《戒海明灯》

前言：

2019年6月份，集大成之作《戒者录》问世，顿时好评如潮，《戒者录》是匠心之作、厚积之作、精工之作、典藏之作，值得反复学习和研读。现在是2019年10月份，金秋十月，在这个丰收的季节里，《戒海明灯》问世了，这是2019年第二部戒色力作，收录了60篇高质量的戒色文章，延续了《戒者录》的精工品质，很多文章都堪称经典，值得一读再读，让人拍案叫绝，醍醐灌顶，豁然开朗，其提高觉悟，启人顿悟，沛然莫之能御也！从2019年开始，我就有了做戒色精品文集的想法，所以才有了《戒者录》、《戒海明灯》，到明年还会继续出，把真正优秀的高质量戒色文章固定下来，流传后世，以帮助更多的人。戒海明灯这四个字，有三层含义，一，强大的戒色灯塔，照亮沉沦欲海的众生，为他们指引救赎之路；二，活成一道光，去照亮别人的路。不仅自己戒了，还要帮助别人一起戒，真正做到正己化人、行善积德、无私奉献，不求回报！以崇高的精神来诠释戒者的德行和风范。三，一灯燃千灯，一灯燃而千灯明，明终不尽，终成无尽灯！戒色之光终将照亮神州大地！照亮迷途的众生！为他们指引重生的方向！

征稿邮箱：jiese3000@sina.com（附上贴吧的用户名或昵称）吧务会搜集整理，写得好的文章会收录进下一本戒色文集。征稿的内容分为两类，一，分享自己邪淫的报应，以警示后人。二，分享自己的戒色心得和经验，以帮助大家戒色。这两类文章都可以，戒色文章要用心去写，真正拿出创作的热情和写作的动力，好的文章一旦收录进戒色文集，那将帮助成千上万的人，真可谓是功德无量。

——戒者飞翔 2019/10/16

目录

1. 邪淫的二十五种果报
2. 断念口诀的学、练、悟
3. 详解心魔出招表和断念九把刀
4. 一位母亲对手淫恶习的控诉，儿子因手淫而毁！
5. 戒色630天，相信美好，相信未来！
6. 戒色一年，浪子回头金不换！
7. 30岁老男人，大叔级人物，为梦想再搏一次！
8. 给戒色新人和戒油子的精准建议，教你突破自己的最大戒色天数
9. 戒色170余天，步入正轨
10. 戒色134天心得以及身心恢复
11. 戒色503天的高三学子教你戒色给你正能量
12. 学生真的需要戒色
13. 百天挑战赛，见证蜕变！
14. 戒色要孝顺，孝顺父母要及时！
15. 我的戒色体会和心得——发现觉察的力量！
16. 本人一年多持戒经历经验分享
17. 戒色养生24个月总结，打开了一个新世界！
18. 不负韶华，坚定戒色，梦圆小211大学
19. 高人点醒沉迷手淫的我！
20. 戒色123天总结感悟，由衷地感谢戒色吧
21. 屡戒屡败的致命根源，中毒太深，懒惰
22. 17岁少年戒色将近100天，戒色让我恢复了人性！
23. 高四戒色一年，考上985大学，感恩戒色吧
24. 戒色两年，已经走出泥潭
25. 一个手淫狂魔的忏悔与告诫
26. 880多天戒色的心路历程，分享经历和经验
27. 戒色111天感悟，现在每天我过得特别安宁，像小时候一样
28. 戒色337天经验分享，你需要有一颗强大的内心
29. 15岁少年的戒色故事与戒色经验，自古英雄出少年！
30. 高三逆袭毕业生戒色五个月心得体会
31. 戒色扎根篇：戒色、改过修善应该从孝顺父母、找父母好处开始！
32. 戒色一年的心得，无德压不住戒色的大势！
33. 手淫20年身患糖尿病的亲身事例
34. 16岁的我戒除手淫超过100天了
35. 澳洲华侨的戒色重生之旅
36. 戒色将近150天，给出自己的建议以及浅谈戒色之道
37. 戒色心得——从学渣到保研读博
38. 戒邪淫马上一年了，说说自己的体会
39. 戒色第243天有感：让内心的阳光自然撒播！
40. 戒色一年半有感，原来人生可以换一种活法
41. 戒色方法大总结——被动戒色与主动戒色
42. 本人对戒除手淫的心得体会！
43. 经过三个月的努力，终于告别了这几年来地狱般阴暗的生活，感恩啊感恩！
44. 国外戒友戒色三年的经验之谈
45. 戒色10个多月，症状全都恢复，心里阳光了！爱笑了！
46. 29岁大叔的反省和总结
47. 老戒友对戒色篇章的新理解
48. 戒色半年我的恢复经历和一点体会
49. 频繁遗精恢复个人总结升级版，不忘初心，继续前进！
50. 戒色150天的感悟，下定决心，毫不动摇！
51. 戒色430天体悟，我们在蓝天下等你
52. 世界尽在眼前，戒色400余日的感悟
53. 收获巨大，戒手淫367天
54. 手淫让我嗅到死亡的气息
55. 详解学习戒色文章的十大误区！
56. 详细叙述本人戒色三年的所有变化
57. 一位肾衰竭的男士泣血劝告，不要再邪淫了！
58. 为什么我们戒色不能够恒久坚持？
59. 一个中医学生的10年手淫惨痛历程（忏悔篇）
60. 戒色一年记，穷且益坚，不坠青云之志！

**1.邪淫的二十五种果报**

作者：秦东魁老师

　　前阵子遇到一个老板，我们关系很好，我就警告他，最近不要搞小动作。他说：“怎么了？”我说：“婚外恋不敢搞，否则阴阳失去平衡，你现在的钱再多，也传承不到你儿子手里。”

　　不仅如此，因邪淫受报的恶果有很多。在这里，一一列举出来，希望引起大家足够的重视。

　　第一，体现在我们身上的是，头发长，肮脏油腻。有的男士，头发一天不洗，油就厚得很。有的还说自己内分泌旺盛，睡个觉整个枕头都是黑的。而且头发黯淡无光泽，头皮发痒，头皮屑增多，且头皮屑块儿大。从头上先发作，继而出现口臭难闻，在人面前形象尽失，得不到朋友相助，令接近的人生出恨心，不愿意跟他交往，并且结仇。

　　第二，心易烦躁。现在很多人谈恋爱，对方一说分手，就想着把对方杀死，就能感觉到心易烦躁。烦躁不安，没有耐性，常说错话，让人笑话。说话颠三倒四，常因琐碎小事就无端生气。还会导致家庭人员和别人口舌之争，诸事不顺。

　　第三，求财不得。很多人付出1000%的努力，只得到50%的财富，还存不住，前面进后面就跑。你有万贯财产也留不住，就算居于风水特别好的地方也没用。我就碰到一个朋友，请我去给他看过一个好风水，把他祖先的骨灰葬在那个地方。结果很奇怪，时隔不久，那个地方就人为地开了一条渠，风水就没了。这个求财不得是小事情，还会让你赔老本，钱财丧失得非常快，想存钱根本不可能。你说你没钱还没人相信，钱挣得很多就是没存下钱，到头来竹篮打水一场空。这个命运格局是漏财，是破财，不是招财，不是存财。什么原因导致的呢？百分之七八十都是邪淫导致的。

　　第四，全身酸痛。全身经常觉得酸痛不适，阳则外泄，阴则内聚，下体常痒难忍，无力行善事。经常想做个善事，却老是做不成，你想救他也救不了。还经常体乏，没有精神，人比较容易不舒心，不能让他人生欢喜之心，众人见之生厌恶之心。很多人见了他以后，不愿意和他来往，不愿意和他做真正的朋友，人脉不旺。身上有臭味，噩运连连，眼睛无神，难以集中精力。我就碰见一个朋友，他就跟我讲，跟客户签的订单到手里都会被别人抢走，做任何事情他都是步步栽跟头，跟不上趟。可是他也并没有认为是自己的行为所致，他还觉得自己有魅力，你看看这么多人喜欢我，他不清楚，自己的行为已经折福很久了。

　　第五，因邪淫使饿鬼进身，致妻子与自身，受饿鬼缠附，造成家庭悲剧。鬼这个事情咱们就不说了。很多人就问我说，秦老师你见过鬼吗？我说见过。他说，那鬼是什么样？我说，鬼就是你。他说，你怎么说我是鬼？我说，你多久不说人话、不做人事了？你不是鬼，是什么？我们丧尽天良，对不起妻子，对不起父母，对不起孩子，我们想一想，我们不是鬼是什么？

　　第六，耳朵失聪，常走神。耳朵经常出问题，耳鸣，耳聋，年纪轻轻耳朵听什么都不灵敏，反应慢，还经常会听错。很多人半夜三更老听见有人叫他，实际这是走神所致。再有，不能控制恶习，导致我们的嘴巴会倒垃圾，说是非，挑拨离间，还会说花言巧语。这个很严重，会增加更多的恶因。

　　第七，人性渐渐丧失，沦为兽性。邪淫思想太严重，会产生什么现象？父亲强奸自己的女儿，兄长强奸自己的妹妹，导致乱伦。

　　第八，喜欢邪淫的人损伤精力，不务正业，是非颠倒，迷失本性，不知道什么是善，什么是德，更不知道善和德有什么作用，迷失了方向。就像吸毒的人一样，吸完毒，恶得不得了，甚至都要把老婆孩子卖了，或者威胁自己的父母要家产。

　　第九，嫉妒心加重，心胸不开朗。我经常在讲，一个人福大在于量大，你要量小，则福小。犯邪淫的人，自私自利加重，甚至杀人盗窃等其他过错都会犯，包括强奸。我遇到一对夫妻开黄色录像厅，后来不开了，黄色光盘还在家里放着。家里两个女儿，一个十岁，一个八岁。有一天，夫妻两个人都出去了，让员工在家里帮着看孩子，谁知道员工在家里翻到黄色光盘看后，就把他两个女儿强奸了。

　　第十，未老先衰。被邪淫纠缠的人都会有这个体悟，到凌晨一点仍然不睡，置亲情、健康、责任于不顾，眼睛熬得通红，拼命在网上搜索下载一些色情文件图片，被这些控制住了。我遇到一个女士，都五十岁了，聊网友，要跟网友跑。我们想想，百分之七八十的少年犯，都是来自于不健全的家庭。我们在这个上面不注意，造下孽，命运会越来越不好。

　　第十一，容易和别人恼羞成怒。最近我看过一个报道，一个男的找了一个女人，这个女人是抑郁症，还吸毒，最后这个男的知道了，要跟她分手，不愿意跟自己的老婆离婚。这个女的恼羞成怒，就把他的结发妻子给弄死了。甚至有女朋友给男朋友打电话，男朋友因为忙没接，见面都能把男朋友杀死。我们经常说这个人犯桃花，我们要知道，犯桃花分三种，一个是桃花运，一个是桃花杀，一个是桃花劫。桃花运是正常风运，桃花杀、桃花劫一个要命、一个败运。缘是个无形的东西，你行善，缘就把善回赠给你；你作恶，缘就把孽回赠给你。所以，风水学里有个反作用力，就像拍皮球一样，你大力地拍它，它就弹得高；你小力地拍它，它就擦着地；你要不拍它，它就不动了。所以，你犯什么越重，它翻腾越重，严重的家破人亡，子孙多出逆子败子，家庭钱财不能聚集。淫邪和欺诈是一对兄弟，欺诈的人多半邪淫，邪淫的人多半欺诈。人经常说谎是很难聚财的，如果谎话不断，形成习惯，你会心虚不宁，没有安全感，丧失财运和功名。不可告人的亏心事，一句谎话说出来，要拿十句谎话去掩饰。

　　第十二，经常遇到意外事故。人在家中坐，祸从天外来，甚至去旅游都会把你灭掉。为什么？阴太强，阳太弱；祸多，弊多。

　　第十三，易感召其他疾病。邪淫的人最容易得性病、肝炎、肾病、艾滋病等，若传播给他人，则罪上加罪，从而招致杀身之祸。真的是这样，可是我们现在不爱惜自己。你看现在二三十岁的人，身体弱得很，气色很不好，精气神不足，你说这个人运气怎么能好？人的运气好与不好，从气上先来。要不有人经常讲，哪个人印堂发黑，气不足，印堂肯定发黑。有的还易患不治之症，死在父母前面，这是亏了大孝。

　　第十四，记忆力差，转头即忘，在同事朋友面前抬不起头，人脉会丧失。你看现在很多年轻人，邪淫念重了，手淫，犯一些意淫，看一些乱七八糟的东西，导致年纪轻轻的，记忆力变差，记不住东西，丢三落四，进而导致人际关系非常差。

　　第十五，事业荒废。做贼心虚，寝食不安，一天到晚恐慌不安，突然变得害羞，怕见生人。在一般的交际场合，很不自在，躲避别人的眼睛，不敢正视，有时候说话结巴，反应迟钝，事后不停地责备自己，甚至想骂自己一顿。这一切不是没有原因。或者有人说，我只是看色情文字或者A片，这和淫念有关系吗？告诉大家，这个世界不是一维的，而是多维的，并不是用眼睛看到的才是存在的。你听风声，你知道有风过，但你看不见风；你闻到花的气息，知道那是花香，但是你看不见花香。你受伤了只能感觉痛，却看不见烦恼整天缠在你周围，谁都看不见，但你能说它不存在吗？

　　我们这种邪淫导致我们的风水格局全部转变了。现在很多人物质生活像天堂，心和思想在地狱。为什么这么说？我们的思想、我们的心被我们的身体控制了，为了吃喝嫖赌抽，做一些违法乱纪的事情，让我们在人生道路上，走了很多弯路。

　　我们不懂得，眼耳鼻舌身，这是人接触外界的通道。邪淫是恶，哪怕你只是看一看，听一听，想一想，虽然没有去做，但你已经沾染了恶习。所以心存恶，人便是恶，这就是因果。因果就是一种联系和反应，并不神秘。邪淫害己害人，悬崖勒马犹未迟也。

　　我们用钱能做无量功德，也能造无量的邪淫。关于行为这个风水，老子讲：嘴说善言，嘴吉祥；心存善念，心吉祥；行做善事，身体吉祥，如此三年，祸消福来。你想招祸也容易，嘴说恶言受恶报，心存恶念受恶报，身做恶事受恶报，如此三年，福消祸来。所以，福祸是我们自己掌握的，与神没关系，风水、命运全在自己身上。我们要真正懂得、明白这个道理以后，我们这一生就能过天堂的生活。

　　第十六，子孙也损福。上梁不正下梁歪，无法为子女做好榜样。当孩子降临世间，父母满心欢喜，亲戚前来祝贺，朋友都来道喜，可是如果孩子将来淫邪奸诈，懒惰凶顽，不孝父母，这喜从何来？没有哪个父母不希望自己的孩子有出息，有见地，将来能成人，但儿女子孙是自己的一部分，与你父母也有一定关系。自己把善行好，把德修好，子孙一定会好。不用百般呵护，不用苦口婆心，更不用张口管教，自己行孝，儿女自然孝顺；自己行善，儿女自然有功；自己积德，儿女自然有财富。例子太多了，邪淫者自己损福，子孙也必定受损。心有恶念，后患无穷。

　　第十七，令世间男子、女人堕落，陷他人于不义。殊不知，一切男子是我父兄，一切女子是我母亲姐妹。大千世界，男为阳，女为阴，男女组成夫妻，夫妻组成家庭，家庭组成社会，社会与家庭是整体与部分的关系，就像人由若干个器官组成是一样的。可是，我们现在就忍心玷污它，为这个身体造下无量的罪孽。当心不能做主，你看喝酒的人，控制不住，为了这个嘴巴喝酒，喝了出车祸；上网的人上到死，还说真有意思。身体控制我们的生活，这叫地狱生活，饿鬼生活。

　　第十八，杀自己的孩子。邪淫经常导致婚外孕并堕胎，造成杀自己孩子的罪孽。佛经常讲，杀胎儿如同杀人。有一次，一个朋友领他一个女员工来了，二十多岁。我见到以后，我就问，你打胎了？这个女孩没说话。我朋友说，秦老师不敢乱说，人家才二十岁，对象都没谈呢，你怎么说人家打胎？我第二句话就说，就是因为你打胎，会给你的父母带来灾难。谁知道她告诉我，她来的原因就是父母中煤气死了。她跟我说，她十几岁的时候，堕过一次胎。我们想想，邪淫真是上殃及父母，下殃及子孙，这个罪孽深重，太可怕了。

　　第十九，破坏伦常。破坏他人夫妻之伦，致使夫妻反目，情感破裂。我们老家就有五十岁的女士，上网聊个网友，不顾七十多岁父母的反对，抛弃儿女，抛弃丈夫就要跟人家跑。这个邪淫之事，让我们完全违背了做人的伦理道德。不独是乱了别人夫妇之伦，并且也断了他父子之伦和兄弟之伦，五伦之中就废了三伦。伦常于风水很关键，不孝父母，这个风水就不好；夫妻不和睦，命运就不好。要想改变这个风水格局，孝敬父母，夫妻和睦是两大纲领。所以，我们要想风水好，要想改变命运，快抓住这两点，孝敬父母，使夫妻和睦，不搞婚外恋。

　　第二十，害人害己，损他人的名声，坏自己的门风，害自己的祖先，祖先相传的血脉因有不肖子孙致使福分削弱。我讲一个人命中，如果注定要有一个亿，他嫖一次娼那就折一千万，嫖十次，这一个亿就没了。有些人跟我讲，秦老师，这个人嫖娼，五毒俱全了，为什么还这么有钱？我说，他命中有几个亿，就挣了几百万，你还认为他有钱？那真的是拿金元宝换了个马钱，亏大了。

　　佛在经上说，要不了孩子的人，大部分都是乱人妻子的。男的胡乱搞对象，对女人不尊敬，玩弄人家，精子成活率就低，终生无子嗣。女的看上男人的钱财，就会输卵管堵塞，包括得不孕不育这种疾病。这是佛在经上讲的。

　　别人嫖你女儿你难过，你当初嫖别人女儿的时候，别人也会很伤心，这叫因果，丝毫不爽。冥冥之中，上天总是安排了邪淫之徒的妻女去还债，而且又绝其后人。

　　我曾碰到一个老板非常有钱，他一次嫖娼就是找五六个。大家知道到最后怎么样？一直得不了儿子，好不容易得个儿子，儿子把他妈强奸了。到最后实在没办法了，他们把这个孩子生生给打死了。不光是强奸了他的母亲，把他的姐姐妹妹也强奸了。

　　邪淫之事，受苦万千，非常可怕。所以，我们要善行，远离不良嗜好，远离吃喝嫖赌抽，才能聚财旺家，修身得寿，才能真正掌握自己的命运，才能在人生道路上真正幸福。不然的话，我们所做的恶事，都是现世得现报，或者由子女还债。我真的碰到过这种现象，一个老板搞色情业，养小姐就是几百位，钱没少挣，可是钱没捞着花，为什么？出车祸死了，自己老婆管别人叫老公了，孩子管别人叫爹了，亏大了。

　　我还碰到一个老板，特别有钱，也是做色情业的，置自己老婆不管，今天找一个，明天找一个，和所有小姐都有关系，五十岁的时候，二十多岁的儿子跳楼自杀。

　　第二十一，得不了孩子。我在深圳遇到一个老板，很有钱，有私人游艇，很年轻，很能干，但犯邪淫，认为自己很风流。最后娶了老婆，第一个老婆怀孕以后，一检查，肚子里怀的是畸形，打掉。连续怀三四个孩子，都是畸形，打掉。最后没有办法，怎么办？离婚。娶第二个老婆，也是如此，三四个胎儿全部都是畸形。人家一嫁出去，生个孩子就好了。娶了第三个老婆，吓得不敢生了，怎么办？抱人家儿子回来养，养到八个月，得病死了。多好的条件，多好的医疗，八个月也死了。没办法又抱了人家一个女儿，两岁的时候得了小儿麻痹症，走路一拐一拐的。我们看一看，抱人家的孩子不是要命，就是让人家得畸形，这就是邪淫的果报。

　　男人要是犯了邪淫，重则断了人种，对不起你的列祖列宗，对不起祖先，把福报搅了。你犯下这种邪淫，轻则虽有孩子，但是恶习还会传到子孙手里，孩子吃喝嫖赌，样样精通，败家，让你死不瞑目。

　　第二十二，容易遇车祸。同坐一辆车出车祸，犯邪淫的人能要命，别人甚至都不会受伤。我就碰到这种现象，一个车子出车祸了，里面三个死了，一个没事。一问，那三个要么是离婚了，要么正在准备离婚，外面还养了个情人。只有活着的那个男人，老婆很厉害，管得住他，不敢搞婚外恋，所以他活着呢。所以你看，不犯邪淫的人可保命，大灾难来的时候死不了。

　　第二十三，常被人怀疑，遭亲友诽谤，广结冤仇。经常被人怀疑，给人帮忙做好事，人家都误认为你有企图。还经常广结冤仇，朋友之间稍微有点儿事情，就会变成敌人，变成仇人。帮人家九次忙一次忙没帮，人家就把你视成仇人攻击。

　　第二十四，奸淫别人的妻子，会得断子绝孙报应。我曾受一个朋友邀请，去看他舅舅家的一个祖坟。他的舅舅家当时在当地是大家族，光是太爷爷就有七八个儿子。我当时不知道，但我去了一看，我说这一家绝人了，没人了。他说你太神了，他舅舅没有儿子，抱的儿子，上面六家人已经绝户了，没有人，底下这两家人都是抱的孩子，自己也没有孩子。说过去可是望族，不知道什么原因。

　　我就告诉他，他们家族有人做妓女生意，一查，果然有人开过青楼，这是祖先做的事情。祖孙偿了三四代，没有还完，到现在为止，孩子还是半身不遂，年纪轻轻的，老的反而伺候儿子，成奴仆了。

　　我们看一个恶习，影响几百年，这个很可怕。现在人谈恋爱的时候，都是玩玩的心态，不是真想娶人家，那这样会受邪淫的果报。我碰到一个非常有钱的人，他曾经找个女孩子，很年轻，最后把这个女孩子给逼死了。后来他结婚生了一个女孩，特有意思，一年就花一二百万，常换男朋友。他还有个儿子，年龄不大，儿子一天到晚也是天天算计着钱财。

　　我就跟他讲，我说你做过缺德事。他这才想起来，想起多少年前，这个女的是自杀的，所以现在受这个恶报。我说你女儿干什么？来偿这个债。你嫖人家的时候，她的父母也很伤心难过，甚至孩子都没命了，那别人嫖你女儿的时候，你是什么感受？他才痛哭流涕跟我说：“秦老师，我做错了，用什么方法可以化解？”我跟他讲，要忏悔，发自内心地忏悔。如果你要有信仰，信佛教，那你读佛经去；你要信天主教，那你去祷告。你要不信教，你就掏出良心来，在家里长期地去忏悔，这样才好。

　　我们当地也有一桩这样的事情，这是我亲身经历的。一个男人跟女的是一个村子，一个在村东，一个在村西，然后两个人就缠到一块儿了，这个男人有老婆。最后因为生气，这女的把他一石头砸死了，砸死以后法医来鉴定，把他和杀猪一样，头发给弄开，头盖给揭开，全身给解剖了。当时我也不知道害怕，站在那里看见的。这几年里，我对他家稍微有点儿了解，他两个儿子，一个儿子比我还大一点儿，天天抢劫，抓进去出来，出来又抓进去。二儿子稍微好点儿，但做什么赔什么，没有办法，入了色情道了。两个儿子没有一个撑起门面，都是给祖先蒙羞。

　　你看看，一个父亲造的孽，自己送命，还把两个儿子的前途给断送了。我每每想起这个事情，我就在想，人世间没有卖后悔药的地方，要真有卖后悔药的地方，你打死他，他也不会去做。我们为这个身体吃喝嫖赌抽，置亲情于不顾，害了多少人啊！

　　第二十五，纵欲成患，造成新的生死轮回，也使自己和众生更难解脱，导致更多的灾祸和横祸。人身难得，错过这个机会就太可惜了。我们要是有宗教信仰，我们还在破戒，造成心理压力越来越重，从而形成恶性循环，使我们的思想混乱，这就不好了。

　　我经常在讲，你想改命运吗？你想让你的风水好吗？你想让家庭幸福吗？你想发财升官吗？告诉你，别犯邪淫了，邪淫为万恶之首，千万不要犯。犯了以后，第一容易遇车祸，遭血光之灾。第二多出败家逆子。败家的孩子吃喝嫖赌，把你挣的财产给挥霍光了。逆子干什么？杀父，甚至强奸自己母亲，强奸自己姐姐，强奸自己妹妹，做出乱伦之事，这都是邪淫果报。

　　更有的犯下邪淫，祖先蒙羞，坟地出现自然塌陷，甚至遭恶人破坏，甚至平掉。很多朋友想想，你有没有诸事不顺，或者有以上这些现象，那可能就是犯下邪淫之后，前期对你的警告。我为什么这么说呢？历朝帝王嫔妃众多，平均寿命二三十岁，寿命都很短。太极八卦阴阳，阴胜阳衰，就会导致这种恶的现象。

这个代价重到什么程度？重则家族五代不出一个大学生，严重的不出一个有能耐的人，家庭里看着都很聪明，可是都出一些败子、逆子，不是违法乱纪就是当汉奸，出卖国家，要不然就会因意外事故英年早逝。现在人不懂得，不明白这个道理。

**第二篇：你一犯邪淫，万恶门就给你开了！**

　　邪淫对福禄的伤害不可言喻。不要以为大家都这样，大家都看A片，大家都养“二奶”，女孩子穿得越来越招人，没什么。现在很多人都提倡性自由、性解放，田里的牛更自由，学啊？不仅年轻的现在忙，连中老年人也忙。千万别上当，到时后悔都来不及。大家都蜂拥着去受苦，我也紧跟着在后面追着跑？天下第一傻！！！好好的人不做，非要当动物，傻呆傻呆！

　　行淫是什么?

　　犯意淫时间一长，紧跟着淫心就来了，心里想了，控制不住了。随时都想，控制不住，只要一个人一出差就想嫖娼，就想找小姐，网上搜索黄色信息，跟人家联系。淫心就来了，淫心一来，彻底崩溃，就变成淫行了。这就是行淫。（编者按：意淫、淫心、淫行，淫心应该是意淫的进一步阶段，欲火中烧的阶段。）

　　行淫的后果

　　一旦犯到了身淫，我们就会出现求财不得！你求不了财了，财决定不来。

　　我记得《道藏》里面，财神爷爷有一句财神偈，财神爷爷是头戴金来身穿银，怀中抱的是聚宝盆，有财专施有德人啊！

　　财神爷抱个聚宝盆，有财，确实有财，把这财给谁施呢？给有德的人施。

　　你有没有德？你不孝父母缺德，你犯邪淫缺德，这两个就是缺大德呀！你缺严重了，你的子子孙孙都还不清，到最后还要绝后，按佛教讲的因果，你还要跑地狱去啊，让你死不瞑目啊！

　　这个财我们大家对它也要有一个认识，这个财也是两种意思。第一种财的意思是人才，是贵人。你在用天性处事的时间，常会遇到能帮助你的贵人。

　　你看，美国的首富比尔·盖茨和巴菲特是好朋友，他们过去是不认识的，巴菲特经常做慈善，比尔·盖茨见了他以后受他影响，也开始把自己的财产捐出去，可是比尔·盖茨捐款捐到现在，也没有捐穷，我们就知道财是有舍而得的。

　　你再看李嘉诚，我这两天看到一个报道，好像说李嘉诚捐了七十多亿啊，我数字没太记清楚。可是李嘉诚连续华人首富十六年。

　　可是中国首富，我们注没注意？总是在换人，好像首富这个位置老是保持不住。你看人家比尔·盖茨，你看人家李嘉诚，连续保持多少年不丢？这是真首富啊，了不得呀！人家还捐得最多。

　　我们要明白要懂得，财，第一就是人，当你得的第一笔财，你就会遇到和你有共鸣的，都是有财的人。大老板遇到的全是大老板，相互合作，共赢人生。

　　第二个财呢？这个财字怎么写？一个宝贝的贝，一个才。你自己家的孩子，也会变成对这个社会，对这个国家有用的人才。我们看，人家李嘉诚的儿子，优秀得很，两个儿子分家不为财产闹别扭。

　　所以，你要是一旦犯了身淫以后，去嫖娼、去找小三就会求财不得。

　　打胎的后果

　　犯邪淫里面有意淫、心淫和行淫，这三个淫，最后导致的最恶劣的结果，就是打胎。

　　这是我亲自经历的，一个打的胎儿报复，让她父母一天去世。还有一例是个名人，这人的名字我就不说了，非常有名，还不是一点有名。她女儿见我的时间，我并不知道她妈妈是谁。

　　我见她以后，我说：你太胆大了。她说：怎么胆大？

　　我说：你竟然打了四个胎啊，这四个胎还是四个男人的，这四个男人家的孩子，他的祖先领着他的孙子来找你报复，说你断绝人家子孙命脉。

　　我说：你这人没福。她却说了一句话：你知道我妈是谁吗？

　　我说：你妈是谁？她跟我一说完，我说：哎呦，这么有名。

　　说完也就两三个月，她妈死了，睡着死了。她最后来还捐了一笔钱，印了很多佛经，她才跟我说：我真没福啊！我还没出名呢，我妈死了。

　　我说：你妈怎么死的？她说：媒体报是心梗，实际我妈没心梗，我妈每天早上起来挺早，那天中午一直十二点都没起来，我去一看，还带着微笑死了。

　　我说：你知道为什么带着微笑死吗？她无意中看见四个小孩，大人看见孩子都比较欢喜嘛，这四个小鬼啊，强行进入她的体内，把她的三魂七魄打出身体了，所以她这种死法是没有痛苦的死了。

　　我说：为什么有这么大的力量？因为这四个小孩，是四家人的子孙啊，你不愿意嫁给人家，你就别跟人家上床嘛！还怀了孕，把人家子孙杀了，你杀一个、杀两个、杀三个、杀四个！本身女人的子宫是孩子最安全的地方，反而成了孩子的断命场所！

　　你说你这罪重不重！妈妈的子宫是孩子最安全的地方，可是我们现在妈妈的子宫，变成了孩子的断头台啊！你残不残忍啊？

　　我们古人有一句话：虎毒不食子。你这不是老虎，却食四子啊！

　　我说：老天爷能让你有福，这是天理不容啊，老天爷能让你发财，这叫地理不容啊！老天爷一想，只有让你妈死，你就没福了嘛，不然你妈决定把你捧红了。

　　你看，她妈才40多岁就死了，本该是明星最红的时间呀。

　　年轻人手淫易早死

　　现在，邪淫是人人都易犯的，最容易犯的就是邪淫，为什么容易犯？

　　原因在于我们今天的环境！

　　古人很难犯，今人却很容易犯。因为我们现在生活中，电脑手机随时随地都能上网，无意中就有黄色图片跳出来了，你光看一点都折福，点开一看就折寿，少则短寿十二天，多则短寿十二年，我们想想，就这么可怕。

　　要不很多年轻人早死，我们都不知道是什么原因。你看，有人年老多病却还没死，有些年轻人却早死了，为什么早死？实际都是犯邪淫导致的。

　　从意淫开始，意淫一产生，就会导致手淫开始。脑海中一起念头，就是先伤自己。手淫觉得不过瘾了，就导致心淫，心淫一想了，形体就想去有所行为，嫖娼、找小姐、找小三，于是就这样去做了，就是这么可怕。

　　行淫的断除

　　意淫不除，心淫难断，行淫难止。想要戒除行淫，需从意淫下手。

　　当你看到一个漂亮女的，你就认为她是你的妹妹是你的姐姐，你还有意淫的念头吗？你肯定没了嘛！你要是看到年龄长点的，你把她当成你母亲，你还会有这感觉吗？肯定就没了嘛！所以这块，给我们教断除的方法，也是最高端的一个方法，立即这种念头就没了。

　　秦东魁老师告诫

　　古人讲：百善孝为先，万恶淫为首！什么原因？为什么百善孝为先，你就知道这是人世间两个阴阳面。孝顺老人以后，你有百善门就开了，你一犯邪淫，万恶门就给你开了。你想，这比百善要多多少，那才一百扇善门开了，这要一万个恶门给你开了，你进到这一万个门里面全是恶，你要受多少恶报。这个恶报严重殃及子孙，好多代过不去。

**第三篇：富豪猥亵女童案，为我们揭示了一个命运定律**

这几天一直在讲邪淫，讲了出轨、找情人对命运的巨大危害，还有很多人不以为然，这不，新闻立刻就给我们一个鲜活案例——富豪猥亵女童案。

案件过程大家在网上都看过了，我就不重复太多了。一个身家财富上百亿的人，去猥亵一个9岁的女孩，性质之恶劣，引爆全网舆论。那么，我们回头来看，我这几天一直在给大家讲一句话：恶不积不足以灭身。很多人还不明白这句话什么意思。现在，这个新闻案例，就帮大家很好地理解这句话了。

积小恶成大恶

很多人都在回帖中评论说，这次是被曝光出来了，这个人肯定不是第一次干这个。其实，这种揣度，并不是不合理的。我们中国传统文化一直讲一句话：勿以恶小而为之。为什么古往今来，圣贤教育对小恶也这么严厉呢？很明显，因为圣贤了解人性，小恶如果不制止，一点点地积累下去，会养成习惯。作恶的习惯一旦养成，就会从作小恶变成作大恶。所以，中国古代文化又讲过一句话，“千里之堤溃于蚁穴”。也是讲的这个意思。别小看一点点的小蚂蚁窝，它能让防洪的千里大堤毁于一旦。对于人来说，小小蚁穴，实际指的就是小恶，千里大堤，实际指的就是每个人的道德之堤。一个小小的坏习惯，会最终毁掉一个福气很大的人。可能，只是一个喜欢看色情图片的行为，很多人都有。但是，如不加以制止，最终，就会像新闻里的富豪那样，走向身败名裂。

身体变成了你的主人，你就是行尸走肉

这个过程是怎样发生的呢？我们往下看。可能，一开始，有的人只是对色情图片有兴趣，这种小恶，很多人都不以为然。然后，每天看色情图片，每天看，就成了习惯了，这个色情的念头就越来越重。这个过程中，意淫把天性就蒙蔽了。当我们的意淫把天性一蒙蔽，天性一失，我们所谓的君王就没有了，紧跟着传到心脏。心脏是大臣，一开始心里还会想：我看这个实在不应该啊！影响精神啊。可是呢，当心淫超出了心的仁厚，就全部都变成了感官享受，就变到身体上面去了。再接着，进入身淫的阶段。身体就想要去实行色情行为，结了婚的人，要不就是找情人，要不就是去嫖娼，没结婚的人，就会急着去找女朋友上床，以肉欲为起点的这种男女关系，都没有基础，也自然没有好结果。一个人，从意淫，到心淫，再到身淫，身淫久了以后，习惯变强了，就控制不住了，就刹不住车了。淫心一来，身体立刻就要去付诸行动，天天花天酒地，就和行尸走肉没什么区别了。

这个时候的人，就是我们讲的“只会用下半身思考”，和动物一样了。大家看，富豪为什么要干猥亵女童这样的耸人听闻的恶行？要我说的话，就是失控了，人被下半身控制了，不会理性思考，是个行尸走肉了，没有什么做不出来的了。这就是千里之堤溃于蚁穴的现实过程，大家对意淫的危害不可不防。

恶的习惯是毁灭你的根源

我经常说，恶不积不足以灭身。这句话呢，有两层意思。第一层，已经在前面给大家解释过了。积累小恶，最终变成大恶，这个过程，是逐渐毁灭你的过程。很多人，对于惯性规律不了解，只看见一些人作恶没事，就学习那些作恶的人，以为作恶没有后果。这是极其短视的，也是非常不明智的。从小恶，到大恶，中间连续积累的，是你作恶的习惯，这个习惯，将会让你在恶的道路上越走越远，最终毁灭自己。所以，我说的，恶不积不足以灭身，第一层意思就是恶的习惯是最终毁灭你的根源。

邪淫是万祸之门

恶不积不足以灭身。第二层意思呢，就是讲结果。你再大的福气，都有耗尽的一天。前面没有出事的时候，实际上，你命中的好运气在不断地消耗。等到你的恶积到一定程度呀，就会来一次大发作。就像我们感冒了一样，你光发烧没事，你一发烧又咳嗽，全身没力，全身痛，你就倒了，要各种病症全部出来，你就完了。富豪身家雄厚，几百亿，普通人要多少辈子才能花完？但是，碰上色情和邪淫，最终依旧毁于一旦。所以，我反复给大家说，邪淫是万恶之首，是万祸之门，你一旦邪淫，就开启了一万种灾祸的门，各种倒霉的事都可能发生。别人福气有几百亿，最终出这么大事。大家反思下自己，你的福气有多少？色情出轨几次，就消耗光了，就够让你永不翻身。这也是为什么，农村人男女出轨，最容易出杀人事件，福气太薄呀。

**2.断念口诀的学、练、悟**

作者：飞翔

这季是讲断念口诀的，这个口诀我很早就在文章里推荐过，这季会讲得更详细、更深入、更全面一些，比之前的文章要充实丰富。很多戒油子在等待这一季，这季会让很多戒油子顿悟，让他们真正明白戒色的核心。我想说的是，戒油子也有春天，戒油子差就差在实战上！一位戒油子说：“我真的道理危害懂得很多，可是每次邪念一上来我就阵亡了，实战一塌糊涂。”一旦他们领悟了真正的核心，努力训练，就能突破怪圈，完成逆袭。另一位戒友感叹：“实战打不赢，一切等于零！”如何提升实战水平是最核心的问题，对于那些对断念已经有了正确认识的资深戒友而言，这季也会让他们的认识更深刻，会了解到更多的细节，这季的论述会更系统、更完整、更切中要害。

这是一个传承千年的修心诀，它不是我写出来的，而是来自于大德开示，我只是把关键的词语组合在了一起，形成了16字的断念口诀，也就是大家熟知的：念起即断、念起不随、念起即觉，觉之即无。这个修心诀对于戒色异常重要，我戒到现在八年多，和领悟、练习这个口诀是密不可分的，是这个修心诀让我学会了真正主宰自己的内心。这个口诀的核心就是——觉！就是提升你的觉察力，觉察力上去了，就可以降伏其心！《金刚经》讲的就是“降伏其心”，很多大德都强调“降伏其心”，如一人与万人敌。上季苏格拉底教给丹的方法，也是提升觉察力，苏格拉底提到的核心，也就是内观，向内看，向内觉察，征服心智。苏格拉底教导的方法就是观心，观察自己的念头，这和我一直强调的观心断念是一样的。

刚开始背诵口诀是为了熟悉这个口诀，看断念的文章是为了深入理解这个口诀，慢慢就会真正领悟这个口诀的含义。在背诵的过程中，其实也就是在练习觉察力，发现自己被念头带跑了，马上拉回来，渐渐地，拉回来的速度越来越快，觉察力在变强。练到一定程度，就不用背口诀了，你会发现自己看到念头时，念头就消失了，这就是觉之即无。到了这个程度，就不用背了，生活中只需保持警惕与观心即可。

这个修心诀，无数的高僧大德都曾推荐过，虽然不一定是这16个字，但意思是一样的，就是通过觉察来降伏其心。

问：当念头起来的时候，要如何控制它？怎么样不跟坏念头跑？宣化上人：念起即觉，觉之即无。

净慧长老：“瞥然一念生起不要理它，念起即觉，觉之即无。”

《了凡四训》：“大抵最上治心，当下清净；才动即觉，觉之即无。”

《菜根谭》：“一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。”

《传习录》：“随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。真个是灵丹一粒，点铁成金。”

《般若花》：“千万个修，抵不过我一觉。觉则心空，此是最上福德。”

圭峰禅师云：“念起即觉，觉之即无，修行妙门，唯在此也。”

虚云法师：“妄起即觉，觉即妄离。”憨山大师《观心铭》：“念起即觉，觉即照破。”

南怀瑾先生：“在妄念生起时，能时时觉照，不随之迁流迷失。此如古德所云：念起即觉，觉之即无。”

普照禅师：“不怕念起，唯恐觉迟。念起即觉，觉之即无。”

元音老人：“经过成千上万次的斗争，由一开始的念起不觉，到念起能觉，由觉而不能转，到一觉即转。”“内不随念转，念起即觉，一觉即空。念起了不知道，看不见，跟念头走了，不觉还有念头，那就迟了。念起了马上就知道，立即转掉。”“古德云：不怕念起，只怕觉迟。所以大家须于念来时即看见，不跟着跑。”“是以悟后，常须照察，不可玩忽，妄念忽起，或一凛觉，或提佛念，以至无为，方始究竟。”

这些开示最核心的一个字，就是觉！要觉察、觉知、觉照，当你掌握了觉察的功夫，就像拥有了强大的激光武器一样，可以瞬间消灭念头怪。

很多戒友都是通过学习和练习这个口诀，从而真正学会了修心，这个口诀已经让很多戒友受益匪浅，经过成千上万次的实战，对口诀的理解和体会越来越深，也深感这个口诀的价值无量。这个口诀虽然来自于佛法，但不用信佛也能练，因为它是处理念头的一种方式，不需要念佛持咒或者念经等，所以比较适合专业戒色，大家只要认真练习这个口诀，就有望降伏心魔，主宰内心。这个口诀是最具普适性的，即使不信佛也可以练习断念口诀。念佛持咒也很好，合适有佛缘的戒友，刚开始很多人容易接受科学专业的戒色途径和方法，等到慢慢了解佛法之后，才有可能接受念佛持咒，所以是一步步来的，戒色吧主要是走专业戒色的途径，就是从覆盖面和接受度这个角度来考虑的。

一位资深戒友说：“很幸运遇到飞翔与《戒为良药》，也很幸运自己坚信着飞翔与《戒为良药》，专心重复研读并落实《戒为良药》，才能戒除四年多，四年多的蜕变经验也让我总结了断念绝对是核心中的核心，这是不管什么理论都无法推翻的事实。”

断念是戒色实战的核心，不管口诀、念佛持咒还是思维对治等方法，都是为了断除念头，不让念头连续下去。有的戒色前辈为了争第一，写了好几篇文章来诋毁断念口诀，用练习不得法、有思想误区、走极端的失败案例来反对断念反对学习，这是完全错误的，明眼人一看就知道是偏见和误导。真正有德行的前辈是不会争第一的，而是会互相谦让，注重和谐与团结。这个修心诀是无数高僧大德共同一致推荐的，不是某些人区区几篇误导的文章所能诋毁的。大家对断念口诀要有绝对坚定的信心，不要看那些诋毁和误导的文章，那些文章完全是胡说八道，误人子弟。推荐念佛持咒是很好，但如果为了争第一而贬低和诋毁断念口诀，这就不对了。这个修心诀完全可以化解念头，化解欲望，并不是压念，而是觉而化之，这是无数高僧大德推崇备至的修心诀，传承千年，经过无数实战检验，是非常值得学习和练习的一个金口诀。参透这个口诀，练习这个口诀，真的可以立于不败之地，我戒到现在八年多一次未破，就是最好的明证。

一.断念口诀的两种用法

1.实战时念口诀

这种用法就是平时熟背断念口诀，达到条件反射的程度，每天几百遍，零碎的时间也可以背，然后用冒出的其他念头来训练，比如你脑海里冒出一个过去的回忆，你第一时间发现，马上念口诀来转，或者你脑海中冒出一个骄傲的念头，也可以马上念口诀来转，或者冒出一个嗔恨的念头，也可以念口诀来转。强迫的念头，其他的胡思乱想，也可以念口诀来转。关键要发现快，不要让念头起势，马上念口诀，人家是“快使用双节棍”，我们是“快使用断念诀”！这个用法的原理类似于念佛的一念代万念，莲池大师：“念一佛名，换彼百千万亿之杂念也。”你一次次训练自己，那个发现的速度会越来越快，如猫捕鼠，那个觉察力会变得越来越敏锐。

案例1.现在我的情况是，发现念头，然后要念一句“念起即断”断掉它，而不是一觉就自然消失。

解析：这位戒友就是念口诀来断念的，实战时，16字可能有点长，可以念前4个字，也就是念起即断，这样更简单有力些。关键平时要背得熟练，念头一来，马上念口诀，那个发现的速度要极快，这样断念就很容易。这位戒友虽然还没达到“一觉即空”的程度，但已经做得不错了，继续强化下去，就有望做到觉之即无，一觉即空，一觉即胜！

2.直接觉察消灭

如果说实战时念口诀是初级阶段，那高级阶段就是觉察即消灭，觉察即降伏，一觉即空，闪电般断念，就像刀客出刀，瞬间解决战斗。刚开始很多人是做不到的，强化到一定程度就可以做到了，是突然发现自己能做到了。当第一次做到时，会很兴奋，好像发现了一个宝藏一样，可以兴奋一整天，断念的实战水平一下有了质的飞跃，那种顿悟的感觉真的太爽了，比中大奖还高兴。到了高级阶段，你会发现觉察力就是最强的武器，那个发现，其实就是觉察，本来当你发现了，还需念口诀或者念佛来转，当你继续强化，某一天会出现这样的情况，那就是当你发现念头了，念头就消失了，只是发现，只是看到念头，念头就消失了，还没等到念口诀或者念佛，念头就消失了。那个发现是一瞬间的事情，极快，一下就解决战斗了，真的是快至颠毫，眨眼间就决出胜负了。

案例2.我开始狠下心来，痛定思痛，深刻反省了自己戒色一直失败的原因，一直卡住我的那个点？限制我的那条“线”？笼罩我的那张“网”？慢慢地，答案的轮廓逐渐开始清晰了，原来如此，到底还是断念实战啊！那天，仿佛整个世界都光明了，我看到了战胜心魔的希望！我彻悟了戒色的核心，没错———就是断念实战。之前也了解过这方面的内容，但也只是走马观花，似懂非懂，没能明白其中的深刻含义。于是我开始疯狂练习观心断念，因为我对佛号比较有信心，从小也有佛缘，选择了念弥陀圣号用以断念。但是那时还不太懂得观心断念的真正内涵，反正感觉念佛肯定有用。于是我拼命念佛，一天到晚，只要让我抓住空闲时间，我就玩命地念。慢慢地，我发现邪念上来，马上就自动地转为佛号了。后来随着学习和练习的深入，我发现我可以直接做到觉察消灭了，邪念冒出，觉之即无，看见念头的那一刹那，战斗就结束了，很轻松，一点不费力，就是简简单单地一觉。这个“觉”，真的不可思议，奥妙无穷，分量极大，价值千金！

解析：这是资深戒友戒色一年的感悟，写得非常好。戒色一直失败的原因是什么？自己一定要好好反省，可能导致失败的原因有很多，但是最后都是断念没做好，或者不想断念，放纵自己。念头是行为的先导，要戒掉恶习，必须懂得修心，对治邪念。这位戒友有佛缘，坚持念佛，慢慢做到了念来就转成佛号，这时候他的觉察力已经得到了强化，随着学习和练习的深入，他进入了高级阶段，做到了觉察即消灭，看见念头的那一刹那，战斗就结束了。到了高级阶段，还可以继续精进深造，就像跑进十秒大关，还能继续进步一样。这个“觉”，是无数高僧大德一直在强调的，也是《了凡四训》、《菜根谭》、《传习录》中真正有分量的字。这个“觉”字，它可以是一个名词，比如觉悟，也可以是一个动词，觉察！一觉即灭，一觉即空，一觉就完事了，这个觉，实在太厉害了！刚开始可以从转念练起，念头一来，马上念口诀或者念佛来转，也就是一念代万念，首先要把口诀或佛号念得纯熟，保证每天的日课不断，口诀一般建议每天500遍，佛号则是3000、5000、10000等，可以根据自己的时间来安排。

案例3.飞翔哥，我几天我终于明白了，发现念头的一霎那，战斗就已经结束了！剩下的就是去感受那个临在，连回忆、断除的念头也不要有，念起即觉，然后继续去感受。

解析：这位戒友终于做到了，进入了高级阶段，念起即觉，念头就消失了，就这么简单，剩下的就是纯粹的觉知，安住一会，好好感受一下。

案例4.不管做了什么功课，最后要靠实战来检验。就是看自己是否能念起即断，觉之即无。行善非常重要，但是修心断念是更重要的最核心。一定要注重实战，念起即断才能避免破戒，因为即使行善和学佛，念头也还会起来，起来就面临着能否断掉的问题。

解析：这位戒友总结得很好，不管是行善、念佛持咒、念经、放生等，即使做得再多，也会发现念头还是会上来的，戒到一定时候还会遭遇猛烈的翻种子，到时就很考验一个人的断念能力，断念就是在修心，是最核心的东西。上季一位戒友和我反馈，说他住道场，但还是破戒了，道场每天有日课，而且作息规律，怎么还会破戒？就是看到了女众，心里有了不良的想法，不知对治，一方面要思维不净观对治贪恋，另外一方面就是不良念头冒出来时，要及时断掉，这样就不会破戒了。即使到了道场，也要注意对境实战，尽量不要去看女众，尽量不要和女众说话，管住自己的视线。

案例5.我戒色也快1年了，戒戒破破，放生，行善，学习戒色文章一直都有在做，但是每次欲望来了，特别是看黄的念头根本就抵制不了，立马缴械投降，然后变成禽兽，真的，邪淫的人真的是禽兽。每次发泄完了，心中无限悔恨。也就是前一个星期，破戒了，然后我内心开始挣扎，呐喊一定不能这样下去，于是我总结反省，觉得根本问题还是断念不行。就这样，我下狠心，每天早上跑步时练习断念口诀，可以说进入疯狂状态，就这样突然开悟了，知道这个口诀的真正妙处，原来就是觉，念头一来，立马觉察，盯着念头看，发现它就消失了，有时候感觉要来，就一直这样保持觉察状态。我以后每天跑步都会练习，一直强化，真的不能再邪淫了，不然下一次就可能撸进医院了。

解析：这位戒友也开窍了，往往疯狂练习后就会开窍，就像禅宗师父会逼徒弟一把，帮助徒弟开悟。所谓的疯狂，并不是叫你失去理智，而是勇猛精进的一种状态，就像“林疯狂”开挂般的表现。有的nba球星在输球后会疯狂加练，那种状态势不可挡，火力全开，知耻而后勇。看过一篇文章，名字叫：全队最刻苦!库里疯狂加练，三分100中91，真变态准。库里疯狂加练投篮，最后一个离开球馆，有着非凡的职业精神。连练球很勤奋的杜兰特都离开了，库里还是留了下来，疯狂加练。库里为什么那么准，或许看看他平时的训练就可见一斑。这位戒友戒戒破破快1年了，也是该开窍了，每天坚持练习断念口诀，迟早会开窍的。不开窍，隔座山；一开窍，隔层纸。不开窍，怎么都进不去；一开窍，就会觉得原来如此简单。开窍就真懂了，之前是假懂，似懂非懂，开窍后继续精进练习，实战水平就会越来越高，越来越强。

二.断念口诀的思想误区

1.把断念误解为压念

憨山大师说过：“念念斩断。”元音老人也说过“断念保护”，并不是叫你压念，而是叫你觉察。断念是要狠一点，要有一股猛力、狠力，坚决果断，斩钉截铁。把断念误解成压念，这是常见的思想误区，压念就是主观不想让念头起来，念头一起来，就想压住它，结果越压越反弹，会感到压抑和挫败。断念则是不怕念起，就怕觉迟。如果对念头有抗拒心理，越不想让它起，它就起得越厉害，有抗拒心理很容易导致压念，不要抗拒念头，而是懂得通过觉察来化解念头。元音老人：“念起即觉，不压不随。”一觉就完事了，一点不压抑，很轻松。

2.以为光练习断念就行，不用学习了。

这也不对，提升综合觉悟也是非常关键的，要有一个深入的理解，反复学习是必要的，一般过一段时间，就会感觉自己的领悟更深了，更透彻了，更扎实了，在实战中能够游刃有余地把握各种局面和情况，实战表现更稳定了。学习可以让你借鉴前辈的实战经验和研究成果，这对于提升自己的实战表现是非常重要的，实战中有各种情况和各种细节，这些细节往往很重要，有时一个细节就决定着成败。对于学习，我自己也深有体会，有时吃透大德一句开示，需要好几年的时间，之前以为懂了，其实懂得很浅，等到几年后，突然就顿悟了，有了更深层的理解，对于本质有了更准确、更简明、更深入的理解和把握，这时真正吸收到骨髓了，之前停留在皮毛。要反复学习，反复复习笔记，在复习过程中，突然某条笔记就可能让你“炸眼”，突然一下就很有感觉，就像炸药遇见了火花，点燃了顿悟的火药桶，开出了绚烂的烟花。之前那条笔记，也许你看过很多遍都毫无感觉，但是突然有一天，感觉来了……你真正读懂了，真正明白了那个道理。顿悟实在太兴奋了，那个欢喜雀跃啊，无法言喻，整个人好像受到了巨大的激励和鼓舞，完全不一样了。感觉顿悟后，整个人的气质、眼神和行为都不一样了，一股强大的力量已经灌入了。

三.两种开示的圆融理解

一种开示提倡斗争，消灭念头；另一种开示则说不要斗争，只要不随，或者安住于觉性，让念头自动消融。

看大德开示肯定会发现这两种貌似矛盾的说法，其实这两种都是可以的，看开示要全面，不可偏于一方，也要圆融理解，否则就会产生严重的误解。从不随的角度来讲，很多大德是反对与念斗争的，因为怕你压念。但是从觉察的角度来讲，很多大德是主张斗争的，斗争不是压念，而是觉而化之。明就仁波切讲过：“一看念头，念头就消失了。”这就是觉而化之。要圆融地理解开示，而且要广泛地了解修心，不能只是看了几篇文章就局限地下结论，有的人甚至会根据一方而反对另一方，自己陷入狭隘偏见而不知。总体而言，我是比较认可斗争的，大多数的高僧大德都是讲斗争，讲降伏，讲征服，讲消灭，用的词汇都是比较强硬的词，佛经中用的也是降伏，修行是要制心的，这是毫无疑问的。但是大德说不要斗争，我也能圆融理解，因为大德看到压念的情况，一些人因为压念而感到挫败和烦恼，乃至神经兮兮的，这时候大德针对实际情况，就说不要斗争，只要不随，其实不随就是断！目的其实都是一样的，都是不让念头连续下去。

案例6.感谢大哥！我刚好在看《当下的力量》，在第九章最后的时候遇到问题！内容：就像你不能与黑暗抗争一样，你也不能与无意识抗争。如果你试着这样做，事物对立的另一面就会得到加强。你就会被其中一个对立面认同，你会创造一个敌人，并把你自己拖入无意识状态中。无论如何请确保你内心没有抗拒，没有仇恨，没有消极力量。心魔利用这段话，让我不要和心魔对抗，我感到恐慌！估计我理解有误！

解析：心魔很狡猾，利用思想误区怂恿他，动摇他。托利说不要抗争，意思就是不要强压，而是学会带进觉知之光来化解无意识的模式。强压肯定不行，越压越反弹，关键是要学会化解。是觉而化之，不是压念。托利的这段文字要善巧地理解，否则就会产生误解，不要抗争，并不是不要和心魔斗争，托利强调的是觉知，带进觉知之光，黑暗就自动瓦解消失了。念头一出现，你一觉察，念头就消失了，这就是利用觉知之光来让念头消失，这才是正确的斗争方式。看开示一定要善于圆融地理解，要明白作者是从哪个角度和哪个层面来讲的，这样就不会产生矛盾。

提倡斗争的开示，这类开示会给你一股明确而坚决的力量，但容易让人误解为压念，我们一定要正确理解断念。而提倡不要斗争的开示，好处就是让人比较放松，一般不会产生压念，但缺少一股斗争的狠劲，弄不好会变得懦弱不作为。这是两种风格的开示，就像武将和文官一样，虽然看似矛盾，实则各有千秋，应该圆融理解，充分尊重这两种开示，我个人偏向于斗争的开示，正确的斗争方式是觉察，而不是压念。要懂得斗争的技巧，不能盲目斗争，盲目压念。

印光大师：“所言格物者，格，如格斗，如一人与万人敌；物，即烦恼妄想，亦即俗所谓人欲也。与烦恼妄想之人欲战，必具一番刚决不怯之志，方有实效。否则心随物转，何能格物？”“战之一字，关系甚深，人欲天理之际，若不以力战，则理被欲蔽，俾理必隐而欲必著矣。”印光大师提倡斗争，提倡力战，元音老人也提倡斗争，很多大德都提倡斗争，斗争的开示是那样坚决，那样有力量，那样立场鲜明，古德有云：“打得念头死，许汝法身活。”《菜根谭》：“妄心杀而真心现。”提倡斗争，提倡杀内心贼，这类开示我是比较喜欢的，当然我知道如何斗争，这样就没有任何问题，与心魔斗，其乐无穷。

四.实战水平提升的过程

学习-练习-实战体会-继续学习-继续练习-实战总结，觉悟和实战水平是螺旋上升的，途中可能有暂时的退步，是为了更大的进步在蓄力。每次实战后，应该要回到戒色文章，回到戒色笔记，这时候再看，就会心领神会，因为有了实战体会后再看，就会很有感觉，好像说到心坎里一样，特别有感触。自己平时也要经常写实战体会，反省一下自己的不足之处，哪些做得还可以，哪些还有所欠缺，还需继续完善和提升。实战主要包括两方面，对境实战和断念实战，内不随念转，外不为境迁。这两方面都非常重要，都要尽力做好。不管是对境实战还是断念实战，值得研究的内容是很多的，实战中会出现各种情况和各类问题，自己一定要沉着应对。

一位戒友的实战总结：

案例7.刚刚看完文章，打开qq，经历了一次对境实战，心有微动。实战过程非常短，但是也反映出一些问题：1.首先，打开qq空间，好奇心点进了空间，此时没有注意观心，没有观察到这个好奇的念头，好奇那个人是谁。2.其次，一进空间，看见了擦边图片，实战表现不够坚决，不是立刻避开，不是强烈地关闭，而是有所迟疑，说明我的实战意识依然不够强，实战操作不够娴熟和果断坚决。就像防震演练，一个人操作不够熟练，就会容易惊慌失措，应该把这种避开、不回看、不停留反复强化反复思考内化成意识，并且通过反复训练成为一种条件反射，就是不假思索的，程序化执行“避开、不停留、不回看、不回忆”，这样子就能大幅优化实战表现。3.另外，看到擦边图片时，除了落实避开、不停留、不回看、不回忆、不看第二眼之外，还需要把握好念头，因为念头也会随着对境而起，很细微，很迅速，如果不能及时发现并控制念头，就会一下子扭转你的走向，使你从前一秒的持戒，立刻变成搜黄（因为扑灭火苗不及时，火苗烧起来了，才想起来扑，这时候已经身不由己）（这种时刻就是决定性的时刻，是决战时刻，是拼刺刀的，不能有丝毫迟疑懦弱，否则，阵亡的就是你！拔剑决战！果敢决绝！）4.实战时，避开以后，看准了念头，因为念头肯定会在这时起来，一冒头，立刻击毙。5.上网需谨慎，无事不上网，上网时时刻保持观心。6.不去随便看陌生人的空间，少看qq空间，不要随便点击，不要好奇，好奇害死猫，很可能是一个埋伏圈。7.继续加强断念，观心时刻开启，时刻保持警觉，时刻觉察，尤其是上网时，就像杀毒软件是时时开启一样。全天候观心，了解自己的每一个念头，认识你自己。必须拿出最大的热情，以最认真的态度，对待断念练习，平时多流汗，战时少流血，邪念一冒立刻拦截，自动化，零误差！

解析：这位戒友的实战总结很好，很细致，实战总结要经常写，经常反省，这样才能不断优化和提升。网络时代，很容易遭遇各种对境实战，到处都是擦边图和擦边新闻，跳出各种诱惑图片，加上好奇心的驱使，很容易去点击，不是每次好奇都会导致破戒，但放任自己的好奇心，迟早会陷进去。对境实战是我一直着重强调的，也是需要反复强化的，对境时很考验你的实战意识，特别是视线管理，即使是戒了好几年的资深戒友，对境实战也可能做得不太好，也可能去看几眼，自己一定要认真反省和总结，不断优化自己的实战表现。对境时会遭遇各种诱惑，非常考验一个人的实战表现，真正的定力是通过对境时练出来的，成千上万次对境，表现越来越优化，视线管理和念头管理越来越强。并不是叫你主动去找黄来练，如果出现这种想法，很可能是心魔的怂恿。生活中和网络上，肯定会看到的，包括我做戒色图片，也会看到擦边图，关键自己要管住视线，不要去看第二眼，不要停留，多思维不净观，不要觉得诱惑好，这点非常关键，如果你觉得诱惑好，诱惑就对你产生了作用，产生了强大吸引力。上次一位戒友说要有平等观，我觉得他说得很好，看一切平等，虽知道美丑，但却不去分别美丑，每个人的标准是不同的，你一分别好坏，你肯定强烈喜欢好的。就像一个戒友说自己总是盯着美女看，很难控制自己，首先他认为那是美女，这个观念就强化了吸引力，而在我看来就是臭皮囊，我的观念就淡化了吸引力，他的思维他的观念强化了诱惑的吸引力，这就是最大的区别，观念转变一下，就能对治贪恋，这点非常重要，很多人戒来戒去，观念还没转变过来，对境时一点定力都没有。狗看到美女有反应吗？狗没觉得那是美女，狗没那种分别念。对境的秘诀，就是不要觉得美，不要觉得好，这样吸引力就减少或消失了。如果你觉得美，觉得好，那吸引力就大幅增强了。

五.练习过程中的问题

1.走神了

只要开始练习断念口诀或者念佛，肯定会分心走神，被念头带跑，这是肯定会出现的现象。关键就是在分心走神的那一刹那，及时发现，拉回来，慢慢拉回来的速度会提升，越来越快，越来越敏锐，拉回来这一下，其实就是在觉察。不要怕走神，关键要及时拉回来，慢慢走神的次数会减少的，因为你的觉察力和专注力提升了，这也就达到了练习的效果了。过去你被邪念一次次带跑，现在你有了强大的觉察力，可以及时发现消灭邪念。

案例8.问好飞翔老师，念断念口诀的时候没办法把注意力集中在口诀上怎么办？每次练习断念口诀的时候，虽然嘴上是在念口诀，但是心却不在口诀上，老是想些其他的东西，很难集中注意力，这样下去肯定效率不高，飞翔老师这该如何去改进？求解

解析：这位戒友说的就是走神问题，一边念口诀，一边想其他东西，念佛时也会出现这种情况，虽然口念佛，但是心却在想别的，这样肯定是不行的。自己首先要知道，这是练习过程中必然会出现的现象，每个戒友都会遭遇，我也经常遭遇这种情况，关键就是拉回来那一下，发现自己分心走神了，马上拉回来，刚开始也许要好几分钟才意识到自己走神了，练到后来，分心的念头一出现，你马上就能看见，就像鹰眼一样敏锐，就像鹰爪一样强悍。关键就是要敏锐地感知念头入侵、念头进来的那一刹那，对那一刹那要有敏锐的感知，要对念头越来越敏感，念头进来时，反应要超强烈，就像一颗小石子进入眼睛一样。刚开始都差，很少一开始练习就能做得很好的，关键是持之以恒地练习，那个发现的速度，拉回来的速度会变得超快，你实战时那股气息和眼神也会变得超强，念头贼一进来，就被你发现了，很难带跑你了。

案例9.练习断念的时候，是肯定会走神的，会跟杂念跑，刚开始练习的时候，等你跟着杂念跑了好久才会发现自己走神。随着练习的加深，你会发现走神的次数少了，被念头带跑的时间短了。这就是“断念速度”的练习。练习观心断念意义之一其实就在于走神的那一刻，走神的时候把念头拉回来，然后立刻觉察。走神的时候立刻觉察，其实就像实战时候邪念来了你一记觉察。练习的时候，如果你走神了，你觉察得越快，实战里断念的速度也会越快。

解析：这是一位戒友的总结，他总结得挺好，拉回来那一下其实就是在觉察，发现、觉察、拉回来，这三者是一体的，是在一个瞬间完成的，当你发现，你就是在觉察，当你觉察时，你已经拉回来了。关键就是走神的那一刻，及时发现，拉回来，就是在训练那个拉回来的速度，原来是跟念跑几分钟，都不知道，练习后，念头一来，马上就知道，这就是进步的指标。练习口诀和念佛号，其实都是在训练你的觉察力，觉察力永远是最核心的东西，缺少觉察，就会跟着念头跑，这肯定是不行的。有了觉察力，才能主宰内心，缺少觉察力，就会被念头带跑，没有主宰权。

2.如何计数

有的戒友会问如何计数，一般有两种计数方法，一就是根据时间来算，二就是用计数器来算。第一种，比如一分钟你可以算下自己能念多少遍，念一分钟来录音，数下录音里自己念了几遍，然后按这个速度来算500遍大概需要多少时间。第二种，就是买个计数器，网上有，我用的就是计数器，这样比较准确些。根据时间来算，可能会有误差，而用计数器就比较好，可以准确地完成遍数。过去的修行人是用佛珠来计算的，比如108颗，念一遍就拨动一颗，念一圈就是108遍。不过相比之下，还是现代的计数器更方便一些。量的积累最终会迎来质的飞跃，只要你正确理解原理，坚持练习，你就会发现自己的觉察力在不断变强，就像一块肌肉在练习后变强变硬一样，断念口诀练的就是觉察力，发现念头的能力。

3.没有坚持练习

有的戒友也练习了，但没有坚持，这是最可惜的，只要练下去，肯定会有所进步的，自己要有恒心，每天保质保量地完成任务，就像刷牙一样去坚持，慢慢习惯了就好，如果学业和事业忙，自己则要学会挤时间来练习，把零碎时间利用起来，废时利用可以挤出很多时间。坚持练习一段时间后，你就会发现自己的觉察力在提升，这样就可以激励自己更勤奋地去练习，会自愿加大练习的投入，觉得越练越喜欢练，能够进入这种状态是最好的，热爱练习，练习得法，这样进步就会突飞猛进。

4.练习断念时过于紧张、过于用力

有的戒友练习时脑袋疼，那是过于紧张，过于用力了，注意力不要过于集中于头部，否则头部是可能出现不适的，把注意力轻微地集中于眉心的位置，也就是第三眼的位置，是有利于强化觉察力，但不要过于用力，否则可能会出现头痛的表现，要学会放松。一旦出现头痛，要及时调整，一般建议放松，注意力不要集中于头部。一般练习断念也不需要把注意力集中于头部，只是去感知念头的出现而已，把注意力轻微地集中于眉心，这是一个小技巧，并非一定要这样做。

5.不知道怎么提升觉察力

这个问题不少戒友也问过，上面已经讲了，就是发现念头，不跟念跑，发现自己走神了，及时拉回来，是这样不断训练的，刚开始被念头带跑很久，才知道自己陷进念里了，后来念头一出现，你马上就发现了，这就是觉察力提升的表现，那个速度可以练得极快。当你跟着念跑时，那种感觉好像自己就是念头，自己成了念头，当你突然发现，突然觉察，这时你就成了观察者，这是你的真实身份。

6.断念水平不稳定。

有的戒友反馈断念水平不稳定，有时做得很好，有时做得较差，这种情况是经常出现的，即使资深的戒色前辈也不是每次都做得极好。邪念上脑是极快的，那种念头、图像、微妙感觉，一瞬间就上脑了，大概就是零点几秒的时间，就上来了，一瞬间的事情，觉察断念也是眨眼间的事情，关键就是坚持练习，慢慢断念水平就稳固了。不过即使断念水平很高的人，偶尔也有做得不好的时候，比如2-3秒才断掉，而不是零点几秒就解决战斗，这种情况很常见。

案例10.已经意淫2、3秒了、才察觉到，而有时就能快速反应1秒断念。

解析：这位戒友反馈的就是这种情况，随着坚持练习，实战中基本都能做到零点几秒解决战斗，偶尔2-3秒，要看整体的平均水平，就像跳水高手，一直跳出高分，但偶尔也会失误，跳出一个不太理想的成绩。高手能稳定在较高的水平，是看平均水平的，如果平均水平在2-3秒，这个成绩就不太好，平均水平在1秒内，乃至零点几秒，就比较好了，这是觉察力敏锐、觉察力强的表现。

7.急于求成

这种心态，做很多事情都会出现，断念水平的提升不是一蹴而就的，需要坚持学习、练习、总结，是一个渐进提升的过程，关键就是坚持练习，练到一定程度自然就熟极自神、出神入化了，就像练一个魔术手法，一下把念头变掉了。急于求成的戒友，他的心态就是浮躁的，他的练习效果也是比较差的，一定要有耐心和恒心，慢慢就能看到自己进步了。也像练习一门乐器，不能指望一开始就达到很高水平，需要坚持练习，持之以恒地练习，要热爱练习，慢慢有了心得体会，就更爱练习了。前辈也不是一下就达到零点几秒的觉察速度，而是坚持练习才做到的，这是一项值得投入的练习，你会发现自己正在变得越来越强，那股觉察力的品质已经今非昔比。

8.看不到效果而放弃

这种现象也经常出现，铁棒磨成针，不是短期能看见效果的，关键是坚持，一天天坚持下去，突然有一天你发现自己的水平真的上去了，已经不是过去那个被心魔随便虐的菜鸟了。这个提升的过程也许需要几个月，或者一年以上。看不到效果，但其实已经在进步了，开水没滚，但已经在朝着沸点冲刺了，坚持加热，最后就彻底沸腾了，要明白这个进步的原理，贵在坚持，每次练习，你都在变得强大，每次拉回来，你的觉察力都在进步。突然某一天，你发现自己的水平已经上了一个全新的层次了，进入那个层次，实战的感觉完全不同，你开始有了主宰力。你的断力会变得极其强悍，你开始主宰两耳间了，你开始登堂入室了！

9.日课脱离实战

有的戒友每天背诵口诀或者每天念佛，但是实战时却没有用出来，这就是日课脱离实战，一定要明白日课最终是要和实战挂钩的，修行是要以实战为核心的，不能纸上谈兵。有的人只强调日课，不强调实战，这是有所欠缺的，即使念佛念到非常清净了，也是暂时的，戒到一定程度会经历猛烈翻种子，平时还会遭遇对境的诱惑，各种考验、各种念头都会袭来。记得犟牛居士说过一句话：“光念佛不知道修心，尝不到法味。”对于这句话，我记忆很深刻，很多人虽然在念佛，但却不知道用佛号来断念，印光大师：“当杂念起时，格外提起全副精神念佛，不许他在我心里作怪。果能如此常念，则意地自然清净。当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心。否则彼作我主，我受彼害矣。若拌命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为善提也。汝现能常以如来万德洪名极力抵抗，久而久之，心自清净。心清净已，仍旧念不放松，则业障消而智慧开矣。切不可生急躁心。”要用念佛来抵抗，如一人与万人敌。一句佛号犹如金刚王宝剑，什么都可以斩断，能不能斩断，就看你的力量。圆瑛法师：“教人称念弥陀名号，以一念而除众念，妄念既除，烦恼自断。一句佛号，如金刚王宝剑，烦恼妄念，喻如劫贼，贼若来时，宝剑即举，贼当自退。念佛之法，亦复如是，贪心烦恼起时，即一心念佛，而贪心自息，嗔心痴心等起时，悉皆如是。”大德很强调念佛实战，日课是很重要，但最后关键还是看实战，日课不能脱离实战。这点切记！

案例11.感谢飞翔老师，一直在等您发新帖，我很惭愧，屡戒屡破3年多，最近终于懂了，还是自己断念能力不强，以前也练习过断念，刚刚学会点断念就以为自己已经非常厉害了，后来破戒后看到说持咒更加殊胜，就放弃了断念口诀，开始念佛，但那会没有领会到念佛也是为了断念，而我一直是为了增加自己的福报去念的，所以就导致后来的一直破戒。也就是前段时间看到您说的，无论何种破戒，都是最后没有把念头断掉！意识到自己一直在走弯路，所以现在又重新开始练习断念，每天坚持学习，但是有个问题得向您请教下，就是戒色应该怎么对待玩手机？我是那种自控力比较差的，比较容易沉迷手机。

解析：这位戒友本来练习断念口诀，后来听说持咒更殊胜，就去练习念佛持咒，其实断念口诀和念佛持咒并不冲突，断念口诀其实教导的是观心，而观心是大总持，修任何法门都要观心的，观心是基本功，观心本身也是最深奥的法门。念佛时也要观心，发现杂念来了，马上专注在佛号上，观心可以说贯穿所有法门。念佛持咒是很殊胜，但也要看到断念口诀的殊胜之处，断念口诀最终的操作是离开念头的，只是觉察。如果有佛缘，可以好好念佛持咒，但要懂得念佛持咒的原理，不能为了福报去念，那样念来念去，不知修心，结果肯定还会破戒。我自己也是念佛人，念佛其实也是为了提升觉察力，最终也要用于断念，念了几千万的佛号，最终念头还会上来的，这个我深有体会。断念口诀和念佛持咒都是很好的，明白原理去练，都是可以成功的，有的人推荐念佛持咒，就会贬低和诋毁断念口诀，我们应该有一个包容和尊重的态度，对于断念口诀和念佛持咒，都应该充分尊重，这样就不会陷入狭隘和偏见。关于手机的问题是比较普遍的，那就是沉迷玩手机，自己要节制用手机，减少刷新闻、刷图片、刷视频，我平时也用手机，但很注意控制时间，避免沉迷手机。我越来越发现刷手机也是会上瘾的，会浪费很多时间，还会遭遇各种诱惑的内容，这方面自己一定要警惕，可以培养一下其他的兴趣爱好，减少用手机。我们可以用手机看戒色文章，看大德开示，看修行的书籍，这样就比较好，用于有意义的方面，比无聊刷手机要强百倍，刷来刷去，只会感觉更空虚更无聊，这时就想看黄找刺激了。沉迷手机，手机就会变成手雷，会毁掉你的生活，有句话是这样说的，要毁掉一个人，就给他一部手机，说得有点严重，但充分说明沉迷手机的确危害很大。

案例12.飞翔哥，你帮帮我啊！我手淫16年了，从初一开始，现在29了，身材矮小瘦弱，找不到对象，前列腺炎，尿频尿急尿不尽，阳痿早泄秒射，神经症，焦虑症，抑郁症，我也在学习《戒为良药》，可是，我现在的问题，黄瘾非常重，我常常是上午出去念了佛号五千声，一回来立马搜黄看黄，黄瘾很重，就想看黄，看了就疯狂地射，最少两次，自己控制不了黄瘾，今天腊月二十九，我戒了十四天，今天办公室就我一人，看黄三小时，连续破戒两次，我也念佛，已经念佛号290多万声了，快三百万声了，但是黄瘾太重了，就想看黄，控制不了，飞翔哥救救我！求你帮帮我！

解析：这位戒友的问题就是日课和实战脱离，念佛很好，但也要注重用念佛来断念，当想看黄的微妙念头出现时，及时发现，马上念佛来转，发现一定要快。念佛的日课也要保证质量，不要一边念佛，一边胡思乱想，发现被念头带走了，要及时拉回来，这样觉察力才能逐步提升，下次念头上来时，就能及时发现，马上念佛。这位戒友才戒了十四天，一切才刚开始，黄瘾重也是过去不断看黄导致的，现在戒色后要学会对治想看黄的念头，坚持学习戒色文章，坚持念佛，慢慢黄瘾就会变淡的。念佛持咒要注重日课的质量，更要注重实战，日课不能和实战脱离，否则迟早是要破戒的。坚持念佛，慢慢内心是会清净的，但之后念头还是会上来的，甚至会猛烈地上来，到时很考验断念实战的能力。我以前念佛，有一年左右的时间，内心真的很清净，甚至想主动起念头，都感觉吃力，清净到那种程度，后来戒到一定时间，念头又开始猛烈上来了，经过了不知多少次的断念实战，可以说是久经战阵了，后来才明白修心真的是如一人与万人敌，佛陀所言非虚，念佛也是要用于断念实战的。元音老人：“这觉的速迟与除的快慢是用功的力量问题。”“假如妄念势强，觉而不能断，就赶快念佛。”“念头是要来的，念头来了，不要睬，念头一来就把咒提起，那么这个样子念头就化了，就是用咒来化念，把它化掉，不是压念不起。”元音老人关于断念实战的开示已经非常明确了，不管是断念口诀还是念佛持咒，都是为了断念，断念是根本，觉察是关键。

六.实战中的问题

1.断得太慢，很容易跟念头

断速是修炼出来的，一次次被带跑，一次次拉回，成百上千次这样拉回，渐渐地拉回的速度变快了，觉察力变强了，断念速度就上去了。古德一直强调的就是，不怕念起，就怕觉迟，觉迟了，念头就起势了，就像火苗已经窜起来了，火越烧越大，欲火中烧，到时就完全失控了。一定要早发现，早断除，不要跟念头，要有斩钉截铁的断力，而且反应要极其敏锐，念头一来，马上就做出反应，要异常灵敏，不能念头一来，没有反应，却跟着念头跑了，缺少觉察，这样就容易破戒。断速要达到零点一秒，现在如果做不到，坚持练习，将来某一天就能做到的，那是充满爆炸力的断速，快、严、烈、狠！

2.警惕性不高

警惕和觉察是连在一块的，没有警惕性，也就谈不上觉察了，要警惕，但不能过于紧张，这个要自己调节。如何找警惕的感觉，打个比方，就像过马路时，警觉地看着汽车，但身体还相对比较放松，就是那种感觉。身体不要紧绷着，那样很容易累，警惕性不高，就容易被念头带跑，念头是带跑专家，你必须时刻严防，时刻开启观心模式，就像监控一直开着，坏人进来了，就去抓住。高手的警惕性高出普通戒友一大块，这是练出来的，成千上万次的实战磨练，警惕性越来越强，对念头的出现极其敏感。

3.因对抗产生的压念

这个问题上面讲过了，对念头有抗拒心理，不想让念头起来，想压制念头，这就会导致压念，压念会导致念头反弹和挫败。断念的方法就是觉而化之，如果平时念佛持咒，也可以马上念佛持咒来转，也可以通过思维对治，这几种方法都是可以的，关键就是熟练，搞懂原理，练到纯熟的境地，到时实战时自然就有力量了。斗争要讲究技巧，不能蛮干，压念完全就是在蛮干，正确的斗争方式是觉而化之，或者马上念佛来转，也可以思维对治等。

4.舍不得断，贪恋太重

这种情况就是思维对治没到位，对女色太贪恋，对邪淫危害认识不足，自己平时要多学习戒色文章提高觉悟，把观念转变过来，要深刻认识到贪色的危害，要多思维不净观，看破女色，其实就是那张皮而已，揭开皮没一样让人喜欢的，放大镜看那张皮也是充满污垢的。梦参法师：“看见画皮没有？画皮戴上了，好像美女，要是把画皮一揭，是具骷髅。类似的问题，是让你渐修、渐观，渐观久了，可以克服你的贪欲心。”我戒到现在，看过很多大德的开示，提到戒邪淫这方面，大德法师们基本都在讲不净观，的确可以对治贪恋，关键要正确理解，不要误解不净观，就是思维观想一下，不一定要看太恶心的图片。

5.断了一个，又来一个，缺少威慑力。

这个问题也多有反馈，好像断不光一样，一波又一波的邪念往上冲，如果觉察力强大就不怕了，就像你掌握了强大的激光武器，再多的念怪，都可以瞬间消灭，而且会形成强大的威慑力，你这一发狠，心魔就发抖，关键是你能狠到什么程度？你的实战实力达到了什么级别？我曾经也遭遇过这种情况，就是断了一个，又来一个，后来觉察力强了，一般不出三个，邪念就不敢上来了。练到一定程度，你会发现自己已经具备威慑力了，只要稍微一发狠，那边就不敢动了，这有点像打群架时，这边有一个不要命的狠人，那边的人就不敢轻举妄动了。也像张飞暴喝，吓退曹军一样，威慑力真的很重要，是实力和级别的象征。当雄狮走出来，那边一群野狗，没一个敢上的，这种威严和级别，戒者要修炼出来。

案例13.为什么会断了很多次然后念头还是接着来呢？就感觉潮水一样！断了一个又来了！该怎么应对这种情况呢？

解析：实力不济时，可以断念加转移注意力，出去走走，避免独处。实力强时，根本不怕它，几下就打成躺尸了，动不了了。就像拳击，打退了对方的进攻，对方一会又上来，如果你实力够狠，一记重拳直接把对方打成躺尸，解说员大喊：“It's over！” 直接KO，直接打晕毫无还手之力，要狠到这个程度，一记觉察重拳，直接把心魔打成躺尸，要努力让自己具备这个实力，做断念的重炮手，强势终结心魔的进攻！做断念的狠角色，闪耀八角笼！世界第一大力士马瑞斯重拳KO柔术高手格雷西，那场比赛我看了很多遍，开场没多久，马瑞斯一记重拳直接把格雷西打倒，加上几下狂暴的砸拳，比赛就在解说员声嘶力竭的疯狂叫喊中结束了，那场比赛马瑞斯展现的气势和力量，让我很震撼，我觉得我们断念也应该具备这样的气势和力量，真正的戒色高手不会陷入和心魔的缠斗，而是一记觉察重拳结束战斗，我们要努力让自己具备这个强大的终结能力。

6.未战先慌，未战先怯，不够沉着冷静。

这就是实力不行，实战经验缺乏，实力不够，面对心魔就没有把握，很容易被攻陷，实力强大，就很笃定，仿佛一切尽在把握之中，一点也不慌，一点也不怯。大家都是学生党过来的，如果自己把知识点都掌握了，到时考试时就有把握了，能考出高分，如果自己没复习，很多知识点不懂，到时面对考试真的没把握，内心也很慌。戒色也是如此，要通过学习提高觉悟，要练习断念来强化实战水平，当你具备实力了，你就可以决胜实战，不会慌乱，我现在每次实战都很笃定，不怕心魔，我已经具备取胜的把握了。

案例14.六年的戒油子，目前戒色150天（潜力无限），说下我的一点感悟吧：戒色，终究还是要拿实力说话，你打不过心魔，就是因为你太弱，必须不顾一切地强大起来。严格训练，实战第一！大道理谁不会讲，真要做到的有几个？经过五年屡戒屡破的沉淀，我现在更喜欢拿实力说话，用行动证明。是骡子是马，拉出来溜溜！要说戒色方法，我只会一招：南无阿弥陀佛。别小看这六个字，这一招，我可以把它耍得出神入化。什么怂恿、图像、微妙感觉、意淫、贪恋、侥幸心理、看黄的好奇心、怀疑动摇等等，来一个，杀一个！来两个，我杀一双！一起上好了，没再怕的。

解析：这位戒友说得很好，他是走念佛路线的，能把一句佛号念熟，完全可以决胜实战，关键是下功夫，而且要正确理解念佛实战的原理。念头可以千变万化，而我们可以一招制敌！自己要具备识别能力，发现要快，马上念佛来转，这样就可以立于不败之地。他的这段话也表明了他的自信与底气，戒色的确要拿实力说话，必须让自己强大起来。严格训练，实战第一！这八个字说得很好。他之前五年屡戒屡破，也是戒油子，后来他开窍了，特别注重实战，注重练习，他的实力提升了，突破怪圈了。这个逆袭案例很好，我们必须以实战为核心，实战不行，迟早要破戒，最后你会发现其他方法只能管一时，最重要的还是断念实战，把握了这个根本，就能进入极稳定的戒色层次。

七.各种断念方式的比较

断念口诀，这是我主要推荐的，普适性最强，不用信佛也可以练习，进入高级阶段，只需觉察，不需起念。正确理解，坚持练习，就能达到较高的境界，这个修心诀是无数大德推崇备至的，传承上千年，讲的其实就是观心，观心是大总持，是根本。元音老人说过：“观心是佛法的根本法门。”净慧长老：“修行——观心——是个根本的法门。”对于断念口诀一定要正确理解，正确练习，这两点很关键，如果产生误解，盲目练习，没把握要领，没抓住重点，那就很难取得效果。任何方法都要正确理解，理解是第一位的。我很看重悟性，有悟性很快就能明白前辈在说什么，能牢牢抓住重点，这样练习起来就能渐入佳境，突飞猛进。

念佛持咒，有佛力加持，当然也需要自力行持，两方面都需要的，不能马马虎虎念佛，要认真完成日课，也要正确理解念佛实战的原理，注重念佛实战。断念口诀快在它不需要起念，而念佛持咒在于佛力加持，两者都需要发现快。有的戒友做恶梦醒不过来，马上念佛就能醒过来，这种经历我也有过好几次，念佛持咒的确很殊胜。念佛持咒可以让内心清净，关键是你行持的力度，要精进，保证日课不能中断，坚持几个月，效果就出来了。念佛持咒适合有佛缘的戒友，有的戒友可能不大能接受，可能机缘还不成熟。有佛缘的戒友最好能修净土宗，每次做完日课回向求生西方极乐世界，这是末法时代最好的选择，我自己修的就是净土宗，每天有念佛持咒，念佛持咒和断念口诀都很好，我两者都很喜欢。

思维对治，当邪念来了，也可以思维对治，思维不净观，思维邪淫的危害等等，思维对治也是很重要的，它的长处就是可以对治贪恋，可以让你警醒，一般都是搭配思维对治，因为对治贪恋和思维危害是非常重要的，这个部分是不能缺少的。

还有断字诀、呸字诀等，也很好，适合无人之时，也可以用一用，一字诀喊出来是很有气势很有威力的，这点是其他几种断念方式不具备的。元音老人在开示中喊过“断”，黄念祖老居士在开示中也喊过“断”，喊断的开示是我特别喜欢的，因为断念真的太重要了，那个断字极具威力，从大德口中喊出来，感觉特亲切，让我激动万分，因为我知道自己听到了最核心的开示了。喊断的开示我会反复听，听几十遍、上百遍都不会厌倦，因为真的太殊胜了。喊断的那一刹那也极具戏剧性，似乎一切都停止了，似乎空气都凝固了。

一般就这几种主要的断念方式，每种断念方式都很好，都各有特点，可以综合使用，并不矛盾。其他观呼吸、邪念来了看大德开示、适量锻炼等也有一定效果，可以配合使用。

案例15.3年了我终于学会戒色了，3年前在快10年的找黄看黄狂撸滥撸只剩下一副快要毁灭的躯壳时，戒色吧接引了我。那一次我凭着初心猛烈，一口气戒了200来天。期间猛学戒色知识，对戒色感到新奇和新鲜，长达10年的黄脑一下子被一道瀑布给洗刷了。而且那时我自我觉得已经得上神经症了，只可惜后来还是经验不足，加之也骄傲了起来，又萌发了寻找刺激的念头，再次被心魔俘虏。自破戒之后再也找不到最初的戒色状态了，虽然一直在学习，因为不得要领，总是在断断续续破戒，最多只能戒3个月，那还是在每天记戒色笔记的情况下，一般则难挨过一个月。在有一阵子没破的情况下我把自己认为是一个不会撸的正常人，以为以平常的心态去工作，去处理日常，不用再学习戒色了，没想到正中心魔的下怀，看了那么久的《戒为良药》现在我终于明白了，戒色即实战，就是断念，杀心魔贼，我是纯粹的觉知，那个怂恿我去找黄看黄不是我，每次都是阵亡在同一个圈套，仿佛都走不出那个怪圈了。现在我终于知道了，我还会一如既往不断地看飞翔大哥的《戒为良药》，听他讲实战经验，学以致用，知行合一。最后汇报我的战绩，现在又一次冲刺到半年了，但这次不一样，我已经不会任心魔宰割了，比第一次的200天要稳固。戒色就是每天学习戒色实战经验，每天断念。

解析：这位戒友之前的破戒经历很典型，因为经验不足，骄傲，觉得自己不用再学习戒色了，结果就破戒了，心魔一直在虎视眈眈，必须注重学习，注重断念实战，不能放松警惕。戒色是终生修为，戒到一定程度可以减少学习，但不能骄傲和放松警惕。3年了，这位戒友终于学会戒色了，期间的心路历程也很坎坷，戒过200天，再陷入怪圈，后来坚持学习终于顿悟，领悟了戒色要注重断念，真实身份是纯粹的觉知，相信他这次会戒得更好。

案例16.本人已经戒色330了，其中在176天时心魔怂恿破了戒，又发愤图强戒了154天，刚好330。在这里感慨万千，如果不是有戒色吧，如果不是有大家，有飞翔大哥，或许我还是个loser。在大家的帮助下，我离这种习气越来越远了，变得越来越好了。在这里我要告诉大家的是，断念至关重要，修心才是根本。

解析：这位戒友戒得还不错，176天出现破戒，被心魔怂恿了，后来他发愤图强戒到了330天，最终领悟了断念的重要性，修心才是戒色的根本，修身为辅助。一位戒友说：“很多人都在找最好的戒色方法，方法也很多，但个人试过很多方法，最终觉得，最好的方法就是断念！念起即觉，觉之即无，一发现淫念来了，马上切断、不跟随，淫念就消失了！我自己以前也是破戒无数，后来专心看《戒为良药》，重复看、反复看，才慢慢戒成功了！”另外一位戒友说：“如果忽视了修心和断念实战，看起来再好的方法也是虚的，哪怕天天锻炼，哪怕我自己也是学生物的，对危害了然于心，照样被心魔按在地上揍！断念是根本，这是我的血泪教训啊！”看似很好的方法，但如果偏离实战，必定是要失败的。念佛持咒是要用于断念实战的，仅仅完成日课是不够的，关键还是要看断念实战，实战永远是核心，就像打仗是要上战场的，不能纸上谈兵！心魔套路很多，要知己知彼，熟悉心魔的套路，这样才不会上当，实战时才能成竹在胸。

八.断念口诀的念法

1.念口诀要尽量清晰，有节奏，让自己耳朵听到，不能念得太快，自己听不清楚，一般建议小声念，默念也可以，默念是用心去听。

2.念口诀不能心浮气躁、急于求成，每念一次要认真体会一下口诀的含义，但不要去思维，只是去感受。

3.念口诀不能马虎敷衍，要认真对待练习，拿出热情来练习，那个断字和觉字，可以用短促的重音来念。

4.每天坚持练习，不能中断，注重积累和坚持，注重实战。暂时看不到效果也不灰心丧气，有信心继续坚持下去。

5.从每天500遍开始，其他时间有空也可以练习。不要紧张，要身心安定来念，感觉紧张了，就放松些。

6.念的过程中，会出现被念头带跑的情况，不要气馁，及时拉回来即可，关键是拉回来的那一下，要快。

7.断念口诀练的就是觉察力，发现越快，拉回来越快，实战时就会越强。明白原理，坚持练习，就能变强。

8.平时念16字，这16个字是一个整体，实战时可以只念“念起即断”，这样比较方便。念到“断”字要狠一点，就像榔头砸下去。

先熟背断念口诀，然后平时可以用普通念头来练习，也可以用其他负面的念头来练习，要练到一出现念头马上就念出断念口诀，反应要极快，达到条件反射的地步。

tips 1：对于上脑极快、会引发强烈冲动的念头，可以在觉察的时候配合左右小幅度快速晃头1-2次，这个实战技巧可以有效把念头晃掉。就像把糖放入水中，一晃就消融了，念头来自于空，晃一下就能消融回空，我称之为“消融之晃”，之前看到有戒友在使用这个技巧，这个实战技巧我也经常用，既是晃，也是甩，把念头甩掉。幅度不要大，很小的幅度就可以。

tips 2：介绍一个训练注意力和专注力的方法，盯着一个物体看，比如一支笔，盯着它看，10秒，不许有念头，有念头就算失败。可以称这个训练方法为“挑战10秒”，如果觉得自己做不到，就从3秒、5秒开始，要纯粹地看，你的真实身份是观察者，这个看的力量要不断强化，不要让自己陷入念头。觉察力的本质就是一种注意力，所以训练注意力可以有效提升觉察力。练习一段时间，你会发现这个看变强了，变集中了，变持久了，不断强化这个看的品质与强度。

tips 3：快速反应训练，可以下个反应速度测试的应用，平时有空的时候可以玩一玩，对反应速度的提升是有一定帮助的，一般是0.2秒、0.3秒居多，能练到0.1秒就非常棒了。念头上来时，必须快速反应，要第一时间觉察消灭或者马上念口诀、念佛，反应必须要快！

九.断念后安住纯粹的觉知

断念后会出现一个空当，一个间隙，那正是无念的真我，也就是纯粹的觉知，我们要学会安住其中，也就是第99季讲的无敌模式。在《灵性的实相》那个视频里，讲到了处于这个状态时，就能接受宇宙能量，念头是阻碍，是要断除的。安住一会儿，就会有妙不可言的感受，的确是一种很棒的享受，你会发现其中有莫名其妙的快乐与满足，因为你处于真我的状态。埃克哈特·托利在书中说过：“注意那个间隙”，那个无念的间隙，那个念与念之间。如果你不具备断念的能力，那是很难安住的，因为一个念头接着一个念头，你几乎找不到间隙，如果你具备强大的断念能力，就可以通过觉察来创造间隙，然后安住间隙。就像喝茶一样，你可以品味那个间隙，那个间隙的感觉真的妙不可言，一切尽在不言中。刚开始你也许感受不到什么，甚至有点无聊，持续安住，奇妙的感觉就来了，那个内在的空，看似平淡，实则让人回味无穷，安住得越深，感觉越美妙。有一种惬意就是安住真我，享受内在的宁静与美好，这是最高级的享受，而且还是免费的。茶和禅都是一个味道，回归天真、单纯、简单、没有分别的状态，做真正的自己，才能真正地快乐起来。

安住的方法：短时多次。一开始只能安住几秒，然后就被念头带跑了，这时不要气馁和感到烦恼，每次就从几秒开始，就像滴水一样，坚持滴，就可以滴满一浴缸，也可以水滴石穿。慢慢安住的时间会自动延长的，安住的感觉也会加深，会变得稳固。通过这个方法，你的觉察力也会得到很大的提升，已经有很多戒友在这样做了。这个方法也可以用于实战，当念头来了，你马上就安住纯粹的觉知，开启无敌模式。当你安住真我时，你就在散发光、爱、美、欢乐、和谐与优雅，你会越来越喜欢安住真我，真我无味乃有至味！

一般静坐一段时间，比如半小时，入静程度比较高，整个人就会感觉喜悦、清新和明亮，因为接受到了宇宙能量，身心焕然一新，眼睛特别喜悦，整个人就像全新一样。

我坐电梯时也会让自己安住纯粹的觉知，生活中有很多这样的时刻，可以充分利用起来，每次安住都是在变得更强，更有觉知。

tips 1：突然喊“停！”就像我们小时候玩的游戏“一二三，木头人!”不许动，身体完全静止，动作也停在那里，脚抬起来就定在那里，手前摆就停在那里，这里加一条，喊停的一刹那，念头也停止。就是双停，动作停，念头停。试下这个技巧，挺有效，因为我们有时候会习惯性地跟着念头跑，陷入念流而不自知，这时候突然喊停，脑子一下就安静了，一下就从念流里抽出来了，同时进入了纯粹的觉知。喊停，可以小声喊或者心里喊，不一定要发大声。这其实是禅宗的一个技巧，后来就演变成一个小孩玩的游戏了。

tips 2：逆腹式呼吸是指吸气时腹部自然内收，呼气时小腹自然外鼓。逆腹式呼吸可以扩大肺活量，改善心肺功能，练习时舌抵上腭，做一次华池水就下来了，缓缓咽下去，华池水是人体中的一大奇宝，是人体自产的大药，古人也称之为玉泉、天泉、神泉、神水。我每天都会练习逆腹式呼吸，对于调息安神很有效果，练习后感冒少了，感觉体质增强了，精力也改善了，那一口华池水咽下去就像吃仙丹一样。练习的要点：第一、呼吸要深长而缓慢；第二、用鼻呼吸而不用口；第三、一呼一吸掌握在15秒种左右。即深吸气3—5秒，屏息1秒，然后慢呼气6—10秒，功力深时可以适当地延长时间；第四、练习时背部要挺直，不要低头；五，可以选择站姿或坐姿，尽量放松身体。以上五点是逆腹式呼吸的普遍要点，我的改进版是，吸足气，屏息1-2秒，呼尽气，再屏息1-2秒，这是一次，然后再做下一次。刚开始有的人身体差，可以不屏息，慢慢练习一段时间感觉肺活量富裕了，就可以尝试屏息。屏息是一个最关键的要点，在《灵性的实相》里，讲到了神圣本源是一个没有呼吸也没有念头的状态，无呼吸比无念更进一步，达到了绝对的静止。我们要试着安住这个状态，但不要刻意去憋气，而是学会屏息的同时保持适当的放松，不需要屏息太久，身体可能会出现不适。通过这个方法，安住的感觉会更强。安住纯粹的觉知，不一定要屏息，但屏息是一个更高的技巧，可以交替使用。

tips 3：发现自己陷进念里了，快速用力拍手三下，就能出来，就能回归纯粹的觉知。觉察力强的话，在发现时就出来了，如果陷入很深，念头惯性很大，念头动得很厉害，这时拍手就是很好的选择，拍手可以有效提起注意力，打断念头，还可以振奋精神。

十.如何战胜微妙的感觉

微妙感觉是实战的难点，很多戒友都反馈栽在微妙的感觉上，要具备更高的警惕和更强的觉察力才能战胜微妙的感觉。微妙的感觉是念头更细微的形式，就像水有液态、固态和气态一样，微妙感觉就像气态，你能感觉它来了，也能知道它的含义。没有明确的念头或图像，只是一种非常细微的感觉在渗透进来，就像你坐在家里，突然闻到一股煤气的味道，这时你就要高度警觉了。微妙感觉一出现，马上念口诀或者念佛号，觉察力强的话，直接觉察消灭，反应一定要快。我自己也有无数次的微妙感觉的实战体会，就是突然一种很微妙的感觉来了，就像未成形的念头，类似一种气体的侵入，我能明确感觉到它的含义，我只要及时发现它，它就很难继续下去，一般在觉察后，它就会消失，有时还会残留一些感觉，我安住一下无敌模式，就彻底消散了。微妙感觉就像打仗时的毒气弹一样，虽然不是子弹，但危害也很大，对于这类进攻方式要格外警惕。

案例17.十几天前戒得好好的，一点念头都没有，突然在图书馆的一瞬间，有一个微妙的感觉，之后自己开始惶恐，结果就破了，那一天真的人都是懵的。之后第二天起来就发热，头昏，又不像是感冒，人特别难受。

解析：微妙感觉会在一瞬间把人罩住，就像一个屁把人罩住一样，屁是很微妙的，看不见，摸不着，微妙感觉也类似这样。出现微妙的感觉，不要怕，对于这种进攻方式要沉着应对，心魔的几种套路都要熟知，这样临战时就不会慌了，心魔主要的进攻方式就是念头、图像、微妙的感觉，这三板斧！然后会怂恿你，乃至让你怀疑动摇，这些都是常见的套路。这位戒友一个微妙的感觉就让他惶恐了，他肯定意识到心魔进攻了，自己抵挡不住，实战时没把握，很慌乱，结果就破了。打仗时有的新兵会被吓得手足无措甚至尿裤子，但老兵很淡定，对于敌人的进攻方式都了然于胸，仗该怎么打，都非常熟悉了，一点也不慌。微妙的感觉一来，要及时发现，不要认同，不要跟随，只是看着，它就会消失，觉察力强，看见的一瞬间就消失了。

