《唯戒色不负青春》

前言：

后学不才，利用这段时间整理了四本戒色文集：《终极净化》（51篇）、《唯戒色不负青春》（51篇）、《精戒门》（51篇）、《戒友谈》（50篇），这四本都是严选之作，我看了很多戒色文章，严格挑选了一批精华文章，才有了这套戒色文集。我有一个原则：务必让每一本我整理的戒色文集都成为精品之作、匠心之作。从选文章到封面设计，都是严格把关的，真正拿出了专业精神、匠人精神来打造优秀的戒色文集。之前我也学习了《戒者录》，那是飞翔老师整理的，现在已经传开了，之所以好评如潮，受到广大戒友的欢迎，原因就在于质量和口碑！希望我整理的这套文集也能受到大家的欢迎和传阅，也请大家多多宣传。这四本文集，一共203篇文章，里面有很多文章都堪称经典之作，是一套不容错过的经典戒色文集。我相信只有沉淀下来，才能打造出精品，希望大家用心学习这套戒色文集，一定会受益匪浅！（义工-临在 写于庚子年，癸未月，辛亥日）

书名寓意：

《终极净化》——断除所有邪念、意恶、负面念头，净化身心灵，修清净心，与真我相契。

《唯戒色不负青春》——邪淫误青春，让美好的青春蒙上阴影，力戒邪淫，远离黄毒，不负理想，不负众望，追上那个曾被寄予厚望的自己！

《精戒门》——有精武门，就有精戒门！断念实战，唯快不破！念起即觉，觉之即无。资深戒色高手的经验总结，质量颇高的分享。

《戒友谈》——记录着一个生命对另一个生命的启示。戒友这两个字，多么亲切友好，不仅自己要戒掉，还要无私帮助新人，大家互相鼓励，一起努力，一起奋进！



目录

1. 最硬核戒色——强化修心对治的力量
2. 再谈压念的思想误区
3. 40岁大叔戒除实录，连续戒除邪淫三年多无一毁犯
4. 逆袭经验：戒色的美好
5. 誓斩心魔，戒出生天，戒出少年血气！
6. 学习断念的心得体会——行有不得，反求诸己
7. 戒色三年三个月，回归了正常生活！感恩！
8. 给戒色已小有成就的戒友的浅薄建议
9. 戒色两年零5个月，在家魔考实录

10.戒色两年的笔录感悟——面向太阳，奋力生长

11.戒色六百多天的反省和总结

12.戒色六年的反省与感悟——不为自己求解脱，但为众生谋福祉！

13.戒色三年经验分享，希望和大家同向光明

15.戒色之说（文言）

16.戒色转变命运，修心契入真我，我的逆袭之路

17.忏悔——将近40年的邪淫生涯

18.戒色366天，一年了，一些经验分享给大家

19.戒色的好处——肾精充足的十个表现！

20.戒色快四年了，留学国外的我谈一下戒色感悟

21.戒色一年半，再一次感受了精力充沛的力量

22.亏孝和犯邪淫是诸事不顺的根源

23.逆袭经验：学习+练习+实战=戒油子逆袭

24.戒色有一年了，如此的纯净、快乐、美好

25.戒色功不唐捐——重拾人生的幸福！

26.恢复录——如果你深陷黑暗，那光明从何而来

27.从神童到无业游民，我发誓彻底戒除邪淫！

28.不要空喊口号，却不付诸行动！

29.四年戒色经验倾囊而出

30.往事记录——愿大家都能断除邪淫！

31.邪淫、肾精、健康与荣华富贵的关系

32.邪淫和戒色对我考运的影响

33.一次次沦陷，被淫魔摧残的邪淫经历

34.一点小小的建议，希望能给戒色初期的朋友一点帮助

35.一个大学生的忏悔与警示

36.肾精——人体的电池！

37.绝对悲惨的邪淫果报，望诸位谨记在心！

38.手淫瘾者的悲催人生，被彻底掏空后的惨状！

39.我们与父母血脉相连，就福祸相依，戒了吧，朋友

40.我的邪淫忏悔与戒色决心

41.平地惊雷如梦初醒——我的邪淫罪报

42.痛苦的回忆——请吸取我的教训！

43.我的亦师亦友“戒色文章”

44.邪淫真的会毁容！

45.昨日种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生

46.写给戒油子——为了找回曾经的自己

47.邪淫危害，本人亲身经历！血的教训！

48.从一个热血方刚的少年撸成了一个颓废的老头

49.认识五脏之根——肾！

50.我邪淫十余年的坎坷人生

51.不要再让年少无知毁了自己！

正文

**1.最硬核戒色——强化修心对治的力量**

前言：

现在是疫情期间，也是发生独处破戒的高峰期。由于出门次数的减少，增加了我们的独处时间，我也观察到部分戒友因此破戒。独处时缺少他人的监督，为放纵提供了潜在的条件。往往在这个时候，我们很容易遭遇心魔的攻击。有的时候可能是以微妙感觉、图像思维等方式出现；有时候以怂恿形式出现：如破戒没事、最后一次等怂恿念头，企图动摇我们的立场。我们要快速识别出这些念头，不听信、不动摇，并迅速消灭，不和心魔谈条件。断念要够快！速战速决，不能犹犹豫豫、拖泥带水。当想看黄、想寻求刺激，好奇心、贪心等细微念头情绪浮现时，要在第一时间察觉并坚决断除，毫不姑息！必须做好断念实战！否则，随着邪念慢慢起势，断邪念的难度就会增加很多。假如依靠转移注意力、充实生活、外在修身等行为来戒色的话，可能一次两次还能够度过。当遇到猛烈的邪念袭脑时，想转移注意力也转移不开。大家都有体会，邪念一直纠缠自己的时候，你想忘记它，但它不会放过你！如果这个时候不具备金刚断力，就很容易出现破戒。

其次，我们要做好慎独，这也是戒色十规第四规所强调的，我们要严格落实！《大学》：“诚于中，形于外。故君子必慎其独也。”慎独是一种修为，是一种涵养；能够做好慎独，也是具有德行的表现。即使没有他人的监督，我们也要做到表里一致，暗地里不做见不得人的事情，所谓 “君子慎独，不欺暗室”。慎独的核心就是“慎心”，学会修心，心就是念头，我们要在起心动念上用功。念头一起，我们一凛觉，妄念当下消融。身心适当放松的同时，注意力也高度集中；又微微警觉，邪念一起，当下就让它消灭。断念时那犀利坚决的眼神、强大的威慑力，犹如钻石般硬悍的觉察力，使心魔闻风丧胆、不敢轻举妄动！因此，我们也能获得心灵的一份自由、喜悦和宁静，这来自于降伏妄念、做念头的主人；来自于主宰自己的内心、培养自己的德行；来自于临在，与当下时刻共舞。这时，我们反而会享受独处时刻，因为已经具有降伏心魔、主宰内心的把握，一股力量在内心不断增长——这是来自修心对治的力量。此刻，我们自然能够做好慎独。

现在正处于春夏交接之际，随着气温升高、日照时间延长等因素，我们的心理和生理都会发生微妙的变化，很容易出现烦躁不安、抑郁消沉、易怒等情绪表现，我们要做好情绪管理。一位戒友也反馈：“最近自己的情绪上下波动得厉害，感觉欲念也有起伏。”这段时间我也经历了很多次翻种子：淫欲心、嗔恨心、贡高我慢、无力和烦躁等，一般的可以通过觉察消灭；有时翻动得比较猛烈，我也会及时通过思维对治、念佛号、持诵楞严咒心辅助觉察来消灭邪念。我们要加强修心，加强养生恢复（推荐飞翔老师经验第116季），善于调整自己的状态，使自己适应这个季节，平稳度过这个时期。

下面步入正文

在这篇文章中，我将结合自身的浅薄见解和体会，先与大家分享戒色的核心——修心方面的一些内容。再介绍能够降伏心魔、有效对治习气的大杀器——断念组合拳。能够用好断念组合拳，真是所向披靡，使心魔闻风丧胆。除习气、遭遇翻种子时也能够从容不迫、游刃有余。用好断念组合拳，不断强化修心对治的力量，使自己的戒色状态越来越稳定，可谓是“最硬核戒色”！

【浅谈修心】

修心，即观心断念，即学会观照、处理自己的念头，降伏自心，做思维的主人。修心是戒色的核心、最关键的组成部分。观察任何一个戒色体系，只要其脱离修心，就必然导致失败。修习任何一个法门也不能离开观心。大德开示过，我们要在行住坐卧、穿衣吃饭，乃至时时刻刻都要“凛觉”，即通过觉察消灭妄念，保护自己的真心。脱离观心来做功夫，就如同蒸砂作饭，永远不能成就，修心的重要性可见一斑。学会修心，能够断除一切念头情绪，妄心灭而真心显。

由于被妄念遮蔽，真我受到心智系统（Mind System）——也就是思维的“压制”，无法完全显现出来。但我们现在能看文章、能说话、能走路无不是真心的妙用，无不揭示真心的存在。也就是大德所开示的：凡夫忘其本来已久矣！我们凡夫“认贼作子”，认妄念为自己，跟着妄念跑却没有觉察。

我们首先就要学会观心断念，破除妄想的束缚，做念头的主人；认识真我后，再勤除习气，不断打磨，层层上进。通过实修，能够认识、安住真我，当下大家就可以体验这个状态：一切放下，心无挂碍，身体适当放松，又微微警觉。不主动起念，也不压念，不评判周围事物，注意力系于一处。刚开始的时候，这个无念状态只能维持几秒，很快又被妄念遮盖了。当觉察力强后，一觉即可安住于这个状态，十分轻松自然。熟练之后，我们深深扎根于这个状态之中。与本体合一，我们能获得心灵的宁静和喜悦、生命的圆满和神圣。安住真我不是某个人的特权，而是所有众生的权利，因为一切众生本具妙明心体。前念已断、后念未生时，我们能够体认两念之间——这个纯粹的意识就是真正的自己，这个发现惊天动地、千金不换！

其次，我们也要注重实修，学习大德开示不能仅仅停留在理论阶段。空谈理论不行，必须注重实修！假如仅凭理解而得，不注重练习。虽然能把修心的道理、断念理论讲得头头是道，但说得到却做不到。起颠倒狂慧，整天傲慢自大，自赞毁他。境界一来也没有多少定力，还是被境界转，不得真实受用。当然理论也十分重要，我们认真学习大德开示、断念理论，树立修心的正知正见后，才不至于盲修瞎练，走入误区而不自知。熟悉理论，着手练习。实修之后重新回到修心开示、断念理论上，就能够加深我们的理解程度。自己也能举一反三，融会贯通，享受顿悟的喜悦。当认识真我后，下一步的行动——除习气。

一位戒友反馈：“观心断念是根本，习气发动之时，真我容易被其遮蔽压制。故务必吃透断念技术，学会修心对治，保护真心，才算会用功。明心见性不是终极，而是刚刚起步。”这位戒友的见解很到位，首先把握住根本——观心断念，练习断念，认识真我，安住本性。见性后着手除习气——贪嗔痴慢疑、嫉妒狭隘心、自私自利心、名利心、吝啬心，执著、着相习气等。冒头即断、觉而化之，毫不留情！认识到悟后真修的道理，才不至于被习气束缚而不知所措。修心是一场持久战，与千千万万的妄想执着、烦恼妄习作斗争，如一人与万人敌！王骧陆上师：“（除习气）所谓人天交战，此必百战而可克胜，原非一朝一夕之功。明心而后，方具可以交战之资格，此即启用。由小战而大战，小胜而大胜，而根本破敌，永无后患耳。”

【大杀器——断念组合拳】

从前辈们戒色成功的经验中，我们明白戒色中应该抓住两个实战——断念实战和对境实战！这是守护持戒净土、不被心魔攻破最关键的部分。实战、觉悟和德行，缺一不可！实战强才是真的强！无论学习了多少戒色文章、大德开示，最终还是要回到实战上来！而断念实战在其中的分量很重：邪念入侵时需要强悍的断念能力；对境实战时也往往容易被心魔偷袭、遭遇翻种子等突发现象。比如尽管及时避开，但淫欲心、无聊烦躁感等习气种子翻动，贪心大起、蠢蠢欲动时，还是考验一个人的断念和对治习气的实力！不断念，不坚决对治，必破！因此，如何能够决胜实战，也是大家需要考虑的重要问题。现在，我将和大家分享一个能够降伏心魔、有效对治习气的大杀器——断念组合拳。所谓断念组合拳，由觉察断念、思维对治和念佛持咒三部分组合而成。这三板斧足以击溃心魔！降伏其心！

觉察断念，即念起即觉、觉之即无。邪念入侵时，第一时间察觉并狠断！一定要做好断念五字诀：快、狠、准、严、稳。断念一定要快、更快！不能悠悠哉哉，拖泥带水！觉察一定要快！唯快能在瞬间降伏心魔、灭邪念于萌芽！其次要狠，谈到狠，要狠在断力上，不是让你狠狠压念、强压心魔。断念那一下要强硬，断念力道要狠、严！这是一股内劲，来自于不断练习，不断强化！心魔也因此不敢轻举妄动，被强大的气场震慑住了！知道对手不是好惹的！进攻频率会下降很多；假如你断念软弱，贪恋犹豫，就会被心魔抓到把柄，专挑弱点下手。很容易就被邪念攻破，身不由己地破戒，十分可惜！假如暂时做不到一觉即空，邪念起势瞬间要迅速念口诀、念佛持咒来转化，一定要快！唯快不破！要果断坚决！随着坚持练习断念，断念会变得越来越轻松、断力也越来越狠！成就金刚断力！刀味越来越浓厚，能瞬间把心魔化为齑粉！我们要不断强化自己的断念实力，练出钻石般的觉察力！

使用思维对治，降低自己对邪淫的贪恋，使断念对治更坚决、更果断！飞翔老师精心总结过“转贪六思维”，即：1.邪淫的报应：思维邪淫伤身败德，果报尤为惨烈等。例如思维：我继续这样放纵下去，等待自己的必将是症状缠身、痛苦万分、生不如死的报应，以此来警醒自己；2.不净观：看破女色这层薄皮，明白人体内部种种污秽不净的事实真相，达到消除贪心的效果。修习的时候使用文字观想即可，不要去看恶心图片。不净观是为了对治我们的贪恋，转变观念，并非不尊重女性；3.没意思：想想射后就是空虚、后悔、没意思。为了几秒的快感，导致身心受到摧残；学业、事业不顺利，人生也处处碰壁。这是一笔巨亏的生意，多没意思，不值得做。4.君子想：君子一身浩然正气，光明正大，应该有所作为，敢于担当！正己化人、自觉觉他！不犯邪淫，不做龌龊之事，不当无耻小人。犯邪淫愧对天地、父母、师长、朋友，乃最可耻之事！君子应当坚决戒邪淫！5.作亲想：见到异性犹如亲人，老者做母想，长者做姊想，少者做妹想，幼者做女想。常恭敬礼待，恪守伦常，欲念自然息灭；6.慈悲观：深感众生苦难，悲悯众生，希望一切众生脱离苦海，获得究竟的安乐。我们怎能忍心对众生起邪念呢？且一切众生本具圆明妙心，更应当尊重一切众生。常常这样思维，贪心就会减少很多。断念也更加坚决有力，不犹豫贪恋，不拖泥带水。

对治习气时，例如我慢习气，我们应当多思维骄傲的危害，谦虚的好处，发自内心谦卑。无论自己的修心和戒色取得多大的进步、有多高的觉悟，总觉得自己还很浅薄、很多做得都不足，十分低劣，没有什么值得骄傲的。傲慢心一生起，更加觉得自己浅薄，惭愧心大起，我慢习气也就当下消融了。法王如意宝开示：“如果在自相续当中有稍许功德时，就生起傲慢之心，则相续中有高比须弥、深如大海般的贪嗔痴等过失，那自己为什么不生惭愧之心呢？”这是我慢习气，对治其他习气以此类推。多思维其危害，多发惭愧心、忏悔心、精进心、感恩心、恭敬心，多发大愿，不断坚固自己的信心和立场。思维对治十分重要，希望大家不要轻视之！

念佛持咒虽适合有佛缘的戒友，但我还是向大家做一个介绍。念佛持咒有佛菩萨的加持，尤其当八识种子翻动：烦躁、抑郁、无力、淫欲心、嗔恨心等种子翻动、忍无可忍的时候，我们通过念佛持咒，便能很大程度上缓解种子翻动带来的不适之感。我极力推荐元音老人版的楞严咒心，不信佛的戒友也可以试试。持诵楞严咒心能有效地消灭种子、能使自己的内心变得清净、自在。这一段时间以来，我每天都坚持念诵楞严咒心，欲念减少了很多，对治习气、遭遇翻种子时也多了一分把握。以恭敬心持咒、心念耳闻，持诵几遍下来，翻种子引起的不适感就化解了很多，最后的一些游兵散将，通过觉察都能化除干净。

附元音老人关于楞严咒心的开示：

问：种子翻腾如何调伏？答：修学佛法不是一帆风顺的，功夫没有到彻底的时候，会有反复，就是这样一浪一浪的。要督促自己不要跟种子翻动的妄念跑。所以过去的大禅师都念楞严咒心，用楞严咒心调伏这个种子。最坏的种子就是淫欲心，这是最深的生死根本，这个根本断了就好了。

现在处于春季，翻种子现象很频繁。很多戒友都有类似的反馈。我在这段时间里，几乎每天都要经历大大小小的翻种子现象。但使用断念组合拳，都能顺利度过。加持楞严咒心，也使我的戒色和修心状态变得比较稳定。希望有缘的戒友能学习持诵。下面，我将结合自身浅薄体会，介绍断念组合拳的实战用法。

【断念组合拳实战用法举例】

以淫欲习气为例，鉴于淫欲念头若在短时间内没有被断除的话，就可能会导致身体不适，出现暗漏的感觉。所以以觉察为先，假如淫念比较微弱时，通过觉察即可降伏；假如邪念较猛烈时，我们就要使用组合拳：先通过觉察，快速狠断图像思维等容易导致暗漏的念头，并严格对治贪心！断完这一波后，微妙感觉浮现，邪念仍然蠢蠢欲动，这时快速进行思维对治，如思维不净观、邪淫危害等，坚固立场，削弱在觉察后可能还残留的贪恋感；此刻若邪念冒出时，几记觉察下去，当下使它消灭。若心魔仍然紧抓不放，还在以微妙感觉缠绕我们的时候，就恭敬心持诵楞严咒心或念佛号，直到细微感觉消灭为止。由于心魔这几波攻势没有得逞，微妙感觉消散后，即使邪念再上来，一般也会变得较弱。再使用几套组合拳就容易克服。连招很灵活，可以轮换使用，没有固定的套路和招式，大家熟能生巧，自然就能得心应手。不信佛的戒友可以持诵楞严咒心，不一定要去念佛号。对治翻种子的时候也可以使用觉察+楞严咒心；觉察+思维对治，或者三拳齐发，往往很快就能消除不适感，使内心重新恢复清净。

这段时间，我经历了一次激烈的实战：一天上午，很微妙的贪恋感觉翻动，偶尔伴随着图像思维，被我及时断除。但过了一会，这种细微感觉又渐渐浮现，有点类似于战前挑衅、劝降的意味，也被我坚决断除。这种情形上午出现了好几次，引起了我的警觉；午休刚刚醒来、意识不是完全清醒时，几幅邪淫图像突然袭脑。与此同时，较强的无聊烦躁感夹杂着微妙的贪心。即贪心以其他情绪种子作为掩护，发起激烈的进攻。我通过觉察狠断，把图像断除，很大程度上削弱了贪心；我对准贪念，又是几记狠断；此时烦躁无聊感开始蔓延，我持诵楞严咒心几遍，这种不适感得以缓解很多；此时一种觉得自己无法战胜心魔、暗示心魔很强大的微妙感觉浮现，这是心魔十分阴险的进攻。假如换作以前，我肯定认同这种感觉，然后放弃抵抗。这一次，我直接识别出心魔的伎俩，又是几记狠狠的觉察，直接破除这种感觉，这种感觉消散后，心魔就变成了纸老虎。为了保险起见，我又使用思维对治，思维不净观，巩固立场，成功击退这次进攻。后来虽然心魔又发动几次进攻，但都比较微弱，它的气势已经完全没有了。几套组合拳就把它击溃了，内心也重新恢复平静。

后记：

断念组合拳是降伏心魔、对治习气的一把有力的核武器，用好它就完全能够决胜实战！实战打不赢，一切等于零！希望大家多练习自己的断念拳法，用断念组合拳击溃心魔、吓破贼胆！三记重拳下去，心魔直接被打成躺尸！从前嚣张跋扈的姿态荡然无存！不断强化这股修心对治的力量！不得少为足，精进用功！这才是最硬核戒色，够强硬、够果决！

**2.再谈压念的思想误区**

摘自《戒为良药》第138季

这季是关于压念的，压念是修心方面比较常见的误区，很多大德都提到过，修心不是压制念头，而是化解念头。在真正学会修心前，很多人都有过压念的思想误区，在实战中也会试图压念，这样只会导致烦恼和挫败。之前关于压念的问题，我已经多次讲到过了，有的戒友还不是很明白，这季会再详细深入地讲一下，这季会把压念的问题彻底讲透，通过研读这一季，大家都会知道压念到底是怎么一回事，从而避免出现压念。有些人把断念误解成了压念，当然戒不好，压念是错误的操作，只有明白了什么是真正的断念，什么是压念，才能避免陷入误区。

【什么是压念】

所谓压念就是主观想压制念头，不想让念头起来，有这种压制的想法，就是压念。正确的操作是觉察念头，不是压制念头。打个比方，比如有两个人看到地上有一个弹簧竖在那，甲用脚去踩弹簧，他想压住弹簧，不想让弹簧起来，结果越压，反弹越强，他感到挫败。乙没有去踩弹簧，而是找来了电焊工具，瞬间熔化了弹簧。大家看到这，应该都明白了吧！甲有压弹簧的想法，乙没有，乙用的是另一种方法，瞬间让弹簧消失。这里的弹簧好比就是念头，不要去压，而是觉察，觉察即消灭，觉察即降伏，念头来了，也可以马上念佛持咒，或者思维对治等，总之不能让念头连续下去，不能让念头起势，要斩绝萌芽！

再举几个类似的比喻

1.压念就像你想刹车，却错把脚放在了油门上，结果可想而知，压念是错误的操作。

2.家中进了一个强壮的小偷，无法压制他，因为他很强壮，他会极力反抗。只需去看他，他就做贼心虚，自己跑掉了。

3.火烧起来了，这时不能用一堆纸去压火，而是要用灭火器！

通过这几个比喻，大家应该都知道压念是怎么一回事了。很多人搞不清什么是压念，看了这几个比喻，应该一目了然了。

记住：不能压，而是看！这是两个动作，压是压不住的，会导致挫败和烦恼，而看很轻松，一觉即空，一觉即灭。刚开始做不到觉察即消灭，发现邪念上头了，可以马上念口诀，或者念佛持咒，功在平时， 平时练到条件反射的程度，到时邪念上头时，就能立刻断除。

【我的压念经历】

我初中站养生桩时，说要排除杂念，于是念头一来，我就想压住念头，不想让念头起来，结果念头跑得更凶，冒得更猛，根本压不住，我感到很挫败，后来用了数息法摄念，勉强能减少妄念。我那时不会觉察，不懂得如何正确断念，所以那个阶段的我因为压念感到了挫败。

看很多大德的文章，都会提到降伏、战胜、征服自己的妄念，这类词汇并没有错，修行的确是要断除妄念的，关键要正确理解，避免出现压念。刚开始很容易出现压念，当发现念头起来了，就想压住它，不让它起，结果起得更猛。压念是完全错误的操作，正确的操作是看，是觉察，或者念口诀、念佛来转，也可以思维对治。

【为什么压念是错的】

因为压念会导致念头反弹，会让人感到压抑和挫败，会感到焦虑和紧张。压念无法让念头消失，反而会让念头跑得更凶！

【不要抗拒念头，不要害怕念头】

如果对念头有抗拒心理，那就容易出现压念，不要抗拒念头，而是懂得通过觉察来化解念头。也不要害怕念头，古德云：“不怕念起，就怕觉迟。”要从容应对，镇定自若。

【不压、不随】

元音老人：“念起即觉，不压不随。”一觉就完事了，一点不压抑，很轻松。我现在断念很有把握，也比较轻松，一记觉察就搞定了，念头疯狂进攻时，几记觉察的组合拳就把心魔打趴下了。

【如何避免压念】

一，要认识到压念是思想误区，是错误的操作；二，不要抗拒念头；三，强化觉察力，不要去压，而是去看，去觉察念头。

【断念是化解，而不是压制】

《修心八颂》：“愿我恒时观此心，烦恼妄念初生时, 毁坏自己他众故，立即强行而断除。”观心断念是化解，而不是压制念头。很多人误解了断念，以为断念就是压制念头，结果就变成了压念，在实战中感到很压抑、很挫败，断念是化解念头，觉而化之，这点要明白。压是压不住的，而觉察可以化解之。

【倓虚大师的经历】

有一次，我到谛老那里去请教，顶完礼之后，他老先问：“你用的功夫怎么样？”

“没别的！”我说：“最初坐的时候，妄想直起，像海里的波浪一样，前浪逐后浪，后浪逐前浪的不断，抑制也抑制不住，心里很著急。后来我不抑制它，反而用观照力来观它，观看妄想究竟从何处起？这样一观，妄想就没了；没了又起，起来再观。时间长久，慢慢地，妄想就不起了，心里也很恬静、很自然了。”

“嗯──”谛老说：“你算会用功咧！就这样好好回去修吧，以后可以不用再来。”

分析：倓虚大师说：“后来我不抑制它，反而用观照力来观它。”刚开始倓虚大师也想抑制念头，这就是在压念，当然抑制不住，心里也着急，会感到挫败。后来倓虚大师用观照力来观它，这就是观心断念，一观，妄想就没了，没了又起，起来再观，慢慢妄想就不起了。谛老也肯定他了，说他会用功了。

【断不掉导致烦恼，该怎么办？】

刚开始断力差，断速慢，这时要懂得调整心态，避免烦恼，多鼓励自己，同时要加强学习和练习，不断积累实战的实力。在断力差时，以不随为主，就是不要跟随念头，不跟随，就不会陷进去。希阿荣博堪布：“降伏贪嗔痴，不是一朝一夕就能做到的，得靠串习。”万事开头难，刚开始断不掉，是因为水平低，这时不应气馁，而是应该认真总结和反省，不断提升自己的觉悟，积累自己的实力，到时实力够了，就能断掉了，到时就会发现战胜心魔的感觉实在太爽了！

【几个误区，以及澄清】

误区一：断念治标不治本。

有人认为：断念并不能从根本上解决问题，必须要通过每天不断行善积累正能量。

在之前的文章里，我讲到过行善和修心同为戒色根本，行善的确很重要，但一定要认识到断念的重要性，断念是实战的核心和根本，在《四十二章经》里佛陀讲到戒色的问题，佛言：“若断其阴，不如断心，心如功曹，功曹若止，从者都息。”佛陀为什么不说行善，不说修身，偏偏要说“断心”！以佛的智慧，肯定会一针见血地指出问题的核心和根本！请大家思考一个问题，什么是本？本是心！要治本，就要观心断念！真正治本的是断念！必须抓住这一核心，否则就会走入误区。当然，行善和修身都很重要，但最关键还是断心！否则做得再多，邪念一上头，马上就会垮掉。不是说行善或者念佛持咒后，邪念就没了，淫欲种子在八识田里，还会经历很多次的翻种子，邪念还是会上头的，到时断不掉，就会疯狂破戒！提倡行善积德是很好，但一定要注意断恶，断恶修善是两方面，不可偏于一方，断意恶尤为关键。

黄念祖老居士：“最上的立断”，观心断念是很多大德都提倡的法门，是治本的方法，是可以从根本上化解淫欲心的。有些戒友刚开始水平低，所以无法做到，这不能怪断念口诀，通过研读断念的文章，加上自己不断坚持练习，慢慢就能做到了。

误区二：忘掉戒色

戒色不是戒烟，烟是身外之物，可以丢掉可以忘记，而淫欲种子就在八识田里，它会自动冒出来，想忘记戒色，但是心魔却会疯狂进攻，所以说忘记戒色是行不通的，这是一种逃避，自欺欺人，是对戒色原理认识不清。记得好几年前有些人就说要忘记戒色，结果基本都破戒了。我想说的是，你想忘记戒色，但是心魔一直惦记着你呢！当你忘记戒色，放松警惕，到时心魔一攻就破！如果忘记戒色可以成功，那也不需要戒色文章了，那些学生党在接触戒色文章前，基本都忙于学业，忘记戒色，但是还是会破戒。为什么？因为一到周末或者看到诱惑时，就会起邪念，如果缺少断力，就会沦陷。所以说，忘记戒色不可取，也行不通。忘记戒色就像打仗时忘记敌人一样，完全放松警惕，这样能不战败吗？！

误区三：偏离修心，脱离实战，想靠转移注意力和充实生活来戒色。

在真正学会修心之前，基本都是靠转移注意力和充实生活来戒色的，记得我大学时戒色，那时没有学会修心，就是靠转移注意力和充实生活，早睡早起，积极锻炼，专注于学业，虽然也能坚持一段时间，但是最终还是独处时被心魔怂恿了，不知断除，反而听信，结果就是一连串的破戒，那时破戒的教训很惨痛，就是因为不会修心。靠转移注意力和充实生活来戒色，属于比较初级的戒色方法，治标不治本，是不懂修心之前的戒色尝试，必然会失败。

误区四：观心断念只有上根才能掌握。

这是很明显的误导，我自认不是上根，但我也掌握了，很多戒友也都掌握了，我个人认为观心断念比学开车要容易，关键是正确理解和坚持练习，不管是学车还是学一门乐器，都需要经常练习，才能熟能生巧、熟极自神，观心断念也是如此。观心断念最普适，总摄诸法，任何法门都离不开观心。

《大乘本生心地观经》：“三界之中以心为主，能观心者究竟解脱，不能观者究竟沉沦。”

观心断念是修行的大总持，总摄诸法，大德多有开示，并不是某些居心不良之人所能诋毁的。观心断念不是治标的方法，它是从起心动念上修，是最治本的一个方法，完全可以化解淫欲心。《了凡四训》云：“过由心造，亦由心改，如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉？大抵最上治心，当下清净；才动即觉，觉之即无。”观心断念就是从心上对治，是最治本的方法。刚开始断不掉，或者越断越多，那是因为断力差，随着坚持练习，自然渐入佳境，到时就会越断越快，越断越强。天天练习观心断念，保持警惕，是必须的，就像奥运冠军天天训练一样，或者学生党天天学习一样，要取得成功，必须要努力付出。

小结：

最近一位资深戒友提到了近两年戒色界出现的一些思想误区，其中就包括对观心断念的刻意贬低，另外就是过于抬高“充实生活”、“行善积德”等的作用。他说得挺有道理，有正知见的戒友肯定知道那类文章存在误导，戒色界是有一些走偏的文章，某些居心不良之人也在故意贬低和诋毁观心断念，用压念失败的案例反对观心断念，我们应该远离那类文章，坚定对观心断念的信心。一个人即使失败了，只要信心和立场不动摇，依然还有望崛起，如果信心和立场动摇了，那就难办了，所以远离诋毁文章、坚定信心和立场，显得尤为重要，戒色成功是留给信心和立场特别坚定之人的。如果听信诋毁的文章，不仅自己会受到误导，丧失对观心断念的信心，甚至还会深陷诋毁诽谤之深坑，诚可悲矣！我不愿看到这样的情况，所以告诫大家一定要远离贬低和诋毁的文章，以免被带到沟里，那样下场就惨了。

【断念是实战的根本】

一位戒色两年多的戒友的体会：“戒色的核心是什么？这里简单说下，我本人现在信佛，当然不可否认行善修德的威力和帮助，可我更想强调的是，光靠行善提升正气是远远不够的，我刚开始也有这样的误解，觉得正气足了就没有邪念了，以为精满就不思淫了，但没有那么简单，真正要想戒得好，还是要学会断念，断念才是王道，断念是正行，其他的都是助行，正行助行都不能少，离了谁都不行，但最要紧的还是要学会断念。这是一切的根本。不学会断念，正气再足，也有马失前蹄的一天，断念才是根本的根本的根本，不戒到一定程度无法理解到这一步，不是说行善不重要，已经有太多前辈强调行善的重要性了，可我得强调比行善更重要的是断念，断念不难，但是得靠努力练习才行。我们必须有断念的实力，就像剑客要有剑，士兵要有枪一样，不能只靠福报，福报得有，但还是得有自己的实力，光有福报没有保护自己的功力，迟早遇到强大的欲望而破戒。”

分析：不管行善多少年，做了多少件善事，还会发现一个现象：邪念会自动上头！断不掉，就会破戒！实践证明，光靠行善是不行的，如果光靠行善就可以，那些大德也不用开示观心断念了，就直接让大家行善，不就行了！虽然行善可以增加正能量，但行善并不能让你一个邪念不起，既然邪念会起，就必须做好断念，否则肯定会破戒的。我戒色修善九年多，邪念还是会上头的，如果我不做好断念，肯定会破戒！行善的确重要，我也一直在强调行善积德，但断念才是王道！实战差，必败无疑！大家一定要认清这一点。

【修心诀——千金不换的金口诀】

圭峰禅师云：“念起即觉，觉之即无；修行妙门，唯在此也。”

《般若花》：“千万个修抵不过我一觉，觉则心空，此是最上福德。”

断念口诀最核心的一个字就是“觉”，这是最精髓的一个字。参透这个字，练习觉察，就能主宰内心。觉察永远是第一步，第一步强，直接就可以消灭念头。不管是念佛持咒还是思维对治，都是以观心为前提的，比如一个邪念来了，发现它来了，马上念佛持咒来转，前提就是发现它来了，这就是在观心，在觉察。

【勇猛断念】

一位资深戒友写道：“戒色就是一人与万人敌，需要的是大勇猛、大决心、大魄力，必须够狠、够强硬，刀刀见血，敢于在万念丛中杀出一条血路，杀出戒色的黎明！”“必须重视断念实战，因为这是戒色的核心，一切的一切，不管你看了多少戒色文章，哪怕上万篇，最终的体现还是实战的那零点几秒。”

这位资深戒友戒了两年了，他这两句写得很给力，断念是要勇猛，是要有决心，有了决心，才肯狠断！缺少决心，必然犹豫，甚至贪恋，不肯断！断念那一下必须够狠、够快、够强硬！不管看了多少戒色文章，最终就看那一下，那一下不行，肯定破戒！那一下软弱，必然被心魔奴役！威力是什么？一下就搞定！那一下，含着很多东西，是千锤百炼的产物，简洁的背后，是无数次的练习，也是综合觉悟的体现。

【磨刀不误砍柴工，刻意练习的重要性】

《刻意练习》这本书里面有句著名的话：“从新手到大师，你需要刻意练习！”通过刻意练习，你也可以成为某领域的高手。比如NBA史上最伟大的三分射手之一雷·阿伦，当别人羡慕上帝赐给他这个天赋的时候，他却很生气。他说：“不要低估我每天付出的巨大努力，不是一天两天，是每一天！”奥运冠军都在刻意练习，甚至节假日都不休息，还在努力训练，他们的训练科学、专业而系统。你和高手的距离，全在刻意两字，高手会刻意学习、刻意练习、刻意总结、刻意反省、刻意完善自己。任何一个领域，要想取得成功，必须要刻意练习，必须要努力付出。戒色高手都有刻意练习观心断念，想在任何领域取得成就，都离不开有效的方法和大量的刻意练习。

有次苏炳添和偶像乔丹一起参加耐克的活动，活动开始前，他还到酒店健身房，练了会慢跑。后来乔丹知道了，亲口对苏炳添说：“现在的你就是当年的我。”真正的成功者都在刻意练习！都极其注重刻意练习！都是真正的练家子！

我想说的是，刻意和执著并没有错，没有刻意练习，没有执著的投入，很难取得成就，大家看看那些成功人士就知道了，他们对成功很执著，努力奋斗，渴望成就一番大事业。有句话说得好：“执著是成功的一种素质。”有的人可能会说，那佛法为什么讲不要执著，所谓不要执著是内心不要执著，但是事情还是要尽力而为，做完了就放下。不能误解不要执著，以为不要执著就不要去行善了，不要念佛持咒，也不要观心断念了，这样会走偏的。

【最高段位】

最高段位就是直接觉察消灭！一觉即空！觉之即无！

当你的断念水平练到了很高的层次，其实还能继续提高，就像跑进了十秒，还能继续提高一样，这是一个不断精进、不断进步的过程。

很多东西必须练到，才能真正明白，你以为自己懂了，其实懂得很浅，只有在不断练习的体会中，你才能有入木三分的领悟。

高人可以指点你，但不能代替你，谁练谁得！

【保持警惕而不要过于紧张】

戒色切忌过于紧张，就像过马路时不能过于紧张，要自然，但是却警惕着，也像开车一样，不能过于紧张，自己要学会调整。如果过于紧张，必然会慌乱，会焦虑，会失去章法和控制，很容易出事。有的戒友就是过于紧张，一定要学会调整，保持适当的放松、自然和安定。看到异性应该光明磊落，大大方方的，如果有邪念，及时断除即可，不要过于紧张，也不要走极端。戒色一定要避免走极端，内心要祥和稳定，保持平衡，不能过于紧张，避免出现强迫和走极端，自己要善于调整。

【王炸组合】

戒色有王炸组合，思维对治+断念口诀=王炸组合！思维对治+念佛持咒=王炸组合！两个王炸组合，都需要有思维对治，因为戒色必须通过思维对治贪恋，可以思维邪淫危害和不净观等。对治贪恋非常重要，有些人不肯断，就是因为贪恋快感、贪恋女色，如果平时经常思维对治，就不会贪恋，就能做到狠断！对治贪恋是极为重要的一环！很多人就是这一环没重视，这一环出了问题。

【那个看】

向内看

最奇怪的事情发生了！

念头消失了！

这时你突然顿悟

你不是念头，而是那个看！

看消灭念！

这是我曾经写的一首小诗，如果能悟透这首小诗，就会有一个很大的进步。从思维者转变到了观察者，这是身份的转变，不仅认识到自己是观察者，还发现了看消灭念！这个看，威力十足！念头无法承受这一看！这一看，犹如激光炮一样，瞬间消灭念头。断念是王道，提升觉察力是王道的核心！

【一句了然超百亿】

要在“观自己的念头”上用功。——黄念祖老居士

黄念祖老居士这句开示直指核心，修行在哪里用功？就是观照！观心！最核心的一个字就是观，就是觉，就是照，就是发现，就是知道，都是一个意思。

一句了然超百亿，悟透了这一句，你就知道该在哪里用功了，因为你真正把握了核心与精髓！

不知道核心，就在外围打转，不管是戒色还是修行，都不得力。

【到底要不要和妄念作斗争】

《入行论》：“吾应乐修断，怀恨与彼战，似嗔烦恼心，唯能灭烦恼。”

《家庭宝筏》云：“一星之火，可以燎原；罅漏之水，可以决堤。吾谓淫念亦然，立地起念，即要立地一刀斩断，著不得一些游移，容不得一毫缱绻，否则魔愈深，势愈炽。”

印光法师：“非将死字挂在额颅上，决难令妄想投降。妄想既不能投降，则妄想成主，本心成奴。”又云：“当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心。否则彼作我主，我受彼害矣。若拌命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为菩提也。”

印光大师：“所言格物者，格，如格斗，如一人与万人敌；物，即烦恼妄想，亦即俗所谓人欲也。与烦恼妄想之人欲战，必具一番刚决不怯之志，方有实效。否则心随物转，何能格物？”“战之一字，关系甚深，人欲天理之际，若不以力战，则理被欲蔽，俾理必隐而欲必著矣。”

元音老人：“经过成千上万次的斗争，由一开始的念起不觉，到念起能觉，由觉而不能转，到一觉即转。”

元音老人：“除习气，犹如人天交战，此必百战而可克胜，原非一朝一夕之功。”

从这些开示中，我们知道与妄念作斗争，是完全正确的！必须要力战！孔子曰：“我战则克！”

绝大多数的开示都提倡作斗争！少部分的开示会说不要斗争，那是怕你压念，从不随的角度来讲的。总体而言，都是提倡斗争，提倡力战！要降伏其心！

【王阳明先生谈断念】

王阳明先生：“常如猫之捕鼠，一眼看着，一耳听着。才有一念萌动，即与克去。斩钉截铁，不可姑容，与他方便。不可窝藏，不可放他出路，方是真实用功。方能扫除廓清，到得无私可克，自有端拱时在。”

王阳明先生：“此须识我立言宗旨。今人学问，只因知行分作两件，故有一念发动，虽是不善，然却未曾行，便不去禁止。我今说个知行合一，正要人晓得一念发动处，便即是行了。发动处有不善，就将这不善的念克倒了，须要彻根彻底不使那一念不善潜伏在胸中。此是我立言宗旨。”

王阳明先生：“人若知这良知诀窍，随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。真个是灵丹一粒，点铁成金。”

能克己，方能成己！克己的关键在于克念！因为念头导致行为！

圣贤教育最核心讲的不是修身，而是修心！因为心是根本！“克念作圣”这四个字就说明了一切，为何不是“行善作圣”或者“修身做圣”？而是“克念作圣”？因为修心是核心，观心断念就是克念，就是修心。大家都知道知行合一，行一般解释为实践、执行力，其实王阳明先生讲的行，最核心的一个意思，就是——断念！“我今说个知行合一，正要人晓得一念发动处，便即是行了。”在念头起来时，就要行了！这个行指的就是“克念”！

【实战的四种情况】

实战时有四种情况，第一种，起了念头，马上就去看黄，没有任何抵抗，这是最菜鸟的表现；第二种表现，念头来了，会去抵抗，但是断力不行，无法斩断，稍微挣扎一下又被心魔拿下，还是破戒；第三种，有时可以斩断，有时做不到，断念水平忽上忽下，不稳定，这类人也容易再次破戒；第四种，是真正的断念高手，完全是压倒性的胜利，胜负没有悬念，这类高手才是真正的戒色刀客，具备超一流的断念水平。

我们可以对照一下自己处于哪种情况，坚持练习，不断总结，不断深入领悟，就能越来越强！到时就能做到压倒性的胜利！

【败了再打】

慈舟法师云：“佛法的仗，是正念与邪念打，败了再打，时久自然邪不胜正。”

紫柏尊者：“多败绩，败愈多，战愈力，自是敢战而拼死，予始胜。”

莲池大师：“妄想刚强，久战自服，必无疑也。”

大德不畏失败，屡败屡战，越战越勇！不断培养自己的实力，最后必然获得胜利！就像一个闯关游戏，不断失败，不断打，总结经验教训，学习高手操作，不断练习，最后成功闯关，必无疑也。真正的戒者，不因暂时的失败而气馁，反而会给自己鼓劲，告诉自己继续坚持下去，不断强大起来，最后的胜利必然属于自己！

【只要将猛，不怕贼强】

我以前的一次断念实战，心魔三幅图像接连上来，我三记觉察就消灭了，一记比一记狠，三记觉察就像一套组合重拳，一记上勾拳，一记右摆拳，一记后手直拳，直接把心魔干趴下了，不敢进攻了。有的戒友说自己越断念头越多，因为他缺少威慑力，有威慑力，就像有了大杀器一样，敌人不敢轻举妄动，因为敌人知道，只要敢进攻，必然被消灭！他们怕了！我们要强化觉察力，越来越犀利，越来越强大，到时就能断出威慑力！只要将猛，不怕贼强！横刀立马！唯我戒色大将！正所谓：万千邪念杀奔来，一声断喝皆齑粉！

【断念才是硬道理】

戒色方面最硬的道理就是断念！因为最后就看实战表现！不是看你阅读了多少戒色文章，也不是看你记了多少戒色笔记，也不是看你把戒色文章写得多么有道理，而是看最后那一下，实战的那一下，最根本的那一下！记住：断念才是硬道理！放之四海而皆准！万流归海，万道归宗，都归到断念那一下。一个刀客，就看他出刀的那一下，要极具爆发力；一个剑客，就看他挥剑的那一下，要凌厉果决！

【案例反馈】

1.飞翔哥！自从我顿悟断念口决的重要性，我就又开始背诵断念口诀了！以前我也背过，可背着背着就不想背了，也就不背了！今天睡醒了就躺床上背了好像200左右的时候，有个念头说久卧伤身，我就坐起来继续背诵，一口气背到了500遍，以前我都没有过一口气背到500遍，总是背到300左右就很累了就不背了！我在背口诀的过程中，背了一会冒出来念头，过了一会又冒出来不同的念头，就是这样一直冒出来念头！发现被念头带跑，我就把注意力放在口诀上，不去管念头，那个念头就没了！

分析：只要真的下功夫练习，就会有所收获，关键要持续地投入，坚持练习，贵恒！背诵口诀或者念佛时，会被念头带跑，及时发现拉回，慢慢觉察力就上去了。其实最核心的就是提升觉察力，觉察力就是念头的克星。觉察力强到一定程度，断念就会变得很轻松，一觉即灭！背口诀宜小声默念，避免劳累，如果感觉累，可以分两组或者三组，组间休息一下，应保质保量地完成。这位戒友在练习的过程中发现念头冒出来了，这个发现就是在观心了，发现被带跑，及时拉回，拉回的速度会越来越快，觉察力会越来越强，背诵的质量也会水涨船高。有了练习的不断积累，加上深入研读观心断念的文章，到时实战水平就会有一个很大的飞跃。

2.断念口诀就是我对治邪念的无上法宝！

分析：这位戒友真正体会到了口诀的威力，真正练强了之后，对治邪念，真的很轻松，不仅可以对治邪淫的念头，其他的妄念也可以一样对治。观心断念是大总持，总摄诸法，是一个总的法门。

3.平时不练习，等欲望一起来就克制不住，该怎么办？

分析：平时不练习，战时多流精！等到邪念上头时，断不掉，结果就会被附体，身不由己，一发不可收拾。只有平时好好练习，认真备战，以实战为核心，不断提升自己，真正强大起来后，才能立于不败之地！否则实战时就会一触即溃，再次掉入怪圈。

4.飞翔老师您好！请问一下您一个问题，自从学习了您教的断念实战，我不断地练习觉察，目前已经戒色200天了，前段时间我躺在床上看抗战搞笑之类的喜剧片，片中突然跳出了擦边信息，当时心里并不是起了很强大的淫念，反而是一种很微妙的贪恋感觉，而且还伴随着怂恿我去看，当时我立刻觉察到了，但并没有彻底断除，念头起来了我还犹豫了两三秒，然后我想起了“迷住我的不是这个肉身，而是妄念，我是纯粹的觉知，念头不是我。”这句话，然后再觉察，邪念就消失了。

分析：在这个色情泛滥的时代，对境的考验真的很大，我们看电视或者上网时，都要小心谨慎，做好视线管理，加强修心。这位戒友出现了微妙的贪恋感觉，还有心魔的怂恿，这时他犹豫了，不过好在马上思维对治了，色不迷人人自迷，为什么会迷？就是认为诱惑好，如果认为诱惑脏乱差，还会迷在里面吗？要学会转变观念，这可以有效对治贪恋。认识到自己是纯粹的觉知，不是念头，这在实战中有很大威力，因为这样一思维，就彻底不认同念头了。

5.我们戒色就是要训练自己提高这个自动拦截念头，也就是觉察念头的意识，只要一觉察到念头，就可以迅速地转化消灭了，这个意识必须要强。虽然我对理论的知识掌握得还可以，但是在实战中的顿悟，我觉得才是王道，我记得《菜根谭》说，“念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，劝莫轻易放过。”这更加符合我的理解，我一定会更加深入下去的，感恩飞翔老师，没有您，我根本学不到手淫的危害，也学不到修心断念的知识，这门知识确实是宝贵，让内心宁静，能主宰自己的感觉太爽了！昨天晚上我做了一个梦，我梦到我14岁之前，我看着那个男孩子，不知道他为什么那么开心，我从来没有见过一个小孩和我14岁那样子的开心，总是喜欢蹦蹦跳跳，调皮捣蛋的，不知道他为什么精力那么充沛，我感觉到他的纯净，也感觉到了邪淫之后的污染。我一定会奋发图强，彻底战胜心魔，虽然我不能再让那个少年回来了，但是我可以让自己的内心保持宁静，有这种宁静和纯净的心灵我就知足了，感恩飞翔老师。

分析：不管是《菜根谭》还是《了凡四训》，都有提到“觉”，念头肯定会上来的，及时觉察，才能做到不破，这是最实战的操作。我一直在强调实战，因为我深知，偏离实战的后果就是疯狂破戒。理论知识很重要，但一定要结合实战来体会，在实战后马上回到断念的文章或者笔记，这时研读必然会有所顿悟。修心断念的知识是最宝贵的，在学校里是学不到的，这门知识是最顶级的，是金字塔的尖顶，这门知识是圣贤教育的核心和精髓，能够学到修心断念的知识，并且正确掌握，就有望主宰自己的内心，甚至证悟宇宙人生的实相。能够学到这门宝贵的知识，真的有福了！好好珍惜吧。

6.飞翔老师，最近一个月学习《戒为良药》，发现断念修心很重要，比以往戒色要舒服好多，意淫一来就断开，也不会担心遗精后再破戒。

分析：刚开始学习戒色文章，往往把握不住重点，等到经历了一些破戒，再加上看到前辈如此强调断念实战，到时就会醒悟——断念实战真的太重要了，破与不破，往往就在一念之间，能够及时断掉，就没事。有了断念的能力，戒色就会顺利很多。

7.我在努力地克制自己，但却在闲下来不够充实的时候看黄破戒，最近半年算是我最成功的了，四十天破了一次，然后两个二十天各破一次，我自己的总结是忙的时候很充实，也顾不上这么多，但是一闲下来，就很容易破戒，干不过心魔。

分析：这就是靠转移注意力、充实生活来戒色的弊端。人总有闲下来的时候，不可能一直忙，独处时，心魔很容易进攻，所以古人强调慎独。靠转移注意力、充实生活来戒色，这并没有把握戒色的核心，包括外在的修身也是，都是治标不治本，本是心！偏离观心断念，去充实生活，这样只能管一时，迟早会破戒的。

8.个人体会是在邪念上来的时候一定要念佛号，这时候念佛更考验一个人啊，会感觉到邪念在心里的冲击，但念下去邪念的力量就弱了。要是能达到觉之即无的境界，断念应该会更轻松。

分析：邪念上来时，可以觉察，也可以念佛持咒，两者都可以。我平时以觉察为主，当然念佛持咒也很好。念佛断念的原理，就是以一念代万念，发现邪念来了，马上念佛来转，速度一定要快！光有念佛日课还不行，一定要把念佛用于断念，因为实战才是根本。有的人说自己念了几百万的佛号了，为何还破戒？因为邪念上来时，他没念佛！他平时虽然有日课，但是实战时却没念！那是不行的！脱离实战，必破！

9.飞翔哥，我想跟您分享一个开心的事，就是我最近悟懂了一个道理，就是您在117季讲的“不认一切念头”这个开示对我真的很有帮助，我现在对于一般的邪念都是能做到念起即断，而之前对于怂恿类的念头有时我会跟随，但是现在对于怂恿念头，只要我开启“不认一切念头”的警惕意识，我就会去识别它是什么类的念头，如果是邪念然后立刻断除。对于这个顿悟，我真的很开心，在此也再一次感谢飞翔哥一直默默的付出，现在我每天都学习一篇《戒为良药》，然后做笔记，提高自身觉悟，做到正己化人。

分析：不认一切念头，这是我在实战中的一个体会，当时就觉得这个领悟很重要，因为不认一切念头，而认纯粹的觉知，这样就和念头彻底拉开了距离。所有的念头都不是我，我是纯粹的觉知，我可以觉察念头，我不是念头。有了这一层的认识和体会，念头的力量就会下降很多。大家发现没有，如果认了念头，跟了念头，就等于给念头继续下去的动能，如果我不认念头，不随念头，念头就会消失。

10.刚才我看了《戒为良药》第99季，我看完这一段，突然好像悟到了什么一样，然后我按照所说的观照，念头上来了，我看着念头，突然念头就消失了，我这算不算断念了？

分析：这位戒友做到了，找到感觉了，虽然他还比较无知。记住：看消灭念！去看念头！而不是去压念头！看和压，是两个动作，仅仅是看，念头就会消失。刚开始可能做不到，或者偶尔能做到，随着坚持练习，强化觉察力，就能每次都做到！

11.分享下今天早上的实战，醒来坐在床上玩手机，下载点开了一个疑是色情app，看到加载出来的图片，就立马把软件卸载了！这时候以贪恋感觉为主、邪念为辅，瞬间上脑企图控制我，我用断念口诀加思维对治化解了这次实战，我用断念口诀的同时观想狗看美女的情形！那种上脑企图控制我的贪恋感觉，瞬间就消退了，邪念也跟着消退了！这种思维对治贪恋，感觉太有用了！贪恋感觉上脑是瞬间，而我用这种方法消灭贪恋感觉也是瞬间！最后总结疑是色情app不要去下载确认！

分析：这个案例的反馈很好。这位戒友用了“王炸组合”——思维对治+断念口诀！对境时，很容易出现贪恋的微妙感觉，这时应该及时思维对治。这位戒友观想狗看美女的情形，狗看美女是没有分别的，狗不会觉得美女好，而去贪恋美女。狗看到美女，很淡定，就像没看到一样。实战时懂得用“王炸组合”，必然有绝佳的实战效果。这位戒友的警惕性也很强，看到不良图片，马上就卸载了。他最后也总结了，只是要疑似色情，就不要去下载，这是实战的总结，很好。

12.戒色的核心就是观心断念，就是实战的那一下！认真学习《戒为良药》提高综合觉悟，好好练习观心断念，努力落实戒色十规，十规做到就可以成功。

分析：很多戒友都认识到了观心断念的重要性，都认识到了实战那一下的重要性，也认识到了戒色十规的重要性。那些资深戒友能戒好几年，就是因为觉悟高、实战强，真正落实了戒色十规。我戒到现在九年多，其实也就是因为落实戒色十规。

13.我理解的核心就是，发现念头，这几个字，我每天都在练习发现念头，不知这样对不对？以我的理解，其实那种方法，最终都是为了更快地发现念头，也只有不断发现念头才能提高觉察力。

分析：这位戒友的理解很正确，所谓发现念头，其实就是觉察念头，发现、知道、觉察，这三个词在观心方面，其实是一个意思。就是为了更快地发现念头，觉察念头。

14.又看到飞翔哥的新季了，开心！还有一件事报告给飞翔哥，今天戒色满一年了。可以尝试一下念南无观世音菩萨圣号，我每次就是靠这个断念的，一起邪念马上连续念南无观世音菩萨，把邪念扼杀在摇篮中。念南无观世音菩萨，一方面是靠这个断念，转邪念为清净，一方面是靠佛力加持，《观世音菩萨普门品》：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。”

分析：念观世音菩萨圣号很殊胜，念佛不仅在平时要坚持日课，关键是实战时要念。反过来讲，如果平时没日课，实战时才念，也不行。平时要念熟，实战时才能发挥威力。日课和实战，同等重要！看元音老人开示，我就知道念佛持咒要用于断念，其实很多大德都开示过，一定要注重断念实战。这位戒友做得很好，一起邪念，马上念观世音菩萨圣号，这样就能断除邪念，他戒色满一年了，很不错。

15.破戒了，经过一晚上的不断反思，我总结出我的问题如下：首先，无聊的时间增多了，大四下没有功课，呆在宿舍的时间开始变多。其次，警惕性下降，明知许多电影和电视剧有擦边内容，但还是义无反顾地去看，破戒的种子早已埋下。再者，疏于学习戒邪淫知识，贴吧也不常来了，一个戒色老兵主动放弃自己的阵地和武器，这无异于自杀。最后，断念之刃不再锋利。不知道从什么时候开始，我的断念水平就停滞不前甚至是下降，之前我能取得这么好的成绩，离不开强大的断念能力。破戒后，连续破戒的情况一再出现，就是因为断念不行了。戒色是一辈子的事情，在这个邪淫泛滥的年代，警惕性要永远保持，一定要坚持练习断念并应用到实战中，戒色吧要常来，戒色知识的学习一天也不能落下，戒色的同时要养成良好的生活学习工作习惯，时刻要牢记，戒色是一个系统工程。送给所有戒友一句话，无论你戒多久，别以为你稳了。

分析：这是一位资深戒友的破戒总结，之前他戒得很不错，人生也完成了逆袭，后来渐渐失去了好状态，如何保持好状态是一门学问。自己戒色成功后，应该要常来贴吧帮助戒友，也要坚持行善积德，不断培养自己的正能量，同时，断念一定要坚持练习。断念不行，肯定会破戒，不管戒多久，都要保持警惕！不应该远离戒色，不应该忘掉戒色，否则之前积累的很多东西都会变得生疏，自己也会放松警惕，最后破戒也就必然了。

16.飞翔老师，观心断念真的太重要太重要了！之前一直是戒油子，连一个礼拜都很难戒到，最多坚持十几天肯定破，自从意识到观心断念的重要性，一有不良思想，马上觉察到，然后就断掉了，这种感觉真的就是“底气”，现在戒了44天，虽然不多，但真的是最近几年最多的一次了。

分析：这位戒友也意识到观心断念的重要性了，为何之前一直是戒油子？戒油子的特点就是实战差！嘴皮子有两下，实战一下都没有！邪念一来，一触即溃。貌似都懂，其实假懂，似懂非懂！一旦认识到断念的重要性，并且开始练习，就真正入门了，就能越戒越好，就能告别戒油子的状态了。所以，一定要立足断念实战和对境实战！实战强了，就有底气和把握了。

17.飞翔哥，非常感恩您，我手淫10年，后来通过学习您的《戒为良药》，练习修心，戒了633天了，由于我经常练习断念，所以我对邪念很敏感，邪念一起就断了！但总是被负面念头带跑，感觉自己德行欠佳，心里总是会响起对别人的负面评判，以及各种负面念头，我该如何对治这些负面情绪啊？求飞翔哥赐教！

分析：这位戒友戒得很不错，断念很厉害了，但是他没有把断念的范围扩大化，应该要断除所有负面的念头，心魔代表负面，所有负面的念头都是心魔的表现，都要立刻断除。对别人负面评判，是心魔惯用的套路，就是让你充满负能量。所以大德告诫我们，要多看别人优点，存好心，说好话。不要对别人进行负面评判，对于其他各种负面念头，也要学会识别并断除，自己平时要坚持学习圣贤教育，不断提升自己的德行。

18.飞翔哥！我练习断念的时候，我感受到了那个空，纯粹的空，我只感受到一瞬，就再也感受不到了！我感受到它的一刹那就很害怕，因为我感觉没有我了！没有念头了！就是感受到空了，瞬间感到害怕，然后空就不见了，念头又回来了，我只是感受到了一瞬间的空，可能是我第一次有意识地感受到空，所以感到害怕吧！我知道那个空很可贵！如果在心魔来的时候！安住这个空，简直就是无敌的，就像飞翔哥说的无敌模式一样！是啊！我确实不习惯无念的状态，因为这是我第一次感受到这个空！

分析：这个案例挺好，那个纯粹的空，也就是纯粹的觉知，才是真我。因为过去一直认念头为自己，所以会害怕空。我当初试着安住这个空时，也感到莫名的害怕，因为我觉得我没了，后来不断学习大德开示，加上不断安住，慢慢就习惯了，解除了对念头的认同，我就是那个纯粹的觉知，纯粹的空。这个空，并不是死空，而是有觉知的，所以根本不用害怕。我对安住的感觉有四个分类，一，感到害怕；二，感到无聊；三，感到美妙；四，感到神圣。感到害怕是最开始的阶段，因为过去顽固地认同念头为自己，所以突然安住空，就会感到害怕，慢慢适应了就好了。然后继续安住空，会感到无聊，因为习惯于做各种事情，各种忙，当安住于空，什么也不干，什么也不想，会有无聊的感觉。继续安住空，就有美妙的感觉了，感到纯净、美好、自由、喜悦和满足，才发现，原来空这么美妙和神奇，这是最纯粹的意识状态，安住于真我，真的奇妙无比。第四个感觉就是神圣，纯粹的觉知就是每个人内在的神性，有了这层认知后，再安住于真我，就会有神圣的感觉，就是托利讲的“神圣的临在”。有了强大的断力后，随时都可以切入空，我已经安住无数次了，安住越深，越美妙。

19.一直到今年9月份，接触到您的《戒为良药》，如茅塞顿开，我才意识到戒色最重要的是戒意淫，断念修心做好了，戒色就成功了一大半，至今我已经戒了80天。

分析：真正抓住了本，就能取得突破，本是心，念头是行为的先导，把念头断了，也就不会邪淫了。当然综合觉悟也很重要，但最后就看断念的那一下，那一下既是觉悟的体现，也是平时练习的体现。

20.我今天中午不小心就破戒了，当时一个人在家，心魔来了，挡都挡不住，我真的一直想转移注意力，但是感觉当时的身体已经不是我的了。

分析：为何挡不住？因为断念不行！我独处时，心魔也会来，最近几天，邪淫的回忆就浮现了，我立刻断除了，就没事。心魔来了，再想转移注意力，就难了，一旦邪念起势，就会控制身体，到时就身不由己了，就像提线木偶。转移注意力可以作为断念的辅助，如果仅仅靠转移注意力，那肯定是不行的。

21.请问飞翔大哥，强迫症患者遇到强迫性的心魔念头该怎么办，比如说脑子里一直出现一张过去看过的很暴露的图片，越去关注越对抗，越出现，搞得自己很痛苦，厉害的时候坐立难安。感恩飞翔大哥的付出，您辛苦啦！

分析：强迫的邪念或者图像出现时，不要去对抗，一对抗就变成了压念。本来斗争、对抗、抵抗等词是没问题的，但很多人不会断念，就会搞成压念，结果搞得自己很烦恼。当断力不行时，就做好不随，发现强迫的念头出现时，不要跟随即可。或者马上念佛、念口诀，念一段时间就清净了。其实真正会断念了，这些都不是问题，觉察力强了，一觉即灭，配合思维对治，那就是王炸！

22.你戒不掉是因为你不会观心断念，戒色唯一的核心就是观心断念，我以前不会观心断念也是当了5年戒油子。现在学会观心断念戒到今天第100天，所以戒色一定要学会观心断念这个终极武器！

分析：当了5年戒油子，就是因为不会观心断念，断念实战差，结果就是越戒越差。靠其他方法也许能戒一段时间，但如果偏离了断念实战，最终肯定失败。而且失败后，再用原来的方法，就不管用了。所以一定要学会观心断念，这是大总持，这也是基本功。

23.接触飞翔大哥的帖子到现在两年了，没有手过一次，意淫也控制得很好，没看过黄。关键一点是自己的戒色决心大。邪淫这十几年，受的痛苦太多，挣扎的时间太长，摆脱痛苦的愿望太强了。

分析：决心强，加上坚持学习和练习，就能越戒越好，把意淫控制好了，基本就成功了一大半了，其他养生、控遗、德行、情绪管理等方面再跟进，就能戒得比较稳定了。

24.刚刚做了淫梦，然后醒来忍不住看黄了，好后悔啊，这是戒色近两年来第一次看黄。我也是每天都有日课，早晚各念一遍清净明诲章，甚至每天都念一部地藏经，没想到还会忍不住看黄，对飞翔哥所说的立足于实战为核心，又有了新的认识。

分析：很可惜，毕竟戒了两年了，警惕性真的很重要，戒色的过程中会发生各种情况，一定要提高警惕，做好观心断念。立足于实战，才能立于不败之地，一念之差，就可能看黄，就可能破戒。这位戒友虽然有日课，但还是栽了跟头，说明警惕性的重要性，一定要时刻警惕邪念上头。他做了淫梦，醒来后肯定有微妙的想看黄的念头，他应该立刻断除，这样就没事。但他听信了那个念头，这就是断念实战没做好，希望他吸取实战的教训。

25.我大多数时间能够觉察到邪念，但是就是不想断，还是觉得看黄爽，我每次破戒都要看黄，昨晚从凌晨12点一直撸到早晨5点多，不断地找新的黄片，然后不断地厌倦，另外还打游戏，杀戮的，整个人的心态感觉崩了。有时候邪念来了没觉察到，意淫了一会儿，然后就直接去找黄了，一点心理防线都没有，来到戒色吧将近两年半了，笔记记了厚厚的5本，然而一直在走形式，念头来了不能及时觉察，不能及时断掉。

分析：不想断，觉得看黄爽，这就是贪恋心理。思维对治没做好，就会导致贪恋心理还是那么强，要多思维邪淫危害、不净观等，要坚持对治贪恋。这点极为重要！因为贪恋，所以不肯断，通过思维对治，就能做到狠断。熬夜看黄撸管，有猝死的风险，一定要小心。这位戒友的状态很差，问题就是贪恋，还有影响戒色状态的就是打游戏。断念实战做得很差，当然屡戒屡败！问题出在自己身上。笔记做了，但是吸收率如何？就要打个问号了！一直走形式，念头来了，不能及时断，还那么贪恋，这样只会沦为戒油子。希望这位戒友能够认真反省，对治贪恋+狠断，争取早日突破怪圈。

26.飞翔老师，我也做到觉察即消灭了，但是还达不到纯熟的条件反射，实际感受：念头生起那一刹那也可以说萌芽的时侯，立即看大脑里的念头，就会消失得无影无踪，这就是念起即觉，觉之即无。不怕念起，就怕觉迟，这就是修心，降伏心魔，感恩飞翔老师。

分析：这位戒友也做到了，虽然还未达到纯熟的境地，但已经找到正确的实战感觉了。很不错，希望他再接再厉。其实，实战感觉很简单，就那么一看，念头就消失了。随着强化觉察力，这个实战感觉就能越来越强。刚开始不稳固，不断强化，就能越来越稳固，越来越娴熟了。

27.如果天天持咒，不注意远离黄源，一旦邪念來了，不及时断掉，一样会破。

分析：的确是这样，这位戒友一语中的！虽然天天念佛持咒，但是邪念还是会来的，坚持念佛持咒，有一段时间内心是非常清净的，有些人就以为这种清净会一直保持下去，其实不然，因为淫欲种子并未消除，戒到一定时间会猛烈翻种子的，加上外境的诱惑，也是很容易让人贪恋和起邪念的，所以即使天天念佛持咒，还是要注意远离黄源，做好观心断念，这是实战的根本。

28.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。（现在戒色502天）

分析：实战强，才能戒得长久，因为实战是核心！脱离实战，就是花架子，念头一来，就会垮掉。不会断念以前，很多人一个月都撑不过去，我以前不会断念，最高戒了28天，真正会断念了，戒到现在九年多，一次未破。

最后总结：

这季详细深入地讲了压念的思想误区，相信大家都应该彻底明白了，也知道如何避免压念了。在实战中，不要试图去压念，而是去觉察念头，觉察力强，念头直接就消失了。或者马上念口诀、念佛号来转，这也是可以的。断念要熟练，功在平时！平时不磨刀，用时不给力！平时有空就磨刀，把断念之刃磨得锋利无比，到时实战时就非常强悍了！完全是压倒性的胜利！真正的断念不是压念，而是觉而化之，或者念口诀、念佛号来转，明白了吧！

这季扩展延伸讲了很多关于断念的内容，加上一些案例的集中分享，相信大家对断念会有更深入、更细致的理解和体会，这是值得反复研读的一季。我之所以能做到九年零破，就是因为注重实战，断念实战和对境实战，我的戒色理论体系是立足于实战的，以实战为核心，这样才能立于不败之地！一位戒友说：“一念没做好就破戒了。”的确是这样，破戒就在一念之间，不断掉，就会被附体，陷入疯狂。实战的教训真的很深刻，过去我被心魔虐了无数次，就是因为不会断念，当我开始研究心魔的套路，开始练习观心断念，开始落实戒色十规，才突破了怪圈。只要真正去落实，相信大家都会成功的，失败是暂时的，只要不断完善自己的觉悟，强化实战水平，最后的胜利必将属于我们。加油！

