远邪-戒色路上的命门所在、七部曲高楼的地基

【总第2版|2024年6月11日修订版】

**目录**

[1.前言 1](#_Toc30916)

[2.自我介绍以及写作初衷 2](#_Toc16016)

[3.落实七部曲之后还破戒的原因到底是什么？ 3](#_Toc17295)

[4.狭义的远邪与广义的远邪——什么是真正的远邪？ 7](#_Toc28761)

[5.如何做到远邪？以高尚的情操和优质的爱好来做到远邪 9](#_Toc14808)

[6.从七部曲的角度来看远邪 10](#_Toc9273)

[7.戒色成功的不二法门 10](#_Toc11560)

[8.有效解决屡败屡战的方法 11](#_Toc9238)

[9.后记 51](#_Toc14406)

[10.附录篇 52](#_Toc4099)

**1.前言**

在写这部文集之前，我想先致敬《走向光明》！这部发人深省，挽救无数戒色男儿的修身戒色著作！致敬日日知非前辈、汉军威武以及老斗士前辈等戒色论坛的悲心切切的一切付出者。

**适合阅读本文集的戒友有如下三类：**

1. 七部曲实修者。
2. 实修七部曲经常自满或者失败的七部曲实修者。
3. 想规避实修七部曲中的风险的七部曲实修者。

# **2.自我介绍以及写作初衷**

首先自我介绍：本人是现七部曲九期实修班（编辑注：即现在的实修体验班前身。）的一位副班长，接触七部曲已近两年了。我和大家一样，一路走来，经历了无数的酸甜苦辣。我最初混迹于戒色吧，然后在各大戒色群辗转，学习过许多传统文化方面的知识，知晓各种戒色方法。从一个小白到一个戒油子，我内心的创伤不只一道两道——我曾在黑夜里哭诉，曾在网络上寻求无数人的安慰，也曾经作为一个戒色宣传者在失败中一次又一次欺骗自己。我告诉自己会好的，时光还长，只要不死终会出头！好在我最终遇见了七部曲，让我看见了一束微光！于是我满怀信心，可是迎面而来的风光不是阳光正好，而是寒天腊月冰雪刺骨!因为我在实修七部曲的路上也倒下了一次又一次！我自己本人就是一部戒色史！而今天，我要让大家知道七部曲的威力是如何展现的？让大家包括我自己在实修戒色七部曲的道路上越走越稳，这是我写作的初衷!抛开别的戒色方法不谈，我们这里只谈七部曲，而我写作此篇的目的也是有感于日课精进却屡屡破戒或者没达到预期的戒色天数的戒友及实修班学员，还有我自己。

有人说落实七部曲重要的不是天数，而是落实过程中的收获以及改变。说这话的人我可以认为你是对的，前提是你自己能不被突如其来的破戒打击得体无完肤而垂头丧气，不为自己身体感受的再一次虚弱而怨怨自艾，能一直有信心与勇气继续屡败屡战最终收获理想的自己。请问你是这样的人吗？我想大多数人的回答是否定的。我猜想会有个别的戒友会在破戒的情况下怀疑自己——“我已经用七部曲了为什么还破了？”“我戒不了了”“没救了”......很多师兄都是在悔恨中又奏响了“魔乐”，连续失败到自己症状遍布时又开始触底反弹，这绝对不是个例。因为没有实修班引导的戒友在防线崩溃之后是没有太多战斗力的，也不容易在第二天就重新燃起斗志。再来看，我的班长在失败后如是说“我是不会灰心的。但是事后肯定会有难过与失落”，你是否理解这种难过？我理解。你是否理解这种失落？我理解。很多戒友都是从戒色吧的圈里出来的，他们一开始破戒之后会难过，会觉得自己的天塌了，甚至产生自杀等念头。要不就是继续发毒誓，找人哭诉或者再一次悲哀的伤害自己（连续破戒）等走种种的极端化。现在我要说的是，不要再让自己悔恨了，今天我就告诉大家读完这部文集，能帮你更好的落实七部曲，大大减少破戒率。即使破戒，你明白了道理也不会再那么轻易在第二天重蹈覆辙！

**3.落实七部曲之后还破戒的原因到底是什么？**

落实七部曲的妙用、对治戒淫，《走向光明》已经说得太好了。在这里我没有必要再以自己粗糙的文笔来赘述。我们都知道七部曲日课的前提—远邪。为什么会把远邪放在前面呢？因为如果没有这个前提我们大谈特谈七部曲，大谈毅力、意志力都是在耍流氓。

先从戒色成果来说，如果把七部曲看做是一个戒色的方法，我可以告诉大家七部曲是戒色成果最好的方法，也是成功率最高的方法。但是从我担任副班长以来我做了一个调研（根据本班以及隔壁班）。戒色七部曲按道理说已经无懈可击了，可我的班级里我的学员（也包括之前的我）为什么还会出错失败，以破戒告终呢？如果落实七部曲成功率是百分之九十五的话，我现在就想解决剩下来的百分之五的戒友的问题！

我现在先下一个结论：落实七部曲失败的原因只有两个1.未远邪2.上网过久（近黄，想看邪淫的东西）。上网过久必然导致近邪，认真落实七部曲还破戒的原因只有一个就是近邪！因为我们的戒友身染邪淫多年，而男人是最喜欢联想的动物，很多人看正经却又不正经的东西都会成为诱发邪淫的违缘。现在这个时代，一个想要彻底改变自己，增加戒色天数，扭转价值观重获新生的人如果做不到远邪，我说你简直是在痴人说梦！如今世风日下，传播淫秽的人非常多，毒害世道人心、诲淫诲盗的小说、图片、影视以及各种宣扬邪淫的歪理邪说在网络上泛滥成灾！网络上的小视频、小说、电影，不带邪淫内容的想想还有多少？有些人模仿一些西方人的做派，在众人面前进行裸体表演或将下劣行为落在文字上，然后到处传播。许多有才华的导演、作家、画家，将偷情私会、败名丧节、下流不堪且难以启齿的丑事公然拍成影视，或落于笔头，或画成画作，出现在各类平台上。他们极尽所能地自圆其说，声称这是为了揭露社会、表达人性。所以一个流连于色情场所，爱好上网关注各种无聊八卦的人，你想不沾染到污秽都很难！更不要说我们广大邪淫时长八年、九年的戒友们了。

由此下结论：如果你既能做到不上网（或者说上网只做正事，不浏览任何无关内容，做完正事立即下网，看破放下且丝毫不贪念网上的内容），也不去任何色情场所，恭喜你戒色成功有望了！如果你再能认真落实七部曲，我保证你一定能突破自己最大的天数，假以时日便能戒色成功，获得新生！到那时你的心灵获得洗涤，人生观得以重塑，也有了一定的定力，必然能做到洁身自好，过上幸福美满的生活！

我们继续来看一组案例：

【戒友悟心】师兄好，实在惭愧，昨日又破戒了。破戒的原因多数是因为没有做到戒色的前提，无事不上网，远离色情信息。还有就是淫念来时没有转移，导致破戒。谢谢师兄。

【戒友木头】兄弟好，我上次破戒是90天前，原因：破戒前四天都没做到节制上网，上班得空刷一下新闻，看一下小视频，到第四天时晚上刷了两小时小视频（因为明天休息），白天起床无聊又看了5-6个小时新闻和小视频。自己提醒自己：只看几条新闻就不看了，却莫名其妙地去看图片，小视频，最后看黄破戒了。

【戒友当年明月】昨天破戒原因是因为刷b站，没做到远邪。

【戒友GX】我的心心地上的远邪远远没有做到

【戒友多米诺重生】破戒大部分原因都是睡的太晚，然后第二天起不来，感觉自己没做到，会有沮丧，看不健康东西。

【戒友雲上】上次破戒是因为在家里没有事干，上网没有远邪。那时候自己懒惰日课也没有及时落实。现在在道边环境清净。 【戒友拾】20天左右吧，没有做到远邪，日课落实一般吧持诵健身会有的，前两天没在群里发，我还是学生这阵子上网课会忙一点，今晚开始继续日课上传群里。【戒友超然脱俗】昨天，破戒的原因在于长时间上网和玩游戏，之后日课没有落实就破戒了。

【戒友爱相随】2020--01-18破戒的上一次，原因是自己所处的环境涉黄情况比较严重，周边都是十九，二十岁左右的帅哥，上班是没事，下班就会聚聚，聊聊。当然我不参与此类闲聊，这是一个环境里产生的，因此破戒了。

【戒友小鹏】是因为没有远邪，日课执行力不够。今天戒第十一天

【戒友Gg自新迁善】最近恶循环，连续好几天破戒，有两次连续天数7天。主要破戒原因是和女同事一组搭配工作胡思乱想下班回来后破戒。

【戒友妙音】看片看了五天，昨晚破了。看完了，也删了。幻想着那啥啥什么感觉。用力往下拉了一下，就……

【戒友不侵】因为妻子和孩子回湖北玩，自己一个人在家。但是晚上根本不知道该做什么，自己只好看电视，看综艺，但是结果是十分的无聊。结果自己一个人不停的搜各种东西，其实当时看色情电影的时候也没有什么感觉，但结果就是破戒了。原因就是，因为自己太闲了。没有什么奋斗的目标。

毛主席说过没有调查就没有发言权。这是我抽取20个七部曲学员进行调研，其中有7个没有回复。大家看看在落实七部曲的过程中如果破戒那原因是什么？就是没有做到远邪！

好，回过头来我们来看日日知非前辈在《走向光明》中的表述：“一个前提：节制上网，远离一切色情信息（远邪）。节制上网就是除了因学习、工作、生活等正事上网以外，做到无事不玩手机、不上网。远离一切色情信息就是远邪。远邪是成功戒色的第一步，这一点是公论，没有讨论的必要。做不到“一个前提”，《戒色七部曲》日课就会失去效果。”在这里要注意了，敲重点。我们来看知非前辈把节制上网和远邪称为一个前提，说明什么？如果不节制上网，以我们这样的一个邪淫身连续不节制的上网，更不要说沉迷于上网了这个后果是什么？是近邪！近邪只有一个结果，那就是破戒！

以我多年的经验来看，近邪没有不破戒的！“欲火入心，犹如鬼著”。这句话是什么意思呢？简单说一下，比如涉及邪淫方面就是当你大量接触淫秽色情信息时，会很容易勾起你内心的欲火，犹如鬼附体一般。我们人就是因为欲望而不能出离，但是通过修身、修行，我们是能做到成为一个不主动勾起欲火的人。一旦勾起欲火，不用我说，大多数人的都是不失掉自己宝贵的精气是不会罢休的！疯狂找黄的那种心态，不就相当于“鬼著”了吗？染上手淫和其他邪淫恶习的人不要给我说你不是这样的。如果不是，你又怎么能犯淫呢？你比我更加清楚你在破戒的时候的那种不管不顾，不罢休的疯狂状态——什么果报，邪淫后果，精气的宝贵这些平时看重的东西统统抛到了脑后！难道不是吗？所以我们现在得出一个结论——近邪的后果就是以破戒而告终！ 欲火入心，连邪淫的果报都不放在眼里，伦理道德也全然不顾，更何况是提起正念去落实七部曲呢？什么读书、锻炼、持诵和奋斗全然抛之脑后，这就是我们落实七部曲当中破戒的状态。

下面我们用一张路线图来反映我们走向破戒失败的流程：



大家请看上面这张图。虽然我概括得不一定全面，但基本流程不外乎这样：懈怠 →近邪→破戒/ 落实→自我满足（骄傲）→近邪→破戒/ 酒肉无度（饱暖思淫欲）→近邪→破戒/ 懒惰→近邪→破戒/ 过量上网（相当于近邪）→近邪（已经看黄）→破戒。

看了上图，大家是否真懂了为什么知非老师的《走向光明》里要反复强调七部曲的前提是远邪了？大家看，破戒前的最后一步是什么？是不是近邪？如果是走成功路线的话，最开始落实七部曲的一步是什么？还是远邪！说明不管你有没有落实七部曲，你时时刻刻做到远离色情信息，欲望来临时想办法化解（比如用“断念八法”），你都是可以成功的！但是不落实七部曲总有一天会破戒，因为老虎都有打盹的时候，治标不治本的方法你能用多久？

再次下结论——全程远邪＋落实七部曲你就能戒色成功！直到你取得人生的成绩，直到你获得你想要的东西！而那时候戒除邪淫的你，已经不是当初那般没有定力了，你将会像正常人一样不会用淫心来看待女性，也不会在电视上移不开眼。你知道哪些是会触动你的脏东西，你在内心里说一声“放下”就能真正的放下，能不为所动了。

兄弟们，七部曲再好也不能挽救沉迷上网的你，七部曲再好也不能救拔无聊的你，七部曲再好也不能拽回懒惰的你，七部曲再好也不能救主动近邪的你！你愿意继续吃破戒的苦吗？你知道那滋味！所以，请告诉自己再也不要无事去上网，再也不要懒惰，再也不要近邪！请你认真去落实七部曲，去制定计划，去督促自己！吃所谓戒色的苦算不得什么，和破戒的苦比起来，简直是九牛一毛！君子非礼勿视，非礼勿听。我们又何必浪费自己的宝贵时间在网络上闲逛呢？为此还招致色情的诱惑，想不破戒都难!“看黄必破”这个道理你比我更清楚，即使不破身体早已损耗。名为未破，实则已破。到那时，痛苦不堪，无比的悔恨与自责缠绕心间，内心千疮百孔如入地狱，师兄们不可不知啊！

1. **狭义的远邪与广义的远邪——什么是真正的远邪？**

在落实七部曲的时候，我们如获珍宝，欣喜若狂。大部分实修七部曲的人都不是糊里糊涂来实修的，他们已然认识到七部曲的好，认识到七部曲的优越性，七部曲带来的确实是生命的重生，给我们带来的变化是与日俱增的。但是我们别忘了两点：1.落实七部曲的前提是远离一切色情、污浊的信息场所以及人和事，不是正事的时候不允许上网。这两点本质是一体的。我在上篇文章里已经讲到。因此我在以下的文中统称为远邪（就只有一点!）2.七部曲不是给懒人准备的（需要认真踏实的去落实）。

