

安静一分钟

和家人一起，一次学一点。



先看一看

安静时，脑子里还会出现想法吗？



故事 1 / 3



小禾以为，安静练习就是不能想任何事情。她刚坐好，就想起午饭。‘我失败了！’她说。爸爸回答：‘发现自己想到别处，就是注意到了。我们可以再听一听。’

停一停，问一问：想到午饭，是否代表失败？

故事 2 / 3



他们睁着眼，舒服地坐在椅子上，脚放稳。先听了十几秒钟：窗外有车声，房间里有钟声。小禾又想起午饭，然后轻轻把注意力带回钟声，没有责备自己。

停一停，问一问：发现走神后，可以温和地做什么？

故事 3 / 3



计时还没到一分钟，小禾想伸展一下。他们便停下来活动身体。爸爸问：‘你发现了什么？’小禾说：‘想法会来，我也能再听见声音。’这次练习不需要把想法赶跑，也没有谁坐得最久的奖。

停一停，问一问：不舒服或想活动时，可以停下来吗？

佛法小发现

不用清空脑袋，
也不用比赛坐多久。



说说你的想法

想到午饭，等于练习失败了吗？

如果觉得不舒服，可以怎样做？



动手试一试

睁眼听一听，或感受脚底。
先试一小会儿。



家长与来源

一起听故事、讨论，再做一个小活动。

故事与活动：BlessFu编写

配图：AI辅助插画

完整出处和家长提示见配套讲稿。

