《戒友谈》

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. 突破怪圈600天——戒油子的觉醒与自救
2. 断念之刃的精深磨砺
3. 逆袭经验：万恶淫为首
4. 浅谈戒色的十二个要点
5. 六点中肯的戒色建议
6. 突破300天，我的戒色入门经历
7. 百日筑基感悟——像个男人一样站起来！
8. 给戒色新人的浅薄建议
9. 浅谈如何提升戒色警惕性，不想屡戒屡败的戒友看过来

10.我是怎么从一个菜鸟戒色到400天的

11.对念头的解读——向内看，才能看到真正的自己！

12.八十一条戒色笔记分享

13.16岁学生，戒色300天以上，戒色光荣，戒色威武！

14.20年撸龄，我终于从深渊走了出来！

15.22位资深戒友对戒色动机问题的解析

16.戒除手淫三个月后，身心大受益!

17.戒色之百日回响——我愿俯身为石，铺在戒色前行的道路上

18.末学戒色2年多了，分享自己的经验心得

19.让阳光照进生活，一个33岁男人的戒色养生

20.戒色一个月，身上巨大的变化！

21.戒色心得——35岁大叔的良心告诫！

22.峰回路转考上公务员——戒色五年的感悟

23.戒色一个月心得体会

24.手淫20年，从一个体育健将变成了东亚病夫

25.手淫的成瘾机制，各位来看看吧

26.深度谈戒色与手机、游戏的关系

27.手淫史12年，点点滴滴与兄弟们分享，谨以为戒！

28.浅谈夏季戒色要点

29.戒手淫转考运——附上戒邪淫的一些建议

30.戒邪淫七忏悔文——邪淫不仅掏空身体，更掏空了灵魂！

31.35岁科研博士的反省和建议

32.不管路途艰辛，愿来人戒色成功

33.忏悔录——愿众生早日弃恶从善，早日脱离苦海！

34.从学渣loser到名校硕士及屡获大奖

35.关于情绪的问题

36.被手淫无害论蛊惑的足球队“铁腿”的自述

37.二次骨折，亲身体会肾主骨！

38.撸龄8年，报应惨痛啊！！！

39.手淫恶习摧毁了我的人生、健康和容貌！

40.手淫让我变成了一个行尸走肉的怪物！

41.我是一名肾病患者，以个人经历告诫大家

42.希望能帮到焦虑症抑郁症强迫症的戒友

43.邪淫报应现前，看病花掉5万！

44.邪淫的过往，痛苦的回忆

45.一个白领谈身体、脑力恢复经历

46.一个邪淫者的忏悔，将死之人其言可叹

47.中学生戒色感悟经验与强迫症的治疗恢复

48.自己亲身的戒邪淫经历，希望能帮助警醒一些人

49.手淫受害者170例案例警醒

50.给各位手淫先生的警告！

正文

**1.突破怪圈600天——戒油子的觉醒与自救**

前言：

曾经的我，也是一个戒油子，屡戒屡败，很难突破那个具有强大吸引力的怪圈。每当我戒到一定时期，那种微妙的贪恋、好奇心就向我袭来，伴随而来的，还有各种意淫念头、图像思维，我往往抵挡不住心魔如此猛烈的进攻，很快就缴械投降，身不由己地破戒。每次破戒后我都很自责，也下大决心戒色，但当那种感觉来了之后，还是不断破戒，信心也受到严重打击，觉得心魔很强大，自己无法战胜它。因此，我能切身体会到戒油子的处境，尤其是面对心魔时的无力与恐惧。如今我突破怪圈600天，虽然还十分浅薄，但在当时是一个自己不敢想、也想不到的天数。现在，我成功地做到了。短短一年多的时间，对于我来说却有一种恍如隔世之感。

这一年多以来，坚持彻底戒色和修心、学习戒色文章和圣贤教育，彻底改变了我的人生。我从邪淫、负能量的低频模式和症状深坑中解脱出来的同时，也看到了世界的另一面——美好与纯真。这种纯粹的感受，令我无比感动。来自内心深处的童真与自由，也使我无比珍惜。戒色的好处实在太多，不仅能使自己拥有一个健康的身体，更能增添自己面对人生的自信与勇气；戒色后源源不断的精力、饱满的精神状态，与沉迷邪淫时的颓废、无力和虚弱之感，形成鲜明对比。邪淫的前途是黑暗、危机四伏的，而戒色修心是一条光明大道，堵住邪淫漏洞的同时，可以把自己的身体、精神状态提升到一个很高的水平。修心是戒色的核心，也是认识真我的一个途径。通过断念，安住真我，回归内心最简单、最自然的状态，和本体源头连接，获得宇宙能量源源不断的加持，使自己感受到圆满、宁静与喜悦。我们通过彻底戒色和修心，就能够抵达这个维度。

曾经，我是一个顽固的戒油子，虽然也看戒色文章，但总是走马观花，一知半解；心态浮躁，不认真学习，更不重视断念。面对魔考，自己只有被心魔虐的份。最后，神经症找上门来：患上神经衰弱后，每天晚上失眠，无法入睡；白天被强迫思维控制、无法停止思考的同时，还要独自承受焦虑、抑郁情绪的折磨。一系列生不如死的症状体验，令我十分绝望。这些惨痛的回忆，也让我意识到：戒油子需要尽快“脱油”，才能避免日后被动的局面。所以，在这一篇文章中，我将分享自己突破怪圈的浅薄经验，希望能够利益广大戒友，尤其是屡戒屡破的戒油子们。希望能给戒油子种下一颗觉醒的种子，通过自救成功地突破怪圈，享受到高级的纯净大快乐，并能活出那个永恒的真我。

下面步入正文

在戒色吧和其他戒色平台中，戒油子是一个长期存在、人数庞大的群体。然而戒油子的处境却很不乐观：有的人戒了很久都没有成功，屡戒屡败，越戒越油，隔三差五破戒，一直深陷怪圈，信心和立场受到严重打击；更有一些人，由于自身邪淫习气深厚，虽然症状缠身，但还是止不住地破戒，症状不断加重的同时，瘾也越来越大，最终的结局可想而知。戒油子不能甘于现状，一定要下大决心戒色，并具备坚定的戒色立场和信心！有些彻底戒色几年、能够降伏心魔的高手们，曾经也当过戒油子。他们从戒油子蜕变成为戒色高手的历程，说明戒油子是可以逆袭的！只要按照正确的方法来落实，终有“柳暗花明”的那一天。

【戒油子的特点】

戒油子大致分两类，一类是指经常破戒、缺乏戒色决心与热情的人，他们的态度不端正，戒得比较随意、马虎。这类戒油子首先需要端正自己的戒色态度，并深刻认识到邪淫的危害，要下大决心来戒色，不能戒得死气沉沉，拖泥带水，要勇猛精进！每日坚持学习戒色文章不中断，多做笔记，多复习笔记，不断提高自己的觉悟。不局限于理论，要严格落实戒色文章中所谈到的实战技巧，加强断念练习，注重实战，一定能突破怪圈；第二类戒油子的显著特征，即表面上道理都懂，能够高谈阔论，自以为懂得很多，其实往往是一知半解，不是真懂。这类人容易骄傲自满、得少为足，一遇到境界的考验，就难以过关。

戒油子在实战中遭遇贪恋、邪念袭击时，往往和心魔交战几个回合，就败下阵来；再差一些的，邪念一起，没有任何抵抗，直接就陷入“三疯模式”：疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂手淫，身不由己，走火入魔，完全停不下来。这个自毁的过程，戒油子们已经重复经历过无数遍。当那种强大的破戒冲动一来，自己还是缴械投降。一些戒油子反馈：觉得自己道理都懂，但就是说得到做不到。特别是遭遇实战时，那种贪恋感使他们无法抗拒，明知应该及时对治，但实际情况不是断不掉，就是舍不得断，渐渐产生煎熬感，最终还是认同那种贪恋、好奇的感觉，导致破戒。破戒后才清醒过来，但没过多久，这种感觉又来，自己再次以类似的过程破戒，这样发展下去就形成了一个怪圈。很多戒油子就是被困在这个怪圈里，有的甚至长达几年都难以出离。唯有以实战为核心的戒色体系（极力推荐戒色十规），才能够帮助戒油子突破怪圈，我极端注重实战，实战第一！

【戒油子最大短板——实战不行】

戒油子戒不掉的根本原因，就是实战能力太差！实战打不赢，一切等于零！断念是实战的核心，十分关键。断念实战就是和心魔拼刺刀的时刻！是你死我活的时刻！实战时打不赢心魔，就要被心魔附体、从而身不由己地破戒！邪念袭脑的时候，就看你的实战表现！那些彻底戒色几年的高手们，实战表现基本都是“闪电切，瞬清空”，有时图像还没有完全成形，就被他们狠狠地斩掉了！断念时又快又狠、下手果断有力，速战速决，瞬间降伏心魔！决不和心魔打持久战，更不会和心魔谈条件！高手的对境实战表现也是一流，看到诱惑立即散视+避开，绝对不放任自己看第二眼，并且牢牢地看住念头。戒色高手一般都是断念高手，断念甚至达到了“微动即知，一知即灭”的高阶水平，令心魔闻风丧胆！我们要学习高手的实战表现！要努力练习断念，向高手的水平靠近！人家为什么能够戒几年，自己却难以突破怪圈？我们应该深刻反思：自己的实战表现如何？断念能力如何？

从表面上看，一些戒油子可以把断念理论、实战道理说得准确无误；但观察他们的实际表现，却令人大跌眼镜：邪念上头时，觉察慢，跟随念头一段才反应过来；断念时还在贪恋犹豫，拖泥带水，舍不得断；看到诱惑没有第一时间避开，反而放任自己多看两眼；上网时缺乏警惕意识，乱点乱看等。实战时存在的种种漏洞，为戒油子深陷怪圈埋下了伏笔。比如觉察慢就是一个致命漏洞！假如遭遇诱惑的回忆袭击，只需要几秒就能使自己贪心大起，形成强烈的破戒冲动，很多戒油子就会被这种冲动冲昏头脑，把之前痛下的戒色决心完全抛之脑后，破得一塌糊涂。

【必须注重观心断念的实修】

很多戒油子断念理论都懂，为什么还是戒不掉？就是因为不务实修。有的戒油子通过文字上的理解，掌握了断念流程，能写文章，会谈理论。但是他们没有精进地练习过断念，实战能力依旧很低，面对心魔时还是抱头挨打的份。所谓“有解无行，增长邪见”。解行并重，才能渐臻佳境。断念理论的目的，就是为了指导练习。空谈理论，不得真实受用！因此，我们一定要落到实处上来！踏踏实实地练习断念，不断优化、不断完善。

我们可以把学习数学和练习断念做一个类比：我们学习数学课本上的知识后（学习断念理论后），还要通过一定量的习题进行巩固和深化（这是练习断念的过程，用普通念头、邪念练手，在实战中打磨）。否则只学知识，不运用知识去解题训练（只学习理论，不注重实修），最后考试时时间紧(断念实战就是几秒的事情，时间很紧迫)，但自己解题不熟练（平时缺乏练习，实战时手忙脚乱），一般分数很低（实战表现很差，破戒几率很大）。实战就是考试，就是对自己能力的检验！戒色高手能够拿高分，甚至拿满分，而戒油子却常常不及格。戒油子一定要重视观心断念的实修！建议每天抽出半小时至一个小时专心练习断念，可以使用断念口诀（念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无），有佛缘的话也可以念佛持咒，贵在坚持。

【断念实修下手方法】

练习断念时要一切放下，不能想东想西。持诵口诀时要“心念耳闻”，不能仅仅机械背诵。所谓心念耳闻，即练习时要专心听自己念口诀的声音，注意力放在“听声音”上，自念自听。被念头带跑，及时抽回注意力，重新专心地听自己的声音，这样一来，就不容易被念头带跑，以此来训练自己的觉察力。关于如何念诵的问题，元音老人开示：“念的时候是心念耳闻，不出声，叫金刚持。嘴唇微动，微微地动。为什么要动呢？因为嘴唇不动，叫默念，默念就耗血。（默念）也容易打瞌睡，坐着睡着了，那不行。所以，要嘴唇微动。”徐恒志老居士：“念时有三种方式，就是默念、高声念和金刚念。平时以金刚念最为适宜，所谓金刚念，就是绵绵密密声在唇齿之间的一种念法，虽然不出声，但嘴唇必须微动，来帮助忆念，因高声易于费力伤气，默念又易昏沉散失。但也不可执定，总在自己看环境和情况而调适得宜。”

高声念，适合昏沉时，或者妄念势力比较强时，可以充分提起警觉，振奋精神。但不宜长时间这样念，容易感到累，嗓子也难受，不利于坚持。

默念，适合特定场合，其实就像默读一样，不出声，嘴唇也不动。这种念法容易昏沉散失，但适合特定的场合。

金刚念是最符合养生的一种念法，最推荐这种。但三者可以根据具体情况来选择，不可执定一法。

此外，如何判断自己念时是否走神了呢？元音老人教导我们：当听不清自己念东西的声音时，就说明走神了，要赶快拉回来。也有戒友反馈，找不到“听自己念口诀声音”的感觉。这个问题我也经历过，我开始练习的时候也不太习惯，也很难找对感觉。开始念的时候可以闭上眼睛，仔细地听自己念口诀时的无声之声，把它听清楚。听得习惯后，很容易就能找到感觉。其次，平时生活中一定要养成观心的习惯，督促自己不要跟念头跑，念起即觉，不压不随。如此坚持练习下去，几个月就会有很大进步，一年下来，进步将会十分明显，缺乏实修的戒油子一定要下功夫练习断念！飞翔老师说过：“贵练习，练就得，不练习，一场空”。我们一定要脚踏实地，认真练习断念！

【针对实战那一下——破除“实战生迷”的惯性】

飞翔老师说过：“理论可以几千页，实战就看那一下！”从最根本上来说，戒油子就是实战那一下不行！就是邪念袭脑、贪心好奇攻击自己、甚至遭遇强大破戒冲动时，对治的那一下软弱了，缺乏一种狠劲和决心！因此被心魔操纵，破戒连连。戒油子难以过实战关的一个潜在因素，就是“实战生迷”的问题。所谓实战生迷，即处于实战时，当自己受到邪念、贪心、好奇心的怂恿后，所作所为与自己处于清醒时的想法、认识完全相反，处于一种“迷惑”的状态。比如自己清醒时，对邪淫深恶痛绝，渴望戒除邪淫恶习，但在实战时却贪恋快感，对邪淫仍抱有侥幸心理；清醒时自己深知实战要坚决、狠狠地断念；但处于实战中时，断念犹豫不决，贪恋不舍，当断不断，反受其乱！这些都是“实战生迷”现象的体现。戒油子出现“实战生迷”后，对应的行为就是容易听从心魔的怂恿，从而疯狂破戒，事后才清醒过来。我们为何不在实战时保持清醒呢？

戒油子在清醒时能够夸夸其谈，但在实战时就彻底迷了！也就是“说时似悟，对境生迷”。而戒色高手在实战那一下，十分清醒！警惕性极高！无论心魔如何怂恿，都无法动摇他们一丝一毫！断念快、狠、严、烈！降伏心魔就是几秒内的事。觉察力犹如激光炮一般，几记觉察下去，心魔就乖乖不动了；反观戒油子，断念往往拖拖拉拉，犹豫贪恋，和心魔辩论，立场一点一点被心魔侵蚀动摇，自己也逐渐陷入纠结，最后不得不破。心魔是辩论的专家，实战只要稍微拖延一会，就会感到心魔愈加强烈地动摇自己的戒色立场，各种借口、荒唐的怂恿念，企图把我们拉下水。

断念实战那一下要学习高手的操作！锁住贪心，死死盯住心魔，狠狠地断掉！让心魔知道你的立场！过去常常抱头挨打的被动局面要彻底扭转过来！要让心魔知道你的狠、你的决心！让心魔知道你的持戒不容侵犯，你的立场不可动摇！要让它闻风丧胆！强大的觉察力绝对能让心魔颤抖！而这来自于平时持之以恒的练习。还是那句话：不练习，一场空。尤其是喜好空谈、实战时做不了主的戒油子，更要高度重视实修！无论是学习戒色文章，还是练习断念，都要为了“那一下”做准备！戒油子往往“实战生迷”，并形成了一种强大的惯性。遭遇实战就迷，这样肯定不行！戒油子一定要重视实战那一下，要让自己保持全然的清醒状态！贪心、好奇，图像、微妙感觉弄得自己心痒痒、蠢蠢欲动时，赶快提醒自己：现在就是实战！现在就是突破怪圈的关键时刻，我一定要好好把握住，一定不能认同这种感觉，一定不能破戒！然后猛烈地思维邪淫危害、不净观，并狠狠地断念，使自己度过这个危险的阶段。戒油子“实战生迷”的惯性是很大的，实战时建议使用思维对治，使自己保持清醒，只做正确的事情！总之，一定要针对实战那一下！

【使用断念组合拳——决胜实战】

我极力推荐戒油子使用断念组合拳！所谓断念组合拳，即觉察断念+思维对治+念佛持咒。我一直在坚持使用断念组合拳，真是受益无穷！每次遭遇实战、激烈的翻种子时，自己也多了一份把握。曾经的我仅仅依靠觉察断念，当遭遇念头较猛烈的时候，对治就很吃力。比如翻种子引起的烦躁感、无力感、胸闷等，仅仅依靠觉察、观照的话，那种不适感消散需要很长时间。但是配合念佛持咒，效果就完全不一样了：一持咒，难受感停止增加、不复增长；坚持持诵下去，那种不适感在渐渐消散，最后就完全干净了。可能有戒油子说：“我不信佛，念佛持咒这一项我很难做到。”表面上看，组合拳貌似只有信佛的戒友才能完全使用。其实已经有很多不信佛的戒友，也在使用组合拳。持咒这一项可以使用“楞严咒心”，持诵熟练的话10秒左右就能完成一遍，不一定要去念佛号。已经有一些戒友反馈楞严咒心的效果很好，也增加了他们对佛法的信心。网上有大德元音老人的版本，有缘的戒友可以搜索学习。只要恭敬持咒，心念耳闻，即可消灭微妙感觉，持咒时心越至诚恳切，效果越好；坚持念诵楞严咒心，能够有效减少淫欲心，这点我是深有体会：这几个月以来，我都坚持持诵楞严咒心，欲念的确减少了很多！这是诚实语，不含半点虚假。希望大家对楞严咒心有信心，都能够获得利益。

觉察断念，是实战的重中之重！在实战中对治图像思维，以及一些容易导致冲动的念头时，需要极快地觉察断除；断念时不能拖泥带水，一定要极快、极严、极狠！不能给心魔钻空子！我最近就遭遇了图像思维的多次袭击。我的实战体会就是：觉察只要稍微慢一些，身体就会出现不适感。发现自己觉察慢了之后，我就快速调整状态，挺直背部，提高警觉，牢牢看住念头；念头刚动，图像刚要成形，坚决断除！这样就没有出现漏的感觉。之后图像思维又进攻几次，但几次都被我快速斩除！心魔自知难以成功，就减少了进攻频率，后面一些游兵散将，通过觉察能够断干净。有时候邪念太猛、进攻很激烈。发现不对劲时，我会立刻改变姿势，从坐姿变为站姿。一站起来，微妙感觉顿时就消散了大半，警惕性提高了很多，心魔进攻的频率也降低了一些。改变姿势是飞翔老师强调过的实战细节，属于“身法”，十分关键，需要引起我们高度重视。我个人的体会是：把腰背挺直，上身保持端正，能够提升警觉性；实战时及时改变姿势（躺姿改为坐姿、坐姿变为站姿），会有出其不意的效果。大家可以在实战中体会。

其次谈到思维对治，思维对治平时也要多练，多思维邪淫的危害、不净观等，降低自己对邪淫的贪恋；实战时，邪念、贪恋、好奇一上头，立刻呵斥它！内容可以是不净观：如直接呵斥“臭皮囊”“革囊盛粪”“脓血屎尿”等，贪恋顿时消减很多(不净观的目的是对治邪念、贪恋，而不是丑化、仇视女性，一定不能误解。对于女性，我们要足够地尊重，不能对她们起邪念)。建议把持诵楞严咒心加入日课，每天50遍左右，时间多的时候也可以增加量，把它念熟，实战时提起就用，不需要在脑海里找半天。组合拳的连招很灵活，可以使用觉察断念+持诵楞严咒心，也可以觉察断念+思维对治，或者三拳齐发。实战时可以相互穿插使用：比如先觉察断除邪念，再通过思维对治巩固立场、使自己保持清醒，邪念出来再断；或者先觉察，但是没有断干净，有残留感觉时，可以通过持诵楞严咒心消灭细微感觉，再通过思维对治坚定信心、化解贪恋等。连招大家可以自己摸索，自己体会，在实战中磨练，把断念拳法练快练强，做断念的拳王！最终一定能够降伏心魔，突破怪圈！最后再强调一下：断念组合拳是技术和实力，改变姿势是身法，都需要我们熟练掌握。如果能够用好断念组合拳，再配合改变姿势，一定能够决胜实战！

后记：

这篇文章，我和大家分享了自己突破600天的一些浅薄经验，也对戒油子存在的问题进行了分析，并提出了一些切实可行的办法。希望能够利益广大戒友，尤其是屡戒屡破、实战不得力的戒油子。戒油子需要觉醒与自救：觉醒——明悟深陷怪圈的真相，顿悟方法；自救——严格落实实战技巧，降伏心魔。最后，再次建议戒油子刻苦练习断念，坚持学习专业戒色文集，注重断念实修，练好断念组合拳。最终以强大的实战能力，突破心魔一波又一波的围剿，夺回身体的控制权，做自己的主人！

**2.断念之刃的精深磨砺**

摘自《戒为良药》第99季

这季的内容是关于断念实战的，关于断念实战我已经讲过很多季了，前言的很多案例都有对断念的针对性的指导，而这季内容将会格外重要，是一次更深入的总结，也是一次更全面的论述。这季最特别之处就是我会教给大家断念的无敌模式！一旦学会开启无敌模式，任何邪念都不是你的对手！就像在你的头脑里无限制发大招一样，下面的文章会慢慢讲到的。

断念是戒色最实战的部分，也是戒色的核心，有时我会用“断念”这两个字，有时则是“观心断念”这四个字。实战化训练是提高戒色战斗力的根本途径，一切都要以实战为基准，必须认清“实战高于一切、为了实战而练”的道理，很多人对戒色道理夸夸其谈，但是断念实战却不行，这样的人最后就会沦为戒油子，越戒越差，道理似乎都懂，但是一实战，马上垮下来。

《四十二章经》云：“若断其阴，不如断心。”断心就是断念！戒色的最高层次就是要斩断自己的邪念！对于普通凡夫而言，他们起了邪念就会跟着邪念跑，最后欲火中烧、欲罢不能而破戒，而对于有相当觉悟的戒者而言，起了邪念我们就要立刻断掉它，这样才能做欲望的主人。

古德云：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”人都是有欲望的，因为淫欲种子就在八识田里，如果一个人无法控制自己的欲望，那么欲望就会变成心魔，欲望和心魔就像一枚硬币的两个面，你控制不住，欲望就会变成心魔，反之，你就能成为欲望的主人。古德云：“世上无如人欲险，几人到此误平生。”《易经》云：君子以惩忿窒欲。周敦颐在《通书》里讲到：“君中乾乾，不惜于诚，然必惩忿窒欲，迁善改过而后至。” 古德在他们的开示中，都在向后人传递一个信息，这个信息就是：人要学会做欲望的主人，而不能沦为欲望的奴隶，邪念起来要及时断念，不能跟随强化邪念，否则最后就会着了心魔的道。

欲界众生最重要的两件事就是饮食和男女，孔子说过：“饮食男女，人之大欲存焉”，但孔子也专门强调过戒色，戒色为君子三戒的首戒，古圣先贤都是反对邪淫的，所谓“饮食男女”是针对婚后正淫而言的，“饮食”是为了生存，“男女”更多的是传宗接代的需要。人一定要学会断念，不能邪念一起，马上就撸。无知的人会认为既然有生理欲望，那就应该撸，他从来没有想过要控制自己的欲望，他只知道邪念上脑就要撸，这样其实连畜生都不如了，畜生都有固定的发情期而不会乱来。对于凡夫而言，的确每个人都有生理欲望，但对于修行人而言，他们可以通过不断的修心而进入无欲的状态，这样性能量就得到了充分的保存和转化。当你晨勃了，这时候只是一种生理反应，《道德经》云：“未知牝牡之合而朘作，精之至。”如果你起邪念了，心魔就开始介入了，如果不断除邪念，心魔就会开始操控你的行为。人是可以通过修心进入无欲状态的，这样就能真正做欲望的主人而不会受心魔的摆布。无欲不是性冷淡，无欲是一种高度自律的状态，是一种具备超强自控力的表现。

《礼记》中说道：“人化物也者，灭天理而穷人欲者也。于是有悖逆诈伪之心，有淫泆作乱之事。”人欲无穷，食髓知味，祸及性命，犹不自知。食髓知味的意思就是有些东西沒有尝到的时候还好控制，一旦尝到，那就会一发而不可收拾，从此欲罢不能。王阳明云：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！” 《吕氏春秋》曰：“圣人修节以止欲。”欲望就是心魔，心魔就是欲望，一体两面，就看你是否能控制了，很多圣贤也会结婚生子，但是他们绝对不会让自己沦为欲望的奴隶，他们能够战胜自己的心魔！如果不能战胜自己的心魔，那迟早会被心魔拖入地狱！

曾国藩在道光二十二年十一月初四日日记云：“早起，读《易经》震卦，无所得。午初，人欲横炽，不复能制，真禽兽矣。”道光二十二年十一月十九日日记云：“余今闷损至此，盖因身皆私意私欲缠扰矣，尚何以自拔哉！立志今日自新，重起炉冶，痛与血战一番。”曾国藩也与自己的心魔在进行斗争，用他的话说就是血战一番，这真是你死我活的战斗，一定要打败自己的心魔，否则降不住心魔，心魔就会让自己干出禽兽不如的事情。黄念祖老居士有一段开示很好：“在这个贼当家的时候，什么荒唐的事情都可能干得出来，它是贼嘛！贼当家，不可能出好主意！”要战胜心魔贼实属不易，真的要痛下一番决心，必须血战到底！曾经看过一位记者采访一个强奸杀人犯，那个杀人犯就说自己控制不住自己的心魔，虽然外表看上去文质彬彬的，但是心魔袭脑后，他就开始去犯罪了。当心魔占据一个人的头脑后，那真的就像禽兽一样。如曾国藩所云：不为圣贤，便为禽兽！一个人最终要对付的就是自己的心魔，必须跟自己的邪念做斗争。心生魔生，心灭魔灭，《菜根谭》云：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”邪念上来必须马上干掉！否则就会被附体。

从发育前纯真无邪的状态到发育后开始起邪念、被邪念控制的状态，这其实就是一个堕落的过程，一个被染污的过程。纯真无邪即天堂，邪淫堕落即地狱，一撸一地狱，一戒一天堂！我们一定要学会降伏邪念，经云：制心一处，无事不办！你是制心，还是被心制，这就决定着你将来的下场。《金刚经》：“云何降伏其心？”大宝法王噶玛巴有一句很有名的开示：“懂得降伏自心，你的生活就是修行。”密勒日巴尊者云：“于一切时一切行，努力降伏自心魔。”古德提倡的就是：“思无邪”，我们一定要学会控制自己的念头，只有能做念头的主人了，才能做欲望的主人，凡夫做不得念头的主，所以他们是欲望的奴隶，我们戒色就是要夺回主人的地位，拒绝沦为欲望之奴，那完全就是身不由己的傀儡生活。欲望其实是一个无底洞，我们终其一生也不可能把它填满，只有学会控制自己的欲望，才能在人生的旅途中找到真正的幸福与喜悦。

很多产品都有核心技术，而戒色的核心技术就是断念！没有哪篇戒色文章能够让你不起一个邪念，有的戒色文章可以让你进入欲望休眠期，但是过了欲望休眠期就是破戒高峰期，到时邪念就会变得很活跃，所以断念就是戒色最实战、最核心的部分。纸上谈兵不行，最终都要经过实战的检验！

心魔的三种表现形式：

1.念头

2.图像

3.微妙的感觉

就像水有液态、固态和气态一样，心魔也有三种形式。第一种念头，是比较粗的念头，自己可以清楚地感受到某个念头上来了；第二种是图像，图像是念头的另外一种表现形式，图像插入大脑是极快的，如果你不觉察，那图像就会变成脑海中的小电影，一帧一帧地播放；第三种是微妙的感觉，这属于比较细微的念头，你可能说不清楚那种感觉，但是你知道它来了，非常微妙，就像身体的某个部位有痒的感觉一样，那种微妙的感觉上来也是如此。

【向内看——睁开内在觉察之眼】

我们生活在这个世界上，从小到大都在用眼睛观察周围的事物，却从来没有认认真真地向内看，从来没有仔细观察过自己的念头活动。戒色就是修心，修心的第一步就是要学会观察自己的内心活动，你必须对内心生起的每一个念头、图像和感觉都有极为清晰的感知。《恒河大手印》里专门强调：“观心最殊胜！”当你把注意力从外在转向内在了，这时候很多奇妙的事情就会发生，你会觉得为何自己从来没有好好观察过自己的念头活动，为何这种观察力失落了那么久，每当念头起来时，我们就习惯跟着跑，却从来没有开启对念头的观察。戒色之后我们就要开启对念头的观察，然后慢慢强化这种观察力，我们必须对内心活动了如指掌，这是修心的基础。

【觉察即消灭，觉察即降伏】

当我戒色半年左右，我看到了古德留下的口诀：“念起即觉，觉之即无。”当时看到这八个字时，就觉得非常重要、非常有价值、非常宝贵、非常不同凡响。憨山大师《观心铭》云：“念起即觉，觉即照破。”印光法师云：“贪嗔痴一起，立即觉了，则立即消灭矣。”《菜根谭》云：“念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福，起死回生的关头，切莫轻易放过。”雪岩祖钦禅师曾谈到自己用功的感受说：“我当时忽于念头起处，打一个返照，于返观处，这一念子当下冰冷，直是澄澄湛湛，不动不摇。”元音老人云：“一起即觉，一觉即空。只一觉即可破除！”这个口诀最最关键的一个字就是——觉！觉就是对念头的觉察！觉察本来就具有摧毁念头的威力，但一定要觉得够快！所谓不怕念起，就怕觉迟。很多戒色新人的毛病就是觉迟，等到念头已经起势了，再去觉察，那就已经晚了，如同小火变成大火了，这时候再觉察已经难以消灭了，所以必须要把握断念的最佳时机。一开始也难以做到念起即觉，只有当你不断练习观心，这样觉察力才能逐渐增强，到最后就能很轻松很自然地做到念起即觉，觉之即无，到时就完全自动化了。

下面摘自倓虚大师的《影尘回忆录》

有一次，我到谛老那里去请教，顶完礼之后，他老先问：‘你用的功夫怎么样？’

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

‘嗯──’谛老说：‘你算会用功咧！就这样好好回去修吧，以后可以不用再来。’

我见别人去考问功夫的时候，总要受几句呵斥！挨几下香板才回来，我这一次到谛老那里去，把自己用功的方法一说，也没受呵斥，也没挨香板，就回来了。这在口里虽然不说，心里当然是很高兴！以后就用这观妄想的法子去修。

佛法的核心就是修心，这和戒色是完全相通的，那些祖师大德都是处理念头的大师，他们真正懂得如何处理念头、如何降伏自己的心魔。很多人会觉得佛法是磕头烧香拜佛，其实这只是佛法的表象，佛法是真正的心地法门，当你超越了迷信的层次，到时就会感叹佛法的不可思议。佛法是内在的科学(Inner Science)，现在很多科学家都在研究佛法。佛法的开示就是为了帮助你降伏自己的心魔，这是最根本的。倓虚大师是真正掌握观心断念的大德，他不抑制念头，只是观察它，他说道：“这样一观，妄想就没了。”这就是觉察即消灭，觉察即降伏！倓虚大师是真正会用功的人，他受到了谛闲老法师的肯定。

【断念为王——快刀斩念，斩绝萌芽】

真正有觉悟的戒友肯定会知道，戒色的实战就是断念，因为念头肯定会上来，心魔的表现就是念头袭脑！到时就看你的表现了。断念有好几种方式，觉之即无是一种，思维对治也是一种，念佛号也是一种，这三种我都有在用，但用得最多的还是觉之即无，我一直在磨的一把断念之刃就是觉之即无。当你的断念之刃比较迟钝时，那是斩不断念头的，断念之刃是需要有一个精深磨砺的过程，就像一位刀客会在平时磨砺自己的刀一样。作为戒色新人，应该熟背断意淫口诀，要练到条件反射的程度，然后也要好好参透口诀的内在含义，在真正懂得口诀含义的基础上再进行不断的练习，这样就会越练越精，断念也会越来越快，到时即可进入出神入化的程度。斩念的最佳时机就是念头刚刚萌芽的时候，这时它尚未起势，就像拳王泰森在婴儿期，这时你很容易就能打败他，当他长大成人了，你就很难打败他了，胜率会直线下降，所以断念必须要快！唯快不破！每一位戒友都应该问问自己：你的断念之刃到底有多快？

【发展对念头的敏感程度】

很多新人在熟背断意淫口诀一段时间后，就会发现自己对念头的敏感程度会得到很大的提升，对念头的感知大为增强了，念头一起，他马上就能觉察到，比之过去念头起来不知不觉，那真是进步了太多。我们必须开启内在觉察之眼，必须牢牢看住自己的念头，就像老鹰在空中清清楚楚地看见地面的一举一动，完全是一目了然，异常清晰。内在觉察之眼的视力一定要够强大，对内心的念头活动一定要高度灵敏。当你真正发展出了这种觉察力，并使之不断增强，到时你就会发现自己对内心的控制会变得越来越强，任何一个念头生起，你都能马上觉察到，异常敏锐。我们要学会培养和发展这种对念头的敏感，这样才有望做到念起即断！太极拳有讲到：“ 一羽不能加，蝇虫不能落。”太极高手已经练出了周身高度的敏感，稍微一点动静立刻就能感知到。我们对念头的感知也要达到极为精微的程度，这都是练出来的，慢慢熟能生巧就能达到这个境界，到时念头一起马上就能觉察到，甚至念头还未完全起来，要起未起之时，你就能觉察到，在觉察的刹那就把念头摧毁了，就像打地鼠的游戏，头还没完全冒出来就已经干下去了。

【开启无敌模式之一次车祸和一次胃镜的启示】

终于谈到了无敌模式，请大家擦亮眼睛，竖起耳朵，《四十二章经》云：“夫为道者，譬如一人与万人战。”我们戒色也是如此，戒色之后你会发现念头会不断冒出来，有时并不是你主动去意淫，而是邪念自动冒出来，这时候就像打仗一样，在你的脑海里，你要与成千上万的念头作战，你要打败那些念头怪！你必须在万念丛中杀出一条血路！很多游戏都有无敌模式，一些格斗游戏在放大招时也会进入无敌状态，其实断念也有一个无敌模式！一旦懂得如何开启，你将会进入极稳定的戒色层次，这个层次和悟道的境界是完全相通的。有些戒友可能会问，无敌模式和车祸还有胃镜有什么关系呢？请听我娓娓道来，我在2008年曾经发生过一次车祸，吃完中饭急着往单位赶，过马路时被汽车撞飞了，因为司机有踩刹车，所以我飞起来的方向是朝着汽车的挡风玻璃撞去，当时就把汽车前面的挡风玻璃撞成了蜘蛛网，那次车祸把我撞得头破血流，好在只是皮外伤，去上海第六人民医院缝了几针，并无大碍。当时的我只是感觉自己挺倒霉的，怎么会摊上这个事，现在想来，我那段时间邪淫很重，估计是老天对我的警告和惩罚。当我被撞飞起来到落在地上，也就2秒左右，但对于我来说是极为刻骨铭心的，在空中我感觉脑子一片空白，任何念头都没有，但是人却了了分明异常清楚，一切都发生得太快，当时我并不知道我被撞飞在空中的这2秒的分量，后来看大德开示，才明白当时的这2秒，我已经进入了无敌模式。无敌模式就是：一念不生、了了分明！所有的念头全部被杀掉了，只剩下纯粹的觉知，《菜根谭》云：“消杀得妄心尽而后真心现。”真心即纯粹的觉知。

大家看了我上面这段文字，可能会云里雾里，有的人可能会觉得一念不生、了了分明有什么稀奇的，但正因为它是那么平常而普通，所以被绝大多数的人给忽略了，他们不知道这八个字的真正价值。下面我再来谈下我做胃镜时的那个经历，大概是09年的时候，我因为一直打嗝不止，所以去医院做了一个胃镜，我妈妈陪我去的，当时听说做胃镜挺难受，所以就选择了全麻。所谓全麻并不是给你打针，而是给你吸入一种气体，吸进那种气体不到5秒钟，人就失去意识了，什么都不知道了，那种状态也是一念不生，但不是了了分明，这种一念不生是死的，因为什么都不知道了，就像完全昏迷了一样。等到我被叫醒时，已经在半小时之后了，在那半小时内，我是什么都不知道的，完全没有任何知觉。

上面谈了两种状态，即：一念不生、了了分明；一念不生、失去知觉。接下来还有第三种状态，这种状态也就是凡夫的普遍状态，那就是：念头乱动、且有知觉。如果你有很深的体会，你就会发现普通人基本都是处在第三种状态，他们一直跟着念头跑，虽然有知觉，但并不能做念头的主。凡夫不知道还有其他两种状态的存在，他们完全无知，他们也不知道自己是念头的奴隶，他们根本就没有意识到念头只是工具，并不是他们真正的自己。我们的本来面目是纯粹的觉知而非念头，念头生于纯粹的觉知又返回于纯粹的觉知，纯粹的觉知是有知觉的，并不是无记空。无记空就是第二种状态：一念不生，一切都不知道，失去知觉了。纯粹的觉知即是第一种状态：一念不生、了了分明。这正是最无敌的状态，开启这个状态，也就是进入了无敌模式。

a.一念不生、了了分明

b.一念不生、失去知觉

c.念头乱动、且有知觉

【通过觉察进入无敌模式——纯粹的觉知】

有些戒友可能会问，现在我已经知道了无敌模式，那么怎样才能切换进入无敌模式呢？其实如何进入无敌模式，上面的文章已经讲到了，在念头生起时，一记觉察就可以让你进入无敌模式，一记觉察把所有念头都觉杀掉了，剩下的状态就是：一念不生、了了分明。很多戒友只知道觉察断念，却不知道安住于无敌模式，当你有意识地安住于无敌模式，你就会发现自己对念头的掌控会变得越来越强，念头一来，你马上觉察降伏，然后就进入了无敌模式，你会发现自己可以在无敌模式中持续一段时间，当邪念再次出现时，你再次切换进入无敌模式，然后又可以在无敌模式中安住一会，就像格斗发大招时，无敌模式会自动持续一会一样。在那个模式中你是绝对无敌的，没有任何一个念头可以奴役你，你是自己真正的大主宰！有两种扎根，一种是扎根于无敌模式，亦即纯粹的觉知，另外一种就是扎根于念头，这是凡夫的模式。我们要学会扎根于无敌模式，当念头来袭，我们立刻觉察，然后就进入了无敌模式，我们可以在无敌模式中安住一会。切换进入无敌模式，这需要一个持续的练习过程，到最后就会越来越娴熟。

【主动进入和被动进入的区别】

打喷嚏、受到惊吓、受到突然打击、小便最后一哆嗦，这都属于被动进入无敌模式，凡夫即使进入了无敌模式，也不知道这是无敌模式，他不知道无敌模式的价值。我08年那次车祸就是被动进入无敌模式，当时的我很无知，也不知道那2秒的真正分量和价值。要想主动进入无敌模式，那就要不断练习觉察断念，让自己的觉察力越来越强，当你成千上万次地练习觉察断念，到时就越来越能主动地进入和安住于无敌模式。在无敌模式中没有任何念头，但却了了分明，这是一种更高层次的觉知和观察。开启无敌模式并不意味着要你做到永远不起一个念头，不是这样的，当你需要用念头去做事时，依然可以起念头，因为你是扎根于无敌模式，所以这时候就可以做念头的主人而不会迷失于念头之中，这样做事往往更集中也更高效，当你做完事了，一定要记得回归到无敌模式之中。这就是扎根于无敌模式的真正含义，并不是不能起念头，而是要懂得回归到无敌模式。

【开启无敌模式之静音键】

大家家里的电视和自己的手机都有一个键，这个键就是静音键！如果你是学生党，上课的时候就要调成静音模式，如果是工作族，开会时也要调成静音模式。在调成静音模式时，其实就相当于开启了无敌状态，因为你通过按一个键而杀掉了所有的声音。同样地，在你头脑里会出现很多念头，这些念头也可以说是一种头脑里的声音，你可以通过觉察来切换进入无敌模式，在这里无敌模式就相当于静音模式，让你喋喋不休的头脑瞬间安静下来。你要学会安住于这份静默，在这份静默里没有任何烦恼，没有任何念头，没有任何情绪，一切都烟消云散。这份静默就是最纯粹的存在！凡夫一直在追逐自己的念头，他们是念头的奴隶，很多人活到20岁、30岁乃至40岁，都从来没有想过要控制自己的念头。念头一起，他们就跟着跑，他们之所以跟着念头跑就是认同念头就是他们自己，其实念头是从纯粹的觉知之中生起的，念头不是我们自己，纯粹的觉知才是我们真实的身份，一旦认清了这一点，就会感到重生了一般。我们可以通过觉察来降伏念头，从而就可以做念头的主人，很多大德的文章都在向我们揭示一个信息，那就是一定要做自己念头的主人，只有当你真正能做念头的主人了，你才有自由可言，否则你就是念头的奴隶。本来你发誓要戒撸的，但是念头一上来，马上就开撸了，为什么会这样？因为你没有及时断念！你降不住冒出来的念头！

【开启无敌模式之两念之间】

我们人都是在作茧自缚，念头从纯粹的觉知中生起，我们不认识纯粹的觉知，我们误以为念头为我们自己，我们跟着念头跑，结果迷失在念头之中。这个世界上最大的监狱不是砖头做的，而是人自己的思维做的，自己把自己给困住了。你就是念头背后纯粹的觉知！而纯粹的觉知就在两念之间，前念已断，后念未起，当中有一个空当，也就是：一念不生、了了分明。在人的念流之间并不是天衣无缝的，而是存在一个个空隙，也就是念头与念头之间时常会断开一个空隙。对于这个空隙我们一直没有注意到，我们只关注念头了。其实真正的惊鸿一瞥就在于对这个念头之间的空隙的发现，然后你要学会安住于这个空隙，也就是安住于纯粹的觉知之中，这才是生命真正的转化，你不再认同你的念头，而是转而认同纯粹的觉知，你的身份完全转变过来了。要冲破作茧自缚的思维之狱，出口就在两念之间！

【开启无敌模式之无念胜有念】

当你起邪念了，你要学会通过觉察来进入无念的状态，无念的状态就是无敌模式！念头全部被你杀掉了，就像在脑中放了一颗氢弹，所有的念头怪都被你瞬间消灭了。我上面罗列了abc三种模式，第二种失去知觉的模式属于特殊情况，普通人在第三种模式，而我们既然知道了第一种模式，那就应该时常通过觉察来进入第一种模式。当你越来越习惯安住于纯粹的觉知之中后，你会感觉生活的烦恼会少很多，因为你能做念头的主人了，很多胡思乱想就可以避免掉了，能量就可以更集中更有效地使用了，胡思乱想本身就是一种能量的耗费，如果能够避免胡思乱想，那就是在节约和保存能量。当念头再次上来时，一定要立刻觉察，然后安住于纯粹的觉知之中，深深扎根于纯粹的觉知之中！纯粹的觉知就是真正的你！你不是念头，你是纯粹的觉知，念头来自于纯粹的觉知，又消融于纯粹的觉知，就像波起于水，又消融于水，不要再认同你的念头，要学会做念头的主人！当你认同你的念头时，你就是在抗拒纯粹的觉知，你害怕让头脑空下来，因为你认为念头就是自己，你无法想象没有念头的状态，一旦你领悟到纯粹的觉知是自己时，你就不会再认同念头了，念头只是工具，仅此而已。

最后总结：

导致破戒的原因有很多，但百川归海的根本原因只有一个，那就是：你降不住自己的心魔！心魔的表现即是念头袭脑。我到现在看过很多大德的开示，有两种观点，一种建议要和自己的心念做斗争，另外一种正好相反，建议不要和自己的心念做斗争，如果你了解得足够深入和细致，到时你就会发现这两种看似矛盾的观点在最高层面是完全一致的，两者都主张观心，都主张对念头保持高度觉察，只不过一方把这种觉察称之为斗争，另一方为了区别于以念治念，而不把这种觉察称之为斗争，他们会说，停止和心念的战争，保持觉察即可。觉察即消灭，觉察即降伏，我个人更喜欢第一种表述方式，那就是要和自己的心魔做斗争！与心魔斗，其乐无穷！过去心魔虐了我十几年，后来经过大德的指点和传授，我终于降伏了自己的心魔，我现在把经验分享出来，就是希望越来越多的戒友能够降伏自己的心魔。

要降伏心魔，必须对断念精通和娴熟，这需要一个练习的过程，刚开始很多人断念都很吃力，也不及时，甚至还在留恋和犹豫，慢慢地坚持练下去，就会发现断念变得越来越容易了，到时就得心应手了，就像一把屠魔刀，刚开始你用不好它，但是持之以恒地练下去，到时即可达到炉火纯青的境界。这季我还专门指出了无敌模式，我们要学会通过觉察进入无敌模式，并且经常安住于无敌模式，当你祭出了无敌模式，所有企图附体的念头都会灰飞烟灭，在一瞬间，这些念头怪都会被摧毁和消灭！

法王如意宝曾开示：“在世间上双方军队作战的时候，如果杀害一些人取得了胜利，人们称为这是英雄好汉，但实际上这并不是真正的英雄。对自己的分别念作战取得了胜利，这是有智慧的人所应赞叹的真正的英雄豪杰。”我们戒色就是要降伏自己的邪念！这就是在对念头作战！这是你死我活的战斗！只有降伏了自己的邪念，才是真正的英雄豪杰！关羽、张飞皆万人敌，我们戒色也是要做万人敌、万念斩！在万念丛中杀出一条血路！拼死戒！戒到死！

断念的功夫是要慢慢修炼的，修炼到最后，断念就会越来越娴熟，越来越快，有的新人总是抱怨自己断念做得不够好，这就是没有练到家，你看NBA球星每天都要大量练习投篮，一练就是几小时，练习使人强大，练习使人出神入化。据ESPN透露，库里曾在训练当中连中77个三分球，三分球100投94中，一位篮球培训机构的工作人员曾经亲眼看过库里的投篮训练，他透露：“库里只计算命中的球，夏天的时候每天投中500个球，赛季期间，会每天命中200个到350个球。 ”变态准就是这样练成的！每一位戒友都是断念行者、断念刀客，就看你把自己的刀磨到何种程度了。那些觉得自己断念不行的戒友，我建议你每天把断意淫口诀背诵500遍，连续背十天，到时你再看看自己的断念水平如何？然后再背一个月、三个月、半年，到时你再看看自己的断念水平如何？空谈是不行的，一定要扎实地练习，库里的投篮也是苦练出来的，虽然他都那么准了，但他每天还在练习，还在精益求精。

当你获得了一本绝世武林秘籍，光理解是不行的，一定要亲自去练习，过去你在和心魔的交手过程中，一次次输，现在有了前辈的理论指导，再加之自己的苦练，那就有望降伏自己的心魔。我是提倡熟背断意淫口诀的，500遍半小时左右即可念完，在不断熟背的过程中，你就会对口诀产生更深入的理解，慢慢就能学会观心断念了，一定要熟背到条件反射的程度，当功夫下足了，到时再次面对心魔，就有把握战胜它了。有的戒友戒到60天、70天时，他就开始感到害怕了，因为他感觉心魔就要对他下手了，他害怕破戒，他害怕再次回到被心魔奴役的状态，因为他没有必胜的把握，所以他就会感到害怕。当你的断念之刃快到极致了，你还会害怕心魔吗？念头尽管上来，来多少斩多少。正所谓：斩念降魔敌胆寒，正气爆棚铸神兵！

每个人的心里都有心魔，我们都应该学会降伏和战胜自己的心魔，这是生命最终极的课程和挑战！如果你降不住自己的心魔而被心魔所奴役，那么最后必将被心魔拖入痛苦的地狱。如何降伏自己的心魔，这是一门最顶级的知识，在学校里是学不到的，这门最顶级的知识被高度有智慧的人掌握着，他们会将这门最顶级、最宝贵的知识传授给有缘人，如一灯燃千灯。掌握了这门极高端的知识后，就可以降伏自己的心魔，从而获得真正的内在解放和净化，从心魔的奴役和暴政下彻底解放出来，到时你就自由了，到时你所感受到的就是更高次元的大快乐、大喜悦，完全超脱了邪淫的龌龊与不幸。

这季的内容对断念说得比较深了，可能很多戒友对其中的很多内容都不能正确领会，这也是很正常的，其中的很多道理我也是在悟了半年以上才搞明白的，往往都是通过顿悟领悟到的。也许你会觉得自己都懂了，其实你并不一定是真懂，如果没有落实到实战上来，那很可能就是假懂，要做到真懂是很不容易的，那需要自己不断学习戒色文章，多做笔记多思考，并且在戒色实战中不断总结和体会，这样坚持到某一天就会迎来顿悟，到时一顿悟，你就和大多数的戒友拉开了层次，到时你才会真正明白我这篇文章的深义。

下面分享一首戒色组诗

《戒镇乾坤——重回纯净光辉岁月》

一、当你废掉了

当你废掉了，请记住，有一个人曾苦口婆心地劝过你

当你废掉了，请记住，邪淫的生活迟早是要还的

当你废掉了，请记住，快感是引爆痛苦的导火线

当你废掉了，请记住，有一群人还在拼命戒撸

当你废掉了，请记住，戒撸是你唯一的救赎

当你废掉了，请记住，浪子回头金不换

二、丑陋的撸者

当第一次感受到那种快感，他感觉实在太爽了

他所不知道的是，他放出了心魔，他掉入了陷阱

堕落就此开始，曾经他也自责过、愧疚过

但时间长了，也就麻木了，而且有砖家在说无害

于是他变得心安理得，自欺欺人

那个阳光清纯的少年消失了

镜中人正在悄然变丑

三、撸成行尸走肉

脸色变得灰暗，双眼显得无神

一副行尸走肉的模样，负能量缠身

撸者什么也没有得到，反而失去了太多太多

撸到一定程度就会发现，自己不是享受者

自己是被压榨者、被剥削者，自己是邪淫的受害者

身体的精华像甘蔗一样被恶习残酷地压榨

最后只剩下一堆废渣

四、面目全非

看着以前的照片泪流满面，照片中的男孩是如此纯净

而现在的自己是如此的龌龊与猥琐，甚至可以称得上怪物

那张扭曲变形的脸，或浮肿或凹陷或不对称

怎么看都觉得怪异，撸管使你面目全非，你的脸庞

像地坑一样塌陷，像腐尸一样膨胀，像枯萎的鲜花一样衰败

提拉紧实的轮廓消失了，纯净清透的肤质消失了

撸者正在变得面目可憎，令人厌恶，连他自己都觉得恶心

五、脑力泄地

疯狂撸管的少年，以为自己爽到了，谁知在射出的一刻

脑力也泄了一地，因为无知，他并不知道这样撸的后果

他被无害论洗脑了，十年后，当初的少年已经变成了大叔

虽然才三十岁不到，但已经严重脱发，面容也提前衰老了

你会感叹撸管真是把杀猪刀，杀掉所有的纯真与美好

把人杀成浑浑噩噩、苟延残喘的废人，他说，他得了神经症

他悔恨地说道，当初要是不撸管，那该多好啊

撸管让他深受其害，他的人生因为撸管而四面楚歌

六、你所不知道的危害

醒醒吧，撸管的危害远超你的想象

醒醒吧，不要因为无知而低估了撸管的害处

醒醒吧，不要被荒谬的无害论蒙蔽了双眼

醒醒吧，肾虚百病丛生，症状必将袭击撸者

醒醒吧，不要再沉迷于撸管带来的虚无快感了

迷途知返是勇者！是该向撸管恶习宣战了

请找回你的正能量，请拯救你自己

七、最后的良知

邪淫是一种苦难，邪淫也是一种腐蚀

撸垮的一代，谁来告诉我们邪淫的危害

谁来拯救堕落到如此不堪境地的灵魂

心里还有一种声音在呐喊，它来自最后的良知

虽然微弱，但却是改变命运的最强音

这个声音告诉自己：找回圣洁的灵魂

彻底告别邪淫低能量的振动频率

你可以活出最纯净、最纯正的自己

八、本初的纯净

你忘记了曾经的你是多么的纯净

你忘记了曾经的你是多么的无邪

你忘记了那些无比纯净欢乐的日子

你开始过一种邪淫堕落的生活

你彻底沦为了吸黄毒的瘾君子

你把自己最宝贵的纯净财富给撸掉了

你就像一个败家子，败光了自己最宝贵的能量

唯有戒除撸管，才能去对应纯净的大快乐

唯有戒除撸管，才能重新绽放出纯净之光

唯有戒除撸管，才能从黑暗撸坑重回光明世界

九、拔苦

扪心自问：

沉迷邪淫的生活，你真的快乐吗？

这种邪淫的生活，真的是你想要的吗？

如果你深有体会

肯定会觉得邪淫的生活其实很惶恐

邪淫的生活并不是自己真正想要的

邪淫的生活必将会导向痛苦

邪淫的生活就像一坨屎

散发着恶臭

我们应该选择戒除邪淫

成为容光焕发、正能量满满的生命体

而不要成为负能量撑爆的撸管肉机

撸管就是眼中钉、肉中刺，必须被彻底拔除

十、他们需要被告知

此刻，我站在阳光里，看着天真无邪的孩子在嬉戏

内心有一种特别美好的感觉，仿佛自己也是孩子

仿佛自己从来没有看过黄，仿佛自己从来没有撸管过

那些纯净的日子都回来了，纯净的喜悦远胜邪淫短暂的快感

因为失去过，才懂得倍加珍惜这种单纯而美好的感觉

现在的孩子很可能成为将来的撸者，他们需要被告知真相

不要让我们惨痛的悲剧在他们身上重演，请救救孩子

下面推荐一本书：

《正念的奇迹》：一行禅师著。上季推荐了一行禅师的《你可以不怕死》，这季推荐《正念的奇迹》，这是一行禅师最不可错过的一本经典，写给每一个不想浑浑噩噩过日子的人，告诉你，禅修不在他方的深山里，而是在你每天的生活中。在书中一行禅师写道：“正念意味着观察。”我们要对自己内心的念头保持觉知和观察，我们要学会看住自己的念头。当念头生起时，如果没有觉察，那我们就会深陷在念流之中，最后我们就会沦为念头的奴隶。一行禅师告诉我们，要充满正念地进餐，充满正念地行走，他说：“内心的猴子在推动着你，驯服这猴子、驯服这野马、驯服这狂象。”一行禅师的开示就是让我们学会做念头的主人。一行禅师说：“你必须练习观心。”我们必须睁开内在的觉察之眼，我们必须对内心生起的念头保持高度的觉知。点燃你内在的觉知，不断强化觉知的强度，让觉知的光明从此照亮你的心扉。当你的觉知水平达到一定的程度后，你会发现你可以做念头的主人了，念头回到了它自己正确的位置——仆人！如果你没有开启强大的觉知，念头就会恶仆凌主，篡权夺位！我非常喜欢一行禅师的这本经典之作，这本书435页，我看的是PDF，还有一本《观照的奇迹》也挺不错的，这两本书可以结合在一起看，《正念的奇迹》已经非常系统了。《观照的奇迹》是一行禅师继《正念的奇迹》后，对正念的修行理论和方法次第做更完整的推演。一行禅师浑身散发着深深的祥和与平静，一行禅师的文字也非常温柔而优雅，具有诗意的美感。这本《正念的奇迹》希望大家不要错过，修行和戒色是完全相通的，两者的本质都是修心，多看大德的开示，会让你悟得更深更透彻，也会让你戒得更稳定，从而让你进入更高的层次。一行禅师的书里还提到一点也非常好，那就是要多浇灌善的种子，我们的八识田里既有善的种子，也有恶的种子，我们应该多浇灌善的种子，而不要去浇灌恶的种子。浇灌善的种子，我们会变得越来越快乐，而浇灌恶的种子，我们就会变得越来越痛苦，邪淫就是在浇灌恶的种子，这是一种负能量的累积，最后必将导向惶恐和痛苦。

**3.逆袭经验：万恶淫为首**

《印光法师文钞》：“淫念一生，诸念皆起：邪缘未凑，生幻妄心；勾引无计，生机械心；少有阻碍，生嗔恨心；欲情颠倒，生贪著心；羡人之有，生妒毒心；夺人之爱，生杀害心；种种恶业，从此而起，故曰：‘万恶淫为首’。今欲断除此病，当自起念，始截断病根。”平常生活中应当保持自然观心的状态，谨防意淫，当邪念冒出来时，尽早发觉，斩绝萌芽，不容一丝邪念累存于心。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！

《文昌帝君训饬士子戒淫文》：“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。”邪淫伤身败德，折寿促短命，让你疾病缠身，痛苦是逃不掉的，一定要戒！

《文昌帝君戒淫宝训》：“孽海茫茫，首恶无非色欲；尘寰扰扰，易犯唯有淫邪。拔山盖世之雄，坐此亡身辱国。绣口锦心之士，因兹败节隳名……”万恶淫为首，偏偏当今的青年学生最容易犯的就是邪淫，这个恶习成瘾性极强，废人最快最猛，无形之中自己已在日渐憔悴，多少英雄难过美人关。

【神衰与失眠】

拥有一个良好的睡眠难能可贵，还记得小时候那种一觉到天亮的感觉吗？醒来以后神清气爽、整个人都充满着无限的活力与能量。然而，自从染上了这个手淫恶习，你一次又一次地戕伐身心，随着伤害的累积，慢慢地神衰开始找上门来，这时你才知道，人没有了睡眠是多么可怕，好羡慕那些能一觉睡到天亮的人，现在是想睡也睡不着了，整个晚上都在那儿胡思乱想，睡醒之后感觉特别累，似乎刚跑完了一场马拉松，脑袋昏懵有紧箍感，且伴随着没来由的头疼，最后还得拖着这副沉重疲惫的身躯去学校或者上班，这种日子真不是人过的。

【社恐】

肾主恐，肾气不足，肾虚到一定程度就会引起社恐。具体症状表现为：害怕见人、见熟人莫名紧张、走在人多的地方便感觉浑身不自在。严重的甚至影响到了生活，根本无法与别人正常交流。

｛案例｝

本人31，高一开始撸，也有16年了，现在被社恐折磨得不行了，生人还好可以无视他，但是熟人更加让我紧张，熟人不好无视却又无法交流，就会产生焦虑紧张感，巴不得马上逃离。路上走路迎面走过来人也很紧张，总之就是不想见人。在家也总是喜欢关着门一个人，搞得和家里人都相处尴尬紧张，要是近距离接触更是紧张，和女的相处情况更糟，有没有同病相怜之人，一起说道说道，好了的可以分享一下经验。

【脑力下降】

肾主骨生髓，脑为髓之海，频繁手淫大量消耗肾精，确实会引起脑力下降。对于学生党，因为沉迷手淫而导致学业成绩一落千丈的案例，多得数不胜数。对于上班族，造成的影响则是办事效率低下、工作容易出错等。脑力就是竞争力，宝贵的肾精能量被你撸管泄了一地，白白糟蹋，髓海不充，生存的“本钱”都没了！一分精神，一分事业，没有精神，没有事业。

｛案例｝

本人手淫史有13年，初一开始手淫，现在26了。首先说说手淫对什么人危害最大，就是对聪明的人危害最大。为什么？因为心理落差最大，从天堂到地狱。本人初中时脑子聪敏，成绩还不错，班里排个前五没问题。手淫从初一开始，当时经常做，下午去上课之前都要搞一发，晚上做完作业也要去搞一发，不亦乐乎！不过初中时没事，可能那时候身体好吧，高中时问题就来了。高一时还没问题，书该念的念，该考好的考好，没啥大问题，高二就出问题啦。那时候基本2、3天手淫一次，突然有一天发现，看好，是突然！老师上课讲的内容我记不住，跟不上节拍，节奏不对，刚讲的东西我回头就忘了，记不清了，这啥节奏？咋回事？当时心里非常震撼，简直就是崩溃！从此一发不可收拾，记忆力下降，注意力难以集中，即使勉强可以集中，也完全跟不上老师的节奏，没法做到有问必答，没法做到一学就会，曾经老师眼里反应很快，上课总喜欢跟老师互动的好孩子，怎么回事？怎么变成这样了？身体、脑子损坏，导致了心理上的疾病，啥疾病呢？就是自信心被完完全全摧毁！看好了，是完完全全，曾经那个不可一世、自信甚至骄傲、傲娇的男孩不见了，取而代之的是一个自卑、自卑、再自卑的男孩，问题不在于这个男孩变得多傻，多白痴，而是这个男孩的落差太大太大，试想想，十几年的生活一朝崩塌，至今没有恢复，对这个男孩的打击何其大！

【腰痛腿软】

腰痛，属于典型的伤精症状之一。“腰为肾之府”，腰部附近就是肾脏所在的区域，肾气被过度地耗损，就会出现一种腰疼如折的感觉，还记得每天早上醒来后腰子剧烈酸疼的那种滋味么？当然，运动损伤、用力不当、频繁遗精等也是导致腰痛的原因。

腿软，肾虚之后腿软无力也是很常见的。具体表现为：脚底虚浮、走路发飘、站立不稳、双腿打颤、运动时双腿使不出劲等等。

【脱发白发】

大家在日常生活中留意一下即可发现，“少年白”的人有不少，年纪轻轻就有了脱发和白发的迹象，排除营养、疾病、遗传等其他方面的因素，纵欲就是其中一个很主要的原因。毕竟当今网络上的黄色信息太泛滥，很多孩子从小就受到了社会周边不良环境的影响，无意间沾染上了手淫这个坏习惯，日积月累，当伤精年限达到一定临界值，出现脱发、白发现象都是很普遍的，包括发质枯黄、油腻、细软、变卷等。脱发确实很打击一个人的自信，如今大家多数都很看重颜值，出现M型脱发、“地中海”、前额发际线变高、头发稀稀疏疏等，印象分顿时就大打折扣了。每天洗头看着掉落下的那一大把头发，望着镜子中憔悴不堪的自己，内心真的很恐慌。早知今日何必当初！

｛案例｝

手淫十一年，初中时频率较高，三四天一次，有的时候一天两三次。从2012年寒假开始戒除，但总是破。我主要的问题就是掉头发，掉发两年多了，以前很油，一天不洗就油，现在坚持戒色，洗完第三天油，偶尔痒。以前头发多的时候每天掉落30多根左右，要是洗头的话更多，盆子里也有四五十根。现在头发比较少，洗头的时候能有20多根吧。现在前额两侧都已经掉光了，头顶上也脱了。大哥，麻烦你救救我吧，我才21，还在念大学，我就要成秃子了。

【对容貌的摧残】

频繁手淫容易导致五脏六腑功能紊乱，脸上的各个部分又分别对应着身体内的五脏六腑。“诸病于内，必形于外”。内分泌失调了，反映到脸上就是长痘、痤疮、色素沉淀（黑斑）、出油、浮肿变形、颧骨突出、苹果肌凹陷、黑眼圈等等。

｛案例｝

没戒之前我的外貌变得猥琐不堪，记得最清楚的一次是我妹在做功课看到我了，说出了一句话让我这辈子或许也不会忘记！原话是：“哥，你怎么越长越猥琐啦！和前几年的你判若两人。”还有一次是我和一个朋友去我的母校，到校门口遇见了一个在我上学时暗恋我的女生，她见到我，看了几眼就走开了，当天晚上我上QQ，收到了那个女孩的信息，上面内容是白天在校门口那个人是你么？怎么越长越挫了。当时我的心啊简直碎了，曾经的我相貌清秀阳光自信，但是手淫无度的这几年，简直就是生活在无尽的黑暗里，没有一点我这个年龄该有的对生活的向往和美好，跟生活在人间地狱里似的。

【对身高的影响】

影响身高的因素有很多：遗传、运动、营养、睡眠、心情等等，在这里主要讲讲手淫对身高的影响。肾主骨，人体的生长发育及其修复皆以肾精为基础，肾藏精，藏五脏六腑之精华，体内宝贵的肾精资源如果你不好好珍惜，拿来滥撸乱泄的话，那么本该用于骨骼生长构造的能量就匮乏了，在一定程度上会影响到身高。倘若你从小就不幸沾染了这个手淫恶习，并且在发育期还疯狂撸管的话，就会导致肾精大量流失，真的是会严重影响长高的。更可怕的是因为沉迷手淫所引起的蝴蝶效应，因为看黄撸管，你变懒了，很少出门运动，而且经常熬夜久坐，也不好好吃饭，作息饮食一团糟，这个连锁反应直接把影响身高的其它几条因素都一并抹掉了，何谈长高？当然也不可否认，手淫只是影响身高的其中一个因素，有些人在撸管的条件下也长到了理想身高，但是骨密度不行，骨骼太脆，容易受伤崴折。不过可以确定的是，如果没有手淫，你可能会长得更高些，骨密度也会更好。

