

智慧栈计划书

一. 我是谁:

一个可以提供安静滋养，放松开放的体验环境，你可以在这里觉察自己，修炼自己，倾诉你的烦恼和焦虑，也可以分享你的快乐和感悟，希望给我们都能成为一束光照亮自己温暖他人，一起通过抄经去点亮心中的那束光。

二. 成立智慧栈的初心和目的

遇到必经之路平台前，心经我已倒背如流，有时会独自每周抄一两次，直到有一次参加朋友的线下抄经活动，集体抄经的能量共振，对我的感触很大，这是我一个人所不能达成，于是我果断加入到必经之路的打卡，了解到它是纯公益组织，而且倡导在生活中修行，这两点都吸引了我，有了组织，可以依靠和加持。抄写心经是一种心灵的修行，在一笔一划的书写过程中，让人可以暂时放下手机和电脑，远离社交媒体的喧嚣，专注于笔尖与纸张的接触，这种专注让人的心灵得到宁静，减少焦虑和压力，同时提高自己的觉察力，同理心，正知正念，申请智慧栈的价值在于通过抄心经，听各种人生故事聊不同经历，让参与者通过实际行动次第的向内观，向内修，所有的穿越和提升都是要经过一点一滴的学习，在抄经过程中慢慢认识自己，觉察自己的念头，增长自己的认知和智慧，是一个非常正确又简洁的道路。

三. 活动计划与概述

计划

每月至少两次抄经活动

时间

周六或周天 下午 2: 00-3: 00

地址:

福州市融信第一城二期 22 栋 301

预期人数: 2-10 人/次

四，活动流程（约 90 分钟）

签到，沐手（10 分钟）

介绍必经之路（5 分钟）

静心冥想（3 分钟）

诵读开经偈（2 分钟）

抄经（40 分钟）

诵读心经（5 分钟）

诵读回向（5 分钟）

合影拍照打卡（5 分钟）

交流分享（10 分钟）

活动总结（5 分钟）

五．总结与思考

总结：希望自己不忘初心，一直坚持把力量传递下去，一定奉行必经之路三不原则：服务利他，幸福满家。

思考：应对策略有

1. 时间上，提前一周通知

2. 人数上，无人参与也照常进行，一个人的活动也是一种享受

3. 参与度，从签到开始就制造仪式感和庄严性，提高敬畏心，我们愿成为一叶轻舟，摆渡去智慧的彼岸。

欣云

2025.4.19