《清风吹过纯净的灵魂》

前言：

之前做了《戒者录》、《戒海明灯》、《戒者笔记》、《戒学三字经》，《戒者录》是匠心之作，内涵深厚，值得反复研读；《戒海明灯》延续了《戒者录》的精工品质，收录了很多精品力作；《戒者笔记》是我戒色九年多的笔记整理与分享，是2020年第一部作品，15000余条精华笔记，是一部体量广大、汇聚诸多精华句子的戒色读本。《戒学三字经》在前段时间问世，是2020年第二部作品，1200字的戒学启蒙教材，几乎涵盖所有的戒色精华要点，读来朗朗上口，正气凛然，很多戒友已经作为日课来读诵。这本《清风吹过纯净的灵魂》，是2020年第三部作品，其中不仅收录了我九年零破的核心秘髓，而且还汇聚诸多戒友的精品力作，是一部质量颇高的作品，也是我酝酿已久的一部作品。

《清风吹过纯净的灵魂》这个名字，我非常喜欢，也是我写过的一首诗歌的名字，这首诗歌：当清风吹过纯净的灵魂/我情不自禁闭上了双眼/这种感觉太美妙/临在的片刻如此神圣与完美/让我们活出真我/安住纯粹的觉知/感受内心最极致的美好。戒色吧不同于其他戒色平台，戒色吧有一群灵性觉醒的戒友，真正高品质的戒友，他们读了《当下的力量》，也读了我关于《当下的力量》的解析（第128季），他们认识真我，他们懂得临在，他们是真正高层次的戒友。当清风吹过纯净的灵魂，这种感觉多么美妙，多么快乐，那一刻我们一起临在！一起感受那个不可思议的片刻。这部作品的封面也是一个临在的画面，非常唯美的封面。希望把这本力作分享给每一位戒友，让我们一起感受临在的美好，一起感受戒色的力量！加油！

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 2020/2/21



目录：

1. 九年零破的核心秘髓
2. 戒色需要开发觉察力
3. 戒色路上且行且珍惜
4. 戒撸6年体悟——坚持学习，苦练断念
5. 戒色两年半超详细分享
6. 戒色952天，开启我的圣贤之道
7. 成功戒除一年，舍掉，才会得到！
8. 戒油子的终极逆袭！
9. 戒色四年，感谢戒色吧给了我一次重生的机会，三本毕业年薪14万！

10.分享我自己成功戒色一年半的经验

11.戒色改过修善，从倒数前十考上前十！

12.一个80后戒色318天的心得经验

13.断念口诀与思维对治怎么用？

14.断念的总结：内不随念转！

15.戒色两年回顾，终于从人间炼狱走出来了

16.戒色502天经验分享，追上那个曾经被寄予厚望的自己！

17.戒邪淫两年，我周围的世界亮了起来！

18.成功戒色377天，自己的一点感悟

19.戒色屡败之人入戒门入状态的纲要知识！

20.观心断念就是戒色的核武器！

21.致不甘堕落的我们！

22.戒色两年了，你问我为什么这么坚定，那是因为我不想再失去光明！

23.一年半了，回顾我的戒邪淫之路

24.戒色180天感悟，日行一善，好运自来

25.戒色六年，从二本到985博士

26.中医齐大夫论手淫之危害

27.戒色一年总结，大彻大悟

28.戒色500天，戒色实修成就了我新的人生！

29.手淫到濒死，我无比惨痛的经历！

30.五年戒油子重新戒色261天，我发生了哪些变化？

31.戒色500天的心得分享，迎接美好的生活

32.十三年邪淫史，七年戒油子突破戒色366天

33.211学子忏悔邪淫的过往，撸掉了精华，撸掉了青春

34.戒色11个月经历及心得分享，感谢戒色吧，给予我纯真的力量

35.一名在校大学生的泣血告诫

36.从天堂到地狱！手淫7年我失去了所有

37.戒色四个月，有些话想对自己说，有些话想对大家说

38.一位研三戒友的警示

39.原本青年得志，却沦为废材！

40.戒色四年多的心得体会，只要能坚持下去，必会成功戒除的

41.分享自己通过学习传统文化戒色的心得

42.十年邪淫，今天尝到神经症的滋味了！

43.十六岁少年七年地狱走，梦醒逍遥游

44.戒色4年的经验分享，感化自己，乐善于人

45.我的亲身经历，邪淫导致糖尿病！

46.30岁焦虑症患者的忏悔——开启重生之路

47.明白学习的重要性，戒色动机三个阶层

48.十五年了，该停下了！

49.落实戒色十规——最实战的戒色体系

50.戒色一年来的心得体会，坚决落实戒色十规

**1.九年零破的核心秘髓**

作者：飞翔

这季将会详细分享一下我戒色九年多的核心秘髓，我戒到现在一次未破，绝对真实，不含一丝水分。九年多的时间看似很长，但一年一年地过，一晃就九年了，这几年感觉过得特别快，不知大家是否有这样的感觉。曾经我的最高纪录是28天，那是强戒的状态，没有任何的学习，就靠一时的决心和毅力，破了就怪自己毅力不行，那个阶段的我是十足的菜鸟，心魔攻破我就跟玩儿似的，一点难度都没有，一个怂恿，一幅图像，我就会失控，开始疯狂找黄，那个猥琐的身影又开始忙碌起来了……后来我是通过坚持学习和练习才蜕变的，不管何种方法都很强调日课的积累，贵在坚持，有了坚持的力量，自己的实力就会逐步提升，到时即可降伏其心，突破怪圈。

今年一月份我分享了《戒者笔记》，这是我戒色九年多整理的笔记，很多戒友都很喜欢，这本笔记是精华之作，分为九大部分，15000余条精华笔记，值得反复研读。我戒色后记了很多笔记，觉悟就是在记笔记、复习笔记、总结笔记、归纳笔记中得到了大幅的提升，不能光记笔记，要懂得吸收笔记，对于重点笔记要多复习、多归纳、多提炼、多记忆，不能看过就忘。我现在每天依然会复习笔记，笔记就是精华所在，看一遍笔记就能得到很大的加持，很多认识都会变得深刻而清晰。经常复习笔记对于保持良好的状态也是非常重要的，有时复习笔记，顿悟就突然来了，一下就明白了，那种兴奋真的比中了大奖还高兴。

无知的人会觉得戒色偏激，症状迟早会告诉他们真相！真正有智慧的人才懂得戒色的意义与价值。戒色是一种修为，古圣先贤都提倡戒色，戒色就是戒邪淫，很多撸者脑子里装的都是无害论，对邪淫一点概念都没有，他们真的很无知，也很可怜。《德育启蒙》云：“淫欲为害，伤身丧志，虽属夫妻，亦当节制。若是邪淫，更非所宜，古今志士，无一犯之。”邪淫伤身败德，天道祸淫最速，实乃真理也! 印光大师云：“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。又要日日省察身心过愆，庶不至自害自戕。否则父母不说，师长不说，燕朋相诲以成其恶，其危也，甚于临深履薄。”色是少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用。

一位戒友的反馈：“中医院的中医这样对我说：‘如果不戒手淫，频遗、前列腺炎、腰酸腹痛、四肢无力等等症状，就不会好。’这是我第三次就诊，赶上人少，中医整整和我谈了半个小时，他说问题就在于手淫，手淫不戒，吃多少药也没用，戒了手淫，甚至不吃药都行，都能好。”这位中医的医德很好，经验也很深厚，手淫不戒，那些伤精症状真的很难好，如果能戒掉，很多症状都是会缓解的。在这个色情泛滥的时代，很多人之所以症状缠身，就是因为看黄手淫或者其他形式的纵欲，把身子骨掏空了，症状就开始爆发了，到时就要受苦了，惶恐地奔波在去医院的路上，为自己的放纵买单！

九年零破，我是怎么做到的？下面我将为大家详细讲述。

【要有大愿】

人生的生命价值是什么？不只是为自己活着，也要为别人奉献，行善积德，把光明与美好带给这个世界的所有人。戒色很重要的一点就是动机，刚开始为了恢复身体健康而戒，为了恢复容貌气质而戒，为了恢复脑力而戒，这是比较常见的动机，刚开始这样的动机无可厚非，但随着戒色觉悟的提升，就要建立更高的动机了，要正己化人，要有度众生的大愿，动机要崇高，不是为了自己，而是为了众生。我能坚持到现在和发愿是有很大关系的，当然也和广大戒友的支持是分不开的，无比感恩大家的支持！当初学佛时，请了楞严咒的法本，是宣化上人的版本，上面有宣化上人的十八大愿，是非常崇高而伟大的大愿，我也效仿发了一个度众生的大愿，现在每天还在发。佛法的两句话：“不为自己求安乐，但愿众生得离苦。”这种崇高的发愿很感动我。戒色是人生的整体改造，涵盖着生活的方方面面，是让你由内向外成为一个光明、善良、自律又优秀的人，成为一个无私利他、为世界带来正能量的人。戒色不仅仅是戒色，我们生而为人，应该为天地之间增加正能量，帮助更多的人！

一开始的动机是为了自己，随着觉悟的提高，就要懂得无私利他了，这点很重要，要有正己化人、行善积德的长远发心。为了自己的话，很难长久。比如身体恢复了，生活状况也改善了，这时候就可能丧失动力，因为之前的目标基本实现了，这时候就可能会松懈下来。所以，戒色动机一定要升华，刚开始不可能那么崇高，因为觉悟不够，通过学习圣贤教育，觉悟提升后，就要建立崇高的动机了，要发愿帮助更多的人。如果你有崇高的动机，你自然就有了责任感、使命感和担当。

一位戒友说：“感谢飞翔哥的坚持，看到您的坚持我就有了一股力量。”另外一位戒友说：“六年前我还是一个高中生的时候，飞翔哥在，如今您还在，还在坚持发帖子教导吧友，时隔一年多再回来看到您的帖子，刹那间甚是惭愧，又是敬佩，祝您身体健康，新年快乐！”坚持是不容易的，为了帮助大家，我个人牺牲了很多，也遭受了很多诋毁和诽谤，不过我觉得这一切都是值得的，衷心希望每一位戒友都能恢复健康、回归正轨、生活幸福，也衷心希望每一位戒友都能超过我，甚至那些诋毁我的人也能超过我，我垫底也没事。诋毁我的人是我的逆增上缘，还得感谢他们。不忘初心，牢记使命，正己化人，无私奉献！希望大家一起传递正能量，一起帮助更多的人。坚持不易，且行且珍惜！

【紧抓两个实战】

我写了很多戒色文章，后期关于实战的文章和案例越来越多，因为我深刻认识到实战强，才能立于不败之地！脱离实战，肯定一败涂地！两个实战就是断念实战和对境实战，戒色九年多一次未破，和我注重实战是密不可分的，这九年我经历了太多的实战，断念和对境，不知经历了多少次。如果我实战弱，肯定会破戒，戒色一定要紧抓实战，以实战为核心。实战不行，肯定失败，念头导致行为，断念不行，一切白搭。对境是很大的考验，如果没有足够的实战意识，很可能会陷进去，这个时代诱惑太猛烈，一定要强调对境。手机上网，就是对境；上电脑也是对境；生活中看见诱惑也是对境。对境的考验层出不穷，也可以说防不胜防，但只要有足够强的实战意识，还是可以顺利过关的。

案例：是念头触发了手淫的行为，所以很多戒色方法为什么治标不治本，因为脱离了实战，所以最终导向的是失败，所以戒色最最最最最重要的课，就是学会控制念头。

分析：这位戒友用了五个“最”来强调这个核心，要学会控制念头，要学会观心断念，外在的修身治标不治本，本是心，一定要抓住根本，修身方面可以说得高大上，但如果脱离修心，那就是空中楼阁。自古以来，大德都是把修心放在核心的，我们一定要学会修心，《寿康宝鉴》：“欲戒淫行，必自戒淫念始，淫念起，则淫行随之矣。”一念稍疏，陷溺难返。

淫念一生，诸念皆起。邪缘未凑，生幻妄心。勾引无计，生机械心。少有阻碍，生瞋恨心。欲情颠倒，生贪著心。羡人之有，生妒毒心。夺人之爱，生杀害心。种种恶业，从此而起，故曰：“万恶淫为首。”今欲断除此病，当自起念始，截断病根。——印光大师

印光大师直指核心——当自起念始，截断病根。就是断除念头，断念是实战的根本。我的核心思想和大德是一脉相承的，完全符合大德的开示。也正是因为我抓住了这个核心，才能戒到现在九年多，一次未破。

【观照是正行】

元音老人说过：“观照是正行”，也就是看住自己念头，返观内照，返观自心。观心永远是强调的重点，邪念肯定会上头，必须要时刻警惕，但不要过于紧张，自己调节好。因为保持在观心的状态，所以就能在邪念上头时，及时做出反应！不观心，肯定是不行的，观心就像内在开了监控一样，你就像保安一样看着这些念头，对于邪念要及时断除。如果保安睡着了，那坏人就可以大摇大摆进去了，同理，如果你失去观照，肯定会陷进念里，跟着念头跑，所以，观照是正行！

【断念一把刀】

戒色的路是用断念的刀砍出来的！这是我戒色九年多的深刻体会，刚开始几年没那么深的实战体会，经过这九年，经历了那么多次的实战，我才得出了这么一句话。一位戒友说：“光看戒色理论，不练习断念，就会成为戒油子。”的确是这样的，断念这把刀平时就要磨锋利了，到时实战时才能快如闪电，削念如泥！瞬间解决战斗！

案例：独处时心魔一出来，我立马缴械投降。

分析：这个案例让我想起了自己的曾经，也和他一样，独处时心魔一来，马上垮掉，那时我是菜鸟，现在我强大了，不会再让心魔得逞！

案例：飞翔哥，自从我学会觉察断念，我已经轻松戒了200多天了。

分析：觉察断念并不难，关键是认真研读文章，正确理解，坚持练习，真正学会观心断念，就算真正入门了，戒色天数就会突飞猛进。

案例：毫无疑问，戒色只有一个核心——观心断念！断念强大了，戒色就能够简单无数倍！大家可以回想一下，是不是每次破戒都是本来好好的，结果一幅图像或者微妙的感觉来袭，之后就是一连串的邪念攻击，图像、怂恿、邪淫回忆通通冒上来了，虽然极力抵抗，但还是有一种强大的破戒的冲动让你失去了理智，至少我在每天坚持背诵500遍断念口诀之前是一直在重复这样的流程的。但当我认识到“觉悟完善、断念强大就不会破戒”这个道理后，我开始坚持每天学习和练习断念口诀，其他时候也一直保持观心，这才成功突破怪圈，身体再次充满了力量。因为背诵断念口诀，锻炼出了强大的觉察力，我能够在第一时间发现悄然出现的邪念，在发现它之后，它便被激光炮般的觉察力轰得粉碎，完全不会有破戒的冲动了。观心断念才是核心，外在的修身也是为了更好地观心断念。大家一定要背诵断念口诀，请一定要相信我，拿出半个多小时背上500遍，当你再次面对心魔时，你就会发现会断念的戒色简单得多了，做到才能得到，当你把前辈的教诲彻底落实了，戒色不可能不成功。兄弟们加油！

分析：这位戒友真正去练了，他的这段反馈很好，会观心断念，戒色真的会变得简单很多，想想每次破戒的心理过程，就是因为断念没做好，导致被攻破，沦为心魔的提线木偶。因为那时不会断念，虽然极力抵抗，也无济于事，往往稍微一抵抗就不行了，稍微一抵抗就被攻破了，根本不是心魔的对手。通过学习和练习断念口诀，这位戒友强大起来了，这才突破怪圈。觉察力强大了，心魔就不是你的对手了，它无法奴役你了。当你真正去练，真正强大起来了，到时戒色必然成功。

案例：断念口诀实在过于强大，在过去的3年里，我失败了无数次，无数次立下雄心，无数次自己纵容自己，身体状态一直处于低谷。直到今天，我才忽然醒悟，体会到断念口诀的强大威力。在之前的三年里，我虽不是在强戒，但是却实在算不上认真。回首无数个日夜，我竟然找不出一天我的断念口诀念过五百遍以上。我一直很消沉，认为断念口诀也就那样，心魔来了一点用都没有。但是我错了，昨天，我下定决心一定要念够500遍才睡觉，并且拿着计数器计算着。而且躺下又念了几十遍，那是我戒色以来练习断念最多的一天。结果，今天早上，奇迹发生了。欲望与以往一样悄无声息地袭来，然后是心魔的怂恿。这个时候心魔是要怂恿我去看黄的，以往的我都要挣扎一下才能离开床。如果在破戒高峰期的话，直接就失败了。但是今天，奇迹发生了。当心魔对我说到：“要不然看看吧”，它刚说到第二个看字，瞬间断念口诀就自己涌了上来，瞬杀心魔。根本不需要挣扎，也不难受。这真的是太神奇了，仅仅是第一次念诵达到500次左右，口诀的力量已经初见威力。可以想象，如果我坚持每天都500遍，长此以往，那心魔可能根本就不是我的对手了。一直困扰我的，戒色的核心难题，意淫和被怂恿，竟然就这样被我发现了破解的法门。原来方法一直都在，早在《戒为良药》才有几十季时，它就已经在了，而我熟视无睹，从来没有“发现”它。戒友们一定要注意了，现在我再次向大家推荐和强调，每天一定要诵念500遍左右的戒色口诀。念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。猛练它，猛练基本功，就是各位戒友突破怪圈的秘诀！三年来，我终于第一次体会到瞬杀怂恿的感觉，感觉自己终于可以再向前迈一步了。

分析：这个反馈也非常好，戒色3年一直没成功，为什么？没有执行和落实，一切都等于零。相对于念佛持咒动辄几千上万的数量，断念口诀500遍已经算少的了，但也是要坚持去落实，保证每天的日课，注重练习的积累，这样才能出断力。这位戒友说自己三年竟然找不出一天练习口诀五百遍以上的，这样肯定是屡戒屡败。大家应该都知道健身，只有坚持练习，肌肉才能长大，力量才能提升，不练，肯定不行，关键是专业系统地练习。关于断念口诀，我很早就告诉大家了，这个价值无量的修心诀，真正去练了，你就能知道它的威力了。这位戒友认真练习一天，第二天早上效果就出来了，心魔怂恿他看黄，断念口诀立刻就上来了，就像条件反射一样，瞬杀心魔！昨天他练习的成果一下就体现出来了，他这才明白这个口诀的威力，仅仅认真练习一天，就初见威力了，如果认真练习几个月，那会强到何种程度！练习使人强大，不练就强不起来，一直处于弱小挨打的状态。很多戒友之所以一直失败，就是因为没有认真练习，如果认真练习了，绝对是另外一种状态。谁练谁得，不练不得！不管是断念口诀还是念佛持咒，都需要练习的，都要坚持日课，都要念熟。有的戒友问：口诀和佛号可以一起练吗？可以专攻口诀，也可以专门念佛，也可以分清主次，比如念佛为主，口诀为辅，或者口诀为主，念佛为辅。自己灵活安排。这个修心诀的练习价值极高，念佛持咒也很殊胜，两者都很好。

案例：飞翔哥，看见你的文章突然顿悟了！这种顿悟是之前从来没有过的，我觉得这次顿悟是之前不断学习积累的，我终于学会了该如何断念，之前看飞翔哥的文章说背断意淫口诀，于是我就机械性地背，可是断念还是很费力，后来慢慢学习戒色文章，终于明白了其中的含义，断念确实是在不断地深入理解，加上大量的理论和练习而逐渐强大的，我也突然明白了那16字的真正含义，现在我可以第一时间觉察到念头已经上来了，甚至可以预判到念头快要上来了，比如在某种场合，例如无聊情绪上来的时候，我就知道邪念快要上来了，于是我特别警惕，念头上来的一刹那，我可以毫不费力地断掉邪念，就像头脑里什么也没发生过一样！

分析：正确理解+坚持练习。这两点做到了，断念水平就会突飞猛进！不断研读断念的文章，对断念的原理深入理解，在练习和实战中深入体会，这样就能逐步强大起来。觉察力强了，局面就一下转变了，可以做到降伏其心了。这位戒友刚开始断念很费力，后来强大起来后，毫不费力！他做到了！就是通过学习戒色文章和练习断念口诀达到的成果。

案例：我给大家说一下断念实战吧，断念口诀我相信大家都应该很熟悉了，但是我们要会用，这句口诀真的是有无穷无尽的力量，价值连城呐，我平时有空就会默念或者读出来，只要有空余的时候，我就会苦练断念，我现在能做到一觉即胜，就是当我一记觉察看到念头，念头就已经消失了，这就是实战，只有苦练，还有明白这句口诀的含义。我每天苦练断念，每天学习戒色文章，到现在我没断过一天，只有时刻保持警惕，你才能不败，我短短的46天有如此的领悟与成绩，离不开每天的苦练和学习。

分析：《太极拳谱》：“虽有高授，然非自己功夫久者，无能贯通焉! ”短短的46天，这位戒友已经做到了一觉即胜！看看他对断念口诀的重视，他下的功夫！其实这个口诀并不难，真正掌握的戒友肯定知道的，就是为了提升觉察力。念到条件反射的程度，邪念一上头，马上口诀就出来了。继续练下去，当发现邪念上头时，邪念就消失了，这就是觉之即无。觉察力强了，自然就做到了，很轻松的一觉，实战就结束了。如果不去练，那谁也没办法，即使念佛持咒也需要每天保证几千乃至上万的日课。要真正去下功夫，平时要研读断念的文章，真正明白断念的原理，加上勤加练习，一定会实现突破的。不去练，一切等于零，戒十年也不行，真正去练，也许几个月就突飞猛进、战力爆棚了。

案例：今天第167天，不论戒多久，你离破戒永远只在一念之间！一朝学会观心断念，才彻底重视断念口诀的练习，学会观心断念，你就知道这才是戒色真正入门的标准。记住，戒色最重要的就是学会观心断念，不会观心断念，不会从根本上着手，其他方法都只是锦上添花。

分析：这位戒友讲得很好，其实很多大德都在讲观心法门，它是一个总的法门，大总持，“观心”二字，可以概括一切修行法门，是一个根本的法门。大家看过《当下的力量》，应该知道托利也是在讲观察者，必须学会观心，也就是观察自己的思维，思维就是念头。真正学会观心断念了，也就真正入门了，如果对观心断念没有很深刻的理解，没有熟练掌握，那就很难戒除。真正掌握了观心断念，也就真正抓住了根本，从根本上下手，事半功倍，很快就能突破怪圈。其他方法也许可以锦上添花，但没锦哪来的花，观心断念才是真正的核心。

案例：我每天看一个多小时的《戒为良药》，现在戒了150多天，飞翔哥的《戒为良药》讲了很多戒色知识，而且戒色的核心就在《戒为良药》当中，就是断念。当然断念也是需要一定觉悟的，不然的话，脑海中没有很深刻的认识，就会当断不断，觉悟是一定要每天反复学习才能稳固，再配合断念口诀，戒色的方法其实就是这么简单，能做到就可以戒除。

分析：综合觉悟是很重要的，断念则是实战的那一下！这位戒友这段总结很好，戒色方法其实很简单，提高综合觉悟，加上练习断念口诀，就能决胜实战！关键还是严格落实，保证日课，高手都注重积累，菜鸟则一曝十寒，没有坚持积累，没有坚持学习和练习，这样实战时就会一塌糊涂、一败涂地、一触即溃！

案例：飞翔哥，我今天早上躺床上练习断念口诀，好像学会觉察消灭念头了！我是念头起来了，从念头中拉出来，一知一觉念头就消失了！请问这是觉察消灭念头吗？

分析：这位戒友也学会了，坚持练习，迟早会学会的，不要认同念头，不要跟着念头跑，作为观察者去观察念头，一知一觉念头就消失了！这就是觉察消灭！这个操作我已经在戒色文章里讲了很多次了，只有真正去练习，才有望掌握。关于断念实战的操作，第一种，发现念头上来了，马上念口诀或者念佛，速度要快，平时练到条件反射的程度。第二种，当觉察力很强了，直接就消灭了。看见念头，念头就消失了，很多大德都在讲这个操作，我现在用得最多的就是这个操作。

【对境一张皮】

断念一把刀，对境一张皮！不要被那张画皮迷惑，其实就是那层皮在迷惑我们，皮下面都是不干净的，那层皮的毛孔里也是不干净的，不值得贪恋。印光大师：“不净者，美貌动人只外面一层薄皮耳，若揭去此皮则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。”我对境这么多次，也经受住了很多的考验，我的实战总结就是对境一张皮，身材千千万，其实就是一张皮，没有那层皮，没有一个人会去贪恋。所以，要学会看破那张皮，不要贪恋那张皮。多思维不净观，可以有效对治贪恋和邪念。

案例：飞翔老师，你说的王炸组合太给力了！对境与断念越来越轻松坦然，以前断得很慢很犹豫很吃力，现在轻松秒杀，它也再也不敢回击。以前没有意识到两者同时使用的重要性，现在平时也都是思维对治+飞速断念，平时练得多了，对境好不轻松。而且我感觉到思维对治可能是一个大前提，否则很多人即使知道断念，但就是舍不得，真正看透看破，就不会执着，这对断力的提升有很大帮助！

分析：思维对治非常重要，上季讲了转贪六思维，就是要把贪恋的心理转变过来，这样断念时才会果断坚决，一点都不贪恋。思维对治不仅可以对治贪恋，本身也有断念的效果，加上断念口诀，那真的是王炸组合。对于恋癖倾向，可以这样思维，那些物品很普通，一点不性感，要觉得它们脏乱差臭，不要觉得它们好。这样来思维对治，转变观念，坚持一段时间，那种恋癖的倾向就会淡化减弱，直至恢复正常。

【关于念佛持咒】

有些戒色方法是走念佛持咒路线的，念佛持咒很殊胜，我念过楞严咒、大悲咒、往生咒等，现在日课有念佛和念往生咒，如果有佛缘或者一直屡戒屡败，也可以试试念佛持咒，这的确是一个很好的方法，关键还是要有信心，要坚持日课，通过念佛持咒，邪念是会变少的。我记得刚开始念佛的那半年，妄念很多，就像一束光照进屋里，会看见很多灰尘，刚开始念佛时会有这个现象，坚持念下去，心里会变得清净。不过这种清净是暂时的，继续戒下去，又会遭遇很多次的翻种子，到时很考验断念能力。念断念口诀也是如此，刚开始会发现念头变多了，其实不是念头变多了，而是开启了觉察力，一束光照进心里，发现原来有那么多的念头。坚持练习，坚持对治，慢慢念头就会变少的。念佛持咒有佛菩萨加持，但也要自己有信心和恒心，念佛持咒也要用于断念，这点很关键。

案例：以前一直靠念佛号戒色，因不注重实战，念佛号420万声，但照样破戒、看黄，导致我对念佛产生怀疑，对佛法产生怀疑，不想念佛，懈怠念佛，没有信心念佛。看了这一季才明白，我只是把念佛当成日课，而没有拿佛号来实战断念，导致屡戒屡败。断念要提升觉察力，如何提升呢？在念诵口诀或佛号的过程中，发现念头，觉察念头，发现走神，觉察走神，立马拉回来，继续自听自己念口诀念佛号的声音。不断练习这个觉察的过程，觉察力提升了，断念就厉害了。

分析：这个戒友的反馈很典型，为什么有不少人也念佛，但照样破戒，就是日课脱离实战，虽然念佛了，但是邪念上头时，还是跟随邪念，看见诱惑，还是盯着看，这样肯定会破戒的。念佛后邪念还是会上头的，这点要切记，不是念佛后，邪念就再也没有了，不是的。念佛持咒是要用于断念的，大德也多次提到过，邪念一起，马上转成佛号，这样就是断念。平时念佛持咒就是在训练觉察力，觉察力是提升的核心，觉察力强了，断念就厉害了，就能真正主宰内心了。

【关于心魔这个概念】

宣化上人：“最厉害的魔，就是心魔。他能令你不修行。你想修行，他就来捣乱，令你生妄想。他会这样对你说：‘不要修行啦！修行是一种很苦的事。你要吃多一点，要穿多一点，要睡多一点，把身体保养好一点。那才是对的，不要太愚痴！’这个自心魔常来破坏自己的修道心。”

心魔这个概念不是我的首创，是修行方面的概念，很多大德都提到过心魔，相信大家看大德开示，会经常看见这个词。什么是心魔？其实就是负面的念头、邪念、不良的怂恿念。

心魔这个概念并不玄乎，其实就是负面的念头而已。它是出现在脑海中的一种客观的可以亲身感受到的现象，的确会怂恿你，还会出现意淫、诱惑的图像、微妙的感觉等。大家过去肯定破戒过很多次，对于心魔应该有比较切身的体会，的确是有这种现象。对于心魔不要害怕，因为它只是一种念头而已，我们应该学会识破它、降伏它。

在《佛本行集经》中说：“若人善巧解战斗，独自伏得百万人，今若能伏自己心，是名世间真斗士。”

案例：戒色到195天，刚才看新闻时心魔突然冒出来了，心魔怂恿我去看黄，心魔怂恿我：“光是看看，不撸不意淫，没事的。”就这样我被心魔所蛊惑去看以前看过的黄网，看了有1分钟后我才想起了断念口诀，背诵了几十次后才打败了心魔，退出了黄网！赶紧出去外面散心了，不敢再一个人呆在房子了！

分析：心魔最常的怂恿就是怂恿看黄，它这个套路曾经攻破我很多次，因为那时我不知道这是心魔的怂恿，还以为是自己的想法。它会说：“就看看，不撸。”“撸一次，没事的。”“最后一次！”它的怂恿很有针对性，后来我研究和熟知了心魔的套路，就再也没上过当。

【落实戒色十规】

戒色十规是最实战的专业戒色体系，很多戒友都在反复研读第126季，出到第126季时，我在戒色方面的研究、阅历和答疑量已经积累到相当深厚的程度，所以才有了第126季。戒色十规是一个集大成的成熟戒色体系，是一个高度专业化的戒色体系，专业戒色是最普适的，不需要信佛也可以戒，覆盖面最广。我能戒到现在就是因为在落实戒色十规，远离黄源是第一规，这条非常重要，因为对境的机会太多，所以必须时刻提醒自己远离黄源，避开诱惑！学习戒色文章是第二规，不学习的强戒肯定不行，所以必须坚持学习提高觉悟，真正领悟戒色的原理和规律，认识危害，掌握戒色的方法。练习断念是第三规，观心断念是实战核心，断念不行，必破无疑！做好慎独是第四规，破戒基本都是发生在独处时，独处时心魔易进攻，一定要做好慎独，严防心魔进攻。视线管理是第五规，这条是讲对境实战的，看见诱惑第一反应要避开！第一反应必须要正确！看第二眼、盯着看、回看，这些都是错误的操作。第六规是养生恢复，戒色是系统工程，养生也是系统工程，养生方面也极为重要。第七规是情绪管理，一个稳定乐观、积极向上的情绪是非常重要的，出现生气、颓废消极等不良情绪时，一定要及时调整。第八规是改过迁善，戒色一定要改过，改正不良习气，整体改造，断除一切负面心态，多做善事。第九规是培养德行，德行是更高的修炼，断念是技术层面的，德行则是地基，地基不稳，戒色大厦必然倒塌。第十规是学习圣贤教育，可以把人生的境界提升到更高的层次，真正学到圣贤的智慧。

这九年多我就是按照戒色十规来做的，慢慢完善和提升自己。戒色十规的每一规都说到了刀刃上，资深戒友一看就知道这十规意味着什么，戒色成功之道就在戒色十规里面。知道戒色十规，就要严格落实，真正去做，再好的方法不去落实，也帮不上你。只有真正去落实了，才能得到益处，才能渐入佳境。抓落实，抓执行，抓日课，坚持下去，恒久力行，必然能突破怪圈，彻底逆袭。

【必须夯实德行的地基】

德之不修，戒之不稳！德有多高，戒有多稳！最后肯定要强调德行，德行有亏就会出现这样一种现象：虽然戒色了，但负能量还是很重，还是自私自利，嗔恨心和傲慢心还是很强。戒色后应该培养自己的德行，对治所有的负面念头，建立自身的高频能量场，戒色是一种高度自律、自控、纯净、纯粹、高尚、有品质、美好的、正能量的生活方式。我们必须夯实德行的地基，这点会随着戒色时间的延长而变得格外重要，就像刚开始造楼房，地基的影响不是很大，越造越高后，就对地基的要求非常高，地基不行，就会垮塌下来。希望大家好好完善和培养自己的德行，改过迁善，不断对治负面的习气，克服负面的念头。

案例：飞翔老师，看了你写的“俞净意公给我们的启示”那一篇文章，我才知道我为什么戒了2.5年破戒，后又戒了8-9个月又破戒的原因了，就是因为意恶太重！反思了一下，在破戒之前，都是满脑子的恶念，各种嗔恨、嫉妒、抱怨、消极、骄傲、自大、心胸狭隘同时又悲观等念头总是充斥着整个脑海，因为那时候还意识不到这类念头会导致戒色防线的失守，只注重断意淫和心魔怂恿还有远离诱惑方面的觉悟，却忽略了恶念带来的后果。

分析：恶念就是负能量，负能量重的人很容易破戒，因为心里容易失衡，很容易出现情绪破戒。俞净意公给我们的启示就是意恶的问题，虽然俞公也行善，但是心里的意恶太重了，意恶重，负能量就重，负能量会感召负面的人事物，命运怎么可能好？我们不仅要断意淫，也要学会断除其他各种负面的念头，断念的原理都是一样的，思维对治+断念口诀，也可以念佛持咒来转。有一个词叫“佛口蛇心”，虽然念佛，但是心里却有很多恶念，就是不知道用念佛来断念，只知道完成日课。一个人负面念头多，他的德行肯定很差，戾气太重，浮躁易怒，这种心理状态很容易导致破戒。戒到最后拼的就是德！德行有亏，就很危险了；德行深厚，就会戒得很稳定。我的戒色体系很强调实战，也很强调德行，这两个是最关键的，也是最重要的。德是地基，地基是根本；断念是实战根本。抓住这两个根本，就能越戒越好，越戒越强！

【切忌消极】

关于消极的问题也要引起重视，有的戒友看到某些开示，就容易产生误解，变得消极，这是陷入思想误区了。关于无常的开示是为了激励修行，并不是为了让人消极。因为无常，所以要更勇猛精进地修行，更好地珍惜和把握现在所拥有的机会。梦里明明有六趣，觉后空空无大千。大德是说过这个世界是一个梦，但在梦醒之前，痛苦还是那么真切，所以还是要努力行善积德，断除恶行。我没见过一个大德是消极的，都在努力地度众生，都是积极向上、充满正能量的。在生活中，我们也会遭遇很多挫折，这时也不能消极，消极是低频的状态，消极的人看上去那么无力和颓废。我们一定不能消极思考，消极思考会拉低振动频率，让自己感觉无力，我们要积极思考，让自己的人生变得积极向上，努力去奋斗自己的人生，即使遭遇挫折，也要积极思考，也要多发善念，感恩挫折的教育。

南怀瑾：“真正学佛，只要见地和方法正确，益处绝对多多，若是学佛反招不顺，除了因果报应或魔考的理由外，也要检查自己的观念行为是否偏差。”很多戒友都在学佛，佛法是很好的，但一定要有正见！没有正见，很容易走入误区，不是变得消极，就是变得神经兮兮，甚至傲慢自大，这都是走偏了，对佛法产生了误解。学佛也不能追求神通，关键还是修心，净化自己的内心。善根差的人甚至会诽谤佛法，这类人很可怜，对于佛法的一些道理，即使暂时不能接受，也要秉持求同存异的原则，充分尊重。千万不要去看诽谤的文章，以免自己被误导，一同陷入诋毁诽谤之深坑，搞得自己充满负能量。

【培养清净观和信心】

所谓清净观，也就是看待一切事物要从正面出发，不要去观察和思考它的负面。我们尽量不要去观察善知识和大德的缺点，这点很重要，在我自己的修行历程中，有时会遭遇这类念头，就是对别人负面评判，相信大家都应该经历过。对善知识和大德进行负面评判，一方面会导致自己失去信心，另外就会导致自己积累负能量，导致不好的果报。所以培养清净观和信心是十分重要的，对善知识和大德要有十足的信心、坚定的立场，绝不动摇。很多时候都是自己的负面投射，其实善知识并没有那个问题，是自己的负面妄想，即使善知识真有那个问题，也要注意修清净观，人无完人，要懂得体谅和包容善知识，要看整体，顾全大局。这点很重要，这其实和做人是完全相通的，做人不行，修行也会充满障碍。

【高级的纯净感】

孩童般的纯净感是那么美好，我们曾经活在那个世界里，后来失落在黄片里，黄片就是毒品，后来才知道纯净的大快乐是多么宝贵，当初是拿钻石换糖吃。不仅失去了纯净的大快乐，也失去了宝贵的肾精，搞得症状缠身，负能量爆棚，活得异常惶恐。多少孩子明亮的眼睛在看黄手淫后暗淡下来，纯真没了，猥琐和憔悴浮现在脸上，一脸的死气沉沉，宛如行尸走肉。看多少黄片，撸多少次，都无法真正快乐起来，只会变得越来越空虚和痛苦，在色情的沼泽中越陷越深。

记得之前看过一个戒友的发帖，他说自己“表面老实，背后邪淫”，他说的这八个字引起了我的共鸣，我曾经也是这样，表面看着还算老实，其实内心很龌龊，有很多邪淫的念头，我无法做光明磊落的自己，无法做到表里如一。后来我戒掉了，我可以做光明磊落的自己了，我学会了修心，学会了主宰自己的内心，过去一个邪念就会让我陷入疯狂，现在我可以断除它，从而真正主宰自己，戒色九年我蜕变了、升华了，摆脱了邪淫的生活，做回了纯净的自己。没有什么可以阻挡，对纯净的向往！不能做纯净的自己，其实就是一种莫大的痛苦。

一位戒友发帖说：“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，没有你们的支持和力量，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。”这位戒友戒得很棒，纯净的感觉是如此宝贵，当心灵恢复纯净，就能再次感受到童年时的蓝天白云，那种神奇美妙的感觉，内心很单纯，很美好，看着大自然，看着鸟儿飞过，都会开心喜悦地笑起来，就像纯真的孩子一样。

我摆脱了色情，恢复正常了，我不用再像疯子一样找黄了，也不用像马拉松一样看黄了，也不想再丧心病狂地疯撸了！仅仅是享受内心的纯净感，都让人感觉那么幸福和愉悦。高级的纯净感是这个世界上最奢侈的东西，因为在你第一次看黄、第一次磨床，或者第一次手淫后，它就消失了，感觉整个世界都灰暗下来了，满脑子的意淫，内心很难真正开心快乐起来。彻底戒掉后，才能感受到那种久违的纯净感，那么单纯，那么美好。清澈纯净的感觉，真的很高级，这是真正值得拥有的感觉，让人感动流泪，来到这个世界上，那个本初的自己，就是如此纯净，如此美好。

【敬，德之聚也】

印光大师强调的就是诚与恭敬，唯恭敬至诚者，能得其全。有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧；有十分恭敬，则消十分罪业，增十分福慧。学习善知识的开示，一定要恭敬，曾国藩也强调敬，一个敬字，非常关键，曾国藩说：“主敬则身强。”要有敬之气象。孔子：“修己以敬。”恭敬善知识，就能真正学到东西，如果自己不敬，肯定浮躁，学不进去。敬，德之聚也，能敬必有德。能敬，德业自然增厚，能谦敬的人一定具有德行。敬人者，人恒敬之，这也是为人处世方面的道理，君子敬而无失，与人恭而有礼。恭敬太重要了，不仅是一个人德行的体现，也直接影响一个人最终的造诣。一个高段位的戒者，必须注重培养自己的恭敬心。

【让内在的神性开花】

每个人的内在都有神性，也有兽性，神性是纯粹的觉知，是真我，是无私的爱，包含一切正面的品质；兽性是邪恶，是自私，是贪婪，是一切负面的品质。我们要学会开发神性，而不要去开发兽性，开发神性是圣贤，开发兽性是禽兽，不为圣贤，便为禽兽。过去邪淫十几年，我一直在开发兽性，最后心理已经有变态倾向了，那十几年我过得浑浑噩噩，几乎没有做什么善事，内心充满了负能量，那不是我真正想要的状态，那种状态让我痛苦和惶恐，也让我绝望，特别是神经症爆发后，我就像惊弓之鸟一样，惶惶不可终日，那种紧张、疑病的状态我到现在还记忆犹新。我们应该认识真我，安住纯粹的觉知，让内在的神性开花！感受临在之美，活出神性的自己。

【以净土为归】

这部分内容适合有佛缘的戒友，即使不信佛也是可以看看的。吧里有不少十几岁的孩子，还是学生党，可能他们修持的机缘还没成熟，不过可以先做一下了解，将来如果机缘成熟了，就可以修持了，我只是做一下推荐和介绍。这部分内容是极重要的，希望大家认真看一下。

戒色后几乎每一个戒友都会学习传统文化、圣贤教育，因为几乎每一位成功戒除的人都有在学习和推荐圣贤教育，圣贤教育的确可以给我们带来很大的启发，可以学到很高的智慧。大家都知道人生是一场修行，而修行最高的目的是什么？是做一个善人，为社会、国家做出自己的贡献，这对不对？可以说对，但不是最高的目的，最高的目的是——了生死、出轮回。我个人认为，了生死、超越轮回是戒者最高的理想和目标，而净土法门提供了这种可能。首先我们要了解六道轮回，大家可以看看大足石刻六道轮回图，那个石刻真的震撼到我了，当所有的扭曲和误解全部消散后，直面那个古老的真相，内心只剩下了深深的震撼！古圣先贤在向我们传递怎样的信息？众生轮回于生死海中，无始至今，头出头没，轮回六道，了无出期。我们一直在六道里转来转去，一直出不去！如果我们有宿命通，知道过去世在六道里转来转去，吃了那么多苦，还是出不去，那该多悲哀啊！六道就像一座大监狱，有六个牢房，六种待遇，具体每个人的待遇又有所不同，因为每个人福报和业力是不同的，大德称六道为“生死牢狱”！真正有最高觉悟的人，肯定想出去！这是古来多少修行人的最终目标，就是修出去！

不少戒友可能看过《肖申克的救赎》，他花了很长时间在墙上挖了一个洞，出去了！首先他在监狱里想出去，有这个出离心，其次就是想办法出去，我们在六道轮回里也类似，也是一个牢狱，最高觉悟者知道这是一个牢狱，要出去，所以才修行。一般的人不知道这是一个牢狱，甚至会觉得在这里生活很好，但这种好是暂时的，无常的，迟早会经历痛苦，轮回路险，危机四伏。即使再有钱，死的时候一分也带不走，所造的善恶业却带走了。大家可能听过三世怨，第一世修福，第二世享福，一享福就迷惑了，享福的时候忘记修福，造罪业，福享尽了，第三世就进三恶道。福报大，造业大，福满祸生，倚福造业，很危险。

若今生尚有修持，来生定有世福可享，但一享福，必定要造恶业，既造恶业，则后来之苦报，不忍言说矣！——印光大师

生西方，即了生脱死，超凡入圣；求来生，则因福造业，因业堕落三恶道。——印光大师

“当年，我的先师夏莲居老师，听到净土法门，回来后在屋子里就这么乐了好几天，太欢喜了！他说：‘这回我可有办法出去了！’除了这个法门，要出这六道，那就太难了！那要断尽了见、思惑才能出得去。要断见惑、思惑，不光是指咱们人世间的贪、瞋、痴、慢，还要把欲界天的、色界天的、无色界天的贪嗔痴慢全都去掉不可，这样你才能出六道。所以，要出六道是这么难呐！如今，咱们就是凭这一句佛号，有信、有愿，还不管你念多念少、念好念坏，只要你有信有愿，就决定可以往生！因此，咱们出娑婆世界往生极乐，是人人都有份的！希望大家都能跟夏老师一样，都欢喜呀！”——黄念祖老居士

活着就是为解决生死，也就是抓住这一生机会永超生死。——黄念祖老居士

我们要下定决心，誓于今生出离生死，往生极乐。——黄念祖老居士

我就奉劝大家还是念阿弥陀佛，求生西方极乐世界。这比较方便，你们诸位能相信，就照这实行。——元音老人

那些具有最高觉悟的修行人，都是为了修出去，靠自力修持很难修出去，而修净土法门则容易很多，在此生很有可能修出去。我最喜欢的是竹子的譬喻，黄念祖老居士：“唯有净土法门是横出三界，其余是竖出三界。例如，一个虫子长在竹子里头了，要从竹子里头出来，有两个办法：一个办法，在竹子里一节一节地咬，咬来咬去，出去了，这是竖出三界，咬很多节；净土法门是横出三界，横着咬，当然费点劲，竹子皮硬一点，但就在一个地方钉住，咬一个窟窿，就出来了，这是易行道。”

《印光法师文钞》：“一切法门皆须自力修持到业尽情空时方可了生死，否则任汝功夫深、见地高、功德大，倘有一丝一毫烦恼未尽，则仍旧是轮回中人。既在轮回中，则从迷入悟者甚少，从迷入迷者甚多；又不知还能遇佛法否，即遇佛法，不遇净土之法，则仍旧出苦无期。仗自力则举世难得一二，仗佛力则万不漏一。净土法门以自己之信愿持名感佛，佛则以誓愿摄受，譬如乘轮渡海，非己力之所可比也。”

往生西方，如出粪坑监牢，到清净安乐逍遥自在之家乡。——印光大师

福大则造业大，既造大业，必受大苦。若生西方，则永离众苦、但受诸乐矣！——印光大师

吾人在生死轮回中久经长劫，所造恶业，无量无边。若仗自己修持之力，欲得灭尽烦恼惑业，以了生脱死，其难愈于登天。若能信佛所说之净土法门，以真信切愿，念阿弥陀佛名号，求生西方，无论业力大，业力小，皆可仗佛慈力，往生西方。——印光大师

有句话叫“谁的青春不迷茫”，其实很多人是迷茫地过一生，不知生从何来，死往何去，非常迷茫地过一生，非常可悲的一生。当遇见善知识了，开示六道轮回的真相，并且告诉我们修出去的方法，那真的就像抓住了救命稻草！净土法门实在太宝贵了！太殊胜了！能得遇净土法门，真的太庆幸了！因为这个法门可以让我们修出去！我们应该抓住此生的机会，超越轮回，往生极乐世界。

《安士全书》被印光法师称为“善世第一奇书”，包括“文昌帝君阴骘文广义节录”、“万善先资”、“欲海回狂”、“西归直指”四部。其中包括行善，也包括戒色，最后是以净土为指归，这样就比较圆满了。我的戒色文章也是以净土为指归，也是受了圣贤教育的启发，就是为了给众生最大的利益。黄念祖老居士：“今天我也以此奉劝，你修什么都好，研究什么都好，但真的要知道生死可怕。你要愿意真正要去度众生、要自觉觉他的话，愿意尽早实现这个愿望的话，你不求生净土是为失大利。”《大集经》云：“末法亿亿人修行，罕一得道。唯依念佛，得度生死。”修行就是为了——了生死、出轮回。人身难得，得人身是很难的，概率很小，如果这一生修不出去，再想获得这样的机会，就太难了。

善导大师的偈颂：“归去来，魔乡不可停，旷劫来流转，六道尽皆经，到处无余乐，唯闻愁叹声，毕此平生后，入彼涅槃城。”

当年我第一次看到这个偈颂时，就被震撼到了！这就像大悲慈父阿弥陀佛在召唤我们回家，善导大师就是阿弥陀佛化身。这个偈颂真的写得太好了，内心一下就被触动到了，这个偈颂我经常会念的。“旷劫来流转，六道尽皆经”，这一生得遇净土法门，轮回流浪汉终于有望回家了，有时念这个偈颂时，眼泪都会流下来，真的深受感召，深受感动。看到阿弥陀佛的画像，也感觉很亲切，很喜欢，的确是大悲慈父，阿弥陀佛和中国的因缘那么深，即使小孩子也会念上几句，谁知道这里面竟然藏着了生死的法门啊！

净土方面我推荐大家可以看印光大师文钞、善导大师的净土思想、黄念祖老居士的大经解、刘素云老师讲无量寿经（共70集）、大安法师的开示、犟牛居士的开示。这里提一下黄念祖老居士的口语开示，真的是法味极浓、法益极大、法恩极深，非常有亲和力，蜻蜓FM和喜马拉雅上可以收听，搜名字就可以找到。恩师爽朗的笑声犹在耳畔，让人如沐春风，内心感觉很欢喜。黄念祖老居士的两本书：《大乘无量寿经白话解》《佛说大乘无量寿庄严清净平等觉经解》。大家可以看一下，网上能搜到。

我当年刚开始学佛，也不是马上就修净土宗，刚开始听《金刚经》，念楞严咒，大概有一年半的时间，之后机缘成熟就开始念佛了，我也很喜欢念佛。得遇净土法门，真的很殊胜，期待这一生横出三界，往生极乐。也希望有缘的戒友也能修持净土宗，一起求生极乐世界，这是我的一个愿望。在这个世界修行，难度是很大的，因为退缘很多，诱惑太大，大德说过“进一退九”，但一定要有百折不挠之信心，坚持到最后，《无量寿经》里十八大愿：至心信乐，十念必生！在生命走到尽头时，还有十念必生！！！在临终时，应该拿出最大的决心来求生极乐，平时就要每天发愿，具备信愿行三资粮。印光大师：“净土法门，以信愿行三法为宗。信，谓深信依佛言念佛求生西方必能遂愿，有信自（自心有佛性）、信他（信阿弥陀佛实有），信因信果等义。愿，谓发愿命终往生净土，至彼国得不退转回入此界度化众生。行，分正行与助行。正行指修念佛，助行指兼修礼诵供养、六度万行等。”藕益大师云：“念佛法门别无奇特，只是深信、切愿、力行为要耳。”往生极乐世界是为了将来更好地度众生，要有度众生的大愿才能相应。最后以彻悟大师的诗句作为结尾：

故乡一别久经秋，切切归心不暂留。

我念弥陀佛念我，天真父子两相投。

说着莲邦两泪垂，阎浮苦趣实堪悲。

世间出世思惟遍，不念弥陀更念谁。

愿生西方净土中，

九品莲花为父母。

花开见佛悟无生，

不退菩萨为伴侣。

**2.戒色需要开发觉察力**

作者：逆袭i岁月

【觉察力与戒色的关系】

很多戒友都苦于心魔的怂恿，每每好不容易戒了一段时间，却一着不慎，栽在了怂恿念头上。常见的怂恿套路：“看看没事”、“试试定力”、“最后一次”……心魔真的很狡猾，变着法地来唆使你破戒，总能编出各种各样的借口。哪怕是一些已经戒了几百天、一年多甚至两年以上的戒友，就因为在后期一时大意，失去了警惕，没能及时地识别出心魔的怂恿计谋，结果一念之差，天堂坠入地狱，悔恨不已。

《修心利刃轮》：“践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。”面对怂恿，不要辩论，你越理它，它越来劲，心魔总是能编出一堆“荒唐”的借口和理由来怂恿你，此时应果断拿起你的“觉察利刃”，刺进心魔的心脏，少跟它（心魔）废话！

“觉察”——是我们戒色的一把强有力的武器，好比一束光，可以瞬间照亮内心所有阴暗的角落，挖掘出隐藏在心底深处的邪念，心魔所有的诡计套路、五花八门的怂恿，在这道光芒面前，都会原形毕露。

【什么是觉察】

《六祖坛经》：“诸三乘人，不能测佛智者，患在度量也。饶伊尽思共推，转加悬远。”觉察是一种感觉、一种状态，再多的文字描述仅仅只是指向它而已，而且只能指向它，真正的实相必须要你亲自去感受，只有亲身体验过了，你才知道，不然再多的描述也显得苍白，你没有自己的经历，就只能把“觉察”停留在概念上的一种理解，那终究是没有意义的。你不能去想象它，只能够去经验它！

以下介绍几个体验觉察的小方法，大家可以选择自己喜欢的坚持练习。

方法一：闭上眼睛，问自己：“如果不用眼睛去看的话，怎么知道我的双手、双脚、头、胳膊还在呢？”就这样去感觉，不要去思考，把注意力导向全身，去感受内在的活力。你不能在感觉你身体的同时又去胡思乱想，这样你很容易就把觉知带了进来。

方法二：注意力，也可以说是觉察力的一种。找找身旁的某一个东西（最好是植物），盯着看，注意力集中，当在你在注视的时候（多眨眼，当心别陷入发呆状态），试着去观察你此时的心理活动，逐渐去掌控念头，别让这只“疯猴（crazy monkey）”带着你到处乱窜，注意力集中。

方法三：在日常生活中，时不时地暂停一下动作、呼吸（也可以闭眼，这样很容易契入无念的状态），中断个15秒左右，然后再接着做事。

方法四：每天抽出一定时间专门用来念佛号或者断念口诀，期间尽量保持专注不要散心，“心念耳闻”，当你在念诵时发现自己走神的瞬间，就是觉察，也是观心，这个练习的目的，在于不断强化那个走神时拉回来的感觉。

方法五：“感受情绪”。情绪虽然不是念头，但它是念头所引起的，情绪可以说是身体对念头的反应，通过“感受情绪”能将你拉回到当下的觉察状态。情绪通常比较强烈，很容易捕捉到它，如：愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、烦躁、无聊等等，当这些情绪发生时，试着去感受它，直面心里的那份不安，去接受它，马上你就会发现，在那情绪之下有着某种深沉的“定静”。

【纯粹的觉知】

我是谁？一个终极的哲学问题，问蒙了一堆人，此时涉入灵性修为的戒色者会很快地答道，“我是纯粹的觉知”。是的，没错，真我是纯粹的觉知，不过，在你回答这个问题的时候，首先别让它变成你头脑上的一个概念。

打喷嚏、打哈欠、伸懒腰、受到惊吓、突然绊倒时……这些短暂的瞬间经历到的就是“无敌模式”——纯粹的觉知。其实很多人都有过被动进入“无敌模式”的经历，只不过他们不知道那几秒的价值与分量。

那我们可以主动进入“无敌模式”吗？

现在，停下阅读这篇文章，尝试着留意思维的空隙，不多，10秒就够了，能做到吗？试试看！

你无法“努力地”造作出一种无念的状态，但是却可以通过观察自己的念头（看自己正在想什么）来体验到纯粹的觉知、本体、真我（无论什么词语都好，说的都是那个感觉、那种状态、那份体悟）。

“纯粹的觉知”，并不是你努力就能达到的状态，它也不是你想的那样，因为，它需要你不想。

这里有个事项要注意，千万不要试图去回忆纯粹的觉知，当你在回忆的时候，马上又落入了思维的漩涡之中，你只能够去感觉它，并不能想起它，你必须亲自去体会到它，就在此时此地（here and now），并不在过去，更不会在未来，就在现在——This moment！

【轻视思想】

思想一般很难被观察到，因为当你在思考时你很难意识到自己正在思考，念头就像一匹脱缰的野马，拽着你到处乱跑，念流也像瀑布那样倾泄而下，想要切断它确实很难，普通人基本很难做到，念头的推力实在太大，不断地裹挟你前进，你想停都停不下来，换句话说，也就是你对思考“上瘾了”！

《修炼当下的力量》：“无法停止思想是一种可怕的痛苦。”头脑是个非常好用的东西，只可惜一直以来都是它在使用着我们。怎么说呢？问自己，是不是经常强迫性地思考某件事，期间想停却停不下来？你能做到随时中断思想的续流吗？在你不需要思维的时候，你能把它姑且抛到一边吗？你能注意到那个无念的间隙吗？

在人的头脑中，有百分之九十以上的思维都是重复的、消极的、没有用的，不知不觉间一直在消耗着我们的能量，因此，学会有效率地思考很有必要。

那怎样进行“有效率地思考”呢？

当你在学习和工作的时候，不妨时不时地“暂停一会儿”，中断思维，创造一个无念的间隙，与本体源头连接，这样你就摆脱了惯性思维的束缚，腾出了空间，此时很多具有创意性的想法往往会自动跳出来，带着这种感觉去解决问题，通常更高效、更有力，没有多余的思维重担，你会针对当时的处境，做出一个果断的行动。

【悟后保任】

“悟后保任”，“保任”指的就是时时保持警惕，谨防心魔的反扑。顿悟纯粹的觉知之后，并不是一了百了了，大多数人都要经历一个不断打磨的过程，毕竟之前看黄撸管积累的邪淫习气还很重，不是一时半会可以除干净的，我们要做好持久战的心理准备，邪念依然会时不时地冒出来，而你要做的就是及时觉察消灭之，所谓“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”。

国外戒色文章讲到：“其中最难的一个是——停止所有肮脏的念头，不要放纵它们。你无法控制它们出现，但你可以在它们出现后控制其发展。不要压制念头，这会反向加强它们。”断念并不是说让你做到“一念不起”，这样反而有“压念”的嫌疑，越压越反弹得厉害，正确的做法是“觉而化之”！

【超然物外】

《菜根谭》：“身虽在事中，心要超事外也。”世界上唯一不变的，就是什么都在变。别打算从外在的环境当中获取满足感，道理很简单，因为世间万物都遵循着“无常”的规律，终究不能长久，人的一生很短暂，弹指一瞬间，八尺身躯照样化作尘土。

你尽管可以拥有，却不会太当真。诚然，在生活和学习工作中，当然要积极地进取奋斗，只不过，你会把它当作一场游戏，虽然遵守着游戏规则，但是不会较真，你会以一个局外人的心态去做事，得到了，固然很好，失去了，那也没关系，心中充满了对一切的接纳与包容，允许眼前一切人事物的发生，享受着这一切，心中却不留一丝贪恋和执著，活在天地间，你的存在就是一个奇迹，绽放出生命的光彩，为世界带来更多的“意识之光”。

【结语】

戒色需要开发觉察力，发展你的“觉察肌”，这是一把对付心魔的宝剑，学会它，掌握它，并且熟练运用它，修炼觉察的力量，锻炼你的“觉察肌”，严格训练，不断在实战中打磨和深化那股力量。

很喜欢看埃克哈特•托利（Eckhart Tolle）的视频，喜欢他身上散发出来的那股宁静祥和，一瞬间自己也并入了临在的能量场，喜悦与平安。

希望这篇文章能给大家带来一丝启发，助大家在探索内在的领域一臂之力。祝大家永远平静美好，活在当下，开发出强大的觉察力，降伏心魔，主宰内心，逆袭颓废荒唐的撸管人生，重归纯净的心灵，感恩临在生活的点点滴滴，戒色加油！！

第二篇：对境实战

戒色战场首条纪律：避开色弹！除了观心断念以外，有意识地避开外界的擦边诱惑也是极为重要的。毕竟我们之前看黄撸管累积了不少的邪淫习气，面对诱惑内容难免保证不动心，所以在视线管理这方面，每个戒者都要严格落实到位，不能抱有任何一丝侥幸心理，否则就会沦为“三疯模式”：疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂破戒。

大家应该都有过这样的体会，邪念上脑没及时擦除，一念之差，结果就沦为了纵欲禽兽，疯狂地找黄和看黄，明知这样不对，可是一旦开始了根本停不下来，在内心的挣扎中最后还是破戒了。仔细回顾一下，是不是每次看黄的导火索都是——“擦边”。

【网络擦边】

网络上的擦边信息非常多，防不胜防，只要你上网，无一例外，几乎都会遇到各式各样的诱惑内容：图片、视频、新闻、文字等等。可以说，网络上处处是黄雷，一不小心就会踩到。

有的戒友破戒是因为无聊躺在床上乱刷手机，结果遭遇了擦边而逐步沦为搜黄看黄破戒；有的戒友是在网购时，因为看到诱惑的商品图片而破戒；有的是在浏览新闻时，看到诱惑的标题禁不住点了进去，结果看了擦边图或搞笑的擦边视频而破戒；有的戒友喜欢打网游，游戏里也含有擦边诱惑内容，容易勾起欲望引发破戒（沉迷网游浪费时间且消耗精力，戒色的同时最好把网络游戏给戒了）；有的戒友是在上网查找资料时，网页窗口突然蹦出一条擦边信息，盯着看了两眼瞬间邪念纷飞……

所以，上网时必须保持高度警觉，随时都要提醒自己做好视线管理。弹出的擦边内容，切忌不可点击！迅速果断地避开！练就“避”字诀！

【街道擦边】

出门在外，逛街时、走在路上时，难免经常会碰到一些穿着暴露的女性，注意不要盯着看，视线别聚焦上去，目光可以散视，最好直接避开。

部分有恋X癖的戒友尤其要提高警惕了，如果这类擦边对你吸引力很大的话，千万别看第二眼！立刻把视线挪开！否则内心极易蠢蠢欲动不安定，搞不好你回去之后又开始疯狂破戒了。其次，就是要监视内心的邪念，及时做到念起即觉，别跟随强化恋癖的念头，把警觉性提起来，慢慢地那股冲动会变淡消散。

不过，虽说是要保持警惕，但也别太紧张了，过于神经兮兮的反而显得不自然，别人看到你也会觉得怪异，正常的出门以及社交活动都是可以的，只要保持内心光明磊落、坦坦荡荡。

【小心好奇心】

好奇心是好的，拥有好奇心可以激发我们的探索精神，学到更多的知识，但如果放在看黄这方面，那将会是个定时炸弹。很多戒友对旧的黄片很快就会厌倦，但是面对新奇的黄毒就毫无免疫力了，再加上现在手机电脑搜黄真是太容易，点点鼠标、动动手指头，一堆新奇的题材随即映入眼帘，柯立芝效应依此而运作：“小白鼠”为了获得更多新奇的刺激，结果把自己弄得精疲力竭。“淫欲放纵，如饮咸水，多饮多渴，除死方休。”很多戒友在心魔的操纵下，真的是疲于奔命，不掏空誓不罢休，一次不过瘾，想再来第二次、第三次……充满着贪婪的欲望，整个人沦为了心魔的提线木偶，最后终于完成了任务，疲惫地瘫软在床上，呆呆地望着天花板，两只眼睛空洞而无神，悔意与失落顿时涌上心头，可悲可叹，这就是撸者荒唐的一生。

【第二眼着魔】

遇到擦边，第一眼没看清，想仔细看看第二眼，这个想法很危险，很多时候往往都是第二眼着魔，瞟上第二眼，当即就会被吸引住。戒色前辈们都是避之犹恐不及，你反倒自己撞了上去，飞蛾扑火，岂不引火焚身？

遭逢擦边务必赶紧避开，绝对不允许看上第二眼，有第二眼，很快就会“着魔”。魔是什么，就是邪念、欲望，戒色高手都懂得避开“色弹”，要想不阵亡，就得遵守戒色战场的铁的纪律——避开擦边！

【避开！】

“菩萨见欲，如避火坑”。看到擦边，第一反应必须是马上避开，避色如避箭，这个应该练成本能反应，容不得一丝一毫犹豫贪恋，花箭入髓伤人深啊！严格做好视线管理，对境实战要有力量，别被诱惑带着走。

【散视】

遭遇擦边诱惑时，保持散视也是一个很好的方法，就是把目光发散，不要聚焦，视线分散开来，看不清楚便不易引起邪念。散视这个技巧很好，大家可以熟练并运用之。

【严控意淫】

对境不仅要避开外魔，而且要灭除内魔，内不随念转，外不随境迁，高度总结四字——外避内断！除了避开外界的擦边诱惑之外，同时还要“严控意淫”，管理好自己的念头，及时觉察杀绝邪念，万万不可放任自己意淫！毕竟意淫也是暗漏，心动则精自走，能量不知不觉间被消磨耗损，伤害也不容小觑。

【斩断回忆】

遭遇对境后，一般最近看过的或者以往记忆中印象比较深的场景，时不时地会自动跳出来扰乱你，这也得提防！当回忆画面窜上头时，即刻增强警备，第一时间反应过来，手起刀落，立地斩杀，疾速切掉邪念！坚决果断，强悍刚硬！彰显侠客风范！手持金刚剑，横扫内心战场！

【提前预警】

“提前预警”，也就是预先加强戒备，你知道自己在什么时候什么地方很可能会遭遇擦边，所以你要提前打好“预防针”，有所防备，才不容易陷进去。比如你在上网搜索资料时，应该把“警戒灯光”的亮度调到最大，因为你不知道什么时候页面突然就会弹出一张不良图片，所以要“提前预警”。

【识别怂恿】

心魔的怂恿五花八门，百般套路和各种阴谋诡计，而且专门针对你的弱点，心魔知道你的软肋在哪儿，只要你觉悟上存在漏洞，那么极有可能被心魔攻破。

比如说，个别戒友是打着修习不净观的幌子去看擦边，但有些不净观图片处理得不太到位，看了反而容易升起邪念，部分戒友就是借着“修习不净观”之名，变相隐晦地去看擦边，好一个“冠冕堂皇”的理由，可见心魔的怂恿套路藏得很深。其实，如果真想要修不净观的话，不一定要去看太多的图片，选几张比较具有代表性的作为观想就够了，然后也研读些大德的相关开示。关键还是平时多熏习，邪念一冒出来，及时进行思维对治。

关于举报网站这方面，自己可得小心了，举报可以，但千万不要点进去看是否封了，因为一旦打开那网页，扫两眼之后，再加上心魔的怂恿“里应外合”，自己很可能就会跟着看起黄来。结果举报不成，自己反倒栽了进去。戒色最重要的还是多学习戒色文章升级觉悟，这样才能做到自我约束。

关于宣传：有的戒友喜欢跑到黄群去宣传戒色，实在不建议，因为那里的人往往更执迷不悟，况且弄不好自己反而容易跌进去！再者，去“重灾区”宣传这个念头极可能是来自心魔的怂恿，原来你心中早已有了想看黄的微妙邪念，以去黄群宣传戒色为托辞；或许一开始你也是本着劝人出撸坑的好想法，然而后面劝着劝着突然起了贪恋，好奇点开了黄色视频来看，愈发不可收拾……

对付心魔的怂恿，速即使用“四字妙招”——不理不睬。任他十变五化，这边只是不理不睬，安如磐石。哪怕心魔套路再深，但只要能看穿它，识别它，不认同它，它也就无计可施了。

【总结实战经验】

在经历了一次次对境实战后，自己可以做个实战经验总结，写写心得体会，反省看看自己有哪些方面做得还不够好？哪个地方仍需要改进？每一次都这样严密地打磨下去，不断完善细节，持续提升和优化实战表现力。

【末语】

诚然，这是一个纵欲主义思想横流的社会，放纵风气弥漫，生活中处处充满着考验，身为21世纪的戒者，要想戒得长久且稳定，不是靠运气，自己必须得有相对应的实力，唯有强者才不会破戒。王阳明先生说过：“人须在事上磨，方能立得住。”戒色，就是要火中生莲，经得起实战的检验，烈火才能出好钢！战！

｛案例｝

轻轻松松戒了75天结果破了，以前对着撸得很凶的某位女星的擦边新闻出现在了QQ空间右上角那一栏，当时就欲火燃起，意淫出现，断，再出现，再断，心魔不断怂恿我去打开看，十个小时之后，终于还是妥协了。好奇心+擦边新闻要人命啊！就像走火入魔一样控制不住。念头狂轰滥炸地催我去看，去点击，真的好难打。

｛吸取教训｝：上网时记得把警惕性提起来，因为你不知道什么时候会遭遇擦边，何况现在浏览器主页大部分都是擦边新闻，一不小心就会中招，如果你盯着看，无疑是在送死。好奇心+擦边+心魔怂恿，真是死亡破戒“三部曲”。不过到底还是对境实战不得力，必须强化实战意识，避开，避开，赶紧避开！惹不起，躲为上！严格打磨实战细节，不断完善觉悟，提升对境实战和断念实战的水平，这样才能立于不败之地。

｛案例｝

我不配当你们师兄！2017年我高二开始意识到SY危害，下定决心戒色，一直坚持到现在，期间可能有十几次遗精，但那时我还是很欣慰，因为我能坚持那么久，可是今天，哎，就因为刷贴吧不小心看到了敏感的东西，加上放国庆假在家无聊，就点进去了，结果就真碰到了雷区，那种强烈的念头一下子就冲上脑门，当时头有点发热发涨，手不停划着屏幕，感觉手已经不是自己的了，真是特别强烈的念头！很难受，特别想SY，最终扛不住就撸了，啊！真的好痛苦好难过好害怕，差不多三年的成果毁于今天，非常害怕下个月、下星期甚至是明天会连续破戒，我今天真的忏悔了，好后悔当时没有控制住自己！没有走出房门。这几年来帮助过很多吧友解答他们的问题，鼓励过很多吧友，也写过几篇戒色短文，但今天还是回到了起点。别的就不多说了，希望各位戒友加油，戒撸是很有挑战性的事情，戒撸一点也不简单，也希望各位师兄不要放松警惕，戒撸是一条没有尽头的道路，戒撸是一辈子的事情，没有戒撸成功这一说法，只有正在戒撸的路上。我也一定会重新开始，重新踏上戒撸的道路！

｛吸取教训｝：打开贴吧首页时，经常会碰到一些擦边内容，可得小心了，好多戒友都有提到说是因为这个而勾起了欲望导致破戒。看到擦边，必须立刻避开，别盯着看，这个实战要点强调多少遍都不为过！戒色差不多三年的成果实属不易，可惜还是一念之差破戒了，确实，不管戒了多久，都不能放松警惕，戒色只有进行时，没有完成时，戒色是终身的事，永远记得保持一定的警觉。越戒到后期，部分戒友往往容易懈怠下来，可是不要忘了，心魔一直躲在角落里伺机反扑，哪怕是戒了几年，遇境逢缘，依然会经历强烈的翻种子，你断不掉意淫的念头，放任自己、犹豫和贪恋，迟早破戒，断念实战就是那一瞬间，当断不断，反受其害！

第三篇：警惕与谦卑

不管戒多久，永远保持应有的警惕，不可有侥幸心理，我们要很慎重、很小心，必须看住自己的每一个念头，牢锁心猿，紧拴意马。

【案例】

我是来忏悔的，就在前几天，本来我已经戒了快50天了，遗精两次，恢复也不错，周围也有人说我变帅了，脑子迷迷糊糊像有一团雾的现象也没了，记忆力也提高了。但是就在前几天我骄傲了，脑子里一直有个声音对自己说：“我真厉害，轻轻松松40多天。”又恰逢第三次遗精，之后就完了，昨今两天接连破戒，就跟疯了似的，我都能感觉到我的手脚不受我的控制，这种身体不受自己控制的感觉真的让我感到害怕。我真切地感受到了什么叫永远保持警惕，永怀谦卑之心。

｛经验总结｝：“我真厉害，轻轻松松40多天。”一个骄傲的念头出现了，没能及时警觉，结果导致了破戒。“心术一坏，即入祸门。一念不慎，败坏身家有余”。破戒往往就发生在以为自己成功时，不管戒了多久，都不可放松警惕，破戒永远只在一念之间，心魔就隐藏在你的内心深处，随时都会对你下手。所以，不管戒到何种程度和天数，都应该保持足够的警惕，切不可滋生骄傲的念头，切记！

“谦者众善之基，傲者众恶之魁”。戒色越到后面，打磨的越是细节，德行的巩固与完善显得愈发重要，没有德行的支撑不可能戒得长久且有质量，傲慢心只会让你固步自封。“至戒靠德”，越戒到后期，对德行的要求就越高，傲慢自大的话注定戒不长久，只要你一得意、一骄傲，“必有灾殃”！心魔看到你露出了破绽，马上就大举进攻你！

【案例】

我是一名戒友，深受骄傲的困扰。对于我来说，骄傲已经不仅仅是一种情绪，而是我想要戒色就必须克服的一个缺点。举个例子，别的戒友实战水平一提高，会激励自己投入更大的精力去戒色，而我一进步，就有一种飘飘然的感觉，感觉自己啥都好：1.家庭氛围幸福(我是学生)；2.思维境界非凡，感觉自己已经到达顶峰，所以不可能再遇到挫折，以至于后来不遇到挫折就骄傲；3.感觉自己已经大成，导致刚提升的水平就下降；4.感觉自己的断念能力已经是最好的了，从而无法提升甚至退步等等。

｛经验总结｝：戒色要想更进一步，必须得克服骄傲心理，不然你的水平难以提高，如果仅仅因为取得了一点成就而沾沾自喜，那么你将会局限于此，弄不好还很可能会招致破戒。戒色路上，需要一种精益求精的“工匠精神”，“如切如磋，如琢如磨”，谦卑以自牧，不断激励和鞭策自己，不要“飘起来”了，要脚踏实地走好每一步，注重坚持与积累。断念的功夫也是这样，需要练习练习再练习，练无止境，不断突破，越往高走，越不可思议，可能当初认为自己已经很不错了，可是过一段时间以后回看，你会发现那只是瓶颈，后面还能再突破的，断念还可以更快、还可以更强。

每天都是实战，每秒都要警惕。你必须时刻保持警觉，因为一不小心，你就会被心魔重新操控。

【案例】

我是一名大一学生，戒了一个月，今天破戒了，非常后悔。昨天评上了一等奖学金，沉浸在成就感和大家的赞美声中，有点骄傲了，然后今天念头来的时候我就没及时断掉，脑子里有个声音：“没事的，就当犒劳自己吧！”然后就放纵自己意淫，今天下午正好室友不在，就看黄破戒了，现在我好后悔，也好害怕明天心魔还会找我麻烦，我该怎么办？

｛经验总结｝：“没事的，就当犒劳自己吧！”又是一个骄傲的念头冒出，心魔就夹杂在其中！破戒真的永远只在一念之间，断念实战的那一霎，只要你一妥协、一软弱、一听信，破戒指令就会接管你。还是那句话，不管戒多久，都要保持警惕，被心魔攻破就是一瞬间的事，非常快！戒色战场容不得半点疏忽大意，如果你不保持警惕，下一个阵亡的就是你。

“骄傲自满是我们一座可怕的陷阱，而且，这个陷阱是我们自己亲手挖掘的。”经常有见过一些戒友，刚开始戒得挺好，后来逐渐产生了骄傲心理，真可谓“得意忘形”，戒色文章也不学了，戒色笔记也不复习，觉得自己很了不起了，结果呢？最后总会鬼使神差地破戒。戒色有“两守”：守愚、守浅。“守愚”：很多时候聪明不如笨点好，足履实地、踏踏实实地走好每一步。“守浅”：不管戒得怎样，永远觉得自己很浅薄，不会狂妄自大。

【案例】

就这几天，我一直在加入各个戒色群，往群里上传好的戒色文章。然后还在贴吧发布了自己的第一篇帖子，很多人夸我写得不错，我有些骄傲自满了。以前我满脑子想的是今天要学什么内容，针对哪一块再提升一下自己，可是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，感觉自己已经比较稳定了，心魔好像就跟消失了一样，对于一些戒色文章感觉太浅没什么好看的心态都出来了，我以前是很恭敬的，现在有些自以为是了。直到昨天的一次经历敲醒了我，让我进行了反思。昨天加入了一个戒色群，但是群里竟然有人发黄图，我根本没想到会出这种事，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，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，可是我现在断除不了了。到了中午，我午睡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，有种想撸的冲动，我躺在床上内心挣扎了一会，真的是差点就听信了。我马上跳起来，但是感觉内心很无力。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，没有像以往一样认真地学习戒色文章，有些敷衍了，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。

｛经验总结｝：“在上不骄，高而不危，制节谨度，满而不溢”。越戒到后面，越容易放松警惕，心魔还是会反扑，你以为它死透了，当你转身离开，它突然跳起来狠咬你一口，重新把你拖入罪恶的深渊。以为自己成功了？再也不会破戒？？结果一放松警惕，心魔马上趁虚而入！戒色只有进行时，没有完成时，不管戒多久，都应该时刻保持警惕，每天都是实战，必须牢牢看住自己的念头，“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”。王阳明先生说过，人生大病，只是一“傲”字！满招损，谦受益，自己要意识到，不管戒多久，其实还是很浅薄，永远记得保持谦卑，要常发惭愧心，“不居功，不自傲”，放低自己，服务众生，所谓“不自高显，不轻他人”。

【为人处世】

“善游者溺，善骑者堕，各以其所好，反自为祸”。有一技之长确实很好，但如果你恃才而骄的话，你的长处将会变成你的短处，拖你下水。为人处事要懂得谦逊恭敬，无论自己的才华和技能多高，都不可随便轻视和贬低他人，自骄自傲终会败事。

《菜根谭》云：“德者，才之主，才者，德之奴。有才无德，如家无主而奴用事矣，几何不魍魉猖狂。”有才无德，是危险品，不会成器，德行是地基，只有在“有德”的基础上，方能成事立人。

读圣贤书，立君子品，做有德人。要以德御才，德行天下、以德服人。

【德行与养生的关系】

“德润身”，养生贵在养德，“仁者寿”，有德行的人必定长寿安康。

心情舒畅了，身体症状也会跟着好起来。做人要学会感恩，不要抱怨、不要嫉妒，多些无私、多些宽恕。

【断念保护】

内心的战场，要求你高度警惕，严阵以待，心魔随时都会入侵，也许下一秒心魔就会上来，时刻准备投入杀念的战斗！

心魔一直在试图把你拉入怪圈，魔考还是会来的，而且会疯狂地来、猛烈地来，就像暴风骤雨般，心魔会疯狂进攻，企图再次把你拿下。

戒到一定程度还可能会遭遇比较猛烈的魔考，所以不管戒多久，都要保持警惕，做好断念。

印光法师：“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。”戒到后期，仍然会经历强烈的“翻种子”，想要保住戒色成果，必须永怀谦卑之心，不可骄傲自满，还要做好断念保护，不断深化和打磨觉察的力量，这样方能决胜实战，戒得稳定。

【保持警惕不是过于紧张】

虽说是保持警惕，但也不要弄得过于紧张了，这只是一种不松不紧的状态，好比琴弦一般，太松了弹不响，太紧了却容易断，自己要掌握到那个刚刚好的度。

【重内不重外】

《新世界•灵性的觉醒》：“如果你居功于你的成就，小我又回来了，而那个广大空间就会被遮盖了。”说实话，外在能取得成就固然很好，但没什么值得骄傲的，毕竟外在事物一切都是“无常”，重要的是你内心可否随时感觉到平安与宁静，能否主宰内心、掌控起心动念，这才是重点。征服外在世界不如瞬杀心魔来得痛快，每一次的觉察消灭，一次次地赢下脑海的战役，你的实力日渐强大，自信与底气与日俱增，坚定地捍卫内心的纯净！时不时地感受内在不断汩汩涌出的喜悦与美好，曾经堕落的岁月早已随风飘散，仿佛再次回到了单纯的童年，重新睁开那双清澈而纯洁的眼眸，久违了，这种明净、晶莹、静谧的感觉，好美！失而复得，会倍加珍惜，再次拿回纯粹的力量，“降伏其心”，是此生最大的挑战，也是毕生的修炼。

**3.戒色路上且行且珍惜**

一.忏悔

忏悔不是如果能重来或如果有来生，我绝不沾染此类恶习等，而是接受、原谅带你走上歧途的人，无论他是你小时候的玩伴、最好的同学、哥们死党、你的表哥堂哥亲哥，还是偷藏黄物的父亲，无论他是谁，你都要原谅他，接受这个事实，并明白这是你一生与邪淫的战斗，从不停休，只有你死我活！

接受你因邪淫得到的报应：失去健康、错过姻缘、内心痛苦、悔恨、绝望、麻木。

接受你所逃避的，越是逃避什么，越是要接受这个事实，接受你不得不面对、早晚得面对的事实。

只有正视自己、正视现实，才是改变自己、改变生活、改变未来的开始。

没有过去，没有未来，只有现在，NOW!此时此刻！

当下这一秒，就是现在，开始改变！

以本人为例，我撸了18年，最精力旺盛的、最应该打好人生基础的18年，被我挥霍浪费了。即便如此，我也心怀感恩，我已经走出来了，是我自己给了自己一条救赎之路。

唯有自救，才是真正的忏悔！

二.决心

你是温水中的青蛙，唯有奋力一跃，跳出锅外，否则只有直接煮熟，彻底完蛋！

永远没有最后一次，彻底和最后一次说永别，坚决一些！对自己狠一点！

欲望是永远填不满的黑洞，疯狂看黄，疯狂手淫，疯狂贪求短暂的快感，最后掏空了自己，身心俱废！

心不动，则不痛，心动了，再好的戒色方法也没用。

三.学习

戒色就是彻底改造思想，清洗黄毒。

彻底落实戒色十规！

彻底落实戒色十规！！

彻底落实戒色十规！！！

要多学习《戒为良药》《以戒为师》《戒者录》《戒海明灯》《戒者笔记》和精品文章，学习圣贤教育，有益的知识，多做笔记，把精华段落重要部分抄写下来，时常温习，更易吸收，在脑海形成戒色防火墙和杀毒软件，自动拦截消除邪念。

当你厌倦学习、停止学习戒色文章和各种善知识时，你就离破戒不远了！要学会克服厌倦期，养成良好的学习习惯，不能中断，恒久力行。

想要突破怪圈，必须彻底改变自己，坚持学习和练习，让自己的觉悟和实战水平得到不断提升。

只有自己才能战胜自己！战胜心魔，胜过战胜一座城池！

四.核心

戒色的核心是观心断念！也是修心。

除了学习和工作等重要的事情，尽量让自己大脑放空，停止思考，安住当下时刻。

该吃饭就好好吃饭，该刷牙就好好刷牙，该学习好好学习，该工作就好好工作，该睡觉好好睡觉，但要真正扎根于纯粹的觉知。

学会安住纯粹的觉知，慢慢心会越来越平静，如平静的湖水，当有任何念头出现，会如一颗石子掉进平静的湖水 一下就能警觉。

比如当有想看黄、想撸、想看擦边的东西、看到美女想看第二眼等，当这类想法出现时，要在第一时间迅速察觉，不要慌张，不要跟随，不要相信这类念头，慎勿信汝意，汝意不可信。念头不是你，你是纯粹的觉知，你可以觉察它，而不跟随它。

念头即想法，单一的或一连串的，把念头当做黑车司机，无论它如何诱惑你，你只需要不理睬、不搭理，它就拿你没辙，自动消失。你若心动了，上了这黑车，就会被宰，破戒交精费！

你认同了这个念头，它就会接管你的身体，获得控制权，疯狂挥霍你的肾精！

生命的最高本质是纯粹的觉知，就像刚出生的婴儿，看着这个世界而没有思维，思维是后来出现的，思维可以作为工具，是仆人，但也可以是束缚，一定要分清主仆，防止夺权。

当你走神时，他人外力是很容易叫醒你的，开启觉知就是学会自己叫醒自己，觉知最大的用处就是不迷失在思考里。佛菩萨是觉者，能时时刻刻保持觉知的大智慧者，并非神仙神话式的人物。开启觉知，你就是念头的观察者，你可以观察念头，而不陷入其中，这样你才能主宰自己的内心，才能真正把握自己的人生，不做思维的奴隶。

有些人认为断念口诀不灵，其实他们并没有正确理解这个口诀，也没有下功夫去练习这个口诀，这个口诀价值无量，是修心的金口诀。真正领会这个口诀，真正下功夫去练习，就会知道这个口诀的威力！它能极大地强化你的觉察力，有了觉察力就可以瞬间降伏心魔！

当走神那一刻，快速把自己拉回来，这就是觉知。和打喷嚏一瞬间、下雨天打炸雷受惊吓的一瞬间是一样的，一念不生、了了分明，飞翔前辈所说的无敌模式。断念口诀最重要的就是念起即觉，精髓尽在一个“觉”字上面！

很多人“觉”而断不掉，一方面是决心不够，要有破釜沉舟、你死我活的断念决心，其次要强化觉察力，只有通过坚持练习才能得到强化，觉察力强了，就能做到一觉即断！

大家可以多看看蓝天白云、星星月亮、森林花草等自然景观，很容易把自己从喋喋不休的思维中拉出来，就是静静看着，什么也不想，只是存在，纯粹的存在！这才是人生真正的大逍遥、大自在。

总结概括：

冬天会冷，夏天会热，能感受到冷与热，就是觉知，既然可以感受到冷热，你也可以感受念头的出现和消失，你可以观察念头，你不是念头，你是觉知。撤离对思维的认同，成为真正的自己！这才是真正的自由！

五.正念

正念这个概念最初源于佛教禅修，是从坐禅、冥想、参悟等发展而来。有目的的、有意识的，关注、觉察当下的一切，而对当下的一切又都不作任何判断、任何分析、任何反应，只是单纯地觉察它、注意它。

正念也可以说是正确的思想，多孝顺父母，帮助其他戒友，多出去锻炼身体，多读圣贤书籍，多行善积德。

与之相反的是看黄、看擦边新闻、刷短视频，沉迷玄幻小说，沉迷打游戏，沉迷美剧动漫暴力电影，喝酒、赖床、沉迷玩手机，于上进毫无益处，又浪费时间，并且加大了戒色的难度，赶快停止吧！

