

佛度有心人 II

福慧人生的圆觉菩提



内心安适，俯仰无愧



初祖达摩说：『不谋其前，不虑其后，无恋当今。』行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然。宠辱不惊，看庭前花开花落；得失无意，随天际云卷云舒。这才是真正的解脱。你内心安适，就会俯仰无愧，从一天到一年，从一年到一生，都能够俯仰无愧，心安理得，活得很踏实，秒秒感受安详，活至真、至善、至美当中，这才是人生的最高幸福。

佛陀说：『人的生命，只在一个呼吸间。』生命短促，我们应该善待自己，思索活着的意义。生命不是用来寻找答案的，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地过生活的。人生多一分烦恼，就需要一分禅心来解救。

红尘凡夫，人人都需要一颗禅心。

卢志丹◎主编

中国物资出版社

佛度有心人 II

福慧人生的圆觉菩提

卢志丹◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

佛度有心人 Ⅱ/卢志丹主编. —北京: 中国物资出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5047-3586-7

I. ①佛… II. ①卢… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物
IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 197627 号

策划编辑 王秋萍

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17.5 字数: 296 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3586-7/B·0240

印数: 00001—13000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

当今，打开报纸、网页，触目可见：跳楼、上吊，自杀者甚众；酗酒、吸毒，醉生梦死者颇多；砍幼儿，灭全家，暴力事件层出不穷。忧愁、烦恼、苦闷、狂躁、焦灼、沮丧、无聊、空虚、无助……这些阴暗灰色的词汇，成了我们这个时代的流行语。中国疾病预防控制中心精神卫生中心的一项调查显示：中国精神病患者超1亿，重症人数逾1600万。也就是说，每13个人中就有1人精神异常！

为什么物质越丰富，人们的精神问题越严重呢？人生为什么会烦恼无边？怎样才能摆脱内心的煎熬？现代人在探索中，不约而同地将目光投向了古老的佛教，想从佛陀睿智而穿越时空的伟大教诲中，寻求到疗治心灵痛苦的良药和洗涤烦恼污垢的净水。

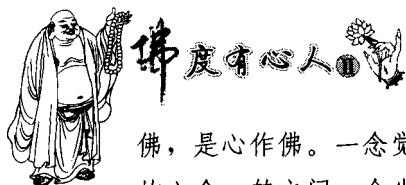
佛，是什么？佛是觉者，是觉悟了宇宙和人生真相的大智者。释迦牟尼因为觉悟到人生是苦，所以毅然出家，誓成佛道。佛陀大慈大悲，他成佛的目的，不仅是为了解脱自身的生死烦恼，更是为了救度无量众生，远离生死流浪的险畏，脱离六道轮回的苦海。

释迦牟尼佛点燃大法炬，洞穿人生和世事的真实相状；他椎响大法鼓，唤醒亘古以来流转于六道中的沉迷和颠倒梦想的众生；他遍洒大法雨，滋润众生被烦恼的火焰炙烤的几近枯涸的心灵。

佛说：一切象生皆有佛性，一切众生皆可成佛。在《佛垂涅槃略说教诫经》中，佛陀最后一次慈悲宣说：“我如良医，知病说药，服与不服，非医咎也；又如善导，导人善道，闻之不行，非导过也。”佛是大医王，他开示给众生解脱一切身心苦痛的良方，但是否如方服药，选择权在众生自己；佛如同一位好向导，引领众生进入至纯、至真、至善、至美的极乐境界，但上不上道，决定权在众生自己；佛法是一艘载渡众生穿越烦恼苦海的宝船，然而登不登船，船票握在众生自己手中。

这张船票，人人都与生俱有，就是每个众生的那颗心。佛说：是心是





佛，是心作佛。一念觉，即是佛；一念迷，即是魔。成佛成魔，全在众生的心念一转之间。众生心与佛陀心，心心相应，众生即是佛。

当今的人们，拥有怎样的心，才能与佛心心相应呢？观照现代大多数人的根性，笔者认为拥有这十颗心：菩提心、平等心、给予心、感恩心、出离心、克制心、当下心、淡定心、空灵心、平凡心，就能与佛心心相应。因为这十颗心涵盖了大乘佛法六度四摄的全部精华，可以说是当今人们的学佛修行的基本纲领。这十颗心正是《佛度有心人Ⅱ》这本书内容架构的十大要点。