｛案例｝

我从6岁左右开始手淫，今年已33岁，手淫27年。虽然6岁时不一定会射出真正的精子，但是会有快感，就这样，一个懵懂的小孩，为了追求快感，在这条路上行走了27年之久，而现在我身体已经严重亏损，甚至已经嗅到了“死亡”的气息。手淫危害在小学时候，可能表现得不够明显。但是仍然能有一些表现，第一：身体发育缓慢，长个子缓慢；第二：学习要差，得益于父母高学历基因，虽然能够跟得上，但是跟家族里的其他兄弟姐妹来比，学习要差得很多。在初中，有时候感到精力不济，且身高长得缓慢，骨架细小，相貌上相比小学，改变也极小。还是感谢于家族里的基因，考上了高中。但是在高中，手淫的频率更加频繁，后果开始随之显现，先是挺不起来、发软，没几下就泄了；还有明显感觉到自己的记忆力的减退，与初中和小学相比，明显要差了很多，以前在初中记单词感觉很轻松，但是到了高中，下降了一半都不止；还有一点就是身体从上高中就开始停止发育，个子停留在初中的样子，样貌停留在小学的样子（娃娃脸）！虽然学习很努力，但是真的是跟不上节奏，高考完毕，300多分，感觉天要塌了。公布考试结果的那一天，妈妈一声不吭，在床上躺了一天一夜……那一幕深深刻在了我的脑海里。时至今日，我晚上做梦常常在不停地高考、复读。

｛案例｝

11岁学会了撸管，正是要长身高急速的发育年龄段啊，我竟每日藏于无人的地方幻想，“享受”着那一泄的快感……有因必有果，如今同父同母的姐姐168cm，而我161cm，父母介绍我们姐弟俩，别人都认为是堂亲的关系，一个高个漂亮气质颇高的女生，一个又矮又瘦又丑的小老头，确实让人难以联系到亲姐弟关系，而亲戚同村人都有议论过我是不是得了怪病。其实我想说，我真得了怪病，我不知道为什么我会有枯瘦而丑陋的身材相貌，尿频、头发枯黄脱落、社交恐惧（不敢与人对视、不敢与人交流、不敢去人多的场所、见到人就紧张出汗、不敢去找工作）、抑郁症、焦虑症、面色潮红、龋齿、每日每夜失眠、听力下降、视力下降、胃炎、阳痿、早泄等等这些病症，在肠胃医院、神经病医院来来返返，始终没有痊愈而且还越加严重。

｛案例｝

说说我因手淫带来的一切后果，下面是我戒色之前所有症状，以前不知道是手淫引起的，因为我是个学生，所以记忆力对于我来说是很重要的一个方面，我记得小时候几乎所有的人都说这孩子以后一定有出息，因为那时候的我，课文看一遍基本都能背下来，到后来去了县城上小三，那时候接触了不好的东西，然后记忆力一步一步退缩，后来勉强考上了县里最差的一个初中，然后在班中一直是成绩最差的。后来因为家人特别重视对我的培养，花钱去了我们那里的一个省重点，还是和初中一样，一直是班里最差的一名，最后考的分数还不到二本线，我家人叫我选择复读，结果我不知悔改，高四继续践踏自己，再次高考成绩比二本线要差100+，于是不得已选择了专科。然后说一说对身高的影响，我爸173，我妈165，而我在极高的营养中，成长结果是162，于是我很“荣幸”地成为了家里几代人中最矮的一个，最瘦的一个，回到家里都不知道怎么去面对那些人，是我自作自受导致身体矮小瘦弱，别人还都以为我在外上学受了多大委屈。为了我的瘦弱矮小，每一次回家爸妈都为我改善伙食，每个月都给我买很多牛奶，我辜负了所有的期望。

【耗费钱财】

邪淫不仅伤身败德，而且更亏财招祸。单是嫖娼和看病吃药的钱就开销不小，白花花的银子压根存不住，全赔了！男科医院走一遭，口袋保准空空如也；去外边找小姐、一夜情、开房的，基本把辛苦所赚来的工资都搭上了；如若患有疑病倾向，经常跑去医院不停地检查，几千几万一下就没了……在你周围总是会发生各种飞来横祸及倒霉事。为啥？因为手淫严重损伤一个人的精气神，导致做事马马虎虎、恍恍惚惚、昏昏蒙蒙，整个人完全不在状态，自然而然运势走向越来越差！

【扭曲三观】

看看黄片都教会了你什么？乱伦强奸？有欲望就发泄？无论身处何种场合，也不管对方是谁，跟禽兽有何区别？真是什么无耻的事都做得出来！颠倒人道伦常！真是畜生不如！一味地放纵，眼中只有贪婪的欲望，自私自利，不断索取快感，全然不理后果，只顾享乐，扭曲了三观，身为一个人，基本的礼义廉耻都被抛之脑后了，在这种纵欲的状态下，各种可耻肮脏的事都可能干得出来，整个家族祖宗的脸面都被你丢尽了。

【频繁遗精】

戒色到后期的戒友基本都会遭遇频遗这个“拦路虎”，频遗这关过不去，身体万难恢复。

【万恶淫为首】

万恶淫为首，一点没错，邪淫真的害人不浅，普劝青年志士，务必赶紧回头，迷途知返是勇者，别再重蹈前辈们的覆辙了，否则苦头是吃不完的。快感只是诱饵，里边藏着症状的钩子。世间可没有后悔药，且行且珍惜，做个负责任的好男人，不要乱来。堂堂大丈夫，岂能耽溺于色情，活得如此萎靡与龌龊不堪。唯有戒色修善，降伏邪念，恢复内心的纯净，才能徜徉于自由与欢喜的海洋。彻底告别那个荒唐堕落的过去，心中光明磊落，坦坦荡荡，仰不愧天，俯不怍人，你知道，这样的生活才是你想要的，戒出内在的崇高与圣洁！

**4.浅谈戒色的十二个要点**

作者：正向循环

戒色是一个系统地学习与落实的过程。靠转移注意力等戒色方法，对于戒色觉悟的提升没有实质性的作用。今天，给大家分享关于戒色要点方面的粗见，望各位戒友仔细阅读，希望能给大家带来些许帮助。

一.戒色动机

我们戒色之后，一定要建立一个正确且良好的动机，这样有助于我们保持良好的戒色状态。部分戒色新人，由于出现了身心症状，从而走上戒色的道路。这正应了飞翔老师说过的话——症状是最好的老师！可是，部分人戒色的动机是建立在继续放纵的基础上。他们相信通过戒色，可以在放纵与戒色之间找到平衡。通过戒色，他们认为可以更好地释放自己的欲望，满足于所谓的快感！殊不知，邪淫就是甜蜜的陷阱。快感就是所谓的糖衣，在其深处，却是压榨人生的利斧！通过如此多的受害者案例，我们应该清醒地认识到邪淫的危害，树立一个正确且可行的动机。这里建议的动机有：恢复身心健康、帮助他人戒色、完成人生蜕变等。

二.学习戒色文章

学习对于戒色来说，是最重要的环节！没有经过系统地学习戒色文章，你就不会明白为什么坚持戒色一段时间，欲望会变得很活跃！你就不会明白什么是戒断反应！你就不会明白情绪管理在戒色过程中的重要性！你就不会明白戒色这两个字背后的深意！建议各位戒友准备一个笔记本，认真做戒色笔记，定时复习戒色笔记。好记性不如烂笔头。只有当你开始做戒色笔记时，你才算是在认真对待戒色，在对你的人生负责，也是对你父母、家庭的负责！只有做笔记，才能提高戒色文章的吸收率，才能慢慢地落实戒色文章中的戒色要点，提高戒色文章的转化率。才能将戒色文章中的戒色要点转化成自己的实战意识。戒色需要各类意识，只有意识强的人，才能度过一个个破戒高峰期，慢慢地步入戒色正轨。

三.改正自己的不良习气

习气是伴随着我们成长的，通过我们一次次地满足它，在我们体内逐渐壮大。戒色，在我的认知里，绝对不能只是停止邪淫的行为，而应该是通过戒色这块跳板，完成人生的蜕变！例如，许多人虽然能够停止邪淫，但是他们仍然熬夜久坐、抽烟酗酒、出入各类娱乐场所、经常玩游戏、出口成脏等等。试问，这样的你，通过戒色得到了什么？得到了更好的精力来满足自己的欲望？见贤思齐焉，见不贤而内自省也。纠错能力是我们戒色必不可少的环节。通过不断地反省自己的不足，反思自己的不良行径，慢慢地改正自己的不良习气，可以让你保持更好的戒色状态。例如，通过学习戒色文章，了解到要远离不良场所。这样你就会减少很多对境实战的考验，降低你破戒发生的概率。同样地，当你逐渐改正自己的不足之处时，你也会给自己创造一个更平和、更宁静的戒色状态。勇于改变，才会有所收获！

四.行善

我们戒色之后，也一定要在修心的基础上，努力行善。我们要尽量做到非礼勿视，非礼勿言，非礼勿听，非礼勿行！这四个非字，就是我们应该为自己做人定下的准则，努力去实践。在经济条件允许的情况下，可以适当捐赠、放生等。如果经济条件不允许，你也可以布施你的微笑，布施你的善心，你的善言。不要拘泥于某种特定形式的行善。只要你起心动念处为善，则一切方式都是行善。行善也可以成为我们戒色的很大的助力，它可以给我们创造一个喜悦、平和的戒色环境，可以逐渐转变我们当初自私自利的观点，可以让我们懂得更好地孝顺父母，和睦家庭，处理人际关系。为我们的生活增添生机与乐趣！为善最乐！

五.慎独

独处破戒的案例屡见不鲜。独处时，由于潜在监督的消失，心魔会猛烈进攻。如果对心魔认识不深刻，断念能力欠佳，极易发生破戒。如果是戒色初期，由于定力不足，建议可以减少独处的时间，合理安排一定的计划。随着戒色觉悟的增长，在独处时，你会明白慎独其实就是慎心。也就是需要牢牢看住自己的念头。慎独必慎始，慎独必慎微。在念头刚冒出的一刹那，立即识别消灭，绝不可姑息！

六.情绪管理

情绪不佳导致破戒发生的案例也不计其数。不良情绪是指生气、忧郁、愤怒、抱怨，甚至是狂欢等。长期处于不良情绪状态中，容易导致身体恢复缓慢。许多戒友就会产生：我都戒色这么久了，为什么还是这样。久而久之，就会因为恢复不佳，继续在不良情绪的怪圈中挣扎。如果这时候心魔再大举进攻，极易破戒。不良的情绪状态，也会影响你观心断念的能力，让你状态不佳。所以，戒色一定要学会情绪管理，可以适当地阅读正能量的书籍，也可以学习情绪管理的方法，为自己营造一个良好的戒色环境。

七.养生恢复

戒色与养生是我们恢复身心健康的两个重要的方面，绝对不可以偏执一方。许多戒友是戒色了，但是仍然熬夜久坐，仍然每天饮食不规律，这样对于恢复是很不利的。因为耗泄精气神的方式有很多。例如熬夜久坐、吹空调、喝冷饮、玩游戏、过度运动等等。戒色之后，也一定要做好养生，这样恢复才快！养生重在养心。养心，可以通过学习传统文化，学习传习录、菜根谭等书籍，来明白我们生而为人的意义。心正，才会成为更好的自己！

八.培养德行

小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。这三句话点明了戒色的三个阶段。初期戒色，由于对戒色认识不全面，基本上都是靠意志力来支撑戒色，也就是所谓的强戒。随着破戒次数的增加，陷入了破与戒的循环。这时才认识到学习戒色文章的重要性，开始系统地学习戒色文章，走上了学与悟的阶段。戒色到后期，由于接触传统文化的熏陶，明白了修德的重要性，也就进入了戒色的大成境界，以德戒色。谦者，众善之基。傲者，众恶之魁。戒色最重要的是学会谦卑，学会永远将自己放在一个较低的位置。因为时刻注意保持谦卑的状态，不会存在因骄傲导致警惕性下降的问题；因为时刻保持谦卑，可以给自己营造一个较好的学习状态。总是认为自己的见识还很浅薄，这样可以激发我们勇猛精进地学习，增长自己的见闻与智慧。

九.饮食习惯

戒色之后，尽量少吃肉。佛教里讲，轮回生生不息。今生你吃了它，下一世它成为人，又会欺负你。你吃了它们的肉，也就是吸收了它们的低频率。我们想想，各类动物在被杀之前的恐惧，与人类在面临死亡的恐惧又有什么区别呢？常怀恻隐之心，和一切生命和平共处。吃素也要注意营养合理搭配。例如豆类含蛋白质较高，新鲜的蔬菜与水果含有各类维生素、矿物质等，也是可以满足我们日常活动所需要的能量的。

十.破除恋癖

每位戒友都或多或少存在恋癖倾向，只是有些戒友表现得十分严重，已经严重影响了自己的生活，甚至导致偷盗等行为的发生。其实，我们必须建立正确的认知，你所迷恋的物品，本身并不具备任何吸引力，只是因为你长期浏览与之相关的色情信息，导致你的大脑中形成了一条恋癖的路径。随着你越来越多地强化这条路径，导致了条件反射。我们必须清楚认识到，恋癖其实就是心魔的加强版，是你在通过各类信息不断去喂养它，并且听信它的指令。要破除恋癖，首先需要删除与消灭一切与之相关的物品，做好对境实战，时刻保持警惕，牢牢看住自己的念头。坚持这样做下去，你头脑中恋癖的路径就会慢慢淡化！

十一.应对破戒

破戒在戒色过程中是很有可能发生的事情，但是对于破戒的态度，不同的戒友却有着不同的表现。破戒之后，如果我们认真分析破戒的原因，就可以找出自己觉悟上的缺陷，然后针对性地提高，这样可以在下次面对同样的情况，做出正确的反应。而有些戒友则破罐子破摔，致使自己掉入深渊。

十二.对境实战

由于现在处于邪淫的大环境，上网或者走在大街上，随时会遭遇各类诱惑。面对诱惑时，如果不能做出正确的反应，等待我们的就是破戒。如果是戒色初期，建议尽量少使用手机、电脑等电子设备，一定要删除各类直播软件等。这类软件除了给你带来无聊的快感和占用你的时间之外，还能给你带来什么吗？如果遭遇诱惑时，一定要将视线移开，绝对不能看第二眼。同时，这时一定要牢牢看住自己的念头。在遭遇诱惑时，念头很可能会冒出来。如果你只是避开了，却不知看念，很有可能陷入邪淫的回忆。

**5.六点中肯的戒色建议**

在这里我发一个帖，专门针对戒除方法。一共有六条，请大家仔细阅读，不要走马观花，一字一句在心中。

第一点：戒色一定要做到远离黄源，包括擦边，一点也不能看。谨慎上网，看到马上转移视线，不回看，不留恋，采用散视的状态，上网看到诱惑立刻关闭网页。记住，在网上一看到擦边新闻就不要看。为什么呢？因为我发现很多人在戒色期间看女的都是带着贪恋的眼睛看的，就算暂时不是，后面也会翻种子，特别是独处的时候，生气、郁闷、无聊的时候。所以我建议开始戒色的戒友和戒油子认真看懂这一点，这一点非常重要，对境实战也是戒色的重点。

第二点：你认为戒邪淫很简单吗？你真的知道心魔有多强吗？我想这一点很多戒友都不了解。所以我们就必须好好练习断念口诀，这口诀每天500遍以上，并一定要落实在平时的生活中。当然了，既然是戒色口诀就有它对治的方法，有些人把断念误解为压念，为什么呢？因为大多数不了解的戒友念口诀太用力了，不想让念头起来，就想压住它，结果越压越反弹，这时候就很容易产生压抑和焦虑。我们可以用这样一种心平气和的状态，对自己胸有成竹，一定要自信点，就像打仗一样面对千军万马也临阵不惧，熟练地念口诀，一字一句在脑子响起，不要抗拒念头。

（编者按：练习口诀切忌盲修瞎练，这样会适得其反，一定要先学习断念的文章，认真理解断念的原理和练习的规律，这样才能把断念练好。对于念头，不要抗拒，抗拒会导致压念，压念会导致焦虑；不要过于紧张，要适当放松；不要害怕念头，越害怕，念头越起；不要用力过猛，否则会导致身体不适。要调整好心态，沉着冷静地练习，在练习的过程中发现被念头带跑了，就及时拉回来，随着坚持练习，拉回来的速度会越来越快，觉察力就得到了强化，到时实战时，念头一上头，马上就能念口诀，甚至一觉即灭。这个口诀的练习价值极高，但也有一些练习的误区，所以要先通过学习来认清误区，加深理解，这样练习时才能找到正确的感觉。关于断念的文章，推荐飞翔经验第132季和138季，这两季把断念的练习和误区谈得很透，值得反复研读。）

第三点：戒游戏，我想这也是大多数人的通病吧，特别是一些流行的手机游戏。那为什么要戒游戏呢？因为玩游戏很容易产生嗔恨和兴奋，这两种状态对于我们戒色来说，无疑是致命的两刀，而我们戒者是需要保持一个相对的平衡状态，让我们胸有成竹来处理自身的情绪。而沉迷游戏是我们戒者的一种天敌，所以必须戒掉游戏。

（编者按：沉迷游戏容易导致戒色状态下滑，所以要避免沉迷游戏，最好戒掉游戏，培养其他的兴趣爱好。）

第四点：断怂恿。很多人可能对于YY的警惕性极高，还是能做到念起即断的，但是对怂恿的念头几乎没有任何察觉，这就是一个人觉悟上的缺陷，比如你越在乎什么，心魔就对你在乎的那个关键点下手，当你想说服心魔的时候，你已经陷进去了，因为心魔擅长狡辩，会把你拉进奇怪的逻辑，一点点动摇你的立场，比如（最后一次），（试试性功能），（戒这么久了，我想放纵一次），（憋精不好），（不相信前辈的经验）等等。脑子出现带有“我想”开头的句子时候，独处就要小心了，一般都是心魔的怂恿，特别是在情绪低落的时候。

第五点：少吃肉和五辛，最好不吃，吃肉和五辛会增强欲望，我们要慢慢习惯吃素，这是对于想戒得更好的师兄们的要求。还有做固肾功是每天必须的，做功法是一定不要把自己弄得太劳累，这样子反而会增加遗精的可能性。

第六点：每天学习戒色文章40分钟以上是一定的，不然没法吸收戒色的经验，看戒色文章不要一目十行，也不要看五分钟玩三分钟手机，一定要专心致志地看，做到心中有数。每天复习戒色文章和反省每天的过失也是很必要的。

以上是我总结的六点，感谢各位师兄观看，谢谢！

**6.突破300天，我的戒色入门经历**

从小我就有一个疑问？吸烟会伤及身体，对肺不好，为什么我的叔叔却能每天抽上两到三包？长大以后，我开始明白到，叔叔不是不懂得这些道理，他甚至有戒烟的想法和行动，但就是不见成效，原因是成瘾性太强了；联想到我的自身，又何尝不是因为邪淫的陋习，慢慢地在用自己的手来自毁人生，虽懂道理万千，奈何没有切实方法持戒。

说起邪淫恶习来源，没有朋友的带坏，也不知道是否上辈子犯下的业障，当身体开始逐渐发育，我清楚地记得，那是读初二的时候，学会了手淫这种恶习，然后一直被毒害到现在，小时候虽说不上是聪慧，但是小孩子该有的，都基本具备了。除此之外，恶习前的我懂得目标和执行力的重要性，只要我看到想买的玩具和游戏卡而没有足够的钱时，我总会想尽办法去获得，比如省下零花钱，出售用不着的东西来换现金，所以与恶习后形成了强烈的对比。

当我用理性的眼光来看待这段邪淫经历时，我发现了很多不可忽视的问题都与其有关，首先，我的嗜睡很严重，总是不够睡，眼睛经常很累，即使睡上一天，仍然不见成效，原因是显而易见的。精气是用来定心的，如果心不定，噩梦连连，半夜惊醒，结果导致睡眠质量不好，第二天毫无精神，如不戒色，想要靠多睡来缓解精神，无疑是痴人说梦。同时，我的心理上开始变得扭曲，价值观错乱，特别是在对待异性的问题上，总以为她们与自己脑海里意淫的一样，后来接触正能量的异性后，才如梦初醒，原来陷得最深的才是自己，开始明白，那些色情内容无非都是经过专门的制作，就像电视剧一样，不真实，都是为了满足人们欲望的腐化品！

我的强迫症也是长期手淫留下的后遗症，其中的病因也是可想而知的，每次邪淫后，自己总是会懊悔，消极和负能量随之而来，总在祈祷不要发生什么不好的事情，慢慢开始变得胆小怕事，害怕别人发现自己邪淫，逐渐演化成强迫症，每次做事都要重复去确认，害怕不确认就会发生什么不好的事情。戒色后开始有好转，慢慢攻克中。最后，邪淫影响最大的问题，就是思考力的问题，我的老师以前说过，只要大脑不是物理损伤，普通人都具备思考能力，无奈，邪淫后的我开始失去思考能力，变懒惰了，遇到问题，手忙脚乱，无法冷静理智，听天由命，身不由己，记忆力下降的我无法完成学业，工作后也是一团乱，人生没有规划，在残酷的社会中无法生存，这些摆在眼前的事实，迫使我认清邪淫的危害，奉劝大家都勇于戒色，把身体控制权都掌握在自己手中。（编者按：邪淫的确会导致很多心理问题，而心理的失调和身体的失调又是密切相关的。中医：肾主骨，肾上通于脑，只有肾精充足，脑力才能充沛，智力才不会衰退。学习和工作都需要良好的脑力来支持，邪淫者普遍的一个症状就是脑力下降。）

在认识邪淫危害后，开始了一段持戒、破戒、再持戒、破戒的历程，期间有挣扎、受挫、心态调整、总结方法，只要有持戒之心，目标就会开始清晰明确起来，就会有收获，从刚开始的硬戒30天，慢慢开始突破50天，到最后的300天，期间认识了很多戒色前辈，认识到戒色是有一套方法来实战的，不能只靠自己的盲目克制，方法可以使我少走弯路。那都是大家经过实践而来的宝贵经验，我们要从中挑选出适合自己的戒色方法，并且每天都踏实地落实下去，戒色天数肯定能稳定地上升到一个高度。戒色也是一种对身体的磨练，在变化莫测的生活环境中，我们唯一能够把控的，只有自己的身体和生活习惯。

戒色方法五花八门，但是万变不离其宗，外境的破戒触发点就是黄源，黄源及时避开了，很多问题都可以迎刃而解。首先，没事不要随意上网，网络上充斥着大量黄色信息，稍有不注意，很容易沦陷其中，平时放假的时候可以去逛逛公园，或者出去人多的地方，防止独处，还可以上贴吧帮助其他戒友，这样还可以从帮助别人得到一些经验。然后，如果手机以及电脑中还残留着黄色内容，就得来一次大清理，统统删除，给自己一个重新开始的好开头，不要以为看黄色内容是捡了个大便宜，实际上我们看了之后付出的代价更多，看色情严重影响心理健康，特别是重口味的东西，色情真的是碰不得，一碰必栽！

解决意淫问题也是重中之重，破戒都是从淫念开始的，脑海中老是会浮现以前看过的邪淫画面，如果继续跟随这些画面，就会沦陷，一发不可收拾，这时候，断念能力显得非常重要，断念可通过默念断念口诀和佛号来化解淫念，要多练习来掌握方法。邪淫念头没了，戒色基本成功了一大半，加油！

最后得说说修善，很多人都会认为，修善为什么可以帮助戒色，其实这里面大有玄机，就像智慧一样，你要自己悟出来，但是怎么悟？必须得有启迪，修善可以扩展我们的身心，让我们不再心胸狭窄，使我们的格局变得更大，格局促使我们追求更高的发展，这就是一个从外在影响我们内在的过程。修善也是个慢慢积累的过程，每天都积善，小善增多变大善，在我们力所能及的范围内，只要功夫做足，一定会收获丰盛的果实的。

最后，说说我的恢复，最明显的就是精神变好，可以对着电脑工作一整天都不觉得累，思考能力还在恢复，但是做事前懂得三思而后行，看书也可以理解了，每天都有坚持跑步，运气方面也是有好转，年会上抽到贵重奖品，这在以前是不可能发生的，感恩！生活开始有了奋斗的目标，让自己变成一个有担当、负责任的人，大家一起加油戒色吧！

**7.百日筑基感悟——像个男人一样站起来！**

我相信还有很多人在三天两头破戒。在戒色——破戒——懊悔中循环。每次破戒的时候才想到我要戒色，结果没几天就坚持不下去了。以前的我也是这样。

回想一下，我们刚开始看H，只会随便找一个就可以了，后来觉得这样没意思，并不能满足我们，我们寻找更刺激的、更变态的H内容，后来生活中会意淫长得好看的异性，看到网络上猥亵异性的短视频，想到的居然是刺激，我们的心理开始逐渐变态，甚至在电梯里，站在异性的后面，都有想犯罪的冲动。这是多么恐怖的一件事，一失足，就成了千古恨啊，兄弟们，我们已经失去分辨善恶的能力了吗？我想答案是肯定的，邪淫不仅摧残着我们的身体，心灵也承受着巨大的伤害，邪淫把纯洁的心灵变得龌龊不堪！想象一下如果我们现在是一个上帝视角，你看到自己躺在被窝，侧着身体，拿着手机，玩弄着自己，你不觉得这个人很恶心吗？！

遇到自己喜欢的女孩子，自卑得不行，不敢追求，不敢说话，甚至和她对视都很惶恐，这是我们该有的状态吗？学习上，力不从心，上课总是昏昏欲睡，对什么都不感兴趣，不能长时间集中精神。学习成绩一落千丈。想学习，却总是学不进去。眼看人生转折的大考就要来了，却不知所措，唏嘘不已。

每天和父母发着脾气，却吃着父母做的饭，喝着父母买的牛奶，我们好意思吗？他们起早贪黑，日夜操劳，把最好的给我们。我们却把这些营养全部射出去，难道不羞愧吗？不要等到树欲静而风不止，子欲养而亲不待才后悔不已！想想我们多久没和父母平和地对话了？多久没有没事的时候主动给父母打电话嘘寒问暖了……

这些难道不值得我们去努力戒色吗？不仅为了父母，为了学习，为了喜欢的那个她，更是为了自己的身心健康。我们必须戒色！戒色的路上不免会有失败，会受打击，哪怕失败一次又一次，也要笑着像个男人一样一次又一次站起来，戒色并不容易，也不是难于登天，从失败到成功往往都会经历破戒，但是请你记住。当你把每一次失败都经历过后，如果你还在坚持，那么就只剩下一种可能，那就是——成功。

想戒色，必须学会先孝顺父母，万恶淫为首，百善孝为先。其实古人早已经告诉我们，对抗邪淫的最好方式就是力行孝道！有人说：“父母和孩子相伴，是血脉一生的陪伴”可是每一个孩子的成长都好像是在汲取父母的血脉为养料，等孩子结了果，父母却枯萎凋谢，最终化为滋养孩子的土壤。父母悄悄爱着我们的同时，也在慢慢地老去，父母注定只能陪伴我们人生的一段路，无法陪我们走到人生的尽头！你的时间还有很多，但父母的来日未必方长！

电视上曾经有一档节目，邀请了7个不同的家庭参加。主持人采访了他们的父母，问到费用超过多少，你会放弃孩子时，7个父母没有丝毫的犹豫，斩钉截铁地回答：只要能治好他的病，花多少钱无所谓。拿我命换，都可以，在我身上取。卖房子，卖地，卖废纸，去大街上求人家，我也得给他治。紧接着，主持人又问，如果他们自己得了重病，愿意花多少钱医治？不少父母都犹豫了。“一二十万、最多二十万到了晚期也就那么回事儿，不治了，肯定不治，早晚也得走。”几乎所有的父母都提到，会给孩子添麻烦就不治了。父母的回答，让年轻人们红了眼眶。作为子女，你永远想象不到父母的爱有多深。你不会想到，你随口说的一句再见，竟是再也不见，随口的一句告别，竟成为永别。就像这次疫情一样，不知摧毁了多少家庭，有多少老人意外去世，又有多少儿女悔不当初，没能尽孝！所以！人生最大的错，就是总觉得时间还多。

小时候我们总喜欢牵着父亲温暖的手掌，总喜欢什么事都先问妈妈，总是向父母索取，却从没有说过谢谢你。从小妈妈教我们用筷子，教我们学走路，现在我们长大了，父母问我们智能手机怎么用的时候，迎来的都是厌烦，我们在一天天长大，父母却在一天天变老，你有多久没有仔细看过父母那饱经沧桑的脸了？

曾经我认为的尽孝便是在父母老去时，给他们端茶送水，成家后，多去探望父母，其实天下的父母都希望孩子身体健康，将来成龙成凤，这是他们最大的愿望，可是我们现在身体这么差，邪淫都不能戒除，何谈成龙成凤呢？

仔细想想我们有多久没有感受到心灵的快乐。清晨起来，天气凉爽，能感受到空气的清新，泥土的芬芳，阳光照射在脸上的温暖，听到鸟叫，都能感觉到活着真好。现在的你脸上充满了邪气，见到漂亮的女生，很想追求，但看着镜子里的自己觉得还是算了吧，害怕和别人对视，脑力不支，猥琐不堪。浑浑噩噩，如同行尸走肉，以前的你已经全然不见了，你还记得以前那个纯洁的自己是什么样子吗？

**8.给戒色新人的浅薄建议**

作者：正向循环

我们都是从新人慢慢地走过来的，这一路的艰辛与不易，只有自己最清楚。这篇文章，是写给曾经的我们和现在的你们的。为了尽快地步入戒色正轨，前辈们用试错的方式为我们总结经验，给我们指明方向，再次感恩各位前辈的无私奉献。

当我们选择开始戒色的时候，就要仔细拷问自己，到底为戒色这件事，付出了什么。我始终坚信：但行好事，莫问前程。可是，戒色只是成了你某个特定时刻说出的一句话，一个誓言！请问，你真的努力过吗？每次破戒之后，你总结过吗？你改正过吗？应该是很多人，都没有对自己的破戒负责过，只是敷衍了事，美其名曰：我看黄了，我遭遇诱惑了。但是，下一次仍在相同的地方跌倒。跌倒的次数多了，你就再也站不起来了！

为了让各位曾经的我们少走弯路，今天特地献上新人戒色的一些浅薄建议。

一，卸载各类直播软件，卸载游戏。

戒色初期，当我们没有足够的定力来降伏自己的念头的时候，有必要通过改变自己所处的环境来创造一个良好的戒色环境。现在，各类直播软件难免涉及一些擦边信息。这类擦边信息就是你看黄的导火索。所以，一定要下决心删除，再删除。戒色初期，游戏也一并戒掉！目前许多游戏都是杀戮游戏，都是有输赢的游戏。如果你赢了，会增加你的骄傲心。如果你输了，你又会陷入嗔恨中。同时，游戏中的许多角色设计都十分露骨，这无疑增加了你戒色的难度。再者，玩游戏必定久坐久视，也会占据你许多的时间，这样对你身体恢复和规划你的人生极其不利。

二，学习戒色文章，做戒色笔记。

学习戒色文章，怎么强调都不为过。没有系统地学习戒色文章，就不会理解每个阶段所应注意的戒色要点，就会导致你遭遇各类戒色问题时，显得手足无措，迫不得已地破戒或游走在破戒的边缘。对于戒色新人，个人建议可以先学习邪淫危害类的文章，这样有助于深入了解邪淫的本质，也有助于提高自己的警惕性。同时，一定要理解戒断反应和症状反复期这两者的共同点与区别。

学与习：学习这两字，从来不是一个词语。它包含的是实际行动。学：学戒色文章，做戒色笔记。习：定期复习戒色笔记。

学而不思则罔，思而不学则殆。这句话，对于戒色有着非凡的意义。我们学习戒色文章，一定要有自己的思考，这样才算真正地学进去了。但是，只是有自己的思考，却放弃了学习，这样就会止步不前，受限于自己思维的牢笼。学习戒色文章，千万不可偏执一方。一定要全方面地学习，努力吸收各类知识，取其精华，去其糟粕。一定要做笔记，思考笔记。每一位戒色成功的人，一定都是善于学习与总结的人，望各位新人一定要谨记。

三，断念

断念是戒色实战的核心，也是各位戒友迫切想掌握的技能。其实，断念并没有大家想象的那么难。每天坚持背诵断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。要点:1.口念耳听，听得清清楚楚。2.发现被念头带跑了，立即拉回来。继续背诵。3.可以选择安静的环境，可以采用静坐的方式。4.切忌急于求成。我们做功夫，切忌急躁。当我们知道如何提升自己断念能力的方法后，只需要日日精进即可。就好比一棵树的生长，我们只需要做好施肥，浇水，它自然会枝叶茂盛！凡事，在因上用功，果自然会成熟。

四，调节情绪

戒色之后，难免会出现情绪低落的阶段。这个阶段，我们一定要注意调节自己的情绪，尽快让自己恢复平静。对于戒色初期的人来说，要求他们通过断念的方式来控制自己的情绪，是有一定难度的。那我们可以从以下几个方面入手：1.亲近大自然。大自然有着非常神奇的治愈能力。我们可以多去亲近自然，去感受真正的鸟语花香。2.可以适当看一些正能量的书籍与影视，听一些鼓舞人心的歌。这些东西，会唤起你本来就具有的天性。3.静坐。

五，正气不一定能战胜邪念

行善积德，可以培养我们的正气。但是，正气足，就真的能对抗邪念吗？通过戒色吧大量的案例，我们知道戒色的核心仍然是断念。行善可以作为我们的助力，帮助我们修心，帮助我们成为一个正气爆棚的人。（编者按：光有正气是不行的，就像一个国家有正能量，但也需要国防力量一样。坚持戒色，大家会发现一个现象，那就是再怎么行善积德，邪念还是会入侵的，因为淫欲种子在八识田里，会遭遇各种翻种子。所以，正气要有，行善要做，但一定要掌握断念技能，否则做得再多，也可能因为一次断念没做好而破戒。）

补充几点：

破戒的定义：古圣先贤讲到非时、非人、非处等都是邪淫。按照现在的说法，凡是发生了邪淫的行为，即为破戒。包括婚外情、一夜情、嫖娼、手淫，其它刺激生殖器导致泄精的行为。

如何应对破戒：破戒在我们戒色的过程中，是很有可能发生的事。但是，这并非是叫你主动去破戒。破戒之后，我们一定要做到以下几点：1.发自内心的忏悔，让忏悔的力量将你从破戒的怪圈中带出来。2.多看正能量的文章与书籍。这些正能量的书籍可以唤起你内心的正能量。3.一定要仔细分析破戒的原因，分析破戒前的心理过程。通过分析破戒的原因，可以发现自己的不足。

总结：

各位新人，望大家不要强戒与盲戒。戒色的方法，各位前辈已经给大家指出来了，希望各位努力去落实。千万不要让戒色成为一句空话，一个苍白无力的誓言。

**9.浅谈如何提升戒色警惕性，不想屡戒屡败的戒友看过来**

大家好，我是戒者李别尘，今天分享下最近关于戒色警惕性的感悟和心得。愿各位戒友能以戒为师，以戒为生。

下面开始正文，外面电闪雷鸣，狂风暴雨，内心平静安详，不起一丝一毫的波澜。

前几天我经历了很强的翻种子，所谓翻种子，是指过去看过或经历过的邪淫事情在脑中反复出现，这是非常危险的，极易导致破戒。但我战胜了心魔，没有被打败，很多戒了几个月几百天的戒友都死在了翻种子上，戒色吧是一个非常奇怪的战场。这里不是同水平在竞技，有刚入戒色吧的新人，还不知道敌人在哪就阵亡了，有入门的戒色菜鸟，还没过第一关也阵亡了，有戒色几年的大神在探索新的副本，完爆敌人。而这中间的差别，大家都知道是觉悟的差别，但觉悟这个词范围太大，很多人无法领悟觉悟到底是什么意思。

所以我希望能用一种非常直观和精确一点的语言来描述戒色菜鸟和戒色高手之间的区别。

先举一个例子，假如我说我要减肥，想必大家都知道我要开始减脂减重了，一定是要改变自己的体重和身材了。如果我说我要戒烟了，那么大家也知道我要永远不抽烟了，远离香烟了，我要戒毒了，就永远不吸毒了。诸如此类表达，我们都能清晰地感受到戒的定义。

唯独这个戒色貌似有些含糊，会有很多人误解，难道戒色就是要做和尚吗？就是永远不发生性行为么？戒色就是杜绝和女性交往和交流吗？现在主流媒体也是站在无害论这边的，所以但凡你对戒色稍有迟疑，你可能就会破戒、失败，然后等自己的身体出现症状，又重新回到戒色吧。所以各位戒友一定要明确和清晰戒色的定义是什么？戒者的身份有什么意义，你如果选择了戒色，你就要持戒了，持戒的内容是什么？如果这些概念和定义你还模棱两可，你的戒色之路一定会非常坎坷，因为你连门都没找到，更不要提入门了。

戒色是戒邪淫，戒色吧宗旨：婚前禁欲，婚后节制。首先不论你是否结婚，节制这个词对你来说都很远，因为我们大多数戒友戒色都是因病戒色，因症状而戒色，因不顺而戒色，因各种问题而选择戒色，也可以说戒色是一种无奈，是一种没有办法不得不做的事情，如果再不戒，等待自己的将是各种疾病，成绩下降，事业不顺，家庭不和，身体消亡。所以因病入道，我们本身都是根器损坏之人，福德减少的人，更要珍惜福报，珍惜来之不易的成果，珍惜这一片戒色净土。

我们戒者需要先恢复自己身体的元气和精神，十分身体才有十分精神。身体恢复不是一朝一夕的，戒色也是一个持久力行的事，到底有多久，就是当你死亡的那一刻，你才能对别人说，我终于戒色成功了。

我戒烟已经有9年了，从2012年开始戒烟。戒烟后我就再也没有抽过一根烟了，我现在十分讨厌吸烟，反感闻到烟味。我的潜意识中会提醒我，我是一个戒烟的人。因为只要我抽一根烟，我就戒烟失败了。不瞒大家，就是我戒了这么久，还有人记得我以前抽过烟，回到老家，还会有人给我烟抽，我的亲戚和长辈都会给我发烟，但是，不论是谁给我烟抽，我都会婉言谢绝！郑重地告诉对方，我是不抽烟的，戒了。我也分享过一些戒烟的方法，我戒烟是一气呵成的，没看过戒烟的书籍和视频，从我哭着跟最后一根烟告别，把烟头扔到楼下开始，我就决定绝不再吸烟。因为我吸烟吸到咳血了，我无时无刻都在提醒自己如果我再吸一根烟，我可能就死了，就是这个信念一直支持着我。所以我才能戒烟这么久。

之所以和大家说这么多戒烟的事，是因为不论是戒烟还是戒色都有一个戒字！这个含义是一样的，以戒为师！戒色了，你就不能再邪淫了，你必须反复告诫自己：“我是一名戒者！”你要远离黄源，就像戒烟远离香烟，减肥远离美食一样！你如果觉得自己身体恢复得差不多了，可以尝试一下性功能了，你就离破戒不远了，破戒了，你就是失败了。只要破戒了，你的戒色决心、戒色动机、戒色目标都会变得模糊和脆弱。千万不能破戒！而不破戒的前提就是你必须要牢牢记住，我是一名戒者！是一个在戒色的人！牢牢的定义是每时每刻你都要记住，要把这件事刻在你的灵魂上！让自己时刻保持警惕，每天对着镜子里的自己说上100遍我是一名戒者，我在戒色！我绝不能破戒！

一旦你有了警惕性，你的戒色之路会顺利很多，你会发现自己没有太多煎熬感，好像觉悟一下子就提升到了一个新的水平，之前怎么也想不通的问题都想通了，之前不会的观心断念也都会了，之前不懂的戒色方法也都懂了。作为一名戒者首先要认同戒者这个身份，你如果信仰某种宗教，你也一定会认同这个宗教的教义。如果你要戒色，就必须认同婚前禁欲，婚后节制。这是无数戒色前辈用血的经验总结出来的真理！戒色，恒戒之，戒色，永警惕！

警惕性主要表现在哪几个方面呢？

一.远离黄源

关于黄源这个问题，可以说是导致无数戒者破戒的重要原因，我简单概括之，就是一切能导致你破戒的外在邪淫内容。

再说下香烟的例子，我戒烟了，永远不吸香烟，但我改抽电子烟可以么？不行，这还是吸烟。戒色了，你说你不撸了，和女朋友和老婆过性生活可以吗？当然不行！（结婚的戒友要彻底禁欲一段时间，等身体恢复后才能行房事）

黄源包括：色情电影，有不良画面的影视剧、网络直播、诱惑性图片、擦边图片、各种美女图片、黄色小说、带有邪淫片段的小说、邪淫场所、有性暗示的内容、不良游戏、有性暗示或衣着暴露的游戏、衣着暴露穿着不当的女性、邪淫的段子和坊间八卦、不良的广告、模特选秀等等，凡是能勾起你邪淫欲望的虚拟或真实的信息，你都要远离，这些都可以说是黄源。戒色第一步，也是最重要的一步，远离黄源，只要你接触黄源，你就会漏，漏德，漏福，漏气，漏精，漏神。

远离黄源可以说是戒色非常非常重要的事情，你戒烟你还会买烟吗？戒色你还找黄找不良女，你是在戒色么？你要扪心自问你为戒色付出了多少？你是认真在戒色吗？是否远离了黄源，你要检查反思下自己有没有接触黄源。

戒色高手见到黄源会用一个法宝，就是避字诀，坚决不看第二眼，不去思考，不去回忆，不去想象，不去传播，不起心动念。戒色菜鸟见到黄源就兴奋，就会起心动念，跟着念头跑。

二.坚决避开黄源

为什么第一个是远离，第二个是避开。严格地说，避开也是远离的一种，但是这里单独说，是为了强调避开的重要性。远离是你主动地让自己远离邪淫的信息，卸载各类直播，不玩游戏等。但是你在生活中还是会遇到诱惑信息，这时候就要及时避开。要警惕这种看似不是黄却胜过黄的内容，见到有人浓妆艳抹就想多看两眼，想着反正自己会断念，看几眼也没事，这恰恰就容易让自己欲火焚身，YY不断，破戒难免。

戒色高手谦虚而谨慎，见到黄源会避开，看到足疗、按摩店会避开，不会让自己去看去想去跟随。看到不良图片不会点，会关闭网页，看到电影有不良画面，会跳过或关闭，知道这不是自己能看的，不是自己能抵挡的，要时刻保持警惕，要时刻让自己戒色在线。

三.警惕心魔来袭，及时断念

警惕性第三大重要的作用就是告诉你黄来了，邪念来了，要断念，不要跟念，这是心魔的怂恿，这是微妙的感觉，这是不良情绪，这是YY……你要让自己大脑中时刻保持戒色在线。有警惕性，就像大脑中有防火墙，心魔来了，会有杀毒软件提醒你，有病毒！如果你自己都没有警惕性，那么你断念就慢了，正所谓，不怕念起，就怕觉迟。所以警惕性的作用和意义不言而喻，警惕性就是你的戒色卫士！忠诚而且勇敢！要培养自己的警惕性，时刻保持戒色的警惕性，让警惕长鸣！让戒色警钟长鸣！

知道要避开能引起破戒的黄源和信息，知道破戒的危害，明白飞来艳福不是福，飞来艳福是横祸。色不迷人人自谜。真正的大快乐是来自内心纯粹的光明，纯真的心发出的频率是至善的。加油，戒色一定要保持最高警惕性，最高警戒，遇到黄源要避开，不要冲上去，飞蛾扑火一定会受伤！

**10.我是怎么从一个菜鸟戒色到400天的**

大家好，今天是我本人戒除手淫正好第400天的日子，从去年7月开始戒色到今天，400天一次都没有破过戒，这400天，我也有了非常多的感悟，我从一个菜鸟怎么戒色到400天的，那么我相信朋友们一定会很着急地问：如何做到的？我的回答是两个字：觉悟！

相信看过飞翔大哥《戒为良药》这本书的朋友们都知道，有一章，飞翔大哥特意讲了戒色菜鸟和高手的区别，那就是两个字：觉悟。你有觉悟了，自然你就会有飞跃的提升，自然你就会逆袭成戒色高手，那么如何得到觉悟呢，飞翔大哥说过学习的重要性，这个真的非常对！我本人戒色这400天，几乎没有一天没看戒色文章的，正是因为我每天都在看文章，都在看手淫的危害、戒除的方法，所以慢慢地，这些东西都记在了我的脑海里，已经潜移默化地融入了我的内心，戒色已经变成了一种潜意识。反过来说，如果你不学习，只是强戒，那么你除了难受以外不会有任何改观，为什么，因为你觉悟没上去，淫魔就像一个拳击手，而你还是一个小孩，那么只有挨打的份，唯有学习，提高觉悟，你才能成长为大力士，有朝一日，将淫魔彻底碾压。

所以，我能够戒色到今天，就是因为我每天都在看文章，然后把关键信息提取出来，吸收成自己的东西，将戒色变成人生的一部分，一有欲望的时候就马上思考学习，进而提高自己的定力和觉悟。那么，现在，看到我这篇文章的朋友们，相信对你们一定是有帮助的，因为接下来，我要把我这400天以来的所有觉悟都言简意赅地写下来，我相信，如果您看了这篇文章，一定是相当于看了很多其他文章，一定会少走很多弯路，下面我一一说明我的觉悟。

觉悟1：看到美女时的状态

普通人和戒色新人看到美女时，往往很痴迷，甚至一直目不转睛地盯着看，这样一来，很有可能只有一个悲剧的结果：破戒。而一个戒色高手应该是什么样的？那就是：看到后，不要痴迷，不要留恋，不要再多看一眼，因为多一眼会着魔，同时立刻清醒地思考：人的身体不过是由36种不干净的东西构成的，所谓的美只不过是很无常的；再美丽的女人，都会有屎尿和臭屁这些东西，所谓的诱人只是外表那一层皮，撕掉那层皮呢？浓痰屎尿，各种内脏骨骼，比粪便还脏；再美丽的女人，老了之后都会是难看的老太婆，美丽容颜不过短短十几年；再美丽的女人，几天不刷牙，不洗脸，身体都会充满了不净之物，有何贪恋。假如她没有头发，或是穿了件男人的衣服，或是没有化妆，或是一条腿长一条腿短，或是你的亲人，那么你还是贪恋吗？所以要明白，对女色的贪恋根本就是无常的。何必对虚假的无常如此迷恋。

觉悟2：不小心看到不良网站的反应

普通人和新人看到不良网站时，下意识的反应是点开看看，或是因为无聊，或是因为想看美女，总之警惕意识不强，更有甚者看到真正的色情网站也是这种状态，所以破戒就是迟早的事。那么，一个戒色高手应该是什么样的？那就是：从不主动搜索擦边信息，不小心看到不良网站和不良信息时，立刻关掉，不要有任何犹豫，哪怕犹豫一秒，也会被狡猾的淫魔钻了空子，不要关注那些无聊的低俗信息，因为那里多是淫魔的温床，上网一定要谨慎，遇到不良，立刻关闭。

觉悟3：脑海里不断涌现过去的回忆时

这种情况很常见，就是很多人也戒了很久了，也知道不乱看美女，也知道不浏览不良信息，但是有时，过去自己看过的东西和邪淫的经历会像毒蛇一样，充满你的脑海里，让你挥之不去，这种情况非常痛苦，我也经历过，所以我也理解，但是这种情况也是有办法解决的。这种情况，一个戒色高手应该是什么样的？那就是：脑海里突然出现不良的回忆时，不要跟着那个念头走，如果一旦跟着走之后，很有可能会有淫魔怂恿，接下来就是破戒，不要和淫魔讲道理，立刻用佛号转变念头，念南无阿弥陀佛和南无观世音菩萨名号都行，不停地念，一定会消灭那些淫念。

觉悟4：遇到美女主动投怀送抱时

这种情况也会有的，当然我相信这也是真正考验你德行的时候了。有时，一些美女可能会直接或间接地暗示你，要和你发生关系。普通人和新人可能会觉得，这可是天大的好事，这么漂亮的美女，要是能和她那啥，那可真是太棒了。我想说，如果你真这么想，那真的完了，因为这种邪淫的恶果比手淫还要严重。一个真正的戒色高手应该是什么样的？那就是：飞来艳福绝不是福而是祸，她来找我，这可不是好事，要擦亮眼睛，这是来给我灾难的，我若是和她发生了关系，那就是邪淫，万恶淫为首，身体、事业、爱情、人生都会因为邪淫而受到严重的影响，为了那虚无的欢愉而断送了自己的一生，真的太不值了，而且自己的祖先、父母都会蒙羞，一定不能做这种事。人在做，天在看，自古以来都是：天道祸淫最速！如果真有这种情况，马上意识到这是在考验自己，应该做的就是立刻拒绝，绝不犹豫，正所谓：不可二字最有阴德，你若能够像个真正的男子汉一样拒绝，那么请相信，你的未来和家人一定会因为你拒绝邪淫而受到上天的眷顾（这些事在《寿康宝鉴》这本书有很多记载，没有看过的朋友一定要看看，是绝对真实的）。

觉悟5：遇到淫女和邪淫场所时

这种情况也常见，现在世风日下，有很多这样的场所，里面也有很多淫女，在你出门在外，或是旅游，或是应酬时，不小心遇到这样的情况时，记得一定要远离这些场所，古人说过：莫近淫女舍。因为这些邪淫场所很可怕，如果没有正知正念的人，一旦进入，后果不堪设想，即使是有正知正念的人也很容易被污浊的环境所影响，到时候很可能会做出邪淫的事，所以聪明的做法是压根就远离。一个真正的戒色高手应该是什么样的？那就是：莫近淫女舍，远离一切邪淫场所，绝不接近，立刻远离。

这就是我本人戒色时学到的5个觉悟，我相信这也基本涵盖了戒色时遇到的所有情况，也包括了大多数容易导致破戒的类型，相信大家看了以上的文字后，一定会学到很多，此外，我还送大家一个戒色法宝，我能戒到今天，也几乎全靠了它，那就是：楞严咒，酷狗音乐里31.21分合唱版的楞严咒，下到手机里，时常听听，可以大大减轻淫欲心。加油，希望大家早日戒色成功。

**11.对念头的解读——向内看，才能看到真正的自己！**

首先感谢无数为戒色吧默默付出的前辈，因为有你们默默的付出，才为包括我在内无数的戒友带来了希望和光明，也希望这种正能量能够很好地传递下去，为后来的迷路的人指引前进的方向! 下面我就说说在戒色过程中的重要难关——念头，对其进行解读。

【念头】

即大脑里出现的想法、情绪、记忆、画面等。人的大脑不断产生各种想法、情绪、回忆、思考。这些出现在大脑里是以画面、文字形式。而大脑里出现任何内容的第一瞬间，即为念。念到古今，一念瞬间即逝。一个念头，往往出现和消失是一瞬间的。而每一个念头，都应该被我们知道。（如果我们缺少觉知，就会被念头带跑，沦为念头的奴隶。）

「真心无念」，真心里没有念头、没有妄念；凡是起心动念都是妄心，生灭心。什么叫业障？心里有坏念头就是业障。

【念头扮演的角色】

从我们记事起，念头就在支配我们的一切言行，经过几十年的支配，我们的潜意识早已默许了念头就是我们自己发出的指令，从来没有怀疑过！我二十几岁的时候也产生过疑问，记得那是一次下了很大决心的晨跑，计划每天跑3公里，但可能跑了几百米就不想跑了，心里面总有一个想法，“有一张真皮沙发躺在上面就爽了， 停下来，不跑了就舒服了”，但是心里又有另一个想法：“不坚持跑下去，身体就没有实质的进步”，不知道该听哪一个想法的，心里是犹豫的，最终跑了几百米就停下来了，就这样不了了之了。

其实这种案例太多了，就拿手淫来说吧，每次破戒后，发毒誓，发过无数次毒誓了，但当念头上脑的时候，什么誓言都抛之脑后了，甚至还在寺庙里也发过誓，刚开始还管用，后面就不管用了。我一直不知道为什么会这样，为什么我的言行和我希望的结果不一样？二十几岁的时候就隐约感觉手淫有害，但一直在发誓强戒，几乎都以失败告终，直到2019年来到戒色吧，经过戒友推荐，看了戒色文章，《戒为良药》99季、117季，看了几十遍后，才彻底明白了（现在每个星期都还重复看这两篇文章）。真我是纯粹的觉知，念头只是一个工具而已！闭上眼，向内看，脑子里什么都没有，这些支配自己行为的念头都跑哪里去了呢？观察者才是真正的自己！闭上眼，向内看，才能看到真正的自己！

【念头的作用】

念头只是工具，利用好了，这个工具可以让自己飞黄腾达，反之，如果被坏念头带跑，也可以让自己堕入深渊。那么我们是听从念头来指挥我们的言行呢？还是我们主宰念头来支配我们的行为呢？答案不言自明，我们一定要学会做念头的主人，主宰自己的念头，控制自己的念头，不能颠倒过来，让念头恶仆凌主。

【正能量的理念】

社会上有一个大家都熟知的词语——“理念”，国家有国家的理念，比如国家授权支配一切公务人员行为的理念：为人民服务！企业有企业的理念，比如企业授权支配员工一切行为的理念：客户是上帝！人也应该授权一个自己的核心理念，比如：厚德载物、上善若水、顺势而为，可以定义为自己一生的道路！支配自己这一生的一切言行，并为此坚持一生！有的人会说：定一个理念坚持一生很难，因为有的时候难免会有私心，但我想说哪个小孩一生下来就会走路或健步如飞呢？还不是坚定了方向，经过无数的磕磕碰碰，最终才走出稳健的步伐。

【无私的态度】

无私这种态度，可能有的戒友没有体会到它的好处，举个例吧：如果你手里有一把种子，你把它握得越紧，手心里得到的越少，如果你把它撒向大地并勤劳地灌溉，也许几年以后它将反馈给你一片森林，先付出后收获，也契合舍得之道！天道酬勤！就拿我来说吧，我现在定的理念是：厚德载物，行善积德！这是圣人的理念，我相信不会错！那么理论上以厚德载物为基础，产生的念头我才会去执行它，这样产生的每一个念头，我都有过滤基准了，我相信做出来的事也不会让自己堕落！其它一切让我堕落的念头，我会坚决觉察断掉！当你认可厚德载物这个理念以后，你会发现身心无比的轻松，这是我当初明白了这个道理之后，最真实的感觉！因为之前私欲背负得太多了，现在放下了，就轻松了。有德自安，行善最乐，自在安乐的感觉不是邪淫几秒的快感所能比的。

【对治邪念】

有的人沉迷邪淫，以为自己爽到了，其实智者明白，一次又一次地纵容邪念，不过是身心一次又一次被掏空而已！症状报应迟早会找上门的！天道福善祸淫！我们要学会对治邪念，断除意恶，这样才能真正戒除邪淫，走上正轨。至于断念的方法，我建议大家把断念16字口诀，每天背诵500遍以上（念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无），或者把《戒为良药》第99季、117季看几百遍，几个月过后，相信你会感受到你可以轻松断念了！这个爽是无法替代的！

【日积月累的练习】

大家都知道要做成任何事，都是需要一次又一次的练习，才能够熟能生巧，没有捷径可走。就好比我当初学开车一样，刚开始拿到驾照，车在路上走S路线，逐渐练习，现在里程有10多万公里了吧，现在开车非常稳，这都得益于日积月累的练习呀！也好比一棵小树苗，只有日积月累地浇灌，勤心不退地呵护，才有可能在几年以后长成参天大树，没有半点捷径呀！戒友们！这才是真理！同样执行自己坚定的理念，也需要无数个日日夜夜的付出，才能在自己认定的道路上走出稳健的步伐，走向人生的光明与辉煌！

老祖宗有句话说得非常好！一分耕耘一分收获 与大家共勉！愿大家早日脱离邪淫的痛苦，身体和生活早日恢复健康！活出自己的价值来！又想起了一句老祖宗说的话，吃得苦中苦，方为人上人！加油！加油！加油！

有佛缘的朋友，我给大家推荐一本《金刚经》，我知道李连杰、王菲、曹德旺他们都在看这本书，王菲还专门为《金刚经》录了音，在酷狗上搜得到，大家可以下载来听一听！也可以到网上去买一本回来看，这本书是真正的大智慧，希望有智慧的朋友能够看得到，能够读得懂，我相信你们一定能够受益一生，并能够福泽后代！

最后分享一首诗歌，飞翔老师在第129季写过一首诗——《空》，我效仿一首《我是空》。

《我是空》

人站着

脑空了

念头来了

念头走了

脑空了

人坐着

脑空了

念头来了

念头走了

脑空了

念头是过客

我是空

**12.八十一条戒色笔记分享**

1.念头的入侵：不请自来

2.种上庄稼杂草生长的空间变少了，但还是会有杂草。（即使行善，也要做好观心断念！）

3.八识田的淫欲种子不是几年可以除净的，由伏到断，这是持久战！

4.你无法控制念头出现，但你可以在念头出现后控制其发展。

5.顿悟虽同佛，多生习气深，风停波尚涌，理现念犹侵。

6.斩绝萌芽！断念必须要快，邪念的力量会随着时间疯狂壮大，慢一秒都不行。

7.反应要快，下手要狠，绝对不能犹豫和妥协。这是你死我活的战斗，你不干掉邪念，邪念就干掉你，把你干进医院，就是这么残酷！

8.断念就是拼刺刀，断念就是上阵杀敌，刺刀见红，必须比心魔厉害，必须狠过心魔，否则肯定被心魔攻破。

9.当心魔入侵时，必须第一时间消灭！戒色只有两种可能，要么你干掉心魔，要么心魔干掉你！

10.邪念似火，无制则燎原，断念要斩钉截铁，毫不留情，不可有一丝一毫迷恋贪恋！

11.在断念实战时，只要慢那么零点几秒或者出现略微地主动跟念，那就很可能导致能量下漏。

12.念头上来到底有多快？有时念头上来的速度甚至比眨眼还快，就在那么一刹，念头就已经爬上了头脑，袭脑的速度快似闪电！如果这时候再迟疑，一犹豫，那念头就会疯狂繁殖，在短短的几秒钟内，就会牵出一连串的念头。所以断念要快！

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

14.关键还是要把握好断念的黄金时期，也就是刚起念的刹那，刚起念时最弱。

15.念头的续流有着巨大的力量，它能轻易地拖拽着你与它在一起。每个念头都假装它非常重要。它想要吸引你全部的注意力。

16.念头一个个冒出来，你一记记觉察，把念头全部切掉，还有比这更酷的事情吗？

17.念头还未完全起来，要起未起之时，就要觉察到。

18.要想在念头战争中立于不败之地，那就必须知己知彼，必须熟悉心魔的各种诡计。

19.在与心魔对战的过程中，有很多细节都很微妙，要把握细节。

20.对待邪念应该用“严打”这两个字，保持高压态势，冒出一个打一个，对邪念，零容忍！

21.必须斩断冒出的邪念，够狠、够快、够绝！非常直接，非常干脆，非常有魄力，一点不拖泥带水，不能手软，不能犹豫，不能贪恋，果断坚决！

22.直接断，不听心魔解释，念来即斩，毫不犹豫！

23.断念要把握最佳的时机，必须发现快，断除快！分秒必争！

24.邪念来犯，立刻斩杀之！杀力必须够强大！

25.慎勿信汝意，汝意不可信！

26.身体不是你，念头不是你，你是纯粹的觉知，不认一切念头！

27.心里有两个念头在打架，之所以会出现挣扎抗衡的局面，那就是断力不行，平时缺少精深练习，实力不够，水平不行，所以就会和心魔陷入了缠斗而无法立刻斩断。高手都在零点几秒内解决战斗，不会陷入缠斗。

28.迟疑了一秒，已经慢了太多，真正的断念高手绝对不会和心魔纠缠，而是压倒性的快断，在电光火石之间，斩断念头。

29.超一流的戒色刀客，根本不和心魔辩论，只是出刀和收刀，但是看不见他出刀，因为速度太快，所能看见的，只有心魔倒下！

30.Rule you mind or it will rule you.

31.念头是工具。

32.一羽不能加，蝇虫不能落，极强的实战警惕性，心魔入侵时，一定要警觉起来，很多人就是输在了一秒钟上，因为他们贪恋了、迟疑了、犹豫了，舍不得断，结果被心魔俘虏，被心魔操控，身不由己。

33.念头不及时断掉，它就会牢牢占据你的头脑，然后你就会像被附体一样。念头出现规律是周期性的活跃，过一个周期，念头就会发起猛烈进攻，如果每次都能顶住念头的入侵，念头渐渐又会转入休眠或者不活跃。

34.残酷的一瞬间，重视断念实战！

35.就是那一念！

36.一念不慎，败坏身家有余。

37.一念之差，泥足深陷，无可自拔。

38.一念之欲不能控，而祸流于滔天。

39.一念天堂，一念地狱。

40.一念稍疏，陷溺难返。

41.即此一念之动，真精已不守舍，如走丹一般。

42.不能在实战中表现软弱，一念之差，心魔就会攻破你。

43.平时成百上千小时地练习，最后就体现在那零点几秒，所有的学习和练习都是为了实战的那一下，那一下必须足够强硬和果断，否则就会被心魔附体。

44.一切的一切，不管看了多少戒色文章，最终的检验就是那零点几秒。

45.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，因为只需时刻干掉当下一念，即可戒出生天。

46.光懂理论还不行，即使对理论有很高深很透彻很正确的理解和领悟，最后关键还是看实战表现。

47.理论可以很厚，几千页，几万页，但最后就看断念！要真刀真枪地干！

48.那些理论根本没用，因为他的理论完全脱离了实战，实战才能验出一个人真正的水平高低。有些戒友虽然懂得了断念的道理，但是“知而不行，是为不知”，他们只停留在理论的层次。执行力差是个不容忽视的问题。

49.很多老戒友虽然看过很多戒色文章，也做了很多笔记，但是断念还是不行，念头一上来，马上就跟着念头跑，这样戒了很久还是不行，断念做得实在太差了。

50.有的人很能写戒色文章，谈起戒色理论也是一套一套的，但是心魔一上来，他的表现就像软蛋，一点抵抗力都没有。理论一定要结合实战，一切都是围绕实战来展开的。

51.有解无行，那是纸上谈兵，不管用，空谈理论的人很多，搞理论却不注重练习断念，这样迟早还会破戒。有解有行，解行并重，这样才能越戒越好。

52.听完课，你说你全懂了，但是一考试，证明很多知识并未真懂！

53.这位戒友说断念贵“早”，说得很对！但真正的考验在实战，说到做不到，根本没用！功在平时！

54.一语不能践，万卷徒空虚。

55.断念就是刺刀见红，不管看了多少戒色文章，哪怕上万篇，最后还是要进入断念实战。

56.破戒最根本的原因就是断念实战不行，你可以说无聊，也可以说情绪不好，压力比较大，但最后肯定有某种念头驱使你去看黄，那种念头不断掉，就会破戒。

57.一念不正即是，不待犯也。

58.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。

59.稍有欣羡，便趋欲境。

60.当断不断，反受其害！

61.克己须从难克处克将去，难舍处能舍，难忍处能忍。

62.知此事万非疲软人所能胜，须是刚猛，用血战功夫，断不可弱！

63.战之一字，关系甚深，人欲、天理之际，若不以力战，则理被欲蔽，俾理必隐而欲必著矣！

64.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。

65.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。

66.一星之火，可以燎原。罅漏之水，可以决堤。吾谓淫念亦然。立地起念，即要一刀斩断。著不得一些游移，容不得一毫缱绻，否则魔愈深，势愈炽。

67.外境好坏并不是苦乐的来源，真正的始作俑者，就是我们的心。

68.调心极善妙，调心得安乐。

69.一旦调伏了自心，把胡思乱想、乱七八糟的心管住了，这才真正获得自在。

70.若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。

71.境缘无好丑，好丑起于心。心若不强名，妄情从何起。

72.安禅未必须山水，灭却心头火自凉。

73.心若安，何须万水千山。

74.佛法的要旨是，自己作得了主，能降伏自己的妄心。

75.愿我恒时观此心，烦恼妄念初生时, 毁坏自己他众故，立即强行而断除。

76.征服外在敌人不如征服自己的心魔。

77.最大的挑战，莫过于降伏心魔。

78.降伏心魔的人，内心会变得极为强大和稳定。

79.表壮不如里壮。

80.真正的强壮是对自己内心的控制。

81.其实最酷的人是能够掌控自己欲望和情绪的人。

**13.16岁学生，戒色300天以上，戒色光荣，戒色威武！**

作者：明月清风

我邪淫了两年半。去年5月3号戒色到现在。我想说，戒色是必须戒的，总是找借口或逃避，痛苦而可怜的还是我自己。就这样我去年就下定决心戒色，开始了我的戒色路程。能戒色到今天，还是因为抄《无量寿经》，然后下载南无阿弥陀佛或大悲咒的歌曲来听。还看一些邪淫果报的书，还有传统文化的书籍，比如《太上感应篇》《了凡四训》，还学习许多戒色书籍提高自己的领悟。

现在我已经没有被邪淫苦恼，每天念南无阿弥陀佛的佛号修心养生戒色，戒色阳光的日子很美好。逃避永远没办法，只有行动才是真的。真的想戒色就下载南无阿弥陀佛或大悲咒来听，然后多看戒色的书籍，鼓励别人放生、行善。这样你就会拥有正能量！戒色光荣，戒色威武！戒色真正的基础是什么？可能很多戒友们不知道，戒色的真正基础就是修心。保持正念，保持善念，布施正能量，不要责备和埋怨，不要消极和自卑，告诉自己，我要改变自己，我要快乐阳光，我要保持善念！那么，生活处处是快乐！加油！你可以的！保持微笑！

精气神恢复后，变帅是自然的，当精气神丧失后，变丑也是自然的。天有三宝日月星，人有三宝精气神，其中尤以精更为紧要，精能化气生神。故保精实乃养生之关键。善养生者，必保其精，精充则气盛，气盛则神全，神全则无病。反之，精亏则气虚神衰，体弱多病。养足精气神，就能重换光彩！甚至有脱胎换骨之造化。戒色的好处，戒色会让人恢复精气神，让症状消失，让人信心大增，甚至有一种脱胎换骨的感觉，相信有不少戒友都有这种感觉，意志力各方面也是很好，身心健康不断恢复，生活有规律，自然活得自在，活得开心。戒色的好处还有很多很多，就不一一说明。

要提高学习的质量，应该要多做笔记，多思考，真正把戒色知识内化成自己的戒色意识。一定要注意重复学习戒色文章，看一遍和看三遍感觉是不一样的，看三遍和看十遍感觉又是不一样的，好的戒色文章每次看都有新的收获，越看领悟就越深，你会发现以前所忽略的一些要点和细节，你会感叹为何以前看时怎么没有注意到呢，正是这些细节在主导着戒色的成败。对戒色文章进行再思考再消化再吸收，这样坚持一段时间，所谓的瓶颈自然而然就会被突破。——《戒为良药》

做一个纯净的人，孝顺父母，远离邪友，多帮助戒友，培养自己的正气，提升正能量。手淫后，身心都会遭到很大的摧残。快感是假，症状是真。快感短暂，痛苦漫长。那些没有手淫的日子，那些天真无邪的日子，快回来吧！我还是原来的我，那个没有污染的少年，眼神清澈明亮，犹如一泓清泉！没有最警惕，只有更警惕，戒色的每一天，我要问你，你够不够警惕！你知道，生活本身就充满了挑战。生活是一种上升的过程。你可能不会每次在前进的路上都成功。有时你会脸朝下直挺挺地倒下。不过重要的是要学会重新站起来。也许你被击倒时，人们可能会在你身上践踏而去，可能会从你身边默然走过，但是要牢记的是，重新站起来，拍拍身上的泥土，继续前进。

“吃苦”其实是一剂良药，年轻人千万不要拒绝。你看，家里精心种植的花草常会莫名其妙地枯萎，而野生的植被不管旱涝却总能保持郁郁青青的活力。过于顺利的成长和过早成名，像一颗裹着巧克力的慢性毒药，消解了人的意志，迷惑了人的心智。吃苦的经历能让心灵变得强大而宽阔，表现出生命的张力！真正能让你倒下的，不是对手，而是你绝望的内心。能够坚持的人不多，但是，只有高标准的要求，才有出精英，有一个精英，就是家庭的福气，就是社会的福气，像一颗明珠，是可以发光的。现在，就是要洗掉这明珠上的污垢，让它发光！就是希望你成为一颗明珠，你不可以小看自己，毛毛虫一定要变成蝴蝶，丑小鸭也一定要成为白天鹅，这不是童话，因为它本身就具备这种能力。不管以前摔多惨，不管以前多么错，现在，一切都要让它重新来过!

