《精戒门》

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. 屡戒屡败的老油子突破怪圈1500天
2. 戒色钻石体系之戒色十规
3. 戒邪淫两年半——论持久战！
4. 小w的戒色经历，一点浩然气，千里快哉风！
5. 认识意淫的危害
6. 自身断念经验的详细分享
7. 戒色正宗论
8. 忘记戒色，实不可取！
9. 谈谈我是如何克服恋癖的

10.微妙感觉怎么断？

11.不知修心，难以戒色

12.我的一些戒色小顿悟

13.学习文章的体会——做笔记提升综合觉悟

14.关于断念16字口诀深度剖析

15.给大家分析心魔的进攻套路

16.个人对戒色十规的浅薄理解

17.直击戒色的五大终极问题

18.断念体会之警惕性

19.戒色五年多，重拾生活的希望

20.对境实战的注意要点

21.断念方面的细节及误解详解

22.避免破戒的方法，让你戒得更专业！

23.戒色600天的一些感悟心得

24.戒色三百天——大道至简，恒久力行！

25.戒色三年，天堂和地狱 ，只在一念之间！

26.戒色四百多天，一位80后的回忆与反省

27.戒色专业者和戒色爱好者的七大区别

28.练习断念口诀的心得体会

29.逆袭经验：对境原则

30.以戒为师，明德为本！

31.综合恢复攻略，健康恢复与心态调整

32.戒色一年零三个月的经验分享

33.戒色，我的笔记与浅薄的感悟

34.浅谈戒色误区

35.善养生者，必藏其精，必保其精

36.放松警惕，连失阵地警示录！

37.阳光照进梦想——给所有矢志改过的人

38.回顾四年谈戒色，活出属于自己的色彩

39.屡戒屡败的原因：断不了意淫、想看黄的念头！

40.中医告诉你肾精的珍贵——精生髓，髓生海

41.纵欲过度的十个体相特征

42.30个经典案例告诉你戒色的好处

43.200天后破戒了？问题出在哪？

44.一个戒油子的破戒原因分析和心得

45.深谈断念，学与思，详解破戒类型

46.戒色小结，分享一些新的体会

47.我的戒色经历及感悟

48.一个戒油子的反思与真实感受

49.一名研二学生的忏悔，希望大家与邪淫斗争到底

50.资深戒友对频遗问题的解析

51.终于一百天了！经验总结

正文

**1.屡戒屡败的老油子突破怪圈1500天**

作者：正觉

路遥在小说《平凡的世界》中写道：“我们每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人也要为他生活的那个世界而奋斗。”平凡的世界有一群不平凡的人，在为一个理想而奋斗，这个理想就是做回纯净的自己，重新感受纯净的美好与快乐。这群不平凡的人就是——戒者！

曾几何时，我是一个标准的戒油子，一直处于强戒盲戒的状态，一直失败，却不曾觉悟，出不了怪圈，记得有时连三天都戒不到，甚至上午发了戒色决心，晚上又打开了黄片，鬼使神差一般，有时一天好几次，腰都直不起来，走路扶墙，颤颤巍巍。后悔过，空虚过，绝望过，放弃过，自暴自弃过，最终又回到了戒色的道路上来，因为不戒不行了，身体已然千疮百孔，无法承受一撸。后来机缘巧合，接触了戒色文章和大德开示，才真正学会修心，强化了觉察的力量，才渐渐突破了怪圈。温暖的晨曦照在脸上，这种单纯幸福的感觉真好，做回纯净的自己，很多美好的感觉都回来了，内心也轻松了，人也渐渐自信了，敢于和别人交流了，也敢于直视了，很多好变化都悄然发生了。做一个享受戒色的人、懂得感恩的人、持戒修福的人，戒色不应该是痛苦的，如果你感到痛苦，那是因为你还在怪圈中或者身体恢复不佳，真正戒有所成、身心恢复的人，内心肯定是快乐的。

前几天看了一个国外的戒色视频，那个国外戒者戒了1000天了，戒色吧也有很多1000天的戒者，1000天对于新人来说有点不可思议，但只要进入戒色稳定期，煎熬感逐渐消失，天数就会突飞猛进，几年一晃就过了。我有一些经验分享给大家，希望我这个曾经屡戒屡败的老油子的一些心得体会能够带给大家一些有益的启发与启示，帮助大家更好地戒除色情与手淫恶习，做回纯净美好的自己。戒色的价值不可估量，有了精气神，就可以更好地完成学业，奋斗自己的人生，一分精神，一分事业，十分精神，十分事业。色情是毒品，是深坑，一定要远离色情的诱惑，一定要有戒色的觉悟和修为。下面是一些戒色笔记的分享和阐释。

1.邪欲报有十种，何等为十？一欲心炽盛，二妻不贞良，三不善增长，四善法消灭，五男女纵逸，六资财密散，七心多疑虑，八远离善友，九亲族不信，十命终三涂。

阐释：邪淫危害很大，经典多有开示。一，虚则亢，欲心炽盛，满脑子意淫，作为曾经的资深撸者，我深有体会，脑子经常被不可告人的龌龊邪念所占据。二，邪淫的一个果报就是感召不如意眷属，什么人找什么人，同频相吸，邪淫之人感召的往往是不贞良之人，经常吵架。三，不善增长，就是负能量变重，仔细想想邪淫状态下的自己，烦躁易怒，戾气很重，其他邪念也很多，真的是不善增长。四，邪淫的那些年，善法消灭，几乎没做什么善事，错事倒是做了很多。五，放纵自己，以邪淫为享受，人也变得懒惰、自私、虚伪。六，撸出症状，进了医院，资财密散，人财两空，留不住钱，不是花在邪淫上，就是花在看病上，苦不堪言。七，心多疑虑，经常惶恐、疑病，内心不安定，还有强迫症、自闭症、社交恐惧症、焦虑症等。八，远离善友，邪淫之后昔日的好友渐渐疏远了，能聊得上的就是那几个损友、邪友，不讲道德，没有责任感，有点事情就作鸟兽散。九，亲族不信，邪淫之人气场太差，容貌衰败，运势减弱，容易被人厌恶，导致不被信任，好事没自己，坏事接连发生。十，命终三涂，三涂即三恶道，受苦无量。

作为戒者，必须了解邪淫的危害，对于邪淫的果报，大家肯定感同身受，一定要下大决心戒掉它。远离色情，坚决戒除邪淫。

2.譬如革囊盛粪，有何可贪？

阐释：《法句譬喻经》：“譬如革囊盛粪，有何可贪？”一定要学会对治自己的贪恋，随着不断对治，贪恋就能逐渐减弱。为什么一看到擦边或者黄图，很多人就不能把持，就会失去控制，因为他们贪！说时似悟，对境生迷！不净观可以有效对治贪恋，但我们要正确理解，尊重女性，不是诋毁，是对治自己的邪念和贪恋，这点要清楚。打开手机，就有对境的考验，这是必然的，这个智能手机的时代，对境的诱惑千千万万，非常考验对境的实战意识，应不断总结、反省和优化。立刻避开，多思维对治，过后要认真反省总结，也要严防回忆再次攻击，做好修心断念。

3.《大乘心地观经》说：“汝等凡夫，不观自心，是故漂流生死海中。”又说：“能观心者，究竟解脱，不能观者，永处缠缚。”

阐释：观心断念是戒色实战的根本技术！绝对是最核心的技术！也是必须要掌握的技术！在修行方面，观心断念也是最核心的内容，很多高僧大德都反复开示过。你不观心，就会跟着念头跑，最后欲火中烧不得不破；你能观心，就能逐渐强化觉察力，最后主宰自己的内心。现在戒色界大致分为修善派、修身派、修心派，这是三种强调的重点，其实这三种都很重要，但最根本的还是修心，修身为辅助，因为心乃核心，念头是行为的先导。练习观心断念，是从背诵断念口诀或者念佛持咒开始的，背到一定程度即可形成条件反射，念头一上来，马上转成口诀或者佛号，这样就能断除邪念了。飞翔强调的是断念口诀，也提倡过念佛持咒，这两种都是可以的。有些文章拿走偏的案例诋毁观心断念，这是完全错误的，观心断念是基本功，也是大总持，正确理解和练习是完全没有问题的。无论什么方法都逃不过修心实战，这是根本，实战不行，别的做得再好也是枉然！

记住四不：不要压念，不要抗拒，不要害怕，不要紧张！要沉着冷静，不压不随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛号来转化。这才是正确的断念方式。如果内心抗拒，就容易导致压念，越压越起，感到挫败；如果害怕紧张，念头就会冒出来，所以不能害怕和紧张，要沉着冷静，不慌不乱。念头不是压的，压也压不住，所谓断念，是指化除、转化。建议看《关于断念的十五条宝贵经验分享》、《最硬核戒色——强化修心对治的力量》这两篇文章。

因噎废食不可取，看见一些戒者听信了误导的言论，放弃了观心断念，本来已经戒了几百天了，放弃观心断念后，连续破了几十次，这时他才知道观心断念有多重要。我能突破怪圈戒到现在，就因为领悟了观心断念，不仅《戒为良药》在强调，很多大德开示都在反复强调观心断念，这是最核心的实战技法。放弃观心断念，就像打仗时放弃武器一样，后果是什么？只有两个字——阵亡！戒色界的恶性竞争，自赞毁他，实不可取，前辈之间理应团结合作。

4.学佛至见性以后，并非就算功行圆满，譬如枪法纯熟之后，正需破敌，假如遇敌而不抵抗，那么贼兵纵横，天下无太平之日。固此这时正需仗慧照的力量，逐步扫荡习气；并需借一切人事来锻炼打磨，因为种种烦恼皆我练心之处，种种艰巨皆我练智练力之处，而且也只有在尘劳忧患之中，方能提高警惕，激发志气，正先哲所谓：“困于心，衡于虑，而后作！”在观心过程中，要坚毅奋发，自强不息，常与自己习气斗争。越不易化除，越要化除，常与自己逆，于有碍中忍得过，方能进功。 ——徐恒志老居士

阐释：枪法纯熟，正需破敌！这八个字相当给力！徐老这段话很长志气，很鼓舞精神和斗志，我很喜欢。练习观心断念，纯熟了，也就相当于刀法、枪法纯熟了，这时候正需破敌！实战是根本，实战打不赢，一切等于零！以实战为核心，就能越戒越强！所有的断念方法都是以观心为前提的，观心也就是发现念头来了，这是大前提。观心断念不是上根人才能掌握，我这个下根人也一样掌握了，“逆袭i岁月”说自己“属于悟性极差的那种，之前一直屡戒屡破，标标准准的戒油子。”后来他注重实战，强化观心断念，戒了两年多了。真正的戒色高手是“打出来的”！不是吹出来的！吹得天花乱坠，打的时候就露馅了。之前看了几个传武大师的视频，传武有高人，但有些传武大师的确是吹出来的，实战不行。年纪大了，也不适合出来实战，应该叫徒弟出来应战。

5.印光大师：若论其法，必须当念佛时，即念返观。专注一境，毋使外驰。

阐释：印光大师这段开示很好，念佛时也要观心，即念返观，发现被念头带跑了，马上拉回来，一次次被带跑一次次拉回来，觉察力就会逐渐变强。所以，不要怕被带跑，肯定会被带跑的，关键要及时拉回来，拉回来的那一下要快！发现念头也就是在觉察念头，发现的能力就是觉察力！

6.日复一日他们的腿骨变得异常坚硬。

阐释：看过一个散打格斗的视频，他们的腿号称铁腿，扫腿的威力相当强悍，他们是怎么练成的？就是日复一日地踢，不断坚持练习，慢慢腿骨变得异常坚硬。练习观心断念也是如此，不断坚持练习，慢慢就能产生变化，就能进步。戒者李别尘在文章中说自己练习口诀一段时间，发现自己能觉察念头了，这就是进步，后来他戒了一年多了。强到一定程度就有了战胜心魔的把握，何为心魔？邪念、怂恿念、意淫、图像、微妙感觉，学会识破怂恿，不要听信，及时断除邪念、图像等，就能立于不败之地！

7.一个实战案例分享：

【真的很恐怖，我要把我刚才的经历说出来。刚才我在做饭的时候，脑海里的心魔突然放出一大波的回忆杀和图像杀。我越想越沉迷，突然醒悟，急忙一直念着观音心咒，脑海里的心魔就退去了。虽然作为一名新戒友，但我已下定决心，是动摇不了我的，愿大家也要坚定自己的信念，不要轻易动摇！】

阐释：新戒友，往往脑子里有一些误区，但他们初心猛烈，决心甚大，故不能小觑。他的这番实战操作基本正确，就是觉察晚了一点，发现念头上来了，应马上念口诀，或者念佛持咒，打退心魔！如果有贪恋心理，就配合思维对治，惭愧师兄说得甚好，断念要用组合拳！断念的决心和勇气也要强大，有这种气魄和表现，和平时的练习是分不开的，练到较高水平，就能决胜实战。

8.唯观心一法，总摄诸法，最为省要。

阐释：达摩祖师的这句话是最好的总结。观心最殊胜，因为它总摄诸法，念佛持咒也殊胜，因为有佛力加持，但也需要自己念至纯熟。抓住了观心，也就抓住了修行的根本核心，也就抓住了戒色实战的核心，在外围打转，终不得力，迟早会破。把握核心，事半功倍，越戒越强。

9.唯应伏此心，何劳制其余？

阐释：《入行论》的经典名句，我看到一期戒色漫画里也提到了这句，能够降伏其心，也就把握了核心，所谓擒贼先擒王也。比之外围打转，何啻云泥遥！

10.修行要把生处转熟，熟处转生。

阐释：看黄手淫太熟了，找黄也太熟了，要熟处转生；观心断念，太生疏了，要不断坚持练习，生处转熟。一生，一熟，就渐入佳境了，就上轨道了。

11.妄念起时，一看即不知去向，但旋必又起，仍如是看，至念头不起时，仍只看着（此时正是慧照），久久纯熟，看到一念不生，便证入空净之境。——徐恒志老居士

阐释：这是断念的高阶境界，也就是断念口诀的后八个字：念起即觉，觉之即无。刚开始做不到，就念口诀、念佛号来转化，渐渐觉察力变强了之后，就可以直接觉察消灭了。《戒为良药》里一直在讲这个实战操作，看到很多次了。有的戒者偶尔能做到一次，但不稳定，所以要强化练习，慢慢就能经常做到了。我看过很多大德的开示，观心绝对是最核心的内容，飞翔讲的内容在很多大德开示里都能找到，是一脉相承的。

12.具有相同波动频率的东西之间相互吸引。

阐释：吸引力法则，这是一个公开的秘密，宇宙的一切都有自己的频率，秘密在于提升自己的频率，去显化更高更好的现实。明白这个道理之后，你就知道邪淫时起那种负面念头，结果是什么了，肯定是倒霉！运势变差！甚至出现灾祸。因为撸者发出了低频负面的信息，感召过来的就是那些事情。

13.美赫巴巴：欲望、情欲以及愤怒一进入你的脑子，就把它赶出去，根本不让它进入。

阐释：邪念是入侵者，比如你独处时，突然脑子里出现了想看黄、想撸的微妙念头，是不是？这种经历已经出现了无数次了，破戒前一直是这个流程，念头、图像、微妙感觉出现→听信跟随→疯狂找黄、看黄、手淫！如果你稍微犹豫一下，抵抗一下，心魔就会怂恿你，说：“最后一次”、“看看没什么的”、“只看不撸”等，这几个是最常见的怂恿套路。《这本书能让你成功戒除》第二十四章：被心魔附体的原理：入侵并控制！你认识了这个原理，就明白第一时间断除念头有多重要了！

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

阐释：大宝法王这段话出现在《关于断念的十五条宝贵经验分享》这篇文章里，很多戒者看了很受益！这篇文章写得很全面，大家一定要看。恒常观自心，邪念来了，就马上断除之。养兵千日，用在一时，平时的训练成果在实战时得到了体现。

15.在脑海中安装一个烟雾报警器！

阐释：之前看到一篇戒色文章，里面提到了烟雾报警器，烟雾报警器很灵敏，有点烟，就马上报警。同理，在脑海中安装一个“烟雾报警器”，当邪念、图像来了，马上报警，立刻断除，这样就不会被操控，这是很形象的比喻。

16.一定要有入木三分的深刻认知。

阐释：不少戒油子说自己懂了，实则，懂得很肤浅，也缺少练习，一到实战就垮掉了！首先，要有入木三分的深刻认知，这种深刻程度是通过反复学习、总结和多次顿悟得来的，其次就是坚持练习，保证日课的积累，这样实力才能真正强大起来。

17.基础决定上限！

阐释：这句话非常好，我看到过很多次，在戒色方面，基础就是戒者的德行，越戒到后面，对德行的要求越高！基础不扎实、不稳固，戒到一定天数必然会骄傲，一骄傲就会失败，所谓骄兵必败！骄傲了，就放松警惕了，也懒于学习了，戒色状态一落千丈，破戒是早晚的事情。夯实基础，提升德行，这是关键，至戒靠德！

18.动机很关键，动机的质量决定戒色的长度。

阐释：动机不行，戒到一定时间就会自动垮下来。要建立崇高的动机，要升华自己的动机，从为自己到为众生！从自利到无私利他、无私奉献！动机从某个角度来讲，也决定着戒色的格局！大格局需要崇高的动机，动机的质量决定戒色的长度。要培养正己化人、行善积德的崇高动机，心怀众生，这样才能戒得持久、稳定。

19.两个知识点：多巴胺和阈值。

阐释：不断增高的阈值和不断减少的多巴胺导致了一个可怕后果，就是人再也感觉不到快乐了。这也就是沉迷色情和手淫后的状态，阈值越来越高，于是看变态的片子来刺激，这样心理就变态了，性取向也可能产生变化。普通人的阈值较低，很容易满足，比如孩子看到花花草草，都会很开心，很满足，会被简单的事物所打动而感到发自内心的快乐。

20.对境时的两点：贪恋和好奇心。

阐释：对境不迷，是总原则！但我们看了那么多黄图、黄片，已经形成了强大的贪恋习气，怎么办？多思维邪淫危害和不净观，强化观心断念，不断对治自己的习气，慢慢贪恋和好奇心就弱化了。对境时，最重要的两点就是对治贪恋和好奇心，这两点若克服了，就好办了。你若经历过实战，一定会发现贪恋是非常强的，好奇心也很强，只有坚持对治，才能顺利通过实战的考验。

21.皮、肉、骨、髓，一定要有精深理解。

阐释：得皮毛，不得力！得肉得骨，还差点！得真髓，就有力量了。这主要强调的就是精深！譬如武学大师对武术的理解，数学教授对数学的理解。要达到精深的程度，一定是长期专研、实战总结、不断深入学习的结果，当然也包括和高手交流经验。

22.若欲身安寿永，唯当绝欲宝精。神之寿命主乎精气，犹灯之有油，如鱼之有水，油枯灯灭，水涸鱼亡，奈何愚人以苦为乐，见色弃生，岂知精竭命亦随逝。善摄生者，先除欲念。

阐释：这是一段养生的开示，古人说，人生三宝精、气、神，既是生命的动力，又是生命的体现，其盛衰与人的寿命直接关联。我国许多医学典籍对“精、气、神”有精辟的论述，《寿世传真》说：“吾人一身，所持精气神俱足，足则形生，失则形死”。智者懂得戒色养生，身之有精，犹灯之有油，疯狂纵欲，油枯灯灭！愚人以苦为乐，见色弃生，未老先衰。我们要懂得聚精、养气、存神，戒色养生就是健康投资，也是健康管理！这段开示的最后一句话很好：善摄生者，先除欲念。说到最后、说到底，还是断念！所以，不管养生还是修行，说到最后，都是修心断念！这是圣贤智慧最终极的开示。

23.人生其实就是在和自己的心魔斗争，与外界的五尘六欲、贪嗔痴等魔障作斗争。——老僧

阐释：这是一篇佛法开示的摘录，感觉说得很到位。人生不能躺着装死，要跳起来战斗！与心魔斗，与妄念斗，与习气斗，净化自己，与真我相契。斗争的开示给人无限的力量，鼓舞人的斗志，但斗争的开示也有一个缺点，当然也不能说是缺点，就是无知的人一看到斗争，就会去压念，最后搞得自己很烦恼。他们不知道压念是错误的操作，正确的操作是不压不随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛号来转化，这才是会斗！能斗！真正的戒色斗士！千万不能瞎斗！蛮干！那样只会适得其反！有勇无谋，必败！斗争要讲究技巧，要懂得原理和方法，这样才能斗得赢！

24.我讲的运气学，核心就是心念，一切运气由内在的心念而起，不在外部。所以，从根本上看，我们要内求，不要外求。——秦东魁老师

阐释：东师这段开示，直指核心，上乘运气学的核心是什么？是心念！不在外部。所以，要懂得修心断念，断除一切意恶，多发正能量的善念，多感恩，多行善，多孝顺父母，命就改了，运也改了，所谓境随心转。

25.大胜靠德，全胜靠道！

阐释：人品决定了你的高度，一个人有了好的德行，才能担大任、成大事。大胜靠德，要进入最高的戒色层次，高尚的德行是必备的修为；全胜靠道，这就更进一步了，道是什么？是真我，是纯粹的觉知。要全胜，就要认识真我！

26.学会精力管理

阐释：精力和注意力决定生产力，而不是时间。将你的精力最大化，而不是增加工作时间。提高整体精力水平的方法是保持身体健康。因此，我们需要：戒除看黄手淫，戒除不良习惯；戒除熬夜久坐，保证足够的睡眠；多吃天然健康的食品，不暴饮暴食，饮食要规律，体重保持在健康范围内，适量喝水，每天坚持运动。

27.保持PMA

阐释：所谓 PMA（Positive Mental Attitude），指的就是时刻“保持积极向上的心态”。戒色方面，暂时的失败不可怕，可怕的是消极思考，自暴自弃，这类戒者我见多了，一直消极思考。真正的戒色高手，不是没有失败过，而是从失败中崛起的人！记住这点！他们善于总结和反省，不断完善和提升自己，这才有了后来的100天、500天、1000天！

28.立即去做紧急又重要的事情：Do it now！

阐释：不要拖延，克服懒惰，立刻行动起来！Do it now！你行动起来，就能产生一股强大的动能，就能拉近和目标的距离，而且行动起来后，很多事情自然就知道该怎么做了，完成一步，下一步自然就知道了。所以，广大戒者要行动起来，去学习戒色文章，练习观心断念。也要在学业和事业上努力奋斗！不能躺着戒色，要跳起来战斗！

29.盖闻业海茫茫，难断无如色欲；尘寰扰扰，易犯唯有邪淫。

阐释：这是《欲海回狂》的经典名句！在古代，在那个信息闭塞的年代，没有手机没有电脑没有电视的年代，戒色还是很难，邪淫还是易犯！何况现代乎！现代社会邪淫泛滥，擦边横飞，黄片易找。戒色难度之大，也是空前的！不管何种戒色方法和戒色体系，都有大量失败的，这是必然的。因为这个的确难戒啊！自古以来，就是如此！看到有戒者发帖说，戒烟对他来讲很容易，但戒色太难了！的确，色情泛滥的时代，戒色很有难度，但不是没有可能，很多戒者都成功了，他们总结的经验很值得我们参考。在这个时代，要做火中生莲的戒者，这种戒者的定力和觉悟是极高的，经得起各种考验。

30.君逃祸不暇，何由祈福哉！

阐释：这是《俞净意公遇灶神记》里的话，整句为：“此诸种种意恶，固结于中。神注已多，天罚日甚。君逃祸不暇，何由祈福哉！”俞公还以为自己做了很多善事，应该得个好报，所以经常祈福，殊不知，他的意恶太重，导致命运坎坷，因为意恶的缘故，所做善事也显得虚伪。君逃祸不暇，何由祈福哉！这句话发人深省。

31.我们人生要想避灾得福，唯有一法，就是断除邪淫的念头、邪淫的存心、邪淫的行为。意淫一起，财就丢了；心淫一起，禄就丢了；身淫一起，寿就完了。福禄寿就这样全没了。——秦东魁老师

阐释：东师这段开示，极好！要想避灾得福，唯有一法，就是断除邪淫的念头、邪淫的存心、邪淫的行为。淫念是什么？乃低频负面之恶念也！此等恶念频繁生起，此人必充满负能量，淫念一多，其他负面念头必多。严重影响运势，削减福报！本是贵格之命，很可能因为邪淫而沦为贫贱之格，邪淫严重影响福禄寿！还会连累家人，殃及子孙后代，可怕啊！贵格还是贱格，从相貌上就可以看出来，有的人本来是贵格，长得帅气，脸上明亮饱满，神采非凡；沉迷手淫后就变成了衰格，衰败的衰，首先气色变差，脸上灰蒙蒙的，出油，洗不干净，然后五官形态会发生变化，变衰、变丑、变形。时间长了，程度深了，就成了贱格之命了。古代相术，从相貌上就可以判断出一个人是贵格还是贱格，很有道理，里面的学问很深。

32.你不要说我这就心里光想想没做。我告诉你，你意念一起，心念一起，你的负能量波就发射出去了。——秦东魁老师

阐释：人的大脑就是一个念头发射器，念波发出去，就决定你的命运走向。你发的是负能量的念波呢？还是正能量的念波呢？你要问问你自己！如果你一直在发负能量的念波，感召解码出来的现实是什么？你自己想想！肯定是霉运连连啊！源头就是你发了负能量的念波！为何古人说要在起心动念上修呢？就因为念波决定着你的命运！

33.“我要用脑波，把我的人生振开！”——秦东魁老师

阐释：东师这段话，我很受用！我补充一下，应该是：“我要用善的脑波，把我的人生振开！”脑波有善恶！有正能量和负能量之分！要多发善念、感恩念、孝顺念、无私奉献念、恭敬念、尊重念、行善积德念。不要发嫉妒念、意淫念、贪念、自私自利念、嗔念、邪念等。

34.肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。若不藏精，则五脏皆衰，筋骨解惰，发鬓白，岙体重，行步不正。

阐释：《黄帝内经》里的开示，这段话非常好。肾藏精，突出一个藏！要藏得住！不能滥撸滥泄，否则身体危如累卵！“若不藏精，则五脏皆衰，筋骨解惰，发鬓白，岙体重，行步不正。”不藏精的后果，五脏皆衰，筋骨也不行了，撸者会发现自己腰痛腿软易骨折。头发也白了，发为肾之华！身体感到沉重乏力，行步不正，步履蹒跚。《素问·金匮真言论》中指出：“夫精者，身之本也”。一个人的健康程度怎样，这要看人体内的肾精是否充足，也就是说，肾精直接影响着人的健康和生命，所以，保精是养生的关键。《类经·卷一》中说：“善养生者，必保其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”

35.“不要因为压念而怀疑断念，而是觉而化之！”

阐释：这是一位戒者在帖子里的留言，说得很好，不要因为错误的操作而丧失对断念的信心，压念是错误的操作，有的人看了误导的文章，也会怀疑断念，甚至放弃断念，走入歧途。观心断念绝对是最核心的实战技法！是每位戒者都要掌握的！不要压念，而是觉而化之，或者马上念口诀、念佛来转化。已经重复好几遍了，大家记住了吗？

36.聪明睿智，守之以愚；功被天下，守之以让。

阐释：孔子的话，智慧极高！古人知道守愚、守浅、守谦、让功！“劳而不伐，有功而不德，厚之至也！”圣贤教育里有大智慧，值得我们戒者学习。小人居功自傲，君子懂得让功，居功自傲招祸，让功是有德行的表现。即使功被天下，还是很谦虚，会让功于老师，让功于圣贤，让功于佛菩萨，让功于众生！作为戒者，最深的修炼是观心断念，最高的修炼是德行！不管戒到何种程度，永远觉得自己很浅薄，不狂妄自大。《周易》：“谦谦君子，卑以自牧。”戒色先要培德，德行一定要扎实稳固。

37.断念的终极奥义——觉！

阐释：我看了很多的开示，包括王阳明的、菜根谭、了凡四训、诸位高僧大德的，其中最核心的一个字，就是觉！终极奥义就是觉！佛者，觉也，佛是觉者。觉，常见的理解有觉悟、觉知、觉察、警觉等。最核心的就是觉知和觉察，终极奥义就是觉！“开始行动吧196”写过一篇《觉》，那篇文章很经典，收录在《戒者录》里，大家可以看一下。

38.好员工的标准，说穿了就四个字：听话、出活！

阐释：最近看了一篇职场的文章，里面说好员工的标准，就是听话、出活！我深表认同，员工不听话，领导不喜欢，不会重用，所以听话很重要，但也要有能力，能出活，能创造价值，这样领导才会更加器重。戒色而言，也就是听前辈的话，去执行，去练习，去获得成果。说白了，也就是知行合一。

39.初时身盈力壮，每日数次，后者数日一次，且光阴荏苒，至如今，已不能月一撸矣。体亏力竭，精神具无，撸之害大矣。

阐释：一位戒者写的文言文，挺有意思，初时甚猛，一日多次，后身体变差，数日一次，至如今，已不能月一撸矣。我的理解是，非不能月一撸矣，而是不能承受一撸，伤到后来，撸一次，身体就会很难受，感受快要废了，浑身难受，身体已无法承受一撸。体亏力竭，精神具无，精气神撸没了，医院常客，药罐常伴，容貌变丑，运势变差，前途灰暗，撸之害大矣！最后五个字，读来很有感觉！这是多么痛的领悟！痛彻心扉！

40.悲哉众生！欲念未除，道根日坏。佛之视汝，将何以堪？——彭二林居士

阐释：断除欲念，净化内心，心地干净，方可读书学古。邪淫者的内心龌龊肮脏不堪，欲念未除，道根日坏，人品也日坏，真的非常悲哀。嗜欲深者天机浅，欲望越重，能量耗泄得越多，脑力也越差，对于圣贤教育就难以接受了，开不了大智慧。经常看黄，疯狂手淫，身心衰败，人生过成了一坨屎，脉象都不如六十老翁，将何以堪？欲海回狂，回头是岸，有点血性的汉子，必将狠戒邪淫而后快！

后记：

这篇文章花了我一个下午的时间，各位戒者意下如何？是否收获颇丰？戒色比拼的是综合觉悟，是断念水平，也是个人的德行，这是综合的修为，是整体的提升。不管修身、行善、修心，都很重要，大家都应力行！从3天都无法突破的老油子到现在突破怪圈1500天，我做到了！看到很多人还在怪圈中挣扎、彷徨，仿佛过去的我，我于心不忍，写下这篇文字，以供大家参考学习，希望大家都能突破怪圈！为大家鼓劲加油！一起奋进、努力！感恩大家！各位珍重！

**2.戒色钻石体系之戒色十规**

摘自《戒为良药》第126季

有戒友建议我写个更加明确的体系以便大家去执行，其实戒色界已经有一些体系了，每种体系各有千秋。我之前也总结过15条戒色成功的要点、戒色心髓十颂等，已经比较系统了，之前的总结是几年前的事情了，这季我将做一个更深入、更完善、更全面、更系统的总结。戒色十规的每一条都饱含力量，每一条都是经过无数实践验证所总结出来的，每一条都那么重要，每一条都戳中了要点，每一条都极具针对性。这十规是我今年对戒色的一次巅峰总结，也是这么多年来戒色经验的一次巅峰总结，戒色十规给你戒色成功的力量！吃透戒色十规，落实戒色十规，戒色成功将指日可待！这是一个更明确、更系统、更专业、更科学的体系，这个体系可以让你最快地把握戒色的核心和实战的精髓。这个体系最重要的一个特点，就是它已经非常非常成熟和完善了，就像成熟的果子等待你的采摘、品尝、消化和吸收，它之所以成熟，是因为这些精华要点久经验证，资深戒友一看就知道这个体系的价值和分量。这个体系不仅参考了前人和今人的各种戒色方法、各种戒色体系的优点，也收录了我自己对戒色深刻的理解、认识和领悟，是一个立足于实战的戒色体系。我相信好的体系会事半功倍，会让人更快地把握戒色的原理和规律，更快地进入良好的戒色状态，也能够更好地激发大家的戒色动力和热情。可能有戒友会问体系为何以钻石来命名，因为钻石纯净、坚固、永恒，代表高品质，也象征着真我。

以下逐一解析戒色十规

一.远离黄源：戒色后一定要注意远离黄源，删除手机和电脑里的不良资源。

真正做到手机和电脑里不存一张黄图、一个黄片，有的戒友戒色后还舍不得删除自己的不良资源，这怎么行呢？要有壮士断腕的魄力，黄图和黄片是害人的东西，一定要下狠心删除，删光删净，一个不留！不管你有多少G的黄片，几百G或者几个T，都要坚决删掉，拿出与邪淫生活彻底决裂的气势，删掉！删掉！！全部删掉！！！必须对自己狠一点！戒色的决心更坚决一些！我比较欣赏的四个字就是：死地则战！陷入死地没有退路了，就会进入破釜沉舟、以一敌十、拼死作战的状态。删光一切就是在破釜沉舟，拿出大干一场的架势，杀出重围，杀出一条血路，大劈大砍大杀，刀光闪耀，血肉横飞，杀声震天，英勇杀敌的英雄，顽强的斗志，血战的悲壮！“凡守城将士，必英勇杀敌，战端一开，即为死战之时！”如果有碟片或者黄书，也要立刻销毁，绝对不能留在身边。平时上网不看擦边图和擦边新闻，看到诱惑马上避开，尽量不要在床上玩手机，躺着容易放松警惕，很多人都是躺着玩手机然后一步步沦陷的。对于擦边图更要警惕，有的新人会觉得看看擦边图没事，其实擦边图的诱惑也非常厉害，也很容易让人陷进去，而擦边新闻则往往是新奇吸引人的标题，吸引你去点击，内容也容易让人产生邪念，所以要格外警惕。手机上网看小说或者看新闻，这个举动暗含很大的危险，因为网上到处都有黄雷，诱惑真的很多，弄不好就会中招！上网就像进入了雷区，进入了地雷阵，这时候必须高度警惕，诱惑的内容跳出来，不要去看，不要聚焦，马上关掉。网络是把双刃剑，以前看黄还要购买碟片，而现在不出家门半步就可以在网上看到大量的黄片，黄片根本不是什么福利，黄片就是害人的毒品，国家也在扫黄，黄赌毒，黄排在第一位，淫秽内容的腐蚀性比浓硫酸还强烈，对心灵的毒化和污染极其严重。网络也有好的一面，沟通的确方便了，我们也可以看到很多大德的开示，聆听到宝贵的教诲，在这个网络时代，升华和堕落的机会就摆在我们面前，就看自己如何把握了。

二.学习戒色文章：每天坚持学习戒色文章，多做笔记，多复习笔记，提高吸收率。

大家都是学生党过来的，应该知道学习是多么重要，老师也会划重点，也会要求记笔记。孔子韦编三绝，为读《周易》孔子把串连竹简的牛皮带子都给磨断了几次，读书勤奋度可见一斑。记得我以前屡戒屡败就是因为不懂得学习戒色文章，只是自己一味靠毅力强戒，每次都撑不过一个月，后来我开始学习戒色文章，学习大德开示，这样才有了真正的突破和飞越。学习的重要性不言而喻，学习可以纠正思想误区，可以显著提高戒色觉悟，所谓戒色觉悟就是对戒色的理解和认识程度，一定要先搞懂戒色的原理和规律，这样才能戒得专业和稳定。真正读懂戒色文章非常重要，有的人走马观花，自认为懂了，其实是假懂或者懂得很浅，没有深入理解戒色文章的精髓，根据我的体会，戒色文章要反复看，戒色笔记也要多记多复习，这样吸收率才能上去，看一遍和看十遍的感觉是完全不同的，有的笔记我都看了几十遍乃至上百遍，依然会有新的感悟和收获。