世人大多“平时不烧香，临时抱佛脚”，只有当遇到急难、痛苦时，才想到佛陀，才到庙里烧香求佛，希冀佛菩萨显灵救自己。其实，这是不了解佛法真谛的迷信行为。只要我们拥有了上述的这十颗心，就能时时见佛，处处与佛同在。佛不度我们，度谁？

现代人的烦恼、痛苦、迷失、狂躁、冷漠等负面情绪的产生，按佛法讲，是魔心在作怪，是自私心、分别心、索取心、忘恩心、贪著心、放纵心、怠惰心、浮躁心、愚痴心、猎奇心在肆虐。佛是为了降魔而出兴于世间，佛法要救度的就是众生的魔心。

《佛度有心人Ⅱ》这本书，正是帮助现代芸芸众生成功对治这十颗魔心：菩提心对治自私心、平等心对治分别心、给予心对治索取心、感恩心对治忘恩心、出离心对治贪著心、克制心对治放纵心、当下心对治怠惰心、淡定心对治浮躁心、空灵心对治愚痴心、平凡心对治猎奇心。降服了心魔，人人本具的佛性就会自然显露，我们的心自然与佛心圆满契合，我们的心愿自然与佛菩萨的本愿相互含摄，感应道交。佛不度我们，度谁？

“药医不死病，佛度有心人”。佛法医治的就是世人的各种魔心，佛陀度脱的就是明佛性、有佛心的人。这本《佛度有心人Ⅱ》，针对当今读者的根机和接受能力，以生动活泼的佛教故事、深入浅出的哲理语言，以现代的、生动的、浅易的方式，帮助人们战胜心魔，引导人们开发自身与生俱来的佛性，指导人们修炼一颗无坚不摧的佛心。愿它成为洒向物欲炽盛的红尘世间的清凉甘露，疗救现代人无穷烦恼和痛苦的心灵妙方。

卢志丹

2010年7月

目 录

一、菩提心：誓愿广大，度尽苍生

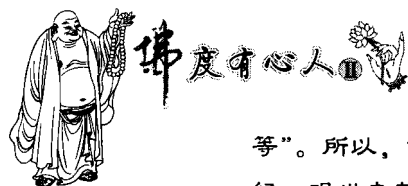
大乘佛典《华严经》中说：“菩提心者，则为一切诸佛种子，能生一切诸佛法故。”可见，只有发了菩提心，才能与佛心心相印。学佛的第一步，是发菩提心。佛法中一切法门的修学都是建立在发菩提心的基础上，任何一个法门都不能离开菩提心，一切法门所讲的正见都是为菩提心服务。只有发起大菩提心，佛法的正见才会有着落处。菩提心的“菩提”二字，是古印度的梵语，译成汉文的意思为“觉”。菩提心即是成佛之心，即是“上求佛道，下化众生”之心。发菩提心之内容，即人们常说的“四宏誓愿”——“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”

佛道无上誓愿成	(3)
众生无边誓愿度	(8)
烦恼无尽誓愿断	(13)
法门无量誓愿学	(20)
最胜菩提十行愿	(27)

二、平等心：众生平等，慈眼视之

现代意义的平等，指的是人与人的平等；然而，两千五百多年前佛陀主张不仅人人平等，而且人与动物平等，即“众生平





等”。所以，佛教的平等观，更为彻底，更为博大。《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》中说大慈大悲的观世音菩萨“具一切功德，慈眼视众生，福聚海无量”。“慈眼视众生”，就是以平等心看待一切众生。在慈悲者的眼里，人与万物平等，众生皆有佛性，没有种姓门第的高低，没有智慧之别，没有贫富贵贱之分，没有美丑高矮的计较，对于一切众生，平等地予以关爱和救度。在现实中，我们如果真正拥有了这样的平等心，那我们的眼界该有多么宽广！没有了分别执著和万般计较，我们才能真正容纳天地六合，与万物融为一体！

蠢动含灵，皆有佛性	(35)
下下之人，有上上智	(41)
不谄富贵，不嫌贫穷	(44)
一切职业，普皆平等	(46)
美丑无别，相由心生	(49)