为什么把远邪放在第一位呢？在我看来，落实七部曲是不可能一步到位的，我们十几年来形成的惰性不是一朝一夕就能改变的，强大的生活惯性在推动着我们产生“懒惰”“怕吃苦”“不愿下苦工”等情绪。所以落实七部曲达到优秀或者良好的标准需要时间的积累。例如，汉军哥所著《清新人生手册》中的《戒懒专题》里的戒除惰性训练周期是一周年。说了这么多我想表达什么呢？七部曲一开始落实不到位，我们可以在当日的反省中自省，自调。可以循序渐进。但是在我们落实日课未至佳境的时候也不是说破就破的。落实七部曲不是太精进的时候，你还有反复的余地。但是一旦近邪，必败无疑。因此我把远邪放在第一位。很多人说我落实七部曲一般不会去看黄，也不会去搜黄的，这就是他们理解的近邪。但是我要告诉大家，谁破戒的时候是直接上来就看黄的呢？我不信你只有这点定力。大部分人上网的时候被一个擦边球，一个八卦的女星新闻，又可能是铺天盖地的某某广告和网络上太多的纷繁复杂的诱惑信息所吸引，从而一步一步走向搜黄，以致看黄。所以难道开始的擦边球、八卦女星新闻、铺天盖地的某某广告和无处不在的诱惑信息不是邪吗？在此我下一个定义：狭义的邪指的是“色片“色网”“色漫”“色小说”，不仅要规避这些。广义的邪是什么呢?告诉大家，就是大家在无聊，无法安住在内心清净的基础上，或者是好奇心的推动下的一切想去搜索的、查看的、对自己没有实际意义和实际帮助或者与当前生活无关的东西!一个共同点就是这些东西都是在网络上。我们和正常人比起来，沉迷网络的惯性已经比较大，更何况现在的抖音、小视频、小说和电视电影有急剧的吸引力的情况下呢？

重要的话说三遍——广义的邪是指大家在无聊，无法安住在内心清净的基础上，或者是好奇心的推动下的一切想去搜索的、查看的、对自己没有实际意义和实际帮助或者与当前生活无关的东西!一个共同点就是这些东西都是在网络上！大家在无聊，无法安住在内心清净的基础上，或者是好奇心的推动下的一切想去搜索的、查看的、对自己没有实际意义和实际帮助或者与当前生活无关的东西!一个共同点就是这些东西都是在网络上！大家在无聊，无法安住在内心清净的基础上，或者是好奇心的推动下的一切想去搜索的、查看的、对自己没有实际意义和实际帮助或者与当前生活无关的东西!一个共同点就是这些东西都是在网络上！

因此我们远邪该怎么做你肯定知道了：远离“广义的邪”！把身心投入到我们的七部曲健身、读书、奋斗上吧！你的时间已经不多了。浪费了太多青春在色欲，在这些“邪”上！你该断了自己这颗邪心懒惰心！积极的去运动、去晒太阳、去完成当日的功课，去做该做的事！而不是和这些没有意义的，没有价值的邪事务打交道！否则，你将把自己再次推入深渊。将来的你一定会感谢现在远邪去努力奋斗的自己！

## **如何做到远邪？以高尚的情操和优质的爱好来做到远邪**

当我们处于一个旧的生存状态的时候，我们的爱好、兴趣，其实那不能说是一种爱好而是一种低能量的癖好。我们喜欢宅，喜欢快消费的东西，也就是即时满足的东西——吃辣、喝酒、看小视频。有的人选择用上网、看无聊新闻、看电视、电影、玩网络游戏、打牌、甚至看黄手淫等来填充消解我们精神上的空虚无聊。可是最终得到的是更加空虚和无聊。这些东西都是我上面讲到的，近邪之前的基础，说是近邪也不为过。如果落实七部曲之后，闲余的时间继续花在这上面打转只会让我们短暂的光明乍现，在不久的以后我们只会继续在邪淫苦海里沉沦！当你远离这些东西的时候，当你真正做到远邪的时候，有可供我们支配的空闲时间时，我们如何支配应用呢？戒色论坛的前辈已经为我们铺好了路。不管是戒除的方法还有生活上的建议，请看下面这张图：



上图这22项中，是有生活中的担当，也包含了高尚的情操和优质的爱好。它们是新的楔子，可以把我们之前的腐朽的楔子替换掉。我们明白了要去除自己过往的旧足迹、旧的生存状态，知道了还不行，要慢慢的，一点一点的将新的楔子锤入我们的生活锤子。

1. **从七部曲的角度来看远邪**

众所周知，落实七部曲在日日知非前辈的《走向光明》里面有一个前提，那就是远邪，即是无事不上网，远离一切勾起邪念的东西、环境。当我们在落实七部曲的时候，如果没有做到这个前提，后果是不言而喻的！那就是以长时间的看黄为代价、最终发生邪淫而收场。到那个时候，你幡然醒悟，却后悔莫及！

每一次都这样，每一次都因为贪念有毒的快乐，而无法自拔。每一次都因为一次不慎的抉择而失败。那一刻，并不是我们的决心与毅力出了问题。而是我们被有毒的快乐迷了心窍，无法自拔。自己要往地狱走，谁能拦得住你？当我们明确的告诉自己，那些所谓的花花世界，邪恶之欢已和我没有半点关系。一念简单的抉择告诉自己，我该做的是落实七部曲，而不是让这个有毒的快乐来打击自己，让自己走向地狱。最可怕的不是这一点。我们因远邪而没有做好七部曲，也使七部曲失去了应有的效果和威力。最终破戒的那一刻，反而会觉得七部曲不管用，我再也没有戒色方法能使我站立起来，走出来了。那一刻，你将感到无比的空虚，因为近邪破戒对你的打击是无与伦比的。

新人还好，屡戒屡破的戒油子会失去信心，失去仅存的信念。因此，近邪会打击我们对七部曲戒法的坚固的信心，会蚕食我们剩余不多的一点支柱。屡次的失败，我本人感同身受。当你的身心遭受摧残的时候，你似乎觉得再也没有补救的方法，你只能等待着某一天继续前进。而这无疑大大拉低了你成功的速度，时间可以挽回吗？所以，七部曲戒法才会提出远邪这一条。

希望励志戒淫的男儿们深深记住：要落实七部曲，必须做到远邪！我必须强调，因为我正是这样一路走来！在痛彻心扉的午夜，心似火烧的一天一天中，看清楚那小小的苗头带来的严重危害。为什么是小小苗头？因为最开始，我们都是一点一点近邪的。诸君不可不深思，不可不慎！

1. **戒色成功的不二法门**

讲到这里我们系统回顾一下，戒色成功的方法到底是什么？

（跳到这里来看的兄弟）**相信并且做到，那你一定能成！**告诉大家说了这么多，以身试法的我在戒色圈子里浸泡已久，戒色方法我基本都已见过，接触的戒友不在千人之下！直到今天，我才理解了戒色的本质为什么是生命的重生。做好生命的重生就能戒色！

该怎么做？那就是：第一，严格落实远邪！第二，精进落实七部曲。第一条是无条件奉行，必须一刀切，立即斩断。第二条可以在一个自己制定的时间里达到优秀的状态。可以渐进，但不可懈怠！重要的话说三遍，戒色的方法是什么？两条：1.严格落实我上文说的远邪（参见《狭义的远邪与广义的远邪——什么是真正的远邪？》）2.逐步落实七部曲，渐至佳境。戒色的方法是什么？两条：1.严格落实我上文说的远邪（参见《狭义的远邪与广义的远邪——什么是真正的远邪？》）2.逐步落实七部曲，渐至佳境。戒色的方法是什么？两条：1.严格落实我上文说的远邪（参见《狭义的远邪与广义的远邪——什么是真正的远邪？》）2.逐步落实七部曲，渐至佳境。

说到这里， 你就能明白破戒是你自己选择的。你选择做不到，那就选择邪淫，即戒色失败。你选择了去做并做到，那你就选择了成功。你想戒吗？你想成功吗？你的选择是什么？我的选择是做到，我想戒，我想获得生命的重生！我相信你也是的！

# **有效解决屡败屡战的方法**

此文请允许我附上知非老师的文章，请诸君先看此文。看完此文，你必然会有信心，会找到最后一条生路。但请原谅我再谈一二。

屡戒屡败，怎么办

【导读】：本文提供的戒色法是戒色屡屡失败者的最后一条生路。如能按照本文方法切实身体力行，即使淫习长达三、四十年的戒友，亦可成功戒除！

**目录索引**

**引言**：本文写作缘起、一函遍复

**上篇**

持诵化解淫心案例、无信仰戒友持诵案例、“别行版”持诵正见、经典持诵案例、成功案例节选

**下篇**

如何快速提升持诵量、持诵注意事项、成功戒色的持诵量、持诵贵在有恒、一天之计在于晨

**附录**：持诵超级大量的案例

**引 言**

**本文写作缘起**

曾经有很多戒友不断问我“屡屡失败，戒不掉咋办？”，有的人问“心瘾很重咋办？”，有的人问“现在一个月撸两次，每过二十天欲望就强得要撞墙，头脑不清醒，如何化解？”，还有的人问“有没有好的方法可以戒掉？”……

其实，这些戒友问的都是同一个问题：欲望太强烈自己克制不住，戒色屡屡失败，我该怎么办？

问我这个问题的戒友有很多。这个问题我在以前的文章里已经回答了，有些看过我文章的戒友居然还问我这个问题，我也是服了他们。这还算好的，其中一个戒友不断向我诉苦“我戒不掉了”，我每次都得好言安慰这位戒友。

总是被人反复追问同一个问题，总是不断重复回答同一个答案，我很无奈，也很累。

**一函遍复**

我决定一函遍复，为过去、现在、将来困扰在这个问题上的所有戒友做一个统一答复：

从“系统戒色”方法入手，给自己制定一个别行版《戒色七部曲》日课，其中“持诵”这一条必须固定一个念诵日课量，每天认真念诵观音圣号2000～3000遍或念诵准提咒600～800遍，天天坚持持诵不间断，同时每天认真落实日课其他六条与日课前提，全面融入生活中戒色，坚持一年之后即使恶习史长达三、四十年的人都可以成功戒掉！到那个时候，如果你没有戒掉或是没有取得让你不敢想的飞跃式惊人大进步，是不可能的！只要你真干、真做得到，成功绝对没问题，可以打这个保票！

（按：这个方法普遍适合所有戒友，包括无宗教信仰的戒友在内。2000～3000遍，是指你选择2000遍到3000遍之间的任何一个量坚持持诵都有效果，比如2000遍、2200遍……2500遍……3000遍，数量任你选择。对于～符号的理解，其余仿此，不做过多解释。低于观音圣号2000遍或准提咒600遍能不能戒掉？只要读下去就会看到答案。）

对于恶习严重、屡屡失败的所有戒友，包括不信佛戒友在内，如果仅仅单凭当下流行的看文章洗脑、提升觉悟和念诵断念口诀、练习观心断念是根本戒不掉的。可以肯定地讲，对于这类戒友最后只有依靠“念佛持咒”这一特殊方法才能彻底逃脱淫习的魔掌取得成功！事实已经证明了这个观点的正确性！因为这个方法至少经过2千多位戒友的亲身实践验证，证明是化解淫心非常有效的方法。

方法讲了，在大家阅读本文之前，我略做解读。本文分为上、下两篇，上篇“持诵之事”例举了大量因持诵而化解淫心、戒色成功的案例，其中包括无宗教信仰戒友的持诵成功案例。不讲大道理，用大量成功事实来说话是上篇的特点；下篇“持诵之理”讲了如何做到大量持诵以及持诵要注意的问题，从理论层面回答了戒友的疑问。

我相信，大家只要耐心读完本文，必会拨开云雾见晴天，心情豁然开朗！不会再有“屡戒屡败怎么办？”这个疑问了。

废话少说，现在就开启成功戒色之旅！

**上篇：持诵之事**

**持诵化解淫心案例**

可以明确告诉大家：对于淫心强烈、恶习严重、屡屡失败的戒友，不走“别行版”《戒色七部曲》的持诵（念佛持咒）这条路，不大量下功夫念诵，即使你看再多的戒色文章、知道再多的戒色知识都没用，欲望一上来你根本降服不住，照样破戒！

【案例】戒友大胖熊

我看过上千篇戒色文章，平均戒色天数两天多，在淫欲习气面前根本没有还手之力。后来在实修群实修《戒色七部曲》，有两次戒了二十多天，我发现自己之前做错了。

【案例】戒友一路向北

学习了那么多戒色文章，写了那么多本戒色笔记，淫欲习气来的时候才发现根本挡不住，就算这次不破戒下次又会更强烈。

【案例】某戒友

  我每天都坚持学习戒色文章，复习和看新的文章一共40分钟左右，每天也努力练习断念，但是几乎每周末都破。感觉每7天一到，身体就形成一个惯性，相火来、心跳快、全身难受，感觉只有射出来才能解脱。危险时刻也能成功断念，但是每7天左右身体就会爆发这种感觉，一念未断一念又起，斗争几个小时最后放弃而失败。我该如何解脱？

【案例】戒友奋斗的小草

最近天天看戒色文章，没有落实《戒色七部曲》了。可是我发现看了很多戒色文章，每次戒到一定时间欲望就来的很强烈，欲望一波又一波的来，断了又来，断了又来……最后就破戒了，很是痛苦。我发现我做错了，单单只看戒色文章并不能降低欲望，我不应该离开七部曲，我应该每天坚持持诵。