万恶淫为首，百善孝为先。纵欲是恶行，更是对身心的自残，会导致各种不顺。我们要增加正念，减少恶念，不断修心对治。

善念善举越多，正能量就容易起来，戒色需要培养正能量，建议大家从孝顺父母开始。

六.戒色的归宿与目的

戒色是为了回归正常人的生活，让自己变得优秀、自律、上进。

我们要忏悔以往的过错，努力改正错误的习惯和思想。

婚前禁欲，婚后节欲，真正意识到四个字：自律自爱。

每一个出生的婴儿都是一张干净的白纸，我们不能改变过去，但我们可以改变现在的自己，勇于改过，努力行善，做回纯净纯善的自己。

**4.戒撸6年体悟——坚持学习，苦练断念**

作者：虚泽

戒色核心的核心，就俩字——断念！

学习也是为了断念，两者是相辅相成的：学习可以提高觉悟，加深对断念的理解，从而更好地断念；断念实战之后，再看戒色文章，会有入木三分的理解，这时往往会产生觉悟的突破，让实战水平有质的飞跃。

这个帖子就是围绕这两点来讲的——学习、断念。

摘抄飞翔大哥《戒为良药》的几句话：

1.能够认识到学习的重要性是很大的一个突破，因为这是戒色模式的真正转变；

2.戒色真正入门其实是不太容易的，很多人戒了好几年都不行，就是没明白断念的重要性；

3.其实最神奇的诀窍，就是两个字，一个“学”，一个“练”。

好久没在戒色吧发贴子了，上次写帖子好像是四年前了，但是自己从来没有离开过戒色吧，飞翔大哥的每一季《戒为良药》都有认真阅读，现在真心觉得飞翔大哥写得越来越好了，体悟越来越深刻，特别是直指断念的部分，阐述得相当深入透彻。《戒为良药》是戒色吧的根本，是戒色吧的灵魂，是飞翔大哥的一番心血，希望我们懂得珍惜，希望每位戒友都能认真学习。

这个帖子后面的内容也几乎都是《戒为良药》的笔记，其实重点说来说去就那几个，但是飞翔大哥每次都是不厌其烦地从不同的角度、用不同的方式来阐述，真的是苦口婆心、慈悲无尽，希望大家能够认真学习，真正去落实、脚踏实地去执行。

感谢飞翔大哥，感恩戒色吧。

先附上总结：

1.坚持学习

2.苦练断念

附一个精品帖的笔记

两次破戒反省总结：

到了后期警惕性不强，开始看擦边了，美其名曰练习不净观和定力，其实就是心魔作祟。根本原因是我将近三个月不看《戒为良药》了，我只看我积累的一些不净观和戒色笔记，后来我仔细反思，这并不算是专业戒色，因为长期不看《戒为良药》，觉悟得不到持续的全面的提高，反而退步，不净观不能代替戒色文章，没有每天学习《戒为良药》中反复强调的各种实战注意事项，我的警惕性下降了。虽然一篇文章很长，但是潜移默化中就能不断地提高警惕或者觉悟。其实反观不少戒色一年甚至两年的前辈之所以破戒，其原因都差不多，都是破戒之前一两个月中断了对于戒色文章的学习，导致警惕性下降，实战反应无法快速做出正确应对，导致失败，而如果每天都学习戒色文章，可以让你每天都去主动思考戒色，保持一种理想的警惕的戒色状态。一般来说，戒色实战中比较重要的方面，戒色文章会反复强调，你每天都会加深一遍印象，遇到诱惑第一时间就会做出正确判断，如果你长期不学习戒色文章，慢慢地就会失去警惕。曾经获得的觉悟，并不是说会消失了，但是也会变得模糊起来，就像是生锈的机器人，你的实战反应都会变得迟钝。如果断念能够达到一个至强的境界，也不至于破戒了吧。

分析：强调坚持学习的重要性，不可间断呀！

部分《戒为良药》笔记：

（讲一下自己平时做笔记的方法，仅供参考：我是把《戒为良药》推送到kindle上面阅读，然后做笔记，再导入到电脑编辑整理。笔记的重要级别：A级重要内容为加粗字体，AA级重要内容为加粗蓝色，AAA级重要内容为加粗黄底。）

（另，部分内容中的“我”不一定是指飞翔大哥，有部分是《戒为良药》中飞翔哥分享案例中的戒友。）

01.学习是唯一的出路！

【飞翔经验：SY伤肾细腻体会篇】第97季

学习是唯一的出路！学习的关键还是要不断重复。

邪淫的地狱太折磨人了，学习就是戒色武器。

《戒为良药》我看了6遍了，实战的分季不下10遍。

我现在还是坚持学习，已经产生习惯了，每天看看案例，复习笔记。

学习真的是唯一的出路！

要真正戒除手淫，必须专业系统地学习戒色理论及相关知识。

学习的关键就是多做笔记、多思考、多复习。

肾为先天之本。

快乐是本自具足的！当一个人认不清这一点，他就会试图从外在去寻求某种快乐，以填补内心的空虚和匮乏。

快乐是本自具足的！你不需要向外追求，当你的心灵恢复纯净后，真正的快乐、喜悦、自信、满足、美好和圆满就会像清泉一样从心底自然而然地涌现出来。

邪淫是以损耗能量为代价的，所以必然会陷入更深的空虚感和匮乏感中。

肾为五脏之根。

肾精就像身体的能量库一样，手淫后脾气变差了，很容易发怒。这既是肾精亏损的一个表现，也是肝血不足的一个象。

肾气足，百病除！

当一个人肾气足时，他往往会有一种气壮山河的感觉，底气也非常足。

戒色君子气如兰，不染邪淫王者香！

足于精者，百病不生，穷于精者，万邪蜂起。

肾就像一棵树的树根一样，手淫就是在向生命的总根下斧子，

淫声美色，破骨之斧锯也。

02.必须要坚持学习戒色文章！

【飞翔经验：如何提升戒色文章的实战转化率】第108季（上）

不管发生什么，不管如何怂恿，就是不破！这种钢铁般的立场和决心必须拿出来。

当你祭出了钢铁般不可动摇的立场与决心后，微妙的变化发生了，你会发现心魔嚣张的气焰下去了，因为心魔知道它拿不下你了。

断念实战的最关键一点就是要一直保持观心，一直保持对内心念头的觉察。

当你把注意力一次又一次地导向内在，牢牢看住自己的起心动念，渐渐地，你会发现自己的觉察力在不断增长，到时降伏心魔就会很轻松，不会有挣扎的感觉。

纯粹的觉知是无念的状态，是本自清净的。

如果想戒色成功，那就必须不断学习戒色文章提高觉悟，不管你走的是专业戒色路线，还是信仰戒色路线，都需要通过学习不断提升觉悟。

戒色最核心的一点就是要学会控制自己的念头，这是最关键的。

也许你很想戒色，甚至发毒誓乃至自残表决心，但是邪念一袭脑，你不能立刻断掉，那就会导致被附体而身不由己。

戒色关键就是在念头刚起时就要断除，这是最重要的一点，不怕念起，就怕觉迟，迟一点，心魔就会强大许多。

可最近一段时间经历的事情实在太多了，竟然忘记了学习！昨晚鬼使神差先去看擦边新闻，后控制不了直接下黄片去了，然后就破了。

生活忙起来，就忘记学习了，然后警惕性下降，当想看黄的念头起来时，他没有断掉，结果被附体，自己根本控制不了。当想去看擦边新闻时，当这种想法或者微妙的感觉出现时，就应该立刻断除，否则就会被附体。

必须要坚持学习戒色文章。

戒色的实战就是对境时和起邪念时，一外一内两方面，对境时要不动如山，起邪念时要斩绝萌芽！之所以要坚持学习戒色文章，一方面是为了持续提高觉悟，另外就是为了让自己保持在良好的戒色状态。

戒色文章里有很多内容都是对实战的讲解和指导，每天看看，对提升自己的实战表现很有帮助。

即使生活很忙，也要抽出一定的时间来学习戒色文章，自己一定要做好时间管理，即使不看戒色文章，也要多复习戒色笔记，再忙，十分钟总是有的，学习戒色文章要像刷牙一样，不可中断。

要提升戒色文章的实战转化率，首要的就是每天坚持学习戒色文章。

读到烂熟自然会迎来顿悟，要有一篇文章读100遍都不厌倦的心态，有这种心态的人，很容易吸收到前辈的精髓部分。

不断重复学习，这样戒色文章的实战转化率才能得到实质性的提升。

强化的深度学习非常重要，看1遍和看10遍，得到的领悟会相差很大。

不厌其烦地学，真正看进去后，你就会发现之前错过了很多重要的内容，到时你可以把这些重要内容整合归纳在一起，从而形成更深入、更强大、更完整的领悟。

念头一动，你就知道是怎么一回事，心里清清楚楚，对邪念的入侵极为敏感。

断念的功夫，既简单又深奥。

其实最神奇的诀窍，就是两个字，一个“学”，一个“练”。

天天学，天天练，学戒色的理论，练习观心断念。理论体会得越深，对于练习断念会有极大的助益，你会越练越强，越练越精，到时对念头就会形成特殊的敏感，进入“一羽不能加，蝇虫不能落”的境界，任何的念头生起，你都能够立刻发现，并且具有超强的判定，如果是邪念，就会立刻杀灭之，绝对不会跟随邪念。

觉察不是思考，觉察是一种“看”，是一种观察、观照，觉察本身就具有消灭念头的能力。

继续加强学习补强觉悟，并且坚持练习断念。

学习戒色理论是需要的，但更关键的是念头实战，一定要重视实战、强化实战。

理论最终是为实战服务的，最终拼的还是实战！

03.持续学习戒色文章是非常关键的！

【飞翔经验：如何提升戒色文章的实战转化率】第108季（下）

持续学习戒色文章是非常关键的。

我自己平时就经常使用查找功能。

往往在失败后再看前辈的文章，就会有更加直接的感触与领悟，会有一种醍醐灌顶、茅塞顿开的感觉。

理论和实战应该互相促进。

这种懂是反复实战和深入学习研究后的一种领悟。

自己亲身体验了念头实战后，再反过来重新学习，又会领悟到更多的部分，再继续实战，继续学习，最后就能完全领悟前辈的精髓，到时实战水平就会有质的飞跃。

在破戒后一定要认真反省和总结，到底问题出在哪？自己一定要加强学习戒色文章完善觉悟，其实前辈的戒色文章里都有讲到过的，破戒后再看，就会觉得恍然大悟。

你哪部分弱，就专门学习哪部分的内容，补强自己的觉悟，加深自己的认识。很多戒友的学习缺少针对性，也不知道总结和归纳，就是泛泛而看，抓不住重点。

印光大师云：“妄念一起，当下就要教它消灭。”

当你意识到一切为了实战，这时候学的每一条知识都很有针对性和导向性，一切直指念头实战！戒色高手的实战意识极强！！！一切为了提升实战表现！

一切的理论学习都是为了让你在实战时表现更为出色！更为强悍！

心魔就在等待你放松警惕的那一刻！

戒色战场，警惕者生存！戒5年，还是小心谨慎，戒10年，依然如履薄冰！

必须反复学习戒色文章，多复习戒色笔记，我到现在每天还在看笔记，虽然有的笔记看过几百遍了，但我依然没厌倦。

量变会产生质变，也许你看100遍时没感觉，但是看到200遍时就突然开窍了，领悟了之前一直没领悟的深层道理，到时真的会如获至宝一般。

有了特殊的领悟，所以在念头实战方面就会变得更强大、更稳定。

越往上走，就越需要对微妙的细节进行更深入的领悟和认识。

把戒色当成了一种兴趣爱好，一项终生的修为，每深入一层，所领悟的道理是很不同的，一层层深入下去，有千层万层乃至无止境，最后你会发现戒色和做人修道是完全相通的，和领悟宇宙人生的真相是完全相通的，到时就会进入更高的层次和更高的境界。

最终把你拖入地狱的不是别人，就是你自己的心魔。

战人易，战己难。

要想戒色成功，那就必须坚持学习戒色文章，而且要具备极强的实战意识。

一切为了实战而学、而练，贴近实战，强化实战！

每过一段时间，你都要考察一下自己的实战水平是否有所进步。

关键还是要看实战那一下子，实战就像快刀切水果，一个个邪念冒上来，用觉察之光消灭之！

就像开启杀毒软件一样，当邪念出现时，立刻消灭之！

“心清境缘净，息妄即见真。六尘本无意，无念现本心。”这四句诗就是在直指我们的本心！

佛法就是心的科学。

04.戒色的每一天，都不要离开戒色文章！

【飞翔经验：必知戒色文章之红五类】第62季

我一般建议固肾功加吉祥卧，如何给腿定型就是吉祥卧的最大难点。

站桩可以强身补气，气足自可摄精不遗。

总之，频遗这关一定要克服，否则身体恢复就很难保证了。

要破戒多少次，才能意识到警惕意识的重要性呢？有位戒友说得极好：“戒色的每一天，都不要离开戒色文章！”

每天看戒色文章，一方面是增长戒色觉悟，把戒色思想内化成自己的戒色意识，另外，就是通过学习让自己保持高度警惕，时时刻刻都在提醒自己保持警惕，放松警惕的话，下一个破戒的就是自己！这不是开玩笑的。

警惕意识最好每天都要修，多看戒色文章，多看受害者案例警醒自己，一般看一篇文章可以管三天，过了三天，警惕意识就可能会出现下降。就像手机充电，充一次管三天，你必须再次充电，这样才能延续下去。

武谚有云：一日不练十日空！古语还说到：一日不练手生，三日不练拳脚全荒。

刚开始戒色，每一天都不要离开戒色文章，你一离开戒色文章，一方面觉悟上不去，另外就是容易放松警惕。即使你进入戒色稳定期，还是要保持高度警惕的。

警惕的内容一般分两种： 一，对外在诱惑的警惕；（特别是擦边内容） 二，对自己邪念的警惕；（还包括心魔的怂恿，比如试定力、试性功能等）

警惕意识真的是要专修的，一定要引起足够的重视。

脚踏实地认真学习。

我到现在还时常看危害的文章和案例，特别是受害者的真实案例，我基本天天都在看，力量源自真实！

人有一个弱点，那就是好了伤疤忘了疼，所以还是要多看危害的文章和案例来警醒自己，让自己保持良好的警惕意识。

不管你戒了多久，只要你放松警惕，等待你的肯定就是破戒。

我一直提倡的就是通过学习提高觉悟。

通过学习来获得戒色成功。

进入戒色稳定期有一个标志，那就是煎熬感消失，意淫极少。

久坐伤肾伤脾，容易导致气血瘀滞，也可能加重前列腺炎的症状。后来我建议他每40分钟起来活动一下，

佛教的戒邪淫文章的确是一种莫大的加持！学佛可以让人开大智慧。

如果你既懂得佛教戒邪淫，又懂得专业戒色，那就是如虎添翼！

戒色就是念头与念头之间的战争！佛教修心其实就是如此，修心就是修念头！

佛教抓住了最最根本之处，也就是抓住了核心，那就是控制念头！

邪念一起 ，马上用佛号一转，元音老人曾经讲过，佛号就是武器，要用佛号打退妄念！其他法师也说过，以一念代万念！不管什么念头出来，就用佛号一转。意淫一出现，马上提起佛号，意淫自然化为无形。

你要学会观察自己的念头，向内看。

断意淫贵早。不怕念起，就怕觉迟。

戒色的最高层次就是修心。

佛教戒色就是注重实战！可以说一步到位，而专业戒色研究的内容更多一些，两者各有千秋。

不管何种戒色文章，专业的或者宗教的，最后的实战，都是念头与念头之间的战争。

其中最难戒的应属毒瘾，但最容易上瘾的，SY可以排在前面，基本都是一次上瘾，一发不可收拾。

不管你看过多少戒色文章，不管你经历过怎样的顿悟，最终都要回到实战上，所谓实战，就是念头之间的战争。

其实，少走弯路即是捷径，多学习前辈经验即可少走弯路。

我的戒法就是主张脚踏实地，扎扎实实提高觉悟，当你觉悟达到了，自然可以降伏心魔。

说到底，戒色就是念头与念头之间的战争。

通过学习让正念变强大，邪念自然就弱了。正念不断变强大，最后就能“降伏其心”。

我现在能做到的就是伏住淫欲心，邪念一起，我能马上把它降伏住，但淫欲的种子并未彻底断掉。

05.认识到学习的重要性。

【飞翔经验：戒色高手之路基础篇】第120季（上）

睡不着觉的时候脑子里老是冒出各种念头，然后跟着念头胡思乱想睡不着觉。觉察强的人根本不会跟着念头跑。很容易放空大脑，入睡很简单。

不管你看了多少戒色文章，最终的检验就是那零点几秒。

茫茫世界，芸芸人民，十有八九，由色欲死，可不哀哉。

殊不知获取快感是要付出惨重代价的，是要拿命去换的！

平常人都是以念头为自己，一直跟着念头跑，而不认识那个不动的真我，那个真我的感觉就是空无。

我们是思想背后的观察者，并不是思想。

真正的快乐不需要感官刺激，不需要外求，是本自具足的，只需恢复纯净的心灵。

欲望的特点就是永不满足，是一个无底洞。

色情与手淫恶习给我带来了很大的痛苦，痛苦让我坚决，让我果断，让我毫不贪恋。

坚持学习不中断，养成良好的学习习惯，这样即可克服戒色厌倦期，认识到学习的重要性。

他说他终于认识到了一直失败就是没有认真学习戒色文章。

能够认识到学习的重要性是很大的一个突破，因为这是戒色模式的真正转变。

就像有考上清华北大的把握一样，当你强到那个程度，你自然心中有数，气定神闲，沉着应战，瞬间击溃心魔。

我做的戒色笔记有很多，笔记要经常复习，往往在复习的时候就能产生新的领悟，这是我的切身体会，一个笔记看一遍和看十遍的感觉是截然不同的。

只要一有时间你就会热情高涨地投入到戒色文章的学习中，迫不及待地学习，疯狂记戒色笔记，如果你有这种勇猛精进的戒色状态，你的觉悟会突飞猛进的。

曾国藩云：“欲稍有成就，须从恒字着手。”

戒色后要懂得系统深入地学习戒色文章，每天坚持学习，不可中断，每天应该安排一定的学习量，比如每天1-2篇戒色文章，时间宽裕的话可以多看些，记得要多做笔记，多复习笔记。

坚持学习提高觉悟，坚持练习断念。

善于总结和反省，发现了自己的问题所在，很快就完善了漏洞，这样下次就能戒得更好。

06.不断学习提高觉悟，不断苦练断念。

【飞翔经验：从入门到精通之断念实战】第84季

不可徒贪快乐，致丧身命。虽是己偶，贪乐亦犯，不过其罪较轻耳。

世人以行淫为乐，不知乐只在一刻，苦直到终身。

梦遗同样也是能量的走漏，意淫则是暗漏。

脸就是五脏的镜子，而肾为五脏之根。

怎么办？一个字：断！怂恿的念头上来了，马上就要干掉。

记住爽是苦的开始。

意淫是暗漏，沉迷意淫对身体恢复很不利。

要多学习戒色文章，并且不断苦练断念，断念是戒色最实战的部分，不管是何种类型的戒色文章，最终都绕不开这个核心问题。

对念头一定要有绝对的控制！真正顶尖的戒色高手，他的断念水平已经出神入化登峰造极了！

所谓观心，就是看住自己的念头。

很多人就是在破戒后才发现自己的问题所在，很多人也是在破戒后的反省过程中才有了新的顿悟。一旦领悟到戒色的真谛，马上就不一样了。

要进入最高层次的掌控，那就一定要学会观心！一定要看住自己的念头。

断念可以简单地分为三步：1.发现；2.识别；3.干掉。

一定要在第一时间坚决干掉，要有让心魔发抖的断念执行力。

断念的最佳时机就在刚开始的零点几秒。

念头的实战就是一刹那，一瞬间，零点几秒，真正的断念高手，其实都是瞬间解决战斗的。

念头一来，马上提起佛号斩断之。

觉知念头来了，马上提起佛号。

当你真正掌握断念了，在实战的过程中，其实是很轻松的，并不累，因为战斗往往在零点几秒内就结束了，一觉就解决了。

通过不断学习提高觉悟，并且要不断苦练断念，一定要练到出神入化炉火纯青的境地，断念就是戒色最实战的部分，提高综合觉悟，也是为了强化断念的能力。

断念高手瞬间发现，瞬间解决。

只要看见，就是消灭，觉之即无，一觉就干掉了，奇快无比。

一定要第一时间发现，绝对不能让邪念冲起来。

不怕念起，就怕觉迟，觉迟就是一种失败！

如果你觉迟了，那个念头就会变得异常强壮。

把握断念的最佳时机就显得十分重要和关键。

真正的断念高手，特别擅长把握断念的时机。

我们平时背诵断意淫口诀就是在磨刀。

我们要做断念的练家子，苦练断念，一技绝尘，练成自己的绝活，

真正的断念高手，并不怕邪念冒出来，尽管冒好了，冒出来就砸下去，一觉就下去了。

真正把握那零点几秒的黄金时间，邪念微微一冒头，马上就发现，觉之即无。

只要你苦练断念，每个人都是戒色冠军！通过艰苦的训练，你在断念方面将会取得巨大的进步，你对念头的控制将会变得越来越强。

久练断念，对念头的敏感程度就会得到大幅度的发展和提升。

对念头具有极强的灵敏反应和感觉，这一层断念功夫，就是久练才会出来的，断念高手对念头的出现非常敏感。

断念高手也具备了极强的“念头嗅觉”。

断念的功夫越深，对念头的感知就越强，做出反应的时间就越短，特别能感知到念头最细小的微动，断念功夫已经进入了“微感”的层次。

慢慢就会越练越精，越练越会断念，最后就能达到熟极自神、炉火纯青的高妙境地。

断念为王！！！

当你的断念功夫出神入化了，你能控制自己的念头，就能从根源上杜绝手淫恶习！

一定要把自己修炼成断念的高手。

嗜欲深者天机浅！

神州尚有壮士在，浩然正气战邪淫！

07.断念的重要性！

【飞翔经验：戒色高手之路基础篇】第120季（下）

懂很多道理不如断念高手实战的那一下！

古德和心魔斗争了几十年！习气并不是一朝一夕可以断除的，是一个长久的过程，是真正的持久战！我们要做好持久战的心理准备，坚持和心魔斗下去，其实斗到一定程度，你就有获胜把握了，心里也就不怕了。

独处时要格外警惕。

心魔就喜欢在你独处时进攻你。一到周末或其他假期，独处时间增多，这时候心魔就要开始对你下手了。

大多数破戒的情况都是独处时受到心魔攻击所致。

印光大师云：“既能慎独，则邪念自消。”

“圣贤之学，未有不在起心动念处究竟者。”独处时要加强观心，看住每一个念头，邪念一旦出现，立刻消灭。

学会观心断念。

一位戒友说：“破了上百次才明白断念的重要性啊，这上百次浪费了太多光阴。”

忽然明白断念的重要性，现在大量练习观心断念，发现自己对念头敏感很多。

练习观心断念的时候，能够觉察到念头，感觉戒色三年，第一次入门。

戒色真正入门其实是不太容易的，很多人戒了好几年都不行，就是没明白断念的重要性。

那种画面一浮现，断念高手一记觉察就消灭了，画面瞬间上来，瞬间消灭，极快！极狠！

一定要快，一定要狠！实战就在一瞬间，戒色高手能够把握住那一瞬。

在零点几秒内觉杀心魔！觉察力是超强的武器。

图像是非常厉害的，一般都是极具诱惑的图像或场景，一定要及时断掉！很多人都是被图像攻破的，图像上头极快，非常考验你的警惕性和断念水平。

不断加强，达到出神入化、登峰造极的地步。戒色是终生的修为，断念是毕生修炼的武功。

不怕千招会，就怕一招精，久练功自纯，勤悟理自通。

只要勤于练习，迟早会找对“觉之即无”的感觉的。

可能原来你一天有几十个负面念头，后来通过不断对治，每天最多只有几个，而且能够做到念起即断。

内心只要出现了负面心态，这个人就离破戒不远了。

关键就是要勤于学习，多做笔记。

前辈说要坚持学习文章不要中断，他中断了，以为自己成功了，结果放松警惕就破戒了。

要做好基础要点是不容易的，要反复学习，真正吃透，并且落实到实战中。

心灵越干净就越快乐，幸福感也很强。

但核心是完全相同的，这个核心既简单又深奥，实在不可思议。

08.断念绝对是核心中的核心！

【飞翔经验：断念口诀的学、练、悟】第132季

一般控遗的方法就是固肾功、吉祥卧和养生桩等，固肾功要做到位，找准拉紧感，但不要出现劳累的感觉。

遗精的频率尽量控制在一月3次以内，最好是一个多月一次。

控遗是门很深的学问。

肾精充足，人的感觉马上就不一样，一旦泄掉，就会感觉差很多，即使遗精也会感觉差不少，戒色后要严格控遗，尽量减少耗损，说到底就是能量管理。

一个男人最重要的是正气和责任感。

邪淫是开启万祸之门的钥匙。

2018年我通过了事业单位考试，进入公检法系统，改变了自己的命运。当我通过面试的那一刻，我都不相信是真的，这是在做梦吗？我这样一个笨手笨脚的人能考上，简直不可思议。

在人生遭遇不顺和困境时，就是一个大转变的时刻。

而他知道要谦虚，要感恩，要低调，这就是有德行的表现，他的德行与他的位子是匹配的，这样位子就坐得稳。

一犯邪淫，整个人的能量场就会大幅下降，这时候就开始走霉运了。

此事伤身极大！！！

不过这几天我觉察到了邪念变得很活跃，一天要上来十几幅邪淫的图像，还有各种怂恿，好在我听了话，好好练习修心口诀，在它们冲起来的时候我立刻和它们拉开了距离，瞬间就把它们消灭了，在邪念很活跃的时候，我一直保持着觉察力，死死锁住内心。

内心纯净产生的快乐。

一直破了接近百次吧，还是后几个月开始重新学习戒色文章。

破了两个月后，仍然咬定青山不放松地加大量学习戒色文章，每天学习1小时20分钟。然后一直戒到现在。

戒色也是有成功方法的，念头管理和对戒色文章的理解程度就是成功的方法。

学习提高觉悟是非常重要的。

破戒不破戒只在一念之间！念头是行为的先导，必须注重念头管理，一念稍疏，陷溺难返。戒色的关键就是修心，就是观心断念。

对待破戒的正确态度是：从失败中吸取教训，认真反省和总结，加强学习补强觉悟，坚持练习达到质变。

他的这种精进和对待失败的态度很值得大家学习。

拒色不淫是会得厚报的。

不要太注重对方的颜值，关键是人品，颜值是考虑的一个方面，更重要的是对方的人品。女人心地善良，人品好，脾气好，通情达理，婚姻观很正，懂得勤俭持家，贤惠孝顺。

你的振动频率自然会感召类似的女子，所以关键是自己要有一个好的振动频率，这样才能感召一个好的婚姻。

书云天道福善祸淫，盖此一关，是理欲关，是净秽关，是通塞关，是贵贱关，是死生关，是天堂地狱关。

更有少年之科第，九五之尊严，千年之道行，一念不禁，莫能救药，真死生之关也。

人一思淫，心田即暗，中正之心已邪，则光明正大之气遂失。

每个人的戒色史几乎都是一部宏伟的史诗，那才是真正的英雄史诗。

这个口诀的核心就是——觉！

提升你的觉察力，觉察力上去了，就可以降伏其心！

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。

你会发现自己看到念头时，念头就消失了，这就是觉之即无。

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。

断念绝对是核心中的核心！！！

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。

觉而化之。

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。

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。

莲池大师：“念一佛名，换彼百千万亿之杂念也。”

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。

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。

到了高级阶段，你会发现觉察力就是最强的武器。

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。

那个发现是一瞬间的事情，极快，一下就解决战斗了。

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。

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！

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。

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。

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。

我总结反省，觉得根本问题还是断念不行。

念头一来，立马觉察，盯着念头看，发现它就消失了。

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。

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。

不要抗拒念头，而是懂得通过觉察来化解念头。

“念起即觉，不压不随。”一觉就完事了，一点不压抑。

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。

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。

明就仁波切讲过：“一看念头，念头就消失了。”这就是觉而化之。

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。

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。

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！）

上网需谨慎，无事不上网，上网时时刻保持观心。

不要好奇，好奇害死猫。

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。

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。

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。

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。

09.注重学习，练习断念

【飞翔经验：断念口诀的学、练、悟】第132季第二部分

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。

不要怕走神，关键要及时拉回来，慢慢走神的次数会减少的。

关键就是拉回来那一下，发现自己分心走神了，马上拉回来。

练到后来，分心的念头一出现，你马上就能看见。

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。

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。

关键就是坚持练习，慢慢断念水平就稳固了。

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。

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。

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。”

当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心。

汝现能常以如来万德洪名极力抵抗，久而久之，心自清净。

一句佛号犹如金刚王宝剑，什么都可以斩断。

发现杂念来了，马上专注在佛号上。

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。”

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。

念了几千万的佛号，最终念头还会上来的，这个我深有体会。

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。

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。

用念佛来断念。

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。

坚持学习戒色文章。

修心真的是如一人与万人敌。

断念是根本，觉察是关键。

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。

反应要极其敏锐，念头一来，马上就做出反应，要异常灵敏。

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。

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。

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。

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。

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。

能把一句佛号念熟，完全可以决胜实战，关键是下功夫。

念头可以千变万化，而我们可以一招制敌！

发现要快，马上念佛来转，这样就可以立于不败之地。

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。

元音老人说过：“观心是佛法的根本法门。”

念佛持咒的确很殊胜。

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。

断念真的太重要了，那个断字极具威力。

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。

我还会一如既往不断地看飞翔大哥的《戒为良药》。

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。

一发现淫念来了，马上切断、不跟随，淫念就消失了！

“后来专心看《戒为良药》，重复看、反复看，才慢慢戒成功了！”

每天坚持练习，不能中断，注重积累和坚持。

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。

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。

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。

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。

当念头来了，你马上就安住纯粹的觉知，开启无敌模式。

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。

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。

那一口华池水咽下去就像吃仙丹一样。

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。

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。

心魔主要的进攻方式就是念头、图像、微妙的感觉，这三板斧！

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。

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，

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。

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。

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。”

一念之欲不能制，而祸流于滔天。

“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。”

“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。”

断念就是实战的核心，平时一定要好好坚持练习，

认真反省和总结，从失败中吸取经验教训。

失败后再学习，往往能吸收到更多的东西。

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。

不注重学习、不注重断念实战的戒色方法，必将失败。

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。

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。

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。

10.入门的唯一标准就是真正学会断念！

【飞翔经验：断念之刃的精深磨砺】第99季（上）

久遗八脉皆伤。

关于控遗，我一般推荐固肾功和吉祥卧。

戒色后的遗精频率应该控制在一月3次以内，最好是一个多月一次。

控遗是一门很深的学问。

念头一旦上来，必须马上断掉。

我们都是钢丝上的戒者，戒色的每一天都要很小心。

王阳明还说道：“人生大病，只是一傲字。”

当戒到一定程度，则会有一种容光焕发的感觉，皮肤也会变得细腻光滑而清透，眼睛清亮而有光彩。

断念就是戒色最实战的部分，也就是刺刀见红的部分。

入门的唯一标准就是真正学会断念！

断念一定要练到条件反射的程度。

念头一来，立刻杀灭之！ 断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！

有手淫恶习，印光大师也说十有九犯此病。

脑性最灵，善能记忆，人之灵固莫负于脑，然其实起于肾。

手淫恶习最终带给我们的只有痛苦！因为手淫是在积累负能量。

但其中最伤肝肾的就是手淫和熬夜！

出来撸，迟早是要还的！很多人都知道天道酬勤，但却不知天道祸淫和天道好还！

天道祸淫。其报甚速。

断念的无敌模式！

实战高于一切，为了实战而练！

淫欲种子就在八识田里。

欲望其实是一个无底洞。

断念就是戒色最实战、最核心的部分。

心魔的三种表现形式： 1.念头 2.图像 3.微妙的感觉

觉察即消灭，觉察即降伏。

元音老人云：“一起即觉，一觉即空。只一觉即可破除！”

最最关键的一个字就是——觉！觉就是对念头的觉察！

断念为王——快刀斩念，斩绝萌芽。

觉之即无是一种，思维对治也是一种，念佛号也是一种，这三种我都有在用，但用得最多的还是觉之即无，我一直在磨的一把断念之刃就是觉之即无。

斩念的最佳时机就是念头刚刚萌芽的时候，断念必须要快！唯快不破！

发展对念头的敏感程度。

对念头的敏感程度会得到很大的提升，对念头的感知大为增强了，念头一起，他马上就能觉察到。

念头会不断冒出来。

在空中我感觉脑子一片空白，任何念头都没有，但是人却了了分明异常清楚。

无敌模式就是：一念不生、了了分明！所有的念头全部被杀掉了，只剩下纯粹的觉知。

《菜根谭》云：“消杀得妄心尽而后真心现。”真心即纯粹的觉知。

上面谈了两种状态，即：一念不生、了了分明；一念不生、失去知觉。接下来还有第三种状态，这种状态也就是凡夫的普遍状态，那就是：念头乱动、且有知觉。

我们的本来面目是纯粹的觉知而非念头，念头生于纯粹的觉知又返回于纯粹的觉知。

a.一念不生、了了分明 b.一念不生、失去知觉 c.念头乱动、且有知觉

在念头生起时，一记觉察就可以让你进入无敌模式，一记觉察把所有念头都觉杀掉了，剩下的状态就是：一念不生、了了分明。

很多戒友只知道觉察断念，却不知道安住于无敌模式，当你有意识地安住于无敌模式，你就会发现自己对念头的掌控变得越来越强，念头一来，你马上觉察降伏，然后就进入了无敌模式，你会发现自己可以在无敌模式中持续一段时间。

当念头来袭，我们立刻觉察，然后就进入了无敌模式，我们可以在无敌模式中安住一会。

11.建议你每天把断意淫口诀背诵500遍，连续背十天，到时你再看看自己的断念水平如何？一定要扎实地练习。

【飞翔经验：断念之刃的精深磨砺】第99季（下）

当你成千上万次地练习觉察断念，到时就越来越能主动地进入和安住于无敌模式。

念头不是我们自己，纯粹的觉知才是我们真实的身份。

你就是念头背后纯粹的觉知！而纯粹的觉知就在两念之间，前念已断，后念未起，当中有一个空当，也就是：一念不生、了了分明。

其实真正的惊鸿一瞥就在于对这个念头之间的空隙的发现，然后你要学会安住于这个空隙。

当你起邪念了，你要学会通过觉察来进入无念的状态，无念的状态就是无敌模式！

念头全部被你杀掉了，就像在脑中放了一颗氢弹，所有的念头怪都被你瞬间消灭了。

很多胡思乱想就可以避免掉了，能量就可以更集中更有效地使用了，胡思乱想本身就是一种能量的耗费。

你不是念头，你是纯粹的觉知，念头来自于纯粹的觉知，又消融于纯粹的觉知，就像波起于水，又消融于水，不要再认同你的念头，要学会做念头的主人！

我们戒色也是要做万人敌、万念斩！

练习使人强大，练习使人出神入化。

那些觉得自己断念不行的戒友，我建议你每天把断意淫口诀背诵500遍，连续背十天，到时你再看看自己的断念水平如何？

空谈是不行的，一定要扎实地练习。

我是提倡熟背断意淫口诀的，500遍半小时左右即可念完，在不断熟背的过程中，你就会对口诀产生更深入的理解，慢慢就能学会观心断念了，一定要熟背到条件反射的程度，当功夫下足了，到时再次面对心魔，就有把握战胜它了。

要做到真懂是很不容易的，那需要自己不断学习戒色文章，多做笔记多思考，并且在戒色实战中不断总结和体会，这样坚持到某一天就会迎来顿悟。

正念意味着观察。

修行和戒色是完全相通的，两者的本质都是修心。

是要多浇灌善的种子，我们的八识田里既有善的种子，也有恶的种子，我们应该多浇灌善的种子。

12.每天坚持学习戒色文章，每天背诵断念口诀500遍以上

【飞翔经验：戒色钻石体系之戒色十规】第126季

别等到像我这样，老底儿都快挥霍空了，才悔恨当初！你放纵的每一次，都要用十倍甚至百倍的努力才能换回来。

快感是短暂的，痛苦是漫长的，痛苦是快感的N倍！

破戒后一定要认真总结和反省，关键一定要认识到观心断念的重要性，努力提升实战水平。

虽然做了很多功课，但没有围绕实战去提升，那还是等于零！训练一定要以实战为核心，不是说念了多少经、多少佛号、放了多少生，就能戒掉的，关键还是修心。

念佛号也是断念的一种方式，一念代万念，来达到斩断邪念连续的实战效果。

戒色后我们要定期考察一下自己，就是自己的断念实战水平是否有所进步和提升，这非常关键，如果没有明显的提升，那就考虑思想认识上很可能存在误区。

不看你读了多少戒色文章，念了多少经多少佛号，只看你实战的那一下！

一切的一切都必须围绕实战来展开！

学习和练习就是为了提升实战水平。

其实我们的身体是很脆弱的，年轻时就要注意保养了，盲目无知很可怕。

因为不邪淫，则自己本身宝贵的东西，不会丢了。那‘宝贵的东西’是什么呢？我相信每个人自己都知道，什么东西是自己生命的根本。

后来才知道肾精是多么宝贵。

身体垮掉后，连自如行走都成了莫大的奢侈。

戒为良药，不泄为补，这八个字可以省下很多医药费。

一个好身体实在太重要了，健康的时候不觉得，等到身体不行了才知道健康是多么宝贵，肾为先天之本，肾精充足，五脏六腑皆旺，抗病能力强。

肾精是人体的宝贝、至宝，要懂得珍惜能量，当宝贝一样珍惜。

这十规是我今年对戒色的一次巅峰总结，也是这么多年来戒色经验的一次巅峰总结，戒色十规给你戒色成功的力量！

一.远离黄源：戒色后一定要注意远离黄源，删除手机和电脑里的不良资源。

戒色的决心更坚决一些！

平时上网不看擦边图和擦边新闻，看到诱惑马上避开。

其实擦边图的诱惑也非常厉害，也很容易让人陷进去。

网上到处都有黄雷，诱惑真的很多，弄不好就会中招！上网就像进入了雷区，进入了地雷阵，这时候必须高度警惕，诱惑的内容跳出来，不要去看，不要聚焦，马上关掉。

二.学习戒色文章：每天坚持学习戒色文章，多做笔记，多复习笔记，提高吸收率。

记得我以前屡戒屡败就是因为不懂得学习戒色文章，只是自己一味靠毅力强戒。

学习可以纠正思想误区，可以显著提高戒色觉悟。

真正读懂戒色文章非常重要。

戒色文章要反复看，戒色笔记也要多记多复习，这样吸收率才能上去，看一遍和看十遍的感觉是完全不同的，有的笔记我都看了几十遍乃至上百遍，依然会有新的感悟和收获。

有时悟懂一个道理可以兴奋一整天。

悟道是那么兴奋和快乐，有时懂一个道理真的比赚一百万还高兴，那个道理不是普通的道理，是可以主宰内心、降伏心魔、改变命运的道理，这个道理是无价的。学习戒色文章尽量不要中断，要养成良好的学习习惯，坚持下去，从学习中找到乐趣，这点很关键。

要进入稳定的戒色层次，坚持学习戒色文章是必须的，不学习，觉悟就无法提升，就不会有更深入、更透彻的理解和认识。

一遍遍看，一遍遍复习。

三.练习断念：建议每天背诵断念口诀500遍以上（默念即可），一定要正确理解口诀的含义，严格按照口诀的意思去做，有佛缘的戒友也可以念佛持咒。

断念是戒色实战的核心，观心断念真的太重要了，怎么强调都不过分。

实战强，才是真的强，要做实战派戒者。

那个发毒誓的人也许没过几天就把毒誓抛之脑后，又开始撸起来了，心魔附体后，什么都不管不顾了。

佛陀说：“若断其阴，不如断心。”

戒色要注重断念，不是靠行善，不是做俯卧撑，而是直接对治邪念，行善可以作为辅助，但最关键的还是要学会直接断念。

才有一念萌动，即与克去。斩钉截铁，不可姑容。

断念要斩钉截铁，不可贪恋和犹豫，要有一股狠劲。

觉察力就是极具威力的武器，念头一上来，一记觉察就消灭了。

才动即觉，觉之即无。这一觉，就像快刀出鞘，瞬间斩断邪念，不怕念起，就怕觉迟。

及时地观照这个念头，念头就会化为乌有。

真正学会观心断念了，也就真正把握了戒色实战的核心，不断强化自己的觉察力就可以立于不败之地！

这个世界最奇怪的事情就是当你去看念头时，念头突然消失了。

最奇妙的事情，就是当你看向念头时，念头突然消失得无影无踪，那个看威力十足。

反复练习断念就是为了实战的那一下。

一起念即予觉断。觉断这个词很好，一觉就断。

你无法控制它们出现，但你可以在它们出现后控制其发展。

我们无法控制念头出现，因为念头会自动冒出自动入侵，但我们可以控制其发展。

断念不是刻意压制念头，那样会适得其反，越压越起，断念是觉而化之。

就那么一觉、一知、一看，邪念就会消失无踪，觉察力就是核武器！！！

断念最惊人的面向之一就是它惊人的容易。

断念只需一觉、一知、一看，念头就消失了，真的是会者不难。

不去压念，只是一觉，就完事了，念头来源于空性，一觉察就消融回空性。

关键是会看，找对那个感觉，强化那个看，你就是无敌的！念头怕你的觉察力。

实战的神操作就是一记觉察！一记觉察消灭一切！！！这是顶级高手的操作。

从初学乍练、登堂入室、渐入佳境、出神入化到登峰造极。

自从背诵之后到现在我没有破过，我现在每天都坚持。

到后来只需按照口诀的意思去做即可，直接观心断念，觉察消灭念头。

我之所以能戒到现在还未破，就是因为把握了戒色实战的核心——观心断念！我在文章里强调了无数遍。

熟极自神，真正熟练后都能做到一觉即断！

这位戒友顿悟了“修心就是修念头”，很多人对修心的概念很模糊，其实心就是念头啊！

戒色就是要在念头上下功夫。

核心不是行善，而是修心。

行善固然重要，但更重要的是修心，把握这个核心，你就会越戒越好。

我感觉最难对付的就是图像。

识别差、断念慢、跟念头、犹豫贪恋，都是比较典型的问题。

我们必须狠断！反应要快，切忌犹豫贪恋。

四.做好慎独：独处时很容易破戒，戒色后一定要做好慎独，保持警惕，防意如城。

独处时心魔容易入侵，很容易滋生各种邪念。

破戒时基本都是在独处时发生的。

一个人也许看了上千篇的戒色文章，但最后还是看实战的那一下。

如果你断得很勉强，那心魔就看到了攻破你的希望，如果你是压倒性的胜利，那心魔就会自知难以得逞，进攻频率会大幅减少。

昨天再次破戒，我才意识到是断念太慢导致的，两边思想斗争最终失败，一定要断念快啊！

独处的确很危险。

我发现每到独处、时间充裕的时候就会面临一场恶战，念头一个接着一个冒出来。

戒色就是一人与万念战，我们要做“万念敌”。

只要你足够猛，根本就不怕念头上来。

五.视线管理：对境实战时要做好视线管理，看到诱惑马上避开，不聚焦、不停留、不回看。

非礼勿视！视线管理在对境实战时是重中之重，要做到目不邪视，所谓心正目正，心邪目邪。

不管是上网还是生活中看见诱惑要马上避开，避色如避箭。

看到诱惑时，视线不聚焦、不停留、不回看，不试图看清，避免第二眼沦陷、第二眼着魔！对待诱惑要冷！好好体会冷的感觉，要冰冷，好像不感兴趣一样。视线管理是非常重要的。

对境是一大考验，真金不怕火炼，对境表现真的很能看出一个人戒色实战意识的高低。

总之我不会停留在图片上，停留是很容易陷进去的。

后来有了戒色实战意识，就知道避开了。

视线管理是需要练习的。

元音老人讲：“常与自己逆，便是进功。”

面对诱惑，第一反应要从盯着看变成避开。

六.养生恢复：加强养生意识，严格控遗，适量锻炼，做有氧运动和养生功法。

戒色后要严格控遗。

尽量不要熬夜久坐，平时适量锻炼，可以做做有氧运动。

有氧运动是指强度低且富韵律性的运动，其运动时间约30分钟或以上。

但也要注意适量锻炼，不可运动过度。

养生桩或者静坐应该修炼一项，让自己入静可以接受宇宙能量。

你所有的念头都止息了，我们称为无念的状态，这是一个静心的状态。在这个状态下，我们开始接收源源不绝的宇宙能量，坐的时间越久，我们接受的宇宙能量就越多。静坐的时候，我们可以获得充沛的宇宙能量。

静坐一会就感觉被充电了一会，感觉神清气爽，精力倍增，静坐时也可以练习观心断念，只有观心断念的能力强了，才能更好地入静。

曾国藩的日课就有静坐。

吃素可以减少欲念。

以前有次我吃了韭菜，没过多久那种念头就上来了，而且上来得很猛，好像打了兴奋剂一样，如果不是及时断掉，就很可能被攻陷了。吃了葱姜蒜，晚上也容易遗精，所以最好别吃。

饮食是非常关键的，很多人都没有意识到饮食对他们的身心灵会有多大的影响。

13.猛烈学习戒色文章，猛烈练习观心断念！

【飞翔经验：恍若隔世之戒色五年体悟】第100季

有的戒友会问，是什么让我一直坚守在戒色吧，我的答案就是愿力！因为我发愿帮助更多的人。

关键就是戒色觉悟的提升。

戒色就是戒邪淫。

戒色是君子三戒中的首戒，戒色是君子第一修为，色是少年第一关。戒色不是做和尚，戒色也不是硬压欲望，如果硬憋着不撸，这样是会憋出病来的，戒色是为了控制欲望、转化欲望，做自己欲望的主人。如何控制和转化？通过修心的方式即可做到，修心就是修念头，要在起心动念上下功夫。

适度的水太深太深，适度两字害死人！

仙人道士非有神，积精累气以为真。肾精就是一个人的核能。

戒色就是能量管理，手淫完全就是在浪费宝贵的能量，这股能量是脑力、精力和体能的强大支撑。

精是核能啊！名医张景岳云：“善养生者，必宝其精。”

要突破这种怪圈，唯有猛烈学习戒色文章，猛烈练习观心断念，这两个猛烈一定要好好贯彻和落实。

戒色神力就来自于学习。

伤身之事，种种不一。最酷烈者，莫过淫欲。

克己的功夫，最核心之处就是克念，也就是修心。

要看住自己的念头，时刻保持高度警惕！就像一只猛虎坐在心中，任何邪念都不敢动。

避色如避弹！

《菜根谭》云：“心地干净，方可读书学古。”

要读懂圣贤的开示，一定要心地干净，这样才能真正相应和契入。

一切都是念头动出来的幻象，最根本的就是纯粹的觉知！

要改变你的生命景象，最根本的就是改变你的念头。

《四十二章经》云：“离欲清净，是最为胜。”

孟子曰：“养心莫善于寡欲。”

肾精人之至宝，千万不可放纵自己的欲望。

现在你看到念头的刹那，念头就会自动消失。

觉察即消灭，觉察即降伏，觉察就是断念的利器。

当真正具备戒色理念的戒友在各行各业崛起后，包括当了医生、老师、作家、导演、媒体工作人员，编辑等，当他们握有话语权和发言权时，他们就会以更大的力度来宣传戒色的理念。

我们这几代人一定要好好努力，让我们一起拯救更多的撸民，让我们不断传承古圣先贤高度智慧的戒色理念。

每个人的八识田里都有善恶的种子，就看你浇灌的是善的种子，还是恶的种子。

《欲海回狂》云：“业海茫茫，难断无如色欲；尘寰扰扰，易犯唯有邪淫。”

此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。

14.苦练断念！

【飞翔经验：戒色价值观的培养】第93季

各位别放纵，莫等恶报临头，空悲叹。

人知杀生之业最惨，不知邪淫业尤惨也；人知杀生之报最酷，不知邪淫报尤酷也。

一者少言语养真气；二者戒色欲养精气。

七者少思虑养心气。

而断念又是戒色最实战、最核心的部分，所以必须要不断强化观心和断念。

念头一来就觉察消灭。

当意淫前几个念头如果不断，一再地向心魔妥协，到时候十头牛也拉不回来。

断念一定要够快、够狠！

必须严格做到念起即断！

断念贵早、贵快、贵狠！

原来我太低估戒色的难度了。

戒色这条路是一生的路，是没有尽头的路。

但是越戒到最后，就越容易放松警惕，因为进入戒色稳定期后，欲念很少，这时候就会觉得自己不会再破戒了。

千万不可滋生骄傲自满和轻敌的思想，心魔随时会反扑。

这位戒友在戒色实战中还是不行，念头肯定会上来的，就像快刀切水果一样，必须立马消灭之，其实觉察就是消灭，但一定要够快，否则等念头起势了，那就已经晚了。

千万不可让邪念起势，一旦邪念起势，就会像高山滚巨石一般势不可挡，到时候就会感觉很煎熬，内心会变得极为挣扎。

一定要把握戒色真正的核心，那就是断念！

苦练断念！念头不及时断掉，它就会牢牢占据你的头脑。

如果每次都能顶住念头的入侵，那么念头渐渐又会转入休眠或者不活跃期。

必须时刻对内心保持强大的觉察，念头一上来，马上就予以消灭，千万不可被它附体！

要不断磨练自己，做断念的一流高手。

老来疾病，都是壮时招的；衰后罪孽，都是盛时造的。故持盈履满，君子尤兢兢焉。

邪淫伤身败德，天道祸淫最速！

把宝贵的性能量保存下来。手淫消耗身体最宝贵的肾精。

最酷的人是能够掌控自己欲望和情绪的人！

戒色保精属于能量管理。

肾精就是人体最宝贵的能量。

要毁掉一个人，就满足他的欲望。欲望是一个无底洞，永远不会满足。

手淫、意淫都会导致能量的下降，任何性行为都会导致能量的下降，熬夜久坐也会导致能量的下降。

戒色说到底，就是要学会管理自己的能量，千万不可滥撸滥泄，随意糟蹋和浪费自己宝贵的肾精资源。

人惟淡然无欲，精气散于三焦，荣华百脉。

急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

善养生者，必宝其精。肾精是人体的大能量，是身体的宝贝。

服药百裹，不如独卧。

念头肯定会上来的，因为八识田里的淫欲种子还在，关键就是第一时间断掉它。

能不能做到再也不起一个邪念？要做到这个境界，那就得彻底消除八识田里的淫欲种子，那是圣人的境界了，普通的凡夫是难以做到的，我们能够做到降伏就很不容易了。

但是它会自动跳出来，这就是翻种子的情况，我们一定要做好断念，不怕念起，就怕觉迟。

犹太人的智商如此之高，和他们的戒律是密切相关的，特别是性行为方面尤其反对邪淫的行为，邪淫损耗宝贵的肾精。

15.每天都在学习戒色文章，坚持练习断念。

【飞翔经验：断念道场的修炼与进阶】第117季（下）

断念贵快，唯快不破！

戒色高手从来不会出现煎熬感，出现煎熬感就是断晚了，当你陷进念流了，你就会出现煎熬感，高手一起就断，手起刀落。

高手0.1秒解决战斗。

坚持学习戒色文章提高觉悟是非常关键的。

我现在每天都在严阵以待，心魔随时都会入侵，我必须时刻保持警惕，也许下一秒心魔就会上来，所以我必须很警觉、很小心。

你自己完全松懈下来，完全放松了警惕，这时候心魔很容易就能得逞。

平时大量的练习就是为了实战的那一瞬。

我确实戒到后面就大意了，三个月没看戒色文章，有点膨胀了，以为自己戒掉了。

戒骄戒躁，要坚持学习戒色文章。

坚持学习不中断，不要中了中断魔，每天看戒色文章，半小时也好，总之不能中断。

我戒到现在依然在坚持学习和复习，所谓学无止境，戒色是一生的修为。

你也可以直接觉察消灭，这是大德比较推崇的一种方式，就是直接看掉妄念，这种“看”实在威力无穷，这种方式的特殊之处就是离开了思维，仅仅只是看，也就是念起即觉，觉之即无。

当你知道念头起来的时候，念头就自动断开了。

要达到“念头自动断开”的实战效果，需要不断练习观心断念，并且一次次在实战中认真体会。

你会发现断念其实很简单，就那么一看，一切都解决了。

看内心活动，看脑海中的念头波动。当你会看了，能够把念头看掉了，你就是断念道场的强者了。

贪心烦恼起时，即一心念佛，而贪心自息。

不管何种断念方式，都是需要观心的，达摩祖师云：“唯观心一法，总摄诸法，最为省要。”

要想成为戒色高手，你就必须认真系统地学习戒色文章，汲取前辈的经验，坚持练习断念，并且在实战中一遍遍去体会。

一个人也比较无聊，这时心魔就容易跑出来。

当邪念出现时，高手都是立刻断除的。

实战就在一刹那一眨眼，如果你慢一点，就很可能被心魔附体。

戒色高手不会允许这种情况发生，戒色高手一定会在第一时间断除念头。

戒色就是一人与万念战！

当你一个人独处时，你要知道贼念就要来了，你必须很警惕，严阵以待，贼念一冒，电光火石间解决战斗。

当觉察力变得足够强大时，就能做到觉之即无！

自己要不断学习断念的理论，坚持练习断念，然后在实战中去一遍遍体会。

那些久经战阵而没阵亡的老兵都是断念实战的狠人。

不怕千招会，就怕一招精，久练功自纯，勤悟理自通。

实战就在刹那，不能让邪淫的图像占据自己的头脑，凛然一觉，就解决战斗了。

不断练习观心断念，警觉度就会越来越强。

就像杀毒软件时时开启一样，邪念一出现，立刻消灭！

念头从纯粹的觉知生起，然后消融进纯粹的觉知，犹如波产生于水而消融于水。

王阳明先生云：“无善无恶心之体，有善有恶意之动。”

本体是超越概念的，所谓好的、坏的皆属于概念的范畴，本体是无念状态，不能说好，也不能说坏，完全超越概念上的好与坏，是“无善无恶”的。

黄金可以做一个善妙庄严的形象，也可以做一个丑陋猥琐的形象，但就黄金而言，是不分庄严和丑陋的，只是一块金属而已。

当我们领悟到念头来自于纯粹的觉知，这样就可以让念头立刻消融回去。

直观念头的本源，本源就是纯粹的觉知，丁愚仁老师开示过：“一定要理解，这一切念头，都是从那个‘什么也没有’上生起的，认识那个‘什么也没有’就行了。”

没有念头，只剩下纯粹的觉知。

念头一出来，立刻凛然一觉，让其消融回去，在安住的过程中，也是在练习观心断念。

向内看，看自己的念头，觉察自己的起心动念。

心就像狂象疯猴，你要学会驯服它。平时一定要提高警惕，加强观心断念，通过觉察让念头消融回纯粹的觉知，然后安住一会，一次次重复这样做，慢慢安住的力量就会加深、加强、加厚，到时念头对你的控制就会越来越弱。

不去想过去已经发生的事情，也不去担忧未来会发生的事情。你所要做的，只是单纯地放松，然后安住于自身的本然状态。

做真正的自己非常重要，如果你跟着念头跑，你只会越来越受困、越来越迷失。

坚持练习，渐渐熟能生巧、熟极自神。

继续坚持练习观心断念，随着水平的提升就能做到秒断邪淫的回忆。

而我每次都是一起就断，念头和图像尽管上来，来多少灭多少！

一定要系统地学习戒色文章，汲取前辈的成功经验，然后要不断提升自己的断念水平。

所有的理论都是围绕实战展开的。

真正的断念道场就在你的心里，随时随地都可以练习，我们一定要坚持练习观心断念。

不少戒友戒了几年都不行，原因可能有很多种，但最根本的只有一个原因：念头上来时，无法断除！这就是最根本的原因：断念实战不行！

开始戒色一定要深入系统地学习戒色文章，先熟悉和掌握戒色的原理和规律，然后要认真练习断念。

而是要下大决心猛烈学习戒色文章，坚持练习观心断念。

每天都在学习戒色文章，坚持练习断念。

短暂的快感过后就是满目疮痍。

不让那个灵性的自己消失。

16.建议每天背诵500遍以上的断意淫口诀，必须严格执行！

【飞翔经验：戒色执行力的培养】第122季（下）

戒色之后是可能会出现破戒的，关键要有韧性，不要被失败打倒，要善于总结和反省，从失败中汲取教训，这样下次才能戒得更好，破戒可以让你发现自己的不足之处，完善它你就会变得更强大。

戒色是一场硬仗，只有真正的硬汉才能戒到最后！

他们在逆境中爆发出了强大的渴望蜕变的自我救赎的力量！没有强烈的戒色动机，就没有超强的执行力！

在坚持学习中能感受到自己的觉悟在不断上升。

经过自己反复学习，深入思考，以及结合实战的体会，突然某一天就顿悟了前辈的深意！悟道之乐绝非邪淫快感所能比拟，顿悟之时往往喜悦爆棚，那种发自内心的欢乐。

拖延其实就是执行力差的一个表现。

学习最好能建立固定模式，何时学习，学习量多少，笔记多少，学习时间多少，最好能固定下来，每天坚决按标准执行。

我建议每天背诵500遍以上的断意淫口诀，必须严格执行，拿出最大的热情来背诵，渐渐你就会发现自己的变化了。

这十六个字的断念口诀极端重要，是修心最宝贵的口诀，参透这个口诀，熟练运用这个口诀，你就会越戒越强。

贵在坚持，多做笔记，只要肯认真学习，一定会取得很大的进步。

戒色方法和思路有很多，但万流归海，最终还是要在断念实战上检验。

也许要破戒很多次以后他们才能认识到学习的重要性，才能对戒色文章发生兴趣。

要把那种强大的执行力转移到学习戒色文章上来，不顾一切地学习戒色文章！万牛莫挽，冲劲十足！

之前有的戒友把戒色文章当小说看，这样他的心态就处于放松接受的状态，学习效率很高，很容易看进去，我们对戒色文章不要抗拒，而是要热爱。

问题和困难并不可怕，可怕的是逃避。

面对困难要迎难而上，困难就是为了被克服的，战胜了困难，你才能变得更强大。

每天都要坚持，就像下了死命令那样坚决执行！绝不拖延。

执行力的重点是确保目标的明确性，执行计划的可行性，目标一旦明确，做起事情来就很有针对性。

三分靠战略，七分靠执行。

17.断念是戒色实战的核心！

【飞翔经验：澄清对于断念口诀的误解】第124季

知道轮回的现象确实是有，并不是人死如灯灭，这时才真正认识到修行的重要性。

活着的时候应该诸恶莫作，众善奉行，平时多行善积德，多孝顺父母，多帮助别人。邪淫一定要戒掉。

关键是做好自己，问心无愧。活着就是一场修行。

深深感受到学习传统文化和戒色知识让我快乐，练习断念让我快乐！

我从一次次的断念中体会到了快乐，也找回了力量感。

坚持学习戒色文章，多做笔记，练习断念，这样戒色就会渐渐进入正轨。所有的学习和练习都是为了实战的那一下，那一下必须足够强硬和果断。

真正戒色成功的前辈都是热爱学习之人，我也一直在坚持学习，几乎没有中断过。

一直在坚持，我也乐在其中。

做一个顶天立地、浩然正气的戒色硬汉。

量变产生质变，一旦超过了临界点，那就生不如死了，身陷症状地狱，痛苦啊！到时真是度日如年。

我戒到现在差不多有八年了，一次未破，和我熟练运用断念口诀是密不可分的。

断念口诀为：念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无。

念起即断：修行的核心是修心，修心就是要斩断妄念的相续，

虚云法师：“古来祖师作为，如何直截了当，无非都是教人断除妄想。”

念头会自动冒出来，有压念的想法本来就是一种思想误区。

压念会导致内心过度紧张和挫败感，越想压制越压不住，而断念则是念头尽管起来，一起就断掉，不被念转。

是断掉它而不是刻意压制念头。

念起不随：念头起来了，不理，不随，不跟着它跑。

只要念起不随，做到不要理睬妄念即可。

其实“不随就是断”，不随就是斩断妄念的相续！

圭峰禅师云：“念起即觉，觉之即无；修行妙门，唯在此也。”

念起即觉，觉之即无，不起相续心，不要让妄想持续不断地盘旋在心头。

念头才动，立刻觉察到，一觉察到，念头就灭了。

要“觉”得快，不要让邪念相续，不要让邪念发展壮大。

断念贵早，断念贵快。

觉而不断则是因为断力不够，缺少练习，断念是需要坚持练习的，所谓久练自化，熟极自神！

一记觉察，念头就被消灭了。

这十六个字，这就像修心的武林秘籍一样，非常珍贵的口诀。参透这个口诀，练习这个口诀，达到高水平，最终就能立于不败之地。

一切的一切最终都要在实战上检验。

人之所以心神得病，大多起因于妄想杂念，必须要学习念起即觉，斩断妄念，才能祛除病源。

真正有智慧的人肯定懂得断念口诀的价值。

断念一定要快、狠！

念头入侵时，应该要及时断掉，你不跟它就是断，你觉之即无也是断。

牢牢看住自己的念头，一定要警觉和小心，破戒其实就在一念之间，那一念没断掉，就会被心魔附体。

心魔是非常狡猾阴险的，无疑是一个强大的对手，不仅会怂恿你破戒，还会向你发送诽谤的念头，诽谤佛菩萨，诽谤大德，诽谤戒色前辈，非常非常阴险毒辣！

自己也要坚持学习提高觉悟。

有时候真的是一念天堂，一念地狱。

慎勿信汝意，汝意不可信。心魔会冒充你，以第一人称向你说话。

为什么前辈那么强调学习。

学习可以让你知己知彼，让你百战不殆，坚持学习也可以让你保持良好的戒色状态。

一旦出现破戒，必须认真反省和总结，加强学习补强觉悟。

并不是口诀没用，而是缺少练习，临阵磨刀太晚了，在平时就要把断念之刃磨得吹毛即断，无比锋利。

断念高手都是压倒性的胜利，刹那间解决战斗。

邪念入侵时一定要及时断掉，不能跟着跑。

如何提升断念水平是一个核心的问题。

要坚持练习，持之以恒。

如何获得顿悟？那就是加强学习和复习笔记，注重积累。

不断地练习，观心断念，觉察消失的功夫，永无止境。

真的是练无止境！精益求精！不断在突破！断念也是这样。

避色如避箭！这个实战意识一定要反复强化，有时做得不够好，自己要反省和总结，争取下次要做到位。

《增广贤文》：“芙蓉白面，不过带肉骷髅；美艳红妆，尽是杀人利刃。”

征服千军万马不如征服自己的心魔！

在一次次实战中不断反省和总结，这样就可以优化自己的实战表现。

表面上貌似做了很多善事，但是问题在于他内心的——意恶！也就是各种邪念！

行善一定要去恶，最关键的是去意恶！意恶是最根本的。

修行是在起心动念上修的，是在念头上下功夫的，一定要懂得修心断念的重要性。

如果你会断念了，戒色可以说已成功大半了！

断念是戒色实战的核心，一定要强化断念实战。

观心断念是戒色的灵魂，只要意淫关过去，戒色的天数可以说是突飞猛进。

淡泊名利、简朴平易、谦和待人。

千万个修，抵不过我一觉，觉则心空，此是最上福德。

18.明白了学习的重要性，也顿悟了观心断念的重要性。

【飞翔经验：戒色德训篇】第133季

《黄帝内经》：“夫精者，身之本也。”肾精是人体的宝贝，是身体的老本。

一灯燃千灯，度人即度己。

一个无私的人是绝对幸福快乐的，只要有一点自私狭隘的想法，内心就会很痛苦。

妄念一来，就用佛号在心头一转，心就空了。

我的断念理论其实就是师承于元音老人。

断念实战时可以一觉即空，也可以思维对治、念佛持咒等，最好的操作就是一觉即空。

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。

关键是自己要善于总结，不断练习。

五根本中，唯有淫戒极为易犯。

自从每天坚持学习飞翔哥以及戒色前辈的精华帖45分钟，目前戒色稳定，内心干净。

这是天然的喜悦，不需要任何外在的物质。

真正的快乐是内心时刻泉涌的新鲜喜悦，它来自于内在，而不是外在的刺激。

邪淫其实就是一种自私，要自己爽，非常自私的贪心。

真正有智慧的人懂得无私奉献，无私利他。

这个领悟就是：念头遮蔽了真我，我的工作就是清除念头的遮蔽，让真我时刻显现。

外在的快乐所带来的是一时短暂的刺激，感官上虽有享受之乐，但未必能心安理得、宁静祥和。

无私奉献，这是人生快乐的源泉。

进入戒色的高层次，必然要无私，如果还是围绕着自私，贪名贪利，肯定会出问题。

我发现无私真的很关键，一旦自私，就会争名争利，心态就会变坏，心态一坏，就很容易出现破戒。

习武先习德。

人为财死鸟为食亡，最害人的还是名利之心，最影响养生的根苗是名利之心。

名利心太重，思虑过度，这样能量耗损也很严重。

学会看淡名利是对自己最好的保护。追求名利，本质是一种私心。

不要羡慕别人的物质条件，不要嫉妒别人的名利，那是别人行善积德得来的福报，要深深明白这一点，就知道该往哪里使劲了。

正己化人。

他指出戒不掉的原因之一就是懒！

很多新人都懒得学习戒色文章，破戒了就说自己定力不行，毅力不行。

能戒掉的人都有认真学习戒色文章，而且是养成学习习惯，坚持日课不中断，每天坚持学习。

孝顺感恩是最根本的德行，万恶淫为首，百善孝为先，非常孝顺父母师长的人，一定是一个有福之人。孝顺父母——世间第一福田！

我极度重视谦德！

刚烈忠义，义薄云天。

犯错当然要反省和忏悔，但不要一直去想，否则很容易陷入痛苦而不能自拔。

好好忏悔后就不要去想了，让心态保持平和才是关键。对于别人伤害自己，也不要去记仇了，宽恕别人，也就放过了自己。

印光大师说过：“诚与恭敬实为超凡入圣了生脱死之极妙秘诀。”

人生中会遇到很多的艰难困苦，越是在这种时候越能体现人的心性修养。寻常人往往慌乱悲戚，唯有修养深厚者能做到泰然处之。

“人须在事上磨，方能立得住；方能静亦定，动亦定。”艰难困苦，正是对心性的最好磨砺。

罪过中，邪淫和杀生可以说是非常严重的两个，果报都非常之惨。

一切罪从忏悔灭，一切福从恭敬生。

智者不居功。

做人的最高境界莫过于抱朴守拙，《菜根谭》：“抱朴守拙，涉世之道。”大智若愚，大巧若拙。

抱朴守拙，不耍小聪明，回归最原始的本真，保持朴实的本性。

记得一位戒友虽然只看了不到三十季的《戒为良药》，但他把有的文章看了十遍、二十遍乃至三十遍，真正吃透，真正落实。

后来他明白了学习的重要性，也顿悟了观心断念的重要性，于是他突破了怪圈。

君子有四大修养：自省——“君子求诸己，小人求诸人”。

克己——“克己复礼为仁”。

慎独——“君子慎其独也”。

宽人——“躬自厚，而薄责于人”“己所不欲，勿施与人”，凡事要推己及人。

真是后悔在上海的时候不知道珍惜自己的福报。

脑子一起负面的念头，能量场就变差了，各种不顺和倒霉的事情就要来收拾自己了。

富贵迷人，可畏之至。

他当时的善行和能量场，注定那个职位是他的，即使没才，老板也亲自来教，慢慢就学会了。一个人的善行和正能量是多么重要，直接会匹配好的职位给自己。

邪淫后不管脑力、精力、精气神都大幅下降。

在人生成功之时，一定要加倍小心，因为这时很容易迷失自己，很容易再次放纵，一定要小心谨慎。

戒到最后拼的就是德，小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。

贪色漏得最快！

贪色挖身最猛，漏福报最快。

因为他戒色修善了三年，天必降之福！

没降福，可能的原因就是：一，出现破戒；二，贪求福报，一不如意就怨天尤人；三，内心其他负面念头没断除，或者做了其他恶事；四，不孝顺父母，不懂得感恩；五，不谦虚，骄傲自满；六，行善的力度不够大，量不够多。

做善事要本着无私奉献、不求回报的心态去做，只问耕耘，不问收获，要好好孝顺父母，谦卑自牧，多行善积德。这样戒色修善三年，天必降之福！

过去太执著于名利，其实是一种自私的心态，是一种贪心。自私的心态迟早会让自己陷入深坑。

19.戒色最重要的核心就是观心断念！

【飞翔经验：托利在斯坦福大学谈话笔记与解析】第135季

好的开示要反复看，经常看，也许现在看没什么感觉，但是过一段时间，当你的觉悟提升到一定程度，到时再看，就会恍然大悟，拍案叫绝。

顿悟的兴奋，那种突然开窍、突然明白的瞬间感受，非常振奋。

纯粹地观察，不要起念，一起念就回到了思维的维度、思维的层面。

这个“觉”字是实战最核心的一个字。

观呼吸，觉知呼吸的出入，思维自然就停止了。这个方法挺不错，而且简单易行。

人一天中大部分的思考，几乎是无益的，就是胡思乱想，大家一定会发现这点，看见这类无益的思考，不要再陷进去了。

大宝法王：“心的真正本质，简单到令人无法相信的地步。”

戒色最重要的核心就是观心断念。

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！

不管何种戒色方法或体系，只要偏离观心断念，必然失败！

但是只要你观察它，它就会失去力量，消失得无影无踪。

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。

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！

当念头起来时，第一时间一定要立马断掉才行。

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！

我们断念也需要这股狠劲和霸气！

邪念会自动冒出来，必须立刻断除。

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。

断念是实战的根本。

贵在坚持！

20.观心断念是真正的核心和根本！

【飞翔经验：俞净意公给我们的启示】第136季

发现自己在胡思乱想，在你发现的那一刹那，就是在观心。

觉察即消灭，觉察即照破，邪念一起即觉，一觉即无！这种感觉亲身体会后实在神奇！

戒色实战的核心——观心断念！

《般若花》：“千万个修，抵不过我一觉。”

《传习录》：“随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。”

真正的断念高手，内在会有一种很强的力量感，这种力量感不是举起200公斤杠铃的力量感，而是一种内心的力量感、主宰感，这种力量感来自于不断强化觉察力！

压念是压不住的，反弹会更厉害，断念是觉而化之，一觉即灭。

看见念头，念头就没了！

实战最核心的一个字，就是——觉！

每天坚持看戒色文章。

只有经历过磨难的人，才能够更好地懂得人生的道理，也才能珍惜这来之不易的幸福。

犯了邪淫，就像捅了大窟窿，多大的福报都会漏掉的。

大可笑，大可笑，好汉多迷屎尿窍。

我突然意识到那个念头不是我！（那种感觉用任何语言去形容都显得苍白）我觉察消灭了它！

重点在于反复看，看戒色文章最重要的就是悟了。

在实战中，这位戒友突然意识到那个念头不是我！这个领悟真的可以力挽狂澜。

实战后，要马上回到实战的文章，这时学习文章，会有入木三分的理解，乃至顿悟！之前看文章，没有多少深入的体会，实战后再看，一下就看明白了。

我很强调实战后马上看断念的文章，这时往往会产生觉悟的突破，是一个飞跃的关键时段。平时往往看不进去，实战后再看，真的是每个字都打进脑袋深处了。

断念实战的水平要有质的飞跃，最关键的一点就是完成身份的转换，从思考者转变到观察者。

一个敬字，一个谦字，这两个字受用无穷。

《俞净意公遇灶神记》说了一个修行人最切中要害的问题，那就是——意恶！

修行的关键是要从起心动念上修。

天道祸淫，其报甚速。惟淫恶之报，天律最严。

孽海茫茫，首恶无非色欲。

文昌帝君格外注重行善积德、戒邪淫和孝顺。

意恶这两个字是文章里的重点，简明扼要地直指俞公的核心问题。

生命被宰杀时，其苦无量，其悲无涯，苦苦挣扎，恐怖万分，其痛苦不可言说。

伤人以言，甚于刀剑。

负能量的语言对人的伤害非常大，也对自己的阴德损耗非常大。做人，嘴巴要留口德，不要尖酸刻薄。

俞公见到人家的美女子，眼睛就盯着看，内心也有不良想法，这就属于眼恶、意恶！虽然没有实迹，但这种眼恶、意恶也会增加负能量，见了美女子就盯着看，这明显是好色的表现，这种行径明显不是正人君子的作风。圣贤告诫我们非礼勿视。

凡人举念，关系最重，发机虽微，果报甚大。

关键还是对治念头，恶念起时，要立刻断掉！

做善事不图报，不务名，脚踏实地去做，诚诚恳恳。这才是真心做善事的样子。

动机要崇高——无私！

无私利他。

贵在坚持，贵在恒心，不中断。

曾国藩家训：“勤字功夫，第一贵早起，第二贵有恒。”

有些毒誓真的不能随便发的，因为你自己没把握，弄不好会置自己于危险的处境。

动即万善相随，静则一念不起。

命运是可以改的，我们一定要懂得行善积德，你一行善，你的能量场马上就开始变好了，你有意恶，你的能量场马上就变差了。

光行善还不行，必须断除意恶！

观心断念是真正的核心和根本。

《菜根谭》：“心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。”

德不配位，必有灾殃。

看手相，看面相，不如看心相。

人生一大快事，就是学习圣贤教育，可以学到大智慧。

断念为王！

21.戒色成功=觉悟高+警惕强。

【飞翔经验：关于魔考、憋与射之间（附戒色考卷）】第44季

把固肾功做到位。

我们做固肾功要注意把握节奏，动作柔和，循序渐进，慢慢下压，切记不可猛冲。

吉祥卧大家应该多加练习，其实也不是很难，慢慢就习惯了，刚开始固定睡姿可能有点困难，毕竟会有不舒服的感觉，练到最后就睡得很舒服了。

其中的难点就在于持续。

这其实就是单纯靠热情戒色，热情一消退，厌倦感一出现，马上就又掉入了破戒怪圈。

其实很多戒友都是在犯同一个错误，

学习提高觉悟，觉悟产生定力！戒色成功=觉悟高+警惕强。

不管发生什么都不要破戒！请大家牢记这句真言。

22.看住自己的念头！

【飞翔经验：念头实战之精粹总结篇】第67季

肾气虚，百病侵；肾气足，万邪熄！精少则病，一点不假。

肾精就是健康货币，就是身体的本钱啊！

断意淫的规律就是：越早断，越有利。

断意淫：一，贵早！二，贵快！三，贵狠！

邪念总会到来，关键是我们要看见它，不跟着它跑。

邪念刚出来，你就要觉察到，它刚出来就要灭掉。

我个人认为，纵容邪念从小火星变成欲火中烧，我觉得这本身就是一种失败，因为你错过了最佳的时机，高手善于捕捉战机，延误战机的后果是很严重的。

必须要把对女色的观念转变过来，转变成功，即可获得对女色的免疫力。

一念清净，烈焰成池。

关键就是要学会内观，要看住自己的念头。

不怕千招会，就怕一招精！千招会不如一招熟，熟极自神！

如果我们在邪念刚冒出来时，就能及时发现，那么就不会有后面激烈的思想斗争。

我个人认为，错过最佳时机就是一种失败。念起即断，手起刀落，唯快不破！

我们凡夫都有淫欲种子，既然有淫欲种子，那么就会起邪念，邪念冒出来时，念佛号也是很好的选择。

很多选择做俯卧撑的戒友，其实已经错过了最佳断意淫的时机，而是等到欲火中烧了，这时候他才想到做俯卧撑来发泄能量。

断意淫关键还是修心，当你真正学会控制念头后，你就会发现断意淫其实很简单，也很轻松。关键就是要把握最佳时机。

饱暖思淫欲，一吃饱，一无聊，邪念就容易跑出来。

看住自己的念头，在最佳时机就克服邪念，这是最好的，越晚越被动。

在邪念刚冒出来时，正是最佳的对治时机，把握好这个最佳时机。

戒色就是修心，就是修念头。

失败其实不可怕，很多戒友正是从破戒中崛起的，正是破戒让他看清了自己觉悟的不足，从而加强学习。

23.实战意识必须要狠！

【飞翔经验：断念道场的修炼与进阶】第117季（上）

欲望是个无底洞，不断耗损宝贵的肾精。

随缘两个字真的很重要，有时点到为止即可。

天道祸淫最速！

而且自己要定下规矩，那就是不能浏览擦边图，这个实战意识必须要狠！手机上网到处是擦边图，很容易陷进去。

一个人独处时要加倍警惕！当有想看擦边图的微妙想法时，要立刻发觉并断除。

自己应该制定一个计划，比如每天看多少戒色文章、记多少戒色笔记。

等到恢复健康了，就会觉得健康的感觉太宝贵了，因为曾经失去过，所以就会倍加珍惜。

如果从来没有失去过，那就很难珍惜这种看似平淡但其实极其宝贵的健康感觉。

苦难其实是一次促进反省和蜕变的机会。

当我疼得痛不欲生感觉生命快终止的时候，才回过头想想身体健康多好啊！为什么要放纵，是我们太贪太不知足。

不生病多好，非要撸管干嘛？！

撸管的爽是以耗损能量为代价的，最后的结果必然是悲惨的。

几秒快感换来的是一万秒、十万秒乃至百万秒的病痛折磨，太不值得了！得病后那种难受、那种惶恐真的让人崩溃。

他有学习计划，他有良好的学习习惯，他能坚持！很多人戒戒破破，始终找不到状态，很大一部分原因就是无法坚持学习戒色文章。

戒色文章应该每天学习，多做笔记，多复习笔记。

每天都有长进，这样日积月累就会获得很大的提升。

要每天学习戒色文章，有一定的学习计划和进度，坚持下去，不要中断。

能够学到修心的知识是很大的一种福报。

能够控制自己的念头就可以获得极大的自由。

戒色高手都是断念高手，要想不破戒，必须努力提升自己的断念水平。

你无法控制它们出现，但你可以在它们出现后控制其发展。

念头会主动入侵，你所要做的就是及时断除，不要给它发展壮大的机会。

第一时间断除念头，在实战中真的晚一点都不行。

刚开始的时候还不会控制你，那是刚冒头时候，可没一眨眼功夫马上控制你行为。要是不快就会被控制。

实战就在眨眼间，也就那零点几秒。

念头上脑的确很快，所以必须非常警惕，要做到一起就断！当你加大断念的力度，心魔的进攻态势就会逐步减弱。

在开始看黄手淫前，你的头脑里肯定有某种念头或者微妙的感觉，一旦它出现了，如果不及时断除，那就会被附体。

但是有一个想看黄的微妙念头，这个念头如果不断掉，最后肯定会破戒，严格来说，看黄就算破戒，会导致身体暗漏。

但我对那个过程从来没有觉察过，我一直认为那是我自己的想法，现在回头想想那时就是在认贼作子。

独处无聊时，心魔很容易入侵，当“想看黄”的微妙念头生起时，一定要及时觉察，不要认同那个念头，实战就在刹那间。

无聊→出现想看黄的微妙感觉→听信认同→指令输入成功→执行看黄手淫！这就是破戒前的微妙心理过程。

心魔就像一个幽灵一样出现在脑海里，一定要及时识别和觉察。

向内看就是走向光明。

戒色后我们知道了修心，修心就是观心断念，当你学会观察自己的念头了，这才算真正戒色入门，你可以看着念头而不卷入，你只是一个旁观者，一个观察者，就是纯粹的观察本身。

你就像纯粹不变的天空，而那些念头就像浮云一样飘过，你可以看着它们而不卷入其中。

只要看见念头，念头立刻就消灭了。

觉察力应该练到像激光炮一样强大，瞬间就可以消灭所有入侵的念头怪。

大宝法王也开示过：“只要看着它就能消减它的力量。”注意三个字：看着它！这三个字有一个隐藏的含义，那就是你不是它。

念头只是一个工具，它不是主人。

当你对这个真相有了非常透彻的领悟后，在念头实战中你的表现就会有很大的提升。

这种身份认同的彻底转换和领悟可以在实战中发挥巨大的威力，你变得不再认同念头，你的第一反应是观察，而不是跟着念头跑！

你不是念头，你是观察者。

不管什么念头都不是你，不认一切念头就会带来强大的力量，不管什么念头冒出来，都不是我，我在看着这些念头。

这种身份认同的转换真的是一个里程碑的大事件，认清那个冒充你的“我”，不要跟着念头跑。

稍微一走神就被念头带跑了，我们要很警觉，立刻拉回来，一次次被带跑，一次次拉回。

我们要时刻警惕地看住念头，防止被邪念带跑。

24.真正的稳定是做好断念。

【飞翔经验：秋季戒色养生攻略】第121季

每天学习戒色文章2小时左右，极少有间断。

真正的稳定是做好断念。

每天都应该保持警惕，《诗经》中说：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”

破戒就在一念之间，一念防不住，就会被心魔攻破。

就是直接断念，嗔心一起，马上就断掉。

每次破戒前一二十天左右生活上的习惯就发生了变化，比如看擦边图、熬夜、赖床、不看戒色文章之类的。

破戒总有原因，自己在破戒后一定要认真总结和反省，问题到底出在哪。

觉得自己已经成功了，可以离开戒色文章了，这类人其实很容易破戒的。

如果放松警惕，那就很容易破戒。戒到一定程度觉得自己不用看戒色文章了，这种想法很危险。

我戒到现在依然要面临心魔的进攻，有时翻种子比较厉害时，一天当中图像要上头十几次，但每次都是一觉察就消灭了。

人尝到痛苦后就会幡然醒悟。

避色如避箭，用好避字诀。

平时要好好练习观心断念，做好慎独，时刻保持警惕。

如果一个邪念闯进你的头脑，你的断念水平很高，你就可以瞬间制服它。

一定要强化观心断念，制服邪念。

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！

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。

我一旦认同它，就会马上着魔。

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。

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？

戒色高手不跟念，而是断念。

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。

如果念头上来时你能及时断掉，那就不会破戒了。

断念必须快，必须狠！高手断念，一瞬。

那一瞬，就是一记觉察，就是一看，看到念头，念头就消失了。

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。

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。

要练到出神入化、登峰造极的地步，真正主宰自己的内心！

当出现疲乏无力时就会懒得看戒色文章，一天不看，两天不看，三天不看，慢慢就中断了，戒色状态随之一落千丈，没过多久就破戒了。

失去健康后才懂得珍惜，真的不能放纵自己。

正确对待顺境和逆境，顺不妄喜，逆不惶馁，自觉地养成冷静沉着的处事方式。

并不是锻炼得越多就越好，关键是适量锻炼，锻炼时觉得自己的身体有些发热，微微出汗，锻炼后感到轻松舒适，身体恢复也很快，这就是效果好的标准。

汗者，精气也。

25.工欲善其事必先利其器！

【飞翔经验：戒色执行力的培养】第122季（上）

心魔这个概念明确的指向就是邪念，负面的念头。

从念头袭脑来看，心魔是真的，这不是比喻，因为邪念的确会上来，入侵并控制你。

对于心魔不要害怕，其实说白了就是邪念而已。

美人关本来就是一道魔坎，比金钱关更难跨越。

看到吧友们都说多学习戒色文章很有帮助，试着试着就开始走向正确的方向了。

一定要修好谦德！

戒色有非常实战的部分，那就是观心断念！

实战就在刹那，当图像闪进头脑，也就是你亮剑的时刻。

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。

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。

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。

在实践中往往就能知道自己真正适合做什么，思想也会开始变得成熟起来。

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。

伤得深了，等待自己的就是无量的痛苦折磨。

天道祸淫，其报甚速。

天道祸淫最速，万恶淫为首。

如果觉察力不行，那就拼命念佛，即使你不信佛，也可以试试佛号的威力，佛号就是金刚王宝剑，拼命念佛即可消散那种微妙的感觉。

南怀瑾先生：“实际上，你一观这个念头，这个念头已经跑掉了。”觉察力比较强的高手，一观，就解决问题了。

微妙感觉的入侵是实战中的一个难点，不少戒友都提到过这个问题。

很关键的一点就是保持警惕，不要认同，当你看到它了，不要跟随。

元音老人说过练就“不理睬”的功夫。念头的特性就是有生有灭，不管多强的念头，它出现后肯定会消融回空性，只要不理睬，它就无法操控你。

在第一刹那时，它往往最弱小，之后的每个刹那就开始几何级数壮大变强，高手基本都是第一刹那解决战斗，够快够狠！

特别是学习戒色文章更需要强大的执行力，学习需要热情与冲劲，更需要恒心，一天天坚持执行。

但只要坚决执行学习，不中断，坚持下去突然就会柳暗花明。

对境时警惕，断念时犀利，军令如山，坚决执行！拿出铁血精神。

前辈说要每天练习观心断念，你就要勇猛精进地去执行，前辈说要坚持学习戒色文章不中断，你就要努力去做到。

开始戒色，需要真正理解和领悟前辈的经验，应该反复研读戒色文章，多做笔记，多复习笔记，在坚持学习中一次次迎来顿悟。

内不随念转，外不为境迁。

不净观白骨观是为了对治贪恋、对治邪念。

养成良好的习惯，坚持学习不中断。

态度是根本，行动是关键！最后还是要看执行力！

断念是戒色实战的核心！

我了解过很多伟人，他们有一个共同的特点，那就是热爱学习，对学习的投入极高。

伟人有着良好的读书习惯，甚至有点嗜书如命的感觉。

复习笔记是迎来顿悟的关键。

戒色笔记要不厌其烦地复习，关键要养成习惯，不能中断。

坚持学习可以很好地保持良好的戒色状态，真正的戒色高手都热爱学习。

每一次醍醐灌顶的顿悟都是一次莫大的振奋。我们要全身心投入到戒色文章的学习当中去。

往往在复习戒色笔记时，自己的灵感就开始涌现了，顿悟也接二连三地出现，觉悟很快就上去了。复习戒色笔记时还有一个很重要的技巧，那就是归纳类似的笔记，比如把断念的内容全部归纳在一起，当类似的内容归纳集中在一起了，就很容易产生突然看明白的感觉。

我是很注重归纳笔记的，我还会在笔记中选笔记，优中选优，对给我感触很深的笔记再进行着重的复习。

像曾国藩都是有日课的，最有名的就是曾国藩的日课十二条，真的很有修为，终身坚持，不曾中断，可以说是坚持到死！曾国藩一生勤奋好学，以“勤”、“恒”两字激励自己。

百种弊病皆从懒生，懒则事事松弛。

每天坚持完成日课，不中断。

而每一次坚持就是在巩固和强化那个好状态。

一定要注重积累，前辈深知积累的重要性，量变产生质变，到时自然会有一连串的顿悟。

学习提高觉悟，有了觉悟就可以更好地练习断念，断念变强了，再看戒色文章，就能更精细、更有针对性地进一步提高觉悟，两者是互相促进的。

26.戒色不单单是戒除手淫恶习，而是整体生命的改造或重建。

【飞翔经验：戒色钻石体系之戒色十规】第126季第二部分

情绪管理：不良情绪或者狂欢情绪容易导致破戒，所以要做好情绪管理，保持心平气和。

不良情绪的危害真的很大。

奉劝那些戒了半年乃至一年以上的戒友，不要放松警惕，戒色每天都是在走钢丝，一旦松懈就会坠入万丈深渊。

心态平稳了才能发挥出最佳的水平。

八.改过迁善：要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

行善的方式有很多种，百善孝为先，先把父母孝顺好。

几秒的快感换来无限的痛苦和悔恨，不仅毁掉身体健康，还漏掉自己的福报。

邪淫是大漏洞，这个漏洞一定要堵上。

九.培养德行：首重“谦德”，常修八德：孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻，多发感恩心、谦卑心、恭敬心、惭愧心、忏悔心。

小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。

不管你能力有多强，只要你一骄傲，一自负，就容易被攻破！培养德行首重“谦德”。

谦者，众善之基。

如果你想进入最高层次，那就必须要注重德行的培养。

戒色后多发感恩心、谦卑心、恭敬心、惭愧心、忏悔心。

懂得尊重人，绝不看不起人。

印光大师云：“有一秘诀，剀切相告，竭诚尽敬，妙妙妙妙。”

真诚恭敬到极处，自然就感通。

非德勿行！行为和想法要符合德行，符合仁义，能够做到问心无愧，这点太重要了。

十.学习圣贤教育：让你的人生进入真正崇高而光明的境界，步入戒色大成澄明之境，戒出生命的大格局大气象。

总有一种力量会让人泪流满面，圣贤教育就有这个感染力，老祖宗那个智慧和德行真的太深厚了。

推荐三本灵性书籍《当下的力量》、《终极自由之路》、《幕后：一位觉者的实修日记》，这三本我之前的文章结尾都推荐过，真的是非常好的书籍，对于提升灵性、认识真我很有帮助，这个世界还有比性更爽一亿倍的事情，那就是认识真我，安住于真我！

尽己之力为社会为国家做出自己应有的贡献。

淡泊名利，以悟道为乐。

戒色不单单是戒除手淫恶习，而是整体生命的改造或重建。

这次的总结更深入、更完善、更全面、更系统，戒色十规的整体架构已经非常成熟和完善了，相信广大戒友看了这戒色十规都会深深明白这十规的价值和分量，这是我这么多年的学习、研究、答疑、实战体会的巅峰总结，希望大家好好推广戒色十规，想到《戒为良药》就应该想到戒色十规。不以规矩，无以成方圆。

这个口诀其实是帮助大家提升觉察力，强大的觉察力可以让念头瞬间消失。

我彻底厌恶和憎恨这个堕落的自己。是戒色修心和学习圣贤教育让我产生了极大的蜕变，我降伏了心魔。

空里面有无限的喜悦和满足，让内心空净，就能体验到各种美妙的感受，喜悦和满足本自具足，不假外求。

**5.戒色两年半超详细分享**

作者：RebernF

谁都想做个好人，做个内心清明、正直的人，光明磊落，坦坦荡荡，上无愧于天，下无愧于地，谁都想通过自己的努力，做一些了不起的事，让身边的人对自己刮目相看，让父母亲人替自己感到骄傲和自豪，更想证明自己，做人不比别人差。

1994年的春天，出生在北方的这位少年同样也不例外，带着和大家相同的心愿努力地学习生活，努力地想做一个好人，这本该是一条充满光明的人生之路才对，可他不明白的是，为何他的人生越努力越惨？他想做到的事情，没有一件如愿以偿，和别人的一个又一个约定，总是以沉默告终，他不想失信于人，他努力了，真的很努力了，可是境况没有因为他的努力而有丝毫好转。

他心里虽不想失信于人，可是他却无能为力，他本是一个相信努力的人，相信努力绝对不会背叛自己，可是一次又一次，一年又一年的生活打击，让他陷入困惑，他，到底怎么了？明明自己做事很用心，也很努力，明明心里一直在努力做个好人，告诉自己要善良，要厚道，明明自己人缘一直很好，和同学朋友相处都很和善，做事也不去投机取巧，这没有什么错啊？可是，为什么自己越来越糟了呢？!

