

合掌、念诵与短静坐

和家人一起，一次学一点。



先看一看

安静练习，一定要一动不动、什么都不想吗？



故事 1 / 3



妈妈把双手轻轻合在胸前：“合掌可以表达恭敬。”小禾想跟着试，弟弟说：“我今天想把手放腿上。”妈妈说：“可以。愿意念的，也可以轻声念一句自己已经懂得的佛号；只听也可以。”

停一停，问一问：两个孩子选择了同一种方式吗？

故事 2 / 3



他们坐在稳稳的椅子上，双脚得到支撑。妈妈轻声说：“肩膀松一点，正常呼吸，看看这一口气怎样来、怎样走。”小禾想到玩具，又把注意带回来。她没有憋气，也没有责怪自己走神。

停一停，问一问：走神以后，一定要责备自己吗？

故事 3 / 3



过了一会儿，弟弟指向窗外：“有只鸟！”妈妈说：“我们结束啦。你们注意到了什么？”小禾说：“我刚才走神了，还能再回来。”弟弟愿意说鸟的颜色。大家带着这点发现，继续一天的生活。

停一停，问一问：弟弟的发现能不能也被听见？

佛法小发现

练习觉察，不比赛安静。



说说你的想法

弟弟不想合掌，妈妈怎样回应？

小禾发现走神以后，做了什么？



动手试一试

短短试一会儿，说说发现。



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。