下面分享一首诗歌

《神圣的临在》

契入内心

那份神圣的感觉

简单地存在

没有念头

纯粹地存在

充满力量

这不可思议的瞬间

就是临在的片刻

体味内心的自由与美好

感到无限欢喜

一切是那么神奇

仿佛第一次看到这个世界

临在的人

就是一个奇迹

临在的片刻

千万朵花儿

一起绽放

千万颗星星

一起闪耀

千万个孩子

一起欢笑

一个神圣的存在

双眼里燃烧着

永恒之爱

整个天地

整个宇宙

都被爱点燃

下面推荐一本书

《格言联璧》：此书集先贤警策身心之语句，垂后人之良范。全书主要内容包括学问类、存养类、持躬类、敦品类、处事类、接物类等，是成己成人之宝筏，希圣希贤之阶梯也。该书说理之切、举事之赅、择辞之精、成篇之简，皆萃古今。每一条事理内涵丰富，广博精微，言有尽而意无穷，先哲的聪明智慧和无限期望尽在这妙语联珠之中。一册在手，揣摩研读，细心体会，必能驾驭人生的真谛，游刃于生活之间，既能修身齐家，又能报效社会，不失为难得的济世良药，人生指南，因而其成书问世后即为宫廷收藏，流传民间，远播海外，成为影响深远、读者众多、历久不衰的蒙学读本。戒色后应该不断提升和完善自己的涵养、品格和德行，这非常关键，厚德载物，德之不修，戒之不稳。戒色十规里专门强调学习圣贤教育，就是为了让大家从圣贤教育里得到启发，学到为人处世的道理，学到修心修身的道理，自身的德行能够越来越好，这样不仅对于戒色有利，对于自己的生活、学业、工作和为人处世，都极为有利。“谦退，是保身第一法；安祥，是处事第一法；涵容，是待人第一法；洒脱，是养心第一法。”这四句我很喜欢，其他的句子，比如“大事难事看担当，逆境顺境看襟度。临喜临怒看涵养，群行群止看识见。”我也很喜欢，《格言联璧》里有很多好句，的确是一本很好的书。这季推荐给大家，希望大家都能不断提升自己的德行，扩充自己的德量，戒到最后拼的就是德，德行是地基，地基一定要稳固扎实。

**3.40岁大叔戒除实录，连续戒除邪淫三年多无一毁犯**

末学今年已到不惑之年，在重毒邪淫的摧残下已蹉跎半生，至今一事无成。如今虽悔不当初，奈何花有重开日，人无再少年，时光不会倒流……愿天下所有朝气蓬勃的年轻一代，不要再重蹈我的覆辙，都能在最好的年华绽放自己的光彩。对于我来说，过去已不能更改，但我还拥有未来，只要心脏一天不停止跳动，我就绝不放弃任何改命的机会。现在我全面戒淫修行已经3年多了，期间，我忍受着身心症状的痛苦折磨，经受住了欲望汹涌来袭时的各种考验，真正做到了无一毁犯，不打任何折扣。同时在这三年，我也收获了很多，无论是身体还是心理，无论是家庭还是事业，现在都已经出现了明显可喜的转变。借此机会，感恩广大戒友真诚的鼓励，感恩太太难能可贵的理解与支持！感恩戒色修行带来了改造命运的希望，更感恩佛法给了我涅槃重生的机会！

接下来的篇幅，我会向大家详细汇报：

1980年，我出生在南方一个省会城市，家庭环境优越，父母都是国家单位人员，作为独生子得到了全家毫无保留的关爱，从小学开始各种光环、荣誉就一直环绕着我，深受老师的器重、长期担任班级学校各种职务、在同学中极具号召力！

良好的家庭氛围、出类拔萃的学业、强健挺拔的体格、热情豪迈的性格、朋友同学心目中的风云人物，所有的一切都是那么美好，一路鲜花一路阳光。由于成长中处处一帆风顺、往往在没有付出努力的情况下，也总能得到心想事成的效果。渐渐地，我的优越感油然而生，我的世界观潜移默化发生了改变，我不再相信那些“一分耕耘才有一分收获”的陈词滥调，不再相信那些“人人平等、天道酬勤”的心灵鸡汤。因为我的经历告诉自己，我就是那个与众不同的天之骄子，上天的宠儿！异常平坦的成长经历却形成了我扭曲的世界观，这真让回顾那段时光的我哭笑不得，而扭曲的世界观又塑造了我狂妄自大、目中无人的性格。这一系列连锁变化都为后来我的悲剧埋下了伏笔。

我家住在机关大院，同龄的小伙伴很多，一到假期，大院里的操场、停车场、大礼堂、花园都成了我们的自由王国，只见我们整日成群结队地在一起，酣畅淋漓地撒欢打闹。是他们的陪伴让我度过了阳光灿烂的金色年华，真是造化弄人，正是在这帮亲密伙伴的带动下，14岁的我在好奇心的驱使下打开了那个外表华丽的魔盒，一时间仿佛体内沉睡的恶魔突然解除了封印，从此欲望犹如决堤之水一发不可收拾。此后一到周末节假日就欲火焚身，想尽办法支开父母，毒瘾发作一般地疯狂找黄看黄，不知疲倦的自戕已达丧心病狂的地步。而此时，虽然已经恶习缠身，但仗着身体底子好，我学业依然捷报频传，喜讯不断。先是参加的数理化竞赛分别获得国家级别的各类奖项，然后中考以化学、物理满分，总成绩傲视群雄轻松考取全省顶级的重点高中。三年之后又如愿考上了顶尖的985院校，我感觉自己向成功的人生又迈出了决定性的一步！那时我依然被光芒笼罩、未来似乎依然阳光灿烂。

初到学校，我感到自己向辉煌的人生又迈出了决定性的一步！初到学校的新鲜和兴奋，和我的骄傲与自豪与初到学校的新鲜感和兴奋感交集，迸发出无穷无尽的激情与干劲，对于新学期的到来我已经迫不及待了。但如此炽热的激情仍会有覆盖不到的死角，我依然会在阴影之下放纵着自己的欲望，虽然之后是莫名的空虚，身体的疲倦。自己也觉得这种行为丑陋不堪，内心时常受到道德感的谴责，但就是断不了，而当时的一帆风顺，以及在专家们无害论的蛊惑之下，我轻易地就抛之脑后了。

但是量变必定产生质变，邪淫的恶果成熟了！逐渐地，我发现聪敏过人、无师自通的大脑开始生锈一般转不动了，过目不忘的好记性也不知道何时消失得无影无踪了；而且上课时杂念丛生，片刻不得清净，听课效果奇差；就连过去长存于胸的豪情壮志、从容自信、热情幽默也离我而去，取而代之的却是如影随形的消沉和惆怅。20年来一直一帆风顺的我，面对着突如其来的巨大挫折茫然不知所措，不知道这些变化究竟从何而来。我不断地追问自己这是怎么了，结果毫无头绪，从此整个人成天愁眉苦脸、郁郁寡欢、难以自拔，第一次对自已产生了怀疑：我还是那个天之骄子吗？那时候只有游戏、打球和放纵能让我暂时摆脱抑郁状态、减轻心理的压力，恶习成了我心灵的安慰剂。

随着恶习的加深，症状持续恶化，我的学业、人际、身心状况在大四的时候全面告急，我的大学生涯终于在自己的“不懈努力下”变成了一部“惊悚片”：到了大四共累积挂科8门，尚未重修；英语四级4次铩羽而归，仍未通过；就连毕业设计我都破天荒地成为全系唯一挂了的人，换句话说我已经无法毕业了，等待我的结局，好的只有留级，坏的是退学！那时我还一直念念不忘一个师姐，虽然费尽心思但还惨淡收场。接二连三的打击让我这个系里的宣传部长、班长、知名人物颜面扫地，在那些焦灼的日子里，万念俱灰的我为了实现毕业的奢望，整个大四我都在各种重修考试中疲于奔命，狼狈不堪。总算老天可怜我，一年中连续发生神奇的巧合、贵人的相助，我居然绝境逢生，在老师和同学的惊愕中奇迹般逆袭了。由于大学时期的惨痛经历，我迫不及待地离开了这个伤心地，期待在社会上走出低谷，重新证明自己。

而老天依然没有放弃我，再次给了我翻盘的机会。我幸运得到了理想职位，一家巨无霸央企的省级总部向我伸出了橄榄枝。身处垄断行业、实权部门、关键岗位，面对着如此广阔的职场舞台，我雄心勃勃地下定决心，一定要打一个漂亮的翻身仗，一扫颓势重塑辉煌。但可悲的是，我依然没有觉悟到过去的悲剧是邪淫的恶果，所以令人作呕的恶习不但没有收敛，反而变本加厉了。工作之后，手中的权利让我成为了各色人等巴结围猎的目标。在眼花缭乱的美食、美女、夜光杯的诱惑下，在周围不良风气的腐蚀下，在纷至沓来的关系户的簇拥下，我迅速堕落了，各种花天酒地的场所令我流连忘返。由于根本不用考虑花费问题，更不用负责，对于诱惑我来之不拒，乐不思蜀。由于价值观的错乱，一度沾沾自喜地认为这才是成功人士的生活方式，但是放纵的欲望就像毒瘾一般永远无法满足。逐渐这样的生活也不能满足我变态的欲望了，我开始发展到通过网络约会良家女孩，最后直接发展到寻找一夜情的地步。无法遏制的欲望导致了毁灭性的后果，由于私生活的严重混乱，我感染了泌尿系统疾病，并患有严重的恐艾症，精神焦虑恐慌！同时，更致使多名良家女子因我堕胎、宫外孕，为此有的健康每况愈下，有的情路坎坷，有的家庭破碎，有的还险些丢掉性命，最可怕的是我的6名尚未来到人世的孩子无辜丧生！！！

那时的我已被欲火焚烧得面目可憎，性格扭曲，虚伪、乖戾、压抑、狂躁、仇视所有美好，仇视社会，感觉全世界都对不起我，都在与我为敌，而自己就像一个随时都会爆炸的火药桶。滔天的罪业将福报消耗殆尽，我的身体、心理、家庭、事业急剧恶化。

身体方面：1.一到冬天就爆发剧烈的咳嗽，有时连腰都直不起来，只有到来年开春才能缓解； 2.时常像被勒住一样，心脏发紧，胸口发闷；3.高度近视，并且在这个年纪视力还在下降；4.长期习惯性腹泻，尤其是冬天一阵冷风就得跑厕所；5.身体疲乏，精力不济，总想坐着或者躺着；6.曾出现阳痿早泄症状，并受衣原体、支原体感染；7.颈椎酸痛僵硬，经常乱响；8.严重的鼻炎、咽炎；9.一到冬天左手就长皮疹，奇痒无比，春天才能恢复；10.左脚习惯性崴脚；11.血脂高、血压高、嘌呤高；12.中度脂肪肝；13.甲状腺结节；14.脚癣、灰指甲。简直从头到脚没有好的地方！

心理方面（对我最大的折磨）：1.受到各种神经症的折磨，被莫名的危机感笼罩，总感觉即将大难临头，惶惶不可终日！2.极度缺乏安全感，时常处于焦躁、愤怒中，沾火就着； 3.极度自私自利，心胸狭窄，看不得别人好；4.心理素质严重弱化，原来演讲总是霸气控场、挥洒自如。而现在当众讲话，社交活动时，紧张不安，极不自然；5.受害妄想症，总感觉全世界与自己为敌，别人总想阴谋算计我，丧失了感受快乐的能力；6.胆子极小，一个大男人怕鬼、怕老鼠、还怕黑，一个人在家睡觉非得开盏灯；7.总做噩梦，分别梦到被一群老虎、一群大蛇、一群凶汉、一群恶狗、一群暴徒、一群丧尸、恶狠狠的小孩……警告和追杀，精神高度紧张。

家庭方面：1.我与妻子经常吵架；2.妻子与我的父母不和；3.我也经常与妻子父母吵架；4.双方老人也曾激烈争吵；5.最重要的是结婚多年，四处求医问药就是怀不上孩子。

事业方面：1.平心而论我对待工作认真负责，也比较突出，但就是升迁无望；2.自己心胸狭窄，嫉贤妒能，又看不起相对平庸的同事，导致与领导同事关系紧张。

残酷的现实已经摆在面前，在人生的至暗时刻，再不改变一切都将毁灭。此时长期身心症状的痛苦折磨，让我迸发出强烈的求生欲望，驱使我在漫漫长夜中艰难地摸索拯救自己的方法，然而现实是残酷的，一次次地跳入希望的河流，得到的却是冰冷彻骨的失望……

在2015年8月，一次偶遇让心如死灰的我终于找到了十多年来惨痛经历的罪魁祸首——邪淫！在我白活了35年后，谜底终于揭晓了！同时明白了只有彻底戒除，才有改变命运的希望。至此我如梦方醒，犹如迷途的孩子找到了回家的方向，一时间委屈、苦楚、悔恨、兴奋全部涌上心头。不知不觉中已泪流满面…… 为了走出泥潭，为了改变命运，为了重现昔日的辉煌，更为了家族的幸福和荣耀！当天起我便迫不及待地开启了戒除邪淫的征程，但是对于一个淫毒染身二十余载，已经重度成瘾的人来说，淫毒岂是说断就能断的了的，在近一年半的戒色期间，依然走不出屡破屡戒、屡戒屡破的怪圈，只要欲望袭来，我毫无招架之力，立马缴械投降，戒除沦为一句空话！

2017年1月20日的夜晚，又一次被淫魔击倒、已身心俱疲的我恍惚中不知何时已默默肃立在佛菩萨像前，望着庄严慈悲的佛像，一时思绪万千、不能自已：想起曾经自命不凡，将来必是功成名就、造福一方的家国栋梁，而现实却沦为卑鄙下流、禽兽不如、自己都不堪为伍的自私小人；想起身边的同学们有的坐拥亿万资产，有的官职显赫，而自己却事业坎坷，前途迷茫。想起上天原本赐予我的人生一副开挂的牌，无奈却被自己打到如此山穷水尽的地步……丰满的理想与冰冷的现实，成功的同窗与落魄的自己，骄傲的曾经与堕落的现在，如此巨大的落差，让我捶胸顿足痛苦不已……难道从此就一蹶不振了吗？难道从此就如行尸走肉一般了吗？难道甘愿从此就潦倒一生了吗？难道就此丢掉让你热血沸腾的梦想了吗？难道忍心就此抛下做人的尊严、儿女的责任、丈夫的担当，让年迈的父母、柔弱的妻女任其尝尽世态的炎凉和艰辛吗？不！绝不可以！绝不允许！为了还在燃烧的梦想，更为了爱我的家人，绝不能辜负他们全身心的爱，绝不能辜负他们那无比信任与支持的眼神！只要还有一口气，一定要再次拼死一搏，我！绝不放弃！在此强大信念的支持下，重新迸发斗志的我虔诚地跪在地藏菩萨像前，以最大的决心郑重宣誓：“弟子余生誓戒邪淫！戒在人在！戒失人亡！永不放弃！祈请佛菩萨慈悲加持！”

同时，为了忏悔如山的罪业，为了兑现我的诺言，我义无反顾地开始了修行生活，内容包括：1.每天至少读诵一部地藏经，只要条件具备坚持跪诵，目前已达1300多部；2.有幸参加了三次地藏七修行，收获明显；3.按照礼佛大忏悔文行大礼拜达10万；4.持诵阿弥陀佛佛号，地藏菩萨圣号数量不计；5.持诵梵文楞严咒已达6500部，其它经咒数目不计；6、戒杀、大量放生金额超过几万元；7、发愿吃素，永断肉食。我深信只要坚持功课，老实真干，一定能得到真实的利益！必定能感应到佛菩萨及龙天护法的加持！

如今距离那个命运转折的夜晚已经过去三年多了，在这1100多个惊心动魄的日子里，欲望时常如决堤之水毫无征兆就呼啸而来，冲得我措手不及，几次被逼到破戒的边缘。在这千钧一发之际，心灵深处总能听到一个声音：“要记住你的誓言！”这慈悲的训诫犹如甘露灌顶，顷刻间就能扑灭欲火，让我重获清凉恢复理智。这是佛菩萨以及龙天护法对迷途众生的慈悲守护，永远不离不弃。弟子感激涕零！

在与欲望进行的一次次你死我活的较量中，我依靠佛力以及破釜沉舟的决心与勇气，一次次绝境逢生，反败为胜。随着时间的推移，我意外地发现欲望反扑的频率降低了，强度也减弱了，这些变化无不令我备受鼓舞，我终于守住了我的誓言！回顾这三年，是无一毁犯的三年，是脱胎换骨的三年！

虽然三年的成绩来之不易，但是绝不能就此麻痹大意、盲目乐观！戒除邪淫已经成为我毕生的修行，不到盖棺定论的那一刻，我绝不能认为已经实现了誓言！我们必须认清依旧严峻的现实，我们的正念、心力依然还很弱小，而欲望依旧强大，它仍在等待时机发动猛烈的反扑，稍有不慎必将前功尽弃。

所以我们只有保持高度的警惕，严守戒律精进修行、远离一切可能牵动欲望的环境；丢掉一切对欲望的侥幸心理，卸下一切思想的软弱与包袱；保持破釜沉舟的决心、必胜的信念、斗争到底的勇气，只有这样我们才能坚守住来之不易的胜利果实！最后我坚信我们必将战胜欲望，必将涅槃重生，必将走向光明解脱之道！愿与天下所有戒友们共勉！

附：末学戒邪淫以来各方面已经出现了很多积极的变化，现分享给大家，愿给广大戒友带来源源不断的动力和坚持到底的信心：

一.身体方面：

1.困扰多年的冬天咳嗽问题，现在有了转折性的好转！

2.心脏疼痛，胸口发闷的症状已经消失。

3.常年的习惯性腹泻，一吹风就跑厕所的情况没有了。

4.一到冬天就发作的左手皮疹痊愈了。

5.左脚的习惯性崴脚也多年未发了。

6.三高症状有了明显改善。

7.满脸的怒容化解了，眉目以及脸部肌肉舒展了。

8.自从2017年全面戒色以来，我每年遗精不超过4次！平均三个多月才会有一次，控制得好的时候半年一次！

二.心理方面：

1.无时无刻的危机感有了根本性好转。

2.与世界为敌的受害妄想有了很大改观。

3.过分在意别人评价的倾向有了很大缓解。

4.安全感、自信心有了明显的回升！

5.内心的压抑、烦躁、焦虑感明显减轻！

三.家庭方面：

1.从过去的重重矛盾，到现在家庭所有成员之间都能互相理解、互相体谅，彼此为对方着想，温馨和睦，其乐融融。

2.在戒色第一年，我终于迎来了期盼已久的新成员，一个聪明可爱的女儿，她的到来让整个大家族充满了欢声笑语。

四.事业方面：

1.事业上了一个台阶。

2.与周围同事之间的关系更加融洽了。

五.其他方面：

1.不可思议的是我2018年左眼变成双眼皮了。

2.更不可思议的是我的左手生命线事业线都不知不觉中延长了一厘米！

3.出现过多次消业的殊胜梦境！

**4.逆袭经验：戒色的美好**

断欲有十种利，反是有十害：

一，身心清净，毫无所污；

二，正念常存，异诸禽兽；

三，气足精满，寒暑不侵；

四，面目光华，举足轻便；

五，俯仰天地，无惭愧色；

六，省药饵费，可周贫乏；

七，屏绝邪缘，胸无牵恋；

八，读书作字，俱有精采；

九，脾胃强健，能消饮食；

十，本地风光，自有真乐。

身心得以恢复健康，心理素质明显增强，精力充沛，气足神旺，这是戒色的美好。

与父母朋友之间相处得更为融洽了，学业、事业上取得突破进展，收获如意眷属，这是戒色的美好。

节约了看黄撸管的时间，可以拿来做更有意义的事儿，你可以为你的梦想再次启航，这是戒色的美好。

烦扰多年的痘痘、痤疮、荨麻疹、脂溢性皮炎等痼疾皮肤病，经过戒色修心养生的深层清洁，脸上终于恢复了儿时的那般细腻紧致清透的肌肤状态，这是戒色的美好。

肾气充实了，社恐消失，有了底气与自信，能够坦然磊落地与人正常沟通交流，人际关系变好许多，这是戒色的美好。

自律能力强，学会了时间管理和情绪管理。更欣慰的是，懂得了断恶修善的道理，主宰了内心的一举一动，这是戒色的美好……

以下分别从各个方面来简单列举一些戒色的好处：

【节约时间】

还记得你曾经撸管、看黄浪费了多少时间吗？本来原先安排好的计划，都因为破戒而心灰意懒，再也提不起劲，就此耽搁了。每每搜黄看黄虚度光阴，一晃就是整个下午乃至通宵，一天又一天，过着颓废堕落的日子。欲望上头——看擦边——搜黄看黄——追求片刻虚无缥缈的快感——悔恨懊恼，无限的恶性循环。碌碌无为，一事无成，看黄撸管最后什么都没得到，只收获了一堆烦恼的疾病症状。

【睡眠质量改善】

睡眠质量提高，醒来后感觉神清气爽。不像以前，睡醒和没睡一样，脑袋发蒙、昏沉疲累。

【消化系统】

脾胃功能改善，胃口变好，能吃能消化，吃什么都感觉那么香，瘦弱和虚胖问题得以解决。

〖案例〗

『眼睛有神了，看上去就像是变大了一样，感觉身体焕发了生机，不再感觉那么污浊油腻了，还有就是头皮屑没了，脸部也不那么浮肿了，看着也不油腻了，不会看着暗沉沉的了，体重也下降了，整个人不虚胖了，肺活量大大提升，跑五六公里不带喘的，整个人看着就是蓬勃向上，精神焕发。身体也逐渐恢复，脑海也慢慢变得清明。感觉自己在生活中愈发如鱼得水，之前心里被屏蔽，感觉跟谁都合不来，有层隔阂一样，百天以后，真的是性格大变，整个人观念都改变了，可能就是大家说的社恐吧，已经没有了。百天以后，内心再也没有了那些纷乱，有的是一阵清醒，就像回到了童年，那么纯真，那么无邪，每天都是开心，每天都是惬意，没有开心的事情也会傻呵呵的，开开心心，不再有不该想的东西。我每天脸上都挂着笑，一些细微的东西都让我值得开心，每天都会用心去领略生活，体会生活的美好。做任何事情也不会急躁，也不会不耐烦，就想身体力行，体验生活，深入生活，做一个真正的自己。』

【脑力】

精为脑之源，脑者髓之海，脑髓生于肾精，肾系贯脊，通于脊髓，肾精足，则入脊化髓上循入脑而为脑髓，是髓者精气之所会也。通过坚持戒色养生，肾精逐渐充足，脑髓化生有源，则记忆力增强、头脑灵光，处事清晰效率高而有条理。十分精神，十分事业，工作和学习因脑力的恢复而开始步步回升。

〖案例〗

『我是一名高三学生，再过一段时间就要迈入高考的门槛。我从初二时不小心染上了SY的恶习，接着就是痛苦的5年炼狱生活，直到高二，戒色吧把我从无底深渊拉了出来。戒色之路也并不是一帆风顺的，在最开始的不到一年时间内，我破戒了30多次，以失败告终。这是因为我的觉悟不够高，现如今我已成功戒到200多天，学习成绩也从中下等提升到班级前十五名以内，其中收获了不少经验，感悟了不少道理，最重要的是，戒色重塑了我的人生。身体方面：在未戒色之前，脾虚、肾虚、骨骼细小、嘴边长痘痘、撸后JJ痛、尿羞症、尿黄、尿泡沫、头油、头屑多、手脚冰冷、严重鼻炎、腰疼、消化不良、弯腰时间长就疼，月牙只剩两个等等一系列问题。戒色这么多天以来，许多症状都已消失，剩下的也已减轻。精神方面：在未戒色之前，精神萎靡不振、自卑、社恐、脾气暴躁。戒色后，这些症状几近痊愈，与人沟通交流也越来越自然。学习方面：在未戒色之前，我的成绩在班上中下层。戒色后，我每天制定规律作息时间，吃中药调养身体的时候，加强体育锻炼，使自己精力充沛，现在上课可以认真听讲了，一点也不会走神，也不会犯困，记忆力增强，脑力增强，现成绩已在班级前十五名。其中，我感觉戒色对英语成绩的影响最大。我之前高一高二英语成绩老是拖后腿，150分的试卷只考60、70分左右，现在我的英语成绩在90-110分之间。』

｛小评｝：戒色200多天，从无底深渊超拔出来了。身体症状几近痊愈，记忆力和脑力增强，学习成绩显著提高，与人沟通交流越来越自然，同时自己也养成了良好健康的生活习惯。戒色确实可以重塑人生，加油！

【容貌气色】

眼眶深陷，眼睑浮肿，大小眼，眼皮下塌，眼袋黑眼圈，双眼空洞无神暗淡混浊，面部出油粗糙，脸部变形，脱发白发，气质萎靡晦暗猥琐丑陋显老憔悴衰败等症状缓解恢复，容貌气色明显提升。

〖案例〗

『从六十几天到一百多天，再到两百多天，最直接的感受就是不再胆怯，敢直视别人的眼睛，以前的我无论是走路还是与别人交流都是低着头，缺少一股勇气。现在的我眼神变得有神，脸上痤疮好了很多。每天精力充足。』

【人际关系】

性格开朗阳光、随和，人缘变好，大家都愿意与你在一起交流，因为你乐观、积极向上、心地坦然、洋溢着正能量，别人跟你在一起都感觉很好很舒适，乐意亲近你，异性缘也会跟着好起来。

〖案例〗

『彻底戒色120天，我马上就要面试新工作了，感觉自己现在的状态很好，我会继续保持下去，将戒色进行下去，坚决做到婚前禁欲。今天我把上面两张照片传在QQ空间，里面的人看了，都是些认识我的人看了，他们感觉我变化很大，我自己感觉我的恢复空间还很大，我会继续加油的，现在基本上从社交恐惧中走出来了，看见人都敢正视了，感觉自己的人际关系处理起来更加轻松了，以前感觉和人交往很累的。身体方面现在尿频基本也不影响自己的正常生活了。支气管炎也很少复发了，皮肤变好了有光了，眼睛变得有神采了。我觉得戒色后才是真正的自由，才是真正的人生，戒色后我的人生变得有希望了，我会勇敢地面对以后的困难，我相信自己能成为一个好丈夫一个好儿子，对于社会是个有用的人，对于朋友我是一个值得交往的人，有价值，有健康，这才是真正的人生，希望大家能继续坚持，不要放松学习』

【精气神】

精满气足神旺，肾精足则气旺身健，养足精气神，焕发容光，精神抖擞，气宇轩昂，神采奕奕，不同凡响。精力充足，体能提升了，整个人感觉焕然一新，生龙活虎。

〖案例〗

『戒色后逆袭了，56+50天，中间一次破戒，也就是106天了。说说恢复情况：便秘没有了，复发性口腔溃疡没有了，肠炎好了，脑袋浑浑噩噩没有了，浑身有劲了，人看上去也精神多了，不是以前那个只要一动就头晕了，这些都是我真实的改变！！』

【心理成熟】

心理素质提高，能够沉着稳定地处理事情，不慌乱，心态很好，能够及时发觉自己的不良情绪，有担当，临事有襟度，不急躁，有把握，懂得量力而行，尽力而为，不妄自尊大。

【清净平和】

内心恢复清净，安详。“意净”，意恶得到净化，学会了修心，避免了太多消耗能量的胡思乱想，心理状态变得平和稳定。

【主宰力】

通过戒色修心，开发了内心的主宰力，念头的一举一动都把握得清清楚楚。从念流之中抽出，越来越容易，观心已成为自然而然的状态，心灵得到净化，越来越纯粹，与源头相应，融入里边，品味静谧、超然的感觉。

【理性对待戒色】

戒色，不是万能的，戒色并不能包治百病，如果你身体症状严重，最好建议还是去医院看看，或者到当地找个口碑好的中医调理下，别耽误了病情。但要牢记：三分治，七分养。在配合积极治疗的同时，自己也要学会戒色养生，关键还是你得在养生方面多下些功夫才行，身体恢复的重头主要在养生这块。如果不注重保养的话，症状也是很容易复发的。首先，戒色要彻底，严控意淫（光看不撸是绝对不行的），擦边也要及时避开（别看第二眼），尽量减少遗精频率，适度锻炼，早睡早起。身为患者，基本的保养工作要做到位，不然碰上再好的医生、吃再好的药也没用。

关于戒色万能论，这种说法过于绝对了。并不是说，你戒色之后，就万事大吉、万事亨通，人生一路上全部顺风顺水，一切通通顺顺利利，你什么都不用做，只要“躺在床上”，所有好运奇迹都会向你砸过来。不是这样的，我们要学会理智地看待戒色，少一些不切实际的幻想，多一点实际的行动，戒色之后，该奋斗的还是要积极奋斗，哪有不劳而获？诚然，戒色确实会带来一系列身心上的好变化，各方各面的境况会有所改善、取得进展，你有了饱满的精气神，能够胜任工作和学习……

戒色的好处绝对是有的，益处多多，确实不可思议。但也不要把所有的希望都压到戒色上，生活中该努力的还是要努力，怎么可能坐享其成？不过，戒色后的你，就像是加满油的超跑、全新升级的系统，精满气足神旺身健，你能够全力以赴，你拥有了足够的底气、自信与勇气，有了过硬的心理素质，干起事来肯定事半功倍。只有夯实你的戒色地基，人生高楼才能立得稳。

【与源头连接】

戒色带来的最终极最基本的好处，莫过于与纯净频率共振，发掘了心底的清净光明，体验到了那份本体的恬美宁静，有满足、有纯乐、无限平和，简单而凡常，淡中有厚味，绝美香甜。外在虽然不可能完备无瑕，行为或许达不到尽善尽美，但是内在却一定是充实圆满的，充盈着欢愉。一举一动，注入着源头的力量，丰盛，安详，挥洒着喜悦，临在是你的背景，起心动念无不扎根于觉知。你依然可以选择照着你人生的剧本继续演绎，但内心早已是自由而脱离束缚的了。弹奏生命的乐章。Only this moment!

【恢复激励】

〖案例〗

『一转眼三年了，从地狱走出，症状都慢慢恢复！回归了正常生活！2017年这年我很幸运，遇到了戒色吧，才知道戒色，知道了邪淫的危害！开始开启戒色之路，疯狂看戒色文章，改变生活作息。每天九点半睡。五点起床，合理三餐，日复一日地坚持！说心里话，不怕笑话，我长那么大从来没勤奋过，过去熬夜通宵睡懒觉，这种日子虚度光阴！可我现在不会了！我要好好重造自己！学会成长，每天进步一点点！加油！感受大自然，说不出来的喜悦！让我心旷神怡，陶醉！告别过去，迎接未来！真实地做自己！开始正能量人生！』

〖案例〗

『黑眼圈，眼袋消失。我很小就SY，一直以来眼袋慢慢增大，直到戒色前，眼袋黑眼圈非常严重，有朋友说过我眼袋比眼睛还大。呵呵。有眼袋并且希望它能消失的朋友有福音了，我戒色三年多眼袋基本消失不见。大伙加油，戒色修身，让这个世界充满正能量。心理状态的变化，以往是自卑多疑，喜怒无常，现在比较有信心，对自己比较认同。而且戒色的初期根本就不知道神经衰弱是能够恢复的。现在它实实在在就恢复了。以往所有害怕得半死的事，现在实实在在就不会怕了。更加帅气，更加渴望舞台。我希望呈现真实的我。更有斗志和气场，特别是在中午的太阳下，我特别喜欢迎着太阳，太阳下面意气风发，淡定帅气的我，让我特别喜欢这种感觉。可能是以往那么多年的生活都在害羞丑陋下。我对这样的我非常满意和珍惜，并感觉非常快乐。』

〖案例〗

『一直到现在我感觉我的心灵变纯净了，心里也变得越来越柔软，越来越善良。我也来分享一下我戒色的感受吧！就是我感觉戒色之后，最明显的变化就是整个人的气场，首先我感觉我变阳光了，与别人说话的时候，面对对方的眼睛不那么畏畏缩缩，然后外貌上变化也蛮大的，皮肤变得很细腻，眼睛明显大了好多好多，我发现我比以前更能专注，更有精力去学习，比以前更加阳光乐观，我很喜欢现在的自己，我敢于努力，而不是像以前那样逃避现实，兄弟们，加油！』

**5.誓斩心魔，戒出生天，戒出少年血气！**

曾经的点滴永不忘记，知耻而后勇，勇而进，勇于改，勇于感恩，勇于回归自我、身体和灵魂。总有一个要在路上，沦陷在无知岁月的洗礼，跌宕在无情义的心魔漩涡，一天天，一次次，把自己丢弃了5年，如今我终于把你找了回来，回到自信阳光的少年模样吧！青春最好的时候不是屈服于内心的狂澜，更不能缴械投降，人呢，总是要成长的，也需要学习去改变 ，或许现在自己只是暂时被心魔上了枷锁，投入牢狱，我知道唯有不断学习，才可以感化自己，消除心魔。我感谢戒色吧，感谢里面的每一个朋友，我们五湖四海，却相聚于此，我们努力寻找自己，净化心灵，拯救灵魂，为此，我愿意为大家分享一些心得，希望可以帮助大家早日脱离苦海！

自从进入初中，青春懵懂，迷上邪淫，从此堕落，也不是别人的原因吧，可能就是一些事情好像都会降临在那个时候的我们身上，我们在没人引导下，难免会走入这条歧途，或许这也是一种考验。我们首先不应该过于自责，更不应该破罐子破摔，自甘堕落，无论现在严重到何种程度，也不要谴责，我们更多的应该去反思。我承认，走上这条路，难，苦，痛，记住方法总比困难多，我觉得反思忏悔，会帮助你改善状况。

初中一路走来到高中，自己总感觉身体不再长了，尤其是手脖子，特别细，细得让我匪夷所思，自己后来又得了胃炎，脸色暗差，灰暗，无血色，眼睛无神，自己骨瘦如柴都是胃不好的原因，家人也带我去了几次医院，身体不好，家人也跟着担心。直到现在才知道一切一切，都是邪淫惹的祸，不该骗自己的，所以说，邪淫的危害大得惊人，拖垮你很容易，就这样，一天天地颓废，一天天地衰老，我可以告诉你，所有症状都与你此刻的行为挂钩。

有时候会麻木，麻木得要放弃自己，放弃对未来的追求，放弃对美好生活的向往。记忆力的下降，迫使你的学习能力缺失，你的注意力无法凝聚，可怕的不只是这些，可怕的是你一个学生关注的问题不是学习，而是一些龌龊不堪的事。有些事至今难忘，为自己的所作所为深深地感到歉意，日子一天天地过去，得过且过，花开了落，落了开，已经记不清自己陷入泥潭的时间了，只是莫名地记得自己有做过了什么，痛吗？改吗？一直在心中问自己，如果时光可以倒流，你会不会重新来过？明明生活是一部励志剧，我偏偏过成了恐怖片，最悲催的是主角还是自己……

人生路还很长，自始至终，我都是这么认为，人不在煎熬里度过，就不懂得什么是黑夜，只有没有眼睛的人才能体会到光明是如此的美好，也只有没有双脚的人才知道诗和远方并不是一篇文章，既然上天赐予了完好的身体，我们便应该去寻找光明、诗和远方。

我总是以为自己的胃病来自于生活，恰恰相反，它来自于自己，我没有保护好它。我在网上买过中药，很贵，却没有疗效，也在医院做过胃镜，后来也找过中医，但是效果都不是很好，渐渐地，自己也就放弃治疗了，开始反思，究竟是什么原因让我自己颓废成这样，骨瘦如柴一点也不夸张，风吹了就倒的那种。我不想让自己一直这样下去，不想再过这种自己都没有安全感的生活，后来接触了戒色吧，感触很深，也很欣慰自己可以得救，我开始我的一系列的计划，开始认识到自己的不足，开始了自己的学习之路，付出总有回报，成功的唯一途径就是学习，想要一生成功，就要一生学习。留在舒适区的你，也要为呆在那里付出代价，就像那些名人所说的，没有一个人是可以随随便便成功的，人之所以成功，是他们有足够成功的筹码，他们足够努力。

开始的时候，每天也挺煎熬，我不愿意伤害自己的身体，我不愿意成为失去灵魂的躯壳，我不愿意让我的朋友、父母、我自己失望。希望大家都能成为自己想成为的人，希望不止，努力不止。生命不止，学习不止，得有敬畏之心，不能飘了，感觉自己已经差不多了，那就从现在再来过吧，我们从来不缺少从头再来的勇气。

每一个过程都是值得去反思的，人生有很多不如意，失意的人生同样是一种经历，我们经历了才会知道自己真正失去的是什么，想要的是什么。在这里，我感受得到每一个人血液里的刚强，愿意去改变，至少自己在做，自己想做，我们是男人，我们肩负着使命和责任，对家庭的，对社会的，那怕一次又一次的失败，我们也从来不差从头再来的勇气，因为我们要为自己所犯过的错买单，我们是男人，是责任的承担者，要为自己的行为负责！

一些觉悟笔记，各位戒友，可以抄下来，以转化为自已的意识。

①骄兵必败。

②观心断念乃为核心。

③懂得摄心，乃为实战关键。

④饮食管理十分重要。

⑤念头导致行为。

⑥决心乃为戒色之动力。

⑦学习乃为成功之本。

⑧实战乃为重中之重。

⑨外避诱惑，内断念头。

⑩思想警惕是戒色长久的关键。

①理论+实战。

②动机乃为戒色方向。

③戒色乃一生之事，非三年五载之功。

④婚前禁欲，婚后节制。

⑤戒色如逆水行舟，不进则退。

⑥心魔虎视眈眈，骄兵必会败。

⑦不良情绪乃为一大障碍。

⑧酒乃色媒人。

⑨不轻敌，不大意。

⑩觉悟降伏心魔。

手淫的危害数都数不完，要引以为戒，戒色了这些坏处都能消失，而且你是经历过磨砺的男人，心性比别人强多了，而且身体精力也比别人强。这就是好处，戒色说白了就是一场磨砺，能成功的就是人杰，你们看看色关之下葬送了多少英雄翘楚，万恶淫为首，色是少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用。盖万事以身为本，血肉之躯，所以能长有者，曰精、曰气、曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精。精含乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明，肢体强健。如水之润物，而百物皆毓，又如油之养灯，油不竭，则灯不灭。人生天地间，圣贤豪杰，唯其所为。然须有十分精神，方做得十分事业，苟不知节欲，以保守精神，虽有绝大志量，神昏力倦，未有不半途而废者。欲火焚烧，精髓易竭，遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，而且渐成痨瘵之疾。盖不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其生而有余。故孙真人云：“莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。”盖谓此也。

邪淫时期，我们的大脑实际上已经处于失常状态，这里面有个概念叫做多巴胺，多巴胺是一种神经传导物质，用来帮助细胞传送脉冲的化学物质。这种脑内分泌主要负责大脑的情欲、感觉，将兴奋及开心的信息传递，也与上瘾有关。看黄手淫使人分泌大量的多巴胺，和吸毒的原理是一样的，刚开始阈值很低，普通的黄片就能刺激足量的多巴胺分泌，到后来阈值升高了，多巴胺分泌减少了，这时普通的黄片不行了，就看变态重口味的，人的心理就越来越变态了。不断增高的阈值和不断减少的多巴胺导致了一个可怕后果，就是人再也感觉不到快乐了。这是一种奖励机制，那么怎样才能恢复正常，怎样才能改变奖励机制：

1.避免接触画面刺激，就是杜绝观看擦边内容、色情内容，戒色十规的第一规就是远离黄源。

2.建立新的内容替代它，这里就是学习文章或者寻找更健康的行为作为好习惯培养。

3.好习惯必不可少的，这属于正能量一部分，必须让好习惯来代替坏习惯，给你健康的正确的多巴胺分泌。

4.准备做好持久战，上瘾过程基本都是一样，陷进去的过程也是很久，这不是说一句NO，就能戒掉了，这是持久战。

最后说一下为什么会重复手淫。

明明知道危害，为什么还会重复那样的猥琐动作呢，明明觉得恶心，不是自己内心喜欢的，但是欲望驱使，或者说是心魔怂恿，我们就重复了，但是过后呢，那种内疚、悔恨、空虚、失落感就会出来，然后下定决心不要破戒了，没有下次了，但是过了几天或者半个月，又开始沦为心魔的奴隶。我知道不是你想撸，但那种感觉来临的时候，你就身不由己，无法克制自己。总想着最后一次，就看看不撸，或者用无害论安慰自己。一次又一次，都是这样的流程。古人云，欲戒淫行，必自戒淫念始。淫念起，则淫行随之矣。要走出这个死循环，就要学会修心断念，控制自己的念头，这样才能做身体的主人。念头是行为的先导，能够断除念头，就能主宰自己。要学会识破心魔的套路，坚持学习戒色文章提高觉悟，提升自己的断念实战水平，这样才能突破怪圈。

誓斩心魔，戒出生天，戒出少年血气，戒出正能量爆棚的自己。加油！

**6.学习断念的心得体会——行有不得，反求诸己**

各位戒友好，很高兴能和大家分享一点自己的戒色心得，本文将从三部分来介绍，希望能给长时间戒色后破戒，又想重新站起来的戒友提供自己的一点思路。

一.戒色历程：

我的戒色历程是从高三毕业（2014年6月）开始的，恶习是从初中染上的，浑浑噩噩了6年之后才意识到自己的问题，开头的时候也是屡戒屡破，看不到希望，也有学习戒色文章，但是理解不够。直到2015年11月开始学习戒色三宝后才开始有所好转，期间有2年未破戒的经历。但不幸的是，考研结束之后（2018年5月）放松了下来，还是破戒了，这次的打击很大。后面一直试图重复之前的经验，找回好的戒色状态，但还是陷在隔一段时间（约70天左右）就会破戒的怪圈中。直到重新学习了《戒为良药》之后才有所好转，从2019年8月至今约有280天左右没破戒，这次比以前更加有信心了，我找到了自己的一些方法，希望能分享给大家作参考。

二.断念口诀的理解和应用

前文提到，在两年破戒之后，我一直试图重复之前的经验，却依然破戒。为什么之前的经验没用了呢？其实是有用的，只是还有一些漏洞没有补上。反思之前的长时间戒色和破戒怪圈的经历，结合《戒为良药》的理解，我发现主要还是断念做得不好（这一点在很多戒色文章中都提到过，我只是做一个验证，提供我的经验供大家参考）。

飞翔老师在《戒为良药》中已经反复强调过很多次，断念是戒色的核心。而且大家都能理解，随着戒色经验、时间的积累，随着和戒友沟通次数的增多，飞翔老师应该是越能理解我们的问题所在。事实也是越往后面的文章，老师越是着重强调断念。这就提醒了大家，千万不能错过这个核心方法！！！在我学习断念口诀的过程中，首先出现的是对断念口诀的不理解，我可以理解念头导致了行为，也能理解断念的重要性，那怎么断呢？老师的文章中写到，随着练习的深入，觉察到念头后就能马上断掉它。但我初期确实断不掉，我意识到念头后也不知怎么去断掉，想断的时候反而念头更多了，只好用不净观来转念，采取思维对治的方法，体会不到直接断掉的那种感觉。

虽说这样想，但我照着飞翔老师的建议做了，虽然不理解，但是也每天坚持500遍断念口诀。过了一段时间之后，我的状态就是意识到邪念后，会心里马上想“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，用转念和思维对治的方法来对治邪念。但心里还是有一点点遗憾，我没有体会到那种“觉之即无”的感觉。而且到了邪念比较重的时候，会很犹豫，来不及转念和思维对治。这导致了我在戒色到一段时间之后，又出现了破戒。我以为我抓住了救命稻草，但是又一次被邪念击垮。这次真的是想不通，我确实在用断念口诀呀，如果这个都没用，那我还有救吗？

但是戒色不是想放弃就能放弃的，我们已没有退路！作为一个学校的学生，一个家庭里的孩子，一个社会中的青年，我们有逃避不掉的责任。虽然没有远大的理想，但是起码不要让关心自己的人一次又一次的失望。

因此在经历过一段时间的消沉后，还是重新拿起《戒为良药》来研读了。静下心来之后，我发现，其实我还是没有理解飞翔老师文中想表达的一些意思，始终体会不到那种“觉察到就能立马断掉念头”的感觉。而且这是重点强调的一种方法，这说明我的理解还是存在不足。转机出现在我阅读了《当下的力量》这本书之后，当时苦于找不到方法，就想读读书让自己静下来。但随着阅读的深入，我惊喜地发现，这本书竟然与断念有很多契合之处。它帮助我理解了困扰已久的问题，也更加深入地理解了关于断念的戒色文章。具体的来说，就是文中指出了我们的一个思维误区——念头（思维）并不是我，念头只是一个工具，我是纯粹的觉知。那么理解这个误区有什么用呢？用处很大！

为什么我在运用断念口诀时没用呢？因为“我”总是想要把邪念快点断掉，这块的“我”是谁呢？它是另一个念头，不是纯粹的觉知。“我”想把邪念断掉，不是断念，而是陷入了思维之中，这个“我”（即另一个念头）给邪念注入了动力，相当于是支持了这个念头，所以断不掉。念头出现不是问题，无法停止我们的思维才是问题。当我们碰到邪念时，要用觉察力去关注这个念头，我们觉察到它，而不是无意识地认同念头，让念头控制我们，这样就可以使念头消失。

觉察是一种感觉，是有意识。而思维是无意识，我们在陷入思维的时候，就无法体会到觉察是什么感觉。这也就解释了为什么我之前一直想不通“觉之即无”，讲到这里，大家可能会觉得，思维（念头）好像是一个“不太好”的东西，但是我们日常学习工作中都要用到思维，这岂不是相互矛盾？其实不矛盾，念头是一个工具，取决于我们怎么用。那我们要怎么区分什么时候该断念，而什么时候应该运用念头去工作学习呢？这个问题在埃克哈特·托利（当下的力量作者）在斯坦福演讲中，有观众提到过，托利的回答是，先去感受这个念头，如果它让你不舒服，让你产生纠结的感觉，那么就是该停止思考了。（编者按：对于负面念头，要及时断除，对于学习工作的念头，可以正常使用。）

三.一些补充

1.按照戒色天数的标准，我戒色“成功”了吗？这个问题从两个方面来谈，首先，从去年8月到现在，我没有破戒，没有看黄，这段时间内算是成功的。其次从三年的标准来看，我还差两年多的时间，后面会不会成功呢？不一定，但是我有信心。信心来自于我掌握的断念的方法和学习前辈们的经验。通过学习，大家最终都可以掌握这些技巧。但是有一点希望与大家探讨，我们为什么要追求成功呢？这里面有两种考虑，一个是希望通过戒色到一定的天数，来给自己肯定，树立信心。另一个则是，“我”需要贴上“成功”的标签，贴上这个标签后，“我”就不用戒色了，或者不用那么费力地戒色了，“我”比他人更有优越感。其实这只是一种错觉，什么时候容易破戒？在写这个心得的时候就很容易破戒，因为“我”比一些人优秀，“我”可以去教别人。大家可以思考一下，加引号的“我”是谁？我们都是平等的，我只是一个验证飞翔老师经验的人。我们需要的是内心的宁静，而不是一种优越感。（编者按：大家都是平等的，优越感和骄傲是在强化小我，这样会产生负能量。真正的成功者都是谦卑的，把自己放在最低的位置，服务众生，感恩众生。）

2.如果掌握了断念的方法，还需要学习戒色文章吗？个人感觉很有必要，因为我们现在能记住和理解的东西，过一段时间不一定可以记起来。这就需要不断地去复习，帮我们找到不足之处。从前辈的戒色文章中，我们可以学习到一些规律，能有效地指导我们度过破戒高峰期。打个比方，断念的方法是一把“武器”，而戒色文章则是一个“生存攻略”，我们可以学到什么时候敌人大概率会来；什么时候敌人会进攻得最频繁；养成良好的戒色意识，能让我们松弛有度，更加从容地面对挑战。

最后，做个小的总结，断念重在理解和多用，体会那个感觉，戒色文章的学习很重要。在下也是处于学习之中，还有很多不足之处，希望能和大家共同进步！

（编者按：要想真正戒得稳定，断念实战是必须要做好的，不管什么戒色方法，如果脱离实战，那最终肯定会失败的，不管是断念口诀，抑或是念佛持咒等，都是为了对治邪念，在邪念上脑时，能够及时断除，这是最关键、最重要的一点。这位戒友已经懂得转念和思维对治了，转念的操作——发现念头上来了，马上念口诀或者念佛；思维对治——发现念头上来了，马上思维邪淫危害和不净观等。要做到“觉之即无”，这是需要练习的，觉察力强了，自然就可以做到了，刚开始做不到，也不必气馁，继续坚持练习。先做好转念，到了高阶，就能做到一觉即灭了。）

**7.戒色三年三个月，回归了正常生活！感恩！**

作者：TwoOne

一转眼三年了，从地狱走出，症状都慢慢恢复，回归了正常生活。想起三年前自己严重神经症，每天过得生不如死，度日如年，正常人怎么能体会！行尸走肉地活着罢了！一个人独孤地生活，没朋友，一事无成，所有的心酸一个人承受，磨碎了往肚子里咽！说到这里我偷偷哭了，对不起各位，但是我还是想说一下我的故事。

2012年开始工作，一年之间容貌气质工作都达到巅峰，不幸到来了，2013开始熬夜邪淫不规律生活，慢慢人际关系下降，脑子下降，容貌变难看了，工作变得还凑合，工资不涨了。直到2014年什么都不顺心了，身体在慢慢变差，心情浮躁，做工作不耐烦，常常被欺负！熬夜破戒很厉害！每天重复邪淫的生活，人不倒霉才怪，这一年彻底进了低谷，限制自己的发展，干最底层的活！挣的钱全花完了！被人排挤！直到2015年初，神经症突然爆发！人生就黑暗了，工作被开除，很多朋友也离开了我，整日整夜地失眠，失去了工作能力，真是压力山大！熬夜通宵看黄邪淫，另外饮食不规律，两年的时间就摧毁了自己！痛苦得不得了！没办法自己作的，自己毁了自己的青春时光！流着泪继续写。

2015到2016这两年，活在黑暗中！吃不好，睡不好，我需要多大的勇气这样活着！别人不会理解，家人更不会！我真的迷失了，我觉得我这一辈子快结束了，我感觉我快不行了，不真实感！家人还逼着让工作，我的身体连七十岁的老爷爷都不如了！走路都虚，乏力！沧桑得像个小老头！我还是咬着牙硬挺生活！无助绝望得想死，我说的只有严重神经症的戒友才能感同身受！我无数次跟自己说，只要能重生一定会好好地生活。珍惜一切！这两年苦不堪言！自己自作自受！很多过程我不细说了，每个人经历不一样。

2017年这年我很幸运，遇到了戒色吧，才知道戒色，知道了邪淫的危害，开始开启戒色之路，疯狂看戒色文章，改变生活作息。每天九点半睡。五点起床，合理三餐，日复一日地坚持！说心里话，不怕笑话，我长那么大从来没勤奋过，过去熬夜通宵睡懒觉，这种日子虚度光阴，可我现在不会了，我要好好重造自己！我很喜欢戒友前辈的一句话，没有吃不了的苦，只有享不了的福！苦才是人生！路再难走也要坚持戒下去，死不了就好好地活着！学会成长，每天进步一点点！加油！

关于一个戒友问我的问题，我在这里回答一下吧。早泄、阳痿、尿频尿急、脱发等和神经症比起来都是小毛病！神经症才是大魔王！这样说你懂吧！如果你没有神经症，只有早泄，那就好好戒色，好好修心养性，身体养好了都会恢复的。

邪淫者，为了短暂的快活，不断纵欲，掏空身体，损耗精元，让自己变得虚弱多病，甚至因此减短了宝贵的寿命，英年早逝。单从这种损害的程度看，恐怕很难再找到一个比自己还能搞死自己的行为了吧！更可悲的是，许多邪淫者还没有醒悟，觉得这是一种追求快乐的行为，对于这种杀人不见血的色刀没有一点点防备！真是可笑、可怜、可悲、可叹！所以说，邪淫者正在和自己为敌，这绝非耸人听闻、夸大其词。

邪淫的人可以说，在邪淫这场游戏中，不管地位如何，才华如何，所有人都是输家，没有赢家。

一次次的破戒，一次次的自毁，你重复着一次又一次的堕落有什么意义？你说你要考上某某大学，但却因为邪淫，脑子里一团浆糊；你说你要孝顺父母，但却心浮气躁不断顶撞他们，有心无力；你说你想好好地爱着那个让你怦然心动的女孩，但却对着那些素不相识又不知廉耻的女人邪淫；你说你要崛起，但你却在邪淫……

兄弟，搞清楚你到底要的是什么！为什么要做着违心的事情？为什么不珍惜你爱的一切？欲望又一次来袭，此刻你做出了懦弱的选择。你心中的美好与荣耀已经被抛到九霄云外，你又成了心魔的提线木偶。你感到无比绝望空虚，更可怕的是，你竟然对这种狼狈的感觉无比熟悉，因为你已经重复了很多次。继续上路，你又懦弱地失败，一次又一次，一月又一月，一年又一年。日子如此灰暗，没有尽头。

你上课注意力开始不集中，令人尴尬的画面占领着你的脑海，你总是心不在焉。最后的高考，考场上你大汗淋漓，冷汗不停冒，身体不住发抖，脑子完全跟不上，只感觉无尽的沉重，万万没想到你奋斗了那么多年的这一刻竟然成了挣扎。走出考场，天昏地暗，父母问你考得怎么样，你无法开口，所以你勉强挤出“考得可以”这四个字，实际上怎么样，只有你心里清楚。

等成绩的这段日子真是煎熬，你明知自己考得一塌糊涂，但却不知哪里来的希望，哦，不，是侥幸！你幻想着命运之神真的会来眷顾你。查询成绩的那天，你的心跳得好快好沉重，然而，屏幕上的数字是那么真实，你的分数就是那么惨不忍睹。明明知道会是这样，你却还是惊异，再次绝望。就这样，青涩的高中年华，你就不那么青涩地结束了，留下的只有无尽的悔恨。青春，失不再来。

你痛苦地活着，行尸走肉般活着，你突然想起了你高中时代或大学时代的女神。那个美丽动人、纯洁善良的姑娘，也许还有那么一点点学霸。也许她就是那个你意淫的魔爪从未伸向过的姑娘。你记忆中的她亭亭玉立，永远那么干净美丽。然后你在朋友圈里看到了她结婚的消息，如果你跟她关系好的话还会收到请帖。你看到她深情款款地凝视着另一个男人，你多么希望那个男人是你，可这太可笑了，怎么可能是你？

她的新郎是个正气十足，事业有成的小伙，也许不帅，但绝对站得比你笔直，眼神绝对比你清澈。是不是很熟悉呢？那是因为你看到了你梦想中的自己，可是那人是另一个通过自身努力达到这个境界的男人，不是你。没错，她过得幸福你应该为她高兴才对，但是，她可不会为你高兴啊！

最后你凑合找了个结婚，很可能你根本就对这个女人没感觉，你们性格不合，成天争吵，你们的孩子眼泪汪汪地看着你们互相指着鼻子大骂。几十年过去了，父母老得走不动了，你给不了他们什么，甚至连陪都不能好好陪陪他们。树欲静而风不止，子欲养而亲不待。在父亲或母亲的葬礼上，你想起了那些折磨着你的美好回忆。你想起妈妈做的饭，想起爸爸坚实的臂膀，想起他们的教导，想起他们为你奋斗操劳，想起他们也许在黑夜里默默地哭泣……你最爱的人走了，走得是那么让你悔恨。你悔恨自己无能，无法尽孝道，无法当一个好儿子……万恶淫为首、百善孝为先道理你是清楚的，但你就是力不从心、无能为力！

奔腾的河水开始倒流，晶莹的雨水又钻回云层，时光倒流，让我们回到那一刻，那一个决定你命运的一刻，欲望又开始侵袭，但这次，你做出了不同的选择。你打开戒色吧，看着精品帖，或者去听戒色讲座、静心的音乐……看起来微不足道的举动，已经扭转了你的命运，蝴蝶效应已经被触发，未来的轨迹已经向着奇迹的方向发展。

你的身体渐渐恢复，脑力充盈了，身体有精神了，头发也停止脱落，最后又变浓密了……你开始奋斗，对啊，好久没这么火力全开过了，因为有邪淫的阻碍，你连使出全力的机会都不曾有过。对啊，你大吼一声：“我满血复活，谁敢应战！”你发挥出令你自己都惊叹的力量。你的灵魂无比充实，你感受到了自己体内神奇的力量。你收到了你理想大学的通知书，父母第一次说你是他们的骄傲。

你的大学生涯更加充实，你学到了一技之长，也许还成了社团交际大神。在一个繁星满天的夜晚，你和那个她深情对视，她真美，不是吗？你和她牵手漫步操场，在雨中奔跑，在山顶互相大喊我爱你。她和你志趣相投，她一直支持着你，她在劳累了一天的你脸上留下一个吻，为你加油，为你等待。在事业上，你也奋力打拼，最后终于有了成为她丈夫的资格。你和她步入婚姻殿堂，在大家的见证下你们许下海誓山盟。接着，你们有了一个可爱的男孩或女孩，也许一男一女。一家人其乐融融，她是那个换尿布哄孩子的贤妻良母，你是那个打拼事业支撑家庭的好丈夫好爸爸。

父母住在你买的大房子里，你经常去看他们，握着他们皱巴巴的手，给他们讲你的成就，他们说你真是他们最最最骄傲的好儿子。你实现了父母一个又一个愿望，最后父母走了，但走得轻松安详，你这个儿子的责任算是尽到了。离别固然伤感，至少没有遗憾。你也爱着你的儿女，你也开始无私奉献。

别再破戒了，好好戒吧！不然会被社会淘汰。那些没得上神经症的戒友，别破戒，生活会越来越好的，因为神经症会让你生不如死，过着度日如年的日子，很煎熬！得上神经症的戒友们一定要坚持戒色，无论多么痛苦都不可以放弃自己。做好戒色养生修心锻炼，一定会康复的，不要着急，欲速则不达，病去如抽丝，一点一点好的，要有耐心。不管现在你多么可怜多么不顺心，不要怨天尤人，放下抱怨嫉妒，低调做人，心量大你承载的东西就多。相信有一天你会蜕变成不一样的自己！成功没有捷径，贵在坚持！加油！

尽管一开始大多数人都是忍过来的。但戒色的最终目标不是让你憋着，而是把邪淫欲望灭掉，这就像你小时候爱吃糖，长大以后自然不爱吃糖一样很自然。等你戒到一定程度了就会反观当初的自己是那么可笑，对一堆包了一层皮的大便、小便这么感兴趣。你不必担心戒色后戒一辈子压抑，你小的时候觉得没有糖不也是很压抑么，长大后呢？你不要觉得现在自己完了，于是自暴自弃，这只是心魔的一个计谋，它就是在吓唬你，让你不战而屈。破戒后的空虚感我自己有深刻体会，但这时你不要觉得，算了反正废了没必要再戒了。谁知道是不是正是这次的放弃恰好让你废掉？心魔擅长虚张声势吓唬你。所以不要失去信念，你能遇到戒色吧并且可以信任它，就意味着苍天眷顾了你或者说没有放弃你。

做错事不可怕，庆幸的是你知道自己做的是错事，不要因为一次的跌倒，就忘记你原先想要到达的目标，因为做正确的事情永远不会迟。堕落后的醒悟是世上最可贵的东西，你唯一应该超越的是昨天的自己。或许你走得很慢，但是你从未停下过，一边受伤一边成长，这就是人生。人必须很努力，做起事来才能让人看起来毫不费力，将来的你一定会感激现在拼命的自己！切记，以后不要把你的生命浪费在你一定会后悔的地方上，因为人生没有多长时间来让你后悔！

我写这篇文章希望大家都能觉悟，戒掉邪淫！因为你是家人的希望，是未来的顶梁柱！是家人的骄傲！爸妈养我们这么大，一把屎一把尿的多不容易！好吃的好喝的都留给了我们，想要什么就买什么，而你呢，长大了走上了邪淫不归路，变得没人性，一次次让父母伤心，时间长了他们会失望，所以我们一定好好戒掉，必须戒掉，我们要带给家人希望，身体恢复有能力工作了，就努力地挣钱，给家人争口气，都老大不小了，该改变了，做一个有责任的男人。

**8.给戒色已小有成就的戒友的浅薄建议**

作者：正向循环

通过不间断地学习戒色文章，相信各位戒友已经在戒色路上小有成就。随着戒色天数的增加，身心的恢复，我们可能会慢慢步入戒色正轨。今天，想跟大家分享步入戒色正轨之后的戒色方面的一些浅薄的心得，如果有不对之处，望各位戒友指正，我们共同进步。

1.针对性地学习戒色文章。

针对性地学习戒色文章，是指针对自己觉悟上的不足之处，有选择性地，高效率地学习相关类的戒色文章，并做相关笔记，定期复习笔记，写上自己的心得。例如，某些戒友大多数是因为情绪控制不佳而破戒，这时他们就应该针对性地学习有关情绪调节方面的文章，并将文章中对于如何调节自己的情绪的方法用于实际生活中，以此来调节自己的情绪，使自己处于一个相对平和的心态。

针对性地学习，可以培养良好的学习能力与纠错能力，可以让你在以后的工作中，更善于发现自己的不足之处，并加以改正。

2.苦练断念。

断念是戒色的核心，这是一个不争的事实！没有学会断念的戒色，始终在戒色大门之外。每天大量背诵断念口诀，是我们提升自己断念能力的关键。这个过程看似枯燥，实则获益无穷。你的每一次背诵，都是在强化自己的觉察力。觉察力越强，你对于念头的认同就会越弱。练习虽苦，但甘从苦来！

3.熟知各类破戒类型。

知己知彼，百战不殆！我们既然知道心魔的存在，那我们也必须掌握心魔常见的进攻套路与进攻时间。心魔常用的进攻方式无非是怂恿、图像、微妙的感觉。只是这三类常见的方式，被心魔用得千变万化。心魔非常狡猾，它善于使用组合的方式，来体现它的强大之处。所以，我们必须通过学习戒色文章，来明白心魔常见的进攻方式。例如：各类怂恿、图像、负面情绪、骄傲情绪、侥幸心理等等。这些破戒类型，希望各位戒友好好总结，可以写在笔记本上，每天仔细阅读，仔细分析。

4.警惕性的修炼。

有些师兄，戒色200天突然破戒。也有一些师兄，戒色几年也会突然破戒。很大程度是因为随着戒色天数的增加，自己的警惕意识慢慢减弱。飞翔老师讲戒色成功=觉悟高+警惕强！严格来说，警惕意识也属于戒色觉悟的范畴。只是为了强调警惕的作用，单独提出来！可见，如果警惕性不高，怎么能戒色成功呢？对于警惕性的修炼，建议一定要熟知各类破戒类型，这样在处于这些环境中，自然可以沉着冷静，自然能保持警惕。

警惕性，也可以认为是觉察力的体现！所以，我们也一定要努力提升自己的观心的能力。警惕性，就像我们在自己的内心安装了一个摄像头，可以清晰地看见自己的内心变化。有位师兄说得对，戒色的每一天都是第一天！这样，我们可以时刻提醒自己，警惕自己！

5.修德。

戒色，并不只是停止邪淫的行为！它更像是一次生命的重塑！小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德！我们要想进入更高的戒色层次，就必须注意培养自己的德行！首重谦德！谦虚，可以让我们时刻处于一个较低的姿态。它可以给我们创造良好的人际关系，可以让我们更加恭敬地提升自我的修养！

因戒生定，因定发慧！通过戒色，我们可以重新认识蓝天白云，因为它们一直在我们身边，从未远去！加油，各位戒友。

**9.戒色两年零5个月，在家魔考实录**

作者：飘移online

时间来到2020年，戒邪淫已经两年零5个月了，1月16号回家之后，因为现在的国内情况，高校延迟开学，自然也回不去了，慢慢开始宅在家，本来计划好的2周假期一下子多了很多，措手不及之外，魔考毫不留情地来了。这次总结，我来说说自己在家遇到的魔考。

说来也巧，魔考那天是2020年2月2号，不过之前是因为在家听歌时，看了一个很正经的MV，结果里面竟然能冒出了擦边东西，平静很久的我没想到因为这一幕给自己埋下了炸弹。2月2号，几次心魔的攻击我都打败了，但在它的软磨硬泡下，我经历了一次阴险和冰冷的遭遇，整个人开始疯狂地寻找擦边图和信息，最后觉得头疼难受，才关掉了网页，真的像飞翔哥说的，人一思淫，心田即暗，中正之心已邪，则光明正大之气遂失。

大概搜了一下午的擦边信息，这是我的体会：

1.手脚冰冷，脑子不听使唤，脑子自己自言自语很久很久，放下手机之后发热。

2.犹如鬼著，千万不要搜索擦边信息，因为开始之后根本停不下来。

3.内心感觉到心魔邪魅一笑，头疼。

4.狠狠地记住那些网址、擦边信息、标题等，内心恐惧，强迫思维。

5.内心空虚，不敢见人，不敢注视别人的眼睛，手掌出汗。

6.脸颊发热，脸发烫，很难过。

后来，我关掉手机，不知道这次是怎么了，后来我捡起了139季戒为良药，总结了魔考的诱因：

1.微博上看到了不该看的。

2.在家期间生活节奏乱了，长时间没有锻炼。

3.未坚持戒为良药的学习和抄经。

4.在家放松了警惕，饮食不节，太饱。

5.无聊，每日持咒没有做到。

6.我在家手机玩得比较多，产生了微妙的贪恋，不想断念头了。

同时，今天学习看到了这样一个案例。

案例：今天下午差点栽进去了，先是中午躺着休息时看到了擦边内容，然后下午看视频时再次看到，这就顶不住了，想要破戒的欲望很强烈，由此可知“远邪”和视线管理有多重要，这两点做不好，那就几乎没有战胜心魔的可能了，可是状态差时这两点就是做不好，定力和自制力很差，会不断地上网娱乐，视线也完全管不住，但也未必就一定会破戒，就像今天这样，在挣扎的过程中好像是突然良心发现了，猛烈呵斥自己无耻的意念和举动，然后借助大声念咒和转移注意力——与网友聊天、和爸妈打牌（思维对治+念佛持咒+转移注意力），才化解了此次危机。值得注意的是我在大声持咒的时候，有个念头突然蹦了出来，这个念头伴随着强烈的冲动而来，似乎在说我要爽一下！这个念头被我观照得清清楚楚，那可真是主动入侵，就像在头脑里住着一个淫贼，它想借我的身体来发泄扭曲和变态的欲望，我之后反省自己也是这种感觉，觉得自己刚才怎么会那么变态，犹如被附体了一般。

分析：在家魔考的实录，别的戒友也经历过，还是要永远牢记警惕的主题，“一个戒色老兵主动放弃自己的阵地和武器，无异于自杀。一个念头没做好就破戒了。无论你戒多久，别以为你稳了。”这无疑对我而言是一次失败的实战，在家一定要加强警惕。戒色就像是一场随时考察的考试，必须一直学习，因为我们根本不知道考试会什么时候来。

