

简心智慧栈

一. 成立智慧栈的初心和目的：

2023年3月份我学了亲子沟通课，同年9月份接触抄心经，之后关注了必经之路公众号，在抄经打卡时看到有线下智慧栈，我想以自己所学的一些知识，以公益的形式分享给更多处在烦恼中的人，就发心办一个线下智慧栈，让更多的人找到本自俱足的自己。

读经与抄经都有善功德，是净化，升华心灵的必经之路。安住当下，专注与笔尖与纸的接触，看到自己的起心动念，远离尘世喧嚣，放下一切，让身心在抄经过程中合一。觉察念头，减少妄念形成的恐惧，焦虑而带来的压力。

慢下来，发现美好。在一笔一划中修行，专注于字的框架，字体，笔法，把当下这颗心融入进去，不仅练字，而且炼心。当心慢下来，我们才能发现生活中的许多美好，就像上班途中花圃里小花上晶莹的晨露，只有在慢下来才能欣赏到。

抄写经典的过程也是自我反思的过程。在抄写中熟悉经文，不断思考经文的含义，将其与生活经验相结合，从而获得个人成长和智慧的启迪。在分享中能倾听别人的故事，悟自己的人生。

二，活动概述：

简心智慧栈

每周三下午 3:00 到 4:00

地址：南阳市八一路房管局小区

预计人数：2—10人

三. 每月至少两次抄经活动

四. 活动流程

活动内容：

★，抄写心经

★，读书会

形式：

★，线下分享，公益免费

活动发布：

★，群内接龙

活动具体流程：

★，抄心经：

- ★，签到
- ★，沐手焚香
- ★，介绍必经之路
- ★，静心3分钟
- ★，诵开经偈
- ★，抄经
- ★，诵经
- ★，回向
- ★，合影留念
- ★，交流分享

五.不忘初心，把这份力量传递出去，让更多人接力，让更多人走出困扰，用生命影响生命，让光明照见更多人。