

葆光·启仁智慧栈

1. 我是谁？

葆光启仁书院是一家以学习、传播传统经典文化的书院，这里不仅有孔孟老庄的东方智慧，还有古希腊的哲学智慧，还是一个可以提供安静，滋养，放松的，开放的心理体验环境，你可以在这里觉察自己修炼自己，倾诉你的烦恼和焦虑，也可以分享你的快乐和感悟。

希望我们都能成为一束光照亮自己温暖他人，一起通过抄经去点亮心中的那束光。

2. 成立智慧栈的初心和目的：

遇到必经之路平台前，多年学习儒释道国学经典，自己也曾多年默写心经，但只是自己一个人有时间就写，直到有一次参加朋友的线下抄经活动，集体抄经的能量共振，对我的感触很大，这是我一个人所不能达成。于是我果断加入到必经之路学习，了解到它是纯公益组织，而且倡导在生活中修行，这两点都吸引了我，而且我也有了组织可以依靠和加持。

另外，我是一名国学讲师、心理咨询师，通过抄写心经，提高自身的觉察力，同理心，正知正念。申请智慧栈的价值在于，通过抄心经，听各种人生故事，聊不同经历，让参与者通过实际行动次第的向内观，向内修，而不只是把这句话当成一个口号，说说而已。所有的提升都是要经过一点一滴的练习，在抄经的过程中慢慢的认识自己，觉察自己的念头，增长自己的认知和智慧，是一条非常正确又简洁的道路。目前正式成为智慧栈前我已在工作室组织了2场线下抄经活动。

3. 活动计划与概述

计划：每周一次抄经活动，每月4~6次

时间安排：

每周六或周日上午9:00-10:30

地点：浙江省萧山区广福养老院

预期人数：7~10人/次

4. 活动流程（约90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（40 分钟）

诵读心经（5 分钟）

诵读回向偈做回向（5 分钟）

合影拍照，打卡（5 分钟）

交流分享（10 分钟）

活动总结（5 分钟）

5. 总结与思考

总结：不忘初心，砥砺前行

思考：应对策略有：

1. 时间上：提前一周通知；
2. 人数上：无人参与也照常进行，一个人的活动也是种享受；
3. 参与度：从签到开始就制造仪式感和庄严性，提高敬畏心。