

如是观心智慧栈

运营计划书

目录

一、身份（我是谁？）

二、初心（为什么做？）

三、行动（怎么做？）

四、总结

一、 我是谁？

我是智儿，扎根长沙社区的东方食养践行者。作为如是心经销商，我以 "免费黄精熏蒸 + 茶饮" 为纽带，每日备好熏蒸桶与黄精茶，与街坊共享草木滋养的温暖。在这里，没有商业推销，只有茶烟袅袅中的家常对话，熏蒸氤氲里的身心舒展。免费服务既是邻里联结的日常，更是持续修行——收集每份微笑化作祝福，见证顾客在放松中重获能量，也让自己在奉献中收获生命成长。我的小店不仅是养生空间，更是承载城市温度的精神驿站。"如是观心智慧栈" 应运而生，愿以黄精之润养身，以抄经之光照心，与有缘人共同书写现代都市的心灵修行图鉴。

【如是观心智慧栈】介绍

以笔为舟，照见本心。取意 "如实观照内心"，以抄经为引，邀您暂离功利纷扰，回归生命本真。于横竖撇捺间培养专注力，在字句流转中领悟智慧。在这里，没有利益交换，唯有心灵与经典的对话和共鸣。智慧栈将定期举办抄经活动与心得分享，为同频者搭建纯粹精神家园。当越来越多人停下追逐的脚步，以笔安心，以心观世，改变始于每一次真诚的书写，美好源于每一份无私的传递。用千年智慧照见当代人生，以一笔一划书写觉悟之路。

二、初心

在喧嚣都市中辟一方静土，于药香氤氲间寻心灵归处。我们始终相信：真正的健康源于身心

的和谐共生。免费黄精熏蒸与黄精茶是对身体的滋养，而抄经，则是我们为有缘人准备的“心灵 SPA”——在横竖撇捺间唤醒内在觉知，于经文智慧中照见生命本真。

我们倡导抄经，只因这份传承千年的修行方式，恰与如是心“向内求”和“无我利他”的理念完美共振：

- 专注当下**：当笔尖触纸，注意力从纷扰收束于一点，如同感受气血流动，皆为培养觉察力的妙法；
- 文化传承**：抄经传递文字般若，与黄精承载的草木精华同为守护文明根脉的“无用之用”；
- 无界联结**：免费抄经如同免费养生服务，不为功利，只为搭建纯粹的精神家园；
- 生命觉醒**：我们期待顾客在抄经堂体验“身润心明”的完整修行，将养生延伸至心灵成长。

在如是心，抄经不是附庸风雅的点缀，而是独立的修行道场。这里不推销任何产品，唯有笔墨纸砚与千年智慧静候有缘人。当您放下手机拿起毛笔，在墨香中感受文字温度，便是开启了一场与自我对话的旅程。

来此抄经，不为他人，只为照见自己。我们相信，每一次真诚的书写，都在为这个浮躁的时代积蓄觉醒的力量。

三、行动

3月活动安排

时间：3月27日（二月二十八日）14:45—16:15

地点：长沙开福区湘江世纪城瑞江苑商铺如是心东方食养黄精熏蒸馆（二楼）

预期人数：10人

活动流程

- 1、内容：香茗/古乐冥想抄经读书分享
- 2、形式：公益
- 3、常规时间安排：每周日下午
- 4、邀约人数：8-10人
- 5、活动发布：必经之路平台微信交流群、公众号、视频号、抖音

四、总结

期望结果：通过抄经培养专注力与觉察力，唤醒内在智慧，促进身心和谐；以笔墨为纽带联结同频者，共建精神家园，传递传统文化温度，推动个人与社区觉醒成长。