

西藏张姐智慧栈运营计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

2019年偶然机会朋友在朋友圈分享了七师父的书，然后买了书读了后，接触必经之路，然后知道了可以免费领取抄经纸，领取免费抄写心经，就开始抄写心经。（2025年4月7日）我在的场域办了第一场抄经，通过抄写心经结识更多志同道合朋友。

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，减少焦虑和压力。

(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。

(3) 社交与共享

现代社会的社交方式多种多样，抄写经文也成为了一种新的社交活动。通过社交媒体分享自己的抄写作品，交流抄写心得，形成了一种新的社交方式。

(4) 自我反思与成长

抄写经文的过程也是自我反思的过程。在抄写中，会不断地思考经文的意义，将其与自己的生活经验相结合，真正从生活中修行，修行中生活，从而获得个人成长和智慧的启迪。

二、活动概述

1、西藏张姐智慧栈

2、每周一下午，2:00 到 4:00

3、地址

西安市莲湖区西北一路 136 号茂丰综合楼南边商店

4、预计人数

2—5 人

三、智慧栈活动计划

● 每周 1 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

● 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：希望自己不忘初心，一直坚持把力量传递下去。希望带动更多的人走出困扰，接力用生命影响生命。一定要奉行必经之路三不原则！

服务利他 幸福满家