佛法治疗抑郁症

佛法确实可以治疗抑郁症，抑郁症本质上是意受的一种（意苦受），而佛法是对心灵方面有很大探索的，您若是佛教徒，并且需要治疗抑郁症那请您务必使用这个方法，这个方法对您大有裨益，若您不是佛教徒，如果您也有抑郁症也请您使用此方法，因为此方法对所有人开放，笔者真心祝愿您健康。

1.1佛法对受的诠释：无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。依次添加缘例如：无明缘行

1.2：触

北傳:雜阿含373經 南傳:相應部12相應63經

雜阿含373經[正聞本536經/佛光本372經](食相應/雜因誦/修多羅)(莊春江標點)

　　如是我聞：

　　一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

　　爾時，世尊告諸比丘：

　　「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養，云何為四？謂：一、麁摶食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。

　　云何比丘觀察摶食？

　　譬如：有夫婦二人，唯有一子，愛念將養。欲度曠野嶮道難處，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理，作是議言：『正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此三人俱死。』

　　作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。

　　云何，比丘！彼人夫婦共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？」

　　答曰：「不也，世尊！」

　　復問比丘：

　　「彼強食其肉，為度曠野嶮道與不？」

　　答言：「如是，世尊！」

　　佛告比丘：

　　「凡食摶食，當如是觀！如是觀者，摶食斷知；摶食斷知已，於五欲功德貪愛則斷；五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子於五欲功德上有一結使而不斷者；有一結繫故，則還生此世。

　　云何比丘觀察觸食？

　　譬如：有牛生剝其皮，在在處處，諸蟲唼食，沙土坌塵，草木針刺。若依於地，地蟲所食；若依於水，水蟲所食；若依空中，飛蟲所食；臥起常有苦毒此身。

　　如是，比丘！於彼觸食，當如是觀！如是觀者，觸食斷知；觸食斷知者，三受則斷；三受斷者，多聞聖弟子於上無所復作，所作已作故。

　　云何比丘觀察意思食？

　　譬如：聚落、城邑邊有火起，無煙、無炎。時，有士夫，聰明、黠慧，背苦、向樂，厭死、樂生，作如是念：『彼有大火，無煙、無炎，行來當避，莫令墮中，必死無疑。』

　　作是思惟，常生思願，捨遠而去。觀意思食，亦復如是。如是觀者，意思食斷[知?]；意思食斷[知?]者，三愛則斷；三愛斷者，彼多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。

　　諸比丘！云何觀察識食？

　　譬如：國王有防邏者，捉捕劫盜，縛送王所，如前須深經廣說。以彼因緣受三百矛苦，覺晝夜苦痛。觀察識食，亦復如是。如是觀者，識食斷知；識食斷知者，名色斷知；名色斷知者，多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。」

　　佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

相應部12相應63經/如兒子的肉經(因緣相應/因緣篇/修多羅)(莊春江譯)

　　在舍衛城……（中略）。

　　「比丘們！有這四種食：為了已生成眾生的存續，或為了求出生者的資助。哪四種呢？或粗或細的物質食物，第二、觸，第三、意思，第四、識。比丘們！這些是四種食：為了已生成眾生的存續，或為了求出生者的資助。

　　比丘們！物質食物應該怎樣被看待？

　　比丘們！猶如夫婦二人取少的糧食後，走向荒野道路，他們有可愛的、合意的獨子[同行]。比丘們！那時，來到荒野的那夫婦二人的凡少量糧食，那個走到遍盡、耗盡，而還有他們剩餘未越過的荒野。比丘們！那時，那夫婦二人這麼想：『凡我們的少量糧食，那個已遍盡、已耗盡，而還有這剩餘未越過的荒野。讓我們殺這個可愛的、合意的獨子後，做肉乾與胡椒醃肉後，吃著兒子的肉，這樣我們越過那剩餘的荒野，不要我們三人全都滅亡。』

　　比丘們！那時，那夫婦二人殺那個可愛的、合意的獨子後，做肉乾與胡椒醃肉後，吃著兒子的肉，這樣越過那剩餘的荒野。他們吃兒子的肉，同時也搥胸：『在哪裡啊？獨子！在哪裡啊？獨子！』