有时看到一条笔记会非常兴奋，因为顿悟了，以前看那条笔记没多大感觉，随着阅历和实战体会的加深，就会突然对某条笔记产生格外强烈的感觉，一下就悟进去了，自己也能举一反三，融会贯通，非常兴奋非常狂喜非常振奋的体验。有时悟懂一个道理可以兴奋一整天，相信不少资深戒友都有过顿悟的体验。戒色一定要开窍，不开窍，不明理，怎么也进不去，能开窍，能明理，很快就能契入。每个人的悟性是不同的，有的戒友很有天赋，也很勤奋，注重学习和积累，他们的觉悟提升非常快，就像坐电梯一样。有的戒友可能比较迟钝，但应该相信勤能补拙，只要注重积累，坚持下去，迟早会迎来顿悟的。有段时间我每天都有顿悟，一连串的顿悟，就像一个个烟花在头脑里爆炸出绚烂的火花，积累到一定程度就会出现顿悟的爆发，悟道是那么兴奋和快乐，有时懂一个道理真的比赚一百万还高兴，那个道理不是普通的道理，是可以主宰内心、降伏心魔、改变命运的道理，这个道理是无价的。学习戒色文章尽量不要中断，要养成良好的学习习惯，坚持下去，从学习中找到乐趣，这点很关键，如果很忙没时间看戒色文章，那也应该挤时间听听戒色录音或者看看戒色笔记，这对于保持良好的戒色状态是非常重要的。

李昌镐8岁那年，在全州和曹薰铉下了两盘让三子的指导棋，曹薰铉败了。这时曹薰铉就意识到这个孩子是一个天才。从1984年到1992年，共有8年，在曹家的那些日子，李昌镐每一晚都在认真读棋谱，读老师家中的藏书，电灯夜夜都在子夜才熄灭。曹薰铉家中的数千册棋书，李昌镐读了三遍。有人笑着对曹薰铉说：“你家里有一个贼，每天都在偷你的东西。”曹一笑了之。李昌镐的用功是出名的，李昌镐的成功就是靠他超常的用功，他的学习能力超强。要在一个领域成为顶尖的人物，必定要付出大量的努力和巨大的投入，那些奥运冠军都经过艰辛刻苦的长年的系统训练。要进入稳定的戒色层次，坚持学习戒色文章是必须的，不学习，觉悟就无法提升，就不会有更深入、更透彻的理解和认识。一位戒友说：“好多人当时是懂了的，但一做题目马上就不会，就像对境马上投降，必须自己经过消化与练习，知识才会是自己的，而通过自己写出知识点，一遍又一遍利用这个知识去实践，多重复学习，并写出自己的感悟，才会把知识真正内化为自己的东西。”学习戒色文章要提高吸收率，一遍遍看，一遍遍复习，再写写自己的心得、总结和归纳，这样就可以把知识点真正内化成自己的实战意识，在实战中真正体现出来。

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

断念是戒色实战的核心，观心断念真的太重要了，怎么强调都不过分，强调多少遍都不嫌多。实战强，才是真的强，要做实战派戒者，不能做理论的巨人，实战的矮子！空谈派我见多了，夸夸其谈，谈理论一套一套的，实战时稀烂，心魔一来，一触即溃，还是菜鸟的水平。断念到底有多重要？大家看看《四十二章经》：“有人患淫不止，欲自断阴。佛谓之曰：若断其阴，不如断心。心如功曹，功曹若止，从者都息。邪心不止，断阴何益？”古人戒色和现代高度相似，戒色吧不少新人嚷着要剁屌、剁手的，发毒誓谁都会，但是真的有效果吗？那个发毒誓的人也许没过几天就把毒誓抛之脑后，又开始撸起来了，心魔附体后，什么都不管不顾了，什么危害、什么道理都抛之脑后，只知道撸出来，像着了魔一样。佛陀说：“若断其阴，不如断心。”把阴茎断了，不如把心断了。心就是心念、念头。《四十二章经》这句话可谓一语中的，把戒色最核心的内容揭示出来了，戒色要注重断念，不是靠行善，不是做俯卧撑，而是直接对治邪念，行善可以作为辅助，但最关键的还是要学会直接断念。不断念，就会被附体，念头在头脑里安装运行后，你就不是你了，你已经沦为了疯狂的撸管肉机！王阳明在《传习录》里讲：“才有一念萌动，即与克去。斩钉截铁，不可姑容，与他方便。不可窝藏，不可放他出路，方是真实用功。”断念要斩钉截铁，不可贪恋和犹豫，要有一股狠劲，坚决果断，断念要快、要狠！《菜根谭》：“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，切莫当面错过。”我们要学会提升自己的觉察力，觉察力就是极具威力的武器，念头一上来，一记觉察就消灭了。《了凡四训》：“大抵最上者治心，当下清净；才动即觉，觉之即无。”这一觉，就像快刀出鞘，瞬间斩断邪念，不怕念起，就怕觉迟，一定要快觉！丁愚仁老师：“当念头起时，及时地观照这个念头，念头就会化为乌有。”观照即觉察，念头怪无法承受你的觉察力，你的觉察力就像激光炮一样，可以在刹那间摧毁入侵的念头怪。圣贤教育极其注重和强调断念实战，所谓“克念作圣”，一定要战胜邪念！真正学会观心断念了，也就真正把握了戒色实战的核心，不断强化自己的觉察力就可以立于不败之地！真正强大、真正有力量的东西就是你的觉察力！！！就是那个觉！就是那个知！那个看！这个世界最奇怪的事情就是当你去看念头时，念头突然消失了，怎么会这样？！这个消失的效果太令人震惊了，太不可思议了！就像强烈的阳光可以让水滴消失，同样地，你的觉察之光也可以让念头瞬间消失！这就是原理，这是最伟大的发现，这个发现比所有诺贝尔奖的发现还要重要无数倍，这是最顶级的发现。这个世界上最伟大的奇迹，最奇妙的事情，就是当你看向念头时，念头突然消失得无影无踪，那个看威力十足，那个看就是死亡之瞪、杀灭之瞳！念头怪经不起这一看，它根本承受不住这一看！前提是你的觉察力要足够强，强到一看念头，念头就消失！

反复练习断念就是为了实战的那一下，那一下必须狠，必须强硬，必须果断，否则就会被心魔附体。之前看过《远邪十法》，第一条就是：清心地——于平时防犯淫念的生起，一起念即予觉断。觉断这个词很好，一觉就断，问题就是你不觉，或者后知后觉，练习就是要做到早觉，一起念就觉断。国外一位戒友说：“其中最难的一个是——停止所有肮脏的念头，不要放纵它们。你无法控制它们出现，但你可以在它们出现后控制其发展。不要压制念头，这会反向加强它们。”国外有些资深戒友也认识到了断念的重要性，所以他们也能戒得很好，我们无法控制念头出现，因为念头会自动冒出自动入侵，但我们可以控制其发展，不让其发展壮大。有的戒友会误解断念为压念，断念不是刻意压制念头，那样会适得其反，越压越起，断念是觉而化之，是化解念头，一觉就化除了。断念需要找对感觉，悟性高的人很快就能找对感觉，悟性差的人可能几年都找不对感觉，所以开窍非常重要，一开窍就懂了，一旦找对感觉就会觉得断念其实很容易，就那么一觉、一知、一看，邪念就会消失无踪，觉察力就是核武器！！！每个人都有这件最厉害的武器，可以说是顶级装备，但很多人却不知道怎么用它，一旦学会了，就会所向披靡，战无不胜！断念最惊人的面向之一就是它惊人的容易，不可思议的容易，比吃饭喝水还要容易，吃饭要拿筷子，喝水要拿杯子，而断念只需一觉、一知、一看，念头就消失了，真的是会者不难，一旦找对感觉，就会感叹实在太容易了，过去怎么不知道呢？！惊人的容易，惊人的简单，不去压念，只是一觉，就完事了，念头来源于空性，一觉察就消融回空性，就这么奇妙，就这么简单，实战就在零点几秒的刹那。当第一次找对感觉，甚至会很兴奋，因为突然懂了，突然会了，绝对是戏剧性的开悟，之后只需继续强化那个实战的感觉，就能越来越强！这是让念头消失的实战技法或艺术，绝对的amazing！外国人经常说这个词，我也很喜欢这个词的发音和说这个词时的语气，意思是：令人惊异的；（尤指）令人惊喜（或惊羡、惊叹）的。It's absolutely amazing！（这太不可思议了！）谁会想到这么容易？就这么一看，一切都解决了。关键是会看，找对那个感觉，强化那个看，你就是无敌的！念头怕你的觉察力，觉察力越强，它越怕！它根本无法承受强大的觉察之光，就像激光一样把它消灭！实战的神操作就是一记觉察！一记觉察消灭一切！！！这是顶级高手的操作，尽享杀念的快感！杀念就是爽！杀念的快感胜过手淫千百倍！！！弄懂原理，找对感觉，强化练习，就能精于此道，决胜实战！从初学乍练、登堂入室、渐入佳境、出神入化到登峰造极，从刚开始断念勉勉强强到后来压倒性的胜利，这需要一个持续进步的过程，需要很高的悟性，也需要不断地努力、勤奋和精进。

一位戒友在帖子里说：“几个月之前我在想飞翔为什么十几年的邪淫历史能一次性成功戒除，他是人我也是人，我为什么做不到，后来我又反省，飞翔虽然说写了这么多前辈经验，但是他一直强调断念实战，也一直强调修心，我当时天天反复看《戒为良药》就是戒不掉，后来我心里一狠，我也天天背诵断念口诀，自从背诵之后到现在我没有破过，我现在每天都坚持，一天都不能放松。”这位戒友之前也反复学习戒色文章，但是戒不掉，后来他终于开窍了，知道练习断念口诀了，刚开始要熟背断念口诀，到后来只需按照口诀的意思去做即可，直接观心断念，觉察消灭念头。就像刚开始我们会熟背乘法口诀，到后来就不用背诵了，只需按照口诀去做即可。我们一定要注重断念实战，如果我没有把握核心，我肯定戒不掉的，我之所以能戒到现在还未破，就是因为把握了戒色实战的核心——观心断念！我在文章里强调了无数遍，每一遍我都试图组织新的语言、新的比喻、新的角度、更集中的总结，为的就是唤醒大家对断念实战的重视，以及让大家对断念实战有更深入、更全面、更细腻的理解、体会和认识。

案例1.飞翔哥，我发现我对念头的掌控越来越强，现在每天我都活得很快乐了，人际关系大大改善，和以前简直天堂比地狱。走路敢抬头了，别人吓唬我我都没反应了，甚至会劝别人向善，这在以前根本想都不敢想（以前在别人面前跟个孙子似的就怕别人吓唬我），和漂亮的女的都敢对视了，清楚地看清自己的每一个念头，有时候我一个不经意的善意的举止都会让身边的同学脸上充满喜悦，周围的人和我在一起都面带笑容，很开心的样子，总之戒色的好处就不一一说了。发誓一辈子再也不犯邪淫，在这里要对你表示深深的谢意，要不是你的“修心就是修念头”这几个字，恐怕我现在早就走极端了。

分析：主宰内心，主宰念头，获得对内心的强大统治力！对念头的掌控越来越强！不再是那个被心魔随便虐的菜鸟了！有些戒友领悟力很强，进步神速，实战的关键要领一点就透，真正领悟后，只需不断强化练习即可，强化那个觉、那个知、那个看，不断强化！强化！再强化！极致强化！其他一些戒友则需要相当的学习积累才能顿悟实战的精髓，虽然领悟较晚，但只要真正领悟了，其实也是一样的，就像有的人学车快，有的人学车慢，等到学会了其实都一样，所谓熟能生巧，熟极自神，真正熟练后都能做到一觉即断！犀利无比！这位戒友也提到了走路敢抬头了，不怕别人吓唬了，也敢对视了，中医讲肾主恐，肾气不足就容易害怕、恐惧，戒色后肾气养足了就是一派气壮山河的气象，有自信了、有底气了，不怕了，人际交往也如鱼得水了，别人能感觉到你散发出来的能量，戒色修善的人能量很高，可以给别人带去正能量，带去喜悦，带去美好的体验。一个戒色的人可以影响周围的人，一个邪淫的人也会影响周围的人，我们选择戒色不仅是为了自己，也可以为别人带去积极正面的影响。这位戒友顿悟了“修心就是修念头”，很多人对修心的概念很模糊，其实心就是念头啊！这是一个关键的领悟，戒色就是要在念头上下功夫，俞净意公之前虽然行善，但不懂得修心，命运依然凄惨，后来他得到点化，终于知道要断除邪念，这样命运才逆袭了。我们一定要把握核心，核心不是行善，而是修心，很多人虽然行善，但内心还是不干净，行善固然重要，但更重要的是修心，把握这个核心，你就会越戒越好，偏离这个核心，虽然也能戒一段时间，但终究会破戒的。

案例2.我感觉最难对付的就是图像，如果不狠断，一旦那种图像霸占了你的头脑，极易破戒。我也意识到自己的问题了，识别能力差，觉察的还不够快，断力也不行，念头来了不断而是跟随强化，还在犹豫贪恋。

分析：这个案例很典型，说了几个常见的问题：识别差、断念慢、跟念头、犹豫贪恋，都是比较典型的问题，只有克服了这几个问题，才能在实战中取胜。断念是该狠一点，要像惊天排球大血帽，让心魔看看你的强硬，你的立场！告诉心魔这是你的地盘，这是禁飞区！戒色更需要气势，就像一条龙暴扣燃爆全场，彻底摧毁心魔的不良企图！上演荡气回肠史诗级的绝杀，球进哨响，万人沸腾！拿出强悍无比的气势来戒色！这是你死我活的战斗！不少人戒得太软，戒得死气沉沉，缺少一股冲劲和狠劲，缺少血战到底的烈士气概。要让心魔知道你在防守端的存在感真的是无敌强，念来即扇，念来即盖！无一例外！劈头盖脸把心魔彻底盖趴在地上，一双眼睛死死瞪住心魔，让它瞧瞧你的强悍，你的强硬！你的血性！你的不屈！杀死比赛！杀进总决赛！形成对心魔的强大威慑力！做断念的狠角色！让心魔闻风丧胆！让心魔知道，只要敢动，必将被KO！一记觉察犹如一记后手重拳直接把心魔打成躺尸！彻底统治内心的八角笼！图像袭脑极快，瞬间就霸占了你的头脑，然后一帧一帧演变成小黄片在你头脑里播放，我们必须狠断！反应要快，切忌犹豫贪恋，当断不断反受其害！我们要做断念的大内高手，修炼成断念九段！九段制是围棋的划分，也可以用在断念实战能力的划分。对于各种会导致破戒的念头也要心知肚明，要增强识别能力，识别差也是一个很大的问题。

四.做好慎独：独处时很容易破戒，戒色后一定要做好慎独，保持警惕，防意如城。

慎独，语出《中庸》：“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”当独自一人而无别人监督时，也要做到表里一致，不做见不得人的事情。慎独，其实就是“慎心”，要看住自己的念头，独处时心魔容易入侵，很容易滋生各种邪念，独处时又缺少潜在的监督，为放纵提供了条件。古人讲君子慎独，不欺暗室。《大学》：“诚于中，形于外，故君子必慎其独也。”曾国藩云：“慎独则心安。”古人智慧很高，知道慎独的重要性，一个人的修养不仅仅是在人前的表现，关键是独处时是不是也能把持住自己，这点极为重要。慎独讲究个人道德水平的修养，看重个人品行的操守，东汉郑玄注《中庸》“慎独”云：“慎其家居之所为。”一般理解为在独处无人注意时，自己的行为也要谨慎不苟，慎独是一种自律，慎独是一种坦荡，慎独是一种修为境界。在独自无人监督的情况下，凭着高度自觉，按照一定的道德规范行动，而不做任何有违道德信念之事。很多人表面好像是正人君子，背地里却一直在沉迷看黄手淫，完全表里不一，这就是伪君子，真正的正人君子必须是光明磊落，表里如一。大家可以回忆下自己的破戒过程，破戒时基本都是在独处时发生的，很少会出现几个人一起手淫，基本都是一个人偷偷手淫，这是一个非常隐秘的恶习，如果你突然撞见一个人在手淫，对视的刹那你会深深感到人性的复杂，那个眼神里有太多复杂的内容。在独处时要格外保持警惕，独处意味着潜在监督的缺失，警惕意识一定要提起来。

案例3.飞翔老师好！我踏上戒色道路也有接近两个月了，我是一名学生，一到周末就容易起念，从而破戒，我该怎么克服这种怪圈呢？

分析：《寿康宝鉴》：“欲戒淫行，必自戒淫念始。淫念起，则淫行随之矣。”如果你能及时断除念头，那就不会发生破戒，一个人也许看了上千篇的戒色文章，但最后还是看实战的那一下。那一下的含金量极高，所有的功夫和实力就体现在那一下，那一下惊天地泣鬼神，那一下软弱，必定被心魔附体，《大集经》云：“欲火入心，犹如鬼著。”我做学生党时，周末也经常破戒，平时要学习，注意力主要在学习上，而到了周末有大量独处的时间，一个人也不可能总是在忙，总有休息独处的时刻，独处时心魔很容易入侵，会出现想看黄、想撸的微妙感觉和想法，如果不懂得断念或者断念不力，那就很容易破戒。周末破戒是非常多见的，一到周末很多人都会破戒，周末就像一道关口，很多人都倒在了这道关口。要克服这种怪圈，必须具备强大的觉悟和强悍的断念能力，念头一起就断掉，而且要断得够狠、够快，形成强大的威慑力，这样心魔就不敢轻举妄动，如果你断得很勉强，那心魔就看到了攻破你的希望，如果你是压倒性的胜利，那心魔就会自知难以得逞，进攻频率会大幅减少。最近有戒友向我反馈，说虽然断念了，但是念头一会又起来了，好像断不完一样，一波接着一波，就像守着一个山头，下面的敌人一波波地往上攻。如果你足够强硬、强悍，火力足够猛烈，敌人就不敢轻举妄动，因为动就等于送死！心魔也是如此，你必须足够强大，强大到心魔怕你，强大到心魔不敢轻举妄动，动就杀！动就给它来一下狠的！让它尝尝厉害！

案例4.身为一名学生党，深受其害，但还是到了周末忍不住看黄，我发现放假千万不要独处，太危险了，欲望随之萌生，而且断念一定要快，昨天再次破戒，我才意识到是断念太慢导致的，两边思想斗争最终失败，一定要断念快啊！

分析：这也是一位学生党，同样是周末，学生党平时也可能破戒，但主要以周末破戒和假期破戒为主，这位戒友说：“放假千万不要独处”，独处的确很危险，他也意识到了。我们肯定会有独处的时候，关键是提升自己的实战能力，断念强大，就不怕独处，我现在也有很多独处的时候，但我不再破戒了，因为强大后就不怕独处了，反而会很享受独处的时刻。说到底，还是要强大，你强，心魔就弱，你弱，心魔就强，心魔本来很强大，当你强过心魔后，心魔就显得弱了。记得初中时打格斗游戏，第一次打BOSS感觉BOSS超强大，后来越打越有经验，这时候就有战胜BOSS的把握了，面对强攻也能从容应对了。强过心魔后，你的内心自然就会有一种必胜的把握，很多人都没有这种把握，因为他们还不够强大，学习和练习就是为了使自己强大起来，强大了才有主宰权！弱小注定被虐！

案例5.我发现每到独处、时间充裕的时候就会面临一场恶战，念头一个接着一个冒出来，前面几波感觉断念可以，可是越到后面越来越难断，直到心魔形成燎原之势，身体的控制权被夺走，然后剩下满目疮痍！

分析：这就是不够强大的表现，前几波攻击还能顶得住，后来就不行了，顶不住了，被攻陷了。如果足够强大，就可以直接把心魔干回老巢！拿火力来比喻，一支步枪难以抵挡成群的攻击，当你手里有火箭炮或者火神机枪，那局面就完全不同了，敌人看到你这样强，也不敢轻举妄动了，大杀器绝对令敌人胆寒，令敌人闻风丧胆！当大杀器出现在战场上，那绝对是敌人的噩梦，会产生极大的威慑力！当你火力超猛，威力十足，对心魔来说就是个噩耗，你的实力足以震慑心魔、碾压心魔，让心魔恐惧，让心魔颤抖，戒色要用实力说话！！！长坂桥，别名又称当阳桥。说到长坂桥，会让人想到张飞喝退曹军追兵的典故，张飞怒目横矛，立马于桥上，大喝曰：“燕人张翼德在此，谁敢来决一死战。”声如巨雷，吓得曹军旋马而走，夏侯杰当场毙命，众将亦一起往西奔逃，弃枪丢盔者不计其数。有诗云：“长坂桥头杀气生，横枪立马眼圆睁。一声好似轰雷震，独退曹家百万兵。”长坂桥一战显示了张飞在战场上的勇猛霸气，有万夫不当之勇，“猛张飞”真是了得！《三国志》作者陈寿评：“关羽、张飞皆称万人之敌，为世虎臣，并有国士之风。”戒色就是一人与万念战，我们要做“万念敌”，拿出张飞般的勇猛气魄，拿出决一死战的架势，就是横！就是猛！就是不要命！拿出横扫千军的表现，只要你足够猛，根本就不怕念头上来，上来就是找死的！你的强悍勇猛会形成强大的威慑力，这种威慑力足以秒杀一切！战胜一切！降伏一切！正所谓：戒色战场猛张飞，一夫当关万念灭！

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

《论语》专门讲到了视线管理，子曰：“非礼勿视！”视线管理在对境实战时是重中之重，要做到目不邪视，所谓心正目正，心邪目邪，金刚正眼，不视邪秽! 不管是上网还是生活中看见诱惑要马上避开，避色如避箭，人言是牡丹，佛说是花箭，射人入骨髓，死而不知怨。看到诱惑时，视线不聚焦、不停留、不回看，不试图看清，避免第二眼沦陷、第二眼着魔！对待诱惑要冷！好好体会冷的感觉，要冰冷，好像不感兴趣一样。视线管理是非常重要的，刚开始视线肯定容易粘上去，视线会贪婪地“抓”图片，想看清，想看仔细，特别是习惯性地聚焦敏感部位，这是“熟路”，何为熟路？就是你过去一直反复这样做，所以越做越熟，都快形成条件反射了，看见女人就盯着敏感部位看，非常贪婪。不管是网上还是生活中都有无数次的机会让你对境实战，对境是一大考验，真金不怕火炼，对境表现真的很能看出一个人戒色实战意识的高低。

有时我能感觉到诱惑图片的强大吸引力，余光我能感觉到有一股强大的拽力试图把我的视线拽过去，图片出现在电脑页面的左侧或者右侧，但我不去聚焦，马上转移视线，如果图片出现在电脑正中央，我会转动鼠标快速下拉页面或者关闭页面，总之我不会停留在图片上，停留是很容易陷进去的。过去的第一反应肯定是停留，想看清，那种看的欲望很强，后来有了戒色实战意识，就知道避开了。所有的撸者都在停留，都在聚焦，都在盯着看，而戒色高手正好相反。根据我的研究，视线管理是需要练习的，刚开始总是粘上去，总是停留，随着一次次在实战中磨练，视线的粘性开始下降，不再抓图片了，不再盯着敏感部位看了，这就是进步的表现。元音老人讲：“常与自己逆，便是进功。”有的戒友对境时不够警惕，虽然知道不能去看，但还是忍不住会去看一两眼，这也是时常发生的事情，那个瞄一眼的速度非常快，所以要提高警惕，严防视线粘上去，严防停留。面对诱惑，第一反应要从盯着看变成避开，不要飞蛾扑火，要学会避开色弹！这是一个色弹横飞的世界，一不小心就阵亡了。小时候打战机类游戏，里面一个很重要的技巧就是“躲子弹”，相信很多戒友都深有体会，能躲子弹就能幸存，躲子弹是一门很高深的技术，不仅要求反应要快，也需要丰富的实战经验，我们戒色也是如此，要学会“躲色弹”，戒色老兵能在对境时幸存，就是因为他能躲，他会躲，他有躲避的实战意识，而戒色新人往往缺少经验，看到色弹不知躲避，还迎着上，结果直接就被干掉了，新兵蛋子要多向老兵学习，看看老兵是怎么躲的。如果对境时做得不够好，自己要及时反省和总结，不断优化和提升自己的实战表现，在下一次实战时要尽量做好，这点很关键，不大可能一下就做得很好，肯定是有时做得好，有时做得不够好甚至很差，自己要善于反省，这样视线管理就能逐渐越做越好，进入比较稳定的状态。

六.养生恢复：加强养生意识，严格控遗，适量锻炼，做有氧运动和养生功法。

戒色是系统工程，养生恢复也是系统工程，两手抓，两手都要硬。戒色后肯定会面临一个恢复的问题，年纪轻恢复快，伤精程度浅的人也恢复快，懂得养生的人恢复也快。戒色后要严格控遗，然后要加强养生恢复，养生是一门很深的学问，要注意很多细节，大家戒色后一定要多学习养生的文章，努力提升自己养生的意识，这样对于恢复是很有利的，可以大大促进身体的恢复，否则一边戒色，一边做着伤身的事情，这样就会减慢恢复的速度，甚至感觉恢复很不理想。症状严重的话应该配合积极治疗，然后三分治疗，七分戒色养生，作息饮食要规律，尽量不要熬夜久坐，平时适量锻炼，可以做做有氧运动，比如慢跑、快走、球类、骑行等运动，简单来说，有氧运动是指强度低且富韵律性的运动，其运动时间约30分钟或以上。有氧运动可以缓解压力，可以调节心情，化解不良情绪，具有宣泄功能，可以释放心里的压抑，忘却烦恼，同时也可以带来身心上的愉悦。有氧运动还有减脂、预防疾病、增加心肺功能等作用，好处很多，但也要注意适量锻炼，不可运动过度，否则对身体也会带来一定的伤害，身体虚弱的话可以从散步开始，然后再快走、慢跑等，一定要注意控制出汗量，最好控制在微汗的程度，不要每次都大汗，中医讲大汗伤阳，经常大汗对身体恢复不利，也容易进入运动疲劳期，不利于坚持。身体好的话也可以适当做做力量训练，但训练后一定要加强修心，因为力量训练会导致雄性激素分泌增加，欲念很可能会随之增多，所以要加强警惕。身体差的话不建议力量训练，《类经·卷十三》: “肾主精与骨，用力举重则伤肾。” 劳力过度可损伤肾气，很多人不明白养生的原理，想通过力量训练来痊愈，结果身体越练越差，懂得养生之理就知道身体差时应该静养，避免用力举重，等身体恢复很好了，才可以适当做一下力量训练，这点认识很重要，很多人就是不懂这个理，才吃了这个亏。

有压力可以通过运动来排解，不能用撸管来发泄，撸管虽然可以短暂地缓解压力、忘却烦恼，但会让你陷入恶性循环，将来会面临更大的压力和烦恼。在促进恢复方面，我们也可以做做养生功法，比如养生桩、静坐、八段锦、五禽戏、六字诀等，养生桩或者静坐应该修炼一项，让自己入静可以接受宇宙能量，大家可以看看《灵性的实相》这个视频，我看了很多遍，依然觉得很好，很受启发。里面讲到：“你所有的念头都止息了，我们称为无念的状态，这是一个静心的状态。在这个状态下，我们开始接收源源不绝的宇宙能量，坐的时间越久，我们接受的宇宙能量就越多。”“静坐的时候，我们可以获得充沛的宇宙能量，宇宙能量在能量体内的所有能量管内流通，宇宙能量强大的流势可以清洗所有的以太破洞，以太破洞清洗干净以后，我们就摆脱了疾病。”养生桩和静坐都非常好，我都尝试过，现在以静坐为主，静坐一会就感觉被充电了一会，感觉神清气爽，精力倍增，静坐时也可以练习观心断念，只有观心断念的能力强了，才能更好地入静，否则还是妄念纷飞，静不下来。曾国藩的日课就有静坐：每日不拘何时，静坐四刻，正位凝命，如鼎之镇。静坐不仅是一种修行，也是一种养生，更是一种修养，成大事者有静气，这种静气就养之在平时。

戒色后在饮食方面也要格外注意，平时以素食为主，肉少吃，条件允许的话就吃全素，吃素也要注意营养均衡和全面，我现在吃素感觉身体挺好的，刚开始有点不适应，后来慢慢就适应了。吃素可以减少欲念，肉吃多了，那种念头就会增多，而且容易生气。酒尽量少喝或者别喝，最好不要抽烟，烟酒色这三样太毁男人了，小时候我们这三样都不沾，长大了很多人这三样都沾上了，如果有应酬需要，酒还是尽量少喝，喝酒乱性很可怕，喝酒容易出问题，所以要格外警惕小心，酒后嫖娼更可怕，一定要谨慎。一位戒友说：“葱姜蒜真的不能吃，刚才吃了点，欲望马上就上来了，好险啊！”戒色后葱姜蒜韭菜辣椒要少吃或者不吃，以前有次我吃了韭菜，没过多久那种念头就上来了，而且上来得很猛，好像打了兴奋剂一样，如果不是及时断掉，就很可能被攻陷了。吃了葱姜蒜，晚上也容易遗精，所以最好别吃。

饮食是非常关键的，很多人都没有意识到饮食对他们的身心灵会有多大的影响，我们吃的每种食物都有一个特有的振动力，我们要吃高频的食物。

法国的电磁学专家André Simoneton在20世纪30、40年代做了一个测试特定食物电磁波的实验。他发现，为了保持身体健康，人们必须保持6500埃（埃是光学计量单位）的振频。

第一类为蔬菜和水果，这个类别有着最高的振频，约6500-10000埃。其中包括：鲜果，蔬菜，橄榄油，坚果，葵花籽，椰子，大豆，花生，榛子和全谷物。

第二类中，振频在3000-6500埃。包括熟菜，牛奶，黄油，鸡蛋，蜂蜜，熟鱼，花生油和葡萄酒。

第三类中，振频非常弱，低于3000埃。包括熟肉，香肠，咖啡，果酱，乳制奶酪和精面面包。

参见Simoneton的实验结论，可以看出食用了低于6500埃的食物将会阻碍甚至削弱我们的振动力和健康。因此，建议多吃高振动力的食物，多吃蔬菜水果，少食肉类。

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

情商比智商更重要，情商（Emotional Quotient）通常是指情绪商数，简称EQ，主要是指人在情绪、意志、耐受挫折等方面的品质，总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。提高情商是提高控制情绪的能力，从而增强自我管理、理解他人及与他人相处的能力。哈佛格言：一个人在社会上最后占据什么地位，绝大部分取决于非智力因素。很多成功人士他们的智商真的不高，甚至有的只有初中文化，但他们的情商奇高，很会做人，很会管理自己的情绪，那些智商高的人才反而成了他们的手下员工。单有智商而缺乏情商的人，往往不能很好地控制自己的情绪，一个人如果无法很好地控制自己的情绪，那么不仅伤害自己，也会把不良情绪发泄给别人，把别人当出气筒，这样就会导致人际关系紧张，不得人心。情绪管理对于一个人的生活、工作有着重大意义，不良情绪的危害真的很大，不少戒友都有情绪破戒的现象，比如考试失败、恋爱失败、找工作失败、被老板骂、被老师骂、被家人骂、生活中遇见各种挫折等等，这时候一定要及时调整自己的情绪，要学会看开放下，对于别人的错误也要学会宽容和原谅，上次一位戒友发帖嚷着说要报仇，他有这种心态就无法戒色成功，戒色要保持心平气和，不怨天尤人，不生气，知足常乐养喜气，懂得宽恕别人，这样心态平稳了，才能戒得稳定。反之，如果心态不稳，负面心态很重，那就很容易导致破戒，遇见挫折和逆境能够及时调整情绪，保持心胸开阔，这点是成功戒者必备的心理素质。有位戒友说：“遇到不顺的事情就会自动出现撸管的想法。”生活中肯定会有各种挫折和不顺，我们要坦然面对，勇于克服，不能拿撸管来发泄或者逃避，很多人撸管都是在逃避现实，不想去面对现实。上次一位戒友也提及了狂欢破戒的情况，遇见特别高兴的事情，就拿撸管来庆祝了，这也要值得警惕，狂欢容易滋生放纵的心理。情商高的人会激励自己，也会激励别人，在遭遇挫折、陷入低潮的时候，他会提醒自己要勇于面对，相信困难和挫折只是暂时的考验。

案例6：我一直为情绪破戒而烦恼，我的理解是，不管是谁，肯定会有情绪不好的时候，我最近一直在挑战难度很高的事情，导致情绪起伏很大。但就算我在情绪出现波动的初期就立刻转化，可是我还是必须要去想，去解决这个问题呀，我还是会情绪波动呀，最后还是照样破戒，而且很多大事也不可能说开心就立刻开心呀，我有做情绪管理的笔记，但觉得还是离掌握差十万八千里。

分析：挑战高难度的事情，很可能会有屡次失败的经历，也许要失败很多次才能成功一次。关键还是情绪调整能力，要知道失败只是暂时的，很多发明的产品在批量生产前都经历过多次的失败，工程师一直在不断完善和改进，最后出来的版本就是比较成功的一个版本。上次看电视，说研制的新一代动车要达到某个高标准，结果实验失败了，工程师马上研究失败的原因，看得出他们脸上不大高兴，毕竟失败了，但他们还是在继续完善和改进，这样最后成功的喜悦也是格外振奋的。挑战难度高的，最后成功时成就感也很大，但也要面对容易失败的局面，一开始自己就要摆正心态，就算失败也要坦然面对，不要有太大的情绪波动，更不能把不良情绪用撸管来发泄，调整情绪不一定要立刻开心，关键是坦然，自己能够接受失败和挫折，能够以一个比较理性的态度来面对。

案例7：此刻在写这段文字的同时，心情是极其复杂的，戒了七个月，就这样宣告失败，这段时间情绪上的不稳定，从而导致戒色状态的不稳，一旦打破了那种良好的戒色状态，再难回归平静，一旦跟随念头，之后的一个月甚至几个月都难以调整过来，唉！破戒后今天一天情绪都很低落，脑子再次处于一种浑浑噩噩的状态中，提不起精神，很后悔很后悔，还是自身落实不到位，放松了警惕，才导致现在的局面，在此奉劝那些戒了半年乃至一年以上的戒友，不要放松警惕，戒色每天都是在走钢丝，一旦松懈就会坠入万丈深渊。