案例18.飞翔老师，继昨天破戒之后今天又被邪淫回忆的微妙念头攻破了，感觉每次破戒以后定力会下降很多，遇见心魔没有必胜的信心了，然后那种微妙念头像一条蛇一样缠绕不断，唉！每次破戒好像都会连续破戒直到掏空为止，被邪淫图像的微妙念头没完没了地纠缠，一直抵抗最终实在是扛不住了……哎！

解析：这个案例虽然不是微妙的感觉，但念头本身也是微妙的，邪淫回忆往往印象很深刻，也是一下就上脑了，速度很快。我最近也遭遇了好多次这类进攻，有时甚至在念佛时都会跳出来，就是过去放纵的回忆，先是一幅回忆的图像一下出现在脑海中，然后就开始变成回忆的小电影，如果断得不快，就会出现漏的感觉，然后身体就会出现一些不适。能跳出来的邪淫回忆一般都是极度诱惑的，才能变成很深刻的记忆，过了这么多年还能跳出来拉人下水。这位戒友两个“哎”，表明了他的无奈，我很理解他的心情，毕竟是连续破戒，心情的确很糟糕，很无奈。也让我想起了“平时多流汗，战时少流血”这句话，平时要好好备战，练为战！战为胜！努力提升自己的实战水平，这样才能决胜实战，否则水平不行，实力不济，到时真的要被心魔虐成狗。

案例19.唉，心魔真的是魔王级的，太难办了。前段时间心魔进攻不猛，就是一个念头来了，断掉，然后隔一会念头又来，那段戒得比较轻松，心里也比较高兴，感觉自己还是可以和心魔抗衡一下的。结果这几天心魔疯狂进攻，我体会到心魔大举进攻时有几个特点，首先是邪念一个接着一个，不会间断，其次心魔会三种方式都用，比如来一个图像，再怂恿你，再来点微妙感觉，我一下子就蒙了，然后就被攻破了，这两天欲火中烧，还好没撸，但漏了很多，也不亚于破戒。心魔真的难办，我还需要更多练习断念。

解析：心魔也可以说是拳王级的，一套组合拳，这位戒友就趴下了，心魔的进攻火力的确很猛，有点像泰森的组合拳，不过心魔更狡猾和阴险，它会怂恿你，特别是针对你的思想误区来怂恿，无所不用其极，怂恿的内容也是五花八门，甚至会有很多荒唐的怂恿，如果没有坚定的立场和较高的觉悟，很容易就会中招。大概一个月前我看了一场格斗比赛，那场比赛的取胜方式就是——站立拼拳！这四个字我记得很深，比赛一开始，就是拼拳，没有任何花哨的动作，两个人就直接拼拳，大概半分钟就决出胜负了，让人看得热血沸腾。我们平时就要把觉察重拳练强练快练狠！到了实战时，心魔要来组合拳，你一记强悍的觉察重拳就把心魔撂倒了，满场欢呼！百万戒友为你的实战表现点赞！解说员也陷入了咆哮般的疯狂呐喊：“It's over！unbelievable！”你的实战表现要让心魔闻风丧胆！！！不怕贼强，只要将猛！正所谓：戒色虎将杀气横，万千邪念瞬齑粉！气势汹汹心魔来，一记觉察成躺尸！

案例20.飞翔哥好，我现在就是天天练习口诀，对于普通YY、图像能秒断，但一到欲望高峰期就感觉到一种蠢蠢欲动的微妙感觉轮番进攻，没实质性的念头只有微妙的感觉，但是上来极快，瞬间就能让人起很强的冲动，然后伴随着那种微妙的感觉，紧跟着就是图像、怂恿，感觉断得力不从心。主要还是微妙的感觉一上来，欲望一下就起来了，不知道这种情况该怎么克服？之前破戒基本都是这种情况，微妙感觉一来，立即有种欲火焚身的煎熬感，前后时间估计都不到1秒吧。

解析：这位戒友对于普通YY、图像能秒断，但对于微妙感觉还不行，对付微妙的感觉，必须具备更强的觉察力，还需要对这种进攻方式有充分的了解、熟悉和敏感，要保持更高的警惕。微妙感觉上脑极快，就像一团气体上来，我们能读懂微妙感觉的含义，一般都是非常诱惑的内容，能让人瞬间起很强的冲动。实战中我也遭遇过无数次，我也是深有体会，关键还是觉察，觉察力强，觉察速度快，就能克服，觉察力弱，觉察慢，就会很被动。实力继续提升，就能战胜微妙感觉，就像头几次打BOSS一般都会失败，甚至会失败几十次，之后实力提升了，摸清套路和规律了，就有战胜的把握了。断念一定要快，真正的顶尖高手都是零点几秒就断掉了，反应要极快，因为我们的对手也非等闲之辈，上脑速度极快，我们的断速也要极快，才能跟得上实战的节奏。

案例21.飞翔哥，我昨天晚上8点左右经历了一场实战，那个念头有微妙的感觉，跟它跑了一小会，微妙的感觉就开始附体慢慢发展壮大，等它壮大了，我再断念肯定是不行的，就算断掉了也很难受，所以我就立马断念不跟随观察念头，把这一波念头干掉了，我就躺床上睡觉了，最后念头还一波波上来企图控制我，我都不跟随直接观察念头，后来我就睡着了，我觉得躺床上观心断念是很容易入睡的。

解析：断念就是头脑里的暗战，表面看这个人好像没发生什么，但只有他自己知道他脑子里究竟发生了什么！一场惊心动魄的实战！如果失败，就会沦为疯狂的撸管肉机，不掏空不会罢休。好在这位戒友已经具备相当强的实力，虽然跟了一小会，但立马断念了，保持观察，不跟随，他做得很好。入睡前可以保持观心，这样更容易入睡，一般入睡前容易胡思乱想，这时正好练习观心，一会就睡着了。大宝法王：“妄念生起时，单纯觉知它，妄念就会失去力量。”当微妙感觉出现时，就直直看着它，它的力量就会削弱，就像用强光照射一个动物，那个动物就无法动弹一样。关键就是觉察、觉知、觉照，发展看的力量。及时发现，强烈地看，看那个微妙的贼，在强烈的注视下，贼就动不了了，突然就消失了。你不在看，就在跟念，你在看，就等于和微妙感觉拉开了距离，就像一束激光照射在了微妙的感觉上，最终结果必然是微妙感觉消失。

最后总结：

古人云：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”戒色的核心是修心，要在念头上修，之前有的戒友听信了诋毁言论，不注重念头管理，结果破得一塌糊涂，这时他才知道戒色真的要注重断念实战，否则肯定会破戒的。还有一个戒友本来戒了两年多，听了诋毁的言论，看擦边图意淫，不断念了，结果连破两次！诋毁的文章真的不能看，会误导你，让你不注重断念实战，让你对断念口诀产生严重的误解和偏见。我们对断念口诀要有绝对坚定的信心，这个口诀传承上千年，无数大德一致推荐，是最值得练习的修心诀。一位戒友说：“戒色一年多最终还是破了，就是没有在断念上下功夫，我终于体会到了断念非常重要，超级超级超级重要，是戒色的核心，断念不行，必有破戒的一天。”另外一位戒友说：“我花了四年半的时间才明白断念的重要性，多么痛的领悟，这个领悟来之不易。”还有一位戒友说：“2018年注定是难忘的一年，上半年放松学习，不练习断念，结果夏天止不住地破戒，挡都挡不住，下半年强势崛起，如今戒了快五个月了，真的越来越好，发誓戒一辈子，再也不碰手淫这害人的玩意！”不管是口诀、念佛、思维对治等，都是为了断念！断念就是实战的核心，平时一定要好好坚持练习，关于断念的文章也要反复研究，多做笔记，多复习。对于暂时的失败，不要气馁和灰心，不要自暴自弃，要有一个正确的态度，认真反省和总结，从失败中吸取经验教训，继续加强学习补强觉悟，失败后再学习，往往能吸收到更多的东西。关键要学会慢慢提升自己的实战能力，这样最终才能做到降伏其心。一个人一开始是无法具备问鼎冠军的实力的，在比赛时也会遭遇多次败北，但还是继续系统的训练，注重慢慢提升自己的实力，不会因为失败而放弃，每位冠军的心路历程都是这样的，都经历过失败，关键是学会培养自己的实力，强到一定程度，就可以了。说实话，我一开始也是菜鸟，也很无知，就是通过学习和练习强大起来的，我很注重积累，慢慢实战能力就提升了，超越一个临界值，就会发现心魔很难攻破自己了，这就是一条练级之旅。一开始被虐是正常的，因为你弱小，所以注定被虐，等你强大了，剧情就翻转了，你开始完爆心魔了。

不注重学习、不注重断念实战的戒色方法，必将失败。这句话是我说的，是我深入研究戒色这么多年、看过无数案例得出的结论。一位戒友说：“我最高戒过2年半多，那时候我认为我的方法是最好的最完美的，我也不会将我的方法告诉任何人，直到2018年底我破戒了之后进入了破戒怪圈，我发现我之前用过的所有方法都没用了，我开始绝望地拿起《戒为良药》反复地查看，最后飞翔大哥的话点醒了我，所有戒色方法只要不注重观心修心断念，都会失败的。”修心永远是最核心，也是无数高僧大德反复强调的重点，偏离了这个核心和重点，肯定会破戒。念头是行为的先导，修心是最根本的，即使禅宗破初关之后，还要继续修心对治，保任除习气。某些人会说自己戒了多少年，甚至有说自己戒了十几年的，但是他的戒色方法完全偏离修心，这样的戒色方法是存在误导和缺陷的，也存在很大的水分，偏离修心的戒色方法是不可能戒十几年的。戒色界也是鱼龙混杂，有的人动机不纯，还想靠戒色赚钱，然后夸大自己的戒色方法。大家如果真正把握了戒色核心，有了很高的觉悟，就可以分辨哪类戒色方法存在水分。具备正见真的很重要，有正见的人不会随便动摇，因为他已经把握了核心，就像内心有了定海神针一样。

很多事做过头或者认识上有误区，都可能走火入魔，包括修行方面也有这样的案例，屡见不鲜。对于断念口诀要正确理解，认真练习，但不要走极端，不要过于紧张，出现紧张时，要学会放松调整。练习断念不要急躁，不要急于求成，要静下心来坚持练习，保持理智和耐心。同时，也要处理好自己的生活，不要影响到学业或事业，自己要做好时间管理，好好安排自己的生活。先学习断念的理论，明白断念不是压念，这样念头来了，就不会试图去压制，压念会导致压抑和挫败，会导致各种烦恼，越想压，越不行，搞得自己很苦恼。断念是觉而化之，也可以念口诀或者念佛号来转，以一念代万念，也可以思维对治，思维不净观，思维邪淫的危害等。断念的理论先认识清楚，掌握原理真的很关键，这样就不会走入误区。我戒到现在八年多，能让我立于不败之地的就是强悍的断念水平，还有就是德行的培养，综合觉悟的提升。只要真正下功夫去做，是有望戒掉的，很多戒友都成功了。断念口诀是一个金口诀，希望大家重视起来，认真学习和练习，特别是戒油子，他们的特点就是实战差，相信戒油子看了这篇文章会有所醒悟，戒油子也有春天，戒油子也可以开出一片金光灿烂的油菜花！

下面分享一首诗歌

《春风里的戒者》

不再看黄了

不再放纵自己的欲望

从那个堕落的世界里

抽离

一切都开始变得纯粹

内心也美好起来

这种感觉很久违

眼前的世界似乎由灰色

渐渐变回了彩色

生命开始变得鲜活

看着镜子里的自己

充满灵气的眼睛

明亮而坚定

一个纯真无邪的笑容

仿佛回到了八岁

满满的少年感

春天来了

万物复苏了

绿柳儿随风飘舞

花儿也绽放了

纯净的灵魂徜徉在春风里

只是存在，不思考

用神圣的临在

去感受春天的美好

我睁开双眼

看见一望无际的花海

闪烁着耀眼的光芒

孩子们在欢快地奔跑

我幸福地笑了

那种纯粹，那种美好

刻骨铭心

春风温柔地掠过我的脸庞

就像一双无形而慈爱的手

在抚慰我的灵魂

当春风抚慰我时

我感觉自己就是纯真无邪的孩子

我站着闭上双眼

用心感受这神圣的片刻

脸上写满了幸福的笑意

**3.详解心魔出招表和断念九把刀**

节选自《这本书能让你成功戒除》

作者：觉行者

知己知彼——认识心魔，详解心魔出招表

“心魔是真实存在的吗？”很多新人戒友可能都有这个疑问，因为第一次听到这个概念，会搞不懂。

首先要弄清楚什么是心魔？心魔这个概念指的就是邪念——负面的念头，戒色方面指的是会导致破戒的念头，心魔代表的就是负面。

很多大德在开示里都会提及心魔，心魔这两个字似乎很神秘，并不是有一个实在的魔，而是指的是你的负面念头。贪婪、傲慢、嫉妒、嗔恨都属于心魔，都是负面的念头，我们都要克服。对于心魔不要害怕，其实说白了就是邪念而已，《菜根谭》云：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”心生种种魔生，心灭种种魔灭，这里的心指的就是邪念。

有时大德也会用“贼”这个字来形容心魔，王阳明先生：“破山中贼易，破心中贼难。”黄念祖老居士说过：“由认识贼到打倒贼、清除贼，最后贼也归顺了。”又说：“在这个贼当家的时候，什么荒唐的事情都可能干得出来，它是贼嘛，贼当家，不可能出好主意。”回想过去破戒时，有时的想法非常荒唐，就是因为听了这个贼的话，这个贼会在我脑海里怂恿我，相信大家都有体会，心魔很擅长怂恿，也很擅长诡辩，我们不可听信怂恿，也不要去和心魔辩论，直接断除！

凡夫都是认贼作子，不懂得对治邪念，往往把念头当作自己，跟着念头跑。这样就惨了！跟着邪念跑，会有什么好结果？会做出很多荒唐的事情，就是因为没断除邪念，一念之差，就是天渊之别！戒色必须要认识到心魔，这非常关键，就像打仗要先搞清楚敌人的情况，在战斗过几次后要渐渐摸清楚对方的规律。

这章将会详解心魔出招表，让大家清楚心魔的各种套路。

一.怂恿招

常见怂恿套路

1.最后一次，下次再戒。

2.试一下性功能。

3.试一下定力。

4.戒了这么久，可以放松下了。

5.只看不撸，就看看。

6.只撸不射，没事的。

7.憋精有害，要射掉。

8.你已经破了，再破几次也没事。

9.撸一发，好睡觉。

10.看看精液恢复没有。

11.看看擦边图没事的。

12.考得那么好，是应该撸了。

13.好久没看黄了，去看看新出的。

14.意淫一下吧，不会破戒的。

15.就撸一次，撸一次没什么大问题的。

分析：心魔的怂恿很多，暂列这15种常见的，具体的针对性怂恿更多，我们要严加防范，不可听信。一次都不能看黄，看黄会导致暗漏，看黄必破！这是前辈的告诫。一次都不能撸，一撸就会一发不可收拾，戒色状态会急剧下滑。不管心魔的怂恿内容是什么，目的就是让你看黄，让你撸，认清这点，不要上当！

二.误区招

利用你的思想误区来攻击你，比如你还认不清无害论、适度无害论或者禁欲有害论，或者其他戒色误区，你认不清，心魔就会利用这点进攻你。

分析：要通过学习纠正思想误区，这样误区招就会失效，对你不起作用。《戒为良药》中说心魔专攻觉悟短板，的确是这样，完善自己的觉悟，心魔的很多进攻就会失效。

三.看黄招

此招很阴险，是心魔很常用的一招，大多在独处时发生，当你独处了，突然脑海中浮现了这样一种微妙的念头——我想看黄！你不知有诈，听信了，于是就疯狂找黄了。

分析：心魔这招屡试不爽，必须认识到这一招，当脑海中出现此类微妙念头时，不要听信，立刻断掉。

四.冒充招

心魔会冒充你，以你的立场来怂恿你，你以为是自己的想法，然后就会听从。

分析：对于这种方式的怂恿，破解方法就是学会识别，对于会导致破戒的念头，一概不听。

五.诱惑图像招

心魔会向你发送诱惑的图像，会从脑海中浮现出来，这时反应要快，瞬间断除，不要跟，一跟就是一个小电影。

分析：图像袭脑极快，我们的反应必须够快，才能瞬间清除。

六,动摇立场招

让你怀疑戒色，怀疑受害者案例，怀疑戒色前辈，怀疑戒色文章，动摇你的戒色立场。

分析：这种攻击很险恶，就是为了动摇你的立场，让你戒不下去，对于这种进攻方式，就是坚决不听，坚定自己的戒色立场，坚决不动摇！

七.荒唐招

心魔会发送非常荒唐的念头，突然让你摸不着北，就像下棋时的一个怪招一样，非常荒唐的念头。

分析：要认识到荒唐式进攻，不要听信，不要跟随，自然就灭了。

八,欺骗招

让你误以为自己破戒了，让你放弃抵抗，乖乖听心魔的话。

分析：这招也很险恶，有些戒友在实战中也提到了这招，破解心魔的这招，就是坚定戒色决心，最后的底线就是不撸、不射。

九.联想招

本来你在想一些正常的念头、图像场景等，突然就联想到邪念或者不良图像，让你意淫。

分析：联想招也是比较常见的，我在实战中也经历多次，突然就会联想到色情内容，要警惕这种进攻方式。

十.趁火打劫招

当你情绪不稳，生气、烦躁、无聊时，心魔就开始进攻你了，会怂恿你看黄撸管。或者恢复不理想时，心魔也可能攻击你，劝你破戒。

分析：我们要学会情绪管理，让自己内心祥和稳定，具备很强的调整心态的能力，这样就能避免被心魔趁火打劫。

十一.诽谤招

这招是最险恶的，诽谤戒色前辈，诽谤佛菩萨，诽谤大德，心魔会向你发送诽谤的念头，让你内心慌乱。

分析：出现这类攻击是会让人恐慌的，因为这样诽谤善知识，后果不堪设想，这是心魔最险恶的攻击，企图让你造下大恶业。对待这种攻击，要冷静，要知道那不是自己的念头，是心魔发送过来的，坚决不听信，必须坚定对善知识的信心和立场，坚决不动摇！这是第一步。第二步，修改诽谤的念头，让其变成无害的念头。比如坏蛋这个词，可以修改成鸡蛋；混蛋可以修改成馄饨，以此类推，就是这种修改方式，可以瞬间把诽谤类的念头修改成无害的念头，这样内心就不会慌乱，这是实战的高级技巧，专门应对诽谤的攻击，很有效。

十二.负面评判招

让你对别人进行负面评判，让你生气，一生气，内心就容易失衡，这样心魔就可以进行进一步的攻击了，这是很阴险的招数。

分析：脑子里时常出现负面评判的念头，不仅对别人负面评判，对自己也负面评判，让自己感觉无力，我们要认清这一招数，断掉负面评判，多宽恕别人，也原谅自己。

十三.骄傲招

让你骄傲起来，放松警惕，这时候心魔的进攻就可以得逞了。心魔很懂兵法的，它深知骄兵必败，所以它会向你发送骄傲的念头。

分析：要勤修谦德，学会对治骄傲的念头，要始终谦虚低调，这样就能轻松破除这类攻击。

十四.喝酒招

会向你发送喝酒的念头，为什么要先发送这类念头呢？因为喝酒后定力会下降，有时心魔不会直接攻你，而是巧妙迂回，让你喝酒！多狡猾，多阴险！

分析：很多人都是喝酒后破戒的，甚至去嫖娼，实战教训很深刻，为什么突然想喝酒？就是心魔发送了喝酒的念头。

十五.微妙感觉渗透招

心魔有时入侵非常微妙，是一种十分微妙的感觉，就像一种气体在渗透进来，感觉自己要破戒了，有时候就那么一瞬，就让人肾上腺素激增。

分析：不少戒友都反馈过微妙的感觉，让人防不胜防，的确是这样，对付微妙的感觉，需要更高的觉悟、警惕和觉察力，这样才能断除它。断除微妙感觉，决心要强一点，下手要狠一点。

十六.残留招

有时断念完了会残留一些微妙的感觉，断得不太干净，就会出现这种现象。

分析：这时应该加强断念的决心和勇气，继续觉察，然后可以起来走动一下，这样可以提升一下警惕，也可以让残留的微妙感觉消失。

十七.组合拳招

心魔的进攻是五花八门的，就像拳击有各种打法，当然心魔也会打出组合拳：怂恿+图像+微感！好几种攻击方式一起上，或者一个接着一个，比如先微感，再怂恿，再图像，轮番轰炸你，就像把人逼在一角，疯狂暴揍！很惨！

分析：心魔用组合拳打新人，那种场景真的很惨！毫无还手之力！没一会就进入三疯状态了，疯狂找黄，疯狂看黄，疯狂撸管。要摆脱这种弱小挨打的局面，必须不顾一切强大起来，强大了，就可以降伏心魔了，用一记觉察重拳把心魔打成躺尸！它的组合拳再多，我这一记觉察重拳就完事了！KO！

十八.辩论招

这招也是很险恶的，因为心魔擅长诡辩，会把你带入它的诡辩逻辑，让你失去自己的立场，让你产生自我怀疑。

分析：前辈说过，对待心魔，不要辩论，直接断掉！即使你拿过最强辩手，也不要去辩论，辩到最后也许心魔的一个荒唐逻辑就会让你失控。记住，辩了，就输了！直接断掉，就是最强！就算心魔再能狡辩、诡辩，在断念高手面前也是不堪一击。它能辩，我这断念之刃可没长嘴巴，一刀下去，就结束了。

十九.回忆招

突然跳出过去的邪淫回忆，或者看过的黄片场景，把你拖入邪淫回忆的泥潭。

分析：这招也是心魔常用的招数，能引起回忆的一般都是比较诱惑的场景、情节，我们要警惕这种进攻，立刻断除那种图像或邪念。还有就是让你回忆过去做错的事，让你自怨自艾，自暴自弃，让你感到沮丧，自我否定，丧失斗志，我们也要警惕这种进攻方式。要懂得原谅自己的过错，向前看，不要纠结于过去自己犯下的错误，人非圣贤孰能无过？

二十.嗔恨招

心魔代表负面念头，而嗔恨属于比较强的负面念头，会让内心失衡，从而导致破戒。

分析：戒色后一定要保持心平气和，避免嗔恨，要提高自己的修养，佛家言：“一念嗔心起，火烧功德林！”要学会原谅别人，原谅别人也就放过了自己。很多戒友都是在生气后破戒的，一旦嗔恨心起来了，人就容易失控，想通过看黄手淫发泄。

二十一.嫉妒招

嫉妒心也是很强的负面念头，嫉妒心会让自己的内心很痛苦，严重的嫉妒心会让人失去理智。

分析：嫉妒心，不容易由一个人的外表看出来，因为嫉妒是隐藏在内心深处一种微妙的心理状态，甚至连自己也很难察觉。嫉妒心作祟时，会一点一点啃蚀你的理智，让你充满负能量，甚至还会想方设法伤害别人，但最终受更多伤害的还是自己，那种内心的痛苦和挣扎，都只有自己去承受。消除嫉妒的最佳办法就是学会随喜，当别人快乐、有成就的时候，我们随喜，不去嫉妒。在随喜的那一刹那，内心感觉很舒服，很愉快。

二十二.贪婪招

内心出现贪婪、贪恋的念头，对名利的贪婪，对色情的贪婪，对恋癖的贪恋，对快感的贪恋，各种贪。

分析：贪嗔痴，贪是排在第一位的，贪心是很强的负能量，有的人看黄，一看就是几个小时甚至熬夜看，那种贪心是极强的，很多人对恋物癖也很贪。要警惕这种贪婪的心态，学会思维对治，转变过来。多思维邪淫的危害，多思维不净观，对治贪恋的心理。对于名利也不可贪婪，应该积极奋斗，但不要有贪婪的心理，要懂得知足常乐。

二十三.傲慢招

戒色后出现傲慢的心理，看不起别人，看不起比自己差的人，觉得自己了不起，自以为是。

分析：出现这种心理，要警惕。傲慢是七宗罪之一，我们要尊重别人，懂得谦虚，不可有傲慢心理，傲慢也是心魔的表现。多学习圣贤教育，整个人谦卑下来。《易·谦》：“鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。”对治傲慢，一个谦字，足矣。

总结：

这章总结了心魔的二十三招，列出心魔的出招表和破解方法。我们必须彻底熟悉心魔的套路，知己知彼，非常重要！心魔一张嘴你就知道它想说什么，它的招数就对你一点用都没有了，识破心魔的套路，就不会上当了。你要看透心魔的套路和诡计，这样你就不会掉入它的陷阱。

掌握戒色的核心：修心——断念九把刀！

实战是戒色的重中之重，脱离实战，戒色必败。纸上谈兵，看似都懂，实则假懂！心魔一来，一败涂地！如何提升断念的实战能力是最核心的内容，戒色一定要具备断念实战的能力，就像战士要有上阵杀敌的能力一样，停留在纸上谈兵，必然会遭遇惨痛的失败。

戒色的实战主要体现在哪些方面呢？

就是这两句话：内不随念转，外不为境迁。这是一内一外两层功夫，内即观心断念，外即避开诱惑的图片、视频等。

可以用四个字来概括：外避内断！面对诱惑的对境，要立马避开；内心如果起邪念了，要立刻断掉。这就是戒色实战！

实战强，才是真的强！实战弱，会被心魔虐成狗！我们一定要强化实战能力，这样才能立于不败之地。

一，断念实战要点解析

1.首先要学会观察念头，看住自己的念头，一旦邪念、图像出现时，立刻发现，立刻断除。

2.断念时一定要狠、一定要快！切忌犹豫不决和贪恋心理，唯快不破！

3.断念时机的把握，在念头刚起来时，就要斩绝萌芽！不能让其起势，刚开始是小火星，好灭；等到森林大火了，就难灭了。越到后来越被动，会欲火中烧，不得不破！

4.断念的方法：口诀法、思维对治法、念佛持咒法。

5.断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！相信大家都不陌生，《戒为良药》里提及了无数次，这是实战的金口诀，参透这个口诀，练习这个口诀，就能决胜断念实战。这是传承千年的修心诀，含金量极高！

6.念起即断，是总原则；念起不随，不要跟随念头，跟随就是强化，不随就是断；念起即觉，念头起来了，要立刻觉察到，反应要快，不能跟着跑了很久才发现；觉之即无，觉察到了，念头就消失了，前提是觉察力够强，这样就能做到觉察即消灭。这个口诀贵在平时练习，每天至少五百遍，还需经常看断念文章提高认识。

7.思维对治法，比如思维不净观、作亲想，思维邪淫的危害等，平时就要不断这样思维，这样练习，等到念头一上来，马上思维对治。

8.念佛持咒法，邪念一出现，可以念佛号来转，平时要有日课，要念熟，这样实战时才有力量来转。

9.这三种是比较常见的断念方法，都是很不错的，可以结合使用，不管何种方法，都是以观心为基础的，首先必须观察到念头来了。

10.断念非压念，而是化解念头，压念就是想压制念头，不想让它起，压念是压不住的，断念是觉而化之，很轻松，没有煎熬感。

11.希望大家好好练习观心断念，这样才能决胜实战，戒色高手都是断念的高手，断念差，必败无疑。

二，对境实战要点解析

1.我们所处的时代，邪淫泛滥，网络上的色情内容随处可见，要在这个时代出淤泥而不染，必须具备很高的戒色觉悟和对境实战的能力。

2.网络上的擦边图很多，不要去看擦边内容，戒色要给自己一个纯净的环境，这很重要。

3.一些充满诱惑的应用要卸载，看了那些不良内容，很容易起邪念，对戒色很不利。

4.就算我们很注意了，上网时还是可能看见擦边图，这是必然的，这时我们就要注意视线管理了。这是对境实战的重点！

5.看见诱惑内容，一定要学会避开，用好“避”字诀，不要去撞“色弹”！避色如避箭！

6.不看第二眼，第二眼很容易陷进去，不断点击，一步步深陷，最后破戒。

7.走大街上也要警惕，非礼勿视，不要去看敏感部位，学会避开，眼睛不要乱看。

8.看见诱惑，视线不要聚焦，不可盯着看，可以转移视线或者开启散视。

9.对境时，也可能出现邪念，要及时断掉，最好是对境无心，其次是能做到念起即断。

10.对境后，不要去回忆，当回忆的图像浮现时，也要立刻斩断。

11.看到诱惑时，视线不聚焦、不停留、不回看，不试图看清，这是总原则。

戒色后一定要注重这两个实战——断念实战和对境实战，这两个实战太重要了，也太关键了，看再多的戒色文章，如果不注重实战，那还是会屡戒屡败，无法突破怪圈。只有高度重视实战，真正以实战为核心，不断提升自己的实战能力，这样才能战胜心魔，主宰自己。希望大家都能强化自己的实战能力，做戒色的实战派！用实力说话！有句话说得好：真正的戒色不是靠转移注意力，也不是靠充实生活，也不仅仅靠行善就行了，真正的戒色必须具备实战的能力，这样才能百战不殆！笑到最后！

《四十二章经》云：“若断其阴，不如断心。”断心就是断念！戒色必须要斩断自己的邪念！斩绝萌芽！不可让其起势！破戒的流程就是起了邪念，跟着邪念跑，最后欲火中烧、欲罢不能而破戒，如果我们起了邪念，就立刻断掉它，这样就能做到不破！古德云：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”戒色要学会降伏其心，这是实战的重点。观心断念的能力必须强大，这样才能降伏心魔，否则肯定被心魔附体，陷入走火入魔、丧心病狂的疯撸状态。

心魔的三种表现形式：

1.念头

2.图像

3.微妙的感觉

第一种念头，是比较粗的念头，自己可以清楚地感受到某个念头上来了；

第二种是图像，图像是念头的另外一种表现形式，图像上脑是极快的；

第三种是微妙的感觉，这属于比较细微的念头。

我们要了解心魔的进攻方式，这点很重要，知己知彼，才能百战百胜！要清楚心魔的套路，心魔很狡猾，套路很深，擅长怂恿。我们一定要认清心魔的各种套路和诡计，做到心中有数，这样面对心魔的进攻时，就能成竹在胸，不慌不忙，沉着应战！

断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这个口诀很管用，大家背熟它就可以形成条件反射，一有意淫念头，自动就会断掉。当然，前提是背得滚瓜烂熟，不断重复再重复，深入潜意识，这样就能形成断意淫的条件反射。我们一定要保持极高的警惕和敏感，不能等到邪念发展壮大了，再去断，那时候就很难控制了。所谓不怕念起，就怕觉迟，就是这个道理。

断意淫的规律：意淫的时间越长，就越难断掉；意淫的时间越短，就越容易断掉。推荐的断意淫时间是1秒内，如果你意淫超过1秒了，其实你已经断慢了，断晚了。你必须先知先觉，在它刚露头时，就立刻斩断意淫！意淫的过程就是邪念由弱变强的过程，就是由一个小火星变成欲火中烧的过程。大家都知道小火星好灭，欲火中烧难灭，有的戒友不懂得断意淫的规律，他跟着邪念跑，不断在强化邪念的力量，强到最后就是欲火中烧，就是欲罢不能，最后疯狂破戒。

断意淫十字诀：快、严、烈、狠、不犹豫、不贪恋！

快——戒色刀客出刀要快，唯快不破！你的断速还可以快上几倍乃至十几倍，不断练习，就能越来越快！

严——对念头要严厉！平时自己训练也要严要求，真正严格了，训练质量才能上去。

烈——断念的决心要烈，就像一个烈士！具足刚烈的勇气和魄力！

狠——强力拔刀斩！狠劲要足！充满杀气！让心魔风闻丧胆！打垮心魔的进攻！

不犹豫——当断不断反受其乱，断念要果断！该出手时就出手！雷霆出击！一击必杀！

不贪恋——邪念就是敌人！贪恋它，就是找死！对待邪念，只有一个字：杀！

断念九把刀：

第一把刀：快感过后就是巨大的空虚和无尽的悔恨 ，念头一上来，就立马这样思维，平时就要反复这样思维。

第二把刀：思维不净观，欲海化清凉。看破那层皮，皮下全是恶心的东西，不值得贪恋，那层皮也不干净，毛孔里全是脏东西。

第三把刀：断念口诀，瞬间降伏。念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！每天练习几百遍，提升觉察力，熟极自神！

第四把刀：断字诀，瞬间打断！念头一上来，马上喊断！反应要快！就像张飞一声暴喝，威力十足，吓退敌军。

第五把刀：念佛持咒，以一念代万念。适合有佛缘的戒友，可以念南无阿弥陀佛或者南无观世音菩萨，每天保证日课。日课要结合实战，念头一来，马上念佛来转。

第六把刀：思维没意思，射完就没意思。再好的片子看完后就像垃圾一样，射完就没意思了，内心一片颓废和悲凉，多思维没意思，可以有效对治邪念。

第七把刀：思维报应的苦，不敢邪淫。多想想症状爆发，还有影响学业事业，让自己的人生陷入困境，多思维邪淫的各种危害，做到不敢邪淫。

第八把刀：作亲想，把异性观想成自己的亲人，只有尊重，不起非分之想。邪念一来，马上作亲想，告诉自己不能做禽兽的事情。

第九把刀：怜悯想，以慈悲心战胜邪淫心。想想众生的苦，想想那些女人也会老去，也会满脸皱纹，走路蹒跚，也会成为奶奶和外婆，我们怎能去意淫别人？！做出如此无耻至极的举动？多发怜悯想，化掉邪淫心。邪念一来，马上思维众生很苦，不能去邪淫她们，要以慈悲心去对待她们。

这九把刀已经交给大家了，就靠大家自己去磨砺了，工欲善其事必先利其器！一定要把刀磨快，功在平时！就像运动员平时训练，到比赛时只是在检验平时的训练成果。这九把刀也可以综合运用，以一种为主，其他几种为辅，这样更有效，思维不净观可以有效对治贪恋，再加上断念口诀，就比较完美了。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来！大家好好去练习吧，纳入自己的日课，每天坚持练习，到时实战水平自然突飞猛进。

断念七大忌：

断念大忌之一：犹豫不决！犹豫不决肯定导致失败，必须坚决果断！狭路相逢勇者胜，犹豫的刹那，很容易被心魔说服。

断念大忌之二：发现太晚！很多戒友没有能做到念起即觉，而是跟邪念跑了一段，才突然发现自己已经被心魔拐走了。

断念大忌之三：缺少自信！没有必胜的信心，对于和邪念作战很没有把握，甚至不战自败，又或者一触即溃，毫无战斗力可言。

断念大忌之四：贪恋心理！舍不得断！当断不断反受其乱！想想邪淫的危害，想想那些痛苦的报应，必须狠断！！！

断念大忌之五：决心不强！断念需要一股很强烈的决心和勇气，就像劈开一块砖头一样，决心要狠，要强硬果断！

断念大忌之六：下手不快！断念贵快！兵贵神速！不能让邪念起势，要把邪念消灭于萌芽状态！

断念大忌之七：过后回忆！实战过后就不要去回忆邪念了，一回忆就容易掉进去。当回忆的念头冒出来时，要立刻断掉。

tips：

再说一个核心细节，就是解除对思维的认同，当念头冒出来了，告诉自己：“我不是念头，我是观察者，我可以觉察消灭念头。”这句话很有力量，平时可以多思维，真正悟明白了，就可以在实战中发挥不可思议的力量。经过无数次的断念实战，我的深刻体会就是：只要不认同念头，并且拉开距离观察念头，念头就会突然失去力量。

下面的实战案例节选自《戒为良药》

1.【飞翔哥！刚刚躺床上玩了下手机，邪念就开始出来了！我跟着跑了一会，但它还没成气候就被我发现了，一知一觉邪念就没了，消失了！过了一会又冒出来，我这次觉察明显比上次要快很多，邪念又消失了！过了一会又上来，我又比上一次觉察快了，所以邪念又被我打败了，这次过后邪念就不敢冒出来了！觉察消灭念头这种感觉真的太好了！跟着念头跑就是束缚，就是身不由己，就很难受！】

附评：这位戒友的实战表现还算不错，不过他不应该躺着玩手机，这个姿势容易放松警惕，他跟着念头跑了一会，好在后来的实战表现很给力。有的戒友就在抱怨邪念消灭一波，又上来一波，感觉根本顶不住，搞得自己很烦恼，其实这就是实力不济的缘故，如果实力强劲，完全可以断出威慑力，就像这位戒友的表现一样，一次比一次快，一次比一次狠，觉察三次过后，邪念就不敢上来了，我的实战体验也是如此，只要够快够狠，就能战出强大的威慑力，到时心魔就不敢进攻了，因为它知道你不是好惹的，知道进攻就是来送死，所以就不敢冒出来了。这种战胜的感觉的确很棒，有点像打篮球时，一连盖了对方两记血帽，之后对方见了你就躲开了，不敢进攻了。断念时的确要狠一点，看到一张海报上写着：“出重拳、下狠手，扫黑除恶！”我们断念何尝不是如此呢？必须斩尽萌芽，打出统治级表现，一拳躺尸！彻底打瘫！纯粹的力量碾压！在绝对实力面前，一切都是笑话！实力是平时练习和实战磨练出来的，高手对待训练的认真程度都是一流的。实力强，就能打出KO的表现，KO是擂台上最受欢迎的终结方式，它往往能引爆全场，并让观众为之疯狂。实力、经验、决心都要非常强！强势KO！绝对主宰！邪念、图像、微妙感觉一上脑，瞬间霸气清屏！我一般不用霸气这个词，因为这个词有点负面的感觉，不够谦虚，不过这个词也可以用来形容实战表现的无比坚决和强悍，面对心魔的入侵和骚扰，实战表现就应该霸气一些，凶悍一些，出狠招，下狠手，打出那种炸场的强势KO，KO完了之后龙行虎步，尽显王者风范！那种力量感、主宰感和终结能力，有一股威严的气势！这就是级别！最让人血脉喷张的不是黄片里的场景，而是你一记觉察重拳把心魔打成躺尸！！！那种犀利的眼神和强悍的操作！够狠，够强硬！要练快的不是你在JJ上冲刺的手速，而是你的断速！！！最爽的不是手淫的快感，而是断念的快感！！！你要彻底主宰自己的内心，断念要凶悍，形成强大的威慑力！成为让心魔闻风丧胆的存在，宣布你对身体的主宰权！练出百里挑一的觉察力！就像百里挑一的后手重炮，直接把心魔打晕。我喜欢这句话：“唯有辛勤地训练才是成功最坚固的磐石！”百遍不如千遍熟，千遍巧后万遍精。接受了大量训练，并且具备勇气、决心、实力和实战经验，这样才能成为高手，高手都达到了超强的水平，只要你实力够强，终将迎来闪耀全场的那天！坚持练习，断念就会越来越老道，越来越像顶级高手的做法，一阵猛如虎的操作后，心魔就退怯了。从初窥门径到顶级高手，是一条练级之路，断念非压念，而是学会觉察，压念是误区，觉察是正道，学会觉察，强化觉察，就能主宰两耳间！

一位戒色一年的戒友：“我想说要想戒色成功，真的就是断念，只有真正学会了断念，你才能戒色成功。我现在就是会观察自己的念头，如有不好的念头，我会告诉自己这是不好的念头，赶紧打断，如果不能及时打断，你会被这个念头带着走，可能会导致破戒。”一位戒色709天的戒友说：“戒色如一人与万人敌，只要将猛，不怕贼强！”一位资深戒友在帖子里写道：“断念口诀是一个宝藏！很多兄弟抱怨说口诀无用，欲望上脑了再念起来根本很无力。对于这一点，飞翔大哥的观点是宝剑锋从磨砺出，当时我戒了二十多天，根本控制不好自己的念头，已经觉得自己走投无路了，于是带着半信半疑我也开始把断念口诀的练习加入到每日的戒色任务中。从开始的每天练习500次到提高到每天750次，一开始前几天效果确实不明显，但是坚持下来，到了四十多天的时候我就感觉不一样了，说说我的感觉：练习断念口诀一是可以做到迅速斩断邪念，这是最直观的效果，而随着练习的增多，保持警惕性和避色能力都有了不同程度的提高，也渐渐学会了观心。现在一个不好的念头从我心里飘过，我都能迅速察觉，判断出是否是心魔的怂恿或者迷惑。而且随着觉悟的提高，现在不仅能立刻断除直接指向看H、破戒的念头，还逐渐扩大了范围，贪嗔痴慢疑的念头也能及时反应。念头一上脑，口诀即出，很多次戒色实战就可以轻易化解，这对于戒色初期念头纷飞的戒友来说实在是太重要了。记住，宝剑锋从磨砺出！”直到真正开始练习断念口诀，你开始变得强大，开始赢得战斗，你不再胆怯，不再惧怕心魔，你开始胸有成竹、沉着应战！

前几天一位戒友在我帖子里反馈：“飞翔哥，现在就是吧，邪念、yy、图像一来，我一觉察到，我知道它是邪念，它来了，它就停下来了，不继续发展了，然后我看着自己的内心，安住内心一会儿，念头续流消失了。”他已经学会了观心断念，也学会了安住，实战感觉找到了，只要继续强化，就能越来越强了，其实所谓觉察，就是当念头上来时能知道、发现它，这本身就是在觉察了，一知一觉，念头就停下来了，不继续发展了，就是这么奇妙，绝对不是去压念，压念会导致烦恼和挫败，而觉察很轻松，一觉即空，轻松得很！很多戒友都学会觉察了，他们开始真正入门了。看大德开示，看到最后就是在讲观心断念，这是最高的内容，也是最基础的入手处，观心断念是基本功，也是最奥妙的功夫。

2.【飞翔大哥，我之前看过的色情图片会出现在脑子里，那种图像一出现不容易断掉，生殖器官立马会出现不适（就感觉有东西堵住了，不知道是不是暗漏了？）我断念的方式：综合用的，断念口诀、念佛持咒和思维对治，都在用。但是有时候那种图片上脑极快，断得很慢，下体很不舒服。你说我该如何是好？】

附评：前段时间一位戒友在我帖子里也问了图像上脑的问题，看到的诱惑图像会在短期内反复出现，印象深刻的图像有时也会浮现出来。图像上脑极快，一瞬间就攻上来了，关键还是警惕，对于图像这类进攻方式要格外警觉，图像一上来，马上觉察消灭，也可以念佛持咒等，反应一定要快，慢一点图像就开始在脑海里变成小视频了。我也经常被图像攻击，有的图像还没完全成形，就被我断掉了，鉴于图像容易引起强烈冲动，一般都是及时觉察加上改变姿势，坐姿变站姿，然后来回走一下，这样就能很好地消除那种残留感和身体的不适，也可以配合做一下缩肛和固肾功。实战时，如果反应慢一点，睾丸就会松，再慢一点，不适感就出现了，再慢一点就可能漏液体了，漏液体后身体更难受。我戒到现在，经历了成千上万次的断念实战，睾丸松过，不适感也出现过，漏液体一次都没有过。即使高手也不是每次实战都能做得极好，就像世界级运动员也不可能每次发挥都是超一流水平，状态总有起伏的，关键是自己要善于总结，不断练习，这样下次的实战表现才能更好。图像的攻击方式是非常常见的，关键反应要快，要高度警觉，经历过一些实战后，慢慢就熟悉了这种攻击套路，到时就能沉着应对了，自己也会有一些自己的实战经验，下次再遇到这种情况，就能很好地处理了。来果禅师：“五根本中，唯有淫戒极为易犯，特将拈出，以明止法。如眼见淫色，耳听淫声，当时淫心兼身俱动；才识将动，急快反观，就处一觉，一觉不止，切须再觉。何以故？将起即觉，则觉力自胜，淫念易止，若起多时，已发身口，其淫力胜，故难觉除。由是之故，念起即觉。”大德都在说这个“觉”，念起即觉，觉之即无，一觉即空，戒色一定要学会观心，学会觉察，观心是基本功。要觉得快，觉力要不断强大，这需要一个坚持训练和培养的过程，刚开始念起不觉，跟着念头跑，跑了一段才发现自己在意淫，这时已经欲火中烧，欲罢不能了。后来通过不断学习和训练，就能做到念起即觉，觉察力变得越来越强，到时就可以主宰内心了。

3.【我开始狠下心来，痛定思痛，深刻反省了自己戒色一直失败的原因，一直卡住我的那个点？限制我的那条“线”？笼罩我的那张“网”？慢慢地，答案的轮廓逐渐开始清晰了，原来如此，到底还是断念实战啊！那天，仿佛整个世界都光明了，我看到了战胜心魔的希望！我彻悟了戒色的核心，没错———就是断念实战。之前也了解过这方面的内容，但也只是走马观花，似懂非懂，没能明白其中的深刻含义。于是我开始疯狂练习观心断念，因为我对佛号比较有信心，从小也有佛缘，选择了念弥陀圣号用以断念。但是那时还不太懂得观心断念的真正内涵，反正感觉念佛肯定有用。于是我拼命念佛，一天到晚，只要让我抓住空闲时间，我就玩命地念。慢慢地，我发现邪念上来，马上就自动地转为佛号了。后来随着学习和练习的深入，我发现我可以直接做到觉察消灭了，邪念冒出，觉之即无，看见念头的那一刹那，战斗就结束了，很轻松，一点不费力，就是简简单单地一觉。这个“觉”，真的不可思议，奥妙无穷，分量极大，价值千金！】

解析：这是资深戒友戒色一年的感悟，写得非常好。戒色一直失败的原因是什么？自己一定要好好反省，可能导致失败的原因有很多，但是最后都是断念没做好，或者不想断念，放纵自己。念头是行为的先导，要戒掉恶习，必须懂得修心，对治邪念。这位戒友有佛缘，坚持念佛，慢慢做到了念来就转成佛号，这时候他的觉察力已经得到了强化，随着学习和练习的深入，他进入了高级阶段，做到了觉察即消灭，看见念头的那一刹那，战斗就结束了。到了高级阶段，还可以继续精进深造，就像跑进十秒大关，还能继续进步一样。这个“觉”，是无数高僧大德一直在强调的，也是《了凡四训》、《菜根谭》、《传习录》中真正有分量的字。这个“觉”字，它可以是一个名词，比如觉悟，也可以是一个动词，觉察！一觉即灭，一觉即空，一觉就完事了，这个觉，实在太厉害了！刚开始可以从转念练起，念头一来，马上念口诀或者念佛来转，也就是一念代万念，首先要把口诀或佛号念得纯熟，保证每天的日课不断，口诀一般建议每天500遍，佛号则是3000、5000、10000等，可以根据自己的时间来安排。

4.【戒色最重要的核心就是观心断念，最开始我的断念水平也是非常差的，我不知道怎么去断，虽然每天都看《戒为良药》，每天练习念起即断，始终断不好。但是大家一定不要放弃，熟能生巧是真理，我就每天练习，把那16个字不断地默念，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之则无。不仅仅是默念，还要慢慢理解它的意思，慢慢地好像yy就少一些了，但是还是很差。飞翔哥说的，每个人的根器不一祥，我可能就是很差的那种。我不明白如何能够观察念头，如何不被它牵走。就在我不断练习的过程中，不断看《戒为良药》关于断念的文章，突然有一天，我在看到飞翔哥的一季断念文章的时候，突然就像开了窍一样，既然念头可以观察，那我并不是念头啊！我确实体验到，自己不是念头，在我观察念头的一刹那，念头就会消失得无影无踪，神奇！太神奇了！我觉得自己如获至宝，就从那天开始我的断念水平有了一个飞跃，我可以更快地断念了，提醒大家断念真的异常重要，它的重要性几乎是戒色这场战争当中最重要的核心，但是需要我们不断地学习，不断地领悟，不断地深入。】

解析：这是戒色一年的戒友的反馈，他真正开窍了，领悟到了。万事开头难，我们过去一直认同念头，跟着念头跑，不会观察念头，这种状态持续了十几年甚至几十年，现在开始戒色了，就一定要学会观心断念，不管何种戒色方法或体系，只要偏离观心断念，必然失败！观心断念是实战最核心的内容，一定要掌握。这位戒友刚开始也很差，不明白如何观察念头，但他没有放弃，不断练习口诀，不断学习断念的文章，突然就开窍了。就是在反复练习和反复学习的过程中，突然顿悟的。练习完了，就看看断念的文章，或者在练习前，先看看断念的笔记，学和练要交替结合起来，往往练过之后再看文章，就会突然明白很多。这位戒友的顿悟很不错，他明白了自己并不是念头，也做到了觉之即无！他说太神奇了，的确是这样，念头似乎很强大，会把你带跑，但是只要你观察它，它就会失去力量，消失得无影无踪，关键是我们的觉察力要强大，提升觉察力是核心！觉察力强，就可以瞬间让它消失！这位戒友的断念水平有了一个飞跃，和他的顿悟是分不开的，就这样他戒到了一年，相信他会戒得更好。

5.【记得以前有一天我睡午觉起床上厕所的时候，意识不太清醒的情况下，一个念头冒了出来，一下没有断掉，结果就破戒了，破戒了以后我很烦躁，心情非常难过，经过很长一段时间我的大脑一片空白，一个念头都没有，又过了一段时间念头又起来了。因为我以前断念都是用断念口诀的，但是这次不一样，可能是我心情不好的缘故，念头起来的时候我是向念头瞪了一眼，死死地看着念头，结果念头居然消失了，每次当念头起来，我就这样瞪眼，看着念头！当时我还不知道这就是觉察的力量，第二天直到我在《戒为良药》听到这样的一句话：念头只是工具，身体只是载体，纯粹的觉知才是本体！你不是念头，念头也不是你！念起即觉，觉之即无！当念头起来的瞬间，立马用觉察去消灭念头！看到即消灭！这个看是“向内看”的力量，不是向外看！现在我每天还在强化觉察，这就是我在破戒当中无意学会了觉察，破戒真的能反映很多问题。觉察的力量其实每个人都有，但你能不能觉悟到就看你自己了，当你悟到了，你就能和其他戒友拉开十万八千里的距离，差距就是这么大！当念头起来时，第一时间一定要立马断掉才行，不然断晚了就会很被动，小火星到时候变成大火，就会不得不破！】

解析：这位戒友也学会觉察了，在一次破戒之后偶然做到的，念头起来时念口诀，属于初级阶段，等到觉察力很强了，就不用背了，直接觉察消灭。就像乘法口诀，刚开始还需要背，等到很熟练了，直接就能写出答案。这位戒友通过之前的练习，已经具备了一定的觉察力，这次实战时偶然用了出来——向念头瞪了一眼！念头居然消失了！这就是觉察的力量，只是当时他还不知道，听了《戒为良药》才明白，所以一定要在实战后回到断念的文章，有了一定的实战体会再看断念的文章就能突然明白，突然开窍！突然就懂了！元音老人的话：“看见念头，念头就没有了。”元音老人说观照是正行，能观照就能消灭念头。邪念就像贼一样，狠狠瞪它一眼，贼就消失了！觉察力就是权杖，觉察力够强，就能真正主宰内心！你就有主宰权！实战时要狠一点，特别是决心和勇气要强烈，就像上阵杀敌一样，如一人与万人敌，杀出一条血路！李嗣业是唐朝名将，那句“挡嗣业刀者，人马俱碎！”很是霸气！在千钧一发之际，李嗣业和他的陌刀队又一次挽狂澜于既倒，率领陌刀队“如墙前进”，所向披靡，一手扶起了摇摇欲坠的大唐江山。我们断念也需要这股狠劲和霸气！要有肃杀之气！威严之气！强悍之气！彻底粉碎心魔的进攻！太极拳有一句话：“懂劲后，愈练愈精。”你真正懂了原理，就能越练越精，越战越强！在实战中立于不败之地！学会了觉察就是这么强大，如果能从思考者转变成观察者，那就会变得更加强大！你悟到了，实战水平就会有一个飞跃！你不是念头，你是纯粹的觉知，你可以用觉察力消灭念头，从而真正主宰自己！邪念会自动冒出来，必须立刻断除，否则就会破戒。前段时间看到有戒友说，只要看破女色就不用断念了，他以为看破女色，念头就不会起来了，他想得太简单了，念头图像会自动冒出来的，戒色必须要断念的，就算你天天念佛持咒，念头还是会冒出来，最终是要看实战的！实战强！才能真正做到不破！偏离实战，必破！看一千篇戒色文章，不练习断念，必破！念几百万的佛号，不用佛号断念，必破！断念是实战的根本，断念差，什么方法什么体系都救不了你；断念强，你就能成为真正的赢家，真正的主宰！没有人一开始就是戒色高手，高手之路是崎岖坎坷的，一定会经历多次失败，然后不断反省，不断总结，不断学习，不断坚持，即使经历了多次失败，还是不气馁，还在不懈地坚持，突然有一天，顿悟来了，量变产生质变，实战水平有了很大的飞跃，开始反转心魔控制了，到时戒几百天乃至几年，都是可以做到的，所以贵在坚持！保证日课不中断，失败也不气馁，继续坚持，完成量的积累，终究会迎来质的飞跃！

6.【飞翔老师，我戒到现在两年了，一直很稳定，每天都学习戒色文章，养生，断念训练。和心魔斗了无数次，都过来了，一般来说一到破戒高峰期，我能感觉到心魔大举来犯的时候，我会先读一篇戒色文章，然后加上断念保护，很快就能击溃心魔的进攻，然后就感觉到很快它就退了，这个过程也就几个小时左右，没什么压力，剩下的散兵游勇也构不成威胁。可是这几天心魔几乎每天都在疯狂进攻我，大规模的那种，即使看戒色文章也没以前作用那么大了，心魔就跟疯了一样，怂恿、图像、微妙的感觉。虽然我都顶住了，但是它老这样疯狂进攻我，也让我心里挺闹腾的。希望您能给我解答下，两年了心魔从来没这么疯狂过。】

附评：这位戒友戒了两年了，很不容易，印光大师开示过：“等到道力渐深，藏在八识里面的多生根本习气，被功夫逼迫出来，或欲念横飞，或妄心乱起，力量甚大，非比寻常。”戒到一定时候肯定会猛烈翻种子，心魔会疯狂进攻，我也经历过多次这样的情况，关键还是战斗力和威慑力！战斗力极为强大才能产生威慑力，如果你战斗力强悍，心里根本是不怕的，来多少，灭多少，你有绝对的战胜把握，就像孔子说的：“我战则克！”虽有一定战斗力能顶住，但威慑力不行，心魔还会疯狂进攻，一波进攻下去了，另一波进攻又上来了，的确让人心里挺闹腾的，而且感觉很累。就像拳击比赛，如果两者实力相当，就会你来我往，你打退对方，过一会对方又上来了，如果你具备KO的实力，一拳把对方打挺尸了，那就不会上来了。我最近一次断念实战，心魔三幅图像接连上来，我三记觉察就消灭了，一记比一记狠，三记觉察就像一套组合重拳，一记上勾拳，一记右摆拳，一记后手直拳，直接把心魔干趴下了，不敢进攻了。一位戒友说：“早上感受到了心魔来袭，我将它断掉了，但因为断得不够狠，邪念不断地冒出，一次更比一次强烈。”他就是断力差了点，还不够狠，断念一定要快、严、烈、狠！敌硬，我更硬，敌强，我更强，犀利的眼神，勇猛的断力，彻底把心魔打服打怕！打得心魔不敢轻举妄动，这股杀气这股狠劲一定要有！！！戒色要有一股杀光一切邪念的铁血杀气，手撕心魔的杀气！向内杀，杀自己的念，冒出就杀！杀！杀！杀！杀气十足，杀气冲天！杀尽始安居，杀光了心里就太平了！这是你死我活的战斗！敢于亮刺刀，敢于拼刺刀！血战到底，绝对强硬！不怕贼强，只要将猛！断念必须非常猛利，横刀立马，斩杀邪念！譬如百万军中单刀直入，横握金刚王，触目不容存一法！加强狠劲的训练，必须对念头狠！你断念时的狠劲要让心魔颤抖，要让心魔知道你的厉害，知道你的狠，知道你是狠角色，知道你不好惹，吓死心魔！威震敌胆！！！

三种实战的情况：

（1）水平很差，被心魔碾压，真可谓“一触即溃”，心魔一来，毫无招架之力，胜负没有任何悬念。

（2）水平相当，陷入缠斗，就像打拳击一样，打退了还上来，更加疯狂地进攻你，企图把你拿下。

（3）实力超出一大截，压倒性的胜利，并且能形成强大威慑力，心魔闻风丧胆，不敢轻举妄动。

另外一位戒友给我留言：“飞翔老师，我无聊躺着玩手机时被黄毒回忆以图像形式袭脑之后，我进行了抵抗，可是黄毒接二连三接连不断地对我进行色弹攻击，我跟心魔之间的斗争就像辩论会一样你来我往，最后心里还是久久不能平静，特别痒痒特别想破，在心魔怂恿下看黄破戒了，您觉得我的破戒根本原因是什么？以前看的黄片回忆以画面形式袭脑，断了以后还不断浮现，不停地骚扰，怎么办？我记得您说过能回忆起来的属于印象比较深刻的黄毒，这种印象比较深的抵抗起来比较吃力，最终不敌心魔，欲火中烧看黄破戒了。”

我的回复：根本原因就是图像袭脑时，没有及时断掉。你是抵抗了，只是断力不行，你能抗住一会，但是接二连三的攻击，你却顶不住。平时要好好练习断念，磨刀在平时，用刀在实战，要加强断力，要狠一点。心魔攻势很猛，关键你要具备强大的战力，才能顶得住。不怕念起，就怕觉迟，它不断浮现，我这勇猛狠断，打得心魔不敢轻易进犯。你的实力必须高出心魔一大截，这样才能具备威慑力，有了威慑力，心魔就不敢随便动你了。

7.【尊敬的飞翔大哥，您好，现在我终于体会到您说的“觉”了，看见即是消灭、看见即是降伏，您说得一点都不错。当会觉了，层次立马就上去了。前天早晨我一觉醒来，脑海中忽然想起水中月、镜中花、空，这三个名词。我下意识地问自己，佛说的水中月、镜中花、空到底是什么？此时忽然一个负面念头劫持我，我突然明白了，我问自己那个念头在哪里，我试着去找那个念头，我发现找不到，但是它不是不存在，那种感觉就是水里的月亮、镜子里的花朵，我开始知道佛陀说的是真的，佛陀没有骗人。从那一刻起，我就会觉了，邪念上来了，只需要一觉，它自动消失，根本不需要去拿它怎么样，它本来就是空的，当你发现它的时候，它就已经消失了。希望戒友们都可以尝试着去了解念头，去发现它，其实它不可怕，与心魔斗，其乐无穷！】

附评：这是13级老戒友的反馈，他这次领悟真的非常棒！当会觉了，断念实战就会变得简单，层次一下就上去了，会觉，就是登堂入室了，再继续不断深造，将来就有可能登峰造极。断念其实是一门技术或者技法，就像学钢琴、学二胡、学车、学打字、学游泳等，是可以学会的，然而每个人的悟性和勤奋度有所不同，所以掌握的速度就存在很大差异。有的人学了很久都没学会，但是某天突然开窍了，他也就会了，会了之后继续加强练习，对内心的统治力就会越来越强大。我以前也不会觉，也不懂觉，后来看了大德开示，很快就领会了觉，才发现觉的力量是这样强大，向内看，向内觉察念头，当看见念头时，念头就消失了，念头无法承受这一觉，这一觉威力十足，就像激光炮一样消灭念头怪！拉玛那·马哈希（Ramana Maharshi）说过：“真我是观察者。”观察可以消灭念，念头消失了，有的根器高的人就顿悟了真我，念头像幽灵一样出现和消失，一直在冒充你，而真正的你不是念头，而是观察本身。念头或图像有一种强大的特性，这个特性就是——“把你带跑”！稍微不觉知，就会把你带跑很远，等你回过神来，才发现自己已经跟着念头跑了那么久。念头来源于空，最后消融于空，念头会出现，而你可以让其消失，当你真正学会观心断念了，你就有这个主宰权。断念不是压念，压念是思想误区，压念就是有一种试图压制念头的想法，这样会适得其反，越压越反弹，而真正的断念只是一觉，很轻松，断念高手不怕念起，而压念的人很怕念头起来，所以尝试去压制，结果只有挫败感。《真心直说》里面说的十种功夫，第一种就是“觉察”！“谓做功夫时，平常绝念提防念起，一念才生便与觉破。”“故祖师云，不怕念起只恐觉迟。”觉察是修心最重要的功夫，首屈一指的功夫！希阿荣博堪布：“心的训练可以从觉察开始，尽量清晰地了知自己身心的活动，言语、举动、感受、情绪、心念的生灭变化，久之，心会变得安静而敏锐，并且对苦、无常等生出切身的领悟。”你不会想到，一切的奥秘就藏在“看”中！看消灭念！看就是觉，觉就是知，知就是照，照就是观，观就是看。丁愚仁老师强调的是“知”，知道就行，知道念头，念头就消失了。元音老人强调的是“觉”，一觉即灭，一觉即空。最怕的就是不“知”不“觉”，跟着念头跑。觉知是两个字，分开来讲，会让人有更深的理解和领悟。看、觉、知、照，这四个字都很好，每个字都各有特点，但指向的意思都是同一个。学会觉了，绝对是里程碑式的大事件，更进一步，认识到纯粹的觉知就是自己，那更是开天辟地的大事件。

8.【飞翔老师，刚才鬼使神差地就破戒了，起床后欲望特别大，然后脑中冒出了找黄的想法，于是我打开了手机疯狂找黄，找着找着就渐渐没有了欲望，但是找黄的想法一真在脑中，我当时不知怎么想的，原本忍住就过去了，结果我仍然继续找，找到了黄，然后我当时还在犹豫到底要不要撸，结果看到了画面，实在受不了，就撸了，我也是醉了，我明知道撸过会后悔，但是……戒了一年了，第一次破戒。】

附评：戒色一年就因为一次断念实战没做好，就又回到了“过去”。当脑中冒出了找黄的想法，为何不立刻断掉？为何要听信那个念头？为何没有警觉？实战的教训很深刻啊！那个念头一旦安装成功，就会执行一连串的行为，即使你的欲望在疯狂找黄和看黄的过程中渐渐消退了，但那个“撸出来”的执行命令其实还在继续，不撸出来是不会罢休的！我们一定要时刻警惕，刚醒来时往往警惕性较差，这时候心魔很容易得逞，我们要在那个醒来的时段格外警惕。心魔很会挑选进攻的时机，当你有点迷糊时，它就开始进攻了，如果你当时听信了，就会重新掉入怪圈。我到现在看过无数的破戒案例，自己也有十几年的亲身体会，我深知断念实战的重要性，怎么强调都不过分，在邪念上来的那一刻，你没警惕，你没断掉，你听信了，你跟从了，结果就是一发不可收拾，一连串的破戒，就这么残酷，就因为那个念头没断掉，结果就沦为了撸管肉机！首先必须通过学习来提升戒色觉悟，这样当念头入侵时才能精确地识别和判断，不会认贼作子，然后要通过练习来不断提升断力。有的戒友能识别，但缺少断力，当他断力上去了，就能在实战中战胜心魔。两块砖头叠在一起，你一掌下去能劈开吗？估计没经过训练，很难，我见过高手一掌下去，五块都裂开了，人家天天在练习。王桐晶荣获挑战不可能第三季年度挑战王，那个节目我看了感到不可思议，你拿着计算器也赶不上那个速度，我一直在想王桐晶是怎么做到的，后来看了一篇文章，里面讲到她加入解放军珠心算队，在这个被称为珠心算“梦之队”的地方，人才济济，初来的她成为了全队的吊车尾。这对王桐晶是一个莫大的打击，从顶端又跌回底端，何况，军队的管理是相当严苛，对最后一名的惩罚无疑也是最重的。别人练，她也练，别人休息了，她还被罚着练。为了再次证明自己，王桐晶几乎魔障了，“那时候什么想法都没了，就是算，算，算。”即便后来摆脱了惩罚的噩梦，她还是一直坚持练到教室只剩她一个人。深夜里，偌大的房间，只听见“嗒嗒嗒”的算珠拨动之音。“别人一遍，我就练三遍”，这是王桐晶为自己立下的要求。王桐晶回忆道：“以前训练时，一天一支笔都是常事，练得连手指都有些变形，也几度想过放弃，但想起教练教导时的话语、家人临别时的目光，看着身旁同学飞快地运笔，想起过去，不由就又多了几分前进的动力。而每次看到自己的进步，看到收获，也还是挺开心的。”王桐晶的练习过程很值得我们学习，我们不一定要达到那种练习的强度，但至少每天要投入一定的时间，并且持之以恒，这样断念水平才能逐步提升上去。

9.【昨晚破戒了，戒了21天，以前最多戒过25天，我有种感觉，每到这种时候欲望真的会非常非常强烈，就那一个图像上脑就能把我抓得死死的，我能觉察到，知道我在意淫，但断不掉，太诱惑了，那种感觉就像小动物看到天敌，连挣扎和反抗的力气都没有直接就僵住了，很无奈，只有任凭图像一帧一帧播成小电影。】

附评：这是一个破戒的案例，一般戒到一个月左右就会进入破戒高峰期，到时心魔进攻会很猛烈，戒色有非常实战的部分，那就是观心断念！资深戒友都知道实战才是重中之重，脱离实战的空谈必定会失败，有的人自以为看过很多戒色文章，以为自己觉悟很高了，但是当心魔入侵时，他的实战表现和菜鸟没有区别，这就是纸上谈兵！被心魔一次次攻破，一次次沦为撸管肉机，像着了魔一样疯狂找黄，为什么会这样？就是因为那个念头或者图像上头时，没有立刻断掉，导致木马程序安装成功，然后执行疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂手淫。那个念头或者图像就是入侵的木马程序，特别是图像上头极快，一位戒友反馈说：“我今天在车上，突然一个图片念头闪进我头脑，图片非常快，我马上警觉。”实战就在刹那，当图像闪进头脑，也就是你亮剑的时刻，有的人虽然能觉察到自己在意淫，但是断不掉，原因就是断力不行！就像劈砖一样，我看过功夫深厚者五块红砖叠在一起，一掌下去就全裂了，功夫的确很厉害，之所以那么厉害也是平时练出来的，没练过的人可能一块都劈不开，不仅要掌握技巧，也需要持之以恒地练习，人家练铁砂掌的师傅真的把手练得跟熊掌一样厚实，劈砖就像切豆腐一样容易。断念也是如此，刚开始和心魔交战，往往屡战屡败，这时候自己就要找原因了，为什么断不掉？为什么前辈可以断掉？破戒后要认真总结和分析，然后一定要注重练习断念，关于断念的理论也需要深入学习和领悟。从屡战屡败到百战百胜，这需要一个过程，我当戒色菜鸟时也是屡战屡败，怎么弄也弄不过心魔，对于那个阶段的我而言，心魔实在太强大了，我根本无力招架。后来我强大起来后，自然就能降伏心魔了，我已经具备战胜心魔的把握了。我之所以能做到就是因为坚持学习和练习，每天都在坚持，坚持到一定程度，实力就会突飞猛进，到时就有绝对的实力降伏心魔。从初学乍练、初窥门径到登堂入室、出神入化，这里面要下很大的功夫，也要看自己的悟性，刚开始很多新人根本不懂得如何戒色，也不懂得观心断念，一点概念都没有，心魔一来，他们马上就会破戒，当学习了前辈的戒色文章后，开始有点摸到边了，知道要断念，不能跟念，这时也只是一个粗浅的明白，还缺少深入的领悟和练习。当他们开始每天练习断念了，进步就会很快，每天练习加上每天学习前辈经验，学习和练习互相交融互相促进，到时断力的提升就会日新月异。这位戒友提到图像把他抓得死死的，就像小动物遇到天敌，一下就被心魔克住了，没有那个实力肯定会被克住，因为心魔强过你，所以它能克住你，如果你强过心魔，心魔就无法克住你！反而你把心魔给克住了！古人讲克己功夫，克在文言文中有战胜之意，要战胜自己的心魔，需要极其强大的断力！好好修炼自己的断力吧，成为心魔的克星！前几天看到一位戒友在帖子里中说自己：“只会纸上谈兵，实战简直弱爆了！”他已经知道自己的问题了，就是空谈理论，脱离实战，心魔一来，立刻跪地屈膝，尽现奴颜，迎接心魔的不应该是你的膝盖，而应该是你的断念利刃！那种决一死战、宁死不屈的气概！有的戒友还提到了口诀无效，其实并不是口诀无效，而是缺少练习，工欲善其事必先利其器，磨刀在平时，用刀在刹那，功在平时，平时疏于练习，实战时就会表现糟糕。大家想想，奥运冠军练了多少年？如果明天比赛，今天才开始练习，这样行吗？必须平时持之以恒地练习，这样实战水平才能稳步提升，这种提升是一种持续渐进的过程，不是一蹴而就的。等你真正强大了，心魔再上来试试！来一次，灭一次！心魔就是来送死的！

10.【我似乎找到了自己一直破戒的原因，没有意识到断念实战的重要性，欲念一上来就跟着跑，看了很多戒色文章，行了很多善，养生身体也恢复得很好，但某次独处警惕弱欲念上头时没及时断，一样被心魔附体变成撸管肉机，尽管过程中清醒地知道不该这样，但身不由己，曾经的毒誓豪言壮语也都抛到脑后，心魔这样强大，我更要勤修断念实战！】

附评：断念实战是戒色的核心，就像学生党平时努力学习，最终要面临考试一样，戒色之后也会迎来魔考，心魔会进攻你，邪念会上头，就看你的实战表现了。不少戒友很注重学习，戒色笔记也记了很多，但是实战却不太理想，原因就是：只注重学习而不重视练习断念，这样实战水平就难以得到质的提升，也容易沦为纸上谈兵，学习和练习是同等重要的，一定要坚持练习断念。一位戒友说：“戒到破戒高峰期，出现了一些念头不能断除，脑子里那个念头出现的时候，心里就咯噔一下，然后没过多久，就开始行动了，那个念头就像是一个指令，我不理念头它就是念头，我一旦认同它，就会马上着魔。”戒色之后，邪念肯定会入侵的，这正是刺刀见红的时刻，这个时候千万不能软弱怯战，否则就会一败涂地，实战时要像高手那样操作，稳健老练，快如闪电。很多发毒誓的人在发誓时雄心万丈，豪言壮语，甚至还自残表决心，但是当念头一上来，他们却没能断掉，结果就被念头附体了，变成了身不由己的撸管肉机，那个念头就是一个指令，一个侵入的木马程序，跟着念头跑就是在强化念头的力量，最终就会导致破戒。断念实战是我一直强调的重中之重，不管看多少戒色文章，最终的检验就是邪念袭脑时，你是否能做到斩立决？！你的断念速度有多快？你对念头的敏感度有多强？你的警惕性如何？戒色高手不跟念，而是断念，他们可以主宰自己的念头。还有一位戒友说：“戒色快20天了，今天中午躺床上突然淫念袭来，内心挣扎了一下，鬼使神差地点开黄网，看了一下午，一下午就这样虚度了。”有些戒友说自己一躺床上邪念就会袭来，因为断念不力，所以很快就会沦陷，记得以前的我也是如此，早上醒来很容易意淫，躺着休息时也很容易陷入意淫，各种性幻想还有回忆，那个阶段的我不懂得断念，就是放任自己沉溺其中，后来我逐渐明白了断念的重要性，现在即使躺着休息也有很强的控制力，也不怕邪念入侵了。戒色的战斗是看不见硝烟的，而且是瞬间的事情，那一念没断掉，你就身不由己了，鬼使神差了，明知不对，但就是停不下来，像着魔一样，撸完才清醒过来。如果念头上来时你能及时断掉，那就不会破戒了，有时是非常细微的念头上来，是一种十分微妙的想看黄想撸的感觉，这就需要更强大更敏锐的觉察力来消灭之。不少戒友破戒很多次后才领悟到断念的重要性，被心魔虐了很多次后才明白前辈为何那么强调断念，前辈在实战中摸爬滚打，积累了丰富的实战经验，最后得出的结论就是：断念必须快，必须狠！高手断念，一瞬，就结束了，那一瞬，就是一记觉察，就是一看，看到念头，念头就消失了。高手的这一看，特见功夫，是长期练习才能达到的，可谓功力深厚，这一看太有力量了，也太有味道了。你怎么也想不到，这一看，威力那么大，不管多强的邪念都会灰飞烟灭，看的功夫是需要坚持练习的。你看过去，念头不见得会消失，因为你的觉察力弱，但前辈这一看，就可以让邪念瞬间消失，即使是强烈的恋物癖的念头也经不起这一看，前辈的这一看就像激光一样，可以瞬间摧毁念头怪，让邪念瞬间气化于无形。这个世间最值得修炼的就是断念的功夫，断念是一门很高深的功夫，要不断练习、思考、领悟，一层功夫一层体会，一层深一层，层层妙无穷，逐渐达到较高的境界，要练到出神入化、登峰造极的地步，真正主宰自己的内心！

总结：

以上十个实战案例值得反复研究，《戒为良药》中有很多实战案例，这些案例很具有实战的指导意义，每次实战后再看这些案例，就会觉得说到心坎里去了，一下就明白了，顿悟了，所以我的建议就是：平时认真研读实战案例，要重视实战案例和指导，然后在实战过后立刻回到实战案例，认真研读实战案例，这时往往会迎来顿悟的大爆发，一下就悟进去了。记得我的戒色之路就是从重视实战后才开始真正崛起的，之前也戒过很多次，很不理想，总是失败，我现在回头想想，其实就是实战太差，遇心魔即溃，戒来戒去，没有取得大的突破，而且对于心魔的进攻我很恐慌，害怕自己哪天控制不住就会破戒，那个阶段没有必胜的实力和把握，所以就会不由自主害怕。后来实战能力上来了，就不怕了，很笃定，这种笃定是戒色高手才有的，这是一种取胜的把握。戒色的核心和根本是观心断念！！！一句话：离开基本功，到老一场空！戒色也有基本功，戒色的基本功就是观心断念，首先要学会观心，学会观察自己的念头，要坚持练习断念口诀，在练习口诀的过程中，你的觉察力会得到很大的提升，最终能决胜实战。不管何种戒色方法，最终都万流归海，最后都要看断念实战的那一下！

**4.一位母亲对手淫恶习的控诉，儿子因手淫而毁！**

我是一位母亲。很早就想写这篇文章，一是文笔太差，二是写起来太痛苦。今天下决心写出来，就是为了让更多的人不再受我们现在所受之苦。

我的儿子，他曾是一个阳光、健康、善良的好青年，上大学时，离开父母在外地，接触到黄色录像，但由于是住集体宿舍，并没有过分手淫。

在读研究生期间，由于是一个人住，在没事时，就开始浏览黄色网站，开始手淫，并沉迷于其中，贪图享受使他手淫愈演愈烈，几乎天天手淫，后来发展到一天好几次，渐渐地，他的运气开始差起来，主要是学业开始不顺，那些不顺，不在此多诉，很多超出了情理范围，一直让我们莫名其妙，直到不久前意识到是纵欲所感召。还有就是莫名其妙地、阴差阳错地做错事情，有时甚至是大事，在人生规划上也出错。同时身体也开始不好，老是生病，且有抑郁焦虑出现。

获得硕士学位后开始工作，他回到父母身边，他还是一如既往地手淫，天天如此。

发展到后来，他开始通宵失眠、恶梦连连、抑郁、恐惧……经精神疾病专家诊断为：强迫症、抑郁症、焦虑症。晚上恶梦、失眠，白天抑郁，不想活，强迫性的思维随时闯入，焦虑恐惧随时伴随……天呐！我不想再提！那是活生生的人间地狱！

此时，他手淫已发展到了一天7次之多，已停不下来了，恐惧中，这才向我求救。得知我儿子抑郁症、强迫症、焦虑症后，还有一天7次的手淫，我心都在流血！我忏悔我没有关心好自己的儿子，没把注意力放在儿子这边，以为让他吃好穿好，学习好，有大学上就很好了，我忽略了他的品质教育，忽略了社会网络媒体的染污，我没有在这方面教育他，帮助他。我悔！！！

他在单位，恶运继续关照他，好运气永远是别人的。工作好长时间，什么也没学会，一是脑力不行，智力下降，二是学习的机会轮不到他，都是别人的，三是没有人和机会教他。职业生涯越走越糟糕。

同时抑郁症、强迫症、焦虑症的折磨，是非人的！

那些症状，一会是低落想去死，一会又是自责，一会怀疑，一会是冷漠、低落，一会又感觉有一种抓不透的黑暗笼罩着自己，并长年感觉头脑异常，感觉脑袋里有异物。一会又感觉惊恐、焦虑，一会是躁狂、发火，砸东西，家里的电视、电脑、笔记本电脑、家具，都被砸了，光电视都被砸了5次，现在新换的电视只好不拿出来用。举目看看家里的破败，墙面破了，门也关不上了，茶几、餐桌都是破的，残缺的，摇晃的，至于那些小东西，那砸得更多了，有时候，他躁狂发作时，还会对父亲动手。

每当躁狂过去后，就是极度的忏悔和后悔，因为他是一个善良的好青年，他在病中不能控制自己，所以在平静后会非常难过后悔，以此更加重病情。周而复始……这样的生活，还要伴随着失眠，天天睡不着，睡着后，就是恶梦。半夜常被恶梦吓醒，一关灯躺下，就有强烈的恐惧感，那种抓不破的黑暗感，痛不欲生，生不如死！！！有时候会稍稍平静，但那平静也是短暂的，因为那强迫性的思维会突然闯入，不是自己的想法硬是不停地闯入，还有就是穷思竭虑地强迫自己去思考一些无意义的事情，比如去寻找那个恶梦的前半部分，为这个耗费了自己的大部分精力，甚至是所有精力！他常说：真想死！

这些，也只是我们旁观者的描述，已感觉痛不欲生了，可是，最痛苦的感觉，是他自己，他内心的感受，不是我用文字能写出来的！

期间，我们找过西医、中医、民间、网络、佛教……我们一直在想办法，感恩所有帮助过我们的人。

这样过了一年后，我去寺院拜佛，绕佛塔，坚持拜佛绕佛塔一段时间后，有一天，我正在绕佛塔时，忽然明白了一件事，那就是：我儿子他的抑郁症强迫症焦虑症，就是因为过度手淫引起来的，这是佛菩萨给我的指点。感恩呐！！！要想病好，必须戒除手淫！我开始上网查看这方面的资料，看类似的文章，我更明白了，手淫是罪魁祸首！必须戒除手淫！

在和儿子交流后，儿子回忆了他的手淫历史和不顺的开始，他也突然明白了：他所有的不顺，都是沉迷于手淫才开始的，当找到这个原因后，他深深地忏悔！他哭，他打自己的大耳光，那叫一个后悔啊！但最重要的是行动。

他开始了艰难地戒手淫，他要把精力分成多份，一边要忍受强迫症、抑郁症、焦虑症，要艰难地活着；一边要戒除手淫，苦不堪言呐！早知如此，何必当初呢？这话就是为他所创造的呢，也是他常常在嘴上念叨的啊！他念叨这句时，还会说：放着那么好的日子不过，为什么要把苦当乐！自作自受啊！自从知道过度手淫把自己害成这样，并且还看不到康复的希望时，他常常失声痛哭，一个大男人，哭得呜呜的，让人心碎，可是，谁让你过度手淫来着？他常说的另一句话是：有些错误，是不能犯的啊！！！手淫太害人了！！！

我真希望我们的孩子们远离手淫，特别是那些大学生，年轻人，他们有文化，却受着“手淫无害”的思想误导，同时也受着网络黄色信息的干扰，很容易染上手淫和婚前的邪淫行为，这个危害实在太大了，看着自己的儿子所受的苦，想到自己差点就失去了这个儿子，想到我们这个家庭差点就没了，我们不敢想还有人会和我儿子一样，受这样的苦，有这样的家庭受这样的苦，有我这样的父母受这样的苦！

在此，我写这篇文章，就是为他们敲响警钟，远离邪淫！还大家一个清净的身心！这太重要了！我儿子就是一个血与泪的事实！

同时我也愿所有的家长，不论你的孩子是小孩还是已成年，都应该真正从正道关心他，不止是让他吃得好，穿得好，不受委屈，学习好，能上大学。错了！这些不是根本的，最根本的是在道德品质上教育好他，这方面好了，自然别的都会好，自然会有好报。特别特别重点的是：一定不能手淫，上网时、看电视时，都要特别注意，我们控制不了网络和媒体，但我们可以控制让他们少上网，少受媒体的染污，各位家长啊，这是我的肺腑之言，这是我血的事实，我把肠子都悔青了！如果我在儿子还小的时候，能看到这样一位母亲的文章，我儿子不会走到如今的地步，请家长们切记我们的教训，切记！

如果不是佛菩萨加持，我儿子可能早已不在人世，我也可能不在人世了，文字太苍白，不足以让我说出那人间地狱的十分之一！

另外，我儿子他现在越来越好（并且戒手淫已一年了），虽然还没有彻底走出来，但比原来已好了太多了。他开始信佛，在此不多论。感恩！感恩所有帮助过我们的人！感恩佛菩萨的加持！南无阿弥陀佛！我相信，他很快就会恢复正常。

**附：另外一位母亲写给儿子的信**

儿子：

对于戒除手淫这件事，妈妈不知道怎样才能帮到你，无奈之下买了这些书，希望你能从中了解到手淫的危害。

儿子，你可能还不了解精对于一个人的重要性，精就是一个人的型、气、神！肾藏精，肝藏血，肾主骨生髓，肾精化生骨髓和脑髓，肾精少了，随之而来的就是注意力不集中，记忆力衰退，久而久之有更多的疾病在身体上显现出来。人的身体机能从25岁开始就会呈下滑趋势，在这之前是储存能量的时机，而手淫会严重流失掉体内的精华和营养，造成肾虚精亏，秃顶，牙齿松动，前列腺炎……各种疾病接踵而来。我们常说的精力，指的就是这个，精亏就无力，而人活一口气，指的是身体里的元精元气，气没了，人也就没了。至于网上说的适度无害，现在你的脱发、耳鸣、前列腺炎，足以证明这种说法是不成立的！现在你的身体正在发出求救信号，如果不及时挽救，后果会越加严重，千万不要让自己的一时之快来为一辈子买单！精少则病，精尽人亡！精，就是男人的生命之根！你一定要珍惜它，它才会爱护你的身体。

或许曾经你也想过要戒掉，只是不知道如何去戒，妈妈给你一些建议供你参考，首先，拒绝所有黄色信息，要知道，黄色信息就像毒瘾一样侵蚀着人的意识和思维，只有封锁此类信息来源，你的大脑才不会产生那么多的意淫念头，做到这一点，你就成功了一大半！然后去百度贴吧里的戒色吧看看，那里都是和你有着一样经历的人，因为某种不同程度的痛苦，每天在那里互相交流、鼓励，你不好意思跟身边人说的话，可以在那里说，看看你们是不是有着相同的身体症状。只有不断地接收正能量，不让自己意淫，才能摆脱掉不健康的习惯，而在你经过一段时间的了解之后，一定会领悟到其中的利害关系，戒掉也是轻而易举的事。

你现在还年轻，人生才刚刚开始，慢慢地，你就会恢复到精力充沛的样子，心情也会变得愉悦起来，你把时间放在哪里，哪里就会给你回报，有因必有果，一定要遵循因果关系，你可以不信宗教，但一定要相信因果。

儿子，记住！妈妈是你的亲人，是最爱你的人，是在你需要帮助的时候，会无条件给予你帮助的人！

爱你的妈妈

**附：为了我们的父母，请别再手淫了！**

父母带给我们生命，带我们来到这世界上，仅此一点我们就是用尽一生都难以报答。

为了我们的父母，请别再手淫了！

好好看看我们的父母，看看父母沧桑憔悴的面容，那是为了我们所操劳的。

好好看看父母两鬓的白发，那是为了我们而担忧的。

好好看看父母布满皱纹的脸颊，那是为了我们付出所记下的年轮。

好好看看我们的父母，看看父母裂着血口的双手，看看父母佝偻的背影，看看父母一拐一拐地行走……

当你看到这一幕幕时，你想到了什么？

为了我们的父母，请别再手淫了！请别再糟蹋自己了！

因为看黄手淫，我们已经太愧对自己的父母了！

戒掉手淫恶习，好好孝顺父母，找回自己的正能量！

儿时，父母亲不厌其烦地洗涮屎尿布。

儿时，我们的病痛带给父母无数的担忧。

儿时，我们的淘气带给父母一次次的无奈。

当我们步入青春期，我们开始看黄手淫，开始沉迷意淫。

我们变了一个人，充满了负能量，脾气变得暴躁。

开始叛逆，开始顶撞父母，开始和父母吵架，伤父母的心。

我们真的做错了！我们该醒悟了！我们做错了这么多事，

而我们的父母对我们还是至始至终的慈爱和包容。

父母正在逐渐老去，我们还没好好孝顺他们，真的不能再手淫了！

父母正在逐渐老去，而我们的身体那么差，自己都照顾不好，怎么给父母一个幸福的晚年！

父母正在逐渐老去，他们希望儿子健健康康的，而我们却把自己撸成了病秧子、药罐子！

父母正在逐渐老去，我们真的真的不能再看黄手淫了！不能让他们再为我们操心了！

我们要对得起父母的养育之恩，在他们有生之年，好好孝顺他们，让他们开心快乐。

父母把我们拉扯大，真的太不容易了，他们需要孩子懂事，帮他们分担，我们要有责任感。

现在是时候戒掉它了！你因为这个恶习已经浪费了太多时间和精力，浪费了自己的整个青春！

你要作为顶梁柱把整个家庭撑起来，而不能成为被邪淫蛀空的豆腐渣工程，突然倒下！

要让父母为你自豪，不要让父母整日为你唉声叹气！你作为一个男人，是该顶天立地了！

戒掉这个恶习，你将崛起于世界的东方！你将闪耀于整个宇宙！你的努力将换来巨大的回报！

现在是时候戒掉它了！拿出你的勇气和决心，拿出你的雄心壮志，是英雄，头也不回！！！

**附：一位戒友的真实案例**

今天母亲突然给我说她单位上一位叔叔的孩子看黄手淫，严重影响成绩，她问我有没有，我说我在这方面学习过，做得很好。她说那她就放心了。但只有我自己知道自己做得很差，经常被心魔主宰，目前也是断断续续戒色。哎，真觉得不戒掉这个坏毛病的话，既对不起我自己，也更对不起我母亲。高考还有六个月就来了，希望自己可以坚持到那时候。

**5.戒色630天，相信美好，相信未来！**

作者：飘移online

今天是戒色630天了，不知不觉又过了一个月，戒色后时间的感觉就会变快，在过去邪淫的日子里，我觉得时间过得都是缓慢的，因为自己把自己的灵气、高频率的纯净生活都给撸掉了，开发兽性，惨不忍睹，之前的生活，对于我来说就像牢笼，惨不忍睹。现在，重生的自己，终于摆脱了邪淫的诅咒，每天生活得很开心快乐，戒色文章每日不断，戒色修心每日行善，戒色十规每日做到，我的生活迎来了新的曙光，我觉得自己的生命重新充满了意义。

这次反省，我想来反省一下，讲述一下自己的戒邪淫至今的三种阶段感受，戒色期间的自我感觉，抑或说是戒色期间自己感受的变化。

第一个阶段，是我戒色初期，也就是刚开始戒除恶习的时候，一开始，感觉是无助难过的，看着天空也是灰暗阴霾的，周围的人因为自己的高度近视显得都很模糊，每天生活得很乏力疲惫，每次破戒后的无助绝望，还有那种就是开心不起来的自责和难过，每天都在深深笼罩着我。还有一些恍惚和晕晕的不真实感，有次症状的反复让我彻夜不眠，第二天就像被打了一顿一样，那是我戒色80多天的事。这个阶段估计是戒色开始，到快200天的时候。

第二个阶段，我开始抄写僧伽吒经，放生持咒，学着转化性能量，我开始了毕业旅行，我开始学习音乐，开始看书，开始让自己的生活发生改变，渐渐地，生活里不经意的美好开始出现了，我时不时感受到了蓝天白云，时不时感受到了树叶在阳光下的美，时不时感受到了大自然的清新快乐，这种感觉越来越常见，越来越明显，有时幸福就是很突然，直到有一天，很多美景在自己心里触动之后，便在那么一瞬间留在了自己的心里，我才明白干净是一种什么感觉。我在学校的小树林里哭得泣不成声，那是第一次被纯净感动，哭得我明明白白，哭得我发誓手淫绝不再犯。

第三阶段，随着学习，随着戒色的深入，我的心灵也发生了很大的变化，曾经自己总会意淫，后来我才知道这叫意恶，我深深忏悔，现在意淫消失了，和别人交流时的种种恶念，尤其是和女孩子交流时的恶念消失了，和他人交流时那种自负及瞧不起别人的想法消失了，慢慢地自己喜欢上了美好的东西，自己之前是从不相信爱情和美好的，因为在自己邪淫的这些年里，脑子里除了交配还是交配，除了性还是性，从来没有陪伴、美满、安慰和爱，看到学校里的情侣，除了厌恶就是邪念，从来没有祝福的心，除了自我难过就是自我摧残。我心里也十分渴望爱情和美好，可是，一个邪淫的人，好姻缘，幸福，统统会被这种恶习杀残杀废。想象一下，冥冥之中你未来的妻子看到你在看黄手淫，心里该多么难过！不离你而去才怪。所以，我在看到花季雨季的同时，慢慢地相信了美好，相信了爱，相信了自己也有能力，也一定会找到属于自己的幸福，渐渐地，我不骂脏话了，心里充满了对美好生活的向往和信心，感觉生活和周围的事物一下子亮了起来，跟原来比，就是天堂地狱，生活会更美好，也一定会更美好。

刚才看了一位戒友的话，我感触挺深的，放在这里：在这里告诉所有的学生朋友只要你染上了手淫、意淫这种恶习，所有的理想、信念，所有的运气、缘分都与你没有半点关系；手淫、邪淫真的不光光是影响到你一个人的前途命运，也会破坏一个家庭的风水，影响一个家庭的幸福。万恶淫为首，这句话真实不虚，不要让侥幸成为你放纵的借口，天网恢恢，疏而不漏！至今我也无法释怀这件事，我也始终深深地自责，唯有告诫天下人才能弥补我这份罪过。

就此，我用一年零九月的努力，告别了15年的手淫恶习，我的世界从哀鸿遍野回到了温暖，回到了春暖花开。我也开始相信，自己也一定能收获美好的姻缘，一定能有幸福的爱情，幸福的生活。我之前的内心世界，真的是哀鸿遍野，现在，我的世界，春暖花开。

转载一位戒友的话：

我才发现自己灵魂已经极度扭曲极度病态了，而自己居然全然不知，我悔恨，我想嚎叫，我发现自己从很小开始就没有像正常人一样活过，从自己记事开始就活在了邪淫的世界里，我替自己感到可悲，但我更向往，更希望知道正常人、从不邪淫的人到底是什么感觉？生活是什么样子？要是我从来没有手淫，我会是长成什么样？我会好成什么样？

有位朋友说，未来可期，是，只要向往美好，未来一定可期。630天，我绝不会停下。美好的未来一定等着我，幸福一定等着我，大家加油！！！

**附：600天，魔考思考录！**

不知不觉戒色600天了，一个人走过了春夏秋冬，走过了严寒酷暑，600天，一个曾经想都不敢想的数字，我做到了，我真的做到了。感谢飞翔老师，感谢戒色吧相互鼓励的兄弟们，没有你们的支持和鼓励，我不会有自己的今天。昨天面试完，在回来的路上我坐到公园里，看着明媚的阳光，树梢上闪闪发光的影子，湛蓝的天空，不时还有鸟儿飞过，泪水又打湿了我的眼眶，感恩。

这次反省，我想向大家说说自己在外经历的一次违缘，以及由此引发的魔考的思考及再认识。

一、一次违缘

在5月17日的晚上我因为第二天要面试，就去了外边的宾馆住了一晚上，我住的地方离我面试的地方很远，所以我特意早早在宾馆入睡了。可是，因为宾馆的房间比较小，而且房间里靠近烟道，有很多烟气，很呛。我在凌晨醒来了，然后听到了隔壁很不好的声音，大家应该都懂在干什么，这个时代邪淫的人太多了。然后我用卫生纸沾湿了水将耳朵堵得死死的，当机立断坐起来开始念断念口诀和佛号。没了声音之后，因为满屋的呛味和违缘，我到前台去想要换房间，前台只给我了空调的遥控。就这样，我开了空调，却一夜未眠，这时已经4点了。这次违缘，我印象深刻，魔考，不仅有内心的，更有外部的。如果我们不小心，很可能结果只有一个——破戒。

二、魔考违缘的再思考

这次经历让我很疲惫，面试完回到家里，不自觉地躺在了床上，那是下午四点，睡着以后，遗精了，醒来是晚上的8点。整个人像被抽干了一样，感觉脑子周围嗡嗡地蒙了一层很不好的东西，我立马洗漱，剪发，洗澡，洗衣服被褥。这次经历，我想到了魔考。戒色后期我们除了要每日精进地学习戒色文章以外，我觉得我们更要严防违缘和外缘的刺激，就像我这次的经历一样。我自己在戒邪淫后期的最大感受就是，魔考会在一个月左右来一次，这是小的，会在戒色整数天，如200、500天的时候，念头更会疯狂袭击，越是戒色后期，越是戒色的能力越来越强，魔考就越来骚扰你。（编者按：不怕贼强，只要将猛！魔高一尺道高一丈！）

三、后期魔考的亲身体会及办法

1.戒色稳定期之后，我们难免会因为生活的琐事或者比较忙的时候放松了戒色文章的学习，虽然不像戒色初期那样天天学，天天练，每次2-3小时，但我们一定要保证每天的学习，每天复习，这样才不会让心魔得逞。

2.这次违缘，让我想到了上次我放松警惕的时间，我记下了，是2018.12.9，我因为一个念头没看住，加上自己看手机时间长了，打开了黄网，（我在此深深忏悔），点开了一个视频，几秒之后立马关闭掉了，这就是疏忽大意了，实战没有做到位。18日遗精后，总感觉外边那一晚让自己浑浑噩噩，我又点开了一个视频，也是感觉不好之后，关了。两次时隔5个月。所以，我很困惑，为什么我会在早上学习戒色文章之后，下午就不慎看了视频，我反省了很久。昨天学习戒色文章时，看到飞翔老师说，尽管你学习了很多，实战做得怎么样，就要大大打个问号了。我一下子明白了!