我今天看见一位戒友戒了200多天，回来发帖说破戒了！先问一个问题，飞翔哥、吧零厚等前辈为什么还没离开戒色吧？人要知道感恩，戒色吧救了你的命，你就要知道感恩呀！帮助戒色新人，时常给他们方法，时常鼓励他们！如果离开戒色吧，并且不帮助别人戒色，那么最后的结果还是要破戒，为什么？因为你没有感恩心，没有帮人种下戒色的种子！所以，戒色的人一定要多鼓励新人戒色，多顶精品贴！那些自私自利的人终将会失败的！这不是预言，这是规律！不是楼主要你们帮新人，是自然规律要你们帮新人！我看到好多戒色久的人，都时常活跃在贴吧或者百度知道或者别的平台，宣传戒色，帮人戒色，助人恢复！这真是善有善报啊！帮人助人戒色就是帮自己戒色！哪怕你顶一下精品帖也是帮人呀！他们新人一看那个帖就觉悟了！你就救他们一命啊！

如果你的生活已处于低谷，那就大胆走，因为你怎样走都是在向上。愿意吃亏的人，终究吃不了亏，吃亏多了，总有厚报；爱占便宜的人，定是占不了便宜，赢了微利，却失了大贵。再好的东西，你也不可能长久拥有，莫如常怀怜悯之心，常施援助之爱。今天的苦果，是昨天所播之种；当下的付出，是明日的善报。

必须要有你所向往的生活，那将会是你最终得到的生活。不一样的人，即使站在同一个地方，透过各自的人生，看到的风景也有所不一样。坚信梦想是价值的源泉，坚信眼光决定未来的一切，坚信成功的信念比成功本身更重要，坚信生命的质量来自决不妥协的信念。性格决定命运，选择改变人生。你不勇敢，没人替你坚强！别小看任何人，越不起眼的人，往往会做到让人想不到的事。真正的强者，不是流泪的人，而是含泪奔跑的人。善待他人，体谅他人，热爱生命，发奋生活。承担责任，是对自己的人生负责！成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积而成。

世界上有如此多的美好的震撼的精彩的事物，而你为什么偏偏把自己的精力和时间都放在色情手淫上呢？而且色情手淫严重地伤害了你的身心！想一想，因为手淫，你曾经错过了多少世界上真正美妙的事物！想一想因为愚蠢的色情手淫，你损失了多少美好的人生乐趣和体验！想一想，色情手淫给你带来的仅仅是几分钟的虚无缥缈的快感，而为了这一点点的快感，你自己已经承受了多少精神和身体上的痛苦和悲伤？

阳光的日子真美好。我只想说，逃避永远没办法，借口永远没办法，只有行动才是真的。真的想戒色就下首大悲咒来听，然后多看戒色的书籍，鼓励别人，放生，行善。这样你就会拥有正能量！戒色光荣，戒色威武！

**14.20年撸龄，我终于从深渊走了出来！**

谨以此经历献给所有在撸、戒撸、还有深陷淫色迷途的朋友，希望能给你们带来警示还有信心，祝你们能够早日戒除邪淫，走出黑暗的深渊，恢复阳光的生活！充满正能量！

【我的经历】

首先说说我的经历，8岁左右，年少什么都不懂。某天被同村的哥哥带坏，想不到竟是从这天起彻底改变了我的命运！这真是毁了我的童年！直到今年6月份，我才彻底从这个泥潭中走出来。下面我会分开说明我人生遇到的挫折，遭遇到的痛苦，还有心理的转变，另外还有就是身体的变化，戒除后的心得等等，希望能够帮助广大吧友和戒撸人士！

【20年的风和雨-初中生活】

这不是小说，是真人真事。这20年实在是太多太多的痛苦和挫折，虽然今天的我也没有很大的成就，但是走出了这个泥潭，我深刻体会到人生的另外一层含义！请听我细细道来！

小时候，跟很多的朋友差不多，都是很帅很可爱，人也很聪明。从小学1年级到6年级，年年10元的一等奖奖学金，因为是农村，考到第一能有个一等奖，奖励10元，那个时候，我几乎没什么学习，凭着点小聪明，对于学习方面，游刃有余，还有一直也是班长，所以小时候很多老师也是觉得我很有希望！但是就是身材很矮小，经常做广播体操都是排头，二年级那时候照的照片，非常可爱，脸色有点小红圈，然后眼睛大大的，但是到了6年级照毕业照，我才发现，下巴已经变得尖尖，颧骨突出，然后眼睛深陷，那个时候还小，皮肤还是很好，就是整个脸已经变得没有以前的朝气了，跟同学相比，差得太多了！只可惜那个时候还不知道洪水猛兽已经开始吞噬了我的生命和精力！

上了初中，更加疯狂，家里也搬到市区，因为父母赚了点钱，搬离了农村。那个时候，经常意淫、手淫。然后到了初二，有天晚上，我按照往日那样，突然感觉有粘稠的液体在裤子上，第一次射了。那时候不是很懂，生理已经成熟了，觉得不知所措，也没敢问别人，只是觉得很可怕。那个时候开始觉得经常这样会伤害身体，然后就戒了几天，但是已经形成了习惯。年少什么都不懂，还有已经失去了毅力和耐心，很快死灰复燃，然后撸得更凶！几乎还是每天都有，有时候一晚几次，常人非常难以想象！

在学习上，刚上初一，成绩还是可以，语文，英语，数学都不错，到了初二，一切都改变了，可能因为射了很多精华，记忆力很差，人变得没精神，经常打瞌睡，几乎一节课根本坚持不下来，初二，我的成绩已经一落千丈，数学徘徊在及格水平，化学也是，只是语文还有英语有底子，所以还是有90多分，那个时候满分是100分。所以到了初三，还是基本上维持在一般中上水平。其实，我这个时候才发现，原来自从射了以后，很多东西开始改变，成绩改变了，然后经常爱幻想，经常意淫。初二的时候，晚上就疯狂意淫，然后又撸管，这给我人生造成了不可磨灭的影响，现在想起来真的太恐怖！

到了初三，经过几次模考，离重点高中分数线差10分左右，那个时候，我基本也是没怎么看书，也是啃老本，不懂怎么去努力，也没有理想，每天就是玩，然后晚上意淫撸管。初三中考后，我的成绩达不到重点线，还差2分，结果家里掏钱1万，然后买上了高中，幸运的是家里还有点钱，不然我也不能一直读下去，这个或许是唯一庆幸的事情。

这个就是我初中三年的状态，基本都是行尸走肉，没有什么想法，觉得自己没有思想，整个人的精神很差，不过还好，因为还年轻，皮肤还可以，但是样子变得很憔悴，近看还行，远看的话，觉得眼睛深陷进去，下巴很尖，还有就是额头也深陷进去，颧骨很大，有点穷苦相的味道，不过还好还年轻，总的来说还是过得非常悲催的！下面是高中生活！

【20年的风和雨-高中生活】

到了市区的重点高中，这个时候生活截然不同，因为是过集体封闭式的生活，记得那个时候上高一，整个班最矮小的是我，我的身高是156左右，还没有100斤，而且还是娃娃脸！所以老师也不怎么看重我！看整个高中生活，刚开始高一前几个月撸得比较少，然后后面，我就会等到11点多的时候，等老师查完房，隔几天一次！这个阶段身体已经变得非常的差了，有时候上体育课也完成不了老师给的指标，只是觉得很累想睡觉的感觉，经常上课都会打瞌睡，给老师点名多次了。不过还好，高中阶段，后来我学会了打篮球，尽管样子也变得挺憔悴的，但是三年期间我身高竟然从156一直长高到了168，非常不可思议。

要知道我经常撸的关系，加上学习非常费脑力消耗，营养已经非常缺乏了，但是还是长高了，或许是打篮球的关系，所以大家一定要珍惜读书生涯锻炼身体的机会！继续回到我的经历，高中生涯，我的成绩也是很一般，理科成绩不行，记忆力和理解能力变得很差，加上身体经常很累，学习自然也不好。记得那个时候模考上个本科线还是刚刚好，结果后来我还是落榜了本科，差2分，多么的讽刺，初中时，高中也是。这个时候家里的经济也变得非常的差，因为生意失败了，父母经常争吵，每次回去都会听到他们吵架，经常回去，我都会偷偷地哭，我觉得很无助，很痛苦，但是又说不出来到底是什么原因，那个时候网络还不是很普及，不知道撸管的危害。

所以大家知道了撸管的危害，一定要重视起来，不要再撸管了，不然人生一定会掉入深渊！基本高中生涯过得非常猥琐，没有什么朋友，很自闭，经常觉得很累，双目无神，颧骨突出，像一个老头一样！非常糟糕！那个时候我也有过自杀的念头，但是后来还是克制住了，还有家里几乎经常吵架，经常发生暴力事件，令我觉得非常自卑！就这样我带着遗憾和痛苦上了大专，感觉人生一片灰暗，家乡的几个好朋友都上了本科，而我差了2分！人生一大遗憾！

【20年的风和雨-大学生活】

带着一切的痛苦和遗憾，我上了大专。直到此刻，我还没明白是什么事情让我陷入到这样的局面，这么多的挫折，这么多的遗憾，因为撸太多了，我的人生变得非常的悲观。还有非常好色，经常意淫，没有一点精气神，真的是神憎鬼厌，我描述一下：满脸的痘痘，高中长了三年，没有停过，很多的脓包和粉刺，颧骨突出，下巴很尖，眼睛深陷，眉毛很乱，蓬头垢面，头发很粗很硬，总之觉得非常猥琐，那个时候照过相，我看到照片我都不敢承认这个是我，然后我一直逃避，逃避照相，逃避看镜子，这都是我不愿意面对现实！

然而还有很多的不幸的事情接踵而来，在大学找兼职给骗了200元，然后跟同学关系处理不好，经常给嘲笑，感觉别人都不尊重我。另外学习方面，我学的是计算机信息管理，几乎专业知识没怎么听课。大二的时候买了电脑，那个时候几乎天天下岛国片子，撸得非常凶。有时候早上太累，起不来就逃课，搞得补考了几次，差点毕不了业，这个时候的我几乎是失去了自控能力，失去了太多太多……大学期间，我也是暗恋过几个女孩子。但是，都给拒绝了，非常伤心，有时候我只想找个人谈谈我的苦恼，谈谈我的痛苦，可惜的是没有倾听者……

我时常感到孤独自卑，样子猥琐，专业成绩不行。直到这个时候，我才有意识到这一切一切都是撸管的原因，因为那个时候我上了一个戒色网站，我发现很多人都有很悲催的经历。不过我觉得自己还是受害最深的，不过发现得太迟了，已经要毕业，面临找工作了。

【20年的风和雨-毕业后】

当正式拿到了大专毕业证书，看到证书里面那张猥琐的照片。记得那个时候我突然哭了起来，我突然意识到什么，然后感觉非常后悔，非常痛苦，感觉此刻才明白很多的人生道理。我失去了好的学历，失去了美好的大学时光，失去了学习专业知识的机会，失去了好朋友，失去了青葱的岁月……失去太多，感觉现实要把我摁死一样，很沉重很痛苦！

接着就是无休止的找工作，记得那个时候是2008年，就业形势并不好。编程方面的我不行，网站建设的我不通，面试到处碰壁，我还记得有个面试官面试我后，说了句，你这学历跟能力不相称。记得那天我是默默流泪回家的，家里那个时候已经变得很贫穷了，靠着借债度日子，非常悲惨，我那个时候才知道自己多么对不起家人，多么对不起父母。可惜已经太晚了，我一直强迫自己去面对这一切，时常睡到半夜会流泪。那个时候，我的意志已经彻底崩溃了。

记得我睡不着，我就会意淫，然后撸管，然后才睡得着，这几乎成了我的安眠药，我还没意识到我还在往深渊滑去！在经历了十多次的面试，我终于找到了一份工作，是一个小企业里面，当个人事文员，也不知道为什么会聘用我，可能我懂点office吧。所以我就进去工作了，只是这个时候，我还没有决心戒撸的勇气。虽然意识到一定要戒除，但是就是战胜不了淫欲，眼看自己身体越来越差，人越来越猥琐，亲戚朋友都看不起我，甚至亲戚说我娇生惯养，没有一点能力。

而此刻的我自卑，心胸狭窄，神经质，爱钻牛角尖，做事没毅力，样子极度猥琐，语言能力很差，举止偷偷摸摸……幸运的是工作上，人事主管还好，经常教我工作技能，也没有怎么责怪我。我非常感激他，就这样浑浑噩噩地过了2年，工资很低，刚进去是1500元，然后2年后2200元，几乎钱都给家里还债还有伙食费，总之状况非常差！

【20年的风和雨-绝境醒悟】

我想用剪刀干傻事，这个时候的我已经情绪失控了，我当时感觉自己控制不住自己，非常伤心。幸运的是母亲敲了我的房门，然后大声问我是什么回事。这个时候我才想起了我的父母，如果我这么走了，我对得起他们吗？他们过得也很艰难，我的心突然有股热流，我才意识到我一定要报答我的父母，报答我的家里人，我不能就这样子一辈子很窝囊！然后我把事情也给父母说了，他们就借钱让我到医院去住院，然后检查身体了，转氨酶上千，医生说是长期熬夜和喝酒等等的结果，其实我比医生更加明白，因为撸管了这么多年，经常熬夜经常喝酒，不自律的生活，让我变得抵抗力非常差，而且失去了人的形态，虽然毕业后频率减少了很多，但是早期的疯狂，现在彻底是要我接受报应了……

经过大半年的休养，我的肝炎终于好了，家里也欠债累累。这大半年我也意识到一定要戒色才能获得新的生活，不过我感觉这个时候真的是病入膏肓，整个人非常的累，没有精神，经常想哭哭不出。后来才知道我有轻度忧郁症，但是色就跟洪水猛兽一样。这个时候我越来越意识到一定要把这个色给戒了，不然我的人生是要完了，不过现在我的处境也非常艰难，家里欠债几万，我没有工作，身体虚弱，淫心尚存，我到底该何去何从？我能坚持下去吗？我很怕自己做不到，但是又不得不要求自己一定要去戒色，就这样，我也不知道我的人生会走到哪个方向……肝炎终于治好了，但是当时的我非常恐惧社会，不想跟陌生人说话，每天对着电脑。

【20年的风和雨-痛苦时刻】

这个时候父母认识的一个朋友，有个女儿，想找个对象，父母就想把我介绍给他们，虽然什么都没，但是考虑到我年龄不小，先成个家。就这样，我跟这个女孩见面了。她长得不是很漂亮，但是笑得很甜，给人很温暖的感觉，而且非常体贴。有些话语我表达不出来，她就接着说“我明白你意思”，感觉心有灵犀。那天的交谈，我也慢慢表现回正常人的状态，说话慢慢不紧张，然后也会跟对方开开玩笑，感觉那段时光非常开心。或许我孤独太久了，所以这次的见面让我非常开心。

完全没有享受过爱情甜蜜的我，一直以为，只要我肯努力，她不会离开，可惜的是，想像和现实永远不能如出一辙。这个时候其实我意志力也不是很强，因为经常感觉到累了，我就不能坚持下去了，所以撸管带来的影响实在是太大了。我经常想做什么事情，但是有想法，而行动上确实支撑不起来，很空洞的感觉。但是我的心确实一直想努力，所以也觉得很辛苦！正是我在这个关口上徘徊的时候，她还是选择离开我了。我的人生再一次陷入了低谷。

【20年的风和雨-得到启示】

父母也安慰我别伤心，不行再找另外一个！我只是强忍住泪水说好，直到这一刻，我深深感觉到撸管给我带来的痛苦已经超出同龄人的千百倍，多么波折的人生，我时常想如果：如果我当初8岁那年没有去同村那个哥哥家，我不会染上比吸毒还要恐怖的撸管；如果我当初染上了能够立即戒除，我会考个好大学，亲戚朋友不再冷眼，也给父母长脸；如果我当初上了大专，但是我还是能够意识到并且戒除，我会找到一份稳定工作，并且找到属于自己的幸福；可惜的是人生没有了如果，如果还能有如果的话，我也不会在今晚沉重地写下自己的经历。

就这样，我学会了反思。在这个期间，我经常做梦，我梦见自己再次坐回到教室，还有机会再考一次高考，梦里的我把时间都用在理科上面提高自己，那是一种希望的感觉。但是梦醒了之后，感到格外的失落！

我买了一个本子，在上面，我用一笔一划地记录下自己的不足，自己心里最渴望的东西。我知道我要用尽我的力量把撸管的习惯灭了，我知道我要用尽我的力气去提高我的意志，我知道我要学会怎样去克服我的问题，我知道我要用尽最后一口气去克服我的不坚持！我的斗志慢慢在燃烧，我观看了大量的励志片，我越来越觉得我注定的使命是克服所有的痛苦和困难，去成就不一样的人生！

【20年的风和雨-意识苏醒】

一个人不能改变，是因为他痛得还不够！

这句话很有道理，我因为撸管陷入各种痛苦，这些痛苦已经彻底将我变成一个麻木不仁的人，除了我当初没有意识到撸管的巨大危害这个原因之外，更多的是我发现自己已经开始习惯了颓废、堕落、失去自尊、失去朝气的生活。我自己意识到要改变思想，所以我慢慢地极力跟另一个自己战斗，我在网上看到一篇文章，说成功者之所以成功，他那种心理素质是建立在一个成功者的心态，也就是说他只会给自己积极的心理，他把困难看成是挑战而不是负担，他喜欢选择主动，而不愿意被动地生活，他善于反省自己的弱点，而不会逃避自己的弱点，他喜欢积极进取的感觉，不喜欢随波逐流的感觉……我慢慢意识到我要给自己创造积极的心理环境。

于是我上网查了很多资料，我发现心理暗示是一个非常重要的东西，多看一些励志片，多看一些正面人物的奋斗历程，自己会觉得热血澎湃，虽然只是热血一下子，但是起码慢慢让我的斗志燃烧起来了，我记得看到电影明星史泰龙，求职了1850次后，我突然感觉，原来人可以这么努力，这么强大的内心和意志，深深受到触动，然后我开始不断搜索一些成功者的事迹，从古到今，从NBA到乒乓球，我慢慢树立一种需要靠自己努力去克服困难的想法，不管苦难和困难再大，我都可以克服！

同时我也接触了佛法，感觉学佛心里非常平静，我看过圆觉经，还有楞严经的白话文，慢慢理解佛陀的教法，感觉到一切都是源于我们的攀缘心，我不知道我说得对不对，不过这都是我切身的体会。逐渐地，我终于总结出一个我认为应该要达到的境界：

1.要战胜自己心的弱点，各种懦弱、懒惰、恐惧、悲观、心胸不宽广、眼光短浅……

2.时刻保持心的宁静，诸葛亮说的一句话非常有道理，非宁静无以致远。只要你一直保持内心宁静，你会觉得很舒适，很舒服，心不躁动。

3.由于长期撸管，很多学习专业知识的机会都失去了，要有空就多学习各种知识，寻找一种学习的喜悦，这种喜悦是一种希望的喜悦，而不是一种肤浅的快感。

4.曾国藩曾经说过，做人做到问心无愧的境界是最高的，所以我们要多孝顺父母，学会感恩别人的给予，多帮助别人，做善事，学会拥有一颗坦荡的心，这样也是战胜恐惧的一个方法。

当我确立上面我要达到的境界，我开始了我各种训练历程，实质是跟邪淫产生的各种陋习作斗争……

【20年的风和雨-身体训练】

针对我的弱点，我给自己定下来一套完整克服各种自己弱点的训练方法，我深深明白到，大部分人只会从大的方面去努力，但是没有具体化和实例化的计划和方法，会让你陷入慢慢麻木的境地，而当你有了具体化和实例化的计划，你会一个点一个点去克服，慢慢地你的信心会增加，克服困难的勇气越来越多，循序渐进，这样会让你内心平静不急躁，也很舒服！

近乎20年来撸管，身体上已经满目疮痍，不堪一击！首先说说身体上的。

1.我有鼻炎，有粉尘或者水分不慎进入鼻子，就会狂打喷嚏，然后眼睛流泪。

2.腰疼，只要坐半个小时左右，腰部就酸疼得不得了，感觉坐不下去。

3.疲倦昏沉，经常想睡觉的感觉，但是又睡不着。

4.心悸，心经常剧烈跳动，入睡艰难。

5.脸上非常多油，特别睡醒之后，一脸油，脸色蜡黄，满脸痘痘，双眼无神，眼袋很深。

6.缺乏精气神，经常走动一下就气喘，爬楼梯，二楼就够我喝几壶了。

7.头发很粗很硬，没有光泽，蓬头垢面，加上腰部不直，走路拖沓。

8.情绪失控，经常想哭哭不出来，非常难受。然后看到别人，牵强附笑，一脸苦相。

9.身体羸弱，整个人失去精神，干什么都没劲。

10.骨骼细小，没有成年人的气魄。

基本上面10条就是我个人积累下来的症状，然后我开始了我非常疯狂的针对性训练，主要体现在运动上，因为运动能够让你增加新陈代谢，能够加速皮肤的更新，加速排毒，提升体质和精气神，改善五脏功能。

经过这段时间的认真运动，我发现我的身体有如下改变：

1.鼻炎好了，呼吸到冷空气也不会打喷嚏。

2.腰疼的话，现在基本不怎么会，不过坐上几个小时会有点酸酸的，但不是那种疼的感觉。

3.精神方面，变化很大，感觉神采奕奕，不过还是没完全恢复，不过已经好太多了。

4.脸上痘痘完全没有了，以前特别嘴巴周围很多，但是现在已经几乎没有了，偶尔一个月长那么几颗，已经可以忽略了。

5.剪了短发，然后皮肤好了很多，眼睛变得有神，整个人看起来有神采了，不过因为撸管，导致颧骨大，下巴小，但是看起来不会那么别扭了，而且感觉脸上也多了点肉，很结实的感觉。

6.头发变柔顺了，没那么硬了，还是非常柔顺的那种，发色也变得比较黑了。

7.情绪也开始改变，因为经常给自己鼓励，所以充满斗志，负面情绪少了，不过偶尔还会有压抑的感觉。

8.现在做事已经充满干劲了，不过应该是20年来亏损太厉害，有时候还会感觉心有余而力不足，说白了亏损的肾气应该还没有完全补足。

9.体型变化是非常大的，首先有了浑圆的胳膊，双臂粗壮了很多，穿起衣服没有松垮垮的感觉。

其实自从6月份左右，身体已经出现巨大变化了，变得有精神有活力，没那么忧郁，微笑也比较自然，不过这个过程我自己觉得真的是常人难以想象的痛苦的一个过程。不过有点我会保证，一定要保持早睡，保证内脏有充足休息，否则如果熬夜也只会让身体越来越疲倦。基本从坚持以来，前2个月，因为肾气不足，运动反而让自己更加痛苦，但是经过2个月左右之后，身体完全适应了这个强度，变得精神抖擞，当然，这个只是身体上的训练，还有心理上的训练。

【20年的风和雨-心理训练】

长时间的撸管，让我的心理变得跟常人不一样了，我自己也总结了自己的缺点：

1.做事情没有毅力，拖沓，要完成一件事情需要很长的时间去做。

2.很在乎别人看法，别人说什么都会引起我情绪上的变化，喜欢别人说我好的方面。

3.自卑，没有自信，在公共场合说话，熟悉的人还好，但是人多了就慌了。

4.懦弱，不敢尝试新事物，有时候街上遇到熟人都不敢打招呼。

5.急躁，做事情很想快点达到效果。

6.反应能力迟钝，别人说什么，我要一段时间才反应过来，没有敏锐的知觉。

7.胆怯，有时候晚上睡到半夜，醒来都会胡思乱想，害怕得睡不着。

8.思考，说话没有经过脑袋思考，不懂得考虑别人感受。

9.嫉妒，看到同学有成就，心理有点小难受，虽然我不想，但是却是这样。

10.心胸狭隘，不会融入集体，不会付出，没有很大宽容心。

11.心散乱，这个是非常严重的，做什么事情都不专注，经常幻想，经常走神，沉溺在记忆当中。

12.虚荣心强，爱好面子。

13.缺少自制力，情商不够。

经过我长时间的观察和总结，我用本子记下来上面这些缺点，我知道这些都是我的羁绊，我必须要从心理去改变，因为这些都是一个人很偏执的思想，不开心的源泉，我针对上面的这些缺点，开始给自己进行了心理训练，这个训练是在生活中进行的：

1.为了克服我做事情拖拉的性格，我给自己定下目标。例如这一刻，我要做什么事情，然后想到立即去做，然后再定几个目标，给时限去完成。当我经常这样做，我发现我变得积极了，不再拖拉了。

2.我很在乎别人看法，然后我经常趁假日，然后买点水果去亲戚朋友家，然后主动跟他们交流。以前我怕自己不懂说话，怕别人嫌弃自己，所以都不敢主动找亲戚朋友。我只要有空，我都会抓住机会，有时候虽然也会遇到别人不耐烦，但是我还是尽力表现出我的诚意还有对对方的尊重。另外在公司，我也很怕领导，不敢跟他们直接交谈，然后我也经常带着紧张的心，主动去反映情况，虽然前面几次，说话都不怎么得体，后面慢慢熟练了，心也不慌了。然后就是摆地摊，我试过买了点橘子，然后摆个地摊，在我们那边的街边。虽然有邻居，但是我还是面对自己的缺点，经过很长时间的锻炼，我渐渐不在乎别人的看法，只为做好自己而努力，而且自己也自信很多了，没那么懦弱，敢于接受新事物和挑战。

3.练习平静的心态。我发现我能够接受下棋失败的结果，这个非常重要，以前下棋失败或者做什么事情不成功，会心烦气躁。能够接受失败，心态变得平静了，会知道找出事物的矛盾，然后去专注解决，学会思考。这一个训练虽然很多人觉得没什么难度，但是真的要去克服自己的情绪，也是非常痛苦的，毕竟要去扳倒多年积累下来的恶习，很不容易。

4.对于心胸要宽广方面，我主要还是看佛法的书籍，看了心里平静，同时学会要多做善事，多为别人考虑，这样的心态非常好，觉得很舒畅的感觉，帮助别人，鼓励别人，尊重别人等等，都是非常非常好的感觉。不过，一定要坚持，坚持成了习惯，心态超然脱俗，至少学会了付出，学会了关爱。

5.锻炼自己，有规律的作息，这个对身体还有意志都非常有帮助，有时候当我疲倦了，或者累了想休息下，我强迫自己不能懒惰，然后我就继续坚持我要做的事情。这样慢慢地，我的自制力上来了，特别是睡觉，有时候10点前睡不着，我还是坚持上床，用数数的方法去克服，慢慢地就睡着了。当形成习惯后，我发现很多事情，以前需要强迫自己的，现在自然而然地能做到。

基本我的心理训练就是上面这些，一个长时间撸管的人，会害怕社会，产生各种负面情绪，如果你不去克服，不去正视，那么你将一直活在这样的痛苦之中，所以我觉得勇气和毅力非常重要，我时刻都会提醒自己改掉各种不同的陋习，有时候非常难以坚持，但当你想象这是一个挑战，你就会努力专注于去解决，而不是去逃避！心理训练，也是从1月份左右，自己有意识地进行训练，刚开始经常会有松懈、灰心等等的想法，但是当坚持下来之后，信心不断增加，人变得很充实的感觉，开心了很多。这个心理训练给我最大的好处就是找到一份好工作，IT方面的，算是专业知识方面的。

记得6月份左右，我就开始投简历，我没有任何工作经验，幸运的是有个企业愿意约我面试。整个面试，我想的是表现出我的诚意、我的自学能力，同时还有学会站在面试官的角度去想，尽可能为他设想周到。例如你没有经验，我凭什么用同样工资聘请你，可能你还会浪费企业的时间成本，但是我当时就说薪酬方面我考虑的不多，不懂的地方会业余加班做好，一定能够在企业要求的时间按要求完成任务。面试官看到我真诚的态度，后来在几个人中还是选择了我。所以当你改变你的心理素质，去除了羁绊，你会发现，你做事情已经不是用得与失去衡量，而是用一种为他人为自己着想的态度去筹划。我感觉成功的人需要这样的心态。

【20年的风和雨-其他方面训练】

无论是专业方面的知识，还是其他的，我在有空的时候，都积极地重新拾起书本学习了。另外需要提到，我觉得我的表达能力，支支吾吾的，所以我每天也会花个10多分钟做个自我介绍，或者朗读一些书籍，慢慢地，我的口头表达流利了很多，我觉得是自己薄弱的地方，我都会去学习，去改变。

自从我下定决心要改变自己，因为承受太多太多的遗憾、太多太多的痛苦、太多太多的逆境，四处碰壁，我学会了要改变，学会了去迎接挑战，这已经慢慢形成一种生活习惯了。我记得去年看过了一本书，叫《孤独的幸存者》，里面提到，一个人的肉体可以承受任何磨难，需要磨练的是精神，而撸管几乎是一点一点侵蚀我们的意志和精神，让我们变得麻木，变得自卑，变得堕落，变得懒惰，变得狭隘，养成各种不良习惯，还有对身体的伤害也是巨大的，所以我们需要学会锻炼我们的意志，让挑战成为我们的习惯，重新找回我们的尊严！

【20年的风和雨-蜕变】

经过了各种针对性的有意识的改变，我的身体已经开始变得正常了，特别是皮肤，以前是蜡黄的，现在变得有点白，透点红润，还有心境平静了。

现在看到各种诱惑，已经觉得这些都不重要了，不轻易动念头。曾几何时，我想要娶个漂亮的老婆，现在我完全没有这个想法了，现在更加注重内心了。虽然现在的我成就不是很大，但是经过差不多9个月的坚持，我证明了戒除撸管对于身体还是心理都是质的变化。不过我觉得还是有点肾气亏损，毕竟是20年的撸龄，不过从这9个多月，我已经没有再撸了，意淫也断除了，非常的奇妙。当时的我也不知道自己确实有这样的勇气和毅力，只是按照自己安排的计划去完成，慢慢地有信心了，现在感觉自己的思想也上了一个层次，不会再看重很多表面的东西，心境也平静很多，懂得付出，懂得感恩，懂得孝顺父母，懂得找到问题并且去解决，身体也变得强壮了很多，精气神在逐渐恢复！

曾经我一直埋怨，如果我没有染上这个恶习，或许我不会变成今天这样，但是我学会了更多，这是上天赐给我的考验，撸管20年，我承受了太多的痛苦、遗憾、懊悔、悲哀，20年的经历，这字里行间，或许你不能体会到太多的苦涩，但是对于我亲身的经历，几乎是一部血泪史，我非常有必要把这段经历分享出来，让更加多的朋友认识到放纵、色情、撸管的危害，让他们重新回归健康的生活！充满生活的希望，为社会贡献正能量！

如果你还在撸，或者不断破戒，或者仍然沉溺其中，请从看完这篇帖子的这一刻起下定决心戒掉！

如果有缘看到这个帖子，请你耐心从头看完，因为这里是某个人付出了20年的青春换来的一段包含痛苦、遗憾、悲哀的文字经历，他会告诉你走这条路会付出多少代价！

如果你染上撸管，请不要怕，好好面对它，戒除了，走出这片沼泽地，我们在蓝天下等你！！！

【经验分享——戒撸心得还有身体恢复经验】

感谢大家的关注，上面基本就是我自己的经历，在后续，我会不断更新自己的身体状况，心理变化，另外还会根据我自身的情况，总结出一些个人心得，希望能够帮助到所有戒色的朋友。当然，少不了我收集的一些励志故事，希望能够燃起大家的斗志，增强大家的信心。另外有一点我是非常强调的，就是睡眠的问题，我建议一定要9点左右睡觉，这样是恢复最快的。我自己本身也测试过，我试过在9点、10点、11点这3个点睡觉，结果第二天起来的反应不太一样，基本9点睡着了，第二天会更加精力充沛，特别到了下午，久坐也不会觉得腰疼什么的，然后11点睡觉，确实还是有影响，所以最好9点左右要睡着，可以早点起床运动，一定不能熬夜！这个是我切身的体会，我前期运动量很大，身体很虚，基本是靠早睡弥补回来的，所以后面恢复得也不错。另外戒撸也是需要意志的，你只是要克服这个淫欲的心，一定要高度重视，下狠决心，一次也不能破戒，万事开头难，前面要是能坚持2个月，我觉得后面的路就好走了。所以开始戒撸，不要给自己任何借口，不要欺骗自己，你要时刻记住：你最后一次撸管是你上一次撸管！！！

【经验分享——答疑】

这里针对有些朋友跟帖的情况，我结合个人经验说说。

1.有些朋友在帖子反映说JJ短小的情况，这大可放心，首先不要有心理压力，这个是第一点，心理压力会产生负面情绪，会让你的信心受挫。其次，先戒掉撸管，然后多锻炼身体，试试提肛之类的运动，这是一个过程，你不能太急躁，不能一下子就要看到什么成果，总之，心态放平。

2.有些朋友说戒了一个月，感觉还是怎样怎样没效果。这个也是心态的问题，你问问你自己在这个月是不是恢复身体方面做到最好了，是否没有意淫，是否没有看色情的东西，你撸管一次，可能至少要3天才能恢复。这样积累下来，你计算下，你需要多久时间，这个只是打个比方，你要知道你是不是把好习惯发挥到极致。例如早睡、多活动身体、多克服心理的弱点等等，你有没有坚持去做，你做得越好，恢复得越快，信心越大！

3.有些朋友说需要补，如果你年纪还不是非常的大，我建议还是不要吃太补的东西。因为你身体很虚，虚不受补，也可能让你破戒。最好的方法分两点，身体和心理方面：

身体上：一定要早睡，建议9点左右，这个是非常大的效果，滋养内脏，精气化神。然后如果身体很差，建议多走动，到户外活动就可以。如果身体好点的话就坚持运动，我建议的运动方式是长跑，另外适当的体力活动，促进肌肉血液循环、储能等。我刚开始是很极端的大运动量，不过非常难受，大家可以先从太极、散步什么的开始，慢慢来。另外如果你肠胃不好的话，一定要吃清淡点，减少消化系统的压力，这个也很重要。

心理上：心理上也是很重要，一般撸管的人都有很大压力，后悔懊恼的想法。我觉得主要以疏导为主，肝气郁结、没有精神等等都可以解决。主要还是多去外面活动，多接触朋友，另外你要学会付出，多以尊敬的心、敬佩的心去对待长辈，多关爱一下弱小，多孝顺父母，看到别人需要帮忙一定要去帮忙，多为别人着想等等。

当然不能为了利益而去做，你要学会体会别人的苦，发自内心地去做，发自内心去付出，去感恩，这样你的心就会舒畅很多，很多的心理问题慢慢就变好了，这个非常非常重要，你做多了，你心情会变好，你的样子变得阳光慈祥帅气，不会愁眉苦脸，相由心生大致就是这个道理。

改变命运从改变心念开始，不能一味地抱怨、一味地要求什么，这样做是苦了你自己，看事情尽量看到好的一面。这个就是心理上的，你可以慢慢尝试去这样做，做久了，你会发现你的气质也改变了。

【经验分享——容貌的恢复】

大部分人都会很关心自己的样子因为撸管而变丑了，我也不例外，这里我也说说我的经验。

我小时候长得还是可以的，浓眉大眼，瓜子脸。不过因为撸管，颧骨变得凸起来，然后额头变窄，下巴也是很尖，眉骨的眉毛低陷，眼睛陷下去，无神，肤色暗淡，有痘痕痘坑等等，基本是这样症状。然后经过9个月戒色，还有经常运动，变化最大的是皮肤，变白了，然后红润了，有光泽，这个非常重要。让整个脸部有了朝气，然后是脸部胖了，所以不会让颧骨和下巴的比例相差很远，现在比较协调，然后就是眼睛有神。脸部表情非常从容，经常微笑。改变还是很大，主要还是整体而言。

这里我先说说为什么撸管导致容貌会有变化。

1.长期撸管会破坏你内分泌，然后激素分泌不正常。如果你早年开撸的话，肯定会导致面部骨骼的发育有问题，主要是骨骼长得不好。

2.撸管可能减少睾酮的分泌，导致缺少男子气概，出现脸部比例失调、皮肤下垂等，那么就显得憔悴或者猥琐，笑起来也不会很好看。

3.还有之前看过一个节目，说一些维生素会让我们的骨骼长得充实细腻。缺少一些维生素会让我们的颧骨和眉骨变粗，我忘记是什么维生素。在发育的时候，最好不要缺少，而撸管会导致这种维生素的缺失，所以颧骨突出，然后额头很窄，眉骨也突出，会很突兀，也是猥琐的感觉，而有些人也会有脸部不对称的情况发生。

4.长期撸管，从中医角度看，会导致肾气匮乏，而肝肾同源，导致肝功能不好，眼睛自然干涩，无神，还有就是脸色蜡黄，多油，加上内分泌的紊乱，毒素不能通过正常渠道排出，只能从脸部爆发，配合多油的环境，那你脸部就是痘痘的温床，尤其重要的是我们的嘴巴周围，嘴巴周围是生殖器的反射区，经常撸管导致生殖器过度亢奋，失去原有的平衡，所以会有很多的痘痘在嘴巴周围。

5.长期撸管的人，导致眼神无神，反应迟钝，给人呆呆的感觉。因为经常撸管的人，会让大脑处于过度亢奋的状态，当经常这样刺激脑部，会让脑部失去原有的平衡，然后平时就会变得麻木，不灵敏，所以有呆呆的感觉。加上肾气不足，没有生气，所以看起来没有什么朝气，也不活泼机灵。

大致上面是我经过长时间的查找资料和自己的体验得出来的，如果你还年轻，那么请不要继续撸管，会慢慢恢复的。下面我说说容貌恢复的方法：

1.运动，这个非常重要。我记得当时我戒之前，痘痘一直很厉害，脸色蜡黄，但是后来坚持运动，痘痘在一个月左右就没了，脸部也没那么多油。因为运动促进新陈代谢，同时出汗也有排毒的功效，运动还能促进内分泌的正常，所以一定要运动。

2.撸管一定要戒了，其实长期撸管的人，不仅肾脏有损坏，而且整个五脏六腑都有很大影响，人早衰，某种程度可以说是五脏六腑功能的衰败，而五脏六腑都是有关联的。当肾气充足，肝脏功能也会好，其他也是一样的，慢慢地五脏六腑运转良好，由内而外，眼睛变得有神，皮肤变得好了，最重要是精神变化，情绪也不容易失控。

3.心理方面的影响。我们知道当我们生气、哀愁、悲观，整个脸看起来都是不好看的，都是愁眉苦脸，没有生气。当我们帮助别人了或者是生活过得充实，心理满足，会觉得开心，容貌也会好起来，像花朵绽放，会微笑。所以我建议要学会做善事，有时间多帮助别人，例如给别人希望、鼓励，帮助弱小，敬爱长辈，孝顺父母等等。另外还有个方法，就是修慈心观，修慈心观的方法可以百度。这是可以培养你慈祥容貌的方法，有福相的方法，是南传佛教的一个实修方法，还是很有效果的，不过要坚持，培养慈悲心肠，心会舒坦很多，开心很多。

4.撸者给别人看起来的感觉是儒弱的、很幼稚的感觉。所以你要学会承担责任，例如家庭的责任、工作上的责任、社会上的责任等等。主要培养你从大局考虑，然后为整个大局筹划、付出的一种精神，时时刻刻这样想，你会发现你不再是经常嬉皮笑脸、没点正经的男孩，而是一个稳重有气质的汉子，这个也是一种训练。

**15.22位资深戒友对戒色动机问题的解析**

前言：戒色动机问题实在太重要，动机有多纯正崇高将决定你能到达哪个戒色层次，希望大家都能摆正心态，给自己树立一个正确的动机。为了世间美好而活着，大家加油！

1.我是从刚开始邪淫就拼命地想要戒掉这个恶习，我的戒色动机很简单，就是要做一个堂堂阳光的男儿，绝不允许自己做如此不堪的事情。到后来我的态度有些转变，转变成不仅自己要戒掉恶习，我还要帮助千千万万人戒掉恶习！戒色动机至关重要，决定着你的戒色高度。动机一定要正确，如果动机都错了，戒色是难以有成就的。而正确的戒色动机取决于你的认知高度，以及内心的人生观和价值观。而你的认知高度和价值观，起着决定作用的是你的内心熏陶，所以要多学习经典，这样才能培养最纯正的人生价值观！——禅行僧

2.树立正确的戒色动机是戒色基石，就好像是建房地基一样，地基不坚固，房子迟早倒塌，动机不对，破戒是迟早之事。正确动机的有：恢复身体健康、实现个人理想、正己化人、帮助更多戒友答疑、积德累功。但是绝对不能是为了恢复性功能这么肤浅，因为一旦恢复性功能就容易试性功能，从而导致破戒，戒友切记！——求有不得反求自己

3.我觉得这是一个好的开始。有个良好动机，可以增加对戒色的乐趣，更具有责任感，在这种责任感下会更有意愿地去做好一件事情，也可以转化成生活的其他方面，比如更加积极等。我的动机是为了家人和努力学习，以便于获取更多的真理，当然，也有身体健康。——慧剑斩魔

4.我没有一个很确切的理由一定要戒到什么程度，但是我有无数个理由不要手淫，我努力戒色的原因可能是骨子里就认为邪淫是一种很败坏的东西，需要不断自我提升，修心去努力戒除邪淫。——第二人生

5.戒色很重要的一点就是动机，刚开始为了恢复身体健康而戒，为了恢复容貌气质而戒，为了恢复脑力而戒，这是比较常见的动机，刚开始这样的动机无可厚非，但随着戒色觉悟的提升，就要建立更高的动机了，要正己化人，要有度众生的大愿，动机要崇高，不是为了自己，而是为了众生。戒色是人生的整体改造，涵盖着生活的方方面面，是让你由内向外成为一个光明、善良、自律又优秀的人，成为一个无私利他、为世界带来正能量的人。戒色不仅仅是戒色，我们生而为人，应该为天地之间增加正能量，帮助更多的人！一开始的动机是为了自己，随着觉悟的提高，就要懂得无私利他了，这点很重要，要有正己化人、行善积德的长远发心。为了自己的话，很难长久，戒色动机一定要升华，刚开始不可能那么崇高，因为觉悟不够，通过学习圣贤教育，觉悟提升后，就要建立崇高的动机了，要发愿帮助更多的人。如果你有崇高的动机，你自然就有了责任感、使命感和担当。——飞翔老师

6.为了未来为了父母，为了帮助更多戒友，把戒色当成自己的事业，不要着急，不要过于关注症状，这就是生活中的小插曲。好好学习文章和练习观心断念，宣传戒色，祝大家早日戒除恶习 ——涅槃重生者

7.说大了吧，不想自己危害别人，伤害别人，也是为了自己，说小了是为了家人还有自己的未来，我不想未来因为这个恶习毁了一生。动机，我看是必须要正确的，也很重要，就像飞翔老师说的那样，刚开始连动机都不对，那失败是早晚的事情，刚开始都错了，更别说后面了，所以动机必须要正确！——心清

8.最初开始戒色其实很简单，为了健康，为了改变自己，不被他人唾弃，活得更有尊严而不是行尸走肉，浑浑噩噩，混吃等死。随着戒色时间延长，戒色吧告诉我要自利利他，要劝人戒色，见证一个生命对另一个生命的启示。戒色动机是挺重要的，是地基，是基础。一开始的戒色动机不纯正就会导致破戒，比如为了性功能，为了更好地放纵。所谓因地不正，果招迂曲。——利人即利己

9.我的戒色动机，来自一个利他的誓言，深感誓愿的力量不可思议。关于戒色动机这个问题，我的看法如下：首先，戒色动机要明确，不能是为了以后更好地放纵而戒，这样只会走进误区。方向不对，注定越陷越深，因地不正，果遭迂曲，发心很关键。刚开始，可以树立一个良好的戒色动机，比如：为了恢复身心健康、过更有品质的生活、孝敬父母……

戒到后期，可以逐步把戒色动机升华到自戒利他、无私奉献等，正己化人，回归纯净的灵魂。总之，戒色动机越崇高，行动越纯粹有力。戒色动机愈强，对应的戒色决心就愈大，能爆发出超强的执行力，助你冲破怪圈，戒得更彻底、长久、稳定。——逆袭i岁月

10.戒色动机，怎么说呢，说句最简单吧，也就是为了父母，为了家人，以前邪淫的时候，不管怎样，不嫌弃我们的，也就只有我们父母，但当我们在一次次空虚中度过的时候，后悔、自卑，把最坏的脾气留给了父母。当时我也不太清楚是为什么，就一个瞬间，好像人就变了，头脑中总是想着父母的样子 。——季哥

11.我一开始是为身体健康而戒，因为撸管把自己的身体搞垮了，后面就是为正己化人了，也就是帮助别人而戒，因为我一开始的戒色动机仅仅是为了自己，等我的身体恢复之后我就会没有戒色动机了，就会不知措施，所以我现在是为了帮助别人而戒色！对于戒色动机的看法呢，建议是为了父母而戒，为了正己化人而戒，为了自己的目标而戒，(色是人生第一关，此关不过，任你才能再怎么高，都是徒劳)，对于戒友来说，一开始的戒色动机可以是为了自己的健康，但是后面就要变了，因为等你恢复健康之后，可能就没有戒色动机了，很可能就会去放纵了，到时候很可能会出现破戒。所以后面就可以为了父母而戒，为正己化人而戒，自己戒色成功了也别忘记帮助别人，因为他们就是曾经的你，度人即度己，帮助别人就是帮助自己。——旧梦

12.不为别的，只为了自己能有个好的未来与人生和承担起自己身为人应有的责任而戒，现代人的内心普遍很浮躁不清净，也许人需要真正吃到苦头，身心经受一定的悔悟，面对铁定的现实才能彻底懂得这个道理。一个人的戒色动机其实是他的戒色意图，而一个人的戒色意图、戒色出发点与他自身的处境和思想精神高度密切相关，更与从小所身处、遭受的周边环境和接触的人、事物所潜移默化灌输的内容有关。从大体上可以清楚地看出，长期经受物欲生活、物质熏习的戒友，其戒色出发点或多或少带有一定的物欲性，总是想要企图通过戒色来达成自己某方面的目的。而从小常有苦难受挫经历的戒友，大多有一定精神、思想上的洗礼，所以对人、事理等精神层面的东西有所感悟，人生观、世界观、价值观立足点高，所以可以看得更远、懂得更多，反映在戒色上，大多也就能够有较崇高的理想与目标。这大致就是戒友间最本质的差别吧。——希望之路

13.戒色是为了强大，为了自己与明天，关于戒色我认为一定要有自制力，一旦受到邪淫的影响真的对自己的价值观、人格，都会带来恶劣的影响，却不知在享受这种龌蹉的快感时，自己也会变得麻木不仁，生活受到打击。戒是一定要戒的，但不能盲目，改善作息规律，保持愉快的心情，一旦有邪淫的念头就给断掉，还有不要想太多做太少，没有行动一切都是扯淡，这是我的看法。——莫

14.关于戒色动机我很早之前就知道重要性，之前也有写过文章，开始我也是为了恢复健康而戒，最后身体恢复了动机却动摇了，结果又回到解放前，当时我就深深知道动机不纯难以戒长久，之后为了父母亲人，为了事业理想而戒。这些动机让我很充实，也让我突破了第一个一百天，但最后觉得内心还是存在不安感，我反复思考动机问题，最后还是飞翔前辈给予帮助，现在我只有一个动机，就是正己化人，为世间美好而戒！戒色是全身心的彻底净化，灵魂的洗涤。正己化人即是我应做的使命，世间美好，崇高而可及。新人前期可以先为了理想、为了健康，为了父母，学业事业而戒，但到达一定程度一定要给自己立一个更崇高的动机，动机纯不纯将决定你能到达哪个高度。希望各位都能纯正动机，正己化人，先端正自己的行为心念，最后多帮助新人，度人即度己，新人就是曾经的自己。——戒色义工（断）

15.为了恢复健康而戒，再到为了修身自强奋斗事业而戒。戒色动机需要自己摸索，摆正才能长久。——吧零厚

16.为什么而戒色？这个问题我有很多答案，一开始是为了身体的恢复吧。那时候早泄尿频这些症状很明显了，我怕了！所以就为了这个。但不可否认的是我更深层次的原因是为了将来的放纵，所以不可避免地破戒，后来我查找破戒原因的时候发现我的动机就有问题。然后是为了考研而戒色，但随着时间的推移我还是破戒，因为考研很难而且是一个长期投入的过程，我中间有一两天没努力，就认为自己失败了，然后就不戒了。再到现在，我是为了父母而戒，我已经不小了，一事无成而父母已经年迈，不戒色如何成功如何回报父母的养育之恩。所以我为了父母而戒。——曙光

17.我的戒色动机开始和绝大部分戒友一样，是为了自己身心健康的恢复，渴望健康的生活，当时患上神经症，的确生不如死，每天都很绝望，后来学习飞翔老师的《戒为良药》之后，我明白了在自己症状恢复后应该有更深层次的戒色动机，是正己化人，自觉觉他，和各位师兄一样，宣传戒色知识，正能量，修心断念知识，使更多的人认识到邪淫的危害，希望他们幸福快乐，活出真我。想对戒色新人说的话就是：每一位前辈都是从新人开始的，新人应该多学习前辈的成功经验，这里推荐飞翔老师的《戒为良药》，里面是戒色、做人、修心修行的正知正见，要具有学习意识，向他人学习，加油！——常惭愧弟子

18.新人们，你们好，我最初的戒色动机还是身体出现症状、精力、脑力明显下降，然后开始戒色，但是戒得不认真，没把戒色当回事，有时几天一破，有时几周一破（一般都是连着破几次，对身体伤害极大！）撸管改变了我一生的走向，我发誓要彻底戒除一切色情，完全恢复健康，这就是我现在的戒色动机。关于戒色动机，你们有的人可能症状不太明显，但我要告诉你们，只要你无法控制地撸下去，身体一定会崩溃，所以你们的动机之一就是不要让身体再被伤害下去了，其次你们要明白自己想过什么样的生活，自己想成为什么样的人，多看看戒色榜样，或者一些伟人传记，努力地朝着自己的目标努力，这是动机之二。总结一下：远离堕落生活，迈向美好生活。祝你们早日戒色成功！——不戒不归01

19.为了能获得心灵上的自由。戒色动机特别重要，戒色动机不对，就会很容易回到老路上，只有拥有恒久的动机，才会成功。——无欲则刚

20.我的戒色动机，一开始戒色的时候就是想让自己变得更优秀，随着对戒色文章的学习，渐渐发现自己的一些身心症状都是由SY所致，于是戒色动机逐渐转变到恢复身体和成为更好的人并存。不知不觉，随着天数的增长，戒色成了我的一个习惯，我每天都会学习和练习，但是没有一个具体的动机了，就像是我的一个骨灰级爱好。对新人的话，我建议的戒色动机就是恢复身心健康，然后随着戒色天数的增长和正能量的积累，动机逐渐到“唯正己而化人”上面去。不仅是为了提升自己，也是为了感化别人，为了有能力帮助别人。——开始行动吧196

21.现在的话，首先只能够好好地孝顺父母，好好地对待身边的每一个人，无论美丑，无论善恶，想要能够真正地去改变一些人，不管是自己的父母也好，朋友也好，其次的话是自己可以恢复身心健康啦，好好地修心，过得充实而又有意义！！！我们一起加油，师兄！！！——年轻人该戒色

22.我的戒色动机也是正己化人。在《戒为良药》跟飞翔哥学的，新人要善于学习，你们的戒色动机可以不是正己化人，但一定要长远，这样戒得才够长久，戒色动机不够长远，比如为了恢复身体而戒色，那身体恢复了，戒色的劲头一定还在吗？接下来一定会不破戒吗？——14青少年

**16.戒除手淫三个月后，身心大受益！**

回想起自己的手淫史，后学觉得自己真是业障深重呀，在我十四岁的那年暑假，在一天半夜里无意中多次触碰了生殖器官，当时产生了莫名的兴奋，紧接着就不断地再次……

就这样在紧张和兴奋和略带害怕的心情下发生了第一次手淫，在之后的几天里几乎每天都要手淫，多则三四次少则一次，总之当时假如有一天不手淫一次就感到很不爽，可是每次手淫完后那种后悔、懊恼加不安就随之而来。在以后的上学时间里，也基本上是每天一次，在严重时更是中午吃完饭家人休息了，我在家手淫完后再去上学的。想必讲到此处，大家也能想象得出来，后学当时的学习成绩和精神状态是怎样的了。

在上初中后的第二学期，因为过度手淫导致情绪浮躁，注意力不集中和理解能力大幅度下降，加上睡眠不足，整天上课时都是在半吊着眼睛妄想连篇，没过多久还结交了恶友，开始逃课旷课，在学校时不但无心上课，而且还老是对漂亮女生想入非非，观看色情影片书籍等等。后学说来真是无地自容，手淫不但没有想办法戒除，而且还一直把手淫的恶行带到上大学毕业后出来工作，从而也导致后学刚出来工作那段时间可以说是人缘、财源都不顺，自己却不知事情的根源，不知悔改，有时还在怨天尤人，这些事情一直到学佛后，去年才明白，其实从上初中到出来工作这段人生所遭遇的种种不幸，都是我自己的手淫恶行感召而来的呀！

人一旦手淫后除了消耗人体宝贵的精元，而且连运气也会越来越低落。不单是自己，接触过一些这样的人，甚至有的从更早十一二岁就开始手淫了，大多都是身体虚弱，说话没有底气，眼睛不敢直视对方双眼，眼睛暗淡没什么光泽，整个眼瞳给人感觉是空洞无神和缺乏自信，甚至身心发育不良。古人说：天有三宝“日月星”，人有三宝“精气神”。古代养生学里很注重保养肾精。生命赖以生存的宝贵元神和元气，都是靠人体最根本的精元而来的，人的精元消耗厉害的话，元气和元神必然就是不足的，那么这个人又何来说话做事中气充足，举手投足充满着自信和希望呢？！

在学佛后，开始逐渐地对邪淫有了深的认识，在三宝的加被护念下也开始想着戒除，可就是不成功而且中间还发生过淫欲心重，连续几天手淫的事（真是罪过呀！）在今年清明节前，后学在网上和善书里陆续地学习和了解到手淫不单是对人身心的很大毒害，还对个人甚至整个家庭的运气、自己身体、人缘财运特别是阴德的大损耗，特别是后学在读高三时，检查出了身体患了乙肝大三阳，视力下降，整天精神不振。这不就是典型的因为手淫而导致身体大量损耗以致免疫能力和内脏功能衰降而得的恶报吗！后学回想起那时的自己种种的不顺，真是自作自受呀，心里也非常的悔疚。所以四月清明后，就在地藏菩萨圣像前下定决心，并祈求大愿地藏菩萨和大悲观世音菩萨慈悲护念和不可思议威神力加被后学，从今开始能彻底地断除手淫恶行，并生生世世永不犯手淫恶习。

之后自己参照一位明愿师兄所亲身经历记述一本名为《地藏菩萨当代济世实录》里面的一些方法开始认真实修，例如：彻底戒吃肉类（包括肉类制品、鸡蛋鸡精等），每天念一遍《地藏经》回向给累生累世的冤亲债主们，每天早晚在地藏菩萨圣像前跪念《忏悔祈祷解冤文》一遍，坚持每天无论是早是晚，上街捡烟头等等。刚开始一两个星期时，因为手淫的恶行时间已久，发生了半夜里梦遗，而且在五月初有那么几天吃了两次芫荽，四天发生了两次梦遗，我就醒悟到，不但要戒吃肉类以及制品，就连姜、葱、蒜、芫荽、辣椒等也不要吃，即使一时难以戒除，也要尽可能少吃，这些食物吃得多同样会大大增加我们的欲望，使得内心较难得到平静和安定，还会使得我们的血液浑浊，身体出不出汗都会有难闻的气味。另外有一点非常重要，对电视、网络报刊杂志等媒体上的有关于色情方面的照片、影片、小说文字，坚决不要去看，一旦看到有关于色情方面的内容立即关闭，在网上或者书报上一旦看到有点暴露的照片时，都不去点击和翻开来看，因为毕竟还在戒除的初期，定力较弱，如果点击或翻开看了的话，是非常危险的。尽量多读佛法经典善书和礼拜诸佛菩萨圣像。

如此的一直坚持到现在再也不曾犯过手淫了。经过近三个月来的戒除，现在每天都觉得身体内脏很轻松，脚步也轻快多了，头脑的思考反应能力那就更不用说了，往往见闻到一件事情后能够多方面地更深层次地来看待，而且大脑还能迅速地联系以往碰到类似事情的经验而得出快速的判断，这种对事情的闪电般的迅速判断和反应能力感觉就像是与生俱来那样，且也出奇的准确和确信无疑。在最近这两个星期来，我也逐渐发现，以往的常常喝多水就要上厕所的现象也不见了，每天早上起床后都对生活和人生感到有一种说不出来的希望，不单如此，而且以往因为手淫而导致身心的各种恶报症状也逐渐消失了，有些即使还没彻底消除，但是对比起三个月前的我来说，差不多跟换了个人似的。

前几天，一位好朋友对我说：“你最近看起来怎么不大一样了，不像以前那样神情给人一种无所事事、眼睛没什么神采和对生活缺乏志气的感觉了。现在看你的眼睛，眼神很有神韵和精神，跟人讲话时直视着人家，语气也充实而有自信了。”我当时心想岂止是这些呀！最近以来，我心里有时会有一种莫名的欢喜感，我也说不出来为什么，总之那种感觉一来，内心觉得非常的欢喜愉悦。而且现在跟人交往、做事和走路的时候，心中自然有一种“定态”，有点像那种胸有成竹的那种定态，不再跟以前那样，做点什么事总是内心燎急，反而把事情做得不理想。或者在跟人交谈闲聊时，总是内心自卑无力，眼神散漫，因为平时做多了龌龊的事，导致心里有阴暗，就连说句简单的话都不敢多看对方一眼，而且还带着担心说错话的谨慎语气。

往日之种种如昨日死，日后之种种如今日生，我会更加珍惜并努力和保持警惕把手淫彻底根除，永不再犯，各位大德同修你们可知道，我目前的这种心态和人生的志气真的是已经十多年没有过了！想想往昔的种种，心里真是唏嘘不已，同时对佛法僧三宝的大慈悲威神加被之力无比感激呀！以及诸善知识的开导警示衷心地感谢！从现在起，我要开启我新的人生。

在此我把我们的整个身体与我们人体的精元打一个比方。想必很多人都看过或者电视上也看到过一些工厂的一个大的车间，多少人力物力的投入，那么一大批的钢材，结果真正生产出来的产品只有那么一点，例如一根曲轴（发动机里的核心装置），从铸造成型，经过铣刨磨热处理等四十多道工序，最后才加工出来，成品其实并不起眼，进去了和出来的还是那根铁棒，但每一处细节都要经过复杂的加工。占地几万平米的厂房，几十上百甚至上千的员工，加工的过程中不断产生的成批成批的废材料，其实这些都是对最后那根小小的轴的投入。

诸位大德同修们，如此我们可以联想到我们身体制造精液的过程，虽然是几毫升不起眼的液体，但需要我们身体投入巨大的能量才能制造出来。西医里说精液里没有什么特别的成分，无非是一些蛋白质、核酸、无机盐等东西，所以认为泄精对身体没什么影响。现在看来这种观点是多么愚蠢、多么无知、多么不负责任！甚至更严重地讲，简直就是歪理邪说！有些人跟我一样，从青少年的时候就开始了手淫的恶习，在身体还没有长成时就开始了消耗，就好比一个工厂还没有建设好就要开始投产了，必定影响终生。这样的人尤其要注意了，一定要把观念转变过来，就从现在开始努力戒除，不然就是在拿自己的生命力换取短暂的快感，带来的是生活和人生无尽的暗淡。

而且实践证明，射精之后的疲劳是巨大的，而且同做体力脑力劳动的疲劳不是一个性质的，不是四肢和大脑的疲劳，而是内脏的疲劳。有些肾虚的人总是感觉腰酸腿疼，体虚无力，精神衰弱，实际上这些都是内脏常年的严重透支造成的。中医讲肾虚百病丛生，肾为五脏之根，疯狂手淫掏空自己，危害真的太大了。所以，一定不要再讲什么手淫无害、射精对身体没伤害之类的鬼话了。要努力戒除一切不良的习惯，为了自己、为了家人以及后代，保养好强健的身体吧！

后学文笔不好，很多言语都不知道如何表达出来，而且也有些言不尽意，所以在此我将自己亲身经历手淫所带来的这些报应和危害（痛苦万分） 告知于众！各位大德、同修和朋友们：以下十二个病态，是我手淫十四年来所遭受的报应！我正在全力地拯救我自己、找回我自己。自古以来邪淫与腐败相伴相生，万恶淫为首、死路不可走！同时也愿仍然处在手淫恶习中的你，赶快醒悟吧！并郑重告诫还未犯过手淫的孩子们，千万千万不要去尝试！如果有时自己觉得难以控制时，请阁下恭敬常念多念南无观世音菩萨、南无地藏王菩萨，这两尊大菩萨的圣号吧！

