

羽智慧栈

计划书

福



目录

壹

身份

我是谁

贰

初心/信念/价值

我为什么做

叁

行动

我怎么做

肆

总结

壹 身 份

我是谁



羽智慧栈

是一所集文化艺术、成长规划、户外探索、休闲聚会于一体的综合性美学空间。

我们不定期举办成长沙龙、身心疗愈、生活美学、抄经静心等活动，这里不仅有生活与美学的品鉴，更是智慧与成长的盛宴。

面对生活的喧嚣与纷扰，让我们相遇在此，在一笔一划笔墨之间，感受古人的智慧、觉察自己每一个起心动念。在抄经中学会放下与接纳，获得内心的平静与力量。

在这里我们共修共进，见证每一个惊喜。





贰

初心/信念/价值

我为什么做

缘起

2019年我经历了人生有始以来的至暗时刻，于是开始大量接触心理学、哲学、易学、禅修等身心灵修炼的内容，逐步感受到了向内看、向内求，内心充盈赋予自我的力量。也在这个过程中对我国传统文化的博大精深更加敬畏与折服，不仅开始学习传统经典，而且重新拿起丢了十几年的毛笔。最初是为了练书法抄经，但在这个过程中我真切体会到什么是“静能生慧”，有很多曾经自己的卡点在这静中开始松绑，于是抄经成了我生活的一部分。

初心

2024年末机缘巧合经朋友推荐结缘“心经之路”，深入了解和学习心生感恩，“心经之路”不就是我们的梦之家园、心之归属吗？

经过新手村培训我也更加确信了，如果有一种让人普遍接受易于切入的修行——那一定是抄经，如果有一种方式能较广泛的传播并帮助他人走出焦虑、迷茫、痛苦——那智慧栈一定是一个不错的选择。

信念

我相信人活一世必定是带着使命而来的，看着芸芸众生还有很多人困于自己的认知维度而不能明心见性，我想用自己的绵薄之力从智慧栈为出发点，能够服务众生、利益众生。



参 行 动

我怎么做？



活动概述

智慧栈名称：羽智慧栈

时间：每周二、四、六下午15:00——16:30

地址：广州市番禺区钟韵路8号A栋121、122

预计人数：2-8人

活动计划

内容：抄经、读书会、分享会、主题讲座

形式：公益沙龙

频次：抄经每周二、四、六下午15:00-16:30

以及重要时间节点。

其它活动每月2——3次。

活动发布：视频号、小红书、交流群。

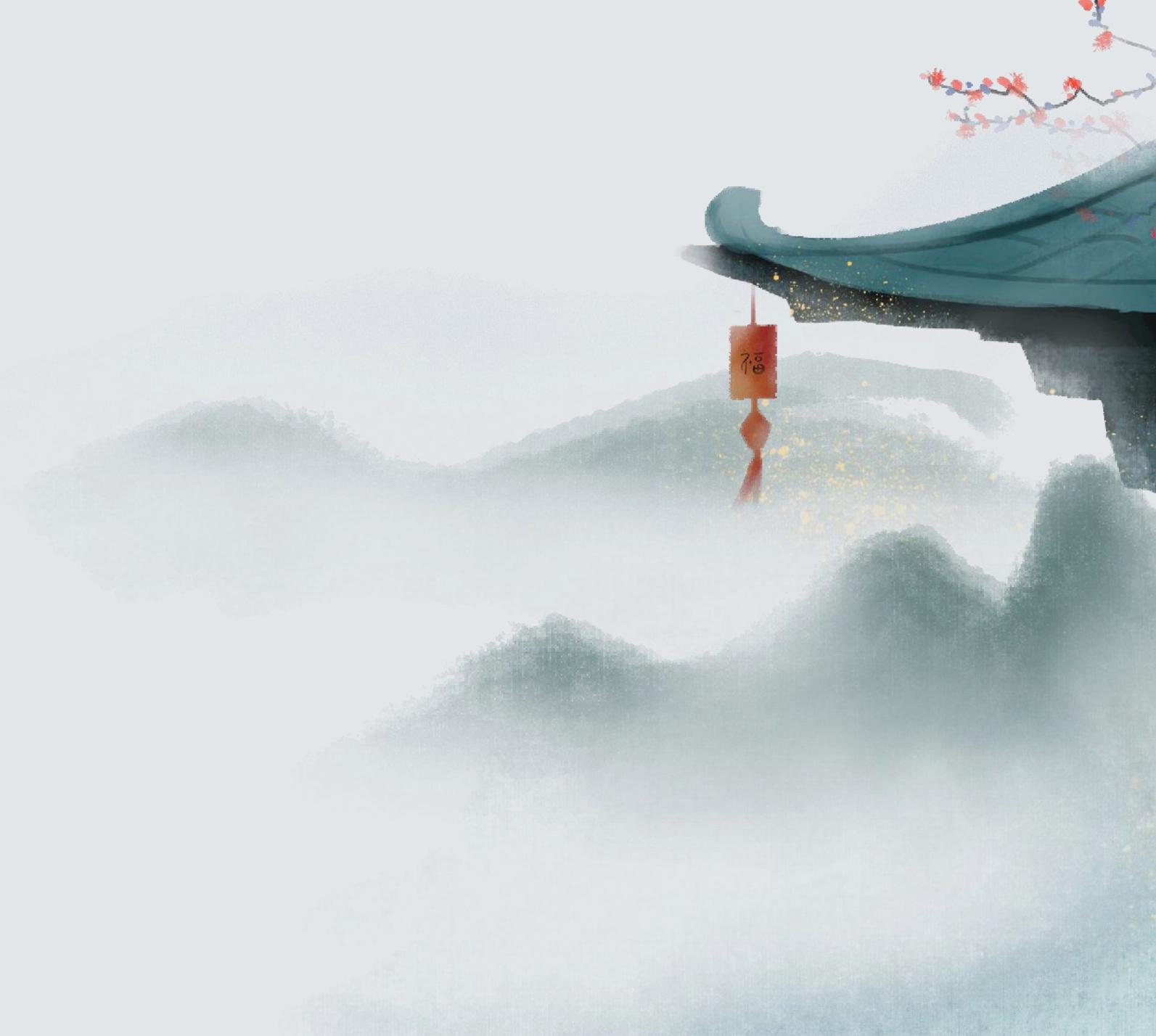
抄经活动流程

- 1、签到、沐手
- 2、介绍兴经之路
- 3、听古乐、品三道茶
- 4、诵读开经偈

- 5、抄经
- 6、读经文一遍
- 7、回向
- 8、合影拍照
- 9、分享



肆 总结



期望结果

不期待不抓取，保持初心，用利他之心做纯粹之事。让每个来到这里抄经的同学，能够忘却城市的喧嚣与繁忙，让心灵在笔墨与静逸中得到真正的放松与宁静。用生命影响生命，在静中生慧，找到光明自性的我，照亮彼此。

应对措施

- 1、时间与其他活动冲突：提前通知并做调整。
- 2、参与人数不够：照常进行。
- 3、参与人没有恭敬心：抄经分享环节讲述相关故事或播放视频。

感恩遇见

羽智慧栈

福

