《终极净化》

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. 戒色2300天经验总结分享
2. 断念道场的修炼与进阶
3. 感恩前辈，致敬恩师——飞翔！我戒色一年多的总结感悟！
4. 至戒靠德——德之不修，戒之不稳
5. 为中华崛起而戒色！
6. 关于断念的十五条宝贵经验分享
7. 秦东魁老师关于戒邪淫的100条忠告！
8. 浅谈谦卑心在戒色和修心方面的重要性
9. 破怂恿，明我心
10. 科学戒色一年感悟，戒色就是探寻真我的过程
11. 戒油子逆袭的关键——执行力
12. 邪淫八年沦为废物，戒色一年逆袭高考
13. 这才是戒色真谛——解行并重，福慧双修
14. 一位骨灰级撸者的忏悔
15. 戒色200天感悟——掌握最上乘戒法
16. 今天我戒色300天整了！
17. 戒色两百多天感悟——吃水不忘挖井人，回归戒色吧
18. 戒色第329天，永远在路上
19. 戒色118天的经验总结，欲修其身者，先正其心
20. 我练习断念口诀的心得体会
21. 三年，重破百天大关，我变了，整个世界，变了！
22. 浅谈练习修心断念后可能存在的问题
23. 戒色两年半有余，自己的一些心得体会
24. 戒色400多天，分享我的心得和体会
25. 从屡戒屡破的怪圈中挣脱出来，戒到一百天的小顿悟
26. 成功戒邪淫八百多天，我有六条经验
27. 彻底戒色189天——我看到了成功的希望
28. 再谈执行力：如何科学地将戒色执行到底
29. 远离黄源，戒出生天! ——对于《戒色十规》第一条的思考
30. 关于戒色跟断念的浅谈
31. 戒色166天的心得体会，从300斤减到190斤的我！
32. 将来成功的你会感谢今天戒色的你！
33. 被心魔附体的原理：入侵并控制
34. 戒色218天，自己的一些心得体会
35. 戒色进阶篇——谈谈关于复习戒色笔记的心得
36. 戒色两年，沐浴戒色清风，体会阳光美好
37. 十年长路的绝处逢生
38. 第80天，一路走来确实不容易，愿你我共同前行，共戒邪淫！
39. 成功戒除两年，我的历程与总结
40. 用感恩、珍惜、理解、包容和快乐共振
41. 整整十六年的痛，希望大家引以为戒！
42. 一位戒友的发露忏悔和几点忠告
43. 八千里路云和月，写在戒色两年半之后
44. 戒色100天的经历和改变！
45. 了解手淫的成瘾机制
46. 当下的力量笔记分享及解析
47. 关于戒友们戒色过程中的一些错误行为
48. 戒色之如何戒看黄，戒色281天总结分享
49. 今天发心将我的经历写出，请大家不要学我
50. 七年手淫导致我一无所有
51. 戒撸是一场人生的蜕变

正文

**1.戒色2300天经验总结分享**

作者：戒修士

引子：

《奇异博士》里史蒂芬·斯特兰奇无法画出光圈，古一法师叫来了哈米尔法师，哈米尔法师没有左手，但却娴熟地画出了光圈，这让奇异博士感到惊讶，心里若有所思。之后古一法师画出了光圈，把奇异博士带到了珠穆拉玛峰，逼他练习画光圈的技巧。这个电影场景让我印象深刻，断念其实也是一门技法，也需要坚持练习，熟能生巧，没人会逼你练，这都得靠自觉。刚开始先要读懂断念的理论，避免盲修瞎练，在一次次练习的过程中加深体会，实现顿悟，如此方能越练越精，越戒越强。之前我也是屡戒屡败，一直被心魔虐，根本不是心魔的对手，后来强大起来后，才发现，其实破与不破，就在一念之间，一念天堂，一念地狱，识破那一念，断除那一念，即可戒出生天，主宰自己！

《寿康宝鉴》：“欲戒淫行，必自戒淫念始。淫念起，则淫行随之矣。”赵鸿宝曰：“色欲一节，说得硬，拿不定，一念稍疏，陷溺难返。念念坚忍，当境忽移，唯于平日，对先哲于简编，置格言于座右，清心寡欲，胸中于礼法、因果，确信不疑，偶动邪念，当下痛除，如此则当境自能猛省。”古圣先贤讲戒色，都是在讲修心，要学会断除邪念，并且学习圣贤教育培养正能量，培养浩然正气，这样当境时才能心如止水，把持得住！

前几天看到一位戒友说：“戒色的核心是断除邪念，把握这一核心，戒色成功只是时间问题，不抓住这一核心，任你怎么努力，破戒是迟早的事。”我深以为然，曾经我也不懂修心，以转移注意力、修身为主。每天专注于学业，积极锻炼，生活也算充实，但戒了二十多天，在独处时，心魔上来了，表现就是脑海中突然出现一种想看黄的微妙感觉，伴随着过去看黄的场景图像，诱惑力很强，真可谓一触即溃，我又被心魔奴役了，破戒了。那个阶段属于强戒，什么也不懂，也不懂什么是修心断念，根本不懂，就是一味靠毅力，也就是飞翔老师说的强戒。强戒注定失败！邪念一上来，就是实战，实战不行，必然破戒。

修心的确是更高级的东西，是修行的核心，多少大德都在讲这个核心。这个高级的东西不是一下就能掌握的，是需要一定的悟性以及持之以恒的练习，比如掌握一门乐器，需要天赋、学习、练习等因素，方能达到较高的水平，如钢琴十级、演奏级、专业级等。要精通世间法，尚且需要正确的理解和坚持练习，何况修心这种更为高级的技术，必然要付出很多努力，才能达到一个较高的层次，正如健身界的一句名言：No pain，no gain！（没有付出，就没有收获）。

请不要误解白象效应，白象效应的意思是越想忘记什么越忘不掉，你越想忘记戒色，越忘不掉，这个色情泛滥的时代，能忘掉吗？显然不能，到处都有对境的诱惑，所以要时刻提起警惕，做好视线管理。白象效应不是越想做而做不到，是越想忘记什么越忘不掉，中考、高考、考研、国考等，都是要付出很多努力，才能考得好，那些取得优秀成绩的运动员，无一不是付出了巨大的努力。所以戒色也是需要相当的投入，但记住要走中道，何为中道？一方面不能过于执著戒色，戒色只是生活的一部分，自己分配好时间，不能整天都想着戒色，搞得自己紧张兮兮的，这是走偏了。其次，也不能忘记戒色而放松警惕，这样肯定会破戒的，保持警惕而非过于紧张，自己一定要学会调整。看到有的戒友看了白象效应，就不看戒色文章了，也不练习断念了，就想着忘记戒色，最后破戒了。

在我心里，戒友是一个层次，戒者又是一个层次，戒修士则是更高的层次！进入修炼的层次，才能看到更多的风景，获得更多的体悟和法喜。戒修士强调的是修炼和修为，不断修炼自己的观心断念水平和德行，达到一定程度即是一种修为，修为的高低直接影响戒色的成败。高修为的戒修士，断念快，对境强，警惕足，德行高！注重细节，不断完善自己，精益求精，谦虚，不骄傲，正己化人，行善积德。我们要做真正的戒修士，在这个平行宇宙、量子世界里不断修炼，不断积累和提升自己的修为。

下面梳理一下我戒色2300天的经验总结分享，这2300天（六年多时间），我没有破过一次！过去心魔在我身上吊着五六根线，我就是它的提线木偶，随意被它操控，现在我有了手撕心魔的实力，我能主宰自己的内心了。对于那些屡戒屡败的人，牢记四个不要——不要灰心，不要气馁，不要绝望，不要放弃！曾国藩说过：“困心横虑，正是磨练英雄之时。”天降大任于斯人也，必先苦其心志，我观察过，凡是戒色大成之人，必定经历过屡戒屡败、再戒再战的过程。男儿自立，必须有倔强之气，要越挫越勇！自有突破之日！

第1回——从黑暗次元回到光明美好的次元。

戒色吧目前有几百万的关注人数，其实有这个恶习的人何止几百万，这个数量是亿级的，也就是说这是一个亿人坑！每年多少发育的青少年都在往里掉，还有无害论在误导他们，色情的诱惑又是那么猛烈，他们想爬出这个深坑是有相当难度的，就是换作成年人，其实也很难戒掉这个恶习。所以戒色吧有那么多的破戒帖，这也是可以理解的，因为一打开手机，就很容易遭遇诱惑，没觉悟没定力的人很容易就会陷进去，大街上也有诱惑，杂志、电视、电脑里都有各种诱惑。遍览古人的戒色文章，我得出一个结论，在古代，戒色就是一件颇有难度的事情，大家想一下，在那个没有手机电脑的时代，戒色都很难，何况现今这个色情泛滥的时代。虽有难度，但我们也要坚决戒除，掌握了一定的戒色方法，我们还是有望戒除的，已经有很多前辈成功戒掉了，他们完成了逆袭，是我们的榜样。

曾经，突破一个月对我来说是个艰巨的任务，因为每到七天左右，我就会失控，被心魔附体，疯狂找黄。回想过去，我是从初中开始染上这个恶习的，掉入了黑暗次元，第一次有点恐慌，后来就适应了，但时常还是会感到空虚和悔恨，对这种行为感到深深的后悔，想戒掉，但不行，没几天就故态复萌，继续撸管生涯，我成了双面人，每当独处时，那种邪念就疯狂涌上来，有时上课时也会沉迷意淫，导致学习成绩下降，身体变差，容貌变丑。记得撸管仅仅一年后，身体就感觉变差了许多，这其实是很明显的。戒色后，我爬出了那个深坑，回头望望，还有那么多的兄弟在里面挣扎，悲悯之心油然而生，要救他们出来啊！

当我回到光明美好的次元，我才明白这种生活才是我真正想要的，我是真的活着！不再是心魔的傀儡，不再是浑浑噩噩的行尸走肉。黄片是毒品，并不是我真正想要的东西，这是让人堕落的东西，害人的东西，是不能碰的，不能看的。回到光明美好的次元，我站在阳光下，微风拂面，看着花花草草，内心就极为满足，我学会了临在，临在的片刻很神奇，内心很安宁，很美好。想起了埃克哈特·托利的临在表情，陶醉而享受，这是一个神圣美妙的状态，这才是真正值得我们去体验的状态——量子临在！

第2回——每一个成功人士都是行动的最有力执行者。

我发现一个规律，一个赌徒，他输了之后借钱的执行力是极强的，到处欺骗到处借钱。同样，一个撸者，被邪念攻陷后，他找黄、看黄的执行力也是极强的，强到何种程度？可以用爱因斯坦的相对论来说明，找黄、看黄的时间是过得最快的，大家可以自己回忆一下，是不是？一会天就黑了，一会天就亮了，而自己还不死心，还在下载黄片，还在找来找去。那种疯魔的状态，鄙人已经体验过无数次了。其实射完了，就对那些东西不感兴趣了，就像吃饱了，就对食物不贪了。当然这个比喻不大恰当，大家将就着理解就行。

我为何要写上面这一段，就是想说不管什么事情，要做成，就必须要具备执行力，要吃饭，就要去执行吃饭这个动作，要上厕所，就要去执行上厕所的动作。有的戒油子说自己道理都懂了，但他对境时的表现就跟戒色菜鸟一样，这就是知行脱节，虽然知道一些道理，但是做不到。对境还是那么贪恋，还是盯着看，不知避开，实战意识太差。戒色需要强大执行力，坚持学习戒色文章和练习断念，保证日课不中断，严格落实戒色十规。戒色十规是最实战的戒色体系，其实说来说去，都在戒色十规的范畴里面了，戒色十规是总的概括，直指实战核心。要雷厉风行地执行，恒久力行地执行，不中断地执行！抓铁有痕，踏石留印，久久为功，稳步推进，落实到位，注重积累，实干苦干，勇于担当，奋发有为。一次次坚决地执行，最后必然收获丰盛的成果。

第3回——要始终记得：拖延和懒惰始终是阻碍个人成功的最大因素。

戒色既是一场攻坚战，更是一场持久战。不能拖延和懒惰，拖延和懒惰会导致一事无成！当你要做一件事时，有没有迟迟不愿开始？拖延也是一个怪圈，要学会克服。一旦开始遇事推拖，就很容易再次拖延，直到变成一种根深蒂固的习惯。拖延者通常也是制造借口与托辞的专家，如果你存心拖延逃避，你就能找出成千上万个理由来辩解为什么事情无法完成，而对事情应该完成的理由却想得少之又少。不要把事情想得太难，放手去做吧！记得一位戒友把随时保持警惕想得太难，以为做不到，其实就像开车时一样，随时警惕着，但不会过度紧张，也不会太累，其实做对了，就这么简单！是自己的思想误区，把问题想得过于复杂和艰难，导致不敢去做，出现了拖延和逃避。

懒惰是一种心理上的厌倦情绪，它的表现形式多种多样，包括极端的懒散状态和轻微的犹豫不决。一懒生百邪，曾国藩一生最强调就是治懒：“百种弊病，皆从懒生。懒则弛缓，弛缓则治人不严，而趣功不敏。一处迟则百处懈矣。”养生方面，也说懒惰好生百病，人一懒，不运动，气血流通不畅，也易于生病。曾国藩还有一句话：“人败皆因懒，事败皆因傲，家败皆因奢。”戒色必须要戒懒求勤，学习戒色文章，练习观心断念，积极锻炼，努力奋斗。懒是一种消极被动的状态，勤快是一种积极向上的状态，戒色一定要戒懒！

第4回——一旦达到了这个台阶，突然明朗了，哦，原来是这么回事。

久练功自纯，勤悟理自通，要练惊人艺，必须下苦功。有时理解了，以为自己懂了，其实还很浅，属于皮毛的程度，不深，不透，不扎实，再经过几次顿悟，就有了深度，就刻进脑子里了，这时才能发挥出力量，也真正知道该怎么做了，内心很有谱。观心断念这门技法，必须先搞懂原理，不能盲修瞎练，不能压念，不能害怕紧张，也不能抗拒念头，正确的做法，飞翔老师讲过很多遍，就是不压不随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛号来转。有时看过一遍，印象不深，一定要在实战中滚几遍，才能看懂这类内容，到时就突然明白了，戒色层次就上去了。哦，原来是这么回事！豁然开朗，柳暗花明，之前认识模糊之处，经过这番顿悟，一下就清晰明确了。在这之前，很可能是模糊不清的认识，这种认识程度是不行的，缺少力量。

第5回——觉察力就是核武器！

经过这几年的戒色与学习，我深刻地认识到，戒色的核心就是修心，就是观心断念，这种认识是经历过无数次实战考验后才得出的，也不仅仅是学习得来的，纸上得来终觉浅，有了实战的体验，就有了入木三分的认识和理解。刚开始戒色，容易被行善和修身类的内容所吸引，这类内容是比较普适的，也容易看懂，但很快你会发现，光靠行善和修身，似乎少了点什么，对！少了实战的武器！面对邪念的入侵和对境的考验，还是在贪恋，还是当断不断，或者难以斩断，最后还是破戒！所以，实战第一！这四个字太精辟！太重要了！实战稀烂，迟早破得一塌糊涂，一败涂地！戒色一定要具有断念的水平，就像战士要有枪！剑客要有剑！刀客要有刀！否则怎么保护自己？有的人说种上庄稼，就没有杂草了，错误！这是脱离生活的观点，你去看庄稼人，他们还是要除草的！所以，光行善不行，必须要有观心断念的能力！提倡行善是好的，但终究还是要看断念实战和对境实战，断念一把刀，对境一张皮。建议看《戒为良药》第140季，飞翔老师戒色九年经验的总结，突出强调的就是实战！觉察力就是核武器！一，最核心的武器；二，就像核武器一样具有强大的威力。各位戒修士，好好强化觉察力吧！练习口诀、念佛持咒为了什么？就是为了强化觉察力，降伏其心！

第6回——淫乱的人必不能承受神的国！

这是基督教的一句话，这句话让我感触很深！淫乱的人思想龌龊、肮脏，下流、无耻，以纵欲为乐，怎能承受神的国？神的国，圣洁，美好，光明，纯净，充满爱。淫乱的人必不能承受，因为振动频率不匹配！邪淫者就像粪坑的蛆虫一样，脏乱差是常态。要想承受神的国，就要净化自己的心灵，断恶修善，培养正能量，从那个邪淫荒唐放纵的状态中摆脱出来，重生一个光明、纯净、美好的自己，这样才能配得上“神的国”！神的国好比清华北大，考300分是上不了清北的，同理，如果你的内心负能量很重，满脑子意淫，这样怎能够得上神的国？你必须戒除邪淫，净化自己，行善积德，让自己充满正能量，这样才够得上神的国！

不管是佛教还是基督教，亦或者其他宗教，都有讲到戒邪淫的内容，在这点上是一致的。一个人如果过淫乱的生活，他会毁掉自己，如果一个国家淫乱，甚至会亡国！历史上就有一些国家因为淫乱亡国。淫乱生祸，是会出大事的！邪淫开了万恶门，上影响九祖，中影响家人，下影响子孙后代，有的邪淫者，直接就无后了。

第7回——高手应有的3个意识！

外避！内断！警惕！这三个意识要反复强化，好比打造一把顶级的钢刀，要反复锻造、敲打，打成千层钢！一遍遍地强化实战意识，外避，即避开诱惑，管住视线；内断，即断除邪念、图像、怂恿、微妙感觉等；警惕，心魔随时会入侵，所以要保持警惕，严防邪念，古德强调“独坐防心、防意如城”，这在戒色十规里都有强调。我戒到现在，经历了很多次的实战，念头上来无数次，图像上来无数次，微妙感觉浮现了无数次，还有怂恿念等，我都一一及时断除，才能戒到现在，否则根本戒不掉现在的，也许前几年就破了，就因为我重视实战，实战第一！才有了现在的戒色成果。你去看看那些戒了几年的人，都是强调实战的，否则，就是吹出来的。

第8回——自我管理与提升，合理规划时间和精力的能力。

诚如前辈所言，戒色是整体的改造和提升，不能只是为了戒色而戒色，戒色是为了更好地奋斗、更幸福地生活。通过戒色，我们恢复了身心和容貌气质，通过行善积德，我们有了正能量，我们焕然一新，这时候，正是努力奋斗的好时节！看到很多戒友都逆袭了，考上了名校，找到了好工作，戒色自律给了他们良好的脑力和精力状态，让他们可以在学业和事业上勇猛精进，别人学习一个小时就累了，他们可以学习十个小时，依旧精神饱满，斗志昂扬。这就是差距！

平时要学会规划时间，与时间管理相比，精力管理是更有效的生产力，根据你的精力周期细分全天的时间，人在一天不同的时间段中，精力水平是不一样的。你首先要做的就是划分出你的“优质、中质、低质”时间段，之后才能将不同难度的事情安排到不同精力水平的时间段中去。每完成一件事情，都需要消耗你的时间和精力，但是消耗的多少是有区别的。你需要定义精力消耗的等级，做到劳逸结合。我们每天都忙忙碌碌，我们忽略了人的精力是有限的，我们的能量被无情地滥用，从而不能得到及时的恢复和补充，以致影响了我们的效率、激情和创造力。管理精力，是保持高效和重塑自我的关键。要时常从事有价值的工作，停止一切不必要的活动。要事第一，在最好的精力时段完成最重要的事情。大家可以看看《超级精力管理术》。

戒色要改过，要自我管理和提升，全方位地改正不良习惯和习气，学会养生之道，戒色是综合的提升，从修身到修心，从行善到做人，都要学会。平时合理规划时间和精力，避免沉迷游戏和手机，学会充实自己的生活，培养正面的兴趣爱好，过行善积德有价值的人生。

第9回——业余与专业的差别在脚下

看过一篇文章，是关于舞者的，里面讲到业余与专业的差别在脚下，也就是说在细节分出了业余和专业。戒色亦是如此，要注重细节。基本功训练必须严格规范，扎扎实实，观心断念就是基本功，是最核心的修炼，当然德行也非常重要。你看那些破戒的人，他们躺在床上玩手机，看到擦边图就去点，然后陷进去。而我呢，不在床上玩手机，如果有微妙感觉，立刻站起来，提起警惕，做好断念。这个实战细节非常重要，看到惭愧师兄也提到了，就是转变姿势的重要性，姿势一转变，微妙感觉就会下去很多，警惕也起来了，更容易断念。微妙感觉来了，可以立刻转变姿势+走动+提肛，提高警惕，就能顺利过关。是否注重细节，就是戒色菜鸟和戒色高手的差别。

第10回——灵魂愈加轻盈、美好、喜悦、自由

周思敏曰：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。色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本。血肉之躯，所以能长有者，曰精曰气曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精，精合乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。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。——《寿康宝鉴》

《寿康宝鉴》是戒色经典书籍，戒修士必读，以上这段是我由衷喜欢的，也建议大家都能背诵下来。中医认为肾为生命之本，肾气足则五脏六腑功能协调，容面光泽红润，精力充沛，抵抗力强，不易生病，肾气虚则反之。人由于贪色纵欲，造成精气外泄，肾气不足，导致精神不振，腰酸腿软，体虚乏力，头晕耳鸣，脑力下降，失眠多梦，抵抗力减弱，从而百病丛生，寿命减短。因此，人应该学会戒色，固本培元，使自己精力旺盛，抵抗力增强，从而百病不侵，寿命绵长。肾精于人，如油养灯，贪色纵欲，身体被掏空，油尽灯灭，不死也残，精气全无，离死不远。中医对肾虚总的治疗原则是：“培其不足，不可伐其有余。”

戒色之后灵魂愈加轻盈、美好、喜悦、自由，这种感觉才是我真正想要的。一个真正的戒修士，应该保持自己的优雅、气质和帅气，做一个有修养的男人。真正的帅气来自于心灵的纯净，这是骨子里的气质。做一个儒雅、有教养、有德行、有责任感、有担当、有底线、有原则、有正能量的男人。再帅的男人，也是会老去，只有儒雅、有教养、有德行的气质，会在岁月的浸润下与日俱增，这才是男人一生最宝贵的财富。与各位戒修士共勉！

第11回——因为你在睡懒觉，别人在练早功！

这一回讲的还是勤奋用功的道理，别人很早就起来了，开始规划一天的生活，而有的人却还在睡懒觉，错过了宝贵的时间，中医讲久卧伤气，不宜睡太多，早起这段时间，往往头脑清醒，精力充沛，应该干最重要的事情，一日之计在于晨，要好好利用这段时间完成早课，把功课做起来，保证每天的积累量。戒色不是瞬间的爆发，而是长久的积累和坚持，积累到一定阶段才能迎来突破。有的人练了几天断念口诀，就懒了，不想练了，而有的人则在坚持练，坚持学，坚持悟，坚持几个月后，突然有一个飞跃，进入了更高更稳定的戒色层次。不要懒，要勤奋，要拼！别人有早功、早课，你也必须要有！状元锡安一天训练8个小时，已经那么强了，还是努力刻苦勤奋，值得我们学习。

第12回——转变心念是关键

一个人，心念变了，德行就变了。德行变了，气场就变了。气场变了，风水就变了。风水变了，运势就变了。运势变了，命运就变了。所以，改变命运真正靠的是自己的正能量，厚德载物。内心善良，柔和，宽厚，必长福相，那是再贵的化妆品都装扮不出来的，相由心生，境随心转。修好心念最重要、最关键！俞净意公虽然做了很多善事，但是他的心念没转变过来，还是有很多的负面念头，所以命运凄惨，所以不能停留于表面形式，关键是心念要转变过来，对治意恶，多发善念，这样人生才能越走越好。

第13回——万千法门，修心为上！

《戒为良药》：“戒色是终生的修为，断念是毕生修炼的武功，最强的武功不需要动一根手指头，因为一切都发生在脑海里，表面看好像什么也没发生，但只有他自己知道，他刚才经历了什么！他战胜了心魔，顶住了心魔的进攻！”中国的传统文化那么深厚，有过那么多的圣贤，不管什么法门，最终的目的都是为了帮助我们净化内心，修自己的念头，念头正，人才正；念头邪，人必邪！心正必兴旺，心邪必衰败。这个理要懂！万千法门，修心为上！修心是核心，懂得在起心动念上用功，就算真正入门了。

第14回——戒色的心法、身法、眼法！

心法即：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。断除意恶，多发善念，此为戒色心法。戒色身法，中正安舒，身姿挺拔，坐有坐相，站有站相，具端拱之相。懂得切换姿势来对治微妙感觉，提起警惕。坐着比站着难断念，躺着比坐着难断念，所以面对心魔入侵时，最好是马上站起来。所谓眼法，即避开，不要看第二眼，不要盯着看，不要试图看清，不要回看，学会开启散视，非礼勿视，管住视线。心法、身法、眼法，这三法真正掌握了，戒色就能进入相当稳定的层次，这是我的经验之谈。

第15回——正确的断念与错误的操作

正确的断念：不压不随，觉而化之；或者马上念口诀、念佛来转。

错误的操作：抗拒、害怕、过度紧张、压念、跟随念头、与心魔辩论、贪恋、犹豫、当断不断。

因抗拒而压念，越压，念头越多；因害怕和紧张，导致念头冒出。这都是误区。实战时要冷静，好比大将临阵不乱，胸有成竹。不要跟心魔辩论，心魔会把你带入荒唐的逻辑，立刻斩断！快、严、烈、狠！这是断念四个要点！不能贪恋和犹豫，断念时不仅需要技术娴熟，也需要强大的决心和勇气。

有些文章在诋毁断念，其实是他们自己误解和错误操作，要怪只能怪自己，行有不得，反求诸己。

第16回——为什么实战时感觉念头越来越多？

（1）开启了觉察力，犹如阳光照射，看到了灰尘。

（2）压念，导致念头疯狂反弹。

（3）断力不足，心魔看到有机可乘，疯狂进攻。

（4）害怕、过度紧张，导致念头出现，怕什么来什么！

随着坚持练习，实战水平的提升，渐渐念头就少了，刚开始练习是感觉念头挺多的，主要就是以上四种原因，坚持练习，坚持对治，渐渐就少了，内心就清净了。有一个进步的过程，谁也不能一步登天。想当初，我开始练习时，念头就像疯了一样往上冒，我不管，继续念，南师说过“但持正念，莫问黑烟”，就这样念了半年多，一下就感觉内心清净了许多。功夫是一步步做上去的，级别是一天天练上去的，急不来。

第17回——对境不迷，对境不惑，对境无染，对境心空！

对境是很大的考验，过去我们看了那么多的黄片，已经疯狂强化了那么多年，甚至已经形成了贪恋的条件反射。就像狗看到肉，马上就会流口水一样。很多人看到敏感字眼或者擦边图，下面就会漏，已经形成条件反射了。在这个时代，真的不缺对境的机会，实在太多了，网络上，马路上，随时都可能“杀出黄弹”，所以必须管住视线，提高警惕，对治贪恋，渐渐就能对境不迷，对境不惑，对境无染，对境心空！对治是一个长久的过程，你会发现很多时候看到诱惑，贪恋还是那么强，要削弱这种贪恋，真的是一个长久对治的过程。要做好持久战的准备，戒色就是持久战！修心就是持久战！

第18回——守戒之殊胜果报

守戒是会生出很多功德的！这个理要懂！不邪淫得相貌庄严、众人称赞、不被恼害、得生善道等功德。《明了论》云：“戒能生种种利益，谓引生世出世间善法。”世出世间善法的生起，都要以持戒为基础。《遗教经》云：“若无净戒，诸善功德不生。”戒是渡越苦海的舟航，发起万善的开端。

休息邪淫获十种功德，何等为十？一者、得诸根律仪为事决断；二者、得住离欲清净；三者、不恼于他；四者、众人喜乐；五者、众人乐观；六者、能发精进；七者、见生死过；八者、常乐布施；九者、常乐求法；十者、身坏命终得生善道。诸仁者，是名休息邪淫得十种功德。若能以是休息邪淫善根回向阿耨多罗三藐三菩提，是人不久得无上智。——《大方等大集经》

戒修士应该严持五戒，每一戒都会生出很多功德，五戒是：一不杀生，二不偷盗，三不邪淫，四不妄语，五不饮酒。五戒是远离一切恶法，生长一切善法的基础，严持五戒，即为得一切戒的根本，证得一切无漏功德和圣果的所依处。受持五戒，能远离修习善法的障难，具足增长善法的顺缘。受持五戒是人道的根本，五戒与儒家的五常有相通之处。五常就是仁、义、礼、智、信。不杀曰仁，不盗曰义，不淫曰礼，不妄曰信，不酒曰智。一个人受持五戒，会有无尽的利益。如果我们不杀生而护生，自然能获得健康长寿；不偷盗而布施，自然能发财享受富贵；不邪淫而尊重他人的名节，自然家庭和谐美满；不妄语而赞叹他人，自然能获得善名美誉；不喝酒而远离酒精的诱惑，自然身体健康，智慧清明。所以，受持五戒，现世可以免除苦恼、恐怖，可以获得身心的自由、平安、和谐、快乐；将来可以免堕三涂恶道，得人天果报，乃至成佛。受持五戒，如同在福田里播了种，纵使不求，自然有许多利益加身，自然享有无尽的功德善果。

《华严经》上曾经说：“戒为无上菩提本，长养一切诸善根。”《大般涅槃经》中说：“戒是一切善法的阶梯。”所以要守戒，要以戒为师，以戒为本。当你知道守戒会得到这么多的利益时，就会很欢喜守戒。

第19回——不怕万人阻挡，就怕自己投降！

戒色的确有难度，这是英雄的征途，不是懦夫的选择。英雄向内征服心魔，有着屡败屡战的勇气，这才是真正的英雄豪杰！戒色不怕万人阻挡，就怕自己投降，一时的失败算不了什么，谁没失败过，那些戒色高手都失败过，那些顶级玩家都被虐过，但是后来他们怎么变成高手了呢？就是坚持啊！坚持到一定程度，突然水平就来了一个飞跃，就与过去不同了。刚开始，大家的起跑线都差不多，都是菜鸟，但是坚持一段时间后就拉开了差距，一年之后，差距更大。日课的积累和坚持，这是关键，没有这个，任何人都做不到！先要安排一个固定的日课，每天坚持，日课一定要包括念口诀，或者念佛，两者选择一样，或者有主辅关系。

第20回——赤诚与热血，能不能坚守初心，能不能雷厉风行，都是对个人的意志与毅力的强大考验。

新戒友，初心甚猛，那种赤诚与热血，对戒色文章的新鲜感觉，那种戒色热情，就像初恋一般。有些人进入戒色厌倦期后，不知调整，结果就破戒了。我们应该真正热爱戒色，真正热爱无私利他，无私奉献，坚守正己化人的初心，把它作为一辈子的使命。不要仅凭一时的热情戒色，等热情消退了，一切就完了，要有日课和学习习惯，这样才能长久戒下去。不管是学习还是练习断念，都要雷厉风行，干劲冲天！好的学习状态是法喜充满的，因为有不断的领悟，会让自己格外兴奋和高兴。

第21回——浩然正气，为人之根本，培养刚正风范！

铁骨铮铮，正气浩然，翻开浩翰的民族史册，古往今来，有多少英雄豪杰，顶天立地、正气冲天，震慑多少魑魅魍魉。戒修士也要培养自己的浩然正气！

孟子云：“吾善养吾浩然之气。”“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”正气，为人之根本，民族之灵魂。拥有了浩然正气，就有了一股生命蒸腾的英雄气，一脉亢奋激扬的刚烈之气；拥有了浩然正气，便可不为邪恶所压倒，能够顶天立地；拥有了浩然正气，便懂得“国家兴亡，匹夫有责”，能够视国家利益高于一切。古人云：正气者，乃锐气、骨气、勇气、朝气、大气也。一个人不管在任何时候、任何地方，若能保持着昂扬的锐气，奋发有为、勇往直前、锐意进取，就一定能取得成功。

天地有正气，杂然赋流形。下则为河岳，上则为日星。

于人曰浩然，沛乎塞苍冥。皇路当清夷，含和吐明庭。

孟子说：“这种气，极端浩大，极端有力量，用正直去培养它而不加以伤害，就会充满天地之间。不过，这种气必须与仁义道德相配，否则就会缺乏力量。而且，必须要有经常性的仁义道德蓄养才能生成，而不是靠偶尔的正义行为就能获取的。一旦你的行为问心有愧，这种气就会缺乏力量。”

戒邪淫，改过迁善，行善积德。戒修士，养浩然正气，培养刚正风范！拒邪淫于千里之外！！！

第22回——积精全神，德全不危！

《黄帝内经》里的这八个字有着很深的智慧，积精，就是积累肾精，积累能量，戒色就是能量管理。有了能量，才能干成很多事情，没了能量，往往半途而废，有心无力。各位戒友应该深有体会，在撸完后，人深感疲倦，之前的宏图大志早已抛之脑后，只想立刻躺下休息，什么也不想干了。能积精，就能化气，就能生神！所谓精满、气足、神旺也！不管做人还是养生，抑或是戒色、修行，都要注重德行的培养，德是高频振动的能量，有德之人，不危也！

第23回——精和气的关系

精和气，譬如气枪，一个是子弹，一个是把子弹推射出去。阳痿或是早泄的人，就是光有“子弹”，却没有能力把“子弹”推射出去，都是流淌下来的，射距不足！小便也是一样，气足时，一尿，尿很远，迎风三丈，此乃气足之表现；气亏时，顺风尿湿鞋、裤，这就是气不足了。精足到一定程度，气才能足起来，否则只是有精无气，推射无力，半死不活。

第24回——上医治心，中医治身，下医治病！

中医的这句话，对应到戒色，就是上戒修心，中戒修身，下戒强忍！不管是修行还是养生，心都是根本，断除意恶，多发善念，培养德行，这才是抓住了根本。修身是好，有的戒色文章提倡修身是没有问题的，但如果脱离了修心，仅仅提倡修身，就难以戒除了，因为心才是根本，是念头导致了邪淫的行为，对治邪念，方为上策，才是根本的戒色之道，抓住了根本，才能戒得更好。下戒强忍，什么也不学，也不练，就靠强戒强忍，没多久就会破戒。

第25回——撸得凶，算什么？断念狠，才是王者！

每每有撸者夸耀自己的性能力多么强，一天撸几次，此乃无知愚夫也。撸得凶，算什么？无非向棺材更近了一步，难不成想请黑人兄弟抬棺跳舞乎？！在带感的节奏下，走完邪淫荒唐的一生，最后的射距就是出生年月至死亡日期中间那短短的一横……断念狠，才是王者！撸得凶，只是废铜烂铁也。有诗曰：“觉察利刃寒光凝，万千邪念引颈待！”这才是戒修士的实战风范！手握觉察之刃，邪念上来多少，就灭多少！绝不姑息，毫不留情！！！

第26回——精锐特种部队口号：训练不拼命，打仗就丢命！

练兵是干啥的？是要准备打仗的。打仗首先要有一身精湛的武艺和一往无前的战斗精神。训练不拼命，打仗就丢命。如果平时没有胆，到了打仗的时候就会心发慌，手发软，再高的武艺都等于零。以强化练兵备战为核心，突出“实战实训”“真抓实备”的打仗意识，把战斗力标准贯穿全过程，最大限度巩固提高训练效益。一举一动严抠细训、一招一式练真本领。“守不忘战，将之任也；训练有备，兵之事也。”努力锻造一支召之即来、来之能战、战之必胜的精兵劲旅。戒色特种兵之利刃出鞘，训练不努力，实战是炮灰！

每天都有很多戒色士兵阵亡，那些不阵亡的老兵都是有深厚实战经验的，看得多了，知道的情况很细，知道怎样才能不阵亡，懂得很深。平时一定要努力练习断念，强化实战意识，训练不拼命，打仗就丢命！牢记这句话。

第27回——戒淫之四觉观与九想观

四觉观与九想观，是不净观的内容，这两个观很经典，作为戒修士，应该熟练掌握这种观想。遥想当年，狄仁杰力拒女色的诱惑，用的就是不净观。不净观是对治贪恋的利器，也是戒修士必备的思想觉悟，应该熟练思维，不断对治贪恋习气，为道日损，使贪恋习气越来越少。

第28回——谦卑含容是贵相

这是讲德行的，戒修士要懂得谦卑，不能骄傲自满，谦卑含容是贵相，骄傲自满是贱相，小人相。年少轻狂易骄傲，骄傲是在强化小我，强化负能量，也容易放松警惕，很容易导致破戒。王阳明说的人生大病，只一傲字！曾国藩家训：败人两字，非傲即惰。曾国藩加了一个懒惰，的确不能懒惰，要勤奋。骄傲自满是大忌，满招损，谦受益！一定要懂得谦虚，这是戒修士首要的德行修为。

第29回——观心是最核心的技术

《太上老君说了心经》云：“若夫修道，先观其心。”老君曰：“吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无，有何所得，为诸众生，强名得道。老君曰：吾观众生，不了其心，徒劳浩劫，虚役其神，于心无了，永劫沉沦，依吾圣教，逍遥抱真。”

圣贤教育的核心就是观心，能观心，观力足，就能断念，能断念，就能主宰自己、清净内心，就能契合于大道。所以观心断念是最核心、最高的开示内容，不管道教还是佛教，那些祖师大德都在讲观心断念，都是为了清净内心，去契合于佛性、真我、大道。《当下的力量》：“无论何时，当你观察自己的思维时，你就把意识从你的思维形式中抽离了出来。结果，观察者——超越形式的纯意识——会变得更为强大，而思维的形式结构则变弱了。”真我就是观察者，所以观心是最核心的技术。推荐大家学习《戒为良药》第128季和第135季，还有“照耀天空”的《纯粹觉知——我的灵修之悟》，在《戒者录》中第十篇。之所以练习口诀或者念佛等，就是为了强化观力，强化觉察力，有了强大的觉察力，就能降伏其心，主宰内心，就能清净内心，安住本心。

第30回——王阳明的心学核心

王阳明云：“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。”

很多戒友看到王阳明的这段话，恍然大悟，这不是在讲观心断念吗？原来圣贤教育的核心内容都是在讲断念实战，这是非常具有实战操作性的，并不是纸上谈兵，也不是高谈阔论，圣贤教育是有非常实战的部分的。这个部分就是断念！如猫捕鼠，念头一动，马上断除，斩钉截铁！心学有两个核心，一个是良知，也就是本体；一个是断念，这是实战核心。圣贤教育如出一辙，大同小异。

第31回——真相就只是——存在/意识

凡夫认身体和思维为自己，跟着念头跑，他们的模式是“身体/心智”模式，圣贤的模式是“存在/意识”模式，真相就是：身体为载体，念头为工具，而我们的真实身份是纯意识，也就是纯粹的觉知。真我只是存在，纯粹的存在，绝对的存在！这是戒修士最高的认识，和圣贤教育的最高层面是完全相通的。

跋：

你本可以在天空中翱翔，为何要在邪淫的粪坑中翻滚？这是飞翔老师做的一张图片，图片里是一只展翅翱翔的雄鹰！这张图片令人印象深刻。希望每一位戒修士都能展翅高飞，翱翔于天际，去感受真正的大爽，不断修炼，提升修为，与大道相应！

**2.断念道场的修炼与进阶**

摘自《戒为良药》第117季

这季讲的是断念实战，大家学习了很多戒色文章，但最后那一下子就是念头上来时，就看你的实战表现，戒色高手都是断念高手，要想不破戒，必须努力提升自己的断念水平，这样才能立于不败之地。有的念头像拔河的绳子一样粗，有的念头像蜘蛛丝一样细，对付细微的念头，要求具备更敏锐的感知、更高的警觉和更强的觉察力。有过破戒体验的人都知道，那种念头上脑极快，如果不及时断掉，很快就会沦陷，这种看不见硝烟的战斗就在两耳之间进行，断不掉就会被心魔附体，到时就像换了一个人，不管不顾地撸，沦为撸管肉机。记得过去我撸管时也是这个流程，那时的我什么也不懂，当念头或图像上来时，我几乎没有任何抵抗力，习惯性地跟着念头跑，没有任何断念意识，我那时完全敌我不分，以为那种想法是我自己的意图，结果可想而知，心魔那时太容易得逞了，大家想想BOSS虐菜鸟时的情形，真的没有任何招架之力，根本挡不住心魔的进攻。

后来我通过学习提升了觉悟，深刻认识到要戒色成功，必须强化观心断念，于是我每天都在练习观心断念，随着练习时间的延长，我的断念水平也在逐步提升，后来我发现自己已经具备了战胜心魔的把握了，再也不是过去那个被心魔虐得团团转的菜鸟了。回首这段心路历程，其实是很不容易的，刚开始我投入了大量的精力和时间来研读戒色文章和圣贤教育，那时的戒色文章还不算多，网上有一些，但总体比较少。后来我通过自己的体验和研究总结了一套专业的戒色方法，这套戒色方法的核心其实就是修心，和圣贤教育如出一辙，国外戒色文章不叫修心，叫控制念头，名词虽不同，但意思是一样的，他们也认识到了要戒色成功，必须学会控制自己的念头，做念头的主人，不能跟着念头跑，你必须要有主宰权。国外戒色文章讲到：“其中最难的一个是——停止所有肮脏的念头，不要放纵它们。你无法控制它们出现，但你可以在它们出现后控制其发展。”之所以无法控制它们出现，是因为念头会主动入侵，你所要做的就是及时断除，不要给它发展壮大的机会，你必须主宰起心动念，如果没有主宰权，那就是奴隶，虽然你生活在现代社会，但心里其实生活在奴隶社会，一直做着心魔的奴隶，现在是时候解放自己了。

征服全球不如征服自己的心魔，征服世界上最高的山峰不如征服自己的心魔，你应该用自己完美的表现来征服心魔。有的新人会问，什么是心魔？心魔其实就是邪念，负面的念头，戒色方面主要是指能够导致破戒的念头。一位戒友说：“今天突然就破戒了，一开始状态挺好的，就是在上床睡觉的时候突然冒出了个念头，然后就破戒了！”那个念头的入侵就是心魔的表现，应该及时断除那个念头，那个念头就是一个木马病毒，就是一个破戒指令，不断掉就会被附体，戒色高手深知这一点，所以都是第一时间断除念头，在实战中真的晚一点都不行。另外一位戒友说：“我感觉自己戒得更专业了，在邪念来的那一刹那，充分地明白了为什么要快。刚开始的时候还不会控制你，那是刚冒头时候，可没一眨眼功夫马上控制你行为。要是不快就会被控制。”这位戒友的觉悟很高，实战就在眨眼间，也就那零点几秒，你必须要快！为何别人能快速断念，而你不能？原因就是缺少练习，别人一天500遍断念口诀，每天都在坚持，甚至一天上千遍的都有很多，没事就可以练，背口诀不是简单的机械重复，而是要认真体会口诀的含义，自己也要多看断念的理论，深入理解，解行并重，这样才能渐入佳境。每次断念实战自己都要认真体会和总结，要不断精进和强化断念的实战水平。

断念需要一股决绝果断的狠劲，切忌贪恋、犹豫和拖泥带水，必须斩钉截铁，快如闪电！就像武林高手间的对决，就在刹那间就分出了胜负。戒色也可以用打篮球来比喻，心魔为敌方，不断投出邪念，而你要变身为盖帽王，把心魔投出的邪念全部以血帽的方式扇掉，心魔想在你地盘上撒野，你劈头盖脸就是一记大帽，像扇排球一样扇出场外，坚决扼杀心魔的所有企图，以铁血的防守镇守你的内线，以绝对强硬的方式回应心魔的入侵，以势不可挡的空接暴扣点燃全场，彻底把心魔打垮，彻底摧毁心魔的统治，上演荡气回肠的戒色绝杀！在一次次单挑中越过心魔，将球狠狠砸进篮筐，赢下史诗级的单挑对决！曾国藩说过：“此事绝不是疲软人所能胜，须是刚猛，用血战功夫，断不可弱”，念头实战时真的不能软弱，必须强硬一点，狠一点！强吃心魔！暴扣心魔！念头上来时，要沉着应战，一方面要冷静，另一方面要狠！一位戒友说：“戒色4个多月，连破3次，发现自己原来根本扛不住心魔的强烈攻势，脑子里邪念太强。”心魔迟早会发动攻势，一波又一波的攻势，企图占领你的头脑，你必须死死顶住，要像狼牙山五壮士一样强硬地坚守到最后。

和心魔的对决，刚开始就像小孩和大人掰手腕，掰十次输十次，一点胜算都没有，实力太悬殊，心魔就像大人，非常强大，但并非不可战胜，当你把自己练成大力士了，到时心魔就不是你对手了。过去与心魔的一次次交战，你只能一次次无奈地摇头叹息，根本招架不住心魔的狂暴进攻，而当你变得越来越强大，到时就可以瞬间将心魔击溃。强者生存！弱者必破！必须不顾一切地强大起来！强者可以主宰自己的命运，弱者注定被蹂躏。一位戒友破戒后说：“好不容易又戒到五十天，回家挣扎半天又被心魔干掉了。现在欲望很重，很难受。上网看见敏感词，被怂恿，断掉，YY又连起，又断，然后出现很多变态的念头，上脑极快，本来心态超好，现在又开始痛苦了。变态的念头上脑极快，图片上脑极快。变态的念头像故事一样出现，心魔还用戒色目的进行怂恿，因为以前为了身体健康戒色，恢复正常了，心魔就用这个怂恿。心魔上脑，身体就被控制了。”心魔会针对你的弱点进行怂恿，当身体恢复了，心魔就会说：“身体已经恢复了，撸一发，没事的。”如果听信，那就会破戒，念头上脑的确很快，所以必须非常警惕，要做到一起就断！当你加大断念的力度，心魔的进攻态势就会逐步减弱。念头尽管起，来一个，灭一个，只要你的断念水平足够强大，就不怕心魔的狂轰乱炸。

【念头是微妙的】

这个世界上有很多微妙的事物，但其中最微妙的可能就属念头了，人们就是在用念头改造这个世界，但要你把念头拿出来放在手心，你却无法做到，因为念头只是头脑中的某些感觉，然而念头却在直接影响人的行为，如果仔细分析破戒前的心理过程，你一定会发现，在开始看黄手淫前，你的头脑里肯定有某种念头或者微妙的感觉，一旦它出现了，如果不及时断除，那就会被附体。有的戒友说自己没意淫，但是他当时头脑里出现了想看黄的微妙念头，他没断除，他听信了那个微妙念头，于是就看黄手淫，虽然刚开始没意淫，但是有一个想看黄的微妙念头，这个念头如果不断掉，最后肯定会破戒，严格来说，看黄就算破戒，会导致身体暗漏。回首我那十几年，心魔一次次在我身上得逞，但我对那个过程从来没有觉察过，我一直认为那是我自己的想法，现在回头想想那时就是在认贼作子。

一位戒友说：“连撸三天，不知道为什么，一无聊就鬼上身似地去看黄，结果可想而知。”独处无聊时，心魔很容易入侵，当“想看黄”的微妙念头生起时，一定要及时觉察，不要认同那个念头，实战就在刹那间，一旦你认同了，就像被输入了一个指令。好比遥控汽车，你按左，它向左转，你按右，它向右转，因为你给它输入了一个指令。心魔也在向我们输入破戒指令，你可以不听，那就不会破戒。内心的战斗是非常微妙的，很多人一直破戒，一直没有发现心魔对他下手的那个过程，因为没有认识和觉察，结果肯定是按指令做的。当你通过学习戒色文章和反复体会念头实战的过程，到某个阶段，你一定会恍然大悟，因为你觉察到了那个过程，那个微妙的过程，彻底认识到了，彻底看清了那个过程，看清了心魔如何出招，又是如何得逞的，当你对那个过程有了惊鸿一瞥，有了深刻的顿悟后，你在念头实战中的表现就完全不一样了。我们要发现那个过程，认识那个过程，主宰那个微妙的过程！这位戒友连撸三天，但他却不知道为什么会这样，就像鬼上身似地去看黄，他没有认识到那个微妙的过程，无聊→出现想看黄的微妙感觉→听信认同→指令输入成功→执行看黄手淫！这就是破戒前的微妙心理过程，当然也不一定是想看黄，心魔还会怂恿你，帮你找破戒的借口，还会动摇你的戒色立场。心魔就像一个幽灵一样出现在脑海里，一定要及时识别和觉察。

【向内看就是走向光明】

这句话出自《钻石途径》，是我本人非常喜欢的一句开示。这个世界有各种各样的物质吸引着人们的注意力，但很多人从来没好好看过自己的心，也就是内在的世界。大宝法王说过：“修行不是外求，而是向内的观修；不是老看着外面，而是向内观察。”当你真正把注意力转个向，对准自己的内心，一个奇迹发生了！奇迹不是超人在天空飞，奇迹是你看向自己内心的那一刻，那一刻似乎什么也没发生，仅仅是观察而已，但却有了一个质的改变，因为过去你极少认真地观察自己的内心，你的注意力习惯性地在外面，被外面的各种东西吸引着，从来没有想过要主宰自己的心。如果真正开始看自己的心了，一定会发现原来心里这么脏，有这么多的邪念，有这么多的垃圾，简直就像一座垃圾山，散发着臭不可闻的异味。各种负面的念头充斥着自己的心灵，污染着自己的心灵，内心的黑暗面非常大。

戒色后我们知道了修心，修心就是观心断念，当你学会观察自己的念头了，这才算真正戒色入门，你可以看着念头而不卷入，你只是一个旁观者，一个观察者，就是纯粹的观察本身。通过不断观察内心，你的真实身份就开始浮出水面，你发现了真相：你不是身体，你不是念头，你就是纯粹的观察、纯粹的观照、纯粹的觉知。当你向内看了，迟早会看出真相，你就像纯粹不变的天空，而那些念头就像浮云一样飘过，你可以看着它们而不卷入其中。随着觉察力的不断增强，到时断念就会变得很简单，很容易就可以击溃心魔的进攻。前段时间几乎每天心魔都会攻击我，各种回忆，还有诽谤的念头，不断冒出来，企图占领我的头脑，我一记又一记的觉察将它们消灭于无形，觉察力够强，只要看见念头，念头立刻就消灭了。一位戒友说：“飞翔老师，我能察觉到念头，可是不知道为什么断不了，好像被附身了一样。”这位戒友已经具备一定的觉察力，但还不够强大，觉察力应该练到像激光炮一样强大，瞬间就可以消灭所有入侵的念头怪。向内看就是向内观察、向内觉察，随着这种看的力量的不断增强，心魔就无法攻破你了。首先你不认同念头，其次你能识破心魔的各种套路和诡计，再次你的觉察力够强大，这样就可以瞬间摧毁心魔所有的进攻。向内看就是走向光明，向外看就是步入黑暗，我们必须学会观察自己的心，主宰自己的心。

【那个冒充你的“我”】

大宝法王也开示过：“只要看着它就能消减它的力量。”注意三个字：看着它！这三个字有一个隐藏的含义，那就是你不是它，是你在看着它，就像你站在马路边，看着过往的行人一样，你只是在观察。我们内心会跳出很多以“我”字开头的念头，比如：“我想看电视”、“我想吃饭”、“我想买东西”、“我想睡觉”、“我想看黄”、“我想撸管”，诸如此类的“我”念，非常多，每个人每天都会起很多这样的念头，当我学习大德开示后，我逐渐明白了那个“我”其实就是一个冒充者，一个欺骗者，它一直在冒充真正的我，真正的我是那个觉知到念头的纯粹觉知，这个领悟让我和念头拉开了距离，念头也回到了它自己的正确位置。从一开始，念头只是一个工具，它不是主人，虽然它一直在试图取代你、蒙蔽你、欺骗你，让你以为你就是它，然而事实真相是，你不是它，你可以观察它！对不对？！你可以看着念头而不卷入其中，可以不跟着念头跑，当你以为自己是念头时，你就会跟着念头跑，因为你觉得它就是你！当你对这个真相有了非常透彻的领悟后，在念头实战中你的表现就会有很大的提升。一位戒友说：“飞翔哥，我的资质有点愚钝，看你的文章断断续续三四年才悟到真我是觉知，自那以后就一直没有破戒，挺神奇的。”这种身份认同的彻底转换和领悟可以在实战中发挥巨大的威力，你变得不再认同念头，你的第一反应是观察，而不是跟着念头跑！

【不认一切念头】

你作为心念的观察者而存在，你不是念头，你是观察者，说是观察者，其实指的就是纯粹的觉知、纯粹的观察。当邪念来了，知道念头来了，但别卷入这念头。现在的我不认一切念头，有的戒友可能会说，我们不是要利用念头做事吗？比如工作学习等等都需要用到念头，的确是这样，但念头的正确位置是工具，你并不是工具，不管什么念头都不是你，不认一切念头就会带来强大的力量，不管什么念头冒出来，都不是我，我在看着这些念头，我可以利用念头来做善事，做有意义的事情，但我不是念头，这种强烈清晰的身份定位会让你很容易就摆脱念头的缠绕与束缚。过去你的第一反应是认同念头为自己，跟着念头跑，现在你觉悟提升了，你的第一反应是观察念头，这就是极大的进步！你跟着念头跑了多生历劫，念头就像一个领跑员，你跟着它跑了无数次的轮回，这一生你突然顿悟了，这就是一个巨大的改变。这种身份认同的转换真的是一个里程碑的大事件，认清那个冒充你的“我”，不要跟着念头跑。我们整体的惯性就是跟着念头跑，跑了无数次，已经形成了固定的倾向，稍微一走神就被念头带跑了，我们要很警觉，立刻拉回来，一次次被带跑，一次次拉回，慢慢被带跑的次数就会减少。有的戒友发现自己在意淫已经是十几分钟后了，这就是缺少警觉，缺少觉察，我们要时刻警惕地看住念头，防止被邪念带跑。

【贼来了！】

心魔就是个贼！它会千方百计搞垮你！各种诡计，各种套路，它会想尽一切办法来让你破戒！如果你知道家里进贼了，你会怎么办？肯定会把贼抓住或者赶跑，要么就是打报警电话，总之，你会立刻行动起来把贼赶出你的家，你绝不会容忍贼在家里。让我们换种情况想想，如果你脑袋里进贼了，你会怎么办？你可能会感到惊讶，你很可能会觉得脑袋进贼这个说法很新鲜啊！从来没听说过，其实圣贤教育比较核心的一个开示就是让你明白你的脑袋会进贼，而你不能认贼作子！首先，要认清贼是什么，否则就谈不上防贼和制贼，贼其实就是你的邪念，负面的念头，我们一定要有很强的防贼意识，这个贼不是外在的某个人，这个贼是贼念，无聊时，贼念来了；躺床上，贼念来了；洗澡时，贼念来了；吃饭时，贼念来了；走路时，贼念又来了。贼念无孔不入，你必须时刻加强防范。这段时间我自己的最新体悟就是一定要加强防贼意识，不要让贼得逞！日日防盗，夜夜防贼，在贼念来时，你及时发现它来了，这样就不会认同，因为你知道它是贼念，这个知道有无穷的威力，因为这个知道，你就不会跟着跑，如果你不知道它是个贼，你把它当作自己，后果会如何，不言自明。《五灯会元》：“问：‘家贼难防时如何？’师曰：‘识得不为冤。’”这个识就是知道、认识它是个贼，因为知道，所以不会上当。

【快刀流】

一念稍疏，陷溺难返，断念贵快，唯快不破！一位戒友说：“今天是戒色155天，SY长达10年，现在在服中药，最近几天淫心妄念太重，怎么办啊？已经学会控念，可是念头一会来一个，前几天还没有呢，又出现了煎熬感。”吃中药后要加强修心，因为有些中药会助长欲望，之所以出现煎熬感，其实就是断念不力！戒色高手从来不会出现煎熬感，出现煎熬感就是断晚了，当你陷进念流了，你就会出现煎熬感，高手一起就断，手起刀落，这样就不会出现煎熬感。高手0.1秒解决战斗，人的反应速度不需要太多练习就能达到0.2秒，但要达到0.1秒就要付出几何倍数的大量练习，成千上万次的练习和实战，是这样逐步提高的。因为长久以来习惯性地认同念头、跟着念头跑，自己也缺少觉察和警惕，所以刚开始要做到1秒内断念都会显得很困难。断念道场的修炼是建立在深厚的断念理论的基础上，然后加以大量观心断念的练习，久而久之，就能快速解决战斗。戒色从武侠的角度来讲，更具有一种豪侠的风范，因为你可以在你的脑海里行侠仗义，你就是戒色的刀客，在脑海里与各种邪念决斗，从刚开始被随便虐，到最后成就真正的快刀，这是比撸管暴爽千倍的体验，这种体验有种主宰感与自由感，而撸管会带来一种耗损感、束缚感与空虚感，两者的体验有着天壤之别。随着断念练习的纯熟和深入，你的出刀速度越来越快，刀气越来越强，刀味越来越浓，到时你将成为心魔的克星。

【格杀勿“论”】

有经验的资深戒友都知道不能和心魔辩论，因为心魔最擅长诡辩和狡辩，会把你拉入奇怪的逻辑，一点点动摇你的戒色立场，和心魔交战就不能辩论，应该斩立决！这是你死我活的战斗，不是在开辩论会，你即使在学校里获得过最佳辩手，你也辩不过心魔，因为你只要辩了，你就陷进去了，心魔会祭出怪招，奇怪的逻辑，让你动摇，让你认同它的逻辑，到那时，即使你知道心魔的逻辑是错误的，但还是身不由己被心魔牵着鼻子走。前段时间在和一位戒友交流时，他提到了心魔奇怪的怂恿，他听了那个怂恿就破戒了，我反问他一句：“你为什么要听？！”知道心魔怂恿，为何不立刻断掉？他说心魔怂恿他，他就和心魔辩论，只要辩了，最后结果基本都是输，心魔非常擅长诡辩，会采用很奇怪的逻辑，那个声音会在你的内心出现，反复怂恿你，劝你破戒，为你找破戒的借口。心魔太狡猾，套路太深，我们必须要学会识破！对待心魔，不能辩论，直接拼刺刀！直接剿杀心魔贼！平时要不断学习戒色文章建立正知正见，这样心魔就很难怂恿成功，如果你的觉悟存在缺陷，心魔就会专攻那个缺陷，比如你认不清适度无害论，心魔就会专门用适度无害论来劝你破戒！如果你真正认清了，心魔的怂恿就会失败，所以坚持学习戒色文章提高觉悟是非常关键的，觉悟上去了，很多问题都会认清，这样在实战中就有主心骨，心魔的怂恿就很难奏效。我从来不和心魔辩论，我知道辩论意味着什么，我只需认清而不需辩论，心魔再擅长辩论，它也无法赢一个不辩的人。

【严阵以待】

上次看一篇篮球新闻，里面提到了严阵以待东部总决赛，我觉得严阵以待这四个字用得很好，季后赛每支球队每一场都在拼尽全力，因为这一轮输了就被淘汰了，所以紧迫感比较强。我们戒色也要全力以赴，也要严阵以待，每天学习戒色文章，练习断念，就是为了准备和心魔决一死战！心魔迟早会入侵，这是百分百可以肯定的，所以我们要加紧备战，磨刀在平时，实战则是检验，到时邪念一上脑，就看你的实战表现了。戒色终究还是要靠实力说话的，你打不过心魔BOSS，最终的原因就是断念实战不行。我现在每天都在严阵以待，心魔随时都会入侵，我必须时刻保持警惕，也许下一秒心魔就会上来，所以我必须很警觉、很小心。小心贼念出现，不要让贼念得逞。很多戒友的警惕性明显不行，没有很强的实战意识，没有很强的防贼意识，躺床上玩手机，这时候把断念实战忘得一干二净，突然头脑里出现了一个想看擦边图的微妙感觉，他没有觉察，他听信了，跟从了，结果就去点击擦边图，一步步失控，到最后搜黄手淫。我们必须要每时每刻保持警惕，千万不要忘记心魔的存在，你自己完全松懈下来，完全放松了警惕，这时候心魔很容易就能得逞。我们必须严阵以待，时刻警惕，做好充分的战斗准备，等待着敌人的入侵。抗日名将张自忠将军说过：“吾一日不死，必尽我一日杀敌之责；敌一日不去，吾必以忠贞至死而已。”戒色需要一股血性，要有死战之勇，百万戒色将士严阵以待，只待心魔来犯，我们一举歼灭之！迎接心魔的是你的利刃！而不是你的膝盖和奴颜！！！

【成为不可攻陷的】

在断念道场修炼，最终要达到的结果就是让你成为不可攻陷的，一夫当关，万念莫开！过去你一次次被心魔攻陷，一次次被心魔得逞，一次次被心魔虐得遍体鳞伤，现在通过强大的修炼就是为了提升你的战力值，蜕变成战力爆表的戒色战将。念头会入侵，念头会不请自来，你要随时戒备，一位戒友说：“心魔一直在垂涎三尺，虎视眈眈，只等着我们放松警惕，然后一举攻破我们。绝不能让它得逞。平时还是要加强观心断念的功夫。”这位戒友说得非常好，功在平时，实战只是一瞬间，平时大量的练习就是为了实战的那一瞬。心魔一直在试图攻破你，而你要成为那不可攻陷的，心魔诡计多端、套路很深，而你要全部识破，不上心魔的当！最近有一位戒友戒了一年破戒了，他说：“昨晚鬼使神差地想看黄，今天做了一天的心理斗争我还是输给心魔了。我确实戒到后面就大意了，三个月没看戒色文章，有点膨胀了，以为自己戒掉了。”这位戒友后来骄傲了，放松警惕了，对心魔疏于防范，防贼意识变得很差，因为他大意了，不看戒色文章了，戒色状态自然越来越差，当“想看黄”的微妙念头出现时，他听信了那个指令，虽然做了一天的心理斗争，但最终还是被心魔攻陷了，能戒一年很不容易，但是他犯了骄傲自满的错误，这个错误很多人都犯过，我们要吸取教训，戒骄戒躁，要坚持学习戒色文章。有的人刚开始热情很高，后来对戒色文章就开始厌倦了，这时候要注意培养良好的学习习惯，坚持学习不中断，不要中了中断魔，每天看戒色文章，半小时也好，总之不能中断，不看戒色文章，看看戒色笔记或者听听戒色录音也行，总之不要离开戒色的内容，当你远未达到极其稳固的程度时，是应该要坚持学习的，我戒到现在依然在坚持学习和复习，所谓学无止境，戒色是一生的修为。

【武器并不弱，弱的是你！】

关于断念的方式，我之前的文章写过多次，你可以通过思维来对治邪念，比如冒出一个邪念，你马上思维邪淫危害、不净观或者白骨观、作亲想等，思维对治的范畴是非常广泛的，有各种各样的观想内容；你也可以直接觉察消灭，这是大德比较推崇的一种方式，就是直接看掉妄念，这种“看”实在威力无穷，这种方式的特殊之处就是离开了思维，仅仅只是看，也就是念起即觉，觉之即无。泰山禅院的丁愚仁老师开示过：“当你知道念头起来的时候，念头就自动断开了。”这个知道就是发觉、觉察之意，所谓不怕念起，就怕觉迟。要达到“念头自动断开”的实战效果，需要不断练习观心断念，并且一次次在实战中认真体会，慢慢就能达到这个效果，当你真正做到了，内心真的会很喜悦很开心，你会发现断念其实很简单，就那么一看，一切都解决了；就那么一看，邪念就灰飞烟灭了；就那么一看，心魔就完全退散了。这一看，惊天地泣鬼神；这一看，就是利刃一闪；这一看，强悍而犀利，具足强大的威力。戒色的实战就是要学会看，不断强化自己的觉察力，“看”这个动作非常简单，每个人每天都在看，即使瞎子也在看，只不过他看到的是一团漆黑。戒色不是叫你看外面，而是叫你看内心活动，看脑海中的念头波动。当你会看了，能够把念头看掉了，你就是断念道场的强者了，不断强化那个看的力量，那个觉的力量，最后心魔就不是你的对手了，因为你的级别已经在心魔之上了。信佛的戒友也可以通过念佛持咒来断念，这也是很殊胜的，因为有佛力的加持，我每天都有念佛的定课，我虽然走专业戒色的路线，但也认可信仰戒色，秉持的是一种宽容接纳的态度。圆瑛法师云：“一句佛号，如金刚王宝剑。烦恼妄念，喻如劫贼。贼若来时，宝剑即举，贼当自退。念佛之法，亦复如是。贪心烦恼起时，即一心念佛，而贪心自息。瞋心、痴心等起时，悉皆如是。”不管何种断念方式，都是需要观心的，达摩祖师云：“唯观心一法，总摄诸法，最为省要。”你得时刻保持观心，及时发现贼念入侵，或思维、或觉察、或念佛，你可以选择一种武器，武器并不弱，弱的是你！就像你有一把好枪，但枪法太差，那也不行，枪法是练出来的，而实战意识是通过学习和实战体会不断总结和磨练出来的。

【学习高手的操作】

要想成为戒色高手，你就必须认真系统地学习戒色文章，汲取前辈的经验，坚持练习断念，并且在实战中一遍遍去体会。一位戒友说：“飞翔哥，在周末心里很空，心魔就出来了，一直怂恿我，结果就破戒了，我想问您，在出现邪念的时候该怎么做才能抵挡住心魔呢？”周末时的确很容易破戒，学生党尤其如此，周末独处的时间增多了，一个人也比较无聊，这时心魔就容易跑出来，对于心魔的怂恿，要学会识别和断除。他问邪念出现的时候该怎么做，如果让他看看戒色高手的操作，他就知道差别在哪里了，当邪念出现时，高手都是立刻断除的，而菜鸟往往跟着念头跑，高手实战意识极强，防贼意识极强，而菜鸟往往认贼作子、敌我不分。很多人一直破戒，破了很多次都没有觉悟，戒色是需要懂很多道理的，不能一味靠毅力强戒。戒色高手的实战反应和菜鸟拉开了明显的差距，看高手的经验，学习高手的操作，自己勤加练习，实战表现就会逐步提升。如果一个持刀歹徒要攻击你，你怎么制服对方？如果你学过擒拿格斗，你就知道怎么快速地制服歹徒，因为你受过专业训练，你很有经验。如果是普通人看到歹徒持刀冲过来，很可能会手足无措。戒色也是如此，那个贼念上来了，你要立刻断除它，必须要快！必须要狠！实战就在一刹那一眨眼，如果你慢一点，就很可能被心魔附体。另外一位戒友说：“戒色第84天，感觉欲火焚身，怎么办啊？这几天感觉欲望真的特别强，真的是欲火焚身的感觉，很想看黄。昨晚很想撸，忍住了，但也失眠了很久，真怕自己坚持不住。”这位戒友就是断晚了，小火星蔓延成森林大火了，小火星好灭，森林大火很难灭，到了欲火中烧的阶段就会有很强的煎熬感，坐立不安。错过了最佳扑灭的时机，那就很被动了。戒色高手不会允许这种情况发生，戒色高手一定会在第一时间断除念头，高手的操作是相当专业而强悍的，我们应该多学习高手的操作，不断提升自己的断念水平。戒色就是一人与万念战！念头怪肯定会入侵，这是必定的，关键是要能击溃和摧毁心魔的进攻。当你一个人独处时，你要知道贼念就要来了，你必须很警惕，严阵以待，贼念一冒，电光火石间解决战斗，像戒色高手一样强悍地断念！

【脑屏划念】

切水果的游戏相信很多戒友应该都玩过，我也玩过这个游戏，这个游戏和断念有很多共通之处。在游戏里，水果会冒上来，然后用刀光切除，而在你的头脑里，邪念会冒上来，你可以用觉察之光来切除，非常相似。你的头脑就像一个屏幕一样，念头会出现在这个屏幕上，戒色实战就是在脑屏上划念，脑屏会出现念头，也会浮现图像，图像也是念头的一种，属于图像思维，第三种就是微妙的感觉，属于更细微的念头。一位戒友说：“这一秒还好好的，下一秒欲望上来就不一样了，戒到一定天数就会有微妙的感觉，就像快破戒了一样，可是我明明知道，我察觉到了这种微妙感觉，可是无法避免啊，要怎么断？”欲望的表现就是想看黄，想撸了，有时不一定是明确的念头，而是一种十分微妙的感觉，属于非常细微的念头。能够察觉到这种念头的微波，已经很不容易了，他问到要怎么断？对于微妙的感觉很多戒友都不会断，其实断法和其他念头是一样的，但需要一个练习的过程，当觉察力变得足够强大时，就能做到觉之即无！如果觉察力不行，那就无法做到觉之即无。首先需要对断念的理论有很深刻的领悟和理解，有了比较深的认识后，在实战中就能慢慢找对感觉，如果对断念理论没有任何理解和认识，那是很难找对感觉的。之前一位戒友用了一年多才找到那个正确的感觉，的确需要一次乃至多次的顿悟，自己要不断学习断念的理论，坚持练习断念，然后在实战中去一遍遍体会，突然有一天就做到了，这个突然是有之前量的积累，积累到一定程度就豁然贯通了，就突然会了。会了以后就会觉得很简单，如果不会就会觉得太难了，难于上青天。很多高手会了之后还在不断强化断速，强化觉察力，强化那个警觉。

脑屏会出现各种念头、图像和微妙感觉，不管出现什么内容，只要觉悟够高，觉察够强，那就都可以在瞬间划掉，脑屏划念是非常畅快的体验。把戒色实战比作一个划念的游戏，这样就会显得更直观，戒色吧每天的破戒帖都很多，每天都有很多人阵亡，那些久经战阵而没阵亡的老兵都是断念实战的狠人，大家要拿出最大的动力和热情来练习观心断念，总有一天你会精于实战的。不怕千招会，就怕一招精，久练功自纯，勤悟理自通。不学、不练、不悟的人是难以戒色成功的，要冲破那个怪圈，觉悟和断念水平必须得到极大的提升，这样才有和心魔叫板的实力，否则只有被虐的份，就像拳王打小学生一样，胜负根本没悬念，当你把自己练成拳王了，才有实力打败心魔。一定要懂得断念的原理，深悟和掌握原理，然后一遍遍练习，在实战中一遍遍体会，最后你就会成为真正的实战高手。今天早上我经历了一次实战，刚醒来躺床上，突然脑海里浮现了邪淫回忆的图像，我一记觉察立刻断除，然后马上起床，实战就在刹那，不能让邪淫的图像占据自己的头脑，凛然一觉，就解决战斗了。如果站立时的警觉度为10，那么坐下就是7，躺着就是5，戒色高手不管站、坐、卧，警觉度都很高，戒色高手也懂得通过切换姿势来提升警觉度，比如从坐姿切换到站姿，从卧姿切换到坐姿或者站姿。实战中有很多细节要去体会和把握，不断练习观心断念，警觉度就会越来越强，这样心魔就难以得逞了。如果你不警觉，就像门卫昏睡，结果让小偷溜进厂房肆意偷窃，你必须时时刻刻看住，时时刻刻警觉，就像杀毒软件时时开启一样，邪念一出现，立刻消灭！

【直观念头的本源】

念头来自于哪里？大家请思考一下这个问题，我之前的文章里提到过，念头就来自于纯粹的觉知，念头从纯粹的觉知生起，然后消融进纯粹的觉知，犹如波产生于水而消融于水。善念和恶念都是来自于纯粹的觉知，之前有位戒友问，既然都来自于纯粹的觉知，并且纯粹的觉知是真我，是好的，那为何要断除恶念呢？这个问题其实很简单，纯粹的觉知也不能说好的，为什么呢？王阳明先生云：“无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物。”本体是超越概念的，所谓好的、坏的皆属于概念的范畴，本体是无念状态，不能说好，也不能说坏，完全超越概念上的好与坏，是“无善无恶”的，打个比方，黄金可以做一个善妙庄严的形象，也可以做一个丑陋猥琐的形象，但就黄金而言，是不分庄严和丑陋的，只是一块金属而已。既然都来自于纯粹的觉知，那我们为什么要断除恶念呢？因为恶念会导致恶果，大家都希望离苦得乐，不希望自己痛苦，恶念会导致痛苦和不幸，所以要断除恶念。整个圣贤教育传统文化的核心就是叫你修心，叫你断恶修善，断除恶念、邪念，身口意三门都保持在正的状态，恢复光明清净的先天本性。婴儿一生下来，就是那种光明清净、纯净纯善的状态，长大后灵性逐渐被污染，修行就是一个心灵净化与疗愈的过程，让你做回最纯真、最快乐、最无邪、最具正能量的自己。当我们领悟到念头来自于纯粹的觉知，这样就可以让念头立刻消融回去，这种断念的方式很多大德都推荐过，属于较高层次的断念方式，需要对本体真我有比较深入的认识。直观念头的本源，本源就是纯粹的觉知，丁愚仁老师开示过：“ 一定要理解，这一切念头，都是从那个‘什么也没有’上生起的，认识那个‘什么也没有’就行了。”这种断念方式需要很高的觉悟，可能很多戒友刚开始很难领悟和应用，需要不断学习，完成量的积累后就会迎来顿悟，到时候就会明白的，当然有些戒友悟性比较高，可能很快就能悟明白，每个人的根器是不同的。

【禅模式】

手机有静音模式，禅模式就是头脑的静音模式，没有念头，只剩下纯粹的觉知。黄檗禅师云：“学道人若不直下无心，累劫修行终不成道。”我们在念头消融后要学会安住于禅模式，内心像静止的水面没有一丝波纹，刚开始只能安住几秒，慢慢时间就会延长，念头一出来，立刻凛然一觉，让其消融回去，在安住的过程中，也是在练习观心断念。我们一定要学会向内看，看自己的念头，觉察自己的起心动念，念头是那样的微妙，你看尽世间的森罗万象，但从来没有好好看过自己的心，当你真正开始看了，你就进入了一个极其奥妙的内在世界，你将学会控制和主宰自己的心，大德开示过，心就像狂象疯猴，你要学会驯服它。平时一定要提高警惕，加强观心断念，通过觉察让念头消融回纯粹的觉知，然后安住一会，一次次重复这样做，慢慢安住的力量就会加深、加强、加厚，到时念头对你的控制就会越来越弱。禅模式是非常强大的，直接安住于你的本体、本心，直接做真正的自己，大宝法王的开示：“禅修，就仅是给自己时间去「做自己」，除此之外，别无其他。它没有什么特别的，就是允许自己放松，然后做本然的自己，不去想过去已经发生的事情，也不去担忧未来会发生的事情。你所要做的，只是单纯地放松，然后安住于自身的本然状态，让自己有这样的一个机会。”“我们的心只是在追逐外在的事物，而失去了对我们本来面目的珍视。心失去了对自身的正念与觉知，而只专注于追逐外在的事物。就这样，我们把自己迷失在各种的活动当中。因此，我认为，给自己时间做自己，它真的很基本、也很重要。”大宝法王这两段开示非常好，做真正的自己非常重要，如果你跟着念头跑，你只会越来越受困、越来越迷失。世间大多数的人都不知道真正的自己，他们认念头为自己，跟着念头跑，那种状态真的很可悲，以前的我也跟着念头跑，后来觉悟了，我开始做真正的自己，我发现做真正的自己是那么快乐，这种快乐是那么纯粹，不需要任何外在刺激，仅仅是做自己就会释放巨大的喜悦。学会安住于禅模式，契合本心，做真正的自己，给自己这么一个机会。

