

持而盈之，不如其已

“要有一个适可而止的人生…”

朱朱伟 整理



星云大师 智慧系列 541期

分享故事：饿狗无精打采地走在路上，从早晨到现在，连面包渣都没找到。突然，另有一只小狗嘴里叼着一块肉骨头出现在它的面前，饿狗喜出望外，恶狠狠地向前扑过去，小狗吓出冷汗，丢下骨头逃走了。

抢到骨头的狗为了能独享美食，决定寻找一个偏僻的地方。它来到一条小河边，河水清澈透明，它禁不住小心翼翼地向着河中看了一下。这一看可不得了，原来水中也有一只狗，一样叼着一块肉骨头，也在瞪着大眼睛瞧着！

饿狗心想：“这只狗长得一副饿死鬼的样子，它怎能配吃这么大的一块肉骨头呢？我一定要把它嘴里的那块骨头抢过来不可！”想着想着，它再也忍不住，忘记了自己站在河边，嘴里正叼着骨头。它张开嘴，想先用叫声吓走那只狗，不料，它还没有叫起来，嘴里的肉骨头就掉到河里去了。

骨头掉到了水里，打碎了饿狗在水里的倒影。饿狗一直看着，哪里还有什么狗和骨头？

“持而盈之，不如其已”，出自《老子·第九章》；简单地来说，就是告诉贪得无厌的人要适可而止，这里“持”的意思，就是执着地想要抓住。贪得无厌的人都是手里面已经有了很多东西了，还在想拿着其他的。“不如其已”这里面的“已”是止，就是说与其贪得无厌，不如适可而止。

盘据，时时在毒害着我们，那就是三毒烦恼。人生所以不能自在，就是有了贪瞋痴的作乱。其中又以贪毒，让最多人身受其害而无法自拔。

佛教讲缘起，人生有无限的潜能、无限的意义。可以说，人生就是一个无限。但是，我们也不能因为无限，就毫无顾忌，妄肆而为。有的时候，更应该有个适可而止的人生。懂得适可而止，我们就会知道，生活中势力不可以使尽、福德不可以享尽，以及规矩不可以行尽；也就是说，凡事都要留一点余地。

举凡吾人的行事，要有一个分寸

启示

这个有关贪心的故事，许多人也不在犯同样的错误吗？对于已经拥有的不感到满足，贪婪地想索取更多，却在不知不觉中失去了原有的美好，这不正是我们人性中表现出来的常态吗？

· 贪毒

贪毒，这是因爱而生起的，染着自我为中心，执着有关自我的一切。例如：充塞在心中的是我的财富、名誉、所有等。有了贪心，就会顾恋过去，耽着现在，希求未来。为了贪图口腹之欲，所以杀害生灵；为了贪图欲乐，所以追求声色；为了贪图财利，所以为非作歹；贪毒之为害，非常大。

因为有贪，所以有爱、有染、有欲、有求；此外，执着、悭吝、谄曲、我慢等都跟着而来。因为贪毒，我们高尚的人格因而堕落了。

· 拿捏

拿捏，正如经上所说的：“于人不求顺适，人顺适则心必自矜。见利不求露分，利露分则痴心亦动”，那么，适可而止的人生，以“持而盈之，不如其已”为处事原则，我们在面对诸事不顺时，都可转危为安。



仁义持家

智慧·漫画

生命因缘

图/梁锦恩



星云大师 过去就要让它过去。我们每个人都有过去，生命绝对不是忽然产生的。那么，大家是不是也思考过这个问题：我们的生命究竟从何处来？将来又要往何处去？

(书法图版出自《星云大师一笔字书法》，感谢新加坡佛光山授权。)

(生活上遇到问题想不通？可打佛光辅导热线电话：6686-6116。时间：星期二至星期五，下午1点到5点。)