对境实战后的反省：

1.对境时自己看了几眼？

2.有没有微妙的贪恋？

3.有没有点进去？

4.有没有及时避开？

5.有没有做好视线管理？

6.有没有克服好奇心？

飞翔老师说的这几点，我觉得我这次主要栽在好奇心上了，没有连续学习也不懂怎么去除好奇心，是这次魔考让心魔得逞的原因。加强学习，实战断念！

家中更要警惕，尤其不能出门的情况下，每日学习！加油！

（编者按：做好慎独是戒色十规的第四规，独处易破戒，独处时心魔易进攻，所以一定要做好慎独，防意如城。同时，对境实战时一定要警惕，一定要及时避开。平时要规划好自己的生活，避免沉迷手机，看到擦边图要做好视线管理，立刻避开，不看第二眼，克服好奇心和贪恋。记住：不管戒多久，都不能放松警惕，一定要强化实战意识！每天要保证日课，不能长时间不学习戒色文章，这样戒色状态会大幅下滑。）

**10.戒色两年的笔录感悟——面向太阳，奋力生长**

作者：飞扬1990

从2017年7月25日开戒以来，快两年了。两年来改变真的挺大，从下定决心那一刻起，我就把7月25日立为自己的重生日。了解到飞翔大哥的文章之后，结缘了一套《戒为良药》纸质版书籍，还有电子书版，加上张大花的音频版《戒为良药》，前前后后看了有12遍。难能可贵的是，飞翔大哥现在仍然在给大家传播正确的理念和方法，真的是功德无量。非常感恩他。

下面说说我的改变：

1.身体

最直观的就是我的身体变好了，没有腰酸背痛，不会20多岁的年龄，呈现出60多岁的身体状态。精气神好了很多，头晕、头疼、郁闷、厄运几乎都开始远离我了。我的生活已经朝着好的方向在运转。心对了，脑对了，行为也就对了，身体也就自然好了。现在要做的仍然是学会养生，不熬夜，不久坐，不久听，不纵欲。

2.学习

开始学很多知识，看很多之前没看的书，认识了很多优秀的人。国学方面《三字经》《弟子规》，医学方面《曲黎敏》系列，加入了读书会，加入了几个社群，我发现我的生活变得有品质，有质量了。

3.生活

人际不像以前那样胆怯畏惧；

说话不像以前那样畏首畏尾；

做事不像以前那样瞻前顾后；

为人不像以前那样不懂人情。

4.工作

以前干不好的工作，现在也变得轻松了。虽然很累，但不像以前那样费事。给自己定下的目标也是朝着优秀的方向在努力，同事和领导也很器重我了，工作上也就有了存在感和责任感。当然，这些改变对我来说是可以触摸的。现在我更相信了戒色的力量，在迎来我重生的两年之际，我决定重读第13遍《戒为良药》，一方面提升自己的境界和定力，另一方坚定自己的信念。飞翔大哥，以及戒色前辈们写作此类指导的书籍确实功德无量。让我们对此有良好、正确的认识。发心真的很纯正，就是为了度人度己。飞翔大哥，以及戒色前辈们，都是以体悟道，然后把真相摊在我们面前，并且还为我们提供了心法和方法。愿我们不要再执迷不悟，而是心体力行，修养好我们的内心，养好我们的身体。让自己褪去灰色的外衣，从此面向太阳，光芒万丈，奋力生长。对自己负责，对家庭负责，对身边的人负责，对社会负责。

2019.7.25日是我戒满两年的日子，也是重生的日子，非常重要，我也非常重视。这是我给自己设立的第二阶段，第三年将会是全新的一个阶段。以后三年一个阶段，直到到达至高境界。我遵循的是道家思想，一生二，二生三，三生万物。受我老婆信佛的影响，以及飞翔大哥的影响，我现在也信佛，信佛不是迷信，而是追求真我，追求大我，追求超脱。他们都是我的贵人，心里万分感激。当了解了传统文化，道家思想也在我心里生根发芽，想必大家都听过，佛本是道，道本是佛。这对我的思想可以说有新的启发。

戒色不仅仅是学习专业的戒色知识，而且思想上要多学习中国传统文化，当然不是一概接受，去其糟粕，取其精华。有宗教信仰的可以信佛，可以提升思想境界。学习中医知识，可以更好地养好自己的身体。实践上，各种养生法门，如站桩、打坐等很多，不是每一样都要学。不如把飞翔大哥传授的养生桩，八段锦（固肾功）等每日做，做到极致。正所谓千招会，不如一招精。第二个阶段圆满，没有破戒，警惕邪淫的意识较高，恢复得很好，身心方面，精气神比戒色前好太多。

2003年，上半年12岁读小学。我们班上就有倒霉催的熊孩子在家里找大人的影碟，在家偷偷摸摸地看，那时候流行VCD和DVD。到学校来就和一群孩子讲他看到的影片内容，还动作模仿。我天，简直是糟糕透了。可当时围听的一群小孩儿并不认为，还以为发现了通往成年人世界的大门。为首的那家伙，还给大家讲怎么手淫，怎么在自己的身上套弄，还说直到套出水来才算成功。那时我居然听进去了，并且学会了。学会了，那就真的是一发不可收拾。从此之后，我的噩梦开始萦绕，这就是我罪恶的起源。我想到了现在网络这么发达，比我们那个时候接触到这些资源更容易，所以现在的孩子面临的诱惑和陷阱可真多，比我们那个时候更容易接触到黄源。一定要抵制诱惑，避免陷入色情陷阱，从内心建立一道防火墙。现在我有自己的小孩儿了，我也在思考，如何尽早让孩子正确认识性，让他避免走我们走过的弯路。

说说我自己的戒色动机吧。我是2017年7月25日开始正式下定决心戒，中途从没破过戒，戒色修心这块后续再说。在正式戒色之前，我有意识到撸管对生活、学习、身体已经造成全方面的深度影响，这种影响深深困扰着我，就像头上戴了紧箍咒，非常束缚，变得完全不像我，偏离了正常轨道。生活：小学外向健谈还比较讨人喜欢的我，初高中变得内向，自卑，内心阴暗，潮湿，猥琐。整个形象气质一落千丈，也不爱与人交流，没活动，无社交。别人也不爱和我玩儿。学习：小升初，考的是我们县最好的初中，当时学校要交一万多的赞助费，选择读的是二流中学，初升高，考的是我们县二流的高中，高一成绩班上前五，而后一落千丈，高二成绩下掉，班上末尾。高升大，第一年没考，然后复读，复读刚上三本线，结果选了个专科。成绩从名列前茅，到初高中就像不景气的股票市场，一路跌跌跌。读书这块儿，给父母脸也丢尽了。

身体：心理+身体。变得莫名胆小，害怕，心理习惯性紧张，心悸。性格变得内向，孤僻，不爱说话交流，不敢往人多的地方去，和以前的好朋友正常聊天说不了几句。内向，自卑，压抑，拘束，不自然，怕尴尬，能量低下。经常感冒，七月还能穿两件，手冷脚冷，身体那是真的很虚。睡眠质量不好，经常做怪梦、噩梦。面对这样的状态，我反反复复戒过好多次，没有系统的学习，只是强戒，缺少学习方法，总是一次又一次失败，每次重陷泥潭，都深深地感受到强烈的挫败感。

总而言之，我的戒色动机很明确：

1.要把自己的生活、工作、学习、身体、心理重新拉回正轨，面向太阳，奋力生长。

2.对自己负责，对老婆负责，对父母负责，对子女负责，对工作负责。尽量奉献自己，像太阳一样，只管奉献能量。

很多戒友情况或许还没我严重，我从正式决心戒色以后，没有破一次戒。整个能量修为提升了很多，境界得到飞升。但是我警惕心仍然常在，不会让自己重蹈覆辙。咱们的戒色动机一定要明确，戒色动机就是戒色发心，发心可以不高大上，但是一定要发心纯正，就好比有的人戒色是因为身体不行，戒色动机却是为了恢复了更好地放纵，那就得不偿失了。什么叫戒色动机发心纯正？值得好好悟一下。发心不一样了，决定起点不一样，起点不一样，决定修为不一样，修为不一样，决定境界不一样，境界不一样，决定成败不一样。这是戒色前辈给我的觉悟，希望各位戒友，边悟边实践。学到胜过不学，悟到胜过学到，做到胜过悟到。

各位戒友，我们一同前行，把戒色当成一种修行。修行到了，一切功德圆满。

**11.戒色六百多天的反省和总结**

我现在戒色已经六百多天了，随着戒得越来越久，初期不容易发现的问题，在这个疫情的暴露下，已经显露无疑，作为学生，只能待在家里，因为对着手机电脑，学习效率并不高，这几个月大多数人想必和我一样，玩着手机，荒废掉了自己的一小部分，甚至大多数时间（我其实是属于后者）。

在学校，我能自律，我能对抗一些不良习惯，因为身边的人时刻在提醒我，为什么这么说呢？并不是因为寝室里的人多好学，反而，因为一些不好学的室友和同学，我会心里暗暗告诉自己，告诫自己不要荒废时间，我会拖着不情愿的心到图书馆，完成日常任务，但是在家里，这个温室如果待着太久，又太无聊，虽然不是那种衣来伸手饭来张口的日子，但是极容易让人放松了警惕，我也不例外，我仍然每天会来戒色吧，只是因为生活的懈怠，看戒色文章的热情会减少，我之前和大家分享过，警惕性非常重要，但是空谈也是不行的，我能清楚地感觉到戒色热情日益减少，但是相信大家有时候和我一样，对这种热情的减退感到无能为力，我也愿意向大家分享，虽然有些时候热情减少，但是依然有努力的方向。

首先向大家讲述一下我自己的习惯，一旦看戒色文章没有热情，这种热情很难在瞬间改变，甚至在很短一段时间内都不会发生改变，但是你可以强迫自己到某种环境下去看戒色文章，有时候我自己一个人不愿意一直看戒色文章，我就直接坐到父母身边，或者亲人身边，或者朋友身边（反正只要是个人就行）。因为有个人在你身边，你会远离一些低俗的内容，这样会使断念更加容易且坚决，并且在朋友或亲人身边，虽然对方并没有干涉你看的内容，甚至根本没有看着你，但是你自己会感觉对方在看着你，监督你，这样自己虽然没啥看戒色文章的热情，但是你也没办法看低俗的东西，一旦不看什么低俗的东西，心就静下来了，这时候可以认真吸收戒色文章，倒不用多猛地看，一次吸收一点也是非常好的。

我这次想重点分享翻种子问题，我戒色600多天，在前600天，我如实地讲，断念快如刀，硬如铁，每次都能靠正气将邪念一赶而尽，身体也越来越好，之前也和大家分享过，有过的什么神经症、前列腺炎等等，完全痊愈。600天以后，断念依旧坚决不减，虽然坚决且快，但有时候会败给念头的数量，这不代表着会SY破戒，这就像心魔用数十倍于你的兵马一次次冲击着你稳固的防线，虽然固若金汤，但有时候也会有漏网之鱼。在白天，你尚且清醒，但是如果你在夜里，躺在床上，心魔一次次冲击你，你一次次化解，心里很难不起一点变化，一旦被心魔打得心潮澎湃，要坐起来断好几次，这样不知不觉睡着以后，正所谓心神已动，如果第二天早上，趁着晨勃，心魔又再一次发起进攻，那种迷迷糊糊的状态，加上翻起过往内心的种子，那就十分危险了。

翻种子前期会有，但是后期的种子一旦翻起来真的是没完没了（我之前伤得很重，黄毒太深，有可能一些戒友不会有这么强烈），有时候我要在床上断几百个念头才能彻底把它消灭（几百个一点也不夸张），如果有一点留恋之情，必然会导致破戒，这也就是为什么断念和戒色天数关系很大。

不瞒大家说，我和心魔斗争了近半个月，这半个月我十分警惕，会来帮助吧友，学习戒色文章，也能将其吸收大概，但隔三差五地翻种子，让人难以应对。我在遭遇翻种子的时候，有时候一不小心也会被攻入，基本上都是早上五六点的时候，人根本没醒，半梦半醒，翻种子的时候感觉像是在做梦，但是也不是完全属于做梦。在一两个礼拜前，有一次因为半梦半醒的状态翻了很久种子，导致流了很多液体，身体也没力气，虽然没有实质性地SY破戒，但是我并不是用SY来衡量戒色的唯一标准，我认为戒色在修心，如果心魔完全突破了心理防线，并且对身体造成了损害，就可以称之为破戒，我打个比方，一个人看黄看了很久，流了很多液体，但是最后强忍着没有SY，这能称之为戒色吗？不能。

写下这次个人经历，意在让大家知道翻种子的强烈，不容忽视，我曾经337天写下的文章中，告诉大家直面自己的破戒，不颓废，勇于向后面的戒色努力，这次，我直面自己的破戒，也将天数归零，我相信这次心魔将我的防线突破，意在提醒我谦虚谨慎，修心养德，德行不够，终究是会让心魔再一次找到可乘之机。以至于为什么将这些和大家讲，不是为了告诉大家我的目标，而是我希望大家，不要去在意戒色天数，而是专注于自身戒色能力和德行的提高，以一个数字来衡量自己的戒色能力是不妥的，只有自己德行的提高，和身心的健壮，足以抵抗心魔，才能戒色到最后。不仅仅是给了自己一副好身板，还有良好的品德。

我既然已经将天数归零，为何向大家还是说戒色600多天，因为我个人心中，说自己戒色归零和600天都不是那么重要，归零意在给自己提个醒，说600天是因为在这600天里，我在戒色的道路上，是一直前进的，不曾有过任何犹豫和后退，所以我说600多天，依然问心无愧，就像飞翔大哥文章里提到过的，其实一年破戒两次的战绩说出来足以让人抬起头来，因为破戒这是在努力戒色中的小插曲，只要不自欺欺人地告诉自己：有前辈说失败不可怕，所以没事。而要告诉自己，我要用这次破戒总结，戒出一个好身体，戒出一个好状态，这才是每个人应该去做的。

这次的文章虽有经验分享，但大多数是拿我自己的经历告诫，希望大家能从中吸取有用的部分。

编者按：

这个戒友之前写过几个精品帖，也算是比较资深的戒友了，但他也遇见了几个比较突出的问题，一方面疫情期间，生活节奏被打乱，独处时间增多，这就需要及时调整，规划好自己的生活，避免无聊和沉迷手机，这样才能顺利度过这个特殊的时期。其二，他也遇到了戒色厌倦期，戒色热情下降，这时应该养成习惯，日课不能中断，坚持答疑或行善，这样就能稳住良好的戒色状态。进入戒色厌倦期一定要学会调整，可以减少学习量，但切记不能中断。其三，戒色到一定阶段会遭遇猛烈的翻种子，翻种子和多种因素有关，比如饮食、季节、诱惑、用功程度等，有时翻种子不一定是坏事，可能是要进步的征兆，挺过去就能有一个飞跃。飞翔老师说过，修心是持久战！除习气是一个长久对治的过程，翻种子是必经的过程。我们一定要学会克服，修炼出强大的断力，保持警惕，及时断念。对于念头没完没了的问题，可以使用断念组合拳，觉察断除后马上念佛持咒，自力配合佛力加持，用大勇猛力、大精进力、大忍耐力打通此关！印光大师：“初修行时，小小魔关，容易打破；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。”印光大师推荐的是楞严咒和大悲咒，每日持诵，不可间断。除非你断力极强，否则最好还是配合念佛持咒，这样才能顺利过关。不管戒多久，都要记得保持警惕，因为你离破戒，永远只有一念之遥；不管戒多久，别以为自己稳了，还是要保证日课，继续修心对治，因为这是持久战！

【附大德开示】

元音老人开示：

问：座上有时种子翻腾剧烈；有时一座却十分空净；有时心中有种说不出的闷、难受。这是为何？

答：种子不是一下子即能消光的，要不断在事境中锻炼，所以不可大意、骄傲。功夫没有到落堂的地步，总不免有反复，所以你要努力上进，不可懈怠呀！

问：明心见性后，是否八识田中的种子翻腾得更为剧烈呢？

答：种子翻腾包含在修行的整个过程中。到彻悟后，即无种子翻腾了。所以我叫你不要得少为足，须慢慢在境上打扫习气，将这些污染种子去光，以臻彻悟之境。

问：最近淫欲心动得厉害，盼师父指示如何能将此心迅速断除？

答：不要紧，这是翻种子，这深藏八识田中的淫欲种子不经过多次的反复是消不尽的。过去的大祖师没一个不翻种子，所以他们都秘密加持“楞严咒心”。

徐恒志老居士开示：

由于仁者真实用功，第八识中含藏的无始以来习气种子被工夫逼迫翻腾而出，这是必经的过程。按照憨山大师的开示，这时‘绝不可被它笼罩，绝不可随它调弄，绝不可当作实事。’‘当用大勇猛力、大精进力、大忍耐力’、‘如金刚宝剑，魔佛皆挥。’并说：‘过此一番，便得无量轻安、无量自在但又不可生欢喜心，以防欢喜魔附心。’故希您沉著应付，自能逐步化去，平安无事。四十二章经云：‘夫为道者，如一人与万人战，沙门学道应当坚持其心，精进勇锐，不畏前境，破灭众魔而得道果。’（答辽宁曲居士）

近闻仁者习气种子翻动剧烈，这是大好事，说明第八识中含藏的多劫杂染种子被功夫逼急而纷纷显现，正是进步之时，切勿怀疑。‘道高一尺，魔高一丈’，正是指此。惟有不惊、不怖、不畏、不取、不舍，一面修法，一面忏悔，自能逐步业消智朗，寂照现前。（答河南李智俊居士）

仁者所说翻种子境界，是修炼中必有之现象，翻动愈烈，去泥愈多。此种翻动今后将继续发生，但会翻一次少一次，翻至彻底清净时，自然证入不动。（答宁波李老居士）

**12.戒色六年的反省与感悟——不为自己求解脱，但为众生谋福祉！**

作者：游人渐疏

首先很惭愧，我戒了快六年了，并没有很大的成绩，但我后来明白了断念是核心，这让我觉得戒色是可以必胜的。我是一个戒油子，感觉做反面教材很合适。邪淫经历，其实几岁的时候就开始意淫了，那时候沉迷看电视，就算很无聊也会继续，爱情至上是剧中的主旋律。虽然意淫时有道德压力，但淫心还是很强。压抑是不可取的，唯有转化。转化为断念，不是转移注意力。从小就知道色见不得光，一直压抑自己。

到16岁那年，第一次遗精了，就压抑不住了，意淫满天飞。少年都爱谈淫事，就知道了小电影，初中浏览过色情图片，那以后就一直找，后来找到了，就无师自通开撸了，回想起来真是打开了潘多拉的魔盒。甚至产生了强奸的想法，越来越没有底线，感觉自己特别可怕。撸得最频繁的时候一天一次，躺一天都不愿意动一下，走路就像拖地，后来，觉得自己太差，看了一些书，两个月才撸三次，最长戒了28天，走路都敢抬头了。到了高考结束的那个暑假，7月份才开始戒色，那时候流量很贵，蓝牙传输的贴吧。看了百度的宣传戒色吧文章过来的，文章是与其它文章完全相反的，其它都是一些色情相关。关于上网，网上是重灾区，一定要散视，不要跟随，跟随就是一连串的破戒，不要心存侥幸，不然下一个破戒的就是你。

说说我的恶报吧。中考是考上了普通高中，但后来上了一个连名字都不知道的高中。这个暑假期间。我每天看戒色吧，每天坚持看《戒为良药》，戒了十几天之后，开始遗精了。这个真的是最大的拦路虎，感觉骨头都变脆了，都被掏空了。但这更坚定了我戒色的决心。到了大专以后。军训经常被教官骂，反应速度很慢，而且只针对我一个人。虽然那个教官，很不得人心，别的教官学生都没跑，就这个教官学生跑了。一定尽量不要去看别人的过错，多看看自己的过错。要时时对照，标准是戒色十规。

其实刚开始觉得还是不错的，虽然常常觉得很绝望，还是慢慢会变好的。虽然说时常有反复，但终归还是强了太多。就这样戒了几个月，遇到了喜欢的女生。那时候天天早起，那时候也跑步，状态很好，皮肤状况很好，但我的内心还是十分懦弱，不敢说一句话。一年过去了，她和别人在一起了。看到那一幕的时候，我的内心十分沮丧，在操场上伤心了很久，一晚上也没有睡着。虽然说那时候也时常念经，但情绪上来了，一晚上也没有睡着，后来念经之后平息下去了。在这里也祝愿那些好女孩都能找到好的归宿、好的眷属。虽然不提倡戒色期间恋爱，但一段好的恋爱确实可以影响一个人。戒色就是为自己的未来做打算，打地基，不要回想过去，也不要畅想未来，只有把握现在，才能把握住过去未来。戒色不是一时兴起，是系统工程。

记得大专期间，戒得最好的就是90多天不到100天。那时候也断念，也念经，但并没有那种死地而生的气魄决心，也不认为断念是核心，也是我自己执行力不够的原因，当然遗精是会严重影响执行力的。那时候也离开了戒色吧，离开了戒色文章。很多时候也有一种微妙的感觉，我总是倒在这里，因为我不知道，这就是一种认知的缺陷。你对自己放松，心魔就对你狠，认为自己成功了，心魔就开始了念头攻势。

毕竟学校里面，美女很多的，虽然只是一层皮。说到这里就要说说不净观，不要事到临头来恶心自己，最好时时观照自己身体排出的脏物。心魔极其可怕，我现在经常有一种念头，试图用初恋诱惑我，得不到的话，就又回到了那个怪圈——看黄破戒。其实每次破戒以后，我会想起这些文章里面都讲过。只是每次看戒色文章的时候，都像走马观花。实际上遗漏了很多，很多东西都没看到。

大专毕业以后分配工作，到了工厂里面，每天晚上上12个小时。大家知道流水线是非常枯燥无聊的，而且经常被说，所以情绪容易波动。每次撸了之后都有不好的事情发生，没撸就好很多。第2年又换了一个工厂干，更加无聊，那时候没有同学了，都是一个人吃饭。周围的同事年纪都跟我父母差不多，自然免不了说教。每次看黄，内心总是一番斗争，一直觉得很没意思，但还是会继续，根本停不下来，一发不可收拾。

断念就要狠猛快，必须要在一秒之内把心魔干掉，越快越好，不然你们脑子里面放的都是小电影。肾精都被掏空，脑髓都已经没有了，就什么也做不了。每次我都想，其实我不喜欢色情，我得到了短暂的快感但其实肾精已经没了，很不值得。人生在世全在一个舍字，舍了才能得。

问渠哪得清如许，为有源头活水来。断念就是从源头解决问题，源头干净了，水自然就清澈了。也许你已经走了很多路，差最后几步。你只要坚持一会儿，必能成功。冰冻三尺，非一日之寒；长城建成，非一日之功。各位戒友应该从你能做的开始，再到你应该做的。比如刚开始看不了长文，就听书，下个听书软件。

戒色步骤大概就是戒色十规，这十规需要同时进行，不过优先级就是按顺序。前面几条能让你们戒得更容易，后面更稳定。所谓小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。不坚持学习，是不可能戒多长时间的。刚开始只能堆量，量变产生质变。当你的坚持有结果了，你自然就愿意学了。再说说做计划，人不做计划容易没有目标，没目标容易迷茫。目标不明确也不行，还要实际能做到，本来要30分钟看一遍文章，坚持不了的话，就十分钟，分几天，一定不能中断，否则一曝十寒。当然，执行力强的人，就可以猛学，有初心也应该猛学。戒色要快，就需要无与伦比的执行力，执行力越强，效果越好，那种戒色一次未破的高人也有。取法其上，得乎其中；取法其中，仅得其下。要想戒得好，就得学习前辈的成功经验，注重实战，断念为王！什么充实生活、转移注意力，都只能管一时，不断念或图省事救一下急，注定不长久。戒色就是不断提高执行力的过程。你越强越轻松，越弱越累。你不狠，心魔就对你狠。断念最慢也要一秒之内，否则很容易被击溃。火旺起来了，就得消防车了。

一旦破戒，心魔会让你变本加厉还回来。不要破戒，一旦破了，很容易一发不可收拾。人要多承担责任，才能有权利。你不保卫你的身体，心魔就要摧残你。戒色是一生的事业，而不是浅尝辄止。只有进行时，没有完成时。戒色就是自律，自律方得自由。结婚只是约束人类的一种手段，不是用来随意放纵的。欲望如饮鸩止渴，越饮越渴，虚则亢。要想使其灭亡，必先使其疯狂。

断念就是保住精气神，精气神等于事业。关于行善要多学习传统文化，才可以更好地践行。一切要以做为前提，知易行难，难在落实，真正做起来，又会发现没那么难，是自己想得太难。断念是可应用于生活的，断念成为一种习惯，必将所向披靡。关于戒色文章，我主要看《戒为良药》和《戒者笔记》。生活方面，可以扫一扫地，做一下饭，收拾房子，断舍离，清除不必要的，淘汰差的，不取不适合自己的，不堆积，不囤货，做到物尽其用。多看书，正三观，生活不止有色情，还有美满的家庭、知心的朋友、优秀的老师，还有逐渐成熟的我们。

戒色养生、学习工作、行善生活一起走，不为自己求解脱，但为众生谋福祉！一分耕耘，一分收获。愿各位戒友都有亮剑精神，征服心魔，主宰自己，愿戒色之花繁荣茂盛，开遍每个人的心中，开遍神州大地！

**13.戒色三年经验分享，希望和大家同向光明**

很多戒友表示邪淫之后整个人大变样，尤其是很多大帅哥，邪淫之后变成猥琐男了，这个大家都知道，脱发、发胖、浮肿、凹陷、歪斜、消瘦、面部有黑气、出油、毛孔粗大、双眼无神、骨骼细小、长不高、驼背、掉牙、口臭、痤疮、异味……总之邪淫对身体伤害极大。

一部分戒友戒色一段时间就恢复了，变得还是那么帅气，但是也有一部分戒友表示变化不明显，渐渐失去了信心，我告诉大家戒色完全可以改善容貌，而且还有几种恢复相貌特别快的方法要分享给大家。

首先大家要知道自己是为何毁容的，那就是不健康的心地和不健康的行为，总之，相由心生。一个人如果心术不正（比如意淫过多），那么面相上体现出的就是猥琐、贫贱，让人一看就瞧不起或者莫名其妙地反感。大家如果已经开始进入到相貌恢复的阶段，想必行为上大家已经克制了一段时间了，那么接下来要想快速恢复容貌，要做的就是迅速地改变自己的心念，大家如果戒色已经到了一定程度，但是面相还是不能端正，那么一定要把重点向转变心念上下手了。

首先就是对治自己的意念，不要有邪淫、嗔恨、抱怨的心，我发现自己生气之后脸都会变，不是说表情变，这个谁都会，我说的是五官位置、皮肤都会变化，变得更加瘦、薄、没福气、刻薄。（编者按：念头有高频和低频，邪淫、嗔恨、抱怨属于低频负面的念头，容易造成扭曲。起了负面念头，人的确容易变丑，因为振动频率下降了，低频对应的就是丑陋和扭曲。）

再一个就是多做无畏布施，无畏布施就是让别人高兴，解救别人的困难、情感上的难处，佛法讲的身体健康、相貌端正就是从无畏布施中来的，我以为这个要上辈子种因，这辈子结果，没想到这辈子就可以，而且这个见效真的是太快太快了。（编者按：无畏布施指的是运用自己的内外财、知识智慧和言语等，在他人有急难、困苦的时候，抚慰人心，使人身心安稳，脱离恐惧。如果我们有能力，看到有人生病，治病有困难，我们应当伸出援助之手，布施医药、布施钱财，帮助他治病以脱离病苦。如果看到他人遇到了灾祸，急需要帮助，我们应当尽自己的一份力帮助他渡过难关。看到人有忧愁，软言相劝，使他心开意解。看到人有过错，好言相劝，说明道理，使其悬崖勒马，浪子回头，等等。无畏布施。在众生身心不安、恐惧、害怕的时候，能够帮助他，消除他的恐惧，这一类的布施叫做无畏布施。其范围也是非常的广泛。因无畏布施使人身体健康，身心俱安，所以，所得果报也是身体健康，身心俱安，这其中还包含着财布施和法布施，所以，又可得到财富和聪明智慧。如果常常见到有人遭难，自己却不肯伸出援助之手，袖手旁观或见死不救，吝财吝法，果报必然是多病短命、贫穷、下贱、愚痴。）

我邪淫之前还是很帅气的，很招别人喜欢，但邪淫之后大家就慢慢开始讨厌我了。戒色之后改善了很多，但是也恢复不到原来的状态，基本上就是5分吧，睡得好或者锻炼可能有6分吧。有一次遇到一个远方亲戚，他是个后爸，一直看不上二婚女方带来的小男孩，下手非常重，我就用身体拦着不让打，还心想要打就打我吧，还看着小男孩哄他开心，我心想要是没人要这个小男孩，我就领养算了，虽然我还没结婚。就这样，第二天一起床，我的相貌改变得超级大，变得非常端正、帅气，并且给人一种正直的感觉，自己看也感觉到非常好看，这是我戒色这么长时间以来变化最快、效果最明显的一次，我弟弟也说：“哥，你变好看了。”

还有一次，我虽然没有实际行动，但因为一个善念就变得相貌和善的例子。我一个长辈和我父母有过节，但是他自己确实也遭受了不少恶报，儿女也不得力，当时我就想，就算你对不起我们，但是如果你以后落魄了我就养你老，就这么一想，我第二天容貌也和善了几分，觉得真的很神奇。

相由心生，没想到转变相貌这么快，就像大家不会想到邪淫毁容会这么快一样吧，大家一定要从心地上下手，用强大的愿力去做无畏布施，一定会恢复的。

难道只有黄片才算黄源吗？

初中的时候我就发现了，每次撸完总是会发生倒霉的事，那个时候还觉得是个巧合，但是现在知道了大家都是这样。所以邪淫消福报是一定的。

今天我又有所感悟：即使是看与色情相关的内容，仍然会得到恶报。我在网上搜了一些西方的画面比较开放的音乐视频，虽然知道不对，但是也忍不住地一直看。结果到了晚餐时间，我爸就莫名其妙对我一通大喊，还觉得他自己挺正确，我妈在一旁帮着说话，但是感觉真是糟透了，一开始我觉得是我爸有问题，后来一想这不是今天看黄导致的嘛！邪淫之徒被人轻贱、削福报，来得太快了！

从中我也悟到了，黄源包括一切擦边的信息：广告、电影、电视、图片、MV、音频、歌曲、大街上不自重的人等，邪淫的行为肯定会被削福报的。我曾看过一个人因为偷看邻居洗澡而官职被削掉，还有因好色偷瞥而被减损福报等等的案例，我当时还将信将疑，今天终于明白了，这些账都冥冥之中算得清清楚楚的，所以我也奉劝大家，不要以为黄源就只有A片，那些暴露的广告、暗示性的MV，大家也千万不要沾染，大破大报应，小破小报应，都是不值得的蠢事，大家千万不要再放纵淫欲，以此为乐，这其实是莫大的损失啊！

戒色之后身体还是虚弱？教你一个快速恢复身体的方法！

我戒色已经三年了，现在回过头来给大家写写经验帖，算是我对贴吧的回报吧！首先，就是戒色之后为什么身体还是虚弱的问题。大家要明白这一点，继续撸下去你会更虚弱！一定要坚信邪淫有害，戒色有益。再撸下去，阳痿、虚弱、脱发、不孕不育等等是没跑了。（编者按：光戒不行，要注重养生恢复，恢复也是系统工程，只戒不养，恢复速度很慢，也难以理想。）

戒色之后如何恢复？关键是你得做有氧运动，动则生阳，这样身体恢复得才快，我戒色之后感觉到身体非常虚弱，症状虽然减少了，但是比正常人还是差很多，驼背（感觉后背总是疼），腰腿疼、消瘦、吃不下饭、失眠等等，我经常看经验帖，发现大家戒色之后都有所好转，但我还是很瘦，身体也很差，而且总担心自己有病，觉得自己哪哪都不行，害怕运动会伤身体。

后来我发现一个事情，那就是我有熬夜、意淫，还有懒惰的恶习没改，戒色之后大家虽然不撸了，但这几项恐怕也没做好吧？事实证明这几点也要改正，人才能肾精充足，身体健康、事业有成。后来我请教他人，如何才能有好身体？对方建议我跑步，因此，我每天早睡早起，早上起来跑步30分钟。一开始跑得肚子疼，两肋疼，跑起来身子非常沉，感觉浑身肌肉都是紧绷绷的不灵活，喘不过来气，肺活量不行，因为我常年不运动，加上鼻炎，一边跑步一边擤鼻涕，没办法，都是长期邪淫把身体糟蹋得这么差！但是我跑了几天肚子就不疼了，而且发现脸色红润很多，以前我的脸色一直是苍白苍白的，现在脸上的痘痘都消失了很多，以前的脸怎么洗都感觉脏，现在不一样了，每次跑步之后脸色很干净，不是那种惨白。因为邪淫我非常非常非常瘦，但是跑步坚持一周我就长胖了，现在我浑身长了很多肌肉，看起来非常健康，之前以为是肠胃不行，或者说脑神经不行，但是中药也不管用，跑步之后发现饭量增长了，面色红润了，说话也有力气了。

我建议大家把跑步提上日程，每天至少30分钟慢跑（中间不停）+早睡早起，注意跑步之前喝一小口水，省得口渴，跑步之后注意拉伸小腿等等。我发现其实很多吧友看了各种帖子，但是每个方法都亲自试一试的不多。其实戒色更重要的是实践，执行力，好方法不一定有多神奇，关键是你得尝试并且坚持一段时间，我戒色之前从没想到原来跑步就能治病，早说我早就跑了，这要比花钱吃药、做手术快多了，靠谱，效果也好得多。

接下来我想和大家分享我邪淫的果报，和自己的一些经验方法，希望能帮助大家，并引以为戒。

自己邪淫和玩弄他人感情的果报

以前仗着自己还算挺帅气，我在网上结交了很多网友，归根到底还是为了邪淫，其中确实有几个好女孩，对我很好，也想认真交往，但是我自己鬼迷心窍，并没有珍惜。有一年我遇到一位对我特别好的、给我寄来很多东西的女孩，花了很多邮费，但是我觉得她特别蠢，渐渐厌烦，还狠狠地羞辱了她，她非常伤心，然后我还把她拉黑了。大概过了一年吧，我遇到另一位非常优秀的异性，邪淫之心蠢蠢欲动，结果对方是个正派的人，而且也压根瞧不起我这样的邪淫之徒，结果花了好多钱，还感觉非常羞辱。这件事情之后我明白了，玩弄感情的，以后也会被其他人报应回来。年纪大一些了，想认真发展了，但同类相吸，邪淫的我一直遇不到如意的姻缘，也常会因为感情伤心，浪费精力，而且身体越来越差，感觉自己真是力不从心，心累啊！

想找之前条件那么好的，根本找不到，自己的面相变得瘦削、凹陷，而且看起来总是特别脏，一天不洗头就特别油腻，脸上也都是痘印、痘疤，嘴里、下体都是异味，恶心死了，所以一次又一次错过好的姑娘，要是以前，肯定都是可以发展的，邪淫变丑后这样的好姑娘已经看不上我了。邪淫之徒消耗福报，我知道得太晚了。其实就算当时有人对我说这些，我也不会信的，我当时特别喜欢西方文化，尤其喜欢欧美的音乐，崇洋媚外，觉得哪哪都好，还相信了手淫无害论，觉得身边那些清净不犯邪淫的人都是迂腐的老古董，不懂得时尚，我真是蠢死了，人总是不见棺材不掉泪！

各位戒友，请好好珍惜身边的好姑娘，认真对待，更不要以邪淫的心态对待感情，不要像我一样后悔！

如何让身心清净

不知道戒友们有没有通过外部治疗的方式来缓解身体的虚弱，我试过喝中药、按摩等等，有效果，但都是暂时的。每天脑子非常混沌，感觉脖子也是硬的，家里人形容我“大脑空空”，每天腰疼得受不了，像被刀割一样地疼，真是苦不堪言啊！对我而言，最好用的是诵读楞严咒，喜马拉雅上有一个是一个大人领着孩子诵读楞严咒，正好可以跟读，有一次我跟读了10分钟就感觉很困，不知不觉就睡着了，结果第二天早起超级清净，仿佛万斤的重担都卸掉了。强烈推荐有缘的戒友试一试啊！

**14.戒色五个月身体恢复情况**

去年无意中在百度中发现戒色吧，当时觉悟还没有这么高，没怎么在意，直到今年三月份症状爆发才开始觉悟。

三月份有一阵子熬夜熬了两天，后来就开始频繁遗精，当时五天遗了四次，真的难受坏了，天天无精打采，睡眠质量差，后来就去找中医看，吃了三副药，遗精控制住了，结果自己还是没醒悟，又开始撸了，直到五月底的时候，症状又开始了，才开始关注戒色吧，原来身体这么多症状都是手淫造成的，这次真的怕了，从六月开始戒色，现在快五个月了，身体戒色加养生恢复不少，特开此帖给大家分享一下我的戒色心得。

先说一下我没戒色前的症状吧，去年的时候睾丸痛，后来去医院检查是轻度精索静脉曲张，吃了一个星期消炎药才控制住，以前经常上网熬夜，一晚上喝点水一把LOL没打完就想上厕所，一晚上能去五六次，现在想想，熬夜的危害不比手淫伤害小，经常小腹痛，会阴胀痛，耳鸣掉头发，洗一次头发能掉几十根，而且头发十分容易出油，两天不洗就不行，精液发黄，经常上火，那时候不懂事，只知道喝下火药，导致这两年脾胃也是很差，其他小毛病就不多说了。

再说说戒色后的感觉，以前天天无精打采，睡觉总是睡不够，注意力不集中，健忘，戒撸一个月后，真的每天感觉精力旺盛多了，眼睛变得有神了，脸色也好多了，记得这几天我妈说我前两年脸色不好看，回家这段时间在家里生活好啦，看着脸色红润多了，青春痘也变少了，人也变帅了，心里就想一定要把戒色坚持下去。

刚开始戒色的时候直接把电脑所有的电影删完了，到现在五个月过去了，家里的电脑开机不到3次，这是戒色最基本的，要想成功必须远离电脑，虽然偶尔我也会去网吧打打游戏，但是一个星期都保持两次以内，每次尽量保持三五个小时左右，越少越好，久坐就要起来动一动。 （编者按：刚开始戒色，定力较浅，此时是应该减少上网，可以去戒色平台学习交流，其他的网页和直播短视频等，尽量不要去看，因为擦边的内容太多。另外，千万不可沉迷游戏，会严重影响戒色状态。）

戒撸初期尿滴白比较严重，后来就经常喝水，大概一个月过去了，就慢慢好啦，但是这个时候身体最大的障碍遗精来了，下面我将说我的控遗方法。

一.晚饭少吃，不要吃肉，不吃酸性食物，包括酸奶（经常在网上看睡前喝酸奶好，我试了两次，两次都遗精了。）

二.平时多接近大自然，写到这里我要感谢我的好朋友，八月份的时候他经常喊我去爬山，说来奇怪爬山后虽然很累，但是当回到家的时候感觉精神非常饱满，晚上也不容易遗精，不过现在天气变凉了，就很少去了。

三.手机上一切娱乐软件全部卸载，眼不见心静。

四.多帮父母做家务活，孝敬父母。

五.做固肾功，但不要太累了。

六.我睡觉现在吉祥卧，两腿之间夹个枕头，效果非常好，怕枕头跑了可以找个衣服绑一下。

七.多的我就不说了，各位前辈老师都已经说得很明白了，按照那些做就对了。

戒色两个月后，尿频轻多了（不久坐的情况下），但是又开始出现尿少发黄的现象，这就弄得我很尴尬了，这个时候千万不要想着自己这里有病，那里有病，乱买药，现在家里买的中成药都没吃完，而且吃后身体还不舒服，要相信年轻人身体恢复能力是很强的！如果真的要看医生，找一个口碑好的医生看看。平时多喝水就好，多吃利尿食物，比如冬瓜就不错。这个现象持续了快一个月，就慢慢好啦。

下面说前列腺的问题，这个应该是绝大多数戒友都非常关注的。

在前列腺炎这个问题上，我的看法和各位前辈的一样，三分治疗七分养，不吃辣，不喝酒，注意休息，一段时间就会改善很多，四个月的时候症状还很明显，到了第五个月的时候基本都已经轻很多了，我坚信再坚持一段时间，身体就会恢复的。

好了，现在说说戒色后最直接的改变：脸色变好了，人有精神，耳鸣基本好了（一个月没出现），前列腺炎很大改善，手上月牙以前就大拇指有，现在又出了三个，社恐基本好了，头发虽然还是很容易油腻，但是坚信只要坚持下去，就会好的。

在这里要感谢戒色吧各位前辈老师给大家无私奉献那么多的戒色资料、戒色经验，可以让我们少走许多弯路，非常感谢！

**15.戒色之说（文言）**

作者：清寒默数

天下之恶，莫过于色。色者，扰人心智，令人神魂颠倒，终日昏昏沉沉，又复观看色情影音，反复邪淫破戒。长此以往，事业废，爱情休，诸事难成，功名成幻。贪爱美色，沉迷色情者。肾精亏损，眼窝深陷，头发乱糟，眼神迷离，耳垂消无，听力下降，耳鸣耳聋，太阳穴凹，精神疲惫，无气无神，舌难尝味，难辨香臭，皮肤出油，绝无神采，昏暗潦倒，贫贱之相，龌龊至极。

复有男子，尝贪恋美色，心多意淫，喜熬夜，常久坐。心脏堵，肺叶浊，常有猝死之虞。胸闷气短，鸡胸驼背，腰酸背痛，脾胃受损，身体虚弱，无药可医。我男子汉，顶天立地，岂是如此贱相。复有种种隐晦之病，常常随身，肾虚难治、精关不固、阳痿早泄、遗精频繁，睾丸坠胀，睾丸囊肿，前列腺炎，梅毒花柳，排尿困难，下身烧灼，小便刺痛，艾滋病毒，疱疹感染……此种种病，皆是拜手淫邪淫所赐。得此病者，讳疾忌医，耽误最佳治疗时机。性病于身上延展开来，又受不得苦。

便舍大医院，而取无良诊所。无良诊所者，大多重利益而轻义也。难有实际治疗之效，而病患又需支付诊金、药费等林林总总之费用。可谓赔了夫人又折兵也。故为何有此人财两空之叹事，归根结底，还在邪淫。若你不邪淫，便无病患体；你无病患体，便无寻医事；你无寻医事，哪有钱流水。邪淫破财伤身，诚然如是也。

色为虚妄之事也，然众多大好青年，本年当韶华，却误入歧途，行此黑暗难堪之事。你等应知，网络色情影片影视，皆是虚妄者。你等以虚妄心切入此影视影片，把假当真。片刻虚假欢愉之后，便是漫漫长夜，孤苦伶仃，空虚无边，其无助者，恰似乘一叶小舟，泛船于太平洋之上。无一人可依，原来意念之中，美女画皮，此刻随欲消散于无尽黑夜之中，你除了浪费自己生命之精华，未得一丝一毫之便宜！

色为丑陋之事也：其一，色情令人相貌变丑，相貌分先天、后天二者也。凡手淫者，无一例外，皆是相貌丑陋，猥琐、龌龊可堪形容也。为何，终日身处潮湿阴暗处，护着自我可怜仅剩之自尊，数败于心魔之足下。眼窝深陷，眉毛掉光，脱发掉发，鼻常扁平，两腮无肉。此为贫贱之相也。其二，其人心灵丑陋。凡成就大事业者，无一例外，正需忍人不能忍事，受人不能受苦。大丈夫者，立于天地之间，上奉事父母，中善待伴侣，下优抚儿女，此为人正道也。一股正气在身，诸邪莫侵。

色者心量狭小也。观沉迷色情者，好似一只蚂蚁，落一水洼中。此水洼不大也，然此蚂蚁觉之甚大。为何，站此蚂蚁角度看，此水洼大似太平洋。借此喻者，比喻沉迷色情者之心量也。沉迷色情者之心量狭小，难容方寸之地。所以多脾气暴躁，妄动也。如戒色者，其慢慢戒之，假以时日，你这只蚂蚁，逐渐成为螳螂之身躯，猫之身躯，狮虎之身躯，大象之身躯也……届时你再看此水洼，你还会觉得难以忍受耶？所以，好好戒色，汝自己心中有底气，心里有正气，外界疾风呼啸，你也依然安之若素。

父母年迈，白发苍苍。为一家老小之生计，东走西游，一片至诚，扶养子孙。而不肖子孙，上不能顶天立地，下不能立德正己，终日蝇营狗苟，无所事事。沉迷欲海之中，不能自拔，欲浪翻腾，难得一刻清宁；色气熏心，易走多年精华。待到父母老去，需汝之时，汝尚自顾不暇，还有时间，管汝父母乎？

色者脑力不足也。学习所倚仗者，无非记忆力、注意力、分析理解力也。此三力者，可称为提高学习成绩之中流砥柱也。再言，工作所倚仗者，无非勤奋、上进、聪明，再加运气也。你若邪淫，上述之一切力，物质与非物质之利好因素，皆难得之也。沉迷色情者，终日浑浑噩噩，不知自己身在何方，该向何去。记忆力随着色情信息不断洗刷，一提起念，便是丑陋不堪之画面也。科学知识在你脑中，便是难以立足也。此为记忆力之失也。再你脑中多巴胺分泌，你再读书写作之际，心中常有色情画面翻来覆去，令你难得心静，长此以往，你何来注意力之得？

分析理解力此为读万卷书、行万里路之一大基础也。岂不闻：问渠那得清如许，为有源头活水来。你沉迷色情苦海，难以自拔，分析理解力便难上脑中。书中自有黄金屋，在你看来，书中只有黑体字；书中自有颜如玉，在你看来，书中只有片片纸。他人看书，仿佛走入书中，同作者亲切对话也，你读书，好似拿刀往你身上戳。为何出此洋相，皆因手淫，把你脑力抽干，令你理解力不如将枯之井、将朽之木也。

勤奋，为从小便教育之品德修养也。夫勤奋努力者，不论学习，还是工作，必是行业先行之人。岂不闻西方谚语：“早起的鸟儿有虫吃”。你若耽于色情，终日无精打采，郁闷不堪，何谈勤奋耶？邪淫之行径，别名下流也。下流者，便与上进背道而驰。你想顶天立地，成就一番伟业，不负人间一游，必向上孜孜不倦汲取也，而反观你自身，为一己私欲，终日双目注于色情之中。肾精下流，品性亦失。上进亦是梦幻之说也。

戒色者便运起，何也。邪淫乃违背自然之道。夫妇之交，乃为人类相传之薪火也。然你却取来为乐，手淫、嫖娼、一夜情等。此为违反天道，违反自然之道，我人类身处自然之中，苍穹之下，自当恭谨持正。以蒙天地庇佑，自然相助。却在此大胆作恶，同天道、伦常相悖。怎能运气好耶？以科学之说，此为自然规律也；以释教之说，此为因果报应也。千经万论共同所指，此邪淫为恶事也。

慎独，为许多古圣先贤之座右铭也。其意为，独处时，应当自我审慎，不可放浪形骸，无所顾忌。古有名相狄仁杰拒绝美色来投，严词拒绝，并留千古诗云：美色人间至乐春，我淫人妇妇淫人，色心狂盛思亡妇，遍体蛆攒灭色心。吕祖有诗云：二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。

迷色情者，易患诸多生理心理疾病也。生理疾病，乃显病也，诸君于日常中，当能察之。心理病者，乃隐病也，虽不能察，然在暗中，便好似万剐千刀，令你难以自处，又似针扎火烫，令你难受难平。有迷色者，应知应察，强迫症也。此强迫症，令你甚是难受。仿佛脑中有一物，挥之不去，赶之不走，令你思维固化，寝食难安，于工作、学习之中，生大恶影响力，阻挠汝一切正思正念也。还有诸君，初一离家，分明离家上锁，然心难静下，远行数里，复返折回，只为查锁是安好乎！呜呼！正常何人如此，察此行为者，皆由不自信中来，不自信之罪魁者，乃邪淫也！

迷色情者，多人际关系之虞也。人，为群居社会性质之灵长，如一日不与他人交往，则一日生计便是堪忧。为何耶？人之赖以所生者，无非衣食住行也。倘不与人交，衣何人与汝采集布料，何人同你设计图纸，何人与你裁剪得当，何人与你快递到家？复工厂之中，一衣之成，凝结数名工人之辛苦作业，故脱离人群，难得片衣匹布也！

复，食者，民之天也。烹调食物者，乃称厨师也。汝可观心一想，若无厨师，何人与你采集原料，何人与你添油加醋，何人与你调制百味？是故，一食物者，至少须凝结五道工序，即五人也。第一人，菜品原料制造者，不论是山肴野蔌，还是海味山珍，皆有人与你种植，搜罗，此序一也；第二人，菜品送达者，今社会者，多快递行业兴旺，此快递者或卖菜老伯，便为第二也；第三人，洗菜者也，食品安全为一问题也，且生产过程多有农药之忧，菜中有诸多不净之物，须有一人将坏菜摘除，好菜洗涤，方能为入悠悠口中之物也。第四人，烹调者也，此为食物可口与否之关键人物；第五人，收菜保洁者也。汝等在啖毕时，多需他人与你收盘洗碗，收盘洗碗者，关乎下次用餐之体验也，收尾之务，亦重亦曲也。

复，住也。现今社会，高度文明，山顶洞人、元谋人之房舍屋宇皆在历史长河之中，循序过矣。故我等今之住房，多为钢筋水泥之建筑也。住建筑中，当思当见：

钢筋水泥何人产，土木顽石何人挑，

设计图纸何人为，研发保障何人消，

框架竣工验收否，测量土地亩几何，

安全生产几人有，卖房销售亦多人。

故，住房先须买房，买房需先有房，有房需施工，施工需设计……一桩桩事，皆需人也。

综上者，衣食住行，皆同他人难以割舍。有邪淫者，常常口出怪言，身行怪事，心想怪念。往往非彼意，他人解为彼意，且往往曲解汝意。为何？邪淫者脑力下流，说话颠三倒四，不知所云。已无力再监督己言何物，故若此也。长此以往，人皆以为怪。人人莫与之交，故现实中，无朋友。其人因现实中无有朋友，只得往色情中假寻“朋友”。实则为渴饮汽油，尚不觉缓，一朝火至，身心俱焚也。

观淫欲者，实为空也。何耶？淫欲心起前，无欲便无所有，此谓欲前空也；淫欲心起时，你沉溺于意念之中，于现实生活中肉眼可观之物，亦无增无减，可曰空也；淫欲心起观黄图黄片时，你沉迷色情片中情景，设若有一人，站你面前，此人眼中只见得一人、一手机或一电脑也，故此情境中，只有你一人和一手机也，此为看黄中是空也；当你泄欲之后，无量空虚，无量落寞，方才连欲念中之物体，也便为空也。故曰：邪淫者行淫欲，空泄你身中精华，而实无所得，岂不愚哉！

好色者，便常有出洋相之虞。以汝常行污秽之事也。汝在暗处，常行不洁，久而久之，心被污染，相便丑陋，人在世间，总有捉弄人者，见汝色衰，畏首畏尾，便多生轻慢之心，便至汝面前，言语戏弄，肢体不敬，围观尚有多人，其中有汝心恋之女。汝被欺凌，本想反抗，奈何肾精亏虚，手脚无力，纵打也打不过，只得忍气吞声，对方扬长而去，汝孑然一身，匍匐在地，远远望去，泪流心酸。

求笃志者，必先戒色也。色为志之拦路虎也，一朝沉迷色情，便难以脱身，汝纵有大志，何时实现耶？倘此天地间，若成一事，除自身努力外，还需福报相佐，色情削弱福报，似大漏器，大福报，也难堪此漏也。

戒色者，当树精神世界之美。我等久居淫秽之下，暗自沉沦。乃忘自身，终日恍惚，需知，精神世界之建设，也是戒色工程之必为项也。当知当见，精神世界为人生之本源也，精神好，则生活好，精神差，则生活差，曾国藩云：邪正看眼鼻，真假看嘴唇。功名看气概，富贵看精神。

戒色者，婚姻必顺也。世间科学有言，此地球之上，有磁场，南北极为磁极点也。故我等人，生于地球之中，各人身上亦带有磁场。此磁场者，互相吸引也。俗语云：不是一家人，不进一家门。汝为一贪淫好色之徒，汝妻便定是此种人也，趁汝不在家中，红杏出墙，做潘金莲；汝是戒色修善之人，汝妻便定是贞洁自爱之女，相貌端正，旺夫和家也。此为磁场之定律，若想求取好妻子者，必先戒色，次第行善，若求一旺夫之妻，上敬公婆，下扶子孙，则所求必得，所愿必成也。

戒色者，则宏伟之业必成也，必是出类拔萃之人也。当今社会，沉沦色情者多，勇于戒色者少，且色情为人之先天欲望，戒之，犹难于登蜀道，亦不闻：“温柔乡，英雄冢”。据此可知，古往今来，多少英雄，皆败在“色”字上。而汝今立下大愿，戒色戒邪淫，此便是为常人难为之事，便是为英雄难为之事，汝做了超英雄之事，汝岂非英雄哉！

素食，为戒色一大法宝也。汝等应有此历，凡吃肉者，欲望皆众，食五辛者，但多淫欲，但得一时可口，却令邪念纷飞似柳絮腾空，汝一丝自制力，难抵难抗。反观素食者，其心平也，其道正也，其行端也，素食令脑中清楚，智慧充盈，戒色需智慧也，以智慧戒之胜于强戒数倍也。今若戒不得肉，但求每月初一、十五日戒肉食素，久久为功，必减灭淫欲也。

于戒色者，晨起赖床，为一患也。人于初醒之时，精神嬗变，此时正当欲加学习之际，却由一时懒惰，心魔怂恿，欲念纷飞，致使落入魔窟，看黄意淫，汝身在床上，便心猿意马，破戒常有。故人于无聊之际，应多向人多处走，实无人多处，便打开传统文化，儒释道三教之化，似春风化雨，开化人心，当多避开邪淫破戒之环境因缘。

戒色者，不可妄自菲薄也。常听人言，我邪淫数年，身体已大虚弱矣，安可戒乎？可戒也！戒色为保身体之精元也，亦是保性命也。世间之功业，尚有人建，奈何我等蝇营狗苟，在人前低三下四，在邪淫苦海中翻腾沉沦，当慕他人励志奋斗也，当努力戒色也。

**16.戒色转变命运，修心契入真我，我的逆袭之路**

——彻底戒色497天，给吧友坚定信心

前言：

497天是一个我曾经不敢想的数字，当时屡戒屡破，突破不了怪圈。刚刚立下的雄心壮志也被心魔击打得粉碎，无数次失望。最后症状爆发，陷入了生不如死的地步，整天绝望抑郁，看不到一丝希望。当然这个数字在一些资深戒友看来也不足为奇，很多戒友掌握了专业戒色知识，懂得观心断念，戒色天数十分可观。两三年以上的戒友大有人在，他们修心断念，无数次击退心贼进攻；鼓励戒友，无私服务大众，不求回报；谦卑自牧，以德服人，面对诋毁和误解，泰然处之！当然，我也不敢有丝毫骄傲和懈怠，每天保持警惕！这也仅仅是一个开端而已，考验还在后面。

飞翔老师彻底戒色9年的经历荡气回肠，给了我们强大的信心和动力；几年来坚守戒色吧，为戒色吧遮风挡雨。默默奉献，不求回报，正己化人，自觉觉他的精神值得我们每一位戒友谦敬学习，让我们把戒色吧这个优良传统传下去，让越来越多的人能受到正能量的滋润，学会修心，活出真我。如今，戒色吧受到外界的无理谩骂诋毁，飞翔老师处于风口浪尖的位置，受到了外界的攻击和诽谤，所谓树大招风。症状是最好的老师，希望他们早日醒悟。然而，我和很多戒友感到遗憾的一点：戒色界内部也出现了分歧，由于种种原因，某平台戒色前辈口口声声说断念是上根人才可以掌握的，使用了一些极端案例、练习不得法的失败案例对观心断念进行了无理诋毁，文章表面上说得头头是道，明眼的戒友一看就知道不对，充满误区，充满偏见与误导。他们自己也写过断念的文章，现在却说断念害人，这岂不是自相矛盾、自打耳光吗？！出于嫉妒争第一的狭隘自私心态所写的诋毁文章，一看就充满了负能量。我想说，这类负能量的人真的能戒色成功吗？德不配位，必有灾殃！一些经验不深、缺少正知见的戒友，被一钓就钓过去了，共同陷入负能量和诋毁之深坑，岂不哀哉！不要断念，甚至不要学习戒色文章，就靠忘记戒色，这真的能戒掉吗？这完全就是思想误区！闻思修三者，缺一不可！观心断念是基本功，是每个戒友都需要掌握的，很多戒友并非上根人，也一样掌握了，正确理解，坚持练习，不要压念，不要紧张，念头来了不要跟随，就没有问题。并不是让你达到禅宗大德那么高的境界，但至少要学会断除邪念！断意淫是戒色的基本常识，如果连这一基本常识都抛弃了，那戒色还能成功吗？！戒色吧也提倡积极奋斗，把戒色融入生活，好好学习，努力工作，这岂是走偏的极端案例所能诋毁的？！末学实在不忍心看到一些戒友受此误导，陷入邪见而不自知。末学实在不忍坐视观望，所以在前言写下此番言论以提醒大家坚定立场和信心，不要相信那些诋毁误导之谬论，要擦亮眼睛！观心断念绝对是核心，是无数大德都在倡导的，念头是行为的先导，戒色必须要抓住修心这个核心，这样才能事半功倍。

下面，我将分享一年多来彻底戒色的浅薄体会，感恩各位戒友，感恩飞翔老师对广大戒友的护持与奉献！让我们共同传递中国戒色公益事业正能量，使更多的人背迷合觉，过上自己想要的生活，活出真我，The true self !!!