实战，我认为不仅仅是对治念头，更重要的是当机立断的勇气和那股狠劲。尽管很痒，但是必须狠断！根除所有的舍不得，根除自己的邪念。同时戒色后期，难免会有魔考，外缘的诱惑自然也会不少，很多邪淫的事情就发生在我们身边，作为修行持戒的人，应该立马远离，也就是学会保护自己，学会持戒，学会实战的那狠狠一下。

我把昨天我看到的一句话放在这里，希望遇到违缘魔考的朋友，可以顺利度过，希望每一次魔考都会让我们更强，而绝不是破戒失败。我们必须拥有断念的实力，必须远离邪恶的外缘。就像剑客要有剑，士兵要有枪一样，不能只靠福报，福报得有，但还是得有自己的实力。光有福报没有保护自己的功力，迟早会遇到强大的欲望而破戒。远离手机，它会在你玩久了之后，厌倦平淡的内容而追求刺激内容看黄；远离电脑，久视屏幕后，会寻求新奇而看黄；远离邪淫的物品和购物车推送，它会让你失去警惕；远离网络擦边图，出来就关；远离床上玩手机；远离独处时的无聊，更要远离不听劝告和邪淫的人。（编者按：手机电脑平时都会用到，应该要懂得节制上网，浏览的内容要严格规范，不要看擦边图）

日日精进，魔考只会让勇敢坚强的人更加强大。愿兄弟们都能走出恶习，加油！

**附：580天，属于我的雨季和了凡四训有感**

今天是戒色的580天，一年半过去了，我的生活发生了翻天覆地的变化，我从一个浑浑噩噩的人，变成了一个身体健康、每天有理想有目标的人，我今早还在感慨，我原来过的哪叫生活啊，叫鬼混还差不多，一路走来，看着过去的自己，我感慨万千。

这次的反省总结时间有点长，因为最近自己比较忙，所以时间相对长了一些。我认为戒色每一段时间之后，都要对自己这一段时间进行总结和反省，总结自己一段时间的过失和优点，警惕自己所警惕的，同时还要警惕自己已经放松警惕的，已经忘却的，因为心魔随时会反扑，冷不丁就会出来咬你一口。580天了，我重新成为了一个新的自己，重新成为了一个有目标、有信心生活的健康的年轻人。上个月我只用了两个星期，通过了教师资格证的笔试，脑力记忆力得到了极大的恢复，记忆东西的速度和质量比邪淫时真的不是一个档次，思路清晰，思维敏捷，脑力得到了极大的提升，思维清晰得连我自己都感到诧异，这是一种从未有过的体验，我相信我会在面试中做得更好，成为一名合格的人民教师。感谢飞翔老师的戒为良药，感谢戒色吧的朋友们，我重塑了人生，找回了自己的力量。

这次反省我来谈谈自己对于戒色后的感受以及通读一遍了凡四训和听完一遍了凡四训有声书的感受。

首先，现在我居住的城市迎来了雨季，这次我真的知道了，什么叫做青春花季雨季。春天，看着美丽的花开，轻盈的蝴蝶，天空的云彩，鼻子闻到的是花朵的芬芳和树叶的清香，我的心里是无比的快乐，这是我戒色后，第一个春天。前20多年的时光里，没有一个春天我感受过这样的东西。最近一周，我的城市下雨了，昨天，在回宿舍的路上，我看到了路灯下雨的影子，淅沥沥的，听着雨的声音，看着在路灯下叶子上晶莹的水珠，鼻子里是雨水的香气和泥土的芬芳，被雨打湿的树干在灯的照耀下泛着微弱的光，世界除了雨的声音，都很安静，我瞬间感受到了一种纯净的力量，这就是青春的雨季吗？这就是16、7岁那年才有的花季雨季吗？我怎么现在才明白？我怎么之前什么感觉都没有？我鼻子吸了一口气，然后，泪水模糊了我的双眼，自己哭得泣不成声，泪水伴着雨水倾泻而下，我终于感受到了，我终于不再邪淫了。原来干净的世界是这样美好，曾经伴随我15年多的手淫，葬送了我干净的青春。我的花季雨季，在我戒掉这个该死的恶习之后，终于来了，我哭成了一个泪人……

干净的气场终于回到了我的身上，我也摆脱了这个可恶的恶习，儿时干净的天空，青春的花季雨季，你们久等了。

第二部分，我来说说自己对于了凡四训的学习体会。

首先，飞翔老师在最新的一季戒为良药文章中写到了他学习了凡四训的体会，那一季很精彩，很值得一看，之后我也学习了了凡四训，并将体会分享给大家。

1.立命之学的启示

了凡先生的命运，在被孔先生算定后，他去拜访了云谷禅师，说自己的命运就这样了，也没有什么想要求取的了，而云谷禅师说，命由我作，福自己求，只要一个人积极向善，命运是束缚不了的。这让我明白了很多，何为立命，就是要明白如何改造自己的命运，我认为就是——改过修善，多做好事，常想着别人，将做好事做善事成为一种信仰，这样恒久力行，福德、安定、平安自然也就来了。戒色也一样，我们必须做好事，做好人，戒色才有前提。我看过一句话说，一个人如果经常手淫，从事这种自私邪恶的活动，久而久之他就会变得自私狭隘，恶不积不足以灭身，最后的代价，就是变成小人。别看有的人撸了几年还没事，那是他的福德深厚，耗得起，等耗完了，他的灾难也就要到了。

2.改过之法

知道如何立命，就得认清自己的过错，人非圣贤孰能无过，我们改过，就要发三种心：1.羞耻心；2.戒慎恐惧心；3.勇猛心。我们戒色，也是一个道理。

羞耻心，就是要深刻认识到这种恶习的错误，深刻了解自己邪淫，害的是自己的家人，自己最爱的人和最爱自己的人，祖宗的脸都被我们邪淫的不肖子孙丢尽了。所以，戒色没有羞耻心，他戒不掉。

戒慎恐惧心：天地鬼神无时无刻不在看着我们，审查着我们的过失。所以，独处时一定要乾惕在念，心魔时时刻刻都会上脑，我们如果警惕不开启的话，下一秒，就会沦为撸管肉机。

勇猛心：请大家一定记住，正确的方法，正确的努力方向，使劲努力，那才叫勇猛精进，否则你在邪淫邪法不对的方向上努力，那叫走火入魔。书中写得很好，要像针扎、蛇咬一样，把自己旧的习气断除，勇猛精进学习戒色文章和前辈成功的经验，戒色才能有望成功。

在五浊恶世，我们都是业障重的凡夫，若是出现自作孽的行为，一定要痛改前非、奋发图强才是。要时时刻刻防着外界的庸扰，还要时时刻刻打掉自己不正当的念头。

3.积善之方

辩证法里经典的思路是：是什么，为什么，怎么做。积善之方，个人觉得就是怎么做。书中讲到了很多行善积德的方法、案例，二文满善千金半善、正中之偏等等的道理，我们戒色也应该像他们那样，多多行善，多多学习，强化断念实战，长久坚持，一定会戒色成功的，就像那个乐善好施的林姓老奶奶一样，她的后代，光宗耀祖。

4.谦德之效

和气方能孕万物，书中例举了很多谦虚最后成就功名的例子，但谦虚绝不等于自卑和没有主见，我们谦虚谨慎是对自己德行的培养，也是对自己意志的锻炼，命由我作，福自己求，念头的振动频率决定着我们的生活品质。

了凡四训实在是一本了不起的改变命运的书籍，不仅是改变命运，对戒色也有很多启示。只有人人向善，积极改命，家庭才会幸福，社会才能和谐，国家才会强大！

580天，我看到了生命中的美好，戒色吧的朋友们，让我们携起手，战胜恶习，让邪淫滚出生活，戒色灯塔永不倒！戒色在路上！大家加油！

**附：536天，美色脱敏记！**

通过536天的蜕变，我对美色脱敏了，这并不是不尊重女性，而是一种执念的放下，曾经让我深深迷恋的，现在都成了过眼云烟。我将自己对美色的脱敏心得在这次的反省中写给大家，共勉。

一.执念美色的那个少年

曾经的我，是一个不折不扣的色情成瘾者，对美色那叫一个执着，看到网络、大街上、不良视频里的那张脸，恨不得贴上去看了才罢休，看到有姿色一点的，那更是无意注意地立马转头，恨不得把人家从头到脚看个遍。这就是曾经的我，这就是那个降不住心魔的我。我在此深深忏悔。眼睛造的业，不知有多少。我记得很清楚，有篇国外戒色经验说：色情是从我们眼睛里注射进入身体的毒品，一点没错。现在想想，不仅是眼睛，是从我们的耳朵、脸、眼，通过手机注射进入脑子里的毒品。想想自己看黄的那种疯狂和死死盯着屏幕的眼睛，昏暗的光线打在自己猥琐的脸庞上，那种感觉，旁人看来，就是在吸毒。

二.对美色执着，就会手淫

每次手淫后，我都会被一种深深的恐惧和无力感、自责感所笼罩，这种恐惧和无助无力的感觉，都是真的。我发现自己越来越无力，越来越难过，身上的戾气越来越重，身体的毛病越来越多。街上看到有姿色的我的脑袋甚至要跟着旋转360度了，看到谁都想占有，我要是拥有这样一个女神，那该有多好啊！这就是曾经的我，这就是一个淫魔的内心。回到家，心魔一上脑，再想想今天大街上看到的诱惑，那可叫一个回味无穷啊，于是拿起了手机，又开始了自残……这就是曾经的我，这就是破落不堪的内心。这曾经色迷心窍的我，这就是那个无知的青年。自残后，那种愧疚、无力、难过、孤独、自卑，自己哭丧着脸蜷缩在角落里，没错，我还是那个被抽干精华的渣渣。

三.苦苦探索戒色之路

我不知道自己为什么会变成这样，我也不知道自己为什么这么丑，这副德行，我痛苦、无助，想戒色又戒不掉的那种痛苦，几度把我逼疯了，最后，我通过扎扎实实学习戒色文章，不断反省总结，入了道，进了戒色的快乐世界。转眼一年多了，我在戒色的路上也走了一年多了，慢慢地，我喜欢上了大自然，喜欢上了孩子，喜欢上了美好的景色，喜欢上了音乐、旅行，回头再看美色，那张脸的吸引力，似乎也没有那么强了。我开始思考，为什么曾经的自己那么执着于美色，那么喜欢那张脸呢？那张皮呢？

四.学会对美色免疫，不断强化自己

在贴吧里看到国外戒色经验说，色情就像车辙，你不断强化它，它的痕迹就会越来越深，就像飞翔老师在戒为良药的一季里，专门针对恋物癖的讲解，就是你越执著，就越强化了对大脑中美色的痕迹，越对美色贪恋，就像路走得多了，也便成了路，这条回路就是你脑海中的美色回路。你越贪恋，痕迹就越重，慢慢离开黄片，痕迹就会自己消退。

下面我将自己的对战心得分享出来，希望能帮助大家，念头和美色当头时，这几种方法，我觉得很好用。

1.脑中对抗无意识注意，立马转移视线。

美女走来，有些人会把目光转移过去，这样只会对美色的执念越来越重，我们要学会抗拒这种无意注意，下意识地把头转过去，别人看，我不看！别人贪，我知道，那是诱饵，等你上钩！我转头不看！

2.对付美色，多做一下观想

观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我。

3.念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。境来即断，境来不随，境来即觉，境来即转头！

这是对付美色当前，邪念冒出时，最好用的也是通用的口诀，内心像张飞那样，大吼一声：断！！！

4.美色当前，多观想不净观、白骨观。

想象一下，这不过是皮下骷髅，皮下筋肉，贪什么呢！

5.做亲想，做生、老、病、死、苦想。

观想她是我的亲人，同时脑中观想美女年老后，老太太满脸皱纹的对比图，我们是不是该对老人家怜悯呢？若我们起了邪念，多年之后，这位老人家该如何是好啊！以老人的想法观想美色，很有用！

6.她们不过和我们一样，会排泄，早上起床时不净，我们会呕吐，她们也会。我们不刷牙会口臭，她们也是。我们几个月不洗澡很臭，她们也是。

五.实战要这六条一起上！

实战时，不管是对付街上的美女，还是擦边图或者视频，亲身实战，我觉得这六招就像一套组合拳，打得心魔满地找牙！最终，每次我逛街或者有擦边图或者看到擦边视频时，我就会做这六种观想，默背一遍，邪念就消失了。另外，注意把擦边图多的app都卸载，保持警惕。祝大家戒色成功。一起使出组合拳！加油！

我回想起过去，宛如大梦一场。受到飞翔老师的启发，我以自己的亲身经历，做几首戒色诗歌，和大家共勉。

《我们无法欺骗良心》

泪眼朦胧中

我仿佛又看见了

原来那个纯真无邪的好孩子

那个不手淫的好孩子

我怎么了

我到底怎么了

我怎么会变得这么恶心

这时

内心里的一个声音告诉我

“手淫吧，反正最后一次了，再爽几次也无妨”

然后

悔恨消失殆尽

我仿佛着了魔

心脏砰砰直跳

又打开了那个网站

犹如一个中毒者

准备吸毒

有人在马路上手淫

你会觉得恶心

你关上门就不是了吗？

因为

我们无法欺骗自己的良心

《与我无关》

无数次空虚绝望

我发现手淫后

自己仿佛有一种挥之不去的阴影

一直在我心里

难过、自责、痛苦

我想笑

可就是快乐不起来

后来想想贤者模式

只不过是自我保护的机制罢了

因为从小手淫

心里总觉得莫名奇妙的难过

不知如何形容

就是难过

好不起来

头顶总觉得有片阴霾

挥不去，挥不去

我好像丢了什么

再美的风景

也仿佛

无我无关

《别人有，我没有》

别人有花季

别人有雨季

别人有幸福

别人有美景

可我

染上了万恶的手淫

从此

小时候，莫名害怕

14岁，眼皮下垂

16岁，空虚无助

18岁，难过大病

20岁，悔恨时光

我的青春

没有花季

没有雨季

没有青涩的感情

没有快乐的美景

只有灰暗、自负、堕落、恐怖

狭窄、猜忌，最后暴戾

我伤害了父母

失去了朋友

走丢了爱情

美好一词

从未在我身上发现

一切，只因为

这万恶的手淫

现在

我看到了花开花落

看到了夜雨蒙蒙的路灯下

雨的影子

看到了花开的季节

嗅到了泥土和树叶的香气

22岁了

我才感受到

什么是花季

什么是雨季

什么是《七里香》里的诗句

既然上路

就必然离去

离开难过的空虚

告别黑暗的过去

在纯净的天空下熊熊燃烧

让戒色

为我们插上自由的翅膀

烧尽所有的灰暗颓废！

涅槃重生！

**附：530天，后期情绪和脑力体会**

作者：飘移online

最近忙于考试，没有及时总结反省。这段备考的日子让我感受到了精力及脑力对于一个人的重要性，也让我体会到了记忆力和精力的充沛对生活带来的巨大影响。同时反思一下自己在寒假中的一次特殊的情绪经历。

一，寒假中的特殊情绪经历

由于寒假在家，一般手头的工作都停止下来了，对于学习的热情也有所减退，直到有一次，因为和母亲有些意见不同，闹了些矛盾，情绪的力量爆发了，我自己亲身体会到了那种短时极大的不可控制的力量，我在一瞬间变得怒不可遏，甚至想把家里的东西统统砸烂，情绪的巨大力量在一瞬间将要爆发的时候，我觉得我可以不发火，然后出去走走，这样，我在公园中慢慢地就将自己的情绪平息了，在家将要发火的时候，我甚至有了破戒的想法，加上自己很久没有运动，一瞬间，情绪和破戒的双重想法，像一套组合拳，打在我的身上，直到我走出家门，情绪才慢慢消退，我瞬间明白了情绪的可怕，理解了戒色中情绪控制的重要性。这是细腻的感觉，也是戒色后期我对这类问题的思考。

二，备考中新的心得体会

这次经历了一次对记忆能力要求很高的考试，通过这次考试，我细腻地感受到了自己脑力的恢复情况，自己曾经因为脑力下降而让自己的学习变得一塌糊涂，而这次考试，我清晰地感受到了脑力和思维清晰度的大大提升，虽说不能做到过目不忘，但也可以经过几次细腻的记忆，在脑海中留下很深的印象，脑力的提升对学习太关键了。

三，春季对于戒色的一些自我看法

春天到来，万物复苏，身体相对冬天有了明显的生机和变化，此时戒色更应多多学习，多加放生和锻炼，努力提升自己的觉悟，让戒色持之以恒。

过些日子，我会总结自己对于美色的脱敏心得，也就是对于所谓美貌的脱敏心得。大家戒色加油！

**6.戒色一年，浪子回头金不换！**

作者：孤独朝圣者之路

今天是彻底戒色的一年零几天，之前写过一个戒色半年的感悟贴，半年又过去了，身体和心灵都发生了巨大的变化，非常感谢飞翔哥，由衷地感谢他，就像飞翔哥帮助我们一样，我也想帮助那些因为sy得上各种疾病、苦苦挣扎的兄弟们。坦诚来讲，没有遇到戒色吧，我真的会成为一个废人，所以再次感谢大家，感谢飞翔哥，是你们给了我第二次生命。我想把自己的一些戒色经验分享给大家，包括一些养生的总结。

戒色的过程

戒色最开始其实是不容易的，飞翔哥把它称之为戒断反应，用中医来讲可能叫做排病反应，所以大家在戒色初期遇到的问题，我也遇到了，就是各种症状突然冒出来，比如起夜、尿频、坐久了之后就感觉小腹不舒服等等，这些都可以统称为戒断反应，在刚开始戒色的时候会遇到，什么时候这种情况会消失，因人而异，如果养生做得好，这种情况会慢慢好转，很多兄弟不注意养生，那么恢复起来就会慢一点，戒色和养生是分不开的，我把它们当做是一个整体。由于这个段落主要是讲戒色，我就说一下如何去戒，其实戒色养生是在一起的，在生活中分不开。推荐大家一定要好好去看《戒为良药》，1-50季是飞翔哥根据自己的经验总结的精华，全部都是干货，一定要好好去看 好好总结。

戒色初期还会遇到很多念头，各种邪念，各种奇怪的念头，说实话，最开始我也战胜不了，总是跟随邪念，真的，就如飞翔哥所说，马上自己就感觉身体不舒服了，有一种能量流到下体的感觉，中医讲的心动则精自走，真的是真实不虚的，大家一定不要怀疑，这都是我真实的体验，所以一定要开始学习观心断念。戒色最重要的核心就是观心断念，最开始我的断念水平也是非常差的，我不知道怎么去断，虽然每天都看《戒为良药》，每天练习念起即断，始终断不好。但是大家一定不要放弃，熟能生巧是真理，我就每天练习，把那16个字不断地默念：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。不仅仅是默念，还要慢慢理解它的意思，慢慢地好像yy就少一些了，但是还是很差，飞翔哥说的，每个人的根器不一祥，我可能就是很差的那种。我不明白如何能够观察念头，如何不被它牵走。就在我不断练习的过程中，不断看《戒为良药》关于断念的文章，突然有一天，我在看到飞翔哥的一季断念文章的时候，突然就像开了窍一样，既然念头可以观察，那我并不是念头啊！我确实体验到，自己不是念头，在我观察念头的一刹那，念头就会消失得无影无踪，神奇，太神奇了！我觉得自己如获至宝，就从那天开始我的断念水平有了一个飞跃，我可以更快地断念了，提醒大家断念真的异常重要，它的重要性几乎是戒色这场战争当中最重要的核心，但是需要我们不断的学习，不断的领悟，不断的深入。

可能我写出来还是会有很多兄弟不能理解，很正常，但是请你们一定不要放弃，这是一个过来人的经验，只要你不断地练习，最开始默念口诀，然后坚持学习修心的文章，特别是飞翔哥的断念有很多季，好好地去学习，琢磨，最终你会明白的。我觉得飞翔哥前50季就已经很系统了，后面的季层次更好，适合已经对戒色有正确认识的人，很多人都没有正确的戒色认识，就像对于适度无害论】戒色动机还有前列腺炎、神经症、精索如何恢复，还有心魔的套路等等，都没有正确的认知，那么要想戒掉sy是很难的，一定要有正确的认识才行，所以好好去看看《戒为良药》吧，好好去看，真的。这些在里面都已经说得很详细了，所以我也不再继续重复了，总结就是一句话：必须要学会戒色养生才有望恢复，而且是彻底的戒色，就是不yy，结婚的朋友也要禁欲一段时间，这样才能慢慢恢复，早泄阳痿是可以恢复的，一定要做好戒色养生，还是这句话，少消耗肾气，多补充肾气，身体自然就恢复了。按照中医理论，肾气就像一个瓶子，下面少漏，上面在补，才能慢慢恢复，不然上补下漏，永远都恢复不了！大家一定要记住。

还是说回来戒色的核心就是观心断念，觉悟高+警惕性强，才能做到不破戒，心魔非常狡猾，戒到一定时候就会来考验一下你的定力，到时候你一定要知道那是心魔的考验，比如说想试一下性能力，或者看黄，这都是心魔的常规套路，《戒为良药》里写得很清楚，当你断念得力一些，慢慢心魔攻击就会减少，心里就没有这么煎熬，但是千万不能放松警惕，这有可能只是戒色的休眠期，过之后就是破戒的高峰期，到时候是真正检验你断念能力的时候。因为肾气在恢复，所以有段时间身体是会慢慢恢复的，但过后你就需要非常小心谨慎了，到时候就是考验你的时候。为什么飞翔哥一直叫大家多学习，多学习才能提高觉悟，知道戒色每个阶段怎么应对，心里才不慌。当你知道破戒高峰期时，你应该加强自己的警惕性，对心魔时时警惕，心魔会给你出很多的难题，尤其像现在这么热的夏天，各种肉弹横飞，一定要避开，不要看，不要看擦边的视频、图片，必须瞬间避开，还有心魔对你的疯狂怂恿，一定要明白这些都是考验。过了破戒的高峰期就会迎来稳定期，我大概也是在戒了10个月才稳定下来，因为之前一直忽视yy暗漏，真的是非常损耗肾气的，切记，这是经验。一定要不断地练习观心断念，这样慢慢念头就会越来越少的，慎勿信汝意，汝意不可信！不要听信心魔，也不要和心魔争辩，因为它很狡猾，看穿心魔的诡计，只需要一记觉察，就可以送它回家，回到最初的地方。

最初的地方就是纯粹的觉知，在那片海洋里，念头只不过是海洋里的浪花，浪花转瞬即逝，而我们内心有一股力量是多么的宁静和祥和，那是属于我们和宇宙合一的力量，不管你把它称作是什么，灵修把它叫做纯粹的觉知、当下，佛家把它叫做清净心、佛性，那都是我们内心深处的家，这里说得很高深了，很多兄弟如果有兴趣多去看看灵修的书，就能明白，飞翔哥推荐的灵修的书我基本都看过了，还有传统文化的，佛家的我也非常喜欢，如果你是学佛的可以多看看元音老人的开示，像埃克哈特·托利的书《当下的力量》真的是一本好书，有时候经常翻翻读读，不需要把它一次性读完，读几个章节就能够感受到作者想将你带入当下的那一刻，其实当我们没有念头的那一刻，我们就进入了当下，心里也会更加宁静，这也可以锻炼我们修心的能力，而且还可以用于控制情绪，就是当你有不好的情绪的时候，开始觉察到身体的改变，这样就可以有效抑制情绪的改变，变得宁静，情绪控制也非常重要，心态不好也容易导致破戒，所以各方面都要做到位，飞翔哥写的戒色十规里的每一条都是金玉良言，大家一定要遵守。

当你真的明白了觉察之力，那么在每天不断练习过程中，你的觉察力就会越来越强，就像刀切西瓜一样，念头就像西瓜，觉察力就是那把刀，刷刷刷地断掉，要快，要狠，稍微迟疑就可能被念头牵走，迟疑太多就会欲火焚身，所以一定要快，要更快，这个断念水平是永无止境的，如果被念头带跑了不要怕，下次一定要做得更好，一定要多练习，觉察力就会像激光炮一样，粉碎一切，这样心魔就会慢慢变乖，变消停。但是这都是暂时的，一定要时刻警惕，因为念头是永远断不完的，如果你不是得道高僧，还没有办法彻底消除念头的，所以我们只能好好地训练自己的觉察力，好好地观心断念。戒色就是一人与万人敌，杀他个片甲不留，戒色就是一场没有硝烟的战争，而敌人就是你的心魔，不管它虐你多少遍都不能放弃，只要你坚持，早晚会迎来顿悟，到时候心魔就不会再是你的对手。进入戒色稳定期后，避免yy，身体就会恢复得更好了，大家一定不要忽视yy，yy暗漏也异常地凶猛，跟sy有一拼，一定要控制好自己的念头，这样才能恢复得更好。切记，这都是经验。以上大概就是戒色的每个时期如何去做，就是观心断念，控制住yy，修心就是戒色的核心，当你明白了，你就成功一半了。

身体的恢复，养生经验

身体的恢复可能也是大家非常关心的，我大概说一下我在戒色之前的症状，身体乏力，疲倦，腰疼，口干，脾胃也非常的差，经常反胃，阳痿和早泄，小腹不适应该是轻度的前列腺炎，但是没有去医院做过检查，当时身体已经非常差了，特别是阳痿早泄真的会毁掉一个男人，所以大家千万要戒掉sy，不然永远都好不了，就像飞翔哥说的，因为sy有高度的成瘾性，所以根本就没有什么适度可言，最终身体就是被掏空，得上奇奇怪怪的病。这里还是讲一下我是如何养生的，戒色是一方面，当你修心做到位，念头少了，要想恢复得更快，那么养生一定要做到位，很多戒友只是戒色，那效果是非常差的，我在回复中也经常看到很多戒友说自己戒色没有效果，那我想问你，你的养生真的做好了吗？自问一下，自己的养生做得如何。

最开始我也不会养生，我就大量地看养生的书籍，中医的书，然后我发现其实大部分都是一样的，一通百通，养生不过两个方面，我自己总结的一个是养，一个是守，就是如何养肾气，如何守住肾气，但是这个里面就有很多的知识了，很多人都不懂，还在无缘无故地损耗自己的肾气，那么当然会恢复得很慢。先讲如何守吧，因为这是大家容易忽视的问题，《戒为良药》里面也都讲了很多次了，很多戒友肾虚了就想吃药可以解救自己，但是吃药也会耐药的，一直吃药也会损害身体健康，而且很多药都不对症，吃了反而没用，像我是属于虚不受补的类型，因为脾胃已经很差了，即使吃药，效果也很差的，所以后来我就没有吃药了，我也并不反对吃药，因人而异。如果你吸收好，并且修心做到位的话，吃药会好得更快的，所以我就开始研究养生的功法。守的意思就是不要去做耗损肾气的事情，其实这些《戒为良药》里面都讲到了，耗损肾气的事情很多，正常人都每天耗损很多，何况病人呢，所以一定要学会呵护自己的肾气，耗损肾气的事情有sy、yy、遗精、生气、久坐、劳累、熬夜等等很多，五劳七伤一定要避免，这样就可以最大程度减少肾气损耗。五劳就是久视伤血、久坐伤肉、久行伤筋、久立伤骨、久卧伤气，很多兄弟可能平时都不注意这些，这就导致了很多朋友一直戒色却仍然恢复不好的原因。

再说一个频繁遗精，我大概是戒到10个月才将遗精的频率降下来的，之前基本一个月都是3、4次，那时候遗精一次都要虚弱几天，现在一个月大概一次，遗精真的太伤身体了，一定要控制，如何控制，在《戒为良药》里专门有几季是讲频遗的，大家好好去看看。因为自己今年已经29岁了，sy13年，真的把身体耗损得太厉害，所以肾气不足，精关不固，一直都有频繁遗精，遗精后感觉身体就像抽空了一样，特别痛苦，所以我很理解那些频繁遗精兄弟的痛苦，频繁遗精是可以恢复的，我是没有吃药，兄弟们如果有好的医生也可以药物治疗，但是身体也是可以恢复的。

下面我大概讲一下如何恢复，频繁遗精控制好了，恢复又能更近一步。首先频繁遗精主要就是因为我们身体肾气耗损太厉害，精关不固造成的，我也经常在吧里回答吧友的问题，很多兄弟都遇到了这个问题，我也遇到了，而且我之前也一直纳闷自己养生做得还可以，为什么还是频遗。通过我不断的总结，终于明白了首先你必须避免频繁遗精的因素，就是吧友经常发的那39条因素，这些是千真万确的，都是前人的总结，因为之前我每次遗精都基本上是里面的因素造成的，很多时候自己没注意，比如运动过量劳累了，吹多了空调，这些都会导致遗精的。因为我之前很喜欢坐着看书，所以我并不知道久坐危害如此之大，久坐后经常小腹不舒服，而且那几个月也经常遗精，后来我突然再查看这39条因素的时候猛然醒悟了，里面有一条就是熬夜久坐，不光是熬夜，久坐一样会遗精，大家一定记住不要久坐，坐40分钟就站起来休息一下，后来我不久坐了，遗精频率就降下来了，这是真的，因为身体太虚弱了，只要有一个因素没做好，估计都会导致遗精，还有大量吃肉，吃补药也会的，所以一定要注意，这些因素都避免了，然后在养生功上下功夫，多做固肾功、八段锦、站桩、六字诀、静坐、叩齿吞津、搓腰、仙人揉腹等这些都可以加固精关，补肾气，当你肾气足了自然就不遗精了，而且每天很精神，工作学习效率是翻倍的，还有就是多行善，放生，做义工，帮助身边的人，孝顺父母可以提升阳气的，中医讲的善能升阳，喜能升阳，动能升阳，阳气足了，自然身体慢慢就好了，我最开始也不相信，但是确实是真的，每当我去帮助别人，心里就感到温暖，坚持去做一定有用的。准确地说，我用10个月战胜了频繁遗精，我可以，你们也可以，因为这都是前辈总结的经验，只要好好地戒色养生，频繁遗精是可以恢复的，不吃药也可以的，相信自己就对了。最大的补就是不泄为补，飞翔哥说得对，不用大补特补，其实你每天只要好好吃饭，适量地锻炼，慢慢就能恢复了，早睡早起，清淡饮食，把生活先调整过来，吃饭就是房子的地基，比什么人参鹿茸更有用。多喝粥，可以慢慢把脾胃养好，脾胃不好的朋友多喝小米粥，等脾胃慢慢变好了就可以喝黑米粥、黑豆粥等等，五谷是最养人的。

频繁遗精的原因：

1.白天意淫；2.白天劳累；3.喝酒；4.吃肉太多；5.吃补药；6.趴着睡；7.裸睡；8.晒被子；9.盖太厚太重；10.睡前打坐；11.内裤太紧；12.顶着或者夹着被子；13.艾灸不当；14.打坐意守下丹田；15.熬夜久坐；16.睡前喝水太多；17.运动过度；18.生病；19.肾亏无梦而遗（滑精）；20.饮食偏辣偏重；21.紧张（包括梦魇）；22.挤压（包括趴睡）；23.生气（导致气血紊乱）；24.受凉（包括吃凉食）；25.按摩穴位不当；26.炎症导致的遗精（属于中医肾亏范畴）；27.还阳卧（有不少遗精的反馈）；28.睡前泡脚（水过热）；29.憋尿（易致遗精）；30.睡时使用电热毯或取暖器；31.睡前有过剧烈的运动；32.包茎包皮过长；33.思虑过度；34.回笼觉；35.失眠再睡；36.大量出汗；37.吃中药（特别是不对症）；38.长时间做足疗；39.黑芝麻吃多了。

现在人崇尚吃补品，却忽略了主食的重要性，喝粥是最好的，还有一定要好好吃饭，这些在《戒为良药》里都有讲解，我都不知道把《戒为良药》看了多少遍，还有很多的养生书籍，所以大家一定要明白，不要本末倒置了，能控制住遗精，自己各方面都做到位了，身体的肾气就算是守住了，再说一下补吧。在守做到位的情况下再吃一些食补的东西，不要过量，适量的黑五类，黑芝麻，黑枣，黑木耳，黑豆，黑米，还有像板栗，山药，不推荐吃枸杞，因为医家常说离家千里不食枸杞，因为枸杞太助长欲望，肉也要少吃，饮食清淡一点，这样肾精就能慢慢养足了，多喝粥，养脾胃，出去做适量的运动，最开始因为身体虚弱不要出大汗，以散步为主，然后可以慢慢增加运动量，每天运动一个小时就可以了，动能生阳，有氧运动可以加速我们身体的恢复。

我平时打两遍八段锦，早上起来打，很快的，然后主要以散步为主，早上一般吃粥和面，所以这样恢复得还可以。平时一定要注意早睡早起，尽量不要熬夜，这样很不利于恢复，平时也多做固肾功，慢版的快版的都在做，慢版的就是彭鑫老师的，快版的就是飞翔哥的，一般是晚上睡前做150个，然后就上床睡觉，睡觉用吉祥卧，也有锁住精关的作用。晚上睡觉的时候我会做仙人揉腹，一共有几式，就是揉肚子，然后叩齿吞津，每天两次，每次扣齿36下，早晚各一次，早上起来可以搓一下耳朵，把耳廓反复地摩擦，搓烫就可以了，因为肾开窍于耳，所以搓耳也可以固肾气，还有平时也经常做穴位按摩，经常按摩太溪穴，太溪穴是肾经的源穴，所以也是可以补肾气的，还有三阴交，是脾经肾经肝经的交汇穴，对调理脾胃肝肾也有很好的效果，因为自己湿气很重所以也经常按摩承山穴，就在小腿肚子中间，可以除湿，这样可以帮助脾胃恢复，然后每周泡泡脚，艾灸一下，这些都是不错的养生方法，大家酌情自己选择。这样身体会恢复得更快的。

到现在为止，我的身体恢复很多了，但是还是有一点体力不足，毕竟身体亏损太多了，13年sy要想一年完全恢复还是很难的，而且之前自己养生和戒色意识太差了，现在开始逐渐地改进过来。现在那些症状恢复得差不多了，晨勃也恢复了，但是质量还不是很好。因为在戒色，所以没有房事，早泄阳痿应该恢复了一些，决定自己婚前禁欲，婚后再节欲，这样既符合养生之道又符合传统文化。以自己的个人体验，再戒色一两年养足肾气，身体基本就可以恢复了，所以大家一定不要放弃，我都恢复了，你也可以的。还有就是说一下行善，平时多做善事，真的有帮助，那个时候学习了传统文化，懂得了帮人就是帮己，所以我也经常帮助别人，给邻居提提垃圾什么的，也经常到吧里来帮助戒友们，因为以前是戒友们帮助了我，所以非常感恩，也把自己宝贵的经验分享给大家。再次感恩飞翔哥，为什么要叫这个标题呢，所谓浪子回头金不换，一个人要想有一个好的事业，好的家庭，好的学业，没有一个健康的身体是不行，所以只要你现在回头都不晚，好好戒色养生慢慢症状就恢复了，很多前辈都这样过来的，并不是骗人的，我看到吧里很多朋友还在怀疑，所以一定要发个帖子说一下。

飞翔哥说过戒色成功＝觉悟高+警惕强。高的觉悟来自于学习，不停地加强学习就能提高自己的觉悟，警惕强也是时刻战战兢兢如履薄冰，看好自己的念头，不断地练习观心断念，到时候功到自然成，我推荐一下《戒为良药》的阅读顺序，《戒为良药》是经典之作，是按照时间线顺序写的，所以最开始读的时候大家只要吃透1-50季就可以了，自我认为后面到100季是拓展到更高层次的，但是基础一定要扎实，有时候我觉得自己忽略掉的东西，其实飞翔哥在最开始就已经写了。首先要有正确的戒色观念，然后戒色的目的，如何戒色，如何养生，症状如何恢复，如何恢复得更快，戒色的误区，心魔的怂恿套路，情绪的控制，这些都写得很清楚，有心的朋友做好摘录，这些是《戒为良药》里的精华，第50季戒色心髓十颂也是对前面整体的总结，这些是基础。如果大家不能特别理解观心断念，就可以把后面观心断念的章节好好读读，比如第60、99、117、120季都是讲的观心断念，非常重要，是层层深入的，大家一定不要错过，我越看越觉得精彩，真的是经典！

我还有一些书籍的推荐

养生类：

《养性延命录》，这本书是一本古代养生书籍，里面记录了一些养生道理。

《黄帝内经》，我觉得是必读的好著作，第一篇上古天真论，就讲到了邪淫的危害。

中里巴人的求医不如求己系列，里面从食疗、养生功法，以及一些医理，讲得很全面。

《黄帝内经使用手册》，作者武国忠，是胡海牙老师的继承人，里面讲了很多养生的道理，维护好自己的阳气，阳气足则正气足，体质就好，里面对站养生桩有详细的讲解 还有很多养生功法，重点推荐。

《一本书解决男人所有健康问题》，这本书在网上有pdf版，里面基本上如何养生，养护肾气讲得很详细，很值得一读。

《黄帝内经》：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

夫精者身之本也，肾精就是我们的核能，我们健康的货币，一点不假的，精少则病，精尽则亡！

正气内存邪不可干，邪之所凑其气必虚，养足肾气，肾气足，万邪熄！

精养灵根，气养神，此真之外更无真，丹田一粒菩提子，谁能轻易泄与人！

丹田养就长命宝，万两黄金不与人！

人有三宝，曰精，曰气，曰神。

急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

这些都是养生的智慧。

**附：浪子回头金不换，戒色半年的感悟**

本人今年28岁，sy时间13年，现在戒色半年了，一直想写点自己的感悟，但是没时间，今天正好有时间，突然有很强烈的感觉，想和各位兄弟分享一下我以前的邪淫经历，还有我自己养生这一块的心得，希望能给有缘看到这篇帖子的各位兄弟一些帮助。兄弟，如果你正好在戒色，看到这样一篇帖子，请你认真地把它看完，也许会对你有帮助。

之前是因为看了《戒为良药》，看到飞翔哥自己写的经历，感同身受，看到他的经历就会想到自己，每次看他写的文章都会有不一样的收获，看他写的经历有时候会流眼泪，之前从来没有这样的感觉，也许就是我们有很多相似的地方才打动了我，其实吧里很多精华帖，各位前辈都写得非常好，大家一定要好好去看，正是因为有他们写的经历，我也想写写我的，希望对大家有帮助。

初中篇

我初次开始sy是上初中的时候，其实从小属于比较懂事的那种，但是性格很内向，不愿意和别人说话，初中应该是13岁左右，那个时候放假，家里有dvd机，不小心看到了我爸的黄碟，然后就偷偷趁着没人的时候看，后来就自然而然地开始了sy，并且一发不可收拾，当时并不懂，觉得很爽很舒服，那个时候我还是班上的班长，成绩还不错，一个星期会sy几次，后来要初中升高中的时候，突然发现自己的脑力开始下降，记忆力理解力都开始下降，但是并不知道是因为sy造成的。还好那个时候，自己的底子还可以，所以上了一个重点高中。但是在毕业聚餐的时候，发现自己特别想吐，以前从来没有这种感觉，就是反胃，那个时候也不知道是怎么回事，饭也吃不香了，而且总会有反胃的感觉，其实小时候自己身体体质并不好，比较怕冷，现在才知道应该是sy伤到了脾胃，五脏之精都藏于肾，肾精耗损得太多，五脏都会虚弱，所以那个时候我的脾胃已经开始不好了，但是并没有引起我的注意。

大学篇

在大学里就更加肆无忌惮了，因为都说到了大学你就可以真正地获得自由，不像高中一样，没有老师管着你，一切都是靠自己自觉，那个时候真可谓叫无忧无虑，但是因为自己身体已经不好了，所以开始有所收敛，那个时候也还没有遇到戒色吧，只能说自己福报不够，还不知道sy的危害。因为觉得自己在高中不够努力，在大学想要拼命地证明自己是可以的，我可以努力让自己变得优秀，可是我现在觉得那只是一种畸形的优秀，不是心底里那种非常自信坦然的优秀。虽然身体不好，但是我还是努力学习，把别人玩乐的时间用在学习上，确实有了效果，但是真的，我觉得自己很累，别人很轻松地就可以应付这些考试，我却要花上更多的时间。虽然每学期都能获得奖学金，但是我真的不快乐，因为我还在不停地sy，一直都摆脱不了。在大学，大家都买了电脑，所以网上的各种黄色可谓是唾手可得，所以想要看黄真的是轻而易举的事情，那个时候回家家里也没人，自己又有电脑，所以邪淫的想法就越来越多了，sy的次数也开始越来越多了，到后面因为身体开始越来越差了，又收敛一会儿，但是发现自己开始不断地遗精，即便是自己不sy，遗精也会很多，而且总是觉得自己睡不醒，身体好累，就想在床上不动，现在学习了中医知识知道这是肾气衰败的表现，而且总会去yy很多的画面，真的是无法停止。自己的脾胃也一直没好，那个时候开始看一些中医的书籍，希望能找到一些治疗的方法。我在网上看到中里巴人写的《求医不如求己》，有一些启发，里面专门讲到了一些补肾和补脾胃的方法，我就试试，补肾主要是按摩太溪穴，然后就天天按，并且做一些功法，但是没有坚持下来，补脾胃就是吃山药薏米芡实粥，坚持吃是有一些效果，但是还是不好，只要一运动，一紧张，绝对反胃，我都怀疑自己是不是得了什么严重的病，所以那个时候我就去看中医了，吃了一些补脾胃的药，但是仍然不行。那个时候还没有去补肾，因为不好意思去给中医说自己的病情，之前吃了六味地黄丸没有效果，后来就没吃了。

但是那个时候我已经渐渐知道了自己身体很糟糕了，不能再放纵了。记忆力越来越差，我开始忘记一些事情，比如自己明明关了门，我就会怀疑自己没关好，一定要去检查一下，经常都是这样，就像强迫症一样，而且只要遗精sy，我的身体就会很难受，很疲倦，在短暂的快感之后，就是无尽的痛苦。我开始出现了腰疼，睡觉就疼，早上起来那会儿非常疼，我感觉不是自己醒的，而是被腰疼醒的，我开始意识到这个问题的严重性，那个时候还没有前列腺炎的症状，所以我在想怎么办。所有我可以做的事情都试过了，没办法，我知道我必须去看病了。而且大四我又准备考研，以我那个时候的精神状态根本无法应付考研，但是没办法我必须要开始治疗，所以我就去我们学校附近的一个药店坐诊的一个中医那里去看，当时我还有些钱，我真的是鼓起了勇气，我去见了一个老中医，真的是老中医，年纪已经大概60多岁了吧。他问我哪里不舒服， 我就给他说了腰疼，然后很困，还有遗精，没有精神，然后他把了我的脉就开始叹气了，说我肾气很弱，非常弱，我当时也不知道肾气是啥，就听他说，他问我有女朋友没，我说没有，他就给我说叫我不要再sy了，一定不要再sy了，我当时纳闷他怎么知道我sy，但是他一脸的慈祥，我觉得是我做错了，他说这个病不能着急，要慢慢好，一定不要sy，不然以后会成为废人。废人？我当时心里想，废人是怎么样的？真的会成为废人吗？但是我感觉他是一个有良心的中医，他告诉我药可能有点贵，问我要不要吃，我说要，就给我开了药，应该都是补肾的，那些药很贵，我也忘了我吃了多久，总共花了将近1000多元，但是我没有戒掉sy，心里还是有侥幸的心理，我在想既然我吃了药，就可以光明正大地撸下去了，但是事实证明我错了，完全地错了，现在才知道吃药会助长性欲，然后我又sy把它泄掉，上补下漏永远都好不了。可我那个时候不懂，我继续sy，因为那种快感真会让人上瘾，真的。我是看到了《戒为良药》才知道了真相，现在觉得自己好无知，所以大家一定要赶快戒掉。之后，我开始收敛了，因为中医的话对我有了一些影响，我开始回忆也许真的是sy的问题导致我现在这样，但是即便我不sy，遗精也不断，一直困扰着我，几天就会遗精一次。

那时候感觉自己活得像行尸走肉，真的，我记得7月份，非常热，我却没有感觉，我感觉自己活得越来越真空了，不能感觉到欢声笑语，也没办法感觉到别人的情绪，天气再热对我来说没影响，周围的一切对我来说都是灰色的，我就沉浸在自己sy的快感中，但那并不是真正的快乐，那几秒钟的快感换来的是几天、几周的痛苦。继续说我的故事，因为大学离家比较近，回家的时间也多了起来，在家里经常跟父母吵架，也不知道为什么，以前其实我是比较温柔的类型，不知道为什么经常跟父母顶嘴，控制不住自己的情绪，现在才知道是因为sy导致自己身体全方面都已经失控了，完全不能控制自己。那个时候因为要考研，所以就收敛了一些，没有很多的sy，但是依然没有戒除，后来大四考研的时候我就在学校附近租了一个房子，但是一个人的时候会有好多的yy，各种邪恶的念头，我还是控制住自己，因为大部分时间都在自习室学习，所以就没有想这些事情，身体不好，所以我又在某宝上买了一些中药来吃，就是那种在线大概给你诊断病情，然后给你配药，我当时真的是没办法，又不想去外面医院看，觉得很羞耻，所以就在网上买药吃，类似于左归丸的成分，吃了一段时间好了一点，但是脑力还是很差，理解力已经大不如前，一道数学题要做好久，哎，说来都是眼泪。后来就没吃药了，因为效果不好，然后考研结果可想而知，又差了30多分，离某某重点院校的分数线，我开始悔恨，我开始觉得自己这一切努力都白费了，但是我没有去思考为什么变成现在这个样子，只是觉得自己不够刻苦，但是我真的花了很大的力气学习了，为什么还是这样？

工作篇

因为没有考上自己心仪的研究生，所以我选择了就业，那个时候我还是不知道sy的危害到底有多大，仍然没有戒除过，工作之后，自己的业余时间就更多了，因为一个人在外面租房子，所以就更加凶猛地看黄和sy了，一天都没精神，干啥都觉得没兴趣，真的活得就跟电影里的行尸走肉一样，工作一年后自己的身体依然很差，后来发现自己开始撒尿的时候出现一段白色的尿液，当时真的把我吓到了，而且经常感觉到腹痛，精神越来越差，还沉浸在邪淫的快感中，因为很害怕，我又开始在网上买一些药，一些补品，但是这些东西我只能说于事无补，真的，吃再多，只要你sy，都没用，而且吃多了药都会有耐药性，刚开始可能有用，后面就没感觉了，所以我开始因为疾病而痛苦。偶然又一次机会，不知道怎么翻看到了戒色吧，就打开看了看，然后才了解到了危害，看了一些文章，当时有所警醒，知道sy的一些害处，但是还是相信网上的sy适度无害，我就告诉自己我知道sy有害，我可以适度，控制自己的频率，而且看了前辈说要很长时间才能恢复，感觉不太靠谱，没信心，所以我就放弃了，放弃戒色吧，自己告诉自己要控制，然而并不能控制，只会成为sy的奴隶，那个时候我有一些认识，但是认识不深，所以我收敛，但是没用，还是不断地sy，身体真的是越来越差，到后来就发生了更严重的事情，就是我后来耍了一个女朋友，然后才发现真的自己阳痿早泄了，这对于一个男人来说是致命的打击，其实我也经常腹疼，应该是轻度的前列腺炎，但是我不敢去医院检查，我当时心理彻底崩塌了，感觉没救了，都知道阳痿早泄是非常难治的病，因为各种问题，后来和女朋友分手了，当时太多的邪淫了，在这里就不累述了，只能说放纵自己，最终老天爷都不会放过你的。我很绝望，该怎么办？而且事业也开始越来越不顺，没动力，没斗志，什么也不想做，什么也做不好，后来我就把工作辞掉了，然后准备跟别人合伙做生意，结果失败了，亏了好多钱，最后，什么也没有，真的，就像歌里面唱的空空如也，什么也没有了，我的事业，爱情什么都没有了，钱也没有了，过着穷困潦倒的生活，身上还有一堆病，没精神，头晕头痛，腰疼，阳痿，早泄, 什么也不想做，我突然想到了之前那个中医告诉我的废人，原来我就是废人！我就是彻彻底底的废人一个！我该怎么办？

我只想说，邪淫让我失去了太多太多，如果当初能好好地珍惜每分每秒，把精力都用在学习生活工作上，一切都会不一样 现在就是在弥补以前犯的错误，但是过去无法改变 我们只能改变现在，从现在开始，不要再sy！因为你的事业等不起！你的家庭等不起！你的身体也等不起！sy适度无害是错误的，我再也不相信砖家了！我只相信自己，发生在自己身上的事情，其实现在已经有最新的研究，对sy看黄有了新的认识，看黄就是一种新型“毒品”，不断刺激大脑分泌多巴胺，但是这种快感必须不停地刺激才能获得，所以会上瘾。我相信未来一定会有更多的研究支持sy有害，真相往往被掩盖，所以一个有过经验的人都知道sy是不好的，不要再相信那些性学家所说的话！不要相信那些性商说的话！请相信圣贤说的话，少年戒之在色，少年强则国强，请相信具有五千年历史中医说的话：精少则病，精尽人亡！此言不虚！

之前有很多yy的想法，戒色养生后，真的这些想法都消失了，虽然现在也还有，但是少了很多，不像之前满脑子都是。这也是身体恢复的奇妙感觉，现在也不生气了，看了化性谈， 我们身体里的五脏也对应了五行，怨恨恼怒烦，任何一种都会伤害到我们的五脏，一切都要找自己的原因。我的脾胃一直不好，跟我喜欢埋怨人有很大的关系，都觉得别人做得不对，觉得父母做得不对，其实仔细想想是自己做得不对！就算是别人做错了，也不要拿别人的错误来惩罚自己，你怨恨别人，这股怨气就会积累在你的体内，久而久之就形成了各种的病。我现在跟父母交流，都好好听他们说话，他们说什么，我就嗯就可以了。因为他们都是为了我们好，很多事情即使父母错了，我们也要原谅他们。弟子规说父母呼，应勿缓，父母命，行勿懒，父母教，须敬听，父母责，须顺承，身有伤，贻亲忧，德有伤，贻亲羞。我们把自己身体搞坏了，父母当然会担心我们！亲爱我，孝何难，亲憎我，孝方贤。如果父母讨厌我的话，我们还是应该孝顺他们，这才是真正的孝顺啊！

我感觉戒色是一个生命体系的重建，不仅仅是戒色这么简单，还包含戒除各种坏习惯、坏习气，让自己活得更有价值，是修身加修心，懂得了这些道理真的是一辈子都受益的。就像飞翔哥说戒色是一件很酷的事情，确实如此 让自己越来越健康，工作也越来越顺利，家庭越来越幸福。一切的道理都在传统文化中，中国的传统文化真的是博大精深，需要我用一辈子的时间去学习。

**7.30岁老男人，大叔级人物，为梦想再搏一次！**

作者：兰博基尼RCA

我是1984年5月份生的，今年30岁。也许业障太强，7岁的时候看小人书，小人书的封面有一个女的，从此就开始了大叔我的邪淫生涯！

从大叔我7岁开始到今年30，整整23个年头，这23个年头我都不知道为什么而活。

小学1：上小学的时候，都不知道学习究竟是什么。整整6年的小学生涯，白天被同学欺负，晚上被我爸打，还被老师瞧不起，还不就是因为学习不好。

小学2：现在回忆这蹉跎的23年，其实我是一个很珍惜生命的人，小学唯一的收获就是读了很多课外书，尤其喜欢传记。

小学3：上小学的时候，别人都说我不像我父母，因为父亲帅，母亲漂亮，可我就……现在才知道，原来是邪淫惹的祸。

初中1：和你们一样，我的脸上痘痘无数，怎么治都没用，感觉这不是要完了么？在女生面前同样是抬不起头，就是恐惧，学习也不好，但是始终没学坏，总是心中有股今后要做大事的冲动和感觉。不玩游戏，不吸烟，不喝酒，基本不去娱乐场所，就是喜欢看A片和传记。我上初一的时候好像是98年，当时VCD横行，我家没有钱，我身上自然没有钱，但是我朋友他们家有钱，他们也想看A片，我对他们说，我不出钱，但是我可以去租，你们不好意思去租，我好意思。我记得很清楚，我到租碟屋，我其实也不好意思，但是还是去了。

初中2：如果说小学是录像带横行的时代，那么我初中就是VCD横行的时代，也许现在你们不清楚当时的VCD有多泛滥，仅次于网络，我初中的相貌，现在看来，就是一个词：猥琐。

初中3：自从我租了A片以后，我总感到有种魔力驱使着我，根本控制不住，天天晚上射，无尽的幻想。

总结初中：我觉得学校的气氛真的很重要，好学校的气氛真的很好，不好的学校我上过，好学校，我也上过。学校对于人真的很重要，还有朋友。初中的我17岁了，17岁的时候我就邪淫10年了，你说我是一个多么着魔的人。倘若你邪淫了，真心不知道学习究竟是什么，而且还培养了一种侥幸的心里，这些都是非常可怕的！

高中1：上高中的时候，我创造了我生命里的一个里程碑。由于父亲不让我上高中，我非要上高中，最后交钱上高中，在高一第一学期的2个月内，我从全学年971名，排到32名，直接进实验班，我记得校长跟我说句话，他说：这脑袋，你确定你没考上高中？不过我心里知道，这些多亏了班主任李老师，李老师你是我一生的恩人，在我这30年的人生中，在你的班级里，真的真的，是我人生中最开心的岁月，没有之一，尤其是高一的那两个月，你让我看到了我的价值，这些年我一直很想去看你，不过我混得这么差，不好意思啊！不过，谁对我什么样，我心里始终记得，我一定会报恩的。谢谢你的信任，你不会看错人的。

高中2：接下来，就是大叔痛苦的人生岁月，痛苦到什么程度呢，痛苦到每天晚上把自己关起来，用蜡油往身上滴，身上嫩的部分很痛，其他的还好，红色的蜡比白色的痛，关于滴蜡，我从初中就开始了，用身体的痛缓解精神上的痛，每次滴完，身上都是红点，过一会，就没有了。由于我在的实验班，有些是我们初中的同班，我的自卑感立即就上来了，其实他们确实挺鼓励我，不过心里确实感觉他们好像瞧不起我。成绩就这样流星般下来了，副校长当时教我们英语，她还对我说，别着急，加油，就你这脑袋，绝对没问题。现在想来，真心愧对这句话，当时的物理老师还让我考上海同济，真心愧对啊！

高中3：最痛苦的就是高二，大家有没有觉得，邪淫带给我们的就是看A片时，忘我的爽，就是一种空的感觉，除了看片的爽，其余的就是痛苦，高二高三，每天就是那个录像厅，早上背着书包，拿着午饭的5元钱，直接奔向录像厅，录像厅的门票是5元，这个录像厅真心大，很像小电影院，不夸张地说有400平米，5台宽屏电视。每天人很多，也许放的都是A片的缘故。这个录像厅在我们市中心，对面就是公安局。我想，开录像厅的这个人不简单。

高中4：这个录像厅，交织着血和泪，我一般早上6点就出家门，6点半到录像厅直到晚上9点下晚自习，都在录像厅，而且中午不吃饭（饭钱买门票了），每天就是看，每天看到快吐。不过心里总是想着，这要是一天24小时都在这多好，都着魔了！晚上回到家，做梦还都是梦见在录像厅看A片，白天看，晚上射，做梦还在看！现在想想，这状态，真的就是这样！

高中5：在录像厅看录像的时候，也担心自己的未来，老师还说我能考同济呢！我时常这样问自己。我的梦想难道就这样？大家觉没觉得，很多时候，看的时候，你什么都不想，就是及时享乐，完全不考虑今后，就是这样一直自欺欺人着。不知不觉中，浪费了好多的机会。但是你收不了手了，你自己不可控了，我觉得黄赌毒不分家，都是一种心魔，为什么？诱惑力太强！快感过后就是无尽的痛苦！朋友们，诱惑越大的东西，杀伤力越大，钓鱼上钩，不就是这么回事么！

高中6：就这样，大叔我沦陷了，高二和高三，校长依然保留着我，实验班，第二排，中间的位置，尽管我倒数，当时和你们一样每次考试都分班，可是校长有令，我，绝不会分出实验班。我家穷，没关系，我也不知道校长怎么就这么宠我。最后高考，我上了一个号称我们省最好的专科，毕业百分百就业（后来才知道，毕业后，自己找实习单位，没落实工作，不发毕业证，这就叫毕业百分百就业），实验班就老哥我一个上的专科。后来校长见到我，说了句：“不要灰心，人生坎坷十有八九，我看好你，将来定成大器。”我实在对不起这句话啊！至今也想不明白，校长为什么对我这么好！

朋友们，这就是老叔我的初中和高中，其实都差不多，只不过，你们是网络时代，我是VCD时代，专科时的老叔我也进入了网络时代，而且，老叔我特别喜欢网络。你们觉不觉得，这东西，你看得越多，越变态，越看越往极端上看，最后希望把自己的苦都通过看A片，极端的A片（你们懂的）给发泄出来，结果越陷越深！而且你们发现没有，这东西，在15到30岁的时候，陷得越深，越不好拔出来。

专科1：如果小学是录像带的时代，那么初高中就是VCD的时代。那么，专科就是网络时代，当时2003年、2004年的黄网真心不多，但是大家都知道，A片尤其是岛国的A片，开始泛滥了。

专科2：进了专科，由于这个专科不错，我的专业也很好，同学五湖四海，这个专业120个人本省的才15个人，我就和几个外省的渐渐地成了好哥们。

2004年，专科一年级：这一年，基本上就是在网吧里度过的，最痛苦的也是这一年，心中的名校梦一直有，旁边就是全国的顶级名校，我们学校和这个学校离得很近。朋友们，你们发现没有，陷到一定的程度，就是心魔控制你，很多时候，你已经不可掌控了，你已经无法自拔了，你都不知道自己在做什么。

回顾历史：邪淫的这23年里，除了和我最铁的几个人知道我看A片，其他人都以为我是非常刻苦、努力、珍惜生命的人，我隐藏得很好。其实，我早就知道看片不好，但是真的真的真的不好戒，多少次滴蜡在身上，看着清华的二校门照片流泪，现在听着林志颖的心云，想起了1994年，想起了那张专辑 《火热的心》，1994年10岁，第一次租三级片，同样是那一年，我画了我梦想中的车，也是那一年，第一次在挂历上看到了兰博基尼，记得我还给它（兰博基尼）取了个名字叫奔放，呵呵，1994年，确立了两个梦想，第一个是：建造世界上最好的跑车公司，第二个是：征服全世界。10岁的我。三年级的我，人挺小，梦想倒是不小。这一年，我还定了今后20年的大战略，至今我还保留着。每次看，都会泪流满面！如果10岁的我，刚刚邪淫的我，当时就有戒色吧，那么，今天的我……这就是现实的残酷，再残酷也要面对。

回顾我生命中高中和专科的贵人。

贵人一：李老师。李老师，你大学毕业后，带的我是第一届，从上高一开始，第一天，我们坐的是一辆班车，当时的你，真的是非常漂亮，我依然记得第一天报道的情景，由于我是交钱上的高中，我暗自下决心，好好学。当时还喜欢上了班里的一个女生，你还让我做了物理课代表（流泪了，真的），物理老师对我也很不错，由于李老师你教英语，你问我，你英文名叫什么，我很自豪地说，叫VINCENT ，（这是某电影主人公的名字）你说今后有什么打算？我想说征服全世界，呵呵，哪敢这么说，就说了第二个梦想，想造全球最好的跑车，你说，那就先上同济，然后去麻省理工，至今，在走廊里你说的这些话我都记得很清楚！

在高一三班的这两个月里，是我人生中这30年最开心的两个月，只有最，没有之一。我记得，我当物理课代表的时候，当时想要是这三年里，我都在李老师你这个班，就是减少我10年的寿命都行，真的，当时真是这么想的。可是，只有两个月。这两个月，每天回家就是学习，没别的，其实就是想第二天，显示显示自己有多聪明，同学真的对我很好，好多女生对我也真的很好。最幸福的就是这两个月。今后，好多次想跳楼结束生命的时候，都会想起这温暖的两个月。像一处花草地，让我看见我的能力和今后的希望。每天早上的班车上你都给我占座，我和你一起到学校。你还问我，你喜欢咱班哪个女生，我说RN，你没说话，我说怎么样这个女生，你就看着我微笑。两个月后的考试，我考进了实验班，我真心不想去，我父亲死活让我去。你说：“去吧，为了同济，说不定还清华呢！”真的，这么多年，就这两个月，感觉自己才是个人。剩下的岁月，就是行尸！

李老师，我已经改了，你不会看错的，今后会说明一切的！

专科王影老师：王影老师，您考HIT研究生考了10年，40岁的您上了HIT，您是我第二个真正感激的人，只有您，真心鼓励支持我。您说，要是倒退十年，我一定去爱尔兰的都柏林大学，我知道，都柏林大学给你博士录取通知了，您的婚姻不幸，您的孩子那时候也上初中了，所以您不得不放弃，英语那么好的你，没去成都柏林大学。在教我们的时候，你已经是HIT的副教授了，你还带HIT的研究生，在专科的3年中，你总是鼓励我专科毕业后，考入清华的车辆工程系，然后进入英国皇家艺术学院（RCA），这样就能进兰博基尼公司了。你一步一步地给我分析着今后的前途。甚至还带我去HIT的实验室。这一切的一切就在眼前，那是2005年，我21岁，如今8年过去了，你也快退休了，岁月真是一把杀猪刀，青春在的时候，不珍惜，失去了才……就像温水煮青蛙，自作自受，人生，真的是这样！

专科二年级的时候，由于不住寝室了，这下可好了，基本上天天晚上射，沉迷久了，就很难自拔了，每次射完了之后，就有一种欲哭无泪的感觉，大家有没有这种感觉。为了克制自己，我就到学校的图书馆去看，白天还可以克制，到了晚上脑子里总是A片，眼睛看着清华的二校门照片，心想，我可不能就这么完了呀！甚至滴蜡都不好使，当时就是强戒，确实是这样。心累，真的是这样，这些年都是这样，真的就像吸毒一样，实在控制不住。

2006年，专科三年级，22岁：当时感觉，22岁还没有什么作为，真的是愧对青春啊！那一年，我买了一本书《飞得更高》孙正义传，没别的老叔我就喜欢看传记，看完之后，到楼下，买了一包骆驼烟，抽了13根，然后就基本上不省人事了，在出租屋内，吐得满屋子都是，难受了好多个小时，第一次有濒死感的体验，要不是老叔我身体好，也许，真的就过去了！醒过来的时候，已经是第二天的中午，自己一个人在地板上哭了好久，22岁了，没对象，没未来，没名校，对得起曾经的痛苦么？对得起年少时的梦想么？对得起小学4年级10岁定下的未来20年的发展方向么？没对象无所谓，可是梦想啊 ，我连名校这个基础都没有，没有基础不要紧，可是为什么黄片就是戒不了呢？为什么成天就是意淫呢？

30岁的人了，有时候真的感觉好像一切都完了，唯一能够安慰我的就是马云30岁才创业，我能么？84年的朋友么，咱们还有机会么？撸管的代价，咱们真的能承受得起么？咱们对得起曾经的血泪史么？当我们50岁的自己，碰到15岁的自己，我们该说些什么？如何面对15岁的自己和梦想？这一切就像梦一样，30岁了，不是美梦成真，而是噩梦成真！当我们看A片的时候，就在演绎着现实版的恐怖片！别人祸害你不重要，要命的是，自己祸害自己！人这一生就是四个字：自作自受！

朋友们，你们发现没有，黄片看多了，射多了，你就坐不住了。脑子里始终上演着黄片，唯美的看完的，你就想看大场面的，大场面的看完了，你就想看系列的，系列的看完了，你就想看另类的，另类的看完了，你就想看病态的，病态的看完了，你就想看虐待的，以此来发泄心中的痛，这个时候的你就悲催了，感觉满脑子都不是黄片了，而是屎啊尿啊这些东西！然后你就感觉，你就像是一个在屎尿堆里的小孩好想爬出来 但是总也爬不出来！好想有个人来救你，但是这个人始终不会出现。眼看着屎尿要把这个小孩给淹没了，但是你毫无办法！然后你就恨，恨自己，恨社会，恨父母，你就想发泄，然后就病态地找虐待的残忍的A片来看！白天装得跟好人似的，晚上就疯狂地搜片、下片，我对这些还很在行，你说这不是要我命么！

朋友们，你们发现没有，无论你的志向有多么的远大，你有多少的工作要做。即使做梦都在实现你的梦想，但是醒来，只要硬盘里有黄片，尤其是新下的黄片，你都不会踏实地坐在那，你根本控制不住自己脑子里的意淫的想法，那种想看新鲜黄片的想法。就像是3天没吃饭，然后让你去北京长城饭店随便吃，就是那种感觉，何况岛国还给你整出那么多的系列。你在白天的时候，或是没人的时候，只要是有精力而且没人的时候，你就会控制不住头脑，一定会看黄片，尤其是渴望下载新的黄片，看完射完之后，就是无尽的痛苦！

记得高二结束的假期，老叔我彻底地沦陷了，又一次与淫魔为伍。这个假期 有一次和同学去游泳馆，有一位老者对我说：“年轻人，如此年轻就有倒霉相了，是不是有什么秘密啊？”我说：“为什么这么说呢？”这位老者说：“眼睛无神、眼眶罩黑、发质油腻、脸有晦色。”原来这就是传说中的倒霉相，这位老者很是给我面子，是单独对我说的，我说：“你为什么对我说？”老者说：“可说之人，要说说；造孽之人，不可说！”从那次开始，我就发现，凡是邪淫的人脸上都有倒霉相。不过这位老者的话，我当时没听进去。从游泳馆回到家之后，我又可耻地意淫了。

这里公布一篇我写的作文，这篇作文我一直保存了下来，大家可以看看，作文名字是：梦中的秋。

《梦中的秋》

无数次在梦中梦见过秋，有寒秋，有暖秋，有灰色的秋，也有金色的秋！

童年时梦中的秋是那样的美，那样的暖，甚至看见落叶时总能想到金灿灿的收获。醒来时更觉畅快淋漓。约上几个伙伴一同去拾起最美的落叶。回家时再做成标本，多么美好的岁月。秋天总是那样美好么？也许是，也许不是。

美好的岁月总是令人难忘却又是那样的短暂。金灿灿的秋天是以落叶为代价的。落叶是什么？少年的我梦到了，梦中的秋也还是那样的美，也还是金灿灿的，忽然发现落下的叶子是那样的轻盈。是啊！死亡的叶子，没有了生命，没有了美好，留下的仅是尸体的随风飘散。有人说，灵魂是轻盈的。我想，那就是落叶的化身。有人说深秋是红色的，在梦境中，我确实见过这样的秋，可在现实中却没有，直到有一天，我看到了深秋的枫叶。

终于，我又梦到了红红的秋，落下的枫叶是那样的美，死亡的美，血染的美。我走了进去，踩着枯死的叶子走了进去，因为我别无选择。踩着枯死的叶子，仿佛踩着枯死的尸体，软软的。落下的枫叶仿佛落下的血，腥腥的。在腥风血雨中独自坚持着自己脚下的路，无论春天怎样召唤，哪怕付出生命也在所不惜。渐渐地，我习惯了这样的路，这是一条未知的路，是一条少人问津的路。因为这是一条用血肉铺成的路，谁也不知道路的另一面是什么，可是我可以看到——用心看到。所以我做出了选择，选择继续走下去，用另一种心境，用另一种眼光来欣赏这血淋淋的秋。尽管脚下是无尽的尸骨，头顶是腥红的阴云，也不论是死神的呼唤，生死的徘徊。当恐惧过后，我学会了自信；当泪水流干后，我学会了微笑；当不再低头时，我学会了面对；当看到死神时，我学会了勇气。因为我始终相信属于我的秋，应当是金色的秋、丰硕的秋、孕育着希望的秋。

当我醒来时才发现，少年时做了一个可怕的、真实的梦。当我醒来时也才发现，我已不再是一个少年了，可怕的梦到头了。

语文老师的评语：你一定能成功。

更这篇作文时几次要落泪，都忍住了，不过写老师评语时，终究没忍住，几次都更不下去了，在后来的日子里，我辜负了我自己。

关于撸管和福报的关系，我思考了很多年，我就思考为什么撸管会把福报给撸没了？！后来我总结了一下。现在把这篇分析的文章给大家，我给它取了个名字，叫做：天堂有路你不走，地狱无门你偏来！撸管就是地狱啊！

现在很多人不相信福报，有福报没有，有。为什么说撸管的人就没有福报了呢？简单地说，一具行尸走肉，一定一事无成，没有作为啊！自助者天助，你自己不努力，还让老天给你福报，开玩笑一样。肾精、元气、心神 ，精没了，哪来的气，没有气能固神？心神贯注才能成大事，创奇迹。撸管多了，心神分家，魂不附体。你就是行尸走肉，纵然你是治国安邦的料，也撸废！下面我说一下浅显的福报。

1.肾精足了，你才有精力，才有力气，戒友们你们说是么？

2.肾精足了元气才足，你才能沉得住气去做事，而不是浮躁，一看书就脑袋大，才坚持得住，戒友们你们说是么？

3.元气足了，心神才足，心神贯注才能创造奇迹，撸管的人被心魔控制，心魔控制你，你就是行尸走肉，你已经不是人了，是色魔的奴隶，吧友们，你们说，我说得对么？

综上所述；精足导致气足，气足则神足。成功水到渠成，成功了不就是最大的福报。反之，撸管把最基本的肾精都耗没了，你就是色魔的行尸走肉，连人都不是的行尸走肉，有资格谈福报么。有不劳而获的好事么！我与撸管战斗了23年。各种心酸，广大吧友的历史都是一部血泪史，不撸管的人不明白，感谢吧主建立和维护戒色吧，感谢飞翔哥，把我从色魔的粪堆里捞了上来。我只想说：要是10年前就有戒色吧和飞翔哥就好了，可是没有。

昨天晚上做了一个梦：好像看到了曾经和今后，然后是使我感觉，今后属于我个人的时间越来越少了。更帖这一路走来，有大家的陪伴并不枯燥，我想，也许如果记在日记本上我不一定能够有勇气写完，这一路就像是动手术，总是无止境地剖析。我把我所知道的，我所感悟的，毫无保留地告诉了大家，就是希望不要像我一样走弯路。希望大家在今后的人生道路上，痛定思痛，专注地实现梦想，负起咱们男人的责任和义务。我姥爷总说：办法总比问题多，人间正道是沧桑。我也查过人和命的关系，最终得出的结论就是：自助者天助。命由心造，福自我求，养精蓄锐，共创辉煌，与君共勉，继续出发。

（编者按：兰博基尼RCA的原文很长，这是删减整理过的版本，原文很混乱，有不少内容也不宜发表。兰博基尼RCA的确很有文采，口语表达式的写作很有特点，读他的文章可以读出很多感受，有相似经历的共鸣，也有真实情感的共鸣，也有少年纯真的共鸣，对追求梦想的共鸣，对老师恩情的共鸣。兰博基尼RCA的这篇文章值得一读，它会感动你，也会激励你，在兰博基尼RCA的身上，你会看到曾经的自己。）

**8.给戒色新人和戒油子的精准建议，教你突破自己的最大戒色天数**

作者：穿越凛冬

眼下正值三伏天，高温酷暑难耐，学生党都已经放假，面对假期放松和独处模式，每天都有一大片一大片的朋友破戒，更有很多朋友，因为突然缺少监督，完全沦为失控状态，每天狂撸，面对心魔毫无还手之力，看到这些破戒帖子，感到十分痛心，夏天本就无病三分虚，这个时候破戒，无疑是雪上加霜，对于身体的伤害程度会比平时更大。通过最近观察，发现吧里每天都会涌入大量新人，为了及时给新人更好的引导，帮助他们战胜心魔，而不至于走入怪圈，沦为戒油子，也为了让更多苦苦奋战在戒色一线的屡屡失败的戒油子更好的建议，于是写下此贴。由于笔者水平有限，难免有不当之处，还请大家批评指正。

本文主要论述三个方面：给新人的建议、暑假特别建议、给戒油子的肺腑之言。

一、对于新人的有用建议

1、与其抱怨不如找到科学戒色方法，认真执行，快速突破最大天数

对于新人来讲，相较于老戒友最大的优势，就在于开始戒色时候的热情和初心，第一次知道自己这么多年体弱多病、抑郁寡欢、屡遭不顺的根源竟然是邪淫恶习造成的，那种震撼难以言表，下定决心戒掉的热情是非常强大的，这种初心如果利用得好，是会发挥巨大威力，但是遗憾的是很多新人往往不明白什么才是【科学戒色方法】，往往凭着一腔热情，一颗初心来戒色，完全靠着毅力和忍耐这种【强戒盲戒】的方法去戒，去数天数，不懂得学习戒色文章，可想而知，注定失败。

如果不学习戒色文章，觉悟没有得到提高，陷入强戒盲戒误区怎么会成功呢？新人一定要有一个清晰的认知，戒色成功，靠的不是毅力，不是自制力，不是初心，而是【觉悟】，这个觉悟可以说是戒色理论上的正确认识以及强悍的实战能力。作为新人，首要的除了彻底断绝一切黄源，塑造良好环境，最重要的就是找到科学戒色方法，才不至于陷入强戒盲戒误区，最后屡屡破戒，沦为戒油子。找到科学的戒色方法，认真执行下去，觉悟就会逐步提升，最后彻底降伏心魔。

那么何为科学的戒色方法呢？那就是通过学习提高综合觉悟，觉悟降伏心魔！就是通过一年三百六十五天每天不间断地学习优秀的戒色文章，如《戒为良药》《戒者录》等超级精华文章，不断提高【觉悟】，通过一年三百六十五天每天不间断地练习断念口诀，不断提高实战能力，最后提升综合觉悟，来彻底降伏心魔，达到戒色稳定期。这就是科学戒色方法，通过学习，你可以了解掌握戒色过程中的规律，对于戒色不同阶段采取相应对策，戒色更加顺利，了解戒色过程中身体状态变化起伏，不至于惊慌失措，预知破戒来临前的征兆，及时做好对策。这就是科学戒色的优势，不断提高觉悟，越戒越稳定，越戒心里越有底，哪怕暂时失败，但是你的觉悟在不断提高，实战能力在不断加强，最后迟早降伏心魔，而不会像强戒盲戒一般浑浑噩噩，越戒越差，没有方向。

我们每一个来到戒色吧的人都是有福气的人，能够在这个色情泛滥的年代接触到真相，真的是一种余庆了。有多少人到死都接触不到有害真相，有多少人想要戒掉的时候已经晚了，有多少人虽然知道了真相，但是一直屡屡失败最后得了恶病，所以，接触到真相就一定要通过科学方法去戒掉，刻不容缓！新人朋友一定要听话，一定要认真学习《戒为良药》不断提高觉悟，降伏心魔，大家可以随便去问戒色前辈，几乎每一个戒色有成的戒色吧前辈都在认真学习《戒为良药》。《戒为良药》是镇吧至宝，是让你觉悟最快蹿升的绝密武器，一定要每天都学习，一天都不能中断。

很多人都是心浮气躁，不想付出，不想学习，或者难以坚持学习，没有人可以不劳而获，不学习难以戒掉，我见过不少天赋异禀的戒友，强戒百天，最后因为不学习也会失败。

一定要记住，不学习戒色文章，不练习断念口诀，戒色几乎不可能成功的！很多新人热衷于打卡，那么请问问自己，打卡这一天你有没有认真学习戒色文章，有没有认真练习断念口诀，如果没有，打卡又有什么意义？

2、无数前辈血泪经验，戒色几年才明白原来断念多么重要！

看到这里相信大家对于戒色有了一个正确清晰的认识了，了解到了学习提升觉悟，觉悟降伏心魔的含义。那么第二点我要给大家着重强调断念重要性。观心断念是戒色的重中之重，非常非常非常重要，你一年三百六十五天坚持学习《戒为良药》或者其他戒色文章，不断提高自己觉悟，最后还是要到实战中检验，养兵千日，终须上战场厮杀，戒色不是纸上谈兵，你学习那么多戒色文章，到了实战中落实得如何，可以说每一次破戒的根本原因，就是因为最后那一下子，邪念来了，无论是图像、文字还是微妙感觉，邪念袭来，你没有断掉，你被邪念附体了，你执行了看黄和SY的这样一个指令，你就破戒了。

所以说断念是核心，学习戒色文章就是为了提升实战的表现。让你对每种实战类型、念头来袭了熟于心，实战才能发挥更大威力。我看到很多前辈的案例，混了戒色吧这么多年，一直都没有坚持练习断念口诀，所以一直处于失败状态，可以说学不会观心断念，戒色就算没有入门，戒了几年，最后连门都没入，多么悲惨？！很多前辈直到破戒无数次才醒悟到断念的重要性，从而奋起直追，越戒越好、新人一开始戒色，千万不要重复前辈错误的路，忽略断念重要性，不练习断念，最后只会沦为戒油子啊！

观心断念，如何修炼？每天最好拿出时间来静下来，念诵断念口诀，或者佛号，念的时候口念耳闻，念得清楚听得明白，如此才能摄心，千万不要动动嘴皮，心却跑了，这样没有效果，练到大成，就能摆脱口诀，邪念一来，凛然一觉，灰飞烟灭，何等荡气回肠！断念可以有效辅助睡眠，减少杂念，如果能进入更高层次——临在状态，那就更好了。我强烈推荐《戒为良药》132季，关于断念的一切，如何练习，怎么进阶，都写得清清楚楚，多看几遍，你就可以练习了。

说完断念，我来说一说实战对境。现在处于盛夏，受到西方开放思想影响，性感为美，大多数女人穿着暴露，很多戒友在街上看了诱惑，回家都开撸，尤其是恋癖的戒友这时候无疑是备受煎熬。这种情况，我给大家三点建议。首先，在现实对境中，要保持视线散视，如果你不小心看到诱惑，立即把视线移开，不要停留不要看第二眼，上网也是一样的道理，记住停留着魔，第二眼着魔。一开始很难做到，刚开始那种巨大的贪恋，让我很难移开视线，但是每次做不到，就要认真反省，自我对治，慢慢地，成千上万次练习，你可以轻松做到，不看第二眼一开始做不到不要气馁，慢慢对治，慢慢养成。对于恋癖的戒友们，不净观你值得拥有，这里我也不便多说什么，但是你可以搜索“九想观”，每天认真观想，慢慢就能发挥威力，对于恋癖真是威力无穷。记住威力在于每天练习，就像一把刀时时磨砺，才能越来越锋利！

3、永远不要动摇你的戒色决心，不要一直更换戒色方法，要坚定地走下去。

一旦开始学习以后，要坚定信念，现在我们戒色并不容易，很多网络特务75党，反戒分子，甚至反对戒色的贴吧，还有戒色圈的其他组织的诋毁层出不穷。新人一开始戒色不稳定，也容易破戒，当破戒几次后，如果看到这些不良分子的鼓吹，极其容易动摇，这个时候一定要坚定决心，遇到这类文文章，就是立即远离，坚决不看！你要明白你的戒色方法是绝对没有任何问题的，你走的戒色路线是无比正确的，戒色吧那么多成功的前辈，都用的和你一样的方法，这就是活生生的榜样和案例，多看《戒者录》，看那些戒色有成的前辈的经验，你就会信心倍增。

如果因为暂时的失败就动摇决心，或者不断尝试新的方法，那么只会一无所成。还有身体恢复问题，很多新人戒色以后症状加重，开始动摇决心，其实这都是暂时的戒断反应，或者症状反复，看看精品贴，恢复的太多了，任何症状都会慢慢恢复，有师兄戒色以后脸上痘痘加重了，但是人家坚定走下去，最后重获巅峰颜值！戒色这条路从一开始就要树立无坚不摧的决心，你要明白，戒色是最酷的事情，是任何无害论所无法动摇的，如果决心不坚定，就会成为叛徒，有的人因为善根浅薄，受到反戒分子洗脑，成为了反戒人士，依旧过着浑浑噩噩的生活，让人叹息！对我来说，头可断血可流，但是宁死都别想让我再撸一次！

一开始戒色，觉悟尚浅，失败是正常的，但是失败了不能敷衍了事，一定要总结经验教训，苦练断念，早晚会一飞冲天。

1、明确戒色规律，戒色过程的各个时期了熟于心，掌握各种破戒类型。

对于新人而言一开始戒色，因为强大的决心和热情，很容易进入欲望休眠期，这个时候心里非常清楚，整天没有邪念，戒得比较轻松，这就是【欲望休眠期】，这时候并不是成功，随着将近一个多月的休整，身体养足一些元气，就会进入【破戒高峰期】，这个阶段每天邪念狂轰乱炸，让你备受煎熬，一般来说，觉悟如果不行，断念不力，都会失败。此关不通，苦练断念，多打几次，就能通关。度过几次高峰期以后，就能突破百日大关了。在一个多月以内，很多人会发现自己症状比戒色以前严重了，这就是【戒断反应】，一般来说，只要不是特别严重，休养半月二十天，都会好起来的。在戒色后来的日子里，还会遇到多次症状加重、情绪波动的情况，都算是【症状反复】，和戒断反应一样，不需要过度担心，如果是非常严重的症状反复，需要及时就医。

如果你学习了一段时间，发现自己看不进去戒色文章，也不想练习断念，这就是【戒色厌倦期】，这个时候，可以减少学习量，或者听一听戒色录音，千万不可中断。慢慢调整，养成每天学习的习惯就好了。除了这些特殊时期，我们一定要了解破戒类型，《戒为良药》有一季总结了常见破戒类型，一定要多看，平时遇到类似情况，就要提高警惕，防止破戒。了解不同时期戒色规律，对我们戒色至关重要，了解破戒类型，就能让我们提前避开误区，避免失误。

2、戒色进阶几个难关——遗精关

接下来说几个戒色新人戒色过程中遇到的难关，其实戒色过程并没有想象的那么容易，当你日复一日坚持学习断念，随着天数加长，身体就慢慢进入修复状态，很多人放纵的时候很少遗精，或者没有遗精，这是因为以前伤得太狠，但是随着身体恢复，开始出现遗精，甚至频遗，久遗八脉皆伤，遗精以后状态下滑，欲望增强，是身体恢复的拦路虎之一。如何克服遗精？遗精的因素有很多，我们平时要注意饮食清淡，不要大汗过于劳累，修正一下生活作息，尽量避免遗精因素。除此以外，每天坚持练习快版固肾功，通过不断拉伸肾经膀胱经加固精关，可以克服遗精，效果神奇。睡觉的时候，尽量保持吉祥卧，有些师兄比较狠，为了不遗精，为了保持吉祥卧姿势，绑着腿，或者在盒子里睡觉，吉祥卧确实对于遗精有非常好的效果，吉祥卧腿部弯曲要小于九十度。一般来说，坚持固肾功吉祥卧可以大大减少遗精，如果你依然频遗，一定要积极就医。

3、戒色进阶几个难关——情绪关

情绪这一关也是很大的拦路虎，不管你戒掉多长时间，如果情绪控制不当，依然会失败，我见过戒色一年多的前辈，因为和家人吵架，引发情绪地震，最后破戒。一个人一旦情绪失控，就容易通过SY发泄，一般来说常见的情绪破戒，和女友、父母、同事等吵架，还有考试通过、获得大奖等狂欢情绪，也容易导致破戒。一旦出现狂欢或者低落等情绪就要警觉，就像是毒蛇爬上你的脚，要明白破戒在等着你了。平时一定要加强修心，多学习传统文化，修养身心，克服情绪关！

4、新人进阶瓶颈杂谈

当一位新人戒色天数不断突破，想要达到极其稳固的层次，这时候就一定要注重德行修养，小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。很多前辈，戒了几百天失败了，很大一部分原因是因为德不配位。嗔恨心导致破戒，情绪破戒，骄傲破戒，这些破戒案例都在提醒我们，认真提升德行，做一个谦卑与人为善的人。我强烈推荐蔡礼旭老师的《幸福人生讲座》和陈大惠老师的《圣贤教育改变命运》，每天学一学讲座视频，学圣贤教诲，提升德行。在此我透露一个秘密，常常行善积德，在吧里回帖助人的戒友，一般都会戒得比其他人更加顺利和稳定。行善积德，让你的境界更加稳固。最后，我隆重推出最全面、最实用、受众最广的戒色方法：戒色十规！可以说严格落实戒色十规，绝对戒色成功！大家都去学习，笔者也正以十规严格要求自己，当然我做得还是比较差，但是我们可以努力！戒色的难，难在日复一复地坚持学习坚持练习，问问自己，你做到了吗？

二、暑假的一些建议

进入暑假，突然没了老师监督，没有学业压力，很多学生戒友一下子放松了，完全沦为放纵模式，暑假其实就是独处模式，以我个人的经历来说，千万不要高估个人的能力，觉得自己一个人可以在家里管住自己，制定一堆学习计划，最后日日撸管，都荒废了。定力不高的戒友，我建议暑假不要一个人在家。可以去图书馆学习，或者组织好朋友一起成立学习小组，有了环境监督，不容易放纵。闲暇时做一些家务，体会父母辛苦，多看一些善书，有条件做一做义工，真的非常有意义。定力不够，如果不采取措施，真的就是完蛋！

三、写给屡屡失败的戒油子

1、初级戒油子

我认为戒油子分成两种，第一种每次戒的天数不多，初级戒油子，看不进去戒色文章，心浮气躁，别人劝看戒色文章，他就说自己都懂了，以为自己懂了，其实都不懂！其实静下心来问问自己，你真的懂了吗？落实到位了吗？有几句落实下来了？视线管理强调看到诱惑不要停留，立即转移视线，不看第二眼，你能够不打折扣地执行吗？情绪烦躁时能否第一时间想到可能导致破戒，采取方法让自己调整情绪？说千万句，不如做到一句！每次破戒，不要敷衍了事，要认真反省，其实当你反省以后，会惊讶发现，破戒原因多数相同，你总是无聊——看擦边——看黄破，或者看到诱惑——断念不力——破戒。认识到这些重复的破戒模式，你就要打破这些模式。比如无聊的时候不要玩手机，看到诱惑立即转移视线，不让破戒模式继续下去。当你习惯总结，就会减少破戒。

戒油子都知道要学习，但是不知道学习需要持续不断，多少人就是没有坚持学习戒色文章，最后失败，多少前辈就是破戒前一段时间放松警惕放松学习失败。问问自己有没有每天都去学习，这个习惯养成了吗？每天都要学习，不看就会失败！认真学习戒色文章，不用贪多，把你看过的，拿出来再看几遍，再问问自己，你真的都懂了吗？注重重复学习！最后超级重要的就是断念练习，说一千次一万次都不过分，真的太重要了！可以说每一次破戒的根本原因，就是因为最后那一下子，邪念来了，无论是图像是文字还是微妙感觉，邪念袭来，你没有断掉，你被邪念附体了，你执行了看黄和SY的这样一个指令，你就破戒了。所以戒油子要在断念方面下苦功夫。

总结：做好每一次破戒总结、反复学习戒色文章、苦练断念、养成每天学习练习的好习惯。

2、高级戒油子进阶

还有一种戒油子每次突破几百天就破戒，破戒以后一发不可收拾，反复破戒，难以找回好状态。其实这些戒油子破戒的原因无非是破戒前几个月就开始不看文章了，放松警惕，好的生活习惯流失。因为戒色文章没有持续学习，好状态流失，放松警惕，因为某个因素诱发，就会崩盘；或者因为戒色有成，就有些骄傲，导致最后放松警惕，德不配位破戒。对于这种戒友，我只想说，也许你离成功就差一个德行培养了。越是到了后期，你就会明白德行的重要性，德不配位，到了最后就会莫名其妙破戒，甚至会破戒以后受到蛊惑，成为叛徒。德行修养大家都知道，但是说是一回事，真正踏下心来修养德行又是一回事，一定要重视起来。戒到这种层次不容易，要多培养好的生活习惯和爱好，形成良性循环。

最后奉劝戒友：既然戒色有些心得，就不要藏私，到吧里带一带新人，每天认真回复他们的疑惑，就像是帮助曾经的自己，行善有助于德行培养和戒色境界的稳固。这种行善助人的氛围薪火相传，一代一代传承，如一灯燃千灯，终会照亮华夏大地！

**9.戒色170余天，步入正轨**

作者：戒生定生觉

大家好，我是戒生定生觉。我从16年11月进入戒色吧，到今天已经将近3年了。一路走来太不容易。回想起曾经那个无知的我，什么都不懂的我，就像现在许多新人一样，问一些看起来很幼稚的问题。真的太不容易了，一晃2年多过去了，从前的我，就是个典型的废人，各种症状缠身！！！以前的事情就不多说了，我以前的经历，在我前几篇帖子里都有，但是没有人看哈哈，也不知道这篇帖子会不会有人看，但是我还是要写，希望能帮助到更多的人。现在我每天都会学习戒色文章，起码一个小时以上，暑假比较闲，我会努力学习，创造出更多、更有价值、更具创新性的戒色文章回馈戒色吧。戒色吧拯救了我，滴水之恩当涌泉相报！

这篇帖子很长，将分享我的一些戒色心得。

这篇帖子主要内容有：

沦为戒油子的真正原因

懒惰问题与惯性

警惕回路之提前预知

破戒高峰期的应对方法

破解心魔怂恿之“念中念”以及过往痛苦回忆

如何高效学习戒色文章

戒色要学会思考，使自己具备解决问题的能力

自满与警惕性问题

本人文笔不好，但是分享的都是我的真实感悟，以及看了各位前辈的文章所得的感悟。

目前只有这些部分，未来会继续更新，增加内容和广度，希望对各位有所帮助。

【沦为戒油子的真正原因】

沦为戒油子的原因有好多个，我总结了一下就是：懒惰，决心不够大，没有行动力！好了，下面我们就来谈谈如何摆脱戒油子的状态，成功戒色。在此之前，先回顾一下我的戒油子历程，以便更好地结合分析我沦为戒油子的真正原因。我从16年11月进入戒色吧，连滚带爬，直到19年1月24日，我才真正摆脱戒油子，步入戒色正轨。我当了2年多的戒油子，其中破戒的悔恨是无穷的，十分的痛苦。每当心魔上脑，我便不受控制，重新沦为禽兽一般！沦为戒油子肯定是有原因的！在这2年多的时间里，我每次戒到3个月左右必破，最高天数是123天。在那个时候，我看戒色文章就是走马观花式地看，一篇戒色文章，我一个月都没法看完，即使看完也是泛泛而看，根本没有用心，根本没有明白戒色文章的深层内涵。我知道我要戒色，但是好像只是知道，并没有落实到行动中去，层次仅仅停留在我告诉自己我要戒色，而从来不去学习戒色文章，真正落实，花功夫去研究如何戒色成功。我相信广大的戒油子也是这样，口口声声说我要戒色，但是行动呢？几乎为0，没有真正把戒色放在心上！干打雷不下雨，干发誓：我要戒色！我一定要戒，但是没有一点行动力去完成这个誓言。所以啊，想要改变这个现状，一定要严格要求自己，一定严格要求自己去行动，去学习戒色文章，学习戒为良药！如果仅仅是发誓，而不肯去努力，不肯去改变，不肯去执行学习戒色文章，不肯花功夫花心思到戒色上，是永远不会成功的，永远沦为戒油子。决心不够大，导致行动力不足，导致懒惰。

【懒惰问题与惯性】

再谈谈懒惰的问题，懒惰是人的天性，没有人是不喜欢偷懒的。懒惰的人戒色是很难成功的，因为戒色需要花大量的时间去学习，去思考戒色文章。很多戒友都有懒惰、拖延的问题，包括我也有，知道自己有，就应该严格要求自己，一定要克服懒惰、拖延的毛病。很多戒色新人之前一直都有sy的坏习惯，长期过着腐败堕落的生活，懒惰的惯性很强。戒色不仅仅是戒除sy不良恶习，而是全方面的改变，改变以往堕落的生活习惯，改变以往懒惰拖延的习惯，戒色是重新塑造一个崭新的人生。改变懒惰、拖延的习惯，坚持每天学习戒色文章的确有些难度，但是只要坚持下去，良性惯性就发挥力量了。万事开头难，今天你改变你懒惰的习惯，坚持学习了一个小时的戒色文章，明天你再坚持一下，后天你再坚持一下……等你坚持了一个月，你就发现每天坚持学习戒色文章没有那么困难了，已经成为习惯了，就像刷牙一样。人都是有惯性的，今天你去执行的，你执行的惯性就会增强一点点。如果今天你撸了，那么你撸的惯性就会被加强，下次就更难戒除了。这就是为什么万事开头难，因为刚开始戒色我们恶习的惯性太大了，一直想偷懒，一直想撸。但是等你戒到一定程度，坚持每天学习一定天数后你会发现，坚持每天学习好像变得简单了很多，甚至你今天偷懒了，没有学习戒色文章反而觉得心里不舒服。因为不想学习、偷懒的惯性已经随着你每天的坚持和努力逐渐转变成了努力向上、每天学习戒色文章的良性惯性了。

结语：想要戒色成功，只能靠自己的努力，前辈都把方法告诉你了，想要摆脱戒油子的状态就要下大决心，改变自己拒绝懒惰，提高自己的执行力。戒色真的只能靠自己，觉悟有多高，得看你花了多少功夫学习戒色文章，实战有多强，得看你经历过多少次实战，战胜过多少次心魔，总结出多少经验。戒色这条路是真的英雄之路，你内心的战场只有你一个人与千军万马战斗，你是真正的孤胆英雄！我曾经也想偷工减料，走捷径，希望有什么特别好的方法能够帮助我快速戒掉sy恶习，但是我现在发现，前辈会告诉你方法，但最好最适合自己的方法是自己经过长期的学习积累知识，经过无数次实战后总结归纳出来的，这套方法就是你自己的戒色方法！希望各位戒友能早日戒除sy恶习，重返光明人生！

【警惕回路之提前预知】

前言：

警惕回路这个词是我从巧儿坏坏前辈的文章里学来的，因此这章的内容可能会雷同巧儿坏坏前辈的文章，只不过是稍微加上一些自己的拙见。

警惕回路是什么？警惕回路简单地来说就是提前预知接下来要发生什么，然后进行防范。举个我的例子，因为今天晚上班级有个聚会，要去轰趴，所以今晚肯定难免要喝一些酒，而且有可能睡得比较晚。所以我今晚要格外的警惕，严格防止心魔在我喝酒后有些迷糊的状态下对我一顿怂恿，提前告诉自己，今晚有关任何想要撸一发的念头都是心魔的怂恿，一点都不能听信！再举一个例子，今天我在路上走着走着，前面有美女过来了，我便提前预知，心魔在这个时候很可能会冒出来，我的头脑很可能会起邪念，所以我提前开启观心断念模式，提前把自己的警惕性开到最大，等邪淫一冒出来就立马消灭它。再举一个例子，我今天为了完成一篇论文要在网上搜索资料。在搜索之前，我便意识到我上网搜资料很可能会跳出一些擦边的网站和新闻，所以我便提前把警惕性开到最大，把自己的行动力开到最大，只要一跳出那种擦边的内容和网页，我就立马关闭。

看了上面三个例子，相信大家已经知道警惕回路是什么了。就是提前预知和防范，以免心魔怂恿和邪念上脑。我们平时在生活中，就应该形成这种警惕机制，提前预知今天可能要干些什么，干的事情有哪些对自己戒色是不利的，有意识地去控制，提前开启橙色警惕模式。这种意识我们必须具备，练习就在每天，坚持练习，过了一段时间你会发现你已经具备这种警惕回路了！到时候你会变得更强！加油！

【破戒高峰期的应对方法】

前言：在这篇文章里，我指出了两种断念方法，其实都是观心断念，只不过是持久的时间差异罢了，下面进入正文。

在破戒高峰期，邪念往往非常活跃。在平时看起来一个非常正常的动作，都能引发邪念，然后意淫。在欲望很强的时候，真的是看什么我都能把它变成意淫，特别的敏感!平时我若不小心看了一眼美女，我可以马上条件反射般地断念，邪念对我构不成威胁。但是在这种时期，邪念会一直攻击我，刚开始我还能断，然后是越来越勉强，最后你会发现，即使我断念了，好像还是没断干净，还有残余的邪念。即使我头脑中已经没有那个意淫的画面了，但是我心里还有股欲望，有股冲动，下体胀胀的，那个“瘾头”好像还在。我只是把“瘾头”的具体表现形式---邪淫的画面断了。而“瘾头”就像一种感觉，类似飞翔大哥说的微妙感觉，只不过这个感觉比较强烈。我相信觉察力比较强的戒友应该都能感受到这个“瘾头”的存在，但是很多人不知道从何下手去消灭它。

飞翔大哥给的关于如何消灭微妙的念头的回答是这样的:“当你的断念水平上去了，就能消灭这种微妙的感觉。”飞翔大哥的回答我早看过了，但是一直没法理解，到底到什么水平才能干掉这种感觉。今天，我突然明白了。

下面，我将从两种“断念方法”（其实一样，就是两种方法扎根于纯粹的觉知中时间长短不同，只是为了区分才说有两种断念方法。）来阐述。

第一种：普通断念

今天我走在马路上，突然不小心看到一个美女，我头脑马上要起邪念了，我条件反射般地觉察消灭了邪念。大家注意!这种极快的断念就是普通的断念方法。我从觉察到念头，然后进入纯粹的觉知，然后念头被消灭，这整个过程可能才1-2秒，我扎根在纯粹的觉知中可能才不到1秒。在生活中，我比较忙，断念后一般马上回归到学习中，又动用我的念头了，在纯粹的觉知中扎根的时间仅仅是断念的一瞬间。这种普通断念适用于念头比较弱。

第二种：深深扎根于纯粹觉知中的断念方法

当我们处于欲望高峰期，邪念非常活跃一个又一个进攻，断念会很吃力，断不掉，断念不力，一直有煎熬感，那个“瘾头”，一直存在于内心中。这时候应该要用第二种断念方法。直接开启长时间的观心断念，深深地扎根于纯粹的觉知之中，保持头脑中一个念头都没有。这就相当于开启了长期的无敌模式，任凭邪念再猛烈，我们是无敌的。而第一种断念方法，无敌模式只持续了一秒钟，过了这一秒，邪念又来进攻你了，你又煎熬。当你扎根于纯粹的觉知中一段时间，你的心就安静下来了，你就会发现那个“瘾头”消失了。处于破戒高峰期，本来你的内心是非常煎熬的，内心一直起邪念，一直遭到心魔的进攻与怂恿。但是当你长时间地处于纯粹的觉知之中，处于无敌模式之中，保持内心没有任何一个念头。在这段无念的时间里，邪淫的想法和冲动就慢慢减弱了，心趋向于平静祥和，欲望就被成功化解了。

破解高峰期欲望是非常强烈的，仅仅依靠长时间扎根于纯粹的觉知来保持内心的平静化解欲望是比较困难的，因为大多数戒友的观心断念水平可能还比较低，无法长时间地安住于纯粹的觉知，所以要用多种方法综合对治邪念。在此，我推荐一种我常用的方法，那就是在欲望非常强烈，几乎无法控制自己的时候，去看一些比较感动人的视频，或者是感动人心的故事。记得我有一次面临破戒高峰期，欲望非常强烈，我和邪念一直处于一个持平的状态。一下子我快抵不住进攻了，一下子我又坚定起来干倒邪念，总之就是处于一个内心非常煎熬的状态下。我打开了推荐的文章，内容是什么我忘了，总之我当时看了后非常的感动，泪流满面。这个眼泪一流啊，内心的善良、爱、理智就被点燃了，邪念，想撸的念头全都灰飞烟灭，一下子我就摆脱了非常煎熬的状态。在此推荐一个公众号“天天正能量”，里面有许多感动人心的故事。

后记：

在破戒高峰期，你会发现你的戒色立场动摇了，好像没有以前那么坚定了，本来我是坚决要戒色的，誓死不破，对每个念头都如履薄冰如临深渊。但是现在我好像没有那么强的警惕性了，没有那么坚定的立场了，感觉到自己好像有些动摇了，我的戒色战斗力被疯狂进攻的邪念给削弱了很多。在我内心非常平静时，我很坚定，我知道我必须戒色，誓死戒色。但是在欲望很强的情况下，我的立场就有些动摇了。这个时候我们坚决不能倒下啊！这时就是悬崖勒马之际，在这个非常紧要的关头。你一个立场不坚定就会导致破戒，你再坚定一点，再对自己狠一点，我就是誓死不破，杀了我也没用，拿出这样的心态这样的立场，你就能挺过去了。在将破未破、非常煎熬、悬崖勒马之际，非常考验一个人的坚定立场和自制力。自制力强、立场坚定的人就可以挺过去，而软弱的人就会听从了心魔的指令去破戒。所以呀，各位戒友们，当我们面临这样一个境况时，一定要对自己再狠一点，再坚定一点，自制力再强一点，就能挺过去渡过难关！

【破解心魔怂恿之“念中念”以及过往痛苦回忆】

大家好！今天要为大家破解的是心魔极其狡猾的一种念头怂恿——“念中念”。不知道大家有没有遭到过这种怂恿呢？“念中念”顾名思义就是一个念头中包含着另一个念头。我举一个我曾经中套的例子：有一天晚上我打算练习不净观，于是我就去百度搜索了一些非常恶心的图片。因为不净观是看人身嘛，搜索的时候可能会搜索到一些擦边的内容。当时我就感觉，我这个念头好像没那么纯洁，好像有心魔在里面，好像目的不是那么纯粹，我不是仅仅来练习不净观的，感觉就好像有一股微妙的想破戒的冲动。当时我虽然有些感觉，但是还是去做了。

大家看我的案例，心魔告诉我说“去搜索不净观的图片吧”，这个念头看似正常，实则念头不纯粹，念头里面还有一个念头，就是“也许搜索过程中会有擦边的，可以满足一下心魔。”心魔只不过是把“想看擦边”的念头美其名曰“练习不净观”。不知道大家有没有遇到过这种念头呢？只要觉察力还可以，一般是可以感觉出来这个念头不纯粹的，当大家感觉一个看似正常的念头好像又有些不对劲，那就要警惕了，很可能是“念中念”啊！识别出来后，不听信这个念头就可以了！

下面要说的是过往痛苦的回忆

相信几乎每个戒友都有一段不堪回首的过去，那个本来美好的青春被自己毁成了一片地狱。我也是，我从13岁就学会了sy恶习，在那样的大好时光，本来应该是奔跑在阳光之下，自信骄傲的美好少年，而我却躲在被窝里撸着管，自卑，身材矮小瘦弱，颈椎病，驼背，高度近视，失眠，强迫症，前列腺炎，轻微神经症等等各种症状折磨着！过去就不再多说了，下面要讲述心魔用过往的痛苦回忆怂恿专题了。

记得就在前几天吧，因为期末考了，我几乎每天都是久坐久视，一天坐7-8小时，一天到晚都得用手机和电脑。晚上12点睡觉，早上5点不到又起床继续备考。身心憔悴，本来身体恢复得就不是很好，加上这一段时间的劳累，然后又连续遗精了两次，整个人都虚得不行了。感觉走路都在发飘，眼睛都不太能睁开，身体状态非常不好，感觉就像是刚破戒了一样的状态！这时候，心境也非常差呀，非常的暴躁，看不到生活的美好了，体会不到花花草草给我带来的快乐，享受不到当下这份安静惬意了。这个时候心魔就对我说，你看你现在的颓废样子，跟以前有什么区别啊？身体还是跟以前一样虚弱差劲，心态还是和以前一样那么的浮躁，没有一点好转啊。除了这些，心魔还会继续加深攻击，心魔继续跟我说，你看看你以前，干啥啥不成，那么胆小怕事，那么懦弱，连说话都说不明白，那么自卑，你今天的状态多么的糟糕，跟以前一样糟糕透顶了，什么都不会，什么都干不好，就是一个废物。心魔让我回忆起了以前的种种痛苦，和现在颓废的样子一比，好像还真的没什么差别。把以前的痛苦全部转接到了现在，让我无尽地懊悔，让我觉得我都戒色这么久了，身体怎么还是这么差，性格方面怎么还是那么的不自信，怎么还是有气无力的样子。其实我是中了心魔的套了，通过戒色恢复，我已经比以前好了很多，只不过是今天状态不太好，偶尔的状态不好，被心魔抓住机会一顿怂恿疯狂怂恿，从而让我感觉非常的绝望，对戒色起了退心。心魔就是如此的狡猾，抓住任何机会就是一顿疯狂怂恿劝说，非把你劝服不可。我们要做的就是识别，识别出来后就断念，不必和它争辩。

在戒色过程中，肯定会经历症状反复期和偶然的像我这样身体不适的时候，这个时候身体状况和精神状态都会比较差，大家看了我的案例后，要吸收经验，如果遇到了这类怂恿千万不要听信。最后，祝大家都能够识破心魔的怂恿，早日戒除sy恶习，拥抱新的人生！