54年海记炒粿条 老摊主年迈结业

曾薪机 报道 chungkh@sph.com.sg
徐颖莹 摄影

经营逾50年的“海记潮州炒粿条”，因七旬摊主年迈选择结业，并将在下个月在摊位前举办聚会，与其他摊主和顾客分享这些年来的经历。

海记潮州炒粿条摊主刘贵荣（75岁）此前在玛格丽特通道（Margaret Drive）小贩中心经营长达40年，直到14年前才搬迁到直落布兰雅弯巴士刹与熟食中心。

下月将办分享会

摊主的儿子前天（24日）在脸书发贴文，称经过54年后，父亲决定退休，并将在11月22日晚上7时至9时，在摊位前举办聚会。

此外，他也在留言处回复网民时说，目前父亲正在家里休息，因此将不会再开档，并对造成顾客失望而道歉。

贴文指出，聚会的目的是为了感谢所有一路来都给予支持的顾客，并让他们分享故事，而当天摊主并不会炒粿条。

贴文上载后，不少食客留言表示惋惜，名为马克斯的食客就留言指出，他在上个月刚和家人排队2个小时才买到炒粿条，没想到那是最后一次吃到，但还是希望摊主一切顺利和保持健康。

此外，也有不少网民指出，虽然炒粿条的生意红火，但老摊主始终面带微笑去应对客人，而且用料十足，他退休是美食界的损失。

根据脸书贴文，该炒粿条摊位从本月9日就已结束营业。记者前天走访时，摊主刘贵荣恰好在现场，但他脸带笑容婉拒受访。

据了解，前天老摊主返回摊位，主要是拿钱还给供应商，并收拾摊位。期间，众人见他手上拿着一个铁锅，于是询问他要拿去哪里，他说要拿去丢，其他摊主说铁锅很重，就帮他拿去丢。

记者走访时，也看到数名想吃炒粿条的食客扑空，他们见到老摊主后纷纷上前问候他，而摊主微笑着称他已经退休，日后也不会再开档。



经营炒粿条摊54年的刘贵荣正式退休，不少食客感可惜。（取自脸书）

车祸摔伤手 无法继续炒

老摊主此前发生车祸，从电单车摔下受伤休息4个月，但在短暂开业一个月后，如今决定结束营业。

附近摊贩李先生（58岁）说，老摊主是在数个月前因摔电单车导致手部受伤，过后就一直在家休息，直到9月才重开，但坚持炒了一个月后就无法再继续。

“老摊主也已经75岁，而且



（档案照）

多年来一直都是他一个人在经营，虽然只是从下午5时开到晚上9时，但对一个老人家而言还是太劳累。”

他说，老摊主非常有礼貌，经常会微笑对人，和该处的其他摊贩关系良好，因此很多人也舍不得他退休。此外，据他了解，目前该摊位已经归还给政府。

从小学开始吃 45岁熟客不舍

从小学时就开始吃海记炒粿条的熟客，见到贴文后特地前来，却扑空而倍感失望。

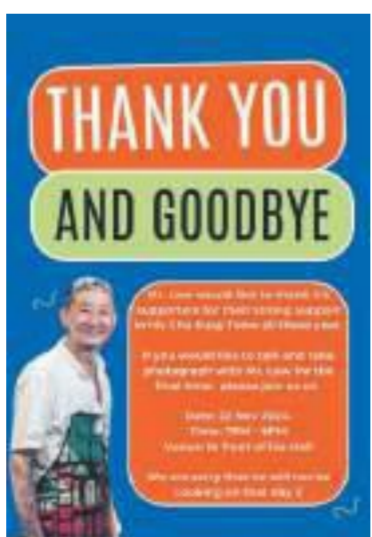
邵先生（45岁，项目经理）指出，他就读小学时就已经开始吃这摊炒粿条，直到后来搬迁。

他说，数年前朋友告知，才得知摊主搬来现址，过后也曾前来光顾数次。

他透露，阿叔的炒粿条都会放很多血蛤，比他光顾过的其他炒粿条摊位都多。

“我最难忘的就是阿叔永远是穿着白色的短袖衣服和单手打鸡蛋的场景，虽然一个人工作，但他总是能保持整洁，且动作很快。”

