

绽放人生智慧栈运营计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2024 年 11 月和一起去养老院做义工的姐姐结缘，加入必经之路，抄了半年的心经觉得内心平静了很多，希望有更多有缘人通过我的智慧栈活出绽放的人生。成立智慧栈，初心源于对现代人精神困境的洞察——快节奏生活挤压心灵空间，人们常于奔忙中迷失自我。目的在于搭建生活与修行的桥梁，倡导“生活即道场”理念。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

（1）寻求心灵宁静地方

抄写经文是一种心灵的修行。在一笔一划的书写过程中，让人可以暂时放下手机和电脑，远离社交媒体的喧嚣，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，减少生活的焦虑和压力，增长智慧。

（2）艺术与美的体验

抄写经文也是一种艺术生活方式。不同的字体、笔触和纸张，都能给抄写带来不同的美感体验。在抄写的过程中，不仅能够体验到书写的艺术，同时能够有与心灵碰撞的火花。

（3）社交与共享

抄写经文也成为了一种新的社交活动，通过分享感受，与内心链接，引导大家在柴米油盐里觉察自我，在工作与社交中修炼心性，将修行融入日常点滴，让每个人都能在平凡生活中感悟生命真谛，收获内心的宁静与成长。

（4）自我反思与成长

绽放人生智慧栈以“生活中修行”为立栈初心，旨在打破修行与日常的壁垒，让每个人都能在朝暮烟火、职场挑战与人际往来中，找到觉醒与成长的契机。我们深知，真正的智慧不应束之高阁，而应化作应对生活的从容与力量。未来，我们将持续探索更贴合现代人需求的修行方式，用专业与温暖的引导，助力每一位同行者在生活的土壤里，绽放出属于自己的生命之光。

二、活动概述

1、智慧栈名称

绽放人生智慧栈

2、时间

周二 下午 1:00 或周五上午 9:00

3、地址

辽宁省大连市甘井子区南关岭悦岭街 8 号

4、预计人数

2-8 人

三、智慧栈活动计划

- 每月至少 3 次抄经活动

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

- 好友推荐
- 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：智慧栈以“生活中修行”为核心宗旨，打破传统修行的边界，将精神成长与日常实践深度融合。在快节奏的当下，它为人们提供了平衡身心的新路径。然而实践中需更多思考，如何确保修行指导的专业性与普适性，如何通过创新形式吸引更多人参与，让理念真正落地生根，助力过多的有缘大众，在喧嚣尘世中找到内心的栖息之所，实现持续的自我提升与心灵觉醒。希望自己不忘纯粹初心，一直坚持把力量传递下去，用生命影响生命，活出绽放的人生。

服务利他 幸福满家 绽放人生