【案例】某戒友

我2015年戒色吧的号就12级了，那时候1百万人，我就独立开贴回答别人问题，算是小半个专家了。口诀、断念、修心，真的很难，不能直接淡化淫欲，只有靠压制，很被动的戒色。我要时刻提防念头什么时候来，最后都有强迫神经了。

【案例】某戒友

某某，我和你一样，戒色两年来，看了无数戒色文章，笔记做了无数本，觉悟不比任何人低，但是该破戒的时候就是挡不住，觉悟在淫欲习气面前不堪一击，搞得我很痛苦。

【案例】戒友果云

戒色的头两年，我一心专门学习《戒为良药》的戒色文章，做了两大本的学习笔记，结果最后还是破戒。

【案例】戒友当下

2012年开始戒，一直反复学习《戒为良药》的戒色文章，直到2016年11月，4年多时间反复大量看文章，做了笔记6、7本，但依然没有戒除。

【案例】戒友沥雨天壁

我觉得看500个受害者案例，还不如念500遍准提咒或者观音圣号。看案例对于削弱淫心的效果，比不上持诵。

【案例】戒友子鸠

同感，看受害者案例感觉作用不大，邪念上来照样破戒。

为什么大量持诵（念佛持咒）可以戒色？因为大量念佛持咒可以深入我们心识中净化淫欲习气，淫欲习气被净化了，淫心就变淡了。用功持诵的戒友都有一个相同体会：淫欲心越来越淡。

很多人戒色屡戒屡败是因为淫欲心太强烈自己克制不住破戒的，淫欲心淡了自然就戒色成功了。持诵有无效果你要亲身体验，当你把念诵量提起来，把功夫下到位了，效果自然就出现了。你会发现淫心变淡了，戒色越来越轻松了，反复破戒而痛不欲生的日子一去不返，在不知不觉中你就成功了。

念佛持咒有没有净化淫心的效果，需要事实来证明。以下是《戒色七部曲》实修班（群）里戒友持诵化解淫心的体会。

**（一）突破屡屡失败困境**

【案例】戒友心息

好开心！落实《戒色七部曲》之后，我终于突破三天必破怪圈了！接下来争取一周不破，持诵的感觉太棒了！

【案例】戒友白帆

之前一直在学习《戒为良药》，三年中一直在破戒怪圈中循环。现在持诵加上七部曲，轻轻松松达到了三十多天了，在此感谢。

【案例】戒友飘零

持诵对淡化淫心真实有效，本人坚持持诵每天最少2000遍观音圣号加七部曲，已经戒色5个月了，一次没破戒，感恩！

【案例】戒友追逐幸福

我第一次接触《戒色七部曲》，持诵观音圣号戒了200多天。

【案例】戒友云飞扬

有时间玩手机，就证明你有时间持诵观音圣号。把玩手机的时间用来持诵圣号，一天持诵1万声、2万声，根据自己的实际情况而定！我以前一天念诵1万声，把烟戒掉了。这次看《戒色七部曲》，真是一语惊醒梦中人，念诵佛号可以戒烟，当然也可以戒手淫。

**（二）不受外界色情诱惑**

【案例】戒友Justin George

我现在念准提咒，才大量持续念了半个月，心里居然有底气了。前天上网看到赤裸裸的色情信息，虽然也动心了，可是就是能控制住自己。感觉有无形的力量帮我不去看、帮我关掉，让我没失去正念。要是以前，我不破戒也会大量看黄的。

【案例】戒友落雨星辰

念准提咒之后就算遇到那种（色情）东西都不想去看了,我也有这种感觉。

【案例】戒友不回头持诵40多天的体验

昨天和今天出现一个很有意思的现象，在街上看到美女后，第二眼能收回来，第二眼看了第三眼也会收回来。不像以前要看很久，心里还会念念不舍。不止街上，手机、电脑上也一样，不看第二眼，心如止水。

【案例】戒友福慧

我之前戒色试过很多方法，但戒了又犯，犯了又戒，总是戒不掉。我第一次念准提咒便念了几百遍，当时感觉内心很清净，于是每日都坚持念几百遍。以前在街上看见衣着暴露的女生总会起淫念，念准提咒后，却没有了那些邪念了，至今没有再犯。

【案例】戒友上善若水

通过大量持诵单爆再到定课，现在的我真的很难起淫念。即使在这么酷热的夏天，看到街上那些穿着暴露的女性也没啥感觉，觉得就是个普通女性而已，换做以前定会有不少意淫。

【案例】戒友天性

不是我说，持诵真的有效果，现在走在路上，都懒得看美女。

**（三）短时间内迅速淡化淫心、化解意淫、内心清净，治本**

【案例】戒友失去

念了几天观音圣号，淫心的确变淡，很神奇！

【案例】戒友tian

我天生欲望强，怎么也控制不住淫欲，最多戒色4、5天就失败了。我念准提咒才3天，但我竟发现那种不可思议的净心功效了！我发誓，千真万确！

【案例】戒友静思者

大量持诵了一个星期，感觉真的很好。我会坚持下去，相信前辈们的告诫，没有付出就没有回报。

【案例】戒友烈火战神

前辈，念了20天准提咒、南无观世音菩萨，意淫少了很多，感恩！

【案例】戒友一新

持诵能有效淡化淫心！我老实听话，认真落实七部曲（别行版），仅仅是20天左右的散念（3000～5000遍观音圣号），拨扈20年之久的淫心就落荒而逃了，消失得无影无踪。有条件时，大家应以专念为主！

【案例】戒友ksama

每天专心持诵观音圣号太有效了，淫欲心变淡了，感激，感激！如果哪天欲望太大了自己有些控制不住就多诵持，慢慢的就平静下来了，这种感觉很微妙。

【案例】戒友止于至善

今天全天持诵，淫欲心非常淡薄。坚持提高持诵量，掌握念诵气息节奏感，及时化解淫念。（持诵准提咒专念3000遍+散持观音圣号14000遍）

【案例】戒友小张

这一段时间是状态最好的一段时期。每天持诵的那种清净，有时心里会莫名有一种幸福感。

今天又有不一样的感觉。上午有些忙只念了几百遍准提咒，下午有时间就念得多一点。宿舍同学都在看英雄联盟的什么比赛，但我丝毫不受其影响。在念诵到3000多遍准提咒后，脑子里跟上了零件一样，每念一遍都有反应，我说不清楚，但是感觉非常好。

**（四）起了淫念，能迅速化解，治标**

【案例】戒友一步

第一次感受到持诵的好处。今天下午出去买东西，当时看到美女，欲望便像冲破堤坝的洪水，要是以前我总是自我责骂，能不能过这关得看运气。现在居然下意识的持诵，大约两分钟，便不再感到那种难以抑制的情绪。（日课持诵准提咒1055遍）

【案例】戒友修身立命

今天到了破戒的边缘，下午回到寝室，一个念头没转回来，直接打开熟悉的黄色网站，然后看了5分钟左右。正当自己欲念渐起的时候，我立马关闭手机，紧接着拿起计数器，念起了观音圣号，将近念了1000遍，欲火渐息。不过还是很危险，一懈怠欲望又起来了，紧接着又被圣号压下去了……以往这个时候，我早就破戒了，从来没有这样铤而走险过。

【案例】戒友远处有座山

晚饭后散步，路上遇到诱惑，心里有微妙的感觉，乱象在脑子里纷乱地跑。但是我坚持念准提咒，沉下心念，随后后脑勺有种物质分解的感觉，再然后脑子很清爽。

【案例】某戒友

意淫有时候会有，默默的念圣号，淡化！

【案例】某戒友

自从我每天持诵准提咒5000遍之后，每天念头异常清净。即使不良念头起来了，我也能够很快把它“打”下去。

【案例】戒友男儿当自强

我持诵观世音菩萨圣号内心深处很清净。现在邪念上来时，意识里不由自主的开始念观世音菩萨，邪念根本无处立脚。

**（五）正念与定力增强**

【案例】戒友防微杜渐

持诵量4500遍在以前是不可思议的，但也就是把一天的时间挤得紧凑一点，自己少了一点玩乐的时间。可是我得到的更多，持诵对自己的耐心和定力又是一个很好的训练。今天休息没敢在宿舍里待着，就出去走走，带上计数器一边走一边持诵，看见美色虽心有邪念，但都及时掐断，没有深陷进去。持诵后开始有意识的吃素、戒杀放生，这样的变化真好，很开心。

【案例】戒友戒

我现在念准提咒，不是计数念诵的，是计时念的。早上我六点起来念到七点钟，然后七点钟去快走三十分钟，一天看一下《走向光明》。然后，全天一直在坚持念准提神咒，我感觉比断念口诀要好很多很多。我今天念了一天,发现一个很不错的现象，就是对女色有免疫力了。

【案例】一个屡戒屡败的老戒友实践《戒色七部曲》七天的感受

刚开始持诵得很散乱，现在基本上能逐步忆念佛菩萨了。感觉定力也增强了，没那么容易起淫欲心，就算有也能立马用佛菩萨圣号断掉。

【案例】戒友知足

散念观音圣号效果就很强大，七部曲名不虚传！就是自己懒惰心太强，感觉自己正念慢慢变强了，偶尔有意淫都能及时止住。毕竟看了十多年的黄了，有点根深蒂固了。明年准备结婚了，好好戒色，迎接新的自己！（没事默念，落实七部曲14天）

**（六）戒色变得轻松自在，压抑感、煎熬感消失**

【案例】戒友柒日溃停

坚持持诵准提咒，慢慢体会到持咒的加持力了。今天意淫比较少，不再像前两天那样感觉煎熬了，还是要继续精进。（日课准提咒1000遍）

【案例】戒友的持诵交流

妙善：自从我走上实修《戒色七部曲》持诵道路之后，感觉戒色没有以前那么难了，身心不再像以前老是压制和压抑感，反而是一种很轻松的状态。偶尔有强烈欲望来袭的时候，都可以通过持咒来解决。

若水：我完全能体会你的感受，现在该干啥干啥，轻松多了，没有压抑感，减少了很多自责恐惧的念头。

【案例】戒友凤凰涅槃

今天（2020年1月15号）才念1500遍准提咒就感觉不一样了，心念清静，平时的压力感、煎熬感几乎没有了，也不会胡思乱想了。念到10000遍准提的感觉不敢想象，不过绝对很爽的。满脑子咒语怎么会想邪淫？

**无信仰戒友持诵案例**

有人会说，这些案例中的戒友都是信佛戒友吧？我又不信佛，念了没有效果吧？此言差矣！

首先，以上持诵案例中的戒友并非全部信佛，其中部分戒友一开始也不相信念佛持咒有什么用，但是念了同样有效果。

其次，持诵不受信仰限制。持诵是一个普适的方法，无论一个人是否信仰佛教，只要每天坚持固定持诵一定量，就能化解淫心最终戒掉淫习。

也就是说：**持诵能否淡化淫心，与你信不信佛无关，只与你下功夫持诵有关。**对于无宗教信仰戒友，每天坚持持诵一定量的观音圣号或准提咒照样有淡化淫心的效果，这就是佛法的伟大与神奇之处，无论信不信都得救。

【案例】戒友实干

我没有宗教信仰，但是我依然坚持使用七部曲别行版持诵来降低淫欲心。

在决定持诵之前，我对持诵这件事保持高度怀疑，认为都是一些宗教的东西。但是我发现大多数前辈们的成功都离不开持诵，于是就抱着试一试的态度去持诵。实践是检验真理的唯一标准，大胆地去试，总会有收获的。

我的收获是：持诵确实是降低淫欲心的高效方法。

【案例】戒友每天都是第一步

我不信佛，我最开始日课是3000声观音圣号，后来5000声，今天突破2万声了。最明显的是淫心降低，然后妄想减少。口中会一直有津液，就是唾液，中医认为津液是补肾的。

【案例】戒友会心一笑

念佛是一个工具，戒色改变人生是目的。我也不信佛，但是实践几次，尤其是持诵量比较大时，确实欲望大大下降。

【案例】戒友善知

我是戒色吧惟正己可化人，每次欲望一来就破戒，抵挡不了多久，断念口诀一点用都没有，真的！断念口诀对于戒油子没用，连10秒钟都坚持不了，效果特别差。我现在已经戒掉手淫坏习惯了，是通过念“南无观世音菩萨”，一般在睡前念。我是无神论，不是学佛之人，但是我会非常恭敬的念南无观世音菩萨，就像对待我的老师一样。

【案例】戒友小俊

我以前对天人感应半信半疑，或者说是麻木无所谓的。现在，我是真信了。自从每天大量持诵准提咒以来，内心柔和了不少，心念很清净，我很惊讶！那种久违了的大悲心正在生起来。

【案例】戒友光明蜘蛛

光明蜘蛛并不信佛，之前20年手淫屡戒屡败。自从他来到戒色论坛后，没有失败一次直接走向了成功，如今戒色11年了。他能创造这个奇迹，除了认真落实系统戒色法以外，其中非常重要的一个原因是他用了1年7个月的时间完成了120万遍准提咒，平均每天2500多遍。如果他没有持诵准提咒，他能否创造一次性成功的奇迹，能否戒得那么顺利都不好说（详见《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》一文）。

【案例】无神论戒友持诵体会

偶然间看见了戒邪淫网站，学到了很多的东西。戒邪淫网不但宣传邪淫之害，还推荐《楞严咒》。我本是个无神论者，开始只是抱着试试看的心态，每天晚上临睡的时候跟着音频读一遍。虽然没有一句明白，但奇迹出现了，现在我几乎很难想到和女人有关的邪淫，就是看到有部分暴露的电影也没有感觉，我还以为我阳萎了。不过，每天早上绝对的晨勃，书上说这就是正常男子的性能力检测，后来我就放心了。以前见到漂亮女孩，恨不得马上占有。现在没有了那种思想了，只是觉得她们很漂亮罢了。