【断念九段】

围棋有九段的划分，钢琴有十级的考核，英语有四六八级，跆拳道也有等级的划分，这些段位和等级的划分代表着水平的不同。断念道场也是如此，从业余的菜鸟到专业的断念高手，这需要一个不断练习的过程，刚开始很生疏，水平很差，被心魔随便虐，坚持练习，渐渐熟能生巧、熟极自神，只要水平不断提升，到时即可战胜心魔。一位戒友说：“我现在对突然而来的擦边图像能做到秒断不YY了，但对自己回忆黄图却一点办法都没有，怎么也断不掉，怎么才能断掉呢？”凡是能从回忆中浮现的黄图都是印象比较深的、诱惑比较强的，这就需要更强大的断力，更敏锐的觉察力，这样才能立刻断掉回忆的黄图。水平差就断不掉，这位戒友已经具备了一定的断念水平，擦边图像可以秒断，但是回忆的黄图还不行，这种情况就需要继续坚持练习观心断念，随着水平的提升就能做到秒断邪淫的回忆。我戒到现在，邪淫的回忆还是会时不时地浮现出来，如果能立刻断除，就不会构成威胁，如果断不掉，那就会在头脑里继续播放，最后就会欲罢不能、欲火中烧，而我每次都是一起就断，念头和图像尽管上来，来多少灭多少！我现在一点都不怵心魔，很多戒友都怕念头上来，因为他们没把握战胜心魔，我以前也没这种把握，后来通过练习观心断念渐渐就有了必胜的把握。断念水平是逐步提升的，在某个阶段也许还不是心魔的对手，一直被虐，但只要继续提升，一定能降伏心魔。

一位戒友破戒后这样说：“为什么欲望来的时候总是控制不住自己？一次次对不起自己，一次次说要戒色，一次次反复撸，每当欲望来的时候什么都不管不顾了，撸完之后总是后悔，每次撸完都是莫名的空虚，什么都提不起劲了，工作健身都不想去碰了，然后告诉自己不能再这样下去了，然后一次次循环，身体有点起色就会撸。周身无力，我不能再撸了，唉，现在做什么都提不起劲，不知道自己的决心够不够，我不能再撸了，不能手淫了，不能再任由放纵自己了！我要戒色！”他的决心还是可以的，但是光有决心和誓言显然是不够的，就像你发誓要成为奥运冠军，但你不去练习，那就是一个打脸的空誓。被念头附体后不管不顾，什么都抛之脑后，疯狂看黄疯狂手淫，那种状态非常可怕。开始戒色后，决心是需要的，但更重要的是行动！一定要系统地学习戒色文章，汲取前辈的成功经验，然后要不断提升自己的断念水平，断念一段至九段，你可以自己划分，自己在哪个水平应该心中有数，水平高，不可骄傲自满，水平低，也不要气馁绝望，坚持练习，水平自然会提升的。要成为超一流的高手是很不容易的，我现在的断念水平还有很大的提升空间，提升到一定程度，再想往上提升就很难了，就像百米赛跑，进入10秒大关后，再想提升就要付出加倍的努力，也像跳高，过了2米35后，每提升一厘米都很困难。戒色方面，断念水平提升到一定程度即可战胜心魔，但你会发现还可以继续提升，还可以继续变强，断念水平是要用一生去修炼的。

最后总结：

这季分享了断念实战，之前的文章也多次分享过这个主题，我极其注重断念实战，所有的理论都是围绕实战展开的。断念道场这四个字有很强的实战意味，来到道场就是要不断提升自己的断念水平，为的就是在实战中战胜心魔。道场的体系会显得比较专业化，禅宗道场、围棋道场、跆拳道道场等等，接受长期专业系统的训练，这样实战水平就会日新月异、突飞猛进。断念道场不一定是一个固定的场所，真正的断念道场就在你的心里，随时随地都可以练习，我们一定要坚持练习观心断念，当你练上去了，再遇见心魔就不怕了，就有把握战胜它了。不少戒友戒了几年都不行，原因可能有很多种，但最根本的只有一个原因：念头上来时，无法断除！这就是最根本的原因：断念实战不行！断念水平太差，缺少觉察力，总是跟着念头跑，有的人甚至戒了几年都没入门，还停留在非常初级的戒色层次。

开始戒色一定要深入系统地学习戒色文章，先熟悉和掌握戒色的原理和规律，然后要认真练习断念。大家去学车，也是理论知识+实际操作，平时要学习理论知识，也要练车，最后考核你的水平，理论考和路考。一次次破戒，一次次被心魔虐，这种局面的确很糟糕，但不应灰心丧气，而是要下大决心猛烈学习戒色文章，坚持练习观心断念，你自己必须强大起来，必须强过心魔！很多前辈学习戒色文章都很有计划，很有冲劲，每天都在学习戒色文章，坚持练习断念，这种一定要强大起来的意愿非常强烈，弱小只会挨打，弱小注定被虐，没有任何办法，必须不顾一切强大起来。只有强大了，才能摆脱心魔的奴役，才能冲破邪淫的怪圈，才能真正主宰自己！

一位戒友说：“手淫后我的内心慢慢崩塌，觉得整个人越来越没以前好了。”手淫看似爽到了，实则被掏空了，手淫后会变得更空虚、更颓废、更沮丧、更不快乐，很多微妙的坏变化都会发生，不管是生理的还是心理的，总之感觉会变得很不好，短暂的快感过后就是满目疮痍。国外戒色文章说：Masturbation also affects us psychologically；it creates depression after ejaculation and makes one to feel bad on his own.(手淫也会影响我们的心理，它会造成射精后的抑郁，使自己感到难过。)有位戒友说得好：“不让那个灵性的自己消失，要努力重新活出那个童年的自己。”戒色可以给你第二次童年，让你再次感受到纯净的大快乐和纯粹的大喜悦，重返纯净王国后，你就会真正明白因为沉迷邪淫自己究竟错过了什么！连接真我后，就能活在圆满、喜悦、和谐、幸福之中，这种感觉才是自己真正想要的，外在的一切都无法给你这种感觉，这种美好快乐的感觉只有心灵净化后才能获得。

下面分享一首戒色诗歌

《拿回你的力量》

被奴役的灵魂

挣扎在邪淫的地狱

痛苦哀嚎的撸者

苟延残喘地活着

心魔一次次把你

拖入那个怪圈

疯狂地找黄

不要命地撸

彻底沦为纵欲的禽兽

那个怪圈

就像一个魔咒

你的能量被掏空

你的灵性被污染

你的身心感觉越来越差

这种看不到希望的日子

是该结束了

你必须学会战胜心魔

你必须学会主宰自己

摆脱心魔的奴役

做真正的自己

猥琐灰暗的躯壳里

迸发出一股

无比强大的反抗力量

不屈的眼神

燃烧着熊熊烈火

拳头已经握到了最紧

坚决摧毁心魔的统治

拿回你的力量

真正的力量

来自于对内心的觉察

强化你的觉察力

烧光所有的奴性

重生一个纯净、光辉、自由的你

**3.感恩前辈，致敬恩师——飞翔！我戒色一年多的总结感悟！**

作者：义工（断）

前言：

迟来的感悟，真诚地致谢帮助过我的人，感恩前辈！感恩戒色吧！感恩飞翔前辈和他的作品《戒为良药》，我记得在130季看到一位戒友的案例，是这样说的：飞翔老师，其实最开心的事就是看到您还在更新《戒为良药》。

我觉得这个案例对我来说是真的有很大触动，我也觉得见到飞翔老师还在更新《戒为良药》是人生中的一种激励，毕竟坚持八年多，遭受外界诽谤和诋毁能坚持下来真是不容易。今生能有幸遇到戒色吧，能接触到《戒为良药》并且看到飞翔前辈能一直坚持更新，真是一种莫大的幸福，《戒为良药》这部作品不是说单单就讲戒色这么简单，里面的深层次精髓是围绕整个人生体系构建的。里面还涉及到传统文化、为人处世、中医养生、宗教信仰等，这本书对于人生来说，很多方面都会有非常大的启发。

有人说充实生活，最后忘记戒色。这样真的可以吗？戒色是一生的事业，戒色是要净化你的思想，纠正你的思想误区，不管你何种戒色方法最后都是要回到念头上来，念头是会自动跳出来的，你不会控制念头，到时你该怎么办？生活再充实也有闲的时候。有的人白天忙得不想动，回去倒头就睡，结果第二天早上一起来就破戒了。就是因为早上邪念一来他就献上了膝盖，所以忙起来、生活充实并不能戒色成功，关键还是要学会断念，学会观心。

最近有两位戒友找我聊天，都是我以前帮助过的，一个精于断念修心，他现在戒得非常好很稳定，他跟我说最近欲望比较活跃，跟我说还是不能做到念起即断，虽然欲望强烈而且有煎熬感，但还是被他觉而化之给化掉了，不过可能还是要多学习、练习，精益求精，要做到念起即断，不能有煎熬感。这位戒友很有谦德，能够谦虚地接受前辈的经验教训，现在他也戒得很好很稳定。

还有一个就是中途看了充实生活类的文章就放松警惕了，放松了对戒色文章的学习，以充实生活为主，结果就是生活的确充实了，但他每天都很痛苦，为什么？他说每天都很压抑，欲望总是很活跃，他说再这样下去很可能会破戒。最后来找我，问我怎么办？我就开导他，之所以这样就是因为不懂得修心，不懂观心断念，你压制欲望，只会越压越反弹，最后欲望猛烈爆发，欲火中烧，不得不破。然后跟他说戒色越到最后越应该注重德行的培养。放松警惕，不学习了，你的觉悟肯定会弱。所以千万不能放松警惕，要注重德行的培养，定下心来好好学习，心静了才能起智慧，定生慧就是这个道理，只有真正学会观心断念才是真的戒色入门，认清那个观察者，认清那个真正的我，我不是念头，我不是思考者，我是觉察者。结果他说自己很浅薄，已经很难理解这些含义了，就是太久没看戒色文章了，所以很多知识全忘了，我赶紧告诉他一定要提高警惕，好好学习戒色文章提高觉悟，补足自己的不足，苦练观心断念。他也虚心地接受，感觉到了自己的不足，希望他越戒越好。一个是入门了，知道了修心的重要性，另外一个就觉悟上还有问题，以充实生活为主，结果越戒越差。

难道充实生活真的可以戒色成功？然后达到不戒而戒的地步，最后忘记戒色？

充实生活、行善、用好习惯替代坏习惯，这些都很好，但都是辅助，都是助力，只是修身是不行的，不要忘了核心是什么？修心呐，修心才是主力呀！辅助做得再完美，主力不行你觉得有用吗？一切外在的辅助最终都是围绕修心展开的。说白了就是念头上来了你该这么办? 这是一个非常现实的问题，你战胜念头不跟念走，那么你就赢了，要是跟念头走了，你就完蛋了。最终肯定是欲火中烧，不得不破。

如果说行善做正能量的事、生活充实，就不会破戒? 这句话很容易被误解！做公益、做义工、做慈善的人犯邪淫，被曝出性侵的丑闻是不是很意外？网上很多这类新闻。为什么？就是不懂得控制自己的欲望，在外人看来是很正能量，等到回去房门一关上就立马沦为禽兽，各种龌龊事都干得出来。这些正能量的代表，生活没你充实吗？行善做得没你多吗？还是那句话，念头上来了你该怎么办？非常非常现实的一个问题。《大学》就讲到：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意。” 意思就是想修身就得先正心，想正心就得先纯正你的意念。

看看，古人都说了你要是想修身就得先从心上改，意念上下功夫。心不对，身永远修不好。

那些靠运动或者别的行为来转移注意力的断念方式其实很容易失败，因为念头还在，断念不够精进的人才会运用这些方法，都是只适用于一时的。真正的断念是觉而化之，发现念头或者感觉不对劲时就通过觉察来化掉，这才是真正懂得核心。当然念佛持咒，思维不净观白骨观，也可以，我个人比较喜欢化念。刚开始练习断念的戒友可以使用思维对治，不净观白骨观是很不错的。

行善、放生、充实生活、多做正能量的事，培养好习惯这些都是非常好的行为，应该积极地实践落实，可以快速地增加自己的正气，正气足，邪气消，但是不要忘了要先正其心。学会修心，学会断念。不要到时候念头上来了就沦为衣冠禽兽了。

断念经验部分：

有些人问，断念是不是信佛才能学得会，我的回答是NO，我本人就不信佛，我对佛教的智慧倒是挺感兴趣，对于佛教我是以一种尊崇的心态对待，不信也不去诋毁。佛教讲究随缘，是没人逼你信的，不信佛的戒友也是能学会断念的，这点飞翔前辈的文章也有讲到。详情得你自己去悟了。

好了，下面回首我这一年多戒色经验总结。

回首一年多来，感慨还是很多的，从一个十足爆差觉悟的菜鸟到如今戒色一年多一次未破，就像飞翔老师说的，真正的一次未破，不含一点水分，唯一不足的就是刚开始戒色时有几个月都是频繁遗精，最高时一个月12次，遗到怀疑人生，很是绝望，后来我遇到一位好中医，还给我开导戒邪淫的正能量知识，然后给我开了药，经过调理，最后也是控制住了遗精，现在是大概一两个月遗一次，有时可能犯了导致遗精的因素，一个月3-4次左右。

现在我也看开了，导致遗精的因素太多了，加上现在社会色情泛滥，可能对境时断念不利，沉迷了一小会意淫，精失其位导致晚上遗精。我晚上主要是睡前一小时100个固肾功，加上睡姿吉祥卧，这两个真是对治遗精的法宝。有缘的戒友可以试试，关于控遗我也专门有一篇，我半年前写的经历篇，可能有缘的戒友看到过，所以这里我就不专门讲述控遗问题了。这篇文章我主要想讲一下一年来的感悟，和一些戒色方法，以及一点浅薄的心得体会，最后向飞翔前辈致敬。

本来这篇文章主要为了感恩飞翔前辈而写的，由于广大戒友思想误区实在太多，所以在这里愿用我的一点浅薄经验给大家纠正！愿能帮助到大家。

回首自己戒断成功一年多来能够有今天这成绩，完全归于飞翔前辈的《戒为良药》，我从初一染上手淫恶习到高三5年多，一直在怪圈徘徊着，当时染上恶习第二年我就明白这个恶习不好，毕竟身体体质差很快报应就来了，初中一头白发，以及一系列问题，过敏性鼻炎、注意力、记忆力、脑力下降、社恐、视力下降、焦虑、前列腺炎、腿软、腰痛等等。出症状后就懂得了一点点皮毛危害，就强靠意志力戒着，最高戒了不超过15天，那时的我，能戒15天就是一个奇迹，后来在我上高一时才真正开始走上了戒色道路，遇到了戒色吧，和《戒为良药》，记得当时《戒为良药》才更新到71季。可能有些网站有延迟，我在百度搜的就只有71季。

应该是在15年左右，转眼一瞬间我已是一名大一学生了，当初遇到戒色吧和《戒为良药》，是戒色吧让我认识到原来有这么多人和我一样深受邪淫毒害，是《戒为良药》让我学会了专业戒色，控制自己的欲望，接触了圣贤教育传统文化，学会做人的道理，懂了中医养生，感悟了一些人生的道理。我也曾极度绝望和迷茫，从开始戒色屡戒屡破三年多，抱怨为什么这么难戒，这辈子真的就废了吗？刚开始学《戒为良药》没能真正悟懂，没有契进去，不懂得观心断念，还是门外汉。而且也是由于悟不懂，所以只是走马观花泛泛而看，结果可想而知，还是等于强戒盲戒，不过还好收敛了很多，知道了很多危害。虽然是有前辈的文章，但还是戒不过15天，一是没能坚持学习，二是没能悟懂，觉悟实在爆差。

一次次的失败让我绝望得想做逃兵，但前辈的文章又让我鼓起勇气站起来，然后又败，又站起来，就一直在这个死循坏徘徊了三年多。还好自己也未曾放弃，一直在戒色这条路上坚持着，虽然被邪念虐了无数次，但我总算坚持了下来，以至于积累了一定的觉悟，最后总算战胜邪念，快狠猛断念，戒色死战兵，誓死战邪淫，真干，狠干，拼命干，干爆念头怪，灭念的快感不知比手淫爽几万倍。现在我在想！为何觉悟来得这么迟，要是早点觉悟我也不至于一身症状！要是我能一直坚持学习戒色文章不中断，也许早就开悟了。欲哭无泪呀！现在算是真正悟懂了前辈说的，戒色神力来自于学习。

戒色是一辈子的事业，断念是毕生都要修炼的武功，有戒友问我断念是什么感觉！念头上来该怎么办?

要是问我断念是什么感觉，我的回答是并没有什么感觉，我就只能说在念头要起时会有一个微妙的感觉，这个感觉说不出来是什么，就是心里有种不安不自在，但又不知道是什么，如果跟着这种微妙感觉走，很快就会有一个念头出来，这个念头不是邪念就是负面念头，在这时只要出现那种很微妙很微妙的感觉时，我就知道来了，念头要来了，然后我什么也不做，不想，不思维什么东西，不能起分别念，跟念模式一开就完蛋了。它不过就是一个念头而已，明白了，不过是自己的心在动而已，心不动连个概念都没有，这时的我才是最最纯粹的自己，我只不过是做回了真正的自己，真正的在观察那个念头的觉察者，觉而化之。好像什么都没发生，然后继续做着本该做的事情，微妙感觉再来一次时就循环上述所说。总结就是一句话：发觉，然后就没了。这是我目前的断念水平，我知道还能更精进，继续努力进入更高一个层次，不断精进，刚开始练习的时候，我也是很快就被念头怪带跑，一下就陷入跟念模式，一下就成为个思考者，直到几分钟后才发现自己在意淫。知道后马上拉回来，过一会又被带跑，又拉回来，渐渐地随着练习的深入，对念头越来越敏感。最好是在微妙感觉时就觉察到，觉而化掉，多么干脆利落，真的像什么都没发生一样。我能领悟到这点，很大一部分是来自飞翔老师的《戒为良药》，还有传统文化。

在半年前偶然看到一段《传习录》里的开示，让我得到上述所讲的断念领悟。这段开示原文我不记得了，我只大概记得标题叫——心中之花，阳明先生问他的学生说，你们知道花真正的颜色是什么吗？有学生说花的颜色有很多，我每天早上一起床打开窗就能看到外面土地上各种颜色的花。阳明先生直接就否定了，说：之所以看到各种颜色的花不过是自己起了各种分别的念头，就像你知道花是美的，而粪是惹人厌恶的。

学生马上问，那花真正的颜色是什么呢？阳明先生说：其实花是没有颜色的，大到宇宙，小到粒子，宇宙和粒子间是有很多成分组成的，包括我们人，生物、植物、细胞，基因，细菌等等，这一切不都是一个概念吗？是你自己的心在动，然后通过你的大脑神经，思维出这么一个概念，最后用文字或者语言表达出来，这些词也就形成了，然后通过念头思维和眼睛所见。宇宙粒子等等物质也就出来了。

再比如说要你去找一种你从来没有见过的花，这时在你脑中，这个花是很模糊的，你不知道它的颜色，也不知道它的形状，你只知道花是一个物质，一个东西，一个概念。而当你见到这种花的时候，这时花的形状呈现在你眼睛里，这时花是没有颜色的，它只是一个物质而已，不过就是你眼睛呈现的一个物体，甚至连花这个东西都不过就是一个概念罢了，何来的颜色呢?是你接触了太多这个物质世界知道了有红、黄、蓝，黑、白、紫等颜色。

然后你的思维惯性起了分别的念头最后才有了花的颜色。刚刚出生的婴儿，你给他看红色的花，你觉得他知道这是红色吗？肯定不知道?他连花这个概念都不知道，因为婴儿的心是最纯洁，纯净的，没有受到任何污染。他眼睛看到的只是一个东西、一个物质而已，随着它慢慢长大成人，开始起心动念形成了自己的思维，最后就知道了各种人事、颜色，大到宇宙，小到粒子。再举个例子，你和婴儿讲天亮，天黑，他知道你在说什么吗？肯定不知道。不说亮还是黑，连天都是一个概念，何来的亮了黑了，我们知道！是因为被污染了，被世界文字，或者受别人的影响才有了分别念头，知道了白天就是天亮，夜晚就是天黑。

这段开示是我看注解自己领悟的，分享给大家，因为注解解析也不是很清楚，这是我后来自己领悟的一段句子。这段开示让我想起了老子说的：复归于婴儿。就是回归婴儿般的纯粹，纯净，没有一丝污染，就是那么洁白纯真无邪。不知道戒友们看了这段开示有什么感受，我的感受就是让我明白念头只是一个概念，当你明白它是一个概念后，又想一下，完全是自己心在动，心不动，连个概念都不是，就是什么也没有嘛。你该干嘛还是干嘛，完全不受影响。念头从虚无中飘飘而来，它最终的归宿也是飘飘而去，就像海面上的波浪冲过来又冲回去，一波一波，是你在它飘来时心在动，再分念头好坏，你觉得它是好的、坏的，就迷进去了，结果越陷越深，欲罢不能。

人之所以无法开悟就是执念太深，执迷就难以彻悟，你能从执迷中稍作放弃，原来一切都是如此简单、快乐。静下来，戒生定，定生慧。放下你那颗浮躁的心，向内观察，是否发现自己心很乱，各种念头在你脑海中飞来飞去。停下来，开始做一个觉察者，看住那些念头，十秒钟不起一个念头，一分钟不起一个念，安住那个无念的状态。被念头带走又拉回来，继续观照内心，又被带走，又拉回来，反复练习，随着不断练习，被带走的次数越来越少 你就能真正领悟纯粹的觉知，真正的自我。这是要不断练习和实战体会的，自己也要多学习断念类的文章，然后要有自己的精深领悟，随着练习和学习，最后终将迎来顿悟，一顿悟就和绝大多数人拉开差距了。

戒色经验部分：

有些文章说自己沉迷戒色失去了很多，关于这个我想特别强调一下，假如你每天就是躲在家只知道学习戒色文章什么都不干，那这样确实是走偏了。拿我打个比方，我戒色就和生活完全不起冲突，每天我用空闲时间学习戒色文章、传统文化或者专业知识，帮助需要帮助的人，在家就好好孝顺父母，在外多和别人沟通，提高自己交际能力。现在也因为戒色我改了很多不良习惯，如熬夜久坐、打游戏、浪费时间等等，是戒色让我有了好的身体，明白了中医养生，学会了做人的道理，懂得感恩、孝顺、谦让、慈悲。

我要是说得没错，写沉迷戒色这类文章的人多半是不会处理戒色和生活的关系。结果写出这种文章，觉悟还不是很完善的人一看，好像很对。难道每天都要学习戒色文章吗？那不是浪费我很多时间和精力？结果呢，思想立刻就产生了动摇，马上不怎么看戒色文章了，或者泛泛而看走马观花，再或者直接就懒得看了。最后的结果是什么？一连串破戒！这是必然的！如果你不学习戒色文章了，你的戒色觉悟就会慢慢被削弱，我在开头就说了一位戒友因为放松了学习导致觉悟不够，戒色状态不好，差点破戒。关于这个问题，我来解开这个思想误区，新人前期是一定要大量学习戒色文章的，因为学习提高觉悟，如果你不学，你觉悟永远不会长，永远就是个菜鸟。戒色文章就是纠正你思想误区最好的知识，等到觉悟够强的时候，能够降伏邪念了，真正戒色入门后，能够控制念头了，这个时候也不能放松对戒色文章的学习，不一定是戒色文章，传统文化、中医养生或者别的正能量知识都可以。这时候你可以减少对于戒色文章的学习，因为你具备了降伏邪念的实力，但是也要保持警惕，因为邪念一直在虎视眈眈！虽然你减少了对于戒色文章的学习，但是你也还是要学，利用你打游戏或者别的空闲时间有空就学，学习总比你浪费时间打游戏好，如果你玩游戏大把花时间，而学习戒色文章你却没时间那就没话说了，学习戒色文章不一定要新的文章，你自己认为好的文章也可以坚持看很多遍，温故而知新嘛，戒色笔记也可以多复习，五分钟也好。

别跟我说你一天5分钟空闲时间都没有，你说没有，我也没办法，想戒色成功的人是会迫切地想要学习戒色文章的，再忙他也会挤出时间学习，如果不学习了，不管你戒色五年还是十年，你的戒色状态一定会慢慢地下降，你的觉悟会一点点削弱，最后很可能会破戒，因为你的戒色状态已经没了，你的德行已经配不上位子了，邪念强势进攻你的时候就到了。对于沉迷戒色这个说法，我的看法是要正确对待戒色，真正把戒色融入自己的生活，保持警惕，但不要过度紧张，心平气和，以平常心对待戒色这件事，生活上你该干嘛还是要干嘛，不能每天躲在家里学习戒色文章什么都不做，这样是走偏了。你还有很多事情要去做，学业、事业、梦想、工作、生活、行善、前途等等，这些都是你要做的，所以不要每天把自己搞得紧张兮兮的，就知道学习戒色文章什么都不干。

上面也说了除了戒色文章你还可以学习别的文章，你感兴趣的正确知识都可以，在这个飞速发展的科技社会，不管哪行哪业，如果你不学习，每天就知道混日子，打游戏，浪费时间，无所事事，那么你只会被社会所淘汰。你去看看那些成功人士哪个不是每天奋斗学习，甚至有的人是一有空就拼命地大量阅读、学习，所谓学无止境，不断精进，只有更强，没有最强。所以我希望各位戒友能正确地理解戒色和生活的关系，其实《戒为良药》第125季有专门讲到怎么处理生活和戒色这件事，有兴趣的戒友可以去看看。记住啊，戒色神力来自于学习，学习提高觉悟，不学习你的觉悟永远那么低，永远无法开悟，无法进入戒色更高层次，永远是个被邪念虐的菜鸟，最后沦为撸管废物，戒色成功＝学习+觉悟高+警惕强+真正戒色入门不断精进断念水平。说多了记住一句话就够了，戒色是一生的事业，断念是毕生都要修炼的武功。

上面也说了学习和练习断念的重要性，其实看上述所讲也差不多知道了，戒色神力来自于学习，戒色想要成功就得多学习提高觉悟，断念不管怎么强调都不过分。万流归海，万法归宗，一切的戒色方法最后都得回到念头上来，就是念头上来了你该怎么办？有些人靠行善、充实生活等等，可能是有一段时间会没有欲望，或者欲望很少，他就以为戒色成功了，一旦放松警惕，状态就会下降，到时候就完了。念头是会自己跳出来的，不是说你行善了，生活充实了， 邪念就不会出来了，邪念是一定会出来的，到时就看你怎么办，淫欲的种子就在八识田里，想要做到彻底清除是不可能的，那是圣人的境界，我们凡夫能做到降伏它就已经有非常高的觉悟了。我看有些文章说思维毒蛇咬根观，这个方法也很好，就和不净观白骨观类似，但是有个前提就是贵在神速，不管你是觉而化之还是别的断念方法，最佳断念时机就是念头刚开始生起时马上断，唯快不破，不怕念起，就怕觉迟。至于那个转移注意力的方法属于不会断念的人使用，一般都是戒色新人才会用。戒色戒了越久就应该越注重自己的德行，越到最后越容易放松警惕，所以一定要保持学习，保持警惕，但不要过于紧张，心态放好即可。千万不可骄傲自满，所谓“骄兵必败”。要严格做到正己化人，帮助更多的人，活出圣贤的教诲，全力实践和落实。

恢复经验部分：

戒色一年多这个战绩对于我也是实属不易，我也从一个豆腐渣工程的身体变成了接近健康的身体，目前只有过敏性鼻炎和白发这两个问题还没恢复，过敏性鼻炎倒是缓解了很多，目前也在学习艾灸，不舒服的时候就艾灸合谷穴和足三里，灸一下鼻炎确实好很多。毕竟过敏性鼻炎是一接近过敏源就发作，这个应该要积极锻炼提高免疫力，自己会慢慢痊愈的。持久战，急不得呀。白发是从初中开始有的，也是持久战，我已经看开了，自作孽不可活，我还活着也是一种福报，只能说自作自受，不过我相信坚持下去会好的，一定会好的。目前就这两个问题还没恢复，其它的什么，前列腺炎、社恐、失眠等等已痊愈，尿频，尿不尽，之前严重的时候一晚上6次厕所，白天稍微喝多点水就十几二十次厕所，感觉随时都有尿意。不过现在已经完全好了，白天也没怎么上厕所了，喝多了水一天大概五六次吧，一晚上一次都不用上厕所了，可能就有时喝多了水会有一次，最多两次，已经属于正常频率。我强烈声明，前列腺炎我是在无药物治疗下痊愈的。有慢前的患者，我给你些建议，前列腺炎，想要好，就一定要注重养生之道，手淫意淫是绝对首先要杜绝的，熬夜久坐以及生活中不良习惯全部都要避免。身体想要有质的飞跃就必须懂得医理，明白病因，然后反其道行之，注重养生之道，积极锻炼，实在很严重的就应该积极治疗，三分治，七分养，重点在养生上面，这样你的症状才会慢慢痊愈，如果你还是不懂医理，依然手淫意淫，熬夜久坐，那你这辈子前列腺炎都别想好，到死你都是前列腺炎患者。

同理，阳痿早泄也是一个道理，一定要知道这些症状就是身体给你的警告，告诉你不能再纵欲了，该戒色养生了，你误读这些信号，想着靠医生，一边吃药一边纵欲，你很快就得完蛋。上补下漏，越补越虚。身体吸收不了药效反而成为肾脏负担，结果就是加速毁灭。很多人就是身体一出毛病，第一反应不是戒色养生，是要吃，要补，完全就是个无知的菜鸟，不懂背后医理的人最后是药都吃疲了还是一身症状。说说我以前的症状，脑力下降，注意力爆不集中、记忆力差、前列腺炎、白发、过敏性鼻炎、消化功能紊乱、腹泻、吃啥拉啥、尿频尿急尿不尽、尿滴白、气色萎靡、没有精气神、猥琐、社恐、手脚冰凉、失眠多梦、焦虑症、抑郁症、斗志全无、眼睛角膜炎、神经衰弱、不真实感，就像每天做梦一样、腰酸腿软、四肢无力等等，还有很多细节的的毛病。神经衰弱和焦虑症、前列腺炎、抑郁症，这四个搞得我是想死的心都有，非常的痛苦，每天不知道在干嘛，浑浑噩噩的。

就是时刻都感觉自己快死了，一脑子都是超级负面的内容，太恐怖了，现在我开悟后，积极锻练，学会养生之道，基本全恢复了，吃好睡好，身体棒，不再害怕人了，交流顺畅了，眼睛恢复光彩，浑身是劲，仿佛重生了一般。就只有白发和鼻炎这两个目前还是有问题，不过我相信会好的，一切都会好的，只要我还在坚持。我曾经也看了很多医生，吃了很多药，后来我对医生和药物完全失去信心了，我第一次去看遗精频繁的问题，看了个男科，那庸医还给我灌输适度无害论，还说什么，现在是性欲旺盛的时候适当发泄一下没事的，当时我还处在无知状态，居然听信了，给果就是一大堆症状爆发，苦不堪言，这庸医把我害这么惨，真的挺可恨的这医生。身体要想恢复，第一就是彻底认清适度无害论，不然满脑子误区你又手淫，这辈子你的症状都不会好，手淫一次都不能有，它是具有超高度成瘾的，一发不可收拾，经过我的以身试法和大量的案例表明，适度完全就是扯淡！搞适度最后都是被适度给搞死的！

还是直接说一下恢复经验吧，还有些话留着下一篇文章说，身体要想有质的飞跃，就必须注重养生之道，熬夜久坐久视等一定要避免，还有生活中不良习惯也要避免，如吸烟、喝酒等，多看看名家讲座，自己也要多学习中医养生知识，明白什么该做什么不该做，积极锻练，适量运动，切记不可大汗，大汗伤阳，汗者，精气也。微汗即可，运动最好以有氧运动为佳，如散步、快走、慢跑、爬山、自行车等等有很多，自己选择一两个坚持练习，日久必见效果，记住，运动是男人的第一化妆品，贵在坚持，还可以做做养生功法，如八段锦、打坐、太极拳、站桩、铁板桥、拱头功、固肾功等等，选择一到两个再配合有氧运动就极佳了。身体状态好的时候可以做做力量训练，如仰卧起坐、俯卧撑、快跑、举哑铃等等，自己选择，切记不可出大汗，也不要搞得太累，适合自己强度即可。

身体状态不好的时候就应该以静养为主，以打坐、站桩、散步为佳。药补不如食补，食补不如动补。有严重症状的戒友应该积极治疗，三分治，七分养，自己也要做一个合格的患者，这样才能配合医生的治疗。关于食疗方面最好以五谷杂粮为主，粥疗最佳，粥和五谷杂粮对于人体吸收是非常好的，我自己推荐粥疗是山药粥、红枣粥、花生粥、玉米粥、八宝粥、五谷养生粥、薏米粥、黑豆粥等等有很多，根据自己体质来坚持食用可得良好的疗效。我个人呢就是有时是玉米红枣花生一起煮粥，味道不错，营养也不错，各位也可以尝试一下。积极锻练，严重症状的戒友积极治疗，配合养生之道，避免生活中不良习惯，基本就这样，做得好了，伤得轻的少则一两个月恢复，多则半年恢复，伤得重的，少则半年，多则一两年恢复，就看你怎么做了，有些人直接就说做不到，那我只能说：师傅领进门，修行在个人，做不到就不要问多久能恢复。

结语：

最后就是感恩飞翔前辈和他的《戒为良药》，可以说是《戒为良药》把我从邪淫苦海拉了回来，一次次绝望失去信心和恒心，是前辈的文章又让我燃起斗志，最后也坚持了下来，有了现在的成绩。我也从一个十足的戒色菜鸟蜕变成一个有觉悟的戒者。我不敢说我很厉害，我只能说有点觉悟，在前辈面前我还是一个浅薄的戒者，在圣贤教育面前更是渺小。是《戒为良药》让我明白戒色的道理，让我接触了传统文化，让我学会做人的道理，让我懂得中医养生恢复了健康的身体，我的人生也因此得到了很多的启发。我觉得此生能遇到戒色吧和飞翔老师的作品，是我莫大的福分，自己也因为戒色接触了很多在学校学不到的知识。或许上天有好生之德不想让我继续堕落，好让我积累知识去帮助更多的人。

深度研究专业戒色也有差不多四年了，觉悟也确实积累了不少，思想误区也基本纠正了过来，多亏了前辈，感谢一路上帮助过我的人，感谢飞翔老师，我也愿用我所学觉悟全部回报给各位戒友，帮助更多的人。希望各位前辈、戒友，我们一起为戒色公益事业共同奋斗！我已完成逆袭，你呢？是不是该拿起戒色文章好好学习并实践呢，捡起你丢失的那把断念之刃，捡起来，冲向前在万念丛中杀出一条血路！可以说失败是必经之路，不要怕，坚持下去，好好总结反思破戒经验，不断改正精进，量变终将迎来质变，你也一定会逆袭，加油！不要放弃，前辈一直在，就在前面蓝色天空下等你！最后向恩师——飞翔致敬！飞翔老师是我一辈子的恩师，虽然我们未曾谋面，但正是你的作品让我完成了人生的逆袭，感谢一路有您，希望前辈能坚持下去，持续更新《戒为良药》，感恩！

**4.至戒靠德——德之不修，戒之不稳**

这段时间以来，我发现部分戒友在断念水平、戒色天数等方面取得了一些进步时，产生了骄慢的念头。自己不但没有及时觉察、严格对治这类习气，反而任由其发展，于是开始放松警惕、麻痹大意；得少为足、不求进步；贡高我慢，轻视他人等，个别戒友因此破戒，同时也发现自己的断念能力止步不前，很难再上升一个档次了。骄慢的危害十分严重！很容易使人栽跟头、吃大亏！

只要德行一出问题，心魔要攻破自己就只是时间问题，就等于进入了破戒倒计时！如果此时依旧没有及时对治习气、努力提升德行的话，迟早会莫名其妙地破戒！缺乏德行，不但戒色状态不稳定、修心也难以成功。德行对于戒色和修心至关重要，再怎么强调都不过分！所谓“至戒靠德”，乃至理名言也！德之不修，戒之不稳！在这篇文章中，我将与大家探讨关于德行方面的一些问题。希望能够引起大家对德行的重视，努力培养自己的德行。同时，这也是对我的提醒和鞭策。和大家一起努力，不得少为足，共同进步！

【戒色、修心和修德之间的重要关系】

德行是修心的基石，也是戒色大厦最坚韧的支柱。假如只戒色修心，而不注重修德，德行跟不上，负能量依旧很重：取得一点进步，就开始心态浮躁、蔑视他人；看到比自己能力强的人，就心生嫉妒嗔恨，甚至诋毁诽谤、自赞毁他、抑人自大；遇到挫折便心生退意，责怪境界不好；遭遇失败不及时反思总结，反而自怨怨他，一蹶不振。负能量如此之重，必定导致戒色不稳定、修心也难以进入更高的层次。古德云：“德不配位，必有灾殃。”欲进入更高的境界，必须要修德！否则即使目前戒色天数可观、状态稳定；断念水平高，能够一觉即空、顺利安住真我，最终还是会退堕下来，不究竟、不彻底。此时，如果仍然不对治这些负面心态、反思自己的过失、积极忏悔改过，注定失败！也观察到一些戒友仅仅断除淫念，而对于其他负面念头：如嗔恨、嫉妒、傲慢、自私自利等，不能第一时间识别并断除。于是在戒色和练习断念的同时，由于受到负面习气的影响，自己内心也感到痛苦，身心很不自在。负面心态是造成自他烦恼的根源，严重污染自己的相续，甚至扰乱别人内心，我们应当坚决断除之！所以，我们修心对治的范围一定要扩大！不仅仅是淫念，一切负面念头都要严格对治，不可姑息！

下面分享一个案例：

案例：由于上次戒色170天，获得了一些小成就后就开始骄傲，最终破戒。近几日受到老师和同学们的夸赞，自己又起傲慢心，干什么都非常浮躁，常常想七想八，痛下决心改之！

分析：170天破戒很可惜，破戒的根源就是德行没有修到位。戒到一定程度，微妙的骄傲感就开始笼罩自己了，我也经历过很多次。德行是修行的基础，一进步就容易骄傲，假如此时没有及时对治，就很容易着魔。好在这位戒友及时醒悟、也下定决心去改正，希望他越戒越好。王阳明先生：“人生大病，只是一傲字。”人一旦骄傲起来，必定心态浮躁、放松警惕，给心魔以可乘之机。以前看过一个案例，那位戒友在骄慢习气的控制下，觉得自己断念实力和戒色觉悟已经圆满了。戒色文章不愿意学习、断念也不努力用功，并且只断淫念，其他负面念头不对治；看到擦边图时也不以为意，觉得无所谓，认为自己定力高，不可能破戒。这样十分危险！如果继续持续下去，结局可想而知。我们遭遇诱惑对境时一定要提高警惕，做好视线管理，不慎看到也要及时避开，做好断念实战准备！并且时时刻刻要保持谦卑警惕，要放低自己，为人处世保持低调。一位戒友反馈：“戒色到什么时候都不能放松警惕，做人也是一样，一定要谦虚谨慎，戒骄戒躁，骄傲的话早晚要吃大亏。”这位戒友说得很好。我们戒色后一定要注重德行的培养与提升，多阅读德训文章和大德开示，并努力去落实，日积月累，不断完善和提升自己。

学会观心断念后，要着手除习气，在境界中磨练自己。徐恒志老居士开示练心之法：“要在有碍中忍得过；于一切法不取不舍，常与自己逆便是进功。有碍中忍得过是实际功夫，不是口头活计，事上证得才能真得大自在。”我们也是如此，不是文字上、口头上说要除习气，一定要落到实处，做实修派！实修实证！弄清理论是第一步，严格落实是第二步。我们要解行并重，所谓“有解无行，增长邪见！”假如空谈理论，认为只要理解就足够了，境界一来如同“药水汞”，遇火即飞，毫无定力！不得真实受用。因此，我们必须要注重实修！

加强修心对治烦恼习气，德行也会渐渐增长，戒色也能稳定；多学习大德开示、德训文章，认真落实，修心也会进入一个较稳定的层次。否则，德行跟不上，断念水平也很难持续提升，反而会停滞不前，甚至出现下降的趋势，最后堕入悟后迷之深坑！戒色之路也会十分坎坷，很难成功，最终还是会失败的。其次，不持戒而欲修心、修德，则如同蒸砂做饭，永远不会有所成就。因为邪淫伤身败德，如果不把这个大窟窿堵起来，一切福德都将漏尽，智慧无从显发。因此，戒色、修心和修德三者相辅相成，不可偏废。我们应该把培养德行贯穿于戒色和修心的始终；以修心加强戒色和德行的稳固性；以持戒作为修心、培养德行的基础。

【培养谦卑心、恭敬心，对治骄慢心】

王阳明先生：“谦者众善之基，傲者众恶之魁。”印光大师开示：“有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧；有十分恭敬，则消十分罪业，增十分福慧。”大德都如此重视谦虚和恭敬，应该引起我们的高度重视，并努力去落实。能够具备谦虚、恭敬这两种美德，真是受益无穷！学习大德开示、戒色文章时，恭敬认真，能够明悟真实之义，自己能获得很大的利益；练习断念口诀或念佛持咒时，至诚恳切，能够有效地摄住妄念，念头不乱动，达到净心的效果。否则，不但学习和练习效率低下、收效甚微，自己也有怠慢之罪。我们平时应该多发谦卑心、恭敬心、惭愧心、感恩心、忏悔心。发大愿也很关键，能够坚定自己的信心和立场，时时刻刻不动摇。

其次，傲慢是修行的大敌，能在不知不觉中毁了自己，十分阴险难防！傲慢之害，甚至能够导致走火入魔，十分危险！我们要坚决对治，不可存有丝毫纵容之心！可以使用断念组合拳：觉察断念+思维对治+念佛持咒（推荐元音老人版楞严咒心）。骄傲念头生起，坚决不认同，及时觉察并斩断；假如没断干净，还有微妙的骄慢感觉残留，就诚恳地发惭愧心、谦卑心，要发自内心地觉得自己很浅薄、很不足。思维一会，这种微妙感觉就会减少很多，甚至消失。对治傲慢的时候，可能会有一种细微感觉阻止自己断除它（我的浅薄体会：这种细微感觉会暗示——骄傲不必断、对治太麻烦了、自己还有其他事，没有时间断等荒唐理由和借口，目的就是为了使骄慢感持续下去，对我们造成更大的影响，这也是心魔攻击的一种形式！）我们这个时候不能就此罢休，一定要发大勇猛心，先狠狠断除心魔的荒唐怂恿念！如果断不干净，就以恭敬心持诵楞严咒心，做到心念耳闻，就能够有效地消除微妙感；再多思维骄傲的危害、谦卑的好处。期间可以穿插觉察断念。使用断念组合拳，循环几轮，就可以彻底消灭骄慢心。用断念组合拳对治邪淫等习气，效果十分明显。希望大家好好练习断念拳法，并在实战中体会落实。

孔子曰：“君子泰而不骄，小人骄而不泰。”君子具备深厚的德行，遇到顺境也不会骄傲自满，即使面对诋毁诽谤，也能够泰然自安，内心毫不动摇；小人却常常傲慢自大，即使表面上看起来很自信，但内心却患得患失，没有安全感。飞翔老师说过“有德自安”四个字，我觉得“安”不仅仅是身心上的轻安、自在；同时，也是自己具备一定德行后，实实在在获得的安全感。当自己具备良好的德行时，在为人处世方面：能够获得人心，获得他人对自己的支持与尊敬，自己的人脉也更加广大，人生和事业更加顺利；同时，自己能够处处不逾越，游刃有余，懂得韬光养晦，不显摆张扬，也能保全自己。在戒色修心方面：不得少为足，学会谦虚，具备恭敬心，学习戒色文章、大德开示也能获得很大的利益；能够发自内心谦下，自己的戒色和修心的状态也更加稳定。不至于走入歧途，因傲致败。

最近，我阅读了徐恒志老居士的《记我与黄念祖老居士的一段校经因缘》，和元音老人弟子收集——关于老人的一些事迹，现挑选两则事迹同大家做一个分享，希望能给大家带来一些启示：

事迹1：以下是徐恒志老居士的回忆：

黄老教眼洞彻，行解相应，且处处卑以自牧，使我深受教益。1986年11月19日，黄老来信说：“拙著蒙大德发无上菩提之心，独力校对改正，既以所提之四项原则，修改印刷错误，复重审拙稿，亲校古籍……念祖赞佩感叹，无以复加，惟有顶礼、顶礼、再顶礼，以表感谢之忱……对念祖所下文，内中如有欠妥之处，敬祈一并校正，因当前正是良机。敬请大德把住此关……”至诚恳切，感人肺腑！在校经过程中，黄念老发现文中“念祖”二字，排印中并未向右缩进半格，坚决要求改进，以示谦卑，他的谦虚谨慎作风，于此可见一斑。感佩之余，我在1986年12月曾写信给他，对他的道德文章表示敬仰：“素闻大德乃久修大士，戒德严净，定慧圆明，显密融贯，宗说俱通，愍众生之沉溺，作苦海之慈航，发愿释经，冀广弘化，今复得郑颂英老居士之赞助，付之梨枣，时节因缘信不可思议也。行见《大经》重光，泽被含灵，莲公与大德剖心沥血，功在万世！后学德薄慧浅，难负厚望，爱语相摄，弥增惶恐！”

事迹2：以下是元音老人弟子的回忆：

青岩寺偏僻贫穷、香火寥落，除了一个破旧的大殿和几间简陋的住房外，尚有几处断垣残壁。大殿里供奉着泥塑的佛像。看到上师（元音老人）以九十岁的高龄，向佛像恭敬顶礼，我不禁想起当代年轻禅人的慢相，多么鲜明的对比。

三位大成就者谦敬到如此程度，令我佩服得五体投地，也羞愧难当。元音老人所作《踏莎行》中：“甘作春泥群芳护”一句使我无比感动。大德们言传身教，以身作则。一言一行中，无不是对我们的谆谆教导！我深刻反思：自己才疏学浅，知见陋劣，却时常贡高我慢，得少为足。惭愧至极的同时，也感慨万千。并下决心对治我慢习气！我们要立志向大德学习！不仅学习大德的智慧，更要学习他们谦卑恭敬的作风！如果喜欢炫耀显摆自己、贡高我慢，只会使自己显得更加浅薄低劣、愚痴至极。这些行为对自他没有任何好处，我们应该痛下决心对治，并时刻保持谦敬的心态，并至诚发愿：愿一切众生超过自己，自己甘愿做大地土；自己是最卑劣的人，自己相续中的贪嗔烦恼，假如其有体相者，十方虚空，不能容受。自己如今却贡高我慢，实在浅薄低劣！坚持发这类愿，骄慢心就会被大大削弱，很快就能克服；自己对傲慢念头也会越来越敏感，一出现就能及时识别并坚决对治。

后记：

至戒靠德：德有多高，戒有多稳。当然，除了德行，实战也关键！实战差，必破！德行亏，必败！做好实战和德行，必胜！德之不修，戒之不稳！我们应当以德修心、以德戒色，不得少为足，努力前进！和广大戒友共勉！

**5.为中华崛起而戒色！**

（2020年版）

神州自古即为世界之巅，然延续至今，却失往日之风采！何为？余自问何为我中华之脊梁？当为国之青年也！上至百岁老人，下至落地婴儿，皆承载复兴我中华之梦想也。而今西方、倭国色情业发达，邪淫黄片毒害我国之青年一代！国内亦是色情成灾，黄毒暗流涌动。每每打开网页，便见肉弹袭来，令人防不胜防；每每行至街边，便见所谓美女诱惑之广告，此不为我中华之悲乎？而更可悲者，无非自甘堕落于此邪网之撸者也！

万恶淫为首！此古之圣贤所言，千古不易之理也！而今无数青年为图一时虚幻之淫乐，使父母所生之身体发肤毁于手淫恶习，此天地所不恕也！唯闻中华自古以来，英豪辈出，无不以天下为己任，无不孝顺长辈，善待亲友，邻里和睦，而今一撸而不可收拾，以至于祸患速来，岂不愧对父母、愧对师长、愧对天地乎？！

我泱泱大国，千年历史，大潮滂滂，洪水图腾蛟龙，烈火涅磐凤凰。文明圣火，千古未绝者，唯我无双；和天地并存，与日月同光。中华文化，源远流长；博大精深，卓越辉煌。信步三百米甬道，阅历五千年沧桑。社稷千秋，祖宗百世，几多荣辱沉浮，几度盛衰兴亡。圣贤典籍，浩如烟海；四大发明，寰球共享。缅怀漫漫岁月，凝聚缕缕遐想。身为龙之传人，本应凭铮铮铁骨撑起华夏百仞天，怎能因沉迷手冲，掏空身体和灵魂，忘却民族之精神与千古正气乎？

祸患常积于忽微，若我中华男儿不知悔改，则身垮，则人废，则家败，则国危矣！因一撸，精气神怠也！因一撸，发堕貌丑也！因一撸，骨枯志散也！因一撸，精失髓空也！因一撸，脑力下降、精力不济也！因一撸，底气自信尽丧也！因一撸，猥琐龌龊衰败尽现也！何为真正之炎黄子孙？唯力戒邪淫，行善积德，立志中华之复兴者，方为我国之英雄也！否则，沉迷于邪淫，实乃国之蛆虫也！

我神州厚德载物，子孙自强不息，风雨无阻。如今因西方倭国之色情而萎靡不振，又何以重现大唐盛世之景？又何以实现万邦来朝之举？而今古已去矣，然现代之人贪图享受，忘却圣训，争名夺利罢！争强斗狠罢！争权夺位罢！贪色好淫罢！自私自利罢！此上皆可作罢！万不可自毁我民族之魂也！今何人可以誓灭色毒？振臂为民而呼曰：“犯我中华国威者，虽远必诛！”如今社会物欲横流，色情亦不过赚钱之方式筹码之一也，只为满足邪恶之人所欲之利益也！若吾辈心向光明，净心正身，又何以自陷其深渊，以至如今惨不忍睹之状？世人之心渐失正念，善行亦渐缺失，所见只是少数心怀民族之人。世道浇漓，人心不古，良可叹也!

我青年之辈，如初升之阳，却于暗夜独僻于一室而手冲自虐，徒尝空虚悔恨之感，身体羸弱不堪，实愧对列祖列宗也！

我先烈抛头颅，洒热血，抗击倭寇八载，流血漂橹，伏尸百万，终创下新中华以使我神州屹立于世界民族之林。现今却色情泛滥，心术不正者比比皆是，妄生邪念，见美色，起心私之，见黄片，手冲不止，满地荒唐精，一把辛酸泪，何以面对先烈英灵？

国之希望，在于人民之青年。青年欲强，必心向光明；华夏男儿，本应立鸿鹄之志，以天下为己任，为复兴中华之威而无畏艰险，又岂可于一陋室而自掘坟墓？此国之不幸也！此败家之种也！倭寇联美，以色情侵蚀我国之青年，以淫秽变态之黄片误我华夏男儿，此人神共愤也！然欲灭此，则当从思想之改造入手，认清无害之谬论，远离适度之伪论，学习戒色善文，坚定戒色决心。必使在在齐归觉路，人人共出迷津，由是首恶既除，众邪自消，灵台无滞，世泽垂荣矣！

愿我中华之未来青年，能迷途知返。国之未来，在于代代之正气传承也！“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之！”虎门硝烟，知鸦片之毒贻害无穷！今粉色鸦片卷土重来，我国之英雄豪杰当挺身而出，揭竿而起，誓灭邪淫！想当年，林则徐浩气冲天，如钢似铁，现如今，色情泛滥，荼毒中华大地，多少青年深陷色情之深坑，哀鸿遍野，生不如死，我辈理应拍案而起，奋笔疾书，力劝广大青少年、青年，欲海回狂，守身戒色。

古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。故心正，实乃根本也！君子修心，修身，齐家，治国，平天下，志在四海也！岂可滥撸滥泄、无耻约炮、网络聊性、婚前乱来、婚外偷情、嫖娼上瘾？此乃人间至丑至恶之行径也，实为君子所不齿也！正人君子必愤然割席也！

少年戒，则国强！少年撸，则国弱！精之走漏，实身体之损，实脑髓之失。若身心已歪，智亦无存，然我神州虽大，国力渐强，若积撸积弱，外敌则可趁虚而入也。邪淫放纵，毁坏身心，先辈之心血，尽付东流！我辈之革命于现代当从心而始，以正身心，以净念头，以强筋骨，以生智慧。青年者若心怀民族，身系国之危亡，当痛戒邪淫，则我大中华必屹立于世界民族之巅！又何以为黄毒所侵而使本该积极创世之青年萎靡不振乎？！

肾中精气散于三焦，荣华百脉，淫念一起，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏也！精气有限，人欲无涯，今之人不修人道，贪爱色欲，其命消减。《阴符经》云：“淫声美色，破骨之斧锯也！”天元之寿，精气不耗者得之，乐色不节，则精耗；轻用不止，则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。一度不泄，一度保精增油。若不制而纵情色，则是膏尽油灭，其身垮也！

《元气论》云：“嗜欲之性，固无穷也，以有限之性命。追逐无涯之色欲，自毙之，道以精为宝，施人则生人，留己则生己。弃损不觉多，衰老而命坠。”欲多则损精，人可保者命，可惜者身，可重者精。若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至！古书云：“声色动荡于中情，溺于无涯之欲，百灵疲惫而消散。不知自惜，虚损生也，譬如枯竭之木，遇风则折，醉其情欲，则命如朝露。”吕洞宾所作警世诗：“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗中教君骨髓枯。”

《类经·摄生》指出：“欲不可纵，纵则精竭。精不可竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神，故善养生者，必宝其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”《黄帝内经》：“夫精者，身之本也。”《素问·上古天真论》云：“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，半百而衰也。”观今时之人，已非半百而衰，弱冠之年即现衰败颓废之相，脉象反不如六十老翁矣，究其原因，乃疯狂邪淫，精竭命衰，百病萌生，宛如行尸矣！纵欲岂无害耶？徒自欺耳！报应现前，悔恨迟也！嗟乎，本乃一身福报之躯，却落得个症状缠身，人财两空，岂不哀哉！

佛经有云：“若心贪女色，是欲最尤甚，女色欲烧心，后受大苦恼。”欲火入心，犹如鬼著，淫火内发，自烧而死。淫欲放纵，如饮咸水，多饮多渴，至死方休。可悲可叹焉！初觉甚爽，后撸到麻木，只为完成任务矣，双腿发软，走路扶墙，形神俱灭，鬼气缠身！悲哉！苦哉！痛哉！悔哉！恨哉！天道福善祸淫，诚非虚言！天道好还，神目如电，文帝曰：“天道祸淫，其报甚速，人之不畏，梦梦无知，苟行检之不修，即灾殃之立至。”可不畏哉！！！

印光大师云：“色欲一事，乃举世人之通病。不特中下之人，被色所迷。即上根之人，若不战兢自持，乾惕在念，则亦难免不被所迷。试观古今来多少出格豪杰，固足为圣为贤。只由打不破此关，反为下愚不肖，兼复永堕恶道者，盖难胜数。”“今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。”

女性者不知自爱，以身材显露于世为荣，因满足其虚荣之心而不知廉耻！衣着暴露，言语轻佻，此道德之沦丧，引人起邪念，诱人想入非非，实乃伤风败俗也。若此类女性者有夫，则夫当严斥之，教化做人！其父其母，亦当教育之，使其守妇德，知廉耻，重妇仪。

身乃心之外体，所谓美女，示身于众，其实示心之丑陋于众！去其所谓美肤，则为肉也；去其所谓血肉，则为骨也；去其所谓白骨，则为五脏六腑也；再去之，徒留烂屎臭尿也！革囊众秽，有何可贪？！大可笑，大可笑，好汉多迷屎尿窍！纵貌再美，亦不过骷髅一具！芙蓉白面，须知带肉骷髅；美貌红妆，不过蒙衣漏厕。美貌动人，只外面一层薄皮耳。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。华瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异华瓶。皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮里之种种秽物，漫起妄想乎哉！

反观男者，自认粗大持久，故心生傲慢，自认可御女无数，以邪淫为荣，炫耀邪淫经历，此等禽兽不如、愚痴无知之邪淫狂徒，来日必追悔莫及、捶胸顿足矣！症状报应必将使其爽爆也！而知自爱之女性，当是勤俭持家，相夫教子，孝顺长辈，心知感恩，故虽面目不美，亦为一家所爱，尽享天伦，其乐融融也！

少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧美，则国胜于欧美，少年雄于地球，则国雄于地球！我中国少年，必当为国而奋斗，而首要之举，必自戒淫而始也！少之时，血气未定，戒之在色！倘若人人知戒色，不犯邪淫，则国之幸甚，民之幸甚。挽狂澜于既倒，撑大厦于断梁，春风又绿神州，华夏再沐朝阳。七尺男儿戒邪淫，不愧祖先，不愧天！神州尚有壮士在，浩然正气战邪淫！中华民族之伟大复兴，定将舒天昭晖，磅礴东方。世纪交汇，万众景仰；共襄盛举，建坛流芳；昭示后代，永世莫忘。我大中华必与天不老！我大中华必与国无疆！美哉！壮哉！振奋人心哉！

戒者，必用心而悟，永存善念，感恩众生，积德累功，慈心于物，忠孝友悌，正己化人。海纳百川，有容乃大，壁立千仞，无欲则刚！大道在人心，净心而后悟，戒色修善立德改命，时不晚矣！扬中华之千古正气，振华夏兮万载雄风！为复兴中华而奋斗，为中华崛起而戒色！

**6.关于断念的十五条宝贵经验分享**

断意淫是戒色的重中之重，也是实战的重点，念头会上来，如果不能及时断除，等待我们的就是疯狂找黄，疯狂破戒。这个流程想必大家重复很多次了，应该很熟悉了。念头是行为的先导，戒色必须学会修心，学会对治邪念。外围戒色法——转移注意力、充实生活，不究竟，在念头上来时也很难奏效，转移注意力可以作为辅助，但关键还是要学会断念。断念是飞翔老师特别强调的，他能一次未破和注重实战是密切相关的。有句名言：实战强，才是真的强！断念差，一切戒色体系都救不了你！方法和体系说得再好，如果脱离实战，那就是花架子、软柿子，经不起实战的考验！核心戒色法——以修心为核心，行善修身为辅助。这是久经考验的戒色正宗，和大德开示一脉相承，真正懂得修心对治才是真正戒色入门。否则一直在外围打转，肯定屡戒屡败。

一，断念是基本功，是实战核心，断念不行，必破！

很多戒色文章都在讲断意淫，包括传统的戒色文章都在强调断意淫。为何？因为如果不断意淫，就很容易导致破戒，是念头导致行为。比如独处时，出现意淫或者想看黄的微妙感觉，如果此时不断除，就可能出现破戒，所以古人强调慎独，防意如城！断念是基本功，就像刀客和剑客的招式，是必须要掌握的！一个武者是否强大，不是看他的理论，而是看他的实战水平，能吹理论的有很多，但实战时就露馅了，戒色也是如此。所以，立足实战才是最根本、最正确的指导方针。对于断念一定要高度重视，前段时间出现一些诋毁观心断念的文章，用盲修瞎练走偏的案例诋毁断念，这是很错误的，观心断念不是飞翔老师独创的理论，是很多大德都在讲的内容。观心断念是实战的核心技术，正确理解+坚持练习，是没有任何问题的，很多戒友都掌握了观心断念，他们戒得很好。用盲修瞎练走偏的失败案例来诋毁观心断念，让人放弃断念，就像因噎废食，这是完全错误的。放弃断念，就像上战场不带武器一样，后果是什么，不言自明。

二，不要压念。压念就是想压住念头，不让念头起来。断念是觉而化之，不压不随，或者念口诀或者念佛持咒来转，以一念代万念。

有的人说断念让自己怎么痛苦，怎么精神不正常，怎么强迫症，说断念害了自己，这类人自己没理解好，没用好，怎么能怪断念呢？就像用刀切到自己手指，就怪刀不好，这不荒唐吗？断念不是压念而是觉而化之，或者念口诀或者念佛持咒来转，断念是化解，懂得化解，方是正路。自己没理解对，盲修瞎练，走偏了，反过来怪断念不好，这和差生不从自己身上找原因，反而怪课本怪老师有什么区别？一些诋毁抹黑的文章漏洞百出，实不足信，非常荒唐。压念的问题可以看看飞翔经验第138季，飞翔老师已经讲得很明白了，不能去压念，不能抗拒、害怕和紧张。如果做不到觉之即无，就马上念口诀或者念佛，速度要快！断念要狠！狠不是压念！狠在断力！断力在于平时练习和实战磨炼！因噎废食不可取，正确理解和坚持练习才是正道，断念是实战核心，断念是王道！放弃断念，走充实生活、忘记戒色的路线，肯定破得一塌糊涂，到时就会发现原来断念如此重要！恍然大悟！

三，心里不要抗拒、害怕、过于紧张。

心里如果有抗拒，就容易出现压念，如果你想压制它，你会发现念头会变得更疯狂；如果你害怕念头，念头就会冒出来，怕什么来什么！所以不能害怕！如果你过于紧张，就会阵脚大乱，未战先败！时刻保持警惕但不能过于紧张，就像开车时人是适度放松的，但也是警觉的，如果开车时死死抓住方向盘，人异常紧张不安，这样开车能行吗？过于紧张兮兮，人就显得不正常，所以千万不能过于紧张，自己要学会调整，学会放松自己，多做深呼吸，转移一下注意力。

四，贵在正确理解、坚持练习。不管何种断念方法，首先要正确理解，其次要坚持练习，达到一定水平才能降伏其心。

我的体会就是要学会断念，必须要有一个正确的理解，这是基础。有的人根本没深入研读断念的文章，就开始盲目练习，盲修瞎练，这样的人很容易走偏。有了正确理解，其次就是坚持练习，不断总结和体会断念的各种细节，不断打磨自己的断念技术，提高自己的断力，以及实战时的判断和识别能力。坚持一段时间就会发现自己的水平今非昔比了，已经有了长足的进步，没有随随便便的成功，都是需要坚持练习的。佛经说要降伏其心，前几天看大德开示也提到要除心魔，心魔是什么？邪念！你自己必须具备相当的实力才能做到的！除了反复研读、体会、总结和坚持练习，其他根本没有捷径！走了一大圈弯路，最后你会发现这个真理！

五，断力的增长有一个过程，不是一蹴而就的。

最开始是不觉，跟着念头跑，认念头为自己，这是最开始的菜鸟阶段，每个人都会经历的。之后看了戒色文章，开始练习断念，提升觉察力，这时候会出现一个什么现象呢？觉而不能断！力量不充之故！还需进一步的强化练习。去健身房锻炼，刚开始力量水平低，坚持练习后会逐步增长，是有一个过程的，不是一蹴而就的，一定要有耐心、恒心和坚定的信心，保证日课不中断，投入相当的时间和精力，慢慢断力就能得到大幅的提升。断力强到一定程度会产生威慑力，念头就不敢随便进攻了！记住这一点！

六，学会写实战总结，加深理解。

实战后要认真总结，每次实战过后要记得回到断念的文章，反复研读，仔细体会、摸索、揣摩其真实义！必有醍醐灌顶之感，一下就悟明白了，觉悟蹭蹭地就上去了，一旦顿悟，练习起来也会更加有效率，更有针对性！对戒色文章一定要加深理解，飞翔经验里有很多实战指导，一定要仔细研读每一个细节，一定会获益匪浅的，实战水平一定能有一个大飞跃的。

七，断念并没有错，错的是误解和诋毁。

我为某些人感到遗憾，因为他们误解了断念，所以走偏了，断念并没有错，错的是误解和诋毁。说句实话，也是我的个人体会，断念是人生最值得练习的一项技法或者说技术，因为这能帮你主宰自己的内心，甚至可以让你体悟到你的真我——纯粹的觉知。断念的意义极高，断念口诀的价值极大，断念不是硬压，断念是化解，虽然大德会用降伏、战胜、抵抗这类词，但并不是叫人硬压心魔，而是化解。一定要圆融理解断念，这既是基本功，又是极为高深的实战技术，提升的空间是极大的。让人忘记戒色、放弃断念，实不可取，因噎废食，非愚即狂。

附一段开示：

一个修心行者，他无论行住坐卧时，要做的事情就是恒常观自心，好好观察每个情况，在每个当下，都要想说，我现在念头是什么？如果观察时发现有烦恼生起时，就要马上将它断除，因此这里说“立即强行而断除”，就如同一条蛇掉到你怀中，你要立刻把它推开、丢掉一样，当烦恼生起时，就像这样要立刻断除，为什么？因为毁坏自他一切的根本敌人就是“烦恼”。因此随时好好看着自己的心，看到烦恼生起时，要毫不犹豫地马上将它断除。兵法说：“养兵千日，用在一时”，我们会花很多时间、经费训练和教育，目的就是要在一场战争上获胜。我们修持也是如此，修行像是和烦恼打仗一样，平时就要不断去练习、去修持，当逆缘、烦恼真正生起时，才真正知道“我的修持有无做到？”——大宝法王

八，观心断念是治本的方法。

戒色的本质是生命的重生、整体的改造与重建，这个观点是没有问题的，戒色的确需要有一个整体的转变，从负能量到正能量，但要进一步认识到生命重生的根本是什么？是修心呐！戒色的本质是生命的重生，生命重生的根本是修心！“欲修其身者，先正其心。”如果抓不住这个根本，那就是沙上建塔、空中楼阁。生命的重生一定要以修心为根本，大德说过要从心上改，如果心里还有那么多负能量，自私自利，嫉妒嗔恨，自赞毁他，诋毁诽谤，这样的人就像之前的俞净意公一样，意恶太重！生命怎能重生？观心断念是治本的方法，从心上改，事半功倍，断除意恶，行善积德，这样生命才能真正重生。

九，开始练习感觉念头多。

某些观点说练习断念会让念头越来越多，一方面压念是会让念头变多的，压念是错误的，压念会让念头变得更加疯狂。另外练习后开启了觉察力，就像一束光照进了屋子，会看到很多灰尘，这是开启觉察力的缘故，刚开始练习是感觉念头挺多的，因为之前从来没有好好观心，坚持练习后慢慢觉察力变强了，念头就开始变少了，慢慢就进入戒色稳定期了。某些观点是有误导的，因为他们对练习的原理存在误解，写出来的观点自然就是误导的。

十，练习时出现头痛现象。

出现头痛现象，偶尔会有人反馈的，最近看了一个精品帖，那个作者也说自己曾经练习时出现过头痛，这是因为注意力过于集中于头部，用力过猛，注意放松调整，就不会头痛了。练习断念，不要急于求成，不可用力过猛，要放松一些。不可过于紧张，注意力不可过于集中于头部，否则过于集中会导致气血瘀滞，导致头痛出现。练习断念是可能出现一些问题，自己要学会放松调整，读前辈文章或者咨询有经验的前辈，也能帮你克服这类问题。

十一，关于心魔。

心魔不是玄乎的概念，指的就是邪念、怂恿念，会导致破戒的念头，广义而言，所以负面念头都是心魔，比如骄傲、嗔恨、贪婪、嫉妒、自私自利等。不要害怕心魔，要学会对治邪念，心魔是纸老虎！在战略上要藐视，在战术上要重视！送大家八个字：知己知彼，百战百胜！

十二，念口诀不宜过快。

念口诀的要点是自念自听，不宜大声，大声伤气，不宜过快，也不宜过猛。自己要灵活调整，特别是出现身体不适，一定要及时放松调整。在念的过程中，肯定会被念头带跑，一次次拉回，拉回的速度越来越快，觉察力就会越来越强，练习的原理就是这样的。要坚持练习，就会越来越强，要仔细体会，正确练习，注重积累，水到渠成，瓜熟蒂落。

十三，刚开始容易失败。

刚开始觉悟低，断念差，实战意识薄弱，很容易失败。很多戒色前辈都失败过，甚至只能戒个几天、十几天就不行了，哪天独处，心魔一怂恿，立马就垮下来了，或者看到诱惑，马上就蠢蠢欲动了，前辈的敦敦教诲：失败不可怕，可怕的是不学习、不总结、不反省，总是犯同一个错误，没长进！这样戒个几年，依旧老样子，失败后要反省，失败是一块木板，可以把人拍晕，也可以作为跳板，跳到更高的层次，取决于个人！

十四，做好持久战的心理准备。

修心是持久战！这是极为正确、富有远见的观点，因为除习气不是一朝一夕的事情，是一个长久对治的过程。前段时间一篇精华文章就提到了持久战的问题，的确是持久战，戒了几年了，还是要做好对境实战和断念实战，实战永远是重点！念头上脑，不战不行，此时转移注意力，难以过关，充实生活，痴人说梦！唯有强大的断力才能披荆斩棘，顺利过关，立于不败之地，守不破之金身！

十五，靠充实生活不究竟，关键是修心。

转移注意力、充实生活只能戒一时，在之后的魔考时，顶不住，就会垮下来。所以，关键还是修心，忘记戒色是行不通的，靠充实生活，迟早会破戒。好比打仗时，如果没有实战能力，其他方面做得再好也无济于事，实战能力是放在首位的。是骡子是马，拉出来溜溜，丑媳妇要见公婆，你什么断念水平，最后还是要在实战中检验，就像学生要上考场，硬着头皮也要去面对，什么水平是骗不了人的，一切看实战！

案例：如果忘记戒色可以成功的话，我那九个月的成果也不会毁了，我就是破戒后才懂得观心断念的重要性，以前不了解观心断念，九个月期间也是一两个月左右看一点点戒色文章，靠充实生活，靠毅力斗志戒色，结果回到家放松警惕，不懂观心断念，被试定力的念头带跑了，结果破戒了。

后记：

断念是戒色绕不开的主题，是绝对核心的技术，因为这直接关乎戒色成败！请远离抹黑、误导、诋毁的文章，坚定信心和立场，好好修炼断念水平，才是上策。

**7.秦东魁老师关于戒邪淫的100条忠告！**

1.诸事不顺因亏孝，诸事不顺因邪淫！

2.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。

3.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。

4.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。

5.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。

6.你一犯邪淫，万恶门就给你开了。

7.邪淫对福禄的伤害不可言喻。

8.网络上面观看黄色录像、黄色文章、黄色图片，脏我们的眼睛，坏我们的脑袋。为什么？你有意识地想去看！它跳出来一个，你不点它就完了，你要控制不住，点了，这就是意恶，意淫已经产生了。意淫，咱们最容易犯的，现在网络手机都有，上网随时都能点开，这是意淫。

9.你一起意淫以后，肾气就动了。肾气一动，本身肾气肾脏在我们身体属水，水是下沉的。你意淫一产生以后，水上升了，导致头发油腻了，睡个觉呢，整个枕头都是黑的，而且头发暗淡无光泽。

10.有些人就没有光泽。你就知道，这个人年轻时候肯定犯手淫，或者意淫特别严重导致损伤了肾脏。这是人最容易犯的。

11.头部发作完以后，继而出现口臭难闻，最后导致嘴巴都臭了。为什么呀？肾脏是先天之根，脾胃是后天之根，意淫念头一重，肾气一动，殃及胃气，脾胃失和。那脾胃失和以后，消化就不良了，就口臭难闻了。在人面前就形象尽失啊！

12.如何戒除意淫那要想断除呢，非常简单，你把她当你妈，你还有这感觉吗？你把她当成你姐，你还有这感觉吗？立即欲望全消啊！是不是？我们这么去想嘛！

13.你再想一下，这个漂亮的外表是什么呀？皮底下就是血，肚子里面包的是屎，是不是？我们想想，眼睛有眼屎，鼻子有鼻屎，嘴巴有唾液，耳朵有耳屎。哪有一点有可爱的地方呢？满身都是屎包着身体嘛！是不是？那你这个念头全消了。

14.当你起这个意淫的时间，立即这么一想，什么感觉都没了。你现在看她漂亮，漂亮有衰老的那一天嘛！

15.你喜欢她那张脸是不是？脸底下是什么？骨头架！你看，那死人骨头架，很可怕，是不是？可能大家不知道，人死了以后最先烂的地方，就是邪淫的地方！我们就知道这个罪有多重了。

16.意淫严重以后啊，会导致孩子也会受到牵连，影响自己的运气。为什么呀？肾为自己的身上之水，水就是财，你的水老动，那你钱财流失量就比较大，存不住啊！

17.孝顺老人以后，你有百善门就开了，你一犯邪淫，万恶门就给你开了。你想，这比百善要多多少，那才一百扇善门开了，这要一万个恶门给你开了，你进到这一万个门里面全是恶，你要受多少恶报。这个恶报严重殃及子孙，好多代过不去。

18.你看，有人年老多病却还没死，有些年轻人却早死了，为什么早死？实际都是色情消耗过大导致的。因为肾脏是先天之根本，你让五脏六腑里面的肾脏处于一个不停损耗的状态，它就完了。

19.人头顶有五个重要的穴位，中间叫百会穴，百福相会之地，四周是四神聪穴，这都是聚气的地方。这五个穴位通天地的，通五方的。意淫一久了以后，你纯善的天性就会被抹杀，然后，你的百会穴和四神聪穴就堵塞了，和天福就断绝了，你那时就纯恶无善了。