三、给予心：广行布施，广植福田

大乘佛法修持的“六波罗蜜”（即六度）的“第一波罗蜜”叫“布施波罗蜜”简称“施度”。布施，说通俗点就是将自己的财物饮食、身体器官、知识智慧给予需要的人。布施是一种付出；彻底的布施是一种无条件的付出：不计较施与者、接受者和所施之物。但以佛眼观之，这是为自己修福报的最好的方法。因为有舍才有得，有给予才能有收获。有些人之所以贫穷，不是因为索取得太少，而是给予得太少。给予心契合佛陀悲天悯人的大慈悲心。胸襟在不断的给予中得以博大，福德在无私的给予中不断增长。广泛地给予，就是在广泛地耕种自己的“福田”，就是在广结善缘。改善命运，成就事业，怎能不从培养一颗给予心开始！

最伟大的赚钱秘密	(55)
最彻底的布施之法	(63)
最殊胜的供养方式	(66)

最便捷的成功途径	(71)
最可悲的贫穷因缘	(76)

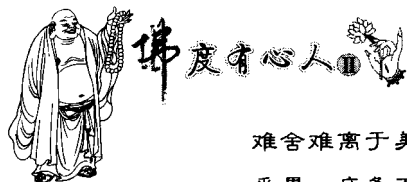
四、感恩心：四重深恩，终身以报

佛门天天要诵一首《回向偈》，其中两句“上报四重恩，下济三途苦”，其中“三途苦”指“三恶道”——地狱道、饿鬼道、畜生道的痛苦。那么，什么是“四重恩”呢？《大乘本生心地观经》中佛陀教导众生要知恩报恩，他说在世出世间中有四种恩德，需要我们去报答，这种四恩就是：“一、父母恩。二、众生恩。三、国王恩。四、三宝恩。如是四恩，一切众生平等荷负。”佛教所说的“上报四重恩”，就是这四种恩德。其中“国王恩”，现代称之为“国土恩”或“国家恩”。不管你有没有意识到，所有的人都在沐浴这四种恩德，都在受益于四恩德。既然我们每个人平等荷负四种恩德，就应该知恩报德。也就是说，每个人都要有一颗感恩心，都要终身报恩。

父母生养我，此恩如山	(83)
众生成就我，此恩当知	(89)
国家培育我，此恩当报	(96)
三宝度脱我，此恩无边	(102)

五、出离心：厌弃贪欲，远尘离垢

学佛修行，基本的目的是为了“解脱轮回苦，灭尽诸烦恼”，即从娑婆世界的苦海中解脱出来，离苦得乐。这就需要生起强烈的出离心。荷花之所以圣洁，是因为能从污泥浊水中出离；释迦牟尼之所以成佛，是因为能从五浊恶世中出离！在当今这个五欲炽盛、享乐主义横行的时代，出离心尤显重要。佛说：“生死疲劳，从贪欲起。”如果我们整天驰骛系缚于位子、票子、房子、车子，



难舍难离于美食、美色、美景，那只好在生死轮回的险途中受苦受累，疲惫不堪。泛滥的物欲的厚厚尘垢，覆蔽了多少众生的性灵！可悲的是，对物欲的不厌足地贪著和追逐，就如同口渴者饮用浓盐水止渴一样，喝得越多越口渴；如果执迷不悟，不果断舍离，难免被活活撑死！

一切妙欲如盐水	(113)
多欲为苦毁此身	(116)
物欲障蔽出离心	(119)
无出离心无熄灭	(126)
舍弃执著即出离	(129)
远离颠倒与梦想	(133)

六、克制心：行有所戒，严谨自律

当今物欲横流，很多人纵情于声色和口腹之欲，且美其名曰“自由”。因肆无忌惮地向大自然索取，物种灭绝了，生态破坏了，人类也正在承受着大自然的种种报复。毫无节制的自由，使人们习惯于始乱终弃，视邪淫滥情为乐事。很多人不信因果，因而也就不克制自己的言行，假话妄语满口，互相忽悠欺骗；将公共财物据为己有，自诩“能干”；嗔恨心炽盛，怒火时发，蝇头小事注就引爆一场冲突斗殴。放纵眼、耳、鼻、舌、身、意六根的现代人，实在需要修炼一颗克制心，遵守基本的戒律，严谨自律，自求多福。克制心是戒：戒杀生、戒偷盗、戒邪淫、戒妄语、戒饮酒；克制心是忍：忍辱、忍让、难忍能忍、死生法忍。克制心是修行的基础，是成佛的铠甲。

