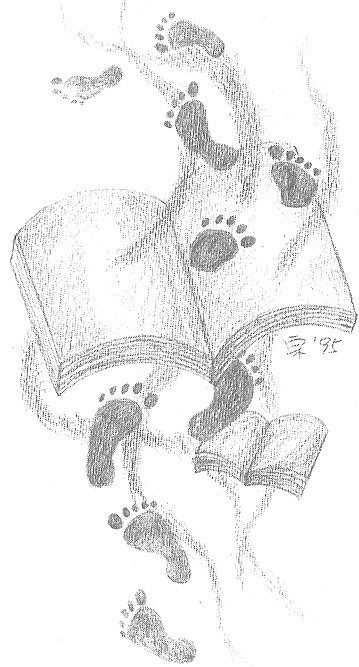


世界裡看到森羅萬象的宇宙。所有的評論(或所謂批判性的思考)必須建立於此，方能達到交流與開拓心靈的目的，否則只是各說各話、相互饒舌罷了！把自己放在一邊，不以自己的想法給對方作任何價值判斷，自己的心靈才有空間可以認識並體驗到對方的思想、心情與情感。一本書的完成花了作者一段寶貴的生命，如果沒有什麼特別，作者又何必那麼辛苦地自討苦吃呢？讀者必須體驗到這點，才能欣賞到作者所要表達的東西。

在一個多元的環境裡，在一個崇尚民主的地方，共識的定義不能(也



(繪圖：陸承宗)

不可能)只是大家一致認同或接受某一套價值觀或道德行為系統，它必須強調一種根本的精神：相互尊重生命尊嚴的態度與修養。讀書是我們接觸世界、接觸其他人類的一扇窗，我們

都該學習如何開啓這扇心靈之窗，學習如何善用其他生命的資源。過去的人行腳千里是為尋師訪道，而今尋師訪道的目的依然不變，不過我們行腳的方式不同了，我們在書本中行腳！

波斯匿王減肥記

釋見日

您是否為肥胖煩惱？您是否想擁有仙風道骨的體態？

前些日子觀法師與我分享《阿含經》中佛陀教導波斯匿王如何減肥的

經過，聽後深覺其不失為「治本」良方，可提供欲減肥者參考。

波斯匿王是印度憍薩羅國的國王，為佛陀教團的大護法，勢力龐大

，兼領有迦尸國，而與摩竭陀國並列為二大帝國。波斯匿王雖權貴當世，但是他卻為自己的一身贅肉所苦，因為他非常胖，胖到只要稍一活動，就

汗流浹背、氣喘如牛。

當時佛陀正好在舍衛國的祇樹給孤獨園，於是波斯匿王就前往求教。

當他汗涔涔地來到給孤獨園，頂禮完畢，就「氣息長喘」地退坐一旁，佛陀看到這個景況，就說：「大王，您的身體太肥胖了！」波斯匿王原本潮紅的臉，這會兒更是紅通通了！他邊擦汗邊稟白：「敬愛的佛陀！弟子深為肥胖所苦，由於身軀碩大，行動不便，造成極大的負擔，同時也令我慚愧不已，有時，我甚至想把肉割掉，好讓我舒服點。唉！身體真是痛苦的根本呀！佛陀，您能否開示我離苦的妙方？」

這時，佛陀即對波斯匿王說了一個減肥偈：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」意思是說，肥胖的人多是飲食的貪欲所引起的，尤其波斯匿王貴為一國之尊，吃的更是豐盛，所以，要常提醒自己節食，能夠控制口腹之欲，身體自然輕安、健康。

波斯匿王恭聆法音，內心歡喜極

了，當時在場剛好有一個名叫鬱多羅的少年，國王於是問他：「你是否願意於用齋時為我誦這個偈子？如果你願意，我將賜你十幾萬金，而且提供你最好的衣食作回報。」鬱多羅答應了。以後，波斯匿王進餐時，鬱多羅就宣誦佛陀所說的偈子：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」

經過幾個月之後，波斯匿王的身體變得苗條輕盈，原來是滿身贅肉，如今也變得自在多了。對於這不可思議的轉變，波斯匿王簡直樂壞了，他感激地在王宮樓閣上遙拜佛陀：「敬愛的佛陀！感謝您教我飲食節量的方

法，讓我得到現世的利益，同時也解除了貪欲的束縛。」

透過佛陀的開示，波斯匿王領悟了導致肥胖的主因之後，請求善知識的不斷提醒，持之以恆地節制食量，克服了貪欲，最後終於擁有了健康的體與適當的身材。

有些人為了減肥，可說是試盡了各種秘方，也吃足了苦頭，卻鮮少有什麼績效，究其原因，我想一方面沒有「正本清源」，一方面是「意志力」不夠堅定吧！讀了波斯匿王的減肥記，但願對於要減肥的人（尤其是吃胖的人）能有點幫助。



(繪圖：陸承宗)