分析：这位戒友的文字可谓发自肺腑，是实战后的深刻感悟。戒了七个月不容易，一旦情绪不稳定，人就容易出现破戒，情绪不稳定是很可怕的，因为随时会出现不好的事情，所以稳住情绪、稳住心态是非常重要和关键的。比如运动员有时情绪过于激动导致发挥失常，教练会马上提醒他调整情绪，不要激动，放平心态。围棋中提到了“平常心”，对于胜负得失的淡然。古力：“平常心可能大家会以为是消极的态度。但我认为恰恰相反，平常心是一种非常积极的态度，它是让我们去控制内心非常功利浮躁的心态，让我们以平和的心态去面临即将到来的事物和局面。”古力说得很好，心态平稳了才能发挥出最佳的水平。心态一浮躁，情绪不稳定，这样内心动荡了，就容易出现对自己不利的局面。境随心转，心态是至关重要的，《菜根谭》经典名句：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”曾国藩：“养得胸中一种恬静。”古人修养真的很高，内心处于非常祥和平静的状态，这样才能达到非常高的境界。我之前一直强调情绪管理，因为实在太重要了，情绪不稳定会导致戒色状态不佳，从而影响观心断念，影响警惕性，是一环扣一环的，如果你情绪很稳定，这样戒色状态也会变得很稳定。阿法狗震惊了世界，两位世界顶尖的围棋高手除了技术层面以外，也输在了情绪的控制上。阿法狗没有情绪，而人类情绪波动很大，这也许是人类的一个弱点，如果懂得及时调整情绪，让内心恢复平稳，这样才能发挥出自己最佳的水平。戒色一定要注重情绪管理，情绪的稳定不仅对养生恢复有利，也可以让你处于比较好的戒色状态。

八.改过迁善：要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

《周易·益》：“君子以见善则迁，有过则改。”戒色就是在改过，改掉恶习，同时要修善，去掉负能量，增加正能量，有了正能量心态和处境就会有很大的变化，负能量缠身处处都容易不顺和倒霉，负能量重的人脾气也很暴躁，人际关系也很紧张。改过的范畴是很大的，任何负面的心态和行为都要改正，比如嗔恨心、贪心、嫉妒心、报复心、傲慢自负、盛气凌人、炫耀自夸、偏执偏激、怨天尤人、损人利己、自私自利、爱慕虚荣等。我们要多孝顺父母，多帮助别人，要有“积善意识”，这个意识极端重要，记得我在戒色前每天过得浑浑噩噩，混吃等死，觉得人生很没意义，只想着看黄纵欲，满足自己日渐变态的欲望，其他什么都不想管，那是一种非常自私阴暗的内心状态。后来我学习了圣贤教育，开始懂得行善、积善的重要性，积善之家，必有余庆，积不善之家，必有余殃。古人的积善意识之强，真的是登峰造极！勿以善小而不为，勿以恶小而为之，《法句经》中有言：“莫轻小善，以为无福。水滴虽微，渐盈大器，小善不积，无以成圣。莫轻小恶，以为无罪，小恶所积，足以灭身。”每一个善举都是一个发光的金子，一定要懂得积善！虽然戒色的核心是修心，但行善也是非常之重要，行善也有助于修心和稳定戒色状态。给戒友答疑或宣传戒色就是在积善，戒色前辈都懂得积善，很多前辈都推荐日行一善。行善的方式有很多种，百善孝为先，先把父母孝顺好，有的戒友也在捡垃圾、让座、扶共享单车、捐款、捐衣物和放生等，参加各种爱心公益活动，做志愿者，做义工，劝人向善、劝人戒邪淫等等，自己应该要具备坚持行善和积累正能量的意识。过去邪淫就是在积累负能量，负能量必将导致痛苦，几秒的快感换来无限的痛苦和悔恨，不仅毁掉身体健康，还漏掉自己的福报，而行善是在积累正能量，积累福报，秦东魁老师讲过：“做一个有福人。”邪淫是大漏洞，这个漏洞一定要堵上，然后要力行善事，广积阴德，凡为善而人知之，则为阳善；为善而人不知，则为阴德。要做到心善、语善、视善、行善，身口意三门皆善，止于至善。袁了凡先生发誓要行善事三千条，以报天地祖宗之德！我们要学习袁了凡先生的弘愿和发心，真正拿出大决心来改过迁善。戒色的同时也不可沉迷游戏，网游最好不要玩，益智类或者运动类的游戏也不可沉迷，平时不要赖床，尽量早起，每天反省、总结，不足之处应及时改正和调整。

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

小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德，德不配位，必有灾殃！戒色要懂得培养和提升自己的德行。我国民间有云：“道德传家，十代以上；耕读传家次之，诗书传家又次之；富贵传家，不过三代。”不少人可能比较在意颜值，我以前也是，太看重颜值而忽视德行才是根本，我后来领悟到一个人的颜值迟早会随着岁月的流逝而下降，这是必然的，再漂亮的人也会变老，而一个人的德行修养才是历久弥香的。以德立身，以德立威，以德立人，以德服众，以德报怨，以德为本，以德为先，以德治国，以德兴国，最后来一个“以德戒色”！观人以德，而不是以貌取人。小戒，戒个十几天或者一个月左右，不学习戒色文章，一味靠毅力强忍也能做到；大戒，戒个一年或者几年，这需要坚持学习戒色文章，领悟戒色的道理；至戒，戒个十年以上或者终身修为，那就要进入培养和提升德行的高层次了，德行不够，肯定会败下阵来，就这么奇怪，不管你能力有多强，只要你一骄傲，一自负，就容易被攻破！培养德行首重“谦德”，谦乃保身第一法，是非常重要的德行，我们要常修谦德，谦者，众善之基；傲者，众恶之魁。戒色一定要注重修谦德，不可骄傲自满，所谓骄兵必败。如果你想进入最高层次，那就必须要注重德行的培养。传统武术的文章也特别强调武德，武德不行，功夫就练不上去，练到一定程度就会进入瓶颈，因为德行跟不上，德行不行就会限制住自己，更高层次的道理就无法领悟。我自己的体会和理解就是德行可以提升振动频率，振动频率上去了，自然和高层次的道理是匹配的，很容易就能理解。如果频率无法匹配，那就很难领悟那一层的道理，总是误解和曲解，难以真正悟进去。毛主席有一个化名叫“李德胜”，不仅是“得胜”的谐音，我觉得也有注重德行之意，不拿群众一针一线，有德行的部队才能打下天下。

积德、勤俭可以兴家旺家；败德、妄为必定败家亡家，邪淫就是在伤身败德，在肆意妄为，后果肯定是症状缠身，败家亡家。戒色后多发感恩心、谦卑心、恭敬心、惭愧心、忏悔心，这五心要多发，戒色先培德，戒色先做人，六守：守愚、守浅、守谦、守仁、守敬、守诚。守愚，不耍小聪明安分守己；守浅，不管学了多少，总觉得自己很浅薄，还需继续努力；守谦，保持谦虚，不起骄傲的念头；守仁，做一个有仁德的人，仁爱、仁慈、仁义，仁者无敌；守敬，培养恭敬心，一分恭敬，得一分利益；十分恭敬，得十分利益。诚恳恭敬，忠厚端肃，主敬则身强！懂得尊重人，绝不看不起人；守诚，《礼记·中庸》：“诚者天之道也，诚之者人之道也。”《大学》：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意。”立身处世，当以诚信为本，做人做事也要有诚意，是一种真实不欺的美德。印光大师云：“有一秘诀，剀切相告，竭诚尽敬，妙妙妙妙。”至诚感通，真诚恭敬到极处，自然就感通。王阳明先生原名王守仁，别号阳明，突出一个仁字。丁愚仁老师，有愚和仁两字，大智若愚，返璞归真，纯真质朴，平易近人，亲和的感觉。这“五心六守”希望广大戒友好好践行，绝对受益匪浅。“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”这八个字是做人的根本，也是我们的大成至圣先师孔子他老人家的德育内容的全部精髓，也是人生的八德。“仁义礼智信，温良恭俭让”，这十个字也很重要，仁义礼智信为五常之道，五常是做人的起码道德准则，温良恭俭让是温和、善良、恭敬、节俭、谦让这五种美德，是传统美德的重要内容。与人为善，节俭生活，上敬下和，敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行。给我强烈震撼的还有四个字，那就是：非德勿行！行为和想法要符合德行，符合仁义，能够做到问心无愧，这点太重要了，非德勿行这四个字，每个字都有万吨的重量，人生就应该严格按照这四个字去做，努力活出圣贤的教诲。

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

君子有造命之学，修身立命，积德累功，慈心于物，忠孝友悌，正己化人。看来看去还是圣贤教育最有味道，而且是越看越有味道，相隔几千年还是那么有道理，还是那么对。那个智慧，那个德行，那个磅礴的正气，那个深度和厚度，还有那个感人至深的慈悲，真的让我五体投地，泪流满面，总有一种力量会让人泪流满面，圣贤教育就有这个感染力，老祖宗那个智慧和德行真的太深厚了。戒色后应该认真学习圣贤教育，这样可以获得真正的大智慧，圣贤教育散发着璀璨的光芒，打开圣贤的开示，就能感受到那种高超的智慧和涵养，按照圣贤的教诲去践行，就能进入真正崇高而光明的境界，绝对不可思议的境界，和邪淫堕落的生活，简直一个天一个地，差别真的太大了，邪淫就像生活在暗无天日的地牢里，那个地牢里有电脑、手机、黄片，你就在里面撸啊撸射啊射，掏空自己身体的精华，把人生过成一坨屎。邪淫的世界是非常阴暗的低振频世界，戒色后懂得修善，开始学习圣贤教育，你开始感受到一个截然不同的高振频世界，你会感受到与邪淫时完全不同的快乐、轻松与自由，光明与美好，纯粹与高尚，圣洁与高贵，灵魂变得格外轻盈，整个人有一种灵动的感觉，清澈而充满灵气，焕然一新，这是多么久违的感觉，可以追溯到童年，记得儿时我们散发着灵性的光辉，有一种想奔跑、想跳跃的欢快。睁开你的双眸，整个世界再一次变得神奇起来，你充满喜悦的眼睛一如童年时那般纯真与美好。老子在《道德经》提到“复归于婴儿”，回归纯净纯善、纯真无邪的内心状态，这种状态是多么可贵，一旦开始邪淫，就会从这个状态跌落。戒色和学习圣贤教育给我们提供了一个机会，就是让自己回到最纯粹、最美好的状态，一旦你重新进入这个状态，你才知道真正的快乐与满足是什么！

圣贤教育我推荐《论语》、《弟子规》、《易经》、《太上感应篇》、《道德经》、《了凡四训》、《菜根谭》、《传习录》、《寿康宝鉴》、《安士全书》、《俞净意公遇灶神记》、《文昌帝君戒淫宝训》、《关帝圣君觉世真经》，秦东魁老师的两本：《你是自己的命运设计师》、《运气提升法则随身自查手册》。有佛缘的话还可以看看佛法方面的书籍和开示，元音老人、黄念祖老居士、宣化上人、印光大师、虚云法师、憨山大师、星云法师、梦参法师、本焕长老、大安法师、丁愚仁老师、犟牛居士、希阿荣博堪布、顶果法王、法王如意宝、大宝法王等的开示都是很不错的，大德有很多，选择自己有信心的，和自己有缘的。宣化上人法汇app相当殊胜，有缘的戒友可以下载学习，这个app做得很精致，内容也很全面，真的很不错。我们对于圣贤教育要有一个开放、包容和接纳的态度，摈弃过去的一些误解、成见和偏见，这样才能获得真正的法益，对于自己目前还不能接受的，应该求同存异，一个尊重和包容的学习态度真的很重要。另外推荐三本灵性书籍《当下的力量》、《终极自由之路》、《幕后：一位觉者的实修日记》，这三本我之前的文章结尾都推荐过，真的是非常好的书籍，对于提升灵性、认识真我很有帮助，这个世界还有比性更爽一亿倍的事情，那就是认识真我，安住于真我！戒色最终要进入更高的道途，去认识真正的自己，活出你的真我。

《素书》开篇的一段话：

“贤人君子，明于盛衰之道，通乎成败之数，审乎治乱之势，达乎去就之理。故潜居抱道，以待其时。若时至而行，则能极人臣之位；得机而动，则能成绝代之功。如其不遇，没身而已。是以其道足高，而名重于后代。”

意思是说，贤明能干的人物，品德高尚的君子，都能看清国家兴盛、衰弱、存亡的道理，通晓事业成败的规律，明白社会政治修明与纷乱的形势，懂得隐退仕进的原则。因此，当条件不适宜之时，都能默守正道，甘于隐伏，等待时机的到来。一旦时机到来而有所行动，常能建功立业位极人臣。如果所遇非时，也不过是淡泊以终而已。也就因此，像这样的人物常能树立极为崇高的典范，名重于后世。

这段话我个人比较喜欢，戒色修善以待天时，即使此生不遇，也能淡泊名利，尽己之力为社会为国家做出自己应有的贡献。真正的戒者对修行有更高的追求，所以能淡泊名利，以悟道为乐。恬淡、洒脱、豁达，一份超然的心境，宁静悠远的氛围，就像屹立于高山之巅，俯瞰尘世，内心所有的东西都放下了，归于空灵。不断修心、悟道、行善、提升德行，步入戒色大成澄明之境，安住内心的纯粹与美好，连结本源那神圣的力量，你就是纯粹的觉知，你就是那颗闪耀着璀璨光芒的钻石！

最后总结：

戒色不单单是戒除手淫恶习，而是整体生命的改造或重建，树立正确的三观，过一种高度自律和负责的正能量的人生，这样的人生更有意义，更有价值，更有幸福感。戒色十规的横空出世相信会帮助更多的人认识戒色的本质，掌握戒色的原理和规律，也会帮助大家少走弯路，能够尽早摆脱恶习而戒色成功。这十规其实大家并不陌生，我之前的文章都有讲过，只是这次的总结更深入、更完善、更全面、更系统，戒色十规的整体架构已经非常成熟和完善了，相信广大戒友看了这戒色十规都会深深明白这十规的价值和分量，这是我这么多年的学习、研究、答疑、实战体会的巅峰总结，希望大家好好推广戒色十规，想到《戒为良药》就应该想到戒色十规。不以规矩,无以成方圆，戒色的确需要一定的规矩和规范，这样就能很快步入正轨，当然我不会勉强大家去执行，关键还是要靠自觉。问题不在于你学了多少，而是你真正理解了多少，吸收了多少，落实了多少！要看你落实的力度、质量和程度！必须下大决心，拿出超强的行动力！坚信自己一定能成功！别人可以，为什么你不可以？！戒色十规主要走专业戒色路线，断念口诀不需要信佛也可以背诵和掌握，其他一些戒色体系可能需要念佛持咒，这对于一些戒友可能不大好接受。断念口诀是一个修心诀，这个口诀也不是我发明的，在大德开示中就能看到，这个口诀其实是帮助大家提升觉察力，强大的觉察力可以让念头瞬间消失，即使你不信佛，你也可以练习觉察力，所以这个口诀普适性更广一些，当然我也很尊重念佛持咒、思维对治等修心方式，不管何种修心方式，都是为了断念，都是不让念头连续下去。

曾经我活得像具行尸走肉，惶惶不可终日，享受不到内心真正的安宁，在心魔驱使下一次次疯狂掏空自己，缓缓抬起头望着镜子里的自己，是那么灰暗、无神和颓废，眼睛中毫无生气，看不到生命能量的流动，两个严重下垂的睾丸一上一下荒诞地挂着，浑身散发着恶臭，我彻底厌恶和憎恨这个堕落的自己。是戒色修心和学习圣贤教育让我产生了极大的蜕变，我降伏了心魔，主宰了内心，我看到了全新的人生风景，因邪淫而黯淡的生命也重新绽放出绚丽的光彩。成为一个纯净、纯粹、纯真的单纯存在！纯净就是最伟大的力量，是时候拿回你的力量了！此刻，静静地感受内心的纯净，内心的美好，满溢着神圣源头的耀眼光芒……宛如一颗旋转的璀璨美钻，挥洒着圣洁而灵性的光辉。纯净、庄严，散发着纯真美好的能量，脸上有了最美的表情，眼睛清澈而明亮，如此纯净、如此美好，内心充满着自由、爱、喜悦和平安。你在外面所遍寻不到的一切，都在那儿，只需净化心灵，就能找回那种感觉。重新拥有纯净的力量，属于你的力量！你的人生将会被全然改写，还是那句话：你真正渴望的不是黄片，不是手淫，不是任何形式的纵欲，而是做回纯净的自己，这是最深的渴望，只有做回纯净的自己，你才会真正快乐起来。有一个大秘密很多人还不知道，那就是：空里面有无限的喜悦和满足，让内心空净，就能体验到各种美妙的感受，喜悦和满足本自具足，不假外求。戒色后爱笑了，发自内心的喜悦，时常感受到幸福的满足感，我已经掌握了这个大秘密，现在把它分享给大家，真诚祝福每一位戒友都能完成净化和蜕变，生活在纯粹的美好和喜悦中！享受纯净生命的每一刻！你就是奇迹！！！

戒色十规

一.远离黄源：戒色后一定要注意远离黄源，删除手机和电脑里的不良资源。

二.学习戒色文章：每天坚持学习戒色文章，多做笔记，多复习笔记，提高吸收率。

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

四.做好慎独：独处时很容易破戒，戒色后一定要做好慎独，保持警惕，防意如城。

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

六.养生恢复：加强养生意识，严格控遗，适量锻炼，做有氧运动和养生功法。

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

八.改过迁善：要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

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

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

下面分享一首戒色诗歌

《万念敌》

轮回中宿命的对决

一次次倒在了心魔的铁蹄之下

沦为了疯狂的撸囚

不顾一切地掏空自己

眼中的纯净光辉逐渐暗淡

耷拉着眼皮的猥琐男

浮现在镜子里

感到挫败、空虚和悔恨

曾经纯洁的少年

竟然沦落到如此不堪的地步

实在让人唏嘘

他感到无奈

因为心中那股力量实在很强大

一次次把他拖入怪圈

念头再次悄无声息地

出现在他的脑海之中

把他带跑，让他沦陷

这次他顿悟了前辈反复强调的重点

那就是——断念实战！！！

对！断掉就不会破戒！

断不掉就会被附体！

回想每一次破戒

真的就是这样！

终于明白了！

他开始练习断念口诀

逐渐领悟口诀的奥义

一遍一遍地练习

结合实战体会

领悟越来越深

某天晚上，心魔不请自来

一幅图像浮现在脑海中

唰！瞬间就消灭了！

几乎在出现的刹那

就被觉察之光划掉了

关羽、张飞万人敌

他要做万念敌！

一夫当关万念莫开！

抬头望向浩瀚的星空

他融入了纯粹的觉知

戒色修心是生命中

最浓重的色彩

最传奇的经历

最荡气回肠的

绝杀！！！

下面推荐一本书

《心灵午夜密谈》：作者有幸结识了印度心灵大师萨古鲁，并与他共度一个星期的时间。在每个万籁俱寂的夜晚，他们在无人小岛的篝火旁讨论生命、死亡和命运的人生课题。萨古鲁带给她的是内心的平静和感悟，她称之为“改变一生”。萨古鲁对生命和灵性的感悟会带给你真正的感动，它包含了生活的真义，聆听在静谧的夜晚充满智慧的话语，将打开你对世界认识的另一扇窗。这是一本需要多花些时间研读的书，参透心灵，领悟人生，揭示生命的本质，解答终极的疑惑。萨古鲁的讲话深刻、意境深邃，为我们带来深入的洞察、超越的逻辑及始终如一的智慧。此书以其优雅而简朴的风格，将你带进意识探索的神秘领域，从而让你领会到一个更高的生命真相。这本书之前有戒友推荐过，我自己也专门看过，看的是电子版，做了180条笔记，的确是一本给人以巨大启示的好书，萨古鲁的样子是那样超乎寻常，显得既古老又年轻，庄重而又光彩焕发，而且显得极其优美。对修行感兴趣的戒友可以看看这本书，相信会有所收获。

**3.戒邪淫两年半——论持久战！**

作者：飘移online

受经典文章的启发，我在戒邪淫两年半的时间，写下这篇文章，希望能给还在欲海中挣扎痛苦的朋友一些启示。

在今天的网络时代里，每时每刻黄毒邪淫的东西都在出现，这种情况下，很多人因此失去了太多太多，有百病缠身的，有丢掉工作的，甚至因为邪淫家破人亡自暴自弃的，于是，身为新时代的青年，想要幸福美满平安的正常人生活，就应该戒除邪淫灰暗的东西，无论男女，都应该对自己负责，对别人负责。然而戒邪淫不是说戒就能戒的，因为这是对我们自身的习气进行斗争，邪淫究竟能不能戒掉？到底能不能戒除恶习？飞翔大哥说修心是持久战，为什么是持久战？怎样持久战？有人说戒邪淫很简单，无需费大力气，这类观点到底对不对？我以自身的经历结合受害者案例和成功者案例经验，来说明戒邪淫的问题。

一切经验都证明下述两种观点的不对：

1.戒邪淫（SY）戒不掉论：我戒不掉了，太难了，自暴自弃，一定会失败。

2.戒色简单论（掉以轻心论）：我能戒除恶习，无需花费大力气。

前者产生妥协倾向，后者产生轻敌倾向。这两种观点和心态是主观和片面的。

问题的根据

戒邪淫为什么是持久战？我们为什么可以拿下最后的胜利？根据在什么地方呢？

我们和心魔的战争是一个你死我活的战争，不是1，就是0，要么拿下心魔，要么破戒症状缠身家庭不和。心魔和我们都有特点：

第一，心魔方面：它是负面念头，会导致破戒的念头，不是我们自己，而且上脑极快，极其有力，而且随着身体激素的周期变化，会不定期地上头。

第二，它会不厌其烦地怂恿你，随着我们深陷恶习，它的开口也会越来越大，越来越变态，我们的生活也会越来越糟，越来越痛苦，痛苦的生活使得我们反思自己的问题，并且当痛苦足够多的时候，我们会试着改变，改变就是戒色的开始，只要开始，我们就有希望戒除恶习。

第三，它虽然上脑极快，但是还是可以控制的，对于怂恿，还是有方法破解的，一个觉察一个狠劲就可以破除它，就像泡沫一样消失了，这是心魔的弱点。

我们自身方面：

第一，因为无知和贪恋，我们不知不觉已经染上恶习许多年，脑子里依然留有很多的黄毒存在，就像高温的草垛，一点即燃，没有觉悟，心魔一来就撸，或者抵抗几下就撸，或者自欺欺人意淫、看黄。心魔和我们的战斗不可避免，我们不能指望一下子戒除，我们要学会培养和提升自己的实力。

第二，我们因为身体的江河日下，或是为了父母，或是为了事业，或是为了战胜自己，或是受够了现在的生活，或是为了自己的幸福和爱情，我们会戒色，虽然破戒破到绝望，但还是锻炼了我们的忍耐力和面对失败不气馁的恢复力，虽然经历魔考或者破戒，我们的每一次总结和学习反思，都会成为我们持久戒邪淫和戒除恶习的可能。

第三，戒色养生，婚前禁欲，婚后节欲，绝对是以身试法试出来的正确的道路，和邪淫放纵，为了虚无的快感放弃一切的自私、狭隘，亦或是放纵后的空虚悔恨相比，戒邪淫是绝对正确的。

驳斥戒邪淫戒不掉论：

虽然心魔很强，但事实上它只是念头，我们虽然有时跟着它跑，但我们实际是可以掌控念头的。首先，心魔方面，它只不过是一个念头，只要我们不断修心，不断学习戒色文章提高觉悟，心魔就像泡沫，一闪即逝，强大的断力和威慑力使得心魔不敢冒出来，心魔就是邪恶的念头。戒色很难，因为是一人与万人敌，戒色又很简单，只要降伏当下这一念，便可戒出生天。对于我们自身方面，我们只要在戒除恶习，只要有这颗心，就会有进步，就远离了更加邪恶的后果，至少情况不会更糟，而且只要想戒除，就需要找到方法，戒色文章就是最好的方法，我们只要肯下功夫，每天看，每天做笔记，每天反思，每天安排时间给戒色文章，我们就能从中汲取到前辈的成功经验，就能在实战中加以利用，虽然遭遇魔考，也能从容应对不至于慌了神。一直在进步，一直在学习，觉悟便会螺旋提升，自己内心便会一直强大，更强大，最终就能降伏心魔，关键在于你去不去做，就这么简单。

驳斥戒色简单论（掉以轻心论）：

感觉戒不掉的人是悲观的，是对自己的不自信，学名：习得性无助，而这些通过努力都是可以克服的，你要相信自己。而另一种观点我也是不认同的，那就是戒色简单论（掉以轻心论）：我能戒除恶习，无需花费大力气。我们要了解事实，心魔是很强大的，我们只能通过学习一点点变强大，而永远不可能说我不会受心魔打搅了，真理就是，心魔永远在，你不知道它什么时候上头，而且它很强大。所以，无论开始戒色还是戒色几年，永远不要轻视它，戒色是一辈子的事，“无论你戒多久，永远不要以为你稳了”。不赞成速成，戒色速成只存在于头脑中，现实世界中是不存在的，只是幻想和假道理，我们应该客观地分析心魔和敌我情况，只有持久战的策略才是保持戒色状态的根本，不管戒多久，永远保持警惕。要排斥毫无根据的戒色速成论，为长久的戒色所必要的条件做一切的努力，平时不训练，上战场就丢命！平时不努力，面对实战，只有被心魔虐的份！

为什么持久战？

1.敌人是优势，我们是劣势，必然前期会有一定的失败，因为色情的回路、刺激的图像、看黄的念头仍然在我们的脑子里残留，无害论、怂恿、借口等等，都在我们的脑子里，所以前期的失败是必然的，也是必须经历的一个阶段，很多朋友戒了几天症状反复，慌了，又接着SY，这是不对的，我彻底戒色近一年多的时间，症状还在反复，只不过有一种大病初愈的感觉，慢慢在恢复，所以很多朋友需要熬过这一个阶段，不要放松戒色文章的学习，恢复也需要时间。

2.战斗中，双方的优势劣势不是绝对的，战场上需要坚持正确的学习方法和总结养生方法，不断学习，不断总结，不断避免再次犯错，不断从源头解决念头，及时调整战术战略，这样才能在肉弹横飞的战场上幸存。

3.在觉悟提升之后，基本可以避免一切破戒的情况，戒色突破最长时间，将达到敌败我胜的结果，然而心魔仍然蠢蠢欲动，很多新的问题会在戒色的一两年、两三年甚至更长时间出现，这就决定了我们与心魔战是持久战，做好打3年5年10年乃至更长时间的准备，这是持久战，这是拉锯战。魔高一尺，我们立马道高一丈！

持久战的阶段：

1.不断学习，减少破戒，开始持久战。

2.继续学习，准备反攻，继续持久战。

3.拿下心魔，不再破戒，开始新一轮持久战。

怎样进行持久战？

1.自觉的能动性。

拼命学习戒色文章，苦练断念，根据情况调整戒色状态，永远不要放松警惕。积极发挥主观能动性和心魔斗争，一定要自己努力，只有你能救自己。

2.坚持正确的方法，清除思想误区。

3.进行普遍的深入的自我改变，不仅是戒除，更是将一切坏习惯统统剔除。

4.保存自己消灭敌人，戒色十规的第一条：远离黄源。

5.这里不再赘述，所有的方法都在戒为良药中，如果你觉得自己没救了，狠一点，一天抄3页戒为良药，或者抄一章戒为良药，一个字不落，反复理解，觉悟一定可以提高。

结论就是：

一.拼命学习戒色文章做笔记，让坚持和学习成为受益终身的习惯。

二.苦练断念，狠狠断念，有决心，有勇气，至于怎么断，看戒为良药。

三.改掉所有的坏习惯，并做好持久战的准备，这场战役，我们必胜！需要经历一个痛苦的时期，然后就是脱胎换骨，当你真正戒除邪淫的时候，一定会收获一个更好的自己，所以只要努力，一定可以戒除恶习，打好持久战，胜利是我们的！

（编者按：飘移online是资深戒友，之前写过很多精品帖，相信很多人都看过他的文章，他提出的论持久战很精辟，也很正确，让我们想起了伟人的著名论断。戒色真的是持久战，修心除习气不是一朝一夕的，是需要长久对治的，是一个持久的过程。元音老人：“除习气，犹如人天交战，此必百战而可克胜，原非一朝一夕之功。”）

**4.小w的戒色经历，一点浩然气，千里快哉风！**

我们之所以痛苦，在于追求错误的东西。——《平凡的世界》

我不知道短短百多天会经历人生以来如此的大喜大悲，最大的不幸就是接触到色情文化，最大的幸运就是在今年进了吧。在经过学习、答疑和宣传后，发现很多人不喜欢学习，这才是破戒的根本原因所在：学而不思则罔，思而不学则殆。包括意淫、破戒，究其根本就是不会学习，这一点是我最想提醒各位戒友的，希望能对各位有所帮助。

【故事篇】

一位吧友，一个故事。被当今的色情文化所误7年，故事大概发生在高三快开学之际，过程和各位戒友差不多，戒色吧案例这么多，不再赘述。第一次开始戒色发生在2019年年初，那时候自我感觉本身有些问题，开始找原因，症状为出油严重、头发油污易脏、一块骨头久坐或睡起来瞬间会响，隐疾肯定是有的，正在恢复中，之前也喜欢看中医养生书籍，但本文不讲这个，症状问题请看飞翔老师的《戒为良药》。

好多吧友真的很幸运，早早就来到戒色吧，得到帮助，或修成正果或踌躇满志。第一次年初我开始戒色，是的，不知道有戒色吧这种地方，也没有得到《戒为良药》这本戒色百科全书，盲戒、瞎戒了10天，这十天我还在看黄，无知的我以为不搞出来就好了，在一次看黄后尿尿滑精了，然后觉得也没什么改变啊，于是破戒。期间删了好多次浏览器，第二次戒色靠毅力强戒，坚持了近三周，期间很少看黄，自己琢磨出了点经验，不带手机上床基本没事。这时问题得到一定的改善，才确定自己的问题就出在色情上！吧里的戒友看过《戒为良药》、《戒者录》、《戒海明灯》等戒色吧力作，尤其《戒为良药》，都知道，强戒是没有结果的，等待你的只有破戒！其铁律亘古不变，千古不移！

请你开始系统学习，就像学语数英一样，你喂养了几年甚至十几年的瘾头/心魔/邪念，我喜欢叫它邪念，你把它喂得越来越强，它非常了解你，经常KO你，一击必杀，你赤手空拳成败几何？破戒后就是连续破戒、狠狠地破戒！破到你怕！就是因为怕了，我搜索戒撸，天可怜见，我终于看到一位师兄推荐《戒为良药》，感恩。当时，我疯狂学习这本书，我不敢相信有这么多和我一样被色情文化伤害的戒友，看得我心惊胆战，我应该是走到悬崖边了！现在还在破破戒戒的戒友，请你马上制定日课，给我立刻收手！你想等最后一根稻草压到你身上吗？！每个人体质不一，有可能下次破戒就是你完蛋的时候！绝非危言耸听，而且你不知更为棘手的问题还在后面，到时就会出更大的问题！

苦海无边，回头是岸。救人一命胜造七级浮屠，请你也帮助身边的人。第三次戒色，我找到了队伍，如获至宝，《戒为良药》，甘之如饴，感谢飞翔老师，感谢戒色吧，感谢各位戒友。一直以来坚持阅读，使我对阅读有亲近和安静的感觉，读此书也是如此，其中最感谢的就是飞翔老师每季都有推荐的书籍，让我能够更深刻地去理解和执行戒色文化。

戒色要点：1.断手机/断网；2.学习；3.觉察；4.平时可使用手机/网，但要绷起一根筋，保持警惕。

本篇最后叮嘱所有看到这篇文章的读者，如果家里还有任何色情文化作品(挂像、雕塑、玩具、小说、影片、图片等)，请你一定销毁，为了孩子，我至今仍然记得二三年级时，家里卧室中的一副挂像！虽然房子都拆了，所有的东西都烟消云散了，但那是我童年至今一个深刻的图像记忆。

附阅读书籍，感谢飞翔老师：

《楞严经》、《康寿宝鉴》、《阴律无情》、《伤精与养精康复之道》、《人体的春夏秋冬》、《太清神鉴》、《新世界-灵性的觉醒》、《天堂的证据》、《欲海回狂》、《宣化上人开示录》。

【闻道篇】

朝闻道，夕死可矣。——《论语》

小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。——《戒为良药》

戒色路上多磨难，且戒且珍惜。

不管你还在睡梦中，或是已经醒来，阅读此篇我的醒悟经历，可供你借鉴或者参照，我说的醒悟指是飞翔老师说的觉察、《新世界-灵性的觉醒》中描述的临在、也是《当下的力量》中的当下，也是佛经里的本来真心。认识了那个“小我”、邪念、贪嗔痴慢疑等根本习气，体会了飞翔老师说的觉之即无。

也许《戒为良药》你看了很多遍，你还是没领悟，那么请你按以下步骤尝试下：

如果有可能的话，坐/站在阳光下

先去听听鸟叫蝉鸣

闭上眼睛

渐渐地停住念头

不要再思考

放弃六根所显；

此时，你只是存在

纯粹存在，绝对存在！

就是它了！

此刻所有杂念清空

请不要害怕

多去尝试下

OK，你觉察了！

你做到了！

下面是我的感悟之路：

第一阶段：欲望现前，用观想法斩之，还不会觉察；

第二阶段：欲望太重，斩不断理还乱，此阶段最是迷惘苦恼，后来理解了一句诗：“他强任他强，清风拂山岗，他横任他横，明月照大江”，不再理它；

第三阶段：开始学会觉察断念，此时战斗才刚刚开始。

此章叫闻道篇，自然与道有关，道法自然，天道酬勤，但道还有更深的含义，有一种东西，无限大又无限小，遍一切处，有人叫它佛性，有人叫它真我，有人叫它意识，这就是道。大道至简，道就是那个最简单的状态，也就是托利说的临在和当下，它是极其单纯的状态，但人们害怕这个状态，因为人们认念头为自己，跟着念头跑，我们要学会认识真我，从“身体\思维”转变成“存在\意识”，也就是飞翔老师说的从思考者转变成观察者，观察者才是真我。

【悲从中来篇】

大可笑，大可笑，好汉多迷屎尿窍。

太可悲，太可悲，真心不爱，偏爱盛粪瓶。

大概世界上最悲哀的事就是身边有一个真心待你的人，而你却选择去看黄，当你醒悟之后，一切已经来不及，本人就是这样一个活生生的例子(所以我想给戒色吧再添一个案例，希望大家能认识到色情毒品对身心灵的摧残)。因为色情，把我变得麻木不仁，让我对自己的那个她漠不关心，很少让她开心，她的苦她的泪，我当时不懂，直到戒了一百多天后，经历了醒悟和一段时间的法喜过后，在这段时间内，我心中的爱才出现，以前虽然也和善讲礼貌，但心里少了一块，现在才知道，邪淫者心中没有爱！（编者按：国外戒色的一个核心观点，就是色情毁灭爱！色情让人变得麻木不仁，变成行尸走肉，古德云：敬天爱人！这里的爱是无私的爱，仁爱，大爱，真心帮助别人，无私利他，无条件的爱。沉迷手淫后，人的脾气会变坏，烦躁易怒嗔恨，充满戾气。家庭失去和谐，人际关系一塌糊涂，邪淫者的大脑被怨恨和嗔恨所占据，没有爱！）

被色情伤害的人，心中都缺失了爱，有的人已经完全没有爱了，只有恨。我们都是一群可怜的人，从观看色情开始，我们就缺失了爱。没有爱，我们是不完整的，包括你对父母所谓的孝顺，如果你还在看黄，你算什么孝顺？《孝经·开宗明义》：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”手淫伤身败德，实为大不孝也！没有爱，你就是缺失的！你就是不完整的！