克制杀生心，刀下留情	(139)
克制盗窃心，不与勿取	(145)
克制邪淫心，安住正念	(149)
克制嗔恨心，降伏怒火	(155)
不妄语假话，言辞诚谛	(160)

不贪图美味，食如服药 (167)

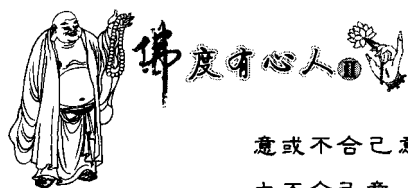
七、当下心：人身难得，寸阴是竞

《金刚经》中，释迦牟尼佛说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”抓住了现在，就承载了过去，赢得了未来。不要无休止地追悔过去，也不要被未来的幻想所迷惑，最明智的选择是：以一颗当下心，活在当下！当下心，是对难得生命的珍视，是对宝贵时间的珍惜，是对“毗梨耶波罗蜜”（精进度）的实践，是对修行解脱的专注。一切善行，要从当下着手去做，不要拖延；一切恶业，要在当下去忏悔，不找借口。被过去的包袱压得喘不过气来，是愚人；被未来不可捉摸的灾难吓倒，是懦夫；消磨和浪费眼前光阴，是懒汉！纠缠于往昔，忧虑于将来，丧失于当下，不闻正法，不行正道，是人生最大的悲哀！“一失人身，万劫不复！”

人身难得，佛法难闻	(175)
勇悍精进，自强不息	(178)
生死事大，抓住根本	(182)
置心一处，无事不办	(185)
珍惜当下，莫待来日	(188)
及早忏悔，改变命运	(191)
末法不懈，末日不惧	(197)

八、淡定心：八风不动，笃定从容

对佛教影响深远的马鸣菩萨的《大乘起信论》，主张通过施、戒、忍、进、止观五门发起大乘正信，其“忍门”说“亦当忍于利衰、毁誉、称讥、苦乐”。利、衰，毁、誉，称、讥，苦、乐，是使人心动摇的八种障碍物，能煽动人心，所以叫“八风”。合己



意或不合己意，为利、衰（又作得、失：得之合己意，则利；失之不合己意，则衰）；暗中毁谤或赞誉，为毁、誉；当面称赞或讥嘲，为称、讥；身心的烦劳或快乐，为苦、乐。中国禅宗对“八风”的超越，是建立在般若空观基础上的“不二法门”式的超越。禅宗认为“八风”最能磨炼性情，“此是行人磨炼佛性处”，认为“定者对境无心，八风不能动”“若得如是定者，虽非凡夫，即入佛位”。

得失无喜忧	(203)
毁誉不动心	(206)
称讥能自持	(209)
苦乐一念间	(213)

九、空灵心：空有不碍，心佛无二

“般若波罗蜜”（即“智度”）是“六波罗蜜”之一，是大乘佛法的核心思想。般若是梵文音译，意译就是“智慧”。佛陀在《遗教经》中说：“实智慧者，则是度老病死海坚牢船也，亦是无明黑暗大明灯也，一切病者之良药也，伐烦恼树之利斧也。”但是，般若不是平常意义上的聪明机智，而是“空慧”。这种“空慧”，《般若波罗蜜多心经》中描述为“不生不灭，不垢不净，不增不减”；体现在日用中，就是《金刚般若波罗蜜经》所说的“应无所住而生其心”。般若空慧，众生自心本来具足，只是被无明和愚痴所覆蔽。所以，修行的过程，就是一个剔除自心中无明和愚痴的过程，就是一个开发自心无穷智慧能量的过程，就是一个修炼“灵光独耀，迥脱根尘”的空灵心的过程。

因缘生法，毕竟皆空	(219)
真空妙有，不二法门	(224)
即心即佛，无心是道	(228)
应无所住，而生其心	(233)
离文字相，动念即乖	(237)



十、平凡心：凡夫即佛，佛在尘世

《金刚经》中说：“一切法，皆是佛法。”其实平常日用的一切无不是佛法，修行是以平常心做平常事。释迦牟尼是由凡人修成佛，他来自红尘凡间，他食人间烟火；他不是神仙下凡，但他的智慧高于神仙。可见，佛法在尘凡间。因此，现代人学佛修行，要持一颗平凡心。以猎奇心学佛，为求神通而修行，即使与佛菩萨对面也难相识，反而易招致魔障，走火入魔。佛在迷悟一念间。心迷则万物皆乖，“看山不是山，看水不是水”；心悟则处处有禅机，“青青翠竹尽是法身，郁郁黄花无非般若”，山水云雷，皆演佛法。彻悟者虽持平凡心，行似平常人，但却能转烦恼为菩提，转生死成涅槃，在日用中显神通，以红尘为道场，化人间为净土。