点评：人与人是有差异的，别人念一遍效果明显，你念一遍效果不一定明显，不要取这个巧。念楞严咒出效果的最低量是每天念5遍，一遍最快6分钟，5遍就是半小时。戒色不要抱着投机取巧、走捷径的心理。

【案例】某信佛戒友

有一位信佛的戒友，每天通过坚持念佛持咒戒色，结果后来放弃不念了。有人就问他为何不念了？他说没有效果。再问他每天念多少遍？他说几百遍。这个人就告诉他，你念的太少了，当然没有效果，要大量念诵才有用。这位信佛的戒友开始每天大量念诵，果然淫心明显变弱了，他非常感激劝他的这个人。

点评：信仰佛教的人，如果不下功夫念，照样没有效果。念佛持咒能否淡化淫心与信仰无关，只与功夫有关。

【案例】戒友孝德

我每天念诵1千至3千遍观世音菩萨圣号，嘴里有檀香的味道，念观世音菩萨圣号真的非常重要，淫欲心也削弱了。

点评：这位戒友原来信天主教，之前有人劝他念观音圣号他不听，坚持念天主圣号。后来他尝试念诵观音圣号，感觉淫心明显削弱了。这个案例说明持诵不受信仰约束，即使信仰其他宗教，只要下功夫念诵就有效果。

【案例】戒友“静己思过莫论人非”

持诵确确实实被证实了有这么多好处，为啥不去念诵呢？不信佛跟你念不念没多大关系。就如同我不信儒家，但我在读《弟子规》；我不信道家，但我在读《道德经》。难道非要你信哪家才会去读他们的东西？如果是这样，那我们干脆不读书了。很多戒友就是不开窍，思维死板，什么信佛才能念佛，念佛就要去当和尚，吃素也是要当和尚之类的可笑逻辑，简直让人无语。

点评：感悟很正确。

谁说不信佛就不能念佛？“信佛才能念佛，念佛就要当和尚”，这种逻辑就如同“外国人不入中国籍就不能喝中国茶，外国人喝了中国茶就必须加入中国籍”一样荒唐。这是什么逻辑？完全不通。

不信佛的戒友请注意：念佛持咒≠去信佛，念佛持咒≠当和尚，念佛持咒仅仅是为了帮助你化解淫心戒掉手淫恶习，仅此而已！

**“别行版”持诵正见**

以下是众多戒友在实践“别行版”七部曲持诵之后的实战经验总结：

1、在所有单一方法中，持诵（念佛持咒）淡化淫心的效果是最好的、是第一名。在确保持诵质量的前提下，每日坚持大量持诵淡化淫心的效果非常明显！在目前以及未来时代，任何一个单一方法在化解淫心方面都不可能超越持诵。

2、持诵对于无宗教信仰的戒友同样有效。

3、持诵能否淡化淫心，与你是否信仰佛教、是否吃素等皆无关系，只与你是否下功夫持诵有关系。持诵功夫＝实践 + 技巧 + 时间。

4、持诵面前，人人平等。你在持诵上付出多少，你就得到多少，对每个人都很公平，不会因为信仰而有差别。不信佛戒友只要下功夫持诵，照样出效果。信佛戒友如果不下功夫持诵，照样没效果。

5、持诵超越了宗教信仰的约束，是一个具有普遍适用性的高效戒色手段，可以无差别利益一切戒友，包括无宗教信仰的戒友和信仰其他宗教的戒友。

6、持诵只是一个戒色手段，目的是帮助大家戒色，而不是要大家去信仰宗教。

7、持诵可以帮助大家快速化解淫心，打开屡屡失败的突破口，建立起戒色的自信心。

8、戒色是系统工程，不能只抓持诵，《戒色七部曲》其他六条与日课前提也要认真落实，如此戒色效果才会更好。

**经典持诵案例**

【案例】戒友若水

《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》一文中，写了一位戒友通过念佛方法让淫欲心变淡最终成功戒除12年恶习的案例。我看了好多遍，引发了我的好奇心，真有这样的事情么？我也想试试。《戒色七部曲》我必须要尝试一次！然而意想不到的是，仅仅尝试一次我就走过了临界点（70天），仅仅在半个月之后我就进步很大！

刚开始我很怀疑每天念诵几千遍那不是很无聊么？应该坚持不了几天吧？但事实和我想的相反，我第一周要求自己每天持诵2千遍观音圣号，感觉非常好。没有我想的那么煎熬，而且持诵的这周没有破戒，信心开始增加。持诵观音圣号半个月，我就感觉到自己的淫心变淡了。半个月后就上升到日课观音圣号3千遍，一个月后上升到日课5千遍以上。

我敏锐地察觉到了自身的变化：以前看电视就特别喜欢意淫女明星，看到一个美女，不仅仅当时无法克制转移注意力，而且后续很长时间在脑海中反复回忆美女的影像，慢慢就形成了惯性。然而，我坚持持诵观音圣号的这个月，我没有再去看色情片，看到网上的擦边信息也能回避，尤其是看到街上的美女感觉淡然了很多，不会如之前那般心猿意马！我发现自己这次竟然可以观心断念了。事实上淫念很少起，在欲念起来的时候一觉察就消失了，没有以往反复与心魔抗争痛苦万分最终失败的情形！

第二个月突出的改变在于我竟然愿意舍弃很多东西，比如看电视、弹古筝、无谓的社交等等，留出更多时间落实《戒色七部曲》，把戒色放在第一位！

点评：这位戒友之前用观心断念戒色是一周必破，第一次念诵观音圣号就一次性突破70天大关。持诵到底有无效果，采取求证的态度亲身试一试最可靠，实践是检验真理的唯一标准。

【案例】我的戒色心路（作者：js2012）

末学不才，谈谈自己的体会。本人30岁，染上频繁SY的瘾习，每月15～20多次，严重时连续1天好几次。心瘾太厉害根本控制不住，尿不尽，漏尿，鼻炎，勃而不坚，期间由于过频无法自控导致重度腰突，还做过腰突手术。由于SY（手淫）实在太伤身体，出院后彻底决心戒SY。

之后我花了4年时间，试了无数方法戒除SY（或降低SY频率）均告失败，平均不超过一周就被打回原形。期间看过4个中医，西医吃过3种SSRI抗抑郁药，也试过坚持健身，大量看文章洗脑法，站桩，找份工作忙起来，转移注意力，GABA，5HTP，自学中医后尝试过20余种中药材和10余种中药方剂等等，钻研过无数专业书籍，包括成瘾医学。最后的结果是：屡戒屡败，无法解决问题，就连好转的苗头也看不到。

刺激+SY的成瘾神经回路实在坚固无比，如同毒瘾，极其恐怖。最后维持在1个月11～13次左右，当时靠吃中药苟活（控制临界点不让症状大爆发）。即使如此身体也是每况日下，越来越虚，内心非常绝望和痛苦，没有一点生活的希望和光明。由于实在找不到有效的方法，只能靠游戏麻痹痛苦，消极度日。但我仍然没有放弃希望，一直在绝望中寻找希望。

直到今年出现了转机，在我拜读了日日知非前辈的文章后，我才突然觉悟，然后坚持执行他的方法，至今戒得无比顺利，精神面貌焕然一新，连心瘾也得到了有效的控制，简直不可思议。这个方法就是：每天念诵1000～2000遍准提咒。（其他咒文应该也可以，比如楞严咒，但要达到一定的念诵量才会有效，念诵数量因人而异）

希望看到这篇文章的有缘人迷途知返，不要一错再错了。

点评：这位戒友的经历非常有警示作用。他中西医看遍，所有方法用尽依然屡屡失败，最后仅仅践行了《戒色七部曲》的持诵，就戒得无比顺利。如果他全面落实《戒色七部曲》日课，那威力会有多大？！

对于这类恶习严重、屡戒屡败的戒友，任何方法都没有用，只有走持诵这条路才有救！

**成功案例节选**

通过持诵戒色成功的戒友案例有很多，节选几篇供大家参考。

**【经典案例】32年严重手淫戒掉了**

我（戒友活在当下）舅舅从11岁开始手淫直到如今43岁，长达32年手淫史，平均一周犯3～4次。我教他念“南无观世音菩萨”，不到半个月就成功了。目前戒掉5个多月了，还顺便戒除了烟酒。他每天念观音圣号也不是很多，最多念半小时到40分钟，少则十几分钟。

点评：32年严重手淫通过持诵都可以戒掉！持诵还可以帮助戒烟酒。

**进一步分析此案例：**根据“多则半小时到40分钟，少则十几分钟”，推测此人的持诵日课量是观音圣号1000～2000遍之间（相当于日课量300～400遍准提咒），半个月就成功了。长达三、四十年的淫习，通过念诵观音圣号和准提咒都可以戒掉！如此殊胜的方法（持诵）告诉大家了，戒不掉就是你自己的问题了！

【案例】戒友白莲的逆袭经历

我昨天去一个朋友那里，那两个朋友很聪明的，如果不是犯了邪淫意淫，那成就远不止现在。他们问我现在有没有那恶习了？我说已经两个月没犯恶习了。他们非常震惊！一路上他们总是盯着女生看，但他们发现我没有，就好奇的问这是哪里学来的功夫？

以前他们知道我信佛，但没有办法戒这恶习（之前我没念佛，所以戒不掉），他们嘲笑我说，你的佛在哪里？有什么作用？但是我现在每天落实七部曲日课，其中持诵一条落实很认真，每天大量念观音圣号（3000遍～5000遍），却做到了！

现在他们沉默了，真的有办法可以做到的。

【案例】某戒友

刚开始念准提咒，由于我持咒并不认真，并未真心持咒，因此是边念边破。但是在一段频繁破戒之后，身体已经多方面告警，当时我真的怕了。

那次破戒后，可能是有些“背水一战”的心态，我在床上疯狂地念起了准提咒。那一次效果特别的好。准提咒，是那种你念着念着马上就能在心中感受到那种清静感觉的咒语。按我的感觉说，就是你能马上感受到念咒的效果。那天念了好多遍，才是真正念准提咒的开始。自此，我几乎每天不离准提咒，效果出奇的好，才几天就能感觉到自己的气色好了。

曾经一位师兄说过，念准提咒一段时间，即使那种色情的东西放在你眼前，你也不会去看了，他说的是事实。我以前沉溺于网络小说、电视，持咒后每次看到这些觉得没意思。因为持咒，我戒掉了它们。

念准提咒最重要的就是遍数。就算你刚念的时候心很乱，遍数多了后自然会清静，而且你会渐渐地喜欢上这种清静，慢慢的你会越来越喜欢念准提咒。而随着持咒数量越来越多，你的那些恶趣味都自然消散了。如此循环下去，保证你不会再犯邪淫。

点评：念准提咒不但可以戒色，还可以戒网瘾、电视瘾。

【案例】戒色90天的反思（作者：小州）  
 上次戒色破戒是因为涉黄，涉黄的情况下再讨论意志力毫无意义。这次执行七部曲日课，屏蔽黄源，以持诵为重点突破，每天念诵观音圣号平均近万遍，淫心渐淡，但成效一直不明显。

到20天左右，某时心里突然开始剧烈难受，持续了一段时间后，感觉就像心里藏着的污秽被狠狠挖了出来，或者就像已打断的骨头慢慢被扶正。难受劲头过去后，心里清净了不少，长舒一口气。果然，此后几天的念头清净了很多，就像大病初愈。虽然日后需要悔过的事情还很多，但是起码已经走上正道了。虽然走得歪歪斜斜，执行日课20天左右的经历就像是“扳道岔”，强行把我扳上了正轨。

此次经历应该是仰仗佛菩萨的加披，我清楚自己绝没有那么大的能量。淫欲心深藏在阿赖耶识中，以前我只能短时间内压住淫心不让其在意识层面翻腾，这次用佛号的力量竟然直接把淫欲的妄想从内心的最底层挖出来扔了出去。虽然挖出来的仅仅是主体部分，还有很多残留有待扫清，但是日后这些工作凭借我的能力应该是够用了。毕竟佛号只是在关键时刻帮我一把的存在，不能指望佛号替我把一切困难都扫除了。生活的主要方面还是要靠自己，当然日课肯定是要坚持的。

我个人以为念诵佛号最大的好处在于能让人快速解脱。以前凭借自己的力量戒色，常常进三步退两步半，回想起来虽然有成果，可见效的速度简直跟蜗牛的速度差不多。那时大部分时间都花在压制淫欲上面了，严重影响了我的日常生活，很烦恼，但无可奈何。但自从念诵佛号以后，进展比以前快多了，又经历了“扳道岔”，才有今是而昨非的感慨，我终于焕然一新了，我终于可以全力为自己的理想奋斗了！

点评：对于恶习严重、屡屡破戒的戒友，完全凭借自己的力量戒色是很困难的。佛号咒语的作用是在关键时刻帮我们一把，替我们把最主要的困难扫除，剩下的问题自己完全可以应付。

【案例】戒友天心

我已经体会到了《戒色七部曲》的妙处，用七部曲的持诵念诵观音圣号一次性就戒了一百天，轻松极了。戒色方法选对了，是很充实快乐的。实践《戒色七部曲》之前，我是一周一破，痛苦不堪。自从实践《戒色七部曲》之后，找到感觉一下子戒了一百天，做梦似的。

【案例】戒友志远

每天落实七部曲日课，成功戒色322天，日课观音圣号3000遍。

【案例】戒友miturf

每天落实七部曲日课，成功戒色411天，日课佛号五千遍，累计九十五万三千遍，离百万目标47000遍。

【案例】戒友活在当下

全面落实《戒色七部曲》，现在每天持准提咒800～1000遍，目前成功戒色775天。真心感觉佛菩萨圣号的加持力太大了，大量持诵后淫心真的变淡了。目前我已经持诵观音圣号超过30万，准提咒超过40万。目前决定单一持诵准提咒，因为我已经发愿百万了。