经常手淫会带来的恶果如下：

一.导致体力衰弱、身体疲倦，造成工作、学习没有精神，对生活的态度也变得黯淡无光。

二.导致身体抵抗力免疫能力下降，身体容易染病犯病，易冒虚汗，尤其是手掌冒得厉害。

三.导致记忆力减退、神经衰弱、失眠多梦、注意力分散、理解力下降、头脑昏沉。

四.小便常发黄。

五.导致早泄、腰酸背疼（肾虚）、夜梦遗精、滑精。

六.导致眼神疲乏无光，眼屎会多，眼白浑浊不清。

七.导致舌后苔粘黄堆积，口臭！同时也会导致脚气。

八.导致平日说话声音沙哑、有气无力，或不敢过于大声说话。

九.脸部变成油型，连头发头皮也一样。

十.导致平日心乱不得安静片刻，妄想纷飞，缺乏了生活的斗志。

十一.导致人心产生罪恶感、恐慌不安、运气衰弱、损人福德、损人阴德。

十二.手淫严重地吸走了人的精神、丧失斗志，毁了男人的自信尊严。

**17.戒色之百日回响——我愿俯身为石，铺在戒色前行的道路上**

作者：飞扬1990

写在开篇之前

在戒色吧经常会看到很多新戒友，很多都是一开始签到便信誓旦旦地说要彻底戒色，发毒誓说今后再也不撸了，往往没过几天就阵亡了、破戒了。从一开始的势如破竹势不可挡到后面的丢盔弃甲缴械投降，前前后后180度的强烈反差，那么破与戒之间到底隔着什么？我亲爱的戒友们，你们有认真追问过吗？有认真反思过吗？有认真探索过吗？

估计好多戒友都还没来得及展开追问、反思、分析造成反差的真正缘由。看着他们老是在戒与破之间循环往复，同时戒色信心一落千丈蒙受巨挫，我看在心里除了心疼还是心疼，看到他们相当于看到自己之前的影子。于是我决定把个人的戒色历程写下来回馈众戒友，写下来不是为了炫耀，也不是为了名，更不是为了利。我的目的很单纯，也就想为大家在戒色的道路上尽一点绵薄之力，哪怕仅仅燃起戒友们内心对于戒色的一丝渴念，能真正地帮助到大家也就知足了。

从决定戒色之日起，便师从飞翔大哥。学习的时日不长，到现在小有120天的成果。不过从下定决心戒色到现在没有破戒过，内心也比较平稳，更没有因为取得阶段性成功而骄傲自满，因为我深知骄兵必败。120天的阶段性成果算不得什么，在我内心一直都想为大家做点什么，那么就从这篇《百日回响》开始，哪怕我对戒友们有一丁点启示，也算是为大家尽了一份心力。

在我戒色的这段时日里，以研究飞翔大哥的《戒为良药》为主，通常做法是看一遍，听一遍，总结一遍，实践一遍。四遍下来，受益良多，到现在深感仍然有诸多遗漏之处，仿佛吸管饮牛奶，总还是有很多营养没有吸到，之后仍会用心反复研读，也会作为我最重要的枕边书。闲暇时间里也喜欢泡吧，一方面是学习戒色前辈们的优秀戒色经验，一方面是搜集戒色新戒友的案例引以为鉴。非常感谢戒友们的无私分享，让我们在戒色的道路上不断汲取力量，才会有后来者的茁壮成长，感谢带领我们不断向前的前辈们，你们就是我的榜样。我愿俯身为石，铺在戒色前行的道路上。

戒色是一辈子的事，至死方休，戒色既是一生的事业，也是人生的一场修行。我从戒色中领悟到：戒色是人生的一场修行，只要修行到了，一切功德圆满。这句戒色语送给正在戒色的戒友们，也送给我自己。戒色路上并不孤单，我们风雨同舟，携手同行，在正确的戒色道路上，坚定不移地走下去。

工作的时间已经一月有余，每天都挺忙，内心充实且快乐。工作性质是教育，这符合我学习专业戒色之后的决定，我希望能真正做一些良善之事，行善积德，度人度己。把我戒色的初衷、经过，到现在的状态完全真实地呈现给大家，不奢求其他，只希望能在大家的戒色大厦上添砖加瓦，同时也希望能给大家一点点触动和启发。

从2017年7月25日，开始正式开始戒色。那也是我进入戒色吧之后做出的最明智的一个决定。也就是从那个时候，我彻底醒悟，我之前被心魔奴役了，我已不再是我，变成了行尸走肉。也就是从那个时候，我明白了，我的之前的学业为何如此坎坷，一直都非常希望能好好读书，好好学习，考出好成绩，能对得起父母的血汗钱，对得起自己的姐姐临终前对我的嘱咐，对得起那些看重我的人。可是我做得非常不好，被同学带着讨论黄色内容，然后犹如堕入了无间地狱一样，深受折磨。

小学的时候，浑浑噩噩。那个时候，单纯善良，也淘气调皮，也没给爸妈少惹事，但是与邪恶沾不上边。那个时候，什么都不懂，情有可原。上了初中，自从和同学讨论黄色的内容，然后就好似打开了一扇大门，后来才知道，这是邪恶的大门，让人通往无间地狱。从小我的身体都很健壮，像头小牛。可自从染上恶习，我的身体就慢慢与健康背道而驰。初以为，是打开了身体类似水龙头一样的开关，可以释放体内能量，让自己很爽，很快乐。后来明白的时候，才知道这种爽和快乐是要付出代价的，代价就是脑力、体力、健康、学业、人际等等。

初中的时候，初二到初三阶段，我学习非常刻苦，非常努力，在学校起得比谁都早，睡得比谁都晚。空闲的时间，除了看书就是做作业，除了做作业就是学习，但是成绩最好也就考过班上12名，更多时候成绩都在20多名徘徊打转，付出和收获完全不成正比。那个时候那么努力，只是让爸妈在我身上看到希望，让他们把心思转移到我身上，而我也更想让周围的人对我刮目相看，让看不起、欺负我们一家的人能有所收敛。可是那段期间里，并没有停止把手伸向裤裆。现在才知道是邪淫消减了脑力，而且这才只是噩梦的开始。

如果没有邪淫，我相信我高中能考上本县重点，在邪淫的状态下，考上了二流中学。想想老天算是对我仁慈，这也算是对我的启示，可是那个时候居然没有明白，继续犯着邪淫。哎，现在想想都是那么的悔不当初啊！当然我也不怪爸妈不懂性教育，毕竟我们这一代人，正确的性教育都是缺乏的。我相信，如果有良好的性教育，对性有正确的认识，我就不会走那么多的弯路。所以现在我发誓一定要戒除邪淫，把之前所犯的罪孽都赎回来，以后对我的子女一定要做好性教育，以免重蹈覆辙。

**18.末学戒色2年多了，分享自己的经验心得**

我小时候接触不良电影比较早，大约三年级左右就接触了。那个时候就开始看一些乱七八糟的片子，没多久就无师自通会了手淫。那时还太小，对那几秒钟快感没有任何抵抗力，所以疯狂手淫，就这样一直持续看黄、手淫的恶性循环。当时上课就会经常意淫，导致上课不集中精力。但那时说来运气还好，小学阶段我是孩子王，成绩不算最好但是也不差。我经常发脾气，因为是孩子王，别的同学是敢怒不敢言，我经常不高兴就去打骂别的同学，自己还经常挑拨离间，让其余同学打架，最后自己还要做老好人，想想那时候真是丧尽天良。当时所有的便宜我都占尽了。

这样的“好日子”没两年就结束了，等上了初中，我立马遭受了报应，因为各种因缘，之前是特别爱出头、爱说话，一下变得不敢多说话，唯唯诺诺，坐在教室里面老是怕被别的同学打。脾气暴躁，我变成了自己念头的奴隶，整天提心吊胆，吃饭吃不好，睡觉也很差，晚上回来还继续意淫，这样恶性循环，导致我特别怕去上学，还经常被同学反过来各种嘲笑，就这样非常痛苦地上完了初中，初中阶段就明显感觉到自己智力跟不上，但是还是不知道是手淫导致的。

这样勉强考上了高中，因为极强的自尊心，加上高中的学习强度，我完全跟不上，一下子就崩溃了，从高一下半学期我就经常逃课，学业基本荒废掉了。那个时候继续看黄、意淫，导致自己感召到了一个戾气非常大的女孩，这也是自己严重邪淫感召到的，然后就这样谈恋爱。自从谈恋爱后自己的虚荣心、淫心、嗔恨心都越来越重，可想而知，后来发生了很大的事，连累了我的家人，这件大事后终于分手了。当时特别恨她，觉得她毁了我，还想着报仇之类的场景。在这忏悔是我自己的原因感召到的这些事情。

就这样我荒废了高中三年，整整混了三年，高考的时候，啥都不会，进入考场就是会蒙选择题，最后大约考了200分左右，这200分也是蒙的。后来报志愿报了一个专科，家人说什么都不给拿钱，说考上本科就去，考不上就去干活。

临大学开学还有几天，发现家里是来真格的，我立马陷入了极度痛苦中，自己的自尊心受到了极大的打击，我关上自己房间门想自己将来怎么办，思考了两天，我明白了，人生的路只能靠自己，说来那个时候也幸运，我一个朋友喊我去我们当地的职业高中去复读，也能考本科。我听到后非常兴奋，就好好打听，后来下定决心，无论如何我要去拼搏一把，这样在我朋友帮助下报了名，去复读。因为自己之前的三年都是玩的，啥都不会。到了班上压力很大，但是我没有任何出路了只能向前走，复读的这一年除了吃饭、睡觉就是学习，很幸运身边的老师、同学都特别好，都帮助我，只要不会我去问他们，他们都会耐心给我解答。在这非常感恩他们。

这一年的压力可想而知，但是虽然学习压力这么大，有时候自己还是会意淫，那个时候还是觉得正常。到后来冲刺阶段，自己几乎吃不下饭，坐在教室觉得后面有人一直盯着我，要打我，其实就是小时候经常打同学的果报，没有人打我，但是我一直被自己念头控制住，没有任何安全感，压力、烦躁、抑郁、害怕、恐惧、焦虑一下全部朝我袭击而来。后来没办法，在刘阿姨(心理医生)帮助下申请自己在家学习了两周，这样就去参加第二次高考了。复读之前体重138斤，复读后118斤，一下瘦了20斤。最后还好过了本科线，上了一个普通二本。在这感恩父母的付出，起早贪黑地给我做饭，送我上学。

上了大学后压力没那么大了，周边同学都是邪淫很重那种，自己还是觉得看黄、手淫正常，虽然自己特别努力，但是成绩还是很差，我付出了极大努力但是效果却是惨不忍睹，自己那个时候都有点害怕学习了。大学期间虽然没有完全虚度，但是手淫导致自己的身体和智力明显下降了很多，自己对未来很是迷茫痛苦。这个时候自己的心已经被各种失败、压力、恐惧、焦虑折磨得没有了生机，一遇到压力恐惧后，自己就通过手淫解决。这才是噩梦的开始，后来自己口味就越来越重，越来越变态了。经常把自己想成弱者，想要一个男孩来保护自己，这样的变态想法在自己心里出现了好久。

十几年的邪淫，导致自己的恐惧、压抑，智力下降，最终导致自己念头上变态，把自己想象成弱者需要被保护的角色。这都是自己一步一步邪淫出现的恶果。当初出现这个同性念头的时候，我害怕极了，我想我现在变成了同性恋，别人怎么看我，家人怎么办。我就疯狂地查关于同性恋的资料，因为那个时候极度地邪淫，搜资料都搜不到正见的资料，看到说“正常啥的”，我当时就放心了一点，那个时候就开始搜一些同性的片子，后来自己越陷越深……戒友们，千万别信网上的不良言论，说这些言论都会遭天谴的。

在这我先申明下我不是歧视同性恋，说这个话我是从自身体验角度来讲，自从我从异性恋通过十几年的邪淫导致自己变成同性恋后，我的身体、智力、运气都降到了冰点。大学毕业后找工作一塌糊涂，自己虽然非常努力，但是各种公考都考不中，成为了待业一员。后来自己费了九牛二虎之力，学了一点编程技术，虽然自己一直是各种不顺利、各种打击，但是在最低谷的时候，非常感恩有一家公司给我抛出了橄榄枝，这样就入职了。我又开始了疯狂地邪淫，白天上班晚上就看同片意淫，这个时候自己已经邪淫了16年，身体和精神已经消耗得很大了。

在一次工作中，眼睛发黑，有点抽搐，自己的身体和精神已无法正常工作，就这样只能离职。离职后，就在想为什么会这样，我才26岁，还这么年轻就这样了，我想不明白，到底哪个地方出了问题，我想知道最根本原因。但是还是没有认识到同性恋是极大的邪淫，看黄、手淫也是邪淫，这个时候还是觉得这些都是正常。说来也幸运，我就下定决心要调整身心一段时间，去了刘阿姨所在的城市，在这调整了三个月，三个月中刘阿姨带我正确认识什么是佛法，之前我对佛法的认识都是很表层，觉得就是磕头啥的。后来我觉得佛法说得挺有道理，很庆幸的是网上搜到了一个打佛七的寺庙，我就报了名，这样就去了。在寺庙中的时候感觉很清静，里面的人都互敬互爱，那种感觉很好。打佛七后，淫心又上来了，这个时候下意识地就想去手淫，但是刚打了佛七，师父刚给的教诲，刚受的五戒，里面有一条就是不邪淫。

这个时候就觉得自己不应该继续下去，就拿起手机玩，为了转移注意力，但是突然有一条咱们戒色吧的戒友发的戒色文章，这是我第一次看到，特别吸引末学，这样末学一口气读完了，里面说的情况和他的症状我都有，我一下子惊醒了，原来我变成这样，最根本的原因是邪淫啊！！！从那一天起末学才认识到啊！！！整整邪淫了16年后才找到原因啊！！！

后来末学就进入戒色吧，看前辈们怎么戒色，一开始也是半信半疑，因为我这个时候对佛法认识还是很表层。这个时候就看了大量的戒色文章，后来又知道了很好的公益录音。这个时候我就每天拿出两个多小时听录音，因为我知道强戒戒不掉，只有通过合理的化解才能解决问题。就这样每天都听，这样自己开始有点觉悟了，但是这个时候听里面的老师说吃素、放生对戒色帮助很大，这个时候我很排斥的，但是后来我一想我现在都这样了，死马当活马医，试一试看看到底怎么样。这样我就下了一个决心——吃素，吃了一段时间后发现淫念的确少了很多。这个时候就觉得老师说的方法真的好用，这样后来自己又去放生，按照老师说的做。后来慢慢学会了飞翔老师的断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。就这样自己慢慢地感觉到了口诀的好用。

戒了大约半年的时候，明显感觉自己身体开始朝着好的方向发展，淫念也少了很多，但是这个时候同性的恶念还是很重。这个时候末学陷入了思考，那些戒色老师讲的都是戒除邪淫，好像专门讲如何戒除同性恋的很少。末学在想怎么样才能戒同性恋呢？这个时候一个戒色前辈把我推荐给了楼外水老师，老师推荐我学佛、念佛号，老师告诉我没问题，一定可以戒掉同性恋走出来的，但是别急，不可能一下子改变过来，是一年比一年淡，最后断掉。听完老师说的话，末学立马来了信心，末学就调整好心态，打持久战。

这个时候戒了半年多了，这个时候末学对佛法还是信心不是很大，但是末学发现那些老师几乎在讲课的时候都在讲一些佛法，还有一些戒色好的前辈都在学佛。而且吃素、放生、白骨观，末学都自己亲身试验了，效果的确不错，这个时候末学想到这些就不那么排斥佛法。末学慢慢地也开始学习佛法。通过系统学习佛法明白了好多道理，改正了自己很多的邪见。通过佛法的熏陶发现自己的淫心也熄灭了很多。后来戒色的老师说帮助别人戒邪淫能更有力量帮助自己从邪淫中走出来，就这样末学又发心做公益讲堂的主持人。发心一年多了，发现自己戒邪淫没那么费劲，而且同性的念头也消灭了很多。

末学觉得真的不可思议。现在末学戒色2年多了，在这负责地告诉大家，末学现在的身体、脑力都恢复得不错，运气也越来越好。最重要的是同性恋的恶果，现在越来越轻，真的像老师说的一年比一年淡，而且末学亲身体验到了原来同性恋真的可以戒掉。

最后末学把自己戒邪淫，戒同性恋的方法分享下：

1.多学习戒色文章，录音(虽然里面很少专门讲同性恋，但是同性恋是极其严重的邪淫，所以对同性恋同样管用)

2.吃素放生。

3.学佛或传统文化。

4.帮助他人戒邪淫。

5.调整好心态，打持久战。

6.戒色文章中说的方法自己一定多尝试。多去做！Action！（去行动）

7.多行善，提高自己正能量。

8.如果有禅修机缘，可以去参加内观课程。

9.孝顺父母。

末学在上述文章中如果有不如理不如法的地方，末学忏悔。最后愿一切众生快乐、安详，愿一切众生从邪淫中解脱出来，获得清新的人生，用自己宝贵的人身生命，自利利他。感恩大家！

**19.让阳光照进生活，一个33岁男人的戒色养生**

这是我第一次在戒色吧发帖。目的是想通过自己的经历让有心看到我文字的人获得一些启发，一定要阳光地去生活，千万不要铸成大错才知道后悔。我大概会分几部分来讲我的经历种种，也许不全部是关于戒色，但色肯定是对我影响很大的一件事，相信这一点很多戒友都有感触。从去年下半年，我算是以病入道，想开并且看开了很多，目前的状态是戒色养生进行中，终生不破是肯定的。

吧里我的年龄算是大的，十年前，也就是2004年7月，我大学毕业来到了北京，转眼十年了。这十年，我做过很多事，曾经我是个激进、热情、活力无限的小子（但也很好色，这注定了好景不会长，在享受邪淫的同时，肯定也损害了自己的福报），十年，我经历了很多，遗憾的是认识得太晚，让我自认为最好的身体，在第十年，彻底歇菜了。

我用倒叙的方式来回忆下自己之前的一些经历吧，也算是对自己过去的一段告别，我相信，通过我的回忆，让同样走在拼搏路上和正在读书的戒友们能有所启发。

去年2013年可以算是我的一个鼎盛时期，工作顺风顺水，圈子逐渐成熟扩大，在北京这个漂泊味儿十足的城市有了自己的一席之地的感觉。去年六月，整个一个月，我都是在1+2=3的生活中渡过的，1就是吃饭，2就是KTV，3就是各种别的活动，也可能是宵夜。这时候一般回到家都是半夜三四点了，大部分时候是四五点，我一般还负责送老大回家（酒驾），我的高配改装奥迪是乘坐感受比较舒适的，而七八年的无事故驾龄也是让人比较放心的。在某个簋街饭后一夜没睡的周日，七月八号，第二天，在公司迷糊一天的我准备回去好好睡一觉，这时候大学同学的电话响了，又是个同学的饭局，在百度科技园，我开车前往，那天的很多事我记得很清楚，包括喝了多少啤酒，点了什么菜，我记得我吃了半条清蒸鳕鱼和两三只炖猪蹄，喝了大概三瓶啤酒，饭后三人决定去按脚，我说我先回趟家给女朋友送点吃的，回家后，有种特别难受的感觉，我就躺了会，随后一直到半夜，上吐下泻，哪儿也没去，折腾一宿，第二天就去了医院输液，自己没感觉有啥大事儿。第二天基本就康复了，说是急性肠胃炎。请假在家休息一天。

悲剧的第三天来了，到了公司，中午有哥们加薪要请客吃饭，去立水桥吃海鲜，我还有点意识，没敢喝多少啤酒，但吃了一些海鲜，鱿鱼扇贝啥的，下午就感觉不舒服，就拉肚子了，浑身发冷，晚上竟然还有饭局，看来天要毁人你躲不过去，是一个酒局，吃的是金泉广场的海底捞，我没怎么吃，完了正规KTV，因为有不少公司的行政妹子，所以搞了唱歌的比赛活动，分组唱，输了要喝酒，那天我感觉精力不济，虽说一直在推脱，但也喝了几杯啤酒，那是我印象里最后一次喝酒了，从那以后滴酒未沾过，晚上到家就拉肚子，一发不可收拾了，又去输液，无效，吃了氟哌酸什么的西药，无效，当时没想到会如此严重，当时也不知道什么脾虚肾虚阳虚之类的，于是就扛着，饮食清淡，依然拉肚子，一周、两周！我感觉自己瘦了一圈，之前就瘦，但身材尚可，有135斤，就是那两周瘦了十多斤。

后来去德胜门中医院，开了温脾固肠散+肠胃宁片，还做了个洗肠，算是控制住了，不拉肚子，但是从那以后大便就很难成型，而且总是早上跟上午去厕所，精力慢慢感觉开始匮乏，动不动就出大汗，但就在这期间，乃至往后几个月，我仍然撸管不停，甚至有别的男女邪淫。现在回过头来看，那时候真的是在作死，症状已经不可收拾了，但是仍然没有意识到要彻底戒掉。那时候我已经意识到了，但是仍存在侥幸心理，总觉得可能少撸几次，慢慢病也会好，不会有太大影响。一个32岁生着病还在撸管的大叔形象，可以想到是多么滑稽。而这只是开始，病情一直不好，我也由此步入了求医问药学习中医和养生知识之路。

从去年下半年生病之后，我除了瘦了些并且吃东西不敢随便吃，并没有太大的影响，这也造成我在手淫方面仍然没有收敛。想想也可笑，一个30多岁的男人，有女朋友，但是还是要去撸，一直以来就在戒，但是没有能完全戒掉，因为总是有侥幸心理。所以我感觉真正不能戒掉的，是心瘾，是不够伤，等真的伤到体无完肤了，也就不敢再去撸了。就像现在，拿把枪抵在我头上，让我撸，我宁愿就这么挂了，也不会再撸。

从七月到十二月，我继续着我潇洒无束的生活，到了十二月，发现自己的肠胃仍然没有好。这期间确实苦恼，但是还是那么过着，酒是没有再喝过，但是撸管和颠倒的生活仍然继续，因为我的人生观一直是人生得意须尽欢，这和我之前的经历是有关系的，尽管手淫是让我本来可以很好的境遇包括自身发展和性格遭受了地狱式的摧残，但我仍然坚挺了过来，这里面的艰辛只有自己懂，我相信，如果没有手淫，我一定会是另外一个状态和人生。

过完年后，我发现自己的身体越来越差了。整个过年期间我已经意识到自己不能再撸，因为身体很虚弱，也知道自己其实就是脾胃虚弱加上肾阳虚，最后就是脾肾阳虚型慢性腹泻，但是求医问药几经折腾就是不好，尤其是汤药，跑了很多大医院，开汤药都是喝了就拉肚子更厉害，178厘米的个儿，体重已经跌落到55公斤，整个一个纸片人，这时我有点慌了，最关键的不是瘦，精力和体力也开始下降，吃已经很注意了，我妈专门来照顾我，给我在家做饭，外面的饭菜稍微油大一些都不行，吃了属性偏凉的食物必定第二天很惨，拉完肚子，人更加虚弱，于是我一步步虚弱下来，终于在今年二月，不能去上班了。

（编者按：身体是事业的基础，身体差了，家庭事业都会受到很大的影响，邪淫的危害在刚开始不是很明显，但随着时间的延长，各种报应就开始显现了。身体差了，脑力下降，精力不济，各种慢性疾病缠身，真的是苦不堪言。现在这个时代色情泛滥，很多人都在疯狂邪淫，可能30岁左右身体就全面垮掉了。伤得狠了，的确会让人反省和悔悟，但人性的弱点就是好了伤疤忘了疼，等身体有所好转，又开始邪淫了。所以，关键还是要通过学习提高觉悟，转变思想认识，多学习圣贤教育，彻底从邪淫放纵的轨道上下来。中医讲肾为五脏之根，肾精不断耗损，五脏功能都会变差，到时各种疾病就开始出现了，就要开始跑医院，沦为药罐子。有的人以为吃几副药，身体就能好，殊不知，伤精症状的恢复不是一朝一夕的，因为伤精史很长，恢复也需要一个过程，在戒色养生的基础上积极治疗，才有望恢复。脾胃不好了，很容易拉稀，不消化，人就容易瘦弱，好汉架不住三泡稀，再强壮的人就怕拉稀，经常拉稀，人的腿脚就没劲，人也会变得虚弱不堪。等到身体垮下来，就要和高薪的职位说拜拜了，因为邪淫消耗了福报，没能力没精力坐那个充满福报的位子了，只能让给别人了，可悲可叹啊！烟酒色，很废男人，其中色是最狠的，所以必须要戒色，加强保精意识，说得再高大上一点，在这个社会，肾精就是男人的核心竞争力！好好呵护自己的肾精吧！不要再掏空自己了！）

**20.戒色一个月，身上巨大的变化！**

作者：依旧心如止水

这一个月中学习了很多戒色文章，身体也慢慢恢复过来，下面主要写一下这一个月中身体的变化和一些心得。

戒色后身体的变化

1.皮肤变好，年纪小的时候皮肤非常的光滑和白净，经常有人夸我皮肤好，可是到大学皮肤越来越差，皮肤上经常出一些大的痘痘，再到后面的痤疮，使得原本光滑的脸变得不再像之前一样光滑，戒色一个月后，虽说之前的痘印还在，但脸上黑头、粉刺都减少了，脸变得有光泽了起来。

2.脱发、头油、脸油的问题得到缓解，在没戒色之前，每次洗头都掉了很多头发，当时心里想着这是怎么了，心里寻思了一下原因，以为是近期上火和洗发水用得不好呢，可见当时多么的无知，竟不知道原因是过度纵欲所致。头油和脸油困扰了我许久，往往是刚洗完头过半天或者一天，头发就很油，又要洗了，所以大学的时候我基本一天一洗。再说脸油，脸经常出油，给我造成很多困扰，每次都感觉自己脸脏兮兮的，手油油的，手机屏保上也都是我的手印，经常去洗也无济于事。戒色后，脱发从原来的二十三十根左右到现在的不到十根，脸出油也得到了很好的控制

3.面容慢慢恢复，颧骨突出也不那么明显，气色慢慢转变，气质也由猥琐变得正气起来。这次回来之后，跟朋友聚会，朋友说感觉我变丑了，现在想来当时确实面色无光，发黄，且皮肤差到了极点，颧骨突出，气色很差，但是这些在戒色后都得到了不同程度的缓解，气色真的变了很多，连我的母亲都说最近我的皮肤和气色变好了。

4.记忆力提升，本人目前在考研，在二月的时候就开始准备了，那个时候手淫的恶习还没有放下，往往熬夜学到很晚，在躺到床上后打开手机浏览器就登上了网站继而手淫，手淫后第二天身上很乏力，整个人没有精神，学习效率差，脑子往往思考一个难题就会转不过弯来，并且很痛，要知道我大学以前数学是我的强项，经常取得满分，可到现在的记了又忘的这种状态真的很难受，英语单词往往读的时候是一个词，到背的时候就成了另外一个词了，哭！现在想来那个时候熬夜、手淫，加久坐，已经符合完蛋公式了，后怕！戒色后，早睡早起，期间配合一些增长记忆力的小辅助，例如梳头和吃核桃。记忆力得到了明显的提升，昨天晚上躺到床上测试了一下，把晚上翻译的一段英语长句，竟原原本本地背了下来，要知道这个长句100个词以上.给自己点个赞。

5.脾胃得到了肾气很好的滋养。我是属于那种比较瘦的类型，一直就有个苦恼——怎么吃都吃不胖，我想大概三个原因，第一个原因就是基因遗传，我们家没有胖人。第二个原因就是脾胃不好，吸收太差。第三个原因我想就是长期手淫把身体的精华和营养都射掉了，怎么能长肉和个子。戒色之后，一天三顿饭，吸收慢慢变好，上身不再是肋骨突出明显，而是有一层肉，当然也没这么夸张。长胖的综合原因是疫情在家，父母精心地安排伙食，在家屯的膘，哈哈哈，不过我相信以后会越来越好，我是属于那种去称体重，多了一点就会很高兴的人，唉！没办法！

6.心理问题得到很大的缓解。我之前有点自卑和不自信、社恐等等一些心理问题，戒色一个月后，不敢说有太大的变化吧，至少与人交流变得慢慢自信起来，加上气色的转变，也变得阳光起来，我相信在以后的戒色路上，我会变得越来越自信，越来越阳光！

7.手脚冰冷得到缓解。就在二月之前我脚都是很冷的，每天要暖很久才能变热，要知道我可是一个年轻小伙子，正值血气方刚的时候，怎么脚还没我爸热，哎，说多了都是泪，但是戒色以后，脚不再冰冷，就这么神奇有没有，哈哈哈，不是夸张，是事实，跟天气变暖没有关系，要知道热的时候我还是会手脚冰冷，跟身体中的肾气有关。

目前就能想起来这些，这些都是明显的变化，当然，手淫罪恶史太长，对身体造成的伤害也不可计量，有严重的尿等待、尿不尽、睾丸下垂变小等等，给我造成的心理上的伤害极大，我一定会在戒色这条路上越走越远，在这里感谢那位曾经把戒色推荐给我的戒友，感谢！感谢！感谢！让我能够悬崖勒马，我想，就算我每天努力地学，但只要手淫，考研结局肯定不好的吧。再次感谢那位戒友，和这一个月中帮助过我的戒友。谢谢！

下面我就我这一个月的戒色心得做个简单的总结

1.断念，谨记断念口诀，我这一个月每次意淫都能做到及时察觉，并且断除，所谓不怕念起，就怕觉迟，要把断念锻炼成潜意识。分享一个故事，戒色大概一星期的时候，晚上做了一个梦，梦到了一个穿着暴露的女的，梦中的我第一时间选择回避，而不是多看一眼，同时断念口诀在心中升起，醒来后特别感动，所谓梦中一分定力，现实则有十分定力，是不是很神奇，所以要把断念锻炼成下意识。虽说我现在邪念时不时地还会升起，但我察觉及时，做到秒断！

2.孝敬父母，尊重父母，多行善事。

3.每天晚上我都会打开喜马拉雅，听一会儿飞翔老师的《戒为良药》，提高觉悟。

4.学习戒色文章，多看精选。

5.帮助戒友，这里讲的是真心帮助，把他的问题当作自己的问题来看待。

6.早睡早起，适当午休。

7.坚持锻炼。

8.远离一些没有营养的和容易擦边的软件。

9.有玩游戏的最好戒掉。

10.戒烟戒酒，我前几天喝了一点酒和抽了几根烟，最近鼻子经常堵塞，很不舒服，所以要戒烟戒酒。

好啦，写到这里暂且告一段落，感谢看到这里的戒友，再次感谢那位戒友，和帮助过我的戒友，感谢！感谢！感谢！

**21.戒色心得——35岁大叔的良心告诫！**

我今年35岁了，两年多了，都没有要上小孩，上个月底去找中医检查了，原因是肾虚(手淫导致的)，医生给我开了中药，吃下去之后明显感觉内心的欲望没有那么躁动了（之前虚则亢），不像之前内心极度的不平静，频繁地意淫和手淫。

我分析有两种性格类型的人最容易手淫：第一是性格内向的人，性格内向的人不像外向的人，度过业余时间的方式较多，一般都是宅在家里，一个人独处，这样就给手淫创造了绝佳的条件；第二是内心欲望比较强烈的人，有的人也许一个礼拜才强烈一次，也许他忍不住手淫了，而欲望强烈的人恨不得天天都能手淫，后果当然严重得多，而我两条都占了，所以伤害非常大，现在的后果就是头发几乎掉光了，腰膝酸软，工作命运很挣扎，没有财运(即使挣来的钱也莫名其妙地败了)。

我的福报感觉还是处于中上等的，父母都是善良的人，最佳生育年龄结婚生的我，出生的时候，那个年代我在医院还是喂养十天左右，当我被母亲抱回后，已经无法适应吃母乳了，因为之前的奶瓶喝奶速度很快，没办法，父母只得用奶粉来喂我，父母担心我没有母乳抵抗力不行，给我吃一些蜂王浆进补。小时候的我聪明伶俐，大头大脑，惹人喜爱，不费吹灰之力就考上了当地的重点中学，并且在年级里也能排上名次，我的两个同学，成绩差不多的，一个考上了科大，在微软工作；一个考上了东南，在华为工作，而我高考比人家差了200多分，连本科线都没达到。

大概五六年级身体发育的时候，开始有手淫的感觉了，那个时候只知道这种感觉很舒服，也不是太频繁。后来上到初二下学期，真正学会了手淫，从此开始一发不可收拾，平时上学期间可能是一个礼拜两次(不算周末)，周末最少1到2次，寒假暑假那就是1天1次了，想想多么可怕！初三开始我在年级排名前三的数学，成绩滑落到班级的中游，一直很纳闷，失去了最大的优势学科，其他成绩也在下滑，导致没能进入本校。高中开始脑子一片浆糊，上课是很认真地在听，很认真地做笔记，但不知道老师在讲什么，被叫起来回答问题，脑子一片空白，高考的结果不言而喻了。

手淫带来的后遗症就是脑子不灵光，做什么事都不行，因为没达到本科线，就在当地随便报了所270分分数线的高职，进去的时候算是高分，但是学习仍然打不起精神，仍然是一如既往地认真上自习，要知道那个时候一个班就几个人上自习，最后还是学不出东西来，人际关系也越来越差，本来就性格内向，加上手淫造成的恶果，在寝室都不愿意和室友相处，现在想想是多么可笑，自己是一个不正常的人，心理扭曲变态到什么程度了。

毕业之后，没有好的平台，加上当时高考成绩实在太垃圾，所以选择的是工厂的专业(我在这里没有职业的所谓贵贱，只是说说我的感触)，进入工厂做了一名维修工，工厂的环境大家都是知道的，24小时不停班，上了两年的夜班，虚弱的身体实在承受不了，辞去了工作，后面的工作也都是维修，别的工作也做不了，混迹了几家公司，在现在的公司也是维修的工作，遇到垃圾人，没办法，福祸无门，惟人自召。这是我自己做的，自作自受，孽是自己造，逆袭改命只能靠自己了。

大约是在2012年左右，我无意当中突然觉得手淫危害很大，就开始尝试着不手淫，但那个时候没有正确的理论指导和内心正确的认识，也没有强烈的决心，所以说戒着玩一点也不为过。戒除的过程中意淫很强烈，最长的纪录大概百日左右，后来又恢复了原状，没能更进一步。大概半年前，我又重拾了戒除手淫，不断地学习《戒为良药》，并且接触上了佛法，我的方法是读颂《佛说四种决定清净明诲》和《楞严咒》， 我现在还有很长的路要走，学习佛法的时候心都定不下来，所以效果不明显，做什么事内心都不平静，《楞严咒》比较长，所以只有强迫自己读下去。

首先要怀一颗忏悔的心，看着父母一天天地老去，而自己给了父母什么，父母含辛茹苦将自己养大，省吃俭用，自己需要什么立马无条件地提供，而自己却拿着父母给的最宝贵的东西用手淫将其挥霍一空，自己还是一个人嘛！同学家的孩子早已能打酱油了，一家四口五口享受天伦之乐，而自己还在为老婆犯愁，一副龌龊样，有人愿意和我在一起吗？即使在一起了，肾精已伤得差不多了，孩子有那么容易生下来吗……

其次就要发狠心去改，不是嘴上说说要改，而不付出行动。相信佛法，佛法是极其高深与伟大的，多读佛经，多抄写佛经(这里也有很多注意事项，大家可以百度)，消除自己的业障，当然也需要科学地戒除，要讲究方法，强戒效果不理想的，多读读飞翔老师的《戒为良药》，每天都要读。不要被所谓的手淫无害论所蒙蔽，不要等到症状出来了才后悔。另外多吃素菜，对降低身体的欲望很有帮助，多放生。最最重要的，多孝敬父母，百善孝为先，万恶淫为首，切记切记！遇到症状了，不要不好意思，去找有经验的中医治疗，也不要自己在网上找方子吃，毕竟每个人的体质都不一样。（编者按：网上多骗子，不要相信网上的，去所在城市的中医院就诊。）

在戒色的路上大家共勉，共同进步。加油！

**22.峰回路转考上公务员——戒色五年的感悟**

作者：o5787

自从2009年冬天决定开始戒色，一回首已经快五年了，非常感慨，人生中短短五年算不上什么，只相当于一个小学，或者是一个大学，但是对我来说，这五年是经历了太多事情的五年，是在痛苦中完成蜕变的五年，是凤凰涅盘重生的五年……就是在这五年，我完成了由一个沉沦迷茫、自怨自艾的人生迷路客向一个自信从容、意气风发的人生主人翁的转变。

五年前，我的状态是这样的，无论春夏秋冬，只要稍微活动都会流汗，即便流汗仍然怕冷。夏天不敢开空调，否则肯定受寒着凉，精神萎靡，严重失眠，明显脱发，腰酸腿软，眼睛酸涩不堪。与人交往非常的困难疲惫，说话让人感觉不舒服，非常的怕羞自闭，内心却又焦虑抑郁、无处发泄，感觉很累很累，身边没有一个了解自己的人，与周围的世界格格不入，看到别人过得从容安逸，很羡慕，却又不知道为什么偏偏自己像是身处炼狱中一样。用一个词来概括自已以前的样子，那就是废柴，十足的孬种、懦弱、干不了任何事情，完全丧失了工作和社交的能力，与人交往处处委曲求全，没有丝毫的个性，愧对父母的期望，成为高中同学心目中的沉沦堕落者，自己也看不到任何希望。

而现在，我已经变得阳光、自信，走路有劲、精神十足，睡眠质量很好，与人交流给人非常亲切的感觉。三年前，曾经发帖讲述过自己的戒色经历，当时我很自信，说相信我肯定能在不久的将来考上公务员，今年实现了，终究没有食言。

一、身体方面

应该说，山东考生的水平是比较高的。无论高考还是省考，在全国都很具有代表性，在这样一个社会氛围普遍重仕轻商的考试大省，报考好岗位的难度可想而知，能从笔试、面试一路走过来的人，我觉得身体好、精力棒是最基本的一个成功要素。因为面对考试，身体会承受着很大的压力和精神折磨，会表现得比平时差劲很多，在这样的情况下还要有足够的精力和体能去面对残酷竞争。如果没有基本的身体素质，就没有参与竞争的资格。这很能说明我现在的身体水平，戒为良药，不泄为补，的确是这样。如果不戒，想要通过食补、药补来调养，这纯粹是痴人说梦了，即便古代尊贵如皇帝，纵欲都要折寿，我等凡夫俗子哪有皇帝的医疗条件。所以说戒色是根本，如果连这个做不到还想要痊愈，趁早洗洗睡吧。我戒色到现在快五年了，只有刚开始勉强算是破戒了一次，除此再未发生。可能有人觉得这很难，但是当你坚持一段时间，体会到戒色给人从身体到精神带来的变化、尝到了甜头以后，就能够主动坚持下来了。现在怎么做、做得好不好，就决定了以后的生活境遇，路怎么走就在自己脚下。天道祸淫，不加悔罪之人。

二、气质方面

五年前，我气质很差，同学也说我笑起来时非常的猥琐不堪，目光闪烁、不自信、不敢与人对视。而最近这两年，连我姐都说我看起来一脸正气。组织面试培训的时候，在qq群里大家聊起来，有人问我是谁，别人就会说“就是看起来一脸正气的那个”，大家就知道了，呵呵，气质是看不见摸不着的东西，但却又是实实在在、能给人亲身感受的东西。这的确是一个人的组成部分，是一个人最真实的名片。一个人气质好，无论是相亲交友还是工作往来，都能给其他人自信亲切、想与你交往的好印象。但是如果天天想着龌龊下流的事情，自然气质就会越来越差，这方面贴吧里有许多例子，就不多说了。另外，五年前我是根本无法与人对视的，人一多我就会脸红出汗。然而现在，我可以面对10个考官侃侃而谈没有障碍，心地正直的人是不会害怕直视别人眼睛的。面试最主要的还是看一个人的气场，如果气质猥琐，那么自然给人没什么好印象。气质是人平日所思所想的真实反映，要想改变气质就要在平时的起心动念做正人君子。

三、时运方面

参加考试的背后其实是想提高自己的社会地位，古人说的富贵其实是两方面，有钱叫富，有地位叫贵。然而邪淫呢，是特别伤害一个人的贵格的，本来命中可以做官的，往往削禄，所以有志于考试的人，一定要做一个正派的人。很多时候，考试不是单靠能力的，还要看一个人的运气，公考尤为如此。这几年参加过很多考试，这一次是运气最佳的，岗位的报考条件很严格，基层工作年限、经历、专业以及其他种种条件，我都符合，报考人数不算太多，在我的考试经历中是最少的一次，作为翘楚职位，能有这样的机遇是冥冥中的安排。在笔试、面试的备考过程中，非常顺利，没有干扰的事情，除了自己心情浮躁的时候，基本上可以静心准备。另外，在面试备考的时候，也认识了一些上岸前辈，大家给了我很多无私的帮助和指点，自己收益很大。我觉得面试在很大程度上是靠命运，有太多人，明明能力很强，笔试分数很高，但却屡次面试失败，也有人虽然平时很优秀，但却容易发挥失常。作为考试，平心而论这并不是单靠实力来说话的事情，无论是高考还是公考，每年都有超常发挥和失常发挥的事情。每次都是偶然现象吗？我觉得偶然的背后都有着必然。在面试之前，自己也曾暗自思忖过，心想这几年自己坦坦荡荡，没做过亏心事，相信能有个公平的结果。

四、脑力方面

这几年脑力方面的变化是非常大的，戒色前连我姐都跟我开玩笑说我是小傻瓜，因为当时我看起来就是那种有些呆傻、见了让人想欺负的那一种。现在记忆力和以前判若两人，很多东西不经意间就能记住，纵欲的时候我是转头就忘，整天丢三落四。纵欲对记忆力伤害是很大的。大家可以留意一下身边端正的人一般记忆力都很棒，生活糜烂的人往往记忆力相当差。另外，我觉得自己戒色后的改变还体现在学习时的心境方面，这个变化也很明显，戒色前我看书非常容易心情浮躁，特别杂乱，坐不住，看一会书就有癫狂的感觉，就必须离开座位走几步，或者找个别的事情散散心。而现在心境要平和好多，看书容易看进去，虽然时间长了也需要散心，但是只要散散步就很容易平复心情，同时以前看书的时候比较毛躁，看东西非常浅显，深入不进去，而现在有个明显感受就是能够潜心深入进去，看到一个题目能够静下心来逐渐地发现好多东西，这是以前绝对不可能的。真的就像中医所说，肾水充盈，人就能做到心静。

五、戒色方法

坦白地说，我觉得要是不依靠任何办法的话，自己是很难戒色这么长时间的。每当戒色一段时间以后，身体有所恢复，就会有很强烈的欲望，但这其实是假象，要继续坚持下去，逐渐这股力量就会像水一样被身体这块海绵慢慢地吸收，身体也会上一个台阶。我的感受是一定要做一个正人君子，主动避开所有引起你起心动念的事情，好比大街上的诱惑和电影、电视、网络上的那种图片、视频等。如果你离不开这些东西，一旦遇到就扎进去，自己不愿出来，还想着戒色保养身体，时间长了你肯定坚持不下去，换我也做不到，谁都很难做到。扑灭欲望的最好时机就是欲望刚开始升腾的时候，这个时候立刻断掉最好。如果天天任欲望挑逗自己，破戒就只是个时间问题。如果一个人真心想对自己负责，对自己以后的前程负责，那么就要主动地拒绝这些扰乱心智的东西，自己内心清净了才能为继续坚持戒色创造条件。

我的另一个体会就是，佛教的力量对我帮助很大，正是由于这些办法的帮助，自己内心才可以像现在这样清净。在戒色的过程中控制自己的心念很重要，这个是根本，心念清净了，不容易起淫念，戒色就会容易得多，就成了顺水推舟的事情。如果整天欲望很重的话，戒色就会困难重重，也变成很痛苦的过程，这样肯定坚持不了多长时间。刚开始，我怀着病急乱投医的心态，读过好多经书和咒语，最初的想法是想借助佛菩萨保佑让自己身体快快好起来，但是我发现自己身体的恢复依然很缓慢（刚开始身体亏空太大，戒色的恢复是很缓慢的，着急不得）。最后呢，由于急功近利看不到效果，就慢慢地懈怠了。最后我选择了最易做的，专心念佛号（南无阿弥陀佛），逐渐发现了效果，那就是自己晚上不做邪淫梦了，遗精次数少了好多。到后来由于时间长了心不虔诚的缘故，念佛号坚持不下去了，于是我又改为每天晚上临睡前念《佛说阿弥陀经》，这下又很欢喜了，效果也很明显。我的感受就是，念佛号或者读经的日子里，内心非常清静，不容易起淫念，即便看到大街上的妖艳女子也能淡然处之，对自己的心念净化非常明显。另外晚上遗精次数大大减少。我觉得这部经书很适合大家临睡前读，因为篇幅很短，易于坚持，我的体会是当心绪很杂乱、不虔诚的时候，念佛号往往感应不大。读经书会收到很好的效果，有兴趣的可以自己感受一下。

现在贴吧里的一个普遍现象就是，许多人喜欢到处追着人问戒色经验。其实没有这么复杂，只要真心悔改、了解最基本的道理就够了，再多的道理都需要一个人去实证的，亲身实践得出的感受才最真实可信。另外呢，我再和大家分享自己的一个小技巧。说起来不值得一提，但是我自己觉得非常有效果。戒色过程中最令人头痛的就是遗精，我最防范这个，因为戒色中一旦遗精就会感觉身体疲劳乏力。特别是戒色初期，遗精很容易发生，因为身体虚弱到一定程度，就会虚不受补，这时候想戒色了，反而越容易遗精，这个只能慢慢调理了。除了我之前说过的佛教的办法以外，今年自己还发现了一个防止遗精的好办法，就是睡觉的时候穿着衣服睡，夏天穿条短裤睡觉就可以，七分裤或者长一些的都可以，别光穿内裤睡觉，我的感受是这样能很有效地减少刺激，就能尽量避免遗精。我误打误撞发现了这个方法，最近一段时间我靠着这个办法，已经4个月没遗精了，正好这期间考试，所以我感觉不遗精对身体保持状态帮助很大。

再向大家推荐一款药茶，用来日常调理身体，效果特别好，现在每当劳累过度的时候，我就用这个方子调理身体，并且我妈妈喝了效果也非常好。其实这个本来就是给老年人的保健药茶，建议大家可以给家里父母试一下，现在老年人知道这个茶的已经有好多了。最初我在看完中医后，时间一长身体还是感觉非常不舒服，我就自己摸索着用中药调理，这副药茶是我发现的，对于手淫后遗症恢复很有效，特别是对于失眠、虚汗、气虚等问题很有效果，在找到好医生之前，大家可以试一下这个方子，喝一段时间就能感受到效果的，我所用的方子剂量是：黄芪10g，西洋参3g，黄精10g，枸杞6g。

六、尾声

赠给大家一句话：黄金非宝书为宝，万事皆空善不空。

这句话是我前些日子，看电视百家讲坛上钱文忠讲百家姓时偶尔听到的，说这是清朝一个有名的家训，当时我看到这句家训非常地钦佩。特地上网查了查，原来这句话是台湾马英九的祖父留下来的。为了勉励后世，清代马立安留下了“黄金非宝书为宝，万事皆空善不空”的遗训。他通过这14个字，告诫子孙后代要重视教育、崇尚行善。后来，这14个字就成了马家的祖训。据说，马英九在台北的办公室里，就挂着这副对联，寓意“时刻不忘祖训”。足以见善有善报，马英九之所以成为领导人，与祖上积德密不可分。马英九一生非常顺利，先后就读于台北大学和哈佛大学，学业事业皆是为人所羡慕。这也再次印证了万事皆空善不空这句话，希望大家都能修身改过，重拾人生精彩！

**23.戒色一个月心得体会**

看到前辈们感受到的那种纯粹的快乐，聆听鸟儿的歌唱，欣赏绿叶的舞动，感受阳光的温暖。泪水像断线的珠子，大颗大颗地流下。这才是我想要的生活，下定决心一定要战胜心魔！

我开始读前辈们的戒色文章，知道自己纯靠毅力戒色根本行不通。开始学习戒色方法，戒色体系。开始试着每天念500遍断念口诀，“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。”此乃神技啊！

我发现似乎这句话在不断的重复之后，已经被雕刻在了潜意识之中，每当可能出现欲望或者不当的思想的时候，它就立即弹出，口中立刻默念“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无……”几遍后念头便消散了！就连做梦时，它都能保护我！有次在差点梦见那种东西的时候，这句话就突然出现，我醒了！

在每天默念500次的时候，我开始反思和体会这句话，感觉太神奇了。可能是自己学过一些心理学的知识，经常体察自己的身体状态和心理状态，有一些对自己内心的感知能力，加上平时经常内省，当念头一来，就感受到它，断念口诀立即将它断除。

还有一点，我一般是在吃完早餐的时候念断念口诀，此时胃部需要消化食物，消耗血氧，大脑供氧并不是最佳状态，导致思考能力和精神状态较差，而心魔就是在你状态最差的时候最容易入侵得手，状态不好的时候念断念口诀，就为状态差的时候形成条件反射，提供保护。

还有我发现断念口诀如此强大的能力不光可以对付心魔，还可以用来应对你下定决心想要戒掉的东西，比如沉迷于游戏之类的。心理学有个五分钟起步原则，做什么事，五分钟后就会进入状态，很难停下。打破恶性循环最好的方法，就是不让它开始，而断念口诀就是让恶性循环不要开始。

我也不断回忆SY带来的痛苦，仿佛身临其境，加强自己的决心。

每天读一篇戒色文章，像一个前辈所说，欲望大的时候就多读几篇，做笔记，平时有什么感想也把它记下。看到文章好的地方或者感觉自己能应用的方法就拿来试试，有效果就坚持使用，自己内化后再加以改进。

在贴吧中读别人的经历，有则改之，无则加勉，警醒自己。有可能的话，尽自己能力给予别人帮助。多做一些好事，孝敬父母，乐于助人，提高自己的正能量。也要坚持锻炼，加强恢复，变得健康，才能更好地抵御心魔。

推荐两个改变我一生的东西：《幸福课》（Positive Psychology）在网易公开课可以看到，《思维导图》系列书（《启动大脑》《快速阅读》《超级记忆》）。

路漫漫其修远兮，我深知自己还有很长的路要走，比起前辈们的成就，自己只能算是刚刚开始，绝不能松懈，要更加努力。向前辈们学习，不断地树立榜样，激励自己不断提高。真的很感谢戒色吧，在这里我开始正视自己，迎来新生。在人生中能有一次战胜心魔、掌控自己的经历，何尝不是一种财富。

下个目标——三个月，共勉！

**24.手淫20年，从一个体育健将变成了东亚病夫**

上天给了我一副好身体，可是又和我开了个大大的玩笑！

我从小就是体育健将，小学时是校篮球队员和田径队员，小学的体质很不错的！可是我的噩梦就是从小学开始的，记得第一次手淫是在小学四年级，11岁左右，当时小弟弟处于翻皮阶段，我居然觉得龟头很难看，于是就用力拉包皮，把龟头包住，就在一次无意间，突然有一种前所未有的快感出现了，当时并不知道是射精，只是觉得很舒服，而且认为射出来的是尿，于是一发不可收拾，每天都在寻找那种快感！

因为我底子好，又爱运动，所以我身高迅速长高，到了初中，手淫开始频繁，此时果报来了，视力开始大幅度下降，一年近视100度，此时交了一些不好的朋友，开始看三级片了，手淫更加疯狂，经常手淫到半夜，学习成绩也从前10名下降到30几名，但是那时还是校篮球队的，可能是经常运动，当时还能抓到蓝筐，比赛还是经常打，体力还算过得去。

到了高中，手淫越来越严重，脸皮厚了，已经开始租色情光碟，视力达到深度近视，学习下降到40多名，体力大幅度下降，但还在打球，有次打球时跳起抢球落地后，膝盖居然受伤了，走路都会听到骨头摩擦的响声，去医院检查说是软骨受伤，以后不能再跳了，现在想起来，应该是手淫过度，导致骨质疏松，由于没了运动，加上手淫，体质变差了。高考时落榜了，于是复读了一年，勉强考了个普通的二本，当时还是很懵懂，不知道这一切都是手淫害的。

上大学时，由于整个环境都是那么堕落，宿舍里也经常有人看黄片，于是我更加堕落了，已经开始阳痿早泄了，我居然不知死活，不仅看黄片，还玩黄色游戏，明显不行了，还会吃人参增加性欲，体力进一步下降，虽然偶尔打打比赛，但是经常打瞌睡，走在路上哈欠不断。有时想戒，但是欲望一来，看到无害论，又开始自欺欺人，堕落！

真正的果报，是到大学毕业后，当时还是天天手淫，自己也越来越变态，看的岛国电影也越来越重口味，为了补肾，自己把六味地黄丸当饭吃，越吃性欲越强，加上工作经常2点睡觉，终于在一个冬天的夜里，我手淫通宵，全身冰冷地手淫完，上床睡觉，谁知道，第二天就发烧，从此我一病不起了。也就是从2009年起，滑精、感冒、神经衰弱失眠、胃肠炎、拉肚子、拉血，几乎天天折磨着我，到此时戒了无数次都戒不了，对自己内心很是打击，甚至不敢面对自己，但是我还是坚持学习，准备公务员考试，后来我居然考上了公务员，但身体非常差，只可以吃稀饭，吃些肉就拉肚子，平均每个星期都要去医院挂瓶三次，来治疗身体内的炎症，体重从80公斤，下降到63公斤，可说是骨瘦如柴，本人身高180，直到今年还住院了两次。

这三年时间里，我生不如死，每天都在发烧拉肚子中度过，平时就喝点稀饭，曾经有想过自杀，这样根本没生活质量，但是看到父母发白的头发，为我担心，我不能这么做，这三年父母老了很多，我经常半夜醒来，看到父母在那里流泪，我心里在滴血。

直到今天，我还靠着输液来维持生命，每当我走到篮筐下，想起当年抓框的场景，打球时的意气风发，看看现在的自己，我再也跳不起来了，连走路都困难，泪水都忍不住地流出，直到最近学习很多文章才知道，原来这一切都是手淫害的果，手淫真是害人害自己，害了自己不说，还害了家人，本来一家好好的日子，就被我废了，全家人没一天开心过，我真是很后悔，很无知，恨自己毅力薄弱，恨自己听信什么手淫无害。

（编者按：这个案例让人唏嘘不已，本来是运动场上的体育健将，意气风发，抓篮筐时是多么帅气，后来因为沉迷手淫，疯狂放纵自己，甚至因为无知，乱吃补药纵欲，自己把自己废了！纵欲真的会变成废人，纵欲之祸极惨！不仅自己废掉，还连累父母，父母也跟着遭殃！古人云：“色刀欲剑斩凡夫，暗里摧人骨肉枯；一旦身陷欲海中，病入膏肓悔恨迟。” “嗜欲之性，固无穷也，以有限之性命。追逐无涯之色欲，自毙之！”“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。”肾脏一旦亏损，则五脏六腑、精神气血都会受到很大影响，致使百病丛生。古人很有戒色保精的意识，这方面的认识很深刻，而现代人大多都被无害论洗脑，疯狂纵欲而不自知，还以为爽到了，实则亏大了，用身体最宝贵的精华去换那几秒的快感，诚愚痴甚矣！戒色真的太重要了，懂得戒色，有戒色的觉悟和修为，才能避开色情的陷阱，才能走好自己的人生路。）

**25.手淫的成瘾机制，各位来看看吧**

最近一段时间，我一直致力于研究手淫成瘾的真正原因，并且，在这篇文章里，我也会用科学的方法彻底粉碎“手淫让人享受”这个欺骗了大部分戒友的谎言。

到目前为止，国外已经有大量实验结果表明，观看色情并手淫是一种成瘾性行为，并且随着更多的研究与实验，黄毒成瘾的机制也逐渐水落石出了，通过了解黄毒的成瘾机制，我相信大家可以了解到自己手淫的真正原因，从而帮助大家更好地戒撸。

先来说一下手淫时大脑的状态吧，这个应该是我们戒色人的常识了，手淫时，大脑会大量地分泌一种负责激励人们获取更多奖赏的物质，即多巴胺。手淫时大量分泌的多巴胺会在大脑中建立起一条神经链，即“手淫——享受”的神经链，这就是手淫成瘾的来源。导致我们成瘾的真正原因实际上是因为我们的心瘾，认为手淫是一种享受。

接下来咱们来分析一下看黄手淫时，我们真实的感觉是什么样的：第一步，当我们接触到色情信息时，我们的大脑就会开始分泌多巴胺，从而促使我们去获取更多的色情信息，心跳会急剧上升，同时身体的能量也会开始流失。此时我们会陷入一种非常矛盾的境地：如果我们忍住不看，我们会因为欲望不能被释放而感到压抑焦虑，而如果我们继续看，多巴胺则会继续大量分泌，刺激大脑，同时会产生一种莫名其妙的负罪感——负罪感是每个人都会有的，只不过后来麻木了。由于多巴胺的分泌，我们无法停止看黄，并在看黄导致的强烈冲动下开始手淫，手淫过后，多巴胺的分泌量会急剧下降，导致我们悲观、消极、颓废。

所以大家是否看清楚了整个破戒的过程，其实就完全是一个被控制的过程，只要看了第一眼黄，陷进去，我们就难以阻止接下来的事情的发生，直到最终完全破戒，根本停不下来，没有例外！大家有没有得脚气的经历？我们都知道，得了脚气我们的脚会非常地痒，如果我们在痒的去挠脚，我们就会感到很爽，而且脚痒的感觉也得到了缓解。但是没有得脚气的人就不会感觉到痒，也不会感觉到挠脚时所谓的“爽”，一直都是一种很舒服的感觉。那些没有脚气的人也根本就不会在意这种舒服的感觉。

我再举几个例子：当你憋尿到无法忍受时去小解，一定会感觉到非常舒服非常爽；当你穿上挤脚的小鞋上了一天学，再回到家把它脱下来时，会感觉到非常爽；当你极度口渴的时候喝到水，也照样会感觉到非常爽。说到这里大家是否明白了？一个不手淫的人根本就不会在意手淫带来的那一点可怜的快感。看黄时分泌的大量多巴胺会剥夺我们真正的快乐与自由，愚蠢的撸者为了那一点不值一提的快感，宁可从头到尾忍受欲望的折磨。

简单总结一下：非撸者的快乐是本自具足的，大家可以回想一下我们小的时候。

在我们第一次看黄手淫时，我们的大脑会大量分泌多巴胺，而大脑则会记住是什么导致了我们多巴胺的分泌，以便再来一次以得到更多，多巴胺的大量分泌会导致我们的大脑误认为这是一种让人享受的行为，于是，手淫——享受的神经链就这样被建立了起来，我们从此有了手淫的心瘾。在下一次接收到色情信息时，大脑中对于多巴胺的记忆就会被迅速唤起，导致我们像着魔一样疯狂找黄看簧。

我们之所以会对黄毒成瘾，就是因为当我们接触到色情信息时（有很多种，包括外界的黄图以及自己意淫乱想的场面等），大脑中的神经链就会不断告诉我们“我喜欢！这是一种享受！这是我想要的！”并分泌大量的多巴胺来驱使我们进行接下来的行为。不过，不同于其他毒品，黄毒的戒断反应相对轻微，当吸毒者戒断海洛因时，生理上会出现剧烈的戒断反应，让戒毒者十分痛苦，但只要复吸一口，戒断反应立刻就会缓解。

我们手淫的真正原因是心瘾以及对色情信息的接触。

“念起即断！”绝对不能犹豫！手淫的易成瘾性在于心瘾与身瘾的密切联系。身瘾会导致我们大脑中神经链的建立，而心瘾又会导致我们去频繁地接触色情信息来激发欲望，唤起身瘾。随着时间的推移与手淫次数的增多，我们大脑中这条“手淫——享受”的神经链会越来越粗壮，从而进一步加深“手淫是一种享受”的误解，导致我们上瘾的程度越来越深。

说到这里，大家是否明白了？只要我们消除心瘾，并杜绝一切色情的刺激。只要这样，我们的大脑就会开始自我修复，神经链就会逐渐褪去。不过，由于色欲是一种根深蒂固的欲望，所以，我们在消除心瘾过后，仍不能大意，一定要保持警惕，远离一切色情的刺激，别忘了正是当初的那一点点刺激导致了多巴胺的大量分泌和神经链的建立。再说一遍，远离一切色情的刺激，保持警惕，做好断念，否则心瘾的神经链会被再次唤醒。

**26.深度谈戒色与手机、游戏的关系**

很多戒友戒色过程中依旧沉迷游戏，认为玩玩游戏、刷刷手机没关系，但是我作为游戏“瘾”的过来人，说说手机游戏对戒色的不良影响。

危害1.浪费时间

不知不觉游戏耗费我大半时间，一局20-30分钟压根不算过瘾，严重时候7小时/9小时，职业中学时间多，普遍学生都沉迷，时间都消耗在游戏上，学习肯定不好。

危害2.损害视力

不知不觉我视力逐步提高度数，摘下眼镜一片模糊，常眼酸、揉眼睛、凸起等等。

危害3.久坐缺乏运动

大家都知道爱玩游戏的人都缺乏运动，一久坐，难以恢复，还伤害了身体，跟死宅一样，沉迷虚拟世界无法自拔。

危害4.沉迷虚拟世界，对现实不闻不问

真心朋友越来越少，狐朋狗友倒是一堆（同样玩游戏的人），电脑课压根不认真上，玩了一天又一天。

危害5.毁灭志向

只知道在游戏中争夺第一，胜利，现实毫无志向，不上进。

危害6.熬夜玩游戏

这个很多人都是这样，白天玩，晚上也不放过，导致生物钟乱了，失眠了，睡不着又继续玩，形成恶性循环，严重阻碍恢复，很容易习惯性失眠，还有宿舍关灯后玩游戏更损害视力。

危害7.消耗金钱

估计我花费了有一千多，全部合计大概两千多。有些人甚至消耗一万！

危害8.辐射/屏幕脸

那时候我沉迷游戏，痘痘特别多，脸油！说不出的恶心感，虽然比较轻微，不过戒游戏后就没多少了，恢复很多。

危害9.容易发脾气（暴躁）

我脾气算很好，玩了这游戏我真的变成“无法形容”的骂人狂，输了游戏喷，队友不给了喷，很容易影响到心情，对家人也发脾气，我都不知道造了多少口业，唉！忏悔忏悔！

危害10.容易社恐等各种心理问题

玩游戏常常一个人玩，很容易孤独，独行侠，久坐会让社恐加重，我很有体验，以前玩游戏久后，感觉变胆小怕人了。

危害11.容易爆粗口等谩骂他人

以前经常听到舍友大骂，各种暴力语言，导致个人素质低下。

危害12.导致饮食问题

很多人玩游戏，连喝口茶都没时间，一天下来没喝水，吃饭也急着吃完去打游戏，你的人生就这么赶吗？

危害13.容易形成懒惰习惯

很多玩游戏的，因为懒得去饭堂，直接外面打包，因为懒得充电玩，长达几米的数据线拉到床上玩！等等各种懒惰！

危害14.容易手机爆炸

这个手机快没电，又打着游戏，迫不及待地充电，边充电边玩，这个有一定的危险！

危害15.心不在焉

假如你打着游戏，父母或同学喊你做事，你边玩手机边做事，手机舍不得放下，成何体统？游戏重要还是事情重要？

危害16.憋尿、憋屎

人一心想着游戏，屎尿使劲憋！甚至边玩边拉撒！

危害17.幻想不断

幻想自己多强多强，全服第一，现实还是猥琐宅男一个！

危害18.消耗精力

玩了很久游戏，感觉自己力量被抽走了，接下来没力量做其他事。

危害19.降低智商

沉迷游戏后突然发现脑子有点不好使，十分迟钝。

危害20.上课走神

上课时候还在想游戏，不断回想游戏细节，从而导致上课没心听。

危害21.为了手机（游戏）和父母发生吵架

父母老看你玩游戏不学习，就藏起你的手机，你发现了，跟父母斗，而引发家庭大战！

危害22.偷父母钱等

游戏越玩越上瘾，一些学生党偷父母钱充值游戏，新闻屡见不鲜！

危害23.带手机到学校玩，受处罚

记得我有一个同学，带手机来学校，然而被缴了……

危害24.暗度陈仓（用手机查作业，其实是玩游戏）

父母以为你认认真真写作业，结果发现是玩游戏，而又引发家庭大战。

危害25.晚起而破戒

熬夜玩游戏导致晚起、接下来可能赖床破戒，有可能睡到11点！

暂时写这么多，有些我还没有想到，欢迎各位戒友补充！

玩游戏很容易陷入无聊状态，因为游戏玩一天会腻，接着就寻找刺激！

游戏能戒就戒，不能戒就尽量玩单机游戏，因为单机不会这么容易沉迷，闯关后一般就会腻了，短视频的话其实没啥意思，也就是让多巴胺飘起来，如果说要学到什么，只是学了些片面知识，没啥用，而且那些短视频评论都是键盘侠。

【手机与手淫关系】

现在有了手机什么都方便了，支付方便、购物方便、搭车方便、找路方便，但是最方便的莫过于找黄手淫！为什么？因为手机便携！我那时候洗澡带手机看黄手淫！多么可耻！手机无视地点，只要没人，独处就可以，很多学生党，宿舍制，关灯后偷偷摸摸看黄！忍不住了就去厕所手淫！无耻！看！多方便！有些变态还在上课看呢！听一个同学说过，一个人上课都手淫！瞧这多变态，越撸越变态！不断开发兽性，丢失人性！学生党回家后，父母以为你在房间里认认真真学习，结果是在看黄！有些人还发黄在朋友圈，在群里，简直是造孽！祸害自己罢了，还祸害别人，记得有一次，我被心魔附体，进了一个黄群，里面都是年轻人啊，我的天！还说什么什么类型的，我良心发现，扔了一个《手淫受害者10000例》的文件，然后就惭愧地退群了，青少年中黄毒的不可计数！