不知从什么时候开始，他发觉自己越来越冷漠了，越来越内向了，越来越胆小了，越来越爱说谎了，越来越活得不真实了，他感觉和身边的世界格格不入，他不再和父母交流了，总是对父母爱答不理，对朋友也开始疏远，学习成绩不断下滑，但他明明很努力啊，为什么反而觉得自己越来越笨，记忆力越来越不好，反应越来越慢呢？这一切到底是怎么回事？他一度怀疑自己天生不如别人吗？是自己人品不好吗？他这些年来一直试图改，可是不管他怎么改身上的毛病，不管他怎么努力做事情，依旧每况愈下。

他开始完全陷入自卑与迷茫之中，不相信自己的一切，不觉得自己能做好任何一件事情，更不知道到底是什么原因？是天生智力愚笨吗？这还不是最可悲的，他发现自己的身体好像哪里开始也不对劲，而且越来越明显了，但就是说不上来自己到底怎么了！直到2016年的10月4日，他身体居然一天之间垮掉了，也是在这一天，他找到了这一切的罪魁祸首——手淫，然而当他发现这一点的时候，已经是他第一次手淫后的将近20年之后了。

从这一天开始，他如梦初醒，他才将自己身上发生的一切都联系起来，那一天他含着泪在日记中写到，原来如此！原来如此！没想到真相居然是这样，这样一来他身上所发生的一切就都说得通了，他终于明白这一切是为什么了，终于找到他困惑的源头了，他既兴奋又可悲，谁能明白那种找到自己一切痛苦源头的原因是什么心情？谁又能体会手淫二十年他的身体已经变成什么样了。是啊，这位可悲的少年就是我!

大家好，又见面了，很抱歉这次以这样的方式开场，距离上篇帖子过去已经半年了，我身体也有进一步的恢复，也是打算和大家做一个汇报，以这样的方式来写，是因为我希望能换一个角度来描写自己的经历，说真的，每次开头都最让我头疼不知道怎么描述，从哪里切入比较好，希望这次没有令大家觉得繁琐，我只希望把自己曾经的过往描述出来让那些和我有相似经历的朋友也能意识到这一点。虽然我们的人生不能全说是手淫引起的，但手淫绝对在后面煽风点火，加重了我们身上所有的灾难，对我们而言，过错有很多，但它是过中之王，所以擒贼先擒王，只要把邪淫制服了，我们就会走得很顺利了。

因为我相信，和我有相同经历的朋友一定不少，大家一定自认为自己不是不用功，不是不努力，不是人品不好，可是不管自己怎么努力，怎么用功，总是适得其反，不应该啊，如果有这样的困惑，还请大家反思一下自己有没有邪淫或者熬夜诸如此类的不良习惯，也许你就找到答案了，没有什么事情是平白无故发生的，一定有前因后果，只是像手淫这样的事情，在这个时代我们很难想到和自己的人生有什么联系，因为没人觉得这有什么错，更无法理解为什么万恶淫为首？在我们这个时代，大家根本不以为然，甚至觉得这是好事，有益于健康，哪里知道自己在指恶为善，是非颠倒，自害性命啊！

接下来我会按照下面几个模块来写，以便大家理清思路。

模块一：从小到大手淫经历(小学、初中、高中、大学)

模块二：开始戒色的缘起，包括遇到戒色吧和佛法等。

模块三：身体恢复的整个过程(这个模块非常重要)

模块四：戒色的主体思路和方法(包括断念、断黄源，以及遗精等重要问题)

模块五：生活（从戒色这一件事情中我们还应该举一反三，改掉身上的其他毛病）

模块一(经历)

说起我第一次手淫，其实我并不是因为被身边什么坏孩子带坏了怎么样，而是无师自通，我是大概四五岁的时候开始的，这听起来对有些人来说有些耸人听闻，那么小就开始手淫了，有些师兄可能不太能相信，但这是事实，相信和我有一样经历的人也有很多。那是夏天的一个晚上，我已经躺床上了，盖着毛巾被，但没睡着，我不小心用手隔着毛巾被揉了几下阴部，感觉怪怪的，于是开始了那所谓的潘多拉魔盒，从我记事开始我就学会了“这招”，有机会了就在一个人的时候偷偷手淫。

我记得很清楚，手淫了很多年，手淫后是什么也不会射出来的，好像有一点前列腺液而已，真正第一次射出精，好像已经是到了初中了吧，具体也记不清楚了，小学我还算挺聪明的小孩，其他科目不算多好，但数学很优秀，90分以上是家常便饭，小学时代我是没有感受到自己身体有多不好，精力还是挺旺盛的，整个小学我后来回忆唯一当时特别明显的是自己头皮特别多，我经常上课挠头皮，一落整张桌子都是，其实那个时候自己根本不当回事，只是心里有些隐隐的奇怪而已，还有就是从小后脑勺就有白头发，吃什么都补不回来。

小学还算是比较顺利地度过了，刚刚提到过，我学习其实还可以，中上水平，所以初中也考上了重点班，遇到了不错的老师和同学，但刚上初一心浮气躁，爱玩，不怎么太认真学习，升初二时那个暑假被妈妈关在家里背单词，初二第一次月考一鸣惊人，从年级两百跃升为前五十，当时好叫老师同学一阵惊讶，当然那时也有手淫，但频度不是很高，虽然学习成绩一跃而上，但初二那一年开始其实我已经觉得自己精力大不如小时候了，中午不睡觉根本下午没法听课，这只是一方面，更明显的是我开始变得总是懒洋洋的，不想动，总喜欢一回家就往床上躺，一点都不像初中生该有的旺气。

初中开始身体症状就明显多了，尤其是自己稍微动一动就大汗淋漓，汗如洗面，我那个时候只是觉得不正常，但不知道什么原因，特别不想逛街，走几步就得蹲下来歇一歇，家里人老说我那么点大怎么一点精神都没有，当时我以为是自己正常现象，根本没当回事，自从初二那次月考后，我学习一直比较认真努力，除了那次月考，后面第二次考试考了年级一百多名外，一直到中考前都是年级五十多，或者六十多，成绩还算稳定，但我初三临考前几个月，其实我那会就隐约感觉自己脑力好像变迟钝了一些，但也不是太明显，所以中考因为自己学习平时底子好，所以当时考了580多，刚刚够上当地最后的重点高中，可是上这个高中却大费周章。

就差几分就可以只交几千的学费上，可我不行，要是想上这个高中必须交3万的赞助费还是什么的，就差几分啊，家里为了让我读个重点我自己当然也想，虚荣心嘛，于是找关系才解决了档案问题花了三万，还有些人情费什么的，其实我当时心里特别愧疚，有师兄可能会说，手淫还能考重点高中，假的吧，我没有必要撒谎，这就是手淫的可怕之处，它并不会马上显示出来对你的危害，要是那么容易被人察觉，大家也就不会天天高呼什么手淫无害论，我也就更不至于到了24岁才发现这一点了，而且当时我能考上，也确实是平时基本功很好，我说过自己是个努力认真的人，即便手淫也不会那么夸张一下子就把我的努力吞没。

但不要着急，从上了高中之后我就一落千丈了，当然高一时候我凭着初中良好的学习功底，高一升高二时候还是有着不错的成绩，但是那时候我明显感觉自己脑力跟不上了，小学初中那么拿手的数学，我开始跟不上了，小学到初中，我学数学从来没有专门背过什么数学公式，都是上课听讲了之后听懂了感觉就会了，就能做题，感觉那公式不用专门去记，自己就会了，但是到了高中后，尤其高二开始，我慢慢跟不上了，听不懂了，反应不过来了，那时候我并不知道什么原因导致的，当时觉得可能到了重点高中大家都很优秀，所以自己算一般吧，可这愈演愈烈，我开始频繁不及格了，高二分了理科，当时觉得自己有能力学好，可到了高考前几个月模拟考试我已经是班里倒数几名了，那时候还活在自己的幻觉里，不愿意相信这个事实，一心想着高考一定能考个高分考个一本。

其实那时候几次模拟考试总分750，我只考420到430之间，二本分数线大概460到480之间，那时候爸妈并不太清楚我学习情况到底怎样，我每次考完都说自己考了500多，班里20多名怎样怎样，那时候也开始频频开始说谎了，刚开始还说完觉得做错了什么，时间长了便习以为常了，连说谎都当做正常了，其实人性就是这样，自己明明扭曲变形了，还以为自己是正常的，家长会都是妈妈开的，其实妈妈对我情况心知肚明，或许太了解我了，一直没有戳穿我，只是爸爸还一直抱着我能考一本的幻想，而我自己也自欺欺人，觉得自己或许能超常发挥什么的，哪有那回事，第一次高考我和模拟考得差不多，422。

是啊，我当时估分也差不多是这样，但跟家里说估了480、490这样的，我记得很清楚，因为我是最怕被知道自己连二本都考不上的，觉得很丢人，我拼命地掩饰，当时阴差阳错，因为我们那会查高考分数还是打电话，家里没有电脑，打电话是抱单项分数，自己加在一起，当时爸爸和我在一起，我加，但我当时自己也没注意有一个分加了两次，加成了460多，爸爸看完就走了，我自己觉得不对劲，发现加错了两次，其实是422，但我没有说出来，希望瞒下去，即便460依旧上不了二本大学，所以家里决定让我去复读一年，又是找关系，也正是因为找关系到了一所重点高中的高三班里，所以并没有去查我高考成绩，我就说自己考了460多这样，这件事情至今也没有和爸妈说出来。

就这样我去复读了，前面和大家提到，不是我不努力，不是我不用功，家里这样支持自己，哪个孩子是真的天天玩不认真努力学习啊？纵然有，绝对不是像我们一样的人，我不是个没良心的人，知道家里为了自己东奔西走多不容易，又多花了多少钱，才给了自己这样一个机会，我当时高考成绩一直是我心里最大的秘密，生怕暴露出来，所以学习更加用功努力，可是，手淫从小到大从来没有停止过啊，在高二时候开始我就明显觉得自己脑力不行了，整天胡思乱想，控制不了自己，其实那时候就已经表现出来神经症的前兆了，只是自己根本不知道而已，蒙在鼓里，只知道努力学习，可是这从一开始就是注定失败的奋斗，复读自然目标定在要考好大学，至少一本，但是复读一年的我，并没有觉得自己学过了一次，比当时一起上高三的同学有优势，完全就是被别人碾压，我百思不得其解，只是越活越自卑了而已。

到了第二次高考，依旧是连二本都危险，所幸是刚够二本线，勉强上了个大学，但进入大学后，我神经症就已经开始蔓延了，当然这在当时的我自己是不知道的，只是觉得自己每天活在不真实感里，像行尸走肉，开始对所有的事情没了兴趣，做什么事情也做不好，不，是做不了，只能蒙混度日，在大学以前，虽然一直在手淫，但只能说是穿插在自己的生活中的，不会天天如此，可是到了大学就不同了，有了自己的笔记本，大学室友虽然都善良，可是在这个时代，大家懂的，大家明目张胆看黄，我自己更是一发不可收拾，大量看黄，各种黄片，自己一旦开始根本抵抗不了诱惑，或者说那个时候并不觉得这是多么恶贯满盈的事情，只隐隐觉得有些见不得人而已。

在上大学以前的生活里，我几乎都是看电影电视一些少许的片段然后意淫、手淫，当然像我们这种内心真正藏着阴暗与邪恶的人，表面上人模人样，一脸正人君子的像，可事实上，内心淫秽早已人神共愤，可怜自己竟没有丝毫察觉，还以为自己是个好人，心里干净，善良，单纯，真是没有自知之明啊，届时稍微有点欲望，一个人便躲在屋子里，窗帘一拉，黄片一放，自己是个什么样子，可想而知，我从小到大，曾经做过很多次过分的事情，对自己的亲人朋友，做过一些不耻的事情，这里我们大家心知肚明，我不便说出来，真真是罪不容诛，死有余辜，如果把那些事情公之于众，恐怕自己都觉得没脸活在人前了，原来自己竟是这副模样。

而且事实上我对别人的所作所为，当事人自己也都发现了，只是没有戳穿我罢了，至今我见了一些人依旧无颜以对，说这些是希望大家能自我反省一下，自己是不是真的像自己所认为的那样清纯，那样有节操，是自己心里认为的那个好人，如果自己肯把自己见不得人的事情自己承认一下，就知道自己到底是人还是那什么了，大家明白。说到这里差不多就是我从小学到大学的大体经历了，整个过程中，并没有发生什么大灾大难，可是小灾小难，却像雨点一样铺天盖地，弥漫我整个的生命与生活，也正是这些让人难以明显察觉的痛苦才叫人活得郁闷痛苦。相信有相同经历的师兄都能明白这种感受，手淫这么多年，谁也逃不掉最终的惩罚，重大的变故还是在我身上发生了。

2016年的10月四日，这一天我永远记得，那是可怕的一天，也是我整个生命跌入真正黑暗的一天，当然这黑暗不是这一天导致的，而是这二十多年的手淫终于结果了，在这一天，一个不过24岁的年轻人，未老先衰，身体终于彻底垮掉，所有的症状从这一天开始，就像排好队一样，一个个接踵而至，我根本不知道发生了什么，来不及等我反应，一切就都变了，我开始活在了人间地狱一般的煎熬中，神经症彻底爆发，身体全面崩溃，当时我正在准备考研，我依旧没有放弃证明自己，依旧想着通过考研来扭转自己的一切，希望通过考研来解答自己心中的疑惑，抛下一切，将所有都压在自己的努力上，想知道到底是不是自己天生不如别人，还是努力是有问题的，想知道自己到底错在哪。而没有等到考研，我身体先行垮了。

大学里我一直不甘心，更不理解自己到底为什么？明明自己并不比别人少努力，为什么什么都做不好，开始极度自卑，20年手淫导致的神经症早已开始蔓延在我身上，而我自己根本不知道那是神经症，在绝望下我依旧选择考研，下了很大的决心，比谁都用功，并且开始每天长跑3公里，坚持了一年，希望通过这样的方式来让自己跟上学习的强度，可奇怪的是，别人都是越跑身体越好，而我却觉得自己越跑越难受，越跑越没精神，那时为了准备考研一个人搬出去住，没想到更加疯狂的看黄手淫开始了，白天拼命学习然后跑步，一回家就开始不由自主地打开笔记本看黄手淫，几乎有段时间天天如此，其实那时候我已经隐约察觉了，自己明明没什么欲望，但还是会看黄手淫，后来才发现自己已经严重上瘾了。

上瘾，这是非常可怕的，不仅是我，现在各位师兄恐怕也是如此而自己没有丝毫察觉吧，自己明明没有太大的欲望，可就是要完成这个任务，就像必须走的流程一样，事实上我们已经像吸毒一样，上瘾了，说句实话，这种上瘾远比吸毒还可怕，一旦到了这个程度，我们后面戒色过程就会很坎坷，如同戒毒一样，并不像我们想象的那样简单，这里简单提一下，后面会细说。就这样，我在手淫、学习、跑步、熬夜等多重压力下身体崩溃了，事实上，若是没有手淫，身体一定是越锻炼越好，而我则不同，手淫后身体本就血气不足，跑步、高强度学习无异于雪上加霜。

就这样，10月四日那一天我身体彻底崩溃了，以前手淫后我通常都没有什么特别的症状，后来慢慢就觉得第二天才能恢复精神，再后来觉得一周时间自己才能缓过神了，可这一次不同，我觉得自己再也回不到从前了，好像一切都变了，这种感觉只有亲身经历的人才能明白，我觉得自己快死了，那一天其实我并没有手淫，只是在图书馆觉得有欲望，趴在桌子上意淫一会，可就是最后这一下意淫，是压死骆驼的最后一根稻草，我再也看不了书了，站也不是坐也不是，精神崩溃了，实在用一个生不如死来形容，我实在待不下去，后来一个人跑去市里看了个中医，中医一听我症状，就笑了，问我是不是有手淫，我一口回绝，说没有，他没有多说什么，给我开了两盒什么丸，让我回去说吃了就好了。

的确，当天晚上吃了很有效果，第二天我就觉得好一些了，可是好景不长，第二天晚上又崩溃了，当时我就和快死了一样，只觉得只要我胆敢再手淫一次，身体立马就会卧床不起，这是我的直觉，但绝对不是幻觉，从那时起，我相信了，人真的快死的时候，自己是有感觉的，我直到现在也深深相信这一点，我根本不了解自己身体的状况，还一心想着吃点药丸就能完全好了，因为那时候我已经意识到这一切和手淫有关了，医生也说吃几盒那个药丸气血恢复了就没事了，我也这样天真地以为着，直到十几天后，我身体越发严重，只能在床上躺着，又心系考研，身体又一直好不了，心急如焚却又无能为力，我最后鼓起勇气打电话给爸爸，说身体不舒服，好不了，想回家看病。

我当时在外省上大学，爸听了我的描述也搞不清楚状况，我哪里敢说自己手淫了啊，爸说那你赶紧回来吧，就这样买了机票我回家了，我记得很清楚，那是10月24号中午到的家，我下午就跑去看大夫了，在学校时候那个医生虽然看出来我手淫了，但是他医术还是不行，回家后爸妈带我去看了个中医，我问爸妈他行么，爸妈说去看的人都看好了，说去看看吧，我当时真的像赶着救命一样急着要去见医生，一刻都不想耽误，我是幸运的，这医生一给我把脉，就说你怎么把身体搞成这个样子了，说我脾胃双虚，然后让我吐舌头，看到我舌头说这是齿痕舌，说这齿痕要是再深一点他也治不了了，然后摁了摁我小腹说有没有撒尿的感觉。

我立马说有，其实在他问我之前我从来没在意过自己撒尿怎么样，他问起来我才突然想到已经很久很久了，我尿等待，尿分叉细流，这些我其实早就有感觉了，只是一直没有在意过，然后又问我说掉不掉头发，说我发质好像也不太好，我才想起来当时那两个月每天洗头都是一卷一卷的头发掉很多，这些其实我自己当时一点都没有注意到，不是医生问我，我压根想不到，我说有，然后给我验了下血常规啥的，我知道他看出来我什么问题了，所以我就问他我没有前列腺炎或者糖尿病啥的吧，他说我这么小还不至于有，但是还是让我去拍了个前列腺彩超，随后给我开了三天的药，让我回去喝。

我当时特别着急考试，说得治几天，他说9天，我说行，9天能等，第一幅药喝了之后，其实是我当时反应最大的，我相信自己找对医生了，也相信自己喝对药了，因为他问我的问题都是连我自己都没有察觉而又是事实的，其实那时候我整个脑袋跟盖了一个锅盖子一样，根本神志不清，只想着快点好起来回学校，所以特别积极喝药然后下午跑步，我觉得只有运动才能快速将药吸收到体内，也的确如此，其实喝了前三天，我的情况就有很明显的好转，但当时不论是我还是医生，都错误地判断了一点，他以为九天能治好我，我自己也这么认为，因为抱着这种心理，我在家里喝了10天的药又坐飞机返回学校了，不错，十天之内我完全像变了一个人，因为平生以来第一次喝药补充自己亏损多年的气血，我刚回学校，同学说我气色怎么那么好?

我当时心中暗喜，庆幸自己终于知道自己到底怎么了的原因，并且强烈地相信十天的治疗已经把自己彻底治疗好了，在回到学校的那些天里，我学习劲头很好，因为觉得自己得到了重生了，觉得自己和以前不同了，我那些天天天写日记叙述这些年来的遭遇和不甘，我当时觉得这些年来邪淫就像诅咒一样跟着我，弥漫在我生活的每一个角落，浸透着我血液的每一滴，灵魂的每一处，我突然间才意识到，原来自己活了这么多年来，几乎每天每时每刻都活在邪淫的世界里，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？

要是我从来没有手淫，我能做一个什么样的人？如果像现在一样努力我能做到些什么事情？我该有多聪明？多干净……只可惜，一切都是如果我没有手淫的话会怎样，但我依旧向往，从我第一次喝中药那天开始我就知道我要戒色，我要重新做人，脱胎换骨，重新活过，我要活得堂堂正正，我想看到一个一点不手淫的我会是怎样一身正气、清清爽爽的存在!这股力量是强大的，事实上，在喝药的那十天里，也许是药性或许还有本身戒断反应，我的欲望反扑极其强烈，有时候甚至觉得我什么也不用做，精液就能自己射出来一样，当时我特别恨自己都变成这样了，居然还这么强的欲望，哪里知道那根本不是我心里想邪淫，而是身体本身带来的反扑，要不是当时有那股决心在，真难保证自己不破戒啊！

我当时对考研更是充满了希望，觉得简直是天命，在这个时候居然能重新做人，能让我好起来，我特别感恩，觉得只要肯努力又能把这个毛病改掉，自己什么事情都能办到，只可惜，一切还是太晚了，我发现得太晚了，毕竟20年的手淫可不是喝十天药就能补回来的，当时我一头热，根本想不到这些，还抱着自己已经完全好了的幻想，我是11月5号回的学校，大概20多号我的身体再次陷入崩溃，而我发誓那段期间自己确实没有手淫也没有看黄意淫，可身体居然再次崩溃，我当时百思不得其解，明明自己什么也没有做，好端端的怎么就崩溃了呢？我打电话给医生，他问我是不是又手淫了，我说我真的没有，他说以后不要手淫了啊！我真的搞不明白到底怎么回事，直到后来，我才意识到一个词冒进我的脑海，回光返照，因为自从那次崩溃以后，这样的处境我足足持续了两年多之久。

或许读到这里有些师兄觉得我的经历有些似曾相识，那估计是读过我半年前写的那篇帖子，毕竟讲到个人经历部分是不可替换的，不过这篇帖子我没有要复制上篇帖子内容的意思，一开始我就写了，这是篇史无前例的戒色帖，我说的史无前例并不是指我的手淫经历多么与众不同，也不是说我奋斗的历史多么传奇，更不是说这篇帖子的写法多么新颖，说到经历，说到传奇，贴吧里各位师兄前辈创造奇迹的人大有人在，我又算得了什么呢！所以手淫的经历包括我前面所写的这些内容，都不是我这篇帖子想传达的重点，各位师兄应该读过很多经历帖了，每个人虽然际遇不同，可我的经历也算不上独一无二，写法也有文笔比我强百倍的师兄。

因此，这里所说的史无前例是特指我后面要写到的自己两年半来的详细恢复过程，之所以说它史无前例，是因为我们恢复的过程远比我们以为和向往的复杂艰难许多，而绝大多数帖子都没有写到，与其说没有写到，不如说大家来不及写到，各位师兄也知道，要把我们手淫的经历讲清楚，一篇帖子所占篇幅就非常大了，再写写戒色方法等就已经很长了，所以写到这个部分，大多数师兄都是一笔带过，直接写戒色前后对比，而把这个过程直接略掉了，而从我个人经历感受中，我个人当时十分迫切看到有人能把自己恢复的详细过程写出来，把身体恢复的实际情况说出来，自己才不会觉得形单影只，孤苦伶仃，可是一直都没有看到过，因此，我来打开这扇门，这篇帖子究竟如何史无前例的，各位师兄自己看下去就知道了，希望不会令大家失望。

在戒色吧，有这样一个不成文的规律，对我们这些人来说，第一年恢复身体，第二年恢复精神，第三年改写命运，而我，就恰恰证实了这样的说法，对我来说，头两年恢复身体与精神的历程走得非常艰辛，身体从基本还算正常，走到半死不活的崩溃状态，然后再慢慢好转，也的确是第一年是身体方面的可见的症状逐渐恢复消失，第二年开始一个月一个月精力开始恢复，但这个过程确实不易。

距离考研也就一个月左右的时间了，在最后的那些天里，我觉得自己每天都是拼了命度过每一天，本以为好转的我，身体每况愈下，痛苦难耐，抱着对命运的不服，抱着对自己遭遇的不甘，我当时觉得自己死也要把这条路走完，即便在那种处境下我也还是拖着半死不活的身体走到了最后一天，我自己都非常佩服那时的自己能坚持走下来，因为那时候的我身体真的已经崩溃到极限了，我坐不能坐，站没力气站，神志不清，可就是不想认命，以为自己短时间内一定能好起来，还是异想天开了，其实不仅仅是那个时候，包括第二年考研二战那一年，我也很长时间没有意识到自己身体已经多严重了，直到身体不断恶化之后很久很久，我才开始慢慢接受这个事实。

模块二(戒色缘起，遇戒色吧和佛法)

考研是结束了，我当时觉得自己的使命终于完成了，考什么样子我根本无暇顾及，没过多久就放寒假回家了，之前说过，除了11月5日开始身体好了大概二十天左右时间，就开始一蹶不振了，事实上，在那二十多天里是我这些年里感觉最美好的二十多天，因为从喝药开始，我觉得自己灵魂身体变干净了，觉得自己像一个新生的人，尤其是当时身体一系列变化使我非常惊奇，我才开始意识到原来身体那么多不正常的现象全和手淫直接相关，这绝对不是幻觉，因为短短二十多天把跟了我很多年的症状猛然之间都消失了，我的观念发生了翻天覆地的变化。

首先是气血恢复了很多，神智清醒了很多，这是直观的感受，但最明显的是身体明显可见的变化才令我惊愕，就是我发现我双手手指甲盖旁边的皮居然都长好了，我记得太清楚了，从小到大，指甲盖周围的皮总是起毛刺，而且长不到指甲盖上，总翻起来，我一直以为自己缺维生素缺钙什么的，哪里知道是这样的原因，还有就是我脚底板从小就发白，就像被水泡了很久那样，尤其是近些年来越来越严重，那些发白的地方开始起褶皱，就像生了蛆一样，我以为是自己汗脚，还怀疑是别人传染给我脚气了，所以还一直替自己打抱不平，因为我不管用什么脚气药，丝毫不见效果，没想到喝中药后就好了，还有就是我从来都是动一动就大汗淋漓，没想到那些天居然剧烈跑步都不怎么出汗，同时发质也变了很多，这一系列的变化让我应接不暇，其实看到这些变化我心里深深感受到一点，原来这些年来发生在我身上种种难以理解的事情都是手淫引起的啊，我能说什么呢？还能说什么啊！

这一次我把自己的经历写得很详细，会很长，大家不用急着一次性读完，分几次读完就好了，我希望写出来对得起贴吧，对得起大家，谢谢各位师兄，希望大家不要嫌我啰嗦，我之所以写这么细，是因为想尽可能地把这些细节写出来，让和我有相同感受的师兄能猛然觉醒，我们身上发生的那些可不是正常现象，是有原因的，从我短短二十多天症状的前后变化对比就能得到直接的证明，不管别人怎样，我自己是深深相信了，曾经，我是一个什么都不信的人，大家知道，生活在这个时代，现代科学技术这么发达，让我们相信这些东西比登天还难，我曾经甚至不相信中医，完全不相信，就觉得中医是在那里故弄玄虚，装模作样假把式，但自从我自己被中医治好后，我的世界观开始发生了翻天覆地的变化，这是我所有观念开始改变的基础，从那时开始，我相信了一点，曾经我不相信的东西不代表它不存在，不管我信不信，事实就是事实，你不相信它也是真的，我开始不再固执己见，开始接受新的观念，不过光靠喝药是救不了我们的，必须自己戒。

虽然上面发生了一系列的变化，但不能改变的事实是我已经手淫将近二十年了，那些好转只是暂时的，不过出汗和脚发白以及指甲盖的肉皮这几样从那次好了之后，那些症状再也没有出现过，我说的都是事实，绝对没一点篡改，后来出现的症状是我没见过的，也是让人生不如死的，那是真正恐怖的降临，神经症的爆发使我彻底陷入绝望当中，很多师兄应该听说过神经症，可大家只是听说那很可怕，但究竟多可怕，恐怕只有亲身经历过的人才懂得，人间地狱，生不如死，这两个词是真的有的，绝不是形容一下而已，讲到这里我大概的手淫经历就差不多说完了，也该说到真正戒色的开始了，因为说真的，虽然我意识到了一切都是手淫引起的，并且下定决心要戒手淫，但那根本算不上戒色。只是强行戒掉手淫这个行为而已，根本不懂什么修心。

自从2016年的10月25号开始，从我喝药的那一天开始，我就下定决心再也不手淫，但一直到2017年的3月份以前我都算不上在戒色，因为那时我以为的戒色就是戒手淫而已，自从考研结束后，我身体日趋严重，所以放了寒假回家开始我就又跑去那个医生那里看病喝药，我在东北读大学，寒假比较长，差不多两个月时间，我整个假期都在喝药，但喝药并不像我想象的那样有效果，更没有第一次喝的时候那么有用了，自己一个人云里雾里，各种症状爆发，喝药根本不管用，那时候整天嗜睡，脑袋晕得不行，哪哪都不舒服，各种怀疑自己得了各种病，我本来是那么相信自己看对了医生，可是我不明白为什么喝药一点效果都没有，反而不断有新的症状冒出来。

我心急如焚，开始各种疑病，不相信那个医生了，总觉得自己得了什么绝症，一会觉得自己血液不正常，一会觉得自己得了什么脑膜炎、糖尿病、各种炎症，自己不知道身体到底怎么了，各种自己瞎百度，然后各种怀疑，跑去西医院做各种检查，除了做骨髓穿刺，我几乎把所有能做的都做了一遍，结果是什么都查不出来，但是身体就是不舒服，当时把爸妈折磨得厉害，他们那段时间真的跟着我每天担惊受怕，并且他们特别生气，好几次把他们气哭了，事实上，第一次坐飞机回来时，当时我自己因为恐惧把手淫的事情和爸妈坦白了，他们都知道手淫不好，说那都是营养啊，说我怎么那么傻，我说我不知道啊，爸妈说他们小时候老师都教过啊，你怎么会不知道，良心话啊，我们那时候真没人说过这些，当时我真的感到的只有绝望。

那是我生平第一次内心深处深深感到对不起爸妈，我怎么就把自己害成了这样啊，我和爸妈都哭了，那些天在家里晚上睡觉了之后我都会偷偷跑到他们门前给他们跪下，哭着回想爸妈的一点一滴，我悔恨又无奈，临回学校前，那是我这么多年来第一次真正觉得舍不得离开爸妈身边，突然觉得自己和爸妈距离一下子拉得好近好近，那些天我才真正体会到爸妈多么爱我，平时我根本没有在意过他们的付出，而那时我才体会到，不管我犯了天大的错误，这个世界上只有爸妈关心我，心疼我，为我伤心流泪，希望我健康快乐，可我自己又做了什么？爸妈省吃俭用供我上学读书，吃好的穿好的给我补身体，可再怎么补，再好的营养全都给手淫出去了，吃什么不是白搭啊，我那时才头一次发觉为什么没有照顾好自己是多么不孝的原因。

可是这样不幸的时期并没有很快的结束，我多想让爸妈不用为我伤心难过，可是过年的那个寒假我身体各种难受，真的爸妈都因为我的折腾都快疯了，我是对自己又气又不知所措，记得过年那段时间耳聋耳鸣表现得最为明显，我以为自己得了耳膜炎什么的，总而言之各种折磨，最重要的是那时候我根本不懂意淫和看黄是破戒，更不觉得这样做有什么不对，只以为只要不手淫就行了，所以那时候放寒假我还看过几次黄，但是，那时候我已经处在身体濒临死亡的边缘，即便没有人告诉我看黄不对，意淫不对，身体都会告诉我，因为我根本看不了三五分钟，整个人就虚死过去了，所以虽然我不愿意接受这个事实，最后还是不敢再看黄了，真正开始戒色，到了3月份开学，我遇到戒色吧了。

回到学校后，度过我大学期间的最后一个学期，所以事情不多，我本以为自己只要好好休息，很快就能好起来，可是没想到真正的恐怖才开始蔓延，这期间神经症已经全面爆发了，与其说神经症大家不好理解，说抑郁症可能大家好懂，差不多就是那样吧，我至少中度以上抑郁症，当然神经症的可怕不仅仅是抑郁症那么简单，可这确实无法用语言来形容，总而言之，症状就是无时不刻不在胡思乱想，莫名的恐惧，自己停不下来思考，好像有什么在强迫你思考一样，只要你醒着就停不下来，生不如死，我说得简单，可真的放到任何一个人身上，没有谁能轻易承受，我实在受不了了，就跑到西医院找了个医生开了些抗抑郁的药，给我开了两周的，但我只喝了一周我就不敢喝了。

因为我发现所谓的抗抑郁药，喝了是不胡思乱想了，可是那不是真的不胡思乱想了，而是像麻药一样，麻痹我的大脑，让我不能思考，脑子完全不能动，整个人都是懵的，所以仅仅喝了一周我就不敢再喝了，我心底里有个声音告诉自己，即便再难受，我也不想喝成傻子，就这样持续了一段时间，我终于在百度一个评论里看到了我们的贴吧，戒色吧，其实第一次进来戒色吧我没有太在意，因为只看到大家都在发破戒帖什么的，根本没有看到那些精品帖，所以就隔了很多天都没看，因为根本不知道该看啥，直到有一次点到置顶帖那里，才看到精品帖。

这一次看到精品帖，我惊呆了，我才发现原来这么多人和我有着类似的悲惨命运，我开始疯狂地阅读大量的精品帖，每天躺在床上一看就是几个小时，拜读飞翔哥等各位前辈的帖子，我读得兴奋，读得感慨，觉得自己完全进入了一个全新的世界，原来戒色有这么大的学问在里面啊！原来我只是像傻子一样强戒手淫而已啊！原来看黄、意淫、婚前性这些都是错误的啊！精品帖很全面，讲了各种各样的症状，以及饮食、恢复、锻炼、看病、补身体等等各种我感兴趣的东西，尤其飞翔哥的《戒为良药》，非常系统，我如雷贯耳，像乞丐看到烧鸡，老鼠看到大米一般，疯狂地往自己身体里灌输，学习各种戒色的知识，了解邪淫的真相和人的身体知识。

毫无疑问，我根本不是靠自己的力量戒了两年半的时间，不是靠自己的力量走到了今天，一天天看着自己从死人一般的状态慢慢活过来，慢慢长得有点人样了，是戒色吧救了我，是飞翔哥他们那样的前辈写的经验帖救了我，这可真的是救命之恩啊！比在马路上救下一个人要伟大得多了，马路上救人只是救了人一命而已，可是我们这些人，不仅救了我们的命，更改变我们此后整个的人生，自己变了，爱情、事业、家庭通通会变，可以说我们的方方面面都会因为今天的抉择而改变，从一个每天只知道邪淫的行尸走肉，变成一个堂堂正正的顶天立地的好男儿，至于我们将来到底能做到什么，成为一个什么样的人，就靠自己去书写自己那辉煌的历史了。

我曾经说过，在我们戒色以前，邪淫对我们来说无疑是一场天大的灾难，但从我们开始决心戒色，决心改变的那一刻，这就不是灾难，而是令我们始觉前非、痛心改过、脱胎换骨的一剂猛药，这一点随着我们戒色的不断深入，体会会越来越明显，我们会感激自己因为这样一段悲惨的经历，而能在这个邪淫泛滥、物欲横流的时代猛然醒悟过来，真正走出一段不凡的人生，真正能和其他人区分开来的人生。我现在也是如此，开始书写自己的人生经历了，我是被救的，被贴吧，被各位师兄拯救的，因此我也希望尽自己一点微薄之力，把自己整个经历和恢复的详细过程写下来，真实地还原出来，把这个事实讲出来，让大家看了能引以为戒，少走弯路，说真的，贴吧的救命之恩，真的永生难报，因为我不仅学会了戒色，还因为贴吧遇到了佛法，开始真正学着如何做人，如何改过。

二十六年的生命，就有二十年在邪淫，对我来说这是难以想象和不可接受的，我是付出了怎样沉重的代价，从小到大错过了多少美好时光，错过了多少事情，把身体毁了，生命毁了，父母也伤透了心，这么多年的痛苦，如此沉重的代价，才换来我这一念觉悟，换来我这一念想改过的心，代价何等沉重，我常常对自己说，你是一个没有过去、没有青春的人，你的生命整个都是灰色的，弥漫着的只有悲伤和失败。我们要举一反三，由此及彼，你以为我们真的只有手淫这一件事情做错了吗？真的是这样吗？熬夜呢？打游戏呢？无度地看电影电视呢？这些在我们这个时代都认为是正常的事情，没有人觉得这有什么错，但真的是这样吗？有没有错不是你以为，就像手淫，没有人说它有什么危害，没有人觉得这是多么恶劣的行为，可它会要人命啊！等你发觉的时候已经太晚了，你不知道不代表不会伤害你，真的是不见棺材不落泪！对于我这样一个在死亡边缘行走的人来说，自己亲身体会过以上那些对自己的伤害有多大，尤其是熬夜，在我那段时间里，有两件事情是我不敢稍微触碰的，只要稍稍犯了点错，立马就跟死人一样了，一个是邪淫，一个就是熬夜，熬夜的危害绝对不在邪淫之下，这是在那种身体崩溃边缘亲自试验出来的事实。

从遇到贴吧开始，我开始渐渐懂得了，我们会手淫，不是单纯地用手而已，事实上，是我们的心啊，尤其是我，从小到大手淫，心灵早已扭曲变形到极限了，所以也会活在扭曲变形的世界里，明明自己内心已经污浊不堪到丧心病狂、丧尽天良了，自己居然还觉得自己是个善良的好人，真是讽刺啊！我们的心病了，必须治疗自己的内心，把那些污秽的观念都扭转过来，排除出去，才真正算得上戒色。读帖子让我渐渐明白了这些道理，并且逐渐在我心里扎根，我开始深深地相信自己身心全病了，怎么可能只是身体病了呢？其实这一点相当不好察觉，可能很多师兄也没有意识到吧，接着上面谈到的当时我喝了抗抑郁的药不敢喝了之后，情况不见好转，每天过得昏昏沉沉，死去活来，有气无力，真的生不如死，恰逢当时在贴吧里看到一个师兄的贴子，我很受启发，也有很多共鸣，但有共鸣并不能让身体尤其抑郁症好起来啊，可是他的帖子里附了一个信佛的帖子，具体内容其实我没看全，大概是关于心经的内容。其实那时候我并不信佛，并不真的觉得背心经能有什么用处。只是之前也说过，我开始相信一些自己从来不相信的事情了，当时觉得反正我都这样了，又没有什么办法帮自己，就不管三七二十一，我也开始背心经，刚开始连念都不会，百度把拼音都找出来，背了一个礼拜才背会，那时我已经读了很多精品帖，知道熬夜不好，所以开始9点就睡觉，所以醒得很早，一个人跑到校园里找棵大树，开始做树疗，闭着眼睛背21遍心经，当然一开始就是念而已，也做梳头功什么的，希望帮助恢复记忆力啥的，但我主要想说的是，我大概念了一周多的心经，不知道什么时候开始发现自己的抑郁症好像没有那么严重了，开始不那么强迫性思考了，我发现之后欣喜若狂，大家知道，当一些神奇的事情发生在自己身上，那是什么感觉，自己就更用功去念了。

我从那时候开始，才真的开始放下自己的成见，什么事情别人说了之后我都不去随便发表看法了，我会先自己去尝试，做了之后自己去验证它是不是真的，而不是等别人才说了立马就反驳别人，发表自己的所谓的”高见”。一次次令我感到震惊的事情发生在我身上，那段时间我真的才觉得这个世界真的好神奇，真是世界之大，无奇不有，才发现很多事情，不管你信不信，它不会因为你相信或者不相信而存在或者消灭，不是什么信则有，不信则无，大家倒是都想相信手淫无害，可结果怎么样呢？我以前不信手淫熬夜有害，结果差点连命都丢了。但即便如此，我也并没有因此而接触到佛法，虽然精神好转了很多，很神奇，可依旧觉得自己尊重佛法，但是还是不去细细研究什么，但或许我真的与佛法有缘吧，在读心经不到二十天的时间之后，我也是在我们的贴吧里无意间看到一个叫做了凡四训新版电影的链接，当时我也不知道自己是怎么了，为什么要看它，当时在手机app里那个链接是打不开的，我就复制到电脑上开始看，我当时并不知道了凡四训是讲啥的，就是随便点开看，可没想到这一看，竟改变了我生命的全部，因为这部电影，这个叫了凡四训的书，让我走进了佛法。

当时点开看了之后，看了半天也没看懂这个电影在讲啥，直到看了半个小时左右之后，看到主人公被一个道士算中了自己一生的命运，一点都不出差错，他开始相信人生万般皆是命，半点不由人，所以开始一天到晚什么都不想了，这并不是重点，看到后面了凡先生又遇到了云谷禅师，告诉了凡先生，人这一生的确有命运，而且一般人大多也逃不过自己的命运，可是命运却可以改变，事实上我和大家讲这个，是因为我自己真的特别好奇人到底有没有命？是啊，我太好奇了，人到底有命运吗？那如果有，到底是上天定的还是人自己定的呢？等等这些疑问吧，我越看越感兴趣，当时给我印象最深的就是禅师说，命由我做，福自己求，我特别喜欢这样，特别希望人自己主宰自己的命运，可是看了半天我真的很多地方看不懂，也看了很多遍，还是看不懂，只是觉得那里面一些话很有道理，比如，这个世间享有千金之财的人，定是千金的人物，享有百金之财产的人，定是百金的人物，天道只不过因为其材而顺其自然，当时看了就是觉得有道理，活了这么多年来从来没有听到过这样的道理。

我之所以写自己遇到佛法的缘起，也不是没事找事，之所以写这段经历，是想强调了凡四训这本书的重要性，以及这个讲解的重要性，不是强迫大家都跑去信佛，只是对于我们戒色来说，里面的方法太重要了，那就是我们戒色改过最无上的方式——断念！这是一切的一切的根本，是核心的方法，要是不会断念，戒色可以说是非常坎坷，非常艰难。

模块三(两年半来身体恢复的整个过程)

从16年身体垮后，到接受治疗和遇到戒色吧，我知道自己手淫了这么多年终于结果了，身体的崩溃和生活的失败便是最直接的证明，我深深体会到这件事情的后果之严重，所以下大决心开始改，我本以为那段时间自己身体崩溃、精神溃散已经是最糟糕的结果了，只要现在开始好好戒色，好好改掉自己身上的那些不良习惯，身体一定是日复一日地好转，哪怕就是后期有什么波动，也不会起太大的波澜，当时就觉得，以前是自己傻自己愚蠢做了这样的事情才把自己害成这样，现在我一定要重新做人，脱胎换骨，一切都会好起来的，当时对后面的路充满了期待，因为在我的常识和观念中，我以为只要自己好好戒，半年左右我应该就能恢复个差不多了，因为从小到大不管什么病我觉得半年还好不了么？

小时候我骨折了也就一两个月就完全好了，在我当时以为半年时间我肯定能好起来，起码会有很大的起色，我觉得当时我已经很惨了，坐不能坐，头晕目眩，神志不清，各种症状都包围着自己，我本以为接下来的每一天，一定是一天比一天好，一天比一天有精神，因为我已经开始改了啊，可是，恢复的过程是曲折的，因为症状会反复，毕竟20年了，20年真的已经抽干了我身体所有的精华，仅存的那点能量只够维持我还能活着，仅此而已，在这两年间，我觉得自己很坚强地走了过来，我不能不坚强，我没有选择，只能往前走，后退就意味着死亡，我无数次想过放弃，可是，放弃了之后做什么呢？难道继续去邪淫吗？难道我这辈子生来就是为了邪淫而来的？

我戒色两年半，我真正觉得自己好起来，是在最近这半年才发生的，几乎是在不知不觉中慢慢变好的，直到现在，我感觉不到神经症了，什么症状也感觉不到了。我觉得两年能好起来已经是奇迹了，两年我能好起来已经谢天谢地了，我能好起来我已经是拼尽自己所有力量努力去做，做我力所能及所做的一切，这样我才走到了今天。我能活下来，还能在这里写出自己的经历，一切都源于戒色吧，没有戒色吧，没有各位前辈的经验帖，没有在贴吧遇到佛法，我恐怕早就已经邪淫至死了，只靠我自己强戒，我早就破戒了，救命之恩，实在无以为报。不管你用的是什么戒色方法，戒色对谁来讲都相当不容易，这"不容易"里面包含的内容实在太多太多了，大家可以从我之后的描述中细细体会一下，正因为这样艰难，所以我们必须要有足够的决心和毅力，以及明确的方向，确定琢磨出自己的一套方法出来，坚定不移地走下去，对我来说，我觉得自己每一步，每一天走过来，真的是好不容易才走到今天的，是拼尽自己所有的力量才走过来的，因为我手淫伤得太严重了。

从戒的那一天开始算起，首先大多数人从刚开始戒，不用过多久，大概一周或者以上的时间，这些天身体会迅速地有恢复的表现，身体各方面有转好的迹象，那种感觉非常明显，相信很多师兄都有体会。但是这样的恢复是短暂的，接下来会很快迎来戒断反应，症状会一时间找上门来，但戒断反应持续不会太久。当戒断反应结束后，身体会有一段时间的停滞状态，你会觉得你也没啥好转，也没什么进步，感觉静止了一样。从戒色后几个月开始，会出现症状反复，经历多次的症状反复。身体好转的过程是曲折的，不断重复这样的过程，直到自己慢慢完全好起来。

当然，这些症状不是只出现一次，而是轮流反复出现，隔一段时间就来一次，每一次出现基本都比上一次出现轻微一些，事实上，那个时候我一直天真地以为，自己两三个月之后就能完全好起来，两三个月之后没动静，我又开始想着再过两三个月之后肯定就好了，然后又是没什么大动静，然后又是这样不断期待着，因为当时的我根本没有认清楚一点，我已经伤得有多重了!一直还幻想着两三个月就能好，可是怎么可能啊，我可是手淫了二十年啊，就算再年轻，也挡不住啊，上面提到过，这期间我接触戒色吧，接触佛法，也就是了凡四训的讲解，开始认真听讲学习，每天就是听这些，看这些，然后每天做一些轻微的运动，背诵心经，学着做固肾功，因为学佛，我也开始慢慢不吃肉食了，自从开始不吃肉之后，我才真正相信了吃肉是长欲望的，因为我有段时间没吃肉，突然一吃，当天欲望就强得我快抵挡不住。

诸位师兄，说出自己的故事不是为了证明自己有多惨，不是为了证明自己比别人更惨，只为了说明一件事情，戒色不是件容易的事情，要改掉这多年来养成的习惯，不认真对待它，不努力去戒是戒不掉的。

读了贴吧里一个关于脾胃的帖子，当时我才明白了，吃什么都没有吃粮食补，药只能起到一时的调节作用，不可能用来长期补，是药三分毒，我们不是吃药长大的，而是吃饭才长大的，所以千万不要想着把补品当饭吃，真是找死的节奏。只有粮食才能真正补充我们人的气血，好好吃饭就能慢慢好起来。幸运的是自从我那次喝完药，和过年那两个月喝了中药之后，我自己就深深体会了，喝药也救不了我了，剩下的路只有靠戒色养生才能慢慢好起来。

戒色后皮肤明显转好，我虽然从小皮肤就不错，不过因为手淫总出油，戒色后脸上就感觉很干净很光滑那种感觉，眼神会逐渐有神，不再是屎黄色那种浑浊感，眼皮也不是耷拉下来，以前使劲瞪眼睛都不如现在正常睁着眼大，指甲盖以前都是那种发白发亮那种看起来营养不良的感觉，竖纹特别明显，两年下来指甲盖感觉慢慢变成正常人的那种光泽了。

头发的恢复过程是比较缓慢的，两年多下来秃顶现象已经不存在了，而且后脑勺后面白发几乎很少了，刚开始时候发际线也越来越高，以前的同学看到我问到我发际线变高了我都害怕得赶紧转移话题，如今发际线并没有觉得和常人有什么不同，至少身边人没有再提过了，所以头发一定会慢慢变好的，不过脱发那段时间我也心里好一顿慌张，那种看着自己秃顶的迹象感觉以后没脸见人了，还有就是前列腺炎的症状，刚开始时候我是前列腺那块有些疼痛的，不能久坐，如今正常坐已完全没有问题了。

模块四(戒色思路和方法)

我们要戒色，首先戒色的动机要正确，如果连自己为什么戒色都不知道，那从一开始路就走错了，后面再怎么拼命都只会越走越错，注定是失败的结局。我们为了什么而戒色？为什么踏上这条路？这就要靠师兄们自己去反思了。核心在于，你是不是真的觉得自己做错了？只是因为出了症状，浑身难受觉得错了，还是因为觉得这件事做起来无廉无耻，伤天害理？自己是否意识到自己的良知正在泯灭？如果真知道错了，是真想改还是假改？以后是真不想手淫了，还是因为一身病不敢手淫了而已？这些问题还得我们自己反复去问自己，如果是真知道自己错了，真想改了，标准只有一个，那就是后不再做，否则就是假改，欺天瞒地，不知反省，淫心不死，迟早有一天会重蹈覆辙，因此，戒色的动机是什么，请大家一定要想清楚了，否则悲剧定然会再次降临，这是戒色的根本前提，因此在走路之前，先花点时间和精力好好想想自己往哪走，怎么走。

在动机正确的情形下，后面的一切行为才是有意义的，对我们邪淫的人来说都希望自己有一个彻底的转变，没有人可以比戒色的人转变得更快，转变得幅度更大，转变得更彻底，因为一旦戒色，是从自己的灵魂深处，从自己每一根毛发，每一滴血都将得到洗涤，你会拥有全新的身体和灵魂，这是谁都无法比拟的。想要戒色，不是让你去造飞机大炮，不是要你考清华北大，而是要你管住自己，管好自己，管住自己的念头，管住自己的行为，管住自己的欲望，这件事情无关你身份高低，无关你聪明愚笨，只看你想不想去“管”自己而已，所以不要说什么你做不到的话，选择权在你自己手中，没有人逼你去邪淫，是你自己愿意的，只要你说不，你不想邪淫，这个世上没有人可以拦住你。

我真正需要说的是从内心如何来戒。只有心里面改了，我们才算真改了。戒色确实是有方法的，与其说是方法，更不如说是我们先把问题想明白，对症下药，要说如何戒色，必须说说我们都是怎么破戒的，把这个原因找到，反其道而行之，只要能抓住它的要领自然就明白该怎么戒色了。俗话说，打蛇打七寸，牵牛牵鼻子，我们必须找到戒色的那些个关键点，克服它，才能戒下来。

或许大家戒色过程中一直在找自己破戒的原因，一开始我就说过，戒色对谁来说都不是件容易的事情，了解你的对手才能获胜，如果对对手没有丝毫认知，只靠一股蛮劲往上冲，虽然勇气可嘉，可惜不过是虚张声势，之前怎么破戒的，之后还怎么破戒，每次都重蹈覆辙，靠毅力空有一身力量，却无处可施展，虽然你很想打倒它，可每次你都在同一个地方跌倒，而且你连自己怎么跌倒的都没有想过，难道你就没发现自己破戒的形式就那么几种吗？你自己好好想过总结过吗？你没发现欲望来的时候你的毅力就没了吗？破戒后毅力才开始跑出来，开始自责说下次我一定要怎样怎样。

就拿读戒色文章来说，对很多师兄来说只是带着好奇读过一个又一个故事，那样是没有意义的，大家只知道读戒色文章，要大量地读戒色文章，可却从来没有自己想过为什么读，读了要从戒色文章里收获什么？所有前辈们的戒色文章其实讲的核心都是一样的，你有没有发现这一点呢？还是只是读过之后心血澎湃，过几天就恢复平静了呢？这样读法是起不到效果的，很多人说真的根本不会读戒色文章，方法不在于多，而在于你有没有抓住关键。

其实戒色关键就是抓住几个关键的点，这几个点你抓住了，无论读什么文章或者学习，或者行善积德都是围绕这几个点来服务的，你只要把这几点做好了，就不会导致破戒，方法千千万，那么多戒色文章你什么时候才能读完，你什么时候才能找到自己的方法呢？！等你找到了，你恐怕也破得不行了，所以我们读戒色文章不能像无头苍蝇一样到处乱撞，不能像在大海里一样找不到方向，我再次强调，所有你学习的方法就是为戒色那几个点服务的，至于哪几个点呢？其实飞翔哥写得比我到位太多不知道多少倍了，就是那戒色十规！！！戒色的过程其实大家真的不要想得太复杂，虽然方法千千万，可是任何事物其核心的规律不会改变，任何事情都有它的主线，而每一条主线也有其关键点，其实我们只要抓住这几个关键点，自然就抓住了整条主线，就不怕自己守不住了，至于那些方法都不过是在掌握主线的情况下，依据每个人具体情况各自有所不同而已，但无论是谁，戒色的核心思路都是一样的，都不能超出其外。所以只要我们摸清楚了戒色的整体思路，我们就知道怎么走了，就像我们到了一座陌生的城市，首先要知道自己身在何处，以及自己要去向何方，知道自己的目的地在哪里，我们就有了明确的方向，而戒色过程中的方法，就像我们选择不同的交通工具，不管用什么方法，选什么工具，都是一个目的地，所以只要方向对了，总能到达终点，因此在找方法之前，首先要搞清楚自己要做什么，怎么做，这样才不会只顾埋头拉车，却不看路，以至于南辕北辙。

印光大师也开示过，说到所谓的方法，我摘录最精华的一段给大家分享一下，这样讲的：“入道多门，唯人志趣，了无一定之法，其一定者，曰诚，曰恭敬，此二事，虽尽未来际诸佛出世，皆不能易也。”这段话大意就是，无论学什么做什么，其实依据个人不同，没有一定的方法，要说有一定的，只有两件事情，就是诚恳和恭敬，这两件事情即便是古佛再出世教导也不能更改，说简单一点，就是世上无难事，只怕有心人，再简单一点，就是两个字”用心”而已。所以讲到方法，我们真的不用苦苦寻找，大家听话，好好读读飞翔哥的那篇戒色十规（第126季），读多少遍都不为过，尤其讲到断念的部分，简直就是做一切事情的不二法门！因此，希望大家不要一上来就急着听我讲什么具体方法，先把道理听懂了，自己自然会知道怎么做，否则方法再多都是摆设，戒色的思路非常明晰，解决问题最好的方式就是找到问题的源头，刚刚我提到了，要想知道怎么戒色，首先看看我们是怎么破戒的，是什么导致了我们破戒？其实从源头上来说只有两点，一是来自内，二是来自外。

从内部来说，就是我们的内心，欲火炽盛，导致破戒，表现形式就是意淫，对治的途径自然是修心。从外来说，破戒的源头大体都来自于看黄，或者说我们眼睛所看，耳所听，这些外部刺激所引起的，导致破戒，对治的方法自然是从外部这些源头上断掉。这是从宏观上的思路来说，戒色两大核心，一是修心，二是断黄源。要从源头上入手，当然首要做的就是断黄源了，这件事情无关戒色哪个阶段，哪个时期，只要决心戒那一天开始，就必须下决心断黄源，这一点你要是做不到，就不要说你想戒色，你断不了黄源你戒什么，没有人可以在看黄的情形下保证自己灵魂不堕落，就像用油灭火一样，你觉得你灭得了吗？虽然戒色不能只靠毅力和决心，但是却绝对不能没有毅力和决心，尤其是刚开始，不仅要有，还要足够猛，足够狠，前期戒色就是要”猛火煮”，后面才是”慢火炖”，只有先让自己安然度过欲望高峰期，给自己冷静下来的机会，你才能慢慢修心养性，提高所谓的定力，因此要断黄源必须果断，断得干净！

破戒的形式只有两种，一是意淫，二是看黄，意淫通过断念能克服，至于黄源，我从考研二战开始就把笔记本电脑放在同学那里，上班后也是放在老家，一点都不敢带在身边，对我来说，这是要命的东西，孰轻孰重我心里得有谱，平时回家拿个iPhone4S，只能上微信和百度，和老人机差不多，单位放一个好点的手机，以便工作需要，这就是自己的选择啊，当死亡真正来临的时候，你就知道什么都是浮云了，什么手机电脑，人只要活着健健康康，能吃饭，有地方睡觉，能活蹦乱跳的就是最好的了。当真正戒色后什么福报都在后面等着你，可你若是耐不住寂寞非要现在玩手机电脑看电影电视，时间久了遇到危险真的是咎由自取了。之所以不让大家看这些，就是因为擦边球信息，这很危险。

我自己亲身体验过，欲望来的时候即便告诉自己不能邪淫，告诉自己后果有多严重，可是，一旦电脑就在眼前，就会鬼使神差不由自主地打开来，或许一开始点进去一般的网页，骗自己只是看看正常的信息，不多一会就开始搜索黄色信息了，一旦遇到一些擦边内容，欲火一点，立马就什么都不顾了，打开黄网开始看。以前我们看黄大多都是到电脑上去看，危害的是那群会玩电脑的人，可现在不一样了，人人都能看，人人随随便便打开任何一个软件、网站，出现的都有黄色信息。可以说黄色信息几乎无孔不入，包括我们父母那一辈的人也都有意无意地看到这些内容，甚至是五六岁的小孩，他们玩手机有的比我们还玩得溜，如果大人不干涉，小孩没有辨别力，到处是这种信息，随便一个画面都比我们小时候看到的那些露骨，手淫的几率不知道比我们还大多少倍，所以，这些电子产品，我们未得其利，先受其害，只有对自己有要求、有底线的人才能合理地运用这些工具。我们这些人，绝大多数都没有什么自制力，随心所欲，有什么看什么，无所顾忌，所以，我个人强烈建议，戒色初期最好是能和电子产品断绝关系，在自己还没有能力管理自己之前，需要先隔离这些，等到自己有一定的定力，可以把控住自己什么东西不该看，什么东西可以看，自己有严格的自制力的时候再去运用它们，那它们所带来的才是真正的利益。

说到黄源除了直接来源于这些视频之外，我想我们最大的敌人就是大街上的美女了，这个时代，大家有目共睹，穿着暴露，已经几乎快没有边界了，这一个个诱惑对我们来说也是非常大的挑战，可以说是无处不在，所以说，我们戒色真的不容易，每天都活在危险之中，随时都可能被袭击，所以必须保持高度的警惕，对待大街上这些所谓的美女，我们最好的措施，依旧要从源头上断，那就是管住自己的眼睛，怎么管？就是不看，看到后秒闪开自己的视线，立刻转移视线，刚开始我们要做到这一点会发觉很有难度，但是人都是这样，什么都需要练习。一开始管不住，可是只要自己日复一日去管，不出几个月自己便能形成条件反射一般，眼睛自己就会不经意间躲开，在眼睛躲开的时候要立刻同时用起断念的功夫，双管齐下，一管住眼睛，二管住内心，一起管住，内外全摄，和断念一样，转移视线要求的依旧是快，越快越好，就像武术高手一般，真正的高手不是蛮力最大的人，我们通常觉得那位高手厉害，是因为他速度极快，快到让对手捕捉不到他，而不是力大无穷，当个莽夫。我们戒色也是一样，我们平常练习，抓住个核心的关键，那就是极力地提高自己的警惕心，越敏感越快越好，自己就越安全，而且用力少而得效速。何乐而不为？

很多师兄自称戒油子，不是他不想戒，而是他被淫念打怕了，打疲了，他以为自己永远战胜不了它，可事实上，根本没有那么难，只要战胜它一次就够了，一次就能让你翻盘，因为战胜一次就能建立信心，知道自己能打败它，它不是不可战胜的。只要成功一次，自己就会相信自己，这一次能做到，下一次也一定能做到，它也没什么了不起的，也不过如此而已嘛，于是乎，因为一次次自己的成功，自己信心不断地建立，慢慢自己就走出欲望高峰期了，可是，扪心自问，很多师兄戒色很多年了，但是自己从来没有过哪怕一次战胜过欲望，只要欲望来了，自己马上就认怂了，低三下四地开始像奴隶一样被操控，狼狈又可悲，哪里知道自己明明可以不必如此，不必让自己如此狼狈，不必像孙子一样被心魔奴役，我们有点骨气，什么问题都能解决了，万事开头难，可我们总得踏出这第一步，否则就只能永远待在那里了。

断黄源是一切的枢纽，这一点做不到戒色绝无希望，而且没有人可以代替你，只能自己下决心。大家知道我们邪淫的根在心，必须从根源上改，说得直白点也可以理解成断意淫，所以断念，这才是我们戒色过程中的终极武器，当然断念是我们对治意淫的直接方法，可我们还得首先从心里面忏悔，深深觉得这种行为是多么的厚颜无耻，人神共愤，知道我们错了，真心想改，在这样的前提下，再来用断念的方法，戒色绝对是势如破竹，事半功倍！我知道，有些师兄觉得只要靠行善积德，提升自己的正气，正气足，自然邪气灭，我并不觉得正气足了一点邪念都没有，从我们生活的常识中可以判断，真正的高手不是没有对手，而是邪念再强大都拿他没办法，没有人可以不生丝毫邪念，对我们戒色而言，一定要分清楚正行和助行分别是什么？什么才是戒色的正行。在我的经历中，我自身的感受是，戒色过程中行善积德绝对是必要的，而且是必须要去做的，的确，只有这样才能不断地提高自己的正气，可是光靠这样是不够的，断念就像我们手中的剑一样，行善修德就像我们的铠甲一样，一个是防守，一个是攻击，我们不能只有防守而没有攻击的实力。而断念就相当于我们具备攻击的能力，不至于遇到邪淫只靠正气，而是我们能一剑灭掉邪念。

我们会意淫，一开始没有把它止住，任它开始滋长蔓延，所谓星星之火，可以燎原，当火势已经很大时，救火已经来不及了，意淫和这个道理如出一辙，假如我们刚开始想意淫时，就快速把它灭掉，这时候还没有引火烧身，很容易就熄灭，可要是意淫一会，欲火焚身了，恐怕谁都拦不住你了，从这里大家可以体会到一点，断念的诀窍在于快，没错，就是快速。所谓天下武功，唯快不破，所以什么样的方法能让我们以最快的速度把这个妄念断掉，什么就是最好的方法，一句南无阿弥陀佛，统摄十方，罄无不尽，真的把这句佛号念好了，什么妄念都能断掉，念咒也好，念佛号也好，本身最终的目的都是让人能打消妄念，通过咒或者佛号把那个妄念“换”掉，佛号短小精悍，最为方便快捷有效，所以念佛号是非常好的方式。

当然，大家不信佛的，完全可以依照飞翔哥的断念口诀去做，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，那四句，这也是飞翔哥多年总结出来的好方法，也是经过相当多师兄检验过的。我们关键是断得快，我讲到念佛号的方法，和飞翔哥推荐的口诀的方法原理是一样的，所以大家用不着执着于到底用哪个方法，只要你练习到位了自然起到一样的效果，当然我本人是推荐念佛号，我们的目的是戒色，是学会断念的方法，手段并不重要，只要能解决问题就好。

断念的方法真的就这么简单，但难就难在坚持去练习，这点很困难，难的不是念的方法，难的是去念，要不是我当时被逼无奈，我也不想念，可是当我真的念了，才发现这有多神奇，我就是靠着这一句佛号，有惊无险地走过两年半，你为什么不去试试看呢？断念，念佛号这个事情，必须要经过大量的练习，而且是非常努力的练习，才能熟能生巧，才能在自己遇到意淫时真的派上用场，没有人可以不经过练习就能做到。断念是我们的唯一终极武器，可以说一旦把这招练会了，就能立于不败之地。断念的方法虽然简单，但如果平时不练习，哪有上了战场就开挂的道理，我这里以念佛号为例子来说，念口诀也是一样，道理是完全相同的。念佛要每天都念，有事没事就念，了凡四训中云谷禅师教了凡先生念准提咒是这样教诲他的，放在我们念佛号也是同样的道理，他说：“咒语每天都要持诵，行住坐卧，都不要忘记，你持到持而不持，不持而持，持到纯熟，起心动念，自然就是咒语，没有妄念，念到妄念不动，这个时候就灵验了。”

这段话当时我很受启发，其实说白了就是有事没事就念，念到下意识中去，念成我们的本能反应，一旦有邪淫念头起来，就一句佛号灭了它，希望大家也能好好体味一下云谷禅师那段话。至于念佛，到底该怎么念呢？这里我摘录印光大师的开示，印光大师何许人也，大家自行百度就可知晓，一代宗师，佛门大德。佛号不在于念的数量多么庞大，而在于每一句是不是用心在念，如果用心念了，再追求数量，只有达到一定量才能起到量变引起质变。印光大师是这样描述的：“念佛必须摄心，摄心之法，莫先于至诚恳切，心不至诚，欲摄莫由，必须念从心起，声从口出，音从耳入，皆须字字句句，分明了了，又须摄耳谛听，字字句句，纳于心中，心口要念得清清楚楚，耳根要听得清清楚楚”，从上面这段描述中不难看出，做什么事情都必须用心去做，这个道理大家要懂得，所以我们念的时候，一共就六个字，一定要念清楚，念明白了。说到具体的念佛方法，推荐大家用十念计数法，所谓的十念计数法，就是一次性念十声，这十声大家可以一口气念成，也可以分成两口气，一口气念五声，如果还觉得有困难，就分成3、3、4的方式，一共也是十声。

关于断念就说这么多，希望我把这个道理真的给大家讲明白了，能让大家有个清晰的思路，大家可以发现断念很简单，一点都不玄学，就在于多练习，断意淫根本不在话下，而且当你学会了之后就发现，你能断的可不只是意淫这一点，包括心里种种负面念头全都可以用这个方法断掉，真是一招让你整个人发生翻天覆地的变化，一招让你和身边所有的人区分开来，因为生活中除了真正修行人之外，很少有人用这么好的方法来对治自己的不良念头，久而久之，人和人之间的差距就越来越大了。

只要我们学会了观心断念，就等于抓住了戒色的主干，其余皆是枝枝叶叶，起到辅助作用而已。以念佛断念为正行，行善放生以及种种方法为助行，正助合行，则如顺水扬帆，畅通无阻。把自己的生活习惯做一个大的改变，从前种种的过失，从今往后，种种的改过自新，把自己从前那些错误的生活观念全都扭转过来，如此前提下，我们念佛断念才能真正起到效果，而非只是嘴上练练嘴皮子功夫而已。若真能时时刻刻忏悔改过，心里面恭恭敬敬念佛断念，两三年后我们的人生之路想不转变都难啊！到这里，我想总结一下就是，对于戒色方法来说，学会断念，就是牵住了牛鼻子，而断黄源就是牵牛鼻子的那根绳子，如果断不了黄源，一边看黄一边断念，那简直就是一个笑话。

接下来依次写

(1)如何控遗

(2)如何行善

(3)如何恢复身体

这些都是在抓住上面主干的情形下起到推动作用的。

(1)控遗

在我们戒色过程中，有一个很大的拦路虎——频繁遗精，这个问题困扰了很多师兄，甚至有些师兄不是不想戒，也不是不用功去戒，可真的苦于频遗把身体拖垮了，一点办法都没有，自己无可奈何又无能为力，根本不知道怎么帮助自己，正因为这个问题如此严重，所以我不得不专门拿出一块来说遗精的问题。

说到频繁遗精，还是我们要找到频繁遗精通常在哪些情况下出现，然后我们对应地在这些情况下加以修正，自然能解决这个问题，当然，刚刚也说过了，出现频繁遗精根本原因是因为精关不固导致的，所以从根本上来说，我们肯定需要戒色，调养身体，做一些固肾的功法，这是一个长期的过程，不是三天五天立马就见效果的，这是从根本上来说，可是，除了根本上精关不固的问题，我们面对频遗也不是完全被动的，因为绝大多数的频遗因素我们都可以避免，只要您足够细心就能发现，只要自己小心一些，完全可以避免这个问题。

在我的个人经历中我出现频繁遗精的情形有这么几种：1.吃刺激辛辣和阳性大的食物导致。2.吹空调导致遗精，大家记住，着凉对我们肾气伤害很大，以前我不相信这一点，直到有段时间夏天天热中午睡觉天天吹空调，我发现那几天天天想遗精，不吹空调就没事了，所以这是经过自己验证的。3.熬夜过后发现也是有想遗精的冲动。4.睡觉不穿裤子导致遗精，大家最好睡觉不要裸睡，最好穿个短裤什么的。5.趴着睡压到阴部容易导致遗精。6.看黄后晚上睡觉遗精。7.意淫导致遗精。8.运动过猛后晚上睡觉导致遗精。我自己出现遗精的大体情况就这些，可能有些我暂时没有想起来，不过主要的原因都说过了，有些师兄可能还有其他原因，自己可以总结一下，既然知道了自己遗精的原因，那么自然反其道而行之，避免上面那些情况的发生，就会大大降低遗精的可能，比如以后不熬夜、不裸睡、不吹空调、饮食清淡、运动适度，好好戒色，大家不要小看饮食的重要性，我们身体的一切全部来自饮食，包括欲望，你吃什么直接决定了自己的性情属性。

(2)行善去恶

谈到行善，善有善报，恶有恶报，福祸无门，惟人自召，善恶之报，如影随形，这是真理，易经开篇就说“积善之家，必有余庆”这也是大实话，凡事总是一个积累的过程，善不积不足以成名，恶不积不足以灭身，就像我们古人常讲的那样，不是不报，时候未到，这里的时候指的就是积累得够不够。

说起来，其实行善去做的那些事情，大多不过是我们作为一个人本该做的事情，是我们的本分而已，就像孝顺父母，就算不提行善，那也是天经地义的，现在还非得讲一堆道理劝我们去做，之所以导致这样的现象还是我们现在大多以自我为中心，目中无人，不懂得尊重人、感恩别人导致的。我们大多麻木不仁，谁都不关心，这些只能靠慢慢去行善积累扭转过来。行善是我们戒色的重要保证，我们做了必然如鱼得水，我们邪淫，毁坏自己的身体本就是大不孝了，我们从小到大，父母省吃俭用，想方设法给我吃好的，穿好的，用好的，含辛茹苦就是希望我们身体健康，长大能有一番自己的事业，可我们呢？为了贪图一时的快感，手淫到生命枯竭的地步，吃的精华全都手淫出来了，吃什么不都白费了！弃自己生命于不顾，弃父母于不顾，弃人性于不顾，见到异性想的都是些邪念，自己心里变态了还以为是正常现象，恬不知耻，何堪为人？当然这也是我对自己的质问！百善孝为先，万恶淫为首，所以我们要行善，必定是从孝顺父母做起，行善两大思路，一则孝顺父母，二则劝人戒淫，日行一善，只要每天坚持去做一件，时间久了，自然效果奇佳。

我们要让父母对我们感到放心，真心孝顺父母不是非得给父母买什么奢侈品，而是照顾好自己，经常和父母谈心，了解他们的需要，并且满足他们的需要，他们希望我们健康，我们就照顾好自己，希望我们有出息，我们就好好努力工作学习，生活上时常关心父母缺什么了，给父母买点小礼品什么的，关心父母的身体健康不健康，这些生活中的细节才是真孝顺，关键看自己是不是真上心了，真的关心父母，而不是虚情假意，做给别人看，心里其实一点都没感觉，那哪里能叫孝顺呢？所以要孝顺父母并不是多难的事情，就看我们有没有这个心了，我们是不是真的关心把我们从小养到大的爸妈，是不是真的感激他们，心疼他们，这么大年纪了还是他们养我们，而不是我们照顾他们，我们情何以堪呐!

