

一粒芥菜籽：难过时，有人陪

本课涉及孩子去世的故事。
请家长陪读，可以暂停或跳过。



先看一看

如果有人很难过，我们可以怎样陪伴？



故事 1 / 3



传统注释故事里，吉萨·乔答弥失去了年幼的孩子。她非常悲伤，盼望有人能让孩子回来。她向佛陀求助，佛陀让她去寻找一粒芥菜籽，条件是那户人家从未有人去世。

停一停，问一问：她为什么向佛陀求助？

故事 2 / 3



BlessFu · 一起学佛
blessfu.com
AI 插画

她走访一些人。芥菜籽并不难找，但每家也都经历过亲人去世。一次次交谈，让她发现失去并不只发生在自己家。这里的芥菜籽不是让人复活的药，也不是现实中必须完成的任务。

停一停，问一问：她在交谈中发现了什么？

故事 3 / 3



传统故事以她回到佛陀身边继续学习收束。我们的配图增加了有人静静陪坐的场景，表达课程希望传递的关怀。懂得生命会变化，不要求立刻停止想念。难过时，可以找可信的人陪伴，也可以暂时不说。

停一停，问一问：如果现在不想说，可以怎样告诉陪伴的人？

佛法小发现

可以想念，可以难过，
也可以寻求陪伴。



说说你的想法

如果乔答弥想安静一会儿，旁人可以怎样做？

陪伴一定要说很多道理吗？



动手试一试

画一张陪伴卡，也可以选择跳过。



家长与来源

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.

