

心灯坊智慧栈运营计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2023 年通过朋友接触必经之路，进入新手村之后就开始抄写心经，发愿抄写一万部心经，现在已经抄了三千多部。在抄写的过程中自己收获很大，不再焦虑，不再内耗，不再为鸡毛蒜皮的小事闹得鸡飞狗跳。我想把自己的这种改变带给更多的家庭和还生活在内耗之中的同胞，于是我组织了线下抄经活动，由于没有固定的地方，他们来我家抄，去朋友家抄，去茶楼抄，去寺庙抄。不管在哪里，希望我们一直抄下去。

希望通过心经去点亮我心中的那束光。在以我心中的光去照亮他人，以一灯传诸灯，终至万灯皆明。

对于智慧栈存在的价值和理解

在这物欲横流，信息爆炸，喧嚣的城市中，人们每天都在为工作，生活忙碌，很难静下心来和自己的心呆一会，心太累了，我们要给自己的心放个假，和自己的心来一场约会。约会的方式就是一起来抄一部心经吧。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，减少精神内耗。在抄经的过程中慢慢的和自己的心相处，认识自己的本心。开启自己的智慧，走上解脱的大道。

智慧栈的存在，让抄写心经成为一种新的社交方式，同频共振的人聚集一起，让智慧碰撞出更多的火花。

二、活动概述

1、智慧栈名称：心灯坊智慧栈

2、时间

周六或周天 下午 2.00---4.00

3、地址

重庆市奉节县县城内

4、预计人数

20 人以内

三、智慧栈活动计划

- 每月至少 2 次抄经活动

四、活动流程

1、活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 诵读经典

2、形式

- 线下抄经活动一律免费（在茶楼抄经产生的茶水费用，参与人员一起 AA 制）

3、活动发布

- 抄经群接龙
- 朋友圈分享

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
- 回向
- 合影留念
- 交流分享
- 活动总结

五、总结与思考

总结：

- 希望自己奉行必经之路三不原则!
- 坚持初心，自利利他，以一灯传诸灯，终至万灯皆明。