讲到万恶淫为首，这句话举世咸知，这一点以前我也不太懂，读到《寿康宝鉴》我才明白，这里也分享给大家：“世间恶业无穷，为什么以淫为恶之首呢？那是因为淫念一生，诸念皆起，如果男女邪缘没有凑成，自己就生幻妄心，如果勾引不成，就生机贼心，如果被人阻止，就生怨恨心，如果欲望达成，就生贪恋心，不能自拔，如果见到别人貌美，而是他人妻子，就生嫉妒心，想夺人所爱，就生杀害心，于是，廉耻丧尽，伦理俱亏，种种恶念，从此而起，种种善念，从此而消，所以才说万恶淫为首，即便是杀人，殃及到的只是一个人，可要是淫乱别人，毁的就是别人世世代代的清誉，全家人几辈子都蒙辱，邪淫的惨烈大家可想而知”，可这些道理，在这个时代，几人能懂？压根没人说，压根没人往这方面想，多少人觉得这是正常生理需求，实在是厚颜无耻了，大家知道，当我们真的邪淫的时候，真的是丧心病狂，不想被任何人打扰，无论如何都要达到目的，谁敢在这个时候来打扰你，你心里恐怕恨死他了，而且我们邪淫后，大多情绪暴躁，或许是做了亏心事，或许是良知泯灭，刚刚邪淫完总是对他人充满敌意，非常不耐烦，总不喜欢别人来找你，这是我自己的亲身感受，相信大家也不例外吧。邪淫的时候可以说我们念念都是恶念，念念都透露着邪气，恶就是恶，是无法用善来掩盖的，所以即便我们平时如何努力想做个好人，只要邪淫了，后院起火了，自己如何能安然无恙？因此，邪淫乃过中之王，一旦止住淫念，诸多恶念都不会从此而起，心清气明，为人自然也是清清爽爽，一身正气。

(3)恢复身体

凡事都是一个积累的过程，不要想着一天两天几个月一年就能完全恢复，有些人可能伤得不重，但如果你伤得很重，一下子让你好起来你身体也受不了啊，就像你让一个从来没练过举重的人举杠铃他不得吐血啊，但是你让他练习个两年，他就能举起很重的杠铃，这叫沉淀，沉淀过后就会发生质变，这是最明显的道理，我们恢复身体也是这样，不是一天一个样，请你想开一点，恢复的真正过程是你连续很久几乎都没什么特别的感觉，或许觉得没什么进步，反而还会有退步的感觉，这就像跳高，要先蹲下再起跳一个道理，所以不要觉得奇怪，动不动就怀疑，就跑来戒色吧说戒色不管用，你太心急了哥们，说我怎么还不好啊，痘痘怎么还不下去，你那些痘痘是长了一两天才出来的吗？好起来也需要时间，对于我们恢复身体来说，除了老老实实戒色，最重要的就是要作息规律，合理饮食，适当运动，只有运动脾胃才能打开，肾气才能纳入，戒色初期我们不要做剧烈运动，慢跑轻微出些汗就好了，否则身体受不了，等到自己感觉有恢复了，再慢慢增加自己的强度，循序渐进，慢慢来。

当然了，想快速恢复肾气，也还是有方法的，那就是打坐或者站桩，这两个方式都是非常有效而且效果极好的，是恢复神经症最快速最有效的方法了，具体的方法我也推荐飞翔哥推荐的武国忠站桩和南怀瑾打坐，大家百度就能搜到，自己去找，可以选择一个坚持做下去，完全看自己实际情况和时间，管不管用自己试了就知道了，尤其是打坐，只要试过一次，立马就能感受到那股力量积聚在自己身体上。

关于饮食，我自己其实研究并不多，也没什么见解，我学佛后吃全素，我想推荐的当然是清淡素食了，不过我今天想给大家推荐的不是其他，而是不管你吃什么吧，一定多喝粥，绝对养人养胃，在此依旧推荐给大家印光大师推荐的熬粥方式，如果有心人可以试试，我就是这么一路走来的。“莲子、桂圆、红枣、芡实、薏米，皆可滋补，岂必须血肉方能滋补乎？”大家看到了，就是上面这几样，加上磨破的黄豆，这样熬粥，每样都放点，便宜又营养，大家可以试试，至于吃什么主食，印光大师这样描述的，我想大家应该都能看懂，“若欲靠食物滋养，食素人宜多吃麦，食麦之力大于米力不止数倍，光吃了面食，则精神健壮，气力充足，音声高大，米则只可饱腹，无此效力，麦比参力尚高数倍，有钱人服参，乃是钱无处用，故做此消耗用，非真能补人也”，读完这段想必大家都知道吃面多补人了吧，我基本也是吃面食为主，米饭比较少，当然我的饮食可能算不得多规律，在这方面确实懂得不多，所以大家还是看自己个人实际情况定夺。我从小到大皮肤其实就还好，但是吃素后皮肤就更嫩了，就像新鲜的植物叶子那种，水润润的很舒服，以前比较干硬，不过只要一吃辣一熬夜皮肤第二天立马就感觉粗糙了，特别明显。

这两年多以来，我每晚9点半到10点之间必须睡觉，雷打不动，手淫后的我再去熬夜，我自己亲身体会过熬夜的危害和痛苦丝毫不在手淫之下。在这里也是推荐大家睡子午觉，晚上睡觉千万不要超过11点，最好10点左右能睡觉，11点到1点之间就应该进入熟睡状态了，整个晚上最要命的就是这个时间，过了之后危害和一晚上没睡等同，所以如果没有紧急重要的事情不要熬夜，可以早起啊，睡得早醒得也早，5点多就可以起来，想干什么不行呢？中午也是11点到1点之间小憩半小时到一小时之间最好，这样下午效率会很高。

戒色是一个漫长的过程，所以大家做好长期战斗的准备，方法再多，其实抓住核心关键用个一两样就好了，但是无论哪种方法都得坚持做下去才会产生作用，大家还有一种误解，想着戒色戒到进入稳定期之后就没事了，自己就可以和正常人一样不用学习不用小心就不会手淫了，我从一开始也是抱着这种想法的，但是真正戒色戒得好的师兄前辈不会这样说的，越是到戒色稳定期你就越会小心翼翼守住自己的成果，生怕破戒，因为一旦破一次，无论什么原因，如同决堤的洪水，你是挡不住的，说进入稳定期后就不用戒色的人是不明白断念的重要性！必须要断念，你的邪念是不会消失的，正气再高也会有邪念，进入戒色稳定期后我们的欲望确实不会太强烈，我们也能像正常人一样连续很多天都没什么淫欲，所以进入戒色稳定期后的确戒色要容易许多，自己不会觉得活得那么辛苦，不会天天都被欲望袭击，但是这也是稳定期的危险所在，就是因为欲望变少了，我们觉得自己好了，所以记吃不记打，什么都忘了，一旦欲望冷不丁地跑来，自己大多没有丝毫防备，很容易破戒，因为警惕心没那么强了，所以我们总要保持学习警惕的态度才行，而且戒色不是一劳永逸的过程，我们得时常提醒自己才能避免破戒，这一点直接和破戒怪圈紧密关联，有心的朋友在这个地方好好体会体会。

关于戒色方法，讲到这里差不多该结束了，希望师兄们读后真的能理出一条清晰的戒色之路，我在这里做一个简短的总结，虽然上面千言万语，可戒色方法就是抓住主线，抓住命门，从理论上讲，以忏悔过错为前提，断念修心为正行，其余为助行。

模块五(生活)——最终篇

戒色这两年半以来，我想了很多，二十六年的生命里，我有将近二十年生活在邪淫的世界中，荼毒了自己的人性，出卖了自己的灵魂，从记事开始就没有像正常人一样活过哪怕一天，没有过真正属于正常人的感受，我相信在长期邪淫下的我的感知始终是有偏差的，毫无疑问，这样的过去是极度可悲与可怜的。但是，这一路走来，我越发觉得自己是这个世上最幸运的人之一，我并没有在这里虚情假意，之所以觉得自己幸运，是因为重新做人。在这个世间，受苦的人不只是我们这些邪淫的人，比我们更惨的人大有人在，曾经，我总有一种感觉，人如果想让自己的生活发生一个大的转变，好像只有经历了什么重大的变故，才能让自己猛然惊醒，但是，当我回过头来，仔细观察身边所有的人，我才发现，要发生转变，要让一个人明白点道理可不是那么容易的事情，即便是经历了生死的考验，也未必能真的明白什么，我常常会想起那些得了绝症或者受各种苦的人，他们的痛苦很多并不在我们之下，可他们并没有多少人能从这痛苦中真正领悟什么，真正明白什么，真正醒悟什么，从而改变自己，拯救自己。

我常常觉得自己是幸运的，因为我从这痛苦中，二十多年的悲惨经历中找到了自己痛苦的根源，只要找到了原因，只要还活着，就有机会，有能力改变这一切，可人就怕自己已经被摧毁到生死边缘了，多少人到死都不知道是什么导致自己变成这样。邪淫，我们绝大多数人都是在毫不知情的情况下踏上这条路的，可以说我们真的很冤枉，真的很无辜，我们还那么小，根本就什么都不懂啊！没有人告诉我那不对啊！没有人教过我万恶淫为首，没有人发现我的秘密啊！没有人及时地制止我啊！当我意识到的时候，已经是二十多年后了，已经是身体崩溃，几近死亡了，我真的很懊悔，真的很绝望，一切意识到得太晚了啊！当时我觉得哪怕再早两年，再早两年我提前意识到了，我的身体一定不会落到这样的地步，但是，我现在知道了啊，多少比我还惨的人他们连知道的机会都没有，他们并没有因为自己过得生不如死就有这个机会像我们贴吧的人一样找到原因。

大家不妨想想，大多数身患重病，或者得了各种奇怪病症的人，他们根本不会意识到其实很多都和自己生活中各种不良习惯有联系，不会想到自己做错了什么，不会明白很多痛苦的源头其实就来自自己生活中不良的习惯和行为，只要改过来了就能帮助自己，可他们恐怕到命终也不会想到这一点，去改变自己一些什么，只会把希望寄托给药物和治疗，当然，我这里不是一概而论，不是说所有的疾病都和生活习惯有关，只是说我们不妨往这个方向去反思反思，自己是不是哪里做错了什么？只是一个思路而已，就像我们邪淫一样。

扪心自问，其实我在真正的痛苦与黑暗中停留的时间并不算长，虽然我从小手淫，一直以来过得非常苦涩，但是二十多年来都是在毫不知情的情况下发生的，因为年幼，因为年轻，所以这些年来真正体会到的痛苦并不算极苦，依旧是当时的自己所能承受的，真正黑暗日子的到来不过也是2016年10月以来所发生的一切，可是，我身体没有崩溃多久就立马遇到了好的中医调理，没隔几个月便遇到戒色吧，遇到佛法，这两年多来虽然走得艰难，也很痛苦，可却是这一生以来活得最有意义和价值的人生，我刚刚踏入万劫不复的深渊，上天马上就来救我了，我又怎敢如此不知好歹，怨天尤人呢？如果不是因为遇到这件事情，我恐怕这辈子也不会去关心自己的身体怎么样，这辈子也不会对邪淫如此了解，这辈子也不会在离死亡这么近的距离下走过，这辈子也不会想到自己身上有那么多毛病，那么多令人讨厌的地方需要去改过来。

我总有一感觉和信念，在这个时代，物欲横流，有谁能保证自己不被这些邪淫的内容所荼毒？能保证自己在各种欲望面前幸免于难？到处都是这些色情信息，可以说无处不在，又有谁能不去看电影电视，不受污染呢？大家都习以为常了，觉得这是可接受范围内的，自然会觉得无所谓。可这就像慢性毒药，一点一点侵蚀你，等有一天，当你明白的时候，一切都晚了，我始终觉得，自己是惨，可是我比很多人都太幸运了，我虽然意识到手淫的危害已经二十多岁了，可还不算晚，二十多岁，毕竟还年轻，受这样的痛苦，我还能忍，身体因为年轻，恢复能力也很强，即便到了半死不活的地步依旧能走出来，我坚信自己凭着这年轻，凭着自己的努力能超越一般人，可要是再晚些呢？要是我三十岁，四十岁，甚至五十岁那个时候才知道，那我该怎么办呢？我还能恢复完全吗？还有机会吗？要是也像之前那么严重，我受得了么？想到这里我都会冒冷汗，年纪小，经历点痛苦，受点罪，因为年轻都还能承受，可要是年龄大些，恐怕根本经不起这种程度的伤害吧！

有段时间我在日记里写到，二十年，我走了二十年的弯路，付出了我根本无法想象的代价才明白了这点道理，要是我还和以前的那个自己一样，那我受的那些苦遭的那些罪岂不是全都白受了？过去的二十年，我已经腐烂得不成人形了，生活过得一塌糊涂，错过的更是不能悉数，过去的就让它永远留在过去吧，痛苦什么的反正都是过去的事了，我只想重新开始，对于一个重生的人来说，一无所有便是最好的开端，没有任何负担，一切都靠自己重新创造。

很多师兄可能觉得我两次考研都失败了有些可惜，但其实在事后一年多后我就有种“幸好没考上”的心情，我当时一战二战考的都是清华，实在说我觉得如果单纯从学习的角度来说，我觉得自己最有机会考上的就是一战，当初考研，我本来以为自己有多高尚的发心，觉得我靠自己的努力一雪前耻，为自己以后的生活开辟道路，出人头地，让身边的人对我刮目相看，觉得只有考研，考上好的大学，才能证明自己，才能改变这一切，才能得到大家的认可，这么多年来我其实内心深处是特别希望所有人都能认可我，可从小到大总觉得自己一无是处，于是我把所有的抱负全部寄托在考研身上，这也是多年来邪淫导致的扭曲变形的感受，当工作后，我才开始回想自己过去的种种，我发现，即便是自己一无是处的时候，自己也是一副趾高气昂、盛气凌人、自以为是、目中无人、高高在上的嘴脸，明明自己谁都不是，明明自己才是那个一无是处的人，可却看不起身边很多的人，不屑于和他们打交道，现在想来才发现那时的自己多么的可笑，把我过去的画面拍成电视剧，我自己都看不下去了吧，其实那个时候我早就意识到了，我根本不是看不起别人，而是打心底里不想承认自己不如别人，不想承认自己什么能力什么才华都没有，然后才自欺欺人地去把一切都寄托给读书的，才发现我原来想考研究生只是为了想证明自己，想给自己心里找一个容身之地，因为我觉得我除了读书好像什么也不会做了，那时候神经症脑力都已经到了很低的程度了，自然会对未来的一天充满恐惧。

是啊，从那时开始，我才意识到自己的思想观念多么可悲，居然扭曲变形到如此地步，考研只是认可的一种方式而已，考上了也代表不了全部，对于一个道德良心尽丧的人来说，考上了只是祸害而已，不过如果真的是个有德行的人，考研的确是一个很好的锻炼人的方式，至今我都这么认为，因为很少有事情能像考研一样让我们抛下一切，心无旁骛地专心去做一件事情，那种感觉真的很美妙，即便是我这样的人都能体会到，所以在此也祝愿那些目前正在为了考研做努力的师兄们，希望大家能真的在这场历练中得到真正的成长，希望各位师兄能从我的经历中吸取教训，好好反思自己，先把人做正了，考试什么的都是水到渠成，一定会做出超越自己想象的成绩。如果后面有机会，我还想再试试考研，再去挑战一次自己，当然在那之前，我还是想先学会怎么做人。

很多师兄担心自己年龄太大，手淫太久，身体状况太糟糕，想知道到底来得及不？我可以很负责任地告诉大家，绝对来得及，任何时候只要你真心想改了就没有来不及的可能，怕的不是来不及，而是你不是真改，什么叫真改？就是后不再做，叫真改，还总做，那就没办法了，不是来不及，是您不想改过来，不想救自己，人不自救，谁来了都没用，了凡四训里说到，改过不论久近，一息尚存，弥天之过，犹可悔改，古人有一生作恶，临死悔悟，发一善念，最后得善终的例子很多，也就是说你的一念猛改之心，足以涤荡百年之恶，就如同千年幽谷，一灯才照，千年黑暗俱除，我们手淫了这么多年，身体垮得不堪入目，可以说像是臭虫一般，就像常年活在臭水沟一样，现在觉醒了，要从臭水沟里出来洗干净自己，只要想改，永远都不晚，关键前提是真想改才行。

在此给大家推荐学习一本书，”弟子规”，这本书教我们最基本的为人处世之道，推荐大家听“蔡礼旭老师主讲弟子规”，大家学了一定会受益匪浅的，只有学习了弟子规的内容，我们做人做事才算有个基本的落脚处，否则再多的道理都是泛泛而谈，弟子规是约束我们行为的基本准则，大家学习一定要落实到这上面来，读书不是为了把弟子规背下来，是拿来做的，不是背的，这也是我们读书的一个基本的态度，看自己能落实到什么程度。听了了凡四训的讲解后再学习弟子规一定非常好接受，很容易抓住核心，弟子规是我们日常生活行为的落脚处，而从心念上来讲，就不得不学习太上感应篇和俞净意公遇灶神记了，这是我们管控自己内心种种意恶的良好准则，这样，我们身心都有个规范处了，其实读圣贤书不在于读多少本，而是找到彻根彻本的几本，把它学会了，做到了，对我们一生就足够了，足以活明白了，大家学了之后时间长了就知道我现在说的话什么意思了。

自戒色以来，除了在贴吧中学习到的感悟，其余我所有的生活感悟都是从了凡四训、太上感应篇、弟子规和俞净意公遇灶神记学习而来的，否则我的人生一定依旧如两年前一样迷茫，我是幸运的，遇到人生中最重要的导师和圣贤书，感觉这辈子都值了，以前受的那些苦，遭的那些罪，换来这些，我觉得值了，因为很多人即便受的苦比我还重千万倍不止都没有这个机会学习到，想想这些就特别知足了，所以把这些指导了我的老师和书籍介绍给大家或许比看我帖子收获更多数万倍不止，希望有缘的师兄也能学习到。

结语

我的故事讲完了，这不是段光彩的历史，不是段可以用来称赞的过往，曾经的一切不堪入目，竟是些见不得光的事，这么多年来我总觉得自己白活了，我过去的人生根本没有意义和价值，都是虚假的、肮脏的、见不得人的！是啊，这些都是事实，可是，就在这二十年后的今天，我能有这个机会，把自己这段令人唾弃的历史写出来，给和我一样的师兄们看到，能让大家引以为戒，这经历尽管肮脏，也总算是有了那么一丁点价值，我也算是给自己犯的错赎了一些罪。也是给这两年半的时光一个小小的交待了，对我来说，写出这篇帖子，它不仅是一篇文字而已，它代表了我这两年半生活的心血，因为只有两年后的我才能写出这些感受，一年前的我写不出来，更早的我也写不出来，只有现在的我，经历过这一切的我才写得出来，真心希望这篇帖子真的能帮到大家，也不算枉费戒色吧救我一命。我是得救了，收获的又何止是一篇帖子所能报答的！现在依旧还有多少人困在破戒怪圈里出不来，又有多少人甚至比我还严重，得了某些不治之症，苦不堪言，甚至又有多少人，已经严重到快死了，都遇不到戒色吧，我们真的算是幸运的了，能为这幸运贡献一点自己的力量，实在又是幸运中的幸运。

希望各位师兄也能把自己的经历和体会写出来，我们都有属于自己独一无二的经历，可能你不经意的一句话，你经历里的一个细节就能改变别人一生的命运，有些师兄恰巧读到了，明白了，醒悟了，于是就开始改变了，所以一定要把自己的经历写出来。贴吧现在虽然几百万人了，但相对于我们这个泱泱大国来说，还是冰山一角，需要我们这些有机会回头的人把这条路接下去，真的感谢大家，感恩贴吧，感恩所有的前辈师兄，给了我们这样一个平台，真的救了不少人的命，救了不少的家庭，这是一个救命所，希望大家都能从邪淫苦海中走出来，希望看到这篇帖子的师兄，两年后的今天也能拿起笔书写出属于自己的人生篇章，远比我这篇简陋的文字好得多得多，大家一起加油努力，拯救我们堕落的灵魂，改写我们的命运，让父母安心，为社会真正出一份属于自己的浩然之力，堂堂正正做人做事，加油！南无阿弥陀佛

**6.戒色952天，开启我的圣贤之道**

作者：知行合一王阳明

大家好，我是一名90后，我从2017春节开始戒色，一直到今天（2019.9.7），撸龄6年（2011-2017），为大家讲述我的戒色之路，在戒色吧潜水有将近1000天，良知认为时机已到，通过讲解我的经历，让大家能够从中学到东西。

背景介绍：

从小5岁开始邪淫心重，有不良癖好，人长得好看，家里条件贫穷，家人们和外公、外婆他们内心深处善良，因此在我心中留下一颗善良的种子，当时成绩不好，胆小怕事，懦弱，也不怎么聪明。从现在仔细回想当初为什么从小邪淫心那么重，可能有一个外部原因是小时候的枕头放有一个药瓶，里面的功能是有助于大脑的成长，但没有研究过里面的物质，有可能里面含有诱发欲望的成分，产生这个想法是因为今年的一个新枕头里面含有药包，自从睡觉用了这个枕头，欲望飞升，没有使用这个枕头后欲望就没那么强烈，排除其他因素外确定里面应该包含有这种成分。

从小对我爸的不良行为有强烈的抗逆心，例如：吸烟、喝酒、打麻将、打牌，喜欢玩乐，安于现状，上进心不够，大男子主义，喜欢吹牛，喜欢和狐朋狗友经常吃饭(导致正常的工作都没有很好进行)，喜欢经常看电视到很晚、熬夜，自尊心强，脾气暴躁。但是他具有最重要的品质：孝顺，潜在的内心善良，最重要的良知还在，对家庭的照顾(虽然效果不是很好)，相比之下我的一个亲戚良知被泯灭，已经被物欲和其他一些外在东西遮蔽了内心。在整个家族里来说，我爸的良知可算为数一数二，在家族里没有几个人看得起我们家，甚至很多人嫉妒我爸，因为我爸娶到了我妈，嫉妒我爸的命，嫉妒我们家里多年来努力读书考上大学的成果，家族里几乎没人考上大学，除了外公外婆他们十分关心疼爱我们。

我妈内心善良，非常爱我爸，可以说是她一直在坚持改变着我爸，可以说改变了很多，改善性格，生活习惯，上进心，在小时候到初中家里的经济负担几乎是我妈一个人承担，为人工作勤恳，重视教育，给了我们非常足够的爱，工作非常辛苦，不仅要担心家里的状况，还要为生活的柴米油盐烦恼，还为了我们的学习状况和未来担忧，可以说我妈的坚强是比男人还要男人般的强大。

介绍完背景后开始进入正题

小学时期：

小学2年级喜欢班上的一个女孩，是上下桌关系，她是班干部，为人聪明伶俐，善良可爱，学习成绩好。有一次学校建立了新的教学楼，将班上一半学生分配到另外新教室里面，我很是伤心难过，在她将书籍搬走时，我看到她抽屉上遗留了一把折伞，当时老师还在讲台站着，班上还坐着一半多的同学，她在走廊尚未走远时，当时我不顾一切，将她抽屉的折伞拿出来冲出教室将伞交给她，她回眸一笑接过了伞，当时我害羞低着头冲回到座位上去，当时老师没有说话，估计是看穿了一切，同时班上的同学也在注意着，直到现在，给我的感觉这就是电视剧里的剧情，只是没想到我的生活经历会有电视剧般的情节。直到学期结束，她转校了，去了一所好的小学，当时没有电话、手机等联系方式。如果说这世上不存在缘份这种东西，那么她就不会再次出现了。经历过伤心痛苦后，在小霸王游戏机、动画片、时间的冲淡下，这段感情也似乎冷了。

在小学这段期间，家里有不良的读物，以及自身与生俱来的不良癖好所影响着，内心邪淫的种子在不定时地萌发。在五六年级期间，班上有其他好看的女生，潜意识里带有见异思迁的念头，喜欢的女孩不敢表白，一直在暗恋着，直到小学毕业后也不了了之。在五六年级那会接触电脑，当时的网络给社会环境造成空前绝后的影响，我被电脑里的游戏强烈吸引着，网瘾真的是非常强烈，直到后面经常偷家里的钱去网吧，金额不是很大，那个瘾是真的非常重，在游戏里也能结交到非常多的朋友，游戏也激发内心对友情渴望的潜意识，当时的网吧也是人山人海，后来家里为了不让我学坏，在家里换了以前配置极低的旧电脑，并且加装了网线，这里面也是花了家里的一大笔钱，在那之前因为在同学朋友的家里玩了电脑，回来跟家里人吵架，当时我说为什么别人家就有电脑网络，而我们家却没有，说完便跑到房间里脸裹着棉被里哭，内心里对家里的贫穷带有一种痛苦的心情。

到了后来小学毕业，可想而知成绩并不好，但是当时分配初中的原则更多是看家里的户口进行分配，其中也包含成绩一部分因素，由于分配到一所烂学校，我妈用了她多年积攒的人脉来帮助我，让我能够上一所好的初中，经过他人的帮助后在一所中学报名参加考试，从而能够考进去，然而这机会我没有能力把握住，成绩考得极差，由于考题难度大，更重要的是自己的基础不好。成绩出来那一刻被我妈大骂一顿，后面我妈凭借着关系还是把我弄到那所好的中学里面去了，我妈还是很深刻地意识到教育环境的重要性，在此我真的非常感谢她，感谢她积累的福气，如果不是她，我的未来又会是另外一个样子了(多半会学坏)。

初中时期：

在初一开学的那一天分班，班主任开始让同学们自我介绍，到她自我介绍的时候，我始终不敢相信就是她，直到全部人介绍完毕后，我也仍然难以相信就是她，我观察到了她也有这种难以相信的心情，到了下课后我们两个互相确认了对方，她就是小学2年级我喜欢的那个女孩，让我感动的是她还记得我，近乎有5年的从未联系过(我相信缘分是真实存在的)。然而这一段感情经历了时间的冲淡后，也难以回到当初的那种感觉。在班上胆小懦弱，经常遭人欺负，反抗后担心惹怒他们报复，当时初中时代打架，甚至是打群架都是常见的事情，我在这所中学这种现象少，但还是存在，经历过一个学期后，一些敌对同学最后化敌为友，虽然当时懦弱胆小，成绩也不怎么样，但是始终有一群要好的小伙伴一起玩，还是非常愉快，我非常感谢他们，感谢他们让我在初中拥有这美好的友情。

初一第一学期因为游戏网恋(没有实际见面)，辜负了一个女孩，对此我深深地忏悔，忏悔我的过错和幼稚，原因是自己三心二意，因此她又跟游戏里别的男生好了，那个男的也说会好好照顾她，有因必有果，这个果是我被人戴绿帽子，遭人辱骂。初二的第一学期(2011年5月)，邪淫的种子开始生根发芽，一次欲望来袭，第一次SY出白色的东西，打开了心魔，滑向欲望的深渊，受到网络、电视一些法律的栏目剧(带有性暗示，让人容易浮想联翩)的影响，由于当时我对SY还是有非常强烈的羞耻和厌恶，是内心的良知和多年来的善良在发挥作用。刚开始SY非常疯狂，几乎一天2-3次，后面开始收敛起来为一天1次，起初SY对我的影响有：晚上睡前SY必定失眠，睡眠质量极差，尿频，头脑感觉被抽空，早上锻炼后回家非常的困就睡觉(早上十点睡到中午十二点)，由于初中经常锻炼身体，在初三身高也近170，高中长高几厘米，最终净身高176cm，痘痘方面：在SY前我脸上就有很多青春痘，但还不是特别严重，SY几年后就全面爆发。学习上也力不从心，毛毛躁躁，无法集中精神，容易想歪，极度贪念那种感觉，想游戏，几乎无法集中精神学习1小时，学习质量极差，SY绝对是一发不可收拾，具有高度成瘾性。

初三毕业后的暑假，由于暑假的放纵，在那时本来就很胆小，加上SY，在外面就连普通的交流都成问题，会有严重的社恐，就经常在家不出门，不喜欢出门，电脑就像吸盘一样吸附着我，熬夜+久坐+纵欲=完蛋，这三个是“兄弟”，经常连在一起。初二暑假我妈看到我沉迷游戏，给我报了一个补习班，再次我又要感谢我妈，她再次帮助我驶入人生正确的航向，在初二暑假到初三期间，感谢廖老师，为人正直、积极、善良，有一股正气围绕着他，始终被他所感染，以至于我后面都是欣赏这类型的人。初三毕业的中考，成绩出来后是班上的第10名，成绩算是不错，但是数学是我的强项，成绩却不如人意，期间对化学非常感兴趣，成绩不错，英语对我来说一直是一道坎。

高中时期：

有了初中的努力后，选择了离家近的高中，虽然是个普通中学，但是我凭借着中考时候的成绩进入了次重点班，此时我依然SY，沉迷游戏。高一第1学期结束后，学了理科，进入了次重点班，分到理科班后我表白了一位女孩，情书上面没有直接写明要她当我女朋友，那个意思一看就明白，但是始终我没有给她一个确定的答案，没有把她作为SY的对象，心里一直对喜欢的女孩有着神圣不可侵犯的意识，这种意识尤为强烈，是已经深入骨髓的那种，可以说在那时我连她的手都不敢牵，也没有去牵，可能由于没有确认好关系，也许我内心的懦弱，加上SY给我造成的社恐又加强了，没有底气。由于长期的睡眠质量差，现在认为我当时已经有了神衰症状，由于症状不断明显地出现，我开始在网上搜索关于这方面的知识，当时我搜索的资料有两个方面，第一个是SY适度无害论，当时比较认同的是可以释放压力(实质是先甜后苦10倍)；第二个是SY有害论(百度知道里的评论有人宣传戒色吧，在此我非常感谢那位师兄，一历耳根，永为道种)，当时不敢进这个吧，担心自己接受不了那样的现实，有着自欺欺人、逃避现实的念头，当时仍然贪恋那种感觉，但收敛很多。因为后面高三紧张复习，所以我极力地控制我的SY频率，次数为一星期的周末至少2次，成为我放松压力的方式，SY后整个人会很累，没有什么精神学习，容易犯困。

高二第1学期，痘痘全面爆发，脸上几乎长满，严重的是颈部连至下巴的痘痘长在一块，就像一颗颗孤立的痘痘聚在一块，看起来很恶心，胸膛上方，背部，甚至是头发里都长有痘痘，本来社恐严重，又因为脸上长满痘痘，变得更加的不自信、自卑，这种感觉真的是非常痛苦，当时去医院皮肤科治疗，听到更多的声音是内分泌失调，挂号医生看都没怎样看，问都没问，直接写下药方就让我们拿走药方，中间一句话都没说，可想而知拿到的药效果并不好，治疗一星期后没任何变化，就果断放弃医院的药，转而去找一个专门看皮肤科的中医，当时他的药和药膏的确是非常的有效，似乎将原来的旧脸撕掉，留下新脸，后面发现这种药对身体的伤害极大，药膏也是(可能是当时我痘痘的确是非常严重)，医生交代痘痘好了以后就绝对不能再吃药和涂药膏了，饮食不能摄取高蛋白的食物(忌腥、辣、蛋、鱼肉、鸡肉等，甚至糖果都不能吃，当时治疗期间只吃猪肉和青菜白饭、水果)，现在仔细回想也是很有道理，蛋白质的分解吸收主要是依赖肾脏，过多的蛋白质就会给肾脏带来更多负担，当时医生说我虚，医生也没有说得那么直接，当时我没有意识到SY真正的危害，因为我始终认为是饮食不当才造成痘痘如此严重。当时我对零食已经是比以前少吃了很多，所以在肾虚时，饮食不要大鱼大肉，这样反而加重肾的负担，不要吃大量补品，虚不受补，首先必须要戒除SY(这是关键)，清淡饮食等，当时我没有戒除SY，脸上痘痘好了以后在饮食方面放纵起来，饮料喝多(不要经常喝饮料，饮料喝多会让痘痘变得严重)，以至于后面过了一个学期，我的痘痘又开始复发了，虽然没有之前严重，但还是很多。说一下症状：便秘(期间带有便血，可能是痔疮破裂，当时血有点多)，口臭，SY后晚上必定失眠(睡眠质量极差)，神衰，手臂细小(跟初中时候一样)，严重社恐，心脏偶尔不适，头脑似乎有一股浆糊在里面，不自信，自卑，顽固性痘痘，尿频(几乎晚上起夜3次)，估计还有前列腺炎、精索(没有去医院检查，猜测应该有)，阴囊潮湿，经常痒，有异味，白发，抵抗力免疫力差，几乎两个月会有一次感冒(大部分是喉咙发炎，严重时会发烧)，早泄。

家里环境影响：

当时家里环境不和谐，运势差，会经常吵架，自己的运势会跟家里的运势连在一起，一起变化，你可以仔细地思考一下看看。

学习状态：

当时害怕别人超过自己，带有一些嗔恨心在里面，学习事倍功半。高二第2学期开始戒网瘾，通过听音乐，看电视来转移注意力，剩下更多时间集中在学习上，戒网瘾期间的戒断反应还是很强烈的，克服了戒断反应，随着戒除的时间越长，戒断反应出现的时间也会越来越长，直到你真正戒除，可以说我戒了一年，对网瘾沉迷程度就减轻了大半。高中学习认真，老师们对我也是比较认可，后面高三学习几乎是使出了浑身解数，高中在英语方面投入的时间可以说是非常多的，但是高考的英语成绩却是不如人意。高二第1学期考试前几天感冒发烧，SY导致的自卑、不自信，家里的贫穷，以及带有见异思迁、三心二意的念头，自己喜欢的女孩没有给她确定的答案，她会经常跟其他男同学打闹，自己容易吃醋，担心影响成绩，想到将来……面对这样的处境，我没有办法给她一个美好的未来，全部念头汇在一起，产生了离开她的想法，后面慢慢不理睬她，疏远她，直到后来她跟我一个要好的男同桌好了起来。当时我是化学课代表，在班上算是小有名气，高三经常有人跟我请教问题，当时我内心还是比较善良，没有怎么关注过这些问题。

高考结束后-大学时期：

高考结束，成绩在班上排名第二，距离本科线差10多分，本B学费贵，还是补录，有考虑过复读，因为我家里距离学校近，高中是走读生，复读去较好的高中又要适应宿舍环境，复读压力大，脑力不行，复读一年又要一笔经济，即使复读考到本科读四年又要多一年的学费，加上高中复读一年前前后后的费用，又加上额外花费了两年的青春，更不想因为本科学历好听，让家里承受这么大的负担，毅然决定读大专。因此本科就成为我心里的一道伤疤，自认为分数在专科上是比较高的，结果在志愿上面有遭遇失败，当时不知道选择什么专业，觉得财务这一块不错，加上我的亲人也是学财务。因为自信，当初第一志愿就选了一个财务管理专业，还没有服从调配，第一志愿没有被录取，可想而知，第二、第三志愿也石沉大海。这给我带来沉重的打击，觉得未来无望，后来补录一所院校，首选专业会计，其次相关的财务专业，并服从调配，最后的结果是被调配到计算机专业，当时觉得非常难过，直到现在，我非常感谢学校将我调配到计算机专业，我是理科生，现在就业是计算机行业，财务方面主要是偏文科，可能是老天爷怜悯，给了我一次重生的机会。机会往往伪装成困难到来，关键就看你自己的造化了。

这所学校地处偏僻的深山当中，近乎与世隔绝，学校大门旁边还有一所寺庙(有些像龙场悟道的场景)。得知大学里有自考本科，选了财务专业，周末要上课，大学里几乎没有坚持下来，要考17门课程、毕业论文、学位英语，周末上午3小时，下午3小时的课，舍友在宿舍玩游戏、睡大觉，这谁顶得住啊！当时很多人说这个本科没用，我没有理会，还是坚持去读。大学班上55人，男女各半，这对于其他专业来说已经非常不错了。大一期间心里仍然是心猿意马，朝秦暮楚，内心始终是蠢蠢欲动，喜欢弄暧昧关系，不够专注，大一情感方面又再次受挫，直到后来我才幡然醒悟过来。经过总结后，意识到自己对于情感方面不专注，直到遇到她，同样是财务本科专业。我将这个女孩偷偷地放到心里，与此同时让自己专注起来，不让自己产生见异思迁的念头，就这样连着大一暑假和大二第一学期，在这期间就已经慢慢控制住SY和YY，但还是会有，没有把她当成SY对象，内心始终认为自己内心真正喜欢的女孩是神圣不可侵犯的，这种意识深入骨髓乃至血液当中。周末上课时，故意询问老师问题有意识地让她注意到我，感觉这种行为有些愚蠢，直到2017年元旦放假，和舍友去学校旁边的寺庙参观，那时第一次去，也没有许下特别宏大的心愿，第一个还是希望亲人们身体健康，平平安安，同时能够让自己变强、可以保护他们，也不让自己那么花心，可能是当时拿出的诚意大，心诚则灵。2017年寒假(大一第2学期结束)，一次去公共厕所的时候看到有宣传戒色吧的卡纸贴在门里，这是我人生第二次遇见戒色吧，回来后，偶然间妈妈摸到我的手说为什么会那么冷，说以后娶老婆怎么办，那时我意识到问题的严重性，戒色的种子此时此刻在我心中生根发芽，这时候就开始了我的戒色之路。

戒色的第一阶段：强戒一学期而破(120天左右)

这一阶段开始戒色纯靠毅力，很大程度是为了那个女孩而戒，如同长期的阴雨天放晴，这正是内心的力量、精神寄托、良知在指引着我(这种冲劲实在是太强大了)。后面看了师兄们、前辈们戒色前后对比图，看戒色漫画的帖子，给了我很大的触动，但是没有学习戒色文章。这时候戒色就跟最初戒网瘾一样痛苦，当时靠着每天看戒色漫画，重复看着，听着励志歌曲、伤感歌曲、纯音乐、钢琴曲(从小就很喜欢听音乐)，听音乐还是有很大的好处，励志歌曲带来振奋人心的效果，伤感歌曲让自己感受过去的种种苦难，好让自己铭记错误、加以改正，其实最大的精神寄托还是那个女孩。从初二(2011年)第一次SY开始到刚开始戒色(2017年)，没有过一次遗精(由于长年身体被掏空)，在高中那会为了学习，控制在一星期的周末SY(至少2次)。刚戒了两个星期后的那天晚上就遗精(果冻精)，一遗精感觉就跟没睡觉一样，甚至比没睡之前更累，头脑很困，独处时的那个瘾非常大，控制自己搜黄、YY、SY，当时没有学断念口诀，自己强迫自己思维对治控制住念头(为了父母，为了那个女孩，为了要给那些欺负我的人看看)，的确是非常痛苦，当时已经是远离黄源，对于戒色天数还是非常在意的，看到师兄们、前辈们能够戒色这么久，感觉戒色度日如年，恨不得自己的戒色天数一下子突破百天大关。戒色后遗精异常的频繁，一个星期遗精了3-4次，有时连续3天遗精，人都崩掉了，一天晚上遗精后，中午睡觉后又遗精，长期的身体掏空，身体的阳气微弱到难以固摄住肾精。戒色后的一两个月好多了，一个星期遗精2次左右，没有那么频繁，精气神回来不少，和家人的关系变得更加融洽，说话还是会有些害怕，社恐减轻，痘痘减少了一些。开学几周后，买了黑白带灰的衣服和小白鞋，头发留长不少，看起来气质明显上来了，再配上牛仔裤，后来找借书为由，约她到操场散步(那天是她的生日，找这个借口送她礼物)，初步的相互了解一下对方，很感谢她能出来和我散步。她始终对我保持着距离，直到大二第1学期结束，我还是亲自跟她确认是否有男朋友，很可惜的是她有男朋友，知道她有男朋友后的心情确实低落，但我心里始终明白，绝不能以第三者的身份破坏人家的感情，这是道义上的问题，也是内心良知的声音，对此我是立马果断放弃这段感情的。情绪低落的我放松警惕破戒两次，这也将开启我戒色的第二阶段。

工作道路：

我想走软件开发的路，但不想在实习期间又在培训上花费一笔不小费用，但班上仍有10名同学去培训，我在寒假没有找到实习单位，其中邀请面试的几乎是培训机构，剩下真正想招人的公司出的面试题又不怎么会做，加上专业能力不强。2018年后找到一家公司，实习两个月后发现第一家公司不适合自己，工作方向偏离计算机，离建筑行业更近一些，实习2个月后跑路。专业知识不用，遗忘飞快，幸好当时果断跑路，时间一长就会对这工作比较熟练，越难换行，实习若要换行宜早不宜迟，必须要想清楚，果断执行。后面自己重新复习计算机知识，确立自己的就业方向不是一件容易的事情，起初想学财务专业，但是薪水普遍偏低，这行业已经非常成熟了，人多，适合女生，直接辞职后的一个月找到IT相关的岗位(系统运维，更想往数据库方向走)。6月底，回学校拿毕业证，到现在2019年为止是最后一次见到她，不敢面对她。拿到毕业证后，在今后的工作影响我戒色的主要是：工作能力，与公司人际关系方面上，处理事情的能力、态度、胆量方面上、以及大学里自认为玩得好的舍友对自己的影响、情绪方面的控制、饮食方面、断念口诀、过于看重人际关系，害怕没有朋友的潜意识。戒色状态与工作状态息息相关，感谢领导对自己的栽培，后来工作一段时间后，发现公司以往的数据、结合目前在公司的发展情况，还是选择离开了公司(工作9个月)。2019年3、4月找工作并不顺利，运维在IT行业已经岌岌可危，转向数据库开发方向，面试几家公司，题目做得不好，经过多次面试和笔试，这让我总结一个道理，只要你拥有一定的学历，过了这个门槛，先将简历做好、但不要写得太过虚伪，先拿到面试的机会，选择中大型企业投递简历，即使你能力偏低，不要因为自卑而选择小公司，拿出自信出来。为什么要选择中大型企业，因为小企业资金比较少，融资周转方面比较困难，HR对于招人方面对于能力要求会更加严格，中大型企业则不一样，一般都会有大佬在，HR在招人方面更注重时间成本，除了一些相对高级别的职位，对于面试者的能力不会显得太过严格(除了一些特别牛的企业)，主要是第一印象(是非常重要的，这就体现出精气神的重要性，给面试官一个好的印象)、面试题答得如何也显得比较重要，心态要放平和(可以参考一下这些建议，具体实际情况看个人而言，不一定要照搬)。在进入2019年这家新公司之前又有一家公司邀请我前去面试，这家公司的地点有些远，看了一下岗位和公司，说真的不太想去，心想毕竟答应过别人的邀约，没有去面试感觉上很不道义(不仅浪费人力部门的时间，还浪费别人公司潜在的成本，感觉非常不道德)，所以第二天去面试是为了人生应该有的道义，面试前不报任何希望成功，所以面试能够很流利地表达自己的工作经验和能力，认真对待别人的邀约，面试完给我的感觉是非常的舒服，第二天早上接到了前一家公司的offer，感觉像是老天爷被我的行为所感动，工资相比上个上司的薪资涨幅接近40%。

戒色第三阶段：观心断念、注重学习、圣贤之道

2018年-2019年戒色期间出现严重的瓶颈，可以说在没有突破瓶颈之前，又出现了几次破戒，虽然在2018年下半年练习断念口诀，但始终是当作日常任务那样来完成，实际上没有注重理解，加上对于工作上、心态上、能力上的认知似乎这一切都出现了瓶颈，随着戒色热情的下降，对于日课的完成带有应付式的完成，没有深入学习，看戒色文章、案例也是走马观花，学习心态浮躁，戒色的冲劲相比第一阶段要差太多。我会出现这种情况，是因为从小到大我是一个吃货，小学六年级胖，初中锻炼后长高变瘦，长痘过程中一直在控制饮食，处于戒色状态的我想到以前的自己，难免会出现补偿自己的心理，2018到2019年这几个月，几乎是经常性地吃零食，偶尔吃辣，有时比较疯狂一次性吃很多辣，几乎控制不住自己的嘴，对于2018年慢慢戒掉大学的游戏，后面竟然又玩回去，但是有心无力，主要是要花太多时间在上面，工作回来没什么时间照顾游戏，仅靠周末两天对于养成类的游戏不够，所以游戏瘾不大，但会经常性地看动画片、电视剧，这种状态持续时间有5个月。

在2018年的下半年，重新燃起了我对大学那位女孩追求的斗志。当时没有克服瓶颈，随着工作环境、居住环境的变化，导致戒色状态不好，在2019年3月，2019年5月期间发生破戒，在3月份那时破戒是由于辞职后回家考科三前放松警惕，吃了油炸带辣零食，回家独处时破戒，在5月份那时候，由于当时直接辞职没有找到工作，在投递简历等回复中间的空白期，重新又玩初中的游戏，当天晚上吃了麻辣烫，导致我连续破戒两次。这次连续破戒两次给我的戒色状态带来沉重的打击。痛定思痛后，又再一次认真总结反思。戒到后面都是在细节方面，一环扣一环，必须要非常注重细节，当你某一个细节没有做好，甚至是放松警惕，到后面都会成为破戒的导火索，这个破戒会来得非常快，细节决定成败。总结原因：白天吃饭不规律，导致晚上不是很饿，不想吃饭(一环扣一环)，被心魔怂恿吃麻辣烫，带回家吃并看游戏视频，吃辣导致欲望飞升，念头怂恿看黄，第一个念头断掉后，后面继续来了很多念头，最终战败。周末去亲戚家玩，切换环境是我的薄弱之处(极度容易放松警惕)，熬夜11点多睡觉，日课没有很好地执行，等等原因。

经过这次教训后，总结过去的成功方法：思维对治+断念口诀(我为了能够提升断念速度，将断念口诀浓缩成一句话“念断觉无”，意思是：念头上来立马断掉，开启无敌模式——《戒为良药》99季)。重复学习的重要性：一天中午吃完饭复习日课，有意识地研究自己以前做的笔记，发现笔记写着《戒为良药》12季的内容，对于我养生方面有了很大的提升，我的遗精次数控制在一个月2-3次，但是不满意，想要真正控制在30天遗精一次(这对于我来说是一个大门槛)。开始了我的艾灸(看《戒为良药》48季，飞翔大哥的艾灸经验)。有时候难以调节自己的情绪，无疑对戒色状态非常不利，在工作上不断地磨练自己的心态，通过自己的学习总结后有一定的提升，以至于后来开启了我的圣贤之道。

圣贤之道：

在一天工作没什么其他任务的时候，闲暇无聊会想到在戒色文章里面“知行合一”这句话，联想到了阳明先生，搜索关于阳明先生的事迹，发现心学给日本带来很大影响，其中给我印象比较深刻的是东乡平八郎，研究了一下关于这段时期的历史后对阳明心学感兴趣。在那之前的2018年下半年我有看过传习录，但是文言文居多，虽然也有译文，当时觉得比较枯燥，也看不太懂，后面就没看了(圣贤书籍，不要一开始从头到尾通读，这样很无趣，也很容易失败，先看目录找到自己感兴趣引起共鸣的地方看起，等到对这本书入迷后就可以深入了解，换做以前的我根本看不下去)。第一次看的是第二部，对阳明心学给中国、日本带来的影响感兴趣，看完后，我产生了一个强烈意识，我们必须要好好重视我们的国粹。后面我就对阳明先生的历史感兴趣，若想对心学有深入的了解，就要去了解阳明先生的历史、更要了解阳明先生为人，从而更好地和心学联系起来，这样学习理解起来不会有所偏颇。君子不求天下人相信自己，自己相信自己而已。在一篇《答友人·丙戌》的文章中，王阳明淋漓尽致地发挥到：面对外来评价时，尤其是毁谤时，非但不要动怒心，而且还要把它当成是磨练强大内心的机遇。阳明先生的历史引起我很大的共鸣，经过一段时间阅读后，我的确是比以前更加自信了，感觉思想上有了不一样的进步(质一般的飞跃)，内心强大很多，区别于过去的自己有着天壤之别，吧友们评价我的相貌，有脱胎换骨，其实我觉得是我的思想层次才是真正的脱胎换骨。

真的感谢师兄们和吧友们的鼓励，感谢大家，我们大家一起努力，冰冻三尺非一日之寒，竹子熬不过3厘米，哪能六周长15米。为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平！！！

**7.成功戒除一年，舍掉，才会得到！**

作者：依然

那是八年前了吧，记得那时才十二岁，那是天真无邪、纯洁纯粹、惹人喜欢、对世界充满好奇心的花季年龄！记得那时候上六年级。瘦瘦高高的个子，开朗活泼，学习认真，擅长沟通，喜欢运动……没错那就是我，这时站在镜子前的我竟簌簌地流下了眼泪。那时候真是太好了，什么都懂，什么都不懂……

噩梦的开始

美好的童年在2011年6月份结束了，干净纯粹的心灵慢慢地被黄色世界染得肮脏，散发着恶臭……那是刚刚过了周末回到学校，当时我们住校，由于没课，所以回到宿舍就开始收拾起来，这时进来一个别的班的同学，他是我们舍长的朋友，由于常来，我们都很熟悉，很快我们就热烈地讨论起来。他说你们知道吗？小JJ使劲撸可以射出东西来，你们知道吗？很爽很爽的……当时的我还不懂，但是我的好奇心被他的语言、表情深深地吸引了。当时都在一个寝室，我也不敢放纵，我想还是回家去试试。很快周五到了，我们回家过周末，当时我害怕，没敢弄。到了周六早晨，好像晨勃了，突然他的表情语言浮现在我的脑海里，我就试着做了做，当时就被这种快感迷住了……一发不可收拾，每天都弄好几次。回到学校，偷偷地一天弄一次，后来听说同学也弄，我更放纵了，有时候大半夜也要弄一下。就这样把精力都放这上面了，学习一落千丈，满脑子意淫……

中学更加放纵

上了初中后，那时候智能手机刚刚兴起，舍友他哥哥的一个破手机给他了，里面全是黄片，就给我们分享，看了之后心灵受到刺激，有时候课间也要去厕所撸，没错，这就是我。当时我记得本来成绩不好的我，成绩更是一落千丈，与同学关系也不好，也就一个两个损友。我记得那时候每天弄得内裤上很脏，有时候都懒得擦。成绩不好，同学关系很差，经常打架，叫家长，也害怕老师，不爱沟通，害怕与人交流。高中时代更是如此，非常放纵，当时就偶尔感觉有时候没力气，也上网查过，可是专家说没事，适度无害。这让我更加放肆，被单上、裤子上总是一滩一滩的，很是难堪，并有异味。

高中我学美术的，压力很大，每当画画被老师表扬我会很高兴，很开心，回去会奖励自己一发，到了美术高考的那天晚上，我睡不着觉，我就撸了，成绩下来的那一刻我知道我错了，全班就三个男生没过，其中就有我，那两个也是同道中人，都是沉迷于手淫，并且比我还严重。当时不以为是这方面的事，无知的我继续到了大学。中学时代可以用浑浑噩噩、行尸走肉来概括。

大学一年更加放肆

到了大学时间多了，接触手机互联网也多了。我还是一如既往地手淫，并且疯狂找黄、看黄，有时候为了找黄把手机摔了（因为网速太慢），我已经走火入魔了，天天有气无力，和同学说着那些丧良心的话，污话连篇，满嘴离不开黄。导致在学生会被嫌弃，并且老师不喜欢自己，长了一脸痘。

女朋友提分手，身体报警

当时舍友都有女朋友，我也有女朋友，开始感情很好，可是每次约她出来我都意淫，怂恿她和我去发生关系，由于她比较矜持，她开始很是拒绝我，我就喊她去看电影，在电影院行为不轨，回家疯狂意淫……我感觉我整个人都走火入魔了。我感觉我都不是人，后来女朋友可能觉得我一心光想和她发生关系，导致我俩感情慢慢变淡，最后她提出来了分手。我变得一无所有，又沉浸在了手淫当中。可是发现整个人都变丑了，满脸痘痘，不爱和人交往，掉头发，虚胖、腰痛、阳痿……一系列的症状，让我不知如何是好。

偶然接触《戒为良药》，改变一切

看到飞翔哥的帖子，我意识到了危害，身体也在发警报。之前想过戒，但是都没戒成，现在的我决定要开始戒了，可是强戒没有用的，坚持了三天，遇到了高兴的事，我又破戒了，后来我知道强戒没有用，我开始慢慢看理论，看《戒者录》，开始修心养性，慢慢开始坚持，结果戒了一个月没破戒。我感觉整个人都有力气了，腰部有暖流，也不冒痘痘了，感觉自己仿佛在回到最纯粹的自己。有时候会意淫，但是立刻被我断掉了，我知道那是下流的东西，那不是人干的事，我每天都保持较高的警惕，每天睡前都听《戒为良药》。我已经坚持了一年了，可谓脱胎换骨！现在我185的身高，帅气的脸庞，并且很有气质，找了一个好工作，找了女朋友！女朋友看了我之前的照片，说与现在相比简直判若两人。朋友说一年没见你像换了一个人一样，怎么回事啊？我回答了他两字——戒色！

要学习《戒者录》，学习戒色知识，多学习传统文化。这不光让你戒色，还让你丰富你的见识，净化你的心灵，提高你的道德！年轻人，醒醒吧，戒了吧！JJ的别名叫什么，叫生殖器，对，它是传宗接代用的，不是你有事无事就瞎玩弄的！手淫是无知、是下贱、是败类！如果一个女孩子邪淫，你会喜欢她吗？你会跟这种人过一辈子吗？答案是否定的，你会很恶心她，甚至不愿意见她。反之，女孩子对你这种人也一样。戒为良药，戒了吧，不然你会一事无成的，父母需要你的时候你却无能为力，当到了传宗接代的时候却尽不到一点点力量，不孝有三，无后为大啊！为了以后孝敬父母，也要戒掉！什么时候开始都不晚，但是你要开始！并且要很努力！

只有舍掉，你才会得到，并且得到的是世间的美好，是好运、是财富、是你想要的一切！掌握戒色方法，学习戒色知识，你会成功的！加油！感谢飞翔哥！

**8.戒油子的终极逆袭！**

这篇文章看标题就知道是讲戒油子逆袭的，说到戒油子，应该不算什么稀奇的事了，在戒色界，屡戒屡破几年的大有人在，这部分人基本都可以算得上是精英级的戒油子。而我之前应该算是专家级的戒油子，道理自感懂得非常之多，戒色知识还每天不断灌输，但还是戒得死气沉沉，我甚至还怀疑过戒色，觉得那些戒了几年的人可能都是假的，根本不可能戒那么久，非常的绝望与迷茫，甚至我还诋毁过戒色，做过一段时间叛徒，就是自己戒不掉然后去祸害别人，拉别人下水，这点真的很造孽！我也深深地忏悔自己曾犯下的罪孽。

因为症状的痛苦最后又不得不回到戒色路上来，但最长戒色不过四个月，那四个月我自感觉身体状态各方面恢复都相当不错，可惜最后犯了松懈骄傲心，一失足成千古恨，一破戒就是屡战屡败，一败就是将近一年。算起来沦为戒油子应该有两三年了，最绝望和无助的一年就是第三年，第三年的破戒真的是变本加厉，丧心病狂。加之恋癖的摧残，那一年我就没戒过超过三天，第三天是必破的规律，身体素质可想而知，江河日下，上个三楼我都觉得非常的累，头发也是剧烈变白，跟我爸比，我爸都显得比我年轻。

我觉得戒油子阶段的戒友应该是最迷茫无助和绝望的，因为道理已经不欠缺了，很多问题自己都知道怎么回答，戒→破→戒→破，就这么一个死循环，一个强磁吸瘾的怪圈，真的是绝望而又可悲的一个状态！我这一季即将教你打破这个屡戒屡败的状态，请行动起来！既然是讲戒油子崛起的文章，那必定需要雷厉风行的觉醒技能。这个技能每个人都能掌握，每一个人都能轻松地脱瘾，这个技能就叫“行动”，没啥特殊的，就两个字而已。但仅仅是两个字，却又有几个人能真正做到？

我是非常强调并重视行动的，如果戒色核心为断念(主力)，那么行动力就是助力，一个主力一个助力，可以说断念也在行动当中的一部分，因为断念练习也需要付出行动。很多人认为行善才是最好的助力，其实行动才是最强大的助力，行善修德贵为正气能量，确实是强大的助力，但是再强大的能量也需要行动来促使，没有了行动，即使有强大的能量也不过就是空谈而已，吹牛谁不会！可惜吹牛毫无用处，就算你能把牛吹上天，可实战的时候，该做出对应措施的时候，却熄火了，实战一塌糊涂，这就尴尬得给自己打脸了。

案例：我真的很想很想走出这个屡戒屡破的怪圈，戒了快半年了还是屡戒屡破。最高也就十三天，戒到现在我真的很想放弃，但是放弃了就代表我这一生将碌碌无为，我不想成为一个废人，也不想让父母为我担心，真的。可是我现在戒得很苦恼，觉得可能我真的就戒不掉了。求师兄帮帮我走出困境。

评解：这个案例非常典型，这位戒友也是非常想走出屡戒屡败的怪圈，可惜心瘾太重，戒了半年还是屡战屡败，这位戒友已经沦为了戒油子，非常的绝望，都已经出现放弃的想法了，但又不甘心，不想让父母担心，可又一直走不出怪圈，很苦恼和迷茫，都感觉自己这辈子就完了，戒不掉了，于是向有经验的戒友求助。

这位戒友的经历真的是似曾相识，跟我之前非常的像，我也绝望过迷茫过，害怕又无助。之前我也有想要放弃戒色，但放弃了真的就什么都没了，加上症状的痛苦，更是很不甘心。最后还是坚持了下来，还是一点一点走了过来。对于这位戒友这种经历，就是要好好端正自己的态度，扎实地学习提高觉悟，关键是吸收率，然后把学到的内容积极总结反省，随后雷厉风行地坚决执行总结的经验，不要总是消极思考，心态一定要积极，多给自己正面的暗示，积极暗示导致积极结果，消极暗示导致消极结果，不要觉得自己戒不掉，“没有戒不掉的色，只有不努力的人”，平时应该给自己制定一些每日必做的日课，坚决执行，即使暂时的失败了也不要灰心，坚持落实日课培养果断的执行力，只要坚持到底，最后必定迎来胜利，宝剑锋出磨砺出，梅花香自苦寒来，贵在坚持，也希望这位戒友能正视自己的不足，坚持落实前辈的经验，早日冲出怪圈。

对于戒油子也没什么好说的，道理基本免疫了，大道理懂得不比谁少，我就不谈什么大道理了，来点实际的！戒油子不缺道理，最缺的就是“行动”，我觉得行动对于戒断成功应该占70%以上，一切道理，行善修德，断念修心，每一个核心都离不开行动的促使。道理懂再多，吹牛吹得再厉害都不及一个实战检验来得痛快，该付出相应措施的时候，你是老虎还是老鼠，一战即知。

对于很多戒油子来说，破戒也许已经变得无所谓了，基本都麻木了。如果把一个精英级戒油子跟一个资深戒色前辈比作两个容器，那戒油子就属于有毒的容器，基本是怨天尤人、消极悲观、死气沉沉、毫无热情，三分钟热度。这一点相当可悲！我之前就是这样，现在回想起来，那段日子真的是犹如站在地狱的边缘，随时可能崩溃到极点。一次次的失败，一次次被心魔完虐，自己都感觉人生毫无希望，甚至都感到异常的恐惧，恐惧自己随时可能会废掉。心态崩溃，身心双方面承受着巨大的摧残！绝望、迷茫、恐惧、无助，一记记消极负面的崩溃重拳，狠狠打来。到底该怎么办？

都说行动重要，那到底该怎么行动？

1.坚决远离一切黄源，很多人还没戒就想着看黄的事了，这点非常致命，看黄必破，一定要彻底删除一切不良资源，坚决远离。

2.好好学习戒色知识不放松，这是最基本的。觉悟提升来源于学习，学习是源泉，学无止境。

3.苦练断念，断念练习应该是一有时间就练，贵在坚持。

4.好好行善修德，从给戒友加油鼓励开始，生活中则可以帮助老人，帮助需要帮助的人，也可以放生，实在不知道怎么行善，那就从捡起一个小小的烟头丢进垃圾桶开始，勿以善小而不为。

5.好好孝顺你的父母长辈，百善孝为先，培养德行与正气，从孝顺父母长辈开始。

6.积极锻炼，从每天坚持慢跑开始。

7.好好吃饭，好好睡觉，现在很多人都是饮食不规律，经常不吃早餐，饮食应该做到：早吃好，午吃饱，晚吃少。作息应该做到22：30分前上床睡觉。上夜班的戒友则是应该要注意保养，多吃水果，注意补水，适量锻炼。

8.无事不上网，多读圣贤书：网上擦边内容太多，没事少去浏览。圣贤书籍是前人留给后人的宝贵经验，应该好好学习。

9.慎独，保持应有的警惕：独处无聊非常容易遭受心魔的进攻，应该尽量避免独处，可以多出去走走接近大自然，也可以多和朋友、家人、长辈多沟通。实在是必须一个人独处的时候应该把警惕意识开到最大，随时准备迎接心魔的进攻。君子慎独，不欺暗室，即使一个人时也要做到一大群人在你身边一样光明磊落。

10.杜绝无聊，好好充实你的生活：生活中应该好好充实自己，可以学习一本好书，可以好好去旅一次行，可以好好爬一次山、跑一次步，可以去运动，也可以去跟正能量的朋友玩耍，可以出去行善，也可以在家帮助父母做做家务，可以和长辈多沟通吸取他们的社会经验，也可以帮助戒色的戒友回答问题，充实生活很多方法，不用我教吧。

11.坚持落实，雷厉风行地执行：道理懂再多也没用，关键是执行与落实！不光是在戒色，在生活中你的一切成功都离不开行动的促使，戒油子往往就喜欢好吃懒做，懒得动，懒得学，总是三天打鱼两天晒网。总是想不劳而获，坐享其成，不能坚持落实学到的经验，破戒了又喜欢不停地抱怨，喜欢消极思考，总是觉得自己不行，这辈子就这样了，戒不掉了。这样的心态是肯定不会有好结果的，而且非常容易变成叛徒。

戒油子一般都会经常思考一个问题，就是为什么我总是屡戒屡破，别人戒得风生水起，蒸蒸日上，自己却戒得一塌糊涂，一盘散沙？其实自己也知道“不耕耘，何来收获”？自己不愿付出行动，不愿总结反思经验，学习无热情，总是三天打鱼两天晒网，走马观花，行动缺失，好吃懒做，你配得上“成功”这两个字吗？好比到了种庄稼的时候，别人都辛勤地出去劳作，而你呢，天天在家偷懒享乐！到了收稻谷的时候，你的田地里一片荒草，别人一包包稻谷往家里运，而你只能看着别人收获满满的干货，这时你觉得是自己的问题还是别人的问题？绝对要打个大大的问号！

做到才能得到，即使有些事情暂时做不到，但是在你行动的过程中，你也得到了你想要的答案，随着不断地向着明确目标努力，最后必定迎来你想要的结果，贵在于“行”。前辈是指路人，自己则是行者，别人给你指路，但走的是自己，你总是停留在跟别人闲聊上，停留在原地，你觉得终点会过来找你吗？其实终点一直就在前方，它就等着你来冲破。

戒油子有个非常致命的缺点就是德行不足，德行不管是在戒色方面，还是为人处世方面都有着极其重要的地位，往往不能戒色长久的根本原因就是德行不足，德不配位，必有灾殃，戒色越戒到最后越考验一个人的德行，而戒油子总是戒了一段时间就以为自己很厉害，不会破戒了，觉悟已经很高了，结果就容易松懈和骄傲，这么一来不管松懈还是骄傲了，心魔就抓住了你的把柄，开始不顾一切地猛攻你的大脑，然后自己毫无防备，瞬间就被击溃了防线，破戒就在所难免了，真可谓“一念稍疏，陷溺难返。”

德行的培养至为关键，首重谦德为主，强大之人往往是有德之人，谦虚低调之人是真正有德行的人，这种人往往做事谨慎，受人尊敬与爱戴。口出狂言、骄傲自大的人往往会让人反感，谁都想远离。一定要好好培养自己的德行，不松懈，不骄傲，做个谦虚低调之人，谦下地帮助需要帮助的人，虚心地服务众生。

戒色的每一天都应该保持足够的警惕，警惕不是紧张，而是过马路小心车辆的警惕。戒油子的崛起必然需要强大的执行力、良好的心态，必须端正自己的戒色态度，扎实地学习戒色文章。戒色文章不在于多，而在于吸收率，好的文章应该看几遍乃至几十遍，戒油子往往看一遍就不耐烦了，这点要注意。多做笔记，多复习笔记，复习乃学习之母，每复习一遍都会有不一样的顿悟，如果没有顿悟就继续复习，温故而知新，日久必定经历大顿悟。

第一个是坚持学习，第二个就是坚持实践落实，学到的知识一定要付之于行动，光懂道理不行动毫无用处，多苦练观心断念，断念口诀一天500遍。同时自己可以给自己制定一些每日必做的日课，日课对于执行力的培养有着积极的意义。然后多积极正面地暗示自己，不要总是消极思考，要经常告诉自己：我能行，我能做到，我不怕，心魔来袭我不怕，觉察之刃等着你，杀、觉、灭，三重刀等你试刀。来就杀，来就灭！行动起来，让我们跟邪淫说NO！拒绝做理论派，拒绝做行动的矮子！要做就做实战的勇士，拼刺刀，绝不犹豫，绝不妥协。

行而致实，动而致知，行才能体验到最真实的效果，动才能领悟更深的智慧！给我不顾一切地行动起来！！！

最后说一下心态的端正：

很多人，尤其是戒油子基本都是在消极思考，消极思考必定导致消极的结果，这点一定要转变过来，多给自己积极正面的暗示。

给大家分享一个故事。

一位母亲在厨房洗碗，突然听到自己的孩子在外面蹦蹦跳跳玩耍的声音，便问道：你在干嘛！小孩回答道：我要跳到月亮上去。母亲没有给孩子泼冷水，也没有骂孩子，更没有对孩子讲不要胡说之类的话，而是说：那你不要忘记回家哟！后来这个小孩成了第一个登上月球的人，他就是：阿姆斯特朗。你看，积极的心态必定导致积极的结果，倘若这位母亲一开始就骂孩子或者谴责孩子，扼杀了孩子梦想的摇篮，那第一个登上月球的人可能就是另外一个人了。

戒油子一定要积极地暗示自己，多给自己鼓励，时常告诉自己我能行，我一定能做到，不要总是消极思考，不要总是认为它行不通，如果一开始你就觉得它行不通，那它就行不通。不要害怕失败，不要老觉得自己很失败，你要是这样想，那你已经先把自己打败了。有些事情不是显得难以做到才让我们失去信心，而是我们先失去信心，有些事情才显得难以做到，打破僵局和解决的方法有很多，但万流归海，最后通往成功的答案只有一个，这个答案就在路上。一定要坚持努力，心态阳光积极，暂时失败只是为了变得更强，关键就是不断总结不断完善，坚持，坚持，再坚持，拼尽全力，才能毫不费力，“不破戒就是最后的底线”，战斗到最后一刻都不放弃！

**9.戒色四年，感谢戒色吧给了我一次重生的机会，三本毕业年薪14万！**

作者：奋斗21拼搏

序言：

坚持戒色已经四年了，戒色吧改变了我很多，让我重新找回了自信，同时也改变了我生命的轨迹。一直以来都想写一篇自己的经验帖，但又因为种种原因没有写成，这次抓住机会，写一下自己这四年来的戒色历程，希望能给广大戒色带来帮助，就像当初我刚进戒色吧，看到第一个帖子时给我带来帮助一样，同时也作为对戒色吧的回馈，为戒色吧的发展壮大出一份力。

正文一共分为以下五个部分

一.关于自身这些年经历的介绍

二.曾经的惨痛经历

三.遇到戒色吧后，突破戒油子之前的状态

四.顿悟之后的经历

一.关于自身这些年经历的介绍

先简短地向大家介绍一下自己这些年来的遭遇，大概在小学五年级的时候，我就通过偶然的机会学会了磨床，刚开始手淫给我带来的影响并不大，小学依旧过得很开心，成绩也一直保持在班里前三，刚升入初中时，全校排名第六。

进入初中后，邪淫的危害开始慢慢展现出来，最后中考的时候莫名的紧张，导致发挥失常，连本市普通的高中都没有考上，最后通过找关系，再加花了1万8买分，才进入了本市的普通高中。

邪淫的危害，在高中持续加强，临高考前两个月，连续发作两次气胸，加起来住院住了一个月。最后高考的时候又莫名的紧张，导致再次发挥失常，考了全校240多名（平时全校排名一般60多），最终进入了一所三本的大学。

高考结束后，我开始真正地走上了戒色之路，从此我的运势慢慢地发生了转变。大学毕业后，顺利地进入了交通银行，身边的同事基本上都是重点大学毕业的本科生和研究生，刚毕业税前年薪14万。

这二十多年的人生，我从光明堕入黑暗，又苦苦从深渊爬上岸，再次生活在阳光下。其中的酸甜苦辣，只有自己在默默地体会着。小学时的光明是上天给我的恩赐，初中和高中时的黑暗是邪淫带给我的苦果，目前再次见到阳光是来自戒色吧的救赎。

我曾经也有这种状况，感觉脑子思维迟钝，平时老是不停地想东想西，想一些乱七八糟的大道理，可一旦真正碰到事情的时候，反应总是很迟缓。还老是感觉头胀、头痛。

二.曾经的惨痛经历

邪淫带给我的伤害是一步一步加强的，刚开始邪淫的时候是小学五年级，那时候的频率一般保持在五六天一次，一直持续了四五年，直到初中读完，身体也没有出现太大的问题。但事实上这段时间只是伤害的积累过程，也正因为这段四五年时间的放纵，才会导致我在高中的时候症状全面爆发。

到了高中我依旧保持一个礼拜一两次的频率，高一的时候一些症状开始慢慢显现出来。首先出现的是尿频，不停地想上厕所，但尿又只能尿出一点，特别的难受。每当这个时候我就会降低手淫的频率，一般戒个十天，症状就会缓和很多，但只要频率一多，就又会出现症状。还有就是脑力开始出现轻微下降的情况，主要表现在听别人讲话的时候，总是会出现慢一拍的状况。

高一我不仅邪淫，还沉迷于上网，基本上每个礼拜都会去通宵打游戏，这也是加重我身体出症状的一大原因。到了高二，症状彻底地爆发，这次爆发让我甚至一度出现想自杀的冲动。飞翔大哥总是在《戒为良药》里提到神经症，我不清楚当初自己得的是不是这种病，但痛苦程度就如飞翔大哥描述的那样。

之前我有时候意淫多了，或者想游戏想多了，会觉得头有点痛，但只要停下来不想就会恢复，而且我能比较轻松地控制自己停下来，可突然有一天，在我幻想的时候，我的头就莫名的开始剧痛，并且无论我怎么做都无法缓解这种疼痛，感觉脑子就要炸了一样，痛得想撞墙。这种胀痛感充斥着整个大脑，上课也痛，吃饭也痛，睡觉也痛，一天二十四小时无时无刻都不停地在折磨着我。并且晚上胀痛感还会加重，躺床上只要一闭上眼睛，整个脑子就感觉是在电闪雷鸣，身体已经觉得非常疲惫，很想睡觉，但就是睡不着。即使睡着了，不出一个小时就会醒来，一晚上起码得醒来七八次，那时候觉得睡觉真的是种折磨。早上起来的时候异常的疲惫，白天非常想睡觉，但只要一闭上眼睛，就会出现和晚上相同的状况。忍受了三四天后我实在受不了，感觉这几天根本就没有睡过觉，就去医院检查，但拍了脑部CT，根本就查不出有什么问题，医生连药都没给开，就叫我回家多注意休息，可症状确实无时无刻都在折磨着我，那时候我疑病倾向也很严重，总觉得医院没检查到位。

检查无果后，因为依旧觉得很难受，无法回学校上课，就请了三天假，回家躺着休息，躺了三天还是没多大改善，但不能一直请假就回学校上课了。回学校后，情况开始出现一些好转，（出现症状的这段时间我没有邪淫，也没有去上过网），慢慢地晚上能睡着了，但从此之后，我的睡眠质量就再也没有好过，虽然晚上能睡着，但是睡着后思绪一直很紧张，也总是做一些噩梦，晚上总会醒来个两三次，每天早上起来都会觉得累。白天和晚上头虽然没有之前痛到无法忍受的状况，但也时不时地会觉得痛，只是症状要轻很多，起码可以忍受。

这次的症状让我安分了将近一个月时间，没有邪淫和上网，但一个月后我又开始回到原先的状态。到了高三我能明显地感觉到自己的脑力出现了大幅下降，之前上课听老师讲，听一遍就能听懂，现在发现自己竟然很多时候理解不了了，而且只要想题目一想多，脑子就会出现胀痛的状况，根本学不进去。

这个时候我并没有意识到是邪淫的危害，内心一直觉得是自己经常通宵玩游戏造成的，虽然这是其中一个原因，但倘若我没有邪淫，仅一个礼拜通宵一次的话，并不会出现这么严重的症状。由于邪淫没有停止，在离高考只剩两个月的时候又爆发了新的症状，一天上自习课，胸口突然一阵剧痛，有一种内脏被撕裂的感觉，痛得无法上下楼梯，后来去医院检查，确诊为气胸，肺部压缩35%，需要插管治疗。

住院的这一个礼拜别提有多痛苦，由于胸口插着根一厘米粗的管子，我只能保持平躺的姿势睡觉，而且一睡就是一个礼拜，这让我体会到长时间保持一个动作是有多痛苦，那时觉得要是能侧身睡觉就是世上最快乐的事情了，这一点有可能你们会觉得可笑，可确实是我当初的切身体会。躺着的时候不仅无法翻身，胸口还会时不时地刺痛，每次都疼得不行。

就这样我在医院熬了一个礼拜，终于是可以出院了。但好景不长，出院还不到两个礼拜，再次复发，又回到医院体会了一个礼拜地狱般的生活。当我再次出院的时候，离高考只剩下不到一个月的时间，可我此时根本就没有足够的精力复习，经历了两次住院的我此刻非常的虚弱，平时只能勉强地看下书，最后高考的时候发挥得很糟糕。平时自己的成绩一般处于全校60-70名之间，高考那次考了240多名。最终无奈去了三本院校，导致每年得花家里18000的学费。

三.遇到戒色吧后，突破戒油子之前的状态

其实我在得气胸之前就遇到了戒色吧，应该是在高二暑假里，有一天我被心魔控制，在网上找黄色资料的时候，偶然间看到了一篇戒色吧的文章，抱着好奇的心态点开看了看。正是这一次偶然的机会让我遇上了戒色吧，给我了一次重新来过的机会，在此先感谢一下当初发布那篇文章的吧友。真的非常感谢，是你带我认识了戒色吧。

刚进入戒色吧的时候，我记得才70万人左右，现在已经超500万了，短短几年翻了7倍，相信以后戒色吧一定会发展得更好，这个是题外话，下面回归主题。在刚认识到邪淫竟然会对自身造成这么多危害的时候，我的内心出现了一些后怕，开始觉得手淫这个习惯并不好，应该将其戒除，这个时候是我第一次有戒除手淫的想法，以前一直听信适度无害论。开始时热情高涨，每天都在吧里看大量的戒色文章，偶尔和吧友交流交流，戒色天数增长得很快，轻松地就突破了一个月。

突破一个月后，学习的积极性就开始下降，看戒色文章的频率也渐渐变少，有时甚至三四天不看。于是在欲望高峰期来临的时候，我立马就败下阵来，很快就破戒了。一旦破戒一次，接下来的几天往往会连续破戒，直到身体出现不适的状况才会再次收敛。

这一切直到高考完的那个暑假里才发生改变，有一天，我又在心魔的攻击下破戒了，破戒后我一反常态地躺在床上思考刚才破戒之前的那一刻，自己到底是一种什么样的状态，之前每次破戒后都是后悔自己为什么会破戒。改变了思考问题的角度后，我找到了导致我破戒的真正原因。

我在心里这样问自己，在破戒前的那一刻我知道自己将会破戒吗？答案是：知道，心里很清楚自己当时在做些什么，同时也知道会导致什么结果。然后我又问自己，明知道破戒会造成严重的后果，为什么还会继续做呢？答案是：管它呢，先满足这次冲动再说。再问自己，我是真的想戒除邪淫吗？答案是：好像并不是，我每天都只把戒色挂在嘴边，只在自己状态好的时候学习戒色文章，状态差的时候随便敷衍了事，种种行为，说明我并不是真正想戒除邪淫。

再问自己，真正戒除邪淫的话，我该怎么做呢？答案是：在刚才念头上脑的时候，我就应该强迫自己拿起戒色文章看，因为每次学习戒色文章都会加强自己的戒色信念，同时看戒色文章也会消除脑中的念头，这样做会让念头真正地消散，比压制念头强上百倍。最后我又问自己，怎么才能做到在念头上脑的时候拿起戒色文章呢？答案是：平时每天坚持学习一定量的戒色文章，欲望小的时候少看一些，欲望强烈的时候多看一些，要达到每天都能顺利消除邪淫念头的效果。这里说的是消除念头，不是说不起念头，不起念是不可能的。同时每天还得在吧里鼓励吧友，一定要诚心鼓励，鼓励他人就是鼓励自己。

我不能确定这一次反思算不算作开悟，但是从这次反思之后我就真的开始按照反思的做法来执行。每天必看一篇《戒为良药》，感觉欲望强烈的时候就会多看两篇，同时每天都会上吧鼓励五六个吧友。这样坚持了近一个月后，我再次进入了破戒高峰期，这次我终于能够成功地在念头上脑的时候拿起戒色文章，将心魔打败，让念头消散在我的脑海中。这也是我第一次成功度过破戒高峰期，有了这次的成功的经验后，更加坚定了我的信念，从此之后我就再也没有破戒过，一直戒到现在。倘若从结果上来看的话，我这次的反思应该能算作开悟吧。

四.顿悟之后的经历

严格地说，从顿悟那天起我才算真正走上了戒色之路。在顺利度过暑假后，我收拾行装，向我向往的大学生活迈进。现在回头看，我过得最开心的两个阶段，一个是小学，另一个就是大学。前者是邪淫之前，后者是戒除邪淫之后。大学才是我真正发生蜕变的地方。

关于大学时期，我想告诉大家的并不是我如何戒色，其实自从顿悟之后我花在戒色上的时间明显减少了，但并没有离开戒色文章，我依旧会经常看戒色文章，因为此时我只需通过看戒色文章保持警惕意识就可以做到每次心魔攻击的时候将它打败。大学四年里我大部分时间都花在改变其他恶习和培养良好的生活习惯上，这些才是我们戒色后真正应该做的事情。

光靠戒色并不能改变我们的生活状况，但只有戒色后我们才有精力、毅力、勇气去做一些改变自身的事情，成功改变自身后，我们的生活状况才会发生改变。

大一的时候我主要在做以下几件事，戒除网瘾恶习，培养早睡早起、锻炼、看书的习惯。在做以上四件事情的过程中，我遇到了很多很多的困难，当初也是费尽了心思才勉强做到。接下来我就一一讲述自己当初是如何做到这四件事情的，先从戒除网瘾开始说起。

我是初一的时候染上网瘾的，那时被班里的一个同学带去网吧玩游戏，一开始其实对这个游戏并没多大兴趣，可不巧的事是，去过网吧后没几天家里就买了台电脑，在家闲着无聊就下载了游戏，结果后来越玩越想玩，慢慢地陷进去无法自拔。到了高中后又开始沉迷别的游戏，这一切直到进入大学后才开始改变。

刚进大学时我依旧会经常去上网，之后促使我真正下决心要彻底戒除网瘾的原因是我的身体因素。前面我说过，在高考前我住了两次院，出院后我的身体状况一直不太好，每次上完网回来我都会觉得非常难受，胸口会觉得非常的闷，头也会觉得异常的痛，可即使这样我依旧无法克制自己上网的冲动。大一第一个学期，我就是在克制与放纵之间挣扎，每次上网之前内心很激动，想着等下要玩哪些英雄，上网的过程中最开始两把玩得是最兴奋的，之后继续玩下去就会觉得很累，很难受，感觉自己被一种力量控制着，逼迫自己在玩，只有在累得实在受不了的时候才会下机离开，基本上每次一玩就是一下午。离开网吧后，内心就会出现懊悔的情绪，自责自己又虚度了一个下午，还有又加重自己身体的症状，但睡了一晚后就又忘记了前一天的痛苦，第二天还是会重滔覆辙，那时上网的频率一般保持在一周3至5次。

大一第一个学期虽然我无法克制上网，但对戒色从来没有放松过，这一点可能也是我之后成功戒掉网瘾的原因。大一下学期刚开始我突然出现了一股一定要戒除网瘾的信念，之前也出现过但没有这次这么坚定，戒除网瘾的目的和之前并没有什么区别，都是为了更好地恢复身体，不虚度光阴，我也不知道这次为什么信念会这么坚定。

从此我才算真正踏上戒网瘾的道路，但也没有像戒色一样醒悟后一次都没破，在之后的时间里我还是会有去上网，就是频率变得越来越低。从开始一个礼拜三五次，变为一个礼拜一两次，再变为两个礼拜一两次，再变为一个月一两次，到大三大四的时候，一个学期差不多也就回去玩个一两次。现在工作了有时候也会玩下，但真的很少，一个月不会玩超过五个小时吧。这种频率应该可以算戒除网瘾了吧。有一点需要特别说明一下，虽然我当初是通过降低上网频率战胜网瘾的，但是我内心却从来没有这么想过，内心一直都是想一次成功控制住网瘾。

一般在现实中遇到困难或者不如意的事情，我们总会选择逃避，这时候就会非常容易选择用玩游戏来麻痹自己。这个时候一定得保持绝对的清醒，逼迫自己去看一些励志的视频，让自己重拾信心。喜欢玩游戏的人肯定会有几个同样喜欢玩游戏的朋友，平时总会相邀一起去打游戏。当初我在戒除的时候，碰到朋友邀请的时候总是很难拒绝。首先，内心觉得拒绝有点不太好，其次自己其实也想去玩。后来通过内心自我审视才度过这一关，具体做法是，在遇到这种情况时我先提醒自己“上次我也是在这里失败的”，让自己先冷静下来。再告诉自己我必须先做到克服这次的冲动，下次才可能控制住自己，经过这一翻斗争后我才勉强战胜一次心魔，有了第一次胜利的经验后第二次做起来就会更容易一些。

看完上面的描述后大家是否发现，其实戒网瘾和戒色有很大的相似性，心魔的攻击手段都差不多，所以戒色对戒网瘾的帮助会很大。

接下来再说说如何培养早睡早起的习惯，其实要培养这个习惯并不难，难是难在如何让自己白天保持精力充沛，做到早睡早起白天也不一定能精力充沛，只有晚上睡眠质量高，白天才会有好状态。我现在的状态就是能够做到早睡早起，一般10点半睡觉，6点半至7点起床，工作日和休息作息时间差不多。但即使这样白天精神状态一般，还是会觉得有点累，因为我的睡眠质量并不好，晚上多梦易醒。

想做到早睡早起，最关键的一点在于早起，定好起床的闹钟，不论昨晚多晚睡，早上都得按时起床。闹钟的铃音得放那种能让自己兴奋起来的歌，并且要把闹钟放在自己必须得下床走一段距离才能关掉的地方，关掉闹钟后最好先去上个大号。因为去关闹钟的时候，常常会困得睁不开眼睛，上个厕所会让自己清醒过来。这一系列动作做下来，基本上就能成功起床了。早起做到后，早睡就是一件水到渠成的事，不需要怎么费心。

再谈谈锻炼习惯的培养，说实话我自己的锻炼历程并不顺利，碰到了很多问题，直到现在也没有练出什么特别的成果，下面也就是讲讲自己的经历而已。

刚开始锻炼的时候我选择的项目很简单，就是做仰卧起坐和俯卧撑。记得我最开始是一天两组仰卧起坐，两组俯卧撑，仰卧起坐一组15个，俯卧撑一组10个。做了两个礼拜后开始增加锻炼量，仰卧起坐增加到25个，俯卧撑15个。然后保持这个水平坚持了一个月，之后一步一步地往上加。

刚开始锻炼的时候，我每天都觉得很累，因为我那时晚上睡眠质量很不好，还存在频繁遗精的问题。但我依然坚持了下来了，保持一周六天的锻炼频率，一直坚持了一个暑假。这段时间的坚持完全是靠毅力撑下来的，没有其他什么原因。但坚持了三个月后，我发现想靠毅力长久下去并不可取，必须得让自己爱上锻炼这项运动本身才有可能做到长久，之后我一直往这个方向努力，最终坚持了一年半的时间。但由于那时没有认清自己身体的实际状况，最后因为劳累过度，导致气胸复发再次住进了医院。

出院后我反省了以前锻炼中所犯的错误，之前每天定的锻炼量基本上要消耗自身80%左右的体力，每次练完都会有力竭的感觉，适应了就再增加量，继续让自己练到力竭。在身体恢复能力不佳的状态下，这种做法有如下坏处：一，每次锻炼完会过于疲惫，不利于坚持；二，晚上睡一觉恢复不过来，白天精神会非常差，当初我就是这样；三，因为劳累长久得不到缓解，进步会十分缓慢。

最后再强调一点，锻炼的时候千万千万要保持动作标准，先学会标准动作再开始锻炼，不然必定会造成关节或肌肉损伤。

接下来再说说看书习惯的培养吧。想要真正让自己爱上看书真的是一件比较困难的事情。虽然我每年平均看20几本书，也通过看书改变了自己的人生轨迹，重新塑造了自己的价值观和人生观，找到了自己人生的目标和事业的发展方向，开拓了自己的眼界，丰富了自己的思想，但我依然不敢说我爱上了看书。爱上看书的标准是，看书对自己来说就像玩手机一样简单自然，当自己无聊的时候会选择看书而不是玩手机。

虽然要达到爱看书的程度很难，但是培养自己看书的兴趣还是相对比较容易的，当初我是这么做的。刚开始看书的时候真的很痛苦，由于常年的手淫加熬夜上网，导致我脑力下降得非常严重，严重到无法看懂文学名著里描述的故事情节，像作者的思维方式和想传达的思想这些就更别提了。

那时候我看一段话都非常吃力，要重复看好几遍才能理解作者在讲什么，并且还不停地走神，稍微看个几段文字就开始想别的事情，勉强看完一页，脑子里已经乱得和浆糊一样了，根本搞不清楚书里在讲些什么东西。但我没有放弃，逼迫自己坚持了下来。无论如何每天至少得看十页书，内容做不到完全理解，但起码得大致知道它在说些什么。就这样坚持了两个月，后面看书在理解上就变得容易多了。

做到这一点后，后面看书过程中遇到的其他问题，自己都会想到办法解决。最后有一点需要强调一下，刚开始看书的人往往都是为了看书而看书。什么叫为了看书而看书了呢？意思就是，拿起一本书看的时候，心里只是想着要尽快把这本书看完，看完它内心就会有一种成就感，觉得自己终于看完一本书了，接下来我还要看5本、看10本……从来没有想过看完这本书后，自己收获了什么，这样看书对自己毫无帮助，所以大家一定要走出这个误区，别为了看书而看书。当你看书的时候，能感受到自己在与作者交流，倾听他所传达的思想，学习他的思维模式，这样看书就算真正入门了。

**10.分享我自己成功戒色一年半的经验**

作者：愿世间安好

我在戒色吧里面待了两年多了，现在戒SY戒了一年多了，正在在遗精这方面下功夫。我在此非常感谢、感恩戒色吧！我来到这里成功戒除了SY，重新回到了那种阳光积极向上的生活中，感觉非常棒！在此感谢戒色吧与诸位戒友！在这里分享我自己的戒色历程，希望对大家能够有所帮助。

我自己现在正在读高一，是五年级的样子开始接触色情的，之后便开始了我的两年看黄片的历程。我自己也不记得那天是什么时候，下课的时候同桌便转过身来跟我聊这些，我一时好奇，便去网上搜索了相关的东西，精神受到了相当大的冲击，然后一发不可收拾，我还记得那天下午的夕阳是那样的灿烂，可我却从那天开始，走上了一条罪恶之路，在此深深忏悔！自从那天以后，我便对与色情有关的东西上瘾了，一切有关的东西我都是抢着看，同学们在聊这样的东西，我也往里面凑，深怕人家不晓得我自己的思想有多么污浊！甚至引以为傲，在此深表忏悔！我之后在上初一的时候一时兴起而有了第一次的SY，然后便开始了长达两年陷入SY的人生。

下面我给大家讲讲SY给我带来的后果。

在陷入SY的两年中，我每天都想着这件事情，没把心思放在学习上面，成绩滑落得非常惨！爸爸说我两句，我就顶嘴，在此忏悔对我爸做的不该做的，爸，对不起！整个人都没有什么自制力，一天到晚想着这个。记得最深的一次是那天晚上我准备睡觉，躺在床上的时候，正在SY，这时我妈来我房间看看窗子关了没有（当时冬天，我妈怕我冷到），然后我妈往我床上这边看过来，看见我的被子在摇晃，就问我在干什么。然后我心中顿时十分害怕，生怕我的母亲发现我的SY行为，然后我就发了火，顶撞我的母亲，说她的不是，让她以后不要再管我。现在想起来非常后悔！诚心向我的母亲忏悔。

这里说我自己的事情，希望大家要引以为戒，不要顶撞自己的父母，正所谓“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”，一定要尽到孝！

然后就是我自己的视力问题，在我读七年级放暑假前的时候测试过，没有近视，视力很好。然后在那个暑假我疯狂SY，再加上久坐玩电脑，10月份的时候发现自己上课有些看不清黑板，便让父母带我去测试眼睛视力，一测吓了一跳，左眼散光100，右眼近视410，听到了这个消息，我父母都很是不高兴，闷着一张脸在那，后面经不起推销员的劝说，给我配了一副500元的眼镜。我自己推脱是看书看的，真实的原因我也知道，在此深表忏悔！

还有就是股藓问题，我自己SY，那里经常潮湿，自己又没有注意卫生，因此染上了股藓，到了夏天，有的时候真的是奇痒难忍，大庭广众之下，挠又不是，不挠又不是，很是苦恼！甚至有的时候睡觉的时候也会有痒，然后手自己伸过去挠痒，半夜被痒醒。然后自己又乱涂药，涂多了抗生素，越涂越厉害，关于如何好的，我后文会具体讲述。

上面讲完了SY对我的危害，下面再具体讲讲我是如何戒除的。

我自己在八年级四月份的时候发现身体有些不对劲，可是当时我自己去网上搜索“SY会怎么样”的时候，得到的答案都是所谓的无害论，说SY出来的成分大都是水，喝一杯牛奶就可以补得回来，只要控制得好频率，对身体就无害的，当时我就解除了疑惑，又堕入SY当中。之后我的身体素质越来越差，而后我自己在暑假就采取了强戒，一味靠毅力的方式，结果可想而知，最终还是失败了。

我再去网上搜索答案的时候，看到一位好心人士的回答，说SY是一种不良行为，建议去戒色吧里面看看，可能有你需要寻找的。之后我来到戒色吧，才发现有那么多的人跟我一样，也深受这SY的荼毒。然后我看到精品帖里面的《戒为良药》一书，真的就是如获至宝一般，感觉抓到了救命稻草，十分的激动，感动得我自己就要流眼泪了。每天自己都会认认真真地去看，从第一季开始看起，一个字一个字地看过去，学习飞翔大哥所讲述的戒色知识，每天坚持做一面笔记本的笔记，记录自己看戒色文章后的心得体会以及自己看到的认为好的句子或者理论。再然后，就是与邪念作斗争。我正式戒色后，我自己断念这方面没有做好，一是靠蛮断，二是多次断念不及时，便导致了我多次破戒，而后我自己针对这个问题进行强化，看飞翔大哥有关断念的几季，有很大收获，现在能够做到在念头出现的0.01秒之内把念头断去，我还要继续加油、努力！