我知道自己曾经做了这么多错事，伤害了她的心，而我现在连弥补的机会都没有了，我悲！愿她身边的人能好好待她，愿爱一直包围她。想想我的父亲曾参加对越自卫反击战，我的爷爷响应国家号召修桥铺路，爷爷的父辈我们叫老祖公，是真正的红军，当年老人家来我家，也很喜欢我这个小家伙，经常给我钱买东西，我辜负了他们的期盼。我不思报效国家、建设家园、孝顺父母，变得麻木不仁，这就是典型的不忠不孝不仁不义之辈，全被我占光了！还有什么面目再苟且，我要忏悔，今后也要做一名与色情抗战的战士！绝不手软！《论语》：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。”《孙子兵法》亦云：“求其上，得其中；求其中，得其下；求其下，必败。” 各位戒友要对自己严格要求，擦边图一次都不能看，更别说看黄和意淫，每一次邪念袭脑，都要断得干净利落，断得豪气冲天，一击KO！不严格要求自己就等着破戒吧！

我为自己而悲，也为他人而悲，聊过几个小戒友，他们不过五六年级，他们学习《戒为良药》学得不错，已经知道那是心魔的怂恿，我很替他们感到高兴，可又感到悲伤，他们才那么小啊，可恶的色情！加油！你们一定能戒除色情的，国家和你们的爸妈还等着你们去报效和报答呢！要做一个堂堂正正的正人君子，一点浩然气，千里快哉风！你想要被爱包围吗？还想成为那个阳光下的少年吗？好好戒邪淫吧！我有明珠一颗，久被尘劳关锁。今朝尘尽光生，照破山河万朵。

结语：

愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光。就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。此后如竟没有炬火，我便是唯一的光。——鲁迅

**5.认识意淫的危害**

节选自《这本书能让你成功戒除》

作者：觉行者

有些人觉得手淫有害，意淫应该没事，其实意淫的危害也是很大的，下面列举意淫的各种危害，让大家对意淫有一个正确的认识。戒色必须戒意淫，过了意淫关，戒色之路才能顺利，戒意淫是戒色的重中之重，只有戒了意淫，内心才能清净起来。意淫往往是手淫的前奏，独处的时候，意淫一小会就会开始看黄手淫，只有断除了意淫，才能真正戒掉手淫恶习。没有哪个戒色成功的前辈是满脑子意淫的，他们都懂得意淫的危害，都能做到及时断除意淫。

《家庭宝筏》：“淫心即众恶之因也，恶因日积，罪孽日深，显则倾家荡产，一家之衣食无依，阴则削禄减年，一生之荣华尽丧，甚至精竭髓枯，神昏血尽，百病丛起，一事无成，皆因好色一念害之也，可不畏哉，可不惧哉。”先哲云：“人一思淫，心田即暗，中正之心已邪，则光明正大之气遂失。若人时时存邪念，积久而邪气蛊惑于身心，即小人矣。”意淫消沉其远大之志，斫损其英明之质，精神不能凝聚归一，必然散逸殆尽。《菜根谭》云：“心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。”君子心地光明磊落，内心无限坦然，邪淫之人心地污秽龌龊，内心惶恐而不安。岳武穆王精忠报国，至正至刚，其浩然之气，诚霈然充塞于天地之间。我们要培养自己的浩然正气，做一个正能量的人，绝不能沉迷于意淫，对于意淫一定要零容忍！不能让这种龌龊下流之念占据我们的头脑，污染我们的心智。《关圣帝君戒淫经》：“本是玉堂人物，弄成邪辟儿郎。”多少人本来是仪表堂堂、一表人才的玉堂人物，就是因为沉迷意淫、手淫，把自己弄成了邪辟儿郎，弄成了下流胚，真的是可悲可叹啊！

意淫的危害一：不尊重女性。

意淫就是不尊重女性，那些想法只会降低自己的道德品质，让自己变得垃圾，变得下流，说得难听点，甚至可以说道德败坏！大家自己摸着良心说，是不是这样？很多人意淫自己的老师、同学、亲戚，意淫大街上的女性，到处意淫别人，自己都感觉自己不是人，连禽兽都不如，这种龌龊下流之人，真的让祖宗蒙羞。女性生育了我们，抚养了我们，对我们有着深厚的恩德，岂可意淫她们？脑子里尽是龌龊不可告人的邪思邪念，一点光明正大之气都没有！一点正能量和责任感都没有，这还是人吗？！唐·韩愈《昌黎集》：“仰不愧天；俯不愧人；内不愧心。”《孟子·尽心上》：“仰不愧于天，俯不怍于人。”意思是为人正直坦荡，抬头无愧于天，低头无愧于人，不做任何有愧于人的事。立身行事要磊落光明，存心要善良忠厚，不可有一丝一毫的邪念。古德讲“思无邪”，沉迷意淫之人完全就是邪恶下流之胚，一股邪气充溢于眉宇之间，这样的人绝不可能称得上正人君子。意淫对我们的道德品质是一种伤害，如果把那些念头拿出来曝光一下，那真的是丢人丢到家了，怎么可以有那样龌龊下流的念头呢？！人只有做到仰不愧天、俯不愧人、内不愧心，坦坦荡荡，清清明明，快乐才会如源头活水一样，源源不断自心里汩汩而出，问心无愧，就是一种修为和境界。

意淫的危害二：导致负能量缠身。

意淫的念头是低频负能量的邪念，经常起这种邪念会拉低自己的振动频率，会导致负能量缠身，经常意淫也会导致其他负面念头，比如暴躁、嗔恨、嫉妒、傲慢、狭隘自私、偏激、烦躁易怒等。处于邪淫状态的人一定会起各种邪念，不仅仅是意淫的念头，其他各种负面的念头也很多，这是普遍的规律。一个人经常意淫，他内心的负能量肯定会越来越重，人也会变得烦躁易怒，经常吵架，负能量一重，运势就会受到很大影响，会到处倒霉，这都是负能量感召的。你所发出去的念头，最终都会报应在你自己身上，你的命运不是由别人主宰的，是由你自己主宰的，一个经常意淫的人，他的命运肯定会充满坎坷与不顺，因为他发出去的念头是低频负面的，很容易感召不好的事情。充满负能量的人总是容易被人所孤立，被人嫌弃、厌恶，而充满正能量的人容易受到欢迎，人际关系也会比较和谐。负能量是很具有破坏性的，不仅伤害别人，也伤害自己，起各种负面的念头，最后倒霉的还是自己。

意淫的危害三：导致肾精暗漏，身体不适。

有的人每几分钟就意淫一次，甚至一天意淫无数次，就像脱缰的野马，不受控制，看到异性就意淫，自己还会幻想各种场景来意淫。中医讲：心动则精自走。意淫属于暗耗，也很伤身体，记得看过很多案例，有些人就是在沉迷意淫后症状爆发的，意淫后容易出现慢前、腰痛等症状，小腹不舒服，阴囊不适，容易尿频，还有些人甚至出现了惊恐发作！原因就是长时间意淫、熬夜意淫导致的，身体本就虚弱，再加上高强度的意淫损耗，导致身体突然崩溃，送医院抢救。可见意淫的危害也是非常大的，小漏沉大船，一点点漏，持续地漏，最终的损耗也是巨大的！意淫的伤害也是不容小觑的！中医名著《景岳全书》中说：“心为君火，肾为相火，心有所动，肾必应之。”凡意淫者，其心中的淫念一定会牵动身体的反应，这时肾精便开始损耗，肾精损耗，精气神就会下降，表现为气色晦暗，感觉有一股气被抽走了，五官也会走形，失去光彩，容易出油。意淫多了，记忆力也会下降，做事情的灵感会丧失，内心会变得很浮躁，看书学习或者执行计划时会失去耐心，一副有心无力的颓势，虽有远大的志向也无力执行，这都是意淫导致的肾精暗耗所致。

有过意淫经历的人都知道，在意淫时生殖器会分泌一些液体，这些液体不是尿液，而是前列腺液。有人误认为损失一点前列腺液无所谓，只要精液不外泄就没事，其实不然，因为前列腺液是精液的重要组成部分，意淫后身体也容易出现症状反应，比如尿频、腹痛、腰痛、气色下降、感觉疲倦等。意淫虽不是实际性活动，但躯体许多系统同样处于高度兴奋之中。由于意淫不受时间、地点等客观条件限制，可以每日多次在脑子里进行性幻想，这样精神上就会经常处于性亢奋状态，故危害性较大，沉迷意淫易诱发前列腺炎、焦虑性神经症、强迫症及性功能障碍等。有些人甚至在学习工作的时候也会沉迷意淫，最终导致学习效率下降，做事三心二意等等。

意淫的危害四：导致气质猥琐，让人厌恶。

经常意淫的人，气质肯定会变得猥琐起来，特别是笑起来感觉特猥琐，所谓相由心生。小时候我们多么纯真无邪，内心是很干净的，那时眼睛也明亮有神，清澈而充满纯真的气息，那时的我们很可爱，容易招人喜欢，气质是那样清纯。后来进入发育期，开始起邪念，沉迷意淫，渐渐身心容貌气质都开始发生不好的变化，意淫多了，整个人的精神状态和脑力状态都在走下坡路。经常意淫别人，起各种龌龊下流的邪念，这样就会潜移默化地反映到外在的气质上，气质也会跟着猥琐起来，让人厌恶、鄙视、嘲笑，看到猥琐不堪的人，很多人都会选择远离，就像躲避瘟神一样。猥琐的气质必然对应猥琐的内心，起什么样的念头，肯定会反映到外表上，如果内心光明正大，不管是眼神、表情和气质都会跟着光明正大起来，有一股凛然正气，很有威严。反之经常意淫，看到女性就意淫，每天起各种龌龊的邪念，发负面低频的念头，这样对应到外表气质上，肯定极其猥琐，不笑的时候已经够猥琐了，一笑起来，那真是猥琐极了！邪淫的人不仅脸部会出现猥琐的感觉，身形也会变得猥琐，大家肯定都发现了这一点。

意淫的危害五：导致气色下降。

意淫一会就会感觉气色下降了，照镜子是能观察出来的，气色变得晦暗，好像灯泡的亮度被调低了，眼睛的亮度也在走低，这是能量耗损的外在表现，肾精足，脸部就明亮，眼睛也会明亮有神，看上去清澈有光。很多撸者都提到了鬼气缠身，那种感觉真的像行尸走肉，眼睛充满了灰暗的气息，挂着两个黑眼圈，看着特无神，一看就是东亚病夫，就像吸毒的人一样。意淫前和意淫后会发生微妙的变化，仔细观察一下气色和形态就知道了，气色一旦下降了，五官形态也会跟着变差，五官的表面是有一股气在支撑维持的，一旦这股气消失了，五官也会跟着走样。意淫后很明显的一个坏变化就是那股气消失了，感觉脸部变暗了，开始油腻了，不再明亮清澈。从一个人的气色可以判断出他的健康状况，中医看病讲究望闻问切，望诊就包括看气色，相术方面也特别强调看气色，气色明亮，不晦暗，就是好的气色，如果发暗、发灰、发黑，就是不好的气色，如果面色大面积泛起黑气，寿命不永了，口唇发乌，必有大病。气色其实是能量水平的外在表现，能量足，气色肯定好，能量弱，气色肯定差，意淫暗耗肾精能量，气色自然会下降。

意淫的危害六：导致气场变差。

沉迷意淫后，感觉人的气场也缩小了，变得胆小懦弱，自卑、自闭、社恐，无缘无故感到害怕恐惧，大家应该都深有体会。本来是纯真美好的气场，这种气场是受人欢迎和喜欢的，然后开始意淫后，气场就会变差，失去纯真，人也会变得不快乐，各种负面念头也多了起来，气场越来越差，经常和家人争吵，和同学闹矛盾，气场一差，人际关系肯定会变差。君子应该光明磊落，一派正大光明的气场，古人讲思无邪，念头不可暗昧，不可有邪思邪念，要多发善心、感恩心、孝顺心、恭敬心等。念头一正，气场自然就变好了，念头一邪，气场必然变差，邪淫之人的眉宇之间就有一股戾气和邪气，很容易感觉出来，看起来也猥琐，经常起那种意淫的念头，脸部也会扭曲变形。一个人的气场是可以感觉到他的状态是怎么样的，而这种状态是装不出来的，会给人一种很直观的感觉，气场是物质所散发出来的能量，具体到一个人，气场就是身、心、灵散发出来的能量所形成的能量圈。气场是对人散发的隐形能量的描述，这种能量真实存在，每个人都有属于自己的气场。好的气场可以为你积聚人气，赢得人脉，强大积极的正能量气场可以影响感染他人，让他人愿意帮助你。一个人的气场可以通过不断提升自身的修为和修养而得到增强，走出去，人家就会感觉你很有气场，很不一样。我们要学会培养自己的正能量气场，气场好了，人生就会顺利很多，也容易成功，有贵人相助。

意淫的危害七：容易感召不好的人事物。

负能量一重，气场一差，各种倒霉的事情就来了，屋漏偏逢连夜雨，走路也会踩到狗屎，就像一块负能量的磁铁，专门吸引负能量的人事物，总之，各种倒霉，各种不顺。古人在这方面已经告诫过我们了，《欲海回狂》：“少年谁不欲膺富厚，而淫者偏赤贫；少年谁不欲掇巍科，而淫者偏运蹇；少年谁不欲生贵子，而淫者偏无后；少年谁不欲享高寿，而淫者偏早夭。”意淫后气色会变差，脑力会变差，做事心不在焉，半途而废，有心无力，这样很容易失败。因为经常起负面念头，肯定会感召争吵等不好的事情，莫名其妙别人就会来骂你，或者你心里烦躁，也会去攻击别人，看任何人都不爽，总想吵架，发泄内心的烦躁愤怒。《道德经》：“天道无亲，常与善人。”一个善的能量场是极其重要的，每天意淫，经常起负面的念头，这样的能量场肯定不好，很容易感召不好的人事物，负能量会吸引负能量，导致自己倒霉、坎坷、不顺和受困。正能量能让我们远离灾难，改变自己的命运，负能量正好相反，感召的都是负能量的事情，同时也会感召来负能量的人脉圈，感召来邪友和损友。宇宙规律是这样的：你向宇宙散发怎样的能量，你感召来的也是同样的能量。宇宙这个大空间当中，存在各种层次级别的能量，这些能量之间都是相互感召的，所以说，命运都是自己所造。《太上感应篇》：“福祸无门，惟人自召。”秦东魁老师：“要是我们的心念出问题了，就是运气场的核心能量源出问题了。那外面的所有负能量都会被感召来。”最根本的就是心念，念头一定要正，念头一邪，负能量就开始累积了，就会感召各种不好的事情。

意淫的危害八：导致烦躁，容易引发争吵。

经常沉迷意淫，肾精不断暗漏，情绪上就容易变得烦躁易怒，这是肾精损耗后的一个特点，非常烦躁，沉不住气，一点就炸，容易生气动怒，看别人很不顺眼。一位戒友曾说自己手淫时期看人都觉得不顺眼，几句话就和别人吵起来，后来戒掉手淫后，心情好多了，内心开心快乐了，看别人也顺眼多了，也懂得忍让了。不少学生党戒友也经常反馈，手淫后经常和父母吵架，家里不太平了，为什么会这样？究其原因，就是负能量太重了，经常意淫，起各种负面念头，就像刺猬一样，内心极其烦躁不安，这样的心理状态是很容易和别人吵架的，戒掉手淫之后，慢慢身心恢复正常，开始懂得体谅父母了。我以前沉迷意淫和手淫时，内心也是很烦躁，经常起负面的念头，导致人际关系紧张，本来相处不错的同事，最后竟然也会吵起来，和家人也吵架，现在想来，就是因为当时意淫太重，内心烦躁所致，如果能保持心平气和，人际关系自然会改善很多。我看国外戒色文章里提到戒色后的一大好处就是人际关系的改善，当时不太明白，后来一想还真是，因为戒色会让心态慢慢恢复正常，心态好了，为人处世自然会如鱼得水，人际关系就会和谐起来，这个是千真万确的。

意淫的危害九：导致脑力下降，注意力不集中。

《黄帝内经》上说：“肾主骨生髓通于脑”，肾是藏精的，精是生髓的，因此肾的好坏也会影响到脑的功能。髓可分为骨髓、脊髓、脑髓三部分，骨髓藏于全身的骨骼之中，起到营养骨骼的作用。脊髓和脑髓是相通的，骨髓汇聚到脊髓，最终汇入到脑髓之中，所以中医将脑称为“髓海”。骨髓、脊髓、脑髓是人体的精华，是由肾精所化生的，所以脑的营养来源于肾精。有的人原来记忆力很好，可是意淫、手淫后记忆力却是日渐减退，成绩大幅下降；还有的人注意力不集中，上课效率低下，做事容易出错，总是感觉疲劳，这实际上是肾精亏损的表现，肾精不足会出现记忆力减退、智力下降的现象。学生党戒友常在帖子里说，原来有的题目一看就懂，手淫后渐渐看不懂了，因为他们的脑力下降了。意淫是暗漏，很多人一天内会意淫很多次，甚至连上课也在意淫，加上手淫的不断损耗，脑力肯定会下降很多，到时就会影响听课效率，影响成绩。有的戒友戒色后，考试排名可以跃升几百位，非常惊人，因为戒色后他们的脑力、精力都得到提升了，以这样的状态去学习，就像开超跑一样，之前的脑子就像是生锈的拖拉机。

意淫的危害十：导致精力变差，做事不在状态。

意淫是在损耗能量，经常意淫很容易导致精力变差，表现就是容易疲劳，本来可以连续学习几个小时，现在看书十几分钟就哈欠连天，想躺下休息了，这种精力的暴跌会导致做事不在状态，很容易出现半途而废的现象。精力好了才能做好事，精力差了，很多原本可以做好的事情就有心无力了，甚至连做的心都没有了，直接洗洗睡了，毫无斗志与活力。大家发现没有，手淫后人会变得嗜卧懒动，非常贪睡，早上起不来，不手淫时期，每天睡6-7个小时就精力满满了；手淫时期，每天睡11个小时还感觉精力不济，全身懒洋洋的，这就是精力的巨大差距。别人为什么容易成功，因为别人有脑力、有精力、有干劲，而你经常意淫、手淫，导致脑力、精力变差，自然容易失败。别人工作一整天还不感觉累，而你学习工作一小时也许就不行了，甚至十分钟都撑不下来，高质量的学习工作只能保持十分钟左右，十分钟之后效率就大幅下降了。真正明白的人，知道戒色就是在做能量管理，这直接决定着自己的脑力、精力水平，间接决定着自己的前途和命运。想做一番大事业的人千万不要意淫，想通过读书改变命运的人更是如此，仅有远大的理想和抱负是不够的，要想获得成功，必须要有好的脑力和精力作为基础。事业是干出来的，不是凭空想像出来的，经常意淫的人，负能量太重，做事容易不顺，做事状态也不好，容易出错，由于肾精暗耗，思维力和执行力都会下降，在实现自己的理想时必然会大打折扣。中医讲：肾者，作强之官！肾精就是一个人的核心资源，肾精不足，学业、事业都会受到很大影响。

意淫的危害十一：容易出现自卑，失去底气。

意淫多了，人也会变得自卑的，真正的自信来自于正能量，这是一股很强大的底气，问心无愧！如果天天意淫，起那种不可告人、见不得光的龌龊邪念，久而久之是很容易自卑的，负能量多了，心里就会失去底气，甚至不敢看人的眼睛，好像做贼一样心虚，真的是这样的，我自己深有体会，甚至不敢和人交流，交流时很被动，也不敢直视对方眼睛，气场变得很差，一点底气都没有。在这种状态下我生活了很多年，都不知道自己怎么过来的，后来戒掉之后，我可以光明磊落地直视对方的眼睛，可以很坦然地和别人交流，有了正能量的底气和自信后，我感觉自己真正活得像个人了，之前完全是浑浑噩噩的行尸走肉一样，活得很没存在感，很颓废的生活状态。另外意淫之所以会导致自卑，也因为意淫会导致变丑，会导致脸部扭曲、不对称、气色晦暗、痘痘爆发等，到时变丑后，自然就自卑了，变得不爱交流，不爱说话了，也不想见人了。

意淫的危害十二：出现社恐，不敢和异性交流。

脑子里的邪念多了，肾精暗耗之后，人就会莫名其妙恐惧，因为肾主恐，胆子会变小。伤精患者中出现社恐的有很多，我曾经也出现过，看见异性不敢交流，容易紧张，不知所措，语无伦次，整个人的身体姿势也极其不自然。戒色之后，身心逐渐恢复，这时候再回想以前那个社恐的状态，有点不可理解了，不知道自己那时怎么会那样，现在的自己光明正大，可以和别人自然地交流。中医把恐惧症称之为：“恐证”。中医认为恐惧症以虚证居多，乃精血不足之症，伤精到一定程度即可出现社恐表现，很多人都把社恐当做心理疾病，其实身心是合一的，社恐的发作往往有伤精的生理基础，如果明白了这一点，那么康复的过程就会事半功倍。很多戒友戒到一定程度，社恐自然就恢复了，我那时也没吃药，戒到一定时间突然就好了，再也不怕了，有正气，有底气，有自信，有什么好怕的！

意淫的危害十三：让自己变得沉重，越来越难以快乐起来。

发育前，我们很少意淫，那时很单纯，对性几乎什么也不懂，即使懂，也是懵懵懂懂的，关注的方面基本都是玩耍，那时的日子很快乐，很开心，童年是美好的，真正值得纪念的其实也就那几年，一晃就过去了，到了发育后开始意淫、手淫，脑子里的邪念一下暴增，这时候就很难感受到纯真的快乐了，感觉内心很沉重，很压抑，很不开心，几乎都不会笑了，经常哭丧着脸，愁眉苦脸的，这种感觉只能通过运动来缓解，于是我那时经常去打球、慢跑等，的确有一定效果。当我们失去了发育期前的纯真快乐，一味只想着追求快感，满脑子都是龌龊下流的想法和画面时，自然无法真正开心起来，那种纯真的发自内心的笑容彻底消失了，邪念多了，负能量重了，开心不起来，内心感觉抑郁。

意淫的危害十四：身体容易发臭。

意淫、手淫是会导致身体发臭的，这点我在高中时就深有体会，因为意淫、手淫会导致内分泌失调，会影响肾功能，出的汗都是臭的，脚也特别容易臭，还有口臭，邪淫之人的确容易散发出恶臭，让人很厌恶，中医也讲到肾虚的人身上会有腐臭味。作为人体的“过滤器”，肾脏主要功能有排泄、维持体液平衡和体内酸碱平衡、内分泌等。肾脏的这些功能保证了人体内环境的稳定，使新陈代谢得以正常进行，肾脏负责净化人体血液，每天会过滤和清洁200升血液，把体内的废物和毒物源源不断地排出体外。经常意淫、手淫，肾脏的这些功能，特别是过滤净化功能会出现下降，到时身体就很容易发臭。戒掉之后真的好太多了，有的修行人很少洗澡，但身体也没臭味，甚至有一点点清香，这是真的，当我戒掉后，我感觉身体的异味少了很多，不像邪淫那段时间，身体经常出现异味，别人闻见了，也会给对方留下不好的印象。戒定真香，这是纯净的香气，就像小孩子的肌肤所散发的那种清香，我们一定要戒掉意淫，让内心恢复纯净。

总结：

综上所述，意淫的危害真的很大，很多人都不知道意淫的危害有这么大，经常起意淫的人，一点正能量都没有，每天浑浑噩噩的，会遇见各种倒霉的事。古人云：“淫念多，则善念必少；淫念少，则善念自多。是以淫念全消者，五福中获其三福，曰寿，曰康宁，曰考终命。淫念常起者，必有疾病之困，凶短折之殃。”古人的觉悟很高，君子要懂得清心地，防犯淫念的生起，一起念即予觉断，时时打扫自己的心地，让内心保持干净，否则每天意淫，见到异性就意淫，真的会伤身败德取祸，这绝不是智者所为。古人讲“见他色美，起心私之。”这已经算罪过了，当“立地奋勇，一刀斩断，勿著一些游移，勿容一毫情念，天堂地狱，一时立判。若此际，稍稍认得不真，识得不破，不能斩钉截铁，毅然立定脚跟，则瞬息间，牵引滋蔓，不知不觉，飘入罗刹鬼国中去矣。”宝善堂曰：“此心一起，则寡廉鲜耻，败伦伤化，大损阴骘之事，无不起矣；此心一转，则植节全名，种德造福，感动人天之事，无不转矣。人兽关头，全在此处。”戒色很重要的一点就是断意淫，真的是“人兽关头”，断掉它，就是正人君子，断不掉，真的就是禽兽了，甚至做出来的事连禽兽都不如，极度荒唐、龌龊与猥琐。断了意淫，心中才有浩然正气！才有正大光明的气象！

毛泽东《讲堂录》：“淫为万恶本，而意淫之为害，比实事尤甚，当懔懔然如在深渊，如履薄冰。”

伟人也深明意淫之害，经常意淫，真的是太龌龊了，太恶心了，脑子就像个垃圾场和粪坑一样，各种邪思邪念占据着，脏乱差！负能量爆棚！现在这个邪淫泛滥的时代，能够让人意淫的对境实在太多太多了，网上、生活中都有，网上的擦边内容更是铺天盖地，一会跳出一个弹窗，一会跳出个图片，很容易让人起邪念。所以在这个时代，更要懂得戒意淫，不要去看诱惑的内容，管住自己的眼睛，更要管住自己的心。明代保阳子曾说：“大凡见美色而起贪爱，使身体奔逐于声色之中叫做外感之欲。夜深睡在床上，念念想得到美女的陪伴，因此淫欲之念如火焚心，叫做内心之欲。凡贪爱于美色，身心二欲就缠绵不断，最是损精伤气，因而容易感染疾病。如果能远离色欲，那么精气不露泄，肾水自然滋生，并可上交于心。不思美色，心中常清朗，即能使心火不上炎，而可以下交于肾。水火能获调剂，身心的一切疾病，即可消灭。这就叫善调身心，不用药而可使疾病霍然痊愈。”经常意淫，肾精暗漏，是会导致疾病缠身的，不意淫即可水火既济，身心恢复和谐，疾病也会痊愈的。

《三元延寿参赞书》：“方其湛寂。欲念不兴。精气散于三焦，荣华百脉，及欲念一起，欲火炽热，翕撮三焦，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！”

本来精气是散于三焦的，荣华百脉的，是用于滋养五脏六腑的，如果沉迷意淫，就会把三焦的精气聚集起来，从命门输泻而去，多么可怕！

秦东魁老师：“人头顶有五个重要的穴位，中间叫百会穴，百福相会之地，四周是四神聪穴，这都是聚气的地方。这五个穴位通天地的，通五方的。意淫一久了以后，你纯善的天性就会被抹杀，然后，你的百会穴和四神聪穴就堵塞了，和天福就断绝了，你那时就纯恶无善了。”的确是这样，意淫久了之后，真的负能量越来越重，渐渐就纯恶无善了，说出来的话和做出来的事，十有八九都是负能量，很多人经常说脏话，都习以为常了。小时候内心纯净，还能看到善良的一面，邪淫久了，善良的一面就逐渐消失了，脑子里想的尽是淫秽的内容，每几分钟就会意淫一下，一天要意淫很多次，脑子里浮现出黄片的场景和堕落的经历，不断播放着“小电影”，意淫多了，正能量就逐渐少了，到时就开始走霉运了。

断意淫是戒色的重中之重，断意淫也是有诀窍的，这个诀窍就是断意淫的时机，当意淫刚出现，必须马上断掉，否则它就会“越烧越旺”，小火星好灭，烧成森林大火，消防车也难灭，千万不能错过断意淫的最佳时机，如何断意淫会在之后的章节中详细讲到。

**6.自身断念经验的详细分享**

作者：寂寞狙击

这篇文章总的来说会由浅入深，从轮廓到细节，把我所有的断念经验一点一点写出来，希望大家在看的时候能够用心体会。感谢阅读。

在写之前，还是要对戒油子说一句：一定要踏实肯干，脚踏实地去做。这已经是老生常谈的一件事了，很多前辈写了很多文章，给戒油子都是讲“做”的。你看再多的文章，了解再多的方法，而不去做，不去实践，不去坚持。怎么能成功呢？有实践才能有所悟，戒色天数才会突破。如果你还是个戒油子，希望看这篇文章之前，能够找到一支笔，一个令自己赏心悦目的本子，认真地花上二十分钟或半个小时。你可能一下子不会悟到很多，但以后总有一天会有哪篇文章的句子或者段落忽然引起你的共鸣，那时候你就觉悟了。

一.断念口决：念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无。

断念必背的口诀，在我一开始的时候，我觉得这个口诀太绕了，本来SY了记忆就不好，先别说理解含义，就连背这个口诀十二个字也花了两三天。这句话的字面意思，想必多读几遍就能理解，前两句意思：邪念一起便断开，邪念一起不跟随（不顺着邪念想），后两句：邪念一起便要觉察到，当你觉察到时就发现邪念已经消失了。（这后两句，要细细体会，我也一直很喜欢这两句。）知道了断念口诀的意思和方法，就要学以致用，加深理解，并且感受。把它变为你自己的东西。提醒一下，这些都是知识，怎么学都是别人的，只有你细细地感受，灵活地运用才能把知识活过来，成为你自己的智慧。

二.心魔

在戒色战场你必须认清敌人，知己知彼。但这个过程对戒油子或者刚来的新人，真的很痛苦。一次次地破戒，一次次不断总结，逐渐掌握、摸清心魔的套路。觉悟低的戒友破了十几次、二十几次才能初步认清心魔。不过幸运的是，这里有这么多好的前辈，这么多好的精品帖和文章，能够帮你尽快渡到充满希望的彼岸。心魔对于戒色等级低的人，它就像狡猾而又凶猛的野兽，好像稍稍一碰，便被它咬得尸骨无存。有时它突然就跳出来攻击你，有时虽极力反抗，但最后又软弱投降。一破戒，就又进入了SY的死循环。

心魔大致都有以下几种套路

1.冒充你

飞翔前辈的文章也多次说过了，心魔会冒充你，比如“我想看黄”“我想试定力”，各种我念。你要认出它，这个声音并不是你。

2.图片攻击

这种肯定都有体会，诱惑的图片浮现在脑海。

3.贪恋之欲

这是一种莫名的触动，有点微妙，一旦进入这种状态，要赶紧跳出来。出现贪恋，说明心魔已经要上高地了。引起这种情况可能是擦边球，或者身体有所恢复，邪念又萌发了。

4.情绪攻击

这种攻击算很强了，邪淫的人经常会感到烦躁，特别是破戒后，很容易导致再次破戒。

5.连续攻击

遇到这种真的很麻烦了，一次次攻击，一波接一波，很多人越断越烦，内心都焦躁起来了，最后听信了心魔，投了降。出现这种情况，可能是你最近思想上有松懈，或者又碰到擦边球信息了。（编者按：断力强可以顺利过关，断力不够时，就减少独处，出去走走。）

6.各种其它扰乱你心境的念头

不仅邪淫的念头，还有杀生、作恶、自傲等邪念。这些有时候比淫念还严重，一旦心境乱，如果觉悟比较低的，不仅调整不过来，而且淫念只需稍稍一碰，就立刻缴械投降。

心魔的套路大致这几种，可能不是很全，很多前辈都有提到心魔的套路，自己可以去找找。

三.断念的方法以及个人经验和技巧。（这一段都很重要，是大部分人都出现的问题，一定要做笔记。）

说实话想找到这个方法，这个感觉，其实说难不难，但也没有这么简单，只要你能坚持练断念口诀，每天500次，悟性好的三四天就悟到了，悟性低的几个星期、几个月都理解不了，感受不到。但庆幸的是你已经迈开第一步了，剩下来就是时间的事情了。练的时候要用心感受断念口诀，放下所有的压力，细细地感受，在某个瞬间，你发现能把自己拉回来了，邪念突然就没了，一下子认清了自己，恭喜你断念入门了。但不要高兴得太早，刚说了，心魔套路这么多，不是你一入门就可以打败的，你顶多灭掉一些小兵，还有很多的各种招式等你面对。

（重点！重点！重点！）断的时候一定要放松，一定要自信。相信你自己可以的，不然容易导致自己太过紧张，这时候很容易导致压念，这时候压念往往是自己意识不到的。当感觉到心魔发起大面积攻击，怂恿和图片一起进攻，其实已经有点晚了，你觉得你是在断，其实是在压。真正的断念，是觉而化之，不压不随。很多前辈说断念要狠，要有势如破竹的气势。注意，这话是没有错的，他们是想增强你断念的勇气和决心。但对于新人来讲，缺少正确的理解和练习，这一下子就会变成压念，因为太紧张了，太用力了。（编者按：关于压念，可以看戒为良药第138季，断念不能过于紧张，不能抗拒和害怕，要沉着应对。）

如果你知道在你眼前的是一杯毒药，你还会去碰吗，即使它再好喝，但你知道舔一滴就没办法救了，100%会死，你还会试吗？很多人说是不了解邪淫的危害，还有贪恋才会试的，但好一部分戒油子撸了十几年，难道他们不知道邪淫危害吗？他们也曾下过很大的决心，为什么不行呢？很多时候我们断念不够狠，一下子没干掉心魔，给了它反扑的机会，然后就破戒了。在断念之前告诉自己，“不能下次，就在这次”，或者一些其它激励自己的话。一旦心魔来了你就知道，就在这次，就这一次机会，一破就是万劫不复的深渊。

如果你成功断念了，但千万不要骄傲。好一部分人以为断了一次就够了，其实不是的。这个心魔还是很狡猾的，它会等待你放松警惕。刚断完的时候，一定要安住一会儿，在戒为良药里也有提到说，在断完念之后，要好好感受一下那个瞬间。这样既可以强化觉知，也可以防止心魔反扑。

再来讲一下关于情绪破戒，这种破戒很常见，也很可惜。

邪淫之后，各种负能量都会被你所吸引，烦躁、恐惧、焦虑，以及各种让你悲痛的情绪和人事。

几乎每个戒色的人都有过这样痛苦的经历，就算现在没有，也是迟早要经历的。这个时候真的很容易破戒，各种放弃的念头喷涌而来，我们过去SY也是经常为了发泄对这个世界的不满。

我来提几个建议

1.坚持跑步或走路，最好能够上山，因为树木可以传递天地能量，但不要早晨或晚上去，因为山林有雾，阴气较重。

2.遇到难过的事情可以发泄，但要适度，也不是让你找人发泄，可以写写日记，但不要打游戏来发泄。

3.找个朋友，这个朋友的能量一定要比你高才行，不然他浑身负能量，你很容易就被他传染。

4.树疗（这个是戒为良药里介绍的），这个方法可以让你的心境安定下来，真的很舒服，不仅对你容貌有好处，也可以调整心态。

5.看书（最好的方法），如果时间允许的话，你可以去看一些哲学书。我读过的不多，喜欢的有《苏菲的世界》《纸牌的秘密》《秘密》《当下的力量》。这几本都是比较有故事性的，看起来比较有意思，还可以让你更好地品味一下觉知，强大你的内心。本人信佛，不过没怎么认真研究过佛教，但听一些前辈说过看佛经也是不错的选择。

