

玖伴智慧栈运营计划书

一. 我是谁？

“一个人的精神发育史就是他的阅读史，一个民族的精神境界，取决于这个民族的阅读水平”。阅读可以扩眼界，启心智，育精魂。我始终相信阅读的力量。

玖伴童书坊自 2019 年开办至今，专注于 0-14 岁儿童阅读推广，以做好终身阅读起点的陪伴为使命，旨在服务儿童及其阅读陪伴者，培养终身阅读者。

我们在不断向儿童提供优质童书的同时，也深度展开陪伴大人读书，推动亲子共读，营造生态阅读环境共同体。让阅读在生活中自然发生，融入我们的日常生活中，像成熟读者那样阅读，享受思考的深度，视其为乐趣。这是玖伴希望实现的阅读状态，也是一直为之努力的方向。

玖伴愿更多人在阅读中汲取力量和智慧，寻找到内心的宝藏。

二. 成立智慧栈的初心和目的：

1. 与必经之路结缘

关注鬼脚七的公众号已有多多年，而与必经之路结缘却姗姗来迟。今年 2 月份眼含泪水读完他的一篇文章《给十年前鬼脚七的一封信》，我才知道他现在已经改名为蓝狮子，他走了一条少有人走的路。这条路就是“必经之路”。于是，我开始了解必经之路。在三月份我进入新手村学习，练习觉察之道，体验如何在生活中修行。

2. 我眼中的必经之路

参加完一期的学习，毕业后进入智慧心城继续跟同学们相伴，练习在生活中修行。在这个过程中我看到，这的确是一个很纯粹的公益组织。到底有多纯粹？所有的服务人员“小七”都是志愿者。他们肩负守护初心的责任，不为名利，默默的分享、帮助、奉献，深深地触动了我。纯粹、专业、乐趣，必经之路的志愿者们做到了。在这样的时代，很是难得。

现在有很多公益组织，都是在物质层面帮助那些弱势群体。而必经之路，是希望在精神层面帮助到需要的人。必经之路倡导抄写心经，是希望通过抄写经典的过程，让大家体验静心、学会觉察，从而增长智慧、减少烦恼。

不推销，不拒绝，不求名利，是必经之路组织的三大原则。必经之路为任何想要抄写经典的朋友免费提供抄经纸，并希望每个参与者越来越纯粹，组织抄写经典，只是为了组织抄写经典。希望更多人一起抄写经典，让一切自然发生。而不是为了求名求利。

3. 发心申请智慧栈

做阅读第七年，近距离接触过数百个家庭，回望对比我们八十年代出生人群的成长经历，我发现，在物质条件提升的今天，各个家庭的烦恼反而更多了。精

神抑郁，从未像今时今日一样泛滥。不排除某些孩子有天生疾病，但大多数问题孩子，是被大人“影响”成这样的。大人被情绪，还有各种习气控制，转而影响到孩子。

在必经之路练习自我觉察中，我发现自己情绪爆发的次数越来越少了，执着也在减少，向外的期待、控制、索求都在减少。当能够安住当下，允许一切发生，内心充满爱、慈悲、信任、尊重，我感受到了觉察带来的变化。觉察仿佛一扇门，打开它，让我体验到一个全新的世界。

继续的学习中，我了解到，觉察来源于佛法，但和宗教无关。觉察很简单，简单到绝大多数人，都会错过。用一句话解释：觉察就是知道此刻的正在发生。

觉察是一个很神奇的方法，它是在生活中修行的基础。而修行，并不是必须远离世间，到深山打坐念经。修行就是降伏自心，成了“心”的主人，不被情绪所控制，烦恼自然会减少。想要降伏自心，需要有智慧。想要增长智慧，放下妄想执着，需要用“觉察”。在生活中修行，就是培养觉察力。

所以，我想通过线下智慧栈，让更多人参与抄经，在抄经的过程中慢慢的认识自己，觉察自己的念头，增长自己的认知和智慧。

三. 活动计划与概述

计划

每月至少 2 次抄经活动

四月时间安排

2025 年 4 月 16 日上午 8:30-9:30

2025 年 4 月 29 日下午 3:00-4:00

地点

山西省临汾市尧都区玖伴童书坊

预期人数

5~10 人/次

四、活动流程

1、活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 读书会

2、形式

- 线下所有分享，公益免费

3、活动发布

- 书友群接龙
- 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

希望自己保持初心，通过抄经和陪伴阅读，把精神力量传递下去。坚持奉行必经之路的三不原则，带动更多的人走出困扰。让我们点亮更多心灯，照亮我们的孩子，照亮我们的世界！