现在我这个阶段就是遗精。开始我的遗精频率较为频繁，一到两星期一次。现在看飞翔大哥总结的易导致遗精的那张表，再配合固肾功和吉祥卧，我自己遗精的频率有很大的降低，现在30到50天遗精一次。

下面具体讲讲我在戒色中的方法以及心得体会。

一、看戒色文章的方法

戒色文章里面凝结了前辈们的经验与他们自己的心得体会，在文章里面写出来让我们少走弯路。我们在看的时候，不能走马观花，想着“嗯，我今天中午吃什么菜呢？”“我等下要做什么呢？”这样妄念横飞，即使看十年也是没有用处的！只是流于形式，没有真正地深入进去。要认认真真地一个字一个字地看过去。做到“嗯，这篇文章写得真好，我还要再接着看下去”，到了这种地步，你就离戒色成功不远了！不能说“管它了，看过去就算了，懒得看”，这样的心理是不正确的，我们戒色就要虚心地学，认真地学，好好地学！不要心高气傲、趾高气昂的，这样是学不到任何东西的！文章里面好的东西，我们要吸收，我们自己做得不好的地方要去改正，正所谓“有则改之，无则加勉”。每一次看完了戒色文章，就要在心中问自己三个问题“我自己看了什么？”“我学到了什么？”“在平时的生活中和实战中我该如何去运用？”

然后再在笔记本上记下今天所学的，平时戒色的盲区、误区以及对自己最有帮助的话。平时没事的时候可以拿自己的戒色笔记本翻一翻，你会有不一样的体会与感悟。正所谓“温故而知新，可以为师矣”。这一点我们很多人都做不到，我们要向古圣先贤看齐。同时，如果我们在看戒色文章的时候，有些问题想不通，想不透，实在是弄不懂了，可以在戒色吧里面发个帖子，和众戒友一起讨论，相互促进。

二、断念

断念的诀窍实际上就是飞翔大哥总结的十六字戒色口诀：“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，这句口诀真的总结得太精辟、精妙了！！！念头一出现，我们就要把它断了，不要让它继续发展下去，念头在最初就好像星星之火，那么微弱，非常容易扑灭，如果你不加以管控的话，这一点小小的星星之火会立刻烧成熊熊大火，到时候再想着去扑灭就很难了！“即”这个字用在这里真的是非常好的，我们念头一起就要立刻、马上、果断地断了，越快越好！可以想象心中有一把剑，大喝一声“斩”！（要坚决、有力！）念头自然烟消云散！

“念起不随”，“不随”两个字告诉我们，不要跟着念头跑偏，念头让你向西走，你不能傻乎乎地跟着它走！正所谓“菩萨见欲，如避火坑”，而我们这些人呢，见到火坑，还傻乎乎地“你推我我挤你”地往里面跳！我们要想着这是心魔给我的考验，我不跟着它走，我不能被它给骗了！

“念起即觉，觉之即无”，这个“觉”字是觉察，也是识别出这个念头不是我们本心想发出的念头，而是心魔。真正地“觉”了之后，念头便“即无”了！

我以上所讲的这些关于断念的，都应该以戒色知识、戒色觉悟作为坚实的基础才行！否则一切都是妄谈。

三、培植正能量

这一点是至关重要的！正如《黄帝内经》所言“正气内存，邪不可干”，心中如果满满的都是正能量，色情这样的邪气自然不可扰，培植心中的正能量其实有很多的方法，我在这里和大家具体说说。

1.行善。

如古人所言“君子莫大乎与人为善”、“从善如登，从恶如崩”“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”古人如此倡导行善，我们有何理由不去做呢？行善有很多的方法，放生、孝顺父母（不顶撞父母，帮助父母做家务）、到戒色吧里面来回答戒友们的问题、在公交车上主动让座、在学校或者其他公共场合，看到桌椅没有摆放平整，你去摆平、把劳动工具放整齐、看到乱扔的垃圾主动拾起来等等，这些都是很好的善行，可以有效地培植正能量！

2.保持清净。

在平时的生活中，我们要时刻保持一颗平和的心态，别人骂你、打你都不要反击过去，要想“这是人家给我的一次修心的机会，别人还求之不得呢！我要好好珍惜来修心。”把对你不好的人看作是你的老师，感谢他给了你这么好的机会去修心，平和地看待，不要愤怒。不骄不躁，不卑不亢，言语要文明，不能说那些市侩话，尤其是现在流行的一些不文明语言，我在这里就不进行举例了。如《弟子规》所言：“奸巧语、秽污词、市井气、切戒之”，我们要像这里面说的去做，那些宣扬不正之风的人也不要接近，要敬而远之。

3.多看经典

看书也是一种很好的培植正能量的方法，像飞翔哥在《戒为良药》里面推荐的书籍，大家都可以看看的！我自己也给大家推荐一些，比如《曾国藩家书》《菜根谭》《三字经》《弟子规》，都是很好的书籍，强烈推荐大家看一看。

4.忏悔（反省）

曾子曰：“吾日三省吾身。为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”我们要像他说的这样去做，我自己的做法给大家分享一下，我自己晚上睡觉前的时候，会朝着我父母睡觉的地方跪着，在这段时间里面，我会小声地说出自己以前哪里做得不对，今天哪里没有做好，真诚地去做、去忏悔、反省自己，有的时候能够到流泪的地步。忏悔完了，再向着父母睡觉的方向磕18个头。

这只是我自己的方法，大家不一定要跪着，只是我觉得这样效果更好，不容易有妄念，大家选择其他的方式方法进行忏悔和反省也是可以的。关键就是要让自己真正地认识到错误，并去改正。这是非常重要的，去除心中的污渍，留下最纯净的东西！

四.关于遗精

其实我自己的感受就是，如果你能够做到避免飞翔大哥总结的那些易导致遗精的因素，以及坚持做那些控遗的功法（比如固肾功、吉祥卧以及子午养生桩），精品帖里面有具体的做法，我在这里就不多说了，真心推荐！其实遗精这关很容易过去的。白天要管住自己的念头，不要YY，平时要做到“非礼勿视”，与色情沾边的东西绝对不能沾染，如果当天白天YY的话，晚上很容易遗精。所以把控好自己的念头，不要YY是非常重要的。

我自己的方法是每天中午念一遍《四种决定清净明诲》，晚上念八分之一的楞严咒和一遍《四种决定清净明诲》（不信佛的人，推荐念十六字断念口诀，每天至少念500遍，也是很有用处的），然后多看戒色文章，提高自己的戒色觉悟，回答戒友提出的问题以及其他的我在上面说到的“培植正能量”的那些方法，都是可以的。

五．恢复身体

我自己的体会就是多去外面散步，晒晒太阳，不要天天窝在家里面，然后很多的事情都可以坚持，比如慢走、跑步，精品帖里面有很多在家里也可以做的功法，大家可以看看，十分有益处。生活作息一定要有规律，早睡早起，不要熬夜，饮食尽量清淡一些，少吃荤辛辣，这方面一定要做好，我在戒色吧里面看到很多人戒色戒了很久，但是身体恢复得却不理想，就是这方面没有做到位。有一点是飞翔哥反复强调的，就是“不泄为补，戒为良药”。

六．关于SY带来的症状的恢复

我自己的尿分叉，在戒除SY之后就慢慢好了。我的股藓的话，在戒除SY后并没有明显的好转，我是用了相关药物涂抹才完全康复的。戒色之后没有明显好转的症状一定要去医院检查治疗，再说一下，千万不要去私人医院，一定要去公立的。

最后送给大家《菜根谭》中的一句话：“天之机缄不测，抑而伸，伸而抑，皆是播弄英雄颠倒豪杰处。君子只是逆来顺受，居安思危，天亦无所用其伎俩矣。”

相信你自己，肯定你自己，超越你自己，你定会有所收获的！！！

加油！相信你定会涅槃重生的！！！

**11.戒色改过修善，从倒数前十考上前十！**

作者：传奇玛雅人

大家好，我是戒色吧的前吧主。文章中讲述了我曾经是一个行恶多端、成绩倒数的人，如何改过，如何行善帮助别人，最终用一年轻松从倒数前十考上前十的经历。

为什么我以前知道危害却一直戒SY戒不掉，老是屡戒屡破。因为思想没有升华，帮助别人就是帮助自己这句话我现在体会是很深刻了。只有思想升华了，才能更有效地戒掉。我决定帮助别人之后，只破戒过一次，之后一直没有破戒，直到现在戒三年了。

今年刚刚参加完高考，如我之前的承诺，一定要把我的一段经历和大家分享，希望能给大家一点启发！今年高考，虽然比上不足，但是也已经是我满意的分数，是我考得最高的一次，我从全班倒数十名考上了前十名！但是，和大家一样，我以前曾经也是一个沉溺色情的人，而且还罪孽深重，做过很多其他恶业，偷盗、邪淫、顶撞父母……那时候的自己也经历了很多痛苦，实在是完全和现在的我不同！那么我是如何蜕变的呢？我又是如何和戒色吧结下不解之缘的呢？请听我娓娓道来！

大概认识我的人，都认为我是和善、善良的人，我待人友好，又不贪心，是个很好的人！但是我的外表可以欺骗那么多人又有什么用呢，实际的我不是这样啊！我后悔我所做的，我是个业障深重的人，体现在方方面面，先不说其他的，为了契合戒色吧的主题，我就先说说自己的淫业。从五年级开始，我已经不知不觉喜欢上淫的东西，完全没有人教！我在小学上课时就不断意淫，心不在焉，学习不上。每次感觉欲望很想满足，但是却不知道这些东西就像盐水，喝盐水解渴只会越喝越渴，邪淫后身体像被抽空了一样，感到空虚无比，满足欲望后，过了一段时间，那种欲望根本满足不了，只会越陷越深啊，那就是一个陷阱啊。那时候有个同学说做这些东西多会不长高，我没有理会，继续手淫，每次手淫后更加虚，身体发育受到影响，原本身体发育良好变成瘦弱，鼻炎等越来越严重，身高从那以后好像再也没有长高了，似乎骨骺线已经愈合了，那时候初三天天运动，什么营养啊也很好，可是还是一点也没长。上课也无精打采的，头脑发晕，也有许多人出现的一些情况，如人际关系变差等等的问题，大家都知道的就不用我说下去了，不堪回首的迷乱时期。

在学校的时候，更是受到一些不良的思想影响，认为世界就是弱肉强食，尔虞我诈，那时候真是冲昏头脑了，后来我就为自己积累资本，开始偷东西！那时候我的仇恨心也是很重的，学校补课，我又想快点得到所谓的“原始资本”，各种心理交织在一起，我居然开始去偷学校的消防设备，完全没有想过那是公共财物，是用纳税人的钱买的，更没有想过老师和同学的安危！我一次又一次地偷，心里偷盗的想法也越来越强，偷盗图书馆的书，偷盗小卖部的东西，计划过偷盗单车，甚至计划去偷盗那些昂贵的电脑等设备，连工具都买好了，好在一直没有机会下手，否则罪业要比现在大多少啊！

以前，我也是一个十分不尊重师长的人，在家里经常顶撞父母，父母管一点就大吵大闹，顶撞父母，总以为自己就是对的。还有就是我以前初中的数学老师，一个管教特别严格认真的老师。但是那时候的我非但没有体会到老师的苦心，后来居然上贴吧辱骂老师，用了很多很难听的粗言秽语，在那么多人可以看到的贴吧如此张狂地辱骂老师，完全没有顾及老师的感受，还以为用匿名发就可以不被捉住，结果被捉住了还不承认！道歉也假情假意，现在觉得自己那时候做的真是特别的下贱啊！

以前我曾经被人欺负过，以前我就是这样一个外表善良而行为和内心都邪恶的人，还有很多的恶事！那时候真是糟糕透了，做了那么多罪业，内心当然是痛苦的，后来我还患了很严重的强迫症。这个病真的十分痛苦，我无法用文字来表达，总之不堪回首！整个人也是精神不太好，后来竟在一次化学实验中炸伤了那只常用来偷盗和邪淫的左手，受伤严重，还掉了一层皮……总之，那时候真的是我一个十分痛苦的时期。后来经历了一些事和朋友家人的关怀，让我真真切切感受到其实做人真的不需要尔虞我诈，真的不需要做这么多的恶事。于是，我就不再偷盗，我认识到爱的重要性，我发觉其实以前一直认为这样不好，那样不好。其实真正不好的是我自己啊，这是我改过的一个开始！

上了高中，我在图书馆看到了一本书，里面说了一个关于袁了凡改变命运的故事，我很高兴也很感兴趣，犹如抓到救命稻草一般。后来，我就从图书馆借了一本《了凡四训》回来，真正使我改过、让我人生走向完全不同的道路的，正是此书啊！它让我深深感受到，现在遭到如此多的痛苦，完全是自己所作所为导致的，福祸无门，唯人自招，要被命运所转还是自己控制命运，就看你自己了。《了凡四训》真的是一本十分好的书，许多人都因此而改过，没有它，或许我早就进了监狱而不是在这里了！我正是因它而下决心改掉恶习恶行，补救自己的罪过。我把偷来的东西尽力还了，又写了忏悔信给校长和被我偷过东西的店铺，顶撞父母师长等各种不好的行为也尽力改正。手淫当然也要改，手淫是个难缠的恶习，有点像毒品，在之前我察觉它的危害时已经尽力戒，可是这恶习似乎根本戒不掉，屡戒屡破，欲望来了根本克制不住。不过我没有放弃，学习了佛法后就更加迫切想戒掉。后来觉得自己做的恶业太多，就开始真正想去补救，劝人戒，见到百度知道等地方有人提问“SY有危害吗”“SY多少天一次”等问题，我就开始告诉他们危害劝他们戒掉。我更加坚定了自己行善补救罪过的道路，不断劝人戒，帮助人戒。自此，我只破戒过一次，就是2010年六月因为一个借口而破了，之后就再也没有破过，帮助别人真的有利于自己！

在实践《了凡四训》的教诲一开始的一段时间，我的成绩真的跌到了低谷，全班大约六十人，我从全班倒数前二十左右，一直跌到全班倒数前十，一直就很差的数学更是跌到有史以来的新低，一百五十分只有四十四分！但是我并没有放弃，依然去实践《了凡四训》教我们改变命运的方法，继续劝人戒。当然，还有其他的实践，如劝人不要堕胎、删除检举色情内容等，每一次别人采纳我的意见，我感到十分有成就感，亦十分高兴，因为只言片语真的有可能改变人的一生，原来我也可以带给别人幸福，原来我也可以改变人的一生，使人改变人生的方向，从原来要走向痛苦的深渊到现在走向幸福的人生，我感受到了自己的价值！而且我发觉，原来网络的力量可以如此之大，例如救人，现实中很少有这样的机会，而在网络，比如劝人不要堕胎，就可以真真实实地救很多人！认识到了这些价值后，我就更加努力，救一个人是一个人啊，不过可惜那时候毕竟是高中，时间有限，救的人并不算多！

另外，当然也要加强自己的修养，高三的时候，调来了一个新的班主任，教我们政治，他待人十分严厉，比我以前的数学老师更加严厉，他对我也是比别人更加严厉！但是，我也曾经学习过传统文化的视频，如《我被十三所学校开除》这个视频，主人公也是因为《了凡四训》而改过，教我们要尊重父母师长！也因为以前我曾经顶撞辱骂过老师，所以无论老师如何责备，如何严厉苛刻，我也不发怒，也顶礼老师，其他老师也去恭敬尊重。在其他方面，也尽量改正，尽量做好，待人接物更加和善，也参加放生等活动感受生命的意义，我以前伤害过的那位老师也去道歉。总之，我尽力做了，惭愧的是，到现在还有很多恶习，比如顶撞父母、妒忌悭贪意淫等一些恶习还时有发生，不过已经比原来好得多。

我的成绩在不断提高，连我自己也想不到，几乎是一次又一次的惊喜啊！一次又一次我以为已经是顶峰，没可能进多少，可是事实却一次又一次让我惊讶。以前，我的成绩只能够2B或3A（3A即大专），现在我却可以不费多少的力气就超越很多埋头苦干的同学。一路猛进让我冲到了全班的第七名，不过我还是觉得其实我考个2A就不错。作为一个苦逼的文科生，特别是今年广东，文科和理科居然一样多人，达到几乎前所未有的二十九万人，而文科的指标居然少理科一半，理科三万名可以报重点，而文科一万多名也不可以，三万多名只能报普普通通的二本。不过我还是尽力去考吧！出成绩那天到了，不少同学失手了，我也有些紧张，结果令我满意，但同时也感到惋惜，虽然这次分数上是最高分的一次，但是我的成绩却恰恰差重本线一分。呵呵，或许是注定要这样吧。如果上二本线一分，人们会觉得很幸运，但是差重本线一分，却觉得很可惜，或许人就是这样。另外，我认为死了的语文居然奇迹地达到有史以来的一个高分——109，而英语却比预期的差，另外，我发觉凡是在考试后说那科很简单，怎么那么简单的，很多都在那科上死，不知道是不是这样。

原来一本还有征集志愿，我父母在我考试之前就一直叫我学医，他们都比较喜欢医学方面的东西，但是我更想学传媒类的。看到补录名单，我更喜欢那些名气大的，而二本的名校我亦可以上到（感觉自身有点虚荣心作怪），但是父母一再坚持，并且否定了其他的想法，认为应该学一门“实”的学问，虽然我所报的那所一本是所不是很出名的一本，的确名气不大。不过想想平生没多少次听父母说的话，并且吃了许多亏，又想到或许医学可以帮助到吧友，而且地理和环境不错，好吧，就报医学算了。因为是重点学科的缘故，医学类的分数还是比较高的，不过我还是不太担心，因为下面还有那些二本垫底，不过最后还是被那所一本录取了。

看来注定学医帮助吧友了啊！当然，戒色大业还没成功，吧友们仍需努力！终于写完了这篇东西，无论吧友信仰什么，年龄多大，分享出我的经历，希望能给各位吧友一点启发！总之，我觉得能够告诫吧友的是，千万不要做这些对不起别人也对不起自己的事，否则受到伤害和后悔的必然是自己！手淫是可以完全戒掉的，其他这些不好的恶习也可以戒掉，也可以补救，只要你有心和坚持！或许真的有命运这种东西，命运是可以改变的，可以变得更好，就看你有没有心！

我自己戒色的一点经验

可以察觉的是，很多次破戒都是自己在找借口，都是手往下就来，控制不住，更加正确的是根本不想控制住，就好像一把刀子涂着蜜，明明知道发生什么事却要往上舔，结果当然是受伤流血的代价！所以，千万不要给自己借口，什么最后一次吧，十分容易出事。

在家里不要大鱼大肉和吃得过饱，最好清淡点。真的会十分刺激欲望，这样的生活持续一段时间，明显感受到欲望的攻击是如此强烈，比以前强烈很多，到时候不但淫梦和梦遗的数量大增，而且还很容易使人破戒，到时候连自己也顶不住。吃清淡点，吃多点蔬菜真的非常好，吃八成饱，这样不但欲望减少心里清净了，梦遗减少了，而且人也精神了，不会因为过度摄入食物而昏昏欲睡，而且吃少点对身体反而有很大好处。让自己找点有意义的寄托，千万不要太懒散，特别是假期，可以在假期学习一些有意义的东西或搞好自己的学习任务，或者去锻炼身体，帮助家里做家务，很多有意义的事情都可以做。太懒散不但浪费时间，而且因为精力无处可用而增加堕落的可能，这样就把精力白白浪费掉了，精力用来做些有意义的事情吧！比如宣传戒色，传播正能量给别人就是一个很有意义的事情！

另外，还要看其他人的一些好方法好经验，这是成功的一条捷径，特别是多看资深戒友的一些好文章，还可以询问他们。可以多看本吧的精品帖，也是十分有帮助的！其实还有很多好方法，需要自己去摸索。另外，其实真正要戒色还是靠自己，看再多的戒色文章，如果不能落实，也是没什么用，关键就是行动！来吧，让借口消失，让成功从今天开始，让人生的改变从今天开始！

关于学习，我并不是提倡大家不努力就可以学习好。首先，要自己努力。另外下面这些绝对可以帮助你提升。

1.恶习一定要戒掉，如手淫、发怒、喝酒抽烟、上课睡觉等不良嗜好，再怎么努力不戒这些，努力也会被这些东西耗尽。

2.请立下大志，请培养自己的善心责任心，读书的目的是学到更多的知识，可以自己帮助自己，更可以帮助他人！这个大志，请不要只局限于自己，亦要囊括他人，只有这样心胸才会广阔，只有这样才有真正强大的动力，成功属于这种人。想当年，曾经的广东文科状元陈俊任，也是这样一个有大志的人，她的理想就与众不同，“她的理想是为社会、为国家、为底层老百姓过上好日子而奋斗”。当然，她获得高等学府的通行证，也是为她的理想而进发。《了凡四训》也说过“人之有志，如树之有根；立定此志，须念念谦虚；尘尘方便，自然感动天地，而造福由我”，人的确需要志向！

3.请尊重知识，尊重书本，尊重老师，他们是使你获得知识的人，请发自内心地尊重他们，和他们搞好关系，被老师批评不要发怒，最好还要生起感激之情。

4.要培养自己的修养，宽宏大量，善心。

5.当然，上面这些还不够，如果真的有心请认真看一次《了凡四训》，你会受益无穷的！

看事情不要看死，考上差的学校不一定就是差，我知道许多2A甚至职业中学的以后都有人很成功。而清华北大也有人找不到工作，尤其是某些特别冷门的专业。就拿中考为例，许多人比我的成绩高很多进来我们高中的，但是那些考上高中的却有许多人只能读2B甚至3A院校，而我的分数低反而上去了。人生充满变数，好大学好专业是好，但是不能决定你的未来，只有自己努力创造才有真正的幸福！

**12.一个80后戒色318天的心得经验**

人生历程与手淫起始

在吧里很久了，一直想动笔写些什么，但又不知道从何处下笔写起，先介绍一下自己先吧，本人出生于1987年，今年32岁生长在南方的一个海滨城市。是一个经受国内改革开放前后过程一起长大的人，从国内电视机还没几台的年代到了电视机都是个平常普遍的家电用品，从大哥大、BB机、小灵通的年代到了到处都是iphone智能手机的年代，随着生活水平提高与科技的进步，给我们带来了很多物质与精神上的享受。

废话不多说了，现在步入正题吧。也和吧里很多戒友一样，自小邪淫心就很重，可以说是与生俱来的吧。自从不用穿开裆裤后，我的邪淫心就开始慢慢地生长起来了，大概从9岁(1996年)我的色心就开始入侵我自己的内心，我是伴随着邪淫心态成长起来的，随着年龄的增长，我在小学期间经常性幻想和意淫，早上刚醒的时候玩弄下体，直到升初二，15岁(因为我入学年龄较晚)，也是在公元2002年的一个晚上我迎来了我人生第一次手淫射精，我的人生就是这样开始走向了下坡路，也代表着地狱苦海向我打开了大门，伸出双手迎接我的到来……

第一次的手淫射精给我带来了惊奇与莫名其妙的快感，我马上毫无节制沉浸于手淫射精所谓的“快感”当中，每天一撸是我必然的事情，有时候每天两三撸，睡觉的时候一撸，早上起来的时候也必然一撸，就这样令我无心向学，中学还没毕业我就不读了，由于我母亲是做个体生意的，经济上还算过得去，我在母亲身边不用工作也有钱花，每天就找我母亲要钱去上网，在那时候网吧很兴旺，我每天晚上都上通宵网玩游戏，有时候也看下黄片，早上回家在床上睡之前也必然一撸，有时候手淫好几次，射到没有液体了，只射出一种气体，相信有不少戒友有所体会。日夜颠倒的作息时间和手淫如喝水一样的频率，这样的生活我过足了七年。其间家人也有叫我去工作，但都做得不久，一个半个月就不做了，后来家人又叫我去当兵，但是由于我频繁手淫熬夜，身体已经达不上标准，当不成。唉！一生的遗憾啊！

之后我长期熬夜通宵上网、久坐玩游戏，还有吸烟，频密的手淫让我的身体开始出现未老先衰的一系列症状，我的身高从15岁开始就没有生长过，才一米六几、变得精瘦、脸无光彩、发黄、发暗、两眼无神、无气无力，犹如枯木，开始萎缩了，正宗的矮瘦丑，想当年在班里也有女生喜欢我的啊！！！最严重的是我的牙齿开始一个一个地腐烂，搞得我经常牙痛，唉！天呐！！！这正是我人生最阳光青春的时光啊！当时才十几岁的年龄呐！正是我发育生长的年龄啊！如此行尸走肉自杀般的生活到了2009年22岁的时候发生了一点变化，这时我和一个女孩子相处在一起了，但好景不长，才过一段时间后她和另一个男人好上了，在酒吧里给我撞见后马上火冒三丈失去理智，当场把他打了，当时双方都有朋友在，两帮人在酒吧里面打到酒吧外面，但我打了不到五分钟，我的体力开始急剧下降，心跳加速、口腔嘴唇干裂、呼吸困难、心肌梗塞衰竭、无气无力就要断气了，就好像马上要死掉一样。我赶紧走开，掩藏缩在一边角落里，坐在地上一边呼气一边看着他们打，这时候我的大脑已经空白……当时猛烈感觉到自己的身体伤得已经不是一般的严重了，很惊恐，很心慌！！！

经过这次情况后，我开始意识到自己要改变了，但我天真地认为是吸烟太多的问题，还没有完全意识到是手淫的危害，于是马上我把烟戒除了！这一戒就戒得很成功，只是开始一个两个月在睡醒和饭后时间有点瘾之外，到现在我一点瘾都没，反而很反感烟味，这可能与我打架那次情况后，给我深刻教训，才有这样的动力。一戒就成功，到现在戒烟已经超过五年了，相信以后不会再吸，因为现在真的很反感烟味。时间到了2010年，我还是继续沉迷手淫当中，但我的身体已经开始有了变化，自从戒了烟之后，我食欲大增，每天吃很多东西，经常暴吃暴喝的，虽然比较晚睡，但通宵网开始少上了。过了一段时间后，我的体重已经长到159斤左右了，变成矮胖人士，走路也不舒适，还磨烂了我几条牛仔裤，心疼啊！手淫依然在沉迷中，每天无所事事废人一样缩在房间里看黄片撸管，撸管就像每天吃饭一样成为习惯了。每天一撸好像是必需的，身体出现了前列腺炎病况，尿急尿频尿等待，一系列症状在折磨着我。

随着时光的流逝，时间到了2011年24岁，在这一年里我的人生出现了较大的变化，我的福报好运似乎来了……

在一个机缘巧合下我学会了一门手艺，是做糕点食品餐饮之类的，学会了之后就筹钱开了一间店铺，一开张就超出预期生意非常之好，不出多久我就开了第二间分店，生意照样好，消息传出去了之后，很快我身边朋友哥们都说要一起合伙开店，于是找几个较好的一起就连续开了三间分店，不到一年时间我拥有了五间店铺，还买了一台小车，那时候我刚刚24岁，正所谓少年得志、风光无限啊！同时内心也起了变化，人变得心高气傲、得意忘形了！饱暖思淫欲这句古话一点都没有错啊！自从有了钞票和车子之后，我的异性缘开始膨胀了，见到长得不错的就去认识，天天手机响个不停，十分忙碌，每天要不是和这个妹子吃饭，就与那个妹子看电影，上酒吧、下KTV，这还不够，还要和朋友跑去东莞找小姐，继续邪淫，已经进入疯狂状态！！！

“欢乐”无时无刻上演着，这“精彩”的生活不到一年后开始出现危机了，由于我之前盲目扩张铺面，一时头脑发热，加上经营不善，管理员工各方面细节不到位，自己花钱如流水没有节制，整天只记得“谈情说爱”，没有专心去打理，五间店铺有三间每月都出现了亏损，只有另外两间在支撑着，每天开支都很大，灯油火蜡铺租人工每秒钟都在计算，经济也出现了危机，到了2012下半年实在支撑不住了，只好把那些铺面一一转让出去，在转让的过程中还埋下了后来一场转让商铺与别人有经济纠纷引起到法庭打官司的导火线。由于事情比较复杂在这里就不一一细说了，但我也是一个受害者，损失很大，真是祸不单行啊！好运已经离我远去，接着来的是一波又一波的倒霉运。铺面刚转不久，在一次机缘巧合下，我把转店铺剩下的钱和另一个朋友合伙一起转行经营建材装饰行业，想咸鱼翻身，可惜的是此一时非彼一时，好运不会每次都有，由于没有经验、关系网不足等各种因素，不到半年就倒闭了，还欠下了不少债务，车子也卖出去用来还债了！唉！才两年的时间，我的人生起伏反差太大了，人生无常，心如死灰，每天都去喝酒消愁，回家就看黄手淫发泄。

时间已到了2013年中旬，在我人生低落的时候遇上了一个女孩子，和别的女孩子不一样。我第一眼就觉得和她很有缘。很快和她相爱了，并且同居了，但一起三个多月后她最终和我分手了，分手那晚我在自家的天台哭了，哭得很伤心，哭得抽搐起来，想起这两年的起起落落点点滴滴，泪水就是忍不住，人生如戏，戏如人生，有多少风流就有多少痛苦，这句因果报应的话，此时此刻我体会至深。

生意没有了，车子没有了，钱没有了，爱情也没有了，“猪朋狗友”也开始少了，什么都没有了。那一段日子真的很难过，想轻生，想了断，不堪回首。但事情的发展不仅仅是这么简单，由于我之前就算有女朋友也一样有手淫！我的身体出现了很多症状，虚胖、浮肿、眼肿、阳痿、早泄、头发开始变少稀薄、腰肌酸痛、站久了就腿酸腰痛、晚上夜尿多、尿急尿频，晚上来往厕所多次。最严重的是我有了消渴病预兆出现(也叫做糖尿病)，开始就是经常感到口渴，经常想喝水，这是肾阴津严重亏耗的表现，阴阳俱虚，肾衰水肿、脏腑器官衰竭受损，严重的话会出现中风、眩晕、胸痹、耳聋、目盲、肢体麻疼、下肢坏疽，我开始感到害怕了！于是在网上查找资料，无意中发现了戒色吧！！！打开一看当时震惊万分！恍然大悟，我目不转睛地浏览里边的内容。心中感到无比激动，天啊！里边说的很多情况都和我相似，我马上意识到一定要戒除手淫。回头一望我已经手淫了整整十六年了啊！它已经毒害了我的人生足足十六个年头，这十六年来我承受了太多太多的痛苦了。

戒了半年时间，身体慢慢地恢复过来了。五谷杂粮是补精养气的最好食品，五谷作为主食，是饮食中最为重要的组成部分，具有“补脾胃、长肌肉、和五脏”的功效。最好食用粗粮，因为没有经过细致加工的粮食，谷气充沛，补养人的元气最好。每天散步一小时，走路无形中就是在活动肾经和膀胱经，有道是“百练不如一走”，著名肾病专家赵绍琴治疗肾病时就主张患者应当每天走路一小时活动肾经、膀胱经。正所谓药补不如食补，再加上运动、早起早睡，身体机能就能恢复。主要你不要再去糟蹋它就行。人体本身就有强大的恢复能力。

戒色经验与历程

自2013年11月份开始到2014年7月份，我戒色戒得非常好，手淫没有过意淫也少，本以为自己成功了，觉得戒色就是这么简单的一件事。但到了8月份开始出现插曲了，有时在网上看新闻的时候经常看到一些花边新闻例如比较露骨一点的图片，就控制不住点进去看。贴吧也不上了，帖也不看了，儒释道的书籍也不看了，佛经歌曲也不听了（之前每天都有听），这叫做戒色厌倦期，几乎每个人都会有，飞翔大哥也有说过。在一次举报黄网的时候，我打开了黄网看了里边的图片，欲望马上如火上浇油，在此我顺便提醒一下，在举报黄网的时候千万不要打开网页，定力不够的也不要去举报，反而因此会害了自己。看完这些图片我欲望开始上升，心里也总是忍不住想看黄，经过一个月左右终于度过了，没有手淫。不过心神不定，意淫太多，遗精了一次。

先说下本人戒色的经验方法吧。

戒色说白了在于戒心，淫心不除，肯定会破戒。

想清除淫心、清洗脑中的黄毒、必需要多方面下手，例如电脑手机里边的黄片黄源一定要清除干净，不要留下任何痕迹。为了吸引点击率到处都是色情的诱惑，所以上网必须要小心。有些戒友想戒除手淫，就认为去找个女朋友就可以戒了。这是很不理智的，不仅戒不了，还会加深你的邪淫心态！还有许多戒友经常在意阴茎长短的问题，这器官只要正常能用就行了，还有许多戒友是为了恢复性能力而戒的，我想说如果淫心不除，让你恢复了又如何？继续邪淫吗？继续害人害已？我想说一个男人最重要还是自身学问修养与事业上的成功，这样才能有真正的吸引力，才能留得住身边的人。

有一部分戒友，戒色戒得非常着急，撸了几年，才刚戒一两个月，就问为什么身体现在还没有好？又或者身体出现一些细小的症状反应，就开始疑神疑鬼了。问为什么会这样？身体恢复有一定的过程，需要一定的时间，你都撸几年时间了，也伤得不轻了，不可能一两个月就能恢复。就像我一样，戒了半年后才开始慢慢恢复一些。再说一些细小的症状反应，根本无需理会，人体本身就拥有强大的恢复能力！只要你不要再去伤害它，糟榻它。去爱惜它，就能如你所愿！

还有一部分戒友才刚戒色就问怎么戒怎么戒？心急如焚似的！我和他们说，想戒除就要多看戒色文章，学习戒色方法，多和资深戒友沟通交流，学习过来人的心得经验！怎知道他们对我讲，说不想看，看不进去，没有耐性看这些东西。我说：如果你对这些都没有耐心的话，那对不起了，谁都帮不了你，戒色没有任何捷径可走，这完全是要靠自己去学习去觉悟，每一个人都是这样过来的。戒色是最需要坚持的，如果坚持不了的话，你之前的努力都是浮云，犹如泥牛入海。

戒色五部曲

一.心态

二.念头

三.X片

四.思想

五.坚持

一.心态

说下心态的问题，这个很重要，可以说戒色成功与否都是在于自己内心，有些戒友戒色戒得非常浮躁，我在戒色期间也有过。本来戒得好好的，突然给现实生活中某些事物影响了心情，感到烦躁，很不安，心烦意乱，什么都不想学、不想看、不想做了，对平时学习的佛理也产生怀疑了，甚至不想做人了。之后就破戒了，以为撸管发泄了会变得好一些。这个是十分愚蠢的想法，破戒后问题依然存在，反而会更加重问题的严重性，大家对这种情况一定要防范。我们要懂得控制自己的内心，调整心态，平衡自己的内心，不能让烦躁纠缠自己而导致出现更严重的反作用。（心魔与诱惑总是选择在你最低落的时候来临。）

二.念头

这是关键性的问题，念头即大脑里出现的想法，正所谓一念天堂，一念地狱。念头至关重要，我在戒色过程中曾经饱受意淫的折磨，意淫的念头一动，气就跟着动，中枢神经系统、生殖系统全部作用跟进，各种感受、念头、境界跟着来。反过来，你念头真的止了，就什么事都没有了，回归平衡自然的状态。在戒色的日子里时不时我都会出现淫念，我是用念佛号来消除的，不让它继续发展起作用，“不怕念起，只怕觉迟”，这个道理一定要切记了！

三.X片

关于看X片的问题。这是个至关重要的问题，网上有一些砖家说适时看下没关系，这个和说手淫无害论的砖家一样错误。

以我多年得出来的经验，意淫比看“X片”难戒，“X片”比“手淫”难戒。但意淫的产生与看X片是分不开的，“X片”的害处有很多，所影响也相当恶劣，现在社会上有很多强奸猥亵犯罪案件与X片有很大的关联。很多戒友破戒的因素也是因为看X片引起。沉迷看X片的人容易出现心理变态扭曲，同时会在脑海里埋下潜意识邪淫种子，会跟随你一生，根深蒂固。比如我大多数时候的意淫也是由曾经看过的X片画面人物情节所引起。X片你越看就越想看，越看就越饥渴，好像着了魔似的。特别是戒色后一段时候，一旦看X片，后果相当严重，就像我当初戒一段时间后控制不住看X片，那几天心态出现严重变态扭曲。所以我想说与X片有关的一切，最好不要看不要想，不要抱着就只看一眼的心态，丝毫不能有侥幸的心理！否则一失足又成疯狂撸了。

四.思想

思想是人一生之中重中之重，它可以直接影响左右我们的人生！在这里我顺便插段故事吧。40多年前，一个出生在奥地利贫民窟的男孩在日记里发誓：我长大后要做美国总统。经过几天的考虑，他制订了一系列相关目标：要想做美国总统，首先得当上州长；而要成功竞选州长，必须得到雄厚财团的青睐；要赢得财团的支持，必须融入财团；融入财团的办法必须是一位名人；而成为名人的捷径莫过于当电影名星；在这之前，我需要加强锻炼，练出阳刚之气。此后，他一步步实施他的想法，一步步接近他的理想，2003年，他成功竞选，成为美国加州州长。这个人就是阿诺·施瓦辛格。阿诺的成功验证了培根的话语：思想决定行为；行为决定习惯；习惯决定性格；性格决定命运。若非心中热切渴望，美梦不会凭空实现，改变想法就能改变人生！虽然不可能每个人全部成功，但你不去做改变的话，不可能有成功的出现，有行动才能有希望，才能有成功的机率！

五.坚持

最后我想说的是：人做任何的一件事都离不开坚持，戒色是最需要坚持的，有的人坚持不下去就破了。有些还破得很厉害很严重，还加大了“撸量”，有些戒友破戒N次后，还来问我怎样才能找到飞翔大哥，说：“如果这样继续撸下去不行了，希望能找到飞翔大哥帮我。”我说就算你找得到他，你就能保证你以后不再撸管了？如果你真的想找他，倒不如把他写的《戒为良药》反复研读，真正落实，这样不是更好吗？再说他也不是神仙啊，不是手指一动就能让你不撸了，对吧？呵呵！不要把戒色的希望寄托在别人身上，这是很不实际的。还有部分戒友听了一些所谓的无害论，内心就开始出现动揺了。一定要懂得自己用大脑去分析思考，不要人云亦云、这是相当愚蠢的。无害论明显是错误的，千万不可听信，必须远离，好好坚定自己的戒色信心和立场！

修心养性三部曲

简单说下儒、释、道三种文化，这三种文化影响了中国几千年。中国几千年以来经过国内外多次战争都没有解体的原因，与中华传统文化是丝毫分不开的，可以说没这些文化就没有现在的华夏文明。

儒，儒家的代表就是我们伟大的至圣先师孔子开创的学派。孔子的思想行为是我一直以来学习与追求的，截至2013年底、全球已有120个国家(地区)建立了440所孔子学院和646个孔子课堂，共计1086个。反观国内的青少年好像把祖宗留下来的宝贵文化给忽视了，反而对那些韩国明星倒是很了解！唉，真可悲。

释，即是释迦牟尼所创立的佛教，是世界三大宗教之一、佛教发源于公元前6-5世纪的古印度，于西汉末年传入中国，在国内传播过程中不断得到充实和发展。佛学也是世界上最完整的学派、佛法又分为大乘佛法与小乘佛法，汉传佛教与藏传佛教都属于大乘。很多人说佛学是迷信，这是相当无知的说法，可以说是完全没有深入了解佛学，和我以前一样，人云亦云而已。

道，道家思想起始于春秋末期的老子和战国时期庄子。道家提倡道法自然、天人合一、自然无为，提倡与自然和谐相处。道家思想的特点是无所不容、无所不包。还有道家的养生功法对人体机能各方面都有很好的效果作用，尤其对那些长期纵欲手淫的人有很好的恢复作用。

要想了解更多的儒、释、道中华传统文化的相关的知识，可以去读南怀瑾大师的著作。南师讲解佛家、儒家、道家，讲解分析得很好。让人容易理解体会，学习起来也不会产生厌倦，生动又乐趣。很多人读过他的著作，都会有相同的体会，学习他的知识可以让我们明白很多道理，本人极力推荐。写到这里我不得不说现在中国的青少年身体体质越来越差了，这与现代色情泛滥和我们长期看黄纵欲手淫是分不开的。

结尾总结

总体来说戒色离不开心态、思想、坚持，做人做事也一样。好的心态、思想从哪里来呢？这些东西都来源于一个字，就是“悟”，要自己去体悟、领悟、觉悟。要靠自己多去学习、多去修心、多去磨练、多去经历，才能悟。要多去学习，多看戒色文章与中华传统文化相关的书籍。例如喜欢佛学的就去学习佛理知识，在此本人极力推荐听佛咒歌曲来清淫心洗黄毒，例如楞严咒，重庆华岩寺梵呗音乐团的版本比较好，我现在每天都有听。效果很好！当然了，你要用心听得进去才行！如果对佛学有兴趣就去学习佛学，对儒家有兴趣的就学儒学，对道家有兴趣的就学习道家知识。

人之初，性本善，性相近，习相远，我们做人做事要时常怀着善心去做。我总结的戒色方法就是靠不停地学习、修行、觉悟，人生也一样，不能放松，戒色要从细节方面做起！戒色最怕就是戒了一段时间后产生厌烦、浮躁的心理，还有就是破戒后心灰意懒的心态，当你以为成功了，对学习厌倦了、放弃了、离开了，邪淫心就会回来！无论你戒了多久多长时间，都一样会回来。戒色没有捷径可走，需要自己一步一步去学习、修练、觉悟，我不能说我戒色已经成功了，因为道路还很长，我还在路上继续学习、修心、觉悟、坚持！人生与戒色是相同的。经过长时间戒色之后，我的头发多了，人变得精神很多了，中气十足，气质变好了，许多人都说我变帅了很多，感谢戒色吧。现在戒色吧已经超过400多万人，但比起亿万撸民来说，道路还很漫长。

文章写到了收尾的时刻，我发自内心地说句，真心感谢你们这些吧主、吧务人员、飞翔大哥和一直宣传戒色的朋友们，飞翔写了那么多好文章，真的不容易。你们无私的奉献，帮助了广大的邪淫者。如果说当年清朝林则徐虎门销烟救了中国的话，你们现在就是当年的林则徐！

最后我真心地说出我这十多年在社会上经商所得出的一个结论：一个经常手淫好色邪淫的男人在人生的道路上是永远难以成功的！！！

**13.断念口诀与思维对治怎么用？**

作者：爱的名义

我现在训练就是断念口诀，断念口诀分为练和用这两部分。

断念口诀。首先练，现在我每天的日课，每天念断念口诀至少20分钟。为什要练？我们平时没邪念的时候，我为什么要抽一个固定时间练断念口诀20分钟，它的意义在哪里？如果邪念上来了，我们念断念口诀，这个很好理解。但是我们平时为什么要抽一个固定时间？固定在一个时间段，还不一定有邪念上来的，我为什么要花20分钟练？作用和意义在哪里你要搞清楚。你不搞清楚的话，你就很难理解的，为什么要抽20分钟？很多人就把这个20分钟当成任务了。他不理解它的意义何在。

念断念口诀20分钟或者30分钟的意义就是：我们念口诀的话要尽量保持无杂念状态。你如果长时间练口诀，是很难保持那种无杂念状态的。有个小技巧，就是你盯着某一个地方，看着它，是很容易保持这种无杂念状态的。我们念口诀的时候，要尽量保持无杂念状态，但是如果我们长时间念口诀的话。其实你会出现杂念的，各种杂念都会跑出来的，出现杂念，你并不要害怕。你刚开始念，可能会出现几十个上百个杂念。出现这么多杂念，我们要把杂念拉回来。其实这就是一个断念过程，把杂念断掉的过程。把杂念拉回来，拉回到念口诀这个正轨上来。这其实就是一个断念过程，我打个比方，如果每天念口诀，练20分钟，出现100个杂念。你意识到了，这就是练的觉察力、警惕性。你觉察到了这100个杂念，觉察到杂念并把它拉回来了，那你就是相当于断了100次念。什么意思？就是练20分钟这个断念口诀。你有100次觉察到杂念，那你就练了100次断念过程，这就是作用、意义所在！

刚开始练的话，你可能会跟着杂念跑个几秒钟或者十几秒钟，你才意识到。有的人念口诀，有时候真的口上在念口诀，但是他心里在想其他的事，你意识到自己跑偏了，把心收回来了，这其实就是一种断念，收回到念口诀的这个状态上来。这就是每天为什么要练20分钟或者30分钟的口诀。有的人他不知道这层含义，他念口诀的时候，口头上在练，但是他心里在想其他的事，心里都不知道跑哪里去了，你这样做，这样练它有什么意义？这就是没明白念口诀的意义在哪里。对佛学或者佛教有了解的话都知道这个，佛教里面不是有打坐念佛吗？他为什么要打坐念佛？就是练习自己的断念能力。因为当你打坐，心安静下来在念佛号的话，杂念会出现很多，特别是刚开始练的话，是会出现很多杂念的。出现杂念并把它拉回来，把杂念拉回到念佛号这个正轨上来，这其实就是在练断念能力，练你的觉察力，能否意识到杂念，能否快速拉回来。

前面说的是断念口诀的练，练就是练习的练，后面就是断念口诀的用。俗话说得好，养兵千日，用兵一时。每天都练这么久，每天30分钟20分钟，你肯定要用起来。刚开始练，这一天都会用起来，因为，特别是对刚开始戒色来说，邪念肯定会有的，他肯定每天都会有邪念的。你不可能一天都没用断念口诀，如果你哪天没用断念口诀的话，那我只能说你那天松懈，那天没有觉察到邪念。

用口诀的话就一定要多用。不一定说要出现邪念的时候才用，看到一些敏感东西、敏感字眼也可以用口诀。看到敏感视频、敏感图像、敏感文字、敏感声音都可以用口诀。或者说用得更广泛一些，当你心情不好的时候，你也可以念一下口诀，当你走神的时候，你也可以念一下口诀，当你有其他什么事的时候也可以念一下口诀。总之就是要多用。最后要念到什么境界？就是练到形成条件反射，形成自动的。我现在就有一点契入了，这也是来自于经常念，经常练习。经常练，经常用。当你心头一紧的时候，断念口诀会自动冒出来，真的是那种自动的，就像飞翔大哥说的，相当于在你大脑里面安装了一个杀毒软件。这个杀毒软件是自动运行的，并不需要你大脑发出指令，你可能刚开始用口诀的时候需要大脑发出指令，大脑意识到这个邪念或者敏感东西了，大脑发出指令再念口诀，还需要大脑一个指令。其实你真正念到一定境界的话，达到口诀自动冒出来境界，真的是自动冒出来，并不需要你的大脑给一个指令。

比方说上一次，我跟一个戒友聊，他说他破戒的情况是打游戏的时候跟一个女主播连麦，受了诱惑导致他破戒了。我当时听到那个敏感字眼，断念口诀它自动就出来了，真的是这种自动出来的。其实你口诀练多了话，一听到敏感部分，它就会自动冒出来的。其实这就是用到一定境界了。刚开始肯定觉察力很慢的，可能你会跟着邪念跑了一段时间，跑到几秒钟你才意识到。

这个都是靠多次练习达到的，多次练习肯定能提高你的觉察力。我现在只要听到一些不好的东西、敏感东西，我只要心头一紧，断念口诀自动就冒出来了。其实学佛的，他们为什么口头上离不开阿弥陀佛，其实他们也是形成了一种条件反射。只要贪嗔痴的念头出来，他们就会念阿弥陀佛，把它转掉，把它断掉。这就是一种条件反射。

遇到邪念比较强烈的时候，这时候我就会采用第二个方法，就是思维对治。思维对治的方法有很多种，我采用的就是把念头和我剥离开。这其实也是禅宗里面的一个小技巧，在飞翔大哥的《戒为良药》中也有说到过。就是把念头和我剥离开。为什么这么说呢？我们先分析一下，你是不是有一颗戒色的本心？这颗心有没有？你自己回答一下，你自己问一下你内心有没有，你是骗不了自己的。我想戒色吧里每个人都有这颗戒色的本心。有这颗本心之后，那邪念是不是你？那就不是了。那邪念还能代表我吗？那我是不是那个邪念？邪念是不是我？其实那邪念就不是我了，我也不是那邪念，那我是谁呢？我是那个戒色本心。对哲学有了解的都知道，在哲学上有一个基本问题：我是谁？在哲学上这是很大的一个问题，我是谁？那我们引申到戒色上，那我是谁呢？我是那个邪念吗？我是那个念头吗？其实并不是那个邪念，那个念头并不能代表我，我是那个戒色本心。

我相对于邪念来说，我是不是旁观者呢？我是不是观察者？我是不是第二者了？那我是不是就可以观察邪念？是！你可以体会一下，当你观察邪念的时候，邪念就没存在了，它就消失了，它就没了。当你向内看邪念，观察这邪念是怎么发展的时候，其实这邪念，它就没有发展了。禅宗里面还有一个小技巧就是：你听到我这一句话的时候，你观察一下，你上一个念头是什么？你体验一下。你观察你上一个念头是什么的时候，你处于一种什么状态？那一刹那处于什么状态？或者的话，你发出一个我想去倒水的念头。你再观察一下，向内看一下，抓住这个念头，你看它是怎么发展的。你观察它是怎么发展的时候，其实这个念头它就没发展了。这就是禅宗里面很重要的一个基本功，打坐入禅定的时候，先要破除我和念头是一体的这种根深蒂固的错误认同，或者有的人根本就没意识到我和念头其实是不同的，这真的是需要你破除掉念头和我是一体的这种错误认同。其实我和念头是不同的，我相对于念头是观察者，是旁观者。

那这个思维对治，这个方法我平时怎么用的呢？就是你眼睛盯着某远方一处，你想象着前面有一个人，他对你说：我不是念头，我不是念头，我不是念头，念头代表不了我，念头代表不了我，那个戒色本心才是我，那个戒色本心才是我。其实当你邪念很重的时候，你只要想到我和念头其实是分开的，并不是一体的，这对你断这个邪念，就有很大很大的帮助。可以说这个是心理暗示，暗示自己念头不是我，我不是念头。但是你要从原理上搞清楚为什么念头不是我，我不是念头？我前面给你分析了，我不是念头，念头不是我，那我是谁？我是那一颗戒色本心，戒色本心才是我。其实是我把佛教的一些东西引申到了戒色上面来。其实佛教里面说的并不是戒色本心，说的是真如本心，或者佛心。这其实是我把佛教的一些东西化为己用，化到了戒色上面来。

总结一下，①断念口诀分为两部分：练和用。练，固定一段时间（比如20分钟），练口诀的意义在于练习断除杂念的能力。用，要多用，形成一种条件反射。②思维对治，我和念头不是一体的。念头不是我，我不是念头，那我是谁？我是戒色本心，我相对于念头是观察者、旁观者，能观察邪念。这些经验在飞翔大哥《戒为良药》中也有说过，我只是按照自己的思路和体验再说一遍，非常感谢飞翔大哥，非常感谢《戒为良药》。

**14.断念的总结：内不随念转！**

作者：正向循环

得遇飞翔老师的戒为良药，让我在自我戒色的道路上看见了一盏明灯。以下内容，只是飞翔老师《戒为良药》里面提及的细节，我没有他那样的智慧，只能写出部分总结。

一，断念的理解。

1.念起即断：邪念起来了，立即断除。这是我们断念的最高指示。可以采取思维对治、白骨观、不净观、念断念口诀、念佛号等。它的原理是以一念代万念。

2.念起不随：邪念上来了，不跟随它。因为你每一次的跟随，就在为它注入能量，会让它越来越强大。

3.念起即觉，觉之即无：这应该是断念的最终极的层次。当你发现邪念时，邪念就会自动消失。

二，断念的阶段

1.断念的初级阶段：我们可以通过念断念口诀等方式来进行断念。

2.断念的终极阶段：直接觉察断念。

三，如何提升断念能力

1.刚开始，应熟背断念口诀。在背诵过程中，不要试图去思考它，因为断念口诀的最终目的是提升我们的觉察力，带我们发现我们的本体——纯粹的觉知。

2.随着练习的深入，你慢慢即可进入觉察断念的阶段。但是，这只是你的开始。当你修习到这个阶段，你会发现戒色的真谛，不只是戒色，包括戒除一切不良习惯。而导致不良习惯的根本原因是由于我们各种负面念头：贪、嗔、痴、慢、疑。这些都会成为我们成功戒色的阻碍，所以，我们也要一并断除。

四，断念的误区

1.把断念误解为压念：压念是不想让念头起来，还是停留在念头层面。而断念是在觉察者的层面，念头尽管起来，来多少断多少。

2.很多戒友反映念头断不完：可能存在以下三个方面。一是断念晚了，错过最佳时间；二是断力不行，不够决绝，不够狠；三是仍有贪恋，而自己却没发现贪恋这个念头。

3.有些戒友反映觉察到念头了，怎么没有达到飞翔老师说的觉察即消灭的结果：可能你还是处于断念的初级阶段，断力还不行，觉察力还不强，或者发现晚了，跟着念头跑了很久，念头已经起势了。继续坚持练习，总有一天会达到“觉之即无”的境界。

五，培养对念头的敏感程度

1.必须熟知心魔的进攻套路：在戒色初期，心魔可不只是简单地用一种方式进攻你。它会用上怂恿、诱惑图片、微妙的感觉，这是它的三种手段。然后当你处于独处、对境时，它就会用上以上三种手段一起来进攻你。所以，请在独处、无聊、赖床等情况下，牢牢看住自己的念头。

2.必须熟悉常见的破戒类型：具体可见飞翔老师第76季《50种破戒心理的研究》。请大家务必去看，去总结。

3.警惕压缩过的念头，看似正常的念头。

六，断念细节

1.通过改变自己的姿势来提升自己的警惕性。

2.在断念时，可以打出组合拳：处于断念初级阶段，可以通过思维对治加上断念口诀等组合的方式来提升自己的断念能力。

吾辈皆是欲海沉沦之人，感谢飞翔老师这位伟大的指路人，给我们指明了人生的航向。

**15.戒色两年回顾，终于从人间炼狱走出来了**

作者：2017summer

我今年29岁，有16年的邪淫史，1999年11岁无师自通夹腿学会手淫，每次手淫后都会头晕，撸了两年后出现神衰，大学后接触黄太多，经常看黄撸管，导致眼睛无神、头发枯黄、勃起不坚、尿无力、尿等待。上面这些症状与2013年后出现的症状来说是很轻微的，2013年8月份开始我在深圳邪淫了三年，这三年真的是人间炼狱，痛不欲生，整个身体被邪淫搞垮了。仅在2013年下半年就嫖娼了五十多次，尤其是2013年冬天更是变本加厉地纵欲，冬不藏精，春必病温。导致相火妄动，一看到美女就有液体流出，脑子和整个身体都被掏空了，肾虚百病丛生！加重抑郁症，智商变得不如小学生，厄运连连。

2013年到2016年我经历了症状炼狱般的折磨：

1.反应非常迟钝；2.行动缓慢；3.眼睛又酸又涨；4.后脑酸胀；5.健忘，记忆力减退，购物时忘记拿物品及忘记购买的金额和数量单价；6.做事拖延，无论想做什么事情都是想先暂缓一段时间再去做；7.嗜卧懒动；8.注意力不集中；9.痛不欲生；10.非常容易困倦疲劳；11.说话有气无力；12.非常怕热，剧烈运动就有那种喘不上气的气虚感觉。去看了中医，然后医生说我是痰迷心窍，肝阴血不足。严重的时候，我一天至少十六个钟头，躺在床上根本动不了，身体搞垮了，根本无法去做任何工作任何事情。这三年的痛苦我简直无法用语言描述，只是说如果有人被这样的痛苦折磨过，他会再也不想来到这个世界，太痛苦了，人间炼狱般的折磨。

邪淫导致了我三个恶果：

1.运气特别差，一直找不到好工作，根本无法在社会生存。尤其是嫖娼之后，运气立即变差（不是我迷信），嫖娼后到新公司上班第一天上午就被解雇了，又一次嫖娼第二天以本科学历面试邮递的拣货员（那是初中生都在做的工作，而我是重点大学本科），还有一次嫖娼后到新公司上班，第一天就被领导当众质问是不是刚毕业，让我无地自容。

2.毁容，感到自己开始变老，脸部皮肤松弛，然后脸部骨架变形，变得更大，更粗壮，我原来是青春清秀的美少年，被完全毁容了，由美少年变成一个猥琐丑陋的大叔。

3.脱发，2014年8月我右额头开始出现M型发际线缺口，2015年左额头也出现M型发际线缺口。

2015年5月6日最后一次嫖娼，1999年到2015年盲目强戒了十六年，但是没有一次能超过十二天的，不是意淫后破戒就是边看黄边手淫，还有会在梦中撸管，这16年基本上没遗精过，宝贵的精液都被撸掉了。

戒色后身体的好转情况：

1.尿距变长

2.勃起质量变好

3.眼睛变得清澈明亮

4.M型发际线开始回补（左额头缺口已经完全回补）

5.头发变得乌黑浓密

6.脑力恢复

具体日期的身体情况如下：

第24天：今天早上醒来，小腹和小腿特别舒畅，仿佛全身充满能量。

第28天：我不需要想象美女去皮后的心肝脾肺肾大肠小肠屎尿，只需要想到那个脸蛋去皮后是一团模糊的血肉就不想手淫了。

第30天：好好享受戒撸后那种浑身有劲的感觉。

正式禁欲100天，不过周一、周三和今天都遗精了。戒色超过一百天后，到了这个阶段戒色就轻松很多了。

第120天，连续两天遗精，站起来都会眼前一黑。

第185天，感到阴囊总有一股向上的力量让人浑身有劲，尿无力症状好很多了，当年迎风尿三尺，如今顺风尿湿鞋，如今撒尿的力度很大，射到马桶的声音也很响亮。

我戒了618天，最近四个月可以说戒得非常轻松。

戒色629天，今天早上醒来发现小腹特别舒畅，有一股真气从小腹直奔胸膛，使我说话中气十足。

戒色以来，频遗的月份有2015年9月，2016年2月，2016年12月，2017年1月，都是十几天内遗精次数超过四次。

戒色经验：

1.多看热血的戒色图片，我每天都在看飞翔戒色图片集，牢记那些戒色图片的热血文字：“血性戒撸”、“戒到死！往死里戒！”、“生命最宝贵的能量，岂可射在屎尿堆上”、“铁血戒撸，满精归来”、“戒出你的血性，不做撸管软蛋”、“再也不能这样撸，是男人就戒了”，晚上睡觉的时候回忆这些戒色图片来击退想手淫的邪念。

2.过去邪淫三年痛不欲生的经历让我戒色的决心很大。

3.看多了戒色图片，明白了肾精的宝贵，一泡精至少价值十万，肾精是奋斗的本钱，我一想手淫就会联想到将会损失10万块钱，权衡得失后决定不手淫。

4.删掉所有的黄。回想到过去三年我在深圳的炼狱般痛苦的邪淫生活，你想象不到被邪淫掏空身体加上严重抑郁症的痛苦感觉是多么强烈！

这16年的邪淫经历，要让我用一生的时间去悔恨。当身体被邪淫掏空搞垮后，这些症状会变本加厉地折磨我。

肾精是身体的核能。以前手淫过度的时候还会腰痛，去年4月我爬广东罗浮山上下山历时11小时，共走了49623步，也没腰痛，下山之后也有力气跑回宾馆。（戒色后体能和精力明显提升了）

我越是戒到现在，越认为一泡精液的价值远远不止十万，现在别说让我花钱去嫖，就是她们倒贴十万给我，我也不会去做！用肾精这样的无价之宝换取与屎尿堆的身体接触，简直是天底下最亏本的生意！

惜精如命，滴精不漏！在最美的年华，撸出最猥琐的自己，你以为自己爽到了，其实你亏大了，你失去了生命最宝贵的能量。

邪淫的可怕之处在于你射完后还想做，每天几百个淫念，看到美女就会流出液体，吸干掏空身体，直至废进医院！

**16.戒色502天经验分享，追上那个曾经被寄予厚望的自己！**

作者：第二人生

上次我在文章中写下了戒色的前提——习惯，习惯不言而喻，无论你是要戒色，或者成为更好的自己，习惯是你要重视的，当然这不是一天能改过来的，需要别人的指引和自己的努力。

这次我想先提断念，断念这个词，大家一定天天听，甚至有点听烦了，每个人想要戒色，真正要戒得长久，必须要意识到，断念是必须要掌握的，我以前并没有重视，在不会断念以前，三个月是极限，所以千万不要轻视断念。飞翔大哥断念的帖子也很多，非常系统，但是不同的人，对断念一定是有着大方向的一致，但是有细节的差异，吸取每个戒者的细微之处的经验，按着《戒为良药》的大方向去做，那就是如虎添翼了。

断念，解释起来就是灭念头，谁快谁厉害，谁坚决谁厉害。最初，当时我认为戒色就是戒撸，不撸就行了，宁死不屈，当然这个思想肯定失败。我在看到诱惑图片的时候，我会沉迷于某种感觉，那种感觉只在你看图片、想邪淫的东西的时候有，就像温水煮青蛙，开始当然舒服得很。现在你要做的是什么？是让这种感觉直接断掉！这虚无缥缈的感觉会带你们走向毁灭，所以要坚决！总结起来断念的核心就是，你发现自己正在意淫，你察觉到了这个念头，你要像灭烟头那样，死死掐掉它。如果意识到了意淫的念头，知道这是心魔，这便是成功的开始，跟不跟着念头走，是断念高手和新手的区别。在了解断念以后，至于如何变得比心魔强大，在于你自己的努力练习，路都要自己走，前辈们只能让你走的方向是对的。

还有吧友们很在乎的恢复问题，很多戒友一上来就是，早泄好没好，阳痿好没好。其实每个人心里都知道，不戒色，阳痿早泄一定好不了，一些吧友想得到我一个肯定的答案，但是我不想直接回答他们，因为戒色也有段时间了，我知道如果这些问题一直在他们脑子里反复念叨，他们就很难戒得长久。还是一句我在文章里分享过的话，戒色是全方位的提升，少了哪一方面的修心，都会有破戒危险。真正能戒得久的前辈们，不是他们不在乎早泄，是他们知道这些东西会随着自己不断戒色修心水到渠成地恢复。一些戒友把早泄问题看得太严重了，我最初戒色的时候也是确实特别在意，所以我戒色初期戒不长久，不过我还是想劝一劝特别在意早泄问题的戒友，最好尝试去转换思想，戒色的目的是真正摆脱邪淫，不要做行尸走肉，而不是戒了一段时间，就想着早泄这个问题。

我几年前，因为担心早泄，破戒过很多次，后来才逐渐明白，当你越是想着一件事，揪着一件事不放手的时候，你不可能把这件事情做好，就像为恢复性功能而戒色，恢复性功能只是戒色带来的好的结果之一，但戒色、戒邪淫的好处远非如此。而且早泄的恢复，飞翔大哥在《戒为良药》里面说过，看晨勃就行了，晨勃要是质量很好，持续不断，那么早泄阳痿就已经好转很多了。很多戒友都是十几二十岁，完全不用过于担心，毕竟还没到急着要结婚的年龄，阳痿早泄恢复需要不少时间，如果你能戒色养生个几年，那这些症状难道它不会好吗？如果一些中年戒友，我觉得还是可以看看中医，但是如果觉悟很浅，很容易破戒，就别去看中医了，如果自己吃了半个月的中药，几天就撸没了，那心态会更成问题，而且吃补肾的药，破戒概率会大大提高，建议没有戒到三个月的戒友，暂时不要中医治疗，戒色养生对你的效果会更好。

再提点我戒久了回顾过往的感悟，既然大家都来到了戒色吧，看到了我的戒色文章的人，想必都是很有善根、知道邪淫危害的人，但是往往这些人属于少数，可能你周围的朋友很多，但是没有发现有谁会像你一样戒色。真正能让你突破色情大关的还是只有靠自己累积起来的坚持，和破戒百次不放弃的精神。古往今来，放纵自己，放任自己欲望的人，是大多数，你和他们讲道理：纵欲不好，邪淫不好。他们不是不知道，他们不是没良知，但是他们的良知被欲望掩埋，他们会很自然地说：生理需求。可以反驳他们，但是反驳完别人不会认同你。老子说过：上士闻道，勤而行之，中士闻道，若存若亡，下士闻道则笑之，不笑不足以为道。戒色，当然属于道。因为戒色属于修心，修心就可以称之为道。自古以来道都是少数人修的，所以上士闻道，才会自己身体力行，中士闻道，有时候做有时候不做，下士就会大笑你所修的道。我们内心都是上士，知道这样不好，现在要去努力戒除邪淫，不容易，但是不断努力，是可以努力成为真正的上士的。

这次写了一首诗，我看飞翔大哥《戒为良药》写了很多，我很有感触，想效仿一下，写得不好还请多见谅。

《玫瑰少年》

有些人

而立之年都不知戒色

有些人

十八未满却知色刀之利

他坚持着

曾经阳光帅气

曾经成绩优异

曾经纯洁无瑕

在人生的某一个瞬间

他在经历着每个人必经的考验

英雄难过美人关

他却希望能够当一回英雄

因为他已经遍体鳞伤

前列腺炎、神经症

抑郁症、肾炎、肾衰竭

他想改变

玫瑰少年想绽放一次

他也想做一回自己的英雄

他不是为了和谁争

只是为了追上那个曾经被寄予厚望的自己

附：戒色438天——培养光明磊落和警惕的习惯

作者：第二人生

确实做梦也没想到自己可以戒色戒这么久，我也慢慢从我生活中总结出了一些可能对我戒色有很大程度帮助的习惯，希望能分享出来，帮助大家戒得更久。（这次没有上次那么多经验一起发出来，只能说这一段时间的感悟，希望对大家有帮助）

经过这么久，总体来看还算顺利，白天基本完全没有濒临破戒的处境，斗争基本都是在晚上，半夜偶尔醒来，手不自主地往下放，这时候需要很强的察觉力，半夜有这个现象的戒友很好理解，同样解决这个问题的方法我基本已经找到了，那就是睡前的文章学习，必须要学到心静的时候，夜半醒的时候自然不会手淫。

在这么久的坚持中，我培养了很多自认为可以借鉴的习惯，比如：找一项有足够份量、有意义的课外学习。久病成良医，我经历过手淫的神经症、前列腺炎、没精神等等很多症状，我知道痛苦的滋味，所以我骨子里很想成为一名中医。虽然大学没有报这个专业，但是我也不会放弃这个梦想，为世人缓解痛苦是一件很有意义的事情，所以我看了很多中医书，临床，养生书，越来越系统的养生意识，越来越多的正能量（向往着解决他人疾苦），让我的振动频率达到了很高的程度，所以我不知不觉戒到了四百多天，所以个人再次强烈推荐：多学习中医知识，为人子者不可不知医，一点养生常识都不懂，你会让家人一起遭受痛苦。

除了中医其实也还有很多可以学习的传统文化，也不是说非中医不可，这些对正能量的提升都非常大，不可不学啊！

再者，我培养了自己光明磊落的习惯，这个习惯会影响你的一生，包括戒色，试想，一个手淫的人，会不会光明磊落？我室友六个人，四个人的床需要床罩遮住，非常严，为什么要这样？据我所知，他们有手淫习惯，手淫的人趋势就是变得越来越孤僻、猥琐，不光明磊落。所以我提倡：光明磊落，从小事做起，别人问你的时候，尝试去坦白，尝试着不要掩饰，比如问你身高，直接报就行了，不用虚报多一点增加虚荣心，虚荣心会让你渐渐失去自我，影响戒色。学会做一个光明磊落的人，对你的戒色，一定有着很大的影响，因为你会发现坦白以后，心胸宽广，非常适合戒色的你保持良好的状态。（当然，坦白和隐私还是要区别好的）至于我，现在我已经敢光明正大地向别人承认我有过手淫恶习，因为我越戒越纯洁，越问心无愧，以前我可以说是什么猥琐的话都听得懂，但是现在，内心已经向着小孩子接近，这也许就是戒色的好处之一吧。

还有一个习惯，也是我最近才真正发现的，我不可能没有欲望，就像《戒为良药》里面说的，我们都不是圣人，我们都有淫欲的种子，所以我养成了敬畏的习惯，警惕的习惯，对于心魔，我知道它现在已经比我弱很多了，毕竟是心魔，也不会那么笨，心魔现在就喜欢夜深人静的时候跑出来趁你虚要你命，所以，对它你不能不警惕，你要有信心自己比它强，但是始终要警惕，你就像羚羊，心魔就像狮子，在不断斗争中，你慢慢变强壮了，狮子慢慢变老了，已经不能再像当初那样天天进攻你了，但是你要知道，那是狮子，只要它没死，它的利爪尖牙，随时可以死死地抓住你，夺走你的生命，不要因为你自己强壮了，就忽略心魔，我们每个人，都没有轻视心魔的资格。

最后，我最看重的就是早睡早起的习惯了，偶尔熬夜会发现自己特别亢奋，那种状态就是心魔进攻的好时机。戒色的“戒”字，重在自律，希望大家能够坚定决心，好好修心，为已经遍体鳞伤的身体固好根基，不要再手淫去拔阳根了。

**17.戒邪淫两年，我周围的世界亮了起来！**

作者：飘移online

不知不觉两年过去了，这两年的时间里，我从一个昏暗、阴霾、堕落、难过的状态中，走了出来，今天是我戒色整两年的日子了，有时回望自己过去走过的路，感觉就像大梦一场。第一年刚开始戒邪淫时候的症状反复，到社恐，到克服自己，到感动，一路走来，我周围的世界亮了起来，一路走来，我收获了更好的自己。有时在youtube上看一些nofap的视频，他们会用到一个词，就是journey。旅程的意思，也就是我戒邪淫的旅程，一直在进行。我戒色的初心，仍然未冷，我身体里的每一个细胞，仍然在吼叫着，彻底地对抗着手淫恶习。我一定要自己自由，我要自由，我要自由！

回顾心路历程，总是回想起一些过去灰暗邪淫的过往，两年前的自己，甚至都不知道干净的空气是什么样子的，甚至每天度日如年的那种感觉，每天无助惶恐的那种味道，现在想想，不是我不知道，是我没有意识到自己一无是处，是我不知道还有另一种活法，还有另一种干净的世界，因为手淫恶习，从小的记忆力，对纯净，一无所知。

1.那个磨床手淫的少年

戒色两年，我觉得人生中，能有一段战胜自我、重塑生命的旅程，真的很难得。因为从小的邪淫心很重，在4、5岁的时候，无师自通地学会了夹腿，那时一种奇怪的感觉遍布了全身，我并不知道自己其实已经打开了潘多拉魔盒，小时候，虽然不懂这是什么，但还是隐隐约约地觉得这不是什么光彩的事情，小时候也会莫名其妙地难过痛苦，手淫从小就像一个枷锁，把我困住了，我没有觉悟没有勇气也不知道学习，只能任由摆布，每周一次，直到初中毕业。恶习，已经渐渐地开始腐蚀我的灵魂，放纵是渐渐地，上瘾也是慢慢地，开始到沉沦，我们都是一样的，从开始的恶心，到渐渐的麻木，再到行尸走肉。

2.双面人的堕落生活

痛苦的6年，因为恶不积真的不足以灭身，小学到初中，每周一次的放纵，并没有给我的身体带来太多的不适，真正的噩梦，从高中开始。那时，第一次看黄，是在高中舍友的电脑上，黄片的吸引力是巨大的，我记得当时整层楼的同学都跑来我们宿舍，我偷瞄了两眼，没想到成了堕落的开始。因为自己多年积累的邪淫的习气，高中周围的同学也都是看黄，猥琐的人，我记得当时班里一个外表看似干净，但内心很肮脏的男生，告诉我了一个神秘的网址，叫我回家看，说很刺激，我便毫无预料地打开了，片子里的内容是那么新奇，很快，磨床恶习就渐渐发展成了手淫恶习，我回到家就迫不及待地打开电脑，开启了我双面人的生活。痛苦就此开始，邪淫如同洪水猛兽腐蚀着我的灵魂，我渐渐扭曲了，脾气渐渐变差了，身体渐渐虚胖，时时无力被噩梦惊醒，却仍然看着黄色图片。德有伤贻亲羞，家里乌烟瘴气，妈妈为此摔了跤，我也因为口无遮拦，住了院，一次手术，一次动刀，手术台上任人宰割的样子，至今还忘不掉，噩梦！成绩不用说，因为邪淫恶习，自己高中的成绩一落千丈，脑子不论怎么努力，就是学不会搞不懂，有时只睡四五个小时，其余都学习，还是不理想，对父母发火，对家人发火，自己就像一个煤气罐，没人喜欢没人理解，没人可怜。邪淫真的不能犯，只要你做，终有一天会尝到恶果的。因为地域的缘故，我们那里高考分数相对较低，从而自己还是上了很不错的一本，在该上大学的那个暑假里，我接触到了戒色吧，可是多年的恶习，哪有那么轻易就能戒除，我大一的时候，强戒盲戒了一个学期，完全是戒油子，随后就是三年的屡戒屡败，从没超出过200天，自己麻木、难过、跌倒、爬起，又跌倒，又爬起，我几次戒不掉，望着灰暗的天空，想死的心情都有了，时间很快，大四那年来了。那是2017年的9月22号，最后一次破戒。

3.生命得到了净化

时间来到了冬天，我克服社恐，克服惊恐，克服神经症，顶着无数次彻夜不眠的夜晚，顶着脑海里嗡嗡作响的声音，我开始由最初的抄写戒色图片，到系统地学习《戒为良药》，最后开始抄写僧伽吒经，放生，持咒，行善，了凡四训，俞净意公遇灶神记，当下的力量，深夜加油站遇见苏格拉底，菜根谭，戒者录，等等等等，思想武装了起来，戒色文章笔记记了六大本，学习每天都不会间断。从未想过文字会带给我这么巨大的力量，这是纯净的力量，这是改变生命的力量。慢慢地，自己学会了念起即断，学会了对境有力，学会了清除脑中的邪念。曾经自己羡慕别人的那种清纯气质，慢慢地在自己身上也显现了出来，美好的蓝天白云，落日晚霞，阳光透过树梢的斑驳的影子，还有美好的秋天夏天，小花小草，小虫小鸟小孩小鱼，生命在戒邪淫中得到了净化，我也因为美好的不经意，会时时因为这些闪闪发光的时刻，泪湿眼眶。

4.新生后的挫折魔考和回归真我

戒邪淫后，很多时候会经历大大小小的魔考无数，尤其是近百天，近几个月的时候，因为身体会有激素的波动，会在魔考中考验自己对境的能力，我曾在戒除看黄后，经历了200天不慎点开，365天，600天对境危险，700天情绪波动等大大小小的魔考无数，只有不断学习提高觉悟，面对魔考才能拿得下，降得住。学习，坚持学习，才是戒色唯一的出路。最近在看深夜加油站遇见苏格拉底和当下的力量，从中收获了真我的力量，在思维中创造空白，感受那个永恒的力量，感受那种神秘伟大的力量，生命中的每一刻都是伟大的时刻。你不是念头，你是真我，纯粹，干净，空灵。一个人的灵性提升后，他的周围会发光。

5.戒者录的思考

飞翔老师用了很多心血和努力，才搜集了很多很多戒色成功的案例，更有理由学习和记录，其中很多的戒友戒邪淫的觉悟达到了非常高的水平，令我拍案叫绝。飞翔老师是一种口吻，戒者录又是另一种口吻，很有趣，戒色是一件很快乐的事，根本不会难过无聊，因为你的对手，是你自己。降伏自己的心魔，才能做身体的主人。

6.不忘初心，回到飞翔老师第一篇戒色文章：我戒色两年零三个月的体悟

几乎所有的罪恶起源都是“一发不可收拾”，飞翔老师从结合自己的过往经历，到症状，再到以病入道，净化思想学习，最后身心恢复改造思想，重新净化自己，然后总结了公式：熬夜加久坐加纵欲=完蛋，再强调了恢复方法，遗精，最终目的等，这是老师戒色的初心，也是8年多那个仍然未冷的初心。我深表感激，正己化人乃吾辈之使命。最后，我认为戒色的那十个阶段，是每个人必须经历的，除了极少数可以跳级以外，很多人都会经历过一番敲打后，才能成功戒邪淫，何炅说得对，这个世界真的是公平的，你想得到你就去做，做了你还要学会坚持。戒色也是要付出努力，自渎恶习才能从身体里彻底赶出去，怎么做，飞翔老师用136季的文字，8年的成功经验，为我们做出了巨大良好的示范，学习《戒为良药》，实战狠，注意养生等等，《戒为良药》就是黄金，一本教你戒除恶习、重获新生、获得健康良知美好的黄金之书。

两年了，回首自己走过的路，这条路，我不后悔，这条路，我改变了自己，获得了重生，我从一个什么都没有、内心一片荒芜的屌丝，变成了一个热爱生活、充满感激、心地光明、未来可期的年轻人。这条路，我走得不后悔，感谢飞翔老师，感谢戒色吧的朋友们，因为你们的鼓励和支持理解，因为你们的辛勤付出，我们这些撸者才有了精神家园，才能戒除恶习，帮助更多的人。两年了，我戒除恶习两年了。我十多年的恶习，终于终结了，我自由了。

7.今天带了戒色笔记本，抄写一些自己震撼的话作为结尾吧。我的人生旅程，我的纯净生活，刚刚开始，我不会停下脚步。

（1）短暂的快感过后是巨大的空虚，乃至无尽的悔恨。

（2）戒淫后期，怠慢的后果，自己掂量。

（3）我只要看色图，迟早会有破戒的时候！

（4）撸管就是用JJ挖坑，最后活埋自己！

（5）在我最美的年华里，身体住着一个魔鬼，我深深凝视我罪恶的双手，直到泪流满面。

（6）戒色就是我的翅膀，只要我们不向邪淫低头，一切总会有办法。

（7）手淫的延迟性恶果，令我麻痹大意。

（8）色情像一只寄生虫，慢慢地耗尽我的善良和生命。

（9）戒邪淫就是换掉自己，身心都要换掉才行。

（10）戒色是一种修为，一种生活品质，一种生活方式

（11）你拿纸巾擦了擦JJ，又浪费了一个无助又悲惨的一天。色情与生活中最可怕的变故，不过一纸之隔。

（12）做一个圣洁的男人，守护纯净的灵魂，这是你的天职。

（13）对境，面无表情，冷静，绝不贪恋。

（14）觉察力永远是最核心的东西。

（15）不管未来多艰苦，永远不要气馁。

（16）断念实战后，回到戒色文章戒色笔记，断念不行，必有破戒的一天。

（17）你必须不顾一切地强大起来，再也不碰手淫这害人玩意儿！

（18）永远不要离开戒色文章。

下一个目标，向三年出发。

**18.成功戒色377天，自己的一点感悟**

作者：水瓶菩提萨婆诃

从去年暑假8月份开始戒色，10月份国庆节的时候看过一次黄，此外没有破过戒。

戒色不是一朝一夕的事情，身体的恢复也不是片刻就能恢复好的，有过4年的sy史。虽然说看着时间也不长，没有动辄就十几年的时间。但是SY就是这样，尽管时间看似不是很长，但对于身心的伤害仍然是巨大的。

自己觉得戒色是必须的，不仅仅是为了自己的身体，更是为了自己的人生着想，一个控制不了自己欲望的人注定只会一事无成，戒色不是说有多么的神奇，但是至少它能给你带来一副健康的身体，和一颗还算纯洁的心。

戒色一定要养成一个良好的生活习惯，首先要做到不熬夜，每天必须在11点之前就睡觉，也就是子时之前，11点到1点这个时间段，只要大部分时间你是处于熟睡状态的，那么第二天你一定不会太困，一个11点睡觉，只睡6个小时的人和一个12点睡觉，但是却睡8个小时的人相对比。前者的精神状态会比后者好得多，这是不用怀疑的，很多人都知道，但我相信肯定还是有戒友不知道。

其次，我们应当控制好我们的情绪，不说时时都是笑脸，但起码我们应当控制自己既不大悲也不大喜，戒掉生气动怒的恶习，只有这样我们的身体才能更好地恢复。

戒色不是叫我们做苦行僧，仅仅是让我们能够掌控我们自己的欲望，让我们的人生能够沿着自己所想的轨迹去运转。

戒色首先一定是要坚持学习戒色文章，多做笔记，反省自己的过失，每次犯错都要对自己进行总结，我们要做的是努力提高我们自己的能力，而不是去担忧别人是否知道自己有什么优点。反复地学习戒色精品文章来使自己被黄毒污染的大脑重新恢复纯净。

戒色不仅仅是天数，要想戒色效果好，一定得学会养生的方法。不熬夜，不动怒，少出汗，适当运动。勿恶口，也不要花言巧语。饮食清淡，不要贪图口腹之欲而吃太多肉与辛辣食物。饭后可以走个几千步，这样对身体很好，不要一吃完饭就马上躺着或是坐着，多学习一些养生方法对于身体的恢复也是很有利的。

不要轻言放弃，任何事都不可能很轻松就能做到，只有不断地努力去做，你才能做得越来越好，每天都要有所进步，坚持就是胜利。

一定要保持警惕，不能戒色有了些许效果就放松警惕，一定得比以前更加地努力，守住自己的戒色果实，只有这样戒色才能戒得长久。

一件事，不是看你做得有多好，而是看你有没有毅力坚持下去，只要肯坚持，每个人都能达成自己想要的效果，如果仅仅是开始的时候做得好，之后便一直懈怠下去不肯再做，一个好的开始也根本毫无作用，只要坚持下去，效果自然会慢慢体现出来的。

身体发肤受之父母，因此我们一定得学会爱护自己的身体，一定要学会自爱，不能随便伤害自己的身体。自爱可以说是孝的第一步，如果一个人不自爱，那他也就不可能做到孝，一个人如果想避开祸患的话，首先就要懂得自爱，只有如此你才能远离祸患。沉迷于邪淫的人就是大不孝，丝毫不爱护自己的身体，肆意浪费自己身体最宝贵的精华，不仅仅是自己不好受，相信你的亲人也同样与你一样不好受。因此戒除邪淫是刻不容缓的事，不要去贪恋邪淫所带来的一点点快感，好好想一下真的值得吗？我们不是心魔的傀儡，我们应该是自己的主人，加油，坚持就是胜利。

我们要想恢复，要从两个方面下手，一个是自己的身体，一个是自己的思想。身体方面有很多可以帮助身体恢复的养生运动，包括八段锦、太极拳、站桩等等。如果身体十分虚弱，这些运动可以很好地帮助你恢复，当然散步也是一个不错的选择。等到身体逐渐恢复了，你可以坚持跑步，也可以进行力量训练，跳绳也很不错。跳绳既可以提高你的耐力，还可以提高你的平衡能力，跑步和跳绳相互结合，都是很好的提高耐力的有氧运动，力量训练和有氧运动相结合可以最大限度的燃烧脂肪。

思想方面的话，我们应该先学习戒色文章，戒色初期应该大量广泛地学习各类戒色文章，消除思想误区，知道更多戒色可能会遇到的陷阱，给自己洗脑，用前辈们的戒色文章清洗自己的黄脑，《戒为良药》就是非常不错的戒色文章，内容全面、广泛、覆盖面广，基本上戒色会遇到的各种问题在上面都能找得到，但是我们自己也要学会思考，不断理解戒色文章的意义，同时加以吸收变成自己的东西。戒色戒到后期就要学习古圣先贤的书籍了，只有这样我们才能戒得更加稳定、更加牢靠，戒色不仅仅是戒色，更重要的是要领悟到人生的真理，这样你就不会为了欲望的引诱而沦陷。在这里我首推《论语》，论语是孔子和他的学生们整理写成的，史书要用心看，四书五经要用心读，大家可以买一本纸质论语，不仅可以方便理解，圈点注释，还可以方便我们读颂，完全不必机械似地去背，可以大声地读出来，多读几遍，自然就能说得出来了。《论语》的的确确值得我们反复阅读，不仅可以广大我们的志向，更可以开阔我们的心胸，使我们有更大的抱负与决心去面对我们人生的种种困境。

一言一行都要谨慎，不要太过于轻率。任何事情只有坚持才能出效果，如果犯了错一定要从中总结自己为什么会犯这个错，反省自己是哪方面做错了才会导致自己犯这个错，然后下大决心将其改正，这样就能逐渐减少过失了。

