初止减法空间智慧栈计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2024 年底通过朋友了解到必经之路公众号，直到今年（2025.3 月）通过同修推荐可以在线下申请智慧栈，成为可以利他的一个抄经站点，从而可以广结善缘，分享美好，增加福报，可以让自己变得更好。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

（1）寻求心灵宁静地方

抄写经文是一种心灵的修行。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。这种专注能够让人的心灵得到宁静，减少焦虑和压力。

（2）艺术与美的体验

抄写经文也是一种艺术生活方式。不同的字体、笔触和纸张，都能给抄写带来不同的美感体验。在抄写的过程中，能够体验到书写的艺术。

（3）社交与共享

现代社会的社交方式多种多样，抄写经文也成为了一种新的社交活动。通过社交媒体分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的社交方式。

（4）自我反思与成长

抄写经文的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经文的意义，将其与自己的生活经验相结合，从而获得个人成长和智慧的启迪。

二、活动概述

- 智慧栈名称：初止减法空间智慧栈
- 时间：每月初一和十五晚上 19:00-21:30
- 地址：广西壮族自治区南宁市地王大厦 52 楼 5228 室（金湖路地王国际商会中心）
- 预计人数：8-10 人

三、智慧栈活动计划

- 每月至少 2 次抄经活动

四、活动流程

- 活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 读书会

2、形式

- 线下所有分享，公开免费

3、活动发布

- 群接龙
- 朋友圈分享

4、活动具体流程(抄心经)

- 提前布置，准时开始（主理人介绍带领者），签到，净手入场落座。（19: 00——19: 30）
- 正念静心环节（19:30-19:35，5分钟）
- 带领者开始带领成员自我介绍（19: 35——19: 45 ，大约 10 分钟，全体）
- 简短介绍抄经的历史和意义，以及今日的活动流程。介绍抄写时的基本要领，包括如何正确使用抄经工具。

抄经引导：解释心经的基本意义，以及抄写时的精神准备和心态调整。

（带领者，5分钟，19: 45——19: 50）

- 20——30分钟时间灵活调整时间
- 正式抄写——抄经体验环节，30分钟（开始播放音乐《慈经》作为背景音乐）

20: 20——20: 50

● 抄写完，经文诵读：全体一起诵读心经，以增强体验仪式感。3分钟觉察：抄写过程中和抄写后的感悟、个人心境，分享与讨论：鼓励参与者分享抄写体验和个人感悟。

20: 50——21: 30 结束

- 结束与回顾，合影留念

五、总结与思考

希望通过抄经让更多友人的心能静下来。现代生活节奏快，压力大，抄经时一笔一画地写，就像给自己按了个“暂停键”，让心慢慢沉静下来。抄经的过程，既是与自我对话的机会，也是与佛法智慧的连接，这条“必经之路”虽然不易，但每一步都让大家更接近内心的自由与满足，希望能够帮助大家在繁忙的生活中找到内心的平静与力量。