6.做事前先管好情绪，做任何事都不要带着情绪做，不仅做不好而且越做越累，越累越想破戒。

四.生活辅助断念

断念要断的不仅仅只是淫念，很多人可能没重视这些杂念。不能除了戒色以外，都由着自己来。戒色要融于生活，所以更要管理好生活，才能戒好色。比如当你想熬夜打游戏时，这个念头上来了，必须要赶紧断掉，不然的话会牵连到整个戒色。经常会这样：产生负面念头-执行负面念头-堕落而烦躁，心境被扰乱-产生负面念头-破戒……陷入恶性循环。所以戒色的同时要管理好生活，这样内心才会安定，才能戒得好。同时，在平时也要多做一些正能量的事情，能量高了，气色和身体的恢复方面也会好起来，也能为戒色增强信心。戒色十规一定积极落实，还有金牌戒色体系。

五.觉知

把最重要的放在最后讲。这个觉知是一定要找到并强化的，对断念的帮助是很大的。这个觉知，它是一种临在，一种空的纬度。前面提到了，那些“我想看黄”“我想试定力”的我念。其实并不是你，真正的你是纯粹的觉知。

简短说一下我的经历，刚来到戒色吧，我就是纯粹想戒色，就是为了成绩和身体。后来也慢慢真正明白了戒色的意义，没必要为了满足自己的欲望，不断掏空自己，伤害自己的身体。再后来，我对断念就有了很深刻的理解，并且也有了自己的思考，断念也就如鱼得水了。

其实找到觉知很简单，只要练习断念总有一刻会遇到的，所以只要你真正领会断念，肯定也会知道什么是觉知，但难的是强化的过程，要得心应手地运用觉知。为什么这么强调觉知的运用呢？戒色到了后面，会发现一些细微的念头，很难灭掉，经常会因此破戒甚至沦为戒油子，这就是因为对觉知没有很好地运用和强化，这种细微念头很微妙，所以很难搞定。就像草原上的豹子抓羚羊之前，都会埋伏逐渐靠近，当羚羊发现准备逃时可能已经很危险了。如果有很强的觉察力，那被抓的可能性就不大了。

下面列举几个强化觉知的方法：

1.练习断念口诀

在断念口诀中，念起即觉，觉之即无。就是对觉知很好的运用，盯着念头看，你会发现看念头的人就是你。念起即断、念起不随也是同样的道理。所以除了固定的时间练习断念口诀，平时有空就练练，对觉知的强化是一种很好的方式。细节上，也在前面说了，断完念要安住一会儿细细地感受觉知。

2.打坐

让自己静下来，什么也不去想，要放下你身上所有的感受，去回看你的内心，做到六根清净，即使听到声音、闻到气味也不要乱。这个初步可能你只有几分钟甚至几十秒，就会烦躁起来，这个时候就是练观心断念的好机会了。比较厉害的前辈，就不需要念口诀了，念头一观就没了。第一天设个闹钟5分钟，然后慢慢地到10分钟，20分钟……逐渐累积，到时候你就能很好地掌握觉知了。

3.树疗

上面有提到，我认为这个方法对方方面面都很有用。当你贴近树木的时候你会感觉你的能量瞬间就被提起来，脑子好像一下子就静下来。记得我第一次树疗完了，走出来的时候，感觉整个人都通透了，有满满的喜悦感。

这篇文章就先到这了，有些地方是概括性的，比较短，可能你一不小心就会落下，看的时候要带着点耐心。这也是我这几年下来的经验，对断念的概括，可能没有讲得那么细，但都是比较重点的。希望大家能好好看，好好做笔记。

**7.戒色正宗论**

作者：欲海回狂

最近看了一些文章，内心也有了一些想法，作为资深戒友想谈一下这个问题。什么是戒色的正宗？也就是正确的路线，正确的方法，正确的思路。现在出现了一些误导性的、似是而非的观点，有必要澄清一下，谈下我个人的看法。

前段时间看到一张图片给了我启发，图片里面讲：修心为核心，修身为辅助，这是戒色正宗。我比较认可这个观点。修心是核心，这是很多大德都在强调的，我看了很多开示都在讲这个核心，因为心是根本，最根本的核心就是修心，不管什么戒色方法都绕不开这个核心。偏离这个核心，看上去再好的方法也会失败。修身也很重要，作为一个人，应该积极奋斗，好好学习，为自己的人生去拼搏去努力。这是应该的。

戒色一定要走中道！所谓中道就是不偏左，也不偏右！这是中道的含义！

过于紧张，神经兮兮，过于执著戒色、沉迷戒色，脱离生活，这是不对的。这是偏左！左倾主义路线！这种脱离生活的戒色是存在严重问题的。就算你把色戒了，但在生活中可能还是一个失败者。戒色后一定要积极奋斗，为人生为学业为理想奋斗！不能光想着戒色！戒色只是给你一个好身体好精力，其他还需自己努力去奋斗去争取。

另一个戒色误区就是忘记戒色，脱离实战，偏离修心，这是偏右，右倾主义路线！这种错误的误区是看到左倾主义的戒友，他们陷入了思想误区，于是想纠正他们，但犯了一个致命错误，那就是——矫枉过正！变成了右倾主义路线！看到很多破戒的案例都说忘记戒色，最后放松警惕，独处时疯狂破戒。忘记戒色的确存在很大问题，很容易让人放松警惕，当邪念上头时很容易被攻破。曾经我也相信过忘记戒色，但没多久现实就给了我教训，记得那时每天把修身做得很好，早睡早起，积极锻炼，努力奋斗，生活充实，但是过了二十天左右，独处时，看黄的怂恿上头了，我没识别出，也没断掉，结果疯狂破了好几次。之后反省，忘记戒色真的对吗？看似正确，其实存在很大问题，严重脱离了实战，犯了右倾主义的错误！实战不行，真的一败涂地！交了那么多精费，我总算明白了，戒色真的不能脱离实战！断念是实战核心，断念不行，迟早会破。

关于这个问题，我再打个比喻，好比一根琴弦，如果太紧，就要调松点；如果太松，就要调紧点，太紧容易断！太松弹不出调！太紧、太松都是错误的！看到太紧，正确的指导是告诫对方调松点，这才是正确的，而不是叫对方忘记它，忘记很容易带来一个后果就是完全放松警惕，放松警惕必然会破戒。戒色一定要学会调整，松紧适当，不能过于紧张，搞得自己神经兮兮，这是错误的！出现这种情况，要学会放松自己，转移一下注意力。古人讲慎独功夫，是强调警惕的，但不能过度紧张！正确的是适当的警惕，不能太过，也不能忘记！过紧、过松这两个极端，都是错误的！一定要走戒色的中道！

戒色是生活的一部分，需要投入一定的时间，但不能沉迷其中，要处理好戒色和生活的关系，这点非常之重要。但也不能走向另外一个极端，只想忘记戒色而完全脱离实战，这是自欺欺人，就像鸵鸟把头往沙堆里一埋，然后心想：“忘记敌人，敌人不存在。”这不是自欺欺人吗？当然鸵鸟这个比喻可能不太恰当，大家明白就好，基本是这样一个意思。邪念是会上头的，不断掉，就会破。记住这一铁律！

一些反馈案例

案例1：那类文章的误区是拒绝看戒色文章拒绝断念，我曾经看了那类误导的文章，不学习戒色文章，不断念，就想着忘记戒色，刚开始很轻松，后来一直破戒！

案例2：我认为生活充实不一定能够戒色，我曾经为了备考，废寝忘食在一个房间里读书做题，简直学疯了，肯定非常充实，但是因为独处邪念不断攻击，哪怕第二天考试，还是破戒，所以戒色最重要的还是修心！

案例3：我戒了两年多了，这可是我第一次破戒，一破还就两次，唉！意淫的念头真的很多，看到擦边图就会有意淫，意淫一上瘾就不受控制主动地去搜黄，我就是看了忘记戒色的文章，放弃了观心断念。

案例4：忘记戒色让我放松了对念头的管理，结果破得一塌糊涂，充实生活只能作为辅助，最关键最普适最容易操作的还是练习断念！

案例5：我一开始也认同忘记戒色，是挺迷惑人的，忘记戒色让我忽视了学习戒色文章的重要性。刚开始确实感觉还不错，挺轻松的，但是过了一段时间邪念来了就疯狂破戒，觉悟不断在下降。我记录了自己破戒次数，发现认真学习戒色文章时比所谓的忘记戒色要好太多了，而且不断学习觉悟不断在提高，后来我才醒悟。

案例6：之前忘记戒色，十天都突破不了，后来保持做笔记常复习的学习习惯，远离黄源，练习断念，到现在戒除一年多了。

案例7：色不是忘掉的！这是后来我才知道的，过于紧张会搞得不正常，过于放松肯定疯狂破戒，这是两个极端，戒色一定要观心断念，但不能过度紧张，自己要灵活调整。

案例8：之前有个师兄向我介绍忘记戒色，结果破了几十次，破到最后都麻木了，我真的想忘记戒色，但邪念冒出来，怎么办？一次次破啊！必须要做好断念啊！修身可以说得高大上，但脱离修心这个根本，那就是假大空。

案例9：本人亲自实践过忘记戒色，刚开始的确轻松了，不用想断念了，把重心放在了修身方面，后来发现忘记戒色后，淫念还是会来，还是必须要断，断不了就破，太现实了！忘记戒色的好处就是一下轻松了，而忘记戒色的弊端就是容易放松警惕，很容易会破。古德讲慎独，讲独坐防心，是要警惕的，这是实战！

这几个案例发人深省，忘记戒色不可取，戒之在色而非忘之在色。过于紧张，必然焦虑，一定要懂得放松；过于放松，必然失去警惕，一定要提起警觉，必须灵活调整，要走中道！这才是戒色正宗！！！

写完这篇文章部分戒友的回复反馈：

1.邪念还会来的，你忘了它，它可不会忘了你，它一直在虎视眈眈，在你放松警惕时一下把你攻破。所以戒色的每一天都是实战，也不要太紧张，就像过马路一样，你会很自然地警惕左右两面的车子，养成习惯就好了。——凡无虚形

2.上次戒色300多天，和一个网友聊，他说应该把戒色忘掉，我也认同了这个想法，第二天晚上就破了。各位，不要有忘记戒色的想法，这一定是错误的！断念警惕是永远的主题，以我过来人的经验教训告诫大家。——Ground

3.感谢师兄分享的经验，也让我对戒色的方法有了更好的理解，不会被忘记戒色这一思想带偏了，谢谢师兄！——xq200377

4.除习气犹如人天交战，此一正念对万千妄念。永远保持警惕，永远如履薄冰。——大梦谁先觉

5.脱离断念是不行的！——心灵路程

6.我觉得是对戒色期望太高，忽视了成功必要的实干，戒色是加满油的新车，而路还是要脚踏实地去走，这是我的一点浅见。——6S5D

7.感谢师兄教诲！我一定加强修心断念！——无念的真我

8.很有感触，再怎么忙、充实，学再多的戒色理论如果不落实观心断念实战，必然会破戒，念头肯定会冒出来的。而我们能做的就是每天拿出一定的时间来坚持学习，观心断念不可中断。——小眼萌

9.师兄这篇帖子很好，再次澄清了一个误区，是不是纯粹靠努力奋斗就能忘记戒色？答案是否定的，戒色必须要修心，没有修心的修身是注定会再次破戒的。破除这一误区，有助于各位师兄坚定正确的戒色立场。——不能写出的秘密

10.其实我认为观心断念是核心，就算你做再多好事，邪念也会上脑，不懂得断，然后跟着邪念跑就会破戒。——圣洁不受欲望

11.当初看了某论坛的文章，讲念佛，转移注意力，不看戒色文章，不断念。从此我戒色就没有超过30天。念佛也是为了断念，念佛还要行善，持戒，才有用。我知道得太晚，看了半年某论坛文章，耽误了半年。——戒者明空

12.要远离那些误导文章，害人不浅！师兄总结得很好，念佛也是为了断念，达到一念替代万念的效果。跟随飞翔老师没有错，老师的专业戒色体系完全是正知正见，坚定信心，不要动摇，共勉之！观心断念是戒色的核心，过去是，现在是，未来也是，不要动摇。——常惭愧弟子

13.感谢师兄，我终于找到了这段时间我陷入怪圈的原因了，就是忘记戒色！——焚心劫

14.中正之道，修心断念才是戒色正确的道路，这是无数戒友以亲身经历总结出来的血的教训，感恩师兄分享，一起加油！——sunnysupean

15.谢谢师兄的分享，学到了，戒色就是要走中正之道。不能左倾，忘了修身，也不能右倾，忘了修心。——中-纯粹

16.谢谢师兄的文章，一直在20天的怪圈出不来，自己忘记了戒色，忽视了学习的重要性。——超级一块士力架

17.戒色文章是提高戒色觉悟、保持警惕的良药，断念是实战之利剑，生活中时时刻刻要戒色，但是戒色不能影响生活。——巴拉拉

18.太赞成了！之前我就无意读了几篇忘掉戒色的文章，当时就觉得没把握好修心与修身的主次关系，幸好我及时识别没被带偏。感谢师兄分享！让更多人坚持正宗的戒色之路。——东子竹旅

19.谢谢师兄分享！断念修心才是戒色的核心。——哈哈我戒了

20.师兄说得很对，现在很多师兄甚至新人容易走进两个极端，不学习不修心和只注重戒色不注重生活。——JS志愿者

21.说得很好，忘记戒色有点自欺欺人的感觉，八识田的种子和生理反应还在，就不可能靠忽视能做到戒色。我曾经也相信过忘记戒色，无一不是一周必破。——梦想与光明

22.正知正见。修心为本，因为念头决定行为。修身为辅，即使生活再充实，总有邪念上头的时候，断不掉念头就必然破戒。——amituofoguo

23.师兄说得实在太对了，寒假我两次破戒，第一次是左倾错误，短短一个月内又犯了右倾错误，好不容易戒了150多天，还是栽跟头了。——Amor夕颜残梦

24.戒色不是忘了的，一忘就会破戒！——dzy422

25.谈一下忘记戒色法。这个戒色方法相信很多戒友都用过，或者在吧里看到人分享过，就是让自己忙起来，忘记色情，这个方法到底行不行呢？我说一下对这个方法的看法。首先这肯定是不行的，因为你再忙再累肯定是会有闲下来的时候，由于很长时间没有学习戒色文章，心魔出来的时候就会非常大。分享一下我以前用这个方法戒色。我是16岁到的北京，由于第一次出省，一个人来到北京，是在饭店里工作的，每天就是上班，下班了很累就睡觉，生活确实很充实，由于是集体宿舍，所以也没有办法看黄，就这样前两个月很好，确实忘记SY这方面的事情了，但是不可能每天都很忙都很累，就在一天休息的时候，宿舍里也没人，就突然产生了一个非常大的看黄念头，那种感觉完全压不住，然后就开启了疯狂破戒，中间也找过忘记色情的感觉，但完全不行。所以说别用这种方法，最重要的还是得学习，只有靠着多学习、修心才可以戒除。——自律987

26.戒色的人忘记戒色，就如同高考考清华北大，让人忘记学习一样的荒谬。我去年十一月戒了一年多破戒，就是靠着充实生活，行善积德，宣传戒色。当时不真正懂得观心断念，后来还不是破了，这段时间去翻去年写的日记，一到破戒高峰期心魔一攻击，都是被搞得欲火中烧，十分难受。——无魂寒暄

27.不能忘记戒色，你要知道心魔一直在，每天都要保持警惕！——益哥们儿

28.走中道学到了，接触戒色这段时间长期的疑惑，以前一直在过紧和过松之间徘徊，万分感谢！——韩珂

29.念断念口诀是为了淫念第一时间出现就发现，用断念口诀就转化掉。念佛不是欲望就没了，沉迷戒色不可取，忘记戒色不可取，色情要是能转移注意力就完事，就不会这么多人屡戒屡破，肾气恢复就会出现淫念。——戒者明空

30.我是从断念口诀开始练的，背熟之后没事的时候就会默念，刚开始要背很多遍才能断念，后来几乎一遍就可以了，现在一觉就可以断念了。后来我去读了托利的当下的力量，收获很大，对觉察和真我等的概念更加清晰了。修心断念基本都是在实战中锻炼起来的，希望我们共同进步。——sunnysupean

31.忘掉戒色的结局必然是破戒！——禅是一枝花

32.忘掉戒色，实不可取！——常惭愧弟子

大德开示：

1.印光大师：“妄念一起，当下就要教它消灭。”

2.印光大师：“所言格物者，格，如格斗，如一人与万人敌。物，即烦恼妄想，亦即俗所谓人欲也。与烦恼妄想之人欲战，必具一番刚决不怯之志，方有实效。否则心随物转，何能格物。”

3.印光大师：“当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心。否则彼作我主，我受彼害矣。若拌命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为菩提也。汝现能常以如来万德洪名极力抵抗，久而久之，心自清净。”

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

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

6.慈舟法师：“佛法的仗，是正念与邪念打，败了再打，时久自然邪不胜正。”

7.紫柏尊者：“多败绩，败愈多，战愈力，自是敢战而拼死，予始胜。”

8.莲池大师：“妄想刚强，久战自服，必无疑也。”

9.元音老人：“除习气，犹如人天交战，此必百战而可克胜，原非一朝一夕之功。”

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

11.元音老人：“心魔指心动，即淫念妄动。”

12.妄念动，急呼“呸”，这是大手印断妄念的要诀。念佛的人不要此法，只要把佛念一提，念一声阿弥陀佛就行了。——元音老人

13.念头一起就把它斩断。看见念头起，不跟着念头跑，把这个念头斩断才对，千万不要弄错！——元音老人

14.念头一起，你就看见，不跟着跑。——元音老人

15.念头来了，要赶快拉回来，观住自己。一定要做这个功夫，否则就不能上路。——元音老人

16.老鼠刚一冒头，猫立即扑上去。老鼠喻妄念，你时时警觉如猫。——元音老人

17.元音老人：“念起即觉，不压不随。”

18.才有念起，即便觉空！——元音老人

19.元音老人：“一起即觉，一觉即空。只一觉即可破除！”

20.憨山大师《观心铭》：“念起即觉，觉即照破。”

21.念起即觉，不随逐、不压制，不是压念。——元音老人

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

23.圭峰禅师：“念起即觉，觉之即无，修行妙门，唯在此也。”

24.《般若花》：“千万个修，抵不过我一觉。觉则心空，此是最上福德。”

25.《菜根谭》：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”

26.梦参老法师：“我们要像防贼一样护持好自己的心念。”

27.大宝法王：“修行不是外求，而是向内的观修；不是老看着外面，而是向内观察。”

28.大宝法王：“就是一种觉知力，就像一个勇者随时拿着宝剑一样，随时保持警觉，贪心等烦恼一生起时，就能立刻用正知、正念的宝剑，将它斩断。”

29.大宝法王：“降伏自心才是佛法。”

30.于一切时一切行，努力降伏自心魔。 ——密勒日巴尊者

31.《修心八颂》：“愿我恒时观此心，烦恼妄念初生时, 毁坏自己他众故，立即强行而断除。”

32.《入行论》：“吾应乐修断，怀恨与彼战，似嗔烦恼心，唯能灭烦恼。”

**8.忘记戒色，实不可取！**

前言：

最近观察到个别戒友在邪见的影响下丢失了长达半年的戒色阵地，采取了忘记戒色、放弃观心断念的错误做法，走了很多弯路，吃了很多亏！他也深刻控诉邪见给自己带来的不良影响，令人印象深刻！不少戒友都被邪见所误导，放弃了观心断念，走入歧途，我感到十分悲哀！末学实在不忍心再看到这样的情况继续发生下去！不惜以己之浅陋文笔，在这个特殊的时期，对某些问题展开探讨，希望能给大家带来有益的启示。

大德曾经开示过：“因地不正，果招迂曲”。无论是戒色还是修行，见地正发挥着决定性作用。正知见犹如地基，地基不牢，戒之难稳！《恒河大手印》云：“见、定、行，一切行持皆摄于心。”元音老人开示：“见、定、行三要素是大手印的三个秘诀，也是一切法门的修持法要。为什么这样说呢？因为修行第一要知见正。”见地不正，难免要走歧路！

如今由于大家的广泛宣传和邪淫危害的逐渐普及，戒色正在逐渐成为人们的共识和理念，参与戒色的人数正不断增加，戒色吧540万关注就是很好的证明。除了这些，还有像我以前一样，仅仅观望而不关注的人又有多少呢？这的确令人感到欣慰。毕竟接触到戒色理念，也为他们埋下了一颗改变命运的种子！也感恩默默宣传、无私奉献的前辈们！然而，虽然接受戒色观念，并认识到邪淫危害的人很多，但是能掌握正知正见、立场坚定、脚后跟不随着别人转的人又有多少呢？戒色和修行一样，不是一帆风顺的，歧路很多！末学深感正知见之重要性，今结合自身的浅薄体会，和广大戒友共同探讨关于戒色中的问题——对于忘记戒色的探讨，并对其展开讨论、提出自己的看法。这篇文章建立在飞翔老师的戒色十规之上，戒色十规是戒色的总纲领、戒色成功的指南！极具分量，至关重要！实战德行，涵盖完全！我如今彻底戒色520天，我深知这和我落实戒色十规是分不开的！仅仅练习观心断念就让我受益无穷！其他几规的加持力也不可思议！有一说一，不增不减！我还很浅薄，这才仅仅是个开端，不可得少为足、骄傲自满！希望大家要对飞翔老师有足够的信心，对戒色十规有足够的信心！正法难遇！且行且珍惜，和广大戒友共勉之！

对于以外在修身、行善积德和忘掉戒色等为戒色核心的探讨。

我不反对外在修身、行善积德。部分戒友和我以前一样，处于邪淫放纵的状态时，一年到头做不出几件好事，负能量重，自私自利，心胸狭隘。能孝敬父母、侍奉师长；积小善、做好事；学会充实生活、积极奋斗人生等已经是很大的改变了，家人也会因此感到欣慰，这是毋庸置疑的。然而，末学却注意到一部分戒友，仅仅停留在这个层面，误把其作为戒色的核心：他们认为应该通过大力行善和修身、学会充实生活、转移注意力来戒色，甚至认为通过行善积德，多学习传统文化视频讲座，就能够彻底断除淫根，从而正念长存，达到不起一个邪念。更有部分戒友，受到某些邪见的影响，把戒色看作一个包袱，认为忘掉戒色、不学习戒色文章就可以戒色成功。这怎么可能呢？大德开示过，淫欲种子是与生俱来的，就藏在我们的阿赖耶识里。不经过多次翻动，是除不干净的！有的老修行念佛十几年，还是会经历翻种子，这是需要长久对治的，除习气是一个长久的过程。能完全断根是圣人的境界，作为薄地凡夫，能做到降伏就很不错了！

很多戒友都有体会：破戒就是一念之差！一念稍疏，陷溺难返！前一秒念头上来，后一秒没及时断除，于是就沦陷了。我不反对行善积德、看传统文化讲座，做这些事能得到正能量的加持，也能提高自己的振动频率，自己也会感到开心和喜悦。但其不是戒色的核心！只能作为辅助、助力！因为邪念就在我们的八识田里，只要淫根未除，邪念就还会再次袭脑！就有破戒的可能性！所以千万不能掉以轻心放松警惕！心魔还在虎视眈眈，它还惦记着你！（心魔就是邪念和怂恿，直接或间接导致破戒的念头，不要作玄妙想！更不要误解其含义！）

在某一个阶段，自己可能处于欲望休眠期，通过行善积德和外在修身，戒得比较轻松，但如果认为会一直这样轻松，那就大错特错了！真正的考验还在后头！修身境界很高的曾国藩，也因为一次修心没有做好，而“人欲横炽，不复能制。”遂骂自己“真禽兽矣！” 可见修身功夫再好的人也可能因为一次修心不到位而栽跟头！戒色的核心是观心断念，过去是，现在是，未来也是！《四十二章经》云：“有人患淫不止，欲自断阴，佛谓之曰：若断其阴，不如断心。心如功曹，功曹若止，从者都息；邪心不止，断阴何益？”佛陀是大觉悟者、大智慧者、不诳语者！开示一针见血！“若断其阴，不如断心”“邪心不止，断阴何益”，告诉我们要“断心”，就是断念！我们若按照佛陀的开示做，就不会走偏，就是走正路！飞翔老师的戒色体系和大德的开示一脉相承！都是正知正见！若仅凭凡夫知见而认为断念不好，离弃断念；心存自私嫉妒，断章取义，误解真实之义，放出邪见误导他人；自赞毁他，标榜自己最好。岂不是作茧自缚，祸害他人吗？！某些文章充满负能量、偏见和诋毁，这难道不是和自己所大力提倡的行善积德、外在修身背道而驰、自打耳光吗？！

一位戒友说：“修身可以说得高大上，但脱离修心这个根本，那就是假大空！”他说得一针见血！忘记戒色就是上战场忘记敌人——邪念；放弃观心断念实战，就是在战场上丢弃自己的武器——觉察之光；不学习戒色文章，就是不带粮草和作战指南——戒色综合觉悟！我自己就有深刻的体会：在戒色的某一个阶段，邪念极少、立场坚定不动摇；正气较强，自感稳定，以为不会再破戒！谁知这段稳定期一过，网上或生活中不慎看到擦边，或者邪念袭脑，深厚的邪淫习气种子便翻滚不息！微妙的好奇心夹杂着贪恋感席卷而来，只要稍微犹豫，马上就会被各种微妙感觉、念头缠住，破戒近如咫尺！十分危险！假如我忘记戒色，不练习断念，必破无疑！

下面分享一些案例和反馈

案例1：之前我就无意读了几篇忘掉戒色的文章，当时就觉得没有把握好修心与修身的主次关系，幸好我及时识别没有被带偏。

案例2：离开戒色文章的日子也半个多月了，离开戒色吧的日子也一个多月了，终究还是破了。

案例3：当初看了某平台的文章，讲念佛，转移注意力，不看戒色文章，不断念。从此我戒色就没有超过30天。念佛也是为了断念，念佛还要行善，持戒才有用，我知道得太晚，看了半年某平台的文章，耽误了半年。

案例4：本人亲自实践过忘记戒色，刚开始的确轻松了，不用想断念了，把重心放在了修身方面，后来发现忘记戒色后，淫念还是会来，还是必须要断，断不了就破，太现实了！忘记戒色的好处就是一下轻松了，而忘记戒色的弊端就是容易放松警惕，很容易会破。古德讲慎独，讲独坐防心，是要警惕的，这是实战！

案例5：再也不相信忘记戒色了，某平台还在诋毁观心断念，本来戒得好好的，就这样没了，疯狂破戒，唉！如果一心专注戒色吧的教诲不去听外人谬论的话就好了，估计现在就有三百多天了，气煞我也。希望大家以后一定要擦亮眼睛跟着大队走，别再听那些误导的言论了。我一开始严格执行戒色十规戒了半年了，然后一些戒友发了某平台的戒法，我就放弃了戒色十规，没想到这邪念一个比一个猛，直接破上几十次，戒色成果毁于一旦，一夜回到解放前啊！

案例6：上次戒色300多天，和一个网友聊，他说应该把戒色忘掉，我也认同了这个想法，第二天晚上就破了。各位，不要有忘记戒色的想法，这一定是错误的！断念警惕是永远的主题，以我过来人的经验教训告诫大家。

案例7：谈一下忘记戒色法。这个戒色方法相信很多戒友都用过，或者在吧里看到人分享过，就是让自己忙起来，忘记色情，这个方法到底行不行呢？我说一下对这个方法的看法。首先这肯定是不行的，因为你再忙再累肯定是会有闲下来的时候，由于很长时间没有学习戒色文章，心魔出来的时候就会非常大。分享一下我以前用这个方法戒色。我是16岁到的北京，由于第一次出省，一个人来到北京，是在饭店里工作的，每天就是上班，下班了很累就睡觉，生活确实很充实，由于是集体宿舍，所以也没有办法看黄，就这样前两个月很好，确实忘记SY这方面的事情了，但是不可能每天都很忙都很累，就在一天休息的时候，宿舍里也没人，就突然产生了一个非常大的看黄念头，那种感觉完全压不住，然后就开始疯狂破戒，中间也找过忘记色情的感觉，但完全不行。所以说别用这种方法，最重要的还是得学习，只有靠着多学习、修心才可以戒除。

案例8：忘记戒色让我放松了对念头的管理，结果破得一塌糊涂，充实生活只能作为辅助，最关键最普适最容易操作的还是练习断念！

案例9：之前有个师兄向我介绍忘记戒色，结果破了几十次，破到最后都麻木了，我真的想忘记戒色，但邪念冒出来，怎么办？一次次破啊！必须要做好断念啊！修身可以说得高大上，但脱离修心这个根本，那就是假大空！

案例10：我戒了两年多了，这可是我第一次破戒，一破还就两次，唉！意淫的念头真的很多，看到擦边图就会有意淫，意淫一上瘾就不受控制主动地去搜黄，我就是看了忘记戒色的文章，放弃了观心断念。

反馈1：某平台的所谓的忘记戒色的方法只适用于上瘾程度较轻者。我昨天也莫名其妙看到这个，然后立场动摇破戒了。

反馈2：忘记戒色的方法真的是自相矛盾！

反馈3：他们忽略了邪念是会自动来的，你想忘记戒色，可心魔可不会忘记你。邪念一来，你不断念怎么行？

反馈4：忘记戒色就跟掩耳盗铃一样，你忘记心魔了，但心魔会忘记你？越想越觉得可笑，自欺欺人罢了！

反馈5：不错，忘记是没有用的，只有吸取教训，不断警示自己才行，如果忘记有用的话，当初也不会堕入这条路！

反馈6：说得很好，忘记戒色有点自欺欺人的感觉，八识田的种子和生理反应还在，就不可能靠忽视能做到戒色。我曾经也相信过忘记戒色，无一不是一周必破。

反馈7：正知正见。修心为本，因为念头决定行为。修身为辅，即使生活再充实，总有邪念上头的时候，断不掉念头就必然破戒。

反馈8：很早之前我就意识到了忘记戒色这个观点有问题，色是不可能忘掉的，我们能做的只能是控制，所以戒色必须修心，修的就是念头和欲望。在这个色情泛滥的时代更加不可能忘记色，因为满大街都是诱惑。

末学对以上的案例和反馈做一下总结：

1.以修心断念为主，外在修身为辅，不能本末倒置，舍本逐末。

2.要坚持学习戒色文章，不可忘记戒色，否则觉悟终究没有提高，终究还是会莫名其妙地破戒。

3.念佛和念口诀一样，要用于断念，达到一念替代万念的效果，斩断念头相续，日课脱离实战，必破无疑！

4.忘记戒色，暂时感到轻松，犹如摆脱一个包袱，然而导致放松警惕，戒色综合觉悟和断念实力始终没有丝毫提升，即使遇到境界考验能坚持一时，但是不究竟，最终还是会莫名其妙破戒！

5.戒色后要提高警惕，做好慎独，防意如城！

忘记戒色，实不可取！脱离观心断念实战，欲通过外在修身、充实生活、转移注意力来戒色必破无疑！末学实在不忍心看到大家堕入此误区大坑之中！在这个特殊的时期，树立戒色修心的正知正见，显得格外重要！大家想一想自己第一次手淫前，那个时候是什么样的？那个时候不正是：不看戒色文章，不断念，忘记戒色吗？也在修身、锻炼、学习、奋斗自己的人生，但是还是照样手淫了，为什么？因为到了一定年纪就开始起邪念了，不会修心断念，反而听信邪念，跟着邪念跑，最后必定破戒。所以外在的修身并不是戒色的核心，以修身为核心，本末倒置！不究竟，不治本！本是心，要治本，就要懂得修心断念，这样才能真正戒除。修身是很重要，但修心才是最关键、最根本的核心，主次关系一定要分明、正确。

附印光大师开示：

1.印光大师：“妄念一起，当下就要教它消灭。”

2.印光大师：“所言格物者，格，如格斗，如一人与万人敌。物，即烦恼妄想，亦即俗所谓人欲也。与烦恼妄想之人欲战，必具一番刚决不怯之志，方有实效。否则心随物转，何能格物。”

3.印光大师：“当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心。否则彼作我主，我受彼害矣。若拌命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为菩提也。汝现能常以如来万德洪名极力抵抗，久而久之，心自清净。”

从印光大师的开示中，我们可以得知，必须要做好断念，真的是如一人与万人敌，修心是持久战！忘记戒色，实不可取！让人放松警惕，不学习，不断念，疯狂破戒！我们一定要依大德的正知见，做好修心断念。某平台的误导意味十分严重，他们所谓的观心断念的失败案例，完全是无稽之谈！那根本不是观心断念，一看就是完全没有认真看过断念理论，盲修瞎练，完全曲解了观心断念的真实之义。用走偏的极端案例来反对观心断念，完全是误导。断念不是压念，保持警惕也不是过度紧张，戒色也不是让你脱离生活，行有不得，反求诸己，自己理解偏了，怎能怪在前辈头上？其实某平台之前也写过观心断念，观心断念是实战的根本核心，这是多少大德都在一致强调的，为了争第一而诋毁观心断念，搞得自相矛盾，难圆其说，岂不是笑话？他们的误导言论只能迷惑无知的戒友，对于具备正知见的戒友，那是无法动摇的。

综上所述，不看戒色文章，不断念，忘记戒色，这是典型的邪知邪见！完全是误导的观点！看到很多戒友看了此类歪理邪说而疯狂破戒，深感痛心，甚至某些无知的人也跟着一起诋毁，搞得自己充满负能量，这不是走向光明，这是走向黑暗！一盲引众盲，相牵入火坑！这不是日行一善，这是造作恶业，充满戾气和负能量！有戒友反馈很多诋毁的人没多久就破戒了，为什么会这样？其实自己想想就知道了，负能量那么重，嗔心大起，气血紊乱，内心失衡，能不破戒吗？被别人利用，当枪使，还不醒悟吗？反戒已经渗透进某平台了，冒充戒友在那挑拨、误导和诋毁，难道还没察觉吗？一定要擦亮眼睛，不要上当啊！否则深陷负能量诋毁之深坑，将来下场必定凄惨。

后记：

人身难得，正法更难遇！飞翔老师是大善知识，戒色十规是绝对的正知正见，岂是某些歪理邪说可以污蔑诋毁的！我们遇到应生稀有难得心，更应该谦敬学习，我们应该深刻反思、仔细甄别，而不是人云亦云，陷入邪见误区而自不知！自己要有正见，不要被一些表面上头头是道的文章误导欺骗！明眼的戒友一看就发现了端倪！坚决不会动摇！在自私自利、狭隘嫉妒心驱使下所写出的文章只会成为误导大众、混淆视听的毒药，而不是利益众生的甘露！我们要心存正见，无私利他，正己化人，而不是心有所求、事事欲争第一！争心一起，诋毁随之！戒色公益事业没必要争高下！对于不同的戒色方法应该相互赞叹、取长补短，而不是诽谤诋毁，弄得不仅自己充满负能量，而且还害了一大批戒友对正法失去信心、走入误区，内心充满疑惑和负能量！给某些反戒分子以可乘之机！戒色本为了走向光明，而嫉妒、诋毁、诽谤，却让自己走向黑暗！岂不哀哉！！！