也谈一谈自己对于素食的认识，长期坚持素食对于身体的健康是很好的，会很少生病，但素食也一定要保持营养均衡，不能光吃青菜白饭就叫做素食，长期不均衡的饮食会导致人的免疫力下降，也会生许多的病。许多运动员也都是吃素的，比如费德勒、德约科维奇等等。许多人虽然做不到完全素食，但是饮食清淡也是很有必要的。

精气神就是人的根本，如果一个人没有精气神，哪怕他再强壮，也不过是强弩之末，外强中干，泄精后的人表面上看起来似乎和平常没什么两样，但是如果仔细观察，我们会发现他的眼睛明显没有之前有神，尽管短期之内邪淫的人可能觉得自己挺强壮，邪淫对自己毫无影响，但是在潜移默化之中，他的精神就会逐渐削弱，水滴石穿，绳锯木断，最终沦为心魔的傀儡，跌入症状地狱。

加油，任何事的成功都不是一朝一夕就能完成的，一点要多学才能从中收获到更多有用的知识，知识很重要，但得到知识后一定要加以理解，并能够灵活运用，否则光知道知识却不能在实际生活与事物上运用，那就成了死读书的书呆子了。

戒色是一个过程，不要光只想着戒色的结果，身体的恢复不是一朝一夕就能完成的，不能光说不做，这样会被别人看不起，自己也会以自己为耻，戒色不是光说戒掉就能戒的，一定要多学习戒色文章，多学习圣贤的书籍，这样戒色才能戒得稳固。

非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。在平时也一定要保持警惕，有时候往往就是那些看着不起眼的东西导致自己迷失自我，不要被心魔给欺骗了，认为自己并没有邪淫，其实已经上了心魔的当了。

我们每天都应该要对自己今天的行为进行反省，曾子曰：“吾日三省吾身。”一天下来，我们绝大多数人都肯定会在某一方面或者多方面犯了错，所以我们要反省自己，然后改正自己的错误，这样我们一天才能取得更大的收获。

保养好我们的身体固然重要，但更加重要的是使我们的品德得到增长，保养好我们的身体只是一个小的方面，更大的方面是提高我们的品德，一个人只有在自身品德得到提高的前提下，他才不会轻易地被财利美色所迷惑，丧失自己的本性。戒色正是如此，只有我们的觉悟得到了提高，我们才能戒得更加稳定，才不会轻易地被击垮，才能控制住我们自己的欲望，保养好我们的身体是一个小的方面，觉悟的持续提升才是我们戒色戒得更稳定的核心所在。只有提高自己内心的修养，我们才能真真正正地成为一位顶天立地的大丈夫，而不是一个自甘堕落的愚夫。

不要总是苛求别人而放低了对自己的要求，严以律己，宽以待人，不要总是对别人要求严格，却放纵自己的行为。戒色不要急于求成，凡事都先要打下基础，然后道路才能走得放心，必须要知道如果前进得太快，那么后退得也会很快，凡事都要稳扎稳打，一步一步来，不要好高骛远，总是盯着高处看，只有先把眼前的事做好了，才能够逐渐到达高处。一个人一定要有羞耻之心，如果一个人没有羞耻之心的话，那么他什么事都做得出来，也就根本不会反省自己到底有没有做错，最后只会成为一个不知羞耻的人，被别人看不起。

品德是一个人最重要的方面，只有具备了好的品德才能使我们能够长久地坚持下去。想要改掉恶习，不要等到明年，就应该从现在开始就下定决心将其改正。戒色，我们不能光只是羡慕别人的成功，自己却不下决心去戒除，一定要知道别人也是通过学习戒色文章和圣贤教诲才达到今天这种地步，如果我们也想取得和他人一样的成果，就也要脚踏实地，先学习戒色文章，然后再学习圣贤教诲，养成良好的生活习惯，保养好自己的身体，这样我们就不会担心自己达不到别人的那种程度了。

不要怕犯错，每一个人都会犯错，只要犯了错之后能够及时改正，这就算是最好的了。不要光说要改正，可实际却仍然是以前的样子，光说不做，这样只会使自己陷入危险的境地。一定要懂得居安思危，平时就应该多学习戒色文章来使自己能够有所准备，而不是等到欲望到来时再来后悔自己平时没有多学习，一下子就沦为了心魔的傀儡，再次失败，只有平时有所准备才能没有祸患。

犯了过错就一定要懂得悔改，做了坏事自己肯定会感到害怕，只有坚持戒色与学习才是我们应该做的。为善就好像攀登山峰那样困难，而作恶就好像山峰倒塌那样容易。所以说我们戒色不能有丝毫的犹豫，只有下定决心，坚定信心，我们才能够戒色成功，戒色之路注定不会一帆风顺，所以我们应该让我们的品德持续得到提升，而对于邪恶不正之事一定要将其根除，不能对其有一丝眷恋之心，只有这样我们的戒色之路才会畅通无阻。

我们不能够太怠惰了，这样就会因为无所事事而生出许多不好的念头，一个人只有坚持做有意义的事，他才会成为一个有用的人，而如果我们整天都无所事事，自然而然就会因为无聊而生出许多邪念，成为一个无用的人，事业逐渐衰亡，家庭逐渐破败，所以说我们不能沉迷于安逸的生活中，一定要多做一些有意义的事，让自己从中获取有益的知识。

**19.戒色屡败之人入戒门入状态的纲要知识！**

鉴于上次发的入门知识还不全面，很多人还没有学到全部内容，下面我再写一遍，愿广大新老戒友们，认真学习一下，认真奉行。

1.删黄的重要性：删黄是戒色第一步，戒色若想成功，若想入门，一定要把不良网站、不良软件、下载的黄图、黄片、性玩具等，一定要全部删掉，全部烧掉。若不删掉，它必定会诱惑人，使人破戒。

2.明害的重要性：戒色新人一定要明确手淫的危害。比如手淫使人变丑、手淫使人长痘等等，若戒色新人不能明白危害，则戒色动机必很难坚定，若决心不定，戒色必败，所以明害十分的重要。

3.远离邪友的重要性：戒色新人、戒色老人若身边有很多邪友，一定要远离，能劝就劝，若劝不了，一定要远离。因为邪友的行为、言语必定会有很多诱惑，这对戒色十分的不利，所以一定要远离。

4.信心的重要性：信心乃为戒色成功之基。戒色信心，犹如房屋之地基，地基若不坚固，房屋必倒，房屋如是，戒色更如是，戒色新人一开始戒色，一定要有大信心。戒色未得力一定不要放弃，一定要相信自己，只要方法正确，戒色一定会成功的。信心关乎着戒色的长久，戒色信心千万不能动摇，千万不能失去。一定要每时每刻保持大信心而不失。

5.决心的重要性：戒色决心乃为戒色之势，戒色决心好似战场上士兵之士气。士气若不强大，打仗必败。打仗如是，戒色更如是，戒色一定要有大决心，千万不能动摇，因为戒色如逆水行舟，而决心就是这个舟的动力。所以，戒色决心千万不能动摇。

6.学习的重要性：学习乃为戒色成功之根本。戒色新人，戒色老人，若不学习，若放松学习。靠毅力去强戒盲戒，戒色必败。戒色每一天，一定要学习，一定要不中断地学习，一定要反复地学习。

7.看案例的重要性：戒色新人一定要多看看手淫受害者案例，戒色成功者案例。此二大案例，平时一定要多看，用这个来坚定戒色决心，戒色信心。戒色未得力也一定要多看，用这个方法，来重新建立大信心、大决心。

8.恒心的重要性：戒色之路，一定很难顺顺利利，因此原因，恒心就十分的重要，屡次破戒之人、戒色新人，一定要有恒心、毅力，不要放松。只要方法正确，一定会成功的！

9.戒色动机的重要性：戒色动机乃为戒色之方向。戒色新人，动机一定要正确，一定要长久，像为了性功能而戒、为了放纵而戒，此类动机即是不正确动机，像为了变帅而戒，为了长高而戒，即是不长久动机，戒色动机一定要长久，比如为了美好生活、为了父母而戒等等。

10.饮食管理的重要性：饮食管理乃为戒色一大要。戒色之人，每一天一定要管理好饮食。

a.每天一定不要吃大葱、大蒜、韭菜、洋葱、肉类。

b.每天一定要少吃辛辣。

c.每天千万不能喝白酒。

d.如果肉类不能避免，中午可以少吃，晚上千万不能吃。

11.生活管理的重要性：生活管理对于戒色亦十分的重要，戒色之人每天一定要少玩或者是不玩游戏、短视频app，因为上面诱惑、擦边球众多，这对于戒色有危险。因此一定要少玩或者是不玩。

12.情绪管理的重要性：情绪管理乃为戒色一大关，戒色之人，因为一时不良情绪而破戒的很多，因此，戒色之人，每天一定要管理好情绪，每天一定要让心情保持在心平气和的状态。

13.不良情绪：骄傲自满情绪、放松大意情绪、急躁情绪、狂欢情绪、兴奋情绪、嗔恨情绪、压力大、生闷气、烦躁情绪、无聊情绪、自卑情绪等等。

14.记天数的重要性：戒色新人一定要对自己的戒色天数明确，以估计起欲规律，以提前加强实战。

以上是戒色基础知识，以下是七种形式念头。

1.直接念头形式：乃为直接导致破戒的念头，比如想看了、想撸了、意淫念头、邪念等等。

2.怂恿念头形式：乃为诱使人破戒的念头，比如试一下定力、试一下勃起质量、试一下性功能、看一下没事的、试一下没事的、撸一次吧、看一次吧等等。

3.间接念头形式：乃为间接导致破戒的念头，比如我戒色成功了不会破戒了、我戒色成功了欲望不会来了、骄傲自满念头等等。

4.心魔图像形式：乃为脑海浮现图像画面。比如手淫放纵图像、黄图图像、黄色网站图像、黄色人物图像、黄色内容图像、诱惑图像、邪念图像、意淫图像等等。

5.微妙感觉形式：此形式分为三种。

a.心里有种微妙细细的、痒痒的想看想撸之感觉。

b.下面有细细的、微妙痒痒的、涨涨的想射之感觉。

c.上面两种同时出现，或者是先后出现，或者是出现一种。

6.心魔暗示形式：比如正戒得好好的，心里有种感觉“快要来了、快要破戒了、快要看黄了”等等，此都是心魔暗示。一定要断掉，千万不能相信。

7.不良情绪形式：此类型可能会导致破戒，这是一大危险源，所以，平时一定要做好情绪管理。

下面为戒色理论知识。

1.欲望休眠期：此期的表现形式为少欲望、少念头或者是没有欲望，此期大概在1～20天，有的人只有三五天，七八天，也可能会几十天，具体因人而异。

2.破戒高峰期：此期的表现形式为欲望十分的强烈，一波又一波，可能三种形式出现，也可能是一种，此期大概在二十至四十天左右。也可能靠前，也可能靠后，因人而异。

3.戒断反应：戒断反应一般在一个月内，表现形式可能是身体病症加重，也可能是身体出现病症，具体因人而异。只要好好戒色养生，身体就会改善、恢复。

4.症状反复期：症状反复期在一个月外，会多次出现，症状反复期的表现形式与戒断反应相类似，只要好好戒色养生，身体就会改善、恢复。

5.戒色危险期：此期的表现形式与戒色高峰期相似，一般在

a.破戒后的当天或者是三五天内。

b.吃五辛、肉类的当天、晚上。

c.看黄后的当天或者是三五天内。

d.独处时、无聊时。

e.洗澡时。

f.不良情绪时。

6.戒色厌倦期：戒色厌倦期的表现形式为厌倦学习、不爱学习、松懈学习，一般在三个月左右，具体因人而异。在厌倦期内，应减少学习，千万不能中断学习。

7.欲望高峰期：欲望高峰期的表现形式与破戒高峰期相类似。此期会多次出现，各位到时一定要注意。

下面为实战基础知识。

1.实战的重要性：实战乃为戒色重中之重，实战即为落实执行，戒色之人一定要注重实战，实战若不强大，即使理论再强，依然会失败，因为纸上谈兵，戒色必败。戒色一定要重视实战。

2.日课的重要性：日课对于戒色很重要，戒色每一天一定要做功课，每天一定要学习，戒色功课是为保持警惕，提高觉悟。若不学习，戒色就很容易破戒。

3.反复学习的重要性：戒色文章一定要反复学习，因为一篇戒色文章里面的精华、纲要、核心、重点，不可能学一遍就全部领会、全部了解、全部掌握。一定要通过反复地学习，才能学到，领悟到精华和要点。所以，一定要多学。

4.看住念头的重要性：看住念头即是每天内心动什么念头，什么想法，你皆能立马就知道，看住念头乃为实战第一要，若自已的想法、念头、七种形式念头都不能立马知道，那么怎么灭欲？必定会不得力，难守戒。

5.警惕的重要性：若毎天每时每刻、每分每秒都能看住内心的念头，那么这么一种状态，就是警惕。警惕关乎着戒色的长久，戒色每一天千万不能放松警惕，即使戒色一年、二年也千万不能放松警惕，戒色如逆水行舟，若警惕放松，必定会破戒。

6.观心的重要性：观心即是观察内心，发现念头，观心对于戒色十分的重要。

7.断念的重要性：断念对于实战十分的重要，戒色实战的成败，重点就在断念功夫的强弱，戒色屡败之人一定要重视断念。观心断念是实战的核心，不管是戒黄、戒色、戒意淫，观心断念都是中心、要点。戒色之人，一定要注重观心断念的练习，专精！

8.行善的重要性：行善对于戒色十分的有利，如果平时内心多善心、善念，则恶念、恶心、淫念必定会有所减少，因为这个好处。各位戒友平时一定要多发善心、多做好事。

9.细节的重要性：细节定成功，戒色每一天

a.千万不要赖床，赖床易引发破戒。

b.内裤一定要宽松，太紧易引发遗精，破戒。

c.平时千万不要夹腿、翘两郎腿。此容易引发欲望。

d.平时被子不要盖太厚，太厚易引发欲望、引发遗精。

e.平时洗澡，上厕所，JJ一定要少摸。

下面为提升实战知识。

1.练习看念的重要性：练习看念对于戒色新人十分的重要，如果要尽快入状态，就一定要多练习。平时闲时、无聊时、独处时，观察内心的念头、想法，慢慢就能进入戒色状态。

2.练习断念的重要性：一定要多练断念，就用你所观察到的念头，去练习断念。只有多练习断念，你实战时才有把握。

3.实战三要的重要性：实战三要即为快速、狠猛、干净。在实战时，一定要念到心里清净为止，千万不可用一半就停止，以防欲望反扑，引发破戒。

4.戒色四纲的重要性：戒色四纲即为功课学习、情绪管理、饮食管理、看住念头，此四纲从开始戒色一直到戒色后面，千万不能中断，千万不能松懈。

5.反省的重要性：反省对于戒色很重要。每天一定要反省，反省自已什么地方没做好，什么地方有松懈，要及时调整。

6.修心的重要性：戒色一定要从根本戒，念头导致行为，戒色一定要从念头上去改正，才会见效。如果不从念头上改，戒色难以成功。

7.修德的重要性：修德即是改过迁善，培养德行。在戒色方面，千万不能骄傲自满，千万不能松懈大意。如果骄傲自满，警惕必定会松懈，如果一松懈，必定会破戒。从开始戒色，一定要修德，德行有亏，戒色必败。

8.摄心的重要性：摄心即为专心专念，在实战时，一定要专注。若能摄住心，灭欲断念必定会容易很多。

9.回避的重要性：回避对于实战也十分的重要，戒色之敌，一方面是念头，另外一个方面就是擦边球、诱惑内容。面对这些一定要快速回避，一开始新人，回避可能做不到快速，但是，一定要尽量快速地回避，千万不要去看。

10.散视的重要性：如果诱惑太多或者是难以回避，一定要保持散视，散视即是一种心不在焉的状态。

11.断念的重要性：在回避时，应该立马念起口诀，使用思维对治，以防止起邪念，在散视时也一样。

12.防忆的重要性：防忆对于回避、散视很重要。在回避、散视完后，千万不能回忆，如果一回忆，极易破戒。如果回忆念头来了，一定要赶快断掉。

13.姿势的重要性：在欲望期内，断念千万不能躺着，一定要坐起来，走起来，以保持警惕。

下面为实战经验知识。

1.关于学习：在戒色学习方面，一开始可以狠学猛记，以此来把握戒色纲要，但是长久戒色后，学习应注重慢学、细学、精学，转化为自己的戒色意识。

2.关于遗精：遗精后把警惕提起来，小心翼翼，看住念头，以防破戒。

3.关于憋精：平时遗精时，如果遗一半，就醒，千万不能补射。憋精虽然对身体有一定伤害，但是，不容易引发破戒。而一补射，极易一发不可收拾。

4.关于练习：一开始练习断念，练习看念，可能不太容易，但是千万不要放弃，千万不要松懈，只要长久练习，慢慢就会入状态的。

5.关于压力：如果压力大，千万不可压在心上，每天一定要通过适当的方式合理释放，以防压力转化为手淫行为。

6.关于大欲：如果平时断念太晚，大欲已起，此时，①出门走走，吹吹风；②千万不要上床；③一定要大声念口诀。

7.关于信心动摇：如果信心有动摇，一定要多看看成功案例，想想自己实战成功的时候，用这来加强信心。

8.关于决心动摇：如果决心动摇，①一定要多看看手淫受害者案例；②多想想自己身上的病症；③多回忆自已手淫带来的苦果。

9.关于睡前撸：①睡前一定要牢牢地看住念头；②一定不要乱看东西；③一定要做好断念。

10.关于厌倦期：在厌倦期内，千万不能放松警惕，松懈看住念头，学习量可以减少，但是看念一定要做好。

11.关于女友：在戒色期内尽量不要交女友。如果一定要交，一定要做到，①千万不能过于亲蜜；②千万不能有性行为；③一定要看住内心；④一定要做好断念；⑤一定要做好回避散视。

12.关于高峰期：

①一定要彻断五辛、肉类、酒水。

②每天一定要牢牢地看住内心。

③短视频app、游戏一定要断掉。

④情绪一定要管理好。

13.关于父母：戒色之事最好先不要告诉父母，以防父母误解，来干扰戒色。

14.关于梦撸：

①内裤一定要宽松。

②千万不能裸睡。

③双手一定要多放外面。

④被子千万不能太厚。

⑤穿上裤子。

15.关于进补：戒色之人，进补之物一定要小心使用，补药易引发欲望，从而导致破戒。

16.关于养生：养生应以不久坐、不久视、不熬夜之方法养生，适度运动法养生。运动千万不能过度，过度易遗精。

17.关于不良情绪：面对不良情绪，应想美好之事，不放在心上，配合散步等方式去调整。

18.关于破戒后：应该避免连续破戒。要找找原因，及时反省，尽量找回来看念，入状态。

19.关于独处：独处时，①一定要牢牢地看住念头；②千万不能玩游戏、刷短视频；③看戒色文章；④一定要及时断念。

20.关于洗澡：洗澡时，一定要格外看住念头，JJ一定不要去弄。

21.关于无聊时：

①一定要牢牢地看住内心的念头。

②一定要找事做，比如扫地、抄戒色文章。

③一定要及时快速地断念。

22.关于寒暑假：

①每天一定要牢牢地看住念头。

②玩手机时一定要注意。

③一定要多做事，少闲着。

23.关于周末：

①一定不要急躁。

②一定要合理释放压力。

③一定要牢牢地看住念头。

④一定要及时快速断念。

24.关于劝人：事不过三，如果二遍不听，就不要再劝了。

以上知识，最好能抄下来，以反复学习，悟入戒色之门。各位戒色屡败之人，一定要从信心、决心、四纲、三要入手。一定要努力奉行，以防止破戒的发生，一定要注重修德、行善、信心、决心、四纲、三要。加油！

**20.观心断念就是戒色的核武器！**

作者：可爱的人

现在正值寒假时期，也是学生党们容易破戒的时期，也是容易成为戒油子的时期。同时也是欲望的起伏期，因为在家里就更容易放纵了。因为看黄手淫一般都是独自一人的时候发生的，是破戒的导火线。从古到今都有君子慎独、不欺暗室的说法，在独自一个人的时候，即使别人看不见、听不见的时候，也要谨慎不苟，不做违反道德的事情，不负良知，不欺内心，也是戒色十规中的一条规则。

独处的时候就很考验定力了，不过我还是建议大家多出去外面呼吸新鲜空气，约朋友们出去玩玩，去图书馆看书也行，减少独处，更不要呆在房间里赖床，赖床也是很容易破戒的，因为赖床的时候心魔更容易攻击你，怂恿你破戒。有太阳的时候可以晒一会儿太阳，也是有利于我们身体的。独处也是难免的，我们要在独处的时候杀出一条血路，提高觉悟和断念，再好不过了，自己强大才是最好的保障！

专业戒色中，觉悟高、断念强、警惕意识强是戒色成功的阶梯，也是突破欲望高峰期最强的保障。戒色不要强戒，强戒必破，这是无数前辈们和戒友们用宝贵的肾精换来的教训。破戒不要归结于毅力不行，那就属于强戒了，必须要提高觉悟，才能在心魔来时心如止水，如如不动。

下面是我个人关于如何戒色的一些心得体会、提高觉悟的几个方法和断念的方法。

1.学习提高觉悟。多学习多总结，一篇戒色文章要反复看，反复读，最好把这篇文章读通透，再去看下一篇，这样才能悟得更深，有的戒友急于求成，一篇文章还没读完，就去读下一篇了，到最后什么都不懂。孔子云，温故而知新，温故，即反复温习。知新，即获得新的领悟。戒色文章要反复读，好的戒色文章更要如此，温故而知新才为上上之策。

2.高效率地学习。看戒色文章不要走马观花，也不要贪快，一眼瞄过去就完了，要看一句悟一句，一句一句地看。对戒色文章要有恭敬之心，这样就能更好地吸收知识。不要在看戒色文章的时候想其它的东西或做其它的事情，这样会使吸收率下降，集中注意力学习会更好。心平气和地学习，效率会更高，觉悟的提升更快。

3.戒色文章不仅要看，最好还要做笔记，把一些好的句子或给你深刻印象的句子和觉得对你很有帮助的句子，还有戒色的精髓记下来。用一些闲杂的时间或有空的时候就去复习一下笔记，反复复习，反复看，反复读，最好是把它记在心里。记一个笔记，如果你悟进去了，觉悟可能就会突飞猛进。

4.坚持学习。我们要成功，就必须要学习。学习有两种方法：一种是自我摸索，一种是借鉴前辈的方法。学习最好不要中断，要有愚公移山般的学习精神，一旦中断的话很可能会继续中断下去，懒懒散散到最后也学习不到什么知识。每天学习保证不中断，要是戒色厌倦期来了就要克服它，把学习当成一种乐趣，把戒色融入生活。也不要太急于求成，坚持学习，量变会产生质变的。

5.帮助戒友获得觉悟。有空的时候或每天抽点时间进来戒色吧帮助一下新人和戒友。鼓励他们，为他们解答自己所知道的问题，同时也是在帮助自己稳固戒色知识，从而加深认识，所以助人就是助己。从他们的经历中获得启示，下次自己要避免和警示自己，还有加深危害的认识。觉悟也会随之上去，这个我亲身经历过，着实非常有效。

大家如果这些都做到了，恭喜你，你的觉悟提高会非常扎实，效率也会非常高。说完了觉悟，然后以我微薄的知识来说说断念吧。

觉察力是断念的核心，观心断念是戒色的一把核武器，观心断念需要开发觉察力，这也是戒色体系中最重要的方法之一，是戒色成功的保证。那怎么用它降伏心魔？怎么战胜非常强大的心魔？怎么培养觉察力、提高自己观心断念呢？

我们知道掌握和懂得戒色的方法和原理是成功的关键，但是要按照方法做才能得到，做到才能得到，否则懂得再多也是纸上谈兵罢了。我们小学时候背书，懂得了背书的方法和技巧才背得更好，而不是死记硬背。还有像学唱歌一样，懂得唱歌的方法和技巧，要多学多练才能唱得好听。戒色也是如此，掌握了戒色的原理和规律，才能助自己一臂之力，对以后的断念或者提防心魔有很大的帮助，也要多学习戒色文章来提高自己的觉悟和懂得戒色的原理和规律，因为懂得了这些，也就认识到了心魔的套路和心魔的规律，还有欲望的高峰期和休眠期等等，各种各样的戒色知识。

知己知彼，方能百战百胜，知道对方不知道自己只胜一半，知道自己而不知道对方也只胜一半。戒色战场就是脑海中的战场，你战胜不了心魔，心魔就会战胜你，这是你死我活的战斗，是一场没有硝烟的战争，失败了心魔就会控制你，把你推向万丈深渊，让你欲罢不能。要想知道对方（心魔）的话，就要多学习戒色文章，戒色文章里会有讲到，而知道自己的话，就要提高自身的觉察力，才能更好懂得自己，觉察到自己是否在状态，觉察自己的情绪，觉察到起心动念，对破戒的关联非常之大，总之觉察力的作用是不容小视的，所以提升觉察力在戒色体系中是个不可缺少的方法。

学会断念是戒色通往成功的必要因素之一，因为看黄手淫是被念头带跑的，也就是说念头导致行为。过去无数次地看黄手淫，无数次的破戒和戒色失败就是因为自己降伏不了心魔，被心魔控制导致的。开始不懂得观心断念的时候，一般都是心魔控制你，任它摆布。你会观心断念的话，你就可以控制念头，当然不是每次都能控制得了，除非你是个身经百战的断念高手，然后熟知戒色的原理和规律，才能百战百胜。开始你是心魔的奴隶，等你变成断念高手了，心魔就不是你的对手了，它怎么怂恿，你都无动于衷。

一般导致行为的话就是一个想法来了，然后一直想，到去做这个想法，或者内心有一股强大的冲动去做，才会有这个行为，观心断念是断除这些因素的直接方法，让这些想法都消失于脑海中，不过还可能继续浮现，继续断又会消失，反复这样来一个杀一个，不跟随这些想法，用最快的方式灭掉这些想法。断念速度是极为重要的，慢了一秒可能就会欲火中烧，欲罢不能，不得不做这个行为，除非你有强大的觉悟，把破戒看得比生命还重要。断念的功夫也是一层一层提高的，人不是天生就是天才，是要经过后天的努力的，我们一般都是凡夫，需要自己磨练和练习的，看努力程度和技巧才有望变成断念高手。

为什么人常常在做一件事情或者一个决定的时候会成为自动化机器呢？我个人觉得这是人曾经在做一件事情或成功或失败的时候带给他们的体验，而那个体验便会成为他的经验，然后随着时间发展做决定的事情越多，便会加强这个潜意识，导致后面发生类似的事情他总是条件反射般地做出决定。当然这个觉察力在的时候，你便能做出不一样的决定，若觉察力不在的时候，你又变成自动化机器。当我们觉察力一直在，那么这件事情便能一直有意识地进行。这就是觉察力为什么如此重要。说了那么多了，来说说怎么快速提高觉察力吧，那就要自己启动观心模式，看住自己的每一个念头，比如看着自己的情绪是怎么样的，是好的还是坏的，每次都看着内心的想法，觉察力就会慢慢地提高，到时观心断念就如鱼得水了。

那么怎么磨练这把断念之刃呢？断念强的含义是断念速度快、断念狠，对念头不贪恋、不犹豫，对心魔不妥协。断念高手一般是量变产生质变的，断念强，觉悟也比较高，所以看戒色文章对断念能力也有提高，是相互结合、缺一不可的。还有就是从失败中走过来，不断从失败中总结和反省，没有一个人天生就是某个方面的高手。现在有很多戒友不注重断念实战，或者只注重看戒色文章和行善，为什么还会破戒呢？飞翔哥说过，实战强才是真的强！不管什么断念方法，需要坚持练才强，如果脱离实战的话，肯定是不行的。

几乎所有的戒色文章都是围绕着实战走的，也是为了提高实战能力，观心断念就是戒色的核武器，众所周知一个国家有了核武器，就会变强大，拿我们戒色来说，有了戒色的核武器，就可以使我们强大，从而战胜强大的敌人（心魔）。最后，看戒色文章和行善也是挺重要的，这些可以一起做，边看戒色文章边体会文章的知识，还有多行善有助于我们戒色成功和恢复身心健康。文章到此结束了，谢谢大家观看，还没脱离怪圈的戒友一定要加油！

**21.致不甘堕落的我们！**

回忆一下我前22年人生，小学到初二这段时间是我人生中最快乐，最单纯的时光。那段时间，心中没有任何邪恶，无比的天真和快乐，没有烦恼没有忧愁。

可是，自从初二下学期，家里买了电脑，接触了网络以后，我的人生开始向另一条路发展，那年我15岁，正值青春期，对异性有着很强的好奇心，开始上网搜女生的图片，偶然一次，进入了一个黄网，从那以后，我永远告别了那个天真无邪的我，初二到高一这段时间，我还没有学会手淫，只是喜欢看黄片满足好奇心。初二之前我学习还挺好，班级10名左右，自从接触黄片，倒退到20多名，后来在父母和我自己的努力下，最后考上一个二流高中。

高一暑假偶然的一次洗澡，我无师自通地学会了手淫。多少次的悔恨，真希望能回到那一天，如果我没有学会手淫，那么我的人生将会是完全不同的。高中那段时间，表面上我比较阳光，可能是我天生体质较好，我手淫前三年时间，基本两天一撸，有时甚至一天一撸，有时在宿舍厕所，有时在家里，甚至在学校卫生间里，想想我是多么的恶心。学习成绩一塌糊涂，高考只考了一个专科分，在父母的劝说和自己的不甘心后，又复读了一年，最后只考了一个二本。高中时还纳闷，初中的东西我一学就会，上了高中怎么学都不会，原来是手淫把脑子都撸空了，每天行尸走肉般地活着。

上了大学以后，没人管了，可能是什么样的气场吸引什么样的人，交了一个女朋友，我们几乎什么都干了，还好最后一步没有破。很快我们就分手了，陆续喜欢了几个女孩，每次我一看到漂亮女生就眼睛发亮，真是猥琐至极。

从上大学后我开始有了戒色的想法，因为身体一天不如一天，腰疼流虚汗，年仅22岁的我竟然严重脱发，爸妈心急如焚，带我去医院看病，医生说我这个年纪脱发很少见，看到爸妈焦急伤心的眼神，我内心一片无奈。买了好几千块的药抹了半年，医生说半年就能见效，且效果很明显，可是这半年呢，我依然经常看黄手淫，且熬夜酗酒，不作死就不会死。

放寒假了，本想着寒假期间好好戒色，可是父母不在家，独处时心魔一出来，我立马缴械投降，戒两天撸一次，身体甚至还不如在学校里。我已经手淫了6年了，看看别的那些不手淫不看黄的人，正值青春年华，多么阳光，多么帅气，浑身充满斗志，有理想有追求。而我呢，每天除了上课就躺宿舍里浪费时间，趁着舍友不在的时候偷偷手淫，有时跑到厕所那种肮脏的地方发泄淫欲。我还算什么男人，男人应该是顶天立地的，而我呢，只会看黄和手淫，玩弄自己的生殖器，想想就恶心！

无数次地戒色，又无数次地破戒，有时候甚至想一辈子就这样算了。今天突然看到一句话使我感触很深，勇士还是懦夫！我从初二开始到现在，当了10年的懦夫了，难道我真的要一辈子这样懦弱下去吗？！为了追求那短短的几秒钟的快感，付出一辈子低贱被别人看不起的代价吗？！

我，为什么要戒色？为了恢复头发，恢复身体，以后找一个好老婆，为了让自己变帅而戒吗？不，不，不！我为了自己的人生，为了父母，我再也不要当懦夫了，猥琐地玩弄自己的生殖器，看黄手淫！我要做戒色的勇士，我要改变现在灰暗没有前途的人生，我要使自己活得有价值。追求纯真的大快乐，我再也不要看黄手淫，那只会加速我的死亡，让我卑微低贱地过一生。

我要戒色！我要做勇士不做懦夫！！我要我的人生活得有价值！！！

**22.戒色两年了，你问我为什么这么坚定，那是因为我不想再失去光明！**

转眼间，我已经戒色两年了，我此时此刻觉得时间好快好快。我是几岁染上手淫恶习的，我忘记了。我的手淫史，可能有10年，或者10年以上了，我也忘记了。我原来身体的症状有：自卑、严重的痘痘、严重社恐、严重尿频、严重烂牙、严重变丑、一吹风眼睛就容易流泪、严重驼背、严重笨，常常得怪病等等恐怖症状。我戒色的因缘，是一念善心所造就的果报。我记得我在读书时，放学后我的同学喜欢用弹弓射小鸟，我看见死了的小鸟，心中生起慈悲心，找了一个地方，便把小鸟埋了。没过多久，我便遇到了戒色文章，并且下了戒到死、死也不破戒的决心。现在身体好太多了，尿频也好了，痘痘也好了，驼背也好了，社恐也好了，相貌也端庄。现在戒色两年了，我也有一些戒色经验，与大家共同分享并复习。（编者按：死也不破戒，这个决心很强大，但不是真的要去死，只是表达一种强烈的决心。）

决心！没有决心，那你戒色一定失败。没有决心，自己心中就不愿戒色，你认为自己不愿意戒色能戒多久呢？问问自己，自己是想戒到死，还是一定要戒到死？一定要戒到死会怎么做？想和一定所产生的决心，差距相当大。想，仅仅是一个梦想而已。而一定要戒到死，则是一种超强烈的信念！

行善！行善这个主题，很多精品帖都有，但我还是要讲，因为有的人可能听过，只是当耳边风一样，没太在意。而我要做的就是强化行善的动力，何为动力，总而言之，就是让你非常想行善。刚开始戒的戒友，应当以“学习戒色文章为主，断念为主，其次，当以养生和行善为辅”。另外，我还要提一提宣传戒色吧，宣传戒色吧给自己正能量，给别人新生命！小小的举动，改变别人的一生，这是一件大善事，何乐而不为呢？

座右铭的重要性。当你蹲马步时，或者做俯卧撑时，坚持不下去了，座右铭就可以帮助你，我记得，我原来跪念《地藏菩萨本愿经》，一直跪着，不起来，跪到后来，膝盖很痛，就不想跪念了。我心中坚持跪念的信念越来越弱，突然，我想起了一句话，“努力就有回报，坚持就能成功”，就是这句话，让我跪念的信念变得强大，最后，我跪着念完了《地藏菩萨本愿经》。戒色吧的戒友每个人都需要座右铭，座右铭可以在自己戒色信念薄弱时，帮助自己，使自己的戒色信念变得强大。

做笔记！做笔记比自己看戒色文章，看过就忘，好太多了。可以减少时间，直接复习精华的句子或文段，使自己觉悟快速提高。另外，要背诵笔记，这样，可以提高自己的戒色信念，可以加强对文段或句子的吸收。有的戒友看了“不小心看见诱惑一眼，立刻避开，不看第二眼，第二眼着魔”，可有的戒友看过后，还是看见诱惑，就看第二眼，导致着魔。这就是对戒色经验的吸收率不高，没有真正把戒色经验变成自己的实战意识！我建议，对于吸收率不高的问题，要每天多背“不小心看见诱惑一眼，立刻避开，不看第二眼，第二眼着魔”这句话，提高吸收率。

有的戒友抱怨自己的断念水平不行，但又不肯脚踏实地练习断念口诀，这样实战水平怎能得到提升呢？每天把断念口诀背诵800遍，连续背十天，到时你再看看自己的断念水平如何？然后再背一个月、三个月、半年，到时你再看看自己的断念水平如何？空谈是不行的，一定要扎实地练习！！！

有的戒友是小孩，可能很傲慢，目中无人，对爷爷奶奶不尊重，这点我要提醒这类戒友，你不孝父母，将来你的子女也会学，这样也会导致自己的孩子目中无人，认为家里我最大，从小就养成自私傲慢的品性，将来肯定不孝顺父母。教育孩子是一门学问，要父严母慈，要让孩子自己道歉，要让孩子认识到自己错在哪里，让孩子长记性。孩子是未来的主人，所以我要讲一讲怎么教育孩子。文天祥、史可法、司马迁、岳飞、关羽、比干，哪一个不是忠烈英雄，哪一个不是置生死于度外的正人君子。同样是人，你可以正着走，也可弯着走；同样是人，你可以无私奉献，也可以自私贪婪；同样是人，你可以孝顺父母，也可以打骂父母；同样是人，你可以堂堂正正做人，也可以阴险狡诈做人；同样是人，你可以选择戒色，也可以选择疯狂纵欲！我们要做正直的人！做无私奉献、孝顺父母的人！做堂堂正正的人！做戒色的正人君子！

有的戒友知道平躺容易遗精，但晚上睡觉时，还是平躺了，从而导致遗精，这是为什么？这是自己对于平躺导致遗精的警惕性不高。怎么提高对导致遗精因素的警惕？每天早晚都要认真看三遍易导致遗精的因素，从而提高警惕。早上泡脚就不容易遗精，如果临睡泡脚过热，可能就容易遗精。另外，艾叶泡脚，一周二次就可以了。

在快要发大脾气时，念阿弥陀佛或者念“南无不动如来”，可以让自己不生气。别人给我不好的脸色，我心里一点也不讨厌给我不好脸色的人，还对他微笑，后来那个经常给我不好脸色的人，成为了我的好朋友，还常常一起吃饭。

恢复＝戒色+养生

真相会告诉你，谁是傻子，所以不必在意别人怎么看自己戒色，这完全就是一定要戒的大事。坚定不移走自己的路，让别人瞎说去吧。过几年他们会羡慕你，就如同现在的我还有那些戒色前辈们，不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。

如果只有信念没有行动，信念就不牢靠会动摇，如果只有行动没有信念，就会迷失、怀疑，难以坚持下去。戒色的戒友，必须要有强大的戒色信念。戒色信念就是：“戒到死，死也不破戒”的决心！

在记笔记的过程中，非常容易产生顿悟，这点是只看不写无法比拟的优点。尤其对于那些脑力下降很多的戒友，务必要多记，这样才能更好地看懂戒色文章。

很多戒友破戒，都是因为非常微妙的恶念！当这种微妙的感觉出现时，就是一种微妙而细微的念头。就像你想喝水了，在开始喝水这个动作前，你的头脑会产生某种微妙的感觉，这个感觉告诉你，你要去喝水。很多人对概念性的念头很警惕，但是对微妙的感觉几乎没有任何防范，这就是认识上的缺陷与不足。微妙的感觉就是一种很细微的念头形式。

做正能量的事，能把自己的欲望慢慢变小。以前放生时，旁人常有一个问题，把我问得哑口无言，但是今天我找到了答案！这个问题是：世界上每天被宰杀的动物，比如鱼，何止亿万，就算李嘉诚和比尔盖茨也救不过来，何况就你们这几个信佛的人？一般通常的答案是：救不过来也要救，因为各种佛法的理论，但是这不足以让普通大众心悦诚服。

今天，我找到了答案：因为这个（鱼或其他众生），我能救得到！

故事背景：

一个英国的外交官，到非洲寻找妻子被杀的真相。在一个村庄里，他正赶上土匪在洗劫、屠杀这个村落的村民，外交官和红十字会人员在土匪追赶下，仓皇逃向飞机准备离开。途中，外交官救了这个村落里的一个黑人小女孩，并带上了飞机。但是，机长按照规定，拒绝搭载这个小女孩，机长对外交官说：在非洲，有这样等待被屠杀命运的孩子何止几百万，你救得过来吗？！外交官含泪一字一句地说：因——为——这——个——我——能——救——得——到！后面不远处，是骑马杀来的土匪和泣血的枪声……就算我只有一元钱放生，我也会慢慢而坚决地对质疑的人说：因为这个我能救得到！

最后总结：

人之初，性本善。这句话的意思是，“人出生之初，禀性本身都是善良的。”这句话出自《三字经》。我相信戒色吧的戒友，小时候都是善良的，所以，我希望戒友们都认真戒色，做回纯净纯善的自己。戒色这件事，太重大了！如果不戒，肯定会症状缠身，内心龌龊，外表猥琐，让别人厌恶，也让自己恶心。戒色，看起来很难，但只要真下定决心戒手淫，这点难，是难不倒自己的！因为我们有强大的决心！破戒高峰期，邪念会变得很活跃，一定要提高警惕，干掉邪念。我现在有一个大愿望，我希望自己能开一所“戒色学校”，学校里飞翔当校长，我当一个老师就可以了。希望每一个戒友都能成功戒除，回归正轨，过上幸福的人生，我们一起传递正能量，加油！

**23.一年半了，回顾我的戒邪淫之路**

作者：戒色斗士

不知不觉间，我已经正式戒除邪淫一年半多了，在2018年以前我还是一个邪淫近20年的重度手淫患者，因为常年累月地频繁手淫，我深受各种身体方面和精神方面疾病的折磨，我的身体、精神以及性格方面遭到了严重的摧残，因为邪淫时间太长太长了，所以开始戒色了也非常的痛苦，因为对邪淫深入骨髓的贪恋痴迷，所以不但很难戒除，而且身体恢复方面也是一波三折。

从发誓戒除邪淫，到走入正轨，我整整走了四年弯路，四年的屡屡破戒，那种成百上千次破戒后的绝望，和那种强烈的不甘，让我在深夜里泪流满面。索性我都咬着牙走过来了，一直关注我的朋友可能知道，我这一年半也有水分，这期间我破戒过两次，从2018.2月第一次戒了391天破戒后再戒了65天破戒，现在重新戒色已经100天了，这重新发愿戒色的一百天里，我做到了及时断掉邪念、百日不遗精，真正算是百日筑基了。这一百天里，我很少遇到破戒高峰期，内心相对清净。

其实我个人觉得，戒色吧五百多万人，不亲身经历到这个份上，真的很难体会那种重度成瘾、严重依赖的手淫恶习，发誓戒除过程的艰难，以及身体被严重摧残，甚至身患大病，恢复艰难的那种绝望。就像是没有患神经症的戒友，很难体会到神经症缠身后的那种地狱一般的痛苦和每一刻都是煎熬的生不如死。我邪淫史很长、症状相对复杂、又沦为四年的戒油子，所以我把自己当成一个典型的活生生的例子，给大家剖析过来，希望能够以浅薄的经验，给大家一点启示。

这篇文章，主要会梳理一下症状恢复情况、两次破戒的一些反思与重新找回好状态的经验、关于断念方面的一些心得、百日不遗精的一些浅见、我对于戒色十规的见解和落实以及我戒色以后的一些个人感悟心得。

（一）

关于我的邪淫经历，已经在以前的文章里详细阐述，并加以忏悔，这一次就不详细说了，简单来说就是，小时候被亲戚家正值青春期的大哥猥亵，不到一年级就学会了磨床，后来发展为撸管，这也许是我的劫难，索性我已经走出来了，也不恨他了，希望他也早日脱离邪淫沼泽，过好每一天吧。

说一说我症状恢复和一点心得：

因为邪淫年限太长，有些积重难返的感觉，恢复的情况也只能说一般，目前恢复的情况：

1、社交恐惧症：对视障碍、害怕见人、总是觉得别人过分关注议论自己等全部恢复了，现在还是内向，我觉得这是性格，和社恐不同，有很多不邪淫的人也是内向型的，但是比较自信，办事比较稳重，主持大型晚会、参加面试都是没有问题。

2、脑力下降情况：以前特别差劲，别人说的话，听不懂要重复后慢慢反应过来，现在很多考试一次性过，背诵记忆都还可以，面试的时候思维能跟上语速，我觉得恢复得可以。

3、感情淡漠方面：以前特别可怕，亲人离世没有感觉，强迫自己悲伤流泪，母亲住院竟然觉得麻烦，就想玩游戏，行尸走肉一般，这都是伤到了神经，现在常常体会父母不易，努力学习佛法传统文化，多行善事放生，孝敬父母，完全变了一个人。

4、没有精力：以前下了班就瘫在床上，一点力气没有，就是个废人，现在每天吃了饭还要出去散步，平时周末出去玩一天也感觉不大，虽然有时候也会疲惫，比正常人差点，但是恢复了太多太多。

5、甲沟炎：之前几乎要去医院全部拔掉的程度了，指甲深深长进肉里，特别的疼，今年都没有严重的症状了，算是恢复了七七八八了。

还有很多症状，因为没有完全恢复或者恢复不甚理想，这里就不写了，怕影响大家信心，恢复以后会慢慢过来汇报。这里我想嘱咐邪淫十几年二十几年的戒友：我们邪淫年限太长，身体伤得太重，恢复起来比较艰难比较缓慢，但是一定不要气馁，慢慢地来，就像飞翔大哥对我说的，长年身体亏虚，需要慢慢回填的。我们好不容易恢复一点元气，万不可放纵，除了彻底戒除邪淫意淫，还要做好养生，不要熬夜，多研究养生讲座，平时多注意一些，有时候一时做不好，就可能导致症状反复。比如“蛙声一片夜更静”师兄，神经衰弱导致睡眠质量不好，一直恢复得不太理想，去年好不容易恢复得尚可，因为打了两次篮球，大汗淋漓，导致症状反复，很长时间恢复不过来元气。比如在我恢复的过程中因为准备普通话的考试，非常努力练习，得了感冒依然用嗓过度，逞强练习，患了急性咽喉炎一直难以治愈；今年夏天因为阴虚格外难熬，我觉得吃西瓜补充津液，吃了很多西瓜，脾胃受寒，导致一直胃部难受。

这些都是血泪教训。这些案例就是说我们要认清自己身体的情况，好好呵护我们的身体，恢复慢了，不要气馁，慢慢积蓄元气，但是不要错误估计身体状况，导致身体受损，一般来说身体刚刚恢复，就像神经症恢复初期，并不稳定，所以要小心一些，慢慢症状恢复稳定了，身体就能上一个台阶，不至于如此脆弱了。

（二）

两次破戒反省总结以及破戒之后如何快速找回戒色状态。

第391天破戒分析：

出差前一天，躺在床上无聊看手机，这天欲望很强烈，我看一些有些性感的图片，看了以后憋得厉害，我用手碰了碰，抽搐了然后就破戒。

这次破戒我反思很久，表面上是自己看了擦边图片，实际上早已经露出了端倪。

1、到了后期警惕性不强，开始看擦边了，美其名曰练习不净观和定力，其实就是心魔作祟，但是当时明明知道，却依旧我行我素，觉得自己定力强大，断念尚可，难以破戒，有骄傲的情绪了。但是骄傲情绪为什么会来？警惕为什么不断下跌？

2、根本原因是我将近三个月不看《戒为良药》了，我只看我积累的一些不净观和戒色笔记，后来我仔细反思，这并不算是专业戒色，因为长期不看《戒为良药》，觉悟得不到持续的全面的提高，反而退步，不净观不能代替戒色文章，没有每天学习《戒为良药》中反复强调的各种实战注意事项，我的警惕性下降了，因为笔记并不全面，可能实战内容偏少，因此我平时对境等各方面变得麻木，毕竟我之所以走到今天，就是一开始每天看几小时《戒为良药》打下的基础、提高的觉悟。我觉得自己为了省事，不看《戒为良药》只看不净观和笔记，可能吸收得不全面，觉悟不够。其实我还是习惯看《戒为良药》，我觉得虽然一篇文章很长，但是潜移默化中就不断地提高警惕或者觉悟。

3、我的传统文化学习不够，不能长时薰修，德行提不上来，本身习性太深，常常起嗔心，也常常抱怨，负面情绪不断积聚，最后引爆。

其实反观不少戒色一年甚至两年的前辈之所以破戒，其原因都差不多，都是破戒之前一两个月中断了对于戒色文章的学习，导致警惕性下降，实战反应无法快速做出正确应对，导致失败，而如果每天都学习戒色文章，可以让你每天都去主动思考戒色，保持一种理想的警惕的戒色状态。一般来说，戒色实战中比较重要的方面，戒色文章会反复强调，你每天都会加深一遍印象，遇到诱惑第一时间就会做出正确判断，如果你长期不学习戒色文章，慢慢地就会失去警惕。曾经获得的觉悟，并不是说会消失了，但是也会变得模糊起来，就像是生锈的机器人，你的实战反应都会变得迟钝。

最后一次破戒（上面破戒以后再戒两个月破戒）：

分析原因，昨天过于劳累，没有执行日课，今天早上五点多起床，突然欲望特别强烈，超级强烈，一瞬间让我简直崩溃，我立即断念然后观想不净观同时看不净观图片，看到一些暴露的简直就是火上浇油了，虽然不净但是还是起强烈欲望，上来一个念头“看一看动漫”，我断掉了。七点多在宿舍，看看动漫的念头又起来了（其实是打着看动漫幌子看擦边）被我识别，但是一下子搜索黄，心想看一看不撸，试一试定力，我知道这是心魔怂恿，按理说我识别出了怂恿，但是就是去看了，看的时候还在犹豫，看了可能破戒，但是还是看了，然后最后觉得破戒吧，就破戒了。我分析原因，可能当时那一阶段我恢复不太理想，神经衰弱导致整天恍恍惚惚，脑袋发蒙，每天感觉特别劳累，整个人状态比较差，有些自暴自弃。这一次的破戒，是一次我明明知道心魔怂恿，知道会破戒的，还要去执行邪念命令，因为整个人状态非常的差劲。如果当时有一种宁死不撸的勇气，就不至于破戒了吧。如果能够不打折扣地执行日课，也不至于这样了吧，如果断念能够达到一个至强的境界，也不至于破戒了吧。

（三）

如何在长期戒色失败后找回好的戒色状态，避免连续破戒？

长期戒色，尤其是戒色一年，甚至两年以上，突然遭遇破戒，对于身体影响倒是其次，关键是容易引发心灵地震，导致强烈的自责和懊恼，心里防线全面崩溃，面对心魔毫无反抗之力。往往这个时候，刚刚破戒，身体有些虚则亢，或者说那条色情神经回路重新被激活了，邪念会接二连三地攻击，可能戒了那么长时间，平时都能应付这些邪念，但是这个时候因为心里防线的崩溃，根本没有几次像样的反抗就开撸了。

很多前辈已经多次阐述过相关的方法，但是我谈一下个人的体会。我个人认为，这个时候，及时调整悔恨心态，重新建设心理防线，转移注意重心是比较关键的点，之所以连续破戒，心里懊悔自责是一方面，接受不了一切归零也是一个方面。毕竟戒掉这么长的时间，自己接受不了这种一下子天数归零，从零开始，猴年马月才到一年，一想起这期间要经历无数次实战，就感觉到莫名的心累，因此，反过头来更加自责懊恼，成了恶性循环。我的做法就是，这个时候强迫自己不要把注意力放在破戒这件事上，因为破戒已经成了既定事实，再去关注也没有意义。你要分析为什么破戒，我戒了一年多，我破戒了，我一定要认真分析，把注意力放在分析为何破戒，找到其他前辈的文章，对照着把自己这次破戒的每一个环节都要认真反思，不反省三五遍都不好意思写破戒反省。反省完了还不行，我怎么保证以后不破戒？我戒了这么久破戒了，有的前辈戒了两年破戒了，怎么才能不破戒？开始大量阅读成功文章和失败案例，不断锤炼自己的戒色日课。

借着这次破戒危机，我成功转移了注意力，把自己从那种不断自责懊恼中拽出来了，因为深刻的反思和学习，我也走出了破戒的执念，可以保证不会连续破戒了。同时因为接受不了天数归零，我告诉自己，虽然破戒，但是没有连续破戒，戒色成果没丢，可以采用一年破戒两次这种算法，继续计数，不采用归零法，也算差强人意，这样的自我安慰让我内心好受很多。从这一次失败以后，我经过深刻反思总结，快速走出低谷，又戒色一百天。

对于戒到一年以上，容易放松警惕导致破戒的戒友，在这里分享“修志谦卑”师兄在“你背影都很温柔”师兄的690天破戒帖里一句话，我认为特别的好：“我教你个方法，归零心态，无论戒多少天，把每一天都当作第一天，这样才能每天保持一颗谦卑心，勇猛精进学习，努力，不会放松。”

（四）

戒色后的一些心得体会。

不要自我设限，不要以我是撸者为懈怠的借口，我身体不行脑力不行，就停止奋斗！我们是撸者不假，因为常年邪淫，身体比正常人差一些，脑力也差一些，但是这些并不是阻挡你前行的理由，我以前陷入一个误区，觉得自己现在撸了十几年将近二十年，身体太差了，我需要拿出两年时间除了打卡上班，什么都不做，好好养生，养好身体再去奋斗。可是两年过去了，我还想拿出两年时间恢复身体，而我身边的人早就考出好几个厉害的证书了，或者跳槽去了自己想要的职业。

后来我就明白了，我没有多少时间去任由自己浪费了，本来就比同龄人差，还不去奋斗，也不给自己充电，什么时候赶上人家？当你开始奋斗了，光阴也已经流逝了，于是我拖着疲惫的身体和没有恢复的脑力，开始充电学习，开始考专业证书，备考自己想要的工作，一路走来，虽然很累，但是我忽然发现，当我抛开所谓的撸者的自我束缚，放下自己撸了二十年身体很差的执念和借口，我激发出了所有潜能，我虽然脑力差一些，但是我更加刻苦，我考的分数比周围的人都高！

我才明白，撸者从来不是懈怠的借口，身体恢复和奋斗可以是同步的，我恢复得并不算好，但是依旧可以坚持拼搏奋斗，以前我掉入了自己设计的陷阱，我以为自己是撸者，就要老老实实地养好身体，再去奋斗，觉得自己脑力不行，社恐，没法和人家比，后来我抛开这些自我设限的标签，活出了精彩。

前几天答疑的时候，看到一个十几岁的孩子退学，之前学习不错，因为邪淫成绩下滑严重，觉得自己脑力跟不上了，索性退学，在家戒色，很多师兄反复劝导，他都听不进去，吧里也有一些戒友，辞职在家全职戒色。如果你的身体疾病因为邪淫确实非常严重，工作难以为继，那么在家休养一段时间倒也可以，但是你要扪心自问，你的症状真的有那么严重吗？不到万不得已的时候，真的不建议在家全职戒色，一来父母不懂我们的身体状况，以为多么严重，反而干着急，时间长了也能导致他们的误解，如果不理解我们的疾病，比如神经症自己感觉到生不如死，但是医院检查不出什么器质性病变，家人可能觉得我们装病，可能引发争吵和矛盾二来全职在家非常容易独处破戒，很多时候无所事事，容易引发无聊破戒。可以去找一份相对轻松的工作，慢慢地恢复，其实你会发现很多中年人都是带着病坚持工作的。

戒友们，该奋斗奋斗，该工作工作，不要自我设限！不要因为自己撸了，就这也不行那也不行，带着症状勇敢地奋斗，才是真正的戒者！

（五）

不要为了戒色而戒色，要通过戒色找到方向目标。

我们应该感恩邪淫的经历，它让你最终遇到了戒色吧，通过戒色你学习了传统文化，立志做一个有道德的好人，甚至你有缘结识了佛法，从此明白因果不虚，精进念佛，超脱轮回，求生净土。一开始戒色我们都是天数党，以不撸为底线，但是当你戒到一定程度的时候，就应该寻求更高层次的意义，也许是你开始克服很多不良恶习，学会日日反省改过，力做一个完人。也许是你力行传统文化学着孝敬父母，也许是你发大善心从事公益无私助人，也许是你得遇佛法，从此潜心向佛。

有的师兄因为戒色，洗心革面，做起了义工和公益找到了助人为乐的快乐；有的师兄因为戒色，开始学习中医，发愿为撸者无私治疗后遗症；有的师兄因为戒色结缘佛法，从此潜心向佛，求生净土……

戒色应该是我们人生的一个转折点和跳板，我觉得如果单纯为戒色而戒色是遗憾的，戒色应该让我们的生命层次得到提高，找到人生的意义和方向。因为戒色，我的心变得纯净，我开始行善助人，尽最大努力助人摆脱邪淫之苦，我学会了放生，通过放生升起了我的慈悲心，当我看着一条条的鱼儿，在我的手中跳进河里，获得新生，真的特别让人开心，通过放生，我也不忍心吃鱼，慢慢学着吃素。

因为行善，我得遇佛法，虔诚持诵准提咒让我越来越顺，后来得遇地藏菩萨，入占察法门，从此认真学习占察，趋吉避凶，求生净土！我真的非常荣幸能够在这一世得遇佛法，遇到占察法门，从此虔诚持诵地藏菩萨摩诃萨名号，我感觉随着不断行善放生，我和佛法的缘分越来越强。朋友们打开你的爱心，多多行善，真的妙不可言！

（六）

我这次戒色以来，一百天没有遗精了，一百天以来，我没有遇到过像以前那样强烈的破戒高峰期，我觉得除了我断念水平大大提高，能够将邪念第一时间消灭以外，在于我虔诚念佛、放生、行善，让我的心比较清静，心清净了，就没有黄梦了，也不会遗精的，我以前之所以有过遗精，不是白天意淫，就是大汗过于劳累，奇怪的是今年虽然也流汗不少，但是也没有遗精。所以建议有佛缘的朋友，虔诚念佛，效果不可思议。

对于新人的一些建议：

答疑过程中，见到太多新人心态浮躁，提出问题，很多师兄手打那么多字给他解答，看都不看一眼，真的让人着急，其实如果真的能够用心看一看前辈的建议，慢慢落实，坚持每天去认真学习戒色文章，练习断念口诀，落实戒色十规，真的不用走那么多弯路，但是很少有人会当回事，有时候多一份恭敬的心，去看一看前辈的开导，会让你少走很多弯路。否则难道只有多次破戒以后才能醒悟吗？必须要去走这个弯路吗？我走了四年弯路，真的不希望你们再去重复受苦受罪了。

对于那些屡屡破戒的朋友，不要气馁，一开始我们虽然认真学习戒色文章，练习断念，但是觉悟还不够强，出现破戒在所难免，但是只要不放弃学习，慢慢觉悟总会逆转心魔，不放弃就能成功！这也是一个必经的过程，所以，要有信心。

（七）

断念方面：

1、要提前预警，防止破戒：昨天答疑时看到某位朋友提到某国外网站，当时很疑惑，心想“这不是需要翻墙才能看，手机也能看，就想去试一试。”这是一个看似正常的念头，但是我也觉察到了那个隐藏的邪念“这网站上听说有一些擦边的视频，去看一看。”于是果断打消这个念头。很多时候，邪念都伪装在某个念头之下，要学会识别，提前给自己预警。

2、警惕浏览购物软件，看到擦边或者诱惑破戒，我现在让这些购物软件搞怕了，都卸掉了，就像某位戒掉一年多的师兄说的买东西的时候装回来，买完了立即删掉。没事的时候不要浏览这些购物软件，擦边新闻，使用贴吧建议极速版开启无图模式。

3、以前我总是畏惧邪念，因为那时候断念不够给力，总是害怕失败，我畏惧强大的邪念，后来我就思考，我为什么要畏惧邪念？念头再强大，哪怕是超级心魔，也不过是一个念头，它不会打爆你的脑袋，跳出来揍你一顿，既然只是个念头，它就只会在大脑里活动，你只需要冷静地识别，沉下躁动的心，然后强悍地断念就好了，哪怕断不掉，也要拿出宁死不撸的勇气，邪念能拿你怎么着？最后邪念也会被慢慢削弱，随着一次次战胜邪念，你就会越来越强悍，慢慢树立了强大的自信，根本无惧心魔来袭。所以邪念并不可怕，不要自己先乱了阵脚。

4、我们都知道，练习口诀的关键在于发现自己走神的那一刹那，然后拉回来，通过一次次的走神拉回，你慢慢在进步。但是如果当你屡屡走神，不能及时拉回的时候，就要考虑练习断念的时候过于散心，这样效果很差，应该提升口诀练习的效率。我发现一般来说练习的时候追求数量，口诀念得快了，就容易走神严重，就会造成口念耳听，但是心感觉不到这个口诀，口诀不从心里去走，就会流于嘴皮子。这个时候要放慢速度，不但听得清楚，心也要去感受一下，这样有利于摄心，而且念的时候，也容易集中精神，有走神很快就能拉回来。

5、练习口诀在于坚持，而不是一种爆发，今天念一千遍明天中断了，没有意义，每天固定数量，一天也不能中断，慢慢地，水平就提上来了。

6、这条和第一条相似，对于容易引发邪念的场所或者环境，要提前打好预防针，警醒自己，比如小宾馆容易听到那种声音，导致我一到宾馆就条件反射，所以每次要住宾馆我都提前给自己打好预防针，做好修心，防止自己瞎想；比如深夜单独和女同事回家，非常容易引发邪念，上车之前要冷静一会，给自己打好预防针，相当于建起一道警惕的屏障，这样就容易没有邪念。对于容易引发邪念的场所，一定要提前打好预防针，这也是一个比较好的措施。

（八）

关于戒色十规：

这无疑是非常成熟专业的体系，很多人内心浮躁，觉得十条太多了，执行起来难，其实你仔细分析，会发现每天需要认真落实的并不多。

首先远离黄源，你戒色一开始就要彻底删掉一切不良资源，戒色过程中，不主动接触黄源就可以了，也不要求你每天拿出时间去做，只是一条指导我们的行为规范。

同理，做好慎独，提醒你每次独处都要慎独，不需要你每天都耗费时间去做什么，你只需要记住这一条。

视线管理：这是一个非常好的实战指导，对境看到诱惑立即避开，不看第二眼，一开始可能很难，我一开始看到诱惑，视线就像是黏上了一样，很难移开，后来每次做不好都要自我对治、反省，慢慢地越做越好，做到了绝对不看第二眼，这是个过程，一时做不好不要紧，不断对治，就能做好。

情绪管理、改过迁善都是一种行为指导，当你出现不良情绪或者过分情绪，或者错误的行为要及时对治，及时克服，是时时刻刻指导你的准则，不需要每天专门拿出时间去练习。

剩下的我认为你需要每天耗费时间的：每天拿出时间练习断念、学习戒色文章、学习圣贤经典培养德行。

也就是这三件事需要你拿出时间来去认真落实。

看似十规，其实很多准则，都是指导我们生活戒色的，是时时刻刻陪伴我们生活戒色的行为规范，不是要求我们每天拿出多少时间来专门落实，你只需要拿出一些时间来学习戒色文章，学习圣贤教育，练习断念就好了。

以前我也觉得十规太难落实，后来我仔细反思了一下，其实我每天看似强调学习戒色文章，练习断念，学习传统文化，但是我不知不觉间已经落实了十规中的其他准则。

这也是我为什么能够戒掉的根本原因。

每一个戒友都不能错过戒色十规，能够日日践行戒色十规的人，必定是永远戒除邪淫的人！

文章到此结束，因为本人觉悟所限，如有疏漏或者引发分歧，请大家指正！

**24.戒色180天感悟，日行一善，好运自来**

作者：十八了一

即将戒色180天了，和各位戒友汇报下自己这段时间的感悟和心得，希望能帮助戒友们更好戒色。

刚戒色的30天斗志昂扬，每天拼命学习戒色知识，第15天念头特别多，怕破戒就去学习《戒为良药》。知道观心断念的方法，像是得到神兵利器一般，斩妖除魔无往不利。就这样每天练习观心断念，有惊无险地戒色到100天，进入戒色的第二个阶段。

30-100天每天帮助戒友，练习观心断念，遗精一次，开始每天练习固肾功。最大收获就是戒色十规和观心断念！

戒色第二个阶段忏悔过往。第100天-160天，这个阶段和心魔进入消耗战，心魔也知道你懂得了戒色方法，所以它会以各种方法去引诱你破戒，往往这些念头不是纯粹赤裸的邪淫念头。比如：“放松一下去洗脚按摩”、“一个人很孤独找一个女朋友吧”、“戒到这个时候定力没问题看看爱情电影吧”等等，会以各种理由拉你破戒。我有多次被念头带走很远，险些破戒。这个时候一定要生羞耻心、廉耻心。忏悔自己过去不正当的邪淫行为和思想，彻底和过去的自己告别，斩断思想。邪淫禽兽没有羞耻心道德心，满脑子都是龌龊肮脏的念头，像下水道一样恶心。只有自己认识到这种思想是彻底地让人厌恶，以前的自己不是人，想要发自内心地改变忏悔，如此，才能拒绝心魔的种种引诱。一日三省，每天小心翼翼，才能渡过此关。

戒色的第二个阶段，一定要反求诸己、反躬自省、扪心自问。自己修心到位么？为什么还会有嗔怒心？谁引诱你了？是你心动了，一切皆是心动，一切都是妄念！

戒色第三个阶段，第160——180天。

当一个个天数目标到达之后，我经常冒出这个念头：我的戒色目标到底是什么？我的使命是追求天数上的多少么？是追求身体上的健康么？是追求工作的顺利么？等等

我就会去读《戒为良药》和贴吧精品帖，说来惭愧，我《戒为良药》读得不多，但看得却很认真，飞翔老师在前几章就把戒色讲得明明白白彻彻底底，感谢飞翔老师这样的戒色前辈在不断地帮助我们戒色！

我以前每天都会在贴吧回答问题帮助戒友，这是一种善行，偶尔也会公益捐款。直到我看了《了凡四训》的电影，看了秦东魁老师的演讲，我对善有了新的认知！什么是善？什么是恶？怎么做善事？做善事能带来什么？原来人的命运是可以改变的，一个极善之人是不会被命运所拘束的！造命者天，立命者人！人的命运完全是自己修出来的，有些人认命抱怨，随波逐流，终将一事无成，成了算命先生眼中的那个你。

这就是凡夫俗子的命，早就被算好了，一辈子也不用挣扎，出生7两8钱就该得多少财产，从小身体不好没得治就是身体不好，自暴自弃，争名逐利也逃不过命字。

其实命是可以改的，只要一心求善，改过迁善，行善积德，你的命就会跳出这个怪圈。

人有天性、秉性和人性。一定要改变自己的人性，邪淫的人放纵自己欲望，追求身体短暂的快乐，天性早就被堵塞了。有很多成功的人都是用天性做事，一生顺达平安。

王阳明说知行合一是让人良知和行为达成一致，而不是做伪君子，说一套做一套。做最纯粹善良的人，你的气场就会改变，你的人脉就会变多变广，你的运气就会变好。

怎么养成用天性做事，而不是用秉性做事呢？比如，你在看到路旁有个乞丐乞讨，你本来是想给他点钱，但是内心却有个声音说：省省吧，这是个骗子，新闻都说了乞丐比我有钱，骗钱的家伙，呸！然后你就没有给乞丐钱，心里还滋生怨气，骂自己晦气。本来你的良知发现善事，想让你做，但是你的秉性却告诉你不要做，结果你的善心没有达成却转化成了恶心，长此以往你身体和周围都是怨气戾气，能不倒霉么？

不要阻止自己的良知！不要让自己的善心被堵塞！该做就做。

天性由什么构成？纯善、感恩、包容、理解这四神是通天彻底的，只有通天彻底才能跳出命运的怪圈。

纯善是：心善，语善，视善，行善，在补充个面善。只有发自内心的善良，不求回报的善心才是心善。了凡先生说善有阳善和阴德两种，阳善是别人知道，阴德是别人不知，天知地知你知。我劝你日行一善，这样你的内心祥和不再煎熬。戒色不能只追求天数，戒色追求的目标要崇高，做一个极善之人就是目标。

改过自新，日行一善。每天做一件善事，可以是让座谦让，可以是助人为乐，可以是捐款助人，可以是劝人为善，可以是见义勇为，可以是拾金不昧，可以是救助老人，可以是义工志愿，可以是修桥补路，可以做的善事简直不要太多。不求做多少善事，只求日行一善，积累善事改变命运。

做善事一定不要心生猜测，手中放生鱼儿，心中想着又会被别人吃掉。不要堵塞善念，让善念改变你的磁场，让你的磁场充满正能量，做一个善良勇敢的人。

**25.戒色六年，从二本到985博士**

作者：大钊

2015年12月14日

自己现在认识到邪淫对一个人恶劣的影响，也知道戒除邪淫对一个人有多大的好处。自己从读初中开始，会了在床上摩擦产生快感，从此一发不可收拾，平时睡觉、假期只要有机会都会，这样混混沌沌过了初中，再到高中，这恶习不仅没改，到接近高考的时候，压力越大，越是放纵，有时候频率1天到2天一次，那样短暂的快感，换来的是骨髓有种被抽干的感觉，然后就是头晕没力气，鼻塞，还有思维反应缓慢，就这样过了高三，这样子准备高考，能考上好大学吗？本来班主任说我能考上名牌大学的，因为自己邪淫考上一个二本，这是自己的报应。

后来到了大学，自己可能有点善根，知道要节制自己的欲望，要戒掉这坏毛病，但只是意识到，没有真正去做，而且上大学更加严重，寝室里每个人的电脑都有H片，基本没事都看，看到有比较漂亮的女同学甚至街上的衣着暴露的女人，都会找个地方摩擦或者手淫，就这样，大一作为班长的我，不仅威望降到了低点，而且还期末考试挂科，这就是果报！后来谈了一个女朋友，婚前性行为就不说了，关键还流了两个小孩(我已经给他们取了名字，每天都会念地藏经给他们，希望能得到救赎)，这样准备考研，自然而然就研究生考不上。而且经常是有鬼压床，做了太多邪淫事情，阳气虚弱，幸好还有善根，痛定思过，控制自己手淫频率，不过是一种强戒，不断就这样破戒、强戒、破戒、强戒的循环，但身体头脑明显比以前有精力些。最终通过努力，第二次考上了一所985学校研究生。

在读研的时候，又是时好时坏，有时候仍然会手淫，但明显频率要少些，有时十天半月，还有一点，就是自己还是知道自己所犯的错，跟自己大学谈的女朋友结婚了(自己就谈了这一个，造的业要自己承担，因为邪淫也差点没在一起，开始婚后也不太和谐，现在逐渐好了一点)，读到研二的时候，有一两个月比较闲，直接疯狂地下载看片，明显身边事事不顺，而且自己出现了可怕的精神症状，就是很恐惧，不知道生活怎么办，学业怎么办。还是比较幸运，就是自己知道要戒除，上网到戒色吧，里面飞翔大哥的帖子(重点推荐：戒为良药)，然后慢慢知道，戒除手淫不能靠强戒，还要提高自己觉悟，慢慢就这样戒除的时间越来越久，后来把自己电脑的片全删了，现在状态更好了些。

自己也是幸运，听南怀瑾老师的课，然后开始看金刚经，现在每天早上要读金刚经，晚上读地藏经，现在研究生刚毕业，也算找到了一个还算满意的工作，自己发工资有钱会偶尔助印、放生，现在状态比以前好多了，虽然以前种下的果会时不时地卷土重来，但基本都还好，就是有一个很重要的，戒除邪淫如果有菩萨加持会更好些。如果有佛缘的朋友可以多看看佛经等，现在自己已经算是一名居士了，很感恩佛法及菩萨，如果没有戒除邪淫及佛法的加持，我真不知道现在是否还能活得好好的。自己感到很幸运，能碰到(戒色吧)及步入佛门，我把我以前所造的业以及现在的状况分享给大家，希望大家能警示及借鉴。

2017年9月1日

我现在在参加公务员初任培训，也算是体制内的一员了吧，还是把自己的这个过程说下，对佛法的感激。

刚参加完一个近六十人的考试(基本都是硕士研究生)。通过笔试，面试等，最终考过。录取近20人，自己最终总成绩第二被录取，还是很欣慰。

想想自己以前还是罪业深重，自己读大学，婚前性，还流了两个孩子，罪业深重啊!最终还是同这个女朋友结婚，现在是老婆，这也可以说是部分赎罪吧。后来考上研究生，有幸接触了金刚经(南怀瑾的金刚经说什么)，慢慢开始背诵，随后再开始念地藏经，现在也能背诵了，部分为了超度2个流产的孩子，还有就是为自己消业吧。在自己考职业证书的时候，也是地藏菩萨保佑才过的，当时是在地藏菩萨面前许了愿的。自己努力是一方面，幸好地藏菩萨保佑才过，南无大愿地藏王菩萨！现在参加工作，开始放生，一月放生2到4次不等，每次200到500不等。近期放生没有以前精进(忏悔)，后来考编制，成功面试完，自己就知道没问题了，当即放生400块钱泥鳅。现在正在进行培训，正好把自己的心路写下来，错误的，希望各位师兄吸取教训，正确的，希望能对各位师兄有一小点帮助。

弟子罪业深重，能走到这一步，离不开南怀瑾、印光大师、黄念祖几位大师(书及视频)，也离不开心经、金刚经、地藏经这几本经典。现在我下一步希望在职场更加不断磨砺，日行三善，眼善，语善，行善。不断忏悔自己的罪业，在佛菩萨加持下，做一个努力的戴发佛子。南无阿弥陀佛，南无大愿地藏王菩萨，南无大慈大悲观世音菩萨。

以后仍然坚持早晚课，有时间就放生助印，有更大的能力还要帮助那些贫苦困难的人，继续戒除淫心，与之做斗争，在工作上做一个尽职尽责的人，同时做一个好人。不为钱财所困，钱财用来做有意义的事，生不带来，死不带去。万法皆空，因果不空。希望还处于邪淫这泥潭之中的朋友能在佛菩萨加持下早日戒除！南无阿弥陀佛，南无观世音菩萨，南无大愿地藏王菩萨。

极力推荐戒色吧飞翔大哥的《戒为良药》，南怀瑾大师的南禅七日视频，印光大师文钞等好书。

2019年8月20日

一直想总结下，还是非常感谢飞翔大哥，他的戒色书籍《戒为良药》给了多少人第二次生命！再怎么推荐《戒为良药》也不为过。自己目前的经历，也非常感谢飞翔大哥，没有他，我还真不知道自己在撸管和强戒中徘徊多久，自己还要被黄毒毒害多久。自从戒色开始，考研（985学校），考事业单位编制，考博（985学校），结婚生子，到现在读博，都非常感谢飞翔大哥的《戒为良药》，从2013年6月，到现在6年了，自己的状态也是无论学习、工作、生活，都跟以前有本质的区别，可以说重塑人生。不过，现在仍会有心魔时时攻击，自己在断念口诀上也有自己的感触。净土法门，一句阿弥陀佛，佛力加持，横出三界。而禅宗法门，需自力加持，方能开悟。我就在想，在断念上，也可以依靠佛力+自力，我用的8字断念法门：阿弥陀佛，念起即断。这个口诀，感觉很不错。有佛缘的朋友，可以尝试这个口诀。再次感谢飞翔大哥和他的《戒为良药》。

**26.中医齐大夫论手淫之危害**

大家好，本人姓齐，叫我齐大夫就好，本人毕业于北京中医药大学，专业学的是中医内科，本人有10年撸龄，由于懂得中医养生(我指的是除了撸管以外的其他方面做得很好)，所以各种症状不是特别突出，但是我知道，只要继续撸下去，等待我的将是无尽的痛苦，到时候后悔也就晚了，所以我下决心戒色，与大家共勉。

为了让大家更好地认清手淫的危害，我写了这篇文章，是从中医的角度来分析手淫的危害，这样更科学，更有说服力，让大家懂得自己这一身症状到底是怎么来的。

下面进入正题。中医讲肾有三大功能，第一肾主藏精，第二肾主纳气，第三肾主水。肾的特性为：肾主封藏。肾与人体情志及四季的关系为：肾在体合骨，其华在发，在窍为耳及二阴，在液为唾，在志为恐，在四季为冬。肾与其它脏腑的关系为：肾与心，心肾相交，水火既济；肾与肝，肝肾同源，滋水涵木；肾与脾，先天与后天；肾与肺，金水相生。因为肾藏精，手淫使精妄泄，所以手淫直接损的脏腑就是肾，下面一条一条地说。

一.肾藏精，就是说肾封藏着人体最精华的物质，这个物质就是精，这个物质有什么作用呢？它主生长发育，主生殖，手淫过度使精妄泄，就会出现身高停滞生长，生殖器短小的现象，这是生长发育问题，还会出现阳痿早泄，不孕不育，这是生殖问题。

二.肾纳气，就是说大家深吸一口气，那口气不仅仅是停留在肺中，它还需要往下沉，沉到肾，手淫过度，肾不纳气，就会出现气喘，大家肯定有体会，上几层楼就会大汗淋漓，气喘吁吁，大汗淋漓是因为精少化的气也少，气虚则汗出，而气喘吁吁就是由于肾不纳气的缘故。

三.肾主水，就是说肾主水液代谢，手淫过度，水液代谢失常，就会导致小便不利，水肿，以下半身水肿为主，当然也会出现面部浮肿。

四.肾的生理特性是主封藏，封藏什么呢？封藏精，封藏大小便，固护胞宫。藏精和小便前面已经说了，大便也和肾的封藏有关。固护胞宫的问题，中医认为肾气足就能固护胞宫，不使它下陷，如果女性手淫，使肾气不足，就很容易流产不孕。

五.肾在体合骨，也就是说骨头的问题和肾关系密切，手淫过度后伤精特别严重，精化髓，髓充骨，精化髓不够了，就会出现骨质疏松，易折。

六.肾其华在发，也就是说头发问题与肾有关，你是头发脱落呢，还是头发出油呢，还是头发变白呢，都与肾有关，手淫伤精，精不能濡养头发，就会出现这一系列问题，撸管时间长的同胞，头发问题特别明显吧。

七.肾开窍于耳及二阴，手淫过度就会出现耳鸣，听力下降，耳朵总嗡嗡响，这也是伤精，精不濡养耳道所致，二阴就是大小便问题，大小便失常与肾有关，手淫易患前列腺炎，小便频，次数增多。

八.肾在志为恐，简单来说就是害怕，怕什么呢？怕与人交往，怕声音大，手淫后许多同胞都会出现社恐，而且别人大声说话或是在声音大的环境中就受不了，这不仅仅是心理问题，更重要的是生理上的，你生理上治不好，心理再怎么疏导也没用。

九.肾在液为唾，在四季为冬，在液为唾典型的病态就是经常吐涎唾。在四季为冬就是说肾主封藏，冬季也主封藏，冬天万物都收敛了，这叫同气相求，这时最适合养肾精，如果你还手淫，使肾精不封藏，那后果比你夏天手淫要严重得多。

十.肾与心的关系是心肾相交，水火相济。肾水上济于心，使心火不亢，心火下济于肾，使肾水不寒，如果过度手淫就会使心肾不交，出现上热下寒的现象。上热就是心火独亢，就会出现失眠多梦的现象，而且有时候失眠特别严重，有些人说自己撸管才能睡着，这是因为手淫伤精程度还不够深，失眠是将来肯定要发生的事，这是规律。下寒就是下半身尤其是脚冷，有时候盖上几层被子也捂不暖和，这就不仅仅是心肾不交问题了，很可能是肾阳虚衰了。

十一.肾与肝的关系是肝肾同源，肾藏精，肝藏血，精血同源，所以肝肾同源，你手淫伤了肾伤了精，也就伤了血伤了肝，所谓一滴精十滴血就是这个道理。手淫的同胞们有没有经常发火易怒的现象，而且视力也下降了，手指的半月牙也消退了，走起路来感觉没力量，这都和肝有关系。易怒是阴不敛阳，肝阳上亢，视力下降是因为肝开窍于目，肝血不能滋养目睛，手指半月牙消退也是肝血失养的原因，走起路来没力量是因为肝主筋，筋失养，就没力量走路了。

十二.肾与脾的关系是先天与后天。肾为先天之本，脾为后天之本，如果治疗的话，这一条就非常重要了，先天滋后天，后天养先天。

十三.肾与肺的关系是金水相生，手淫过度后会出现气喘吁吁，不仅仅是肾不纳气的问题，还影响到了肺，因为肺主气司呼吸，这一条主要是气喘吁吁的解释。

以上13条基本把手淫的大致症状讲完了，其他症状再补充一下：①腰酸痛，是因为腰为肾之府，手淫伤精伤肾，肾府失养，故腰酸痛。②记忆力、理解力、反应能力、注意力下降，是因为脑为髓之府，精生髓，髓充脑，手淫伤精，不能化髓充脑，就会出现这些问题。③阳痿多是肾阳虚，鼓动无力，早泄多是肾阴虚，虚火内扰精室所致。我说的是大多数情况，具体得辩证治疗，比如肾阴虚，虚则亢，好像表面性欲非常强，其实肾精早就亏损了，得辩证，不能盲目治疗。

最后，我想说的是，手淫没有适度之说，一手淫就必然上瘾，手淫能毁了你一生，晚戒不如早戒，别等症状出现了才后悔，那时可就晚了。

**27.戒色一年总结，大彻大悟**

从小受到几个表哥堂哥的色情影音影响，来我家放碟子，给我讲色情内容。从我十几岁开始讲直到2009年19岁时我在北方谈了一个女朋友，回想当时的自己就是个渣男，当时自己谈女朋友就是为了性，可能脑袋里就是那么想的，也是我自己的第一次，根本屁事不懂还谈恋爱，谈了半个月上了一次床就这样结束了，从此开始了我邪淫的生活，就是看H手淫，你们懂的。这样大概持续了三年吧，当时在爸妈身边，店里事情比较多，比较忙，但是特别喜欢玩游戏，熬夜玩，玩到半夜两点才去睡觉，当时自己已经肾虚了。

2013年年初开始经常看H手淫，打游戏熬夜久坐，另外当时想准备出去创业，因为觉得自己可以，2013年年初，我终于出门了，一个人自由了，当时身上有七八万，可开心了，出去创业了，知道为什么开心吗？在爸妈身边很压抑，那么大了还天天被管着，另外自己邪淫很厉害，觉得在爸妈身边什么事情都做不了，天天往性的方面想，2013年年初我开始创业了，我一个人去到了另一个北方的城市，开了个店面卖衣服，从爸妈那里拿了20万，总共投资28万，开始了我的老板生涯，雇了导购员，2013年第一年赔了几万，但是我没有灰心，继续做，第二年2014年年底我赚回来了五六万，第三年2015年没挣钱，第四年2016年也没挣钱，没挣钱其实也等于赔得少，赔了一两万，把自己耗了一年，2017年赔钱开始了，2018年年底彻底赔完了，总共赔了20万，留下自己的八万回家了。

其实我2010-2013年已经手淫了，每天想着性方面的事，最后钱也花了，身体也垮掉了不少，现在回想当时已经有前列腺炎，当时还得了个龟头炎，吓得正规医院没去，去的男科医院被骗了四万，把包皮割了，当时做完手术开始打激素恢复身体，那时会阴部位又开始疼了，其实就是前列腺炎复发了，我术后没有完全恢复，又开始纵欲了，做完包皮手术竟然还能手淫，真的是世界之大啊，我没死真是万幸，反正得了很多病。三年后也就是2016年开始了我手淫、熬夜、久坐，打游戏，其实我这六七年一直熬夜加久坐，一天坐十几个小时，另外全都是吃的外卖，下的餐馆，去的万达，反正吃的各种美食还有旅游，我尝尽了人生中各种酸甜苦辣，堪称人生百味。我23岁就有三十万，虽然算不上富二代，但我感觉我没有什么追求了，我从来不缺钱，苹果手机用两年换一个，而现在我是一个穷人，我几个朋友和我同一年出来创业，人家在城市里买房的买房，买车的买车，新疆的朋友买的都是奥迪Q7，奔驰300，我什么都没有，我和朋友聊天，人家只说了一句话：“你在吃喝玩乐、花天酒地的时候，我在搬砖，扛水泥！”

最后我都射不出来东西了，可能射出来的是血，第一次射出来是果冻黄色状，第二次射不出来了。你们想想有多可怕吧！我现在自己都很害怕，现在回想当时已经不孕不育了，然后我开始相亲，但是都失败，时间来到了2017年，当时我已经戒了电脑游戏，但是我又迷上了手机游戏，我开始疯狂地打游戏熬夜，天天两三点才睡觉，睡觉前手淫，最少一次有时候两次，每天都至少需要一次手淫，不然睡不着，出现了失眠多梦神经衰弱，白天十一二点起床，就这样疯狂熬夜、纵欲、久坐，到了2018年，我的鼻炎开始很严重了，打喷嚏打到自己怀疑世界，打到全身无力，脑震荡，鼻子异常的痒，然后鼻子很红，整个人就是行尸走肉！没得过慢性鼻炎的人体会不了，我身上大概二三十种病，慢性病有七八种，然后2018年我又疯狂熬夜手淫久坐，越来越多的疾病在我身上出现，也是2019年年中自己回想起来的，什么尿频、尿急、尿不尽、滴白、滴尿、尿等待、阳痿、早泄、耳鸣、慢性鼻炎、季节性鼻炎、慢性咽喉炎、咽喉炎息肉增生、慢性结膜炎、扁桃体二级肥大、经常发炎喉咙痛、渗透性中耳炎、中耳出血、慢性胃炎、胃痛、胃反酸倒流、慢性肠炎、慢性毛囊炎、混合痔疮脱出、大便不成型、牙齿松动出血、牙龈萎缩、睾丸萎缩、疼痛、尿疼、腋下淋巴结经常发炎、呼吸困难、呼吸声重、吃饭吞咽困难、窦心性心律过缓、心脏停顿早搏、静心心率50、胆囊息肉、前列腺炎、精索静脉曲张、不孕不育、神经衰弱、神经官能症、腰痛、关节炎、风湿病，还有很多病，像痤疮、脱发、少年早白、龟头炎、胸口疼痛、慢性寻麻疹、肩周炎、颈椎病、两只眼球上面白下面红。有些病看起来都不起眼，严重了就完蛋了！