准提咒不单单帮我戒邪淫，找工作这些都帮到我了，和我所求的工作几乎差不多。持诵帮助我戒掉了看无聊八卦以及看电视的坏习惯，佛力加持太强大了。以前不相信，亲身体会到才信了。持诵是培植福报的一种方法，因为行善不是天天都有机会的，但是持诵可以天天坚持，提升自己的福报，改善运势，此话绝非虚言。去年我是彻底相信知非老师，他写的准提咒那篇文章真实不虚，开始还不信，我的确晚上做梦梦到出现虫子的消业梦。

点评：念准提咒不但可以戒色，还可以戒网瘾、电视瘾，这不是某一个人的特别感受，而是认真持诵的人都会感受到。为什么大家信科学？因为科学讲究实证，不同的人实证（实验）都可以得到相同的结果。持诵也是如此，不同的人实证（持诵）都可以得到相同的结果。

【案例】戒友果云

持诵化解淫心确实不可思议，以前我意淫严重，自从持诵以后心念很清净，几乎没有淫念，偶尔起淫念也轻松化解了。持诵已经成为我的一个生活习惯了，就像每天刷牙洗脸一样。每天落实七部曲日课，现在每天持准提咒1500遍，总计持诵准提咒80万遍了，目前成功戒色786天。

【案例】戒友菩提心灯

我戒掉了19年恶习，目前成功戒色870天了，现在每天念“南无观世音菩萨”一万一千声，念了900多万遍了。

我的成功经验就是全面落实《戒色七部曲》，每天反复学习《走向光明》（在听书网上听录音）。在戒色180天之前，我每天念观音圣号一万一千声；180天之后，每天念观音圣号一万七千声甚至更多，淫欲心越来越淡，19年恶习就这么轻松戒掉了！彻底远离网络色情非常重要，为了彻底远离网络，我换了功能手机，只能打电话、发短信。五体投地功和发清净愿对治梦遗效果很好，现在七八十天梦遗一次，之前严重困扰我的神经症、抑郁症、焦虑症等各种症状已经明显好转了，身体状态越来越好了。

我的感悟是：对于像我们这些恶习严重的戒友，除了多念观音圣号，其他方法没有多大效果。我之前用过看戒色文章洗脑、观心断念的方法戒色，根本没用，该怎么破就怎么破。戒色初期只有每天认真落实《戒色七部曲》、大量念“南无观世音菩萨”，才能恢复身心清净戒掉色，否则一切都是枉然。邪淫业力太强，只有业力逐渐淡化才会一步步好起来，再谈生命重建。

之前因为19年恶习，我浑身都是病，如果我再邪淫下去，去年我就挂了！幸运的是，我碰到了知非老师介绍的《戒色七部曲》、“戒淫第十三法”（念观音圣号的方法），我才一步步从人间地狱里走了出来。

点评：截至2022年，这位戒友已经成功戒色7年了。他为恶习严重、屡屡破戒的戒友做了一个亲身示范。

本人淫习长达25年，每天念观音圣号用了一年时间就戒掉了，目前成功戒色15年。由于我当时戒色没有看到一个持诵成功案例，没有前人经验可以借鉴，因此走了弯路，每天只念观音圣号10遍，念的太少导致在一年之中失败了很多次才成功戒掉恶习。戒色成功后我日课观音圣号1万遍，平时几乎不起淫念，即使偶尔起了淫念也能迅速化解掉。如果我当初知道持诵可以戒掉淫习，每天念诵观音圣号5千～1万遍，一次性成功完全是可能的。

成功的案例很多，不可能全部例举。上面这些成功案例的启示是：每天大量持诵，就是突破屡屡失败困境、取得成功的不传之秘！

**下篇：持诵之理**

**如何快速提升持诵量**

【案例】戒友竹林听雨

真正大量用功持诵，会达到见女色不动心的地步，真实不虚！

【案例】关于持诵的对话

戒友QIUYj：持诵太爽了，一天一个淫念都没有。

戒友天道酬勤：你持诵多少遍？

戒友QIUYj：4000～6000遍观世音菩萨圣号。唉，还是太少了，希望每天稳定五千，周末精进一万。

【案例】戒友舍利子

师兄们，今天发现散念专念共念了3000遍佛号，念的时候基本无淫念，看到路过的美女没啥反应！真的要坚持持诵！

别行版《戒色七部曲》的持诵是有效化解淫心的捷径，但是如果你每天念诵佛号咒语的量太少，净化淫心的效果难以在短时间内快速体验到。只有每天坚持一个固定不变的较大念诵量，比如观音圣号3千遍及以上，准提咒800遍及以上，你才能在短时间内快速体验到淫心淡化、见女色不动心的心念清净境界。

如何在较短时间内快速提高自己的念诵量？

**方法一：逐步递增法。**就是登门槛效应，在自己可以承受的前提下，在起步量的基础上逐步少量增加念诵数量，增加量可以是总数的1/5。比如，今天持诵观音圣号1000遍，过些天加100遍或200遍，提到1200遍，再过些天提到1400……增加到一个自己每天都可以承受的量（比如2000遍、3000遍、5000遍、7000遍……）就停下来，每天保持这个量不变。

起步量是什么？就是第一次开始念诵的量。起步量可以少一些，至于起步量是多少，这是因人而异的，没有固定标准。比如，有些戒友从来都没有持诵过，可以从准提咒100遍、观音圣号500遍起步，这是10分钟的量。先坚持一段时间养成持诵的好习惯，然后再逐步增加数量。有些戒友的执行力较强，起步量也可以较高，比如戒友果云的准提咒起步量是1000遍/天，戒友若水的观音圣号起步量是2000遍/天。起步量是多少，大家根据自身实际自己定。

**方法二：突增减量法。**就是周末突破法、进三退二法。先大精进突破自己的念诵极限，达到一个非常高的量，然后再减量稳定在一个每天都可以坚持的较大量。选择在某个周六或周日闭门在家什么都不干，全天时间都用来持诵，尝试“闭关”精进专修：一天之内突破观音圣号5千、8千遍或1万遍，以后每天可稳定在2千、3千或5千遍左右；或一天之内突破准提咒1千遍、2千遍或3千遍，以后每天可稳定在600遍、800遍或1200遍。

“周末突破法”是一个快速提升自己念诵量的捷径。大家可以利用周末闲暇时间较多的便利，选择在周末的某一天放下一切俗事，闭门在家专修一次。早上尽量早起，念到晚上天黑结束，看自己一天之内最多能念多少遍？突破自己平时的念诵量，挑战念诵极限，挑战自我。

**“周末突破法”的好处：**

（1）一旦大量念诵突破一次后，做到了以前认为自己不可能达到的念诵量，就打破了自我思维设限，发现自己的潜力是无穷的，会对自己生起信心。没有做不到的事，只有自己不敢想的事。做不到，是因为被自己的错误思维局限住了。

（2）每个月在周末突破1～2次，可以一直保持持诵的精进状态，而不至于懈怠，避免出现三天打鱼两天晒网的情况。

**周末突破建议如下**：

准提咒突破量：平时日课念诵准提咒800遍以下的人，周末念诵准提咒突破2千或3千遍以上；平时日课念诵准提咒800遍的人，周末念诵准提咒突破3千或5千遍以上。

观音圣号突破量：平时日课念诵观音圣号1千遍以下的人，周末念诵圣号突破7千～1万遍或以上；平时日课念诵观音圣号1千遍以上的人，念诵圣号突破1～3万遍或以上。

一句话：大量念诵，不是你做不到，而是你不敢想。

**周末突破注意事项：**

一、坐念与行走念要轮换交替进行。坐着念诵时间长了会感到身心疲倦，就要及时起来活动筋骨，边走边念。边走边念的正规叫法是“经行”。为了便于大家理解，称之为“经行念诵法”，就是在室内一边按顺时针方向缓慢转圈行走，一边念诵。

二、念诵音量不可过大。因为是大量专心念诵一天，以微声念、默念为主，保护嗓子。长时间大声念，不但伤身，而且容易伤了声带，念哑了嗓子就划不来了。

三、适当休息。一次性念诵完成准提咒300遍或观音圣号1000遍，中间可休息10分钟。不休息会伤害喉咙，而且无法专注，妄念较多。

**部分戒友周末突破的体验**：

【案例】戒友若水

以前觉得念佛3000遍是神话，自从周末突破了一次念到了8000遍后，现在不用很刻意每天都能轻松念个6000遍，有空就念。

点评：认为大量念诵做不到都是囿于自身经验造成的错觉。大量念诵不是你做不到，而是你不敢想。

【案例】戒友一剑你就笑

今早头一回早起持诵达到1000声，然后再出去健身。早起持诵一整天感觉都挺好的，心地清净。今天第二次达到3000遍圣号，感觉往后的日课五千甚至一万都不是梦。应验了日日知非兄的那几句话，日课五千至一万不是自己做不到，而是自己不敢想。心知自己淫心较重，恶习史较长，非以猛药不可治之。

【案例】戒友百颜

刚才1200遍观音圣号持诵完，立马感觉内心清静了很多，很爽的样子，一股正气立马就上来了。刚开始念诵时，有师兄让我持诵1000遍观音圣号，我都觉得他是恶魔，就是在变着法子让人达到那种不可能做到的事情。可是现在我每天5000遍了，我才觉得只要去做了就会实现，光在那里想是永远不可能实现的。一天持诵1万、2万的师兄还是不少的，只要自己去做了，一切皆有可能！

【案例】戒友止于至善

我以前念准提咒念着念着就不想念了，没有太大的信心念。以前每天都是几十遍几百遍，效果也不好。现在熟了，执行力猛增，持诵量提高后，戒淫效果好明显。每天定课准提咒3000～5000遍，戒得很轻松，没有压迫感和煎熬感。

我昨天念诵6000遍准提咒，女人从我旁边走过，没有感觉，不想看了。前天11月9号，念准提咒3100遍，观音圣号11000遍。大前天11月8号念准提咒3000遍，观音圣号14000遍，这两天淫心翻腾的问题消除了，很好的预兆！提高数量级，稳定下来，做到才能得到！戒色关键就在前七十天，最主要的问题是淫心翻腾，这牵扯到业障和福报问题，只有每天坚持大量持诵才能化解淫心。

【案例】戒友不走回头路

以前，没念诵两万遍的时候，万这个数字对我来说是不敢想的事情。因为我知道自己那时候最多一千多遍。当时身体以及内心的煎熬感让我很难受，浑身不自在，意淫多。天天胡思乱想、幻想、睡不好、吃不好，戒色日课做不好。

失败之后的我，再次持诵。改变念诵质量，严格要求自己必须一字一句的念清楚、听清楚，结果破天荒的打破了之前的记录。从最初的一千多，到近期准提咒能达到一千五，观音菩萨圣号能达到3千、4千、5千。然后，上星期我想尝试一下上万的感觉。当时我啥都没想，就一根筋：念。除了念，啥都不想，一字一句的念。结果花费了将近五个小时才念完一万二千遍的观世音菩萨圣号。

念完之后不再管，紧接着睡眠质量改善了，不再像过去那样睡不着，而是躺床上就能很快睡着。双眼明亮了许多，黑眼圈、眼袋、脸部豆豆几乎快消失完了，皮肤变好了许多。最重要的是，心情豁然开朗，第一次体验到了内心平静、清静的感觉。第一次啊！第一次！活了快三十年，第一次体验到了舒服的感觉！这几天我真真实实的觉得自己过的舒服，身心轻松、心情愉悦。

【案例】戒友白莲花

持诵除了可以化解淫心，我还有一个体会是：这么多年一直有个问题，就是我的注意力非常不集中，头脑里一天到晚都走神，不知道想到哪里去。常人一天两三百个念头，我估计有上千个念头。通过大量念佛后，就在前一段时间杂念变得很少，内心整天都很清静、很喜悦，做事效率非常高。那时候我就在想，比邪淫时间还长的幻想妄念原来也是可以解决掉的。持诵以后一整天没几个念头，都能数的过来。这么多年的幻想毛病都能松动，念佛的效果简直太神奇了！

点评：有些戒友有胡思乱想、妄念特别多的毛病，中医认为这是“神”病。“神”病的具体表现为神散、神不定、注意力不集中，这是一种；敏感、容易被外界引动（影响），动心、动情、动欲，自控力差，这是第二种；平常生活中睡不好易惊醒、怕吵、怕黑、怕鬼，这是神弱。神病严重了会形神分离、心口不一、表里冲突、言不由衷甚至喜怒哀乐发不出来或者发之太过。持诵不仅有化解淫心的戒色作用，还有清净心念、安定心神、改善睡眠、治疗“神”病的作用。

有一位戒友周末突破，一天念了准提咒7千多遍。我周末突破的最高量是准提全咒12700多遍（相当5万多遍观音圣号），从早上7：50一直念到晚上11：00多结束，连续不断念诵了15个小时。由于当时没有经验，中间没有休息，导致念到晚上结束时喉咙发痛。开口念诵不能长久坚持，持续念诵一定要开口念诵、微声念、心中默念结合起来轮换着念，而且中间要多次适当休息，否则必然伤及声带！大家切记！

周末突破的主要目的是为了打破思维局限，把自己的每天日课持诵量提起来。同时，也是一种锻炼毅力、提高执行力的最佳方式。

**持诵注意事项**

很多戒友持诵存在“四没有、一太少”的问题：没有下功夫念、没有专念、没有计数、没有每天定课，有定课数量也太少。仅仅是散念，有一搭没一搭地念，悠悠忽忽地念。这样念诵想出效果，很难。

持诵明显淡化淫心的数量：日课专念观音圣号3千遍或准提咒800遍。只要你每天坚持这个念诵日课，最迟一个月之内必定会见到明显效果，快则半个月，甚至一周，你就会发现自己的淫心变淡了，戒色比以前有进步了。接下来坚持念诵日课，最后就戒掉了。