　　比丘們！你們怎麼想它：是否他們會為了享樂吃食物，或會為了陶醉吃食物，或會為了裝飾吃食物，或會為了莊嚴吃食物呢？」

　　「大德！這確實不是。」

　　「比丘們！他們最多為了荒野的越過目的吃食物，不是嗎？」

　　「是的，大德！」

　　「同樣的，比丘們！我說：『物質食物應該被這麼看待。』

　　比丘們！在物質食物被遍知時，五種欲的貪被遍知；在五種欲的貪被遍知時，沒有那個結，聖弟子被該結結合會再來到這個世間。

　　比丘們！觸食應該怎樣被看待？

　　比丘們！猶如有無皮膚的母牛，如果牠依止牆站立，凡依止牆的那些生物類會叮咬牠；如果牠依止樹站立，凡依止樹的生物類會叮咬牠；如果牠依止水站立，凡依止水的生物類會叮咬牠；如果牠依止虛空站立，凡依止虛空的生物類會叮咬牠，比丘們！不論那頭無皮膚的母牛依止哪裡站立，凡依止該處的生物類都會叮咬牠。同樣的，比丘們！我說：『觸食應該這麼被看待。』

　　比丘們！在觸食被遍知時，三受被遍知；在三受被遍知時，我說：『聖弟子沒有任何更應該做的。』

　　比丘們！意思食應該怎樣被看待？

　　比丘們！猶如有超過一人深的炭火坑被無焰的、無煙的炭火充滿。那時，想要活命、不想要死，想要樂、厭逆苦的男子到來，兩位有力氣的男子隨即在不同手臂處捉住後，拉他向那個炭火坑。比丘們！那時，那位男子的思是遠離、希求是遠離、願求是遠離，那是什麼原因呢？比丘們！因為那位男子這麼想：『我將會跌落這個炭火坑，從那個因由我遭受死亡，或死亡程度的苦。』同樣的，比丘們！我說：『意思食應該這麼被看待。』

　　比丘們！在意思食被遍知時，三類渴愛被遍知；在三類渴愛被遍知時，我說：『聖弟子沒有任何更應該做的。』

　　比丘們！識食應該怎樣被看待？

　　比丘們！猶如他們捉住盜賊犯罪者後使之見國王：『陛下！這位是你的盜賊罪犯，請你對這位判決凡你想要的那個處罰。』

　　國王隨即這麼說：『先生！請你們去，請你們午前時以百槍擊這位男子。』午前時他們以百槍擊他。

　　然後，中午時國王這麼說：『喂！那位男子怎樣了？』『大王！同樣活著。』國王隨即這麼說：『先生！請你們去，請你們中午時以百槍打擊那位男子。』中午時他們以百槍擊他。

　　然後，傍晚時國王這麼說：『喂！那位男子怎樣了？』『大王！同樣活著。』國王隨即這麼說：『先生！請你們去，請你們傍晚時以百槍打擊那位男子。』傍晚時他們以百槍擊他。

　　比丘們！你們怎麼想它：是否日間被三百槍打擊的那位男子，從那個因由感受苦憂呢？」

　　「大德！即使被一槍打擊的那個男子，從那個因由感受苦憂，更不用說被三百槍。」

　　「同樣的，比丘們！我說：『識食應該這麼被看待。』

　　比丘們！在識食被遍知時，名色被遍知；在名色被遍知時，我說：『聖弟子沒有任何更應該做的。』」

巴利語經文(台灣嘉義法雨道場流通的word版本)

SN.12.63/(3). Puttamaṃsūpamasuttaṃ

　　 63. Sāvatthiyaṃ …pe… “cattārome bhikkhave, āhārā bhūtānaṃ vā sattānaṃ ṭhitiyā sambhavesīnaṃ vā anuggahāya Katame cattāro? Kabaḷīkāro āhāro oḷāriko vā sukhumo vā, phasso dutiyo, manosañcetanā tatiyā, viññāṇaṃ catutthaṃ. Ime kho, bhikkhave, cattāro āhārā bhūtānaṃ vā sattānaṃ ṭhitiyā sambhavesīnaṃ vā anuggahāya”.