20.你被色情能量深度控制后，你这个人的人性会渐渐丧失，这个就严重了。

21.我经常在讲：男人女人一定要把裤腰带守紧啊！一旦裤腰带打开，我们将会失去人性，沦为禽兽，你怎么发财，是不是？你怎么得贵？你如何能五福临门？得不了啊！

22.一犯邪淫就是开启了万祸之门，你的灾祸就源源不断。

23.要是我们的心念出问题了，就是运气场的核心能量源出问题了。那外面的所有负能量都会被感召来。

24.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。

25.当我们爱听是非，爱听黄色笑话，眼睛爱看黄色录像这类的东西，我们就已经失去了人道，变到畜牲道里面去了，为什么？畜牲行为啊！

26.万祸之首是邪淫，毁损家庭伤和气。

27.他那几年确实挣钱了，最后呢，一败涂地啊！犯在哪儿了？犯在邪淫上面！

28.影响人的命运，殃及父母，殃及祖先，殃及后代子孙最恶毒的，就是邪淫！

29.破坏这个和气，要我们的命，让我们出祸的罪魁祸首，最严重的果报在什么地方？在邪淫上面！

30.犯意淫是非常可怕的事情。

31.在手机上，网络上，我们最容易犯意淫。

32.孝顺才开百善门，邪淫要开万恶门！

33.邪淫对自己的一生，对自己的祖先，对自己的后代子孙的命运有多大影响，影响太大了，非常可怕！非常严重啊！

34.人生祸福的核心：了解念头，观察念头，控制念头。念头是行为的先导，所以自己能控制念头，就能掌握自己的人生。

35.邪淫不光影响一生，几代子孙都受恶报。

36.邪淫之人心易烦躁，贵人变小人。

37.身淫一犯，求财不得。

38.邪淫对人的运气、生命、仕途、家庭兴衰、企业兴衰，包括子女问题都有太大的影响了。

39.邪淫之人，容易倒霉，人人反感。

40.你要把邪淫改了，人脉就能留住，人脉大于财脉，人脉不旺干啥都不成。

41.邪淫多了，你身上还会有臭味，眼睛无神，难以集中精力，做任何事情都难以集中精力。

42.邪淫之人易丧失人性，沦为禽兽。

43.邪淫之人易嫉妒心重，心胸不开朗，福泽尽消啊！这个是非常可怕的，所以邪淫是万恶之源，我们一犯以后，上殃九祖，下殃无数子孙啊！

44.那为什么会倒霉、出车祸呢？为什么人家做的生意能挣钱，为什么我会赔钱？大都是在邪淫这方面犯了错！

45.淫不光是万恶之首，还是万祸之首！

46.忠臣出于孝顺之门。就是说，孝顺的人能当忠臣。很多人都在问人家为什么发财呢？人家为什么升官呢？答案就是人家能制止住邪淫，能把孝摆在第一位。

47.有的女孩男孩婚姻不美满，谈恋爱波折特别多，除了自身犯这个以外，有的也是父母犯邪淫导致，给孩子产生的这个恶报。

48.犯淫邪初期头发会肮脏，油腻比较严重。肾气动，肾气上扬，头皮屑增多，口气加重，这些都是提示我们的信号。

49.继而心易烦燥，直接影响到心脏这个位置。烦父母、烦同事、烦老板，有时候我们在工作过程中，经常和同事关系处不好，因为你心里烦人家，和人家那种磁场波就相克，同事看见你也厌烦，同事就变成了小人。

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

51.你说你没钱还没人相信，钱挣得很多就是没存下钱，到头来竹篮打水一场空。这个命运格局是漏财，是破财，不是招财，不是存财。什么原因导致的呢？百分之七八十都是邪淫导致的。

52.喜欢邪淫的人损伤精力，不务正业，是非颠倒，迷失本性，不知道什么是善，什么是德，更不知道善和德有什么作用，迷失了方向。

53.我经常在讲，一个人福大在于量大，你要量小，则福小。犯邪淫的人，自私自利加重，甚至杀人盗窃等其他过错都会犯，包括强奸。

54.被邪淫纠缠的人都会有这个体悟，到凌晨一点仍然不睡，置亲情、健康、责任于不顾，眼睛熬得通红，拼命在网上搜索下载一些色情文件图片，被这些控制住了。

55.淫邪和欺诈是一对兄弟，欺诈的人多半邪淫，邪淫的人多半欺诈。人经常说谎是很难聚财的，如果谎话不断，形成习惯，你会心虚不宁，没有安全感，丧失财运和功名。不可告人的亏心事，一句谎话说出来，要拿十句谎话去掩饰。

56.你看现在很多年轻人，邪淫念重了，手淫，犯一些意淫，看一些乱七八糟的东西，导致年纪轻轻的，记忆力变差，记不住东西，丢三落四，进而导致人际关系非常差。

57.邪淫导致我们的风水格局全部转变了。

58.邪淫是恶，哪怕你只是看一看，听一听，想一想，虽然没有去做，但你已经沾染了恶习。所以心存恶，人便是恶，这就是因果。因果就是一种联系和反应，并不神秘。邪淫害己害人，悬崖勒马犹未迟也。

59.我们用钱能做无量功德，也能造无量的邪淫。关于行为这个风水，老子讲：嘴说善言，嘴吉祥；心存善念，心吉祥；行做善事，身体吉祥，如此三年，祸消福来。你想招祸也容易，嘴说恶言受恶报，心存恶念受恶报，身做恶事受恶报，如此三年，福消祸来。

60.邪淫者自己损福，子孙也必定受损。心有恶念，后患无穷。

61.邪淫经常导致婚外孕并堕胎，造成杀自己孩子的罪孽。佛经常讲，杀胎儿如同杀人。

62.我们想想，邪淫真是上殃及父母，下殃及子孙，这个罪孽深重，太可怕了。

63.这个邪淫之事，让我们完全违背了做人的伦理道德。

64.我讲一个人命中，如果注定要有一个亿，他嫖一次娼那就折一千万，嫖十次，这一个亿就没了。有些人跟我讲，秦老师，这个人嫖娼，五毒俱全了，为什么还这么有钱？我说，他命中有几个亿，就挣了几百万，你还认为他有钱？那真的是拿金元宝换了个马钱，亏大了。

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

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

67.邪淫之事，受苦万千，非常可怕。所以，我们要善行，远离不良嗜好，远离吃喝嫖赌抽，才能聚财旺家，修身得寿，才能真正掌握自己的命运，才能在人生道路上真正幸福。不然的话，我们所做的恶事，都是现世得现报，或者由子女还债。

68.一个老板搞色情业，养小姐就是几百位，钱没少挣，可是钱没捞着花，为什么？出车祸死了，自己老婆管别人叫老公了，孩子管别人叫爹了，亏大了。

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

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

71.我经常在讲，你想改命运吗？你想让你的风水好吗？你想让家庭幸福吗？你想发财升官吗？告诉你，别犯邪淫了，邪淫为万恶之首，千万不要犯。犯了以后，第一容易遇车祸，遭血光之灾。第二多出败家逆子。败家的孩子吃喝嫖赌，把你挣的财产给挥霍光了。

72.满脑子是邪淫念，心里头是邪淫心，身是邪淫行，要命呀！

73.邪淫是开启万祸之门的钥匙呀！你一旦犯了，什么奇祸都能在你身上发生。

74.只要能改，福寿双全啊！孝顺了父母得福，戒了邪淫得寿，就是这个道理。

75.邪淫会让你惶恐不安。

76.我们在哪儿犯的毛病？邪淫和亏孝，就这两个，百善孝为先，万恶淫为首。

77.为何遇到桃花煞桃花劫？就是因为我们有了意淫，思想里面有了淫的念头以后，就会感召而来。

78.不动邪念很关键，邪念不要产生，一定不要有这种念头，随时随地警觉。如果我们有了邪念怎么办？我们经常听到一句话，不怕念起，只怕觉迟。

79.我们想一想，孔子就是三正啊，念正、行正、心正。做任何事情他都符合礼仪。

我们不要动邪念，邪念影响运气，影响我们一生，影响我们的精气神。

首先影响我们的气。气不能上行，就下行了。下行生病，上行通天彻地，得天地护佑。

80.起邪念影响运气，为什么呀？当我们的恶念太重以后，你的气就下沉，不上扬。

81.淫有夫之妇，贵命立即变贱命！人家有丈夫，你跟人家女的发生关系，很多人，贵命变成贱命，就是从这儿贱下去的。真的，富命立即就转成贫命、穷命了！

82.夫妻之间淫欲要避开：双方父母的生日、自己的生日，避开一些佛菩萨的圣诞、祖宗去世的纪念日，像清明、冬至、十月一，这都是要避免的，不能淫欲过度。

83.尤其在外面不要找小三找小四，更不要嫖娼，这个是非常可怕的一件事情。

84.只要心改了，运也就改了。

85.男人犯邪淫，重则断人种。

86.我们想想，这只是请人嫖了下娼而已，偌大个企业就赔光赔净，他说怪了，谁想帮他都帮不起来。你看，何况我们直接犯呢？对我们的财运影响多大！

87.和有夫之妇来往，对方有老婆，和人家来往上床，这个罪很重。

88.一旦犯邪淫，就开启了万祸之门，你一旦犯邪淫，凄惨啊！诸事不顺啊！这是大错特错，非常可怕，我们大家不能不警醒。

89.邪淫福损祸来！心淫、意淫、行淫，这三种淫一起，福则损，祸则来啊！

90.犯邪淫上殃及父母九祖，下殃及子孙。

91.念佛的人，你嘴念烂了，不能从心性上去改变，你都是地狱的鬼。

92.犯邪淫的人，脸色都不好。年轻人气色不好的很多，没有几个气色好的，我才知道都是犯邪淫伤的肾精。

93.邪淫是影响我们命运最恶毒的，上影响九祖不得超生，九祖啊！多可怕！下影响七玄不得护佑啊！

94.结婚的一刹那，就已经立下志、许下愿，要对伴侣好一辈子，就是向祖宗天地承诺了，天地都看着呢。一旦违誓背信弃义，立即损福折寿折子孙，这种例子特别多。那么以前犯了邪淫怎么办？自己忏悔，用一张纸把犯的错全部写完，发誓从今以后再不犯，你的命运立即就改了。

95.我提醒大家，手淫也会导致精气神急速损耗。 很多人为什么大学毕业以后找不到工作?大部分有两种原因，一种就是犯手淫，一种是犯心淫。

96.大学之前还仰仗父母，他不太可能亏孝。即使亏点孝，也大多就是顶撞，不会做出太过分的事情。可是他最容易做的事情就是，在网络上看一些黄色图片、黄色文章，自身犯手淫。男子犯手淫称为漏福，女子犯手淫称为漏贵。女子本来是贵命也消了，男子本是福命也消了。

97.婚前，男的跟女的谈恋爱，上了床就不要人家；女的不懂得洁身自好，一见面就上床。这些全部是乱了夫妻之道。而且，只要婚前发生关系，身体即开始精气神俱损。要是犯了手淫嫖娼，诱惑他人之妻，或诱惑别人的丈夫等，更是伤精败运一生不如意。邪淫和婚前第一次性行为，对人生的运气影响是极大的。

98.古人讲：“色字头上一把刀。” 你顺应夫妻道就幸福一生，乱了夫妻道就要痛苦一生。很多人为什么结婚后痛苦？就是婚前太乱。如果是女的太乱，婚后容易遇到男的不是吃喝嫖赌，就是打骂收拾她；如果是男的太乱，婚后容易遇到女的不是克夫，就是丝毫不疼惜丈夫。最后自己痛苦一辈子，离还离不了，好又好不了，生比死还难受，这都是乱了夫妻道所致的。 所以，凡是女的男的不懂洁身自好，犯了这些过错，一定会让自己非常倒霉。

99.心念的力量超乎你的想象，所遇到的任何事都是内心感召而来。

100.一切要内求，不要外求。我讲的运气学，核心就是心念，一切运气由内在的心念而起，不在外部。所以，从根本上看，我们要内求，不要外求。古圣先贤教我们方法。你看，温良恭俭让，仁义礼智信。你运用这些经典以后，实际就是为了让我们能自控我们的念头波，控制波动才能控制共振效应，看你在共振什么？你现在的念头波是和负能量共振，还是和正能量共振。

**8.浅谈谦卑心在戒色和修心方面的重要性**

在这篇文章中，我将和大家共同探讨一下谦卑心对于戒色和修心的重要性。我们在戒色和修心的同时，要注重德行的培养和提升。小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德！德行是戒色的基石，地基不牢，戒之难稳！而谦卑心又是德行的基础，一个真正能够谦下、做到恭敬礼待的人一定具有德行！孔子云：“谦者，德之柄也。”“君子泰而不骄，小人骄而不泰。”王阳明先生：“谦者众善之基，傲者众恶之魁。”“人生大病，只是一傲字。”古德向我们传递的信息是大智慧的结晶，我们要遵从古圣先贤的教诲。谦卑心是高振动频率的心态，而骄傲心则恰恰相反，充满了负能量。当然这里的谦卑不是做作或者虚假的谦虚，而是发自内心、真正愿意放低自己，是这样一种心态的自然流露。真正把自己放到最低位，甘做大地土，愿一切众生超过自己，无私为众生服务。

飞翔老师说过：“谦虚是真我的一种品质，而骄傲则是在强化小我（ego）。”安住真我就能体会到充满喜悦、和平和爱的状态，能包容万物，接纳当下发生的一切。这种状态和宇宙脉搏的跳动一致，和自然规律一致。一切众生无不希望离苦得乐，其实就是对回归真我的渴望，这是一种本能，没有任何理由，甚至连自己都不知道。渴望回归那个源头、安住于那个一念不生的纯意识状态（Pure Consciousness），就是临在状态（Presence）。我们会感到来自内心最深层处的喜悦、宁静和圆满之感。夜睹星空，放下心中一切的抗拒和抵触，放松自己的身体，保持一种包容开放的状态，向宇宙敞开怀抱，完全接纳当下的一切，臣服于当下时刻。随着意识向周围不断扩散和蔓延，我们能体会到埃克哈特•托利所说的至一生命（One Life），这个“一”，这种超越一切对立事物的绝对存在！和周围事物合一之感。飞翔老师也说过：“本体打开后，整个宇宙都是你。”当我们学会修心断念、安住真我的次数越来越多，安住的层次越来越深后，这种感觉也会越来越强烈，又慢慢趋于平淡，犹如我们处于空气之中但不觉得空气的存在一样。在这种状态下，为众生服务、对周围人事物给予爱和喜悦是我们的本能，这是无条件的付出，真正做到无私利他、谦卑自牧。

这在心智（Mind）理解起来，放低自己、谦逊恭敬意味着自我感的缩减，在心智的算计中，最深层的目的还是为了自己，假如付出和收获不成正比的时候，就可能会产生退心、懊恼甚至后悔。泰戈尔说过：“当我们是大为谦卑的时候，便是我们最近于伟大的时候。”我们也体会到托利所说：“如果你不能感觉到这种联系，你就会有一种与自己以及与你周围的世界相分离的幻象。你会有意识或无意识地感到自己就像一个孤立的碎片。然后，你内外部的恐惧、冲突和矛盾也随之产生。”由于感到自己与周围人事物相分离，我们就会有条件地向外索取、向外投射，不愿意为他人无私付出。心向外求，希望有所得，最后注定导致痛苦。

安住于纯粹的觉知，我们识别出：这个和周围人事物相分离的感觉，或者某种隐隐约约的孤独感和不满足感，是念头和微妙感觉制造出来的一种幻象。我们开始停止制造不必要的麻烦；我们开始逐渐减少对外界的索取，不需要外在事物增加我们的圆满之感；也不会患得患失，害怕自己的自我感缩减、受到威胁；我们不需要依赖积极的情绪使我们感到有动力和希望，但学习和工作的动力却源源不断、不会停止，安住当下使我们感到无比满足，不希求在那个虚无缥缈的“未来”得到解脱、变得更好，或在“过去”中寻求自己的身份认同；我们开始无私为他人服务、谦敬平和，重获无因之乐！法王如意宝晋美彭措在圆寂前，对弟子们留下了八字珍贵教言：“莫舍己道，勿扰他心。”这看似平淡朴实的开示，却是法王大智慧、大悲心、大愿的浓缩！值得我们细细品味和落实，每读一次又有不一样的感受。有人说：“法王虽然尊贵，却没有高高在上的言行，他平和谦逊的状态使每个走近他的人都能感受到快乐、温暖。”法王谦逊和蔼，大悲心切，弘扬正法，广利有情。法王开示：“人如果怀有嗔心，则始终得不到自在，连一个快乐的机会也没有，别人更不会恭敬自己。”“能把我们扔到很低贱地步的，叫傲慢魔。”傲慢障蔽了真我，只会使小我的外壳更加坚硬，使自己和周围人事物的分离感更强烈，虽然表面上显得毫不在乎，但是内心深处对自我感缩减的恐惧是无法掩盖的。

贡高我慢、看不起他人，必定心态浮躁，使他人反感或敬而远之，不得人心；而“劳谦君子，万民服也。”谦卑谨慎、恭敬待人、勤劳勇敢、无私利他的人能获得人心，得到他人的好感，获得别人的尊重。《道德经》云：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。” 位愈高，心愈谦下。很多著名的CEO都提到了谦虚的重要性，古人云：“德不配位，必有灾殃。”自己要具备一定的德行，位子才坐得牢、坐得稳。戒色和修心也是一样，假如光戒色修心而不修德，即使目前戒色天数可观，但负能量和戾气依旧很重。贡高我慢、嗔恨心、自私嫉妒心等习气没有得到及时对治，戒到一定程度则会莫名其妙破戒；修心断念水平也会止步不前、甚至出现下降的趋势。最后很可能堕入悟后迷的大坑中，实属可悲！

分享几个案例：

案例1：我戒色也有一定天数了，对观心断念也有些心得。但我以为断念已经趋于圆满了，所以不求进步。贡高我慢、嫉妒心、瞋恨心一点不少。真像元音老人所列举的那个臭粪桶的比喻，粪毒已经浸泡在心灵这块原木上很久了。对于出现的念头，我以为只要不是导致破戒的，就不需要断。所以，在昨天晚上，戒色吧里出现的广告擦边图都能在我心里埋下种子，吸引我的注意力。我当时想：这怎么可能呢？我都戒了那么久了，怎么还会出现这种状况。觉得很不可思议。还有，我平时也在答疑帮助戒友，但生出了贡高我慢的想法，对于一些精品帖自己已经不愿意看了。

分析：这位戒友存在的问题我也出现过，好在他后来找到了问题的原因，也希望他越来越好。我也经历过贡高我慢、嗔恨心、嫉妒心等习气的多次攻击。即使断念有所成就，认识真我，自己的习气也没有减少分毫，还要勤除习气，培养和提高自己的德行。熄灭贪嗔痴，勤修戒定慧！学会断念后，我们可以站在一个更高的层面去对治自己的习气，这个阶段切莫错过。假如骄傲自满，以为功夫到家，和习气混迹、放野马，不养成观心的习惯，一曝十寒，必然大意失荆州！得不偿失！还有可能堕入悟后迷中，我们要警惕啊！王骧陆居士：“明心之后，我见未能即除也，习气未能即净也。我见习气时时来，时时能转而化之，是真明心者。”“功夫切切压制不得，如贪嗔之根，必拔除之。”又云：“修道人自赞毁他，抑人自大，为最可耻笑之事，慎勿为识者所讥。”王阳明先生：“人需在事上磨，方可立得住，方能静亦定，动亦定。”《道德经》云：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。”我们要在事情上磨练，绵密保任，坚决铲除这些负面心态，把自己的习气损之又损！多发感恩心、谦卑心、惭愧心、恭敬心、忏悔心。发大愿，多学习德训文章，落实到生活中去；也要认真落实戒色十规，不断提升自己的德行、戒色综合觉悟和实战水平！修心和修德相辅相成，缺一不可！贡高我慢一定要坚决对治，一旦被我慢控制，必定心态浮躁，放松警惕。看到比自己强的人心生嫉妒、嗔恨、恐惧；遇到不如自己的人心生骄慢、轻蔑、不屑一顾。自己的心相续因此被严重污染，这样下去必败无疑！学会断念后，我们要断除一切邪念，不仅仅是淫欲念头，其他负面念头、情绪也要坚决对治（若仅凭自己的力量难以化除，建议加持楞严咒心，以恭敬心持咒，心念耳闻，即可消灭习气种子，不信佛的戒友也可以试一下，可以在网上学习元音老人的版本），要把对治的范围扩大，保持谦卑谨慎，精进用功！

附大德元音老人开示：“所以我们在见道后要绵密保任，勤除执着的旧习，这叫修道。为什么要这样做呢，因为见道以后，只不过认识了自己的本来面目，还有无始执着的习气没消光，这习气是从无始旷劫以来，着相着惯了，积累起来，一下子叫你一点不粘着、清净无为不大可能。比如一间黑房间封闭了好多年，一旦窗门打开或者电灯开亮了，黑暗取消了，房间里虽有了光明，但封闭年久，霉臭之气一下子不能够消除，还必须经过长久的通风、打扫、洗刷，才能把多年积下的霉臭之气渐渐消光；又比如一个臭粪桶，装了好多年大粪，一下子把粪倒光之后，臭气还是不能消灭，因为臭气深入木里，不能马上消除。还要经过长远地浸、泡、洗、刷，慢慢地才可以把臭气消尽。同样的道理，我们纵然一下子见到本来面目，认得自家真心，也知道一切东西无量现象都是由我们的真心所显现的，但是要一下子把习气消光，在境界里面丝毫无粘，全不动摇，还很难做到。所以开悟之后，只是见道位，还要经过修道位，在境上辛勤地锻炼用功，把自己着相粘境的习气完全消光，才可以证成佛果。”

案例2：我上次戒了半年了，就是败在缺少德行上。当时就是觉得不会再破戒了，对很多新人提出的问题有些不屑一顾，甚至对于某些描写露骨的问题还会感到恼怒或者沉迷，结果一个刺激就破戒了。

分析：戒色半年破戒很可惜。这两个案例中的戒友存在共同的问题。贡高我慢、没有保持谦卑警惕。上一位戒友因此存在破戒的风险；这位戒友却不慎破戒了。这两个案例也反映了德行在戒色和修心过程中的重要性。一位戒友说：“戒得越久，我越是心生骄慢，不屑于帮助别人了。有一天突然受到刺激，结果一发不可收拾。”德行犹如地基。开始盖房子的时候地基的重要性可能没有那么明显，越往高处盖，地基就显得尤为重要！我们戒色戒到后面就是拼德行，欲进入更高、更稳定的层次，要通过修心和修德！觉得自己戒得很稳、不会再破戒了，这种微妙感觉要引起我们的警觉！在戒色的某一个阶段中，自己进入了戒色稳定期，邪念极少、立场坚定，的确会觉得自己已经很稳定了。但是，当我上网不慎看到一幅擦边图时，当时虽然及时转移视线，但仍然能够感受到一股强大的吸引力企图扭转我的视线！顿时，深厚的淫欲习气瞬间翻滚不息、欲念横飞、贪心大起！假如我没有断念和及时对治贪心的话，很可能要破戒！这些经历也让我明白戒色修心是持久战，切记不可放松警惕！出现这类觉得自己很稳定、不会再破戒的念头，如果没有及时对治，反而认同的话，会导致自己放松警惕，或看到擦边不以为意，反而觉得对自己影响不大；或贡高我慢，轻视他人、自赞毁他等。这样下去离破戒就不远了！所以，假如我们听信了一些关于忘记戒色、放弃观心断念的误导言论，导致放松警惕，完全无视八识田里深厚的淫欲习气种子（即否定心魔——直接或间接导致破戒的邪念的存在），自己的戒色综合觉悟和观心断念实战能力始终没有丝毫提升。面对邪念的侵袭时没有任何还手之力，只能靠忍、靠理智抵抗邪念，即使成功一时，在戒色的战场上终究会遭遇惨败的局面！我们一定要抓住戒色的核心——观心断念实战！擦亮眼睛，不要相信某些诋毁误导的谬论！行善积德很好，但不能把其作为戒色的核心，外在修身等只能作为助力、辅助，一切的一切还是要围绕观心断念实战展开。我观察到个别大力提倡行善、把其作为核心的戒友几十天后还是破戒了，就是因为不懂得对治邪念。我们要治本，本就是心、是念头。要练习观心断念，希望大家一定要重视！其次，当我们不慎看到擦边图片或者读到一些露骨的文字时，一定要及时避开或停止往下看，看住自己的念头！要保持警惕！做好对境实战！记得我刚开始戒色的时候，看到飞翔老师提到：戒色要注重细节。开始的时候没有那么多感悟，戒到后面慢慢理解了老师的真实之义，一个细节没有处理好，就有可能导致戒色大厦轰然坍塌！我们要注重细节、注重积累，“为学日益，为道日损”，这样才能层层上升，不断进步！

我观察过很多大德，比如元音老人、黄念祖老居士、法王如意宝、犟牛居士等。他们的一言一行、举手投足之间无不是慈悲和蔼、平易近人，没有丝毫的贡高我慢、高高在上的感觉，是那么的亲切可敬；无论访客地位高贵与否，都一视同仁、平等看待；教导直指人心，令人如沐春风。我们要多向大德和大善知识学习，不断提高和完善自己，不得少为足。假如我们存在贡高我慢，看大德开示或者戒色文章就很难契入，浮躁不安，自己也不能获得真正的利益。

记得我曾经有一段时间，在贡高我慢的影响下，觉得自己断念有所成就，像案例1中那位戒友一样，觉得自己已经趋于圆满了。看关于直指真我、修心断念的开示时，感觉味同嚼蜡、平淡无奇，觉得没有什么稀奇的（有玄妙心、取舍分别心在，实不可取！）。于是断念敷衍了事，执着粘着外境，差点放弃了观心断念；烦恼习气翻滚，对治不力，几乎要堕入悟后迷！现在回过头来看，当时也是十分危险、愚痴至极！希望大家引以为戒，不要犯像我这样的严重错误！后来静下心认真学习了元音老人的开示，才明白观心是大总持，既是基本功，又有无量提升空间。的确如此，每次回过头对比一下几个月前和现在的状态，进步和变化很微妙，一点一点在进步。曾经断念导致头痛，那是因为过于紧张、注意力过于集中头部所致，只要放松一些就没问题了。断念不能过于紧张，一定要懂得放松，自己要学会调整。我现在断念很轻松，一觉，念头就消失了。曾经看到飞翔老师提到：断念练到后面慢慢就是自动化。当时不理解，现在慢慢体会到老师的意思。由于养成了观心的习惯，长期处于观照状态，而不觉得刻意了，而是本应如此，念头一起，自然就断掉。一位戒友留言：“断念觉察本身就是一个非常舒服的过程。”坚持练习，养成观心的习惯，念头一起，一觉即断，十分轻松，一点都不压抑。按照正确的练习方法，一步一步坚持练习，定有成效！某些断念走偏的极端失败案例，完全歪曲了断念的真实之义，这是没有认真研读或误解断念理论和大德开示之故，按照自己的误解盲修瞎练所致！某平台自己也写过关于断念的文章，如今却搞得自相矛盾、漏洞百出，明眼戒友一眼就识破了！

一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益，利益要从恭敬中求！满招损，谦受益。印光大师云：“佛法真利益，唯恭敬至诚者，能得其全。其余则随其诚之大小，而各有大小益耳。若只铺张虚华，以图悦人耳目，则或又有亵渎之罪。”贡高我慢是戒色和修心路上的拦路虎，不知不觉中可以把自己积攒下来的成果毁于一旦！前段时间我也遭遇了我慢的袭击，在答疑过程中，出现了轻视戒友的细微念头和情绪，微妙的感觉缠绕自己，企图阻止我对治傲慢习气。最后我通过断念、持诵楞严咒心和发谦卑心化解了这一次危机，我也做出了忏悔和反思，深切感受到自己的不足，十分惭愧。傲慢就是把自己抬到高处，最后狠狠地摔下来！而谦卑心则是射向傲慢的一支金刚利箭，可以粉碎骄傲的城墙！我们要坚决对治骄慢心，把它损之又损，不让它起势。贡高我慢的微妙感觉一出现，我们就要对它精准打击！平时多发谦卑心、惭愧心，不要让自己“飘起来”；断念对治也要快、狠、准、严、稳！瞬间把它击退，使我们的内心重新恢复平静、谦卑和警觉。

后记：

在这篇文章中，我粗浅地和大家分享了关于谦卑心在戒色和修心方面的加持力与重要性，写这篇文章我也很惭愧，有时候我在这方面做得也不到位、还十分浅薄。也希望借这篇文章和大家共勉，这也是对我自己的提醒和鞭策！不得少为足，努力用功！最后希望大家要对飞翔老师、戒色十规、观心断念有不退转的信心，不要相信外界的诽谤和诋毁的言论！人身难得，正法更难遇，且行且珍惜，和广大戒友共勉之！

**9.破怂恿，明我心**

作者：正向循环

心魔常见的进攻形式有图像、微妙的感觉和怂恿三大类。这三类中犹以怂恿类的念头最为致命。它要么和你对话，要么假扮成你。

它会告诉你：“戒了这么久了，偶尔破一次没关系的。” “你已经会观心断念了，即使去看黄，也不会出现什么问题。” “你看看你，这么压抑，来放松下自己吧。”等等话语，无非是想再把你拖入邪淫的深渊，让你在里面挣扎徘徊，让它经由你，而活出它自己。

它也很善于伪装，直接扮成你。“最后一次了，这次破戒之后，就戒色。” “我尝试了很多方法，我是戒不掉的。” “那些戒色前辈都是骗人的！”等等。当这些思维在你脑海中产生的时候，你一定要小心。（编者按：心魔诡计多端，就像打仗时的劝降一样，让你觉得自己不行，让你怀疑戒色前辈，从而动摇你的戒色立场，这时必须坚定信心和立场，坚决不动摇，这样才不会上了心魔老贼的当！）

它的进攻手段非常多。它会针对你觉悟上的缺陷，疯狂地进攻你。如果你情绪管理不佳，当你情绪波动很大时，它就会出现。如果你还在沉迷游戏，它会一步步吞噬你的觉察力，然后再猛烈进攻。如果你饮食上辛辣，吃肉过多，它会和它的两个好搭档（图像和微妙的感觉）一起来进攻你。

破怂恿之明觉悟

正如上面所言，怂恿类的念头常常和你觉悟上的缺陷结伴而行，只是你从未察觉这个过程。戒色觉悟主要是指警惕意识、情绪管理、学习意识、实战意识、养生意识等。我们必须通过不断地学习相关的文章，落实文章中的要点来提高我们各个方面的觉悟，让我们的各类意识绝对够强。这样才可以避免怂恿类的念头去寻找到它的“搭档”。它没有了“搭档”，它的力量会减弱许多。这也是许多前辈提到的为什么要补强自己觉悟上的缺陷的一个重要因素。

曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？为朋友交而不信乎？传不习乎？”。圣贤尚且如此勤勉用功，我辈劣根之人更应该时常反省自己的不足之处，勤于觉察自己的缺陷，这样才能让觉悟在点滴积累之中汇成汪洋。

破怂恿之不认一切念头

《四十二章经》云：“慎勿信汝意，汝意不可信”。意为不要相信你的念头，你的念头不可信。当你的脑海中出现一个个念头，你必须清楚地知道，它们并不是你，它们只是你的工具。如果你认为你理解了这句话，你就可以战胜怂恿类的念头等，这是不可能的。因为你的理解如果没有经过不断地提升觉察力，慢慢地完成由思考者向觉察者的身份转变作为基石，那它只是一句空话！

破怂恿之念起不随

当怂恿类的念头冒出来时，如果条件允许，你可以闭上眼睛，完全集中你的注意力，看着它。在这个过程中，你不要被你的其它思维拖入陷阱之中。例如“这个念头是怎么产生的呢？” “它该如何消失呢？”或者是其它妄念闯入你的觉察之中。不要去批判任何念头，不要去追寻它的起源。就只是看着，单纯地看着。久久，它自然会消失。如果它再来，你就再看即可。

部分戒友因为怂恿类的念头，导致陷入怪圈无法自拔。每当怂恿类的念头出现时，他要么直接投降，要么抵抗一会，还是落败。久而久之，就会产生害怕心理。你的害怕，是在不知不觉中强化心魔的力量。因为你的害怕，也是属于低频率的念头。物以类聚，人以群分。我们的念头也是如此。邪淫的念头，自然以恐惧、害怕、压抑、愤怒、自我否定等为伍。“念起即觉，不压不随，觉而化之”，不要怕它们的出现，只要你足够强大，它们就会十分弱小。一切念头都是纸老虎！（编者按：断念实战要冷静，不能害怕，怕则念生，也不能抗拒，一旦抗拒，就容易导致压念，也不能过于紧张。实战时一定要沉稳，识破心魔的怂恿，坚决不听信。）

破怂恿之明我心

许多人对于观心断念只是停留在断念的水平，这是不可取的。我们通过练习观心断念的根本目的是完成自己身份的转变——由原来的思考者向觉察者的转变。原来的我们，总是在无意识地认同思维，认为思维就是我们最真实的自己。通过观心断念的练习，我们发现：即使念头不存在了，我们仍然存在。但是。就如同刚才所言，如果你不完成深刻转变，这也会只是一句空话。我们在觉察到念头并断除之后，请继续观察这个没有念头的空间。随着你观察次数的增加和观察时间的延长，你会感受到内在绝对的宁静。这就是《当下的力量》书中提到的“本体”一词，也是《传习录》中提及的“良知”。你必须达到这样的状态，才算是刻苦用功，才对得起自己的努力！

破怂恿误区之使用不净观、白骨观等

在这里，我并不是想否认这些断念方法的不好，我只是想说断念方法也需要有针对性！不净观与白骨观对于图像进攻的方式非常有效，它可以一针见血地对治我们的贪恋。但是对于怂恿类的念头，却不尽人意！因为这两种方式还是停留在思维层面的，怂恿类的念头也是属于一种思维。如果你采用不净观等方式，就会在不知不觉中陷入与心魔争论的陷阱中。你会悄无声息地增强心魔的能量！（编者按：不净观、白骨观对治贪恋很有效，也可以用于断念，但对于怂恿类的进攻，我们应该要具有针对性，那就是直接识破，不要听信，不要跟随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛来转。）

未杂于人谓之道心，杂以人伪谓之人心。人心之得其正者即道心，道心失其正者即人心！

今天的分享到此结束，希望我们早日戒除邪淫。

编者按：实战确实是这样，心魔手段丰富，老辣阴险，有的时候会几种招式一起进攻你，你只要答错一题就是破戒！所以这就要求我们必须知己知彼，彻底掌握心魔的进攻套路和手段，这样防御起来才能更具有针对性。前辈已经把心魔的进攻套路和手段研究得很全面了，对于这方面的内容要引起高度重视，真正领会，在实战中一次次去体会，加深理解。这样就能知己知彼，百战不殆，实战时胸有成竹，很有把握。不慌、不怕，不抗拒，不紧张，沉着应对，我战则克！

**10.科学戒色一年感悟，戒色就是探寻真我的过程**

作者：李别尘

不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层！

我叫李别尘，名字的含义是：

告别红尘，改过迁善；

行站坐卧，观心断念！

从2019年3月20日开始科学戒色，到现在已经一年了。

我在戒色笔记本上记录了收获的八个字：

行站坐卧，观心断念！

这一年真的是我戒色改命的一年，先分享下戒色成果。戒色前神经症、前列腺炎症、尿频、尿分叉、尿不尽、腰膝酸软、腹泻、流鼻血、脑袋经常疼痛、四肢无力、控制不住的胡思乱想、悲观、抑郁、胸闷气短、脸浮肿、气质猥琐下流，没有做过静脉曲张的检查，但相信这个症状也有。截止到今天，最令人头疼的神经症消失了，没有悲观、抑郁自杀倾向了，严重的时候，每天很痛苦，想自杀。飞翔老师说过，神经症是伤精患者的一道分水岭，此言不虚，得了神经症，就是活在症状的地狱中，每天都受折磨。其他的症状几乎也都恢复了：不流鼻血了，头疼消失了，左右眼一样大小了，脸庞紧致多了，不论任何人都会夸帅，是一种真正戒色后眼神清澈的帅气，前列腺炎在戒色的第二个月就消失了，每天很有精神，呼吸顺畅，享受当下的生活，感恩周围的环境，即使独处也能观心断念。

以前在贴吧发过忏悔帖，发过准提咒的求助帖，但还没有真正意义上的感悟，发过一篇行善积德的文章，但言语中含有诸多漏洞，这篇文章是我在践行科学戒色一年后的真实感悟。我将会剖析自己的不足，分享自己的经验，希望能给吧友们一点借鉴，哪怕你只吸收到了一句话，我也知足了！度人及度己，感谢我们在此相遇！我们有共同的敌人——心魔！

真的感恩戒色吧！感谢戒色吧给了我第二次生命！如果没有遇到戒色吧，没有学习过戒色文章，我想我的生命或许已经枯萎了！还没有绽放的美丽就凋谢了。人生在世，苟延残喘，低贱地活着。我们戒者一定要相信：邪淫者诸事不顺，好色者贫贱一生。

感恩飞翔！感恩吧零厚！感恩传奇玛雅人！感谢所有的小吧主们！是你们的坚守，令邪淫泛滥的网络上有一个纯净的空间——戒色吧。每一个能来到戒色吧的戒友，都是有福报的，能知道科学戒色，你就已经赢了一半，如果你还知道信仰戒色，那就如虎添翼，如果你还发下宏愿帮助戒友，那么就是戒色界中的佼佼者！为所有默默付出的戒色前辈致敬！感恩你们的付出和不厌其烦的指导，你们是正义之士，是最美逆行者！加油！

往事不堪回首篇

一.邪淫的起源

我是88年生人，沾染SY和看黄已经有20年了，症状爆发是在2018年5月开始，之所以症状爆发的时间这么晚，我想可能是祖上积德，外加自己SY不是非常频繁。年少不更事，初一的时候，在邪友的教唆下学会了SY，从此一发不可收拾。有时候一张照片、一段视频、一本小说，甚至什么道具都不需要都能自己来，所以经常是开心来一发，郁闷来一发，难过来一发，好奇来一发，到最后也就演变成有事没事来一发，天天来一发！

上小学时，我的记忆力非常好，每次全班背课文，我都是第一个全部背诵下来的，一字不错的背诵。我非常喜欢上语文课，背诵一篇课文我只需要10分钟，然后我就替代老师考其他同学的背诵。小学一年级因为我的考试考了全班24名（班级一共27人），学校要求留级，因为二年级只招20个孩子，但是我的母亲却死活不同意，找校长、找老师，又是求情又是送礼，因为我母亲说我们那个班主任老师是全校最好的老师，我的成绩又不低，语文95数学90，不能留级。所以费劲千辛万苦我才得以继续跟着这个班级学习，和我同时被留下的还有一位女同学，小学时我们俩就成了班级的正反教材。

邪淫真的伤脑，小学时候天真无邪，偶尔看到少儿不宜的镜头也只会兴奋一下，但不会YY什么的，自从没有留级，我的成绩也是一路飙升，先后考了班级第九名，班级第六名，班级第五名，班级第二，班级第一名！记得考了第一，表姐也给买了奖品，家人都很开心。小升初的时候数学考了100分，语文成绩乡里不公布，但应该也不低，一家人对我抱有厚望，望子成龙！给我送进县里最好的一所中学。

初一的时候因为有小学的底子，还能考进班级前20名，我寄宿的班主任对我说，如果我再玩下去，别说前20了，28都够呛，结果不幸被她言中。初中生本不该沾染的几个“毒品”我都染上了，继SY后又学会吸烟、上网、打游戏、打台球、看录像（也看黄色的）、逃课、打架斗殴……无恶不作！天网恢恢疏而不漏，我不仅成绩下滑迅速，班级垫底，身高从初一到初三稳定保持1米6，也是班级垫底。无缘无故会被人欺负，记得初三的时候被初二一个男生把内裤套在我头上，当时自己很羞愧、气愤，但也只能对他吼叫、辱骂几句，真动起手来我还是打不过他。

初三的时候做了几件更坏的事，在集体宿舍里教低年级学弟抽烟，跳墙出去打游戏，通宵看黄色电影，甚至在宿舍里大家拼比谁射得远！真的愚昧无知！淫虫上脑！中考了，果不其然，我没能考上高中，好像就200多分，班主任推荐我去读职业高中，我母亲建议我读普通高中，因为考大学没有限制，我这辈子最要报答的就是妈妈，没有我的妈妈我现在真的不知道在做什么。我会给妈妈打电话问候，会给妈妈捏肩洗脚，会帮助妈妈做家务，会给妈妈买金银首饰，会给妈妈买衣服，会听妈妈话，我爱你妈妈！没有你就没有我，没有你的坚持和抚养，就没有我的今天！

高中三年我真的“潇洒”，踢球、谈对象、玩网络游戏、买新衣服、在网吧看H电影！如果有一个落下的话，那就是学习！唯有学习没跟上。高中我的成绩很差，考大学几乎没有希望，父母那几年又很辛苦，粮食收成也不好，家里年年都是借钱过的，我就是负责伸手要钱然后去挥霍，去装大款，寒门出娇子，一点不假。我不会心疼父母，别说替他们分忧了，放假回家都不愿意去田地里干活，觉得辛苦，觉得累，动不动还乱发脾气，辱骂父母，十足不肖子孙，亲戚都知道我成绩很差，不学无术，都建议让我退学，别浪费钱财了，回来种地吧，我当时也真的打算放弃了，有一次拿着行李就回家了。

妈妈知道我的意图后，就呵斥我回学校！她一直希望我能有出息，不要做脸朝黄土背朝天的农民，她希望我拥有幸福的人生，所以再苦再累她都咬牙坚持！一年到头都不舍得吃顿肉，为了收割粮食没日没夜地劳作，一天也吃不上一口热乎乎的饭菜，随便对付一点。父母都不舍得买衣服，衣服破了就缝缝补补接着穿，他们一年有事才去县城一趟，不会去买新衣服，我回家了，他们还要给我做好吃的。

回想我邪淫的那些年，家里真的一贫如洗，家徒四壁，破房子七扭八歪，雨水大点就漏水，每年辛苦一年一分钱都存不下来，还要到处借钱，借到最后就去农村信用社抬钱，钱都被我挥霍了，我拿钱买漂亮的新衣裳，我吃香喝辣的，嫌弃食堂饭菜不香，就天天吃小炒，我去玩网络游戏充值，我还交往女朋友，出去玩，买新衣服，我拿着父母的血汗钱在挥霍着！我觉得理所应当！我和同学不比拼学习，比拼享受，比拼谁的女朋友好看！比拼谁家有钱！比拼谁更会玩！真是猪狗不如！

高考不出意料地落榜了，考了一个专科，和当时女友一个学校一个专业，但我没去，我的一个发小劝我复习，希望我不要留有一个遗憾的高中。我深深思考了自己高中生涯，除了学习不认真，其他方面都十分“认真”。有一次数学模拟考试，我得了0分，同学们纷纷向我“请教”如何避开正确答案的方法。高中我戴上了眼镜，当时还以为是教室灯光暗和自己看武侠小说的缘故，其实是邪淫的缘故，我欲望很大，结交了几个女朋友，几乎天天要邪淫，对其动手动脚，可见我淫欲炽盛！有一次我淫心大盛，居然想邪淫朋友的女友，结果弄巧成拙被对方发现了，她告诉她男友了，第二天她男朋友把我从宿舍里叫出去质询，我嘴硬狡辩，就是不承认，差点动手打起来，后来情谊断裂再无往来。

我痛定思痛决定放弃一切，踏踏实实认真学习一年，暗暗发誓一定要考出好成绩！一定要对得起自己！对得起父母！我将复习的消息告诉母亲，她特别支持，很快就给我筹到复读的6000元学费！高中复习的日子我非常努力非常用功，早上5点30就起床读书背单词，晚上十一二点才睡觉，但就这样努力学习，成绩却提升得非常缓慢，当时不知道，还以为自己没休息好。其实都是邪淫导致的，虽然努力学习，但当时还会YY女生，还会看H电影，还会SY，次数虽然有所减少，但依旧在邪淫。被分配到和一个浓妆艳抹的女生同桌，我会脑补她和别人邪淫的画面，真的猥琐下流。

邪淫的人学习成绩一定非常差！因为脑子不够用，记忆力变差。我小学时那种几乎瞬间就能背诵课文的记忆力没有了，变成了什么题都听不懂，老师讲什么就和天书一样，去向人请教，别人也不愿意搭理。高中复习的一年，我从头自学了一遍数学，成绩提升到100多分，但英语始终没有进展，徘徊在30分左右。第二年高考，考前感冒，英语考出史上最低分25分……引以为傲的文综也发挥失常，结果还不够二本线，为了上本科，报考了云南一个三本，最终算是侥幸上了三本。

在大学的四年里，我变本加厉地邪淫。大一寒假打工赚的工资买了一台mp4，下载很多色情电影，几乎每天都看，有时候洗澡也要边看边撸，躺在被窝里邪淫。大二买了电脑邪淫更方便了，偷偷下载不良电影，还久坐熬夜，抽烟也比较凶！相貌越来越丑，刚上大学还有一点人样，到大三就变得真丑了，女生开始厌恶我了，一向以追女生不是事而得意的我，在被一个女孩拒绝后一蹶不振，感觉自己嘴巴变笨了，脑袋木了，满脑子奇奇怪怪的想法，愤世嫉俗！不可理喻！

二.邪淫的果报

戒色的根本——降伏其心！修炼觉察，拿回你的力量！做内心的大主宰！

我玩弄了自己那么多年下半身，也考虑了自己的下半生。毕业后，我努力工作，拼命学习，从月薪2000到月入20000，从不读书到三个月读了100本书，出版两本书，讲过几十堂课。结果我没有存下多少钱财！我嫖娼，按摩，骄奢淫逸，都给花掉了。邪淫者贫贱一生，因为挣了多少钱都会漏掉，身体最宝贵的精华都不珍惜，难道还会珍惜钱财么？交往了不少女友，没有结果。30多了还是单身狗，邪淫的人感召到的一定也是不好的事情。

戒色每一天都是真我的较量！戒色一定要看住念头！一定要在起心动念上修行！你的对手是心魔，心魔非常狡猾狡诈和阴险。它常常会让你觉得它就是你，它的想法就是你的想法！不要被心魔操控！要牢牢看住自己的念头！请记住，观心断念不是让你明天戒得多么好，而是让你安住当下，你就是你，做最好的自己，寻找那个真正的你！戒在当下！戒在今天！戒在此刻！此刻你战胜了心魔，就是实战的胜利！

大学毕业到现在工作也近10年了，还没有成家立业，看到同学朋友成家立业，不羡慕是假话，一度怀疑自己不够努力，拼命地工作，早起看书跑步。工资是上去了，可就是存不住钱。从2016年开始年薪20万到2018年毛收入也有60万了，加上出书讲课等副业收入估计也快有七八十万吧，除了还钱5万，我算了下自己也就存个十万块吧。三年我花了50万……为了存钱控制花销成本，我特意做财务报表。但很奇怪怎么也存不住钱，莫名其妙就破财漏钱。

没有德行，只有欲望，多少能够花啊！？有点钱就想买这买那，浪费钱财，怎么能留住钱呢。正如《了凡四训》中道：百金财富必是百金人物，千金财富必定是千金人物。每天邪淫乱搞，德行都漏光了，何况钱财乎？

科学戒色死斗篇

症状爆发

其实在我第一次SY时,就已经觉得做这事不对了，但邪淫20年了，心中的那点廉耻心、道德感早就不知哪里去了。心像太阳一样被乌云遮蔽了，像厨房里的油灯泡一样被熏黑了。2018年我换了份工作，因为各种不顺利，只干了三个月，SY越来越频繁，从一个星期一次到一天一次，甚至一天两次。最终恶果降临，我撸出了神经症，每天活在负能量中，悲观、厌世、消极种种不好的能量都找到了我。很痛苦，睡眠质量很差，睡不着，想尽办法睡着了，也一直做梦，第二天起来浑身酸疼，感觉一宿没睡。

怀疑别人都在评论自己，看谁都有怒气，自我否定，自卑，不敢和人说话。最严重的时候每天流鼻血，买了台加湿器天天加湿也无法阻止，反而脾胃虚弱，腹泻严重了。戒色一年一次加湿器也没开过，也不流鼻血了（在公司流了一次）。肾气不足，虚火上升，鼻血就流了，如今看来我当时已经虚弱到非常危险的地步了。那时候每天欲望都很大，花费大量的时间去找黄看黄、删黄再找黄。虚则亢！

如果说我的身体症状的爆发是悲剧片，那么心理症状的爆发就是我的恐怖片！那时候不仅每天都是负能量，感觉像在人间地狱，肾主恐，自己连和女孩说话都不敢了，只要有女人穿着稍微少点，自己下体就有反应，喜欢看口味重的色情电影。毫不夸张地说，如果再任由发展下去，我可能会看同志片，自己开始幻想男生了，可见当时我的欲望多么大，邪淫到了什么地步。

戒色吧结缘

因为身心症状的爆发，我开始了自救，网络上查找危害和戒色的方法。准确地说是在2018年年底，我遇到了戒色吧，但当时对戒色吧存在误解，也晚了几个月才开始科学戒色。新人真的是有毒的容器，什么都不知道，装着的都是无害论的思想，没有戒色理论，不学习戒色文章，强戒盲戒，一直在破戒怪圈中。所以我之前发过一篇帖子建议戒色吧限制发帖等级。

虽然遇到戒色吧，但是我没有学习科学戒色，没关注戒色吧，盲戒了一段时间。盲戒我用过注意力转移法、绿色植物图片法、听纯净音乐法、健身法、吃素法等等。最长戒过28天破戒。因为强戒的屡次失败，我开始尝试去了解戒色吧，就是去看别人的回帖，渐渐知道了色情车辙、邪淫的危害、各种症状等，发现原来大家都有这个症状，这才重新回到组织当中。但是因为没有系统学习科学戒色，对戒色的方法和理论还是一知半解，还是破戒了几次。

科学戒色，戒者的死斗！

真正开始科学戒色的时间是2019年3月20日。正是这一天，我下载了传说中的《戒为良药》，当我读了几章之后，我哭了。原来自己的种种不幸和恶报都是邪淫造成的！如获至宝，废寝忘食地读了将近20章，我立志要戒掉邪淫，包括看黄和SY，戒色吧宗旨：婚前禁欲，婚后节制。

我把那一天命名为“戒心戒色戒淫，真正的死斗！”

也是那一天，我重生了！

感恩《戒为良药》，感恩飞翔！重生吧，李别尘！

戒色的两大要点是对内观心观念，对外行善积德。观心断念是实战，你的对手是心魔，它随时都准备反扑，拿你做傀儡！所以警惕性必须加强，戒色成功=觉悟高+警惕强 ，这是唯一正确的公式。很多新人有误区，就是总怀疑戒色公式或者说是戒色方法，总想探寻捷径和小道。但只要你把觉悟和警惕提升，把观心断念的利器练得炉火纯青，心魔如何都不能奈何于你！

立志戒色成功！我发下宏愿要在喜马拉雅播讲完《戒者录》，尽力做到日更。到现在为止，《戒者录》播讲了194集，累计播放3.8万次，订阅477人，基本上做到了日更。每天播讲《戒者录》是我最开心的一件事，戒友的鼓励和支持是我坚持到底的动力。（编者按：因为某种原因，前段时间喜马拉雅下架了很多戒色音频，李别尘录制的《戒者录》已经通过网盘的方式分享给了大家。）

在戒者这个群体中，我还是一名幼稚园小班的学生，还有很多需要向前辈和戒友学习的地方。我播讲过飞翔老师的戒色八年记，朗读了慧剑斩魔的戒色560天小总结，还有逆袭i岁月的泥泞走来，渐闻花香等等，这些前辈，现在依旧在坚守戒色吧，为戒者开辟道路。

行站坐卧，观心断念

分享几个观心的方法：

1.背诵断念口诀。

懂得观心断念才算是真正迈入戒色的大门。我们之所以会有邪淫的行为，源于我们有邪淫的想法，把这个源头卡住，死死地盯住，才能不被心魔有可乘之机。建议每天背诵断念口诀500遍，背诵就是磨刀，只要你坚持背诵，会很容易发现念头，这句话理解了需要执行，不明白就在执行中理解。

2.三阳开泰。

《周易·泰》：“泰，小往大来，吉亨。”民间喜用的“三阳开泰”是一种吉祥语，它表示大地回春、万象更新的意义。三阳开泰，则吉祥亨通。我们通常讲的三阳是善生阳，喜生阳，动生阳，三阳开泰。孔子说：君子惠而不费、劳而不怨、泰而不骄、欲而不贪、威而不猛也！其中泰就是泰然自若之意，待人接物中能做到泰而不骄是难能可贵的，泰然自若，心中就是坦荡荡的，不会胡思乱想。所以每天观照内心，要检查自己是不是具备三阳，有没有心善？有没有心喜？有没有动起来？三个状态都具备是最佳，如果没有，也要保持两种状态，这样内心才能光明无邪。

3.当下你是否感觉喜悦、轻松和自在呢？

任何的实物都不能存在于当下时刻之外，不要怀念过去，也不要妄想未来。我们的大脑其实大部分时间是个刑具，折磨人的时候比有用的时候多。有时候不要想太多，一句话：撸起袖子加油干，干就完了。当你特别兴奋或者特别悲伤的时候，先不要思考，暂时忘记你的生活情境并将注意力集中在你的身体上，感受自己是否喜悦、轻松和自在？多问一句自己这句话，能避免被念头带跑。

4.诵读佛号

这个不强求，因为每个人的信仰不同，建议不要迷信，迷信就是道听途说，要去认真地了解和拜读，佛法真的高深莫测，南怀瑾先生开过一句玩笑：儒家是精神食粮，每天都离不开；道家是药店，生病的时候需要；佛家是百货商店，商品众多琳琅满目，随便买点都能够让你受用无穷。初期我也只是纯粹的科学戒色，但是当不断听佛教歌曲后，才发觉这是至高无上的哲学，很多知识受用一生。有一段时间经常做邪梦，请了楞严咒，之后邪梦就消失了。所以慢慢开始了解佛法，请了几本经书，诵读《地藏菩萨本愿经》，念诵南无大愿地藏王菩萨法号，和背诵断念口诀一样，法号也是能断念的。

5.不净观白骨观和毒蛇咬根观

第五个对治方法推荐的是不净观、白骨观和毒蛇咬根观，个人觉得非常有效，推荐大家可以尝试学习。

6.打坐静修

推荐南师的打坐法，用打坐来放空身心，让自己静下心来。如果不方便打坐，也可以用正确的坐姿去感受呼吸，前提一定是坐姿正确，不能东倒西歪。

戒色就是探寻真我的过程，每天早上醒来我会问自己一句，你是谁？我是一名戒者，这个身份是永远不能忘记的，因为自己无时无刻都在戒色，我是在工作，我也在生活，但我一直都在戒色，我可以换工作，但我不能对自己说我不戒了！

看住念头是我第一次破戒后觉醒的，我用觉醒一词是我发现观心断念每一个人都有这个技能，只是有些人没有被激活，就像游戏人物中的必杀技，你的角色有超级必杀技，发不出来超级必杀技只有两种情况，第一是你的技能还没蓄力好，第二就是你不知道这个技能怎么发出来，是上下左右还是前前后后。所以观心断念真的是戒色的必杀技，每个人都有，但是效果和使用效率绝对不一样。戒色高手的观心断念可以说几乎不需要蓄力，瞬间完成超级大招的爆发，什么邪念通通被秒杀！戒色菜鸟的观心断念不要说蓄力了，估计连招式都没学会，所以根本断不了念！

心魔有一个常用的圈套，让你防不胜防，它总会摆擂。这个擂台上你要直面心魔，和心魔决斗！这个决斗场心魔有很多进攻手段，有怂恿、负面情绪、诱惑等，你如果和心魔开始决斗了，要快速解决掉它，不然你就难以脱身，单挑或是被群殴自己选吧。

观心断念千万别跟念，戒色菜鸟非常喜欢跟念，不是和念头辩论，就是跟着念头跑。这些都是心魔的诡计，它想引诱你进入它的圈套，然后收拾掉你，重新夺回你身心的控制权，让你再度成为心魔的傀儡！任由它摆布！

观心断念也是有等级的，菜鸟和高手的差距可能是十级，就像游戏中的青铜和王者。同样都是一个游戏人物，两个水平不同的玩家操作，结果断然不同，一个是神，一个是坑。戒色不像打游戏，没有团队，你只有一个人，这是你一个人的战场！不要指望在你欲火焚身时，哪位大神拽你一把，拉你出地狱。

戒色吧有不少新人在无法断念时，灵台还有一丝清明，会来戒色吧求助，这时他们已经在挣扎，在煎熬，都这个节骨眼了，心魔已经把你逼到绝境了，场外救援已经无效了，你只能自救！最危急的时刻就是你绝招爆发的时刻！你要使出你的戒色必杀技！变身真我，祭出神剑，干掉心魔！实战千万不能怂！你弱它就强，你强它就弱！心魔最喜欢找软柿子捏！你一定要坚定地回击过去，你才不是软柿子，你是榴莲！所以磨炼断念口诀、磨炼观心法宝是每天的必修课，你的戒色日课中有没有每日练习观心断念？或背诵口诀？或朗读圣贤文章？或阅读戒色笔记？或练习不净观？或看戒色文章？或忏悔过往？你的心就像一个装魔鬼的盒子，你不看住它，下一个跑出来的可能就是魔鬼。虽然你每天行善，但是邪淫的种子存在八识田里，它随时都会跑出来怂恿你，所以要每天观心，每时观心，每刻观心，你要观察，及时对治。

戒色功法每日都要学习，每日都要练习，每日都要坚持。不能有一丝一毫的松懈。戒色成功只有一个办法就是提升觉悟，不断提升你的觉悟，如果你觉得疲倦了，可能就是要突破了！你需要一直保持下去，直到每一次都能找到那个纯粹的自己——真我显露。

感谢各位戒友的鼓励和支持，感谢吧务把这篇帖子加精，在戒色领域我还是一个幼稚园小班的孩子，有了一点感悟，拿出来分享，一是向大家汇报下我这一年的成果和一些新的体悟，二是抛砖引玉，希望大家在戒色的路途上能够再接再厉！戒色的路上你并不孤独，因为我们是一个大家庭。后面别尘将分享一下关于心态、养生和行善的内容。

心态养成篇

不破楼兰终不还！

相信所有刚开始科学戒色的戒友都会面临破戒的苦恼，破戒后的巨大空虚和悔恨笼罩全身，痛恨无能的自己，真想抽自己几巴掌。我也不例外，我也破戒过，在学习《戒为良药》后也破戒过，因为认知有漏洞，戒色理论还不全面，学习戒色文章也懈怠了，警惕性放松了，然后就破了。虽然破戒了，但你一定不要灰心丧气。正所谓：失败不可怕，可怕的是不知道反思和总结。一定要避免连续破戒，破罐子破摔！

破戒后需要一种积极的态度，你可以把破戒当成重新淬炼，当然，千万不要为了破戒而破戒！

心魔虐我千百遍！我待戒色如初恋！

破戒后一定要注意心态的变化，破戒后人的状态和能量都跌到谷底，很容易负能量缠身。如果破戒了，先记录下自己破戒后的状态和感受！准备几个道具，比如笔和本、手机音频软件、视频等，最好能把你破戒后的丑样子拍下来保存到戒色专辑中。以后但凡你有点小心思，YY强烈没有及时断念，你就看看你破戒后的丑样子，读一读你戒色后的反思日志！听听你破戒后的忏悔录音。不断地强化这种感觉，会让你脑中形成一条红线，不敢再破戒，不敢去踩雷。当然，这些备份都是最后万不得已的杀招，最好不需要使用。

我在喜马拉雅分享《戒者录》中录制了一段自己破戒后的忏悔和反思。忏悔的力量是非常大的，知耻方能知悔，知悔方能知悟！通过忏悔，我们会散发正能量，有了正能量，你的负能量就越来越少。忏悔是行善的基石，我写了一篇忏悔文章，就是对我过往的邪淫进行忏悔，可以提供给大家做参考。

我希望自己不要成为女人身边的苍蝇，而要视邪淫画面是我们修行的苍蝇！

30岁前污秽一身，30岁后无悔一生！

忏悔文是我学习《戒者录》中一位戒色前辈的分享所受到的启发，所以我也写了一篇忏悔文，也写过一篇求妻疏，但好久没有诵读了，不在这里赘述。还是重点剖析下心态。

心态对于戒者是非常重要的，只要心态不崩，泰山崩眼前可以做到面不改色！这种气吞万象的气势是一般人无法做到的，只有你的觉悟提升到一定的境界，你才能够感受到天地孕育万物的美好，有一次去做树疗，仅仅一瞬间就感受到了那种宁静美好的感觉。

戒色虽然只有两个字，但背后却包含太多的内容。戒色是一个系统，一个领域，是一个世界，这里有观心断念，有提升觉悟，有行善积德，有心态修炼，有养生锻炼，有控制频遗。每一门都是一个功课，每一门都需要你去钻研去实践，戒色不是一蹴而就的，戒色是你改变命运的开始，是一道分水岭。戒色新人就是有毒的容器，这话一点不假。你去看贴吧新人发的帖子，脑子里还有很多无害论，但我们戒色老人的意义是什么呢？就是引领和指导，把我们经历过的、感受到的、领悟到的戒色经验和方法分享给新人，让他们少走弯路，可以快速提升觉悟。

心态和情绪是相辅相成的，有一个公式分享给大家，工作结果=心态\*能力。如果你想要你每天的工作都有成果有价值，那么心态是非常重要的，这个关系是相乘，比如今天你的心态是10分，而你的工作能力也是10分，那么工作结果就是100分，如果心态是0分，工作能力是80分，那么工作成果还是0分，所以心态非常重要。

稻盛和夫在《成功的真谛》一书中说，人生工作的结果=思维方式\*热情\*能力。

戒色做一个正人君子和邪淫做一个人渣是完全两种不同的思维认知。我们既然选择戒色，那么我们的未来注定是阳光明媚的，现在可能你还在黎明前的黑暗，但一定要坚信自己能够走出泥潭，重见光明。心态一定要健康积极，不要每天悲观消极。

得了神经症就是一种悲观的心态，每天都充满负能量。健康积极的心态表现的结果就是同样一件事，积极的心态和消极的心态所想所感天壤之别。

检查下你的心态是什么状态

如果碰到下面这些事，你的反应是什么？

1.今天排队上公交车突然有人插队抢在你前面上了车。（你是怒骂还是隐忍？）

2.早上打开冰箱你发现你买的拉面被舍友煮了吃掉了，而且没有征求过你。（你是生气还是理解包容？）

3.今天出门不小心把钱包丢了。（你是恼怒还是坦然接受，旧的不去新的不来。）

4.同学或同事对你冷言冷语。（你是抱怨还是自我反省？）

5.有人抱怨你做事太差，能力不行。（你是立刻发火反击还是感恩别人的建议？）

积极阳光会让你的正能量越来越多，悲观消极只会让你陷入负能量的怪圈中。我们每一个人都是能发出振动频率的，正能量频率高可以让你吸引好的事物，也就是总会有好事发生，负能量就是吸引不好的事，让你感觉自己很倒霉。我们都玩过大富翁的游戏，我们都喜欢财神而不喜欢穷神，所以为了不吸引穷神，就让我们做一个积极心态的人，充满正能量吧。

提升心态可以从两个方面入手，一个是学习，另一个是行善。

推荐9本提升心态沟通的书。

1.《当下的力量》，戒者必读书籍之一，对观心断念有非常大的帮助；

2.《卓有成效的管理者》，管理学之父彼得德鲁克的经典著作，职场必读书之一，先管理好自己才能管理好组织。

3.《高绩效人士的五项管理》，李践老师的五项管理，时至今日也没过时，从时间、学习、行动、心态、目标五个维度帮助你实现自我管理。

4.《戒为良药》，不必多说，飞翔老师呕心沥血的巨著，还在更新中，戒色圣经。

5.《非暴力沟通》，当我们褪去隐蔽的精神暴力，爱将自然流露。

6.《认同自己》，帮助你接受自己，不要再打架，精神肉体合一。

7.《知行合一》，讲述心学鼻祖王阳明的故事，当然《传习录》也很好，无善无恶心之体，有善有恶为意动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。

8.《论语别裁》，南怀瑾先生风趣睿智讲解论语，别有滋味。

9.《要事第一》，时间管理四象限的提出者，这本书不仅仅是时间管理，更能帮你提升自己的管理能力。

当然，除了我推荐的这几本书，国学经典也是非常好的，《弟子规》《三字经》《千字文》《朱子家训》等等，都推荐大家阅读。

在读书时有两种阅读法，一种是速读法，顾名思义就是快餐式，适合阅读工具书，还有一种是精读法，适合阅读国学经典值得品味的书。

我的读书方法是，不论你今天多忙，都坚持读一页，只要坚持阅读，一年一定能读完几本书。加油！

想要保持一个好的心态，很重要一点是要学会宽恕，这个词非常好，宽容饶恕，宽恕别人，不要去斤斤计较，不要抱怨、埋怨。这个技能必须要学会，我们身上有四个喜神，至善、感恩、包容和理解。宽恕的概念范围大，把包容和理解都囊括了。学会宽恕别人，就是宽恕自己。

**11.戒油子逆袭的关键——执行力**

前言：

我在之前的几年里，《戒为良药》看了十几遍，有的篇章看了几十遍，但是依然在不停地破戒，彻底沦为了戒油子。那时的我很迷茫，为什么我学习戒色文章，还是会破戒？我甚至怀疑过，不过好在，我终于还是没有放弃，找到了原因。

正文：戒油子定义

1.反复破戒，再无热情与决心认真戒色的人，态度不端正，马虎戒色（靠毅力强戒反复失败也叫戒油子）。

2.表满上貌似都懂，但实则一知半解，什么也没做到。

在那个怪圈的时候，我就是属于第二种，理论知识全部都懂，毕竟《戒为良药》看了那么多遍，要是有戒色理论考试，满分100分，自信点95分不成问题。但也仅仅是理论强而已，执行力一塌糊涂！所以实战也就非常差劲。

理论强，实战差就会沦为戒油子，实战强才是真的强。实战才能检验一个人真正的水平高低，因此戒色必须注重实战，提升理论水平的终极目的也是为了提升实战表现。可是戒油子却是能谈道理，能写文章，执行力太差，实战太弱，这样失败也似乎成为了必然。

这里为了更好地呈现出执行力的重要性，跟大家分享下我处于那个怪圈时的戒色表现。

1.戒色文章上面说要时刻保持警惕，时刻觉察内心。我认为太难了，所以就不想做，也不愿去执行。因为这个不想做，导致我在戒色前三年都没学会念起即断，总是觉迟。

解析：邪念随时都会出现，如果不保持警惕，那么就会导致觉迟，觉迟就会导致邪念起势，接着出现煎熬感，这时破戒的几率就很高了。

2、我每天都会练习对境实战的避字诀，自认为对境实战的意识已经很强了，而且这时对于邪念已经能做到念起即断了，所以在文章中看到上网时要警惕擦边内容和不要躺在床上玩手机时，就有一种盲目自信，觉得自己就算不警惕擦边内容也不会因为擦边内容破戒，所有就直接无视掉了。在这种盲目自信的第N天，我躺在床上看贴吧，突然出现一张擦边图，因为当时比较放松，导致视线在图上停留了一秒，然后迅速避开了。但是已经看清了，所以邪念起势，出现了非常强烈的煎熬感，这时一个看那张擦边图的念头冒出，听信了，接着看擦边图，看黄，手淫。

解析：躺这个动作本身就属于放松警惕的动作。打个比方，如果站的警惕性为10，那么坐的警惕性就为7，躺的警惕性就为5。躺在床上玩手机，容易放松警惕，看到擦边内容时就会避开不及时，就算避开了，也已经看清了擦边内容，邪念起势了，接着出现煎熬感，破戒几率就很高了，上网时放松警惕容易破戒也是这个道理。避不开的戒友，每天练习避字诀，练到条件反射避开的程度。

3.戒色文章上说要认真学习，认真练习断念口诀，可是自己根本不以为然，觉得没什么。只要戒的时间一长，就开始敷衍日课，看戒色文章走马观花，看过就忘，练习断念口诀也不认真。

解析：看戒色文章走马观花，看过就忘，说白了就等于没看；练习断念口诀不认真，说白了就等于没练。每天看似坚持完成日课，实则都是为了完成任务，在敷衍。这两个毛病都会导致实战意识出现下降，也就是不警惕邪念了，不警惕诱惑了。实战意识一下降，很容易就会被心魔打败。

4.文章上说不管戒多久都要保持警惕，不能骄傲自满。但是自己就是有种侥幸心理，觉得自己不会放松警惕，不会骄傲，所以每次都忽视了，戒的时间一长就会放松警惕。

解析：你骄傲了，觉得自己不会再破戒了，就容易放松警惕，不再警惕邪念了，不再警惕诱惑了。你不警惕邪念和诱惑，邪念和诱惑依然会出现，这时，你的实战意识缺少了警惕性这个关键环节，在面对对境时，很容易就会被心魔打败。

从这四个例子可以看出问题，道理都懂，能说却做不到。

做不到一般有两种情况：

1.没有认识到问题的严重性，没有下定决心。

2.缺少练习。

邪念随时都可能出现，上网时随时都可能遭遇擦边内容，然而很多戒友却一点警惕性都没有，遇境即溃。戒油子在平时也会讲到断念，也会说要保持警惕，但你会发现戒油子在实战中的表现和他所说的完全相反：完全没有警惕邪念，完全没有警惕诱惑，还躺在床上玩手机。

如果破戒了，一定是自己哪条没做到，找出来，执行它，就能越戒越好。放任不管，破戒只是时间问题。

强戒盲戒的戒油子存在的毛病：

1.不练习修心：修心是核心，是基本功，可是有些戒友就是不想练习或者马虎练习断念口诀，试问一个项目基本功不行，你怎么干出成绩？

2.不愿去学习：有的戒友反复破戒，还发帖求救，但就是不想看戒色文章或者觉得看戒色文章没用。路是自己走的，前辈只是指路人，给你说了方法，你却不去执行，那谁也帮不了你——能救你的只有自己！

总结：

戒友中，一般分三种情况：

1.不学习戒色文章，强戒盲戒：看黄手淫成瘾性跟毒品一个档次，你见过谁靠毅力戒除毒品么？戒色需要方法，强戒盲戒注定失败。

2.光看戒色文章，知而不行：很多戒友都在问，为什么道理都懂，还是不停地破戒？戒色文章让你时刻警惕邪念，你没做到；让你上网警惕擦边内容，你没做到；让你每天练习断念口诀，你敷衍练习或者干脆不练。什么都没做到，反过来说方法不行，不是方法不行，而是你根本就没用那个方法。做到才能得到，说到做不到没用，纸上谈兵一样。

3.理论结合实战，知行合一：每天坚持学习戒色文章，练习断念口诀与避字诀，保持警惕。把学到的内容运用到实战上来，知行合一，不断加强对境实战与念头实战，这样就能立于不破之地。

结语：

我每天看戒色文章，很早就领悟到纯粹的觉知，但就是文章中的一些内容，我觉得太难，不想做，结果一直破戒，破戒了还怀疑方法不行，明明就是自己没做到，现在想想也真是可笑。希望大家都能认识到执行力的重要性，知行合一，方为戒色强者！

**12.邪淫八年沦为废物，戒色一年逆袭高考**

作者：墨非

从邪淫八年沦为废物，到戒色一年逆袭高考，再到现在。我的经历谈不上顺利，但庆幸的是，坎坎坷坷，总是在最关键的时候，上天帮我一把。邪淫的经历我就不多讲了，以免引起大家邪念。但不讲不意味着邪淫带给我的危害不深，恰恰相反，邪淫让我尝尽了痛苦，甚至是让我生不如死。

邪淫期间，刚开始大概五六年，没有对邪淫的危害有多大感觉。但是，慢慢地，我也意识到自己身体的虚弱。我最早发现的是我的个子在同龄人之间变得矮小了。以前我的个子不算太高，但在同龄人之中也算中上等。自从邪淫以后，我的身高发育慢慢地落后于其他人。当时我父母也疑惑为什么我个子这么矮小，就花钱给我买钙片，一盒一盒，却效果甚微。身高问题也给我带来了很多间接的影响，这个在下文我会说明。其次，我开始出现了视力下降的问题。邪淫之前，我也经常看电视，但是视力一直正常。从五年级邪淫之后，三年之间，我的视力从正常降到了近视500度。眼睛近视的人，都能体会到那种令人绝望的感觉，原先在眼中清晰的景色，忽然就与自己无关。以前我喜欢仰望星空，看着一颗颗星辰，后来我抬起头，只有一块黑幕，仿佛失去了所有希望。

另外邪淫也给我带来了面貌变丑的结果。我小时候，长辈和朋友都夸我长得好看，眼睛也很大。后来，先是眼睛慢慢失去了神采，变得呆滞昏暗，然后面色开始变黑，真是变黑！那种黑说不清楚，但会给人带来一种非常不好的感觉。好像一直有一团阴云笼罩在脸上，整个人都变得阴暗。接下来是其他的症状，起痘，毛孔放大，出油……可笑的是，邪淫期间我并不明白这些症状的原因，反而一直花着父母的钱买各种药和护肤品，结果可想而知，情况不仅没有改善，反而一再加重。当时有一个同学就告诉我，你是不是在山西挖煤的啊？脸怎么这么黑？我知道他没有恶意，我也只是勉强笑笑。回到宿舍，我打开了镜子，看着里面人不人鬼不鬼的我，忽然就哭了起来。

我摔碎了镜子，也摔碎了自己一直以来因为别人赞扬而建立的自信。我一步步向地狱滑去，而我却在内心的痛苦中依然做着窝囊事。青春，我只能看着那些不邪淫的人脸上洋溢的光芒。我躲在角落里，身体缠绕着心慌，偶尔心痛（这个我始终不知道什么原因，后来去检查，并没有检查出原因，但爆发时就感觉心绞痛），鼻炎，四肢无力，尿急，肚子难受……当然这都是最轻的症状，但也给我带来了很多痛苦不堪的经历。记忆中，那几年一直在下雨。因为晴天我不想出去，我与光明格格不入。

接下来，是邪淫症状大爆发前最严重的一个症状，也是促使我彻底戒邪淫的三大原因之一——畸形。

在邪淫之后身高发育迟缓，可当时我虽然隐约知道邪淫有害，但并没有真正下定决心终止这个坏习惯，仍然在一边吃着钙片，一边做着窝囊事，结果可以想象，补的永远没漏的快，随着时间的推移。在我初三那年，我慢慢地感受到自己的双腿有点不对劲，开始出现了膝盖内翻的迹象。我意识到这不是小事，自己也慌了，就开始上网搜索这是怎么回事，在经历了认真的核对之后，我发现了一个和我的症状很像的医学名词——X型腿。在确认答案的那一刻，我忽然害怕起来，上面说这种病最主要的原因就是钙质流失和遗传。由于我父母和祖父那一辈以及我小时候都没有出现过这种情况，我又想到了自己常常盗汗，记忆力差，发育不良，也明白了自己会出现这种病的原因，随后我在百度上无意中发现有人讲手淫的危害（其实以前也见过，不过当时因为症状不明显就没在意）。我破天荒地看了下去，越看越像我自己的症状。因为害怕症状加深，我开始控制频度，也因为到高中很少回家，频度有了很大减少，我以为这样是没多大事的。期间我也可笑地用尽力气来让自己身体恢复，不过由于我还在邪淫，效果自然不好。到了高二，我依然没有真正除去这个坏习惯。另外，由于邪淫带来的性格问题和发育迟缓，面色黑，高度近视，X型腿，最终让我在不知不觉间失去了所有美好的东西。