【如何高效学习戒色文章】

今天就跟大家谈谈如何高效学习戒色文章

1.必须坚持每天自觉学习戒色文章。我曾经当了2年多的戒油子，原因就是学习戒色文章的态度不够认真，三天打鱼两天晒网，半个月才记一条戒色笔记，大家说说这样敷衍的态度怎么可能成功。所以必须要养成每天学习戒色文章的习惯，就像吃饭刷牙一样，每天都做，不做反而觉得心里空落落。我现在已经养成了每天学习的习惯，不学反而觉得心里不舒服。

2.学习戒色文章要有目的性和自主选择的能力。

在选择戒色文章时，要根据自己的真实戒色水平来选戒色文章。如果说你是戒色新人，什么都不懂，直接就去看关于断念方面的文章就会看不懂，这样看戒色文章就没有效果。所以新人应该选择适合自己的戒色文章去看，比如sy的危害、破戒类型等等文章，等到有一定基础了，再去看更深奥的戒色文章。我以前看戒色文章就是瞎看，看半天没看懂，很挫伤信心和热情。摸索了一段时间后，开始关注戒色文章的标题，通过标题判断内容适不适合自己。这样子做，你的效率就会提高。

现在我挑选戒色文章是带有一定目的性，比如我最近比较注重德行方面的培养，我就去看了133季戒色德训篇。对于那些比较浅的戒色文章，我看得就很少了。平时学习戒色文章，我就直接跳过受害者案例，因为全部看完太花时间，有时候感觉有点放松警惕了，就立马去看看受害者案例，以此警醒自己。我在这里想说的就是，一定要根据你的实际情况和实际需要来选择戒色文章，来决定下一步要去做什么。

戒色想成功，是要靠自己在内心创建一个完整体系的，比如觉悟、警惕性、决心、对危害的认识程度、德行等等方面实在太多了。自己要去发现自己哪块不够好，再有目的性地去加强这一块的认识，不断完善自己才能成功。加油，朋友们！

【戒色要学会思考，使自己具备解决问题的能力】

我发现很多戒友在戒色过程中，都不会思考，不会想着我要如何去解决我当下的问题。举个例子，很多戒友都不会去思考我要如何预防，不要让自己进入一个有欲望的状态，或者是处于欲火中烧的时候，如何让自己冷静下来，驱散欲望？

自己目前遇到了什么问题就要去思考怎么解决。

1.针对性学习，落实内容。

比如，我最近遇到了频繁遗精的问题。那我应该要专门去找有关遗精的文章来看，学习如何预防和减少遗精，落实文章中要求你做的事情。比如我发现我观心断念比较差，那我就要去找有关断念的文章来看，然后在生活中练习断念。

2.再谈谈如何不让自己进入一个有欲望的状态。

仔细体会自己的实战后，我总结出一点。在欲望休眠期，也就是欲望相对比较少，邪念进攻频率比较少的这段时期里，保持自己不进入一个有欲望的状态是比较容易的。在这样的时期里，邪念很少会自己跳出来，一般都是遇到了对境，比如你看到了一个非常诱惑的图片，路上遇到了美女，这个时候邪念会跳出来。明白了在欲望休眠期邪念出现的规律后，我们只要根据规律来对治即可。因为都是遇到了对境，邪念才会出来，所以我们要做的就是减少对境的发生。在路上走，你看到前面很遥远处有美女，那你就换一条路走，这样就避免了对境。若是没办法，只能走这条路，那就不要去看这个美女，因为一看就是对境了，而不看，心魔就不会跳出来。

第二点，减少上网的时间，若是没办法必须得上网，那也不能看擦边的。特别是短视频，一看就停不下来，就有很强的惯性，这类视频中有太多的擦边。我也经常会犯这个错误。我比较喜欢看猫狗的视频，往往第一个第二个视频是猫猫狗狗，但是再往下看，就突然画风巨变，变成了美女跳舞这种视频。只要看了，你会发现你好像有些漏了，心里起了一些欲望，不是很强大的欲望，但是你能感觉到。若是再放纵自己看下去，看个10条，20条，欲望就会慢慢积累起来，本来就那么一点点，结果就是逐渐变得强大，最后渐渐把你操控了，让你不得不去看黄。所以，少上网，拒绝看这种短视频，拒绝看擦边，可以防止自己进入有欲望的状态。

总结一下，在欲望休眠期严格做好视线管理，坚决不看，不贪恋女色。少上网，不能看短视频，一看就容易漏，欲望会一点点地积累增加，最后不得已而破戒。

【自满与警惕性问题】

这几天在贴吧发布了自己的第一篇帖子，很多人夸我写得不错，我发现我有些骄傲自满了。以前我满脑子想的是我今天要学什么内容，针对哪一块再提升一下自己，可是我发现我现在满脑子在想我的文章会不会被更多人看到，会不会被加精，我发现我变得具有功利心了。戒色不知不觉有半年了，我感觉自己已经比较稳定了，感觉最近心态一直很平和，心魔也很少出现，心魔好像就跟消失了一样。对于一些戒色文章感觉太浅了没什么好看的心态都出来了，我发现我变了，我以前是很恭敬的，我现在有些自以为是了。像我这样德行浅薄的人，很容易起骄傲心自满心。直到昨天的一次经历敲醒了我，让我进行了一次反思。我昨天加入了一个戒色群，但是群里竟然有人发黄图，我根本没想到会出现这种事情，我马上退出了群聊。但是看到了就是看到了，这张黄图无疑引起了我内心的大地震，我马上观心断念，一直让自己保持在无念觉察的状态，企图开启无敌模式不让回忆的画面出现。过了一段时间回忆的画面一直都没有出来，但是内心还是有微妙的感觉，对于微妙的感觉我以前是可以断除的，可是我现在发现我断除不了了。

到了中午，我午睡一觉起来发现内心有一种失了照的感觉，那种微妙的感觉已经很强烈了，我突然发现我想撸了，有种想撸的冲动，那种熟悉而又陌生，很久都没有体验过的撸管时的感觉回来了，我躺在床上内心挣扎了一会，真的是差一点就听信了。我马上跳起来，但是我感觉我内心很无力，我观心断念，确实我现在一个念头都没有，但是我又有那么强烈的想撸的感觉，就像回到了曾经邪淫堕落撸管前内心的那种感受一样。第一次体验如此强大的微妙感觉，应该不能再称为微妙的感觉了，是很强烈的感觉。我思考了很久，到底问题出在哪里，我突然就明白这几天我骄傲自满了，我都没有像以往一样认真地学习戒色文章，有些敷衍了，没有学习，我的警惕性就弱了，所以我现在的问题是警惕性不足。是自满导致的不学习，不学习就没有警惕性。我突然又想明白了一点，为什么我以前能把微妙的感觉断掉，今天却断不掉了呢？就是差在警惕性这里。在我警惕性很强的时候，我内心是非常有力量非常坚定的，那种微妙的感觉一上来我一觉察，我内心好像就有股很强大很坚定气壮山河之力给这种微妙的感觉一个很强大的下马威，直接给它吓跑了。今天我没有警惕性，我警惕性很弱，我内心就非常不坚定，失了照，我自己连气势都没了怎么打得过敌人？我这是不战自败，自己就投降了。我一觉醒来，内心就失了照，自己内心那股力量，那个打败心魔的底气和气势好像就没了，我现在才发现这股力量和气势是跟自己的警惕性密切相关的，警惕性强，我就更容易对我的每一念有一个观察，警惕性弱时，念头入侵很久了我才回过神来，才发现念头已经入侵。而警惕性又来源于学习，学习之后就会处于一种戒色的好状态，每次学习后感觉内心就更加的坚定，对付心魔就更有底气，警惕性也更强，这种感觉很微妙，是一种细腻的体会。

结语：骄傲自满一定会导致失败，满招损，谦受益。我是一个对自己戒色比较严格的人，对内心微妙感觉体会比较深刻的人。在学校里的时候，我内心有一点不对劲我就会觉察到，我就会去寻找问题在哪里，我就会针对性去改正。放假回家后，我也觉察到了我有些自满了，可惜我迟迟没有去改正，不过幸好现在我已经发现了。在戒色路上，特别是有些小成就之后，人是很容易骄傲自满的，一骄傲自满就会认为自己已经比较稳定了，从而懈怠了学习，丧失了警惕性，大家一定要注意保持谦虚。警惕性的重要程度远远超出你的想象，真的，警惕性太重要了，戒色就像走钢丝，一个不小心，就会掉下去。所以我们要时刻保持警惕性，保持觉察。最后祝大家都能早日摆脱手淫恶习，加油！

**附：戒色半年心得分享**

每个沉迷于撸管恶习的人都有一段隐秘的荒唐黑暗的过去。在文章开始前，我也先讲述一下我的黑暗撸管史吧。我第一次学会撸管是在小学毕业的那个暑假，当时应该是13岁。但是在这之前，我就会意淫了。记得在小学二三年级的时候，我便会意淫老师和女同学了。我也不知道我为什么会这样，我那时都不知道这是意淫，也许是因为业力，从小淫心就比较重。我还记得我在小学补习班的时候偷看一个女生，不说了，简直太罪恶了，那么小的时候就会干这种龌龊的事情！在这里深深地忏悔，对不起那些被我意淫过的人，特别是那个女生。往昔所造诸恶业，一切我今皆忏悔！

堕落篇：

撸管这个词，我第一次听说是从我的小学同学那里听来的。我记得有一天，他叫我下课去厕所说要教我撸管。当时什么也不懂啊，也不知道撸管是什么，就跟他去了。我们进了厕所，由于是大号用的那种一间间的厕所，我跟他不在同一间，我进去后不知道怎么撸，我一脸茫然，我问他，怎么撸啊？他说用手上下摩擦，我当时没法理解他的意思，所以我那天并没有学会，但是这次经历却在我脑海中埋下了自我毁灭的种子。到了小学毕业的那个暑假，我在家百无聊赖，突然想起来“撸管”这个词。我还记得那个同学告诉我的，用手上下摩擦，于是我就自己在那里试。我慢慢感觉到了快感，最后这种感觉越来越强烈，我跟疯了一样速度越来越快，终于射出来了。就这样，我开启了我的地狱之门。

上了初中之后，我在学校里天天被同学欺负，每天下午放学骑自行车回家，就连回家路上都会有调皮的同学来欺负我，用他们的自行车撞我的车。我每天回家都很郁闷，很生气，无处发泄，被欺负了也不敢告诉父母，于是就通过撸管这个恶习来发泄。初一的时候，我几乎是每2-3天就撸一次，有时候受不了了，隔一天就撸一次。我还记得我有那么几次一天撸了2次。还有一次，大概是初二吧，我看黄被我妈发现了，当我发现她过来的时候我立马关掉了网页，但是好像还是被她看到了，巨尴尬！当时一晚上我都不知道跟我妈说什么，无话可说。我记得初一或者是初二的时候，在英语老师上课的时候，自己把手放裤裆里在撸，虽然没有撸出来，但是已经有了一些感觉，实在是太罪恶了，也不知道老师看到了没有，多么的尴尬！真的是不知廉耻！在初中阶段，我不仅沉迷撸管，我还沉迷玩电脑游戏，只要一放假，我几乎是一天从早到晚坐在电脑前玩游戏，长期的久坐和久视导致了我初中近视就500多度，鸡胸驼背。虽然说我的高度近视和驼背是跟沉迷游戏有关，但是撸管恶习肯定在一定程度上加深了我这两个问题。因为撸管伤肾，而肝肾同源，所以肯定加重我的近视。加上撸管导致钙质的流失，骨髓的流逝，我的骨头基本上停止发育了，变得脆弱不堪，也加重了我的驼背。如果不撸管，仅仅是沉迷游戏，我的近视和驼背不会那么厉害。

再说说我的身高体重问题，从初二到现在我已经19岁了，我的身高体重几乎没有变化过，我现在身高170，体重才45kg，比女生都瘦，绝对是撸管导致的，瘦弱的身材导致我很自卑，说话没有分量，不被重视。初一初二这两年，我可能就撸了有大约300次了，射了300次的精，浪费了多少宝贵能量！到了初三我感觉我的身体好像不是很好了，那个时候我就有些感觉，我好像得了颈椎病，手指一直感觉麻，上网查说是颈椎病。我告诉我妈了，但是她觉得小孩子应该不可能得这种病的。初三要中考，跑1000米，我每次跑完都非常的累，累到不行的那种，我明显感觉到身体变差了。再加上初三学业比较繁忙，每个星期只放一天假了，放纵的时间也少了，所以我的频率变成了2周一次。中考我考了609分，在我们这边只能上一个普通高中，不过家里人对我已经挺满足了，我自己也挺满足。上了高中之后，我还是保持着2周一次的频率，有时候欲望比较强一周一次，高中住校，都是周末回家撸的。高中的时候，我很内向，在同学眼中是一个不太爱讲话的人，腼腆，好在长得还比较帅气，对人也比较友善，性格随和，人际关系还不错。到了高二我发现我脑力不行了，背历史的东西我根本记不住，刚背下来没一会就会忘得一干二净。高二上学期我还交了个女朋友，那时候我伤精已经很厉害了，跟他牵个手抱一抱都会漏前列腺液的。由于伤精已经很厉害了，我每天都恍恍惚惚的，没有精气神不在状态，在交往过程中也很让她伤心，觉得我非常的无能，一点事情都做不好。我那时候碰到她打个招呼我都感觉很累，没劲，相处自然不用多说，最后她都不怎么想理我了。但是我是真的非常用心去对待这份感情，她也是，也是非常的用心，这些我都能体会出来，可惜这段本应该美好的感情被我给毁了，被邪淫给毁了。我对不起她！对不起！

在高一的时候，我就经常失眠了，一个星期住校5天，我差不多有3天是失眠的，从10点开始上床睡觉到2点3点才能睡着。真的是非常的痛苦，那时候我还有强迫症，每天晚上睡前必上厕所，反复洗手，反复触摸床头，或者是某个地方。那时候我就有尿频了，再加上睡不着我每天晚上起码上10次厕所，每次尿都不是很多，但是就感觉很急，加上有强迫症，不尿根本心里不踏实，睡不着，实在是太痛苦了！第二天上课又是浑浑噩噩，想睡觉。

2016年11月某一天，那是我2016年最后一次撸。其实那时我已经感觉到撸管是具有危害的了，我记得我在撸管前还在想，我什么时候会垮？结果那一次撸管，真的把我撸垮了。撸了之后我就要去上学了，坐公交去上学。在车上我遇到一个同学，她跟我打招呼，我想回应一下的，跟她笑一下，挥个手，但是好像有一股力量把我束缚了，我感觉我是那么的无力，那么的颓废，以至于连打个招呼的力气都没有！连一句话都不想说了。第二天，我起床后就发现JJ有些疼痛，我不知道是为什么，我觉得休息几天应该就能好，结果过了好多天依旧有这种感觉。到了星期四，我意识到问题好像挺严重的，就打电话给我妈，说我JJ有点疼，我妈就来接我送我去医院了。在去医院的路上，我爸妈以为我得了结石，他们说小孩子应该不可能得这种病吧。到了医院做尿液检查，说我是得了膀胱炎，我也不知道是不是，我总觉得是输精管炎。回家之后，我感觉很后怕，我突然意识到了撸管的危害有多么大。我记得在我脱鞋的那一瞬间，我不知道怎么的就突然想起来我几年前在百度上搜索撸管有没有害时看到的戒色吧的宣传，我好像有种抓住了救命稻草的感觉，我非常急迫地进入戒色吧，看了一些文章后，我恍然大悟，原来撸管有这么大的危害，原来我已经有这么多的症状了！

过渡篇（2016年11月-2019年1月24日）：

2016年11月我开始进入了戒色吧，知道了我要戒色。可惜我还是跟大多数新人一样，不知道如何戒色。刚开始那几天，几乎每天都会来吧里看看帖子，看看大家的经历，偶尔看看精品贴。可惜那时候不知道如何系统地学习戒色文章，就瞎看，到处看戒色文章，没有一点针对性，后来感觉这样子好像也没什么用，就很少来吧里了。虽然是这样，一直处于强戒的状态，但是我的确强戒了一年，就靠初心强戒了一年。这一年我几乎没有学习戒色文章，居然坚持下来了，我自己现在回想那时候的初心、毅力，我自己都觉得不可思议。

2016年11月-2017年12月，我处于一个强戒的状态，但是却对我的生活和学业有一个极大的改变和逆袭。

在2016年11月，我的成绩在班级里是倒数第2，全年级倒数30。以那时候的成绩，我连上专科都很有问题。接触到戒色吧之后，我知道要向上了，我从原来坐在后边申请换到了第一桌，找了班级里一个学霸做同桌。她学习很好，可以说是她成就了我，是我的贵人。我刚开始和她同桌，我几乎什么都不会。100分的试卷只能考20来分的水平，我有不会的我就问她，她一直很耐心地教导我，我慢慢地在成长，从20来分到40分，到50、60、70、80分。我还考过一次全班第一，平时考试也都是在班级前10，高考班级第4。到了高三下学期，我基本上和她是同一水平了，最后高考我还超过了她。我很感激她！谢谢您的无私帮助，成就了我，感恩！高考我考了567分，浙江2018年的一本线是588分，很遗憾我还差了21分，但是无疑是我最好的结局了，我已经很满足了，家里人也对我很满足了，因为这一年半的时间里，我真的是拼尽了全力，没有一点遗憾！我的努力也被各位同学、老师、我的家长看在眼里。

话题回到戒色上，我在2017年11月破戒了，强戒了一年终于还是破了。因为强戒必破，这是无疑的，不学习不可能成功的。从2017年11月-2019年1月24日，我一共破戒了9次，每次戒色都是在100天左右。成为了一个戒油子，当了2年多的戒油子。我反思了原因，就是不学习，不认真学习，我学习戒色文章一直是走马观花，感觉自己都懂了其实完全就是假懂，懂个皮毛！跟现在众多的戒油子一样，口口声声发誓，我一定要戒色成功，我不能再破戒了，最后心魔一来马上缴械投降，有那么几次我是完全都放弃了抵抗，直接就听信了心魔的话。戒油子的过程也就不多说了。

觉醒篇（2019年1.24-今天）

从1.24日开始，我真的下大决心了，我发誓我这次一定要一次性戒除手淫恶习。今天是7.19，我戒色已经接近半年，在这半年的时间里，我每天都保持至少花1个小时的时间学习戒色文章。每天都记笔记，几乎每天都是一页以上的，有时候比较闲，我一天学2-3小时，能记5页笔记。在戒色路上，我还只是算个新人，我不敢骄傲，我一骄傲自满，我就感觉我不对劲了，我好像要破戒了。我希望各位戒友们，都要好好学习，我进入戒色吧2年多了，当了2年的戒油子，我才真正明白学习是有多么的重要。万事开头难，但是总得有个开头，刚开始每天学习是很难，但是不花功夫下去戒色怎么能成功呢？每天保持1个小时的学习时间，你试试每天都坚持下去，你肯定也能有所小成，我不敢说你就能一次性戒除了，但是肯定有进步，总有一天会成功！

恢复成果：

我从16年11月开始戒色到今天一共破戒了9次，虽然之前也没有彻底的戒掉，在屡戒屡破的过程中不知道修心，意淫很多，漏得也很厉害，但是相对于大多数戒友来说，恢复得还是会好一些，因为毕竟我破戒的次数比较少。我在戒色以前，有颈椎病、精索静脉曲张、前列前炎、滴白、强迫症、尿频尿急尿不尽、脸部和头发特别爱出油，简直是个油罐头、自卑、骨骼发育不良、极度瘦弱等等症状，现在基本上都大有缓解，对生活基本上没有什么影响了，除了还是很瘦之外，不过我相信我继续坚持下去，加上我健身，会慢慢强壮起来。我觉得这半年来戒色对我最大的改变是心态上的改变，我以前脾气暴躁什么的就不用说了，那是肯定的，几乎每个沉迷于色情的人都这样，我学习过传统文化后我知道了要孝顺父母，要行善积德，要发善心，我现在几乎每天心境都是处于一个非常宁静的状态，非常祥和安定，我感觉我有一种内在的强大气场，因为我问心无愧，走在路上感觉特别踏实，有一种此心常快足宽平的感觉，哈哈。我现在整个人都充满了正能量，善心，平和之气，我懂得了要包容他人，要和爱要包荒，我的心量相对以前真的是变大了。我记得在19年初的时候，我那时还有轻生的想法，因为我觉得这个世界真的很无趣，没有一点意思，让我很失望，那时候我自卑，不积极向上，很多事情敢想却不敢去做，我怕尴尬，怕自己没有能力，怕做不好，我就是很自卑的一个人，不过现在相比年初，我自信了很多，我感觉我的能量提升了，做很多事情都有了底气，我不敢说我现在就一点都不自卑了，但是比起以前真的是好了太多。我现在挺积极的，别人都觉得我挺有活力，我也尝试着去挑战新的事物，有了想去挑战的底气，以前是不敢，现在的我可以去试一试，我也认识到了我很多的缺陷，比如胆小、紧张、不敢去接受挑战，我知道了我有什么问题，我现在就会去针对性地去挑战这些事情，去改变，因为戒色不仅仅是戒除手淫的恶习，是全方位的改造，改造自我，重塑自我。我非常推荐陈大惠老师的视频，真的非常好，戒色到一定程度就是要修德的，要学习传统文化大德开示，大家可以多看看这方面的文章提升自己的境界。

**附：戒色历程以及经验分享**

作者：戒生定生觉

各位戒友，大家好。我是TT，这是我第一次写戒色文章，写得不够好的地方请多多包涵。

首先讲述一下我开始手淫的经历以及戒色2年破破戒戒的历程。本人今年19岁，在读大一。从小学6年级毕业的那个暑假开启了罪恶的邪淫之门，也就是说，我从13岁便开始手淫了。为什么13岁的我便学会了手淫？撸管这个词我第一次听说大概是在小学四、五年级，具体时间记不清了，是我一个小学同学告诉我的。我还清晰地记得那天他带我去厕所教我撸管。由于是大号用的那种隔着木板的厕所，我跟他不在同一间，他在我隔壁间。我一脸懵逼，我问他，怎么撸啊？他说用手上下摩擦。我那天并没有学会。但是这次经历却在我脑海中埋下了自我毁灭的种子。

后来，直到小学六年级毕业，某天我突然想起了撸管这个词，并一个人在房间里尝试了，然后，我就射了，有了第一次撸的经历。于是，我的邪淫之门开启了。上了初中，我在学校里每天都被同学欺负，同学之间开玩笑打来打去，但是对于我来说感觉就是在欺负我，每天回家都很生气，心情不好无处发泄，就通过撸的形式发泄。初一初二基本上是3天一次，有时候是2天一次，有时候是4天一次。到了初三，学业压力比较大了，周六都要上课，所以我变成了2星期一次。因为基础比较好，虽然学习不努力，但是成绩在学校里算中上吧，高中上了一个县里的普通高中。上高中后，我就发现了，自己比同零人瘦弱很多，骨骼细小，体重轻，根本没有男子汉的气概，胆子也很小，使我感到自卑。

我初一身高160，初二长到了167，体重87斤。一直到高中毕业，身高仍还是167，体重92斤。现在上大学了，身高穿鞋子是170，体重差不多96斤。还是非常的瘦弱，况且我在东北上大学，这样的身高体重，连东北的女孩子都比不过。这就是邪淫的恶果，肾精都被自己发泄掉了，骨骼得不到肾精的滋养，发育不良。初中阶段，我迷恋网络游戏，周末，寒暑假在家一坐电脑前就是一整天，加上手淫恶习的摧残，我驼背了，骨骼弯曲得挺明显的，手淫导致肾精不足，骨骼得不到滋养，加剧了我的驼背。手淫导致肾虚，肝肾同源，肝血得不到补充，加上玩电脑久视，视力下降也非常的明显，初三的时候就近视高达550度了。

上了高中，高一的时候，在班级里倒数第5。由于手淫的习惯，当时伤得有些深了，上课的时候注意力总是不集中，走神很厉害，数学课就是我的噩梦，我根本听不进去。当时不知道是手淫导致的。后来，又发现自己有颈椎病的问题，肩周炎，肩膀稍微用力就疼，当然，还有尿分叉、尿频、失眠。高中住在学校宿舍里，每个晚上上厕所要5次，比同学都多。有时候晚上水喝多了，过5分钟就要尿一次，而且尿得挺多的，这种情况我现在大学了还是有时候会有，很尴尬的！！！高一的时候一个星期能失眠3-4次，都是2点多才睡着。10点半就上床到2点多才睡着的感受，真的很痛苦！第二天萎靡不振，上课想睡觉，成绩怎么可能会好？！到了高二，谈了一个女朋友，全部心思都在她身上，上课从原来听一会变成了完全不听。有一次期中考试，我考了全班倒数第2，倒数第1没有参加考试，在全校是倒数30。我记得我妈来参加家长会了，哎……不多说了，有多么难堪。

在高一和高二的期间，我明显感觉到了身体不行了，手淫的频率是2周一次。2016年11月份，是高二的上学期，故事开始改变了。我最后一次手淫是在2016年11月份，手淫后去学校感觉下体疼痛，隐隐约约地疼痛。我当时非常害怕，感觉真的要出事了。我记得那天上电脑课，机房在6楼，我从3楼爬到6楼竟然感觉非常的累，气喘吁吁，差点喘不过气来。我到了机房坐在位置上，旁边的女生问我，“你今天怎么了，感觉好虚弱啊！”我看着坐在我对面的男生，眼睛里充满了神采，我真的好羡慕他。就这样撑了3天，希望症状能够自愈，然而并没有。到了星期四，我内心觉得再拖下去可能不太好，就打电话联系了家人。很尴尬地告诉我妈，我下面疼。我父母很惊讶很疑惑，小孩子才16岁怎么会这样？然后我就被接到医院去了，做了尿常规检查，没有发现什么问题，医生便给我开了消炎的药，说大概是膀胱炎。但我心里清楚，应该不是膀胱的问题，而是尿道或者输精管的问题，因为手淫会导致前列腺炎，会伤到这两个地方。回到家后，我突然回忆起在初中的时候自己无意在网上看到“戒色吧”的事情，感觉好像抓住了救命的稻草。于是马上在网上搜索戒色吧，进去之后仔细地看了里面的帖子，发现原来我现在这么狼狈都是手淫害的！！！那天，我感觉到我的人生找到了希望！！！我内心好像找到了组织一样，非常的激动。

下面是我在寒假里做的破戒反省。

2017年11月的破戒反省

当时戒了一年，准确地说是强戒一年，选考成绩出来后，由于考了2个85分，沾沾自喜，觉得自己非常了不起。心魔便趁机怂恿：“考得这么好并且戒一年了，是时候放松一下了，撸一次庆祝一下吧！”我当时根本识别不出这是心魔的怂恿，就认同了那个想法，于是破戒了。现在回过头来看，破戒的原因如下：1.没有做好情绪管理，考得好是应该高兴，但不能高兴过头，甚至骄傲起来。2.警惕性不够，狂欢时更要警惕，因为心魔会趁火打劫。3.觉悟不够，不能识别出来这是心魔的怂恿。

2018年1月1日的破戒反省

具体是怎么破戒的，由于时间太久记不清了。但是我记得当时脑海里有两股念头在打架。一个魔鬼小人劝我破戒，另外一个天使小人告诉我千万不可以破戒。我一会想破戒，一会又强忍着，在两个极端跑。现在明白了，我是陷入了与心魔的争辩，一般到了这种地步，肯定会破戒，因为你不可能辩得过心魔。破戒原因：陷入了与心魔的辩论。2018年4月与1月1日破戒原因一样，陷入与心魔的争辩，斗了一天，最后还是败了。所以，心魔要跟你辩，你就不辩，心魔再厉害也赢不了一个不辩的人。

2018年6月破戒反省

我清楚地记得这一天，高考成绩刚出来，考得不错。第二天起床在床上赖床了玩手机，赖床时警惕性会下降，于是心魔老贼便跑出来怂恿我：“考得那么好，是应该撸了！”由于当时得意忘形，完全是处于狂喜的状态。心魔一怂恿就成功了。可以说念头一冒出来那一瞬间，我就在心里已经认同了。这次破戒完全是自找的，没有任何抵抗，就听信了心魔。破戒原因：1.在床上玩手机。 2.戒色的警惕性太差了，根本不抵抗心魔。

2018年10月

国庆小长假，我从大学回家了。在家非常无聊，心魔便来怂恿我了。一个想看鬼片的念头在我头脑中升起来了，这个念头一起，我就知道是心魔的，因为我知道鬼片中有黄内容，破戒的念头被看鬼片的念头包装起来了。我识别了但是还是去看了，执行力和警惕性太差了！完全就是故意放心魔进去了！就连做关掉视频这样一个行为的执行力都没有。19年1月1日破戒跟18年10月很相似，明知电视剧里有黄内容，还点进去看了！

这个寒假，我学习到了非常多知识，也找回来良好戒色状态，我相信一定能成功!希望分享自己的戒色经历能够帮助到大家!

今天是3.25日，是我的生日。也是菩萨诞生日。欲火中烧，感觉十分煎熬。学习学不进去，听佛音也静不下来。只有念大慈大悲观世音菩萨好像能让我平静一些。那就用这个方法，克制欲望。中午躺床上 心魔怂恿我：“就看看图吧，就图片，不会怎么样”，我差点就去执行了，幸好起床了，去了一趟厕所，否则我可能已经在看黄了。真的好煎熬啊，煎熬感已经好几天了。南无大慈大悲观世音菩萨，佛力加持我吧。只要突破这一关，我绝对有质一般的飞跃。我的未来，一定一片光明！

今晚听《戒色战场的纪律与执行》，我突然明白为什么我会处于欲火焚身的状态了。我发现我这几天根本就不具备断念的能力，有诱惑一来，一看到美女，我就一直跟。原因是因为戒色执行力变差了，那股誓死戒色不破戒的冲劲不见了。那股狠劲，警惕性不够强大了。所以唯一的办法就是，通过学习戒色文章，重新点燃我戒色的激情，找回誓死不破，一戒到底的勇气。

4.13日，中午室友都不在，我躺在床上看关于狗狗的视频，看了一条又接下一条。内容突然就变成了女性的，我明显感觉到内心的心魔蠢蠢欲动了。我想停下来却控制不住自己了。看了20分钟，我准备午睡。欲望很大，我强迫自己冷静下来了，就睡着了。等我醒来，心魔就一顿怂恿我去看诱惑的图片，我真的差，差点就听信了，差一点点就去执行了，我差点就阵亡了。幸亏我及时刹住了车，没有继续执行。之后心魔也一顿怂恿我破戒。

这次欲望提前来袭的原因就是因为我执行力不力导致的。在看视频的时候已经有预感心魔来袭了，却不立马关掉，继续放纵自己的心魔。几乎每次破戒都是这个原因。以后绝对不能放纵自己的兽性了。不为圣贤便为禽兽。今天感慨到了戒色真的就是一念之间，一念稍疏，陷溺难返啊！通过这次考验，我知道了执行力的重要性，坚决执行断念，不看擦边内容，绝对不能再放纵自己的心魔了！！！警惕心也要强大！看视频前就应预测到里面会有女性的内容。对女性要尊重，而不是一看到美女就邪念不断，那是禽兽的行为，动物都有发情期，我怎么可以看到美女就生出邪念呢？！！真的禽兽不如，女性生育了我，而我不知道尊重和感恩，还疯狂邪淫！我励志做一个有道德的人，却背地里见到美女就控制不住自己。这样和伪君子有何异？！我一定要戒除邪淫。

刚才看到一个电工，生活多么辛苦，家里还有妻子、孩子，他努力工作，赚钱养家，我作为大学生，我的职责就是好好努力读书，他该有多么羡慕我安逸的生活，而我却在安逸中自甘堕落，上课不好好听，天天打游戏，见到美女就邪淫，我的德行不配做大学生，我的德行不如一个电工，电工都知道为家人努力，我却浪费家里的钱，学费一年23000，我不好好学习还邪淫，大不孝，父母要是知道我邪淫成性，该多么伤心，多么失望。我啊！禽兽不如！！！戒色不成功，控制不住自己的邪念 永远为禽兽！！！一定要戒色，恢复正常，不然我看到女性就会生邪念，太痛苦了，无法正常与女性交往，这是不尊重女性。

**附：【百天挑战赛】实战心得分享**

作者：戒生定生觉

大家好，我是戒生定生觉。目前已经戒色半年，从4.10-7.18这百天里，我觉悟提高了很多，实战变强了很多。在这里感谢“巧儿坏坏”前辈和“开始行动吧196”前辈的戒色文章，带给我颇多觉悟和实战上的领悟。下面就主要来谈谈我的两个领悟。我在这里就写了两点，“巧儿坏坏”前辈和“开始行动吧196”前辈文章里的内容都非常的好，非常推荐大家阅读，对于提升觉悟、提高实战水平是非常有帮助的！

1.学习戒色文章要具有针对性、目的性、选择性。

巧儿坏坏前辈在他的文章中说道：“屡戒屡破的主要原因之一，那就是：没有对症下药地选择文章”。我自己的理解就是学习戒色文章一定要具有针对性、目的性和选择性。引用前辈文章里的话“例如甲每次都是因为情绪破戒，他却总是看养生方面的文章，破戒后他总是会说：戒色文章我也看了啊，为什么还是会破戒？”甲犯的毛病就是学习戒色文章太盲目了，他不知道自己的问题在哪里。甲总是情绪破戒，所以他应该去找有关控制情绪的文章去看，这样对他的实战才有真正意义上的提升。在选择戒色文章时，要根据自己的真实戒色水平和目前遇到的问题来选戒色文章，这样你选出来的文章才能有针对性，是可以针对你目前遇到的问题，解决你的疑惑的。如果说你是戒色新人，什么都不懂，那你直接去看关于断念方面的文章就会看不懂，这样看戒色文章就没有效果。所以新人应该选择适合自己的戒色文章去看，比如手淫的危害、破戒类型等等文章，等到有一定基础了，再去看更深奥的戒色文章。我以前看戒色文章就是瞎看，不管多少季就点进去看，看半天没看懂，很挫伤信心和热情。摸索了一段时间后，开始关注戒色文章的标题，通过标题判断内容适不适合自己。这样子做，你的学习才会对你的觉悟有真正的提升。

现在我挑选戒色文章是带有很强的选择性的，比如我最近比较注重德行方面的培养，我就去看第133季戒色德训篇；又或者我最近非常注重念头实战，我就专门挑跟念头实战有关的文章来看。就是一句话，一定要根据你的真实戒色水平和目前遇到的问题来选择戒色文章，这样才能够高效地解决你的问题，提升你的觉悟。

2.断念组合拳

不知道大家有没有这样一种实战感受。特别是在破戒高峰期的时候，在邪念上来的那一刻，我觉察到它了，我立马观心断念把邪念断除了，我观察自己我的确是一个念头都没有，但是我还是有一种想要破戒、想撸的微妙感觉，内心有一股蠢蠢欲动的欲望。“开始行动吧”前辈称这种微妙的感觉、这种欲望为“大脑内神经递质”，说白了就是多巴胺。我现在给大家讲讲为什么会出现这种情况。因为在破戒高峰期，欲望本来就很强烈，在这个时期多巴胺分泌会比平时多很多。所以当你的第一个邪念出现时，邪念的出现会造成大量的多巴胺分泌。如果是在平时的话，邪念出现只会造成少量的多巴胺分泌，所以没有那种煎熬感，没有那种微妙的感觉。大量的多巴胺分泌又会进一步点燃你的邪念，邪念冒出来后又会分泌多巴胺，就是这样无限地循环下去直到多巴胺的量达到一个质变，你就会欲火中烧，整个人都被心魔控制了，完全的身不由己，疯狂地找黄看黄然后破戒。所以现在我们要解决一个问题：当第一个邪念产生了，我们断掉它之后，由它带来的多巴胺，也就是微妙感觉，也可以说是那种欲望，我们要怎么去瓦解它，不让多巴胺点燃下一个邪念？

根据我的实战经验和体会，我的回答是只要决心够坚决，立场够坚定，内心就会生出一股内在的气势，势不可挡的气势，就可以直接把微妙的感觉灭掉，这样多巴胺就被灭掉了，不会产生下一个邪念，从而安全度过破戒高峰期。就像当年张飞在桥头大喝：“谁敢与我一战？”那股势不可挡的气势，直接把十万曹军吓退。我们也要在内心大喝一声，拿出这种势不可挡的气势来，那种微妙的感觉和欲望就会被我们吓退。所以我们的问题又变成了如何强化决心，在破戒高峰期邪念疯狂进攻怂恿时坚定自己的立场。

在这里“开始行动吧”前辈给出了一个办法“思维对治”，通过思维对治来强化自己的决心，坚定自己的立场，让自己的内心燃起那股势不可挡的气势，一举击溃微妙感觉。再配合“不净观”破除贪恋心，效果非常好。

下面就引出了本文最关键的部分：磨炼你的断念组合拳！

断念组合拳是“开始行动吧”前辈提出来的，非常之好。我第一次看了之后就大有感悟。

断念组合拳分四种

1.觉-觉-觉-觉

什么意思呢？就是在破戒高峰期一直保持观心断念，一直保持觉察，看住自己的每一个念头。但是因为破戒高峰期往往带有微妙的感觉和欲望，而消灭这种感觉和欲望需要强大的决心，坚定的立场和势不可挡的气势，所以就有了第二个组合拳。

2.觉——思维对治巩固决心

这个是什么意思呢？就是在保持观心断念的基础上，进行思维对治，通过思维对治来强化自己的决心、立场，在内心升起必胜的气势。在断念时，决心、立场和气势是很重要的，很多戒友都犹豫不决，当断不断反受其害，其实决心不仅仅可以断念，只要决心够大、够强，还可以用来断除微妙的感觉。

3.觉——不净观对治破除贪恋

心魔会通过图片的方式，让你非常贪恋、迷恋，特别是以往非常迷恋的图片，或者是恋癖心理，都可以用不净观来破除贪恋，打破心魔的进攻。

4.觉——思维对治巩固决心——不净观破除贪恋

我称这招为无敌的绝招，不论心魔如何进攻，先觉察保持内心清静，再通过思维对治巩固决心，再用不净观破除贪恋，便可破除一切邪念以及微妙的感觉。在破戒高峰期心魔无所不用其极。平时可能就是一个怂恿，或是一个图像，而在这个时候是各种招数一起放，心魔会怂恿你，会用以往邪淫回忆的画面，特别是迷恋的图像占据你的大脑，还会用微妙的感觉来让你内心非常犹豫非常煎熬，让你立场很不坚定，让你破戒。心魔的怂恿会动摇你的决心，让你立场变得不坚定从而感觉断念力不从心，通过思维对治加强巩固决心，立场更加坚定，就不会听信心魔的怂恿，决心大，立场坚定，内在有势不可挡的气势，便可以消灭那种微妙的感觉，煎熬的感觉。用不净观可以破除贪恋心，所以我称这套组合拳为无敌招式。

方法固然有用，但是前提是你的观心断念、思维对治、不净观水平要非常的高，非常的纯熟。

“开始行动吧”前辈的那篇文章，我一读便非常地有感觉，特别是对于这套组合拳，直接为我的断念实战指出了一条明路，那就是练习观心断念、思维对治和不净观。所以才有了今天这篇文章，这篇文章结合了我的个人实战体会，如果大家感兴趣可以阅读“开始行动吧”前辈的那篇文章，文章名字叫做《觉》。

**10.戒色134天心得以及身心恢复**

作者：觉者

前言经历：

本人21岁撸龄5年，我和大家一样没能例外掉入怪圈出不来，直到今年遇到了戒色吧，便恍然大悟，以前所有的痛苦都是手淫导致的，邪淫损福报以及身心健康各方面。2013年夏天无师自通，觉得很舒服便撸了几下，觉得很爽也没告诉家人，便着了魔一样，每天都要来一次，像每天需要吃饭一样，成了习惯性手淫。那时还年纪轻，爱运动底子好，到了15年撸了两年，症状慢慢出来了，那时候也不懂，上网查了一下，都是无害论，说适度手淫对身体好，实在是害人不浅！听信了无害论就继续撸，每次撸完都告诉自己是最后一次，心魔在作祟罢了。撸到16年症状爆发了出来，开始了我的寻医问药之路，我的母亲带我四处看医生吃药，到最后不见好转，无奈之下我姐姐带我到了广州中医药医院泌尿科调理，看了差不多一年，感觉好了很多，症状有所减轻，可是死性不改，继续偷撸放纵，一撸回到解放前，典型的上补下漏，再到后来干脆不去了。后来跟一个亲戚说了我的情况，他说我这样的症状可能是肾有问题，介绍了一个老中医，我们手淫大多都是前列腺炎和肾虚，再到后面还是没有好转，因为我还在放纵手淫，但是我没以前那么频繁手淫了。

我开始尝试自己戒色，那时候还没认识戒色吧，我深知手淫害我不浅，我便强戒和盲戒，到了95天，因为想试一下性功能恢复没有而破戒，到今年突然网上看到一位师兄讲解手淫后遗症，便开始接触到了戒色吧，我开始恍然大悟，一切都明白了起来，人生中的转折点，我便开始有所觉悟，不断学习，做到每天不间断，每天做笔记，学习了凡四训，以前的我一身的病，血尿(尿潜血)带尿痛，尿频，尿急，灼烧感，性欲减退，勃而不久不硬，射精疼痛，精不液化，腰酸，而且还很自卑，自负，报怨。相比以前而言，戒色后我的症状也随之好转，在这里说一下血尿，血尿也是慢性前列腺炎典型的症状之一，经常撸导致反复充血所致，如果不注重治疗，时间久了脸脚会出现浮肿现象。有的血尿不影响生命，有的则影响，但一样都需要注重，还没开始戒色我以前，试过睡前尿一次尿，第二天起来看会不会血尿，一看就知道，会的话是很黄带有一点点浅红色，现在戒色养生后也试过好几次，第二天起来看是正常颜色，浅黄色无味，尿痛也不会了。我想戒个一年半载再去检查一下尿液，尿急已经不会，尿频水喝多就会，性功能好了很多，开始有晨勃，灼烧感已经恢复，射精疼痛和精不液化也已经不会了，靠戒色养生恢复正常的，如何看射精疼痛和精不液化好了没？从遗精就可以看出来，我上次遗精是刚好100天那晚上，我有点意识到要射了，然后就射出来，射出来一点疼痛都没有，精液的颜色很正常，量也很多，不稀不稠刚刚好，戒色养生对精液恢复是有很大作用的。

早睡早起胜吃补药，我每天早睡早起坚持每天运动半小时，腰酸腰痛自己好了，不药而愈，我之前腰痛，每晚都疼得厉害，睡不着，老吃药吃不好，经常疼着疼着就睡着了。戒色养生后症状也会反反复复，坚定自己的戒色立场，多注重养生，症状会慢慢变稳定，复发率降低。戒色是百利而无一害，好好坚持戒色，现在的我比以前更加珍惜，更乐观开朗，更积极向上，努力活好每一天。到这里要感谢飞翔老师，感谢前辈们的帮助以及大家支持，大家一起加油，在下面我会分享一下自己的经历和心得。

1.认清无害论：戒色一定要认清无害论的真面目，走出误区，否则终究会破戒，在怪圈里出不来，所谓的专家，都是听国外的书上说适度手淫无害，他们也只会盲从，适度无害论已经满天飞，不知道残害了多少人和家庭，有几个人可以做到适度？郑渊洁曾说：“天才眼中看到的都是谬误，然后纠正它；蠢人眼中看到的都是真理，然后盲从它。”你可以不是天才，但一定不能是只会盲从、不知道思考的蠢人。

2.学习戒色文章：每天学习戒色知识，多思考，多做笔记，做到每天不间断，不学习觉悟永远不会提高，多学习觉悟才会提高，不学习就想一步登天戒色成功，根本就是痴人做梦，如果出现厌倦情绪可以少看但不可以不看(学会调整厌倦情绪)，没空的时候可以挤一下时间出来看，挤一挤还是有的。

3.修心断念：每天练习观心断念口决500遍，“念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无”，念到条件反射，多练习提升觉察力，看到念头一下就没有了，不跟随，做到念起即觉，觉之即无，我们是念头的觉察者，练习断念后安住真我，没有任何的念头才是真正的你！其他的负面念头坏念头不是你。不断加强断念警惕意识，心魔会开始慢慢怕你，熬过这一关，意淫会减少，但是不可放松学习和警惕，戒色的核心就是修心观心断念，控制念头，修念头。

4.养生恢复：慢前的恢复期在一年以上，尤其要注重养生之道，积极锻炼，有氧运动(跑步散步快步)，这样前列腺炎才康复得比较快，尽量不出汗。阳痿早泄恢复少则三个月，多则一年以上，一点一点把肾气养足。有养生意识是最好的，对身体恢复也有一定的帮助，最基本的养生是不意淫、不手淫、不看黄、不久坐、不久视、不喝酒、不熬夜，还有很多(就不一一说明了)。有氧运动对身体恢复起到很大的作用，伤得太深，可以先从散步快走慢跑开始，对慢前各方面都有好处，身体调整过来再加量，也不要太累和出太多汗，否则会适得其反，适量运动，坚持下去，持之以恒！

5.自我感言：像戒色吧里有许多能力不错的人，被无情的心魔束缚住了手脚，最后归于平庸，遗憾终生，多么的可惜！我们要谨记于心，好好戒色，当你对生活绝望了，生活中各种不顺时，你可以去看看尿毒症吧，看里面的人我才发现我有什么理由不好好戒色呢？里面有着这样一群人，他们很坚强很勇敢，在以不同的方式努力地活下去，而我们还在拿生命换取一时的快感，真的太无知也太可怕了！身体是革命的本钱，身体好才能在空中展开翅膀自由地飞翔，快感只是一瞬间，症状才是真的！

总结：

“所有的成功，都是聪明人下了很大的功夫得来的”，这个过程并不容易，没有捷径，不能偷懒，只能日复一日地坚持，守住戒色成果，耐住寂寞，才能厚积薄发，华丽绽放。“成功的最后一步，就是坚持到底”。坚持一时不难，难的是一直坚持，越接近成功，越需要坚持，因为到最后，拼的不是智谋，而是决心和意志力。通向戒色成功的路有千万条，但没有一条是容易的，戒色有时很难，很多人都在半路折戟沉沙，戒色有时也不难，只要你找准方向，找对方法，坚持下去，就一定能绽放自己的光芒！戒色之路虽然一开始会很辛苦，但一旦走通了，未来就是康庄大道，在这里和大家共勉！

**11.戒色503天的高三学子教你戒色给你正能量**

作者：马思泰恩

希望我的故事我的经验给大家带来正能量！加油！美好的生活等我们来创造！

目录：

一：我的邪淫故事

二：光明之路，我的戒色历程与经验方法

三：恢复问题（重点讲遗精）

四：戒色后的激励

下面进入正文：

一：我的邪淫故事

我生于1998年，出生于农村，洛阳市的一个小县城。伴随着父母的呵护与奶奶爷爷的疼爱，我渐渐长大了。小时候别人都说我长得好看，水汪汪的大眼睛，异常招人喜爱，邻居们看见我就想摸我，老师夸我好看，妈妈带我去看医生，医生夸我好看，都说我好看，妈妈抱着我出去甚是骄傲。

九年级之后，学习成绩一直下降，没有以前那么好，觉得很努力也学不好，因为中考要考1000米跑步，那时候体育锻炼每天都跑，以至于我的症状没有九年级爆发时那么严重，但是依旧SY，YY班里的同学，那时候我还意淫我喜欢的女的，你觉得我这种屌丝会有人看上？天天意淫邪淫，怎么会有好报应？就是因为学习不好，最终考上了我们这里三流的高中，虽然学习很垃圾，但是在这里努力学习还是能考上好大学的。

天下没有免费的午餐，症状那必然天天围绕我，运气，帅气，什么都没有，只有空虚无聊和满身的症状，和那像狗一样的面容。痘痘，虚胖，身体盗汗，身体异味，近视下降，白头发，高一那年暑假爷爷肺癌去世，去世的时候非常的惨，我非常的心痛，痛苦。我像畜生一样活过了SY的5年，我没有快乐，只有空虚无聊，我自卑，处处不自信，那时候的生活简直就是畜生！我的生活就是手淫，邪淫就是我的生活，我无地位无尊严地活过那5年！

二：光明之路，我的戒色历程与经验方法

戒色方法：

①认真，踏实，听话

②坚持学习，战胜懒惰

③思想的净化与进步

①在学习中这种人，什么人呢？就是那种踏实认真的人，就算他再笨，但他的学习成绩不会差！踏实是精神！是品质！戒色也是一样的！其实生活也一样，你要是不聪明，不踏实，还是懒！你注定一事无成！

②坚持学习，战胜懒惰

飞翔大哥的每一季《戒为良药》每个帖子都要重复说的话，告诫我们要坚持学习戒色知识，每天都要有学习，不断提升觉悟，贵在坚持。21天可以养成一个习惯，可能刚开始，你学习，每天看，今天看，明天看，后天也看，你做得很好，但不久你觉得好像学了很多，你开始自以为是，这时候你却不知道你离破戒的边缘已经不远了。

③戒色是一个系统而恒力的工程！温故而知新，可以为师矣，每天都要学习戒色知识，你得有专属的时间是留给戒色知识的。你的觉悟在慢慢提升，也许你感觉不到，但是在微提升，久而久之，你会上升到一个新的戒色层次。飞翔大哥的戒色层次在贴吧是没人能比的，人家无偿帮吧友，完全公益，这就是好人。生命中我最感谢的人就是父母和飞翔大哥，还有叫我戒色的兄弟。我们全吧的人都应该感谢飞翔大哥，常怀感恩之心！

三：恢复问题（重点讲遗精）

我以前痘痘，脸出油，头屑多，黑头，抽筋，腿软，脚心手心出汗，最严重的是虚胖，头发枯燥，白头发，阴囊潮湿，异味，很黏，很恶心。最重要的是我频繁遗精。戒色不破戒是一切恢复的前提，好的饮食习惯和生活习惯是大前提。戒色必须养生，要不然你恢复将会很慢，养生对我们的恢复最重要，当然戒色是大前提！

首先重点说遗精：

长期的手淫把我的身体都掏空了，自然身体素质下降是必然的，后遗症有很多，但是频遗最害人，最让人难受，很不利于身体的恢复。

1、好的生活习惯，与彻底的戒色

2、良好的心态

3、善与孝

那时候的我频遗，戒色前4个月一个月平均4-5次，那时候真的是要死，前天晚上遗精第二天瞌睡，出痘痘，真难受，真是要死的感觉，但是想想这都是自己造成的，在第5、6个月的时候恢复了一点，那时候每月3次左右，但是长年的身体透支很严重，我在第7个月的时候有复发了，那时候一个月遗精8次，我那时真是受不了了。

1.飞翔大哥在戒为良药里边说的那几十条会导致遗精的因素，你不能触犯，要不然别的都没用，那是基本。首先你必须有个好的生活习惯，就是最基本的早睡早起，不熬夜，早起也得做到，中医说久卧伤气，就是你赖床不好，醒了就起来，早起，赖床也容易导致破戒，早睡早起不熬夜这是必须的。

接下来说说最重要的注意事项，那时候的我遗精很严重，但是我照样在恢复，我不熬夜，不吃垃圾食品，吃很多蔬菜，其实这都是最基本的生活习惯，但是在现代人看来就好像是养生了。垃圾食品一定别吃，过油的食品一定不要吃，肉这东西，少吃就可以，我那时候遗精严重，吃肉必遗精，我那时候不吃的，其实少吃点就可以了，我那时候吃素。频繁遗精的朋友晚饭一定要半饱，我那时候吃得多就遗精，后来我晚饭半饱，这个习惯不错，但是要坚持做到！大家晚上少吃，早上多吃点就可以了，我早上是在学校，我总是喝豆腐汤，学校的饭菜清淡，也很适合我戒色。

泡热水脚，水温不宜过热，否则会导致晚上遗精。早睡早起不熬夜，饮食清淡，睡前不喝水。下来就是适度锻炼身体，药补不如食补，食补不如动补！大家要深知其中的道理。我打篮球很菜，但是我还爱去跟人家打，因为我打篮球不是为了别的，就是为了锻炼身体，打得身上出汗，那感觉超爽！在学校慢跑，对身体恢复极其有利，但要适量。周末的时候骑个单车，出去转转也不错，比天天待在电脑前强多了。现在是冬季，我最爱的一件事就是晒太阳，晒太阳有助于我们阳气的提升，对身体也是很好的。

2.良好的心态，无论干什么事情，心态多重要就不用说了吧！对待遗精也是这样的，你不要害怕，那样的话你会越怕越遗，这样就不好了，恶性循环。好的心态非常利于恢复，不要害怕，慢慢来，然后就是积极向上的心，心不老！对待生活，对待同学，对待父母，对待生活中的一切事物，不急不躁，心平气和，不要让生活的烦心事天天影响你的心情，那样非常不利于恢复，时刻保持好的心情！情商比智商还重要，学会调整自己的内心，给自己加油，为了生活梦想拼搏一把！乐观地面对生活！

3、善与孝，善心，这个效果非常明显，我也不知道为啥，以前我频繁遗精的时候各种方法都试了，感觉不太理想。后来没事来贴吧帮助新人回复帖子，让他们感觉到戒色吧的温暖！那时候的我就是帮助新人，我从来不去复制，我是一个字一个字地打，认真地回答，非常认真。我觉得就是用这种办法来弥补自己的过错，忏悔自己。苦心人天不负，那个月我次数少了，我甚是高兴，真是有作用！大家可以试试，你要是抱着不信的态度去干，那肯定没效果，关键是心诚！多去宣传戒色吧，多来顶顶好帖子，多帮助新人。当然这只是在贴吧层面的，在生活中我们更应该努力做个好人、善人，做个有道德的人。从小事做起，从背后不说人坏话做起，从不乱扔垃圾做起，从尊敬长辈做起，从孝敬父母做起！小事最能反映我们的品质。

说了这么多，也就是强调善良与孝顺，这些也都是做人的基本准则，我还读了地藏经、心经，真的有效果，很神奇！

说下其他方面的恢复。

脸出油，黑头，头屑多。以前我用洗面奶各种各样的一天两洗，那皮肤呀恶心死了，满脸的异味那种油的气味，黑头我真是洗不掉各种办法，用牙膏洗、盐洗，还用黑头贴，还是不管用。各种偏方，最后无奈的我直接去挤，照样还是恁多，真心无奈。现在呢？我现在用清水洗脸，我感觉什么都没有清水好！我现在皮肤也不油腻了，黑头也没了。飞翔哥说那个树疗我没试过，但是我看别人反馈确实不错，大家可以试试。皮肤问题，戒色后必定恢复！

腿软，抽筋，脚心，手心出汗。腿软，抽筋完全是缺钙。手淫会导致大量的钙质流失，因此腿软无力、抽筋也是必然的。我八年级九年级的时候就是睡觉时候抽筋，疼得我要哭，在高一的时候，那次我在洗澡间半蹲着换裤子，直接大腿抽筋，我瘫在地上，半天缓不过来，那感觉揪心地疼啊！现在好了，戒色到现在没有一次。脚心手心出汗完全是肾虚导致的身体失调，好好戒色就可以了。好的生活习惯早睡早起，健康的饮食习惯对我们最有利。

我白发不多，最多几十根。阴囊潮湿，异味，恢复很多，以前夏天穿个大裤头，闻见那气味就恶心，就是洗不掉，阴囊还潮湿，恶心死了。现在不一样了，异味少了，基本没了，阴囊潮湿基本消失。很是爽！这些问题戒色养生完全会好的。

尿滴白，慢前，尿频。我以前有尿滴白，刚开始的时候我非常害怕，这是怎么了，但后来随着戒色养生的进行，这个现象自动消失，完全恢复！尿频的问题也是，其实就是好好地坚持戒色养生，年轻的身体恢复速度很快，只要坚持戒色养生就可以了。

四：戒色后的激励

在去年的10月份，我的家庭真的是陷入了低谷。我的伯父，他是在银行上班的，后来他投资办厂，事情在2012年就开始了，那时候我父亲只是把我家的钱全给他，非常信任他，伯父在我们这里的信誉、人品都是不错的，很有威信，当然也是我父亲的亲哥哥，不信他信谁？然后我家的钱就全部给他投资办厂，当然平时的收入不给，那是我家的基本开销。随着投资办厂，钱需要越来越多，然后我父亲就帮他集资，就是以他的名义集资，我父亲当中间人，他还对我父亲说：“没事，不会亏你的”，父亲不会连自己的亲哥哥都不信任，然后就帮他集资，前前后后90多万。从此厄运开始了……

父亲也担心过会不会出事，但是被伯父的一句句话给说服了。具体过程我不太清楚，反正就是最后所有钱都搭进去了，他身上也欠了几千万，我家90多万，然后他跑了，只剩下没有能力的父母在家顶着，他们瞒我瞒了很久，最终在2014年十月份的时候彻底兜不住了，父母把事情语重心长地对我说了，说完之后，我感觉太突然了，我还没有准备，我觉得一切好像那么假，那时候我戒色一个半月。十一放假七天，母亲在家哭了七天，眼都哭肿了，父亲这么坚强的人，居然那时候红了眼，真的是绝望的低谷。时不时有要账的人来我家闹，日子真的没法过。在那时候我真是见证了什么叫金钱！那时候除了我大姑，我家别的亲戚一个个远离我们。我真是见证了人情冷暖！有一次弟弟放学回家看见母亲在笑，弟弟幼稚地问：“咱家钱还完了？”妈妈顿时又红了眼。那时候的日子简直就是绝望，处在人生的低谷。

我坚定我的信心，现在对我最重要的就是高考！人穷志不短！大家一样都要加油！为了生活为了梦想拼搏一次，无怨无悔！为了父母活一次！积极地面对生活！勇敢面对生活中的挫折！不卑不亢！天道酬勤。此生只为高考狂，冲进重点孝爹娘！

大家坚定戒色的信心，我们都能戒掉，人之初，性本善。好好学习戒色知识，坚持养生，养成好的生活习惯，时刻保持一个快乐的心情！生活需要我们来创造！我们也要宣传戒色吧，壮大戒色大军，多帮助新人，加油！坚定戒色！一直坚持到底，生命不息，戒色不止！希望给大家动力！加油！感谢戒色吧感谢飞翔大哥，感谢帮助我的人，谢谢大家！

**12.学生真的需要戒色**

首先声明一点：如果你对任何有关手淫有害的信息持抵触心理，甚至喜欢嘲讽，请关闭本文，我不会回复任何有关手淫有害或者无害的讨论。一切如人饮水，冷暖自知。我发此帖的目的，一是为了感恩戒色吧给我播下了人生蜕变的种子，许多本性不坏的少年，在黄毒泛滥的今天走着当年我曾踏过的泥泞道路，我想为这棵戒色的大树做出一些回报。二是开此帖，与各位有心戒色或者对手淫的真正危害没有彻底认知的同学少年们一起共勉。

前年四月份接触到戒色吧，起因是长久的手淫恶习导致身体潜移默化中产生许多问题，当时是会经常性地心悸（就是心脏会突然抽痛），但是去医院X光等检查毫无问题。手淫就是这样，默默地腐蚀着你的身体和灵魂而不可考，一如许多前辈们所言，每个人先天不一，或许你现在什么都没感觉，或许你已经微微察觉自己的改变，however，你总会在某时某刻会真正的懂得手淫是多么害人的一个恶习。

因为个人原因，我就单从手淫对学业的危害一方面进行交流。

一、手淫严重降低学习积极性。

对我自身而言，在高二的时候开始接触手淫，因为每周六下午我们学校固定考数学，而我躲在宿舍手淫完之后，甚至经常性地翘考，而我们学校是重点高中，你不学习老师也不会管你，因为自有人想学。手淫完那种莫名的空虚，大脑的空白以及身体流失的能量总会让你越来越不想学习。曾经看过一些反对手淫影响学习的人持这样的观点：“学习不好是因为你不好好学，关手淫毛事”，但我想说，有时候你不好好学，是因为手淫后的身体、精神不允许你好好学，因为手淫极耗脑力体力，那种累是由内到外的，无法用语言描述。

二、手淫严重影响记忆力。

这一点对于曾经记忆力很好而被手淫摧残过的同学来说应该感触最明显。比如说我自身，从初中开始就表现出英语方面的天赋，或许其它科目记忆力水平没有什么特别的地方，但是我可以很自信地说，在英语方面我离过目不忘也只有一步之遥，这从初中时英语成绩稳定年级第一，高中时即使不怎么学也是前几名可作参考。但是自从手淫后这种似乎是先天的特长逐渐丧失，高考英语只有130+，而其它科目更是因为手淫的摧残，加上长久手淫带来的接近滑精（我还没有到滑精的地步，但是手淫久了你一个星期不撸的话，只要念头一起，真的有“欲火焚身”的感觉），这种情况下，高考那会我已经隐隐感觉到手淫会让我考不好，所以已经下意识在高考前一周开始禁止自己手淫，但是仿佛魔咒一样，这种强制性的表面上的戒除，带来的只是在紧张的高考前夜遗精，导致整个人的底气不足，高考失利也是毫无意外，最后上了一个普通的一本院校。

上了大学，更是学会浏览黄色网站，本该最美好的大学时代就在日复一日的手淫中黯然无光，我彻彻底底地成为一个毫无闪光点可言的宅男，直到大四开始定下目标，那时内心深处依旧有着曾经是大家眼中天才的自尊，我定下了考本专业全国院校排名第一的某一流985，从2013年4月开始直到2014年1月5日，期间每天处于紧张的考研复习状态，而记忆力就在内心逐渐清净的时候逐渐恢复着，但是这期间并未彻彻底底摆除手淫恶习，大概3个月就会破戒，而破戒后曾一度想要放弃自己的目标，最终在朋友的鼓励以及从戒色吧等地方吸取的正能量让我还是坚持了下来。然而2014年研究生考试前夜，依旧是紧张性遗精，当时我就懵了，感觉真的很恨自己，就在泄精之后那种浑身的不舒服状态中结束了2014年的考研。也许是世事难料，考完之后我就觉得没戏了，虽然其它科目考得尚可，但是数学这一科本来就没复习到位，在遗精的阴影下自己估摸着甚至没及格。

考完研，回家过年的那段日子又旧病复发，每日窝在床上看黄网、手淫。所谓天作孽犹可恕，自做孽不可活，本该积极准备复试的宝贵时间我就用来糟践自己了，开年上学，公布成绩的那天，自己竟然踩线进复试了，但是，过年一个月无节制手淫，自己的记忆力又处于豆腐渣的状态，复试占很大比重的笔试有三本专业课书籍。985院校复试时间不一而我考的那个学校复试很早，知道自己进复试的一个星期后我就不得不去参加复试，最后，就像是报应我本来已经接触了戒色这“善”而又弃之而去自甘堕落，复试被刷，调剂无望。从遥远的北方冰城带着满身的疲惫踏上返校的路，看着同一届的同学们纷纷考上自己心仪的学校或者有合适的调剂选择，我只有把苦涩藏在心里，因为手淫，而生生将自己的前途葬送。

在此我真的希望看到这里的同学，如果你还在手淫的黑暗世界里徘徊，还在为“手淫一下有何不可”的自欺欺人中举棋不定，奉劝你一句，莫以恶小而为之，所谓万恶淫为首，这手淫就是日后悲惨遭遇的伏笔。

三、手淫严重影响考试成绩。

就我自己总结而言，手淫后你是发挥不出来本来的水平的，因为手淫会导致反应变得迟钝，无论是运动方面的反应还是脑力方面的反应，都会变得迟钝。考试是需要那种看到题干就能反应出来知识点、解题方法，甚至运算过程中的衔接，而手淫导致反应迟钝会带来不可估量的损失。

四、总结

2015考研成绩出来了，这个分数只能算是差强人意，相比考上研究生而言，更重要的是要把戒色大业建立起来，我在戒色吧早在半年前已经10级了，那会贴吧不到15万人，现在已经接近百万，作为戒色吧半个老人，在戒色的路上希望和各位志同道合者一起秉承戒色吧的理念，抵触不良恶习，共赢精彩人生。今天点开戒色吧，看到飞翔大哥已经更新到85季了，真的感慨万千，在此表达对各位为戒色传承作出贡献的每一个人，改变自己，从学习做起。欢迎各位一起努力，无论是戒色还是学业以及事业，大家加油吧！

**13.百天挑战赛，见证蜕变！**

作者：初心不改

第一届百天挑战赛已经结束了，大家戒得怎么样呢，是否还记得参赛前信誓旦旦的话语，有没有做到呢？暂时没有做到也没关系，但是有没有放弃呢？有坚持到最后吗？一百天不算长，但是能够做好这一百天，就很不简单。戒色的路上也不是一帆风顺的，会有一些挫折、困难。最重要的是不要放弃，坚持下去，就会有收获，坚持就是胜利。戒色吧主旨：婚前禁欲，婚后节制，既符合传统文化，又符合中医养生之道。

之前我是一个屡戒屡败的戒油子，每次戒不到半个月就败下来了。那时候，我沉迷网络，熬夜、久坐、纵欲已经很多年，甚至在网吧可以待几个月，非常的堕落，身心受到了极大的摧残，身体虚弱，成了一个空壳，内心颓废、消极、悲观，成了一个真正意义上的废人。大概2016年10月份左右，我在贴吧看到一位师兄宣传的手淫危害的帖子，所说的问题和我身上的很相似，我就来到了戒色吧，这就是我和戒色吧的第一次接触。这次百天挑战赛我有幸参加了！我也分享一下这百天的经历及感悟。文中也分享了一些我对《当下的力量》一书中部分内容浅显的体会。

最大的危机

这次百天挑战赛从4月10日到7月18日，在4月10日之前几天，我也刚分享了一个帖子。那一段时间，状态很好，每天都有学习，听录音。游戏没有玩过，电视没有看，就是学习。再好的状态也有下降的时候，后来渐渐学得少了，也会看电视，一看就是连续地看，把整部剧看完为止。之后因为某站上有蓝光版的，所以有一次躺在床上，去找蓝光版的。这个网站里边推荐的有擦边的内容，第一次瞄了一眼没看，之后再找的时候还是会出来，我就点进去了，点进去要下载客户端才行，我就没有下。然后去看电视，在里边也看到了擦边，这下身体的生理欲望起来了，就又去找擦边的了，找了一会，找到一个擦边视频，点进去结果是个恶搞的视频，后来就算了，睡觉了。就这样过去了，但是因为已经起了反应，睡觉的时候就遗精了，遗精了之后又睡了，结果再次遗精，遗精两次。在这之前的一天晚上已经遗精了一次，之后第二天睡觉还是遗精了两次，3天遗精了5次。身体无力，不想动，没有精神。念头也变得活跃起来，那个时候对于念头的识别程度还不够，向观察者转换的程度还不够。当时已经明白了：不能陷入念头之流，责怪、怨恨就是进入了心理时间，认同于过去，不能宽恕。所以之后还是挺过来了，要狠一点，狠劲不能用在放纵上，狠劲要用在学习上、自律上、断念上。一定要警惕，擦边内容要远离，要避开，做好视线管理。躺在床上尽量不要玩手机，保持高度警惕。保持谦卑，不要骄傲，不要自满，谦卑自牧。不能认为戒了一百天、两百天或者一年、两年就戒色成功了，不会再破戒了，就放松警惕，多少前辈戒了百天破戒的、半年破戒的、一年破戒的、两年破戒的，还有三年破戒的。这些都是前辈们留下的经验教训，所以不能再让前辈们的教训发生在自己身上了。尽量不要离开戒色吧，不要离开戒色知识，每天花一些时间看一下。如果可以，留在戒色吧帮助戒友，那就更好了。

关于断念

戒色的核心是修心，不管学了多少戒色知识，做了多少善事，邪念还是会出现的。邪念冒出来的那一刻，就看断念水平如何。邪念出现一定要第一时间觉察到，就是第一时间发现，这样它就很弱，因为你没有认同它而给它注入力量，不跟不随，不要理它，它就消失了。念起即觉，觉之即无。邪念一起，立刻觉察到，它就消失了，保持强有力的持续觉察，高度警惕。在觉察基础上也可以搭配一下转移注意力。断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。念口诀的时候尽量集中注意力，但还是会被念头带跑，当发现被念头带跑的时候，就已经回到此刻了，就已经把注意力从念头中收回了，继续集中注意力练习。每天练习500遍，坚持下去。关于这些坚持去做，自己试试就知道了。

断念是一方面，也要做到其它一些方面：

学习戒色知识，提升觉悟，深刻地认识邪淫危害，了解戒色，转变思维。

生活中尽量做到早睡早起、作息规律，自律起来。

戒色初期最好每天坚持学习一些戒色知识，多做笔记，复习笔记；每天练习断念口诀，提升断念水平。《戒为良药》126季戒色十规好好落实。

关于游戏

在这期间有一段时间，去网吧玩了游戏，连着去了几次，每次玩两三个小时。去网吧之后，那个地方环境不太好，坐在那里，面对电脑屏幕，似曾相识的感觉，念头丛生：之前在网吧的放纵和颓废。去卫生间，贴的到处是小广告，用手处理也难以完全撕掉。下机之后，已经久坐久视了几个小时，即便什么都不想，身体也已经给出了答案。有点晕、累、不舒服的感觉。不到11点就休息了，但是第二天依然是没休息好的感觉。重点是连着去了几次，已经体验到了不舒服的感觉，但是之后还是会去玩。游戏是具有成瘾性的，特别是之前就一直玩的游戏。朋友叫了，或者周围有人讨论了，都可能会引起欲望。我采取了外在的辅助，早起跑步，做俯卧撑，扎马步，希望可以靠这些阻止我去玩游戏。但结果不太好，虽然这些都做了，还是会去玩，还是要想办法解决。后来，要玩游戏的念头出现时，就去观察，感受小我的抗拒，感受情绪。念头起来要第一时间觉察到，并保持高度警惕。断念的道理是一样的，要第一时间觉察到。

思维=念头=小我

临在——有觉察力地安住于当下

念头不是你，念头是工具，想玩游戏也是念头（思维）的上瘾症，从中寻找认同感和满足感。《当下的力量》：“所有沉溺上瘾都源自于你无意识地拒绝去面对和经历痛苦，每一次沉溺都始于痛苦而又止于痛苦。”念头起来第一时间觉察到，就是发现它，不跟不随，只是观察，它就很弱，发现得迟，念头就会变强，被念头附体，不得不去执行，不执行就会感受到痛苦，这是来自小我的抗拒。但如果这时你有足够的临在意识，化解痛苦是非常简单的，接下来就是你的选择，这也是臣服的机会。《当下的力量》：“大部分人总是努力逃离当下时刻，而从未来寻找拯救，也是这个原因。如果他们将注意力集中在当下，他们要面对的第一件事可能就是自己的痛苦，这是他们所恐惧的。但愿他们知道进入当下取得临在力量来瓦解过去和旧痛是多么容易的事。”最近我又有去玩过，我轻轻地坐到座位上，轻轻地带上耳机，轻轻地按着键盘，轻轻地点着鼠标（我这里说的“轻轻”代表着暂时有一定的意识，观察者的临在）。之后就拖着疲惫的身体回去，身体依旧给出了答案，久坐久视之后的不舒服，精力消耗之后的不舒服。观察一下网吧里的人，双眼无神，没有活力。久坐久视熬夜之后对身体的伤害和邪淫一样，造成现在的人没有精气神的原因，不止邪淫，还有网络游戏成瘾。长时间地坐在电脑前，特别是玩游戏，会导致状态下降，对于念头的掌控力也有可能会变弱，我们可以去做其它的事情，比如读书、散步、唱歌、运动等。

情绪

《当下的力量》：“情绪在思维和身体的相遇处产生。它是身体对思维的反应——或者可以说，它是思维在身体上的反映。所以你可以像观察念头（思维）一样，运用这种方式来观察情绪，和倾听或观察思维有异曲同工之妙。唯一的区别是，思维存在于你的大脑里，情感却具有强烈的生理成分，所以你可以在体内感觉到它。然后，你可允许情绪的存在，但却不要受它控制。你不再是你的情绪，而是一个观察者。如果你这样做，所有无意识的东西都将会被意识之光所照亮。”

观察念头和感受情绪，其实是相似的。比如：有人对你说一些粗鲁的话时，请立刻感受你的内在，可以感受到那股抗拒的能量。然后，接受它的存在，却不要受它控制（首先不能认同思维、情绪，它们不是你）。你是观察者，只是去感受这个情绪，只是感受。和观察念头有异曲同工之妙，只是观察，不跟不随。你可以感受到在思维之下、情绪之下，那个永恒宁静的观察者吗？那就是你存在的彰显。

最近在吧里看到一些戒友发的帖子，和家人发生矛盾，吵架，甚至要摔手机、摔东西。《当下的力量》：“如果你由于缺乏临在意识而陷入无意识的情绪认同之中，这是很正常的，而且这种情绪会暂时地变成你。”无意识地认同于情绪，从中获取虚假的自我感，认为情绪是自己，观察者完全缺席，情绪就暂时地控制了他。事后可能是：“我不该这样，我不该和家人发脾气的。”非常悔恨，痛苦。只是那不是你，这样只会加强“小我”，你依旧认同思维，被它控制。《当下的力量》:“思维顶多也只能暂时地将痛苦掩盖住。实际上，思维越是努力去摆脱这种痛苦，痛苦就会越深。思维永远不会找到解决方案，它也不会让你找到解决方案，因为它本身就是问题的一部分。请试想一下本身是纵火犯的警察头目努力寻找纵火犯的情形。除非你停止从思维认同中获取你的自我感，否则你将不会从痛苦中解放出来。只有停止思维认同，你的思维才会丧失它的力量，本体才会以你原来的本性显露出来。”思维（念头）只是工具，请停止从中获取自我感，它们不能代表你。有些时候，吧里的一些戒友因为一些事情发生争吵，甚至破口大骂，非常难听的话都骂出来了。他们认同于念头、情绪，被情绪控制，从中获取虚假的自我感。其实暴力、谩骂只是“小我”对自己脆弱本质的掩饰罢了。

《当下的力量》：“如果你和多数人一样，与你的父母之间存在问题，如果你仍然怨恨你父母所做的或没做的事，那么你就会相信他们当时有个选择，他们可以采取不同的行动的。人们看起来好像是有选择的，但这其实是一个错觉。只要你的思维及其受制约的模式控制着你的生活，你还会有什么选择？没有。你甚至不在当下时刻。你思维认同的状态严重失常。这是一种病态的疯狂。几乎每一个人都遭受着这种疾病带来的痛苦，只是程度不一样罢了。当你认识到这一点时，你就不会有任何怨恨了。你怎么能去怨恨别人的疾病呢？唯一合适的反应就是慈悲。”

大多数人认同于思维，认为思维（念头）是自己，强烈的思维认同，被思维控制，被情绪支配。还有什么选择？怎么能怨恨一种疾病呢，请宽恕他们，他们不知道他们所做的事情，这与智商没有关系。但是你有选择吗？真正的选择意味着有足够的临在意识，你有足够的临在意识照亮黑暗吗？

分享一个我和柳莺的小故事

一天早上我醒来之后，来到园区一栋楼的门前，发现两只柳莺，都在地上飞不起来，一只柳莺嘴已经流了一些血。我不知道是怎么回事，也许是撞到了玻璃。我一手托一只，把它们先放在隐蔽的地方，嘴上有血的那只一直叨我的手，难道它是要喝水，我用手掌托着它跑到水池边，但是刚到水池边，它就没有生命特征了。眼看着一只小生命在我手上离去，我却没有一点办法。眼泪就这样流了下来，虽然眼睛流泪了，但有那么一刻，我感受到了内在深处的宁静、平和。没有工具，不知该如何安置这只柳莺的身体。我把它放在了树上，也算是回归天空了。后来几天，我在《当下的力量》一书中了解到，遇到这种事情，开心是不可能的，可能会悲伤和流泪，但是如果放弃了抗拒，在悲伤下面就会感觉到深深的宁静与安详以及神圣的存在。这就是存在的彰显，这就是内心的平静，这种善没有对立面。最后补充一下，另一只柳莺后来飞走了。

一次，我回答了一位戒友的问题，他给了别人回复 ，没有给我回复。当时可以感受到小我的抗拒，就是瞬间出现的。这时必须要觉察到这是小我的抗拒，接纳事实，允许抗拒的存在，却不要受它控制，只是感受它。保持临在，让意识之光变得更强，然后这个情绪不会存在太长的时间。在这里可以称为“拥抱黑暗，化为光明。”也可以叫做“臣服”。

衷心的话语

到这里文章就结束了，大家好好戒，君子第一戒，就是戒邪淫！加油！飞翔老师在《戒为良药》128季说过：《当下的力量》此书，深者得其深，浅者得其浅，开卷有益。感恩戒色吧，感恩戒色吧的前辈们，也感恩开启第一届“百天挑战赛”的前辈们，帮我度过了挑战中困难的那些天，那时候对念头的认知不够，认同一些想放纵、想玩游戏的念头。但是想想参加了百天挑战赛，还要写总结、感悟呢，怎么能半途而废，要放弃吗？不可以放弃！也感谢大家！百天挑战的成长，绝对是不容小觑的！共同期待第二届“百天挑战赛”吧！百天挑战赛，有胆你就来！

**14.戒色要孝顺，孝顺父母要及时！**

孔子说，“夫孝，德之本也。”戒色之后一定要懂得孝顺父母，这非常重要，如果戒色后还是顶撞父母，不孝父母，这类人是不会戒色成功的。因为戒色非常讲究德行，而德行的根本在于孝顺，把这个根本抓好了，戒色就会顺利很多，否则顶撞父母，经常惹父母生气，家庭不和，情绪必然很差，这样就容易出现情绪破戒。孝顺好父母，家庭就和睦了，做很多事情就能顺利起来，孝了你就顺了！小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德！德之根本——孝顺！

佛说：“孝顺父母，世间第一福田。”若能孝顺父母，则可得四种福报：

一者，颜色端正。

二者，气力丰强。

三者，安稳无病。

四者，健康长寿，不逢灾难。

古人云：“孝为百善之首。”孝顺父母为人世间最大功德。又云：“不孝父母，拜佛无益。”不孝父母，学佛或作一切功德，皆无意义。天地重孝孝当先，一个孝字全家安，孝顺还生孝顺子，孝顺子弟必明贤。

《本事经》里说：“世间聪慧人，恭敬于父母，恒时修供养，常生欢喜心”。意思是说，世间有智慧的人，都会对父母特别恭敬，恒时供养，让父母心生欢喜。蔡礼旭老师：“我们看古代孝子，他为官仁民爱物，因为孝是仁爱的原点，他的孝是真孝、是至孝，爱心就发出来了。所以我们对人爱敬心不足，还是源头的活水这个孝道有亏。孝心开，百善皆开，我们对父母要时时爱敬存心。”

可怜天下父母心，父母是最爱我们的人，为我们付出最多的人，做儿女的应该多关心他们。我们过去邪淫时是多么不懂事，不仅随意糟蹋身体的精华，还经常顶撞父母，伤他们的心，这连禽兽都不如了，很多戒友都忏悔过去不孝父母的言行，真的是悔恨啊！想想我们一生中到底有多少时间去孝顺他们呢？读书时，他们把我们当宝贝照顾着，而我们全然不懂得他们的良苦用心，反倒认为这是天经地义；工作了，开始忙于社交应酬，千方百计地追求事业的成功，很少待在家里陪父母聊天，都以工作忙、累了为借口；恋爱了，脑海里全是恋爱的事情，整天只想和心爱的人在一起，把父母都忽略了；结婚了，得去经营自己的小家，自己有了孩子，还希望父母能帮着带小孩子，哪有时间去照顾他们？而父母的要求却只有那么一点点儿，看着孩子们生活幸福，他们也就心满意足了，即使我们很长时间才给他们打一次电话，即使很久都没有回家陪他们吃顿饭，他们都没有半点埋怨。

想一想，我们真的没有多少时间可以去孝顺父母！

等到我们真经历了世事的沧桑，真的懂得了父母的伟大，想要好好孝顺一下父母时，我们才猛然发现他们都已经老了。可能他们走不动了，哪里也去不了了；可能他们的牙齿掉光了，什么也吃不下了；才发现他们的身体已经不好了，每天与药罐、针头为伴，很快就要与我们告别了。既知如此，为什么我们还要在有限的时间里与父母争吵呢？从现在开始孝顺父母吧！帮父母做点事，常回家看看，多花点时间陪他们说说话，不要沉迷网游和手机瘾，多抽时间带他们出去旅游，多让他们脸上绽放笑容，多让他们心里感觉快乐吧！这样，当有一天他们真的要离我们而去，我们也不会后悔和遗憾，因为在他们的有生之年，我们尽了孝道，给了他们最真挚的爱与关怀。

我们因有父母的养育、教育，才能茁壮成长，我们拿什么来回报父母的恩德？父母上了年纪我们搀扶着父母行走，就好像我们小的时候学走路，无数次地跌倒，都是父母的扶持跟鼓励，我们才有勇气一次次站起来，一次次跌跌撞撞走向父母的怀抱。我们小的时候父母喂我们吃饭，教我们吃饭，花了无数的心血，从来没有对我们有一点嫌弃。当父母老了，我们在生活上要能够非常细腻地去体恤父母，要细微周到，也要做到没有一丝一毫的嫌弃。在我们小的时候，都叫父母给我们讲故事，一遍又一遍，父母都会不厌其烦，一遍一遍地给我们讲，父母年纪大了，有时候记性不好，一件事会问好几次，我们也要耐心回答，不能感到厌烦。

做什么事最让自己的良心很安？那就是孝顺父母，回报父母的大恩大德，能孝顺父母的人，是最有福气的人。

生恩，养恩，世间最大的恩情——父母的养育之恩，最无私的付出，不求回报，把最好的都留给自己的孩子。为人子女，要有感恩之心，感谢父母的付出。父母渐渐老去，需要子女的关心和陪伴，也许我们在忙工作，忙事业，为了生活，四处奔波打拼，都不容易，但别忘了双亲，记得常回家看看，哪怕陪父母聊聊天，别总说没时间工作忙，钱永远挣不完，工作永远忙不完，而父母的时间，过一天少一天，他们正在一天天老去，行孝要及时，子欲养而亲不待，钱可以再挣，而父母走了就永远回不来了，再多的钱也换不回父母在世了。所以，在父母在世时，一定要好好孝顺他们，让他们幸福快乐，不要留下遗憾。不要顶撞父母了，有不同意见可以好好沟通，不要针锋相对，要注重家庭和谐，以大局为重。多让父母开心快乐，让他们脸上有笑容，这点很重要。

总结：

亏什么也不能亏了孝道，诸事不顺主要就两个原因，一个亏孝，一个犯邪淫。其实犯邪淫就是不孝顺，《孝经·开宗明义章》：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”父母给我们吃好的，穿好的，我们却滥撸滥泄，把自己撸成废人，这真是大不孝；因为邪淫导致心烦气躁，负能量重，于是经常和父母吵架，惹父母生气，这更是大不孝；因为邪淫导致身体变差、成绩变差或者辞职，父母也会跟着担忧，这也是一种不孝。在邪淫状态，人真的和禽兽无异，甚至连禽兽都不如，比禽兽更荒唐。戒邪淫后，良知渐渐苏醒，人性渐渐回归，这时候看了圣贤教育，才知道要孝顺，过去太不懂事了，负能量太重了，现在一定要坚决戒除邪淫，好好孝顺父母，多行善积德，把正能量培养起来，让自己具备责任感和担当，这样人生才能步入正轨。戒色一定要孝顺，孝顺父母一定要及时，希望每一位戒友都认真践行！

**第二篇：秦东魁老师的开示**

孝顺开启万福源，首先要开发的天性就是孝顺父母！

天性的东西比较广也比较深，很多人觉得可能不懂，不知道从哪个重点下手。从东方智慧来看，古人创造的这个教育的“教”字，就先写“孝”，孝就是他的天性之一，“文”是他的习性。古人把文排在最后，有余力则学文。

古人的目的是什么？当你纯善的天性开启以后，再加上习性善，我告诉你，这就叫如虎添翼。如果你没有把他的天性开发出来，亏了孝，心不善，光教了文，我告诉你，这就叫有才无德，是毒品呀。这种人在社会上不是祸国就是殃民，要不就是造什么瘦肉精、牛肉膏，什么地沟油提炼，他用聪明，没用智慧，就危害这个国家了。

所以，只要是人，首要开发的天性就是孝敬父母。在佛教的《观无量寿经》上也讲“孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业”。你看看，孝养父母排在首位。

我们都要明白，孝乃德之根、德之本。我们与父母和的方法，就是孝敬父母，遵从孝道。一个人要是懂得孝顺父母，他再坏也坏不到哪里去；一个人要是不懂得孝顺父母，他再好也好不到哪里去。因为一个人要是知道孝顺父母，会听父母之命，遵父母之教，听父母之言，扬祖宗之德。他绝不可能让父母蒙羞，违法乱纪，害国殃民。

所以，孝乃是万德之基，万福之始。难报父母恩，世上所有的幸福离开孝道都不能成立，东方智慧里，“孝”字是一个会意字，上面是个“老”字，下面是个“子”字，“老”要对子尽责教导，“子”要以敬善养老。

我们古圣先贤创造的汉字，每一个字都有无量的意义，让我们这些后人看到这个字就能懂得它真正的含义。所以我们学习圣贤教诲就要知道，幸福的人生是建立在伦理里面，是建立在中华上下五千年的优秀传统文化里面。

大家回想一下，每个人都是赤裸裸来到这个世界的。身长仅有一尺，体重不到十斤，大小便都没有办法自己料理。在襁褓中，只能用哭泣表达我们的心意。这时父母用无限的爱，无限的关怀，使我们健康茁壮成长。可是我们回报父母的又是什么呢？尿了他一身。

地球上有七十多亿人，可是我们至亲的人除了父母又能有谁呢？我们又何以嫌父母啰唆，嫌父母麻烦，嫌父母爱管闲事呢？你有没有想过，我们作为子女尽让父母伤心、操心，尽让父母夜不安眠，食不知味。可是父母对我们的爱，对我们的关怀却没有丝毫减少。即使八十岁的儿子，百岁母亲也会牵挂着。

我记得中央电视台有一个公益广告，一个父亲得了老年性痴呆，一次在饭馆吃饺子的时候，迅速从盘子里抓了一个饺子放进了自己的口袋。

儿子跟他说：“爸，饺子多着呢，你怎么装口袋呢？”

老人说：“我儿子最喜欢吃饺子了，我要带回家给儿子吃。”

我们想一想，即使父母的大脑已经不那么清楚了，但他们对子女的这份爱仍保留着。可是我们回报给父母的又是什么呢？

我还碰到过一个真实的故事。一个单身父亲独自照顾儿子。这个儿子虚荣心特别强，一直想买车，可是父亲存了钱是要给他娶媳妇的。有一天儿子拿着刀子逼迫父亲给他买车，他父亲不答应，他就把父亲捅了一刀。结果父亲不光是没有怨儿子，反而跟儿子说：“儿子，我存的那个钱是给你娶媳妇的，有十几万，存折在咱家柜子上面，你快跑吧！不然警察来了会抓你。”

在这个世界上，我们要永远记得，永远爱我们的这个女人是妈妈，永远爱我们的这个男人是爸爸。他们能为我们付出生命，可是我们又能给父母付出什么呢？

在汶川地震的时候，我在网络上看到很多感人的新闻，让我流泪。其中一条新闻讲到，一个妈妈怀里抱着自己的孩子，来不及跑出去，房屋就倒塌了。她就把孩子藏在了自己的怀里，忍着痛，拿出了手机，在手机上写了个短信：“孩子，妈妈去了。请记着，妈妈永远爱你。”当救援人员把这个孩子救出来的时候，才发现了手机上这段话。

在舟曲泥石流的时候，一则新闻也让我特别感动。一个地方被泥石流全部埋没了，救援人员听到一声小孩的哭声，扒开房顶后，看到了一个四五岁的小女孩。泥石流已经埋到了孩子腰的位置。孩子哭着说了一句话：“叔叔，我妈妈还在下面。”

救援人员接着往下挖，挖出了一个女人的尸体。所有的救援人员都为那个场景流泪。为什么呢？这个女人的双手是向上撑起来的，孩子站在母亲的双手上面才能得救。

当泥石流来的时候，父母丝毫没有想到自己的安危，只有一个愿望——让孩子活下来。他们用生命给孩子搭出了一条生命通道。

这样的新闻不是个案，是普遍的。我还记得邯郸发生的一则新闻。发生了火灾，有一家住在六楼，两个孩子来不及跑出去，父母就搭了一堵人墙把孩子藏在了立柜的角落。救援人员赶到的时候，发现夫妻两人整个后背都已经烤焦了。两个孩子虽然被浓烟熏昏迷了，但最终得救。

我们想一想，当危难来临的时刻，父母可以为了保护我们付出生命，可是我们大家回报给父母的又是什么呢？

所以，我反复说，孝乃万福之源，万德之基。

世上所有的宗教离开孝道不能成立，世上所有的文化离开孝道不能成立，世上所有的幸福离开孝道都不能成立。

第三篇：宣化上人的慈悲开示

“孝事父母。当愿众生。善事于佛。护养一切。”

“孝事父母”：菩萨是最注重孝道，孝顺父母，因为天地重孝孝当先，一个孝字就全家安，这是孝事父母。

“当愿众生”：这时候愿意所有的一切众生。

“善事于佛”：对佛也孝顺，善事于佛就是孝顺佛。

“护养一切”：保护一切众生，来供养一切众生。看一切众生，是男子皆是我父，是女子皆是我母，能以修无缘大慈、同体大悲，这就是来慈心下气、恭敬一切、供养一切。

为什么人要讲孝顺呢？孝顺是人的根本，人要是不孝顺父母，就把根本忘了。“父兮生我，母兮育我，昊天罔极，撮发难报”，父亲生我，母亲养育我，这种的恩好像是昊天，昊天就是比天都高。昊天罔极——没有比这个恩再重的。所以一定要孝顺父母。

所谓父母之恩“撮发难报”，撮发，就是把头发数出来有多少根，父母的恩都还报答不过来的，所以要孝顺父母。我去年暑假时候讲“羊羔跪乳，乌鸦反哺”，羊羔吃奶时，前腿跪在它母亲面前吃。小乌鸦在中国称为孝鸟，因为老乌鸦把小乌鸦孵出来后，老乌鸦——乌鸦的妈妈就不会飞、飞不动了，小乌鸦就去捡食物回来喂它。你看！连小乌鸦都知道孝顺老乌鸦。乌鸦是飞禽，羊是兽类，我们人要是不孝顺父母，就连禽兽都不如了。我们人具足五常之德：仁、义、礼、智、信，有这五种德行，若连乌鸦羊羔都不如，那怎么可以呢？所以我们人都应该要孝顺父母，这是最要紧的。

释迦牟尼佛为母亲说法，说个什么法？说《地藏菩萨本愿经》这个法。这个法是说孝道，人人都应该孝顺父母，为什么要孝顺父母？因为父母是人的根本，你孝顺父母，就等于自己给自己上肥料一样。自己行孝道，就是在自己的根上灌溉肥料。所以如果不孝顺父母，将来绝对没有什么前途的，要是能孝顺父母，这把你的根本栽培好了，将来一定会有很光明的前途。所谓本固枝荣，根本栽培好了，枝叶自然就会欣欣向荣；根深叶茂──你这根培得深了，你的枝叶也会茂盛。

学佛要修根本的法门，就是栽培善根，培元固本。培元就是培养元气，固本就是令根本坚固。什么叫元？什么叫本？元是元气，我们人人都需要本。本就是根本，就是父母。父母生出我们来，我们必须要孝顺。能孝顺父母，才是真正信佛的人。不孝顺父母，不是信佛的人。这个世界上，你看看要是懂得孝顺父母的，一举一动，都是想到利益世界，就有一种影响力。人能孝顺父母，就是天地正气存在。不孝顺父母，天地间便充满邪气。孝顺父母要诚心诚意的，念兹在兹的，毕恭毕敬的。对于父母要恭恭敬敬，父母就是堂上的活佛，所以人能供养父母是最幸运的一件事情。孝顺父母要养志气，什么叫养志？就要父母所喜欢的事情要多做一点，父母不喜欢的事情，少做一些。不要伤父母的心，常常令父母心里头高高兴兴的。

总而言之，孝顺父母是人的根本，不知道孝顺父母就是忘了根本，我们无论哪一位应于父母在世的时候，好好孝顺父母。你们每个人要是孝顺父母，那比给师父磕头还要好得多。

《百行孝为先》

父母恩情大似天，眠干睡湿捱辛酸。做牛做马为儿女，供书教学费心田。

只望儿女能温饱，不计自己受熬煎。子女有病亲忧心，子女善恶亲挂牵。

为谁辛苦为谁忙，养育劬劳当思念。双亲抚养我成人，今日应思记从前。

如此深恩应孝顺，报答父母勿推延。为子怎能无孝念，做人饮水要思源。

养子方知父母恩，岂能忤逆在堂前。忤逆儿生忤逆子，孝顺子孙世代贤。

薄待爹娘子学你，以儿作则教儿孙。父母年老须照顾，莫把爹娘抛一边。

自己将来亦会老，到时体弱亦同焉。双亲饮食留意点，他们喜好要知全。

嘘寒问暖常挂念，出入起居否安然。说话温和有礼貎，对亲不可出恶言。

一切尊重敬于心，使亲欢乐享晚年。孝心必然有好报，幸福富贵到门前。

《百孝歌》

天地重孝孝当先，一个孝字全家安；孝顺能生孝顺子，孝顺子弟必明贤。

孝是人道第一步，孝子谢世即为仙；自古忠臣多孝子，君选贤臣举孝廉。

尽心竭力孝父母，孝道不独讲吃穿；孝道贵在心中孝，孝亲亲责莫回言。

惜乎人间不识孝，回心复孝天理还；诸事不顺因不孝，怎知孝能感动天。

孝道贵顺无他妙，孝顺不分女共男；福禄皆由孝字得，天将孝子另眼观。

人人都可孝父母，孝敬父母如敬天；孝子口里有孝语，孝妇面上带孝颜。

公婆上边能尽孝，又落孝来又落贤；女得淑名先学孝，三从四德孝在前。

孝在乡党人钦敬，孝在家中大小欢；孝子逢人就劝孝，孝化风俗人品端。

生前孝子声价贵，死后孝子万古传；处事惟有孝力大，孝能感动地合天。

孝经孝文把孝劝，孝父孝母孝祖先；父母生子原为孝，能孝就是好男儿。

为人能把父母孝，下辈孝子照样还；堂上父母不知孝，不孝受穷莫怨天。

孝子面带太和相，入孝出悌自然安；亲在应孝不知孝，亲死知孝后悔难。

孝在心孝不在貌，孝贵实行不在言；孝子齐家全家乐，孝子治国万民安。

五谷丰登皆因孝，一孝即是太平年；能孝不在贫合富，孝容满面承亲颜。

父母双全正宜孝，孝思鳏寡亲影单；赶紧孝来光阴快，亲由我孝寿由天。

生前能孝方为孝，死后尽孝枉徒然；孝顺传家孝是宝，孝性温和孝味甘。

羊羔跪乳尚知孝，乌鸦反哺孝亲颜；为人若是不知孝，不如孝禽实可怜。

百行万善孝为先，当知孝字是根源；念佛行善也是孝，孝仗佛力超九天。

大哉孝乎大哉孝，孝矣无穷孝无边；此篇句句不离孝，离孝人伦颠倒颠。

念得十遍千个孝，念得百遍万孝全；千篇万篇常念孝，消灾免难百孝篇。

**15.我的戒色体会和心得——发现觉察的力量！**

作者：宝宝不是海绵

学会给自己创造一个无毒的环境，削弱心魔的力量！现在网络上黄毒污染实在太严重，现实生活中也是数不胜数，防不胜防，戒色难度大大提高了不少，可以说是古时候的上百倍！色情泛滥实在太严重！那肯定有人会问怎么削弱心魔的力量？答：每天学习戒色文章提高觉悟，大力忏悔，大力行善，好好孝敬父母，无事不上网，一上网就是踏入雷区，说不定就爆炸了，尤其是刚刚戒色的新人，我记得我刚刚开始戒色的时候只要一看到敏感词下面就会有反应，条件反射太严重了，暗漏很严重，我都没有意淫。

根据我的观察，戒色吧戒友一共分为四种，是用断念来分的！

第一种：觉察力强大，能做到觉之即无，这是最顶尖的一批；

第二种：念断念口诀，念佛号，不净观，白骨观；

第三种：新人，刚刚开始戒色；

第四种：戒油子，越戒越差，甚至放弃戒色。

觉察力是最快的断念方式！这是一种“向内看”的断念，所谓觉之即无！用“向内看”去消灭念头！一念不生，了了分明！念头只是工具，身体只是载体，纯粹的觉知才是本体！千万记住你不是念头，念头也不是你，你是纯粹的觉知！

念断念口诀，念佛号，不净观，白骨观，思维对治是可以断念的，不过是属于用念头打败念头。当邪念出现的时候用断念口诀去打败邪念，每天练习断念口诀就是在培养觉察力，只不过当念头出现的时候，不是用断念口诀去消灭念头，而是用觉察力去消灭念头，也就是用向内看的力量去消灭念头！（编者按：刚开始是熟背断念口诀，这是初级阶段，等到觉察力提升到一定程度后，就直接觉察消灭。邪念图像入侵时，可以马上念口诀，到了高级阶段就是觉之即无，到时就不用念口诀了。）

不净观白骨观是用来对治自己对女色的贪恋，不是用来歧视女性的。我们很多戒友说是戒色，但是心里还在贪恋女色，女色说白了其实也就是一层皮，皮下都是一堆血肉骨头器官，哪有什么美丑之分，色不迷人人自迷！不净观白骨观也是需要练习来使用的。

念佛号也是断念的一种，不过只适合有佛缘的戒友，无论哪种断念都是需要大量的练习才能达到熟能生巧的境界！

我现在断念用的就是觉察力，还有就是不净观和白骨观，以前我断念用的也是断念口诀，当念头一起来立马就断掉。记得以前有一天我睡午觉起床上厕所的时候，意识不太清醒的情况下，一个念头冒了出来，一下没有断掉，结果就破戒了，破戒了以后我很烦躁，心情非常难过，经过很长一段时间我的大脑一片空白，一个念头都没有，又过了一段时间念头又起来了。因为我以前断念都是用断念口诀的，但是这次不一样，可能是我心情不好的缘故，念头起来的时候我是向念头瞪了一眼，死死地看着念头，结果念头居然消失了，每次当念头起来，我就这样瞪眼，看着念头！当时我还不知道这就是觉察的力量，第二天直到我在戒为良药听到这样的一句话：念头只是工具，身体只是载体，纯粹的觉知才是本体！你不是念头，念头也不是你！念起即觉，觉之即无！当念头起来的瞬间，立马用觉察去消灭念头！看到即消灭！这个看是“向内看”的力量，不是向外看！

我记得我刚学会觉察的第二天，心魔对我发起了非常强大的进攻，一天之内我大概打败了上百个念头，我从来就没有见过这么疯狂的心魔！心魔发疯了，我也发疯了一样，不过我是疯狂地用觉察断念头而已！现在我每天还在强化觉察，这就是我在破戒当中无意学会了觉察，破戒真的能反映很多问题。觉察的力量其实每个人都有，但你能不能觉悟到就看你自己了，当你悟到了，你就能和其他戒友拉开十万八千里的距离，差距就是这么大！

