

法有什麼幫助和影響嗎？」

「雖然這幾年來自己未在經書上深入，但在與其他法師或居士對談時，發覺自己因為這些年來的學習，已有所轉變，不會還沒談，就先逃避，漸漸地比較能了解對方所說的內容，也知道如何自處。老實說，制式的教育與從執事中學習與領悟的，還是有一些不同，各有它們的功能。」

「法師對以後修學有什麼新計畫嗎？」

「很多人問我，高中畢業後要不要繼續升學，我想先休息一下，濫故可以知新。身為出家人，學無止境，最大的心願還是深入經藏。希望多增加通識和語言能力，多體驗佛陀的教法，才能學以致用。」

向晚的太陽，沒有耀眼奪目的光環，只是堅持本位讓白晝過度到夜晚。自恆法師背起書包，向我揮揮手，緩緩地走入暮色中。

【心田四季】

將心轉轉

一心

一位母親氣呼呼地說：「跟他說過多少次了，不要一直那麼愛吃碳酸飲料、漢堡、薯條、洋芋片、零嘴等有的沒的，就是不聽話。我是為他好，他正在發育階段，這些東西吃多了會造成營養失調，影響發育，而且醫學報導也有說，這些高熱



量的垃圾食物，大多是口味重但營養低，多吃將會導致醣分、脂肪過量，變成健康的負擔。」

孩子不愛喝白開水，愛吃零嘴、油炸食物，相信不只是這位母親的苦惱，也是很多母親共同的困擾。怎麼辦呢？責備、生氣都無濟於事，對小孩子來說，那裡會想到健不健康的問題？平淡無味的白開水就是比不上香香甜甜的含糖飲料，添加諸多香料的食品就是比自然風味本身吸引人。不光說是小孩子，這些東西也是很多成年人愛不釋手的食品。

因此與其生氣，不如耐下性情，讓小孩瞭解不要吃這些東西的原因和理由是什麼？知道那些加了精製糖、人工添加物及熱量等食品對身體的害處，並讓他感受到您的關懷，而不是一位每天都管東管西的兇媽媽。給小孩子正確的飲食觀念遠比急著要限制、改變他有用得多。改變本身是相當困難的，暫且放下「我是你媽媽，我是為你好，您應該要聽話」的心理設定，將急切想改變的心轉為提醒——柔軟的提醒。也可試著將平淡無味的健康食品，小小變化一下，相信味道稍有不同，小孩也較易接受。

佛陀時常教導弟子們的修行方法，是如實去了知事物的「味、患、離」，生氣的媽媽們，不妨也學學佛陀，引導您的孩子去自覺自己嗜吃甜食的情況，了知這個現況將導致的過患，進而改掉這個不好的飲食習慣。