这篇文章是基于戒色十规之上，戒色十规是戒色的核心与总纲领，十分重要！以下主要包括【彻底戒色与修心之缘起】【彻底戒色中应该注意的问题和误区】【修心断念我的浅薄体会】【彻底戒色与修心的收获】，写这篇文章的目的主要是澄清一些观念和分享浅薄经验，希望能给一些戒友带来有益的帮助，帮助大家树立信心，活出真我，体验高频率的生活模式。这也是我第一次写文章和在贴吧发帖，文笔难免粗糙简陋，但是内容绝对真实，不增不减，不惨杂任何水分，都是肺腑之言，欢迎大家的批评指正，不胜感激！

【彻底戒色与修心之缘起】

和大多数戒友一样，我在发育期不小心打开了潘多拉魔盒，从此一发不可收拾。初一开学军训期间的沉沦，为5年后的症状爆发埋下了伏笔。期间成绩普通，德行差，负能量重，心胸狭隘，自私自利，和家人之间的关系很僵硬，还染上了网瘾，期间更是为非作歹，欺骗家人去网吧消费。初中期间就是邪淫加网游，荒废了3年考上一所普通高中。高一期间也是沉迷邪淫，无数次想戒，但是刚刚立下的雄心壮志被心魔击打得粉碎，跳不出怪圈；游戏的瘾也越来越大，上学期间常常在晚饭时间去学校附近的网吧消费。成绩开始倒数，我开始认识到了严重性，可惜习气深重，坚持学习1个月后就中断了。高二开学，内心有所转变，希望能够考上一所名牌大学。当时已经接触到戒色吧，飞翔老师的《戒为良药》，和部分戒友一样，心态浮躁，不认真看，看了几个月连断念口诀是什么我都说不出来。仅仅知道手淫伤脑力，会影响我的成绩，于是下定决心戒撸，而不是彻底戒色。期间虽然没有手淫，但是经常看黄意淫，掩耳盗铃，以为无害。期间负能量更重，因为成绩在班级上位于前列，嚣张至极。但是整个人的气场就是脏乱差，让人厌烦，没有德行，心胸更加狭隘。2018年暑假，也就是高三开学的前一个暑假，虽然努力学习，但是熬夜久坐，每晚学到1点左右，最晚可以接近2点。效率呢？其实一点都不高，每天早上美其名曰听听力，使用电脑背着家人看黄，意淫十分严重，暗耗非常大。终于在2018年8月14日出现了失眠，每晚只睡2个小时，半夜4点才睡着，得了神经衰弱，然而，强迫思维的到来才是噩梦！这就是邪淫的果报！由于自己德行十分差，在班上嫉妒和看不起的同学很多，在强迫念头强大的推动力下，我开始每天不由自主地开始思考一些无意义的事，那些同学的图像思维在脑海中挥之不去。

2018年9月，高三开学后，看着很多同学复习效率很高，自己只能坐在那里思考无意义的问题，十分无奈，感觉对不起父母。9月28日，那天本来有课，但是起床后强迫念头和焦虑抑郁情绪袭来，我无法抵挡，心率极快，焦虑难忍，最后请假了。我和母亲去看心理医生，然而心理医生仅仅和我交谈了几句就给我开了很多药，治疗强迫焦虑抑郁的，当时也有疑病倾向，很多戒友都曾经有过。我看到很多病人在那里自言自语，当时就有些害怕，这颗种子在中午吃完一颗抗焦虑的药后爆发了，各种恐怖的图像、变态的思维念头充斥大脑，导致惊恐发作，落下了一个焦虑症的病根，每天焦虑难忍，强迫停不下来，最后，抑郁来了，抑郁没来之前，我不知道人世间竟然还有这么生不如死的感觉，我过了一个抑郁的国庆节，看着表弟表妹在我家开心的笑容，我不理解他们为什么这么快乐？整整一个多月，过得莫名其妙，不知道什么地方做错了，就像战场上被潜伏的游击队打得晕头转向一样。那种感觉就像被判了死刑，每天抑郁绝望，还要忍受强迫焦虑的侵袭和家人们的误解。相信得过神经症的戒友很多有和我一样的体会，所以我也奉劝还没有得神经症的戒友要注意，多看受害者案例，警醒自己，不要走前辈们的老路。这样的经历导致我极度渴望内心的平静和自由！能获得片刻的宁静也是莫大的奢侈！我们身体的外在是自由，没有人非法拘禁我们，关押我们，限制我们的人身自由，但内心呢？绝大多数人被囚禁在思维的牢狱之中，无法超越思维，获得对思维的控制权和对内心的主宰，强迫思维也不过是被思维控制的极端情况而已，有些戒友没有到这个程度，他们没有对内心的平静有十分强烈的渴望，即使有这方面的希望，内心的立场也不坚定，最后依旧安于现状。后来一段时间之后，我再次翻开了《戒为良药》，我知道了自己患病的真相，十分渴望通过彻底戒色恢复身心健康，获得对念头的控制权。祸兮福所倚，感恩强迫症，点醒了我，没有强迫症的话，到死我可能都不明悟，以上就是彻底戒色与修心的缘起——渴望通过戒色，重获身心健康安乐；通过控制念头，主宰内心，获得自由！

【彻底戒色中应该注意的问题和误区】

1.沉迷意淫、看黄不撸、沉迷擦边图和视频等等，仅仅戒手淫。

分析：戒色就是戒邪淫，戒除一切邪淫行为，包括手淫、看黄、沉迷意淫、沉迷擦边图或者擦边视频（擦边诱惑很大，也会导致暗漏），婚前性、嫖娼、约炮。即使婚后正淫也要注意，非时非处非量等等都归于邪淫范畴。邪淫伤身败德，危害极为严重。观察到有一部分戒友误把戒撸当做了戒色，依旧贪心不改，看黄意淫经常犯。有些戒友可能觉得意淫没事，无伤大雅。然而意淫属于意恶，俞净意公就是因为意恶太重，虽然表面上做好事很多，命运依旧悲惨！这里需要大家注意一下，一定要掐灭贪心！不要掩耳盗铃，像我之前一样，暗漏漏出神经症来。

2.警惕意识不强，或者误解警惕的含义，弄得自己紧张兮兮，喉咙发紧等。

分析：前段时间看到一些戒友答疑，有一位戒友的观点很好，针对一些戒友找不到保持警惕下手点，他说：保持警惕就像过马路一样，注意观察来往车辆，以免发生危险。难道我们过马路的时候提心吊胆，紧张兮兮，别人一看就觉得你不对劲。我们戒色也一样，过马路是看车，戒色是看念！不慌不忙，微微警觉，邪念一起即断，断完后继续安住于觉知——那个一念不生、了了分明的纯意识，念起再断，断完继续安住，十分自然，中道即可，保持一种平衡，很多戒友存在极端的思想，一定要倒两边，不是放松警惕就是紧张过度，这点要靠戒友自己去体会。这方面有困惑的戒友详细可以参考《戒为良药》94季。下面就是保持警惕的重要性，打个比方，我们上网的时候就等于进入了黄雷区，网上的擦边图片、擦边新闻十分多，博人眼球，没有警惕意识的话就会打开网页到处乱看、乱点。图片跳出来不关闭，还在犹豫。这样怎么行呢？平时在生活中，无聊情绪，或者无聊蔓延的时候，不知道保持警惕，任由这种情绪笼罩自己，最后急需多巴胺刺激，导致破戒！这只是无聊情绪，其他呢？狂欢情绪，或者陷入低谷也很容易破戒，所以戒色十规第七条就是注意情绪管理，学会修心，保持心平气和。这只列出一部分需要注意的问题，很多问题都在《戒为良药》里可以获得完美解答，希望戒友们不要轻视之！

3.不重视观心断念实战，以转移注意力，外在修身，充实生活戒色。

分析：这是很多戒友存在的最主要问题！不重视观心断念练习，觉得玄乎，不愿意去虚心学习练习，这是亟待解决的问题！这关系到戒色的成败！一个观心断念实战和对境实战、一个戒色觉悟、一个德行！这三者太重要了，再怎么强调都不过分。哪一项没做好都要出问题。戒色1年多来，感触最深刻的就是观心断念实战！断念强才是真的强！我在戒色前期由于迫切希望身心健康恢复，下了很大的戒色决心，戒了三四个月，这几个月里，我几乎每天学习《戒为良药》，通过不断练习掌握了断念。学会断念以后强迫思维对我的影响逐渐减小，就像一个被慢慢放气的气球一样慢慢变瘪，失去它往日的威力了（所以我极力推荐被强迫思维困扰的戒友学习断念，认真学习《戒为良药》里的断念理论，这不是空谈，这是实际做到达到后的经验之谈。不要自作主张，一定要认真学习理论，把握断念练习技巧，持诵断念口诀是一个很好的方法，但是要保证质量，心念耳闻，心系于一句口诀上，意识到被念头拉跑，再把注意力继续拉回到口诀上即可，强迫念头来了，不理不随。这样不断练习定有成效）。大半年后，我的身心恢复健康，纯净的大快乐再次回到我的脸上。与之一起回来的，还有几个月不常见的邪念，又开始怂恿了，图像，微妙感觉，意淫念头，企图把我再次拉下水，我对邪念零容忍！冒头就断！坚决断除，容不得一点点犹豫留情！每天依旧保持警惕，念来就断！外在的修身只能戒一时，在学会专业戒色方法之前，很多戒友都是通过转移注意力、充实生活来戒的，不懂得断念是核心，误把只能作为辅助的修身当做核心，这样在最后总会莫名其妙破戒，一破戒，之前制定的日课也执行不下去了，一中断，就很难再接起来！这样的戒色不究竟。我现在每天的生活也很充实，也很满，最近我经历的一个实战就加深了我的理解！我上网准备查找资料，几幅擦边图突然蹦出来，点燃了我之前深厚邪淫习气的种子，顿时贪念、不想断心、无聊无力、犹豫的情绪，还有破戒没事感等等种子突然爆发，我虽然几记觉察下去没有让心魔得逞，但是过后深刻体会到了观心是大总持，我反思：假如我不会观心断念的话早就破戒了，这是肺腑之言！引用《戒为良药》140季一位戒友的案例：“记住，戒色最重要的就是学会观心断念，不会从根本上着手，其他方法都是锦上添花”，观心断念就是锦，外在修身等等是花！无锦花何来呢？与戒友们共勉之！

4.贪心重，实战生迷。没有意识到对治贪心和实战中保持清醒的重要性。

分析：贪贪贪！贪嗔痴，贪排第一。最近和一位戒友聊天，他也意识到断念的重要性，感觉他道理都懂，但是很容易破戒！为什么？“说时似悟，对境生迷！”一旦遇到境界就迷乱了！贪心一来更是不知所措，断还是不断？一纠结就完蛋，主动权大半都在心魔那边了，心魔是什么？就是邪念，戒色方面是直接或者间接导致破戒的念头，不要作玄妙想！“当断不断，反受其乱！”这样就算当时没破，但是自己的心久久难以平静，出现了煎熬感。这时自己就处于“易损状态”了，这段时间心魔再旁敲侧击一下估计就要破戒！而追根溯源就是一次实战没做好，埋下了破戒的伏笔！所以实战的重要性不言而喻！而实战的表现和平时的学习状态和断念练习紧密相连，是检验自己的标准！最近和戒友聊天的过程中，我深刻意识到了实战时保持清醒的重要性！很多戒友就是出现实战生迷的严重问题！为什么会迷？潜在问题就是贪！贪心、偷心不死，还想犯邪淫！破戒后才清醒过来：“要是让我回到刚才，知道破戒后这么难受，我绝对不破戒！”（这里注意，破戒的标准不仅仅是手淫，看黄，沉迷意淫，沉迷擦边图、视频等等都是破戒！）那么为何我们不在实战的时候保持清醒呢？下手方法、着力点又是什么？这里就要注意一个问题，绝大多数的破戒之前的实战出现迷了！所以，我们要极力对治贪心，尤其重要的一点就是实战中直面贪心，狠狠地断了它！就比如刚刚我经历了一次对境实战，电视里面出现了擦边图，我赶紧把视线移开，然而那股贪劲上头了！我狠狠地盯着这个贪念，把它抓牢，狠狠地断了它！这下它不敢轻举妄动！然而这需要一定的戒色觉悟，通过学习戒友们都可以达到！为什么呢？假如你还有觉得女色性感等等一系列可以害了你的分别念的话！你一定舍不得断，我自己和其他戒友也有体会，在实战中竟然出现了想保护这些贪念，希望这些贪念对自己的攻击越多越好以至于使自己破戒的微妙念头感觉，更是为实战增添了一份不确定性，十分阴险难防！所以，在《戒为良药》139季飞翔老师为我们精心总结了“转贪六思维”“对境一张皮，断念一把刀”等等，值得我们反复研读，落到实处。我认为不净观是对治贪心很有用的办法，但是一些戒友走入了误区，去看一些恶心图片，弄得自己吃不下饭，看到最后都麻木了，看着图片都可以意淫了；要么就是觉得不净观不尊重女性，强烈反对等等，使很多想接触不净观的戒友望而生畏：“我心里承受能力不好，这个不适合我，算了吧”。还有的戒友因为看到他人的误区而毁谤不净观，这些案例都很多。然而，不净观的目的是为了转变我们对女色的观念，并非不尊重女性。对女色的贪恋、意淫才是最大的不尊重！修习的话用文字观想体会就足够了，主要是转变我们的观念，了解人体犹如华瓶盛粪！知道了这些真相，谁都不会再贪了，看到身材再好的也不过一张薄皮，长得再可爱动人也不过带肉骷髅罢了。不净观大家不要误解，希望有缘的戒友好好修习！

【修心断念我的浅薄体会】

现在，一些戒友在某些邪见的影响之下，开始抵触观心断念，要么毁谤，要么望而却步，贴上负面的标签！这是作茧自缚！拿一些失败案例来诋毁断念实不可取，明眼的戒友看得一清二楚，脚后跟不会跟着别人转，怎么一回事心知肚明！我自认是中下根人，我现在也掌握了观心断念，所谓会者不难，找对感觉，进步神速！断念易如反掌，一觉，念头当下消失，继续安住于真我。我的生活因此发生了巨大的转变，我在2019年3、4月份比较熟练掌握观心断念，当时正值高考复习二三轮的时候，任务比较重，很多同学都比较急躁，压力很大。由于曾经通过断念战胜了强迫念头，因而突然发现学习生活中这些负面情绪，压力焦虑念头，一些普通念头的威力明显弱于强迫念头很多，也可以通过觉察消灭。于是我就继续断除这些所谓的压力念、担心受怕念、杂念等等，学习过程中的注意力十分集中，复习效率很高。负面情绪也可以通过观心削弱最后以至于彻底清除。很幸运，有一天晚上11点30左右，晚自习回到家里，我看到了《戒为良药》128季，获得了极大的顿悟，当时欢喜雀跃，法喜充满。有些知识融会贯通，获得了圆融理解。最后一次省级统测，我退步很大，由于修心的缘故，完全没有影响到我的复习，当时戒色也200多天了。2019年6月7日早上，我从容地进入高考考场，尽自己的最大力完成答卷，母亲当时还很焦虑，所谓“表面上顺其自然，心理忐忑不安”，我当时还和母亲开玩笑。10多天后，高考成绩出来了，这次超常发挥！比那次没考好的省统测进步了50分，填报志愿后成功被国内某所排名30多的985大学录取。我说这些的目的难道是自我炫耀吗？不是！我通过自身实际经历来向大家证明观心断念之重要性！不增不减，不删不添，有一说一，绝不撒谎！修心和彻底戒色给我内心带来了莫大的平安！曾经在班级里被老师点名都可以吓破胆的我，在大学里我可以自在地在同学面前阐述我的观点，自在地交流，敢于直视他人的眼睛。学习任务繁重的时候，各种负面念头席卷而来，通过观心觉察都可以摆平。

通过学习《戒为良药》，我明白了德行的重要性，133季我反复看了很多遍，戒色修心到后面一定程度的时候，各种负面念头、妄念情绪席卷而来：自私自利、嫉妒心、嗔恨心、邪淫习气翻滚而来，有的时候过于强烈，我也意识到自己的断念能力还有很大提升空间！切记不可得少为足，骄傲自满，更不可以觉得自己了不起，自赞毁他！修心和培养德行相辅相成，缺一不可。修心就是打扫内心的一个过程，大德开示过：“一切众生都具有妙明真心！”我们能说话、能做事这个知觉性能，就是我们的大宝藏！只因为妄念覆盖，没有智慧的缘故，整天在我们面门上放光而我们却视而不见！执着外境，争名夺利，流转生死！所以希望现在一些戒色前辈们，之间要互相赞叹！不要争名夺利，标榜自己最好。一代大德元音老人说过：“在一念断处，叫你回光一照，这是什么？当下见性啊！所以明心见性没有难处，一肯肯定，这就是我们的本来面目是佛性，不再疑惑，这就是大家的无上福报啊！”老人太慈悲了！在很多人看来好像只有圣人才做得到的明心见性，一语道破！就是一念断处！那个一念不生、了了分明，有觉知的纯意识是谁呢？就怕当人不敢肯定，不是吧，怎么可能这么简单呢？不是不是!可惜当面错过！实在令人惋惜！那个一直在情绪念头底下的纯意识，就是我们的本来面目！这是一件大事啊！安住于此就是活出了真我！就是埃克哈特·托利所说的临在状态（present）。假如不会断念的话，认贼作子，以为念头是我们自己，妄迷颠倒，岂不可惜！所以，我觉得不仅仅是每一个戒友，更是每一个众生都有权利亲证到自己的本来面目！如果单纯认为是上根人才可以学观心断念，岂不是剥夺了他们的权利？只要掌握正确方法，不盲修瞎练，就连诋毁的这些戒色前辈也一样可以达到这样的地步，获得内心的平静与喜悦。

很多心灵鸡汤都说人生是一场修行，很多戒友也听说过，但是很多人仅仅把它看做一种心理上的概念！找不到着力点，下手点，到底如何做才是一种修行呢？答案就是观心断念！通过我上面的叙述，戒友们应该也知道观心断念对我的生活产生了巨大的转变！没有观心断念，我可能还在思维之中找答案，最后的结果注定是偏离我们想要的航向！为什么呢？思维它本身就是问题！思维或者说心智、念头就是最主要的问题，它要去解决问题，最后发现自己就是问题！现在有的戒友感到迷茫彷徨，像进入了人生的十字路口，找不到方向和自己存在的意义，我也经历过，开始患上神经症的一个月里我找不到答案，感到迷茫彷徨，我不断地和自己的目标认同，和理想认同，希望以此获得内心的圆满和宁静。但事实上一点点虚无缥缈的满足感让我失望，一次又一次向外界投射，向外界认同，一次次受到打击，最后陷入了绝望之中！我通过思维寻找答案，得到的结果只能离真正的答案越远。最后我拾起了观心断念这把利剑，斩开了思维不断缠绕形成的结！真正的答案是什么？就是断除一切念头，安住于真我！练习观心断念就是回家！斩断路上的荆棘——念头，情绪！

下面分析几个存在的疑惑和误区：

1.断念就是断除一切念头，达到永远不起一个念头，所以断念太绝对了，不成立。

分析：这属于误解断念的含义导致出来的误解。断念是灵活妙用，念起即断，断完安住于真我，念头起来再断，断完继续安住。

念头是工具，我们要使用它，并不是永远不起念，而是要起念时就起念，不起念就安住于真我，完全受自己控制。就像一部车，要开时就开，不开时就停着。这个问题我和一位戒友聊天发现了，这个问题很快得到了纠正，他也明白了自己的问题所在。就像《戒为良药》99季里的：“通过觉察进入无敌模式——纯粹的觉知”。就算在使用念头的时候，我们依然能够保持觉知，因为我们大于念头！稳坐钓鱼台，觉察断邪念！

2.误把断念理解为压念，弄得自己挫败连连，身体紧张不适。

分析：断念不是压念！断念是觉而化之！一觉即空！当然达到这个地步需要精进练习，人人都能达到，不是某个人的特权，断念很轻松，一点都不压抑！发现自己存在压念要引起重视，压念好比以石压草，越压越冒！我以前不会断念的时候就经历过压念，感到紧张焦虑，压一个念头下去要花费好大劲，越压越起，最后放弃，太累了！有压念倾向的戒友建议多学习《戒为良药》138季，这个问题要及时解决，加油！

3.执着于断念，心态出现问题。

分析：有些出现强迫倾向的戒友很容易执着于断念，因为执着本身就是一种比较粗的妄念，由于前期断力不强，有些时候断不干净，就会产生烦躁、急躁的情绪，最后越搅越乱，严重的甚至放弃断念。有时候这些案例就会被拿来诋毁断念，这是戒友自己的误区所致！遇到这种问题的解决方法就是，不要执着于断念，放松自己的身体，如果是强迫念头的话，做到不随即可，断力尚弱时可能断强迫念头比较费劲，所以不理不管即可，保持观心，不作出任何评判！做到念起不随！这些需要坚持练习，说起来轻松，实践起来需要努力！

4.觉得断念很抽象，找不到断念的下手方法，感到无法下手。

分析：这是一种常见的问题，找不到下手点。我认为出现这方面问题的戒友应该多学习《戒为良药》里的断念理论，再配合上自己的练习与体悟。那该如何练习呢？可以从断念口诀下手，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这观心口诀16字是断念过程的精简概括，十分重要！飞翔老师在戒色十规之中要求每天五百遍及以上，默念即可。持诵口诀和念佛持咒一样，要念到一心不乱。就需要我们在念口诀的时候，做到心念耳闻！要保证质量，我的体会是嘴唇动就行，不一定要发声，嘴唇动牵引脑海中那句口诀动，我们只需使一个字一个字从脑海中划过，听得清清楚楚。心系于一句口诀上，被念头带跑拉回来继续专注于那句口诀上即可，不必感到挫败：我又被带跑了！拉回来那一下就是觉察了，是一件好事，以前跟着念头回首过去，畅想未来，被带着乱跑不知道怎么回事，现在我们能发现念头，发现自己被念头带跑了就是很大的进步了！

5.觉得通过练习断念，念头反而变多了，产生退心，于是觉得断念不好。

分析：这个问题之前飞翔老师的文章里提到过。我们练习断念就像一束光照进一件黑暗的房屋，不是念头怎么会有这么多，而是原来有这么多念头！由于惯性，我们跟念跟惯了，没有看念头。练习断念开发我们本有的觉察力，所谓觉察力就是发现和断除念头的能力，是我们每一个人本有的，我们忘记或者压根就不知道自己有这样的能力！发现了不要当面错过，好好坚持练习，定有成效！

6.可以通过断念安住于真我，我已经达到了最高境界了，我的任务已经完成了，不需要再做事了，其他事情没意思了。

分析：这只是开始而已！不要骄傲！事情一定要做！修心的目的不是让我们偷懒，让我们妄尊自大，不承担自己的责任。事情要做，大德元音老人说过，我们明心见性后习气未除，还要经过事情上的磨练，把自己多生历劫的习气磨光，又说，要除贪嗔痴，非见性不可！王骧陆上师说过，明心见性后方具与习气交战之资格；所以即使可以安住于真我，也不要骄傲！一切众生都有，不光你有！还要经过不断磨练，勤除习气，把习气一点一点磨光！我们既然来到了这个世界上，就要扮演好我们的角色，承担自己应有的责任！元音老人告诫我们：不要落得个悟后迷的下场，岂不可惜？

以上是我练习观心断念的一些浅薄体会和一些戒友存在的部分常见疑惑和误区，欢迎戒友补充！修心断念的歧路也很多，但是按照正确的方法，不急于求成，一步一步来练习，定有成效！树立戒色和修心的正知正见，至关重要！

【彻底戒色与修心的收获】

彻底戒色和修心极大地缓解了我的神经症，当时患病时的绝望和无助至今仍然在提醒我邪淫和德行败坏、不重视养生的结果！那段经历的确不堪回首，我一方面要抵挡来自强迫焦虑抑郁的倾袭，另一方面又要抵挡外界家人的误解。疑病，担惊受怕，容易被一些敏感词汇弄得过度紧张，犹如惊弓之鸟。现在也有很多戒友不慎掉入了神经症之大坑，只有爬出来的时候你才会珍惜这平平淡淡的健康来之不易！平淡之中有至味！就像安住于真我一样，开始感到平淡无奇，甚至念头还会说：“想点刺激的吧，多无聊”，随着我们不断安住，那种任何事物无法代替的圆满之感，让我们感到真正的幸福、满足和神圣！我们本来就是圆满的，可惜由于没有智慧，我们认贼作子，把妄念当做是我们自己，执着外境，于是造业受报，解脱无期！

以下与有佛缘的戒友分享，不信佛的戒友也可以看看，希望能有所启示：

我在开始彻底戒色的时候就读到了飞翔老师推荐的“我的学佛体会”，开始的时候我和很多戒友一样，对佛法的理解仅仅限于吃素、戒色、迷信、烧香拜佛等等，也没有太多的认识和正见，信佛这两个字也被贴上了很多负面的标签，有些戒友看到也比较抵触，这也很正常。后来我开始练习断念，飞翔老师的文章里经常引用佛法里面的开示，也让我受益很大，加深了断念的认识和理解。老师推荐的大德，比如元音老人、宣化上人、黄念祖老居士等等，我有时候空闲就去看大德的开示，大德充满慈悲，智慧，举手投足，言语之间无不是亲近和蔼，平易近人。开示直指人心，犹如金刚棒喝，给我留下了深刻的印象！我开始看到了佛法的另一面，充满着无与伦比的智慧与慈悲，给了我内心很大的平静与喜悦。刚刚接触到佛法的同时也接触到净土宗，但总感觉净土宗是愚夫愚妇念念佛，自己也没有什么正见。后来也许是净土善根成熟了，我看到元音老人的“谈谈往生西方的关键问题”后，有了很大的启示与收获，后来又看到飞翔老师推荐的：黄念祖老居士、大安法师和犟牛居士等大德的开示，使我的体会更加深刻！元音老人开示说念佛需要一心不乱；海贤老人也说不念到一心不乱不算数！我发现对于初修心者来说念佛或者念断念口诀一心不乱有些困难，但是对于一些断念熟练、有把握、观心能力强的戒友来说很容易做到。前段时间《戒为良药》140季末的【以净土为归】给了我极大的震撼，希望有佛缘的戒友可以多看看。的确，开始的时候往往为了恢复自己的身心健康、为了自己的容貌、为了学业等等而彻底戒色，这无可厚非！但是，当我们达到了自己目标的时候，戒色的动机就要转变了：应该为了正己化人、自觉觉他而戒，我们戒者的终极目标应该是出轮回、了生死。黄念祖老居士说过，仅凭自己力量使此生获得解脱几乎不可能。而净土法门给了我们这个机会！念佛要念到一心不乱，而对于练习过断念的戒友来说很容易，这是一个很大的优势。所以我推荐不信佛但是修心断念有成就的戒友了解一下净土法门。对于初发心的戒友来说并非不可达到，和断念口诀一样，心念耳闻，念到一心不乱，老实念佛，老实念口诀，保证质量，坚持不懈，定有收获！最后发愿往生西方极乐世界，此生了生死，没有比这更大的事情了！最后引用飞翔老师的【戒学三字经】的最后三段，和广大戒友共勉：“修净土，谢五浊，登九品，位不退，大丈夫，血性汉，信愿行，要坚修，出轮回，证大道，乘愿来，度众生”，我还很浅薄，需要向大家学习，一起加油，共勉之！

后记：

最近戒色界出现了不和谐的声音，争第一、争名气、自赞毁他实不可取！自己深陷负能量和诋毁之深坑而不自知！中国戒色公益事业需要我们每一位戒友的护持，需要我们携起手来共同努力！戒色不是某平台的首创，从古至今有智慧的人无不提倡戒邪淫。大德提倡断念，难道我们这些薄地凡夫的浅薄智慧能超越大德吗？诋毁断念实在不可取，只有相互支持理解才能共创未来。飞翔老师的坚持实属不易，广大戒友且行且珍惜！我们要以德服人，清者自清，做好自己，不要试图去争辩，以免自己陷入负能量。同时也希望那些反戒人士及早回头。我刚开始戒色的时候很难有这些体会，伸手接来前辈们播种获得的果实，好像是应该的一样，就像我们接过家人为我们烹饪出来的饭菜一样。越戒到后面，感触越深刻，相信有很多戒友有和我一样的感触！希望戒友们好好珍惜戒色吧这个平台，仔细阅读《戒为良药》《以戒为师》《戒者录》《戒海明灯》《戒者笔记》《当下的力量》等等，要意识到飞翔老师是遇之不易的！观心断念更是通向真正自由之路的通行证，不仅仅有利于戒色，更有利于我们的人生！我们要对观心断念充满信心！坚定不移！我还要向广大戒友学习，自己还很浅薄，很多方面做得还不够。希望大家团结一致，帮助更多的人，像飞翔老师一样正己化人、自觉觉他！共勉之！

**17.忏悔——将近40年的邪淫生涯**

邪淫恶报因果不虚，被我的人生一一印证

最近看了很多戒色文章，不少的戒友是在小学学会了手淫，有的是在初中、高中或者大学，学会了手淫。有时我想是不是我被诅咒了，为什么会在那么小的年龄就染上这种恶习，并且是在无师自通的情况下。

我真希望这将近四十年的生活只是一场噩梦，梦醒后的我还是那个纯真快乐的压根就不知道手淫为何物的孩童。几十年的手淫意淫到底带给了我什么？失去了工作，失去了朋友，没有伴侣，没有房子，没有社保，没有精气神，没有快乐……等下，也不是什么都没有，有一身的症状和外债，几十年来的多灾多难，霉运不断、众苦所围的颓废灰暗人生。

我现戒掉手淫意淫能有5个多月了，不戒不行了，再不戒的话，我不知道身体还会出现什么暗疾，还会有什么倒霉的事情发生。

邪淫的开始，幼年过早地打开了潘多拉盒子。

大概是刚刚记事的时候，应该不到3岁，和父母睡一个房间。有几次我半夜醒来，看到父母房事，可能这促使了我宿世的淫习过早成熟了。小孩子对自己不懂的东西容易感到好奇，这种好奇又促使我不时地去想像。（在此劝告为人父母的朋友，万不可当着孩子的面房事，有可能孩子当时并没有睡着！）

我家一个邻居的孩子，那时经常来找我玩，她同样是半夜里看到了她的父母房事。童年小伙伴的那种纯真的友谊在我们身上根本找不到，大人们不在的时候，我们就玩一些不健康的游戏，模仿大人们。后来她小学读完就不读了，记得小时候她家里无论大人孩子总是被人欺负，没过几年她由于迫不得已的原因而离家出走。(在此要劝告为人父母的人，还要注意小孩交的朋友，看看你的孩子平时都在玩些什么）

终于有一次无意中下体与被子的摩擦让我体验到了一种很奇怪又舒服的感觉，自此潘多拉的魔盒打开了，也开始了我长达将近四十年挫折不断、倒霉透顶的日子。

可悲的是，那时我还以为自己捡到了宝，暗中窃喜，以为这种“物美价廉”的自娱自乐是不是别人都不知道而享受不到啊！直到我三十几岁偶然一次接触到戒色吧后才明白，这哪里是宝啊？这分明是开往地狱的航班！就是在用宝贵的生命元气换取那短暂的快感，简直就是在用价值无上的宝珠换取一颗糖吃，说糖都是好听的，说不好听的就是厕所里的东西换来吃了。这种成瘾性极强的恶习有第一次就会有第二次，自此我在自戕身命的道路上一路狂奔。

童年和少年，霉运的开始

大人们白天要出去干活，那时候我们那里也没有幼儿园，所以很多时间都是我们俩都在一起玩，她不来找我玩的时候，我就自己待在家里。但那时只是偶尔手淫，那时没有现在这么多的H片和网络色情的污染，电视也只能收仅有的几个台，整体环境还是纯净的。手淫几次后大人们发现我逐渐多了一些毛病，例如频繁眨眼频繁吐口水等，我也不知道为什么要这样做，就像是强迫症似的，我也知道这样没有任何意义，别人看了还生厌，但我就是控制不了。

新学期开始以后我和邻居那位小姑娘玩的时间极少，这是因为她比我小一届所以晚一年入学。我回家就写作业，那个学期也没顾得上手淫。那时候我上讲台给大家唱歌，给同学们讲故事，带着大家做游戏，大大方方的，一点也不怯场。老师很喜欢我，同学们也都喜欢围着我。但是好景不长，随着假期的到来，我和那位邻居小姑娘又开始泡在一起了，我们又开始玩那些不好的游戏了，我也又开始手淫了。

记得那是大年初一，父母出去送客人了，我待在家里无聊，就开始手淫。（有兴趣的朋友可以查一下，正月初一，中国传统文化称这一天为天腊，那天犯邪淫会招致什么样的恶果，太上感应篇汇编里就有解说），结果就是在那一年，我失去了我生命中的一位至亲，死于一场突如其来的意外，在此不做详细描述了，亲戚邻里都觉得极不可思议。而我当时不知道，恶运才刚刚开始……（朋友们记住，邪淫之人既不护自身，也不护眷属，这不是我说的，是古圣先贤说的，而我用我的亲身经历验证了）

手淫的恶果一个接着一个地成熟了，我发现开学后我变得胆小懦弱，不敢说话，一上讲台我就哆嗦。下课了，同学们一起玩闹，唯独我十分显眼，躲在一个角落里，显得十分地不合群。与此同时，我的人际关系在班里也越来越差，同学都不愿意和我玩了，好几个同学还给我起外号，扔我的文具和书。我也不敢反驳，只有哭。老师也不待见我。 可以说我的童年和少年基本是灰暗的。

直到小学六年级，那是我少年时期最璀璨耀眼的一年。原因是我们班新来了一位老师，那是我至今都难以忘怀的一位老师。我第一次见这么高雅的人，她一进教室我就觉得整个教室的氛围都不一样了。她美丽，有学识，眼睛非常有神采，言辞柔和，敬业，对自己的学生很有爱心，还有最重要的一点，她身上表现出来的母性就像磁铁一样吸引着我，这世界上任何一个人都不会拒绝母性的，无论男女，她就是我心中的女神。那一年我努力学习很大程度上也是因为她，我敬重她，崇拜她。我每天都盼着上她的课，甚至星期天见不到她我都觉得这一天过得怎么这么慢啊！可能我太投入了，我把所有的时间都投放在学习上了，甚至寒假也埋头学习，教科书都翻烂了，目的就是为了不想让她失望，我也觉得手淫是一件见不得人的事，我认为如果我再手淫我就不配做她的学生，不配听她的课，结果那一年我真没起淫念，更没有手淫。

这期间，我发现我周围的人际关系在不知不觉地变得越来越好。欺负我的那几个同学各种原因转校离开了，而我并没有在人际关系上做什么努力，班里的同学却对我越来越尊重，越来越友好。我甚至在班里还有了铁党，有几个朋友和我非常要好，这在以前是根本不可想像的。我的成绩也由原来的全班倒数考进了班级前三。与此同时，我的相貌气质也比以前好了很多很多。（可见一名好老师对学生的影响多么重要)

因手淫而学业荒废，不堪回首中学时代

毕业的那一年过得飞快，转眼间就毕业了。暑假我过得并不开心，因为这意味着我的女神老师不能继续教我们了，我太舍不得她了。假期我去亲戚家串门，一天在他家书柜里发现了几本色情杂志，我又好奇又兴奋，结果可想而知，有了这个外缘，我又开始手淫了。色情书籍真的是太坑人了，它让人看完以后什么数学、语文都不想再看了。我猜到了这书是谁带回来的，在此我也替他惭悔，希望能帮助他消除他的业障，几年后他的妻子也出轨了，家里天资非常好的孩子也因此耽误了。那个假期我没心思学习。一天就是吃饭，睡觉，看色情杂志，手淫。(在此劝告有缘看此文章的朋友，绝对不要在家中存放任何黄色的书刊、光碟，网络也要绝对控制好，最好安装“反黄软件”，不让小孩接触色情网站、视频。同时要教育孩子正确认识“性”，给孩子讲明色情、手淫的危害，主动远离色情信息的染污。这是血的教训，没人能逃脱掉因果规律的，远在儿孙近在身啊！）

那段时间淫念不知为何那么炽盛，有一次走在路上突然脑子里起了一个淫念，就如同淫魔附体了似的， 只想赶紧找个没人的地方手淫。当时正好前方有一个几乎废弃的公厕，那个厕所不是现在这种水冲的，是那种露天的，好几年都没人清理的，总之很脏，我现在想起来都觉得恶心。那次手淫后的感觉和之前都不一样，一种大难临头的感觉，只记得突然感到后脊梁冒凉风，心情不知为何一下子降到了冰点，从来没那么低落，无助，悔恨，无奈，空虚颓废，内疚，绝望，还有一丝恐惧，种种感受掺杂在一起。从那以后我感到我的运势明显衰了。自那开始，总有一种力量推动着我，让我疯狂手淫意淫，停不下来。后来想想，那种疯狂的状态，那种说不清的力量，十分可怕，不知道是不是招惹了不干净的东西。

欠下的总是要还的，天底下哪里会有免费的午餐？手淫一开始是喜剧片，接着就是灾难片加恐怖片。手淫这个炸药包，真能把你炸得粉身碎骨，之所以还没炸，是因为燃点还不够，量变积累还没到。由于还没开始发育就开始手淫，导致我的骨骼现在很细小，个子也没长起来。但这跟我后来遭受的那些恶运比起来千分之一都不到。

那个暑假我的手淫太频繁了，一天好几次。中学开学不到一个月，恶报来了。我浑身没力气，成天嗜睡。生了场大病，住了一个多月的院。出院后由于我住在集体宿舍，不方便手淫。我把精力又重新放在了学习上，因为之前落下了课，我必须拼命地补习，也顾不上手淫意淫了。这个时候我的成绩越来越好，全校五百多人，我的名次在前二十。老师和同学们都说我是神童，一个月的病假回来考试还能考这么好，老师也很看好我，说我是棵好苗子。同学们和我关系也都不错。

可随着的寒假的到来，我的手淫毛病又犯了，每天想着色情杂志上那些露骨的描写，电视里的镜头我都能意淫半天，有时还对着挂历上的女性手淫，总之是淫习一天天地增长。那个时候没有网络，没有戒色吧。对性的认识主要是来源于几本色情杂志，那时我都不知道我的这种行为叫意淫手淫，不知道这种恶习的本质就是在掏空自己五脏六腑的精华，是在把自己的宝贝往外拿，是大不孝，纯粹就是疯子和傻子的行为，天底下最赔本的买卖，还傻了吧唧地以为自己爽到了，赚到了呢。真是愚痴透顶啊！

这么重要的知识，学校里接触不到，广播电视报纸上也接触不到。而这些知识又是这么的重要，可谓是极端重要。如果我当时知道哪怕一点点手淫有害，我也不会那么沉沦下去。真理有时就像一层窗户纸，但是不捅破可能这辈子都不知道。

新学期开学后，虽然住在集体宿舍没有手淫，但是我的意淫明显多了起来，我发现班里以及宿舍跟我要好的朋友逐渐都不爱和我说话了。甚至走在对面人家都绕过去，躲着我。一个人心里肮脏淫念不断，一定会在面貌上显露出来的，邪淫之人那种负能量气场如同瘟疫一样让人生厌，唯恐避之不及。那一年的全班合影洗出来后，我简直都不敢相信照片里那个丑了吧唧的怪物就是我自己：体型虚胖，面部浮肿，眼睛变小了，嘴唇变厚了，人中短且浅，眼神呆滞，浑身上下缠绕着说不出来的污浊之气，说不出来的脏。完全没有其他同学身上的那种青春纯净的气息，和小学毕业照上的我判若两人，我在小学毕业时可是班里的颜值担当啊！精养五脏，精养脸，心里的丑最终转变为容貌的丑。之前那种阳光纯净的气质像是蒸发了一样，手淫真是变丑的捷径！

升初三的那年的暑假，一次手淫后没几天，我刚从厕所出来没两分钟后就又有了尿意。我当时以为是着凉了，过几天就会好的，不想尿频这病竟然跟了我二十多年，一直到现在，晚上夜尿频多，一宿要跑若干次厕所。刚躺下有了一点睡意，就又得起来尿尿，都能把人折磨死。一晚上被尿憋醒好几次，二十几年来我每天清晨都是被尿憋醒的，以前那种一觉睡到天亮的香甜睡眠成了我的奢望。睡眠质量越来越差，看着同学们早晨精神抖擞，再看看我哈欠连天，疲倦乏力，精神萎靡，这一宿觉睡得跟走完沙漠似的，体力精力是越来越差。

白天每堂课还没等下课我就憋得不行，刚从厕所出来，还没坐稳，就又有尿意了。听课效果也受到很大的影响，被尿频折磨的后半节课我都没有心思听了，只想着下课铃赶紧响，第一个冲出教室直奔厕所。

尿频简直要把我给折磨疯了。后来去各大医院反复检查多次，检查肾，膀胱，结果都是一切正常，为此我苦恼极了。快到四十岁了，我有机缘看到飞翔老师在《戒为良药》中引述的《黄帝内经》：“肾为先天之本也，开窍于耳，其标在齿，其华在发，主骨生髓，主纳气，主司二便。”手淫导致肾气衰竭，因此固摄不住尿了。

好多同学喜欢上体育课，而我最害怕上的课就是体育，那时每次跑步我都是倒数第一，而且还气喘吁吁累个半死。简单的跳高，唯独我说什么也跳不过去。我身体变得虚胖，但是浑身却没劲儿。

这还没完，更可怕的是没多久我患上了严重的强迫症，但那时不知道这叫强迫症，自从患上了这病，我才知道这世界上还有这样一种把人折磨得生不如死、痛不欲生、苦不堪言的精神疾病。老是要想事情，明知道没有必要，毫无意义，但是还要在脑子里面一遍遍过，同时紧张焦虑。那种感觉就像大脑被植入了木马病毒，无时无刻不在被操控，从早晨起来一直到晚上睡觉，那种感觉让人窒息，却无有能力挣脱，那就是个活地狱。身体虽在阳间，但是神识已经在幽冥受刑了。那种感觉让你的心里时刻不得安宁，我想起了《地藏经》云 ：“求暂停苦一念不得。”患上强迫症就是那种感受，心里求片刻安宁不得。没有这种症状经历的人是很难理解的。

二十几年后我看了飞翔老师的《戒为良药》，我才知道，手淫行为通过提取人体储备能源，使人体在突发变故之时无法启动应急措施，造成很多慢性病滋生。肾乃体之首府，主藏精保命之重要功效。而肾精又通于脑髓，脑液成分几等同于精液。故脑髓枯，则神经亏！人之精神俱存于脑海内，焉能不受创伤？

身心都出现了这么严重的症状，可是我竟然还没有意识到这都是拜手淫所赐，依然疯狂地意淫手淫，甚至在从厕所赶往教室的那几分钟也意淫，放学路上意淫，有时一晚上好几次手淫，这都是作死的节奏啊！那时我每天把意淫当成了一种娱乐，还安慰自己，既然现实中得不到，那么幻想下又有何不可？可邪淫不但能毁了一个人的身心，还能快速耗损掉一个人的福报，福报耗损差不多了，灾祸就现前。那种让人意想不到的灾祸。没多久我遭遇了一场车祸，至今想起那场车祸都很难解释。

那次我依然像往常一样，在放学的路上意淫，那条马路在那个年代平时都没什么车，而且我是一个过马路非常小心的人，当时路上就一辆车，我眼看着那辆车开过去了，我便开始过马路，但是不可思议的一幕发生了：轰地一声我被撞飞了，好一会儿我才有知觉，抬头看见撞我的那辆车还在不远处停着，但没有人下车，我从路上爬起来刚站直那辆车就开走了，书包里的东西都撞坏了，钢笔被压得粉碎，钢笔水嚢被压爆了，书本上、书包上全是蓝色的钢笔水，书包带也撞折了。好在只是衣服被撕裂了一道口子，身上毫发无损。

事后我反复回想到底是怎么回事，我心有余悸地边走边想。我明明看到那辆车刚开过去，为什么还会被其撞飞？思前想后只有一种解释，就是在过马路的那一刹那，眼前突然出现了幻象。没错……车子开过去了只是幻象！事实真相就是那辆车根本还没过去，正向我的方向驶过来。可是我以前从没出现过幻觉呀？为什么偏偏就在过马路那一刻出现幻觉，差一点要了我的命。二十几年后我有幸接触到了传统文化，明白了这些身心的病症也好，一个接着一个的灾变也好，都是上天垂象，可是当时我一点儿也没有从恶报中警醒，还越来越怨天尤人，觉得自己怎么这么不幸，为什么倒霉的事都一件件准确无误发生在自己的身上。依然疯狂地在自毁道路上越陷越深。现在回忆起来，之所以没被撞死，估计老天想让我今天发露惭悔我的这些邪淫罪报恶报，警醒世人吧。在此我发愿此生都将宣传邪淫危害，让更多人迷途知返。

邪淫罪业这么严重的人成绩自然是一落千丈，再也没有人说我是神童了，从神童变成傻子，只需染上手淫即可。老师非常痛心，多次找我谈话，他不知道当初学习那么名列前茅的好学生为何能从全班的前三掉到班里的倒数，问我知不知道在班里的地位。我当时还挺委屈，我觉得我也挺努力的呀，可是脑力越来越不够用（脑脊液和肾精都撸掉当烟点了，怎会不脑力下降体力下降），成绩一天天下滑得厉害。

天道规律是福善祸淫，对邪淫之人毫不手软。尿频和强迫症这两个幽灵已经把我折磨得不像人样了。这还没完，不久我又患上了一种病，没完没了地打嗝，从早晨起来一直到晚上睡觉，上课我是一再克制。当时太无知，太迷惑颠倒了，恶报一个接着一个来，我还没有意识到这都是拜手淫所赐。二十多年后看了《戒为良药》才知道，肾虚则百病丛生。肾气一虚，各种症状就会找上门来，手淫就像捅了症状的马蜂窝，不管是生理的还是心理的疾病，一大堆的症状会缠上手淫者。我被这些生理和心理的病症折磨得快要疯掉了。邪淫真是害死人！可惜，我当时并不明白，仍然继续手淫意淫的恶行。还成天怨天尤人，不知邪淫这种恶行最损害功名。

堕落的中专时期

中学时期尿频和强迫症两座大山压得我喘不过气来，与此同时各种大大小小的不如意事几乎天天发生，我就不一一列举了，这种情况下，我中考的成绩自是惨不忍睹。曾经看好我的班主任和科任老师们很为我痛心，他们说什么也想不明白当初学习那么好，那么用功的好学生怎么就会成了这个熊样子，成了班里的差等生。

我读的那个中专说白了就是个出钱就能读的学校。如果不是我亲身在这个学校待过，我不相信还会有这样的学校。基本上都是学习不怎么好的学生来这个学校，多么滑稽讽刺，当时班主任科任认为可以考清华北大的好学生来了这么一个垃圾学校。这里，老师也不怎么管我们。对我们基本上只要是你不捅篓子，别公然跟他杠，就不会说你，你如果不想上课写个假条就可以在宿舍睡觉。考试不及格交钱会有补考，补考很松，都能让你通过。在这里你想学东西完全要靠自己，如果没有很强的自制力、严格的自我约束力，在这里倒是很容易学坏。

在这里大家比穿戴比消费，比谁处的对象漂亮，谁的对象家里有钱，平时看电影，互相传看言情小说，闲聊。宿舍里有时室友竟然晚上领来对象同住，而且不只一个室友这样做，好像你不处个对象人家就觉得你不正常似的。在这里你会感慨，家里有钱真好！那时候网吧还没怎么兴起呢，闲得无聊宿舍里都传看言情小说，其实那种言情小说里面的描写非常露骨，几乎就是H小说。每次看那种小说我都忍不住意淫，后来光是意淫又觉得不解渴，接下来就不由自主地手淫了。手淫严重摧毁人的免疫力，我的尿频越来越严重。这种比鸦片厉害的精神毒品，实在太容易获得了，那时真的一点点戒色意识都没有，觉得自己可以不付出什么成本就有这种享受，这是多么愚痴无知的认知啊！自己遭了大难了还以为是捡到了便宜偷着乐呢。

那段时光花着家里辛辛苦苦拿来的学费与生活费，在宿舍床上手淫，在卫生间手淫。总之，整个中专时期是非常堕落的，每天消磨时光，享受物质，那时我的世界里都是言情小说，手淫，购物，闲聊。那时根本就不知道孝顺父母、戒色积德行善这类的。二十几年后接触到陈大惠老师的论坛，我才知道邪淫是大不孝。弟子规说身有伤，贻亲忧，成天掏精挖髓毁坏自己的精气神，你怎么能算是孝呢？

邪淫令我事业衰败，资财耗散

邪淫者，已有斯恶，则废事业。这句话我是亲自证得了，不管你有多努力工作，多敬业，多么不辞劳苦，成绩多么出色，只要染上邪淫，你想拥有理想事业的希望就定会成为梦幻泡影，即便拥有好的事业也会因为各种莫名其妙的原因衰败。不信的话送你四个字：以身试法。

认识我的人也都承认我是个要强的人，我也遇到了欣赏我的老板，可是我的事业发展可以说是坎坷至极，很好的工作因为各种莫名其妙的原因被迫辞职。找新工作，本来电话里谈的都说好的让我去上班，可我连着两天看黄手淫，结果几天以后，对方打来电话，说经过考虑觉得认为不太合适。到任新岗位后，别人很顺利就办成了，我却全是坎坷。今天我才知道，邪淫之人没有尊贵之气，走到哪里都让人看不起。我那种丑陋和污秽的气场让大家一看就烦，像躲瘟疫一样唯恐避之不及。手淫让我变成了地狱里的丑鬼。

我是看出来了，邪淫的人即便隐藏得再好，没被人发现你有手淫的恶习，但是你肯定逃不出因果规律的惩罚，业力会牵引着你，人生的关键节点一定出现各种各样的问题，让你错失良机。长期手淫让我怨天尤人，六神无主，优柔寡断，一跟人说话就想哭。还无意中得罪人，经常无缘由地被人欺辱。

工作后我的尿频一点也没好，越来越重了。而且添了新的病症，口里总是有白痰，口腔溃疡，严重的鼻炎。还没等到冬天，就冻得要死，喝一点水就要立刻跑厕所。二十多年来，没有哪一天早晨不是被尿憋醒的，可想而知，我的睡眠质量有多么糟糕。长期休息不好，供血就不足，头经常疼得要命，连续多少年，我的包里不能少三样东西，钥匙，手机，还有去痛片，如果哪一天身上没携带去痛片，我就心里没底。坐一会儿腰就疼，心悸心慌。生理出现这些问题，必定会导致心理出问题。最可怕的是神经症，每天早晨起来，都被一种痛苦、颓废、焦虑、恐慌的思绪包围着，我就像被什么魔咒困住了一样，挣脱不了。没有这种经历的人很难体会到的，而且还有轻生的念头。

这还没完，没过多久，我的脖子变得很僵硬，身上的一些关节一活动就咔咔响。有一次我回头，脖子咔嚓一声响，我的同事半开玩笑地说: "哎我的妈呀，还以为你脖子折了呢！"后来我深入中医和传统文化理论才知道，因为长期的意淫手淫导致严重精髓受损，润滑剂少了，脊髓脑髓肾精极度亏虚，一些人患有腰椎病、颈椎病，这也是骨髓不足，不能濡养骨头表面的筋膜，当然就咔咔响了，你看到哪个小孩子一活动身上的骨头节就稀里哗啦响的？

当时我也怀疑过我的这些病症和手淫有关，我也曾经在网上寻求过帮助，但那时没有戒色吧，也没有这些戒色公众号和戒色群。搜索出来的都是那些专家所谓的适度无害论，还说手淫是一种正常的行为，正常的需要，可以缓解压力等等，真是邪师说法如恒河沙！ 一言可以兴邦，一言可以丧邦啊！其实从第一次开始手淫，内心就会隐隐觉得这是不对的，是丑的，做了违背性德的事情，自己心里也会不好受，但看到专家的无害论，于是心安理得了，继续放纵，慢慢变成了邪淫无耻之徒。刚开始还有些良知，最后撸多了也就麻木不仁了。手淫绝对是掏精挖髓的恶习，不是必须的生理需要，不吃饭会死，不手淫绝对不会死。手淫是毒药，让人舒服地废掉。真相绝不在专家的嘴里，真相在血淋淋的案例里（在此推荐看飞翔老师的《戒为良药》，以及《手淫受害者10000例》）

我上网查我所患的每一种症状的病因，没有一个答案是关于纵欲手淫会导致这种病症。我查尿频，答案说是尿道炎，或者压力过大等原因，要注意卫生等等。脖子僵硬，答案说是长期坐姿不正确不常活动，我查强迫症的病因，答案说是爱钻牛角尖的人爱得这种病，遇事要想开。我又频繁地去医院检查，所有的检查都做了，也没检查出什么来，精神肉体的双重折磨，症状的地狱，我感觉自己快要失控了！我真的好累，那时的我经常往医院跑，就是一个十足的药罐子，我活在症状地狱里，每天都很惶恐和绝望，那时感觉每一天都是煎熬，非常难受的感觉。后来我看了陈大惠老师和彭鑫博士的视频，我才知道，精少则百病丛生，原来肾精就是健康货币。我长期手淫严重透支了健康，成了被吸精鬼吸去精元的渣渣，身体好才怪呢！

邪淫的人求财不得：

财是随人的德行而流转的，多多行善，就是在聚福积财，而邪淫只会破坏一个人的财运风水，求财不得、钱财散尽。心好命就会好，心存邪念，因果也定不会轻饶。我这样一个长期手淫的人居然还买彩票，幻想着能够一夜暴富，结果当然是赔得多。殊不知邪淫的人定与好运无关，邪淫的人总是攒不住钱，不管多节省，都会因为各种意想不到的原因被骗走，被偷走，或者自己主动送给医院。当然手淫的人也很难赚到钱，即便是赚到了，也会因各种原因而失去，就像我，好不容易挣点钱，不是被偷走，被骗走，或者经历很长一段时间的失业期，让你把之前辛辛苦苦攒下的钱统统花光。要么就送到医院，各种检查，开药，也不见好，就这样周而复始，虽然工作多年一点积蓄也没有。

那时我还爱上网。我没钱买电脑，就去网吧半宿，专挑网吧的角落里看黄，还在座位上手淫，有时在网吧厕所里手淫。现在想起来真是让人恶心想吐。手淫意淫的人都是在以苦为乐，苦中作乐，是真正的可怜悯者。

邪淫不得如意眷属，在我身上得到了印证

手淫意淫我没有童年，没有少年，没有青春，现已人到中年，回想起来整个过程都是灰色的。邪淫之人感召来的对象也是邪淫之人，经过一段时间的了解，我发现对方竟然也是个有着手淫恶习的人，也喜欢看黄，我们都有一些因为手淫肾气衰弱而导致的病症，比如尿频，总是有白痰等。这真是莫大的讽刺啊！两个人共同堕落，共同入火坑。

情侣之间的情义、道义在我们的世界没有，那是什么在维持着呢？对，就是欲望。我们在一起就是邪淫，好像除了邪淫就不知道该做什么。虽然没有发生实质性的性行为，但是我们在一起手淫，当然也是邪行。虽然我也手淫，但我真的不希望我未来的伴侣也手淫，还抱怨自己遇不到好人，殊不知手淫最伤害婚姻运。佛经说，邪淫会召至不如意眷属。印光大师说，邪淫之人会感召来不贞洁的儿女来你家，如果你不想子孙后代邪淫，你就不能邪淫。邪淫的人一辈子贫穷下贱，命不好，真是说得没错。

邪淫使我屡受挫折，被人轻贱，人生黑暗

邪淫不仅直接伤害身体，同时对心理和人际关系也有非常严重的影响。邪淫的人失去精气神，时间长了就会气质猥琐下贱，不被人重视和待见，胸中很难有正气。这样的人往往做什么事都底气不足，在人前说话就会莫名其妙地紧张，自小手淫的人应当都有这样的体会，上学时被同学孤立，到了工作当中，又被同事排挤，换了份工作周围还是如此。虽然我很想与人为善，但不知为何大家却不待见我，在学校，同学排挤我；工作后，同事排挤我；回到宿舍，室友排挤我。无论我走到哪里，处处受到障碍。还记得有个室友跟我说过，说总觉得我身上带有一种邪气。

做事常被人疑：

手淫之人经常会有说不出的苦楚，有些坏事恶事明明不是我做的，但是周围的人就是怀疑，不管熟悉的人还是陌生人，就是这么邪门。这时手淫之人觉得不公平但又不敢反驳只能憋屈窝火。手淫之人经常受到亲友诽谤，我就是这样，本来很好的亲朋好友各种莫名其妙的原因掰了。邪淫消耗了大量福报，没有福报之人做什么都会非常艰难，不仅没有钱维持生活，就连亲朋好友家人都会渐渐远离。无论做什么，一到人生的关键时刻总是会阴差阳错地出问题。

长期的意淫手淫让我变得胆子特别小，总觉得自己做了见不得人的事情。直到看了《戒为良药》，我才明白这是由于手淫导致肾虚，从而导致性格胆小懦弱窝囊，所以每次明明心里很不舒服都不敢反驳。我住在高层，听到有人上楼梯我都心慌，周围人说话声音大一点我都能吓个半死，稍微引人注意的事情，我都不敢去做。

手淫之人，会经常莫名其妙地被人轻贱：

古今中外都承认有运气的，所谓运来铁是金，运去金成铁，手淫的人运气只能用“诡异差劲”四个字来形容。每次手淫后都有倒霉的事情发生，邪淫之人的运气只能用四个字来形容：诡异差劲。记得一次手淫后，出门等公交车，旁边有个中年妇女说话声音大了一点，我当时就哆嗦了下，下意识回头看她，还记得那个中年妇女鄙夷带着嘲笑的眼神说了句：“瞅你个S逼样，我能吃了你啊？”俗话说理直气壮，可是手淫的人即便理直，气也壮不起来。肾气，阳气，正气，生发之气早就被长期的邪淫吸食干净了，浑身被邪秽的气息缠绕，人家一见你就讨厌你，鄙视你。直到后来我看到戒色吧，终于知道，手淫者，自己反复作贱自己、轻贱自己、自己恶心自己，这样的人必被众生所轻贱。

还记得一次晚上手淫后，第二天一早我去吃早点，因为豆浆里多放了一些糖而被老板娘质问我为什么要放那么多糖，我当时也没想到会因为糖放得多而被质疑，一时语塞，结果就在我发愣的瞬间，老板娘竟然把我撵了出去，说我是故意捣乱的。我有理说不出，也不敢与之争辩。并不是我这人有多么宽宏大量，是我胆子小没有底气，不敢与人起冲突。你可能会问，顾客是上帝呀，她怎么敢这么对你？这不符合常理呀！我要说的是，邪淫之人什么不符合常理的倒霉事都能遇见，就是这么邪门！在我严重邪淫的那段时期，类似这种让人憋屈的、有苦说不出的事，不说天天发生，也是三天两头发生。可我根本不知道什么原因。那些不顺，不在此多述，很多超出了情理范围，一直让我觉得莫名其妙，后来我接触到戒色吧，我才知道邪淫的人一定有邪淫的气场，那种猥琐下贱的气场，让人像躲避瘟疫一样躲着你。那时我每天都活在惊恐和憋屈的状态中。可那时我从来就没想过这一切痛苦的根源竟是手淫，我真的不知道它有害，我从来没有接触过这方面的知识。

现在明白了因果，我也不埋怨轻贱我的那些人了，因为手淫就是非常严重的一种自渎行为。佛法经典里管这叫自行欲事，你自己轻贱自己，自己反复作贱自己。必然会有众生来轻贱之。张三还是李四都是一个缘，最根本的是你种下了被人轻贱的恶因，正所谓在劫难逃。这时你要知道是往昔的恶因遇到缘成熟了，应该升起惭愧心和忏悔心，欣然接受。这个恶的种子起了现形它就报掉了，就没用了，切勿与之纠缠，应当在当下种好因。

邪淫的人多有奇祸！世上一切事都是自身的能量所吸引来的，你输出什么，生活便会回应你什么。《太上感应篇》开篇就说：祸福无门，惟人自召；善恶之报，如影随形。记得一次在公司厕所里手淫，当天去客户那里办事，那天风很大。回来的路上，突然听到身后“哗啦”一声，我吓得叫了一声回头一看，一扇窗户掉了下来摔成了碎玻璃，距离我也就一步远，只差一步我就被砸中了。自那以后相当长的时间里，我都不敢贴墙走了，生怕被楼上的窗户或者其他的杂物掉落砸中。类似这样的匪夷所思的事情太多太多，有一段时间我一出门就发怵，生怕出门又会遇到什么倒霉事。

有一次我看到天桥底下有一个人表情很夸张，仔细一看原来那个人竟然在手淫，我当时就被恶心到了，虽然我长期手淫，但我当时还是觉得很恶心。其实仔细想下，我跟他是一样的，只是他在天桥底下手淫，我关了门别人不知道而已。手淫的人不要庆幸，自己的邪行隐藏得很好，没被人发现。举头三尺有神明，只有凡夫愚人看不穿你，你即便隐藏得再好，因果规律不会放过你！！！

一次在公交车上，我邻座的那个人在看手机，我觉得这个人浑身的气场很让人不舒服，眼神混浊带有邪气，我无意中瞟了一眼，原来他在看色情小说。不知为何，总能撞见这样的事情，每次都把我恶心到，虽然我也手淫，但我还是被恶心到了。觉得真倒霉，怎么总让自己撞见呢？

后来深入儒释道经典才知道，为什么总是看到这样的人，这样的事。这是你阿赖耶识里的种子遇到了缘起的现行。比如你喜欢占便宜，占便宜的人就出现，你爱发脾气，你就经常遇见发脾气的人。你把爱占便宜的毛病习气改了，爱占便宜的人真的就从你眼前消失了，因为这位老师的任务完成了，你这门学分拿到了，他真的就不再来打扰你了，否则他下次还来。《法苑珠林》第八卷，释迦牟尼佛与弥勒菩萨的对话，“佛问弥勒，心有所念，几念几相，几识也？”弥勒言：“举手弹指之顷，三十二亿百千念念念成形，形皆有识。”就是说你的每个念头里面都有物质现象，每个物质现象里都会有精神现象。所以《十善业道经》云 ：“当知菩萨有一法，能断一切诸恶道苦。何等为一？谓于昼夜，常念思惟观察善法，令诸善法念念增长，不容毫分不善间杂。”就是不让你想那些不好的。当你的脑子里都是那些乌七八糟淫秽的念头时，这些念头日后会变现出什么样的物质环境和精神环境啊！念念成形，行皆有识啊！所以当你的物质环境、自然环境人事环境不如意时，你要审视你的念头。

一个人即便多么勤奋多么热心乐于助人，如果邪淫这一条不断，那么好运注定与你无缘。有一次回家，父亲说家里的影碟机坏了，我说我拿去修。我打开一看里面就是一张黄色光碟，我才知道为何父亲一生这么勤奋，孝敬父母，热心待人，非常勤俭也很善良，但却总是被亲戚们轻贱，被人欺骗被人欺负。原来都是邪淫害的他。在此奉劝天下家长，有黄色光碟以及书籍的请速速销毁！切莫大意！销毁淫书功德无量，收藏淫书害人害己，请给孩子树立一个正能量的榜样！在此，我也替我的父亲忏悔，希望消除他的业障。

人生转折点，遇到戒色吧

我们是不幸的，因为我们染上了这种恶习，我们又是幸运的，遇到了戒色吧，遇到了戒色文章。有多少人这辈子都接触不到真相，撸到死都不知道是怎么死的。

至今，我仍能清楚地回忆起刚见戒色吧时那种相见恨晚的情感，刚开始时那种如饥似渴的学习激情。如果没有遇到戒色吧，我可能有两种结果：一、被生理与心理的症状折磨得精神分裂。二、由于迷惑颠倒仍然在疯狂撸，导致精髓枯竭，患上诸如心肾衰竭这样的病症，也许现也不在人世了。如果没有遇到戒色吧，可能我这辈子都离不开这个大坑。戒色吧犹如一道光照入了我黑暗的世界。

那是2012年12月26日的晚上，我的脑子里突然就跳出来一个念头，我用手机在百度里录入“手淫” 两个字进行搜索，我已经不记得了当初为什么要搜索两个字，但绝对不是为了戒色而搜索的。其中有一条信息是说手淫后倒霉，我当时特别好奇，那是我第一次听到这个说法，饶有兴趣地点开看，我一下子就被吸引进去了，我终于解开了我几十年来厄运连连、倒霉不顺、疾病缠身的原因。在此非常感恩那位戒色义工的善巧方便，你永远都是我的大恩人。那些天我天天浏览戒色文章，但当时我还没有福报接触到《戒为良药》以及各个戒色公众号等。

我还记得有位戒色吧的吧友说陈大惠的《色情泛滥对现代人的影响》很好，我就去搜了。那是我第一次听到“陈大惠”老师这个名字，当我点开陈大惠老师主讲的视频《色情泛滥对现代人的影响》，我震撼了，我连着反复看了好几遍，热泪盈眶，这么好的东西我怎么活到今天才碰见啊！！！也是这个机缘，我又搜了陈大惠老师的其他视频，包括他带领的那些义工老师的视频，我都看了。自那以后，我的世界好像打开了一扇门。这个世界上还有这样一块净土，我既高兴又遗憾，为什么我今天才遇到啊！我真羡慕那些十几岁，二十几岁就碰到了戒色吧的人，我如果在你们这个年龄有这个机缘遇到，我的人生将会是另一番景象。

能够遇到戒色吧真的是一种福报，能够常驻戒色吧更是一种福报。所以有缘遇到戒色吧的朋友们，你们千万不要不当回事，珍惜这难得的机缘，这块难得的净土。一定要认真学习戒色文章，千万不能间断，只有这样才能提高戒色觉悟，戒色才有希望成功。

2013年开始断掉手淫5个月后，福报现前了，身体比以前有精神多了，皮肤也比以前好很多，而且2013年立夏之后，我找到了迄今为止最好的一份工作，无论人事环境还是薪资待遇都非常好，同事们都很团结对我很好，老板也非常看重我，可是我没有珍惜这难得的机会。我就是《地藏经》上讲的“不觉旧曾所落险道”之人，好了伤疤忘了疼。记得一次看电视剧，剧中有一对男女亲热的镜头，我没控制住开始意淫了。接着上网搜索色情小说，小说还觉得不过瘾，还要搜图片视频，结果我又手淫了。自那以后，我满脑子淫念，有时我竟然在公司用工作时间去搜黄，然后去厕所手淫，真是太惭愧了。（在此建议如果真想戒色，不要看一些肥皂剧娱乐节目什么的，因为会让你在五欲中越陷越深。）

那时晚上凌晨十二点，我还在不知疲倦地精进，我精进哪些呢？搜黄看黄，我学习都没这么刻苦过，上网搜黄这么刻苦。光是看还觉得不解渴，接着就开始手淫。所以说手机用不好就会变成手雷！没过多久眼睛就干涩难受，怕光。眼睛对应的是肝脏，当肾气伤到一定程度，定会连带伤到肝血的，因为肝肾同源。有时半夜连着好几次手淫，我真是不知死活呀。一个人纵然有须弥山那般大的福报，也会被邪淫这种恶行折损光的，长期地掏精挖髓，恶报很快现前了。

身体方面：一上午的工作下来，腰酸背痛，眼睛干涩疼痛，眼睑发炎，浑身无力，胸闷气短，跟要挂了似的。我宁可中午的饭不吃，也要在公司附近小区的长椅上躺半个小时才能继续下午的工作。吃完饭后特别累特别困，得马上躺一会儿，要不然坚持不下来。吃饭分上半场和下半场，连老人家都比不上。吃饭都成了一种负担了，活着还有什么意思。气虚严重得连走路说话都没有力气，星期天休息时候只能在床上躺着，五脏元气不足就会运化得慢，什么也吃不进去。邪淫导致身体极度瘦弱，体力极差。

有一次一个好久不见我的亲戚看见我惊讶地说：“你怎么黑成这个样子？你以前是多白的人啊？”我一照镜子，可不是嘛，我一个成天坐办公室风吹不着雨淋不着的人怎么会变得这么黑呢，那种黑就像脸上挂着一层灰，怎么洗都洗不干净的污秽。有多少肾精供你挥霍呀？伤精到一定程度脸色上一定会反映出来的。

心理及行为方面：心理越来越不清净、从早到晚心烦意乱，总是感觉动荡不安，常因小事无端生气、暴躁、发脾气、嗔恨，嫉妒，对我很好的同事，总是看人家不顺眼，找茬发生口舌之争，越来越愚痴、障深慧浅，福报越来越薄，诸事不顺。经常脑子里一片空白不知道要说什么，经常莫名脾气暴躁，非常敏感多疑。

邪淫的恶果成熟了，那么好的工作我当时也不知道是哪根筋搭错了非要辞职，就像是我的脑袋像是被什么控制了一样，经常做出一些匪夷所思的举动来，而这些举动现在看来都是严重坑自己的行为。这完全是我自己作死，是福报不够，无福消受那样好的工作，不配拥有那样好的环境与薪资待遇。之后我换了几份工作，结果无论是工作环境、人事环境，还是物质环境精神环境，都是断崖式地下跌。房租都要交不起了，这也没能让我反省回头，我还在抱怨，觉得自己运势太差了，伯乐太少了，不识人才。其实这都是邪淫把我的福报削尽了。

自以为是， 浅尝辄止，离开戒色吧

错失自我拯救的机会

遗憾的是，遇到戒色吧后没有坚持学习戒色文章。2013年1月～2013年5月，我只戒了这五个月，便中断了学习戒色文章，也不知道戒色行善等等，也没接触过各个戒色公众号，更没想过要为同样处在邪淫这个黑洞里的同胞们做些什么，不知道要戒掉邪淫最好的方法就是帮助别人戒掉邪淫。当时觉得自己看了几篇戒色文章，就全都懂了似的，手淫不好，妥了，我明白了。可我真的明白了吗？理解得不够深，不够彻底。没有深刻认识到学习的重要性。不好学、不肯学，那神仙也救不了我！结果导致我再次深陷手淫、意淫的黑洞之中，这次堕落竟是七年。

记得2018年初出差，隔壁房间传来了那种刺激的声音，结果我没控制住又开始手淫了，不但如此，我还觉得不过瘾，在网上搜索H图、音频，甚至H片。半夜醒了以后又开始手淫，明知道这样是万恶，还是控制不了，如同被使了吸精大法。第二天早晨感觉精气神都被吸光了似的，什么也不想干，只想躺着。等到手淫将你最后一滴精用完，人就死了。所以，也有过一些人在床上自己手淫，最后一声惨叫，死了！这就是他将自己的元气全部用完了，邪淫就是在积累负能量。那真是一段我丧失理智和良知的岁月。

那之后大概三个月，连续两天的看黄手淫后，我突然胸闷气短、浑身乏力呼吸困难，那感觉就像是一口气上不来就要死了似的，胸中憋闷快要窒息的感觉。这让我陷入了极端的恐惧。等到半夜这种状况又加剧，吸不上气来大口地喘，胸口本来憋闷到不行，肚子又痛，整个晚上生不如死的痛苦。凌晨艰难地坐起来，整个肩膀两端紧到发麻。活动一下肩就听到肩胛骨嘎吱嘎吱响。手淫损气血最快，衰筋骨最速，会致使阳元尽阴液竭，脏腑衰老经脉闭塞，记得有一次前一天半夜手淫，第二天早晨起来我就恶心，眼睛干疼。肾精亏了，肝血一定也会亏，因为肝肾同源。而血亏必定会影响到胃经。

精少百病丛生，没过多长时间，我得了一种怪病。这种病只在半夜发作，皮肤游走性瘙痒，天亮自动消退。天天夜里挠得浑身都是出血道道，去了市内最知名的治疗皮肤病医院，也没确诊，可倒是给开了不少药，吃的，擦的，抹的都试了也不见好。后来我看陈大惠老师《圣贤教育改变命运》里的胡斌同学，他在台上忏悔他也得过这种病，我才知道我是作得太厉害了。当时还到处找偏方，都没啥用。就像陈大惠老师说的，你的病因没找到。

恶报来临前是有预兆的

天天晚上失眠到半夜1-2点才能睡着，就算睡着了也一直不停地做梦，一晚上能做好几个梦，跟放电影似的，且梦境怪诞恐怖，醒后就会感觉特别的累，就跟没睡一样。白天脑子里都是杂乱的妄想与回忆，心乱如麻，无事常生烦恼。最可怕的是我的强迫症又犯了。别人无意中说的一句话，我会展开无尽的想象，然后逼迫自己反复去想，把自己给折磨得不成样子。现在想起来想的那些事情丝毫意义都没有。从早到晚陷在焦虑苦闷惶恐不安当中，身心无片刻安宁，活脱脱的地狱。

我实在挺不了，就去看中医，进去先是把脉，2分钟左右老中医说了句：“你这个年龄怎么会有这种脉象呢？再过几年不完了嘛！”。诊断是：心脏缺血，肝脏缺血，大脑缺血，肝气不足，脾胃太虚弱了，告诉我至少要吃半年的药才行。我吃了10000多块钱的药，因为我是一边手淫一边吃完。上补下漏。好不容易攒了一万多块钱，都看病了。

邪淫对一个人的危害最重要的不是身体上的，而是心理和人性上的摧残，邪淫会使一个原本慈悲善良的人慢慢地变得自私、贪婪嫉妒、嗔恨、残忍。邪淫严重的这两年，我发现我的性格变得越来越偏激、刻薄、多疑。发现我的心越来越硬，我以前不是这样的啊！打个比方原本我们看到可怜的人事物，会从内心发出慈悲心，但我们如果邪淫，我们就会发现，有一天我们遇到可怜的人事物我们的心竟硬如刚石，视而不见，麻木不仁，这是一个渐变的过程。我发现在这段频繁手淫的时期里，我越来越不孝顺了，大发脾气，故意伤害老人。这就是我们如果邪淫，我们的孝心会慢慢地消亡，对父母的感恩之心渐渐耗尽，换来的是种种不孝的想法，进而甚至引发不孝的行为。

大家仔细观察那些吸毒的人，他们好像除了毒品以外什么都不关心了，变得麻木、冷漠、自私自利。手淫也是毒品，对人的身心戕害一点也不亚于鸦片。只是手淫花费的是肾精、脊髓和脑髓，手淫把你的五脏六腑精华吸食干净后，再把你扔进医院。2018、2019这两年就如同着了魔一样，疯狂手淫。大脑就像是被人操控了一样，非要把自己弄得精疲力竭才罢休。就像被植入了病毒程序，什么以前看的戒色文章，什么礼义廉耻，先爽完这把再说。别人无意间的一句话我都能意淫半天。一个人只要染上邪淫的恶习，随之种种的恶心恶行都会慢慢而来。邪淫就像是一个散发恶臭的大坑，能把一切负面的东西都吸引到你身边。

手淫的恶报太重太重，重得让人承受不了

因果定律谁都逃不掉，千万不要存有侥幸心理。你可能会问，身边有一些人也邪淫，怎么没看见有报应啊？人的福报大小不一样，就像手机电量快没有的时候，这时一个电话进来就可能关机，但如果电量充足，进来几个电话也不会关机。而且你怎么知道他没报应呢？他也许有一些暗疾和灾变，只是你不知道而已。回想起生命中最开心喜悦的时光都是我没有意淫手淫的时候，真正的快乐是内心的纯净。一段时期没有手淫，我的人缘就会好，而相反，倒霉的时候都是手淫最为严重的时候，人缘极差。邪淫带走了我的平静和纯净，让我每天被鬼气缠绕着。

再次回到戒色吧，发愿此生做一名戒色义工

2019年我经历了一次大的变故，也正是这场变故，开始让我反思。如果不是这次逆境我应该还是每天搜黄看黄，意淫手淫，打妄想。老法师讲经中提过，古代读书人若受到了大苦难，他能从苦难中回头，因为他们曾经读过圣贤书。现在很多人到死都不肯回头，为什么呢？因为觉悟的种子没有。如果我不是在几年前接触到戒色吧，接触过陈大惠老师的《圣贤教育改变命运》，接触到中国传统文化，我可能真的会稀里糊涂地撸到死。只是我那时障深福薄慧浅，也不好学，蹉跎了整整7年。一历耳根，永为道种，这个种子在7年后终于发芽了。失败不可怕，可怕的是不学习。

从2019年11月份到现在，我已经5个多月没有手淫了，意淫白天基本没有了，但是梦中的境界里定力还是不够。我不断反思为什么7年前我在遇到戒色吧时，我当时兴致那么高涨，发誓要断除邪淫，可几个多月后还会破戒？之前被适度无害论洗脑，不知道邪淫的害处，可是接触到戒色文章后，明明知道邪淫有那么多害处，而且自己亲身饱尝了邪淫带给自己的大大小小的疾苦与灾变，为什么还会破戒？

我总结了原因，供大家参考，希望有缘的朋友不要重蹈我的覆辙：

1.戒色意识不够

看了几篇戒色文章就觉得自己懂了，其实真的懂了吗？没能坚持学习戒色文章，理解得不深刻。7年前，那时我是强戒盲戒，这一定会失败的，不学习就不会提高，就不会觉悟。世出世间法不能成就的原因就是因为间断，飞翔老师曾经说过戒色没有完成时，只有进行时。坚持和重复的力量不可思议，一定要锲而不舍，戒除邪淫才有希望。

