

安靜一分鐘

和家人一起，一次學一點。



先看一看

安靜時，腦子裡還會出現想法嗎？



故事 1 / 3



小禾以為，安靜練習就是不能想任何事情。她剛坐好，就想起午飯。‘我失敗了！’她說。爸爸回答：‘發現自己想到別處，就是注意到了。我們可以再聽一聽。’

停一停，問一問：想到午飯，是否代表失敗？

故事 2 / 3



他們睜著眼，舒服地坐在椅子上，腳放穩。先聽了十幾秒鐘：窗外有車聲，房間裡有鐘聲。小禾又想起午飯，然後輕輕把注意力帶回鐘聲，沒有責備自己。

停一停，問一問：發現走神後，可以溫和地做什麼？

故事 3 / 3



計時還沒到一分鐘，小禾想伸展一下。他們便停下來活動身體。爸爸問：‘你發現了什麼？’小禾說：‘想法會來，我也能再聽見聲音。’這次練習不需要把想法趕跑，也沒有誰坐得最久的獎。

停一停，問一問：不舒服或想活動時，可以停下來嗎？

佛法小發現

不用清空腦袋，
也不用比賽坐多久。



說說你的想法

想到午飯，等於練習失敗了嗎？

如果覺得不舒服，可以怎樣做？



動手試一試

睜眼聽一聽，或感受腳底。
先試一小會兒。



家長與來源

一起聽故事、討論，再做一個小活動。

故事與活動：BlessFu編寫

配圖：AI輔助插畫

完整出處和家長提示見配套講稿。