简要谈一下决心彻底戒色之前自己的人际关系和学习状况。相信各位都能有所感触。

1.性格变得封闭，不愿意与人交往，朋友很少，即使一两个所谓的“朋友”，也是那种负能量的人。

2.胆子很小，常常不知怎么就感到恐惧，那段时间自己都不太敢走夜路，总感觉有东西跟在我后面，总是疑神疑鬼的。

3.不敢大声说话，经常脸红，老师让我回答问题我都不敢说。

4.没有存在感（这个说着轻松，其实，很难受的。）

5.脾气暴躁又懦弱，这个似乎很矛盾，但就是常常对自己的父母和真正爱自己的人发脾气，对那些陌生人，畏畏缩缩。别人骂自己，自己都不敢还口，还在心里诅咒别人。高一去网吧，被两个六年级的人抢劫了。其实，当时我能打过他们俩，但我就是不敢。呵呵，真是废物。

6.基本没啥优秀的品质。缺乏自信，没有恒心和毅力，没有志向，没有梦想。连自己为啥活着都不知道，整天浑浑噩噩，活死人。

7.没有最起码的尊严，处处受人排挤，基本没人看得起。

8.性格忸怩，没有男子汉大丈夫该有的气魄，走个路连头都不敢抬，遇见人就躲。

学习状况——差，基本二本边缘

1.没有志向，王阳明曾说“志不立，则天下无可成之事。”没有一个远大的志向，想成功可能性很小。

2.由于长时间邪淫导致记忆力、逻辑思维能力、表达能力下降。这对学生来说是最致命的，没有之一。

3.没有恒心，不肯努力，成绩自然不好，只是仗着自己以前的老本而已。

4.邪淫导致神经症，神经症导致失眠，（这个到高考时我也没完全克服）失眠之后，第二天，完全呵呵了。

5.强迫症，一道简单的题要检查几十遍还不放心，这个极度影响考试！基本上强迫症考试时犯一次，我至少掉30分。

6.社恐，不敢问老师题，这个影响也挺大的。

戒色三大原因中，一个是不想让身体完全废掉，第二个是不想让自己的梦想失败，第三个是不想辜负那些爱自己的人。没错，最后一个原因是不想让那些真正爱自己的人寒心。邪淫，这是个魔鬼，它会让人失去一切，直至一无所有。但我已下决心变得优秀，又怎能半途而废？从这一天，我终止了断断续续的反复过程，彻底断绝了邪淫。从这时起，我慢慢地懂得了父母家人的不易。有时候，命运就是这样，你走对了一步，就会有走对下一步的机会，而如果你第一步走不对，就奢望着走第二步，不是说完全不可能，但至少可能很少。别把机会总留在下一次，路都是一步一步走出来了，好的，坏的，都是如此。

我开始努力改变自己的坏习惯，也开始看到希望。就在这时，戒断反应找上了我，邪淫欠下的债终于要还了。而我现在回想起来，更多的是庆幸，我还有机会去改变，去偿还自己的罪孽，而很多人……却失去了一切甚至是付出了生命的代价。

接下来是我具体的症状，希望能警示大家。也希望大家戒色后遇见戒断反应不要怕，更不要怀疑。欠下的，早晚要还，如果一直拖着，最终会万劫不复！我们必须坚持下去！

1.鼻炎，当时真是难受，动不动就感冒，一感冒就头痛，一头痛书都看不下去，而且经常鼻塞，流鼻涕。晚上睡觉有时候就只好张开嘴呼吸……然后去吃药，二百多一盒的消炎药，一盒一盒吃，我家并不富裕，父母都是普通的工人，而我有一次因为鼻炎直接拿了一千多块的消炎药，而这些钱都是父母省吃俭用一点点省下来的，而我却只能一次次将父母的血汗钱送入医院。

2.到了三月多鼻炎刚有点好转，另一个症状又将我打入了病痛之中，反流性食管炎，很！难！受！要极严格地限制饮食，而且一旦症状爆发，会产生类似心绞痛一般的感觉，就是胸口特别痛，当时我必须要随身带着奥美拉挫以防止症状发作。

3.胃肠炎，这个不光与邪淫有关，还和平时的生活习惯有很大关系，所以大家在戒除邪淫以后一定要改掉其他的坏习惯！这个病直接将我送进了医院，当时要进行大便检测，而我没有大便，全部是血，没有一点大便味道，只有血液。当时把医生都吓了一跳，他说，你这个年轻孩子怎么这么严重啊！现在说起来容易，其实当时我感觉自己就快死了，然后医院住院输了一个多星期的点滴。每天从早输到晚，就只能一直躺在床上，而且有一味药极其刺激血管，而医生说症状太严重，必须加这药。真是，当时简直就看不到一点希望。可我心里却隐约有个声音告诉我，这就对了。

4.扁桃体炎，严重时喝水都痛，刚来时打针，然后打针没用，然后挂点滴，挂了一星期，俩手都肿了，还是没用（并不是完全没用，而是没法完全治愈，而且一感冒就发作）。后来，没办法，我爷给我找了一个我们当地德高望重的中医师，也是他后来把我的频遗给治好的。他给我开个药，大概一个星期，好了，刚开始还有一点反复，但都很轻微，一个月后就基本痊愈了。所以我也想对大家说，如果症状比较严重，一定要找医生。但找医生这个问题，有时候很困难，我也是找了很多医生，失败很多次才找到这位老先生的。

5.阑尾炎，这个不说了，有多痛，大家都能明白。睡着觉直接疼醒，而且这是比较轻微的，输液大概也是一星期就完全康复了，但是也走了不少弯路，有医生诊断说胃炎，结果去医院检查没有问题。

6.神经症。其中失眠和强迫症是对我影响最大的，失眠严重时我直接请假回家大概半个多月，而且我大概统计了一下我被失眠影响的时间（我失眠主要是高二暑假到高三上学期）大概一共请了50多天的课，接近60天了，而且基本是在高三上学期。最严重的是，我在6点就躺倒床上，结果往往是半夜1、2点才睡着。真是，那种想睡睡不着的感觉，还有后来频遗时想睡不敢睡的感觉，真是活地狱。而强迫症我主要体验在学习上，一道题演算几十遍，就是知道是对的，也一遍遍演算，我自己都不知道因为啥，这个极度影响考试成绩！

7.频遗。这个我主要是配合药物治疗的，然后严格遵守以下五点：

（一）不犯任何邪淫，不想！绝对不能想！这个放在第一位，如果这一个做不到，根本没有可能去断频遗。

（二）吃素，最起码少吃肉！很重要。

（三）早睡早起，尤其是早起！而且不要睡回笼觉，早上起来一定不要磨叽。

（四）多跑步，做固肾功（这个视情况而定，反正我觉得固肾功挺有用的，推荐大家尝试，如果没效果，多跑跑步）

（五）别有太大的情绪波动。尤其是愤怒，悲伤。

以上都是血泪教训，希望能对大家有所帮助。

高三逆袭之路

首先，楼主是河南的，竞争压力不必说了，全省八十万，只有一所211。刚入高三时，我的成绩估计只能去二本。而且虽然有一个志向，但不太清晰，也没有去坚持，导致我的成绩只能是我们班的中上等（我们班是普通班）。整个高三上，由于失眠和频遗等的原因我大概请了50天假，所以……结果自然可想而知，直到高三上学期结束，我的成绩并没有太大提高，只是勉强挤进了前五。而在这学期我给自己定下了目标——吉大，虽然吉大不算太好，但我当时还是没有能力达到录取线，导致我和同学说起这件事时，他们就笑笑说我不可能。因为在他们看来，我仅仅是成绩不错而已，而不错远远不够。但如果你自己放弃了，一切真完了。

你永远不知道自己到底有多优秀。寒假时我偶然之间看到了北大的一个宣传片，名字好像是《星空日记》来着。从那开始，我开始对北大有了一种强烈的向往。其实我很小的时候就说要去北大读书，只不过，我都已经把它忘了。我开始丢掉手机，丢掉所有浪费时间的东西，全心投入到学习上。刚入高三时我英语不好，只有大概60多分。数学也没有达到顶尖的地步。我开始明白自己要做什么，我没有时间去想其他的事。我看到了这样一句话，对于别人的嘲讽，最好的回答不是争吵，而是努力。将你自己变优秀，那些声音自然缄默。看到ansonh2师兄对父母的一句话，借我三个月，还你们一个不一样的儿子。当时没忍住就哭了起来，是的，我不能再让爱我的人失望了，我也不能再让自己失望了。

高三下开学第一次月考，第二，年级第31。

联考，第三，年级76。

一模，第二，年级53。

省一模，第二，年级30多。

二模，第一，年级20多。

省二模，第一，年级12。

三模，第一，年级9。

离高考还剩不到一个月，我告诉自己。声音很轻，没有让任何人听到。北大，我要你等我。从数学中上等到次次满分，英语从6、70到120、130。从二本到北大，我想为自己交出一份满意的答卷！不过，我低估了八年邪淫给我带来了多大的影响。6月5、6、7天天失眠，而且还遗精两次，邪淫给我带来的两个最深的症状，在这时，扼住了我的咽喉。而这时，失眠已经离开我半年了，而频遗也离开近三个月了，我不知道为什么会在最关键的时刻找到我！为什么！高考考完后，我茫然走出考场，我知道结果。高考失利。为此怨恨过，抱怨过，我想不通为什么会这么对我！我说过，人生没有一路顺风的旅程，有的只是走下去，走得更好！我被一个排名前十的大学录取了，也在北京。但不是北大。从某种意义来讲，我失败了，失败的经历当然算不上励志。我之所以说逆袭，是因为，我知道如果我不改变我会是什么下场。从这种意义讲，也能对大家有所激励吧。

总结与反省：

1.戒色不意味着你得到一切，但不戒色你会失去一切。换言之，戒色后并不一定会下出一局完美的棋，但不戒色就连下棋的资格都没有。

2.戒色到后期就要改掉所有坏习惯，这是必要的过程。懒惰、自私等等都要彻底断掉。

3.一定要树立可以为之奋斗一生的志向！一定！一定！并要为之历尽艰辛，不改初心。

反省：

我依然有很多坏习惯比如拖延、嫉妒等，而且高考后的暑假里有几次邪念比较强烈。自己的梦想有所动摇，对自己的自制也有所降低，变得懒惰了，而且，现在爱给自己的失败找借口，这是个非常坏的习惯！第一次写这么长的文章，希望能给大家一点信心和感悟。既然我们在过去已经走错了，我们就没有办法回到过去把结果逆转，我们能做的也是必须要做的就是把错误的脚步扳回正确的道路上。并且一步一步走下去，风雨无阻，不管这条路有多难走，只要它是正确的，就足够了。

真正让你痛苦的，不是你不能，而是你本可以。世界上没有如果，如果是庸人逃避现实的借口。知道自己走错了，就去改变。而不是去抱怨。有些让你舒服的事，让你付出的代价是难以想象的。那些苦，不是双倍，而是十倍偿还。在贴吧里看过很多帖子，发现其实好多戒友在遭遇这个灾难之前都是同龄人中的佼佼者。有时候我想不透这一点，在风华正茂的时候为什么会遇上邪淫这种毁灭性的折磨和打击。但仔细推敲，总感觉冥冥之中上天另有苦心。如果这种考验都过不了，又怎么放心把天下交给你？

早就说要给大家更一些学习方法，却一直拖到现在，说来惭愧。

下面步入正题。

邪淫的人大半都会因为早期沉沦，导致自己缺乏了很多人生的“功课”。相应地，如果想要彻底改变自己，戒邪淫是必须的，但并不是说只要戒邪淫就能得到想要的一切。换句话说，戒邪淫是你提升自己的必要条件，它是基础要求，不仅仅在于它能促使你因邪淫而导致的伤痕累累的身体恢复健康，更重要的在于它能纠正你思想中某些不好的观念，让你慢慢明白生活的意义。而这，会是你走下去的动力。

具体方法。

一，戒色，无需赘述，考虑到吧友们的特殊，这一点排在第一位是经过熟虑的。

二，锻造自己的人格，剔除那些不好的习性，完善那些高尚的品质，让自己成为善良、正义、有责任心的人，你会走得更远。

三，目标（志向），真正的目标不是朝令夕改，想起来的时候努力几天。它需要你倾注自己全部的心血。目标的制定有两点建议，尽量将个人目标和大的宏观载体结合（比如国家），尽量长远一点。

四，心态。在改变的道路上有些不好的心态困扰着我，懒惰、自私、自卑、傲慢。特别是傲慢！这个大家要保持警惕，傲慢有可能会在重要时刻毁了你。多看一些正能量的书籍。

在大的方面，想了很久，最后送给大家三个词：专注，耐心，坚持。

给高三党的建议。

一，别熬夜，不要以牺牲身体为代价换取短暂的进步。

二，利用好时间，少玩手机。

三，提高效率。如何提高？就一个词，专注。不要分心。

四，懂得取舍，得到一些就会失去另外一些。关键是是否值得。

五，认清你自己，并相信你自己。

六，有自己的规划。

七，可以跑跑步，不论长短，坚持下去。

最后，在高中，数学多刷题，英语多背书。没错，就这十个字。关键是你能不能做到。楼主在下半学期，在完成老师要求的情况下，把数学五三刷了平均三遍（部分达到了六遍以上），还有四十五套卷，做完之后一定要总结。英语楼主在高中时期就已经背完了六级，在完成老师的部分要求下，刷完了两本五三，六套六级。

**13.这才是戒色真谛——解行并重，福慧双修**

前言：

我们在戒色和修心过程中，把握住核心、掌握正确的方法和树立正知正见十分关键！对于戒色来说，观心断念实战是戒色的核心，过去是、现在是、未来也是，永远不会改变。早在2500多年前，佛陀在关于戒色的开示中，就提到过“断心”。心就是念头，即我们要学会断念。断念既是基本功，又总摄诸法！同时，观心断念也是认识真我、安住于纯粹的觉知的一个方法和手段。念头一起，我们一觉，念头当下消融。剩下的那个一念不生、了了分明的纯意识就是我们的本来面目，是佛性、也就是真我。当前念已断、而后念未起、安住于这个空隙之中时，我们并不是宛如木石、陷入断灭，或落入无记，什么都不知道，而是念头情绪消散后，犹如云散日显，真我自然显现。此刻，我们的觉知变得更加敏锐，注意力高度集中，对周围事物贴上的标签、赋予的概念也随之退去；同时，也体验到周围的事物散发出前所未有的生机与活力。这是纯然的看，纯粹的观察；这是一种美好的体验——来自安住于纯粹的觉知。

我们在戒色后要学会观心断念，当邪念入侵时，我们才能及时发现邪念，并狠狠地断了它。而不是一味的回避、退让，靠转移注意力，这样不究竟，也难以成功，最终还是会莫名其妙破戒，就是因为不懂得对治邪念。五祖弘忍大师：“不识本心，学法无益。”能够安住真我后，我们可以在一个更高的维度——纯粹觉知的层面断除邪念，勤除自己的习气。这时，我们的学习和练习更具有针对性——围绕着实战展开，这样的戒色才究竟、才圆满！练习断念一举多得，实战价值极高，希望大家要对观心断念有足够的信心，坚持练习，定有成效！断念有所成就的戒友也不要放松，还要勤除习气，不断打磨，层层上进！

下面步入正文

接下来，我将粗浅地和大家探讨在戒色过程中，关于解行并重、福慧双修的问题，大家对其并不陌生，但是它又极为关键！现结合自己浅薄的体会和见解，和大家做一个分享。末学才疏学浅，文笔简陋，十分浅薄。希望大家多多包涵，不对的地方欢迎大家批评指正，不胜感激！

【解行并重】

解，即我们在学习戒色文章，或阅读大德开示的时候要恭敬认真，圆融理解，明悟其真实之义。不能在似懂非懂时妄下结论，以至于误解真正含义，导致盲修瞎练；或受到误导，产生邪见，陷入诋毁诽谤之深坑。解，十分重要，也是树立正知正见的关键一步。通过学习戒色文章，我们掌握了专业戒色和观心断念的方法；仔细研读大德开示，我们也学到了修心、为人处世等宝贵知识。闻思修三者，如鼎三足，缺一不可！但“闻”和“思”的过程一定要做到位，否则“因地不正，果招迂曲”，修习的效率也会大打折扣。我观察到部分戒友，心态浮躁，不认真学习戒色文章。很长一段时间下来，戒色综合觉悟还是没有得到实质性的提高，思想误区也没有得到及时纠正，难以摆脱怪圈的束缚；也有戒友没有认真研读断念理论和大德开示，理解得不圆融，以至于误解其真实义，练习断念效率不高，进步缓慢；或盲修瞎练，走入误区而不自知。这就是理论关——“解”字关没有过，导致基础不牢，知见不正，十分危险。行，即我们掌握戒色和修心正确方法、树立正知正见之后，要在实战中严格落实所学方法和技巧，做才是得到！多总结反思，不断打磨，重实干、强执行、抓落实，优化实战表现。不骄傲自满，不得少为足，不断精进，趋于圆满。如果说“解”是过理论关，“行”则是过落实关。解和行如车二轮，不可缺也！解行并重，才能渐臻佳境。修行最重要的就是解行并重，古德说：“有解无行，增长邪见；有行无解，增长无明。”说明解行二门不可偏废。研究戒色文章是解门，解了之后必须实修，能实修才能得到真实受用。

下面针对部分戒友存在的几个常见问题进行解释，并提出切实可行的方法，有助于大家落实。希望能对大家有所启示：

1.没有把握住戒色的核心，或日课脱离实战，导致破戒连连。

分析：首先我们要明确：戒色的核心就是观心断念实战，一切的一切都要围绕着断念实战来做准备。邪念袭脑的时候，考验的就是一个人的断念水平；对境实战时，也要注意邪念的反扑，也和断念实战紧密结合。假如不断念，反而跟随，贪恋犹豫，这样破戒的风险十分大！这段时间我经历了一次激烈的断念实战：一天中午，淫欲种子突然翻动，欲念横飞，图像袭脑，微妙感觉浮现；细微的贪恋感缠绕，我在第一时间坚决把这些断除了，并加持楞严咒心、思维不净观，成功化解了这一次危机。假如我不练习断念，不注重实战，必破无疑！断念要抓住五个字：快、狠、准、严、稳！

快，即断念一定要快，不能和邪念——心魔讨价还价。要像飞翔老师说的：“闪电切，瞬清空”。唯快不破，唯快能在瞬间降伏心魔。有的时候断邪念稍微慢一点，就会出现漏的感觉，所以一定要快！

狠，不贪恋不犹豫。欲念横飞、贪心大起时，我们狠断贪心、断邪念、断心魔怂恿，使心魔感到不好攻破，邪念的进攻频率自然会降低很多。假如我们主观上对邪淫还在贪恋，还抱有侥幸心理，导致断念不狠、犹犹豫豫，就容易让心魔得逞，使它看到攻破的希望，于是出现了邪念断完一波，又来一波，怎么断也断不完的问题。煎熬感也随之出现，离破戒咫尺之遥！十分危险！所以断念要狠！

准，即找准对治习气的方法和技巧，一门深入，不断强化。可以通过觉察消灭，配合思维对治（思维邪淫危害、不净观等）、持诵楞严咒心等斩断念头相续。也可理解为不回避邪念、贪心，而要直面、对准它们，破除自己对其的认同感，并坚决断除！对其实施精准打击，定点清除，从而有效地对治邪淫等习气。假如靠转移注意力，只是暂时回避邪念，有实战经验的人都知道，当念头上脑了，也很难回避，这是你死我活的战斗！不能断念，肯定破戒！其他做再多也没用，关键就看实战的这一下！

严，即严格、坚决断除一切邪念，决心要大，不和心魔谈条件。对待断念的练习，也要从严从实，保证练习的质量，到时具备强大的实力，一个眼神都可以慑退一堆邪念和微妙感觉，给人一种不怒自威的感觉，威慑力极强！如果靠转移注意力、充实生活，那很容易不战自溃！没有真正的实力，实战时肯定会慌，甚至一触即溃，当你具备强大的实力后，实战时就能稳操胜券，瞬间让邪念灰飞烟灭！

稳，即实战水平稳定，不忽上忽下，保持一种稳定的状态，让心魔感到难以攻破！这需要我们精进练习，不断总结优化。以前是心魔奴役我们，现在我们用好断念这把核武器，降伏心魔！其次，对境实战也十分重要。每次上网的时候，总是能遇到很多擦边图，企图博人眼球，吸引人的注意力。我们要提高警惕，不乱看不乱点。即使不慎看到，也要在第一时间坚决避开，不看第二眼。认真落实戒色十规第五规，不聚焦、不停留、不回看。此时往往也是断念实战的主战场，看住自己的念头，好奇心、贪恋冒头就坚决断除，不可存有丝毫纵容之心！日课要注重积累、提高效率，不要贪多，贵在坚持，不可中断。日课一定要和实战紧密结合，练习断念口诀、念佛号不要一味追求数量，而要保证质量，提升觉察力，使断念速度越来越快、威慑力越来越强。学习戒色文章一定要提高吸收率，建议多做笔记，多复习笔记，好的文章也要反复研读，不断提高自己的实战意识、戒色综合觉悟；多学习德训文章，培养自己的德行。希望大家认真落实戒色十规，认识到实战的重要性，注重实战和德行！实战不行，必破！德行有亏，易败！

2.练习断念时仅仅机械背口诀，没有掌握正确的练习方法，导致练习效率很低。

分析：部分戒友没有认真研读断念理论和大德开示，导致出现这样的问题。我们练习断念，可以从断念口诀或念佛持咒下手。练习的时候要一切放下，心无挂碍，不胡思乱想。念口诀时不宜出声（出声费力伤气，不利于坚持），嘴唇微动、默念即可。虽然没有出声，但脑海中念口诀的声音我们可以感受到，也有口动的念相。集中注意力感受自己在心里念口诀的声音，即所谓“心念耳闻”，从而妄念不容易乱动。脑海中除了口诀这一念，不主动起别的念头。觉察到自动生起的妄念时，继续把注意力放在听念口诀的声音上，由于妄念没有被注入动能之故，很快就自生自灭了。元音老人开示：“心念的时候，不用耳朵听关注着听，他这个意根就摄不牢。意根摄不牢，老乱动，他就不容易上路，不容易证到本体。”印光大师：“至于念佛，心难归一。当摄心切念，自能归一。摄心之法，莫先于至诚恳切。心不至诚，欲摄莫由。既至诚已，尤未纯一，当摄耳谛听。无论出声默念，皆须念从心起，声从口出，音从耳入。（默念虽不动口，然意地之中，亦仍有口念之相），心口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚，如是摄心，妄念自息矣。”所以我们无论是念佛号还是念口诀，都应该做到至诚恳切，不能马马虎虎、随意轻率，练习的目的是为了提高觉察力，摄住妄念，达到净心的效果。

如果不慎被念头带跑，及时觉察拉回来，重新集中注意力，感受自己默念口诀的声音即可。发现自己被带跑、拉回来那一下就是觉察，随着觉察力的不断提高，拉回来的速度也会越来越快，妄念渐渐难以带跑自己。妄念一起，我们一觉，妄念消融。即：念起即觉，觉之即无。不要压念，不要抗拒、抵触和害怕念头。压念是误区，犹如以石压草，不但压不住，反而会经历更强烈的反扑。适当放松身体，观察念头，做到不随即可。发现念头生起，做到念起即断，觉察力强，直接可以觉断，觉察力弱，就以不随为主，不随就是断。古德云：“不怕念起，唯恐觉迟。”觉察一定要快，如果觉察慢了，邪念就起势了，这时断念的难度就增大了很多。其次，假如我们出现强求或执著于安住、达到无念状态时，就会导致妄上加妄、越搅越乱，有执著心反而无法进入那个状态。所以要适当放松、保持自然平和，又微微警觉，避免被妄念带跑，一切放下，一无所求，这样就容易契入真我。我们在练习断念口诀、念佛持咒的过程中，打开了一点缝隙、出现空的感觉（达到无念状态时），不要感到紧张恐惧、害怕落空。否则念头和情绪乘虚而入，这个无念的状态就被障蔽了，当面错过了机会。我以前也出现过害怕落空，处于无念状态时也感到恐惧、不安，过后才发现这是误解所致。认念头为自己，当然会害怕空，这个空不是无记空，它是有觉知的。当你认识到自己的真实身份是纯粹的觉知，那就不会害怕空了，你会开始安住空，发现空的美妙。

3.在日课中坚持练习观心断念，但下座后没有养成观心的习惯。

分析：王骧陆居士：“又念佛久无成就者，原因还在平时不着力，虽有早晚课，终不免一曝十寒，故不问修何法门，都重在下座用功。”念佛和念口诀的原理是一样的，一念（念佛、念口诀这一念）替代万念（很多妄念、细微感觉等）。这句开示告诉我们：修心重在平时用功，下座后方为正修。虽然每天安排练习断念的日课、练习的时候也专心致志，但是在平时生活中，不养成观心的习惯，跟着妄念跑，和习气混迹，这就是一曝十寒，练习的效率将会大打折扣，导致进步不明显。练习前期，我们觉察力还较弱。日课结束时，还记得要保持观心，但当我们做起事来、或和朋友、家人聊天交谈等时候，就很容易被妄念带跑，被境界转，丧失观照。被妄念带跑不要感到气馁，这是我们的必经过程，贵在及时觉察，拉回来即可。我们犹如与妄念拔河，练习断念之前，一直是念头占上风，对方稍微一用力，我们就被拉过去了（妄念一起，我们就被带跑，毫无觉察）；随着不断坚持练习，开始势均力敌，有时候我们拉得回来，有时候又被妄念带跑；随着我们不断练习，力量渐渐充沛的时候，轮到我们常占上风，妄念一起就发现，一觉即空，很难被妄念带跑。虽处于观心状态，而自己并不觉得在观心，但时时刻刻仍在觉照之中，不再刻意去观照，而是本来如此。断念也是自动化，念头一起就断除，十分自然。其次，我们下座后要在境界上磨练自己，不要执著静境或不愿意做事等。元音老人教导大家要“绵密保任”，念起即断，保护自己的真心；习气来就觉而化之，勤除妄习。这才是正修，大家要注意。王骧陆居士：“当知上座时如磨刀，下座时正要切用也。磨磨切切，切切磨磨，自然体用合一而纯熟矣。”能够安住真我后才刚走上修心之路，还需继续努力精进。古德云：“顿悟虽同佛，多生习气深；风停波尚涌，理现念犹侵。”即侧面开示“悟后真修”、“顿悟渐修”之义。

【福慧双修】

修行方面有一句著名的话：“修福不修慧，大象披璎珞，修慧不修福，罗汉托空钵。”大象虽然今生有大福报，地位尊贵、披戴华丽的装饰，受到人的尊宠，但仍属于畜生道，象征缺乏智慧；罗汉则代表修证功夫、智慧极高的圣者，但由于缺少福德，所以没有人供养他，也只能手托空钵，忍饥受饿。这是两个极端，只有福慧双修，才能究竟圆满。在戒色方面，按照我的浅薄见解来看：修福不修慧，即依靠行善积德、孝顺父母、外在修身等来戒色，把其作为戒色的核心。不练习观心断念，不重视修心方面的知识，只注重修福，缺乏修心方面的经验。邪念入侵只能靠忍，靠转移注意力，即使成功一时，也不究竟。淫欲习气并没有被削弱，日后还会翻种子，甚至比之前更加猛烈！假如这时仍然不会断念，必破无疑！修慧不修福，即虽然研读大德开示、断念理论，加上自己的练习，开发了一些修心方面的智慧，但是不注重修福，德行跟不上，心胸狭隘，负能量很重，嫉妒、自私等习气还很深厚；得少为足，贡高我慢，不尊重父母长辈，不愿意帮助别人，更不愿意无私付出，这样就很容易堕入悟后迷的大坑中！福慧双修，缺一不可！我们在戒色后应该坚持行善积德，改过迁善、培养德行，即修福境界；同时也要学习专业戒色知识，多研读大德开示和相关经论，真正懂得修心，进入修慧境界。修心知识极其宝贵，学习时必须体态恭敬，认真研读；多做笔记、多思考，写学习心得体会，多复习笔记。每过一段时间重新回顾，都有不一样的体会和感悟。江味农居士：“听经闻法，重在将经文消融，一一归到自己本性上体会，方得受用……若对于一切境缘，皆能如是领会，则受用无穷矣。”我们研读大德开示的时候，要细细体会大德所开示的意境，这可以使我们更加临在（Presence），体验更加深刻。理悟加上亲自实修，相辅相成，理悟是“眼目”，实修则是“双腿”。实修的力量加深了对文字开示的理解；反过来，把文字道理的领悟通通销归自性，融会贯通，又加强了实修的力量。

分享两条大德开示，并附上我的学习体会。

1.明心之后，我见未能即除也，习气未能即净也。我见习气时时来，时时能转而化之，是真明心者。——王骧陆居士

学习体会：在我看来，这句开示十分重要。我们能通过断念安住于真我后，才是修行的开始，我见、我执、嗔恨心、贡高我慢等习气并没有完全消除。此刻，犹如封闭多年的暗室灯燃，是打扫、清理习气的绝佳机会。假如此时认为功夫到家，和习气混迹，则如同在屋里胡搅乱动，导致的灰尘弥漫，遮蔽了灯的光明——堕入悟后迷也。元音老人开示：“假如根本没有明心见性，谈不到消除贪嗔痴慢疑，一点都除不了。要除贪嗔痴慢疑，非见性不可！”所以我们要勤除习气，不得少为足！我观察到部分戒友犯了和我以前同样的错误，觉得自己断念有所成就，不思进取，安于现状，贪嗔痴慢疑来了不及时化除，反而熟视无睹。这样就很危险！这句开示提醒大家，学会断念、安住真我之后的下一步行动——我见、贪嗔痴慢疑、嫉妒自私等习气时时来，时时转而化之（若凭借自力难以转化，建议加持楞严咒心，可以在网上学习元音老人的版本。恭敬心持咒，心念耳闻，即可消灭习气种子）。《道德经》云：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。”损的就是我们的习气！

2.故悟后长须照察，妄念忽起，都不随之；损之又损，以至无为，一心不乱，求生净土，方始究竟。“天下善知识，悟后牧牛行”是也。——普照禅师《修心诀》

学习体会：这句开示前半部分和上一句大意相同，即提醒大家悟后方为真修，要磨损习气，精进用功，渐渐趋于无为。“长须照察”，即平时养成观心的习惯，时时观照此心，绵密保任；“妄念忽起，都不随之”，按照字面意思理解，即做到念起不随，不随即斩断念头相续，即断念。“一心不乱，求生净土”。元音老人、海贤老人等大德都开示过：念佛往生西方极乐世界需要做到一心不乱，而坚持练习观心断念，当觉察力增强到一定程度时，无论念口诀还是念佛持咒，很容易达到一心。这对于修心方面有所成就的戒友来说，是一个很大的优势。希望有缘的戒友可以修习净土宗。元音老人也开示过“牧牛行”，提醒我们要努力用功，不可玩忽。开始时牛性很野（着相、执著等习气深厚），我们需要时时举鞭子抽打（勤除妄习、精进用功等），渐渐地牛就被驯服了。所以我们要层层上进，不可骄傲自满。

后记：

解行并重，福慧双修，这才是戒色的真谛！解——理解领悟；行——执行落实；福——行善积德；慧——闻思修心。知解不明容易盲修瞎炼，行法不深，总以饥者说饱，不得真实受用。所以，解行要并重。在行善积德的同时，也要学会观心断念，对治习气，福慧要双修，不可有偏。如今，我们正处于末法时代，正法衰微，邪见层出不穷，专门毒害人的法身慧命，邪师说法如恒河沙一点不假。这些现象无一不是警示我们：树立正见的重要性。在这个时代，得遇正法、亲近善知识是我们的无上福报！戒色吧提供了这样的一个条件。戒色十规、宝贵的修心断念、专业戒色知识；一批有德行、具备正见、热爱答疑并在戒色和修心方面有所体悟、心得的戒友；一个积极向上的环境和充满正能量的氛围。我们应该生稀有难得心，这一切来之不易，我们更应当珍惜。戒色吧是一方净土，是一块具备正知见的清净之地，这离不开飞翔老师的无私付出和护持、各位吧务的严格管理和广大戒友的支持，向你们致以崇高的敬意！我还十分浅薄，还要向大家学习。不贡高我慢，应谦卑自牧；不得少为足，当精进用功，和广大戒友共勉之！

**14.一位骨灰级撸者的忏悔**

邪淫经历：

我是一位撸龄25年的撸者，从我记事开始就喜欢磨床，那时候也不知道性是什么，只是单纯地觉得舒服，最严重的时候是进了发育期，一天三五次很是平常，加上自己不爱运动，出现了很多症状，肥胖，手脚冰凉，嗜卧懒动，尿频，血精，很难想象这些都是我上初一的时候出现的，我清楚地记得小时候每次磨床后，都会陷入沉睡，父母让干点活也是没有力气，最严重的时候头晕脚轻，走路都喘，当时也隐隐约约感觉手淫不好，但是当时无害论盛行，包括书本上都是无害论。

当时由于年轻，恢复快，同时缺乏判断力，所以对磨床也没当回事，后来那些症状不明显，时有时无，只要磨床频繁了就头晕脑胀，休息几天又好了，但还是感觉身体虚，抵抗力不好，还得了鼻炎。因为脑子一直比较好使，我上了高中，而且是同学眼中的学霸类型，高二后半学期第一次看黄，然后就开始了真正的手淫，真的很频繁，而且看黄多了，容易让人变态，从一开始的单纯喜欢美女，到后面喜欢所谓的熟女，喜欢看乱伦那些系列，也开始迷恋女人的某个部位，为了不勾起大家的不良回忆我就不多说了，真是黄色电影看多了，礼义廉耻、仁义道德丢得一干二净。

上了大学后由于熬夜、纵欲、久坐，我得了神经症，有一个小拇指到现在都麻，从大二开始脱发，现在头发已经很少了，有轻度阳痿，时好时坏，毕业后，手指上的血线开始降，肠胃出了问题，一直打嗝，肚子疼，去医院检查，肠镜胃镜做了一遍，只是炎症，学习戒为良药后我明白了，就是神经症的肠胃表现而已，工作后邪淫一直都没断，有钱后还往邪淫场所跑，中间还交了个女朋友，比我大十多岁，我也很爱她（属于见色起意到日久生情），但是由邪淫开始的恋情都不会有什么好下场，自己一开始长了一颗邪淫的心，最后的结果就是互相伤害罢了，她也交过很多男朋友，我还傻乎乎地以为我在她那是唯一的，说白了，只是众多前男友中的一个罢了，所以当时很伤心，分手后我就去健身了，出了很多汗，大汗伤阳，身体反而更虚了，最后有一天发现自己无法大便了，吓了一跳就去检查，花了很多钱，最后肠镜显示回肠末端溃疡，当时以为是克罗恩，吓个半死，好在吃药加注意，情况好多了。

就在那时候，我妈（吃素念佛）来照顾我，我梦到了观音菩萨，观音菩萨气冲冲地对我说，我色心太重了，当时的感觉完全不是做梦 ，像真的一样，然后我赶紧就开始拜，最后醒来了，当时我就感觉不对，然后上网搜如何戒除看黄手淫，才遇到了戒色吧。备注：中间也出现过轻微的恐惧症、焦虑症、抑郁症，但主要以神经衰弱为主，睡眠差得一塌糊涂，像腰酸背痛那些症状一直都有，有时候还手抖，真的是症状地狱。

戒色经历：

我的戒色经历从2017年10月开始，第一次戒色，戒了24天，当时受黄毒熏染太久，基本上还属于强戒范畴，对适度无害还没有认识清，不会断念，到了后面怂恿看黄的念头一波接着一波，好像有人用手扳着你的脑袋，简直身不由己，破戒了。破戒以后就是一连串破戒，有时候一个星期，有时候两个星期，但我也一直在学习别人的戒色经历。

第二次时间长点，戒色到了48天，那段时间里，我每天早睡早起，学习戒为良药，从心里感恩飞翔大哥，我觉得他就是观音菩萨派来救我的，但还是破戒了，这个时候对断念有了模糊的认识，一直听别人说，但是自己还没有清楚地感受到。破戒以后就是一连串破戒，有时候一个星期，有时候两个星期，但我也一直在学习别人的戒色经历。

春节过了以后到了2018年，我开始到了第三次戒色，这段时间我学习戒为良药，我能从戒为良药里感觉到飞翔大哥的一番苦心，中间被飞翔大哥感动到流泪，到了二十八天的时候去外地出差，朋友招待吃了太多海鲜，第二天晚上欲望就爆发了，这一次我输给了饮食，破戒后一波接着一波，还去那种按摩场所（没嫖娼），当时就感觉戒色太难了，自己不可能戒掉的，于是又开始了破罐破摔的状态。

吃外卖，看黄，不运动，导致体重飞涨，达到历史最高185斤,中间也没忘记戒色，但是不学习，反而希望靠外力戒色成功，断网、换手机等等，但都是三分钟热度，期间也爱去洗浴中心做按摩，但是不会嫖娼，（从那个女朋友开始，我就不接受那种行为了，觉得没感情的性没意思很恶心）。总之，这段时间一直被欲望折磨着，如饮咸水，越饮越渴。一直到了2019年11月，公司组织体检，肝功能异常，三高，血糖高，尿微量蛋白，当时真被吓到了，开始了我减肥、念佛、戒色、攒钱的计划，决心真是大，其实这个时候我已经知道了学习的重要性，用了三个月时间减了30斤，再去复查，所有指标都正常了。我也戒色第一次突破了90天（戒得很轻松），有史以来最高，而我的欲望高峰期一般在2周，这个过程中我有了几点体会，1.找对方法后，戒色是越戒越轻松的，不是越戒越难。2.我的断念功夫基本算入门了吧，邪念起来能做到1秒断，没有了煎熬感。3.学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。4.学会用思维对治和不净观白骨观。5.明白了那个心魔存在（注意这个时候认识还不太彻底）。6 掌握了心魔的出招表和怂恿类型（后面会分享）。

到了2020年春节，因为该死的新冠肺炎影响，都封闭了，在家呆着无聊，开始玩游戏，刷抖音，最重要还是骄傲了，觉得自己断念很轻松，而且看别人混得好，起了嫉妒心，开始动摇戒色决心了（心魔套路），戒色文章一放就是十几天，到了2月1号，我再开始学习和断念已经晚了，欲望大爆发了，我交了错误的答卷，破戒了（三次）。

接下来，我收拾残兵败将再战，但是学习还是不认真，戒了12天又破了，接下来的破戒真的不敢想象，真的像决堤的洪水，挡也挡不住，看黄的怂恿一波接着一波，一个月破了有30多次。这个时候其实我也一直在练习观心断念，我对心魔的怂恿比任何时候都感觉清晰（这个时候清楚地感觉到心魔，了解了心魔），可我就是断不了，感觉失望、痛苦、悔恨，自己的境遇变得更糟了。我明白只有学习才能让我摆脱现在的状态，可是心魔一次次的看黄怂恿，我断不了啊，于是我换了个手机，可以使用管理的，我把浏览器和应用市场都禁了，然后花大力气去学习，平稳地度过了第一个时期，所以我建议很多找不到戒色状态的戒友一定要断网，至少断了你看黄的通道，最重要的还是去学习提高觉悟，否则你还会找到一万种理由破戒。

到今天我戒了又有26天了，也有一些自己的感悟，可以说对戒色的了解越来越深了，经历了几次顿悟。

1.要想戒色成功，必须用戒色文章深度净化自己的思想。

飞翔老师在第一章就说了戒色的中心思想，一开始我理解很浅，随着自己的戒色经历和思考，我有了深刻的理解，大家想想自己刚开始戒色，是不是当时认为SY无害或者适度无害，随着学习，就不认可了，明白一旦破戒就会陷入疯狂破戒，适度无害最大的漏洞就是忽略了这一点，不认可这一点了就是净化思想的一个进步，这样的点有很多，需要你自己去对比去寻找，然后才能看到自己进步。

2.学习的重要性（最重要的部分），学习可以净化自己的思想，然后化解你的破戒冲动。

即使到了破戒高峰期，欲望也比不学习时小得多，尤其你要是有感悟后，会进入无欲状态一段时间，如果你离开学习一段时间，即使你有警惕性，你也会发现断念能力下降到无法降伏心魔。有些戒友虽然也在学习，但是还是不断破戒，我想对他说，那是你还没理解和感悟到那个点，也就是飞翔老师说的觉悟还没有修到。

3.练习白骨观、不净观的价值。

我们的色心很重，这种习气一直会伴随着我们，心魔也会时不时怂恿我们，怎么办呢，那就是练习不净观、白骨观，戒色和学习戒为良药可以让我们明白邪淫的危害，但是除色心还得靠白骨观、不净观，等哪一天彻底放下女色，不为所动了，才算彻底戒色成功了。

4.邪淫放纵并不能使我轻松或者更好。

有时候心魔会用这样一种手段来怂恿你，现在状态不好，境遇不好，心情不好，撸了吧，然后用最好的状态去戒，其实当你真正感受后，发现听了心魔的话才是痛苦的开始，境遇会更加糟糕。

5.心魔的手段是很多的，花样很新。

就比如上一次戒色，我基本上没碰到邪淫回忆的事情，以看黄怂恿或者图像为主。现在的戒色过程中就遇到了邪淫回忆，以前女友的回忆偏多，还有淫声的、图像上的回忆，我就用不净观白骨观对治。淫声我一开始就没办法，老跟着跑，后来我一转念就想通了，所谓淫声还是建立在女的好不好看的基础上，如果你知道是丑女发出的淫声，你会迷恋吗？答案是不，既然女的身体都是不净的，那么一种声音还能让你动心吗？糊涂！后来心魔就很少拿这个来怂恿我了。

6.戒色成功与否有一定的规律。

其实，我当时戒28天破戒后，如果能总结经验教训，再好好戒，等有了几次比较关键的顿悟后，也可以戒得长久，但是我以为戒色不可能成功，越往后越难（其实是越往后越简单），最后放弃了，一放就是两年，如果学习慧剑斩魔前辈，总结再战，也许早就有了今天的觉悟了，现在我不敢保证完全不破戒，但是心魔想拿下我也不会那么容易，这一点我有信心。

附戒色学习心得

导致破戒的类型：

1.情绪破戒：无聊情绪、愤怒压抑情绪、烦躁情绪、厌倦情绪。

2.疑惑破戒：动摇戒色立场破戒。

3.擦边破戒：图、视频、段子、看美女等等

4.赖床破戒：非常多见。

5.意淫破戒：包括回忆和幻想。

6.放松警惕破戒：以为戒色成功了。

7.骄傲破戒：产生了骄傲心，放松警惕和戒色学习破戒。

8.狂欢破戒：狂欢时放纵，容易得意忘形，将戒色抛在脑后。

9.试定力破戒：这是心魔的怂恿。

10.淫梦破戒：淫梦会导致有微妙想看黄的念头，必须坚决断除。

11.晨勃破戒：晨勃后摸JJ，然后破戒。

12.试性能力破戒：这也是心魔的怂恿。

13.鼓动破戒：被邪友带坏，去不良场所。

14.喝酒破戒：酒是色媒人。

15.遗精后破戒：遗精容易产生思想动摇，从而破戒。

16.补药破戒：补药吃多了，不注重修心，容易破戒。

17.独处破戒：独处时容易产生无聊情绪导致破戒。

18.吃肉破戒：肉吃多了，不注重修心，容易助长欲望而破戒。

19.五辛破戒：吃五辛会导致欲望严重，容易导致破戒。

20.无害论破戒：看了无害论，容易破戒。

21.有女友破戒：有女友对定力的要求更高，也容易破戒。

22.看黄破戒：看黄必破，铁一般的事实。

怂恿破戒的情况总结：

1.心魔会把你对某个女人的厌恶，转化成怂恿你破戒的理由，切记不可信，心魔的诡计不可听。

2.心魔会用诋毁佛法，诋毁戒色前辈的方法来向你发动进攻，试图动摇你的戒色立场，切记不可信。

3.心魔一直在试图给你灌输戒色有害或者手淫只是对别人有害，而对你无害的念头，尤其是当你怀疑身体有恙的时候，它更容易把你的怀疑引向戒色，这时这种灌输更加明显。

4.当你视线扭转不急，无意中看到女色的时候，或者断念不及时，心魔会跳出来说你已经破戒了，戒色已经失败了等等，切记不可信。

5.心魔有时候会怂恿你，给你一个指令：“你越不让我做，我越要做”，对于这类念头要快速识别，坚决断除。

6.当你取得一定成果的时候，心魔会跳出来说：“你看，最近干得不错，SY犒劳一下自己吧！”记住，这是心魔的诡计，切记不可上当。

7.当你戒到一定时候时，心魔会跳出来说：“只撸一次，明天再戒，没什么影响，不会影响身体健康。”记住，一旦破戒就是一连串破戒，没人是例外，切不可上了心魔的当。

8.心魔会告诉你，戒色的路又远又难熬，想通过动摇你的戒色信心和戒色立场来让你破戒，必须识别出来。

9.心魔有时候会通过假设的方式来怂恿你，例如，让你假设可以和某一个过去YY过的女子怎么样，这时你可能就会动摇，然后随着念头去想如果真这样会发生什么，然后你就中了心魔的圈套了，其实这种假设根本不存在，千万不要跟随，念起即断！如果动摇了，就反映出你的戒色决心还是不够，对女色还有太多迷恋，需要更加练习观心断念，练习不净观，念观音菩萨圣号，直到彻底对女色不迷、不恋。

10.心魔会在念头上脑时，对你说：“不要忍着了，多难受呀，撸出来就舒服了！”其实听信了它的话才是最蠢的，因为撸出后你会感觉到无尽的悔恨和绝望，看不到未来，看不到希望，又回到那个黑暗的地狱，丝毫没有任何舒服可言。

11.看到标题有暗示或者新奇的新闻或者视频，心魔会怂恿你去看，这个时候必须识别，看起来是好奇心，其实还是色心作怪，实战意识不足。

12.心魔的套路非常非常的深，今天它无法从正面撬开你的防御，就迂回攻击，怂恿你多吃肉，怂恿你不运动，逐渐扰乱你的生活纪律，然后让你颓废破戒。

13.心魔会通过让你对未来失去信心的方式，想让你破罐破摔，你绝对不要中它的诡计。

14.有时候心魔会用这样一种手段来怂恿你：“现在状态不好，境遇不好，心情不好，撸了吧，然后用最好的状态去戒。”其实当你真正感受后，发现听了心魔的话才是痛苦的开始，境遇会更加糟糕。

15.除了骄傲心、嫉妒心，憎恨心也容易引起破戒。

16.饮食管理很重要，肉、五辛、海鲜、酒这些东西容易刺激欲望，一定要少吃，最好不吃，如果能做到，戒色难度至少下降一个等级。

17.警惕回路很重要，需要不断练习。

18.还有一点就是黄梦，而且是和前女友有关的梦，让你误以为还喜欢她，其实只是色心在作怪罢了，走出来，向前看，不回头，不留恋。

几乎所有戒色成功的戒友都是不断总结经验教训，不断学习戒色文章提高定力和觉悟，这样才慢慢戒掉的。

我发现戒色到今天，知道很多事情不对，但要从内心发出忏悔却很难，即使说忏悔也很多时候停留在表面。有一次我回想起小时候，意淫隔壁一位阿姨，那时候也不懂什么是意淫，而我跟她孩子关系还不错，我就心里有了忏悔心，试想如果身边有人这么对你母亲，你会不会恨死他，可是你却在这么做！现在的色情电影也是越来越多这类题材，人性哪里阴暗，它就把人往哪里引，使看它的人越来越变态。邪淫真的可以把人变成畜生，佛经上讲邪淫十害，其中一条就是善法消灭，不善增长，最后命终三途。我们一定要坚决戒除邪淫，做光明磊落的正人君子。

**15.戒色200天感悟——掌握最上乘戒法**

今天，是我戒色第200天，距离上一次发帖也有将近100天了，这些天里我有了一些新的感悟，在下大专还没有学完，戒色之前的学习更是一塌糊涂，所以我的文笔实在是见不得人的，请大家不要介意，在此我深感抱歉。当然以后就算不在学校了，我也打算终身学习下去，争取每天都能有一点进步。

因为上次已经写过戒色118天的感悟了，所以这次在下会着重写百日筑基后的情况，因为我也是第一次达到这个天数，所以也谈不上是什么方法，只能说是我个人的经验，大家可以借鉴一下，或者有什么更好的方法，也希望大家能和我分享，让我们一起进步，谢谢。

首先关于戒色文章的学习，我在120多天以后，在看戒色文章的同时，还看的书籍有《道德经》《论语》《孟子》《庄子》《韩非子》《吕氏春秋》《孙子兵法》《黄帝内经》等。当然，飞翔老师的《戒为良药》是一定要反复去看的，因为那里面几乎包括了所有戒色文章的精华要点。其次是断念方面，我在100多天以后，心魔的进攻间隔越来越长，有时几天才来一次。但是对断念的练习一定不能松懈，虽然心魔来的频率降低了，但是却越来越狡猾。它会从一件微不足道的小事上，让你不知不觉地YY。所以这个时候就更需要你有很强的觉察力，洞察脑海中一丝一毫的念头，这样才能不在阴沟里翻船。

同时，不止是YY，断念的能力在其他方面也有妙用。比如说我一开始戒烟，凭借一个戒烟的APP戒了一个多月，但还是克制不了自己，又开始抽烟了。后来我的觉察力强了以后，每次想抽烟的时候，在那个想抽烟的念头还没有勾起我烟瘾的时候就直接被我断掉了。后来，再次在应用商店看到那个戒烟APP，我才想起来，我已经很久没有抽过烟了。说明一下，之前我有7-8年烟龄。

在《了凡四训》中写道，改过的方法有三种，第一种——从事上改，做到随事禁止。第二种——从理上改，明白它的危害，从而改掉它。第三种——从心上改，我心不动，自然不会去做。而断念，就是第三种方法，也是最上乘的方法。我希望大家都能懂得运用最上乘的方法。（《了凡四训》：“过有千端，惟心所造，吾心不动，过安从生。”）

再接下来，我写一下这些天做得不足的地方。在100多天以后，心魔不再轻易来犯，但是一些不好的习惯也会引起心魔的强烈攻击。

第一件不好的习惯——赖床。因为我是大专生，平时的课很少，有很多空余时间，有时候玩累了，走累了，都喜欢往床上一躺，被子一盖。甚至放假的时候整天整天地躺在床上。我发现，在床上躺着的时候，心魔会比平时强大数倍，甚至数十倍，而且还是源源不绝地来进攻。我认为我的断念能力还是算比较强的，但有的时候都还不能完全斩断。让我很多次都差点破戒，虽然没有破戒但也会陷入几分钟的YY当中。所以后来我就给自己定下了一个规矩——不睡觉时，绝对不在床上躺着。做到这一点后，心魔进攻的频率就显著下降了。所以啊，不睡觉千万不要在床上躺着，躺在床上玩手机就是给自己的懒惰找借口，给心魔进攻的机会啊！（编者按：躺着容易放松警惕，如果站着时警惕是8-10，那么坐着就是5-7，躺着是0-4。戒色高手即使躺着也有很强的警惕性，但还是会通过调整姿势来提升警惕性，比如出现微妙感觉了，马上从坐着切换到站着，这样微妙感觉很容易消退。这就是宝贵的实战经验，就在细节里。）

第二件不好的习惯就是打游戏，比如说我以前打某游戏，不知不觉就会大发脾气，脏话连篇，而且打游戏的时候会忍不住抽烟。同时啊，不少游戏里面都会有衣着暴露、充满诱惑的游戏人物，会让人看了一眼之后忍不住再看第二眼，不知不觉就会陷入到YY当中。而且打游戏时心情大起大落，很伤心气的，对身体的恢复特别不好，希望大家能把游戏戒掉，这样会让戒色简单许多。（编者按：打游戏输了容易生气、骂人，打游戏赢了容易骄傲自满，得意忘形。沉迷游戏很容易掉戒色状态，所以最好是戒掉游戏。当然，游戏有很多种，一些休闲类的游戏还是可以考虑的，但也不宜占用太多时间，这个自己要严格控制。）

再来我要说一件对戒色信心影响很大，基本上每个人到一定天数都会经历的事情——遗精！正常人每月遗精次数应该在一次或者两次左右。但是因为我们常年的SY，导致精关不固。在戒色100多天以后就可能出现“频遗”的烦恼。这对于我们的信心打击不可说不大。我最狠的遗精是七天遗精了三次，当时我几乎就崩溃了，觉得这辈子都没有恢复的希望了。那一天只觉得万念俱灰，一下子就没有继续前行的动力了。好在第二天我又重新树立信心——已经坚持这么久了，身体再差也不可能比一开始还差。我加强了固肾功，后来我克服了频遗的烦恼。当你频繁遗精的时候，不要灰心丧气，调整好心态，坚持下去，只要知道自己正在走在一条正确的道路上就行了，这就是一直努力的理由。

其他的，我还发现了一个小小的问题，有些戒友去宣传戒色的时候容易和别人发生争执，从而大动肝火，和别人大动肝火就失去我们的初心。所以啊，我个人觉得劝他人戒色，如果靠争论强行让他人认同，恐怕也只是口服心不服。在心里也是不以为然的。我想，我们在劝导他人的时候，只需要点到为止就好，在他心里留下一颗种子，且看日后开花结果。不需要和他人争论，不需要反驳他人，要不然自己纯粹的初心也会落于下乘。

接下来再来谈论一下恋物癖，这个玩意很多戒友都有。因为撸上一定年限之后，普通的色情片已经很难让我们分泌足够的多巴胺了，加之肾气减少，心灵开始变化，恋物癖等等的一些其他的毛病也就出来了。在下之前也有很严重的恋物癖，但是已经克服了。接下来，在下来说一下我是怎么战胜恋物癖的。我的方法很简单，就是两个字——畏惧。恋物癖，你要对它避之如虎狼，畏之如蛇蝎。久而久之，你的肾气恢复饱满，多巴胺分泌恢复正常，脑中的色情回路消失，你的恋物癖就好了。当然，对付恋物癖还有一种速效的方法，就是白骨观，这种方法需要平时不断地观想，在实战中才能起作用。

还有的戒友想知道我恢复情况怎么样了，可能因为我SY比较早的原因，我现在感觉我这辈子都没有这么快乐过，每天都信心满满，我以为我是天生不爱学习，现在书本上的内容却让我如痴如醉，我以为我的父亲在我的面前会一直都这么严肃下去，没想到现在却和我像最好的朋友一样。总之啊，我感觉这世间的一切美好就在我的身边，等我去发现，今天永远会比昨天更好，哈哈。还有啊，很多新的戒友不愿意学习，不愿意练习断念口诀，每天打卡签到，希望有一天能戒色成功。我想说的是这样真的很难成功。如果强戒能成功的话，早在很久以前我就已经成功了。希望新的戒友少走一点弯路啊，希望都能早日成功，不要再蹉跎岁月啊！希望每个人都能不被欲望控制，希望大家都能幸福。

我的智慧不够，很多想写的都忘记了，也不知道写一些什么好。但是我觉得，一件很重要的事一定要写出来才行，戒色不止是一个让身体恢复的过程，还是一个让自己不断进步、不断变优秀的过程。在身体恢复以后，要不断地学习，不断地读书，不断地去明白世间万物的道理，你会觉得小时候的梦想似乎并不难实现。有些戒友年纪稍微大了一点，也不要妄自菲薄，要明白，你既然战胜了自己，难道还会败给岁月吗？每一天都充满无限可能。朋友们，加油哦！

接着谈一下怎么样算得上是戒色成功了。戒色成功，或许在每个人的心中都有自己的定义，今天，我就把我心中的定义说一下。

我对戒色成功的定义来自于一位师兄的文章，文章中写道，色心不死谓之贼；色心不死，身体也恢复不到巅峰。我当时觉得几乎不可能做到。因为学习再多的戒色文章，练习再多的断念口诀，还是会起邪念，顶多断念的速度很快，邪念影响不到自己而已。看到漂亮的女孩子什么的怎么能做到一点邪念都不起呢？但是在我后面的学习中，找到了让色心死去的方法，并成功进入了戒色稳定期。当然，让色心死去不是让你去当和尚什么的，只是让你看到漂亮的女孩子不起邪念而已。方法其实很简单，就是简单的六个字而已——语善，视善，心善。（编者按：淫欲种子在八识田里，还会经历很多次的翻种子，这是持久战。所谓色心死指的是对境的时候不要起邪念，而这需要很高的戒色觉悟和修心功夫，才有那个深厚的定力，做到对境无心，能做到对境不动心，方为大力人！）

接下来谈一下我的业余爱好，现在除了看书以外，我还喜欢听琴，听琴的时候，我感觉全身都在最放松的状态。《广陵散》《醉渔唱晚》《神人畅》《潇湘水云》是我最喜欢听的曲子。当然你让我说听出了什么意思我是说不出来的，我只能说我听着特别舒服，哈哈。大家也要丰富自己的业余生活哦，想打球做志愿者什么的，都是比较好的。

本篇也要结束了，在下不求有功，但求无过。马上我将踏入生命的下一个阶段，以后啊，很美好呢……

**16.今天我戒色300天整了！**

作者：爱笑的小胖晨

今天我戒色300天整了！我要感谢这一路上指引我和鼓励我的人。也谢谢你们的支持，好了废话不多说，今天就来说说你们最想知道的。

①为什么我能第一次戒成功？

我最初动力其实就是，想变好看！很简单，就是想戒个几个月，变帅，然后去追漂亮小姐姐，很简单的理由，也很现实。到了后面我吃到甜头了，我慢慢发现了戒色给我带来的好处，然后我决心就越发越大。（编者按：刚开始觉悟低，动机比较初级，之后通过学习提高认识，就要建立更高的动机了。）

我的阶段大概分为：刚开始的强戒，到后面的学习，在之后慢慢地养成习惯。所以我总结出你要是想戒色你得先了解戒色！你必须知道戒色到底是什么！我相信很多人现在都很迷茫一头雾水，觉得戒色不就是不看黄、不撸。在这我只能说是大错特错，并不是说你坚持了几个月不看黄不撸，你就能戒色成功，你就能有所改变。其实这也是很多人的一个误区。

下面我说说对戒色的看法：

1.戒色并不是“不撸”这么简单。

2.如果思想没有得到净化，你的戒色就是失败。

3.就算你听再多戒色，看再多文章，如果缺少执行力，那还是不行。

4.必须搞懂因为什么而选择戒色，很多人都是等自己身体有毛病了才坚持戒色，最初我也是。现在我觉得那几秒的快感不能给我带来什么，反而会有损我的身体、运势和命运。

最后！还是提思想！划重点啊！戒色必须先从思想戒起，如果你整天想着和谁干嘛干嘛，整天满脑子都是黄，就算你不撸，你照样是行尸走肉，一副空壳！！！

②养生篇

我高三的时候160斤，大一135，大二125 （现在）

我能瘦这么多，归功到底是有了自律。

我每天基本在5点30左右都会在宿舍锻炼或者操场跑跑步，打打球。

下面是我平时的一些健身干货。

1.每天100个俯卧撑，只要做满一百个一天，坚持一个礼拜胸部和手臂就有明显变化。（30个一组）

（编者按：力量训练要适量，身体虚弱先不要做力量训练，以散步或慢跑开始，可以做一下养生功法。）

2.坚持跳绳

每天跳绳5分钟以上，你的心脏就能保持一个很健康的状态。也能减脂塑身，两全其美。

3.深蹲

深蹲和俯卧撑一样，每天100个就可以，我一般是选择在下午的时候练。当然你现在没事就能来几个深蹲。但每次最好在15个以上才会有效果。

4.平板支撑

1分钟，5组，每天做5组，一个月下来小肚子会小很多很多！

5.哑铃，撸铁

这个的话，我建议大家看自己身体情况，想增肌的，可以去练。

6.跑步

一个礼拜三次有氧，就差不多OK了，有氧很重要哦，锻炼心肺，心肺好了人就自然精神了。

切记不要乱吃补品，你吃点维生素钙片没事，但千万别乱吃什么补品。没有在医生的指引下，千万不要相信网上买药的，都是骗人的，会吃坏身体。

最后呢，戒烟少喝酒，早点睡觉才是王道。

③学习篇

每个礼拜坚持看完一本书，真的能改变很多。

既能修心又能提高见识。这里不是说叫你看什么小说、什么小黄书。就是正正经经的一些文学啊、善文啊，社会、青春、励志啊这种。其实看书最好的就是能转移注意力，把你带入另一个意境中去。这样你就不会老去想“淫”了。切记不能花太多时间打游戏、看视频、看剧。讲真的，你打一把就半个钟了，一天打个十几把 你这天就浪费了，所以一定要戒掉游戏。实在有网瘾，那也一定要控制。我以前也特别爱打游戏，一玩就是一整天，现在完全不玩了，完全醒悟了。手机、电脑对我来说只是工具。

④与人交往篇

戒色不是说叫你和女生远离，反而你更应当多与人接触，10个邪淫有9个人是社恐的。害怕社交，害怕和异性接触，我以前也是其中一个。但你只要慢慢去尝试，不管和大人还是小孩还是同龄人，你都要去学会如何与他人接触沟通。这样你才能更好地戒色，更好地改变自己。切记与人交流沟通时，必须要知道什么是该做什么是不该做，一个人的为人处事、行为举止很重要。要想戒色重新做人，一个好的个人形象是必不可少的。（编者按：定力差的话，还是应该和异性保持距离，可以交流沟通，但应该把握好分寸，注意修心。）

总结

1.戒色是先从思想、心灵开始的，强戒盲戒是没用的，只有你思想得到了净化。你才能更好地走进戒色，戒色才能给你带来好处。

2.学会投资自己, 提高自己的身体素质，学一门技术，读一本书，甚至学会炒一个菜，你都是在进步，都是在学习。

3.无论发生什么，都要相信自己。一定要相信自己可以成功，如果你自己都不信自己，我说再多，教你再多，你也不可能成功。

4.与人接触很重要，戒色就是把你从不正常拉回到正常，从害怕改变到自信，所以大胆迈向前。就算跌倒，被拒绝，也没事，因为你已经在改变了。

5.看黄必定容易动摇，不说你们，我要是现在去看黄，去看那些暴露的图片，我肯定一时半会也难静下来，说不定也会破。所以破戒的大部分都是控制不住自己，所以一定要学会控制自己啊！自己都控制不了，怎么去控制人生。

**17.戒色两百多天感悟——吃水不忘挖井人，回归戒色吧**

作者：夏frank

从六十几天到一百多天，再到两百多天，从强戒不可取到现如今系统学习。果真应了高中政治书上一句话：实践是检验真理的唯一标准。在此，我也想把这句话送给广大戒友。戒色有没有用，试试不就知道了。

开篇送给快要中考/高考的学生。

一.找到适合自己的学习方法，好的学习方法会事半功倍。相反，只知道盲目学习，会事倍功半。我们以前高中班主任说过一句话，不会种田看邻居。班上总有一部分人学习成绩很好，虚心请教一二，得出适合自己的学习方法。

二.实在不行，可以上网搜索学习经验。

三.自身的努力，只动嘴不动手也是不可取的，举个例子，数学需要打好基础，之后做题，再然后反思。做题，就是需要自己动手。

四.戒SY，戒SY，重要的事情说三遍，戒SY。以前我在贴吧看到一个要考清华北大的高三同学发的帖子，他说他问了他们年级前几名同学，得出的结论是他们几乎都不SY，保持充足的精力。敢问现如今被SY祸祸的同学，精力，脑力能比得过他们吗？

因为中考高考都考砸了，奇葩的我，所以师兄在这里希望学弟们不要步师兄的后尘。

有次，我和一个朋友在南京见面，再次聊到了高考考砸这件事。他坐在板凳上叹了口气：“没想到数学答题卡填错了，否则加上这二十多分……”我在他左侧拍拍他肩膀，想安慰安慰他，没想到他话锋一转，“就考了个全班第一。”高考考砸了只考了全班第一。听后，我低头看了看我皮带，想想在地铁口拿下来抽他不合时宜。回归正题，为什么他能常年保持年级三甲？他无意中给我了一个答案，除了他自身很努力之外，直到高二要结束才对性懵懵懂懂，对于SY懵懵懂懂。 换句话说，整个高中阶段都保持充足的脑力。

五.营养，高三是个辛苦的时段，脑力要跟上，这时，营养要充足。

认识悟性

说说认识目标的重要性，第一次戒了两个月，破戒了，下一次自己定一个目标，突破两个月，比如：到一百天。这样一步一步慢慢来，总有一天会成功的。

以前我犯过一个错误，觉得只要每天看戒色文章就不会破戒，而忘了对内容的“吸收性”，现实给了我一巴掌，没过几天就破戒了。看文章不是一个任务，不要强制去完成它，把它当成一个习惯，像每日三餐一样。各位戒友要避免我犯的错误，一目十行，走马观花，看十篇文章不如认认真真去“悟”十分钟。

简单说一下我的方法，其一联系实际，比如看到飞翔老师在《戒为良药》中写到：很多人在欲望休眠内会滋生骄傲自大的想法，觉得戒色很简单很轻松，殊不知过了欲望休眠期就是破戒高峰期，到时候心魔就会发动猛烈的攻击。联想到第二次破戒就是因为我自己产生骄傲念头，觉得戒色很简单，结果破戒了 ，一定要警惕骄傲破戒。

其二，举一反三 ，学习中常用到的，戒色文章写到看黄破戒，除了这个，还有现实中走在马路上，糖衣炮弹破戒；骄傲破戒；赖床破戒。

断念可用于断除其他

因为高考失利再加上填错志愿双重打击，到新学校不久心情非常抑郁，心里像有块石头堵在胸口，压抑。戒到200天，忽然有一天想到断念口诀能不能用来断除心情抑郁?每当心情糟糕抑郁的时候，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。用断心魔的方法来断抑郁，实践检验，这是个可行的方法。断抑郁可以，我觉得用来断除其他也行，比如骄傲、幻想症。

提醒广大戒友，别忽视警惕性跟实战。纸上谈兵一百不如自己实际行动一次。我平时对警惕性会制定目标。一周内心魔大肆攻击，我会开启一级警报，像心里悬挂着一大钟，在这一个月内不断在心里敲响警钟警惕心魔袭击；平时每周开启的是二级警报，小心驶得万年船。

每个人都有自己的生活，有的要为工作奔波，有的要为学业忙碌，有的还要兼顾爱情，周末还有兴趣爱好。每时每刻观察心之所想，刚开始有一定难度，我采取的是为警惕性制定目标。

关于“德”，说说我的看法

戒到现在，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。现在的我眼睛变得有神，脸上痤疮好了很多。每天精力充足。

尊师重长，老师是我们成功路上的引路人，对于他们的辛苦我们应心怀感恩。有一件事我非常悔恨，我上高三的时候跟我们班主任经常顶嘴，现在高中毕业在淮南上学，回头看，或许正是因为我没有尊师重长，高考才考砸了。百因必有果，我问过身边其他朋友，高中不尊重班主任和其他任课老师的，高考一般考得都不太好，朋友们，学会体谅他人的不容易！

孝顺父母，如果连自己父母都不闻不问，不尊重，自己反问自己，戒色能成功吗？

尊重老年人，生老病死，一个过程，只要是人，终有一天会老去，尊重老年人也是尊重未来的你。

帮助别人，人生十有八九会遭遇苦难，很少有人一生能一帆风顺，帮助别人为自己积累善根，何乐而不为？

精神慰疗法

到高三的时候，每次大考小考太阳穴都会刺痛，有可能与睡眠不足有关，也不排除学校的校制，我们学校效仿的是毛坦厂学校，每天早上规定6：15上早自习，晚上11：00下晚自习，放假想都别想。睡眠不可能充足，试了很多种方法都不行，后来偶然间想到大自然能令人放松。想象自己身处一片草地上，头顶上有自己喜欢的鸟类在飞翔，旁边有兔子、麋鹿在欢快地奔跑，不远处有水仙生长，绿色的树木开得正盛。或想象自己在一个湖中央，四周各色鲤鱼跳跃，身后是瀑布飞流直下三千尺。

总结，这个方法只能有缓解作用，对无法有充足睡眠的人有一定缓解，严重的去看医生。

防抑郁症心得

1.不要独自一人待在家超过十天 ，试想一个人整天面对的是墙壁，左边是墙，右边也是墙，无人交流，无人交际，不抑郁才怪。

2.多交朋友，交有质量的朋友，人是群居动物，脱离群体生存总有它的弊端。

3.找到自己的兴趣爱好，比如运动，打篮球，踢足球，打羽毛球，排球。

4.多吃香蕉，香蕉被称为开心水果。

**18.戒色第329天，永远在路上**

作者：润物细无声

今天是本人戒色第329天，发一个帖子回顾一下戒色历程并作自我反省。本人一直在本吧潜水，也是本人第一次发回顾帖，文笔不好，但都是自己的真实想法。这个帖子可能提供不了什么干货，只是对自己一路来出现的问题的一个反省。

说到戒色的方法，其实都写在了飞翔老师的《戒为良药》和各位前辈的精华帖里，他们对戒色各个方面的论述十分到位而深刻，也很精彩，只要认真勤奋学习都会获得真实利益。在我看来，总结起来就是“学习”和“练习”，外加一个“复习”，做好这“三习”，戒色成功应该指日可待。而我这里要说的也不外乎这三点，但我特别要说的是我前期所忽视的几个细节，也算是作为一个反面教材进行回顾。

1.断念的重要性

回想去年6月8日又一次开始戒的时候，自己一度十分沮丧和消沉，怀疑自己到底能不能戒成功，看着别人戒色成功又实现人生逆袭，非常羡慕，但内心又十分焦急。虽然再一次失败，但生活还要继续，戒色也必须继续进行，随后又无奈地继续拿起《戒为良药》一遍遍看。

记得那天看文章正好看到飞翔老师强调戒色决心的重要性，随即下了一个很大的决心，在笔记本上写上了一句话：“与其被邪淫折磨死，不如戒到死！”。随后的一段时间确实有了行动上的改变，每天早上、中午、晚上必看《戒为良药》，早上必复习戒色笔记，杜绝一些闲杂分心的事情。一直对头条短视频上瘾的习惯被立即中止，每日必刷的微信朋友圈也好几天才上一次，支付宝蚂蚁森林也不再去偷能量了……每天很多松懈和无聊放松的想法都被我无情地消灭掉。戒色初期我时常想起“浑河大鲨鱼”前辈的一句话：“任何松懈念头的出现都将意味着遭遇战的失败”，也时常想起飞翔老师说的：“拿出破釜沉舟的决心来戒，拿出壮士断腕的魄力来戒。”

另外最重要的一点是，这次破戒后学习没几天让我突然意识到“断念”的重要性。因为我一直以为不再接触、不再想邪淫的事情就是断念，而一直忽略了微妙感觉引起的强烈欲望冲动，也自然不会立马觉察到逐渐渗透的微妙感觉。其实我已远离不良影片很多年，也坚持早起早睡，尽量做到生活规律，但仍然没有摆脱破戒失败的命运。正如飞翔老师说的：“戒色没有学会观心断念不算真正的入门”，真的如此。就这样才踏上了戒色的正轨，每天学习戒色文章，同时念诵观世音菩萨圣号断念。

2.让戒色理论触动心灵

我一直没有养成好读书的习惯，虽然知道读书提升自己的重要性，但每每看到长篇大段都不愿看下去，或者想急切地看完。这也是为什么我看了很多戒色文章依然没有获得真正觉悟、没有理解断念的深意、没有重视警惕的原因，导致做了好多年的戒油子。有一句话是这样说的，“学了很多道理，但仍然过不好这一生”，在这里也一样，“学了很多戒色理论，但仍然戒不掉色。”

我对前期的学习进行了反省，我想起来飞翔老师说的：“每一个戒友最好有自己的戒色笔记本。”我之前的学习一直就只是看，懒得做笔记，觉得太麻烦，看得不连贯又太慢了。但是回头一想，也许做笔记有用，于是很不情愿地买了一个小笔记本，开始边阅读边记下一些好的句子。记了几天后发现有点效果，发现写下来的句子自己理解得更深刻，阅读所忽略的细节部分经过写一遍之后都能够捡起来。还有一点是，写的过程中治愈了自己急躁的心态，慢慢不再贪多贪快，变得习惯去品味句子的深意，逐渐开始主动思考戒色的道理。每次自己有点感悟也写在了笔记本上，至今戒色笔记已经做了三大本。这次觉悟后才算走上了真正“学习”的第一步。

有了这些顿悟后，戒色很快进入平稳期，我以为会一直保持这种状态，以后不会有特别的煎熬感，但到150多天左右，欲望来得很强烈，持续了三四天。白天通过断念、不净观、思维对治结合，很快能够控制，但晚上睡梦中好几次处在破戒的边缘，幸亏意识清醒过来悬崖勒马。虽然挺了过来，但心里明白，藏在潜意识深处的黄毒不清除，总有一天会导致破戒的发生。要解决这个问题，飞翔老师也说了，要彻底净化思想，将戒色意识深入骨髓才行。那达到怎样的状态才叫“把戒色意识深入骨髓”，又该怎样做？但我不清楚。我还是继续按照之前的节奏学习，虽然之后的几天欲望平息下来，但一个月后也就是半年的时候仍然出现了之前睡梦中的现象，但都没有破戒。我知道我肯定是哪方面出现了问题，还有很多方面的觉悟存在欠缺。

直到有一次看到一篇文章《湖畔大学梁宁：成就高的那批人，全都有同一种天分》，里面有一段话是这样说的：“其实我们后天学习的东西，都是理性，理性是把人往回拉的力量。但是驱动一个人的，其实是他内在感受、他的情绪，那是他的底层操作系统。”看了这段话才真正明白“入骨入髓”的深意。试问下自己看了一条戒色道理是怎样一种感受？是冷漠的没有多少感觉？是只有一点点触动？还是看了之后相见恨晚、激动不已，抑或热泪盈眶？我想，不同的反应决定着戒色知识深入内心的程度，也决定着在实战的关键时刻戒色思维武器发挥的力度。