2.意淫没有断

意淫如果不能断，积累到一定程度，极其容易破戒。意淫和看黄都会导致暗漏，同样会泄精气神。

3.没有远离邪师恶友

自己的传统文化底子不够深，分辨不清是非邪正，甚至利害关系都分不清。这方面劝朋友们多读《了凡四训》。拒绝各种色情擦边球，不要以为看一眼没什么，只要看了这颗种子就会种下。正如《地藏经》云：“习恶众生，从纤毫间，便至无量。”有时我们一个小小的恶念，转眼间就壮大了。

4.冰封千里，非一日之寒，长期的恶行累积成了牵制我们的“业”

你去问问那些吸毒的人，他们未见得不知道吸毒的害处，可为什么还会吸毒呢？他们会说，我知道吸毒不好，可我戒不掉。就像一个人总占便宜，一个人总发脾气，总做这样的事，时间久了，他看见便宜不占就难受，不发脾气就难受。这就是业力！《地藏经》云：“业力甚大，能敌须弥，能深巨海，能障圣道。” 业力不可思议，它看不见，摸不着，你却受着它的牵引。明晓了这个道理，我们就要造与邪淫相反的业。除了自己力戒邪淫外，你要帮别人戒邪淫，我就得益于这点，如果你不能自己写戒色文章，可以在朋友圈、各个平台转发戒色文章，去大中专院校以及年轻人多的地方发放戒色宣传资料，助印戒色书籍等等各种方法，劝勉有缘人戒邪淫。宣传戒邪淫线上线下都有很多种方法的，邪淫积累的是负能量，宣传戒邪淫积累的是正能量。

5.一定不要忽略积德行善的重要性

戒色如果没有善业阴功，很难戒掉，即使是遇到了善知识好的机缘也会当面错过。福慧浅薄、业障习气深重的人，本来一颗价值无上的宝珠，他也会当成驴粪蛋踢到一边儿去。帮助别人戒邪淫也属于积德行善，除此之外积德行善有很多种方法，比如孝敬父母、积极帮助别人、发自内心利益别人、成就别人、尊重别人。认真改过，在生活中落实《弟子规》《太上感应篇》等等。读诵经典，依教修行。总之，没有坚定持久行善之心，戒邪淫必定会反反复复。

6.尽量选择素食，晚上一定要少吃

记得之前我每次破戒都是在晚餐吃了很多后破戒的。不要吃五辛，圣人的话不是说着玩的。我以前认为葱蒜这类和土豆茄子没什么区别，都是素菜嘛。其实不一样的，记得几乎每次吃完葱和蒜之后，都有破戒的欲望。

7.别打网游，不断提醒自己不可沉迷

网游里面好多都含有杀盗淫，非常容易使你丧失掉定力。

最后写一点本人的戒色感悟：

关于戒断反应：

在戒色一个半月左右，我开始出现了各种强烈的戒断反应，这个时候你一定要挺住，几十年的恶习，突然断了，一定会有各种戒断反应的，就像一个长期吸毒的人，断了他的毒品，他一定会难受得发狂，各种不适应。这个时候一定要坚持住，要有信心，有耐心。你挺过了这个时期就慢慢好了，多次的量变才能达到质变，多次的质变才能华丽转身。

对于飞翔老师：

我读过他的很多篇文章，我十分敬仰和感恩这位善知识，他是我心中的大菩萨。如果一个心中没有大爱的人，对还处在邪淫地狱的同胞没有悲悯之心的人，是无论如何也写不出这样的文章的。对于这样的善知识，我们应当尽力给予护持，这也属于护持善法。在我心中，那些在帮助别人戒邪淫道路上的人都和飞翔老师一样，都是菩萨的化身。

感谢大家有耐心看完，我今天把过去的罪报业报写出来，希望有缘看到此篇文章的人都能记住我的惨烈果报，不要重蹈我的覆辙，以我为教训。一个负面的教材，永远断除邪淫。

再次恳请大家广泛转载！

**18.戒色366天，一年了，一些经验分享给大家**

先说一下我的情况，简单地说一下，手淫11年了，11-12岁开始学会手淫，无师自通，身上的症状有三、四十种，有的小症状，有些大症状，不要以为夸张，确实是有这么多，大症状比较难恢复，小症状恢复一点，戒到一年多少有点恢复。

戒色前一定要做好戒色思想工作，这很重要，我在没有戒色前，就已经做这方面的思想工作，怎么做，我的方法就是在床上躺着，想以前的东西，想想父母，想想以后，想想现在自己是个禽兽，想想以后如果继续这样做，自己就会废了，多花点时间想一想，想不通就花时间继续想，一定要想到通为止，我花了10天才想通，那10天里我没有玩过手机，一直想到通为止。我能戒到现在，就是在戒色前做好戒色思想工作。（编者按：其实就是思维邪淫的危害，真正下决心去戒，一定要发自内心想戒，有那种迫切感。）

还有多了解手淫的危害，手淫的危害很多，至少100种以上，可能还不止，太多太多了，我是手淫和沉迷游戏小说才导致我这个样子的，你要知道你是为什么变成现在这个样子的。我手淫时期是什么样子，我自己知道，反正我就是那种很废的人，这一点我承认，不是什么丢脸的事情，手淫11年，游戏6岁开始沉迷，小说五年级就开始看。一个人不要沉迷一件没有意义的事情，手淫、游戏、小说，还有其他的，反正我就是这样，被这些东西害了，所以说一定要戒掉！

我戒到两三个月，然后一次顿悟，才戒到现在，一次顿悟最少可以戒200天以上，有的厉害的，一次大顿悟，戒三年以上的都没有问题。

光了解手淫危害，这样还不行，每天还要深入学习戒色文章，多看一些破戒的案例，告诉自己，一定不要破戒。也要多看一些手淫和戒色后的对比图，这些可以帮助你在戒色的时候不会破戒，也可以激励你更好地戒色。

在戒色的期间，要有打死都不破戒的坚定信念，及时断念，当欲望来临的时候，一定要念断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。还有我给自己提醒，就是在戒色期间打死不看黄，打死不破戒，说到做到！要有戒色的精神，戒色的决心！每当欲望来了，除了做好断念，也可以做其他的事情转移注意力，要不就是去戒色吧学习戒色文章，加强觉悟和定力，同时也可以帮助他人。

我比较喜欢看——看黄破戒案例之类的文章和手淫危害的文章，时刻告诉自己，这样可以加强我的戒色意识和戒色决心，让我不会破戒。告诉自己打死都不要看黄和破戒，一定要说到做到，邪念起，我都会这样说，对于我来说很有效果。加上我有断除有关色情的全部东西，那些可以看黄的应用，我都不会下载，因为这些是导致破戒的东西。

其实最重要还是断黄色的念头，不看擦边图，不浏览不良视频，为什么我们戒不久？就是这些导致的，我一般会删掉我用过的软件，就是怕自己浏览，以前我喜欢用QQ看新闻，但是那里擦边图太多了，容易导致破戒，现在我把QQ删掉，我用的时候就会下载QQ，浏览一下朋友发的说说，要不就是把相片存里面，做完这些我就删掉，浏览器也一样，其他软件也一样。（编者按：这位戒友的对境实战意识是非常强的，用完就删掉，以防自己无聊时浏览擦边图。）

每天学习戒色文章，这样才能在戒色道路上越走越远，学习得越多，脑海中的黄毒就会慢慢变淡，邪念会变少。每天来戒色吧打卡签到，好处多多，会养成很多好习惯，无聊的时候，想到要做这些，都会提醒你来戒色吧学习。学习戒色文章久了，都会有厌倦期的，最好的方法就是每天打卡签到，养成良好的学习习惯，这样就能克服戒色厌倦期。

一定要有戒色目标，我的戒色目标是三年，完成目标之后，还会再接再厉，戒色没有完成时，只有进行时。

戒色一定要有个人信仰或信念，我的信念就是——说到做到！解释一下，就是我无论说什么，一定要说到做到。戒色吧，也是我的信仰，因为我相信它会改变我，我会因为它而改变，所以我的信仰就是戒色吧。戒色后，我确实改掉了我以前很多的坏毛病，尤其是网吧通宵，有两年的时间都沉迷在网吧通宵上，两年的时间都没有去做工，已经荒废了两年，现在我已经一年没有去网吧玩过。当初我说过，一年内打死都不去网吧，我说到做到了，过去我很沉迷某款游戏，现在一年没有玩过了，我也说到做到了。还有生活中的其他事情，我也说到做到，连续跑步三个月，说到做到；戒色一年，也说到做到，还有其他的坏毛病坏习惯，也说到做到改正，比起以前，我确实改变了很多。

这就是我分享的经验，就写这么多，希望能帮到大家，感谢戒色吧！感谢里面的师兄前辈们，谢谢你们，没有你们的经验和方法、案例和文章，我也不会改变，感谢，感谢，感谢！

**19.戒色的好处——肾精充足的十个表现！**

导读：戒色的好处很多，了解这些知识，可以让我们戒得更坚定。

表现一：说话的声音洪亮，有底气，坚定而平稳，语速适中，长时间演说而不疲惫。

这样的现象，在你的生活中经常出现吗？如果是，则要好好地恭喜你一番了。我们知道，一个人说话要想达到上述的状态，必须有充足的气息作为支撑。如果气息不足，话语必然声音低微、颤抖。这在许多大病初愈、产后以及老年人身上是多见的。而气息的充足，有赖于肾功能的发挥。中医认为，“肾主纳气”。也就是说，吸进来的气，在肾受纳的作用下才会绵长，从而在我们说话的时候化作有力的支撑。因此，一个人如果声音洪亮，有底气，坚定而平稳，语速适中，则很有可能是个肾精充足的人。

分析：很多戒友反馈，他们沉迷手淫时，声音也会变差，失去底气，变得不自信，而且易疲劳，这和肾精亏损是密切相关的。

表现二：志向专一而远大，做事专注度高，毅力强，不朝令夕改、畏缩不前。

中医认为，“肾主志”。肾精充盈的人，必然是有着坚定志向而且愿意付诸实施的人。值得注意的是，这里的志，指的是长志，而非短志。正所谓“有志者立长志，无志者常立志”。真正的志向是远期的，可行的，少有改变的。今天想做这件事情，明天想做那件事，有头无尾，绝非真正的志向。此外，当志向一旦立定，肾精充足的人常常会勇往直前，纵有困苦而不退缩。相反，当一个人肾气衰弱、肾精不足的时候，就会表现为做事专注度不高，犹豫不决，缺乏决断。这一点在男性睾酮水平下降之后体现得很明显。

分析：手淫完了，人很容易失去斗志，会变得懒惰颓废，缺少上进心。做事有头无尾，三分钟热度，半途而废。从这一点就可以看出肾主志的重要性，肾精不足时，做很多事情就有心无力了，缺少强大的冲劲，坚持不下去，精力脑力都不给力。

表现三：耐久坐久劳，如果长时间保持一个姿势，腰部不感觉疲倦和酸乏。

虽然说久坐、久劳对身体，尤其是对腰肌、腰椎是伤害，但是对于一个肾精充盈、肾气旺盛的人来说，他恰恰可以耐受久劳、久坐。这是因为，肾中藏有真阴、真阳。一身气血的运行，要在肾阳的鼓舞下进行。在身体长时间静止的时候，腰间气血运行，同样要依赖肾气的强劲推动，才能自如。如果肾气推动无力，气血就会瘀滞，久而形成疼痛酸乏，于是产生了不耐受的现象。从这个角度来说，我们似乎理解了为什么有车一族在到了一定年龄之后，对长时间驾驶这件事有所忌惮。其原因，都可以从传统医学对肾精、肾气功能的角度加以理解。

分析：这里的久坐不一定是几个小时，也可能是十几分钟，肾虚的人有时十几分钟都坐不住，稍微坐久一点，身体就会出现不适，产生不耐受的现象。

表现四：走路的时候双腿有力，速度较快，同时腰杆笔直，不弯腰。

肾主骨生髓，髓充盈于脊骨，上达于脑。肾精充足的人，精髓生化正常，脊柱内骨髓充盈，自然挺拔而有力，少有疼痛。如果肾精不足，脊柱得不到濡养，督脉气血运行不畅，故而容易驼背、弯腰。反映在走路上，就是肾精充足的人，往往挺拔而快速。肾精不足的老人，则容易弯腰踽踽前行。另外，肝肾同源。肾精充足，肝血自然充盈。肝主筋。所以在肾精充盈的情况下，我们双脚抓地有力，双腿行动迅速，因此走路的速度也会快一些。

分析：肾主骨，手淫后容易双腿无力，脚底虚浮，容易崴脚，而且人也容易变得驼背，这样身形就显得更加猥琐。坚持戒色养生，整个人的感觉完全不一样，身材开始变得挺拔，气宇轩昂，朝气蓬勃，走路也有劲。

表现五：体内水湿少，没有啤酒肚，身上肌脂比例相对适中，不过度肥胖。

肾主闭藏。肾精充分，则肾气旺盛，闭藏有度。这样，肾气不会过度下注膀胱。我们的膀胱因此可以长时间保持虚怀若谷之势，吸引脾胃代谢运化出来的湿浊之气下沉入膀胱而形成尿液。于是，我们就避免了水湿困脾、蕴结于内的问题。这表现在人的身上，就是身体没有太多赘肉，尤其是没有小肚子、啤酒肚，肌脂比例十分适中，不过度肥胖。

分析：手淫的人不是瘦弱，就是虚胖，这和手淫导致的身体失调是有关系的。坚持戒色后，同样的饮食摄入，瘦弱的人会发现自己开始增重了；虚胖的人会发现自己开始瘦下来了，如果配合积极锻炼，效果会更加明显。

表现六：性格相对内敛、平稳、不慌，有锋芒而不外露，谋定而后动。

这其实也是肾主闭藏的一种体现。只不过，这是在性格、行为方式上的一种体现。肾精充足的人，情绪稳定，无论何时都心中有数，做事有计划，按步骤实施。虽然有才干有锋芒，却懂得内敛而隐忍。在需要的时候，则能谋定而后动，一击制胜，不达目的不罢休。相反，如果肾精不足，就容易做事情绪化，容易吵架，容易急躁和焦虑。

分析：肾主恐，肾虚的人很容易出现莫名其妙的恐惧和害怕，戒友多有反馈。当养足肾精，那真是一派气壮山河之势，一点都不怕了，和人交流光明磊落，敢于直视对方眼睛，说话非常有底气，人也非常自信。同时，肾精足了，人的智慧也会提升，做事做人更加沉稳可靠，更有头脑。

表现七：睡眠安好，不易惊醒。

肾精充沛的人，睡眠质量往往很高。这一点很容易理解。肾精充足，肾阴则能上济心火。水火既济，阴阳平衡，我们就会睡眠安好。如果肾精亏虚，肾阴不足，就会导致心火独亢，形成失眠、多梦，甚至彻夜难眠。这一点在临床上是十分多见的。

分析：很多人喜欢通过手淫来促进睡眠，刚开始的确是这样的，撸完好睡觉。一旦伤到神经症的程度，就会导致失眠，那就相当痛苦了，多梦、失眠、易醒，或者入睡困难，容易做恶梦，鬼压床等。戒色之后，睡眠质量好了，精力就好了，学习和工作就有很高的效率。

表现八：对音乐和声音比较敏感，容易理解和感受音乐旋律的含义。

肾开窍于耳，与听力有关。肾精充沛，上濡耳窍，所以能够听闻声音，对旋律和音色比较敏感。我们常会发现，一些孩童会听见大人听不到的细微声音，这就肾精充沛与否的表现了。另外，肾主骨生髓，脑为髓海。肾精充沛，髓海充盈，理解能力和联想能力就会强，对旋律的感受也会相对强一些。这就是为什么，我们在年少的时候能听一首音乐而泪流满面，热血沸腾，但是在年长的时候，却少有这样的冲动的原因了。

分析：泄精后，听力和嗅觉都会不同程度下降，而且心里会变得烦躁，有时一点声响都忍受不了，对声音的耐受性下降了。养足肾精后，人的精力状态很好，这时感受力也会增强，做事更容易进入状态。而且戒色之人，创造力会更强，性能量是可以转化成创造力的。

表现九：不懒床。

对于这个问题，很多人没有在意过。不要总觉得不懒床的人只是勤快而已。其实，深层的原因，是这类人的肾精相对充沛。道理很容易理解。午夜时分，肾中一阳升。一生二、二生三，三生万物。如果一个人肾精充足，那么肾气的生发就会相对充沛而顺畅。这样体现在主观感受上，就是醒来的时候觉得神清气爽，疲乏之感一扫而光，四肢有力。这个时候自然不想躺在床上了。如果肾精不足，肾气生发失常，我们就会感觉头晕、乏力、头脑不清晰。这个时候，很容易赖床。

分析：肾虚的一个表现就是：嗜卧懒动！这样就容易赖床，特别是晚上手淫完，第二天很难起得来，甚至会睡到中午。

表现十：外相圆满。

脱发开始复长，恢复到一头茂密的头发，乌黑亮丽，白发变黑。太阳穴隆起饱满。原来凹陷的眼窝开始饱满。眼白变清澈。原本暗灰的脸色，开始呈现光润。五官开始变得圆满有神。印堂发亮，红光满面。戒色成功的人，让人刮目相看，甚至犹如脱胎换骨，焕然一新。

分析：戒色后，恢复纯净、光明、坚固之相！这是能量养足后的一个外在表现，外相会变得圆满起来，清净庄严，充满正气。反观很多撸者，外相变得猥琐、龌龊、肮脏、灰暗、油腻、无神，真的是一个天一个地，差距实在太大了。

后记：

戒色有时就像开挂一般，整个人就像从拖拉机换成了超跑，加满油的崭新超跑，那是怎样的状态！一个全新升级版的你！满精归来，能量爆表，人生即将迎来逆袭！太棒了！

**20.戒色快四年了，留学国外的我谈一下戒色感悟**

手淫的开始不用多说，因为大家几乎都一样，我差不多十五六岁的时候开始的，具体原因应该都差不多，蹭床，被同学唆使，身边有很多的朋友都会互相传毛片，他们称这个黄色视频为毛片，我也不知道是为什么。我真的真的感谢能碰到戒色吧这个平台，让我不再没有了希望，我可以这么说，如果不是戒色吧给了我震撼，飞翔老师的《戒为良药》让我彻底明白了为什么我16岁到21岁会过得这么窝囊，这么让人看不起，我痛心我失去的这五年，是最年轻、最好的、最应该努力学习的时光。

初三开始手淫，那个时候小，关于手淫还不知道，看别人用手做那个动作，我也就回家试了一下，第一次真的爽，后来就慢慢地越来越迷恋这种感觉，手淫成了每天晚上的“作业”，初三一年300多天，一半时间以上250天都在手淫。当时手淫不觉得有什么，只是觉得手淫完之后脸部有一些暗红的颜色，就是不亮的感觉，自己也没在意。后来我才知道，原来一个人一步一步变得猥琐，是先从脸部的气色变起，会感觉在你的头部有一团乌云罩着你。

接下来才是人生中彻彻底底的苦难，高中了，我有手机了，也有无线网了，也有同学帮我找黄色视频来看了。高中手淫最猛的时候达到了这个程度，因为我住在学校，房间离我教室很近，课间休息十分钟，我会回去一趟房间，要不手淫，要不照镜子，对，你没看错，照镜子，因为我的杀马特发型成为了我最在意的东西，因为只要头发碰到了什么东西，我会想头发是不是乱了？就会不断地通过镜子来看自己的发型乱没乱。后来我才知道，这是手淫造成的强迫症，强迫症真的是一个让人很烦恼的事情，只要乱一点，就直接去洗头，有时一天洗两次头，一周洗八次，这不是一个傻逼嘛？我手淫比洗头发更猛，凌晨两点我拿着凳子站在阳台蹭别人家的无线网，因为高处才能收到无线网。看黄色，准确来说不是看黄色，而是找黄色，找一个镜头，一个能跟自己射出来的冲动相符合的镜头。凌晨两点，优秀的学生可能都在学习，马上就要休息了，我却做这种可悲的事情。我真是一个连畜生都不如的畜生！还有一点，我睡觉不关灯，不知道为什么，可能是害怕，因为不关灯，早上起来脸色暗黄暗黄的，以前是暗红的。

学习生活上也不知道怎么说，下课不敢出去买早餐，同学都结伴出去买早餐，我居然找不到一个可以结伴的人出去买早餐，总是在害怕和恐惧，不知道自己想要什么，完全成为了一个在阴暗角落里的臭虫，顶着一头茂密的杀马特苟且地活着，后来我才知道，正是手淫把自己变成了这样，典型的伤精表现，手淫会让人失去男子气概，血气方刚的性格，我深有体会。我趴在桌子上睡觉的时候，别人把我脸部涂黑，我冲过去找人家理论，那个人来了一句：“你打我呀？”我当时就怂了，还当着女生的面。我就是一个彻头彻尾的渣子，是别人可以随便欺负的臭虫，手淫到最后，就会是这个样子。

爱情方面，喜欢一个人，她知道，大家也知道，自己就会在角落里看着她，不敢去跟她说话，见面之后我会低下头，匆匆地离开，这样怎么可能会谈成恋爱，因为畏光，且丧失了人际交往能力，见一个还喜欢一个，结果一个都追不到，一个真正的傻逼怎么可能有人喜欢？手淫严重的人，脸部比较灰暗，说话的时候喜欢低着头，这是典型的伤精特征，男生本该活力四射，落落大方，手淫让我成为了渣子，成为了生活在最底层的那一类人。

手淫最疯狂的时候真是太多了，没法写，卖内衣的广告都能让我看了不下百遍，手淫之后我马上干的一件事，就是去洗脸，想洗掉脸上暗红的颜色，真是可笑，每次手淫完的第二天，就觉得脸部变得很油腻，有感觉洗不掉的脏东西。手淫真的会改变一个人的气场，有的男生洗把脸就很阳光帅气，有的人用多少洗面奶都没用。

大学三年当中，有一年时间是在手淫中度过的，大二开始碰到戒色吧。大学住的是八人寝室，没法手淫，我就会想办法去手淫，每次去上厕所的时候找那种没有人去的厕所，带好卫生纸，下载好黄色视频，在特别安静的厕所里完成手淫，射完之后卫生纸正好扔了，我靠，我成了跟畜生一样的人，每天就为了手淫而活着，这样的人有什么价值？我如果碰到那时的我，我真的想问问自己，你活着有什么意义，你没有感觉吗？手淫成为病态之后就是这个样子，每天就为了手淫而活着，成为了跟吸食鸦片一样的病夫。

大一寒假在上海的电子厂里面打工，每天做流水线工作，有二十天的时间没有手淫，从那时我感觉自己好像变得很好看，因为电子厂的女孩经常过来跟我聊天。那时，我真的就见到了那种骷髅脸的人，我一看真的太可怕了，真的一眼看过去就会有拒人千里的感觉，我敢保证那是手淫脸。现在回想起来，如果没有流水线的二十天工作，二十天戒色，我肯定会变成一个孤独死的傻逼，手淫真的会让人成为最底层的那种人，因为手淫者必定丧志。

戒色有快四年了，几乎没有再手淫，以前能搜到各种黄色视频的渠道也被我忘得干干净净，变化肯定是有的，比如自己眼睛变得很亮了，皮肤变得也还行，头发也很茂密，看着也很年轻。我考虑了很久，终于有勇气把自己手淫的经历跟大家说，我想让我的经历通过戒色吧让更多的人看见。我几乎不会跟身边的朋友说戒色的事情，因为容易被当成傻子，有个人跟我重复一句话：小撸怡情，大撸伤身。我彻底无语了，我真想扔给他一个镜子，看看你这个鬼样子！

我真实的手淫感受，手淫完之后，脸部会突然发热，然后变得暗红，然后肯定是不想干什么事情了，会产生一些疲倦感，再就是望着天花板眼睛里会有迷茫，手上还是湿润的，黏黏的，内裤应该也是湿了一大片。有的沾在了被子上，看着就恶心。忍着累，然后还要用另一只手去找卫生纸，手机放到一边，擦完精液之后，满手都会有种怪味，洗手之后，看着镜子里的自己，会有种说不出的寂寞、茫然、空洞、虚无、飘渺等等感觉。然后下楼买东西，在商场里人很多，像是害怕什么，于是赶紧离开，这就是手淫可怕的地方，让你不知不觉与正常的世界脱轨，简直就是让你成为逃兵，最容易受到惊吓的逃兵。手淫到最后，你会发现你不敢去人多的地方，去了也不自然。

那些看着毛片躲在角落里手淫的人是可怜的！那些还在贪恋手淫带来的快感的人是可怜的！那些每天浑浑噩噩在网络上找黄色网站，放着一盒卫生纸在手淫还觉得是享受的人真是可怜的！那些诋毁戒色吧是邪教的人，你们是没脑子？还是没文化？你们通过手淫得到的生活真的幸福吗？不可能，你们大部分人都活在底层。日本有将近一半的男人都单身，除了民族性格之外，我敢保证这跟日本不禁止黄色有关，因为看黄手淫让他们丧失了爱的能力，他们成为了一个没有勇气去追求爱情的人。当你把手伸进裤裆里的时候，用脑子想想，你愿意成为一个渣子吗？

因为国外黄色是合法的，所以诱惑来得容易，在我四年的戒色大厦眼看就要崩塌时，帮助我的还是戒色吧，我很感谢戒色吧，也愿意多写一些东西，为戒色吧注入新的血液。手淫给一个人的伤害几乎是温水煮青蛙式的，它不是让你一下子就堕入地狱，而是一步一步地把你送进地狱。有的人跟我说男人不看黄，算什么男人，我的想法是，正是因为不看黄的人没有沉迷于黄色，他们才有饱满的精力去奋斗自己的人生，最终成为了社会的上等人，而每天在被窝里手淫的人最终成为了社会上的渣男。别人用充足的精力去完成研究，完成学术，考上很好的大学，而你用精力去疯狂找黄、看黄、手淫，把身体的精华射进屎尿堆里，孰是孰非，一看便知，可是当局者迷，这才是手淫者的悲哀。

国外看黄真的很容易，几千个黄色网站全部免费，这得害多少人？我差点就上套了，差点变回手淫时代的我。还在深信手淫无害的人特别多，能够碰到戒色吧的人都有点福气，我是四年前开始戒色的，碰到了飞翔老师的《戒为良药》，我哭了，哇哇大哭。最有希望的16-21岁这五年，数不清多少个日夜在手淫完之后昏昏睡去。我真的想见一下飞翔大哥，我知道你是个很好的大哥哥，改变了我们多少人的生活。我真的很感谢戒色吧，感谢飞翔大哥写的文章，你们都在做着很正确的事情。真的很感谢戒色吧的人，谢谢你们到现在也没有放弃我。

现在我已经留学国外，如果不认识戒色吧，我现在肯定是在工厂里打工，重复着一次一次的流水线工作，在饭店里洗盘子，跟一帮社会底层的渣子住在一起，被他们欺负，每天还在手淫，那个时候我可能已经变成了骷髅的样子了吧。现在我很好，很安静，前两天还有两个日本小女孩说想跟我吃饭，我欣然应约，这次我不再退缩。认识戒色吧之后，我不再没有了希望和依靠，我把自己的经历写下来，如果能帮助到大家，这是我的福气，我愿意跟大家一起努力浴火重生。

最近疫情严重，在家里面非常容易破戒，但是我还是想到了戒色吧能给我希望，自己定力不够，危急关头，戒色吧还是接纳了我，帮我成为了一个正常阳光的青年。最后，我谢谢戒色吧，谢谢飞翔大哥的《戒为良药》，只想把自己的经历写得更加详细，想用我作为王者级别的手淫经历告诉手淫的人，我走过的这条路是很悲催的，不希望有很多的年轻人再走像我一样的路，因为手淫这条路真的不能走，它是死路。我希望能为戒色吧尽一份力，告诉大家一个手淫者内心真实的可悲世界，希望大家能够醒悟，早日戒除恶习。

**21.戒色一年半，再一次感受了精力充沛的力量**

作者：下回改名两年后

哈喽，各位戒友们！戒色路上，愿我们都能坚持下去！

事物的发展首先是量的积累，当量积累到一定程度，到了临界值，就会突破当下的状态，进入一个全新的状态。当然这个状态可能是美好的，也可能是糟糕的。没错，身心健康的损害也是由一点点的量变到最后产生质变导致的，病来如山倒说的就是这种情况。我们要想恢复状态也不要去求什么速成，病去如抽丝也说明了从疾病恢复到健康也是需要一点点慢慢积累的。我个人浅见，“抽丝”其实就是中医说的扶正祛邪，把身体内部的垃圾、毒素、受损的细胞通过新陈代谢排出去，重新合成健康的细胞，提高自身的免疫力，慢慢地从量变到质变，我们自然就恢复到了一种健康的状态。

我也是最近才慢慢体会到了精力充沛的状态，在我印象里，这种感觉在孩童时期是最明显的，孩子天真无邪，精气神自然充足，现在回想小时候的那种感觉真的很带劲，神采奕奕，浑身用不完的劲，谁不喜欢那种状态呢？现在虽然慢慢能体会到精力充沛的感觉了，但还是打了一定折扣。

回首一年来的经历，单单从身体健康方面来说，真的是一种巨大的改变。从一年前下体的隐痛、不举，到现在的无不良症状，真是改观很大，所以也请戒友们相信，坚持下去，相信自己的身体，一定会往好的方向发展。确定了目标，我们就不要动摇自己的信念。在这一年半的时间里，我时刻提醒自己的思想意识，让自己尽量不动邪念，尽管一个月偶尔一次或者两三次的遗精会让第二天的我感到疲惫，但我还是坚持了下去，直到最近我发现境况相比之前有了很大的提升，对自身以往的错误也看得更加深刻。

目前我大学毕业一年多，回想起大学的荒诞生活，醒悟了自己身体直线下滑的重要原因。

1.大学里断网时间是晚上十二点，我们基本都要等12点断网才会爬上床睡觉，等我们真正睡着，起码是凌晨一点了。有时候甚至熬夜更晚，这样的作息时间直接导致了身体的肝胆负担过重，直接导致了身体毒素的累积，造血能力的下降，同时肝脏是参与消化过程的，自然对自身的消化能力有所影响，这是我本人在天时上违背了自然规律。

2.在大学里，我养成了吃夜宵、醉酒的坏习惯。经常和朋友同学撸串、喝啤酒，有时候聚餐的时候白酒也没少喝，经常喝到呕吐。本身自己的肠胃功能在高中就已经不太好了，再加上这些坏习惯，更是雪上加霜，所以也就有了到了大四的时候感觉自己吃肉都不太能消化。

3.缺乏运动，久坐玩游戏。在高中的时候，我在下午的时候还能和同学一起打打球。到了大学，貌似就没运动过几次。去教室上课是坐着，回到寝室继续坐着打游戏，到了饭点就在手机点美团外卖和饿了么叫餐。这样的生活习惯毫无疑问对身体血液循环造成了不良影响。

4.嗜好肥甘，我的饮食习惯从小就没养成好，我小时候非常挑食，吃饭吃不了几口，菜的话只吃肉，也就在长身体的那两年里会吃点辣椒小菜什么的，不然都是一种嫌弃的态度。长期的肉食习惯确实对肠胃造成了很大的负担，影响脾胃运化。

5.再加上纵欲伤身，伤肾。基本上身体的五脏六腑都被自己伤透了。回过头来看自己才真正地看得明白！

那么这一年来我是如何改造自己的呢？

1.吃素。坚持吃了大半年的素菜，只为了给自己的肠胃减负。

2.经常锻炼，我最喜欢的运动方式就是散步，而且这种方式我能坚持得很久，之前我也尝试过那种健身房式的锻炼模式，自己之前也会买一些健身器材，但是自己都不能坚持下去，而散步这项运动并不剧烈，并且效果明显。

3.早睡早起，这一点我现在是非常推崇的。之前看了相关经验文章，确实，人体的睡眠最重要的不是睡了几个小时，而是在于睡觉的时间段。在合理的时间段里休息，睡觉，那就是天人合一，符合天道，自然不会对身体有所损害，反之，错过了合理的时间段，睡再多也没用。就好像冬天去播种是结不出果实一样的道理！

4.中药辅助。可以说，在身体的恢复过程中，我确实因为中药调理得到了比较好的效果，或者说自己是得益于古圣先贤的智慧。但是我想提醒大家的是慎重！是否能因为中药获益，为你诊断的医生真的起决定性作用。因为辩证治疗真的是一种在复杂玄妙的现象中剖析本质的一项过程，这个非得要真正的有水平的中医能做到，但是真正有本事的人现在真的很少，所以要慎重，戒友们。其实现在回想起来，只要不是说自身情况太严重，只是稍微有点不良感觉，或者自认为自己处于亚健康状态，不吃药只是慢一点罢了。只要把生活习惯、思想上的正念重新建立起来，一样能慢慢好起来。还要强调的一点就是，不要因为自己虚就去求补药，虚确实需要补，但首先应该是将自己的脾胃能力恢复起来，把自身的病邪（体内毒素垃圾）通过合理的方式（比如运动）祛除。再慢慢地补，循序渐进地补，推荐食补或者微量的药补，慢慢把虚症的问题解决。（编者按：有的人感觉自己身体虚，就乱吃补药，在网上乱买补药，这样很可能不对症，乱吃补药很可能适得其反。另外，吃了补药一定要提高警惕，加强修心，因为邪念可能变得活跃，以免出现破戒而上补下漏。想调理身体，请不要相信网上的，可以去所在城市的中医院找老中医、名中医看病，这样比较靠谱。）

5.放生。这一点请各位自行实践，不过多赘言。

总结：

请大家坚持下去！坚信量变产生质变。未论行善，先须改过。请各位多多反省自己的不足之处，下决心改正过来，明天一定会更好！

**22.亏孝和犯邪淫是诸事不顺的根源**

作者：秦东魁老师

很多人说：“秦老师你很神奇。”那是因为你不懂得不明白，你要真懂得真明白了，你要把我教的方法掌握了，你们个个都能成大师。他出什么事，得什么病，家族会成什么样子，他今天为什么发财，为什么出车祸，你一对应全都知道。

倒霉的事情里有千变万变，可是万变不离其宗。哪两条是宗？就是诸事不顺皆因亏孝，诸事不顺皆因犯邪淫，这两条就是根本。

亏孝也分为三种：第一种是意不孝，脑海里面天天想着不孝顺父母，表面还要做得像孝子一样，为了落一个孝名。第二种是心中不孝，对父母没有一点感恩，把父母像养宠物一样，还不如宠物。你养只狗你还得溜溜狗，你养个父母不是光给点吃喝就行的。第三种是行为不孝，行为连动都不动。这叫亏了三种孝。那再加一种什么呀，不祭祀去世的父母祖先，这叫亏阴孝。

那犯邪淫也是，第一、意淫是脑子里面光想了，并没有去做，你也折福了。

第二、心淫，就是你心里总想，控制不住。

第三、行淫，行为上你就犯邪淫了。

你不要说我这就心里光想想没做。我告诉你，你意念一起，心念一起，你的负能量波就发射出去了。当你要是真明白了，懂得了这个道理以后你就知道，我现在要长养天性，压制禀性，指挥习性，那你的人生就会非常顺利。我们这个微笑，同样是笑，你对人善意的微笑，这是天性，你对人笑里藏刀，这就是禀性。比如打麻将的时候，什么哥们姐们屁股往那一坐，你心里想：我要把他们三个人的钱全都赢光。这个念头起来，就落在禀性里面了。你这笑是笑里藏刀。

我们今天所有种种不顺的事情，都是被我们身体这个工具所害。我们要知道，天性是君，禀性是臣，习性就是士兵。按现代词来讲的话，天性是老板，禀性是部门经理，习性是员工。今天你这个老板有没有当好，这个君王有没有当好，你要当好了，禀性就不会作恶，习性不会作恶，会为你所服务。你要是君王没有当好的话，乱臣贼子就犯上了。我们现在经常都是被大臣当了皇帝的家，员工当了经理的家。这就是我们讲的行尸走肉。这就是我们错了，你不会用这个工具。当你会用的时候，你就会当领导，你就会当老板，你就会用人，你就会处事，所有的一切，就都在你的掌握之中。

手淫的人运气都不好，这是真的！

我们人生要想避灾得福，唯有一法，就是断除邪淫的念头、邪淫的存心、邪淫的行为。意淫一起，财就丢了；心淫一起，禄就丢了；身淫一起，寿就完了。福禄寿就这样全没了。我最近还看过这么一篇文章，说犯手淫的人运气都不好，还真是这样，肾气妄动啊，运气肯定就不好了。

古人讲三十而立，现在很多人三十都立不起来，大部分都是犯在手淫上面了，都犯在魂不守舍上面了，当然立不起来。为什么立不起来？因为这些人无论男女都是犯了手淫，这是造成我们不顺的深层次的原因。不是命不好，也不是环境不好，我们一说就是自家祖坟不好造成影响了，男的说自己老婆不好不旺夫，女的说自己丈夫不好不旺妻。

你看，都怪别人不怪自己，实际呢？不是人家不旺你，是我们自己做错了，我们从贵命变成了贱命，贱命变成了贫命，贫命最后变成了死命啊！

我在我们当地有个朋友，比我还小几岁。就在去年，一次喝酒之后看见一个漂亮女的，就产生了邪淫念头，想要献殷勤，也不听其他人劝说。他非要半夜三更醉酒开车送女孩回去，结果在路上出了车祸，他自己死了，女的没死。就单单起了邪淫的念头，还没犯就把人害死了。

天不佑邪淫之人，地不护邪淫之人，祖宗最憎恨的也是邪淫之人。我们要是一起邪淫的念，淫鬼就来了。鬼一旦把你控制住，淫心就来，淫心一来，行为就要去付诸行动，天天花天酒地，就和行尸走肉没什么区别了，等到那个时候，你想摆脱都是非常难了。这叫什么？这叫色迷心窍，我们也把它称为色鬼缠身。鬼这是个名词，不是鬼来缠你，是你色迷心窍以后，你做了鬼做的事情。晚上出来的只有鬼，你半夜三更去歌舞厅嫖娼，你不是鬼谁是鬼！

有很多人问我：秦老师，你见没见过鬼？

我说：我见过，你就是鬼。你想想你为什么是鬼？你说鬼话，做鬼事，当然就是鬼了。你以为人死了之后才是鬼，人活着也可以是鬼，是活鬼，死了是死鬼，活着呢？这叫活鬼乱世啊！你看，我们晚上去歌舞厅里面的那个蹦跳呀，那个灯光呀，不就是鬼的世界吗？里面还有人吃摇头丸，行为举止如同疯子神经病般，这哪是人去做的事情？

古人是从来不这么做的，我们仔细想一想。

**23.逆袭经验：学习+练习+实战=戒油子逆袭**

【前言】

学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。《戒为良药》开篇就是为了强调这句话。学习很好，多学习戒色文章有利于提升综合觉悟，帮助自己戒得更稳定，对于戒色初期的戒友来说是很有必要的。不过到了后期，有些戒友光顾着学习戒色文章了，却没有把所学知识付诸于实践，沦为了戒油子。

大道理懂得不少，戒色理论谈起来也头头是道，看起来好像懂得很多的样子，实战时根本不堪一击：上网遭遇擦边时，照样还是被带着跑。独处无聊时，心魔稍微一怂恿，抵抗了一下就缴械投降了。

结果陷入了破戒怪圈，屡戒屡破，屡破屡戒，始终突破不了那个极限天数。这就是空谈理论的结果，不注重实战，反而连一些戒色新人都比不上了。戒色新人虽然戒色文章学得不多，觉悟相比那些戒油子也差很远，但是他们初心甚猛，决心很大，执行力很强，前辈说的他们都落实去做了，所以照样能戒个一百多天，甚至一年以上的都大有人在。为什么他们学的戒色文章没我们多，却可以戒个几百来天，而我们摸爬滚打了那么久，却依旧落得如此狼狈？

以下这篇文章主要是想写给戒油子，希望能给你们指明一点方向。曾经的我也是这样，戒色文章学了很多，戒色天数却依旧没有取得多大进展，总是原地踏步、徘徊不前。每次只要戒到一定天数，总是会因为各种原因莫名其妙地破戒，破戒完又是深陷几天的悔恨。我在那个怪圈里挣扎了好久，很灰暗，很迷茫，不知道以后的人生路该怎么走，看不到希望。

后来经过一次刻苦铭心的破戒，我痛定思痛，总算找到了隐藏多年的觉悟短板，明白了一个道理——戒色的核心是断念实战，功在平时努力地练习！

凭着这次顿悟，我打破了恶性循环，从那个怪圈里跳了出来。现在，我想把这个经验分享给大家，尤其是戒色吧里的老油条们，希望这篇文章能给你们带来一点启发。

【学习没错，错的是你】

都知道学习提高觉悟，可你知道为什么要学习吗？学习的目的是什么？

学习是为了强大，为的就是在那一刹那能够以完美的实战表现来完爆心魔，从而保证自己不破戒。学习是为了实战，为了实战而学，要有这种意识，而不是走马观花，得过且过。学习的最终目的就是导向实战，一切都是围绕着实战来展开的。

【知行合一】

光学是不够的，必须知行合一，将理论落实到实践上来。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”你说好多道理自己都懂，但实际上这不叫懂，只是字面上的理解而已，经不住实战的检验。

学习是一回事，实践又是另一回事，二者不可混为一谈。也许你知道，但不代表你能够做到。

说实话，真要把学到的落实于实践当中，不是那么容易的，需要你不断地尝试练习、乃至付出很多努力，可能过程中还会犯错，慢慢地，经过多次经验的累积，才能将所学的戒色知识彻底转化为自己的戒色意识。

【越想越难，越做越简单】

戒油子一般都存在这样一个毛病：“想太多，做太少。”结果导致犹豫了半天，迟迟没有行动。“晚上想走千条路，白天醒来走原路”。

再说，即使你学得再好，在实践中也会犯错，因为往往我们原来想的，跟实际发生的情况多少有些差异，难免会犯错，犯错本身并不可怕，只要改了就行了，就怕你筹划了半天，想了好久，还没有上路。好比蜀国的两个和尚，富贵的总是在准备盘缠、准备舟车这些东西，而贫穷的和尚早已出发一路化斋去个来回了。

所以，想那么多是没用的，不如去行动，这个戒色方法到底对不对，适不适合你，试试看不就知道了。只有你亲自动手去做了，去实践了，才知道深浅，想一百遍不如做一遍。

当你去做了之后才能真切明白，才知道前辈话里的深意，经过实践你的印象会加深，而且还会有自己的心得体会。不要呆在那里迟疑犹豫着要不要做，多想不如多做，只有实践了，亲身体会了，你才知道正确与否，说实话，过多的思考通常都是没用的，多半是无意义的胡思乱想。

【实践第一】

王阳明：“知而不行，是为不知。行而不知，可以致知。”我们要坚持实践第一的观点，积极投身实践，在实践中检验和发展戒色认识。

元音老人：“光懂了点道理而不去做，没有实证，碰到事情就不行，事情来了就乱了。”实践是检验真理的唯一标准，是骡子是马，拉出来溜溜。看一个人戒色境界如何，就是看他在实战那一瞬间的表现，够不够快，够不够狠。

要做就做实战派，少说多做，别在那里空谈一堆大道理，真是站着说话不腰疼。戒色，终究还是要拿实力说话！

【适合你的戒色方法】

现在的戒色文章很多，大家最好能从中找到适合自己的戒色方法。不要盲目地学习，总是为了学习而学习，只会越学越迷茫，反而有一种被困住的感觉，最后导致所学的知识反倒成了困住自己的枷锁。

由于每个人的成长环境不同，生活习性的差异，手淫成瘾的程度也不一样，适合这个人的戒色方法却不一定适用于你。

大家最好要有属于自己的戒色体系、戒色方法，哪怕起初再粗糙也没关系，一定要先建立起来。然后通过不断学习前辈的戒色文章，把他们当中你认为比较好的、适合自己的，挑选出来，补充到自己的体系当中。就这样不断学习，不断实践，不断完善自己的这套戒色体系。

【找到属于你的断念武器】

千说万说，最后还是靠断念。记得刚开始看到飞翔哥在《戒为良药》里写的关于断念实战的理论，就感觉很殊胜。我也开始念断念口诀，可是长久下来，我有点不太契入。后来我发现念佛不错，挺适合我的，而且我对念佛也比较有信心，就改成专念阿弥陀了。

其实，断念方法有很多：觉察、念佛持咒、思维对治、断念口诀、大喝“呸（断）”、憋气等等。大家可以从中挑选一把适合自己的“武器”，自己用起来比较顺手些。然后把这把断念之刃磨到最利，剩下的断念方法偶尔用来辅助一下就行了，没必要都学。俗话说，“不怕千招会，就怕一招精”，一招就够了，关键是你要擅长并且灵活使用，并且耍得出神入化，这样实战时才不会和心魔陷入纠缠，能做到一击绝杀。往往那些学得很杂的戒友，口诀佛号思维对治都会，却没有自己精通的，上来开打时他就不行了：心魔来袭，这边还在想，我是用思维对治呢？还是用佛号？还是用断念口诀呢？没有自己的体系就乱了，当你在那犹豫不决时，心魔早就把你拿下了。换作是我，阿弥陀佛一招直接搞定，哪儿那么多废话？

所以，断念方法不在多，而在于专而精，适合自己的才是最好的。

【功在平时】

知道跟做到之间，还有一个——练习。高手都是练出来的！学习学习，学了要练习啊。只有通过不断地练习，才能把学到的东西应用于实战。

“训练不拼命，打仗就丢命。”就拿练习断念口诀来说，如果你平时不努力每天多念多练的话，等到邪念来袭时，你根本就斩不断。

“平时多流汗，战时少流血”。多念多练，要练成条件反射的程度，邪念上来，第一时间就想到断念口诀。断念口诀就好比一把刀，平时你就要把它磨锋利了，到时心魔一上脑，直接一刀秒杀。

断念需要勤加练习，练出超强的主宰力，练出强大的自信，这样才有和心魔叫板的实力。功在平时！

【反省总结】

“重要的不是你做了多少题，关键在于你做了多少总结。”

学习——实践——反省总结，然后再学习——再实践——再反省总结，如此循环反复，踏踏实实进行点滴积累，将前辈的经验透过自身的实践与总结，真正融化到自己的血液里，变成自己的东西。而且在这个过程中，你还会收获自己意想不到的经验和体会。希望大家经过实战之后都能够进行一下总结，不断优化自己的实战表现。

【末文】

很多戒友戒色文章看得不少，戒色理论谈起来也头头是道，可是实战却跟菜鸟无别，一塌糊涂。心魔进攻时，他根本就挡不住，照样念头上脑被附体，然后破戒。所以，光讲道理没用啊，夸夸其谈，一无是处。学习还得配合练习才行，然后再加上自己的实战体会总结，这样才会越练越强，心魔来一次，虐它一次。

多学习戒色文章，学习提高觉悟，这很好，学习没错，错的是你，没有落实到实际当中，没有把学到的戒色知识融入生活。再者，前辈的经验只是“指月之手”，告诉你方向而已，路，必须得靠你自己走，期间会遇到各种困难，需要你一一去克服。

学了要去做，做到才能得到，不去做，学得再多也没用。

**24.戒色有一年了，如此的纯净、快乐、美好**

各位戒友好，我是Kas，俗话说：光阴似箭，日月如梭。我不知不觉戒色有一年了，蓦然回首才发现，不撸的生活是如此的纯净、快乐、美好。我先来说说这一年的战绩吧，破戒撸管1次，破戒看黄4次，遗精22次，整体来说身体上恢复了不少，但感觉还是很虚，毕竟撸管也有十年以上了，也不是一朝一夕就能恢复的。本人不才，文笔不佳，也不善于做总结，文章如有写得不到之处也敬请谅解。人生就是不断地反思、总结。正所谓：吾日三省吾身。

下面我分几部分叙述自己的戒色经历以及期间经历的各种问题，尽可能地详细真实的叙述，至于我的邪淫过往，我想大概和戒色吧里的大部分戒友都有很多相似之处，暂且不提了，毕竟那些回忆不堪回首，说多了都是血泪史，罪孽深重。

一.强戒盲戒阶段

2017年3月份的某一次撸管，我突然发现自己硬不起来了，怎么撸也硬不起来，当时心里有点惶恐，心里想是不是阳痿了，很害怕。第二天我就决定开始戒色，当时也没有想到上网搜索如何戒色，属于强戒盲戒，很后悔没有搜索如何戒色，如果搜索了，很可能就能遇见《戒为良药》这本书，遇见戒色吧，可惜人生没有如果，也没有后悔药。接下来的日子里，我就单纯靠意志力开始戒色。在盲戒期间又是食补，又是健身，还去尝试什么JJ增大法，没过多久我就遗精了，当时我也不知道为什么会遗精，也没有去寻找原因，因为我之前在撸管的期间没有遗精过，也就没有在意了。我每天都有记录天数，大概戒了40多天，真的顶不住了，就一直想看黄，那时候不知道那是心魔，然后就破戒了。从那之后就一直在戒色破戒这个恶性循环里了，后面就不再理会了。

二.学习戒色阶段

时隔一年多，2018年12月9日又再一次下定决心戒色了，这次的戒色，我就自己百度搜索了戒色方法，也许是上天没有把我的福报剥夺至尽，当时就搜索到《戒为良药》这本书，我也没想什么那么多，刚开始只是好奇，然后就开始看了起来，突然间恍然大悟，当时有点按捺不住内心的激动。从小体弱多病的我还受到邪淫的摧残，雪上加霜，我的人生碰到这么多坎坷和病痛都是邪淫害的，可以说所碰到的倒霉事以及所有的痛苦都是邪淫害的，各种不幸都发生在我身上，我也想不明白为什么倒霉的总是自己。我从小就是一个不喜欢看书学习的人，那时候我上学读书只是为了完成任务，但当时的我不知道为什么会如饥似渴地学习着戒色文章，可以说达到了废寝忘食的地步，吃饭在看，走路在看，睡觉前都在看，拼命地看，就好像抓住了救命稻草一般。我学习《戒为良药》后才知道我之前的戒色是在强戒盲戒，也知道了自己为什么会戒色失败。这时候我真正开启了学习戒色之路，飞翔老师就是指路人，是我的恩师，再生父母，那时候真的非常感谢飞翔老师。如果没有学习《戒为良药》，也许就不会有我写的文章了。

在我刚开始戒色的第一个星期，就出现了入睡比之前更加困难，半夜突然惊醒，经常性胃不舒服，可能是慢性胃炎加重了，痘痘也出现了，经过我学习后才知道，可能考虑是戒断反应，于是我继续坚持戒色，这期间还有各种症状折磨我。最后实在熬不下去了，我决定去大医院看中医，吃了中药后，感觉整个人睡觉好一些，胃也舒服很多了，但半夜还是会惊醒。我如果不坚持学习，可能早就破戒了，因为心魔的力量实在是太强大了，我恋癖也很严重。我在戒色期间也有去健身房慢跑，偶尔在外面跑跑，做一些有氧运动。当时最想恢复身体，但我邪淫了十几年，不是我想恢复就能恢复的，是需要时间的。当时我感觉我的身体就像一架千疮百孔的飞机，随时都有坠毁的可能，更让我痛苦的是心里的问题更加严重，也更加难以恢复。我就靠着满腔热情，疯狂地吸收戒色知识，日复一日地坚持下来了。殊不知，心魔依然非常强大，我在戒色2个月后，最后还是破戒了。

三.第一次撸管破戒

第一次破戒是在2019年2月9日，春节期间公司放假十天，这十天我没有回家过年，而且我是一个人住。两个月了，我那时候感觉欲望高峰期快来了，这十天里我是早上学习戒色文章两个小时，下午锻炼一个小时，晚上看动漫，看电影，偶尔会碰到擦边，但我马上避开了，但感觉此时有一个声音在怂恿我去看，我也没有管。那时候我也没有真正认真练习断念，只是偶尔觉察自己的念头。9号那天的午觉睡了三个小时，睡起来感觉头晕晕的，缓了很久才缓过来。晚上就睡不着了，我那时有一种感觉，心魔在叫我去看一下擦边的东西，比如擦边的动漫、擦边的电影等等。大概在晚上半夜十二点的时候，神不知鬼不觉地，我竟然开始去看了擦边电影和动漫，那时候我是马上关掉，然后又打开，反复好几次，那种感觉很微妙，我虽然也有断念，但还在犹豫，还在幻想，我也不知道是心魔的伎俩。我在做垂死挣扎，最后实在说不过心魔，然后就开始去搜黄看黄了，看了好几个小时，整个身体完全不受控制，就一直搜黄，看黄，完全成了心魔的傀儡，停不下来了。最后就撸管了。破戒才恍然醒悟，后悔不已，感觉整个身体非常难受，小腹痛，睾丸痛。第二天早上吃了一点早餐，本来想着补充睡眠的，但因为身体难受，躺在床上翻来覆去睡不着。这次的破戒主要有三点，独处破戒，情绪破戒，躺床破戒。其实前几天已经隐隐约约有感觉了，但那时候不知道是心魔在怂恿我，很微妙的感觉，当时我也没有觉察到。在破戒的第二天，果报就来了，出门忘了带钥匙，然后就把门给锁住了，只能去找保安要钥匙开门。可见破戒了，还是会有报应的。

四.第一次看黄破戒

第一次破戒后，我是又悔恨又痛苦，我那么疯狂地学习还是破戒了，但我没有放弃，静下心来反思和总结，更加疯狂地学习，就这样我继续日复一日地学习戒色文章，虽然在学习，偶尔练习断念，并没有花时间苦练断念。好景不长，在4月27日和28日我看黄破戒了。我那时候是看到了网上的擦边图，又是那种感觉，很微妙，但我不知道为什么我没有断掉，然后还看了第二眼，此时还是躺在床上玩手机，紧接着就看了一晚上的黄，完全进入了疯狂找黄、疯狂看黄的状态了，身体已经被心魔接管了，完全不受控制了，看完后感觉精气被吸光了。我第二天继续上班，上班的时候感觉迷迷糊糊的，没精神，整个人都是飘乎乎的。我又一次被心魔控制，回想这次破戒是躺床玩手机破戒，同时没有做好断念。平时没有练习断念，还看电影和动漫，说实话还是断念能力不行，还抱着侥幸心理，我自己都没想到这么快就中了心魔的诡计，我不甘心，重整旗鼓，继续学习戒色文章，但我有一个习惯，经常晚上躺着用手机看动漫，看困了就睡觉，谁知道一念不慎，满盘皆输啊！

五.第二次看黄破戒

我在接下来的日子里，日课从未间断过。但在6月16日晚上，出现一个念头，就是搜索曾经某个色情明星，心魔对我说：就搜索一下，没什么大不了的。我没在意，听信了这个念头，然后搜着搜着，就去搜索黄了。不知不觉又中招了，完全没有意识到，又是那种微妙的感觉，还是没有觉察到，然后又进入那种疯狂找黄、疯狂看黄的状态，心魔又再一次接管了我的身体，看完第二天又是上班，整个人感觉要挂了。一念不慎，满盘皆输。虽然我每天都有学习，但我还是继续不认真练习断念，还是看动漫和电影，上网真的太多地雷了，各种擦边接踵而至，防不胜防啊！这次破戒，让我明白了，心魔蠢蠢欲动，一直在等你露出破绽，给你致命一击。但我依然没有放弃，继续坚持学习。

六.第三次看黄破戒

在10月29日，我又再一次中了心魔的诡计，看黄沉迷意淫。前两天不小心看到了迅雷上面的擦边图，这时候我马上关闭，马上断念，但当时我隐隐约约感觉心魔开始蠢蠢欲动了。晚上，我吃了一些冬枣，肚子开始不舒服，躺在床上没睡着，这时候出现一个念头：“要不玩会手机吧，反正肚子难受睡不着。”此时我没断念，就去拿手机玩了，结果看了下视频，又出现一个念头，“要不打开浏览器搜下黄吧，反正都戒了那么久了。”此时我没有觉察到是心魔在怂恿我，我没在意，就听信了这个念头。我又鬼使神差地开始进入疯狂搜黄、疯狂看黄的模式，一念不慎，满盘皆输。真的没有断好念，就被心魔控制了。慎勿信汝意，汝意不可信。这次是睡不着破戒，躺床玩手机破戒，我的觉悟还存在缺陷，断念能力还是不行，还需要继续努力练习断念，不管戒了多久，看了多少文章，实战不行，就是纸上谈兵。

七.第四次看黄破戒

前几天和父母有争吵，我本以为我不会破戒，没想到，报应来了，不孝顺父母，在11月17号又再一次看黄破戒了。这次还是晚上睡不着，躺床玩手机，我发现我有一个不良习惯，就是躺床玩手机，但我一直没有改，还在放纵自己的心魔。此次破戒，情绪破戒占了一大部分，还有一点就是躺床玩手机，真的不能躺床玩手机，躺下来的警惕性会降低的。心魔无处不在，稍微不注意，就会破戒，我是真的怕了。我对自己还是不够狠，是该觉醒了，要对自己足够狠才行！必须戒除躺床玩手机的习惯。

八.个人领悟的戒色方法和戒色思路

1.删除一切黄源，彻底与心魔决裂，必须拿出拼死的决心！

如果你连黄源都不能彻底断除，你有什么理由谈戒色，更别说什么恢复了，你连删除黄源的决心都拿不出来，没有拼死的决心，没有破釜沉舟的气势，我可以说你很难或者根本就不可能战胜心魔，在心魔面前，我们所有的意志力根本不堪一击，兵败如山倒。我们必须删除一切黄源，避开所有色弹，我知道刚开始戒色的道路非常曲折非常艰难，但我们必须对自己足够狠，你才有可能走上戒色的正轨。刀气纵横心魔裂，神锋出世扫八荒。我们要有拼死的决心，不是心魔死，就是你亡。我看了很多戒友发的破戒的帖子，其实很多都是对自己不够狠，决心下不了，还在贪恋那些东西。拿不出拼死的决心，注定要走更长的路。醒悟吧，诸位戒友，拿出拼死的决心去战胜心魔吧！

2.学习，疯狂学习，拼命学习。

戒色只有一条路，那就是学习，这个我强调一万遍感觉都不够，不是我们戒不了，是我们中毒太深了，潜意识的黄毒太多了，撸管已经成为了一种习惯，惯性的力量是异常强大的。戒色不是靠意志力，不是你想戒就能戒掉了，必须学习，而且是持续地学习。在这里我强烈推荐飞翔老师的《戒为良药》，我就是靠这本书，一直坚持到现在的。就像飞翔老师说的，学习就是提高觉悟，净化思想，把黄毒洗掉。我们应该知道，淫欲种子是天生的，唯有持续不断地学习，坚持到底，才有可能戒色成功。戒色是一辈子的事情，只有进行时，没有完成时。生命不息，戒色不止。我们必须要坚持不懈地学习，落实好每天学习的日课，千万不可三天打鱼两天晒网，我看到很多帖子都是破戒后发个帖子求安慰，然后继续破戒。不是说发帖子不可以，但不学习不反思总结，下一次还是会破戒的。

3.练习，熟能生巧，熟极自神。

每天要花一定的时间来练习断念，新人可以先从念断念口诀开始，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，每天500遍以上，有佛缘的戒友也可以念南无阿弥陀佛。日复一日地练习，最终你会慢慢能觉察到自己的念头，学了却不练习，等到真正实战的时候你拿什么战胜心魔？古德云：“虽有多闻，若不修行，与不闻等，如人说食，终不能饱。”我们为什么要学习，为什么要练习，究其根本就是为了实战做准备，所谓养兵千日用兵一时。你只学不练，或者不学只练，都是不行的，我们必须要做到知行合一。学习和练习两个都必须做到，不能偏向任何一个。

4.避色如避箭，拒绝诱惑。

大多数戒色之人，曾经都深受邪淫的伤害，中毒很深，形成了条件反射，稍微有点诱惑或者擦边都会有反应，只要心一动，马上就“漏”了。因此，我们一旦不小心遇到诱惑，第一反应是马上避开，而不是飞蛾扑火，就像飞翔老师说的，第二眼着魔，真的不能看第二眼，不管你是如何好奇，都不能看第二眼。说白了，就是要对自己狠，想成为高手，看见诱惑必须避开。天下武功唯快不破，避色也是如此。就是马上避开，不然下一个破戒的就是你，不要试图挑战自己的定力。

5.行善积德，孝顺父母，常怀感恩之心。

小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。我想这句话，大多数戒友应该都有体会，如果你想进入更加稳定的戒色层次，你的德行必须要跟上才行。飞翔老师的《戒为良药》有专门的一季是讲德行的，是第133季，大家可以自己去学习。这个德的范围非常广泛，不仅仅是孝顺父母，还有自己言行举止等等。古德云：德不配位，必有灾殃。是有道理的，但是需要去实践，去体会。我在此劝各位戒友，从自身做起，你所说的每一个字，每一句话，所做的每一个手势动作，都能体现出你的德行。不要小看一句脏话，它能体现你的德行，你的修养。

九.最后总结

我在这一年也破过戒，但我一直坚持学习，从没有放弃过，这辈子什么都可以放弃，唯独戒色不能放弃。我就有一种感觉，如果色关过不去，我这辈子基本算是完蛋了，我是一个深信因果的人，也开始信佛学佛了，但现在主要精力还是在学习飞翔老师的《戒为良药》，这本书有推荐学佛的书籍，每周末有时间就看，实在没时间的，也必须抽空看飞翔老师的《戒为良药》，因为飞翔老师是我的恩师，如果没有他，就没有现在的我，我这辈子也不可能接触佛法，更不可能与父母的关系和好。可以说，飞翔老师是我的再生父母，是他给了我第二次生命，没有飞翔老师，我现在依然在邪淫的地狱的痛苦中度过，依然在吸黄毒，在手淫，和父母的关系依然会紧张，还是一个不孝子，但现在都不是了，我涅槃重生了！

后记：

可能我写的这篇文章没有其他戒友写得好，写得完善，这也只是我的一些心得体会和个人总结。现在的我，彻底觉醒了，终于找到了破戒的根本原因，就是对自己不够狠，实战不够强，还需要努力。当一个人熬过了所有的孤独、痛苦后，你就慢慢成熟了。戒色也是如此，只能靠自己，靠别人监督你是没有任何用的。各位戒友请记住，当一个人被心魔控制时，什么事情都干得出来，甚至连禽兽都不如。我们一定要战胜心魔，找回曾经纯真的自己。我们是纯粹的觉知，我们不能被心魔控制，成为心魔的傀儡。最后送四句偈子（出自金刚经）给大家：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

**25.戒色功不唐捐——重拾人生的幸福！**

作者：o5787

孔子在易经系辞中说过，“善不积不足以成名，恶不积不足以灭身”，又说“积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃”。南怀瑾曾经说过，世人大多粗心大意，大多没有留心到身边的善恶报应，但如果把时间拉长，注意观察身边，二十年间的善恶报应其实非常明显。

我所经历过的这些事情，发生的这些改变，给我带来的绝不仅仅是痛苦，同样有很多收获，最大的改变在于自己的人生观和世界观。在我年少疯狂自渎的时候，我心中没有人生道义，没有值得敬畏的东西，也不曾有老师或者长辈给我系统传授人生道理。“师者，传道、授业、解惑也”，我觉得现代教育的全部重心在于“授业”，也就是让人掌握谋生技能，能有一技之长，而最重要的传道和解惑却被抛进了故纸堆。当今学历和专业教育背景所发挥的空间其实很有限，这些东西大多数只是在踏入社会阶段充当了敲门砖的作用，而在职业发展到一定阶段后，在新的高度上专业知识就失去了用武之地，许多职业在一定基础上的更高发展取决于说话和做事的水平，而这些都来自于教育中缺失的重要一环——“传道”和“解惑”，好比教师、建筑行业、编辑、广告策划等等行业。当你在各自领域成长为校长、经理、副总、总监的时候，这时候就无人看你专业素养怎样了，决定你未来发展的就是领导力、执行力、团结凝聚力等这些说话和做事的水平。

很惭愧，少年时代对传统文化接触很少。记得在22岁才第一次觉得一首古诗很美，同时也觉得古代的一些东西没用。好比古人为孩子找到老师后，会在入学第一天，同孩子一起给老师鞠躬行礼，我自以为是犯不着行这样的大礼的，我同我所接触到的老师之间，更多的像是社会服务中的提供者与受众的关系。在这个浮躁的社会里，师生关系中的感情因素越来越少。

在23岁的那年，我接触到了南怀瑾老师的著作，南师著作的作品涉及论语、孟子、老子等传统文化，以及佛学和道学领域，在由浅入深阅读南师作品的过程中，我人生第一次感受到，原本老师应该是开启人慧命，帮助建立一个人精神世界和人格修养的人生领路者。突然就明白了为什么古人会领着孩子向老师参拜。虽然与南师素未蒙面，但是我视他为我所遇到的最重要的、真正让我体会到老师风范的人，在字里行间我深切地感受到了他对教育年轻人、引导社会风气方面的良苦用心和谆谆教诲。曾仕强在《胡雪岩的启示》中说过，胡雪岩失败的最终原因就在于他的学识不足以匹配他的事业了，在胡雪岩事业的前半生，他的天资和聪颖足以让他开拓事业，但是当他最后富可敌国的时候，他的天资和聪颖就不足以指导他的事业了。

我觉得南师说得很对，学问就是说话和做事的能力，有学问的人肯定是处世游刃有余的人，做学问的过程也就是学习如何为人处世、使自己能够趋吉避凶、进一步实现自我价值的过程。就像是老子所说“少欲寡私、见素抱朴”、孔子说的“慢藏诲盗、冶容诲淫”（意思是财物收藏得不严实，容易诱发人的盗心；容貌打扮得妖艳，容易诱发人的淫心。）《朱子治家格言》中的“婢美妾娇、非闺房之福；见色而起淫心、报在妻女”。我感觉传统文化就是在传承古人的智慧，将他们在生活中历练所得出的经验流传下来，让后人不需经历那些挫折就可明白事理，进一步顺应自然规律、规避痛苦矛盾，从而实现幸福的生活。然而，现代社会不是如此，即使名牌高校、高学历毕业的人，有自己坚固的精神家园吗？他们面对这个世界仍然痛苦、迷茫，用极端方式解决问题的人同样不少，虽然做事聪明干练，但是为人处世比普通人高明多少呢。

让我毅然决然开始戒淫的是古老的中医知识，由于手淫的后期换上了前列腺炎，恰逢2011年养生类书籍热销，痛苦不堪的我试图从通俗类中医书籍上寻求帮助。中里巴人写的《求医不如求己》、曲黎敏写的《从头到脚说健康》《把健康彻底说清楚》等书非常好，里面对于纵欲所导致症状的描述让我非常错愕，有相见恨晚之感，我这才幡然悔悟导致我各类疾病、痛苦、心理问题的罪魁祸首原来是手淫，这才彻底地摒弃了纵欲无害论。由此对我造成的心理冲击是非常大的，我发现中医理论非常符合自己的切身体会和感受，古老的东方传统文化像血液中的密码一样，我在20多岁的时候才发现了它的魅力，被吸引着开始了回归。由医入道，道以医显。我由中医开始入门，尝试了食疗、艾灸、泡脚、刮痧、拔罐、健身气功、中成药……久病成医，我试过了养生类书籍上几乎所有的方法，直到后来看中医的经历，才使我明白了中药才是见效最快、对戒色恢复最有帮助的办法。

由中医开始，我又一步步接触到佛学知识。今年去峨眉山旅游的时候，看到门前镌刻弘一法师的对联中有这样一句“应起悲心 怜彼昏蒙”，真是感触颇深。寂静法师说过，人就像一个空瓶子，装什么就是什么，人的所思所想决定了他的所作所为。如果不明事理，昏蒙可以让人没有顾忌地做出任何事情。作为我来说，少年时曾经疯狂自渎，现在又修身改过、努力向善。虽然是同一个人，但“瓶子”里的水完全不一样了，现在的我和从前的我截然不同。哲学家曾经说过，人不能两次踏进同一条河流。我也觉得人就是不断变化的，只要能做到了凡四训中所说的，“过去种种譬如昨日死，今后种种譬如今日生”，不断地改过修善，将自身这个空瓶子中的脏水倒掉，不断地吸收传统文化、提升思想境界，就能开启新的人生！