人成即佛成	(243)
烦恼即菩提	(247)
生死即涅槃	(251)
日用即神通	(255)
红尘即道场	(260)

后 记



一、菩提心：

誓愿广大，度尽苍生

大乘佛典《华严经》中说：“菩提心者，则为一切诸佛种子，能生一切诸佛法故。”可见，只有发了菩提心，才能与佛心心相印。学佛的第一步，是发菩提心。佛法中一切法门的修学都是建立在发菩提心的基础上，任何一个法门都不能离开菩提心，一切法门所讲的正见都是为菩提心服务。只有发起大菩提心，佛法的正见才会有着落处。菩提心的“菩提”二字，是古印度的梵语，译成汉文的意思为“觉”。菩提心即是成佛之心，即是“上求佛道，下化众生”之心。发菩提心之内容，即人们常说的“四宏誓愿”——“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”





佛道无上誓愿成

菩提心，是“阿耨多罗三藐三菩提心”的简称，是梵文的音译，意译为汉语，就是“无上正等正觉”。而“佛”是“佛陀”的简称，也是梵文的音译，意译为汉语就是“觉”，这种觉，有别于世间的所谓“觉悟”，是真正了解宇宙和人生的实相和真理，永离烦恼不受生死轮回之觉悟，就是“无上正等正觉”。可见，学佛，要发菩提心；成佛，成就的就是菩提心。

伟大的释迦牟尼佛正是由发菩提心开始而最终修炼成佛的，为六道一切众生树立了最值得仿效的光辉楷模。

释迦牟尼佛，本姓乔达摩，名悉达多。释迦是其种族名，意思是“能”；牟尼意思是“仁”“儒”“忍”“寂”。释迦牟尼合起来就是“能仁”“能儒”“能忍”“能寂”，也即是“释迦族的圣人”的意思。

释迦牟尼生于公元前 565 年，卒于公元前 486 年，大约与我国孔子同时代。他是古印度北部迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）的王子，属刹帝利种姓。

2500 多年前，古印度境内诸国林立，其东北部恒河边有个迦毗罗卫国，国王叫净饭，王后叫摩耶。

释迦牟尼出生后，净饭王给他取名“悉达多”。悉达多诞生刚七天，他母亲摩耶王后就因病去世了。净饭王把摩耶王后的妹妹摩诃波闍波提接进宫中，托付她抚养王子。

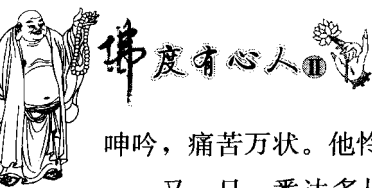
童年时代的悉达多王子，聪明伶俐，无出其右。

青年时期的悉达多王子，性喜清净。他对于宫庭中的声色喧嚣生活甚感厌烦，常思出门游赏大自然景物。

有一日，悉达多乘坐七宝轮车，从东门出游，看见一老人，伛偻曲背，手扶竹杖，举步艰难，有如蚁行。他顿时有感于人生老苦，心生忧郁。

又一日，悉达多从南门出游，见一病人，面色萎黄，形容枯槁，气喘





呻吟，痛苦万状。他怜悯病人，心生忧怖。

又一日，悉达多从西门出游，见一死者，直挺僵卧，淤血流溢，臭积难闻，一家老小，号哭送之。他又有感于心，惶恐苦闷。

又一日，悉达多出北门游玩，看见一出家之人，圆顶缁袍，相貌不俗，精神朗澈，威仪有度。那出家人告诉他修行解脱之道，王子听后，决心弃绝富贵享乐，刻意修行，以求解脱“老”“病”“死”苦。

悉达多王子请求父母允许他出家修行，净饭王和摩诃波闍波提夫人涕泣不许。他又向父母请求四愿：一不老，二不病，三不死，四不别。说若能满四愿，便不出家。净饭王一听，知其意仍要出家，重增忧戚。

