



线下智慧栈抄写经典主持流程（参考）

欢迎大家来到 XXX 智慧栈参加第 X 期抄写经典活动，我是今天的抄写经典带领员 XXX，感恩大家给我这个为大家服务的机会！

第一步：焚香、沐手、静心

我们无论是在家单独抄写经典还是在这里一起抄写经典，都可以有一些仪式感。

你可以把抄写经典的桌子收拾干净，可以点个香，沐个手，就像我们今天的仪式一样。

我们的活动即将开始，请大家将手机调成静音，让我们共赴一场静心之旅。

第二步：智慧栈简介+抄写经典流程简介

接下来，请允许我为大家介绍一下 XX 智慧栈（各智慧栈根据实际情况进行介绍，也可以不介绍）。

喧闹的城市里，真正属于你的静心时刻非常宝贵。今天这 1 小时是真正属于你的。在这里，你可以和有缘的朋友一起抄写经典，也可以免费结缘抄经纸，共同助力 1 亿部《心经》抄写计划。我们希望你能够通过抄写经典，提升你的生命质量、增长智慧。

接下来我们的抄写经典活动有如下环节：

首先是 3 分钟的静心。



然后我们一起念诵《开经偈》，并齐诵《心经》一遍。

再接下来是 30-40 分钟左右的止语静心抄写《心经》的时间。

抄好以后，我们会念诵回向文一起回向。

之后我们会一起合影。

如果大家方便的话，也可以扫码打卡助力一亿部《心经》抄写计划。

最后是交流和分享的时间。

第三步：静心环节

接下来，我们一起进入 3 分钟的静心。请大家找一个舒服的姿势坐好，缓缓地闭上你的双眼。

播放静心音频（3 分钟左右，推荐选择静心词音乐，如果是比较熟悉的同学一起抄写经典可以播放七师父的《向内求》）。

好的，请大家缓缓睁开双眼。可以把双手搓热后，温暖你的双眼及面颊。

第四步：念诵开经偈、恭敬合掌齐诵心经一遍

接下来，我们恭敬合掌，大家一起念诵《开经偈》，然后齐诵《心经》一遍。

（请事先把《开经偈》发到抄写经典群。）

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。

接下来双手合掌,齐诵《心经》一遍。



第五步：止语静心抄写《心经》(30-40 分钟)

接下来我们可以止语静心抄写《心经》了。抄写时，请保持恭敬心，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。

(如果有朋友已经抄写完毕时，主持人可以提醒：我们抄写经典的时间还有 x 分钟，已经抄写完的朋友可以默念心经，没有抄写完的朋友也不要着急，请慢慢抄写。)

第六步：念诵回向文、回向

好的，我们的抄写到这里先告一段落，接下来是回向环节。

(请事先把《回向文》《回向偈》发到抄写经典群。)

抄写和读诵经典都有很大的功德，大家可以把今天抄写和念诵《心经》的功德回向给我们的家人朋友们，也可以回向给我们的智慧栈以及今天前来抄写经典的朋友们，还可以回向给一切众生。根据自己的心意回向即可（回向文和回向偈二选一，或全选均可。看最后一个人回向完毕即结束）。

回向文：

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，愿众生同我，智慧增长，早日证悟！远离痛苦，获得喜乐！



回向偈：

愿以此功德，庄严佛净土。上报四重恩，下济三途苦。

若有见闻者，悉发菩提心。尽此一报身，同生极乐国。

第七步：拍照合影+打卡

请大家拿起抄写好的经书，一起合影留念。如果您方便的话，可以拿起手机扫描左下角的二维码，打卡助力一亿部《心经》抄写计划。

也可以扫这个二维码，免费结缘经书回家抄写，抄写好以后可以带到我们智慧栈来交给栈长，我们会统一拿去寺院供奉。

第八步：自由分享交流

不知道有没有第1次抄《心经》的朋友？接下来大家可以分享一下你今天抄写经典的感受，也可以分享一下你和《心经》的故事等等（主持人可以自由发挥）。

（可根据实际情况，邀请参与者分享。如果人数比较少，可以全员分享，如果人数比较多，可以邀请几个人分享。）

最后：

感谢大家今天来参与这个活动。欢迎大家有空常常过来一起抄写经典。感恩大家的陪伴，今天的活动到此结束。

（主持人可以号召有时间的朋友可以多留几分钟一起清理一下现场。）