许多人都是因为纵欲带来的痛苦开始戒淫，我也是这样，多数人的目标在于身体健康，现在好好戒淫，等身体恢复了之后再如何如何，还有的人戒淫的目的就在于恢复和加强性能力，一旦好转就会急吼吼地重蹈覆辙，最终功亏一篑，目的是恢复性能力的就更不用说了，怀有这种目的之人戒淫很难持久，也很难切身体会戒淫的好处。物必自腐而后虫生，同样的，要想改变自己就要先从思想上改变，短浅的戒淫目的只会带来较少的人生收获，如果把目光放长远，那么整个人生都会因此而改变。

因果报应是支撑我坚持戒色的最大动力。我觉得只有认识到世间存在因果报应的真理，才能真正地秉持操守，人们意识到改过修善的努力可以在未来带给自己更大收益的时候，才能激发起主观能动性。相反，如果将戒色的目标定得肤浅和现实，那么多半在戒色的道路上也坚持不了多长时间，能够长期戒色的人，一般都有自己的精神信仰和操守。最初之所以相信因果报应，就是因为在年少时那段灰暗绝望的岁月里，我曾在很长时间怨天尤人，苦苦思索为什么我要遭受如此的苦痛折磨，为什么偏偏是我的人生会如此的不顺。直到后来，我看到了传统文化、佛教经典上记载的邪淫会造成人生苦痛、生活不顺、感情挫折等等恶报的说法，一瞬间如同醍醐灌顶，我一下子知道了为什么如此痛苦，原来这完全是报应，是自己龌龊的恶行所导致的必然结果，而我的经历又完完全全印证了邪淫恶报的正确性。我相信大家只要留心观察，都可以发现邪淫后自己生活开始出现的诸多不顺。

终于找到人生痛苦的原因后，我长舒了一口气，反而感觉从长久的迷茫和绝望中走了出来，像是溺水许久的人浮上水面呼吸到第一口新鲜的空气。我觉得已经抓住了挽救自己的那根稻草。既然邪淫让人生变得充满痛苦是真的，那么作风端正使人生活如意就一定也是真的。我怀着这种把握人生的激动，开始了戒色道路。正是出于这种认识，在我很多次戒色信念动摇的时候，我对自己说，我绝对不、绝对不允许自己再次犯下同样的错误，如果说以前的错误行为是因为无知的话，那么明白事理之后再次犯错就是无耻。每当戒色信念动摇和迷茫的时候，年少纵欲时所遭受的压抑和痛苦，以及当初苦苦追寻原因时的迷茫和绝望，全都转化为支撑自己在戒色道路上坚定前行的强大力量。既然当初无知促使了我的疯狂作恶，那么现在就让改过自新成就新的人生。有时候我想，生命中的痛苦和困境真是最好的老师，没有经历过最极端的痛苦，就不会在希望来临的时候激发出最强烈的渴望。

相信善恶有报，在这个世风日下的社会把持住自己，在戒色路上的每一份努力迟早会见到收获。世间的道理都是需要验证才知道真假的，如果你不相信这些，也不试着去亲身验证一下，那么就丢掉了体悟真理的机会。如同我的这次考试一样（考上了公务员），虽然看起来是鲤鱼跃龙门，让身边人感觉很诧异，突然发生了变化。什么事情都不是偶然，我觉得这次考试结果的种子，在五年前我决定开始戒色的时候就已经种下了，五年来的辛苦努力让这颗种子生根发芽，终于到了今天开花结果的时候。考试得偿所愿后，给我带来的溢出效应非常超乎想象，远远超过了一份新工作的意义，自己和家人在这一个月时间里都发生了好多的变化。原来工作单位似乎每个人都知道了我，我突然成了名人，父母脸上满是洋溢的笑容，他们之间原本磕磕绊绊的关系变得和睦顺心了好多。亲戚朋友听说后也不吝赞美之辞。有时候我真的很感慨，我从初中染上恶习之后，再也没有听到这种别人发自内心的赞美。如今，感觉像是纵欲开始前的生活重新回来了。曾经参加公考不下十次，真是没想到，最后是这样结束了公考，连我姐都说没想到你竟然做到了，我自己也认为我做到了过去十年连想都不敢想的事。

最后呢，还是想跟大家说一句真心话。戒色功不唐捐，你在戒色路上的每一点功德和努力，不会白白付出的，这些会使你将纵欲的人远远地抛在身后，坚持下去，早晚会有发现“为善不虚”的一天。所以呢，我觉得当初无知造就的命运蹉跎，现在看来反而是一件好事情，我深刻懂得了为善不虚的道理，这重塑了我的价值观。克制欲望是一辈子的事情，即使以后结婚生子，也要懂得节欲养生的道理。人应该把自己的精力放在更有意义和更有价值的事情上，纵欲只会让人一步步走向下坡路，而戒色修善则可以重拾人生的幸福！祝福大家，愿大家都能够早日康复！每个人都有自己的梦想，为了梦想，一定要坚持下去！

**26.恢复录——如果你深陷黑暗，那光明从何而来**

不知道大家是否会遇到这样的情况，试图去做一些改变，但在还没开始的时候，就在脑海里犯了难，光是想想就几乎耗尽了全部力气？这种情况在我生活过20几年中，太常见了，我曾经定过很多长期的、远大的、听起来很振奋人心的计划与目标，比如成为武术大师、高考去北大、一个学期把英语学好、期末进前十名、每月存3000、带女朋友去旅游一次等等的目标，结果和大家现在想的估计是一样，都华丽地失败了，并且这些目标和计划都成为了大家的笑柄。

曾经我一度以为是我自己能力不够，不够努力，而事实上当我每次决定做出重大的改变，热度没几天就消退了，甚至连继续的勇气都没有了，最后没成功的时候我只能自己骗自己我努力不够而已。但我实际并没有做出什么努力，充其量是自欺欺人。我一直觉得是我自身的天赋或者别的什么命中注定的东西让我比别人差，还染上了很多恶习，比如手淫、暴饮暴食、沉迷游戏等等。

我曾经以为我会一无所成地过完这灰暗的一生，但是在一次身患重病中，我竟然完成了一次华丽的锐变。我从240斤在三个月内变成了176斤，当然了我身高190，这比例还是很不错的，肌肉出来身体有形了，更棒的是我健康的身体在第五个月的时候回来了。我曾经听过一句话，想节约时间最好的办法就是直接做想做的事，而不是挤时间。在我身体很差的时候，我第一个想起的并不是什么学业、女朋友等等，而是小时候一直痴迷的武术梦，所以在我决定恢复身体的第一天我做了一个很简单的决定，晚上十点不管睡不睡得着，都要躺倒床上关掉手机，庆幸的是我那一天睡得还不错。

第二天起床大约是6点30，我脸都没洗就穿衣服去了学校的操场，对着一颗树做了几个拱头功，然后就累得不行，缓了好半天才开始做下一个靠桩动作，我现在记不太清了，貌似是做了不到十下，然后我第一天的训练就结束了。我这样每天小运动量的武术训练坚持了大约五个月的时候，我突然发现我的大肚子没了，头也不疼了，脸上的痤疮以及身体内部的一些问题貌似都消失了。不仅如此，我更惊奇地发现，我的体力反应能力比经常打篮球的同学还要好，这是我意料之外的，毕竟当初我也算是只想做一些想做的事，并没有期待会变成我自己曾经梦寐以求的模样。

很多人以为我付出了多么大的决心与努力，他们却不知道我每天完成的训练以及日常心理健康的学习并没有让我感到有什么疲惫，反而我越做越开心，越做越自信。这也是我想告诉大家的，我曾经认为一个人成功要付出头悬梁锥刺股的努力，我却忽略了当下哪怕每天一个俯卧撑那么小到谁都可以完成的努力。如果你身处黑暗，是因为你缺少光明，那么反过来如果你拥有了光明，那么黑暗将离你而去。对于我们，一个人的坏习惯就如同黑暗，反之好习惯就如同光明。

正如我每天起来第一件事就是走出去做几下运动，并且你的大脑也不会像我告诉你要30分钟内做200个俯卧撑那么困难，如果你现在可以抬一下手臂，那么我恭喜你你也可以养成一个运动的好习惯、一个爱学习的能力和一个健康的身体。有一个外科医生得出21天养成一个习惯的结论，其实一个习惯的形成大约要60多天，可能看到这里你就会犯难了，但我告诉你只需要你每天做一个俯卧撑就行了呢？我的所有变化都来自于我起床后直接出门去操场，因为我的大脑不会抗拒一两个简单的动作。

我们的大脑天生抵触变化，但是相对于30分钟的训练来说，我们抬一下手臂或者做一个俯卧撑的想法更容易被接受，也更不容易消耗我们的意志力。你可能会怕一个俯卧撑亦或是一个简单的功法根本起不到任何作用，你并不用担心，我就是一个被这些小到谁都可能完成的习惯所改变的例子。

我记得一位名人说过这样一句话，改变你生活的永远不是你偶尔做的一两件事，而是你一直在做的事情。而我们生活中绝大部分做出的决定与行为是基于我们的习惯，而我只是最初早起做那么几个谁都能完成的武术动作，结果养成了爱运动的习惯，并且这个习惯改变了我自身的健康情况。所以我打赌绝大多数人觉得很不对劲，因为你看起来并没有那么艰苦，那么刻骨铭心等等之类，大家能想到形容努力的程度……是的，我的成功只是因为我这小到谁都能完成的习惯，但这也的确是大家所忽略的。就像我以前总有一种想法，成功的努力都是高大上的，非常人所能及，固然有一部分人能承受，可显然我不在此列，一有点挫折、困难，我就可能立马放弃。

一开始我只是做自己想做的事并把小到我绝对不会完不成的程度，两个多月下来我即使很难受，心情很低落的时候，我发现这几个小小的动作也是我可以完成的，甚至高兴的时候我还能多练几十个。逐渐到第五个月的时候我发现我的心态发生了一些很神奇的变化，与人交谈富有自信，感染力更强，做事更加靠谱诸如此类的改变。这是我以前想都不敢想的。并且在我不运动的时候，我会听十分钟TED (全球公开课的演讲)，做几句笔记，每天如此，从2017年至今，这个习惯我依然保留，使我受益匪浅。一天不到40字的笔记，一天睡觉前看一遍，竟然让我从一个不爱学习的差生变成了会自我成长的医务工作者，这也着实不可思议。

从今天回顾以前，我发现所谓的自我激励也许就像抢救时用的去甲肾上腺素，但你天天用可能不只是不管用，甚至害死自己。而我们任何一个人都绝对可以完成的小习惯也许就是我们每天呼吸的氧气那样支撑着我们的生命茁壮成长。

如果说坏习惯是一剂慢性毒药，那么一个绝对每天都能完成的一个小到不能再小的好习惯就是一剂良药。所以如果你深陷黑暗，那么请你开始用一种绝对可以完成的方式去寻找光明，而不是间接性地踌躇满志，持续性地混吃等死。

下面我介绍一下当初我用的方法给大家参考

每天早起6点30起床走出去，去操场做几个简单能完成的功法，可能也就2分钟，结果因为身体不好缓了20分钟（哈哈哈，当初还真是弱鸡），结果两个月下来我从一两个动作完成后，我发现还能继续做更多，但一定注意我每天包括现在都是从最简单的一个动作开始的，虽然有时结束的时候才发现已经过了30-40分钟。（哪怕到现在我每天只做了几个动作，我也算是计划完成）

第二点就是学习方面，每天听一点或者看一页书，记两三句话，睡前复习一下，结果几个月我背会了一整本诊断书和了解了这世界最前沿医疗水平。

第三点哪怕早上有事，我睡前用2、3分钟也能完成上述的小习惯，所以我越来越自信。

第四点如果感到抵触，就找到一种更简单、更让你能接受并富有创意的方式让行动变得越来越小吧。

（编者按：成功者都注重积累，戒色需要积累，锻炼需要积累，要克服畏难情绪，从点滴开始，从培养小习惯开始，恒久力行。很多时候之所以不想去做，就是认为太难了，其实并没有想象的那么难，只要坚持尝试，就能获得进步。刚开始大家都是菜鸟，但一段时间后就拉开了差距，有的人屡戒屡破，有的人已经突破了怪圈。一定要注重积累，贵在坚持，一点点去做，每天进步一点点，几个月之后就会有一个很大的飞跃。不积跬步无以至千里，一小步一小步去走，总有一天，你会发现自己已经走出了太远，已经接近了目标。）

**27.从神童到无业游民，我发誓彻底戒除邪淫！**

楼主男今年26了，从13岁开始手淫，撸了13年，后果可想而知，四年前开始出现严重的神经衰弱，失眠，治疗反反复复，都因为把持不住自己，总是破戒，使神衰无法痊愈。由于睡眠不好、精力不好，工作不顺，现在失业半年了，钱快用完了，再不戒色恢复健康，就要沿街乞讨了!

楼主从小比较聪明，小学成绩就一直全校第一，9岁就拿过市里的口算竞赛二等奖。初中考试经常拿前十，中考成绩离某全国知名重点高中（享誉全国，无人不晓）只差10来分。小学一直担任班长，初中当了学生会主席，副主席。但是没想到13岁时对性的懵懂，竟然毁了我的学业，现在马上就要毁掉我的人生了!

我清楚地记得，13岁以前我的思维极度活跃，心算速度极快，逻辑思维能力很强，小学就能看懂一些初中的奥数题。但是从初一开始，我明显感觉手淫后，我的数学成绩下滑得厉害，注意力不集中了。解难题的时候脑袋好像转不过弯来！初中数学120分的卷子，初一110+，初二105+，初三100+，而且数学竞赛从此与我没有关系了……不会解难题了。虽然比一般孩子还是聪明，并考上市一中的重点班。但是一直偷偷进行的手淫还是让我的高中成绩一路下滑，最终离二本线差了十来分……楼主当时万念俱灰，家人也对我失望透顶，以为是没能力。加之家境一般，想早点毕业工作，上了个高职。

大学里没人管，我当时虽然决定痛改前非，努力学习，奈何垃圾大学学习氛围超差，自己又时常因为手淫分心。除了英语靠老本过了六级，文采和口才不错外，专业课只能算中上水平。当时生理书上没有对手淫危害的描述，很多书籍甚至说适当手淫可以缓解紧张。

工作后我也照常手淫，因为专科生，在工厂做技术员，一天从早到晚工作十一二小时，身体吃不消了……加上新员工压力大，开始失眠，找不到原因，非常恐慌，以为得了不治之症。愈发失眠严重，后来才知道是多年的手淫引起的。这四年我治了很多钱，病好了几次又复发了几次。原因大家懂的，好色的习气没有从根本上改变！

楼主从小有点小帅，小时候体格完全正常，初中后却几乎没长个子，同学和发小现在几乎都比我高，我还不到170。上一次我神衰基本恢复正常，睡眠也很好了，我又开始放纵自己了，抵制不住诱惑，谈了个漂亮的女朋友，还和一个丈夫不在身边的女同事厮混……结果，神衰又复发了！而且这次貌似更加严重，头疼、腰疼、前列腺痛！还查出了前列腺炎！瘦得不到100斤了，以前堪比TFboys的帅脸变成大叔脸了……真是自作孽不可活啊！

公司倒闭了，身体又病了，半年没找到工作。精力很差，很多稍微累点的工作都做不了，跑业务、出差、加班熬夜都受不了，怎么在竞争激烈的职场混？不出意外，女朋友离开我了，炮友也走了……哎，穷得每月得牢记信用卡账单日与还款日……

昔日的神童沦落到现在的无业游民……怎么办？！连色都勘不破这辈子还有什么出息？！

我也不是一个软弱的人，今晚在此发帖立誓，彻底戒除邪淫，远离色情。今天是第一天，欢迎大家监督。

**28.不要空喊口号，却不付诸行动！**

作者：枯荣随它

在答疑期间，我发现很多戒色新人甚至老人存在一个问题——强戒！答疑过程中，很多帖子围绕着“坚持多少天破戒了”“我忍不住了”“到底怎么戒色””等等这类帖子，很显然看得出是强戒！你在戒色问题上认识不清楚，如何戒色？我看不出你有任何决心，发完帖后该玩游戏的玩游戏，该玩手机的玩手机，生活习惯一成不变，很多新人连回帖都不回，就发个帖，给谁看？好比如：你向全校宣誓：“我要考清华北大！”同学、老师们看得出你决心很大，但是回到家后，书都不看，学习抛一边去，然后开始玩游戏，结果成绩下来了，考砸了！你就抱怨说:“这次我毅力不好，没坚持，下次再复读！”这不搞笑吗？就空凭喊口号，却不付诸行动！

真正有决心的戒友早如饥似渴地看戒色文章了！例如他看到“戒色必须远离黄源”，他就照做了，把黄源删掉！继续看戒色文章，又看到：要不断学习净化思想意识！他恍然大悟，看了N年的片，得学习戒色文章净化自己的大脑，远离黄源，让色情从脑子里滚开！接下来他又学到了：破戒高峰期，什么时间段容易破戒、戒断反应、控遗、情绪管理重要性、彻底断意淫方法。他很想戒色，如饥似渴地学习，一五一十地照着戒色文章做，于是他觉悟起来了，尽管破戒，但是一次比一次进步！比以前破戒频率少了，不会自怨自艾，因为他知道破戒是自己的原因！

有些戒友说戒色文章看了很多，懂了七七八八，好！你懂了七七八八，为什么不每天练习断念口诀，拼命练，一有空就练！前辈们说警惕性的重要性、情绪管理的重要性，你有记着？你走马观花地看！你实战拿得出来什么？很多老戒友破戒后就不想看戒色文章了，自认为自己懂了七七八八，结果破戒连连，绝望地再拿起戒色文章，看的时候觉得前辈说得太对了，前辈的文章让人醍醐灌顶！太多地方忽略了！

你不看戒色文章，啥都不知道！你知道欲望高峰期吗？你知道断念口诀是什么吗？你知道遗精后欲望会加重吗？你知道情绪管理的重要性吗？你知道不是断了意淫就天下大吉、还有怂恿念头会导致破戒！遇到擦边图不看第二眼、少吃肉戒色状态更好、站着比坐着断念更容易、坐着比躺着断念更容易，洗澡要保持警惕，慎独！独处要更加保持警惕，戒色一定要保持警惕！这些你都知道吗？你有落实吗？戒色是一生的事，没有结束！或许等你死前，你就可以松一口气说：“我终于戒色成功了……”

有些人太骄傲了，戒色几个月就说自己成功了，很多有德行的前辈都不敢说自己戒色成功，只是说戒除了多久。

我想告诉新人：“你是否真想戒色，在于你的行动！”你一发帖，我就知道你有没有看戒色文章，是不是真想戒色，想戒色的新人早跑去看精品帖和戒色文章去了，才不浪费时间发帖抱怨！当真，戒色每一天都不要离开戒色文章，有些人抵触戒色文章，但别忘了心魔还在虎视眈眈！你一骄傲不看戒色文章，一曝十寒，心魔就冷不丁地咬你一口，把你拖回怪圈！

如果你觉得看戒色文章是艰苦的，不开心的，那么你戒色已经失败了一半。你有种就不学习，裸考清华北大！所有知识都是老师教给你的，还有书上、各种途径教你的。学习是借鉴前辈的经验，这样可以少走很多弯路，想不想戒，全取决于你，症状折磨的也是你，要么生要么死，戒色要有觉悟！拖着浑身是病的身体是你，健康快乐的也是你，就看你的选择！请记住：戒色每一天都如履薄冰！

分享一首诗

戒者谨记

日复一日习戒色文，日日夜夜保持警惕！

戒者必常如履薄冰，小心翼翼驶万年船！

当日必审其诸念头，觉察邪念即刻断除！

遇其擦边即刻散视，不看第二眼避着魔！

心魔怂恿极其蛊惑，觉则不随不争不辨！

骄傲狂妄乃心魔招，时刻保持虚心谦卑！

众多戒者不以为然，自认戒除不再破戒！

戒色文章一曝十寒，心魔等待致命一击！

时机已到心魔出击，戒者此刻毫无觉察！

顺从心魔执行三疯，疯寻黄疯盯疯摆动！

完事已晚精疲力尽，无尽懊悔空虚缠绕！

皆因一念不慎其堕，戒骄戒躁乃戒者需！

**29.四年戒色经验倾囊而出**

断念，首先以个人四年戒色经验来直观感受切入。

“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。”念头起来了就断，就不跟随，就觉察，然后它就消失了。一年时间，我都是这么认为的。太久了后，反而不晓得它有啥用，也不认真练，迷迷糊糊通过戒色文章知道，重在强调：不怕念起，就怕觉迟。其实，领悟了这点后，这断念功夫已经是大大进步了。每天练习断念口诀，每天五百遍，没这种善根和恒心的人真的很难做到。但我更要说的是，没耐心没决心的人更加寸步难行！

念头开始可能就是个小火苗，你一跟随就燃烧了，念头就多了。如果此时还意识不到念头，悲惨的你可能就破戒了。也许很多人想问为什么突然想撸想看黄，这类念头肯定会来的，关键要及时断除。你没把断念练得和飞翔老师那么强大，但只要领悟到“不怕念起，就怕觉迟。”已然足够。我练习断念口诀不长时间，唯一让我取得突破的，是关于这个“不怕念起，就怕觉迟”的开悟，我又练习了三个月，意想不到的是，邪念来一个斩一个，来一群灭一群。仅仅依靠断念口诀确实没这么厉害，我借助了外援：清净明诲章+只吃素绝不吃肉+听佛曲，保持强大的警惕心。

首先静下心来、狠下心来花时间去练习一个月的断念口诀，再一直保持警惕一个月，同时这个月少吃肉。一定要保持警惕，什么是警惕？警惕就是每次邪念来，你要首先想起断念口诀，像是嵌入了脑海。大道至简！足够简单，不麻烦，不弄一堆理论知识，简单地去做，大家都能做。做一个月，效果不言而喻。

紧急应对邪念措施：

一.邪念太重，看到美女实在受不了。避开擦边图，卸载擦边app，思维不净观。

二.马上念口诀或者念佛，一直念到邪念变弱或消失。

三.放《大悲咒》或者《心经》，然后去看戒色文章或者听戒色录音。

四.亲人观或无常观，这个女子是我妈妈是我姐姐是我妹妹，我忍心吗？这个女子再美丽，也会衰老变丑。

五.减少独处，可以出去走走。

养生恢复

首先罗列一下迅速恢复方案：

1.誓戒！

2.落实五点半起床、十点半睡觉，以及午休。

3.晨起静功，晨读亦或晨跑。

4.阳气上升，不久坐。

5.特殊跑步踮脚尖跑法。

6.提笑肌治疗法（对治负面情绪）

7.树疗法

8.平板支撑取代铁板桥

9.俯卧撑

10.拉筋（固肾功）

11.蹲墙功

12.打坐与站桩

13.唱歌治疗

14.学习之进修

15.喝水

16.素食护生

17.整理家居（转化心境）

想要迅速恢复，即将高考中考或者考研的师兄们，真正做到了也不是没有可能性。我没有讲明恢复时间，明眼人已经看出，任何恢复法均如此，准确的恢复时间因人而异，全在自己。关于睡眠时无意识或下意识手淫：半盖被子亦或是吉祥卧，手千万别放进被子里面，要有强大的决心！关于饮食问题：少吃肉，也可以吃素，但是辣椒一定要杜绝，最好不吃辣。关于学习古圣先贤：“心地干净，方可读书学古。不然，见一善行，窃以济私；闻一善言，假以覆短。是又藉寇兵而赍盗粮矣。”学习古圣先贤，先要净心。飞翔老师一直总结方法，分享经验，只是为了一点，愿每位戒友戒除邪淫，拥抱纯粹美好的人生。远离黄源，修炼断念，学习戒色文章，行善改过，学习圣贤教育，这是非常标准的戒色体系，一定要坚决执行，严格落实，恒久力行！

我们戒色人，是光明使者。愿你今朝彻醒，风雨过后，彩虹仍向你招手。戒色，愿你不弃！

**30.往事记录——愿大家都能断除邪淫！**

每次都想提笔写点什么，总是有种种事情导致迟迟未下笔，回想以前真是一路坎坷不平，几乎与好运绝缘，事业、家庭、婚姻感情从来没有顺利过，今天决定把这些年的邪淫事情写出来告诫那些还在迷途中沉沦的人。

不知从何时起，也许也是冥冥之中的注定，我会打开这个魔盒，走上这条不归路，依稀记得那是少年时代的某一天晚上，在床上躺着，内心暴躁难忍，就用手玩弄了自身，突然一阵快感，当时觉得从来未体验过这种感觉很兴奋，也有点彷徨，之后就一发不可收拾，每天都要在中午来一次，渐渐地无心学业，整日沉沦其中，现在想想真是禽兽不如，浪费了父母的含辛茹苦，至此恶运悄无声息地降临，家中贫困却无故总被偷盗，损失钱财，与周围人的人际关系从一开始的还行到最后结怨，当时并不知道这是邪淫的厄运，还总是怨天尤人，骄傲自满放纵自身，顶撞父母，与父亲关系到了极差的地步。

学业也没毕业就辍学走上社会，还记得当年父亲问我，读不读给你3天自己考虑清楚，可我当时觉得读书也是混日子，就毫不犹豫地选择了不读，如今想想真是后悔莫及，所以邪淫之人是不可能有福报的，走上社会后去了大城市工作，从学徒做起，每个月只有500块钱的薪水，却依旧没有意识到手淫的危害，依旧每天一次或多次，浑浑噩噩的，与师傅们和同事关系也不好，总是说错话，行为幼稚，不懂思考，还总是觉得自己厉害，别人都欠自己的，每个月500块钱的微薄薪水都全部用来上网看黄打游戏，哎，想来邪淫之人老天怎么可能会让他顺利呢，就这样过了两年，换了一个城市，找工作也是一路坎坷，一个人拖着箱子每天走路去找工作，都没人要，大夏天还每天累得半死，幸好有个同乡收留，每晚还能有个地方栖身睡觉。

后来几天找到了一个装潢的工作，一个月1000块包吃包住，上了一年多的班，期间依旧手淫且天天如此，人也总是面容猥琐，头发油腻，没人喜欢，那时候我从来没有想到过有戒色吧这个地方，颠沛流离几年也还是如此，期间换个几个单位也是不受待见，与周围所有事物格格不入。自己也曾想过到底是哪里出了问题，怎么就如此不顺，大家也不喜欢我，这一年的自己容貌已经猥琐到了极致，现在看到那个时候的照片都会惊讶，这么会有这么丑的面容，眼睛无神，脸庞肥大，脱发出油，回想小时候我也是非常好看的形象，现在想想都害怕，这些都是手淫、意淫所致。

后来谈了第一个女朋友，也是日日邪淫，从来没有想过怎么去爱一个人，后来还被出轨，被搞得身心疲惫分手，也许冥冥之中还有一些善根，在某天上网的时候遇见戒色两个字，那时候的我并未引起过多重视，依旧未断手淫，但偶尔会问问自己是不是这个引起的，后来慢慢地深入，开始了解到了传统文化和放生，本着试试的态度，人生第一次放生，突然觉得有点感动，想哭，后来每次有点闲钱就去放生，慢慢生活工作似乎好了些，可自己还是没有彻底戒掉手淫，很多事情还是时好时坏，这时遇见了第二个女朋友，我们很快地发生了关系，还意外怀孕打了胎，至此我要对那个孩子忏悔，宝宝对不起，我和你妈妈知道错了，这段关系艰难地维持了一年结束了，期间的大吵大闹就不在这里叙述了。邪淫之人是没有好的感情和婚姻的，因为你是一个什么样的人就会感召什么的人，不过我依旧要对这个女孩忏悔说声对不起！是我害了她打胎，希望她今生过得幸福。

分手以后继续寻找，再也没好好地去工作过，每天怨天尤人，负能量爆棚，接着也遇见了很多女孩，一个来一个走，断断续续经历了好多，但一个好人都没有遇见，不是你伤害我，就是我出轨她，在此奉劝兄弟们千万不要去滥情去伤害人家，反作用力一定会回到你身上，在婚姻上是不可能有良缘的。

后来我发誓要戒除邪淫，重新开始，每天读书看传统文化，定点定时放生，戒了3个月，这有可能是我人生中最快乐的3个月，确确实实感受到了自我掌控的感觉，好多好多人事物开始好起来了，我以为这次找到希望了，可没想到因为骄傲自满我破戒了，与大多数一样破罐子破摔了，又跌进了邪淫的泥潭，这次打击很大，好久好久没有调整过来，而且在我没注意的时候，脱发慢慢开始变得严重，这都是邪淫带来的。

至此算算邪淫10多年了，我什么也没有得到，还一身伤一身小病，无事业无婚姻，被身边所有人瞧不起，在此想问问大家，是否你们真的想跟我一样么？还是端正态度好好戒色把握人生，色欲真的有那么重要么，该警钟长鸣了！我们该反思自己了，不要再做手淫的奴隶，戒色真的可以把我们带回光明纯洁的理想生活，至少我那3个月的戒除是真实存在的，兄弟们回头是岸啊！

时间一过到了2019年，这一年经历了堂兄的死亡，表面上大家都是觉得他因肝癌晚期而死，因生前与兄长关系还好，知道他也有手淫习惯且不可自拔，他也是一个苦命的人，英年早逝，经历两婚两离，他不是个坏人但遇见的女人都是好吃懒做之人，他从不抽烟，不喝酒，不嫖娼，但他的贪嗔痴淫念很重，多次与我说想好好戒除，重新来过。第二次离婚后郁郁寡欢自暴自弃，后来检查出晚期，至此生命停留在了35岁。兄弟们如果我们不戒除手淫、邪淫，乱搞男女关系和种种不良的坏习惯，也许等待我们的也是死亡，难道真的想被白发人送黑发人么，今天写出兄长的这一小段故事，希望能利益到大家迷途知返，也愿兄长能早日上升西方净土。

今年是2020年，我立志重新开始，断除手淫、邪淫、乱来的男女关系和一切不良习惯，永不再犯，愿失去的能重新得到，等我戒除3个月后再写一次反馈帖，愿与诸君共勉，一起断除邪淫，重回巅峰，第一次写，文笔不好，请大家谅解。

**31.邪淫、肾精、健康与荣华富贵的关系**

前两天看陈大惠老师的论坛讲座，其中讲到色情，就说起这个邪淫。里边讲到这个荣华富贵，我的感触很深，我也想把其中的内容和大家分享出来。

我们大家都听过荣华富贵，我们娑婆世界的人都希望自己能够荣华富贵，当我们年龄小的时候，都希望自己学习考第一，然后考上清华北大，出来都希望找个好工作，找恋人都希望是如花美眷，妻子能够贤惠、温柔……希望能够当官，做生意的希望自己能够发大财。自己生子女后，又希望子女能够学习好，当自己老年之后，又希望自己的子女都能够孝顺。这些我们所追求的，就是荣华富贵。

陈大惠老师讲，我们的身体靠肾精滋养，肾精——脊髓——脑髓，这是连着的，如果我们经常邪淫，我们首先射出去的就是自己的肾精，如果把肾精掏空了，接下来的就是自己的脊髓，如果脊髓也射空了，那就是脑髓，其实我想这个东西也是一脉相承的，不是说这个空了，那个补上来，而是本身就是连着的，像拉着一股绳子一样。如果一个身强力壮的人，射出去一次，他的肾精就被抽空一次，那个脊髓也被抽动一次，脊髓被抽动的同时，我们的脑髓也会跟着被抽动一次。

（编者按：中医讲肾主骨生髓，通于脑，肾精化生脑髓，本来这股能量是用来化生脑髓的，结果被你射掉了，这样脑髓就不足了。在射精后，往往感觉大脑空空，甚至后脑勺疼痛，肾精——脊髓——脑髓，这三者的确是连着的，而肾精是最根本的能量。《中国医学汇海》中提出：“人力才力均出于脑，而脑髓实由肾主之，脑髓生于肾精，精足则髓足，髓足则脑充，伎巧之所以出，故肾为作强之本也。”《医经精义》中说：“盖髓者，肾精所生，精足则髓作。髓在骨内，髓作则骨强，所以能作强，而才力过人也。精以生神，精足神强，自多伎巧。髓不足者力不强，精不足者智不多。”）

如果你是一个邪淫的人，已经有很长时间的邪淫史，你的肾精早就亏空了，那抽动一次，直接就会影响到脑髓，感觉脑子被放空了，严重的就是头晕头痛，脑力严重下降。如果你怨自己的记忆力差，怨自己身体羸弱，其实就是你自己的肾精不够了。

陈大惠老师讲，当你看到一个美女的时候，你就起了邪淫的心，那时，旁人说你“下流”，其实不是骂人的话，而是说你看，你的脑髓正在往下流。你说可怕不？其实我们都知道，肾藏精，这是我们中医讲的，可是西医讲，精液无非是些蛋白质和核糖核酸组成的，是没有生命的，所以西医只看到了它的形，而没有看到精液的气和神，没有气和神，是不能孕育生命的。当每次手淫、每次交媾的时候，都是有无数的生命被你射了出去，要合成这些精子，需要耗费大量的能量和生机，很多昆虫在射精后都会死去，因为生机没了。

陈大惠老师讲：“为什么我们要通过射精来孕育生命，是因为你取了自己的一部分生命，再取了你的妻子的一部分生命，才会孕育出一个小生命出来。如果你一直在邪淫，那你每次射出去的就是你的生命，那么你短寿，是正常的。”

其实我们每个人生下来的时候，我们的身体的精华都藏在肾里，我们的生命都是靠肾精来滋养的。比如，我们说用力，往往都是用腰部的力量，如果只是靠手或者胳臂，或者腿部的力量，那是很薄弱的。你看那个咏春拳，教的时候，都是说把腰部的力量通过手臂打出去，才能把人打那么远。所以我们做事的时候，都是用的腰部的力量，其实也就是生命的力量。这是向外。

向内，我们的肾精来滋养我们的五脏六腑，心肝脾肺肾，胃、大肠、小肠……什么都是靠我们的肾精来滋养的。这个我给大家解释一下，我们为什么生病，如果你把肾精射空了，那么首先肾脏就会出问题，与肾有关的病就会产生，比如糖尿病、肾积水等。如果肾空了后，那么肾主水，而心主火，水火不能相交，那么心火上浮，心脏的病就会出现，比如高血压、心脏病、心绞痛……

最明显的特征，是心开窍于舌，那么口舌必先有症状。如果肾水没有了，那么肝必然火旺，就是肝火旺，就容易发脾气，肝属木，木不能浇水，自然枯死，所以肝火一旺，整个人的状态就好比烧了起来，最后就烧枯了。如果肝火旺，那么脾也就开始失调了，因为肝跟脾，都是紧紧相连的。肝属木，脾属土，木克土，木死了，那就克不住土，而土就会克水，就会反过来克肾，最后肾是越来越差。

至于肺，心火旺的同时，自然就把第一把火烧到了肺上，肺功能就下降。所以五脏六腑就乱套了。肾为五脏之根，这就是肾精对五脏的重要性。而我们不邪淫，自然肾水就旺了，然后就滋养五脏，把五脏调和得很好。肾很坚固，那么五脏就很坚固，五脏坚固了，那么人体好的表征就出来了，比如发乃肾之华，如果肾坚固，那么头发自然就长得很好。肾好，自然肺就好，肺通于皮肤，那么皮肤就有光泽，根本就不用化妆品。所以肾好了，我们的五脏六腑自然就荣华了，荣华就是这个意思，就是荣了我们的五脏，然后在体外表现为华。

如果我们的身体好了，自然精力旺盛，富贵就渐渐来了。因为富跟贵，都是跟着健康走的，如果健康没有了，那么富贵也就渐渐失去了。一个人身体状态好了，那么身边的一切财力物力用起来就得心应手，能发挥最大的效力。

而如果肾被掏空了，我们脑袋就空了，往往做的错事很多，然后做出错误的决定，导致我们虚耗很大，然后渐渐地，财力就失去了。至于贵，一个人心好，相自然很好，你看看那些当官的，哪个不是长得一个好相貌，就是因为他们不邪淫，如果他们邪淫了，他们最后败就败在一个色字上。正所谓贪色，命必贱！

最后，我祝愿大家都能够戒色成功。要真正懂得戒色的真谛是什么，不要间间断断，发心要猛，戒色要狠，不能唯唯诺诺。阿弥陀佛！

**32.邪淫和戒色对我考运的影响**

2019年初到2020年初，我造了一整年的恶，犯了一整年的罪，因果是有延迟性的，一点不假！！！回顾一下自己这6年的邪淫经历，果真如此。

这篇文章主要是讲邪淫和戒色分别对我的考运的影响，望学生党戒友引以为戒，下面我开始一点一点的回顾：

首先，2014年初，当时是小学六年级，因为受到网上邪思邪见的影响，开始知道了撸管这么一件见不得人、见不得光的事，并且就是从网上得知了至今还在使用的黄网。那时每天放学回家就是上网看黄撸管，就这样开始一步一步地跌入深渊。现在想想，我们这个社会，色情实在是太泛滥了，黄毒已经毒害到小学生、青少年的身上了，现在不光是成年人手淫，很多青少年儿童就算是没有手淫过，他们也都已经知道了打飞机这样一件事了，而那些已经有手淫恶习的自然也是不在少数。青少年里讲黄色笑话、黄段子的一大堆。

后来小学毕业，我没考上我们县城的一所很好的学校，这所学校在当时是我的理想学校。考不上，也许有看黄手淫的原因在里面吧，最后去读了我们县另外一所也是很好的学校，初中刚刚开始，考试什么的都还很好，一点一点进步，到后面基本上就是班级前三。但是，从2015年中开始，邪淫的报应就显现了，考试开始不顺。记得是从初一下学期期末考开始吧，就变得不顺利。2015年的后面半年，初二上学期都考得不怎么样，初二上学期的期末考试考前还玩电脑游戏，结果是考到了初中我考得最差的名次。而且初二上学期，莫名其妙地就遭同学冷眼了，想想还是自己的邪气、戾气太重，振动频率低，感召不好的事情，别人看我都觉得猥琐和恶心吧。

初二下学期是最受打击的一个学期了，因为上学期期末考试惨痛的失败，刚刚开始的第一次月考考得还不错，本以为自己可以考回去了，可是到后来考得的成绩都不让人理想和满意。总是期待着自己能得到一个让人满意的成绩，结果却是不尽如人意……初中头两年都是屡戒屡破，我无法彻底地戒掉看黄，不能做到远离黄源，当然也就无法彻底地戒掉手淫；看黄和手淫是捆绑在一起的，看黄必破，千万不要以身试法！！！

到2016年的时候，开始戒色了一段比较长的时间，运气、福报这些全都来了。整个初三一切都非常非常的顺利，因为戒色了，心态完全就不一样了，虽然中考还是有一点遗憾吧，可和初二相比真的好太多了。初三结束的暑假，快到开学的时候又破了，开学后就继续戒色。2017年下半年，高一上期，也是戒色戒了一百来天了，都考得很好，很令人满意。高一下的开学考也很不错的，但是就在这个时候，又开始犯邪淫了，后面几次考试都是大大退步。

2018年后半年，高一结束的暑假，又开始戒色，过了一个几乎没有色情、没有看黄、没有手淫的暑假，整个暑假用功学习，高二开始直线起飞了，高二上期一路高歌，甚至还考到年级第一，总体来说都考得非常好非常好。但是戒了一百二十多天又破戒了，也就是在2019年年初开始破戒，而这次的怪圈周期很长，长达整整一年！直到2020年年初！

文章写到这里，就对应了开头所说的：

“2019年初到2020年初，我造了一整年的恶，犯了一整年的罪，因果是有延迟性的，一点不假！！！”

2019年的高二下也都还不错，只是最后一次考试有一点点小遗憾。我想，这些成绩都是我那高二上期一百二十几天戒色留下来的善果吧；高二下那时候因为2019年年初的破戒，戒色状态一直不是很好，淫心很重，出门在外看到诱惑都无法自拔。我一边犯邪淫，一边还考得很好，这也只能是说明，因果是真真正正的有延迟性的——因为噩梦的开始，是高三！高二下期的邪淫行为带来的报应，全在高三显现出来。因果报应，真实不虚。不是不报，时候未到。

高二结束的暑假真是把自己给荒废了，数学作业几乎没怎么写，导致了数学的现状很是差劲；那个暑假几乎是没怎么看书的，没有能够做到坚持，开始放松自己，变得懒起来了，不懂得勤奋是什么了。高三每一次考试都考得不尽人意，而自己还不知道原因，还在不停不断地犯邪淫，还学会了欺骗父母，去网吧上网打游戏。高三的人际关系也奇怪地变差了起来，第一次模拟考试是老天爷的警告，考到了高中以来最差的成绩。然而到了寒假还是把持不住自己，又破戒了整整15次！以至于到现在，学习进步得十分缓慢，付出和收获、回报不对应，其实我真的不是不比其他人努力，我比班级上的很多同学都还要努力得很多很多，可为什么就是诸事不顺呢？邪淫！！！一针见血地指出这个答案！！！

恶是捆绑在一起的，有了邪淫，就会有懒惰、放松，就会有骄傲、傲慢，就会有贪吃、贪玩，就会有不孝、不敬，就会有怨，就会有妒……狐朋狗友就是狐朋狗友，万恶都是一伙的，都是害人的魔鬼！而万恶的老大，就是邪淫！！！我的天呐！！！15次！！！看到这个数字我都感觉到触目惊心了！！！直到今天，终于弄清楚了这噩梦的原因，因为邪淫，损掉了自己太多的福，考运不好那是理所当然的。

6年来屡戒屡败，我不知道我还剩下多少青春、多少时间能够给我荒废。我已经记不清我戒过多少次一个月、两个月了，我还戒过八十几天、九十几天、一百多天，那些几天十几天二十几天的更加不用说了，最终全部以失败告终，我真的不想再当戒油子了！本来还没什么严重的报应，但是到今天，报应全找到头上来了。邪淫不断得足够彻底，是真的不行的，一定要彻底戒色啊！不要再像我一样做个屡戒屡败的戒油子了！

我现在能做的，我现在要做的，我现在应该做的，就是从今天开始，从当下的这刻开始，改过迁善！我先不放弃我自己，老天爷才不会放弃我！离2020年高考还有93天！

附：邪淫对我造成的危害

我几乎是在养成邪淫恶习的同时，发现了戒色吧，开始了6年的屡戒屡败，我现在想想，我还是比较有福报的吧。因为了解戒色吧了解得比较早，我邪淫还没有那么放肆，所以我的身体状态一直都还不错，没有什么大的症状，就是考运变得极其差。而且人的气色已经走样了，整个人看起来没有精气神，显得很苍老。那是很微妙的变化，我虽然五官没有什么改变，但是精气神就是不在了，从镜子里可以看得出来，十分明显！

高三上学期有一天，我们班一个女生和我说，说我看起来就好像突然衰老了一样，而就在那天的前一天，我刚刚疯狂地破戒！！！后来又有一个女生说我看起来憔悴，说我高一高二看起来还年轻过……听到这些话，我自己知道是因为什么原因——邪淫！！！

另外，看黄手淫真的是具有高度成瘾性的！！！意淫、看黄、手淫、对境时起心动念等等这些邪淫的东西都是搅在一起的，犯其中的一个，很容易就会犯另一个，比如说犯看黄，一定会接着犯手淫！它们是连带在一起的，它们是狐朋狗友！要戒色，就必须彻底戒，必须把心灵净化得干干净净，才有可能不会再犯，否则，是逃不开成瘾的结果的，只会越来越上瘾。黄片就是一种新型毒品，如果还想着看一下看一会，不会破戒的，这些都是严重错误的思想！看就相当于是复吸，一个复吸毒品的人又怎么可能会戒得掉毒品呢？我自身感觉到，我看的片子是越来越变态了，普通的片子已经无法满足我的胃口了，真的就是这样的，真的不假！！！这就是成瘾！！！

原来我刚开始手淫时，一天一次就觉得受不了了，射出时是有快感，但是那种射出后的感觉更令我感觉到难受，所以我不会连续地撸。可是到后来，我就开始一天连续撸管两次，甚至是三次！！！这说明我越来越上瘾了！！！而邪淫对我的心理才是极大地摧残！！！邪淫真的是摧残身心啊！！！我的身体症状虽然不明显，但是心理却出现了很大的毛病。

首先就是严重的强迫症。强迫症真的是太可怕了，可以用恐怖来形容！它已经渗透进了我生活的方方面面。我手上沾点灰，哪怕只是一点点小灰尘，我都会感觉是手脏了，就想去洗手，当时没办法洗的话，就拍手、搓手，非要把那点灰清理掉不可。书的书页只要有点边角卷起来，就一定要把它弄平，不然看着不舒服；不止是对我自己的书，对其他人的书，我看到书页边角卷起来了的话，我都会受不了。在卫生间里用完水后，我甚至受不了水滴的存在，总是想着那些水滴蒸发掉了才令人好受；我也受不了灰尘。有时候一张纸变皱了，我都会感到不自在。总之还有很多症状表现，我就不一一阐述了，我的强迫症是真的非常非常严重，我相信这其中一定和邪淫有着分不开的关系。邪淫真的不只是摧残我们的身体，还毒害着我们的心灵！！！

其次，邪淫到后来，我感觉到越来越不快乐，邪淫带来的快感都是虚无的，都是短暂的，也就那一瞬间。那一瞬间过后是要饱受折磨的，是要承受巨大痛苦的！！！加上学习的压力，我又因为邪淫而考运变差，我的心理渐渐开始变得不自信，开始变得自卑起来，这样就造成了一种恶性循环。我总在期盼下一次的考试可以考得好一些，这样自己心里也就好受些，但是我没有停止邪淫，当然也就不可能考得很好，这是必然的！！！然后我的心理就遭到了折磨，开始怀疑自己的能力，开始认为自己再也无法考好了，开始惶恐、绝望而又痛苦，种种不好的心理问题，好像在达到那个邪淫的临界点之后，一下子就来了！！！

（编者按：这位学生党戒友的体会很深刻，手淫、意淫对脑力的伤害很大，中医讲到肾上通于脑，肾精化生脑髓，脑力和精力下降了，考运自然就下降了。以前一看就懂的题，后来就看不懂了，听课的效率也会下降，人也会变得懒惰。手淫的危害真的非常大，强迫症在中医来讲，和身体的失调是密切相关的，身体失调了，就可能会导致心理症状，身心是互相影响的。手淫对容貌的摧残也很大，会导致容颜衰败，有一种颓废、憔悴、未老先衰的感觉，脸色灰暗，全身没劲，没精神。青春期是美好的花季，而疯狂邪淫却让青春的花儿提前枯萎。在这个色情泛滥的时代，戒色真的很有难度，每天都有对境的考验，还要时常面对心魔的进攻，屡戒屡败是常见的现象，戒色就是练级之旅，关键要反省失败，总结经验教训，学习高手的经验和实战操作，这样才有望突破怪圈，越戒越好。这位戒友之前也有戒得好的时候，超过了百天，学业一路高歌，风生水起，可惜后来没有保持住戒色状态。初高中的学生，心智不是很成熟，所以需要完善的地方有很多，但他们的优势就是年轻，身体恢复也快，还有很多时间和机会。）

**33.一次次沦陷，被淫魔摧残的邪淫经历**

2007年，初一下，微机室，同学用电脑看黄，我第一次被黄色信息吸引，后面陆陆续续看了几次，虽然没有手淫的行为，但是意淫的念头在我的心里扎下了根，邪恶的念头出现了。2008年，我读初二，第一次射精，心里惶恐，但是贪恋瞬间的高潮，沦陷了。此后，我发现生殖器很臭，也觉得这不是好事。但是这种事就像吸毒一样，会渐渐地上瘾。我沉迷于意淫，甚至对自己的姐姐意淫，想想我真的是禽兽不如啊！2008年寒假，初二上学期，中午，我在床上，幻想着我们物理老师，最后越来越激动，射了。这是我第一次主动手淫，当时手淫完后，心情十分地低落，但也没什么认识，当天晚上睡觉时，我又手淫了一次。从此以后，我便一发不可收拾，时常幻想着语文老师、英语老师手淫，当时幸好没有接触网络，但是邪淫的念头和放纵让懵懂的我手淫成瘾了。

初三时，由于接触到电子书，我便常常在床上看那些无聊的垃圾文学，然后磨床手淫，这让我养成了赖床懒惰的坏习惯，同时眼睛的度数不断地加深，这一时期我渐渐养成了拖沓、懒惰的坏习惯。然而以前的我从来都是当日事当日毕的，可以说，邪淫让我变得越来越堕落，不仅损害我的身体，更损害我的性格。初三时，另外一件事也让我变得越来越堕落。我在爸爸的电脑里发现了黄片，好像一个堕落的世界在向我打开了，我更直观地被视频所操纵，我脑海里的淫念也越来越重了，可以说，我的心思意念被淫魔所操纵了，经常就会想到那些污秽不堪的情景，我的手淫频率也越来越频繁了。

由于以前的功底好，我还是顺利地考上了一所重点学校的实验班。初三暑假，我去找我表弟玩，没想到我表弟也有手淫的习惯，我在他家看到了黄片,也手淫了无数次，可以说，我的邪念越来越加重了。后来去一个表舅老家，他家在农村，又猥亵了他家隔壁的一个小女孩，想想真是丧尽天良，真的是禽兽不如！

高中，可以说成了我噩梦的开始。

刚进来时，由于底子不错，始终是保持在年级前二十的样子，那时记忆力也好，叫背一篇英文小短文，读几遍就能记住了。但是后来，由于手机能上网，我在一次无意间搜到了黄色小说，瞬间就被里面那些污秽不堪的情节吸引了，当时的我就像一个误入歧途的孩子，那些邪念疯狂地涌入我的脑海中，紧紧地抓住我。所以后来，每当我提起干劲努力学习时，不到几天，淫念便会控制我，让毫无抵抗力的我乖乖沦陷，最后变得意志消沉，身体疲惫，再也提不起干劲。就这样，我总是振作几天，又因为手淫消沉几天，成绩不升反降，而且我发现我的思考力与记忆力有了明显的下降，背书也没以前快了，思考问题也没以前强了，然而我始终没有意识到是手淫带给我的。我真的是被手淫害惨了呀！

最惨的是高二以后，我喜欢上了我们班一个女生，她也是我的同桌。一开始彼此都有好感，但是因为手淫，我的性格和气场总给人一种孤僻、不好相处的感觉。慢慢地，她开始远离我，好几次明确的表白都被拒绝了，她还说了一些伤人的话，当时的我，感觉世界仿佛都灰暗了，整天自怨自艾，也无心学习，成绩更是一落千丈。而且由于长期的手淫加上不正确的坐姿，我时常在被窝里看手机，我得了肩周炎，简直是难过死了，就像是软折磨一样，做个作业，做不了多久，就痛得坐不住，这使我更无心学习了。

在高二的下学期，我偶然接触到了戒色吧，突然明白手淫的危害是那么的大，于是有意识地开始戒除，但由于之前积累的淫念太强大了，没过多久，就又开始犯戒了。就这样破破戒戒，自己每次都能坚持几天，但是由于盲戒，不学习，过几天就被打回了原形。计划拟了无数遍，可是每次一破戒，所有的计划都泡汤，推倒重来，每次都让我非常的消沉。就这样，情场的失意，邪淫带来的心里上的痛苦，记忆力思考力的下降，意志的消沉，让我成绩总是不尽如人意，高考理所当然地失败，原本正常能考上重本的我，只考上了一个普通的一本。原来对我给予厚望的家长伤心欲绝，得知成绩的那天，看着伤心的母亲，我跪在地上，狠狠地扇了自己无数个耳光，悔恨不已。

高考完的暑假，我独自在家里，心魔无数次地引诱我，最终我屈服了，我又一次次地看黄破戒，我真的是中毒太深了。但庆幸的是，我开始学习戒色文章了，也开始看了一些佛教的书，我有想要戒掉的决心了，也找到了一些方法，戒色的天数比之以前增加了许多。不甘心的我选择了复读，在复读期间，我虽然破破戒戒，但心里憋着一口气的我把自己的时间全放在了学习上，而且也有意识地看戒色文章，加强正念，破戒的次数明显少多了。自己也有意识地记笔记，做记录，最高的一次戒到了57天，我觉得我还是能行的。最终自己也考上了一个重本，还找到了我的真爱。

高四，我觉得因为戒色，让我的运势变得更好，精力也变得更好。我怀念那些日子，虽然我没有彻底戒除，但是我觉得是因为戒色让我变得更好，让我明白了远离邪淫的日子是多么的快乐，多么的自在。我有生第一次尝到了戒色的甜头。真的很感谢戒色的那段日子，我觉得我获得了重生。邪淫的我，是多么的痛苦与不堪，而戒色的我是多么的阳光与积极，充满朝气与活力，我永远感谢那段日子。现在回想起来，戒色的日子，才是真正人活的日子啊！

但是好景不长，由于暑假的彻底放松，整天无所事事，这时淫魔又来袭了，无聊的我再次被困住，一次沦陷以后，便步步沦陷，暑假期间，无数次地看黄手淫，并且学会了用种子，淫念一天比一天强烈，这时的我，完全没有了高四时的斗志，被淫魔整日摧残，虽然我知道这不好，也很悔恨，但是一看黄，就什么都忘了，心思意念紧紧地被淫魔所抓住，挣脱不出，每天都混混沌沌，而且我发现，就是每次手淫过后，腰特别地疼，腿发软。

现在回忆起也是一阵后怕，我发现，无论你的内心多么的坚定，定力多么的强大，只要一碰到黄色信息，便会被控制住，大脑完全地被操控，到那时根本不由你，完全变成了一具撸管肉机，直到把精液撸出来为止，那时你会无比的虚弱与悔恨。这真是无尽的死循环，堕落于深渊而不知。

大学以后，更放松了，我仍是破破戒戒，想要戒掉，却始终戒不掉。多年的手淫恶习，更让我养成了一个极坏的习惯，那就是做事没有恒心，往往只是坚持了几天，一停下来，就再也没有动力了。戒色也是如此，每次破戒以后，往往会是一连串的破戒之后才会醒过来。但是之前的努力全都白费了，这种状态，让我变得浑浑噩噩，始终没有大的改变，庸庸碌碌的感觉。在大学，感觉荒废了2年半，一事无成。真的不能再撸了，否则就彻底废了。

2017年寒假回家，我又一次忍不住看黄了，而且一发不可收拾，连续撸了20多天，每一天，我一醒来，便是腰巨痛，根本起不来，但我仍然不思悔改，仍然看黄、手淫，把自己的脑浆都撸出去了。脑子好像冻住了一般，想点事情脑子都痛得不行，身体极其的虚弱不堪，无力。晚上睡不着觉，非要等到1、2点才能入睡，早上起不来。毫无执行力，带来的书一点没看，一点没学，真是痛苦极了。再这样下去，我真的要撸废了。再这样下去，我将毫无希望可言，我的理想，我的一切的一切，都会被撸废，而且连续地撸管，已经形成了强大的惯性，不停地看黄，灌输这些邪恶的思想，总有一天，我会成为完全的行尸走肉，会死在“色”上的！

我不能再这样了，绝不能！我已经被色情害得这么惨了，不能再执迷不悟了。悬崖勒马，十万火急，必须改变了，必须！！！我不能再被邪淫所操控了，我的人生，要彻底地摆脱邪淫！我不要再浑浑噩噩下去了，我要进击，我要胜利，我要彻底地战胜邪淫！淫魔，我是不会再让你得逞了！！！

**34.一点小小的建议，希望能给戒色初期的朋友一点帮助**

作者：LX2

一点小小的建议给一直停留在戒色初期的朋友，一直突破不了一周或是一个月的朋友，或是屡戒屡破的。当然，我也不是说自己戒得很好，想来指导戒色初期的朋友。我自己也就戒了100来天不到，只是一点点小小的建议给到各位，因为刚刚有点感触。

1.戒色初期的朋友，会屡戒屡破，然后懊恼自己总是破戒，然后把问题归根于自己毅力不行，或是没有坚持学习什么的。

戒色初期其实是很困难的，刚破戒之后，我们心中是很脆弱，很难承受一些生活中的变动或是挑战，或是压力，这个时候，我们就会想着去手淫来麻痹自己，使自己忘记烦恼，这其实是心魔在怂恿我们，当我们处在情绪失常状态的时候，就给了心魔可乘之机。飞翔哥已经强调过很多次，情绪管理的重要性，个人的情绪一定要注意，不要让灰心、消极的情绪持续围绕自己，有这样的情绪最好出去走走，跑跑步，有助于改善消极的情绪。或者告诉自己，难处都是暂时的，都是会过去的。你可以回想一些过去所遇到难处的时候，你觉得过不去的时候，那个时候你是怎么过去的，可以回忆这样的事让自己的心态安稳，这是关于情绪破戒的问题。

2.第二呢，我想说说对于初期戒色需要注意的一些事，断黄源，我相信每个戒色的朋友一定都已经删掉了以前所积攒起来的那些黄资源，都删得干干净净了，那为什么还是会破戒，是什么引起我们破戒呢？一定是有诱因的，先不说念头的怂恿，就说外在的环境是否有叫我们破戒过。一定是有的，现在网络上太多暴露的图片，暴露的文字。很容易让戒色初期心志不坚定的朋友破戒。

我为什么突然有感而发想写一篇文章来建议戒色初期的朋友呢？是因为我刚刚打开贴吧，发现贴吧的主页有太多的暴露图片，和一些很低俗的文字，很容易叫人陷进去，有的戒友可能会说看一些这个总没多大关系吧，其实不然，看一下之后，你就陷进去了，看了一个又一个，而主页恰恰有很多这样的帖子，那些镇楼图非常的暴露，目的就是叫你点进去，目的就让你的内心烧起来，看多了之后你发现心开始蠢蠢欲动了，看着看着就又去找黄去了，所以我建议刚开始戒色，或者屡戒屡败的戒友，初期一定要提高警惕，做好视线管理，不要去看擦边图，学会及时避开，这是实战意识！另外建议删掉视频类app和新闻类app，因为里面有很多擦边内容，就是为了吸引人的眼球，一不小心我们的心就会被挑动起来。这是讲要远离一切会引人破戒的信息。初期也可以断网，大家可以把飞翔哥的文章下载下来，用wps软件打开来学习，我就是这样。

3.第三点就是讲到如何有效地戒色，戒色是不容易的，不是说你看几篇文章醒悟了之后，喊几句口号，热情高涨，你就算成功了。如果你每次破戒后都是这样做，或是这样认为的话，那你永远都戒不了，我相信大家也是这样经历的，每次破戒后，心中很难受，然后发誓说我一定会戒掉，未来会好起来的，但是没过几天还是破了，把责任归咎于意志力不行。其实戒色成功与否不在于你的意志力有多强，光靠意志力戒色，注定会失败，因为这是强戒。真正想要戒色成功，唯有学习加断念，只有这样你在面对心魔念头攻击的时候，你才可以稳定输出。

举个例子，像我们这帮手淫多年的人，我们脑海里残留着非常多的淫秽画面以及对手淫快感贪恋，我们很多时候心中认为手淫的快感大于戒色的好处。以至于很多时候念头怂恿你的时候，戒色的好处你一点也想不起来，想起来的都是手淫的快感和淫秽画面，这样怎能不破戒呢？我们要通过学习，不断把自己的脑子洗干净，脑海里关于戒色有益的知识越来越多起来，这样念头一出现，我们就有盾牌来防御它们的攻击。然而一味的防御也有可能失败，那么我们还需要反击，灭掉念头的攻击，那就是要加强断念功夫，这件事飞翔哥已经强调了无数次，这事实在太重要了，强调多少次都不为过！如果不练断念，手淫深度上瘾者是永远戒不了手淫的，断念太重要了，因为心魔经常会怂恿我们，如果你不断念，你就会跟随念头去了，念头决定行为，但是你学会了断念，心魔的怂恿一出现，你就断掉了它，念头就不会影响到行为。

如何练习断念的？

我有一个方法，我一开始练习断念的时候是每天不断地念口诀（念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。）可以自念自听，这样可以保持自己精神的专注。我每次念的时候老是走神，后来我就用了个软件把这口诀合成了一个语音，戴着耳机听，每天听个几百遍，慢慢地就会形成条件反射，心魔的念头一出现，就断掉了。坚持学习和练习断念非常重要，大家可以每天定个目标，就是口诀练习五百遍，然后看半个小时或一个小时的《戒为良药》和《手淫受害者案例10000例》（我非常喜欢看这个，给我的帮助也很大，里面的很多案例实在是叫我们警醒）。我就是这样戒了将近100天，非常的顺利，没有任何那种烦躁感，那种欲火焚身的感觉。

4.最后的，就讲一下作息，我相信很多刚开始戒色的戒友非常看重自己的恢复，很急于求成，每天都希望自己比昨天更好，一没恢复好就会灰心，但冰冻三尺，非一日之寒。我们身体的虚弱，是我们长时间手淫造成的，光凭着几天戒色就想恢复那是不可能的。但是呢，我们需要注意一些事情，以便于我们有一个好的恢复效果。那就是要早睡，有一个好的睡眠是非常有助于恢复。大家肯定也经历过，当一天睡眠时间充足的话，那么这一天上班会非常的有精神，有斗志，睡不好的话，一天就会非常的累，睡眠对于人体的恢复是非常有益的。另外呢，多做有氧运动，对身体的恢复也是很有帮助的，快走或是慢跑。

这些都是我一点小小的建议，关于戒色初期该注意的一些事，讲得不对或没讲到的，请大家见谅。愿天下所有戒色之人，都能战胜手淫恶习，活出全新的自己！

**35.一个大学生的忏悔与警示**

在2017年十月份，一次一个人去洗澡，鬼使神差的好奇，周围的朋友都在说“打飞机”，我也就好奇地试了一下，结果一发不可收拾。而那个时候我马上就高三了，可我却染上了这个恶习。大家可想而知，身体自然是江河日下，白天上课提不起精神，英语根本就背不住，学习效率十分低下。当时，我对考大学的欲望也很强，自己精神的压力也特别大，虽然当时自己知道手淫对自己不好，可真心戒不掉啊！自己也十分苦恼。

我的头发也是那个时候变白的，而我的父母也只觉得是学习压力大。就这样，高考成绩出来了，刚过二本线，去不了自己想去的学校。而且2018年的高考我出现很大的失误，因为从平时模拟考试来看，我是可以过一本线的。那个成绩对我的打击很大，我的父母没有怪我，因为我当时的努力，他们也都看在眼里的，他们都怕我气坏身体。那个暑假，那个时候，真的十分迷茫，最后填了一所专科学校。

那个暑假，我刚好在大城市打暑假工，我从小城市来到大城市，发现找稍微好一点的工作，都要学历，都有标准。我有点后悔了。恰好在当时，我特别喜欢的女生，给我看了她的录取通知书，开导我一番（虽然没能在一起，我觉得她是我的贵人）。那天下午，我不会忘记，在那个陌生的大城市街头大哭了一场，给父亲打电话，说我要复读。我爸他们，有点担心，但我态度很坚决。第二天我就辞职回来了。去高中学校开始报名准备复读了。我现在也特别感谢那个女生，她给了我下定决心复读的勇气。

开始复读后，我手淫的恶习还是没能改掉，不过频率减少了很多，不敢再放纵自己了。可命运总是和我开一个很大的玩笑。我得上了胆碱性荨麻疹，我想有一些朋友知道这个病，那真是折磨人的病啊！发病时就像在受万虫叮咬之苦。之前一直没在意，后面就越来越严重了。（当然这里身体的病症，都是手淫引起的，大家都了解，我就不赘述了）在复读的上半学期，我坚持在学校度过了。下半学期，我父母都很担心和心疼我，说是因为上学压力太大造成的，让我回家，在家休息。带我去看病，到处寻医问药，中药西药都喝了，没有作用，跑到西安的大医院去了好几次，也没有看好，花了家里几万块钱，一点用都没有，直到前几天，在看师兄的文章的时候，才知道我这个病是因为手淫导致的。

当时的我真的是处于人生的低谷期，我身上的病症数起来都有十几种，自己又是在家复习，效果不敢恭维，父母整天担心我的病情，每天还要忙忙碌碌地工作，一家人就挤在不到四十平米的房子里面。那个时候听别人说，跑步可以缓解病情，我就每天下午去河边跑步，但每一次也都是煎熬。有一次，我走在大桥上时，我真的想跳下去结束自己的这一生。真的是未来一片迷茫，真的是无能为力。就那样我在家还是没能戒除手淫，还在继续着自己的罪恶。

那个时候靠强戒，自己坚持不了几天，一直在那个怪圈里面，走不出来。回想过去，那个时期的自己真的每天都是在煎熬中度过的，生活一片黑暗，在那个时候，我能倾诉的就是写文章，写日记，给自己打打气，抒发情绪。当时我就在心里，默默地记下，如果我考上大学，我一定要努力戒掉手淫，我不想让它再来害我。可能我命中注定，不会再因此堕落，高考后，我有大学上了。当我收到录取通知书的时候，我是真的放松了心情，压在自己心里的大山，终于落地了。而我考上大学，也是我们家族里面的第一个大学生。从农村走出来的，我的父母在这件事上终于也让他们开心了一次。

从暑假开始，我开始戒除手淫，上了大学一直在戒，加上平常锻炼，在大学期间，就感冒了两次。回到家后，父母都说我变了，瘦了，但更加精神了。之前一直都是死气成成，脸上都没有血色。回到家里之后，因为经常一个人独处的原因，破戒了。不过这次看到了戒色吧，发现了众多和我一样有志向的人，我想在后面的时间里我的戒色能力会逐渐提高，不断加深，大家一起加油！戒除这个害人的东西，为自己的未来负责。发帖，一方面忏悔我过去的恶行，再有就是给那些新人警示，坚定信心，希望大家都能早日脱离手淫这个魔爪。

**36.肾精——人体的电池！**

电器需要电才能运行，人体需要精气方能存活。电器电量不足的表现：运动功率降低；动能减弱；速度等降低。人体精气不足的表现：体虚力弱；精神昏沉；智力下降；听力视力等感官能力下降；面容憔悴枯萎早衰；阳气减少；抵抗力下降等症状。心理上有：勇气胆量减少，容易恐惧；性格变得自闭内向；不愿与人交往。

由此可见一个人精气不足的表现就同电器缺少电量一样。精气就相当于电流，肾就相当于电池。

“精气神”一词其实要拆开来讲。“精”“气”“神”，俗话讲：天有三宝日月星，人有三宝精气神。精气神直接关系到人生存的质量。“精”指肾精，“气”指肾气，元气”，“神”指精神。《养生肤语》中指出：“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”精充、气足、神全是健康的保证，精亏、气虚、神耗是衰老的原因。精、气、神虽各具其特性，但三者是不可分割的一个整体。张景岳说：“善养生者，必宝其精，精盈气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”

【精】

《黄帝内经》上讲：“人始生，先成精”。肾精是生命的本源。“肾者，主水，受五脏六腑之精而藏之。”人体“精”的多寡有两方面因素：一是遗传因素。二是后天食物的摄入。中医认为，先天不足可用后天来调养。

【气】

此气非空气，氧气，也不是人体呼出之气等能感知的气体，而是产生于“精”（肾精）的一种无形的能量，与血共同运行，统称为“气血”。气统领着血在流动。气到之处血方能至，气未致处，血亦不行。气就相当于电池发出的电流，虽无形，但有功能的表现，可以感知。气鼓动着血在人体内循环运行。