当念头起来时，第一时间一定要立马断掉才行，不然断晚了就会很被动，小火星到时候变成大火，就会不得不破！这里分享一个方法，当你念头断晚了欲望起来了不得不破的时候，赶紧捂住嘴巴鼻子让自己不能呼吸，大脑就会形成一片空白一个念头都没有，这是被动进入纯粹觉知的方法，这个方法有点极端，和我小时候溺水的时候大脑一片空白非常的相似。

戒色新人只有大量学习前辈戒色文章提高觉悟，戒色的神力来源于学习！推荐一个戒色软件：戒色全书，尤其是里面的戒为良药和戒者录，一定要反复大量地学习！

关于戒油子，请不要放弃学习戒色文章，一定要把自己以前戒色的状态和信心给找回来！端正自己的态度！不要破罐子破摔！

戒色吧有一种数着天数戒色的戒友，称为天数党，这一类戒友根据我的观察有极大的缺陷。

第一点：当戒到一定的天数会产生骄傲自大的想法。

第二点：非常容易看不起比他戒色天数低的戒友。

第三点：非常容易被心魔钻了空子，警惕性全无。

我看到过戒色几百天破戒的，让我印象非常深刻，我发现他们戒到一定的天数，会产生这样的想法：我已经戒色成功了，不会再撸了！不再学习戒色文章，结果没过多久就破戒了。然后回贴吧发帖，我看到过很多这样的。我的建议：戒色一定要每时每刻防范心魔的进攻，每一分每一秒都准备好，当念头起来的时候立马断掉，千万不能有数着天数戒色的想法，要知道这可是要终身戒除的！不管你戒了多久五年十年，邪念还是会冒出来的！

还有一件事，无论你看了多少篇戒色文章做了多少笔记，最后都是用实战来检验的！

戒色期间身体没有恢复，觉悟定力不够强大时，千万不要去找女朋友！不要给自己增加戒色的难度。

**16.本人一年多持戒经历经验分享**

作者：守护初心

很想说一下我自己的持戒历程，本人从小学的一次偶然无师自通，打开了潘多拉魔盒，便开始了我四年的撸管史。这四年，我在心魔的奴役下疯狂sy，体质明显下降，学习也没有了精力，当过全班倒数，得了社恐抑郁，看见人就怕，看见人就不会做事了，感觉他们都在针对我一样，感觉他们想直接上来打充满晦气的我，走路都不敢抬头，每天过着黑暗的生活。越想解脱，sy越疯狂，陷入了真正的恶性循环。

有一天，在百度上搜H文时看到了一位戒友宣传戒色吧，当时看到就绕开了，深受无害论的束缚，不过后来再次看到戒色吧的宣传时，我才认识到我的颓废都是sy的恶果，从此改变了我的人生。看到其他戒友说完成百日筑基，我自己也特别制定了一个百日计划，虽然没有隆重的仪式，但是迈出了蜕变的第一步，立下戒色的决心，还受到了几个戒友的支持（就是“加油”之类的，但是很震撼），也有戒友告诫要多看戒色文章，我才知道了《戒为良药》，一口气完成百日计划没破戒，没频遗，没看黄，完成百日以后，我找到了飞翔老师说的大快乐，我不再像以前一样晦气，不会低着头走路，也不会成为数一数二的差生（进到了前十名）。百日完成的那一天，感觉好幸福。坚持了五个百日计划，最大的蜕变就是从以前的倒数走到了前8名（以前在重点班初三分在A层，实力强了不少），现在中考570，少不了戒色的成果！去年3月份到现在，一年多，我彻底蜕变成了充满正气的人。虽现在身如尘埃，但总有一天会成为闪耀的星光。

关于新人戒色

新人戒色，刚开始的时候应该有一种彻底戒色的决心，敢于迈出第一步，不怕自己的撸龄久，相信自己，只要肯努力蜕变，人生就不会有最晚的开始。在刚开始戒色的雄心之下，就该付诸行动。当你不顾一切了，当你拼死了，心魔看到你不要命了，它就颤抖了！如果缺少战斗意志，缺少亮剑精神，还没戒，气势上已经输掉一大半了，一开始就要拿出破釜沉舟、大干一场、同归于尽的气势！这是你死我活的战斗，根本容不得半点懦弱！必须强悍！接下来戒色第一步，就要改造思想，必须走出思想误区，认清无害论的错误，多学习戒色文章，才能逐一突破戒色误区，才能有正确的基础（可以先保证戒色十规，即戒为良药126季和断念口诀的使用）。只有大量学习戒色文章，知行合一，才能突破屡戒屡败的怪圈，才能找到正确的戒色方向，顺利发展戒色系统工程，对于戒色刚开始，没有太多的办法，就一条，学习戒色文章，这也是很多老戒友多次强调的一点，不看戒色文章，最终只能失败。戒色的开始，最有时机蜕变，可以看看《手淫受害者10000例》和《戒为良药》的戒色钻石体系之戒色十规那一季，个人感觉很有用。

关于戒色初期的一些要点简略强调

1.必须切断黄源擦边球。不断黄源，戒色注定失败，如果你下了H片，那就删了吧，那些是害你的！不要舍不得，到后来戒色大成以后，你就会认识到色情就是空，什么也不是。另外有擦边球的某些应用，留下也是害，不要留下。

2.认清无害论。很多人在戒色以前都信过无害论，戒色就要认识到无害论的虚伪，我没记错的话，《戒为良药》应该是55季提到无害论的逐一破解，可以看一下。

3.学会断念。不管是开始还是以后，修心一直是戒色的核心，那么断念口诀就应该要会用，有念头出现时，一定要第一时间想到断念口诀，切断念头，就有机会突破怪圈。

4.必须坚持学习戒色文章，不管你戒色到什么地步，都不能懈怠。可以看《戒者录》、《戒为良药》，《手淫受害者10000例》主要是警醒自己的。

5.严格落实戒色十规，戒色十规能遵守下来，破戒的基本因素就解决了。

本人一年多持戒经历经验分享（二）

这一篇我想说一下关于初期戒色的调整以及如何长期稳定发展，戒色是项系统工程。本文仅供参考，请结合其他文章根据自己需要来理解、调整，希望能帮助大家戒色。加油！

在正文开始以前，首先要认识到，戒色不能改变自己的全部，戒色只能让你恢复正常，要创造辉煌还要靠自己的努力，不是光戒色就完事了。好了，下面开始正文。

全面整改蜕变自己，不给心魔可乘之机。

对于初期戒色，因为邪淫，积攒了很多负能量思想以及一些不好的习惯，从而构成了恶性循环来“维护”自己的邪淫恶习而难以突破“怪圈”，因为自己的其他不良习惯本身就带有负能量（比如赖床），容易破坏戒色进程。要突破这个恶性循环，就要把这些恶习改掉，突破习惯限制，用自己的积极习惯来代替恶习，走向良性循环，培养起自己的新习惯体系，这样才能稳定发展。我个人理解，包括但不限于以下影响到稳定戒色的项目：

1.无害论思想

2.赖床及嗜睡，白天无所事事，晚上通宵打游戏（我以前有这个情况，把这个改掉以后很少会思维烦乱，整体状态好了很多，有利于恢复身体）

3.长期吃肉（会增长欲望）

4.长期熬夜，影响白天大脑工作

5.还在沉迷烟酒

6.情绪管理较差，习惯性消极，没有一点斗志，不能自我调控（消极思想导致破戒的例子有不少）

7.不持戒学习戒色文章，盲目行动

8.有其他不良嗜好（比如恋物癖之类的）

暂列这么多，总之要改正自己的不良习惯，突破恶性循环，否则戒色注定失败。

对于良好习惯的养成，以及进入戒色稳定期，即进入长期戒色状态，飞翔的《戒为良药》有提及，在32季、47季有涉及。习惯是一种无形的力量，一个人的习惯可以直接影响一个人的发展，所以对于养成良好习惯也是相当重要的。《戒为良药》上说的也差不多都涉及到了，我就不再多说。

有的还处在初级阶段的戒友会羡慕一些戒了几百天乃至几年的戒友，其实实现这个并不难，只要觉悟到位，你会发现戒色不在于天数，觉悟上去了，能达到飞翔说的“顿悟”了，天数自然就起来了。进入戒色稳定期的阶段，要看自己觉悟提升得怎么样，每天学习大量戒色文章，几个月就进戒色稳定期了，到时候只需要提高警惕，心魔基本攻破不了。觉悟高了，戒色也就稳定了，因为自己知道哪个该做，哪个不该做，不该做的都不做，这也是一种境界。

戒色是一次全面的蜕变，是从龌龊向黎明的转变，戒色是走向自己辉煌的必经之路，敢于迈出第一步，过去就过去了，我们无法改变，但我们可以改变未来。戒色，便是崭新的未来，用破釜沉舟的勇气，拿出戒色该有的气势，铭记你为戒色而战斗！

**17.戒色养生24个月总结，打开了一个新世界！**

作者：琦玉

首先感谢戒色吧。感谢飞翔哥，感谢戒为良药，感谢所有帮助过我的朋友！！！

大家好久不见，时光飞逝，一晃就改邪归正两年了，这是我人生中富有重要意义的两年，回想邪淫的那六年，一言难尽，那不是真实的我，你们体验过强颜欢笑的感觉吗？那不是我想要的生活。直到开始认清现实，原来是自己挖坑把自己埋了，但我还是幸运地找到了正确的方向，还是坚持下来了，因为现实告诉我你必须改变自己了，你必须活出真实的自己，你不能让那些年的苦白吃了，站起来吧，让你内心潜在的力量爆发出来吧，你要证明自己可以的。

常言道，百善孝为先，万恶淫为首。少之时，血气未定，戒之在色。肾虚百病丛生，肾气足万邪熄。婚前禁欲，婚后节制。人非圣贤，孰能无过，过而能改，善莫大焉（一切都还来得及，莫等闲，白了少年头，空悲切）欲不可纵，否则未老先衰。心动则相火亦动，动则精自走。戒邪淫虽不是万能的，但不戒邪淫是万万不能的。黄帝内经讲，生病起于过用。

说说我改邪归正这两年的变化和一些想法吧，基本上所有问题都消失了（症状详细可以参考上个总结）但我认为还有进步的空间。现在的我认为我自己并不优秀，也不算成熟，我要走的路还有很多，但是我确信我打好了一定的基础，我不想再被人欺负了，我要成为一个强者，我要为家人争气，我不要做一个行尸走肉的禽兽，我不要被人瞧不起，我想要活出一个精彩的人生。我换个点继续讲，我们要做的也是我一直保持的就是彻底戒掉邪淫，远离一切邪恶低俗的事物，每天给大脑灌输正能量的内容来修心(每天多接触正能量)，不要被最后一次那种想法打倒，戒邪淫不要犹豫不决，不熬夜，不久坐，情绪要控制好，少打游戏或者干脆不打，多喝水，多吃健康食品，调整好心态，把一切负面想法通通赶跑，积极锻炼，努力学习各种知识(不管你用不用得上的知识，多学一点儿只会让你更强，指不定哪天用得上）做好当前该做的事情，做好这些基本就够用了，所以让生活充实起来吧，多培养兴趣爱好，多换位思考，给自己定目标，多尝试有用的，一定要踏出那一步。

我教大家一个小技巧，就是坦然地去戒邪淫，不要让它成为你的包袱，让它成为你的动力。你可以自我暗示，比如你可以这样想，只要我好好戒邪淫一定可以改变现在的局面，不要去纠结戒邪淫的天数，不要太过分关注症状(只要不是太严重，严重的还是该治的治，别耽误病情）放松，把这股劲用在比如我今天的规划是怎么样的？我还有什么事情没做？我强调培养兴趣爱好，剩下的就交给时间吧，慢慢你就发现你变得越来越好了，中途可能会有各种阻碍，你可能会有各种负面想法，还有身体的不良反应会让你对戒色产生质疑和厌倦，相信我别放弃，克服困难，前面就是全新的世界，再次强调戒色养生虽然不会让你考试获得高分，不会让你立马一夜暴富，但绝对会让你的身体内外重获新生充满正气，换来一个好身体好状态，然后好好努力做好自己当前该做的事情，那高分？财富？岂不唾手可得？最好的方式就是认真戒到底，自己亲自体会那种奇妙的变化，想想未来的规划，弥补自己的过错，不要逃避任何人和事，面对吧！！！

现在真的好开心好幸福，这两年的努力让我打开了一个新世界，现在的我根本不敢放松警惕，更别提骄傲了，我也没啥值得骄傲的，我会一个人好好走好以后的每一步，希望未来的自己能够更加优秀，希望大家都得到想要的结果，祝大家成功，加油！不忘初心方得始终！

**附：戒色养生10个月总结**

劳动节不劳动，爸妈生你有何用？贴吧的兄弟们好久不见，祝你们劳动节快乐（说着说着老板又让我去搬砖了），废话不多说，咱们进入正题！

神圣的宗旨还是不能忘，婚前禁欲 婚后节制。

我从2017年7月1日开始戒色养生到今天2018年5月1日，整整10个月了，其中的酸甜苦辣真的无法用语言来形容，所谓苦海无涯，回头是岸（这话没毛病），我也深刻意识到邪淫带来的危害了，邪淫害人害己，伤风败俗，我也尝到邪淫带来的痛苦了，我也深刻反省了自己，我意识到了自己的错误，我也在努力改正错误，戒色养生10个月我整个人都感觉脱胎换骨了一般。

先说说以前的故事吧，说实话现在觉得以前好蠢啊！小时候（小学）就接触到了色情低俗内容，埋下了邪恶的种子，初中被邪淫的同学成功带进了深坑，邪淫的同学让我知道了低俗网站这种玩意儿，还成功教会了我打XX，从此就一发不可收拾了，有时候一天一发（两发也有），有时候3天一次，偶尔一个星期一次，初中的时候还染上了游戏瘾，还学会了熬夜，不过还好没学会吸烟喝酒，就这样到了初三，基本就废了，整个人矮小、瘦弱、没精气神、免疫力特别差（动不动就跑去照顾医生的生意），眼睛都快睁不开了，脸部浮肿，体能很差，轻微脱发，基本邪淫的症状都有。

初中到去年2017年7月1日，邪淫的时间大概5年左右吧，5年的邪淫让我真的变了，不像以前那么阳光外向，心态没以前那么好了，身体也一堆问题，去年还出现了失眠问题，邪淫让我出现了抑郁焦虑神经紊乱现象（那感觉简直生不如死，只有体验过这种病痛的朋友才知道那是一种什么滋味儿），我统计了一下邪淫时候的身高和体重，16岁的时候净身高165公分左右，体重不到100斤，戒色养生10个月，我真心变化太大了，全变了！这辈子有幸让我遇到了戒色吧，10个月一次邪淫都没有，没有熬过一次夜，游戏也没怎么打了，而且努力调整心态，控制脾气，每天坚持高强度运动，没事儿就看戒为良药。今年8月我满20岁，目前身体情况是净身高177左右，体重接近75公斤，整个人有气质了，状态好了，干净了，没痘痘了，皮肤不灰暗不油了，眼睛真的变大了，眼神犀利有光了，而且我发现人际关系好了很多，社交恐惧症基本消失了，心态也好多了，不失眠了，免疫力全面提升，很久都没生病了，纯净的健康快乐真的太好了，我不想回到以前那种地狱般的生活了，继续坚持会更好的。

最后小小总结一下，戒色其实说难不难，说不难又很难，不外乎就是心魔的怂恿，思想那关不好过，心态不稳定，生活习惯很差，没有一个目标。其实我就做到以下几点就够用了，彻底清理低俗内容不再邪淫，不熬夜不睡懒觉，不吸烟不喝酒，没事儿就看戒为良心强化意识，不久坐，不打游戏，孝顺父母，每天坚持锻炼，调整心态，饮食规律健康，差不多就这样，没必要搞那么复杂，脚踏实地努力就对了。

我保持了10个月了，我也会继续保持下去的！！！希望所有的人都能意识到邪淫的危害，抵制低俗内容和行为，善待一切，团结一致，我会努力做好榜样的，文章我也会继续写下去的，所谓救人一命胜造七级浮屠，只要努力了，一定会有收获的，不要盲目地对待戒色哦。心态摆正才行！遇到挫折就给自己鼓个掌吧，相信自己一定可以的！！！

**18.不负韶华，坚定戒色，梦圆小211大学**

作者：SKY丶凉秋

因为戒色和放生，我在高考时运气爆棚，蒙对了12分。12分什么概念?能压倒10000多人了。我一诊考了514.5，二诊考505.5，三诊553分。直到高考，超常发挥，考了551，高出一本线11分，最终梦圆西科大。这便是戒色、放生(每个半月假都去买10元的鱼放生）的神力吧，当然我自己也比较努力。

这里发此贴，回馈戒色吧，感恩飞翔哥，感恩戒为良药，感恩前辈的精品贴。

此贴分为两部分：

1.我的邪淫过往以及高中3年经历。

2.关于戒色的一些感悟。(关于戒色初期与中期的感悟)

此外，简单说一下自己的戒色情况，我戒色快2年了，破戒2次，由于频遗和高中的压力，身体恢复差，但也积累了一些戒色方法，希望分享给大家吧，也算是行善了吧。

时光如白驹过隙，转眼间高中三年光阴已经逝去。我站在大学的十字路口，眼里充满了迷茫，不知未来会去向何方? 我抬眼向天边的彩霞望去，一群大雁在天空自由地飞翔，它们似乎在向我诉说“不撸的自由”和“纯真的快乐”。忽然，一群风华正茂的少年从我身旁欢快地走过，他们或英俊帅气，聪明能干，或朝气蓬勃，充满魅力与激情，或才气袭人，诗篇纵横，或充满自信，不惧困难，乐观向上。看着这些同龄人(18、19岁)的青春如此靓丽，如此灿烂，我情不自禁地想起了自己的堕落，我的眼眶不由自主地泛起泪花，我的心里翻起惊涛骇浪，如果不撸，我也该和他们一样吧? 可惜没有如果！想到这伤心处，往事如潮水般在脑海涌现。

因此，从我的经历可以看出，无害论根本不成立。即使是一周一次，5、6年后，也会出现症状。可能我体质太差，症状太多了，曾经搞得我想结束自己的生命了。

症状篇

我症状集体爆发时是在高一下期，也就是邪淫了5年后。那时我被脑力严重不足、社恐、神经衰弱、幻想症、强迫症、焦虑症、早泄、面相猥琐等症状缠住，每一天都生活在地狱里，无法自拔，十分绝望。相信被手淫伤得深的人，都能体会11点睡觉，却翻来覆去睡不着的滋味；那种与周围的人格格不入，明明置身于人群之中，却没有一个朋友的旷世孤独的感觉。还有就是嫉妒、嗔恨别人的美好生活，别人的优秀，而自己却如此不堪的感觉。更可悲的是脾气暴躁，性格孤僻，不愿与人交流，总是动不动就对爱我最深的母亲发脾气，惹她流泪。哎，我所造的罪孽太深重了！对不起，妈妈。至于爱情，更是与我无缘了。本来我长得也算不错，可邪淫了5年之后，因贪恋美色，与她表白(我5年的同学、朋友)，被接受了。可因为自己的堕落，始终无法面对她。最后我们的关系由朋友走向陌生。哎，想起真是可悲呀！

总的来说，因为邪淫了5年，我在高一下期，逃课5、6次，失去做人的尊严，被同学嘲笑，不耻，也是自己心中的懦夫。同时被社恐、早泄、神经症等疾病缠绕，如同生活在地狱里，痛不欲生，又无法自拔，活得真的很绝望！

幸运女神降临

遇见戒色吧，是我生命的转折。可能是上天悲悯母亲的不容易，让我能在经历各种症状后认清手淫的危害，遇见戒色吧，遇见《戒为良药》，遇见飞翔哥，遇见佛法，让我得以有机会走向光明，找回内心的慈悲、善良，像正常人一样好好生活。遇见戒色吧后，我学习了飞翔哥的断念口诀，靠这四句话，我戒了一学期，高二上期，我一次也没有手淫。成绩稳步上升，脑力缓慢恢复，从年级的100多名渐渐保持在80多名。肾气有所恢复，大概3、4个月后，开始遗精了，但遗精对于当时的我来说，是一种生不如死的感觉，好痛苦，可能是身体太虚，伤得太深了吧！更幸运的是我喜欢的人主动问候我了。只要不遗精，社恐几乎没有了，但开始遗精后，就反复被这些症状虐、折磨。睡觉也睡得着了，人也变帅了一点，大概就这些吧。但这些也足以说明戒色的正确性、重要性了，这也的确是我人生的转折点。

但是好景不长，由于我只靠断念口诀，以及对手淫的恐惧，戒色觉悟没有实质性的提高，在寒假期间，我就破戒了。这次破戒告诉我，光靠断念口诀，不学习《戒为良药》，不提高警惕，不拥有强大的执行力，万难彻底戒色。于是我开始了漫长的学习之旅。寒假期间，我每天晚上9点～10点都会用来学习《戒为良药》，这也保证了我在寒假没破戒。到现在来看，我觉得《戒为良药》胜过任何精品帖，因为它有案例分析，以及飞翔哥的精彩答疑，各种症状分析，突破戒色觉悟，包括养生方面的知识都有，很全面，很渊博，也很简单，通俗易懂。大力建议各位以《戒为良药》为主，精品帖为辅。

时光荏苒，来到高三。高三下期，我学习生涯的巅峰。

高三于我而言，是奋斗的，拼命的，痛苦的，绝望的，也是迷茫的。经过一年的戒色，我的身体与过去相比已经好了很多，脑力也有所恢复，意志力有所恢复。因此，我十分努力地学习，拼命地背书。我是文科生，尽管脑力有所恢复，但面对如此沉重的学业，脑力还是不行，很多知识点都是死记硬背，重复背，拼命背，十分大声地背，这也导致我周围的同学不太喜欢我，因为我背书会吵到他们。其实就连走路，我都会背书。当然，我会注意交通安全，不会在马路上背。而且更值得一提的是，我也遇见了我生命中的贵人。由于我被邪淫伤得太深，意志力还是不足，每次遗精后，身体感觉虚脱了一样，动都不想动一下了。因此，如果是放假，我很难坚持完成老师布置的作业。相信，这对每个渴望考上大学的人都是一种绝望的打击。明明十分想把作业完成，可身体的虚脱感、无力感硬生生地不让你去完成作业，不给你学习的精力。当我一筹莫展，为未来而忧虑迷茫时，我遇见了他，我的贵人，我的同学，我的朋友。我主动提出在他家学习，他也是个渴望学习又管不住自己的人，所以，他同意了。

他不邪淫，为人正直，阳光，十分孝顺父母。只是性格也有些孤僻，怪异，自尊心太强。不过，他与我比起来，真是好太多了。我曾被他嘲笑过，看不起过。可由于遗精，肾气的流失，我的心已是一片麻木，尽管他轻视我，我也没放在心上。但我们仍然一直在一起学习，也多亏有了他，让我更拼命地学习。因为我最不想被人看不起、嘲笑，所以，无论是什么状态，就算是遗精后，我也要咬紧牙关，把作业完成！日子就这样一天一天过去，我也日复一日地拼命学习。遗精后，我孤独、绝望、迷茫、虚脱、不想理人，同学也不愿理我，我唯一想做的事就是学习、学习、学习，考大学、考大学、考大学。遗精后3～10几天，我身体好受一些了，我就拼命地学习，努力地刷题。我的贵人，也在我身体虚弱的日子陪我一起刷题练题。很感恩他，我觉得自己很幸运。终于，皇天不负有心人，我最终考上了一所小211。

关于我对戒色的一些感悟

戒色分3个阶段，初期，中期，高阶化境。

先说初期吧

1.初期应该纠正思想误区。如无害论、戒色有害等等，这些东西都是荒谬的，其实多看几张戒色前后对比图就知道真相了。

2.深入广泛地学习《戒为良药》，学会专业戒色，放弃强戒。我最看好《戒为良药》，因此大力推荐它。建议以《戒为良药》为主，精品帖为辅。

3.破戒后认真反省、思考、总结，想出自己破戒全过程，写在笔记本上，并想出破解办法。(可请教戒色高手)。经常去复习，避免自己下一次在同一地方跌倒。

4.真正的入门标准，学会观心断念。而观心断念也是条根本实战方法，做不到观心断念，欲望一来，极其可能会破。何以见得？拿自己的破戒案例来说，我破戒那天，身体上有微妙感觉，很渴望看黄、撸管。我那天又接触了一些擦边图，最后自己陷入疯狂状态，心魔在脑海里嘶吼，我要看黄，我要撸，完全疯狂了，尽管知道自己已经伤不起了，可终究没抵过心魔的攻击。

破解：倘若我当时立即察觉自己的念头，以及微妙感觉，并且做到0.1s断念，将那看黄的念头扼杀在摇篮里，并保持高度警惕，立即去学习。要么就立即出去，不待在屋子里；要么就立即看自己的戒色笔记，自己的血泪史。我还会破戒吗？可能就不会了。经过那次破戒，我才算入门，终于悟到观心断念对于实战的重要性了。

戒色中期须做

1.熟知各种破戒类型，学会预判。《戒为良药》第20季有破戒各种类型，靠自己去总结，熟悉。除此之外，还应该知道自己在何时易破戒，拿自己来说，睡前(失眠）、起床时、上厕所时、独处时、无聊时、看擦边图时、测jj长度时、半夜起床撒尿，极易破戒，那么以上这些因素通通都要避免了，并且保持警惕，念起即断。比如你上厕所时，告诉自己保持警惕，不可破戒。再说预判吧，我觉得每天都知道自己处于哪个戒色阶段，可能会遇到哪些心魔的攻击，这点很重要，因为这样你就能保持警惕，提前应对，有备无患了。

戒色阶段

发戒心——欲望休眠期(遗精后第2天)——肾气有所恢复(遗精后第3～7天，困境：yy增多、微妙感觉)——破戒高峰期(遗精后7～15天，表现：很想看黄，很想撸。心魔攻击：怂恿，yy，看擦边图)——遗精(症状：厌世、无力、有些绝望、疑病)，从遗精后又开始循环了。

2.控遗。我因为频繁遗精和高中2年的压力，身体恢复很差。至今仍然被频遗困扰，很痛苦，很绝望，但不可放弃希望，还有好多方法没尝试，如何能放弃？加油吧！

3.养生功法。推荐八段锦和打坐，因为飞翔哥从前是做的这两样，我跟着做，每天坚持，就行了，反正对身体有好处。

4.不断练习断念，练到熟极自神。

高阶化境

提3点自己的笔记，要努力做到才行。

A.做到0.1s断yy(方法：每日500遍断念口诀，建议可以先从200遍开始，慢慢增加)

B.念起即断，唯快不破！不可跟随，随之即破戒。因为跟随念头会强化邪念，最后念头由小变大，导致欲火中烧，从而破戒。

C,断念的基础是识别，察觉念头，念头就会被削弱。

关于我在学校如何分配戒色时间

记得飞翔哥有句话，似乎是告诉我们不要停止学习戒色文章，即使是在学习很忙碌的时候，也要抽10分钟复习戒色笔记，否则容易放松警惕，导致破戒。我也是这么做的。我在高二下学期的时候，每日中午都要抽20分钟来学习《戒为良药》，并做笔记。就这样一直坚持下去，直到高三。高三我仍然一直没有停止学习戒色文章，每天都会抽5～10分钟看。到了高三下期，我基本上就以复习自己的戒色笔记和睡前看飞翔哥的戒色图片以及戒友惨照为主了。记住，睡前花2～5分钟复习飞翔哥的戒色图片很有用，而且时间分配也合理。当然，我也看白骨观，毕竟我的淫心太重。当然，如果是周末的话，建议花1个小时学习《戒为良药》，并做戒色笔记，毕竟周末时间多，而且易破戒。

**19.高人点醒沉迷手淫的我！**

看到越来越多的戒友来到吧里，大家互帮互助。经验多的戒友把自己的经验奉献帮助我们这些新人，末学也来说说自己痛苦的手淫经历吧，就当是为以前所犯下的邪淫赎罪。望正在手淫之人或者将要手淫之人悬崖勒马，千万别毁了自己。

我本是父母亲戚眼中的好学生，自打读初中起，就不停地有女生喜欢我，老师也夸我长得眉清目秀，一表人才。那时候比较听父母的话，没有邪淫的想法，到了青春期吧，读高一的时候，无意中接触了邪淫。从此我就一发不可收拾。从网上下H小说、H片，平均下来一天一次。手淫过后我的注意力不集中，非常健忘，总想着睡觉，不想和任何人说话。没过一年，报应来了，偶然一次小便，我发现我的尿尿分叉了，我感觉到了事态的严重性，就上网查了一下，那时候网络上宣传的手淫无害论以及手淫缓解前列腺压力，促进前列腺康复等等一大堆都是让我继续手淫的文章，使得我有手淫的理由，之后我更加变本加厉。学习成绩一落千丈，由原来的重本苗子到最后的大专（这是我永远的痛）。

到了高中毕业那年我得了前列腺炎，症状有尿分叉、尿滴沥、尿滴白、早泄、勃起硬度低、腰痛、射精无快感、健忘、没精神，整个人看起来跟死尸一样没有任何生气。那时候我又上网查看了一下，还是无害论，还是说一个星期手淫一两次有助于恢复，我又被专家的文字打败了。暑假结束后我去读大专，在学校里我发誓要戒除手淫，戒了没两个星期，就遗精3次，这让我的自信心受到打击，而且大学太自由了，很容易接触到H源，寝室里的同学笔记本上基本都有黄片，我又堕落了。大学里我整个人的运气非常差，考试挂科，做兼职要么被开除要么就是不喜欢不愿意与人多交流，与同学不熟，不敢和女同学说话，可脑海里却在意淫对方，整个人看上去就像具骷髅，非常猥琐，身上被一层皮包着而已，我177的身高，体重不到60KG。寒暑假回家的时候，邻居亲戚都不愿待见。

偶然的一次机会，我在坐火车回家的路上，旁座的一个人开口对我说，第一句话就把我吓到了。他说：“小伙子，你是个短命之人啊！”我当时非常气愤，想骂他，可我还是忍住了，问他为什么这么说，他的一席话把我浇醒了。他说我的身上寒气非常重（双眼无神，黑眼圈眼袋，耳朵泛黄没生气），追究其原因是你纵欲无度，导致你肾精严重亏损。肾精不足，五脏就不行，你的脾胃一定虚，你早晨起来有干呕，容易拉肚子，总是感觉肝区隐隐作痛，腰部经常痛。而且你摸下你的耳朵，如果你的耳朵非常软，那么你的命就差不多了，如果你的耳朵硬而且厚，那么命就特别硬。我听后摸摸自己的耳朵，果然非常的软（各位手淫患者可以摸下自己的耳朵）。

我当时就慌了，从来没有人这么和我说过，我问他是不是医生，他说是。他说现在的医生都没医德，很少明着说话，都是捡患者愿意接受的讲。他接着说，“你这样下去只有一个结果，肾衰竭紧接着尿毒症，再然后要么换肾要么等死。”当时坐我们对面的那对夫妻用异样的眼光看着我，当时我快哭了。我问他我现在戒还来得及吗？他说，“你先天肾精好，要不然你早就少年白了，现在回头不太晚。我的话说到这里，是福是祸你自己把握，记住婚前禁欲，婚后节欲，像你这样肾精严重亏损，28岁之前不能再有手淫等纵欲行为（我22属马）。建议你每天吃10g左右黑芝麻，一年后每天5g，身体恢复过来后每天1-2g黑芝麻，要坚持吃，就干吃熟黑芝麻。”

我当时就快哭了，赶忙起身离开座位，躲到别的车厢里直到到站。回到家里后我收敛了很多，开始戒。苦于一直没有门路，只是盲戒，三天两头的遗精让我非常害怕，我甚至想早死。回到学校到单位实习后，我接触到了戒色吧，我看到了希望，我相信这是我蜕变的开始。

**20.戒色123天总结感悟，由衷地感谢戒色吧**

作者：回归纯粹

首先由衷地感谢戒色吧、飞翔哥、戒为良药以及吧里帮助我的人，没有你们也不会有现在蜕变的我。

我是从初三的时候无师自通染上手淫，之后一发不可收拾，基本一天一发，持续一年，加上自己本身先天体质虚弱，整个人轻飘飘的，浑身疲惫无力，鼻炎加重，瘦弱，记性差，学过的东西学了就忘，学习成绩一落千丈。之后知道危害有所收敛，很少手淫。之后高中没毕业就提早出来打工，被邪友怂恿看黄，之后又染上看黄手淫的恶习，从初中到2017年3月，邪淫的时间大概有五年左右，从2017年3月无意识用手机搜索到戒色吧，或许是祖宗积德，让我有幸来到戒色吧！之后戒色屡戒屡破，一直到现在戒色123天。

邪淫后该有的症状基本都有，经常性感冒，头晕头痛，失眠多梦，多汗盗汗，腰酸，尿频，大便不成型，严重的社恐，强迫症，疑神疑鬼。

症状是最好的老师，为了恢复身心健康，之后学习飞翔老师的戒为良药，一开始斗志昂扬，如饥似渴地汲取戒色知识，做笔记复习，也学了就用，但一开始自己就是十足的菜鸟，总被心魔虐，不懂得修心，依旧沉迷意淫，放纵自己去看擦边图、玩游戏、看小说，总是破了去戒，戒了又破，陷入怪圈出不来。之后自己也深刻反省总结原因，归根到底就是修心功夫不行，觉悟还有缺陷。下决心每天看戒为良药，熟背断念口诀500遍，看了一段时间厌倦了懒得看了，也懒得背口诀，戒了一段时间还是破，之后沦为戒油子。

直到今年才彻底醒悟，认识到戒色文章和断念的重要性，每天利用空闲时间抽空看戒色文章30分钟左右，做笔记复习，写总结感受，工作很忙就复习戒色笔记本，看看破戒类型和戒色十规警醒自己，厌倦了就少看。

断念方面：每天熟背断念口诀四五百遍，按照断念口诀的含义去做，断念过程要热情，有斗志，念的时候会出现被念头带跑，及时觉察拉回，慢慢学会修心断念。贵在坚持！不净观对治邪念也很好，邪念一冒出，马上发现干掉，不怕念起，就怕觉迟。星星之火，可以燎原，星火一开始最容易熄灭，面对心魔的入侵，如一人与万人敌，誓与心魔血战到底，不是你死就是我亡，杀出重围，碾压心魔气焰，断念贵在快狠绝，不可犹豫和贪恋。

养生方面：严格控遗，我做的是彭鑫博士固肾功，早上做45个，睡前做30个，做的时候缓慢柔和，白天不要劳累。断意淫快狠，尽量1s内断，不吃葱姜蒜韭菜辛辣食物，少吃肉，情绪保持心平气和，晚饭六分饱，睡前不要喝水，多行善积德，上次遗精到现在连续55天没遗精。食疗我用的是黄芪党参薏米芡实莲子粥，平时按摩太溪穴、足三里、气海穴、神阙穴，做八段锦，散步，早睡早起，在晚上10点半左右睡。饮食清淡，不吃葱蒜韭菜辛辣食物（易遗精），不久坐久视。

行善方面：百善孝为先，秦东魁老师说过：“人一孝顺百善之门就开了。”父母是家中两尊活佛，好好供养比你做什么好事都强，孝顺父母我提倡认真按照《弟子规》去落实，身有伤，贻亲忧，邪淫严重摧残身体，乃大不孝。每天在戒色吧帮助戒友，认真回答问题或发精华帖都是行善，捡垃圾，向人微笑，公交车上给老人让座，放生捐款，宣传戒色等都是行善。积善之家，必有余庆；积恶之家，必有余殃。天道祸淫，善恶之报，如影随形。孔子家族千年不衰，流传至今；了凡先生通过行善去恶，忏悔改过，彻底改变命运。秦桧杀岳飞，贬忠良，屡兴大狱，冤案不可胜数，一直为国人所唾骂。

断除外缘：远离和销毁一切黄源，不看擦边图和新闻、小说，不玩游戏，在外面尽量保持散视，可以对外在诱惑免疫力增强，不小心看到诱惑一眼，不可好奇再看，看第二眼着魔，容易起淫念，避色如避花箭，避字决要用好，很重要的！不可回忆，回忆会让你陷入破戒的深渊；时刻看住自己的念头，念头是行为的扳机，看到诱惑尽量心如止水，发现淫念立马手起刀落，用断念口诀斩杀，绝不手软!

最后，我说下，戒色之后整个人是十足的大爽，正能量爆棚，心灵经过洗涤，重新变得纯粹和安宁，看到什么东西莫名想笑，这种感觉实在美好！每天保持心平气和，乐观开朗，谨记前辈经验，不论戒多久都不要骄傲，时刻保持谦虚和谨慎，正己化人才是通向大乐的华容大道！

**21.屡戒屡败的致命根源，中毒太深，懒惰**

作者：义工(断)

前言：

有戒友问我戒色了这么久，肯定有什么每天坚持做的日课，关于日课，我确实有自己的一套每日计划，这季前言就跟戒友分享一下我每日的日课，大家可以参考一下。关于每日的日课，大家都可以给自己设定几个，前期不用太多，一两个就好，坚持一段时间再慢慢地增多，前期不要太多，多了反而感觉精力不够用或者完不成，很容易中途放弃。

下面说一下我的日课，因为每天的生活不一样，有些项目会有所不同，基本如下：

1.6：30－7：00起床打坐5分钟，然后刷牙，每天坚持。

2.刷完牙喝半杯水做热身运动，然后慢跑2.5公里，每天坚持。

3.一天学习正能量知识最少半小时，每天坚持。

4.戒色文章就像飞翔前辈说的早中晚各一篇，每天坚持。

5.每天看书最少10页，每天必做。

6.每天尽量一小时锻炼，有时间就做。

7.随缘放生，每周一次，时间忙最少一个月也要放一次。

8.养生功法，站桩，固肾功，站桩不一定天天做，固肾功每天必做200个。

9.在家就孝顺父母，帮忙做家务，在外就尊敬长辈，善待每一个人。

10.日行一善，帮助需要帮助的人，尽自己一份微薄之力，每天去贴吧回答问题，最少10位戒友，时间充裕会帮30-40位戒友。

11.断念练习──随时随地练习。

12.日行10000步──每天坚持。

这基本就是我每天坚持的日课，日课的关键不在多，而在于持久坚持下去，日课是培养执行力和避免无聊的法宝，每位戒友都应该给自己规定几个，前期1-3个就好了，坚持上一个月，坚持到了养成习惯就会第一时间自然地去完成，然后可以慢慢增多，最后就形成了一套自己专属的日课。

正文：

这季就跟大家谈谈屡戒屡破的致命根源。

就像标题讲的，最根本的致命根源还是中毒太深，潜意识的黄毒太重，中毒非常严重的人真的是见什么都条件反射，见到稍微能激起一点欲望的东西就欲罢不能，见什么都会事先想到淫秽的内容，达到这种程度的人基本没有了道德，没有了人性，在他的世界里就只剩下淫秽的东西，完全就是彻底的下半身动物，即使有些人也明白这是不好的，但是很多人都存有执念，还很认同那种淫秽的东西是好的，还不舍得断，还在犹豫要不要戒色，还觉得那很美好，这种执念不除掉那戒色肯定是必败，在《戒为良药》第一季，飞翔前辈就说了要彻底洗清大脑，彻底洗清在潜意识的黄毒，我这里不用洗脑，用净化来表达，其实洗脑跟净化用在戒色方面基本是在同一个点上。

没错，戒色失败的原因就是中毒太深，淫欲心太强烈，非常多的戒友，包括我以前也是，对断除邪淫不能下最大决心，对戒色也是找不到一点动力，每一次意淫，每一次贪恋，都是对黄毒的强烈壮大，随着黄毒的不断扩大，最后就会丧心病狂，形成强烈的条件反射，疯狂地破戒，而且是连续地堕落，最后对于破戒也会慢慢变得麻木，陷入死循环→戒→破→戒→破→戒油子。到了戒油子阶段对于戒色就会不抱有什么希望，完全就是负能量的载体，天天抱怨，怨天尤人，对戒色的信心也是找不到一点动力。

在彻底沦为戒油子之前，只有一条路可以走，那就是不断学习提高觉悟，这句话在戒色界真的很普遍，基本每一位有点觉悟的戒友都知道，戒油子看到这句话应该会想直接跳过，因为他们见得太多太多了，非常常见，但又是成功的最关键之一。没有错，戒断成功离不开学习，学习才能净化思想，屡戒屡败的致命根源就是中毒太深，而要彻底洗清残留在脑中的黄毒，只有不断地学习净化思想，只有思想净化干净了，彻底了，对于诱惑的东西才能产生免疫，不学习觉悟永远低，不学习欲望一上脑压根没有战斗力，不学习在潜意识的黄毒就会不断加深，最后形成一条强烈的心瘾回路(其实就是达到了异常敏感的条件反射)，到时候看什么都会事先想到龌蹉的画面与念头，满脑子邪思邪念，欲罢不能，禽兽不如。

下面分享几个案例与解析：

案例1.其实我很想离开这个世界，因为一次又一次地破戒，让我认为我的人生是永远不可能成功戒色，但是我死了我的家人怎么办，只是我的生命不是我一个人的，我是多么想戒色成功啊，然后去孝顺我的父母，可是这一次次的破戒，我很绝望，是不是有些人天生就戒不了色？为什么我总是不能成功啊？为什么！我到底做错了什么！

评解：这位戒友就是戒得很绝望，一次次的失败已经让他没有了一点坚持下去的斗志，被邪淫摧残得不成样子，对人生也不抱有什么希望，甚至想了结自己的生命，破戒固然会导致信心全无，情绪失控，这位戒友也很想成功，很想去好好孝顺自己的父母，那就说明这位戒友本心还是挺好的，还不至于泯灭了人性。这个案例有一句很经典的话，“是不是有些人天生就戒不了色？为什么我总是不能成功啊”，其实没有什么天生就戒不了的色，究其原因还是心灵被污染得太严重，自己呢又不愿发最大决心来戒，不愿去学不愿去看正能量的知识，只会抱怨和消极思考，那怎么能清除大脑的黄毒，怎么能彻底戒断呢？总是不能成功就是因为缺少执行力，缺少坚持下去的动力和行动，戒色越到最后越考验一个人的德行，只有时时警惕，谦虚地帮助别人，不断完善自己，这样才能立于不败之地，这个世上一切的不幸和绝望其实都是自己造的，种瓜得瓜种豆得豆，现在承受的一切都是自己给自己挖的坑，既已明白当下的痛苦，那就应该发最大勇猛之心，全力摆脱现有的状况，破色关，斩心魔，应该越挫越勇，坚持下去，胜利必将属于坚持到底的人，就怕放弃，放弃就什么都没了。希望这位戒友能早日振作起来，好好学习并落实，不断地完善自己的觉悟，最后必定迎来转机。

案例2.刚戒了一个月，又破戒了，我真的好后悔，好不容易戒了一个月刚刚恢复了精气神，可就在刚刚吃饱，感觉身体不是自己的一样，打开了网址，疯狂寻找资源，直到撸完了 才后悔莫及，各位师兄们，我到底该怎么办？

评解：这位戒友就是放松了对心魔的警惕，戒了一个月破戒高峰期也该来了，最后他就破戒了，就在吃饱饭之后又鬼使神差般地疯狂找黄看黄，最后撸完才醒悟，但是已经为时已晚，后悔了。这个案例的戒友一呢是放松了对心魔的警惕，二呢也是中毒太深，刚破戒一次，没有及时吸取经验教训，然后吃完饭淫念肆起，最后又沦为心魔的奴隶，破戒后如果不好好总结反省破戒原因，那就很容易会导致连续破戒，这位戒友破戒后没有总结原因，没有去反思为什么会破戒，最后就鬼使神差般地再次破戒，饱暖思淫欲啊，吃饱饭后一定要注意修心，本来就已经中毒严重，再不注意警惕，就非常容易阵亡，他问该怎么办，其实他如果有认真总结经验教训也不会问该怎么办，失败不可怕，可怕的是不学习不总结，不学习不总结反思就不会长记性，就很容易重蹈覆辙，还不知道是怎么回事，那真的很可悲！像这位戒友这种情况就是要好好总结反省经验教训，心态放好，戒色文章捡起来是真的，好好学习净化自己的思想，纠正自己的思想误区，不断完善自己，破戒后心态情绪肯定比较容易失控，毕竟好不容易戒了一段时间又失败了，信心和决心也会受到一定打击，这时一定要注意情绪和心态的管理，可以多帮助别人多做正能量的事充实自己，多积极鼓励自己，好好行善积德，快速地找回戒色的好状态。

案例3.屡戒屡破，屡破屡戒！戒色吧里的大神啊！指导下我啊！昨天舍友发黄图，我又一次……哎！戒色路上好多诱惑，加上心魔的强大，自己还有强大的色情瘾，看黄瘾，恋癖瘾！好难戒除啊！而且我还是在三亚上学，这里一年四季都是夏天，个个女的穿着暴露，刺骨诱惑，好难戒啊！

评解：这位戒友也是中毒太深，屡戒屡破，看到不良擦边图就欲罢不能，已经形成了条件反射，又不能很好地对治。基本沦为了戒油子，而且他还有恋癖，这在戒色路上真的是坎坷呀！还是在一个一年四季都是夏天的地方上学，夏季女性穿着确实刺骨暴露，对于一个中毒太深的人真的是见到女性就是意淫，各种龌蹉的思想，在这么一个环境下上学，确实对戒色很不利，本来就上瘾严重，然而还有那么多的诱惑，必定会让自己被污染得更严重。在这个色情泛滥的时代其实在哪里都是充满诱惑，诱惑固然非常强大，但是不应该就这么妥协了，面对生活中的诱惑就应该给自己最狠的决心，坚决不看第二眼，对境实战应该开启散视状态，最强的警惕！非礼勿视，注意力不要集中在一个点，可以把视线集中在地上、树木、花草、房屋上。当然不净观白骨观也可以用起来，这两样就是武器，运用得好，对治效果非常给力，内不随念转，外不为境迁。

关于恋癖倾向就是已经达到了非常深的上瘾程度，就属于中毒非常严重的一类，在他们的潜意识已经形成一条重度污染的心瘾回路，一次次的失败和贪恋更是给自己不断地进行刺激，不断地加深污染，要彻底阻断这条心瘾回路，必然需要深度的净化，心病还需心药医，没人能帮你，只能自己给自己不断地灌输正能量的知识，坚决杜绝一切不良诱惑的对境，随着不断深度的净化，那条回路才能慢慢被淡化，除此之外别无它法，心病还需靠自己，破除恋癖很多前辈也有非常多的对治方法，详情可以自己去查。

给这类戒友的建议就是，不应该灰心，好好学习戒色文章深度净化思想，对于生活中的诱惑虽然不能不面对，但可以回避，可以不把视线集中在诱惑上，贪淫好色是一种选择。戒色重生，非礼勿视，杜绝不良诱惑，做一位有道德的正人君子也是一种选择，看你怎么选择与坚持了。

屡戒屡败的致命根源除了中毒太深、执念太强之外，还有一个也是非常关键的因素，那就是“懒”！一个懒字不知毁了多少人，不论正常人或是邪淫之人，人都是在安逸中废掉的，不谈正常人，就说说邪淫之人，很多人会问：怎么戒色、怎么才能戒得长久、为什么我老是失败呢？这几个问题很多有觉悟的戒友看了都会说，戒色很简单，需好好学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，行动起来，多做正能量的事充实自己，让自己忙起来，需要多苦练断念。口诀一天500遍，练到条件反射出神入化。

这时呢很多人看了都会“哦”的一句，原来是这样啊，恍然大悟的感觉，但是呢最后还是败了，然后就会抱怨，道理呢倒是听了不少，也明白应该怎么做，但为什么就是戒不了，还是戒戒破破呢？其实这个问题非常简单，那就是“你太懒了”，很多人道理知道非常多，甚至要他写文章他都能写得非常好，写得头头是道，文采比有些前辈写得还好，可是呢，他还是屡戒屡破，戒得死气沉沉，最后就会迷茫，他会问自己，为什么我道理都知道，文章我也写得非常好，为什么还是会破戒呢？

这类人其实就是行动上太缺乏，道理知道很多，但是做到的却少得可怜，前辈强调要坚持学习提高觉悟，注意保持警惕，他呢，看了一些道理就自以为明白了，然后就觉得自己觉悟很高了，只需保持警惕即可，最后对于文章就慢慢淡化，今天学一点，明天学一点，突然来个突发情况，“太忙了，今天就不学了，明天再学吧，”到了第二天又想，还是等下再看吧，等了一下，算了还是明天再学吧，又过了一个明天，哎，“我的觉悟很高了，基本不会破戒了”，然后一直到了破戒高峰期，欲望猛烈进攻，一点抵抗力都没有，最后怎么回事都不知道就破戒了，还有一种人就是三天打鱼两天晒网，今天学一些，然后又不学了，过了几天破戒后才回过神来，又接着学习，学了一点又放松警惕不学了，这种学习状态能戒断就怪了，不坚持学习，觉悟和警惕就会一点一点被削弱，最后可想而知，失败就是最终的归宿。说破了还是太懒了，除了一个不坚持学习戒色文章会导致破戒。还有一个就是坚持学习还是会破戒，对于这两种情况的戒友其实还是行动方面做得太少，道理都知道，说得头头是道，但做到的没几样，前辈强调要练习断念口诀一天500遍，你呢，一天50遍不到，前辈说要多行善积德 ，多做正能量的事充实自己，你呢，行善不知怎么做，或者做了没坚持两下就觉得累、很难坚持，最后半途而废。前辈说了学到的内容要落实到生活中去，你呢，学了就学了，事后又不总结，不去落实，生活依旧、好吃懒做、不良生活习惯也不愿去改，破戒了就怨天尤人，死气沉沉的。

要彻底断除邪淫说多了还是那几样，坚持学习正能量的知识，学习不管在每行每业都是必须经历的事，那些成功者他们每天的阅读量都不知道有多大，成功者越来越成功，失败者越来越失败，原因就出在学习和执行力上，成功者与失败者的区别就在于他们的行动上，成功者即使暂时失败了，但他们总会不断地总结反思经验，积极地落实并改正以前的错误，所以他们最后越来越成功，而失败者暂时失败了就灰头土脸，丧失斗志，好不容易坚持的成果一旦失败就半途而废，丧失坚持下去的信心，最后选择放弃，所以越来越失败。不谈生活中那些成功人士，就谈戒色界的成功人士，比如飞翔前辈，还有那些真正断除邪淫之人，他们的执行力必定是雷厉风行，不会犹犹豫豫的，像飞翔前辈到至今已戒色8年多不破戒，而他还一直坚守在戒色公益事业上，还有那些成功戒除邪淫的各个前辈，他们必定有着强悍而果断的执行力，广大前辈的付出也必定比平常人不知高出多少倍，那些成功戒断的人在行动上肯定是毫不犹豫，坚决地实践和落实。

比起很多戒色新人或者戒油子肯定是天差地别，很多人对于学习和行动就是不愿去看，不愿去学，不愿去做，总是想着不劳而获，总是想坐享其成，或者是三天打鱼两天晒网，热情高涨拼命学，热情低下就一点都不看，几天都不学，这种人只会越来越失败，那些戒色前辈为什么能成功？就是因为他们有着坚持不懈的努力和行动，他们每天都想着怎么帮助别人，每天都想着怎么收集更好的戒色资料、传统文化，满脑子都是正能量的知识，请问：这样的人怎么可能不成功？所以对于那些还在屡戒屡破的戒友，问问你自己，你现在配得上成功这个词吗？赶紧行动起来吧，扎实地学习，坚决地落实学到的内容，请记住！戒色文章及各种正能量的知识都是净化思想，只是教你明理而已，必须落在行动上。知行合一，“知”教你明理，有知无行非真知，而是一种理论派、空谈者。这种人就像书呆子，活书被他读成死书。“行”为核心，有知有行的行动才是真正的行动，知和行合一，学习明理，行动落实，身心同调，知行并践，方为知行合一。光有“行”而无“知”也不行，必须先明理，不然就是蛮干，有行无知的行就如不会开车的人让他开车，不计后果，最后可想而知，必定歪歪扭扭，最后不是撞树撞墙就是掉入山崖，纯属蛮干。有知无行是空谈，有行无知是蛮干，知行缺一不可，所以有知有行才为知行合一，才配得上成功这两个字。

很多戒友学了很多戒色文章及正能量的知识依然屡戒屡破，问问自己行动上做到多少，空谈是无用的，学习到的全部知识都是为了实践而准备的，即使你看了再多的戒色文章，一千篇又或者是一万篇，行动上缺少落实，最后的一切终将为零，因为什么也没做到，也许你道理很能讲，也许你懂得异常的多，请问有用吗？空谈派，语言的巨人行动的矮子，有什么用，还不如一些戒友看了一篇好文章，他反复地复习，拼命地实践，这种效果还更大，这种人也更容易成功。去看看那些戒断成功的前辈，有哪个是整天无所事事的，有哪个是懒的？他们每天都帮助更多的人答疑解惑，每天都想着怎么帮助更多的人，因为他们知道懒惰的后果，一懒必定导致一切全部崩溃。他们必定每天都小心警惕，他们知道一懒就容易导致无聊，一无聊就会遭受心魔的猛烈怂恿以及煎熬，懒就是无聊的先导。我相信每位戒友很多时候破戒都是在无聊的情况下发生的，因为人一无聊就会本能地想找刺激，因为手淫的高度成瘾，加上潜意识的心瘾回路，就会首先想到色情和邪淫的快感，于是会疯狂地找淫秽的东西刺激，最后必定导致破戒。

一懒即崩溃，希望每一位戒友都把时间安排好，行动起来，多落实学到的内容，不要懒，好好充实自己，尽量避免独处与无聊，日课好好落实，自己给自己规定一些每日必做的日课，这样就能最大程度上避免无聊。必须好好培养自己的执行力，坚决而果断地雷厉风行，不惜一切代价地给我行动起来，学习正能量的文章，拼命地行善，尽自己全部能力帮助需要帮助的人。再不戒就废了，生命无常，时间短暂而宝贵，哪有那么多精力给你浪费，不要跟我扯你的什么人生理想，未来规划，邪淫是你人生乃至生命的一大威胁，不戒则废，邪淫伤肾，万恶淫为首，脑力没了，精力没了，健康没了，你拿什么去拼你的人生事业，趁年轻还不至于有太多遗憾和病痛，赶紧戒了吧，全身心地投入到你的学业、事业、正能量的事上，行动起来，不惜一切代价，全力断除邪淫，坚持学习戒色文章、传统文化、正能量的知识，苦练断念，从心上改，实践并落实学到的内容。

前进的方向是自己选的，脚下的路是自己走的，没人能帮你，前辈给你指路，怎么走下去完全在于你个人的选择，关键还是看你的努力和领悟能力，还有是否坚持到底的决心与执行力。

结语：

关于学习的重要性不必多说，每一位资深戒友都知道它的重要性，有些人可能会说生活很忙，没时间学习戒色知识怎么办？其实戒色和生活并不冲突，真正想彻底戒除邪淫的戒友他对于学习必定会坚持不懈，生活中即使时间再忙也会抽出时间来学习，哪怕五分钟也好，五分钟你也可以看最少几个危害案例，五分钟你起码也能复习最少20条你的戒色笔记，不要小看一点点的进步，积小成大，一点点的积累最后终将迎来质变，渐入佳境。别跟我说你一天五分钟都没有，30分钟的游戏时间都有，半天发呆的时间都有，而五分钟学习的时间你没有，那神仙也救不了你。

对于中毒太深有着强烈心瘾回路的你，要想彻底净化自己的心灵，必定需要大量的学习净化及强大的执行力和行动，空谈是无用的，我这里说着大道理也只是建议而已，至于你有多想成功与能否成功就得看你自己的决心和付出的行动，戒色是一项系统工程，无害论是一关，养生恢复是一关，思想的纠正净化是一关，管理自己的情绪和控制意淫又是一关，一关连一关，如果你的实战还是那么差，那真的很难进入戒色稳定期。没有耕耘、没有播种就不会有收获！不要问你为什么总是屡戒屡败，戒了几年都没戒除，致命原因就是：你太懒了，付出太少了。

人生这条路上的一切障碍都是上天给你的考验，挺过去便是一片晴天，挺不过就是乌云笼罩的医院，不经历风雨怎能见彩虹，戒色路上的一切阻拦越是荆棘漫布，过后的甘甜越是沁人心脾。宝剑锋从磨砺出，好好戒除邪淫，放下你的身段，撇开你的浮躁，全身心地深入这段戒色净化之旅，好好对自己微笑一个，告诉自己，我能行！谦卑地走好当下的每一步，戒色净化重生，你我共同进步，加油！

**22.17岁少年戒色将近100天，戒色让我恢复了人性！**

各位戒色吧的师兄戒友们，你们好！想写一篇经验帖很久了，今天才开始起笔，文采不太好请诸多包涵。首先感谢那位在百度上宣传撸管危害的师兄，没有他我可能到现在还浑浑噩噩地活着，真的非常感谢那位师兄。感谢飞翔哥呕心沥血著作的《戒为良药》，还感谢当初鼓励我戒色的众位师兄，推荐我学习《戒为良药》，当时心真的很温暖，因为我是一个很孤独的人，我一发帖就那么多师兄帮我，让我感到这世界还是有人理我的，让我觉得我并没有那么差，撸管的人内心是真的很孤独。

刚开始接触到《戒为良药》txt，我立马就下载来看了。当时是看小说般地略过，大概7、8分钟就看到10季了，当时觉得这是什么鬼，有什么用吗？然后我立马就删了。我总结了一下原因：

1.我只是嘴上说着戒色，实际上内心却是毫不在意的，根本就没有发心戒色。

2.对撸管危害一点都不深入了解，实际上我当时已经伤得很深了，我只知道撸管会使记忆力下降、长不高。

3.我根本就不想改变自己，因为当时沉迷lol、色情小说，整个人都活在虚拟的世界里，根本不知道社会的残酷，心智一点都不成熟，整天犹如咸鱼般地活着，没有什么能支撑着我前进并改变的动力！

三个因素让我继续迷茫了半年才站起来。

刚开始接触到《戒为良药》时，我已经撸了大概一年半这样。我已经明显地感觉到记忆力下降，还有强迫症，但我当时却没有在意，总体来说危害认识得不到位，我根本不知道撸管会毁了我一生。半年期间，我几乎每天都是一天一次，一天两次，有时强行两次。撸管第二年的时候，我的症状越来越多，身体越来越差，但我还是不知道这是撸管引起的危害，当时还真的是很蠢，懂得太少了。

当时总体的症状有：

社交恐惧症：很自卑，严重社恐不敢与人交流，初中三年没交什么朋友，除了打游戏，就是趴在课桌睡觉。自身却还觉得这样活得自在，不屑于与人交流，想想，多荒谬。

强迫症：如果不按照心里强迫的意愿做，会很难受，什么事情都要做几遍，列如睡觉鞋子的摆放，都要连连续续来回摆放个几次，摸个东西，要摸个几遍才能心安，不做这些事情就感觉天塌下来，睡不着觉。

胆小：伤到一定程度，马路都不敢过，要等到几乎完全没车才敢过，现在回想真的觉得很胆小。

自闭症：不想和别人说话，觉得说着也不知道该说什么，喜欢一个人呆着，内心孤独。

神经衰弱：总觉得自己得了病，觉得自己只要走路姿势太装，就会被人打，所以走路都是畏畏缩缩的。害怕见人，家里来几个人就不敢出去了，只敢躲在房间里。

心理作用：走个路要回头看个7、8遍，每次都以为自己看到什么东西要回头看看，然后就一直回头看。有时心理作用下甚至会觉得有鬼在跟着我，鬼进入我的身体了。看到没什么然后才能心安地继续走。不是想这就是想那，整个人都快被逼疯了。

暴躁、易怒、没有人生目标、做事三分热度、没有耐心，只敢对父母发脾气，在外面被人欺负屁都不敢放一个，肾气亏损严重，胆小怕事。

心理状态很幼稚，完全不知道社会的残酷和竞争压力，活在自己的世界里，只知道打游戏。总觉得自己很了不起，活在虚拟世界里无法自拔。游戏打得比其他人厉害，就目中无人。

总体来说记得最清楚的就是这些症状，但其实远远不止这些，很多都忘了。

撸管导致我身体上的摧残（最明显的摧残）

身材矮小：因在青春期熬夜、手淫、久坐打游戏，天天打到11、12点，不锻炼，三餐不吃，吃得很少，喜欢吃垃圾食品，吃饭时间省来打游戏，常因打游戏而不去吃饭（谎称自己不饿）。邪淫严重，几乎每天一次，有时两次，甚至连着来2次。当时不知道一句话：欲不可强，欲强则毁。青春期长了10厘米都没有。

嘴唇粗厚：上嘴唇和下嘴唇大小不一，长得不对称，以前脸上很多痘痘，现在少数痘印，鼻子经常长痘，导致鼻子长得不好看，鼻子两侧经常长痘，感觉皮肤都要腐烂了。

脸的摧残：脸的两侧骨头，长得不标准，右脸比左脸大概多一根多手指厚的肉。

鸡胸。

让我发心戒色的原因：

第一次发心想戒，是因为想长高，因为太矮小了。后来我接触到了篮球运动，篮球运动使我整个人都变得很开朗，我的心智也随之成熟了一点，但当时使用的方法是强戒，用游戏小说打发时间来戒色。1、2天就阵亡了，持续了很长时间。慢慢地对撸管的危害认识得比较深刻了，但还是属于强戒，当时想破戒时，我就会骂自己“禽兽”。5、6天就阵亡了，根本没有对色情的免疫力。后来我有了站起来的动力了，那时我看破了游戏。当时站起来的动力是为美好的生活而戒，为了让父母过上好日子而戒。每次想破戒，我就会想象自己以后会变成一个什么样的垃圾，这样我坚持戒了40多天，但还是破戒，因为我还是处于强戒的状态。就这样反反复复地破戒，每次都是7、8天，10多天，20多天的破戒，但庆幸的是我从未放弃戒色，我没有被破戒给打倒，因为我有支撑我戒下去的动力。最后我回到了戒色吧，我想找方法戒色，一进首页有戒色100天200天的帖子，也有破戒的帖子，当时我就觉得，这戒了100天200天的人毅力是真的强，我为什么就不能做到跟他们一样呢？我翻戒色帖子的时候，时常都看到要求学习《戒为良药》的评论，当时我就想，这么多人推荐肯定是有原因的，我时隔了半年又重新下载了《戒为良药》，开始了专业戒色的路线。

我总结了一下我破戒的原因：

1.是对戒断反应不了解，每次下体跟发炎一样阵痛，就觉得自己戒的精子质量不好，必须排掉，重新戒，才能恢复高质量的精子。我在这个坎上停留了很久，因为长期撸管让我本身就喜欢追求完美的性格，更加地严重了。没接触到专业戒色之前，在这个坎上我停留了半年，正所谓不学习就无法开悟，不学习就一辈子都出不了这个怪圈。

2.遗精的问题：在我正式发心戒色，并接触到戒色文章的时候。戒了10多天就遗精了，当时心情是很低落的，我不记得我在遗精这个坎上破戒过多少次。反正每次遗精都是必破的，当时我就觉得，我明明这么努力戒色了为什么要让我承受这样的打击。后来我受够了，我也看破了，如果一遗精就破戒，那么我是一辈子就戒不了的，我不要再为自己的破戒找借口了，我开始直面困难和挫折了，我写了笔记警示自己，算是我自己的心得吧，（也能算是开悟了）。从此遗精了我也不会破戒了。失败不可怕，可怕的是不学习。遗精的问题我算是交了很多精费才开悟的，悟性不高。

3.心情低落导致破戒，我也经常犯，后来我照样写笔记警示自己，然后我就没在心情这个坎上跌倒了。

现在纵使有任何困扰我的事情，我都不会去交精费。因为我有问题，我都会采取自己和自己对话的方式来进行解决，然后写下来警示自己。你只要记住任何事情都不是你破戒的理由这句话即可。

孝顺父母很重要，父母是你一生的依靠，只有他们会爱你一辈子。有些戒友跟家人已经闹翻了，一定要认错，一定要和好。当然可能有些戒友会说：为了戒色去孝顺父母，太肤浅太虚伪了。我想说你的观点错得不能再错，简直就是大错特错。我们可能因为撸管导致心理发生变化或者因为某些事情，以前很听父母话的，变得烦父母，甚至骂父母，这等变化其实已经是脱离了人性。而戒色不单只是戒色，戒色的同时更要把不好的习惯、思想等等改变回来，从而做到重新做人，重新回归人性。如果你只是单纯地戒色，而不去改变自己的种种不对，那么你肯定戒不长久的。

戒色之后最明显的变化就是亲人们都说我长大了，变乖了。其实确实是长大了，我以前一直认为人慢慢长大的，现在我发觉这种认识是错误的。因为我自身初中三年一点都没有变，心理状态一直都很幼稚，一直以玩游戏为荣地活着，还觉得这是信仰。让我突然变得成熟是因为经历了一些事情，认识到了我以前的思想是多么的天真，根本不知道当今社会的残酷竞争。当时只知道沉迷都市色情小说，总感觉自己有超能力，此生必定不凡，一堆堆的人捧着我，以我为老大。想想真是可笑，我相信跟我有过相同经历的戒友一定也有这一方面的心理变化。当今社会很多人都是没有人生目标的，就以我身边的人来说，天天看色情小说玩游戏，嘴里说着脏话，还自以为荣，撸管在他们眼里几乎是百无禁忌的，觉得很正常，正常到不能再正常。就我目前所在的班级，我经常听到我的同学，他们在称呼所谓的色情片里面的人为老师，互相交流资源等等。当然我以前也是一模一样的，当时思想上错误到不能再错误，所以才导致我白活了三年。

说说我白活了的初中三年吧。初中三年呢，一点都没有学习。每天玩游戏玩到12点这样，加上撸管。白天呢，就是趴在课桌睡觉，天天被人欺负，我以前被人欺负，起码还会还手的，自从撸管后我就变得很胆小，不敢招惹他们，还得称呼他们为老大，每天做些跑腿的工作，只为保全自己，后来沉迷色情小说，天天YY，变得很自闭。回家把在学校受的气发泄在父母身上，简直就是丧失了人性。那些撸管还没出现症状的戒友，请尽早回头吧，说不定哪天睡觉醒来你就百病缠身了，我的脑力是一下子明显下降的，没有任何征兆的。只要是纵欲就没有人能逃得过危害！

我接触到专业戒色以后也不是一帆风顺的，我依旧屡戒屡破，根本记不清楚自己失败过多少次，只知道我接触到《戒为良药》大概半年时间我才找到戒色状态，可见我的悟性是很低的，相比之下，相信各位师兄都做得比我好很多。我很感激我的性格，我的坚强，支撑我前进的动力，还有我的执行力。破戒根本打不倒我，破戒之后最多一天我又能重新站起来。而且是越挫越勇，越戒越好！破戒后我立马捡起戒色文章，坚持学习，在学习的过程中我感觉到了快乐，因为我看得越多，懂得就越多，戒色后出现的问题和困扰立马迎刃而解，这就是飞翔哥说的真理，失败不可怕，可怕的是不学习，不学习就无法开悟，无法开悟就一辈子都出不了这个怪圈。学习戒色文章的同时，我发觉知识对人的重要性，每次获取知识我都能感觉到快乐，不单只是戒色文章的知识还有各方面的知识，列如做人、做事等等方面的知识。正所谓学而时习之，不亦说乎。当你感觉到知识带给你快乐的同时，说明你离开悟不远了。

我每天都会来戒色吧看看，每天都有学习戒色文章和做笔记，坚持早睡早起，晚上9点30分这样睡觉，早上5点钟起来，冬天太冷了，我感觉那么早起就是磨练自己的意志力，我也很享受这样的生活。戒色之后脑力恢复得相对来说较快。每天都在改过，例如改说脏话、淫秽的话语、改自己的种种不对。我现在每天都过得很充实。我还给自己定下了做人的原则，其中我要求自己每天都对父母做到以下的几点：

父母呼，应勿缓，父母命，行勿懒；

父母教，须敬听，父母责，须顺承。

当然不可能一下子就全部改正过来，但我每天都能看到自己的进步，我相信我一定会彻底改过成功的。

分享自己警示自己的话语：

邪淫三秒钟淫恶的快感，就会让自己变成一个低贱之人，人人都瞧不起，人人都可以踹你几脚的垃圾，被任何人包括自己都看不起的垃圾，丢人丢脸丢到家，走到大街上让路人看到都觉得恶心的弱智。为什么啊？现实社会，看到你那副垃圾样，不踩你的人都算是好人，而踩你的人往往都是最现实的人。人要脸，树要皮。一个人活得这么没有尊严，天天被人侮辱，被人骂，这一切都是自己活该。因为你邪淫，邪淫的果报就是让你注定低人一等、贫贱一生。活得像个禽兽一样，没有人性。想想啊，为了几秒钟的快感，让你活得如此窝囊，值得吗？一个男人没有血性活着有什么鸟用？且不说什么报效祖国之类的话语，就拿父母来说。父母养你这么大，教你做人的道理，你却是如此的懦弱，活这么大还让父母担忧，你这是孝吗？父母一大把年纪，还活得那么辛苦，你忍心吗？只要是人都不忍心！你还没有去看看外面的世界，你还没有让父母过上好日子，你还没有完成自己的心愿，这些都是你奋斗努力前进的动力，而不是窝在角落里成为一个狗屎不如的垃圾禽兽。那些自暴自弃的师兄一定要重新站起来，没有什么坎是过不去的，打不死你的只会让你变得更强。

结语：

在我接触到专业戒色后，也破戒过无数次，但我依旧能站起来，失败不可怕，可怕的是不学习，不学习就无法开悟，不开悟就永远出不了这个怪圈，这已是不变的真理。现在进入到戒色稳定期了，每天都过得很好很开心。戒色以来我改变了很多，我越来越珍惜父母亲对我的爱了，以前太不懂事了，完全没了人性，戒色让我恢复了人性，感谢戒色让我重生。神经上出现问题的师兄们，每天放松心情，不要想太多，看淡并看破。念头会一个接着一个来，我们不要和这些念头发生争执，随它飘散，这样才能保持一个美好的心情，身体才能恢复得快。加油戒，每天告诉自己未来会更好，一定会战胜邪淫的，加油加油！

**23.高四戒色一年，考上985大学，感恩戒色吧**

理科生，不是很擅长文笔，但是还是想把这一年的经历分享给大家。

第一部分写最主要的戒色生活历程。

第二部分写学习的一些经验。

第一部分，这一年的戒色以及生活历程

楼主因为学制原因，和大部分高中生不同，高中4年。而彻底的戒色这一年就是从高三回来的暑假开始的，到高四一年一直都在戒色。关于怎么染上手淫的，这不重要，因为我们很难在小时候没有良好的认知的时候去判断善恶，所以我想直接跳过这部分，但是值得一说的是，我的手淫方式和很多吧里的朋友不同，我是通过蹭床板来获得快感，有时候连JJ软的时候都可以蹭，获得快感，所以很夸张的是有时候一天下来蹭个5、6次都是有的，不过这样高的频率也导致了只有快感而并没有精液的现象。

然后，楼主自己的症状也是该有的都有了。自己能察觉的有这些：浑身乏力、脑袋里有雾，感觉一团浆糊、自卑、社恐(高四一年快害死我了)、耳鸣、记忆力低下、自大与自卑的结合体、强迫想一件事或者一个场景、心慌、体力不行……可能有人说，这么多症状，是不是有些夸张了？NO！事实就是这样，我没必要去骗任何人，而且我敢肯定的是，这些症状都与手淫有关。有的撸龄小的萌新如果看了还是不太相信，可以去精品帖里看更多案例，包括我在内几百万人的铁证在那里都有叙述。为什么我一个高中生，才18岁就有这么多的症状？因为我的撸龄(蹭床板)也相当的“厉害”，差不多有10年。(以前想想自己为什么会接触到蹭床板，感觉自己很无辜，但慢慢地对人生有了更深刻的认识后看法就不一样了)刚开始我真的没有色情这个概念，但真的是有快感，就开始迷恋无法自拔这么多年。

对于我来说，生活往往是这样，什么都不做，可能觉得没什么，可真正做的时候，各种各样的阻力就来了。在我真正发誓下决心戒蹭床板以后的一段时间，不管是学习、生活、心理，突然有了各种各样的困难，突然发现自己上课很难集中精神，突然发现自己很害怕与人交流，不敢正视别人的眼睛，心理会强迫自己去想一个场景，更怕的是有一次7天遗精5次，我当时有自杀的冲动，这一切都发生在我下决心去戒后3个月左右的时间吧

高四的压力的确很大，每天的作业很难全部完成，而我有时候晚自习却还要面对自己强迫性地去想一个场景，我真的不想去想，可大脑不停地去循环这个场景，我很着急，可晚自习越着急，情绪就越失控，然后晚上就更容易遗精。我找不到应对的措施，茫然……当时心里在想，谁能帮我，我多么希望自己能够碰到一个能让我解惑的文章啊，很幸运，自己找到了前辈的一个帖子，慢慢懂得了一些观心的方法，还有一本书，我也重复看了重点的段落，才解决了这个让我生不如死的心理麻烦，书名叫《当下的力量》，有兴趣的可以看看，很不错的！

在2月下旬吧，在这个问题刚解决，我想我终于可以更好地安心去学习了，可我突然又发现自己对班上一些特别阳光的人很“害怕”，那是一种心理上的害怕，不敢与他们交流，不敢与他们正视，以至于见面很尴尬，但我们一起生活了四年啊，大家都很熟悉，可还是不敢与他们打招呼，不知道该做什么，那段时间，下课后，我就在座位上呆呆地坐着，看着班里互相打闹的同学，用羡慕的眼光看着那些活泼、勇敢又善良正义的人。我当时心里面又在想，自己怎么才能突破这个障碍呢，我又在吧里开始找帖子，发现了一段值得我深思的话，原文大概是这么写的，手淫的人长期心理阴暗、自闭，积累下来的负能量就像一座冰山，需要慢慢地去用正能量来将其融化掉，短时间的阳光照射是无法成功的。

我回向了一下自己这10年的蹭床板的行为，自己是多么的疯狂，多么疯狂地找片，熬夜看，失去理智的高频率蹭床板。可我现在却想在这短期内解决掉10年积累下来的恶果，多么可笑的一件事。我暗暗下决心，猛烈去做让自己获得正能量的事。在我坚持看各种各样的戒色知识中，总结到，获得正能量很好的方法就是帮助一些戒吧里的萌新，在能力范围去帮助就好。当时我也只能在网上去帮助他人，现实中自己不敢去正面地做些什么，但我想只要是能帮助人的，能获得正能量就好。不疯魔，不成活啊，我当时实在没有很多课余的时间让我利用，所以我就偷偷地不交手机，一下课，我就把手机悄悄地揣进兜里，冲进卫生间，把门反锁，迅速打开贴吧，然后进戒色吧，点按时间顺序排序发帖，回答新人的问题，我回答得很仔细，都是手打的，然后《戒为良药》的链接在快捷短语里面，直接可以发送，我基本都是回答完问题后劝他好好的去看《戒为良药》，因为《戒为良药》里面基本一切戒色遇到的问题都能找到，当然了，还得具体问题，具体去看。一个课间10分钟，我离上课2分钟，听到预铃想后，关掉手机，去上课，基本上一个课间可以回答3个问题吧。当时给自己定下是一天30个问题。好好回答完，基本是可以完成的，也不会怎么影响学习，当然，真的是每回答完一个问题都感觉很舒服的感觉，觉得自己能去为他人做点什么，当然了，帮助他人也是帮助自己，这样一段时间后，自己的社恐慢慢好了些，但还是有时候会犯，但我想量变才能产生质变吧，自己融化的可能只是冰山一角。

社恐还没怎么恢复，遗精就来了，这个问题基本每个写戒色文章的前辈都会讲到，可我还是在很长一段时间败下阵来，因为我真的是蹭床板了太久，精关很不稳固，白天欲望大点，晚上运动过头点，就很可能遗精了。我一般小的问题都比较喜欢自己解决，有时候也比较大男子主义，有什么事自己一个人扛着，也可能是多年来手淫也没什么朋友，遇到什么事都得自己吧，但我当时真的没办法了，最严重的是七天5次遗精，我早上基本都是在恐惧中去摸自己的内裤，那湿漉漉的内裤让我绝望，然后又得强打起精神，去卫生间偷偷换掉，然后狠狠安慰下自己，告诉自己没事，都会过去的，找到正确的方法就好。因为经常那段时间换内裤，被宿友看到说自己是不是打得太频繁，在那边贼贼地笑，我真的是欲哭无泪！遗精非常频繁的那段时间，我坐到板凳上，腿是软的，45分钟的课，有30分钟无法集中精神。终于在又遗精的一天，我绝望了，那时候离高考还有三个月吧，我在中午跑去找了班主任聊了聊自己的情况，老班是一个快50的女老师，对每个学生比她亲孩子还要亲，但我还是很难以启齿。毕竟这是一个男性问题，但我实在没有办法，还是说了。班主任一如既往地关心，但她也没有这方面的什么办法，她就让我去学校指定的医院去看。(ps:为什么不和父母说呢，因为我在外地上学，离家很远很远那种，全日制，一年回家一次)

到了医院，我挂了中医科，中医的门诊很冷门，但我是十分相信中医的。给我看病的人是一个年轻的中医，我内心担忧她是否能有什么办法，但当时想想，死马当作活马医吧，再加重情况也没什么大不了的。(当然了，我当时还是每天在做固肾功，晚饭不吃，白天8杯水都喝足，晚自习是不敢喝一口水，可就即便如此我当时还是遗得可怕，然后才去就医的。)那位年轻的中医给我把了一下脉，然后让我吃一个中成药，我也没去想那么多，回去就按照她的医嘱吃了。吃完后，确实感觉不错，遗精的频率减少了，可当时好像还是达不到一个月3次内的标准。

在遗精的频率达到了正常的标准后，我的社恐还是没好，到现在我还是在慢慢恢复吧，我想想要浑身充满正气应该是需要一段时间的吧。上面写的这些症状是我觉得遇到的最厉害的症状了吧，其他的通过戒色慢慢地都在恢复，一般的小症状都是这样，通过戒色都能慢慢恢复的。但如果的确有些症状实在严重，也得配合药物治疗。当然了，如果不彻底戒掉，真的是吃再多药也没用。从我现在的角度看手淫，我不支持手淫万病论，但真的是肾虚百病生，很多病症就是因为手淫肾虚导致的。而且，戒色只能说让我变成一个正常人，而剩下的一切还是必须要我去努力，去拼搏。不手淫就像一个基石，不然你很难去生活，去学习。大家都知道，高中有3500个单词的词汇量，这点是英语拿高分的一个保证。我每天都是非常拼地去背，和我一起的还有一个宿友，他是我高中4年的兄弟，怎么说，我们都是一样地去背甚至我还要比他努力，但真的就是他背得比我快。我真的很欣赏他，成绩也在班里第一。所以说，可能你因为那一点点的快感，虽然付出了10倍的努力却和别人付出1倍获得的结果一样。所以，我很能理解因为手淫症状缠身的人，因为我们很多人是需要被理解但却不被理解的这样的一群人，很多手淫的人常常很努力，但获得的回报却很小，别人以为我们没有努力。如果又不知道这一切因手淫而起，更是非常地迷惘，又进一步导致各种各样的心理问题，此时如果又剑走偏锋，去手淫释放所谓的压力，真的是黑暗到没有出路了。

总结下第一部分吧，对我来说在没有戒色之前，我一直处于一种混沌的状态，对人、对事都没什么感情，有时候都难以发现自己有这样那样的症状，因为大脑有一团雾。可当开始戒色后，可能大脑有点清醒了吧，慢慢地就能更深刻地了解到自己和自己的种种症状。就是刚开始戒的那么一段时间，可能你感觉到你会比正处于手淫中更痛苦，但这种痛苦其实在你处于手淫中就有的，但只是你随着戒色，你的大脑对于自己的状态更加的清楚，所以你才会觉得自己更痛苦。只要你能咬紧牙关，挺过去这段时间，往后你就会突然觉得，哇，原来生活可以这样的美好，正能量满满的！

第二部分，一些学习心得

楼主是理科生，在进入高四之前的那个暑假就开始规划自己一年怎么过，也一直在寻找学习的方法。如果真的想拼一拼，最好就在高三开学前，开始背，开始复习。当然，这是我个人的情况，因为我的基础很差，只能从基础开始抓起。

高三这一年有两种节奏，一种是跟着老师踏踏实实地去复习，老师安排什么你就做什么。老师安排完的东西你做好了以后自己可以另外刷些题。（这种节奏适合个人基础好一些，老师上课的水平，各方面能力都比较好的情况下）我本人也比较建议踏踏实实地去按照老师节奏去做。

另一种就是基础非常的差，渴望在高三这一年内拼搏有所收获的人。

我就是属于第二种人，所以第二种人也有第二种人的节奏和方法。为什么这样说呢？因为在刚开始我也是规规矩矩地去听老师讲课，努力完成但怎么也完成不了老师布置的东西。为什么？因为我以前欠的债太多了。那欠的债多和完成不了老师讲的东西有什么关系？是不是偷懒？呵呵，如果高三这一年还有这种骗自己的行为那就有点可怕了。我没有去偷懒，但正常的老师他肯定是按照你高一高二有好好学习的情况去布置作业的，不是说按照所有人的情况去有差异性地安排。所以，我就跟不上，完成不了。大概在10月份，那是在一轮复习的中期吧，我开始逐渐意识到自己这种基础，如果还是要按照老师的话去做，可能自己就无法达到自己的目标了。我当时给自己定下的其实是人民大学，后面根据自己实际情况，换了一志。从10月份起，我开始了第二种节奏。

下面开始更自己在10月份后到高考每科的一些学习方法吧。还是在这里奉劝一句哈，如果你的基础还可以，能在上课很好地跟上老师讲的，那么ok，跟上老师就好，千万不要走这第二条路。在走这第二条路之前，你要明白，你可能将是一个人，没有强大的毅力，最好别走。

开更：我的情况是，数学基础还可以（我说的还可以就是老师说的什么能听懂），物理基础还可以，化学一塌糊涂，生物也是一塌糊涂。语文、英语一般。

首先谈语文，作为国语，当然要第一个对不对，但我想说，语文作为一个科目，想拔尖（125以上），很难！但因我们从小都在学习，如果你想很差也很难！所以，一般人都是在中等水平，没有大量的积累很难提高。所以，这一年，我果断放弃了语文课，基本没有听。为什么基本呢？因为讲一些题型的模板我还是听的。然后，语文早读，没有去背语文古诗，全拿来背英语了。我的做法就是在语文早读把古诗课本放在那里，然后去背英语。语文默写，5分，这5分需要你不知道去背多少个早晨？我是没有数过，更没有背过。班主任说，这5分不仅仅是考你语文，更是关系到每个人的文化素养。可是，高考就是一场硬式考试，它没有人情味，看不出你的文化素养。再说，想提高文化素养，自己在闲暇时间，好好地去拿本经典，去品读也可以的。所以说，语文要么放弃，要么每天都去积累。当然了，放弃的情况是语文的答题模板还是要看的。

谈谈数学吧，学习数学可以说没有什么套路可言的。我碰到的数学老师比较好，然后数学我基本是跟着老师的节奏走的，他发什么卷子我就定时做什么卷子。定时，这很重要。你磨磨唧唧的一会喝水，一会上厕所，做完一套卷子，和在两个小时内做完是不一样的。只有定时做，才能培养你的答题的感觉。数学的题型也是比较固定，比如选择1-8基本都是送分的，17题要么数列要么三角函数。数学就是需要你大量地刷题，然后总结自己的错题，然后再反复地去看自己以前错的题。我觉得最好能有一个改错本，每天做一张卷子，然后改错。并在当天把自己的错题弄明白，当然了，圆锥曲线和导数，选择12题，填空第四题看个人情况选择改或不改，其他题错是必须要改的。数学就是这样一个过程，如果你不去直面应对你的错的地方，你对的永远都会对，错的永远都错。所以，改错本很关键，而且错的题不能说改一遍就完了，还要看的。班里同学我看把改错本上错题看十几遍的都大有人在。一轮老师会领着复习，也会做卷子，所以一轮把需要背的公式要记准了，往后用的时候可以拿来直接用，而且越用越熟练。每个老师上课风格都不一样，如果老师讲得比较细，基础的也讲，而如果老师讲的那类题型你会，你可以自己干自己的事，反正我是这么做的，改错，看看以前的错题什么的。寒假是一个最好的刷题时间，我是每天一套题，天利，金考卷，都可以，反正当你刷到一定程度你会发现一些规律，就越来越会懂答题套路了。而这些套路不是每个都能在高考上准备的，但你必须得去会各种题型，并且熟悉。虽然有些不会考，但高考的题型谁也说不准。数学说下来就是一个通过刷题，总结自己的错题，看错题，再继续刷这样的一个题海战术。当然了，这也只是我的个人方法，每个人的情况都不一样。要结合自己的情况，而且说得再多不去做也是零，知行合一吧！

关于外语，我之前提到过3500个单词。我们高中是发一个小黄本，然后从a到z开始反复背，反复过，然后小黄本上的附页有必备短语，一天一页单词，一页短语这样。一年下来能把那个小黄本过个5、6遍吧，我观察了一下班里的同学，像这样背下来的（不包括自己喜欢英语，自学一些其他的书啥的），还是很难记准。因为我的英语也不是很好，刚开始也就100左右吧，没有什么老底可以啃了。然后我就在想，有没有什么办法能够更好地记准这3500个单词呢。我就又在网上慢慢寻找方法，终于看到了一篇学长写的帖子，他把用小黄本一遍遍背单词的方法叫做傻瓜式背法。而后，学长就推荐了用英语短文来背单词。具体就是在百度上搜一下，高中英语单词3500字小短文，就出来了，共有40篇吧好像。每篇200个词左右，带翻译。包括了高中必备的这3500个单词。不知是哪个大神编的，每篇的逻辑性和可读性还是过关的。不过这样可能一个单词你只能记住一个意思，其他的意思只能自己慢慢扩充了。我在寒假后的一模前背了30篇左右吧，用遗忘曲线背的，然后那次一模我英语选择全对了，班里就我一个人全对，当时那个激动，实在是没有想到。不过后卷还是答得比较差劲，但还是拿了127分，比以前进步多了，真的是功夫不负有心人啊！所以我比较推荐用这种方法来背单词。但其实，我觉得我还是走了一个误区，我当时是用遗忘曲线背下来的，导致我背这些文章废了很多很多的时间，后来回想了一下，其实熟读就可以了，经常性地去读，效果也应该挺好的。我虽然是用遗忘曲线背的，但还是后来忘了些。而且背下来性价比不是很高。我学英语的心得就大概这些吧，因为现在来说，英语是越来越不偏语法了，所以语法什么的我基本都是课上来学的。

下面更物化生吧，还是要再提一下，楼主的方法也是通过看其他人的帖子和方法以及自己慢慢摸索出来的，所以这些学习方法还是得结合你个人的情况，是不是适合。关键还是在于自己吧，人最难的就是做到不要骗自己，自己努不努力自己最清楚了。我的一些学习方法都是在高考吧里面看到的，高中的小伙伴可以去里面看看精品帖，有好多大牛写的帖子。不过不要光想着找方法而不去踏踏实实地去做，不然拿最好的方法也没什么用。当然了，如果没有一个正确的方法就去埋头苦干，也没什么效果。进步是有效功的积累，物化生我就更生物吧，物理和化学实在不知道怎么去总结了，我当时学得也比较琐碎，自己没什么心得，就说说生物吧。生物的确是理科中的文科，真的是你只要把书看熟，该背的背，基本就没有什么问题了。考的知识点基本都在书上，遗传除外吧。我是有计划地过书（自己也买了学案），可能高四一年过了十几遍都有的，每册都是。选一是在高考前又多看了几遍，看书，背一些重要的知识点之外，剩下的就是练了。尤其是遗传和光合、呼吸，这些题需要多练才能掌握套路。

差不多就更到这里，我觉得高四这一年我的这些学习经验也是去看一些高考吧的精品帖总结的，而且是在做好计划后就去实行，没有浪费很长时间，事在人为，愿吧里的学子都能够金榜题名！

**24.戒色两年，已经走出泥潭**

我大概从七方面说吧，我先说下最基本的不破戒。这个不破戒，还包括不意淫，不邪淫，所有擦边信息都不接触，但是刚开始戒色，我们的脑子充满了黄毒，不是说一下子就能消除的，是有方法的，我体会的就是，用正能量替换负能量。刚开始戒色我就意识到行善的重要性了，我每天自己不断学习，不断帮助戒友，给自己定下必须每天日行三善，可以说戒色180天内，我就是靠学习戒色文章以及群里助人坚持到180天的，每天都时刻警惕。

这180天我遗精了3次，其实我已经很满意了，我变成了素食者，每天固肾功，早睡早起，但是失眠非常严重，没有力气运动，而且戒断反应，身体症状加重，考虑是排病反应，突然戒色身体阳气增加，自然会出现症状。180天的时间，也许我最多算刚刚入门，基本上学会了断念，控制了意淫，最多只是戒色恢复身体的十分之一，控制住这个不是身体就可以恢复了，最多是身体停止变坏，要做到身体恢复，三分治疗七分养生。

接下来谈谈睡眠，我这戒色期间，基本上保持9点10睡觉，6点之前起床的，睡眠是重中之重，必须严格保证，睡前最好听听轻音乐，9点左右泡泡脚，如果失眠严重的，可以适当配合点中药或者饮食调理，山药，莲子，大枣，益智仁，都非常好。其次就是运动了，我推荐快走或者慢跑。

运动千万要适度，否则过犹不及，再配合一些养生功法，八段锦、打坐、站桩，都非常不错。戒色期间的饮食大家尽量以素食为主，如果有佛法信仰的，最好能做到全素，我吃素已经快二年了，胖了十斤了，气色非常好，但是吃素一定要合理健康搭配。五谷杂粮，蔬菜水果，再配合一些坚果，营养足够了。最后也是最关键的，我们要保持平常心，保持心态平和。这对身体恢复是非常有帮助的，行善是可以让心情保持愉快的秘诀，我能戒到今天，行善是秘诀，而且重要的是行善不带有目的性，从内心发出来的，都是为了大家着想，不求任何回报。

接下来我把具体到每一天我是怎么做的详细地写一下：

早起5点30到6点之间起床，起床之前摩腹200下，对脾胃非常好，增强脾胃功能，然后洗漱，喝一杯温水，然后出去快步走，大概三十分钟左右，然后读几篇经典戒色文章。

7点到9点之间，运动回来之后固肾功20个，重点找到大腿后侧的拉紧感。可以有效加固精关，减少遗精，然后准备吃早饭，建议大家早饭最好是面食配合粥，然后再加上简单的一些蔬菜，营养足够了，早餐八分饱。

9点到11点，上班族准备工作，如果是不工作养病的，建议继续慢走30分钟，再加上配合晒太阳30分钟。补充身体阳气，吃素为主的建议补充一些水果或者坚果。

11点到1点心经当令，适合安静的午餐以及午睡，午餐多吃一些蔬菜，八分饱，吃完半小时后午睡30分钟左右，不要太多，一是晚上容易失眠，二是久卧伤气。

下午2点到4点，我一般是阅读戒色文章，以及佛法的书籍，看一些开示，这期间脑力比较充足，上班族，集中精力工作，千万别久坐，30分钟就起来活动一下。

下午4点到6点，运动的黄金时间，我会固肾功几十个，再加上快走30分钟，6点左右吃晚饭，还是素食为主，只吃五分饱，一是晚上脾胃消化能力差了，二是少吃可以减少遗精，吃完饭，最好什么也不要看，静静地坐一会，因为脾胃需要气血工作。

晚上6点到9点的时间，我会到群里共修，参与答疑，学习戒色文章，然后看一段传统文化视频。晚上很少运动，吃完饭可以适当散步，禁忌是剧烈运动。因为本身晚上身体就气血虚弱。运动也是需要耗费能量的，所以晚上最好静养，有佛法信仰的可以读经持咒以及抄写经书，都是非常好的，我抄写过地藏经、心经，最近也在读诵地藏经，加持力量不可思议，9点以后基本上就是洗漱准备休息了，这600天基本上都是这样度过的。我放弃了所有东西恢复身体，因为我有严重的神经症，已经无法工作生活了，其他人问题不严重的，一定不要逃避工作或者学习，在工作和戒色之间找到平衡点。

最后相信大家都想知道我的恢复情况，我重点写一下

戒色之前，我打篮球崴脚4次，胳膊骨折过，膝盖滑膜炎，不能跑步，严重的前列腺炎，精索，还有早泄，小腹疼痛，痔疮，胃炎，腰疼，脊柱侧弯，后背一边高一边低，驼背，颈椎病，头晕，走路不稳，焦虑症，社交恐惧症，恐艾症，严重失眠，多梦，面部黢黑，嘴唇没有血色，鼻炎，结膜炎，耳鸣，听不了声音，大家可以想象一下，连80岁的老头都比我健康，我走路都不如老人。

邪淫15年就带给我了这些，说心里话我都感觉我很难恢复了，可是除了这条路我无路可走，这是我最后的救命稻草。我是戒色300天的时候身体才感到了恢复，敢出门了，简单的交流可以了，饭量多了点，晚上可以睡几个小时了。

戒色600天到今天，虽然还没彻底好，但是恢复了有百分之六十了。我最近配合中药，我预计还需要两年彻底恢复健康，大家想想能恢复就已经很不错了，千万不能有着急的心态，心态必须保持平和，身体早晚会恢复的，还有一点我劝大家戒色期间努力戒除意淫，意淫会经常来敲我们的心门，我们千万不要忽视意淫，如果任由放纵，在心魔面前我们不堪一击。

写到这里文章差不多结束了，我可以确切地告诉大家，我们的身体会恢复，我们的生活会美好，我们的命运会扭转，同样生而为人，因为邪淫，一无所有，你们甘心吗？既然知道自己之前纵欲是错误的，并且我们接触了戒色知识，接触到了传统优秀文化，佛法，我们应该开心，真的我们终于有机会活得像个正常人了！戒色一次成功，确实有点难度，但是大家不要灰心，不管遇到什么情况，千万坚持住。

最后感恩大家听我说这么多，愿把所有功德回向给阅读过此文章的大家，愿大家早日戒除邪淫，生活美满，信仰佛法的师兄们，脱离六道轮回，早证菩提！

回向偈

愿以此功德，庄严佛净土。

上报四重恩，下济三途苦。

若有见闻者，悉发菩提心。

尽此一报身，同生极乐国。

**25.一个手淫狂魔的忏悔与告诫**

本人没什么文化，真不知道该从何说起，写这篇文字不为别的。只是想提醒家长们，看好自己的孩子，为了孩子的未来，发现不良问题的时候要及时地予以正确的引导，千万不要得过且过。还有天南地北的兄弟们，别再沉迷于女色了，男子若是沉迷女色不能自拔就会失去很多，譬如健康、富贵、尊严等等，而得到的却是疾病、贫贱，严重的还会断子绝孙，生不如死，成为家族中的千古罪人。

首先，说说我自己吧。独生子，27岁，是一个手淫狂魔，而意淫最少有18年了……到现在我还清楚地记得，自打我6岁的时候，就和邻居家的小女孩经常一起玩，做了一些不良的举动，那个时候很小，虽然没有做爱的想法，只是感觉好玩，但这种经历已经深深地印在我的脑海里，乐此不疲。而我自己也会时常触碰自己的下体，要知道那个时候我只有不到7岁，也只是觉得好玩而已。

上一年级那会，学了不少骂人的磕碜话，都是一套一套的，像是顺口溜，还诬陷我班一个女生，为此被语文老师把我打哭了。三年级的时候，班级里搞对象的就已经有了，但还不是很多。接着是四年级的时候，这个时候搞对象的就很多了，大家就更不忌惮了，只要老师家长不知道就好。五年级的时候班长带头搞对象，班级完全乱成一锅粥，经常因为女同学，放学单挑打架，这也是家常便饭了，我虽然也想找，但是一直没找，可是内心深处的想法一直没有间断过，一直到初中毕业，班级里搞对象的事情就没有停止过，初三的时候也就是2006年，淫欲之火已经在慢慢地蔓延了，只是我还没有发觉，有时还会意淫学校里的漂亮女生。

快要中专毕业的时候，有一天晚上睡觉，不知道怎的了就射了，因为是第一次，也不懂是咋回事儿，但觉得很过瘾，但是也就没在意。后来染上网瘾，经常逃课上网吧，期间同学给我看了个a片，当时就觉得火气一下上来了，之后就有意无意地寻找这种色情的东西看，慢慢地就学会了sy，后来发展到非常想看，看了之后就想撸，几乎是每天最少两次以上，多的时候每天5次6次，走到哪里撸到哪里，白天撸晚上撸，就想要追求那几秒钟的快感。因为在上学的时候有性教育课，老师说过，精子也就是蛋白质，吃几个鸡蛋馒头就补回来了，当时身体没啥毛病也没当回事。后来看到街上的女子就会意淫，甚至还意淫过自己的姐姐、同事、自己的老板，达到这种程度。一个人的时候经常意淫，想着各种淫乱的画面，而在外面的时候却装得像个人，穿得人模狗样，内心却尽是那种邪恶的想法。抱着人生苦短、及时行乐这种心理，从来不会想未来，想家人，极其自私。

一直到2011年底，去医院检查的时候，大夫说我得了肺结核，当时我觉得怎么可能，这种病是老人才会得的，我怎么会得呢！让我住院治疗，我没鸟他，加之身体也没什么严重的症状。刚好那个时候我刚交了个对象，经济不好而且工作又忙，也跟她坦白了，她也没在乎。于是就这样，我们两个同居了一年多，这期间很放纵，有时感觉身体不适就买点补药。后来渐渐地我发觉自己走路越来越轻，感觉自己快飘起来了，而且是有气无力，还伴随着咳嗽吐痰。这个时候我感觉自己好像要废了，虽然这样想着，总以为吃点药就会没事了。依旧是一边手淫或是和她同居，身体极其显瘦，疲惫不堪，经常几分钟就射了或是次数多了射出来的东西像清水一样。期间也想要戒掉sy，但是几次都失败了、因为我觉得自己也就这样了，爱咋咋地吧，所以也就无所谓了。有道是死不可怕，怕的就是死不了，活受罪啊！

一直到2013年年底的时候，因为他们家不同意我们在一起，她也看到我这个样子了，所以就走了。这个时候的我已经是基本快玩完了，因为之前检查出有肺结核，没有治疗的缘故导致病情恶化，不停地咳嗽吐黄痰，脸色就像是土一样的颜色，灰色的，眼圈全黑，完全像个活死人，晚上睡觉是没可能的，白天无精打采，就是这个样子，那段日子我不知道怎么熬过来的，就是不停地咳嗽吐痰。虽然是这样，但只要精神稍微好点，看到色情的东西，依旧还是撸一发，一点没有要悔改的心。后来没办法，只有住院治疗，这个时候大夫给我的诊断书，上面写的是耐多药肺结核，而且肺部多处空洞，也就是国内所有药物全部耐药，对我一点效果没有。为此，我只有吃德国的进口药，这样的药吃了之后尿酸会增高，而且骨头会很痛，治疗周期也很久。因为入院及时，加上大夫对我的叮嘱，让我有所收敛。在住院的81天里，接触了陈大惠传统文化，虽然看了里面的视频讲座，也有一点感触，依旧没有敌得过这颗淫欲的心，住院期间还在sy，只是次数不像从前那样频了。后来康复出院，我的肺上却落下了永久的空洞痕迹，再也恢复不了了……更要命的是，我的精子已经不再是精子，而是像清水一样的稀，也就是说我不会有后代了……

希望五湖四海的兄弟们不要再sy了，它就像是个无底洞，永远也填不满，所谓欲望无止境。更不要和女子邪淫了，一时的快感过后却要付出沉重的代价，伤身、败德、损家。愿我的经历能够给你们一点警示，尤其是家长，孩子的习惯要从小抓起，有些不良习气丝毫也留不得，而且自己也要以身作则，给孩子创造一个正能量的环境。已经染上sy的兄弟们，记住一定要尽早戒掉，活得有模有样，就算不能够顶天立地，起码也要正大光明地活着，不要被这种虚妄的快感把自己给玩坏了……这就是我写这篇文字的初衷。

**26.880多天戒色的心路历程，分享经历和经验。**

从2016年5月21日决定戒色开始，到今天为止，今天是我戒色第880多天，但是中间有过8次小失败，不过有句话说得好，失败是成功之母，正是因为这8次小失败，让我知道了自己屡戒屡破的原因，以及什么是心魔，如何攻克心魔，如何戒色成功，做回一个正常人，这些我都知道了，所以我写下这篇文章，希望能够帮助有缘人。

这篇文章分为七部分：

一：什么是戒色。

二：为什么要戒色。

三：我们为什么会染上恶习。

四：我880多天戒色的心路历程。

五：什么是心魔。

六：如何攻克心魔，做回正常人。

七：戒色对于我们的意义。

文章可能会有些长，还请大家耐心的看下去，我相信看完之后，大家会有全新的收获。

一：什么是戒色。

首先对戒色不要有误解，戒色不是让我们当出家人，不接触女性。戒色的色专指色情的色，也就是说俗称的黄色的东西，我们戒色戒的是这个东西，我们戒掉的是心里那些见不得光的东西以及那些不干净的意念所引发的手淫、一夜情等等一切见不得光的行为。戒色戒的是这些东西，所以不要误解，我们是在去除自己心中的阴暗面。

二：为什么要戒色。

原因很简单，色情就是一种毒品，它不会给我们的人生带来任何好处，反倒它会让我们沉迷其中，不能自拔，一旦看了就相当于是吸毒，为了满足它所触发的欲望，就会去手淫，然后几天之后不过瘾再去看，再去手淫，更有甚者直接去伤害女孩，还有的人三观被扭曲，沉迷于异性的肉体，荒废学业与人生，还以此为乐，殊不知自己已经成为了不正常的人，接触了色情之后，一旦看到异性，你的脑子里就会充满各种各样的见不得光的想法，慢慢地，你这个人就废了，没有人愿意接触你，你的学业事业感情一塌糊涂，你的整个人的状态就是一个不正常的人，而最可怕的是，色情的东西是无止境的，久而久之，你的身体内心都成为了一具躯壳，色情侵占了你的大脑，夺走了你的人生，扭曲了你的灵魂，你成为了最可恨而又最可悲的人。所以为什么要戒色，原因很简单，如果不戒掉，你的人生将会是地狱。

三：我们为什么会染上恶习。

小时候我们都会或多或少地对异性有过幻想，但是我们国家对于性方面没有正确的教育，父母家人避讳不谈，而最可怕的是网络和媒体都在错误地宣传无害论，加上一些国家鼓吹性解放，加上网络上各种各样的色情的东西，而我们没有正确的引导，所以我们很容易就犯错误，再加上没有人告诉我们这是错的，所以我们心安理得地放纵自己，直到整个人生被毁，才发觉自己走了一条不归路。总而言之，我们是被一种错误的观念所洗脑，错误的观念引发错误的行为，因为我们脑子里有错误的观念，所以染上了恶习。而正确的观念是色情的东西是毒品，一点都不能沾，一旦沾上你就会沉迷其中，它会毁掉你的人生，性不是用来放纵的，性是繁衍后代的，是不能乱来的，我们不应该沉迷于女色与淫欲之中，生活中有很多有意义的事在等待我们去做，切不可蹉跎岁月。

四：我880多天戒色的心路历程。

880多天前，也就是2016年5月21日，我接触了戒色吧，才知道自己之前是走了一条不归路，于是我决定改变自己，戒色的方法有很多，有传统文化戒色的，有佛法戒色的，我是用佛法戒的，因为我觉得我是一个有佛缘的人，第一天开始我就开始念楞严咒，楞严咒果然非常强大，一旦念了欲望就会下去，而且佛法确实很不可思议，佛咒有很大的加持力，每天持诵内心就会清净很多，就不会有那么多不干净的意念，慢慢地我的戒色天数猛增，随着天数的增加，我也一直写戒色文章鼓励大家，我先后发过近30篇文章，我本以为就会这么继续地成功下去，但是我没想到的是在500多天的时候，自己突然破戒，之后连续8次破戒（半年破8次），我曾经一度陷入低谷，我反思自己，到底哪里出了问题，有句话叫失败是成功之母，通过这8次失败，我不断地反思自己，最终我明白了我为什么会失败，以及什么是心魔，如何攻克心魔，我也都明白了，所以接下来我将戒色的精髓告诉大家。

五：什么是心魔。

首先我打个生动的比方，我问大家一个问题，大家应该都知道膝跳反射吧，说白了就是如果你弹那根筋，膝盖就会起来，大致就是这个意思吧。如果把膝跳反射这种行为比作我们邪淫的话，弹那根筋这一行为就相当于意淫，什么是意淫，大家都知道，就是心里面胡思乱想，想那些乱七八糟的见不得光的东西，就是意淫。膝盖起来就相当于手淫等一系列行为，念头引发行为。所以擒贼先擒王，这个王就是意淫，如果没有意淫，谁都不会手淫，所以心魔就是意淫，而为什么说色情是毒品呢，因为一旦看了色情，会直接诱发意淫，进而身体产生感受，各种欲望随之而来，就相当于膝跳反射一样。我之所以能发现心魔，源于自己那8次小失败，这8次小失败自己都是因为看美女图片而破戒的，我当时内心经过了很复杂的思考，进而得到了一个结论：我之所以手淫是因为意淫。

六：如何攻克心魔，做回正常人。

念佛咒确实有神奇的威力，但是如果你没有发现自己的心魔，盲目地去念咒，最后也会失败，因为没有找到病根，什么是病根，病根就是你好色。而如何才能不好色呢，我在《金刚经》中找到了答案：《金刚经》是一部非常著名的佛教经典，《金刚经》中说，不应住色生心，应生无所住心，离一切诸相，凡所有相，皆是虚妄，无我相，无人相，无众生相，无寿者相。而男女色相就是相的其中一种，为什么有些男人迷恋美女，有些女人迷恋帅哥，说白了就是被相所迷住了，就是你看到色相之后生心了，心动了，心动了，色魔就动，淫魔就动，心魔就动，进而破戒。所以攻克心魔的根本就是看到美女不动心，心不会起任何波澜，看到美女和看到普通人内心是一个心态，就对了。看到美女不动心，潜意识里知道色相是假的，不过外面一层皮而已，不要去分别，不被色相迷惑，就会从根本上瓦解心魔。攻克心魔，具体方法是一方面培养对女性的慈悲心，要知道一切女性都是别人的姐妹和母亲，看到美女，根据对方的年龄，年纪小的看作自己的妹妹，年纪大的看作自己的姐姐，年长的看作自己的阿姨，心生正念，不可有好色之心。二是内心要知道色相终究是一层皮，是虚假是无常的，内心放下它。三是每天可以念诵一遍《金刚经》，因为《金刚经》可以破除对色相的执着，而且此经也能增强人的阳气，让你的身体变好。

七：戒色对于我们的意义。

不知道从什么时候开始，网络上开始充斥着各种各样的色情信息，这些信息污染了我们的身心，我们沉迷其中，理想和远大抱负已不再。色情信息基本包括那几类：西方人的性解放思想和一些相关影片，日本人的色情制品，鼓吹色情宣传色情的国内的一些人。一百多年前，西方人用坚船利炮打开了我国的国门，开始了侵略，而后日本人疯狂地侵略我们的领土，残害我们的同胞，一百多年后，他们侵略我们的思想，向我们国内大肆渗透色情制品，残害我们的青少年，残害我们的同胞和民族，而青少年看了色情之后，就会摧残自己的身体，意淫身边的女性，自己身心也废了，也侮辱了女性。俗话说：少年强则国强，如果一个国家一个民族，青少年都沉迷于色情之中，那将是这个民族最大的灾难。你在意淫时，拍拍脑袋想一想，人家是别人的母亲、姐姐和妹妹，你的男子汉气概哪里去了，你脑子里装的都是什么。在这个色情泛滥的时代，已经有太多的女性因为色情而受到残害，而我们能做的就是约束自己，管好自己的眼睛和心，时刻端正自己的心念，清净自己的思想。身为一个男子汉，应该顶天立地，有一个高尚的道德节操，对女性应该有一颗慈悲心，应该有一个正确的性观念，不可意淫他人的姐妹和母亲，不可放纵自己。

从现在起，不再看那些东西，不再去意淫，做一个真正的中国人，光明磊落，正气十足，阳光坦荡，关爱女性，慈悲地对待他人，孝敬父母，做一个真正的汉子，做一个真正的男人，做一个十足的爷们。也许我不会太有钱，也许我不会做什么太伟大的事，但是我有一颗善良正直的心，虽然我曾经做过错事，但是从此刻起，我不愿再那样，我愿意忏悔过去的罪业，我愿意做一个真正的男人，我会保护自己的女人，我会建立自己的家庭，我会成就自己的事业，我会让我的父母为我感到自豪，我会有一个幸福的人生，我会将正能量传递下去，我会为这个世界传递爱和光明，我会做一个善良的人，而这些就足够了。

今天是我戒色第880多天，我已经找到了心魔，也找到了攻克它的法宝。我相信，心魔将被瓦解，我会有一个美好的人生。

（编者按：这位戒友之前靠念诵楞严咒戒了几百天，后来破戒了，就是因为忽视断念实战！念佛持咒一定要和断念实战结合起来，否则还是会破戒的，不是说念佛持咒了，邪念就没有了，邪念还会来的，即使你念佛几千万，邪念图像还是会自动冒出来的，所以戒色是持久战！一定要注重断念实战，实战强，才是真的强，念佛持咒要用于断念！这位戒友后来发现了心魔，心魔就是负面念头，戒色方面专指会导致破戒的念头，这类念头一定要及时断除，念头是行为的先导，能断除念头，就不会有之后的手淫行为。佛陀在四十二章经中关于戒色问题就专门指出了“断心”，可见断念是戒色实战的根本和核心，不管是断念口诀、思维对治、念佛持咒等，都要用于断念实战，实战强，才能立于不败之地！）

**27.戒色111天感悟，现在每天我过得特别安宁，像小时候一样**

作者：月光为邻

大家好！我是一名15岁的中学生，手淫三年了，到现在戒色了111天，一次未破，是戒色吧使我获得了第二次生命，我决定发一篇文章，讲述我自己的戒色经验来回馈戒色吧，文笔不好，大家谅解!