他说，有人将该贴文上传到他们的小学校友群组，他看贴文后想要过来支持，没想到扑空。



摊主的儿子在脸书发贴文，欢迎食客出席下个月在摊位前的聚会。（取自脸书）

活得好

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

天天健康

治疗胃癌期间 应多摄取高蛋白

胃癌患者在接受治疗后，在饮食方面留意什么？本报《活得好》请365防癌教育协会饮食治疗师黄靖文提供建议。

饮食治疗师黄靖文说，胃癌患者可能需要接受手术、化疗和放疗等治疗，而可能出现食欲不振、吃少量就有饱腹感、感到恶心、呕吐、吞咽困难等副作用，间接影响营养摄取，引致减轻体重、肌力丧失和营养不良。

若感到不适，患者应通知医护人员，看看是否有什么办法，如服药来帮助舒缓症状。

建议接受胃癌治疗期间，应吃高蛋白的饮食，以保持体重和肌肉质量，协助身体恢复。黄靖文建议，可从各种食物来源，如鱼、蛋、家禽、乳制品、黄豆制品、豆类等摄取足够的蛋白质。

如果因食欲不振而无法满足营养需求，营养师可能会根据患者的健康状况，而建议服用口服营养补充剂。

患者应长期通过健康、均衡的饮食，保持健康体重。因此，除了蛋白质，患者的饮食也应包括足够分量的蔬菜、水果和碳水化合物，同时减少吃高盐食品（如加工和腌制食品）。



黄豆、牛奶等富含蛋白质。（档案照）



饮食治疗师 黄靖文

医院首办工作坊 教应对工伤事故

冯凯麟 报道

fungkl@sph.com.sg

中区医院接洽因工伤受害者逐年增，陈笃生医院工作坊，教导200名建筑和制造业专员如何应对突发事故。

数据显示，除了冠病疫情首年的2020年，过去五年因工伤受伤送到中区医院如陈笃生医院、盛港综合医院、邱德拔医院的人数，逐年微幅上升。

陈笃生医院是中部地区的创伤治疗主要医院，去年185名工伤意外伤者中，有123人送往这家医院。

今年上半年，本地有19人因工伤事故丧命，同比增加五人。不过，伤亡人数最多的三大行业——建筑业、制造业，以及运输与仓储业，整体工伤情况较去年同期有所改善。建筑业在今年上半年发生17起因高处坠落的重伤及死亡事故，不过同比显著减少23%。

配合世界创伤日，陈笃生医院与国立健保集团中部地区创伤医疗服务团队昨日首次举行大型工伤意外防范与管理工作坊，约200名主要来自建筑业和制造业企业的工作场所安全与卫生专员，出席这场理论与实践并重的工作坊。

主办当局邀请来自急症和外



陈笃生医院与中区创伤医疗服务团队首次举办工作坊，教导200名工作场所安全与卫生人员如何预防和应对工伤事故。（联合早报）

科部门的医生、民防部队医护人员，以及在工安方面有良好信誉的企业代表，讲解高处坠落、严重肢体外伤及烧烫伤处理方式，参与者随后也在急救技能环节学以致用。

国立健保集团中部地区创伤医疗服务主管张立胜兼任助理教授说，因遭遇工伤事故须要住院患者常见的伤势，包括不同部位骨折、头部受伤等。

他提醒，即使无法完全避免意外发生，企业和雇主主要时刻确保工作场所安全措施到位，工人也要有足够的安全配备，才可在事故发生时减低伤势带来的伤害。

你送报 最高\$50 NTUC 礼券 1800-8227288 9191-8727

东海岸公园等地没现油污 公众可进行水上活动

公众可进行水上活动

东海岸公园、龟屿、圣约翰岛和拉扎鲁斯岛的水质稳定，没出现油污，公众可进行各种水上活动。

据《联合早报》报道，新加坡蚬壳能源与化学园一条输油管上个星期天（20日）清晨时分发生漏油

事件，导致约30公吨至40公吨的油污泄入海里，国家环境局昨天在脸书贴文说，目前各地海水和岸上已没看到油污，公众可在东海岸公园、龟屿、圣约翰岛和拉扎鲁斯岛游泳或参与其他水上活动。

之前漏油事件发生后，为防油污扩散，政府机构在全岛多处水域部署吸油浮栅，也建议公众避免在东海岸公园、拉扎鲁斯岛、龟屿和圣约翰岛进行游泳或其他直接接触水的活动。