我现在想想我当时有钱，去网吧经常通宵，网费一千一千地冲，23岁之前连续上网熬夜三年，23岁之后两年连续上网，怎么没有猝死在网吧里？也是万幸。现在我也是贴吧里的一个小人物了，开个玩笑，继续，这里只是提醒大家一定要戒色，你有了前列腺炎和不孕不育还不戒色，就等着更严重吧，发展成更严重的病，离前列腺增生、肾炎越来越近了，更严重的你离糖尿病、肾萎缩也越来越近了。我一个朋友的表哥肾炎，听说是一个混黑社会的人，整个人看起来就像个吸毒的人一样，因为纵欲，真正的行尸走肉，我看到他感觉比我还可怕，脸色发黑，嘴唇干，掉皮，发紫，眼睛发红，血丝，整个人猥琐，就像生活在黑暗中。我也不敢说什么，其实当时我也是这样的状况，我没有他那么严重，但是症状已经差不多了。继续讲，到2018年年底，该怎么样生活还是怎么样生活，继续熬夜久坐打游戏，我当时戒掉了网吧游戏，却始终没有逃掉手机的五指山，熬夜地玩，我妈两三点来我房间敲门我才睡觉，因为影响到他们休息了，另外一天手淫两次，有时候三四次，都射不出来东西了，没东西射了，当时我感觉我太强了，还为自己高兴。直到2018年年底回北方的家，过年还好好的，但是自己睡觉开始打呼噜，呼吸困难，睡觉的时候被自己憋醒，年中的时候已经感觉到了，然后年底自己开始百度查资料，查到了是呼吸暂停综合症，然后原因是扁桃体肥大，上颚息肉下垂，导致呼吸困难，引起的呼吸暂停综合症。

时间到了2019年2月之前，我还一直手淫，在北方的某一个城市二月之后做了扁桃体手术，做完手术现在好后悔。在医院躺着七天，前列腺炎复发，其实一直没好，一直尿频尿急，尿不尽，尿等待，滴尿，自己一直没当回事，腹股沟会阴部疼痛，然后感觉自己恢复得差不多了又开始手淫，过了半个月，复发疼痛，越来越严重，疼得根本受不了了，最后去医院挂了主任医师的号，过去一看，医生说看也不用看，也没有查，直接说前列腺炎。吃了十二天四盒的药，果然不疼了，但是盆骨底的深处还是有点疼，就是最里面，三月我才注重自己的身体健康和疾病，才大彻大悟。我回想了一下，我前列腺炎大概有五年了，然后我百度搜索前列腺炎，无意看到戒友留下的信息，无意间来到了戒色吧，又无意间知道了飞翔大哥的《戒为良药》，看完《戒为良药》前面五十章节，我才彻底大彻大悟，开始戒色养生，这里感谢那位师兄前辈，在百度上留下了有关戒色吧的信息。但是刚开始那几个月心理压力很大，因为前列腺炎，28、9岁的我，父母让我相亲结婚，我很害怕，想过自杀，反正心理压力一般人想不到，就这样我开始了我的戒色生涯，我个人感觉我以前也戒色了，都是发誓这次看黄以后不看了，这次手淫以后不手淫了，都发誓这是最后一次，心里想着最后一次了，但是往往下次还是这样，直到看了《戒为良药》前面五十章节，我才大彻大悟，我只看了五十章节左右，我觉得我觉悟一下子提高到百分之九十以上。我没有破过戒，我相信我以后也不会破戒，因为我真的病太多了，不戒会挂掉，或者生不如死。戒色必须建立一套系统的方案，我给自己制定了一套戒色养生方法，从三月开始的。

第一.早晨起床洗脸刷牙，春夏每天早晨六点半到七点起床，秋冬每天七点到七点半起床，可能北方太阳升起晚，下雨天或者阴冷天气，不建议出去锻炼，因为要养精蓄锐。

第二.八点出门去早餐店先喝一杯豆浆之后出发去老地方，先做固肾功一百个，然后开始运动慢跑一千五百米到两千米十五分钟。

第三.慢跑完昂首挺胸大步快走了一千米，两圈，十五分钟，拉筋，我试过效果很好，让小腿、大腿、会阴部的静脉和血液循环。

第四.八点开始运动完之后需要四十来分钟加来回路程，大概九点了吃早餐，我吃的一碗红豆红枣粥加一个红萝卜包子，小号的包子，一个鸡蛋。

第五.回家，回到家过一会开始吃饭后的药，中药或者中成药，需要煎的早晨起床我就放下去煎了，我要调理肾虚和不孕不育，然后开始找事情做，或者看看书，看看贴吧，收集资料，《戒为良药》我已经看了N遍了。

第六.就是早上九点到十一二点时间记得一定要多喝水，但是不能暴饮暴食，秋冬天气不能喝凉水。

第七.到中午了，提前出去买菜，也可以早上回来吃完药再去买菜，买水果，学学做饭，我就是这样学会做饭的，给家人做饭，自己也吃，有时候我中午也喝粥，晚上也喝粥，为什么要喝粥呢？这里要讲的就是先养脾胃，你手淫纵欲熬夜不仅仅是肾虚，脾胃需要先养起来，这样你吃药喝药脾胃吸收更彻底，等你调养过来建议中午开始吃有营养的食物。

第八.吃完饭出去走走，半个小时后吃药，然后晒太阳一个小时，顺便做固肾功一百个。

第九.晒完太阳可以吃点水果，每天我的水果是西红柿、苹果和梨，我还吃香蕉，自己看时间吃。

第十.下午时间，也记得多喝水，不能憋尿，因为排毒，继续找事情做，做俯卧撑，仰卧起坐，也可以坐着看电视剧或者晒完太阳可以午睡一个小时我当时比较虚，调理的前三个月基本有午睡。

第十一.心态一定要放好，不要想太多，肾气足就能不治而愈，事实证明我身上二三十种病，很多病都是不治而愈。修心很重要，我那几次走在崩溃的边缘，或者直接崩溃了，抱怨这个抱怨那个，每每出现新的病情、新的病症，把我压得喘不过气来，新的病会使人害怕。目前我已经恢复得很好了。

第十二.既然我说完美的戒色养生制度，那也需要药物治疗，因为刚开始你如果已经很虚了，那就需要一定的药物治疗。

第十三.快到下午五点，我会出门去老地方校园操场里，首先做一百个固肾功，然后倒走四圈一千六百米，半个小时，最后一圈边倒走，边做扩胸运动，有助于腰椎间盘、肩周炎、颈椎病的恢复。人虚了食补也是最好的，必须要补，但是不能暴饮暴食。其实养生方法很多，自己跑步锻炼的时候都可以加点别的运动方法进去，有时间多做养生桩、慢跑、大步走、马步、固肾功、太极等。

第十四.吃完晚饭半个小时后还是吃药，另外靠自己运动补、食补、休息补，早睡早起加跑步比什么都好，现在说的亚健康状态，其实包括很多，体内湿气重、湿热重、脾胃虚、血瘀体质、虚寒体质、久坐等，所以你要动起来，让全身血液流通，前列腺炎才会好，然后可以出去散步快走，还是校园操场更好，另外自己也可以找事情做，比如收拾家务，自己打扫房间，打扫卫生间。

第十五.晚上七八点，这时候可以安排泡脚，艾叶中药泡脚，买一个月的量，一天一小包，泡脚可以去湿气、脚气。

第十六.晚上睡觉前必须打盆水把阴囊和屁股洗一遍，我早晨起床也洗，对前列腺炎、阴囊潮湿还有痔疮有很大的帮助，内裤勤换。

第十七.如果会阴部腹股沟疼痛严重，可以拿热毛巾敷，不能太烫，也可以坐浴，我试过一个月坐浴，效果真的不错，对尿频尿急恢复有很好的帮助。

第十八.戒掉一切坏习惯，抽烟喝酒、打游戏、熬夜、久坐，不吃辣椒、刺激性的冰冷、生冷食物，海鲜少吃。养成我上面的习惯，就算你的病症很严重，我敢说半年时间大部分戒友的病基本都会转好，甚至痊愈，肾炎的戒友推荐你多戒色几年。最重要的是早睡早起，不能熬夜。控制YY的方法，每次YY我就念阿弥陀佛好几遍，也可以默念，个人感觉管用。

第十九.得了前列腺炎的朋友一定要注意保暖。

后记：

我写的这些都是自己身上的亲身体验，只作为参考，这是我2019年三月看了《戒为良药》彻底大彻大悟，之后坚持戒色养生所写的文章，希望帮助更多的人。

**28.戒色500天，戒色实修成就了我新的人生！**

嗨，大家好，我是奥梨奥。转眼间我已成功戒色500天，我非常的感慨，感动。戒色前后自身对比，真的恍如隔世。回想戒色前的自己，拖着满身疾病的身体开始去戒色，那时候我的信心还不是很坚定，只是被病魔折磨得根本走投无路了，才去戒。希望通过戒色恢复身体。结果证明，我当初的选择是正确的，唯有戒色养生，才是身体恢复之道。否则再多的药物，再好的医院，也治不好病。因为你一边泄一边补，怎么可能恢复。通过实修，我也培养了很多好的生活习惯，下面我就为大家一一列举

1.我有了自己的人生目标，知道自己的人生使命，发愿要让父母过得更好一点，让周边人过得更好一点，让更多人过得更好一点。在此我也奉劝各位朋友，想要戒色成功，一定要对父母升起孝心，百善孝为先，也是我们为人子女应尽的本分。唯有知道自己的使命，才能奋发图强地去奋斗，否则没有目标的每一天，是很迷茫的，因为没有方向。

2.早上五点起床，五点半出门跑步，当然有时候也会比较晚点，6点出门。这个习惯让我更加勤奋，我们想要戒色成功必须去除懒惰习气，一个人太懒了就各种毛病都出来了，曾文正公说：“家败逃不过一个懒字”，而且我们很多时候破戒，都是在闲着无聊时破戒的。所以必须早起，你会发现早起后，你一天都会非常有干劲，有动力，而且有更多时间可以提升自己，运动强健身体，学习提升思维，一日之计在于晨，早起好处说之不尽，但这种好处也只有真正做过的人才能真正体会到。

3.学习传统文化，提升自己的德行，我们会邪淫，归根到底就是德行的缺失，一个人如果真正有自身修养，良好的作风，就不会干这种龌蹉的事，懂得洁身自好。所以透过问题看本质，就是要培养自己的德行。儒释道三教，可以从中选择自己喜欢的经典去学习，然后落实到你的生活之中，你会发现，你的世界会变得更加美好。（编者按：之所以会邪淫，和八识田的淫欲种子有关，当然也和环境的影响、德行有亏有关，邪淫本身就是在伤身败德。）

4.饮食习惯要以清淡为主，少吃肉，能做到不吃最好，肉吃多欲望大，容易破戒。而且邪淫的人普遍肠胃不好，素食能够调理肠胃，加快身心恢复。每顿坚持8分饱，饭饱思淫欲，太饱欲望强，而且全身气血用在消化上，整个人就容易昏沉。晚饭五分饱就行，遇到欲望大时可以干脆就不吃。饮食问题是戒色成功的一个很重要因素之一。

5.戒色养生知识，学习提升，这点相信很多人都懂，特别是新人，唯有学习戒色前辈的经验，才能少走弯路，更快戒除，恢复身体健康。戒色界，学习分为戒色文章，戒色录音，选择一位导师一门深入，长时熏修。这样会很有效果。再加深一步，传统文化书籍，汇集了中华民族五千多年的智慧，我们更要学习，并且落实传承。

6.每天坚持多发善心，尽自己所能多帮助他人，培养自身浩然正气，正气足邪气消。帮助别人就是帮助自己，送人玫瑰手留余香，看到别人因你而快乐，你也是快乐的，我们要做一个传递正能量的人。

7.每天晚上临睡之前，可以反思一下自己，自己一天下来，哪些事情做得不好。反思不好是为了正确认识不足，加以改正，争取不再犯。反思做得好，是增加自己的信心，自己做的一切都是有效果的，但是同时不要傲慢，争取下次再接再厉，甚至是做得更好。

学生党戒色分析

优势：

（1）自己本身还是学生，每天的学习科目多，注意力主要放在学习上。可以给自己定学习目标，有了目标学习更有奋斗精神！不再迷茫和空虚了。

（2）所处的环境是群体生活，晚上住在集体宿舍避免了独处，有利于戒色。

（3）每天可以跟同学和老师多多交流，提升人际关系，这样性格会开朗活泼。心情好了，身心健康了会增加自己的气质和磁场，会吸引来很多美好的事情，运气自然不会差，人见人爱！

（4）现在学生吃得也好，课外体育活动也丰富，团队活动比如打篮球、踢足球、打兵乓球等运动都是有利于身心健康的，随身体素质改善，身高也会长起来，气质也随之而来。

（5）学生时代正处在发育的黄金阶段，一定要摒除一切不良习惯，尤其是邪淫对身体损害最大，恶报来得也最快！把握住好机会，为以后的人生大业奠定基础！

（6）学习力强，通过学习一定的戒色知识，能很快养成良好的习惯，生活也有节奏，这是能帮助我们戒色的。

（7）可以利用寒暑假去店里做兼职，比如去做收银员、超市导购员、大饭店的传菜员、卖手机、卖汽车等等接触人多的地方。避免独处，加强与人沟通，自己也会变得开朗，心情好了有利于戒色。

（8）由于学校禁止带手机，这样就不能玩游戏，不能刷小视频，还有很多擦边信息，给学生一个无毒环境。

劣势：

（1）上学期间处在发育朦胧期，男女之间比较好奇，这个度一定要把握住，正所谓好奇心害死猫。

（2）没有生活压力，自己的一切都是父母给的，现在感觉不到生活的辛苦，这个可以利用寒暑假去打工体验生活。

总结：

作为过来人，希望你们能把主要精力放在学业和锻炼好身体上，现在不比过去了，钱越来越难挣，望珍惜大好青春。遇到戒色吧是你们最大的福分，好好学习飞翔老师写的《戒为良药》系列，对我们戒色有很好的指导意义，这些都是免费的，免费的才是最贵的！望珍惜！堂堂七尺男儿怎能被如此龌龊之事所困！练就一身本领去打天下！！！

**29.手淫到濒死，我无比惨痛的经历！**

我已下决心戒掉这个恶习，为了父母、为了自己身体、为了未来的老婆和家庭，到目前为止已经坚持了1个月，希望能继续坚持下去再也不手淫了。我从12岁开始手淫，到最后一次手淫，基本有15年历史了……很惭愧。在这15年期间，虽说不像有些人那样很疯狂地每天都弄，或者一天都要好多次，但是也基本上是很频繁地隔一天或两天就来一次，兴致高了也会连着弄几次。从来都觉得这样很爽，根本没意识到竟然会给我的身体带来那么大的伤害。

12岁开始，正是青少年发育长身体的年龄，却因为我的手淫，导致我根本没怎么经过发育，身体从来都是长得很慢，从小体弱多病，而且很瘦，简直像副骨架，吃什么都没用。我面相长得很幼稚，比同龄人看起来小5岁到10岁，我现在27岁了，别人看起来都说像高中生或大一新生。从小就有慢性咽喉炎，从高中时起，开始有了慢性鼻炎，现在感觉肺部也有炎症，一直有鼻涕和痰，还特别多，必须不停地吐出来才舒服，不然一直堵着咽喉和鼻腔，这些症状似乎吃什么药也没用。视力从上大学时开始下降，不过估计也和我整天盯着电脑屏幕有关系，手淫恶习也应该难逃其咎，手淫伤肝肾，肝开窍于目。身高就更别提了，从来都是个矮子，现在早就成人了，才163cm，体重甚轻，90多斤。

身体有点畸形，当然这只有我自己知道，别人看不出来。我左边的胸骨长得比右边扁，后脑勺的头骨也是左边比右边扁。现在发现正对门牙下面的牙齿开始长得不整齐，一颗牙被其他挤到里面去了，好像有越来越厉害的趋势。精神从近几年开始，越来越不振，记忆力衰退，而且最近一年，出现耳鸣，两个耳朵都有电视没信号时的那种高声调杂音，右耳比左耳声音大。白天特别爱犯困，早晨爱睡懒觉，经常一直睡到中午11点。晚上却经常很难入睡，脑子活跃，经常反复回忆白天经历的所有事情，一直折腾一两个钟头才行，早晨的时候多梦。从小就神经衰弱，听我妈和同宿舍很多同学说，我几乎天天晚上说梦话，大喊大叫，但是吐字不清都不知道说的是什么。

交际能力不怎么样，尤其是跟女生接触时，特别是自己中意的那种，就浑身不自在，特别紧张，说胡话结巴，被人家讨厌被人家烦，完了自己还特自卑，伤心失落好久，因此到现在还从来没有谈过一次恋爱，从来都只是单相思，很悲剧，我都产生自己可能要单身一世的灰暗想法了。自己说话速度也特别的快，要不是跟我很熟的人，第一遍别人很难听懂，都需要说上至少两遍才行。声音没磁性，音高声尖，底气不足。随着年龄增长，头皮屑越来越多，现在要是隔两天不洗头，头皮又痒又粘，挖头皮经常挖得满头血渣子，又疼又痒。现在还尿频尿急，老喝水，基本上隔40分钟就要去厕所小便了，尿的还特别多，有点分叉。

心理素质很差，面临大考总是发挥失常，高考第一次遇到非典，考理综时吐了，白丢50分。后来复习一年，考数学时突然记错了多个公式，高考数学成绩从一向以来的130-140分一下掉到90分，最后只能上了西安的一所二流的一本大学，专业也不是自己特别想上的。从大学开始，网络变得特别方便，由此染上了疯狂寻找网站、看各种图和下载各种电影的嗜好。自己身体也是由此开始出现明显的健康问题，尤其是鼻炎和咽炎变得更加严重了，视力下滑，身体一直保持在90斤左右，甚至会有80多斤的情况。自己变得没有冒险精神了，最后没敢参加考研，直接选择报送到自己学校的破专业了。说实话，这是自己非常遗憾的事，当初刚上大一时，还有通过考研翻身上清华的雄心大志呢！

我以前从来没意识到，这一切问题的根源，竟然出现在手淫这种事上，直到最近一年一次事件。当时我跟随导师项目到外地出差，因为自己住了一个房间，竟然暗自高兴起来，每天疯狂翻看自己电脑上收藏的大量图片和电影，天天晚上整好几次，实在是过于放纵了（每次完后浑身酸疼，头脑发晕，尤其是那个地方很难受）结果一天，我在浴室里边洗澡边弄，可能因为浴室不太透气，加上很热的蒸汽，我突然两眼发黑，耳朵出现了强烈的嗡嗡声，除了嗡嗡声什么也听不到，一下瘫坐在浴缸边上，连呼吸都喘不上气来，胸部绞痛，差点晕厥过去……在浴缸边坐了大约半个小时，待我极力消去脑中那些的幻想之后，才慢慢神志清醒，两眼也能看到东西了，但是仍然很模糊，最初只感觉到眼前的灯光。耳朵噪音渐渐地消去，声音能听到但是很小，仿佛是脑中的蚊子回音一样。这件事后，我发觉不对了，开始从网上查找手淫的危害，渐渐地了解到问题出在哪了。

网上有些人说手淫无害、适度手淫有益身体，我觉得全是胡扯！就像吸毒一样，而且多数人都无法将手淫控制到所谓的“适度”，基本都会上瘾，一旦上瘾，肯定就会出现各种问题，然后问题会变得越来越严重。在长身体的时候早早开始手淫，简直就是拿自己的生命当资本去挥霍，自己被害却不知情，这也许是最悲哀的事吧！说了这么多，希望大家能从我血的教训中得到警示，改掉这个恶习，手淫简直就是在挖自己的骨头，砍自己的血肉！

我今年27岁了，正值进入社会实现自己人生理想的时候，而且还要努力寻找另一半建立自己家庭，报效父母养育之恩。我决心改掉这个恶习，虽然才坚持了一个月，不过似乎已经开始出现好的征兆了。比如耳鸣减轻了一大半，面色开始有血色，身体也开始有肉了，体重到了100斤。相信坚持下去会越来越好！我相信一定能成功！！愿各位戒友也一样，祝大家成功！！

**30.五年戒油子重新戒色261天，我发生了哪些变化？**

17年5月到18年5月戒了差不多一年，后来破戒了，18年10月又戒到19年3月，19年四月27日戒到现在。

戒色看着就舒服，一破戒就充满戾气，十分明显。戒友们要学会从别人的失败中总结教训，学习经验，拒绝做戒油子。

下面着重介绍下我的戒色经历和些许总结的经验，希望能给广大戒友一点借鉴意义。

我是97年出生在河南的农村，从大概7岁开始因为村里人放黄片，因为好奇心瞥了几眼开始邪淫生涯的，随后的十几年间，邪淫如影随形，隐隐中感觉不是好事，也尝试过戒除，但无一例外以失败告终，直到14年接触戒色吧，我才找到了希望。邪淫期间，我的症状主要有白发、阴囊潮湿、前列腺炎、颈肩综合症、脸变形、怕人尤其是女性、不敢正常交流等，万幸没有得神经症。

进入戒色吧我原本以为会是逆袭和改变的开始，没想到我却经历了五年的戒油子生涯。所以也在这里警醒各位新人：虽然遇到戒色吧的确是我们的福报，但能不能戒掉还是靠自己，如果不能把握戒色的核心，不愿意彻底改变自己的生活习惯，则注定会成为戒油子，在破破戒戒中蹉跎青春，走向毁灭。

（编者按：师傅领进门，修行在个人。前辈已经分享了成功的戒色经验，关键还是靠自己去领悟，去落实，注重学习和练习的积累，注重实战水平的提升，这样才有望突破怪圈，同时也要加强自律，养成良好的生活习惯，培养自己的德行，不能骄傲，要谦虚谨慎。不能沉迷网游，玩游戏很容易影响到戒色状态，很多人玩游戏后就对戒色文章疏远了，日课也不完成了，戒色状态大幅下滑，破戒也就势在必然了。所以，戒色必须要戒除沉迷游戏。这点很关键！）

一沾沾自喜，就容易骄傲，觉得自己彻底戒掉了，后来才知道，骄傲，放松警惕，是破戒的先兆，各位要吸取教训，不管戒了多久都不能骄傲，不能放松警惕。其实在我从庙里回来，已经有了不好的兆头：我开始重新玩游戏了，渐渐地每天都玩，还开游戏直播，所以几乎所有时间都花在了游戏上。渐渐地我除了每天坚持做运动，其他功课基本都停滞了，到了复学之后的一段时间，我甚至连运动也停了，我知道，我快要破戒了！

就这样，从五月到十月，我又开始了破破戒戒的生活，沦为了一个戒油子。不过整体的运势和状态比之前16年的时候好了不少，尤其是心理层面。不过，我依然面临两个问题，色情和游戏。我分析了一下，如今的网络社会，毒害青少年的，以这两样最为厉害。它们都是十分容易上瘾的东西，一旦接触到，就很容易上瘾，以至于对学习和身心健康造成极大的伤害。一个有理想，有追求的青年，应该彻底远离这两种东西。而且，根据我的经验来看，大多数有其一者必有其二，什么意思呢？就是大概90%玩游戏的人会观看色情，90%的色情成瘾的人会沉迷游戏。游戏和色情常常共同起作用，使得那些希望戒除色情的人因为游戏而重蹈覆辙，所以也再次求证各位戒掉没戒掉的朋友，你们戒掉色情的同时是否也戒掉了玩游戏，没戒掉的是不是也没戒掉游戏？我就是如此，同时对游戏和色情上瘾几乎是致命的，戒色的时候却继续玩游戏，看直播，没时间去做功课，没时间学习戒色笔记，有时候游戏玩累了就会陷入深深的自责和无聊之中，这时心魔一旦出现，常常让人难以招架。就这样，时间来到了2018年10月，我要改变了，因为我读了一本书。

这本书就是飞翔老师推荐过的《当下的力量》，其实之前也听过这本书，但一直生不起信心。内心里都是邪知邪见，即使有缘遇到好书，也会当面错过，不知道各位有没有类似的体会？

仔细研读这本书之后我学会了察觉自己的念头，之后的五个月，我几乎没怎么坚持学习，也没怎么做功课，就凭借这一个技能，我就戒了五个月，这期间还鼓起勇气在网上找了个家教的兼职工作，工资一小时60元，拿到了二等奖学金，期末考试成绩也创了新高。一切都在变好。

但是很遗憾的是，这期间的寒假，我还是开始玩游戏，看游戏直播，没有做功课，没有学习戒色知识，虽然入了觉察念头的门，却没有下功夫去练习，没有达到精通的程度，破戒也就成了必然。这一次我又颓废放纵了两个月，我的身体出现了问题。

不注意饮食的我，一次性吃了一斤草莓和一个火龙果，加上破戒，我的身体吃不消了，喉咙里感觉有异物，每天都能咳出一些黄褐色的痰，肚子一到晚上就胀得难受，不消化。我去市区看了中医，这一天是2019年4月27号。医生把完脉告诉我脾虚胃寒，外加肾阳脾阳虚，还说右尺脉不像是年轻人该有的，沉迟无力，我坦白了一切，医生嘱咐我一定要戒掉坏习惯，尽量不要吃寒凉生冷的食物，注意肚子的保暖。开了一周的药，花了三百多。后来又去了一次，花了四百多，之前说的症状基本就恢复了。也是从那一天开始，我开始了新的戒色征程。

很多人说，自己当了很多年的戒油子，毫无收获，其实不然。戒色失败的经历如果能够总结和反思，会成为戒色成功的重要的经验教训。没有路会白走，没有努力会白白浪费。我觉得正是不断失败的戒色经历让我知道了哪些错误不能犯，哪些好习惯要坚持不中断，哪些是戒色的核心，哪些有助于身体的恢复，什么是生命中最重要的。

大量练习断念口诀后，我意识到了断念的重要性，尽量保证自己每天都会做这种练习，不令中断。中断是我之前失败的一个重要原因，尤其寒暑假的时候，环境的变化让人变得懒散，不愿坚持原先的功课，这种变化很容易导致失败。所以这次我给自己定了一个规矩，就是每天不管有什么事，我必须学习一些戒色文章，并且记一页笔记，雷打不动，这样不仅能保持良好状态，最关键的是，也是我最近才悟到的，那就是这样每天的学习其实也是一个保持警惕的助因。

很多戒油子戒了好几年为什么戒不掉？不外乎两个原因，没坚持学习，没坚持练习断念，按照我的经验，这两点都做好，基本上每个人都能戒掉。在此基础上如果能做好和落实戒色十规，那必定是人群中的佼佼者了。我这次之所以能戒到现在并且有信心继续戒下去，其实也不过是把握住了这两点而已。

这就是我想说的戒色经验，最后再说说我的变化，给各位戒友们一些信心吧。

其实心理的变化可以从容貌的变化看出来，所以着重说说我身体和运气的变化吧。我的白发有些已经从根上变黑了，之前提到的疾病基本上好了90%，目前精索可能还能摸到，肩膀偶尔会疼，视力从400多度减到350，腰很少疼了，脸型的不对称好了很多，一切都在慢慢变化。我的学习和未来的工作也有了很大进步，我对未来充满了希望，现在正在准备教师资格证，希望今后从事教育事业，拯救更多迷途的花季少年。

**31.戒色500天的心得分享，迎接美好的生活**

作者：倦鸟有言

明天就是戒色成功的第五百天了，又一个里程碑，仔细想想，确实按耐不住心中的兴奋。在此感恩戒色吧，感恩飞翔老师，感恩各位前辈，感恩所有戒友。我们一起进步，迎接美好的生活。广结善缘，阿弥陀佛。

一路走来，个中艰辛，只有我们自己知道，而走出泥泞后那种无比的快乐、狂喜，也只有我们自己能够体会。短短的五百天，和戒色几年、上千天的前辈们比，真的不算什么，但还是由衷希望增添吧里的正气，所感所想，都是自己的亲身经历，我们按部就班地学习、努力，大家都可以成功的。

生活中有很多的坏事，负能量足以让我们说服自己堕落，可那不是你想要的！正见和真理，需要我们去探索，去实践，不仅为了自己，更为了无数还在深渊里的同胞们。戒色不是万能的，它不能保证你事事顺利，但你有足够的精力去努力，做到事事尽力。

前段时间认识了一位戒友，最近频繁破戒，今天与我交流说是在网上搜戒色用品，最后导致破戒。希望大家还是能够回归戒色文章，戒色知识，踏实学习，这才是正道，歪门邪道导致的一定是破戒。吧里有很多前辈们写过的文章，分享过的经验，都是最宝贵的财富，是任何外在的东西工具比不了的。也就是我们要向内求，只有降伏自己的内心才能戒色成功。（编者按：戒色不靠外在的产品，关键还是学会修心。）

澄清戒色初期对于戒色的一些误解：

1.戒色不是出家当和尚，而是婚前禁欲，婚后节欲，把最好的自己留到婚后。

2.戒色戒什么：手淫、意淫、婚前性行为、嫖娼等。脑子里所想，不要以为别人不知就没事，老天有眼，不要骗自己。肾上通于脑，在意淫的时候，元精就会化为浊精，这就是为什么白天意淫过多，晚上就会做黄梦，导致遗精。

3.遗精不算破戒，但是影响身体恢复，久遗八脉皆伤。

4.戒色不是万能的，不戒色是万万不能的。戒色后会朝好的方向发展，需要我们不懈的努力，积极行善，孝顺父母，广积阴功，方可改变命运。古语云，吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。因此切不可急功近利，说自己戒了几十天甚至几百天，怎么还没有好运降临，要想想自己之前做了多少恶，不仅是手淫，其他方面的种种行为是不是消极的。

来自天南海北的我们，为了一个共同的信念聚集在此，没有任何功利心，没有任何利益驱使，感恩戒色吧，感恩飞翔老师，感恩各位戒色前辈，感恩各位戒友。跟大家报个喜，教资过啦！戒色五百天！好好学习，运气和实力都会回来的！会越来越好的！大家一定要坚信！祝大家戒色成功，诸事顺利！

每个人都有低落的时候，任何事情都不想做，但我逐渐发现了一个办法来克服，就是帮助他人！越是低落的时候越要帮助他人，越要行善！可以在吧里帮助其他戒友，将自己带入到需要帮助的戒友所处的情景中，设身处地为他人着想，想想曾经的自己是怎么从低谷中走出来的，去安慰，鼓励其他人，我马上又充满了斗志，有了信心，大家也可以试一试。

戒色500天，各方面都很顺利，都按着自己开学初的设想进行，戒色真的很有用，只要自己努力，加上戒色后运气、精气神都恢复，生活自然就会变得一帆风顺啦，各位加油！戒色五百天，睡眠质量大大改善。睡得有些晚，需要调整生物钟，但是不会起夜了，梦也少了，即使没有睡够七八个小时，第二天精力也很充沛。

控遗妙招：百度搜索委中穴治疗遗精。简单地说就是在睡觉的时候膝盖下面垫一个枕头，腿不要放平，可以防止遗精。另外，就是断绝意淫，根本上讲还是要修心，做到念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。我在念头起来的时候，就是发现它，就像你面前有一面墙，突然探出了一个脑袋，这时你要及时发现它，那么它就缩回去了，如果你置之不理，它就会逐渐露出真面目，可能就会引起长时间的意淫，甚至在有条件的情况下可能会引起破戒。

让自己忙起来也是一个辅助的好办法，拿我来说，虽然在大学，但是课业负担依然很重，每天上课，下课写作业，吃饭，几乎没有时间去想别的，意淫的次数和时间就会减少，加上坚持做固肾功，晚上睡觉时用枕头垫在膝盖下面，遗精问题得到很大的改善。除此之外，社会上的诱惑很多，之前虽然克制自己不去看，但是做得很不自然，但是也要去坚持做，不看穿着不得体的女性，一定不要看，余光注意到后，目视前方，告诉自己不要去斜视，长此以往，内心就会平静下来，非礼勿视做得也就很自然了。

一直以来，遗精是困扰我的最大的问题之一，戒色一年多以来，频率已经大幅下降，希望深受遗精困扰的戒友能看到我的分享。阿弥陀佛！

戒色初期，甚至在一百多天二百多天的时候，我仍然会有频遗的情况，换季的时候也会失眠和遗精，遗精之后肾气不足容易再次遗精，此时我会格外小心，白天多做固肾功，晚上睡觉的时候膝盖下面垫个枕头，秋收冬藏，大家在努力戒邪淫的同时也要控制遗精次数，好好恢复身体，和大家一起加油！

意淫一定要断除，念头起来不要害怕，立即使用断念口诀——念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，我看吧里戒友分享的方法还有使劲摇头，都可以。意淫次数增多，必然导致遗精，或者白天流前列腺液，心动而精自走，脑力有所下降，状态变得很差劲。

分享一下相貌和气质方面的变化，从我个人的角度看，感觉变化还是比较大，首先，皮肤紧致了许多，没有了水肿的问题，而且皮肤不出油了，特别清爽，我从来不用护肤品，现在也特别光滑，说婴儿的皮肤有些夸张，但和之前比，可以说是天壤之别了。其次，眼神的变化，从戒色前后的照片不难看出，眼神的感觉有了变化，戒色前无神猥琐，戒色后有威严但温和的感觉。眼睛也不是那种睁不开的感觉了，自然睁到位。笑容也显得很自信，给人亲切的感觉，之前让人厌恶的猥琐之笑消失不见了。以前看到有师兄分享说戒色之后变帅了，我以为是相貌上的彻底改变，现在意识到，五官是不可能改变的，但是人的那种精气神会回归自身，自然而然就会有一股自信感产生，这种改变的意义强过容貌的改变。

（编者按：精气神恢复后，五官会自然处于最佳状态，精气神下降，五官也会失去神采。）

再分享一下身体整体情况，特别是健康方面的变化。戒色初期大拇指的月牙，可以说几乎没有，现在不仅大拇指的月牙变大，食指和中指的月牙也长了出来，代表阳气恢复了。之前感冒特别频繁，换季，考试压力过大，周围人感冒传染都会引起我感冒，现在频率明显下降，而且痊愈得特别快，对生活和学习的影响也降至最低。除此之外，可能还与我坚持献血的习惯有关系，有人可能会说献血之后不是应该抵抗力下降了吗？在此我还是要说明白，不然会误导大家，首先，我们先要戒色养生，让自己的身体充分恢复，个人感觉起码坚持戒色一年以上，且身体各方面无不适症状，而且最重要的是要有这个发心，即我想尽自己的微薄之力挽救他人的生命。反过来，也可以当做自己坚持戒色养生的动力源泉，两者相互促进。献血在佛家来讲属于无畏布施，果报就是健康长寿，从这个角度也就解释了为什么献血之后反而不容易生病了。

回到正题，在初三至高中阶段，患有前列腺炎、尿道痉挛，至此已经基本痊愈，也就是一年以后。不过，在二百多天的时候还会有反复的情况，所以在此提示各位戒友，一定要坚持戒色，有的人恢复慢，有的人恢复快，不要怀疑自己，坚信不疑地做下去，健康一定会重回到我们身边。

和大家分享一下戒色后外在环境，高二下学期时，父母离婚，其实当时恶习并不是很严重，但我相信是一定程度的积累，而父母方面我也不清楚是不是做了什么不当的事情，我知道是自己太自私了，为了补课，不断向家里索要钱财，从小到大花了家里不知多少钱，现在想想，花的都是自己的福报，提前把自己的福报用光了，还不积德行善，灾殃终究还是会到来的。还有一点，也是我特别要奉劝大家的：千万不要浪费粮食！！！果报也是很严重的，能吃饱饭真的是我们的福分，有很多人可能真的没有这个条件。我从高三的某一天开始，到现在，自己的餐盘里没有剩下过饭菜，几年如一日小心翼翼，战战兢兢如履薄冰。就在今年，母亲重新回到了家里，关系一度好转，但最后还是再度离去，可是这回，我先明白了，父母能快乐就是最好的结局，不一定要团聚，不一定非要在一起，我希望他们快乐。以前和父母的关系很不好，我很忤逆，甚至和父母对骂，戒色后到现在，更加注重修心和尽孝，不顶撞父母，为他们着想，母亲以前和姥姥姥爷的关系也不好，现在母亲也诚心尽孝，每天伺候姥姥姥爷，虽然一家人暂时不能团聚，但只要孝道在，有和气，一定会越来越好。希望看到的戒友们能从自己做起，从而影响周围的人，不要向外求，要向内求，境随心转。命由心造，福自我求。

父母离婚四年，我领悟到一个道理：家和万事兴！家风好，家里一团和气，晚辈尊敬长辈，上行下效，代代相传，是一个家最宝贵的财富。之前我不敬父母，很自私，一味索取，从不知足，父母给我花了钱报班学习，我却背着父母行邪淫之事，安慰自己这是减压。种种恶习造成了今天的恶果。在此奉劝各位，一定要把家里的氛围搞好，从自身做起，关心体谅父母，挣了钱给父母花，父母即使有错，也不能与他们争吵，细声细语地解释和劝解，久而久之父母也会受你的影响，一家人和和气气。

毕业以后即将成为教师的我，希望能教会学生，你可以学不会知识，但不能学不会做人，你可以不写我留的作业，但是你不能回家不敬父母。家和万事兴！希望大家的家庭永远美满！且行且珍惜。

**32.十三年邪淫史，七年戒油子突破戒色366天**

作者：似夏花绚烂

感谢戒色吧这个大家庭！谢谢！

十三年了！人生有多少个十三年？我问自己，邪淫状态下的自己根本没有岁月这个概念。十三岁那年，莫名其妙被邻居家的大孩子猥亵，从此就无师自通地学会了手淫。从最初的一天三五次，是的！你没听错，一天三五次，傻傻的刚刚步入发育期的孩子觉得这简直是天上掉馅饼，不用任何本钱，只需要躲起来，耗费一些那看似零碎的时间来一发。

触电般的快感，以及逃离那支离破碎的家庭，仿佛尝到了人世间的美味，原来人活着还能享受这样的快感。这种低级的快感整整折磨了我十三年，就像一口光滑的枯井，井中的自己就像一只癞蛤蟆一样，跳不出去，也不知道、也不愿意、也害怕看清外面的世界。

十三年被家人、朋友瞧不起，十三年被他人无缘无故地欺负，十三年运势的衰退，十三年身心仿佛留在地狱。少年不知不觉变成了大叔，少年心中那可有可无的时间在现在突然变得重要起来。三十而立，为自己而立！能立得起来吗？为家庭而立！

曾经有一次绝佳的机会，当时记得那是2014年，那时的我沉迷这种精神毒品已经6年了，因为不真实感，就在百度上面搜索手淫是否有害，结果很大部分都是适度无害，但是其中也有少部分推荐戒色吧。那种快感太强烈了，作为年轻气盛而又病恹恹的我，在一次邪淫之后的后悔感中，下载了百度贴吧，那个年代的手机，我现在很清晰地记得是刚刚成型的智能手机，戒色吧仅仅只有十几万人。那个时候，飞翔老师，刚刚接替成为吧主，《戒为良药》也就几十季吧。

其实看戒色文章真的没有错，错的是，不知道自己在看些什么，或者看的都是纯理论的知识点。实战，过了五六年时间自己才真正明白了实战的重要性。实战打不赢，一切等于零！如果我能从14年时接触戒色吧，就能明白观心断念的重要性，我觉得，我的人生百分百会被改写。不为什么，就因为，我仅仅戒了一年，自我的改善都是天翻地覆的。

好了，开始分享。

一，染指色情，活成粪蛆。

那个夏天天气有点热，邻居家的一个大男孩，读初中是在学校混的，我们两家关系也不错，他的书包里始终带着一把刀。这让当时年少的我，感觉非常霸气，就经常问他一些中二的问题。有一天晚上，他妈妈带了一个男人回家，他就自己离家出走了，而他的亲生父亲，早早就去世了，我感觉他很可怜，就央求奶奶让他在我家过夜，这便是逆缘的开始。

后来的我，莫名其妙的就会手淫了，我还记得，当时在一个小房间，下午很惬意的时光，小伙伴还在旁边屋子里玩着游戏机，而我却看到了不知道是不是他遗留下来的性感美女，然后，你懂得！这比游戏爽，整个人脑子里除了快感就没有其它能引起我兴趣的事情了，就算有，也是射了之后的一两个小时。少年，被这种食髓知味的毒品彻底迷惑了。

小学还有女老师和女同学喜欢我，在刚刚读初一的那一年，无论是个人运势还是家庭的运势都成垂直状态般滑落，越来越不喜欢与人交流。成绩的直线下降，身体的日益萎靡，精神状态的萎缩，网游的毒害，烟草的陷阱。人以类聚，身边周围的都是一些不爱学习的混子，而我也成为其中的一份子。一周三四发，初中生活“顶呱呱”，不过是带引号的。初中毕业，考不上高中，你说这有多么的悲哀！然后回到了乡镇的家，继续读初三，这种状态下，没有丝毫改变的我，怎么可能上得了好的高中。结果自然就去了一个垃圾的高中， 那一年，是2014年，也是我认识戒色吧的那一年。

其实早在之前就本能地戒过，无奈一点戒色知识和观心断念实战水平都没有，最多强行戒了一个月，那一个月感觉非常的棒，可惜后面破了，就再也没想着去戒了。高中因为知道了戒色吧，也知道了这东西不是什么好事，不能太多，就有意地控制频率，适度的水那么深，哪有那么好控制的？当然失败。整个高中，虽然很努力地学习，成绩最好的一次也就全年级第三，你想想，这种垃圾高中全年级第三其实是很差劲的，还是在自己很拼命的学习状态下，太累了。

当时自己不这么认为，认为自己在手淫的状态下都能考全年级第三，自己很厉害！其实邪淫的人就喜欢自大而且并不自知。邪淫太伤脑力了，渐渐就觉得连努力也赶不上别人了。之后便是用网游麻醉自己。

二，开始学戒，终于入门。

能考上一个全日制大专我都已经烧高香了！说真的，邪淫得太厉害了，整个初高中，虽说高一接触到了戒色吧，只是那时自己太自大，而且身体还耗得起，就没太注意戒色，只是有时有所节制，有时却非常的疯狂。

大学稍微好点，但是还是因为摆脱不了邪淫的问题，所以大学生活也是在网吧游戏之中混过去的，只不过那时自己爱上了跑步等运动，所以身体上的一些尿频、不自信、猥琐等等症状，自己还是能够忍受的。不过，很重要的一点是，自己大学生活没有女孩子追了，初中高中都有女孩子喜欢的，到了大学，反而没有了，这也证明了一点，邪淫是肯定会让人变丑的。

大学还没毕业，参军两年，刚到部队的时候，因为比较严格而且时间管理上基本没有独处的时间，也没有手机看不到片子，所以，强戒了11个月左右，也是快一年的时间，虽说是强戒，但是自己也能感受到戒色后生活的美好以及运势的改变，做什么事都比较顺利。只是后来，休假外出的时候，被战友带到不良场所加上下连队，管理比较松了，所以又死灰复燃，重新染上了邪淫。

就这样戒戒破破大概半年的时间，因为一直坚持学习，突然好像对断念有了某种感觉，一下子就会了一点点，从那时开始，也是我正式窥见了戒色的大门。整整花了七年的时间。我觉得这里有必要阐述一下，这七年时间，我是怎么学习的，这样才能帮助到大家，不要走我的弯路。七年的学习时间，刚开始就是一点点地看《戒为良药》，前面主要讲一些基本的戒色常识，而这部分也属于基础觉悟的提升，有必要，但是不能浪费太多时间在这里，一定要注重观心断念，注重实战能力的提升，否则邪念一来，就会破戒。

这七年时间，我也接触了一些宗教戒色，接触到正能量戒色，接触到一些极端的方法戒色。其实这些，真的很难，一旦某天太累，放松警惕，没有定时完成日课，邪念上头，就是灭亡之时。但是也绝不是说，修心戒色就是一劳永逸，同样要完成练习，同样要保持警惕，只是念头出现的时候能够转成断念口诀或者佛号之类的，甚至是觉察。综合觉悟不能丢，我没什么好的经验分享给大家，飞翔老师的戒色十规已经很完整了。

我自己其实也就慢慢做到坚持了一些很重要的点，一，学习戒色文章不要远离。二，练习断念口诀坚持下去，注重积累的力量。三，修德，尽量做好身边的事。其余的就是控制情绪、养生运动等等了，都是很重要的点，需要我们大家自己把握了。

相信戒色吧，相信积累的力量，相信汗水的浇灌，改变是慢慢开始的，不是一蹴而就。

三，恢复方面

因为戒的时候还有抽烟、打网游的坏习惯，所以恢复比较缓慢。只是后面把网游戒了，烟也戒了快两月了，脸上的皮肤变得更加光滑了，体重大概在把烟戒了后重了十斤左右。还有就是运势的好转，与身边亲人以及同事关系还算和睦吧，虽然还是很卑微工资很少的工作，不过好歹是自己喜欢的工作，在深圳这个大城市，活下去刚刚好，尽力而为吧！蓄力仅仅一年是不够的。

情绪稍微好了点，负面情绪出来能及时察觉，但是断力还是不够强大，还会被带跑。目前还算稳定，如果要说不稳，可能就是功利心吧，《戒为良药》中有一季，一位戒友戒色三、四年栽倒在功利心上了，所以他也是万般告诫不要太功利，一切随缘！我这个年纪不上不下，三十而立，这就是最后的机会了。用必死的决心去戒！共勉！

每天500遍断念口诀，重点还是尽量在实战中用出来，练习的时候尽量高度集中注意力。

好了，本文完。希望给大家信心，一起努力吧！警惕！加油！

**33.211学子忏悔邪淫的过往，撸掉了精华，撸掉了青春**

春暖花开，万物复苏的季节，我却感觉不到一丝快乐，因为从年后出门到现在，我又破戒了无数次，春节期间只戒了短短的40天，我很痛苦，我把我的邪淫过往讲给大家听，发帖以明志。

15岁那年，我初三即将中考，父亲像往常一样离开家去外地打工，我们当地人去山东金矿淘金的很多，也许是穷怕了。以前偶尔会听说谁家的男人在金矿出事故，我怎么也想不到这个灾难会降临到我的头上，元宵节后一个月，噩耗传来，父亲在金矿出事故了，当时我正在参加第一次中考模拟考试，老师把我叫到办公室，他说你要坚强一点，不要过于伤心，毕竟都快要中考了，你回家吧，事情处理好再来学校，不必太着急，我当时就有种不祥的预感。

也许是人为财死，也许是富贵险中求，亦或许是那个地方冤魂太多，我的父亲36岁，永远地离开了我。看到那些穿金戴银的人，我心里一直在想，祈祷你们平安吧，钱算个什么东西。现在我甚至也怀疑，也许是我种下了一颗邪淫的种子，给父亲带来了灾难。

我当时考到全年级第二的好成绩，按以往的规律，市重点中学是没有问题的，在这个节点上，父亲走了，给我的打击非常大，最后中考发挥不是很好，没有进入理想的高中，不过也还是一个不错的高中。进入高中后，总感觉自己缺少鼓励，缺少关爱，学习成绩也不是很拔尖，由于高中学习比较忙，当时老师也不让去网吧，那时我侥幸逃过邪淫这一劫，高二的时候，班上有人拿来了黄色书籍，还有黄色电子书，我看了，虽然不是很频繁，但还是邪淫了，由于当时经常运动，身体还没什么问题。高三的时候，很多人有了那种山寨手机，当时很流行的，蓝牙功能刚刚兴起，于是有人用蓝牙传播色情视频，记得第一次在手机上看到色情影片时，下体感觉特别难受，甚至自己也感觉很恶心，但还是看了，那是我第一次看大尺度的色情视频。

之后就引起了手淫，周末的时候还去网吧找色情图片看，转眼就高三了，高三由于学习比较忙，所以并没有很多手淫，但最后高考还是考得很不好，二本没上，当时还觉得是老师教得不好，现在看来是自己邪淫种下了恶果，收获了不如意的成绩，在这里我要忏悔，由于我当时年少无知，邪淫导致了高考失败。我很不甘心，母亲也不甘心，于是我选择了复读。我还要忏悔，是我的邪淫消耗了家里的福报，父亲英年早逝，留下母亲一人照顾我们兄弟俩，而我还这么不争气，还要再来一次高三。

第二年高三，由于学习特别紧张，老师也天天管着，我邪淫并没有很多，但我还是感觉到了脑力不如从前了，最后考了一个普通的211大学，专业也不是很好，也算是差强人意。就这样，我进入了大学。

大学是堕落者的天堂，自由的生活，自由的时间，让很多拥有雄心壮志的人堕入深渊，很不幸，我就是其中一个。大一的时候，宿舍很多人去网吧打游戏，我跟着他们一起去，还偷偷摸摸地看色情影片，大二时，大家都买了电脑，更为我的堕落提供了温床。

在我大一上学期的第一次考试，我挂了第一科，线性代数。和很多邪淫的吧友经历很相似，因为我们曾经都选择了这条路，所以结局一定是同样地惨，就这样，我变本加厉地看色情片，手淫，玩游戏，到大三，我有一学期挂了4门，大学期间总共挂科10门，成绩班上倒数第一。这就是我，一个15岁失去父亲的人，不思考怎样去奋斗，怎样自强不息，反而堕入邪淫的深渊，别人父母安好，尚且努力奋斗，我没了父亲，有什么资格去挥霍自己的青春！

由于宿舍经常有人，我便在半夜手淫，在厕所手淫，到大三，我感觉自己有点开始脱发了，由于比较少，所以也没太在意。大四的时候，有一次我手淫之后去打球，打了一会之后发现两肾特别痛，坐在地上感觉特别难受，后来连续几天尿液呈淡红色，当时感觉很恐慌，戒了一段时间，又开始破，当时并没有意识到邪淫的危害，只是有所顾忌，但手淫一点没断。

大四开始找工作了，由于脑力的下降，我看不进书，笔试基本没有过，所以找的都是那种没有笔试的工作，现在想想，真是活该，同时也想到了父亲，为了给我们挣学费，把命都搭上了，而我呢？十几年的寒窗，最后连个破工作都找不到，我不孝，不孝啊！大学四年给我的是痛苦的回忆，失败的记忆，在我最美好的年华里，却犯下如此下贱的邪淫之举，掩盖了我生命的芬芳，让我成为了一个失败者，一个伪高材生。

大学四年间没有一次成功的恋爱，虽然有过恋爱，但都以失败告终，我在女生面前没有自信，现在才发现是手淫导致的社恐。我还是去了我签下的那份工作，做了五个月，跳槽了，这五个月期间，我仍然在邪淫着，仍然在欲望的深渊里挣扎着，曾经的我和现在的我，真的判若两人。

跳槽来上海打工，工资那么低，破旧的出租房，我挣扎了一年，这一年间，我还是在邪淫，一个人有时候变本加厉、无所顾忌地撸着，撸掉了精华，撸掉了青春，我不知道这种生活还要持续多久，这不是我想要的生活，在公司一年间也没有什么起色，工资也只给我涨了几百块。现在过完年又快一个月了，春节期间我戒色40天，出来后破戒了，而且破了很多次，我想跳槽，我甚至想回家，回到那个没有网络的村庄里，听着我喜欢的歌曲，看着我喜欢的书，弹着我喜欢的吉他，在夕阳下，在小河边，在山上。忘掉邪淫，还我一个充满阳光的身体。然而，生活总是这样，你越不想要什么，它就给你什么，我25了，我什么也没有，工作一年半，攒了一点点钱，没有女朋友，母亲在家劳累着，她总是说，赶紧找个女朋友，别等到三十，那时候就不好找了。

**34.戒色11个月经历及心得分享，感谢戒色吧，给予我纯真的力量**

作者：自强不息的探索

我将这篇文章分为几个模块呈现给大家，以方便阅读。

1.戒色经历

2.认清危害

3.戒掉游戏

4.学习巩固

5.养成良好习惯

6.坚定信心

7.帮助他人

8.感恩亲人

9.戒色之后的感受

这是我列出的模版，详细具体的内容我会呈现在这个帖子里，尽力更新。希望您能受益，也希望各位前辈来指点缺漏。

1.【戒色经历】

回望过去，初中7年级时接触不良音频，每天过得浑浑噩噩，睡不好觉，背书记忆和理解知识的能力很差，我的班级成绩一直倒数后几名。直到9年级时，无意间在网上遇到戒色文章，从那时候起我的命运改变了。从那时候起我开始努力学习并在放学回家后学习戒色文章，在这努力的过程中我遇到了困境和冷落，是什么呢？周围同学一直对我有偏见和冷落，但有两个知心朋友鼓励我。我的数学成绩和英语成绩很差，我于是找同学，但同学们敷衍了事。于是有问题就经常找老师。但脑子十分疼，持续了好几周，但我不放弃学习戒色文章，直到中考时依然努力学习。最后中考成绩比一模考试提升了200多分，成绩在班级前十四（已经尽力了），考上高中。我找到信心，于是暑假时戒掉了游戏，学习戒色文章。直到现在，成绩一直进步。这是我的经历。

2.【认清危害】

我先说说我本人曾经的症状：智力下降、成绩倒数、脱发、眼无神、与同学交往不顺、情商低、经常失眠、内心自卑等。这都是手淫的危害！

戒色才是正确的道路！请您相信戒色这条路！

3.【戒掉游戏】

在过去，大部分时间花在游戏上，忘却了学习。每天都玩网游，熬夜熬出了黑眼圈，父母的阻止也没有使我停止游戏，我的谩骂是我一生的惭愧。游戏怎么玩都不愉快，跟着所谓的大神也是浪费时间。品德渐渐低下，脏话连篇。只要输局就手淫，使我越来越堕落。哎！

要想改变自己就要戒掉游戏！戒掉游戏，你可以有更多的时间去做更有意义的事情。你可以去看更多美好的风景，你可以不必熬夜，你可以让自己身体变好，可以和同学更合群。可以让老师、同学、朋友、父母更满意。可以充实自己的生活，结交更优秀的同学。可以省钱，省电，省电话费。省了在游戏中买装备的钱。戒掉游戏，放下所谓的“快乐”。充实自己的生活，才能找到真正的快乐！

4.【学习巩固】

我认为这一部分最为重要！！！是戒色的关键！！！学习巩固是培养戒色实战的觉察能力的关键，同时还要练习断念口诀。（注：观心断念是戒色核心）飞翔老师有一句断念宝剑，即“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。”一定要坚持每天练习加以记忆强化。过程是念头起，断念口诀去化解念头，特别要沉着冷静地面对念头。斩断念头要快，起即无（0.01秒之内斩断）。

戒色时态度要积极，不要灰心、自责、放弃、浮躁。自律即自我约束、自我反省，自律生活能恢复纯净心灵。怀着忏悔之心，重新出发，也从心出发，做好自己，落实戒色十规。还有合理的作息和饮食也是很重要的，早睡早起，尽量以素食为主。再强调一遍戒色最重要的过程——学习。我们要大量地学习和复习功课，理解其道理，领悟思维，慢慢地，顿悟也就出现了，觉悟和能力也就提高了。吸取前辈的教训和经验，提高自己的觉悟，也希望您的生活越来越好，早日恢复健康的身体。

5.【养成良好习惯】

养成好习惯可以提高生活质量，提升生活效率，促进健康生活。下面我将良好的生活习惯告诉您。

一，早睡早起，能使一天的精神状态保持充沛，以便学习时不那么疲惫。

二，早上一定要吃饭，如果不吃饭就会感觉身体不舒服，影响学习效率。

三，自律地完成今天的作业或任务。今日事今日毕，就是这个道理。

四，每天晚上抽出时间阅读半个小时名著书籍。

五，三天之内锻炼一次身体，保持身体健康。

六，每天睡前总结今天学习的功课。

七，保持乐观，以平和的态度解决任何问题。

6.【坚定信心】

做任何事都要有恒心、信心，树立正确合理的人生目标，接纳自己的不足，培养谦德品质。时刻保持警惕，扫除内心的灰暗，清净内心。保持乐观，放松心情。相信一切都会过去，一切都会好起来的。行善积德，光明磊落，问心无愧。坚持学习，不断收获。

7.【帮助他人】

帮助朋友走出困境可以增加朋友间的信任。

帮助同学解决数学题可以使友谊长久。

帮助别人，自己也可以收获信心和幸福。

总之，在别人需要帮助时，要尽自己最大的力量去帮助。

8.【感恩亲人】

其实要感恩身边的任何人。人生短暂，恩情珍贵，别忘了帮过你的人，别丢了对你好的人，一旦不见，很难找回。 要懂得滴水之恩当涌泉相报，心存感恩，做人坦诚，才是一颗心的高大，情义胜过黄金万两，恩情重于山，一生必铭记。世上知己难寻，贵人难遇，帮你的人，很少，要知恩报恩，扶你一把的人，很真，要感谢终生。一份恩情更贵重，这一辈子，我们做人，都应有感恩的心，感恩困难中的不弃，感谢失落中的开解，感谢帮过我们的人，感谢拉一把的贵人，一生不会忘，一生记心上！

9.【戒色之后的感受】

眼睛变得炯炯有神，坐姿和站姿都能端庄。理解能力提升，复杂的数学题渐渐迎刃而解，特别的，英语成绩也提上去了。现在对英语特别感兴趣，现在坚持背英语单词和句子，使我感到自信，不再碌碌无为地生活了，每天都过得很充实，制定的学习目标和学习戒色文章的计划也在努力执行。其次，我的人际关系越来越和谐，越来越多同学不请自来地找我交流学习，还有女同学经常找我问问题，互相交流学习，我感到无比温暖和开心。而且曾经脸上的痘痘消失了，还有腰也不疼了。我感恩戒色带来的巨大的力量，也感谢遇到戒色吧这个温暖和谐的大家庭。我会继续努力，为了下一站的高考勇往直前！！！谢谢您阅读我的文章。

写在最后

我的感想和呼吁。长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。让我们共同努力，在戒色道路上越走越好。第一次写戒色文章，希望对您有所启发，也希望您能指出文章的缺漏，我会进一步改进。也希望戒色吧有越来越多的想要美好生活的人加入奋斗，一起走向光明。

**35.一名在校大学生的泣血告诫**

我是一名在校大学生，本该是青春飞扬的年龄，但我曾很长时间都在崩溃边缘，度过了几年生不如死的日子，至今身患多种疾病。只因为我当年无意间打开了一个潘多拉魔盒，让我迅速地深陷进去，不可自拔。

小学六年级时，在同学们恶俗的谈论中，我学会了手淫。从此我便一发不可收拾地陷入其中。“少之时，血气未定，戒之在色”。我年少无知，只知道放纵地享受那种十分肮脏的快感，根本不知道手淫可能会带来巨大的危害。这种危害，后来才逐步显现出来，一度发展到了我根本承受不起的程度。

由于长期手淫，到了青春期，恶果开始逐步显现出来了。我原本帅气的面孔，开始因为过度的手淫长满了严重的青春痘，感觉身体也越来越差。到了高中时期，自己又节衣缩食买了一部智能手机。从此更是每天沉陷在网络色情之中，不可自拔。到了高一的下学期，我的睾丸以及阴茎开始疼痛，后面的腰部也开始疼痛。

我开始担心起来，特意在网上查了一下，看到网上很多专家说的手淫无害论，我就放心了。这种观点，正好迎合了我的想法，于是我更加放纵了。到了高二上学期，我的腰部和双肾部位的疼痛感越来越剧烈，一波接着一波，一直持续不断。而且记忆力明显下降，做事迟钝，心慌气短，注意力无法集中，学习很费劲，脑子里似乎吸收不了知识，课堂上讲的内容都是从表面过一下，怎么学都学不进去的感觉。所以我每逢考试时就特别紧张，考试后更加紧张，学习成绩急剧下滑。从那时起，我开始隐约意识到专家的话似乎并不可靠，于是我尝试戒掉手淫，但是屡戒屡犯。色情的诱惑真的太大，一旦染上，真的很难戒掉!

高二的下学期我喜欢上了一位女同学，我不断地追求她，终于在高二结束时我们开始了恋爱。在暑假的七夕，也就是中国人的情人节那天，我们去了市里公园的游乐场玩，那天我们玩得很开心，后来我情不自禁地吻了她。然而，也许是情绪兴奋的影响，那一吻让我双肾部位及睾丸立即尖锐地疼痛起来。我强装镇定，忍受着一波一波不断袭来的疼痛，一直撑到那天分开。

回到了我自己住的地方，我的睾丸痛得越来越剧烈，痛到我无法忍受，同学赶紧把我送去医院。经检查，睾丸部位是精索静脉曲张，需要动手术。直到这时，我才真的开始感到害怕，但却为时已晚。手术时我打了局部麻药的，可是我的疼痛却是一波接着一波，两侧腰部疼得最厉害。从来都不流泪的我，在手术台上都疼得哭了。那一刻的我真是无比地懊悔，我清楚地知道自己的病是手淫恶习惹出的祸！我一步步切身体会了整个过程。一个吻让我住院开刀，这简直就是一个天大的笑话，我无法形容地痛恨自己!

但出了院之后，我很快又好了伤疤忘了疼。由于常年手淫，所以积习难改，内心的邪念我根本遏制不住。色情网站的泛滥，让我心痒难忍，加之性学专家大力鼓吹的“适度手淫无害论”，这些都让我很快为自己找到借口。既然专家都说了无害，我为什么要克制自己呢？于是我又故态复萌，再次陷进那肮脏的欲望之中，不可自拔。其实对于心志未成熟的青少年而言，适度二字，根本就是一种无稽之谈。手淫就像毒品，一旦染上便深陷其中，根本不由自己控制。（编者按：手淫恶习极易成瘾，必须彻底戒掉！）

高三时我校开了大型运动会，手术没有康复的我为了集体荣誉，硬着头皮参加了运动会。剧烈的运动令我旧病复发。爸爸就带我去了医院，没想到又查出了前列腺炎。医生告诉我，这是过度手淫的后遗症。从此，我开始到处求医问药。高三整整一年，我都在病痛和心理的双重折磨中度过，所以最后高考时，我自然考得一塌糊涂。高考后，我的初恋女友说不想影响我复读，最终和我分了手。当时的我感觉已经生无可恋，高考落榜、病痛与失恋，已经让我接近崩溃了，我不断地想自杀。

我家本来家境就很一般，为了给我到处治病，以及供我复读，家里开始欠债。后来，父母没钱为我治病，我便迁怒于父母，顶撞父母，怪父母无能，特别怨恨他们，故意事事和父母对着干。后来才知道，我本身邪淫就严重折福，加上这么不孝，更是快速作死的节奏。

慢慢地，我的脊柱开始疼痛，双腿开始麻木，腰椎病、颈椎病等一系列不该是年轻人得的病，都接踵而至，父母为此越发担心和着急。我不但不反省自己的各种恶劣行为，反而是更加憎恨他们！身体的各种病症越来越重，每一天，我都被疼痛折磨得生不如死，精神已经处于崩溃状态。医生给我开了抗抑郁的药，可是我越吃越严重，每天脑子中想到的都是自杀。之所以还凑合着活着，只是一直都没有自杀的勇气。

也许是我命不该绝吧，一次英语课上，老师在讲解一篇文章时，顺便提到了关于生死的问题。当然在课堂上，老师只是泛泛谈了几句，不可能讲得太深入。从老师的话中，我感觉到有种不一样的东西，隐约地感觉老师能帮到我。

一下课我便找到了老师，把在自己身上所发生的一切全部告诉了老师。在老师的指引下，我开始了忏悔、念经、拜佛，向父母磕头认错，然后在2016年4月份皈依了佛门。后来才知道，老师当年已经是修行了12年的学佛人，是老师引领我走进佛门。后来我又接触了传统文化，从此人生观、价值观、世界观发生了巨大的变化。我认知到以前我的一些观念，以及一些社会导向都是错的，手淫无害论、性解放和纵欲主义的盛行，祸害了无数的人，特别是我们这些没有分辨力、也毫无自制力的学生们！

在我的努力之下，情况开始有所好转，今年高考虽然还是不太理想，但是勉强考上了一所本科学校。身体健康方面也已经开始逐渐好转，更重要的是，在这期间，我重新构建了正确的价值体系。在数年的混乱与黑暗之中，佛法为我打开了一扇天窗，透进来了一缕绚丽的阳光。不知哪一生的福德因缘，才让我今生有了与佛法一场美丽的相逢！一经相逢，再不撒手，我相信佛法会让我的生命很快回到通透自在的阳光之中。

警示：世上一切都是有代价的，邪淫是在短暂的快感中急剧地、大幅度消耗生命能量的过程。轻易透支身体与智力，进而透支种种福报，严重的则透支寿命。沉湎邪淫的人，腰酸、怕冷、易疲倦、性能力下降；记忆力不好、思惟分析能力下降，反应变迟钝，老后易得老年痴呆；没有自信、没有尊贵之气，被人轻贱、不受人尊重；严重损耗感情福报，导致没有爱情，感情不顺；运气不顺，诸事不利。所以戒掉邪淫是非常必要的。

戒邪淫首先要认识到邪淫的危害性，要有戒除的决心，也要定一个目标，再配合不净观、念阿弥陀佛和观世音菩萨圣号。平时生活中，不接触色情的内容，不吃五辛，不饮酒。最重要的是，时刻管住自己的念头，发现稍有邪淫的念头，立即毫不留情地掐灭！很多人之所以怎么都戒不掉，就是因为放纵自己的念头，认为只想想没关系，结果想着想着，就越来越不可自控，从而导致戒邪淫的失败。

**36.从天堂到地狱！手淫7年我失去了所有**

作者：Apoint

想了很久才打算发这个帖子，记录一下自己堕落的过程，因为万恶淫为首，淫会在人的头脑里滋生很多的欲望、贪念，贪念又形成了懒惰等各种坏习惯，伴随各种恶习，加上日积月累形成了水滴石穿的报应。

先说一下我是怎么认识戒色吧的，还有这7年的经历。我其实在16年就接触到了戒色吧，那个时候什么症状都有，有个严重的习惯就是手淫。我那时以为这很正常，好奇就去百度查了一下，刨根问底地找到了戒色吧，那时我震惊了，没想到还有这么多人和我一样，仔细看了一下，很多人从校草或者是成绩名列前茅的好孩子变成人不像人、鬼不像鬼的模样。那个时候我在家的角落里哭了，流下悔恨的眼泪，我记得以前在小学初中的时候是有好几个女孩表白我，我都一一拒绝，不知道为什么，但是就是出自心底地不喜欢这类事情，就喜欢和男生在一起玩，比赛跑步之类的活动，或者是报一些兴趣班学习。

自从我在12岁暑假的时候，在家里打游戏无聊就去查那种网站，没想到就找到了播放软件下载了视频看，那时只会压床，后来上初中的时候变化开始了，我开始不敢和女生对视，因为满脑子都是那种东西。但和男生还是和以前一样疯疯癫癫地能聊半天，在宿舍楼也认识挺多人，本来我可以认识所有人，因为手淫造成的社恐等心理疾病大大减少了我的自信，和某些人不敢沟通。到15岁的时候症状就已经开始爆发了，濒死感也出现过，到了大医院，医生说不接受我这样的病人，怕出事情，那时候差点就猝死了，心跳可能一分钟300次左右，后来平缓下来医生也查不出是什么原因造成的，我失去很多能力，再也没有女性朋友，没有一个人喜欢我，男生也就那几个朋友，在那个时候我想起了以前换宿舍的时候，宿舍所有人都叫我别走，因为我以前很喜欢逗他们笑，我在家里又痛苦地流下了眼泪。成绩开始一落千丈，全校倒数，体育倒数，其他很多能力也都在倒退，我还记得当时隔壁有个傻子，就是说话都不会说的那种，数学蒙对了12分，我期中测试只有9分，老师在班里这样点评我，顿时班里充满了笑声，那个时候我已经不在乎什么嘲笑了，脑子里已经麻木了。记得初一我数学有一次满分150我考了140几分，班里前几，从那时起我的人生已经开始变得灰暗起来。

从16岁的时候我已经得了社恐、抑郁、焦虑等生不如死的心理疾病，每一天都不开心，每晚都睡不着，每天都没运动，没晒太阳，待在家里打游戏和手淫。伴随这些习惯，后来饮食也变得不规律，不懂得和人社交，即使说话，我的脸和外表举动就砍断了别人对我有好感的念头。有一天在街上看到了女同学，那时候我们还是朋友，我变了太多了不敢看她，回家后她说互删谢谢！那年我才发现我失去了所有，曾经对我有希望的人都离我而去，失去了学业，失去了所有朋友、青春，错失了很多机会。还有很多坏习惯、症状痛苦，这里先不说了，自从明白了我一无所有的时刻起，我开始下决心要改变，最开始有戒一个月，痤疮痘痘脸油都好了，我也不知道为什么这么神奇，后来问医生才知道，就是内分泌和激素的问题，和手淫、饮食等方面息息相关。但是这几年的思想和恶习很顽固，导致我一蹶不振，一直戒一直破。

到了19年很多症状都还在，心理、身体、皮肤一共有几十个。后来我妈带我去看一家老中医，说我肾、脾、心都有问题，还有肾虚、湿气重等。加上之前也看了另一家老中医，讲得都差不多，说我现在的身体已经和老人没区别，一天就走半小时，回家都困得不得了。然后买了中药和去其他店做祛湿疗程，总共花了5000左右。我对不起我的父母，走到最后变成一个烂人，也只有父母和那一两个爱你的亲戚在你身边。还有说到运气这块，很多人也是处处碰壁，就是因为你的磁场不好，外表气质说话等方面让人很不舒服，不喜欢你，出去面试或者是做要见人的事情，基本上就得倒霉。

最后我在今年的4月下定决心开始改变，借此警醒更多的人远离邪淫，能够帮助更多的人改变自己，不要辜负父母对我们的期望。

**37.戒色四个月，有些话想对自己说，有些话想对大家说**

作者：重新开始

希望吧里那些想要彻底摆脱邪淫困扰，想要努力改变自己现状，想要变得优秀卓越的有心人一定认真看看。我可以负责任说，只要认真看了就一定会有收获的。

今天，正好是我戒色第120天，也就是四个月整。最近几天，突然出现症状反复。头皮莫名发痒，头屑增多，关注到每天会掉些头发，在10-20根之间。失眠和嗜睡交替出现，全身无力，情绪莫名低落。我自己也意识到症状反复来了，我也在努力调整状态。因为我知道身心恢复过程是曲折向上的，症状反复是身体恢复必经阶段，每一次克服症状反复后身心健康恢复大概率会有一个质的飞跃。

当人情绪低落时，总喜欢回忆过去，这也许是人的一种逃避现状的本能吧。我自己这些天也时常想起以前的事情，那些美好的回忆，那些痛苦的经历。即使我自己刻意不让自己多想，这些回忆也时不时冒出来扰乱我的思绪。我想起了以往那些不堪回首的邪淫史，想起了因为邪淫自己经历的狼狈不堪，想起了因为邪淫自己失去了太多美好的东西。痛苦，失落，沮丧，懊悔……一瞬间五味杂陈，百感交集。

《肖申克的救赎》是我很喜欢的一部电影，我自己看了记不清多少遍。每个人都可以通过自己的不懈努力去弥补自己所犯的过错，去完成自己人生的救赎，这是我从电影中感悟到的，也是我喜欢它的一个重要原因。电影中有一段话，让我联想到了处在邪淫困境中的我们，那时的我们何尝不是活在一座监狱中而不自知？

监狱里的高墙实在是很有趣。刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙；慢慢地，你习惯了生活在其中；最终你会发现自己不得不依靠它而生存。这就是体制化。

邪淫与监狱相比非常相似，不过邪淫比监狱更加残酷。因为刚染上邪淫的时候，人往往不会痛恨它，因为你被快感假象所迷惑，所以你反而会享受它，甚至到了无法自拔的程度。而当你开始痛恨的时候，往往是你症状开始爆发的时候，这时你自己才突然意识到你已经习惯了，你已经很难摆脱它了。邪淫的过程，不也是一种体制化？不一样的只是邪淫是一种对人身心摧残的体制化。而造成体制化的最根本原因，就是人的习惯。

最近越来越觉得，习惯真的是个很可怕的东西。好习惯会让你越来越优秀，坏习惯会让你越来越差劲。变优秀也好，变差劲也罢，这个过程中习惯的影响往往被人所忽视。就像你习惯了监狱生活，你渐渐地忘记了没有高墙的生活的模样，你也变得不那么渴望监狱外的生活，甚至你还会恐慌抗拒回到正常人的生活。就像你习惯了邪淫的生活，你渐渐地忘记了没有邪淫的生活的模样，你也变得不那么渴望没有邪淫的生活，甚至你还会恐慌抗拒回到正常人的生活。真的，习惯真的是个很可怕的东西，很多人忽视而当意识到该重视时却发现难以改变了。

再想想自己，何尝不是一个被邪淫“体制化”过的人呢？因为邪淫，从开朗自信变得孤僻自卑，被人看不起过，被人轻视忽视过，也被人嘲笑过，似乎自己都习惯了自己普通平庸甚至差劲透顶的模样，似乎自己都觉得自己不可能变得优秀卓越，似乎自己都觉得自己不值得拥有成功精彩的人生。这些所有的习以为常，所有的自我设限，在自己深陷邪淫怪圈时自己完全没有意识到。呵呵，真可谓当局者迷，旁观者清啊。当自己慢慢摆脱邪淫怪圈，从怪圈中心走向边缘，自己才有机会跳脱出当时眼光的局限性，才能意识到原来自己已经被“体制化”了这么久，原来自己已经因为邪淫面目全非得如此彻底。

我想我肯定不是个例，吧里的很多戒友肯定也是如此。可能还有很多戒友因为深陷怪圈中无法意识到这点，可能也有戒友隐隐约约觉察到自己身上发生了变化却没有意识到这些变化的严重性。我希望认真看到这里的戒友，都能花些时间好好反思下自己，正视自己，也正视邪淫，想想邪淫给自己带来了哪些坏变化，想想邪淫前后自己的对比，想想现在的自己真的是自己喜欢的样子？

邪淫真的是一座监狱，刚入狱的时候，你喜欢它，你享受它，那是因为你根本不了解它。而当症状爆发时，你开始痛恨它，想改变它，却发现已经习惯了它，摆脱不了它。这就是体制化。

我希望吧里的戒友都能深刻明白这一点，一定要痛下决心脚踏实地用行动改变自己，尽快摆脱这个监狱。越快摆脱，“体制化”对自身的影响就会越快消除，自己就能越快回到正常人的生活轨道，去努力拼搏自己的人生。

我自己目前戒色才4个月，比起那些戒色一两年的前辈来说，戒色时间不算长。当然，达到戒色稳定期是我2020年在戒色上的目标，我会努力去实现它。我自己也想把戒色这段时间的经验分享给大家，无论是新人也好，戒油子也罢，还是已经小有所成的戒友认真看了或多或少都会有收获的。我自己有坚持鼓励答疑戒友一段时间了，粗略统计下也有三四千个回复。发现新人和戒油子都有很多思想上的误区，简单说下。

新人大致上有两种，一种是本来就不是真心想戒，戒几天破戒然后就销声匿迹。可能是伤得不明显，症状不深，或是对SY危害半信半疑，所以他们无所谓能不能戒成。第二种，就是真心想戒，可能自己也感受到了症状，但是方法不得当，自己强戒盲戒瞎戒。破戒后懊悔沮丧，无所适从，挣扎在坚持与放弃之间。说是一念天堂，一念地狱，真不为过。对于第一种戒友，只能说多看看帖子，尤其是受害者案例，每天都有那么多人来吧里求助，那些人真的只是每天无事可干来无病呻吟吗？不要等到自己哪一天真的被“体制化”了再去后悔！第二种戒友要明白的是戒色有方法，很多戒色前辈成功的方法完全可以借鉴，没必要自己试一些千奇百怪的方法去戒色。能够直接站在现有巨人的肩膀上，就不要自己再去花时间精力找一个巨人。戒色需要行动和坚持，但是更要讲究方法效率。

至于戒油子的问题，我比较有感触。我自己做过一段时间戒油子，在有次戒近百天破戒后，很长一段时间自己走不出破戒怪圈，所以自己知道戒油子最大的问题是什么。戒油子最缺乏的就是执行力。戒色重在行动，贵在坚持。行动和坚持很关键，不只是戒色，做任何事情都是如此。

有些戒油子决心很大，但是没有任何有效的行动。空有决心，没有行动，只能是原地踏步，依然还是走不出怪圈。有些戒油子戒色文章可能看了很多，戒色道理能给你讲得头头是道，但是你问他们自己是不是能做到，他们肯定心虚。知易行难，知道容易，做到难。知道做不到，不就是不知道？我不认为一个每天都有切实计划切实行动去落实戒色的戒油子会一直是戒油子！

接下来，我分享6点自己在这段时间戒色方面的经验吧，希望对大家有所帮助。

1.主动远离黄源和各种擦边信息

我把这个放在第一点说，是因为这个非常关键，某种程度上比坚持学习戒色文章更关键。戒了几百天后因为看黄破戒的帖子时不时能看到，这就应该引起重视。很多戒友都知道看黄必破，即使没有破戒行为，也因为心动而精自走而暗耗精气。但是各种擦边信息是大家最容易忽略的，特别是现在这种移动互联网时代，擦边信息泛滥，比如说各种短视频软件，甚至手机贴吧软件的首页，这些APP为了获得流量，真的是什么吸引人就来什么。而这些擦边内容是不利于戒色的，很容易让人浮想联翩，而这往往是导致看黄和破戒的前奏。所以无论戒多久，自己都要主动远离黄源和各种擦边信息，即使无意中接触到，自己也要第一时间远离。

2.戒色期间不要离开戒色内容，新人一定要认真看看《戒为良药》

戒色期间，尤其是刚开始戒色的一两个月，是最容易发生破戒行为的。很多新人只是强戒盲戒，很难突破过这个时期。所以新人一定要认真看看《戒为良药》，拿个笔记本把有感触的句子记下来，时常复习效果肯定会更好。戒色期间可能遇到的各种问题，常见的破戒类型，断念方法，身体恢复方法，SY危害及症状解析等等都讲得很详细。只要认真看了学习落实了，突破一个月、两个月、一百天不是问题的。当然，其他的戒色修德书籍像《以戒为师》、《戒海明灯》、《了凡四训》等等，有时间精力也可以自己去学。戒色新人要明白一点，强戒很难走出怪圈。只是徒长天数、不长觉悟的戒色是不会长久稳定的。

3.容易导致破戒的其他坏习惯一定要改掉

这点也是很多戒友容易忽视的。很多戒友每天坚持学习戒色文章，可是还是时常破戒，他就很疑惑，不是说学习提高觉悟，觉悟战胜心魔？为什么我坚持学习，还是一直破戒？这是因为学习文章只是戒色能否成功的一方面，其他方面像是主动远离黄源有没有做好，学习戒色文章后有没有落实等等也会影响戒色成果的。而且觉悟提高需要积累，想要到达战胜心魔的地步更需要时间，几个月也是常见。在觉悟足够强前不能保证一定不会破戒的，在这段时间，容易导致破戒的其他坏习惯不改掉，那么就容易发生破戒行为。常见的坏习惯就是喜欢熬夜、喜欢赖床、沉迷游戏、沉迷手机、沉迷网络小说等等，这些行为有个共同点就是会让人陷入一种空虚无聊的状态，这种状态极其容易发生失控行为。当然，每个人情况也不一样，有些人有些特别的坏习惯，比如说恋物癖，迷恋异性某些衣物，或是迷恋异性某些部位等等。有这些特别坏习惯的戒友，也要努力把这些恶习改掉。我认为戒色的本质是回归健康阳光的生活方式，那么为什么不趁着戒色期间，把其他不良坏习惯一起改正掉？既然寻求改变，那么就最大化改变自己，完成一个彻底蜕变不是更好？改变一个坏习惯的最好方式是养成一个好习惯，用好习惯去代替坏习惯。不然改掉坏习惯后突然闲置出来的多余时间和精力会让你无所适从，这种无所适从很容易让你重蹈覆辙。千万不要想着用坏习惯去代替一个坏习惯，那只是饮鸩止渴。

4.做好念头管理，严格杜绝意淫

戒色的核心是修心，是观心断念，是主动管理自己的念头，这个永远不会改变。这个放在第4点说，不是因为不重要，恰恰是因为这个太重要，想要做到做好很不容易，而前3点更容易执行，更容易做到。具体想要学习怎么断念的，可以去看看《戒为良药》中讲断念实战的部分吧，飞翔大哥讲得很透彻了。念头不是你自己，你是纯粹的觉知。你观察念头，你管理念头，而不是让念头带着你跑。具体的练习方法就是从背诵断念口诀开始，每天坚持练个几百遍，目的是让自己学会有意识主动管理自己的念头。当邪念出现时，能在第一时间主动断掉。这一方面，自己有时也做得不好，自己也得多加强。

5.保持警惕，学会调整状态，学会情绪管理

刚开始戒色一两个月，是比较煎熬的，因为这时候邪念很多，时不时冒出来，让你很不适应。而且这期间，还会经历戒断反应，更让你倍感煎熬。当两个多月后，邪念就不会像之前那样频繁，只是偶尔会冒出来干扰你一下。这时人容易产生松懈倦怠心理，很多人就因此破戒。所以保持警惕很重要，无论戒多久，都要时刻保持警惕。刚开始戒色时会经历戒断反应，戒色几个月后会经历症状反复，戒色期间可能还会出现频遗困扰等等，这些对身心都是一种折磨。所以学会调整状态，学会情绪管理就非常重要。越戒到后面，情绪管理、状态调理和断念能力就显得越发重要。这些能力都是可以通过学习和实践提高的，所以戒友一定要有这方面意识。

6.行善积德，培养正能量

这是我说的最后一点。在吧里待一段时间，肯定会遇到宣传信佛的戒友。我自己不信佛，但是我尊重他们的行为。我要说的是，戒色不一定要信佛，不信佛也可以走专业戒色。我碰到过不少这样的情况，建议戒友多行善积德，他们说自己又不信佛，所以别给我整这一套。行善积德与信不信佛无关，事实就是行善积德、培养正能量确实对戒色有帮助。我自己行善有一段时间，能戒4个月有很大一部分原因与这有关，而且自己确实更具正能量了。行善不要拘束事情大小，力所能及就好。每天来吧里鼓励答疑戒友是行善，每天支付宝捐点小钱也是行善，生活中帮助能帮助的朋友也是行善。只要是善行，坚持去做，一段时间后，你自己就会发现身心会有很大变化的。

后记

我分享这个帖子的目的除了想给大家带来一点思考，分享一些戒色上的建议，还有就是激励自己吧。从没有像现在这样有强烈的改变自己的渴望，可能是以前迷失太久了吧。我想变得优秀，我想有所作为，我想被人重视。戒到现在越来越觉得戒色只是生活的一部分，其实很多戒友可能也有这种感觉，戒一段时间后天数就慢慢不在意了。我觉得现在是我积极回归投入到正常人生活的时候，我需要投入更多的时间和精力去经营自己的生活，去实现自己的目标。当然，我还会坚持日课，依然会保持警惕。毕竟革命还未成功，自己更要努力嘛。所以，我想在戒色4个月整的今天，为这4个月做个总结，为接下来新生活开个好头。希望吧里的戒友都越来越好，我也越来越好吧！最后，想送一段话给大家，是我前些天答疑时在一个师兄帖子上看到的，这段话肯定很符合大多数戒友的状态。

悟已往之不谏，知来者之可追。

实迷途其未远，觉今是而昨非。

**38.一位研三戒友的警示**

看到飞翔哥最新的帖子了，借此机会向飞翔哥说一说我的手淫史，以儆效尤。就像飞翔哥在《戒为良药》开篇说的一样，“第一次手淫来自摩擦的舒服，接下来就是一发不可收拾，成瘾了”，记得我第一次射精是在高三下半学期的时候，那时候我距离18周岁还有半年，那天晚上数学考试，因为题比较难，也可能是学得不好，思路卡在了一道题上面，非常紧张，双腿不由自主地夹得紧紧的，就是这种双腿夹紧又紧张的情况下，我就射了，当时不知道发生了什么，只是伴随着射精，我的脊柱不由自主地弯曲，同时有一种快感和压力发泄掉的感觉，考试结束后去厕所看，第一次清楚看到了精液，闻到了味道，摸上去滑腻腻的，特别多，赶紧用卫生纸擦净，生怕别人看到。至此便打开了潘多拉魔盒——在这人生的关键时刻。