**9.谈谈我是如何克服恋癖的**

前言：

要克服恋癖，必须要下大决心，删除所有色情内容，把恋癖的物品处理掉。有恋癖的话，戒色难度会大不少，恋癖的念头就是加强版的邪念。所以贪恋太重会舍不得断除邪念，从而导致觉迟。所以为了更好地断念，就需要对治自己的贪恋。

恋癖就是一个方向的力，就像是树长歪了，如果要把它纠正过来，就需要一个反方向的力，要克服恋癖就需要建立厌恶感。思维不净观就是这个道理。这里要强调一下，厌恶感并不是厌恶女性，而是厌恶自己病态的迷恋，这种病态的迷恋让你完全失控，严重影响正常生活。这里大概打个比方，你的恋癖倾向是+100，每次思维不净观5遍是减2。有的人可能会担心建立厌恶感会矫枉过正。楼主亲身经历，不净观思维几个月，也没有对女性或者丝袜有厌恶感，就是说看女人只是女人，看丝袜只是衣物。对于恋女性身体其他部位或者其他女性衣物的，对治原理一样都是思维它们的不净。因为楼主只经历过贪恋女色和丝袜，所以就把楼主思维厌恶贪恋女色和贪恋丝袜的方法发出来。

这些内容每天最少思维5遍。

贪恋女色这样思维：先思维一个女人，再思维肌肉解剖图，再思维一具骨架。

贪恋丝袜这样思维：几根烂丝有什么好贪恋的，装臭脚的有什么好贪恋的，这时思维臭脚丫的味道，丝袜一点都不性感，臭极了，脏死了，恶心死了。（还可以思维得更恶心，这样对治效果更好，楼主也是这样做的，但是如果写出来，可能会有人反感，为了照顾大家就不写了，请大家自己灵活发挥。）（编者按：对治恋癖，一定要每天坚持思维，反复思维，形成高度的肯定和认同，并且及时对治邪念，这样恋癖就会逐渐淡化，慢慢恢复正常。）

通过每天思维可以有效对治贪恋，思维过一段时间后，虽然没那么贪恋了，但是恋癖的念头还是会上来。以楼主的经历来说就是形成了一种惯性，虽然没那么贪恋了，但是还是会出现恋癖念头的。所以还是要做好断念，时刻保持警惕，时刻觉察内心，对于邪念严格做到念起即断。楼主对治到现在看到那些丝袜和女色已经没有那么敏感了，只是有时会出现一种微妙的感觉，但是楼主马上避开，严格做到念起即断就没事，跟以前看到丝袜就跟看到毒品的情况相比好太多了。

下面分享关于对治恋物癖的笔记：

1.为什么会有恋物癖，就是起了那种念头，觉得性感，觉得好，觉得诱惑，一见到就起那种念头，我们现在对治要反向思维，要觉得它不好。

2.对于恋女性物品的，可以思维脏乱差，那些破布、烂布有什么好贪恋的？就要这样反复思维，不要觉得它好，要觉得它差！不能觉得它性感，这就是秘诀；如果对于女性的身体部位比较迷恋，可以多思维不净观和白骨观，这样即可破除恋癖，恢复正常。

3.反复思维它差，这样它对你的吸引力就降低了，看到那种东西，反应就变淡了，慢慢就不起反应了，看到就像没看到一样。

4.对治恋癖的关键就是把观念转变回来。

5.因为过去一直在思维它性感，思维它好，所以这种倾向被大幅强化和固定了！形成了脑中的“车辙”——神经通路，现在要反向思维，思维它差，思维它不好，不值得贪恋，不过如此，要经常这样思维，逐渐淡化恋癖车辙，就像一块草地，走得多了，自然出现了一条路，不去走了，又变成了一块草地，就是这个原理！

6.恋物癖形成后得不到纠正和正确的引导，导致那种倾向被反复强化，最后形成条件反射，我们现在就要反向操作，转变自己的观念，不断对治那种恋癖的倾向，久而久之，就淡化了，慢慢就恢复正常了。

7.不管是恋身体的某个部位还是女性的用品，其实从根本上讲，它们并不具有吸引力，之所以你陷进去了，那是因为你动心了，并且在不断地强化那种倾向，就像一块肌肉，你一直练一直练，那块肌肉就会越来越发达。

8.不正常的恋物癖是一种错误的行为，是相当幼稚的，一个大男人偷偷摸摸于这种龌蹉的事情，实在为君子不齿！

9.你所迷恋的女性用品根本没有任何吸引力，吸引力来自于你的妄想，吸引力不是来自外在，而是来自你自己的思想和所接受的观念。

10.恋癖患者有一个共同而突出的特点，那就是对迷恋物品或者部位的敏感，戒除恋癖就是一个脱敏的过程。

11.恋癖患者应该意识到不能再强化这条神经通路，如果不断强化，那就会越来越敏感，最后就会越来越失控。

12.一种行为不断重复，最后就会形成一条敏化的神经通路，如果你不再重复那种行为，这种敏感的现象就会逐渐弱化乃至消失，到最后就像没看到一样心如止水。

13.色不迷人人自迷，你的想法让你深陷其中，你的想法局限了你，当你强化了恋癖的想法，就是为自己挖下了深坑。

14.恋癖患者的恋物行为与他们的错误观念和不正确认知有关，要从根本上改变其行为，必须改变这些观念和认知。

15.不是色迷人，色本身不具有任何吸引力和诱惑力，因为你迷在里面了，所以才赋予了色强大的吸引力，对你来说极具吸引力的物品或者部位，也许在另一个人的眼里连屁都不是，当你把观念转变回来了，就会觉得过去沉迷恋癖的自己有多么幼稚和荒唐。

结语：

本文和大家分享了楼主是如何克服恋物癖的，希望大家努力克服，早日回归正常生活！对治恋癖简单来说一句话，坚持思维不净加做好断念。这里说明一下在练习的过程中，就有种贪恋的感觉就是想到那种东西就想破戒，这时要牢牢看住自己的念头，对于邪念严格做到念起即断，然后思维不净。之前我看见丝袜就觉得好，觉得性感，现在我反向思维，看见丝袜就想烂、臭、垃圾、恶心。

下面分享一段书摘：

分别易入魔！很多人就是喜欢分别，比如年龄、身材、皮肤、穿着等，这样去分别女色是非常危险的，一分别就强化了喜好的倾向，喜欢身材好的，肯定就盯着身材好的看，然而身材的标准是不一定的，唐朝以胖为美，有的年代以瘦为美，这是说不定的，这都是分别念在作怪！一起分别念，那种倾向就得到了强化，当看到这类对境时，就很容易粘上去。在这方面分别得越多，就越容易走火入魔，恋物癖也是这个原理，脑子里肯定有一大堆分别念，才会极度迷恋，一次次起分别念，就是在不断强化恋癖，就像寒冬往冰上浇水，越浇冰越厚。——节选自《这本书能让你成功戒除》

片念邪淫常辗转，一生祸福此中因。与君共勉！

**10.微妙感觉怎么断？**

节选自《戒为良药》

微妙的感觉属于极其细微的念头，细微到还没有成形，就像雾一样。

我之前也专门讲到过微妙的感觉，这种感觉就像冷空气一样慢慢渗透，刚开始出现，感觉不是很明显，你能发现它，知道它来了，但很难说清楚那种感觉，总之非常微妙。如果觉察力强大，也是能立刻消灭的，只要觉察力强到一定程度，任何念头、图像、微妙感觉都能立刻消灭，但如果你的觉察力不行，那就很难消灭它，你会被它占据，被它操控。

《刘子·防欲》：“情欲之萌，如木之将蘖，火之始荧，手可掣而断，露可滴而灭。及其炽也，结条凌云，煽熛章华，虽穷力运斤，竭池灌火，而不能禁，其势盛也。”古人戒色觉悟很高，知道断念贵早！不能让它起势。木头的新芽好断，小火星也好灭，等到合抱之木就太难断了，发展到燎原大火就很难灭了。实战时发现早、断除早，就可以把握主动，当发现微妙的感觉上来时，立刻消灭之，如果觉察力不行，那就拼命念佛，即使你不信佛，也可以试试佛号的威力，佛号就是金刚王宝剑，拼命念佛即可消散那种微妙的感觉。南怀瑾先生：“实际上，你一观这个念头，这个念头已经跑掉了。”

觉察力比较强的高手，一观，就解决问题了，一观，即是一记觉察，一记刀光，让入侵的念头瞬间消散，要达到这个境界，需要深入理解断念的理论，更需要勤奋练习观心断念，刚开始难以做到，后来慢慢就能做到了，到时断念就会很轻松，到了高阶只需保持一定的警惕即可，到时就可以戒得比较稳定。微妙感觉的入侵是实战中的一个难点，不少戒友都提到过这个问题，有的戒友可以立刻断掉念头、图像，但是更细微的微妙感觉，他就有点力不从心了，如果我们善于学习和总结实战经验，还是可以战胜微妙感觉的，关键要熟悉心魔的这种套路，知己知彼百战不殆，首先要熟悉，其次要学会对治，强化自己的断力。

如果你对这种攻击方式了解得不深，实战中很可能就会不知所措，我在实战中与微妙感觉千百次地过招，深知微妙感觉渗透之厉害，有时一个迟疑，它就开始操控你的思想了，继而操控你的行为。很关键的一点就是保持警惕，不要认同，当你看到它了，不要跟随，不要卷入，只是看着，元音老人说过练就“不理睬”的功夫。

念头的特性就是有生有灭，不管多强的念头，它出现后肯定会消融回空性，只要不理睬，它就无法操控你。后知后觉往往会陷入被动，最好是在它上来的第一刹那就把它“做掉”！第二刹那、第三刹那已经有点晚了，第一刹那是对治的黄金时间，不可错过，一定要把握这个刹那，在第一刹那时，它往往最弱小，之后的每个刹那就开始几何级数壮大变强，高手基本都是第一刹那解决战斗，够快够狠！做断念的狠角色！真正的快感来自于杀心魔！！！邪淫那点快感根本不值得一提！

【首先必须完成认同的转变】

刚开始需要一个认同的彻底转变，这个转变异常关键，从把念头认作自己，转变为认出纯粹的觉知是自己，你可以观察自己的念头，你就是那份纯粹的观察，当念头出现时，你可以作为一个旁观的看客，你可以不跟着念头跑。这个转变是最最关键的，有了这个顿悟后，你就和念头或者图像之间拉开了一个微妙的距离，你开始学会控制自己的念头了。图像只不过是念头的一种表现形式，最根本的控制就是不要跟随，一跟随就是喂养，一喂养就会导致念头强壮，强到最后你就完全任其摆布了，强到最后念头就是一头怪兽。顶果钦哲仁波切：“勿随妄想，善观自心。”不要跟随念头，不要给它注入能量，你不跟随，它就会失去动下去的动能。这点认识很微妙，过去的你一直在跟随，因为你认为念头就是你自己，当念头一出现，你就当做自己，从而跟着跑，学习戒色文章后，你突然意识到自己是纯粹的觉知，你仅仅是一个观察者，看着自己的念头。这份转变会带来全新且根本的蜕变，你开始认清真正的自己到底是什么了。

**11.不知修心，难以戒色**

作者：正向循环

古时有一人患淫不止，欲断其阴。佛陀说：“欲断其阴，不如断心。心如功曹，功曹若止，从者都息。”佛陀直截了当地告诉我们，戒色最重要的就是学会控制自己的念头，邪念刚冒出来时，不要跟着它跑。不跟随，不认同，它自然会消失。如果你跟随了，它就会像脱缰的野马，等待你的就是破戒。

要学会控制自己的念头，首先必须学会观心。元音老人有一段关于观心的经典开示：“观心者，知境本虚而不将心循境，知心本空而不住心，心境两空，当下无念。正无念时也不执着于无念，而当念起时也不落于有念，有无皆消，当下灵觉。而此灵觉之性，非心非境，全体是空。正于空时，却又了了分明，全体是假。空假不二，更无分别取舍，正于此时，正观历然矣！”这段开示告诉我们的真实身份就是“知”。“观心”不是观我们医学上的心脏这个器官。“观心”指的是观察我们的思维。思维是一个总称，它包括我们的情绪以及思维创造的各类问题。《当下的力量》书中提到，思维与时间长存。我们的思维不断地从过去和未来汲取力量，以便于它可以继续在我们体内长存。思维经常告诉我们：“如果没有过去，我们会是谁？如果没有未来，我们又为什么而奋斗呢？”这就是书中提到的“小我”的生存方式，也是我们的一种来自于思维的虚假的自我感。“观心”就是观察我们的一切思维活动在时间中的表达方式。如果我们始终依赖过去与未来，那我们则被思维控制了。

“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”——断念口诀就是我们掌握“观心”的基础与精进的用功之处。

每天坚持背诵断念口诀500遍，不要给自己任何妥协的借口。即使你的断念能力已经出神入化，你也应该坚持下去。通过背诵断念口诀，你会进入一个全新的世界，这里没有任何痛苦，只有内心的平和与宁静。这也是佛家所说的——彼岸。

练习要点：1.可以默念，也可以出声念。2.口念耳闻。念得清清楚楚，心里听得明明白白。3.念的过程中，不要去试图理解断念口诀的意思。因为我们通过练习断念口诀的目的是解决思维，而当我们去思维断念口诀的意思时，就陷入了思维创造的一个陷阱。我们只管用功，待时机成熟与练习得法时，自然会明白断念的深刻涵义。（编者按：练习口诀在于自念自听，保持专注，发现自己被念头带跑了，就及时拉回来，慢慢拉回的速度会变快，这就是觉察力在变强了。）

断念误区一：压念。断念的总的原则是转化我们的思维能量，是将我们的思维能量转化为我们的觉察力，转化为我们的灵性能量。而压念的本质是通过强迫性的思维来控制邪念，强迫自己不去想，殊不知，这样的做法正在悄无声息地为邪念注入能量。《当下的力量》书中言：“就像你不能与黑暗抗争一样，你不能与无意识抗争。我们能做的是将光带进黑暗之中。”无意识实际上就是指我们认同自己的思维，认为思维就是我们自己。黑暗就像邪念一样，如果我们与之对抗，就会越陷越深。身处黑暗之中，最重要的就是要有光。觉察力就是光，它足以穿透一切黑暗。（编者按：一种说法是通过觉察消灭妄念，称之为斗争；另一种说法是区别于压念，而说不要抗争，只要觉察即可，两者看似矛盾，但实际是统一的，要圆融理解。）

断念误区二：求速成。“欲速则不达！”许多戒友才开始练习观心断念，就想步入出神入化的境界，这是实不可取的想法，这也是执着于结果的表现。如刚才所提到的，思维喜欢你执着于过去与未来！你执着于结果，就是在执着于未来，就是在认同你的思维。《传习录》的核心要义就是时刻做功夫，不要执着于结果。时刻不忘记“存天理，去人欲”，方能达到“事天”的境界。（编者按：练习断念不能急躁，不能急于求成，要注重练习的积累，所谓功到自然成！）

断念误区三：害怕破戒的心理。《当下的力量》书中言：“情绪是思维在生理上的表现。思维害怕死亡，而我们的身体通过思维接受到的信息是死亡，所以恐惧的情绪就自然而然地产生了。”害怕破戒的心理也是这样产生的。面对这类情况，我们只需要做到念起即断，不跟随，不认同。你越是害怕，越是在为思维注入活力，让它逐渐成为一个无法控制的怪兽。（编者按：我们不应抗拒念头、害怕念头，害怕念头反而会导致念头出现，也不要害怕破戒，一害怕，内心就会慌乱，反而容易破戒。我们要沉着冷静，关键是不断强化自己的实力，这样面对实战时，才能成竹在胸，有获胜的把握。）

断念误区四：断念口诀没用。元音老人言：“做功夫就是由生处转熟，熟处转生。”刚开始接触断念，我们是很陌生的。通过不断地练习与精进，我们慢慢地掌握了断念的原理与操作。这就是——生处转熟。由于我们常年的恶习，必须慢慢通过修心、行善等方式来净化自己的思维。这就是——熟处转生。任何功夫都不是一蹴而就的，都需要不断的学习与思考，然后再运用到实践中。一次次地完成这个循环，才可以达到大成境界。（编者按：如飞翔老师所言：武器并不弱，弱的是你！断念口诀是最上乘的修心诀，威力极大，但要正确理解，坚持练习，才能登堂入室，出神入化。）

断念误区五：掌握断念之后，不再学习戒色文章。掌握断念之后，犹如手握一把利剑。但是，没有再深入地学习断念的原理与戒色文章，这把剑还是不够锋利。学而不思则罔，思而不学则殆。学与思必须相结合，才能让这把利剑在欲路中披荆斩棘，杀出一条戒色的康庄大道。（编者按：不能得少为足，要不断精进，这样才能达到更高的境界，千万不能自满，这样就很难进步了，一定要解行并重，觉得自己还很浅薄，还需继续勇猛精进，这样才能进入更高的层次。）

不会修心，尘不可出。《传习录》中言：“只知静守，身如槁木死灰。”元音老人言：“念起不住，念起妙用。”这两句话是告诉我们，不要执着于安住真我，应该保持觉知，进行有觉知的思考。（编者按：要安住真我，但不能死守，所谓死水不藏龙也，生活中要学习，要工作，还是要用到思维，所以还是要起妙用，但要扎根于真我，这样才有主宰。）

修身为始，修心为重。开始修心，建议以修身为开端。学会远离各类黄源，为自己创造一个干净、纯粹的戒色环境！

《传习录》言：“谦者，众善之基；傲者，众恶之魁。”谦德是我们戒者必须要注意培养的一个品德。因为谦虚，我们可以不断地学习，不断地精进；因为谦虚，我们不会过多地受他人看法的左右。最重要的修心就是在起心动念处做出正确的抉择。一念为善，所为皆善；一念如恶，念念皆恶。我们必须努力做到《传习录》中言及的“存天理，去人欲”，时刻观察自己的念头，也就是“格物”。

以戒为师，修心养性！加油，各位戒友！

**12.我的一些戒色顿悟**

作者：涤生了凡

今天看飞翔老师戒色资料中来果禅师的开示有些小顿悟，跟大家分享一下，有人会觉得断念断了又起，断念不给力，不像高手一觉即空。在这里我谈一下自己的见解，断念不行的原因在哪里？觉而不能断的根本原因，一方面在于断力不够，另外在于贪恋没转过来，就是思维对治没做好，觉而难断的原因之一就是贪恋很深，这就必须使用飞翔老师的转贪六思维，如果思维转变不过来，断念就会很吃力。当然压念也是原因之一，压念是错误的操作，真正的断念是觉而化之，不压不随，或者马上念口诀或者念佛持咒。不能认同邪念，一旦认同邪念，邪念就会控制你。

【转贪六思维】

看过很多戒友的案例，其中贪恋的问题是比较突出的，就是一个字：贪！心里对邪淫内容的贪恋非常严重，毕竟看了那么多年，强化了那么多年，几乎都形成条件反射了，心里非常贪婪。戒色一定要转变贪恋，克服贪恋，否则不管戒多久，都难以成功。下面我列举了六种转变思维的方法，如果想对治贪恋，这六种思维应该经常思维，坚持一段时间，贪恋的问题就会大大改善。沉迷色情的人，脑中有一条色情“车辙”，国外戒色文章专门提到了这一点，只有通过不断对治，这条车辙才能慢慢淡化，最后恢复正常。

第一思维：邪淫的报应

邪淫这个概念自古就有，邪淫伤身败德，手淫属于邪淫的一种。关于色情危害、邪淫危害的文章有很多，不仅是对身心健康的危害，也会影响一个人的运势和福报。上次看到一个戒友的告诫，他说还没伤到神经症的人，赶紧戒了，否则伤到神经症的程度，那种痛苦让人难以承受。现代社会很多人沉迷游戏，经常熬夜久坐，加上经常看黄手淫，十几岁就得上神经症了，这类人现在很常见了。姑且不论神经症，伤精的其他症状也是挺痛苦的，伤精会导致免疫力下降，身体失调，会导致很多的症状表现。不仅脑力下降，精力下降，还会导致诸多慢性病缠身，影响家庭和谐，影响社交能力，影响容貌气质，影响自信和底气。人一思淫，心田即暗，中正之心已邪，则光明正大之气遂失。人没了正能量，充满了负能量和戾气，磁场很不好，这样的人能不倒霉吗？总之邪淫的报应太多了，影响生活的方方面面，一定要多思维危害，警醒自己！多思维邪淫的苦，才能下最大决心去狠戒！男人必须对自己狠一点！

第二思维：不净观

作为戒者，不净观也是要多思维的，因为这可以有效对治贪恋，不净观在修行方面是比较常见的内容，就是为了对治贪恋。不净观通过观想身体的种种污秽不净现象，消除自身对欲望的贪恋，是对治贪恋的关键方法，是修持的重要法门。不一定要看那些恶心的图片，自己思维一下不净观的文字即可，对于不净观要正确理解，并非不尊重女性，而是为了对治贪恋。通过坚持思维不净观，会有一个感受，那就是自己的贪恋在逐步减弱，没有之前那么强了，这就是对治的效果。

第三思维：没意思

请记住一点：射完就没意思！快感过后就是巨大的空虚和无尽的悔恨，射完了再看之前的片子，就索然无味了，再诱惑的片子，射完后都是垃圾！感觉特别没意思，也感到上当受骗了，自己最宝贵的肾精已经失去了。射完后就满目疮痍，内心一片悲凉，心地荒凉，感觉特没意思，特别空虚，也没有动力去奋斗自己的人生理想了，变得很颓废，这是能量下降的表现。记住那个没意思，不要去贪恋，最后肯定没意思，肯定后悔。

第四思维：君子想

男子汉大丈夫应该顶天立地，岂能躲在阴暗的角落偷偷看黄手淫？真的是龌龊猥琐至极！丢尽了祖宗的颜面！我们要做正人君子，君子第一修为就是戒色，所有的邪淫行为一定要戒掉，做正能量的君子，不做邪淫的猥琐无耻之徒。把浩然正气提起来，吾善养吾浩然之气！光明正大、光明磊落、刚正不阿！要拿君子的标准来严格要求自己！不看黄，不贪色，不犯邪淫！有高雅的品位与追求，有崇高的利他精神。大家读《论语》会发现，这里面经常出现一个词：君子。“君子”是孔子心目中理想的人格标准，君子的力量始于人格与内心，有德行，有风度，君子怀仁、好公、好义、助人、守纪、谦虚、自省、坦荡、积极向上、信念坚定、不抱怨他人、不愤世嫉俗。君子务本，主忠信，勇于面对困难，修己安人，守孝道，懂得戒邪淫。

第五思维：作亲想

印光大师：“亲想者，见老者作母想，长者作姊想，少者作妹想，幼者作女想。欲心纵盛，断不敢于母、姊、妹、女边起不正念。”作亲想，是一种提起人伦规范的思维对治，看见异性就像对待自己的亲人一样尊敬，克己复礼，修己以敬！要尊敬别人，不可邪淫别人，要提起人伦规范，不能做禽兽之举。

第六思维：慈悲观

怜悯众生，要有慈悲的心态，这样也能转变贪恋，贪恋是起邪念，是低频负面的念头，慈悲是高频的心态，慈悲的人自有一种庄严。修习慈悲观，内心也会得到快乐、安宁，从而保持一种和乐之象。修习慈悲观不仅可以对治怨嗔，也可以对治邪淫的贪恋，因为慈悲，所以不会对别人起那种邪念，一方面尊重别人，另外就是于心不忍。

小结：

通过这六种转贪的思维，慢慢贪恋的心态就会减弱，这需要坚持对治，坚持思维，坚持一段时间，就会发现贪恋没那么强了，已经变弱许多了，这点我深有体会，我坚持对治到现在，贪恋已经变得很弱了，不敢说一点没有，但已经很弱了，很容易就能克服。

来果禅师的方法其实就是飞翔老师说的王炸组合。

【王炸组合】

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

（转贪六思维和王炸组合都是戒为良药里的知识，非常重要。）

我说一下我的见解。

你觉到邪念了，这时就要把自己的意识转到法境中，何为法境，在王炸组合中就是思维对治，为什么这样，来果禅师说，你如果不马上转到法境，那其实粗的邪念虽然铲除，但细微的感觉还在，在那种情况下极易导致淫念再次起势，而如果你还不能转入法境，这样几个来回，正念消退，淫火炽燃，不得不破！这就是一些会一点断念的人无法决胜实战的原因之一，所谓的抵抗一下就破戒！而如果你用上思维对治，就是想到你的痛苦，邪淫的丑恶，而当下清凉，这样淫思也断了，所谓淫思就是你虽然暂时遏制了它，但它还是带有怂恿诽谤等细微的念头，还是想要邪淫的一种思绪，你呢，觉破邪念后，把意识转到法境中，则正念现前，魍魉潜消。这是增加断力的很好方法，也是破除邪念断不完以及断念吃力的很好对治方法。

但有前提，首先你得觉察到邪念，其次你做好思维对治，就是看破手淫的丑恶嘴脸，对危害要认识深刻，而且立场坚定，说白了就是觉悟高，而且每时每刻保持警惕，因为没有警惕也就谈不上观心断念。这样再使用王炸组合就会很厉害，可以说没有断不了的念！但也要熟练，贵在坚持练习，就是觉察+思维对治，如果你断念断得犹豫贪恋，就应该好好思维对治，贪恋弱了，断念就会容易很多。

谈下决心的重要性，如果你不去练习，整天还在玩游戏、看电影，看点戒色文章应付一下，那就会变成戒油子，没有决心也谈不上戒色，决心也有真假之分，一般从小我口中说出的决心都是假的，真的决心含有无限的行动，你行动力如何，就能看出你决心如何。王炸组合需要练习，说实在的，你必须每时每刻看住自己念头，我的切身体会就是，即使晚上邪念也会进攻，你觉察不到就会破戒，所以没有决心的人是无法做到每时每刻观心的，而做不到这点，那戒色成功宛若天边的星辰，你是摘不到的。

最关键的还是觉察，你如果老是认同邪念，无法识别出邪念，那破戒的可能就很大。二就是警惕，没有警惕就没有觉察，没有觉察就会被邪念带着跑。大家看看下面来果禅师的开示，来果禅师是禅宗临济的祖师，所授妙法价值无量。

★五根本中，唯有淫戒极为易犯，特将拈出，以明止法。如眼见淫色，耳听淫声，当时淫心兼身俱动；才识将动，急快反观，就处一觉，一觉不止，切须再觉。何以故？将起即觉，则觉力自胜，淫念易止，若起多时，已发身口，其淫力胜，故难觉除。由是之故，念起即觉。正觉念时，急将觉心缘于法境；法境者，或止观，或公案，或念佛，或持咒，或礼拜。若将心缘‘念佛是谁’者，正在‘是谁’上极力参究，顿起真疑，最贵亲切。何故？有亲切，则缘法之念力胜，而淫心之力自弱，故制而不起。若暂觉淫念不起，不缘法境者，其淫之粗相虽除，而细惑尤存，及能觉之心亦昏惑于细淫相中，因觉未缘法境，故而淫惑自必摇动。即动时，自不觉知，故觉力衰，则淫心复起。依前造业者，皆由觉心不缘法境，居于淫惑，粗不自见，由淫念胜故，觉忘其制；觉忘者，乃淫惑所覆，不念法救，皆实贪淫惑而不舍。病此，故合教云：‘名字觉，即凡夫觉；虽觉，即同不觉，故名名字觉。’

若终其身而缘法境者，不但淫惑可除，兼觉体顿悟。其意恐塞，以喻明之。如淫心喻一人，淫境喻一人，若二人结恨，两相仇对，或打或骂，交恶不止；中有一人，一人即觉心，将彼劝一人开，引令别处，或谈笑，或游玩，其人著于喜境，则斗打之念自然休息。

又喻不缘法境者，如二人结打，虽令劝开，实未离打处，各怀忿斗，即瞒改劝之人，复相结恨。何以故？虽暂劝之不结，究实嗔心尤未歇尔。不缘法境，觉淫念不起者，亦复如是。而缘法境之用，正是伏惑之当机，必须淫起即觉，不容淫住，不容分别，久之习惯，则成自然。以后纵有念起，即无心觉而自觉，能如是行，皆留心常觉纯熟故尔。虽觉伏而未断除者，当须久之觉察，细心研究，直到心穷力极，如老鼠窜牛角，自有转身时也；又如火将起，欲息则易，若起多时，已烧诸物，难可熄灭。今明觉力者，如心未明，则必有念。念喻猛火，淫喻干柴，若心念淫，如火投柴，其柴无尽，火岂休歇？故心念淫，急将心念空，如火投空，而火自熄。正起淫心，即作空观，观力现前，淫念自息。

若不如是，当知淫心即是地狱种子，若种子不除，现虽人类，已是阿鼻苗裔。何以故？古德云：‘善念将兴，天堂已就；恶心才动，地狱早成。’其不信乎？然防淫之用者，但对功行位中，仅止淫心而言，若真彻悟，妙契真如，尚无迷悟之名，何有持犯之实？否则切宜坚守，莫犯戒心。《梵网经》云：‘若佛子信心出家，受佛正戒，故起心毁犯圣戒者，不得受一切檀越供养，亦不得国王地上行，不得饮国王水；五千大鬼常遮其前，鬼言大贼，若入房舍城邑宅中，鬼复常扫其脚迹。一切世人眼不欲见犯戒之人，畜生无异，木头无异；若故毁正戒者，犯轻垢罪。’此轻垢罪者，乃三途之称，若不急忏，可不畏焉！

——《十界因果录》

**13.学习文章的体会——做笔记提升综合觉悟**

作者：俭以养谦

戒色吧每年都会有大量的新人涌入，刚开始大家都一样，普遍是屡戒屡破，但是随着时间的推移，两年以后，有的戒友就逆袭蜕变了，戒了半年一年，而有的戒友依然是一个月都很难突破的戒油子，为什么？我觉得原因有二：1.伤得不够深；2.学习戒色文章不认真。

学习戒色文章是一切的基础，是一切的前提，是综合觉悟的根本保障。成功的人经历大多相同，而失败的人则各有各的不幸。只要觉悟有漏洞，必然就会破戒！为了提高综合觉悟，必须系统地学习戒色文章，学习文章不系统，必败！

看了一篇文章，如果你感觉很震撼，或者感觉接下来几年都不会忘记这个文章了，我可以说，你看得很认真。而对于平常人而言，你能碰上几篇这样让你震撼的文章呢？难道戒色成功只要看那几篇好的文章就行了？不可能吧。所以，戒色文章的学习必须要静下心来，要好好端正自己的学习态度。试问自己，看了一篇戒色文章，结构是否清晰？你是否觉得这篇文章从别的地方看到过类似的，再看这篇文章就没有收获了？《戒为良药》是否有从头到尾认认真真每字每句滚过一遍？你是否有做笔记？你是否有学习戒色文章的固定日课？你是否牢牢抓住了戒色的核心——观心断念，并且专攻这方面的文章？你忙的时候是否会抽出时间阅读戒色文章？如果能抽出时间阅读戒色文章，比如十分钟，是拿一篇新的文章泛泛而看吗？你看文章是否有针对性？你是否会经常复习你的笔记？你能不能重复学习戒色文章？你是否有一篇文章看十遍乃至几十遍的耐心？你珍藏的戒色文章，重新动过几遍？比如讲危害的文章，你是否觉得危害都懂了就不再看了？

所以一定要端正自己的学习态度，以上问题只要你犹豫，只要你的答案不是最佳答案，破戒的可能性是很大的！所以，一定要端正自己的学习态度，端正态度是关键，静下心来是关键！一定要把《戒为良药》从头到尾完完整整地看！一个字都不能漏掉空过！甚至是语气副词都要好好琢磨它的真实义！要学会抓关键词，抓关键词效率会高很多。有的戒友，心就定在《戒为良药》，从头到尾看了15遍以上，一篇不漏，这样的学习，我相信这种戒色的好状态是比一般人厉害的，他的戒色状态和戒色意识是很稳定的！

戒色文章一定要每天坚持！一定要记笔记！我以前都没做笔记，自从我做了笔记之后，我才发现，没有做笔记怎么可能成功呢？泛泛而看怎么可能成功呢？更有甚者居然连戒色文章每天坚持都做不到，那就必败无疑了！我曾经看到这句话：学习文章的每天坚持必须保证，否则，必败无疑！我被吓到了，其实这确实是真的，不仅如此，不记笔记，依然是必败无疑！除非你经过五六年的失败，文章实在看得太熟了，症状爆发后下决心开始勇猛精进，何必等到那一天？

同时，戒色笔记如果不复习，那就等于没记。所以，记笔记，不复习，必败！记笔记不复习你还不如不记呢！要知道，世界上最好的戒色文章在哪里？就是你的笔记，看笔记是会得到很大的加持的，它会让一个在怪圈中痛苦挣扎的戒油子看到希望！这个加持比什么都大！那么如果没有笔记怎么办？有的戒友还没记多少笔记呢。其实记笔记很快的，比如说我一天学习半个小时戒色文章，我大概能记十几条笔记，一个月就三四百了，一个笔记本说实话两个月差不多就记完了，笔记的量是不用担心的，记对你有启发有感觉的句子即可。关键是要复习笔记，温故而知新，可以为师矣。那些写戒色文章的人我们可以把他们看作是成功的人，是我们的老师，他们的深刻认识是哪来的？是笔记中复习而来的，温故而知新。如果你不复习，你永远觉得戒色文章千篇一律没意思，如果你开始复习了，每一句话都反复琢磨，反复去思考他的真正深意，坚持几个月，你就和原来的自己今非昔比了，那是真正的质的飞跃，觉悟的大飞跃，拍案叫绝，欢喜雀跃，你顿悟的是人生的大道理，是别人一辈子都搞不懂的道理，是可以改变命运的道理！复习笔记，就可以！

复习笔记的好处实在是太多了。第一，刚刚我说，没有每天坚持学习戒色文章，戒色必败。那么如何做到百分之百地每天坚持呢？我觉得记笔记可以做到。我们学习戒色文章必须要具足戒色笔记，戒色文章旁边必须有笔记本，要养成这个习惯。我觉得手写会好一点，一笔一划写清楚。我觉得尽量还是不要电子版的，因为你重新写一遍和复制粘贴的感觉就是不一样，有利于让你静下心来，清净心生智慧，那种对戒色文章的独到理解往往就是在这个时候产生的，如果你不记笔记，那这个文章对你几乎没有任何用处。在一笔一划的斟酌下，你能感觉到学习的喜悦与成就感，而且字如果写得清楚工整，还是有利于复习的，不要写成一堆堆在那里，不利于复习，字与字之间我觉得应该分开大一点，笔画一横一竖都要清楚，比如说“目”，里面两横不要连笔连掉，两横就是两横，从头到尾写清楚方方正正，你就会感觉你的字会清晰很多倍，你自然而然地就会去复习了。

第二，我们破戒后很可能丧失信心，戒色的好状态可能就此一落千丈。由于意淫会上瘾，而且破戒会让人变傻，不得不说你的觉悟在破戒后是大打折扣的，很多东西你都会忘掉，很多危害、实战的要点以及经验基本上都会全部忘光。如果要全部地到边到角地弄回来，我觉得看笔记是最快的方法，如果你去看新的戒色文章是很难把觉悟全部找回来的。你看笔记就知道，原来笔记是讲得这么全面而系统，你的觉悟一下子就回来了，这有利于迅速找回戒色的好状态，找回断念的速度与力量，而且笔记能帮你发现你的问题与漏洞，不至于破戒后消极思考。我们平时看戒色文章，比如说我今天看了一篇断念的好文，那我可能就会觉得戒色，断念最重要，如果能看笔记，你就会发现，戒色是需要综合觉悟的，养生控遗、认识危害、圣贤教育一个都不能少！就像身体的器官一样，缺一不可！综合觉悟过关是非常重要的，只有当综合觉悟达到了相当的水平，戒色才有望冲破一年大关。

