自在云舍智慧栈

1. 导言
2. 成立智慧栈的初心和目的

想要成立智慧栈的初心，一如七师父发的愿一样，可以引导更多的人抄写经典，引导更多的人在抄写经典中去体验如何在生活中修行，增长智慧。

人生在世，有很多烦恼痛苦，能够有缘份接触到经典，读诵经典，抄写经典，而明心见性。那很多人将会在黑暗中找到那么一束光，走出自己的痛苦。

我想曾经的我受益了，更应该把这么好的方式传播给更多人，像太阳一样去温暖和陪伴大家。

1. 对于智慧栈存在的价值和理解

智慧栈的价值在于有这么一个空间和氛围，可以给大家提供抄写经典的活动组织，也可以通过抄写经典的过程和分享，大家互相交流成长。一个人修行就像在上山的路上，如果有陪伴和助力，将会更快的成长。

现在生活的节奏很快，很多人充满压力，希望通过智慧栈的陪伴，大家有这样的一个渠道，能够在这里放松做自己，回归本心放慢脚步，保持一颗平常心，得一份自在心。

智慧栈代表着必经之路，用爱与陪伴，影响更多人抄写经典，在抄写经典中修行，

也可以在读书中修行，在禅茶中修行，在生活的点点滴滴中修行。

1. 活动概述
2. 智慧栈名称：自在云舍智慧栈
3. 时间：周三中午12:30-14:00

 周六下午：14:00-15:30

1. 地址：江苏省江阴市圣廷街一号二楼（丹尼尔托育早教中心）
2. 预计人数：6-8人
3. 智慧栈活动计划

每月至少两场抄经活动

每月一场读书会分享

1. 活动流程

活动内容：

静心冥想

禅茶体验

芬芳放松

抄写经典

读书会

形式

线上线下分享，公开免费

活动发布

公司内部发布招募

朋友圈分享

家长群体发布

活动具体流程《抄写心经》

沐手焚香 5分钟

介绍必经之路 3分钟

静心冥想5分钟

禅茶体验5分钟

诵读开经偈2分钟

抄写经典 40分钟

诵读经典 10分钟

回向文2分钟

拍照留影2分钟

必经之路小程序打卡2分钟

 交流分享20分钟

1. 总结与思考

先做起来，在做的过程中不断优化，最终的目的还是通过这些静心的形式，让每个人学会向内看，去觉察自己，从而成长。坚持以公益和服务的初心，去做好这件事情。