【游戏/手机与戒色关系】

很多戒友以为单纯玩手机/游戏对戒色没太大影响，错了，记得有一次玩游戏，后来因为无聊而破戒，玩游戏腻后就会陷入无聊状态，为什么？因为玩游戏过程是在提升多巴胺分泌，过一段时间，多巴胺下降了，急需要提高，这就得靠看黄了，看黄后就悔恨，自暴自弃，又转而疯狂玩游戏，如此一来无限死循环！你们不觉得遗精后或者破戒后都特别无聊想找些刺激吗？而且玩游戏无止境地消耗时间，连看戒色文章时间都没有了，玩游戏很容易精神上的疲惫，警惕性都给玩没了，一天到晚想着游戏，你有想过戒色吗？用游戏代替手淫？你错了，玩游戏刺激多巴胺，看黄手淫也是，有啥不一样？玩到全宇宙第一，你还是个废物！不觉得打游戏失去很多吗？你未来老婆喜欢你玩游戏的样子？还是喜欢你对着屏幕谩骂的样子？女生一般很讨厌玩游戏的男生，游戏重要还是女朋友/老婆重要？她看到你一天到晚玩游戏，她气炸了！

【被手机游戏祸害的“朋友”】

手机几乎每个人都有，我们青少年乃至儿童深陷手机游戏不可自拔，我老家的一个朋友，大概14岁，上初二，游戏他充值了大概有一万！多么惊人的数字，他们父母离婚了，他跟他爸，整天通宵打游戏，当然和我以前一样，执迷不悟，叫不醒的。人人玩，个个学，很多大学生、大专中专、高中、初中、小学都陷入游戏当中，如今很多男人不负责任，结婚后一天到晚玩游戏，有前途吗？甚至还有段子：游戏重要还是女朋友重要？手机可以毁掉一个人，特别是学生党，游戏和手淫毁掉我，如今后悔了，但当时自己是执迷不悟的。

总结：

有些人认为离开了手机活不了，小时候我们不也没手机，不也活蹦乱跳吗？别把自己束缚住，你也可以换位思考，你觉得女孩喜欢阳光明媚的男生，还是死气沉沉的男生？答案很明显吧，如果你女朋友一天到晚玩手机、游戏，你喜欢？万一结婚了，她家务不做，难不成让父母做？还是你做？假如生孩子了，谁带？父母带还是你带？腾出手来才能拿想要的东西，你手抓着手机、JJ，你还能拿得下什么？！

戒色很显然是为了恢复自己，做更好的自己，这些坏习惯很容易导致破戒，为什么呢，因为刷短视频，女性特别多，我看过很多戒友都因为刷短视频而陷入破戒，这样很容易被心魔劫持，想要戒得更好，必须卸载远离，像小说、动漫、电影等都有很多擦边内容，很容易导致破戒，那么戒者什么都不能干吗？不是的，你可以看书，看有意义的节目，正能量视频，有句话说得好，你想成为什么人就做什么事，很多戒友发誓戒色，一些浪费时间的APP却不删，导致该APP使他破戒，这不是自讨苦吃吗？连这些玩意都不戒，你戒色能成功？

你到底为了什么而戒色？

戒色动机有很多，大部分都是撸出问题才戒色的，我是为了身体健康而戒，相信很多戒友也是这个动机，有些前辈是为了正己化人而戒，这太高尚了，我暂时做不到，我先做好当前恢复身心健康。我相信很多人熬夜久坐，普遍有手机游戏瘾，我之前也是，但是我戒色的同时，很多坏习惯也戒了，因为我把时间放在学习戒色文章等各种有意义的事情上，这也利于恢复身体，也不怎么熬夜，除非特殊情况，一般10点-11点间睡觉。

你只要放下手机，时间就很充裕了，我以前是个不折不扣的游戏瘾者，但我戒了，我知道戒色吧很多戒友都仅仅戒色，很多坏习惯都还在，戒色是为了戒出更好的自己，我以前一度是游戏沉迷者，我戴着厚厚的眼镜，现实中还是废物一个。越玩越空虚，玩游戏、手机伴随着久坐久视，对恢复不利，甚至熬夜久坐，经常熬夜，你的身体会变好吗？别傻了，这些坏习惯逐渐腐蚀你的身体，这和色情一样，戒来戒去你身体得到恢复了吗？别自欺欺人了！还在熬夜、玩手机、饮食不规律，这样的人很难恢复。

说了这么多，其实简单概括：我们伤精患者如果这些都克服不了，我们还怎么戒色呢？

（编者按：手机瘾和游戏瘾，的确对戒色的影响很大，特别是沉迷游戏后，就对戒色不上心了，对戒色马虎了，心里想的都是游戏，这样的人肯定会破戒。破戒了就疯狂玩游戏，玩游戏导致状态进一步下滑，又会导致疯狂破戒，这就形成了恶性循环。戒色后最好是戒掉游戏，特别是需要投入大量时间、精力乃至钱财的网游，最好不要去玩。一些益智类的小游戏可以考虑，但也不宜沉迷。自己要做好规划，培养其他的兴趣爱好，比如运动、音乐、读书、行善等。刚开始的戒色动机可以是为了恢复身心健康，但戒到一定阶段，就要学会培养更崇高的动机——正己化人，无私奉献，无私利他，行善积德。这样才能戒得长久，否则一旦身心容貌恢复，就会失去继续戒下去的动力，到时就很容易破戒，所以动机非常重要。个人的动机就像盆景，长到一定程度，就被限制住了；利他的动机就像移植到大地上，发展空间是广大的，格局气象完全不一样。）

**27.手淫史12年，点点滴滴与兄弟们分享，谨以为戒！**

本来想戒色时间久一些再与大家分享的，但是看到一些年轻的朋友，仍然抱着侥幸的心理在为了那短短几秒钟的快感而葬送自己一生的幸福。心里面很不忍，所以把自己12年以来因为手淫而造成的种种果报分享给大家，希望还没有下定决心戒除手淫的朋友，能引以为戒，早日开始行动。那些因为手淫时间短还没有症状的朋友，不要一脸不屑，别去尝试，因为后果可能是你承担不起的，就算你能恢复，可能也因为手淫折损先天福报而错过很多本该经历的美好，请记住人生没有倒带！

隐约记得那年应该是自己小学刚毕业，我当时趴在床上学习，眼睛累了，放松眼睛的时候，看到墙上贴的动画美女，于是心中莫名升起一种异样的感觉，下体由于被压在床上，所以明显有很舒爽的感觉，于是为了更加满足这种舒爽的欲望，持续地反复蹭压下体，几分钟后居然有一种憋尿的感觉，头一次有这种感觉，感觉很兴奋，很害羞，很享受，这感觉持续了几秒钟，却让我从此上瘾。

此后，有事没事就会趴在床上挤压下体以求得快感。那时候家里没有网络，所以黄源还只是通过意淫电视上、生活中所见的美女。后来初中开了生理课程，老师只是简单地讲了一下，其中对我影响最大的就是手淫无害论了。老师当时说，男人吃两个鸡蛋就可以把一次性行为所损耗的精液补回来，还说适当的手淫可以放松情绪、减轻压力、有益身心。还说手淫的时候要让精液顺畅地射出来，而不能憋着。（可后来的一桩桩血泪史告诉我，手淫无害论害死人，手淫适度论害死人，手淫真的一次都不该有！）

于是后来我就由压床改为手淫了，因为我当时错以为那样是健康的。初中到高中，除了外出不在家睡，每天晚上都会手淫，否则睡不着。我刚上初中的时候，学习成绩是名列前茅的，可是后来本该被保送重点的我，名落孙山，去了一所普通高中，由于长时间的手淫行为，导致记忆力下降，反应慢，身体健硕的我，后劲不足，外强中干，身体开始出现小毛病，可是也没太注意，心情不爽的时候靠手淫排解压力，高兴的时候靠手淫助兴，陷入了无边的欲海。

后来，逐渐地感觉到，手淫可能真的会影响自己，会害了自己，那时候也没有网络可以学习戒色知识，只是我本人也相信因果之说，总觉得手淫见不得人，会造成不好的后果，于是我开始逐渐地控制，减少次数，一个星期差不多一两次，于是我发现，每次我头一天晚上手淫，第二天准有不好的事情发生，不是被老师骂，就是球场上很容易接到的球接不到而被嘲笑，再或者是被老爸的怒火无缘无故地波及。可是每次欲望的火苗窜上来的时候，就又沦陷了。

成绩不好，当然也上不了什么好大学了，去读了一所大专院校，还好是可以包就业的，毕业之后，就可以进汽车厂、铁路这样的国企，原本以为这一辈子安安稳稳地过去就算了。

大一的时候疯玩，经常性地熬夜去网吧，饮食毫无规律，喜欢一个女生久追无果，当时的我，相貌还可以，也会有人夸我帅之类的，篮球打得也不错，为人也很仗义，可是不知怎么回事，这个女生就是不喜欢我，但是却好像有意在折磨我，每当我放弃的时候，就跟我一起出去玩，很暧昧。当时别提多么痛苦了，当时也想过放纵自己，去找小姐，因为学校里面确实有不少人去找小姐，但是我还是忍住了，因为从小受家庭传统式的教育，我有精神洁癖，受不了小姐，而且我也强烈反对婚前性行为。所以，大一一年的时间，就在这苦苦的挣扎中过去了，为情所困！那是我第一次追求一个女孩，高中的时候也遇到过互有好感的女生，但是我一直对早恋深恶痛绝。以为到大学了可算自由了，可以轰轰烈烈恋爱一场，没想到！唉！

大二，就在我打算放弃那个女孩重新开始新生活的时候，脸上开始连续起痘痘，一开始我以为很平常，因为之前我也起过痘痘，也不理它，过几天就不见了，印都没有。可是这次感觉不妙啊，只见长痘比消痘快啊！于是我赶紧去问女同学怎么办，她们告诉我去用祛痘化妆品，并且推荐我用了一套价位适中的产品，我开始用起来，效果果然不错，痘痘都下去了，皮肤也白了许多，由于处理及时，痘印一点也没有，好像痘痘从来没发生过！但就是觉得皮肤好像薄了好几层！！！洗脸的时候明显可以感觉到，要相信自己的感觉，因为我后来也从医生的口中得到了证实。化妆品虽然暂时控制了痘痘，压制了火苗，但是对皮肤表层造成了极大的伤害，让皮肤更加敏感，伤口愈合速度也慢了许多。治标不治本，所以在这里严重呼吁那些只顾脸蛋不顾身体的朋友！远离化妆品！还有强力去油清洁用品，这些东西会严重破坏皮肤原有的生态结构！

正在我又开始嘚瑟的时候，痘痘又一次毫无征兆地爆发了，说一夜之间一点也不夸张，我开始再次用化妆品，可这次一点效果都没有，反而觉得脸紧绷绷的，干干的，油油的，最倒霉的是由于对痘痘处理不当，导致皮肤油脂分泌失调，患上了脂溢性皮炎，掉皮屑，又疼又痒，痛苦至极。只好对化妆品弃之不用，不过这时候我开始意识到是身体内部的原因，要加强身体锻炼了，适当的锻炼对痘痘和皮炎也有缓解。

这时候我居然还没有意识到事态的严重性，原因在于，周围很多大人都异口同声地在说，你这是青春美丽痘啊，没事，年轻人，火力胜，以后过了这年纪就自然好了，还有的说以后结婚就好了，可怜的我，居然信了。直到这时候，我的手淫还是没有停止，所以，我一直在火上浇油！！！

到了大二下半年末，痘痘和脂溢性皮炎仍然反反复复地折磨我，头部脸部，前胸后背都有痘痘和皮炎，这时候我觉得不能坐以待毙了，开始求医问诊，当时我去的是一家诊所，老太太是当地一所医院退休的，扬言如果她治不好我，就没人能治得好（我当时傻傻的，有病乱投医），用了一段时间的药，吃的，加上涂脸的黑乎乎的，一个月要1000多，没什么效果，大约几个月后放弃了。

第二次，我选择了本市一所大型的中医院，这次配合汤药加上涂在脸上很舒服的药膏，很快就见效了，脸上退了几层皮，皮肤就开始光滑白亮了。（现在回想起来，其实那时候如果我彻底戒掉手淫，说不定皮肤也会彻底好，所以根源不在用药，而在于强健身体，彻底戒除手淫）。不过由于这期间手淫还是没有停止，过了几个月之后，虽然仍然继续用药，但痘痘和皮炎还是回来了！

好吧，再后来的就医之路我就不详细说了，去了很多家医院，中医院，皮肤病专科医院，军区总院，结果都是好一段时间之后就复发，根源没有解决，任何医生任何药物都救不了我。本来大一的时候很活跃的我，在学校的任何活动里面都走在前面，由于皮肤病的原因，变得内向、抑郁，生活习惯怪异（在同学眼中是这样的，因为我不得不远离所有可能让我的皮肤病加重的东西。）

转眼三年过去了，早就应该签单位去实习的我，却选择呆在寝室，因为我怕，我简直不敢相信，我居然怕面试！我们学校的面试就三个问题，哪个专业的，户籍哪里的，多大年纪，然后只要身高什么的差不多，肯定会要你。没什么难度，但我还是怕，我在怕什么，对了，我是在怕，如果我面试到一份待遇非常不错的单位，但是却由于要熬夜倒班而选择放弃。果然，后来我就是因为怕熬夜加重病情而放弃了一份工资待遇都非常不错的工作，工资大概在5000-8000左右。要知道，一般本科毕业的学生，刚毕业工资一千多的遍地是，可是我却因为要保护身体而选择放弃，因为我不想面目可憎遭人唾弃！！！（得过这个病的人应该会很有同感吧）

后来我不得不为了生计而外出打工，由于那期间我刚换了一家当地的中医院，皮肤变好了，所以找工作养活自己不成问题。于是我又开始憧憬美好的生活，并且开始有了创业梦！

我做过太多行业，服务业、销售、库房等等，一直迷茫，找不到自己的兴趣点在哪。压力大，于是这期间我又开始频繁手淫解压！！！后果可想而知，皮肤病又回来了，其实它一直没有彻底好，即使看上去好的时候也是在潜伏，因为我没有戒根源。

于是，我又开始没有自信了，想来想去，算了，回家用电脑做兼职吧，总要养活自己，不能让别人看不起。一开始我被骗了几百块，当时很白痴，什么都不懂，虽然知道可能上当了，但还愿意尝试，不肯放过一个可能的机会，所以正中骗子的下怀。在网上折腾了很久，也没赚到什么钱。我失望极了，为什么我付出那么多努力却收效甚微？我痛恨自己，我也隐约地觉得手淫对我的人生有影响，但我就是戒不掉，因为我没有彻底地认识它！就这样又两年过去了。

每天虚度光阴，浑身乏力，两眼无神，头发稀疏，面目颓废，经常腰痛，有时候手淫过频还会出现尿频，运动一会儿就浑身出虚汗。最主要的是，手淫一段时间之后，会对你的心智情绪有非常大的影响，你会觉得做什么都没兴趣，或者做什么都没有长性，半途而废，做什么事都对自己没信心，就算有能力也会因没有机会施展而穷困潦倒。而且会产生嫉妒心，会对社会仇恨，我都觉得人生毫无希望了，很没有价值感，学了一堆东西，样样通，但是没有一样让我特别拿得出手的，都是还凑合那种。原本那个朋友心目中活跃帅气的小伙子变成今天的大叔！我甚至有过轻生的念头，可是我放不下父母，我死了他们怎么办！

我想，之所以我手淫12年的后遗症没有像许多戒友所说的那么严重恐怖，原因就在于，我从小的教育非常的传统，爸妈都是传统型的人，很善良，我对父母也算孝顺，对朋友也讲道义，而且我懂得感恩和分享，等等。我想正是这些被教育所拥有的品质给我不断地补充正面的能量，让我不至于油尽灯枯吧！可是再多的正能量也抵不住不断地损耗啊，而且人活在世上如果只是苟延残喘地活着，那真的是生不如死了。

如今我彻底下决心戒除手淫，戒了没多久，明显感觉身体在自我修复，虽然会有一些戒断反应，时不时地还会忍不住意淫一下，不过会马上把思绪拽回来。看到网络上面一些影视作品里面有性感画面的时候，还是会有生理反应，会动淫念，但是会立刻转移，不去试探自己的忍耐力，因为看过戒色吧的许多精品帖子之后，我知道，只有科学的戒色才能成功，而不是一味的忍耐，还有就是不要测试自己的定力，色魔每一次的挑衅都会让你的邪念上升，所以别去看黄。如果你只是一味忍耐而不去补充正能量，那么你的堡垒迟早会被攻破！

还有，我在吧里看到有些戒友在问，“我一个月一次算不算频？我戒了一年破了一次没关系吧？我都戒了这么久了，破一次应该没事吧？” 在这里我用自己的血泪史告诉大家，要戒，就一定要下定决心，不要犹犹豫豫藕断丝连，我之前就是反反复复没有下定决心去戒，结果对自己越来越没信心。戒色是修行，也是耕耘，你好不容易种了一大片稻子，种稻子不容易，烧了却只是一把火的事儿，你一不小心，让星星之火毁了你所有的成果，不可惜吗？

希望还没有下定决心的戒友引以为戒，吸取教训，大道理什么的，谁都明白，用一生的幸福来换那短短几秒的快感，实在不值得，但是能不能做到，还需要下决心加上科学的戒色。在这里与诸君共勉，我们一起战胜邪淫，迎接美好的新生活！我12年手淫，如今都可以一天天地明显恢复，所以那些对自己没信心，对未来没希望的朋友，一定要振作起来啊！

（编者按：邪淫折损了这位戒友的福报，本来他可以有一份稳定的工作，有一个光明的前途。因为邪淫身心失调、变丑毁容的，比比皆是，邪淫会影响一个人的自信、底气，心里莫名惶恐、害怕，严重削弱一个人的正能量，削减折损一个人的福报，邪淫的危害真的太大了。手淫恶习一定要彻底戒掉，真正下决心去戒，做回心地纯净善良的自己，多行善积德培养正能量，这样才能有一个好人生。关于皮肤问题，手淫会导致内分泌失调，容易患上痤疮粉刺等皮肤问题，一般坚持戒色，积极锻炼，不要熬夜，饮食清淡，坚持一段时间，就能大大改善。外在的药物是治标，真正治本的是戒色养生，这个根本做到了，甚至能不药而愈。）

**28.浅谈夏季戒色要点**

作者：正向循环

随着夏季的到来，越来越多的诱惑向我们袭来。对于我们戒者而言，夏季无疑是一个充满挑战的季节。现在上街，基本上都能遭遇各类诱惑。这个季节，正是我们修心的最佳季节。如果能平稳度过夏季，那我们的戒色觉悟一定会突飞猛进。

这篇文章，就夏季戒色的要点，与大家做一个浅显的分享，望各位戒者仔细阅读，时刻警醒。

我们戒色都知道，戒色一定要立足于实战。戒色的实战就包括对境实战与断念实战。只有做好这两个实战，我们才有可能看见突破怪圈的方向。同时，还需要在情绪调节、饮食上下功夫，让自己处于一个相对安全的戒色环境。

一.对境实战具体做法。

1.遭遇诱惑时，立即避开，千万不可聚焦。

2.牢牢看住自己的念头，不要有分别念。请记住一句话：色不迷人人自迷，万丈深渊亦自掘。你认为的美与丑，都只是你在无意识地认同你的念头导致的。当邪念生起时，应立即断除。

3.将警惕意识开到最大。时刻保持警惕，但不是过度紧张。

4.平常多思维不净观、白骨观。这类思维对治，一定要功在平时，不可临阵磨枪。

二.饮食以清淡为主，不要喝冷饮等。

我们须知，耗损肾气的方式有许多。比如久坐、喝冷饮、吹空调等。当我们戒色到一定程度时，一定要在细节上磨。发现自己做得不好的地方，一定要立即改正。不要给自己的不良行为留有喘息的机会。

三.夏季因为气温的原因，容易导致心情浮躁。

我们戒色是需要一个相对平和的内心状态。当发现我们情绪波动较大的时候，一定要立即调整。这里，我建议可以通过静坐，观察自己的呼吸的方式来平复自己的心情。

具体做法：双腿盘腿而坐，背部稍挺直，闭上眼睛，将一只手放在自己的腹部上。感受吸气时，腹部慢慢鼓起，吐气时，腹部慢慢恢复到原来状态的过程。这是一种非常适合修心的方式。

总结：

我们熬过夏季，就会迎来秋季。秋季是一个丰收的季节，通过夏季的积累，我们可以在秋季采摘属于我们成功的果实。请记住：色不迷人人自迷！

**29.戒手淫转考运——附上戒邪淫的一些建议**

我今年27虚岁，男。大概小学三年级，我在他人的怂恿下，接触了不良光碟，从此，我提前告别了童年的那份纯真，打开了潘多拉的盒子，埋下了邪淫的种子，注定了这段不堪回首的往昔。中学时代，期间也有接触过少量不良碟片，不过尚未完全沉沦，因此，虽然学习成绩有起有落，但一路过来，从中考到高考，都还算顺利，最终以几乎压线的成绩考上一所一本大学。

到了大学，我开始疯狂迷恋异性。上课、走路、自习、吃饭、宿舍夜聊、梦中都离不开异性，整日神魂颠倒，魂不守舍。但我很腼腆，或者叫“闷骚”，不懂得如何跟女生沟通。因此，当时的我就像一只潜伏着的野兽一样，尚未发作。大二下学期，我买了电脑，这是我沦陷的开始。我开始像打了鸡血似地搜索、下载、贪看不良文字、图片、视频。与同学交往中，也会不时开些带“荤”的玩笑，显得很邪恶。拍出来的照片也显得很不庄重，表情放荡。这些肮脏的东西无形中染污了我原本纯朴的“气质”。大二之后的那个暑假，我学会了手淫，从此，我几乎平均两三天就要手淫一次，如今想来，那是我最最痛苦不堪的过去，因为我每回都要游离于寻求所谓的“短暂之乐”（其实是痛苦的根源）与犯错之后的无比悔恨之间，真的是矛盾异常，痛苦万分！特别是，一旦手淫之后，就会很容易放纵自我，比如沉迷游戏、嗜酒如命、暴饮暴食、蒙头大睡、脾气暴躁等等，而这一切又会导致自己继续沉沦，无法自拔。

整整大学四年，在学业方面，我表现得异常平庸，甚至可以说是一种失败。首先，没被授予过一次“三好学生”称号（以前有获过）；其次，没获得过一次奖学金；再则，挂过4次科，成绩相当靠后；又则，我总共考了3次六级，结果都没过；总之，学得是一塌糊涂，刚开始还心有不甘，但是在染上手淫恶习之后，基本上就“萎”掉了，得过且过，没有了往日的那股拼劲。可见手淫不是吸毒，甚于吸毒。

大四下学期，我在颓废中感到迷茫，于是决定随大流：考研，并且报了一所重点大学。第一次考研马虎地准备了大概四个月，结果败在英语上，考了325分。在图书馆自习期间，我也曾因淫欲来袭，无法自控，中途冲到厕所里去手淫。惭愧！忏悔！大学毕业后，我废物般地在家蹭了3年的饭！在家准备研究生考试的那段时间，我依然经常手淫，每次放纵之后，我都要颓废、懈怠好长时间，这期间基本上除了吃饭，睡觉，就是处于“手淫——悔恨——再手淫——再悔恨”的恶性循环之中，根本没心思、也没精力备考。第二次考研准备了大概半年，结果考了317分。第三次考研准备了近一年，结果考了297分，连调剂的机会都没有。

细心者或许已看出我备考时间一次比一次长，其实态度也一次比一次认真，可是分数却是一次比一次惨烈。第三次研考失利对我打击很大，我对自身能力产生严重质疑，我在无助中哀嚎，在绝望中咆哮，甚至怨天尤人，自暴自弃。可是没办法，时不我待，生活还得继续。2010年上半年，我开始了痛苦的反思，并且陆续地接触了关于戒邪淫方面的文章，特别重要的是开始认识、了解了一些佛法，认识到了自己命途多舛的根结所在：邪淫！从2010年下半年开始，我在学习佛法、不断忏悔、试图断恶修善中开始慢慢地唾弃不健康的东西，并且蒙佛菩萨大威神力的加持，渐渐地断除手淫，大概从2010年8月至今，除了梦中之外，再无手淫过一次，身心也慢慢地找回了那种难得的宁静。由此，我也深切体会到了永断邪淫的终极秘籍：佛法！

2011年1月，我在无奈中参加了我人生中的第四次研考（我对自己说：无论结果如何，这将是最后一次了）。其实，这次我准备得并不充分，大概也就陆续准备了两三个月，而且期间常常是带着抵触的情绪在备考，带着悔恨的心情在看书，所以效率不算高。3月，结果出来，考了354分（意料之外，又感觉在意料之中），最后虽然没有考上第一志愿的学校，但也调剂到了东部一所211高校，而且可以公费读研。

PS：在我这几年考研期间，我父母帮我到处问卦、求签、问大仙、算命等等，几乎都曾说过我会考上研究生，可是每次都令人失望，现在想来，问题主要出在自己身上啊！而且，我也由此懂得了两个道理：一是，邪淫消福报，甚速甚巨；二是，命自我立，福自己求。

公务员考试方面，至今，我共参加过3次公考，头两次虽做了一些准备，但都考得比较一般。出乎意料的是第三次公考，由于在参加此次考试之前，我已考上研究生，所以根本没准备，打算花80元体验一下裸考的感觉。甚至在考前晚上，我还和亲友玩到12点多。我报的是某特区的一个职位，只招一个，报考人数近300人。5月末，成绩出来，我笔试第一。刚开始觉得有点不可思议，后来又觉得因果不虚！

教师证考试方面，2010年7月份，我参加了教师“两学”考试，按理来说，对于文科生而言，只要认真准备下，考个教师证不算太难。可是一来，我准备不算充分，更重要的是，在考后不久，我没控制住自己，手淫过一次。结果成绩出来，挂了“教育学”，当时考完出来我自我感觉这门考得还不错。这是一次很直接的教训。2011年1月，我准备了一天，结果补考顺利通过。

亲朋好友都说我今年时来运转，对此，我只是报以淡淡一笑。其实，我深知所谓的好运不是从天上掉下来的，它不是一个随机的现象。好的考运完全掌握在我们自己手里：那就是断除邪淫，断恶修善！

对于犯邪淫者而言，影响我们生命轨迹的一个重要因素就是：邪淫。犯邪淫，损精耗元，你就会身体虚弱，头脑迟钝，霉运连连；戒之，你就会变得精力旺盛，头脑灵活，好运不断。可以说，在当今这样一个脑力主导的社会，因邪淫而导致的从体力到脑力的双线低能将使我们止步于底层社会，碌碌无为，郁郁终生。因此，对于犯有邪淫罪过的考生而言，要想达到一个理想的境地，必须要用两只脚走路，一只脚是：勤奋，另一只脚就是：戒邪淫。只有两只脚健全了，才有可能走到云开雾散、春暖花开的那一天！

至于如何断除邪淫，我的体会大致如下（不一定完全正确，也不一定具有普适性，但希望对需要者有所启发，请读者自己斟酌）：

1.财色名食睡，各个欲求之间不是独立，它们会互相牵引促发。因此要除邪淫，应该也给其它欲望消消火，降降温，比如：饮食方面，多吃素，别吃五辛（蒜，大葱，韭菜等），晚饭少吃，尽量不喝酒；睡眠方面，早睡早起。

2.念佛，即念佛菩萨名号，一般念“观世音菩萨”名号，因为《观世音菩萨普门品》中有言：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。”当然，你也可以念一些你觉得与你有缘、倍感亲切的佛菩萨名号。可每日固定一时专注念诵，也可在其他时间心里默念。这是需要持之以恒的慢功夫。要有信心，不躁急。

3.持咒，有不少人念大悲咒、楞严咒、准提咒、六字大明咒等，咒的威力不可思议，有缘者不妨一试。

4.诵经，可以选择《四种决定清净明诲》、《佛说不淫戒》、《大智度论观身五种不净相》、《四觉观与九想观》、《戒淫断欲圣典汇编》、《佛说女人》、《观世音菩萨普门品》等经典摘编（找不到就百度一下），也可以选择《大佛顶首楞严经》、《妙法莲华经》、《金光明最胜王经》、《药师琉璃光如来本愿功德经》、《地藏菩萨本愿经》、《金刚经》、《心经》、《佛说四十二章经》等整部典籍；常诵常持，功德无量。PS：对经书要敬重，切记！

**30.戒邪淫七忏悔文——邪淫不仅掏空身体，更掏空了灵魂！**

今天是打七的第四天，而我又一次地错过早上共修的机会。连续两天错过了，我非常懊悔，我想这是我不精进修行的结果。谨以此文深刻忏悔我的罪过，愿佛菩萨加持我，让我完成这次戒七。

我沉迷于游戏，每天都玩到晚上十一二点甚至于更晚，无法做到早睡早起。就连戒七这几天，我仍然每天都在游戏中度过。惭愧啊！师兄们学习课程的时候，我居然还在玩游戏。戒七需要早起，我还每晚都到两三点才睡，怎么能够起得来呢？

多年的邪淫，让我失去了正常的睡眠能力。我常常失眠，到晚上的时候想睡睡不着，因为睡不着而打游戏看视频，反而更加重了失眠。即使睡着了，也是梦境不断，多少年我没睡过一个好觉了！自去年年底回家以来，到现在又已经半年过去了，身体并没有恢复。我朝思暮想日夜期盼着能够回到正常人的生活，却因自己不能坚固信仰坚持到底而总不能如愿。其实回想我这半生，何止是此事如此，我做任何事情都是这样半途而废，三十年来一事无成，怨老天不开眼，怨恶友怨父母，其实最该怨的，还是自己啊！明知错的事情一犯再犯，明知对的事情一拖再拖，青春年华就这样在蹉跎中流逝，可惜可恨！

共修的这些天，看到师兄分享的课件和各位师兄勇敢的忏悔，我感触很深。几乎绝大部分邪淫的恶果我都尝到了，其实也很想能够把握这次机会好好忏悔，但总因自卑而不敢开口，也是深刻知道自己没有能力能够做好。邪淫的危害何其残酷！不仅掏空身体，更掏空了灵魂！对我而言，心里所承受的痛苦更超过身体。

我是一个要强的人，从小我就不甘于人后。记得我第一次打架，是在幼儿园，那时被一个比我高大很多的同学欺负了。后来我就努力锻炼身体，过了一段时间去把他打得鼻青脸肿，从此以后我就下定决心，绝不要再让任何人欺负我，谁惹我了，我必定要报复回来。

后来上小学了，由于学习成绩很差，被我爸爸狠狠打了，也是上小学以后，他对我的教育发生了天翻地覆的变化，以至于我这一生都还在承受这后果。我是8岁开始上小学，在我8岁以前，我父亲对我疼爱有加。家里三个兄弟，他是最疼我的，也把希望都寄托在我身上。我从小很聪明，村里的大人都爱逗我，问我一些问题，我总能回答上来。听我奶奶说我小时候还圆鼓鼓的长得很可爱。那时的我天真无邪，那是我这一辈子最美好的时光。唉，我多想能再回到过去，再一次体验那份快乐。

说回小学时期，在被我爸打了以后，他告诉我，要想不挨打就好好学习。小时候毕竟还是怕挨打的，后来我便开始认真学习了。仅仅一两个月，我就从班级垫底跃升到名列前茅，在期末考试中更是得了很好的成绩，老师同学都对我刮目相看，特别我的语文老师非常疼爱我，小学1-4年级她都是我的班主任，我的作文常常被当作模范作文在课堂上朗读，当年的我非常轻松就能获得好成绩，几乎没有考过90分以下。别人都以为我很用功学习，其实我也只是上课时间有认真听课，其他时候都在玩。那时的我精神很容易集中，能够深度思考，很多题目我甚至不需要老师教自己，都能够想明白。记忆非常好，几乎所有课程我只需要看一两遍就能刻在脑子里。

尽管学习好，但我爸的打还是少不了。得了100分，就不能再得99分，这是他对我的要求。他说少一分就打一下，他说他没读书没希望了，要我好好读书，三个孩子中就我学习最好天赋最佳，他把希望都寄托在我身上。我就这样在恐惧和绝望中慢慢地开始自暴自弃。反正我无论怎样都挨打，我也不让你好过！小学时候我不知挨了多少他的打，越打我越不学，越打我越放纵。我开始和一群学习差的熊孩子们混在一起，也开始了我罪孽的路途。

农村的孩子，没有城里孩子那么多玩具和游戏场所。但我们一些熊孩子混在一起，总还是能搞出一些东西玩。玻璃球、钢轮车等等各种小东西就不说了，最坏的就是玩弹弓打鸟，上树掏鸟窝，抓了很多还没长大的嗷嗷待哺的小鸟回家养，很多都被我养死了，更打碎了多少鸟蛋无可计数。我一个游戏，就令那些鸟儿们家破人亡，妻离子散。罪孽深重啊！下河捞鱼所杀害的鱼儿更是多不胜数，再后来捉壁虎，打蛇抓螃蟹，踩死小蚂蚁，几乎所有能看到的小生命我都残害过！我也不知道自己造了多少杀业，怎么能不遭报应呢？遗憾！当时没有受到好的教导，害了这些无辜的生灵，也害了我自己。

报应总是会来的，后来我莫名地开始尿床，头发开始变得枯黄，而后莫名其妙地开始有了邪淫的预兆，我看到电视里漂亮的女性，总会想去亲一口，并开始有了性幻想。我想杀生和邪淫必定是有关联的，由杀生可以引发邪淫，由邪淫也会引起杀生。有一段时间突然感到浑身无力有劲使不出。学习成绩也开始下降了，脑子没那么好使了。我不知道这是因为我所造的杀业，很多年以后，我回想起自己命运的转变，从天之骄子沦为社会蛀虫，究竟是因为什么？杀生之罪，何其之重啊！在小学四年级以前，我成绩优异，身体健康，而且胆量过人。我是孩子王，打架从不虚谁，我嘲笑那些懦弱愚钝的同学，还经常欺负他们，以为自己高人一等。而在四年级以后，这一切都开始改变了。我开始变得胆小懦弱，脑子迟钝，也莫名其妙地开始被人欺负还不敢还手，我正在成为自己曾经嘲笑过的人。

学习成绩下降，受人欺负，我更加自暴自弃。我还被损友带坏学会了打电子游戏，学会了抽烟喝酒，小学6年级以后到初中时期，我天天都想办法在家里偷钱骗钱去混游戏厅，偷家里的香烟，又造了偷盗妄语之罪。我以为抽烟打游戏很酷，以为这样可以跟学校里的“差生”们混成一片，可以不受欺负。然而并没有，事情朝着相反的方向发展。由于我越来越不像话，父亲把我送到学校当寄宿生，希望可以通过学校来约束我的行为。他哪知道啊，这学校的围墙关得住我这颗邪恶的心吗？我和一群损友们在晚上熄灯之后便爬起来，趁着夜色爬出围墙去挖农民农作物，去捞鱼，爬进游戏厅偷钱，更加地肆无忌惮无恶不作。而就是在这期间，真正残酷的报应来了，在和我一起混的一个损友当中，有一个教会了我手淫！虽然我当时并没有犯，因为那时还未开始发育，然而这还是在我心里埋下了祸根。

在一次被父母责骂过后，我又一次离家出走。其实我小时候离家出走过多少次我也不记得了，总是到天黑也不回去，因为这我父母多少个夜晚担惊受怕到处找我。多么不孝啊！而这一次的离家出走，造成我一生的痛。这一次我躲在山上的防空洞里，想着自己为什么这么不幸，生在这样一个家庭。想着父母对我的责骂，悲从中来莫名地居然开始手淫，这一次我感受到了性的快感，从此以后一发不可收拾。在这快感中承受着恶报，却浑然不知。我脑力急剧下降，记忆力急速衰退，以至于初中都无法毕业。我容貌开始变差，曾经饱满细腻的脸庞开始变得枯黄暗淡，邪淫仅仅几个月，眼皮就开始变成一边单一边双，嘴唇变厚，身体变得瘦弱。失眠神经症、鼻炎、皮肤病等等各种毛病都陆续找上来了，以后的痛苦和大家基本都一样。我这大半生颠沛流离、浑浑噩噩、一事无成。多少次很好的机会都不能把握，也遇到一些优秀的女孩，因为自卑知道自己配不上人家而擦肩而过。我从23岁开始创业到28岁，这么多年我想如果我的福报还在的话，我必定可以混出一点人样，而结果是一无所有，还欠下一屁股债。到28岁那年，还因为生意纠纷而惹祸上身锒铛入狱。这一点我需要说下，我后来才明白这次入狱是因为邪淫的果报。

虽然我这么多年邪淫而导致容貌变差，但或许还是有点福报，我的底子还是可以，长相还算好看。所以总是会有一些女孩对我投怀送抱，而我向来都是来者不拒。在我入狱前些天，去一个健身房认识了一个前台，那女孩要了我微信，后来我就约她看电影，看完电影后又去按摩院，在按摩完之后我想侵犯她，还好她使劲挣扎拒绝了。而后我送她回家完又去找了小姐！唉，我曾经最看不起嫖客，没想到我居然也会成为这种人。过后没几天，我在租来的房子内被警察抓了，我很震惊，我从没有犯法，为什么抓我？后来警察问我前段时间有没有拿过一个人的电脑主机并敲诈他，我才明白了。那是一个曾经在我这里下单了几千块，后来欠货款跑路的一个客户，我找了他很久，要回了一部分钱。而后他又跑路，剩下的钱不给了，之后又一次偶然的机会被我找到他的店铺，我一怒之下就带着铁棍上去找他算账，可当时他不在场，我就用铁棍威胁前台，找到他的电脑，然后把他主机搬走，并留了电话，让前台转告他，想要回主机就联系我，在他给我打电话时，我敲诈他一万元，认为这是他应该付出的代价。后来一想这是犯罪啊，还好他这次并没有录音。而后他又多次给我打电话，想套我话让我落下证据，我知道他在套我话，每次都不落下口实。

那段时间我也在生病，咳嗽了一个月，咳得非常严重甚至直不起腰，看了很多医院吃了很多药都没好，心情非常暴躁，后来还是回老家，一个中医开了两幅中药吃好了。在那段时间，他又给我打电话套我话，这次我忍不住破口大骂，这一次落下了口实，因为这一通电话而导致后来的锒铛入狱。其实在这段时间，我也被另外一个客户赖了几千块货款，为此我也费尽心思到处打探他的下落，后来人是被我找到了，但除了羞辱他一顿并拿了他的身份证和一个手表外，一无所获，他这个老赖也是穷得叮当响，住在一个破烂的城中村里。所以做人真的不能邪淫赖债，真的是有报应的！我做生意那么多年，被无数老赖坑过，我所见过的每一个老赖，都是欠一屁股债，没一个过得好的。

在我被抓的那一天晚上，我坐在派出所的铁椅上，外面是紧锁的铁门。我想起了我的父母，想起了我年迈的奶奶，我忍不住掉下泪来。我想起了我小时候因为家里穷没厕所，我一次去村里的公共厕所，上完厕所下起了倾盆大雨，电闪雷鸣中我躲在厕所里躲雨。突然听到我奶奶的呼唤，原来是她冒着狂风暴雨拿着伞来找我，她踉跄的脚走路已经不稳，但她仍然一步一步坚定地朝我走来，带我回家，只有一把伞，她尽力遮住了我而让自己淋湿在雨中。我想起了我17岁在外学电焊，那是我最放纵的年纪，我用父母辛苦赚来的甚至是借来的钱去上网、邪淫、抽烟喝酒，什么技术都没有学会。我记得在我又一次没钱吃饭，问母亲要钱时，她说她真的没有钱了，让我再坚持几天，我一气之下把存折撕了。我想起了我那年回到家中，在下车时父亲看到我行尸走肉般的身影时几乎不敢辨认，我看到了他眼中深深的失望与痛苦。我想起了我初中时暗恋的那个女孩，她叫我给她写一封信，因为她要转学了，想留个纪念，我逃避了。她来找我，我跑了，我再也没有见过她。

我问看守的警察，我这情况需要蹲多久？他说少则半年，多则三年。三年啊！我不知道我奶奶还能不能活三年，我欠她的孝顺，还有没有机会再补上了。天亮了，我的手机被没收，放在铁门外的柜子里，我听着手机铃声不断响起，我知道那是谁打来的，那是我的亲兄弟，我知道他们此刻心里有多焦急，要找到我。我恳求看守让我接一下电话，得到的是冷漠的面孔，我知道我再多说无用，我深深地看了他一眼，我要记住这份耻辱。听着手机从不停响动到了无声息，它关机了，关上了他们唯一的指望。8点了，换班了，换了一个年纪大些的看守，我向他请求，给我一份纸笔，他给我了。我写下我对父母愧疚的话，写下我所欠的债务，写下我答应别人还没完成的事情，我请求看守，如果我的亲人来到派出所，将它转交给他们。他答应了，那一刻我真的感激他。后来我被移送到了看守所，在那里度过了13天。我的亲人们在外托各种关系花了很多钱很多心思，我才被放出来。在此我真诚感激那些帮助过我的人们，但凡我以后有一丝出息，必定涌泉相报。

可惜啊，我并没有意识到这一切都是邪淫的报应。出狱后的第一天我就邪淫了，我在牢里立下的誓言随着邪淫烟消云散。第二天我去买了个新手机，结果又和卖手机的女的勾搭上了，邪淫的人总是会感召相同的人，她是有两个孩子并离婚的人，还好后来无疾而终，并没有发生关系。

后来我爸妈一再要求我回老家，说找的算命先生，算出我今年有牢狱之灾，没想到真的应验了，而且后面还有血光之灾，一定要我回家躲避休养。我当时还没有接触佛法，并不相信这些，但是听了之后还是有点担心，想想也确实腻了做生意的苦恼，便将公司全交给我弟，我就回家了。在家这段时间，果然有一次切水果将中指切了一刀，伤口非常深，几乎触骨。还好并无大碍，缝了两针也就过去了，但是两年了，按这伤口还是会有痛感。

我在老家呆了半年，这期间我买了一些传统文化的书籍来看，慢慢地也开始相信因果了。我已不记得我是什么时候接触到戒色吧，但真正戒色吧对我造成影响是在回老家之后的这段时间，我开始知道我所遭遇的一切苦恼都是邪淫杀生的恶果，此后就开始了我的戒色生涯。我买了一本书，书名叫做《争气》，这是香港企业家慈善家杨受成先生的传记，书中说到他曾经被陈朗老先生算中命中的一切事情，每次都是准确无比。这使我坚定了世上有因果的信念，我相信杨受成先生他是那种不屑于说谎的人，他不可能为了吹捧陈伯而去编造谎言。我因看这本书和戒色吧的戒色文章而接触了佛法，但是刚接触佛法时是将信将疑的，所以并没有身体力行，只是偶尔会去寺庙祈求菩萨保佑。

我开始天天坚持健身，站桩，跑步，并且吃食疗养生粥，学习传统文化，彻底戒除邪淫，也戒了烟和游戏，刚开始的转变是明显的，头脑不再像原来那样混沌，人也开始有了活力。到后来做树疗，发现皮肤确实变好了，一切都向好的方向发展，我慢慢地对未来开始充满信心，我满心期待半年后一年后的自己能够恢复正常。但是多年邪淫杀生的恶报不会这么轻易结束。戒色没多久，我就开始遗精，而且越来越频繁，越来越严重，从半个月一次到10天一次，然后到7天、3天乃至于一天两次！我被频遗缠上了，刚刚恢复一点的身体又迅速崩塌。我开始到处寻医问药，做各种功法，并没有得到多好的效果。我找了很多中医，吃了很多药，要么没效果，要么更严重了。直到后来机缘巧合我得知一个厦门的老中医非常厉害，就去找他看病，他给我开了药并嘱咐我念药师经忏悔，我便按他说的开始念经吃药，刚开始的两个月明显好转了，但是后来有一次我因为健身过度又彻底被打回原形，从此就再也没能好起来。

遗精一般一个月在4-5次左右。就这样不好也不坏，身体也得不到恢复。过了几个月，我去了云南瑞丽做翡翠，那里靠近缅甸边界，气候跟闽南地区相差很大。在那边，我遗精更加严重了，一个月甚至到了8次！我完全失去了大脑的思考运作能力，身体极度虚弱，更无心思工作。我每一天都沉浸在无尽的痛苦中，我每天坚持跑步和固肾功，尽量吃素，而且坚决不看黄意淫，但是并不能制止遗精。白天我能控制，到了晚上却身不由己。我又开始了寻医问药之路，后来找了一个中医吃了大半年的中药。一开始医生跟我说他有把握能治好，我开始也是对他有信心的，因为据我观察这个医生首先医德不错，心地善良，第二也确实有很多他治好的疑难杂症甚至于癌症，有的病人都远道而来求他医治。我就托他帮我熬药，每一天不管工作到多晚，我都会来他的诊所取药，但是一个又一个的疗程过去了，我并没有得到任何好转。工作中我也因为脑力不足而被同事看不起，这让我更加感到痛苦，一个曾经优秀的人变成人人都看不起的人，这份心酸我想只有体会过的人才知道。我开始抑郁了，我开始不相信佛法，每一天我睁开眼睛，一股巨大的悲伤就会席卷而来，我感伤自己所经历的一切，走在街上会幻想着一辆车过来撞死自己，走在公园会想着有一颗子弹从我太阳穴穿过，也许这样我就能解脱了。

有一天傍晚，我漫无目的地走在街上，看到路边有一座观音寺，我走了进去求了一签。我求的是脑力能否恢复，找到解签师傅给我看了一下，是一个下签，说是鱼龙待变之时，是好是坏看自身努力。那时寺里有个大姐看我心情抑郁，特意来开导我，并劝我来学佛，说佛菩萨会保佑我让我好起来。说完她将她的手腕翻出来给我看，上面居然有好几道深深的疤痕。她告诉我她的经历，也是特别的痛苦，曾经甚至自杀没有成功，后来她学佛才渐渐走出阴霾，重新对生活充满信心，并邀请我去寺庙做义工改过。我一下又对佛法产生了信心，我辞去了工作，每天下午参加寺庙的共修念佛，这期间有很多的师兄真心帮助过我，告诉我他们的苦难经历，真的有些甚至比我还苦。但是因为学佛都慢慢变好了。有一个大姐从一无所有被丈夫抛弃还带着个女儿流浪到事业有成，她告诉我，我们这些信佛的人，有几个不是经历了巨大的痛苦才对佛法深信不疑呢？因为你实在是走投无路没有别的办法能够解脱，才会去相信你曾经从来不信的菩萨，以求能够得到好的改变。

虽然种种改变让我有所好转，但是我无法一直坚持，我做任何事情总是会三分钟热度，直到现在我还在跟遗精这个毛病做抗争，上个月甚至又有变严重的趋势，我还没有走出遗精的阴影，也还沉迷在游戏中无法自拔。我想写下我的痛苦，祈请佛菩萨慈悲护持，让我能够恢复正常人的生活。我想要出人头地，做一番事业，我想要光宗耀祖，为父母争光。我想让他们能够安享晚年，若还尚有余力，我希望能为社会做一些贡献，以弥补我所犯下的罪孽！我这辈子所犯的恶业数不胜数，区区一篇忏悔文诉不尽我的罪孽， 也道不尽我所受的恶报。或许只有精进念佛行善，还能有一丝转变的可能，再次恳请南无大慈大悲地藏王菩萨慈悲加持，阿弥陀佛！

（编者按：杀生和邪淫的果报是很重的，而且恢复之路也不是一帆风顺的，会有很多考验，自己一定要加强养生意识。这位戒友虽然戒色了，但是却被频遗缠上了，导致恢复不理想。导致频遗有多种原因，本来他好转了，后来因为健身过度又被打回原形，过于劳累是会导致遗精的，所以一定要学会控制锻炼强度。恢复是系统工程，各方面都要严格注意。即使恢复不理想，也不要对戒色和佛法失去信心，而是要从自身上找原因。改正不良习惯，不要沉迷手机、网游等，好好规划自己的生活，加强自律，以积极的心态面对自己的人生。这位戒友关于奶奶送伞的描述，让我很感动，为了挚爱的亲人，我们应该下定决心好好戒邪淫，好好养生，努力工作，好好孝顺自己的亲人，回馈社会。）

**31.35岁科研博士的反省和建议**

我今年35岁，十三岁左右，偶然看到家里的一本性教育书，可能是父母结婚时社区发的，写手淫无害，有益健康。在这里我说一下，这种性教育书宣传无害论是误导小朋友，误导学生，误导青年人，这种书害人不浅。尤其是我们上学的时候出的一些书，都是宣传手淫无害，如果我们有条件的话，一定要把这些书中的错误观点改过来，手淫有害，绝对有害！

放寒假高中同学会，女同学说我变帅了，其实就是长期戒色后精气神恢复的结果。大二那时寝室可以买电脑了，于是室友几个开始看黄片，我也跟着看。在这里我提醒下家长，很多孩子上初中上高中上大学都说买电脑，来学习啊，都是以这个借口来买电脑，其实都不干正事，玩电脑都是要么打游戏要么就是看片。

再一次开始撸管，但是潜意识中一直很节制，自己也知道多了伤身体，大约五到七天一次。读研期间开始少白头，后脑勺白发很多而且头发没光泽、皮肤瘙痒、阴囊潮湿。读博士期间科研压力巨大，谈了个女朋友陷入淫欲不能自拔，每周大约做两次，还要撸一两次。再后来只要手淫频繁，头部必将长一两颗囊肿，手淫停止，囊肿将会在一两个月后消失，然后长出头发，囊肿成了限制我撸管的信号。

博士毕业后在研究所科研单位工作，换了另一个城市生活，与前女友分手。决心洗心革面戒色，连续半年没有手淫，健身运动，身体恢复挺好的，然后一个美女追我，一星期后上床破戒。在这里我再说一下，就是因为戒色会让身体恢复，然后精气神都很好，这时候就有可能手淫。内在的话就是说又想破戒了，外在的话就是说你招很多女孩喜欢了，这也是导致破戒的一个因素，所以说戒色如果是戒得好的话，要时刻保持警惕。

和她在一起恋爱三个月后分手，然后又继续撸管，半年后发现身体不适，头部囊肿，腰酸腿软。然后再次戒色半年，又出现一个美女和我谈恋爱，认识很短时间就和我同居。这里就是又戒色半年又恢复了朝气蓬勃的状态，精气神很好，就是变得很有魅力，然后又吸引了女孩子，结果又破戒了。所以说我们时刻都要在戒色的路上要保持警惕再警惕！所以说我们要从长远看，不能从眼前的这些现象来看，消沉了撸管解决了，但是撸管之后你会更加消沉，身体更加糟糕，所以说最好的办法就是戒色。

然后又是一个循环，我又认识了一个女朋友，后面是相同的循环。我开始总结，为什么每次我想戒色，初有成效的时候就会有女朋友，为什么每次恋爱谈不过半年？一次次恶性循环，我很想找个与自己真正相爱的人结婚，可是我现在对任何女孩已经找不到爱的感觉了。

我觉得每次戒色，身体恢复到一定程度就会有一种考验，恶魔会安排一个妖娆美女和我恋爱，吸干我的精气。看似艳福不浅，其实是毁掉我的身体，让我的戒色前功尽弃，这就是戒色的一个规律吧。戒友们如果你们还在20几岁的好年华，请千万别像我一样，脑子耗空，记忆力减退，无法专心，内心烦躁易怒，工作会受到很大影响，尤其是我这种科研工作者。

写这篇文章只是想告诉大家，色情真的是虚幻，短暂的快感过后是巨大的空虚。

最后给大家一些戒色建议：

真爱和性的关系不大，妖娆的美女很难和你长期走下去，我们可追求爱情，但不要被女孩美丽的外表迷惑，要看她的内心。戒色不能强戒，每天睡前或者欲望来了听一下飞翔的戒为良药，讲得太好了，科学戒色真的太重要，光靠毅力是不行的，需要坚持听戒色文章实现顿悟。

除了彭鑫的讲座，我更推荐大家学习《黄帝内经》，请相信我用真心把这些经典推荐给你。

戒色大约三个月后你会发现你的那些童心赤子之心会回来，你会变得很有灵气，内心莫名的清净开心，发自内心的快乐。

几年前我发过一篇文章，当时囊肿的图片没有发我自己的，现在我专门找来硬盘把我当时惨烈的头部照片发上来给大家看看，希望你们能相信我，也希望我真心能换来无数人的醒悟，这样我就知足了，最后祝大家戒色成功。

（编者按：能读到博士，又在科研单位工作，说明慧根和福报都是不错的，但是女色这关却让他栽了大跟头。曾经看过新闻，某研究生一时糊涂去嫖娼，因为忘付嫖资而被杀。色关是人生的一个大关，这关必须要过！这个案例的作者亲身体会到了戒色的好处，精神气恢复，魅力增加，但随之而来的异性缘，他却没有抵挡住诱惑，没有提起正气和责任感，随便发生婚前性，结果都以失败而告终。发生完关系，很多感觉都会产生变化，新鲜感逐渐没了，慢慢就厌倦了，最后吵架分手，这种以上床为目的的爱情真的很脆弱，其实也是自己邪思邪念所感召的，遇到诱惑没有把持住。邪淫损害姻缘，找不到如意眷属，即使遇到了，也会因为自己负能量重，很难把握住，也不懂得珍惜。我辈应学习狄仁杰拒淫的故事，正是狄仁杰的那种戒色觉悟和定力，这才有了后来的一代唐朝名相。天道福善祸淫，面对女色的诱惑，我们应提起浩然正气以拒之，做顶天立地的大丈夫，具备正气、责任感和担当，有原则，有底线，不乱来！七尺男儿戒邪淫，不愧祖先不愧天！）

**32.不管路途艰辛，愿来人戒色成功**

作者：二月

有一天晚上失眠，之前有一位前辈也是失眠，于是写了一篇戒色文章，我也决定写一篇戒色文章，好让这次失眠有价值，也分享一下我戒色之路上的一些经验，唯愿各位戒友们能够戒除邪淫，走上光明之路。（本人才疏学浅，文章恐有疏漏之处，希望各位戒友能包涵。）

下面就来谈谈我戒色的一些心得吧。

1.戒色不是过家家，你得戒得专业，必须付出，必须努力。

感悟：戒色是跟自己生下来就有的习气做斗争，不是简简单单就能打败它的，所以，我们必须学习前辈的经验，学习前辈的戒色文章和心得，不然肯定会失败，除非你是那种万里挑一的人才，能一次性直接戒除邪淫的人少之又少，所以我们必须要学习，必须要认真，注意，是“必须”，不然你拿什么与恶习做斗争，你又凭什么戒色成功？问问你自己，你有答案吗？

2.断念中的冷静与淡定。

感悟：断念可是戒色中的重中之重了，写断念的文章有很多，我就不多说了，我要说的是冷静与淡定。在断念的时候，请各位戒友一定要冷静和淡定，你可以想象一下邪淫的千军万马已经兵临城下，但是你站在城墙上面色镇静，毫无波澜，这时你的断念之刃就像有加成一样，断得更快更狠了。（编者按：临阵不乱，气定神闲，把握十足，谈笑间，万千邪念灰飞烟灭。）

3.坚定自己的决心。

感悟：据我观察，很多戒友可能有过戒除很长时间的成果，但是破戒后就一直颓废，不能达到以前的高度了，这就是决心下降了，那么怎样才能找回决心呢，那就必须要学习戒色文章，多看案例提醒自己，这样就可以慢慢加强自己的决心了，决心一增强，断念也会随之增强，到时候戒色就可以戒得游刃有余了，所以重在坚持，努力学习。

4.强调戒色文章的学习。

感悟：戒色文章的学习非常重要，这是我亲身体会到的，楼主就是有一次没有学习戒色文章而破戒的，所以劝各位戒友一定要学习，而且要静下心来学习，要有自己的笔记本，认认真真书写，千万不要心浮气躁，不然就是竹篮打水一场空了，而且要多复习，你这次可能有感悟，但没多久可能就没有那种感觉了，所以要复习，如果说断念是一把刀，那戒色文章就是盔甲，帮你挡攻击。

5.培养执行力

感悟：在戒色的过程中，要学会培养自己的执行力，要让自己动起来，你看哪个戒色成功的人是躺在床上玩玩手机就成功了的？哪个不是经历了一番拼搏，流下无数汗水，甚至在深夜痛哭，在孤独中坚强地走下去的。所以，从这一刻起，对邪淫宣战，用你的行动宣战，告诉它这是你的地盘！在开始学习时，你就已经找对了方向，在练习断念时，你就开始了实力的提升，剩下的就是坚持执行了，就看你自己了。

6.摸索和思考

感悟：没有自己思考的戒者是没有灵魂的戒者，每个戒色成功的人都有自己的一套戒色方法，虽然大同小异，但都是经历了戒者的思考，灌注了戒者的感情的，所以要思考，什么方法适合，什么方法有用，要靠自己的摸索和思考，才能开辟“新的大陆”，才能越戒越好。

7.情绪与怂恿

感悟：情绪问题可以说是每个戒友都会遇到的问题，而且，不论是情绪高兴还是情绪愤怒时，心魔都会怂恿，都会抓紧一切机会怂恿，利用每一个可以让你破戒的念头，怂恿你，进攻你。根据楼主自身体会，这时不仅不能心生贪恋，还要不跟随，有些前辈说的是立刻斩断，都是一样的，而要希望平安过关，就要用到上面的一个方法了，那就是冷静淡定，这时觉察力会猛增，“不随”就能做得很好，大家可以去多多体会。

8.传统文化与修心

感悟：传统文化是中华文化的精华，它可以增强你的正气，对你的人生产生积极的影响，不要以为它已经过时了，那是你还没有读懂它，它就像一位充满智慧的老者，就在那里，世界繁华万千，可是他早已经看透一切，平静淡泊，只等有缘人来，只为了教你，为了帮你修心，为了给你指明方向，那个有缘人会是你吗？

9.坚守立场

感悟：请记住，你的最后底线就是不破戒，就是宁死不破。请常常思维这句话，要有不变的立场，也许你不小心断念慢了，欲望上来了，此时虽然容易破戒，但是请坚守立场，如果在床上，马上下床，如果在看手机，马上关闭！邪淫不给你喘息的机会，你也要抓住它的喉咙，不是你死，就是我亡！

最后，请各位戒友相信，戒色这条路，你选对了！如果你还没有看到黎明，你还在黑暗中苦苦摸索，请不要放弃，每一次成功都是要经历一番痛彻心扉的寒冷与痛苦的。或许很绝望，但别忘了，你还在；或许伤心，但别忘了，你在走；或许很难，但别忘了，那是邪淫在阻止你，它怕了！所以，请不要放弃！希望在未来，你会感动得哭出来，望着那个孤独坚强的身影，望着那个哭泣流泪的戒者，望着那个充满倔强的孩子，当他走到你面前来时，你会望着他，感谢他，对他点头默许，然后对他说：“感谢以前的我”。

**33.忏悔录——愿众生早日弃恶从善，早日脱离苦海！**

我出生于山城的一个平常的农村家庭，河沟上，半山坡，柑子林前就是我的家。父亲小学二年级后就辍学打工，母亲初中文化，懂些教育。可能是由于前世业障，我从小淫心较为严重，五岁时，在一次亲戚家吃饭时看电影，当时就被播放的情节所吸引，那些画面就烙在我的心里，对此很着迷，殊不知，那就是后来灾难的根源。

自从看了那次电影以后，就仿佛懂了什么，觉得那种行为很爽，自从小学接触到邪淫以来，一直对邪淫恋恋不忘，以至于初中上课的时候都经常意淫，有时甚至在课堂上手淫，真是不知羞耻。人体精华大量流失，结果导致十几岁的少年，个子不长，脸色发黄，发白，别人都跟我母亲说：“你家孩子是不是在吸毒，脸色这么惨白！”惭愧啊，而且，我也似乎慢慢懂得，我们初中班主任为什么一直瞧不起我。

高中的时候由于学业压力大，犯邪淫的机会与次数稍微少一点了，但还是有，主要表现在夹腿意淫，去网吧看黄片，用手机来浏览黄图，并和初中一样喜欢在考试中抓住考试的紧张时刻夹腿意淫，太可耻太愚昧。上大学以后，接触网络就比较方便了，也是邪淫果报最严重的时候。那时，从高中的紧张忙碌到大学的闲下来或者说解放，放纵自我，而且一遇到学习工作上的压力和烦心事，就通过手淫的方式来发泄，经常是连续不断地看黄，然后手淫，睡一会儿，又看黄手淫，有时甚至出去开房手淫，肆无忌惮地放纵自己的欲望。长此以往，身体不断亏空，双眼无神，眼袋黑眼圈极重；耳背，隔远一点就听不清楚别人说的是什么，有时腰疼；有社交恐惧症，怕与人交往，说话做事情没信心，对自己没自信，经常会因为一点小事情生室友的气，不合群，与班上同学、辅导员老师不和。有严重的神经症，抑郁症好几次都想去跳河，想通过某种方式结束自己的生命，不再那么痛苦。但又因为父母，或者其他方面的原因不敢去实施，真是求生不得，求死不能。

工作以后，一方面工作压力大，另一方面自己的邪淫行为也使自己的精力不济，精神很不在状态，难以应付高强度的工作压力。本来被领导看重培养的，结果却表现差强人意，无法被人重用，由于长时间的邪淫，自己已经没有福禄之气，更多的是猥琐，让人看了心生厌烦，瞧不起，而且两次鬼使神差地夹在对立群体之间，两边都不讨好。由于自己很不在状态，经常犯一些低级错误，导致领导看不起，本来之前开心的，看到我就像看到什么一样皱眉头，一脸不愉快。在单位结识了一位女同事，成为男女朋友，这也加重了我的邪淫，使身体更加亏空。但一段时间相处下来，发现她只是我初恋的影子，并不是我真正喜欢的那个人，她并不能让我感到轻松，没有那种发自内心的快乐，所以我便提出分手，这也伤害了她。

那时我处于身体、精神、工作的煎熬之中，一放假，就漫无目的地到处走，内心空空的，很好奇为什么别人都能找到属于自己的快乐，但自己却好像是隔着玻璃看世界一样，一切都那么不真实。绝望的同时，我也试着加强戒色知识的学习，去寺庙拜佛，经常去放生，一有空就去菜市场买点鱼之类的来放生，也积极做一些力所能及的善事。可能是祖上积德（我的外曾祖母，也就是我外公的妈妈，晚年的时候虔诚信佛，拜佛，念佛）。也可能是自己做的善行的感召，让我重新找到了我的初恋，我最爱的人，有德行的她。她温柔大方，慈祥端庄，伶俐爱笑，善良孝顺，也真挚地爱我。遇到她，让我重新感觉到了生活的美好，世间的快乐。我也跟她讲过我糟糕的状况和不良的习惯，她接受我，理解我，支持我，为我找方法，寻出路，伴我左右，给我力量。可尽管这样，我的坏习惯却丝毫没有减弱，也连累她，使她的身体也不好了。

坏事做多了，是要遭报应的，“不是不报，时候未到，时候一到，全都得报”，恶能量的积累，最终让我尝到了恶报滋味。古人说过：“邪淫的报应，一者妻子不贞洁；二者自己的家人、眷属不如意。”后者显现在我的身上，我的孩子在六个月的时候诊断出嘴部有明显畸形，天网恢恢，疏而不漏，善恶之报，丝毫不爽。怀着复杂的心情，加之学过传统文化，知道堕胎的罪过，我决定把孩子要下来。结果孩子出生以后，就像产检时说的那样严重，但孩子也很可爱，很像她妈妈，眼睛很大，刚生下来眼睛就到处转，对这个世界充满了好奇。生孩子，产检，加后面给孩子做修复手术，一共可能要花费二三十万，目前已经就花费了十万左右了，古人说邪淫会以最快的方式折掉一个人的福报，钱财就是福报的一种外在形式，现在看来邪淫损福报，丝毫不假，而且自己身上装不住钱，一有点钱，就要流出去，身上经常不超过一百元。

除了经济上的压力，现实生活中，孩子这个特殊情况，双方父母被我弄得很是辛苦，本来年龄都已经比较大了，但还是必须要来帮我带孩子，白天黑夜地带，而且我们的孩子，因为要护理，很是辛苦，感觉双方老人短时间老了很多，媳妇的妈妈也因为我们孩子的情况，变得十分焦虑，甚至都有点抑郁了，罪过啊！我也面临工作、家庭孩子和自身问题等多方面的压力，苦不堪言。

虽然在戒色方面自己取得过突破，一次戒了90天，一次戒了150天左右，但都还是破了，一次次的失败，加之婚后的特殊情况，高强度工作的压力，让我戒色的信心、斗志，几乎消磨殆尽。前途一片荆棘，绝境使我坚强，让我爆发潜力，坚信只有通过戒色修身才能见到希望的曙光，才能做自己身体的主人，而不是做欲望的奴隶，才能主宰或者扭转自己的命运，做一个正直、善良、能帮助别人脱离苦海的人。

