扫码打卡：

好，谢谢大家的支持。同时大家也别忘了将抄写的经典上传打卡，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”上，二是关注“必经之路”公众号登录，点抄心经再点“抄经典打卡”就可以了。

## 第十步：抄写经典分享、总结（为了保护云空间，请带领员注意必

### 经之路是公益组织，不提及宗教及佛与菩萨等方面内容）

最后来到我们的分享环节。请大家用简短的语言来分享一下你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。抄没抄完都可以来开麦分享。

**带领员可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】**

**【智慧栈举办活动的形式：比如抄写经典+读书会、或者其他】**

**【举办了多长时间、有什么感受、感动的事情、难忘的事情】**

**【在举办智慧栈活动中踩坑的地方】 【觉得智慧栈的意义是什么】 【以后是否会一直下去】**

## 结束：

抄一部心经，点一盏心灯。感恩大家参与这次抄写经典活动，我们的活动到此结束。