

智慧栈·抄写经典活动流程完整版

第一步：主持人介绍

大家好，我是必经之路 XXX 智慧栈的抄写经典带领员 XXX，很高兴今天能有机会与大家相聚在这里，一起参加必经之路线下公益抄写经典活动。抄写经典可以让我们静下心来，静能生慧，在抄写经典的过程中遇见智慧的自己。我怀着一颗感恩的心，来分享抄写经典这种适合我们现代人的生活修行方式，希望可以帮助到更多的人走出迷茫、走出苦厄，迎来喜悦圆满的人生。今天大家能相聚在此一同抄经，我相信也是每个朋友今天的必经之路，那就让我们携手共修，共走这一段必经之路吧。

第二步：必经之路与新手村介绍（1~2 分钟）

世间万物，皆由因缘和合而成。我们先了解一下必经之路的缘起。

源于 2015 年末，自媒体人鬼脚七于五台山落发出家，开始了 81 天的行走之旅。一路上的寒冷、饥饿、恐惧、疲惫、孤独等考验，他通过短短 260 个字的《心经》来克服。

行走归来的鬼脚七创立了“必经之路”品牌，并发起“抄一亿部心经”公益计划。抄写一亿部心经是必经之路的愿景，希望以抄经的方式，让繁忙的都市人找到自己的内心，学会“向内求”

必经之路，是一个可以免费结缘抄经纸的公益组织。

必经之路，是一个倡导大家抄写经典的公益组织。

必经之路，是引导大家在生活中修行，关注精神领域成长的公益组织。

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：沐手环节

我为大家介绍一下今天抄写经典的整个流程，在抄经典前我们先沐手静心，然后开始抄写经典，抄写完经典有分享心得和拍照合影留念的环节，这就是今天活动的全部流程，接下来请大家依次到这里进行沐手。

第四步：静心 3 分钟

（可以根据自己的喜好带领，也可以选择直接播放已录制好视频，目前可供选择有：七师父向内求音频 2 分钟左右、静心 3 分钟视频）

请大家缓缓睁开双眼，我们开始今天的抄写经典环节。

第五步：抄经环节

（诵读经典、开经偈、回向偈，可以用默念，这样对无宗教信仰或有其他宗教信仰人士更友好。）

1、诵读经典

同学们对经典有了解吗？我们先来诵读一遍经典，熟悉一下经典中的文字。前两个字音读 **bō rě**，其他文字都是正常读音，好，我们一起来读一遍经典。

2、诵读开经偈

接下来读诵开经偈：

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。

3、抄经典环节（约 35-40 分钟）

现在大家可以开始静心抄写经典，我们把所有的关注力放在笔尖和字上，如果有念头起落，静看就好，再回到字上即可。我们抄经的时间大约 40 分钟，提前抄写完成的同学可以默念经典，桌子上有书籍，也可以静静地看一会书。没有抄完的同学也不用着急，继续抄写即可。（很重要，简单几句话可以让大家找到拉回注意力的方法）

请大家手起，笔落，心定，开始抄写经典吧。

4、诵读回向偈

抄经完毕，我们一起读诵（或默念）回向偈：

以我今日所有功德，回向给祖国
愿国泰民安，世界和平

回向给我的家人和朋友
愿他们身体健康。

回向给所有众生，愿我同众生
智慧增长，早日证悟！
远离痛苦，获得喜乐！

念完回向文可在心中默念愿望：

例如，把今天所抄经的所有善业，回向给家人愿家人身体健康，愿国泰民安，世界和平。

第六步：合影拍照

请大家拿着经典合影。

第七步：扫码打卡

大家别忘记在抄经吧小程序上打卡，助力我们的一亿部心经抄写计划。

第八步：抄经分享

最后进入自由分享环节。

听说人与人之间，最好的关系是互相提携帮助，在此结缘的人，在以后的道路上也会共同前进，而不仅仅停留在活动中的感情亲密，大家都会一直保持心中的光、善良及信仰。请你用一句话或不超过一分钟的时间来总结下今天抄经带来的收获。

有事的朋友可以先行离开。

主持人可以定向提问题，例如：

请同学们分享一下，抄写经典给你带来最大的改变是什么？

一起抄经和独自抄经，有啥不一样的体验？

主持人可以先开头，鼓励大家发言分享，营造氛围。

没有同学主动分享可以点名，优先新同学分享。注意控场。

第九步：主持人总结

一花一世界，一木一浮生，一笑一尘缘，一念一清静。宇宙是无穷的，每一粒沙里都有生命的迹象，都是一个微小的世界，更何况我们个体。我相信我们修行在人生的这条必经之路也会收获无穷的智慧 and 喜乐。感恩今天能和同学们相聚在 XXX 一同抄写经典，希望更多的人因抄经自然改变生活，并希望每个抄经人能够把这份公益传递下去，帮助更多的人。

可以提醒大家抄完的经典如何安放。

--若是喜欢，可以把自己抄好的经典带回去，放置于家中高处整洁的地方就好。

--也可以留在智慧栈，会统一寄到必经之路总部供奉到寺院去。

--提醒大家可以从智慧栈免费结缘经典。在智慧栈领取抄经纸笔带回家抄，抄完可以送回来。

--提醒大家如果自己或朋友有合适的抄经场地，也可以申请成为必经之路城市智慧栈。

感恩大家的陪伴，我们下次见。没有抄完的同学可以继续抄写。

附录：

关于必经之路

必经之路是一个免费领取抄经纸的公益组织，是一个倡导大家抄写心经的公益组织，是一个引导人们在生活中修行，专注于精神领域的公益组织。



（扫码可关注公众号）

关于必经之路新手村

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。



（扫码可填写必经之路新手村报名表）