先说一下我手淫前，在上小学五年级之前，我都是一个人见人爱的小白脸，精气神很足，每天快乐地生活着，虽然傻傻的，但是每天都是元气满满。直到有一次，一个人在QQ群里发了不良视频，我好奇地点开了。第一次看我很害怕，慢慢地，我喜欢上了这种肮脏的东西，然后无师自通学会了手淫，从此每天都变得比前一天更堕落。

我其实在sy一个月时就遇见了戒色吧，我是多么幸运啊！但是这个机会我没有珍惜，或许是善根不够，精品贴根本看不进去，所以大家要多行善啊！因为精品贴看不进去，我就这样堕落了三年。

小时候很爱和陌生人玩，手淫后思想和身体都堕落了，走在大街上看见人就恐惧，这是没来由的恐惧，可能是因为我的气场已经污秽不堪，弱小到了极点，被压迫的吧，我的班级在一楼，不需要费太大力就能走到班级，但是我却要气喘吁吁，因为我在路上看见每一个人都会害怕。手淫前和男女同学都能愉快地玩耍，手淫后女同学看见我就恶心，男同学还好些。

我的症状还有：早泄，阳痿，尿泡沫，不遗精，没有力气，眼睛睁不开，嗜睡，轻度社恐，脚臭，掉发，不长个。

戒色以后，我现在就像从地狱回到了天堂一样，好多症状恢复了，可以从容走在大街上了，敢和任何人对视了，女同学也会和我交朋友了，我也慢慢变帅了，体力也变好了，仿佛整个世界重新对我善良了。111天的变化不是吹的，每三十天左右我就会迎来一次变化。好了，下面说说我是怎么戒掉的。

首先，戒色文章的作用就不必说了。戒色文章是前辈的戒色感受，是戒色前辈们留下来的经验。没有了戒色文章，我们就只能自己摸爬滚打，在这里感谢戒色吧各位前辈。

然后就是行善了，行善还会增加你的悟性。一个戒色的人如果没有行善，那么他多半不能从戒色文章悟到东西，这就是福报的作用了。这里不是要大家迷信，因果报应是真实不虚的，有缘的话你自己就懂了。

最后一个非常重要的就是断念实战了。断念最重要的是断淫念，但是其他恶念也是要断掉的。哪怕不做恶事，起了恶念也会耗损福报。断念的一个非常有效果的方法大家都知道，断念口诀，每天念个几百遍。有人说断念口诀五十遍每天就够了，实际上是不太够的。而我们都有一个惰性心理，谁如果让我们做事情少卖点力气，我们一定会服从，而让我们多干点就不是很乐意了，所以这里我告诉大家，五十遍是不太够的，起码对我来说是不够的，起码要有500遍。

最后来说一下我的感受，现在每天我过得特别安宁，像小时候一样。舒服的衣服会让我快乐，蓝天白云会让我快乐，鸟叫声会让我愉悦，这或许就是真正的快乐吧。手淫时我无时无刻不痛苦，走在大街上没来由的恐惧，不敢和女生说话，被除了家人的所有人嫌弃……在这里感恩我的家人，我现在最有价值的东西，就是亲情了。无论谁，因为什么抛弃了我，我的家人永远不会抛弃我，家人变成了我的底线。和家人生气的人，是最没用的。

写得不好，写了好几天，这就是我暂时能回馈给吧友们的东西了。我原本特别羡慕开悟的前辈，因为我觉得我不能开悟，其实行善就会给我们开悟的机会，谁都可以，不要觉得自己不行，暂时做不到不代表以后做不到。

戒色不能懈怠，懈怠一天就会多一分危险，断念口诀一定要每天练。我特别赞同一句话，时间像海绵里的水，挤一挤总会有的，就怕大家受到惰性影响，不去挤。

最后，说一下快乐戒撸法。我以前用快乐戒撸法戒了一段时间，自以为戒色成功，实际上就是暂时保持住了。快乐戒撸法终究不是正规戒色方法，专业戒色才是正道。

（编者按：快乐戒撸法存在误导，并不是看了一篇文章就能戒掉的，戒色是需要断念修心的，把戒烟的理论完全照搬到戒色上，这是不适合的，戒色和戒烟是有区别的，烟毕竟是身外之物，而色是在自己身上的。后来那位作者也意识到自己的错误了，戒烟的理论可以借鉴，但不能完全照搬，戒色的核心是修心，并不是看了一篇文章以为自己是非撸者，就能戒色成功了，这完全是自欺欺人。）

**28.戒色337天经验分享，你需要有一颗强大的内心**

作者：第二人生

今天，是我戒色的第337天，基本一年了，我曾戒到过很多次100天，两次两百天，现在我取得了突破，我相信这不是靠意志力去强行不手淫戒的，我回顾这337天，我也有许多方法和突破口，我今天，希望能和大家分享。

经历：我邪淫三年半，初一到高一，一天两三次的频率让我苦不堪言，高一已经感觉到了严重透支的身体，伴随着前列腺炎等诸多小症状，让我失去了一副好身体，换来了一个人的觉醒，虽然落下了小小的疾病，轻度腰椎滑脱，但是现在已经好了一大半。戒色不只是让你没了手淫这个习惯，它会促使你变成一个更好的人。心魔是敌人，在人生道路上你需要打败一些你必须要打败的对手，争取一些你必须得到的机会，这样你才会变成自己最想要的样子。我希望大家，不需要抱怨自己如果不邪淫会怎么样，现在我们要去打败它，我们要对抗自己，心魔随时会出来，我们只有比它强大很多倍，才能秒杀它。

我首先说自己的恢复问题，因为我十分热爱中医，所以喜欢看很多养生方面、中医方面的书，所以我清楚地知道自己的身体究竟处在什么样的程度，以及怎么做才能尽快恢复身体。在这戒色的一年中，当然，真正戒色我从高一就开始了，只是这一年没有破戒，我去年秋天的时候还会有时候发作前列腺炎，尿频，有尿感。但是到现在，症状基本消失了百分之九十，在这个过程中最重要的就是意淫关，意淫可以说是非常难戒，我基本戒除花了近一年半年时间，意淫戒不掉也不可能戒除手淫，有些人不断念也能戒几个月，也只是因为那段时间太忙了，一旦闲下来马上又开始了。意淫非常容易导致症状反复，我一旦有一点意淫我都能感觉到精气离开了身体。这个断意淫过程是个艰难的过程，很容易失去信心，所以朋友们一定要有耐心和信心，我这些症状不是一年好的，而是高二高三也同样戒过上百天，加上现在的一年，才恢复的，邪淫这么多年，还债也要还很久，所以，需要有耐心。

因为身体戒色，也要因善戒色。我觉得大多数人戒色的原因一定是因为身体不好了，自己又有良知，所以知道去戒色，良知是因为羞耻感，知道这是见不得人的东西，我认为戒色善为先，是因为只有善念才会让你去戒色，去戒得更久，我们看纪录片，有些被拐卖的少女一个个被抓进窑子的时候，我们心疼吗？当然！我们在脑海中一遍遍地邪淫，不和那些禽兽一个等级吗？我们有善，我们不想这样，可是我们可能控制不住，我觉得戒色首先培养善，就是让自己有良知，去知道怎么做是正确的，这是第一步。在邪淫泛滥的网络上，如果你不知道什么是正确的，你会被影响，你会陷入深渊。培养善其实并不难，对父母孝就是大善，我虽然不是佛教徒，但是很多佛教思想我也学习，给我感悟很深的就是阴德，对父母的孝比散万贯家财还要积德，这也是为什么说百善孝为先，自古忠臣出自孝子之门，没有孝注定什么也做不成，所以大家一定要重视对父母的孝，去积累自己的善念，佛教的思想就是，孝子的行为会惊动鬼神为之护佑，所以戒邪淫一定不要忘了孝的重要性，用善去消除自己脑袋中邪淫的念头。正所谓，积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。

德行与断念。我看过飞翔大部分文章，看过不止一遍，我高三认真学习，那段时间学习很好，就是因为每天学习《戒为良药》，才让心静下来去努力，不去想邪淫，我对其中的德行和断念尤为感叹，因为这都是前辈铺出来的血淋淋的路。我认为这两者关系尤为密切，为什么有些人天赋很高可以一下子学会断念？为什么有些人手淫十年却始终学不会断念？这一定和德行相关，有德之人，生活在内心中的另一个自己就会在断念的时候奋起而对抗邪淫，因为邪淫是污浊的，是肮脏的，君子就会深刻认识到我必须终止这种想法，虽然那种感觉微妙，但是因为良知强过欲望，所以就是断念那一下，是实战，既有你反复练习的结果，也有对你德行的考验。你脑子里龌龊无比的想法，不是一天堆积而成，也不可能说今天我看了一篇戒色五六年的大神的戒色经验，我的脑子就不污浊了，自古有病去如抽丝的妙语，邪淫也是一种病态，也得抽丝，一天天，一年年地抽掉。所以在平时看戒色文章或者是看不净观的同时，我建议学习弟子规或者论语，培养自己正确的道德观，以德化欲，这并不是强压欲望，而是德行到了，断念也会很容易，真的就是那一下子，念头就没了，一闪而过，精气都没有扰动，它就被你干趴下了。

自信自律与习惯。感觉和戒色关系不大的东西可能很容易就影响你戒色，自信不是说出来的，自信自律我个人认为完全不分家，只有自律的人才会有真正的自信，因为那种自信不是高傲，是真正能决定自己的自由，比如今天的你，心想要有一个充实的一天，上午去图书馆（或努力工作什么的），下午放松两个小时，做一顿晚饭给自己，晚上认真工作。等等等等，这一系列感觉很好的计划，你如果全部完成，你很充实，你知道自己是一个值得信任的人，你会相信自己，如果你晚上3点睡，睡到十二点，下午起来又打游戏，晚上接着糜烂的生活，你说你这个人有自信，值得信赖，你觉得你有资格吗？在我的生活中，我喜欢自己变得积极，实际上我也做到了，我才会有能干成一些事情的自信，就像戒色，我没有完全成功，但我有信心，我十点睡觉，我生活积极，我饮食规律生活规律，这些习惯会支持我的戒色过程，让我从细节取胜。以我的现身说法，熬夜，毫无意义，而且很容易导致身体亢奋而破戒，而且坏处很多，中医流传的日出而作、日落而息的方法虽然古老，但那永远有用。

说到习惯，其实很多人撸管就是习惯，撸到三四年的时候身体透支了，但是就感觉这是习惯，比如睡前撸一发，没错我也是这种人，我以前邪淫三年半每天都两三次，早就养成了习惯，不自觉手伸向下面，改掉这个很难，确实很难，难在第一个月，突破一个月决心要足，还有难在戒到后面身体变好以后，晚上睡觉撸管，我前段时间仍然有这个倾向，导致了遗精，那也是我这辈子唯一一次遗精，精不内守而遗精，虽然没有破戒，但是我痛定思痛寻找方法摆脱，我知道这个现象很多人都有，我有时候感觉心很平静，欲望很低地入睡，就不会有这种情况，即使醒了，手也不会自觉去摸，但是有时候我心情烦躁入睡的时候，不平静的时候，我发现会很容易手摸上去，但是我及时控制住了自己。我睡前看戒为良药和按摩脚上的太冲穴，这个穴位真的会让人内心平静下来，虽然按得有点痛，但按的效果很好。

同时戒色应该保持一个良好的心态。我知道很多戒油子五六年都还在破戒，戒色如果不成功会掉入恶性循环，戒一百天破戒，我知道那感觉，真想死，但破戒一两个小时以后，你就不能执着于你破戒了，反正精费你交了，你应该认真反省和总结，真正的戒色者是怎么戒久的。我们一次次地感受破戒的感觉，是失望，是耻辱，是无奈，我们不想这样，我们应该更加拼命去每天坚持看戒色文章，期待提升自己的觉悟和德行去取得进步，而不是还沉浸在我破戒了，我身体要变糟了这种想法。要记住，破戒很常见，但你不能认为理所当然，你必须认识到自己因为什么破戒，断念没做好，还是自己找黄了，还是外界诱惑太大自己抵抗力太低。每个人的失败经验都各不相同，所以你要清楚地找到那个你最近做得很差的方面，去改进它，不然，盲目地看多少戒色文章、多少戒色方法而不去总结自己的失败经验，你怎么取得进步呢？

最后我想提醒一下谦德，谦虚在戒色中太重要了。我所重视的谦虚一定是自己内心的真正谦虚，我见过无数假惺惺的谦虚，在上学的时候，总有那么几个学习好的考完就说自己考砸了考砸了，然后发下卷子来接近满分，我相信大家都见过这种人，这种人当你夸他的时候他很掩饰，说自己其实是运气好什么的，这是谦虚吗？我想提倡的谦虚不是掩饰自己的努力和能力，去把自己当成一个很低的姿态去假谦虚，那种人往往在你批评他的时候他比谁都看不起你。我所重视的谦虚是对自己的能力有一个比较系统的判断，自己是一个怎么样的人，在别人夸你的时候不要浮夸掩饰也不要自大，对夸你的人表示感谢，在别人真正指出他认为你不足的时候你虚心地去接受，有就改过，没有也不反驳，我认为这才是谦虚。我在戒这一次之前，有过一次两百天的戒色过程，那时候的我知道谦虚很好，要学习古人的谦虚和不张扬，可是，我没有做到，我还是像以前一样去忽视心魔，当你忽视你的敌人，我不认为你有机会去赢下这场艰苦的战斗，戒色文章不一定要每天都发疯地看，你只要记得，坚持去看，在第二百天的时候，回想自己上一次破戒的场景，那种悔恨，提醒你保持谦虚。

写到这我这一次的戒色过程分享基本告一段落，我没有写沉痛的往事，我没有写我痛不欲生的经历，我没有写我的情绪波动，但我没有写不代表我没有，我不想给大家任何沉痛的情绪，我只想用积极的信念去塑造人生。如果你问一个老人他这一生过得怎么样，还顺利吗？他如果回答顺利，那么大多数人会怎么想呢？这个人运气真好，一辈子没经历过什么风风雨雨，平平安安。这可能吗？一个人这辈子什么苦难都没有，什么都顺顺利利，你信吗？其实这样回答的老人并不是有一个顺风顺水的人生，而是有一个强大无比的内心，他把所有苦难当成自己的朋友，在别人那天塌下来的事情，可能在他这他却能冷静处理。所以朋友们，不要感叹自己为什么年少染上手淫，老天为什么要给你这么多苦难，在这个邪淫泛滥的年代，所有人都和你们经历着同样的苦难，现在，你需要有一颗强大的内心，去沿着前辈们用血给我们铺下的路，好好地走下去，即使有时候会失败，不要气馁，不要埋怨，不要消极，破戒会唤起你强大内心的觉醒，路就在眼前，哪有不走的道理？

**29.15岁少年的戒色故事与戒色经验，自古英雄出少年！**

我今年15岁，戒色一年多了，在此至诚感谢戒色吧！感谢飞翔大哥！在此分享自己的戒色故事和戒色心得。

我很小就邪淫，从四年级开始手淫，不是很频繁。到了六年级，觉得手淫不对，尝试戒掉，但都是没学习的强戒和盲戒，大概最高是一个月。到了六年级暑假，在一次手淫后，上网搜索都是可恶的适度无害论，我以为所谓的适度就没事，但就在这时（我已经知道有戒色吧了，以前也去过），我脑子里有个想法，去戒色吧看看吧。

去戒色吧之后，我被深深震撼住了。就像是一场做了十几年的大梦在那一瞬间恍然醒来，原来有这么多人跟我一样，原来危害这么大！从此开始戒色。戒色决心和初心很大，在此后的大半年里，我几乎没有一个邪念，就像没有邪淫过似的，又像一场梦，和普通人一样。然而，这种情况到了七年级下学期就不一样了，我隔几星期就要看一次黄，那时我学习非常好，心完全放在学习上，在七年级最后几天，我对自己说——暑假要好好戒色了，要重生！暑假我也真正戒色了，学习戒色文章和练习断念每天都有，这一路艰辛曲折让我恍若隔世，或许是因为我小时比较善良的缘故，能让我在那时遇到戒色吧这一人间净土！至诚感恩！这一路也有许多经验，希望给大家分享。

一.行善的力量

我看到许多戒友总是戒了不久就破戒，像是进入了怪圈一样，我戒色一年多，亲身体会到善这个字对于戒邪淫和对自己人生的重要性，希望这些见解能给那些处于怪圈中的戒友有所帮助。

行善可以增加福报，从因果上说就是因为你行善了（因），所以你有福报了，能戒色得更好（果）。我们的福报就像瓶子里的水，以前的邪淫罪过就像是在瓶子的下端开了一个大洞，福报漏掉许多。所以有些戒友在没开始戒色改过前总是时不时遇到倒霉事，生活很不顺。而我们下决心开始戒色，就是把这个大洞给堵住，让它不再漏，但这远远不够！每个戒友的戒色之路都不同，有些一开始就能领悟到学习与断念的重要性，而有些戒友则要走些弯路才能真正顿悟，这和个人的悟性和善根有着密切的关系。我们需要行善来增加瓶子里的水，就是要通过行善来增加自己的福报，让自己的戒色之路走得更好更远更顺！

也许有些人手淫一辈子也不会来到戒色吧，最终执迷不悟地死去。而我们能来到这里戒邪淫，其实就是我们的福报。我们戒邪淫，必须同时行善。我们以前邪淫就像是被淫魔打得头破血流，开始戒色就是拿起武器与淫魔斗争。行善就是让自己的武器更加锋利，不能觉得行善可有可无，要真正认识到行善的重要性。

在认识到行善的重要性之后，也要知道如何真正地行善，大家可能会有疑问，行善不就是做好事吗？有什么真假之分呢？大家想想行善是为了什么，是为了真正能够帮助别人，不是为了自己！是的，虽然行善可以增加福报，但是我们不要为了得到福报而去做好事，这样虽然也能得到福报，但是和一心一意想帮助别人得来的福报少得多！所以，我们行善应该是心中只想帮助别人，是完全发自内心的，没有其它的非分之想！这样的善才是真善，也是行善的真谛！

二.摘录一些语句：

《了凡四训》：“根心者真，袭迹者假”。

意思就是发自内心地行善是真的行善，如果只是装装样子，就是假的！

“又为善而心不着善，则随所成就，皆得圆满；心着于善，虽终身勤励，止于半善而已。”

意思是一个人做善事，而内心不可念叨，仿佛自己做了一件了不得的善事，能够这样，那么就随便你所做的任何善事，都能够成功且圆满。若是做了这件善事，这个心就牢记在这件善事上，虽然一生都很勤勉地做善事，也只不过是半善而已。

《易经》：“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”。

关于行善的具体方法大家也都明白，比如看到路边有蚯蚓就把它放到土地上、每天坚持发宣传戒色的qq漂流瓶、劝他人行善、鼓励戒友和答疑、放生、在菜市场看到有人守着一点剩菜就买了、看到要饭的就给他买点吃的并且给他点钱等等，处处皆可行善！

在欲望强的时候，来戒色吧鼓励戒友、答疑，可以有效化去欲望，在善心的强大力量下，淫欲就像魑魅魍魉见了太阳一样躲得远远的！要在理智的时候建立起正知正见的戒色围墙，这样在邪念、淫欲来袭的时候才能战胜它，如果在敌人来的时候再建就晚了！

世界之大无奇不有，总会有人诽谤戒色吧，我的建议是：第一，远离他们的诽谤，不和他们辩论。第二、坚定自己的戒色决心、信心与立场，不受之动摇，并且思维：那些诽谤的人是想让我重新去堕落，然后回到从前的糟糕生活，我一定不能受到他们的影响。第三，看住自己的念头，谨防心魔的怂恿！

三.超经典的戒色语句：

色是少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本。血肉之躯，所以能长有者，曰精曰气曰血，血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精。精合乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。

心灵纯度越高，越快乐；心灵纯度越低，越痛苦。

对色这一关，要坚忍，要狠忍。忍是无价宝！

出门在外一定要管好自己的视线，不要看女色，同时管好自己的念头。平时就增强自己的定力，这样在对境时才能心如止水！

真正的戒色应该是从心上戒，欲戒淫行，必自戒淫念始。

树立远大的人生目标，在别人看不起你的时候，你要看得起自己；在别人看不起你时，你要看清自己！无论从事什么职业，都要看得起你自己，就算是给别人修鞋，也应觉得修好一双鞋和一个总统治理好一个国家一样伟大！让戒色的自己有盼头，有希望！

学会经常警策自己，父母为我们付出了这么多，我们一定要有出息，对得起他们的大恩大德！为了父母，我们也不能堕落！我也为我的父母而戒色！

女色害人不浅，一定要看破！

戒色是终生修为，没有成功的那一天，每一天都要警觉！

戒色要明理，好好问问自己——为什么要邪淫！邪淫不是必需品，不吃饭会死，不邪淫会活得更好！

愿你能见到梦想成真的自己，迎着灿烂的光芒，永远照耀着你！

愿你走出半生，归来仍是少年，仍是那个在大街树影下的追风少年！

当一个人的心真能沉淀下来、安静下来、纯净起来的时候，便会觉得天空格外蔚蓝、阳光格外明媚；便会感悟到拥有生命的美好与快乐；便会觉悟出明天、未来的光明灿烂；便会拥有一颗善良、健康的心灵！当一个人能摒弃外物的诱惑，回归本我的空明静寂、感悟出人世间美与善的存在时，快乐与幸福的感觉便会悄然而至，萦绕心间！

**30.高三逆袭毕业生戒色五个月心得体会**

作者：勇猛精进

本人高三毕业生，经过高三一年的战斗与努力，对抗邪淫，戒除恶习，最终迎来福报，高考超常发挥，由统测的440分左右水平考得520分的二本成绩，感谢戒色，让我由一个误入歧途的行尸走肉迈上逆袭的光明之路。

此帖是为了总结反思自己的戒色之路，也是为了给相似处境的学生戒友们提供针对性建议，为广大志同道合的有志戒色青年们提供鼓励与支持，为戒色事业献出我所能。

一.邪淫经历

鄙人今年17岁，从12岁初二时无师自通开始手淫，从此一发不可收拾，从开始邪淫到三年后了解戒色，再到屡戒屡破一年多时间，算起来已邪淫四年多，在这期间刚开始的两年身体底子厚，几乎天天手淫，慢慢学会看A片，但同时了解了戒色，慢慢有所收敛，但依然掉入了一个月的怪圈，一直到今年二月，罪孽深重，悔不当初。在邪淫期间意淫十分严重，具体的情况鄙人不细讲，但可以描述出那种猪狗般的人生：上课时，走路时，和人交谈时，几乎无时无刻不在意淫，谁都想意淫一下，整天只想着如何放纵，胸无大志。

二.邪淫果报

在本人身上邪淫果报应验极快，在初二前的暑假开始手淫后，初二的第一次月考成绩就断崖式下降，由初一时的班里中上游落到倒数十五名，在此后的数年之中，一直以学渣的身份面对老师及同学。手淫意淫伤肾，而肾通于脑，邪淫后我极易走神，根本无法集中注意力听讲，大脑被虚无缥缈的意淫及各种毫无根据的胡思乱想占据，无心学习。身材也开始佝偻瘦削，因为肾主骨，驼背与发育不良为我留下了不可磨灭的创伤。在邪淫后，眼睛的近视度数开始直线上升，基本上一年就上涨150度左右，现在已经是个1000度的高度近视者了。邪淫为我带来的最大创伤是人格与心理，本人的脾气开始变得极其暴躁，而且喜欢猜忌他人，与长辈的矛盾冲突更是不堪回首，犯下了不孝的滔天罪行。时不时地会与同学打架，身边的朋友们经常莫名其妙地与我疏远，与异性不敢对视，脸红口吃，社交恐惧，没有能力发展与他人的关系。另外，面容也渐渐变得猥琐，眼皮下塌，黑眼圈，颧骨突出，牙齿也长得歪歪扭扭。其他一些如失眠、尿等待、睾丸潮湿、手抖等典型的邪淫症状我身上都有，这些大多已恢复。

三.戒色历程

刚开始接触戒色是在高一第二学期时，那是在放纵后的某一天，回想起自己数次无缘无故地上吐下泻以及尿痛尿等待等症状，脑海中突然浮现出戒撸的想法，因为初三时就在qq部落中看到过一篇谴责手淫的文章，这篇文章明确指出了手淫的危害。当时感觉很震撼，可后来因为没有继续去了解，也不懂事，就继续放纵了下去。当脑海中戒撸的想法浮现出来后，我开始在网上搜索各种戒除的途径（可见念头对人的行为的影响），后来慢慢知道了戒色吧，在刚开始戒色的大半年时间里，我戒色处于强戒阶段，“强戒”是一个戒色概念，即凭毅力强忍，这样的方法无法成功，因为它无法从根本与邪念作战，而无论哪种戒色方法，最本质的还是要回归到对抗心中的邪念。靠忍耐以及三分钟热度般地看了几篇戒色文章后，我第一次破戒前取得了36天的戒色成绩。那时候真的感觉浑身慢慢有力气了，手也不抖了，脸色也慢慢由黑黄转为白皙，恢复结果真的令当时的我惊喜。可盲戒强戒终究失败，我在刚开始戒色的时候不懂得断除邪念，以至于戒个一个月或是两三周欲望休眠期后，总会破戒，我在上次破戒前已经历过数十次破戒，这都是精与泪化成的教训，时刻警醒着我继续学习戒色文章，继续练习断念。一年以前，在经历一年多的摸索与失败后，我打开了戒色文章里面经常推荐的《戒为良药》，开始在喜马拉雅FM上听以《戒为良药》为代表的各种优秀戒色文章，我渐渐认识到学习优秀戒色文章与前辈经验对戒色的重要性。我也知道了“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”的断念口诀，渐渐迈入了专业戒色的大门。在《戒为良药》中飞翔老师的建议下，我开始做戒色笔记，开始每天坚持学习戒色文章，开始默念断念口诀以练习断念，慢慢地，我的戒色天数随着觉悟的增长突飞猛进，虽然在这期间也有失败与沮丧，但终究自己还是走了下来，慢慢突破了一个月左右就破的怪圈，掌握了与自己内心淫欲心魔对抗的方法，慢慢取得了接近半年一次未破的戒色成果。

四.恢复之路

鄙人在经过近四年的邪淫后，身心已经受到了不小的摧残，但经过近半年的戒色后，这些都已恢复或缓解。邪淫最损福报，邪淫的四年多时间里，我常常感觉不顺，经常无缘无故地迁怒他人或是被他人迁怒，做事常常失败，没有上进心和进取心，价值观扭曲，心胸狭隘，处事极端，在开始戒色后我慢慢地确立了正确的人生方向，开始认识到自己的错误，慢慢地整个人的气场也变好了，也渐渐尝到了成功的滋味，比如高考。在屡戒屡破的一年多时间里，曾经每天都撸导致的尿等待和尿痛有所缓解，如今已经彻底恢复。邪淫导致的手抖、失眠多汗、手脚冰凉、上吐下泻等多种症状如今都已恢复，邪淫期间自己脸上常常长出那种很油的大痘痘，这种情况在破戒后尤其明显，如今都已恢复。邪淫期间，本人脾气极差，喜欢猜忌他人，常常意淫他人，不孝，真的是一个不折不扣的禽兽，如果我没有接触到戒色，我真的不知道自己再这样堕落下去会成为多么糟糕的败类，如今内心已很少生起意淫的念头了，意淫、嗔怒、嫉妒等各种曾经邪淫期间困扰着我的负面念头，如今都已在慢慢改变，在各种负面念头生起时，我会第一时间想着去克制。我觉得，戒色给我带来最大的恩惠便是内心的升华，使我由恶转善，使我真正由一个色情伪君子向一个正能量的人转变，向对社会有用的人转变。

五.戒色方法

戒色与戒烟、戒酒、戒赌的性质相似，是要与自己的色情成瘾作斗争！色情长期影响我们大脑的多巴胺分泌，要与色情和性瘾斗争，仅仅依靠意志力的支持是远远不够的，我们需要大量地、认真地、坚持不懈地学习戒色知识，改变自己曾经的错误观点，吸收戒色的正知正见，变色心为善心。什么是戒色知识？即戒色吧中的戒色精品帖，即以《戒为良药》为代表的各种优秀的戒色文章、音频信息。我相信这些知识在网络上不比邪淫网站难找，任何一个有能力去搜黄看黄的人都有能力找到戒色的知识。鄙人在此再次强烈推荐飞翔老师的《戒为良药》，我在七个多月以前通过反复学习《戒为良药》，对一些精华章节，如第九十季，更是整章一字不落地趁寒假抄在了戒色笔记本上，在高三的第二学期，每天抽出半小时左右的时间读戒色笔记，慢慢地理解了以前不懂的观心断念的概念，慢慢迎来了大的开悟，才从一个门外汉真正入门。

我将我的戒色方法总结成数条大的要点，希望能够帮助到大家。

1.删除所有与色情有关的信息。

2.每天坚持学习戒色文章。

3.每天坚持做戒色笔记并复习笔记。

4.反思内心，练习观心断念，不仅在色心生起时立马断除，而且反思和对治自己内心的负面念头。

5.在现实生活中劝诫身边邪淫堕落的同学戒色，在网上为需要帮助的戒友提供建议。

6.以善处事待人，孝顺父母，绝不去做不正确的事，若做了，及时反省，努力改过。

**31.戒色扎根篇：戒色、改过修善应该从孝顺父母、找父母好处开始！**

作者：月白风清

各位戒友大家好，最近也一直有想写帖子的欲望。这篇帖子也是自己写了有一段时间了，起初只是想用来警醒自己的。后来想想应该是对各位戒友都会有好处，所以决定把它发出来供养大家，希望能够对大家有所帮助。戒色吧有句话：小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。最高的戒色境界应该是提升我们的德行修养，把做人的根本做好，做一个有德行的人，这才是最好的防火墙，才能够在我们的人生当中，起到更好的让我们坚持戒律的作用。一个靠德行来约束自己的人，那就必定要从孝顺父母这里开始扎根。因为在这个世界上，父母对我们的恩德最大，如果连父母都不知道孝顺，那你的德行是永远扎不起来的。而孝顺父母的根本又在哪里？这里为大家分享一则小故事：

子游问孔子：以很丰厚的生活奉养父母，这个算不算是尽孝呢？孔子说：“至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”如果对父母没有恭敬心，那么养父母跟养狗、养马有什么区别呢？哪能叫尽孝呢？所以孝第一要培养的是敬，一切人伦之道都是以爱敬心为基础的，孝必定要跟恭敬心联系起来。当一个人在家里养成了这种对父母温和柔顺的态度与恭敬的存心后，踏入社会，他的这种修养一定会引起大家对他的重视和尊敬，这种恭敬的存心就是他幸福成功的源泉。

从子游与孔子的对话当中，我们可以知道，孔老夫子提到要把对于父母的恭敬心放在首位。只要我们以恭敬心对父母，恭敬的言语与行为也会自然而然表现出来。孝经上讲：“不敬其亲而敬他人者，谓之悖德。”恭敬心一定是从对父母开始的。

父亲的好处

1.父亲是一个非常勤劳朴实的人，从年纪还很小开始就挑起了家庭的重担，吃了非常多的苦。不像我，从小就是在温室当中长大，都是在父母的庇荫之下，父亲基本把家里所有的重担都承担起来了，所有脏的累的，都义不容辞地承担了起来，深怕我受一点苦。稍微一点麻烦的事情，都会跟我说，你不去了，就在家里，我跟你妈就好了，都会把我保护起来。记得很多事情因为父亲不在或者不方便，事情被我或者母亲做了，他都会觉得很不好意思，会跟我和妈妈和颜悦色，因为他心里可能觉得有愧疚吧。父亲也是一个非常朴实的人，吃的，穿的都不是太讲究，都比较简单。而对于他的孩子，他好像从来就没有吝啬过，把最好的都留给了孩子。

2.父亲从小就对我们特别宽爱。我的映象当中只要我跟哥哥开口要求，或者每个月给生活费，从来都会满足我跟哥哥，我们的生活费相比其他同学肯定都是比较多的那一个。印象当中真的好像父亲就没有少过我们的钱，而这些钱都是父母辛辛苦苦赚回来的，都是用自己的汗水换回来的，都是来之不易的。

3.父亲也非常善良。在我的印象当中，好像有一次我家的狗因为咬到了人，当时都是要赔钱给人家，后来父亲也没办法让别人把我家狗杀了。我记得他当时好像还哭了，挺伤心的。父亲的本性当中是非常善良的，只是因为现在这个社会确实是污染很多，很多都被遮盖了，也是自己不够细心，不够了解父亲的内心。不然父亲怎么会对一只狗流露出这样的感情呢？

4.记得小时候有一次我感冒特别严重，好像发烧到了快昏迷的地步。当时因为条件不好，家里离医院都有一段很远的距离。那时已经到晚上了吧，而且还是大冬天，天上好像还飘着雪花。在我的印象当中，那次是父亲用毛毯把我包住然后把我背在肩上到达的村卫生室。在这么寒冷的夜晚，脚踏着泥土路，一步步到的医院，好像母亲也陪着。我现在好像还能够感受到父亲背部的温暖， 是那么的舒服而且有安全感。在这个世界上，好像再也没有一个像这样的人能够给我坚实的依靠了吧。

5.父亲的担当。这种担当不是从结婚之后有了家庭而是从他十几岁就开始了。前面也讲过父亲是一个非常勤劳朴实的人，而这种勤劳不怕吃苦的性格从他很小就开始。他经常给我们讲，他从十几岁开始就不停地在外面赚钱。通过各种各样的方式来让家里更加宽裕。记得他说冬天天气特别冷，他们去捕鱼。当手从冰冻的冷水里面拿出来的时候，毛孔里面都会有血渗出来。家里的贫穷造就了父亲勤劳不怕吃苦的性格，所以贫穷有时候真的是好事，贫穷可以让我们的性格更加坚毅，更加懂得努力去奋斗！

6.父亲的为人处世。父亲从来不会亏待身边的人，一般都不会对别人有所亏欠。很多时候，亏都吃在他的身上，父亲的实在，没有多少心眼的性格值得我用尽一辈子来学习。

7.父亲的顾家。父亲是一个非常顾家的人。其实就我们那边来说，打牌的风气都非常浓厚，而且还打得非常大。而父亲虽然没事也经常会去打下牌，但是从来都不会打大牌，骨子里还是很保守很节俭的性格，这也源于他对家庭的爱，对家里的付出。如果一个人没有责任心，他可能很多事情都不会计较后果，才会做些不好的事。父亲的责任心，我一直看在眼里。

8.父亲不怕吃苦不畏惧困难的勇气。在我的印象当中，这样的画面太多太多了，忙碌的身影，坚毅的眼神，付出一切毫无保留的卖力。父亲很少有逃避事情、畏惧苦难的时候。迎难而上，好强的性格都已经刻入了他的骨髓。即使再苦再难的事情，他都会努力去做到，就算自己再苦再累，他也勇敢地冲在最前面。这都源于他对家庭的爱，父爱如山，再苦再累都自己扛着！而那个被保护起来的人永远是我。

母亲的好处

1.母亲也跟父亲一样，勤劳的人生态度早已形成。母亲很小的时候外婆就因为生病一直躺在床上。所以打从母亲很小的时候开始，她就挑起了家庭的重担，要照顾一大家子的生活。没有妈妈的疼爱还要照顾自己的妈妈，母亲吃的苦真的是太多太多。不像我，从小就生活在温室里面，父母为我遮挡着所有风雨。母亲几乎把她能做的都做到了，其实母亲是一个标准农村妇女的形象，那种朴实勤劳能吃苦的特点在她身上都体现得淋漓尽致。

2.嫁给父亲之后，母亲吃的苦就更多。她不仅承担起了家里所有的家务，而且也是跟着父亲在外面一直打拼，不怕苦不怕累，不认输的性格都跟父亲非常像。我的父亲以前经常跟我说，你的妈妈跟着我真的吃了很多苦。母亲是一位特别坚强的女人，她很少在我面前展现她不能够承担的一面，在我的面前好像都是无所不能，所有苦所有累都能够扛起来，一个女人做到这点真的不容易。这些也都是源于她对家庭的爱，对家庭的责任与担当。

3.母亲为我做了二十多年的饭，你可以尝试为家人做一顿饭试试；为我洗了二十多年的衣服，你为家人洗一次衣服试试；为我涮了二十多年的碗，你依然可以来试一试。每一件看似都是小事，其实每一件都不容易，只有你真正去做了，去体会了才能够有这样的感触。而且母亲基本很多时候都是忙完了外面的事情，再来忙这些事，或者说忙完了这些事还要忙外面的事情。好不容易把外面的事情做完了，还不能够好好休息一下，还要承担起这些家务。真的是很惭愧，而我很多时候都是母亲在外面忙的时候闲着，母亲在做家务的时候也闲着，丝毫不能够体会到母亲的辛苦，尽自己的一点本分。而母亲对我们的爱又何止这些呢？母亲这种不求付出不怕吃苦恒久坚持的爱看似平凡，却无比伟大。

4.母亲的言语是唠叨的。这种唠叨真的是一种爱的体现。她会嘱咐我每天吃饭一定要多吃一点，想吃什么就吃什么，不要挑食；她会让我好好照顾自己的身体，把身体保养好；她会担心地问起我的婚事，希望我能够早些成家，能够圆满她一桩心事；她甚至会责备地说不要给她买这么好的东西，浪费钱，没有必要。母亲的每一句唠叨都透着她对我无尽的爱。这种唠叨请好好珍惜，身边有一个对你这样唠叨的人是你前世修来的。请好好善待母亲的唠叨，别说让她伤心的话，不要伤了那个最爱你的人。别等到哪天母亲走了，你再也听不到这些唠叨，你的渴望与怀念也都将是于事无补。

5.记得小的时候睡觉，甚至在我长大之后，经常在夜深人静的夜晚，有一双温暖的双手为我盖起被掀开的被子，或者没有盖好也会轻轻地帮我盖好。这双手是那么的轻柔，那么温暖。母亲的爱是晚上睡觉都会惦记着的牵挂。

6.母亲的节俭。母亲也跟父亲一样，对于自己也非常节俭。吃的穿的用的都非常省。而母亲都会经常跟我说，你多去买几件新衣服，生怕我没有好的衣服穿，吃的用的就更不用说了。什么好事总是先想到自己的孩子，家里每次买吃的，比如好吃的菜、水果，母亲总会先想到我，把最好的都留给我。每次我让母亲一起吃的时候，她都会说，你先吃不要管我之类的话语，而母亲则经常在我们吃剩下的她才会吃。母亲的爱在这些小的地方特别明显，如果我们有心，母亲的爱真的是很细腻，无孔不入。

7.母活一百岁，常忧八十儿。从我小时候开始，母亲就不知道为我操了多少心，流了多少泪，记挂了多少心事。在我印象当中有几次特别深刻。比如前几年我心理症状特别严重的时期，我跟父母说出了这些，说出了我的痛苦，母亲为我流了眼泪，当时真是哭红了眼睛。比如前几年，我出去旅行，不顾父母的反对出去寻找所谓的道，导致回来瘦了一大圈，母亲又为我流了泪水。其实外面哪有道，你家里都不能够让父母安心，家庭道场都没有做好，那外面肯定也是行不出道的。母亲的爱既是坚强的，也是动情的。母亲的泪水里永远藏着对我最深沉的爱。

总结：

我们的父母都不是圣人，他们不是完美的，我们要找他们的缺点，可能也会找出一大堆，父母对于我们的爱也不是完美的，有些爱从我们现在来看，可能是一种溺爱，一种没有智慧的爱，可能是错误的。但是我们要明白那也是爱，那个时代加上社会环境和受教育的程度，他们只能够做到这样的地步，他们只能够按照他们对爱的定义来爱我们，这样的爱虽然平凡但是都同样伟大。我们要学会体谅父母，理解父母，然后包容父母。

刘善人说过，找人好处就是聚灵，找父母的好处应该是灵中之灵吧。他们那个年代的人多不容易啊！吃了多少苦受了多少罪，这都是我们现在很难去体会到的。所以从现在开始，好好珍惜父母的爱，开始懂得回馈给他们爱才是我们应该做的。尤其是对于我们戒色男儿，真心孝顺就要彻底戒除邪淫，真心想戒除邪淫就要孝顺父母。戒色、改过修善就一定要从孝顺父母、找父母好处开始。加油！

**32.戒色一年的心得，无德压不住戒色的大势！**

前言：

前段时间有兄弟私信我说，戒了这么久不写一些戒色感悟吗？我说吧里比我戒得久的老前辈有很多，比如飞翔老师他戒了八年，不过这位兄弟又说能戒一年也不错了，所以我今天斗胆来写写这一年的戒色感悟。说起戒色感悟，也不得不说戒色吧各位的支持和鼓励，没有你们的一路陪伴，我也戒不了一年，首先我要感谢吧里的所有兄弟，是你们发的帖和回答我的帖，让我能思考能互相答疑能互相帮助，更让我能坚持走下去。假如一个人自私自利地戒色，我相信他是戒不长久的，无德压不住戒色的大势，做人是很重要的，帮助他人，他人才会帮你。这一路的跌跌撞撞，我感谢有你们的加油，不是每天给我加油，我也戒不了一年。

1.新人必看

很多新人说戒色好难熬，戒色初期是很难熬的，这一点我身有体会，为什么会难熬呢。因为你们邪淫了很多年，身体已经习惯了这种“舒服”突然不给快速释放多巴胺就很难熬，就和吸毒人员一样，停止吸毒就会很难受。但要知道，射精完的症状痛苦是射精前的几百倍，肾精对人太重要了，那是滋养五脏六腑乃至全身的生命精华，彭鑫博士说肾精就是人的宝，它就相当于银行的钱，精钱可以变现为身体任何地方需要的滋养。所以精对人非常重要，这是重中之重。有钱人一天住院几万，在重症室住了半个月三十万就没了，这是我一个朋友的父亲，他是一个老板，就因为邪淫患了尿毒症，最后还是死了，道理告诉我们在健康面前人人平等。刚开始戒色欲望很强，我的方法是：断念口诀，跑步走路学习戒色文章来知道邪淫危害和戒色的好处。

2.戒断反应

一般戒色一个月之内都是有戒断反应的，每个人的戒断反应的处理方式和应对方法也是不一样。我看见很多人熬不过戒断反应，也有成功熬过的，成功熬过证明你对戒色的了解有一定的基础。那么熬不过的呢？这些人有很多愿意破戒，情绪破戒，注意管理好情绪很重要。心魔怂恿破戒，不要听信任何的花言巧语。喝酒破戒，这是一类常见的破戒现象，酒是色媒人，一喝酒我相信正常人都控制不了自己的欲望，更不要说我们这些戒色的了，所以酒是不能碰的。聊天破戒，和女的聊天很容易聊着聊着聊偏，或者女的勾引你，很容易暗漏，也有可能直接导致破戒。所以和女的聊天要掌握方法和不说骚扰之类的话语，对人也要有礼貌。

3.控遗

遗精有多可怕，我现在想想也是有点后怕。频遗算是戒色路上的一只“恶龙”，很多人戒了一年甚至几年，身体也没有恢复，这和遗精脱不了关系，但是你有认真研究如何控制在一个月三次以内吗？你有认真学习其他兄弟的控遗心得吗？你作息时间有调整吗？还在继续打游戏上网逛快手抖音吗？我现在重点强调一下，戒色是指戒掉所有会导致你暗漏意淫的图片，还有app直播软件，包括看见路上女的，不能看第二眼，不能看任何的擦边图，因为它会导致你破戒、意淫暗漏、遗精，哪一方面对人身体都是打击。特别是破戒和遗精，很多遗精的兄弟注意，遗精和你每天意淫和看擦边图有很大的关系。遗精控制不住，身体就很难恢复。我个人控遗方法是：早上中午正常吃饭，下午食疗：花生、瓜子粒、黑芝麻、葡萄干、芒果干、红薯干、蜂蜜、饼干等等之内的干果，晚上快睡觉的时候，不能憋尿也不能喝水。水一喝晚上容易遗精。还有就是包皮垢一周要清理两次，注意手法不能撸，只是简单地清洗，不能有邪念，包皮垢长时间不清理容易引发龟头炎。固肾功、俯卧撑，还有别人用的站桩、减肥收腹动作等等，都能有效地控制。如果这些都不能使你控制住遗精，那就是太严重了，建议去医院就诊。

4.戒色是在铺路

俗话说得好：万丈高楼平地起，建房先建地基。地基不稳别说万丈高楼，就是平常的高楼建了也很危险，我们的身体也是一样。上班工作篇：如果你每天在上班还同时在邪淫，那你怎么能把每天的工作做好，如何让别人和你愉快地聊天和相处，你的大量精力已经用在了邪淫上面，那工作和人际关系也是处理不好的。很多兄弟说天天被骂，我想说做事要负责任！如果你戒色了去上班我相信你工作也不会有这么多的烦恼，是啊！在戒色上班的兄弟回答都是愉快的，并没有那么多烦恼，因为身体和脑袋都是清醒和精力旺盛的，所以做事也就认真轻松。因此同样破戒工作的兄弟要反思，多向戒色工作时间久的兄弟学习。在上学的：我本人现在不上学，但也可以推理，你一副病恹恹的身体和精神去上学，就对人很不尊重。不尊重父母给你的钱，不尊重老师讲课。每天没有精神，不尊重同学，和你说话也不理睬。如果你戒色了，别人和你说话你也知道，精力旺盛每天都是认真地学习。回家也是开心地交流。那么我想你肯定愿意这样子，不愿再堕落邪淫，努力变优秀，不是么？

5.戒色不能强戒

戒色知识的认知决定你以后戒色的长久性，很多戒色的兄弟，他认为戒色很简单，就是不看黄不撸。在戒色吧签个到，就这么简单吗？戒色就这么简单能成功？不出所料这些把戒色认为很简单的兄弟，没过几天就破戒了。戒色是要大量的学习和认知的。不是你靠强戒就能戒色成功的，也不是那么简单。下面我讲讲每天要学习多久多少，我觉得戒色每天至少要学习半个小时，如果时间充足可以学习几个小时，这样你对色情危害和戒色的好处才有更深的认识，你才能学到很多东西。洗掉脑袋里的黄毒，每天不断地洗脑才有可能击败折磨你几年乃至十几年的邪淫史，学习戒色文章我认为是每天的必修课，一位老戒友这样说：“我今天破戒了，我是十四级的老戒友啊，都怪我没有学习戒色文章。”所以戒色文章每天都要看，推荐精品帖和《戒为良药》。所以小觑心魔，你必吃大亏!

6.实战

实战是重中之最重，为什么呢？理论不重要吗？控遗不重要吗？我告诉你们这些都重要，但是实战太重要了，为什么戒色吧每天都有被心魔奴役，被心魔欺负，战死虽然丢人但也好歹对质了几个小时，能斩杀邪念降伏心魔的是戒色勇士，能秒杀心魔的是戒色高手，被心魔奴役是可悲的，是可耻的，就和日本鬼子说我们是东亚病夫是一样的。而且被心魔奴役直到心魔心满意足才会放过你，那时候的你已经奄奄一息，心魔不把你撸空，它是不会罢休的。所以戒色战场一定要有一种有我无敌的气势，心魔强大没关系，就怕你后退，当年国民党那么多军队装备也好，人民解放军为什么赢了？因为解放军不怕死勇猛杀敌，更是代表人民代表正义，戒色也是一样的，戒者代表幸福代表正能量。事实也是如此，人间正道是永垂不朽的，断念实战非常重要，你的身体健康和实战是挂钩的。我要讲讲有些人理论讲得也还不错，就是在实战的时候犹犹豫豫，最终导致破戒，我这样说并不是说理论没用。只有理论和实战结合才能化作一柄尖刀插进心魔的脑袋。和太极拳一样，刚柔并济，实战刚和理论柔配合才能天下无敌。实战一定不能犹豫和怀疑，那么多的案例血泪史和你自己的症状史都能清晰地反映戒色是没有错的，戒色是一种健康自律的正确生活态度!

我的断念方法是：念起即断十六字、一字决：“滚”、“斩”、“砍”、“呸”、“灭”，一个断不了，多念几遍直到断了为止。

7.戒色是使命

最近我看见吧里很多人破戒发誓，这个我以前也有过，是在几年前那时候。我也发誓可是还是破戒了。那是因为我们没有在内心深处拒绝和斩灭邪淫，虚伪地说“我发誓再撸不是人”，发这种虚伪的誓是根本没用的。内心深处不改变，发再多的誓也是枉然，惺惺作态没有实际默默地戒色来得好。优秀的兄弟都是默默地学习，不急不躁，他们身上都有坚毅坚强善良的品德，就像青山不老松一样，亘古不变。所以破戒的人要多向戒得久的前辈虚心请教。我现在戒了一年，身体已经大部分恢复，以前急躁到如今不急不慌，使我更成熟地面对生活。之前我身体也是被邪淫掠夺得惨不忍睹，吧里有的症状我都有，16年那时候我刚进戒色吧，看见戒色几个月或者半年的，我很羡慕，但是我知道光羡慕有什么用。我要比他们更努力戒得更好，这样才对得起自己。现在我戒了一年，不是为了证明我有多了不起，而是我能和戒色的人笑着说我也不差。

下面说说我戒色之后的成果：

1.身体从残破不堪到如今力大无穷、气力绵绵不绝这是一点。以前走一公里都喘粗气还咳嗽，现在走十公里脸不红心不跳。

2.健步如飞，身体一动就感觉身体健康实在，加上我做俯卧撑也有四年。戒色三个月之后我都能翻山越岭。现在每天都跑三十公里，以前做俯卧撑不戒色，我的肌肉没有耐力，爆发力也不强，如今爆发力持久力强了几倍不止。

3.工作方面，之前我是在工厂上班，因为邪淫挨骂也是常有的，还是在恶劣的小工厂上班，工资只有三千。如今我在大型公司的人力资源部上班，工资翻了三倍，现在一月九千。以前脑袋笨，现在精气神灵感丰富，思考也很全面。领导经常和我有说有笑，我招工方面同事都要请教我。这一些不敢都说是戒色的功劳，因为我除了戒色，其他方面都很努力，但是因为戒色，我的努力才能更上一层楼，才能巩固和稳妥。

4.家人方面，以前家里不是小吵就是大闹，如今关系融洽，现在我发现生活原来如此平静美好，这才是我想要的生活。所以你们不要怕苦，要迎难而上，好好戒色才能有蜕变的那一天。

**33.手淫20年身患糖尿病的亲身事例**

各位朋友，我只想把我的经历讲出来，一者自我倾诉，二者或许能让大家有所收获。

我今年34岁，14岁的时候初二看了哥哥的朋友带的光盘染上SY，从此一发不可收拾。用染上这个词一点没有错，它和毒瘾有类似之处。我是一个普通人家的孩子，父亲是很老实很厚道的农民，母亲民办老师，后来不当了也是农民，父母品德很好，养我爷爷30年，真心积累了阴德，这是我30岁以后才感觉到这点。父母和子女德行交织真的很厉害，举几个例子，我嫂子生不出孩子，查是输卵管粘连，这个病能生出孩子的几率不到10%，最终因为父母的积德，才有个健康的孙子，而我哥打骂爹娘，每一次都会有不好的事发生，譬如打麻将被抓、找个很丑的媳妇、复读考高中被刷、当司务长被告、孩子疝气等等，而他自己把父母所积累并传递给他的福德败光，她媳妇再也不能生孩子了。

我从小很聪明，从小学一年级到初二，成绩没有低于前三，4年级全乡第一，初二数学考试我当堂上交，老师改完100，还没有一个人交。初二SY后，成绩有点波动，掉到3-6名。有一次化学阶梯教室考试，很简单，我不知道为什么就夹着弄出来了，当时我就感觉到，本来差不多99-100的会变成90，结果成绩出来就是91，错的那些题真的很简单。不过因为我从小养成的学习习惯很好，父母也管得严，SY也不频繁，这样成绩一直保持到高二，在班里4-6，高三那年，能感觉到向上的势头和向下的阻力持平了，我一如既往地学习背课，但是没有起色，最终高考还算正常，我从新疆考到北京一所985、211大学，这也是我人生的最高点了。

大学没有压力了，没有人管了，我的放纵开始了，基本上2天一次，有时候心情不好一天两次。结果就是我浑浑噩噩地过完了我的大学，没有女的看上我，我也没心思找女朋友，身体从正常人变成了永远的亚健康，一次我感冒拉肚，搞了差不多两周才好，这是人一生最强壮的时候啊！四级没有过，幸好那年刚好毕业不要四级证了，挂课太多，重修了一年。人生下降的势头继续，因为重修，铁路局这样的好单位本来能直接进的，然后只是找了家普通的私企去了南方，心情不好再加上孤独，SY更多了，然后干不下去了。回北京找工作，状态更不好，手淫更多，当然一点点希望都不会有。此时我早已阴虚很严重了，每次吃上一周六味地黄丸，身体才算回到自己手里。然后我回了家，因为大学学校还不错，找了家上市私企做设计，一切都很好，可以往前发展了。我的SY也少了，大概3-4天一次，后来交了个女朋友，人确实丑，不过单纯善良工作好，然后大伙可能也猜到了，我没进去就射了，真是活该啊！后面各种争吵，工作也提不起劲，然后干了6年的工作黄了，然后女朋友也没了。

下降的势头继续着，后面换了两家单位，每家不到半年，攒的钱也花完了。后面发现，自己搞的多的时候身体不好，父母也会得病，妈妈常年咳嗽不好，我工作没了回去，发现爸爸黄疸，送到医院都病危了，然后查出是癌，那时候我很清晰地感觉到父亲会没事，所有人都觉得手术做了也不会多久了，包括主任医师和妈妈，但是我就是感觉到没问题，后来父亲做手术成功割了，那个东西快有鸡蛋大了，术后3年了，我爸很健康，也是他自己善良老实了一辈子，自己给自己积德。还有一次我在外工作想回家了，回去当晚发现爸爸不在，打电话发现在医院，冠心病。好几次了，如果不是我恰好及时在，父亲……父母和子女福祸缠绕，万恶淫为首，百善孝为先，这句老祖宗留下来的话真是很精辟。

我的SY一直没有断，当然人生的势头继续下降，后来我的工作同事都是大专甚至中专，而以前都是研究生或者本科。不是说歧视，事实上大专的人想法和积极性是比不上研究生和本科生的，至少我接触的是，当然很牛的大专生也有，我们学校兼并的大专，一人从大专保送本科最后保送研究生，出来后在北京国家级的研究所，只是极个别。

举头三尺有神明，邪淫带来的厄运和现报越来越明显，越来越急迫，以前感觉不到，现在不会超过一天就会有事发生。我不知道当我们把父母传递的福气和自身的福气消耗完会出现什么状况，我想厄运会变成死神来了一样，玩弄你一生。继续说我，后来工作中发生事故，一个人差点死了，本来不是我负责的，那天下午鬼使神差地其他人都有事，然后我当然是降职，最后只能换一家单位。因为我对异性没有渴望，工作变动把钱也花完了，所以之前一直没有结婚，等到我33岁时总算结婚了，我是朋友中最后一个结婚的。当然媳妇不漂亮，但是我也爱她。这时候我SY差不多4-6天一次，虽然不算多，但是身体早已经不行了，阴虚很严重，前列腺炎，精液固化，结婚当天差点没成功，一年半的时间里，我们只做了三次，质量很差，因为害怕不成功，我也越来越不想要，只有靠SY逃避，而这时候，每次SY后，当天一定会吵架，甚至我一句无意识说的话，每次SY，当天打麻将必输。而现在我们想要宝宝，我害怕了，我怕精液质量不行，常年的阴虚导致糖尿病，有2年了。有段时间想运动改善身体，两三天会打一次篮球，但是每次出汗非常多，多到我害怕，打一次球几天都缓不过来。现在动一动就出好多汗，但是不运动只会更差，已经陷入了恶性循环。而我才34岁，还没有孩子。

所以各位年轻人，一定要认识到，SY一次都不行，间隔时间长也不行，它会慢慢消耗掉你的福气运气，哪怕你现在非常强，甚至觉得做了还有好事发生，那是你父辈的福荫和自身的福气正旺盛，如果不做或者戒了，你的人生高度还要再往上。万恶淫为首，百善孝为先。孝积福，淫招恶，各位朋友切记。

我已经差不多4-5年没有真正开心过了，各位朋友赶快戒了，SY真是把人的骨髓抽出来当烟点了，那一点虚妄空虚逃避的快感，各位还想要吗？虽然我现在看起来外表身体还好，但是我知道我会很快老下去。我只想保持当前这个水准，慢慢好点，既然液化气瓶已经没剩多少了，那就火开小点，既然提前享受了虚妄的快感，那么真实的快乐就不要妄想了，生命是公平的，看你怎么选。天作孽，犹可恕，自作孽，不可活！

望共勉。

**34.16岁的我戒除手淫超过100天了**

今年10月份，我16周岁的生日刚过。今天，我戒手淫107天了，这是我跟手淫斗争4年来的最好成绩，我不敢说我已经戒掉了手淫，本想戒个3、5年再来跟大家说自己的经验的，但是看到那么多人都饱受邪淫恶习折磨，暂且把自己的经验以及感想跟大家伙说一下。恕我大言不惭，16岁的我可能在戒友当中算年龄小的，希望这点能够激励大家。

先把恶报罗列出来：

一.生理上的恶报

1.头发颜色变灰变黄，干枯无光泽，没有韧性。

2.眼睛视觉疲劳加重，用一会便看不清，假性近视，严重时眼眶痛，过敏时眼红，发肿，极痒流泪，眼屎极多，眼皮睁不开。

3.过敏性鼻炎，鼻子极痒，严重时鼻子和喉咙之间的肉极其肿胀，流鼻涕不停，鼻子不通气，无法呼吸。

4.耳朵灵敏度下降，而且经常粘耳朵，音准听不出，口齿越来越不清楚，说活控制不住，老说错话。

5.全身发牛皮癣，集中在：头皮，两太阳穴，整个脖子及左锁骨，左右手肘及小臂，肚子，两腿腘窝及脚内侧。表现为：红肿，流黄水及血水，点状出血，掉白色及褐色的皮屑。极痒，抓破后极痛极难受，肿得难受。头皮严重时，上全是红黄壳子，流水不停，有腥臭味。严重时肘窝稀得一塌糊涂，极痛。好几个月晚上睡不着。

6.腹部长黑斑，肠胃功能差，要么腹泻要么便秘，大便质量不好，全身像火烧，腹胀，而大便又不出，此时身心烦躁，焦虑不安，肛门有问题。

7.尿频，下体憋涨，老尿不干净，每次尿完后下体憋胀，跟射精前的感觉一模一样，好像随时都会射精似的，使我不得不在十几分钟内尿个2到3次，但实际上只有几滴尿了，说明跟膀胱没有关系，完全是自己手淫造成的。

8.使骨髓脑髓不满，身体发育不全，长不高。

9.每次犯了之后极度疲劳，全身特别是四肢发软无力，使不上劲，支持不了身体活动。

10.体力下降，耐力下降，爆发力更差。

11.睡眠质量下降，多梦，烦扰，失眠。

二.心理上的损耗

1.智力下降，记忆力、理解力、注意集中能力以及思考能力皆下降。表现为：a.在班里的排名一直下降；b.拉琴无法集中精力；c.大脑失去灵感，以前那种无师自通和不教自会的能力下降。

2.大脑的清晰度下降，经常糊糊涂涂，浑浑噩噩，如在五里雾中，怎么也睡不够，大脑疲劳感无法消除，经常忘这忘那，丢三落四的，执行力下降，经常完不成任务。

3.没有耐力干事情，什么事也干不下去，不知道自己该干嘛，经常拖拖拉拉的。

4.没有决断力，老是犹犹豫豫，患得患失，意志薄弱，信心不足，自己明明能做到的事也认为自己做不到。经常多疑恐惧，害怕有什么不好的事降临到自己身上，没有恒心、信心、耐心以及勇气。

5.在早上时尤其无法集中精神，浑身像热锅上的蚂蚁，无法集中，无法安定下来，散心杂话，心无法安住。

6.每次犯戒之后有类似抑郁症的表现，感觉天塌下来似的，什么正事也无法干下去，力不从心。

7.心里抗打击能力差，经常沮丧气馁，身体及精神上的兴奋性立马丧失。

三.犯戒后立马来的恶报

1.老是做出错误决定，错失各种良机，巧的是好机会及事情总是在邪淫后马上出现，自己却把握不住。

2.皮肤会出问题，全身酥软无力，下体憋涨难受，很容易造成下一次的犯戒。

3.容易与家人争吵。

以上是所有我暂时想得起来的恶报，快戒除吧！

因为戒淫文过多，很难一下全看完，先找出最有力量的供习气翻动时对治。

一.查找摘录

1.破淫之事，于世法言之，乃众生得享福报之前提；于佛法言之，乃众生入门修行之基础。且淫习一破，则众恶皆破。所谓顺竿劈竹，扬汤销雪是也。

2.大约每二周至四周，则精囊所贮已足，当时欲念最盛，最易犯手淫之试诱，故少年必于此时努力克制；制其思念，如驭怒马，不使奔逸。且多致意于正业及运动，迨数日之后，经天然之梦遗，而色情骤减，则于其后之二周至四周间，可觉色情之平淡矣。

3.人欲中以性欲为最难制，固矣。然此亦志行薄弱之人为然；若克己自制之心强者，则不难制之。

4.据医学家之再三研究，如欲得一滴之精液，须耗四十滴之血液也。

5.盗为男戎，色为女戎。人皆知盗之劫杀为可畏，而忘女戎之劫杀悲夫。

6.欲火焚烧，精神易竭。遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，皆色念欲火伤身之病也。盖不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其身而有余。故孙真人曰：莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。此真万金良药之言也。

7.反复思维手淫的大苦痛与遮止手淫的胜利快乐。记得越深刻越清晰，就能自然地产生遮止手淫发生的功能。这种串习是最为重要，最为关键的！

8.二十岁以外者，能绝欲六个月，不令走泄，自然一切复元。绝欲一年，则更为强固，此乃的确不易之理，灵效异常。

9.无论如何形态的美女都是血肉皮包罢了，除了外表一层白皮体内一样是腐臭之食物，九窍一样是所排粪便之臭物。

10.男破阳太早。则伤其精气，女破阴太早，则伤其血脉，精未通而行女色，或手淫以通其精，则五体有不满之处，他日有难状之疾。

11.二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。

12.断除淫念，扫除心中的淫惑，不被下体的神经感官所产生的感觉迷惑。心生淫念眼神必定不正，堂堂男子青云志岂能被垮间之肉所倾倒。究其根底色情色欲只是身体生殖器官上酸麻热胀的神经感受而已，以及心理上妄想神迷贪惑，为了这点短时的惑感而泄掉了身体的宝贵能量实在是不值得，所以说色终究是空。

13.古书云：声色动荡于中情，溺于无涯之欲，百灵疲惫而消散。不知自惜。虚损生也，譬如枯竭之木，遇风则折，醉其情欲，则命如朝露。

14.手淫的人坏功名最快，很难考到自己理想的学校，升职加薪之类，一般都不会顺利。手淫的人很容易破财，聚不住财，冥冥之中被剥夺了利禄。剥夺完利禄剥夺寿命，手淫之人你照照镜子看看自己的外表，是不是有早衰的迹象，须发早白，脸上生疮，年纪轻轻看上去像是中晚年之人。

15.生命的最精华，男子女人都藏在这个肾精里面，肾精还有一个重要的作用，荣华五脏。我们心、肝、脾、胃、肾这个五脏六腑啊，它靠什么来滋养？就靠这个肾精来滋养，就好像是这个营养品一样，天天滋养。荣华是指什么呢？是指你五脏非常坚固，你的五脏滋养得非常好。什么意思呢？就是你的肾精常在，肾精不流失啊，是这个意思。那我们知道，肾精还有这么大的作用，它不光是延续后代，它还养我们的五脏，养我们的命。

16.色欲是刮骨钢刀，把骨髓都糟蹋掉了，就会百病丛生，所以，色欲就是“要命欲”。

17.金元曰：乐色不节则精耗，轻用不止则散精。一度不泄，一度保精增油。若不制而纵情色，则是膏尽油灭，其身垮。

18.淫声美色，破骨之斧锯也。若不持慧剑以割爱欲，则流浪于生死之海，害生于思也。

19.况且所谓邪淫之乐，较之功名富贵之乐，万分不及其一，而以终身富贵，仅仅换来片刻欢娱，真是愚蠢至极！

20.可见这些淫秽书刊，它毒害世人心，比含有砒霜的蜜饯更厉害！它陷害世人命，比用大雪覆盖、深坑活埋更加惨痛！它能使人灭天理，乱人伦。犯此恶行之人，现生就折损福报，减去寿命，破家而亡身，辱没祖先，断绝后代。更可怕的是其人死后，由于罪恶深重而堕入地狱，则将受尽种种极苦，不能出离，真是可悲呀！

21.其女貌娇美，令人生爱心而行欲事者，不过外面一张薄皮，光华艳丽，为其所惑耳。若揭去此之薄皮，则不但皮里之物，不堪爱恋，即此薄皮，亦绝无可爱恋矣。再进而剖其身躯，则唯见脓血淋漓，骨肉纵横，脏腑屎尿，狼藉满地，臭秽腥臊，不忍见闻。

22.王大契问莲池大师：“弟子自看师《戒杀文》，遂持长斋。唯是色心炽盛，不能灭除。乞师方便教诲，使观欲乐，一如杀生之惨。”答云：“杀是苦事，故言惨易。欲是乐事，故言惨难。今为一喻：明明安毒药于恶食中，是杀之惨也。暗暗安毒药于美食中，是欲之惨也，智者思之。”

23.若精液之可贵，非特钱财也；淫欲之所伤，非特锱铢也。

24.初则艳其词章，以为佳妙。继则情随文转，不能自持。遂致竟以希圣希贤、宜家宜国之身，甘作钻穴逾墙、偷香窃玉之事，而绝无顾惜者，皆此等邪书之所蛊惑也。其毒人也，烈于蜜饯砒霜。其陷人也，惨于雪覆坑坎。令人灭理而乱伦，折福而损寿，破家而杀身，辱先而绝后。

25.印光大师：今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。 后世人业重，情窦早开，十一二岁，便有欲念。欲念既起，无法制止，又不知保身之义，遂用手淫。如草木方生芽，而即去其甲，必致干枯。聪明子弟，由此送命者，不知凡几。即不至死，而身体孱弱，无所成立。多有少年情欲念起，遂致手淫，此事伤身极大，切不可犯。犯则戕贼自身，污浊自心，将有用之身体，作少亡，或孱弱无所树立之废人。 汝云五、六年来，自出校后，病骨支离，已同半死。得非燕朋相聚，共看小说，以致真精遗失，手淫相继，因兹有此现相乎？此现在学生中十有八、九之通病也。以父母师友均不肯道及，故病者日见其多，而莫之能止也。光以此事排印《寿康宝鉴》，凡后生见光，必明与彼说其利害，令其保身勿犯也。纵手淫、邪淫均能守正不犯，而夫妇居室，亦须有节，兼知忌讳，庶可不致误送性命也。 后世子弟愈聪明，则欲心愈重。情窦未开，不可告。情窦已开，不为说保身寡欲之道，或致手淫、邪淫，及已娶忘身徇欲，均所难免。

26.天元之寿，精气不耗者得之。人之可畏者，棉席之间，上士异床，中士异被，服众补药。不如独卧。美色妖丽，女色盈房，以至虚损之祸。知此可以长生。妄施废弃则血脉髓脑日损，疲劳而命坠。

27.纯粹因为想手淫而去手淫的人很少，手淫时脑子一片空白的人也很少，绝大多数想手淫的人都是因为受到了环境的刺激，或看了A片、黄色图片而去变本加厉地在意淫中手淫，手淫的时候也在夸张而变态地幻想着那些场景。

28.若不能度过难关，则可念佛、念咒，由佛力加持，正念昭彰，便可化险为夷，太平无事。吾师王骧陆公有偈说：欲修最上乘，尘劳为资粮，冤家一齐到，庄严此道场。元音老人谆谆教诲：我的好孩子，千万不要沉溺于淫欲中!!!最坏的种子是淫欲心，这是最深的生死根本，这个根本断了就好了。

29.淫念一起，立刻斩断，不可跟随！否则欲火中烧，欲罢不能，最后疯狂破戒！

30. 现今的诱惑充斥于电视、网络、游戏、手机、书刊杂志、平面广告的色情信息比比皆是。走在马路上，放眼望去书报亭的杂志封面，半成以上都是勾引人的欲望的画面。走进网吧冷眼旁观，沉迷其中的青少年百分之九十以上都是在聊天、打游戏、浏览黄色网站，除此以外查阅资料、发邮件等干正事的不到百分之五。游戏、网络所充斥的越来越多的是暴力和色情，看看电脑游戏的封面，女主角的身材和打扮越来越露骨。而这些却吸引大量的年轻人，可想而知，这批沉迷于其中的孩子，身心受到多么严重的污染！

二.自己整理

1.快感淫欲只是身体的神经细胞放出电波所致，并不真实，乃幻化之境界，不可认假为真，受到眼睛和下体的欺骗。

2.手淫是慢性自杀，是糟蹋脊髓和脑髓的行为，是自残，让你觉得爽，却把你毁了，是最残忍的酷刑。

3.妖艳的女人都是抽你脑髓的，要你命的！是魔鬼的化身，不要上她们的当！精华丧失就只能是废人。

4.人之所以生者，惟精气神，谓之内三宝。

5.色是杀人利剑，是刮骨钢刀，是一种毒品！

6.肾中精气散于三焦，荣华百脉，淫念一起，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏也，精气有限，人欲无涯。今之人不修人道，贪爱色欲，其命消减。

7.淫欲谁都很难克服，但谁熬过去了就能获得比别人大得多的成就！正是：忍人所不能忍，行人所不能行!

8.手淫是一种建立在幻想上的行为，是被欲望驱使的！做了后会发现根本没有之前想象的那么好，还把身体毁了，就像觉得焰火很好看一直想摸，但一摸手就烧焦了！但等手好了之后，便忘记了痛，又想摸，淫欲就是这样，唯一的方法，看破它，不去摸！

9.肾主骨、生髓、通于脑，齿为骨之余，肾-精-髓-骨组成一个系统，有其内在联系。肾精充足，髓化生有源，骨质得养，则发育旺盛，骨质致密，坚固有力。反之，如肾精亏虚，骨髓化生无源，骨骼失其滋养。

10.肾气充足的人脸上放光，神采奕奕，相反，如果肾气亏虚，虚火上炎，脸上就容易长痤疮，色泽比较暗，根比较深，尤其在下颏部。

11.这个世界上最难克服的就是淫欲了，淫欲都能克服就没有什么能阻碍你了！

12.手淫是一种极度自私的行为，是一种以瞬间的快感换取几千万亿倍乃至无量苦的愚蠢行为！犯戒后的痛苦绝非犯时的快感所能弥补！你犯后绝对会后悔！就算现在不后悔，你终有一天会后悔！

13.万不可把精华射在屎尿堆上，那可是养五脏、养命的精华啊！！！

14.养气固精，及止念方敬，观心存诚之功。

15.公猪看母猪，公狗看母狗都如同西施，人也一样，过了这一阵就会发现自己被眼睛骗了，要看得破呀！

16.堂堂男子怎可被下体迷惑？当欲望的奴隶？不要跟着念头跑！自己要做主，主宰自己的内心！

17.相火妄动最耗元精，肾受纳五脏六腑之精华。手淫就是往火坑里跳啊！手淫之后肝肾不足，没有耐力，没有了豪情和行动力，还会导致早衰！所以子曰：“少之时，血气未定，戒之在色。”

18.肾精极贵，精即是命，肾精滋养五脏六腑，荣华血脉，长养骨髓，坚固发齿。

19.消耗肾精，伤髓伤脑，耗气耗血，腐骨蚀肉，沦为废人。

20.肾精滥泄，元气大伤，面焦骨脆，形容枯槁，迟钝无力，颓废萎靡，神衰气弱，实是无知邪淫之恶报!

以上是我搜集整理的资料，希望对大家有所帮助。因为住校，好长时间没上网的我对邪淫的恶报以及恐怖性有所退失，今天上了网，让我的警觉心又起来了。

**35.澳洲华侨的戒色重生之旅**

大家好，我叫Harold，26岁，目前戒撸104天。

先介绍下背景。我两年前来到澳洲留学，目前已经拿到绿卡移民。现在有一份体面的工作，薪水换算成人民币差不多55万元，我在很多朋友眼里都算是“成功人士”，他们很羡慕我的生活，但他们不知道的是我有重度SY史，更不知道我的恶习对我造成的巨大影响！

【初中】

我从13岁起开始看黄色录像带，14岁开始上黄网，那个时候互联网刚开始普及，速度还很慢，只能看黄图，还没有那么多的视频。14岁的时候学会了SY，到15岁的时候我已经SY成瘾，有时候甚至一天好几次。在我初中刚毕业的时候，家里装上了ADSL宽带，从此一发不可收拾，完全沉迷于互联网色情里，SY也越来越重。

【高中】

到了16岁的时候，我已经明显感觉到身体大不如从前，再加上高中学业重，起早贪黑，身体吃不消，经常无精打采，上课打瞌睡，成绩也是一落千丈。在我17岁那年，我有一次在网吧看毛片，不方便SY，就隔着裤子摸JJ，最后忍不住射了，不知道是因为裤子挡了还是怎样，感觉精液回流，然后就是一阵剧烈的不适，强烈的亏空感，当时感觉自己快要死掉了！从那起我就阳痿早泄了，JJ一度完全无法勃起，连看片都没有任何反应！身体也极度虚弱，感觉精气全被掏空了！我被吓得半死，但又不敢和爸妈说，只能一个人默默承受。那段时间感觉天都塌下来了，整个人半死不活，魂不守舍，学习成绩跌落谷底！

我当时上的是重点高中，本来初升高我是以全校前十的成绩进的实验班，因为我的SY恶习，成绩一路滑成倒数，高二被除名进了普通班。父母对我很失望，我也恨自己不争气！在阳痿后，我更是陷入了前所未有的绝望！

过了大概半年，情况有些好转了，我的精力开始恢复，但是还是大不如从前，阳痿稍微有点改善，但还是很难勃起，只有SY刺激才能勉强勃起，硬度很差，而且很快就软了，而且还早泄，SY几秒就会射。除此之外尿频、尿等待、尿痛等前列腺炎症状也悉数出现。

【大学】

再后来我上了大学，看片SY的恶习还是没有戒掉，但是频度低多了，一周两三次的样子，阳痿早泄一直没有好，反而有加重的趋势。由于多年的看片和SY，普通的毛片我已经完全没感觉。我开始寻求更刺激的，到了这个时候，我的问题已经不止是阳痿早泄前列腺炎，还多了个性取向问题！我已经搞不清楚自己到底是喜欢女的还是男的！

大学期间我很努力，在学校也算个“风云人物”，曾有两个女生追过我，都被我拒绝了，还有一个暗恋的，我一直假装没看到，并不是她们长太丑，是我完全没有任何感觉！曾有一段时间我特别绝望，觉得自己可能就这样撸一辈子管孤独终老了吧！

【留学】

再后来我来到澳洲留学，这两年我非常努力，学业有成，事业稳定，似乎一切都慢慢步入正轨。在旁人看来我唯一所缺的，就是一个女朋友了。由于年岁渐长，父母也开始各种催婚，我也渐渐意识到了问题的严重性。不是我不想找，是我根本就没有欲望，甚至连看片撸管都没了多大的兴趣。

去年1月起我开始各种寻医问药，先是看西医，前前后后看了五六个，给出的答复全都是“It's all in your head, try some Viagra.（伟哥）” 根本毫无帮助，见西医毫无帮助，下半年起我开始看中医，前前后后又看了三四个，又是喝中药又是扎针灸，苦不堪言。

【改变】

事情一直到去年的12月1号，一个非常偶然的机会，我在YouTube上看到Gary Wilson的TEDx演讲，当时我的感觉就如同是在一片绝望的大海里抓到了一根救命稻草，黑暗中燃起了希望！Gary提出了PIED(Porn Induced Erectile Dysfunction，毛片导致的阳痿)，他认为P(Porn, 毛片)是罪魁祸首，M(Masturbation,SY)是帮凶，PM结合在一起会改变大脑构造（Dopamine, Neural Plasticity etc.)，造成现有医学无法治疗的ED！他所列举的每一个案例我都感同身受！整个视频十分有说服力！

Gary的这个视频可以说是改变我命运的转折点，自从认识到我的问题根源是P和M后，我当即下定决心戒色戒撸！一直坚持到现在！

在看完Gary的视频后，我访问了他的网站your brain on porn，YBOP绝对是一个值得载入史册的网站！Gary不知道花费了多少的心血维护这个网站，每天都有更新，而且是纯公益的，没有任何广告！

再之后我找到了Reddit上的Nofap ，这里有太多同病相怜的战友，我现在每天都会刷nofap激励自己继续下去！

【成效】

我采用的是Hard Mode – No PMO (困难模式，不看片不撸管不过性生活)，20天左右的时候起晨勃开始慢慢恢复，精力改善，50天左右的时候晨勃增多，身体状况明显改善，尿等待尿痛消失，80天左右的时候已经天天有夜勃晨勃，有时候甚至会因为勃起太强而醒过来！到今天104天我感觉跟重生一样，整个人不管是精神状态，还是身体状况，对比起以前实在好太多！在这个期间我还改善了起居和饮食，每天睡足8小时，少荤多素，并每天摄入多种维生素，Zinc，以及鱼油，最近还在计划聘请私教开始健身。

【总结】

意识到自己的问题所在很重要，当你深刻认识到PMO的危害后，你就会不惜一切代价去戒掉这个恶习！除了自身的意志力，大家的支持也很重要，开放自己，跟大家分享自己的故事，互相支持，这会让你的戒撸之旅轻松很多！

戒色吧我其实之前有访问过，但那个时候我没太当回事。在看完Gary的视频，下决心戒色戒撸，并坚持了104天后，我彻底改观了！所以也来这里和大家分享下经验！希望能帮到迷茫中的朋友！谢谢大家的支持！

**36.戒色将近150天，给出自己的建议以及浅谈戒色之道**

感谢飞翔恩师，戒色吧。同时也感谢许许多多优秀的前辈，蔡礼旭老师，刘善人，感恩古圣先贤给我们的教诲。我们这一代是不幸的，现在性观念开放，网络对人的影响太大。但我们又是幸运的一代，有戒色吧以及这么优秀的文化与我们一起前行。《戒为良药》不得不说是戒色必看的戒色宝典，也是戒色吧镇吧之宝。

下面我想给大家谈一谈我戒色的心得体会。首先是对待戒色的态度上，你是否给出了很高的态度？你是想戒？还是很想戒？还是特别想戒？首先态度就决定高度，态度必须认真，飞翔老师说得好，戒色是一件比高考考研还重要的事。高考失败了，你可以复读，戒色失败，你的人生就真的完了！

所以对于新人我想说的是，提起对戒色的认真的态度，这点特别重要，没有认真的态度，你就不会有动力去学习戒色文章，不会与你往日的恶习坚决地说再见！

态度决定一切，细节决定成败。你不对自己狠，症状就对你狠。戒色不是一件很容易的事情，你一定会经历一个反复破戒甚至绝望的阶段，症状也会反复，你要好好反省，认真总结，加强学习，从失败中崛起，戒色是自己的事，其他人只能给你建议。真正去力行，还得靠自己！

手淫恶习是我们后天养成的，不吃饭我们会饿死，但没有手淫我们绝对不会死。所以对于成功一定要有信心，我们从来到这个世界上，根本不知道它，所以我们现在也完全不需要它，我们也一定能够戒除它！

所以我们一定要抱着必胜的决心去戒除手淫恶习，不管前路多么坎坷，成功一定会到来，只要你还坚持着。战术上重视的原因就是手淫恶习具有高度成瘾性，其上瘾程度不亚于毒品，基本都是一次成瘾，而且对于性的渴望来源于我们八识田里的种子，就像飞翔老师说的，把你放到一个孤岛上，你不能抽烟喝酒，不能吸毒，但你可以意淫可以邪淫！所以戒除它时一定不可轻敌，心魔真的是超级大boss，我们只有不断地学习前辈们的方法，不断地行善去恶，学习中国传统文化，方能成就大道。

第一，要有正确的态度，有了正确的态度，接下来就是你具体该怎么做了。如果对戒色还不是特别了解，请一定要学习飞翔恩师的《戒为良药》，它可以扫清你戒色路上的种种障碍。通读《戒为良药》至少三遍以上是戒色的小前提。

有了正确的态度，接下来我们应该意识到邪淫的危害。这里推荐两个视频。《色情泛滥对现代人的伤害》(陈大惠) 、《伤身、败德、折寿的根本原因》。我第一遍看的时候是网上百度看的视频，看了之后对自己的触动特别大，肾上通于脑，你意淫你手淫都是在掉你的脑脊液。这里引用吕洞宾的诗词：二八佳人体似酥，腰中仗剑斩愚夫；虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。所以邪淫的危害是非常大的，大到超出你的预想，所以如果你现在症状不重，一定早点回头，不然等待你的就是症状地狱。

随后我们应该对戒色进行奠基，远离一切黄源，删除一切有关色情的电影视频，远离一切不好的朋友，屏蔽或者删除qq微信朋友圈中一些总是发不好东西的人，腾讯新闻最好也别看，现在新闻传递的负能量太多，感觉自己特别容易受影响。我现在的状态是每天只看一些微信公众号有关的戒色信息，戒为良药微信公众号强烈推荐，每天必看。还有各种戒色信息，也屏蔽了许多人所发的动态，偶尔聊会天，逛会淘宝，基本做到了无事不上网。有空就来逛戒色吧，这个是必须的。所以，清除所有对你不好的影响。这对于戒色可以起到奠基的作用。

第二，常读好文善书——培养正念，重建积极、健康、清新的新人生观。这里必读的两本刊物，了凡四训与弟子规，淘宝上有卖不贵，两本加起来才二十块钱就可以买到。一定要看，这两本书相当之好，戒色必看。还有一个必听，那就是蔡礼旭老师的细讲弟子规，幸福人生讲座。每天听一个小时，边听可以边站桩，养生修心两不误。强烈推荐。

这里我想讲一讲为什么得学习中国古代传统文化。小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德！特别是戒邪淫戒到后期，你可以不信仰佛教，但一定要相信因果。我们会染上邪淫恶习，必定是之前的人生中做了太多的恶行，那怎么改变？传统文化就可以教导我们怎么做才能做一个好人，修养自己的德行，所以，我想说，读戒色文章与学习传统文化同样重要！两方面都不能忽视！中国传统文化可以清理我们内心的垃圾、培养浩然正气，树立正确、健康的人生观，以积极的态度立志修身，重新塑造新生命。正气内存，则邪不可干。所以传统文化必看！德行也是必修的！

第三，建立人生目标，并为之努力。戒色不仅仅是不手淫，而是重建新人生。没有人生理想、目标的人生注定是平庸、不成功的人生。立志奋斗很重要，人生目标可以是5年、3年、1年或下半年的奋斗目标。目标确定好以后，制定一个周密的计划，并且努力去实行。

再仔细讲讲当我们的欲望很强烈时可以怎么做。

一，可以看《戒为良药》，去戒色吧答疑，出去走走，避免独处。

二，可以听大悲咒，或者听彭鑫博士的关于伤精危害的音频。

三，听《寿康宝鉴》，或者出去打场球，跑跑步，欲望就消了。

**37.戒色心得——从学渣到保研读博**

2015年八月下旬撸完后，开始了戒色之路。那时大二，努力学习，不过那时定力不够，还是会看黄意淫，但并未撸。八个月后，也就是2016年四月后，又破戒撸管四次。之后再次开始戒，大二那一年努力学习，成功获得八千国家奖学金。虽然我并未彻底戒除，但是我的运气比以前要好了，生活开始步入正轨。大三的时候还是会偶尔意淫看黄，但是频率减少了很多。今年年初，我彻底断掉了撸管、意淫、看黄，努力学习，因为我渴望让自己变得优秀，不再过行尸走肉的生活。八月二十二号，我英语六级通过，成功获得保研资格，九月九号，我顺利通过天津大学的面试，即将前往天津大学直接攻读博士学位。我的戒色之路充满坎坷，也多次破戒，但是我及时回头，努力改进，越努力，越幸运。虽然现在身体并未彻底恢复，但是相比以前，已经大有长进，我相信，就这样坚持下去，一定会有更加美好的未来等待着我。加油吧，各位戒友，相信努力终有回报！

高二那年，也就是2012年九月我开始了人生第一次撸管，之后一发不可收拾，所谓的适度根本没人做到。其实那时我学习很好的，可惜手淫伤身伤脑，高考失败，刚过一本线，只能到普通的211大学，我很不甘心。因为我要改变自己，大二时突然顿悟，因为我想证明自己依然可以很优秀，所以开始了与心魔对抗的道路。

曾经我学习挺好，考试从来不会紧张，但是，自从沾染恶习后，就容易紧张，一紧张就想上厕所，再加上身体毁坏出现尿频的症状，所以考试的时候就会憋着尿，根本不在考试状态，后来就不敢喝太多水，但是紧张还在持续。高考的考场我紧张过度，影响发挥，导致我的整个人生方向发生改变，我愧对老师父母对我的期望。然而大学我依然没有认识这一点，反而愈挫愈勇，报应接踵而来。大二之时，偶然读到林清玄的菩提系列书籍，知道了因果报应之说，我才开始回头。正如前文所说，我断得并不彻底，但是我至少不再于迷路中渐行渐远。现在，我意志更加坚定，因为努力让我收获了很多，所以我时刻牢记：举头三尺有神明，善恶到头终有报。只有彻底断念，干正事，努力改过，才能有福报。希望大家有所感悟，一起加油！

欲望来临的时候需要及时断念，所谓念起即断，要告诉自己那一切不过是虚妄，只有脚下踩着的土地是真实的，自己的身体只有自己知道。看着身边那些健康积极乐观的同学朋友，更加让自己觉得自卑，但是，要转化为前进的动力，因为自己现在的果报源于曾经种下邪恶的因。因为手淫伤身，本来可以健康的生活，身体毁坏，那就做事力不从心，当然不能集中注意力做好。而且整天大脑中有不良的想法，长期下去必定伤神，没有好的精气神，别人看你当然不会舒服，那么面试找工作当然受到影响。所以，要让好的思想占据上风，一有不良想法就要断掉，这样才能清理内心的污秽，心理健康了，才不会去作恶，才不会一次又一次地手淫伤身。所以强戒的失败在于没有认清一切，没有从内心改变自己，只有好的指导思想，才能带领自己走向光明的所在。

很多人可能戒除了撸管，但并未戒色，还会意淫，看黄，我之前也说过了，我就有过这样的经历。其实，能戒撸确实是一大进步，但并未根除，因为意淫，看黄会激起性欲，有了欲望就会让前列腺充血，然后勃起，勃起不撸，充血的前列腺就会受到损害，影响健康。有的人说禁欲损害前列腺，其实是因为勃起了，前列腺充血了。如果我们不去意淫、看黄，不让自己勃起，不充血，那么这样的禁欲是没有危害的，所以很多人是被误导了。我强调戒除意淫、看黄的必要性，否则，只是戒除撸管是不会有多大改善的。希望大家能多亲近大自然，感受生命的美好，不要让自己沉迷邪淫，我们正当年轻，美好的生活还在等待着大家，不可因一时虚妄的快感葬送美好前途。大家一起努力加油吧！

戒色吧的戒友大多都是年轻人，我们有父母供养学习生活，没有负担，再加上自己的交友不慎或者定力不够，无法抵制网络诱惑，所以走上这条邪恶的道路。现在想起来真的觉得对不起父母，我们花着父母的血汗钱，不思进取，反而沾染恶习，这是不孝。所以，要想改过，一是要铭记父母养育之恩，二是要让自己忙碌起来，充实生活。学生党要树立目标，努力学习，当今社会，读书确实是改变命运的捷径，因此，应该把自己的一腔热血用于学习而不是邪淫。

其实我觉得大家在年轻时就因为邪淫而遇到各种身心方面的问题，并不是什么坏事，因为这是人生的考验，早一点感受早一点领悟。色字头上一把刀，年轻往往因为定力不够而犯浑，如今，我们因为自己过错而承受苦难，恰恰是命运告诉我们要及时回头。这样，当我们今后成家立业之时，就不会被各种诱惑所困扰，就能牢记教训，坐怀不乱。很多功成名就之人往往在中年时犯错误，名节不保。我们应该庆幸自己现在就知道了这方面的隐患，抵制诱惑，提高自制力，在苦难中成长，在困境中涅槃。我们年轻，我们不畏苦难，我们学会了成长。