【神】

神是气血充盈的一种外在表现。《麻衣神相》上说：“气壮则神全”。饱满的精神源于气血的充盈，充盈的气血靠饱满的肾精来产生。所以根源还是在肾精。中国古人非常有智慧，汉字其实蕴含着很深的智慧，它牵扯很多的知识面，如佛家道家、中医相学等。正如精气神一词，正与中医理论贯通，而不仅仅是一个表达的词汇。“神”指一个生命体的健康及能量多少的外在表现。俗话讲“一份精神一分财，没有精神财不来。”可见精神对于人的重要性。

一个人如果精神不济，对生活事业等方面都会产生巨大的影响。

精神不济，大脑就会昏沉，智力下降，头脑不清醒，思维不清晰，工作就非常的吃力，容易出错，不易成功。

精神不济，一个人行动力就不足，工作生活就容易懒惰，效率就低，从而造成不良影响。

精神不济，一个人就没有旺盛的动力和干劲，工作就会没有魄力。

可见古人认为的一份精神一分财，有他的科学道理在。

关于精气神，在中国相学里也有论断。对于一个人精神气色的观察属于相学的一部分，而不仅仅是一个人的五官及体态。

相学上关于“形”（外貌）与“神”有四种论断：

1.形神俱足。

简单地说，就是五官体态福相。精神矍铄饱满，高官巨贾多有此相。

2.形余神不足。

五官体态福相，而精神萎靡。《麻衣神相》：“神不足者，多招牢狱之灾，官亦失位。”这种人虽然有福，但由于精神不济，命运会大打折扣，就像气球大而无气一样。

3.神余形不足。

精神很饱满，但五官及体态薄削，没有福相。这种人即使聪明智慧，但由于先天福报不足（先天福报体现在五官体态），也很难有大的成就。

4.形神俱不足

精神与五官俱不佳。这类人先天没有福报，精神气色又弱，标准的落魄困窘之相，乞丐多是此相。

一个人虽然通过五官可以得知有福报，但如果由于某些原因导致精神不足，他的福报也会大打折扣，甚至一败涂地。

那到底什么原因会导致精神的不足呢？

1.先天不足（此不多讲）。

2.后天行为生活导致。

具体有此几种：好色纵欲；常生气；经常熬夜；思虑过度。其中好色纵欲最损伤人的精神！

金元名医朱丹溪在《格致余记》里说：“心动（淫念），则相火亦动，动则精自走，所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣。”意思是：如果人淫心妄动，则肾中相火也跟着动，相火动而精自泄。如果你过度手淫、房事，甚至只要淫欲心过多，肾精就会流失掉，导致“气”产生减少，“气少则神不壮”。精气神的一致性损伤就是这样。尤其是先天禀气不足的朋友，若再加以后天的纵欲，后果不堪设想。

有朋友也许会问：“我现在也纵欲手淫，为何身体没多大的反应呢？看来我的身体不错嘛！那我可以恣情放纵了。”每个人身体状况不同，先天的遗传不同，在纵欲后的身体表现方面也会不同。正如大富之家，虽生破败之子，日日挥霍，少日不致家败。即使你根子硬，但是如果迷途不知返，早晚有一天你会倾家荡产，身体垮掉。纵欲伤身是自然规律，只要你是人，就得遵循这个法则。其实此时的不见危害，未必就是真的没有危害，只是由于知识的缺乏和自我的疏忽没有认清而已。即使短时间内没有恶报的出现，但是请不要着急，冰冻三尺非一日之寒，事物是渐变的，从量变到质变需要有一个过程，此如磨刀之石，当必潜消！

人体身体的好坏还受很多因素的影响，同样的纵欲除先天的因素外，还受时间、饮食、运动、心理等因素的影响。所以即使是同样的行为，不同人的结果也不可能完全一样。但是，纵欲必伤身，报应迟早会来，精少则病是真理。中医对好色必死的论断难道还不能使人警醒吗？请记住：好色纵欲就是痛苦开始的罪魁祸首！

附戒淫诗：二八佳人体似酥，腰间仗剑斩凡夫，虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。

后记：

肾精是人体的电池，有精无精，天壤之别！我们要做“积精家”，不要做“失精家”，匹夫不可夺精也！精气夺，则虚！精气神乃生命之根本，要做到：精满、气足、神旺！手淫后，人就失去了精气神，萎靡不振，精力不济，丧失斗志。所以必须要戒除手淫恶习，远离黄源，做好修心断念！戒色保精带给你不一样的Feel！给你超强劲的能量，别人学习工作一小时就很累了，而你的精力储备可以续航一整天。有一些戒友反馈戒色后工作一整天都不感觉累！差距就是这么大！纵欲状态下，工作一会就累了，腰酸腿疼，脑力跟不上，精力差；戒色状态下，精力爆棚，工作一整天还是那么强劲。“一节更比六节强！”这句电池的广告词正好可以用于戒色之人，一个戒色保精之人，他的精力值甚至可以超过六个纵欲之人的总和！超强电量，续航长达十二个小时以上，电力更持久！效率更高！真正的聚能环！两个肾脏就像两个核反应堆，戒色保精给你核动力！把这种精力用于学业和事业，就能干成大事！各位戒友们，好好戒色养生吧，给你开挂般的人生！

**37.绝对悲惨的邪淫果报，望诸位谨记在心！**

本人今年27，属马的，到现在可以说是一事无成，没结婚没工作。因为邪淫手淫，身心健康明显处于亚健康状态。感觉很是苦恼。说来本人手淫这个习惯应该有20多年了。我记得从很小的时候因为别人的影响，就染上邪淫，后来三年级就无师自通地学会手淫。刚开始手淫没什么液体射出来，后来慢慢地手淫就有液体流出。但当时年幼，不知道是怎么回事。只知道有一种快感，让自己舒服，后来就一发不可收拾。

我小学毕业了，爸妈为了我以后前途的考虑，花了高价把我送到离家几十公里的中学读书，那时候有个择校费什么的就花了7000，那时不是一个小数目，至少对于父母都是农民的家庭来说。在读初中时，考试成绩也时好时坏，好的话能排到十几名，甚至前十名，差的话排到中等。而且我发现个规律，就是每每期末的时候就考得最差。这可能和我的手淫恶习有关系。我成绩一好就有点骄傲，导致我考下一次就会差。等到初三中考的时候，我考了一个稍微次点的高中，但在全市还算可以的高中。在整个初中阶段我也是有手淫习惯的，而且还时常和要好的同学讲些那方面的事。

到了高中，我也挺努力的，也能在班里考得有模有样。起初还做过数学委员、学习委员之类的。也算是老师眼中的好学生。后来分了好几次班，虽然学习上挺努力的，可还是手淫，这导致了我品德不太好，慢慢老师也不那么喜欢我了。到了高三我成绩班里在前十上下徘徊。在高三时，我还清楚记得物理老师教训了我几次，让我感觉挺有挫败感的。就这样我参加了高考，我是2008年江苏高考的。语数外总分超本一线6分，但化学得了个C。最终上了一所一般般的垫底本二院校。记得我在考化学前天晚上手淫了，我化学之所以考了c，我现在觉得是自己粗心大意才导致的，这让我十分悔恨，为什么当晚还要手淫，这不是自掘坟墓吗？现在我想想，如果按我实际实力，考个南京211大学是没什么问题，或者好点的本一，至少要比普通二本院校要好不少的大学。

到了大学，记得最清楚的是一开始军训，好像前后有1个月的时间。在进大学之前的暑假里我家里买了电脑，然后天天趁父母出去干活的时候，一个人在家里看黄，还撸管。有一次自己还出去花了10元买了一张黄色光盘，我还把光盘里的内容录在了手机里，当时想到了大学无聊空虚的时候再把手机拿出来看。当时手机里存了很多黄图、黄色笑话。嗯，忘了说军训了，不记得是军训了几天，有一天军训回来，和舍友吃了午饭回宿舍睡觉，大家都很累，因为下午还要军训。于是都睡了，那时我也睡下了，可是睡了不久，有点迷迷糊糊也没睡着，于是醒来就打开手机看了黄色视频，也偷偷地在床上撸了一管。从那之后，我的性格就变得更加内向孤僻，不爱交流说话，我常常到自习教室一个人学习，等周围没人的时候我就偷偷手淫。

因为大学里学习压力没有高中那么大，所以就放纵自己那方面的行为。之后大二搬到了新校区，新校区比原来的要大要漂亮，那里的教室都是新建的，所以我很爱去那自习。通常在教室呆久了，就会偷偷去男生厕所手淫，那个时候频率也是很高的，就这样一直到大三下学期开始。在大二结束时，暑假我就被查患了双向情感障碍，一种精神疾病，我妈带着我去南京脑科医院，吃了很多中药和西药，还是不见效，但是副作用很大，人白天特困还发胖。之后我妈看到效果不明显，就带我去上海精神卫生中心，现在已经在那治疗了5年了。总之说起来在大学时，自己很堕落，很放纵自己的欲望，最终导致了我各种精神症状，在上海治疗的时候说我是精分。

因为要吃药所以会花很多钱，家里也拿着钱带我看病，我感觉很对不起父母，自己手淫把自己糟蹋成这个样子。就这样浑浑噩噩地在大学里瞎混。逃课，挂科，补考不通过，什么都学不进，感觉前途一片黑暗，我就开始厌学，甚至不想念下去了，最终我走上了犯罪的道路，拿了别人的两台电脑和其他一些东西，最终被当地法院判2缓3，和2倍罚金。现在案子已经结了，我爸跟我说这案子花了5万元钱。我想想真是不应该，自己又不是文盲，又不是三岁孩子没常识，干嘛要做这种事情呢？现在想想真是后悔，可是后悔有什么用吗？我现在只能铭记教训，保证以后不犯罪。之后学校里也退学了，弄了一张结业证书。其实就是一张纸而已，没什么用的。到社会上不会承认你这种文凭的。之后在家里呆了很长时间，每天吃药，也没去工作。有段时间还自己停了药，结果导致严重了，就送我到上海治疗。住了50天医院，花了50000，平均一天是1000啊！真心觉得是烧钱，这一切都是撸管所赐！

后来家里看我没工作，就给我办了家具店，是和我姨妈家合开的。投资了40多万，但是因为初次做生意，不懂怎么做，再加上外部的原因，家具店的生意一直不太理想，开了2年，亏了10万。本想着赚钱的，现在却亏了钱，还付出那么多本钱、精力、心血。

现在算算从犯案子到现在，因为邪淫所带来的经济损失，有直接的和间接的。

1.我犯了案子，5万。

2.生病住院，包括吃药、住院、路费各种，10万。

3.由于开店亏本，10万。

4.如果不开店，家里会养鸡，那年行情很好，保守能赚15万。

5.如果不开店 我姨妈家会出去打工，2年至少10万。

6.我如果正常毕业，找个工作。那也工作了4年，也能存个10万了。

这么算下来总共60万！这也就是从2011年到现在2016年，这五年期间损失了60万！再加上中学6年的学费费用，大学2年半的费用，至少7万。还有别人给我相一次亲，但后来没成功 ，花了1万。 也就是说因为邪淫，自己破了这么多的财，所以说邪淫果报不虚，大家要记住我的教训，不要沾染上邪淫这种恶习。它不但会索你钱财，还会耗你寿命，甚至会夺走你的生命！

（编者按：邪淫的果报是很惨烈的，刚开始报应不明显，因为身体底子和福报还在，但请记住：恶不积不足以灭身！积累到一定程度，就要还了！就要承受苦报了！到时就惨了，还连累家人一起跟着倒霉。看过很多案例都是手淫导致的脑力下降，影响学业，再严重一些，就会导致神经症，这时就生不如死了，更严重的就是精分，这类戒友也屡见不鲜。中医讲肾主骨生髓，上通于脑！手淫会影响到大脑！轻者脑力下降，重则神经症、精分，都是有可能得上的。手淫伤身败德，危害真的很大！一开始不觉得，日积月累，就会爆发症状，到时就苦大了。看病、检查、吃药，要花很多钱，还要经受到处奔波的劳累和等待检查结果时的焦虑和惶恐，家人也跟着受累，担惊受怕。邪淫的人，求财难得，却很容易耗财，留不住钱，整个人的气场极差，怎能招财？这个案例的教训很深刻，大家一定要警醒，本来他也是老师眼中的好学生，后来一步步深陷邪淫的泥潭，人生过成了一坨屎！悲哀啊！赶快猛醒！戒邪淫，上岸！）

**38.手淫瘾者的悲催人生，被彻底掏空后的惨状！**

我的名字是“手淫到天亮”，不是哗众取宠，而是我的真实写照。我经常一个人在深夜手淫，直到天光大亮，人像要死了似的。特别是在寒冷的冬季，这种感觉就像在地狱中一般。因此我想将我十几年来的痛苦与挣扎写下来，让那些还没有受手淫之害的人引以为戒。

我今年三十二岁。自十五年前那个愚蠢的夜晚，我在一个“损友”的劝诱和引导下，尝试了第一次手淫，从此我就一发不可收拾起来。特别是读大学之后，我更沉迷在这种自慰的快感中无法自拔。大一、大二两年，平均达到每天三次。

手淫这东西就像吸毒一样容易上瘾，你天天都想着这玩意儿，然后就会找个机会用手来解决欲望的膨胀。因此，这件事一旦开始了就一发不可收拾。而“手淫无害论”这个理论又不知害了多少人，使手淫有了最好的理由!

后来，一天三次实在是做不动了，但是由于惯性的原因以及不可理喻的软弱，哪怕是毫无冲动的时候，只要没人在，我也会手淫。在不知不觉中，我原来非常充沛的体力开始衰减了，我的视力本来不好，就更加恶化。我的眼镜度数达到了1300多度。我开始感到腰酸、乏力、疲倦，开始从校运会4×100米接力的运动员变成了不爱运动的人，稍动一下就出汗，累。可是我还是在手淫，我明知这一切是手淫造成的，我还是控制不住自己。每次都跟自己说，“这是最后一次了”，甚至干脆想，手淫没有害的，不是都这么说的吗？

就这样，大学后面两年，我基本保持了每天一到两次的手淫频率。

工作以后，分到一家机关单位。工作劳累，应酬又多，因为工作需要大量饮酒，加之工作本身的不愉快，这些都急剧消耗着我的精力，我的能量，透支着我的生命。一天下来，身心疲惫的我渴望得到一种解脱，一种松弛，或是一种逃避。习惯性地，我又开始了手淫……我常常从回家吃完饭就开始这一行为，直到下半夜，甚至早上六、七点钟才完成“任务”，完全没有了人形一般地去睡觉，头脑空了，手脚冰凉，有时觉得末日已经来了。令人绝望的是，休息不到一小时左右，我还得起床去上班。我对自己真是残酷得不能再残酷！可我不能自拔，我试过上百遍了，这种习惯顽固得超出人的想象和人能够克服的极限！有时我怀疑戒手淫是否比戒毒还难……

就这样，我在这种矛盾、痛苦、郁闷、担忧、绝望多种情绪的交织下度过我灰暗的前半生，我透支得太多了，我原来体质很健壮，打起架来两个普通人不是我的对手，但现在，我再也没有那种“用拳头说话”的勇气和实力了，我变得胆小怕事，怕与人发生冲突，因为我知道，我已经今非昔比了。我的体力、耐力、精力都很差，工作成为一种巨大的负担，因为我没有那么充沛的精力和体力！性功能也大大衰退了。如今我自卑，却又自暴自弃，我还是像以前一样，三天两头就“独自一个人手淫到天亮”，然后带着满腔的悔恨、恐惧、绝望，头脑昏沉、四肢疲软，像具行尸般地去我不想去的地方——单位。因为我手淫给我身体的致命损伤，我感觉自己生活在深深的黑暗之中。谁来救我……

**39.我们与父母血脉相连，就福祸相依，戒了吧，朋友**

作者：dge006

我把自己的经历告诉大家，希望大家以我为戒，文学功底有限，我尽量表达清楚。我也希望大家耐心看下去，对我们广大戒友们肯定有帮助。我现在戒色三个月了，原来走路感觉腰都直不起来，现在身体明显好转，2014年肯定会过上正常人的生活，告别腰膝酸软，我坚信.

我属蛇的，2014年我就满25了。我从05、06年，高中的时候开始走上邪淫道路。当时全寝室看黄色小说，我也看，慢慢地我就开始意淫。我不怎么手淫，我是被意淫毁的。从此一发不可收拾，到了高三身体开始不舒服了，出现了腰膝酸软啊，尿滴白啊，尿分叉啊，当时还有肺炎，而且胃也不好。父母陪着我到医院检查，医生说前列腺炎，然后打针吃药啊。当时高三了，父母要担心我身体，要担心我学习，真是操碎了心。我的高三就是在打针吃药，还有努力学习中度过的。虽然当时身体也没有好，其实主要当时没有意识到邪淫的危害。当时脑子还挺好，算是初中、高一、高二底子打得还可以吧，而且我在重点高中，成绩一直是全班前几名。07年高考结束，我考上全国排名前十的大学，当时全家甚至整个家族为我高兴啊，光宗耀祖啊，我父母乐得啊，我至今忘不掉。

当时很遗憾我没有意识到邪淫的危害，我去读大学都是带着治前列腺炎的药坐上火车的。当时上了大学父母问我身体怎么样，我不好意思了，就说都好了，没事了。其实不是啊，高中我看病的医生说，这病能自愈，每天锻炼，跑上五公里，慢慢就好了。大学前两年天天跑步，但是不会养生，而且由于看小说，意淫还是会有（戒友们不管什么小说都不要看啊，文字对大脑的刺激甚至比图片、视频还强烈），所以身体一直没好，到了大三就开始破罐子破摔了。到大四，面临找工作就开始着急了，大学几年从来没有好好学习过，老想着身体不好，好了再学，到了大四别的同学随便都是年薪十万的工作。我成绩不好，因为我大学就什么也没学，而且连高中的也忘完了，最后靠着我大学的毕业证找了个工程单位的工作，年薪不及人家一半，还累得要死。

回想我的大学四年，多么好的大学，但我每天都在昏昏暗暗中度过。从来没有享受过青春的愉悦，社团活动参加的也少。每次同学开黄色玩笑时，我脸上虽然在乐，但心中在流泪啊。没有女朋友，其实也有个女孩，我们到了就剩最后一层窗户纸的地步，大四毕业我把她送上火车，她还给我发了个信息，问我喜欢过她嘛，让我不用回复，我也没脸回复啊，因为每天都和自己幻想的女朋友度过。每天睡觉前都希望睡一觉身体就好了，就不腰膝酸软了，当然那是不可能的，因为我当时对戒色什么的感觉很沉重，也不懂，对戒色这方面的知识一点没有，所以就只能继续沉沦。悔恨啊，更觉得对不起她给我最单纯的爱。

2011年毕业了，到了2012年算是正式上班了。2012年是我最昏暗的日子，要上班了，当时还在邪淫（看黄色小说、黄片，还意淫），平时还喝酒、熬夜、打游戏，我感觉就快要死了啊。这还不算什么，我一年回家两三次。2013年初我回家过年的时候，看到我母亲，我都快吓死了，我家三楼，我母亲爬个三楼就气喘吁吁，虚汗流得吓死人啊，脸色白得跟白纸一样啊。我妈手上还长了个囊肿，好大一疙瘩，看着吓人，我带着我妈检查身体，还好没有什么大问题，都是老年的颈椎病啊，血糖高啊，气血不足啊，都是些保养好了就好的病，囊肿也可以自己消，我当时悬着的心才落了地。3月份我上班了，走之前孝敬父母了点钱，让他们买补品。

2013年上班了，我就想为了我父母，还有我自己的身体，其实主要还是担心自己身体，怕自己熬不过本命年啊。3月份我就开始去医院，检查、吃药、打针，检查出来我腹部也有个囊肿，当时就吓尿了，不过医生说不要紧，自己会消的。然后开始稍微接触下戒色知识，但是我对戒色知识有心理负担，看得不够，戒色也没很成功，到了六月份开始不坚决了，结果前面几个月花的精力，药钱都白费了，慢慢地7、8、9月又开始沉沦了。当时10月，突然接到我姐的电话，说我们妈上班摔了一跤，腰扭着了，当时都坐上救护车了，这是我后来回家才知道的。我回家的时候我妈已经在家静养了，我妈给我说，她坐上救护车的时候，以为见不到我了。我当时心里那个难受啊，但是还埋怨我妈走路做事不小心，我回家照顾我妈一个星期就又要上班了。

我记得很清楚2013年10月14号，我回单位准备上班。当时不知道受什么刺激了，又意淫，到了单位寝室又看黄片，看着看着，自己感觉自己怎么这样啊，简直不是人，母亲那样了，还干这些，然后我就上了戒色吧，看了飞翔老师的一篇文章吧，我就下定决心要重新做人。我把电脑里的一切和邪淫有关的视频、图片等等全删了，所以我把2013年10月15日作为我的重生日，后来给我父母买点礼物，算是聊表孝心吧，给我侄女也买了点礼物。到今天有三个月了，三个月里我开始正面接触戒色方面的知识，开始养生，并且接触中国传统文化，我想在这里面找到信仰以及未来，很幸运，我找到了。

上面是我的经历，我是含着悔恨的泪写完的，下面是我的戒色感悟。

最近，我突然有种悟了的感觉，就是标题。福兮祸兮，我们与父母血脉相连，就福祸相依，而且我们是根本，我们是父母的结晶，我们好父母才能好。我原来回家时，给我父母说，你们身体好了，就是对我在外面工作最大的支持。现在我发现我错了，是我们好了，父母才能好，就像一所房子，父母是房顶，是顶梁柱，为我遮风挡雨，而我们是下面的地基，我们是根本，我们出问题了，房子就要塌了，父母也要垮了。我突然意识到这些年发生的事情的前因后果了。

就说近的吧，2012年我最昏暗的日子，一度感觉要到尽头了。2013年初当我回家时，看到我妈的身体，感觉我妈也要到尽头了，真的就这种感觉。2013年3月我开始戒色、治疗，身体渐有起色，当时给家里打电话时，我妈也说身体好了不少，爬个楼没那么累了，也没虚汗了。后来7、8、9三个月，我开始堕落时，我母亲身体又出问题了，直到9月底我妈腰扭了，卧床将近一个月。10月15当我彻底下定决心戒色时，差不多11月时，我妈就说好多了，而且，我前面说了，我妈手上有个囊肿，2013年一整年都没有消，11月的时候我妈说慢慢没有了。大家感觉到了嘛，我堕落时（看黄色小说、视频，而且我还喜欢乱伦方面的）我妈就不好。当我开始洗心革面，戒邪淫时，我妈也跟着好了，这是什么啊，这就是我们经常说的行善去恶得福报啊！

行善得福报，为恶得恶报。万恶淫为首，百善孝为先。邪淫啊，万恶之首，想想这是多大的恶行啊，这得有多大的恶报啊，邪淫不仅自己身体不好，我们与父母血脉相连，恶报会累及家人啊。为什么父母会无条件爱我们，因为血脉相连啊，恶报也会连累父母啊，真的，看看我的经历，再想想大家自己的经历，想想自己不断邪淫时，自己家发生了什么不好的事情。还有一点，看我的头像，天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物，这是出自《周易》的话，而且这还是我大学学院的院训，而且是清华的校训。很遗憾我大学四年没有明白，字面意思大家都知道，我想说一下，我对厚德载物的感受。厚德载物，积累足够厚的道德来承载万物，万物是什么，就是福报，就是我们追求的美满家庭，好的工作。天天邪淫的人凭什么得到这些，你的道德积累够了吗？天天手淫、意淫，这是恶啊！为恶就要折福折寿啊！你还想去承载福报，怎么可能？你接得住吗？你能给别人幸福吗？有这能力吗？还有，邪淫的人身边的女子，也不会是好女孩。只有当我们戒除邪淫、一身正气时，好的女孩才会被我们吸引，我们作为君子才能去承载这些福报。

你们还敢手淫、意淫吗？还不戒吗？！再想破戒时，想想我们的父母也会跟着我们遭罪，想想我们未来的美好生活会离我们远去！我们戒邪淫，行善举，不仅给自己积福报，还会给父母及我们子孙添福祉。积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃。

这么多年，终于把心中憋的事说出来，也算是对自己过往的总结，真轻松啊！希望大家共勉之，希望对更多的朋友有帮助。

（编者按：家庭是一个命运共同体，这位戒友说的事情是真的，家里如果有人邪淫，这个家庭就会受到很大的负面影响，最常见的就是争吵，其次就是家里人生病。因为邪淫者一直在发送负能量的念头，最先影响的就是最亲密的家人。这种负能量的念波对人的伤害是很大的，会拉低人的振动频率，很多人见了负能量的人，都会躲得远远的，为什么？就是怕晦气！怕被负能量影响。所以，我们一定要坚决戒除邪淫，多行善积德，培养自己的德行，培养正能量的气场，这样对自己、家庭、工作乃至子孙后代都很有好处。）

**40.我的邪淫忏悔与戒色决心**

我没有约束自己，实乃造孽，种下了恶因；我对不起自己，对不起家人，对不起父母对我的期望，对不起帮助过我的人，对不起老师，对不起同学，对不起朋友，对不起同事，对不起公司，对不起老板，我做了一件可耻的事情。

身体发肤受之父母，可我却在残害自己的身体、玷污自己的灵魂，让自己没有健康的身心，我在此忏悔，我不应该那样做，这些年来，我因此承受了太多太多的挫折、烦恼、懊悔、嘲讽，我如果不能彻底戒除此恶习，我的人生就要毁于此！

我不甘心，从小学习总是拔尖的我，现在沦落到如此地步，因为什么？就是恶习造成的！我痛恨恶习，恶习夺走了我太多的东西，夺走了我的大学梦，夺走了我的美好青春，夺走了我在这个年纪应该有的快乐，夺走了我健康的身体，夺走了我纯净、愉悦的心灵，夺走了我可能会成为恋人的机会。我恨我自己，为什么这么不争气！心魔害惨了我，心魔控制了我这么长时间，直至现在还在掌控我，让我没有一个好的精神状态，让我成为一个有一身毛病的废人！

说实话，谁也不想染上这个恶习，可偏偏我就染上了这个恶习，让一个初中一年级学习成绩非常优秀的孩子，沦落到现在这个人不人、鬼不鬼的样子，让我得了慢前，让我得了抑郁症。如果在我年少时没有染上这个恶习，或许现在的我也是某名牌大学的高材生了吧，起码我会是一个身心健康的男子汉，而现在呢？没有朋友，工作很费劲，女朋友，更是不用想了，谁会看上我这么一个面色很差的男生呢？

我总是在下定决心戒除、独处时破戒、下定决心戒除、独处时破戒这个怪圈里走不出来，总是在这个恶性循环里出不来，我好难过，不知道该怎么办！最近情绪总是很低落，晚上睡不着觉，就是因为这种低落的心情促使我破了戒，因为晚上睡不着，就一直看手机，偶尔有擦边球，让自己失去了警惕，再加上晚睡、晚上睡觉总是会梦遗。我该改变我自己了，我这个样子、这个情况怎么可能有美好的未来啊，再这样下去，我会变得麻木不仁的！

我应该努力地让自己始终保持乐观、开朗的心态，不能有消极情绪，不能有负面情绪，包括贪、嗔、痴都不能有，警惕要高、反应要快。一旦有负面的、消极的情绪，立刻转移注意力，多想一些开心的事情，多为未来考虑，多为父母考虑，父母真的很不容易，真的不能再对不起他们了！想想自己花的钱，有什么理由不努力呢？！

一定要修心，修心是要让自己有深刻的认知，要让自己深刻地知道恶习的危害，将这些危害刻在心里，将恶习带来的苦痛刻在心上，时刻警醒自己，告诉自己不能那样做，努力让自己保持平和的心态，不卑不亢、不骄不躁，打破周六日必破的规律，多做善事，头脑永远保持理性、警惕性。为了以后，为了美好未来，为了孝敬父母、报答父母养育之恩，为了回报祖国、回报社会，为了以后能够有个贤惠、温柔、善良大方的妻子，为了以后能够有健康、快乐的孩子，为了给父母养老，为了给社会创造价值，为了给社会做贡献，为了一切美好的事物，真的要下大决心、下狠决心、下真决心戒除恶习了，再不戒除就没有机会了，人生有几个20岁啊，有几个30岁啊，在这个关键的阶段，如果不把自己打造成一个有用的人，以后的人生怎么走啊？！难道只有等真正的大苦难来到身边，自己才醒悟么？那个时候才下决心么？

你需要改变，你可以改变，你必须改变！

记住，但凡有任何一点的擦边球，立刻转移注意力，一定要快速斩断念头，不要让念头滋生，一定要有绝对的警惕性，任何有可能滋生念头的事物、人、图，绝对不能贪恋，马上立刻断掉念头，斩断念头，转移注意力。向你的脑海中看去，念头就会消失，一个觉察，念头就不存在了！对境实战时，一定要管住视线，绝不多看一眼，绝不乱看，管住自己，观心断念，约束自己，自律！真的没有机会了！一定要努力，努力学习戒习文章，提高觉悟，提高警惕性！一定可以成功，加油！

（编者按：这个戒友在怪圈中，他是想戒掉的，他是有决心的，但是为什么还是在怪圈中呢？一方面情绪破戒，另外就是独处破戒，情绪不好，晚上睡不着觉，于是一直看手机，肯定会看到擦边图，这样就很容易破戒。一定要做好慎独，手机上网就是进入“黄雷阵”，一定要警惕，看到擦边立刻避开，克服好奇心和贪恋心。暂时的失败不可怕，关键要认真总结和反省，避免犯类似的错误，这样才能越戒越好，越戒越强，才能冲破怪圈，真正主宰自己！躺在床上玩手机是很危险的！记住这一点！要学会避免，加强自律。从这个戒友最后的论述来看，他还是具备一定的实战意识的，但关键还是要落实！光懂没用，说时似悟，对境生迷！关键看落实和执行！知而不行，是为不知！戒色要注重积累，也要注重细节，管理好自己的情绪，做好慎独，充实生活，节制使用手机，卸载不良应用，上网浏览要提高警惕，牢记“避字诀”，不看第二眼。独处即实战，上网即实战，对境实战和断念实战，实在太重要！）

**41.平地惊雷如梦初醒——我的邪淫罪报**

恍如天空一声惊雷，我从梦中惊醒。看到这些邪淫恶报的案例，我终于明白了，这么多年来，自己苦苦挣扎，诸事不顺，历经坎坷磨难，穷困潦倒，近三十而立的年纪仍一无所成的原因！真是祸福无门，唯人自召啊！

这么多年以来，我一直被困惑着，始终不明白，为何自己学习、能力各方面都不比同学朋友们差，他们工作却很如意，收入可观，而自己却工作奔波不如意。他们都一个个结婚生子，而自己却至今没有找到对象！一直在寻求答案，找寻方法，算命，调风水，到处祈福，自己也学算命风水。然而，却总是改变不大，轮回辗转陷于困难的泥沼。 偶尔结缘一本远离邪淫的善书，看到邪淫果报的惨痛实例，有的和我何等相似！我如梦初醒，终于认识到了自己的恶因（意淫、邪淫）。一直以来，我总以为那些有不正当男女关系、滥情的、婚外恋的、嫖娼的才是邪淫，甚至对一些言语轻佻、谈论黄色笑话的人嗤之以鼻！从来不知道意淫、手淫同样是邪淫！现在才知道，手淫自渎，罪过更大！想想这么多年的坎坷境遇，颠沛流离。竟是自己造作招致！悔恨的泪水奔涌而出，长跪忏悔，我对不起生我养我的父母，对不起关心帮助我的师长，对不起此生既得的人身！如果生命可以重新来过，该多好！可是岁月流逝，不复再来！下一世再得人身尚不得知，只有珍惜此生余下的时光，痛改恶行，誓不再犯，改过自新！

面前犹如摆着一面明镜，把自己三十年来的邪淫恶行一一呈现：

年纪尚小，在学龄前，邻居家的大孩子们在没有大人们的地方带着我们做过家家的游戏，教我们做一些亲昵的动作，幼小懵懂的我，不知羞耻，不辨善恶，也跟着学。上小学后，就不再如此了。但是恶的种子一旦种下，随时都会发芽。小学到初中，学习还不错，理解力，记忆力都很好。记不起手淫的恶习是从哪一年开始的了，但是从小就开始恋慕女孩子，放在心里久久挥之不去，现在知道那么小就开始意淫了，初中的时候暗恋隔壁班的一个女生，常常意淫，直到有一天学会了手淫，想象着和她在一起。这样下去，虽然影响不大，还以很好的成绩考入了重点高中，但是万恶淫为首！我在逐渐地堕入深渊而浑然不知！直到现在才明白，为何我骨骼瘦小、身体孱弱，十几岁的年纪，正值身体成长发育，而我却手淫纵欲，宝贵的肾精流失，不能滋养身体导致的！看着镜子里的自己，真是痛心疾首！邪淫之害，害了我一生！

高中的那段生涯是我最不堪回忆的，翻开日记，看着那时的无力无助，苟延残喘，毫无青春的生机，那么宝贵的年华无情地流逝，我的心都快碎了！更为自己的浑然不知而感到可悲！仍旧邪淫，然而恶报开始现前了，经常听到有人在耳边说话，还会听到抽泣声。失眠、精力不足、内向、不爱和同学们交流、放假回家怕见人、记忆力下降，甚至听不懂老师在课堂上讲了什么，成绩不断下滑。心情抑郁，学习很吃力，几乎每一天都在死撑着的感觉，有时晚上失眠，在楼道的窗前徘徊，真想推开窗子跳下去。那段时间，体质下降，得了过敏性鼻炎、不能坚持早操锻炼，整个人像废了一样。去医院检查又查不出病，可我确实很痛苦，备受折磨，痛苦得生不如死！

进入大学后，身边的同学大都出双入对，有的夜不归宿，耳濡目染。再加上接触到了网络，容易看到一些色情露骨的东西，为了看色情电影，周末休息时去上通宵，往往是等到下半夜在角落里偷偷地看，看着色情的画面，淫欲心炽燃，有时难以把持，竟对着屏幕手淫。回到寝室，回想着电影画面，想着心仪的女孩子意淫、手淫。一夜的通宵已经消耗很多精气了，又手淫纵欲，肾精大量流失，真是罪恶啊！有一学期，短短两个月的时间，体重下降了十多斤，明显消瘦了很多，找到一位有名的中医开中药，可是效果也不理想。真是恶行不遇善果！

毕业工作后，社会上的网吧很多，没有了在校园的束缚，邪淫恶行如前。而且出差住宾馆的时候，看到整洁的客房，电影上的画面自然地浮现脑海，控制不住手淫，反而以为那短暂的快感是一种享乐。还厚颜无耻地认为不接触社会上的小姐（因为一直觉得她们很脏，认为那样才是邪淫），是洁身自好。手淫无害是正常的，当时多么无知！真是掩耳盗铃！

冥冥之中，邪淫败坏德行，让神明震怒！举头三尺有神明！这些年来邪淫的恶果报应一直在警醒着我，可自己却深陷其中浑然不知！在感情上，如今已是而立之年，仍未成家立业，身边的同事同学朋友甚至比我小的弟弟妹妹都结婚生子了，看到他们经常在网上发微博、晒婚纱照、晒亲子照。自己却至今没有对象，让父母牵挂着急，连累二老在同辈中抬不起头来。这些年来，虽有5个女孩向我靠近，除了一个不贞良有越礼非分的想法，拒绝和她谈之外，其余四位都还不错，对我都很好，可自己总是感觉不是理想的，并没有深入的交往，都短短的时间结束了。一位最长的时间也不超过两个月，现在明白了是自己的邪淫恶行消耗了婚姻的福报，让我至今未遇到善缘。

工作上，虽然这几年来的工作大多与专业相关，但并未走上专业的道路，实现人生的愿景。所从事的工作几乎都是工资微薄，干脏活累活，经常加班，没有休息日，付出与回报不成比例。而那些在学校时不如自己的同学却很容易找到称心的工作，工资是我的好几倍。邪淫损福报啊！经历过两次失业，每次多达7个月，花光了所有的积蓄，不想和父母张口要钱，怕让父母知道我没工作后担心牵挂，不得不向同学朋友借钱度日。这两次失业期间，我奔波于人才市场与用人单位之间，尝试过很多行业，几乎都是短时间告终，有的甚至不给工资，经济上更加拮据，为了吃饭不得不去打钟点工，饮食上费用降到最低，有时一整天全吃面条，有时连5毛钱一包的咸菜都买不起，只能用盐水煮面条。身体又瘦了很多，原本饱满的额头开始凹陷，邪淫的人相貌会变得贫贱，一点不假。以至于连回家过年的路费都没有，大年三十，一个人躲在出租屋里，只能给家里的父母打个电话拜年。听着窗外爆竹声声，看着满天绚丽的烟花，想着家里父母盼儿归的心情，再一次流下了痛苦的泪水。

仰天长叹，我把这些坎坷的遭遇归结于命运，而实际上命由己造！经常好事变坏事，工作各方面违愿的事很多。毕业后报考了省里组织的事业单位考试，所报考的岗位招26人，报考了29人，我很有信心，积极复习准备考试，可是迟迟等不到考试的电话，打电话询问后得知，当地县人事局私自决定取消外县籍考生考试资格。当时还打电话到省里投诉，真是可笑。上天对邪淫败德的人，早已删去禄籍了！现在突然明白了，为何在大学里参加英语四级考试的前几天，钱包丢失，包里的钱和身份证等证件一起丢了，最终导致无有效证件，被拒考场外而不得参加考试！参加专业的执业资格考试，连续考七年都没有考过，不是工作没时间看书，就是失业有时间也无心看书，总感觉有一种无形的力量阻扰着。不能执业，只能做专业相关的工作，每年的报名考试等费用花费不少。还有一次，朋友帮我找到南方一家外资企业打工，收入很可观，本以为可以改变当时的窘境了。可是等着等着，又泡汤了，朋友也很无奈地请客表示歉意。

由于长期邪淫，消耗了宝贵的肾精，中医讲：肾主骨，生髓，通脑海，荣养五脏。记忆力差、健忘、耳鸣、精神萎靡、意志力薄弱，做事虎头蛇尾、不能善始善终。身体消瘦，眼窝凹陷，经常腰部疼痛，腿软，不能久立，遗精早泄，白发增多、掉发。中医上讲这是肾虚导致。以前容易感冒，而且是莫名先发高烧，全身肌肉骨骼酸痛，走路都拖不动腿，像被人打了一顿似的，读了《阴律无情》，才知道多是邪淫后冥罚罪报，丝毫不爽！后来拜访了省外一位全国有名的中医，用中药调理了近一个月，并没有完全好转。当时很灰心，其实是邪淫者很难遇善因得善果。现在我戒除手淫恶习已经快一年了，以上的很多症状都消失了，其余的症状也减轻了很多。

几年前结缘几本善书，读过后虽有收敛，加上身体虚弱，手淫的次数减少。遗憾的是并没有从根本上认识到邪淫的罪报，意淫的习气仍很重，走在路上，在公共场所，目光仍会不自主地追逐漂亮的女子，并思念意淫。正所谓心起妄念，相火妄动，则暗耗精气。习气未改，不知悔改，继续造作。终于，更大的报应现前了。借钱的朋友跑了，联系不上，那可是我所有的积蓄，三万五的现款，还有借出去的信用卡，给我透支了近两万，咨询律师，手中的借条起诉也没有多大意义。血汗钱没了，而且还背上了债，我的人生彻底支撑不住了，开始借钱还信用卡，那时，我怎么也不明白为何会遭遇逆境，心情极差，后来工作辞了，之前交的保险都停了。这所有的一切自己承担着，没有告诉父母，免得让二老担心。无助得很，大约过了两个月，曾经一位很欣赏我的同事找到我，他准备投资一个项目，让我做管理，预计半年的时间可以让我赚到一百万，能够帮我解脱困境。我看到项目后认真分析筹划，可是考察了一段时间后，又等不到消息了。空欢喜一场。

当时的我，真的无力再挣扎了，找出结缘来的《了凡四训》《根除烦恼的秘诀》《寿康宝鉴》《太上感应篇》等善书，认真反复研读，每读一遍都有新的体悟。我从书中明白了积德可以改命。信为道元功德母。于是，上网查询到了云谷禅师教了凡先生的准提咒，开始诵持准提咒，不到一个月的时间，找到了一份工作，第一次休周六周日，还有法定节假日。两个月后，有缘真正接触到了佛法，持诵准提咒和称念观世音菩萨圣号，让我断除邪淫心，内心清静。有机会就参加放生，逐渐听闻佛法，结缘《地藏王菩萨本愿经》《心经》《金刚经》，深入修行，逐渐知道了人生的因果本末。善因渐增，又接触到传统文化论坛的光盘，学习到中华优秀传统文化，读《二十四孝》的故事，每一个都是惊天地泣鬼神，惭愧的是同样身为人子，自己却手淫伤身败德损福！别说孝亲了，就是自己生活都很艰难。

《弟子规》告诫：身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。《孝经》云：身体发肤受之于父母，不敢毁伤，孝之始也！而我却在身体发育成长的时候触犯邪淫，耗伤先天的元气，犹如用一把利斧砍伐正在成长的小树，流淌的是父母赐予的宝贵精血，造成现在骨骼瘦小，不能担当家业，顶天立地！实属不孝，丧失了人伦天理！

听了中医博士彭鑫有关邪淫危害的报告，明白了人只有精气足了，才能精力充沛，有远大的志向！而邪淫耗精的人，肾水枯竭，肾水不能上济心火，相火妄动，往往有很强的性冲动，这并不是强壮的表现，相反是肾虚的一种征兆。又在网上找到彭鑫博士的文章，看到邪淫纵欲（包括意淫、手淫、一夜情、婚外恋等）伤身损福害命的案例，让人怵目惊心，幡然醒悟。世人只知道钱光了要穷，却不明白精气耗尽了要亡的古训！夫妻之间的正淫尚须节制，避免非时非地行房事。大丈夫生于天地间，上要孝养父母，下要抚育子女，在当前竞争激烈的社会，要干事创业，得靠体力、脑力、努力与人品！没有这些，拿什么拼？！所以千万不要耽于纵欲享乐，应该保精惜精，一个人只有十分的精神，才能做得十分的事业啊！

普劝邪淫之人，引以为戒，多学习优秀传统文化，心存正知正见，如彭博士所说，真心忏悔，于佛法中结缘直接、究竟、快速的法门，早日戒除邪淫，遏人欲于横流，复天良于将灭，改过自新！共勉！

**42.痛苦的回忆——请吸取我的教训！**

写下这些使我非常难过，因为太痛苦，是我生命中不能承受的痛苦，再次回忆，一则为了痛定思痛，坚定戒色信心，一则供养大家，令大家都能醒悟，则为幸事！

前言：

三言两语介绍一下自己，87年生人，三线城市，上班族，路人长相，未婚，有二十余年自戕历史，目前戒色中，有佛教信仰。

正文

2019年纪实

2019年 我戒色已4年，各种情况在一步步好转，然而存心不正，淫心未除，所以遭遇有生以来最大一次劫难。2015年我认识一位异性，长相中上，才华出众，但家境贫寒，我爱慕其容貌及才华，可是又不愿现在承受其贫穷，帮助其渡过难关，所以时远时近，暧昧不清。时间蹉跎到2019年，我相亲无数，没有钟意人选，再次回想其，试探问起，其已领证一年，于是又惊又悔又恨，五味杂陈，当时工作也处于瓶颈期，领导对我百般刁难，同事嘲讽孤立我，我身心如堕地狱一般，油煎火烧，由此再次诱发焦虑症，抑郁症爆发。

插一句 我戒色的缘起就是因为常年邪淫导致神经症爆发，痛苦不堪，才发现戒色吧，开始戒色。

这一连串生活事件的打击让我神经症爆发 ，只是这一次爆发得太猛烈，我几乎丧命！我不是开玩笑，我这一次尝试多次自杀：划手腕、吃药、不吃不睡，我父母说我疯了！要送我去精神病院，我觉得一点都不过分。但是最终没有送我过去，可能是怕我留下不光彩的案底，影响我以后的人生，你们会觉得我矫情吗？不就是工作、恋爱不顺利吗？至于吗？以前看电视，看别人的经历我也会有这种感觉，但是，真的是如人饮水冷暖自知！不身临其境，不能体会当事人的心情，控制不住的焦虑，胡思乱想，没有食欲，没有睡意，每天都想早一点死了就解脱了，地狱从来都不是死了才能见到，有多少人活着就已经身在地狱！

不得已请了长期病假（面临被开除的风险 ），去专业医院看病治疗，医生建议我住院治疗，纠结再三，没有实行，在家吃药养病，白天胡思乱想，昏昏沉沉，目光呆滞，晚上天黑了才敢出门小区里转转，父母花白头发陪我一起散步，那段时间一直想，如果一直好不了就死了吧！要不就出家吧！我父母说出家比死了好，最起码还有我这个人。

那段时间，也不相信佛法了，说了很多谤佛的话，因为不能理解，我已改过自新为什么会这样？

这个状态持续了一个月，刚开始吃抗抑郁的药，后来不吃了，因为副作用太大，头脑像锈住一样，外观看上去就是一个傻子。后面慢慢康复，顶着所有人的鄙视再次回到工作岗位 ，领导三天两头准备开了我，我咬牙坚持着，为了生存。现在慢慢一切变好，我也已想开，领导对我态度转变，工作顺心一些，还是没有合适的对象，不过已经不太在意，重拾对佛法的信心，每天都在做功课。

反思：

1.为什么戒色4年仍然遭遇此劫，因为过去常年累月邪淫，积重难返，区区四年难以抹平过去的业障，况且存心不正，且今生如此邪淫，想必前世也是邪淫之人，生生世世轮回中， 又欠下多少情债，造作多少恶业？

2.是否还要坚定戒色

必须！一定！如果不是戒色，我这次症状的爆发可能会提前数年，可能更猛烈，可能一命呜呼，身体之病固然痛，然而诛心之痛几不欲活！相信有神经官能症的人都能体会其中滋味，想想年少之时，何曾有这种种烦恼，古人清心寡欲，一辈子平平安安过活，现代人怪病何其多，可悲可叹！

后记：

1.戒色是一辈子的事业，我已在佛前发愿，愿生生世世戒邪淫，不是有多伟大，实在是怕了，怕痛苦！怕死！

2.姻缘天注定，无论好的坏的，都要学会坦然面对，如果还想争取一下，只能修正言行，累积善行。

3.邪淫会变傻，丝毫不用怀疑，会让人一点点变成痴呆，别人说的话不能理解，别人会的你不会，最后变成痴呆。如果你还想养家糊口，最起码不能是痴呆，如果再想事业有成，恐怕得有过人的才干。

4.钱财、美色和身心健康比起来，都是身外之物，不要到无可挽回之境才醒悟！

5.不要欠情债，不要犯邪淫，因果之说并非妄语，你我皆是血肉之躯，相信我，报应来了你承受不起！

写在最后：

愿天下有志之士皆能戒色成功，永不再犯！

愿天下有情众生，终有一日，看破淫欲，离苦得乐！

（编者按：这位戒友戒色四年，但他犯了和俞净意公一样的错误，那就是——意恶太重，存心不正！这样的磁场怎能感召如意眷属，行有不得，反求诸己，问题出在自己身上，一定要认真反省，不能怨天尤人。戒色四年，淫心未除，肯定也破戒多次，加上情感和工作上的双重打击，导致神经症再次爆发，生不如死，宛如活在地狱，好在他已经认识到自己的问题所在，也已经走出来了，他的戒色决心还是有的，希望他好好戒下去，生活能够顺利一些。）

**43.我的亦师亦友“戒色文章”**

前言：

它等待着戒友阅读，它就像一个宝藏，它被戒色前辈挖了出来，可以说戒色前辈就是一个“挖宝人”，挖宝人可以说经历了重重困难才挖到宝藏，前辈已经把这“宝藏”埋藏在文字内，就等待一个又一个“识/拾”宝人去发现与拾走，可能不识“宝”的戒友会与这宝藏擦肩而过，这是多么令人惋惜的一件事啊！真宝假宝、识得不冤啊！

【态度】

戒色知识的获取对于每位戒友都是公平的，戒色知识源自于戒色文章，你对待戒色文章的态度怎么样、它就会给你相对应的回复；假如你看戒色文章一目十行，很显然是对它的不尊重，它就不给你“知识”，运气好的话说不定能碰到一两个重要的知识点；很多戒友看戒色文章都是走形式，什么是走形式？就是马马虎虎地看一遍，好像是应付一样，这样一来认为自己看了戒色文章，就应该会有所收获，就不会破戒了。错了，其实你只是收获了自我满足感和自我欺骗感，其余的都没有收获到，另外，看过就忘了等于白看！俗话说：“一分恭敬，一分收获。”你对待戒色文章的态度越恭敬、越真诚，它就会给你所要的答案。

【耐心】

可能你觉得一篇文章太长，看一点就看不下去了，或许是练习断念口诀觉得太累了而放弃，这都是耐心的欠缺，戒色文章耐着孤独等待着每一位戒友发现它，可惜你认为它篇幅太长了而放弃阅读，它很失望、也很痛苦，而你就别想从它那获得什么宝贵的经验了，孤独的它等待着对的人，对的人也希望遇到对的文章，在双对的情况下，互相产生共鸣！因为那个人会如饥似渴般地学习戒色文章，管你篇幅多长，他愿意花时间与精力了解它！而不愿意错过它！他珍惜它！因为它会帮助他更好地戒色！因为它是他的亦师亦友！他获得的戒色知识比一般戒友多！因为有些戒友走马观花地看，或者太长而选择不看，那么损失的只有他！也许有耐心的人，戒色成功只是时间问题。

【自欺】

对于学生党的戒友（特别是高三），我问他们为什么不好好学习戒色文章？他们给我的答复是这样的“我没时间看戒色文章，没时间练习断念口诀，太忙了。”没时间、太忙了似乎给了他们一个很好的“庇护所”，好让他们继续自我欺骗、自我安慰，这就是人性的弱点。那些所谓没时间看戒色文章、没时间练习断念口诀的戒友，我都会用以下言语击破：“你为什么还有时间YY、看H、破戒呢？”假如真的忙死的话一秒钟都不会浪费，其实说白了就是对戒色文章不感兴趣，另外还有一部分原因就是压力大，寻求SY放松逃避，其实这样只会让自己进入恶性循环：压力大看H、SY→破戒后压力更大、感觉脑子不够用→面临更大压力完成学业/工作上的问题。多年的损耗已经让脑力下降得够糟了，还指望色情放松？其实人只要冷静下来，仔细想想，很多事情都有问题，只是你没往这方面深度思考。你不看戒色文章，它就不给你回应，比如你有一个要好的朋友，长时间不联系，两个人的关系也会逐渐生疏。时间就像海绵的水一样，挤挤就会有的，找各种借口不去看戒色文章的戒友无非就是戒色态度出了问题。不怕万人阻，只怕己投降。

【知行】

知行合一大家都知道，但是实际执行起来的就没几个人了。有人告诉你练好这把枪就能击杀敌人，于是乎你就直接无视他，不当回事；很多戒色文章中都有提示每天练习断念口诀的重要性，可惜你不重视、一步带过，这就造成了你的损失，因为你将要面临破戒而缴精费的代价！有些戒友破戒了，但这精费没白交，他意识到了自己屡戒屡败的原因就是不会断念，并“知行合一”地练习，这里的知是知道如何练习断念口诀，行就是每天练习、去落实。记住是每天，每一天！

【相信】

很多戒友都有疑问？练习断念口诀真的就可以突破怪圈吗？其实这种质疑是正常的，因为真正戒得好的戒友都是老实听话，老实在于戒色文章说什么他就去做什么，戒色文章的戒色方法他都听得进去了，都去落实了，前辈们的戒色文章叫他每天练习断念口诀，他练习了，前辈叫他每天学习戒色文章他学习了……一段时间过后发现自己觉悟增长了，会断念了，能做到邪念来就断，感觉自己戒得更专业了。对于“一段时间”这四个字，关键在于戒友的勤奋度和悟性，也许一个月、也许……这都是未知数，主要还得靠自己。你若是苦苦寻求戒色的好“方法”，却不相信“断念口诀”的强大威力，那么吃亏的只有自己呀，信不信由你呀，事实摆在面前，实践出真相！苦于突破不了怪圈的戒友，不妨试试将每天的生活内容加上断念练习和学习戒色文章，或许有一天会有意想不到的结果，记住是每一天，与其狼狈不堪地破戒，不如死马当活马医，好歹试一试也没啥坏处。它(戒色文章)等待着聪明人相信。

【理解】

这理解包涵很多，很多戒色文章都提到过断念，我主要讲关于断念的理解，我们都知道持枪的人必须学会用枪，如果只会用枪托来砸人的话，这无异于大材小用，举个例子：一个人拿着一把枪，不断扣动扳机，却开不了枪，这个人就骂这把武器：“烂东西，还不如刀好使！”其实这不能怪他，他只是无知，没有接受专业的练习，并没有人教他开枪前要按保险栓，如何换弹夹，并没有理解枪械如何使用。很多东西都有使用说明书，然而断念文章就是使用断念口诀的说明书，你不看，或走马观花地看，用不了就喷，这样显得自己更无知，很多断念文章都有提到过如何练习：“每天练习断念口诀500遍以上，心念耳闻，集中精神，走神拉回到断念口诀上，坚持每一天的练习…….”你若是对戒色文章不认真，它也会对你不认真，不是它不给你戒法，而是你不重视它给你的戒法，不去练，不去悟，永远无法知道。

【熟练】

你学会了如何开枪后并不意味着你能击杀敌人，需要更多的练习，更多的练习使人熟练，枪法熟练才射得准，一开始练习断念口诀可能会断不了念头，但坚持练习、知行合一，理解如何练习，加上花费一定时间练习，这样一来，断邪念指日可待。你懂得理论并不意味着你断念可以断得很好，其原因就是缺乏练习，你可以将战略部署说得口若悬河，但打起来真的有那么轻松吗？举个例子：小明、小军隶属于某军队，他们俩个都是某军队的队长，小明和他的队员不断谈论战略上的部署，并述说以兵法致胜！战略部署都背得十分熟练，训练时间全部用于讨论战略部署。小军呢就立刻带兵训练！强调知行合一，战略部署同时要求队员严格执行！战略和实战训练都十分熟练，不仅知，还要去落实、去行动。突如其来的开战让小明以及他的队员措手不及、无法应对，因为他们在实战中有所欠缺，理论倒是没用上，阵亡也是理所当然的，而小军与他的队员却安然无恙。你把戒色文章倒背如流，也比不过断念熟练强，因为理论在心魔面前不堪一击，而断念则是真刀真枪。不管戒色何种熟练，只要你断念熟练(断各种导致破戒的念头，包括情绪破戒念头、心魔怂恿念头等)，那么你实战就能立于不败之地。

【亦师】

戒色文章教会了我许多戒色知识，它让我清楚了戒色的思路，让我拓展了视界，它宛如一个慈悲的师傅教导我，并让我自觉克服坏习惯，它耐心地教导我该如何戒色，指导我的不足之处。它不会因我不看它而消失，它依旧存在，等待着对的人来看它，它的风格有很多种，但无论什么样的风格，它都是苦口婆心地劝导我们戒色，它一字一言都铿锵有力！以过来人的身份来教导你，它倾囊相授，丝毫不留，它不在意教会徒弟饿死师傅，它教导我什么是戒断反应、如何控制遗精、如何应对破戒高峰期、如何练习断念口诀、做人必须要谦虚等等……它改造了我的思想，它让我明白做人的道理，但它认为大德开示、圣贤教育才是王中之王，它很谦让。是前辈创造了它——“戒色文章”。我相信，徒弟对待师傅越诚实、尊敬，师傅就越愿意教导他更多知识，甚至是倾囊相授，相反，你越是目中无人、对师傅不尊重，师傅也就少传授甚至不传授。戒色文章也是一样，你不尊敬它，藐视它，看不起它，它就不给你知识。越谦虚的人学得越多，谦虚使人进步，对待戒色文章应该持有“谦虚”“恭敬”的态度。

【亦友】

它一直陪伴着我，我孤独了就会想起它，它告诉我各种戒色灰暗故事，也告诉我各种逆袭重生的故事，我不再喜欢屎尿般的生活，我离开了邪淫低俗堕落的生活，不再与H片为伍，我有我的朋友——“戒色文章”，它比任何娱乐活动还要精彩，我曾经是沉迷于游戏的废物，是它(戒色文章)让我人生充满了希望！我不再与游戏做朋友，我有了更好的选择——“戒色文章”，它一直告诉我：“不要离开我，要不然你可能会破戒”，也许是我们相互需要。我上午看了它，它慈祥地告诉我遗精后要保持警惕、期间少用手机、上网必须保持警惕、少吃肉、注意休息、还要多看看它，因为它会庇护我，给我很好的戒色状态。记得某天上午看了它，下午被心魔袭击，然而看了它，我识破了心魔的招数，它的提醒会从脑海中浮现，让我区分哪些是心魔怂恿，哪些不是，它不会背叛你，它知识渊博而不歧视你，也许它会陪伴我到老……

【预警】

是它让我学会了“预警”，那么什么是“预警”呢？其实很好理解，它不断告诉我躺床上玩手机很容易会破戒，接下来我对这件事就有所警惕，提前预防，不躺床玩手机。再一个预警就是，大街上面临诱惑，它提醒着我要避开，视线躲避，不看，这样一来我很好地避免了色弹，再者就是提醒我：“吃太多肉容易起欲望啊！”我及时回神！少吃！它提醒过我很多次，救了我很多次，也许你还在苦于面临擦边图而破戒，不妨听听它的建议？遵从它的旨意，从而避免阵亡。如果你不相信它，而去触犯戒色规则，那么你破戒也没什么好冤屈的了，也许你会说这样你没有自由，难不成你被心魔俘虏就有自由可言？拖着一副行尸走肉般的身体，无精打采，病殃殃的，这样活着快乐吗？自由吗？我相信你我都是聪明人。

【共鸣】

它诉说着它的创造者“前辈”的经历，让我产生深深的共鸣，我一度哽咽，差点落泪，更振奋了我帮助戒友的意愿，它唤醒了我埋藏多年的“良知”，它让我身临其境，仿佛自己就是故事中的主人翁，那种不甘、痛苦的经历……它的使命仿佛就是唤醒更多的撸者，如同救命稻草一样，它是甘露，无比纯净的甘露，它是战士！无比坚强的战士！无论它的内容怎么样改变，核心就是围绕两个字——“救人”！它的创造者不愿再让更多人堕落！“他”以身试法，却换来无量无边的痛苦！为时未晚，他得到了救赎，因为他遇见了“戒色文章”，日复一日地钻研落实，他逆袭了！他开始创造更多的它(戒色文章)来帮助更多的人！如明灯般：一灯燃千灯，一灯燃而千灯明，明终不尽，终成无尽灯……它将唤醒更多的人，让更多的人产生共鸣，“它”被赋予的使命更沉重了，因为它知道，它要救人，它要以它的文字来唤醒人，它要用创造者的经历来唤醒人！它要驳斥适度无害的谬论！它要以创造者的经历来说明一切！事实胜于雄辩！实践出真相！它将不会辜负创造者的一片心愿。

【骄傲】

它(戒色文章)很害怕读它的人会骄傲，因为骄傲的人会远离它，骄傲的人认为自己不会再破戒了，而不去每天阅读它，骄傲的人并没有把它当作朋友，因为骄傲的人只是利用它，利用完就抛弃！诚然，很多人都是这样，不愿意花时间去看它，转而花时间去做其他事情，忘记了它传授的戒色知识，忘记了它陪伴你走过春夏秋冬，因为你认为你不再需要它了，同时你也将自己埋没，你将它视为束缚，却不晓得远离了它却迎来了心魔的拥抱，它一路上提醒着你，让你避免陷入心魔的圈套，而如今你却认贼作父(心魔)，你认为你得到了它的真传，事实上远离它只会让你无法达到更高境界，不知这只是它的冰山一角，它还会进化，因为有更多的创造者(前辈)崛起，去创造、完善它，它将带领你进入“学无止境”的领域。倘若你厌倦了它，对它一曝十寒，同样，你会得不到良好的戒色状态，你会一泻千里。如果每天你看一点，不中断，慢慢调整自己的状态，或许会重新对它感兴趣。骄傲与谦虚是对立的，它会给谦虚者更多的知识，而它并不会给骄傲者一分或一丝的知识，因为不是它不回应骄傲者，而是骄傲者放弃了它。它堪比海洋、无穷无尽，骄傲者比作有限的容器，骄傲者自认自己的容器已满，容不得任何知识。当你觉得你容器未满，而且觉得永远不会满，那么你就可以获取无限的知识，倘若你自认为自己容器很满了，自我满足，或许你将会被淘汰。骄傲是人生的一场大病，而谦虚是对治骄傲的一味良药，请记住，它只和谦虚的人做朋友，因为他们互相尊重，而骄傲的人却自以为是、目中无人，这样无疑是自我毁灭。

【营养】

它(戒色文章)譬喻为米饭，需要你慢慢品尝，细嚼慢咽，而不是囫囵吞枣地吃，心急吃不了热豆腐，好的文章应该慢慢品尝，消化问题却阻碍着我们，这消化问题就是脑力不够用(很多戒友脑力已经被摧残)，看一遍就忘，这很显然是尝不到文章的精华所在，营养成分都流失了，这样很不值，这就需要我们做笔记，做笔记可以比喻为充分咀嚼，能让我们更好地吸收戒色文章，能让戒色文章的营养成分最大化被吸收，重复阅读戒色文章就是“调理脾胃”的良药，能让你全面地吸收营养成分，看一遍远远不及看两遍三遍吸收得多，每天应该及时补充营养，好让自己有能量打败心魔，做戒色笔记，只记不复习的话吸收效果微乎其微。读戒色文章万万不可浅尝辄止，特别对于好的戒色文章，就像你去了解一个人，不应该以第一印象来定义，应该以数日的接触与观察来了解一个人。戒色文章是不可替代的，就好比如人需要水，如果靠手机/游戏来戒色的话无疑是如饮咸水，越饮越渴，为何？因为这些无意义活动也是瘾头，也会让你上瘾，渐渐地腐蚀你，它会给你带来更多的空虚与症状，执行无意义活动伴随着久坐熬夜，说实话，生命在于平淡，水是如此的平淡，离开了水我们就会渴死，同样离开了戒色文章我们可能会破戒，如果你认为被戒色文章束缚住了，没有自由，那么你还没开始戒就已经失败了。

【对症】

有些戒友已经对邪淫造成的危害了如指掌，但苦于仍然突破不了怪圈，还是会破戒，这时候就要思考是不是选择错了(深知危害是第一步，但是断除邪念的方法才是重中之重)，危害是很好的警醒，但如何断除邪念就是个问题了，一旦邪念来袭，什么危害都抛之脑后，沦为禽兽，只为满足那虚无缥缈的快感……其实这类戒友无疑是选错了戒色文章，没有把握实战这个根本！举个例子：有个人看痤疮，原因是内分泌失调造成的痤疮，他让皮肤科医生给他开药，结果没好几天又复发了，其原因就是他还在熬夜久坐玩手机。这个根本原因没治好，也是治标不治本。戒友们往往有一个错觉，就以为接触到戒色文章就不会破戒了。就好像拿着盾牌防御，敌人就会不攻自破，不是的，敌人还在，他会猛然地攻击你。读危害类的戒色文章是建立防御，不是解决手段，症结还没有根治，这类戒友需要对症下药，看断念类的戒色文章！实战打不赢一切等于零！解行并重，深刻理解断念练习方法并去练习，这样一来战胜心魔只是时间问题。也有些戒友苦于情绪破戒，他就需要学习关于管理情绪的戒色文章，戒色什么阶段出了什么问题就应该对症下药，寻找可以解决你问题的它(戒色文章)，这样它才能很好地帮助你。

【净化】

它(戒色文章)能净化你多年来累积的黄毒，它净化你的思想，刷新你的三观，让你重新活了过来，不再以糜烂生活为荣，不再过邋遢的生活，是它给了你一次重生的机会，它让你解脱、让你得到救赎！天空可以这样的蓝，世界都变了，不，是你变了，你肮脏的内心已经得到了净化，你变了，你变得纯净了，你仿佛回到了童年，你仿佛年轻了，你不再是过去无知的自己，一个崭新的你已摆在面前。每一位戒友都开始蜕皮行动，蜕掉那肮脏猥琐的皮！没错，这是重生之旅，所谓“相由心生”，心得到了净化，那么这个人的形象也就变了，他会对他过去丑陋的行为嗤之以鼻，因为他了解到那只是被心魔操控，被心魔操控的他一点都不快乐，他甚至已经被污染得又黑又臭，心灵的黑暗以及身体的恶臭，他孤独地承受着这一切，直到有一天，他在茫茫黑暗中，忽然发现有一束光照射进来，没错，那是救赎之光！他寻找着这光芒来源，尽管路途遥远，但他离开了那黑暗之地，他挣脱了，他迈向光明！他得到了救赎！他被净化了，那指路明灯就是它——“戒色文章”。

【自由】

也许你认为它(戒色文章)束缚了你，但你却不知道正是它给了你自由，身体无病无痛不是自由吗？能快乐地交流不是自由吗？能拥有更多的时间不是自由吗？能有使不完的精力不是自由吗？你却心急如焚地抛开它，美名其曰开始“正常生活”，不，你一开始打开这潘多拉魔盒就没有自由可言，因为你已经放出了魔鬼！这是住在你内心的“色魔”！是你亲手把它带进你的世界，你忘记这魔鬼的存在，这个魔鬼就会把你拉回去，重新让你认识它，并告诉你：“我是你的心魔！我伴随着你一生，来吧，服从我吧！不要抵抗我，来享受吧！”一旦你听从了它，你就会重新被它奴役，它可不会照顾你的身体，它只管汲取它的快感、贪婪，至于你的身体崩溃了，它也不管！我相信每位戒友都会衡量，都清楚不想被心魔奴役，不想回到那奴隶般的生活，但既然你不想回去那奴隶般的生活，为何抛弃戒色文章？它(戒色文章)可能比不过游戏、生活上各种娱乐活动，它是如此的平淡，它述说着一个又一个逆袭的传奇，它百般不厌地劝说你该如何应对心魔，它慈祥般地告诉你戒色上的问题该如何解决。它是有生命的，它是神圣的，也许在生活中它很渺小，得不到一些人的重视，但它依旧无怨无悔地等待着，它相信它会等到对的人。也许你有时间分配给游戏、生活各种琐事，说你的生活有多忙多充实，但你却不知心魔已经在蠢蠢欲动。你认为戒色文章是累赘，是负担，你不热爱它，你爱你生活其他的琐碎，你爱游戏……可想而知心魔也爱你，它爱你身体的操控权。抉择与否，全在个人，愿你尊重你自己的选择。

【结语】

它(戒色文章)对待每位戒友都是公平的，你千方百计地寻找戒色方法，却不知戒色方法全凝聚于戒色文章之中，也许你讨厌它，认为阅读它太麻烦，也正是因为你的懒惰而不能从它那获得宝贵的戒色“经验”，它为每位戒友敞开大门，剩下的路程需要你走，也许这路程遥远，需要一步一步才能抵达大门，也许它是门中门，但无论如何，“它”就像闯关一样，一关接着一关，也许你坚持闯关，它就会给你想要的答案。“它”永无止境，因为它的创造者是潜力无限的，每位戒友都可以创造“它”，它可以更好地帮助戒友，它是指路明灯，愿广大戒友汲取到它所传授的知识，去创造更好的“它”(戒色文章)，我相信，年轻的戒友潜力是无限的。在此感谢为戒色吧付出的戒友，感谢你们的戒色文章，令我受益匪浅，我无以回报，只能创造出“它”。书写“它”是有灵魂的，它的意义何在，我的亦师亦友“戒色文章”，希望更多的戒友意识到你的“重要性”。

