线下智慧栈抄写经典主持流程（简易版参考）

一、主持人介绍（1-2 分钟）

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。

我们的活动即将开始，为了营造一个更好的环境，请大家将手机调成静音，让我们共赴一场静心之旅。

二、必经之路简介+智慧栈简介+抄写经典流程简介（2-3 分钟）

下面请允许我为大家简单的介绍一下必经之路、智慧栈及抄写经典的流程。

*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三不原则：**不推销、不拒绝、不求名利。**

XX 智慧栈成立于 XX 年 XX 月，至今举行了 XX 抄写经典活动（各智慧栈根据实际情况进行介绍，也可以不介绍）。

在喧闹的城市里，真正属于您的静心时刻非常宝贵。今天这 1 个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。

我们希望您能通过抄写经典，享受一份宁静与喜悦、收获一份温暖与美好，让我们的智慧增长、烦恼减少。

接下来，我来介绍一下我们抄写经典活动环节：

首先沐手、静心，然后一起念诵《开经偈》，并齐诵《心经》一遍。接下来是 35 分钟左右的止语静心抄写经典时间。抄好以后，我们会念诵回向文。然后我们会一起合影拍照。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。

三、沐手环节（1-2 分钟）

请同学们依次到 XX 沐手。

四、静心环节 （3-5 分钟）

下面是静心环节，请同学们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。提示：播放静心音频（推荐选择静心词音乐 3 分钟左右，或播放静心音乐+向内求 5 分钟左右。）

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。

五、念诵开经偈、恭敬合掌齐诵心经一遍

接下来，请大家恭敬合掌，我们一起念诵《开经偈》，然后齐诵《心经》一遍。
注：请事先把《开经偈》和《心经》打印出来每人一份或发到抄写经典群。

《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，请大家恭敬合掌，齐诵《心经》一遍。

六、抄经环节（30-40 分钟）

好，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。

我们抄写的时间大约 35 分钟，提前抄写完成的同学可以默念心经。

注：如果有同学已经抄写完毕时，主持人可以提醒：我们抄写经典的时间还有 x 分钟，已经抄写完的同学可以默念心经，桌子上也有书籍也可以静静的看一会儿书，还没有抄写完的同学也不要着急，继续慢慢抄写即可（很重要，可以让大家找到拉回注意力的方法）。

七：念诵回向文或回向偈

好的，我们抄写经典到这里就先告一段落了，接下来是回向环节。

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和朋友们，也可以回向给我们的智慧栈以及今天前来抄写经典的同学们，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)。

接下来，请大家恭敬合掌，我们一起念诵《回向文》或《回向偈》。

《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，愿我同众生，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。

七、合影拍照、扫码打卡

1、请大家拿起抄写好的经书，一起合影留念。
2、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。
3、也可以扫这个二维码，免费结缘经书回家抄写，也可以在智慧栈免费结缘经书，抄完了可以交到智慧栈。

八、心经如何安放

--若是喜欢，可以把自己抄好的心经带回去，放置于家中高处整洁的地方。
--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。

--在家里抄写完的心经，可以交到智慧栈或放置于家中高处整洁的地方。

九、抄经自由分享（抄经心得感受自由分享）

接下来，请大家可以分享一下你今天抄写经典的感受，或者对于我们仪式的建议和感受，也可以分享一下你与必经之路或和《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。)

十、栈长总结

感谢大家今天来参与这个活动。非常欢迎大家有空常常过来一起抄写经典。我们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，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，帮助更多的人。

感恩大家的陪伴，今天的活动到此结束。

回寄地址：江苏省无锡市宜兴市丁蜀镇东瓦窑精陶有限公司

必经之路仓库收件人：慧远同学 181 6835 9937