**38.戒邪淫马上一年了，说说自己的体会**

我是在2015年12月初进入的戒色吧，刚发现戒色净土时，心中是有一种莫名的感激，在仔细看吧里精品帖后，才知道自己的人生，所遭遇的一切，都很大程度地来自手淫、意淫，万恶淫为首啊！

我和吧里很多年轻小伙伴相比，我是邪淫十多年的、症状缠身、症状经常反复的人。大概从我小时候没有上学以前，我看到女的就会有不好的念头和身体的冲动反应，也就是所谓的意淫吧！具体细节在这里就不多说，怕引起同修们邪淫，就是大罪过了！

我的这篇文章主要以戒色方法和戒色后的改变为主，当然也会有邪淫带来的痛苦症状，希望看到这篇帖子的戒友，能够及时地迷途知返，不要走我的老路，不要再有侥幸心理，绝不要再破戒！

多年手淫和意淫给我带来的痛苦症状如下：

1.脑力不足，记忆力下降，思维力减退，无法应对初中的学业。我在初中手淫比较频繁，每天晚上回到家里都会撸上一次甚至是两次，然后再去看书、学习，其学习效率可想而知。那时我每天都会学到深夜十一点的，很刻苦，结果到中考时我仅仅考了537.2分，距离我们那重点高中仅仅差了1.8分，也就是说手淫的人，即使你非常刻苦地学习，那考运也是和你无缘的，况且手淫伤害脑力特别严重，想取得好成绩真的就怪了！手淫害人，让无知的我与重点中学失之交臂。

2.尿等待，社交恐惧症，自卑。在我手淫不久以后就出现了尿等待，旁边有人说啥也尿不出来，那种滋味别提多难受了！而且每天心里莫名其妙地恐惧、害怕，身边有一点小声音，我都害怕和紧张，其实我现在知道了，那个时候因为邪淫我已经心理不健康了，消极悲观厌世的情绪多次出现，手淫真的导致人的心智不健康！

3.自杀倾向

手淫曾经让我在高中时多次想自杀，心里的痛苦身边亲人和同学老师都无法体会，这时候我的手淫史已经有五六年了，好的时候没事，坏的时候突然心情就低落，悲观厌世的情绪笼罩心头久久不能退去，也因此而实施了一次自杀的尝试，自己走到郊外没人的地方，黑天，用刀片去割自己的手臂大动脉，割了两三次，很庆幸也许那个刀片不锋利，没有割破，也许是上天的眷顾！要是那时候死了，该多么对不起辛辛苦苦把我养大的爹娘啊！手淫真的潜移默化改变人，逐渐让你走向人间地狱。补充一点，在高中时，我多次不想念书了，是我的奶奶和妈妈坚持陪读，我才有今天啊！在这里，谢谢奶奶，谢谢妈妈，您的孩儿不孝，还去手淫自残，浑然不知！

4.强迫症

以前小时候没有手淫，心中经常是快乐的，可染上这个恶习后，脑子里就总爱想乱七八糟的东西，比如在学习时，我脑中就浮现了一个想法“要是这个题我忘记怎么做了，那该怎么办？”我会一直纠结这个问题不放，会想刚学过的知识忘了怎么办，那不就白学了吗？也许大家觉得没什么，但是我一旦强迫症上来，无论是多么小的事，我都会一直想下去，搞得自己痛苦不堪，杞人忧天。而且还总是消极地暗示自己，就会增加更多的烦恼！手淫影响人内心，使人心理不健康，望大家早日戒除。

5.再说下因为十多年的手淫和意淫，我的一个症状，精索静脉曲张。这个病可以影响你的生育能力，我在高中时，睾丸就开始疼了，那时候去医院说是睾丸炎后来弄了点药吃，过阵子好点了，不疼了，又不知死活地去手淫，真的是作孽啊！以后睾丸又很疼，隔三差五地疼，影响你的生活，坐着还是走路都不自在，都疼，想想也是活该，自己作的。到现在我26岁了，睾丸有时候还会疼，但是很轻微，所以年轻的孩子不要再撸了，到时候症状缠身真的很痛苦！

我因手淫而得上的症状有很多，就不一一道来了，只是希望吧友看到我的帖子能够及时警醒，而励志戒掉邪淫恶习，拥抱阳光的美好生活！不撸的人生是精彩的，会很容易体会到生活的大快乐！

戒色方法：

我是戒除马上一年了，把自己的方法和感悟和大家交流下，如果不对的还请批评指正！

第一，要做到远离黄源，非礼勿视！

不能在内心里有任何侥幸心理，不可看黄，看黄必破，这是铁律！而且生活中不能随便主动去看女生，走在路上目不斜视。如果遇到诱惑了，那么请你绝对不要再去看第二眼，因为第二眼容易着魔，马上转移视线，严格执行！

如果在生活工作学习上，无法避免会遇到女性，那就对自己做到这个要求：只能看对方头部以上，其他地方绝不要看，要不然乱看了，心里便会意淫，得不偿失，所谓戒色先修心，修心先戒目，大家一定要管理好自己的眼睛。

第二，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，只有每天不断地阅读戒色文章和戒色知识，我们才能在这个邪淫泛滥的年代里，出淤泥而不染！我每天是早晨六点起来，每天阅读精品贴子至少40分钟，也就是说从2015年12初，来到戒色吧开始，我就没有离开过戒色文章，即使再忙我都会来看看精品贴子。

当然，学精品帖会遇到戒色厌倦期，就是不想看文章，那可以看视频，听录音，看图片，看圣贤教育改变命运的视频，听吧里文艺团队创作的戒色歌曲，都可以提高觉悟的。所以，我们要懂得方法，比如可以看十分钟精品帖，停下来歇歇，做点其他事，只要每天累加看到30分钟就可以。

还有大家刚来戒色吧，一定要把飞翔大哥的《戒为良药》好好至少看一遍！我如果不看《戒为良药》，我想我会破戒好多次才能戒掉邪淫，戒掉手淫恶习。我在这一年的时间里只有四次的梦撸，对于梦撸只要坚持阅读精品帖和行善去恶改善内心，那就会得到解决的。

**39.戒色第243天有感：让内心的阳光自然撒播！**

重塑身心改变命运，今天是我戒色的第243天，症状好了很多。

二十多岁正是一个人风华正茂、意气风发的年纪，青少年时期，本应该是每一个人积极向上，奋斗，学习，充满阳光、希望和自信的大好时光，而我却恰恰相反！这一切的罪魁祸首就是邪淫！我记得很清楚，自己在上初一的时候身心突然间变得阴暗忧郁起来，那年我才13岁，也就是从那个时候起，我再也没有真正快乐开心过！每一天，都活在痛苦不堪的焦虑.、绝望、恐惧之中！看着同班的同学们那么快乐纯粹，我只能一个人在晚上躲在被窝里哭，流过的泪已经记不清了！想想自己在13岁以前是多么阳光、多么健康快乐的一个人，这样天翻地覆的变化，实在让我无法接受！每天都在无尽的叹息中度过，身心的煎熬让我有了轻生的念头！

我的心极度悲伤、压抑，身体一天天消瘦，头发枯萎，相貌丑陋，萎靡不振！造成这一切恶果的原因，就是——邪淫！我那个时候意淫很重，每天都不知道意淫多少次，精气神在不经意间就消耗了。头发大把地掉，十多岁的人看上去极度猥琐，狼狈不堪。我经常感冒，还得了眼疾！一个浑身是病、做事畏缩的人，自然是没有气质可言，成绩也不好，班上更没有知心朋友。就这样我在这种不堪回首的孤独、堕落中度过了初中生涯！

我憧憬着，向往着高中生活，因为我认为到高中我就好了，可是我那迫切的愿望再一次落空！殊不知邪淫不除，恢复是一点希望也没有的！高中的我学会了上网，我的各种症状（抑郁症、强迫症、恐惧症、失眠、痤疮）总是反反复复折磨着我！我感觉自己和这个世界格格不入，真的很自卑！卑微到了不敢和别人交流，也不敢开玩笑，活着感觉无时无刻不是一件痛苦的事！

现在回想起来多么悔恨，痛恨那个内心肮脏外表猥琐的自己。错过了十几岁时候的蓝天白云，错过了那时的日出清风；错过了鸟鸣花香，还有欢声笑语和晚霞。那清脆爽朗的读书声，每一次浮现脑海，总让人潸然泪下！青春懵懂的岁月一去不复返，我还欠曾暗恋过的她一句话！我愿意用清清亮亮干干净净的心祝福你：“愿你一世吉祥如意，身心清亮！”

我继续着浑浊不堪的人生，三年高中生活就这么被我无情地浪费着！无尽的折磨中，我甚至有点麻木，有点自暴自弃！我再一次伤透了父母的心，辜负了亲人们的期望！我的人生仿佛掉进了黑暗的深渊，不见一丝光明，我在痛苦的漩涡里无法自拔！我开始醉酒、抽烟、通宵网吧，以此来麻痹自己痛苦的身心！就这么糟蹋自己！我不知道这一切的罪魁祸首就是我意淫太重。

颓废的生活，最终导致我高考失败！上了一所高职院校，大学的我依旧如此！迷茫不知所措，仿佛行尸走肉！活着觉得毫无意义，多次想了结一生！那些年我常常彻夜难眠，身心彻底崩溃！无数次地期望盼望自己能快点好起来，可天不遂人愿（不戒色，一点福报也没有了）就连做梦都想着自己能重新好起来！也许是上天怜悯我这个苦难之人吧！

那年我有幸接触了传统文化《圣贤教育改变命运》，我才知道导致自己一切不顺的根源都是自己造成的，种什么因，得什么果，真实不虚！也就是从那一刻起，我开始慢慢改变自己，收敛自己的欲望！那时是2012年一直到2018年3月份，我知道了邪淫的危害，可是却一直没能完全戒除，我的身心已经没有曾经那么痛苦了，在这些年，我一边戒，一边破戒，命运虽然没以前那么坎坷，可是我的身心问题还一直没能彻底解决。

从我学习传统文化的那一天起，我开始学习书法，2012年一直到今年从没放弃过！我开始坚定自己的信念，规划我的人生，确定我的目标！人生又有了动力，可是我一直没下大决心戒色，可以说是一边努力，一边放纵自己，没有大的根本性的改变。

从2018年3月8日，终于下定决心彻底戒色，彻底戒除一切邪淫！这243天的戒色历程，让我变化很大，最主要的是，我的好多心理疾病好了很多！这期间我还总结了戒色修行笔记，又学习了《了凡四训》、《俞净意公遇灶神记》的改造命运之法。吃长素，常动善念，规律作息，对父母老人好点，放生，助印善书，行善终究会冲破黑暗，迎接黎明！

今天是2018年11月11日，我戒色的第243天！我的失眠好了，痤疮好了，抑郁症好了，强迫症好了，恐惧症好了一半，神经症好了一半（偶尔还会发作，比以前真好太多了！）这一切都得感谢传统文化，让我有了重新做人的机会，也很感谢父母这么多年的默默支持和鼓励，父母从来没放弃过我！

阳光在我脸上浮现，在我内心撒播！脑力恢复，精神恢复，最近我又多学了一项特长，我学会了画国画，人生只要从当下努力，从当下改变，没有什么是做不到的！

戒色第243天，不是结束，而是我戒色的开始！这是我第二次发戒色文章，等我下次再发文章的时候，我的所有不好症状一定会彻底消失！戒色是一辈子的事，我与各位受苦的朋友同勉励！

**40.戒色一年半有感，原来人生可以换一种活法**

作者：S格伦夏尔C

最近打算换份工作，难得有些还算空余的时间，其实一直想发表些文章以回馈贴吧，但是终究还是有些懒吧，或者一直没有下定决心写一篇心得，所以一直拖到了现在，这一方面在以后的生活中还有待改进。首先来做个自我介绍吧，本人92年的，从小一直聪明懂事，也备受家族中长辈们的疼爱，在没有邪淫之前人生路一直很平坦，过得都很开心，记得中考那年，9门总分780，我考了725，整个市的高中都任我选的，家庭也很和谐，父母工作事业顺利，等等其他的就不一一列举了。

我的手淫开始于2008年3月左右吧，那个时候我上高一下学期，那时所在班级是强化班，整个县内前100名的组成的班级，我不想把我的手淫归咎于学习压力大等等，亦或者被同学的蛊惑，因为细细想来我的意淫历史来源得更早，大概初二的时候，那时上早读课的时候，就会发现自己很容易犯困，以前决不会出现这样的情况，上了初三这样的情况就更加严重了，犯困，脑子里总会浮想连篇，包括一些下流的画面，不能控制。其实说真的，我上初中的时候没有什么恶习，一直也学习勤奋，也还算懂事。回头想来，为什么那个时候会出现这样的情况：一方面可能和我当时害羞、内向的性格有关系；另一方面真的只能归咎于青春期（一直喜欢某位女同学），关于初中的历史我也不多说了。不过好在那个时候我不手淫也不看黄，就是会幻想一些不切实际的东西。不过说真的，自从这样以后，我发现自己的脑子越来越不好使，这一点说明：“意淫伤脑，绝非虚言”，吧里的戒友们要切记！

手淫的导火索起源于高一上学期我的一个同桌，这个人很闷骚，有一次下课，他和别的同学很小声地谈论到“打飞机”这种事，我感到很新奇，就凑上去问：“打飞机”是什么东西？”于是乎我被那两个人赤裸裸地嘲笑了：“长这么大竟然不知道什么是打飞机？”于是他们就向我详细描述了如何去做，我当时也笑得很尴尬，这就促成了我第一次罪恶的起源。

话说：人在做，天在看！做了下流的事情，终将得到恶果，从此我的运气和福报急剧地消耗，表现为以下种种方面：

1.学习成绩急剧下降，脑力不够用，很快我便在这个强手如林的班级里，排名倒数，到了高二由于强化班的淘汰制，我被踢出了强化班，从此我的学习生涯便一蹶不振。

2.家庭关系紧张，和父母经常大吵大闹，变得不再懂事，变得叛逆，我记得高考的前一天我爸爸是把我从网吧里揪出来的，当时他的心情真的很无奈吧，恨铁不成钢，从以前他心目中的骄傲到现在的一副落魄，由于这样的落差我真的看到过他很多次苦笑，写到这里，往事历历在目，泪水也在我眼眶里打转，深深地对不起父母。

3.相貌变丑，没有染上手淫恶习之前，我虽然说不上帅气，但是至少说得上是干净、清新的一个人吧。记得中学有很多女孩子说我是小正太，班级里的女生也很愿意和我接近，这样的情况在手淫后完全不在了，取而代之的是邋遢和别人一脸的嫌弃。

4.自己一直喜欢的女孩子也有了自己的男朋友，自己也变得懦弱猥琐，虽然那也算早恋，可是没有哪个男人希望自己喜欢的女人被别人抢走。我记得高二的时候我去找过她，换来的却是另一个男生的恐吓，他让我以后不要再去找她，否则后果自负，我当时懦弱到一句话都不敢说，现在想来真是可笑。

5.莫名其妙地受伤，打个篮球就是神经似亢奋，抢个篮板都能把脚给折了，膝盖也破过，父母看在眼里能不心疼么，自己当时还怪他们小题大做，真是不懂事到极点。

我不是一个很善于言辞的人，剖析自己也确实对我来说不是件容易的事，但是我希望发生在我身在的事情能够给还在邪淫苦海中挣扎的兄弟们以启发，这是我开设此帖唯一的心愿，希望你们能够脱离苦海，早登彼岸，感恩！

关于我邪淫期间发生的一些事情，我选择一些来特别阐述一下吧，我是2010年参加的高考，上文也提过我高考的前一天是被我老爸从网吧里揪出来的，写到这里不说多少大家也应该能够想到我整个高中的学习态度，现在想想当时真的是混账到了极点。高三的三轮复习的作业翻出来基本没动几个字，我老爸托关系把我座位调到第一排，我却当着班主任面拖到最后一排，班主任也对我彻底放弃。我当时基本上是个反面教材，高中的一个数学老师，想到我就感到可惜：他是我强化班时候的数学老师。

高考可能是我邪淫时期唯一一件上天眷顾我的事情，尽管上面的总总，高考我仍然意外地考上了二本，但是只比本二高了8分，所以那个时候家里为了能够选择好的专业，上了省内一个很贵的三本。尽管学费高昂，自己入学前也一直信誓旦旦，可真到了大学里，由于宽松的环境，很快我便将那些誓言和决心抛诸脑后，大学里旷课、看黄、手淫、网吧包夜打游戏……日子也是过得昏天暗地，没有一丁点年轻人的气息，在这里告诉所有的学生朋友，只要你染上了手淫、意淫这种恶习，所有的理想、信念，所有的运气、缘分都与你没有半点关系。

很快地这种颓废生活的恶果便来了，各种挂科，直接导致我大一的留级。你能够体会到当时算着多少学分能不留级的那种心情么，那种焦急和无奈，当同学们一个个都升向大二，自己想着要重念一遍大一，那是看黄、手淫、玩游戏的时候都体会不到的，欠下来的债终究是要还的，如何回去面对父母，那时的心情我至今难忘，那是耻辱！那一年是2011年，那是我26年人生的最低谷，仿佛生命走到了尽头，不仅仅是挂科、留级、失恋、还有至亲的离世……

我的姐姐在我没出生的时候就学会保护我，那时候实行计划生育最严的时候，如果查出来我是会被公家打掉的，所以那个时候有人来我们家查问的时候，她总会说：“我妈妈没怀孕”，那一年她才5岁。当我出生后，以前的一块糖她要分一半甚至更多的给我，成长的20年里，她总是让着我，工作了给我这个弟弟买吃的，买衣服。2010年我上大学的第一台手机诺基亚N97是我姐姐给我买的，那时这是我们班最好的手机了，那是她一个月的薪水，她总是给我最好的，她对我毫无保留。

2011年11月23日，我当时读着我第二次的“大一”，那天早上当我得知我姐姐车祸离世的消息时，我才第一次体会到心灵瞬间崩塌是怎样的一种体会，那种失声痛哭，不由自主的感觉。那些年我还在邪淫的泥沼中无法自拔，在此我我不想过多的描述，只想告诫吧友们：手淫、邪淫真的不光光是影响到你一个人的前途命运，也会破坏一个家庭的风水，影响一个家庭的幸福。万恶淫为首，这句话真实不虚，不要让侥幸成为你放纵的借口，天网恢恢，疏而不漏！至今我也无法释怀这件事，我也始终深深地自责，唯有告诫天下人才能弥补我这份罪过。

从那以后，我就开始立志要戒除它，说真的，初始的时候，我还没有接触到戒色吧，我觉得世界上怎么能有人能够戒掉这些与生俱来的东西。我大概是在2012年的某一个时间关注了戒色吧。初始的时候看到吧里面的内容，我和很多初识戒色吧的人一样，对戒色吧有很大的偏见，认为里面的理论都太玄乎，我当时认为它是不科学的，甚至在其他的吧里面攻击过戒色吧。也正是对戒色的不完全认同，导致我这2-3年里还是没有完全戒掉手淫，不过频率有所降低。后来我总结了：人的思想和行为其实都有深深的惯性，以前我是被手淫无害论给洗脑了，打着“科学”的幌子，来满足自己邪淫的欲望。

浑浑噩噩的大学就这么过去了，也没有学会什么东西，2015年大学毕业后家里找关系找了份清闲的工作，就这么混着，该打游戏的还是会打，戒色方面也没什么重大突破，思想也没什么进步，对于逛戒色吧的态度，还是像看娱乐新闻一样，看过就过去了，人生、理想、志向都与我无关，手淫的行为还是会有，不过相对少了，心里其实已经知道手淫是有害的，可是那时还是会有侥幸心理，吧里的戒友会明白这种心理。其实回头想想，你离成功就差突破那一点，看透了，你就迈过了，但是说归说，真正地做到，还是要下一番决心和努力的。

我想促使我改变的原因，还是归于我前女友的结婚吧，我可能真的蛮喜欢她的，毕竟整个青春都是关于她的，也是由于我的不懂事和任性，她对我失望透顶，我们才分的手。那天早上当看到她结婚的照片，真的感慨万千，有不舍，有悔恨，更多的是迷茫，毕竟自己当时确实是没有什么能力，收入不高，工作不体面。更为讽刺的是，我得知这个消息的前天晚上，刚看过黄，手淫过，联想到自从染上手淫恶习，人生真的总是不顺，联想到这20多年的起起伏伏，联想到双亲已过半百，他们为儿女付出的总总。我在这青春的尾巴上再不做出改变，有何颜面苟活于世，想到了这些，我甩足了力气抽了自己两个耳光，仿佛这两个大嘴巴子真的能把自己打醒一样，那一天是2015年11月10日，这也是我后来定的我的重生日。

我发现我这9年的不顺人生的导火索——邪淫！然后我按照戒色吧里面的文章和戒色录音里的指导，去行善、去帮助吧友、去放生。我那时每天会通过网络捐出三元，帮助需要帮助的人，随后工作中收入慢慢增加了，第一次去放生我也和很多不相信佛教的吧友一样，将信将疑。不过这一次我抱着不成功便成仁的心态，所以当时不管是否有用，我先做了再说。大冬天的晚上，吹着冷风，我骑电动车跑到15公里外的翡翠湖把买的两条鲫鱼放到水中，按照网上的说法念完三皈依，看着水中的鱼儿慢慢游走，我的心情格外的平静与舒畅，那种心态和看黄、手淫时完全不同，那时我就知道这次我一定会成功。

希望各位吧友特别是学生朋友能够量力而行，因为帮助他人不一定是要通过钱财。我捐的虽然不多，可随着收入增加我想我会帮助更多的人。自从那天决心改变后直到现在，我没有再看过黄或者手淫过，我不敢说我已经戒色成功了，因为这是一辈子的修行。

下面我会谈一谈戒色之后给我带来的改变。

戒色的初期我大概有半年的时间很少吃荤，更多的吃点蔬菜和豆制品，不过实话实说肉制品我是吃的，不过有意控制摄入，并且每天坚持10点前睡觉，7点前起床，每天早上起来打一套八段锦或者做几个俯卧撑，每天坚持慢跑或者快走1个多小时。那个时候支付宝的行走捐我每天几乎都能达到15000步，那时候是5000步就帮你捐出1元公益基金，可谓是锻炼、行善两不误，可就是这么小小的善举，有些吧友却不知道，整天还问如何行善，其实我觉得做任何事情，只要有心，你都会发现你有很多行善的机会。

我每天都会做30个固肾功，可能很多吧友觉得量比较少，但是难能可贵的是你半年、一年坚持下来。除此之外，由于我常年在外，我会每天给父母打一通电话，不管有话没话，哪怕问候一句“晚安”，父母都是安慰的。放假回家，我会和他们一起分担家里的家务，孝顺父母，首先要做到笑对父母，不能对父母发脾气，不能惹他们生气，孝顺的方法实在是太多，在此我就不一一列举了。渐渐地，他们会发现自己的孩子长大了，懂事了，这也许比他们挣更多钱更让他们开心，所以我想和各位戒友们说：“孝顺父母，行善去恶。做到这八个字，人生之路会越来越顺畅。”

如果想要戒除：

1.要下定坚定不移的决心，这是成功的出发点。

2.要采用合理的方法，一切的强戒、硬戒，说白了都是憋色，并不是真正的戒色，最后只能以失败告终。并没有从心灵上改，心才是你行为的主人，纯净的心灵才是戒色成功的基石。

3.高度的警惕，当今的社会确实是淫乱信息满天飞，要独善其身确实不易，只有做到：非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动，才能出淤泥而不染，保住戒色成果。

后记：

2016年是我人生中发生翻天覆地变化的一年，由于戒色我整个人变得精神了，变得阳光、自信、果敢，我重新寻找到了自己人生的方向，换了份新的工作，年收入翻倍。虽然最初始比较难，但是我相信只要自己坚持下去，未来会越来越美好。谈了一个懂事的女朋友，职业人品都很不错，并且在2017年5月7日我们正式结婚了，更加可喜的是5月底她告诉我，我要当爸爸了。

最近也刚买了新车，戒色后才发现原来人生可以换一种活法，逃离那些阴暗猥琐的角落，还有阳光积极的生活值得我们去追求。25岁多好的年纪，这么美好的年纪应该是我们积累人生资本最好的时候，别浪费大好青春在那些邪淫虚妄的快感中。各位加油！

**41.戒色方法大总结——被动戒色与主动戒色**

感恩戒色吧！

将此文章献给所有还在邪淫泥潭中痛苦挣扎的戒友师兄们！

前言：

我们都是选择戒色的青年，都希望戒色可以让糟糕的身体和心灵得到重生。有很多人做到了，但同时也有很多人依然在破戒与戒色中痛苦地轮回着！试问同样是戒色，同样是戒色吧里的戒友，为什么就有这么大的差别呢？是有人天赋异禀吗？还是有人就天生低人一等呢？都不是。是他们对于戒色的态度不同，即被动戒色与主动戒色。

正文：

戒色大体上可以分为被动戒色与主动戒色。这是两种对于戒色的态度，我称之为“心法”。具体什么样的心法是被动戒色，什么样又是主动戒色呢？我们把戒色好比一场战斗，一场正念与淫念的战斗，一场我们与心魔的战斗。那么“被动戒色”就意为在我们这场戒色战斗中，不是我们主动地去向心魔发起进攻，而是非常消极被动，不作为，贪恋，当断不断反受其乱。而“主动戒色”就是在心魔向我们发起进攻时，就立刻予以断除，早早地把心魔斩于马下。从另一个角度而言，被动戒色没有真正掌握戒色的核心本质，而主动戒色则强调学习提高觉悟，做戒色笔记，练习观心断念，提升实战水平。

下面我们来用案例详细说明。

【案例1】我恨自己为什么意志力那么差，辛苦的半个月白费了。我才21岁啊，非常后悔，大家不要学我。明知道是毒药却控制不了自己，邪念一上来……以为自己真能永远戒掉，到了最近这两三天邪念就开始上来了，我是不是没救了。

解析：这是被动戒色的一种，即“意志力戒色”。这种戒色态度多见于新戒友，为什么说是戒色态度而不是戒色方法，因为他根本就没有用任何戒色方法。之所以会选择“意志力戒色”，原因有以下两个：

1.对自己盲目自信：很多戒友，包括我本人在内，在最开始戒色的时候，由于对戒色知之甚少，会天真地认为戒色很容易，甚至会觉得自己天赋异禀，轻轻松松把色戒了。当看到贴吧很多人发帖说自己破戒了，还会很鄙视他，认为他没有毅力不是个男人。现代人看美国英雄大片看多了，过于相信毅力的力量，像很多大片里都是主角被打得没有人样了，但就是血特厚死不了，顽强的毅力支撑他到最后一刻，终于打败了对手。有些戒友也会有这种美国英雄大片里那种大英雄附体之感，觉得自己肯定能戒掉，不就是不去撸嘛，这有什么难的！之前还看到过有个戒友发帖说：“说不定我就是戒色吧里第一个靠毅力戒色成功的呢。”说实话看到这句话后我真是又无奈又可悲。可见无知的人不会觉得自己无知，只有他不再无知那天才会发现当初他是多么无知。戒色的戒友一定要先认清邪淫的本质以及对身体的危害 ，不能想当然地认为戒色应该是怎样怎样的，认为自己可以很轻松地戒掉。这种自大的想法会害你很苦的！

2.对心魔没有正确的认识：大多新戒友以及一些老戒友，对于“心魔”并没有深刻的认识。心魔是指你心里总是想方设法让你去邪淫的念头。因为心魔给你的破戒想法并不是你自己真正的想法，你自己是想戒色，想恢复身体健康，想告别屌丝帽子的。但心魔总是给你相反的想法，关键是“心魔”会冒充“我”，冒充成你自己的念头，从而控制你的大脑让你破戒。所以一旦心里有想破戒的念头时，一定要提示自己这不是我真正的想法，立刻予以断除。对于“意志力戒色”一定要清楚地认识到：从你决定要靠意志力戒色那天起，你就注定了会破戒，只是时间早晚的问题。

【案例2】我一想起我在戒色就连带想起手淫以及那种快感，我应该忘掉我在戒色，这样也就不会想去手淫了。

解析：这是被动戒色的一种，即“忘却戒色”。企图通过忘掉戒色，连带着忘掉邪淫。这是种很荒唐的想法，是一种逃避的想法。为什么要逃避，因为一想起戒色就想起手淫的快感。这就说明一个问题，他根本没有真正认识邪淫的本质以及对身体的危害，如果多学习戒色文章，就会深刻地认识到邪淫给我们的所谓快感只有那一两秒，而之后的痛苦却是那么的漫长和煎熬。真正认识到这一点，想起邪淫还会恋恋不舍吗？况且“我应该忘掉我在戒色，这样也就不会想去手淫了 ”，这一条也是没有因果关系的。忘掉了戒色，照样会再想起邪淫，当身体开始恢复到一定阶段时，不用自己去想，心魔会主动向你发起攻击，到那时候不破戒都难了。

【案例3】我把我的时间都排得满满的，从早忙到晚，哪有时间去想手淫的事啊！

解析：这是被动戒色的一种，即“忙碌戒色”。忙碌戒色可以说是忘却戒色的一个分支，通过让自己忙碌而没有时间和经历去想邪淫的事。诚然，在忙碌的时候的确没时间想邪淫（当然可能有一小部分淫心极重的戒友，忙起来也想邪淫），我有个大学同学戒色就是这样，平时工作很忙就把色戒了。但这只是暂时性的戒除，因为你不可能365天，每天24小时一直忙，总会有放松闲暇的时候。一有时间放松的时候，你用什么来保障你绝对不会想去邪淫呢。因此这种戒色方法并不是可以长久戒色的良方。

【案例4】有没有一起戒色的兄弟，求大家监督，这次我一定要戒掉！

解析：这是被动戒色的一种，即“求监督戒色”。“求监督”中的“求”字是重点。一个“求”字就意味着你的戒色是依赖于他人的存在和帮助，这注定将自己的戒色置于一种很被动的境地。如果情况好，有些很愿意帮助你的兄弟，能坚持每天关心你鼓励你，可能会很好地戒色。但这种情况出现的几率有多大？即使出现了又能持续多长时间？毕竟每个人都有自己的生活，别人不能把你的戒色当作自己生活的中心，如果哪天鼓励你的戒友不再鼓励你了，你就不能戒了吗？就好比之前都是你妈催促你吃饭，后来妈妈不催你了，你就不吃了？不能活了？所以，不仅仅是戒色，做任何事情都一样，不要把自己的希望寄托于别人的帮助上，这种“寄生”的生活不会有真正的出路。自立自强自主才是硬道理！

【案例5】又破戒了！这次发誓一定要戒掉！再破戒就不得好死！！！

解析：这是被动戒色的一种，即“发誓戒色”。首先必须肯定，能发大决心来戒色是非常好的事！所谓好的开始是成功的一半！但记住那只是一半！发再牛X再狠毒的誓也只是成功之路的一半。还有另一半呢。那就是坚持。坚持什么？就是每天学习戒色文章来提升自己的戒色觉悟。如果只是单纯发誓，没有配合着做戒色的功课，依然有很大的破戒风险！这就好比知道要打仗，自己的士气也非常高涨，一直摇旗呐喊要攻克敌人，可同时也不进行战斗训练，也不研究敌人的作战能力等，单纯就是士气高涨，这能管什么用？！如果只是想发发毒誓，吓吓自己就能把色戒了，那真的有点不切实际了。发誓若能戒色成功的话，那大家也不用戒得那么难了。所以，如果将发誓作为自己落实戒色功课的动力，那是很好的；但如果单纯只是发誓戒色，是不可取的。

【案例6】我自小比较懦弱，那天破了，一怒之下烫了两次烟吧，发誓以后破一次，烫一次，比我狠的还有么？

解析：这是被动戒色的一种，即“自残戒色”。“自残戒色”可以说是“发誓戒色”的2.0升级版，企图通过身体的疼痛警示自己，以达到加强对戒色自控力的目的。这种方法很猛烈很残酷，一般人可能也下不去手。我曾经用过这种方法，是用三柱香烫自己，当烫下去时虽然身体很痛但心里竟有点暗爽，感觉自己还是很爷们的，有种自豪感油然而生。烫完那天确实没有淫念。但第二天就又有一点淫念冒出来了，第三天又欲望炽盛了。于是我又换个地方再烫了一遍，可还是重复之前的经过，后来才悟到这种方法不是戒色的正确方法。我们之所以想邪淫，是因为心中有淫念升起，亦或是说心魔对我们发起了攻击，总之问题出在心里，而这种自残戒色的方法一直是在身体层面上进行对治，并没有真正在心理层面根治问题。此法如隔靴搔痒，用力挠当时会管一点用，但一旦不挠马上又会痒起来。《佛说四十二章经》云：“有人患淫不止，欲自断阴。佛谓之曰：若断其阴，不如断心，心如功曹，功曹若止，从者都息，邪心不止，断阴何益。”况且有人不用自残，身体的症状就已经很惨很折磨人了，但他可能依然控制不住想去手淫。可见心病还须心药医，一味地自残可能既不能戒色成功又把身体糟蹋了，亲人朋友也会误解你。最可怕的是这可能会深深地打击到戒色的斗志和决心，因为能去自残就已经是鼓起了很大的勇气，可以说是拿出了绝地反击的勇气和魄力，但很有可能还是不能戒色成功，那时所承受的心灵崩溃和痛苦，有可能会让一个人彻彻底底丧失了戒色的斗志！此法代价太高而成功率又没有保障，况且很多前辈没有自残过也照样稳定戒色，所以个人认为这是所有戒色方法中的最下下策。

【案例7】最近欲望好大啊！一有欲望先做100个俯卧撑，再狂跑五圈，累得跟狗似的哪还有心思想撸啊。

解析：这是被动戒色的一种，即“身体疲劳戒色”。这种方法是有一定道理的，因为当欲望上来的时候，身体就会感受到一股热热的能量的暗涌，此时去运动可以暂时宣泄掉这股能量，但它还是有根本性的局限。正如之前的“自残戒色”一样，这是一种隔鞋搔痒之法，为什么这么说呢？我们都有过想破戒的心理感受，那种心里痒痒的感觉不断怂恿自己去看黄去破戒，而强烈的运动虽然可以让身体疲劳，但不能从根本上驱除心里那种痒痒的感觉。所以说“身体疲劳戒色”只能让你处于一种“有贼心，没贼劲儿”的境况，但还是不能从根本上驱除“贼心”。身体的疲劳是可以很快恢复的，一两个小时就不感觉累了，如果这时你那颗没有从根本上驱除的“贼心”又怂恿你破戒，你怎么办？再去做100个俯卧撑+狂跑五圈吗？可是等再次恢复体力后还是有可能继续想破戒啊。况且有时候也不方便去运动，比如脱了衣服要睡觉时、洗澡时、半梦半醒时。所以“身体疲劳戒色”可以作为没办法时临阵磨枪的方法，但对于长久稳定的戒色而言，不一定会有很好的效果。

【案例8】又破戒了。第一天，每天签到，这次一定要签到365天！！

解析：这是被动戒色的一种，即“签到戒色”。这种类似的签到贴在戒色吧里非常多，戒友师兄们肯定会疑惑了，怎么这还算被动戒色呢？严格来说，“签到戒色”介于被动戒色与主动戒色之间，如果只是签个到就完事，那就是被动戒色，除了提示自己一下，几乎没有什么意义，还不如“发誓戒色”对自己的提示力度大。我本人之前也有好几个这种签到帖，无一例外都是签着签着就不再签了，因为我除了签到，就是再看看大家给我的回复，根本对戒色没有任何真正的帮助，该有欲望时照样欲望炽盛控制不住，对于戒色的认知没有一点长进。但如果在签到之后继续留在戒色吧里学习戒色知识，帮助鼓励开导戒友的话，就会逐渐提高戒色的觉悟和知识水平，那样戒色就有希望了。

以上是我总结的几种被动戒色的类型，它们中也有一些共通之处。比如“意志力戒色”、“忘却戒色”、“求监督戒色”、“发誓戒色”的共通之处就是一个字——“懒”。这些戒色方法都是妄图自己不用出太多力就能做到稳定戒色，事实是否定的。有半年以上戒色经验的戒友都会很清楚，戒色绝对是一门非常深的学问，我们中华民族的古圣先贤，无论是儒、释、道，都提倡要少年戒色，婚后节欲。所以戒色绝不是那么简单就能办到的事，它可以说是一个人活在世上，能做到安身立命的基本之道。我们要戒色也一定要下大功夫，每天对戒色知识的学习是必不可少的。犯懒是肯定不能做到稳定戒色的，其实不仅仅是戒色，做任何事都一样，懒懒散散怎么能成功？怎么能在人群中脱颖而出呢？曾文正公有云：“天下古今之庸人，皆以一惰字致败，天下古今之才人，皆以一傲字致败。”我想我们大多数应该算不上“才人”，只是平凡的“庸人”，庸人想翻身，就绝对不能懒惰。否则只能是在对成功的不断幻想中彻底失败。

被动戒色并不能让戒友们做到稳定的戒色，戒色是一个螺旋式上升的过程，一开始总会方法不对或是犯错的情况，毕竟作为初来乍到的戒色新人，他也不知道什么方法是有效的，也是尝试着来。所以我也就列出了这些常见的被动戒色的类型，供戒友师兄们来甄辨，一来对戒色方法有个全面的认识，快速认清自己正在用的戒色方法；二来就是在戒色方法不能让自己稳定戒色时也不至于灰心丧气，因为自己心里清楚，不是自己没有戒色根基，而是戒色的方法不正确，好好调整方法，人人都可以做到稳定戒色。

说完“被动戒色”，我们再来谈谈“主动戒色”。

首先说说出镜率最高的主动戒色的方法——“戒色文章戒色”

顾名思义，“戒色文章戒色”就是通过对戒色文章的学习来认清邪淫对人身心的危害，以及提高对戒色的理解和觉悟。这是绝大多是戒色前辈，包括飞翔大哥之所以能稳定戒色的法宝。可以说我们是幸运的，戒色吧里有非常多的戒色文章供我们学习，戒色文章的类型也很丰富，有认识危害、戒除方法、调养身体、青春励志、修心养性、恢复激励等，可以让我们从身心两方面都获得很大的帮助，但学习戒色文章也有需要注意的地方。

第一、坚持学习。每天保证学习戒色文章30分钟以上是必须的，时间太短不能系统地吸收到知识，学习戒色文章的时间最好是一段连续的时间，不要读了三行就干别的，然后再读五行又干别的，心神一定要专注！这一点相信大家也都能懂，就像上学学知识时，专心学和不专心学，最后会拉开巨大的差距。之前聊过一些戒友说他也读戒色文章，一星期读一两回，这样肯定是不行的，这基本是在用戒色文章来消遣，其结果肯定不能获得质的飞跃。所以“坚持”是最关键的！坚持也是最难的事情，很多人有冲劲，但都是三分钟热度，做不到坚持。能真正做到坚持学习戒色文章，你能稳定戒色的几率就是99%了！

第二、做戒色笔记。做笔记的重要性绝对不亚于读戒色文章，这也是衡量你是否真心想通过学习戒色文章来进步的一把尺子。没有真切地想戒除邪淫的愿望，读了文章也懒得记笔记；而真正从心坎儿里想进步想逆袭的戒友，肯定不会放过戒色文章中那些精彩的句子，那些让人幡然醒悟的话，好好记下来，乃至背下来，一定可以获得质的飞跃。坚持做戒色笔记，也是提高戒色知识吸收率的关键，所以做戒色笔记十分重要。

第三、端正学习态度。有些老戒友反馈说看戒色文章都麻木了，为什么？当我们面对一篇戒色文章时，你是怎么样的心态来阅读，就已经决定了你到底读到了什么，学到了什么。你用很重视的心态来阅读，和走马观花的心态来阅读，其收获绝对是不一样的。很多老戒友在戒色文章中受益匪浅，很大程度上是在思想层面就很重视对戒色文章的学习。甚至我看到有位戒友的戒色经历中写到他读戒色文章都是跪着读的！可见他对读戒色文章已经不是重视了，可以说是恭敬了！而很多戒油子看戒色文章都麻木了，号称这些道理我都懂，就是想破戒时还是忍不住。为什么会这样？是戒色文章出了问题吗？其实还是自己有问题，不是真懂，是似懂非懂，或者懂得很浅薄，也没好好练习观心断念，等到实战，必然一触即溃，一败涂地。戒色吧里的戒色文章，都是前辈的心血！前辈们为了把路探出来可谓是坑洼都趟过、弯路全走遍、把亏都吃遍了才总结成文，以警示后来者。很多新人没有前辈那些经历，没有吃过那些亏，所以对文章里提到的内容总是抱有怀疑，等到自己也吃了同样的亏，回头想来才发觉应该早点把前辈的话听进去。你说傻不傻？所以学习戒色文章时，心态一定要诚恳，不辜负那些前辈们费时费力写出来的文章供我们学习。

第四、落实学习内容。戒色也讲究闻思修。读戒色文章就是闻，了解其道理。看完了还要有思，思考为什么别人能成功。思考好了就要去做，做就是戒色的实修，也是真真正正能让你戒色成功的关键！特别是文章中提到的戒色方法，自己要真正地去落实。能做到闻思修，戒色肯定能成功。能做到闻和思，可能能稳稳地戒一段时间，但破戒的风险还是很大。如果只是做到了闻，只是粗粗地看了看戒色文章，也不去思考更不去落实，这样戒色永远没有出路。很简单，做一件事又不想用心又想成功，那是做梦，不止是戒色，做任何事都一样，懒人没出路。所以在学习了戒色知识后，一定要落实到自己的生活中去，真正体会戒色文章中的道理，并且在实际的落实中找到自己思想上的误区，这样才能深度消化戒色知识，才能真真正正地受益。

第五、复习所学。在做戒色笔记和落实戒色内容的基础上，就要强调复习所学。因为通过戒色笔记以及戒色实修，已经将之前所学到的戒色知识在心里有了深层次的认识，以及通过实修对戒色有了新的看法或疑惑。此时再复习之前学过的戒色文章，就会找到之前没有发现的重要知识点以及对相同内容的新的感悟，从而升华自己对戒色的认知，更快地获得质的飞跃。所以不要认为文章看过了就没有再看的价值了，因为随着你的认知的提高，你的思维也会提高，看同样的内容就会有新的体会。

如能在学习戒色文章中落实以上五点，就一定可以在戒色上获得突飞猛进的进步！

**42.本人对戒除手淫的心得体会！**

经过深思熟虑，我还是决定动笔，将自己这些年对戒淫的一些实践和看法拿出来与大家分享一下。

首先，简要说说我戒淫的过程吧。

我是从03年染上手淫这个恶习，一开始没觉得有什么异常，后来慢慢地发现自己身体在变差，精神不振，容易健忘，后来就隐约感到手淫可能对身体有害，再加上有意识地去了解这方面的情况，证实了自己的想法。一开始，我并没有打算戒淫，而是想降低手淫的频率，比如说3天一次，5天一次，这样。也想了些方法，但是实践的结果是很难坚持，我在接下来的几年里精神非常低迷，我不想夸大负面的影响，只是很坦诚地和大家说说。

为什么低迷呢？因为自己很想戒淫，但老是在反复。尤其是晚上，你不知道什么时候欲望会来，一来往往就一发不可收拾，再加上自己老是会无法自控地上网浏览一些成人的东西，更是让自己无法自拔。说实话，我自认为是一个自控能力很强的人，但自从染上手淫后，心中的恶魔完全占领了高地，让我跌落欲望的深渊。

08年，我大学毕业后短期回家了一段时间，之前我也接触过佛法，但从来没有与戒除手淫联系在一起。一个偶然的机会，我去一个邻居老婆婆家帮她修电脑，她和我讲佛法治愈了她的疾病，反正一系列的话在我心中种了一个种子吧，再加上我也在苦苦思索戒淫之法，那时也没什么事，就上网了解，慢慢通过读佛经、咒语，让我的欲望平静了不少。后来，有了很大的进步，我以前最长戒淫时间是12天，这次竟然到100天左右，给了我很大的鼓舞，我就开始努力，到现在已经完全戒除了手淫，完全不沾染那些淫秽的东西，心里也清净多了。但是如何戒淫，我思考了很多，之前也走过弯路，在下面会具体和大家分享。

第二，结合自身的经历，我谈谈手淫的危害。

有人说，手淫的危害主要是对身体而言，我开始也是这么认为的，但现在从宏观的角度来看，自身只是沧海一粟。我想主要有以下2个方面：1、对自己而言，福德会消减，命运会改变。这个是最大的危害。你身体的正气在损耗，结果就是邪气入侵，恶缘攀上，周围的人和事都会或多或少和邪淫挂钩。比如你交的朋友啊，你遇到的事啊，其实你们仔细想想就会有这个察觉。然后自己的身体素质下降，这个就毋庸置疑了，精神层面也会消极，丧失斗志，内向自卑，从而影响自己的社会关系；2、从家庭层面，你福德的下降，直接会影响到你的姻缘，因为我们的朋友圈一般在一个水平上的福德的，你下降了，那你未来交的朋友，包括女朋友也会如此，我不是说对方也染上邪淫，而是你染上后使自身福德下降到与对方同一个水平上，那你想想吧，后患无穷啊！婚姻对一个人的影响是至关重要的，大家一定不可儿戏！还有，你的父母、亲戚也会受到你的伤害，什么伤害呢？身上邪气的伤害。这个不是迷信，而是你外在性格的改变，身体的改变，精神的改变，甚至言语的改变，这些因素综合起来就会影响到他们了。举个例子吧，比如你以前性格挺好，父母说你一句，你可能接受了。现在由于手淫的缘故，你内心很烦躁，这个时候父母因为什么原因又说你一句，你可能就忍不住了，你为什么忍不住，是因为你心态变差了，负能量变重了，心中无力忍耐，所以就产生了不和谐的因素。久而久之，你想想吧，不知不觉你内在的身体、内在的精神、外在的环境都在变差，而这一切的根本就是你在邪淫！

第三，为什么要戒除手淫？意义何在？

我刚才说了，我一开始并不是抱着戒除手淫的目的，但是设定的手淫节奏自己每每做不到，这是什么原因呢？因为手淫的根本在于心。心魔占领了你的心，你就会不由自主了。不戒除手淫，那么你的福德依然在被慢慢消减，你依然在滑下深渊，只是快慢问题！所以，从现在开始，每一个染上手淫的人必须坚定决心，戒除手淫，誓与手淫做彻底的了断。不战胜自己的心魔，那就难以做自己的主人，又何谈什么理想，何谈什么人生呢？！

第四，结合自己的认识，谈谈如何戒除手淫？

这个是整篇文章的中心，我把这些年戒淫的思考拿出来和大家分享。我们要培养“无我利他”之心。放下这个“我”，就需要有利他之心，多行善事，多行布施，多行放生，通过行善，提升自己的福德，自己慢慢就有力量去戒淫。如果我们只是为戒淫而戒淫，不培养一颗善心，这就是舍本逐末之举。心中时时刻刻想着帮助他人，布施穷人，布施给寺庙，捐印经书善书流通，放生生命，这样广结善缘，自然会扭转乾坤，让自己柳暗花明，不仅是戒淫，整个人生都会因此而改变。

其次，就是多念佛经、咒语。这个要坚持，不要贪多求全，比如楞严咒、观世音菩萨普门品、地藏经、金刚经等等。如何选择，随缘而定，坚持念经咒会让自己的心清净下来。再次，就是心中常念南无观世音菩萨等名号。心中常念，是为了让自己的心保持平和的状态，以减少淫念的产生，比如可以在上学上班的路上、等车的时候、坐车的时候、反正闲暇的时候念念，自己会清净许多。

要树立“慎独”的理念。慎独是中国儒家的思想，意思是人们在独自无人监督的情况下，凭着高度自觉，按照一定的道德规范行动，而不做任何有违道德信念、做人原则之事。用在这里，就是警惕内心的活动。因为内心的想法无人可知，只有你自己清楚，所以人往往会任其发展，不予断除，这是邪淫欲望洪水泛滥的原因。如果我们在念头初起时，能第一时间忏悔，念菩萨名号的话，淫念自然就无法攀缘上而一发不可收拾。这一点，我们要保持清醒的认识，绝不能任淫念产生而不顾，任其发展！要第一时间拿出决断的勇气，立刻断除邪淫之念，这样就能有效及时制止淫念的进一步发展。

最后，说到忏悔，我想每个人都应该深深忏悔自己过去犯下的手淫之罪业，我也是深深忏悔，我能够感受到众多染上手淫恶习朋友心中的苦痛，但是我想说，有因必有果，我们应当平和面对，不要失落，不要放弃，鼓起勇气，改变自己，多多积德行善，广结善缘，我想每个人心中又会拥有一片美好的阳光！

**43.经过三个月的努力，终于告别了这几年来地狱般阴暗的生活，感恩啊感恩！**

各位朋友

本人80后理工男，在一家大型互联网企业担任中层管理。自从三个月前立志开始戒色(主要是手淫、意淫和嫖娼)，到目前，我终于跳出了近几年各种不顺阴暗无边的地狱生活。工作、生活、健康甚至连多年无法克服的拖延症都全面转好。最让我感到不可思议的是，正知正念能让人的运势彻底扭转心想事成，后面我会慢慢分享诸多改变（比如最近被升职加薪，坏账别人主动还上，钱包包括所有卡证失而复得，面相变好等等），后面我会专门分享，先说下两周前发生的一件小事。

12月31号公司的年会上抽奖，我居然获得了一部iPad（年会中奖率不到5%），奖品不算很大，但是对我的意义非凡！要知道，我活了30多岁，第一次中奖啊！究其原因，这次绝对不是偶然。回顾过去，每年年会或者类似场合，我都是左顾右盼，去找美女寻找机会，心术不正，而这一次，我时刻保持谦恭感恩之心，对于自己获得的荣誉感到惭愧，感恩团队并与他们分享。对于各位盛装出席窈窕动人的女同事和模特们，我更是心怀敬重，我把她们都观想成我的姐姐妹妹，丝毫不敢有亵渎之心！坐在台下时时刻以感恩心和平常心来享受美食和观看晚会节目！随机抽奖的环节，当主持人喊出我名字的时候，我很激动但是居然一点也不感到意外！我好像已经提前冥冥中感觉到上天会给我鼓励！这件事足以说明，正知正念的力量是多么强大，朋友们，一定要戒淫啊，你们的运气也会像我一样彻底扭转，好事都会主动找上门的，无限感恩！

回想这三个月走过来的路程，一点也不平坦，可以说是荆棘丛生艰难坎坷，多次差点功亏一篑！感恩佛陀的慈悲，在关键时刻给我智慧和力量，通过摸爬滚打终于杀出了一条血路，彻底战胜了自己的心魔！在戒色的过程中我深刻地认识到真的是江山易改本性难移，人最难战胜的敌人就是自己的心。好在我从小就热爱数理化（高三之前基本上都是满分或者接近于满分），培养了比较好的逻辑思维能力，在此得感谢我的爸妈！而且我有个最大的缺点就是爱“偷懒”——所有的难题，我总是试图去寻找最简单的方法来解答。在我的戒色之路中，我也是不断摸索不断地尝试和总结，找到了一条比较简单可行适合白领人员的路子。

由于我每天上班也比较忙，所以每天早上上班出门之前花大概20分钟在学佛网、戒色吧里搜寻3到5篇经典文章，通过微信文件传输助手的功能发送到手机上。然后在上班的路上或者工作中间的休息时间阅读学习反思，这样下来一天到晚脑子总是处在戒色的思维之中。当然这些文章可不是盲目选择的，一定要包含如下特点：

1.一件血淋淋的果报（事）——过来人现身说法，忏悔邪淫的经历。这个真人说法的震撼力量真的很大，谁还敢重蹈覆辙？早上看一篇，一天都不敢起邪念啊！看上一个月，基本上可以从思想觉悟上彻底认识到邪淫的害处。

2.一个行之有效的方法(术)——成功者的经验分享或者高僧大德的指点迷津，成佛尚有八万四千种法门，我也终于找到适合我的招术，我也是尝试了各种法门，对我来说最有效的招数就是“把所有女子观想成我的姐姐妹妹”，感恩！

3.一篇圣贤国学的经典(道)——我们之所以今天如此痛苦，根本原因在于我们远离了老祖宗的教诲（道），当我们重新学习并躬身执行，自然而然也就断恶修善。通过这3个月的学习，我才发现中华民族老祖宗真是太伟大了！改变命运的方法，老祖宗早就说得清清楚楚了，并且给出了非常详细的操作指导，可惜被今人都抛弃了。真是半部论语治天下，一篇弟子规就足以成就一个美满的人生！

4.除此之外，我还会搜集一些经典生活智慧以及中医养生方面文章，通过饮食、打坐和锻炼，提高自己的生活质量，每天要保持畅快愉悦的心情。

也就是说戒除邪淫，不光需要决心和毅力，更需要强大有效的精神武器，从思想觉悟上认识到邪淫的害处，再配合最适合自己的法门，才能彻底断除，否则强戒很容易半途而废，陷在痛苦的泥潭中挣扎，最终失去信心。我是通过这三架马车，抑阴扶阳，才能够在短期内踏平痛苦的坎坷路，逐步获得成就感，并最终走上幸福的阳光大道！

各位同修，持之以恒的毅力加上正确有效的方法，你一定能成功！不要丧心，不要气馁，前行路上还有我！

以上心得供各位戒友参考，在此也非常感恩戒色吧（包括学佛网），这个贴吧我每日必看，受益匪浅，也结交了很多朋友，感激不尽！

最后作诗一首与各位同修共勉：

心术不端轻薄相，若非短命必奇贫；

不断邪淫鬼神怒，福消禄减祸临门。

虽无其事有其心，志丧髓枯妻女病；

一旦悔悟常守正，祯祥立现万事顺。

本人助君勤修持，无则加勉有则醒！

再次感恩，愿各位戒友都有一个阳光美好的未来！阿弥陀佛！

**44.国外戒友戒色三年的经验之谈**

我第一次找到NoFap（国外的戒色网站），是在三年前（现在我已经30岁了）。就像许多人所证实的那样，在当时浏览YBOP和NoFap这一类的网站，无疑就是对我的当头喝棒。撇开隐藏在色情成瘾背后的科学理论（关于这一点我不想辩论），最简单的事实就是，我花费了太多的时间和精力在邪淫上，从而懈怠了生活中其它的事情。这篇帖子也许会在老戒友中产生更强的共鸣，但我希望一些新人也能从中获益，引以为戒，从而少走弯路。不管你“幸”或“不幸”，经验总是最好的老师。

我曾经不断地奋斗，恢复自己的身心，来展现一年之中更好的一面。我现在依然记得自己所付出的努力，痛并快乐着；我记得那种处于世界之巅的感觉，仿佛已无人能挡；我也记得那种被击垮的感觉：我还不够强大，我真是个懦夫……戒色之路跌宕起伏，然而我从未放弃，终于，我成功了！对于任何想要寻求建议的人，我所能提供的就是：永不言弃！失败是成功之母，风雨之后才能见彩虹，没有人能随随便便走完这条自强之旅。情况每次都会有所好转，你也会变得越发强大。对我而言，从来就没有什么“魔法按钮”或者特殊习惯因而能与众不同，耐心和努力才是王道。

在我恢复之后，（我把这种恢复定义为性欲更接近于它原始的状态，即我被色迷心窍前旳状态，同样也是不再邪淫的状态）我变得对提升自我着了迷。我想这也许就是“超能力”的明证吧。在这里，我要重申，撇开背后的科学理论不谈，如果你改变自己的恶性，将邪淫的次数降到一次也没有，你至少会拥有更多宝贵的时间与精力。进一步来讲，你已经“克服/打败”了一个非常强烈的“欲望/心魔”，而在过去，你有时竟不确定自己有这样的能力。显而易见，你战胜了困难，自信也会由此而生，这一切必定会改善你的生活（仅仅只是因为你有了更多自由的时间和充沛的精力）。

没错，我变得自信了（尽管就在过去我邪淫时，自己还一直为此而挣扎），也充满了活力，更重要的是，我有了更多可以支配的时间。电脑游戏、电视、无脑的泡网，争论世俗的话题……所有的这些都让我感到毫无意义，纯属虚度光阴。我开始为了享受和致知而读书；我有了一生中最好的身材：以前的我又瘦又弱，现在的我又强又壮；我变得比以前任何时候都擅长于自己的工作；我的头脑保持清醒，再也不会为一些狗屁话题分心，而是高度集中；我停止了使用注意力不集中药物（我曾经一度认为没有它就不行）；我回到了学校，继续进修工商管理学硕士。一直以来，我都关注着自己一点一滴的进步，而来自外界的肯定也进一步证实了我身上的变化。家人、朋友、女人，甚至随便一个熟人都会说我如何好看，如何阳光，如何平易近人。我的社交圈变大了，自然能遇到一些不错的女性。生活真的很美好！

是否我取得的成功是NoFap，或者自身的恢复带来的呢？无论肯定与否，我认为这本身就是一个错误的假设——“只要我抱上Nofap的大腿，或者我恢复了身心，就会更快乐，更自信，更加热爱运动、热爱阅读……”如果有这种想法，你就会成为生活的被动参与者。我们应该积极主动地活下去。关于你想从生命中获得什么，你想成为一个什么样的人，你自己必须做出选择，然后无所畏惧、甚至于百折不挠地去追求这些目标。

男人选择自己的生活，奴隶才屈服于生活!

以前，我需要做的是从我的生活中将“必须”、“需要”或者“将要”这一类的词删掉，也就是说我不会再犹犹豫豫，像个奴隶一样只知道服从于心魔！而现在，我的行事准则变成了“我的价值观”和“我的选择”这两样东西了，兄弟们，这就意味着我现在是以内心的选择去做我生命中的每件事了！想想吧，这是多么巨大的变化！我不能因为如果不戒除邪淫那我就一无是处、疾病缠身、身心俱毁以及等等负面影响而强迫自己戒除它。

而我之所以选择摆脱心魔的控制，选择从淫欲的魔窟中奋力爬出来，就是因为我选择听从内心的呐喊!我想要过我想要的生活！我想要成为我想要成为的男人！我不想再在黑暗里如同蝼蚁一般继续残喘下去了！

我同样也不能因为如果不锻炼身体自己就会肥胖、虚弱以及臃肿不堪而强迫自己健身。我之所以选择健身，因为它能帮助我保持住一个强壮和健康的身体，这是我所珍惜和向往的东西，这是我发自内心想要的。

对于时间和精力，我也不会再选择把它们浪费在一些毫无意义的行为和习惯上了。现在的我会更加有效率地去使用我的时间，也将努力成为一个更好更完整的人。因为我承认，生命如同白驹过隙一般，短暂得让人甚至来不及回忆，消逝的便就消逝了，很多东西都没有重新来过的可能。过往已成云烟，当下，我唯有为我生命中那些我希望的东西，去努力，去流汗，去拼尽我的全力!

作为一个心智健全的男人，我为我自己的成长和幸福负责，我更为我自己选择跟随或者拒绝这条邪淫之路所带来的任何结果负责！

重复上面的话，并且发自内心地说出它们。当你必须去做一些你不得不做的事，才能成为你想要成为的人，过你想要的生活，而你却像个真正的奴隶一样服从心魔的命令，没有去做这些事时，你不应该像个真正的男人一样感到一股莫名的愤怒吗？兄弟们，把这愤怒化为你努力过程中的燃料和动力吧！当你觉得自己虚弱(不敌心魔)之时，想象你自己将生活在恐惧之中吧！如果你不为了自己而战，如果你选择走捷径，更甚者，如果你选择安于现状，那么想象一下吧，5年，10年，甚至20年之后的你，会在何方呢？

如果你不持续努力、勤奋工作，那么你将一生被这样的生活所困扰。而你对自身的懒惰、懦弱和心不在焉所迸发的愤怒之情，只会使得这样的生活变得更加可能。因此，在这里重申：除了我自己，没有人会为发生在我身上的一切负责！

有无数已经克服了不良癖好并且还因此获得了财富、成功、幸福及安宁的前辈们都在前方等待着我们。坦率地说，这些癖好比任何一个留言板上留言的人所经历的或者将要经历的更加难以克服，这当然也包括我自己的。

而且啊，这世界上没有任何一个理由可以让你永远深处黑暗里，可以让你远离你想要的生活啊！当然了！你更应该相信的，是这世上也不可能会有任何理由让你不能成为那个让你自己感到自豪的人！你才是那个能让你的生命迸发无限可能的人。

现在，跟着我一起来描绘出你心中想要的生活，你心中最完美的生活是什么样的吧。来吧！

你有一个温馨的房子，它坐落在你和她的城市之中，安谧而悠然，房子不大，但有着你和她想要的一切，干净的厨房，不大不小的客厅，还有你们隐秘而温暖的卧室，哦，对了，还有你说你要的书房，她要的形体室，对了对了，还有你们未来的孩子的房间呢，对吧？ 接下来，在这个城市里，你通过自己的打拼，还有了一份让别人羡慕不已的工作，还有呢，是你的身边，站着的，是你最爱的那个她，笑靥如花，宛若天使。时光荏苒，你们也有了自己的孩子，她明眸如珠，贝齿如雪，你说孩子像你，她说孩子怎么能和你一样丑呢？说完，你们相视而笑，然后一起温柔地看着怀中沉睡的孩子。最后，也是最重要的，是你成为了你曾经想要成为的那个人，注意哦，是你内心深处真正想要成为的人，他不是你的妻子，父母，甚至老师或者老板想要的人。是你发自内心，是你自己头脑中想要成为的那个人！

为此而战吧！！

它，值得你为此而战！你也值得拥有它！

你应该得到快乐！

你应该被满足！

而且你也更应该过上你想要的生活，成为你想要的人！不是吗！回归生活，也许要得到你想要的一切并不可能，可这有什么关系呢？没事啊！因为几乎没有谁能得到所有他们想要的东西啊！人无完人呐！世界也是绝对公平的！虽然这世间的一切并不会完全像你所想象的那样，但是如果你不去工作，不去行动，只是在阴暗的角落里一次又一次地幻想，那最终你什么也得不到！让我们回到前文中提到的一句话：“生活的改善是因为邪淫的停止吗？”，不！但是当你不再邪淫之后，你将会拥有更饱满的精力，更多的自由时间，当然，你也一定会拥有更大的自信！然后把这些精力、时间和自信都运用到如何去提升自己，那么哥们儿，我向你保证，你的生命将从此与众不同！

而且，我也一直认为，无法控制的邪淫真的就是一种特别幼稚的行为！哥们儿你难道不觉得那是小男孩才会做出的事吗？只有未成年的孩子才会控制不住最原始的性欲和任何一种暂时性的渴望。男人必须磨练自控能力和纪律性。从今天开始，成为一个真正的男人!

最后，男人选择自己的生活，奴隶才屈服于生活!

附评：

这篇国外戒友的经验之谈实在是发人深思！曾经的我们被囚禁于魔窟，不能自拔，现在的我们渴望重生，却屡戒屡破！是的，没有人能随随便便成功，我们只能找到方法，永不言弃！每天清晨，在我们睁开眼的那一刻，想想自己到底想过什么样的生活，是选择堕落，还是重生？想想吧，继续撸下去，1年，5年，10年，你到底会走向何处？！男人选择自己的生活，奴隶才屈服于生活！兄弟们加油！

**45.戒色10个多月，症状全都恢复，心里阳光了！爱笑了！**

第一部分：经历

楼主从2007年，10岁开始学会蹭床，刚开始频率很大，之后3、4年，身体不行，频率减少！但是楼主都是yy，看黄不太多。

症状

前列腺炎、精索、腰疼、口臭、记忆力差、早泄、身体没劲，有时候走路没劲，很疲劳，没精神，眼睛没神，猥琐，内心黑暗，遗精严重，大便不成形，消化不好。

从高中就在想，手淫有害吧，为什么手淫后，没劲，然后在百度上找，还是受到了手淫适度无害论的误导，哎，现在想想都难过。

第二部分：戒色过程

2016年10月放假，看黄过后手淫，一个月总是拉肚子，没劲，很累，而且尿频真的是一个小时去2、3趟卫生间！去看医生，也没说出什么来，开了药，也没有什么用。

11月18日，无意间发现了戒色吧，我疯狂地看帖子，看精品帖，终于发现了我全部症状是由手淫带来的！我当时没有想其他的，我知道，身体很虚，不戒掉，我就会死！当时下定决心一定要戒掉手淫，没有时间限制，我要终生不手淫！

刚刚戒的时候，心瘾真的很大，我按照飞翔哥说的就是背口诀，观心控念，真的渐渐地几天就学会观察内心的念头活动！！开始疯狂地看《戒为良药》！早起跑步，减少吃肉，做养生功法。

戒断反应来的时候真的很是痛苦，但是我真的就没有放弃，我知道，如果戒不掉，我就是废人，就得死！

1月份大学放假，我回家，瘦了20多斤，不吃肉，做养生功法，老妈发现我的变化，我只好坦白交代，2月份老妈打听到口碑好的中医，于是吃中药，治遗精，大概吃了7个月。

症状恢复真的是现在全没有了，身上有劲了，不疲劳，眼睛有神了，遗精一个月2次，什么尿频等等都好了，心里阳光了！爱笑了！

重点来了！

1.戒色态度！决心！问问你自己到底想不想戒掉，我的决心就是一定必须戒掉，我知道我戒不掉，我就是废人了，我得死！对了，黄一定删了，不看，如果看的话，那你就不用戒了，等症状找上你，你就会知道痛苦了。

2.观心控念的重要性，一定得学会，我是先背口诀，慢慢就对念头敏感了，口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！

真的很重要，《戒为良药》的17季、99季都是讲控念的，99季的无敌模式真的不错。

3.学习的重要性，多看《戒为良药》，真的！看看精品帖！

4.养生的重要性，多做养生功法，固肾功、站桩等等，养生视频可以自己搜索一下，要坚持！

5.控遗，我是通过中药减少遗精的，真的当时找了太多功法、方法，没有用，总遗精恢复慢。

6.吃中药，如果可以中药也是很好的选择，恢复快，但是要好的中医，好口碑，现在庸医多，多打听打听。

7.伤身的事情少做，比如熬夜、久坐、喝酒、长时间看手机电脑、电视等等。

8.行善，行善真的太重要了，多发善念有善心，学学佛法，看看佛法的开示，真的，你的心里就有阳光，真的很开心，就像飞翔哥说的大快乐！

9.坚持，帮助新人戒色，加油，多做宣传！

楼主文笔不好，多多见谅，还有，多看《戒为良药》、《戒为良药》、《戒为良药》，重要的事说三遍，飞翔哥写得真不错，也很细！

**46.29岁大叔的反省和总结**

我先介绍一下自己的情况，我今年29岁，有17年的手淫史。我是在上初一时学会了手淫，由于初中刚开始学会手淫，当时手淫频率很高，基本上1天1次，由于身体底子好，对身体影响不大，本人自小智力就不错，加上平时勤奋用功，初中成绩一直是名列前茅。虽然手淫时间短，对身体影响不大，但是对大脑影响已经很明显了，上课出现注意力不集中，脑子里总是出现各种幻想、意淫，如果初中没有手淫，我想我的成绩绝对可以提高一个档次。

再说一下我的性格，本人天生性格开朗外向，自信乐观，在初二时就出现了社恐，一说话表情很不自然，跟女生说话特别容易紧张，性格开始变得内向，情绪化严重。

上了高中后，手淫收敛一些，高一时最好成绩是年级第一。到了高二出现神经症，头疼，失眠，社恐加重，不敢直视对方眼睛，跟同学关系不融洽，容易跟人吵架，高二时还因为感冒被怀疑得了肺病，住传染病医院住了1个月，吃了大把大把的药，身体素质一下倒退很多，从此之后身体就很差，经常感冒生病。高二得神经症后，我现在心里还记得特别清楚，有一次做物理题，脑子很混沌，以前一看就会的题，我费了整整5分钟才做出来，从此之后我的成绩下降很大，高考考了490多分，当时我们省二本分数线是578分，一本线606分，我的成绩连个好专科也上不了。

高中三年我的生活除了手淫，就是意淫，同学关系很差，社恐很严重，动不动就发脾气，神经衰弱，失眠，头疼，感觉脑子就像被一层塑料袋罩着透不过气来，生病住院，身体素质大幅度下降。

高考成绩出来之后，我很失落，家里有两种意见，妈妈支持复读，爸爸和哥哥支持读专科，然后再考本科，我这个人心比较要强，最后选择了复读。复读时去了我们市最好的高中，离家里更远了，不在一个县城，刚去就因为水土不服，打针吃药一个星期，但是还不见好，就又回家养病，养了一周才返校。复读这一年我对手淫也有一个反思，就是感觉手淫不好，影响学习。这一年一次都没有手淫，每天学习特别用功，从早上5点多起床，学到晚上12点睡觉。我每天写日志，现在翻翻也能感受到当年那种硝烟弥漫的味道，那年真的很苦，但是回过头来想想，也许从初中到高中也就这一年值得我回忆。每天都很忙碌，所以时间过得也很快，转眼间就到高考了，第一场考的语文，由于把时间看错，催15分钟哨时，我作文还没有写，最终作文写了一半交卷了，由于第一场发挥不好，晚上彻夜未眠，就这样结束了高考，这就是之前邪淫的果报。最终高考成绩615分，本科线553分，一本线583分，我考了一所211大学。高考成绩出来后我给班主任打电话，班主任对分数不太满意，觉得我可以考得更好。

复读这一年，我彻底摆脱了手淫，每天学习很努力，早起早睡，身体也很好，没有再生病了，在高强度的学习压力下，神经衰弱还有，记忆力和理解能力提高得不多，但是身心还是得到了很大的恢复（手淫是多么可怕）。由于当时属于强戒，上火眼睛肿了半年，后来还是开刀动手术治好的。高考结束后，休息了2个多月，那会进入了非常稳定的状态，没有一点意淫和手淫行为了，身体恢复非常大，社恐、失眠基本上没有了。

我带着对大学美好的憧憬踏上了新的征程，大一竞选当了班长，加入了学生会，进入了学校新闻中心，我希望好好学习的同时，历练自己的社交能力。我大一第一学期专业第5名，进入大一下学期，这也是噩梦的开始，同学带我看黄片，我之前从来没有看过，从此一发不可收拾，手淫频率很高，后来上网查了一下手淫无害论，更是让我肆无忌惮地手淫。我大一学年得了一等奖学金（3000元），校三好学生，优秀标兵，优秀班干部等等。由于邪淫果报，大二班干部被撤了，从学生会和大学生新闻中心退出，成绩下降。大二我被同学传染了水痘，住院一次。大三被同学传染了腮腺炎，腮腺炎引发了附睾炎，住院一次，住院一个月，回家休养了一个月，到现在一侧的附睾还萎缩变小没有恢复。本来我成绩可以保送一个很好的学校读研，由于大三住院成绩差，也没有保送成功，只能保送本校。我从小骨子里要强，我选择了考研。

我说一下大学四年我的变化，严重社恐、严重神经衰弱、严重失眠、神经跳、口腔溃疡，痔疮（现在动两次手术还没有好），狐臭、牙齿松动，脚气，住院两次，身体素质大大下降，记忆力严重减退，轻度焦虑症，早泄，视力下降，生活中没有真实感，基本上大家说的症状我都有。

下面就简单说了：

考研考上了一所非常有名的985大学，考研期间手淫不断，考研结束后，我基本上都不敢见人了，跟一个农村老太太打招呼都打哆嗦，不敢直视对方的眼睛，当时的症状就不一一描述了，太多了，而且都很严重。考研期间手淫很严重，所以我觉得研究生生活除了手淫什么都没有，老师同学不认识几个。毕业了也就全忘了，我的症状依然在加重。

编者按：靠忙起来的戒色是不会长久的，终究会破戒的，因为觉悟没有提升，断念水平也不行。这位戒友的天赋和奋斗精神还是很不错的，可惜染上手淫恶习，让人生变得坎坷，多病多灾。身体差了，很多事情都做不好了，人际关系也会一塌糊涂。

**47.老戒友对戒色篇章的新理解**

作者：沉寂的夜晚

第一楼献给我们曾经泥泞的戒色乡路，虽然没有城市的繁华平坦，但稻田的芳香深深吸引着我们，不愿去为名闻利养争个你死我活。正是曲折的道路，造就了我们这群戒色的勇士，勇于在性解放的世界，站出来诉说真相，不惧辱骂、误解、诋毁，拯救了成千上万的沉迷色情的人们，为这个世界点燃星星之火，如同当初的追求解放的巴黎公社，战死到最后，没有任何怨言！如今民主的旗帜已经高高飘扬在世界的每一个角落！

第一点.你为什么戒色总是失败？你为什么而戒色？戒色的同时，你的理想又是什么？

我知道你看过很多的戒色文章，并且去实践了，戒色了几天、几十天、一个月、二个月，突然就猝不及防刹不住车，破戒了！ 这个时候内心很沮丧，明明都已经按照文章学习，实践了，为什么还破戒呢？难道这个方法不适合我吗？

不，你先听我细细跟你诉说：

第一点，你有没有纠正不良的习气？如：骂人、跟父母吵架顶嘴、打网游、懒惰等。这些跟戒色有什么关系呢？当然有关系，而且关系很大，首先手淫、意淫、看黄，是一个不良习气，如同我们的右脑。骂人、生气、懒惰、嫉妒、跟父母吵架，这些不良习气如同我们的左脑，有兴趣的戒友，画一个圆，中间花一个横杠，分开左脑右脑，写上你的不良习气。这个时候就一清二楚了，你的左脑是不是比右脑多N倍，不纠正不良习气，怎么可能真正的成功？或许，你暂时成功了，不良习气如同一座活火山，迟早还会瞬间爆发的，把你打下低谷！

然后，在下面写改正的方法，如：

手淫——学习戒色文章，坚持练习断念，锻炼身体等等。

骂人——时时刻刻观察自己的言语，谨言慎行，提高自己的涵养。

跟父母吵架顶嘴——多体谅父母，感恩父母，孝顺父母。

懒惰——要下定决心，积极起来，多激励自己，振奋起来，鼓起干劲。

打网游——意识到沉迷网游的危害，不仅浪费时间精力，还对养生不利。

嫉妒——嫉妒会让自己内心痛苦，完全没必要，君子成人之美，要懂得随喜。

骄傲——学会培养自己的谦德，断除骄傲自满的想法。满招损，谦受益！

自私——多帮助别人，学会行善积德，学会无私奉献，正己化人。

等等

不良的习气，我们有很多，不可能通过一月、二月的暂时时间纠正，也是一个长久的坚持，戒邪淫是一个系统化的工程。

第二点.心魔很狡猾，并不是一个死物！不会任由我们消灭它！它会反抗！

这个结论，我是通过很多次破戒，才发觉到的！刚开始戒邪淫，觉得每天学习戒色文章、行善，足以消灭心魔！但是现实一次又一次给予了我致命的一击！因为不够了解心魔，而心魔已经把我研究透彻了。我们必须研究心魔的套路，了解心魔的进攻方式，这样才能立于不败之地，所谓知己知彼，百战不殆！

什么是心魔？心魔就是负面的念头，会导致破戒的念头。

心魔的养料是什么？ 负能量，什么是负能量？爱抱怨、懒惰、嫉妒、傲慢、生气、骂人、手淫、看黄、意淫等。

心魔会反抗吗？当然会啊！想想你刚开始壮志雄心想要戒邪淫的时候，后来为什么会破戒这么快？

因为心魔察觉到危险，它会在你最薄弱的时刻给予你致命一击，骄傲即破绽，也是最薄弱的时刻！切忌！切忌！切忌！它最喜欢让你连续破戒，因为只有这样它就有喘息的时间，它才能将你牢牢控制，使你不断地邪淫，增加它的力量，让你成为它的提线木偶和傀儡。戒色是一场零和游戏，不是你死就是我亡，它的目的就是把你拖进地狱，绝不会有第二种选择！断念必须快准狠，不留情面！面对诱惑也是一样！马上避开，菩萨见欲，如避火坑！绝不拖泥带水，绝不贪恋，做好视线管理，做好观心断念，严格落实戒色十规。

我们是灵魂的守护者，也是灵魂的系铃者，守护生命之花的绽放，抵御心魔的进攻，只为内心和平的降临。不必灰心，听，胜利的号角已经吹响，让我们加入最后的解放阵营吧！降伏其心，解放自己，重获内心的美好与自由，做回纯真无邪的自己。

第三点.为了什么而戒色？你的动机是什么？你的理想是什么？

为了长高，为了变帅，为了恢复健康，为了改变命运……

这些美好的愿望，深深烙印在脑海里，简称为了美好的未来而戒色！

以上都是为了自己，我们应该建立更崇高的动机——无私利他，无私奉献！

戒色不能仅仅为了自己，你也要看到邪淫苍生的痛苦和煎熬。

你应该具备责任感、使命感和担当，要尽己之力去帮助他们。

不仅自己戒除了，也要帮助广大戒友一起戒除。

星星之火可以燎原，大家一起传递正能量。

你的理想是什么？每个人的答案不一，我想每个人的内心都应该知道的。

莘莘学子想考一个好的大学，青年人想找一份好工作，这里我推荐一个宝典《了凡四训》，要改变命运，这本书不容错过。

每一株小草都会有破土的愿望，

每一只毛毛虫都有破茧成蝶的憧憬，

生命的精彩并非实现目标的瞬间，

而是坚持的过程，

别让你的梦想和理想，仅仅是梦和想，

要坚持去实现它们！

戒色给你健康的身体、饱满的精力，

这样你就可以更好地去奋斗自己的人生，

实现自己人生的理想。

第四点.如何找到适合自己的戒色方法？ 如何实战断念呢？

如何找到有效的戒色方法？不断学习戒色文章，并且实践，做笔记，消化文章的精髓。学生党，上班族，每个人的时间都不一样，我们要学会利用空闲时间，少玩手机，少玩电脑，戒网络游戏，合理安排时间，积极锻炼运动，长高推荐跳绳，神器！

贵在学习，贵在练习，贵在坚持！每天进步一点点，量变产生质变，暂时的失败不可怕，关键是不断总结、不断反省，不断完善自己的觉悟，不断提升自己的断念水平。

戒色第一步：纠正大脑里错误的思想，每天看戒色文章，手淫受害者案例，有时间就看，不要让自己刷短视频，浪费大好的时光！

戒色第二步：找一个安静的坏境，练习断念，用手机设置闹钟（5分钟、10分钟、20分钟、30分钟），根据自己时间安排。

断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！

有佛缘就念：南无阿弥陀佛，很管用！削意淫如同削泥一样，干净利索。

不管何种断念方式，都要坚持练习，才能出神入化，断念差，必败无疑！断念是戒色实战的核心，必须认真练习。

戒色第三步：纠正不良的习气，孝顺父母、长辈，帮家人做家务，培养感恩之心，孝顺父母就是培养感恩之心，不懂感恩，没有人愿意帮你！百善孝为先，万恶淫为首！

戒色第四步：挤出时间，去戒色吧帮助鼓励戒友（10-30名），认真回答，不要复制粘贴，不会回答，就跳过，点击下一个文章。

戒色第五步：行善积德，培养正能量，培养德行，浩然正气！德行是戒色的基石，所谓厚德载物，戒到最后拼的就是德，断念和德行是最核心的两个内容。

**48.戒色半年我的恢复经历和一点体会**

作者：破冰者

导读：其实我是2016年初接触到了戒色吧，到今年的2019年，其中16、17、18年，这三年我都是戒了破，破了戒，一直到2019年初几月份开始，我也记不清了，到今天一次未破，也是戒得最久的一次。这次我也确实完全戒色成功，以后再也不会邪淫。我简说这一段历程，是想说明在戒色的路上很少有人一次成功，多数人都要经过无数次的失败，永不放弃，才能彻底成功。 我补充一下，在戒色之前我戒过烟，我每次说我要戒烟，我身边的人都嘲笑我，因为我每次都失败了，但我每次都不放弃，戒烟失败了20多次，经历2年多，终于完全戒除。 而戒色的难度要大于戒烟，我们每个人都可以，只要学习、不放弃！总有一天可以完全戒除。希望每个人从当下的这一天，这一刻开始。

下面进入主要内容

一：戒色前的症状

二：戒色后恢复情况

三：浅谈因果

四：断念心得

五：养生经验

六：一定要守谦，守谦，再守谦！

一：戒色前的症状。

本人是95年生，从16年一次偶然接触到戒色吧，开始戒色。大概有7年左右的手淫历史。当时我的症状有瘦弱、脸色发黑、阴囊潮湿、腰痛、鼻炎、白发、乏力、失眠多梦、青春痘、脾胃差、眼睛暗淡混浊。我本身先天就虚弱，从小是黄头发，营养不良，再加上手淫的摧残，并且熬夜、抽烟，身体简直差得难以形容。什么都做不了，脑力非常差，啥也学不会。我要是再晚点戒色，估计现在已经没机会和大家分享了。其中最严重的是脾胃虚弱、白发、青春痘。头发非常干燥，白色头发基本都在后脑勺。青春痘不少也不多，但非常顽固，尤其是下巴一圈。

二：戒色后恢复情况

戒色之后，多数问题都恢复了。白发几乎没有，看不出来了，头发没那么干燥，眼睛变得明亮清澈。以前是苦瓜脸，现在人家见到我都说我看上去特别面善，青春痘基本没有了，皮肤相对于大多数人来说特别光滑、明亮，给人的感觉就是很干净。“干净”二字，我想强调一下，内心的清澈纯净也会倒映在我们的外表。无论一个人多么爱干净，内心肮脏龌龊都会发生在形体上，身体的诸多不适，脸上总是长东西，发黑，发暗，这些都是一点小小果报的“前兆”。像倒霉，人际差，工作不顺，奇怪的病五花八门，只能略说，不能详尽，相信大家都体验过。阴囊潮湿、失眠多梦、痘痘、脸色发暗、眼神暗淡、乏力这些基本完全消失了。脾胃虚弱是我最大的问题，经历很多次的反复，现在恢复得也差不多了。可以说我的症状里面，就脾胃虚弱没有完全恢复，其它不仅恢复，并且比多数人还要好。比如好的肤质、清澈的眼睛、和善的面相、充沛的体力。体力这块恢复得很好，感觉精力如牛。另外还有脑力，这一块给我带来太多的好处，我从1岁至20岁加起来所学，不如我接触戒色吧学到知识的十分之一，确实这么夸张。从接触戒色吧，我就不断地学习，实战差一些，所以用了三年才完全戒除。飞翔哥的《戒为良药》推荐过很多书籍，在我戒色后，看书的时候很容易懂。比如《传习录》、《当下的力量》、《了凡四训》、《道德经》等等。以前这种书根本看不懂，戒色养生之后，看上去非常容易契入，每有所悟，内心不由涌出一种无比的喜悦，非往日纵情声色可以比的。我现在的恢复除了一点点白发，和脾胃差一些其它都好了，相信这两个小问题也持续不了多久了。白发问题，是真的可以变黑的，我以前白发比现在多太多了，这个“因”转移了，自然会恢复，变得乌黑发亮。

三：浅谈因果

因果这一块是我读了《了凡四训》以及其它很多书籍一些比较浅的延伸经验和体会。我们曾经症状缠身，这“症状”从何而来呢？大家反观思维，不难发现是因为自己的行为。继续下去，我们行为又是因为什么呢？也不难发现，因为念头。所以念头是果报的根源。并且大家不要忽略了，有些念头并没有变成行为，但我们只是在幻想，思维，并没有变成行为，这些念头其实也会产生果报。因为我通过观察自己的念头，发现每个念头带有不同的情绪，而情绪会在我们的胸口产生一种感受，比如嗔恨，你会觉得胸口很愤懑，注意观察在那里必然有气流涌动。而嗔恨带动的气流是破坏性的，虽然没有变成行为，但对身体已经产生了影响。在贪欲产生时，胸口炽热，想要去“抓住”某些东西，犹如火焰一般。其它傲慢，嫉妒也是如此，不同的情绪对应不同的“气流”。 既然“运动”必然发生了物理变化，也就是说我们的身体发生了变化。自然负面的情绪发生的是负面变化。所以说每一个没有变成行为的念头其实也伤害了我们。我们一定要通过学习，把负面的念头，尽量转化成正面的念头。另外，这还不算完，不仅仅负面念头伤害了我们，它还会储存起来，形成固有的认识模式。比如你喜欢邪淫，每次遇到让你邪淫的事物，你每次就加深一次这样的认识。越来越难以自拔！你以为过去了的时候，只是暂时的潜伏。每次你遇到让你邪淫的事物，不随念转，就是削弱这种固有模式的力量。慢慢地它再也转移不了你，但是绝对不能放松警惕。其它情绪，嫉妒、傲慢也是一样的道理，是一种固有的反应模式，正是这些“错误的认识”造就了我们人生。人生的造就有二：我们的身体和我们拥有的物质，内身与外物。身体的健康、疾病、财富、婚姻，这些都是以我们的念头为种子，发动行为，造成结果。其中行为是表面，念头是内在的隐藏因素。从念头抓起，才能转化因果，无论我们的境遇多么糟糕，与自己负面念头宣战的那一刻，就开始转化了。但大家要明白，这个转化需要时间，看个人用功的力道。比如刹车，车子不会马上停止，由于惯性作用，“余力”还在，这余力要散尽，才能停止。我们身上的症状就是被邪念带动而产生的，想想自己这样的日子过了多少年，一下子怎么可以尽除啊。但只要你明白了，及时刹车，余力总会散尽。因果具有延迟性！《因果明镜论》说：“事从微起，犹如星星之火，能焚万里之野。又如涓涓细流，能穿泰山之石。”大家一定要明因果。念头——影响身体——发动行为——又影响身体——记忆储存——对事物再起同样的念头。 如此循环往复。大家一定要在实践中多体会，比如打游戏，先起念头，然后行为上去打游戏。事情过去，你下次遇到类似的事物，又引发你打游戏的欲望。一遍遍加强，你以为不想打的时候，只是暂时潜伏，一定彻底认清，不要再玩才行。其它习惯也是同样的道理，我们刚开始可以进行一个转化，把打游戏、看电视、熬夜、邪淫，转化成运动、打球、逛公园、看书、爬山、画画。世界有很多美好的事物，多花在正面的事物上，也会带来好的果报。那种负面的习惯，其实一点都不快乐，那种快乐非常短暂，蒙蔽了我们，并且会造成惨烈的果报。何不转化自己，让自己有更好的爱好，世界不会因此失去一分色彩，相反反而更加美好。

四：断念心得

关于断念的问题，前辈们都谈得很多了，我也是和他们学的，但这里有一点自己的体会，分享给大家参考。

断念要点：

1：身份的转换：观察你的念头，不要跟随它。在此之前最好明白因果，我指的是深明因果，确信无疑。知道为什么不要跟随念头，因它会带你造恶业，伤害你的身体。你不是念头和情绪，你是觉知。

2：勿执着清净：你观察念头，有时候会出现清净的境界，觉得很舒服，很清净。执着在清净上，去寻找清净，反而又制造了痛苦。

3：喜欢啃问题的念头：有人特别喜欢问问题，非要问那个感受是啥，去回忆。这个也是念头的手段，不要理会它，它同其它负面念头本质是一样的。

4：喜欢思维这个“觉知”：有时候，自我常常思维觉知，非要把它搞明白，说清楚，在思考觉知的时候，你观察这个“思考觉知”的自我。它不是你，不要理会它。它故意让你思考，喋喋不休，把你带得很累消耗你的能量，你只需要“发现”它。

5：回到当下。“当下”就是你目前应该做的事情。比如工作，就专心工作，一个美女过来你的念头就动了，一记觉察回到工作。暂时做得不好没关系，这样反复练习。又比如走路，此时在走路，你脑海的思维就把你带跑了，专注走路，就是当下。再比方，你回到家了，你父母对你嘘寒问暖，你就应对父母的话，好好和他们说话，这就是当下。再比如，亲人病了，你可能有情绪、悲伤、担忧。不要理会这些情绪，而是面对“病了”这件事，有病治病，并且鼓励他们，这就是当下。没有负面念头带动的行为，你的负面情绪和念头不仅不能帮助你的家人，还会做出错误的决定伤害他们。《菜根谭》云：“君子事来而心始现，事去而心随空。”就是这个样子！

五：养生经验

我的恢复从2016年初戒色就开始了，3年大概有三次都戒色超过100天，一年一共365天，这样算下来虽然没有一次彻底戒除，相对以前来说身体已经在慢慢恢复。但因为戒戒破破恢复得不是很好，直到2019上次戒色开始，一次没有破戒，恢复得比较好。并且这段时间我养生做得比较到位，给大家分享一下我的养生功课。

1：早起早睡，这一点非常的重要，子时一阳生，睡得晚了，你必然因为某些事情，看手机、KTV、闲聊、看电视等等，这些东西会在你睡觉时影响你，睡得不安稳，并且睡眠质量不好。白天困倦尤其是上午，下午或晚上反而精力充沛，黑白颠倒，这样形成负循环。我看很多人都这个样子，白天死气沉沉，晚上嗨得很。一个个顶着黑眼圈，年纪轻轻就秃了头，一脸鬼气。晚睡影响肝功能的排毒，所以眼睛和脸色会非常不好，这一块关系很大，大家自行了解。我自己体会就是不熬夜一个礼拜左右就与之前气色有很大差别，很亮，很清。

2：站桩，我每天下午练习站桩，浑圆桩每天15分钟左右，其它的我没练过不多说，这个浑圆桩真的不错，对体力、脾胃、五脏六腑的调养都很不错。

3：八段锦或跑步，每天早上我不是打一套八段锦就是跑步20分钟。

4：闲散时间，没事做做固肾功，我是伏案工作，所以每隔一段时间就起来拉50个固肾功左右，活动一下，避免久坐。

5：学习，学习可以增强我们的正能量，我每天至少学习30分钟的传统文化书籍。比如我给自己规定看一本书，如《传习录》我每天都会看，确保细看、看懂、实践。每天最少30分钟，不管多少，一直到这本书看完。再计划看一本书，比如《道德经》如此循环，慢慢地，我们的觉悟就会增长，善念就强于邪念。把念头由邪变正，生活也会随之改变。所以学习是重中之重，这个习惯我都已经坚持有三年了，这是一种享受。

6：控制思想，安心做事。其实我们的思想最消耗能量，最伤身体，但不是不思考，而是必要的时候去思考，然后去做。而不是被思维带着跑，这一点大家可以学习断念方面的功夫，加以实践就能做到。

综合来说，恢复不是靠哪一个，而是整体的改变。所以我没有说哪一个多好，就算你天天站桩依然熬夜纵欲，身体依然会垮掉，所以我们一定要全方面提高，才能在戒色上彻底，恢复上迅速。

六：一定要守谦，守谦，再守谦！

重要的事说三遍！我之前三年看了很多书，光《戒为良药》就看了不下于五六遍，每一季都看，为什么还是破戒？就是因为自以为是，戒色到100多天以为还不错，有时候还会洋洋自得，觉得自己戒色无论是觉悟还是天数都已经比大多数人要多了，很遗憾还是破戒了。我痛定思痛，深刻反思，一有傲慢心绝对不可以把它放在胸中，不然早晚导致破戒。我们的傲慢心，它会常常与那些不如你的人作对比。总是说我还不错！已经很好了！这不错与很好是相对于谁来说的呢？大家思考看看，都是与那些新手，或者戒油子作对比。我们为何不换个视角，向圣贤看齐。我们戒100天200天1年2年，我们要知道飞翔哥戒了8年，可曾有觉得自己很了不起？再想想古代圣贤，一生坚守不邪淫，我们有什么值得骄傲的。半年一年两年实在不值一提，一定要守谦！这样才能守住我们的戒色成果，不然一旦破戒就一发不可收拾，好几个月甚至半年才把状态调整过来，一次破戒，可不仅仅是一次，它引发了你曾经记忆里面的邪淫种子，让你再陷泥潭。

我现在对傲慢心的防范非常严格。《传习录》云：“克己须要扫除廓清，一毫不存，方是。有一毫在，则众恶相引而来！”大家注意这段话，里面四个字“众恶相引”，何为众恶？众恶就是邪淫、嗔恨、嫉妒、怀疑等等。它们这些狐朋狗友具有吸引作用，我们傲慢心一起，以为只有傲慢，其实慢慢地，它把邪淫、自我、嗔恨、怀疑等兄弟都吸引过来了，从而引发破戒。我现在对傲慢心是万分警惕，不敢有一丝懈怠，常常向飞翔大哥看齐，向吧里面的前辈看齐，向圣贤看齐！

结语：

遇到戒色吧就如同一个去淘金的人，捡到了一颗无价的明珠。来往的人脚步匆匆，有些人没仔细看这颗明珠，以为是石头而错过了。继续追寻，匆匆。我们有缘人一定要好好珍惜，人生天地间，不过是为了过得幸福快乐，却把造成痛苦的邪淫和坏习惯“错认”成了快乐，就如同你要去北京，却走错了方向，如何能到达呢？世间快乐的事很多，运动、画画、博大精深的佛法、心理学、相学、爬山、打球、摄影、逛街、散步、自己的工作、大好的山河大地……做什么不可以，非要邪淫、熬夜、上网，以短暂的快乐换来无尽的痛苦！望戒友珍重。《后汉书》：“男儿要当死于边野，以马革裹尸还葬耳，何能卧床上在儿女子手中邪！”我们对于色情，对于不良习惯也应当有这样的魄力！我们不应该被世间的俗染、欲望而染污，面对种种逆境，不动不摇，坚守心中的信念，自信自行，莫要强求他人。自己做得好了，有收获了，遇到有缘的契机人，不要忘记伸出我们的援助之手，当初前辈也是这般拉我们出泥潭的。做染世中的一股清流，而不随波逐流，如果有机缘，让这股清流蔓延，相信其培育的因果之实，亦是幸福喜悦，自在逍遥！

**49.频繁遗精恢复个人总结升级版，不忘初心，继续前进！**

作者：戒者真我

感恩用善行感化我的所有人，感恩万事万物！

鄙人总结如下：

（1）飞翔大哥的固肾功。其实说通俗一点，就是拉伸韧带，大家可千万不要小看这个动作，我是受益者，我最能感受得到，大道至简，很多东西就是简单，被人们所忽视，可是它们往往有不可思议的力量，它是通过拉伸大腿的膀胱经，起到固肾固精关的作用，也有些人说没用，是他们觉得太简单了，根本没去做，也有人没有做到位，还有人没有避免其他导致遗精的因素，比如意淫、喝酒、大鱼大肉、熬夜、久坐、劳累等等，这样的人神仙也救不了，还有一种人用心险恶，故意诋毁飞翔大哥，不希望别人变好，故意误导，其实我说有用，和有些人说没用的，大家都不用相信，实践是检验真理的唯一标准，试一下就知道了，我说这么多希望能引起大家重视。

（2）右侧卧。也就是佛教讲的吉祥卧，它也可以固精关，而且在佛教中它有着不可思议的功德，古之修炼者，都是以此种卧姿来睡觉，我建议大家睡前念佛，半醒也念，醒了也念，推荐念南无阿弥陀佛和南无药师琉璃光如来，正念强，邪念就无法入侵。

（3）擦小腿。这个是我反复实践总结，最后才引起我重视的，十分有效，希望大家重视，一定要重视，我记得我有几次好一点，现在回想都是做到了擦小腿，那个时候是无心做到的，它有拍打三阴交的全部功效，就是擦前面，有那根筋的那个面，最好站起来，从上面往下擦，这样是与真气运行一致，如果每次往下面擦的时候能想到把不好的气甩到地下去就更好，个人建议一天多分几段时间，每段时间擦36次，睡前20分钟内一定要擦，起巩固的作用。

（4）行善。这个在很多前辈那里都有讲到，我自己也深刻地体会到了，一个人身体会出现这样那样的问题，归根到底是气的问题，现代心理学归结为心理问题，是一样的道理，我们很多人因为原来的邪淫，积累了许多的负能量，不好的气，需要通过行善来扫除负能量，扫除心中的垃圾，接收好的气、正能量，让我们的胸怀气量大起来，我们不少人因为邪淫都心胸狭窄，这也是苦了自己，当自己真正发自内心地去做好事的时候，真的很美好，心中很舒畅，自己的气场也会越来越强，越来越正能量，诸事都会好起来！行善的方式有很多，我建议第一孝敬父母，百善孝为先！其他的，比如捡垃圾、当义工、利用网络宣传正能量、转发或者顶能让别人受益的信息等等，勿以善小而不为，一个微笑，哪怕一个善念，日积月累，都能成为大善，己欲立而立人，己欲达而达人，在成就别人的同时也成就了自己，为自己和家人后人积德添福！佛教中也提到过，念佛和放生是最快减轻业障的，但放生有许多注意事项，大家都要了解一下并真正去实践。

（5）关于导致遗精的因素，这个很重要，39条导致遗精的因素，非常全，我几乎都检验遍了，我那个时候根本不知道这些，全靠自己苦苦摸索，非常曲折，弄到自己基本上失去信心了！在此希望大家认真看看，不要忽视了，一定要重视！

导致遗精的因素如下：

1.白天意淫；2.白天劳累；3.喝酒；4.吃肉太多；5.吃补药；6.趴着睡；7.裸睡；8.晒被子；9.盖太厚太重；10.睡前打坐；11.内裤太紧；12.顶着或者夹着被子；13.艾灸不当；14.打坐意守下丹田；15.熬夜久坐；16.睡前喝水太多；17.运动过度；18.生病；19.肾亏无梦而遗（滑精）；20.饮食偏辣偏重；21.紧张（包括梦魇）；22.挤压（包括趴睡）；23.生气（导致气血紊乱）；24.受凉（包括吃凉食）；25.按摩穴位不当；26.炎症导致的遗精（属于中医肾亏范畴）；27.还阳卧（有不少遗精的反馈）；28.睡前泡脚（水过热）；29.憋尿（易致遗精）；30.睡时使用电热毯或取暖器；31.睡前有过剧烈的运动；32.包茎包皮过长；33.思虑过度；34.回笼觉；35.失眠再睡；36.大量出汗；37.吃中药（特别是不对症）；38.长时间做足疗；39.黑芝麻吃多了。

（6）对于频遗的人说，出现遗精真的非常痛苦，感觉自己就像一个废人，我非常能理解，想破罐子破摔，心情非常不稳定，这个时候一定要管好自己的心情，为控制遗精打好基础，不要去看一天电视、玩手机等等，现在连喜剧都打擦边球，防不胜防，去有树木的地方走走，看看孩子们嬉戏等等，或者可以看点让人感动的视频，一定要控制自己的情绪。

（7）适当运动。我建议大家在不稳定的情况下，尽量就以散步为主，不要因为劳累而导致滑精，而且走路可以捡垃圾，看到共享单车可以帮忙摆放整齐等等，不知不觉就运动到位了。

（8）关于吃药，本人不建议去看西医，特别是男科医院，都是把病人当成客户，拼命捞钱，况且很多到头来还是老样子，花了大量的时间金钱等等，最后一场空，还把身体搞坏了，自己吃中药也不提倡，即使同样的症状，因为体质不一样，那么开的药方也不一样，所以最好去找一个好一点的中医，具体问题具体分析。

（9）我建议大家去下载喜马拉雅听书，搜索《戒为良药》，这是真正的经典，希望大家不要辜负了飞翔大哥的良苦用心，里面有许多精华，千金难买啊！对于一些诋毁飞翔大哥的人，你们越诋毁他，他却还在坚持，不忘初心，他不收取一分钱，无私付出，我越能感觉到他的高大形象，我越尊敬他，我是一个不追星的人，我一向坚持实事求是，实践是检验真理的唯一标准，而且我喜欢总结，总结经验教训是提高自己的最好方法，以我现在的经历经验来说，《戒为良药》有太多精华了，希望大家重视！

