

抑制欲望(三)

抑制对时间的欲望:

有人说过“时间是生命 Time is Life”和“神明是时间 God is Time”。因此浪费时间就是浪费生命，也是亵渎神明。

现代文明为人类创造了一堆浪费时间的产品，令很多人陷入慵懒的沼泽中。看看你自己的家，确认一下周遭的“生命盗贼”。那“傻瓜盒子”电视机，加上录像机，简直如虎添翼。这些东西不只盗取时间和生命，也僵化了儿童、青年和成人的心灵，消耗他们的精力。

这并不是主张把电视机或录像机丢进垃圾桶，而是想请大家反省一下自己的生活、孩子的生活和孩子与电视机的关系。如今政府需要推行各种阅读计划，因为对电视的沉迷已经摧毁了现代社会的阅读风气。

酒吧和舞厅是另外一类时间盗贼。它们浪费时间，损坏健康，贬低道德价值，并催生出“放纵生活”的一代。许多人不晓得过度的奢侈，放纵生活是提早踏入坟墓的最快途径。

你应该问问自己：“这些活动是必要的吗？它会给我的人生、生活、家庭等带来益处吗？”我们应该区分什么是纯享乐的，什么才是有益，可以带来真实满足和快乐的，然后调整我们的生活来获取这持久的快乐和愉悦。

关于时间的抑制，接下来的问题是：如何利用多出来的时间？要是你以无私的眼光打量一下周围，你将会找到答案 - 你的孩子肯定需要你更多的时间和关怀。

一个长时间呆在家里但不陪孩子的家长，和一个对孩子的作业、娱乐、兴趣等有热切关心的家长，肯定有很大的不同。

如果你已履行了上述的建议而还有多出来的时间，很多慈善机构欢迎你抽空陪陪社会中的孤儿和残障人士等。

抑制对食物的欲望:

食物是欲望助长欲望的典型例子。人类其实吃得太多，太快，而且食物选择、时间、分量方面都有错误。因为人类对食物不会节制，所谓病从口入，而耗费了不少医疗费用。

我们不应该吃太多，更不应该浪费食物。有人说过，人类每天浪费的食物足以喂饱全球一半的饥饿人口。住家、舞会、鸡尾酒会、餐馆等地方，食物煮得过多而丢进垃圾桶，成了苍蝇、老鼠、夜间觅食动物的饲料。



家长理应教导孩子珍惜食物的道理。用餐前对神明的感恩祷告应该再度被提倡，家庭将受益匪浅。食物让人得以生存，有些传统把食物当成神明，因此糟蹋神明或神明的恩赐是罪大恶极。家长必须以身作则。虽然知易行难，不过一旦把起初的犹豫和尴尬克服后，这饭前祷告将成为一种深入实际和有用的习惯。

不浪费食物的习惯可以减少家庭的开销，存起来的钱更可以帮助穷人。

我们将在下一章分析如何抑制对能源和知识的欲望。

马来西亚沙迪亚赛理事会
Dato' J Jegathesan 著
中文组译