

# 太融·静界智慧栈

## 一、 导言

### 1、 成立智慧栈的初心和目的

我本就是一个喜欢安静的人，每次自己有情绪或者焦虑的时候就喜欢写字，在一笔一划写字的过程中，让自己慢慢的安静下来，安静下来后很多事情就能想明白，也能理解了，心情也会好起来。

21 年 2 月，因为疫情在家，开始抄心经后，感受到心经带给我的力量，发现了抄心经可以让我快速的静下来，即使有一些杂念存在，但我的内心是平和的，治愈了我的焦虑。

从领取免费的抄经纸到看七师父的文章，到 24 年 10 月份新手村毕业，现在刚好有一个空间和时间可以组织一些志同道合的同学一起来抄经，让更多的人可以体验到抄经的好处，能帮到更多人。

滋养自己的同时，也能滋养他人，我是明静。

### 2、 对与智慧栈存在的价值和理解

现在的社会浮躁，生活压力大，希望在一座城市一小间屋内，用一个小时的时间与自己独处，只有自己，没有其他，去觉察，去放松，与心对话，找到原本具足的自己。

能来到智慧栈抄经的都是同频的人，在必经之路上一起携手前进，一起在生活中修行，增长智慧远离烦恼，生活会更加的有意义！我想这就是我组织抄经的意义，也是智慧栈存在的价值！

## 二、活动概述

- 1、智慧栈名称：太融·静界
- 2、时间：每周星期天
- 3、地址：云南省昆明市五华区建设路凤翥街未来新城2栋605室
- 4、预计人数：1-12人

## 三、智慧栈活动计划

- 每月至少两次抄经活动
- 带领大家共度《觉察之道》
- 可以不定期做一些读书和抄经的分享会

## 四、活动流程

### 1、活动内容

- 静心冥想
- 抄写心经
- 读书会
- 分享心得

### 2、形式

- 线上线下所有分享，公开免费

### 3、活动发布

- 书友群接龙
- 朋友圈分享

- 小红书分享
- 美团公益抄经

#### 4、活动具体流程（抄心经）

- 沐手焚香
- 介绍必经之路
- 静心 5 分钟
- 诵开经偈
- 抄经
- 诵经
- 交流分享
- 活动总结
- 合影留念

#### 五、总结与思考

总结：自己可以不忘初心，纯粹、无我、利他。在抄经中修行自己，以自己的力量去服务更多有需要的人，把心经的力量传播出去，影响更多人。

一定奉行必经之路的“三不原则”!!!

思考：未来的路还很长，跟紧七师父和必经之路的同学，去学习去精进，不去做老师，做好自己就好！