

巴马智慧栈计划书

目录:

一、我是谁?

二、我为什么要开智慧栈?

三、计划怎么开?

四、总结

一、我是谁?

我的本质是一道光，现在我是即将组建的广西巴马智慧栈的栈长，我叫自愈哥，这个名字我用了八年了，现在还想继续用下去，

原因就是想要通过这个名字，告诉那些重病患者和有缘之人，人体内在的自愈力（免疫力）才是真正的神医，往内求、往心求，改变自己才是走向健康的光明大道。

为此目的，我也算是踏实努力了二十年，这二十年，因着这个利他的发心，我在圣贤智慧的加持下，破除了控制了我 30 年的执念即心魔，而改变了命运。这个体验，让我坚信，真正的利己就是利他。

二、我为什么要开智慧栈？初心和目的是什么？

我开智慧栈的目的，是为了更好的实践我的愿望：愿天下再无疾苦，愿众生都能智慧觉醒，都能离苦得乐!通过看七师父的《觉

察之道》这本书，通过参加七天新手村、智慧心城、福慧圆满觉察感恩的训练，时间虽然不长，

但我受益真的很大，我内心非常确信：这是直指人心（欲心）的修行，这是降伏其心（欲心）的修行，这是真正的修行，这是真正的善业，这是非常精彩的修行游戏！

我相信，巴马智慧栈通过抄经的接引，再经过必经之路线上系列训练的支持，我个人会在修行之路上走的更好，走得更远，因为法布施得聪明智慧嘛，当然了，七师父也说了，最好要带着无求之心为之。

对于那些能来智慧栈抄经的有缘人而言，如果有福报能踏踏实实的践行抄经，认真的参加觉察之道的训练，大家破除内在的那些创造苦难的模式和程序，智慧开启，改变命运，离苦得乐就不是什么遥不可及的妄想，而是眼见可逐渐实现的目标。

三、计划怎么开？

因为巴马常年有 5-8 万待在那边养生，追求健康，每天无工作可干的中老年群体，因此我打算用免费教大家提升免疫力，赤脚接地气、免费习练刀疗，体验禅拍，做健康公益讲座的方式进行，

抄写心经就作为活动前的静心环节，让大家有机会分享自己的人生故事，然后慢慢动员参加新手村的训练，一步步往前走，带着大家在巴马捡垃圾、照顾危重病患等公益活动。

活动计划：

每天组织抄经 1-2 次，时间 2 小时

从早上 10 点-12 点；下午 3 点-5 点

一. 活动流程 (约 120 分钟)

签到，沐手 (10 分钟)

介绍必经之路 (5 分钟)

静心冥想 (3 分钟)

诵读开经偈 (2 分钟)

抄经 (50 分钟)

诵读心经 (5 分钟)

诵读祈福做回向 (5 分钟)

合影拍照，打卡 (5 分钟)

交流分享 (30 分钟)

活动总结 (5 分钟)

人数：10-50 人之间

地点：广西巴马甲篆镇 (因我还没有去巴马，详细地址待定)

四、总结

整个活动：

第一、一定要仪式感做足，要营造一种圣洁庄严的氛围，这能起到静心和引发重视的效果；

第二、坚持不收费的原则；

第三、有人来无人来，每天都坚持活动；那个年代人的对毛主席语录有感觉，会组织毛主席语录的读书会，避免宗教嫌疑；

第四、活动发布，微信朋友圈、巴马群通告

最后的话

人这一辈子，活着总得要有个追求吧，追名逐利也算追了半生了，也没有追到，不如放下，懒得去追了，落得一个轻松自在，

换一个更有价值的东西，追追也不错，比如追求修行，看见发生，看见念头，不做评判，欢喜接受，不被情绪控制；

比如追求做一个纯粹的人，追求无我利他，天人合一的境界，我觉得这一定是更好玩的游戏。