无奈之下，净饭王苦心孤诣，令人建造春夏秋三时都百花盛开的宫殿，增设诸般妙乐歌舞，以悦王子耳目，又令人警戒守护，不许稍离，想使王子去掉出家之念。

释迦牟尼丝毫不为五欲的享乐所打动。二月初八的半夜，月色明朗。他悄悄起身，凝望着熟睡的妻子耶轮陀罗和儿子罗睺罗，默默地向他们告别，然后便出了房间。他看见宫女们和守卫之人都呼呼熟睡，犹如木石，又生感慨。

悉达多王子别了妻儿，唤起马夫车匿备马。车匿高声泣谏，想惊醒宫中之人，不料宫人们却都鼾睡不醒，他只得替王子备马。

王子跨上白马，取道北门逾墙而出，车匿也紧随其后。

王子出城之际，发下誓愿：“我若不了生死，终不还宫；我若不成佛道，终不还见父王；我若不尽恩爱之情，终不还见姨母妻儿。”

于是，悉达多王子与马夫车匿，一骑一步，乘着茫茫夜色，横渡清溪。到天明的时候，已达百里之外，走到了阿拔弥河边的深林，就是古跋伽仙人修苦行的地方。

悉达多王子见这里山林繁茂，寂静无哗，心中欢喜，便命车匿牵马回宫。车匿不肯，涕泣相劝道：“王子生长于宫中，安享尊荣，今到山林，伴随荆棘虫兽，怎经得住这诸多苦患险难呢？”

悉达多回答说：“你不必多言，须知我在宫中，虽能免有形的荆棘虫兽，却不能免无形的荆棘虫兽。我现在正欲解除老病死苦，而得永久真实的安乐。”

说罢，悉达多王子心中思忖：若不剃除须发乃非出家，即拔金刀，手

自削发，且发誓言：“我今剃除须发，愿与一切众生断除烦恼业障。”

这时，来了一个猎人，身着袈裟，王子就以身上的华丽服饰相换，完全成了僧人形象。马夫车匿见此情形，知不能挽回，只好牵马拜辞，寻路回宫。

释迦牟尼出家后，曾多方寻访名师，以求大道。他见众多修行之人，或以草为衣，或不食自饿，或跷一足，或卧尘土荆棘之中，或拜日月，或事奉水火，心中大不以为然，知其皆为外道。

后来，释迦牟尼从师隐居山洞的阿罗逻迦罗摩和乌陀迦罗摩学习禅定。前者教他“追随沉思默想步骤”，就能得到“空寂王国”；后者对他宣说“既非心理作用也非生理作用的状态”。

于是释迦牟尼独处一山洞之中，盘膝趺坐，面壁静心，以求觉悟。春去秋来，终无所得，他明白了这样不可能得到启迪，于是改变主意，决定去体验禁欲苦行，以求解脱。

释迦牟尼来到尼连禅河边伽闍山苦行林中，独自在树下结跏趺坐。他身无覆盖，不避风雨，目不瞬动，心不恐怖，摒除一切，全体放下。或限制呼吸，头脑发怵，如针刺骨；或牙舌顶颚，强压内心，汗如泉涌。据说，由于他净心守戒，不卧不起，乃至一只大雕在他头顶结巢哺雏，粪污其身也听之由之。

释迦牟尼独修苦行转眼已六年之久，他由最初每日食一麻一麦，渐渐至七日食一麻一麦，乃至不饮不食。后来，他身体变得极度消瘦，有若枯木，手摩胸腹，能触背脊。

有一日，他忽然觉悟到：过度享受，固然不易达到解脱大道；但是一味苦行，也是没有办法进入大彻大悟的法门。于是，他决定重新进食，再参玄道。

尼连禅河边有两名牧牛女子，一名难陀，一名波罗，常赶牛在苦行林边放青。这日母牛入河洗浴干净，两牧牛女挤取乳汁，蒸成乳糜，盛了满碗，捧到悉达多面前，礼拜奉献。

释迦牟尼接受了供养，发愿说：“今食饮食，得充气力，以保留智慧年寿，为度众生。”遂即服食。

自此，释迦牟尼每日皆受牧女供献乳糜。一月之后，体力强健，已恢复了昔日的壮实。他又去尼连禅河中沐浴洗衣，更觉得遍体清凉，容光