反过来思考，任何事情热爱的本质其实都是触动了自己内在的感受，时间长了就形成了一种“瘾”。爱好阅读、体育、琴棋书画等，这些瘾头都是正向的，会让生活越来越好；而迷恋色情、嗜烟、酗酒、电子游戏等上瘾则是负面的，会让生活越来越糟糕。

有了这个觉悟之后，我不再让学到的戒色理论停留在书本，而是反复思维道理之外的东西，让道理在身心上产生共振。比如我学习到的“淫声美色，破骨之斧锯也”，“多声色者，残性命以斤斧”，我会想象撸管就如同用斧头砍向自己的骨头，想象屠夫的大刀砍向猪骨，瞬间骨头就碎了，突然一阵剧痛，满地血污，不禁毛骨悚然。通过想象让自己处在那种状态下用心感受，真正能够触动内心恐惧、惊悚、厌恶的情绪。经过这种思维训练之后，慢慢睡梦中撸管的情况得到很大缓解，刚要撸的时候能够很快警觉并停止。当然，我还没有达到理想的程度，还在训练直至完全脱敏。

3.锻炼对恢复很重要

戒色前期身体和精力恢复很快，大概是一个月内明显感觉气色变得明亮了，整个人心态也很好。大概半年后，恢复就没有那么快了，直到现在似乎没有什么进步了，没有达到一些前辈帖子里面描述的精力充沛的状态。自己有那么一丝失望，但我反省后知道，主要原因在于自己养生方面做得不好，我太注重于“戒”，而没有重视“养”。每天只是早晨起来走2000步作为一天的锻炼量，其余时间就专注学习，导致久坐情况的发生。另外，本人向来体质不好，不热爱运动，也不喜欢喝水，恢复不理想是情理之中的，但总体来说比去年刚戒的时候好不少。

最近也思考了为什么运动对于身体恢复那么重要。要想让身体变得更加健康，就必须让身体各个器官变得更有活力。比如，经常进行肌肉活动才会增加肌肉细胞的生长，经常进行心肝脾肺肾等活动才会增强五脏六腑的功能，经常进行骨骼关节活动才会增加筋骨的强度。自己一直以来的观念是吃好睡好，身体和精神就会好，也一直是这样做的，前期确实有效果，但半年之后发现陷入恢复的瓶颈之中，精气神并没有达到那种自己预期的状态。

吃和睡是对身体能量的补给，但锻炼是给身体“扩容”。人体就像一个蓄电池，每天不停地充电和放电，吃和睡是给蓄电池充电，锻炼则是增加蓄电池的容量。我们因为很多年的自渎，身体受到莫大的损伤，身体各个器官功能下降严重。就像一颗小树苗一样，从被砍伤的那一刻起，其生长就变得十分缓慢，多年以后树干没有变得很粗，根系也不那么发达，枝叶也不那么茂盛。这种情况下再怎么浇水施肥提供充足的阳光雨露，树木的吸收也是有限的，肯定远不及没有被伤害的大树。人体也一样，吃和睡固然很重要，但如果身体器官功能差，能够吸收的能量有限，多出的能量因无法吸收也会浪费掉。这一点是本人要改进的地方，后期需要调整功课，从前期的以“戒”为重，变成以“养”为重，进一步加强养生恢复。

总结：

以上的几点是我一路走来认为最需要注意的细节地方。当然，就戒色整体而言涉及到方方面面，远不止以上这几点，还需要详细阅读前辈们的文章进行更完整的学习。总之，戒色需要学习提高觉悟，练习提高实战技能，通过反复熏修达到精深的境界。戒色是一项终身的修炼，没有完成时，自己现在还有将来仍然在途中！闲言碎语自勉和共勉！

**19.戒色118天的经验总结，欲修其身者，先正其心**

作者：乐园计划

今天是在下戒色的第118天，本来想在百日筑基的那天写一篇心得体会的，不过戒色时间尚短，二则在下文笔拙劣，就一直拖延了下去。直到有位戒友说让我将戒色期间发生的事做一个大的总结，才再次坚定我的想法，写得不当之处，还请诸位勿怪。

在这期间的学习中，在下也有了一点微末的心得，在这里我会将我的经历稍加概括，希望能帮到大家。

在下写这篇文章的时候，相当于把以前不堪回首的往事又回忆了一遍，在回忆的过程中以前的那种欲望又一次次在我脑海中重现，每次断念，过不了多久念头又会借助我的回忆前来进攻，好在这么多天下来，在下的断念能力也有了一定的水平，不会被念头带着走。（本篇文章不会涉及敏感细节，大家不必担心。）

一.人生经历

说来惭愧，在下今年20岁。以前住在大伯家里，从小淫心就特别重。幼儿园开始就很喜欢看同桌的某些部位，我都不知道为什么那个年纪的我就会有这种想法。 (应该是上辈子罪孽深重，才会让我在天真烂漫的年纪就有这种畜生不如的恶习) ，那个时候脑袋里面就有YY了，这个原因也就造成了我小时候就很懦弱自卑了，小时候经常被欺负。再后来我就学会了压床，具体什么时候我记不清了，只能记得时间在10岁以前，真的是可悲。有一次压床被我大娘发现了，她只和我说这样不好，其它并没有多说什么。长辈们知识上的缺失，不知道这样会对我以后造成多大的影响，我一点都不怪她，现在想起来只觉得那个时候很羞耻。

10岁，我过完生日。之后的不久就到我爷爷家住去了，爷爷家有3个堂姐也在那里，那个时候我已经比较木讷了，三个堂姐总是欺负我，也没有人帮我什么的。六年级，那个时候我已经有严重的社恐症了，不敢见生人，见到熟人都支支吾吾，不敢大声说话，有个时候半天都憋不出一句话来，每天都低着头，不敢看人。脸色黝黑蜡黄，而且很脏，怎么都洗不干净，我爸妈把我接到他们那里读书，那个时候爸妈在身边，有所收敛，三个月没有做那些恶心的事，而且思想也比较干净，有好多人都说我变白了，变好看了。有可能是年纪比较小，恢复比较快。

后来习惯了那里的生活，又开始疯狂的堕落，然后又变黑变丑了，脸也是怎么都洗不干净了。我开始有一点明白了，SY就是导致变黑变丑的原因。但是我那个时候舍不得。后来初中以后有一个邪友带着我看小黄书，上网看片。我看了后就越来越迷恋了，人也越来越阴暗。初二下学期又回了爷爷家，还好那个时候堂姐们已经走了，在学校里面我已经达到了孤僻的程度了，有个女生看到我刚去我爸妈那里的照片，还说我那个时候好帅，现在变丑了。基本上没人注意我的存在，记得读书半年了，还有一个同班同学问我是不是他们班的……

后来上了高中，这是我最堕落的时候，每天都熬夜看片打游戏，白天接着玩游戏，想到了就会来一发，根本不带犹豫的。每天就睡3、4个小时。熬夜，YY，久坐，SY，我全占了。感觉身体一天比一天虚弱。还好高三的时候，因为要高考，基本上没有SY了，早睡早起，早上还会去跑步，全力备战高考，身体恢复了很多，我感觉一年将三年的课程学完了，虽然都不是很厉害，但基本上都能会一点点。但是后来我因为朋友们的蛊惑，没有参加高考，要不然考进大学应该还是可以的，现在觉得还有点可惜。暑假和同学们去打暑假工，那个时候我因为高三一年勤奋学习的原因，身体恢复还不错，样子变好看了，也开朗了很多。暑假是在一个电子厂打工，里面是无尘车间，穿着防尘服，只露出两个眼睛的那种。

后来我回来了，回来之后我上了一所大专，大专更加自由，我又开始疯狂的堕落、SY。饭都是在床上吃的，之前加的五六个社团也全部退了，每天又是打游戏，熬夜，看片SY。又回到了高中那样的时光，直到大二，生命中出现改变……大二上学期的一天，我在看葫芦侠三楼的时候，看到了一个叫戒为良药的APP，一看我就感觉和戒撸有关系，所以就下载了，后来我一直在看，一直看到了第51季，断念口诀的那一季，后来练习了几天断念口诀，坚持早睡早起，以为自己能戒掉了，就没有再坚持看了，结果30多天后——失败！

我并没有反省自己，后来变成两个星期一次，接着一星期一次，两天一次，一天一次……大二寒假，去网吧上了7天通宵才回去的，第七天的时候，我突然脑袋发晕，全身无力，感觉很恶心，就算在呼吸也感觉到强烈的窒息感。我当时感觉我这次有可能会死在这里，我非常地害怕，又不敢声张。只好控制自己深呼吸，所幸那种感觉几分钟后就消失了，上天再次给了我机会。我赶紧收拾东西回到家，因为有这次的感觉，我收敛了很多。在开学前十天里下载戒色全书APP，开始了第二次戒色，我在里面看了很多对比图片，里面有很多推荐视频，我看了之后收获非常大，并初步找到了自己的道路。就这样坚持到学校里面，一直到第52天，同学过生日，我喝了很多酒，又熬了夜，结果控制不住看了很多黄，再次失败，由于我没有调整好心态，连破3次，真的很可惜。第二天我再次调整好心态，反省自己，再次开始了学习，一直到现在118天，我现在感觉只要坚持下去，戒色并不是问题。

二.我的症状

1.白发，头发估计白了3分之一。

2.骨骼细小，虽然有180的身高，但是看起来就和一根柴似的。

3.面部黝黑，蜡黄，没有血色，仿佛带有一层鬼气。

4.严重黑眼圈，眼袋浮肿。

5.骨骼凹陷或者突出。

6.尿频尿急，尿分叉，早泄。

7.掉发，发际线后移。

8.鼻炎，全身无力，没有精神，跑几步就气喘吁吁。

9.没有毅力。

10.强烈的社恐，讨厌有人的地方，不能自然交流。

11.耳鸣，近视，记忆力不好，手脚常年冰凉。

先想起这么多，以后想起再补上。

三.我的方法

1.灌输古代圣贤的思想，第二次戒色的时候我看了很多视频，了凡四训电影，孔子电视剧，彭鑫博士伤精败德的根本，彭鑫博士八荣八耻，蔡礼旭老师打开幸福的大门（上中下），陈大惠老师色情泛滥对现代人的伤害，和谐拯救危机，十善业道经，弟子规，太上感应篇……还有一些我不记得名字了，在这些视频里我知道了修身立命的根本，明白了色情的危害，为我现在打下了一个好的基础。

2.树立正确的目标。第三次戒色，看了书籍《论语》《了凡四训》《俞净意公遇灶神记》《幸福人生讲座》《戒者录》《增广贤文》《围炉夜话》《省心录》《明心宝鉴》《格言联璧》《百孝篇》《孝经》《罗状元醒世歌》《般若波罗蜜多心经》，这些都是很好的书籍，闲的时候看一点，不知不觉就看了这么多了，这里面包含了人世间的道理，能洗净心里的邪念，让心中充满正气。不说其它方面，但也能让我们的戒色之路更加顺利。这些书最终的目的都是通往真正幸福的大门。另外听其他戒友说《寿康宝鉴》《当下的力量》也是两本不可多得好书，在下准备将手上的书看完，便将这两书买回家。

这些书籍视频在我的脑海里面累积了之后，便觉得和以前大不相同了，每天想的都是行善积德、礼仪、和气待人、处事忍让、行孝、食素、戒傲……让我度过了戒色期间很多艰难的时候，我也有了自己的目标——在这个注重名利物质的时代，达到古之君子的地步。确定了这个志向以后，我每天充满对生活的希望，不愿意做一点点恶事，小心谨慎，及时断掉心中的恶念，生怕自己变成口不对心的伪君子。学习能让我不断成长，断念能让我没有二心。

3.断念的重要性。读好书能让我们成长，内心充满正气，但是有光明的地方就会有黑暗，心里再多的正气也会有邪念滋生，滋生邪念，如果不及时去除，它就会以光速成长，达到控制你的地步。所以一定要学会及时地断念，在飞翔老师《戒为良药》第51季当中有这么一段口诀——念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这是一段非常厉害的口诀，勤加练习可以提高对内心的觉察力，达到瞬斩心魔的地步。在下的断念方法也脱胎于这段口诀，我一开始练习这段口诀达到了能觉察心魔、斩杀弱一点心魔的地步，但是练习的强度不够，所以导致了我第一次的失败。后来我从《了凡四训》当中学习了准提咒，睡觉的时候，心里感觉无聊的时候我就会练习，治好了我的失眠，让我的内心充实，同时更进一步增强了我觉察和断念的能力。在第三次戒色的时候，我发现有时候对心魔的杀伤没有那么快速，我需要更迅猛的断念之剑。我发现了断字诀，就单单念个断字。在心魔进攻的时候，心中大喝一声“断”！瞬间斩杀心魔。有时候我觉察慢了一步，就嘴里大喝一声“断”！当下喝破心中一切妄想，转眼间——世界清静了。

4.意境，在我用断字诀不久之后，我发现我的觉悟水平似乎上升了一层，暂且用意境两个字来形容，这是看不见摸不着的感觉。现在我内心出现图片、视频的时候，我觉察到图片视频好像全部化成黑雾，快速变淡直至消失。这是在下个人的感觉，我不知道前辈们有没有这样的感觉，希望大家不要误会，谢谢。新手戒色一定要勤加练习飞翔老师的断念口诀，每天500遍以上为最佳。想戒色，学习和断念是必不可少的。

四.本人恢复情况：

1.皮肤变好了很多，但是还没有恢复到正常水平，眼睛变大，眼睛变清澈，坚定有神，睫毛变长，手掌握力十足，黑眼圈消失，眼袋消失。

2.尿频尿急尿分叉消失，头发变得柔顺，白头发未消失，开始长新的发茬。有坚韧不拔的毅力，社恐消失一半左右，家庭和睦。有一颗舍己为人的心。

恢复的事坚持下去自然会好起来，大家不要担心，听说在180天以后身体就会有大的转变。

总结：

戒色者，欲修其身者，先正其心。望人人都能找到适合自己的方法，戒色成功，改变自己。在下文笔不好，本文如有逻辑不通之处，请大家见谅，若有错谬之处，也请大家见谅，我在这里向大家道歉，谢谢大家支持。

**20.我练习断念口诀的心得体会**

练习断念口诀过程中的必要因素：

1.认识念头的存在，体会念头生生灭灭，以往你并没有修心（观察念头的经验），需要抽一定的时间练习（30分钟最少）开发对念头的觉知，认识到念头不是你，你可以选择它。

2.一念代万念，走神用断念口诀代替（及时拉回到口诀上），将力量注入断念口诀，走神等其他念头会削弱，让你容易掌控。

3.习惯性断念转念，练习久了之后你就会形成条件反射，念头一来你就觉察，然后转到断念口诀，然而你也习惯于观心，转念断念的前提需要观心，发觉念头。

4.体验断念口诀的含义，念起即断，念头来了立刻断；念起不随，不要跟随念头，任其自生自灭；念起即觉，念头来了要即刻发现；觉之即无，发现念头，念头就消失（这需要持之以恒的练习，觉察到念头你就能断）就怕没有察觉念头。

5.走神立刻回到断念口诀，不怕走神，因为这就是提高觉察力的关键，熟能生巧，后来慢慢被带跑就少了。

6.集中注意力，不要分心，把注意力集中在断念口诀，这样发觉到被念头带跑了，就全神贯注地回到断念口诀，这叫回神。

7.放下，需要放下对念头的执着，要不然你还是甩不掉念头的干扰，全心全意念断念口诀，不理念头，这也是不随的精华所在。

8.对身体以及念头的觉察，就算你不能断念，你能发现念头就可以（发现是初步，也就是观心，继续强化，即可断念）。

9.戒色文章是断念的辅助，要知行合一，不断了解断念理论，学习戒色断念等修心文章。

ps：我以往断念的经历

发现念头→发现了断不了→对念头敏感加深→慢慢可以察觉念头转掉→觉察念头就没，或者不随念头就没。

邪念一来就转为断念口诀，我是直接觉察，功夫不负有心人，大量的练习以及《戒为良药》断念文章的辅助，到15天渐渐开始会觉察，期间练习断念口诀有没有偷懒大家都知道，没人可代替你练习，实战就是最好的验证！我以前的帖子有一个实战很生动，是我进步的迹象，真金不怕火炼，有没有真心练习只有自己知道，我爱戒色才有这份力量坚持下去。

【断念口诀练习】

我目的性很明确，每天必须看《戒为良药》断念章节，练习断念口诀过程中走神必须回到断念口诀上，因为我知道这是提升觉察力的途径之一，还有就是体会口诀的含义，刚开始练习我声音喊得比较大，专注于念起即“断”，这和断字诀差不多，这样念头就空了，脑袋空了，像张飞怒吼！这是第一个阶段，我念断念口诀声音比较大声（个人在家休养，无所畏惧），随着练习的加深，我慢慢会觉察了。

第二个阶段我专注于念起“不随”，因为有些邪念比较顽强，例如我脑海中的歌声，不断重复，觉察也断不了，只能专注于断念口诀，其实专注在断念口诀上就是不随，因为练习过程中你的力量就注入在断念口诀上，走神了就是外来念头的入侵，及时发现就回到断念口诀上。我们本能地跟随念头，只能专注于断念口诀强行分割，练习过程中很大问题就是走神，这很正常，拉回到断念口诀就行，随着拉回功力的加深，你就会对念头越来越敏感，察觉到念头拉回到断念口诀，这会形成条件反射。当然，练习过程中不要对念头过于执著，你只要记得你在念断念口诀，你这个日课就是念断念口诀。因为我们只能注入力量给一个念头，将力量注入给断念口诀，其他念头入侵力量就比较弱，因为你力量全在断念口诀，当然，你念断念口诀的力量也会被突如其来的念头入侵，然后你的力量又给入侵的念头上去了，这就造成了走神。

力量是你给的，贪恋意淫也是你给的，不要说断不了，其实就是你还在给这个念头力量，舍不得，它已经起来了，从而欲火中烧，不随就是放下对念头的执著，也就是放“心”，心就是念头。放下念头，其实真的很难，特别是你特在意的事情，你越在意的事情越难断，邪念就是你所贪的，只要你还延续，断力就不足，因为你偷偷摸摸地给它注入力量，大言不惭地说我断不掉啊！邪念入侵极快，特别是脑海回忆特别刺激的图像，还有微妙感觉，只能早发现，如果一步步跟随，那就会陷进去，导致欲火中烧，不得不撸，前辈们说断力要狠是没有错的，不狠，下一秒就欲火中烧。

总结今日战况！

由于老妈中午饭蒸了排骨，我吃了好几块，加上前两天遗精！中午答疑的时候，遇到了擦边帖子！没有做到立刻关闭，而是停留查看！十分危险！下午发生了严重战况！因为12号是我生日，也是双12，我手机开启了学生模式，密码在姐姐那，把淘宝微信应用删除了！不断被念头入侵，想着买戒色书籍，必须要重新下载淘宝，必须解开学生模式！心魔开始怂恿了，说你觉悟高了许多，解除学生模式没关系的，不断思考，后来决定等母亲回来，在她的监督下下载应用并下载完再启动回学生模式！不给心魔怂恿机会！可惜心魔不这样放过我，五点的时候心魔发起回忆进攻！我不断念着断念口诀！躲过一劫！再后来图片袭击也多了起来，最危险的是微妙感觉来了！身体有微妙感觉，我觉察到了，但是我觉察力不够猛，我开启了必杀技！原地转圈圈！转完后身体微妙感觉没了，就是想吐，后来回到客厅吃花生，心魔又来图像袭击和怂恿看黄手淫！我立刻觉察！就没了，洗澡时候也保持警惕！我表情十分严肃！知道战况紧急！必须保持警惕！快速洗澡！心魔又回忆袭击和怂恿我手淫，我觉察到就没了，安全度过。心魔真的诡计多端，不能放松警惕，果然我十多天的断念练习没有白费，我确实会觉察了，一觉察，念头就没了，可是不强，还需要不断修炼，特别是贪恋级别的图像袭击和微妙感觉，心魔怂恿我，我一直很警惕，觉察就没了，接下来继续战斗！

**21.三年，重破百天大关，我变了，整个世界，变了！**

三年了，一千多个日夜，终于，我再次能够感受到清晨温暖的阳光下，微风拂过脸颊的惬意和舒畅。十年了，三千多个日夜，终于，我再次看到了世界的美好，亦看到了内心深处的希望，美好生活的希冀。如今，三千多个颓废沉沦的日夜，残存在我脑海里的，唯有灰屑般的记忆，就好像那段时间是另一个人在占据着自己的身心，是一段不属于自己的人生。

三年前，当我跌入崩溃的深渊，真正的自我终得逃出尘封了十年的牢笼，开始掌控自己的人生。当时，面对早已破败不堪的羸弱身躯，我并未太过消沉，因为至少，我还活着，年轻地活着，一切都还有希望。或许是上天的垂怜，给了我遇见“戒色吧”的莫大机缘，我已记不清，当我第一次看到那些字字珠玑的内容，内心是如何的澎湃。我只晓得，第一次，一百天，换了一个人。那时，研二的我才发现，原来十年前的自己，那个曾经以初中物理竞赛全国二等奖创造学校神话的自己，又要回来了。

可戒色之路，从来不是一蹴而就的。三年的时间，我不知跌跌爬爬了多少次，我只记得，期间我再没突破过两个月，甚至期间一度破戒，更遭了大半年荨麻疹的罪。至于头疼和腹泻这些，尚且不论。我试遍了各种方法，原以为靠心理学能够解救自己，却到头来不过是变本加厉，一次次的崩溃，看不到丁点尽头。我潜意识里无数次地想就此认命，但我的内心却在告诉我，这是我唯一的机会，如果我走不出去，戒不掉，我的余生都将毁在自己手里，这样的代价我承受不起。

一次次的失败，一次次的反省，让我将自己的内心不断解剖，甚至想看清那一根根流动着的血液。后来，我终于明白，心魔之强大，远超我的预料，而我始终都没有拿出与之对等的实力来对付，轻敌乃兵家大忌，我实为惭愧。同时，那些失败的教训也让我意识到，除了学习戒色知识，再没别的出路，至少我花了三年的时间，绕了一大圈，没看到任何出路。戒色的三年里，虽败得很惨烈，但即便如此，通过修心养生，我用了不到一年的时间，就开启了人生的新篇章。

这也是为何我始终坚信，戒色是唯一出路的原因。

戒色，修心，养生，当这些融于一体时，所爆发出的力量，是沉沦之中的人无法想象的。

半年，我从一个成天挨骂的人，以科研的积极态度，成了导师心目中的榜样。

一年，我从一个默默无闻的人，以人生的第一篇论文，破了实验室的纪录，震惊了导师。

两年，我从一个自暴自弃的人，以学涯的首次国奖，优秀毕业生，优秀硕士学位，为我的研究生画上了最靓丽的终章。

三年，我从一个亟待解救的人，以身心的巨大蜕变，承载于文字，依托于公众号，唤起了一个又一个堕落的意志，亦收获了一道又一道的温暖。

三年前，我从未想过，甚至做梦都不会奢求，我会有这样的人生。

如今，我工作300来天，亦是戒色再次突破百天大关之时，我选择了离职了，不是逃避，更不是被迫，而是放下，去追逐自己的梦想。我要重新考研，以热爱为目的，选择另一个专业，重回学校再战，尽管领导再三挽留，我亦始终如一。所以，我不是以一个败者的身份退却，而是以一个满怀雄心，即使最后失败了也无悔的状态前进。

代价，我承受得起，为了追寻自己内心的声音……

三年来，在自身蜕变的同时，身边的家人，朋友，亦随之默默改变。原本心浮气躁、爱发火、爱酗酒的父亲，以字都识不全的文化程度，竟说出了让我这堂堂研究生都感到羞愧的话。父亲自学修理农机，一干就是十数年，如今家乡大都弃地从工，几乎没有生意可做，谋生都很艰难。我旁敲侧击想劝父亲改行，可父亲的一句话让我瞬间住了嘴，惭愧了大半天。父亲说：“这是我的责任，如果我不做，那些急着修好机器去耕地的人怎么办？钱不钱的不重要。”

后来，父亲还说：“你爸我年轻时天天想着发财，把身体搞垮了，现在明显不如以往了，你在外面要记着，身体最重要。”

而至于让父亲少酗酒，保重身体这些，早已无需再言。

我母亲一直没有工作，在家带着小妹，养着一群纯农家的鸡鸭，近来，在没有任何宣传的基础上，远近的乡邻竟都来抢着下单。每次从母亲的言语中，我都能感受到那满满的成就感，我有种感觉，我在外面赚一万，还不如母亲在家赚一百的开心。因为实在，因为心善，所以才聚人心，才得人情，生活才足够温馨热情。

如今，看到父母在家的日子过得越来越温暖，我终于明白，此生，我选择了一条无悔的路……

我的朋友，不到五指之数，但在我心目中，他们都将拥有一个不平凡的未来。随着自身的改变，我亦发现，身边的朋友也悄然在蜕变，他们对生活的认知，对未来的追求，充满着积极的力量。迎接挑战，在困难中磨砺，让坚持成为一种习惯，成了我这一圈子里的共识。这样的圈子，可以想象得到，通过不断相互交流、学习和激励，携手成长的速度会是怎样的快速。

以戒色为引，养生为辅，修心为重，我戒掉了沉迷手机，学会了坚持，习惯了独处，养成了自律。不要以为看我的文章写得还可以，就以为我原本就擅长写文章，我不过是坚持写公众号900多天，以700多个小时，30多万字的代价换来的，没有夹杂半点虚浮的东西。纵观戒色的这三年，我已在兴趣爱好中花费了3000多小时，只为找到自己真正热爱的东西。健康的身心，敏捷的思维，乐观的态度，积极的心态，不屈的自信，敢拼的勇气……

这些，你可曾想要？

兄弟们，路就在沉沦的深渊之上，戒色养生修心聚力，待到成功之日，便是我们破茧重生之时。

让如今混蛋的人生，见鬼去吧……

**22.浅谈练习修心断念后可能存在的问题**

前言：

最近看到部分戒友倒在了贴吧的首页推荐上，这段时间首页经常推荐一些擦边视频、图片和文字等等，容易使人起邪念；也有一些捣乱的人在吧里发擦边图，我也看到部分戒友因此破戒。如不慎看到这些图片要及时通知吧务删帖，共同维护戒色吧这一方净土不受污染！为大家提供一个积极向上、充满正能量的戒色交流环境，这也离不开每一位戒友的守护和支持。看到那些擦边信息，我们要懂得及时避开，开启散视，坚决不看第二眼，严格落实戒色十规里的第五规——视线管理。虽然观心断念实战是戒色的重中之重，但是也要重视对境实战，在实战中去落实，多总结反思，出现问题及时解决。

戒色抓牢两个实战——断念和对境实战，一个戒色觉悟，一个德行，三者相辅相成，缺一不可。飞翔老师的戒色十规就是基于一个实战和德行的体系，希望大家认真落实，保持谦卑警惕，努力提高自己的断念能力、觉悟水平和德行。我还很浅薄，还要不断向大家学习。这段时间也注意到个别戒友学会观心断念后受到邪见的影响，放弃了断念，还劝说其他戒友也放弃断念练习。观心断念是实战的核心，放弃断念，必然失败！出现这种现象我感到十分痛心，也深刻体会到树立戒色、修心断念正知正见之重要性。戒色界现在已经分裂成几块了，就是因为没有修好“和敬”，在狭隘自私心、嫉妒心的驱使下标榜自己最好，自赞毁他！实不可取！希望广大戒友们要对观心断念树立绝对的信心，对飞翔老师要有绝对的信心！要具备正知见！无论发生什么都不要动摇！坚定立场，站稳脚跟，不为邪见所动！切记切记！

下面进入正文

前段时间我分享了彻底戒色一年多来戒色和修心的浅薄体会，很多戒友看后有了比较深刻的感触和收获，也给了我很大的支持和鼓励。在这里感恩大家的支持，也无比感恩飞翔老师对戒色吧和广大戒友的护持与无私奉献！那篇文章在我自己看来也仅仅是把飞翔老师文章中的部分重点重新挑选出来，配上自己的拙见，和大家做一个分享。但大部分重点还是在老师的文集之中，希望大家重视，不要轻视之！

戒色不仅仅是戒色，戒色更是生命的整体改造！相信有很多戒友通过戒色后，学到宝贵的修心断念、戒色养生和为人处世的知识，甚至超越了未沉沦前的生命体验和感受。戒色后重新回归的纯净大快乐、无因之乐，生命的喜悦、圆满和神圣，是任何事物无法替代的，这种感受会让我们无比珍惜。它其实一直在陪伴着我们，只因为客尘妄念的遮蔽、没有智慧的缘故，我们一再错过，执着外境，造业受报，从而身心陷入极大的困境之中。但有幸遇到大善知识指点，使我们背迷合觉，豁开正眼，犹如当头棒喝，震醒大梦！一念断处，了了分明，妙明真心，放大光明！慈悲开示修心法门，欲有缘人悟解实修获得大自在！如今飞翔老师正在把圣贤大德们的这些宝贵教导分享给大家，意在提高我们的灵性和振动频率，在彻底戒色的同时体验高质量的生活模式，循循善诱，用心良苦！我们应该发自内心感恩，正己化人，自觉觉他，以报师恩！我们如今有缘遇到要生稀有心，难得心，希望大家好好珍惜之！不要当面错过！

前段时间看到一位戒友的帖子，里面提到了国内外很多灵修冥想者一生的目标——安住于真我，获得内心的喜悦和宁静，这已经悄然出现在我们戒者的身上了！我们为了断除意淫怂恿，精进练习断念，最后“柳暗花明”，走上了修心之路，哪知走上了回家之路！练习观心断念就是回家，就是通向终极自由之路！而在这条路上，有时难免磕磕碰碰，走入歧路而自不知，落了个悟后迷的下场，十分可惜！今天和大家分享在练习修心断念的过程中可能存在的部分问题，配上自己的一些浅薄见解和体会。末学才疏学浅，文笔简陋，希望大家多多包容。不对之处感恩大家批评指正，不胜感激！

2019年中下旬，由于不断练习的缘故，我的断念能力有了一点点提高，和一些戒友一样，可以通过觉察顺利安住于真我，比较轻松自然。当时一有空我就阅读一些灵性书籍，比如《当下的力量》《新世界•灵性的觉醒》等等，这类书能带来一种宁静、祥和的加持力，使我在紧张忙碌学习之余，获得内在的平静。我天真地认为这就是修心断念的终点，甚至有些沾沾自喜，对那些“坐在满装黄金箱子上的乞讨者”感到不屑一顾。贡高我慢的微妙感觉开始笼罩自己，而我却没有任何觉察。打开电视，看到政治人物争名夺利，相互诋毁，我感到可笑；看到别人有一技之长，念头评论说：“他们还不了解真我，没有什么值得赞赏的”。我虽然当时觉察到了这类念头，但由于习气深重，尽管明知这样不对，但却无力抵抗这类自赞毁他的念头，任其摆布。虽然有时候也停下来深刻反思，觉得这样不对，下次一定要坚决断除。然而，考验还在后面。

在大学中，由于我不擅长C语言，看到舍友编程行云流水，10道编程题在上机课上就完成了一大半，回到宿舍很快就解决了；我却一个多小时难以写对一道，嫉妒心油然而生；看到别人的做事方法和我所期待的不一样，嗔恨心大增；念头对他人负面的评判喋喋不休，我虽然觉察到，但是和上面一样，明知不对，但是无力抵抗，或多或少有些认同，难以断除干净。即使断除了粗念，那种残留的微妙感觉还在继续给周围的人贴负面的标签，让我十分无奈！由于大学学业任务很重，强烈的压力、焦虑和抑郁的情绪种子疯狂翻腾，我几乎快抵挡不住，感到十分诧异和迷茫，几乎要再次陷入内心的困境；我拼命断除那些负面念头，然而紧随其后的负面情绪却笼罩着我，久久难以消散。几乎要落得个悟后迷的下场！在这个时候，我想起了飞翔老师推荐的大德——元音老人，我也请了一套老人的书籍。老人的开示直指人心！处处指向真我！令我爱不释手，受益匪浅。学习过程中，我也找到了自己的问题所在——误把见性当做终点，断念敷衍了事，只想赶紧断完安住于真我，不想做事，不知道悟后方为真修。当时豁然开朗，找到了方向！按照大德开示落实之后，末学有一些浅薄体会。而这就是我今天准备和大家分享的话题——关于认识真我后，悟后迷问题的浅谈。

最近看到部分戒友出现了和我之前相似的问题，分享一个案例：

目前戒了150天，但是心中的困惑和迷茫却日益加深。上个学期我虽然表面好似没有邪淫，但是意念之恶十分严重。见乱起嗔恨心，见色则心醉神迷，断力驽钝，慢慢悠悠。对一些小事总时常记挂于心，那些图像像瘟疫一样盘踞在脑中挥之不去。欲求君子之品，而业力艰深，我幼时喜读《当下的力量》。翻得百遍有余，竟破卷。而当对境之时，总不住地在内心中对他人指指点点，总会评判同学行为的愚蠢而来满足自己虚伪的道德优越感。社交中总对他人是有所欲求或恐惧的……总而言之，我能切入那类大智慧，也在读飞翔的德训篇时泪流满面，而智慧总不能在对境时显现，注定受苦。现询问高德之士，恳求指点迷津，感谢！

分析：这位戒友和我当时很相似，虽然认识了真我，懂得大道理。但是由于往昔习气深重，对境的时候难免无力，被境界转。看着习气侵蚀自己却无力抵抗，以为明心见性是终点。元音老人开示：“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。明心而后，方具可以交战之资格，此即起用，由小战而大战，小胜而大胜，而根本破敌，永无后患。”一代大德元音老人开示过两个比喻，我的印象十分深刻：我们刚开始的时候犹如一个装满大粪的木桶，明心见性才仅仅是把木桶里的大粪倒干净。由于沉积了很长时间，大粪的臭气已经深入木桶，还要经过不断浸泡洗刷，才能使木桶恢复如初。大粪就是我们的习气（贪嗔痴慢疑，各种负面念头、情绪，对外界的执着心、取舍分别心等等），那个洗刷浸泡的过程就是除习气的过程；又我们刚开始时犹如千年暗室，见性后仅仅打开了门窗，外面的光照进去，里面虽然清晰可见，然而积满灰尘，霉气不散，还要经过不断通风打扫，才能使这间屋子变得干净整洁。若未开门窗，打扫时一片漆黑，难免磕磕碰碰，收效甚微！所以老人开示：要除贪嗔痴，非见性不可！所以，在没遇到大善知识开示之前，我们很容易把认识真我当做修心的终点，由于多生累劫习气深重，难免对境生情，执着外境，流转生死！所以如果悟后不注重实修、不勤除习气。以为归家稳坐，整天放野马，和习气相互缠绕的话，难免要堕入悟后迷的大坑中，实在可惜！元音老人又开示：“所以我们要时时用事情考验你，不是用这个说道理考验你，道理说得对没有用处，遇到事情（境界）你就没有了！”老人告诉我们，懂得大道理还不算数，还要在事情上透得过去，也就是经得住境界考验才算数！“常问问自己，顺境来了还喜欢吗？逆境来了你还懊恼吗？”“顺境来不是说我不可以哈哈笑，尽管笑我不动心，不是笑也不能笑；逆境来，一点不烦恼，不烦恼并不是我不发火，发火怎么发火？是训斥你教育你！不是我内心发火，所以叫做“菩萨心肠罗刹面”。嘿！不可以这样做！显个面孔吓一吓他。我们自己心没有动。”老人的开示很慈悲！值得我们细细品味！好在这位戒友后来找到了原因，明白了自己的问题所在，也希望他越来越好。

【悟后真修】

王骧陆上师：“明心之后，我见未能即除也，习气未能即净也，我见习气时时来，时时能转而化之，是真明心者；若转化之力小，此另一问题也。只怕不知转、不知化，即不能转、不能化矣。又有人保留习气而不化除，何异有财勿用，与穷人等，然究与无财者不同也，虽似而仍不似也”。这段开示告诉我们，即使明心见性，能够契入真我，习气也并没有减少，而是刚刚走上修心之路。“我见习气时时来，时时能转而化之，是真明心者”，这句告诉我们，悟后不是归家稳坐，安逸享福去了，而是习气时时来，我时时除习气，经常打扫清洁，保护真心，要在境界上不断打磨。

元音老人开示：“识得本性后，要勤于观照，绵密保任，外不随境迁，内不随念转，不着相不住境，历境练心，消尽习气。”以前的禅宗大德，比如六祖慧能大师，他开悟后还要在猎人队伍之中磨练15年。我们也要积极做事，在境界之中锻炼自己，而不是希望那些负面念头情绪赶紧走开，不要打扰自己安住于真我，这样仅仅只是把习气压下去或者回避掉，犹如敌军暂时退城，仍在城门外虎视眈眈，不究竟也；要么就是安守静境，执着安住真我，不愿意做事，不承担自己的责任，厌烦外境；要么就是轻视观心断念，感到平淡无奇。觉得外界有法可修，有道可证，喜爱玄妙深奥，看不起修心的平淡朴实，因此不积极断念保护真心，反而执着外境，认为有所求而迷惑本心；更有狂妄自大、目中无人，自赞毁他等。这些问题在学会观心断念后容易出现，自己要注意觉察，时时刻刻保护真心，勤除习气！

有一位戒友说的很好：“坚持一言一行都在你的觉察之内”。要开启内在的觉察之眼，要勤除习气，不要回避它，压制它，而要把它化除！就像断念实战时候，对女色的贪心大起，我们应该狠狠地断了它！配合思维对治，这样实战效果更好，这样可以大大挫败心魔的嚣张气焰！（心魔就是邪念，戒色方面指直接或者间接会导致破戒的念头。而我们这里就是指贪嗔痴慢疑等等习气种子！这段时间遇到贪心起的时候，我都是这样处理，贪心减少了很多！但是还是要警惕，不可得少为足！这个方法也推荐给大家，希望有缘的戒友可以试一下。）

又比如我们在做事时，由于种种原因而心生嗔恨心，执着心，自私自利心，贡高我慢心，都要直面它，把它坚决断除，绝不姑息！（若遇到自己的断力和觉察力不强时，容易和习气纠缠很长时间，这个时候建议加持楞严咒心，即使不信佛的戒友也可以试一下，楞严咒心在消除种子方面有不可思议的力量，网上可以找到元音老人的版本）。在答疑时，若他人和自己的意见不同；又或看到他人无理诋毁诽谤时，导致自己嗔恨心起；我们这时要直面嗔恨心，观察它，不要认同它的怂恿，断除它对我们的纠缠，狠狠地断了它！再感恩遇到了这个境界，把自己的习气种子引出来使我们损之又损！王骧陆上师：“功夫越深，习气发动亦快，但去亦甚快。发动时，较平日为大，但一次小一次、短一次，不复增长也！”在我的体会中，我觉得恐惧感、嗔恨心和自责感是最容易认同的情绪，它装作是我们自己，和我们贴得很近，以至于很难和它拉开距离并断了它。这就说明了观心断念这一法门既是基本功，又有无量的提升空间，切莫得少为足，骄傲自满！元音老人：“是以悟后，常须觉察，不可玩忽，妄念忽起，或一凛觉，或提佛念，以至无为，方始究竟。故顿悟渐修之义，如车二轮不可缺一也。”老人的开示告诉我们，悟后方为真修， “不可玩忽”。还要逐步上升，不可懈怠。

【德行和修心相辅相成】

在飞翔老师的文集中，很多次强调了德行的重要性！小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德！德不配位，必有灾殃！在133季《戒色德训篇》中，老师为我们总结了256个字的戒色德训，对于修心和彻底戒色十分重要。也建议大家反复阅读133季。一些戒友戒到后面，包括我，那种微妙的骄傲感会慢慢笼罩我们，觉得自己戒得很稳，不会再破戒了，假如我们缺少觉察，没有识别并坚决断除，就可能慢慢陷入浮躁之中，或对戒色新人提出的问题不屑一顾；或贡高我慢，不想做事，更不想学习戒色文章等。这种时候，假如遇到外界一个刺激，导致我们嗔恨心起；或陷入无聊，低谷。再遇到心魔的怂恿，贪心大起，就很可能对境生迷，最后不得不破，后悔万分。这就是德行没做到位，导致戒色戒不稳。所以刚开始戒色的时候，由于长时间被负能量熏陶的缘故，相信有部分戒友和我开始一样，反感劝善修德的文章。虽然戒色天数可观，但是德行跟不上。心胸狭隘，嗔恨心、自私自利，负能量依旧很重。这样就很可能在将来莫名其妙发生破戒，一破戒后消极思考，自怨怨他，就很可能一蹶不振。

王骧陆上师说过：“论语乃我修证后最实用之书”。元音老人在开示中也提到过修心的人不可离弃儒学，还要学会为人处世，恪守伦常。所以我们切莫执着玄妙高深境界，看不起德训的平淡朴实。平常心是道，平淡之中才有至味，也切莫觉得修心平淡不奇妙，而心往外求，背离真心。我看到部分戒友练习断念是带着烦躁、燥妄心去练习，急于求成；看断念理论也是一知半解，很浮躁，静不下心虚心学习、理解。导致练习不得法，挫败连连，因地不正，果招迂曲！这样练习下去很难有成效，我们要重视修习谦德，学会谦卑谨慎，常发惭愧心，飞翔老师也强调过很多次。其次恭敬心也十分重要！所谓“一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益”。利益要从恭敬之中求！练习过程中心平气和，不有所求，一切放下，一句口诀心念耳闻！一字一字听得清清楚楚，心系于一句口诀，被念头带跑拉回来即可，不必感到挫败。每次拉回来都是在觉察，慢慢觉察力就会变强。练习完，在生活中要养成观心的习惯，念头来了不理不随不压，不要跟着妄念跑，努力提高自己的德行，多看善书，并落实在生活之中，做才是得到。

学会修心后，要积极对治自己的习气，断除一切邪念，多发感恩心，发大愿，提高自己的振动频率和信心！这样德行就会慢慢增长；多看德训文章，并且努力落实到生活中去，这样我们修心时遇到邪念——嗔恨心、嫉妒心、贡高我慢心等等都会及时发现并感到惭愧！修德后明白不可得少为足，做到谦卑谨慎，精进用功。如何用功？就是在做事之中磨练，勤除自己的习气，把自己的贪嗔痴损之又损；坚持练习观心断念，坚持磨这把刀！把这把刀磨快磨锋利！心魔冒头就让它尝尝刀味！一觉，贪心化为齑粉！这时我们就明白这贪心是假的！女色一点都不迷人，而是念头和微妙感觉制造了迷人的感觉，就不再被它骗了！对境贪心起，手起刀落，毫不留情！微妙感觉导致犹豫，企图阻止我们断贪心，我们狠狠盯着它，保持最大程度的观心力度和警惕！坚决不认同，不理会，就是观！于是微妙感觉渐渐消散，内心再次恢复平静！这就是一次成功的观心断念实战！我们戒者再次守护了自己的持戒净土不受侵犯！

修心和修德相辅相成，假如只修心不修德，就会出现前面所提到的情况——被贪嗔痴慢疑支配而无能为力，落得个悟后迷的下场。修德不修心，不练习断念，虽然有时实战能平安度过，但是很吃力，几乎是靠理智战胜邪念。仅仅依靠行善积德、外在修身的戒色是不究竟的，最后总会莫名其妙破戒。所以戒色十规是一个实战和德行相结合的体系，这个体系十分到位，一针见血！落实戒色十规，戒色成功指日可待！自己要具备戒色和修心的正知正见，现在戒色方面歧路也很多，需要大家仔细甄别！

后记：

这篇文章我和大家分享了学会修心断念之后可能存在的问题。悟后迷、修心不修德等。主要就是阐述了【悟后真修】的问题，见性后不是归家稳坐，更不是到达终点了，修心之路才刚刚开始。我们还要依照大德开示，勤除习气，熄灭贪嗔痴，勤修戒定慧！通过断念保护真心，使其不受污染，步步上进，不得少为足；重视修德，要意识到修心和修德二者相辅相成，不可偏废！最后希望大家要对飞翔老师、对观心断念有足够的信心！不要被外界的邪知邪见所影响！戒色吧这一方净土需要每一位戒友的护持，也希望大家好好珍惜这个平台。也感恩各位前辈们的辛劳付出，无比感恩飞翔老师对我们的护持！我还很浅薄，很多都做得不到位，还要虚心向大家学习，也无比感恩大家提出不同的意见，批评指正！戒色不仅仅是戒色，更是生命的整体改造，戒色是一件光荣、很酷的事，也是一辈子的事！保持谦卑警惕，精进用功，脚踏实地。做一个正己化人、自觉觉他的人，和广大戒友共勉之！

**23.戒色两年半有余，自己的一些心得体会**

作者：RebernF

戒色之路崎岖难行，对谁来讲都不是件容易的事，谁都不想破戒，谁都想挣脱这诅咒，从这场烂泥一般的生活中解脱出来，让自己发生一个巨大的转变，清清爽爽地做人做事，但是，却不知道自己该怎么做，明明很努力地在戒，明明自己每次下了很大的决心，可是这邪淫就像诅咒一样跟着自己，阴魂不散，没完没了，自己到底怎么了？能戒色好像都是别人的事，跟自己毫无关系，于是别人就该戒掉，我天生不如别人这样的想法在心中扎根，愈趋愈下，最终破罐子破摔，进入所谓的破戒怪圈。问题，到底出在了哪里？这真是自己的宿命不成？

天道酬勤，这话并没有说错啊，没有人可以越过努力做成一件事，将其做到极致，我们要戒色，立志、下决心、努力这些都没有错，努力是不会背叛自己的，一分耕耘，一分收获，这是天地至理，金口诚言，千古不易之铁案也，正如种瓜得瓜，种豆得豆；声和则响顺，形直则影端，此举世亲知亲见，绝非信口雌黄，努力并没有错，是我们努力错了地方，说白了，就是不会努力，以为自己很努力，以为自己下了很多的功夫，其实我们都没下对地方，只顾埋头拉车，却不看路，这也和我们从小到大对“努力”一词的含义存在很大误解有关，以为只要我下了很大决心，看很多很多的戒色文章就是很用功了，就一定能戒色成功，没错，你的确花了不少的功夫，可你做的很多事情说不好听点真是无用功。

戒色就像我们要进入一座城堡，很多师兄要进入这座城堡，他不找门，他不是找不到门，他是根本不找门，他是蛮干，觉得我只要花功夫，铁杵也能磨成绣花针，没错，这是真实的道理，可是这道理是要用在合适的地方，我们要磨也得磨对地方，而不是在不对的地方一直磨，那您磨去吧，磨到天荒地老您也磨不出来，因为您没找对地方啊！这是城堡，是门，我们要在如何进入这个门上去下功夫，在这里去磨，这才叫努力才叫会用功。可是，我们很多师兄往往干的事情是绕着城堡跑圈，很多师兄以为那些戒了好几年的师兄非常厉害，觉得他们不一样，他们能做到一般人做不到的事情，觉得他们有钢铁般的意志，我恐怕永远也做不到，其实不是那样的，那些厉害的人，恰恰是做事掌握方法的人，如理如法地去做事情而已。

戒色屡屡失败，不会努力是一方面的原因，还有一个很要命的原因是我们不认识戒色原理，不重视戒色，以为戒色很简单，以为只要靠每天读读戒色文章，立立志就能成功戒除，以为只要我以后不手淫了就万事大吉了，总是每天把提高觉悟挂在嘴边，却连什么是提高觉悟，提高的是什么觉悟都不知道，也从来没有想过，反正就是埋头苦戒，正因为不认识戒色原理，所以才不会戒。

事实上，戒色这座城堡很复杂，我们必须首先深刻认识它的全貌，找到打开这扇门的钥匙，我们才能来去自如，做自己的主人，而不被淫欲所奴役，而复杂的事情往往都是简单的事情累积而来的，再复杂的事抓住它的核心，顺藤摸瓜都是有迹可循的，这篇帖子就是希望结合我自身的体会来给大家描绘出这座城堡的大致模样。因为我先走过这条路了，我也绕着城堡跑过了，大家就没必要也天天绕着它跑，我直接把钥匙在哪里告诉大家，大家直接去开门就好了，找到钥匙后，我们再开始努力也不迟。只要进门了，接下来就得靠自己的努力了，这才真正需要自己好好努力去做，才叫下功夫，这一点是任何人都代替不了你的，方法总归只是方法而已，最后还得靠自己去做。

寿康宝鉴中说，盖闻业海茫茫，难断无如色欲；尘寰扰扰，易犯唯有邪淫。由此可见，其实戒色并不容易，这也不难想象，要我们断色欲，恐怕我们一般人都不太愿意，如不是我们因邪淫备受摧残，到了不得不戒，不戒不能结婚生子，不戒不能正常生活，不戒会死的地步，大家到死恐怕也不会走上戒色之路吧，莫不要说我们这些凡流，自古英雄难过美人关，多少拔山盖世之英雄，也因此亡身败国，犹如项羽一般者也不堪胜数，他们在世人眼中都是真正的英雄豪杰，响当当的男子汉，面对情欲尚且如此，我们何以同他们相提并论？更何况，我们邪淫多年，淫念横飞，多年养成的习惯，早已成瘾，自己可能都浑然不觉，人从色欲而生，要断，要戒，如果对戒色没有足够清晰的认知，对我们这样的一般人来讲，瞬间改变这么多年养成的习气，谈何容易，可是，我们毕竟是幸运的，戒色吧已成立多年，戒色思路和体系已相当完善，我也是在这样好的大环境下蒙受很多优秀的戒色前辈有惊无险地走过了两年半多的戒色路程，希望这篇文章能对大家有帮助，这样我才觉得自己在做有意义的事情，能帮到别人的事情。

戒色，解决问题最好的方式就是找到问题的源头，想找到问题的源头，我们首先要认识自己的对手，了解你的对手才能选择获胜的方式，上面的那些话都是希望大家首先能扭转自己的观念和态度，我们戒色都是建立在这两件事情上的，必须认真对待和重视戒色以及要学会如何努力，这样所有的方法才有意义，否则一切都是浮云，再好的方法都会被架空，如果起点就错了，我们只会因为自己的努力，越做越错，希望各位师兄能首先在前面这几段话上好好反省和思考过后，再看后面的内容不迟，在此，各位师兄不妨稍微思考一下，自己为何总是破戒？自己曾经应该都不止一次地下决心发誓那是自己最后一次破戒了，最后一次？不知您是否想过您拿什么保证这是最后一次呢？有什么具有说服力的证据吗？仅仅靠自己一句话？嘴长在您自己身上，还不是自己想怎么说就怎么说？没错吧，一句话能保证什么？什么也保证不了，因此请不要自欺欺人，唯一能保证这是最后一次的只有一件事，那就是——行动，可是问题又来了，如何行动才能有效地避免自己不破戒呢？这，就是我和很多戒色前辈们的作用了，我们根据自己的经历体会总结来告诉大家如何行动以及要注意哪些问题。

上一篇帖子让一些师兄认识了我，了解了我的过去和经历，希望我的经历让读过的师兄找到了共鸣，之前也说过，没有人能在一篇帖子里把所有的问题讲清楚，上篇帖子虽然讲到了很多核心的问题，尤其把自己从堕落到恢复的经历详细叙述了一遍，我们会邪淫的根本原因是我们心病了，不仅仅是身体遭受重创那么简单，因此必须从修心开始改起，并且对戒色动机、如何忏悔、如何断念、如何控遗等问题讲了讲我自己个人的浅见，可能我的戒色文章和贴吧里很多师兄有点不同，我喜欢写在戒色之前我们首先如何扭正我们的态度和观念，我始终觉得这比什么都重要。

和很多前辈们不同，我没有他们那么高的悟性，一读戒色文章立马就走在了正确的道路上，找到了正确的态度和方法，所以他们可能并不觉得这是多么重要的事情，觉得可能这都是常识，可我不一样，我从小到大这么多年来的生活模式正是我这篇文章开端那几段话描述的那样，我就是一个只顾埋头拉车而不看路的人，只顾绕着城堡跑却不懂得找门的人，那个人并不是在说别人，而是在说我自己，才导致这么多年来生活在失败和悲伤里。所以我深知和我一样的师兄们的苦恼在哪里，如果不把这个问题说清楚了，就是告诉他再多再好再高明的方法，都是对牛弹琴，因为一开始就错了。贴吧里说这些的师兄少，那我就来补上这个空位，这样就能和前辈们形成互补，可能对悟性比较高的师兄来讲，我讲的这些多余，但对我这种比较迟钝的来讲就太重要了，所以我写的东西不为了迎合任何人，只希望能带给同我一样走在困境的人一个反思的机会，希望简短的文字能对得起每一个看到的师兄。

还是得大体说明一下个人情况，本人26岁，从2016年11月开始意识到戒色并开始戒手淫，2017年3月有幸得遇戒色吧和佛法，戒色至今两年半有余，虽然我们的人生不能全说是手淫引起的，但手淫绝对在后面煽风点火，放大了我们身上所有的苦难，对我们而言，过错有很多，但它是过中之王，所以擒贼先擒王，只有把邪淫制服了，我们才会走得相对顺利些。我们做事情要戒急戒躁，把自己看过的东西耐心地理解，吸收透彻了再去读新的内容，路总归是要一步一步来走的，没有谁能一口气吃成一个胖子，凡事都是一个日积月累的过程，戒色同样如此，其实我们生活中会遇到各种各样的困难，但真正难的事情从来不在事，真的在人，态度决定一切，生活就像一面镜子，你对它哭，它就对你哭，你对它笑，它就对你笑，无论遇到多大的困难，再痛苦的时刻，保持一个乐观向上的心态决定了你未来的一切，微笑的力量真的非常强大。

那么戒色到底该从何做起呢？这里我先从整体大的方向上说明一下我们戒色的思路，然后再分开描述，就像我们学一篇文章一样，总归先把这篇文章大意了解一下，每一段落在说什么，然后再每一个段落每一个细节开始逐条分析研究，戒色也是如此，先抓住总体的纲领和思路，然后再研究每一条该怎么去做，这样我们才能做到有的放矢，就像我们要去新城市的一个地方，我们要查地图一样，先了解自己身在何处，才能判断路在何方，知道了自己在哪里，也知道要去哪，至于选择什么交通工具就看我们自己了，但首先我们要在大的方向上宏观地扫视一边，这样做到心中有数，不至于像迷失在大海中的帆船找不到方向只能随波逐流，到处乱撞。

要戒色，首先要想清楚自己为什么戒色？是因为身体垮了害怕了才戒？还是自己真是发现自己因为手淫良心泯灭，人性丧失，无廉无耻，羞愧到无地自容，愧疚的良心难安真心觉得自己错了才戒？这是戒色的动机，也是戒色的起点。淫心不除，尘不可出，心里不意淫，也就不会手淫，请明白一点，手淫之罪不在手，而在心，正如杀人之罪不在枪，而在持枪之人一样。我们问题的根源是在自己内心的扭曲变形，心不变，再怎么在身体方面努力，都是东灭西生，没完没了的无底洞，明白了这一点，才知道要修心，如何修心，如何掌握戒色王道——断念修心？如何分清主次，明白断念为正行，行善等诸事为助行，关于这一点上篇文章介绍较多，上篇文章我讲了两个根本性的问题，就是从心里面练习断念，从事上面断黄源，我也一直强调我们戒色的终极武器是断念，只有断念才能从根本上拯救我们脱离这苦海，而在实际操作中，只有管住了手机和网络产品，才能有效地抵抗黄源，这些都是戒色的根本。举个例子，把戒色比作闯关，我们戒色像过关一样，戒色不是只有一关，而是很多关口，而且这些关口是环环相扣，少了一个都不能闯过去，而且是有顺序的，不能逆着顺序而来，我上篇帖子说的戒色动机就是第一关，断念修心是第二关，断黄源是第三关。也就是说，我们要按着顺序一步一步来，先过第一关，明白为什么戒色，戒色动机是什么。

我也要说一个根本——“警惕“，贯穿于每一关，可以说哪里都离不开它，而写警惕必须围绕着破戒类型来讲，比如说，断念很根本很重要，可如果做不到警惕，断念根本无处着手，说到断念，我们肯定都是在淫念上来时及时断，如果等到自己破戒了还断什么呢？断黄源亦复如是，希望各位师兄理解，也就是说我们得要学会警惕，没错，警惕，时刻警惕，天天警惕，这才是我们真正要学会的实战意识。

对于破戒类型，我都是看飞翔哥和飞翔志愿者001前辈和一些前辈们总结的破戒类型，站在巨人的肩膀上把他们说过的列在我这篇帖子里而已，飞翔哥专门有一季写破戒类型，很全面，而我更喜欢“飞翔志愿者001”前辈的总结方式，那是001前辈在他名为《感恩戒色吧，让我拿到了清华大学的录取通知书》的文章里总结的，那篇文章强烈建议各位师兄拜读，大家可以下载《戒者录》，里面有那篇文章，《戒者录》里面有大量前辈们的优秀文章，不可错过啊！001前辈也说自己是根据飞翔哥总结的破戒类型来写的，他将破戒类型分为“必破规律”和“易破规律”，我觉得总结得登峰造极，001前辈的文章真是简短干练，文不长，却把戒色最核心的问题都说明白了，不愧是能上清华的前辈，大家读了一定会有更深的领悟。

很多前辈都提到过关于提高觉悟的问题，所谓的戒色觉悟高和戒色觉悟低，就是我们对戒色这件事情的认识程度深浅不同而已，说白了就是了解得多少的问题，只是我们用“觉悟”这个词，显得好像变高端了。觉悟高的人，他们知道我们是心病了，要修心，要断念，要行善积德，能领会到这些的人其实都可以说是自己觉悟还不错，知道该从根本下手。001前辈曾经把戒友分为三种类型。1.觉悟低，警惕低；2.觉悟高，警惕低；3.觉悟高，警惕高。如是分法就把我们所有的破戒的戒友都包括尽了。

之所以对破戒类型做出总结，是因为我们不能在同一个地方不断摔倒，那样就真的是朽木不可雕，无可救药了，再笨拙的人一直在同一个地方摔倒，迟早也该发现原来自己总在这里绊倒，以后就要跨过这个障碍了，因为破戒的情形非常多，生活中诱惑万千，一个细节不注意就可能导致破戒。

【必破类型】

1.强戒必破

说到强戒必破，这个四个字很多师兄都不陌生，但是也有一些人心里对这一点不服气，觉得哪有那么玄乎，我就下定决心，笃定毅力，好好戒色，就不信这个邪自己戒不掉，这类人根本不懂戒色，只是在靠毅力一味蛮干！连戒色的边都没有摸到！为什么强调断念？断念和戒色有什么关系？等等诸如此类根本性的问题如果没有想明白，弄清楚，就是觉悟没有到位，没有想清楚自己在干嘛，只希望通过外在的手段和强硬地使蛮力就想戒色，绝对是异想天开，如同一个看不见的敌人在你身上不断开刀，可你根本不认识你的敌人是谁，他有什么招数和套路，你都一无所知，就只知道我在戒色，除此之外什么都不闻不问，您要防？拿什么防？其实这样的戒友连戒色都谈不上，戒色必须戒心中之色，强戒的人必定戒不长久，几个月是最大的限度了，迟早再堕落回去，而再次沉沦再想戒比第一次要难百倍，所以请谨慎警醒才是。

2.看黄必破

对看黄必破这一点相信绝大多数的师兄都耳熟能详了，不仅耳熟能详，相信自己也亲自体验过了，既然是必破，就绝无不破之理，有些师兄可能会说我就看黄了，当时就没破，那后来发生了什么呢？很多师兄都是当天看了好像没事，第二天甚至后面很多天甚至更久之后的破戒都是源于这次看黄，如果自己足够细心就不会错过这个事实，不要自欺欺人，看了即便当下没有立马手淫，但是看完后的画面恐怕在脑海中久久不能散去，浮想联翩，最终导致手淫，而且严格意义上看黄本身就是破戒，看黄肾气暗漏，早已流失，肾精已变为浊精，很多师兄应该都已经发现了自己看黄后不用手淫，立马脸色就大变，精神就不好了吧。

有些师兄伤得不重，所以不愿意相信这个事实，心里自我安慰看看没事，只要不手淫就行了，觉得看黄对自己没什么大的伤害，只有手淫才对身体有害，如果您非如此想也只有到自己见了棺材那天落泪了，看黄后对自己影响有多大，我能体会到，感受到，和手淫几乎等同的症状，而且看黄不仅损害身体，更伤身败德，它毁的还是你的灵魂，灭的是你的人性，丧的是你的天良！如果不以为然，自己有一天变得麻木不仁了，恐怕谁也帮不上忙了。

另外，说到“黄”并不只是单纯指我们所谓的黄片，包括电影电视里的诱惑画面、淫声，以及各种在脑海里起的邪念，形成意淫的都是黄，请大家不要局限在黄片上。不管您对戒色有多深的理解和认识，也就是所谓的觉悟，只要看黄，没有人可以不堕落不破戒，善根再好的人天天给他看黄，不出三五年他也得变个人，这是铁律，谁犯了都得付出代价。

3.意淫必破

淫心不死，戒色永无指望，诸位是否能够认识到意淫是戒色的核心问题？是我们做此等丧尽天良之事的罪魁祸首？只有接受了这个观念，才能明白星星之火可以燎原。我们每次破戒，无论是哪种情形下的破戒，都会在脑海里出现意淫，刚开始还并不强烈，可只要自己不肯制止，火势必然扩大，直到不可阻挡，淫火焚身，魂摇魄荡，丧心病狂地就开始进行破戒行为了。所以意淫是破戒的源头，此“火”不熄，火势随时都会燃起，如同一个没有灭掉的烟头一样，巨大的灾难都会悄然而至，破戒也就是必然。

如何断念，原理在于在念头刚起甚至是未起以前就立马察觉，以佛号或者口诀断掉，断念贵在快狠，天下武功，唯快不破，因此越快的方式越有效，越殊胜！相对而言，佛号不仅能断念，还能洗涤灵魂，消除业力，功德无量，值得各位师兄一用。

4.侥幸必破

其实无论哪种破戒类型，恐怕我们都是心存侥幸的，在破戒前，都觉得“应该没事吧，我就看一小会，只看不手淫就行了”，或者，“我就意淫一下，如果快起火了就立马停下来”，等等这样的心理，不知道别人如何，我自己就是这样，有时候下班回家后想看个电视剧动漫什么的，明知道不该看，就会自我安慰说：“我就看一两集，不碍事”，每次我在看之前都以为自己能把持得住，但我从来没有一次成功过，有时看个通宵把这部电视剧看完，我经历过多次这种失败的教训。所以，不要心存侥幸，你把持不住的，001前辈也说“侥幸，就是藐视规律，认为自己可以不受规律支配。”既然称之为规律，就没有人能逃出去，只有深明此理，才会断了侥幸的妄想，老老实实，安分守己。说自己努力戒了，结果一边看黄一边戒，总也逃不出破戒的怪圈，还怨天尤人，凭阁下所为，君逃祸不暇，何由祈福哉？！

5.失落必破

这一点是代表情绪破戒而言的，说真的，情绪破戒是最难在短时间内快速克服的，我自己也深有体会，因为长年手淫邪淫早已身心俱残，不仅身体分崩离析，心理也不堪一击，稍遇挫折，便郁郁寡欢，死气沉沉，像打了霜的茄子一蹶不振，心灰意冷，尤其对我们邪淫的人来讲，的确很难像健康正气的人一样勇敢地面对困难，面对生活，变得懦弱，没有恒心，做什么事情都是懒懒散散，不耐烦劳，横生怨气，遇事胆小如鼠，平日又傲慢无礼。正因为邪淫摧残我们至此，我们才要奋起反抗，而我们正是如此，才要勿畏艰难，勇往直前，要勇敢地面对困难，想办法克服它，而不是一心烦就跑回家，窗帘一拉，电脑一开，看黄手淫，心情低落的情形下破戒是最无悬念的，自以为能通过这种方式发泄情绪，哪里知道问题永远是问题，不会因为你手淫的逃避就凭空消失，不仅问题不能解决，反而压力更大。以为自己发泄了，实际上是在玩火，拿命开玩笑，拿健康作为自己的出气筒，以恶换恶，掩耳盗铃啊！因此，唯一能解决问题的办法就是勇敢地面对困难，如此，久而久之，自然锻炼出乐观向上、不怕挑战的男子汉气魄，而不是只会用手淫来逃避责任的无能之辈，若是如此，难怪别人看不起你，不把你当人看了，人前人后两张皮，表面老实的背后藏着一颗淫乱的心，肮脏至极！

事实上，会有情绪破戒这种现象也是我们长年手淫上瘾，连情绪都有惯性似地往邪淫上跑，试想一下生活中很多人，并不是谁都是心情一不好了，就立马想到通过邪淫来发泄，正常人大多心情不好了会选择很多其他的方式来调节自己的情绪，或运动，或聊天，或听音乐，或做些自己喜欢的事情，而只有我们这类人，只要是情绪低落，几乎成了下意识的想法，就是通过手淫来发泄，自己还沾沾自喜以为找到了“绝妙”的方式来调整自己，哪里知道自己在玩命啊！

我们长年累月，心中积累了太多的“阴气”，很难在短时间里快速改变自己的状态，除了好好戒色，别无他法。我更是如此，即便戒色良久，有时也无法自如地控制情绪，只是我是幸运的，我遇到了佛法，通过念佛号的方式屡屡救自己于危难之间，又依照古圣先贤教诲，行善积德，慢慢提升自己正气，才觉得自己逐渐变得不像从前那般丧心病狂了，心态变得平和宁静了许多，管控自己的情绪可以说是件非常不容易也非常需要自己努力的事情，而且要懂得方法。修心断念的方法则为最佳，念佛号断念不仅仅只是断淫念那么简单，它的威力甚大，可以对治一切的坏情绪坏念头。世间恐怕没有比淫念更如火如荼的了，真能学会断淫念，其他一切念头也能断得一干二净，就看自己肯不肯这么做了。情绪这块多说了一些，是因为它的确不容易克制，真得需要方法，而且也需要我们不断修养身心，能照着传统文化的教导去做，进步一定非常快，百善孝为先，万恶淫为首，从这两件事情入手做去，就如苗得雨，如火加油，不可思议。

**24.戒色400多天，分享我的心得和体会**

我为什么可以坚持400多天，是因为我脑海里已经很深刻地意识到戒色的重要性，以及撸管对身心各个方面带来的危害。

戒友们，如果你们想戒得持久的话，你们第一步要深刻地意识到撸管带给你们的伤害，然后去把你们手机或者电脑里、硬盘里的黄色内容，通通都给删除，包括网页的浏览记录、历史记录等，反正有黄源的东西都删除干净！如果你舍不得删，那就是证明你还在贪恋，你已经深深受到心魔的控制，不要再想戒之前大撸一场！这种想法是错误的，并不是你本身的意愿，而是心魔在你的潜意识告诉你，你一直不知道你已经彻底沦为了心魔的玩偶了，想想你以后的路吧，还很长！不要颓废你的人生！我戒色前第一步也是这么过来的！记住，黄源一定要删除干净，必须彻底！不然别谈戒色！

第二步就是去训练你的反应力，对心魔念头来袭的反应力。

前提是你得把断念口诀背得滚瓜烂熟，心魔念头来袭时马上断掉，可能对于戒色新手来说很难，但是不等于说没办法，你可以一直念断念口诀，念到念头消失为止，等持续一段时间后，你会发现这已经成为了你的条件反射，念头一出来你马上就跳出口诀，已经形成自动了，贵在坚持！

还有就是夜里睡觉时来念头，很难消除怎么办？放心，还是有办法的！就是突然睁开眼，一次不行，我多睁几次，注意是突然睁开眼，重复几次并默念或者小声念断念口诀（晚上怕打扰到别人就小声或默念）。

第三步就是看戒色文章，把好的句子或者方法记录下来，如果没时间看文章的话，可以去听《戒为良药》或者其他更多的戒色文章。

第四步，养生，养生很重要，千万别忽视，不要久坐！每天最好做200次固肾功，飞翔老师说晚上睡觉前最好做固肾功，再去睡。对于这点呢，我有我的个人观点，这个睡前做固肾功的话，看个人体质，有些人睡前做了固肾功就会遗精，有些人做了就不会遗精，因人而异，我之前就是频遗，因为我之前睡觉之前都做了固肾功，带着劳累上床睡，结果就遗了，现在我基本是在19点钟之前把200次固肾功分配好，现在就没有以前那么频遗了。睡觉采用吉祥卧，双重保险！第一次不习惯一定要挺过去，久而久之就习惯了。我一般晚上9点钟左右睡觉，不会超过十点，除非有急事，早上我一般5点半左右醒来，把闹钟放到远处，别放到床头，因为放在床头，偶尔会赖床。5点半起来后就站桩半个小时左右，然后再做仰卧起坐，或者去听《戒为良药》。饮食方面少荤多素，当然也不是硬性规定你非要这样去做，只是多吃荤会助长欲望的，蒜、韭菜也不要吃，也是助长欲望的。

第五步，挺过你的欲望高峰期。我发现这个是戒色的规律，通常都是欲望休眠期，然后就是欲望高峰期，在欲望休眠期别放松你的警惕心，因为你永远无法知道心魔什么时候来，高手戒1000多天也是如此，他们从未放松过警惕心！

你们有些戒友破戒后就怀疑自己各种不行，甚至抱怨戒色，然后放弃戒色。我想你们扪心自问一下，你们的实战意识、断念速度、养生方面等等跟戒色高手一样吗？你们做到了吗？没有那就别抱怨，抱怨的只是懦夫的表现！还有就是一点，别在意戒色天数，越在意越觉得时间过得很慢。尽量别自己一个人独处，在心魔怂恿你的时候，别跟心魔走，要多想撸管对你的身心带来的伤害，往严重的方面想，充分警醒自己！比如：掉头发、前列腺炎、弱精症之类的，以后断子绝孙之类的。

你们要相信戒色带来的好处，别让那几秒的快感摧毁你的一生，别用健康换快感，健康没了，剩下的就是无穷无尽的疾病在等着你！你们难道不想蜕变吗？你是想待在地狱还是天堂？难道不想找回纯净的自己吗？戒色的前期是灰暗的，因为觉悟低、定力差，很容易破戒，有些人戒着戒着就放弃了，而有的人挺过了这个阶段，阳光总在风雨后！加油！戒友们，我可是在前面等着你们噢！你们一定可以的！

我分享下我戒色前后的状态吧。

戒色前：手脚冰凉，盖被子都很难暖的那种；比较消瘦、胸前依稀可以看见排骨；表情猥琐、双眼无神、脸上多油、多痘痘、头发出油；做事情不够专注、定力不够、感觉神志不清、还驼背像个50-60多岁的老头一样。

戒色后：手脚没有以前那么冰凉了，现在还稍微有一点凉，起码盖被子一会就暖了，我知道我伤得太深了，我才戒一年多，我相信坚持戒下去会恢复得更多。现在我的体重已经上去了，以前62kg，现在都70kg了，胸前的排骨没有以前那么明显了，我知道这是戒色的成果！面部发生了很大的变化，不再像以前那么猥琐了，眼睛也逐步恢复有神的状态了，皮肤没有以前那么多油了，以前随便一摸，油多得都可以炒菜了，痘痘也没有以前那么多了，现在偶尔上火的时候出来一颗两颗，正常的范畴。现在头发两天不洗才出那么点油，换作是以前，不到半天就出油了！现在做事情没有以前那么迷迷糊糊了，老板都说我整个人变了很多，周围的人也是这样跟我说，我想这就是戒色的力量吧！现在走起路来都不会驼背了，忒自信！

2020年祝各位戒友，心想事成，万事如意，身体健康，家庭和睦！

**25.从屡戒屡破的怪圈中挣脱出来，戒到一百天的小顿悟**

不知道是否有戒友和我一样，每次破戒之后，都悔恨至极。可是下次该破还是破。认为失败的原因是自己毅力不够，但实际上这失败的原因，是因为自己根本没有抓到戒色的精髓，自己根本没能真正地理解戒色。好了废话不多说，接下来我就给大家讲我的顿悟，希望能给大家带来一点帮助。

1.要明白邪念不是你

邪念一次次冒出来，一次次占领你的头脑，一次次操控你！很多人都误以为那是自己的想法，其实不是，有的人昨天还发誓戒色，没过几天一个念头上来就把他附体了，又沦为了撸管肉机。

2.发现破戒之前的过程

我们每次破戒的过程都是起邪念-跟随-看黄-撸管

3.邪念出现之后，你的反应决定了你的戒色成败

戒色高手：邪念出现——立刻断除

戒色菜鸟：邪念出现——跟随——看黄——破戒

4.把握断念的时机，断念要快要坚决

一位戒友说：“实战的时候就看那一瞬，哪怕平时99.99%的时间都是正人君子，只要实战的那一刹那没有断除邪念，就会被邪念附体，瞬间变成纵欲的禽兽。”——《戒为良药》

实战就在刹那，眨眼间的事情，所有的训练就是为了把握那一刹那！那一刹那你的表现要极狠、极快！——《戒为良药》

实战就在一瞬间，要想戒色成功就一定要把握住这个瞬间。念头出现，立刻断除。

5.送给断念菜鸟的临时宝刀——念起不随+思维对治

下面发《戒为良药》里的一段话，我就看到这里突然有了顿悟。凭借着这句话冲破怪圈。

一旦你跟随了那个念头，那就相当于被植入了撸管木马病毒，到时候完全就是身不由己的撸管僵尸肉机。——《戒为良药》

因为自己断念水平很差，念头来了直接断也断不掉。而且发现得也晚，基本上刚开始的时候都是火烧眉毛了，才发现念头来了。所以让我能突破这个怪圈的，就是上面让我顿悟的这句话。我把这句话每天看一遍，刻在脑子里。每当我发现邪念来了，我知道我只要一跟随这个念头，我就又会重复以前的破戒过程。起邪念跟随，然后疯狂找黄，最后破戒。所以每一次我都无比坚决的，绝对不跟随这个念头。就是这样我戒到了一百天。