持诵要想出效果，要注意几点：

**首先，确定持诵内容。**观音圣号与准提咒可以二选一，或者以一种为主修，另一种为辅修。一旦选定就持之以恒，戒色效果一样明显，没有区别。如果不能坚持下去，无论你念观音圣号或准提咒都不会有效果。

**其次，从小数量起步逐步缓增，最后形成一个固定日课量。**比如观音圣号从日课500遍、1000遍起步，逐渐加到2～3千遍或3千遍以上，最后稳定在某个数量上不变。准提咒从100遍、300遍起步逐渐加量，最后加到600～800遍或800遍以上，以后稳定在某个念诵数量上不变。当然，有的人也可以从观音圣号2000遍、准提咒600遍起步，因人而异，适合自己的量就是最好的。

**第三，持诵方式有三种，选择适合自己的方式。**

**（1）专念方式。**专念是每天早上或晚上专门抽出一段时间什么都不干，专心念诵佛号或咒语。专念的好处是念诵质量高、淡化淫心的效果好，容易培养固化出每天念诵的好习惯，使自己坚持不懈怠。观音圣号3000遍或准提咒800遍可以在早上、晚上抽出固定的时间内完成。

**（2）散念方式。**散念是利用白天的空闲时间随时随地念诵。在网上买个可以套在手指上的戒指型电子计数器，随身携带，走到哪带到哪。走路、坐车、等候、上下楼梯、上下班路上，所有的闲暇时间充分利用起来，随时随地心中默念，随念随记。按照这样念法，有些戒友每天可以完成观音圣号5千～1万遍、准提咒1千～2千遍的超级大数量。散念的好处是不浪费时间，念诵的数量大。

**（3）“专念 + 散念”方式。**把总量分配在早晚专念和白天散念之中，散念也计数算入持诵总量。举例：日课观音圣号3000遍，早起专念1500遍，白天散念1500遍，合计3000遍；日课准提咒800遍，早起专念400遍，白天散念400遍，合计800遍。专念的缺点是你要有充分的时间，散念的缺点质量不高、容易懈怠。“专念 + 散念”融合二者的优点，补足了二者的缺点，比较适合大数量级别的持诵量。

**第四，持诵的态度要端正，一旦定下持诵日课，每天一定要完成**。要把念诵日课当做一件非常重要的事情来做，只有这样才能出效果。高兴了念一下，不高兴了不念，三天打鱼两天晒网的态度是不会出效果的。

**第五，树立念诵量目标，会让自己精进不懈怠。**最好树立一个念诵量目标，比如20万遍、30万遍……100万遍等等。一开始可以定个10万遍的小目标，当你完成10万遍的目标，接着把目标提高到20万遍、30万遍……，最后你就会发现以前认为100万遍高不可攀，现在不过是小菜一碟了。

**第六，持诵要讲究方式方法。**持诵有大声念、微声念、默念的三种方式，出声念要讲究方法，方法对了，越念越欢喜。念诵的方法有印光大师提倡的“三三四”和“五五”念法，以及南怀瑾先生提倡的“金刚念诵法”。总之，念诵的方法有几十种，适合自己的方法就是最好的。推荐大家采用“三三四”念诵法，这是最常用的念诵法。

**成功戒色的持诵量**

落实《戒色七部曲》的戒友都知道通过持诵能够淡化淫心，打破屡屡失败的突破口，进而带动全面落实七部曲日课成功戒色。那么，持诵淡化淫心的量有无标准呢？有哪些注意事项呢？这个问题事关戒色成败，下面就从六个方面具体谈一谈。

**一、成功戒色的持诵量问题。**

自从《戒色七部曲》于2015年在国内戒色界首次被提出之后，经过6年来在广大戒友中的推广实践，通过对大量戒友案例的研究分析之后，得出如下成功戒色的“持诵量层级划分”：

（一）小量持诵：观音圣号1000～2000遍，准提咒300～600遍。

（二）中量持诵：观音圣号2000～3000遍，准提咒600～800遍。

（三）大量持诵（分三个等级）：

（1）普适大量：也叫通用型大量，观音圣号3000遍，准提800遍。

（2）高级大量：观音圣号3000～5000遍，准提咒800～1200遍。

（3）超级大量：观音圣号5000～10000遍，准提咒1200～2000遍。

以上“持诵量层级划分”中的小量、中量、大量三个层级的持诵数量，都是持诵淡化淫心的标准量。

一般来说，在保证质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。然而，能做到超级大量的戒友毕竟是少数，能做到最高量观音圣号10000遍、准提2000遍更是极少数戒友。每个人的执行力是有差别的，因此前辈并不要求所有戒友都去追求大数量持诵。

对于执行力很强的戒友，可以尝试高级大量、超级大量。对于大多数戒友而言，选择观音圣号1000～3000遍之间或准提咒300～800遍之间的任何数量进行高质量专心持诵，就可以戒掉色。只要质量到位了，色就戒掉了，不是非要持诵很大的量才行。

**二、大量持诵的“大量”到底是多少？**

很多戒友都听过前辈反复说“必须大量持诵才能淡化淫心成功戒掉色”。问题是，这个“大量”到底是多少？

从上面的“持诵量层级划分”我们知道，大量持诵分为普适大量、高级大量、超级大量三个层级。前辈说的大量持诵一般是指普适大量（观音圣号3000遍或准提800遍），而不是高级大量与超级大量。普适大量普遍适合所有戒友，既不算高，也不算低，是走中道、通用型大量。只要每天认真坚持，持诵质量较好，一般持诵15天～30天左右淡化淫心的效果就出来了。

对于以单纯戒色为目的的戒友（其中有些戒友不信佛），在全面落实《戒色七部曲》日课的前提下，持诵观音圣号3000遍或准提800遍，这个量就不算小了，并不要求大家持诵量必须达到高级大量、超级大量。如果有人自愿持诵高级或超级大量，当然戒色效果会更好！只提醒一点：持诵不能影响自己的正常学习工作与日课其他六条的落实。

对于部分信佛的戒友，把持诵既当做戒色手段，也当作修行手段，而且自身执行力较强，能做到高级或超级大量中的某一个数量长期坚持，前辈们的态度是欢喜赞叹。特别提醒一点：前提是要全面落实《戒色七部曲》，合理安排时间，不能因为大量持诵影响了自己的正常学习工作。

**三、持诵淡化淫心的最低量是多少？戒除必要条件是什么？**

持诵淡化淫心的最低量是：观音圣号1000遍、准提咒300遍。低于这个量，无法保证你能顺利淡化淫心，这是前辈的经验谈。

【案例】31岁女戒友

因为邪淫，我的生活不如意，工作出状况、社恐、被人轻贱……我尝试了无数的戒色方法都失败了。看到一位师兄的戒淫文章，他也是戒了多年没成功，最后用了《寿康宝鉴》的戒淫第十三法拜观音、念诵观音圣号，成功戒淫了。他在文章里面提到，念诵“南无观世音菩萨”的名号最少1000遍或1000遍以上，有条件的可以多念，然后回向。于是我试了这个方法，1000遍也就15～20分钟，虽然只有2周左右，但是已经明显得到益处了。目前我已经用这个方法成功戒掉了淫习。

【案例】某戒友

我也是用念观音圣号这个方法成功戒淫的。我是每天念诵观音菩萨圣号1000遍，然后每周放生，大家千万不要错过这么好的方法。

【案例】戒友雀心：

我现在持诵每天1500遍，对淡化淫心能起到很大作用，如果把日课其他几条做好了，淫念一般很少。其实，记得我最开始持诵的时候效果就很好，我只念1000遍圣号，当时内心就很清静，而且还20多天没有遗精，以前一个月5～8次。

【案例】戒友忧波罗

准提咒让你一整天的清净，真的很管用，默念半个小时试试！大家一天中有很多空闲时间，可以抽出一部分时间来持诵准提咒，哪怕只有半小时，也可以持诵将近300～400多遍。每天坚持，时间久了也是一个不小的数目。可能一些戒友持诵准提咒之后短时间内感觉没有什么效果，这时候只需坚持下去即可，某一天你就感受到了持诵带来的巨大好处。

持诵准提咒，没有信仰的戒友也可以尝试一下。当我们淫念频发之时，完全可以利用念准提咒来断掉淫念。总之，这是一个无数前辈手中的利器，希望在欲海中挣扎的戒友们可以尝试一下。

【案例】戒友安心

我之前有手淫的毛病，用了很多方法一直戒不掉。听说准提咒可以戒邪淫，于是我每天晚上静坐专心念准提咒半小时，坚持一段时间后发现淫心变淡了，止住了手淫。我现在已经戒掉了手淫，很长时间都没犯过了。（按：半小时可念准提咒300遍左右）

【案例】戒友楞严咒心

我今天持诵了400遍准提咒，确实是心如止水，没有欲望了。加上充实生活，根本没心情去想那方面。

【案例】某戒友

最近每天定课持诵观世音菩萨圣号1000多遍，白天也散持。只要持之以恒大量持诵，别说白天清醒状态下，连梦里都是特别特别清净的，观世音菩萨圣号真的特别神奇。凌晨5点了，我要早起奋斗。

【案例】戒友平凡

我现在持诵量还很小，但每天都在坚持，明显感觉欲望少了很多，自己也不再因为欲望缠身而痛苦。工作要消耗大量时间，只要有时间就专持，然后废时利用，再做到彻底远邪，养成良好的生活习惯，就有这样的好处。相信长期坚持下去，定能达到见色不起念的境界。

综合点评：即使认真持诵最低量观音圣号1000遍、准提咒300遍，也可以戒掉淫习。持诵淡化淫心的关键在于天天坚持。

由于持诵最低量所用时间一般20～30多分钟即可完成，这个量不大，为了获得较好的戒色效果，持诵最低量的戒除必要条件如下：

**（一）建议专念。**每天早上或白天、晚上抽出半小时来专念，这样才能保证淡化淫心的效果。不建议采取边走路边持诵之类的散念。

【案例】戒友通涛

每天专念（佛号咒语）半小时就能保证淫欲心很少了，加上散持更清净。

点评：最低量观音圣号1000遍、准提咒300遍，基本就是半小时的量。

【案例】戒友不回头

持诵最大的感触就是散念一天不如专持两小时，专持两小时后心里特别静，也特别净。

很多戒友都反馈说“散念淡化淫心的效果也很好“，可是为什么最低量不建议散念呢？具体问题要具体分析，因为最低量的量比较少，因此要专念。如果是量比较大，可以采取散念的方式持诵。

**（二）要高质量念诵。**高质量专心持诵1000遍胜过心浮气躁、心不在焉持诵3000遍。边玩手机边念诵之类的心不在焉持诵，淡化淫心的效果就很差了。持诵淡化淫心的关键是质量（专心状态），而不是完成数量即可。

**（三）必须做到日课前提“节制上网和远邪（远离一切色情信息）”，否则持诵无效。**这一点无论你持诵再大的量也必须遵守。

**（四）必须认真落实《戒色七部曲》日课其他六条，融入现实生活戒色。**

**（五）要灵活把握，自我调节。**每个戒友情况都不同，有些戒友用这个最低量就戒掉了，对于淫习很严重的戒友这个量可能有点少了，建议往普适大量上靠。比如观音圣号2000遍、2500遍或3000遍，准提400遍、600遍或800遍，具体多少量适合你，自己摸索。

**四、持诵量的入手建议**

持诵如何入手，才能不但效果好而且能长期坚持？

前辈的建议：**小量起步，形成每日持诵的好习惯后，逐步一点点加量。这个过程中最重要的是找到持诵感觉、提升持诵质量，而不是一味追求数量。**

【案例】戒友顺心

持诵出了欢喜心，是停不住的，我最近念佛深有体会，数量自然而然就加上去了。

【案例】戒友浩瀚

持诵找对节奏了，真的会上瘾，越念越想念，根本停不下来。

【案例】某戒友

我的持诵感受是：当念佛念得内心很舒服、很平静时，会越念越想念根本不想停下来，而且一整天都不会有淫念。

综合点评：这几位戒友找到了持诵感觉。持诵感觉找到了，持诵质量就上去了，淡化淫心的效果就很容易出来。

【案例】戒友小五的今生

我有一星期连续每天一万圣号，但是晚睡晚起，白天不多的时间全在持诵，占用了很多本该干正事的时间。课程被落下了，导致担心、不安。想着单点爆破持诵，戒它30天就都好了。其实也是想找理由偷懒不上课，超大量持诵反而心里不踏实。念那么多声圣号，其实很多时间也是心不在焉。希望大家不要走我的弯路。

点评：一味追求大量持诵影响了自己的正常学习工作，而且质量不高，这是错误的。建议这位戒友减少数量，以不影响正常学习生活为标准。戒色要正确处理持诵（别行）与日课其他六条（正行）之间的关系，要以正行为主。正行就是重新做人，这是戒色成功的根本。

【案例】戒友沥雨天壁

我当初也不信念观世音菩萨圣号有用，但是走投无路，就抱着试试的态度去念，并不诚恳，每天只念了大概600遍，但是却可以使我戒身淫戒了超过半年。现在我不再怀疑了，每天都念5000遍，目前我戒色210天了。

点评：相对意淫而言，身淫是指手淫。600遍观音圣号没达到持诵最低量，而且是在不信有用、态度不诚恳的状态下，做了就有效果，可见持诵是多么殊胜的戒色法？如果量再大一些、相信有用、态度诚恳，会是什么结果？连淫念都几乎没有了！这位戒友从600遍观音圣号起步，尝到持诵甜头后自动加量到5000遍。

有人看了这个案例会有疑问：600遍观音圣号也有效果，为什么前辈说持诵最低量中的观音圣号是1000遍，而不是600遍？因为每个人的具体情况不同，比如恶习史的长短、淫习次数的频繁程度、每个人的福德与业障不同，600遍观音圣号对于有的人有效，对于有的人效果就差了。考虑到普遍有效的概率问题，前辈因此把持诵最低量中的观音圣号定在1000遍这个数量上。

