

合掌、唸誦與短靜坐

和家人一起，一次學一點。



先看一看

安靜練習，一定要一動不動、什麼都不想嗎？



故事 1 / 3



媽媽把雙手輕輕合在胸前：“合掌可以表達恭敬。”小禾想跟著試，弟弟說：“我今天想把手放腿上。”媽媽說：“可以。願意唸的，也可以輕聲念一句自己已經懂得的佛號；只聽也可以。”

停一停，問一問：兩個孩子選擇了同一種方式嗎？

故事 2 / 3



他們坐在穩穩的椅子上，雙腳得到支撐。媽媽輕聲說：“肩膀鬆一點，正常呼吸，看看這一口氣怎樣來、怎樣走。”小禾想到玩具，又把注意帶回來。她沒有憋氣，也沒有責怪自己走神。

停一停，問一問：走神以後，一定要責備自己嗎？

故事 3 / 3



過了一小會兒，弟弟指向窗外：“有隻鳥！”媽媽說：“我們結束啦。你們注意到了什麼？”小禾說：“我剛才走神了，還能再回來。”弟弟願意說鳥的顏色。大家帶著這點發現，繼續一天的生活。

停一停，問一問：弟弟的發現能不能也被聽見？

佛法小發現

練習覺察，不比賽安靜。



說說你的想法

弟弟不想合掌，媽媽怎樣回應？

小禾發現走神以後，做了什麼？



動手試一試

短短試一會兒，說說發現。



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。