关于戒色时机的把握，怕有的戒友不理解。下面是飞翔老师关于断念要快和狠的讲解：

断念强调的就是快，念头上来了，你是否能够做到第一时间发现？很多人都是跟着念头跑了很久，才突然发现自己是在意淫，这时候已经晚了！念头已经起势了，随着时间的延长，念头就会变得势不可挡，就像森林大火一般难以扑灭，而一场森林大火的起源也许就是一个烟头，如果在烟头的状态就能够灭掉，也就不会有后面的完全失控，所以一定要第一时间发现，绝对不能让邪念冲起来。不怕念起，就怕觉迟，觉迟就是一种失败！反应必须够快，能够做到早觉，断念就会显得很轻松，就像大人打小孩，完全一边倒。如果你觉迟了，那个念头就会变得异常强壮，这时候就很难打败它了。就好比拳王泰森在婴儿期，任何人都可以打败他，当他长大成人了，那就很难打败了，所以把握断念的最佳时机就显得十分重要和关键。从念头出现时的弱小，到后来念头力量的强大，这之间仅仅是几秒钟的时间，所以真正的断念高手，特别擅长把握断念的时机。戒色关键就是在念头刚起时就要断除，这是最重要的一点，不怕念起，就怕觉迟，迟一点，心魔就会强大许多，最后就会越来越失控。

断念要狠。印光大师：“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。”又云：“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。是以多少出格英豪，被妄想驱逐于三恶道中，永无出期。可不哀哉。”

实战就在刹那，眨眼间的事情，所有的训练就是为了把握那一刹那！那一刹那你的表现要极狠、极快！

之前一直抓不到戒色精髓的原因——吸收率低，不懂得复习，不做戒色笔记。

复习笔记是迎来顿悟的关键，很多人是在记戒色笔记，但是记完笔记从来不复习，这样留在脑子里的印象其实很浅薄，甚至记完笔记什么都忘记了，戒色笔记要不厌其烦地复习——《戒为良药》

戒油子首先要端正自己的态度，一定要扎实地学习戒色文章，好的戒色文章应该看几十遍乃至上百遍，自己做的戒色笔记也要反复地复习，把戒色知识真正内化成实战意识。——《戒为良药》

他们无法重复学习戒色文章，而提升觉悟的关键就在于不断重复学习，看一遍是远远不够的，看一遍所能获得的领悟简直少得可怜，像芝麻粒一样。要提高吸收率，那就必须注重重复学习，反复吸收。——《戒为良药》

**26.成功戒邪淫八百多天，我有六条经验**

戒邪淫八百多天了，今天想和大家浅谈一下，我戒到现在的经验总结，希望能帮助到大家，请认真阅读。

第一，你是否内心还保持对女色的贪念？

有这样的念头的很难戒邪淫成功。对于手淫成瘾的人来说，肯定内心保持着对女色巨大的贪念，觉得她们好美啊！甚至有的人看到美女就想手淫，到了如此严重的地步。那么如何戒除这种贪念呢？有的戒友修不净观以及白骨观起到了很好的效果，但是有的人可能接受不了，我们内心要尊重女性，时常保持这种心性。你尊重你的母亲吗？必须尊重，用这样的心态尊重你遇到的每一位女性，像尊重母亲一样尊重她们。

第二，为什么屡戒屡破？我坚信在每个领域都有二八定律！

你如果要想成为那20%就必须比80%的人加倍地努力。也就是说只有20%的人最终能够戒邪淫成功，而大多数人在屡戒屡破中徘徊。

首先，你一定要做到远离黄源，包括擦边，一点也不能看。有的人会说这点我做到了啊！在这里我想追问一句“你真的做到了吗？”还是你所说的做到只是“所谓的做到了”！你知道那20%的成功戒邪淫者对自己有多么严格？多么自律吗？你“所谓的做到了”还在继续看擦边色情！我只想说，不要太高估自己的控制力，飞翔老师教我们一定要保持警惕心，请保持警惕心吧！常在河边走哪有不湿鞋？请一定要保持警惕心。

第三，你是真的戒不成功吗？还是因为懒惰？

你做到每天坚持背诵500遍断念口诀了吗？你坚持每天认真学习戒邪淫文章了吗？你学习的时候认真做笔记了吗？你有定时复习笔记吗？

有的人说，我都做到了啊，你所谓的做到是真做到吗？还是为了糊任务。你所谓的断念口诀有没有用心去背？还是不带脑子思绪乱飘在那背得起劲，自己觉得很努力，每天草草看几页戒邪淫文章就觉得自己可以了呢？笔记不记又或记得很潦草，试问如果这样戒邪淫都能成功，那不是人人都能成功？你知道那20%有多努力吗？每天持诵，用心觉察自己，一有念头就拉回到持诵上。每天坚持学习戒邪淫文章，做戒邪淫笔记。

他们可能有的时候也坚持不下去，但是他们会逼自己静下心来学习，你以为戒邪淫很简单吗？你知道心魔有多强大吗？我们必须要做到好好完成每日的定课，坚持下去。那些成功者都是一直努力坚持到最后，老实、听话、真干！

第四，戒邪淫不单单是戒邪淫。

首先你要知道你戒邪淫是为了什么？有的人看完我上面的文字之后会出现一种现象，就是把所有的心思都埋在戒邪淫上，学习啊工作啊都不管了。

单单是为了戒邪淫成功的那种喜悦和成就感吗？

不！

我们戒邪淫是为了拥有一个好的身体，学业有成，事业有成，有一个幸福的家庭。所以该在学习上工作上努力还是得努力。还有就是，不要为了戒邪淫而戒邪淫，是要让自己成为一个德才兼备的人，所以你要改掉一切坏习惯，这些坏习惯或多或少都会影响到戒邪淫。

例如，每天早睡早起，不要赖床，戒烟酒。戒骄傲，戒狂妄，戒贪吃，戒嗔恨心(这些都可以用断念去对治，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无）当然对治念头需要勤加练习。还有就是，最好吃全素，有的人就会问很多问题，比如吃素营养能跟上吗？经常在外面吃做不到啊？吃素有助于降低欲望，能够更好地帮助你戒邪淫。其余的我就不说了，关键在于你愿不愿意去执行，如果说吃素容易营养不良，那么那么多僧人不是都营养不良，况且现在的肉制品都含有激素，吃了会增加人的欲望，这无形中又增加了戒邪淫的难度。

第五，行善积德的重要性。

有的人戒邪淫很自私，只是为了自己，只希望自己能戒邪淫成功而不去帮助他人，有这种心态的人即使戒邪淫成功，他也不能真正地改变自己的命运。那么有人又问了，如何行善积德呢？其实很简单，首先是用心孝顺父母，然后是尽力而为地帮助他人，从身边的小事做起。例如，贴戒邪淫宣传贴，宣传戒邪淫文章，帮助其他戒友，放生以及帮助身边有困难需要帮助的人。

第六，最后再说一点，保持好的心态！

有的人刚开始发心很大，一下子戒了一百多天，但是后来破戒了，连续多天破戒，以前的好状态一下子全没了，一直沉浸在破戒的痛苦与悔恨之中。你要明白戒邪淫不是一件简单的事，出现失败在所难免，几乎没有人一开始戒邪淫就能成功的，80%的人面对失败一蹶不振甚至想放弃戒邪淫，而20%的人会继续矢志不渝地走下去。失败并不可怕，可怕的是在失败后一蹶不振，这才是真正的不幸，没有人会让你输，除非你自己不想赢。所以，失败没什么大不了的，你要相信你可以，你一定会是那20%里的人。

不要沉浸在坏情绪当中，你需要做的是洗个澡，出去走走，不要一个人待在房间里独处，因为这样连续破戒的可能性会很大很大。在破戒后的三天里尽量避免独处，独处无形中会增加你连续破戒的可能性，你需要换个环境，出去欣赏欣赏美丽的风景，放空自己的大脑，用正能量代替负能量。

愿你早日戒除邪淫，恢复身心健康，拥抱美好的明天！

**27.彻底戒色189天——我看到了成功的希望**

作者：不戒不归

此篇文章，是我最近为戒友答疑，发现许多戒友戒色不得要领，尤其是一些高三的学生近期在家上网课，破戒严重影响学习和心态。而我自己曾经也是屡戒屡破的老油子，直到半年前的一次疯狂破戒，彻底让我绝望，当时看戒色文章也失去了效果，看了几小时，还是破，直到我看到一篇文章，是《戒者录》里面的，文章名《纯粹觉知-我的灵性之悟》，我学会了真正的观心断念，发现自己之前一直知道观心断念但根本不得要领，从此我便开启了无敌模式，一戒就是半年多，期间没有任何煎熬感，反而每天生活很轻松快乐（内心层面），仿佛看到了彻底戒色的希望，在此我向“照耀天空”前辈致以发自内心的感恩，也希望借此文章抛砖引玉，望诸位得道前辈，请洒潘江，各倾陆海云尔。

189天，这个天数不是我戒得最多的一次，但是我却看到了成功的希望。这是风平浪静的189天，在这段时间中，我毫无煎熬感，也没有欲望出现，别提看黄了，擦边球甚至路上的美女都没放纵自己看过，身体得到了极大恢复，以前打篮球打一会就要休息，而戒掉之后打几个小时仍然生龙活虎，以前学习看一会就累，戒掉之后，连续一整天学习仍然坚持得下来。以前，我总是戒着戒着状态越来越差，仿佛那个破戒怪圈在将我拉回去，就像小时候玩的祖玛一样，而这一次与之前不同，这一次我一直保持着良好的戒色状态，哪怕在学校里考完期末，别人都回宿舍打游戏去了，而我仍然能静下心来去空无一人的自习室学习。以前，假期一回家就破，而这次寒假回到家了，我发自内心地去孝顺父母，也去理解父母，每天仍然保持良好的戒色状态。种种这些迹象，都让我看到了戒色成功的希望，我想我们一定可以回归到真正纯净的真我当中。我能做到如此，只是因为我真正学会了戒色吧里最核心的东西——观心断念。

许多人都认为自己会观心断念，但真的得要领了吗？真正的观心断念威力是夸张的，只要掌握其要领，刻苦练习，不仅能够戒色，戒玩手机、戒赖床、戒玩游戏都是可以一并戒除的。因为念头是行为的先导，只要控制了念头，就可以控制我们的行为，我们戒色，具体落实其实就是要做念头的主人、欲望的主人。

许多人都知道戒色要提高警惕，我问你，怎么提高？具体怎么做？能回答这个问题的戒友，已经能戒到稳定期了。你所谓的懂，只是知道概念，而具体操作起来，和不懂的区别不大。

保持警惕其实就是对于自己什么情况下或什么状态下容易破戒一清二楚，然后当自己有滑向那种状态的趋势时，赶紧意识到并把自己拉回来。本质是保持意识清醒的状态，反过来就是不容易被念头拉走。

所以请大家认真学习，戒色看的是行动，而不是有多少理论。

实战化训练是提高戒色战斗力的根本途径。——飞翔

请各位在读接下来这些经验的时候，读的速度放慢一点，看戒色文章不要走马观花，这是许多前辈都强调过的。

1、学会观心断念的必要性

一般的破戒其实都是在遵循一个特定的程序。有时候是看黄或看擦边球沦陷，有时候是邪念上脑沦陷，这两种情况应该算是出现最频繁的。从这两种情况我们可以发现这样的一个规律：黄源诱惑（可无）-头脑里出现邪念-欲望出现（生理层面，表现为一种难受的感觉）-破戒。从这个程序中我们可以找到阻止破戒的方法，戒色说白了其实就是不破戒。根据我个人戒色的体会，以及学习前辈们的经验，得出来这样一个结论，在邪念刚出现的时候，是不会产生那股难受的感觉，而我们从上述程序中可以看出这股难受的感觉也就是欲火烧身是导致破戒的直接原因，所以只要我们能在邪念起的第一时间断掉它，就不会产生那股难受的感觉，我们也就不会破戒。一些戒友应该对此有所体会。如何做到这样呢？观心断念。有这样一个比喻，邪念就像火，时不时就会冒出来，刚开始是小火苗，到后面就是熊熊烈火了，刚开始很容易灭了它，你也毫发无损，如果是已经烧成熊熊烈火了你再去解决它，你就算没被干掉，也被烧得半死了。

2、观心断念的操作方法

请进行这样一个练习，闭上眼睛一会，问你自己：“看看我的下一个想法是什么？”保持注意力集中，就像猫盯着老鼠洞那样。

这就是观心。“观”即观察，“心”即念头、想法、思维，“观心”，观察自己的念头，另一层含义是除了观察什么都不干，不去做任何的分析、判断，就连“除了观察什么都不干”的想法也不要有。

当找到这种感觉后，在你的生活当中尽可能地运用它，问自己那个问题直到你不需要问也可以找到这种感觉，当你熟练后睁开眼睛也可以做到观心。就像你观察外在的物体一样，内视你内心升起的念头。

当你的念头起来的时候，先观心，观察那个念头，然后当你观察念头的一瞬间，你的大脑会变空，产生了一个没有念头的空间，也就是无念状态，察觉到那个空间，也就是发现那个空间，努力将你的注意力集中在那个空间中，这就是断念。断念就是创造一个无念的空间，以打断一直接连不断产生的念头。把握住那个空间异常关键，你必须要快，那个空间出现的时间很短，如果你没有把握住，你就会陷入巨大的念头之流当中。一定要在念头刚冒头的时候就观心，这时候最容易解决它，否则你跟念头一会，那股强大的拉力就会把你拽进去，你会很难再出来。

你现在就可以练习一下。

观心断念的操作就是这么多。刚开始你可能会发现，断了一个念头又冒出来一个念头，发现自己的念头如此之多，这不要紧，你能做到这一步就已经很棒了，慢慢来，毕竟你已经无意识地听从念头那么多年了，无意识就是你自己无法发现，即当局者迷。

3、观心断念的常见误区

观心断念的操作其实比较容易，但是容易走偏。

接下来说一些观心断念的常见误区：

（1）有的戒友可能会出现这种情况，当他察觉到念头时，他脑子里可能又会冒出来一个这样的念头：“观察自己的念头。”当他想把注意力集中到无念状态中时，他脑子里又会冒出：“把注意力集中到空间中。”观心断念是有意识地做出来的，不是想出来的。我们练习观心断念是让自己从思考的状态变成不思考的状态，而不是从一种思考状态变成另一种思考状态。观心断念就是停止思考的按钮。

（2）还有的戒友会出现这样的情况，练习观心断念练得自己脑子紧张，甚至出现疼痛。这种情况就是没有区分开“力”和“意”。

闭上眼睛，回答这样一个问题：“在不移动你的手的情况下你如何知道你的手的存在？”不要去思考这个问题，而是把答案表现出来。这就是意。

手的肌肉发力，这是力。

观心断念是用意而不是用力。意即意识。（编者按：感觉紧张了就放松些，自己要注意调节）

（3）观心断念不要抗拒

有的戒友知道了心魔这个概念，并且明白了自己变成现在这样，都是心魔“害”的，然后断念的时候恨不得杀念，或者有的戒友一明白自己跟了邪念就会破戒，就很害怕念头，这两种情况其实是在断念时，自己又起了念头，这就相当于用油灭火，我们断念的时候不要去抗拒念头（更不要去听从，否则又陷入另一个误区），只是看着它，除了观察，什么都不要干，这样空间一产生你把注意力一集中就断开念头之流了。（编者按：抗拒会导致压念，害怕会导致过度紧张和焦虑，这两个都是思想误区，可以看看戒为良药第138季，专门有讲到的）

（4）有的戒友也有这种情况，已经完全按照要求观心了，但是念头怎么不消失，反而越观察越清晰地出现，这种情况是没有及时把握观心后产生的那个空间，结果导致你将注意力集中在念头上了，这样你不就是在跟念头吗？所以一定要把握好观心后出现的那个无念空间，这样你就可以断掉念头、主宰内心了。（编者按：刚开始觉察力弱，觉而不断，随着觉察力的强化，就能做到一觉即断，有一个过程，不是一蹴而就的。）

4、观心断念的应用

在你做任何事的时候，尽可能留一些注意力观察你的念头，并断掉它，这样你就可以真正地控制自己。比如，当你脑子里冒出想要玩手机的念头时，你要在这个念头出现的一瞬间察觉到它，并将它断掉，这样这个念头就不会控制住你了。戒色也是如此，邪念一起就断掉。通过这样，你就可以去做自己内心真正想去做的事情，你也会意识到，那个念头不是自己的想法，而是大脑在重复你过去的行为方式，而真正地戒掉坏习惯，培养好习惯就是要在起心动念上做文章。真正的改变正是来源于此，否则你就会一直重复着过去。相同的事情、相同的错误会一直出现在你的生活中。然后当你观心断念练到一定程度，在平时保持不走神的状态（这是真正成功的关键），不被念头拉走，就是将观心断念融入到生活中了，观心断念一定要快（重中之重），念头刚要起，还未成形的时候，你就要察觉到它并断掉它（必须要断掉），只要晚一秒，你就会被念头控制。这需要坚持不断地练习。

5、更深入观心断念

推荐阅读《当下的力量》，《新世界：灵性的觉醒》（也是我个人推荐的阅读顺序），作者都是埃克哈特·托利。（《当下的力量》推荐曹植翻译的，文辞更优美一些）。

6、戒色不能光靠观心断念

观心断念是戒色的核心，但这个核心是相对戒色体系的其他方面而言的，没有其他方面如学习戒色文章、行善去恶、读书，养生等，观心断念也无法发挥巨大的威力。戒色还是要靠整个戒色体系的。

我不喜欢把简单的事情变复杂。

戒色只要你抓住核心就能成功。

当你通过观心断念去除妄心，显露真我，见到父母自然知道孝顺，见到黄源自然躲避，独处时自然警惕，破戒高峰期来了自然知道要加强戒色实战力度。所以，修心是戒色的核心。

附：学习——戒色之基

戒色神力来源于学习。——飞翔

我开始学习修行方面的文章和养生知识，正是学习带来了莫大的力量，戒色神力真的是来自于学习，当然也来自于练习观心断念，学习和练习永远是戒色的重点。——《戒为良药》第130季戒色八年记

对于戒色最重要的是什么？有人说是观心断念，观心断念的确是戒色的核心，只要观心断念能力足够强就可以保证不破戒，但我认为学习才是最重要的，不学习，你怎么知道有观心断念这个方法？学习是戒色之基，只有通过学习才能认识到SY的危害，只有通过学习才能学会如何正确地戒色，飞翔哥说过：“戒色界没有新鲜事。”你在戒色这条路上将要面对的许多问题，戒色前辈们都已经经历过了，他们写下来自己的戒色经验，就是为了告诉你如何解决这些戒色路上要面临的困难，以及告诉你如何少走弯路，尽可能地让你快速进入稳定戒色的状态，这样你不就可以少交很多精费、少遭受那么多的痛苦了吗？如果把戒色比作考试，戒色前辈的经历和经验就是考试原题和答案，免费送给你，你却不去看或者不认真去看，那你考试的时候不就要花更多的功夫还不一定能考好，你要是认真看了，吸收了，考试的时候不就应对自如了吗？难道就是因为戒色文章太容易得到了，你才不认真看吗？这是无数前辈花了多少的精费、遭受了多少痛苦、失去了多少原本属于自己的宝贵财富才换来的经验呀！戒色前辈已经找到走出撸管迷宫的方法，然后告诉你，如果你不学习，你就会在戒色上走很多弯路，花费更多的时间，错过更多属于自己的宝贵机会，比如高考、姻缘、好的工作，遭受更多不必要的痛苦。不要等到痛苦来临的时候再去后悔。

如果你现在还在屡戒屡破，就说明你目前的戒色方法、戒色态度、戒色觉悟都存在不足以及误区，破戒怪圈只是外在的表现，根本原因在于没有新的东西进入你的认知，你还是在用以前的思维方式来反思自己破戒的原因，还是在用以前的思维方式来对待戒色，也许你知道的戒色知识不一样了，但你对于戒色的认知其实没有大的改变，比如说你知道了戒色要帮助其他戒友，但是你的思维方式（潜意识）还是：“戒色嘛，没必要花那么多功夫，（其他的事）才是我现在应该要做的。”改变的只是内容，结构丝毫未变，然后帮助戒友的时候，无论是谁，甚至是刚入吧问戒色是什么的戒友，都发两个字“加油”，心情好了加个“！”，这样你怎么可能跳出破戒怪圈？怎么可能逃过屡戒屡破的宿命？（编者按：一定要认真对待戒色，帮助戒友也要诚心实意，不能草率马虎。）

所以我们要去学习，我在这里说的学习不是那种走马观花的学习，整个人看起来在看戒色文章，脑子里却想着晚上吃什么饭。

我所谓的学习，指的是有意识的学习。有意识的学习要满足这几个条件：

1、静。让大脑安静下来，尽可能减少杂念，专注，不分心不走神，这样知识才容易被你吸收，如果看的时候一直分心走神，是根本学不到什么东西的，长时间下来，学习效果是天差地别的。就跟你在学校听讲一样，上课走神，一节课啥也没学会，而那些尖子生，哪个不是两个眼睛死死盯着老师，生怕错过一点知识，这样最后的考试成绩可想而知了。

2、听话。有的戒友可能在戒色上有一定成就，然后看别人的戒色的文章时，觉得这不对那不行的，我们看戒色文章的时候一定要保持谦虚的态度，对于前辈的话，先不要怀疑对不对，而是要认真去听，毕竟人家戒了那么久，肯定是有道理的，而且对于戒色我们很多人的认知不一定是对的，所以要保持谦虚的学习态度，骄兵必败不就是这个道理吗？

3、总结。我们学习完一篇文章之后，要花点时间把自己学到的东西和自己的感悟记下来，别看这个步骤简单，这可真是画龙点睛之笔，通过这样，我们就能把别人的经验真正内化成自己的认知，只有内化成自己的认知，对于一个问题的认识达到一定程度了，我们才能在日常生活中去实践，比如说我们戒SY，当我们对SY的危害认识到一定程度了，我们才会想去戒它。这样戒色过程中我们就能真正利用前辈的经验来使自己获益，乃至戒色成功！

4、复习。高中数学公式还记得吗？（高中生可以想一想初中数学公式）。飞翔大哥在戒为良药里提到过孔子韦编三绝的故事，孔子晚年极爱读《易经》，致使编联竹简的皮绳多次脱断，圣人都如此，我们这些中下根之人（只是为了文章叙述，我坚信戒色吧的戒友都是很棒的）更有什么理由不去复习戒色文章，戒色文章不是学过一遍就扔到一边的，而是要经常复习经常看的，自己的总结和笔记也是，不然就像你的数学公式一样，当你长时间没有复习过后，再看到数学题的时候就不会做了，戒色也是如此，但是下场可严重得多。根据我的体会，戒色文章看的第一遍是学到东西相对来说最少的一遍。

总结：静、听话、总结、复习，做到如此学习，这样才能让你产生真正的、深层次的改变，否则，你会一直在表面改变，你也会一直复制着过去，也就是掉入破戒怪圈。（这只是我个人的一些建议，不论什么方法，只要能达到深层改变的效果就行）。

**28.再谈执行力：如何科学地将戒色执行到底**

春天来了，万物复苏，鸟语花香，欣欣向荣，生机勃勃。这是一个美丽的季节，这是踏春的好时候，这是大显身手大干事业的时候，我们的一路同行者却屡屡破戒，遇到问题，我们在为他们扼腕叹息的同时，也不禁为自己担忧。

青青子衿，悠悠我心。我们何以收拾心情继续戒色征程呢？我想唯有不忘初心，继续前行。以壮士断腕的决心意志，以舍我其谁的使命担当，以抓铁留痕的顽强作风不断推进戒色继续前进。今天，我就再来谈一下执行力。

一、什么是执行力？

何谓执行力？执行力就是按质按量地完成工作任务的能力。对于戒色者来说，它就是我们拒绝黄色、降除心魔、对治邪淫、破除我执，进而戒除邪淫所表现出来的能力。但是对于我们来说，执行力还表现在我们对治邪淫的战斗力和落实的能力。

个人执行力的强弱取决于两个要素——个人能力和戒色态度，能力是基础，态度是关键。所以，我们要提升个人执行力，一方面是要通过加强善知识的学习和个人福德的积累，而更重要的是要端正戒色的态度。

二、为什么要反复强调执行力？

在我的记忆中总是有这么一幅画面：破戒时悔恨不已，发誓坚决戒色，誓死戒色等等……然而誓言总是美好的，现实又那么的残酷，一曝十寒的现象没过多久再次重演。

我查阅很多书籍后明白，成功学上有专门的解释：语言的巨人，行动的矮子——总是间歇性斗志昂扬，持续性的萎靡不振，干什么都没有动力，明知道这样做不对却又忍不住沉溺于颓废的状态，浑浑噩噩到了现在。“语言的巨人，行动的矮子”，这话完全就是破戒者们多年邪淫最真实的写照。

成长，从认清自己开始。从来到戒色吧，每日写戒色文章反思自己。

不断犯错，不断摸索，也在不断地成长。很多戒友问我怎样做到的，又是怎样协调自己的时间，说实话刚开始我自己也是一头雾水，但是为了更好地戒除邪淫，我认为我必须努力，必须抓住每一次的戒色机会。

三、如何提升我们的执行力

目标再伟大，计划再周全，落实不到位都只是空中楼阁、海市蜃楼。不是现实太骨感，是你根本就没全力以赴过！

很多戒友会疑惑，我也很努力，真的没有懈怠，却总是没有效果。问题不一而足，但总归是执行力出了差错。这里我简单列举几个方法供参考借鉴。（编者按：执行的效率要提升，虽然有的人也努力，但是理解程度不够，甚至盲修瞎练，这样努力了半天，也很难获得实质性的进步。我们戒色一定要解行并重，理解+执行，这样才能事半功倍，方向明确，理解到位，行动起来才能具有针对性。）

（一）制定目标

选择比努力更重要，很多时候不是我们执行力有问题，而是一开始我们就选错了方向，目标的制定就出现了问题。一是目标过大，不利操作。很多朋友选择目标的时候好高骛远，又或是急于求成，制定的目标宛若空中楼阁，实施难度就目前能力来讲难以实现。邪淫深重，却寄希望一次过关，一下子恢复身体。可惜理想很丰满，现实很骨感。等到制定计划的时候发现无从下手，觉得未来遥不可及，没了激情又陷入迷茫无助当中。目标可以远大，但是一定要具有可拆解性，可实施性。

二是周期过长，希望渺茫。远大的目标都很难短期内完成，周期过长最大的危害就是反馈不足，看不到希望。学会拆解目标，转换成一个个的小目标，及时反馈，及时获得新的成就感很有必要。如果觉得看不到希望，就试着列举“好处清单”，写下你现在所坚持的事情可以给你带来的好处，简单有效。

例如念佛号，你本不信佛，也没有念佛的习惯。但是通过列举好处清单（念佛号可以让自己忙起来，更好地对治淫念，可以让自己更加充实，很多戒色前辈通过念佛号收获很多等等），这样我们对于念佛号的抵触情绪就会很大程度地降低，甚至开始喜欢上念佛，这就是好处清单的效果。

三是境界太低，眼界太窄。取法乎上的道理就是这个意思。取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下。很多时候你的执行力差是因为你的目标太low，比如说我以前戒色仅仅是觉得自己身体不行了，性功能不行了，仅仅为了恢复身体，恢复性功能。这样的戒色目标有些肤浅，遇到困难肯定栽跟头，后面才知道，原来戒色不是那么肤浅的，戒色是为了让我们拥有更好的生活和人生，成就自己的家庭和事业的，让自己真正成为一个有正能量、有责任感、有担当的人。

（二）确定目标，形成计划

关于计划，我想给大家讲一个概念——极简主义。极简主义是一种健康的生活方式，是对自身的深入认识，明白什么是自己急需的，什么是自己未来需要掌握的。确定后用有限的时间和精力完全投入，心无旁骛地完成眼前目标。最近看了一本书，它提出的核心观点只要求每天完成一点点。例如，1天1个俯卧撑，1天1页书，1天写作50字，学会无负担的习惯养成法。微习惯越小，抵触情绪就越弱，执行的阻力就越小，行动的成本就越低。每天计划50个俯卧撑，100个单词等等，看起来很美好，落实的时候却发现总有懈怠的时候，次数多了，还没形成的习惯就自动宣告失败了。

同时养成的微习惯不要超过4个，贪多嚼不烂，为了在几个月时间稳固地养成一些受益终生的习惯而忽略其他事情，这样的牺牲也是值得的。关于微习惯的道理很简单，实践更简单，这样良心的方法推荐你，你会了吗？

（三）坚决实施

“语言的巨人，行动的矮子”，很大程度上是执行力、自控力不足的反映。这也是为什么很多人吐槽道理我都懂，但还是没用的重要原因。执行力简单讲就是去做！但是如何做、做什么就有大学问了。

下面总结一些导致执行力低下的几大原因。

一是时间管理认识不足。有句话说得对，时间你都管理不了，还谈什么管理人生。这里重点推荐大家可以尝试时间管理的“青蛙法则”，每天确定3只“青蛙”（必须处理的工作），优先处理，解决后再处理其他事情。

二是注意力难以集中。推荐给大家“15分钟工作法”。每十五分钟为一个小隔断，一个小时可以分为四个小隔断，然后在每个隔断开始的时候，你可以自由选择是工作，还是休息，无论选择哪种，都要做够十五分钟后，再做选择。十五分钟有点短，但这也是它的优点：不容易让人有压力。到了15分钟，你也不需要强制休息而是根据当前的状况选择继续还是做出其他选择，切换的成本小，效率更高。

三是预设截止日期。有截止日期才能更好地实现我们的目标，想要短时间内完成更多的事情，就不妨尝试一下预设截止日期，给自己一定的压力，全身心投入。压力不是用来折磨我们的，适当的压力是我们成功的必要条件，学会善于利用压力也是人生的必修课。

（四）注重反馈

一味的努力看不到成果，很容易懈怠，这里一方面坚持讲评机制，另一方面戒者自己要注意自我评价。我们戒色的道路上有两个重要的阻力。一是行动前的阻力，万事开头难，改变就是和自己的惯性行为作斗争。二是行动遇到瓶颈期时的阻力。前者通过落实日课帮助我们减小阻力，而后者需要通过奖惩机制来完成。不断地设置小目标，如果完成就给自己一定的奖励，让自己保持持续的兴奋感。此外，利用好戒色吧，大家相互监督、互相鼓励也是反馈的一环。

坚持每天签到，生物钟已经逐渐习惯了早睡早起，每个月看着自己的签到反馈（记录）表就觉得开心。这里要注意：允许自己习惯的偶尔中断。很多时候，习惯养成的初期，总是因为种种原因导致中断，千万别心灰意冷，偶尔（每月2次）的中断没你想得那么严重，提醒自己继续努力，明天按时完成就可以，但是如果没有出现中断，坚持到底，那当然是最好的。

（五）不断反思

我们应该懂得吃一堑长一智。及时结合自身实际情况的总结反思才能促进事情的良性循环，朝着预期的方向发展。充分地利用好戒色当中的反省机制，不断地发现自己存在的问题，建立可行性的措施，不断减少坏习惯，推动戒色持续发展。

以上这些都是自己的粗浅看法，不足之处还希望大家批评指正。希望大家以此为鉴，争取早日戒除邪淫，重获美好人生，你我共勉之，加油！

**29.远离黄源，戒出生天! ——对于戒色十规第一条的思考**

作者：拙愚

远离黄源是戒色十规第一条，初看很简单，但细品含义很深，阐发起来又觉得很广大细微，光是这一条要能做好，都不简单。

一.黄色资料全部删除，黄色书刊、光盘全部销毁。

这一条是远离黄源最基本要做到的，如果你这一条都还没能做到，那你等于还没开始戒色。下狠心吧，兄弟！

二.黄源无处不在

“黄源”，顾名思义，是黄色内容，如果更本质的一些理解，那么可以理解为，所有会引起你邪念的事物，都是黄源。这样看的话，在生活中，黄源可能以任何情况出现。譬如有的戒友不能克服熬夜，尤其喜欢躺在床上用手机，看着看着就慢慢转为看黄，最后破戒。那么熬夜+躺在床上看手机，就是他的黄源（当然这也是许许多多人的黄源）。譬如有的戒友午睡刚起床，欲望会特别强烈，多次破戒栽在此时，那么午睡刚起床这个时间就是他的破戒高发点。譬如有的戒友看了某篇文章，淫念蜂起，那么这篇文章就是他的黄源。

在戒色吧常常看到几乎绝望的戒友，很多人连突破三天都很难，他们很多并非缺乏决心、意志力，也有学习戒色文章，但就是戒几天都难。而同样在戒色吧，还可以看到很多戒友，也是新人，但他们可以很快戒到二三十天，或者三四十天，有的甚至戒一百天以上了，但由于觉悟不完善，最终也可能破戒。同样是戒色新手，难道根性相差如此之大吗？根据我的个人经验，还有一些戒友的阅历，我觉得造成这样差距的原因应该在“远离黄源”上面。这是戒色十规的第一条，如果这一条做不好，真的是想戒一周都难。

能很快戒到几十天的戒友，觉悟未必很高，但他们肯定有意或者恰巧地在“远离黄源”这一条上面做对了。所以几十天、上百天的天数就成为可以触摸到的成就。譬如有的戒友工作很忙，工作性质也没有机会去接触黄源，一天当中心魔最强的时候都没有在独处的状态下，这样他们无意间就把“远离黄源”做得很好了。所以他们戒起来很容易突破几十天的天数。而这对于独处在家、无事可做的戒友来说，简直是不可思议的数字，虽然他们发了很大的决心，感觉戒三天都十分不容易。

那为什么能戒几十天的人一旦破戒又容易陷入短时间就会破戒的怪圈呢？我思维有两种原因：

1.戒色过程中，在远离黄源方面，本来做得好做得对的，没有重视，以至于生活中碰到的黄源越来越多，加上没有总结反省，不能及时认识到这种趋势。后面在一些细微黄源的每日牵引下，戒色状态逐渐下滑，最后破戒。这种情况下破戒的戒友，如果破戒后不能及时反省改过，再次看黄，那么黄源就是他戒色起步的最大障碍。

2.由于其它各种原因破戒，那么破戒所处的环境、时间、所遇（后面统称为“时机”），就会成为你新的“黄源”，你在同样的时机上面破的次数越多，这种“黄源”的力量越大，它将具有强大的惯性，如果不能远离，那么戒色会感觉越来越难。

以我自己的经验而言，我曾经当过5年的戒油子，5年当中从来没有放弃戒色，无数次下大决心戒色，但最高只戒了50天，大多数连一周都无法突破，三四天就要破。戒50天那一次是决心十分大，每天3点起床看戒色文章，做笔记，八段锦，站桩，打坐。那股干劲我现在也达不到，但回想那时候戒得非常辛苦，最终还是破戒。而我后面把白天学习的地点从在家里改到了图书馆，虽每天没那么疯狂投入，却轻松戒过了半年，当然这期间我通过学习戒色文章，觉悟也有提升。我反思发现，由于我常常在家破戒，当我在家自己的房间独处的时候，这种时间、氛围，形成了力量很大的黄源，强大的惯性力量让人在戒色初期难以抵抗。而脱离这种环境，就算是处于独处的环境，也没那么容易起邪念。

三.调控好“时机”，黄源也能转化

人的戒色状态不是一成不变的，警惕性、贪恋心强弱随着时间、环境不停在变化，同样的，心魔的攻势也有强有弱。同样的一个擦边弹窗广告，有的时候根本不能动你的心，有的时候毫无防备就会点进去，这就是“时机”不同的缘故。

譬如在公众场合，比如你在台上发言，你的形象被投影到十米大屏上，台下几千人注视，如果这时候你的损友开着一张黄图走上台来，想要引诱你当场破戒。这时候不管你多么好色，这时候也不会去把注意力放在黄图身上。你会在看到的一瞬间就把目光拿开，在这种紧张的情况下，很可能贪心都不会起，然后心里想这个人是不是喝多了，我怎么可能在这个时候破戒。而换一个场景，如果是在你的房间里独处，正好无聊没事做，同样的黄图弹出来，有可能就会让你破戒，至少会让你心里动荡难平。

所以说同样的黄源，在不同的“时机”下面力量不同，如果生活中有些黄源无法回避，我们要善于构建“时机”，将黄源转化，至少要削弱黄源的力量。要能构建时机，关键在于“知”，兵法云：“知己知彼，百战百胜”，你要知道黄源的“时机”强弱是哪些，又要知道你的“时机”强弱是哪些。勿以己之弱，直面黄源之强。例如在你一天还没看戒色文章+独处+无聊没事做的时候，三重弱点在身，正好碰上吃饭太饱+吃了很多肉+刚看完电影，黄源力量正强。这时候只要一条新闻标题可能就会让你失去戒色阵地。而在平常这种文字都不足以让你心里产生波动。这就是“失势”，心魔以居高临下、万马奔腾之势袭来，而你正处睡梦中。那你不破戒谁破戒呢？而且还会破得非常迅速，一点抵抗都没有。

戒色前辈们无一例外都对自己什么时候最弱、黄源什么时候最强心里有数。而戒色新人则缺乏这种经验。所以一定要多总结，最好能够把自己觉察到细微的黄源都记录下来，然后思考对策。比如每次吃完早餐+回到房间+打开电脑形成了你的黄源，那么了知之后，你就可以在吃完早餐之后的一段时间，在大厅待着。或者吃完早餐之后，看半个小时戒色文章再进房间。或者把念断念口诀的时间放在吃完早餐之后。种种手段，构建特殊的“时机”，转化掉黄源，形成对自己的保护。

戒色初期，心魔环伺，而自己觉悟尚低，断念能力又不足。此时一定要用巧妙的手段，化解心魔种种招数，形成对自己全方位的保护，才有望戒出生天！

四.常见弱势“时机”总结 （仅供参考，关键还是自己总结）

1）没有阅读戒色文章。

2）刚摄入不良信息：可能是电影、电视剧、动漫、小视频、游戏、音乐、新闻、图片、八卦文章等。

3）无目的浏览：通常是不在计划内的浏览，比如本想查某个内容，结果被某条文字或图片吸引了眼球，忘记了要做什么，然后随着自己的欲望或好奇心一路深入点击、浏览。

4）赖床、回笼觉、打盹后、午睡后。

5）吃饱饭后、吃完零食后。

6）吃了肉或五辛后、喝酒后、吃补品后。

7）与女生交谈、相处后。

8）处于较大的情绪波动之中。

9）坐姿歪斜时、躺姿时。

10）在厕所时。

11）精神疲累时、身体不适时。

12）好求名利时、急躁时。

13）独处时。

（编者按：远离黄源是戒色十规第一条，为什么把远离黄源作为第一条呢？其重要性不言自明，很多人还是在看擦边图，继而看黄，沉迷各种视频直播，这样破戒的概率就会很大。要想戒除成功，首先要删除手机、电脑里的黄源，删除不良应用；其次在平时上网时，一定要提高警惕，做好视线管理，及时避开擦边图，尽量避免躺着玩手机，因为这样容易失去警惕。定力尚浅时，要减少独处，在哪些时间点和环境下容易破戒，自己都要认真总结。戒色真的是一门很深刻的学问，如果你想戒得好，就要认真研究其中的细节，因为往往成败就在细节之中。戒色高手对细节有深入的研究和总结，他们的实战意识很强，所以他们才能戒得好。如果你也想戒得好，就要认真研读高手的经验，学习高手的操作，强化自己的实战意识和警惕性，自己也要善于反省和总结，这样才能越戒越精！）

**30.关于戒色跟断念的浅谈**

作者：思人恩德想人好处

（一）很多人口口声声说我要戒色，怎么戒色呢，导致破戒的原因可以分为两种类型，实际的外物，跟念头。

1.实物外避

戒色的前提就是远离各种黄色源头，小视频，擦边内容，广告，小说，文章，现在这样的东西一上网都会有，各种直播平台。没事不上网，或者少上网，这些都是大家爱看的，要克服自己，这个都做不到的话，何谈戒色呢？

春天还在，不久就夏天就来了，街上、学校，各种清凉的服装要来了，大家要注意这一点，很多人看到这些就意淫、破戒，看到的第一眼，就要转移目光，不能一直看，不然就欲望加重，慢慢导致破戒，可能当时不会，等到想撸的时候，这些画面就会浮现出来，尽量不看，看到了第一眼，就不要看第二眼。

2.内心的念头

很多时候大家在上课或者上班，在床上睡觉，没有看到或者说那些容易让人破戒的东西。可是，内心会回想起原来看过的画面，然后意淫，这个时候就是危险的时候，比如早上起来或者晚上睡觉，这个念头会很多。

（二）明白了导致破戒的东西，怎么戒色呢？实物，相信大家都明白，也比较容易做到，你看不到自然不会想。难的是念头，这个时候就需要观心断念了，大家都看过戒为良药，里面提到很多关于断念的文章，很多人，戒色很久或者初学者，完全不知道断念是什么，可以说，断念是戒色的入门，也是必须学会的。那怎么样断念呢？

1.断念必须明白一个概念，身份的转变，你是一个观察者，很多人过一辈子也不会明白，念头还能断。比如你说“我想杀人，或者自杀”，可是你不敢，很多事情犹豫不决，从这个方面看，人并不是想到什么，就做什么，念头有好的，不好的，善的我们就去做，恶的我们就把它断除。

2.举个例子，大家看片的心理过程，无聊——欲望来袭想看片——-然后搜索到了——看到，破戒——后悔，然后身体出问题了下定决心戒色，好点了就继续重复这样的过程。明白色情危害以后，大家的念头就会发生一个微妙的变化。无聊——欲望来袭——心里会想，一方面心想看片会破戒，一方面想我要撸管，舒服。心理矛盾，人的本性又是比较喜欢舒适的，然后百分之九十多的人还是选择了破戒，甚至有很多人直接欲望来袭，然后破戒，都没有中间这个“我看片会破戒，身体危害”的念头。

再举个例子，你遇到一个乞丐，念头——这个人好可怜，这是第一个念头，我要给他钱，第二个念头，说不定这个人是骗子呢，好吃懒做，马上第三个念头就来了，我自己也挣钱不容易，正好也没有零钱，当你想的时候，可能这个乞丐就已经走了。

比如我要戒色，明天早睡早起，去跑步，好多计划，然后今天晚上你可能早睡，第二天起来的时候，心里想，我要起来，跑步，第二个念头就会来说，外面那么冷，被窝多舒服，第三个念头很快也来了，我再睡一会，或者睡一会就去，然后睡过头，或者玩手机，等到吃饭的时候，想，今天不去了，明天再去，然后你的朋友叫你玩游戏，你晚上说，再打一把就睡觉，然后玩得很开心，说再玩一把，最后你很晚睡，第二天直接起不来，或者说有心无力。

举这几个例子，是让大家明白，我们是一个观察者，明白这个身份的转变，好好体会一下这样的感觉，静下心，看看你的内心起了什么念头，好的还是不好的，并不是你所有的都要去做，发现这个微妙念头，身份的转变，看看自己起了多少杂念，接受明白这个概念以后，就比较容易了

(三)断念口诀

戒为良药大家都好好看看，断念有一个口诀，很多人不知道，或者说知道不会用。

口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

1.这个口诀怎么理解呢，你观察自己内心的念头，有好的有不好的。好的我们就去做，不影响正常生活，比如我饿了就去吃饭，累了就去睡觉，对于不好的呢，比如意淫、看片的念头，我们得第一时间发现它，知道它什么时候来了，就好像灭火，你开始的时候很容易灭，然后火越烧越大，就灭不了，就好比，你开始发现不了意淫、看片的念头，到最后控制不住，破戒，一样的道理。在开始的时候就得知道它来了，就好像你家里来了小偷，你要知道它来，然后报警，举个例子，你知道看片的危害，然后观察自己的念头，它来的时候，你要明确地知道念头来了，你不能跟随它发展下去，不然就像放电影一样，最后欲望越来越大。这就是念起不随，念起即觉就是说，它一来，你就要知道，发现，火要在第一时间扑灭，觉之即无，这个就需要练习，慢慢去体会了，就好像开车，熟能生巧。

2.简单地说，就是每天练习最少500遍断念口诀，慢慢学会观察自己的内心，体会这个微妙的过程，你得先发现念头，这个很多人能发现，但是发现得比较晚，举个例子，你上课走神了，想游戏，老师叫你回答问题，你从那个幻想的游戏世界一下子惊醒，然后站起来，你发现老师问的什么，你都不知道，在这一刻，你想的是老师可能会骂你，或者说你，发现从幻想的游戏世界，脱离出来到课堂的这一刻，就是简单的断念，你发现自己走神了，这就是断念。大家慢慢体会这段话，这就是最简单的断念，很多人不明白断念是什么。然后不断地重复、强化这个过程，开始你上课走神到发现自己走神，需要老师叫你，然后你练习断念口诀，观察自己的念头，多看看断念文章，你会越来越熟练这个过程，就是逐渐地拉短这个时间，到最后不需要老师叫你，走神的那个念头一来，你就知道了，这就是断念。同理，意淫看片的念头一来，你要马上想到它来了，对身体有害，害我破戒，要知道它来了，然后断念。断念的这个能力要熟练，有的人理解很快，醍醐灌顶，很快就进入状态，有些人需要很久，当然，每天练习断念口诀加上观心，大家最后都能理解的，明白了以后，多看看别人断念的文章，加深印象，理解，然后每天每时每刻，看住自己的念头，就不会那么容易破戒了，

总结一下，戒色，外避，加断念，都能做到的话，就是进入戒色的门了，不会断念，永远是门外汉，戒色不会长久，戒色遇到的问题还有很多。戒为良药是一本好书，戒色理论加对境实战，才会戒色成功，好好锻炼自己的断念能力，戒色并不难，难的是坚持，人的本性就是三分钟热度，好了伤疤忘了疼，克服自己，提升自己，精进自己，才会戒色成功，改变命运。最大的敌人就是自己，自己的心魔，加油吧，希望能够帮助大家，这是我自己对断念戒色的一些理解。

看过我上一篇的小伙伴们应该明白身份的转变和对观心断念的理解。知道是一回事，做到是另一回事，很多人都不理解到底怎么断念，下面给大家说一说我的见解。

1.大家都知道断念口诀了，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。要理解这个口诀的意思，大家都知道念头来了，不知道怎么断，首先，能发现念头来了，就是一个转折点，欲望来了，你不再是那个一来就被心魔俘虏看片破戒的人了，你现在知道警觉，知道不能跟随它走。这就是一个很大的进步，大道至简，断念其实很简单，为什么要大家每天最少念500遍断念口诀呢，最大的秘密就是在于，不能分神，或者是散心，你一直念，会发现你不能专注于念这个口诀，或者说你想了很多东西，简单地说就好像老师上课，你走神一样，你念口诀，发现自己一边念，一边想别的东西，当你知道自己走神了，就是断念了，不断地念口诀，不断地发现自己走神，这个就是间接性的断念了，所以说很简单。生活中我们有很多断念的时候，只是我们不明白这个概念，或者说自己不注意，上课走神了，受到惊吓，或者疼痛，都是简单的断念，所以在理解口诀的意思上，每天练习500遍。只是为了让我们不断地拉近这个间隔差。开始你需要很久才能发现自己走神，到后来几分钟，一分钟，几十秒，或者几秒，当你练习到一秒，或者说零点几秒的时候，你就是一个很厉害的断念高手了。

2.断念并不难，你只需要坚持去做，不断地观察自己的念头，生活中的念头很多，不好的都可以断，比如懒惰、玩游戏、负面情绪，不断地练习，不断地加深理解，下了功夫，就水到渠成了，说快也快，说慢也慢，这个就看人的悟性了，明白道理简单，坚持难，加油吧！

3.断念之所以断不了，不是因为很难，是因为你舍不得断，沉迷于自己虚幻的世界里，还在贪恋那种意淫的快感，这个是很多人犯的错，这关必须过。

4.断念需要快、准、狠，就好像打地鼠，一冒头就要消灭它，是消灭，不是压制，不能犹豫，不能贪恋，就好像灭火，在开始的时候是最简单的，可能一桶水就灭了，火起来，就控制不住了，断意淫也是，星星之火，就要发现它，灭掉它，等烽火燎原了，就破戒了。

5.戒色断念并不是多么困难的事情，会了就不难了，最大的敌人就是你自己，你的心魔，大家都喜欢打游戏，可以把戒色当作一个游戏，就好像拔河，你现在只是一个一岁宝宝，你的对手，你的心魔可是一个壮年人，随着你断念修心的加强，你也成长了，青少年，壮年，最后可以跟它势均力敌，战胜心魔。也可以说得有趣一点，就好像100级的boss，你现在就是新手1级，被完虐，随着你戒色能力、断念理解的升级，最后升到100级，也可以打boss。戒色遇到的困难就好比游戏遇到的各种阻拦你通关的障碍，当你体会到战胜心魔的感觉，一次次强大，那才是真正的快乐。

6.断念必须要练到极致，这是一场别人看不到，却真实发生的战争，在你的脑海里，你的正念跟邪念，你跟心魔，无时无刻不在做斗争，对敌人的仁慈就是对自己的残忍，就好像高手过招，一秒钟可能有十几个念头，不是你战胜它，就是它战胜你，输了就在破戒的路上了。如履薄冰，见色如见虎，时时刻刻警惕，很多人会觉得自己成功了，于是松懈了，心魔很狡猾，当你感觉舒适，得过且过的时候，就是破戒的前兆。

7.人的本性就是懒，你知道那样做，可是你不去做，戒色不难，难的是坚持，就好像毛主席说的，做好事简单，每天做好事就很难，坚持，警惕，提升自己，不是纸上谈兵，还是要行动！戒色不管你理论有多强，最后还是要面对实战，看到念头来了，是你打败它，还是它打败你，是秒杀，是挣扎，还是被秒杀，看你平时练习多少，实战对境加戒色理论，多看看别人断念的文章，加深理解，把自己培养成一个绝世高手——断念的高手。

8.总结一下，戒色理论加断念实战，不断失败，不断总结，不断进步，行动，行动，再行动！提起警惕心，不要松懈、骄傲，要有走钢丝的谨慎，当然也不要给自己太大的压力，很多事情是顺其自然的，压力过大反而没有效果了，感恩飞翔大哥，感恩戒为良药，我自己断念也不是很快，需要更进一步，共勉，兄弟们，总有蜕变做个正常人的那一天！

**31.戒色166天的心得体会，从300斤减到190斤的我！**

作者：破我执了生死

一.十几年的不懈坚持终于撸出病症！

2009年小学6年级我开始沉迷打网络游戏，每天偷偷打夜市，凌晨5-6点回家撸管，从此开始了长达12年的邪淫生涯。

十来岁的时候不知道撸管的危害，症状恶果慢慢累积，我有了非常严重的鼻炎，几乎一上火就扁桃体发炎，父母掏了五六万块钱让我上最好的初中，我那时沉迷色情，学习静不下心脑力跟不上，稳定班上倒数第二名，和班里倒数的几名同学倒是成了死党，天天翘课、看黄打飞机、沉迷网络，对症状恶果不以为然，最后中考总分200多分！

就这样结束了我的初中3年，中专如此，大专如此……直到进入社会工作，2019年其中2个月的时间我都在生病，发烧，扁桃体发炎，机缘巧合看到推荐戒色吧而明白原来我所有的症状跟手淫有关。

二.精进学习，专业戒色+信仰戒色+警惕心

一接触戒色吧我就爱上了戒色吧！原来和我有一样症状的人这么多，要是早一些遇见戒色吧，该多好啊！

因病入道，突然醒悟！下定决心！

我！再也不要病痛折磨！

我！要让父母安度晚年！

我！要比任何人更努力！

我！要掌控自己的人生！

1.专业戒色

坚持学习戒色文章，戒为良药放手机里没事就看，慢慢地，专业戒色水平就会提高，什么是戒断反应？症状反复期？欲望休眠期？破戒高峰期？遗精后保持什么样的心态？什么是思维对治等等。摸透戒色的规律、方法和道路，戒色再无迷茫迟疑恐惧！

2.信仰戒色

后来我看了《了凡四训》电影版，立命之学，改过之法，行善之方，谦德之效。震撼了我！我开始接触佛法，我是讨厌拜佛求佛保佑我救救我这些的，拜佛应该是出于尊敬，感谢您把佛法的道理告诉我，而不是求佛保佑我救救我让我平平安安，谁都救不了你，只有自己能救你自己！

注意当下的一言一行，起心动念就是因！总之先做一个善良的人！可以下载喜马拉雅搜索一个叶曼老师，老奶奶她对佛学甚至国学文化理解得非常深，建议从叶曼佛教小故事开始听。自己的心越纯净越光明善良，心魔邪念就越容易化解！总之我学佛不仅是为了戒色，要正知正见！正命正思维！更是为了破除我执，了脱生死！所以我的网名就是：破我执，了生死！

3.警惕心

大可笑大可笑，好汉多迷屎尿窍！相信戒了一段时间的朋友应该都有警惕心，不过心力有强有弱，我有十二年左右的手淫史，再也忍受不了自己对自己的放纵，再也不允许邪淫之气出现在我身上！拼死戒！戒到死！所以戒色至今快半年，一次未破且无遗精。

我把警惕心分成内和外两方面！

向内看！应该时时观察自己的心是不是还保持着高度的警惕，戒了几个月是不是飘了？感觉自己可以了？骄傲不？时刻告诉自己要谦卑！

向外看！擦边图片广告信息一刀斩！漂亮妹子不净观！白骨观！拒绝一切想让我破戒的事情！这样慢慢地会养成习惯。

做好强有力的警惕心和观心断念是分不开的，贴吧里很多前辈的心得，大家有兴趣可以去看一下。

三.习惯即养生！

戒色养生与培养习惯很有关系，我从以下几点来培养(仅供参考)， 培养有些习惯难免被孤立，父母不理解，同学不理解，别人不理解，甚至恶言相对冷嘲热讽，你要知道！越难以坚持，越说明你做的事情是对的！因为舒服是留给死人的！

饮食：少吃油腻，少吃肉，多吃蔬菜水果，多吃五谷杂粮和黑色豆谷！另外油炸、腌制、蛋糕、饮料、生冷甜腻食品再见！

作息：坚持晚上10.30分，最晚11点睡觉！为什么11点之前要睡觉呢？在中医理论里晚上11点是胆经当道，不知道大家有没有发现，人到9－10点挺困倦的，但是一到11点就精神了，思路各方面特别清晰，再想入睡就不太容易了，而且肝胆相照，久而久之肝脏功能就会下降，上火、黑眼圈、眼睛血丝就会越来越多，每天6.30分起床，八段锦来一套，打坐30分钟。

心灵：保持正能量的诀窍之一是微笑！最开始逼着自己咧开嘴笑，别人看到你的微笑一般都不会恶言相向，慢慢地，你就愿意发自内心地笑了！越正气越善良，心魔邪淫越不敢造次！

四.自律的执行道德准则

保持良好的习惯后，你就可以给自己建立个人道德准则啦！凭着你的高度自律去执行，严格落实戒色十规！戒色还不到半年，我也要继续精进学习下去，我给自己制定的道德准则比较严格！分享给大家，希望大家做好习惯养成，加强自律，坚持婚前禁欲，婚后节制！行善去恶恒久行，静存动察定此生！

我个人道德准则及生活角色准则

个人德行

做一个仁爱的人，积极地多为别人考虑一些；

做一个有道义的人，修正气，不邪淫，不妄语，不杀生，不偷盗。

做一个懂礼数的人，做人要有素质，对别人要有礼貌尊重别人。

做一个有智慧的人，在生活中多思考多总结，多看书学习。

做一个守信的人，说到做到，不说大话。

做一个温柔的人，不随便发脾气，待人温暖。

做一个善良的人，诸善奉行，诸恶莫作。

做一个节俭的人，不乱买东西，不奢侈，不攀比，不充大户。

做一个谦卑的人，保持谦卑的心，见贤思齐，见不贤内自省。

做一个能忍让的人，用欢喜心去包容别人的贪嗔痴。

做一个忠义的人，忠诚于祖国、家庭、工作岗位、忠于朋友，不因利背叛。

做一个孝顺的人，孝顺父母、爷爷、奶奶、姥爷以及亲人。

做一个清廉的人，君子爱财取之有道，因果报应屡试不爽。

做一个知廉耻的人，常常反省起心动念以及做错的事，知错改错，不做伤风败德的事，不跟随社会不良风气。

做一个勇敢的人，勇于创新，勇于承担，凡是不能把我摧毁的，都会让我更强大。

扮演好生活中的各个角色

儿子——孝顺、承担、让父母晚年幸福、衣食无忧。

父亲——让孩子正能量地快乐成长。

爱人——对妻子包容理解，携手并进，责任，正能量。

同事——用正能量影响别人，善于沟通，团结合作。

社会——行善积德，帮助别人，回馈社会，有素质，有教养。

朋友——真诚对待，理解，帮助，共同进步。

客户——专业，理解，耐心，诚信。

坚持自律到一定程度，这些准则慢慢就能做到，一点一点来。虽然我也经常违背自己的准则，但是最低的底线邪淫是绝不能触犯的！

这篇心得体会本来是分享给刚开始戒色的小伙伴的，既然写了就想分享给更多的人，希望能够帮助到刚开始戒色的小伙伴，给你们力量！给你们动机！只要你想做！没有做不成的！阻挡你的只有你自己！

**32.将来成功的你会感谢今天戒色的你！**

有些戒色新人，破戒-发誓-破戒，反反复复的，没有信念，迷迷糊糊的，前几天还信誓旦旦地说要戒，撂下狠话，没过几天就破戒了，重新来过。我看着很心寒，其实你们处于戒色的怪圈中，一直在挣扎！我很想把你们从怪圈里拉出来，但你们始终好像没听进去一样，我只能用我的经历来告诉你，来唤醒你！

本人20岁，身高185，很庆幸的是，我手淫没有带走我的身高以及我的头发（可能与个人的体质有关），撸龄我也不记得了，从小五年级就开始了，那时候年纪小不懂事，小时候很叛逆，学习成绩很糟糕，在班里就是学渣的存在！到了初中我还在继续手淫，基本一周两三次，疯狂的时候一日一次甚至一日三次，撸完就睡的，一天天浑浑噩噩，我都不知道我在干什么，学习科目我就喜欢英语，其他的都不感兴趣，八科成绩才400多分，随着手淫的继续，我的最爱的科目英语成绩也逐渐下降了！之后考了一所很烂的高中学校，而且还要拿钱才能进去读的那种！

手淫真的是会有恶报的，我那时候还不知道，网上搜那些专家都是说手淫适度无害，呸！简直是扭曲事实，适度根本就是荒谬！适度你根本控制不了次数，没有个明确的次数，适度就适度上瘾了，一发不可收拾！听信了所谓的专家的适度无害论，我撸得更心安理得了！然后随着时间的推移，原本还算帅气的我变成了油腻大叔，一脸的沧桑感！像头怪物一样！之前初中的时候还有人追，现在女同学看都不看我一眼，也没人喜欢了，都远离我，导致我很自卑，然后越来越封闭自己，不愿意和人交流，很内向，而且脾气很大，周末回家都在和妈妈吵架，甚至想自杀，然后性格越来越差，开始偷家里的钱！然后在学校里大肆花钱，太颓废了，现在回想起来惨不忍睹！

读到了高二上学期我就不读了，出去跟我爸打工，我爸还劝我继续读书，我就一而再再而三坚持说不读了，读不下去了！以为出到了社会就很舒服，不用写作业，可我太天真了！外面的社会更复杂，每天累死累活的，相比起来我更想在教室里安安静静地写作业，在外面应聘好一点的工作都需要有学历有文化的人！我当时就很后悔了，然后只能跟我爸乖乖打工，天天搬那些面粉，生活真的是一塌糊涂！（所以还是读书好，读书可以使你人生有更多的选择）那个时候我疯狂手淫，皮肤也越来越差，出油，头发也出油，双眼无神，身体免疫力很差，一下子老了十几岁！

有一次我感冒了，我妈带我去看医生，医生就说这个是你老公啊？我当时就开始有点不知所措了！很恐慌，回到家后我照了照镜子，哇，看到镜子里的我，整个人都傻了，里面的那头怪物是谁！又老又丑，想自杀的念头都有了，然后在网上百度找关于恢复容貌的内容，我不经意看到一篇手淫带来的症状，看了看觉得完全就是和我的症状一模一样，皮肤出油啊、面部变形、痘痘多、失眠、神经症等等我都有！那个时候我才突然醒了，开始怕了！然后才开始接触戒色吧，开始看飞翔老师的《戒为良药》，开始戒色的时候，就是只戒色不养生。

戒色开始的时候，那种心态是很坚决的，疯狂地看戒色文章，并且记录下重点，每天做300次固肾功，因为刚开始做嘛，后腿的韧带没拉开，会有点难受的，手只能摸到膝盖下一点，慢慢习惯了以后就舒服了。时间慢慢地过去了，照了照镜子，感觉不错耶，然后容貌起码比以前好多了，到了48天的时候我人生中第一次遗精，我开始懵了，心在想，我又没撸管呀，然后去戒色吧问，才知道叫遗精，然后又看了遗精篇的内容，又学了点戒色内容，固肾功只是一层保险而已，加上吉祥卧就是双重保险了。从那以后我的遗精就控制得不错了，每个月2-3次。戒色前期相对容易，因为有初心，戒色初心的力量是非常大的，所以为什么人们常说保持初心，就是这样子的。

飞翔老师说得没错，遗精后通常都是破戒高峰期，那遗精后怎么办呢？保持良好心态是最重要的，遗精是被动的，比手淫主动的排精伤害小，只要多吃蔬菜，少吃肉就好了。念头来袭不要听、不顺从！因为行为都是念头主导的，有什么样子的念头就会有什么样的行动！做好念起即断，把念头当怪兽一样打，拿起你的戒色武器在0.1秒甚至0.01秒内秒杀它们！戒断反应我也遇到过，就是戒色前没这么多毛病，一戒色后，痘痘就开始多了，一些病症也多起来了，有些人就怀疑戒色是不是有问题。其实戒色没问题的，因为没戒色前，心魔蒙蔽了你的双眼，长期处于虚则亢的状态，掩盖了你身体里的一些症状，使你不容易觉察。身体里缺少阳气，阴邪之气很重，症状都是喜欢阴邪的地方。所以为什么戒色一段时间后会出现这么多毛病，就是你身体里的阳气开始恢复了，而症状就怕阳气，所以就开始露头了，只要阳气多了，症状就会被逼出来的，直到消灭！（编者按：戒色后出现症状，可能是戒断反应，一般在一个月内出现，如果几个月后出现症状，那就是症状反复。戒断反应从中医角度来讲，也可以理解为排病反应，是身体恢复过程中的一种现象。）

通过不断地学习与领悟戒色内容，然后有一天学到一些文章，说光戒色还是不行的，还要配合养生、运动才能恢复得更快！然后从那天起，我每天6点多起床，然后跟我老爸去晨跑，我老爸他每天都跑步的，有时候会被说我是他兄弟，我知道这是手淫拉高了我的年龄。我每天都跑步半个小时，每天早上都一身汗，很舒服，戒色后我自我感觉很良好，皮肤出油的问题有所缓解，头发也不怎么油了，我才戒一百多天而已，就有那么多收获了，我相信坚持下去会给我更多的收获。过了一段时间频遗又来了，我到处找原因，发现可能是每天跑步一身大汗的原因，大汗伤阳！后来我每周跑步1-3次，每次跑步都以微汗为主，就没有那么劳累了，早上的空气非常舒服，最好还是等太阳刚出来的时候跑，吸收下太阳的能量，也是对恢复很有帮助的，后来的频遗就控制住了。

过年回家，有好多人都说我整个人都不一样了，说我变帅了，我人生中第一次被夸，我真的很激动、兴奋，觉得戒色我还好坚持下来了，我选择的一点都没错！戒色带给我的感觉，我无法用语言表达，所以戒色新人请相信戒色的力量可以改变你的人生！

到了戒色第232天开始蜕变了，眼睛有神了，不尿频了、头发两天不洗都不出油、不驼背了！我都无法相信，就是这么神奇，不过就是开始有点频遗了，有点慌，然后找各种控遗文章看，发现是我最近吃肉吃太多了，助长了欲望，导致梦遗。后来我改为早上吃面包牛奶玉米，中午就吃饱点，中午吃一点肉，不吃太多，但是中午吃饱点，晚餐就青菜和粥或者饭吃七分饱，有时候觉得吃三分饱就够了，不饿着就行。之后的日子里，欲望真的减少了很多，不会有很多念头了。

最近新冠病毒，所以没有出门跑步，感觉有点胖了，最近久坐有点多，但已经注意到了，我会监督我自己的！到了这个阶段我早起提前到了5点35分，九点睡觉的，平时这个点数我可能早就睡着了，但是由于我在写文章，所以才没睡。早上起来，反正又不能出去，我就在家里做八段锦半个小时来代替我的跑步，然后做眼保健操，最近用眼过多，但是戒色养生不能少！这点很重要！我现在的脑力恢复得差不多了，相比以前神志不清，现在我读文章的理解能力好太多了，记忆力也恢复了，世界不再那么不真实了，脑力大概恢复七成吧，估计是撸龄太长了，太伤脑了，但是我会坚持下去的！那些皮肤出油、头发出油、神经症、内向、双眼无神等等的一些问题，现在在我身上都神奇地消失了！

回想我以前的那些黑历史，真的惨不忍睹，现在我已经开始脱胎换骨了！我要改变我的人生！戒色新人请你们一定要相信戒色的力量，我就是一个活生生的例子，回想下你们童年的时候多纯洁呀！是不是有很多小朋友找你玩耍！什么烦恼都没有，那些炯炯有神的眼神，可爱的模样！

再回想下你手淫后的样子，是什么样的？怪物？还是十几岁的模样就变成了四五十岁的样子？想想那些之前追你的女孩呢？她们为什么不再追你了呢？请不要抱怨为什么自己这么惨，只有无能的人才去抱怨，为什么会这样子？没手淫前你会是这个样子吗？自己想一想，其实你自己在摧毁自己的人生！你没得抱怨，路是你自己选择的！朋友越来越少，性格越来越内向，感觉世界一点都不真实！那全都是拜手淫所赐！想想你没手淫前会是这个样子吗？所以那些迷迷糊糊的戒友，请坚信戒色带来的力量，戒色所带来的收益是无价的！向手淫say no！

加油共勉！在戒色路上的我们，你的人生由你改变！！！

继续加油，保持谦卑之心及警惕之心！

我要训练我的断念反应速度！

以及补强其他各个方面的不足，多向戒色高手学习！

请记住：将来成功的你会感谢今天戒色的你！

**33.被心魔附体的原理：入侵并控制**

节选自《这本书能让你成功戒除》

作者：觉行者

心魔就像黑客一样，其目的就是：入侵并控制！攻陷主机（人的头脑），获取身体的最高权限，实现奴役！

大家可以回忆一下破戒前的状态，本来还是好好的，突然一个念头或者图像上来，没有断掉，结果被附体，开始失控，身不由己。我曾经一遍又一遍地研究那个被攻破的过程，不仅研究自己的，也广泛研究其他戒友的，很快就发现了规律，每次被攻破的过程基本都是类似的。在念头上来时，自己没有及时断掉，甚至还认同念头，以为是自己的想法，其实是心魔的进攻，结果肯定中招。

我在想，为何过去我破戒那么多次，就没醒悟呢？因为没遇见专业的戒色文章，没人把其中的道理和规律告诉我，后来才学习到和领悟到，只有懂了攻防之道，才能更好地防范心魔的攻击，发展出一套自己的防御体系，晋升为自己头脑的“安全专家”，防止身体权限被心魔夺取。一旦被攻陷就会身不由己，那个破戒的过程我已经重复无数次了，其实很简单的一个攻击套路，却没能识破，也就谈不上断除，结果必然是再次陷入怪圈。

我们要及时拦截和杀灭邪念，不能让心魔得逞，就像开了杀毒软件一样，瞬间秒杀入侵的邪念。如果不能秒杀，被邪念附体，后果不堪设想，会进入疯狂的状态，撸起来甚至不要命！心魔是攻击者、入侵者，我们必须时时防护，小心谨慎，就像打仗一样，时刻严防敌人的进攻，这个警觉性必须要有。

很多人一秒内就被心魔攻破了，那种图像一上来，马上就陷进去了，可以说是“秒级攻陷”，心魔攻破他们，真的没有什么难度。曾经我也是秒级攻陷，心魔一个怂恿，我就会失去控制，马上进入那个疯狂的模式，最疯狂的时候一天6、7次，或者连着几天都在破，最后人都站不稳了，面如死灰，像活死人一样。

邪念、图像、微妙的感觉会一次次进攻你，试图攻破你，把你再次拖入那个怪圈。这是必然的，所以不管戒多久都不能放松警惕，一定要时刻保持警惕。心魔虎视眈眈，伺机而动，我们不得不加强防备，这是一场脑中的攻防大战！是一场看不见硝烟的暗战！战场就在你的头脑！每天都有无数的人被攻破，沦为心魔的提线木偶，身不由己。

思想误区就是高危漏洞！心魔会针对思想误区进行怂恿攻击，所以必须通过学习完善自己的戒色觉悟，这就是在修复漏洞，这点很重要。当觉悟完善了，有了正见，很多怂恿的攻击就会失效。

图像是非常厉害的，一般都是极具诱惑的图像或场景，一定要及时断掉！很多人都是被图像攻破的，图像上脑极快，零点几秒就上来了，不断掉，就会播成小电影，微妙的感觉更难以捉摸，只是一个极细微的内心波动，你知道那种感觉来了，如果不立刻断掉，就会被附体。

在独处时心魔很容易向你发起攻击，突然你的脑海就会有想看黄、想撸的微妙念头出现，不要认同，认识到这是心魔在进攻你，严阵以待，立刻消灭这类念头！念头图像一上来，快速杀灭！一定要快，一定要狠！实战就在一瞬间，戒色高手能够把握住那一瞬，电光火石的一瞬，眨眼的一瞬，在零点几秒内“觉”杀心魔！

还原实战过程，四个案例加以对比。

甲.上完课，回到宿舍，宿舍正好没人，其他人都出去了，他感到无聊，坐在椅子上，突然一个想看黄的微妙感觉出现了，他不知断除，听信了，正好寝室没人，于是他马上打开手机，熟练地找黄，找到了，看到刺激的场景就撸上了，破戒了，然后来到戒色吧，说自己破戒了……（这个流程是不是很熟悉？）

乙.完成一天的学业，上高中的他回到了家，妈妈做好了可口的饭菜，他吃饱了，回到自己的房间，功课在学校里就已经完成了，他坐着正休息，突然一个黄片的场景浮现在他的脑海里，是他看过的一个很诱惑的场景，他没有立刻断除，而是跟着那个场景联想下去，没多久他就开始找黄了，把房门关上，窗帘拉上，妈妈还以为他在房间里努力学习，实则正在看黄手淫……（这个流程是不是很熟悉？）

丙.到了周末，他独处的时间多了，一个下午，家人都出去了，他一个人在家，突然他就想看黄了，那个微妙的念头上来得很快，他抵抗了一下，然后心魔接着怂恿：“最后一次”、“就看看，不撸”，他听信了，相信了“最后一次”，于是又开始了那个老流程，最后当空虚悔恨涌上心头时，他才发现自己又上当了，没有最后一次，还有下一次。（这个流程是不是很熟悉？）

丁.他有很高的戒色觉悟、断念能力和实战意识，一天走在马路上，看到了穿着暴露的女子，他做了视线管理，马上避开了，但是回到家之后，回忆的图像在他脑海里浮现了，这是心魔在攻击他，以他的觉悟，当然意识到了，一瞬间，他就断除了。心魔接着又来了一幅图像，他断得更狠了，警惕性开到了最大，心魔这下怂了。他实战做得很棒，没有破戒。

比之甲乙丙，丁的实战表现很好，大家也看出了其中的差距，我们要识破心魔的进攻，完善觉悟，加强觉察力，提升断力，做好慎独，这样才能决胜实战。觉察力是超强的武器，是心魔的克星！就怕你不觉察，认同念头，跟着念头跑！要想主宰自己，必须强化觉察力。

《戒者录》中逆袭岁月前辈写过一段文字很好：

那天，仿佛整个世界都光明了，我看到了战胜心魔的希望！

我彻悟了戒色的核心，没错———就是断念实战。之前也了解过这方面的内容，但也只是走马观花，似懂非懂，没能明白其中的深刻含义。

于是我开始疯狂练习观心断念，因为我对佛号比较有信心，从小也有佛缘，选择了念弥陀圣号用以断念。

但是那时还不太懂得观心断念的真正内涵，反正感觉念佛肯定有用。于是我拼命念佛，一天到晚，只要让我抓住空闲时间，我就玩命地念。慢慢地，我发现邪念上来，马上就自动地转为佛号了。

后来随着学习和练习的深入，我发现我可以直接做到觉察消灭了，邪念冒出，觉之即无，看见念头的那一刹那，战斗就结束了，很轻松，一点不费力，就是简简单单地一觉。

这个“觉”，真的不可思议，奥妙无穷，分量极大，价值千金！

逆袭岁月前辈这段文字写得非常好，值得反复研读，读懂了，你的断念水平肯定会有一个飞跃的。

《戒为良药》：“戒色是终生的修为，断念是毕生修炼的武功，最强的武功不需要动一根手指头，因为一切都发生在脑海里，表面看好像什么也没发生，但只有他自己知道，他刚才经历了什么！他战胜了心魔，顶住了心魔的进攻！”

不怕千招会，就怕一招精，久练功自纯，勤悟理自通。在练习和实战中一遍遍体会，只要勤于练习，找对感觉，就会越练越精，这样你的实战水平就会越来越高，心魔就极难攻破你！开始行动前辈说过：“戒色很难，因为你是一正念与千万邪念作战，敌众我寡；戒色又很简单，因为只需要时刻干掉当下一念，即可戒出生天。”这句话很经典！

总结：

看过一篇文章《终有一天黑客将入侵并控制人类大脑》，看到这个标题我笑了，因为心魔早就在这样干了，世界上最强的黑客也许不知道他自己早就被心魔入侵了无数次，这种入侵每天都在发生！我们要深入了解心魔入侵的原理和攻击方式，这样才能更好地防范心魔的进攻。

**34.戒色218天，自己的一些心得体会**

作者：无殇

戒色有200多天了，给大家分享一点我的经验

一.绝对不要看黄，看黄必破是无数师兄总结出来的经验教训，要戒色就不能看黄，看黄必然会摧毁你的戒心，不要觉得自己看了不会破，不会上瘾，要是不会破你也不会至今苦于无法戒撸，而点进我这篇文章。

二.要学会断意淫，意淫是手淫的第一步，如果意淫之心一起，不及时断除，就会很容易发生手淫。我来分享我的几个断意淫的方法：

A.背熟断念口诀，一旦起了意淫之心，立马念断念口诀，然后转移自己的注意力，比如去跟同学聊天，或者去背书或者去洗把脸让自己冷静一下。（学生党其实最容易戒色，因为有学业压身，只要念起就立马去背书，背英语文章之类的）

