



## 满亚法师



### 身体能量不足者 才需借烟酒刺激

青少年吸烟似乎已蔚然风气，有者甚至以“不敢吸烟者就不是男子汉、称不上是豪迈现代女性”为挑战、引诱伙伴也加入“吸烟一族”的行列；父母该如何应对烟不离手的子女？

青少年吸烟是正常现象。因为，从孩子小时，我们就给他们提供不健康食品如糖果；喜欢吃甜的人，可能自然而然嗜肉，食肉者长大后就可能喝酒、抽烟等不良习性，这是环环相扣的恶性循环结果。

我们不了解孩子从胎儿开始就已经遗传了父母那虚弱的因子，胡里胡涂的提前给孩子吃些难以消化、排除的成人食品，让他们从小就偏爱加工或冷冻食品、饮料等，这都是导致孩子长大后养成吸烟恶习的“因”。

所以，此际，父母不是要规范孩子的行为，而是要了解孩子一切行为都可能与身体状况有关联。

父母如若能稍微检讨、反省，是否过早给孩子吃太多饭、面食、煎炸食品、合成品或有防腐剂、添加剂的食物，这都将妨碍身体排毒，导致它进入阻塞的生理状态，产生神经能量衰弱，造成必须要吃口味重的食品、喝刺激性饮料等。

刚开始时，父母会发现孩子偏爱喝刺激性饮料，可能是咖啡或茶，慢慢的这些都失去作用时，即会寻求更强的刺激品，让自己产生活着的感觉，所以，逐渐地孩子的酒瘾和烟瘾就被引发出来，毒素也就不断累积在体内。

这时如果父母能够细心观察，协助孩子改变饮食习惯，相信他的烟瘾就会减轻，也自然会减少酒量。再说，如果不是饮食问题造成，父母也应留意：孩子是否累积过多负面情绪？是否被功课压力所困扰？父母又可曾经常关怀他们？

从小缺乏爱的孩子，必然会进入心神不宁的状态，以致削弱能量，未能全力作消化与吸收之工作，因为大部分的能量都拿去操心、恐惧、烦恼。

身体能量不足者，才需要借着烟酒的刺激，制造解放的幻觉，误以为自己快活似神仙，殊不知其实是冒险的给身体埋下“定时炸弹”，威胁健康。

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》11/04/2004