最后，在下不才，分享一些浅薄的心得体会：

1.“命由己造，福自己求”。一个人的命运是由一个人的心念造成的，一个人如果经常心怀恶念、邪念，必然反作用受到“恶”和“邪”的报应，如运气不好、飞来横祸等，所以想要改变命运，就要改变自己每天时时刻刻的所思所想，就要用正确的知识给自己灌输，“思善，思正，命才好”。

2.三阳开泰，善则生阳，动则生阳，喜则升阳。做善事，多运动，保持愉悦的心情，这对阳气的恢复、身体的健康很重要。

3.睡觉是对人身体最好的恢复。坚持早睡早起，尽量十点半左右入睡，早上六点起，起来晨跑或做固肾功。

4.坚持放生，任何一条生命都想多活一段时间，放生可以让你收获意想不到的福报，还会培养你对万物的爱心。

5.孝顺父母，古人说：“孝悌之至，通于神明，光于四海，无所不通”，这一点，在下很是惭愧，没有落实得很好，经常顶撞父母，忤逆父母，取笑挖苦父母，罪过罪过。我的感悟是，不孝顺父母的孩子，都没有长幼尊卑，可能会经常冒犯上级，让领导很讨厌你，所以要学会真诚地孝顺父母。

6.每天坚持学习戒色知识，形成习惯，每天写日记来总结一天的言行，实施落实到位。每天看戒色知识的书，做些笔记，每天上网去用自己的戒色知识来帮助别人，劝别人戒色，让更多的人能意识到邪淫带来的灾难，早日弃恶从善，早日脱离苦海！

**34.从学渣loser到名校硕士及屡获大奖**

人生真的是奇妙，有着千奇百怪的人生轨迹：有的人一帆风顺，事事如意；有的人一路坎坷，受尽磨难；有的人高开低走，昙花一现后销声匿迹；而有的人却从受人歧视，到发生蜕变。屌丝逆袭。我就属于后者，下面就讲讲自己亲身经历，希望对大家有所帮助和启发。

我出生于一个普通家庭，家境一般，天资较差，反应迟缓。唯一的优点是比较善良，朴实。求学期间,作为学生，主要任务是学习，衡量的标准是成绩。在这方面我很惭愧，一直处于中下游水平。尽管努力学习,但是成绩一直不好，加上呆板木讷，多次遭受老师和周边人的轻视和嘲讽，常常感到委屈，愤愤不平。不过现在成熟一些，又有了新的认识。就好像一个人的本职工作取得了好成绩，突出显眼，自然会受到他人的重视和偏爱。想明白了这些，也就慢慢释然了。

成绩不好的原因除了贪玩之外，也和自己从小就有一些淫念有关。自己在5、6岁时因为偶然的事情接触到女生的赤裸身体，开始意识到男女有别，埋下了淫念的种子。之后自己常常会不自觉地有勃起之类的生理反应。更糟糕的是，稍大一些自己又无意中发现了父母同房，更加重了自己的淫念。终于，在初三时，自己学会了手淫，从此一发不可收拾。上了高中之后，接触的不良信息更多了，意淫、手淫也越来越严重，有时候一天要手淫两次，意淫那就更不用说。身体和精力下降得很厉害，双腿无力、双脚浮肿，大脑昏沉，根本听不进课，以至于从入学时的前几名滑落到班里倒数，高三时有一次还是全年级倒数第一。这样的成绩自然考不上大学，还好父母及时干预让自己复读，在升学的压力和父母的督促下，自己收敛了很多。

但由于依然还有意淫、手淫，成绩一直不稳定，头脑缺乏条理，思路不清晰。记得第二次复读刚开始，自己有次月考考得不错，班主任让自己上台介绍学习经验。当时自己很紧张，大脑一片空白，好不容易讲完下来。就听到一个同学在旁边说：“都不知道他讲的是啥。”我觉得很惭愧，郁闷了好一段时间。在整个复读期间一直都很自卑，不敢大声讲话，生怕引起别人注意。后来才知道邪淫时间久、阳气弱的人一般都是这样，不敢与人对视，不敢当众讲话，有社交恐惧症。

后来因为升学压力和父母的期待，自己考前几个月基本克制住了自己。学习状态好了很多，竟然超常发挥考上了一所重点大学。但是这也并没有让自己意识到这次成绩和戒色有什么关系。

在大学期间由于没有什么压力，又放纵了自己。成绩当然无论怎么努力都考不好，不但挂过两门课，大三时还考过班里倒数第一。还被同学嘲笑：“怎么看你每次考试提前一个月就开始准备，早出晚归，还考倒数？” 其实，他们哪里知道，自己复习时根本集中不了注意力，看不进去书，都是在白耗时间。好容易补考拿到毕业证，找了一份工作，待遇很低。后来做了销售，更容易接触不良环境，邪淫得更厉害了。开始出入色情场所、洗浴按摩等，这种状况一直持续了5、6年。

在这几年的工作中，自己的事业和感情一直不顺。收入不高，也没有女朋友。而一起毕业的同学都已经升职加薪，结婚生子了。几年后，自己又被公司炒掉，感觉就是一个人生loser，痛苦不堪。但是自己心怀不甘，就想通过考研去改变命运。在准备考研这个阶段，有幸遇到一个良师益友，带我认识了地藏法门，去参加了地藏七的活动。那几天的活动让我仿佛获得了新生，开始了人生转变，这里也介绍一下那次活动的几个收获：

1.明白了自己诸事不顺的根本原因，这主要是邪淫导致的。消耗你的精气神，衰败你的运势，怎么可能会有好运？特别是姻缘方面，佛经上说得很清楚：“若遇邪淫者，说雀鸽鸳鸯报。”姻缘不顺的人基本上都与邪淫有关，但是当时的自己认识还不深，只是把婚外情和违法的事当作是邪淫。邪淫会严重消减你的福报，让你的学习、事业诸多不顺。

2.相信了人是有巨大潜能的，只是平时体现不出来而已。记得当时每天凌晨4点起床开始做功课——6经7忏（就是要跪诵6部地藏经，拜7个大忏，每个大忏都是五体投地108次)。晚上还要跪念佛号半小时，以及忏悔自己以往的过错。那时自己每天的衣服都会湿透，后又被身体烘干，再湿再干，反反复复。最痛苦的是跪诵经书，膝盖的那种酸痛真是难以形容，从来就没有这么难受过。这么高强度的安排，自己刚开始根本不相信能做到，但是人往往会受氛围的影响，当自己想要放弃的时候，看到周边的人，特别是一些老人家，也都在坚持，自己放不下脸面，只能咬牙坚持下来。前几天结束后，自己都是浑身酸痛，双腿麻木，要扶着墙才能回去休息。那时候睡觉时也不洗澡不刷牙，就想多躺一会儿。在活动结束时，自己感慨，真是不可思议，想不到自己居然还能承受那么大的疼痛和那么剧烈的运动。经过这次亲身经历，我开始相信我们每个人都有巨大的潜能，都能做到许多想象不到的事。

3.诵经、放生和行善，也能改变你周边的人际关系，包括和你的亲人。结束时，服务我们的义工们也分享了他们的经历。有个大姐讲到之前女儿经常与她吵架，还故意毁坏家里东西去气她，甚至扬言要自杀。她用尽所有办法都没效果，很伤心也很无奈。但是这一切都在修习后发生了转变，即使她本人没有刻意去改变、迎合，可是女儿和她的关系却是越来越好，很神奇。而且还有一些其他的好的转变，这里就不多说了。所以她在得到种种利益后，专门回来做义工宣扬佛法。我当时的感悟是，一方面可能她是在不知不觉中改善了她的言行，而她自己没有意识到；另一方面是她个人的磁场变好了，别人能感受到她的善意，也作出好回应。另外还有一种佛法上的解释，她的冤亲债主不再通过她女儿去报复她了。

这次打七，对我的影响很大。回来之后，我也断断续续开始修行。每天念地藏经和拜忏。慢慢地，自己的注意力和记忆力都好了很多，身体也越来越健康，自己在坚持修行两年后，终于通过了一所排名前十高校的研究生考试。分数是刚刚超线一分，真是有惊无险。

其实自己在学习佛法之后，刚开始对邪淫的认识还存在误解。一直认为只有男女间的违法和不正当行为才算是邪淫，自己身体的手淫、意淫不算是。其实不但是我，很多人都有这样的误解，包括我在读研期间宿舍的室友们。平时，大家经常开一些这方面的玩笑，以此调侃取乐，周边同学也是这样，一直没觉得什么不妥。正是存在这样的误区，自己的手淫、意淫一直不断，甚至还在网上买了性工具。在第一年的读研期间，自己的精力一直不太好，时常在课堂上打盹，还有一次被同学用手机拍下来取笑。更糟糕的是阳气弱，有次中午一个人在宿舍午休时还被鬼压床。一个男性，还发生在白天，身体弱到什么程度可想而知。自己也想了不少办法解决这些事，如冥想打坐、晚上跑步和早上写每日规划总结等，确实有一些缓和，但是并没能在根本上解决问题。自己就这样每天焦虑、拖延，导致了延期毕业。

事情的转机是第三年，导师让自己参加一个比赛项目，并围绕这个方向设计毕业论文。由于这个比赛需要上台展示演讲，经常要面对评委和媒体，而当众发言一直是自己的弱项，所以压力很大。我不得不开始想办法去克服这个障碍。在自己网上搜寻信息时，慢慢地发现手淫、意淫会导致自卑心虚、气短、思维滞涩和表述不畅等问题，会严重影响正常的社交和表达。意识到这些之后，自己开始努力戒除这些恶习，还采取了其他一些方法，如多晒太阳补阳气，多读《大学》、《心经》、《太上感应篇》等经典等去增心力，开智慧。那段时间，自己经常一个人在校园草地上，边晒太阳边读经典，每次大概都30分钟左右。一段时间后，这些经典熟到都可以背诵的程度。

那年我们这个项目一共参加了10场比赛，一共获了1个国家级比赛的银奖、2个省级的金奖、1个市级的二等奖，2个区级的第一名、1个区级的三等奖。其实由于时间太密集，其中有几次队友们是不想再去参赛的，但是我坚持要报名参赛。有一次还是我一人去代表团队参赛。之所以这么热衷，一方面是想多锻炼自己，多见识世面；另一方面是想多获取些荣誉，证明给之前瞧不起我的人看看。记得第一次参赛，我和另外一个队友在台上展示。由于很紧张，对评委的问题解答不清楚，下面观赛的一个队友不得不上台补救。自己也知道表现不好，觉得有些丢脸。不过到了第四次比赛，记得我演示完刚下来，就有一个队友就迎上来笑着说：“这次不错，前两名应该没问题”。那次我们就得了第一。读经典的效果开始显现了，就这样以后的表现也越来越从容顺畅。

回顾整个一年的参赛过程，我能明显感觉到自身的提升，心态安定很多，不再是之前的心虚慌张了，思维也清晰了，表述也准确了，胆量也上来了。面对刁难的评委也能从容应对了。我感觉这一年时间里收获很大。当然，之所以能有这样的成绩，队友们的贡献是非常重要，没有集体的同心协力就不会有这样的好成绩。

有人会问，为什么我没有很重视练习演讲表达呢？这也与本科时期的深刻教训有关，本科时努力学习但成绩反而不好的经历，让我意识到努力并非决定性因素，方向和方法才是。就像是军事上战略和战术的区别，如果战略方向错了，战术再高明也打不了胜仗。同样地，讲话和表达是战术层面的事，你的思维和精力才是表述的基础，才是战略。其实，大家可以想一想，一个聪明有智慧、精力充沛的人，即使换个行业也比较容易做出成绩，表现优秀，现实中这样的例子比比皆是。我们不是也常说“是金子总会发光的”。所以，想方设法去保护好你的精气神，提升你的脑力、增长智慧，才是你的人生战略，这样做事情才容易顺利、有效果。

有人可能会问：你怎样证明意淫、手淫会损害你的脑力呢？其实已经有不少中医方面的文章已经分析过。在手淫之后，人的魂魄受损、伤神伤身，情绪低落、悔恨，自然不会有好的状态。这种情况下你怎么可能沉得下心去学习、工作呢？表面上是努力，但实际效果怎样呢？耗费时间和精力只是求个自我安慰、心里踏实而已。

后来我还发现那些明星、达官贵人等等让大众羡慕的富贵人，基本都是自己的元神安稳，三魂七魄融合得好。人只有在这种状态下才能迸发出最大的潜能和力量。而心神不安定、情绪低落、萎靡不振的人往往容易犯错误，做事消极、不愿担当以及只顾眼前，看不到远景。

所以希望大家千万要认识到邪淫的危害，不要放纵和耽误自己。要有信心，要相信自己的潜能巨大，有待挖掘。王阳明不是也说过吗？我们每个人的心中都有圣人，都有智慧，只是暂时被乌七八糟的妄念给遮挡住了，只要我们能够把这些垃圾清理掉，你的潜能和智慧自然会如泉水般涌现出来，会引导你走向光明和美好的地方。

以上就是我这些年的经历，写出这些绝不是为了炫耀自己取得的成绩，而是想通过自己亲身经历告诉大家邪淫的危害和戒色的益处，也希望各位也能和我一样相信世界上存在着一些规律，比如佛法讲的因果，也有多种多样的改善方式。只要遵循规律，找到适合自己的方法，必定能挖掘出自身的潜能，实现最大的价值，开创出美好、精彩的无悔人生。

**35.关于情绪的问题**

作者：思人恩德想人好处

戒色三大关，意淫关，情绪关，遗精关，每一个人都会经历的，遗精关的帖子很多，也说得很详细，意淫关呢，就是坚持断念，我也写了关于怎么样断念的文章，今天谈谈情绪，人每天会遇得到各种各样的问题、事情，情绪也是喜怒哀乐，有很多朋友因为情绪破戒，压力大。

1.比如被父母、老师、朋友批评，不敢表达出来的人，内心深处自卑，会一个人呆着，然后看片撸管，安慰自己，表面上看得到了缓解，实际上加重了心理负担，容易破罐子破摔，导致更加上瘾，遇到什么事情，这样安慰自己，导致越陷越深。

2.有对象或者工作的人，被催婚，不被别人理解，也容易破戒，这个时候，直接被心魔俘虏。

3.经常在网上看各种小视频的人，意淫幻想，尤其是有特殊癖好的人，听到什么或者看到什么，就会想起来，甚至在公共场所对异性不轨。

4.夏天来了，现在大学里、街上，到处都是露这露那，女孩子穿得很少，很多人一看就想入非非，本来挺好，看到这些回家就撸管了。

5.学习压力，工作压力，觉得撸管就是奖励自己的一种行为，实际上撸管会让你越来越差。

综上所述，情绪破戒的有很多，只是举了几个常见的，那么怎么做好情绪管理呢？

建议：

1.还是要学会断念，坚持断念。心魔的高级进攻模式，各种借口，原因，让你破戒。尤其是对境实战，这个很多人马上就阵亡，比如在学校或者坐车，旁边有一个很漂亮的小姐姐，跟你聊天或者勾引你，立马就被俘虏了。独处的时候断意淫是一方面，真正遇到了对境实战也是一方面，也可以说是进一步考验你的断念能力。街上遇到了，绝对不能看第二眼，知道为什么说男人下流吗？人的肾精，脊髓，脑脊液，都是一种成分，当你的肾精没有了，脊髓就往下流，最后脑髓也会，大家想想可怕吗？当你看到有人勾引你的时候，你可以想，这是让我身体变差，脑髓下流的，当然不是不尊重女性，只是对色心重的人的一种方法。也可以作亲想，就是年龄大的，就是你的妈妈，年轻的就是你的姐姐，小的就是你的妹妹，你会对自己的姐姐妹妹妈妈意淫吗？也可以观想人体结构，里面都是白骨、血液、屎尿，就是外面的皮好看，也就是《戒为良药》里面说的华瓶盛粪。（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，而忘其皮裹之种种秽物，漫起妄想乎哉？）

2.遇到各种各样不顺心的事情，考验的就是你的心态、情商，大家也知道用撸管来缓解压力，并不是持久的，长此以往，会有强烈的依赖性，要善于从不好的事情当中吸取正能量，比如爸爸妈妈说你，根本上看，他们是最爱你的人，不是吗？给你吃饭、穿衣，没人管或者没人理，才是最悲凉的。年少轻狂，进入叛逆期，换位思考一下，家里人真的很不容易。工作也一样，挣人家的工资，发生什么，还是因为我们做得不够好，真要有能力的人，就不会在这干，不是吗？没有能力脾气还大，受不了苦，以后就等着受更多的苦。

3.改变命运或者情绪，最快的方法，思人恩德想人好处。

相信大家都看过，一个小朋友，因为跟爸爸妈妈吵架，离家出来，然后没有钱吃饭，很饿，在一个面摊面前，不敢说话，一个阿姨问她，是不是想吃，她说想没钱，那个阿姨说不要钱，给她吃了，还端了一碗汤，小女孩哭了，说，阿姨对我真好，阿姨很有智慧地说了一句话，我才给你做了一顿饭你就这样，你妈妈给你做了多少呢，你遇到这样的事情就跑出来了。

A跟B是好朋友，每天B吃糖果的时候，要给A两个，开始A会觉得不好意思，说谢谢，随着时间越来越长，都形成了一种习惯，每天见面B就给他，有时候忘了，或者给一个，都会生气，说B不好，后来B认识了一个朋友C，把糖果给C了，A说你为什么给他呢，平时都是给我的，大闹一场，还不知道原因在哪里，其实B并没有给A的义务，只是因为人的本性，习惯，不知道感恩。

相信大家都养过动物，狗或者猫，狗下班都会大老远地跑过来，每天坐在你的面前，看到有人欺负你还会咬别人，有很多动物感恩人的故事。

综上所述，为什么我们生活物质越来越好，幸福感越来越低，就是人不懂得感恩，不懂得孝顺父母，古时候，选拔当官的人，还是看他是否孝顺父母，一个人要是父母都不好好对待，你觉得他会好好对待别人吗？甚至我们现在，对朋友，都比父母好，把好的一面留给朋友，不好的都留给父母，随着年龄的增长，阅历的增加，尤其是我们做父母的时候，就会越来越理解了。

子欲养而亲不待，树欲静而风不止，不要等到不在了才后悔，孝顺父母，有可能只是一个行为，一句好话，一句夸奖，比如，妈妈今天做的饭真好吃，爸爸今天上班辛苦了，给他们做做家务，尽量好好学习，早睡早起，不玩游戏，看到你一些微小的改变，他们也会觉得很欣慰。万恶淫为首，百善孝为先，不要觉得不好意思或者什么，真正去做了，你就能受益一辈子，当你真正遇到困难的时候，家里永远是你最温馨的港湾。朋友也一样，别人对我们十次好，一次不好，我们就否认，得不得利益就否认，这样是不对的。人家对你十次不好，一次好，你记得一次的好就可以，常有感恩心，敬畏心，从不好的事情当中吸取正能量，思人恩德想人好处，你的人生会越来越顺利。

有兴趣的朋友或者真正想改变自己的朋友，记得，思想决定行为，人的价值观很重要，我们看了那么多黄色负能量的内容，必须用数倍的正能量来净化，提升我们。学习资料，比如弟子规、了凡四训、圣贤教育改变命运、秦东魁老师的视频讲座（在腾讯视频就可以搜到的）。学到并且做到，你会发现，戒色很简单，生活可以很开心，春意盎然，春暖花开，你的生活欣欣向荣。

**36.被手淫无害论蛊惑的足球队“铁腿”的自述**

中医认为：“肾主骨生髓，脑为髓之海”，肾精常泄的人脑力一般不足，比较迟钝甚至健忘，相反，肾气充足，记忆力、思维能力就好，学习工作效率就会高。

最近在门诊看到一个患者，看到我在天涯社区上面写的帖子《伤精（肾虚、元气虚）的种种表现和治疗方法》之后来到诊所找我看病，他所描述的就比较有代表性：

小可，男，26岁，从上初三开始染上手淫的恶习，而且当时的生理卫生教科书还宣传：“手淫无害论”，于是更加恣无忌惮，之后出现一个症状就是大脑发空，头痛，心烦意乱，学习没有耐心，学习成绩一落千丈，本来是全家的寄托和希望，学习成绩也很不错，后来只能考上普通大学，而且越来越觉得生活没有希望，身体体质和脑力都急剧不足。得病期间，因为症状明显而又检查不出任何问题，父母带他看心理医生、找中医调理等等，都没有解决根本问题，（不戒邪淫是没有用的），因为任何疾病都有根本原因，找不到原因只做表面工作是很难解决实际问题的。

他看到我写的伤精的表现之后认同感特别强，跟我说：“彭大夫，你写的‘泄精之后大脑被抽空的感觉’我深有体会，以前没有手淫的时候，感觉体力脑力都很足，踢球、打篮球体力充沛，而且学习一点都不费力，轻轻松松就记住很多单词、公式，同学们都叫我神童，学习成绩在班里面名列前茅，自从初三开始，我因为去了一个同学家，看黄色录像，就开始那什么……手淫（小声），后来真如你所说的，脑子好像空了，整天昏昏沉沉的，两条腿走路也没劲……”

我打断他：“你一天手淫几次？”

“多的时候三次，少的时候一天一次，反正上中学那段时间几乎天天有。”

“哎……很多小孩就这么把元精丧失了，不仅脑力不够、体力也开始下降，对不对？”

“您说得太对了！我以前踢足球是全队的中场，数我能跑，而且别人都叫我‘铁腿’，我跟他们对磕（北京话，意思就是两个人腿对碰）他们都疼得受不了，我一点没事。哎，自从开始那什么时候，我的体力就不行了，跑不动了，而且你看，（说着他站起来，走了两步），本来我身高不高（165cm），地盘应该很稳才对，结果我自己感觉站不稳，走路摇摇晃晃的……”

“人老腿先老，”我说，“肾气衰败的表现之一就是腿没劲、发沉……”

“对，我的腿就是发沉，而且走路时间长了两条腿那个累啊，现在根本踢不了足球了，不是以前满场跑的感觉了。”

我问他：“那你后来都怎么治了？”

“先去医院，医院查了说没事，可能有点神经性头痛，就为我开了一大堆药，回去吃了也不管用，后来我爸妈听别人说，以为是不是这孩子有心理问题了，我自己当时也没有意识到是因为伤精，您知道吧，然后他们就带我去看心理医生，什么教授之类的，跟我讲了半天，每小时收费还三百块钱，一点用都不管，纯属骗钱……”

“也不是，心理医生治疗对的话，也能起到很好的效果，但是你这种问题不是单纯的心理问题，还有严重的生理疾病，只不过现在医学体系没有纳入而已，但在中医自古以来早就说过这个问题，身心是不二的，也就是说心理影响生理，生理反过来会影响心理，很多心理疾病其实与生理有着密切的联系，只不过普通心理医生不清楚罢了……”

“我们哪知道这些啊？于是就瞎治呗，后来被骗了好几次钱，有一次去看什么医（某民族医疗），一开药就是5000块钱的一个月，一点用都不管，您知道吧，以后我就再也不去找什么大夫看病了……”

小可后来就因为头部发空、头痛的原因，最终学习成绩下降，没有考上好的大学，在一个普通大学毕业之后，用他自己的话讲：“找一单位混日子，生活没有任何希望。”

“你不要灰心，戒除手淫，早睡觉，我再给你开方子调理，可以恢复的！相信我！我曾经治好过很多伤精的人，特别是年轻人，只要内心转变，配合上中药，就可以慢慢恢复，但前提是必须严格戒除手淫的坏习惯！”我说。

“看了您的帖子之后，我越看越明白，我现在特想回到初中再重新过一遍，那时候要是有人给我讲就好了，不至于到现在这步田地，你知道我小的时候多聪明么？全家人的希望都寄托在我身上了，唉……”说到这里，小可的眼圈有点泛红，“那时候谁给我讲这些啊？！我要是早看到您的帖子就好了！！！”

现在的青少年，外在的诱惑太多太多，色情刊物、讯息、视频、图片随处可见，内在又因为营养的过盛、食品中的激素含量过高，导致性发育过早，再加上很多所谓的“手淫无害健康”，“精液没有营养”之类的似是而非的理念进行误导，内在身心的变化，外在环境的诱惑，再加上不良理念的误导，这就使得很多处于青春期懵懂阶段的青少年心理防线全面崩溃，过早地丧失精气，导致脑力、体力的双重不足，十年、二十年之后，身体衰败、事业不振、家庭不和，种种不良后果，追根溯源，肇始于萌芽之一念！

“少之时，血气未定，戒之在色！”

孔老夫子在两千多年前已经有了明训，祖先在医书里面记载节欲宝精的劝导比比皆是，我们是不是应当翻开古书，好好把经历了数千年淘汰而积淀下来的经典与刚刚提出没有一个世纪随时不断更新推翻自己的所谓医学新观念做一下对比，我想，生活中的真实体验会将答案公布在您自己的身体反应上的！

请救救孩子！！！

**37.二次骨折，亲身体会肾主骨！**

我第一次骨折的时候是2013.5.5，当时从三楼摔下来，导致胫腓骨骨折，也就是小腿骨折，那个粗的骨头和细的都断了！到医院我自己就提出我不要手术，给我手法复位就行，所以我就忍着相当于分娩级别的痛苦，进行了骨头复位，打上石膏后就回家疗养了。

骨折期间是非常恶心的，不能动，只能看电视和玩手机，无聊得心像被火烧了一样，于是在寂寞下又开始了撸管来排忧解难。

以前我都是一个星期一次的，但是这次太无聊了，我就开始两天一次的频繁撸管，就这样两个月过去了，我到医院又拍了个X光片，复查结果出来了，没有一点骨痂，医生也很郁闷 ，年轻人不应该这么慢啊！但没办法，我也没有把复查结果和我频繁撸管结合在一起。

没有长骨痂，说明骨头一点都没恢复，就这样我回家又开始了漫漫的康复期，就这样三个月了，我没有到医院复查，自己把石膏拆掉了，自制了一个夹板，柱着拐杖慢慢锻炼。打了三个月的石膏，我的膝盖关节僵硬了，三天了我的膝盖只能弯曲到90度，膝盖僵硬。弯曲是非常痛苦的，和骨折差不多的疼痛，十五天左右，我忍着刀割般疼痛的膝盖和正常的一样了，这期间我减少了撸管的频率，但还是算很频繁，一周两三次吧。

四个月，我到医院复查，发现长了骨痂，快五个月，发现内骨痂也长了，外骨痂开始包围断层，我就开始负重，扔掉了拐杖，由于肌肉萎缩了，所以有点瘸，走路练习了一段时间后，除了不能跑，其它还算正常，我自以为是地就去上学了。

六个月后，我就去上学了，可不幸的事发生了，我被同学不小心推倒了，刚好有一滩水，我滑倒在地， 腿咔嚓一声，新生的骨头又断了。

当时真的觉得没希望了，头脑空白，我不知道我是怎么去医院的，头懵懵的。我一直在想我还要躺四五个月吗？我还要受那份痛苦吗？当我清醒过来，发现医生准备手术，我连忙制止了医生，由于骨折过，我的骨科知识异常的丰富，在和医生的探讨下，我再次做了手法复位，保守治疗。又开始了骨折疗养期 我在床上一直翻阅各种骨科书籍，在找资料的时候我看到了戒色吧，我就开始了戒色，戒色异常地顺利，两个月后我的骨折线模糊，我就自己拆了石膏，两个半月的时候我就可以自己走路了。期间一直没有破戒，只有一次梦遗，就这样到现在三个月了，现在我可以走得很溜，和正常人没两样。

今天我突然想把我的经历写到网上，告诫各位，撸管的危害真的很大。我第一次骨折，因为撸管，康复要了五个月，相当于半年；第二次骨折没有撸管，康复用了两个半月。各位可以想想，危害性有多大！从这件事可以印证中医“肾主骨”的理论。

（编者按：中医讲过肾主骨生髓，手淫后容易骨质疏松，骨骼变脆，容易骨折。如果骨折期间还在纵欲，骨头就很难长好，恢复期会延长。以前在中医的书里有看过类似的案例，也是骨折期间纵欲，结果导致骨头恢复不理想。这位戒友第一次骨折，康复用了五个月，这期间频繁手淫，导致骨骼质量还是差，这也间接导致了第二次骨折的发生，结果第二次休养期间，他遇见了戒色吧，知道了肾主骨，于是坚持戒色，没有破戒，用了两个半月就恢复了，这说明戒色对骨折恢复是异常重要的，手淫真的会影响到骨质，危害真的很大，大家一定要警醒。）

**38.撸龄8年，报应惨痛啊！！！**

我今年20岁，撸龄8年，一开始是在初中一年级冬天的某个早晨无意中学会的，当时不懂事，也不知道危害，只觉着挺舒服的，就基本上2或3天左右一次，一直持续到初三毕业，可能因为频率不是特别高，所以并没有明显影响到我的学习成绩，更没有感觉到身体上的不适，初中毕业我以优异的成绩考上了市里最好的重点高中，高中时期离家远就住校，宿舍人多所以能收敛很多，基本上两周或者三周才能回家一次，在校期间基本上没机会手淫，但是每次放假一回到家就疯狂手淫，就这样浑浑噩噩过了2年，高三复习很紧张，我还作死地以宿舍晚上环境差影响学习为由（其实环境还可以，只是当时很多同学都搬出学校，去学校旁边租房子住，感觉自己搬出去能更有利于学习），我也搬出去住了，一个人在外边租房子住，很难控制欲望，所以也是疯狂手淫，再后来报应来了。

在高三复习最紧张的时候，距离高考仅剩100天时，我感觉下边睾丸刺痛，后来父母带我去医院检查，县里市里各医院都跑遍了，四处求医问药，最后确诊是附睾炎，中间前前后后大概一个月，连续挂了15天的消炎针，总算有所好转，但是学习方面明显感觉脑子不够用，没有以前思维敏捷，而且精神也特别差。那段时间也意识到了，身体这些状况都是因为手淫导致的，但是一个人住，想控制自己真的很难，而且当时也不知道有戒色吧，所以还是不断破戒，就这样一直到了高考后，高考结果出来了。

楼主我是河南的，高考压力不言而喻，分数线每年都比其他省份高出好多，最后成绩高出一本线32分，说实话，这个分数在河南只能上个一般的一本大学，连个211都挂不上的最烂的一本，反观大一大二和我成绩差不多的同学，他们都是华中科技大学、中国矿业大学、北京化工大学这种985高校，甚至很多当初比我成绩差的同学，也考上了郑州大学这种211高校，想想这些年的努力都白费了，心里真不是滋味，当时心有不甘，凭什么他们都考这么好，但是我又不敢复读，因为我自己能明显感觉到我的脑力在走下坡路，我怕复读一年，脑力更加跟不上，最后结果更差，所以我最后还是报了个省内的普通一本大学，最后被录取了，我以为新的环境一切会重新开始，我能变得更好，然而我错了。

高三暑假三个月一晃即逝，来到新学校，一切都很新鲜，然而却没能让我改掉手淫的坏习惯，大学宿舍是6人间，有独立卫生间，所以每当欲望来临，我就躲在厕所里一个人手淫,每次结束后我也很后悔，当初就是因为手淫才堕落到这种学校，如今却依然自暴自弃，堕落下去，我自己都想骂我自己，然而每次都是三分钟热度，不管发多大的誓，欲望来临一切都被抛在脑后，感觉自己就像个畜生，大一刚开始频率还算可控，基本每周2或3次，一直持续到大二初，可是后来，又发生了一件事，让我彻底撸垮了自己的身体。

楼主我是学计算机专业的，随着我专业学习深入，计算机技术也是慢慢提升，同时对于搜集黄色网站的能力也在提升，平常看黄，也越来越频繁，刚上大学那会，有很多次想看黄，但是国家扫黄打非让很多黄网关闭了，网站不好找了，所以很多次都没能看到，然而自从大二开学以来，找网站变得易如反掌，我就一发不可收拾，经常看黄，看过的人都知道，看黄必破，所以很多次明明身体已经很累很疲惫，但是看黄后还是继续撸，最严重的时候好像是两天5次，到最后真的走路都不敢直腰，扶着墙走，感觉腰特别痛，身体被掏空！再后来，可怕的各种撸后症状终于来了。

大二上学期快放寒假那会开始出现第一个症状——心脏早搏，没错，第一个症状出在心脏上（为何出在心脏上的原因我下面再讲，我也是查阅了很多中医资料才知道原因的），早搏没经历过的人是不会理解的，心脏在某个不可预知的瞬间猛然收缩或者扩张，然后立即又恢复正常，那一瞬间感觉就像胸口猛然压块大石头，呼吸困难，胸闷难受，好在一般都是持续0.5秒左右就恢复正常了，如果超过2秒，绝对会昏倒躺地上，那时候心脏早搏大概一个月1次，查阅了很多资料，也问过医生，医生说偶发性早搏不是病，没有必要治疗，平常注意饮食体育锻炼就没事了，我也就没太当回事，而且当时觉着早搏和平常看黄没有关系，依然不加节制地透支身体，然而症状终于爆发了。

植物神经紊乱综合症也是后来来戒色吧以后才知道的，这是一种很折磨人的病，可以让你生不如死，每天各种心脏疼、胃疼、肝疼，怀疑自己得了各种不治之症，然后去医院检查还一切正常，有些医生还很不理解，说我是没病装病，在我最无助彷徨的时候，我来到了戒色吧，也知道这一切的症状都是我自己手淫导致的，手淫导致肾虚，肾主骨生髓，骨髓是有造血功能的，肾虚就容易影响造血功能，进而引起心脏供血不足，引发心脏的神经官能症，神经官能症是无法用西医仪器检测出来的，这也是为啥我明明心脏疼但是去医院却查不出来任何病，后来我认识到都是我的错，我开始戒色。

2016年9月1号大三开学，我开始了第一次戒色，可能因为之前伤身体太重，戒断反应异常的强烈，戒色就9天，突然头昏眼花，浑身无力，双腿发软，恶心想吐，身体发热，吓得我大半夜12点叫上两个室友一起跑到医院挂急诊，医生给做了心电图，测了血压血糖，居然显示一切正常，最后我虽然很难受，但是因为住院观察费用太高，我还是选择回宿舍先睡一觉，第二天再说，半夜2点回到宿舍睡觉了，第二天居然一切正常了，后来在戒色吧看了飞翔老师的关于戒断反应的介绍，我也终于知道这是戒断反应。因为当时身体症状不断，非常折磨人，所以那段时间每天坚持跑步，早睡早起，饮食清淡，几乎不吃肉，希望自己能尽快好起来，随着时间一天天过去，症状确实在一天天消失，正当我内心窃喜时，不幸发生了。

2016年10月5号戒色第35天，破戒了，原因：看黄！！！感觉自己真窝囊，我自己都受不了自己了。后来断断续续地戒，断断续续地破，最长也没有超过20天，每次破的原因都如出一辙，看黄，一直持续到2016年年末结束，2017年1月3号是我距离现在最后一次破戒，这次破戒后，彻底感觉自己的身体垮了，腰痛到几乎要昏过去了，眼前一阵头晕目眩，真的是痛不欲生，破戒第二天尿液特别黄，而且这半年来一直都有尿频尿急，有些时候没法去厕所又着急去厕所，真的很尴尬，我真的受够了这种生活！

昨天下午因为考试，一连坐在椅子上2个小时，结束后腰酸背痛，又一次感觉身体被掏空，一直到晚上回去还没有明显缓解，因为雾霾天没法跑步，我就只能在室内扭扭腰，然后上床睡觉，腊月的天气，睡觉时居然出了一身汗，感觉是虚汗，而且半夜2点多居然醒了，然后失眠大概半小时后才又睡着，早上7点多自然醒的，感觉腰好多了，只是昨天的腰痛和虚汗真的吓死人了，但愿不会出啥事，我知道都是我自己犯下的错，我愿意反思，愿意忏悔，发誓不再犯，只求身体能不出事，慢慢好起来。

这次来戒色吧，我就是要彻底忏悔自己的过错，彻底戒除手淫，我知道自己犯过的错很无耻，我愿意承担所有该承担的后果，而且今天在这里我发誓我不会再祸害自己的身体，最后感谢吧友能看完我的故事，我说出来就是为了忏悔，为了不再重蹈覆辙，我会每天都来这里签到，请吧友们监督。

**39.手淫恶习摧毁了我的人生、健康和容貌！**

从初二到高三，一直手淫，这几年我的宝贵时间，都被我用手淫流失了！身体出问题了。身体瘦得皮包骨头，上楼都费力气！身上没有一点力气！一到冬天就感冒！相貌变得很难看，掉头发，脸上起皮，脸都是红的！脚底干得脱皮，一层一层的！后来，每天下午就会心慌，一心慌就会气短，吸不上气，这样就害怕，心慌就更加厉害！身体折磨我可以扛过去！可是心理就会莫名其妙地心慌害怕，一害怕我就感觉自己快死了！濒死感特强烈！赶紧去医院做心电图，做了医生说没事，我就放心了，就不心慌了。可是第二天又是这样！每天折磨得我要死！

还有就是整个人大变样，以前气场很足，在哪都很风光，后来变得唯唯诺诺，什么都拿不定主意，别人说什么我就信什么，同学都说我和个女孩子似的，行动说话都像。那时候心理承受力特弱，别人无意的话，在我看来就是在伤害我，有意攻击我！太多太多的症状了。那时候，我根本不是我，而是一具被手淫折磨的行尸走肉！没有办法，我只能休学回家！

休学回家，我想好好看病，养身体，可是那时候依然还不知道我的身体和心理是手淫导致的。去看了西医，西医说是心脏神经官能症，开了一大堆西药，每天吃得我都胃疼，经常吃了以后就吐，折磨着我！没办法，为了治好身体，我坚持吃药，吃了半个多月，我难受得要死，太阳一落山我就害怕！下午开始就气短，吸不上气！晚上就莫名其妙地吓得我就发抖，心脏的地方就感觉一下一下地凉。那种凉就感觉快要死了，一种说不出来的恐惧！我就自己被自己吓得哭！爸妈都以为我是怎么了……他们说没事！都做了一大堆检查，验血、心电图等等，我也知道我没事，可是我就是有一种说不出来的难受，我心慌！我害怕！爸妈就抱着我，我就感觉好有安全感，心里好踏实！

手淫折磨得我没有了一点元气，身体大亏！我的本能反应，我需要心理医生了，感觉不是身体的病，是心理的病。心理医生说我是焦虑症和恐慌症！就做了很长时间的心理治疗，每次交流后，我就感觉我心中那块重重的石头放下了。没过一两天，我就又开始烦躁不安，心慌恐惧！站在空旷的地方就怕，莫名其妙地怕！晚上睡觉也怕，怕有乱七八糟的东西在我旁边！有时候连续一周，每天中午都有那种黑影子，向我走来，想醒又醒不过来，想动又动不了！非得喊出来才能醒过来！折磨得我太痛苦了！做了很多心理治疗，还是不好。我当时感觉没有方向了，把所有的希望都放在心理医生的身上，希望他可以帮我走出来。后来，心理医生说：“谁都帮不了你，我只能给你指点，需要做的只有你自己！”

我又一次的崩溃了，我自己怎么做？我不知道我怎么了！我没有方向啊！那时候，我还不知道戒色吧，每天说在养生，可是依然在手淫!一切症状都没有好！吃西药胃又难受！突然脑子里面想，西医不行中医呢？我就去找中医，感谢那个老中医，一号脉就知道我的原因了！他说出了我的好多症状，我一直在点头，我感觉自己找到希望了，我一切都可以改变了！他说我肾气不足，让我自己注意！我就心想，好吧。那就两三天一次吧！手淫当时已经成了我的习惯！好几年的恶习怎么能突然改掉呢？一切症状有点改变。感觉没以前那么害怕了，身体也在慢慢地变胖！

身体好了些后，我就又陷进去了，疯狂地看片，疯狂地手淫！我不得不说当时的自己是个败类！一次，老中医和我说，我们身体好比一个水桶，你的身体水不多了，吃药是往里加水，而如果这个水桶漏水，那怎么补都补不回来的！我说我心理也难受！他就给我讲了好多好多！那一刻，我对中医产生了兴趣。

我就回家网上自学中医，同时也学心理学，我希望自己可以搞清楚我是怎么变成现在的，我在努力奋斗，为什么我的努力什么都没有得到呢？在家半年里，我学了好多东西，也就是在这期间，不知道什么时候，也不知道是哪个恩人，告诉了我戒色吧！感谢那个人！让我系统地认识了戒色这门大学问！看到戒色吧的第一感觉，我找到组织了！原来这里有很多和我类似的同胞！内心很欣慰！因为已经失落和迷失了好久！同样，这里有很多老师在指点我们如何戒色。我当时感动得哭了……不知道为什么，我感觉我就像一只迷失的羊，找到了家的方向！这里给了我无限的动力和力量！

（编者按：神经症是伤精患者的分水岭，一旦伤到神经症的程度，那就相当痛苦了，甚至可以说生不如死！所以戒色要趁早！神经症不仅仅是心理问题，很多患者都有伤精史，有很多的躯体症状，是疯狂纵欲导致神经症爆发，当然也和熬夜、生气、压力大等因素有关。看心理医生有一定效果，但也有一定局限，因为心理医生不会劝你戒色，甚至有的心理医生还认同手淫无害论，所以关键还是靠自己，自己要有正知正见，必须懂得戒色养生的重要性，这样再配合积极治疗，身体才能逐步痊愈。神经症的恢复至少在一年以上了，一般戒色养生半年即可大大缓解。）

**40.手淫让我变成了一个行尸走肉的怪物！**

也许有人抱着怀疑的态度，不相信，但是这是我真实的经历，我之所以辛辛苦苦地写出来，就是想给还在手淫的青少年们一个提醒，如果100个人看了有十个人信了，并且改掉了这个恶习，有三个人开始宣传手淫的危害，那么一传十、十传百，那我的功夫就没白费。我也希望有同感的朋友们能够帮助更多沉溺在手淫中的青少年，让他们重新开始新的人生，不然一辈子就这么毁掉了。

特别是身为孩子父母的或者要当父母的，请看好您的孩子，不要让他们走向歧途，子曰：“少之时，血气未定，戒之在色”，一点没错，正是长身体的好时间，不管男孩女孩，如果染上了手淫的坏毛病，身体变虚，脑力变差，那简直是全家的噩梦，一辈子就毁掉了。

一.好奇害死猫

今天怀着无比悔恨，痛苦的心情来写下我手淫惨痛的经历，对于内心来讲，这段历史是痛苦的，也是我长期的苦恼。希望能给正在手淫或者对邪淫有兴趣的人一个警示。

我是一名重点大学在校大学生，然而手淫的经历使我痛不欲生，生活就像在地狱中一样，每天被痛苦和烦恼包围着，这都是手淫带给我的危害。我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。由于高中没有私心杂念，学习一直很好，我顺利地考上了重点大学，成了全家人的骄傲，大学的生活很轻松，也很自由，一个下午打完球很累，躺在床上，忽然第一次看黄的画面浮现在我的脑海里，手不由自主地手淫了，一会功夫就射了，全身都颤抖起来。这是我第一次，虽然感觉很刺激、兴奋，但是还是很慌张，怀着忐忑的心情过了几天，然而一点事都没有，心就放了下来，于是开始了第二次、第三次……开始手淫还不是特别勤，但是过了些天，就不由自主地老想。我开始了大学里的第一次逃课，回宿舍里一个人，关上门疯狂地看着黄片，一次又一次地糟践着自己，就是为了获得那片刻的快感，离地狱越来越近。

二.上网查资料，无害渐疯狂

这时的我犹如吸毒者上瘾般什么都不管了，我已经深深地被手淫迷住，深陷在其中无法自拔了。半个学期过去了，我有一天忽然发现我的手骨头比原来细了（由于我原来体育很好，身体也很壮，手指骨头节都很粗的），我吓了一跳，这时候隐约地觉得可能是手淫带来的恶果，我开始上网查手淫是不是危害身体，然而网上都写着手淫无害，能缓解疲劳，大部分青年都有手淫经历，我的心又放下来了。就这样继续着慢性自杀，十恶不赦的凶手就是我自己。

每天在课堂上不是睡觉就是心里总在想着那种邪淫的恶念，下了课等同学们都走了，自己一个人甚至在没人的教室里手淫，道德彻底沦丧。我的成绩由于长期逃课，注意力不集中，满脑子淫秽的思想，成绩一下子下来了，好几科都挂掉了。由于经常自己躲在宿舍里手淫，过起了一个人的生活，同学关系也变得疏远了，我真正成了孤单一人，手淫让我的精神非常的空虚、孤独、苦闷、颓废。然后我又通过手淫的发泄来驱赶这些空虚、孤独、苦闷，不用说结果是恶性循环，雪上加霜。

三.身体吃不消，反复戒不掉

一天几次，宿舍、教学楼、厕所、都留下了龌龊的足迹，我开始试着戒掉它，每次想手淫都是心里想着这是最后一次，然而每次都像有恶魔驱使着一样，不由自主的手淫，我的心已经被淫魔控制了，手淫过后自责、后悔、内疚、痛苦与空虚让我无法用语言形容。鼓吹适度手淫无害的砖家、叫兽，我恨死你们了。

四.报应渐渐来

少年不识精子贵，老来身体要遭罪，虽然还没老，但这几年身体就明显出现了变化，变得特别虚弱、瘦小，没有一点精神。几年下来主要有以下几点现象，手淫的朋友可以对照一下，如果你也符合几条，那你一定要小心了！

1.有一天发现手上大拇指变细了，色是刮骨的钢刀，古人说得一点错都没有，如果不是亲身经历，自己也有可能不信，或者不会体会这么深刻。

2.头晕脑胀，记忆力严重下降，那时候不知道是什么原因，自己还觉得挺奇怪的，后来看了彭鑫博士的讲座才知道把身体的精华都泄掉后，脑力就下降了。

3.早上起不来，腰酸，一天没精神。上体育课站不住，老是想坐着或者蹲着，打篮球一会就气喘吁吁。

4.自信心下降，打算好要做的事情被无限推迟，不敢跟别人交流，变成孤家寡人，自卑、抑郁、易怒。

5.JJ变短，小弟勃起时候变软，早上没有晨勃，下身有异味，尿尿也分叉了。真是：想当年豪情壮，小便顶风尿三丈，现如今中了邪，顺风使劲尿湿鞋。

6.大夏天的早上起来竟然留白色的鼻涕，现在才知道是手淫带来的恶果。

7.手脚冰凉，怕冷，抵抗力严重下降，特别容易感冒。

8.一点力气都没有，都说手无缚鸡之力，真的是这样，一个矿泉水的瓶子有时候竟然拧不开，情何以堪！

9.浪费钱，手淫之后就乱花钱，买了东西又不用，每次想花钱吃点好的把身体补回来，可惜手淫不戒，根本白补。

10.面色难看，手淫后身体再也没发育。

五.事事都不顺

在大学里我遇到了一个很好的女孩，很善良，向上，成绩也非常好，她对我也有好感，然而我却由于手淫不敢和她太接近，我很自卑，感觉不能给她一个男人应该给的幸福，我很痛苦，很犹豫，也想戒掉，然而每次都破戒，她后来成了另一个男孩的女朋友。我的心好苦，犹如万箭穿心。手淫让我失去了一个好女孩，也让我失去了爱情，由于手淫带来的变化，我不敢谈恋爱。

手淫也让我的身体遭受了巨大的痛苦，由于长期手淫，我的骨头变得特别脆弱，一次打篮球，不经意的一次摔到，却使自己手臂的骨头骨折了，还按上了钢板，做手术钻骨的痛苦，还有手术后伤口的疼痛简直让我刻骨铭心。手淫也使自己的运气不好，脾气暴躁，经常遇到倒霉的事情，为了得到手淫的那种短暂的刺激，有时候去网吧隐蔽的角落看黄片，在网吧里睡觉，被小偷用刀割开裤兜掏走钱包，还有去宾馆开房偷听隔壁人，去找那种刺激，被人发现后大骂。我觉得我就是一个行尸走肉的怪物，道德、教养完全丧失，从里到外我哪里还有半点人样，没有了。我变得非常自卑，从来做事都拖拖拉拉，不敢与人接触。

光阴似箭，转眼大学生活就要结束了。真的是我没有上大学，是大学给我上了，还把我蹂躏得惨不忍睹，当然这个罪魁祸首就是我自己。大学里没做过一件让自己骄傲的事情，没有一件好事情能让父母高兴的。由于自己的荒淫生活，学业荒废了。不能按时毕业，只能留级。想想高中时候那个阳光、乐观、充满理想的我不见了，只有无限悔恨的泪，对不起自己辛苦的父母，对不起对自己抱着期望的亲人。我真实的痛苦不及我所言的万分之一，区区数语又岂能表达我内心的无尽痛楚。这都是真实的经历，希望能给一些朋友启发，以我为鉴，远离邪淫，远离苦海。过正常人的生活，不要为片刻的刺激，毁掉光明的前途。

**41.我是一名肾病患者，以个人经历告诫大家**

本人27岁，2003年上高一，接触到了手淫，便开始了看黄片手淫之路。果报的确来得很快，2006年底被查出肾病综合症微小病变，双腿双脚浮肿，所谓男怕穿鞋，女怕戴帽，男的是脚上的浮肿最难缠，还好我得的是最轻微的肾病。

（古人们总结说“男怕穿鞋，女怕戴帽”，在过去的时候，农村人如果男的腿脚、女的头脸出现水肿的话，那就说明日子要到头了，家人开始准备后事。其实这句话隐晦的说法就是说，如果说一个病重的男人，腿脚肿得连自己的鞋子都穿不上去的话，就说明快要过世了。一个重病的女人，头肿得厉害的话，连自己的帽子都戴不上去的话，也是意味着马上要离世了。由此可见，这句话还是比较符合科学道理的，人能肿成这个样子，身体的各个器官肯定会开始衰竭。所以这句话来判断一个人是不是到了快要离世的日子，还是有着一定的道理的。这并不是吓唬人的，这是长期观察的结果。这句话从现代医学的角度来解释也是有道理的，因为水肿主要是和体内的渗透压有关，其中就有很多疾病都有水肿的症状，比如肾脏、肝脏、心脏出问题及营养不良等情况。）

在家调养了3年，耽误了学业，这三年之中，我犹不自知，还在手淫，因为淫欲心无法克制，这病本来2年坚持调养治疗可以痊愈，而且初期是最佳治愈时机。这三年之中复发了两次，复发就是需要重新用大量激素治疗，了解肾病的都知道，需要用激素治疗，激素的副作用很大，基本是在以毒攻毒，目前医学上对肾病还没有更好的方法。

2008年在家玩了一年游戏，间接地分散了淫欲心。身体渐好，但是却失去了青梅竹马的女朋友，女朋友2007考上了名牌大学，出国深造，而我只能家里蹲。2009年身体慢慢好转，不甘心，打算打拼一片天下，去北京投学，打算学习英语，出国深造。

进入大学后，有了新生活，身心健康，肌肉也慢慢增多，身体素质开始增强，好似已经走出了疾病的阴霾，激素用量基本可以忽略不计，就是在这时刻，志得意满，开始放松控制淫欲，开始乱交女孩，开始喝酒，开始纵欲，果报果然来得很快，2010年10月份，肾病再一次复发，本来很少的激素量又要加回每天12片。在这期间我总告诫自己是因为手淫所致，只要病情化验稳定就忍不住手淫，我的自制力极差，又开始了手淫之路。

这两年间又复发了1次，此病复发一次就会增加治愈难度，直到2012年认识了一位肾病科医生，全国排名前五，中西医结合治疗，觉得有了救星，就觉得反正有人救我，还在持续手淫，无奈医术精湛却遇到我这个不争气的病人，2012年我参加了工作，不得不说我这个人很有福气，还当起了领导的秘书，以后还好提拔为干部。但是手淫再一次让我和命运擦肩而过，2013年又复发了。我总是克制，看手淫危害，手淫果报，但是就是心魔难缠，最后都被它征服，束手就擒。

2014年居然又复发了一次，一共复发6次了。在这病情复发的前1个月，我认识了我现在的妻子，七夕领的证，还是不得不说，真是上天垂怜，我福气极好，遇到了这么好的老婆，各方面都很优秀，女军官，家里富商，脾气挺大的，我感觉这是老天在磨练我，并没有放弃我。我在和我老婆恋爱期间，很明显的，只要我手淫，过不了多久我俩绝对会因为点啥事吵架，前一秒还没事，后一秒天崩地裂。领证后我觉得踏实了，我昨天又手淫了，今晚我们便因为小事又吵架了，老婆很伤心，我也很伤心。所以我痛定思痛，这一刻真正地顿悟手淫带来的危害和老天给我重振雄风的密码。

我少年时代，一直是班长，前三名，接触手淫后，一手就是12年，病龄9年。耽误了整整12年，人生有几个12年可以重来。我目前脱发、易怒、体力不支、睾丸囊肿、黑眼圈、勃起障碍、不持久、腹下脂肪瘤、一动关节就响、失去了提拔干部的机会，还总是惹妈妈生气。从染上手淫后尽让他们操心，实为不孝，还总和妈妈发脾气，气妈妈，亏待父母。而我最能让他们开心的就是找了一个好媳妇。

我此刻心静如水，对黄色电影的危害很清楚，韩剧毁了中国女人，日本AV毁了中国男人，日本看一部AV成本在200元，而且大多是40岁以上观影者居多，为何我们仅一个不花钱的种子就能看到人家需要支付200元才能得到的东西，诸公速醒吧！

最后我想说，我到目前还能发声，病情还可掌控，还能成家，我觉得一则我有一个善心，坚持信佛放生，戴佛珠，敬佛护佑，我手上佛珠戴了8年，每早起来膜拜念阿弥陀佛，说起来很巧，我经常放生的地方居然就是我老婆的家乡，不是封建迷信，只要是导人向善，就是好的。二则我乐于助人，广结善缘，是大家的福气给了我，才让我得到了重见光明的希望。三则是我已故的爷爷奶奶姥姥姥爷的福荫，和我的父母、二叔姑姑以及我妻子对我伟大的爱，才保住了我的命。福气天生各异，不要抱怨，男人要精进，要顶天立地，人生就像存款，多存善款，少存恶款，你才能变成大款。善恶相报，如影随形，不是不报，时候未到，此文献给广大对戒色迷茫而彷徨的朋友。

（编者按：手淫伤肾，危害很大，严重的就会得上肾病，甚至是肾衰竭、尿毒症等，一定要警惕啊！这位戒友还是很有善根和福报的，但因为手淫纵欲，福报已经被削了很多了，他信佛、敬佛、念佛，经常放生，乐于助人，广结善缘，也许这就是他能找到一个好媳妇的原因了。但因为手淫，他染上了肾病，其他伤精症状也很明显，还失去了提干的机会，在他身上，我们既能看到福报，也能看到邪淫的果报，足以让我们警醒！一定要坚决戒除邪淫！否则对人生、对家庭、对事业的负面影响实在太大了！）

**42.希望能帮到焦虑症抑郁症强迫症的戒友**

焦虑症抑郁症强迫症，主要是气血的问题，大家可能觉得主要是心理问题，可是大家忽略了身心同源的问题！以前飞翔大哥打了一个比喻，就是惊弓之鸟，如果鸟没受伤，难道也会掉下来吗？所以，这个病的人都有身体基础！

有的人说是心理问题，有的甚至说病是想出来的，也有的说是多巴胺和多巴胺受体的问题，还有的说这是中枢神经的问题，其实都没错，我想说其实大家不要把什么病都给下个定义，你身体不舒服就认真看病，别吓自己。我推荐看中医，有的人嫌弃中医效果不明显，说实话得这个病不是一天得的，可以想想自己糟蹋身体多久了，现在又想一下子痊愈，我觉得这样的想法该放一放。中医对这个病肯定是有说法的，有的人又会说我去检查医生说没问题，我想说的是有的东西用旧了，前几天还能用可是特别旧，现在坏了，那前几天的确是没坏，你能说它完全没有问题吗？

我了解了一下，中医方面，对这个病的解释：有的是瘀堵、有的是脏腑虚弱、有的是气血不足、当然肝郁也算身体堵，脾胃虚弱也能理解，毕竟脾主思，思伤脾，你整天胡思乱想按照中医的说法肯定和脾胃有关系，是不是这样说大家更迷糊了，其实恢复也不是那么难，怎么说？我们要把自己的格局放大些，我们就是气血虚了，大脑供血不足，所以我们才会有强迫思维的想法，心脏供血不足我们才会心慌、心悸，胃供血不足胃胀气，难受！再说简单点，我们就是身体虚了，身体严重亚健康状态！你可以考虑一下一个身体很好的人，生活习惯也好的人，你怎么刺激他，他也不会得这方面疾病，为什么？

得这个病的人之前大都有很多不好的习惯，熬夜、纵欲、喝酒、脾气不好，当然个别的人别的坏习惯非常突出的也有可能，产后抑郁的也有，为什么会产后抑郁，主要是产后失血过多，孕妇身体虚了，你想想为什么坐月子，就是孕妇需要恢复身体。大家可以好好回忆，你该不该生病，你的生活习惯如何，你的心态如何，你的心胸又如何？得病往往都是无知无畏，抱着侥幸心理，喜欢欺骗自己。

焦虑症抑郁症强迫症，这个病恢复要从身心两个方面下功夫，用毛老人家的话，从战略上藐视它，从战术上重视它！有的人看完西医以后，吃了药或者心理辅导以后，什么都不管了，大鱼大肉，熬夜玩手机打游戏，也不运动，这样很难痊愈，就算能好也非常慢，好得太慢容易丧失信心，本来身体底子还可以容易恢复，结果身体越来越差，有的本来身体就差，想恢复更是难！所以咱们生病了，还是得花点时间学习研究一下，你自己都不帮自己，谁又能帮你，做一个合格的病人！对自己身心有一个正确的认识，生病不可怕，生病就是等于犯错，犯了错改正就是了，虽然不能立刻弥补以前长时间犯下的错，但持续做好，时间能证明一切！

这个病是很痛苦，如果可以像游戏那样掉经验掉钱重新来过，我相信大家都很高兴，严重的症状，给他当皇帝他都不高兴，因为这病太痛苦了！大多数人选择逃避，可事完全逃不脱，有的吃西药，药量越来越大，停药又太难受，中药又起效慢，不管你中药西药，还是中西结合，你都要配合好，怎么叫配合好，就是做一个合格的病人，不要一边吃药一边糟蹋身体，还厚颜无耻地怪药不行，这样的病人真是“哀其不幸，怒其不争”！配合医生，反思自己，我觉得这才是一个合格病人应该有的态度，而不是一味地追求所谓的神医，再说一遍，多反思自己！

来这里大都是手淫让自己废了，道理很简单，肾藏精，肾主纳气，抑郁症焦虑症强迫症基本都是气血虚了，五脏和大脑得不到气血的滋养，我的理解气血就好比机器的油，没油了怎么运行？色是少年第一关，我相信大家对色情的危害多少有认识，当然还有人认同无害论，其实不想争论这个问题，太显而易见了！我想强调的是有些人戒了一段时间，自暴自弃，以前手淫你坚持得那么好，见缝插针似地邪淫，多艰难的环境你都能坚持，现在戒色你开始没耐力了！说明还是你自己的问题，你要拿出当时放纵时的热情来戒色，何愁天下之事不成！有的人戒色期间还在打擦边球，只看不撸，你觉得你这也是戒色？你这样的戒色也想快速恢复？这样的好事天下很难遇到。你要清楚你是在改变自己命运，怎能掩耳盗铃，自欺欺人？我想说的是，既然改变就要彻底，必须远离黄源，饮食方面多下功夫，养生功法做起来！

其实我们都很傻，我们所有的感情、理想、物质都是由我们这具身体承载和感受，身体都没有了，还想什么？其实我们犯错更多的就是无知无畏，“流水不争先，争的是滔滔不绝”，有个好的身体，再谈其他的！想想父母，想想家庭，想想未来，我们该不该继续糟蹋自己？人这辈子我觉得应该活得有价值，过得有意义！

关于焦虑症抑郁症强迫症胡思乱想的问题，这里结合戒色，说说我的理解。其实就是不该兴奋的神经元却兴奋了，我觉得也可以理解为长期受色情影响，而你身体不好，神经元很容易兴奋，一兴奋你控制不住，那怎么办？转移注意力，坚持学习，坚持断念！道理给你讲明白了，症状出来了别怕！当然，不管什么方法，都是前辈留下来的经验，叫你戒色绝对是对你好！都是一帮难兄难弟，苦难让我们相聚，我们都应该珍惜！

好了说说怎么恢复，吧里很多前辈都说过，总结起来三个字：“动、喜、善”，加合理饮食！动加合理饮食是身体方面的，喜和善是心理方面的，只要从这两个方面努力，你气血就慢慢恢复了，身体也会慢慢变好！天天给自己加油打气，大病好起来的人都是能努力改变的人，当然你的病还没到大病的地步！有的戒友病友会说，这些说得简单，做起来难，坚持，坚持，坚持，习惯成自然！能养成坏习惯，也能养成好习惯！你说我真的改不了，你这个被邪淫控制的人不也开始改变了嘛！说明你能！人这一生，还是要养成好习惯，细想想生活中让我们感动的，让我们打心里佩服的，甚至让我们流泪的，还是那些好的健康的、积极的东西。今晚允许你听着歌曲想着当初的理想大哭一场，今晚过后我们重新好好做个男人，古往今来许多大人物晚年大成的比比皆是，更何况我们，一切都还来得及！加油！

运动以散步为主，大家可以动静结合，简单的锻炼就是散步，散步的时候结合甩手，大家可以网上搜索“甩手功”，边走边甩，效果可以，还可以练练八段锦，站桩打坐都可以！每天都做，时间长了必出效果！饮食以清淡为主，当然注意营养搭配，自己去研究怎么吃，可以吃点坚果核桃类的！运动饮食加戒除恶习，善事要力行，绝不可再做坏事了！做好以上几条，你觉得你身体会怎么样？逃避不是解决问题的办法，人这辈子该走的路始终要自己走，别人替不了你。借生病这次机会改变三观，改变命运，那么你所经历的才是你人生的财富。楼主之前去打太极拳，一帮人中好几人患过癌症，现在好好的，不细聊根本不知道他们一生经历了这些苦难，我们这点都不算什么！苦难不是要折磨你，而是要你学会坚强，学会感恩！加油！

（编者按：得了神经症的戒友是很痛苦，这篇文章给这类戒友的一些建议很好，要做一个合格的病人，学会养生之道。导致神经症有好几种原因，比如熬夜、纵欲、生气、压力大、人生遭遇变故、过于劳累等，很多伤精患者都有神经症，主要就是纵欲、熬夜、久坐久视导致的。光纵欲，可能不会马上得上神经症，如果再有熬夜，很可能在几年内甚至几个月内就得上神经症。得上神经症，那就相当痛苦了，恢复也需要一个过程，不管怎样，要有积极正面的心态，不要自暴自弃、怨天尤人。好好治疗，坚持戒色养生，多做善事培养正能量，慢慢神经症就能恢复。）

**43.邪淫报应现前，看病花掉5万！**

本来不打算写这段痛苦的经历，但是看到这么多兄弟在破戒，我想我也有必要写一下自己的经历了，希望能警示大家，古人说：万恶淫为首，是有一定的道理。

我是出生在南方某省，家庭情况一般，听爸爸说我小时候读书成绩还是不错的，而且人也比较聪明，4年级以前都过得非常愉快，家里关系也比较融洽。但是6年级的某天，在同学的引导下我学会了手淫，而且一发不可收拾，我们经常一群人中午去网吧，几个人凑钱看AV，然后一起起哄。开始的时候，撸了感觉到身体从未有的愉悦感，就这样一直撸。到了初中我们每节课是40分钟，我是每节课都要去一次厕所，尿频尿急尿等待，人多的时候我甚至不敢尿尿，心里就好像做错了什么事情，总感觉做了亏心事。而且初中几年内心一直很自卑，人际关系也非常糟糕。我呢倒还没有恋物癖那些爱好，经常看贴吧有一些哥们专门偷别人的丝袜那些来撸，我觉得这个太过分，是心理严重有问题，这样的人阳气十分不足。特别是体育课，我是十分害怕别人的目光，心里很焦虑很害怕，所以我体测的时候经常是倒数一二名，因为手淫导致了脑力不足，上课经常犯晕，想睡觉，没精神，黑眼圈十分重，看起来很猥琐。

初中三年一直在撸中度过，自然就没有考上高中。尤为可笑的是，我中考前晚撸了一管，第二天考试的时候急性尿道炎，当监考老师喊了校医过来，我甚至都不敢对视他们的眼睛，我害怕，因为我做了亏心事。你们不会想到的是，我尿道炎鸡鸡十分痛，尿完又想尿，结果我直接把试卷跟凳子搬到厕所去，勉强把那科目做完，但是分数并不理想。这样我自然跟高中无缘，因为太过于自卑也没有选读中专，这样15岁的我就出了社会。