B.如果早上起床有了意淫的念想，就立刻起床叠被子，千万不要继续躺着，因为躺着被子一盖手机一拿，你很快就会搜索黄色，进行撸管。

C.晚上睡觉前也是意淫的高发时期，同样也很容易破戒，如果念起就把手机关了，可以去选择和舍友或者家长主动聊天来转移注意力。

三.多多学习戒色文章。戒色文章很重要，因为我们之所以难以戒色，归根到底因为我们的思想很不干净，因此我们需要去阅读优秀的戒色文章，去冲洗我们肮脏的浑浊的黑暗内心。有很多优秀的书籍，比如戒为良药、了凡四训等。大家都可以经常阅读，其次晚上睡觉可以在喜马拉雅app上，听一听戒为良药，对于净化思想也是很有用的。每天看哪怕五分钟戒色文章，对于洗涤内心也是很有帮助的。

戒色归根到底就是修心，没有谁能一天吃成胖子，同样也没有谁能够一天就彻底戒色。如果不小心破戒了，就一定要总结为什么破戒了，破戒了满足了么？值得么？不要因为破了一次戒就垂头懊恼，也不能因为没有症状就放弃戒撸，要从根本上认识SY的危害，把戒色坚持下去，把它当成吃饭睡觉一样，把戒养成一种习惯。

所有的经验都只是经验，能不能戒色成功终究要靠我们自己。后退的理由有千千万，前进的理由只有一个！为了我们美好的未来，加油吧各位！

**35.戒色进阶篇——谈谈关于复习戒色笔记的心得**

作者：健康人

这篇心得其实一个月前就想写了，但是一直抽不出时间。今天发了决心，一定要把这个心得写出来。这篇文章的缘起，是有一次差点破戒，之后我进行了深刻反思与归因，发现自己在错误地复习戒色笔记。

本人，高三也，戒色一百九十天，二十日之内高考，这篇文章主要和大家分享我的笔记复习心得。

本篇文章针对有较多戒色笔记却发现复习效果不好的人，我本身有一千多条戒色笔记。大家别看我有这么多笔记，就认为我是文科的，其实我是理科生。学而不思则罔，思而不学则殆。下面来看下我的笔记复习法。

首先，要说的是黑猫白猫，抓到耗子的就是好猫。不同的学习方法作用于不同的个体会产生巨大的差异。就像古语云，法不在多，专精就好，深入一门，时常熏修。适合自己才是最重要的，所以，第一个结论就是：方法大家试一下，适合自己就拿去用。

其次，开始阐述笔记复习法：想像记忆＋力行。这两个东西都不简单，有时我们会以为我们已经在深度学习，在理解记忆了，实际上很多时候学到的真东西蛮少的。比如，我今天看到了“打得念头死，许得汝身活。”这句话，虽然我有所触动，这句话也被我抄到了戒色笔记上，但是我在实战中还是被念头打死了。因为，根本没想起来！那么，如何才能想起来呢？你在看这句话的时候思考，想像自己在什么时候、什么地方容易被心魔控制，仔细模拟当时的情况。

经历了这样的一个思维过程，就可以了，基本在对境实战的时候想得起来，想不起来也能反省自己为什么想不起来。是脑力没达标还是没有想象到细节，没事的，没达标就去力行养生知识，没想象好就再来。为什么想像有这个功能呢，我觉得图片比较好记吧，所以把笔记变成图片能更好地增强记忆。

一个问题就是为啥要记忆，我考验没通过再去看行吗？可以，但是可能不是最好的选择。

对境实战想得起来才是第一步，真正的理解掌握是在力行处。力行所显示的，是你的执行力，是你的戒色决心。力行就像定海神针，定住你的戒色修为。通过力行，你能发现自己到底哪里有问题，到底哪个规律没有掌握好、理解好，又是为什么会掌握不好。通过力行，你可以更好地去复习戒色笔记，因为你知道没有做好的具体原因是什么，在阅读笔记的时候也会有所思考。想像和力行其实是一个良性循环。

除了在生活中力行，还可以自己解析戒为良药上的案例，然后与飞翔老师的解析对比，看看有什么不同。对，和做现代文阅读对答案差不多。

实际情况是，大多数时候想起来的新的东西实在是蛮少的，一天也就掌握那么几条知识，所以说学习是一个积累的过程，要慢慢摸索才能学成，我说的是学精啊。但是，掌握那么关键的几条也就够了，就像孔子说的一以贯之，从一个最根本的开始，慢慢再掌握细枝末节。

思虑过度也是有的，这个时候就停掉别想吧，不是会断念嘛。

复习方法大概就是这么个情况，我在反思中发现“看”学到的东西真的蛮少的，于是发现了这个方法，并且有效，因此把这个方法分享出来，作为大家觉悟进阶之用。大家如果觉得有所触动，不妨在生活中力行看看。

讲一点。放暑假后，多帮了吧里的人。同时看到了一些高手给出的答案，对比之下真的可以发现差距，就像在学校一样。

一个人说发帖被删要破戒，我想跟他讲冷静的，结果打开帖子一看好多人评论别情绪破戒，对知识的掌握区别体现在这个时候。

有人问光撸不射算不算破戒，我说是差点破戒，打开帖子一看，一群说算破戒的。仔细思考，都撸了还不算破？？？骗自己，下次还会差点破戒。在学校可能有高戒色天数能增长自信，但是毕业了才是人生真正的开始啊！标准要提升了！

于是，我也给出了算破戒的答案。

帮人真好，看高手思路真棒。

（编者按：这篇分享很好，很多戒友做了不少戒色笔记，有几大本，但是吸收率如何，就要打个问号了。光记笔记不行，一定要吸收到自己身上，才能化为自己的东西。看一遍戒色文章，吸收到的东西真的很少，很多人看过就忘，所以前辈提出要记笔记，但记笔记只是开始，关键是复习笔记，总结、归纳和提炼笔记，要真正吸收进去。这点很关键，也很重要，否则记了几大本笔记，可能吸收率少得可怜。个人体会，有的笔记要看很多遍才能看出感觉，才能产生顿悟，才能悟到精髓。所以要反复看，反复总结、复习，一遍遍体会和领悟，注重积累，这样才能把前辈文章的精华要点内化成自己的实战意识，才能真正化为自己的东西，在实战时才能用出来。）

**36.戒色两年，沐浴戒色清风，体会阳光美好**

作者：代号SEAN

今天能和大家敞开说话，是为了更加坚定自己的信心。同时也希望对戒色吧的吧友们有一点点小小的帮助。我深深记得这个日期，2013.7.18，那一天，我第一次看到戒色吧，从此恍然大悟，痛彻心扉，才知道自己失志的缘由。戒色吧里的文字犹如朝阳，使我能够沐浴其中，体会阳光的美好；似夏天里的清风，让人心旷神怡，自由自在！里面的人群都有着同样的目标，让人感觉，你并不孤单，你也不是无药可救，你的希望、你的梦想会在心中又一次燃起！！！

我才知道，我从前的那些症状，都是由于自己邪淫所生！

小学时候，倒是不知道那么多邪淫的事情，只知道那玩意摩擦会有羞涩的感觉。在小学时，我很聪明，我想戒色吧里有很多小时候都很聪明的人。那时候我在班上随便玩，反正不是学习委员，就是班长，干什么都是班上带头的人。老师对我也很好，因为成绩好，做事也诚实！那个时候感觉小学就是无忧无虑过来的。那时的天真快乐可以用诗来形容！那个时候，我是孩子王，由于家里在农村，带着大家去偷别人家的西瓜，小果树。也带着他们一起种树，种草莓。去小溪里捉螃蟹，捉小虾，到田地里钓黄鳝。我知道，也许是小时候杀生太多，对我现在的福报也有一定的影响。

时间过得很快，就这样，过完了小学！小学最后一个学期的的暑假里，我不小心翻出了爸爸买六合彩的那些书，书上有很多不好图片，可能那在大人看来，那是很正常不过了。不过，对我的刺激却很大，由于以前有两个哥哥告诉过我，看这个是很爽的事情。看一眼我就没看了，到了晚上，我控制不住自己又把它拿出来看，像是着了魔一样的，那晚。人生第一次！罪孽深重！！！于是。那种感觉我深深地印在了心中，上初中了，我一开始没有SY什么的，但是在同学们的相互探讨下，我走上了一条恶灵之路！（这条路直到2013年我才回头）。那个时候，虽说有SY，不过我经常跑步。经常打篮球，身体不差，结交的人也不少，也有女生向我表白！不过我拒绝了，那时的我是有傲骨的人，好多东西我很挑剔！

我在想，若不是SY，我当初进的也许不是县一中，要不是再三年的SY，我当初不至于落到现在的二本。但那都过去了，往事只能吸取教训，不能后悔。高一那年，我们年级900多名学生，我850多名，高一那年，我知道天很高，地很厚。于是认真学习，低调做人！一年之后，我已全校前80，进入高二。虽说高一很认真，我还有一直走着那条路，也不知道那个危害。高二时，我发现，我同样的努力不但没有使我成绩上升，反而有点下降，不过我还是人缘很好，高一除了结交了七兄弟之外，女生们和我关系也很好，一到高二分班也认识很多人，也能和大家打成一片！

俗话说，不是不报，是时候未到。高二过后只能维持年级前150名了。高三时，我们有表演，我总是表现得很猥琐，别人这么说我，虽说我很不喜欢这个词，我也不觉得我是个这样的人。除此之外，我还老是头疼，每个星期，我都很忧郁地对我爸说。我爸连续几个星期来学校带我去医院检查，我们家离学校很远，骑摩托车也要2个钟头，冬天的风刮得全身疼，但只要我说不舒服，爸就会赶过来！现在想起，都是自己造孽，害爸爸受苦，对不起老爸！医院里什么核共振、心电图什么都做了，就是检查不出什么来。医生说我读书太紧张了。

带着晕晕的脑袋，上了高考考场。分数下来时，爸爸很是欢喜，他认为，只要有个二本就不错了，我现在想起还是惭愧。其实我可以考得很好的。我从来没下过班上前十，最后高考我们班有15个一本！大一那年，是我人生中最烂、最烂、最烂的一年。各种种子，各种链接！大一，我就是个烂人，呆宿舍，没有活动，没有阳光、空气，或许都可以闻到我腐烂的味道！而我的高中那些兄弟，当然也有比我差的，却是在提升自己！

虽说我不像大多数戒友那样，在撸了七年之后多病缠身，但也有很多症状，记忆力下降，眼神无光，头晕！还有最重要的是我的前青春里没有发光，而是发黄！

大一暑假，三生有幸，遇到戒色吧。于是，走上重生之路！！！我记得那次是在同学家，我进贴吧时，看到了戒色吧的宣传贴。因为每次手淫之后都有一种负罪感，我觉得是不是应该戒除。当然，我那个时候也只是停留在戒与不戒的矛盾心理，也只是存在这样的一种倾向而已。都谈不上强戒，于是果断进去看看！一看一发不可收拾，里面的好多东西发自肺腑，深入人心！也让人痛彻心扉，感叹以前的咎由自取，感叹以前堕落沉沦，感叹以前妄自菲薄。

那个时候便下定决心，于是，这一戒，便到现在。两年多时光了！我发现，生命里，有太多太多美好的东西。大二那年，我学会了吉他，大学的宿舍里，大多数人都玩游戏，而我，则在一边弹着吉他，感受音乐给我带来的无限乐趣。当然，我不会觉得我玩吉他就是高尚，别人玩游戏就是低俗，只是他们到外面通宵上网是让人怜悯的。

气色是很重要的，戒色吧里也反复强调，沉迷色情的人他的气色是灰暗的。对于这种状况，在我们班上就表现得很明显，很多学生，脸上无光，一种灰色笼罩着他们。看到班上有的人看黄，我就像看到当年的自己，一点一点在抽空自己，我一般是劝，可是哪里劝得动？他们不理解就算了，偶尔还会来一句，像是你不看一样，别在这装清高了！当然，他们也是说说笑笑，并没有发脾气的意思。我也曾向很多人推广戒色吧，有人受益匪浅，但大多数都没有坚持，可能是由于真正的伤害还没有降到他们头上吧！（编者按，劝人戒色，不求马上接受，关键是让他们知道戒色这回事，等到时机成熟，他们自然会戒的。）

大二里，我和一个老乡创办了老乡群，举行了老乡会，一直到现在大四，每年都有一些活动，老乡们很多都很积极，大多都是我来主持的。当然，对我最大锻炼的要算是大二的跑业务。我当时接的活是上门推销，也就是跑店面，对自己胆量有很大的提升了。当跑到傍晚，拿着自己满满的不错的业绩，看着夕阳的余晖，虽说腿很酸，嘴巴干枯，但也感觉整个人在发光，整个人有着满满的激情。时间过得很快，大二像是梦一般过完了，中间的我虽说有时候还止不住有过浑浊的思想，但是几乎时间很少，整个人变得阳光起来。我们需要一颗强大的心，才能撑起我们的家，我们所爱的人！

大二的时光里，除了跑业务，弹吉他。还有从初中起就开始的锻炼，我想，正是因为我经常跑步，经常打篮球，我的身体才没有被废掉！大二的暑假，我给了我20岁一个礼物，用我跑业务挣的钱，搭上40多个小时的车，去了西藏。那里有碧蓝的天，低矮的云，清澈的水，蓝绿色的湖，雪白的冰川，美丽的寺殿，温驯的牦牛，悠闲的马匹，慵懒的藏獒，还有最淳朴热情的藏族人民，最虔诚的心，最坚定的信仰！还有最美丽的故事！还有，还有很多很多……你去就知道了。

羊湖作为圣湖之一，我喝了三口里面的水，希望它永远保佑我纯净如水，心灵清澈干净得如羊湖一般。纳木错的月亮般的形状，环绕的山，可惜我没有飞机，不然我想在天空之上亲眼目睹一下它的美。当你活在一种纯净的环境中，你根本就不会去想一些杂乱的事情，我那个时候明白，曾经的自己是那样的可笑。

第一次有人向我乞讨，我知道这个世界还有很多人需要帮助，乞讨并不是好玩，只是需要别人帮忙的一种方式。当年叶问刚到上海时，也是到处请人帮忙，通过别人帮助走出困境，每个人都有低谷，不要害怕，挣脱它，你才会重生。希望向我乞讨的小女孩过得比以前好！

在那，似乎连野花野草也变得很美。西藏的经幡似乎无处不在，风吹，格外飘扬。在西藏，人们的朝拜是那么虔诚，在大昭寺这个西藏的中心，很多人围着朝拜，他们脸上有些高原红，但是眼神却是那么有力！8月份里，要是有太阳，就会有慵懒的阳光，大街上有大狗随处睡着。傍晚，悠悠地喝着青稞酒，感觉天堂就在那！每个人都悠悠做些事，节奏变慢了，时间也变慢了，这感觉很奇妙。在小昭寺，我有幸碰到一位西藏大学的教授，他说：“西藏，跟外边是不一样的地方；这里的商人，大都不是本地人，你来这里，不要买东西，要多观察，多看，找到对自己有用的部分。”

其实，生活也正在于多留心观察吧。教授会讲八国语言，听他讲了很多话，讲了西藏的文化，以及各国的一些文化差异。感觉这个世界有很多东西等待自己去发掘，去追求！匆匆的20天时间，就告别了，当然。我还会再来，西藏，你的西边，阿里，我就把你当个遗憾，下次再来完成！

大三里，生活变得平淡了，但是业务还在跑，吉他也在练，只是活动少了。学习在大学我向来都不算差。我想，一个男人，在没有女朋友的时候，就应该对自己好一点，去提升自己！去充实自己！现在 ，都快毕业了，忘不了每天晚上在操场跑步时对面的宿舍的光芒，每一圈，都会迈着矫健的步子，奔向这光芒，这幅景色，永远忘不掉，也忘不掉每天晚上的仰卧起坐，引体向上，倒立，肆无忌惮地打沙包。所以昨晚冒着严寒，去拍了这张照片，它代表着我的四年锻炼时光。

至于小时候的鼻炎，跟遗传有点关系，跟自己小时候家庭环境也有关系。我记得那个时候11月份，我还赤着脚到外面到处玩，那个时候我们家是真的很苦，我老是穿着旧衣服，破破的鞋子，有时候我就索性不穿。后来大病一场，小时候就开始流鼻涕了。到现在戒色了，鼻炎比戒色前有改善，不过还不行，还得加强体质。

这是在家里拍的我们那边的一个小孩，我想，小时候的我们也是如此，天真不可触犯，它的表情让我感受到虔诚两字，我们戒色也是一样，需要一颗虔诚的心。

爷爷去世了，仔细想起，爷爷并没有留下什么给我，但是爷爷教会了我，男子汉，顶天立地，宁死不屈！今天回家了，外面蛙声一片，好像回到以前，那样静谧而温存，快乐而自在。那时候，我双手趴在爷爷身上，小小的手根本抱爷爷不住，学着青蛙呱呱呱地叫着，要爷爷也跟着这样学，爷爷乐哈哈也学着，我天真地笑……现在，这一切似乎都没变，只是爷爷不在了。

我跟很多吧友说过，不要脱离戒色吧，这里是个光亮的地方，不是说一开始就光亮，而是慢慢变亮的一个一个的点，就像满天繁星一样，有很亮的星，有暗淡一点的星，但是每一颗星星都在慢慢变亮，天空中的繁星若能这样，那就更美了，但我们的世界可以这样！

这些天都在打篮球，别人都说你怎么突然这么刚。我就是觉得自己有用不完的力气，身体和声音都比以前变得更加沉稳了，再次感谢戒色吧，感谢生活！

**37.十年长路的绝处逢生**

楼主是一名985学校的毕业班学生，面临毕业，回望了一下自己走过的弯路。有很多都可以避免，但因为无知，因为迷茫，我与太多机缘擦肩而过。今天我想把我的经历写出来，希望能帮助到境遇相似的你们。

堕落的开端

初次手淫是在初一开学，由于好奇模仿电影里的情节，事后射出白色不明物体后惶恐不安，想想这就是所谓的精液吧。第二天吃中午饭时，把这事告诉了爸妈，爸妈说我长大了，也许觉得略尴尬就岔开了话题。一次把厄运扼杀在萌芽之中的机会就这么告终了，从此以后，我开始了一天一次。此时爸妈已经略有察觉，但结果只是我的书桌上会不定时出现一期青春期读物，书中不在乎地描绘了青春期的青涩懵懂，还有撸管自慰的漫画，还有适度无害的小知识。于是在无知中，我挣脱了思想的束缚，更加肆无忌惮，更加放开了手脚，恋物癖倾向也日趋浓厚。这样疯狂了半年之后，初一下学期，中耳炎爆发，痰开始变多，口渴，每天都要喝大量水。一年后，开始出现牙龈炎，全身性湿疹，大腿内侧真菌感染。

两年后，到了初二期末考试，突然发现脑袋不好使了，头昏，乏力。此时已经感觉手淫对身体有所危害，但当时家里没网，去外面也是玩电脑游戏，从没接触过什么有害论，一知半解地开始控制手淫次数，由一天一次到一周一次，但身体已经严重透支。遗精成了那时的烦恼，由于没有有效的治疗和控制，整个初三在昏沉中度过，到了最后很勉强地考上了外地排名省第二的高中。

初中三年，从朋友中的中心人物、人见人爱的小机灵、相貌清秀帅气的公子哥，变成了不善言辞、无精打采、气质消沉，甚至不得人喜爱的书呆子。在外给人印象就是书卷气重，其实就是肾虚缺乏活力的表现。初中毕业的暑假，在家看高中的教辅资料，发现很容易头昏，学习能力下降了很多很多。前路漫漫，初中的佼佼者能不能依然雄起，我不知道。过了一个暑假，我开始了高中的涅盘。

噩梦的高中生涯

高中，对我来说如地狱一样让人痛苦，平时若非人问，我不会跟任何人说我的这段经历。由于初中的两年纵欲，到了高中身体素质明显差到极点，我上的那所高中，又是远近闻名，学习压力也很大，从高中开学的第一天起，我就开始了与头晕失眠做斗争，每天从白天晕到黑夜，晚上还要忍受凌晨两点左右的失眠，全天还有各种繁重的课业。更糟糕的是遗精，高一一整年一周至少遗精五次。这样一天过下来，人真的不好了。耳鸣，鼻炎，咽炎，怕光，症状层出不穷。在身体崩溃的同时，我成了我们班唯一选拔进物理奥赛组的学生，第一次大考奥赛B班班级第四，每天靠吃正天丸缓解头疼，一年后被选拔进入奥赛A班。我相信有人能体会我当时的感受，在你最努力最上进最想得到成绩的时候，身体崩溃。最后在做一套卷子都十分吃力的情况下，我进入了高考清北成群的奥A班。

高一我还坚守在阵线，顶着重度神衰的身体战斗着，对学习有一股偏执劲儿，就是别人家的父母口中的要强，对待考试逢考必拼，两小时的考题每次都逼自己40分钟左右完成，每天脑力严重消耗之后，来一场失眠加遗精，到后来已经稀疏平常。那时的我虽然学习能力已经很差，但我比别人努力，失眠就去宿舍厕所看资料，再加上对物理和数学的一点天分，成绩也算拔尖。于是才被推荐给奥A班。在奥A班，几乎清一色以清北为目标，当初一起被推荐去奥A班的7个人中，4个去了清华北大，我却因为个人原因自毁了长城。

更糟糕的是，在高二奥A班开学两周时，因为眼睛干涩畏光去三甲医院看病，结果被医生开了眼科几乎所有的检查，最后一个检查医疗事故导致眼睛光源性外伤，从此我失去了分辨光线强弱的能力，不管多弱的灯光在我眼里就像激光一样晃眼。那天的数学晚自习上，我发现眼睛再也受不了任何光线的时候，我崩溃了。之后的一周，连续好几天彻夜失眠，跟家人说，得不到任何理解，学习对我来说成了奢侈。白天黑夜，成了真正的地狱。我唯一感觉就是我被整个世界给抛弃了，没有未来，没有希望。每天都在炼狱里生存，没人在意我的感受。写好了遗书，差点一死了之，最后被亲人从生死边缘挽回。没几个月，我休学了。看着明晃晃的教学楼，看着教室里人头攒动的未来之星。我好想给自己一巴掌，为什么别人好好的，就我自己这么不争气。休学在家，虽然身体还是一如既往的差，但慢慢地我开始认识到这一切都是我自己一手造成的，可怜之人必有可恨之处。我开始有意识地反省自己，那不懂事的青春期，以及青春期过后的混沌。我明白我必须做出改变，但不知道该怎么改变，尤其是在痛苦已经成为习惯之后，每天都深陷在症状泥潭，靠着惯性如行尸一样生活。我想过从心里入手，于是找了几本心理学著作，从心理产生的原理看起，看了很多，却并不起作用，比如在我痛苦时，我会把自己想成是我正在扮演的一个角色。但是事实证明心理学在切实的痛苦面前，可谓以卵击石一般。

休学在家的生活结束的时候，我被迫又一次走向了那所熟悉的学校，来到新班级，一切都似曾相识，不变的都没变，身体还是那么差，日复一日的头昏，眼睛无时不刻的疼痛，在家玩了一年后，高中的课程几乎完全陌生，高三的车轮高速转了起来，我只能每天像路人甲一样，我只知道我活着，而且是无比痛苦地活着，什么学业，什么健康，什么理想，离我是多么遥远啊！清楚记得80人的奥B班，第一次八校联考考了40多名，期中考试考了50多名。期中考完之后，我回家跟我妈说，我不想上了，我连二本都考不上了，每天这么难受为了啥。说完了我妈说不想上我们就收拾了回家，在我妈转过头的一瞬间我看到她哭了。我也哭了，那天我想了很久，我妈为我付出这么多，我每天浑浑噩噩的也就算了，还一次次地伤她心，我做的是什么事啊！

慢慢地，在学校我开始跟自己做斗争。难受怕什么，也死不了，虽然还是浑浑噩噩，但比之前还是有所进步，成绩也慢慢在上升，由50名到期末的30名，我用了两个月时间。到了下学期，短暂的一百多天备考高考，我却很多底子还没补起来，在离高考72天我开始冲刺，此时成绩已经在十几二十徘徊，一个月后，在我认为半点儿学习能力都没有的情况下，成绩冲到了前十，理综考试基本稳定在了前三，没有低于250+的。于是最后高考完成了逆转，620多分考进985高校。从400多分到高考600多分，我用了半年。在我朋友眼里我就像是个奇迹，进班那段时间我的成绩在他们以后很多名，以前找我名字倒着数，然而同样长度的时间过去了，找我名字变为正着数。我想说，跟那些发帖称自己是堕落天才的人不同，我在高中从来不把自己看作天才，尤其是高三，我不行就是不行，不行还不努力，你想干啥？我没得选择，我不行，但我得努力，虽然别人学一个小时就学会的东西可能我需要学五个小时，但正因为这样我更不能放弃，不是吗？在高考倒计时72天，我开始从班20名向前十冲刺的时候，每天顶着看不得灯光的眼睛，重度神衰，以及不扶桌子就要昏倒的身体，一题一题地，一个知识点一个知识点地把数学捡了起来，我是凡人，不是超人，我不会飞，只会脚踏实地地走。我的身体跟一年前两年前并没有好转，甚至更严重了，但是我改变的是态度，对待学习的态度，我最终没有放弃学习，所以得以考取一个好的学校。

大学篇

同初中毕业一样，我在高考之后依旧对未来十分迷茫，可以说半点儿期待都没有。高考后，我不知道我能干啥，提前批报了国防科大和第四军医大学，后来体检没去就泡汤了，现在想想还好当时没去，去了身体就废了。大一开学，迎面而来的是为期一个月的军训，军训过后，别人按理说是晒黑一层皮，而我不光晒黑一层皮，身体因为极度虚弱造成了全身性水肿，腮腺炎也发了。那时整个脸肿得像个猪头，任谁都没法把那时的我跟帅扯上联系，脸肿，眼睛肿，气质猥琐，走在路上基本找不到比我更难看的了。那时我的自信，完全地消失了，平时不敢见人，特别是女生，这么难看，出去吓死人，后来去校医院谎称得了胆囊炎，打了半个月的吊瓶，才把猪头脸消下去。大一的生活，是翘课加游戏的综合。我讨厌我自己，但每天仍在重复一成不变的颓废日子，没有丝毫改变。

到了大二，因为极度厌倦学习，跟学校说身体不好要治病，课都没选几门，一周至少四次通宵，游戏成了我生活的全部。本身就差到极点的身体经过这一年下来，更加差劲。脸色黢黑，肝肾脾胃都严重受到影响。到了大三，我面对的是这样一种情况，大二挂掉的二十多门课，废掉的身体，给学校承诺的一年内补完所挂的科。那个夏天，对别的学生来说可能就是一个平常的假期，对我来说可能意味着退学处分。出来混都是要还的，我大二一年堕落得太狠，后路都没给自己留，人总有心虚的时候，我那时都快没心了。

大三开学，身体糟糕到不行，气色很差，猥琐这个词用在我身上我都嫌玷污了这个词。但是我明白，这次真是一点儿后路都没有。开始试着改变，从戒游戏入手，花费半年时间戒掉了网瘾，并补了几门挂的课，也算小有所成。我开始认识到改变的力量，只要我想好，任谁都拦不住的。寒假回家后，心情不错，接下来连续破戒，到大三下学期开学，又是搞得一团糟。痛定思痛，光戒游戏还是不够的，还要改善健康，于是戒烟、锻炼、养生都在上半年开始执行，现在已经过去了八个月。这八个月，我补了十五门挂的课，坚持了半年长跑，坚持吃粥调养，这样下来，浮肿消失了，气质好转了，各种症状慢慢离我越来越远了。虽然戒撸断断续续，但现在差不多已经进入了稳定期。人也帅了，大家开始给我介绍对象，食堂的一个妹子夸我长得帅，问我是不是单身，我由于一个人惯了，没想找对象的事，就一一拒绝了各种姻缘。从丑到不能再丑，到成为一个帅哥，我用了八个月。

（编者按：这位戒友很有拼劲，如果不邪淫，肯定是清华北大的料，天分真的很高，能进奥A班，不简单。因为邪淫，他的身体遭到了很大的摧残，严重影响了他的学习状态，前途也受到了很大影响。本来是清华北大的料，可谓自毁长城，好在他最后拼了，还是考进了985高校，他的拼劲是一流的，在身心状态那么差的情况下，居然还能考上985，一方面是天分，另外真的就是靠拼劲了。当脑力下降，只能靠拼劲来支撑。这点大家应该多向他学习。后来他觉悟了，开始戒色戒网瘾，终于逆袭了，人也变帅了。）

**38.第80天，一路走来确实不容易，愿你我共同前行，共戒邪淫！**

作者：菩提树芐

3年来磕磕绊绊，最高持戒90天，每次破戒都痛定思痛总结原因，把几乎所有导致破戒的因素理了一遍，也在同一个地方摔倒过N次，好在越战越勇，没有放弃。这一次有信心永久戒除，目前80天整，恢复效果很不错，不抽烟不喝酒，不怎么熬夜，就差吃素了。相信以后的每一天都是美好的，见诸行动，知行合一，一起加油吧！

简单描述一下直观效果和感受：

1.头发略微蓬松了，比以前更黑了，这个最明显。

2.全身明显感觉不那么浮肿了，尤其是脸部，腰部和腹部肌肉紧致很多，以前空腹时穿着很紧的牛仔裤现在吃过饭后也觉得正合适，这个最出乎意料，很是惊喜，有机会称下体重，我想虚胖应该好了很多。

3.舌苔不像以前肥甘了，早晨起来口腔异味也轻了很多，舌苔红润些了。

4.小便几乎不再分叉，尿线有力，能憋尿了。

5.四肢皮肤明显有白里透红的样子了。

6.两手食指、拇指、中指等月牙开始出现，拇指一直都有。

7.说话中气足了，耐心比以前好了很多，但锻炼后或激动时手还有抖动的问题，平静时不抖了。

8.四肢和腰部、腹部有力量了，以前虚到俯卧撑5个做不来，现在扶着椅子做半俯卧撑，每次20个，间隔几分钟，可以做2-3组不觉得很累，全俯卧撑每次15-20个，都不是问题了，虽然还是很少，但已经在往好了发展。

9.喜欢在电脑下军旗和看别人下军旗，一边看一遍做八段锦、俯卧撑、压腿、深蹲等运动。晚上跑一会步，22点左右准时睡觉。

10.每天坚持来贴吧看看新人帖，鼓励新人的同时发现自己的不足短板。

11.肠胃功能在恢复，胃功能恢复不错，肠功能时好时坏，我知道跟饮食有关，过几天外出工作，作息规律就好点。

12.睡眠：晚上躺床上一会就能睡着，这个改善非常大，睡眠质量一般，早晨起来还略微有起床气，不能像之前90天加吃素的时候那样清爽。同样外出工作后改吃素加持戒，相信效果很快出现吧。

13.勃起具体质量看不出来，晨勃时很快断除念头，所以也看不出真正的硬度，根据以前戒色后破戒的状态来看，硬度应该很好，但毕竟伤了17-18年左右了，恢复还是要以年计，此处不考虑。

14.神经症的问题虽然有恢复，但症状反复来时，还是伴随头晕、烦躁的症状，需要更长时间的戒邪淫和吃素，才能有大的改善。此处需要警惕和执行。

15.关于吃补药：如果是没有影响生活和工作的身体症状，还是不建议吃药。中医讲究辨证施治，真想调理身体就去当地的中医院，吃药必须配合戒色，否则上补下漏，你就离神经症不远了，因为补药短时间内会调取你的肾气，欲望大增，一旦手淫，你会很快虚脱的。

补充一点：有条件的师兄弟可以去买些熟黑芝麻来吃或者用料理机打碎喝芝麻糊，放些冰糖不苦，对头发和牙齿非常好。黑芝麻的营养大家都清楚吧，能想到的养生方法尽量都用上，有助于加快恢复。我现在每天都当水喝，头发乌黑跟这个有很大关系，后脑勺的些许白发需要很久才能恢复，之前有拔下来一两根，有的根部已经变黑了，有的只有发囊变黑一点，看来头发恢复是最慢的，但效果已经显现，坚持戒色养生是唯一正确的道路。

暂时就说这么多了，祝大家早日戒掉邪淫，走向美好人生。

**39.成功戒除两年，我的历程与总结**

作者：韬光养晦

缘起：

之所以写这篇帖子，源于今天在群里看到的一位师兄，虽然他信佛，甚至曾经在寺院里修行过一段时间，戒了一年多，但回归正常生活后，还是无法摆脱邪淫，甚至染上嫖娼。我觉得，这位师兄是没有明白修心的重要性，也不会对治自己的习气，所以虽然在寺院这样清净的环境里面戒得很好，但一回到世俗社会中，又旧病复发。看了之后很感慨，又想到自己这些年来因为邪淫忍受的痛苦以及戒色路上的坎坎坷坷，所以萌生写这篇文章的念头。

在这篇文章里，我会和大家分享我戒除两年的历程，我走的弯路，还有关于近期诋毁事件的一些看法。

正文

症状：

在大概四五年级的时候，我就染上了色情，后来发育了，学会了手淫，一方面由于邪友带坏，另一方面也是自身淫欲习气重。随着邪淫史变长，我的身体逐渐变差，终于在我初二那一年，症状爆发了。我得了严重的肺炎和风疹，花了家里很多钱最后才看好，期间我因为病迟迟不好，动不动就乱发脾气，甚至辱骂给我看病的医生，在这里要向他们忏悔。得了这么重的病，我还是不长记性，不知收敛，甚至在生病期间都手淫，那时候已经只能射出很少的精（身体自保），但仍然偷偷躲到厕所手淫和意淫。过了大半个学期，病过去了，不过我的身体真的垮了，免疫力真的很差。

如果身体上的症状还可以忍受，那么神经症才是最让人崩溃的。在初二的下学期，我出现了神经症，主要是强迫症和神衰，还有脑力的极度下降。其实在我初一的时候就出现神经症的征兆了，强迫思维让我很痛苦，根本停不下来。到了初二，更加严重了，一天24小时，除了进入睡眠，其他时间，思维彻底失控，无法停止思考，整个人每天感觉累得要死，萎靡不振，一思考问题，大脑就发懵。大家也都看出来了，这样的我肯定没办法专心学习了，于是我三天两头请假回家，妈妈带我到处看病买药，由于还在手淫，最后也没有什么效果。

后来机缘巧合，学习了戒为良药，认识到自己的这些问题是由于手淫导致的（手淫会导致身心失调），于是下定决心戒除手淫，当时下的决心特别大，因为不戒掉，真的要彻底成为废人了。那是在初二暑假，我开始学习戒为良药和吧内的精品帖，开始运动锻炼。虽然只是很初级地戒，不过我凭着一股冲劲和不甘废掉的决心，最后戒了有一百多天，但很大程度上是由于初三学业的繁忙。

身体的症状好了很多，但神经症还是非常折磨人，那时候也不懂得修心，虽然学了传统文化并且信了佛，但都停留在非常初级的层面。那个时候也知道一些戒色的原理和规律，所以每次都能戒一百多天，但破戒似乎是不可避免的。后来，我通过彻底吃素+改过迁善+修心，提升了自己的层次，到现在已经两年多了，没有破戒，也没有看黄，在真正学会修心后，神经症也得到了极大缓解。

吃素：

我最开始吃素，是为了减小欲望，后来学佛了，更自然而然吃素了。吃素对于戒色有很多好处，首先是欲望变小了，因为多食肉类的确容易增大欲望，在我彻底吃素后，确实能感觉到邪念变少了。第二个，是脾气方面，一个吃素的人，逐渐脾气真的会变好，不那么容易生气，这个是我真心的体会，我以前很喜欢说粗话，脾气急躁，通过坚持吃全素，脾气逐渐好了很多。第三个，吃素可以长养慈悲心，慈悲是高频振动，处在高频振动中，邪念很难升起来。虽然，素食的味道有的时候并没有肉食那么有味，但素食的营养是够的，要均衡搭配，以豆类为主，其他的蔬菜水果等等都要吃，不会营养不良的，对身体好处很多。另外，现在全球变暖，大家吃素，对地球也是有好处的。

改过迁善：

这一条可以分成两点，改过+行善。我们都是凡夫，自身难免有过失，有过就要改，比如骄奢淫逸这些习气，我们应该时常反思，自己有没有。这些不良习气都是邪淫的温床，一定要改正。另一点就是行善了，发自内心地行善，一个人的正能量会逐渐充实，正气会增强，这是戒色的很大的助力。在我没真正明白修心前，我主要就是通过吃素和行善还有佛法功课来戒色的。还在知道上和其它师兄们一起宣传戒色，去贴不干胶等等。这都是非常好的助缘，给了我很大的加持。

修心：

上面的两条，非常重要，在我的戒色过程中起了不可替代的作用，但并不是真正的核心，真正使我戒得稳定的还是由于修心。随着学佛的深入，我开始吃全素，并且认识到了行善的重要性，于是开始坚持行善，每天回答问题，鼓励别人，自己也戒了很久，但还是会不可避免地破戒，神经症好得也是有限。这段时间，我开始练习断念口诀，不过我并不明白怎样断念，我自以为自己懂了，其实差得远。

在修心的过程中，我犯了三个错误。

第一个，是过度紧张。修心需要保持警觉，否则容易陷入无意识，但这些年我都错误理解了警觉的含义了。每次念头上来我都会很紧张，不想让它冒出来，其实这就是压念了，后来我逐渐认识到，如果你真的会处理念头，真的会修心，那念头上来，你绝不会紧张，你会比较放松，保持觉照，念头就会消失了。现在念头上来，我不会再紧张了，甚至会通过呼吸放松身体，以保持觉照，念头的出现无法阻止，但在它出现后，却可以让它消失。

第二个，是执着于无念的状态。通过现在的学习和体会，我认识到，念头的生灭和情绪的生灭都是自然的，它们只是匆匆过客，当念头和情绪出现的时候，最重要的是知道它们来了，同时保持觉察，不要紧张，念头和情绪自然会得到转化。断念的时候，不要执着于无念，我之前就是很执着于无念，一起念头就觉得挫败，其实最重要的不是无念，现在我看了大德的开示，知道了，修心最核心的就是觉照。保持觉照，内心自会变得安定和清净，定也随之产生。换句话说，念头的有无并非关键，关键是时时不间断的觉照，有念头的时候，觉知有念头，无念头的时候觉知自己无念头。

第三个，是执着于词句。刚开始练习断念，我执着于“不随”和“即断”，念头上来到底怎么才好呢？不跟随？还是断？虽说飞翔老师解释过，不随也是断，但我始终觉得断和不随是二不是一。这弄得自己很烦，当然这有点像强迫思维，不过我相信，不止是我一个人曾经有此困扰，我曾经看到有人写文章贬低断念口诀，就是这么做的，认为“即断”是错误的。这样的文章，实属误导。其实，纠结于这些词句，一点用都没有。不随和即断，指向的是同一个，就是要保持觉照，有点像硬币的正反面，都是同一个东西。另一个我执着的词句就是“斗争”，这曾让我陷入压念的怪圈，弄得自己满是挫败感，其实都是因为自己智慧不足导致的，叫你斗争，也是在告诉你要保持觉察，不要陷入无意识。当你真的去做了，去时时刻刻保持觉察了，就不会误解这些词句了，另外一定要放下，不要执着。（编者按：大德说过降伏，也说过斗争，但并不是叫你压念，压念是错误的操作，断念是觉而化之，不压不随，或者念口诀或者念佛持咒来转，以一念代万念。刚开始练习断念，一定要认真研读断念的文章，这样可以避免盲修瞎练，以免走入误区。）

如今，我通过修心，内心的煎熬感好了很多了，我也不再执着要强迫的思维和念头彻底消失，不再执着要达到怎样轻安的境界，只是保持觉察，随顺生命自然流动，放松紧张的身心，一切身心的转化都在其中了。这些道理，是我自己长期练习后体会到的，也是我学习大德开示后明白的。

关于诽谤事件：

飞翔老师的文章，我一看就知道是真的，讲的是真理，可是一开始我也并不是特别能契入，但我看一行禅师写的文章，觉得很能契入，也能很好领会。飞翔老师的文风是刚正的，而一行禅师的文风是平易恬淡的。飞翔老师强调“斗争”，强调“即断”，是没有问题的，但对于当时的我，在实战时，我总是习惯性地去压念，去阻拦念流，也许和我天生性格容易紧张和从小到大如影随形的强迫思维有关。但也肯定有一部分戒友，甚至是相当多的戒友，他们根本是在认贼作子，认为妄念就是自己，有念头就撸啊，所以提出要斗争，是为了纠这些戒友的偏，而说不随是纠我这类人的偏，所以飞翔老师总结的十六字口诀，是相当全面的。而那些诽谤断念口诀的人，有些人纯粹是存在误区，有些人是嫉妒飞翔老师，当然也有反戒人士在挑拨是非，也不排除有人想通过打倒飞翔老师来抬高自己。

另外，关于戒为良药，我觉得戒为良药这本书有一点非常可贵，就是里面向我们推荐了很多真正的善知识，比如元音老人、黄念祖老居士、宣化上人、一行禅师等等。或许有的人看飞翔老师的文章，觉得不太能契入，那么戒为良药里面推荐了那么多善知识，那么多方法，总有适合你的，需要你自己去找到答案，但无论哪种方法，核心都是修心，要解决的最重要的问题就是念头上来怎么办？所谓，归元无二路，方便有多门。有的人淫欲很淡，善根福德深厚，性瘾不大，或许通过练习思维对治就可以彻底戒除，而有的人则可能需要配合观心断念和持久吃素才能逐渐戒除。戒色的核心就是修心，关于修心，可以有很多细分的法门，包括念佛持咒、思维对治、觉察断念等等，即使某一个方法你用了觉得不大能契入，也请不要诽谤。

跋：

最后，我还是希望各个戒色平台互相尊重，大家保持理性，不要相互攻击，毕竟我们是一个战壕的兄弟，如果彼此之间明争暗斗，最后高兴的只有反戒势力啊！对于前辈，我觉得我们不要讲太多是是非非，前辈已经为我们付出了太多了，前辈今天还在，就是最大的欣慰了。本来我是没有打算写帖子的，因为自己的确水平有限，而且戒色吧现在高质量的帖子已经很多了。但最近看到很多人受了诋毁文章的影响在摇摆不定，还有就是纯粹想替飞翔老师鸣个不平，所以结合自己戒色两年的历程写了这篇文章。

**40.用感恩、珍惜、理解、包容和快乐共振**

作者：秦东魁老师

我那个时候就在讲，人家为啥算我命不好？原来贪嗔痴慢，自私，怨恨，不懂得珍惜，不懂得理解，不懂得包容。所以，我要改，要逃脱命运的约束。后来，我就管住自己的脑袋，让它想善的、感恩、珍惜、快乐的事情，去想修行的法喜，不断地想一些阳光的词。如此一来，我们会发现，我想欢乐的时候，欢乐的脑振波就传递出去了，来见我的人都跟我讲快乐的事情；我一想感恩，怪了，来的人都说感恩的话语。

原来，脑波是具有共振效果的。思想波动也是有能量的，而人体就是一个能量场。我们可以做一个实验，收音机都有天线，你拿两个手指把天线捏住，就会影响收音机的声音。为什么？我们身体的能量对信号有干扰。实际上，人身体既是一个接收工具，也是一个发射工具。你是快乐的，散发出去的就是快乐，这个快乐就会招来快乐一大堆。你如果是悲哀的，你招到的就都是悲哀，你是痛苦的，招到的全部是痛苦。

发现了这个道理，我就说：“我要用脑波，把我的人生振开！”人之所以和动物有区别，就在于人的思想里有感恩，能照着圣贤学习，即使追不上他们，我也追几步，也要让我身上散发一点圣贤的气息。于是，我就要跟孔子共振，跟孟子共振，这些都是我能掌握的。深一步看，脑袋里的天性还可以细分，就是感恩、珍惜、包容、理解还有快乐这五种东西。我用这五种东西共振，十年以后，我发现大家也对我感恩、珍惜、包容、理解了，我自己也更快乐了。

我们家有新疆的哈密瓜，有陕西的大枣，还有各个地方的粉丝寄来的茶叶、特产，甚至有人寄衣服给我。这两天我一个山东的朋友，就给我寄了羽绒服和外套，还慈悲得不得了，说尺码大了再寄给他重新换。我一试，还真有点大，我岳父正好能穿，就供养他了。各种特产太多了，我都供养朋友了，谁来给谁。

感恩是针对别人的，珍惜是要求自己的。你要珍惜今天的父母，珍惜今天的朋友，珍惜今天的社会，珍惜今天的国家，珍惜今天所有对你好、甚至对你不好的人。对你好的，鼓励你前进前进再前进；对你不好的，是考验你，考验你对逆境的承受能力有多大。感恩也一样，对你有帮助的人要感恩，对你没有帮助的人更要感恩，这才能说明你的感恩是真的，不是假的。

再有就是理解，理解了自然就能包容了，很多不包容是因为不理解。一个人做了让你不高兴的事，他为什么这么做？无非两种原因：一是他现在急切需要这么做；二是他不明理。他要真不明理，你也要明理呀。

懂得感恩，天下无敌

包容这个词我从哪里发现的？从我自己的牙齿和舌头上面。有时候吃东西不注意，牙齿把舌头咬破，我就不会去怪自己的牙齿。通过这个事，我想，我这人为什么命不好？原来不会感恩、不会珍惜，还不会包容，我要是包容所有人能像包容自己的牙齿一样，那啥都能包容下去了。你想啊，牙齿把舌头咬了，你肯定不会拿个刀把舌头割了，或者拿个钳子把牙齿掰掉，你舍不得。当你舍不得的时候，你怎么会去攻击国家领导人，攻击老板，攻击你的同事，攻击你的父母、妻子和子女，攻击所有和你有缘分的人？

前面这四个做好了，你就得到快乐了，这个快乐才是真的，不然就是假的。懂得感恩了，天下无敌，全是人脉，人脉大于财脉，你就招财了；懂得珍惜了，你就明白，全世界七十亿人，最亲的就是你自己的家族了，更亲的就是夫妻父母孩子，最亲的就这么几个人，你还嫌他是多余的，你说你不傻？愚痴啊。想想看，亿万分之一的几率，你竟然能娶到她，和她共同生活一辈子。七十亿人中，他竟然成了你的老板、你的领导，这样的缘分是不是值得去珍惜？包括今天这个课堂，中国十三四亿人，你们能听到我讲课，这个缘分是非常殊胜的，值得我们一辈子用感恩的心，长期去学习、去落实，散发出去让所有人受益的共振。

所以我说改变命运的方法，在思想里头，细分为五种东西：感恩、珍惜、理解、包容，这四个做到以后，你最后得到快乐，得到人生的幸福。

前面四个做不到，你的幸福就是假的。你不理解老婆，可能要跟她离婚；你不理解老公，两个就打架；你不理解孩子，肯定就教育不好。所以要用好这四大法宝，从感恩开始，感恩就要找他的好处；珍惜呢，肯定里面有感情，不愿意弃他不顾，即使他有错误，也还要帮助他改正；你既然包容了，就别说：“你哪都好看，就这个痣不好”这样的话了，还是包容不了嘛。

我过去讲课讲错了，大家也都包容我，很少有人指责我。我曾经把唐王李世民跟杨贵妃扯一块去了，都不是一个时代人，我记得那一段流通量还挺大的。好在大家都看里面的道理，没有几个人指责我。就因为大家包容我，我才能放开讲，我讲课不是用禀性讲，也不是用习性讲，我在用天性讲。天性是纯善无恶，没有自私自利，没有贪嗔痴慢疑。

我在讲的时候，没有所求，要一有所求，就会有贪嗔痴慢疑，天性就消失了，就落到习性或者禀性里面去了。我每次讲的时候，没有想自己要讲多好，只想利益大家，甚至有时候，我连利益大家的心都没有，我只想在讲的过程中，能提升我的素质和修养，自身人格魅力，别当个坏人就行了。

很多人说：“秦老师你有功德。”我说：“没有功德。为什么呀，但求无过就是最大的功德，我只求无过就行了。我没有想过功德。”别人老说：“秦老师你是大德！”我想来想去，我还真是“大得”——老得人好处。人家就一棵杏树，自己舍不得吃，全给你摘来。我不拿吧，人家难过。拿吧，自己又觉得，好像对人家没啥贡献。为了让人家快乐，我才吃成这样，越来越胖。没办法啊，有的给你拿点东西，还要看着让你吃了，你不吃他会难过。我一想：要让人家快乐，别让人家痛苦，那我就吃吧，所以就这样了。

行为端正——贵神临身

我们既然眼睛看到了，耳朵听到了，嘴也能讲了，下来第四个最关键的就是我们如何去做。行为的端正能招贵，招贵人。

我给大家讲的方法，不用要求别人，只要求自己就行了。要求你的眼睛，要求你的耳朵，要求你的嘴巴，要求你的行为。没有长篇大论，没有让你背《弟子规》，也没有让你背《孝经》，你只要把我讲的这五种方法在你的身上一落实，你的家庭就受感染。不落实，就是学死了。我们要明白这个道理。行为非常重要，行为能体现你这个人的修养、德行，能体现你这个人的气质。

我们单位招聘了一个博士生，上了一天班就被开除了。为什么开除呢？我们公司有保洁员阿姨在拖地，去上厕所的时间，这个拖把没放好，横在了过道。这个博士生刚好路过，你动手也是动，动脚也是动，为啥不动手，非要动脚呢？你动一下手，把它扶起来放在边上，又显得你很有修养，又表示你对保洁员的尊敬。他倒好，一脚把拖把踢到了墙边。正好董事长在后面看见，第二天开会，宣布开除。他到走都不知道为啥没要他。我问我们董事长，我这文盲都留下用了，怎么博士生你让他走了？我们老板就把这个经过讲了，之后又跟我说：“你知不知道你为什么能被招进来？”我说：“我不知道。”他说：“当时总经理在招聘的时候，很多人都拿着什么毕业证书、简历，急着给总经理。别人给的时候，就你在边上。有些人喝矿泉水，瓶往垃圾桶那一扔，没扔进去也不捡。你跑过去，捡起来扔了进去。就这个动作把你录取了。”我才知道，这一弯腰，一个小小的行为就捡了一个工作。

我还看到书本上讲的一个故事，说一个企业家引进外资要合作做事情，因为吐了一口痰，拿脚蹭了两下，事情就黄了。你看这一随地吐痰，全完了。傻呀，是不是？你走两步吐到垃圾桶里多好。所以我们就明白古人讲的“千里之堤毁于蝼蚁之穴”，就是这个道理。

**41.整整十六年的痛，希望大家引以为戒！**

接触到戒色吧两年了，曾经无数次的失望，甚至绝望，但幸运的是我始终没有放弃自己，不然我早已不在人世间了。在这两年了， 第一次写这篇文章，并打算发帖，想告诫自己以及还在沉迷色情、无法戒除手淫恶习的兄弟们：觉醒吧！你还有多少光阴可以虚度，你的身体还有多少精气可以消耗？十几年的痛，你伤得还不够深吗？你还不觉醒吗？快感是假的，症状是真的！看看你现在的身体和状况，像一个正值青春的青壮年吗？你有活力吗？你还要留恋那几秒钟的快感，你还不知道这是最大的陷阱吗？这是在一点点掏空你身体的精华！

回首一下这十六年，现在的自己：

①长得矮

②丑陋(面容没有一点精气神，皮肤干燥灰暗，黑眼圈)

③手脚冰冷

④阳痿早泄

⑤前列腺炎+精索静脉曲张

⑥记忆力极差

⑦性格内向自卑仇视敌对

⑧脱发

⑨两次肺炎住院治疗+三次阑尾炎住院治疗

⑩双向障碍(抑郁症和躁狂症总称)两次住院治疗

其他还有一些比如皮肤干燥瘙痒、口臭、社交恐惧症，身体真的是千疮百孔，苦不堪言。都说不见棺材不掉泪，我就是见了棺材也不掉泪，破罐破摔了。欲望来的时候，这些都忘记了，都抛脑后了，心瘾重，很容易被心魔怂恿。

我们的祖宗早就告诫后人，人的身体最宝贵的是精气，应该节用。我们的身体机能、活动都需要精气推动、维持，而手淫、意淫、邪淫是直接消耗我们人体宝贵的精气。中医认为，肾气亏损，百病丛生，只是症状不同而已，因人而异。前些年一位老奶奶，指着一对正在上楼的年轻同居情侣(他们租老奶奶的房子)告诉我：“你们现在这些年轻人呐，不知道精气可贵，每天消耗自己身体的精华，早晚有一天要后悔。这人体的精华就好比一根蜡烛，燃烧得越频繁，燃烧得越旺，寿命就越短，为了一时的快乐而频繁挥霍，不知珍惜，迟早要用完，到时候神仙也救不了。”

想想我的爷爷(91岁)、奶奶(84岁)，到现在还是精神抖擞，奶奶下地种菜，爷爷看报纸都不用戴眼镜，我真是有愧呀。之前两次因为抑郁症和躁狂症住院治疗，还得爷爷在医院照看我，我是多么的不孝。想想我们爷爷奶奶那一辈，他们的爱情是怎么经营到今天的，那都是相互帮助，相濡以沫，房事只用于生育。反观我们年轻一代人，以性取乐，甚至以此为荣，真是不该啊！快感是假的，随之而来的症状是真的，看看我们这些年的相片就知道了，容貌气质是不会欺骗我们的，成千上万例手淫案例也绝非偶然，长期手淫、邪淫伤身体，这是不争的事实。手淫适度无害的说法，更是一个伪命题，我们以亲身经历换来的教训，就是最好的证明。

11岁那年开始，我经常意淫我们老师的女儿，然后我居然意淫到了我的妈妈，我真的是禽兽不如，如此肮脏龌龊，然后开始意淫明星。12岁那年，爸妈把我带到了城市，读小学四年级，可能是对陌生环境的敬畏吧，第一年我收敛了很多，是所有插班生进步最快、最不用老师操心的一个，我也拿到了人生中的第一张奖状。13岁那年，五年级，继续磨床，意淫也越来越严重，总是在追求新的刺激。我那时候挺聪明的，成为学校的焦点，三好学生，校长都开口免除我的借读费，也是老师非常器重的一个。但是没有人知道我的黑暗与龌龊，我被心魔控制着，有时候一天连续5次，就是没有液体出来了，还是要摩擦，只为那几秒钟的快感。在我的思想世界里，充满了色情和对快感刺激的追求。

14岁那年，六年级，我开始意淫我们班一个女生，她家里有钱，所以她穿着很显摆，身体也发育了。最后我变成了嫉妒恨，我做了一件这一辈子都无法原谅自己的事情，一直积压在心里。我把自己拉的屎，包装好放在她书桌里，并且写了字条。然后她哭了，我却心惊胆战，这一个恶作剧惊动了校长，说一定要找出恶作剧的人。校长让我们的书法老师鉴别字是谁写的，我手心都冒汗了，我那时候是多么后悔，可是已经没有后悔药可以吃了。老师鉴别上面的字是另一个同学写的，并没有怀疑到我，让那个同学承担下来了。我干出这种事情，真的是禽兽不如，那时候真的沦为心魔的傀儡。此后，我更加追求那种刺激、快感，我的经历也更加龌龊。

我那时候开始反抗，强戒盲目地戒，再犯我就狠狠地咬自己，几天了牙印还在，我好恨自己，我为什么控制不住自己。每一次心魔怂恿：“来一次吧，没事的，多一次不算多，最后一次。”我就会失去控制，沦为心魔的傀儡。小学选择学校考试，我难以相信自己居然被录取了，全家都为我高兴。但是他们不知道，我考试以后，继续磨床，毕业考我脑子一片空白，脑力下降。成绩单发下来的时候班主任失望了，我曾经是她的得意学生，但是六年级这一年，我逐渐没有了精气神，平时模拟考试语数英85+，但是毕业考试我居然考了两个59.5分，我最后和老师告别，她都黯然神伤，说：“走吧，到了中学好好表现。”

15岁，我上了初一，两个学期，凭借自己的努力，两次期末考试成绩在年级前19名，学校都减免了费用。这一年我还是在强戒，破了就狠狠咬自己。有一次周末我去野外砍柴，发现了内衣，我居然意淫了起来，在地上摩擦，我真的是太龌龊，太猥琐，太变态了。以后的周末，我还是去砍柴，找到那个地方，依然心甘情愿地成为心魔的傀儡。而发泄以后，悔恨不已，我怎么如此的龌龊，我怎么能干出这种事情来。我又狠狠地咬自己，发誓以后再也不这样了。后来，再破戒，我便狠狠咬自己，可能麻木了，没有用。

16岁，初二，我的成绩一落千丈，从实验班落到普通班，脑力感到吃力，更加可怕的是，14岁我的身高164，列队伍从第三个到倒数第二，身高从14岁开始再也没有长过，中医说肾主骨，这是严重消耗身体精气的结果，真是欲哭无泪啊！这一年，因为长期手淫意淫，身体的精华被一点点消耗，免疫力下降，我得了肺炎，住院治疗了三个月。我还是停止不了，依然在磨床，而那时候，我几乎也不自残了，麻木了，初二的时候，教科书说手淫适度无害，可以缓解学习压力，我便奉此为真理，每次学习压力大，睡不着，就摩擦发泄，殊不知我已走向黑暗的深渊，越陷越深。

17岁，初三了，身体再次发出警告，出现问题，我中午午休起床以后，便有几分钟腰疼痛难忍，眼泪都出来了。可是我只能自己默默忍受着，也不知道这是手淫消耗身体精华导致的肾亏虚。初三那年，我学会了上网，星期五放学，然后就通宵，一边看片，一边撸，而且还喜欢喝冰豆奶，我这是多么摧残自己的身体。问题最终爆发了，我得了阑尾炎，三次住院治疗，也错过了中考毕业考，还是老师通融，发了毕业证书。而且我在住院期间(还没有做手术)，依然去网吧看片，真是不该啊，我对不起自己，在邪淫这条路上，越走越远，越陷越深。

18岁，我选择了读中专，读了卫校，女生特别多，我们男生就是稀罕。但是我选择这里并不是因为邪淫，是因为我阑尾炎手术的时候，那个护士的微笑鼓励，让我决定我要读护理专业，我要去帮助需要帮助的人，救死扶伤。可是到了学校，面对那么多女生，我怎么能不去意淫、不去破戒呢？问题再次爆发了，我第二次得肺炎，治疗了三个月。并且午休以后腰疼痛难忍，我还是选择了就医，看了三家甲等医院，都检查不出问题，医生只能开止痛药。

19岁，我谈恋爱，网恋异地恋，我很爱她，为她做了很多事情，但是我内心深处知道，我很想占有她，反正她就是我的，我要结束处男。但是，当她来我家，陪我睡一起的时候，我又不忍心，我知道自己的心瘾，我怕她走后更加难受，而且，她想要了怎么办，还是等她毕业吧。而这一年，10月17号我居然去到火车站找了一个小姐，她把我的钱也强行拿走了，我那时候觉得好对不起女朋友。

20岁，我实习了。实习开始没几天，女朋友就要离开我了，我不明白为什么她会说分手，但是想想也是必然的，我这个女朋友和我在一起的时候，她就和她的初恋保持情侣关系，她说，等他高考以后再分手。等于我们是三角恋，后来发生的事情，我只能说——孽缘。实习期十个月，我的专业是护理专业，所以在医院需要三班倒，加上和女朋友的事情，我睡不着，很压抑，烦躁。我在实习期间表现出色，每一个科室都优秀，没有一个良好，意味着我在实习时候保持高度的责任心，也因此消耗了很多精神，下班回来睡不着，没有一个安稳觉。十个月实习期结束了，我病倒了。患上了严重的抑郁症，在精神病院治疗了两个月，出院十天，又回到了医院治疗，这一次的诊断是：双相情感障碍(抑郁症和躁狂症的总称。)

21岁，我的人生真的彻底改变了，这个病，无异于是晴天霹雳。西医诊断这是双向障碍，属于精神病类。曾经的朋友、同学知道我住院在精神病院，远离了我。这些年的聚会，他们结婚，只有两个同学结婚的时候通知了我。就是在这个城市碰到同班同学一起坐公交车，别人都要远离我。从我第二次住院开始，我意识到了自己不能自暴自弃，所以我学习了中医推拿，自己按摩，泡脚，跑步，两年多以后，我完全停药了。现在我知道自己又复发了，不过没有那么严重，这个病真的是太折磨人了，简直就是人间地狱，让你生不如死。两种极端情绪，让你体验就好像过山车一样，严重的时候，一天的时间里，你的情绪可以从抑郁状态转换到躁狂状态，躁狂状态转换抑郁状态，非常痛苦，真的就是人间炼狱。

22岁，我决定从家里出来工作，开始还不错，但是不到三个月我便觉得烦躁，因为我的工作是在一个连锁养生堂做浴足师，需要倒班，到凌晨三点。熬夜是真的伤身体，加上那会有女生喜欢我，我根本没有停住磨床，之前的痛都忘记了，看的中医知识抛脑后了。而且我继续找小姐，我一共找了11个，23岁截止。找小姐危害很大，风险很大。那一次在深圳我住宿，找来了一个上门服务的，草草了事。此后我回来下半身便开始起红疹，找了医生看不知道什么问题，中药西药，吃的擦的泡澡的都用了，折腾了差不多五个月，很痒很痒，从下半身痒到全身，尤其晚上，根本睡不着，我想死的心都有了，苦不堪言。最后还是看了一个老医生，说我严重了，要做冷冻治疗，痛苦不堪，前前后后八个月，才好。

24岁，我的第二次恋爱还是网恋，她比我大四岁。我去找她，发现她很累很苍老，但是我还是和她开房，也就是那几次开房，让我知道了，自己真的消耗不起了，每一次都是秒射，彻底阳痿早泄。她劝我去医院治疗，我说没有用的，我撸了很多年，去医院是好不了的，只能自己调养。而我回来以后没有几天我就提出分手，她不肯分手，我就假装跟她借钱，果然，她离开我了。我以为我们一辈子再也不会有联系了，但是就在去年底，我还是给她写了信，向她忏悔，她原谅了我，她说是她对不起我，她老公出轨了。

25岁，我遇到了戒色吧，决心要戒除。但是我的心瘾太重了，业障太深了，没有成功，没有认真用心学习、忏悔，最多一次戒到了60天，最后骄傲破戒。觉得摩擦一次吧，没事的，适度就好了，以后两个月一次不就行了嘛，就这样，被心魔征服了。 （编者按：这是典型的心魔怂恿，可惜没有识破，还是听信上当了。）

26岁，一次戒到了60天。这一年，脱发、双相障碍复发了，真的是千里之堤，溃于蚁穴。这一年，初恋女友回来找我，她已结婚生子，但是她告诉我，她一直爱着我，一直都放不下我，求求我给她一个机会。她还没有离婚，我便和她外出旅游，可我却秒射了，根本没进去。那几天即便身体这样了还放纵，真是不该啊！激情褪去，回来几天我仿佛如梦初醒，觉得我们不可能在一起的，我忘不了她曾经的背叛，她现在已为人妻人母，我们错了，不能如此糊涂下去。所以，我离开了她，这也是我自我救赎的第一步吧。然后我专心看《戒为良药》，看哭了，想想曾经自己的所作所为所想，真的太龌龊了，把自己逐渐变成今天这个模样——行尸走肉。

27岁，今年一月底还是破戒了，思想松懈，只戒了76天。我真的是业障太重了，心瘾太大，被心魔控制住，欲望来的时候，心甘情愿成为心魔的傀儡，欲望的奴隶。

以上就是我的邪淫经历，整整16年的痛，消耗了16年最为宝贵的精华，这16年都是灰暗的。看看我现在的状态，简直就是人间地狱。身体的精华被掏空了，人生也错过了很多，我不能再回到那个黑暗的深渊世界了，太可怕了。因为邪淫这么多年，身体精华被掏空，14岁开始身高停止了生长，因为邪淫，我错过了高中，错过了大学，也错过了好工作。因为邪淫，容貌逐渐丑陋，猥琐、驼背、口臭、脱发，一副行尸走肉的样子。因为邪淫，我患上了双相情感障碍，苦不堪言。因为邪淫，恋爱失败，相亲三年，没有牵手到一个女生。我一事无成，一无所有，考个驾照都迟迟不敢去。有些朋友说看不出来我很严重，其实只有我自己知道自己的身体状态，我根本不敢和别人握手，因为我深知自己的手是冰冷的，即使是夏天也是。手淫伤身伤精是必然的，长期沉迷，不仅伤身，还丧志，一定会削减人的意志力，重重打击，让你不得不屈服。沦为心魔的傀儡，变得懒惰、消沉、堕落、自私、狭隘……这个深渊太可怕了，手淫适度无害根本就是一个伪命题，手淫是具有高度成瘾性的，如果不相信，等到症状爆发的那一天，真的后悔都来不及了。

看看我的周围我所接触到的，6个婚姻不幸，离婚的离婚，出轨的出轨，有男有女，身体状态也是不容乐观。其中三个男性朋友还带我去过休闲会所大保健。他们的人生也是灰暗的，可见邪淫真的让人难以自拔，就是那种快感吸取我们的精气，我们一定要引以为戒，戒除恶习，恢复阳光笑容，以正能量承担家庭责任，享受生活中的美好，一定要远离色情。别再贪恋快感了，那是假的，症状是真的。别再被自己的心魔所束缚，它诱导你，束缚你这么多年，它一直在掏空你的身体，吸取你的精气，你还不明白吗？你还要继续成为它的傀儡吗？人生还有很多事情要做，还有好多地方要去旅行，还要结婚，陪伴孩子一起成长……今天就是最好的开始，我一定可以的，我不愿再被心魔所控制，人生未来还有很多有意义、快乐的事情在等着去经历。

在此，感谢大家看完我16年的邪淫经历，希望大家吸取教训。别以为我这是危言耸听，很多前辈、兄弟，都是用自己惨痛的经历来告诫我们，一次一次地警示我们。认真学习戒色文章，注意养生，保留自己的精气，别再破了，人生真的没有多少光阴可以虚度，也没有多少身体精华可以挥霍。别再让自己一步步走向深渊了，悬崖勒马吧，一切还来得及，好好学习，好好戒，好好养生，化解心魔的进攻，走出这无穷无尽的黑暗世界，迎接未来新的人生。16年的挥霍，我规划用三年弥补。戒色的路上虽然是孤独漫长的，但是我并不孤单，我还有成千上万的兄弟在一起，相互鼓励，相互进步，我不是一个人在战斗。

感谢爸妈把我带来到这个世界上，让我经历这一切。接纳自己的曾经，展望未来。老天赐你一个比别人低的起点，是要告诉你，你要用一生去奋斗！这是一个绝地反击的故事。要逆袭，这不是不可能。总有一天，我们站在人生巅峰，回首往事，一定感谢曾经所经历的一切。感谢戒色吧的飞翔大哥，戒色前辈以及各位兄弟，让我看到了前方的路。感谢自己，始终没有放弃。

**42.一位戒友的发露忏悔和几点忠告**

依稀记得四五年级的时候，手淫的噩梦开始了，那时还没有看黄，淫心也不是很重。平时放假就狂打游戏，损伤心智，消磨意志，加上长期久坐打游戏，眼睛、精神、体力都不如一般人，在这里也奉劝打游戏的戒友可以消停一下了，游戏过后就像邪淫一样，陷入空虚无聊，人生缺乏价值感和无私奉献的品格，戒除邪淫同时也要远离游戏，生活里太多有意义的事情了，不要等到长大以后才后悔当初。

戒除邪淫，远离邪友，远离不良场所网站，远离淫秽信息图片，修心行善，不求回报，行动中忏悔自己的过错，增长慈悲正气，减少邪念欲望，培植德行。百善孝为先，万恶淫为首，孝顺父母是天职所在，中华传统文化精神的核心也不离孝道，上下五千年的灿烂文明，孝这个字太重要了。

小时候也很喜欢吃肉，这点真的不好，后来渐渐明白吃素放生将给人的心境带来很多吉祥，气场十分祥和，不至于起太多邪念欲望，给自己和他人都带来痛苦，动物也有爸爸妈妈和家人朋友，万物有灵。大学时候做药学实验，也杀过很多可爱的白兔，还有青蛙、小白鼠，这里奉劝做动物实验的朋友尽量避免，真的不要伤害动物，我现在也在发露忏悔过错。当一个人嗔怒、贪婪、愚痴、傲慢、怀疑心重的时候，就很容易做出杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒等过错，小时候我也很喜欢折磨小动物，比如金鱼、蚂蚁等等，来取乐，确实很残忍，还很喜欢说谎骗周围人去打游戏，去拿着父母家人的钱挥霍买东西，丝毫不顾及挣钱来之不易。阿弥陀佛，断恶从善，改过自新。

到了初中，玩电脑更疯狂了，脑子里都是淫秽视频和游戏，简直禽兽不如。逐渐发展成恋物癖，还喜欢偷家人的衣物来邪淫，看到惹眼的就条件反射地看，回到家就自己看黄邪淫，手淫意淫老师、堂妹以及遇到或者看到过的异性，记得初中小学还骚扰过堂妹，那时被不良欲望支配着自己的躯体和精神，跟精神毒品没两样。自制力远远没有想象中那么好，每天过着行尸走肉的生活，无心向学，得过且过，实在惭愧，辜负祖辈和父母、亲戚朋友们的关心。以自己的享乐为先，果然饱暖思淫欲，深陷邪淫的泥潭里，愈陷愈深，无法自拔，那时候还没接触到戒色贴吧，否则也不会有后来的抑郁症和狂躁症。

一个人要是以自我为中心，他生活处处受挫，只会加剧对社会的怨恨和不满，误解越深，越不会为别人着想，越自私傲慢，习惯于妒忌别人，心胸狭窄，容不得别人过错，其实错在自己，当时也不会反思，行有不得，反求诸己。周围人的关心无视了，天天想着别人缺点，或者对自己不好，不友善，却不会主动给予别人关心和帮助。

邪念一起立马断除，不要跟着邪念跑，那禽兽不如的邪念不是真实的你，不是那个善良的你。妄念过去了，你自然会知道什么才是有意义的，你会做出正确的抉择和行动。多记住别人对你的好，忘记别人对你的不好，忘记自己对别人的好，退一步海阔天空，不要斤斤计较，赢了怎样，下次还有输的时候，不要继续折磨自己，非要争争争，连最起码的幸福和宁静的心都丢了。

这种畸形的心态一直到了大学，有一天遇到了戒色吧，了解到因果报应，心态逐渐开始改变了。我一个学西医科学的大学生怎么可能相信这些看似玄幻的东西，地狱、饿鬼、天堂，这些好像只在玄幻小说里出现过，现实真的存在吗？反复扣问自己，扣问那个接受了十多年科学知识的大脑。其实，小时候就听家人说过一些关于神的故事，是当地村民亲眼看到的，现在已经看不到了。后来看到有轮回人的证据，以及黄鼠狼等等的因果事例，开始渐渐了解因果报应，也开始学佛了，读了地藏经以后发现地狱是何其恐怖，邪淫如果不断，必定跟地狱脱不了干系，细思极恐！后来又学习了解到邪淫伤身败德折寿，极大损耗人体的精气神，中医也记载了邪淫纵欲的危害，希望大家浪子回头，悬崖勒马，改邪归正，断恶修善！

以下是戒除邪淫的建议和几点忠告：

1.多听佛歌，多念阿弥陀佛，顶级科学家已经证明了念力的存在，日本科学家江本胜博士水结晶试验也告诉人们，心念会影响周围的人事环境。其实也很好理解，当一个人开心愉悦的时候，这种善心善念会使他面容慈祥和蔼，当他愤怒的时候则表现为极其凶狠，面目狰狞。这其中用科学也能解释，毕竟上皮细胞和肌肉组织受着你的心念影响。所以建议大家平时多做好事，存好心，说好话。阿弥陀佛就是最大的善心善念，每念一次你发出的磁场信号都很好，清净心境，减少邪念。

2.多学习传统文化，孔孟之道，大乘佛法，提高个人的品德素养和德行，内心的幸福才是最大的幸福，知足者常乐。以往我没学习之前都认为是糟粕，学了以后发现真的对我的人生影响太大了。陈大惠老师的《圣贤教育改变命运》大家也可以学习，我印象最深的是一个东北黑社会学习传统文化后变成慈善义工，平时活跃各个道德论坛来鼓励大家断恶从善，用自己不堪的过往来警醒大家，非常真实动人。还有惠州博罗的监狱犯人竟然感激看守所给了他们重生的机会，学习了解到传统文化。除此以外，很多例子我就不赘述了。

3.人的命运是可以改变的，了凡四训说得很清楚了。一切福田，不离方寸，从心而觅，感无不通。以前我也不相信类似的玄学，但要知道因果报应如影随形，天网恢恢疏而不漏，善有善报恶有恶报，家庭教育因果教育，匡扶世道净化人心，浪子回头悬崖勒马，断恶从善改过自新，迷途知返放下屠刀，善恶是非美丑智愚，正本清源改邪归正，孔孟之道大乘佛法，圣贤教育改变命运，有事没事阿弥陀佛，清净心境自在安详。

4.积德行善，多帮助戒友戒除邪淫，多孝顺父母，有缘就学佛念佛，吃素放生，弘化社和腾讯公益两大公众号都可以捐款做善事。

5.不净观见效迅速，显而易见，不过不要对不净观存在误解。不净观也不需要看恶心的图片，只需要观想文字，这些都是人体的脏东西，每个人都有，客观看待，也不用仇视异性。要学会对治自己的邪念，不至于为邪淫损耗自己的精气神，肾精元气不足就百病丛生，实在不值得。

1. 戒除邪淫最起码要做到婚前禁欲，婚后节制，大道至简，节欲保精，纵欲伤身。戒除邪淫的目的是回归积极健康的生活，用精气神去奉献社会，多做实事，关心国家社会，关爱周围人，助人即助己。福自我求，命由己造，境随心转，心善境善，心恶境恶。

**43.八千里路云和月，写在戒色两年半之后**

从2013年3月1日起，至今为止戒色已经两年有余了，写下这篇文字，是为了给曾经关注过我、帮助过我的朋友们一个交待，也是为了给后来人提供一点点经验，愿我这一点微光能够照亮你们脚下的黑暗，助你们越走越远。

【缘起】

也许是多年的邪淫还没耗尽自己的福报，让我有缘得以遇到戒色的理论。记得是2010年的10月份，在一个类似于现在百度文库的网站上下载小说。偶然间看到了一个名为《伤精（肾虚、元气虚）的种种表现和治疗方法》的文档，抱着一种好奇心下载到手机之后一直扔在一边，直到看完了下载的小说之后，才觉得无聊打开看看。这一看，好似当头一盆冰水，浇醒了还在欲火中沉沦的我。

