

听云智慧栈 运营计划书

一. 我是谁?

我是芝兰一个家艺术空间的主理人，一个可以提供抄写经典、读书、赏画、品茗、焚香的安静，滋养，放松的，开放的艺术体验空间，希望我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。

听云二字，取自"行到水穷处，坐看云起时"的禅意。愿这座智慧栈成为都市修行者的云栖之地，让浮躁化作笔下山岚，让执念散作纸上烟云。

二. 成立智慧栈的初心和目的:

【听云智慧栈成立记】

在这个手机屏幕比星空更亮、信息比潮水更急的时代，人们可以通过抄写心经找到内心的安宁。如今，我们想邀请更多朋友，用最简单的方式——铺一张纸，提一支笔，在墨香中遇见平静的自己。

听云智慧栈不是深山古寺，而是藏在城市里的“心灵驿站”。这里没有焦虑，不讲究书法好坏，只要您愿意坐下来，一笔一画抄写 260 字的心经，就能让忙碌的思绪暂时靠岸。当笔在纸上沙沙作响时，焦躁会像墨迹一样慢慢化开，古老的智慧便悄悄流进心里。

我们相信，修行不在远方，而在认真对待每一刻的生活。学会给自己留白，人生途中的片刻喘息，提笔抄经就像按下“暂停键”，让焦虑沉淀，让真心浮现。愿这方小天地能陪着您，把日子过成修行，把平凡写成诗。

在钢筋森林深处辟一方青石小筑。当您执起笔，墨色便会沿着《般若波罗蜜多心经》的偈语蜿蜒成舟——这叶扁舟将载您溯游千年，与王摩诘共听松风，同苏子瞻夜话江月。笔尖摩挲宣纸的沙沙声，是都市人久违的雨打芭蕉；每一笔顿挫，都在敲打被快节奏模糊的生命节律。

三. 活动计划与概述

计划

每周一次抄经活动，每月 4 次

时间安排

暂定周六 上午 9:00-10:30

地点

山东省淄博市张店 区人民东路 222 号中德国际大厦 1207 室

预期人数

3~10 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）

诵读回向偈做回向（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

1、抄经和读书活动要形成固定时间和周期，比如时间要定在一周某个时间点，比如听云智慧栈定在周六上午 9:00 开始，如果没有特殊情况，每周都会开展活动，在固定的时间做固定的事情，容易在同学们的心智模式里形成习惯和思维定势：周二我是要去参加抄经读书的。而作为我们，做好一个服务员的角色，无论每次来多少同学，我们都用心去服务，同时潜移默化地告诉同学们一个信息：无论你来或不来，我们一直都在这里等你。

2、抄经最好带上读书的环节，如果只是抄经，同学们的收获会少很多。读书可以建立大家的正知正见，明白抄经的意义是什么？引导大家在生活中修行。同时和老师建立很好的链接，这样为推荐新同学去新手村学习打下良好的基础。

3、每个同学都会有一定的惰性，为了增加和大家的链接，我们建立的一个抄经群，除了周六的读书和抄经，每天还把老师的文章和云空间的抄经活动发在群里，鼓励大家平时也坚持在生活中去抄写经典，周二的活动在群里发了之后，也会点对点的发给常来的同学，增加大家积极性和参与度。