**44.邪淫真的会毁容！**

最近遇到一个很多年没见过面的老同学，让我不禁再次感叹因果报应真实不虚。

事情是这样的，这位同学以前在班上可算得上是个美男子，眼睛大大的，人也白白嫩嫩，长得特别秀气，算是现在很流行的小鲜肉类型，喜欢他的女生也不少。但是这次见面却真的把我吓了一跳，人胖了一大圈不说，整个脸都变形了。有的人胖是胖，但是胖得很有福气，看起来很可爱，给人很舒服的感觉，但他不一样，整个人是胖得很虚，没有精神，以至于我第一眼看见时完全没认出来，朋友提醒了之后我还有些不敢相信，直到他跟我打了招呼，我才确定这就是当年的美男子。

早前就听八卦的同学跟我说这位美男子在上大学期间就弄得女朋友意外怀孕，后来女生被父亲带去医院流了产，发现怀的是双胞胎，最后两个人也因为种种事情闹得不欢而散……我听后唏嘘不已，这下不单是邪淫，还因此杀了两条生命，真是作大孽。虽然背后议论他人是不对的，但把这个事情说出来，也是为了警醒大家。他现在毁容完全也是自食恶果。而他过去那些事早就在同学之间传开了，那些曾经喜欢过他的女同学，又有谁会愿意再跟他在一起呢？

说到这里，我又不禁想起我们那一届曾经的校花校草级人物，还在学校时就听说私生活比较混乱，毕业后还听说那群人经常约着泡酒吧、一夜情之类的，总之那个圈子的人名声都不太好。虽然以前确实是帅哥美女，但是近来看他们的照片，一个个都是变形发福的样子，再毫无美感。

反观另一个和我关系还不错的同学，以前一直属于没什么存在感的类型，但是为人比较正直，也一直洁身自好，平时比较喜欢研究一下古典文学之类的，气质上就更多了点儒雅书生的感觉，上次同学聚会就有女生一直悄悄和我说他变得很帅。

俗话说三十岁之前的相貌是过去生业力决定的，三十岁之后的相貌是今生自己造的。所以在这里告诫大家，尤其是大学生，千万不要邪淫，千万不要邪淫，千万不要邪淫，重要的事情说三遍。我相信没有人不在意自己的脸，所以就算是为了自己的皮相也要想想清楚。无聊就多看看书，多学点东西，多增长些知识，也可以像我刚刚说的那位同学一样提升一点气质。

附：手淫变丑的具体分析：

精气神是人身的三宝，精化气，气生神，神御形！有神无神，天壤之别，失之毫厘，谬以千里。中医有讲到，脸是五脏的镜子，而肾为五脏之根，手淫伤肾掏空五脏，时间长了必然会反映到脸上，到时候整张脸都衰败了。精气神就是男人最好的化妆品，很多女人卸妆后判若两人，而很多男人泄精后也判若两人，精气神泄掉了，容貌就枯萎了，就像鲜花枯萎一样。精气神对脸庞有塑形去肿的效果，会收紧脸庞，让脸庞显得更紧致、更紧实，也会让五官更精致。

手淫之后的变化：

1.眼睛：手淫者的眼神多带邪气、凶气、戾气，眼睛浮肿，上眼皮下塌，睁不开，双眼无神，眼睛变暗混浊。

2.皮肤：出油多、痘痘多、粉刺多，触感粗糙、肤质差。

3.气色：气色会变得灰暗，感觉有一层东西贴在脸上洗不干净。

4.脸型：伤精到一定程度，脸庞容易变形，以浮肿、变宽变大和松弛下垂等表现为主，凹陷也多见，脸颊凹陷、太阳穴凹陷等，脸部不对称。

5.头发：出现白发、脱发、发质枯黄、头发变卷、头发油腻等问题，中医讲到发为肾之华，坚持戒色，养足肾气，头发自然就会改善。

6.鼻子：手淫后鼻子会变暗或者鼻翼两侧发红，容易长黑头，失去光彩，也好像失去了一层气，无法挺拔有型。

7.气质：气质极其猥琐，令人厌恶，笑起来显得猥琐不堪。

8.眼袋黑眼圈：手淫之人，眼周很容易发黑发暗，出现眼袋和黑眼圈，感觉特没精神。

9.嘴唇：嘴唇容易变厚乃至变歪，有一种不对称的感觉，和手淫导致的脾胃失调有关。中医：“脾开窍于口，其华在唇 ”

10.耳朵：耳朵颜色会变暗，耳朵会变薄，耳朵油腻，耳垂长小粉瘤。

11.眉毛：眉毛容易脱落和散乱，看上去很糟糕，眉毛是眼睛的英华，好的眉毛能为整个面部的仪表增光添彩。

12.皱纹和斑点：纵欲之后，身体产生失调，皱纹和斑点也会随之增多，脸部显得很老。

13.牙齿：肾虚容易出现牙齿松动脱落，中医讲：肾主骨，齿为骨之余。

14.神态：人看上去没有精气神，显得憔悴不堪，一脸鬼气，哭丧着脸。

15.身材：肾虚后人的身材容易变得佝偻起来，步履蹒跚。

总结：相由心生，很多手淫的人，容貌都完全走样了，甚至面目全非，气质也变得异常猥琐。手淫会让颜值下降，真的会让一个人越来越丑，越来越没气质，从清纯少年到猥琐油腻大叔，从校草到丑鬼，心理落差实在太大了。男人可以不帅，但一定要有精气神，有了精气神再差也不会差到哪去，猥琐没精气神才是最丑的！

**45.昨日种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生**

作者：如日中天

本人96年出生的。今天是五四青年节 ，已满24岁。按照联合国标准已不属于青年标准。

过去的五年真的没有多少开心的日子。末学是2015年8月堕入黑暗的，现在已经戒色两百多天了，不过从2018年8月就开始踏上重生之门了，现在就是频遗很严重，半个月遗了六次。末学考了两次研究生都没有考上（自己是特别想考上，但邪淫的人脑力不足），失去了很多东西，跟大学里第一个交心的朋友也走散了，曾经我们一起打球、穷游，可现在我们无话可说……太多了，失去的太多了，忏悔啊，整整三年的SY史，期间还跟朋友介绍的同学邪淫了一次，造孽啊！

5年啊，5年啊！人生有多少个五年，何况是19岁到24岁，这本是人生中最美好最有活力的年华，却活得老态龙钟，龌龊下流。我已经八个月没犯SY了，但控遗一直不理想。自己时常会想末学真是福薄智浅，障深业重啊！不然怎么会已经知道有戒色吧的存在却想着不想用贴吧（个人不喜欢用这个软件，有点执念），直到SY整整三年了才来到公众号开始戒色，真是智慧被蒙蔽了啊，然后如梦初醒。末学高中的时候用一位哥哥的不用的手机来听音乐，自己高中以前没用过手机，那时候对音乐着迷，那哥哥也就把稍显破旧的手机给我了，我在那手机里第一次接触了不良信息，里面有不良视频，那时候16岁左右，不过那时候并未犯邪淫。高中的时候有一次在我爸租的房子里面看到了内存卡，里面有不良视频也看了，应该是他捡到的手机里面的，不过也没犯SY 。上大一第一年的暑假，终于厄运来了，带着同学买的二手电脑回家了，结果里面有大量下载的不良信息，于是学会了恶习，从此一发不可收拾。

我也时常会想，要是没看过那三次不良信息，我就不会有后面的惨痛经历了吧，可一次还好，三次看到那就应该是命中注定了，其实应该感谢SY的报应，因为让我遇到了佛法，明白自己以前犯过偷杀的业，还有嗔恚心。高中的时候也伙同其它舍友欺负过宿舍里面的同学，不知道他现在怎么样了，祝福他，也跟他说声对不起。自己觉得还算是有善根的人，从小循规蹈矩，初中成绩很好，怎么会做那样的事，2019年九月来到部队，一直经历着不顺，不过能来部队也是有福报了。毕竟邪淫了整整三年，只是戒了一年而且很少突破一个月。高中看老师不顺眼，背后也会说年级靠前的同学的话，虽然不是大坏话，但明显是嫉妒心作祟，他还是我初中的同班同学，可能就是报应吧。高中未犯SY，但感觉就是在学习上有心无力，那时候刚好我爸开公交跑我们学校路线，那时候真的是在心里抱怨，让同学知道自己父亲是开公交的，觉得有点丢人，特别是跑课间操结束跟他站在一起，觉得自己真想找个地缝钻进去（不知道自己为什么心里这么脆弱）。

2017年我爸从公交公司下岗了，考了三年驾照今年前不久终于考上了，现在又在开车了。我想这就是我的行为使家人跟着倒霉，花了十多万就为了拿个驾照（我爸在他十多岁就沾上麻将赌博，我爸妈在我不到两岁的时候就离婚了。我18岁以前没见过我妈一面，我跟了我爸，但他错过了我的整个成长，从小就跟爷爷奶奶长大。他嗜赌如命，一年很少回家，都是在外面过，据我妈说，我爸在外面行为也不检点，而且我奶奶说有一次带回家几个女的来家里吃饭，他都不知道人家是哪里的。今年我24岁是他年龄的一半，他还是这样整天打麻将，我前年毕业了他也不工作了。

有时我真觉得自己出身挺惨的，不过更多的时候是抱怨命运不公，为什么我有爸爸却未感受过几次父爱？高考只上了二本，让无数人失望。在大学也是立志考上研究生，毕竟真想弥补高考的遗憾，可是因为SY，整整两年，自然是没福报考上，毕业了没工作，继续考，努力了一年依然失败而归，而且还没第一次考的分数高。来部队真是打脸了，以前从未想过来当义务兵，只不过本专业又没学好，考研又没考上，戒色又没彻底，就勉强来了部队，来部队之前有想过去寺庙出家，但是一想家人肯定不同意，就来了部队，反正初心都是为了戒色。在部队很多都是17、18岁来当兵的，做很多事都比不上人家，还被人家各种欺负，这就是曾经欺负舍友的报应啊！现在好很多了。时不我待，必须突破控遗！

人最可笑的是有一天活成了自己曾经最讨厌的样子。从2018年8月开始接触了戒色一年半了,一直反反复复没彻底断掉。直到去年九月来到了部队，到现在一直没失守，感谢部队！大家有的症状我基本都有，尤其脱发比较严重，发际线成了秃头，今天看到驴友发来四年前的照片，真的发现现在丑极了，特别显老！可能从小就比较自卑吧，所以很看重形象，当然也一直扰乱了自己的心境。

小时候杀害过许多生命，蟋蟀、蚯蚓、毛毛虫（用火烧椿树上），捉蚂蚱。小时候偷过同学的钱，偷过邻居家的花草……真的是偷杀都犯了。不过偷杀是小时候犯的，自认为还是个善良的孩子，从小在亲人老师眼里都是好孩子。浪费了四年多的生命，失去了健康，真的是得不偿失，罪孽深重，现在身体还特别差。四年来没做成什么事，公务员也没考上，能来当兵已是祖上积德了，在部队里也是表现特别差，虽然有本科学历，可得到更多的是轻视和看不起，很多简单的事都做不好，用别人的话说就是生活不能自理。现在晚上不上哨，多亏了领导照顾，真是惭愧啊！大家每周只有一晚上可以睡通宵觉，我只值白天的哨。以前自己长得还是帅气的，20岁人家说18岁，可SY后，变得又老又丑，现在是四五十岁的身体。

奉劝大家要清净一生，希望大家今生永不碰邪淫。曾在大学里遇到了一个喜欢的女生，可是邪淫之人怎么会配得上那么好的人呢！绞尽脑汁也很难追上，现在反而成了陌生人。没有健康，没有爱情，很多人都不相信我没有女朋友。感觉在部队里面也没交上几个朋友，与很多朋友也是慢慢走散了。24岁了，短短几十年的光阴，真的没有多少犯错的资本，没有多少改正的机会。戒色永远在路上！目前虽然做得还不够好，但我会努力，时不我待，失去的东西，我一定要拿回来，今生永不再邪淫！

将此深心奉尘刹，是则名为报佛恩！

人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何时度此身？

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔！

南无本师释迦牟尼佛！南无西方极乐世界阿弥陀佛！南无大慈大悲观世音菩萨！

愿以此功德，回向给我的父母！

愿以此功德，回向给过去生生世世有意无意伤害的一切众生，一切冤亲债主，回向给法界一切众生！

愿一切众生蒙佛力加持，破迷开悟，离苦得乐，往生西方净土，不退成佛！

**46.写给戒油子——为了找回曾经的自己**

作者：了红尘

静谧的夜晚，外面零星的雨点也停了，一切仿佛都恢复了宁静，我在这个夜晚，打下了这篇文章。

这是我的第一篇长文章，是写给戒油子的。最先想写写自己的戒色经历，一直无从下手，最近又是欲望高峰期，为了勉励自己，也为了和曾经的我一样，还在破戒怪圈里无法挣脱的戒油子们，我写下了这篇文章。

戒油子，这是一个特殊的群体，他们从戒色入门开始，慢慢摸索戒色的道路，明白了要学习戒色文章，要练习断念。他们照做了，开始在贴吧精品区看戒色文章，开始摸索观心断念的诀窍，一开始可能会戒上几十天、上百天，但是没有领教过心魔的套路，在之后的某一天，也许就忽然破戒了，一次破戒就是连续破戒，挡也挡不住。他们开始重新陷入深坑，走上了反复破戒的道路。在这个戒——破——戒的怪圈可能会深陷几个月、一年、两年……戒到后来，他们依旧不屈于心魔的魔掌，破戒后沉寂了几天后，重新选择继续看戒色文章，练习断念，同时开始记笔记，记录自己破戒的经验，询问前辈戒色经验，发誓这次绝对不破戒。但是再次一到几天、几十天的时候，也许是碰了擦边，也许是心魔怂恿，也许是微妙感觉，经过和心魔的缠斗后，还是选择了堕落。他们开始懊恼，开始绝望，他们和我一样，思考着怎么就不能戒得长久了呢，怎么就找不到之前戒了几百天那次的戒色状态了呢，我学了戒色文章，我也练习了断念，为啥我一到那几天，就一定会破戒，这个怪圈该怎么走出来？

是不是学了戒色文章你就能不破戒了，是不是练习了断念你就能次次识别出心魔的念头并且断除了，当然不是，如果戒色真有如此简单，就不会出现像我一样的戒油子了。

前面介绍了戒油子的主要特征，总结来说就是，戒色文章看了，断念学了，前辈提到了很多戒色要点都在做，却止不住地继续破戒，每次破戒似乎都能找到原因，却在下次，又因为那个原因而破戒，典型的“好了伤疤忘了疼”。

飞翔前辈早就说过，“戒油子差就差在实战上，如何提升实战水平是最核心的问题。”戒色的实战分为对境实战和断念实战，这两点若是做到位，戒色的天数就能突破那个怪圈。我想说的是，对境实战和断念实战至关重要，还有一点也极其重要，那就是改正你的不良习气。戒色是全方位的改造，若只是戒手淫，不懂得在全方位去提升、改变自己，那将很难成功也很难戒得长久。这篇文章要讲的很多，且听我慢慢叙述。

一、为什么学了这么多戒色文章没有用？

首先我不管你学了多少戒色文章，或许提到戒色哪个要点，你可以口若悬河说上三天三夜，但是到了真正考验你的时候，那些戒色要点是否能瞬间浮现你的脑海？举个例子，你在搜索东西的时候，突然跳出擦边内容，你看了一眼，是否能马上想到“看到擦边内容，迅速果断马上避开，目光视线保持分散”呢？或许一次两次可以做得很好，戒了几天乃至几个月，再次碰到这样的情况下，你能否依旧果断选择正确的做法？如果连一开始的一次两次都做不到，你应该反思反思自己了。戒色文章并非你看过了就算了，我们戒色不是小学初中的背文章，死记硬背没有意义而且浪费时间，唯有真正内化为自己的戒色意识，刻在自己的脑海，反复提醒自己，天天提醒自己，这才叫“学习戒色文章”，我们学习这些戒色文章是为了更好地戒色，在一次次实战中做得更好，而不是单纯地了解这些，你看过了，了解了，知道了，这是戒油子以为的学习戒色文章，错了！你必须牢牢记住文章里的要点，一眼看到文章就能抓住精华所在，然后是思考自己怎么在实战中做到这些。飞翔前辈说过，“实战就看反应，看刹那间的实战表现。”你把戒色文章学透了，戒色意识刻在了脑海，那么在一次次实战里就会选择正确的做法，重复多了，就会变成本能的反应。

总结——学习戒色文章不要走马观花，看过就算，把文章里的要点都标注出来，反复看，今天看了明天可能就忘，那就每天都看，直到能打赢实战为止，那个时候，你会更能理解那篇戒色文章，这就是实战与理论相结合。戒色文章不能断，每天给自己定一个量，可以没有新收获，但是不能不学习戒色文章，已经看过了不要有不想看的思想，一篇戒色文章想真正吃透需要无数遍地阅读，从一次次实战里，理解文章中提到的思想，这样慢慢地就会增长觉悟。

二、为什么练习了断念没有用？

前阵子一些受了误导的戒友在诋毁断念口诀，钥匙都给你了，你还打不开那把锁，还怪钥匙有问题，不应该找找自己的原因吗？戒油子也是如此，明白断念口诀的含义，也摸索到了纯粹的觉知，却在断念实战里，依旧受心魔摆布。

首先断念不是你知道什么是断念就可以了，也不是你摸索到纯粹的觉知了就可以了，不是的。古德一偈曰：学道如钻火，逢烟未可休，直到金星现，归家始到头。既然把握住了要点，那就要勇猛精进地继续练习断念，断念需要坚持，每天反复练习500遍，断念随时都可以练习，重点是能保持觉知，感受到念头的存在。附有情绪的念头需要的断力更大，也就是贪嗔痴的念头，这里强烈建议阅读《当下的力量》一书，对戒友有很大的帮助和感悟。

关于断念的文章很多很多，我这里就不在断念方面深入了，但是我这里想告诉你的是，万流终归海，所有的断念文章，和你每天练习的断念口诀，都是为了打赢断念实战，而你永远不知道什么时候会遭遇实战，必须随时做好准备，保持警惕。戒油子也许没有坚持练习断念，也许是明白了观心断念便觉得自己以后都能使用断念斩除心魔了，好比拿着一把空枪上战场，没有子弹有何用？

三、改正你的不良习气。

戒油子们仔细回忆回忆每一次破戒，是不是破戒的地方、破戒的原因都很相似呢？我打个比方，晚上一个人在房间，无聊躺在床上玩手机，越来越无聊，忽然心魔给你来个怂恿，找找擦边吧，找不到就算了（这种情况马上从床上起来并且丢开手机才是正确的。），于是乎，你走进了心魔的套路，之前的天数又归零了。每当你无聊的时候，是不是都隐隐约约想找点刺激的？是不是这个时候大多数你都是独处躺在床上玩手机？这是大忌啊！这可能是很多人都有的习惯，但是这种的情况下，是心魔最喜欢进攻的时候，一旦有所犹豫贪恋，就是破戒深渊。

你的每次破戒都和你的生活习气有脱不开的关系，人的一生80%都是重复习惯，好的也有，坏的也有，日复一日，可能你自己都没有意识到，这些习惯已经成为了本能。不良习气对戒色有着很大的影响，很多不良习气甚至和手淫有着千丝万缕的关系，一旦你实施这些习惯，潜意识中就会慢慢向破戒偏移。改正你的不良习气，培养好习惯，很有必要。

拿我举个例子，我每天下班回家吃好晚饭就是躺在床上玩手机，这里看看那里看看，没有任何意义，无聊感就在不知不觉里侵袭而来，多巴胺急需大量分泌，这时候一个怂恿，在这种火烧眉毛的关头，好比火上浇油，一点即燃。这里已经暴露了太多问题，沉迷手机、念头识别差、实战差等等，躺在床上玩手机这种类似的情况，是极其危险的，微妙感觉最喜欢在这些时候出现，我很多次破戒的开始都不是直接的心魔怂恿，而是无聊带来的微妙感觉，然后在微妙感觉的迷雾里，刺出一把怂恿的利剑，让我防不胜防。不止这些，还有很多，只要你在生活中仔细观察，爱浏览无意义的文章、视频，不注意控制自己的情绪，有脾气就发泄等等，很多和破戒有直接的关系，改正它们，培养一下好习惯去充实生活，真的对你们会有很大的帮助，比起整天玩手机打电脑打游戏，看看书，练练字，学一样乐器，你们觉得哪种更对戒色有帮助？

说了这么多，其实永远跳不出戒色十规的范畴，顶多也就是用我自己的说法把要点详细叙述出来罢了，戒油子一定不要轻视戒色十规，我们所看的所有戒色文章，说白了都是戒色十规的引申、扩充，先把戒色十规吃透，再逐个详细深入学习。

我的戒色觉悟没有很多前辈那么高，写不出什么发人深省的文章，只得以自己曾经戒油子的身份，给戒油子们一些建议。戒油子绝对不要觉得自己什么都懂，文章看一遍和看很多遍区别太大了，有些好的戒色文章看多少遍都不嫌多！对境实战和断念实战是永远的核心，破戒永远就是那一瞬间的事，永远都是破戒前的那个念头没有断除，才导致的破戒。学了戒色文章，练习了断念，检验你的努力只有在实战中，如果你的实战还是那样没有改变，那就需要好好问问自己了，如果实战开始有所改变，那就勇猛精进地继续学习，这是一个理论和实战相结合的过程。

戒油子所深陷的怪圈，需要拿出魄力去改变、去坚持，才有望走出来，脚踏实地没有错，关键是方向要对，在途中找到自己那个关键点，抓住那个关键点，很多问题会迎刃而解，戒色天数也会直线上升。

最后我想告诉你们的是：我们在罪恶中回头，在枷锁中解脱，不是为了逃避艰难的世界，而是为了找回曾经的自己。

**47.邪淫危害，本人亲身经历！血的教训！**

以下叙述全是我真实经历，血的教训，对天发誓绝无一句虚言！如果还有吧友不清楚邪淫危害的，请点进来看看，希望能解救还沉迷其中的朋友。

小学我是学校里的明星，成绩一直是年级前三，体育也是很厉害的，曾代表学校参加市级田径赛，可能是遗传了父亲的运动天赋，不论什么运动都很厉害，当时流行乒乓球，我是全校第二，第一是我弟。毕业后轻松考入了一所重点初中，入学成绩为班里中等。我长相平平，虽然不帅，当时很清秀阳光，穿不起名牌衣服，也没有拔尖的成绩，但人缘特别好，大家都喜欢我，班里最漂亮的女生也暗恋我，当然这是后来才知道的。

那时天真无邪，思维专注，理解力强，反应速度极快。班里男生流行打篮球，还有两个曾经是小学篮球队的男生，打得非常好，我也就去和他们一起玩。可是我基本没有打过，拿不到球，好不容易抢到一个，就像扔炸弹似地扔出去，大家就笑我，还有人说我不会玩就传球，瞎投什么玩意儿。我自尊心很强，回去就买了篮球一个人开始练，中午十分钟吃完饭就去打，大夏天皮肤被晒破，冬天耳朵起冻疮，也不停，不停地练习运球，投篮。初二下学期时，我成了班里打球最好的。于是我开始在学校打球最好的圈子里混，逐渐有了些名气，大家也开始叫我哥。也就是这时我结识了一些不好的朋友，带我去网吧、看黄、玩游戏，甚至通宵。

我第一次手淫后，就被这种心魔缠上了，然后开始疯狂地手淫，平均一两天一次，有时候甚至一天三四次! 初二结束时，我的成绩出来时，我惊呆了，班里倒数第四，好几门刚刚及格! 前面说的那个暗恋我的女生，本来已经是我女友了，也和我分手了。但可能因为毕竟刚手淫一个学期，肾精还没有被消耗完，身体还算好，我初三开学时，球技更加华丽，当时QQ上有那个好友印象，我的好友印象大多仍是 “阳光” “前途无限”“球神”“球王”之类的，我已经不能满足和普通人打球，开始和校篮球队的混在一起，可以说，当时篮球队初中组，有好多人都没我厉害，我还利用周末去参加街球比赛，拿到市二等奖。

这时还在初三上学期，有一次下暴雨，体育课不上了，老师说你们就在教室坐着吧，这节课是室内课，我按耐不住，就冒着大雨跑去操场打球了。然后被几个出来买零食的女生看到，其中有我前女友，她说看我做事有种很孤独很执着，但绝不放弃的感觉，有种无形的巨大力量，可能是被感动了吧，我们又复合了。

但上面说到，由于交友不慎和手淫、上网，我成绩已经飞速下滑了，倒数的烂学生，我记得很清楚，语文老师摸着我后背说：“这孩子，到底怎么了，这么好的天赋，怎么就成了这样”，甚至她的眼眶都有些红，但我这个傻逼竟然觉得她多管闲事，我自己干什么不需要别人管。转机出现在上学期快结束时，班主任找我女友去谈了话，让她和我分手，不然会影响我学习，最后我们两个都没有好下场，考不上好高中。那天晚上我送她回家的路上，她就和我挑明说了要分手了，我感觉她可能有些不情愿，但为了让我能一心学习，才分手的。那天我哭得很惨，回去后泪水都哭湿了枕头，然后下定决心要好好学习，考个好高中给她看。

之后我手淫频率就低了很多，因为没时间，要重新学原来落下的东西，每天五点起，十二点睡，连篮球也没有打过了。一模时我进步了，又回到了班里中等，可我还是气哭了，中等成绩没法上好高中。然后我开始更加不要命地学习，二模结束后又前进了几名，能排到班里前20了。这时突然好像有神明帮助一般，我突然开窍了，自己都能感受到的那种融会贯通的感觉! 三模考试后，大家都在问成绩怎么样，我连分数都没算，把卷子扔了就回家了，因为我知道，我的成绩可能已经比大多数同学都要好了。

中考时，进考场前的几分钟，突然发现没带手表，爸妈说别急，现在就去买，这时又像老天爷帮助我一样，校长正好路过这里，知道我没有手表后就把他的手表给我了，当时心里很感激，深吸一口气一定要考个好成绩。成绩出来后，全班第五，被全省排名前五的高中录取，还是实验班。然后我就松了一口气，觉得可以放松了，又开始了无休止的手淫和纵欲。还经常看黄、意淫，渐渐地，一些症状开始出现了。首先是皮肤开始粗糙了，其次感觉骨头没以前硬了，经常球场上受伤了，而且脑子开始迟钝，也没什么女生喜欢我了。

高中三年，没有几个真正的好朋友，人际关系开始变差，突然开始变得很内向，不说话，有时候又很暴躁，成绩也一直没什么进步，没有找到一个女友。唯一能让我有自信的篮球(高中时已经几乎能扣篮了)，也因为一次严重的扭伤，跟腱撕裂了，拄拐两个月，医生说，我这个伤几乎可以告别剧烈运动了，虽然不会影响走路，但也只能练练慢跑之类的了。

灰暗的三年，就这么过去后，我上了一所211大学，这时我仍不知道，这些种种的现象都是邪淫导致的。于是我继续手淫，熬夜打游戏，久坐不动，早饭不吃。我的成绩越来越差，成了倒数，这次我再也没有翻身，一直到毕业，都是个渣。我表白了心中的女神，她却和我说“你不够优秀”，让我继续努力吧，以后会遇到更合适的人的。我的人生跌到了低谷，不巧的是这时还恰逢室友闹矛盾，一个搬走了，一个不说话了，整天像疯了一样，没人和我说话，有时候难过了就一个人哭，慢慢也就麻木了。

大三体测时，我跑了两百多米，差点死过去，立定跳远跳了两米二(中考时两米六)，引体向上一个也不行，爬二层楼都要休息一会儿，但我还不知醒悟，仍然在邪淫。毕业时，我已经成了一个废人。没找到工作回家后，爸妈说我，我还不知悔改，竟然怪他们没钱没权，没法给我铺一条好路，现在想想，真的不是人，我怎么会说出这种话。

下面是我总结的我手淫后产生的三十条症状，大家看看：

1.掉头发，头发又干又硬无光泽。

2.头上起痘痘，一波好了又一波，没断过。

3.脸部不对称，骨头突出，太阳穴下陷，额头中间凹下去。

4.皮肤暗黄粗糙毛孔大。

5.偶发性耳鸣。

6.眼睛无神，视力下降。

7.鼻炎，长期一个鼻孔不通气。

8.鼻子两侧和下巴上起痘痘。

9.嘴唇变厚，且一直起皮，干裂。

10.脸肿，最严重时小腿都肿了。

11.颈椎疼。

12.全身关节和脊椎嘎嘎响。

13.消化不好，稍微吃点东西就打嗝不消化。

14.小腹疼痛。

15.尿频尿急尿泡沫尿分叉，有次晚上十点上床，到一点半之间，一共上了七次厕所，死活睡不着，一躺下就想上厕所，差点急哭我。

16.两腰发凉，大夏天热得要死，一摸后腰，冰冰凉。

17.体力很弱，操场一圈都跑不下来，最多坚持两三百米，慢跑。

18.心慌，心跳加速。

19.手指月牙只剩两个。

20.指甲干裂有竖纹。

21.两臂肌肉萎缩，手臂比原来还细，体重增加了20斤。

22.手脚发冷。

23.手心出汗，特别是写字时，有次考试手心的汗把卷子都湿了。

24.一开始勃起不坚，后来几乎阳痿，还有早泄，完全没有晨勃，看黄刺激也只能半软半硬。

25.社恐很严重，几乎不怎么和别人说话，和神经病一样，总觉得别人针对我，而且经常听不懂别人的话，反应不过来，一度想自杀。

26.失眠，就算不玩手机，什么都不干也睡不着。

27.长期吐白痰。

28.稍微一运动就大汗淋漓。

29.一紧张脖子脸通红，冒冷汗。

30.关节粗大。

终于，转机出现了！机缘巧合，我知道了戒色吧，这时我已经邪淫10年了，今天是我戒色的第42天，我还在努力。吧友们，相信我，你就是有顶级运动员那样的身体，有科学家那样的大脑，也扛不住邪淫的侵蚀，如果不戒除，迟早变成废人。看看我上面写的经历，曾经我一千米3分30秒，立定跳远2米6，俯卧撑一次50个轻松写意，学习六个月能从班里倒数成为第五，我自认为天赋不差，但我现在是个废人！！！ 千万！千万！别再手淫了，连邪淫之心也要杜绝！每次有欲望就想想我血的教训！

欧阳修说过，夫祸患常积于忽微，而智勇多困于所溺。越是聪明勇敢的人，越容易沉迷于自己所爱而无法自拔。我们不能让这样的天赋与福德浪费在邪淫这种事上，记住一句话：百善孝为先，万恶淫为首! 戒掉手淫，我们就能成功，就能被别人尊敬喜爱，就能活得自在! 欲望来的时候，想想，你是男人，你要有强健的体魄、坚韧的精神和善良的心！你是男人！不是畜生，不是废物！

在我戒色的这42天里，很多戒断反应都出现了，而且和前辈们描述的一模一样，我的身体和精神也有所恢复了，最起码现在不会整天晕晕乎乎的，脑子已经开始清醒了，戒色的效果，毋容置疑。我一定会坚持走下去，吧友们若能看到这个帖子，也请一起加油吧！不要问手淫这么多年了，是不是已经晚了来不及了，这是没有的事，哈佛的校训告诉我们：当你以为为时已晚的时候，恰恰是最早的时候！共勉，加油！

**48.从一个热血方刚的少年撸成了一个颓废的老头**

本人32岁，从13岁开始染上手淫一直到今年六月份，长达十九年的手淫史使我从天堂堕入了地狱，一直在这地狱中挣扎了十九年。

直到今年六月份我无意中进入了咱戒色吧，看了飞翔大哥的戒为良药，看了众多难兄难弟发的精品帖子，才深深地触动了我，让我坚定了戒色的信心，也让我明白了只有彻底戒除才是唯一的生路。在这之前，我跟众兄弟一样，我也戒过无数次，可最多不过半个月，无数次的失败无数次的悔恨，把我折磨得痛不欲生，我也想到过自杀，也在佛菩萨面前发过誓甚至都想到过自残。但最终想起父母还是放弃了轻生的念头，但还是一直没逃脱色魔的困扰。

手淫使我的身体颓废，三十岁的身体远不如六七十的老头。也是手淫让我荒废了我的学业，让我学业无成。还是手淫让我的人生暗淡无光，多灾多难，婚姻事业履遭不幸。最可悲的是手淫使我丧失了自信，让我变得自卑堕落。

下面我先说说手淫带给我身上的症状吧。还是从头到脚开始吧，首先是脱发，年纪轻轻头发就脱掉了一半，让人见了看自己的年龄比实际至少老了十岁，记得有一次跟朋友去游泳，买条泳裤老板娘居然把我看成是我朋友的父亲，当时真令我哭笑不得。再下来是眼睛，视力近视模糊酸涩。跟朋友在五米内都不敢相认，害得朋友以为哪儿得罪了我，不跟他打招呼，我真是有苦难言。

再下来就是鼻炎一直就没好过，使我呼吸难受，经常感觉窒息，真是生不如死！再下来就是嘴巴，牙齿早早松动，几乎都坏掉了，咬硬的食物吃不了，吃饭也吃不出个香味来。还有难闻的口臭，自己都觉得恶心，走路驼背一副窝囊样，胳膊和腿都有不同程度的变形，扁平足外加脚气脚臭还有灰指甲。精神方面的病状还有严重抑郁、焦虑，记忆力差得要命，转瞬即忘，脑子经常空洞洞的，就像一个木头反应迟钝。一想问题就头疼，经常自闭不想见人，有社交恐惧症。还有可恶的前列腺炎，尿频尿急尿不尽尿等待，把我折磨得死去活来。手淫严重摧残了我的身心，使我变得人不人鬼不鬼，就像一具行尸走兽，真是生不如死。手淫带给我的症状还远不止这些，还有性功能障碍等等，在这里就不一一列举了，相信同胞们都有切身体会。

手淫使我到了三十而立之年，事业却是一事无成，整天庸庸碌碌地过日子。邪淫还使我的婚姻两度破裂，妻离子散。至今还是孤家寡人。记得第一次手淫是在家中看了一本淫书，那时才十三岁上小学五年级，放假在家无意中发现了一本夫妻之间的性技巧，让我一下子看上了瘾，从而一发不可收拾，开始了我长达十九年的邪淫之旅，使我从天堂堕入了地狱。当时我一边如痴如醉地欣赏着书中的黄色内容，一边想象着黄色镜头……当时确实感觉到了所谓的快感，同时也把我吓了一跳，因为我不知道那就是射精。

从那以后，我脑子里面一有念头我便一个人偷偷地躲在角落干这种龌龊的事，然而过后我又十分害怕，因为那个时候毕竟还小，那时身体还没出现症状，后来我从书上找到了答案，知道那叫手淫，书上还说手淫是青春期正常的现象，只要不过度，一周一两次对身体没什么影响。从此我便放下心来，开始理直气壮地干这种见不得人的勾当。一开始一周两次，后来就控制不住了，最多的时候一晚上八次，有时白天撸了晚上再撸。上课时把手伸进裤兜用衣服遮住撸，到一节课快下课的时候也正好差不多射了。下课赶紧跑到厕所继续撸，就这样撸了半年终于出症状了，在这之前我的学习一直是班里的前三名，撸了半年以后，我的学习成绩真的是一落千丈，名落孙山。

面对着老师和父母的指责，我真是又着急又悔恨，我隐隐感觉出是手淫惹的祸，我下决心不撸了，可没过几天又憋不住了，便对自己说就这一次了，这次以后再不撸了。就是这样每次都是这样安慰自己最后一次了，一直撸了十九年！！！把我从一个热血方刚的少年撸成了一个颓废的老头。我的学业越来越下滑，思维能力想象能力判断能力记忆力和反应能力都越来越差，学习越来越吃力，我开始怀疑自己患上了神经衰弱，后来转学留级，父母为我伤透了心，并且我开始大把大把吃药。

**49.认识五脏之根——肾！**

导读：为人子弟，不可不知医！作为炎黄子孙，应该对我国传统中医有一定的认识和了解，特别是中医养生知识，传承千年的知识和经验，非常之宝贵，值得我们好好研读和学习。懂了中医，就知道手淫的危害有多大了，不会那么盲目无知了。手淫恶习对全身上下、生理心理都会造成严重的伤害，这是一个日积月累的过程，最后就会沦为废人。了解和认识中医的理论，就会有一个觉悟，那就是不能再戕害自己了，懂了背后的医理，就会下更大决心来戒色。所以，作为戒者，必须要懂得中医之理，这是一种修为和素养。

肾位于腰部，在脊柱两旁，左右各一，故《素问》说：“腰者，肾之府。”由于肾藏先天之精，为脏腑阴阳之本，生命之源，故称肾为“先天之本”。

肾的主要生理功能是藏精，主生长发育和生殖；主水液、肾主纳气。其与其它组织器官的关系是：肾主骨、生髓、通于脑，齿为骨之余。其华在发，开窍于耳及二阴，在志为恐，在液为唾。肾与膀胱通过经脉的相互络属，构成表里关系。

（1）肾的生理特性

肾的生理特性，主要有两个方面：

1.肾性潜藏，为固摄之本。在五脏之中，肾的位置最下，而在生理功能方面主藏蓄阴精，又主命火。肾精宜藏，最忌耗泄损伤，命火宜潜于水中，不宜升腾。所以，在古代，以潜藏蛰伏之意比喻肾的生理特性。正是由于肾的封藏固摄作用，使体内精微物质得以保留，元阴元阳得以闭藏，人的生命力才能旺盛，身体才能健康。若肾有病变，使肾的封藏、固摄机能失职，就会引起阴精过度耗损妄泄病症，表现为遗精等。

2.肾与冬气相通应。在五脏之中，肾属阴中之阴，而冬季阴气最盛，故肾与冬气相通应。表现在病理方面，肾的病变，在自然界之气的滋助下，在冬季易于好转，病人的自我感觉亦较为舒服些。当然冬季气候变化过于剧烈，对肾也容易产生损害作用。

（2）肾的主要生理功能

（一）肾藏精，主人体的生长发育与生殖

精是人体内最宝贵的物质之一。在中医学理论中，精的运用甚为广泛，归纳起来，其含义主要包括两个方面：一是指精是构成人体的基本物质。也就是说，人体的各脏腑组织器官，均是由精这种物质构成，先有了精，在此基础上才有了胚胎的发育，生命的产生。故《灵枢》说：“人始生，先成精。”二是指精为人体生长、发育及各种生命活动的物质基础。即是说，人出生后，由幼年、青年到壮年、老年，都不断地消耗精微物质，“精”即是对这些精微物质、营养成分的概括。

藏精，是肾的主要生理功能，即是说肾对于精气具有闭藏作用。肾所藏的精，包括先天之精和后天之精两部分。所谓先天之精，即禀受于父母的生殖之精，它是构成胚胎发育的原始物质，具有生殖、繁衍后代的基本功能，并决定着每个人的体质、生理、发育，在一定程度上还决定着寿命。在出生离开母体后，这精就藏于肾，成为肾精的一部分，它是代代相传、繁殖、生育的物质基础。所谓后天之精，即指脏腑之精，是饮食水谷所化生的各种精微物质。因为这精来源于出生后，依赖于脾胃所化生，故称之为后天之精，它是维持人体生命活动的营养物质，主要分布到五脏六腑、皮毛筋骨，以发挥其滋养濡润作用。其通过代谢平衡后所剩余的部分，则输注到肾脏，成为肾精的一部分。

后天之精的化生，依赖于先天之精的资助，先天之精亦依赖于后天之精的补充，才不致耗尽。先天之精与后天之精是相互依存、相互补充、相互促进的，二者相辅相成，从而保证了肾精的充盛。先天之精与后天之精的来源虽然有异，但均藏于肾，二者是不能截然分开的。所以肾精的盛衰，除了和先天条件有关外，还和后天营养是否充盛有密切关系。

肾藏精的生理功能十分重要，是生养身体的根本。而肾所藏之精属于物质，这种物质又可转化为功能，即肾精能化气，肾精所化之气，称为肾气。肾气保证了人体的健康功能。肾中精气的盛衰，决定着人体的生长、发育过程和生殖机能的旺盛与衰减。

肾主生殖，人体的生殖机能包括两个方面，即性功能和生殖能力，它是繁衍后代、代代相传的根本保证。中医学认为，人体的生殖机能，主要和肾有关。一方面，肾藏精，肾精是人体胚胎发育的基本物质，是生命起源的物质基础。另一方面，肾精又能促进生殖器官发育，使生殖机能成熟并维持生殖机能旺盛不衰。

人在出生以后，由于先天之精不断得到后天之精的滋养，肾的精气逐渐充盛，发育到青春期，体内就产生了一种促进生殖机能成熟的物质，中医学称之为“天癸”，所谓天癸，乃是一种促进性腺发育成熟的物质。它来源于男女之肾精，主要由先天之精所化，又不断得到后天之精的滋养和充盈。天癸能促进人体的生长发育与生殖。当天癸发展到一定水平时，则男子出现排精现象，女子按时排泄月经，男女性机能开始成熟，并已具备生殖能力。此后，随着年龄的变化，肾精由充盛而逐渐衰减，天癸也逐渐减少，生殖能力逐渐减弱，直至丧失。由此可见，天癸的盛衰主要依赖于肾中精气的盛衰，而人体的生殖机能，主要通过天癸而发挥作用。既然肾中精气的盛衰，直接影响到人体的生殖机能，所以当肾中精气衰减时，就会导致性机能和生殖机能的异常。而对于性机能和生殖机能的病变，也往往采用填补肾精的方法治疗。

肾主生长发育，人体的整个生长、发育过程，均和肾中精气的盛衰存在着极其密切的内在联系。人从幼年开始，肾中精气开始充盛，人体生长、发育迅速，生机活泼，在七、八岁时，由于肾中精气的逐渐充盛，出现了齿更发长的生理变化。到了青壮年，肾中精气更加充盛，不仅具备了生殖能力，而且身体强壮，筋骨坚强，精神饱满，牙齿坚固，头发黑亮，处于人生中身体最强壮的时期。进入老年，由于肾中精气开始衰减，人的形体逐渐衰老，不仅生殖机能丧失，而且头发斑白，牙齿动摇，弯腰驼背，步履不稳，耳聋失聪，面憔无华。

既然肾中精气的盛衰，决定着人体的生长、发育，那么在肾中精气不足时，往往出现生长发育方面的异常。如在幼年时期，肾中精气不足，则可致生长、发育迟缓，智力低下，或“五迟”（立迟、行迟、齿迟、语迟、发迟）、“五软”（手足软、头软、颈软、肌肉软、口软）；在成年时期，如肾中精气亏损过度，则可未老先衰，表现为发脱齿摇，头晕耳鸣，记忆力减退，性功能衰弱。因此，临床上常采用补肾精的方法治疗，能获得一定疗效。另外，在肾主生长发育这一理论的指导下，对于抗衰老的预防，历代医家都极为重视调补肾脏，目前研制的抗衰老药物，尤以补肾者为多。

肾藏精，肾精化生肾气，肾精充足，则肾气旺盛；肾精亏损，则肾气衰弱。肾精与肾气互为体用，故有时将二者合称为精气。肾中精气是机体生命活动的根本，对机体各种生理活动均起着极为重要的作用，故肾被看作先天之本，从阴阳属性来分，精属有形，为阴；气属无形，为阳。所以亦称肾精为肾阴，称肾气为肾阳，又称元阴和元阳。肾阴是一身阴液的本源，对机体各脏腑组织器官起着滋润、濡养作用。肾阳是一身阳气的根本，它对机体各脏腑组织器官起着温煦和推动作用。肾之阴阳是人体各脏腑阴阳的根本。由于阴阳同居肾中，故肾又被称为水火之宅。

（二）主水液

肾主水液，主要是指肾脏具有主持和调节人体水液代谢的生理机能。人体水液代谢的调节，虽然与肺、脾、肝、肾等多个脏腑有关，但起主导作用的是肾，肾对水液代谢的调节作用，贯穿在水液代谢过程的始终。

肾主水液功能主要是通过肾的气化作用来实现的。所谓气化，是指肾中阳气的蒸化作用。肾阳蒸化水液，使水能气化，又能使气聚而为水，以利于水液在体内的升降出入、布散排泄，从而使水液代谢维持正常。具体来说，肾主水液的作用主要表现在以下三个方面：

首先是升清降浊。在水液代谢过程中，水液有清浊之分，所谓清者，即指含有营养成分的部分水液；所谓浊者，即指含有各种代谢废物的水液。清者上升，浊者下降，是水液在体内气化的基本规律。水液代谢，首先是通过脾胃的受纳、消化和运化，其精微部分转输于肺，通过宣发肃降，使清者上升，浊者下降归于肾。归于肾的水液虽名为浊，但其中仍含有清的部分，故在肾阳蒸化作用下，浊中之清可进一步蒸腾气化，复上升于肺，再次布散周身，这种生理过程，称为肾的升清功能。而其中的浊中之浊，则注入膀胱为尿，这个生理过程称为肾的降浊功能。因此，在肾的气化作用下，清升浊降，促进着体液的代谢，维持着人体水液代谢的平衡。

其次是司膀胱开合。膀胱的主要功能是贮尿、排尿，与肾的气化作用密切相关。贮尿要依靠肾气的固摄能力，排尿也要依靠其控制能力，故称此作用为肾司膀胱开合。开，则使尿液顺利排出体外；合，则使水津保留于体内，维持体内水液量的相对恒定。

另外是对肺、脾、肝、三焦等脏腑的功能活动有促进作用。肾阳为一身阳气的根本，是各脏腑功能活动的强大动力，只有在肾中阳气的温煦和蒸化作用下，脾运化水湿，肺通调水道，肝疏泄水液，三焦司水道之决渎，以及上述膀胱适度开合等，方能并行不悖，各守其职，协调一致，维持水液代谢的平衡。若肾有病变，失去主水之功能，往往会影响水液代谢，使之发生紊乱，出现尿少、水肿等病理表现。若肾阳不足，失去温化蒸腾作用，则表现为小便清长或尿量明显增多等症。

（三）主纳气

肾主纳气，是指肾具有摄纳肺所吸入之清气而调节呼吸的功能，防止呼吸表浅，保证体内外气体的正常交换。

人体的呼吸虽然由肺来主司，还必须有肾的参与才能维持正常。具体来说，由肺吸入之清气必须下达于肾，由肾来摄纳，方能保持呼吸运动的深沉和平稳，从而保证体内外气体得以正常交换。只有肺肾协调一致，呼吸功能才会正常。实际上肾主纳气是肾的封藏作用在呼吸运动中的具体体现。因此，肾的纳气功能正常，则呼吸均匀和调。如果肾的纳气功能减退，摄纳无权，则肺吸入之清气上逆而不能下行，即可出现呼吸表浅，动则气喘，呼多吸少，或呼吸困难等病症。从临床实际来看，往往在慢性气管炎、肺气肿、肺心病等疾患中，可见到肾不纳气的征象，治疗常用补肾纳气的方法，多可获得较好的效果。

（3）肾的附属功能

（一）肾主骨、生髓、通于脑，齿为骨之余

肾主骨、生髓的生理功能，实际上是肾之精气具有促进机体生长发育功能的一个重要组成部分。中医学认为，肾藏精，精生髓，髓藏于骨腔之中，髓养骨，促其生长发育。因此，肾-精-髓-骨组成一个系统，有其内在联系。肾精充足，髓化生有源，骨质得养，则发育旺盛，骨质致密，坚固有力。反之，如肾精亏虚，骨髓化生无源，骨骼失其滋养。在小儿，就会骨骼发育不良或生长迟缓，骨软无力，囱门迟闭等；在成人，则可见腰膝酸软，步履蹒跚，甚则脚痿不能行动；在老年，则骨质脆弱，易于骨折等。

髓，有骨髓、脊髓、脑髓之分。藏于骨腔内之髓，称为骨髓。位于脊椎管内之髓，称为脊髓。位于颅腔中的髓，称为脑髓。这三种髓，均由肾精所化生。因此，肾中精气的盛衰，不仅影响到骨的生长与发育，而且也影响到髓的充盈和发育。中医学认为脑为髓之海，因为脊髓上通于脑，聚而为脑髓。肾精充沛，髓海满盈，脑得其养，则精力充沛，思维敏捷，耳目聪明，记忆力强。反之，若肾精不足，髓海失充，在小儿，则表现为大脑发育不全，智力低下，或形成傻呆病；在成年人，多表现为记忆力减退，精神萎顿，思维缓慢，头晕，眼花，耳鸣，失眠；严重者，则可发展成为健忘症。

牙齿属骨的一部分，故称齿为骨之余，既然牙齿与骨同出一源，所以牙齿也依赖于肾中精气所充养。肾精充足，则牙齿坚固、齐全。若精髓不足，则牙齿松动，甚或脱落。对于牙齿松动等病证，临床上亦常采用补肾的方法治疗，多能获效。

肾主骨这一理论，近年来通过实验研究，也进一步得到充分的证实。例如研究发现，某些补肾药物，能增加骨的坚韧度，对于某些骨折的病人，采用补肾的方药治疗，多能加速骨质愈合。近年来，根据肾主骨的理论，从治肾入手，治疗多种骨的病变，都取得满意疗效。

（二）其华在发

发指头发。肾其华在发，是指肾的精气充盛，可以显露在头发上，即发为肾之外候。故《素问》说：“肾之合骨也，其荣发也。”发的生长与脱落，荣润与枯槁，不仅和肾中精气的充盛程度有关，而且还和血液的濡养有关。所以，又有“发为血之余”的说法。但头发的生长，根本在于肾，这是因为肾藏精，精能化血而充养头发的缘故。因此，头发的荣枯、黑白等变化常随着肾中精气盛衰的变化而变化。从幼年时期开始，肾的精气开始充盛，头发开始生长；青壮年时期，肾的精气旺盛，因而头发乌黑发亮，到了老年，肾中精气渐衰，故头发变白，枯槁少华，容易断落。这些都属于正常的生理变化。在临床所见，凡未老先衰，头发枯萎，或早脱早白者，多与肾中精气亏损有关。

（三）开窍于耳及二阴

肾窍和其余四脏之窍不同，它有上窍和下窍之分，在上开窍于耳，在下开窍于二阴。

耳是听觉器官。听觉灵敏与否，与肾中精气的盛衰有密切关系。只有肾精充足，才能使听觉灵敏。故《灵枢》说：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”若肾精不足，则可引起耳的听力减退，甚或耳聋。至于老年人的耳聋失聪等，则是由肾中精气生理性衰减所致。

二阴，包括前阴和后阴。前阴，指外生殖器，有排尿和生殖功能。尿液的排泄虽由膀胱所主，但仍靠肾的气化功能才能维持正常。因此，排尿异常的病症，如小便清长，尿频，遗尿，尿失禁，少尿，尿闭，尿余沥等，常责之于肾气虚。生殖系统功能也受到肾功能影响，如肾虚则会出现阳痿、遗精、早泄等症。后阴，即肛门，主要排泄大便。粪便的排泄，虽然主要和大肠、脾等有关，但也与肾的气化、温煦、封藏功能有关。因此，肾病时，常影响到粪便的排泄。例如，肾阴虚，可见大便秘结；肾阳虚则大便溏泻；肾气不固，则久泄滑脱。

后记：

学习了以上的中医知识，相信很多戒友都会恍然大悟，为何手淫后会出现这样那样的症状，原来如此！这里面真的有很深的道理，那些无知的撸者真的太可怜了！被无害论洗脑，用无害论安慰自己，实则自欺欺人！迟早要为自己的放纵买单！到时就苦不堪言了！真正懂得了中医养生，就知道什么该做，什么不该做，做了会导致什么后果，心里会明白很多，也会警醒起来。

**50.我邪淫十余年的坎坷人生**

作者：A弥陀佛

我是个邪淫习气很重的人。对戒邪淫知识有所了解的师兄们可能知道邪淫会互相感召这个道理吧，我就是个典型的例子。我是86年生人，据我从母亲和亲戚那里打听到，在我还只是母亲腹中三个月大的胎儿的时候，我的父亲就出去找过女人，后来这件事情败露，以致我的童年家庭总是争吵不断。

这里稍微谈谈我的父亲，尽量排除主观因素，客观地评判一下，他不是个好男人，很贪玩，烟酒赌瘾都很重，进取心淡薄。小时候家里的主要收入都来自母亲，而他自工厂倒闭下岗后，就开始无所事事。母亲曾劝他考司法，他觉得看书太累，而练摊又觉得丢面子，总是在摆摊时跑去跟人打牌，没钱了就跟母亲要，不给就吵。后来为了不承担照顾我的责任与费用，主动要求与我断绝父子关系。所谓物以类聚人以群分，我被感召成他的儿子，以及我后来堕入邪淫的经历，都足以说明我的邪淫习气之重。

总之，我的童年基本在冷暴力中度过，母亲憎恨父亲，父亲憎恨母亲与我，而我小时候邪淫习气还未爆发，尚且乐观，对家庭中隔三差五的争吵以及被当成出气筒挨打都没怎么记在心上，倒是后来成年后邪淫之气日渐加重，心态渐渐恶毒，反而怀恨起来。所以我对很多电影与文学作品中宣扬的亲情孝道都没什么感触，因为我对亲情根本就没什么概念，好比对一个没吃过盐的人描述盐的滋味，他可能会有个朦胧的印象，但绝不可能真正理解。这是我情感上的残疾，或许终其一生也难以复原，而这也让我现在行孝道难以尽心尽力。所谓百善孝为先，这最能行善积福的一条路对我而言却很艰难，细想之下也是我自无始以来可怕的邪淫业障导致的吧。

我初次手淫应该是在小学三年级，我对小时候的记忆比较模糊，但时间应该没错。另外我是无师自通地学会了这种恶习，没人教授，怪不得别人，就是自己造的孽。那时候对异性的欲望就很重，在班上看见穿得比较薄的女同学就会不由自主地去瞟，还意淫她们跟一个很照顾我的女老师（在这里向她们真诚忏悔），在电视上看见跳芭蕾舞的画面，都忍不住抱住电视用生殖器去摩擦屏幕，甚至有一次在考场上也用腿挤压生殖器，而有老师走到旁边还不知停止！现在想想真是不可思议，邪淫可以让人没有廉耻到什么程度？

我淫心很重，而淫心重的人气场很差的，给人一种阴冷潮湿的感觉，往往人见人厌。别人说不出来为什么，就是讨厌你，你站那里就得罪人，所谓天都要你倒霉，就是这么回事儿。

先说说小学阶段的倒霉事。

身体上，体弱多病，经常打针，而那时候的针剂用的是一种容易导致肌肉痉挛的溶剂（名字我忘了），后来导致我臀肌痉挛，走路十分难看，只能手术解痉（就是割断臀肌两侧的痉挛肌腱，会导致肌力减退，现在我臀部两侧还各有一条蜈蚣状的刀疤）。还有体能极差，跑个四百米都喘得不行。另外就是视力严重下降，才六年级就戴起了300度的眼镜，以后以每年50度的频率稳步上升，直到戒邪淫一年后，视力才终于不再增加，而那时候，我已经是1000度的深度近视了。

心理上，性格还算乐观，但已有轻微自闭的倾向，喜欢一个人在家玩电子游戏，而游戏机那时候还是个稀罕货，是我的父亲买来自己玩，我跟着就迷上了。

运气上，特别有印象的事情只有一件。那是我六年级的时候，那会儿我成绩还行，是班上的优等生，老师都挺照顾。但有一次自然课，是一个老教师来代课，课上我没怎么听讲，课间习题完成得不合要求，当时老教师看见了，直接拎起教鞭就往我头上抽，还斥骂猪脑壳。当时真是全班震惊，连我自己都懵了，我在班上还是名声挺好的。而这个老教师在检查其他人的作业时，有些人和我一样不合要求，他却只是指点了几句就了事，而我跟这个代课老师根本不认识，不可能结下什么仇怨，所以只能判断为第一印象差。对的，你邪淫不用告诉别人，见多了世故的人第一眼就会觉得你惹人厌，好一点的不理你，差一点的甚至还要欺凌你取乐。

到初中后，邪淫不改，成绩渐渐不拔尖了，但还维持在中上水平。由于手淫恶习不改，初中心理上更加孤僻了，越来越不喜欢与人接触，视力下降也加剧。而体质也更差了，记得初升高的体育考试长跑，跑到最后都呕吐了，而且那时候还没做手术，跑起来姿势极难看，在跑道上被围观的人像小丑一样嘲笑——不过那会儿都上气不接下气了，根本没心思在意。

进入高中，这期间印象最深的是接触到了日本的色情游戏与漫画。众所周知，日本在色情这一块是极尽变态龌龊之能事的，这些东西的接触对我而言简直如同地狱之门洞开，而我还兴高采烈地闯了进去，有空就喜欢坐在电脑前，去搜索色情漫画与游戏。记得第一本色情漫画是我一个邪友用U盘拷给我的，当时看得脸热心跳，此后还经常跟邪友互相交流，甚至聚众去VCD出租店租碟。看多了这些东西，心理上自然更加无耻，有一次甚至在中午放学后，看教室空无一人，就一个人坐那里撸起管来，毫无羞耻之心。

高中期间，倒霉的程度开始越发明显。首先是学业上的退步，高中数学难度很大，我的脑力被手淫摧残得千疮百孔，根本跟不上，最差的一次满分150，只考了41分，当时把我吓蒙了。我以往对自己的成绩还是很有自信，但那一次真的把我打击得不轻。记得那会儿我刻苦了一段时间，手淫次数相应减少，代数成绩很快就提了起来。由此可见手淫对脑力的摧残以及戒除手淫后脑力的恢复效果，可惜我那时候依然未能悟透，见成绩有所恢复，又陷入手淫恶习。

高考前由于课程紧张，我手淫的频率大减，而且发奋读书，成绩出来后，超出当年重点线30多分，上985是没有问题的。可是正如前面所说，邪淫心重的人，好事没你的，倒霉事跑不了你的。填报志愿的关键时刻，倒霉事就如期而至了，这可以算是改变我人生轨迹的恶报。

我的母亲在填报志愿时极力想让我学医，所以第一志愿报了一所非211的地方重点医科大学，而那所医科大学当年收分还特别高，连我的成绩也差了一分，于是被母亲埋怨为什么不再考好一点（苦笑，努力奋斗却得不到应有的赞扬）。后来母亲为了我能上那所学校跑前跑后，那时候还没实行阳光计划，所以我的母亲找到了一个门路，跟那所院校招生办的负责人送了3万块钱，终于搞到了录取资格。而可笑的是，后来那所学校因为分数线太高，招生名额未满，于是降低了分数线，以我的分数稍微等等完全可以被录取，却白白被人骗去3万块钱，还让我在大学期间因为是走后门进来始终心理上低人一等。

进入大学以后，我才发现医学根本不是我的兴趣所在，而我因为高考后假期的邪淫也早已丧失斗志，不愿复读，就打算这么得过且过，学习上以敷衍为主，从不积极主动，结果第一学期就挂了专业课，后来虽然因为吸取教训没再挂科，却也经常在其边缘徘徊。

大学期间我仍然保持着手淫恶习。印象最深刻的是大二，一次我上晚自习，无任何征兆，突然间感觉天旋地转，像在坐旋转木马一样，无法自控的头晕目眩。我赶紧趴下休息，足足二十分钟后，才稍稍缓解。随后我决定回宿舍休息，一路上，我发现只要自己一偏头，身体就会不由自主地向另一侧歪倒，像是整个人的平衡能力都完全丧失了一般！于是我梗着脖子不敢扭头，艰难地回到宿舍，足足休息了一周才好。（肾上通于脑，肾精损耗，则精失髓空，现在想来这就是手淫伤到脑髓了。）记得我在大三有段时间，一个月未曾手淫，精神明显好转，而且从小就有的便秘和睡眠不好都有所好转，然后之后手淫，射距与力度都好得让我大吃一惊，这足以说明休养生息肾气恢复以后，射精质量是会明显好转的。由于我在大学坚持锻炼，所以身体还不至于垮掉，但已经出现阳虚症状，有临界高血压，而且极易出汗。

心理上更加不愿与同学交流，人缘很差，经常不知不觉就得罪了人。实习期间与病人交流也是怕得要死，在医院总是战战兢兢，生怕被叫去做事。

运气上波折不断，实习时莫名其妙地替人背黑锅，比如早上去护士站拿为病人注射用的针管结果被护士骂，后来才知道是另一个实习同学昨天一次拿走很多，用得很浪费，于是我撞在了枪口上。还有一次是带我的实习老师翘班走了，她主管的病人要办出院手续找不着人，等了一中午，结果下午我一来就被科室主任一通臭骂，说我怎么不管病人就走了。还有就是生活中出现玻璃瓶莫名炸裂，开水烫伤大腿之类的事件，不胜枚举。

后来我实在不愿从事医学工作，决定跨专业考研，也是一波三折，说是考研，却邪淫不停，根本没有足够的精力学习，连考三次，第三次居然以一分之差掉在录取线外，想来真是可笑又可悲。最后我调剂到一所较次的学校读上了研究生，回想之前七年的时间，算是完全荒废了，于是研一依然很颓废，手淫仍未戒除，抱着自暴自弃的心态读书。

直到2012年末接触到戒色吧，我终于明白自己这么多年的坎坷是缘起何处，于是当即决定戒色，期间通过贴吧与飞翔老师有过数次交流，得到不少鼓励，而且戒色吧的正能量氛围也让我在屡戒屡破的道路上没有放弃，终于突破百天大关，因此收获了不少身体心理上的好处，此处不再赘述。

这里要再讲一下最近的一次破戒后的倒霉情况，之前戒到一百七十多天，正值寒假，无聊之际让心魔钻了空子，一时没断掉意淫，破了。事后无比后悔，并吸取教训，加强了每日戒色日课的修习。但如前所说，我这种邪淫心重又没啥底子的人，真的是倒霉事立竿见影，来得快得很。结果寒假一结束，果报就来了。上学期我将一份期末论文交给班长麻烦其代交给课程代表，这学期老师要把论文收上去登记成绩，哪知班长自己没完成论文，也把我的论文压下不予转交，待到老师已把论文收上去登记成绩过后，班长慌了神来找我，这才讲明事情经由。这也就等于我莫名其妙地挂了一科，还是在完成了论文的情况下。那班长又称自己有事，托我将她的论文一起补交过去，想必也是害怕老师责骂。无奈之下，我只能答应。哪知那门课程的老师脾气有些古怪，补交过程中百般刁难，我就这么莫名挨了一天的斥骂才将论文交了上去，当时真是十分沮丧。

事后回想起来，始终耿耿于怀。可后来等到心情平静下去，回想这些年来生活中经历的种种不顺，恍然察觉这种无妄之灾又岂只有这一次？

真的是不愿再过这样坎坷的日子了。虽然往好了想，正是小灾不断，才没有那种能把我踢下绝望深渊的大灾，能让我苟全这条被邪淫摧残得千疮百孔的性命，终于遇见戒色吧，绝处逢生。这也未尝不是一种幸运。

只希望这篇文章能给戒友们一些帮助，在未来的每一天，每个不邪淫的日子里，享受纯净大快乐、大自由的同时，也要保持警惕，不要忘记自己曾被邪淫摧残过的那段惨烈人生。

伤口好了，伤疤还在。对于我们每一位戒者而言，那即是过往罪孽的形状，也是如今光荣的勋章。让它时时刻刻提醒自己，在前行的道路上誓与邪淫不共戴天！

愿每一位戒友在戒色之路上越走越好，重塑自己的纯净人生。

**51.不要再让年少无知毁了自己！**

楼主今年18，来本吧也快一年啦，也浑浑噩噩地戒了一年，屡戒屡破，然心有不甘，今日下定决心写下自己的经历！一来警示他人，二来诚心忏悔，望从此内心坦坦荡荡，光明磊落！本人初中毕业，文笔有限，大家见谅！

本人经历：

我从小生活在农村，从小就喜欢和朋友一起爬树，第一次便是爬树的时候有了那种感觉（邪淫的种子在那时便已种下），当时大概7-8岁左右，什么都不懂，也没有罪恶感，觉得很舒服，就经常那样。

后来爸妈在镇上买了房子，便到镇上念书，当时是3年级，9岁左右。镇上可没什么树可爬，那段时间便再没有邪淫，不过交了好多损友，也懂了许多。

一直到念初中，邪淫的种子长大啦，开始喜欢找一些不良的杂志看，后来发展为蹭被子。记得第一次完事后心中充满罪恶感（大概13-14岁），那时的茫然与懊悔，现在还很清晰！虽然不知道这样有害健康，但还是隐约觉得这样不对，于是在心中告诉自己以后不能再这样啦！可是掉入地狱容易，想要爬上来，又岂是那么简单！于是一发不可收拾！还学会了用手！从几天一次发展到一天一次！期间我还猥亵了一个女孩，还好没做什么更出格的事，虽然如此，但我现在还是愧疚万分，是我在她心中留下了阴影！现在完全不敢面对她！忏悔！只希望自己以后多行善，以后能弥补她！以此来洗刷我所犯的罪恶！

随着邪淫时间越长！恶果也来啦！

皮肤渐渐变得粗糙，毛孔变大，肤色也越加黯淡无光！脸上开始出现各种痘痘！这对于当时比较在意容貌的我来说，那简直是折磨（我本来长得很清秀，现在呢，不堪入目，泪）！上课哈欠不断，试想一下，上课老师在认真讲，同学们在认真听，而你却在不断打哈欠，满脸昨晚没睡觉（其实是手淫导致的），自己又是坐的前排，心中别提多郁闷，一遍一遍问自己昨晚睡得很早呀，为什么还是哈欠不断，难以集中精神？脑袋也整日昏昏沉沉的，就像头上顶了块石头！于是乎，成绩一落千丈！从中上一点一点往下落！当时最讨厌的就是拿成绩单啦！看着以前比我差的学生，得分都比我高，欲哭无泪！当时又被损友教会了看小说，整日沉迷于其中！完全丧失了斗志！一直到初三，人生道路改变了，我辍学啦！

于是开始上班，开始学会玩游戏，经常熬夜，那段日子是我这十几年来最昏暗的，早上浑浑噩噩上班，晚上不是玩游戏就是看小说，经常到1-2点。欲望来时再手淫，每天就像行尸走肉！后来身体越来越糟糕！上述的症状慢慢加重！头上出现白发！耳鸣！反应迟钝！手指月牙只剩两大拇指还有！骨质疏松！骨架细小！身体发育停滞！身体瘦弱！轻微强迫症！轻微精神分裂！经常发愣！严重社恐，不敢与人对视！前列腺炎，尿频，尿急，尿不尽，还有羞尿！眼球满是血丝！眼睛度数急剧升高！发现戒色吧之前的半年，头还痛了半年！可是就算是这样，自己还是浑然未觉，邪淫就是慢慢把你拉入地狱，等到了地狱，你都还不自知！就像飞翔哥说的温水煮青蛙！

发现戒色吧是在别的贴吧看见宣传的帖子（感谢那位宣传的兄弟），进来后一切都明白了，开始戒，自己悟性太差，一直到现在还没戒掉。虽然如此，从吧里前辈们的帖子中也学到了很多，开始锻炼、养生、站桩、按时作息，身体比以前也好了很多。所以在此感谢吧里无私奉献的前辈们！最后送自己和大家一句话：做好现在！不要让以后的自己回头看时，感到后悔！不要再让年少无知毁了自己！

（编者按：纵欲、熬夜、久坐、久视，如果这几个都犯了，身体就很容易垮掉。年少无知，被损友带坏，被无害论所误导，外在的诱惑又太大，所以很容易迷失自己。能遇到善知识，真的是一种福报，也可以说是自己的贵人，可以指点自己，帮助自己摆脱困境。一个男人应该要懂得戒色，保养肾精，加强自律，养成良好的生活习惯，懂得养生之道，这样才能有一个好的身体，继而才能有一个好的人生。）