这些年，总会想起彭老师和那个上传这篇文章的兄弟，还有在百度回答问题的兄弟，如果不是他们，我不知道还要多久才能走出这片无助、黑暗的世界。对他们来说，可能仅仅是打几个字，动动鼠标的举手之劳而已，可对于我，真是天大的恩惠。在这里，我真心祝愿他们，以及还在宣传戒色的朋友们，愿你们身心健康，幸福美满。谢谢你们的善举，谢谢。

【蜕变】

戒色之前的我和贴吧里的兄弟都差不多，一样是受了无害论和色情的毒害，在小学五年级的时候染上了这个恶习。记得那个时候电视上经常放一些露骨的广告，还有一些所谓的明星，穿着很少的衣服在那里蹦蹦跳跳的。那时候的我整天在电视上寻找这些节目，并且乐此不疲。现在想想电视、媒体对社会的影响是多么的大，我们现在的社会为什么存在着这么多乱象？这与媒体的宣传是脱不了干系的。如果天天宣传杀盗淫妄的东西，那这个国家不可能好，社会不可能不乱。好在国家意识到了这个问题，有了一定的控制，但还是不尽如人意。对于戒色的人来说，我们可以选择不看，管不了别人，还管不了自己吗？

06年的时候上了初中，家里也有了电脑、网络。相比于网络，电视上的那些简直是小巫见大巫了，网络上的淫秽色情犹如洪水猛兽，让我深深地陷入进去。网络的花花世界让我不能自拔，网游、色情，严重地影响了身心健康。虽然人在课堂上，可脑子里想的全是那些乱七八糟的东西，恶习的危害也渐渐显露出来，经常犯困，人不精神，身体状况每日愈下，学习成绩更是不用提了，家里给报了各种补习班，也是学不进去，还浪费了很多钱。好在快中考的那段时间认真学了几个月，没花钱上了一个还算可以的高中。09年上了高中之后学习紧张了，接触网络的时间少了，也学会了打篮球，身体情况比之前好了很多，但还是寻找着一切可以上网的机会，继续沉沦。

记得第一次仅仅戒了两个月，原因还是定力不够，看了不该看的东西。之后一直断断续续，直到2011年的10月份，有了第一个戒色100天。当时高兴得想发个帖子，写篇感言，可是又觉得没什么可写的，想着以后再写吧，一直拖到了今天。之后慢慢接触到了传统文化、弟子规之类的善书，为更好地戒色提供了强大的动力。接着到了2012年6月，这期间戒色还是反反复复，经历了高考，由于高中没有认真学习和邪淫的影响，考上了一个很普通的专科。古人说邪淫损福报，诚不欺我。

高考之后一直到2013年的3月，这期间离开父母在外地上大学，大学的集体生活加上戒色的心还未放弃，以及业余活动的增多，渐渐远离了邪淫。可是到了放假回家之后，又是无尽的悔恨。恨自己不争气，恨还不能摆脱恶习。不过从3月份之后直到现在，自己没有再犯过邪淫，没看过任何与色情有关的东西，其实这得益于自己在13年9月份做出的一个决定：参军入伍。

【重生】

人无压力轻飘飘，刚无压力不成刀。不逼一下自己，真不知道还要沉沦到什么时候。经历了报名、体检等等坎坷，又是找关系又是请客送礼，告别亲人朋友。9月中旬的一个下午，我站在了沈阳军区某部的操场上。经历了三个月地狱般的新兵连生活，我终于成为了一名中国人民解放军。两年的军旅生活，让我成熟了很多，都说当兵后悔两年，不当兵后悔一辈子。在部队的时候，我是真的后悔了很久，可是当我现在坐在家里写下这些文字的时候，我想说，我不后悔。人这一辈子，有得必有失。从戒色的角度看，我这两年没有任何的邪淫，连念头都很少，活得干干净净。虽然经历了很多痛苦、磨练，可是我也收获了很多在地方在社会上得不到的东西。部队这个环境其实是充满了正能量的，并不像一些人说的多么黑暗之类的贬低的话语。部队忙碌的生活逼得你没有时间去想那些乱七八糟的东西，而且也很难接触到网络，再加上自己刻意戒色，很容易就过了两年，为以后的戒色道路打下了坚实的基础。

两年后的我，对比之前有了翻天覆地的变化。入伍第二天跑步，跑了不到500米就气喘吁吁，到了将近1000米的时候被老兵在前面拉着跑，连想死的心都有了，其实速度并不快，但那时候的我身体素质很差，根本适应不了这种运动量。经过了近一年的锻炼，其实自己很懒，都是被逼着练，所以进步不是很快，一般轻装跑5公里20分钟基本就跑完了，也不会累得生不如死一样，其实我这个速度在连队里算是慢的了，基本上是垫底的速度。

体重方面也减轻了很多，从入伍前的150斤到退伍的时候才120多斤，瘦了将近30斤，这在没入伍之前是不可能的。大学的颓废生活，能保持不再胖就不错了。不过第二年的时候在领导身边呆着，放松了对自己的锻炼，不然身体素质还会有很大的提高。相貌也有了变化，比之前精神多了，也有了军人的气质。和战友们穿着便装外出的时候，很多次都是，我们还没说话，人家就看出来是当兵的了，说当兵的和普通的年轻人气质真是不一样，一眼就能看出来。回到家之后也是，亲戚们都说变化太大了，如果在大街上碰到，都不敢认了。

总而言之，言而总之，部队的环境对戒色有很大帮助，而且现在部队也涨工资了，各方面都有了新的变化，有这方面想法的朋友们，可以考虑一下。我如果不去部队的话，我真不敢保证戒两年半，一点反复都没有，不过这仅仅是我个人的经验，参军也是自己一直以来的一个愿望，仅供大家参考，不是说在家或者上学、工作的就戒不了，不是那个意思，大部分朋友都是一边工作学习，一边努力戒色的，环境虽然对戒色有影响，但主要原因还是在于自己。

【浅谈戒色过程中的经验教训】

其实戒色的过程和学习走路的孩子的过程是一样的，没有谁刚出生就会走会跳，都会经历摔倒——爬起——再摔倒——再爬起，然后慢慢地越走越稳，越走越远。在这个过程中，你一定要有一颗永不放弃的心，不能因为怕摔就不学走路了，那无异于因噎废食。如果你自己都自暴自弃了，那么神仙也救不了你。

记得小时候父母在外经商，无暇照顾我，把我扔在了农村的爷爷奶奶家。父亲给我买了一辆小孩子骑的那种自行车，当时很高兴，当天就出去骑，爷爷怕我摔着，在后面跟着。那时个子很矮，骑上车子双脚都不会沾地，虽然车子后轮两边有两个小轱辘辅助，但还是没骑出几米就摔倒了，当时又疼又气，对着车子连踢带骂，扔下车子就回家了。可是架不住骑车的诱惑，第二天照样还是推着车子出去练习，就在这样的跌跌撞撞中学会了骑车，风驰电掣地骑着车子，大街小巷地乱逛，很有成就感。

戒色也是一样，会有一个反反复复的过程，但这并不是你放纵自己的理由。所谓：“论成败，人生豪迈，大不了重头再来”， 考学失败、创业失败等等都可以振作精神，重头再来，面对破戒，你要做的是总结前面的经验，做到后不再犯，不要再犯同样的错误，不要被同一块石头一次又一次地绊倒。其实我在这里大言不惭地讲着这些道理的时候，我内心里是非常惭愧的。打个比方吧，如果把在2010年遇到戒色理论的人算做一个班级，戒色成绩就是学习成绩的话，那我肯定是前三名，不过是倒数的。人们都说笨鸟先飞，可我就是那只不知道先飞的笨鸟。一次次地犯着同样的错误，在同一个坑里摔进去N次，却不知道悔改。

我本不想把这些讲出来，觉得非常惭愧，但我还是要说出来，因为我不想后面的人再犯和我一样的错误，什么错误？无非就是看了那些淫秽色情的东西，在这些东西的引诱下，欲望上来了，脑子一热，做了不该做的事情。戒色首先就是要远离那些让你想入非非的视频、文字之类的东西。不然一边说着我要戒色，一边在网上浏览着所谓的美女等各种刺激你欲望的东西，这无异于穿着衣服洗澡，你能洗干净吗？记得前几天在书中看到的一个小故事，鲁国有一个独处一室的男子，邻居是一位寡妇。一天夜里风雨大作，寡妇的房子被摧毁，妇人来到男子这里请求庇护。男子不让妇人进门。妇人从窗户里对他说：“你为何不让我进来呢？”男子说：“我听说男女不到六十岁不能同居。现在我还年轻，你也一样，所以不能让你进来。”妇人说：“你为何不像柳下惠那样，而别人也不认为他有非礼行为。”男子说：“柳下惠可以开门，我不能开门。所以我要以我的‘不开门’，来向柳下惠的‘开门’学习。”

总而言之，一句话：远离网络。虽然我戒了已经两年多了，但在上网的时候还是如履薄冰，丝毫不敢看那些乱七八糟的东西。我们要做的就是远离，远离，再远离。对于处于戒色初期的朋友们来说，整天挂在网上，犹如抱着一颗定时炸弹，说不准什么时候就炸得你粉身碎骨。其实每次上网只要一两个小时的时间就已经足够了，而且这个时间你要用在学习上，学习贴吧里面的精品帖，这些都是非常宝贵的知识经验。以前还见到过想靠网游戒色的朋友，那不是才出虎穴又入狼窝么？这样是行不通的。在远离网络的同时，该学习的学习，该工作的工作，做好自己的本职工作，在这个基础上戒色，你会取得很好的成绩。

【戒色过程中需要注意的一些细节】

一. 早睡早起，最好十点之前就上床睡觉，早上6点左右就起床。无论是睡前还是起床后，都不要躺在床上玩手机，更不要裸睡，醒了就起床，别懒床。早睡早起对身体恢复是非常有好处的，我在部队的时候，每天晚上基本九点就睡了，虽然半夜还会起来站一班岗，但是第二天也不会觉得累。所以想恢复健康，这一点一定要做到，尤其是大学生，不要熬夜上网打游戏之类的，不然犹如有漏的水桶，永远没有灌满水的那天。

二.注意饮食要清淡，少吃那些韭菜、葱、蒜之类的食物，尤其是韭菜，我就有过多次吃了韭菜之后梦遗的状况，绝非偶然。还有就是少吃肉类，尤其是牛羊肉，以前的我是无肉不欢，饭桌上要是没有个肉菜的话，基本就吃不下几口饭，不过现在是不会主动去吃肉类了。记得大一的时候有将近二个月没吃肉，也没觉得有多馋。如果有想通过饮食补养身体的朋友，建议多吃黑米、黑豆、黑芝麻之类的东西。这方面可以参考彭医生的文章。

三.健身，对于身体非常虚弱的朋友们来说，身体的恢复不能仅靠戒色，还要一定的体育锻炼或者是医药的辅助，才能更快地恢复健康。如果身体上真的有什么严重的病的话，一定要去看医生。戒色不是万能的，但不戒是万万不能的。至于那些并没有什么明显病症的朋友们，通过戒色加锻炼是完全可以恢复的，这个已经有很多戒色有一定成就的兄弟们证明了。我个人推荐大家练习站桩，相信大家对这个也并不陌生，具体的方法精品帖里面有，可以自己去找。有想减肥和练一身肌肉的朋友们，可以每天慢跑个三、五公里，加上俯卧撑、仰卧起坐之类的锻炼方法，定一个计划，然后按计划执行，锻炼一天有一天的效果，坚持下去，慢慢地你会看到效果的。

【你要做的不仅仅是戒色】

戒色一词取自《论语·季氏》：“少之时，血气未定，戒之在色。”是指戒除手淫、意淫、观看色情影视，小说图片、嫖娼、一夜情、纵欲、婚外情、婚前性行为等不良行为习惯。从来好色亡家国，岂见诗书误了人？戒色就是为了与曾经那个颓废不堪的自己彻底告别，换一种新的活法。所以在戒色的同时，你要学习我们中华民族古圣先贤留给我们的宝贵的传统文化。

如果把戒色比喻成盖楼的话，那么学习落实传统文化就是这栋大楼的地基，没有这个作为地基，任你楼盖得再高，也会有倒下的那一天。戒色是一所大学校，里面有很多的课程需要你去学习、去落实。戒色是一个系统工程，在戒色这所大学校里培养出来的，应该是一群有益于国家、有益于社会的人，这并不是空话。你变好了，你的家庭也慢慢地就好了，国是千万家，千千万万的家庭好了，这个国家怎么会不好呢？所以，你要做的不仅仅是戒色而已，落实传统文化，孝顺父母，改过迁善，培养德行，积极奋斗，为社会为国家为人民做出自己的一份贡献，做一个有责任、有担当、有正能量的人。

**44.戒色100天的经历和改变！**

手腕变粗了，做事情有毅力了，心态也变得好了，不像SY时期那么悲观无常，跑步体力耐力也好了，睡眠质量也好了。你们不戒还等啥呢！想做一辈子为SY而生的臭爬虫吗？

慢慢地，我已经从那个“万劫不复”的时期，逐渐地走向了光明磊落的样子。回头想起那个曾经的少年，魄力、灵气、天真无邪齐聚一身，看似前途无量。可在他13岁的一个下午，不知怎么自己居然无师自通地染上了这个SY，后来又接触了H片，结果被这个精神鸦片和不良习惯迅速地腐蚀了自己的青年时期……

在那一刻，仿佛我自己找到了人生最快乐的事情。可殊不知，这却是最恶心、下流的习惯。渐渐地，我被那种快感所迷恋，从那天以后，邪淫充斥着我的大脑，我已经变得麻木不仁了，可我却还想着未来可期，相信结果你也是知道的，我当时也努力学习，可就是脑力跟不上，就像是浆糊一般，脑子里的心魔总是像在跟我说：“快别学习了，打开电脑手机快来撸一发吧，解解乏。”唉，随之而来的，家道也日渐中落，自己也辍学在家，真的是邪淫贫贱一生，果真不虚。

抗战8年，而我却SY了8年！！！

那时候真是无知者无畏，每天都在放纵自己，唉……

幸亏碰到了戒色吧，才让我知道邪淫的危害，戒色吧真的是我人生的明灯，里面的师兄师弟们也就是我的指路标！让我顺着他们的脚步继续前进，努力攻破邪淫！朝着美好人生在前进！不能让邪淫给自己的人生体制化了！

在这里我想告诉我所有的朋友们，只要你染上了邪淫这种恶习，那么所有的理想、信念、所有的运气、缘分都与你没有半点关系，邪淫不光影响到你一个人的前途命运，也会破坏一个家庭的风水，进而影响到社会风气。万恶淫为首，这句话真实不虚，不要让侥幸成为你放纵的借口。天网恢恢，疏而不漏。

世上无如人欲险，几人到此误平生？

邪淫之所以难戒，是因为它会带来短暂的快感，而很多人恰恰沉迷于这种快感之中，不可自拔。如果没有明确的志向，没有广阔的胸怀，冷静的头脑，没有圣贤教育的理性思维，没有平时修持的积累，要想在淫欲当头之时，做到抵制住诱惑是很难的。也就是说，不要相信自己的意志力，而要相信积累的力量，不断地给自己灌输正能量，净化自己的思想，转变自己的思想，这才是真正的成功之道。

**45.了解手淫的成瘾机制**

节选自《这本书能让你成功戒除》

作者：觉行者

Gary Willson是一位脑神经学家，他从脑神经科学的角度分析色情和手淫是如何成瘾的，与它们对大脑的影响。当你把一只雄性老鼠放进一个拥有一只雌性老鼠的笼子里，会有什么事情发生？首先，你会看到一个疯狂的交配。然后，渐渐地，那只雄性老鼠会对那只雌鼠产生厌倦，不想动了，但是，把那只雌鼠用新的一只取代之后，雄鼠立即活了过来，积极地试图让新雌鼠受精。这个实验可以不停重复，直至雄鼠精疲力尽，这就是所谓的柯立芝效应 （Coolidge Effect）。这也是导致你对互联网色情片产生上瘾的原因，总是在不断搜索新的黄片黄图，不停地点击，几个小时很快就过去了，一会就天黑了，而撸者还不满足，还在继续搜索着，在马拉松式的看黄后，最后再撸上一发，整个人都快虚脱了。

从生理角度来讲，性的欲望和动机来自于一种叫多巴胺（dopamine）的神经化合物。多巴胺使原始大脑中的奖赏机制活跃起来，它使我们感受到欲望和快感，也是它使我们上瘾。多巴胺在进化上的意义，在于促使你做一切能有利你的基因延续的事情。它释放越多，你就越要一样事物。性刺激是大自然能够提供给你的奖赏机制最大单一剂量的多巴胺释放。虽然手淫让人感觉到短暂的快感，但是代价却是非常大的，一开始以为天上掉馅饼，后来才发现是陷阱，亲手把自己毁了。

大量分泌的多巴胺会放大“及时行乐”的快感，让你不再关心长期的后果。点击，点击，点击，一个小时又一个小时，在找黄、看黄、手淫上浪费了太多的时间和精力，似乎这是头等重要的事情，其他都靠边站了，都抛之脑后了，似乎那一天就是自己的末日，毁灭前必疯狂，不顾一切，甚至不要命。最后身体精华被掏空，心魔大笑而去，留下一具猥琐的躯壳和一张异常沮丧和颓废的脸，撸者把脸深深地埋进手里，久久不愿抬起头来，好像一切都没希望了，好像一切都完了，似乎人生也没任何意义了，撸完的感觉特糟糕。

手淫成瘾的关键是——新奇！新的片子，新的幻想对象，新的能刺激多巴胺大量分泌，会调动起十足的兴奋感，老旧的就会差很多，我初中时就充分感受到这一点了，那时一直在找新的片子，对老旧的兴致寥寥。

新奇，新奇，更多的新奇，多巴胺会因新颖的事物而急升。一辆新车，一部新电影，最新的电子产品……我们都对多巴胺上瘾了。所有新事物的刺激感都会随着多巴胺下降而消失，一个老外说：“完事以后再看屏幕，完全是另一种心情，每次都是那样怪异或疏离。”撸完再看那些片子就像垃圾一样，感觉特没意思。多巴胺上升，你感觉兴奋；多巴胺下降，你感觉没意思，我们就是这样被多巴胺玩弄和欺骗的！柯立芝效应是这样运作的：雄鼠的大脑对现在那只雌鼠释放的多巴胺越来越少了，但是当新雌鼠出现，它就会急升。互联网色情让人可以不间断查找色情信息，不断地寻找，不断地刺激，让多巴胺不断地释放。

不是暴露，而是新奇让人上瘾，人们追求新的没有看过的色情片，从而让他们沉迷。人体设置的奖励机制，比如食物和性，初衷是让人在进化的过程中取得优势，但是过量的多巴胺让我们超越奖励机制，比如持续的高多巴胺让我们的大脑误解获得了奖励。这里提到一个Delta-FosB(简称DF)的积累，当多巴胺的冲击，导致DF积累，最后无法停止，渴求更多。积累的DF可以改变大脑，形成多米诺式的无限循环。对大脑的扫描研究表明，上瘾者的愉悦反应降低，关于大脑上瘾的研究表明，点击不断的新颖性会导致成瘾。

成瘾的标准，它包括四个C：

1.强迫 （compulsion）使用，停不下来；

2.尽管知道继续（continue）使用的不良后果，但还在使用；

3.无法控制（control）使用，一天就好几次，控制不住；想戒掉，每次都以失败告终。

4.渴求（craving）——迫不及待，异常期待。

成瘾的这四个标准很贴切，有时不想撸，已经软下去了，但还是在看在撸，强迫自己射；尽管知道危害了，但还是抱着侥幸心理在撸，用无害论欺骗自己；一旦开始，就一发不可收拾，控制不住自己，连续看黄连续手淫，停不下来，控制不住，一天要好几次，一定要彻底掏空才肯罢休，到最后人都快倒下了，知道这样不好，事后也感到后悔，于是想戒掉，但不懂方法，每次都以失败告终，屡戒屡败；对黄片极其渴求，就像渴求毒品一样，有一种极其强烈的迫切感，迫不及待，找片就像找毒品一样，那种强烈的渴求感。出现这四种特征，就是已经上瘾了，手淫的成瘾性是极高的，一次即可成瘾，只要尝过一次，就会想要一直重复这个体验。

色情内容能够在我们未取得任何成功时，就直接促使多巴胺分泌，对多巴胺奖赏系统造成损害。换言之，在观看色情内容时，我们无需求爱便能收获“性行为”。脑部扫描证明了色情内容能够使“奖赏中心”产生扭曲作用。

一旦“奖赏中心”发生扭曲，病人将难以抑制地寻求能够刺激多巴胺分泌的活动或地点。正如毒品瘾君子路过第一次吸毒的场所会感到兴奋一样，性瘾者看到电脑便会产生冲动。他们明知负面后果也难以抑制渴望，这就是为什么这些病人对色情内容既渴望又反感。更糟糕的是，受损的多巴胺分泌系统会导致病人对性兴奋产生一定“免疫”效果，需要更多刺激才能满足冲动、缓解渴望。这种“免疫力”驱使病人追求更大程度的刺激，导致他们的性癖好逐渐极端化。

互联网提供无穷无尽的点播视频流，能满足任意一种癖好，由此劫持大脑的奖励机制。最新研究表明，经常看色情片的人，大脑中与奖赏和成瘾有关的脑区在体积、活跃程度以及神经连接方面都显示出了负面的变化。德国科学家最新研究发现，浏览色情图片时，大脑受到刺激会导致多巴胺激增，而不断反复的多巴胺激增可能会造成大脑反应迟钝并萎缩。如果色情图片看得太多，会让大脑一直处于兴奋状态，久而久之大脑会变得麻木冷淡，并需要口味更重、数量更大的色情图片来刺激。看得越多，需求越多，过度的色情会令多巴胺激增，进而会导致Delta-FosB增多，这个机制反过来又会让你对色情的渴望增长，如此一直循环。

看黄→多巴胺激增→导致Delta-FosB积累增多→形成看黄的神经通路→变得更加渴望看黄。（这就是一个恶性循环，越看越想看，永不满足。）

不断反复的多巴胺激增→大脑变得麻木→快感减少→开始看变态重口味的内容→性取向扭曲。（很多人本来是正常的，后来心理就变态了。）

过量多巴胺分泌会改变大脑前额皮质，令你对日常的正常活动失去兴趣。简而言之，一旦习惯了高多巴胺水平的活动，其他活动对我们的吸引力就大大降低了。这就好比当我们面前放满了令人垂涎欲滴的炸鸡、薯条和巧克力时，我们很难走去桌子的另一头吃清水煮白菜，尽管长期来说，后者对我们的身体更为有益。

色情极易从偶尔的消遣变成积习难改的问题，从而给现实生活带来无穷的灾难。色情观看者往往意识不到这一点，对他们来说，色情是逃避现实的感官娱乐方式，刚开始就是为了找乐子，那令人脸红心跳的禁忌世界令人沉迷，而事实上，色情却最终会化成恐怖的陷阱，如同流沙一般，把陷入其中的人悄无声息地淹没，而当事人浑然不觉。对一些最悲剧的人来说，色情毁掉了他们的全部生活，阻碍了他们的社交，砸掉了他们的饭碗，践踏了他们的自尊，甚至扼杀了他们所有的梦想和希望。

国外戒色网站倡导大家杜绝色情内容与手淫，并称之为“重启”，从成瘾的恶性循环中获得解放。一些人在尝试后报告称，自己的社交焦虑得以缓解，头脑更加清晰，精力更为旺盛，且更能与他人产生情感共鸣，浑身充斥着某种能量。

戒除色情给生命带来最重要的奖励就是：自由，这远胜于色情给予的虚拟快感。这里所说的自由并不是指字面上的自由，真正意义上的自由是指能够高度自律，作出明智的决定，让自己拥有最健康、最幸福的生活。如果生命曾被色情毒品腐蚀过，你就能够理解这种自由的宝贵。真正意义上的自由促使人培养负责坦诚的人生态度，给生命带来生机，让生活符合个人的人生目标、使命、价值观，帮助个人追求梦想。这种意义上的自由才能让人构建健康的人际关系，让人体验真正的美好与幸福，尊重他人，培养自尊自爱。

**46.当下的力量笔记分享及解析**

作者：正向循环

通过飞翔老师的指引，我学会了观心断念的一点皮毛。也通过各位师兄的指引，我有缘接触到《当下的力量》这一本灵修之书。今日，有幸给大家分享书中的一些笔记与自己的一些感悟，不胜感激。也希望给每天处于痛苦之中的朋友带来希望和启发，通过飞翔老师的观心断念，指明一条光明的路。以下是我的一些理解，望大家不要去过多地思维，只是静静地去感受。

一.相关名词解释

1.思维：可以理解为念头，包括好的念头，也包括不好的念头，也包括情绪等。是一个总称。

2.本体：也就是飞翔老师提到过的纯粹的觉知。

3.临在：和本体意思相近。

4.观察思考者：也是指本体。

二.笔记及解析

1.思维认同创造了一连串的概念，标签，意向，词语，判断和定义。

解析：也就是我们所知晓的一切，都是由于念头来创造的。比如说，我们使用的笔，其实它只是一个工具，只是人们通过上千年的思维将它定义为笔，而我们从小接触这个概念，所以它就叫笔，其实它也可以成为某某，它的实质就是用来写字的。对于恋物癖的患者，可以好好思维这个过程。其实你迷恋的东西，它的实质是一种材质，只是你的思维认为它有吸引力，所以你迷失在其中。

2.在街道上，你可能会遇到不断喃喃自语的疯子。其实，他的行为与你和其他正常人区别不大，只是你们没大声说出来而已。那个声音不停地在评论、推测、批判、比较，它可能是关于过去或未来的一些事情，它可能是在回忆往昔，或者是在幻想未来可能发生的事情。它经常想象事情可能会出差错，或产生不利的后果，这就给你带来了不安、焦虑，这就是杞人忧天。有时这种声音还会伴随着一些视觉意象或心理电影。

解析：请大家看看自己是不是处于回忆过去、关心未来的状态。比如：我以后想买一辆豪车。这就是对未来的关心。又比如：我的过去很痛苦。这就是沉浸在过去。所以，我们的情绪就在这些过程中不由地产生了，有时快到你无法感知到那个过程。

这里，我可以给那些情绪低落的人提一点小建议：当你情绪不佳时，请将你的注意力关注在当下，比如关注自己的呼吸，关注自己走路的每一步。但是，请不要思考，只是静静地观察。

（编者按：沉溺于过去和未来，就会忽视当下时刻，而当下时刻是最宝贵的时刻，是真我的时刻。人不是陷入过去的回忆，就是在幻想未来的事情，很少有安住当下时刻的。我们可以为未来做计划，但要记得回归当下时刻，要学会扎根纯粹的觉知，做真正的自己。）

以上只是我个人的浅薄建议，希望大家可以好好读一下《当下的力量》这本书。感恩飞翔老师，感恩大家。

**47.关于戒友们戒色过程中的一些错误行为**

1.戒色不戒意淫

众所周知，戒色后遇到的一个很大麻烦就是意淫，因念头导致行为，戒色，必须要戒的就是意淫，如果戒色不戒意淫，那就相当于自欺欺人，沉迷意淫只会让自己陷入怪圈，会非常影响戒色状态，会导致暗漏，也会容易导致遗精。正确的戒色状态是脑子里出现淫念（念头、图像、微妙感觉），就立刻断除。

2.看黄不撸，撸而不射

看黄不撸会导致JJ反复充血，很多人都会说：“我就看看，不撸，一定不撸。”但现实是把自己的淫火越烧越大，搞得自己如坐针毡，到了不得不破的地步，即使不破，也与破戒相差无几。所以戒色第一步就是删除一切色情资源，远离黄源，远离擦边。撸而不射更是自欺欺人，都知道肾精宝贵，就想走歪路。撸而不射是撸几下或是撸到要射的时候不让它射，很多新人在问，这样算不算破戒？事实是这样不但是破戒，更是在损害生殖器官。（编者按：严格来说，看黄就算破戒，因为会导致暗漏。）

3.对境来试定力，试图看黄不起念

生活中遇到对境，或对着诱惑图片而不立刻转移视线，或盯着看，来看自己有没有动心，有没有起念，有没有贪恋，仔细想想就是自欺欺人，眼是直入心的，遇到对境擦边，第一反应一定要转移视线。一些戒友问看黄了，但没动念头，也没有任何贪恋，我想问你，你看黄的时候，眼睛是不是跟着的，你心里是怎么想的，不清楚吗？更有戒友在通过这类方式来练观心，这类戒友完全与戒色背道而驰，与破戒相差无几。很多戒友开始还是有抵制心理的，但慢慢地就一步步沦陷，开始欺骗自己了：我并没有贪恋啊，我没有起念头啊，我看着恶心啊，且每次套路都这样。我想很多沦为戒油子的人都没有仔细认清这点，都是这样干的！所以再次强调：远离黄源，远离擦边，无论是戒色到什么时候！（编者按：有一些戒友有思想误区，试图掩耳盗铃，自欺欺人，其实还是内心在贪恋，否则是不会去看的。）

4.刷短视频，网瘾

戒色十规中第一条就是远离黄源，什么是远离黄源？你天天没事就刷短视频、刷手机，那叫远离黄源？你天天没事就各大门户网站瞎乱逛，那叫远离黄源？你没事就沉迷数小时的网游，那叫远离黄源？各位兄弟一定要认清楚，远离黄源就是远离擦边。你天天没事就刷手机、刷短视频，没事就各大门户网站瞎乱逛，你不破谁破？你口口声声喊戒色，你就是这样做的？搞擦边是必破的，所以兄弟们还是好好想想：沉迷手机，沉迷网络，沉迷游戏，不远离黄源，不远离擦边，你怎么戒色？（推荐飞翔经验134季：沉迷游戏的不良影响）

5.侥幸心理

生活中难免会遇到对境，很多在看到第一眼时，都抱有侥幸心理，想着再看一眼，再看一眼，再看一眼，这样一次次只会使欲望更大，如坐针毡，不得不破或是更难收场。所以戒色必须杜绝侥幸心理。遇到对境擦边第一反应一定是转移视线。我们看官场腐败纪录片中，很多被抓的贪官都是倒在了抱有侥幸心理，戒色也是如此，永远不要抱有侥幸心理。生活中也亦然，对于错误的事情、违反原则的事情，永远不要抱有侥幸心理。

6.戒色为更好地放纵

本身这戒色逻辑就是错误的，因为纵欲而导致出现身心症状，性功能下降，而你戒色为了更好地纵欲。这说到底你还是贪恋那可怜的快感，所以各位戒友戒色的动机一定要正确，不然从一开始戒色动机就是错误的，你怎么戒色？戒色的地基都不稳，那你的戒色大厦也是迟早要倒塌的！所以戒色的动机一定是要正向的。这里可以看下《22位资深戒友对戒色动机问题的解析》这篇文章。

7.用外法来戒色

戒色吧的前辈们已经告诉我们，戒色是一项系统工程，是通过改造自己错误的思想，彻底认识色情危害，真正远离黄源，学会观心断念，情绪管理，做好养生锻炼，学习圣贤教育，戒除其他不良习惯，培养自己的德行，积极奋斗自己的人生等等。绝不是靠吃神药、涂神药、用喷雾、用神器来戒色，更不是用仪器、乱做手术、乱吃补药来戒色康复，更不是通过忘记戒色来戒色，或者伤害自己来戒色。这些全都是错误的，并不能有助于你戒色。（编者按：戒色的核心是修心，不能靠忘记，忘记很容易放松警惕，也不能靠所谓的产品，更不能靠自残。戒色一定要学会修心，外在的方法治标不治本，关键还是要学会修心。）

8.换地方，远离社会，封闭自己

有的戒友远离家人，独自租房，封闭自己来戒色，这真的没有用，更可能导致放纵自己；有的学生党戒友，也想通过不与他人说话，断社交，远离朋友，远离家人，封闭自己，搞独立，成异类，通过这类方式来戒色；有工作的戒友则想辞职，回家好好戒色，这也是错误的。人是群居性动物，如果自己常常一个人且心理不成熟时，很容易产生其他错误思想，患上一些心理疾病。戒友们不要过于执着戒色、沉迷戒色，更不要忘记戒色，脱离实战。戒友们应该把戒色与生活很好地融合，在生活中积极奋斗，为自己的人生拼搏努力。推荐《戒色正宗论》这篇文章。

9.戒色停留于表面形式

戒吧内不缺这类戒友，大家要知道：戒色靠的是修心，绝对不是表面形式！很多人也行善了，也念佛持咒了，也抄经了，但为什么还会破戒呢？就是因为不懂得对治邪念，没有把握核心，只是停留于表面形式，没有注重实战，只是在表面上做文章，等到邪念一上来，还是手忙脚乱，没一会就投降了，又开始了疯撸。光行善是不行的，一定要学会对治邪念，念佛持咒很殊胜，但不能停留于表面形式，念佛持咒是要用于断除邪念的！一切要以实战为核心，立足于实战！否则只是学了个表面，实战时还是一塌糊涂。

10.戒色走极端

有的戒友发毒誓，会通过伤害自己的行为来警醒自己，这可能一时有用，但绝不是长久之计。有的戒友看到过午不食或是吃素能减少欲望，就纷纷效仿，过午不食不建议，现代人下午晚上学习工作事情很多的，营养要跟上，吃素需要营养均衡全面搭配。看过资深前辈的文章就知道，戒色不可走极端。（编者按：戒色后饮食方面是要注意，吃素可以减少欲望，但要注意营养均衡，不能吃得太差，以免影响身体恢复。）

小结：

上述情况很多都是我在戒色过程中走的弯路，戒色方面有很多的误区，希望前人走过的浑水你不再去走；戒色界内也鱼龙混杂，希望戒友们能对出现的现象都有一个理智的思考，而不是盲目跟风、质疑、谩骂、诋毁。好好学习前辈们的经验，改造自己的错误思想，真正地落实戒色十规，学习修心、修善、修德，不断地实修对治，不得少为足，不断打磨自己的习气，自利利他，正己化人。各位兄弟加油！

**48.戒色之如何戒看黄，戒色281天总结分享**

作者：锋子的兴趣

上一次房事是在一周前，这次房事是在戒色49天时，经历了最大不泄精天数21天，这个21天可能是有性行为以来最久的了。戒色之前，最少都是一周一次，一月应该在5-7次的样子，最多的时候也是连续2次，没有过连续2次以上或者连续几天都在泄精的行为，我这个应该可以算适度的行为，但是我现在的问题也很多。36岁，已经半头白发，尿频，尿不尽，尿等待，腰酸，鼻炎，阳痿，早泄都有，阳痿早泄比较严重，我虽然在泄精方面不算太频繁，但是熬夜和久坐就比较严重了，23岁开始创业到32岁，好像基本都是熬夜加久坐，生活颠倒及其不规律，对身体伤害最大，30岁后明显感知身体滑坡厉害。

34岁才知道有戒色吧，自戒色1年多以来，戒过99天破戒，戒过124天破戒，目前58天，虽然戒色天数看起来不错，但是其质量并不高，戒99天有6次房事，6次遗精；戒124天有6次房事，4次遗精；目前戒58天2次房事，2次遗精；这样统计在戒色（不看黄不手淫）的281天，有24次泄精，平均8.5天一次，加上中间时而走到戒油子的阶段，可想而知在我这个年龄段，戒色成果几乎是没有的，总结一点，就是戒色养生觉悟偏低，还需要加强提升养生方面的意识。（编者按：如果身体比较虚弱，应该选择彻底禁欲一段时间，和妻子好好沟通，取得理解和配合，等身体恢复后再节制性生活，如果在戒色期间还在泄精，很可能对恢复不利。）

曾经看黄，被心魔控制看黄真的太疯狂，一看5、6个小时，不断地吸食着各种各样的黄色片段，我想想，那都是高度集中地在看啊！再回头来看看我是怎么样地学习戒色知识的，看个半个小时就觉得够了，现在想想我半个小时的学习戒色知识怎么抵得上5、6个小时的看黄内容？做个小实验，我现在马上回想一下曾经邪淫经历和马上回想一下我看过的某个戒色知识讲的内容，一试就知道了哪个是容易想起来的，证明我学习戒色知识的匮乏，大脑就是一个容器，曾经的我把黄毒填满了自己的大脑，干啥都会想起黄，看啥都会联想画面，我大脑全都是邪淫的，我能干什么想什么好事呢？自然都是一些龌龊的念头。

世间没有孟婆汤，喝了就能忘掉所有记忆，我曾经看过的都会残留在大脑里是去不掉的，我们能做的就是缩小占比，把那些邪淫内容缩小到记忆深处至遗忘的状态，我们唯一能做的就是学习，学习一切正能量的知识，学习一切戒邪淫的知识，不断地强化这些知识，不断地强化自己的认知，邪淫是不对的，邪淫是有危害的，是消福报的。不断地学习正能量，让自己变成好人，存好心，做好事，说好话，由坏变好，由邪淫猥琐的自己变成全身正气的青年，这一场自我的全身心变革，全都是缩小占比！让大脑正能量最大占比，邪淫最小占比，正能量占比99%，邪淫占比1%，你说你还会成天意淫满天飞吗？我们戒色人正是向这一终极目标修炼，唯有学习，不断学习，不断重复学习，加强大脑的正确认知！才能最终缩小大脑邪淫记忆的占比！

断黄源！从很早戒色起，我就知道了黄片的威力，这是你上瘾的根源，重点在戒黄，我大脑的认知就是，戒色=戒黄，看黄=破戒。同一对象同一行为在时间长了后都会变淡，很多人找婚外情、嫖娼就是寻求新的感官刺激，黄片也是一样，哪怕你曾经发誓要撸死的片段，再撸过很多次后都会没有味道，需要再寻找新的刺激，黄片的威力在于不断上新的各种各样的新花样，这是最大威力，你根本看不完，撸到死也得不到满足，对欲望必须要有一个深刻认知就是，欲望永远无法完全满足！它是大脑一个神经多巴胺刺激的奖赏机制，就是你达到一个满足后，下次要再满足就需要更多刺激，你要认识到，你疯狂撸管的行为不过就是陷入了这样的大脑多巴胺奖赏机制中，你必须认识到这个机制，你才能有效地克制看黄的行为，黄片真的不能看，看得越多，内容越丰富，你以后戒色难度就越大，你的黄脑会在生活中时不时出现回忆片段，对戒色断念的挑战极大。

再来谈下怎么控制不看黄？有很多戒友发帖子说，戒了多少多少天，又破了！原因是看黄！我想说看黄是果不是因，你要思考是什么导致看黄的？这个才是重点！那导致看黄的我总结就2点原因，一个是念头，一个是擦边，总体就是这两方面，念头说复杂又简单，戒色之前，我们根本不知道，我们所想的并非我们真正所想，什么意思？以前我头脑中出现想撸的念头，然后我就去撸了，以为想撸的念头代表自己的意愿，现在学习戒色后，我把自己一分为二地看待了，我看清了脑子里出现的念头并不是代表自己，我从念头的跟随者转变到了念头的管理者和控制者，不再是念头控制我，而我要做念头的主人，主动管理这些念头，好的念头行，不好的念头断！比如我想看黄了，我会立马认清楚这是大脑多巴胺上瘾的症状，并不是自己想看，这非常重要！我用这个思维断掉过很多想看黄的念头，还有各种各样的怂恿类念头，我上次124天破戒就是败在怂恿类念头上面，之前对怂恿认识不清，我现在认清后，所有一切诱导我看黄破戒的念头都是大脑多巴胺上瘾的症状在发作，也可以称之为心魔。它用那3秒的快感把你身体宝贵精华掏空，变成行尸走肉的看黄撸管傀儡，变丑猥琐，身体各种症状折磨，你敢说这是真的爽？！当我射出精华后，有一种极度空虚的感觉，刚才疯狂看黄撸管的是我自己吗？到底是不是我自己？不是！那根本就不是我自己，那是被心魔控制的傀儡！

我们必须认清这个，下次再有各种各样让我看黄破戒的念头，我们立马要清醒地看清楚，必须抵抗控制，请记住！抵抗的最佳时机就是刚开始！刚开始念头冒出来，我就不要跟随，不听从它，不压制它，我就看着它，我是观察者，不是念头。也可以转移想法做其他的，但是就是不能继续想，继续想就是在强化念头，念头得到强化我就会被附体，然后变成行为，到时就会身不由己，记住，那是身不由己的上瘾行为，不受我控制的行为，根源就是我跟随强化了那个不好的念头！请记住念头上来后1秒内是最佳断除时机！我只要不跟随，它拿我没办法的。

第二点擦边，我看到过很多戒到稳定期的戒友再次破戒就是败在这个擦边上面，戒色100天后基本都会来到戒色稳定期，当初我戒到124天的时候就是进入了稳定期，感觉非常好，脑子里不再意淫满天飞，看到路上的美女也没有起邪念，感觉自己跟邪淫已经隔离了。假如一个戒色稳定期的人来到古代，那可能很难会再破戒，隔离黄源最根本的就是隔离擦边，多数人不会天天看黄色，但是绝大多数人是在时时接触擦边的，因为擦边就在身边，你不主动找，擦边也会时时出现在我们身边，只要我生活在现在的环境下，我就不可能完全看不到擦边，如何对待擦边呢？有很多人发帖说看短视频看到诱惑破了，难道你不知道里面有诱惑的内容吗？你知道为什么要去看？！如果明知故犯那就没办法了，首先删除一切带有诱惑内容的APP，避开一切有擦边的地方，这些下大决心就可以了。

自戒色以来，我就戒除了视频类资讯类微博类APP，贴吧类也想删的，但是有戒色吧存在，下决心主动避开擦边多的区域；另外一类就是被动接触擦边，像网上工作者，我就是一个网上工作者，经常上网查资料，一个不小心擦边就会冒出来，必须保持高度警惕才可以，对待突入眼球的擦边，觉察很重要，在进入你眼眶的零点几秒内就立马察觉，不要看清，不要正眼看，立马划过或关掉，马上想看清楚的念头会出来，不要跟随，一会就会过去了。这些实战意识，你必须知道并在实战中反复练习它，练习得越多，你就越能得心应手。我讲的是被动接触的擦边，千万不要主动接触或者去试定力，比如在擦边满天飞的环境下，那肯定会陷进去的。如果一个你需要的资料在擦边满天飞的环境下，你宁可不要它，你也不能去寻找，否则不知不觉就陷进去了。被动擦边可以说到处都是，在一个微信群聊聊天，猝不及防就有人发出一张诱惑图片，只要看一眼，本来好好的感觉，瞬间被那个图像磁铁一样吸住，久久都断不开，真是难受啊！记住千万别回看，关掉它，立刻断念，一会做下其他的，等会就好了！总之对待擦边的原则就是，主动避开擦边多的区域，保持警惕对待被动擦边。

说了如何控制看黄，那么这个控制的核心是什么呢？我又必须回到刚开始说的重复学习的重要性！所有你能控制住的关键点就是重复学习！这个就是核心中的核心，假如我脑中没有学习的概念，很多戒色知识处在只是知道的情况下，那么控制力就非常弱，因为那些你知道的信息并没有真正进入你的大脑，到达你的认知，认知是什么？就是我能把这个问题的前因后果完完全全讲述出来，而且讲得很深刻！这个就是认知，这就是真正属于你的知识；有很多人知道看黄不对，但就是控制不住看黄，这就是对看黄的危害没有清晰深刻的认知，你只是简单知道了看黄不对，看黄有哪些不对呢？我前面已经讲了很多，如果你真正把我上面讲的转化为自己的认知，记住是认知，不是简单的知道而已，认知就是自己完全能讲出来的东西，那么你对待看黄的控制力会大大地提升。怎么才能形成自己的认知？学习-思考-总结-学习-思考-总结，一直重复，这样就能形成认知！

希望更多人能读懂我的分享！

（编者按：这位已婚戒友的戒色心得分享，还是很不错的，从中可以学到很多实战经验，我们不仅要断黄源、断意淫，也要断怂恿。在对境时，要管住视线，及时避开诱惑，不要去看擦边图，卸载不良应用，这些都是重点。自己一定要强化实战意识，不是简单的知道，而是达到深刻认知的程度，这就需要不断学习-思考-总结，真正吸收到自己身上，才是自己的东西！要做到这一点，那就必须重复学习和研究。看一遍，吸收率少得可怜，甚至看过就忘记了，实战时还和过去一样，只有反复看，反复总结，才能深入内化成实战意识，这样才管用！有的人说自己都看了，以为自己都懂了，其实他只是懂个皮毛，没有吸收到精髓部分，要想真正吸收到精髓，那就要注重复习，一遍遍去吸收，在复习的过程中就会迎来顿悟，到时一下就真正明白了，这才是真懂！）

**49.今天发心将我的经历写出，请大家不要学我**

我生于1993年，男，今年25岁，今天发心将我的经历写出来劝诫大家停止邪淫，好好做人，好好对待家人父母，不要再走我的路，因为手淫我这辈子毁了，没有了事业，爱情，友情。

我从小长得特别好看，浓眉大眼，去哪里都被人喜欢，特别有人缘，家里亲戚是开大酒店的，我的童年就是在那里度过的，服务员都是20岁左右的小姑娘，她们没事了就和我一起玩，甚至做出很多出格的事情。从小就是在这环境长大的我，父母没有给我好好的学前教育，在我上学之后我完全听不懂，一年级的时候我听十以内加减法完全蒙圈，后来妈妈给我又上了一年，原因竟然是一个转校生没有书，老师劝我妈给我降级把书给转校生，我学习那么差，所以从上学开始，同学就烦我，不喜欢我。

一直到大概5年级左右吧，在一次晚上我稀里糊涂地就手淫了，从此之后一发不可收拾，每天一次，甚至还教我最好的小朋友手淫。6年级的时候每天上课就开始意淫我班的女同学，从好看的到不好看的让我意淫了一个遍。由于我从小是在酒店的环境里生长的，所以我的性格也不可能是内向的性格，能说会道，跟大人也能唠嗑，去哪里基本上都不打怵。从初一初二开始，我的性格就慢慢变了，看到谁也不爱说话，也没有话。初二那年夏天我为了追求刺激疯狂手淫，从那以后我就早泄了，还伴随着尿等待的症状，这事也不能和家长说啊，就一直拖到现在，我尿等待所以不敢去小便池，我有时候等到厕所没人了才敢上。

后来慢慢好了，但是我的心理形成了，有人在旁边基本上就尿不出来，最近几年改善很多，还伴随着尿无力，尿一次得停2、3回。上技校的时候更是基本上我不会自己去食堂，因为我得有伴才能去，我自己去打怵，这不就是手淫造成的内向自卑嘛！（应该有社恐了）还有健忘，记忆力下降得厉害。上技校的时候，我死的心都有了，我成这样了，我变成特别特别内向，这性格也在以后的工作上埋下了阴影。上技校以后去食堂啥的都需要有人陪伴，自己打怵，也影响了我第一份工作，学校给分配的国企，公司培训半年后分配到各个班组，由于我的打怵，师父也不带我，我不找他，他不找我，没多久我就辞职了。

如果我没手淫，就不会形成这样内向自卑的性格，我或许并不会辞职，都是邪淫害的！辞职后我就开始找工作，工作这几年也不顺利，慢慢我就害怕以后吃不上饭，以后饿死，现在找不到工作，找工作费劲，岁数大了就更完了。甚至我和我妈说，我不想活了，没意思，死了算了，吃安眠药，我妈病重那样了，我还说如此这样的话，她很乐观，她说我找对象，她要带孙子，我早就早泄了，肾脏也完了，怎么结婚呢？

由于家里学佛，父亲希望我能够去寺院或者学习传统文化的地方，所以我一直都说这辈子不结婚了，婚姻太苦了，生孩子太累了，自己潇洒，我这工作能力，我这身体，结啥婚，别祸害人家姑娘了，别浪费感情了，由于我长时手淫，长相变得越来越丑，越来越猥琐，痘痘起了一茬又一茬。

如今我要爱情没爱情，要事业没事业，要朋友没朋友，从小玩到大的朋友都生疏了，内向的性格也交不到什么朋友，面对心仪的女生也不敢表达，做事糊里糊涂的，老健忘。我感觉我的人生真的一点意思都没有，奔头都没有，甚至希望都没有，我的血泪史啊！！希望大家能够引以为戒，希望大家不要再邪淫下去了，这辈子我有太多太多遗憾，没处过对象，没感受过爱情，现在就剩我和爸爸了，我要珍惜和他在一起的日子，再没有他，就没人爱我，保护我，我就没有依靠了。

我今年才25，我的人生还很漫长，早泄8年了，我还没去过医院，我很难克服自己的难为情去医院就医。我恳求你们不要为了图一时之快，而放纵自己。

世界是公平的，做坏事一定会有果报的，感恩您能够看完我的文章，如果我这文章能够受益一人，我也就知足了。感恩世界，让我经历了苦痛，让我明白人生的苦，给我指引一个更有意义的路。愿你们都能够戒掉，永不再犯！

**50.七年手淫导致我一无所有**

我现在的症状是黑眼圈很严重，一点精气神都没有，一张猥琐不堪的面孔，患有社交恐惧症，非常害怕与他人对视，还有强迫症，一点小事都要胡思乱想半天，易怒，肾虚，多梦，早泄，尿黄，就差哪一天撸完了一命呜呼了！而这一切都要拜七年多的手淫所赐，下面我就和大家说说我自己的罪恶经历吧，希望还在撸管自毁前程的你可以引以为戒！

手淫的开始，人生的巨轮开始沉没！

一切都得从初一的寒假说起，有一天我在床上躺着，不经意间生殖器官与被子之间发生了摩擦，那时候觉得那种感觉非常爽，从来没有这么爽的体验，就这样我开启了长达七年多的手淫史。受到这种感觉的驱使，我在那个寒假里几乎每天都用手撸几次，甚至撸完了继续撸，直到JJ勃不起来才颓废地放下。那时我常常找没人的地方撸管，什么也不想，只想撸管爽一把。就这样我在初中两年多的时间里也几乎每天都在撸管，而且大都是在晚上进行。在自己的被窝里撸，甚至两三个人在一起睡的时候也敢撸。不管是白天还是晚上，那时撸完了整条内裤都湿透了。后来怕那种气味引起别人的注意，我连内裤都扔了很多条，晚上撸管早上起来偷偷地拿洗衣粉洗手。最无耻的是我甚至在教室里，在楼顶上，都撸过，还边撸边想着自己班上的女生。唉！现在想起来我真不是人呐！

其实那个时候我都不知道这种龌蹉的行为叫做撸管，到了高中我才渐渐明白。我对自己的行为也曾怀疑过，我也告诉过自己这样做是不好的，也曾多次对自己说过：这是最后一次了，最后一次了，以后再也不这样了。这句话我对自己说了千遍万遍，可是到头来还是继续着撸管堕落的人生，似乎真的有一种魔力让你无法自拔地去撸。那时候撸管的念头是没有一次主动放弃过的，一到晚上我就自动进入模式，根本就管不住自己的手。因为当时患有阴囊湿疹，晚上痒得不行就用手去挠，或许就是这样的原因，一到晚上就必撸无疑。当时已经从量变到质变了，似乎已经成了一种习惯，因此我到现在都害怕晚上的到来。

初中撸管那两年，我开始变得越来越自卑，还变得高傲自大。以前我打篮球投球都很准，后来越来越差；成绩以前很优秀最后也越来越差，连老师都无法理解为什么成绩会一落千丈。当时老师们都以为是谈恋爱导致的，可实际上都是我手淫导致的后果。因为手淫我的脑力开始下降，总感觉眼前很混沌，也是因为手淫的缘故，我开始得了严重的鼻炎，到现在都还很头疼。我的性格也开始变得孤僻，有女生说我总是愁眉苦脸的，说我总是看起来很严肃，从来都没有笑过。我心里明白也很痛苦，最后初中毕业拍毕业照的时候都觉得自己丑陋猥琐，不敢与别人拍照留念。初中的结局是以最后一个保送名额上了县里的重点高中，但这才是人生堕落不堪的开始罢了！

痛苦的挣扎，高考的无望，人生的低谷

原本和自己说好了上了高中就不再继续撸管了，要好好学习，好好奋斗了，可事实上我的人生反而变得越来越糟糕。因为手淫的后果，我高一虽然很努力地学，但是依然每次月考我都是排名很靠后的学生。我恨自己，也曾很多次在神庙前跪拜祈求，最终都是混沌的人生，每天都感觉很努力了，可就是不管你多么努力都没有用。因为那时还是每天晚上都进行着疯狂的手淫，我听班里的同学说过“打飞机”这个词，刚开始还以为是什么游戏，但后来我感觉自己晚上习以为常的行为就是传说中的打飞机。

后来我才在网上搜什么是打飞机，最终终于明白自己一直做的原来叫手淫、撸管、打飞机、自慰。也了解了这种行为的危害性，我开始尝试去戒掉这种恶习，发誓必须得戒掉，不然高中就要完了。可不管用什么方法都戒不了，毕竟当时我也是强戒的，并没有接触到戒色吧里面的专业戒色知识，结果可想而知即使你晚上不睡觉都戒不了。我想这种恶习已经成为了一种习惯性行为了，它就像恶魔把你紧紧地困住，似乎融入了你的血液。不管你怎么想摆脱都无济于事，我在手淫的深渊里挣扎，我呐喊过无数次，可命运就是要这样折磨你。一到晚上恶魔就来吸取你的精元，最终剩下一具骨瘦如柴的行尸走肉。

那时我的症状也越来越严重了，每天都感觉自己过得生不如死，那时我就想到了转学，以为换了一个环境就不会手淫，成绩就会好起来了。可这种愚蠢的行为最终还是使得自己继续堕落，放着一个最好的县城高中不读却瞒着家人转学了，我现在想起都后悔莫及。到了另一所高中后，头一个月晚上都没有撸过一次，到后来就不行了，淫念一来，又开始了每天晚上不自觉地手淫。那时候我很痛苦，就拿着绳子绑住自己的手，以为这样晚上就不会无意识地撸管了，谁知这种办法依然不行。后来又发誓一定要找办法戒掉这种恶习，不然我的高中就要废了，后来想到去割包皮的办法，我以为割了包皮后就是想撸也撸不了了，就可以安心读书了。接着在网上搜了一些有关割包皮的情况，就偷偷地请病假去市里做了包皮手术，我当时还以为割了就行了，也不用多少钱，后来才知道要进行两三次的换药消毒。因为当时没什么钱就不去换药和消毒了，最后伤口破裂吓得我天天担心受怕，后来就自己买东西进行消毒。唉，现在想想都觉得可笑，去医院时医生一看就知道我是肾虚，问我手淫频不频繁。我永远也没和别人说过我偷偷去割过包皮。

我还以为这样真的就不能撸了，谁知道伤口好了还不到一个月，晚上那个恶魔又开始了攻击，一到晚上，就是我的世界末日。有时候我都不敢在晚上睡觉了，我害怕晚上的到来，因为我无法控制自己的手淫行为。记得有个暑假的一天晚上，我偷偷地爬上女生宿舍的楼里，因为对女生的东西很好奇，现在想起都觉得自己的思想行为真的很恶心龌蹉，我真连禽兽都不如啊！

转校那两年成绩可想而知，当然是很落后，最后干脆心生了读高四的想法，觉得去复读再好好努力吧。现在这种情况已经是积重难返了，即使你再怎么拼搏高考分数也是如此，天哪，我竟然会有这样的想法。现在高三都还没上多少，就开始为自己找借口了，就这样第一次高考四百多分，我连志愿都懒得填，就等着复读那一年的到来，心想着高四真正地戒掉手淫恶习，好好学习，发誓一定要考上名牌大学。

我当时冲劲满满，可后来依然是堕入深渊。高四复读我又回到了原来那个县里最好的高中，可以说我绕了一圈又回到了原地。那一年我想尽了一切强制的手段去戒手淫，我在网上买了贞洁锁晚上睡觉时就把JJ锁住，这个办法是有点用的，帮我减少了手淫的次数。不过后来晚上撸不了，竟然在白天中午睡午觉时撸了，就这样我开始又泄气了，晚上也不戴锁了。因为连这种办法都斗不过心魔，又还有什么办法可行呢。那时候真的每天都过得很烦，一点上课的心情都没有，整天的状态就像萎蔫的树叶，还有女生说我长得很猥琐，的确我的容貌变丑了，整天发呆。（编者按：靠外在的贞洁锁是不行的，戒色根本在于修心，念头是行为的先导，不懂得修心，肯定失败。）

最后高考那天居然还有撸管的心思，因为第一天考得非常差，心情不好，所以那天就在宿舍里撸了。真恐怖！连我自己都不知道这样活着还有什么意思，连戒这点东西都戒不了，我活着还有什么用呢？那时我一跑步就会感到很恶心特别想吐，因为手淫过度导致的肾虚。时间过得很快，我又迷茫杂乱地读完了高四，第二次高考分数比上一次多了二十几分而已，只能上一个普通的二本院校。我真的很不服，我感觉自己可以考上名牌大学的，为什么会这样呢？其实之前我也无数次对自己说过，这一切都是手淫的后果，所以我必须得戒掉，不然读高四高五也没用。可我知道手淫的坏处又有什么用呢，我根本就无能为力，只能做砧板上的肉，任心魔宰割。我也有过想回去读高五的想法，我实在是不服气，但因为年龄的问题，就只能甘心地去了现在就读的二本院校。

遇到戒色吧，我看到了希望，又在徘徊

2019年的9月，我上了一个从来都没想去的学校，它叫辽宁科技大学，也就是9月份我在网上遇见了戒色吧。我当时真的很兴奋，因为里面讲的都是教你怎么去戒色戒撸，有很多前辈师兄们的戒色经验，而且内容非常庞大，是一种很专业的手段。我当时看了飞翔大哥的很多文章，受益匪浅，有一种相见恨晚的感觉。我对自己说：要是初中或高中的时候遇见了戒色吧那该多好啊，也不至于现在在一个普通二本里避难了。我想如果我能早点知道有专业戒色这种方法，那我的人生又会是怎样一番景象呢？

可能真的是命运弄人吧，非要把我折磨得痛不欲生，以前我还以为这个世界上只有我一个人在手淫呢，没想到有这么多和我一样的受害者，甚至有些人的撸龄比我长很多，有人撸了十年，有人撸了二十几年才遇到戒色吧。而我或许是幸运一点点的那一个吧，从初中到高中再到大一开始，我手淫了七年多，现在终于明白了一切，心中自然有了一丝安慰，从那以后就下定了决心去戒撸戒色，我每天晚上都会听飞翔大哥的戒为良药，也关注了很多关于戒色的公众号，还买了戒色的书籍。不过有时候我对自己不够严格，特别是独处的时候我就会破戒，即使叮咛过自己，最后还是抵挡不住心魔的攻击。那时国庆节放假我独自住宿就破戒了，原本想好好地放假玩一下，谁知道放松的后果是接下来一两个月的手淫。后来身体实在太虚了，上课没精打采，社交恐惧症严重，鼻炎也不放过我。

又被手淫折磨一番后，我下定决心学习戒色知识，我主要是晚上睡觉时撸管严重，于是我就在网上买了一件连体衣晚上睡觉时穿上。其实这个办法的效果一开始很不错，我连续戒了一个多月都没有撸过了。可惜到放寒假的时候一个人住宿又破戒了。那时我伤心透了，只能安慰自己，放寒假回家到现在我也没再学习过戒色知识，所以结果肯定是连续地破戒。从1月10日到现在4月12日，我总共撸了14次，都是晚上手淫的。在放假的时间里，我还在网上搜黄片来看，还对女性的很多东西好奇，比如说女生的衣物。我现在真后悔去这样做，感觉自己怎么变得这么无耻不要脸，简直就是个色魔。我简直就是禽兽不如，这样做的后果是加强自己的欲望，看到女性就想一些不干净的东西，有时候很多念头突然就出现了，好像自己着了魔，看什么都是戴着色情的眼镜，真是太恐怖了！我的脑子完全被色情的东西洗成了黄脑，我现在终于感到后悔了，想想自己的未来大学生活还要像以前那样，我就觉得害怕。所以现在又开始了戒色的道路，我还很年轻怎么能如此龌蹉地苟活下去呢！我知道了自己破戒的原因，就是没有坚持去学习戒色知识，没有践行相关的准则，所以我要告诉大家千万千万要坚持下去，不要和我之前那样三天打鱼两天晒网，以为自己很了不起不用学习了，我就是被这种思想害惨的！

总结告诫

我的人生就是这般曲折堕落，因为手淫我错过了初中高中最该奋斗的年纪，本应该是美好回忆的青春，却因为手淫变得面目全非，不堪回首。因为手淫，我变得懦弱胆小，患有社交恐惧症、强迫症、神经症。还有一张看起来邪气的嘴脸，两个黑眼圈一看起来就觉得恶心，竟然变得这样丑陋，连我自己都无法直视。还有长达几年的严重鼻炎和阴囊湿疹，现在的我真是苦不堪言。是的，手淫这种东西一旦沾上了就是万丈深渊，它就像毒品一样是很容易让人上瘾的，你会觉得冥冥之中有一种魔力在控制着你，把你的生活弄得乱七八糟。无论你曾经多么优秀，无论你曾经多么聪明外向，一旦染上了手淫恶习，你就必废无疑。手淫会扰乱你的心神，降低你的脑力，最后从学霸变成一个让人看不起的学渣！它就是要把你折磨进医院，把你的精元吸干。

对于正在戒色路上的你，我想对你说的是：一定要坚持学习戒色知识，把戒色当做人生的必修课，不要放松警惕！戒色路上破戒是常见的事，不要去责难自己，要懂得反省为什么破戒，不要垂头丧气，要再次站起来和心魔决战。想想过去手淫所浪费的青春，我总是很悲伤，那是一段不堪回首的过去，过去的自己也是一个不堪回首的禽兽。手淫真的会带来很多不顺，无论是学业上还是事业上，或者是家庭生活上，都会变得越来越差，我就是一个活生生的例子。特别是对于现在初高中的戒友来说，一定要坚持戒色，不然手淫真的会毁了你的未来。如果你现在十几岁二十岁，那你还是幸运的，你们能在这么早遇见戒色吧，不会像有些戒友邪淫了二三十年才明白真相，他们肯定也在悔恨自己早知如此何必当初。当初总以为自己身上发生的一切都是命中注定，或许有些人也和我想法一样，是啊，命中注定，因为手淫害得我们这么惨这么痛苦，所以才找了个命中注定的借口逃避现实罢了！

最后我想说的是：

手淫邪淫之人就像生活在阴暗潮湿的下水道里的老鼠一样，内心是阴暗的，见不得光。如果我们不愿成为这样一只老鼠，那就要好好坚持戒色，坚持学习戒色文章知识。在此，我真心忏悔过去的邪淫行为，真心忏悔过去罪恶的自己，真心忏悔过去的无知，希望上苍能给我一次机会改头换面，重新做人。最后希望有缘看到这篇文章的戒友也能早日摆脱邪淫的折磨，重新找回真正的自己，让我们一起努力戒色吧！共勉！

**51.戒撸是一场人生的蜕变**

第一步骤：确信

确信撸管没有任何用处！所以停止撸管，我们也根本没有放弃任何东西！撸管根本不能给我们带来任何好处！那些放松、舒服、安宁、自信的感觉，是我们本来就应该有的正常感觉！正是黄毒的成瘾反应剥夺了我们这些感觉！ 撸管的唯一作用是暂时缓解我们的黄毒成瘾反应，并加深我们对黄毒的依赖。你们想一想，海洛因的注射者，是喜欢针扎进肉里的感觉，还是因为海洛因成瘾？冰毒的吸食者，是喜欢冰毒吸进鼻子的感觉，还是因为冰毒成瘾？

二.构建大坝

远离黄源：看黄必破，所以首先我们要删掉所有黄源！个人建议，不要玩游戏、看短视频之类的（仅仅建议，因为这些都会对戒撸有一定影响）

练习断念：永远当下禅，每天练习飞翔老师的断念口诀，也可以用断念口诀练习断游戏、小说等。当做到不用念口诀，心一动，欲自消，就可以了。我也是在地铁背口诀突然顿悟的，也就是做了觉之即无。

1.断喝法（内心大喊断）

2.联想法（一意淫，就联想自己害怕的东西，比如我害怕蛇就联想毒蛇咬根）

3.正宗断念，心念一闪，念起即断（要多背，多练，慢慢就会悟了）（初期大家可以试试感受身体，然后再去感受自己的念头）

4.慎独，古人云：君子慎独，就是说在独处时我们要格外注意，因为没人监督，会生起各种邪念，所以特别是寒暑假，一定要小心。

很多人开学戒起来很容易，因为在宿舍，可是很多时候我们都要独自面对事情，所以我个人建议学生们在寒暑假时，可以把它当作一个提升自己的机会，在独处的时候提高警惕，严防邪念，若是觉得自己定力不足，那就减少独处的机会，独处时，我建议可以看一些修心方面的书或者专业书。

5.养生恢复，养生恢复就是养生功法+作息+养心。养生功法我推荐八段锦、六字诀等，作息就是早睡早起，养生最高境界为养心，养德。

6.克服赖床和熬夜，宁可躺到12点，也绝不熬夜！

7.运动：跑步、跳高、健身都很好，但要记住适量！（可以分几个阶段，一点点加强度）养生功法和运动，总之坚持就行！

三.清心

情绪管理：永远冷静，克服不理智，撸管会有一种恨天恨地的感觉，撸管会进入负能量状态，任何负能量都会导致破戒，这是死循环！一旦有心情大波动，一定要小心破戒！如果真的很不冷静，分析这件事情不开心的源头，写下来，灭除它。

改过迁善：行善！百善孝为先，万恶淫为首，不是一定要去行善，但行善真的很舒服，当然行善首先对象是父母，多帮父母忙，即使再忙也要抽出时间陪父母聊聊天，我现在就是，我以前经常闹矛盾，现在1年父母都没生气。然后坚持行善，见到地上有垃圾捡一下，看到老人让个座位就行，积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。总之一句话存好心，行好事，做好人！（若以前有错，立即忏悔）

培养德行：学习圣贤文章！一句话，问心无愧，看到需要帮助的人就以一颗善心去帮助，多看圣贤书。

学习戒撸文章：学习+反省，看精品帖，也看飞翔老师的《戒为良药》，大家要记得热爱戒撸，因为它是一条升华之路！

心魔很狡猾，它会想尽办法怂恿你，戒很久了或一到假期节日，或者你很开心或伤心等一系列生活变动、心理变动，心魔就会开始怂恿你破戒！所以我们要时刻小心！同时，记住在有变动时告诉自己：心魔随时会来进攻！小心！！！

众所周知，撸管危害极大！无论我们曾经如何雄才伟略、盖世天赋，只要染上邪淫，并且沉迷下去，等着我们的都只会是地狱之路！

下面就让我们一起探讨探讨撸管的真相！

首先，何为撸管，到底什么是撸管呢？撸管从身体来讲，就是不停地夹着命根子，用手挤着命根子，强迫它射出体内精华！

从内心来说，就是不停看变态的片子，想着越来越变态的情节，使我们大脑分泌出更多的多巴胺，从而使我们大脑处于极度兴奋状态，而这也是我们一发不可收拾的原因！所以撸管其实就是一种毒品，一种精神鸦片，我们之所以一直失败，是因为我们得了严重的黄毒心瘾！既然如此那我们能不撸管吗？可以的！随时都可以！只要我们真心想去戒，就可以停止！但只能保持这一刻不去撸，因为撸管是一种心瘾，是一种毒品，一发不可收拾，所以会有心魔，虽然我们的内心不想撸，但心魔会不停占据我们大脑，让我们去撸！所以必须要降伏心魔，才能做到真正不撸！

撸管的唯一作用，就是将你体内的精华排出体外，从而缓解黄瘾，但因为有阈值，所以我们只能不停地看更加变态的片子，从而刺激我们的大脑，让它不停分泌出多巴胺，使我们感到极度兴奋，但过后会极度空虚，并且因为长期分泌多巴胺，会使我们做事没耐性，没毅力，做什么都没精神，没斗志，而人生也会因此玩完！

若我们真的想戒撸，两个大敌一定要干掉！

1.缺少决心

若是我们没有破釜沉舟的决心，继续沉沦在温水煮青蛙的幻想中，就真的只能等死！！！

2.心魔

又或者说心瘾，我们都撸了不少的时间，因此惯性非常大，撸瘾很强，所以我们要用各种方法对治邪念。

大家要先了解一个观点，那就是戒撸是为了更好的生活。所以我们先要把自己生活过好。把生活过好，那就要记住一个词——积累。做不到，只是你不肯去积累，或者你积累不够。工作也是，不停积累、实践，相信我，梦想的彩虹，会随着你不断前进，出现在你的眼前。除了积累知识，还有善行，这是一个捷径，只要多去行善，无形中，会有善的果。（这有科学依据，人有脑电波，如果有善念发出，也会吸引善的人事物，这就是因果。）戒撸也是积累，戒撸成功那就是积累够了。

手淫就是撸管，而我们为什么沉迷手淫，就是因为在撸管过程中，手接触生殖器而感受舒服，同时看色情电影，致使多巴胺大量释放，使我们“爽”，就叫手淫。但这种手淫是会慢慢厌倦的，当第二次看同一内容，多巴胺不会如第一次释放的多，因此，就会感觉没那么“爽”了，就会寻求更爽的片子，而目标导向就是——更变态的，更刺激的片子，开始看违反伦理道德，违背人性的东西。言语方面，你注意观察一下自己，是否自己已经成为了你以前最鄙视的那个——满嘴脏话，满嘴离不开生殖器，是否心态已经变为以色情为荣，心理越来越变态，你的脑神经已经被改造，沦为欲望的奴隶，你的人生最后……

其实我们不停去意淫，看色情，其实就是对女性身体的迷恋，你看了很多色情文章、视频、图片，你就形成了坏的习气，在看的时候，我们会分泌大量多巴胺，因此沉迷。我们不需要色情，性是用来繁衍后代的！不是用来撸的！不是用来“爽”的！明白了吗？我们不需要色情，不需要撸管。而戒撸，首先就是把你的想法给纠正过来。人，本应有美好的生活，有心爱的伴侣、可亲的父母，去享受美好的生活，而不是像我们这样，把一切抛之脑后，疯狂去看黄，去邪淫，别人在成长、努力，在追求梦想，而我们呢？在找黄，看黄，疯撸，把生命精华射在地上，把体内生机精华随意浪费！过后无尽的空虚。兄弟们，我们到底在干什么啊！我们肆意消耗体内的生机和能量，这是在残杀我们自己的生命！！！我们不需要手淫，我们不需要黄片，想想曾经阳光纯净的自己，想想阳光帅气的别人，看看他们，难道你就甘心？罪孽深重的我们啊，站起来吧，别在邪淫的粪坑里继续沉沦了，快出来吧！

为什么你会戒撸？你仔细想想，还记得吗，那第一次的症状出现，或者是第一次身体的不适，亦或者是第一次看到戒色文章，看到原来撸管的危害这么大。但你是否还记得，或者你现在深深回想一下，第一次你撸管的时候，你的内心是怎么样的，是不是从内心发出来一股恶心、愧疚、伤心的情绪，这是你内心真实的反应，就像我们第一次说谎时，那种担忧，那种忧虑，那种自责，那种愧疚，然后我们慢慢就麻木了。邪淫也是，第一次邪淫之后，内心就散发出不开心，就是因为内心不愿意去做，可是我们抵挡不了欲望，抵挡不了多巴胺的“爽”，慢慢地，一路磕磕绊绊走到了今天，到现在你开始戒撸了。

可是你还记得第一次那种伤心吗？不记得了，那为什么戒啊？不是很“爽”吗？那是因为你怕！你对得起含辛茹苦的父母吗？他们不求你回报，他们只希望你健康成长，可是，你在干什么，你现在就像一棵长歪的树，不停走弯路，到了后面，你还要连累父母，让他们为你操心，让他们用年迈的身躯、老茧的双手，去扶着你，你可否想过他们！你惧怕撸管的危害，你怕报应，你怕伤身，你怕阳痿，你怕肾衰竭，你怕被人唾弃，你怕你的未来一片灰暗。不然你就试试当众撸，或者说到处炫耀自己撸，你会吗？不，你不会，你怕，你怕人知道，为什么，因为你从心底里知道撸管是不好的，虽然它很“爽”，但它伤身，所以要戒撸，可是又舍不得。

接下来就说一下，我们都认识的前辈——飞翔大哥，他怎么会去戒撸呢？同样是因为症状，他也是因为怕，而开始了长达10年的戒撸长跑，最后成功。飞翔大哥呢，他是以病入道，不停去了解什么是撸管的危害，戒色的本质，去不停研读圣贤书籍，在自己的不断努力下，成功了，而他也把自己的经验汇集出来，《戒为良药》因此诞生。飞翔大哥知道撸管本就不应该，本就不是我们应该做的，这是禽兽都不会去做的事情，我们应该追求梦想，追求纯净、自律、美好的生活，做正能量的自己，做负责任、有担当的男人。我们应该找回曾经的自己，找回那个善良、纯洁阳光的自己。我们要向飞翔大哥学习，飞翔大哥，他在不停地学习佛法，学习圣贤文章，了解邪淫危害，帮助戒友，他的内心，早已经自然而然了。

四.怎么样戒撸

（1）我的日课

1.早起（5：30）

2.看工作书（1小时）

3.上班（7:30）

4.看书（好的书籍）/戒色文章（用来提升觉悟）/励志（喜马拉雅听）

5.下班（18:30）

6.看书（好的书籍）/戒色文章（用来提升觉悟）/励志（喜马拉雅听）

7.健身（一周3次，不去时，就在家，随自己安排）

8.每日一善+反省（21:30）

9.早睡（22:00）

10.每天念诵断念口诀

（2）大家可以试试先按我的步骤重新开始或者融入自己方法中

第一，要生起对撸管的愧疚，和对戒撸的决心，明白我们不需要撸管。

第二，明白错在哪后，去忏悔，一定要真心。

第三，去接纳自己，知错能改善莫大焉，然后笑一笑，重生从此刻开始。

第四，建立方法，过好每一天，坚持做好每一天，享受每一天。

第五，积累知识（例如我，就要学习补充设计知识）

第六，学习戒色文章，行善，每次行善，就是积累。

第七，断念，断除一切负面念头。

第八，每天反省（写日记）

第九，一个好的生活状态（作息，饮食，社交）

第十，努力奋斗，去实现自己的梦想吧。

最后祝师兄们新年快乐，身体健康，工作顺利，戒撸成功！

愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三途苦，若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报身，同生极乐国！