（10）彭博士固肾功，也希望大家看一下，由于我对他说的没有太多实践，不好做太多评价，但我看过古代相关养生书籍，磕齿、垫脚都能固肾气，他的固肾功和飞翔大哥的固肾功都是从古老的八段锦中吸取过来的，我个人觉得还是飞翔哥的固肾功简单直接有效，当然，大家更应该自己去实践总结，适合自己的才是最好的！

（11）古往今来，智慧的古人早就发现了，人体生产两大灵丹妙药，可悲的是人们还一味追求外在的灵丹妙药，而忽视了自己就拥有最好的东西，一为肾精，二就是唾液，特别是舌抵上腭分泌的唾液，古人称之为玉泉、甘露，所以说我们不但肾精不能随便泄掉（戒为良药，不泄就是最大的补，像频繁遗精真的太伤身体了，很不利于身体恢复，太打击自信心了），而且我们的口水不能随便吐掉，而且要学会多分泌唾液，咽下去，可以滋润我们的五脏六腑，日积月累，可以饱满精气神。

关于右侧卧，睡前和半醒状态应该是默念佛号，或者脑海中想佛号，应该平静。刚开始右侧卧是不太舒服，而且醒来基本上都散掉了，不要紧，马上调整回来，慢慢养成习惯，就会越来越好。

再谈右侧卧：

在佛教，最好的睡眠姿势就是“狮子吉祥卧”，这也是佛祖涅槃时的姿势。这种睡眠姿势，不但可以使身体安稳、不做噩梦、不生烦恼，而且会生广大智慧，有不可思议的功德。

“狮子吉祥卧”的正确姿势是：身体向右面侧卧，两腿合拢、微微弯曲，左手轻放在左大腿外侧上，右手拇指伸开，把右手大拇指放在耳垂后面的凹陷中，食指和中指贴着左太阳穴，无名指、小指自然分开附于头侧，右肘弯屈贴近胸肋，附枕而眠。

按照现在生活来讲，右侧而卧也有它科学的依据。我们的肠胃的胃，它的口在右边，右胁而卧，可以把胃里边的东西都顺这个口到肠里去，不会积在胃里边，会使肠胃通畅。可见，佛教中“狮子吉祥卧”在人们生活中，也是最好的一种睡姿。更重要的是，“狮子吉祥卧”不仅有助于睡眠，而且这种睡姿在睡梦中都能积累功德。

有关论典中记载，“狮子吉祥卧”有四种功德：

第一，睡时身体非常放松，不会因散乱而产生不如法的念头和行为；

第二，睡时不失正念，不会忘失修持善法的正念；

第三，不会入于酣睡、深度昏沉之中，而是处于清明而警觉的状态。

第四，不会做恶梦，而会经常做吉祥梦、清净梦。

睡前三种方法可安神助眠

我们在睡觉前，首先要做到不把白天烦恼带到床上，内心放下万缘，思想要专一在“正念”上，在三个正确的念头中，选择其中一念就行了。

1.念佛——佛是觉者。若能把万缘放下，提起一句佛号，烦恼自然消失。

2.念法——法是正确的意思。凡夫思想观念不正确，往往因为一些小事，便不知想到哪里去了，连睡觉也在想，引致失眠，产生身体毛病、精神困扰、身心不安。依法即是以正确观念来打破人我执着，自得安祥。

3.念僧——僧是清净义。无论什么声、色、香、味、触、法摆在眼前，心不被染污，虽是同流而不合污，内心自有定力，八风吹不动，这就是清净僧(心)。

今天晚上，大家不妨以吉祥卧的睡姿来试一试，择三念法之一念，很快便会入睡。无恶梦、醒后头脑清晰、身安神怡。

以上为本人陋见，还望各位不吝斧正！我真心希望看过本文的朋友，能够顶起和分享，让真正需要帮助的朋友看到，功德无量，我也谢谢各位！此文若有功德，皆回向读者等一切众生，真心愿大家都身体健康，诸事顺利，活出自己想要的样子！一起加油！

借助这个帖子，我想再谈谈一些自己浅薄的认识！一是把这个帖子顶起来，让更多的需要帮助的人看到，早点摆脱频遗的困扰！二是能给新人抛砖引玉，一通百通，早日构造全新的人生！三是帮助别人就是帮助自己，强化自己的认识，让自己戒得更好！

我可以问心无愧地说，这个真的是我现阶段关于控遗的最高总结经验，也真心希望更多的人看到，少走弯路，早日找回自信的自己！我就拿遗精的因素来说，相信很多人在饮食睡眠等各方面都做得不错，但是却忽视了意淫，会出现频繁遗精的朋友，一定有邪淫的经历，所以很多人意淫了很久才发现，要知道连正常人意淫都会肾气暗漏，何况因邪淫弄虚了身体的我们，意淫让元精化为浊精，肾气暗漏，再加上大脑被黄毒洗脑，晚上极容易出现遗精。大家一定学会断念，深刻领会“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，要有强大的觉察力，增强实战意识，落实戒色十规，这可是精华，有念头立即断，不跟随，不回想！我现在几乎连意淫都没有，因为一意淫，我马上就会想到，不好，肾气暗漏，对身体不利，立刻断念，再则无念的自己才是真正的自己，如果跟着念头走，这个时候其实不是真正的自己，被心魔控制，我这样一想，马上断念！

在我现在看来，邪淫就是心魔的欺骗！它把我们的五脏六腑的精华之气骗出来后，就哈哈大笑扬长而去，留下的是悲伤、失落、颓废、虚弱、懊悔的自己，如果不懂得学习，提高觉悟，断念修心，心魔就会一次次得逞，无数次在怪圈中循环，日积月累，福气耗尽，痛苦一生！

其实断念，不仅仅是断除淫念，它是任何念头，在有修为的修炼者中，他们明白，只要是有念头了，这个时候就不是真正的自己。飞翔哥的《戒为良药》让我深受启发，一通百通，真的非常感恩！飞翔哥说无念头，不被心魔控制的自己才是真正的自己，太对了！其实这指的就是先天，先天是超智慧的、善良的，我们大部分普通人都是受到了后天意识的蒙蔽，智慧、德行都偏低，修炼者最终要回到由先天主导的自己中去，这个时候人对这个世界会有一个全新的认识！飞翔哥说的就是这种智慧，真的是大道，要懂得断念修心！大家多看看小孩子，他们这个时候还是先天意识要比后天意识强，是那么的纯真善良，多么美好！很多婴儿睡觉都是右侧卧，他们自然舌抵上腭分泌口水，是来自先天本能，是一种智慧的体现。

要知道有念头，才会有相应的行为，念头是源头，要真正懂得断念修心！有人问我，邪淫怎么就会变丑，脸是五脏六腑的镜子，五脏六腑的精华之气都没了，再加上天天想不好的东西，相由心生，所以变丑！本来能量因为邪淫就变少，而且还负能量满满的，气场十分差，所以诸事不顺，所以意淫一定要断除！精是能量，是五脏六腑精华之气，肾藏精，肾精少了，引发各种疾病，肾主骨，骨密度下降，易发生骨折等等，我原来打球就是，别人根本没碰我，稀里糊涂崴脚，且对身体发育不利，肾主骨生髓，产生连锁反应，恶性循环！肾上通于脑，脑力下降，记忆力、理解力等等下降，对学生党真的影响很大，我学习下降就有这个原因，看书头疼，而且还自以为是！肾开窍于耳，听力下降等等，肾是先天之本，是一个人发动机，它伤了，身体也就运行不畅了，所以就会出问题！精是能量，它的减少，削弱气场，沟通能力下降，当然，肾也主恐，社恐，精可以化气的，气都不足了，哪来的运，所以运气也下降！精在变少，到后来影响你的骨髓、脑髓！最后就是短命！真正的危害远远不只这些，像会频繁遗精的朋友，虽然不算破戒，但是要知道精华还是漏掉了，所以一定要控制遗精，早一点恢复健康。

有些人青春期早就过了，还一脸痘痘，那就要问你自己有没有邪淫了？当然，任何事情有多种因素的作用，绝对不是一个因素导致的，会有一脸痘痘，邪淫只是一个因素，有些人不犯邪淫也会有，因为还有饮食、睡眠等诸多因素。也有人说，有的人邪淫了，还不是好帅？其实你只要认真对比他原来的样子，是变丑了的！为什么会这样呢？这要看有些人邪淫的程度了，以及邪淫的时间长短，以及其他因素，因为他可能会邪淫，但他作息规律，饮食规律，会锻炼，这样邪淫的影响会减少。身高也是，同理！邪淫也是影响长高的因素之一，肾主骨，骨密度降低，影响长高等等。

说真的，我真的很感恩很多像飞翔哥一样的前辈，无私付出，把自己最好的东西毫无保留地告诉我们，还那么谦卑，即使遇到有些困难，也在默默地坚持，真的非常感动，有时候我真的想为你们做些什么，以表达心中的感激和敬仰，可是你们却说不求任何回报！我想我只有多去帮助别人，把正能量传给别人，这才是最好的感恩。三人行必有我师，每一个人都有值得我们学习的优点，我一定会努力学习，提高觉悟，断念修心行善，我现在还资历太浅了，我一定会加油，说来搞笑，我要成为一名戒色特种兵，每次想到都浑身充满力量，将来我要为新人写出有着自己成功经验的文章，为新人抛砖引玉，为这片天地贡献一点属于自己的正能量。

永远告诉自己，每一天都坚持学习，提高觉悟，时刻保持警惕，保持最清醒的状态，不给心魔任何可乘之机，不做心魔的傀儡，做真正的自己，做自己的主人，坚持每天行善，扫除心中的垃圾，扫除原有的负能量，接收正能量，随着戒色时间的增加，越来越谦虚，更加警觉，戒出自己想要的样子，戒出精彩的人生，不负自己，不负父母，不负社会，不负前辈！

在戒的道路上，始终坚信戒色一定是对的，无论发生什么，都要坚持到底，看清楚适度无害论的真相，要懂得断念修心，坚决不意淫！前面我说了先天是真正的自己，是真我，是超智慧的、善良的，也就是飞翔哥说的不被心魔控制的自己，不是念头控制的傀儡，不是被后天意识蒙蔽的自己，我们大部分普通人都被蒙蔽得厉害，所以很多人的智慧和德行都偏低，其实在修行方面，真正的自己还更为严格，就是真正无念的自己，这个无念是指没有任何念头，我们凡夫真的很难做到，但是可以朝着这个方向努力，做好断念修心，有念头马上断。

个人觉得可以去多接触美好的东西，比如大自然、看圣贤书、行善等等，要知道我们原来就是因为看了很多不好的东西，心脑都被这些东西腐蚀了，被洗脑了！我们也可以反其道而行之，多接触好的东西，日积月累，把负能量慢慢地扫除。任何东西都是有气场的，好的东西就会有好的气场，在接触好的东西的时候，也自然会被好的东西净化。我现在感觉到，其实接触大自然比接触黄更快乐，那种太阳生起的信心，站在高山上的豪迈，看到树木的宁静，柳树垂条的摆动，湖波荡漾的感觉，嫩绿的小草，奇花异草的绽放等等，有时候一阵清风扑面而来，都能特别欢喜和满足，这在接触黄的过程中是无法体会的，有时候我们真的要多学习孩子，他们那个时候先天意识还比较强，是那么纯真善良美好！一起加油，朋友们！

药补不如食补，食补不如动补（适量运动，大汗伤阳），动补不如不泄的补，不泄的补就是最大的补！始终坚信戒是一定对的，（不能意淫，不能靠强忍，要靠断念修心）要知道有很多高僧都因为持戒有着非常长的寿命，比如虚云老和尚活了120岁等等。

关于行善，原来我也想过可以得到更多的福报，所以去做，但现在我的想法改变了，我觉得行善可以扫除心脑的负能量，可以让自己感到由衷地快乐，那种心安的感觉，是原来无法体会的，我认为这就是最大的福报，要知道原来负能量的时候真的很痛苦，能有这样脱胎换骨的改变也感觉特别满足！行善让自己的气场更加强大，更加正能量，感觉这个世界越来越美好，其实只要自己的心变好了，到处都是美好，气场变好，人缘也会变好，心胸开阔，能够包容别人，那种舒畅美好的感觉，轻松愉快，自在安详，让人特别满足，邪淫的人是无法体会的！

不泄是最大的补，我们不但不能去邪淫，而且还要控制遗精次数，频繁遗精对身体伤害太大了，虽然不算破戒，但打击太大了，容易心情不稳定，从而导致破戒，要把修心和固肾功结合起来，再加上好的生活习惯，身体才能恢复更快，人也会越来越自信，进入良性循环。

戒的过程中一定要坚定立场，绝不当心魔的俘虏，死守阵地！每个人在戒的过程中都会遇到戒断反应、排病灶，这是一种好事情！大家千万不要被表象误导了，要知道随着戒的日子的增加，我们体内的能量越来越多，原来有病变的地方（经络不通）就会出现痛麻痒的感觉，其实这是在疏通经络，排除病气，这个时候一定要坚持下去，身体健康就会上一个台阶。辨别是疾病还是排病反应，可以看在没有用药的情况下，症状是在减弱还是增强，如果是减弱，则为排病反应，应该坚持。我举我的一个例子，我原来肠胃特别不好，有时候半夜被疼醒，牙也疼，但随着能量的积累，我出现了拉肚子的反应，有时候特别急，刚开始颜色也特别黑，但我发现拉完后特别舒服轻松，随着不断外排，在没有用药的情况下，大便颜色越来越淡，而且自行停止。所以说，大家要坚信戒一定是对的，哪怕在戒的过程中身体出现一些情况，都不能动摇戒的决心，坚持到底，死守阵地，宁死不屈！我们也要学会断念修心养生行善，善生阳，只有心灵美，方有身体好。早起早睡，不久坐，学会养生功法，八段锦、养生桩等等，大家一起加油，祝大家都身体健康，诸事顺利！

**50.戒色150天的感悟，下定决心，毫不动摇！**

作者：静心-不忘本意

从六年级不懂事沾上黄毒，到现在也有五年了，回想这几年黑暗的岁月，我想和大家聊聊我的感想。

自我经历

本来我想讲述一下这五年来的经历，但鉴于已经有不少这方面的文章，所以我的经历描述更倾向于我内心感受这方面。我应该是在手机上看新闻，或是在看小说时不小心看到的，那时什么都不懂，很好奇，又不敢问，结果就越陷越深。那时还只知道看黄，还不知道自慰，每次看完下面都很难受，我讨厌这种难受，也知道是看黄导致的，但还是不断在看。现在回想起来，我居然一次都没感受到看黄的快乐，连刚开始什么都不知道的时候也是这样。看来，我们之所以沉沦，是被欺骗了。我们邪淫时感到刺激，再加上大脑里的各种化学反应，让我们认为这是开心的。而且，由于家长、他人从未提过这件事，我们在偷偷干的时候也提示了这种刺激感。否则，我们为何沉沦。当然，我们不得不承认，黄是有很大破坏力的，它能在我们懵懂无知的时候，一击即中。我们不得不承认，我们也是有向不好的一面发展的趋势的，所以更需要我们学习，多做善事。

不久后，我看完黄后流出了黏黏的东西，当时我非常惊慌，不知道那是什么，仍然不敢问，仍然不知道戒色。当这件事发生后，我的情况瞬间变差。我迅速学会了sy，知道了这一切是什么。我也迅速沉沦，到六年级下，我实在不安，上网查了查，发现了适度无害论，我有些不信，但无法判断。所以换了不同的浏览器，不同的方法查询，我发现了戒色吧，我也选择了戒色。可惜，当时是小学生，连色是什么都不懂谈何戒色。我当时只知道看看帖子，却不知道看精品帖，可能那时连精品帖在哪都找不到。现在想来，完全是强戒。所以试了几个月，也没什么效果，所以最后就没看戒色吧了，自己什么都不知道地坚持。到了初一下，我觉得我可能这辈子都戒不了，我放弃了。还好，我不是彻底放弃，而是试图做到一周一次，想想我的做法，我应该是同时受到适度无害论和戒色吧的影响。我以前常常后悔，为什么六年级时没有抓住机会，在我刚沉沦的时候就戒除。而到了现在，我看了这么多黄，身心必定受到许多影响，再戒就难了。不过当我重新思考我的想法，我发现，我伤心的是因为原来没戒，现在还在沉沦，所以我伤心的是现在沉沦，而不是原来。沉溺于过去毫无意义，原来错了，并不是封住了变好的路。

和大多数人一样，我开始转变思想，下定决心戒色是从我身体垮了开始的。

我像大家一样，在不懂事的时候不小心看了那些东西，然后就误入歧途好多年。原来虽然已想改变，但由于决心不够，觉悟不够，一直戒戒断断。后来我的身体越来越差，我才惊醒，真正地想要戒色。我是一个学生，成绩本来很好，是全市前50名，随着邪淫, 我学习越来越吃力，只能靠不断减少运动、睡觉时间等伤害身体的方法来勉强维持成绩。报应最终找到了我，我的手臂在体训时伤到，到现在还没好。前几个月我又摔了一跤，这一跤居然把腿上的三条经和半月板摔伤了。最近腰又痛得厉害，知道怎么恢复身体，但由于腿的缘故，又不能锻炼。我已经好几个月没打球了，现在全身难受。我为自己为什么这么可怜而忧伤。现在想想，都是自己邪淫的代价。那些还身陷其中或犹豫不决的人，一定要认识到危害，天天学习戒色文章，不要再身陷其中了。一定要学习戒色文章！这一点很重要。

当我沉沦、痛苦、渴望、挣扎了四年以后，我的症状突然一下就爆发了，我的腰常常痛得厉害。我不顺的一年就这样开始了，我的手臂不小心拉伤了，肩胛骨的筋膜发炎。随后在运动会时将脚摔伤了，只能拄着拐杖上学，我那段时间真的低落至极。当我在这种情况下低落了近两个月后，我决心要戒色。当我沉沦了这么久后，我早就想逃离怪圈了，只是常常失败，丧失了斗志。而这次症状爆发刺激了我，让我不甘堕落下去。我起先凭着我极度的渴望，学习文章，一下子戒了50天左右。但由于我认识不够，在一次遗精之后，我思想动摇了，就破了戒。那次我真的感受到了什么叫脱缰的野马。我在打破平衡后，连续破了好几天，而且是一天几次。我就在那次破戒后，瞬间堕落了好多。三天后，我平复了心情，总结经验，从头再来。我想，态度是很重要的，当我在第一次破戒高峰期时，我虽然天天受心魔缠绕，但并不是很慌张，因为我态度很坚决，我下定决心不能破，我也相信我不会破。但当我遗精后动摇了，我虽然没受到什么猛烈的进攻，但我还是败给了心魔。所以，在戒色时，一定要下定决心，毫不动摇。要有决心，就一定要对事物认识得很清楚，这就要求坚持学习。

在破戒后，我努力调整心态，因为我知道，一个人的热情是有限的，我不能不断戒，又不断破，我要努力战胜心魔。这次，我戒到了150天，不过，我仍然感受到我的许多不足。而随着时间的增加，我也发现越来越多属于我的特殊的问题显露出来。比如，我原来的成绩不错，也挺让我满意。但反而到高中我戒色后，我的成绩下降了，我的确有点失落，但我知道，当结果和预想的不一样时，不应该怀疑戒色，甚至叫嚣戒色没用，而应该静下心来，理性分析。我最后也找到了问题，我发现我的成绩并没有下降，而且升到高中，进了全省最好的学校，必定有更多的学霸，若是按中考的全市排名来对比的话，就不妥当了。并且，我的学习方法也存在一定问题。事后，我又想了想这件事，我意识到，我们容易被事物的表象所迷惑，特别是当我们下了很大决心，有很大希望时，当我们没达到预期时，就会被主观情感迷惑。我承认戒色很重要，很有用，但戒色不可能解决所有问题，所以，当遇到问题时，不要一味抱怨。（编者按：戒色可以给我们一个好的身心状态去奋斗自己的人生，但戒色并不能解决所有问题，我们要理智看待戒色，当生活中出现挫折和失败，不应该怀疑戒色，也不应该丧失信心，而是要从自己身上找原因，不断完善和提升自己。）

我的个人经历就讲这么多，这是我第一次写这么长的文章，有不好的地方，还望谅解。有许多人都为我加油，我都看了，谢谢！

**51.戒色430天体悟，我们在蓝天下等你**

今天距离上一次破戒已经430多天了，看着贴吧里很多戒友和曾经的自己一样，找不到方向，因此抽出时间来分享自己一路走来的经历，希望能给戒友们带来一些启发。

【黑暗中不断的寻找】

我今年26岁，邪淫史大概有12年，那时候正上初中，自从第一次在家里邪淫后，就像打开的潘多拉魔盒，人生从此再无理想。每一次邪淫之后总是懊悔，懊悔过后又继续破戒，就这样无限地循环着，从最开始的“下次一定戒”，到“下次再说吧”，再到“——”，信心一点一点被摧残，但还好就算再怎么样也没有放弃希望。如果说破戒有n次的话，那就有n+1次想戒色的想法。在2016年1月27日，这天又一次破戒后，和往常一样，懊悔地上网寻找戒色方法，看到一位好心人推荐戒色吧，来到戒色吧，震惊、欢喜，在这里找到了共鸣，找到了希望。

【坚持中迎来曙光】

进入戒色吧的时候，当时已接近过年放假回家，当时既是欢喜又是担心，惊喜的是终于看到希望，担心的是每次回家过年都无一例外地疯狂破戒，就这样带着决心踏上回家的旅程，欲望也是一波又一波，一个人住宾馆，我告诉自己坚持，回到家后，一个人在沙发上，我告诉自己坚持，坚持不下去了，我就出去走一圈，或者听老师录音，就这样一次次抵挡住了心魔的进攻，终于过年期间一次没破，虽然只有短短的十五天，但给了坚持下去的勇气，我可以做到。

【我又破戒了】

过年期间给我积累了很大的信心，我觉得我可以戒色成功，但还是破戒了，破戒的原因很简单，当时我想在漂流瓶里宣传戒色，结果就是不知不觉把自己套进去了，真的是常在河边走，哪有不湿鞋，和上一次破戒的模式一模一样，在同一个地方又一次跌倒，忍不住连破两次，但这一次我没有破罐破摔，及时总结了原因，就是自己还没有定力来面对这些诱惑力比较强的境界，所以下定决心先远离这些境界。

【艰难中前进】

上一次破戒后，重新出发，这一次戒起来反而很轻松地就突破了70天，因为工作调动，我和那个女孩又一次见面了，上次帖子中提到，当时因为喜欢她，重燃了戒色的决心，这一次相见，这时我已经戒色70多天，可能她觉得我不错，我们彼此心里都很清楚对方的想法，她也一次次地对我暗示，我尝试与她走到一起，因为是同事，我们经常一起下班去复旦大学看日落，一起去图书馆看书，一起去公园赏花，我话不是很多，就一直默默地守护在她身边，也许是因为她太过优秀，也许是我因邪淫伤得太深，我终究还是决定放弃这一段不能开始的感情，因为无法说出口，那一晚我发了这么一条短信：“你真的很优秀，但我不想耽误你的青春。”终于当时有一种如释重负的感觉，但半夜醒来又很痛苦，多少次挣扎在情感与理智的边缘，但我深深地知道她的青春珍贵，喜欢一个人就是做对她好的事情，面对爱情与戒色，我痛下决心，与过去逃避不同的是，这一次我问心无愧。

【沦为戒油子】

时间不知不觉地就到2016年9月份，这时我已经戒色将近6个月，这个时候的状态就是，戒色文章在看，录音也在听，但是感觉好像还缺少了什么，少了什么呢？当时没能悟出来，但我已经暗暗地觉察到，这样下去很危险，我告诉自己，绝不可以停滞不前，绝对不做戒油子！

【实修体系的搭建】

经过半年的努力，理论上已经深深了解了邪淫的危害，这个时候我深知必须要从实修、行动上下手了。我开始按照老师的方法写实修日记，开始坚持每天早起、跑步，开始要求自己每天都要做到哪些事情，刚开始做的时候，断断续续的，但我每天都告诉自己要坚持，就这样，一天两天，不断地努力着，很快过完了2016，过年期间，我再一次下了狠心，2017年一定要搭建出自己的实修体系，我写出了今年所有要看的书籍目录。目前为止实修的内容一直不断在完善，现在我给自己的要求是，早起锻炼、每日定课，日行一善，扫心地，每日总结。每天不断地去记录，每隔一段时间就提升一次。

【正念的记录】

当我的实修体系初见雏形的时候，我发现这还远远不够，因为一天有24小时，当我做完这些，其实大部分时间还是浪费掉了，实修内容只是极少部分时间，所以不能说做完了这些，就剩下什么都不干了，所以我也从写日记中得到了启发。我们每天都会有各种各样的念头，如果你出现了一个好的念头，如果不及时地记下来，很快就会被负面的念头覆盖过去，于是我开始在纸上写下明天要干的事情，开始尝试做计划后，因为邪淫太久，容易忘事，所以我买了便利贴，把该干的事都写在纸上，没事就看一看。

【趁热打铁】

我和很多人一样，当找到了那种好状态后，总是会断掉，这件事一直是个大问题，于是我开始以7天一个周期，每过7天就提升一次，前7天做每天的计划，总结了一些经验后，然后下面7天开始做一个星期的计划，再过7天，做一个月的计划，直到年计划，以及更远的未来。为什么不先做大计划呢？可能有人会疑问，因为邪淫的人，往往信心已经支离破碎，如果一下子给你大的东西，就等于给你100个问题，有些人根本无从下手，但如果我从最开始的小计划中积累信心，不断地趁热打铁，最后也能实现大目标。著名的音乐家一有灵感，都是马上记下来，哪怕是写在衣服上，当我们有感觉，有状态的时候都不去行动，真的是太可惜了，就像你现在看这篇文章很有感觉，看完你都不去行动，你还相信你脑海里“过两天再说”这种鬼话吗？

【黑猫白猫】

再好的办法在你身上没有用就是不好的，再笨的方法在你身上有效果就是最好的，每个人的经历，学识不一样，不可能每个人的理解力都一样，佛法、道家、儒学，基督教也好，不管白猫黑猫，只要能抓到老鼠就是好猫，只要能帮助你戒除邪淫，帮助向善那就是好东西。所以如果你还没有找到方法，先不要去排斥，也许惊喜就在不经意间，就像我发现了戒色吧一样。

【断器三过的启示】

什么是断器三过？为覆器、污器、漏器。如果几年前你跟我谈戒色，我可能听都听不进，直到症状缠身之后才醒悟，这就叫覆器，意思就是杯子倒过来，你听不进。如果认可手淫有害，但又觉得可以适度，这就是污器，就是你的杯子不干净，倒一杯清水进去，水还是脏的。漏器是很多人都有的毛病，就是我很认可，很赞同，但是一边听、一边忘，这三种问题决定是戒色中的大障碍，也导致了我走了很多冤枉路。

【拿起武器】

有的戒友这里看一点，那里学一点，但是真正境界来了，手忙脚乱，却找不到自己的武器。就像有的戒友，很明确，欲望来了，我的武器就是念佛，有的戒友就是断念口诀，拿武器的时候非常明确，我们不可能说敌人来了，再去找一把适合自己的武器。

【与时间赛跑】

如今，我已经26岁了，家里也开始催促着自己的婚姻大事，这反而不是压力，更多的是一种的动力，促使我不断加快实修的脚步，从最开始的强戒阶段、破戒后的总结、爱情中的决心、誓不做戒油子、开始确立自己的实修体系、开始一步步做计划，其中过程中的每一步都让我上一个台阶。

【戒色意志的传承】

贴吧里曾经有一位戒友叫"一撸回到解放前"，他的戒色经历深深地震撼了我的内心，前辈的榜样一直在我的心中。当别人还在睡梦中、当天还没亮时、我一个人奔跑在路上，有一次很搞笑的是，跑了一半天下大雨，全身湿透，但我想前辈能做到，我也一定能做到。前辈的那句话深深印在我的脑海里，“如果你染上手淫，请不要怕，好好面对它，戒除了，走出这片沼泽地，我们在蓝天下等你。”如今我追随前辈的脚步看到了蓝天，也将在前方等着你们。

【戒色宣言】

没有人知道明天会发生什么，我也不知道自己还能活多久，但我想要说的是，哪怕我的生命只剩下一天，哪怕只剩下一秒，我也会义无反顾地在戒色的路上坚定走下去。

**52.世界尽在眼前，戒色400余日的感悟**

作者：rylz369

前言

艾达公主闯过埃舍尔设计的重重迷宫，宠辱不惊，坐看庭前花开花落，去留无意，漫随天外云卷云舒，纪念碑谷的弯弯绕绕凝聚为题目的这句话，我忽然想起高考一个星期前，望着蓝天上流云翻滚，与落日成辉，让我百感交集。戒色究竟带给了我什么好处？梦想天空从未有黑暗，梦想天空分外蓝。

所以后来新的130天里发生了什么呢？

回想起暗夜里狭长的通道，我鼓起勇气与那位前辈分享了自己的经历，两个人并不温和地走进良夜，肩上是风，头顶是广阔的星群。互相鼓励，砥砺前行。

回想起黑暗中拍遍的横栏，分享自己心里的无边恐怖，痛不欲生，他为我指引方向，助我一苇以航。

回想起当初问他是否因他人嘲笑而退缩，他坚定的眼神与决心，我想到外国戒色组织的种种宣传，懊恼自己的胆小，生发出一种虽不能至、心向往之的感慨。

回想起自己最后时刻忽然对我态度转变的贵人，不断从无到有，提携鼓舞我，将我从泥泞中连根拔起，努力修正人生的航道，为梦想起航再拼搏最后一把。

回想起自己对家人态度的转变，明白了关心父母，与他们交流内心的想法，似乎突然明白了家人陪伴的意义……

这难道全是戒色带来的吗？是又不尽然。

诚然，戒色给了我一切安好的天时与地利，然而，从内心深处改变自我，从灵魂深处体味世间万物的美好，是我自身观念的转变；对他人坦诚相待，友好相处，是我自身心态的净化，从新的角度看待问题，用另一种态度对待世界，是我灵魂的升华，戒色是根基，但一个全新自我的塑就，仍需要戒色后的不断努力。

我渐渐克服了抑郁，社恐与臆想，让自己向新的方向前行，我学会了欣赏天边的云彩，赞叹晚间的月亮，命运交互间，似乎与五年前数星星的小小人儿相遇。

他问我：用五年岁月戒色值得吗？

我说：此生无悔！

这篇文章的目的是探讨戒色后期的一些想法，与大家共勉，不妥之处望垂询指教。

戒色270天后，我戒色的心态可以说改变了一个层次，开始思考一些形而上的问题，比如我戒色的目的到底意义何在，这个在后记中我会提到，但我现在想探讨应该怎样选择新的生活方式。

一，从传统文化中汲取营养

其实这句话是一句很空泛的话，似乎人人都懂却又无人去践行，回想我当初，从小被强迫背下弟子规或者三字经，大学论语，背是背下来了一部分，心里却没有体会到背后的含义，所以等于白背。我如今说这句话，并不是因为在当今文化自信的熏陶下写了一年作文得出的感受，而是真真切切明白了古人的智慧。当我精神上苦闷时，我从菜根谭中似乎豁然开朗，守得云开见月明，当我看传习录时，恍惚间从“你未看此花时，此花与汝同归于寂，你看此花时，此花颜色一时明白起来”中隐约体会到修行与量子力学间遥远的相似性，而这又是其迷人之处，当我对战阵感兴趣时，又能从孙子兵法的“其疾如风，其徐如林，侵略如火，不动如山，难知如阴，动如雷震”中获得灵感。所以怎样才能从传统文化中汲取营养？我不是国学大师，仅仅是一个理科学生，但我认为，要从传统文化中汲取灵感，需要将古人的一言一行落实到今人的一言一行中，在现代社会中发掘古人的行事方式与处世智慧，从而在共振中打通并继承文化血脉，才能真正体会到传统文化的价值。

二，学会为人处世之道

我承认我之前人际关系处得不好，在我最黑暗的时期常常独来独往，还有社恐、抑郁加上臆想等诸多症状，当我无意间看到我以前评价人缘好的时候，心里一阵唏嘘，这些症状，是在我戒色约半年后慢慢好转的，但我要强调的是，更重要的是自己心态的调整，机会是留给有准备的人的，就算你若盛开，蝴蝶自来，你自身长时间的自闭绝对会影响他人对你的态度。当时确实有贵人来到我身边，从里到外提携我，时间点就在我发完第一篇文章后，让我感到很殊胜，但是，如果你连话都讲不出来，两个人在路上难道只走吗？别人不无聊我还无聊了，我当时想讲话但是不知道讲什么，这种感觉很煎熬，然后就脖子发热，前言不搭后语，这种感觉很糟心。

所以，我将调整的方法分享出来，希望对大家有帮助吧。

我觉得我是一个内敛的人，我从小就善于察言观色，别人是不是认真在听我说话，我一眼就能看出来，于是，当我明白别人对我说的东西不感兴趣时，我会退缩，所以我第一要说的是敢于表达自己，事实上，如果别人真心想和你交流，他们会努力地找到回应你话的办法，当然，敢于表达不等于过度显示，哗众取宠并不可取，同样，过度表达会让别人感受到一种强势，这就叫不留给他人讲话的空间，也不可取。

第二是对他人友好一点，这一点其实挺重要，郭子仪就是一个很好的例子，权倾天下而朝不忌，功高震主而主不疑，说白了就是不要得罪人，你一脸衰相，看到别人就像别人欠你钱那样，气量小的人就对你有意见了，其实就是事事顺着理走，该怎么样就怎么样，不要跟别人逆着来，反面例子嘛，应该就是局外人的默尔索了，莫名其妙搭上条命。

三，戒色的技巧与觉悟

与其说前两点是修德，是战略，那么这一点就是实际技巧，是战术。好吧，可能打了个不恰当的比方。但是我想说明的是，两点都很重要。

一，时刻警惕

说实话前几天我刚刚经历了一次魔考，当然这和我暑假放松也有关系，所有过去的种种，在脑海里翻江倒海，出人意料的是，当我断掉其的那一刻，我感到了一种轻松，因为我认清了危害的本质，不再迷恋虚妄的快感，断掉它就是顺利过关。有的人说觉察到了却断不掉，那是断力不行，和贪恋也有关系，我突然发现一定要克服贪恋，否则实战时会犹豫不决，关键是看你能不能对治贪恋，做到念起即断，抑或是放任自流，疯狂破戒。

二，建立戒色的一套体系

戒色一定要记笔记吗？这个问题其实不应该谈，昨天在吧里逛时看到了一个人记的厚厚一本戒色笔记，字还写得挺好，看得我惭愧不已，我的戒色笔记只有一张纸，这与我不记日记的原因是一样的，怕被家人发现。我认为，关键是要建立一个完整的知识体系，存在脑海中，如同一张网散落开来，有时你会发现，关键的时候能救自己的还是这一套建立的东西。在这里我向大家推荐一种记忆方法，图像记忆，我后期学习基本靠它记忆英语单词和默写，单独的记字母对我来说已经没有用了，脑力太虚了，这个训练方法其实也没有那么麻烦，就是在脑海中四则运算就好了，一位开始，两位到三位，不进位到进位，也可以试试读音记忆，至于记忆宫殿，试过但不好用，也太费时间，所以最后放弃了，有时间以后会再详细写写。

三，适当运动

高考最后一百天其实过得挺煎熬的，尽管人际关系有了改善，学习上进步却真心很慢，我记得我在一张我一脸茫然不知所措的物理试卷上用正楷写下“黑云压城城欲摧，山雨欲来风满楼”。不同的两句诗连在一起似乎相映成趣，一切都似乎显得那么无助，这个时候我会下楼跑几圈，我也不知道是心理暗示还是怎么，跑完后抑郁感会降下去许多，看到有文章写慢跑可以促进多巴胺的释放，我没有查证过，不知是真是假，但是希望大家试试。

四，遗精的控制

这个问题很有趣，因为在五月份的时候，又开始频遗，那真的是怀疑人生，好不容易出来的月牙又没有了，精神又萎靡了，头又开始疼了。早上一醒，就是一种想骂人的感觉。后来真的是痛定思痛，回想原因，记录时间，制定计划。第一，严控念头，一天到晚不敢意淫一次；第二，饮食控制，辣子碰都不碰；第三是早起，六点准时起床，11点准时睡觉。这个是自己琢磨出来的，因为通过记录时间，发现遗精的时间大概在5点半到6点半之间，有上网查了一下，发现别人都说晨起升阳，于是就这样做了。效果还真挺好。但是我高考那天还是没有完全恢复好，脑力不够用，考完理综后下午考英语用力过猛，冥思苦想，头痛发作出来，留下了一点小遗憾吧，不过还挺好，总的来说比较顺利也就心满意足了。

后记：

这篇文章发出来，卡在了一个奇妙的时间节点，因为我觉得，这虽然是后续130天的感受，但与前面270天来比，丝毫不少，当然写到最后自己也有些迷惘，想当时，一众吧友夸我有文采让我真心受宠若惊，我只是一名普普通通的理科生，在班上有许多人无论在文采、论证还是思维上都是碾压我的存在。

在当今社会环境下，独自守住孤独的月光固然几乎不可能，但是仍可以不去捡起地上的六便士。当斯特里克兰德独自奔赴南太平洋的孤岛，在那一刻他就是自己的王，当圣地亚哥拖着大马林鱼的骨架回到海岸时，他战胜了自己。

说实话，我当初之所以下定决心戒色是因为身体状况真的跟不上了，我确实迷恋快感，身体虚得一塌糊涂，但当我戒色近450天时，我渐渐地学会改掉自己身上的一些坏毛病。罗曼罗兰说过，世上只有一种英雄主义，那就是看清事实的真相后依然热爱生活。所以，戒色目前对于我的目的到底是什么？我想，戒色给了我一种新的方式看待生活，增强了我抗压的能力，提升了我对世界的热爱，戒色让我放平身段，冷静头脑，正确地认识自己，不再去嘲讽他人。所谓境界低，世界小，境界高，世界大，确实是这样，而这一切都要回溯到2017年的4月底，一个梦开始的时刻。

同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。最后的100天冲刺时，其实好多次想放弃，因为一年去追三年的东西真的很难，有时也会怀疑自已背负罪与罚的十字架是否过于沉重，但每每想到戒色吧，内心充满动力，拖着疲惫的身躯挑灯夜战，披着头痛的病痛晨起做题，肯弗莱特曾说每一个迈向死亡的生命，都在热烈地生长，这是一种美好期盼，所以感谢你们的一路相伴，愿你们能在一腔孤勇后找到属于自己的世界，加油！

**53.收获巨大，戒手淫367天**

我手淫12年，终于在2015年得到了报应。体弱多病，阳痿早泄，挚爱的女友和我分手，母亲生病，父亲坠楼脊椎骨折，提干落空，工作调动搁浅，各种不顺，想死的心都有过好几次。机缘巧合，接触到了百度戒色吧，戒为良药等戒色微信号后，发心决定戒除手淫，2015年10月8日至今2016年10月9日，戒除手淫367天，期间未犯过一次，现将收获分享给各位，手淫是可以戒除的，我相信身体也是可以恢复健康的，各种不顺最终会好起来的！

先将收获分享给大家：

1.身体体力恢复很多，打篮球不再气喘吁吁，走慢路不再流汗，精力恢复极大！

2.皮肤恢复很多，看起来年轻了不少。

3.不再落发，白头发由原来的随时都会有二十根以上脱落，恢复到基本没有。

4.口苦口臭口干舌燥症状消失。

5.睡眠质量提高，失眠多梦症状基本消失。

6.手指月牙儿由原来的六个手指头，恢复到现在的九个手指头，除了左手小拇指其他的都或多或少都有，并且月牙长度还在增长！

7.见到陌生人、女生冒冷汗症状消失。

8.与父母关系变好，父母身心变得健康。

9.记忆力有所恢复。

10.最最不可思议的事情是：长高了3.5厘米，竟然会长高3.5厘米！我已经是30岁的人了，还长高了3.5厘米，这个变化我觉得是最不可思议的！2014年4月份单位组织体检身高是173厘米，2016年4月份单位又组织体检身高是176.5厘米，整整长高了3.5厘米！我对我的身高以前记得清清楚楚，所以体检得出身高176.5厘米的时候，我也不相信有这么高，特意多量了几次，连我自己都不相信。但确确实实长高了！运气方面倒也没觉得有多大变化，只是加了些工资，有了些积蓄，可以买房付首付了。（编者按：其实这就是财运起来了）

我的方法经验：

1.绝对不能喝酒，喝酒伤身且酒后容易破戒。

2.饮食清淡，多吃素少吃荤。

3.不得贪睡赖床，没事找事做，让自己忙碌起来。

3.多做善事，尽力而为，最好日行一善。

4.每周慢跑两至三次，路程快慢结合自己的身体自行控制。

5.健身，我办了健身卡，练了六个月肌肉也有所增长，力量也有了很大提高。

6.放生念佛经，我一般都是每个月的农历初一、十五去放生的。我念的经书主要是：金刚经、地藏菩萨本愿经、四种清净明诲。在这里极力推荐四种清净明诲，它对削减个人欲望，恢复心地平静非常有效！

重要的事情说三遍：

手淫是可以戒除的，身体也是可以恢复的，戒除手淫后运气一定会好起来的！

手淫是可以戒除的，身体也是可以恢复的，戒除手淫后运气一定会好起来的！

手淫是可以戒除的，身体也是可以恢复的，戒除手淫后运气一定会好起来的！

很多戒友在问我：“你的阳痿早泄好了吗？”我在这里统一回复，我感觉恢复了很多，但是我也没有试过。我想由于手淫时间太长，伤精太重，不可能一年就完全恢复的，不过我坚信只要继续坚持一定可以恢复的！

虽然我现在还不完全信佛，但是佛教的很多思想我是认同的，比如因果报应，我身边就有因为邪淫断送大好前程的例子。某君，是个房地产老总身价几个亿，但是淫乱到明面上有五个妻子，秘书情人有几个就只有他知道了，今年五月份报应来了，房地产不景气最后资不抵债，老婆情人终究成为了他人的枕边人！有的人可能会说房地产是整体的不景气，跟邪淫无关，但我要说的是为什么不邪淫的房地产老总，很早之前就转移投资门路，他却不转移呢，很大原因是因为邪淫脑力不够，导致赌博式投资，最终遭报应！！ 这位老总现在很惨，到处躲债，无家可归，已经六十岁的人了，看样子很难东山再起！

**54.手淫让我嗅到死亡的气息**

我从6岁左右开始手淫，今年已33岁，手淫27年。虽然6岁时不一定会射出真正的精子，但是会有快感，就这样，一个懵懂的小孩，为了追求快感，在这条路上行走了27年之久，而现在，我身体已经严重亏损，甚至已经嗅到了“死亡”的气息。下面我给大家介绍下我的经历吧。

手淫危害对小学这个阶段，可能表现得不够明显。但是仍然能有一些表现，第一，身体发育缓慢，长个子缓慢；第二，学习较差，得益于父母高学历基因，虽然能够跟得上，但是跟家族里的其他兄弟姐妹来说，学习要差得很多。

在初中，有时候感到精力不济，且身高长得缓慢，骨架细小，相貌上跟小学比变化也极小，感觉有些不对劲，找了一些关于手淫方面的书，书里写到：精液的主要成分是水及少量的无机盐和微量的蛋白质，与血液的成分基本一致，看到了这点之后，我很高兴，感觉自己还可以一直这么“快活”下去。手淫一次，就当出个三五毫升的血，又能怎么样？什么民间传说的“一滴精十滴血”在科学面前都是骗子!（后来发现砖家的观点完全是错误的伪科学，精液很宝贵，是用身体的精华合成出来的，其中的生机不可限量，一滴精何止十滴血。）

还是感谢于家族里的基因，考上了高中。但是在高中，由于是寄宿制，所以手淫的频率更加频繁，后果开始随之显现，性功能障碍，但是那时候我认为是没找到女朋友的问题，认为找到女朋友刺激一下就好了。还有明显感觉到自己的记忆力的减退，与初中和小学相比，明显要差了很多，以前在初中记单词感觉很轻松，但是到了高中，下降了一半都不止。还有一点就是身体从上高中就开始停止发育，个子停留在初中的样子，样貌停留在小学的样子(娃娃脸)。虽然学习很努力，但是真的是跟不上节奏，高考完毕，300多分，感觉天要塌了。公布考试结果的那一天，妈妈一声不吭，在床上躺了一天一夜。那一幕深深刻在了我的脑海里。时至今日，我晚上做梦常常在不停地高考、复读。

后来复读一年，压线考上了一个二本学校，在校园里，我依然没有收敛恶习，反而变本加厉。此时身体虚弱，经常感冒，因为有鼻炎(手淫的有很多人会得此病)，扁桃体极易受到感染，感染了之后，就必须吃药，我一般都是吃“盐酸环丙沙星”，估计这个药名，下辈子都忘不了。最可怕的是有一次喝酒之后(两瓶啤酒)，早上醒来，左侧身体麻木，左手、左脚均感到麻木无力，我极度恐惧，以为是酒后血管破裂导致的脑血栓，赶紧去医院，做CT检查和血管检查，但是出乎意料，医生说完全没事。对于这个结果我完全不能接受，又到其他医院做了检查，结果是一样，血管没有任何问题。我懵了，自己买了一些疏通血管的药物服用，但是完全没有效果。

后来我真的是没有办法，找了一个当地还算有名的中医看看(第一次找中医，我以前是不信中医的，认为都是骗子，类似于鲁迅说的人血馒头之类)，中医把脉之后，感觉他脸色有些震惊，又找了两根针，分别在左右手臂上扎上，问我的感觉，我说右面的感觉有些麻木，左胳膊几乎没感觉。中医摇摇头，一声叹息，我说到底怎么了，他说：小伙子，你是不是长期手淫啊？我吃了一惊，说是，他又说，以你的脉象和针灸来说，你的元气就剩下一半不到了，和60岁左右的人差不多。你身体左半部分，几乎没有多少气了，还说他这辈子都没见过这种情况。我吓坏了，说大夫给我开点药吧，大夫说，开药也没用了，要是戒淫，或许还能有点改善吧，记得当时这个大夫后来还想说点什么，但是欲言又止。最后连诊断费都没收。就这样，我拖着左腿(肌无力)像瘸子一样，行走在校园里，别人问我怎么回事，我统统说是踢球摔的。

后来毕业了，拖着这个残疾的腿找了第一份工作，统计质量和数据，但是由于长期的手淫(这时候，我还是不能完全戒淫，只不过是间隔的时间长了一些，10天一次吧)，记忆力减退，经常弄错数据，被领导骂，后来自己也觉得干不下去了，主动辞职。第二份工作和第一份结局一样，最后因为工作马虎(记忆力不行)同样被辞掉，但是在这期间，发生了两次事。第一次，轻微碰撞，手骨断裂(手淫导致的骨骼脆弱)；第二次，在偶然间，发现自己尿血(颜色是酱油色)，去医院诊断为“隐匿性肾炎”，当时我连药都没开，因为我知道自己的问题出在哪里，我又恨又悔，后悔自己没有听老中医的话。此时身体极度虚弱，打个喷嚏都会眼冒金星。走路肌无力，左腿又跛。得过肾炎的人都知道，这种病极难治愈。这时候的我真的是绝望了，恐惧、害怕，晚上自己一个人偷偷地流泪，不去开药，其实开药也没用，最主要的是我想给我母亲攒点钱——父亲早年去世，万一我也死了，母亲年纪大了怎么办。

写在最后，我也不知道我能活多久(肾气亏损得太厉害，也许会早死)，但是我愿意分享我的经历，来证明精液绝对不是水及少量的无机盐和微量的蛋白质这么简单。其实现代科学才发展了不到100年，有些现象还是解释不了，比如一些量子现象、人体经络等等。比如去年物理界才发现的希格斯波色子，其实希格斯波色子也不是物理学最后发现的粒子，还有很多未发现的粒子和一些磁场。比如苏联科学家发现的生物场——用卡尔良相机拍摄的(一种磁场相机)，大家可以自己去看看，用百度搜索一下，其中第一张图是残缺的叶片，但是在缺损部分有能量场的存在(现在还不能解释这个磁场)，第二张是人体的能量场照片，可以清晰地看到七轮，其实有了七轮，之后基本上可以说明中医经络的存在了，你要是实在不信，可以去针灸一下，尤其是长期手淫的人，去把一下脉，几乎瞬间大夫都明白你做了什么。

**55.详解学习戒色文章的十大误区！**

本文分为三部分，上部分论述我学习戒色文章的历程，中部分论述学习戒色文章的重要性，下部分为学习戒色文章过程中的误区。

君子曰：学不可以已。

君子说：学习是不可以停止的。

吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也；吾尝跂而望矣，不如登高之博见也。君子生非异也，善假于物也。

我曾经整天思索，却不如片刻学到的知识多；我曾经踮起脚远望，却不如登到高处看得广阔。君子的资质秉性跟一般人没什么不同，只是君子善于借助外物罢了。

君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。

君子广泛地学习，而且每天检查反省自己，那么他就会智慧明达，而行为就不会有过错了。

——《荀子（劝学）》

我们这一代人生活在信息爆炸的社会环境中，生活节奏很快，手机和电脑的普及后，人们渐渐地失去了阅读的习惯，阅读成了形式，享受阅读的年代已经走远……习惯了看简短的句子，对较长的文章“望而生畏”，丧失了无数宝贵的财富，实在哀哉。

然而

学习实在是太过重要！

学习实在是太过重要！

学习实在是太过重要！

学习后我才明白了以前我为什么破戒，原来我是在强戒（一味靠毅力）、盲戒（不学习戒色方法），最后的结果只有破戒。

在没有学习之前我一直以为，脑海中出现的色情画面或者语言等等，经常怂恿我手淫、直接叫我去手淫的想法是我自己发出来的，换句话说即“我自己的想法”，注意这里面的“我自己”，没错，因为每次都认为是“我自己的”，所以每次都听从了这个“我自己”，从而毫无悬念地破戒了。学习后我才明白原来这些都是心魔念头，都不是“我自己的”，而是心魔，所以在遇到这些情况我就自然而然地转化了观念，“你不是我，我绝不会屈服于你”，虽然开始很难察觉到，而且还很迷恋，很难斩断，但是随着学习的不断深入，对邪淫危害的不断了解，不断地练习断念口诀和佛号，慢慢地，我对观心断念越来越熟练，念头来了，不论是什么类型的，都可以有一个很好的察觉，可以较快较利落地斩断。

虽然我现在说得很轻松，其实真的一点都不轻松，里面的付出只有自己知道。我还做得不够好，我仍然需要不断努力，你们呢？

现在我已经养成了每天学习的好习惯，对于戒色文章每天至少是两篇以上，做做笔记，怀着谦卑之心，细细品味其中好的句子和思想，努力将其变为自己的感悟。于是从此以后我就再也没有破戒，但这并不意味着戒色成功不会再破戒了，还是要保持警惕，严防心魔进攻。

第二部分：学习的重要性

那么学习到底是在学什么呢？

学习是在学习前人的经验，是在学习前人的方法和思想。学习不是死搬硬套，而且将其转化为自己的感悟和思想，改变自己的思维模式，这就是学习的意义所在。

伟大的物理学家牛顿说：“如果说我看得更远一点的话，是因为我站在巨人的肩膀上。”

在人生的旅途中，不论你选择何种行业，学习都是在首要地位的。有人会说，实践才是首要的。我说没有学习，如何来的实践，实践是在学习的基础上，验证学到的是否正确。

在戒色这一领域里，学习尤为重要。

当你明白学习的重要性的那一刻起，便种下了成功的种子，只有不断地学习才能收获丰硕的果实。

《戒为良药》作者——飞翔，在《戒为良药》里屡屡讲到学习的重要性，在每一季里都反复地提醒戒友学习不能放松。

戒色三阶段：

『初级阶段』——盲戒强戒，不学习。

『中级阶段』——学戒，开始懂得戒色文章的重要性。

『高级阶段』——悟戒，学而所悟，才能戒色成功。

——《戒为良药》

戒色就像念书，小学到大学是一个不断学习和积累的过程，如果不学习积累，年龄增长却仍是小学一年级的知识。——《戒为良药》

定力的增长就像是树的生长，开始很小，一阵稍大的风就能将其折断，但当它慢慢长大，最后连飓风也无法撼动它。定力未达到大成，心魔的邪风一吹就倒，而学习是增长定力的最快方式。

由上述可知戒色想要成功，学习是基础，不论你的起点如何，最后都要归到『学习——积累——开悟』这一条大道上来。

人与人的差异从何而来？就是在一点一滴的潜移默化中生出了差异。当你歪靠在沙发上，翘着二郎腿，看着综艺频道，“欣赏”着女明星，并美其名曰“陶冶情操”时，别人正在猛学戒色文章，帮助吧友，做着有意义的事情，心中的云雾一点点地拨开。

别人是“拨开云雾见青天”，而你是“黑云压心心欲摧”，破戒就在下一刻。

第三部分：学习的误区

一.学习误区之“我学得够多的了”。这有两种情况，我们慢慢来讨论

（1）看得少

有的戒友浮躁得很，看了一段时间戒色文章就感觉很厌烦，认为自己都懂了，其实自己狗屁不通，还在那里自以为是，智慧就是在不断学习、不断重复、不断强化中开发的，一种问题换一种说法，对你产生的效果是存在巨大差别的，也许一句话一个人来表达，你感觉索然无味，而另一个人来表达却好似一声惊雷，让你的灵魂为之一震。为什么会产生这样的差别呢？因为思维模式不同，意识形态不同，脑子的观念不同，思想境界有高低，造成了这样的区别。

同一个问题换一种说法是存在巨大差别的，就像一个作家和一个文盲在描述同一件事情，对一个人产生的不同作用力。

同一句话看第二遍或者第三遍甚至更多，对你产生的作用力也是不尽相同的，比如你在未看文章时，有人对你说：“戒色，一定要学习啊！”也许你并没有多大感悟，但是看过这篇文章后，再看到刚刚的那句话你就会有许多想法和感悟，牵扯出很多东西，比如论述的某些句子会随着你看到这句话而浮现在你脑海中一样，如此不断提醒，不断强化，不断生出新的感悟。

同一句话戒色老手和戒色新人所产生的感悟是天差地别的，比如：“戒色的地基是学习，那么建房子是断念”。这一句话，戒色老手会很赞同，并且会有自己的一番感悟，不断提醒自己要多多学习，要随时观心断念，而戒色新人也许对如何断念都一脸茫然。戒色老手和戒色新人为什么会存在如此明显的差别呢？本质是什么呢？『思想境界，思维观念』存在〔质〕的差别，所以为什么说『学习戒色文章』是那么的重要呢？原因就在此地啊！

由此可见：学无止境啊！不要说自己学得够多的了，那样的人注定无有建树，不论做任何事情，一个“学”字，真乃精金。人生路上，活到老学到老。

（2）看得确实不少

有的戒友说看戒色文章确实是看得不少，甚至也很积极，为什么没有很好的感悟呢？这里又分两种情况。

① 归根还是“浮躁”，心浮气躁。每次学习戒色文章走马观花，一目十行，20分钟看完的文章他只需要几分钟，囫囵吞枣，看个大概，有的人甚至跳段看，能被眼睛看到的靠机缘，能被心里记住的靠心情，这能有什么收获呢？看了和没看并没有什么大的区别，既然要看为何不好好看，做个表面功夫，何必呢？到头来还说自己不管怎么努力都没有用，其实根本就没有努力，努力的人不说自己努力，成功的人不说自己成功，只有庸人才在泥坑里打滚，道理都知道就是做不到啊！所以啊！静下心来，好好看，认认真真看，细细地品，慢慢地悟。如果能把戒色文章看成一杯好茶，这样的人决定成就，越品滋味越浓，越品感悟越多，品茶人和喝茶人是不同的，你是品茶人，还是喝茶人呢？

② 人与人的理解能力不尽相同，有的人天资聪颖，对于戒色文章的吸收率很强，一篇文章看了一遍也许就能悟个七七八八，这样的人不乏，慧根很高，手握天时。而有的人却相反了，理解能力较差，一篇戒色文章也许看上两遍，悟到的也是寥寥无几，叫他说出感悟，说不出来，朦朦胧胧。古人云：天时不如地利，地利不如人和。故知，最重要的，最关键的还是“人和”，所以努力才是王道，理解能力不好没关系，别人看一遍我看三遍四遍甚至更多，相信自己努力必定是会有收获，况且这是在行正道，你戒色上天都会来成全你，没有后顾之忧的你，只管努力向前冲，誓断邪淫，努力就一定会有收获。有人会说“努力了不一定有收获”，请记住在戒色领域里这句话不成立，相信自己，积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得。积跬步而至千里，积小流而成江河。锲而不舍，金石可镂，锲而舍之，朽木不折。而天资聪颖之人更宜戒躁，戒骄，戒懒，如此可成大矣。

故不论是谁都不应当说出“我学到够多的了”，这不仅仅会和成功失之交臂，更是在骗自己。取得一定成绩，不要止步不前，还是要继续努力学习，坚持戒色，誓断邪淫。

二.学习误区之“学而不思”

子曰：“学而不思则罔；思而不学则殆。”意思是说“只读书学习，而不思考问题，就会罔然无知而没有收获；只空想而不读书学习，就会疑惑而不能肯定。”所以我们要学与思相结合，只重于学习而不注重思考，就有可能遭到蒙蔽，陷于迷惑；只重思考而不注重学习，就有可能因误入歧途而导致疲乏及危险。学习一篇戒色文章不能只是看，看完了问你有什么感悟，说不出来，这样看的效果就很小很小，如果能够边看边思考，结合自身和作者及社会人文环境进行有益的思考，那么这样来学习一篇戒色文章就会得到很多东西，甚至是作者写出来没有注意到的东西都会被你挖掘，充分吸收了文章的营养，如此长期以往，必然成就，一朝开悟，豁然开朗。朱子云：不求诸心，故缗而无得。不习其事，故危而不安。

三.学习误区之“浅尝辄止”

现在人，因为种种原因都不喜欢看文章，为什么，归根还是不想看，看不下去，不能够真正静下心来，不能把学习戒色文章当成一种享受，一种爱好。我们看戒色文章，常常是看了就过了，很多人都是过目即忘，一篇文章看完一遍就不会再看了，叫他看第二遍就会摇头。其实一篇好的戒色文章往往来说看一遍是不够的，即使是细细地品味，进行了思考也是不够了，通常来说一篇较好的文章最好是可以看上两遍，那种非常非常好的文章根据个人情况就要反复地看了，如此才能真正地把一篇文章里的思想都吸收。不要浅尝辄止。孔子曰：“温故而知新，可以为师矣。”

四.学习误区之“一目十行”

其实这个问题不用多说，前面都有提及过了，很多人都是听到别人说一定要学习戒色文章，所以才开始学习，但是有个问题啊！浮躁啊！静不下来，不是真的想要去看，而是做个样子，骗骗自己罢了，每天认为自己挺用功的，其实都是在浪费时间。看文章切忌一目十行或者跳段看，这样说老实话，和没看没什么区别，或许运气好看到那么一两句重点内容，但是不理解，更不会去思考，过目即忘。这个问题就不多加讨论了，看就要好好看，怎么能敷衍了事呢？不仅是骗了自己，更是害了自己啊！

五.学习误区之“隔时看文章”

这个问题其实来说也是很普遍的，很多朋友看一篇戒色文章，不是这事就是那事，一会上个厕所，一会去喝口水，再不聊聊天，看看帖子，这样来看戒色文章能够收到的效益很低很低，比如我给你说一件事很搞笑的事情，第一天和你说这件事的上部分，第二天再来给你说，也许你早已经忘了或者已经是模模糊糊的，和你说了下部分你也并不觉得搞笑，相反认为莫名其妙。那么看文章也是一样的，时间隔得越久你忘得就越多，再来看也许就会有一种断层的感觉，让人很没有头绪，看完了也感觉没有什么想法，感觉不知道文章在表达什么。所以学习戒色文章最好是能有一个专门的时间来学习，水提前喝好，厕所提前上好，关闭qq微信等通讯软件，安安心心地看完一篇戒色文章不隔时。

六.学习误区之“散乱心”

学习最忌散乱，不能制心一处，心是散乱的，那么学习戒色文章能够得到的利益犹如竹篮打水一场空，有的戒友学习戒色文章，脑子思绪万千，妄念纷飞，一刻不停，眼睛在看戒色文章，心已经不知道跑到哪里去了，眼睛是看完了，心却压根没看，要是问他这篇文章的作者讲了什么，那他就是丈二和尚摸不着头脑。学习最要紧的就是制心一处，不要用散乱心来学习，这个就要平时练习和养成了。妄念多不要急，学习观心断念，练习观心断念，练久了，你就会控制自己的念头，让自己制心一处，心不散乱，决定成就，不论何事。至于观心断念的学习，《戒为良药》里有详细的论述，师傅领进门修行靠个人，大家加油。

七.学习误区之“三天打鱼两天晒网”

大家都听过一个词叫做“坚持”，是的，不管做什么事情想要成就就必须要坚持，而戒色本身就是一种坚持，谁能坚持住谁就能守住戒色成果，坚持不住的人就会被邪淫的漩涡卷进去。我们学习戒色文章是一定需要坚持的，必须每天看，日日看。有一句话说得好：“苟日新，又日新，日日新”。我们也要做到“苟日学，又日学，日日学”。切忌三天打鱼两天晒网，今天学一下，明天又不学了。想起来学一下，没想起来就不学了。老实来说，这样效果不大。戒色本身就是一种坚持，需要持之以恒，戒色是一辈子的事业，不能三天打鱼两天晒网，如此必然破戒。希望大家都可以自觉地养成每天学习的好习惯，至少一两篇，注意调节自己的厌倦情绪。也许开始很难每天坚持学习，会出现对戒色文章的厌倦，但是不要被自己的惰性打败，逼自己一把，坚持下去，慢慢地养成了习惯，厌倦情绪就会消失，煎熬感也会消失，那时候学习戒色文章就和生活融为一体，不可分割了，是一种享受，一种爱好，一种放松。

八.学习误区之“存在偏见”

我们来到戒色吧都怀有着一个共同的信仰——“戒色”。是的，我们的目的都是来戒色的，最终目标就是戒色成功。也许吧里还有许多人的戒色立场不够坚定，但是没关系，时间久了学习多了，戒色立场就会坚定不移。所有的戒色老兵都是当年的戒色菜鸟，所有的戒色菜鸟都是日后的戒色老兵，菜鸟和老兵是一种递进的关系。

前面讲到我们都怀有一个共同的信仰，这个很关键，信仰是共同的，都是希望戒色成功，但是有些戒友却存在着严重的偏见。戒色吧里信佛的有一部分的，也有信基督的，伊斯兰教的也有，这些都是有宗教信仰的，也有很大一批戒友是无宗教信仰的。

关于没有宗教信仰的戒友，不应当以自己的见解和智慧随意评判一个宗教，更不能毁谤，怀平和之心很重要。所以学习戒色文章最要紧的就是不能存在偏见，你存在偏见那么就会下意识地屏蔽掉一些文章，甚至在心里面毁骂。既然我们共同的大信仰是戒色，那么所有的戒色文章都是围绕这一个主题——戒色。所以不应该存在偏见，而应该广泛汲取，求同存异，有一个包容和尊重的态度。将好的思想和见解转化为自己的东西，不论是什么类型的戒色文章其本质都是希望大家戒色成功，那么这篇戒色文章就有价值，就需要好好看。包容平和地看待一切，将自己的偏见消灭，只有不断地学习才能不断地了解，只有深入了解才知道，不要因为一些片面之词而将这个宝库丢弃。

九.学习误区之“自傲”

我们都是凡夫，有一点点的成就就容易骄傲自大，在戒色领域里，通常我们戒到一定程度就会产生自傲的情绪，认为自己很厉害了，看到新人问出的问题认为好笑不屑一顾，听到别人的赞叹就洋洋得意，自我感觉良好，然而因为骄傲念头而破戒的例子难道还少吗？骄傲意味着放松警惕，很容易被心魔钻空子，所谓骄兵必败！我们真的不能骄傲，看到不少新人的帖子都在轻敌和骄傲，老戒友戒到一定程度也有不少骄傲的，结果他们没多久就破戒了，心魔一直在等待他们骄傲，一骄傲，心魔就好下手了。

骄傲即破绽，你露出破绽，就会被心魔抓住，被心魔一顿痛扁！王阳明先生云：“人生大病，只一‘傲’字。”我不久前的一段时间因为写了几篇文章被人赞叹了几句，居然洋洋得意起来，感觉高人一等，但当我看了飞翔大哥最新的文章《戒色的十种力量》中的“谦卑”时，却给了我当头一棒，让我瞬间警醒，下面摘自飞翔大哥文章里的——“谦卑的力量”：

①古人讲，虚己者进德之基。谦卑、谦虚太重要了，为什么说戒到最后拼的是德行？因为德行不够，就会自动败下阵来！戒色一定要注重德行的培养和提升，我看戒友的发言就知道他能戒多久以及能达到什么境界，只要他表现出一点点自傲的倾向，我就知道他肯定会破戒。人一傲慢，就像在心灵的清泉里拉了一坨屎，要多臭有多臭，是对纯净心灵的严重污染，所以绝对不允许这类念头出现在心里。

《周易·谦》：“谦谦君子，卑以自牧。”又云：“劳谦君子，万民服也。”勤劳谦卑的君子，民众都敬服他。谦在卦象中，六爻皆吉，谦卑是修行人一生的功课，傲慢损福报很快，谦卑者可以迅速积累起福报。真正有修为的人往往安静谦卑，不轻易发脾气，人很稳重。学会谦卑是人生的一种智慧，谦卑，是一种美德，是一种涵养，更是一种成熟。谦卑的心灵就像深山里的泉水，清澈透明，能辉映出蓝天白云和我们纯净的灵魂。不成熟的麦穗竖得很高，越成熟的麦穗越往下垂，生命越成熟的人就越懂得谦卑与感恩。

②谦卑是一种修为，地低成海，人低成王。即使功成名就，还是要把自己放低，保持谦卑，无私奉献，服务他人。

③耶稣曾经把一个小孩子带到门徒的中间，要他们回转像小孩子一样。对他们说，人如果不回转变成小孩子的样子，就不能进天国。在你们中间，凡是谦卑像这个小孩子的，他在天国里是最大的。柔和谦卑实在太重要了。

④谦卑的心就是柔，面对心魔时的强硬就是刚，作为一个真正的戒者，刚柔都必须具备，你会发现当你把柔做到极致了，你才能把刚做到极致，极柔软才能极坚刚。如果你不修谦卑，那就是偏刚，偏刚易折，最后起了傲慢心，自己把自己给折掉了。锐气藏于胸，和气浮于面，外圆内方，骨刚气柔，憨山大师云：“学道人第一要骨气刚。”但同时也要懂得谦卑、谦下、谦和、谦己让人，懂得宽容和感恩，这就是柔。

由上可知骄傲使人退步，谦虚使人进步。学习戒色文章千万不能有骄傲的情绪，如果你看一篇戒色文章，感觉作者境界没你高，比不上你，不屑一顾，那就完蛋了。六祖慧能言：【欲学无上菩提，不得轻于初学。下下人有上上智，上上人有没意智。若轻人，即有无量无边罪。——禅宗六祖慧能大师《六祖坛经》】我们学习戒色文章，不能随便傲己轻彼，如此便是断送自己的慧根，悔之晚矣。

十.学习误区之“太过自我”

以自我为中心的人很难听进别人的建议，更难以接受他人的思想观念。这样的人学习戒色文章想要吸收到精髓，基本上无可能，除非遇到意趣相投的文章，那样才会有一个较好的感悟。此类人通常以自我为中心，极少从其他角度看问题，如此造成了片面和不成熟，这样的人对于戒色文章会很容易产生厌倦情绪。太过自我，太按照自己的思维模式来思考问题了，这样的人不论做何事，想要成就是很难的，不能广泛地汲取他人的建议，这样看问题就不能全面，极易失败。太过自我了就成为了自私，我行我素，以自我为中心，眼中放不下别人，骄傲自大，自以为是。我们应该放下自我，换个角度来思考，不要一来就马上按照自己惯有的思维模式去看问题，想问题。一定要克服自己的这种不好的倾向，打开自己的心扉才能接纳更多的东西，才能触及不一样的广阔天地，勿将自己封杀在自己的枯井内。

**56.详细叙述本人戒色三年的所有变化**

此帖目标性较强，旨在通过真实经历和变化。让正在戒色者或者神经衰弱、社恐患者，戒了很久都没有完全康复的朋友看到信心。第二个目标是通过详细叙述戒色三年的过程后。自身各个方面起的变化。我希望我能很好地一一叙述出来，分享给所有人。

简介，本人撸龄十年以上，淫心非常重，2010年7月后再没撸过，发誓戒色日期是2010年10月9日。

变化：

1.从严重社恐患者，变成优质青年。

2.从被所有亲朋好友看不起，到受人尊重，得一席做人之地。

3.眼神恢复，眉毛增多，鼻骨明显变好看些。

4.耳垂长了，头发浓密了，脸比较以前长肉很多。

5.以前不管是站着还是坐着，脖子、脑袋会不自觉晃动。

6.全身骨头变粗。

7.手长肉，包括十指之间的缝隙都逐渐被肉肉的手指填满，以前手细骨细弱不禁风。

8.以前有过蛀牙，蛀烂了的牙本来都蛀没了只剩下肉，长出半个牙来。

9.肩膀变宽阔些，整体体型长肉有了发福的迹象。

10.本来只有两个大拇指有月牙，现在月牙九根指头上是有的，左手无名指没有。

最让我觉得不可思议的，必须是第11点：两个手掌的生命线都长了一厘米以上！

希望有同样生命线增长了的朋友一定告诉我，这个变化比较奇特。继续讲变化，以上说的是外表的变化，对于社恐痛不欲生的状态，心理上的变化比起表面上的变化可以说是大巫比小巫。相信有严重社恐的都会有共鸣，继续列变化。

12.从一个走到哪里被讨厌到哪里，被全村人都知道的废人，变成他们眼中的潜力股。

13.以前耻笑我的某些大妈，竟然现在转变态度要给我说媒。

14.以前害怕过的女孩子，现在我成了她们眼中稳重通情达理的人。

15.以前在朋友圈里，有女孩子出现的情况下，都是我出丑被嘲笑，变成不是我出丑被嘲笑。

16.每隔一段时间才看到我的人，百分之二十会说出“越来越帅了”“最近看起来状态似乎比较好了”等等的话。同时也谢谢他们给我的信心。

17.以前不敢去银行办卡，因为写字会发抖。现在可以自己去办理，写字也不怎么抖了，能够比较体面地完成。

18.以前打牌不敢有赌注，只要有赌注，就会发抖，就算是赌喝水，我都会很紧张，发抖严重明显破坏娱乐气氛。现在不会（现在也不喜欢赌博了）

19.从亲戚非常担心我（包括舅舅叔叔等）。到现在这些曾经为我状态担忧过的人，看到我的言行举止就放心了，每当别人谈起我怎么样了，他们现在会说，好着呢。换成以前，可能他们说的是：畏畏缩缩没点男人样。这样的话不止一个当面跟我说过。

20.在我戒色过程中，我妈经常阶段性地说我的变化。“越来越帅气”、“越来越有架势”、“越来越淡定”、“越来越优秀”。

21.以前有个女孩子我向我妈问过：她这样的女孩子做媳妇怎么样？我妈含蓄地表达：你能配得上她才行啊！这是她原话，记得非常清楚！现在虽然这个问题我没有再问过我妈，但是这个女孩子我现在看不上了，原因是慢慢戒色越来越有理智和磁场的感觉。

22.以前买手机都不敢，去手机店买手机，手机店又都是女售货员，我一直用一个诺基亚。现在不管是去哪里买手机，只有顾客的优越感，普通人的平常心，没有以前那些不知道哪里来的担心焦虑。

23.以前有朋友，但是朋友都是人缘极好的人，有三个，他们都是人缘极好的人，换句话说，我只有他一个朋友，他却有N个朋友。现在不会了，我走到哪里都能找到自己的社交位置，适当得体。

24.以前社恐严重，考驾照这种事想着都会发抖焦虑不敢去，现在没问题。

25.以前开摩托车去油站加油，挑有男加油员的地方加，因为看到女孩子我非常容易紧张，导致打开油壶手抖得厉害，会造成无边尴尬，现在无感。

26.以前的愿望是打工，有着能让自己不焦虑的环境，拿工资时不要有签名的环节，签名会发抖尴尬，特别是老板看着，我签名简直是会焦虑疯掉！现在的理想比较大些。

27.以前朋友交往中，我的好朋友的朋友，我们一起称兄道弟，三人在场相处就行，如果我好朋友走了，我就找不到边了，不知道该说什么了。

28.一直有鬼压床，以前记得有一次被压后惊恐得不得了，现在顶多在我睡得非常迷糊时打扰我一下。（可以念诵六字大明咒，唵嘛呢叭咪吽。或者念诵“南无地藏王菩萨”圣号也可以。）

29.心理状态的变化，以往是自卑多疑，喜怒无常，现在比较有信心，对自己比较认同。而且戒色的初期根本就不知道神经衰弱是能够恢复的，现在它实实在在就恢复了。以往所有害怕得半死的事，现在实实在在就不会怕了。我一路都在提升能力的前提下提升信心。现在更是信心大增！！！昨晚忍不住发帖，就是因为要让所有正在疑虑的兄弟们相信，戒色吧也有别的例子，一个个的例子让大家更有信心。最欣赏的莫过于飞翔达人了，经常看他的戒色图片，非常有才。

30.运气上的变化，戒色三年来，一直有压力，打工有打工的压力，直到打工没压力的时候，生活又给压力，前途的展望更是让我压力很大。现在情况有所好转，有了明确的目标和人生规划并在实施中。人生的前途有了目标，不再需要靠打工维持生计。

31.和家庭中父母关系的变化。邪淫的人，身上总在无形散发出戾气，惹人讨厌。我的父母是非常普通的人，没有什么涵养，没有什么心理上的学识和人际交往的学识，就是普通的中年人。以往我总爱在他们身上找毛病，觉得父母不好，都是他们的错，就算我有错，也是他们错在先，他们没素质等等想法，有这些想法，无疑生活是痛苦的，这是缺乏自我认知的表现。现在的我，已经处在纯粹自我提升的强大信念下，不管别人怎么样，我对自己有了解，我能明白他们为什么这样对我，我能做出言行举止中让他们满意并接受的事，从而使他们更好地与我相处，通常在此过程中别人会对我好。然后我心里生出感激，心理从而达到平衡。这说明，自己有素质有信念，别人就算是个邪淫的人也能和睦相处。希望我们都走在自我完善的路上，不走在睁眼闭眼心里都是愤怒的路上。

32.社恐心理的变化。以前都是特别特别害怕年轻女性，现在则不同，我是我，你是你，我怕你要有原因，我一不欠你钱，二不意淫你，三不占你便宜，四不怕你看不起。何况我还是戒色三年的人，我没有自信，我的小伙伴们岂不是活不下去了？

33.脑力变化。戒色前看《三国演义》，短短几百字的连贯剧情，总是看了后面忘了前面。戒色一年后我再看《三国演义》，居然觉得很好记。

34.领悟力更强，克服恐惧症。戒色一年多后我慢慢学好，发现自己和别人相处时有第三方恐惧症，比如我现在和某人在一起，我们是好朋友，一会儿再加入一个，我就眼神不自然，不知道看哪里，或者说话就怪了，视线也怪了，害怕相处不好。特别是自己的父母，两个人相处得好好的，有一个别人插入我就起了疑心，忌心，这个问题在社会上不少见。解决的办法有一个：相信自己，提高自信，实实在在做人，不夸张，不狂妄。实实在在，相信自己。是我走出这个怪圈的方法。写出来有看到的并用上的，那我最开心不过了。

35.拥有善解人意的心。我从戒色初期到现在，心理变化很大。期间一直学佛，学善人道，在这里推荐一下大德刘善人，推荐大家有兴趣的可以看看刘善人的讲病视频。搜索“刘善人讲病”就可以看到。从前我没有戒色时，心里非常自卑、嫉妒，常常因忌生恨，而做出无理取闹的事，面孔很是虚伪，现在回忆起来都讨厌那个自己，才理解为什么别人会讨厌我。戒色后我的心态一直在慢慢改变，现在的心态处在认同自己的阶段，因为戒色，我很自信，因为戒色的成果而活得更精彩，更增添了我的自信。自信是一种稳定的心里默认，这种默认，让我安详，让我不担心，也让我父母对我放心。所以，戒色就是孝，这个说法很对。

36.更加帅气，更加渴望舞台。我希望呈现真实的我，更有斗志和气场，我特别喜欢迎着太阳，太阳下面意气风发、淡定帅气的我，让我特别喜欢这种感觉。可能是以往那么多年的生活都在害羞丑陋下，我对现在的我非常满意和珍惜，并感觉非常快乐。

37.黑眼圈、眼袋消失。我很小就手淫，一直以来眼袋慢慢增大，直到戒色前，眼袋黑眼圈非常严重，有朋友说过我眼袋比眼睛还大，呵呵。有眼袋并且希望它能消失的朋友有福音了，我戒色三年多眼袋基本消失不见。大伙加油，戒色修身，让这个世界充满正能量！

**57.一位肾衰竭的男士泣血劝告，不要再邪淫了！**

我在床上躺着，输液的针眼在我干瘪的血管上排成一排，还没有愈合。前些日子我又高烧住院了，我感到浑身像被烤干了一样，一点火星就能把我点着。每一块骨头都像被醋泡了一样，又软又酸又痛，好想把它们拔出来擦一擦。

持续的高烧不退让我的血压降不下来，脑袋里面的血管好像要涨开了一样。医生拿我也没办法，她说所有的药都用了，用酒擦一擦吧。就这样我在医院里又高烧了4天，我排出的小便成墨绿色了，医生说我高烧把小便里面的血烧得都变颜色了。

我手淫不到六年，在学校上课住校，一次重感冒高烧之后，出现了肉眼血尿，去医院检查，知道自己得了严重的肾病，已经出现了肾衰竭的症状，肌酐已经开始升高了。

我的人生走进了地狱，我从小医院转到大医院，从我们省走到了全国各地，可是没有医生能够治得好，他们说如果能够延缓发展就不错了。渐渐地我的并发症越来越多，身上开始肿了，体重却越来越轻了，吃一点东西就想吐，一点力气也没有，睡觉就像要昏过去一样，醒来感觉好像刚刚走完沙漠似的，累得不行。

我的眼睛也往下流一种粘液，视力下降得也很厉害，医生说这种病就是全身的器官都会受到影响。我还有各种各样的说不清的难受滋味，这些痛苦一点喘息的时间都不给我。

我现在就一直吃药维持着，病情也一直在发展，根本遏制不住。我因为明白这就是我手淫的恶果，后悔自责让我本来被疾病折磨的身体更难受了，我的内心承受不了这么严重的报应，经常崩溃流泪，彻夜失眠。我对不起我的父母，对不起我自己，对不起所有关心过我期望过我的人。

我好想回到从前，找到那个开始邪淫的自己，我要把他绑起来，我要贴着他的脸，看着他的眼睛，好好地给他讲讲可怕的报应。告诉他生活不是这么过的，人生不是那么活的。但是我回不到了，再也不能重来了。

如今我和大家说我的经历，我希望大家吸取我的教训，悬崖勒马。如果能让大家体会一下我现在的感觉，大家应该都能戒掉。可是那真的很难，因为人和人难以相互理解。

我恨不得把我的血给大家喝，把我的肉给大家吃，只是我的血与肉因为肝肾不能排毒都臭了，大家可能咽不下去了。我希望你们能好好地体会一下我的痛苦，体会一下你们再继续邪淫下去的痛苦，求你们再也别犯了。

多少个夜晚，我都希望一觉醒来自己的过去只是个梦啊，只是个假的梦，虚幻不实的梦。我还是那个没有染上恶习的自己，有一个美丽的梦想，在这个世界上的一角，尽自己的力铸造着自己的未来。

我又看到很多人戒戒犯犯地沿着我以前的脚印走了过来，我感到很害怕，很着急。我希望你们能听我的话，这样你们就能站在我的尸体上，让你们看得高一点，远一点，让你们明白自己在干什么！邪淫有无止尽的痛苦，把你们身上的每一块肉都能绞成粉末。以前从没有人跟我说，现在我告诉你们，你们就不要往我的棺材里面挤了。你们难以想象每一次邪淫在你们的身体里累积的伤害，快戒了吧！

**58.为什么我们戒色不能够恒久坚持？**

我已经戒了1年，这1年我恢复得还不错，现在开始健身了。这些经验是我之前学习的一些领悟以及在这一百多天帮助大家的一些感悟。

一.为什么很多吧友会屡戒屡败？

在帮助吧友的过程中，我看到了很多的吧友屡戒屡败，然后就非常地后悔，但是不久还是会再犯错误，到底为什么会这样，我总结了几个原因以及对应的办法。

1.破戒之后不能够好好地总结破戒的原因，以用来有效地预防下一次再在同一条路上面跌倒。很多吧友在破戒之后总是在发毒誓，或者抱怨戒不掉，等等无用功的方法，很不理性。但是从来没有好好地想过为什么这次会破戒，其实在戒色的路上有些时候我们是要有屡败屡战的决心，但绝对不是不长记性地屡败屡战，因为那些失败没有任何的意义。在未来的路上我们可能还会遇到戒断反应，还要和自己的情绪作斗争，还有很多的问题，如果我们连之前犯过的错误都不可以有效地再次避免的话，那我们又如何可以面对后面的问题呢？

2.情绪破戒，其实很多人都忽视了这个非常重要的问题。在这个世界上没有一个人生活是一帆风顺的，每天都会有高高低低的情绪起伏，我们要做的就是好好地调整自己，让自己时刻保持一个比较平静的心态。你们想一想，如果你们的情绪高涨或者情绪低落的时候，正是你们戒色警惕性最为低的时候，这个时候淫魔就会趁虚而入，然后勾引你们说，今天我既然高兴，运气这么好，破一次戒，爽一下没有什么的。或者暗示你们让你们心里面想，今天我的运气如此的差，这么倒霉，哎，去邪淫一下让我自己爽一下，或者直接就想到不能控制了，然后就一边邪淫一边还会想，我已经这么糟糕了，邪淫一下又能怎么样，我看看我到底能衰到哪里，然后就给自己找好了借口，心安理得去邪淫了。

这是极为愚蠢的做法！大家现在就是要强化一个警惕的心理，那就是一旦情绪不好的时候或者太高涨的时候就一定要警惕起来，提醒自己淫魔要来勾引你和考验你，你一定不要让它得逞，然后赶快安慰或者抚慰自己的心情尽快地平静下来，慢慢地你就把这种强化变为习惯，变成一种本能的反应。

3.骄傲自大，然后连续破戒。因为吧里面有一些吧友可能一开始戒色的天数积累到了一定的程度，然后就开始骄傲、自满、放松警惕，以为自己就此不努力也会成功了。于是就开始不再学习，百无禁忌，想干什么就干什么，对什么都不再避讳，以为自己什么都可以抵抗了，然后都不来戒色吧学习了。这些人殊不知这个时候其实正是他们最为重要的时期，身体正在恢复，戒色的境界正在升级，好好地学习很快就会进入新的境界，但是如果一旦不坚持就会又回到解放前。这些人就是因为不再继续努力下去，一段时间过后，当他们再次面对邪淫、面对意淫的时候已经完全没有了抵抗能力，于是就免不了破戒了。破戒之后就会异常的后悔，这个时候他们引以为傲的戒色天数已经不再是他们的骄傲，反而成为了他们的负担，他们又在想什么时候才可以再戒这么久啊，于是再加上淫魔的又一次入侵，于是他们就破罐破摔，不能自拔，再次陷入了邪淫的泥沼。

通过这一点我想要告诉大家无论什么时候都不可以对自己放松警惕，一定要坚持每天都来学习，每天都来帮助吧友。其实你戒色厌倦或者骄傲的时候正是你最为重要的时候，要坚持挺过去的这一段时间，当你把学习、行善、谦虚变成一种习惯，你就会因为每天必修的功课让淫魔无法靠近你，因为你每天都在强化，淫魔只会离你越来越远！

4.老是心存怀疑，老给自己找理由和借口去破戒，不够自信。很多吧友在戒色的时候喜欢让自己陷入一个怪圈，每到了固定的天数或者超过了之前的天数一点点就会开始提醒自己，是不是该破戒了，已经很不错了，就破一回奖励一下自己，这种行为做过几次之后就会进入这个怪圈，然后就会对于淫魔的抵抗力越来越低，非常的可怕。还有一些吧友在戒色的过程中会有一些生活上或者是心理上的挫折，然后就会把这些问题的原因归结到戒色上面，认为就是因为戒色才会导致这些原因，然后就莫名其妙地毫无逻辑地去破戒。（编者按：对于心魔的怂恿一定要学会识别，不可听信，自己要坚定戒色的立场和信心。）

为什么会这样呢，说到底就是因为对于自己戒色不够自信，心里面想和以前比我已经好很多了，就先爽一下吧，不能够非常心安理得地接受这些努力的成果，不能够非常安心和平静地对待那些戒色的天数，总是会沾沾自喜。根本上的原因就是因为我们付出得不够多，我通过戒色的经验发现，一个人戒色的天数和他为戒色付出的努力程度是完全成正比的。

很多人之所以戒色天数不够，你们要反思一下自己，你们为戒色付出了多少努力。当然也有一些人看似没有付出多少努力也戒色成功了，但是那只是看似，你知道他伤得有多深吗？你知道他真的像看似一样没有努力吗？你不知道。吧里面的那些戒色的大神都无一例外地给了我们经验和答案，从文章中我们就可以感受到他们对于戒色的认识有多么的深刻，你们想一想，如果他们没有付出和努力，怎么会有那么深刻的认识呢！所以，大家千万不要心存侥幸心理，认为不付出而想好好地戒色恒久，天下没有那么好的事。戒色唯有脚踏实地，一步步地学习，一点点地付出自己的努力，才是恒久坚持的核心正道。

二.平时我们戒色的过程中应该做些什么事情，防患于未然呢？

1.预防，警惕，断绝意淫，意淫我觉得应该是我们在戒色的过程中碰到的最大的对手之一，我认为它是导致我们破戒的最直接原因，那我们应该如何去面对它，其实在前面的讲解中我已经略有所提了，现在我就这个方面来讲如何面对意淫。

（1）我们要学会去预防它，如何预防，那就是在平时戒色的过程中通过经验的总结，或者破戒原因的总结，或者我们内心的不安骚动来提醒避免。当我们意识到下面的事情可能会引起我们邪淫欲望的时候就要警惕起来，然后就尽量地去避免做这些事情，如果不能避免就尽量少接触。举个例子，比如今天我非常想看电影，那么我就会想到一些欧美的电影会有一些色情的镜头，这个时候在选择电影方面要警惕，要注意尽量避免这样的电影，如果对自己没有信心可以克服的话，就尽量不要看了（这一点对于刚刚戒色的吧友和刚刚破戒的吧友非常重要）。再比如某些网站，某些地方、某些手机应用等等我就不再啰嗦了。

（2）学会提高警惕，一旦有什么异常的内心情绪变化就一定要警惕起来，为什么，因为你一旦内心有情绪变化的时候，其实对于淫魔的抵抗力是最为低的，这个时候就容易发生我之前所说的情绪破戒，所以一定要强化自己，一有异常就要对意淫警惕起来！这个时候我们要心理暗示自己无论怎么样都不可以给自己找借口和理由去破戒，一定要坚持下去！

（3）就是断绝意淫，这个我想吧里面已经说过很多次了，就是断意淫贵在早、快、狠，一定要把它扼杀在摇篮里面。千万不要心存侥幸，千万不要任由它发展，千万不要再去做一些更加激发邪淫欲望的事情。

2.学习传统文化，找到信仰，或者找一些爱好来转移自己的注意力。

其实在戒色的过程中修心非常的重要，传统文化也好，或者其他的宗教信仰也好，会对我们有很大的帮助，大家可以试一试。找一个爱好也会让我们生活变得更加的有乐趣，对于邪淫的欲望就会降低。

3.这是最为核心也是最为重要的事情，就是加强戒色文章的学习和行善去恶。这个在吧里面不知道已经强调了多少遍，重要性我已经不想再说了。其实之前我说了这么多都是在为这两点做铺垫，如果各位戒友愿意在这两方面付出努力，我个人认为那将事半功倍，避免很多的弯路，而且在其中的收获会非常非常的大，足已影响你们一生。

**59.一个中医学生的10年手淫惨痛历程（忏悔篇）**

说来真是惭愧难当、畜牲不如，自己专业就是学中国传统文化中医的，却“知法犯法”地纵欲了6年，导致现在症状缠身，生不如死，也是因为大家公认的手淫有成瘾性，自己想戒却怎么也戒不掉，也是自己没能掌握正确的戒色方法，没能不断学习针对性的戒色、恢复、养生知识，没能更好、更全面地了解心魔这个“敌人”，不知道戒色吧，也不知道这么多人都深受其害，昨天加入了戒色吧，决定要彻底戒除，每天不断学习戒色知识，断意淫，时刻警惕心魔的袭击，今天决定把自己的邪淫历程写出来，供大家参考，引以为戒，取益弃糟！

记得最早一次接触H片大概是小学四年级时候，全是因为损友同学，和几个同学一起去了另一个同学家里玩，很不巧同学家长都不在家，同学就怂恿那个同学拿片出来看，那个时候是DVD，于是就有了第一次经历，但当时没太大反应，可能是因为小，后来也没留后遗症。

恶魔的开始是在六年级时候，那一天在家人一直锁着的抽屉里找文件，发现了在下边压着的H片碟子，看着封面有了极度好奇和无限遐想，家人不在家的那天就迫不及待地拿出来看，手一动JJ就射出来了，那快感很强烈，于是乎后来就一发不可收拾，每次父母不在家就看，每看一次就撸好几发，后来不看也撸，对着电视里的女人撸。上初一生物学的课本还显示生殖器，拿家里对着撸，现在想想真是罪该万死。一直到初三中招考试前一个月在打篮球时候左手臂粉碎性骨折，手术台上躺了四个小时，虽然不疼但因为手臂长时间缺血，特别难受，度秒如年，现在想想可能是因为手淫导致的骨质疏松，易骨折，没有上高中，去浙江工作了半年就回来了。

在干爸的建议下（干爸是中医师，自己开的诊所）去了中专学校，也是报的中医专业，开始了自己的医学之路，中间懂得了肾精对身体的重要性，肾虚百病丛生，想着要戒掉，还去买了六味地黄丸，但还是没能戒掉，就这样上补下泄，当时已经有早泄了，别的什么症状也没有，可能因为平时爱打篮球乒乓球各种球，但是劝大家别想着只运动和养生，戒色才是最关键的，戒为良药，症状是信号是警钟，警示你的行为错了，过度了，该停止了，而我的养生和运动导致警钟没有响起，导致自己对危害认识没有那么深而继续放纵，中专三年很快过去了，还是在一如既往地撸着，在学校好点，人多，撸的频率相对低，一到星期天或回到家了像是一个魔咒，必破。

上了大专从同学那知道了网址，放纵得更是厉害，晚上同学们都睡着了，自己就在被窝里看H片，看完撸到厕所里，自己手机不好使，就用同学的手机在被窝看（充电插板在我床头，拿着同学手机冲着电看着），一段时间后觉得脑力下降了，上课注意力不能集中了，但前边四年都是班里的佼佼者，每年评三好学生都有我，还上了元旦晚会演了小品，田径运动会男子1000米全校第二名，班里篮球队的，但是身高只有160厘米，因为邪淫发育不良，老二也短小。当时也有点社交恐惧了，别的症状也都没有出现。

毕业后的一年里（也就是去年）症状全出来了，山倒了一样，自己的天塌了：脑子整天感觉昏昏沉沉的，说话时脑洞打不开，平时就感觉脑子里有面糊堵着，反应迟钝，有点痴呆了感觉，计算力、思维力、注意力、理解力等都明显下降，脑髓脊髓都没了。撸完第二天感觉脑壳脊髓壳都是空的，面色晦暗苍白无华，有时心前区有压砸感（特别是在冬天），也开始脱发了，便秘（气虚无力推动），尿频尿急尿不尽，每晚起夜五六次，导致睡眠质量下降。两手只有两个月牙，爪甲淡白，指甲出现竖纹，冬天四肢冰凉，视力直线下降，社交恐惧症加重，朋友、同事关系处不好，更别说陌生人了，不敢说一句话，事情也处理不好。别人说话半天才反应过来，和别人有争执，不管自己有没有理，输的总是自己。在这一年里换了两份工作，里边的关系处理都很糟糕，现在已经没有足够能力工作了。最对不起的是我的父母及亲人们，还有真拿自己当兄弟的朋友们。

所以一定要戒掉这个恶习，这篇文章这么长，也代表着这次戒色的决心，有了前边失败的经验和学习的戒色知识，再加上以后的每天学习，这次肯定能成功，我已准备好了，先定一个小目标一个月，然后100天、200天、300天，一年、两年、三年，做到婚前禁欲，婚后节欲，我一定可以的，大家一起加油！！！

**60.戒色一年记，穷且益坚，不坠青云之志！**

作者：戒者木叶

这篇文章是我在二十天前写的，也就是二十天之后，我只有坚持住，才有资格发出这篇文章，战胜自己，警示各位。 ——题记

往者不可谏，来者犹可追，回首往事，不堪入目。故事从炎热的八月开始，而我在空调房里，却是刺骨的寒凉，从骨头里面散发出来的寒凉，别人觉得热，我出了空调房出来，竟然有一种温暖的感觉，我近乎有一种想要哭泣的感觉，也就是从那一刻开始，我准备向母亲坦白这一切，很矛盾，我甚至不知道该怎么描述sy这两个字，难以启齿的感觉还在，最后，我还是坦白了。那一刻，释然了，漫漫戒色长征之路，终于开始了。

我以为坦白之后，可以告一段落了，但那不可能，三天之后，症状一个一个地来到，噩梦一般，就像宿命一样，在我坦白之前就存在了，症状怀怒未发，就等待着冥冥中的一刻，慢前，非常痛苦，各位戒友或许多有体验，但我真是体验了个遍，最近有点小复发，不过没什么影响。讲一下吧，先是尿频感，就是上了厕所之后，几分钟后，感觉又想上了，非常麻烦，最主要的还是心理影响，折返于医院的路途中，又能想象这是何等的痛苦！然也，开学之后，精曲接踵而至，睾丸疼得真是恼火，形容一下，就像别人压在你蛋上一下，痛苦，只有痛苦的感觉。之后就是慢前真正的折磨，强烈的憋尿感，不管什么时候，我就是想上厕所。记得那天晚上，我躲在墙角抽泣，别人在安稳地睡觉，我却在抱怨上天，为何给我受如此大的苦，当时我成绩还行，想着学习成绩看着下来，我对不起父母，对不起老师，更对不起自己，这是何等的悲哀，绝望，只有绝望，深深的绝望，无助感，怀疑感，一切负面心理，仿佛就在这一刻爆发，我开始熬，做数学试卷的时候，仿佛就像下面有东西在攻击一样，我集中注意力，做完了试卷，但还是很难，痛与痒并存，当时想的就是“不痛不痒，何等幸福”。

然后说一下的我的治愈之路，这全是干货，各位戒友，首先，慢前的治疗，以养生为主，养生无比重要，其次就是不要久坐，我反正是靠一个中医给我治好的，连带精曲，也就是那时，我打定主意，学习中医，中医博大精深，藏着许多想象不到的精华，全是靠这个中医，我才从症状中走出来。

然后，就是折磨我到现在的频遗，说折磨我，不为过。有一天，我真正频遗到了绝望，我从学校请假回家看中医，那位中医就告诉我，你再也不要去想它，我豁然，之后二十天没遗，一个月仅一次，虽然最近好像又有点严重了，但我坚信，没有战胜不了的，所以对频遗绝望的戒友们，可以尝试中药，祝愿大家能走出频遗关，实在不行，千万不要放弃啊，频遗几年的人大有人在，他们没放弃，你凭什么放弃！雄关漫道真如铁，而今迈步从头越！

我从接触戒色吧的一刻，到现在为止一年，我可以拍着胸脯说我一次未破，回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。达到人生高处，俯瞰曾经，有着很多的收获，人生就是这样，在错误中成长，在失败中收获，人生漫漫长路，谁能不犯错误，但重要的是反思，不要再恐惧折磨你的一切症状，人生就是挨打，海明威说过：生活总是会让我们遍体鳞伤，但是后来，那些受伤的地方，总会成为我们最强壮的地方。症状总会慢慢过去，伤口总会随着时间愈合，当你回过去看以往的经历时， 发现那只是一缕轻烟，不再那么重要，那些无法释怀的曾经，都就此结束。

现在已经八月了，夏天的一半了，不少人总是狂撸一夏，夏天身体本来就很虚，不注意养生是有大麻烦的，少吹空调，出汗量注意控制，虽然我打球时出汗很多，但还是要注意保养，年轻人总是需要运动的，但必须适量。夏天的诱惑很多，我深有体会，一不注意就是一个肉弹，这可能也是最近频遗的凶手，这是戒色后的第一夏天，挺住，挺住，少出门，少用手机，成为了必须遵守的信条。夏天戒色也确实是有难度的，不过修心锻炼也就必须加强了，戒好这个无人监管的暑假，明年的戒色之路，也就没什么太大的困难了，也会增长不少的信心，对于新手来说，每天学习戒色文章是必修课，对于高中党来说，你就把戒色当成一个人生的科目，学好这个科目，可以强于其他的科目，因为它可以教你控制欲望，而不是让欲望来控制你！

高三，意味着成长，让每一个人全力以赴的时候到了，竭尽全力，就算失败也绝不后悔，就像高考一样，戒色每天都需要全力以赴，戒色不是结果，是个过程，享受过程，在过程中感受着一切，只要人很充实，就行了。

下面分享一些戒色的经验和一些小技巧：

1.戒色是一步一步走出来的，切忌好高骛远，不要想着一天到达顶峰，戒色是一辈子的事。

2.学生党建议放下智能机，戒色路上是需要别人的一些监督和限制的，毕竟人是慢慢成长的。

3.可以买一本《戒为良药》的实体书来看，很方便，而且便宜，随时可以翻阅，欲望来了，只要你翻开这本书，绝对会有收获的。

4.得了各种各样的病不要着急，先调整心态，这点我是深有体会的，必须心理健康，才能帮助自己戒色。不要去男科医院，这是常识，注意中西医结合，不要被西医片面之语吓到，个人更推荐中医，毕竟身体虚，是整体虚，不是只吃抗生素就可以治疗好的，精索静脉曲张建议不忙做手术，先养着一段时间，吃一段时间中药，实在不行，再慎重考虑，手术应该是你最后的选择，是在没有任何办法的时候才做的。

5.慢前的话，戒色一段时间基本就可以缓解，我是在吃了中药的情况下缓解的。

且举世誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境。戒色如此，你会受到别人的怀疑，甚至自我怀疑，但请记住：戒色路上，你我同在！走下去，不要轻易言败。穷且益坚，不坠青云之志！祝广大戒友戒色成功！