持诵量的具体入手建议：

如果有些戒友从没有持诵过，可以从500遍观音圣号或准提咒100遍起步，然后逐渐提高到最低量观音圣号1000遍或准提咒300遍，以后是否加量自己决定。凡是找到持诵感觉、尝到持诵甜头的人，都会自动加量的。至于加多少量，这个自己决定。

持诵淡化淫心的最低量是观音圣号1000遍、准提咒300遍，这个量是保底量。持诵起步阶段可以低于这个量，但不要长期都低于最低量。看到别的戒友少量持诵起了效果，你也照样学，投机取巧，耍小聪明，这样做的结果不好。为什么呢？“因地不真，果招纡曲。”动机不纯，结果就一定不会好。不信大家试试看。

**五、持诵是标本兼治的殊胜戒色法。**

【案例】某戒友

我主要是散念时间比较多，但就是这散念获益都已经很大了。比如突然起了强烈的欲念，我马上念诵准提咒，不消几分钟，欲念就会消散。

【案例】戒友派森一族

我是长期被“淫念”困扰之人。之前念其他佛经和佛号，总是伏不住。2019年4月，我无意中读到《观世音菩萨普门品》“若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲”，我立刻念“南无观世音菩萨”，第一次就见效了。至今9个月来，无论何时何地一旦邪念起，马上念“南无观世音菩萨”圣号，1分钟内邪念当下消除，次次见效，真实无妄语。

平时持诵可以淡化淫心，这是治本。起了淫念持诵可以化解淫念，这是治标。请大家用好持诵这个标本兼治的戒色利器。

**六、持诵念多少量适合自己？**

持诵观音圣号1000遍、准提咒300遍，是戒色最低要求，半小时内就可以完成。如果一个戒色者明明知道持诵可以淡化淫心，却又想戒掉色，又不想用功吃苦，连半小时的功夫都不肯付出，那就别戒色了。看来此人不是真心戒色，淫习还没有把他逼到绝路上，他还需要淫习给予进一步的摧残和折磨。

希望大家不要仅仅满足持诵最低量这个级别，如果能在最低量的基础上适当加量，当然更好了。因为在保证持诵质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。至于加多少量合适？你自己定，以你能承受和长期坚持为原则。

念多少量适合自己，是因人而异的。同样一个量，比如观音圣号2000遍或准提咒600遍，可能对你来说很高了，而对于另外一个人是一般的量，对于第三个人是很少的量。执行力很强的戒友，持诵量可以大一些；执行力一般的戒友，持诵量可以小一些，量力而行。持诵念多少量适合自己，要根据自身实际和自身实践后才能得出具体结论，前辈也无法告诉你。

只要不低于最低量、能淡化淫心、量不大不小可以长期坚持，具备这三个条件的量就是最适合你的量。

适合你自己的量，才是最好的！不必和别人比较。

**持诵贵在有恒**

持诵一定要精进才能成功。很多人可以一时勇猛精进大量念诵，但是做不到持之以恒。比如有人几个月之内日课观音圣号5千～1万遍或1500～3000遍准提咒，很精进，但是半年之后再问他念不念了？不怎么念了，放弃了。这算不算精进呢？不算。

什么是精进？精进不等于一时的超大量。精进是一种持久不懈的态度，是天天坚持不懈怠，是保持一个不大不小的固定量持久地坚持。精进是长久，而不是一时，是跑得久，而不是跑得快。2、3个月内每天持诵5千～1万遍佛号、准提咒1～2千遍，之后就不念了或很少念了，还不如每天3千遍佛号、800遍准提咒坚持一年乃至更长时间。后者才是精进，唯有坚持才有成功希望。

持诵贵在坚持、有恒，这是持诵化解淫心的关键。持诵功夫是日积月累的，要细水长流才好。若是量不大不小，以欢喜心来修，逐步加强量就不易退失。反之，若是量太大了，每天都在煎熬中修，如同受刑一般，一旦松懈了就不想修下去了。做功夫有如拉橡皮筋，一直拉到极致而不知放松，终会失去弹性，反而不好。必须要知时知量，松紧调和，欢欢喜喜，方能长久。持诵量太大无法长期坚持，量太小没有效果，不大不小持久之道。就如同弹琴，弦绷得太紧容易断，弦太松弹不出曲调，不松不紧才好。持诵要选择一个可坚持的、不会使你感到痛苦的固定量，才能持之以恒，持之以恒才有成功希望。

戒色一定要日课1万遍观音圣号、2000遍准提咒这样的超级大量吗？不一定！每天高质量地专心念诵观音圣号1～2千遍或准提咒300～600遍，能够坚持一年天天不间断，也能化解淫心戒掉色。因为每天的量虽然不算多，但是坚持一年这个总量就大了。等于一年之中你每天都沐浴在正能量之中，每天都在做化解淫心的工作，自然会有效果。当然，每天坚持日课观音圣号3000遍或准提咒800遍，效果会更快、更明显、更好！

要想成功戒色，必须下功夫念诵，功夫是什么？功夫就是时间。要想化解淫心戒掉色，持诵要天天不间断，至少坚持一年时间。在念诵这件事上你没有投入足够的时间，没有念诵数量的保障，就无法实现破茧成蝶的成功蜕变，无法实现从失败到成功的华丽转身。

戒色很简单。量变才能质变，渐变才能突变，做到才能得到！

**一天之计在于晨**

落实《戒色七部曲》日课早睡早起，早上5、6点起来开始念诵，然后开始健身，在室内做做固肾功、蹲墙功，或五体投地功、站桩，然后到室外快走或慢跑。早上持诵、健身的效率特别高，因为正是人体阳气生发的时候。

当整个世界是黑暗安静的，所有人都在睡梦中时，你已经开始持诵了；当天边露出了一丝朝霞，你已经开始迎着徐徐清风快走或慢跑了；当太阳初升天亮了，很多人刚刚从梦中醒来时，你已经完成了今天的健身和持诵功课，为自己的理想和美好明天而努力奋斗了。一天之计在于晨，你已经开了一个好头，迎来了崭新的一天，这种感觉真好！

能控制早晨的人，方可控制人生。一个人如果连早睡早起都做不到，还能做到什么呢？每天早起持诵、健身，就是不一样。正如一位实践《戒色七部曲》的戒友所说：早上5点起来念诵一小时再出去健身，效果真是不一样，一整天心地清净。

**结 语**

念佛持咒可以深入我们的心识中有效化解淫欲习气、淡化我们的淫心，这是戒色成功的关键。从持诵上入手可以迅速打开戒色的突破口，让你尝到戒色进步的甜头，这样你就有信心戒下去了。接下来继续全面落实《戒色七部曲》，彻底改造自身各种坏毛病坏习气，改过自新、从新做人，坚持下去你就会看到成功的希望。

屡戒屡败的戒友们（包括不信佛戒友），请你们注意：

戒色可以不择手段，当症状逼得你走投无路，当你试验了所有的方法都无效时，你最后的一根救命稻草、唯一的一条生路就是：念佛、持咒。

只要真下功夫持诵，就可以打开屡屡失败的突破口，带动《戒色七部曲》的全面落实，你就能轻松无压力的成功，戒色就是这么简单！所有困难事情的解决办法，都非常简单。

这就是道，大道至简！

**尾 声**

一篇文章无法详尽全部内容，本文只讲了持诵的三分之一内容。关于观音圣号的念法、准提咒的咒文、持诵的原则和误区，请阅读《方便之门——被普遍忽视的“戒色利器”》一文；关于高效持诵的技巧与淡化淫心的秘诀，请阅读《高效持诵的方法与技巧》一文。

三篇合阅，持诵必能了然于胸，戒色成功不在话下！

**附录：**

**持诵超级大量的案例**

戒色公益人士在举办《戒色七部曲》实修的过程中，发现凡是戒得好的学员日课持诵量都比较大，一般都在3000遍观音圣号、800遍准提咒，或者之上的数量。戒得最好的学员都是日课1万遍观音圣号或2千遍准提咒（按：2千遍准提咒相当于1万遍观音圣号）。

根据众多戒友的实践经验，得出一个结论：**在保证质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。**

【案例】戒友若水

我体会过日课观音圣号一万遍和三千遍的区别是挺大的。念佛一万遍，美女在眼前我都懒得去看。念三千遍我会看美女，心会动摇一下，然后还是能转移注意力，但远没有之前那么轻松。

点评：付出多少，得到多少。持诵量的多和少，效果真不一样。

【案例】戒友了解

我最大的体会是，严格落实七部曲，肯定能戒掉！我19年的邪淫生活，每天念一万遍观音菩萨圣号，欲望特别少，淫欲心基本没有。早上起来就念诵一小时加运动，晚上回来也是听讲座、运动加看书，基本没有空闲时间意淫。

【案例】戒友黄茔洞主

每日持诵能到一万（观音圣号），很是受用。内心十分干净，没有一丝淫念，就看能不能坚持。这一年给我上了一课，成功与否，就看能不能坚持不懈。

【案例】戒友明眸

我每天都念1万遍观音圣号，内心很清净，就是不知道原理是什么。我以前念断念口诀反而没有太大效果。

点评：一个方法好不好，不是某个人说了算（不管此人在戒色界名气多大），而是你自己的亲身体会说了算。

【案例】戒友菩提心灯

恶习19年，2、3天破戒一次，屡戒屡败绝望得想自杀。自从看了《走向光明》立刻开始落实《戒色七部曲》，持诵这一条每天念诵观音圣号8千～1万遍，一口气连续戒色3个月没破戒。后来因为外出工作没有落实七部曲，念诵也停了，接着就破戒了。痛定思痛之后天天落实《戒色七部曲》，日课一万遍观音圣号，结果怎样？没有破戒一次，轻轻松松地戒掉了19年的恶习，如今成功戒色2年了。2年多的时间念了900多万遍观音圣号。

【案例】戒友精进

亲身体会，每天念诵2000遍准提咒，心清如水的状态出来得很快。

【案例】戒友和平

12月28日到1月7日，这几天我持诵准提咒每天都在6000遍，过去偶尔出现的长时间淫念，完全没有了。

点评：每天念诵准提咒800遍也能达到如此境界，关键在于坚持。

【案例】戒友明性

我这八天总共念了七万多遍观音菩萨圣号，一开始念感觉欲望很大，内心总是跳的厉害。这几天坚持持诵下去，感觉欲望少了不少，内心很清凉。淫念来了心跳的那种感觉没有了，降伏淫念轻松很多。我会坚持念到100万遍观音菩萨圣号的。

【案例】戒友谦若水

最近每天落实七部曲持诵，说一下感受：淫欲心降低，淫念很少，思维清晰，容易专心，而且整个人都处于一种积极，乐观，开朗的心态。在念诵的时候，有时候脑中会出现一种特别的感觉，没法形容，总之很舒服。

还有就是质量和数量，用心去念和念课文那种只单纯的为了数量而念，效果会有很大不同。而每天念3000遍和10000遍又会有很大不同。所以，要在质量和数量上同时下功夫。

点评：持诵要兼顾质量和数量，用心念与散乱心念的效果不同，小数量与大数量的效果也不同。

现在的戒友大多淫欲习气重、意淫频繁、善根浅薄、福德薄弱，唯有通过大量持诵佛号咒语才能弥补。以烧水来比喻，如果多加柴，火够猛够大，在很短时间内就能烧开。淫习特别严重的戒友，非猛药不足以对治，持诵达到高级大量或超级大量就有保障了。

怎么做到高级大量与超级大量？四个字：早起念诵。

晚上10点早睡，早上5、6点早起念诵，这时候天是黑的，整个世界很安静，专心念诵一直念到7点，天亮了，就外出快走完成锻炼日课。这样早上专念1～2小时可以完成3000～7000遍观音圣号，白天随时随地散念7000或3000遍，日课1万就轻松完成了。准提咒1000～2000遍的量也可以用这个方法完成。

早起专心念诵好处多。一是安静无干扰，念诵效率高；二是培养了奋发向上的斗志；三是保证了日课的稳定性；四是因为早起了，晚上10点就困了，早睡也做到了。根据我的经验，一般5、6点起床念诵就能完成日课量，如果晚起了，7点多起来再加上白天如果很忙，基本完不成日课一万的量，屡试不爽。所以建议不要把日课念诵放到白天或晚上，因为这些时间段会有很多俗事干扰你完成日课，造成日课忽上忽下很不稳定。

因为早起了，念诵时在心理上你会觉得时间很充足，就会不紧不慢的安心念诵，也不会计较念了多少遍，念诵质量会很高。一旦晚起了，你为了完成日课就会赶时间、赶数量、赶进度，心浮气躁，念诵质量会很差。还有一个经验，日课1万遍圣号的前3000遍是一个关口，你会觉得念了很长时间怎么都没有到3000遍？一旦过了3000遍之后，你就觉得念诵数量增加的很快。

1万遍观音圣号、2千遍准提咒你觉得多，那是因为你看到的、碰到的人都是不精进、不用功的人，说明你的外缘很一般。真正精进的人，这个量不算什么。我碰到过不少戒友都是日课1万遍观音圣号，或是2千遍准提咒。

有一位戒友认为日课念佛3000遍是个神话传说，这都是囿于自身经验造成的错觉。这位戒友在周末大量念诵尝试突破，一天之内念到了8000遍，从此以后他每天都可以轻松念到6000遍。所以，大量念诵不是你做不到，而是你不敢想，自己把自己吓住了。

【案例】我的日课一万持诵体会（作者：戒友随清而流）

应实修班长的要求，我给大家做一个持诵报告，希望能引起大家共鸣。

**一、持诵培养清净心。**我坚持每天一万声佛号已经21天了，持诵的利益太大了。有好几次妄念当前，离破戒只有一点点，但脑中自动提起善念，这是巧合吗？一次还可以说得过去，但为什么每次都是这样呢？我觉得答案在持诵上。持诵培养了我的清净心、善心，正因为如此，我才得以在最危急时不跟随。