过了几天之后，晚上睡觉，又回忆起当时的快感，想要再体验一次，于是又夹紧双腿，同时趴在床上挤压膨胀的下体，不一会就射了，又一次体验到了那种快感。从此我便爱上了这种快感。当时青春期的懵懂再加上学业的压力，只要晚上一躺下睡觉，下体就立马勃起，于是我经常在夜里体验这种快感。就那样度过了高三下半学期，甚至在高考期间的晚上都忍不住用挤压下体的方式获得快感。当时的我并不知道这就是手淫，也不知道这样做的危害。

之后上了大学，离家很远，大学的老师和高中不一样，基本不会去管学生，家长也因为我上了大学，不怎么管我了，而且还给我买了一部智能手机，之前我压根就不会上网的，有了智能手机之后，很快学会了上网，于是由于对女人的好奇，我频繁上网查找不良图片，找着找着就搜到了黄色网站，如获至宝，从此学会了看黄，然后学会了撸管。大一上半学期撸得很多，有时候一天三次，又恰巧在大一上半学期的11月份献了一次血，我身高将近180，体重只有60kg，属于偏瘦类型，应该是不宜献血的，但是出于好奇和公益，还是去献血了，应该说损失了不少元气。于是在大一下半学期症状来了，一开始后脑勺的头发秃了一小块，后来愈发严重，所有头发呈稀疏状脱落，一洗头就会有大量头发脱落，平时用手一拔，也会拔下来一撮，就这样到了大一暑假，我的头发掉没了，真的是完全掉没了，回到家我爸妈看到我的样子佯装冷静，因为之前通电话他们已经知晓了我掉头发的事情，只是没想到掉到这种地步，我爸马上带着我去看中医，开了养血、补肾、生发的药，因为当时我还不到20周岁，身体的恢复能力还比较强，再加上中药的药补，就这样吃了半年之后，到大二的寒假，除了左耳上方一小块之外，其余地方已经恢复正常，又继续吃药，一直到大二的暑假。在这一年我意识到手淫的危害，开始有意识地节制，但是并没有彻底戒除看黄和手淫。大病初愈，只要稍有纵欲，马上就会在头发上体现出来，比如长好的头发又悄悄秃了一块，于是更加节制，到大二暑假结束，大三开学的时候，终于彻底好了，吃药整整一年的时间。

大三以后没有再遇到脱发的问题，只是几乎没有任何体育锻炼，再加上熬夜晚睡，经常半夜一点才睡，身体已经大不如前，处于亚健康状态，再加上并没有戒掉手淫，此时手淫频率维持在平均一周2-3次，这还是因为吸取头发掉光的痛苦教训，不敢再随意造次的情况下，可见色欲之根深蒂固，难以自拔。

就这样大学本科毕业，考上了研究生，在大学毕业的那个暑假应导师要求没有回家，留在学校提前适应研究生的生活。因为此时比较清闲，晚上经常通宵，就是那种熬夜到天明，然后才睡觉，到中午才起床，夜里看黄手淫，只两个月的时间就结出了恶果，额头两边的发际线呈M型后移，脱发问题卷土重来。我用了一年时间米诺地尔每天擦涂额头的发际线，虽然没有恢复，但是抑制住了其后移的趋势，现在我依旧在用，然而我依旧在看黄手淫，我清楚地知道抹药不是良策，戒色、睡眠、运动才是良策。

现在我研三了，从高三下半学期算起，手淫史已有6年有余，6年时光如白驹过隙，这6年也正是我的大学时光，我相信如果没有被色魔俘虏，我本可以取得更大的成就，有一段更美好的时光，懊悔、自责已经没有用了。这两天我才接触到飞翔老师的《戒为良药》，受益良多，也看到很多戒友的案例，所以希望把我的故事分享给大家，看黄手淫要及早戒除，否则后患无穷，今后的日子愿与众位戒友共勉。

**39.原本青年得志，却沦为废材！**

我是一名大学生，在大三的暑假选择去上海浦东的电子厂打工，那个电子厂非常大，里面打工的人有上万之众，厂里什么样的人都有，在这里有一个跟我同岁的人，他的故事发人深省，希望大家引以为戒。

我在车间维修部上班，产线经常会把一些有问题的产品拿到我们那儿来处理，产线有个小伙是安徽安庆人，经常接触，我们就聊熟了，那个时候我也是深受邪淫所害，是一个严重的邪淫患者，佛家讲的感召，邪淫患者感召而来的还是邪淫之人。

这个安庆的小伙子姓吴，我们暂且称呼他为小吴，这个小吴跟我是同年生的，但他已经从学校出来三年了，并且这三年一直在上海度过，当时我俩在一起就经常聊黄段子或者与性有关的话题。当时他对我讲到他从学校出来之前，一直还是处男，大三实习时来的上海，他是文科生，由于邪淫太重，高考落榜，读了个大专，专业是英语。刚开始是在上海一家酒店做实习生，那个时候就跟他们一个领班好上了，他们那个领班当时都是有家室有孩子的妇女，结果就互相勾搭上了，再后来他因为在那个酒店与别的同事打架被开除了，拿到毕业证以后在上海找了新的工作。这个小吴人很机灵，虽然读的是个专科，但是高考时英语单科考了138分。他的新工作是做销售，主要销售车间里面用的那种空气净化器，在上海这样的国际化大都市，他的个人才能这个时候发挥得淋漓尽致，第一年他的收入加提成合起来就达到了18W，对于一个专科生大学毕业第一年，家里没有强大的背景，自己也不具备高学历的条件，单枪匹马闯荡上海第一年就赚了18万元钱，这相当厉害了。

但可悲的是这个小吴少年得志，却不懂得严于律己，钱赚到了，邪淫也越发严重了，隔三差五地就要去会所消遣一番，彻底对那种纸醉金迷的生活上了瘾。结果在第二年霉运就来了，小吴所在的销售公司取消了空气净化器这个版块的工作，小吴也随之被迫下岗了，之后小吴重新找了几家公司，但都不欢而散。最后没办法到了年底，小吴父母给小吴买了辆车，来年小吴专程跑起了滴滴，跑来跑去还是赚不到几个钱，就进电子厂当操作工，于是就有了我们的相遇。小吴给我讲到他在上海这三年来去会所花的钱有差不多10万呢，这是多么骇人听闻啊！可笑的是末学当时的价值观居然很羡慕他，觉得他好厉害，居然央求他也带我去那种地方看看。

记得当时是2016年的8月份，我和小吴晚上十点钟开车出去，在去的路上我看到了小吴的驾照，驾照上的照片小吴是一个很帅气的小鲜肉，我当时真的被惊呆了，因为小吴看上去绝对比那个照片年老十岁以上，小吴说自己这三年来身体早就被女人给榨干了。小吴对那些地方驾轻就熟，一条街全部都是会所，我在车里坐着，街上到处都是穿着暴露的女子，灯红酒绿的花花世界洋溢着人们的贪婪。

那个暑假一结束，我就回南昌读我的大四去了，小吴也从那家电子厂离职，我们互相加了微信。在后来的日子里我们没有了直接的联系，在朋友圈看到小吴依然没有正经的工作，由于花钱还是大手大脚，慢慢地有了外债，小吴经常在朋友圈抱怨生活让他窒息。直到2017年的冬天，我看到小吴最后一条朋友圈是用英文发的，意思是“自己在考虑要不要从楼顶跳下去，结束自己这条命”，当时朋友圈地点定的是杭州桐庐县。后来末学接触了传统文化，将以前交的那些三观不正的朋友的联系方式都删除了，其中包括了小吴。自己庆幸的是自己依靠传统文化改变了自己，获得了重生，可是小吴却从一个有着大好前程的青年沦落为一个废材，一个无法为家国天下做贡献的人。

古书记载：“色，此乃少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本”。如果少年不能过色关，就算他学富五车，才高八斗，万般本事在身，也都难以为世所用。《论语》也说“少之时，血气未定，戒之在色”。色就像一把利剑，能削掉人的福分，使他一生都穷苦潦倒、百事不顺。好色被认为是万恶之首，所以古贤宣导“避色如避箭”，说的就是这个意思。愿天下人都能以此为鉴，切勿再重蹈小吴的覆辙，大好前途焚于邪淫之中，最后落得一个优秀青年变为废材的下场。——这也让我明白了一个真理，天若使其灭亡，必先使其疯狂！

**40.戒色四年多的心得体会，只要能坚持下去，必会成功戒除的**

作者：天下无缺中

这是本人的真实戒色历程，希望令更多的受邪淫迫害的孩子早日回头。

还记得我第一次SY是在高二，当时我是无师自通学会的。由于SY的强烈快感和刺激，我很快就沉迷其中不能自拔。那时，主要是对着黄图和电视SY。某些打色情擦边球的杂志，我那时候几乎每期都买，当时家里还没电脑。有时父母不在家里，我会一边看情色类型的广告一边SY，现在想来真是罪过！当时SY的频率很高，一天一次，乃至一天数次，在自己房间或者在厕所里。持续一段时候后症状就出现了，我的腰变得酸痛，最明显的是洗头后腰直起来的过程很痛，那时还不知道“腰为肾之府”！另一个症状就是黑眼圈出现了，人有了黑眼圈后看上去就没精神了。那时我就生起要戒除SY的想法了，但那时啥也不懂就是强戒，想靠意志戒除，结果就是屡戒屡破。

因为邪淫的缘故，脑子一直不好使，导致学习成绩一直很差，高考只考了一个大专。上大学后我依然SY，只是频率减少了很多。过了一段时间，我发现了一件更严重的事情：我阳痿早泄了。也因为这个原因，我大学几年都不敢谈女朋友，因为很自卑，也怕丢脸！在看这篇文章的同学们，你们要彻底戒除SY恶习啊！可悲的是，即使被邪淫害得这么惨，我却还是没能断除SY恶习，还是继续SY，现在想起来当初真是太傻，太愚痴了！

因为大学里没谈恋爱，我有很多的闲暇时光。我爱看书，所以经常去学校的图书馆。这又让我发现了一个问题，就是自己不耐久坐，坐久了就腰酸背痛，还有看书久了就会头疼，有时眼睛也痛得不得了。头疼的原因是脑髓不足，因为脑髓是肾精转换来的，当人频繁SY时，肾精大量流失，间接造成脑髓供给不足。

大学几年也很快过去了。毕业后，我开始四处找工作，但都没人要我，只能在家待业。因为在家无聊的缘故，我求父母给我买了一个电脑。没想到这个决定却造成了我人生更大的灾难。有了电脑后，我就趁着上网的方便到处下黄片了，经常是白天下载晚上看，一天要看好几部才满足，或者SY后才罢手。如痴如梦地持续了几个月后，有一天早上我照镜子被自己吓到了，这还是我吗？！脸色发青、眼圈乌黑、胡子拉碴，看着人不像人鬼不像鬼，非常可怕！于是我又下狠心戒黄戒SY了，我把电脑上的黄片统统删除了，发誓不再看。但是一段时间过后，戒色意志松懈下来，心魔又是各种引诱怂恿，我招架不住又堕落了。戒邪淫的意志就像弹簧，刚开始戒的时候蹦得很紧，过几天后就松弛下来，再过几天就恢复原状了，所以戒色前辈们都奉劝新人不要靠意志戒色，要依靠学习提高戒色觉悟，觉悟高了之后才能降伏心魔。这都是前辈们总结的宝贵经验，后来者不可不重视。那时，我还没遇到戒色吧，也不知道《戒为良药》，就凭着自己一股热情戒色，但是热情只能维持几天，很快我又回到屡戒屡破的状态了。

家里人看我整天玩电脑，而且人变得越来越颓废。他们也看不下去了，每天催我出去找工作。那时我在想，哪有什么工作适合我？事情偏偏那么巧，表哥刚开了个油漆店正需要业务员，看我在家闲着，问我去不去做。我当时正被家里催得烦了，就答应做了。做了一段时间之后，我发现自己不适合这个工作。因为现在家庭装修用油漆，房东都会很重视油漆师傅的意见，用什么牌子、什么价位的油漆都要先问油漆师傅意见，可以说油漆师傅对房东的影响力很大！而通常情况下，油漆师傅就会带房东到熟悉的油漆店购买，因为回扣拿得多。所以油漆业务员跟房东聊上一上午，也不敌油漆师傅对房东说的几句话，两者影响力的差别就是这么大！因此，表哥要我跟油漆工打好关系，要经常跟他们笑脸相迎，见面就要递烟，要会和他们聊天等等。但是这些我都做不到啊！一是自己的性格就不愿意去刻意讨好他人，二是因为长期SY的缘故，我变得孤僻内向，怕与人打交道，也不敢直视别人的眼睛，有时一番正常的对话都需要我鼓起很大的勇气才行。这里可能有吧友会说，你既然不喜欢这工作，为何不换其他的？就像前文我说的，第一是当时是没得选择了，而且家里也施压了，第二我想有工作后就可以转移对淫欲的注意了。现在想来自己还是太自私了，光想着自己得什么利益了，都没顾及到表哥的生意，在这里向他们表示忏悔。话说，表哥当时店里就我一个业务员，油漆牌子也是新牌子，在外面很难推出去，导致生意很差。表哥一家人每个周末都会回一趟老家，留我看店。结果这又成了我的一大魔考：能上网的电脑，独处的环境，夜深人静……当我面临魔考时，我也有过思想斗争，但是都失败告终、无一次例外。不久，我发现身体变得更虚弱了，一干活就大汗淋漓的，止也止不住。

干了一年业务员，每个月拿的都是保底工资，没有提成，因为我几乎没做成几笔单子。连累了表哥表嫂的生意，心里真是过意不去，以后想办法补偿。因为第二年我要参加司法考试，也叫律师资格考试，于是我辞掉了业务员工作，开始在家复习迎考。刚开始在家复习也挺起劲的，但坚持个把月之后就懈怠了，怎么都看不进去，总是想东想西，就是不想专心复习，心里老想着玩电脑打游戏。还好我有先见之明把电脑寄存到亲戚家了，不然肯定又看黄破戒。但是事实证明我还是低估了心魔的手段。那时我破戒的主要原因是沉迷YY，淫念一起来，整个人的注意力就被它带走了，不知不觉就跟着念头跑，结果导致欲火越烧越旺，最后就无奈破戒。飞翔大哥总结得没错，戒色核心就是断念，要做到快！狠！准！但那时的我根本不知道。同时，经常SY导致我学习不能持久，看久了头就会痛，这大大拖慢了学习进度。印象最深刻的是离考试只有2个星期的时间了，我却还有2本教材翻都没翻过，模拟考卷更是一套都没做过，就这样匆匆忙忙地去准备考试了。尤其要忏悔的是，考试前一天，我在距离考场不远的旅馆里又破戒了。以这样的状态去考试，结果可想而知。这次考试失败对我的人生是一重大打击，直到现在我都不能释怀。

考试结束后，我就不想再去做业务员了，一方面是排斥这个工作，另一方面是对不起表哥他们的照顾。吧友们，你们的学习工作顺利吗？如果你们也有看黄SY的坏习惯，要趁早戒除啊，不要像我一样，做什么都失败，被人看扁。这个时候，我另一个亲戚他们要到外地开店，于是叫上我一起去创业。但这个工作也不轻松啊，需要经常保持弯腰低头的，打样的时候更要坐几个小时。这时我发现自己不仅弯腰时间长了会痛，而且久坐还会引起头痛口渴，这样一来我就很排斥这份工作了，但是我又不好明说，亲戚们都不知道我这病，另外我担心没了这份工作，家人又要埋怨。所以我左右为难。最后，我选择了忍耐，因为打算靠这个工作攒点钱去看病，油漆店那个效益不好，没拿多少钱。这是一个很痛苦的过程，如果哪天出现需要久坐久站的活，我都皱眉头的，实在是太痛苦了！即便如此，我那时还是没能彻底断除邪淫，最后出现了一个非常可怕的后遗症：频繁遗精。

经历过频繁遗精的吧友都知道这个病很要人命的，遗精之后的一两天内人会变得精神萎靡、没有活力，而且人莫名变得暴躁不安、心绪不宁，很容易发牌气。同时这段时间内，欲望蠢蠢欲动，经常会冒出邪淫画面，引诱你破戒。我那时候脾气就变得很差，记忆最深的是有一次妈妈私自做主答应媒人，约好时间地点让我去相亲，我当时就暴跳如雷，冲着妈妈大喊大叫，还当面摔了椅子，现在想起来我不知道有多后悔！要知道我妈有高血压，禁不起强烈刺激！现在也在此忏悔，这个一方面是邪淫导致的脾气暴躁，另一方面是自己没站在父母的立场考虑，要知道在我这个年龄，很多同龄人都结婚生子了。幸亏老天保佑，那天妈妈情绪波动不大，没有引起严重后果，否则我就要后悔死了。

一年过去，我积攒了一些钱，于是我准备去看病了。那时我的症状有很多，最困扰我的是遗精频繁和尿频尿急。那时我看到电视里有一个男科医院广告打得很响，号称专解“男”题的，连公交车上都刷的广告。我那时也没跟人打听这个医院的口碑，以为真有宣传的那么好。于是，我兴冲冲地就去了。到了那里，医生做过化验后说是慢前，能治。然后让我去楼下缴费，居然要一千多元。我那时也是治病心切，心想来都来了就掏钱吧。交完费先去挂水，然后就去做治疗，我发现那里的治疗手段真是五花八门、匪夷所思，相同的是它们都打着“高科技”的面目。我记得其中一个叫做生物反馈治疗，就是拿一个一头连着大型仪器的小型转头插入你的肛门，然后他那里开机器控制转头的转速，你就感觉屁股那里麻麻的，钻完了之后他会把中药倒灌入你的肛门，这就是传说中的灌肠了，做一次就收费480元。还有一个奇葩的项目，就是让你全身赤裸躺在类似太空舱的装置里，JJ上面盖张纸，屁股躺着的地方有加热装置，太空舱里有红外管线照射JJ，“治疗”半个小时也要480元。最痛苦的也最让我后悔的是一个腔道介入导融，就是把一根非常细小的管子插入你的尿道，天呐！那时我的下体感觉就是剧痛，痛得眼泪都流出来了，这还没完。过一会儿，“医生”还往管子里注入药水，说是尿道壁上有什么污垢什么的，要消毒。整个过程让我痛不欲生，感觉自己就像砧板上的鱼一样任人宰割，没有一点做人的尊严。之后的几天内，我小便时尿道非常疼痛，医生却说是正常的，他还说有的病人都尿血了，你这算轻的。我那时鬼迷心窍，居然还相信他，整个治疗过程前后持续了10天左右，花了一万多元没看到效果，那个医生还劝我再做一个疗程，说肯定会有效果。我当时心里都悔死了，恨自己太傻，也恨这些个私人男科医院只管收钱不管病人死活，还恨那些把治疗效果吹上天的电视媒体。

吸取了教训之后，这次我去本地三甲公立医院看病。正好碰到一个患者也是被男科骗的，他正在和大夫聊天，大夫告诉他私人男科绝大多数都是骗子，而且这类医院经常请“托”去医院拉病患，正规医院对他们不胜其烦。还有，那些打着高科技幌子的治疗手段，都是未经验证的、没有确切疗效的，搞不好还会加重病情。说回正题，这里的大夫水平蛮高的，开的药很有效，我的尿频尿急就是在这看好的。对于频繁遗精和阳痿早泄，他劝我去看中医，这一点与我想的不谋而合。

这里插叙一段：那时候因为个人创业的需要，我买了一台笔记本电脑。加上当时我搬出去一个人住，这样接触邪淫的机会又多了起来。当时住的地方没安装宽带，我都是在亲戚家先下载好小电影，然后带回去看的。有时候亲戚们不在家，我也会一边下载一边看。那时候我记得她们客厅的墙壁上贴了一幅观世音菩萨的圣像，虽然离我很远，根本看不到我在看黄，但是自己心里会感觉怪怪的，可能是觉得这样做会亵渎佛菩萨的缘故。可是每当欲望翻腾时，我就顾不得这些了，一心只想着赶快看黄SY，好把欲火发泄出去。这里我也向观世音菩萨忏悔，希望诸佛菩萨能够宽恕弟子的罪过。

多年的SY，再加上频繁遗精的毛病，那时已经把我的身体彻底掏空了。人变得非常虚弱，干点活就大汗不止的，精神也萎靡不振，一点没有年轻人的朝气和活力，倒像是一个小老头。晚上也睡不好，经常做噩梦，梦中看到一些怪兽挡在我的去路上，梦里的自己走投无路，被吓醒。那时候自己想要戒除的愿望越来越强烈，但是我发现心魔总是在诱惑我、怂恿我去看黄。每隔几天，它就开始在我脑子里不停地放黄片，令我血脉喷张、心神不宁，非常难受，不去邪淫就无法平复情绪。印象中有一次我是痛哭流涕地去看黄，是因为我知道这不是我的本意，是邪念的驱使，而我却抵抗不了它！当时人生已经堕入黑暗的低谷了，犹如行尸走肉般地活着，只等着敲响死亡的丧钟。

或许是冥冥中有祖先保佑吧，那个时候我接触到了戒色文集，里面提到了可以依靠佛法戒除邪淫，重点就提到了地藏本愿经和楞严咒。我当时也是半信半疑的，不过还是请来了佛经。经书是文言文，好在都有拼音，到了之后，我就开始读起来，读的过程出现了口干舌燥、头晕目眩的现象，好在我硬着头皮念完了，整整花了我两个多小时，读熟练之后只要45分钟就能念完的。读经之后的几天内我做了一个怪梦，梦中自己在床上翻来覆去，最后嘴巴一张，吐出了一大团黑气！梦醒之后感觉自己变得非常清静自在，好像全身浸泡过薄荷一样，非常清静凉爽。这种感觉是前所未有的体验，同时我发现在读完经书的当下，自己内心的欲望大大减少，所以戒起色来也容易多了。感受到佛法的加持后，我就发奋读地藏经，基本上是每天一遍从未断过，读到今年已经是第四年，我也顺利戒了四年多了。在这里我要特别感谢善知识louwaishui老师，感谢他介绍这么好的戒色法门给我，同时也特别感谢地藏王菩萨，若非佛菩萨的慈悲加持，弟子是万万不可能一次就戒这么长时间的。

最后希望广大的戒友们不要对戒色失去信心，我相信只要能坚持下去，必会成功戒除的。另外感谢飞翔大哥，若不是你的《戒为良药》坚持更新，戒色吧也不会吸引和帮助到这么多戒友，你在我心中就是一个戒色巨人。

**41.分享自己通过学习传统文化戒色的心得**

作者：swimarts

自己今年刚满30，1990年11月生人。从高中二年级开始手淫，那时候是2006年，之前有很长时间的看黄史。自己看黄是从初中开始的，看黄是因为自己在爸爸办公室上网，无意间发现别人在爸爸办公室电脑存放的黄片，当时没在意，后来回想起来，觉得挺好奇的，就很想再看看，就到处找，因为没找着，自己又开始上网搜，在网站上搜索，开始看色情图片。上了高二，家里有了电脑，每次放假回到家自己就偷偷地浏览网络色情。当时自己并不知道色情是有害的，也不知道色情会成瘾这回事，就觉得很有意思，越看越想看，看得让人兴奋、头脑发热。

当时自己已经开始产生心理疾病，患上了抑郁症。因为初中沉迷网络色情和网络游戏，刚上高一自己就有点躁郁症，就是一个月兴奋一个月抑郁，兴奋和抑郁交替，后来上了高二，可能是因为宿舍环境的变化，自己心理开始产生落差，逐渐患上了抑郁症。从那时起，自己开始沉迷色情。每次放月假回到家，自己就趴在电脑上浏览网络色情。后来，偶然听到同学谈起打飞机的事，自己很好奇，就想知道打飞机什么感觉，就很想尝试。自己在一次看完色情后，就开始琢磨怎么手淫。一开始撸，一直没感觉，觉得不爽，就强撸，直到达到高潮把精液射出来，当时那一阵感觉像过电的感觉，浑身抽搐，学习的压力顿时被瞬间释放，但是因为当时是强撸，我的前列腺感到一阵非常强烈的刺痛，心想以后再也不手淫了。

第一次手淫之后，我就患上了神经衰弱，感觉大脑被抽空了一样。之后，经过几次手淫后，学习成绩就开始下降。在上学的过程中，非常想念手淫的感觉，在学习过程中就想手淫，自己开始变得沉默、内向、不爱说话，和同学朋友发脾气。记忆力下降得非常厉害，老师让念课文，我全背错了，全班同学哄堂大笑，我当时感觉非常耻辱。自已从小学习不算特别好，也不算特别差，从小学到初中一直算中上游，爸爸和爷爷对我报以很大的期望，可是高中开始手淫，自己的学习成绩一落千丈，成绩滑到末尾，还和父母发脾气。到了高三，学习更加紧张，因为换了校区，这个校区在市里，离家非常近，可以走读，又加深了我手淫的次数。

之后我的神经症全面爆发，开始失眠，在失眠几天后，我因为焦虑承受不了，向父母求助，父母非但不理解我，还指责我，这让我非常气愤，一气之下，把自己房间的东西摔了，并跑了出去。绕着我们家的街道，跑了很远，到了很晚才回家。回到家后，父母之前非常担心，看到我回家了，才安心。不过从那次跑出去后，我精神开始出现恍惚，开始产生幻觉、妄想，和班主任老师斗气，我还在爸爸工作的单位乱跑，觉得有人要害我，妈妈见情况不对，就悄悄把我送进了精神病院。因为不知道精神病院是封闭式管理，我还在精神病院闹了一盘子，最后被强行绑在病床上，到了第二天服了药才开始清醒。

住了半个月医院后，我开始恢复正常，医生叮嘱父母一定要让我吃药，坚持吃三年西药就会康复。但是我受不了西药的副作用，坚决要断药，我请求妈妈同意我断药，但是妈妈不同意，就这样我们经常因为吃药的事争吵。因为吃药，还导致了自己阳痿，所以从那以后几年时间里自己再没有手淫，但是黄色图片还有时在看。得抑郁症，尤其是自己大脑开始一片空白以后，我就慌了神，觉得同学们都在安安稳稳学习，而我却在玩，学不下去，我感觉很失落，觉得自己的未来肯定完了，竞争不过自己的同学了。但自己并没有放弃自己，我搜索了关于手淫的文章，上面说要树立梦想克服手淫恶习，想到这里，就暗自下定决心，我要给自己树立梦想，让自己走出来。所以，我想了想，决定让我初中时的梦想作为我的梦想，就是成为一名企业家。从那时起，我就开始寻找课外资料，充实自己的思想。看的最多的是一本从书店买的《论语通译》。在我得病上高中期间，看了很多课外读物，比如读者、青年文摘，到了复课那一年，我主要翻阅论语，觉得论语比较深奥，看起来比较有意思。

后来上了本地的一所大学，学历为大专，上大专期间，我坚持服药，经常泡图书馆，翻阅国学书籍，当时翻到一本少儿拼音诵读版的诗经，觉得很有意思，就借回家诵读诗经。后来我在网络上寻找书籍，找到一本国学书籍，作者是一位国内的国学学者，他在网络上创办了以弘扬老子道学的网站，我就申请加入了。通过在网络语音课堂学习，我发现社会中有很多人在学习传统文化，觉得自己终于找到了组织，从那时起我开始和同学分享国学知识，上堂讲课。

毕业之后，在一位大学同学引荐下，我又接触了佛教。认识了我们当地的一些佛学居士，他们给了我很大的帮助，我学了很多佛学经典。后来我找到一位中医，这位中医治好了我的精神分裂症，我断掉了西药。断掉西药后，我的性功能开始恢复，自己的色瘾开始死灰复燃，觉得这下可以放纵一下了，从2015年断药以后我又开始手淫了三年多，一直到今年2019年5月才开始断掉，这三年多我开始接触贴吧，虽然自己从高中就开始学习国学，后来又学了佛学，但自己对邪淫的危害理解得比较肤浅，没有意识到色情的危害。后来因为体质衰弱，自己的运气越来越差，牙齿开始损坏，崴脚，还有濒死感、嗜睡，我终于开始彻底反省邪淫了。直到最近几个月，自己通过研究飞翔老师的《戒为良药》，和研究国学《了凡四训》、《四书章句集注》这些文章，自己才渐渐摆脱邪淫困扰。想想自己从高中开始手淫，一直到自己戒除手淫这段时间，简直是一场噩梦，我和家里人发生了数次摩擦，险些毁掉我的家庭，我才意识到色情和手淫实在太可怕了，简直摧残人心。

我最近悟到的方法是写自讼笔记和孝顺父母。自讼笔记的观点源自《论语集注》，是把自讼忏悔自己的过失和写笔记结合在一起，有点模仿曾国藩写的《过隙集》。这个自讼笔记我推荐过几个病友，他们都认为挺好的，都在坚持写。自讼笔记和其它的写忏悔的笔记不同点在于，它是以自己审查自己、自己给自己辩论的方式写笔记，自讼是《论语》里的一个词语，是改过的一种形式。另外一个是孝顺父母，孝顺父母很多戒友都提到过，我理解的孝顺父母，是顺从父母，顺从有扶正的意思，只有顺从父母了，父母心情舒畅，才能改变父母的思想观点，这个是《论语集注》和《说文解字注》里的观点。

**42.十年邪淫，今天尝到神经症的滋味了！**

作者：s47349065

一直想写自己这些年邪淫的事情，总想等自己戒得有点成绩再写出来，惭愧的是到现在为止还是没戒掉。上周六还在手淫，然后这周症状爆发，在床上躺了三天，头痛，浑身无力，想吐，一口饭也吃不下。症状来得一点预兆也没有，去医院检查血，脑CT都正常，医生简单开点药让回家休息。今天下午症状缓解了点，自己给自己煮了鸡蛋汤，能想到一个人在出租屋这三天怎么过来的吗？

说说我的邪淫史，初中毕业09年没上高中，在家跟着我爸经营小生意，期间父子关系也不好，因为小事争吵。辍学的那年，一个早晨自己无师自通套弄JJ觉得舒服，最终射出来，当时吓坏了，但是过了几天觉得身体也没出现问题，反而当时一瞬间的快感记忆犹新，后来慢慢保持2、3天一次。

说是无师自通，自己想来也不全是，初中在寄宿学校跟着同学通宵时，看同学电脑播H片，自己后来也多次搜索着看，辍学后还计划着去县城地摊买那种dvd，不过还没实施计划，在家里找到了父亲藏的黄碟，偷偷在家里没人时看，后来又让爸爸买了电脑，看起来更方便了。悔不当初啊！还以学习的名义让爸爸买的电脑！

就这样撸了有4年多，虽然身体越来越差，但是年轻也没什么症状，就是蹲得久的话，站起来头晕得厉害，但是也不以为然，还有就是身体一直保持撸之前的体格，身材瘦弱，真是无知者无畏啊！4年来做什么也不顺，出门办事被人看不起。

不过后来接触到了戒色吧，当时感觉自己的人生照进了曙光。看了那么多前辈的文章，发现大家的经历都是那么相似，自己也暗暗发誓不再SY。这样戒了有半年，这半年真是特别用功，每天学习戒色文章，来贴吧鼓励戒友，那段时间真是朝气蓬勃，做事情也有热情。直到某个夜晚玩游戏到深夜，正好一个朋友找我聊天，聊得有点H，就破戒了，其实在破之前一段时间，自己已经松懈了，总是以忙为借口，不去学习戒色文章。（编者按：不要沉迷网游，不可聊H，要坚持学习戒色文章，不可松懈。）

在14年结婚了，但是婚后也在手淫，我怎么对得起自己的老婆！后来一直破，持续了有2年，中间尝试过许多方法，没戒得有超过一个月！前辈们说得没错，越早戒越容易！如果我第一次戒能坚持到底，就不会有后面这些事情了！这2年症状开始找上我，阳痿早泄，频繁遗精，记忆力减退，戒友有的症状我大多都有，神经症是后来爆发的！我爸说我是不是吃药吃傻了，中间身体太虚，频繁遗精导致的，吃过几个月中药，老中医一把脉就知道我什么情况，单独和我说不要再手淫，但是我吃药期间还是手淫了！这样一边补一边SY，身体怎么吃得消，父母也很伤心，却不知道这一切都是儿子自己作的！

这期间因为学习了不少戒色文章，明白了手淫导致的症状，所以较刚开始那几年频率有所减少，有时能戒到将近一个月，但是身体依然扛不住，症状依然都在。16年年底离过年还有20天，我家出了车祸，我和我爸都在车上，万幸人都没事，从那以后我就没再开车了，我自己找了个修车店学习修车，当学徒工每个月只拿500零花钱。做这个决定也是考虑很久了。一个是开车熬夜再加上sy恶习，对身体摧残很厉害，二是不想一直开车。做学徒工真的很累很脏，有过这个行业经历的戒友应该知道，但是身体累，我的心里却很平静，一直没有破戒。这一年是我戒色状态最好的一年。中间坚持艾灸、跑步、学习戒色文章，我以为我会这么一直戒下去。

17年元旦节，我接到父母的电话，让我来上海工作，说有份不错的工作，我就来上海了，试用期各项考核也都通过了，就在转正之后18年5月一次玩网络游戏又破戒了，之后总结原因来上海之后，学习戒色文章松懈了，断断续续地学，当玩网络游戏心魔来时，抵挡不住心魔的诱惑。之后一直到现在一年多一直没有戒掉，现在拖着一身症状的身体躺在出租屋里，哎……

昨天下午我给妈妈打了一个电话，把我这十年的邪淫都给妈妈说了，告诉妈妈这次我知道错了，以后一定不再SY，妈妈一直劝我安慰我，让我养好身体。今天一早妈妈打来电话说她要从老家过来照顾我，监督我！我都快30岁的人了，还让妈妈为我操心！哎……

我这次已经没有退路了，一定要回头是岸！不然我的人生，我的家庭都要废了！

文笔不好，写得如流水账一样，望戒友多多包涵！希望我的经历能给还在戒SY路上的戒友一点点帮助。邪淫导致症状！这是无数前辈用实践总结的真理，不要心存侥幸！戒色文章是戒SY的一大法宝，每天坚持学习戒色文章，你会发现心魔诱惑不了你。让我们共同努力！

**43.十六岁少年七年地狱走，梦醒逍遥游**

作者：阿辉加油

个人简介：浙江温州人，2003年出生，在读技工院校二年级，1.78米，重120斤。

序录：

本人从小学六年级至今共七年，历经坎坷，果报不爽，有幸遇到戒色吧。七年地狱走，梦醒人间逍遥游。唯愿此心长清净，河岳日星正气留。本人戒色刚好101天，一直想写点东西，自己戒色天数刚刚满百，因而动笔。其实，本人以前在戒色吧曾经发过几个帖子，其一讲述了自己的部分经历，自己当时没有索得戒色的门径，再加上后来断续破戒，所以未能坚持。

小学时代：

从小体质极差，在小学时力气巨小，简直是手无缚鸡之力，一个娘炮都能把我打趴下，当时学习还算努力，都是班上的前几名，在读五年级的一个周末，我的噩梦在慢慢向我靠近，当时和两个同学到朋友家玩（这个朋友比我们大两三岁，是个初中生），我们没玩一会就觉得无聊，他就说无聊的话，让你们看样好东西，他就把色情光盘拿了出来，放在DVD里播放，我一开始不知道是什么，但让我十分好奇也很害羞，用手蒙着眼睛手间留隙偷偷看，就感觉很有意思。之后向同学买了个联想手机，找美女图片还加了个黄群。到了六年级，因为长期看黄，记忆力直线下降，成绩慢慢退步，毕业时候的每科就70到80分，六年级暑假当时4G手机刚刚出来，我就要求爸爸买一个，那个暑假我开始无限堕落，晚上打游戏打到两三点，早上10点多起床，无限的死循环。

初中时代：

每天晚上都打游戏，看黄熬夜久坐，早上上课就睡觉，下课十分钟玩一会，只要一上课基本上就没怎么醒过，上课没听，作业没写，早已司空见惯，我也是办公室的熟客。在初一下学期，在损友的怂恿下我用手摩擦下体，终于一发不可收拾，撸完第一管我很害怕，射出来白白的东西，身体会不会有危害？当时看到专家说一个月1到3次对身体没有影响，心想这不是天上掉馅饼吗？基本上也没适度，一天两三发，撸得不亦乐乎，不到两年，我的症状就爆发了，我开始记忆力严重下降、耳鸣、脱发、近视，偶尔眼睛出现黑屏，腿脚无力、尿痛、尿等待、尿不尽、粉刺、黑眼圈、变猥琐、多汗等等，症状缠身还经常被同学欺负，白天不愉快或者被欺负了，晚上就手淫，当时就像行尸走肉，苦不堪言。到初三因为害怕考不上高中，我开始努力学习，别人下课我在学习，别人玩游戏我还在学习，但是考个试成绩很不理想，总分都不到300分，当时为了体育的那40分，我每天下午放学都会留校训练两小时，到了中考体育我考了38分，平时都不怎么运动的同学很多都有40分，让我感觉自己天生就是比别人差，中考考了346分，我因为成绩太差，去了外面读书，在初中有个很大很困扰我的病，就是手脚24小时不停出汗，看本书都严重到能把书融化了，考试时更难受，要用东西垫在手下，不然试卷直接就湿透分解了，超难受。

高中时代：

以为高中可以重新开始认真学习，没想到技工院校里的学习氛围一点也不好，拉帮结派谈恋爱太普遍了，当时就想不能和他们一样，本身家境就不好，再那样就废了！于是乎，我开始加入学校特训队，开始了自学，让我学到了很多东西，懂的也多。

来说说戒色的好处：

本人在2017年初二已经接触戒色吧，当时不以为然，以为这是天上掉馅饼的事情，当时也许是福报不够，断断续续戒了三年，最高是29天，第四年开始到现在的百天，真是如梦如幻，做了这么长的一场恶梦。

戒色首先带给你的第一个好处，便是使你的身体健康，气色红润，神采奕奕，这是用多少金钱都换不来的人生幸福的基本保障，若失去了健康的体魄，纵然你有再大的房子，再多的车子，你也无福消受，因为你必须天天跟医院打交道，再多的钱都要送给医院，换来令自己痛苦的药与针，或者与这个世界说再见，此时，你的学历再高，文凭再多，你也无用武之地。因此健康的身体是你人生幸福的保障，我们应该懂得爱惜自己的身体才是。

当你在戒色的过程中，屡次失败，而此时，你又能坚定不移，朝着正确的方向勇往直前，此时，你的勇气便在这一天天的坚持中得到提升，在失败面前仍然站得起来，那么将来，你在遇到人生的其它问题时，你也更加有勇气去面对。因为你提升的是你的心性，当面临挫折时，你不会退缩，不会逃避。

戒色后会越来越精神，跑个10公里，人也不那么累，变得自信开朗，能和人开玩笑，一点也不自卑。现在女生从我身边走过时，还是有一些紧张，过后就是一丝清爽，对她们完全没有邪念，眼睛有神。

个人戒色办法：

每天坚持学习戒色文章，断念口诀500遍，多行善让自己忙碌起来，多看看书，确实还是有很多东西要学的，加油！

**44.戒色4年的经验分享，感化自己，乐善于人**

时光飞逝，时间总是过得那么快，快得让我们总是无法去抓住一些东西，美好亦或是快乐，不管我们是痛苦、遗憾，还是伤感、快乐，时光不会因为这些而停留，时间的转轴里总是把我们的记忆流逝了，让我们在感叹中伴随着成长。很有幸在这里与大家相识，以前的我无知，年少轻狂，不信命，现如今，我信命，每个人的命运也许从一开始便已注定，让我们去经历这些，也许是想让我们成长，学会珍惜。

13年底开始戒色，其实在这之前也早就知道戒色吧，但一直都没有认真戒色，为什么？因为戒色的心还没有开窍，很多事情都只有自己真正去经历过才会有切身的体会，13年才开始顿悟，知道身体已经到了警戒的时刻，才开始认真思考，决定不顾一切也要把身体养好，于是开始戒色。

南京这两天下了大雪，雪异常的大，天气特别的冷，似乎每年下雪我都特别感触，也似乎记得每年的下雪天，大概和我在冬天里出生有关系，对冬天总有一种特别的感情，一到冬天也就预示着这年又要结束了。在摸爬滚打中渐渐也学习了很多道理，在这里想和大家分享自己的一些心得，也感谢曾经那些分享自己经验给我的人，谢谢你们，让我成长。

其实我想告诉大家的是我们为什么要戒色？因为我们就是喜欢意淫的人，或者说我们本质上就是“好色”之人，我们注定有此一劫。很少有成年后再染上这个而“入病”的人，有也是极少的，大都是年少不懂事，人生还是懵懂的时候就染上了这个恶习。

从我们误入歧途，走上这条道路开始，就注定了我们后面的路是崎岖和不顺畅的，因为身体坏了，终有一天会出问题。我们会发现我们力不从心，也许有一天你突然发现自己哪里不舒服，这种种的信号正是预示着我们曾经犯下的罪孽开始得到“回报”了，我们开始无助，开始迷茫，开始悲观，我们想不通为什么上天会对我们这样，这样残忍，我们却不知道正是因为我们自己的所作所为才会导致这一切。

因果轮回，从来如此，这个世界其实本也如此，你努力了你付出了就会有所收获，得到幸福，你不思进取，种下了不好的因，也就会得到这不好的果，无人能够逃避。我们因为堕落失去了很多，爱情、友情甚至是亲情，因为这个恶习我们甚至变得孤僻、自卑，不想去接触这个世界，只想自己一个人躲在自己的世界里去，我们绝望、悲观，甚至开始厌世，那黑暗的曾经相信大家会和我一样的体会。

那么，这个世界上谁才能救我们呢，只有我们自己，所以我们开始戒色，我们找到了戒色吧，我们开始学着去改变，我戒色了4年，发现了一个规律，那就是，我们不得不承认，我们太能意淫了，意淫最伤神和精，伤神伤精，再加上身体的“残害”，这样只会导致我们的身体越来越透支，垮掉只是迟早的事情，如果不改变这种思想，身体很难好起来，所以最重要的是杜绝意淫！

吧里真正戒色的精髓其实就是戒除这种意淫，保住自己的神和精气，养生戒色，锻炼身体，净化我们被意淫污染的心灵，达到能够控制住自己意念的程度。培养正气，戒除邪淫，端正思想，我们需要的就是控制我们自己的意念，控制自己的思想，而这不能强压，只能慢慢转化自己的思想。

很多人戒色只是一味地去强戒，以为只要不去手淫了，没有去看片了，就是完全戒色了，这其实只是表面功夫，当然这在戒色初期很重要，因为一切都需要慢慢来，但半年以后就要开始往思想方面去想了，不然很难完全戒色成功，因为思想不变的话，外在终不会长久。

戒色首先要很明确地知道自己想要的是什么，自己为什么戒色？你的最终目的是什么？只有明白了自己戒色的目的，你期望最终达到什么效果的时候，你才会真正全身心地投入进去开始戒色，这很重要，只有先明志，才会去实行，不然就像无头苍蝇一样，不知道自己到底要做什么，只是为了戒色而去戒色，基本不会长久下去，所以第一步首先要立“志”，告诉自己你为什么戒色，最终目的是为了什么？当然最后你会明白其实你戒色的最终的目的是为了让自己的身体好起来，让自己变成一个内心有正气的人，使自己变成一个阳光的人、自信的人，一个有情怀、乐于助人的人，不再自卑、不再猥琐的人，我相信这应该才是我们戒色的真正目的。

下面说点干货吧，戒色的一些具体细节。

相信大家经常逛贴吧的话，多多少少会看到很多方法，多看精品帖，很多师兄写的帖子真的非常好，我那时候就是把贴吧里面每一个精品帖都认认真真地看完一遍，虽然细节不一样，但是大方向都是非常相似的，包括每个师兄的童年，都是曾经很聪明，却因为走上了那条道路，前程毁于一旦，身体也弄坏了，其实戒色无外乎几点，修心，锻炼身体，饮食，这几大点我分别大概说下，详细就不细说了，吧里很多非常详细的精品帖，大家可以多看看。

修心：心为主，即修心，吧里说的帮助别人，以及生活中的放生、学佛、公益宣传，这其实都是在修心，这是一个过程，只能慢慢去感化，慢慢去养正去邪的一个过程，只有心向着阳光了，你才会慢慢感化自己，才会内心正气，最后达到一个平和的状态，所以大家修心为主，多做好事，多做一些正能量接触阳光正气的事情。

锻炼身体：锻炼身体也非常重要，因为锻炼身体能够强身健体，还能够锻炼你的意志力，起到辅助修心的效果，相辅相成，所以大家一定要坚持锻炼身体，重在坚持，细水长流。每天抽出一定的时间去锻炼身体，跑步，去健身房都行。

饮食：饮食也是为了辅助修心，控制欲望，如果吃多了肉或者辣，容易起欲望或者刺激肠胃，对身体不好，所以饮食清淡显得尤为重要，晚上少吃，会有助睡眠，也要养成早睡早起的习惯，一个锻炼毅力，另一个对身体恢复也非常的好，养足精气神，和修心锻炼相辅相成，这样就会越来越好。

其实我现在的感悟，戒色最重要也是最难的一点还是坚持，想当年我戒色大半年，硬是吃了半年的面条晚餐，因为下面条方便，清淡也能控制欲望，我舍友说我太节省，他天天看我吃面条，还以为我是节省，其实只有我自己知道，另外我也从此养成了早睡早起的习惯，戒色后真的没有超过晚上12点后睡的，大部分是10点半-11点睡觉，一年如一日，周末的早上我也是，不贪睡，到点就起床，特别是冬天，这些其实做起来不难，但是坚持下去真的很难，你能做到一年如一日，那这强大的意志力。当时我也是几乎每天出去跑步，除非下大雨大雪不出去，锻炼了自己的意志力，那种感觉真的很棒你知道吗？而且也养成了做事立马执行的好习惯，不再拖拖拉拉，想到要做什么事情都是立马执行，当日事当日做完，执行力也增长了很多，不再懒懒散散无所谓，这其实就是一个很大的进步啊！所以真的是贵在坚持。

戒色其实会是一个漫长的过程，这中间你会从热情到疑惑，再到心定这一个过程，从开始的热情到中间，也许会出现很多问题，各种症状也许会反复出现，打乱你的意志力，打乱你的计划，但是请你一定要坚持，毕竟曾经那么久对身体的伤害，也是需要长久的调养和恢复的，这中间不管身体出现了怎样的反复，都请你坚持下去，就会看到希望。我曾经也是这样走过来的，中间也曾经一度反复，一度怀疑，坚持不下去，不过最后也是看了吧里的精品帖一起前行。戒色是一个持久战，为了你以后的幸福生活，将来的你一定会感谢现在努力的自己！我现在时常想想，那一年也真的是我最认真、最快乐的日子了，虽然辛苦，但是很值得。

其实曾经的手淫让我们失去了很多，但是过去已经过去了，我们还是要去生活，还是要去面对以后的日子，人生的路还需要我们自己去走，我相信每一个曾经手淫的人都会很有体会，那就是唏嘘曾经，感叹过去，的确，我也曾经是这样，可是我们还需擦干眼泪继续前行，走完剩下的路。

建议大家在锻炼养生的同时，多看点书，看书真的是一个很大的自我提升，在看书的同时你会学习到很多好的知识，所以建议大家平时有空多看看好书，读书的价值绝对是巨大的，特别是养成良好的读书习惯后，基本每周哪怕每月读完一本有营养的书，积累下来，对你也是一笔巨大的财富。曾经有句话：你读过的书，看过的每个文字，终有一天会成为的你的骨和肉。所以大家有空多看看好书吧！

我自己从14年开始一年大约读30-40本书，做了很多的读书笔记，受益胜过曾经20年的生活经历，很多曾经不懂的道理都会豁然开朗，一年的成长甚至可以超越曾经的许多年，加上锻炼、养生一起，你真的会收获巨大，戒色成功也只是时间的问题。

戒色本身就是一个战胜自我的过程，有时候善与恶就在一念之间，全靠我们自己的选择，比如当你欲望来临了的时候，你可以选择欺骗自己说这是最后一次，你也可以选择断除念头，化去欲望。当你的心越来越透明，越来越有正气的时候，你也会变得越来越光明和洒脱，多帮助别人，感化自己，乐善于人，你自己本身也成长了。

**45.我的亲身经历，邪淫导致糖尿病！**

作者：骨髓枯

本人自10岁起无师自通地学会手淫、意淫，严重影响身体发育及学习。身高1.68米、体重75公斤，喜食肉食，现年40岁，已婚，婚后看黄、意淫严重，得病前还一直在看黄，越看越想看，总是看不够。大家懂的，一年四季大街上看到漂亮女人就意淫。

近三年来也想戒淫，知道不好但好像越戒越淫。看过陈大惠、彭鑫老师的视频，视频中讲到邪淫导致糖尿病、中风、截肢，感觉说得离自己太远了，自己身体好又没有家族史，怎么会得糖尿病呢？感觉陈老师在唬人，不可能发生在自己身上。但事实还真就发生了，今年9月份本人因消瘦、乏力，四个月后查空腹血糖11.7、餐后2小时29.1，正宗的糖尿病。

重点讲讲得病前的一些症状，望各位同道提高警惕，杜绝或避免本人悲剧的再现。

一、前兆

1.一年前就有泡沫尿，时有时无。

2.一年前或更早两眼内侧角有破溃，不易愈合或愈合又反复。

3.两年前炎热夏季，脚一点汗不出始终是干的，冬季反而出一点汗（本人以前汗脚）。

4.两年前冬季肚脐和肛门发冷，大便不成形，夏季稍好一些。

5.两年前感冒始终都是清鼻涕，经常性地感冒好了也没有黄鼻涕（以前有的）。

二、已得病症状

1.夏季炎热，乏力、嗜睡、喝水多（不要因为天气热而忽视）。

2.胡子突然长得快，黑、粗，以前两天刮一次，现在天天刮。

3.夜间尿频起夜4至5次，有轻微尿失禁。

4.从大腿根到足底抽筋厉害，一夜2至3次。

5.耳屎潮湿痒得厉害，掏后易出血且不易愈合。

6.夏季苍蝇喜欢在口周转。

以上都是高血糖引起，从5月份到9月份人瘦了一圈，从75公斤降至65公斤。现积极治疗、素食、戒淫(想淫也淫不起了，阳痿），体重逐渐恢复，但是精神面貌很差，皮肤松弛老态。自己双亲70多岁，血糖各种正常，务必请各位同道悬崖勒马。有上述症状者立即戒淫或检查，要相信陈老师讲的，没有骗我们。糖尿病、中风、截肢离邪淫的人太近太近了，想一想糖尿病的并发症，想一想年迈的双亲和年幼孩子，该醒醒了！我们非但没有顶天立地撑起这个家，反而给家庭带来沉重的负担，望各位同道离开自己那个阴暗潮湿的邪淫世界，不要再受淫魔的奴役！找回本该属于你自己的那份自信、勇敢、担当，做个好男人！

**46.30岁焦虑症患者的忏悔——开启重生之路**

作者：远酱

我今年30周岁，严重的焦虑症患者。过去的15年过得一塌糊涂，伴随青春期性意识的觉醒，我在高中阶段就开始频繁看同学间传播的黄色影片，当时的我并不知道看这些会对我的人生产生这么大的影响，我对黄色影片渐渐地上瘾了，高中学业压力很大，我把看黄色影片当成是每天排解压力的办法，每天看完黄色影片手淫了才能入睡，一天天过去了，我也并没有在意我的做法有什么不妥，后来我的身体变得越来越虚弱，初中的时候我可以顶着大太阳打一下午的篮球，但是高二的时候我甚至都不能打满40分钟，一活动就会大汗淋漓，这时候我的身体就已经给我报警了，但是我依然没当回事。

就这样我过完了高中，考上了本市的一所大学。大学四年的几乎每个周末我都会回家，回家干什么？就是为了下载黄色影片，大学四年的每个周末我都熬夜到凌晨3点，最晚的一次直接熬完一个通宵地看。终于在大四毕业前一个月的某天，头突然晕了一下，之前我没有过类似的体验，吓得不轻。回宿舍休息后状况改善了，但从此之后，我的身体就会时不时地发出警报，我依然我行我素，即便有时候身体真的很难受也是飞蛾扑火一般地点开播放器。一直到今天发展成了严重的焦虑症，身体的症状非常多（头晕、心脏神经官能症、血压高、躯体不灵活等等），多到让自己害怕，经历过无数次的濒死体验，去过一次急救室。我的事业也没有任何起色，今年3月份我辞职了，到现在没有找工作，因为身体症状实在太折磨人。

我意识到自己曾经的愚昧无知把自己的福报消耗殆尽了，无数次地想过结束掉生命，可能一切都能好过。但是看看自己的母亲、妻子、孩子，我一次次躲起来抽自己的嘴巴埋怨自己的不争气。我也曾经是志在千里渴望出人头地的好男儿，可是邪淫不仅搞垮了我的身体，还消磨了我的意志。毕业这么多年来什么值得骄傲自豪的事情也没有，现在越来越不敢见人，跟家里的亲戚能不见就不见，躲得远远地，甚至跟家里人坐下来好好吃顿饭都不可能，自己赶紧5分钟草草吃完饭就站起来溜达，因为太难受了根本坐不住。

妻子是我的同学，我把所有的一切告诉了她，她非常鼓励我。正是她的鼓励，让我重新燃起了重生的希望，我决定在30岁的时候重新开始，开始我的新生。

30岁开始认真生活，我认为还不算太晚。我的新生开始了，为什么不愿意过多地阐述自己的从前还有症状？就是因为自己要决定重生了，从前种种譬如昨日死，今后种种譬如今日生。我愿每天写一下自己的努力，让大家鼓起勇气重新开始新的生活！

我希望所有有缘看到我经历的朋友以我为戒，早日醒悟，戒除邪淫，端正三观，远离负能量的人，树立远大的志向，脚踏实地，做出成绩，无悔一生！我们有幸生活在一个伟大的时代，每个人都有发光发热的机会，要有勇气和信心迎接新生！

看了朋友们的留言，真的非常感动，有这么多兄弟加油打气，真的给自己无穷的力量，谢谢兄弟们的建议和提醒，我感觉凡是来到贴吧的人都是很渴望救赎人生的好男儿。我也想谈谈我对戒色以及症状的看法和打算：

一、树立明确的人生目标。我算是贴吧里年纪比较大的了，从毕业之后经历了工作、家庭、生活各方面的压力，深知自己浪费了十几年最值得拼搏的好时光。很多朋友还在上学或者刚刚步入社会，大家不知道将来自己身上要背上多大的责任（现在的我背着45万的房贷，孩子的日常花销及学费不知道朋友们是否知道，现在婴幼儿产品的价格以及私立幼儿园、私立学校的价格，可以去了解一下，每年的贷款3.6万，每年油费8000块，每年物业2500，车险2100，取暖2500，每年的花销大概10万元，这样沉沦下去将来的你怎么应付家庭的开销呢？）很多人拿着父母给的钱过着无忧无虑的生活，从来不去考虑未来。你知道将来跟你竞争一个工作岗位的人，他们付出了多少心血吗？你在宿舍或者家里躲起来看色情电影的时候，别人在图书馆用功努力，你躺在床上趴窝的时候，别人却在操场健身房挥汗如雨。早日觉悟吧朋友，对自己的人生100%负责，别再找借口了，对自己负责吧，树立明确的人生目标，把目标细化成每月、每周、每天的任务，每天都完成任务，你就会离着自己的目标越来越近，离那些乌七八糟的东西越来越远。要不然十年后的你还是在原地踏步甚至越来越差，大家都还很年轻，早日给自己的人生设定一个目标朝着目标去努力吧！你会为自己一天天达成目标而自豪，自信心也会增强的。

二、关于症状的看法：我的症状有很多很严重，曾经无数次的濒死感，我相信有过体会的朋友都懂。也曾经因为症状的问题耽误了不少应该干的事情，养成了拖延的习惯。我现在不想再提身体出现过的症状，虽然还会有症状出现，但是我希望大家不要把症状当回事为好，告诉自己这一切都会过去，我坦然接受症状对于身体的惩罚，不去反抗，我之前每次难受都是想办法去对抗，想让自己快点好起来，有时候不停量血压害怕自己出事，但是我发现你越把症状当回事，它就越强烈。我要做我应该做的事情，每天完成自己的目标，而不是整天担心自己的身体会出现什么情况。

三，健康的生活方式：世卫组织说过身体健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡。我认为努力方向就是放在这四个方面，不能偏颇，每一项都很重要，都要重视。当然还包括早睡早起、不能久坐等健康生活方式。身体健康四大基石的心态平衡最为难做，很多朋友都存在心理问题，过于担心和敏感，心里总是在嘀咕，自责、后悔、羞愧总是放在嘴边。之前做错了事情，反省改过自新就好了，没必要天天挂念之前做的错事，现在把事情做好更重要。

四，对于宗教信仰，有很多朋友信佛，用佛法化解自己的罪恶，降伏自己的邪念，我觉得无论佛家道家都很好，都劝人断恶修善，我自己是一个不称职的宗教信仰者，现在仅仅在每天晚上做一下冥想。

总结：

过去我是一个失败者，彻头彻尾的loser，现在是我的新生，我要过好我的每一天，让人们看到我并不是废材。我们只是迷失了而已，别给自己找借口，对自己100%负责！

**47.明白学习的重要性，戒色动机三个阶层**

作者：初心不改

2016年10月份左右，一位师兄在一个游戏贴吧，回复贴宣传手淫的危害，我才有幸遇见戒色吧，感恩这位师兄，也感恩戒色吧的前辈师兄们，感谢飞翔老师。

上次发帖到现在我收获了很多，有大家的告诫、肯定和鼓励。也有一些新戒友的咨询，帮助别人自己也成长了。相互帮助，相互鼓励，我收获越来越多了，上次发帖大家给我的力量，我收到了！我感觉到了！我变得更强了！感谢大家！

【强戒】

我最初戒色的时候就是强戒，了解了危害之后，就认为自己已经可以戒除了，只要不手淫就行了（觉得每天都要学习，太过麻烦）。前一段时间在吧里看到一位戒友发的帖子，大概意思是他强戒戒了很久，但是强戒再久也没有意义啊！失败只是早晚的事情，只是忍着不去手淫，只是表面上不去撸了，思维还是和以前一样，没有任何的改变，还是以前的样子。所以，改变要从学习开始。

【标签】

一位戒友在我上次发的帖子里回复了我，大概意思是：没什么好高兴的，他之前戒过一年，还是没有改变，戒色文章看得比我多。我的回答是：天数是一个标签，可以说明一些问题，但并不能代表一切。德要跟上，德不配位，必有灾殃。心态也要阳光开朗起来，阳光一点，再阳光一点，积极向上。好好学习好的戒色知识提升觉悟，戒色修心。早日体会到戒色带来的美好，戒色对自己的改变，发现戒色的魅力，你会热爱戒色的，因为戒色不仅仅是戒色！

编者按：真正要改变，必须注重落实和执行，否则戒色文章看得再多，不去执行，最后就会沦为戒油子。必须注重断念实战和对境实战，德行也要跟上，这样才能越戒越好！

【学习】

想要改变就要不断学习提升觉悟，戒色神力来源于学习，想改变就要学习，想变强就要学习，想知道得更多就要学习，一定要明白学习的重要性！养成良好的学习习惯！热爱学习！我现在一直在学习，我打开手机第一件事就是去学习好的知识，去鼓励戒友。我看一会电视，我觉得耽误了时间。现在我已经不看了，除非是我需要从里面得到一些东西、一些道理和意义。

我睡觉前手机放在旁边不去充电，我想多听一会《戒为良药》录音、《当下的力量》录音等等。因为我渴望变得更强、更好，这样也可以帮助更多的人，我也会更好，这是自然而然的（当初接触戒色吧的时候我是一篇戒色文章都不想去看的），大家可能会想，这样是不是很累呢！我的回答是：不累，我很快乐。比起当初熬夜久坐打游戏，看电视，这真的轻松太多了，这比在电子游戏世界当英雄爽多了。若是非要现在说福报的话，从当初的堕落邪淫又有网瘾的少年到现在的完美蜕变就是最好的福报。

养成良好的学习习惯就好，每个人情况不一样，有自己的事情要做，我也是强调要明白学习的重要性！有志者，事竟成，世上无难事只怕有心人。这是小学学过的语句，大家还记得吗？要你去学！还是你要去学！还是要你去学你都不想学！加油！只为成功找方法，不为失败找借口。

【积累】

发现积累的力量！每天学习进步一点点，一个月之后就是一个大的进步。我记得之前我给自己定的计划有每天100个俯卧撑，一天100个也不多，但两个月算下来有6000个了，所以积少成多。水滴石穿，绳锯木断，每天进步一点点，并不难。

【断念】

关于断念，飞翔老师以及前辈师兄们的文章讲了很多很多，大家多去看看，多领悟里面的意思。断念口诀，觉察力，走在路上，洗衣服，随时随地都可以练习，每时每刻练习，一个月之后你会发现自己的断念能力比起一个月前有了明显的提升，这是可以感受到的。修炼强有力的觉察之眼，心魔来袭，0.1秒终极对决，一击必杀，秒杀心魔。

【动机】

知道了是因为手淫导致身心出现了诸多问题时，我决定戒除手淫，恢复身体健康，这就是接触戒色吧最初的动机，身心出现问题了，为了恢复因手淫而衰败的身体开始戒色。我这时的戒色动机是为了身体健康而戒色，也就是为了恢复因为手淫而不健康的身体，戒除手淫，也就是戒撸。这应该就是大多数戒友最初的戒色动机。

【第一阶层】

仅仅戒除手淫我认为只是戒色金字塔的初级阶层，提升到一定程度就到上限了，就像游戏经验值满了，在这个阶层的等级已经到上限了，不会有更多的改变了，需要提升阶层了。飞翔老师在《戒为良药》里面分享过一个案例，就是一位戒了两年的戒友想在婚前放纵一下，飞翔老师劝他打消这种念头。他是想，没有去做，因为他肯定知道这是不好的。去问了飞翔老师，说明在这之前他是犹豫不决的，飞翔老师肯定是不会让他去做这种事情，他肯定是知道的。这个念头他不是断不掉，知道不好，但还是犹豫，还是不太想拒绝。也有喝酒之后嫖娼的戒友，所以到了一定程度也需要提升阶层，学如逆水行舟不进则退。

【第二阶层】

戒除一切邪淫，拒绝婚前性行为。不仅是戒除手淫恶习了，而是拒绝一切邪淫。婚前性行为、嫖娼等。任何邪淫行为通通拒绝，深刻地了解其中的危害。比只戒手淫高了一个阶层，真正领悟到这些，不再贪恋。

【第三阶层】

孔子曰：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”

孔子说：“君子在九个方面多用心考虑：看，考虑是否看得清楚；听，考虑是否听得明白；脸色，考虑是否温和；容貌，考虑是否庄重恭敬；说话，考虑是否忠诚老实；做事，考虑是否认真谨慎；有疑难，考虑应该询问请教别人；发火发怒，考虑是否会产生后患；见到财利，考虑是否合于仁义。”

要知道君子是绝对不会去做任何邪淫苟且之事的，那些龌龊、猥琐的事情，君子绝对不会去做！而且也不会有任何恶习，如果有就会去——戒除。谦卑、恭敬、孝顺、刚正、敬师、知恩、感恩等等，所有好的方面都要做到。君子的要求很严格，但就是要以这些标准来要求自己！孔子说过：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。”意思是：一个人制定了高目标，最后可能只达到中等目标，而如果制定了一个中等目标，最后可能只能达到低等目标，如果一开始就制定的是低目标，那恐怕是一无所得了。根据情况制定了目标之后，就要竭尽全力，全力以赴地去做，做到才能得到。

【衷心的话语】

上个帖子我其实发了我和父亲之间的聊天截图，但后来我犹豫又删了。这次我准备发帖，刚好又和父亲聊了一些，好巧！这次一定要发出来，我发这些是希望那些和我一样在家中染上邪淫的年轻人，在适当的时候，用适当的方式，一定要告诉你们的父亲邪淫的危害！

戒色很酷！真的很酷！纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。脑袋空空向前冲，收获总在不经意间，总是意想不到。大家，加油！

**48.十五年了，该停下了！**

03年，小学四年级，成绩每次全级第一，擅长奥数。一次偶然看了一段，只觉身体一紧……从此开启了漫漫晦暗无光的生涯。

到六年级之前，一天2-3次，绝不放过单独相处的机会。

初二那年，拥有自己的第一台电脑并连上网络。一次偶然（现在想来并非偶然）观看了电影，从此染上了隐患，每夜必撸，第二天只能扶着腰去上学。那时年轻，偶尔感觉疲惫，休息一会就过了。成绩也还不错，在重点班居中。

之后是人生的转折点，也是对放纵的报应。中考志在必得的我居然考不上全市最好的高中。不久之后，我身边一个最亲的亲人去世。

高中三年，是最为黑暗的三年。直到现在，想起高中的岁月，一个逃避夜自修躲在宿舍看片偷偷撸、不管不顾的堕落男孩就浮现在我眼前，那时的我彻底堕落了。终于，再健壮的身体也吃不消了，长年的积劳一拥而至，我开始虚，白天疲惫，半夜惊醒，头晕耳鸣，严重时走楼梯都没力气。十七八岁的我终于意识到问题的严重性，开始到处问诊，吃药调理。然而，这时我才意识到，多年的瘾已经成为一种习惯，怎么改都改不掉。我可以一天不吃饭不喝水，但一天没看片，一天没撸，就痛不欲生，甚至路上看到女孩子都受不了。一边服药调理，一边放纵。

于是，高考成了注定的失败，我落榜了。不甘心的我决定给自己一个机会，于是转学复读。不出所料，这一年又是继续过着看电影的堕落日子。这一年我无数次痛哭过，反思过，清醒过又迷糊过。于是当第二次落榜时（比第一次还惨），我妥协了。来到了一个环境恶劣的大专读书。这种轻松的环境，更加成全了我唯一的嗜好。这三年，我几乎每天都躺在床上反复进行着同一个动作。

渐渐地，单纯地看电影已经满足不了我了，无止尽的欲望使我开发了许多玩法，滋生了很多难以启齿的爱好。

碌碌无为的大学三年过去了，我找了一家跟专业完全不对口的公司开始工作，过着平淡无奇的生活。

直到现在，一年多过去了，周围的环境变了，唯一不变的是每天重复的动作。现在的我，白天上班，晚上堕落，好几次撸到深夜，第二天上不了班，诈病请假，躺在被子里继续堕落……

15年了，那个帅气阳光、前途无量的男孩彻底不见了。这15年，粗略统计，这个男孩至少看了5000部以上的电影，撸约2700次。

15年的堕落给这个男孩造成的危害：

学业：学习能力差，考不上好大学。

事业：胆小怕事，反应迟钝，经常被领导批，随时准备滚蛋！

爱情：内心丑陋自卑，不敢接近女生，更没勇气表白。

外貌：青春痘、黑眼圈、掉眉毛、脸色差，最严重的是脱发，二十几岁已经快“地中海”了。

健康：头晕耳鸣、腰酸背痛、白天嗜睡、半夜惊醒、智力下降、手脚冰冷、小弟疲软。

心理：抗压能力差，负面情绪多，特别是夏天容易急躁，对生活充满绝望。

亲友：10年以上的朋友0个，5年以上的朋友1个，3年以上的3个，最近一年的也屈指可数，异性朋友0；事事让父母操心，经常因为小事跟父母吵架。

积蓄：0（月光族）

写这篇文章时，我刚刚撸了一次，我曾无数次下定决心戒掉，曾无数次规划自己的未来，然而这些美好的幻想在撸后都灰飞烟灭了。15年来，什么都变了，唯一不变的，是撸和理想。只不过，撸一天天都有，而理想一天天离我越来越远。

也许了解我过去的人，都认为我已无药可救，病入膏肓，但就算只剩我自己相信自己，我也要拼下去，绝不会失去希望，我一定要戒掉这该死的毁了我美好青春的恶习！！！

希望各位苦难弟兄能跟我同行，互相勉励，一定会有成功的那一天！

**49.落实戒色十规——最实战的戒色体系**

节选自《这本书能让你成功戒除》

作者：觉行者

戒色方面有很多方法和体系，我戒了这些年，也基本了解每种方法和体系的特点。有的体系偏重于修身，就是充实生活、改正不良习惯、戒懒等等；有的体系偏重于行善、孝顺等；有的体系偏重于养生。当然这些都是很重要的，但要想戒除成功，必须要在念头上对治，应该以实战为核心，这样戒除成功的可能性才比较大。

戒色十规是以实战为核心的体系，很强调德行，我推荐的是戒色十规这个体系，因为它是一个围绕实战、强调德行的体系，实战和德行是重中之重，是重点中的重点。如果脱离实战，那就是治标不治本；德行有亏，必然会垮下来，因为德行是地基。其实看看传统的戒色方法，也很强调断念和德行，直接对治念头的能力必须要有的，这是最重点。修心为核心，修身为辅助，这才是最正宗的戒色体系。看到一位戒友说：“戒色十规，绝对是经典中的经典！”很多人都在推荐戒色十规，也许你看到过很多次，但却没有真正认识到这个体系的价值。

在我眼里，戒色十规强调的就是实战、德行和落实！

一个戒友的反馈：一定要在以后的文章里多多强调戒色十规的重要性，真的，太重要了。戒色十规让我这个戒了很久的老戒油子一下子看到了希望，也发现了自己一直以来忽略的地方，对，就是落实。我现在才意识到自己之前的戒色是理论与实战完全脱节的！落实太重要了！感觉看了很多戒色文章之所以没什么效果，就是因为没有去严格按照文章上面去做，实战还和过去一样，没任何长进，我觉得这应该是我沦为戒油子的原因。以后我一定多多反思自己，反思自己的实际行动是否达到了戒色文章的要求。究竟有没有去落实？有没有真正做到？而且我发现我学习传统文化也是这个毛病，很多理论看得太多都麻木了甚至免疫了，一直都没有注重落实这些理论知识，没有真正做到！没有去认真做到！看来以后一定要多多反省自己，理论知识究竟有没有做到？没有做到，那真的就是“知而不行，是为不知”了，不去真正做到的话，那真的就等于不知道。

自控行者写的《戒色七年，谈谈我对戒色十规的认识》，大家可以看一下这篇文章，收录在《戒者录》里。

里面写到：

本来我是想把我这几年经验总结出来帮助吧友，后来写着写着才发现，无论我写得再怎么详细，再怎么好，都像是飞翔哥126季戒色十规的翻版，于是我明白了大道至简、殊途同归的意思。纵然各人经历不尽相同，但拨云见日发现表象背后隐藏的真理其实是一样的。原来成功的秘诀都涵盖在飞翔哥写的“戒色十规”里，戒色十规可以说是一套无懈可击的戒色体系，把所有戒色中的问题都涵盖其中，没有一规是多余的，同时又是缺一不可的，少了哪一条都将会成为日后被心魔偷袭的致命漏洞。我想能戒个一两年不破的老戒友都会有同样的体会，都能发自内心地认同戒色十规，因为我们都是在戒色途中走过很多弯路后才悟得了这些宝贵的经验。虽然为此又耗费了我们几年的青春，但这也是十分值得的。所以当我们看到飞翔哥的戒色十规时，一眼就能辨别出，那可是戒色路上的无价之宝。思前想后，我把时间浪费在写自己总结上，还不如站在巨人的肩膀上帮助戒友加深对戒色十规的认同感，让戒友加倍重视和认真落实戒色十规，这样更能帮助大家在戒色路上少走弯路，快速成就。

如果你能吸取我们老戒友们的经验教训，把这个进阶的过程缩短，甚至于一步到位的话，这不就是一条捷径吗？可是多数人都把注意力放在眼前的几天几个月上。但事实上戒色之路却是漫长的，试着把眼光放远一点。像我这样原本需要七八年的戒色历程的人，如果从一开始就将戒色十规奉作真理，严格执行，那么你会将我们老人们所走过的弯路都绕开，那你算算节省掉多少年的时间，以我为例，至少4、5年。去看看那些一开始就能戒色成功的案例，他们身上都有一个共同的特质——老实听话真干！他们从一开始就深信切愿，严格认真地去落实执行从戒色文章里学到的宝贵经验，因为他们知道能把时间花在戒色吧去帮助别人的人都是好人，他们从一开始就相信了师兄们的话，他们能体会到师兄们那份不愿后来者再重蹈覆辙蹉跎岁月的真切期望。可是难就难在，人大多数情况都是在亲身经历过无数次挫折之后才会相信才会明白，别人告诉你的即便你知道是真理，你也很难真正发自内心地相信。

现在回头看看我自己，其实很多戒色的秘诀于我戒色之初就已经能在吧里的戒色文章中看到，但我却没能真正相信，真正重视起来，硬要自己去撞个头破血流之后才懂得。虽然后面还是坚持下来成功了，但是从我开始戒色到我戒色小有成果，中间其实又耗费了三四年的时间啊，如果我一次就能成功，岂不是节省了几年光阴？但是谁又能一次就成呢，大多数人都是像我这样反反复复蹉跎了岁月才真正明白了其中的奥妙。现在想想觉得自己挺傻的，答案都告诉我，我一开始不相信，后来相信了又没有死心塌地去执行，偏要浪费时间通过自己的一次次失败去验证。而现在的你们是更加幸运的，因为飞翔哥把无数成功者的经验汇总成了戒色十规，你不需要再去到处寻找捷径，捷径就在这里。关键看你能否毫无保留地相信，全心全意去落实。

最后在这里奉劝各位，不要轻视你的敌人，更不要高估自己的能力。前人用岁月与血为你铺筑的便捷之路你一定要相信。从现在起把戒色十规里的每一条都奉若圣经，把每一条都落实到位，这必将成为你戒色生涯中最高效的捷径。希望大家一同宣传和弘扬戒色十规，让戒友们在戒色路上少走弯路。

以上是自控行者文章里的几段话，他的这篇文章写得很好，点醒了很多人。成功的秘诀就在戒色十规里，落实戒色十规，就能少走弯路，可以更快地把握戒色的核心与精髓，我最大的感受就是，最基础的要点往往最重要，最值得落实。很多人一直戒不成功，原因就在于忽视基础要点，忽视落实，可能要等到破了很多次，他们才会幡然醒悟，才会重视基础要点，才能真正读懂戒色十规。

接下来我根据自己的体会谈下对戒色十规的理解。

戒色十规

一.远离黄源：戒色后一定要注意远离黄源，删除手机和电脑里的不良资源。

分析：这是个最基础的要点，戒色必须注意远离黄源，包括各种擦边图，删掉一切不良资源，下大决心戒色，这是成功的先决条件。

二.学习戒色文章：每天坚持学习戒色文章，多做笔记，多复习笔记，提高吸收率。

分析：戒色神力来自于学习！这句话被很多戒友反复提及，的确是这样。觉悟上去了，戒色成功才有可能。

三.练习断念：建议每天背诵断念口诀500遍以上（默念即可），一定要正确理解口诀的含义，严格按照口诀的意思去做，有佛缘的戒友也可以念佛持咒。

分析：断念是实战的核心，一定要高度重视，我自从重视断念，戒色天数就有了突飞猛进。刚开始背口诀，后来做到觉之即无，就像刚开始背乘法口诀，最后直接写出答案，让我想起了小学。念佛持咒适合有佛缘的戒友，也很殊胜，念完应该回向往生极乐世界，回向偈：愿以此功德，庄严佛净土。上报四重恩，下济三涂苦。若有见闻者，悉发菩提心。尽此一报身，同生极乐国。末法时代，净土宗最当机，有缘念佛，就应该回向往生极乐世界。黄念祖老居士：“不管你修什么，你要求往生极乐世界，拿你的功德回向往生。如果不愿入弥陀大愿之海，要在这一生中出生死，我就可以说一句很大胆的话：绝无希望！”

四.做好慎独：独处时很容易破戒，戒色后一定要做好慎独，保持警惕，防意如城。

分析：独处时，心魔易攻击！必须做好慎独，严防心魔进攻，独处时必须提高警惕，这是老生常谈，却异常重要。

五.视线管理：对境实战时要做好视线管理，看到诱惑马上避开，不聚焦、不停留、不回看。

分析：对境实战也是重点，古人讲非礼勿视，就是在讲视线管理。戒色后必须做好视线管理，不看第二眼，学会避开。

六.养生恢复：加强养生意识，严格控遗，适量锻炼，做有氧运动和养生功法。

分析：恢复亦是系统工程，要重视起来，只戒不养，恢复难以理想。要多做养生功法，适量锻炼。

七.情绪管理：不良情绪或者狂欢情绪容易导致破戒，所以要做好情绪管理，保持心平气和。

分析：有些戒色体系不注重情绪管理，其实古人讲心平气和，就是在讲情绪管理，这是很重要的。情绪破戒很多见，我们应该学会情绪管理，保持心平气和。

八.改过迁善：要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

分析：改正不良习气，戒懒，积极起来，克服嫉妒、嗔恨、贪婪、骄傲等负面心态，多孝顺父母，多行善积德。这一规也很重要。

九.培养德行：首重“谦德”，常修八德：孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻，多发感恩心、谦卑心、恭敬心、惭愧心、忏悔心。

分析：德为戒之基也！有德之人，越戒越好，无德之辈，迟早会破！戒到最后，拼的就是德！戒色十规强调德行，实乃重中之重也！德不配位，必有灾殃！

十.学习圣贤教育：让你的人生进入真正崇高而光明的境界，步入戒色大成澄明之境，戒出生命的大格局大气象。

分析：要进入更高的思想境界，必须学习圣贤教育，儒释道都很好，都要认真学习，真的可以开大智慧，得大受用。

总结：

能落实戒色十规，就是戒色成功的捷径，因为所有的精华要点都在里面了，少走弯路就是捷径！好好领悟和落实戒色十规吧！行动起来！Action！！！

**50.戒色一年来的心得体会，坚决落实戒色十规**

于今想来，距我踏上戒色之路，已经有一年多了，也许是出于一种情怀，所以想在此写些东西。当然，戒色中的种种遭遇不必废话，我将直接和大家分享这一年来总结的戒色经验。

相信大家和我一样，都是因为SY、YY身体亏损，才下决心戒色的。而我们戒色的目的，大部分应该都是为了恢复身体的健康。飞翔有云：戒为良药，不泄为补。相较于养生，不泄更应该是我们所关注的话题。

那么，什么是不泄呢？究竟应该怎样做到不泄呢？不泄指的就是不泄肾精，即不遗精和不射精。所以要做到不泄，就应该重点从这两方面入手。

遗精，根据我们的经验，可以分为梦遗和非梦遗。梦遗，即梦到不堪描述的画面。半夜激动，射精梦醒。非梦遗，即无梦而遗。或是内裤冰凉，半夜而醒；或是无所察觉，晨起方见。诸所周知，遗精不算破戒，一月遗精两到三次也属于正常现象。但是，两到三次是针对身体健康的人来说的。对于很多肾气亏损、身体虚弱的人而言，每外泄一次肾精，都无疑会使我们的身体雪上加霜，更加虚弱，使健康恢复遥遥无期。同时，中医讲：虚则亢。每一次泄精，都会使我们的戒色道路面临严峻的考验，使许多人动则破戒，屡戒屡败。因此，处于戒色期间的戒友，应该争取每月不遗精，或者每两三月遗精一次。

对于梦遗，所注重的应该是一个“洗”字。

洗，即洗净脑中的黄毒。我们应该思考，为什么梦中的场景会出现？为什么白天能控制住SY，晚上却被这梦境反反复复地折磨？这其实都是因为平时脑中积攒的黄毒太多，而且藏得很深，不易察觉。每当睡觉的时候，精神处于放松状态，那些潜在的东西就会冒出来，难以抵御。同时，日有所思，夜有所梦。白天YY，晚上遗精。所以平时一定要注重观心断念，学习戒色文章，多看受害者案例，修习不净观。要明确美色的本质，破除贪恋的执着。平时多下功夫，脑中的黄毒就会越洗越净，晚上的黄梦就会越来越少。

对于非梦遗，所注重的应该是一个“护”字。

护，即养护身体的精华。很多人遗精，可能并非是完全的色情原因，也与不注重养护身体有关。我们都知道，有些人可能天生就体虚，加上很多不良的生活习惯，遗精就比其他人多很多，而常见的就有熬夜、酗酒、抽烟、久坐的习惯。同时，也有些人不懂得照顾自己，睡前剧烈运动，工作过于疲劳，被子盖太厚等，也会导致遗精的发生。对于非梦遗来说，最好的办法就是趋利避害。即改正不良的生活习惯，注重做好养护措施。前者上文已经尽述，而后者就是许多戒色前辈常常提到的固肾功、吉祥卧等等。

上文谈到了遗精方面的相关问题，下面我们来谈谈射精方面的相关问题。

古人云：色是刮骨钢刀，邪淫必遭天谴！伤身败德，以此为甚！这又怎能不让我们有所警惕，慎之忌之呢！决心戒色，首先要明确一个概念——戒色极限。开始戒色的人都知道，一般在戒色一段时间后会遇见破戒高峰期，如果不能挺过这段时间，那就会影响后面的长期戒色，你就会沦为戒色菜鸟，戒色水平注定就是那样，难以突破。这一切就和跑步一样，如果到达极限后还能奋力一搏，这才会有突破极限取得进步的可能。所以，戒色的关键，其实就是正确应对破戒高峰期的过程。一般来说，破戒高峰期心魔会大举进攻，那种感觉真的如临大敌。对于还处在强戒阶段的新人，迎来的很可能就是戒色的失败，甚至是连续的破戒。不过，这段时间一般只会维持几天，对于具有一定经验的戒友来说，只要挺过去，就会好受很多。戒色就是上述过程的不断循环，而戒色高手就能挺过一次又一次破戒高峰期。

那么，要怎样挺过破戒高峰期呢？换言之，要怎样把握戒色的关键呢？

戒色的核心是修心断念。如果把戒色比喻成一场战争，那么你就是守城的一方，心魔则是攻城的一方。面对心魔的猛烈进攻，要做的就是两件事。一件是注重实战，即为断念；一件是加固防线，即为提高觉悟。

首先，在平时就应该下足功夫，多学习戒色文章，多看受害者案例，养成良好的生活习惯，形成全面的戒色体系，坚决落实戒色十规，每天不断地清洗黄毒。

其次，在心魔大举进攻前，一般都会有一两次小规模的进攻，多数情况凭借断念口诀就足以应付，但是如果不能引起足够的重视，对学习戒色文章有所懈怠，那就一定会在大举进攻中失败。值得一提的是，对于断念口诀，不要只是一味地背，更要彻底理解领悟。要时刻观照自己的内心，学会识别不良的念头，及时断除。

最后，在心魔大举进攻、感觉快要撑不住的时候，一定不要独处，重要的事情说三遍，一定不要独处，一定不要独处！可以尝试不净观、断念口诀、戒色笔记等等，但个人强烈推荐来戒色吧交流学习。基本上用心解答十个人的问题后，内心的那一种兽性就会自然消除了，也不用刻意去抑制，很神奇。即便是戒色的新人，真诚地去赞美他人鼓励他人，也会产生意想不到的效果。在积极帮助他人的同时，也正是对自我戒色知识的一个回顾，对自我戒色阶段的一个提醒，对自我戒色正气的一个培养。在求学的时候，老师总会让学生在黑板上讲题，这在很多时候其实比让学生做题更有挑战性。只有通过知识的输出，才能达到巩固和发展知识的目的，才能从受业者变为授业者，从学习知识的人变成创造知识的人。只有彻底地提升自己的境界，才能在戒色中无往不利，一骑绝尘。

要把戒色和劝人戒色作为一生的事业来做，这样才能积善成德，终身受益；要把每一天都作为戒色的第一天，这样才能持之以恒，保持警惕。戒色是一个大工程，一定要相信自己，你本可以在天空中自由翱翔，又何须在邪淫的粪坑里翻滚！

附上本人的戒色日课：

早上睡醒（30min～60min）

1.看戒色文章、戒色漫画（涉及各个方面，对症下药，专业性强，可读性强）

2.打开戒色吧“热门”，看里面的帖子（特别关注戒色大佬的专业指导，以及转载的文章，基本所有的戒色问题都可以在里面找到）

3.打开戒色吧“精华”，看里面的帖子（基本都是一些戒色大佬的总结）

4.打开戒色吧“最新”，发帖时间最新，解答戒友问题，鼓励戒友（因为很多戒友确实需要帮助，但往往帖子没有多少人看到，在解答的时候可以让更多的人看到，集思广益）

晚上睡前（30min～60min）

1.固肾功练习

2.解答戒友问题

3.复习戒色笔记

4.持颂《大悲咒》

最后，愿每个人都能找回最初的自己，越戒越好，越戒越优秀，越戒越成功！