此时的我已经患有社交恐惧症了，我理解手淫为什么会患有社交恐惧症呢，因为是一个人长期手淫，脑袋高度集中，害怕被别人发现，导致脑神经形成了条件发射，还有中医所说的肾主恐，手淫耗费了大量的精液导致肾虚，心主神明，一个手淫的人心里是十分不健康的，天天担惊受怕，相由心生，这就是为什么手淫的人大部分看起来都比较猥琐或者气质不好的原因。我社恐最严重的时候，上厕所都害怕别人嘲笑，走在大街上浑身发抖，感觉走在哪里别人的目光都聚焦在我身上，都在笑话我、但是这一切都过去了，现在的我已经没有了这样的想法了，因为我觉得每个人都会做错，只要我们改正过来就好，以后不再犯错就好。

出来社会后，我就跟我母亲到了工厂去打工，然而手淫我一直没有断，只是频率没有那么频繁，两三天一次。后来没在工厂干，托亲戚找了一份公司的工作，有一天撸完我觉得鸡鸡很痛，因为我们村里卫生所有一个中医，我就找他看了，他把脉后就问我是不是经常手淫，那时候我还不承认，不好意思，他给了我一本《寿康宝鉴》，让我戒掉这玩意，然后喝了他一个月的药，身体倒是恢复了一点，后来他因为某种原因不在这里了，我也很感谢他，他让我知道邪淫的坏处，也跟我讲了很多关于邪淫的事情。这时候也知道了戒色吧，说实话我最早接触戒色吧应该是2012年初，那时候还没有那么多人，只是断断续续地戒色。

在公司里我一干就是三年，也成为了小组长，底薪工资4500加提成，一个月估计有6000块，这时我才18岁，在同龄人眼里算是不错的。但是因为手淫惹下的后遗症，导致我的脑力不足，经常头晕头痛，所以我辞去了这份工作，我跟我爸爸说，爸爸就带我去医院检查了，医院说是神经衰弱，给我开了舍曲林等西药，我吃了大概两三个月就没吃了。因为自己也知道是邪淫导致的，有一段时间我戒色戒了100多天，脑力感觉真的很清醒，后来因为意淫一直没有断，虽然没有手淫，但是长时间意淫比手淫伤害更加大，偶然一天我意淫时下体长时间充血，刹那间很痛，开始我很害怕很害怕，不敢跟父母说，自己在网上到处查，然后自己偷偷去医院检查，经诊断精索静脉曲张、前列腺炎，就是蛋蛋上面有很多血管像蚯蚓一样，这个病会导致不育，不育是其次，主要是蛋蛋每天都痛，坐着痛，站着也痛，搞得我接近抑郁了，没有睡过一个安稳的觉。

然后我鼓起勇气跟父亲说了我手淫的事情，然而爸爸没有说什么，就带我到处看医生，起初去的是医院，但是医院只能手术，而且复发率在所有西医手术中排第三，就算手术了症状也不一定消除。2015年的经历让我永世难忘，为了治精索静脉曲张我到了河北、北京、 辽宁、湖南、广东、江苏、上海，前前后后花了5万块，病情一点好转没有，反倒弄出了一个频繁遗精，连续5个月每个月遗精超过10次，人虚脱得起床的力气都没有，最严重的时候一个星期遗精6天。我自己为了治手淫后遗症足足跑了半个中国，连续喝了一年中药，这一年的经历让我看懂了太多，我在湖北治疗曾经跟一个20岁的贵州小伙同住一屋，他是身患尿毒症，现已透析，我从他身上感觉到人在病魔的摧残下都是那么脆弱，那么的无奈 ，这辈子只能跟机器过日子了，希望上天能眷顾他。

因为过去一年痛苦的经历，所以现在的我完全断绝了所有邪念，完全没有任何想法，自己内心比以前光明多了，精索静脉曲张通过治疗已经好了很多了，站着几乎没有不适感了，血管也小了很多，但是还要继续治疗，虽然身体还在康复中，但是我相信我一定能痊愈，以后彻底禁欲直到结婚。现在的我看到女的也没有肮脏的想法了，我都懒得去看。

邪淫让我最后悔的事，是我20多年唯一真正喜欢过的一个女的，当初因为太过于自卑错过了，我现在还记忆犹新，她电话里对我的表白，而我却没有勇气，希望她过得更好，当然现在我们还是朋友，而她也有了归属。邪淫导致的后遗症让我父亲很担心，我对不起父母，康复后一定好好孝顺他们，感谢父母对我的爱，没有责怪我，感恩父母。希望大家千万别撸了，彻底戒色，有时候走错一步就没法回头了。我已经耗费了一年多时间去治后遗症，花费5万多了，希望你们能从我的经历得到启示，其实人世间有很多美好的事情，手淫我觉得是一个习惯，撸多了成了习惯，我是痛怕了，痛过了，再也不敢邪淫了。曾经我也羡慕我的小伙伴在我这个年龄到处玩耍，没有病魔缠身，后来自己想了很多，有些事情或许是天注定的，既然发生了我们懊悔也不会改变，我们所能做的只能是面对它。

现在的我几乎每天早上熬粥食疗（党参、麦冬、茯苓、山药、赤小豆薏米粥、白色莲子带芯粥），此粥是医生让我吃的，他说什么人都可以吃，补中气，健脾祛湿，安心神，补肾阴，去心火，然后适当吃点黑芝麻。中药是讲究和的，大家不要以为枸杞补肾就狂吃枸杞，那是不对的，枸杞虽补肾阴，但是性温热，吃多了人会上火耗伤津液，医生说人的中气上来了，病就自然好，大家平时没事可以多吃山药、麦冬、茯苓。老医生跟我说，慈禧太后长寿的秘诀就是她经常吃茯苓饼，他说这是北京的特产，但是茯苓饼我不会做，所以就选择了熬粥。

我自己动手做了九蒸九晒黑芝麻丸，每天早上起来熬粥食疗，因为芝麻滋补五脏，这里有一个误区，很多人以为手淫肾虚就狂补肾，这样说不定会适得其反，肾是藏精，脾胃才是后天之精的根源，脾胃好肾自然就好。大家也千万不要心慌，因为现在某些医生都是抓住病人病急乱投医的心态，我刚刚患上精索静脉曲张的时候就是到处乱看医生，结果费力不讨好，费钱病没好。网上的不靠谱，不如老老实实去医院找大夫或者自己食疗试试，现在网上的所谓医生都是看了几本书就出来装大神。我一个朋友精索静脉曲张就是网诊吃了河北保定一个叫刘医生的药，导致严重失眠几个月，治了很久都治不好。那些医生根本没有医德，为了钱什么都做得出来。

说实话，我对这一年的经历是又爱又恨，对精索静脉曲张、前列腺炎又爱又恨。先说爱吧，因为这个病让我断绝了所有邪淫的想法，让我明白了生活的脆弱，让我知道了人生的意义，让我知道了有时候走错了就很难回头。说恨吧，这个病让我痛苦不堪，刚刚患上此病的时候不知所措，瞬间抑郁，坐着不舒服，站着也不舒服，蛋蛋表面很多血管，把我吓个半死，走了太多太多冤枉的路，喝了几百天的中药，患过前列腺炎和精索静脉曲张或者附睾炎的自然会懂我的心情。现在情况好了很多，至少站着没什么事了，血管摸下去也小了很多，大家千万别以为勃起不撸就不伤身体，其实这样比撸管伤得更深，精索静脉曲张就是因为下体长时间充血导致的。所以大家一定要远离邪淫，活出美好的未来。

**44.邪淫的过往，痛苦的回忆**

作者：痛则醒

我写下这篇文章的目的，是为了阐述自己犯邪淫的过往。由于对欲望无知的贪婪，我曾经深陷邪淫魔窟，这给自己的身心带来巨大损害。所以将这些写出来，希望能对各位戒友起到一些警醒的作用，早日回归正途。

我是在进入青春期后，由于身体发育，开始有了一些冲动，后来自己开始SY，起先是偷偷看报纸杂志上暴露的图片，后来家里有了网络，开始从互联网上看这些不良信息。不过当时频率并不多，而且中学生作息规律，也没有其他不良习惯，所以身体暂时没有明显的异常，只是觉得撸完身体会有点疲倦，另外感觉撸过之后运气会差一点。当时并不知道这些是邪淫的果报。

后考上大学，大家都是青春热血的年纪，难免谈到这些方面的内容，后来我学会了下片，开始走向深渊。

大学没有了家长和老师的督促，我变得懒惰，沉迷于游戏和邪淫，饮食作息也开始乱套了，经常熬夜，酗酒，不好好吃饭。终于我的身体爆发了各种症状，下面一一列出来：

1.尿羞症，周围有人无法正常小便。

2.胃病，时有胃痛。

3.头晕，尤其是刚撸过之后，大脑精力和记忆力也变差。

4.视力下降，总是侧躺着看手机，双眼视力不一样，而且接近近视的程度了。

5.脸上长了不少痘，气色也不如以往。

6.出现痔疮，撸管后容易闹肚子。

7.撸管后容易上火，有几次刚撸完几分钟就开始嗓子发炎，肿痛，后来转成咳嗽，得吃好久药才好。

8.社恐，大学几年都没有谈成恋爱，和别人尤其是女生交流沟通能力差，可能给人家的印象也是个肮脏邋遢不求上进的人吧。

难受时也想过戒撸，但当时不懂反省，往往身体恢复后又蠢蠢欲动。再者自己确实自我管理能力差，没能珍惜自己的青春时光。后来大学毕业，混了几年的我成绩一塌糊涂，没考研也没考公务员，找了个公司开始上班，自己上学时没能锻炼出什么能力，所以职场上也没什么竞争力，拿着微薄的薪水混日子。再后来我还是时有SY，症状就更多了，撸后尿频尿痛，腰痛。人也不自信，相亲一直失败。

直到后来我接触了飞翔大哥的文章，慢慢开始认识到自己的过往是多么的荒唐可恨！后来我开始正式戒撸，当然不是一帆风顺的，由于断念不彻底，再加上多年的邪念积累，我好几次都破戒了。有几次破戒之后真的很痛苦，觉得自己是不是没办法戒掉了，只能慢慢走向毁灭。但我又看到很多戒友和我有类似的情况，而有的戒友真的做到了，在阅读很多前辈成功戒掉的心得和感悟之后，我感到受到了鼓舞。虽然我的年纪可能比不少的戒友大，但在戒邪淫的道路上，我愿称呼大家为前辈！

现在我开始每天坚持阅读戒色文章，写写心得，有时不方便看手机时就把文章复制粘贴到讯飞有声中听文章。然后也提高实战意识，每次念头生起那就是实战，看到擦边的不良信息坚决不看第二眼，避色如避箭。在饮食作息方面也注意早睡早起，减少肉的摄入，晚上不要吃太饱，注意锻炼。我现在感觉自己走在戒色的正确道路上，身体症状整体有好转，我会继续努力，痛改前非，坚持戒色。在这里我也要感谢飞翔大哥！感谢各位戒友！

最后我再总结一点，不要相信无害论，我写这篇文字也是想在这里郑重地跟大家说一句掏心的话，邪淫真的大大有害，身体的疾病症状不会说谎，希望我的痛苦经历能提醒他人，不要做邪念的奴隶。大好青春应该用在正途，努力学习和提升自己，为国家和社会做贡献，做一个有价值的人，不虚度此生。感恩，坚持！

**45.一个白领谈身体、脑力恢复经历**

缘起

一天，我与我的朋友在谈睡眠与健康的话题，他是学校的老师，经常有学生因为抑郁而失眠，又因为失眠而进一步加剧了抑郁，加重的抑郁对工作与生活产生了严重的影响，又加重了失眠，形成了恶性循环，我们继续在谈着，突然，他说，你何不将你如何走出来的经历写出来？这样可以帮忙更多的人呀，这也是布施，是法布施。 我想了好久，其实写出自己的经历是自己一直以来也想的事情，但是就是不太自信能够帮到别人，可能自己的经历有些特别，或者自己的经历及自己的克服问题的方式，别人不一定能认同，但是我又想，这些都是后面的问题呀，关键是要将问题及自己如何解决问题的经历写出来，后面的问题可以再逐步解决呀。

第一部分：我的现状

目前的我是一个白领，在一家非常好的单位上班，担任着一个部门的负责人，收入不错，家庭和睦，身体也算是正常吧，工作非常得心应手。

第二部分：曾经的我

上面是目前的我，但是之前，我的生命分成了不同的几个阶段。

0-9岁(小学二年级)，健康活泼的一个男孩，各方面非常正常，可以用聪明+乖巧来形容。

9-13岁(小学二年级-初中一年级)。我染上了可恶的恶习——手淫，影响了我一生啊！直接的后果就是学习成绩下降、身体容易累、脑子反应慢等等，这些反应我自己当初不知道是什么原因，老是自己想为什么自己与以前不太一样?

14-17岁(初中二年级-高中二年级)，虽然全面戒除了手淫，但是这时候我患上了肾炎。初中时，老师组织班里的男同学踢足球，自己也加入了，由于运动量非常大，自己很不舒服，初中二年级时小便的时候感觉小肚子痛，上医院一查，是肾炎，于是开始了打针、吃药的治疗，但是水肿一直没有消。这一时期，自己的手淫已经戒除了，但是因果规律的报应却开始了。

18-28岁(高中二年级-婚前)。高中二年级的时候，自己在姐姐家的另外一套房子里住着，由于是自己一个人住，于是针对自己的身体，自己开始了练习气功，以静坐为主。成功地克服了肾炎，水肿全面消除，身体素质恢复到了一个较好的水平。这种状态一直持续了下来。

28岁-37岁，这段时间是自己身体的平稳期，运动的量根据心情、工作生活的压力而变化，但是从36岁开始，自己非常明显地感觉身体在走下坡路，这种趋势非常的明显。

2012年——黑暗的一年。

有人说2012是世界末日，对我来说是真的仿佛从世界末日走了一回。

2012年的时候，那一年工作特别的不顺利，因为单位上出了一些差错，自己的心理承担着非常大的压力，一开始不太注意，后来，接二连三的工作的难题一个一个接连而来，我难于应付，精神上更是压力重重，我一下子变得抑郁了起来，自己变得不愿意与别人交流，精神低落得很厉害，出现了几个较为严重的问题，后来问题越来越严重，用痛不欲生来形容也不为过。

抑郁。我不知不觉竟然抑郁了！一步一步地，直到自己突然觉得好像是这样的。我被无数的压力压得喘不过气来，一开始主要是由于工作上的原因，后来又想到自己的特殊手淫的经历，让自己对身体上可能出现的后果担心不已，然后更加剧了自己对工作上做不好是因为身体没有很好地恢复导致的，然后工作更加做不好……自己的好几次工作失误让自己在领导那里的形象受得到非常大的打击，自己本身是一名中层干部，患得患失的心态让自己拿不起也放不下。抑郁的一些副作用一点点地在我身上发作：特别不愿与别人交往，沉默寡言，心情糟糕到了极点，大脑好像失去了思考的功能……这一切又形成恶性循环，不断加剧的状况让自己几乎无法承受，甚至自己想自杀，真的，虽然只是自己在心里想，但是却是真实的出现过这种想法，自己在路上开车的时候想“快来辆车将自己撞死算了……”现在回想起以前来，都有后怕，太痛苦了。

脑力衰退厉害，这一点是自己痛苦的最大原因之一。那段时间，自己的大脑好像没有了逻辑思考的功能，反应能力、记忆力、衰退得非常严重。我自认为自己是一个非常敬业也非常努力工作的人，这一点，让自己在之前各方面都不算突出的情况下，也得到了领导的认可，提拔自己到中层的岗位，自己一直以来研究工作方法，研究时间管理，研究如何让工作更好、更快地完成，因此，一些提高工作的方式已经成为了自己的一些工作习惯，如每天列出今天需要完成的工作，以前自己很快就可以完成，但是那时却是看着半天笔记本，一个小时只写了一行字，一点也不夸张，真是那样，脑子不转了。还有，单位安排自己带队去领着客户旅游，由于我是带队的，因此很多事情需想得周到、细致，一些问题需提前考虑，一些状况需马上决策，马上执行，但是却是自己最失败的一次工作任务，完成得太差了，最坏的是，单位的最高领导也在我的队伍里，一下子就让自己的形象坏到了极点！

失眠。这个状况是在2012年6、7月份开始越来越严重的。因为工作上的难题越来越多，一些工作一步一步逼进领导确定的完成时限，自己却束手无策，完全没有解决方案，晚上自己就去单位加班，但是效率极低，自己在单位一晚上，空对着电脑屏幕想着工作上的事情，但是却没有办法，时间过了很多，回家后依然没有解决方案。上床睡觉时，脑子里一片混乱，于是上网搜索解决方案。还有就是感觉是自己的身体出了问题，连累到了脑力，于是晚上临睡前上网搜索一些文章，结果就很晚才睡。这样过了很长时间，后来随着问题越来越严重，自己夜里惊醒，晚上本来就睡得晚，夜里又惊醒，早上4、5点钟就睡不着了，在床上翻来覆去不想起床，我是7点从家里走，先要去送孩子。自己那段时间早上醒来后，被自己的难题折磨着，时针一点点走，自己却无能为力。

决策力差、心情差、加班严重却不出成果，领导交待的工作任务已经超过了最后的完成期限，就是完不成……这些压力导致的问题也一样也不落地在自己身体不断发展，不断严重，压得自己喘不过气来，自己那时最恐惧的就是上班了。

第三部分：如何走出来的

如何走出来的？现在总结一下，除了最基本的戒手淫、意淫外，主要是这几方面，一是力行大礼拜；二是早睡早起；三是行善捐助，做到日行一善；四是忏悔；五是工作中加强执行力及决策力，马上就做，决不拖延。

佛法大礼拜(磕大头)

不得不说，感恩佛祖、感恩佛法，是佛法让自己一直以来没有丧失信心，一直坚信《了凡四训》中所说的道理，行善必得善果，命由己造，福自己求，自己的状况一定可以通过自己的努力得到改善。第一次看到大礼拜，还是很多年前在电视上看到介绍西藏的电视片中，一些藏民在公路上朝拜的镜头，没有什么感觉，甚至觉得她们有点迂腐，现在看到，自己当时真是“我慢”严重啊！自己在网上找关于手淫后如何恢复身体的文章，看到多篇文章介绍说大礼拜可以对治因手淫引起的身体虚损，我抱着将信将疑的心态，在家里晚上练了几次，开始没有什么太大的感觉，而且一开始还累得不行。后来，自己又痛定思痛，反思自己之前练习没有效果的原因，其中一个重要原因是没有配合相应的要求，比如应形成规律，比如应让自己保持一定的体力与兴趣，这样才可以持久，比如让大礼拜的仪轨简化一些，更能实践，先不要束缚自己的行动等，终于我真正开始了练习。

练习大礼拜要点一：适合自己的练习时间很重要。我一般规定自己早上5点起床练习，这样的好处多。这样可以配合早睡早起，让练习的时间有保证。之前我是在晚上22点甚至是23点练习的，这样练习完之后睡觉的时间就是23点之后了，早上起床时非常不舒服，很累，一点也没有精神，体会不到练习的好处。改到早上之后，情况好多了，自己练习完之后，什么也不耽误，做早餐、吃早餐、送孩子上学等，一样也不误，而且心情很好，晚上睡眠也很好。

练习大礼拜要点二：适合自己的练习强度很重要。我一开始的时候是从30个开始做起的，目前一般在200个以内，之前也尝试过300个，但是时间费得太多了，没有坚持下来，200个大礼拜共用1小时左右的时间，这对于自己来讲练习的时间及强度都刚刚好，自己每天都兴趣很好，且身体一点不觉得累，反而有了身体开始慢慢恢复的收获，这是非常令人振奋的。

练习大礼拜的效果之一：心情好了。练习的第三、四天，自己忽然发现了一些好的苗头，自己的心情好像不那么差了，虽然只是一点点感觉，但还是一个令人高兴的变化，这让自己很是高兴。于是持续练习的动力更大了。这是自己走出抑郁的一个非常重要的信号。

练习大礼拜的效果之二：脑力恢复了，甚至更胜之前。脑力恢复也是一点一点的，但是却进展得很明显。一开始，自己突出的感受就是与别人交流的时候自己反应快了许多，更明显的例子是幽默了许多，许多话能说到别人的心里去了，别人很认同我的话。然后是在工作中，自己的决策力、判断力非常高，遇到事情之后马上可以想到解决方案，同事对自己的表现有点刮目相看。

练习大礼拜的效果之三：身体素质较之前有了提高。自己忙起来不太感觉累，这一点也比较明显。

练习大礼拜的效果之四：对许多事情看开，能放下了。这与心情好是相辅相成的，自己在恢复的过程中，突然觉得开朗了许多，能放下了，如自己这抑郁期间一直担心的工作上的事情，自己就忽然想“无所谓，即使失去一切，自己还可以重新来”，没有了患得患失的心，自己变得很放得开，这又催进了工作上、生活中各种事务的处理，自己变得开朗、自信了许多。

其实，练习大礼拜的好，还有好多好多，网上也有许多这方面的文章，一搜即可找到，只是将自己的感受写出来，供大家参考。

早睡早起。

“早睡早起”，多么平常的四个字，但是自己却浪费了好多的时间才体会这四个字的力量！可以说，没有这四个字，抑郁与失眠我是很难摆脱的，自从力行早睡早起，我的大礼拜、健身才开始真正走上了正轨，身体的恢复才真正有了转机。

早睡早起的好处真是太多了。首先，体力马上感觉好了，身上感觉“轻快了”，身体立马舒服了好多，气色变好，这是最突出的一点，睡眠为第一大补，一点也不虚呀！早睡有利于身体各个器官得到充分的休息，这是让身体得到恢复的一个重要的前提条件。其次，早起之后，运动的时间有了，这样让自己的身体消耗一定的体力之后，精神很振奋，晚上睡觉也很香；再次，早睡早起之后，失眠很少了，这形成了良性的循环，自己身体舒服了，早起也变得很容易，一点也不困难。最后，我想说的是，早睡早起配合运动，是脑力恢复的一个重要的前提，休息好，精力就好，脑子就好用，这是用实践得来到经验之谈呀。

早睡早起的关键是早睡，但是诀窍却是“早起”。一开始，早睡很难入睡，百思之后，决定先早起，由原来的早上7点起床改为早上5点起床，如果还是不行就4点30，这一招非常有用，早起之后，早睡就顺理成章了。

忏悔。

有人说忏悔是心灵的手术刀。而自己也是在无数次的反思中，在不断地看戒色的精华文章中，对这一方式有了重新认识与体会。关于忏悔的作用，网站上有非常多的文章可以参考，只谈一下自己的体会：

忏悔的作用一：让自己反思。忏悔是反思，忏悔不等同于后悔，后悔有种无能为力的感觉，但是忏悔是对自己的一种反思与解剖，是对着佛祖与上天，让自己彻底与自己对话，反省自己的所为，真正认识到自己错了。我在2012年的时候，不止一次地因为自己的境况而忏悔，好几次下班后不想回家，在自己的车里想着事情，越想越伤心，越想越觉得自己不对，于是在车里不止一次流泪，忏悔自己的过失，发誓永不再犯。

忏悔的作用二：给自己一个重新开始的机会。忏悔就是一把手术刀，让自己与过去一刀两断，并割掉那些坏掉的部分，让自己有重新开始的机会。越忏悔，心越亮。

忏悔的作用三：消业，让人原谅。忏悔也是消业的一种措施，是让人原谅的一种方式。如何让人原谅自己，首先就是要忏悔，让人家知道自己知错了，然后才有改过的空间，才有好转的可能。

行善、放生、捐助。

行善就是帮自己，这是当年我看《了凡四训》时的强烈感受，自己一直也力行了很多年，感觉这是改善命运的一条必要的措施。之前，自己的行善方式一直是捐助，后来又加入了放生。

日行一善。我目前养成了一个习惯——日行一善。每天早上到单位第一件事，就是打开电脑登录网站，然后捐助，然后制定一天的工作计划。这样一天感觉都很好，已经形成习惯了。我主要是通过网络捐助来做，自己每个工作日都登录然后捐助，具体的捐助数额自己定。另外就是支付宝慈善，这是自己最近刚发现的一个好应用，只要有手机，登录之后就可以捐助了；还有“格桑花”网站，自己也是多年的会员了，这个网站一般不会每天都有捐助的机会，她们主要是不定期将需要救助的上学的孩子信息发布出来，通过认捐来完成捐助，我也会不定期地捐助几个孩子。

放生。

放生也坚持几年了，感觉非常好！我之前看到有的文章说放生，只是当作迷信来看待，后来看到越来越多的师兄在网上分享自己的经验，就静下心来思考，然后认真地看一些关于放生的文章，逐步地转变了观念。从开始的试行，到后来形成了相对固定的时间去放生，放生的数量也较之前大了。每一次放生，都有一种轻松、愉悦的感觉，自己感觉是做了一件很有意义的事情。

行善的效果，不能用一笔一算的心态来看待行善，这是一种长期的不求回报但却享受无穷的奇妙的过程。往往不求回报，回报已经在以一种自己意想不到的方式来呈现了。我的行善是从20岁左右以一笔希望工程捐款开始的，算来有十几年了，如果说效果，我只想说作为一个曾经手淫的人来说，上天对自己算是恩典深重的了。我从初二得过肾炎之后就全面戒除了手淫，由此顺利完成了自己的学业(中专毕业)，顺利地找到了工作，工作单位也非常不错，由于工作努力，还被提拔为中层干部，目前是一名白领，收入与社会地位都很好。还有，自己在2012年的那一段时间，是自己人生的一个大坎，但是我一直有个信念，自己会迈过去的，因为自己感觉还算是个好人(一直行善)，我一定会找到解决办法的，虽然这个过程非常曲折，但是也积累了经验，不但为自己，有可能给其他需要帮助的人积累一些参考的做法。

目前的我开朗、乐观、积极向上想得开，工作中尽职，生活中尽责，自己身边的氛围很好，自己也很满足，虽然仍然有一些困扰，但是自己却能够正确面对。我的经历，希望对大家有所帮助。

（编者按：这位戒友因为肾炎而戒除手淫，但可能意淫并未戒除，后来也可能放纵性生活，加之工作的压力很大，熬夜加班，陷入恶性循环，导致身心崩溃。好在他的善根很不错，坚持学习精华戒色文章，做了一系列的调整，也从佛法中汲取了力量，终于走出来了，希望他的人生越来越好，也希望大家能从他的经历中获得有益的启示。）

**46.一个邪淫者的忏悔，将死之人其言可叹**

离开之前，我觉得应该给这个世界留下点什么。我心中充满悔恨、遗憾、无奈。那年，中国的互联网还没有今天这样开展大规模的净网，那年，我成为了中国少年先锋队的一员。那年，我11岁。古时天子好色结局也必定是夭折，吴承恩一遍遍地用猪八戒的种种下场提醒人们不要误入歧途，可我这一生竟然都没读懂一本西游记。

手淫7年后，我上了高考的考场，我变成一个猥琐且令自己恶心的人。高考前我苦苦挣扎，其实在12岁时，也就是手淫不到半年，身体就出了各种各样的问题，那时的我很害怕了，想要戒掉，但是那些比鸦片还要厉害又比辣条还容易获得的精神毒品，岂是想戒掉就戒掉的。但是这么多年我隐藏得很好，父母一直不知道发生了什么，他们只是奇怪自己的孩子的骨骺线为何闭合得如此之早；他们只是奇怪自己的孩子为何苦苦学习就是记不住课文单词；他们只是奇怪自己的孩子为何两眼迎风就流泪，是他太多愁善感了么；他们只是奇怪自己为什么总被请到学校，因为孩子总是打瞌睡无故走神；他们只是奇怪自己的孩子怎么从年级前五，掉到前50，悄无声息地坠落……他们只是奇怪自己的孩子为什么15岁就得上了一个中年男性才会有的前列腺炎；他们只是奇怪自己的孩子从不吃辣，却有一簇簇痘痘，将原本清秀的脸庞毁得一塌糊涂；他们只是奇怪自己的孩子为什么高中读了大半却连算四位数乘以四位数的乘法的精力都丧失殆尽；他们只是奇怪自己怎么有一个这么差劲的孩子，他们只是奇怪……

他们不知道自己的孩子多次经历过绝望和濒死，痛苦得想要自杀啊！我没有放弃啊，我唯一欣慰的，就是这么多年，我没有害过任何人，我一直在告诉别人不要走这条路，同学的反响大都是积极的，可能是我所在的班级比较好的缘故。可能是高考前最后两个月禁欲的回报，我极度虚弱的神志稍稍恢复了一些，一个平时二本专业户高考考出了六百多分，上了一所中等的985，老师同学都很惊异，觉得我是人品大爆发，走了狗屎运。

我跟我最好的朋友讲过，我在色情泥淖里身不由己的苦衷，他们中不乏一些人去了北大、清华、复旦、上交、港大，甚至是读的数学系、物理系的顶级头脑。可我心里只有苦涩，如今的我只能仰望他人，可我记得当年的我也曾让他们看见过我的背影，只是这么多年我一直背负着比山还要重的镣铐苦苦前行。我迷迷糊糊地，脑袋里一直嗡嗡作响：如果当年的我把看黄搜黄、手淫的时间用来学习，健康地成长，幼时向母亲夸口的梦想是不是就实现了呢。稍稍让我欣慰的，是我的同学，他们还是很理解我的，他们中还有人告诉过我自己也被这个问题深深困扰着，我们都不敢告诉父母，对于同学又羞于启齿，怕别人发现那个内心扭曲的自己。

我们都曾在网上寻求帮助，但是那个年代，没有戒色吧。

一个我的初中的同学告诉我，他在家看片被父亲发现，屁股被打出血的事。那时的我是多么羡慕他，我眼睁睁看见自己朝着万丈悬崖一路狂奔，却没有任何人伸手拉我一把。搜索出来的全都是适度无害论，甚至还有专家在自己的博客里写自己5岁起就开始手淫，每天还至少两次，一直坚持20余载。（砖家夸大误导的言论实在害人不浅）我幼小的心灵得到了些许宽慰，每天坚持着两次到三次，我从小被父母用水果和鱼油精心呵护的视力开始急速下降，一泄千里，专家的“敦敦教诲”让我感到心安理得，后来又发现他大力推荐另一位性学家某女士。某女士在神州大地上推广同性恋，无知如我的人纷纷投入到这场“进步而新潮”的“新时代的爱情”中来，一时同性恋成了进步的标志。

高考结束的暑假，我正式出柜，我一直按照专家的建议正确使用避孕套，可是直到半年后检查结果显示为阳性，才有医护站的医生告诉我hiv病毒的直径小于橡胶分子之间的直径。

我被退学了，全校每年都会检查出十几个我这样的人，其余的人有的选择出去约炮，有的人选择静默地待在家里。我坚持着不作恶的原则，蜷缩在家里的小床上，安静地走向我生命的尽头……

身旁的母亲为了给我买抑制剂，每晚还要出门打两份超市饭馆的兼职，而父亲早就抛弃了这个家庭，把近百万的房贷和我的抚养权交给了我的母亲。我已经极度虚弱，病毒过了潜伏期，开始散发出它不可抗拒的威力，数年前在高中生物书上背的那些症状一一应验，我盘算着自己生命的时针还能够转几圈。多么，多么的后悔啊！可，一切都晚了。我对不起我的母亲，我是由我的母亲单亲带大的，直到上小学，我才见过我的父亲，一个只会喝酒到深夜然后回来打骂我母亲的醉汉。

小时候，我跟我母亲说我要赶快长大，然后保护她。小时候，我站在贴满奖状的屋子里偷偷告诉我的母亲，我想念那所紫色的大学（清华）。小时候，我跟我的母亲说，长大了要买一套很大很大的房子，要在周围种满她最爱的花，就给她一个人住。可我这么多年，脾气随着身体江河日下完全脱离了控制，神经质而且暴躁，父亲离开我们后，我常常向母亲发火，母亲总是失望地倚靠在门框上流泪，不发一言。我事后总是后悔，可是身不由己。

母亲四十岁刚出头，头发就在这几年里迅速地全部变成银白色。我要母亲离开我，她还是像小时候那样照顾我，我的口腔、咽喉如同我身上的皮肤一样已经开始溃烂，但母亲还是会把煮好的粥先自己尝尝冷热再喂给虚弱的我。我很怕她也被感染，可母亲说要是她被感染了，就和我一起走。我一直在想，上辈子到底是积了多大的恩德，这辈子能够有这么好的一个女人照顾我。母亲，下辈子我来照顾您。

我一点点地打字，忽然想起昨天的十九大召开。对不起了中国，我是垃圾，是蛀虫，是中华民族的败类，是最不孝的华夏子孙。下辈子，我无颜生在中华家。

如果当年有一个正经的戒色网站能够指引那个11岁的彷徨恐惧的少年，而不是被一群别有用心的专家引向万劫不复的深渊，如果当年中国早早地开始了净网。如果那时的我能够对母亲态度好一点，让她的人生除了遗憾和悲剧外还能有一抹亮色。母亲对我这么多年的教育投资都白费了，小时候母亲一个人陪伴我，带我背完唐诗宋词论语，又在幼儿园时带领我一路背下古文观止中的绝大多数名篇，省吃俭用，自己从来不用化妆品，让我把乐器一练就是10余年，还凭着我的兴致让我选修二外，就因为她真的相信她的傻儿子有一天会带她去环游世界。

可这样用心的母亲却培养出我这样一个怪胎败类。母亲啊，我是您这辈子最失败的投资了。还有一个多小时，母亲就要回来了，我越来越虚弱，我觉得这就是我人生最后的文字了。

**47.中学生戒色感悟经验与强迫症的治疗恢复**

作者：曾经流年

在戒色吧潜水了很久，自己高中时候也从戒色吧里得到了不少帮助，觉得也该尽自己一些力来帮助吧友，答谢吧里各位前辈当初的指导。应前辈之邀，把一些我觉得对高中生、对强迫症吧友有帮助的内容发在吧里，以下是我的一些个人感受，仅供参考。

需要写在前面的是，戒色对身体有益，但仅仅戒色是不够。这点吧里的前辈已经强调过，要想恢复身体和心理的健康，还需要辅以其他的养生功法、积极锻炼等，就像戒色不能仅凭毅力盲戒强戒一样。并在戒色的基础上养成好的生活习惯，才是健康正确的戒色。

戒色思想的学习：我不建议高中生天天拿着手机，这样容易陷入玩手机浪费时间的境地，建议摘录相关戒色语句每天看一看，强化一下思想，然后等到周末时候上吧里再看一些案例和新的相关文章。戒色的思想不在于多，而在于反复强化戒色的观念。

破戒节点的问题：

在这里先讲一个关于习惯的问题：很多时候我们的行为是循着一定的习惯来走的，而这些习惯往往会有一个触发的节点，举个例子：早上听到闹钟响，起床，洗脸，刷牙，即使在睡意朦胧的时候也能不假思索地完成这一系列的动作，就是习惯的力量在起作用。很多陷入戒与破戒的吧友也可以反思一下，自己的破戒会不会也呈现出规律性？有一些频繁破戒是有相同之处，而这些反复破戒的触发节点，就是我们需要重视的地方，改变这个节点的相关习惯，就能使戒色效率更高。

接着就赖床破戒谈一谈：起晚了(尤其周末的早上或者午睡醒来后)，哎呀再躺会，躺着躺着无聊了，开始产生欲望，稀里糊涂就破戒了。赖床破戒循环是我高中时候破戒最常见的。我想很多学生党也有类似的经历吧，那么要扭转这一循环，就从赖床这一节点开始打破原来的恶习。即使周末，也建议大家能早睡早起，养成健康的生活习惯，也有利于戒色，更能把时间更多地投入到学习、锻炼和工作中去，何乐而不为呢？

睡前破戒和赖床破戒类似，躺在床上就是很多破戒的节点。当然也存在一些外在节点：比如说物理刺激。飞翔老师的帖子里有过建议，不要盖太厚的被子，不要裸睡，尽量和衣而睡。把外在和内在的节点全部打破或者改变后续习惯行为，配合戒色思想，戒色可以事半功倍。

独处破戒：

《中庸》有言：“君子慎独“。然而当欲望到来的时候，如果不尽快掐灭的话，很容易就会陷入到欲海中难以自拔。针对独处破戒，要减少独处时间，周末的时候我一般会去班里和同学一起自习，减少大量的独处时间。但人不可能一直都和别人在一起，总有独处的时候，在剩下的独处时间里，可以把精力全神贯注在另一件事上，比如读书。人的大脑有自动屏蔽无关信息的功能，在你精力专注在另一件事上时，欲望的来临强度和频率就会减弱。而且大家独处的时间，尤其是高中生，应该是比较规律的。比如吃饭后在自己的房间里等等，所以比较容易制定一些计划，按照计划学习、看书，同样是在戒色的基础上达到了学习知识、养成良好生活习惯的目的。

当然，上述并不能完全消除独处时候的欲望，心魔依旧会时不时地出现，骚扰，但我们已经尽力减少破戒的机会，剩下的最后一关就是你的戒色警惕性与思想觉悟了。这方面的文章吧里有很多，我就不再赘述了。我同样强调，重视戒色思想学习，上面的方法只是为了更好地戒色，但戒色的思想依旧是基础，同样也是最后也是最强的防线。（编者按：减少独处和充实生活是有一定作用的，但关键还是要学会观心断念，因为人总有独处的时候，心魔肯定会来的，到时就是实战！实战不行，肯定破戒！平时要坚持学习戒色文章提高觉悟，强化实战意识，同时要坚持练习观心断念，具备真正的实力，这样在魔考来临时，才能顺利过关。）

写这些东西分享我的感悟经验，但每个人的情况均不同，修行依旧要靠自己。

关于心理问题：

心理方面的问题大抵有两方面的成因：

一类是生理原因：比如内分泌紊乱，或者大脑某部分出现失调导致的各种问题，手淫确实会导致内分泌紊乱，所以会成为很多心理问题诱发的一个因素，但同样有其他方面的影响因素。另一类是外在刺激，比如压力过大、劳累过度、家庭变故等，也可能导致心理出现问题。

我强迫症发作，是当时压力太大导致脑海中止不住地回放歌曲，停不下来，后来通过和老师等积极地聊天，通过自己的调整慢慢走了出来。

对有心理方面问题的朋友，除了戒色调整内分泌，进行积极的心理治疗也是很重要的，不要一直压抑在自己的圈子里，多去和别人聊聊。我没有用过精神药物，针对一种病有很多种药，但不是所有的药都能起作用，对不同的人要试不同的药才能找到合适的，而且有一定的依赖性。

总之，戒色，并进一步调养身体+积极的心理治疗，是解决心理方面问题的好方法。

推荐森田疗法：顺其自然，为我所为。

顺其自然，就是强迫症来了，不要去管它，由它去，顺其自然，让它经历整个由生发到消失的过程，可以大大减少强迫症痛苦的时间。

为我所为：把精力放在你正常应该做的事上，不让注意力跑到不该过度关注的地方。

开始的时候，由于注意力会不由自主地往强迫思维上偏移，所以会比较痛苦，慢慢地坚持下去，痛苦感就会降低，你的注意力会慢慢恢复正常，生活也将步入正轨。熬过最初的痛苦，就能迎来最后的解脱与轻松。

希望以上的建议能帮到有需要的兄弟。

（编者按：关于强迫症，可以看《戒为良药》第68季，专门讲强迫症的，对于强迫的念头，不要去跟随，不要去管它，这其实就是“念起不随”。懂得观心断念，其实强迫症很好克服。另外，强迫症和身体失调也是有一定关系的，所以也要加强养生恢复，调整好心态和情绪，懂得纾解压力。一般遗精后，强迫症有可能出现反复，注意休养，加强观心，慢慢就能恢复正常。）

**48.自己亲身的戒邪淫经历，希望能帮助警醒一些人**

2020年4月16日，末学在此忏悔，我是1998年生人，今年已经虚岁23岁了，然而我的邪淫史已经有恐怖的8年之多，这8年给我留下的只有一副破败的身体以及手淫后无尽的空虚感。我已经记不得是多大的时候开始接触的淫秽信息了，只记得小时候邻居家比我们大两岁的哥哥，小时候会带我们玩一些不好的游戏，在我幼小的内心中埋下了淫欲的种子。等到我13岁左右，身体开始发育了，淫欲的种子开始生根发芽，我开始对男女之事抱有很重的贪念，经常幻想这方面的场景，甚至会抱着枕头模仿，我清楚地记得有一天，我发现用手好像更容易获得快感，那一夜我撸了很久，也射了很多，过后一股恐惧感袭上了心头，我开始害怕，害怕父母发现自己做这么肮脏的事，可是父母并没有发现，于是我更变本加厉每天都撸，上课的时候意淫女同学。

本来我在一个很小的初中上学，一个年级也没多少人，我的成绩不错，上课经常很积极地回答老师的问题，老师也对我寄予了厚望，但是如此高频率的邪淫给我带来的负面影响很快就浮现了出来，我上课时经常犯困，脑力开始下降，觉得学习不如以前那么容易了，我的成绩开始下滑，面色变得晦暗，头发开始变得枯黄，渐渐地我患上了社交恐惧症，在我没有开始戒邪淫时，我一直觉得是我的家庭影响了我，我的家庭是一个非常普通的工薪家庭，父亲是一名瓦匠，虽然赚得还可以，但是非常辛苦，舍不得吃舍不得穿，每天早上只是吃两个馒头，要知道像这样的重体力劳动者，两个馒头远远不能满足身体的需要，每天晚上回来，都会沾染上一身的水泥和石灰，风吹日晒之下，比同龄人老得快很多，每天回家都会累得跟脱了力一样，显得很狼狈。

母亲则是一名工厂职员，每天上着13个小时左右的班，工资一般，也是很舍不得花钱，没有几件好衣服。在当时我非常不是人，我觉得是我的父母给我丢脸了，是他们不舍得给我钱让我变得胆小，变得畏畏缩缩，我开始不愿意和班里女生们说话，上课时也变得不那么积极，老师都觉得我变了一个人一样。等到了初三，因为我的底子还可以，我还是分到了快班，班主任给班里同学们划分了学习小组，我的组里有一位女同学，她并不是很漂亮，但是她很开朗，很活泼，不知不觉地我好像有一点点喜欢她，但是那只是懵懂的爱意，再加上我是一个不折不扣的邪淫者，我怎么敢奢求爱情呢？那对我来说只是一个奢望而已。

时光匆匆而逝，初三的时光一晃就过，由于市里最好的高中对我们学校有减分政策，我仅以高出分数线三分的成绩，上了这所学校，而美好的她去了另一所学校读文科，到了高中，我仍然邪淫着，精力上完全跟不上高中的快节奏，上课经常控制不住走神，班主任对我极其厌烦，然而我还是没有意识到问题的所在，只当是自己学习不够努力而已，一边恨自己不争气，一边却还是邪淫着，一学期过半，成绩一落千丈，当时我是在学校附近的一名远亲家租了房子寄宿走读，父亲晚上会过来过夜，早上走的时候会给我准备一天的饭菜，到了期中的时候，父亲去给我开了家长会，我内心极其的惶恐不安，父亲回来后对我说了一句话，我可能这一辈子都不会忘记，“你到底还想不想读书！”我内心里极其难受，父亲一直是一个慈爱的人，从小到大没有动过我一根手指，连脏话都没有舍得骂过我一句，这一句话，寥寥几字，却如千斤重担压在我的心头，让我悔恨不已，羞愧难当，我恨不得当时扑入书中，学它个天荒地老，考上北大清华为父母争气，但是对一个邪淫的人来说，做什么都是三分钟的热度，成绩照样没什么起色，最差的时候甚至考到过班里的五十来名，要知道班里仅仅只有六十来人，还有一些是通过出钱买分走关系进来的，这样的成绩已经是垫底一般的存在了。

我变得越来越缄默，面貌变得丑恶，头发杂乱不堪，嘴里经常长溃疡，牙齿开始出现龋齿，还伴随着口臭，甚至背上出现了特别多的脓包，遍布我的半个背部，经常疼痛出血，在短袖上留下斑斑血迹，整个人头重脚轻，上个楼梯都感觉累得不行，考试的时候经常心慌，心里像放磁带一样，经常莫名其妙地循环唱歌，不能集中注意力，额头上直出冷汗，就这样的状态怎么可能考出好成绩呢，我记得在高一的一天，她和几个女同学来学校看我，和其他几个同学来了，她是那么的干净漂亮，那么的无暇美丽，而我呢？一滩邪淫的臭狗屎而已，内心不住地苦笑，慢慢地，我察觉到了，她应该也是喜欢我的，但是我明白她喜欢的是邪淫前的我，那个开朗自信的我。双向暗恋，这本应该是天底下最美好的情愫，但是我却没有直面她的勇气，我逃避着，内心无比痛苦。

我不想失去她，放假时我经常去她的学校附近晃荡，我不敢叫她出来，我知道我配不上她，我已经是一个废人了，身体已经被我搞垮，甚至阴茎上都出现了白色的老皮，系带也几度出现过损伤，更不用说阳痿早泄这些了，无数的夜晚，我如同撸管机器一般重复着邪淫的行为，慢慢地我发觉，我好像是在完成任务一样，这好像并不是我真正想要的，但是当时我并没有机会接触到戒色吧，只能是靠毅力戒个几天，然后再破，如此反复，慢慢地好像没什么人对我抱以期望，我也不知问题所在，浑浑噩噩，和班里最猥琐最邪淫的一帮人一起玩，自甘堕落。

等到了高二下学期开家长会的时候，本来每次都是父亲去的，我却并不想父母来，我怕他们失望，怕他们听到老师对我最直接的评价，于是我撒谎说家长会是之前的一天，父亲也是这么对母亲说的，时间上好像是已经错过了，可是我和发小在同一所学校上学，我们的母亲在同一家工厂上班，发小的母亲叫上了母亲一起去了家长会，后来我得知时，惊恐不已，特别害怕在母亲脸上出现难过的表情，出乎意料的是，母亲没有怪我，只是毅然决然地辞掉了工作了九年的职位，过来陪读，她默默陪伴着我，经常给我打气，给我做好吃的，我爱我的母亲，很爱很爱，我不忍心让她失望，怀着满腔的悔恨，我终于开始好好学习了，甚至中午吃完饭马上回到教室，能学一会儿是一会儿，可是我还是没有意识到痛苦的根源在于邪淫，每天晚上我还是偷偷干着见不得人的事。

不多久，母亲身体出现了问题，结石发作了，原来母亲在工厂上班的时候，经常拼命工作连喝水的时间都没有，导致肾脏里长了密密麻麻的结石，在作息出现了改变后，终于爆发了，结石刮伤了肾脏，导致发炎，母亲一直低烧不退，长的时候甚至一两个月，我焦急万分，一边学习一边提心吊胆，惟恐母亲的身体出现什么大的问题，经常做一些噩梦，梦到母亲永远地离开了我，无比痛苦，让原本身体残破的我更加身心俱疲，后来各种偏方都尝试了，也去做过几次碎石手术，但是结石太多，根本难以治本，无奈之下，父亲只能带着母亲前往武汉做手术，短短九天，父亲就瘦了八斤，这几年是父亲老得最快的几年，奔波于学校和家里，白天还要做体力活，早已累得不成样子，身子瘦弱不堪，头发白了大半，在医院一边担忧着母亲的身体，一边又担心过重的医疗费让本就不富裕的家庭更加雪上加霜。

母亲回来后，身体还是很差，经常不适，同时也因为患有颈肩病而胀痛难受，我看在眼里疼在心里，于是我催促着自己更加努力地学习，很快高三即将迎来尾声，决定人生的高考终于到来，而我的成绩有了明显提高，有时竟可以达到一本分数线了，父母欣慰不已，老师也高看了我一眼，但是我最终也没能考上一本，只差两分，让我抱憾终身的两分，让父母抬不起头的两分。

我终于是上了大学了，上了大学后我有了手机，有了流量，从此我更加肆无忌惮，淫魔彻彻底底地控制了我，我每天都沉浸在邪淫之中，社恐更加严重，邪淫后就睡觉，经常足不出户，母亲的身体还是很不好，每念至此，我还是努力地学习着，但是结果总不尽人意，经常比人家临时突击一下考得还差。也是了，上天怎么会给我这样一个邪淫的人好的成绩呢？德不配位呀！怨不得人。

直到大二那一年，她给我发消息了，问我到底要不要她，这么多年，扪心自问，我从未忘过她一天，但是理性告诉我：“你是个什么东西，你还当你是当年那个活泼开朗、阳光帅气的小伙子吗？你根本就配不上她”，是的，我不配，于是我又一次地插科打诨转移了话题，可是这一次对她来说已经是心灰意冷了，她离开了，她割舍了心中本属于我的位置，尝试着接受其他人了，那一天的夕阳很红，像血一般，而我的心里何尝不是在滴血一样，也是在这一天以后，我发誓要改变，尝试着戒掉邪淫，但是对没有学习过正规戒色知识的我来说，这太难了，好在我开始逼迫自己做一些以前不敢做的事，逛商场、往医院送外卖、兼职服务员，尽可能地与人接触，听到人们拿到外卖后的道谢，我心里无比充实，我开始在内心祝愿他们，希望他们的病情早日缓解。

过了一段时间后，我发现她分手了，但是我并没有同她恢复联系，我只是在她迷茫痛苦的时候发上一两句话鼓励她一下，希冀着赶快提升自己，有一天能与她再续佳缘，大三了，有了一个改变命运的机会——考研，是的，对于高中如同行尸走肉般度过的我来说，没有什么比考上一所好学校的研究生更能回报父母的了，于是我开始一心一意地考研，奇迹一般的，我遇到了两件天大的好事，一是她又同我恢复了联系，这次是如情侣一般，我们每天互道晚安，虽然感觉我们之间并没有太多的话题，但是能再次跟她说上话，已经让我心满意足；二是我遇到了戒色吧，遇到了飞翔老师，直到这时，我才知道是什么让我这些年过得如此痛苦，以及改变自己命运的方式方法，于是乎，我每天散步，默念断意淫口诀，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。我的人生发生了改变，我变得外向了起来，身体逐渐恢复，社恐慢慢消失了，头重脚轻的感觉也没有了，甚至连阴茎上白色的老皮也掉了，我终于是一个男人了，就这样，在我戒色仅仅七十多天的时候，我参加了研究生考试，心不慌了，冷汗不再流了，心里也没有强迫唱歌了，我从未如此地专注参加过一场考试，就这样，我考上了哈尔滨工业大学的研究生，给父母赚足了面子，心里无比的满足，甚至一下子戒除了一年零五个月。

但是，天不遂人愿，在我读研期间，特别特别忙，疏于戒色知识的学习，虽然并没有破戒，但是觉悟并没有跟上，于是在寒假的疫情期间，因为独处破戒了，而且一破就是三次，心里非常难受，就像不知道怎么戒了似的，面对心魔屡屡败退。通过之前的文章学习，我知道父母是我的根，我邪淫了，父母也会受影响，这是我最最害怕的事情，在此我发愿，每天踏踏实实学习十篇戒色文章，散步并默念戒意淫口诀一小时，日行多善，只要能做到的我都去做，一定要彻底戒除邪淫，感恩！

**49.手淫受害者170例案例警醒**

近期我发现很多戒友的戒色决心慢慢消逝，决心的消逝无疑是好了伤疤忘了疼，都忘了手淫对自己的不良影响，不妨回忆一下，将自己手淫造成的不良影响写下来，发到认识色害区，方便坚定自己的决心，还可以警示戒友，说说自己那些痛苦的回忆，不要逃避，因为这正是刺激你戒色的动力，如果不想再这样颓废下去，那就正视自己的过去，认清楚这是手淫造成的不良影响，并戒色养生，重新回到阳光下的自己，不再猥琐龌龊！

这是我以前写的备忘录：

那天我报应来了，早上起来撒尿，尿道疼，裤子发现有血块印！肾疼！两个肾！疼得小说都不想看！后来跑到阳台晒太阳！中午就吃点六味地黄丸，口中含着一个六味地黄丸！忍着疼痛迷糊入睡！醒来后减轻了许多疼痛，结果一尿，尿就发现了血液！而且撒尿时，尿道疼！灼热！肾又慢慢开始疼了起来！嘴唇是黑色的！头也不舒服，疼得不行，和母亲说了，去一趟医院急诊。期间越来越痛，睾丸和肚脐下面也开始痛！走路十分痛苦！打了一个晚上的消炎吊针和止痛针，好了许多，医生说是急性附睾炎！炎症很多！我知道是手淫害的！连续几天打吊针，结果有一天和母亲走路回家，一天过后症状反复了，又复发了，尿还是有血丝！两个肾隐隐作痛！那天晚上还做梦连连！没睡多少，早上醒来发烧40度！又去看急诊医生，结果那个医生不在！父母考虑到泌尿外科看看，结果，要求住院，住院了几天又复发了！遗精后导致睾丸右侧肿大！又痛，走路一瘸一瘸的！父亲急忙联系朋友，父亲朋友说惠州有一个亲戚是泌尿外科医生，然后去看了并住院下来，打了大概10天的吊针！还说强效消炎针！.

下面是广大戒友写的血泪史：

1.我在高中之前也是毫无节制，当时就感觉左右两个是一上一下，很害怕，然后感觉自己也阳痿了，就很害怕，然后隔了很久依然害怕，就去医院了，两个医院都说睾丸是正常的，只是有静脉曲张，但是现在它还是经常疼，现在也不敢再去撸了，希望早点好起来吧。

2.我是初中生，记性越来越差。

3.我的生活全被毁了，意淫四年，但是手淫只有大概不到一年，我是刚染上手淫一段时间就来戒色吧，我现在才十七。

4.本人手淫后果：精神上：天天精神萎靡，犯困，上课经常走神，学习成绩持续下滑，晚上经常失眠，睡觉迷迷糊糊，极其容易醒，社恐自卑，极其害怕和人交流，走在路上感觉很害怕，感觉所有人都盯着自己看，不敢和同学打招呼，看到宁愿绕路。身体上：记忆力衰退，白发，口臭，瘦弱，尿频尿不尽，旁边有人尿不出来，遗精，夜尿频繁，腰常常感觉很酸等等。大家一定要戒除邪淫，不要让邪淫毁了我们一生，共勉！

5.变丑！变丑！变丑！尿不尽！尿不尽！尿不尽！

6.肾虚，就是没有精神，而且小腹经常隐隐作痛，肠胃不好老是上大号，整个人也没什么精神，就是感觉身体很虚，都不敢怎么去运动，心里想着就是一定要好好戒色，不然对不起自己和家人。

7.我来说一个，邪淫导致神经症，有一天上课抽动症犯了，被同学看到，被笑话了。

8.头发的质量变得越来越差了，两鬓角发际线逐渐脱落，头发变得细小，黑眼圈越来越严重，脸非常容易出油，身体变得虚弱，对冷热天气变得非常敏感，天气稍微热点就大汗淋漓，记忆力衰退，出门总是忘记东西，心性变得容易烦躁，整个人看起来没有什么精气神，真的要努力克服这个坏习惯才行。

9.变得猥琐了，有精索，没晨勃，近视度数加重，腰疼，呼吸困难，浑身乏力等等。

10.按照时间顺序：长痘，皮肤油腻，注意力不能集中，情绪不稳和易怒，学习能力变差，体质差，虚胖，脱发，神经衰弱和失眠，抑郁，脱发。

11.我初三，手淫两年多了。第一、二年没啥，这个寒假症状全出来了。有时口臭，痘痘，脸颊红，皮肤干燥，身体瘦弱，骨架小，毛孔粗大，黑头，眉毛胡子乱，难看，鼻塞，痤疮，脑力记忆力下降，学习成绩下降，忘事，脾气暴躁，没自信，没动力，腰疼，手脚冰凉，腰酸腿软，走路抽筋，慢性肠胃炎，尿频尿急尿不尽，尿等待，尿滴白，旁边有人尿不出来，容易受惊吓，害怕看别人眼睛，不敢担责任，怕在人群面前，社交恐惧症，怕生，不自信，反正我被手淫心魔害惨了！

12.我是严重早泄，每天精神不振的样子，就像没睡醒，不爱说话，对啥都提不起兴趣，皮肤粗糙暗沉，很多很多症状。

13.师兄你这绝对算是轻的，我撸出了神经症，这是一道伤精的分水岭，脑子就像炸了一样，一首歌在脑子里自动循环无数遍，明明特别困，特别累，一着床就特别清醒睡不着，想自杀。

14.尿频，腰疼，小腿软，膝盖上楼时响，没精神，睡眠质量不好，运气差。

15.发育有点畸形，熬夜久坐纵欲，熬出了神经症。全天性头昏，鼻炎，睡眠障碍，眼部黑，眼球有血丝，严重近视。

16.本人快十九了，手淫五年多了，前三年的时候根本不会往危害的方面想，也就是在去年才渐渐有想戒的念头，逐渐认识到手淫的危害。但一直坚持不下去，最长的一次不过持续了一个星期，然后又开始有无尽的欲望，而且一旦出现这种念头，之后一个月频率会特别高，过后又非常后悔，就这样一直浑浑噩噩到现在，始终坚持不住。看到戒色吧很多前辈的遭遇，仿佛看到以后的自己，虽然现在还没走到那一步，但感觉已经离我不远了。手淫后我过得很惆怅，就像是看着自己一步步堕落下去。

17.手淫三年，左右脸不对称，左右眼皮不对称，特别瘦，皮包骨头那种，脸上痘痘多，痘印也多，眼睛无神，说话时不敢与人对视，胆子小，力气小，前列腺炎，静脉曲张两边都有，包皮过长，不能激动。性格内向，不敢主动找人交谈，多疑，火大，面相猥琐、灰暗。嘴唇紫绀，体弱，身体乏累，脱发严重，不自信，遗精后腿会痛，意志力下降，脑力下降，口干舌燥，手脚冰凉，思想肮脏。

18.胃神经官能症，失眠多梦，浑身乏力，焦虑抑郁，早泄阳痿。

19.不明原因的类风湿关节炎，一度疼得不敢动，现在可以走动了，但不敢大幅度下蹲。乏力，精神不集中，懒惰，脑力下降，易烦易怒，离不开药。

20.清秀端正的五官撸歪了，撸毁了 身心健康撸废了，辛辛苦苦练出来的身材撸没了，学业也没了，什么都没了，这就是戒的理由。

21.如果不是因为看黄手淫，我本可以拥有光明的前景；如果可以回到当年我刚接触此恶习的时候，我一定给自己一个大巴掌，打醒那个愚蠢无知的自己。

22.太多了，遍体鳞伤，失去朋友，家人寒心，负债，社恐，变丑，萎靡，太多了，就拿最近来说吧，我正在家里准备一个考试，本来是十分用脑的时候，很关键，这个是决定我人生中一个重要的机会的考试，就这种时候，我还能去破戒，三天了，现在直接没法学习，今天中午睡了两次，还是没法思考，大脑头晕，没劲，我服了，我是什么都不顾了，这种人是很可悲的，明明有一次机会在眼前，不珍惜，还去破戒。哎，一起加油吧。

23.邪淫让我常常怯懦，霉运连连，神经症，甚至精神分裂。

24.邪淫7年，28岁，本科生，现在神经衰弱，刚开始完全睡不着觉，失眠，晚上总是4点多钟就醒了，太折磨人了，看世界不真实，找不到工作，霉运连连，负债累累，全身无力，脑子空荡荡，完全记不住东西。婚姻也是没有着落，面色暗黄，五官不对称，很瘦，应该是身体被撸干了，以前都不知道这一切都是邪淫引起的，看到戒色吧才知道，现在努力在戒色，万般皆是命，半点不由人。

25.今年十五，十三开始手淫，十四开始接触戒色吧。本来是一个好学生，入学考试全班第四，接触手淫后，越来越低，第八，第十，第十二。老师对我有很好的印象，每次都会找我谈话。我也很惭愧，每次都发了疯地复习，可成绩始终上不去，而且体育成绩也开始下降。直到遇到戒色吧，戒了四个月，期末考试全班第二，体育成绩开始回升。现在又开始破戒，不过我正在努力学习，练习断念口诀，我可以成功的!