　　 “Kathañca, bhikkhave, kabaḷīkāro āhāro daṭṭhabbo? Seyyathāpi, bhikkhave, dve jāyampatikā parittaṃ sambalaṃ ādāya kantāramaggaṃ paṭipajjeyyuṃ. Tesamassa ekaputtako piyo manāpo. Atha kho tesaṃ, bhikkhave, dvinnaṃ jāyampatikānaṃ kantāragatānaṃ yā parittā sambalamattā, sā parikkhayaṃ pariyādānaṃ gaccheyya. Siyā ca nesaṃ kantārāvaseso anatiṇṇo. Atha kho tesaṃ, bhikkhave, dvinnaṃ jāyampatikānaṃ evamassa– ‘amhākaṃ kho yā parittā sambalamattā sā parikkhīṇā pariyādiṇṇā. Atthi cāyaṃ kantārāvaseso anittiṇṇo. Yaṃnūna mayaṃ imaṃ ekaputtakaṃ piyaṃ manāpaṃ vadhitvā vallūrañca soṇḍikañca karitvā puttamaṃsāni khādantā evaṃ taṃ kantārāvasesaṃ nitthareyyāma, mā sabbeva tayo vinassimhā’ti. Atha kho te, bhikkhave, dve jāyampatikā taṃ ekaputtakaṃ piyaṃ manāpaṃ vadhitvā vallūrañca soṇḍikañca karitvā puttamaṃsāni khādantā evaṃ taṃ kantārāvasesaṃ nitthareyyuṃ. Te puttamaṃsāni ceva khādeyyuṃ, ure ca paṭipiseyyuṃ– ‘kahaṃ, ekaputtaka, kahaṃ, ekaputtakā’ti.

　　 “Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu te davāya vā āhāraṃ āhāreyyuṃ, madāya vā āhāraṃ āhāreyyuṃ, maṇḍanāya vā āhāraṃ āhāreyyuṃ, vibhūsanāya vā āhāraṃ āhāreyyun”ti? “No hetaṃ, bhante”. “Nanu te, bhikkhave, yāvadeva kantārassa nittharaṇatthāya āhāraṃ āhāreyyun”ti? “Evaṃ, bhante”. “Evameva khvāhaṃ, bhikkhave, kabaḷīkāro āhāro daṭṭhabbo”ti vadāmi. Kabaḷīkāre, bhikkhave, āhāre pariññāte pañcakāmaguṇiko rāgo pariññāto hoti. Pañcakāmaguṇike rāge pariññāte natthi taṃ saṃyojanaṃ yena saṃyojanena saṃyutto ariyasāvako puna imaṃ lokaṃ āgaccheyya.

　　 “Kathañca, bhikkhave, phassāhāro daṭṭhabbo? Seyyathāpi, bhikkhave, gāvī niccammā kuṭṭaṃ ce nissāya tiṭṭheyya. Ye kuṭṭanissitā pāṇā te naṃ khādeyyuṃ. Rukkhaṃ ce nissāya tiṭṭheyya, ye rukkhanissitā pāṇā te naṃ khādeyyuṃ. Udakaṃ ce nissāya tiṭṭheyya, ye udakanissitā pāṇā te naṃ khādeyyuṃ. Ākāsaṃ ce nissāya tiṭṭheyya, ye ākāsanissitā pāṇā te naṃ khādeyyuṃ. Yaṃ yadeva hi sā, bhikkhave, gāvī niccammā nissāya tiṭṭheyya, ye tannissitā pāṇā te naṃ khādeyyuṃ. Evameva khvāhaṃ, bhikkhave, “phassāhāro daṭṭhabbo”ti vadāmi. Phasse, bhikkhave, āhāre pariññāte tisso vedanā pariññātā honti. Tīsu vedanāsu pariññātāsu ariyasāvakassa natthi kiñci uttarikaraṇīyanti vadāmi.

　　 “Kathañca bhikkhave, manosañcetanāhāro daṭṭhabbo? Seyyathāpi bhikkhave, aṅgārakāsu sādhikaporisā puṇṇā aṅgārānaṃ vītaccikānaṃ vītadhūmānaṃ. Atha puriso āgaccheyya jīvitukāmo amaritukāmo sukhakāmo dukkhappaṭikūlo. Tamenaṃ dve balavanto purisā nānābāhāsu gahetvā taṃ aṅgārakāsuṃ upakaḍḍheyyuṃ. Atha kho, bhikkhave, tassa purisassa ārakāvassa cetanā ārakā patthanā ārakā paṇidhi. Taṃ kissa hetu? Evañhi, bhikkhave, tassa purisassa hoti– ‘imaṃ cāhaṃ aṅgārakāsuṃ papatissāmi, tatonidānaṃ maraṇaṃ vā nigacchāmi maraṇamattaṃ vā dukkhan’ti. Evameva khvāhaṃ, bhikkhave, ‘manosañcetanāhāro daṭṭhabbo’ti vadāmi. Manosañcetanāya, bhikkhave, āhāre pariññāte tisso taṇhā pariññātā honti. Tīsu taṇhāsu pariññātāsu ariyasāvakassa natthi kiñci uttarikaraṇīyanti vadāmi.

