



波斯匿王減肥記

有一天，波斯匿王來到祇樹給孤獨園，他頂禮佛陀後便坐於一旁，由於身材過於肥胖，短短的路程就滿身大汗且氣喘如牛。

佛陀便告訴波斯匿王說：「大王，您的身體太肥胖了！」

波斯匿王回答：「是的，佛陀！我常常因為這肥胖的身材，感到慚愧和痛苦。」

於是佛陀說了一首偈語：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」

這時，有一位名叫鬱多羅的少年也在場。波斯匿王告訴鬱多羅說：「你能不能在我每次吃飯的時候，就為我讀誦佛陀剛剛所說的偈語呢？如果可以的話，我便賞賜給你十萬錢，並且賜予你眾多美食。」

鬱多羅對波斯匿王說：「就遵照國王所說的。」波斯匿王非常歡喜地頂禮佛陀後離開精舍。

就這樣，過了一段時間，波斯匿王變瘦了，容貌更顯莊嚴。

一日，波斯匿王在皇宮樓閣上，向佛的住處恭敬禮拜，並說了三次：「至心皈依禮敬世尊如來，讓弟子了解飲食貪愛需節制的道理，現在及未來獲大利益。」

典故摘自《雜阿含經·卷四十二》

省思

所謂：「食色，性也。」然此謂習性，非助長也。修行當以自在為苦，以不自在為樂。無始以來，放縱五欲是我們所習慣的自在；而收攝五欲是我們所以為的不自在，可知囿於過度的貪求，終將造成自己身心的負擔！唯有「少欲」、「知足」，如此財色名食睡皆能淡薄。寡欲而後清心，方是真正的消災延壽法門。