26.最大的影响是心理上的，自从沾上手淫后，我就变得不阳光了，性格变得孤僻。

27.我从初中开始邪淫，小学的时候看到过，但不知道是什么，初中开始正式邪淫，自从邪淫开始，老师都说我变了一个人似的，从那时候开始，我的学习成绩直线下降，开始变得猥琐自卑，胆小怕事。后来上了高中，自己一直保持着手淫习惯，症状彻底爆发了。我开始额头长又大又红的痘痘，开始便秘，非常痛苦，每天生活在地狱一般，期间又爱杀生，再次向我杀过的动物忏悔，因为杀生，后来我就被蛇咬了，一切都是报应啊！自己身体几乎接近崩溃的边缘，经常重感冒，半个月才会好，整天行尸走肉一样，没有精气神，气色如鬼，那时的我就像生活在地狱一般，见不了天日，我一辈子都不会忘记邪淫带给我的痛苦，我一定要彻底戒色，永不邪淫！永不破戒！我一定要恢复纯净的大快乐！

28.早泄，皮肤出油，肤色暗黄，别人都说我要比实际年龄老四、五岁。整个人明显感觉，虚。

29.颧骨高，眼袋，头发干枯，有白发，发际线高，五官不对称，腰痛，尿频……各种各样的症状都有，加油吧，我是个实打实的戒油子，希望能找到好状态，回归阳光纯净的自己。

30.手淫6年，20岁，社恐、痤疮、脱发、记忆力减退、脑力下降、体力下降、便秘、脱皮、全身无力、失去工作、破财。

31.皮肤暗沉，痘痘，肠胃不好，精气神差，眼睛无神，嗜睡，没有动力。

32.我手淫12年了，心理强迫抑郁，简直被折磨得非常痛苦，说多了都是泪啊！

33.我邪淫有12年历史了，一直破破戒戒，成了戒油子。我现在腰膝酸软，浑身没劲，双腿无力，不耐劳动，精力很差。刚开始的6年有失眠、频遗、尿急尿频等症状，这6年一直在吃中药，看了好多医生，但邪淫没有彻底戒除，一直没有完全恢复，但最近几年坚持慢跑，也遇到了一个好的大夫，我的频遗失眠尿频尿急还是基本好了。2019年破了有10次左右，今年已经破了两次，不能再这样下去，我现在又去找给我治好频遗的大夫了，说真的我都没脸去见他。我定要戒掉邪淫，兄弟们一起加油！

34.本人现在17，我仔细想想我第一次接触黄片是小学3年级，那时应该10岁左右，到4年级的时候一次无意间磨床，从而打开了潘多拉的魔盒，从此不可收拾，那时一般最少一天一次，磨床没多少时间就出现早泄，当时也害怕。初中的时候由于手淫，数学成绩一直不好，其它成绩一般般，按这个成绩应该可以进重点高中，结果到初三无论我怎么努力成绩就是上不去，到中考的时候由于紧张，没发挥好，与重点高中错过了，最后让家里花了几万块，去了一所普通高中。由于初中我的作息比较规律，身体出现的症状不大，到了高一的时候，每天也按一天一次的频率，有时一天多次，最终在高一下学期的时候症状爆发了，一个小时要去无数趟厕所，坐的时间长了，腰就痛，睡眠一直不好，就是那段时间我遇见了戒色吧，各位师兄加油，不要等出现了症状再戒。

35.不良影响的话，就是前列腺炎、尿急尿频之类的。最摧残的，是对我的精神方面。手淫开始，我就开始顽固性失眠了，持续了五年。神经衰弱，整个人无精打采，胆小懦弱，直到开始戒色，一切才开始明朗起来。

36.我的中学六年全毁了，尤其是高中时期，抑郁社恐，强迫症，记忆力衰退，变丑，人际关系极差，听力理解力都差，每天活得不开心，神经症开始爆发，自闭，身体瘦弱，经常忘事，被人嘲笑被人欺负。我都不知道我这六年怎么过来的，那段时间就是想着快点结束这一切，甚至自残的念头都有。一个人低迷到极点，最美好的时光我都用来邪淫了，真的是非常后悔！如果再让我选择一次，我绝不会去犯邪淫，我会安安稳稳地当个学生，好好学习，可惜一切都回不去了。

37.尿不尽，非常难受，还有就是在学校里上厕所时，同学都在旁边，会尿不出来。

38.我也是十年左右手淫史，慢性前列腺炎，睡眠障碍，胃肠功能紊乱，脾气变差，人变胆小，希望广大戒友早早戒除邪淫。恢复健康的身体，重获光明的人生

39.我想把自己的经历写下来能更好地促进大家戒除邪淫。我从小生活在一个农村，记得小的时候和伙伴们天天无忧无虑，春天在美丽的原野上奔跑，夏天和蝴蝶一起奔跑，秋天帮助家人在丰收的地里面收庄稼，冬天和小伙伴打雪仗，自从一次去堂哥家，他改变了我的人生，还是一个几岁孩子的我第一次接触了邪淫，就开始了一辈子的记忆，永远也忘不掉，整个人木讷，没有了小时候的灵气，小学浑浑噩噩地过去了，到了初中开始把自己喜欢的女生作为意淫对象，手淫，回到家中看到大人的内衣，打飞机，在家中竟然找了一个酒瓶，把酒瓶作为邪淫的对象，自己就是一个禽兽不如的人！有一次，自己用衣物打飞机，结果上面有一个蝎子，我没有看到，结果被蛰了一个大包，吓得要死，这就是报应！初中时，开始有人欺负我、打我，我那时就是没有精神，都想欺负我，一次被人摔在了地上，头部着地，吓得要死！那一夜没睡，以为会死，去了医院检查了，拿了很多的药，自己那时不知道是邪淫的恶报。自己因为邪淫长得猥琐，到了高中，年龄17岁左右，欲望非常旺盛，经常中午吃过饭，实在受不了就去厕所手淫，那个时候还没有接触任何的色情，就是喜欢自己班里的女生，把她们作为邪淫对象，自己天天搞得神经高度紧张，不和人交流，自己这时开始每天感觉像做梦一样，活得很不真实，天天昏昏沉沉。

在大学开始接触网络，第一年也买了一个手机，有了网络，开始搜黄色的东西，自己的欲望特别强烈，天天没有精神，以前自己视力很好，邪淫后视力变得严重下降，高度近视，大学时接触邪淫的东西更多了，网络手机，有时在大学图书馆看书，经常碰到漂亮的女同学，忍不住去厕所手淫，自己就是禽兽！后悔那个时候没有接触戒色吧，不知道自己天天昏昏沉沉、神经衰弱的原因就是自己的邪淫，自己天天还是在厕所、宿舍邪淫，网吧邪淫。邪淫的人充满一种倒霉的晦气，找对象也很难成功，邪淫的人已经没有了自信，不善于交际，长满痘痘，老是活在自卑的阴影下。那个时候出去租房子住，也是天天邪淫，由于越来越严重的邪淫，一年暑假自己患上了严重的焦虑症，呼吸困难，去了医院，医生用针在我后脑打针，现在知道了都是自己邪淫导致的。

由于自己是留级生，害怕自己被退学，就天天看书，一边邪淫，一边天天看书，成绩仅仅及格，大学就这样在每天邪淫中度过，自己还不知道自己倒霉的原因，天天活得很不真实，很累，每天都没有精神，只要自己邪淫，一定有坏的事情等着自己，千真万确。自己有强迫症、焦虑症，人际关系很差，等到上班了，邪淫一直跟着我，我在单位只要手淫，第二天就会犯错，自己就是一个另类。自己喜欢的人根本不喜欢我，没有办法，谁让我猥琐、邪淫、意淫、嫖娼、按摩，我最后患上了严重的焦虑症、强迫症，胸闷气短，呼吸困难，濒临死亡，肠胃功能紊乱，早博，头紧张，胸口闷，肚子疼，每天都在煎熬，全身上下没有一个地方是好的，有时想想还不如死了，真的经常濒临死亡，在去大城市看病的路上，火车上差点死去，自己现在不知道怎么熬过来的，等待医生检查的时候，简直是等待死亡的宣判，异常紧张，呼吸困难。

医生说没有器质性疾病，让我去神经内科，神经内科医生说是焦虑症、抑郁症，说我要胸怀宽广，接触朋友，最后接触了戒邪淫，看到大家的文章，我感觉自己找到家了，我再也不邪淫了，大家千万不要邪淫，邪淫对我造成的伤害太大了，现在每天都在做梦，过一天是一天，心已经被污染，身体阳痿早泄，生不如死，用我的悲惨经历跪求大家千万不要邪淫，千万不要邪淫，千万不要邪淫！跪求大家远离邪淫，永远……

40.危害真的太大太大，我是一名学生，首先它会影响的是我的学习，上课老是走神，早上第一节、第二节课总是充满困意，学习成绩也一直上不去，还有手淫损害了我的精气神，在家里，我爷爷有时说我坐在那里跟快睡着了一样，这其实是在说我年纪轻轻跟个老头子一样。还有身体上的，现在是晚上，我的耳边一直是嗡嗡的，耳鸣，也是手淫引起的，还有我的气质、相貌，现在洗漱时都不太敢照镜子了。总之，手淫的危害太大太大了，越早意识到越好，不要以为自己还年轻放纵两年后再戒也不迟，不要贪图那一时的快感。打个比方，吸毒有快感吧，从电视上我们可以看到，吸毒者吸后都是飘飘欲仙的，但你会去吸吗？这跟吸毒是一个道理，都有高度的成瘾性，都在摧残着我们的身心健康，希望戒色决心有些动摇的戒友抓紧醒悟。祝大家越来越好！

41.学生党。危害真的很广，身体大不如前，很容易生病，体能也跟不上，学习上记忆力不好，脑力跟不上，成绩持续下滑，性格也变得越来越孤僻，消极。大好年华却被邪淫所耽误，必须得戒！

42.我从小学开始，就断断续续地接触到这类东西，那时候只能搜一些图片来看，而且是无师自通就自己突然会的，嘴上一边表达自己对这些事情的不屑，可在僻静的角落却干着这些肮脏龌龊的事，我想手淫的人都是这样吧，表面上看着正人君子，做得很好，可是你不知道他心里有多不堪，想想都可怕。然后发展到后来，智能机可以下视频，然后就无师自通学会了手淫，那个夏天，我记得清清楚楚，我永远不会忘，从那刻起，我的生活开始步入深渊，一开始以为捡到宝了，这么爽，而且自己就可以，于是疯狂手淫，仗着身体底子好，一直放纵，心里隐隐约约感觉有些不光明，觉得这样不好，可是和快感比起来，最后还是堕落了，这也是人的劣根性吧。然后开始很多事情都变得不如意，小时候还有很多人夸我生得秀气好看，那时候也很会读书，特别聪明，人也非常善良，脏话都不会说。后来染上手淫之后，真的一切都变了，俗话说物以类聚，人以群分，我这样自然结交的朋友也是品行不端的人，初二、初三是我最黑暗的时候，本来心里就有一些自卑，手淫更是加剧了这种心理，我变得很自闭，而且脸色也变得灰暗，没手淫前我的皮肤特别好，眼睛也很大，很多人都羡慕，手淫后整个人的脸上就像蒙了一层灰一样，看上去就让人讨厌。手淫改变了我，改变了我的生活，让我留下了太多的遗憾，伤害了很多人，一次次地对自己失望，一次次地否定自己，手淫让我离自己的梦想越来越远，离那个善良单纯的少年越来越远，手淫把我害惨了！我现在明白了这不是什么舒服的东西，这就是把刀啊，你自己握着疯狂地朝自己捅，你的神经早已被所谓的快感麻木了，我现在醒悟，一定要戒除手淫，去实现自己的梦想，去找回曾经的自己。

43.易疲劳、睡不醒。体能大幅下降，食欲不振，消化不良，视疲劳，双眼无神，眼皮下塌，视力下降，嘴唇变厚，眉毛脱落或散乱。烦躁、脾气暴躁、自卑、不敢直视别人眼睛。容易感冒生病，抵抗力下降。神经衰弱，社恐，肤质下降，变丑变猥琐显老。头皮屑多，头发油腻变卷。心理年龄停止成长，很幼稚。骨骼畸形，记忆力差，厄运连连，做事受阻碍，反应慢，早泄，身上没正气，怕鬼，心虚。

44.以前尿道痛，每次邪淫后都会有一种灼热感，有尿意却没有尿。眼皮严重下塌，双眼无神，水肿。

45.因为邪淫我得了艾滋病，得了尖锐湿疣，最让我痛苦的是尖锐湿疣，每天在折磨我，可是我仍在邪淫、手淫，希望以我的经历告诉各位戒友远离邪淫，只有不邪淫才能有健康，邪淫会把你推进万丈深渊！！！

46.精神萎靡，集中不了注意力，感觉做什么都做不好，而且对心灵上的摧残是经历过的人可想而知的。

47.首先要感谢这次机会。感谢吧主，楼主和各位师兄。我邪淫史有七年，一直反反复复，症状也是反反复复，好了又复发，例如掉发，尿频尿急，容易冒汗，经常耳鸣，感觉没有力气，很累，额头扁。都是血的事实，以家庭幸福和未来换来的事实。一定要戒除邪淫，这样才有未来可言！没手淫差不多100天了。加油！

48.手淫那几年，在今天的自己看来，是灰暗的。我能深深地感觉到，自己一直被心魔的枷锁给牢牢束缚住，对亲情，对友情，对爱情，都是持着一种漠不关心的态度，凡事都以自己的私欲为首。可笑的是，自己却是明知如此，还渴望去与心魔妥协，手淫后的那种后悔感，那种无力感，那种认为自己未来会活得像一个垃圾的想法，在深深地折磨着我。我想成功，但没有面对未来的勇气，我想广结朋友，却缺乏敢于发言的自信，我想认认真真地为自己活一次，却又是在放纵的想法中一次次沉沦下去。我想有一个幸福美满的爱情，但我又是因为自己有这难以启齿的行为，染上了一身疾病的我，凄惨地选择了退出，因为我，不值得她去爱。手淫对身体的摧残很大，对于一些情感敏感的人来说，对心理的暴击伤害是成几何地增强。初中与高中的理科，自己是完全没有天赋，无论自己如何学，就是无法考出满意的成绩，好多人都跟我说是学习方法不对，但心中却隐隐认为是手淫造成了现在的状况。在高一高二时，每天上课会胡思乱想，即使是认真听了，脑子里还是一片迷茫。从小学到高二，手淫已经潜移默化地改变了我的性格，变得懦弱、内向、跟风、无知，外在自傲，内在自卑……有一段时间，每天晚上沉睡之前要上一趟厕所，上完之后，总感觉还是要尿，来来回回，最多有5次。肠胃不好，几乎都是在入冬的时候，拉肚子，上课期间我是最害怕的，因为总是偶尔在那段时间想上厕所，初中第一次晚上失眠，到高二时的失眠有足足3个星期，这都是在提醒我，这是神经衰弱的征兆了，再不戒，自己的神经衰弱将会迎来大爆发。感谢上帝，我那时候能够及时警觉。

49.颓废，不上进，对于学生党来说，邪淫带来的危害更多是精神上的，一个最需要奋斗努力的年纪却毫无斗志，沉浸于恶心龌蹉的色情世界中，对于学习、对于生活没有耐心，没有恒心，不求上进，每天混日子，也不懂得孝顺和感恩，正值青春期，却没了青少年的朝气和活力。邪淫带给我们的，是永远无法拭去的痛，是难以愈合的疤痕，它会永远留在时间里，随着时间流逝却从未消失。

50.本人现在22岁，一意淫眼睛度数就加，哎！好了伤疤忘了疼，早泄短小不说了，白发，痘痘，骨骼细小，还有手小，我父亲手很大，不知道是不是这个原因。中考高考专升本全失败，以前难受到一晚上睡不着觉，心肾不交，哎！

51.我就是在刚开始手淫的时候很疯狂，没有节制，过了段时间就开始尿道感染，其实我觉得最可怕的是邪淫果报，自从接触戒色后，我懂得并学会了善良，感谢戒色吧。

52.我手淫十几年，性格孤僻、多疑，不敢看人眼睛，手淫后大脑晕，想睡觉。手淫的这十几年就遗过一次精，手臂骨头细，牙齿掉了一个，还有一个牙齿蛀牙。

53.我曾经也是神经症缠身，手淫5年。高一时，被神经症缠住了，很早就到床上去躺着，可就是翻来覆去睡不着，总是强迫自己去想一些过去的事情，然后深深地陷入念流里，彻夜难眠，早上却被一丁点声音所惊醒，惶惶不可终日。性格懦弱，胆小如鼠，卑微不已，曾经逃课5-6次，沦为同学们和老师们心中的懦夫，被人轻贱，看不起。自私自利，面容猥琐，且带着一种污浊的气质，这是一种很糟糕的状态，再也不想经历了。

54.邪淫的经历都大同小异，我的主要症状：阳痿早泄，神经症，脑力下降（和傻逼差不多了），自卑，胆小等，还有很多。脑力不行，在工作上、生活上有很大的苦恼。只能从事比较简单、无聊的工作。什么好事与你无缘，深深的无能为力感。愿大家戒出新的人生。加油！

55.变得猥琐，近视和散光加重，并且出现弱视情况，严重的偏头疼，影响日常学习，脱发很严重，现在脱发两年了，发际线有明显后移，我才19啊！(泪)

56.哎！现在性欲旺盛，经常睡不着觉，邪淫导致失眠、熬夜……

57.以前我手淫的时候，真的非常自卑，不敢和别人说话，每次撸完后看着镜子里的自己，都感觉好恶心。

58.说一下我自己邪淫的后果吧！首先，外表，相机里的自己真的不敢看，整张脸都不对称，白头发多，我妈有时候就问我怎么多出好多白头发，我只是草草地掩盖过去，没敢说是因为邪淫！原先的帅小伙到现在的丑八怪！心里负面想法太多，社恐也有，但是不太严重；脑力方面，注意力根本集中不了，以前喜欢打游戏，现在就连玩游戏都集中不了注意力了；耳背，别人说话听不太清，记忆力不好；工作方面更是一塌糊涂，什么也做不好，害怕领导给分配任务；腰酸背痛，坐一会后背就难受得不行，干啥没长劲，不想努力；而且特别能给不努力找借口。

59.我也说说我的症状，我刚开始的时候只有一点头晕，偶尔出现幻觉，也容易急躁恼怒，再后来我的两个肾特别疼，尿尿的时候也特别疼，下面感觉不像自己的了，总是不舒服。

60.上课睡觉，没精力，什么都记不住，尿频尿急，荨麻疹，一热就浑身痒。

61.几年前的自己有脑雾，体力衰弱，记忆力衰退，理解能力差，强迫症，焦虑症等等，戒色刚开始的时候欲望很大，很难戒，心里变得自卑，在意别人的看法和眼光，有时候会因为一件小小的事情执着很久，不肯放下，钻牛角尖，明明一个没有答案的东西偏要一直去想，晚上失眠多梦，戒色期间会一直频遗等等，身体越来越弱，不像以前的自己，现在通过锻炼身体，戒色养生，坚持去做善事，身体也恢复得差不多了，一起加油！

62.手淫9年让我抑郁、变丑、阳痿、早泄，没有女朋友，没有福气！

63.相貌猥琐，眼睛无神，精神不集中，记忆力差，失眠，神经症，精索静脉曲张，前列腺炎，尿频尿不尽尿淋漓，难受，撸龄7年，曾经戒除过一年，上述症状好了许多，但后来破了一次，就一发不可收拾，现在已经断断续续破戒又快一年了，最近还连续破戒好几次，有看戒色文章，但是感觉中黄毒太深了，邪念太强。

64.犯邪淫，得过抑郁症，脚没受过伤，莫名其妙地疼，最后邪淫的时候射不出，最严重的时候整天抱怨，负能量超级重，还有，莫名其妙得痛风等等，就是很多病，突然就得了，毫无征兆，去医院查吧，又没有明显的症状，就是这种绝望感，当时不知道是手淫害的，腿疼的，一走路就疼，像针扎一样。去医院又检查不出原因。内心的那种绝望，以为自己是不是得了什么绝症。还有学业荒废，整个人生27年都活成了垃圾。幸好遇到了戒色吧。分享一下，警惕自己，也是告诫那些还在试图适度的戒友。

65.痘痘，出油多，粉刺，痤疮，黑眼圈，体力变差，精神萎靡，勃起不坚，无快感等等。生活的方方面面都受到影响。

66.我是属于那种底子厚还会锻炼的那种人，撸了差不多四年，症状只有精神萎靡，眼神猥琐，注意力不集中，各种幻想等，不太明显，但是影响很大的是脑力，我一直觉得如果我不撸，我肯定不会考倒数，所以加油吧。

67.手淫导致的睾丸痛，一直抽搐，很恐怖！

68.我说说我的吧，心脏病，结膜炎，慢性鼻炎，白癜风，蛀牙，过敏性皮炎，胆碱荨麻疹，肠易激综合症，强迫症，肠胃炎，也是很痛苦。

69.简单讲讲身边的经历，前期因为长期手淫，导致皮肤差，睡眠不足，房事时间短，各种男性问题，工作不顺。戒除手淫有一年，目前脸色红润，工作顺利，家庭和睦，希望诸位早日远离诱惑，脱离苦海，不要做淫秽色情之事！

70.最初两年都没啥，后面几年黑眼圈，脾气暴躁，自卑，皮包骨，小学到初二，成绩一直前三，手淫是五年级开始的，初一的时候搜了手淫的危害，结果看到了无害论，初一初二还有很多人追，初三眼圈重了，白头发后面全是，学习成绩迅速下降，本来家里贴满了奖状，现在走路弯腰驼背，见人就低头，背书也背不进去。原来很多人都把我看成别人家的孩子，问我妈她是怎么教育我的。到初三的时候，后面全是白头发，黑眼圈也重，走路驼背，没有精神，学习成绩也越来越差，后面的世界全是黑暗，我也近视了，现在高考马上到了，我在想我应该报哪个大专，感觉自己没能力没精力了，我的梦想是拍一个关于戒手淫的电影，让更多人知道它的危害。

71.之前自卑，整个人看起来无精打采，容易忘东忘西，丢三落四，跟别人说话也非常紧张，现在接触到戒色吧开始戒色，变了许多。感恩戒色吧！

72.左边头闷痛，只有睡着了不知道痛，一醒过一会就开始痛了，左边耳鸣，容易累，整个人不自信，生活过得一塌糊涂，没有女朋友。

73.脱发，出油，痤疮，瘦小，耳鸣，意志力低下，社恐。

74.睡眠质量不高，总是犯困，没有精力，耽误事儿。

75.手淫6年，20岁，社恐，痤疮，脱发，记忆力减退，脑力下降，体力下降，便秘，脱皮，全身无力，失去工作，破财。

76.腰疼，容易困，脑力下降，脸上痘痘，肠胃不好，身体瘦，前列腺炎，精索。

77.不开心，脑力差，反应慢，原先数学常常满分，现在已经很费劲了，理解能力变差，心理上感觉没有清闲之感，要么害怕，要么焦虑，独处就破戒，不能大方说话，青春痘，痤疮，身高矮小，瘦弱，指甲无月牙，怕冷，不自信，白发，手脚冰凉，排便困难，尿羞症，强迫症，中考时候在考场上总感觉不舒服，中考失利，伤身败德，使家人失望。

78.我的是中度焦虑症，通过戒色45天，终于好了，感谢各位，也感谢贴吧让我知道自己的问题出在哪里。各位一起加油互勉！戒色绝对是对自己人生最大的负责！

79.身高，这简直太让人自卑了，男生16岁，156cm，这就是一矮子的身高，虽然这是多种因素综合的原因，但是手淫绝对有推波助澜的作用，我眼睁睁看着身边一个个小学生、初中生的身高高过了我，我眼睁睁看着，我真的很无语，很苦闷，这都是代价。运动也很软弱，不敢剧烈运动，生怕我这玻璃人什么时候就骨折了。因为身高的原因，越来越多人瞧不起我的篮球技术，对学业的影响也不用说了吧，从重点高中的希望跌落到二流中学，然后慢慢体会到了神经衰弱的影响。

80.影响有很多，不过最主要的是身体极其虚弱，一年365天要吃300天药，活脱脱的药罐子，极其容易感冒，每个月都得吊几天水，感冒也很不容易好，现在身体倒是好很多了，虽然多少还是有点儿症状，但是体质是大大改善了，过去的日子真的让人发疯，对邪淫果报要有畏惧心，这点很重要，最近基本每天我都在看《寿康宝鉴》，用来警醒自己。

81.色情影响我们的思想，现在这么多青少年犯罪，强奸案，各种案件，全是关于性的，不知道你们发现没有，网络上大大小小的事情几乎都和性有关，全是色情害的！看片，影响自己的思想，我们正在发育，接触了这个，结果一发不可收拾，时间久了普通的片就越来越无法满足自己，所以就想找更加变态的，一开始还觉得可耻，后来就不觉得了，自己沉沦了，哎，做了色情的奴隶了。所以说我们就不能接触这个色情，我高三的时候脑袋发昏，学不下去，精神不集中，想想都是和手淫有关，可惜我现在才认识到手淫的危害，高考失利了，我过得浑浑噩噩，我想重新开始，既然让我遇到了戒色吧，我认识到了手淫的危害，就要戒掉它，自己就是最大的敌人，欲望来了就不要想看黄，必须立刻断念。

82.长痘痘很多，脸颊凹陷，精索，多病。

83.我严重的时候一天一撸，根本用不了脑！每天都是意淫。无论是老师、同学，都是我的意淫的对象！其他什么事都提不起精神，人际关系也很差，成绩也很差。现在想来，我真是猪狗不如！！！

84.邪淫导致的恶果，只有自己知道。神经症，脑力记忆力下降，阳痿，没有精神，嗜睡，人际关系变差，这都是恶果。痛苦异常，只有自己才能体会，真是自己折磨自己，罪过罪过。

85.破戒以后脑子一片空白，借给别人的东西，还给我了，马上就忘了，还和别人要，傻乎乎的，手淫以后整个人都变傻了，邪淫真是害死人，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

86.我也说说我的吧！我五年级就开始了，那时候还小，没有精子能撸出来，撸出精子是从初一开始的，到了初二，我的脚变得异常的臭，然后就是社恐了，不敢和人说话，学校里面被人欺负不说，老师经常打电话去家里面给我老爸说，让我胆子大些，我已经紧张到了被老师叫起来回答问题，我会满脸通红。然后就是初三的时候了，初中寄宿制，一个星期回家一次，回家就撸，这样还好能控制在一个星期一次，可是也不行，我脑力在那个时候已经下降了，我原本可以考到我们那最好的高中去的，可是就是这可恶的手淫害了我，我好像差了16分，然后就是高中了，偷偷看手机，让我一天一次，特别是高二那段时间，真的是不堪回首了，再后来就是高考，只考了个二本学校，哎！真是对不起家里人啊！高考结束了以后，我向心仪的女孩表白了，人家拒绝了，像我这样的人不配和她在一起！

87.每次工作想到的都是龌龊的事情，记忆力也下降了，偶尔还幻听，天天上班没精神，眼睛无神，晚上大半夜搜黄看，一个人做龌龊的事情，想想不应该这样，以后的老婆怎么办，以后怎么赚钱？！

88.邪淫那么多年，真的是众叛亲离，一个朋友都没有。现在如此猥琐懦弱，真的一个朋友都没有，一年到头，打电话的除了父母，其他人几乎没有。

89.不自信，反复性痤疮，皮肤出油，发质也很差，精气神可以说没有，两眼呆滞，无法正常与异性沟通，并且脑子里很龌龊，学习能力下降。

90.前列腺炎，身体比五十多的父亲还差，晚上上厕所多，父亲问我为什么晚上上这么多次。

91.（1）眼神无光；（2）面部皮肤失去光泽；（3）神经症头晕；（4）刺痛；（5）盗汗；（6）心悸早搏；（7）四肢乏力；（8）鼻炎；（9）无敌困；（10）眼泪浓稠。病一次好几个月，整个人好不容易缓过来。

92.我手淫快有四年了吧，平时上学还好，没有时间想这些，不是很频繁，一放假就控制不住，看了戒色吧之后才知道手淫会影响记忆力和理解力，可能这就是我成绩总是不能拔尖的原因吧，上课总是听不进去，课后再花时间补，身体上的话，偶尔会比较乏力，有人在旁边的话会尿不出来，偶尔也会尿等待，脸上长痘，之前有段时间得过股藓，开始时在腿上，因为手淫的原因导致传染到了生殖器上，花了很长的时间和精力治疗。今天是第一天看到这个贴吧，也打算从今天开始戒掉手淫，因为这个确实影响到我的学习了，并且离自己的目标还有一定距离，所以希望开始改变，新手小白还请各位兄弟多帮助一下。

93.多梦，容易多愁善感，敏感易怒，做什么事都是心血来潮，很快就没了热情。

94.有好多症状，第一，脑袋一整天晕晕的，上下晃的时候感觉一不小心就要晕过去；第二出汗量明显增加，非常多；第三，半夜睡觉突然惊醒，心脏那块超级疼，感觉自己就要死了，有时候深呼吸也会心脏那边抽疼一下；第四不会说话了，有的时候说出来的东西自己都不知道是啥，然后就会本能地被人厌恶，说真的，有时候跟女孩子聊两句话，她就对我厌恶得不行，还是很打击自尊心的；第五，晚上睡不着，早上睡不醒，头很晕，什么都不想思考，但是躺床上却是完全地没法睡着，第二天睡起来之后不是那种清爽感觉，依然头晕，一天的疲劳根本没有被消除；第六，听不进去东西了，看视频听一会，倒回去再听一遍，再倒回去，来来回回好几次，有时候都听不懂。各位加油！别再回到那个地狱的世界里！

95.不良影响有很多，最让我痛苦的就是社交恐惧，见人容易紧张恐惧，进入傻子状态，话都不会说了，还有脑袋经常会出现难受的感觉，偶尔会想死。

96.戒色以前尿频，阴茎难受，不能入睡，双腿无力，头脑昏沉，戒色一年症状好多了，但是最近找不到原来的状态了，淫念很多，淫念多了前列腺炎又加重了，自己明明知道后果，可就是控制不了邪念。

97.小时候爬树，摩擦了下体，然后开始了磨床的邪淫之路。后来上初中，又不经意间看了黄，算了算得有10年左右。

现在症状：

（1）手脚常年出汗，腋下、鼻子、屁股下面也出虚汗（让我没法像正常人一样生活，变得自卑）

（2）尿等待。清晰地记得上初一的时候，突然开始，旁边有人，自己会紧张，然后尿不出来，然后更紧张，恶性循环。以至于不敢和同学一起上厕所，并且经常憋尿。

（3）遗精滑精，从初中之后，就经常遗精滑精。每一次夜里起来都会很难受，有时候在宿舍还会尴尬，怕影响别人。

（4）尿频，晚上躺床上，不睡着的话，就会想上厕所。上了待会又有尿意，有时候会影响睡眠。

（5）小时候的尿床。当时让自己难受了好久，还麻烦了爸妈。后来才知道，那是肾气受损的表现。

（6）眼部凹陷，并且常年黑眼圈等等。

98.身体上：脱发、满脸痤疮、面部变形、不对称、油腻，整个人看起来如同行尸走肉。心理上：自卑、麻木、社恐、不敢与人交流、害怕与人对视。

99.因为撸到心理非常抑郁、痛苦、强迫、烦躁严重，高三压力大的情况下受不了，胡思乱想，不想考试，高考比以前水平低了四十多分，胆小，没有正能量，心理消极，怯懦，没有气场，没有底气，对别人冷漠无感、不爱理睬，社恐不敢和人交流，总是幻想别人议论关注自己，妄想多，不能安心专注，担心恐惧感很多，活得痛苦想逃离世界，没有自信和热情，不关心别人，人际关系很少，不会说话总是说错话，听到别人说的话没反应。心情烦躁，学习工作不专心认真，对自己生活的角色和应有的责任没有感觉，活得不真实，只想邪淫，用更多刺激麻木自己。胡思乱想，消极厌世，没有斗志，痛苦不堪，活着感觉没有意思，孤僻内向，活在自己的幻想里。之前学佛、做慈善、做义工，想改变这一切，继续手淫，结果什么都改变不了，别人开心我还是抑郁苦闷、没有朋友。

100.手淫使我变得猥琐颓废、精神差，严重消耗了时间精力。还有游戏、动漫、新闻、电影电视、小说、短视频这些，使我进入恶性循环。而且感染上了腹股沟藓，尿不出，JJ长期充血，容易诱发前列腺炎，扰乱心神。禽兽不如的我一定要戒色，不想让家人操心！

101.我初三就变丑了，只是那时候不懂啊，有天同学用手机前摄像头拍照，我从中看到了自己那猥琐的面容，当时心里咯噔一下，我这辈子也忘不掉。就在我手淫后不久，我妈有天早上盯着我看，说我怎么长着长着变了，然后又安慰性地说了一句，没事，我儿子不丑。真的恨自己，我的大好青春都被这邪淫摧毁，畏惧拍照，出去玩都放不开。

102.跟我一样，初中的时候白白的大眼睛，到了现在根本没办法看，更别说拍照了，只要是别人拍照，我永远都是离得远远的，总是怕拍到自己，太丑了。现在，有一次跟朋友出去玩，朋友拍了一张照片，然后我看到里面的我真的跟鬼一样，更别说有自信了，原先我以为是天生的不好看，到了现在才发现是手淫所导致的，真的太后悔了！

103.前列腺，变丑，脸畸形，没有精神，脸色都是灰暗的，腰酸腿痛，做事没精力，性格变态，易怒。

104.腿部、腰部、髋关节、骨盆酸痛无力，阴部疼痛，早泄，阳痿，慢性前列腺炎，记忆力衰退，思考能力下降，消极，无精打采，缺乏动力，腹部空虚，骨质差，眼皮下陷，嗜睡，失眠，全身无力，耳鸣，反应迟钝，注意力分散，情绪失控，失去自控力，多巴胺分泌失调，口臭，虚胖，变丑，失去意识，沦为奴隶。

105.高中大学都在手淫中度过，工作后事业不顺利，婚姻之路异常艰难。学业完全荒废了，高一下学期开始手淫，从年级前50名，因为手淫导致脑力、记忆力、思维能力完全退化，上课精神也不集中，高三最后到年级倒数第十名，本来是重点大学的苗子，因为手淫，只考了个三本，大学里也不好好学习，认识一帮不好好学习的邪友，整天吃喝玩乐，就是不好好学习，浑浑噩噩过了4年，期间挂了13科，补考了10科，毕业清考了3科，好不容易才艰难地本科毕业。大学毕业后，靠关系来到一家国企，工作8年没有得到提升，我知道有好几次机会都没有把握住，最后只能沦为可悲的小科员，年到三十岁，却依然一事无成。婚姻也异常艰难，老婆原先和我一家公司，后来离开去了别的城市，好不容易结婚，却是分隔两地，聚少离多，怀孕的时候我都没能时常陪在身边，还经常吵架，没有安宁的时候。现在和父母、爱人、女儿分隔三地，作为儿女，不能在身前尽孝，作为丈夫、父亲，却不能时刻陪伴，一想起就难过。

106.手淫对我伤害太多太多，给人最直观的就是我的面貌，很多看着我长大的老人，现在都说我没小时候好看了，不精神了。

107.变丑，易怒，老是和家人吵架，健忘，尿尿不便。

108.当时我也不知道我是前列腺炎，都是撸出来的，对，还有一段时间是耳鸣，其实现在也有，只是不主动去想它，就感觉不到。

109.本人不到22周岁，小时候大概五六岁看到了片子，惊醒了我。我那时候就知道了，然后我就意淫，只要在大街上或是课堂上，碰到机会就意淫。到了大概十岁左右，每天晚上意淫是必修课，不意淫睡不着。到了十二岁左右，每天在学校里满脑子意淫。刚开始上小学的时候我学习还好，到了后面我竟然是倒数的，我们小学老师很厉害，总是打我，那时候就应该是果报显现了吧。在我上初中时，大概十三四岁，每天晚上都意淫得要死。在初中时每天都被欺负，老师也是看不起，被老师打，被同学欺负，我是我们班活得最悲惨的那个人，每天度日如年，幻想着有一天在一个没有欺负我的班级里，那该多好啊。到了高中，我还是意淫，意淫老师，真是禽兽都不如。在高一的寒假里，我看着片子，突然下面就流了，从那以后就学会了手淫。然后我患上了社恐，还有强迫症，抑郁症，每天度日如年，高中还算轻的。到了大一那年，简直还不如死了算了，太难受了，别人都打游戏玩得很开心，我为什么总感觉活着没意思，每天焦虑，上台演讲害怕得要死，被同学欺负。去年暑假，我终于明白了我从小到大的不顺是因为邪淫造成的，我从去年暑假开学开始戒，当时因为不懂，戒了不到一个月破了一回，然后又戒了几天，在那一天破了四回，然后又戒了不到一个月，又破了，然后直到今年的三月份，一直是破戒。从今年的3月19号，我下了一个很大的决心，直到现在46天，没破过。我接触戒色吧也是在3月19号以后，感恩戒色吧。

110.我也是和楼主一样，手淫后膀胱和肚脐下作痛，现在小便都分叉了，太痛苦了！

111.撸之前，一直没有白发，撸了以后，开始有了白发，刚开始家里也以为是少白头，没有特别重视，我自己也没有想到是手淫造成的，那时候没有接触过黄，频率就比较少，第一次看的时候，是四年级的时候 从那开始以后，就特别多了，基本上一天一次，天天看黄，有时候还会意淫女同学，撸的次数变多以后，白发就越来越多，面相也越来越丑，招惹厌恶，人缘也越来越差，女性朋友基本上都没有。等到五年级，我也越来越猥琐，有时候甚至还会意淫表姐，那时候成绩也不差，可能刚开始，还没有到记忆衰竭的地步，但是，长得越来越丑，也开始有腰疼，不能长时间运动，那时候还没有特别严重的症状。六年级开始，手淫的次数越来越多，那时候开始就明显感觉记不住东西，容易忘事情，还有特别特别严重的失眠症，那时候是我最难忘的一段时间，每天晚上睡觉都是闭着眼睛2、3个小时都睡不着，明明很困，就是睡不着，那时候想买安眠药，但是还小，不知道怎么买，也没有钱，真的真的就是睡不着，一直持续几个月才慢慢好一点，我现在还是有轻微的失眠症，不过我相信戒色以后会慢慢变好的。

112.注意力不集中，腰酸背痛，情绪不受控制，无法忍耐等等。

113.记忆力衰退，脑力下降，易怒，暴躁，社交恐惧，个子矮小，皮肤出油，猥琐，体质极差（扳手腕都扳不过女生），发质变差，拖延症，上课无法认真听讲，无法集中注意力学习，唉，我以后再也不碰邪淫了，人生都没了啊，我知错了，知错了。

114.皮肤变得很差，嘴唇变厚，脸锁不住水分，长痘痘，变得颓废，拖延症加重，大家加油。

115.脱发，社恐，精神差，腰酸背痛。

116.人际关系差，同事欺负，自己悲观厌世，对什么毫无兴趣，各种负能量缠身，运气差，干啥都被骗！太多了……

117.太可怕了，记忆力下降，免疫力下降，最可怕的是整天没精神，头一直昏昏沉沉的，怎么睡都是这样，毛孔粗大，面容猥琐，鼻梁塌，脸不对称，下巴长满胡子，身高矮，尿等待什么的就更不用提了，学业一落千丈，几年来没有什么进步，一直无法成为自己想成为的样子。

118.腰酸背痛，尿分叉，尿泡沫，眼神邪恶可怕，浑身无力，坐久后那个部位会麻。

119.说说我吧，我的头发开始变得有点稀疏，脸上痘痘长得更多了，精力减退，最严重时做什么事都没有精神，犯困，后来开始戒，虽然因为快节奏生活，隔一段也有破戒，但是状况要好了一些，头发又长回来了，平时也不犯困了，一起加油！

120.自卑感，到自己做事就是错的；情绪暴躁；不懂人情世故；变丑，抬不起头；体力弱爆了；学习一落千丈；遇到喜欢的人，都不敢说。

121.我手淫15年，症状缠身，最近睡着脑子有炸裂感和鬼压床，这是什么症状？各位兄弟解答一下，怨我这段时间频繁了，必须戒下去了！

122.左肾小疼，小便尿道刺痛，精神萎靡，胸闷，没福气，霉运，寒气重，猥琐恶心，发育迟缓等。

123.我是一个高中生，我有恋靴癖，我觉得自己很没用，我一直想治疗却一直不成功，我现在越来越严重，只要是没人在旁边的时候，总是不能慎独，自律性差，我父母都发现了，我现在也很难跟他们解释，他们都看不起我。我现在也是有那种自闭症（轻度的），内向不敢跟人说话，身体虚弱，体力下降（我之前练过散打，身体素质很好的，现在也不行了），我觉得我快要被这个手淫的恶习弄废了。我要下定决心去改变自己了，我一定要戒掉手淫，我在自己手机备忘录里写出来手淫的危害，对泌尿系统的危害、对身体的危害、对大脑的危害，都有，我发誓要戒掉恋靴癖和手淫这个不良的习惯！我们一起加油！

124.初二无师自通学会了邪淫，一直想戒掉，都无法戒除，从此成绩一落千丈。中考考了一所二流高中，在高中邪淫更厉害，加上高中知识多且复杂，慢慢地跟不上节奏，高三彻底放弃了学习，最终高考惨败。复读了2年，上了一个二本学校，上大学后，仍然邪淫，尽管学习努力但不见效果。大学毕业没有选择考研，考研也考不上，就上班了，因为邪淫，上班浑浑噩噩，领导不喜欢，内向自卑，现在失业在家，一直到现在也没谈过女朋友，不知道怎么相处。想一想到现在我失败的经历偏多，人生也没有什么高光时刻，本来也没什么本事，资质本就愚钝，还染上了恶习。想想都是邪淫害的，如果没有邪淫，我可能会好一些。发愿痛改前非！

125.不知道从什么时候开始，我变得不敢与别人交流，害怕说错话。有一次手淫完之后的那天晚上，去到学校后头昏脑涨，突然变得很没有安全感，感觉自己随时都要死去，呼吸也不顺畅，过了好几天才缓过来，我这辈子都不想再体验这种感觉。

126.记忆力下降，精神萎靡，脑袋昏沉，耳鸣，肠胃不好，交际能力差，脾气差，人际关系差，一事无成，表达能力差，说话胆小，笨，对父母发脾气，作孽。

127.身材像竹竿，脱下衣服极丑，面色枯黄，满脸油腻，感情极其不顺（报应啊），自卑，不断变丑，思想龌龊，经常意淫其它女性，还有其他诸多不顺。

128.体弱多病，怕冷怕热，社恐，消化不良，病了比不撸的人恢复明显慢很多，头发干枯易脱易断，睡眠质量下降，胆小怕事，思想龌龊，尿频，尿不尽，注意力下降，皮肤发黑发黄，没有耐心，做事毛手毛脚，干什么都没激情，得过且过，记忆力严重衰退，遇事不爱思考，整天死气沉沉，脾气暴躁 ，视力严重下降。

129.精神上社恐，焦虑，抑郁；形态上驼背，脸不对称，白发，感觉可老了；身体上，两眼无光，记忆力变差，精神萎靡，强迫症，尿急，流前列腺液，遗精，腰痛，思绪混乱，小气等。

130.手淫七八年了，小的时候意淫，大概从8、9岁左右就开始了。首先呢，脑子迟钝，这个是真的！脑子特别的笨，理解能力差到吓人，然后就是胆小怕事，特别容易紧张。然后十三四岁那会比较频繁，接着就是耳鸣、耳背，在电话里头好多亲戚都骂我是不是耳背，就是要说好大声，我才能听得清楚，肾开窍于耳。无论是在家呀，出去干活啊，天天都挨骂，别人叫我拿个东西我都分不清，又或者听不清，那种感觉真的很难受，就感觉很呆，很迟钝，很麻木。

到了初一的时候，严重感觉体力下降了很多，小学跑步和力量都是很强的，我能感受得到比同龄人强，到了初中之后，跑个1千米都能让我差点喘不过气来。就是特别虚，嘴唇经常发白，没有精神，眼神很呆滞，没有一点精神。整天浑浑噩噩，萎靡不振，经常想睡觉。每一次说上课要好好听课，结果听着听着就分神（就是意淫），然后还有就是脾气特别暴躁，看谁都像仇人一样，天天顶撞父母。现在才知道是肾水不足会暴躁，接着就是尿频、尿不尽、尿等待。每一次射完后。就是想尿尿。但是尿不出来。又或者尿了一点。过一会又想去。然后旁边有人看着就尿不出来。这种感觉不知道你们有没有，然后长痘痘特别吓人，特别多的那种。特别自卑。特别的不自信。底气特别不足。说话特别小声，特别害怕和人交流。特别是异性，眼神都不敢对视，即使对视了，我也会下意识地逃避，感觉我像做贼心虚一样，现在想起来真的很难受。我当时喜欢的那几个异性都是特别纯洁优秀的，现在想起来真的是配不上人家，邪淫的人果然没有好姻缘。然后就是冬天特别怕冷 （中医讲是阳虚），真的十七六度，我就得穿个大棉袄了，然后穿了之后还一直发抖，晚上脚特别的冷，常常冷得睡不着 ，还有就是静脉精索曲张，是2019那会得的，特别难受，走路都一拐一拐的，蛋蛋巨疼！当时不知道是手淫导致的，头发也特别的干燥粗糙，头屑特别多，特别油腻。我基本是一天洗一次头，但是怎么洗都洗不干净，经常被同学嘲笑，说我脏，连头都不洗。经常感冒发烧 我还怨天尤人说：“老天爷啊！为什么我这么倒霉，什么坏事都给我遇上了。”现在才知道福祸无门，惟人自召，一切都是有因果报应的，真实虚啊！不是不报，时候未到！真的会把你做的恶事一点点还回来，一点都不漏，还有就是嫉妒心、怀疑心等等都很重，还有各种毛病我就不想说了，都是泪！现在好好戒色养生一段时间，身体明显得到了改善。

131.我今年25，撸管12年，心理强迫思维非常严重，在家宅了3年多，真是苦不堪言呐！说多了都是泪，主要是心理问题，强迫神经症，影响工作，导致宅在家，期间也有工作，但总是工作3、4个月就宅在家里大半年，一年下来都是这样，主要是强迫神经症，非常痛苦啊！发作起来每秒都是度日如年啊！哎，说多了都是泪，我宅在家，没跟我父母住在一起。

132.我不知道自己手淫了多久，至少有几年了，JJ严重偏右，症状肯定有的，身子虚，每个季节都会感冒！记性差，貌似也得了鼻炎，撸管第二天后容易感冒，运气也会变差，但是不像他们那么严重。我得了尿频，撸管出血，精呈果冻状，我的脸看上去油腻。

133.早泄无神、记忆差、脸上出油严重、猥琐。

134.记得16岁那年，第一次遗精，从那以后，开始了长达10年的手淫，平均每天一次！手淫让我变得痴呆、耳背、自卑、智力下降。到现在我才明白手淫的危害真大！

135.我和好多戒友都有相似的经历，我说一个：原来没戒之前，在吃年夜饭的那种大餐桌上吃饭时，我手拿筷子，夹菜的时候手都会抖，很心虚！现在戒了后，好了很多，手不抖了。还有一个就是感冒，原来很容易就感冒，而且感冒了也很不容易好，现在感冒少了，也比较容易好，症状也没有原来重了。

136.我之前手淫很频繁的时候，简直是地狱，一个晚上起夜3次，跟个老人一样，一天尿12次，后来神经症还爆发了，想过自杀，太可怕了，根本没人懂我这种感觉，像地狱一样。还做噩梦，吓得一身冷汗，失眠被吓出来的，3个小时干躺着，睡不着，睡着了也四点准时醒，痤疮一粒粒长，太可怕了，内分泌失调，黑头也是。回味一下过去痛苦的时候，我现在恢复了，一定珍惜美好时光，2秒快感真的值吗？

137.我最大的问题是走路不稳，走路时头很昏。所以必须要戒啊！

138.手淫对我的危害简直太多了，身体上：白发，肾虚，炎症，手心出汗（同学都嫌弃我），狐臭，口臭，头发变卷，胃、脾、肝都不好，记忆力衰退、满脸痘痘，一激动整张脸都红，眉毛稀少，毛孔粗大，腰痛，尿急尿频尿不尽、颈椎病、痔疮。心理：自卑、强迫症、嫉妒、爱炫耀、没有几个朋友。恶报：家里穷、学习不好、考不上高中等等。

139.前列腺炎，尿频这个症状对我伤害太大了，还有就是脸上皮肤非常差，感觉有一成油脂覆盖在上面，别人有时候说我笑起来非常猥琐，下定决心戒色，让自己变帅。

140.我是初二有次蹭被子射了，然后上瘾了，当时很频繁，到了初三我开始长了很多痘痘，当时以为很快就好了，谁知道痘痘反反复复，后来才知道是手淫的原因，还有肾有时候疼，到了高中一个星期一次，后来有一次知道了戒色吧才决定戒的，现在高二好长时间没手淫了，就是老是遗精，就很烦。

141.肾虚脾虚，身体没有力气，整天晕晕沉沉，社恐怕人。

142.我是一个即将面临中考的初中生，手淫陆陆续续竟也有一年了，现在视力下降了许多，鼻炎也更严重了，还有点神经衰弱，每天头都会痛，晚上睡不着觉多梦，上课就打瞌睡，记忆力也下降了，体质也差了不少，整个人的气场少了以前的浩然正气，不敢和陌生人说话……我一定要戒除，中考加油！

143.我初一染上了手淫，当时天天手淫，也不知道危害，只知道很爽，到了高中，各种毛病都来了，性格孤僻，脾气暴躁，脱发，有一段时间还尿频，身体瘦弱等等，现在也一样，所以一定要以此来反省与警醒自己，不能懈怠。

144.手淫使我发育不良，骨架细小，虚弱多汗。

145.破戒后心脏不舒服，睡不着。前列腺炎，蛋痛，小腹痛，手淫导致身体虚弱，得了肠炎，大便不成形，小便黄，肾脾两虚导致腿软无力，心悸，气血虚，邪淫毁一生！

146.变猥琐，变矮，强迫症，神经症，不会说话，胡思乱想，耳鸣，头痛，没力气，容易暴躁，没有人缘，运气不好。

147.手淫十几年，导致一事无成，还欠一屁股债！身体上更是生不如死，前列腺炎，尿不尽，早泄，头发早白，身体虚弱，强迫症，视力下降，脑力不济，一天晕晕乎乎的，还有心里的愧疚自责以及各种负面情绪难以招架！望大家能尽早远离手淫，早日恢复身心健康！

148.伤害运势，社交恐惧，鼻炎，脱发，毛孔粗大，皮肤出油，各种身体问题。

149.手淫的危害太大了，我手淫6年半，从来没有快乐过，我从小学开始手淫，那时候频率不高，但学习很吃力，甚至上六年级就不及格了，上了初中继续手淫，学习成绩不好，勉强能跟得上，上了初中之后开始得病，炎症、痘痘开始了，当时以为是青春期，不在意，中考因为邪淫没有考上高中，当时我们这里分数有变化，到我这里刚好没考上，别人都说我命不好，其实是因为我手淫导致的。我自从手淫以来脾气暴躁，看不起人，爱嫉妒别人，自卑，皮肤很黑，到了高中之后开始戒色，但破破戒戒也没有好成绩，高一下学期有一次手淫导致症状爆发，头晕头痛、颈椎病越来越严重，记忆力严重下降，背单词、课文一点都背不下来，身体很乏力，五脏都不好，长期手淫导致缺血，早期肾衰（记忆力减退、乏累、神经症）气血虚，手指甲是青紫色的，其实仔细想想都是手淫引起的，手淫把脊髓脑髓撸没了，肾虚，白发等等，运气也不好。

150.曾经的我因为邪淫导致的前列腺炎，在二十岁时都不能坐下来，一坐就疼，坐不了，和朋友出去吃饭都不行，那段时间太痛苦了。总感觉和他们有差距，还尿频严重，坐下来吃饭，刚说两句，就得起来上厕所，这种日子真的痛苦。我邪淫期间的症状太多了，严重影响我的生活，下体潮湿，奇痒无比，总感觉自己的蛋蛋天天黏黏糊糊的，天天洗天天换内裤也没用，阴茎根部疼，无时无刻都在疼，有时消停几分钟就又开始疼，还能尿出来粘稠的透明液体，都能尿到鞋子上，那段时间都不敢回想，幸好让我碰到了戒色吧，感谢飞翔老师，一直在戒色当中，把这件事当作一辈子要做的事情。

151.遇到喜欢的女孩什么都不敢说，尿不尽，睾丸疼痛，现在这些已经好多了，就是自卑，社交恐惧，并且没斗志，戒色让我感觉好多了，诸君当以身体为重，远离手淫、邪淫。

152.脱发严重，老爸50多岁头发还蛮好的，儿子却率先秃了，在这个看颜值的年代，秃头青年真的时刻承受着压力，秃头对年轻人一点都不友好，绝望！

153.我是一年左右，不懂虚则亢这个道理，每次都感觉身体没事，挺得住，然后上瘾，接着轻微神经症爆发了，脑子中想法和歌曲环绕不断。

154.记性太差了，四肢无力，太多了。

155.手淫影响心态，让人没自信，让自己感觉到什么事情都做不好，这种心态下能做好事吗？

156.手淫后果：尿等待，尿羞，腰疼，前列腺炎，早泄，脸上长痘痘，没精神，肠胃不好，身体瘦弱，精神不集中。

157.我也想把自己的经历写下来，希望大家以我为鉴。我在初二的时候无师自通学会手淫，然后高二出症状后一直到去年都活在噩梦里。邪淫会折损福报、影响运势，总之就是事情总往坏处发展，导致我渐渐失去了乐观的心态，逐步走向悲观，然后一系列的事情发生使我精神有些不堪重负，最后量变产生了质变，我抑郁了，现在我在戒色的过程中发现，戒色是真的可以改变人的命运，仅从运势这件事上就能看出，随着我不断地戒，运势开始渐渐好起来，事情也不向坏处发展了，我的心态也逐渐乐观起来。

然后我要说的就是身体症状，很多师兄已经将自己的症状描述出来了，这些都不是危言耸听，你没有经历过是不能理解那种痛苦的。在我刚刚发现手淫的那段时间，因为这种行为带来了极大的快感，那时候没有什么健康观念，还以为这是好事，每天晚上都撸三次，这样一直持续了三个星期，有一天撸完左手开始颤抖，那时候我隐约意识到会不会这种行为是有害的，但是我没多想，只是降低了手淫的频率，改成了一天一次，后来我就发现渐渐地上厕所要等一会儿才能出来，还有就是不敢在小便池，因为有旁人就尿不出来。然后就是我发现自己的思维没有以前那么活跃，反应也没有以前那么快了，鼻炎也越来越严重，感觉大脑像是被压了一块石头，脑子里像是有雾。去看中医，人家给我把脉之后，眼神异样地看着我，我现在才知道那种眼神是什么意思。现在想来，肾虚则百病丛生，现在戒色肾气恢复，鼻炎就不怎么复发了。

然后便是神经症和抑郁症，高二的时候因为之前偷偷买了手机，导致成绩下滑，被母亲每天埋怨，然后有一天身体里长期积累的负面情绪的负面能量爆发了，我抑郁了。那种感觉，真是，不见天日，像是活在地狱里面。脑子里很乱，无法集中注意力，严重失眠，睡眠质量还差，敏感，被害妄想，听到别人笑，以为是嘲笑自己，路上走着听到别人骂人，也以为骂的是自己，整个人神经兮兮的，还有就是每时每刻都有大量的奇怪的想法涌入脑海，根本停不下来，自己无法控制自己的思想，还有就是语言能力降低，想表达一个意思，但是将要说出口的时候，吞吞吐吐的，话都说不连贯，也不知道怎么将想法通过语言表达出来，就像大脑死机了一样，出去买个东西，跟人家店员说要什么，都感觉话像是堵在口中一样，就是说不出来，那种感觉一言难尽，好在现在渐渐恢复，语言能力也有所恢复，我才能在这里发表我的感想。

最后就是逻辑思维能力仿佛消失了，理解能力变得贼差，记忆力下降得也贼严重，还很容易因为强迫症导致曲解老师所讲的内容，从而导致我无法正常学习和理解所学内容，而且内心极其悲观消极，一碰到作业或者考试，只想混过去，所以总在糊弄，偶尔一次精神状态好，写数学试卷有感觉，直接惊动了数学老师，说全校只有我一个的卷子写得最好，标准答案都没有我的解题过程完美，而我平常那种给人“玩世不恭、浑噩度日”的印象，却让老师很不解，其中原因只有我自己知道，但是有苦说不出，不过好歹混上了个本一，如今在大学里贯彻戒色主义，同时也在影响着两个同样深受手淫困扰的高中同学。然后我想说的就是相貌方面，我初中的时候，不夸张地说，惊为天人，直接就是校草级别的，周六学校组织前120名在学校上课，教室里很多其他班的同学，一上课总是有七八个女生回头看我，然而到高一我就开始越长越残，直接变成了路人，皮肤也不好了，还总长痘痘，整个人精气神都不好。加油吧，戒友们，我期待着美好的明天！

158.我很小的时候得过猪头肥（流行性腮腺炎），然后这东西好像有小概率会引发并发症睾丸炎，我便又去住院，住了一个星期。现在已经过了9年了，我有一个手淫后遗症，就是睾丸右边明显比左边大。

159.我也很难受，没人理解我，每天做梦睡眠质量差，担心失眠，怕精神不好，脸上浮肿，怕冷怕热，身体乏力，从头到脚没有一处舒服，现在开始戒色，希望自己能慢慢好起来。

160.害人啊！让我想到我当年初二接触手淫，然后初三回老家，在当地学校准备中考，期间应该是一天三次，睾丸一天比一天小，附睾储存的精子一天比一天少。也许是因为这个原因，害我初三完全没有一个朋友和我聊天，虽说没有欺凌，但是一个人自卑、社恐、记忆力还下降了、整天沉迷手机，害我中考失利，没考上，望后来人引以为戒。

161.兄弟，我是重度神经衰弱。虽然现在已经好多了，但是当时真的生不如死。就是因为我有一个假期，回老家，嗯，基本上没有网。只有几本黄色小说。然后每天也不知道干嘛，就一天撸上三四次，结果下一学期就得了神经衰弱，每天就像活在梦里，真的上吐下泻，真的恶心。你绝对无法想象的。说多了都是泪呀！

162.我是五年级开始手淫的，也是磨床，现在已经五年了，每天都是一次，慢慢地开始出现症状：眼花、总是脚冷、有点脱发、每天身子旋转几下就发出声音、尿不尽。手指还慢慢变粗了。最近戒了15天，这是最长的。我一定会戒掉的！

163.从幼儿园开始手淫，一直到24岁，有神经症、焦虑抑郁症、不真实感等等。现在通过戒色养生半年多，身体恢复了一些，请各位相信戒色的力量，一定会恢复身体，要有信心，加油！

164.如果你不得病，你根本就不知道戒色的必要性，初二开始接触，到现在，气质、身体这方面就不说了，近几月发现前列腺有毛病，真的难受，一直折磨我，去医院了，但是还是好转很慢，容易复发，这时候对我来说戒色的重要性就出来了，因为我难受啊！你觉得一直难受，还是身体健康好？趁你现在还没得病，珍惜吧。一定要戒色，以后还有大把的好时光。

165.吧友们，大家好。本人年纪已经22，快大四了，撸龄也9年快10年了，最近手淫越发频繁，小弟弟感觉也没以前硬了，射得也很快，精子也不液化，尿尿也没有以前顺畅，成绩也一落千丈，女朋友绿我跟别人走了，家里人矛盾重重。我现在深深地认识到邪淫的严重性了，自今日起决定戒色，想问一下吧友们我应该怎么样做呢，还有戒色多久才能恢复身体，精子恢复液化？因为贫穷不敢去看医生，希望吧友们能够给我一些建议，谢谢大家。

166.我手淫、邪淫有几千次了，今年特别频繁，大概有几百次了，现在身体骨瘦如柴，体弱多病，抑郁烦躁不安，强迫症，我真是死的心都有了。

167.24岁，从14岁发育期就开始手淫，十年左右了。现在感觉自己已经废了，手淫不到一分钟严重早泄阳痿，175cm，60kg，显瘦，怎么也吃不胖。以前还感觉自己体质吃不胖，现在才明白是长期手淫导致的。去医院检查身体，指标不合格，各种微量元素缺，脾胃虚弱，排便几天一次，干结便秘，怕冷畏寒，手心出汗。怕热，盗汗，虚汗，手脚冰凉，内分泌紊乱，雄性激素低，甲状腺炎，气血不足，湿气太重，脾胃虚，气血虚，湿气重，肾虚，并伴有慢性前列腺炎，肾气不足，肾精亏损。看到这些，年纪轻轻的我好怕啊，医生建议我中药调理，戒手淫，戒烟酒，锻炼身体，饮食清淡，多吃蔬菜水果。我真的很慌。真的太可怕了。大家一定要认识危害，不要成为下个我，真的慌了。

168.各位吧友们大家好，我是刚来的小白，有个问题想向大家讨教一下，本人是在16岁那年无意中看到了黄片，从此走上了手淫的不归路，直到21岁的时候才正式谈第一个女朋友（之前比较自卑），然后分手之后被朋友带上了嫖娼这条不归路，今年我才24岁，找到第二个女朋友的时候，发现自己好像开始有阳痿早泄的症状了，我很困扰，不知道还有没有救，希望吧友支支招。

169.本人已经37岁，邪淫大概25年，现在身体虚弱，经常头晕头痛，过敏性鼻炎好多年了，身体消瘦，腰疼麻木，身上肌肉发紧不适，容易出虚汗，精神状态很差，容易疲劳，阳痿早泄……还有一大堆的症状，大家一定要明白邪淫的后果是很严重的，如果不及时认清危害，那么后果就严重了，好多人都还很年轻，戒除了一定会好的，加油吧！我一直深陷泥潭，刚刚醒悟过来，希望还不晚，已经完全戒除73天，慢慢自学养生知识，学习传统文化，力所能及地做善事为自己积福，孝顺父母，改变心态，因为伤得太深了，所以要做好持久战的准备，只有这一条路！希望大家都能远离邪淫，共勉！

170.手淫三年多，头发枯燥，发际线高，牙齿一定程度腐蚀，嘴唇厚，眉毛杂乱，腿毛多，胸毛腹毛也有，破戒后头晕发软无力，患过湿疹，急性肠胃炎，水痘，近视400多度，胡子很多，尤其是络腮胡，治病花了几千块钱，现在在戒色！

**50.给各位手淫先生的警告！**

从12岁开始手淫到2010年6月30日，整整23年的手淫、意淫苦难史，我亲身经历了手淫意淫带来的苦难和折磨，这些，并不是我信口杜撰，而是我真切的遭遇，我也不会夸大，只是就事论事，将我23年亲历遭受的邪淫果报告诉给各位还在手淫的先生朋友们，在这里，请不要嫌弃我说话粗俗。

当懵懂无知地进入青春期时，大多数男生们便不可救药地开始了命运的分水岭，其中，手淫便是自残式堕落和注定此辈子经受灾难和失败人生的开始。

你的第一次手淫，会发觉新奇无比，当你开始有精液射出时，你发现人生是多么的美妙，做男人是多么的爽……可怕啊，堕落的恶习开始在你无知的大脑中种下了种子，正如诈骗犯对你开始以小恩小惠一样，正如贪污受贿一样，正如网络游戏一样，正如白粉一样，开始的时候都会带给你无比的快乐，无比的舒畅，无比的满足，然后，一旦当你不知不觉地上瘾了，你便是个被人利用的工具而已。沉迷手淫恶习，你成了心魔的傀儡和奴隶，手淫带给你刺激的快感，你就开始为追求那种刺激的快感而开始了习惯性的自残！

你看看，好多罪犯都悔恨自己当初不该，其实手淫也会让你悔恨。在一段时间手淫后，尤其是当你毫无节制时，你就会发现，你开始有了罪恶感，当你了解到手淫的危害后，你会陷入深深的自责，你会在手淫之后感觉无比的空虚和烦恼，你看什么人和事物都不顺眼，你会变得阴阳怪气，会不合群，你会陷入深深的自卑之中。这时，你没有朋友，别人见到你就像吸毒一样的鬼样子，谁也不会和你结交为朋友（除了损友），于是你便感觉到很苦闷，你苦闷无聊时，又陷入了手淫当中，或者在你看不顺眼、办事不顺心时，你的心随时都隐含着一颗炸弹，随时都有暴怒发火的可能，于是家庭失去和谐，人际关系变差。

因为你的精力都花在手淫上，你的学业一定会荒废。手淫后的苦恼和烦闷等坏情绪会影响你的性格，你的脾气会变坏，你会以粗暴的态度对待父母，父母为自己这样差劲的儿子而感到人生的无望，继而父母感情不和，家庭开始出现争吵的硝烟。这些，都是你手淫间接带来的，不信，你去关注一下，世上的父母都希望自己的儿子读书厉害，成绩好，考名牌大学，一帆风顺。而手淫恶习让你无力应付学业，学习成绩一落千丈，而且整个人充满负能量和戾气，这会间接影响到父母，影响到家庭和谐。另外，当你学业荒废或者考个很差劲的大学时，不但父母丢脸，你自己也遭受折磨，你父母要掏多少血汗钱来供养你，他们大多数都是工薪或是农民，他们需要额外超支，他们没有其他的收入，靠什么来供你读书？靠省吃俭用，靠本来是休息的时间，去透支体力来换取额外的工资补贴？你不要认为这是理所当然的，只有当你为人父时，你才会体会到。其实，讲句公道话，父母给了我们生命，我们此辈子就应感恩不尽了。

我在外打工十年，深切地体会到当今社会，书依然要读，大学依然要考。虽然在社会上传言读书没用，但是，不读书更加没出息。首先，你生下来，你肯定不是个天才，你得靠先打工，积累一定的财富和社会关系，才开始创业。沉迷手淫的人，甚至连个大学都考不上，人家打工还会要你？你的原始积累从何谈起？你怎么开始你的人生？所以，我想，作为男人，从你能识字、能读懂书开始，从你能明辨是非开始，你就要立志，你一定要立志，父母生我养我，我这辈子一定要混得好，将来好好让父母享受安乐无忧的晚年，为父母争光，中国人还是非常讲究面子的。你不要不顾一切地陷入手淫恶习中，糟蹋自己的精气神，作践自己。只有争气的儿子才会让父母高兴，因为他们为你有出息而心情感到无比的开朗和愉悦。

手淫者，你也得为你将来的后代着想，你现在把自己弄成个病秧子一样的羸弱的东亚病夫，以后哪个女子跟你一辈子，你和她生下的后代也是病怏怏的，你这个道理还不懂吗？动物都懂，雌性动物在发情的时候，都会寻找强悍威猛的动物交配，目的就是希望自己生下的后代不至于是个淘汰的次品啊，在你手淫的时候，你要替你将来的还未出生的儿女想想。你希望你的下半辈子是个东亚病夫吗？

手淫者，你会给你周围的人带来许多的倒霉和噩运，你手淫后，必将会心情不爽，脾气暴躁，跟你一起干事的同事都会遭殃。你手淫的时候，请你想想，你那种灰黑色的脸，将会带给人多少倒霉和噩运，人家也是靠上班赚工资养家糊口，你个倒霉相，和你共事的同事一样会倒霉啊！因为客户见了你的倒霉相，肯定在心里对你公司产品的印象大打折扣，客户就会拒绝你们公司的产品，产品卖不出去，你周围的同事也跟着你倒霉啊，你个手淫者，你在手淫的时候要想想你同事，想想你周围的人啊！另外，当你陷入毫无节制的手淫的时候，你的身体是不是会出现很多病变，你生病了，你妈，你爸，你爷，你奶，掏出你祖宗十八代的积蓄为你治病！在你手淫的时候，你要想想你爸你妈你爷你奶你的祖宗十八代，好不好？女生都是喜欢阳光帅气的男生，你个手淫者，你将自己的精血都抛洒在大地上了，怎么能长成阳光帅气的模样啊！你个手淫者，在你开始有手淫冲动的时候，想想你的未来，哪个女人会喜欢灰头土脸、龌龊猥琐、变态恶心的模样？见到你跑都来不及！

再说一下我的经历，刚开始手淫觉得爽死了，继而陷入习惯性手淫。然后，就像吸毒上了瘾一样，真正是我一生的灾难，我学业不顺，父母为我操尽了心血，劳累了一辈子。初中时，我的成绩顶呱呱；高中时，名落孙山，性格怪癖。高考没考上大学，务农，复读，没考上，打工，做流水线工，身体更差，想自杀，没想到我的这些行为给家人带来很大的压力，结果，我的姐姐自杀了，从未有心脏病史的我家，父亲因此而得了心脏病。因为我的手淫，我找了个小学文化的厂妹，生了个病怏怏的儿子，家贫万事休，我变得暴戾，我工作上十分的不顺畅，因为我毫无一技之长，我将我青春年华和精力都浪费在手淫恶习上了。我很小的时候，我都认为自己将来是读北大清华的高材生。可惜，我年轻的岁月就这样在手淫自残式的耗损中蹉跎，我初中拿过省化学竞赛的二等奖，数学竞赛拿过县一等奖，我一直认为自己是个人才，哎，年轻的岁月一去不复返，唯有珍惜现在的时光。

各位先生，尤其是在校读书的男孩子们，我警告你们，手淫恶习真的会毁掉你的一生，你们正处于最美好的求学年华，真的应该好好读书发奋努力，把你们的精力全部用于读书上，不手淫绝对不会憋死你的！

孩子们，此刻的心，我也不知道如何表达，我只能用痛苦无奈的人生经历告诫你们，如果放纵于看黄手淫，你们的将来就会如同我一样痛苦，你会做流水线工，你会找个小学文化相貌丑陋的女子为妻，你会生下一个病怏怏的后代，你会为你的后代耗尽你的心血，你会和你的老婆经常因为孩子没钱上医院而相互指责大动干戈，你会将你的不幸带给你的父母兄弟姐妹，不幸的事会一桩接一桩。不要以为你们家现在的家境好，你们就可以肆意放纵，要知道手淫真的是个扫把星，会将你们的好运和幸福的人生一扫而尽！最后什么也没有留下，只剩下一具被掏空的躯壳、一身的症状和惨不忍睹的人生。住手吧！我手淫的兄弟，如果你还在看黄手淫，你迟早会完蛋的，手淫让你焦虑，手淫让你得肠胃病，手淫让你肾虚，让你的前列腺充血，得前列腺炎，让你阳痿早泄……肾亏的你，面相一定是个很倒霉的样子，住手吧！醒悟吧！请记住我的警告！各位手淫先生们！