**14.关于断念16字口诀的深度剖析**

作者：仰望这个星空

念起即断，念起不随；念起即觉，觉之即无。

念：什么是念，念就是念头，念头有好的念头和坏的念头，首先要摒弃坏的念头，这是初步的区分。本源在心，所以说观心断念很重要，其次是诱因，分为外在诱因和内在诱因，外在诱因包括，看黄、看擦边图、擦边视频、看美女、看到色情的物品、看到女性的衣物等等，内在诱因就是脑子里的邪念、黄图、怂恿、微妙感觉等。外在的诱因也会导致念头产生，我们要学会看住念头，学会控制自己的念头，好的念头可以留下，坏的念头一定要及时断除。

起：念头的生起，一切欲望的开始就是念头的出现。

即：立即，立刻，强调立刻马上快速，不仅是断念要立刻执行，生活的方方面面都需要强大的执行力，才能在规定时间内完成，手淫的人多数都有拖延、懒惰的坏毛病，这个也要改正过来，以积极乐观的心态面对工作和生活。

断：这是断念的重点，断念口诀就在于你断得快不快，慢一步就会被心魔附体，讲究的就是快断，狠断！当断不断，反受其害！不能犹豫不决，不能贪恋，断念就要快速，分秒必争，不能拖泥带水！

念起不随

为什么第二句是念起不随呢？因为断念初期，实战水平较弱，断得可能不彻底，虽然断了，但是断的速度太慢，不够干脆，不够彻底，念头还在你脑海里残留，或者悄悄地躲在角落，蛰伏起来等待下一次疯狂的反扑。当你处在破戒高峰期时，欲望就会复苏，这个时候必须做到不跟随，敏锐地觉察念头，观察念头，不能被念头带着跑。（编者按：断力弱时，以不随为主，观察念头，不要跟随，不要陷入念流；断力强时，直接觉察消灭！不断强化自己的断力，是核心重点！）

念起即觉

这四个字才是真正入了断念口诀的大门，无论是念头的断除还是念头的不跟随，前提都是——觉，一定要先知先觉！如果在心魔很强大、欲望很猛烈之时才开始去断念，此时欲望如袭来的猛火，烈焰滚滚，稍不注意就会被心魔吞噬，所以我们必须保持警惕状态，时刻在脑海中安装一个烟雾报警器。心魔来袭就跟烟雾一般，起初是微妙感觉，跟烟雾一般朦朦胧胧的，如果这个时候你没有发觉，那么火势就会越来越大。如果你的烟雾报警器不灵敏不准确，那么当大火出现，那就相当被动了，会手忙脚乱，陷入煎熬感，坐立不安。

我们就跟消防员一样，每天都要刻苦训练，在实战中才能争分夺秒扑灭火灾，戒色必须在平时刻苦训练，实战才能发挥出色，不会出问题。强化觉察的力量，就像给你安装一个扫描仪，提前侦测心魔，做到知己知彼，百战不殆！灭火一定要早，早发现，早消灭，不能等它发展壮大了，才去灭，那样难度太大。小火星，很容易灭掉；森林大火，即使消防车来了，也很难了。所以断念一定要把握最佳时机，觉得早，觉得快！这样才能掌握主动，不会让自己陷入被动！不怕念起，唯恐觉迟！

没有大量练习，断念的熟练度哪里来？实战时觉察迅速，平时练习的成果就体现出来了。

万丈高楼平地起，戒色的基础一定要牢固，包括学习戒色养生知识，培养德行。飞翔老师说过戒色知识和德行是戒色大厦的地基，地基不牢固，大厦就很难到达一定的高度，哪怕到达了，也是摇摇欲坠，一丝念头就会轰然倒塌，可见地基的重要性。就跟学好数理化一样，走遍天下都不怕，做什么学什么，基础是影响你上限的关键，正是因为有学习的基础和断念的基础，具有深厚的德行，戒色的大厦才能越建越高，越建越稳固！

地基一定要扎实牢固！下面都是钢筋水泥，深入地底几十米深，当我们遭遇各种诱惑和挑战，就能像大树屹立不倒，因为根基稳固。基础很重要，是后面进步的阶梯、垫脚石，基础牢固我们才有更多的精力不断地去领悟和提升自己的戒色层次，并且再不断加深学习的内容，温故而知新，可以为师矣。学习戒色文章不仅是对于新知识的掌握，更是对于以前所学知识的不断总结和深入领会，再思考、再总结，从而获得新的领悟，如此循环下去，必定稳固提升，越戒越强！

觉察力的提升在于坚持练习断念口诀，培养对念头敏锐的觉察力，要像烟雾报警器一样敏锐。念头那种飘忽不定的微妙状态也要识别出来，慢慢练习，会发现一切的一切都围绕着觉察力，觉察力是最核心的东西！不要停留于字面意思的理解，要结合练习和实战，才能有入木三分的深刻领悟。断念的刀必须快，是时候把觉察之刃磨锋利了，当觉察之刃快至颠毫，念头就是来送死的！念来即斩！斩尽萌芽！也好似在欲望是小火星时，给它来一场暴雨，瞬间彻底浇灭它，心中再无任何贪恋，再无任何残留。

觉之即无

当你做到了念起即觉后，通过不断练习，到时就能做到觉之即无，看到念头，念头就自然消失了，为什么？因为念头就怕你的觉察力，它无法承受强大的觉察之光，必然会消失。当你去觉察念头时，你会发现自己不是念头，你是观察者，你可以观察念头而不陷入其中，你可以控制自己的念头。这就是飞翔老师说的身份的转变，从思维者转变成观察者，不认同念头，做回观察者，观察者才是真我。

我们要知道断念的正确操作，不压不随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛来转。实战时，不要害怕，不要紧张，不要抗拒，沉着应对！平时要坚持练习，达到熟练的程度。经过不断练习，觉察力越来越强，断速会越来越快，一种强大的主宰力会在内心生起，到时就能获得决胜实战的把握，当你有了这种把握，你的整个气场、整个自信就会为之一变。从刚开始的念口诀，再到后来的觉之即无！这就是不断练习强化的结果。因为你不断地变强大，念头就显得弱小了，再到后来直接碾压心魔，自身感受就是念头不再那么强大，一记觉察，立马消失于无形之中。

后记：

些许感悟，希望对戒友有所帮助，衷心祝愿各位戒友早日恢复身心健康，同时也非常感谢飞翔老师，没有您的踏浪前行，就没有现在的戒色吧，没有现在走在前辈开辟道路上的我们，衷心祝您身体健康！万事如意！也感谢播讲《戒为良药》的张大花，非常感谢！一步步听着您的话语变得熟练、自信、稳重，也感谢所有戒友，我们一起加油！

**15.给大家分析心魔的进攻套路**

作者：一条征心旅程

总得来说，心魔来怂恿我们破戒，会有很多套路，如果我们上套了那么等着我们只有破戒，与破戒后的后悔无奈！

所以要知己知彼，才能战胜心魔！

心魔进攻套路分为四种，分别是意淫、怂恿、微妙的感觉，自我否定！

接下来我会为大家一一讲解。

念头来了，我们没及时发现，没有趁小火苗断掉，就会导致淫念大火烧起来，到那时悬崖勒马就很难很难了，所以觉察十分十分重要！这一点不可忽视！心魔这个贼会观察我们，趁我们不注意，出现念头，打我们个措手不及，但如果觉察到了，你却跟着他的念头跑，那么结果还是破戒！它会找各种借口，如果我们跟随，那么总会有一个借口，我们认为它合理，于是就破戒了。例如：“都恢复差不多了，撸一次再戒”“试试定力，看眼黄不撸”“就撸最后一次，下次一定戒掉”等等各种念头，直到我们认为这个借口合理，便破戒了！！！

先说意淫，意淫就是幻想黄片中的内容，或者自己幻想，然后我们内心就会动摇，淫心一动，欲火即起，气散神移。形虽未交，而元精暗中已泄，性已昧，命已摇！所以出现意淫一定要第一时间断掉！并警惕起来。然后就是怂恿，心魔怂恿就是找借口，为了让你破戒，攻破你的防线！一念不断，万念蜂起，面对心魔的怂恿，要做到不跟随、不犹豫、不贪恋、不妥协、不纵容，不去跟随它跑，不要有舍不得断掉的想法，不贪恋那种肮脏污秽的场景，不跟它妥协，不允许它存在！

微妙的感觉就是当念头出来后，我们就会有感觉，有一种想放纵、想享受的感觉，这时要告诉自己，手淫并不会带来快乐，只会带来更深的痛苦与空虚，这并不是真正的快乐，是走向深渊的开始。

第四个就是自我否定，这个很微妙，这个念头会告诉我们自己，“我不行了，马上就会破戒的，我戒不了色，还不如撸一下”等等，这是自卑的表现，也是心魔进攻最好的突破口，这时千万不要否定，必须坚定自己戒色决心，就如古时打仗，你害怕敌人，自然而然会打不过敌人，要拿出一夫当关万夫莫开的气势，心魔老贼来之即斩！气势不能输！

当然念头不仅仅是单一的攻击方式，它会结合这四种一起进攻！还有可能多种复合一齐进攻，例如微妙感觉、怂恿一起或者意淫、怂恿等等，还有可能四种一起来，这时候不要慌张，准确冷静地识别，一一断掉不跟随！不犹豫！不贪恋！

大家一定要反思自己破戒的原因，熟悉和识破心魔进攻套路，这是重点！因为我们学习再多文章，也不如自己实战经历的心魔进攻套路来得确切，毕竟这是自己的亲身经历，要时刻警惕，心魔很狡猾，稍有不慎，就又回到邪淫堕落阴暗的生活中去了！（编者按：实战第一！注重实战！这样才能立于不败之地！前辈已经把心魔的进攻套路写出来了，一定要认真研读，仔细体会，往往在经历过实战后，会有入木三分的深刻感悟。）

知道了心魔的套路，还没有完！就像看见敌人，发现敌人偷袭我们，这时不能傻傻地看着敌人。清楚了敌人进攻方式与套路，下一步我们要做的便是，用刀剑砍杀敌人，不能坐以待毙！可以用断念口诀与佛咒，也可以觉之即无！理论是为实战打基础的！只有实战那一念，才是检验我们的试金石！

编者后记：

这篇文章写得很好，短小而精悍，写出了心魔的进攻套路和特点，所谓知己知彼，百战不殆！飞翔老师写过心魔的套路，其他很多前辈也写过，这方面的内容极具实战价值，很值得反复研读，就像格斗，熟知对方的出招表，这样在实战中才能进行有效的防御和化解。我个人的实战体会：图像上脑极快，怂恿最阴险！如果不能及时觉察和识破，就很容易破戒。一个戒色高手，必然具备强大的断力和识别力，这样才能在实战中笑到最后。

**16.个人对戒色十规的浅薄理解**

作者：正向循环

人们都说：站在巨人的肩膀上，你可以看得更远。我们戒色也是如此。通过各位前辈的不求回报的付出，让更多沉沦在欲海里的人找到了自我解救的方向。在此，由衷感谢各位前辈的付出，没有你们的无私奉献，我们或许仍然被自我囚禁，找不到出路。

戒色已然融入我的生活。今天借着飞翔老师的戒色十规，谈下我的一些浅薄理解，希望能给各位戒者带来一些启发与收获。

一.远离黄源。戒色后一定要注意远离黄源。

1.删除手机里和电脑里的不良资源。2.平时上网不看擦边图和擦边新闻。3.看到诱惑马上避开，做好视线管理。4.不要在床上玩手机。

二.学习戒色文章：每天坚持学习戒色文章，多做笔记，多复习笔记。

1.学习戒色文章一定要围绕自己的不足之处，有针对性地学习。2.将戒色文章中的要点落实到实战中，不要做理论的巨人，行动的矮子。3.每天坚持，养成良好的学习习惯。良好的学习习惯可以让你平稳地度过戒色厌倦期。

三.练习断念：每天背诵断念口诀500遍以上，一定要正确理解口诀的含义，严格按照口诀的意思去做。

1.戒色要注重断念实战。我们要直接对治自己的邪念。2.断念贵早，贵快，贵狠。千万不可有丝毫犹豫或贪恋。3.背诵断念口诀的目的就是提升自己的觉察力，也可以说是警惕性。4.一定要强化练习，不要止步于只是断除邪念，争取做到断除一切负面念头，找到真我。5.熟知各种导致破戒的类型，一定要将这些破戒类型印入自己的潜意识。处于这些情况下，可以提前预警。

四.做好慎独：独处很容易破戒，戒色一定要做好慎独。

1.慎独其实就是慎心，就是在独处的情况下，牢牢看住自己的念头。2.独处时，一定要将自己的警惕性开到最大。3.独处时，谨慎使用手机和电脑。

五.视线管理。

1.对境实战时一定要做好视线管理和听力管理。遭遇诱惑，立即避开。2.对境实战也需要强化练习，由原来的盯着看到心如止水，这是一个练习精进的过程。3.对境实战之后，一定要牢牢看住自己的念头。

六.加强养生意识，严格控遗，适量锻炼。

1.戒色与养生是相辅相成的，不可只戒色，不养生。2.严格控遗，固肾功，吉祥卧，饮食清淡。3.锻炼以有氧运动为主，不建议在恢复早期进行力量训练。一是容易受伤，二是容易增加欲望。4.养生桩和食疗。

七.情绪管理。

1.调节情绪不一定要立刻开心，关键是坦然。2.学会观察自己的情绪，如果发现不良情绪，立即断除。

八.改过迁善：要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

1.戒色不只是停止邪淫的行为，更是一场生命的重塑。通过戒色，我们发现了自己许多的不足之处，我们一定要勇于改正，尽量做一个无私利他者。2.学会观心之后，就要常观察自己的内心。是否有嗔恨心、贪婪心、嫉妒心等等。我们应该让自己时刻处于一个高频振动的模式。

九与十.学习圣贤教育，落实传统文化。

总结：戒色是我们完成蜕变的跳板，通过戒色，我们一定可以找到属于自己的蓝天白云。加油，我们一直在路上，我们从不孤单。

**17.直击戒色的五大终极问题**

作者：义工（断）

戒色难，难于心，心不灭，谈何戒。戒色易，易于觉，向心觉，当即灭，心灭方为上乘戒。

前言：

这篇文章就专门讲一下戒色界比较常见的终极问题，这篇文章可以说是解答篇，专门解答了几个直击深处的问题，也可以说是戒色心得，对一些常见提问的理解与感悟，希望对大家有所帮助。

正文：

戒色界有几个终极问题，我不得不提一下。

第一个：我到底是为了什么而戒色？戒色又到底是为了什么？

第二个：到底该怎么戒？为什么戒个手淫这么难？

第三个：明知断念是核心，为什么还是戒不了。

第四个：总是屡戒屡败，我到底该怎么办？

第五个：学习戒色文章，练习断念真的有用吗？

这几个问题可谓都是直击内心深处的灵魂拷问。很多人动机一开始就有问题，比如为了更好地放纵而戒、为了恢复性功能而戒等等。为了恢复身体而戒无可厚非，因为症状太难受。但当身体恢复了是不是就该破戒了呢？所以这个动机注定不会长久。为了更好地放纵而戒、为了恢复性功能而戒，就不用说了，一开始就失败了大半。多次的失败必然会对心灵造成一次次的打击，最后就会形成第一个灵魂拷问：“我到底是为了什么戒色？戒色又是为了什么？”

那到底是为了什么戒色，戒色又是为了什么呢？关于这个问题，很多人其实自己也不是真的清楚，大多数人都处于比较疑惑的一个状态，有些伤得轻的戒友不能树立正确的动机和决心。能理解，毕竟伤得不深，而很多戒油子，可谓是有点觉悟了，但很多时候也会迷茫。如：戒了这么久，还是屡戒屡败，这到底是为什么？因为迷茫而绝望，因为绝望而一次次地失败→戒→败→戒→死循环。到最后破罐破摔，甚是迷茫绝望。其实戒色真的不难，动机也很简单，不要给自己太多心理压力，首先：戒色一定要发大愿，只有强大的愿力支持，才能有动力坚持精进下去。什么是大愿？其实就是立一个大志。这个志一定要尽量纯正远大，看看那些成功过来的前辈，都是有大志的人。关于这个志，这个大愿，我没什么太多目标，只有一个——正己化人，为了世间美好而戒色，为了当下美好而活着。

给大家分享一个故事：

这个故事是明代的一位奇人——心学家。

有一个13岁的小男孩，一天问自己的老师和父亲，“何为天下第一等事？”父亲和老师异口同声回答道，当然是考取功名啊。当时的社会，考取功名可以说是唯一的出路。但这个小孩回答道：非也，老师问小孩，那你说何为天下第一等事？小孩答道：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”当小孩说完这些话，老师直接就懵了。说，就你？你的意思是想成为老子、孔子那样的人？是不是有点太狂了。小孩答道：老子、孔子是人，我也是人啊，他们能成为圣贤，为什么我就不可以呢？我作为一个13岁的儿童立个大志有错吗？就是因为这个小孩13岁立了个大志，所以最后他真的成为了一代圣贤。这个小孩是谁？他就是心学大师——王阳明。立功、立德、立言。被称为千古第一完人。

王阳明为什么能成为王阳明？就是因为他从小就发了个大愿，立了个大志。所以他一生都有动力在成为圣贤的道路上不断前行，最后真的成为了一代圣贤。王阳明有一句很经典的话：“志不立，天下无可成之事。”戒色也是如此，问问自己戒了这么久，有立过什么大志吗？是否有发过什么崇高的大愿？戒色是系统工程，全方位的修身心，全面的改造。倘若一心只为自己，只为利益，那么必然会败得一塌糊涂。最崇高的大愿，也是动机，始终只有一个，就是正己化人，纯正自己的心念行为，然后去帮助需要帮助的人。这就是正己化人，这就是仁爱无私。只有仁爱无私的人才能在戒色路上持久前行。仁爱无私跟手淫恶习是完全相反的，一正一邪，你选正就必然抗邪，选邪必然远正，这就叫正反面。

戒色动机就是你为什么而戒，戒又是为了什么的终极答案。新人前期可以为了恢复身体、为了父母、学业事业而戒，但到了一定程度一定要好好摸索一下更崇高的动机，一定要发大愿，立大志。正己化人，崇高而可及，千万不可一心为了自己或利益。走在五六年专业戒色的路上，我从来没有见过一个自私、一心为了自己的人能戒多久，最长的不过一两年，最后还是破了，最后彻底沦为戒油子，越戒越油，之后消失在了戒色界，实属悲哀！反观那些坚持多年不破的人，都是有大愿、大爱无私的人，因找到了内心的真正所需，所以一直稳定在戒色至高境界的路上不断前行。

到底怎么戒，为何戒个手淫这么难？这个似乎是刚开始踏入戒色界的新人才会提的问题，戒油子同样会经常挂在嘴边。新人就不去说了，戒油子已经有一定思想觉悟了，为什么还会问这样的问题？其实就是卡在了瓶颈阶段，没法上升了，才会问这些问题。

这个终极第二问，其实做起来也没那么难，到底该怎么戒？要是我回答，还是最常见的回答，好好学习戒色文章不断完善觉悟，觉悟到了就顿悟了，一顿悟就明路了，路明了就知道该怎么走了。为什么戒手淫这么难？我的回答，还是常见的解释，手淫具有高度成瘾性，一发不可收拾就是最好的解释。这不是什么教科书，哪位专家随口一说就可以解释得了的，最正确的真相就是去看看手淫史长达七八年以上的戒友是怎么说的。去问问他们手淫有没有害，过来人说的胜过一切解释与雄辩。到底为什么那么难戒，我想大部分过来人都会告诉你：“我曾经也很想戒，也试过各种办法，可就是鬼使神差般地重复破戒，好像有魔力吸引一般，因为这东西有一个极强的瘾。”

为什么那么难戒？因为90%以上的人都在向外找方法，如什么动作、功法、运动、药物、神器、食物等。殊不知真正的核心在于内在，也就是“心”。手淫这个行为是心念主导的，只有向内观，才是真正地明白了精髓所在。为什么难戒？因为你不会向内观，向外求的一切始终都是在外围，一切的外求都只是辅助，也就是助力，这些助力如果不能为内观所用，终究必败！所谓会者不难，难者不会。只要掌握了方法真的就不难，“戒色难，难于心，心不灭，谈何戒。戒色易，易于觉，向心觉，当即灭，心灭方为上乘戒。”

真正学会向内观，向心修了，那戒个手淫真的就不难了。懂得了戒色的核心就是断念，就是向心修，接下来就会面临第三个终极问题。为什么明明知道了断念是核心，怎么还是戒不了？我的回答，因为你还没有真正入门。什么才叫真正入门？只有真正地会运用观心断念了，才算是真的戒色入门了，“懂了”跟“会用了”是两码事，不要混为一谈。戒油子也懂了异常多的道理，也懂得了戒色的核心就是修心断念，为什么还是屡戒屡败？绝大多数人都是懂了但不会用，“懂了”就是知道了有这么一回事，但只是理论派，空谈一切等于零，而“会用”是指真正把这件事发挥到实践上。为什么懂了很多却还是失败？因为你根本没有做到！空口说大话谁都会，但你真的有实践落实吗？摸着良心好好扪心自问一下！骗得了别人，骗不了自己！

戒色是场修心战，也是长久战。这场持久的战役只有明白核心、真正掌握核心的人才能稳定前行。修心断念没那么容易，当然也没那么难，大部分人最缺少的还是练习和实践。军人训练有一句经典的话叫：“平时多流汗，上了战场就能少流血。”戒色也是同理，平时多多练习断念，多学习戒色文章、传统文化。多行善积德提高德行，到了邪念上来的一刻就不会犹豫和贪恋，淫秽的念头具有强大的杀伤力，如果你的正能量不够强，断念不够利落，必然就挡不住邪念的猛烈袭脑。

关于断念的理解和练习其实很多人都走偏了，练习断念口诀没有错，关键是每个人的悟性有高低之分，对于一些悟性没那么好的戒友，可能暂时不能真正理解，所以走了极端。大部分人理解的就是练习断念就行了，邪念上来就秒掉它。断念这部分内容极其容易被误解，十个人当中就会有十种不一样的理解。我个人见解，所谓戒色断念，断的是念头，就是淫心，这点没错。断念是主力核心，是直接对战淫心的强力武器，因为念头只在一瞬间，“灭心战也只是一刹那，灭即生，随即败”。主力核心还需有什么？辅助呀！何为辅助？善、仁爱、谦德、无私、孝、诚、义等等，一切正面的东西，这些辅助是干什么的？就是你在灭念一瞬间的强力帮手。（编者按：断念是最实战的部分，正能量和德行则是基础，光靠断念而缺少德行，迟早会败；反过来，光靠德行，没有断念能力，也会失败。所以，断念和德行是同等重要的。）

为什么别人断念一下就可以了，而你到了念头膨胀的时候都断不了。第一，缺少对断念的真正理解。第二，缺少正能量和德行。第三，缺少练习。人生本是一场修行，是一场向内的观修，而不是向外的索求，欲望无止境，只有知足才能获得幸福。修心是长久战，也是全身心的改造。修心为的就是活在当下，找回丢失已久的纯净。戒色就是回归纯净，找回真我的一条途径。

断念很重要，辅助也很重要，行动才是主要，一切的方法，都离不开行动的实践，这就引出了第四个终极问题 ，屡戒屡败，我到底该怎么办？关于行动的重要性，之前我就写过一篇文章，内在的观修必然需要有行动才能实现，不然就是空谈，纸上谈兵，实践必然惨兮兮。屡戒屡败就是因为“太懒”，懒得看文章，三天打鱼两天晒网，学到的又不去复习、实践落实，看过即忘。这就是屡戒屡败的致命根源。

我从来没有见过一个懒人能戒色多久，更别说去帮助别人了。那些戒了多年不败的人都是执行力果断的人，不拖延，知道就做，雷厉风行地落实。这就是屡戒不败的根本原因之一。戒色最难的一块也是最为重要的一块就是行动，多数人败就败在落实这一块。比如以下几种心态：

1.我还要工作，没时间去学习戒色文章，更没时间落实学到的内容。

2.我还是学生，学业压力好大，根本没时间。

3.根本就没用，懒得去看了，更别说实践落实了。

4.太难了，根本就做不到。

5.还是等下再看，算了还是下次，算了还是明天吧，算了还是以后再……

这几个问题你是否有遇到呢？我告诉你，这都是借口，一堆借口。一推再推，最后你就会败→再败→戒油子→消极→抱怨→迷茫→绝望→持续败→放弃→再败→麻木→精英级油子。如果继续麻木下去就会彻底放弃，而且很可能当叛徒，要么写文章诋毁某位戒色前辈或者诋毁戒色理论。

不行动一切都是零，方法再好始终是方法，并不是你的。如果要真正吸收就必须行动起来，落实起来，这样才能真正吸收，为自己所用。请不要再说“我没时间，我很忙”，你没时间，你很忙，为什么还会手淫？为什么还会屡戒屡败？终究还是一个懒字！你说是与不是？时间都是挤出来的，对于一个玩游戏上瘾的人，你跟他说时间，他全当是放屁，因为在他心里只有游戏。玩游戏时间充足，玩得不亦乐乎，一谈到学习，一谈到行善，落实学到的内容。就一句话，“我没时间呀。”多么直击深处的回答，一击直接让别人没话说。

有些人可能真的很忙，学业事业压力重，但我告诉你，一天十分钟空闲时间还是抽得出来吧！这十分钟够你复习一下戒色文章或者笔记，够你思考一下怎么落实学到的经验。如果你还是说“我没时间”，宁愿打游戏、宁愿闲聊也不愿学，不愿做，那请不要问为什么总是屡戒屡败，请不要问到底该怎么办，我可以明确给出一个直击灵魂的答案：“神仙也救不了你”！戒在个人，学在个人，悟在个人，做也在个人，一切行动全在于个人，个人不努力，前辈直接对你放弃。所谓“师傅领进门，修行在个人”。所以怎么做，完全在你个人，这里苍白的文字只是给你一些建议，接下来怎么去做也完全在于自己。

有些人学了很多的戒色文章，看了很多的戒色知识，最后还是戒不了，这里就逼出了第五个终极问题：“学习戒色文章，练习断念真的有用吗？”我的回答：如果你每天只知道学习戒色文章而并没有去思考总结，没有实践落实学到的内容，我可以告诉你确实没太大用处，因为戒色文章是净化思想纠正误区，但对治恶习还得靠行动。行动落实才是一切。每天就只知道学习戒色文章啥都不干，确实偏了，属于走极端。戒色是为了更好地生活，不是为了把全部精力放在戒色上。（编者按：戒色要融入生活，平时应该努力学习和工作，积极奋斗自己的人生，不应过于沉迷戒色和执著戒色，戒色只是生活的一部分，不要让戒色影响到正常生活。除了给戒色一定的时间，其他时间该学习就好好学习，该努力工作就努力工作。）

练习断念有用吗？因为每个人觉悟跟悟性不一样，所以有没有用也在于个人，飞翔前辈强调的跟念头做斗争，是警惕邪念上来的一瞬间直接咔嚓断掉，而很多人是什么？强制压念，这样只会适得其反。这个警惕的意思是过马路小心车辆的那种感觉，不是过度紧张，过度紧张就会把自己搞得神经兮兮。多数人就是太在意念头了，时时刻刻活在念头的控制中，不煎熬痛苦才怪，只有从念头中抽出来，才能真正获得解脱。（编者按：观心断念是戒色最核心的实战技法，总摄诸法，一定要正确理解断念的文章，多学习，多复习，正确理解和掌握，加上坚持练习，这样才能登堂入室、渐入佳境。千万不能一知半解、盲修瞎练，这样很可能会走偏。正确的断念是不压不随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛来转。心里不要抗拒，不要过于紧张和害怕，因为抗拒会导致压念，过于紧张和害怕会导致念头冒出。所以实战时一定要沉着冷静，时刻保持警惕，以防邪念入侵，但不要过于紧张，自己注意调整。过于紧张，就会焦虑和煎熬，这是走偏了。）

从前种种譬如前秒死，你再也回不到上一秒，今后种种譬如此刻生，今后不管好坏都只能从现在这一秒开始，活在当下才能彻底摆脱念头的控制。真正超越念头的层次，为了当下的美好而化欲。

观心断念我个人的理解就是如此，只为当下而生，纯粹的觉知，一念不生，说的就是当下这一刻，知足才能真正解脱。断念跟生活真的不冲突，活在当下，只为了提高做事的效率，当下即是最纯最专注的集中力。理解错误，走入极端，完全就是个人悟性不够，所以偏了。每个人悟性、思想觉悟都不一样，别人能理解，你不一定能理解，就像有些人能考上清华北大，但你就是考不上，这除了要付出足够的努力，还需要总结出一套真正适合自己的学习方法，只有真正适合自己，你才有动力坚持，有动力坚持，才能为之不断努力精进，这样才能彻底顿悟。关于修心断念其实不用找太多人提问，其实多数人缺的不是方法，而是思考总结和领悟。

这时有的人会问：断念口诀是练还是不练？我的回答：断念口诀是一定要练的，自己对口诀一定要有清晰的认知和理解。不可只是背口诀而不知道背口诀的目的性，没有正确的认知，一味地乱背，可能不仅不能灭心念，反而给自己带来一堆念头，最后变成压念，越想消停越停不了。练习断念口诀目的是为了什么，一定要清楚。我想很多人都是为了消灭念头，消灭念头是没错的，但这不是最终目的，最终目的是什么？答曰：回归本心，活在当下！再问何为纯粹的觉知？答曰：灭心的当下一刻即是纯粹的觉知，现在一刻的宁静即是断念的终极目的，这是什么？答：这就是一个人一生之所求，纯净的大快乐，也就是当下的力量！

戒色是不会错的，但如果你是极端戒色，那就是偏了，戒色的核心是修心，这一点也不会错，因为思想导致行为，只有制止了一个个在脑海中飞来飞去的淫秽念头，才能彻底戒除恶习。除此之外的方法，一切都是外在辅助，辅助只能为核心做助力，不然只有必败这一条路。

不管你现在在何等戒色层次，不修心而一味往外求，始终戒不长久，不管三年五年，哪怕十年，终究会破戒，最后掉入怪圈，又沦为戒油子，陷入怪圈，屡戒屡败。修心是向内的观修，而非向外的追求。

结语：

这篇文章讲了戒色界比较常见的问题，希望大家都能纠正误区，坚持学习，坚持实践落实学到的内容，不断地精进。

**18.断念体会之警惕性**

作者：晴天

篇幅不长，请大家耐心看完，也许看完之后，你就会发现自己天天练习断念口诀却依然降伏不了邪念的原因。

在家不出门，独处时间太长，导致疯狂破戒。其实我真的不想破戒，也觉得黄片看着没意思，但是邪念一出现，那是身不由己，欲火中烧，欲罢不能，看黄破戒。

通过学习戒色文章，知道了戒色的核心是修心，也明白了要戒色成功，断念水平必须要强。之前每天200遍断念口诀，依然破戒，为了不破戒，楼主每天3000遍断念口诀。是，断力是提高了，但是戒的每天还是有煎熬感。终于，在戒的第四天破戒了，原因依然是断念断晚，邪念起势，被附体。当时我也是无语了，每天3000遍还能破？没办法，接着还是学习戒色文章找原因，然后我看到了一句话：觉迟是因为缺少觉察，缺少警惕；觉而不断是因为断力不够，缺少练习。其实楼主早就知道这句话，也知道：我们要养成随时觉察内心活动的习惯，每时每刻都看住自己的念头。楼主知道自己没有做到时刻保持警惕，因为那样太累，所以楼主就选择性忽略了，但是，这次太想戒色成功了，累就累吧，所以就时刻保持警惕，时刻观照内心。刚开始，确实累呀，保持警惕半天，感觉大脑被掏空，所以睡个午觉休息一下接着保持警惕。到现在差不多成习惯了，时刻保持警惕，脑子也不难受了。保持警惕的这几天，奇迹出现，煎熬感消失，每次邪念起来都能做到念起即断！我发现了时刻保持警惕，时刻觉察内心的重要性！

因为不知道邪念什么时候出现，所以必须时刻保持警惕，才能不觉迟。邪念随时都会出现，必须时刻保持警惕，才能做到念起即断！

觉迟是因为缺少觉察，缺少警惕；觉而不断是因为断力不够，缺少练习。大家可以根据这句话，看自己断念是觉迟还是断不掉，从而更好地完善自己。

觉迟：时刻保持警惕，时刻觉察内心，养成习惯。

觉而不断：大量练习断念口诀，练得越多，进步越快。

下面分享关于警惕性的戒色笔记：

1.保持应有的警惕而非过度的紧张，有的戒友一听要保持高度警惕，就把自己搞得过度紧张，神经兮兮，这样也偏了，就像琴弦绷得太紧容易断一样，保持高度警惕，并非过度紧张，这点要格外注意！

2.觉迟是因为缺少觉察，缺少警惕；觉而不断是因为断力不够，缺少练习。

3.时刻保持警惕，严格做到念起即断！

4.一流的高手具备一流的警惕性，看一个人的警惕性，就知道他处在何种戒色层次。

5.戒色的战场，唯有警惕者生存！放松警惕必然破戒，你在战场上放松警惕，等待你的只有一个结果：阵亡。

6.每天保持警惕，这是彻底戒色必须需要的意识。

7.培养出良好的警惕意识，就是守住戒色成果的关键。

8.修心是持久战，不是一劳永逸的。

9.不管戒多久都不能放松警惕，还是要做好断念实战和对境实战。

10.越戒到后来，越容易放松警惕，从而破戒。因为进入戒色稳定期，心魔似乎很少来骚扰了，有时一天也没有一个邪念，但是并不意味着邪念不出现了，它就在等你放松警惕的那一刻，你露出了破绽，于是被心魔抓住，那就是一连串的破戒。

11.邪念不出现，那是在等你放松警惕，等你放松了警惕，攻破你就简单了！

12.无数的案例表示，只要放松警惕就会破戒。

13.要牢记心魔就在一旁盯着你，就像猎豹盯着羚羊一样，你只要放松警惕，很容易就被心魔攻破。

14.破与不破，就在一念之间，一念断除了，就守住了，一念断不掉，就破戒了。

你首先要明白一点，那就是邪念随时都会出现。打个比喻，你现在好比是羚羊，心魔是猎豹，羚羊为了不让猎豹吃掉，每时每刻都在保持警惕。你也是如此，你为了不让心魔附体，必须时刻保持警惕才行。如果没有警惕性，邪念起来，肯定做不到念起即断，断晚了，邪念起势了，就身不由己了。也可以理解为，时刻都要觉察内心，发现邪念了，马上断念。因为晚上独处时间长，无聊的时间多，就容易遭遇心魔的攻击。破戒最根本的原因还是断念不力，降伏不了心魔。