**二、持诵是实修七部曲的重要突破口。**实修七部曲，持诵是最重要也是最容易下手的突破口。很多戒友做不到早起、每天锻炼、静下心读书以及其他日课内容。但我们可以做到持诵，张开嘴念几个字，谁都可以做到。很多戒友找不到七部曲的下手处，想努力不知道在哪努力，那么持诵是一个很好的选择。我们持诵，不方便的时候默念，方便的时候就出声念，有空专念，没空散念，随时随地，没有什么特别的限制。因此，持诵是我们实修七部曲的突破口。说的重一些，持诵是我们戒色的必经之路！

**三、“持诵很难”是持诵的误区。**经过一段时间的实修，我想说持诵并不难。只要我们能放下面子，在日常生活中散念，持诵是很容易的。不但容易，反而越念越快乐。有时候一个人在窗台边念着佛号，耳边传来窗外的鸟叫声，这种微妙的意境在生活中是不会有的。当你全身心投入到佛号中的时候，时间过得很快。一天持一万佛号，念的慢要4个小时，分成8份来念，半个小时半个小时的很快就过去了。念佛“乐”啊，念佛不难。

戒色吃苦是免不了的。要么吃戒色的苦，要么吃破戒的苦。至于哪种苦更加痛苦，大家都很清楚。想轻轻松松不付出代价戒掉色，这种好事不存在。想成功戒除多年养成的坏习惯，不吃一些苦头，不下一番苦功是不行的。不想吃持诵的苦，那就等着吃破戒的苦吧！

【案例】戒友当下

我之前手淫16年，也是看文章、断念戒色，没有戒掉。自从落实《戒色七部曲》每天大量持诵之后就轻松戒掉了。我从2016年12月2日开始每天念诵准提咒，2017年3月21日开始每天念观音圣号、准提咒，到2017年7月1日准提咒念了25万遍，观音圣号52万遍。我现在以念观音圣号为主，准提咒108遍，日均观音圣号8千遍，有时一万多遍。每天早上祈祷观音菩萨加持自己戒掉邪淫，晚上把一天所有功德回向到戒淫上也是十分必要的。

我的体会是念的量越大，内心越清静，越没有淫念。自从持诵后戒色无比顺利，屡屡破戒的日子一去不返。日日知非老师说过一句话“要是早知道这个念圣号的方法，我早在六年前就戒掉了。”对此我深信不疑。

【案例】戒友光明蜘蛛

他从2011年12月27日～2013年7月1日，1年7个月的时间完成120万遍准提咒（相当于480万观音圣号），加上30万遍揭谛咒， 2年合计念咒至少150万遍，平均每天念诵准提咒2500遍，一次性顺利戒除近20年手淫。

以上戒友的执行力非常强，值得大家学习。

文章分享到这里，学习本文大家要注意以下几点：

一、从理论与事实的角度看，在保证质量的前提下，持诵数量越大，戒色效果越好。从实际操作的可行性角度看，并非必须持诵超级大量才能戒色成功，持诵小量、中量、普适大量也可以成功。持诵量只要适合自己、能淡化淫心就是最好的，持诵质量更加关键（按：这几句话是真正的经验谈）。因此，大家可以学习他们的用功精神，但不是必须要模仿他们的行为追求大数量。

二、“取法乎中，仅得其下”，本文目的是让大家开拓视野，是为了“取法乎上，而得其中”。高级与超级大量做不到，可以向中量、普适大量靠近，或是达到中量、普适大量。

三、可以尝试周末偶尔突破。对于大多数戒友而言，一个月中抽出1～2天的周末时间闭关突破，尝试一下日课1万遍观音圣号或2千遍准提咒的滋味即可，平时持诵并不需要这么大的量。偶尔突破的好处是让自己保持一个不懈怠的持诵状态。

四、戒色是系统工程，单一方法是有局限性的，只有全面落实系统戒色法《戒色七部曲》才能成功。持诵固然有化解淫心作用，《戒色七部曲》日课其他六条也都具有化解淫心作用，必须全面落实。

要处理好持诵（别行）与日课其他六条（正行）之间的关系，不能因为一味追求大量持诵而忽视了日课其他六条与日课前提的落实，耽误了自己正常的学习工作和生活。

1. **后记**

知非老师说过，七部曲别行版的“持诵”项（持诵观音圣号或准提咒）是我们屡屡失败者（戒油子）们的最后一条生路。我恳求大家在走向这条光明之路之前，一定要了解远邪的重要之处！以做到高质量远邪再配合“持诵”（也就是最后的这条生路）你一定能走向成功，迎来迟到的生命曙光！我曾经也有过大量持诵的经历，但是请你记住，持诵可以说是请求佛菩萨加持帮忙。佛菩萨慈悲，有求必应。但是，如果你自己作死去近邪，漫无目的不务正业的上网就是“自寻死路”！你不破戒，谁破戒？你自己要往“地狱”跑，佛菩萨也不能救你啊！也不能阻止你啊！而且你一旦近邪，持诵最终的效果不但会大打折扣，就像一边洗身，却一边进入污秽一般。你觉得色有这么好戒吗？你觉得自己不自助者，天会助你吗？

师兄们！请抓住最后的救命稻草，努力持诵，远离一切染污，这是你最后的曙光！不管你是否深陷邪淫牢笼一蹶不振，请你相信光明已在乌云背后等待！此文写的较为仓促，后续会加以修改。暂做如此这般。

**注1：**本文第一版内容参考《走向光明》（终极定稿版）。

**注2：**本文第二版（即2024年6月修订版）由自律论坛编辑团队于2024年6月9日完成。

**注3：**[阅读完本文集电子版或纸质版的各位戒友，如您发现本文集存在错漏问题或有详尽的内容提升建议，请发送邮件到741721775@qq.com](mailto:阅读完本文集电子版或纸质版的各位戒友，如您对本文集的持续优化友更好的建议，请发送邮件到论坛投稿邮箱741721775@qq.com)。我们将认真阅读并酌情采纳，不断提升本文集后续版本质量！谢谢大家的参与！

1. **附录篇**

**戒色先远邪，成功戒色第一步（2021版）**

作者：论坛元老组（日日知非前辈主笔）

用《戒色七部曲》戒色要想成功，首先要做到节制上网、远离一切色情信息（远邪），这一点就是日课前提。做不到日课前提，戒色是不可能成功的。

现在智能手机普及了，上网变得无比便利，对于戒色反而有巨大妨碍，原因是网络色情信息的存在。戒色必须先戒掉爱玩手机、爱上网、爱玩游戏的坏毛病，否则很难成功。

很多人落实七部曲日课失败的原因有两个：一是日课本身落实不到位，二是日课前提没有做到。很多人往往重视日课本身，却忽视了日课前提的重要性。做不到日课前提（节制上网、远邪），戒色早晚会失败的。

【案例】戒友悟心

  昨日又破戒了，破戒的原因多数是因为没有做到戒色的前提“无事不上网， 远离色情信息。”还有就是淫念来时没有转移，导致破戒。

【案例】戒友木头

我上次破戒是90天前，原因是破戒前四天都没做到节制上网，上班得空刷一下新闻，看一下小视频。到第四天时晚上刷了两小时小视频（因为明天休息），白天起床无聊又看了5、6个小时新闻和小视频。自己提醒自己：只看几条新闻就不看了，却莫名其妙地去看图片、小视频，最后看黄破戒了。

【案例】戒友超然脱俗

昨天破戒的原因在于长时间上网和玩游戏，之后日课没有落实就破戒了。

这类案例太多了，就不举例了。

现在是网络时代，完全不上网也不现实，但是节制上网是可以做到的。什么是节制上网？就是戒除网瘾、无事不上网，有正事才上网；如果需要查资料，查完立刻就下，不乱点网页。做到这一点，戒色就成功了一半。

寡欲清心是“中弘期”元老级别前辈，目前他成功戒色将近20年了，他在《戒色八年的一点儿感想》中写到：

“从开始戒手淫到今天，已经走过了整整八个年头。在这八年中，感触最深的，也是没有倒下的最重要原因，就是：我从未主动沾染过任何色情信息。我想，对这条原则的坚持是我没有失败记录的核心所在。其实，任何一个打算远离手淫的人，都必须要做到这一点，这是戒除手淫恶习的必要条件。”

为什么寡欲清心戒色八年不破戒？因为他做到了一点：从未主动沾染过任何色情信息，也就是做到了远邪！

狭义的邪，是指网络上的色情文字、图片、视频，以及擦边的准色情文字、图片、视频等。广义的邪，不仅仅是指网络色情与擦边准色情信息，也包括邪淫朋友、色情与准色情场所、一切色情与准色情的事物。在你空虚无聊的情况下做一些无意义的事，或搜索查看一些对你无实际意义的信息，也是邪。也就是说，在无所事事的心态下，做一些无聊的对自己无意义的事，也是邪。

很多人破戒的经历如下：

上网过久→无意中看到擦边准色情信息→勾起心中沉睡已久的欲望→开始主动搜索擦边准色情信息→进一步搜索纯色情信息（近邪）→破戒

为什么要节制上网（控制上网）呢？根据上面的推导公式，破戒的起因是上网过久（不节制上网）。不节制上网的结果就是近邪，近邪就意味着破戒！这就是前辈的戒色经验谈。不信，大家可以试试看。

【案例】戒友唐中亮

  从去年10月开始学习《××良药》到今年四月，再从4月至今我学习了七部曲。两者相比较，七部曲才是适合我的戒色方法。经过近一年的戒色，我也明白了我为什么一直戒不掉的原因：一是网瘾太大，二是未彻底执行七部曲。

单单网瘾这个前提就让我停滞了一年。现在我才幡然醒悟，我不再玩手机，不再看新闻、电视、王者荣耀、直播，反正与网有关的我都不会再去碰。从19年的中秋节这天开始，我坚信我一定能彻底落实《戒色七部曲》获得戒色成功。

点评：这位戒友为什么戒色失败？就是上文讲的：一是日课本身落实不到位，二是日课前提没有做到。因为沉迷网络，让这位戒友原地踏步了一年，戒色没有丝毫进步。

【案例】戒友晨光熹微

要杜绝一件事，最好的法子就是解决滋长它的土壤，而非野火烧草一般，就算一片狼籍，它却春风吹又生。我也是向善知识学习取掉了家里宽带，手机用2G卡，大幅度减少无聊上网，又每天坚持做七部曲日课，才感觉自己戒色走入正轨，更看到成功的希望，现在戒色八十多天了。

点评：做到了日课前提，进步是立竿见影的。

【案例】戒友阳光在海以南

我用七部曲戒色103天的时候破戒了，原因是日课没有落实好，甚至断断续续。后面又接触了黄，《戒色七部曲》的日课前提断绝一切色情信息没有做到，就这样破戒了。

我并没有放弃，这次我狠下心来开始认真落实七部曲日课（当时是2019年4月底了，我把5月1日做为新生日），期间也有很多的考验，也有做得不好的地方，但还是坚持了下来。努力工作加上日课的落实，我渐渐地忽略了时光的流逝，10天，20天，50天，100天，150天，200天，250天直到现在，这个天数在之前我觉得根本就是天文数字。这期间我没有看过一次黄，有几次都是险之又险的避开了，我知道自己获得了阶段性的成功。

点评：再次验证了一点：做到日课前提，是落实七部曲戒色成功的重要保证！也是落实七部曲戒色成功的捷径！

某戒友问：

“如何控制自己使用手机的时间？节制上网时间是日课的前提，然而我发现，每当我上网的时候，都会被网上的一些短视频、段子、知乎上面的热门问题等吸引而去，最后就是本来只想上几分钟的网，结果却变成了上1个小时的网，白白浪费了很多时间。在这个信息爆炸的时代，我们太容易卷入其中了。无事不上网，说起来容易，做起来真的很难，对于这个问题，应该如何解决？”

大家要认清一点，只要你一开始手机上网闲逛或打开电视的行为，没有一个小时的时间，你是不会手机下线、关掉电视的。就算你一开始只是想看几分钟电视、手机，你也根本做不到，这就是规律。有了这个基本认识，那么克制自己上网的好办法就是三个字“慎于始”，即一开始就不用手机无聊上网闲逛，“手机上网是用来办正事的，而不是无聊打发时间用的”，要紧紧把握这个原则。

你有空上网闲逛来消磨打发时间，说明你还是太闲了。如果你把七部曲真正落实到位了，你会觉得时间是不够用的。每天都有做不完的正事等着你去做，你会过的很充实，你还会闲得无聊去网上闲逛？如果你把时间都投入到学业、事业中，投入到为前途而奋斗之中，投入到落实七部曲日课之中，你是太多没有时间上网的。你有无聊上网的时间，说明你没有规划好自己的七部曲日课，因为七部曲日课涵盖了你从早到晚一天的生活。

戒除一个坏习惯的最好办法，就是用另一个或多个好习惯去代替这个坏习惯。这是“系统戒色论”的基本理念，也是《戒色七部曲》核心戒色理念。这个理念很多人都忽视了。根据这个理念，如何控制手机上网，就有答案了：

首先，要严格自律，严格戒网瘾，有正事才上网查资料，查完资料立刻下网，不在上网闲逛消磨时间；

其次，用七部曲日课、有益身心的爱好、多做正事、为前途而努力奋斗等方式，充实自己的生活来替代无聊上网，这是解决手机上网的有效办法。

戒色先远邪，远邪先戒网。远邪是戒色成功的第一步，也是非常重要的一步。节制上网，远离网络、游戏，远离一切网络色情与准色情文字、图片、影视以及色情与准色情场所、淫友、事物，是成功戒色的先决条件。做不到这一点，即使用高效的《戒色七部曲》戒色也不可能成功。这一点真没有什么可说的，大家用自己的亲身经历来验证这个真理吧。