

墨香心会智慧栈计划书

一、我是谁

墨香心会——

这是一处可暂离喧嚣，以墨为舟，以香为引，以《心经》为镜的心灵交会的驿站。此处不单是笔墨流转之地，更是一场向内观心的旅程。通过“见念、知念、离念”，于抄经中照见起心动念，习得“念念分明”的智慧。纸上墨痕如心痕，愿此间成为安住当下的菩提镜台，于字里行间中，照见纷扰，生发清净。于心与心的相会交流中，互为镜台，修觉察之道。

空间标语：

- “笔落无痕处，正是观心时”
- “墨染千行字，不如一念觉”

二、初心

1. 吸引同频的人一起，静心修心。
2. 有一群志同道合的朋友，一起创造、一起玩儿。
3. 为烦恼众生留一处空间，觉知观照自我，明心见性。
4. 借助智慧栈增长利他之心，借假修真。

三、行动

1. 活动概述

- 名称：墨香心会智慧栈
- 时间：周四下午 2:00-4:00
- 地点：长沙市岳麓区理想家园 13 栋 103
- 预计人数：3-10 人

2. 活动计划

- 每月至少 2 次抄经活动

3. 活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 读书会

4. 形式

- 线下所有分享，公益免费

5. 活动发布

- 抄经群接龙
- 朋友圈分享

6. 活动流程（约 120 分钟）

1. 签到，沐手（10 分钟）
2. 介绍必经之路（5 分钟）
3. 静心冥想（5 分钟）
4. 诵读开经偈（2 分钟）
5. 抄经（40 分钟）
6. 诵读心经（5 分钟）
7. 诵读回向偈做回向（5 分钟）
8. 合影拍照，打卡（5 分钟）
9. 交流分享（10 分钟）
10. 读书分享（15 分钟）
11. 活动总结（8 分钟）

四、总结

墨香心会智慧栈计划书旨在通过定期的活动，为参与者提供一个持续学习、交流和成长的平台。我们希望通过抄经、冥想和读书会等形式，帮助成员在快节奏的现代生活中找到内心的宁静与智慧，同时促进人与人之间的深度连接。

活动原则：不推销，不拒绝，不求名利