

# 一粒芥菜籽：難過時，有人陪

本課涉及孩子去世的故事。  
請家長陪讀，可以暫停或跳過。



## 先看一看

如果有人很難過，我們可以怎樣陪伴？



## 故事 1 / 3



傳統註釋故事裡，吉薩·喬答彌失去了年幼的孩子。她非常悲傷，盼望有人能讓孩子回來。她向佛陀求助，佛陀讓她去尋找一粒芥菜籽，條件是那戶人家從未有人去世。

停一停，問一問：她為什麼向佛陀求助？

## 故事 2 / 3



BlessFu · 一起學佛  
blessfu.com  
AI 繪圖

她走訪一些人。芥菜籽並不難找，但每家也都經歷過親人去世。一次次交談，讓她發現失去並不只發生在自己家。這裡的芥菜籽不是讓人復活的藥，也不是現實中必須完成的任務。

停一停，問一問：她在交談中發現了什麼？

## 故事 3 / 3



傳統故事以她回到佛陀身邊繼續學習收束。我們的配圖增加了有人靜靜陪坐的場景，表達課程希望傳遞的關懷。懂得生命會變化，不要求立刻停止想念。難過時，可以找可信的人陪伴，也可以暫時不說。

停一停，問一問：如果現在不想說，可以怎樣告訴陪伴的人？

## 佛法小發現

可以想念，可以難過，  
也可以尋求陪伴。



## 說說你的想法

如果喬答彌想安靜一會兒，旁人可以怎樣做？

陪伴一定要說很多道理嗎？



## 動手試一試

畫一張陪伴卡，也可以選擇跳過。



# 家長與來源

Adapted and abridged by BlessFu from Andrew Olendzki, Skinny Gotami & the Mustard Seed (2005), Access to Insight. Original source translation: ©2005 Andrew Olendzki. Free educational edition.

You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available free of charge; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. Documents linked from this page may be subject to other restrictions.

