

贞诚智慧栈运营计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

我喜欢抄写心经，刚好在 2024 年 6 月初，就跟着慢妙太极谢老师提议，开始自己在本子上抄写心经，感觉自己抄经半年多，心越来越平和，遇事不那么急躁，心很定！

2025 年 1 月，我在拍打群里看到龙老师分享的抄心经打卡。我就搜索了必经之路公众号。就这样开始领免费抄经纸抄写心经。好喜欢宣纸写出来的效果，说不出的喜悦。

进入新手村学习，知道有线下智慧栈，我正好有个康养小店，我希望自己可以带动更多人了解必经之路，可以体会抄经的好。

2、对于智慧栈存在的价值和理解

(1) 一方可以放下手机的场所

一张桌子几把椅子，拿起笔在抄写心经的过程，去感受笔尖走过的一笔一画好像在和智者对话，抄写一遍心经需要大概 40 到 50 分钟，可以远离手机，就只抄经。会感受到抄写的静心，自己的愉悦，心灵舒展。

(2) 放松的地方

如果你有些心累或些许的疲惫，可以来到智慧栈，只是静静地坐着，或则聊聊你的生活，也可以感受大家的交流。这里有允许和接纳和倾听。在放松的音乐中，静坐一会儿，感受全身心的放松。

(3) 社交与心灵共振

现代社会的社交方式多种多样，抄经也是汇聚了一群志同道合的人，一起抄经，共读蓝狮子老师的《觉察之道》一小段，去感受文字中的力量，交流自己的所想。几个人可以在交流中共振和回流，彼此滋润着心田。

（4）在交流中变化和成长

心经短短 260 个字，在抄写中，我们可以领会其中的哪怕是一句话含义，也会给我们生活一点指导和意义。交流会彼此碰撞出新的火花，在不断的抄写中，等待成长和变化。

二、活动概述

1、智慧栈名称

贞诚智慧栈，贞者事之干也，诚者自成也。

2、时间

周六或周天 下午 2:00

3、地址

山东省荣成市斥山街道尹格庄村 28 号楼下西二车库。

4、预计人数

2-6 人

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

- 读书会

2、形式

- 线下所有分享，公益免费

3、活动发布

- 康养群接龙

- 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

- 接龙读《觉察之道》

- 交流分享

- 活动总结

五、总结与思考

总结： 希望自己不忘初心，一直把线下抄经组织好。希望带动更多身边人从抄经中静心，让大家可以不断去觉察来增长智慧，

从而放下焦虑和压力，用生命来影响生命，从而影响更多的家庭越来越好。一定奉行必经之路三不原则：不推销，不拒绝，不求名利，纯粹的做这件事。

一灯传诸灯，至诸灯皆明！