　　 “Kathañca, bhikkhave, viññāṇāhāro daṭṭhabbo? Seyyathāpi, bhikkhave, coraṃ āgucāriṃ gahetvā rañño dasseyyuṃ– ‘ayaṃ te, deva, coro āgucārī, imassa yaṃ icchasi taṃ daṇḍaṃ paṇehī’ti. Tamenaṃ rājā evaṃ vadeyya– ‘gacchatha, bho, imaṃ purisaṃ pubbaṇhasamayaṃ sattisatena hanathā’ti. Tamenaṃ pubbaṇhasamayaṃ sattisatena haneyyuṃ. Atha rājā majjhanhikasamayaṃ evaṃ vadeyya – ‘ambho, kathaṃ so puriso’ti? ‘Tatheva, deva, jīvatī’ti. Tamenaṃ rājā evaṃ vadeyya– ‘gacchatha, bho, taṃ purisaṃ majjhanhikasamayaṃ sattisatena hanathā’ti. Tamenaṃ majjhanhikasamayaṃ sattisatena haneyyuṃ. Atha rājā sāyanhasamayaṃ evaṃ vadeyya– ‘ambho, kathaṃ so puriso’ti? ‘Tatheva, deva, jīvatī’ti. Tamenaṃ rājā evaṃ vadeyya– ‘gacchatha, bho, taṃ purisaṃ sāyanhasamayaṃ sattisatena hanathā’ti. Tamenaṃ sāyanhasamayaṃ sattisatena haneyyuṃ. Taṃ kiṃ maññatha bhikkhave, api nu so puriso divasaṃ tīhi sattisatehi haññamāno tatonidānaṃ dukkhaṃ domanassaṃ paṭisaṃvediyethā”ti? “Ekissāpi, bhante, sattiyā haññamāno tatonidānaṃ dukkhaṃ domanassaṃ paṭisaṃvediyetha; ko pana vādo tīhi sattisatehi haññamāno”ti! “Evameva khvāhaṃ, bhikkhave, viññāṇāhāro daṭṭhabboti vadāmi. Viññāṇe, bhikkhave, āhāre pariññāte nāmarūpaṃ pariññātaṃ hoti, nāmarūpe pariññāte ariyasāvakassa natthi kiñci uttarikaraṇīyanti vadāmī”ti. Tatiyaṃ.

）

1.3原理诠释：触缘受，触灭则受灭

有牛生剝其皮，在在處處，諸蟲唼食，沙土坌塵，草木針刺。若依於地，地蟲所食；若依於水，水蟲所食；若依空中，飛蟲所食；臥起常有苦毒此身。

　　如是，比丘！於彼觸食，當如是觀！如是觀者，觸食斷知；觸食斷知者，三受則斷；三受斷者，多聞聖弟子於上無所復作，所作已作故。

当产生抑郁倾向时使用此方法（tips：当然生活中也可以使用此方法），使用时可以适当侧重意触，当然其他也是要看作的

2.世界真的是一直在发展的吗？

就算不提佛学在历史上的衰败，500年时间便几尽消磨殆尽。

君可知伊朗1978年至1979年，伊朗伊斯兰革命将伊朗推往何处？

这是之前的伊朗（开放，自由）  
一群男人和女人躺在沙滩上

描述已自动生成

这是之后的伊朗（保守，封闭）

图片包含 服装, 头罩, 游戏机, 穿着

描述已自动生成

一群穿着制服的人

描述已自动生成

毫无疑问伊斯兰革命带给伊朗的是道德上的衰退，与经济上的衰退。

3.笔者看过些伊斯兰教的教义，此教大致认为女人的美貌是祸害，女人的美貌会勾引男生犯罪，男生的犯罪是因为女性的美貌所引起，所以女性就是有罪的，女性就应该把脸遮起来，防止导致男性犯罪  
此教之荒谬令笔者叹为观止，此教观念类似于女生是毒品，男生吸毒了，女性有罪。  
但这种观点更像是一个人走路碰到一块石头，然后气愤地跳起来指责那块石头那块路说，都是你的错“路“，都是你的错”石头“，不长眼睛，为什么就偏偏在这绊我呢？  
简直哗天下之大稽。

不过，伊斯兰革命恰恰说明有些东西是会倒退而不是进步。

4.结束语：笔者真诚地希望使用后有效果的人请广传此法，饶益众生。