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

心魔有三种形式：1.就是某段话或者某个词从脑海中跳出来；2.图像；3.微妙感觉，就是一个想撸想看黄的微妙感觉，难以说清但确实存在，就像一团气体把你罩住。

总结：

楼主断念口诀练得真不少，但是还是总是觉察晚，直到领悟到了保持警惕的重要性，才终于能降伏心魔了。培养出良好的警惕意识就是守住戒色成功的关键。加油！你若盛开，蝴蝶自来！

（编者按：有的戒友会误解保持警惕，以为保持警惕很累，内心会很紧张，其实不然，就像开车时保持警惕一样，是适当放松却保持一定的警觉，而不是过度紧张。刚开始保持警惕可能不太适应，练习几天后慢慢就适应了。保持警惕非常重要，因为邪念随时都可能入侵，所以必须保持警惕，在邪念入侵的一刹那，及时断除，不能让邪念起势，否则就会有煎熬感，然后欲火中烧，不得不破。）

**19.戒色五年多，重拾生活的希望**

一.邪淫的种子

我出生在云南比较偏僻的一个农村家庭，家庭条件不是很好，小时候我胆子很小，都是跟父母同床睡觉，差不多上小学才分床睡，在这期间，我依稀记得有时我晚上还没睡着，或者是早上醒来，父母在行房事，那时也不太懂，但是有点好奇。（这里不是谴责和抱怨父母的意思，只是就事论事。也提醒广大当父母亲的，不要以为小孩不懂事，在小孩子面前做出格的事情）。接着是上了小学之后，可能是三四年级的时候，我一个小伙伴告诉我说他家有幽默笑话书，我就借来看，我现在都还清楚地记得书名，有几个笑话我现在都还记得，我不说大家也应该懂的会是什么内容。而且还带到家里，哥哥姐姐也看了，现在回想起来都觉得羞愧。再后来，我四五年级的时候，我哥哥上初中，他们的美术书上有裸体女人的画像，他拿了让我跟他一起看，当时虽然没有太多的感觉，好奇心却很强，看过好多次，白天偷偷地看，或者晚上一个人的时候看，那时也知道不能让父母看到。或许就是以上三件事在我的大脑里种下了邪淫的种子。

二.邪淫的开始

随着年龄的增长，已到了青春期，记不得是小学还是初中，在一次洗澡时有了生理反应，感觉非常的刺激，当时就撸射了，之后觉得很紧张和恐惧，以为会出啥事，过了一段时间没什么才放下心，当时也不知道是怎么回事，之后就一发不可收拾，每次洗澡都会撸，或者是独自一人时也会撸，直到初二上生物课才知道叫手淫，而且书上还说适当无害（后面有我对无害论的驳斥），简直祸害无穷。手淫就像毒品一样的，岂是能轻易控制的，更不要说是对于一个小孩子。

三.邪淫之前的美好

在小学时，我是我们学校的佼佼者，学习名列前茅，还考过年级第一名，“三好学生”对于我来说简直就是家常便饭，持续到小学毕业。到了中学，成绩依然不错，特别是数学和英语，初一时，总成绩排名前五和语数外单科前三，班主任发奖，总成绩排名和数学外语排名我都得了奖，当时非常地高兴。另外，我非常喜欢画画，而且画得很好，在我们班也是数一数二的，一次英语课老师要画画在黑板上讲课，同学们就推荐我去画，结果英语老师对我的评价是——多才多艺，当时心里美滋滋的，别提有多高兴。初一初二时，我们班的女生很喜欢跟我一起玩，我也很喜欢跟她们玩，当时倒是没有非分之想，一起玩一起学习，而且我还知道我们的数学课代表喜欢我，大家都还小，都只当做朋友。

四.邪淫的果报

初中那段时间是我这辈子最快乐的时光，然而，快乐的时光总是短暂的。因为手淫的持续，果报很快就来了。初三时，记忆力严重地下降，凡是要记要背的课程自己就很吃力，成绩直线下降，地理历史英语到初三上学期完时已不及格了，也顺便说一下，我小学和初一初二时的记忆是很好的。至今引以为傲的两次背书，一次是小学时，那时数学要背定理公式，老师叫背书，我第一个上去，整本书要背的从头背到尾，后面的同学都等不及了。还有一次是初中背语文也是把整本书要背的从头背到尾。到了初三突然脑子像是生锈了一样，接触了戒色吧后才知道，这是手淫造成的脑力下降。

因为我底子较好，高中还考取了我们县一中的实验班，当时还有点自鸣得意，好景不长，记忆差只是开始，高二下学期，神经症找上我了，从此也开始了地狱般的生活，两件事情是最好的证明，一是，我不爱跟同学交往了，更不爱跟女同学交往；二是，我一直喜欢打乒乓球，也提一句，高一时乒乓球是我们班数一数二的，我们班只有一个同学是我的对手，全年级也最多有五个，当时突然不想打了，球拍也扔了，因为我打完球觉得非常的累，还大量地出汗。现在才明白是手淫导致身体虚弱的表现。

自从得了神经症，那是一种痛苦的折磨，每晚失眠多梦，几乎天天做噩梦，每天醒来就跟没睡一样，白天一点精神没有。还有就是胃不好了，吃东西不会消化，吃多了就想吐，体力大幅度下降，上体育课总觉得非常的累，也就不想动了。一直持续到大学毕业接触戒色吧。在这期间还好我没有忘记一件事——学习，因为我来自农村，父母对我寄予厚望，我也想通过我的努力考上好的大学，现在想来，简直是痴心妄想，最后我凭借数学和理综的优势，一本线差一分，上了一个二本学校。就算这样，家人对我也还算满意，毕竟我们农村上学的人本来就少，上大学的人就更少了，自己也有点得意。就这样上了大学，以为是到了天堂，但却是到了地狱，因为大学学习压力少了，更放纵了，手淫的次数也增加了，有时还一天多次，身体的症状也就更严重了。

有一次在公交车上突然感觉眼前一片模糊，只记得当时手紧紧地抓住扶手才没晕倒，一分多钟才缓过来。还有一次在我姐姐家，我站在窗前看外面，突然浑身无力，手连忙扶着窗子，结果手上没力气，直接晕倒在地。最严重的一次是在宿舍，白天上了一天的实验课，回到宿舍，突然身体颤抖，很难受，还有说不出的恐惧，意识还有点清醒，我就拿起电话拨了我们同宿舍同学的电话，我记得当时就说了一句话：我不知道怎么了，快来送我去医院！接着就趴在桌子上，说话的力气也没有了，我听到电话里我同学在叫我，问我怎么了，我却没有力气回答他，两个同学把我架到医院，打了一会儿点滴我才清醒过来。医生说我当时血糖太低了，后来也去医院检查过，也没查出什么结果，就胡乱地吃了一些药就算了。后来也想过会不会是手淫导致的，强戒过一小段时间。那时有电脑可以上网了，就在网上查，都是无害论，还觉得不是，想着是我从小身体不好才会那样的，简直太无知了，无害论也简直是害人不浅！

再说说身体整体的状况，由于刚开始发育就开始手淫，导致了身材矮小，手脚都比较细，男人的特征不明显，男人的第二性征——喉结，加上有点虚胖，我的喉结基本看不出来，JJ也短小，这是作为一个男人的悲哀。头发小时很好，后面变得稀疏了，发际线上移了不少，整个人没有精气神，脸色暗淡，像是蒙着灰，怎么也洗不掉。初一初二是眼睛透亮有神，人也帅，当时的照片与上大学时判若两人。再补充一点，初中时喜欢我的数学课代表，后来我们也有联系，大学时，有电脑上网了，我们用QQ视频聊天，之后就很少联系了，可能是她从视频里看到我的精气神已不在了，对我再没有好感了，现在想来，不可能有哪个女孩子会对一个猥琐男有好感。我记得有一次，高中跟我一起打乒乓球的朋友故意来我们学校邀我打球，球桌旁边有面大镜子，我整个人像在里面，就一猥琐男形象，我感觉非常的陌生，当时也在想为什么会变成那样，殊不知，这一切都是手淫造成的。与其说是手淫造成的，不如说是自己的无知和贪欲造成的。

就我这样一个农村的孩子，父母供我上大学多么的不易，我从大一就挂了科，大四留了级，差点没毕业，四年的大学我读了五年，父母辛辛苦苦供我读书，省吃俭用节省下来的钱被我拿去上网，还看黄手淫，差点没死了，简直是畜生不如。表面看起来温文儒雅，其实内心邪恶无比！大四留级那年我不止一次想过自杀，还有一次，遗书已经写到了一半，突然想起了我母亲那双慈祥的眼睛，放弃了。我一直认为我读书太痛苦了，是父母逼我读书造成的，我拿到毕业证时，我想投我们学校的池塘自尽了，我想跟他们说：你们要的证书我拿到了，我的任务完成了，现在想来简直愚蠢之极。曾经在我们学校的池塘边徘徊过好几次，都想自尽，一想到我的母亲我就放弃了。因为我母亲身体不好，从我记事开始就天天生病，我不想让她白发人送黑发人。当时想着我死了无所谓，怕她撑不过去。是父母的德行让我活了下来，我父母没读过多少书，但是品德却非常好，在他们的教育下我也心地善良，没做过其他伤天害理的事情，非常感谢我的父母。

最后再说一下毕业后的报应，我2013年大学毕业，毕业四年换了六份工作，总之各种不顺，其实都是因为身体原因不能胜任工作，工作了七年没有积蓄，还欠了几万的信用卡。已是三十而立之年，恋爱都没谈过，还一心想着找个漂亮的。工作第一年，追了一个女孩子半年多，结果告诉我她有男朋友了，其实追她时我已感觉到，却因为贪恋她的美色，自己不肯放弃，还指望她移情别恋，简直是痴人说梦，有谁会喜欢一个猥琐大叔啊！她的眼睛是水汪汪的那种，就是俗话说的桃花眼，后来我才知道她的感情是比较混乱的，可能也是因为相互的感召，我们走到了一起，还好我们之间没发生什么，现在觉得很庆幸，不管如何，至少我也没伤害她，在此也希望她有个好的归宿。

还有很多身体症状，比如常年手脚冰凉，不敢看别人的眼睛，后来又到医院查出了抑郁症和焦虑症，神经衰弱，莫名的心慌和恐惧，时常疲惫不堪，只想睡觉，常年口腔溃疡，鼻炎严重，基本不能用鼻子呼吸，身体狐臭，自己的衣服被子有怪味，还有掉头发等等很多的症状，整个人的状态差到了极点。时间有限，就不一一叙述了。

五.峰回路转偶遇戒色吧

邪淫的人，下贱的命，求名名不得，求财财散去。我就是很好的例子，因为我是本科毕业，第一份工作不算好，在一个公司做技术员，月收入五六千，在我们这个小城市也算不错了，一个月的生活费只要一千五左右，我不节俭需要两千多，一年下来也能省一点钱，结果我工作了一年就辞职了。主要原因在于身体太差了，工作有时要加班，或者是晚上工作，我感觉非常非常的累，莫名其妙的心慌恐惧，再有是我们一个同学跟我讲直销如何如何好，赚钱快，坐着也可以赚钱，开始投资一点，以后回报不断，自己跟个傻子一样就信了。在2014年8月份，上了一年班也存了两万来块钱，不跟任何人商量就辞了职。因为我做事细心认真，领导很看重我，领导多次劝我留下，我一心想着做直销，还是辞职了。

从此掉进了深渊，但也走向了生活的正轨。就在做直销时，一个老师跟我讲保健知识，帮我把脉，告诉我是肾虚，并且给我开了药（其实就是买保健品），我买了也吃了，没多大效果。当时自己也不懂，就上网查肾虚的原因，说的比较多的就是做爱和手淫，当然我是单身，那主要就是手淫造成的，然后接着查手淫的危害，就这样接触了戒色吧。当天晚上我彻夜地看戒色吧里的文章，首先是一篇接一篇地看，后来看不动了，就看精华的，看了让我非常震惊，也颠覆了我的思想认识，同时也下定决心戒色了。

因为多年手淫和看黄，邪淫思想很严重，我们也称之为心魔，太强大了，根本抵御不了，但有所收敛，偶尔上网又会看到其他的文章，反对戒色的，又会产生动摇，总是摇摆不定，戒了破，破了戒，破了就懊恼不已，也产生过怀疑思想，认为这是人的天性，戒不掉的。但是有个感觉，就是每次破戒后都会觉得很累，会持续一两天，每次反思反省，最终认为必须要戒除。到了2015年，虽然没有全部戒除，却撸的次数比以前少多了，一个月还是会有两三次。戒断反应出现了，头发掉得更多，遗精次数也多了，感觉更疲劳，心理更加紧张了，也产生了怀疑，但始终没有离开戒色吧，也看了以前的戒友也有类似的反应，增加了信心。

再说一点，2014年8月开始做直销到2015年五月份，一分钱没赚到，自己买了几万块钱的保健品和化妆品，根本卖不出去，有两个原因，一是自己身体状态差，都不敢跟陌生人说话，哪里卖得出去；二是直销的保健品和化妆品都很贵，没有市场。再加上自己的生活费，倒欠了几万块钱。2015年5月份去上班了，工资两千来块钱，入不敷出。身体有所好转，但没有太多起色，毕竟撸的时间太长了，大概估计有12年多，我也没放弃戒色，但是还没有完全战胜心魔，偶尔会破戒。后来看了飞翔老师的《戒为良药》，通篇读过两到三遍，精华的文章读过五遍以上，后面出了张大花播讲的录音我就听，在此非常感谢飞翔老师和张大花，也感谢其他在戒色吧上发表文章的前辈们，真的太谢谢你们了！

六.戒色有小成

就在2015年底，困扰我多年的失眠多梦和做噩梦，好了，睡觉偶尔做梦，却不是噩梦，睡觉起来感觉有精神了，当时非常高兴。2015年换了两份工作，2016年又换了工作，虽然有小的成果，但其他症状依旧不减，由于工作原因（当时做了销售），心慌焦虑恐惧好像增加了，于是到医院检查，结果是中度焦虑和轻度抑郁，因此辞了销售工作，吃了半年多的药，也闲了半年，因吃药副作用大和不能根除，选择了停药，寻求中医治疗，中药也不是很管用，说白了是身体太差了，想要短时间恢复是不可能的。期间依然没忘记戒色，后又找了一份工作，做了两三个月，2016年年前又辞职了。

2017年做了一份工作，开始自学中医，这也得益于之前做直销接触了中医，也接触了中国的传统文化，让我对中医和传统文化有了兴趣，自己学习养生，在我姐夫的指导下学着用中药调理身体（在此不建议广大戒友自学中医自己调理，除非像我一样身边有懂中医的人）。第一，虚不受补，药量很难把控；第二，中药加快气血的运行，欲望也增强，难以控制。吃药属于走捷径，其他需要戒色养生、运动养生。2017年身体恢复了不少，运动也不太累了， 但不适宜激烈运动，我的方法是平时多走路，饭后散散步就行了。2018年全面好转，工作也有了新的进展，经人介绍进入一家国企，有五险一金工作稳定。身体上比较明显的有以下几点，第一，口腔溃疡彻底好了，偶尔一两次也好得很快；第二，神经症也好了，记忆力也比之前好了不少；第三，手脚不再冰凉，冬天也是暖和的了；第四，眼睛有神了，敢看着别人的眼睛说话了，偶尔还说说笑话；第五，我的鼻炎竟然彻底好了，鼻子通了感觉非常舒服；第六，感觉手上、身上、腿上有肉了，身体不再僵硬了；第七，整个人有精神了，只要晚上睡够7-8小时，第二天基本不会困了。一下子也想不起来更多的了，总之感觉太好了，我也终于看到了生活的希望！

七.戒色终极目标

戒色不是以天数来衡量的，是从此不再犯邪淫，活到老戒到老。修身修心，做到不看黄，不邪淫（包括不手淫、不意淫、不搞不正当的男女关系等），再强调一点就是不看黄不仅是黄图黄片不看，连美女图片都不要去看，看美女图片——看性感美女图片——看黄图——看黄片——手淫，这是一个连锁反应，我是深有体会。走在大街上要目不邪视，看见美女不要盯着看，穿着暴露的更不要盯着看。我的观点，没有必要把女人看作毒蛇猛兽，但要有敬畏心，不管在什么场合看到什么样的女人，都不能产生非分之想，如果由于习气产生了非分之想，应该马上断掉，不能跟着邪念走，我目前已基本做到了。戒色其实是修心，最终目的是达到身心和谐，身心健康，成为对国家和社会有用的人。

八.对戒色的理解及忠告

正确认识男女关系的本质，性行为是为了繁衍下一代，不是为了寻欢作乐。为什么邪淫后运气差？是因为邪淫消耗了人体的能量，而且消耗极快，人体一切活动需要能量的支持，当能量不足时，反应迟钝，精力下降，思考问题也不全面，做起事来马马虎虎，因为自己的失误导致了霉运的降临。邪淫是消耗人体能量最快的方式，没有之一。

驳斥无害论，第一，所谓专家说的适度无害，真能做到适度吗？手淫具有高度的成瘾性，像吸毒一样，根本没法控制，只会越来越不满足；第二，所谓的适度无害，是因为量变还没有引起质变，其实是有害的，因为每次手淫都是在消耗能量，只是还没有伤到那个程度，所以症状表现还不明显；第三，对精液的成分进行分析，认为那是身体里的常见物质，那拿和精液成分一样的物质去跟女人的卵细胞结合，能生出小孩来吗？打个比喻，一栋房子由钢筋、水泥、砂子、砖块、门窗等等组成，把这些材料堆在一起能和一栋用相同的材料盖好的房子等价吗？（编者按：手淫易成瘾，必须彻底戒除，精液是人身的至宝，要惜精如命！精液的生机不是化学成分可以解释的，很多男人在射精前生龙活虎，射精后就一滩烂泥了，什么都不想干了，百无聊赖，万念俱灰，斗志尽丧，嗜卧懒动！有的昆虫在交配后直接就死亡了！可见，精液的价值有多大！懂得戒色保精，一个人的精力和斗志会变得极为旺盛，能更好地完成学业、胜任工作，内心有底气，脸上有正气，更具有责任感和担当。）

最后忠告：

不为自己找任何的借口，不要破戒了就要死要活的，甚至伤害自己，要分析破戒的原因，提高警惕，这样才能戒得长远，有利于身心恢复健康。在此与广大戒友共勉！争取早日成为一个纯粹的人，成为一个脱离了低级趣味的人！在此再次感谢我的父母及家人，感谢戒色吧的前辈及义工，特别感谢飞翔老师！

**20.对境实战的注意要点**

节选自《这本书能让你成功戒除》

作者：觉行者

戒色的实战主要是两方面，一，内不随念转；二，外不为境迁。这是一内一外两层功夫，这十个字就是实战的最高总结，做好这两方面就能决胜实战。内，不能跟着念头跑，跟着念头跑就是在强化念头，最后欲火中烧；外，不能被诱惑的对境所动，诱惑再大，视而不见！第二十二章已经讲到了对境实战，这章再仔细讲一下。

1.非礼勿视，管住视线，高手强在实战意识！

我们每天都有可能遭遇诱惑的对境，街上、网络上，都有可能，夏季街上是一大考验，而网络上则不分季节，每天都有考验。上网时看到诱惑的可能性非常大，色情信息对我们狂轰乱炸，我们自己一定要做好防备，提高实战意识。我们已经进入了诱惑铺天盖地的年代了，面对的色情信息比过去的时代猛烈很多，要在这个年代洁身自好，不犯邪淫，需要极高的戒色觉悟、修心功夫和实战意识。网上的诱惑图片非常多，各种擦边新闻也很多，上网时一定要小心，就像进入了一个地雷阵，如果不警惕，就极有可能会阵亡。我们接受外部信息的主要器官就是眼睛，管住视线就显得格外重要，很多新人戒友可能没想过要管理自己的视线，其实视线控制是高手必备的素质。圣人对我们的告诫就是非礼勿视，不要去看！因为诱惑会让你的心理产生波动，继而容易产生冲动。古代没有网络，现代网络上的诱惑实在太多了，必须要管住视线，不要去看，这是基本的要点，也是极为重要的要点，是前辈反复强调的要点。

2.不要停留，不要看第二眼，第二眼着魔。

上网难免会看到诱惑内容，这时千万不要停留，所谓第二眼着魔，不要试图去看清，很多人第一眼感觉没看清，然后想仔细看看，一看就有想法了，就陷进去了，就开始点击、点击、再点击了。看到诱惑的第一反应：避开！菩萨见欲，如避火坑！看到诱惑要立刻避开，避色如避箭，一定要强化“避”字诀，实战时严格落实“避”字诀。对境时看到诱惑也可能起邪念，这时候也要严格做好断念，断念永远是实战的重点，如果对境时能做到心如止水，那就没事，就怕对境时起邪念，跟随邪念，那就很可能会出现破戒。菜鸟的表现是粘上去，而高手的反应就是避开！第一时间避开！必须避开，就像避开冲向自己的大卡车！这种意识一定要强烈！千万不可停留，不可聚焦，不可盯着看，避开是最好的选择。

3.保持散视的状态，不要试图看清。

遭遇诱惑时，不去看清是一大技巧，看清了就容易陷进去，没看清，心理就不容易波动。在面对诱惑时，我们要学会让自己的视线保持在散视的状态，而不是聚焦的状态。注意力一旦集中到诱惑的图片上，就容易产生邪念。散视的状态就是视线没有聚焦上去，等于“视而不见”，虽然看到了，但是视线是散的，不聚焦，有点类似“心不在焉”的状态。遭遇诱惑对境，让自己保持散视，那就可以获得对诱惑的免疫力。撸者遭遇诱惑时，他会两眼盯着看，戒色高手遭遇诱惑时，瞬间开了散视，不去看清，这样诱惑对我们的吸引力就会大大降低，通过这种方法完全可以做到心如止水。

4.不要去分别美丑，一分别就强化了倾向。

分别易入魔！很多人就是喜欢分别，比如年龄、身材、皮肤、穿着等，这样去分别女色是非常危险的，一分别就强化了喜好的倾向，喜欢身材好的，肯定就盯着身材好的看，然而身材的标准是不一定的，唐朝以胖为美，有的年代以瘦为美，这是说不定的，这都是分别念在作怪！一起分别念，那种倾向就得到了强化，当看到这类对境时，就很容易粘上去。在这方面分别得越多，就越容易走火入魔，恋物癖也是这个原理，脑子里肯定有一大堆分别念，才会极度迷恋，一次次起分别念，就是在不断强化恋癖，就像寒冬往冰上浇水，越浇冰越厚。其实根本没什么值得贪恋的，色不迷人人自迷，你迷在里面，就觉得好啊，喜欢啊，迷恋啊，其实就是一具骷髅，身体里面都是不干净的，那张皮也不干净！

5.看住自己的念头，严防起念，一起就断！

面对诱惑的境界时，念头有可能会动，即使当时没动，过后一两天也可能跳出来骚扰你，所以一定要严防起念，严防图像、回忆浮现，要警觉！念头一起就断！反应要快！彼微动，我先觉！戒色就是修心，说到根本处、关键处就是修心，就是修念头！对治邪念！我们一定要学会看住自己的念头，对念头实时监控！严格做好念起即断，当脑海中出现了一个邪念、一幅图像时，你要马上发现，立刻断除！就像敌人入侵一样，马上就要警觉和行动。不能让邪念连续下去，邪念会随着时间壮大，高手都是第一时间断除邪念，不给邪念壮大的机会。壮大后就很难办了，会出现煎熬感，会欲火中烧，所以千万不能让邪念起势，断意淫贵早！

总结：

对境实战是戒色的一大重点，也是戒色十规里着重强调的内容。在这个邪淫泛滥的时代，对境的考验实在太多了，这就要求我们具备很强的对境实战能力，这样才能顺利过关。禅宗有句名言：“对境不动，有力大人。”对境的考验，也称之为“境考”，在很多时候境考是很严峻的，因为诱惑猛烈，但只要我们有实战意识和修心功夫，就能做到“考不倒”！不管诱惑多么猛烈，不去看，不去起分别念，再诱惑的对境也考不倒你！

**21.断念方面的细节及误解详解**

作者：正向循环

最近，在帮助戒友的过程中，发现一些戒友反映断念口诀没用。其实，正如飞翔老师所说的，不是口诀没用，而是你不会用这个口诀。今天，感谢各位师兄给我这个机会，与大家分享关于断念方面的一些肤浅的见解，如果有什么不对的地方，还望各位师兄指正。

一.熟悉心魔的进攻套路

心魔常见的进攻方式有三种：概念思维，图像思维，微妙的感觉。

1.概念思维：比如各类怂恿类的念头，诱惑类的文字。

2.图像思维：一幅图像瞬间浮现在你的脑海里。这类图像一般都具有很强的诱惑性，它们一般是：1.原来储存在你脑海里的印象较深的图像。2.近期看见的一些诱惑性的图片。

3.微妙的感觉：这类感觉是我们在戒色过程中最难对付的。它并不是具体的文字或者图像，它像雾一样琢磨不透。如果你不去断掉它，它可以随时转化为各类念头。

二.应对心魔的进攻套路

1.应对概念思维：这类念头比较清晰，相信很多戒友都能及时断除。即使目前不能，通过断念的练习，相信都能做到念起即断。这里，我想给大家分享的是警惕看似正常的念头。比如：你想到了你的某位朋友。但是你认为它很正常，结果通过这个念头解码出来的是各类邪淫的念头。所以，请各位一定要好好审查自己的每一个念头，做一个有觉知的思考者。

2.应对图像思维：总结四个字就是——外避内断。外避：断除一切黄源，一切擦边信息。内断：时刻保持警惕，牢牢看住自己的念头，时刻做好念起即断的思想准备。

3.应对微妙的感觉：微妙的感觉可视为形成念头前的一些思维感觉。这需要更高的觉察力与断念能力。请各位好好磨砺自己的断念之刃，才能斩断之。

4.不认一切念头：我们通过断念的练习，是为了发现自己的真实身份是一位观察者，是念头的观察者，而不是思考者。对于出现在我们脑海里的各类念头，我们都应该清楚地知道。

三.断念的误解

1.把断念误解为压念：压念是主观意愿上不想让念头起来，想压制念头，这样做的效果往往适得其反。而断念是站在觉察者的角度，来断除一切邪念。（编者按：断念是觉而化之，不压不随，或者马上念口诀、念佛号来转。）

2.认为口诀没用：出现这类情况，一般有以下两个原因：

（1）临阵磨枪：平时不注意断念方面的练习，等心魔进攻的时候才使用各类断念方法。这样做的结果就是如同使用生锈的刀去切菜一般。

（2）平时练习断念不得法：我们练习断念，并不是机械地背诵断念口诀，而是应该做到口念心听。即我们在念口诀的时候，脑海里能清楚地看见各类念头。如果出现被念头带跑的情况，立即拉回来，继续背诵。（编者按：练习断念口诀就是为了提升觉察力，发现自己被念头带跑了，马上拉回来，一次次被带跑，一次次拉回来，慢慢地，拉回来的速度越来越快，觉察力越来越强，这就是在进步。）

3.断念出现断不完的现象：一般出现这种情况，主要有以下几种情况：

（1）错过了最初的那个念头。我们在断念的过程中，有时候是在念头稍微起势之后才发现它。针对这类情况，我们只有通过培养自己对各类念头的敏感度，才能提升自己的断念能力。

（2）断念不力：断念的时候不够坚决，不够果断。

（3）存在贪恋的念头，只是自己未察觉。

（4）断念过程中出现了压念的情况。

希望以个人的肤浅理解，给大家分享一些细节。望大家继续努力，早日戒除邪淫，找回纯粹的自己。

**22.避免破戒的方法，让你戒得更专业！**

摘自《戒为良药》

心理决定行为，行为是心理的体现，真正的戒色高手，他的强大之处就在于他能高度控制自己的念头活动，他是念头的主人，而非奴隶！他能准确识别每种破戒的想法，知道得非常清楚，一旦出现那种想法，马上就会干预，绝不会让那种念头得势，在萌芽之初就能把它消灭掉，这样就不会被那种念头所控制。邪念的力量会随着时间的延长而变得凶猛可怕，越晚断就越被动，最后就会被邪念牵着鼻子走，完全身不由己。越早断越能掌握主动，对自己也越有利。不怕念起，就怕觉迟！

其实，你走在马路上，打开网络，有很多被动试定力的机会，并不需要主动去试，有主动去试的想法，很可能已经被心魔怂恿了，而自己还不知道。很多人就是有了试定力的想法，然后就去看黄，根本把持不住，就破戒了。曾经有一位戒色前辈，戒色一年多了，突然有一天头脑中就冒出了试定力的想法，然后他就去试了，就差那么一点点他就破戒了，他说：好险！

一般真正的戒色高手都能识别出怂恿的念头，并且在第一时间就把它断掉，所以不会被这类狡猾的念头所影响，而很多觉悟有缺陷的戒友，就无法识别了，很容易被“心里那个声音”所怂恿，所蛊惑。怂恿的念头，就像头脑接收到了一条短信，你不要按照短信的内容去做即可，千万不要听信此类念头，这是心魔狡猾的花招。

戒色也是如此，必须不断学习增加定力，当你的定力如小树苗时，大风一吹就倒，当你的定力如山时，别说台风飓风吹不动，就是原子弹也动不了你。所以，大家破戒了不要怪外界环境的诱惑太大，诚然这个纵欲主义时代诱惑太多，但是，如果你定力过关，一切诱惑都是动不了你的，看见当没看见，绝不起心动念。要提升定力等级，必须大量学习戒色文章和戒色知识，学得越多，看得越多，懂得就越多，这种学习是每天必须进行的，不是你看了一篇文章知道了手淫的害处就不再学习了，而是要每天！

戒色的战场会有一段平静期，但是平静并不会持续多久，很快双方就会交火。心魔迟早会向你发动猛烈的进攻，很多人一触即溃，根本不是心魔的对手。只有通过不断学习，觉悟真正强大起来了，才有望战胜心魔。战争没打起来时，你大可以说打仗很轻松嘛，一点没压力，但是，一旦打起来，你就会知道有多残酷了。戒色吧每天都有人阵亡，好在这种阵亡不是肉身的消灭，还是可以重新崛起的。戒色的战场千万不能放松警惕，因为黄弹就在你的耳边呼啸，说不定哪天就会嵌入你的身体。

恢复不理想，感到灰心丧气而破戒

我看过的上万案例中，的确有一些恢复不理想而破戒的，戒色是一项系统工程，恢复也是一项系统工程，戒色后应该注意恢复之道，多在养生恢复方面下功夫，症状明显且持续，则应该配合积极治疗。一定要在恢复方面多想办法，多借鉴好的恢复经验，多学习中医养生来提升自己的养生觉悟，戒色和恢复，两手抓，两手都要硬！暂时的恢复不理想，也不必灰心，好好坚持下去，总会改善的。伤精史比较长的戒友，恢复也有一个过程，比如伤精十年，你指望3个月就完全恢复，这也不大现实。我那时得神经症时，是坚持一年多才基本无症状，这一年多我很注重养生之道，看了很多的养生书籍和讲座，也在坚持练习养生功法。很多戒友光戒不养，他就一味戒色，而不懂得养生之道，依然在久坐熬夜，也没有好的运动习惯，这样要恢复就比较难了，也容易出现症状反复。

心魔非常强大，要战胜自己的心魔，的确是一个“史诗般的挑战”，因为心魔极为强大，所以“似乎你赢不了”，在你弱小时打BOSS，你会觉得BOSS太强了，根本不是BOSS的对手，一开始会有这种感觉，因为你太弱小，所以没有任何胜率，但是当你学会专业戒色了，当你强化了观心断念，到时面对心魔时，你就有战胜它的把握了。战胜自己心魔的人，比战胜一座城池的人更有勇气、更有力量！

【今天去找了一个中医，我感觉这个是真正的中医，因为他对中医知识信手拈来，而且讲得头头是道！我一说手淫导致什么的，他就知道是什么了。他最后说了一句：“你的体质已经改变了，你不说我也知道你的情况了。你的情况差不多要一年，但要把身体养好，得要上个两三年，而且好了之后你要懂得养生。你现在在读书期间，比那些工作了的情况要好很多。”他明确给了我答复：“你的病可以治好，但是很慢，要花些时间！”唉！只能这样了，好好治病，好好养身体。】

戒邪淫最重要的是从内心戒，邪念之可怕，胜过毒蛇和猛虎，一旦放逸就很难降伏住，所以必须时刻警惕，做好观心断念。

面对心魔的进攻，不要慌乱，要沉着应战，各种邪念、各种图像、各种怂恿会冲上头脑，头脑是战略高地，占领头脑，心魔就可以为所欲为，所以我们必须击溃心魔的进攻，要像狼牙山五壮士一样拼死守住自己的头脑高地，不管多少邪念冲上来，都坚决打下去。磨刀不误砍柴工，工欲善其事，必先利其器，

当你通过学习获得足够的定力后，无聊时就不会破戒了，就能真正做到心地光明磊落，不欺暗室。身正不怕影子歪，当你的心正了，就不会在无聊时破戒了，否则你平时上课没事，一到周末无聊时，就容易出现破戒。我的建议就是：不要离开戒色文章，当然学习戒色文章也会出现厌倦情绪，我前面的文章有讲到，当你厌倦戒色文章时，必须学会克服厌倦情绪，保持住戒色的热情，你不一定要找新的戒色文章，每天看几遍你自己认为比较好的戒色文章即可。还有一种选择，就是看受害者的案例，受害者的案例就是警钟，就是最好的警示，你每天看受害者的经历，就能让你保持在警惕的状态，否则一旦你厌倦了戒色文章或者出现松懈情绪，那就极易破戒了。切记！

周末破戒的情况，我在破戒类型那季有专门总结过，是非常普遍的破戒类型。特别是学生党，周末破戒更是家常便饭。要改变这种情况，首先必须认识到周末破戒，然后在周末要格外提高警惕，时刻防着自己，网上到处是黄色地雷，更要加倍小心。一到周末，就会有“魔考”，心魔会来考验你，考试通过，即可升级，考试失败就是破戒。破戒后要多总结经验教训，多学习提高觉悟，慢慢地，等有了定力后，自然可以杜绝周末破戒的情况。

我们要做的就是，在婚前尽量做到彻底禁欲，彻底降伏心魔，心魔就像野马，必须要学会驯服这匹野马，而不是让马带着你瞎跑，那样你就成为了心魔的奴隶，没有自由可言，只有苦不堪言。

戒色在一开始就要下大决心，你的执行力和决心是密切相关的，决心大的人行动起来也不一样，像头雄狮一样行动，势不可挡，摧枯拉朽，浑身都充满了决心的力量，有大干一场的架势，学习戒色文章也会勇猛精进，热情高涨。决心真的非常重要，戒色基础很强调决心，有决心就有动力，就有取得突破的力量。决心小的人，士气也不行，也容易动摇，一有风吹草动就会破戒，我们一定要发出大决心，在这个环节上要如钢似铁，下死决心！往死里戒！戒到死！干死心魔！！！

这篇文章主要就是要让大家认识到欲望休眠期，在这个时期要提高警惕，保持警觉，不要放松学习，只有不断学习戒色知识才能提高你的戒色觉悟，才能提高你的戒色定力等级，戒色的定力等级和打网游练级是一个道理，刚开始等级低，被心魔虐，等你不断学习戒色知识，定力等级上去了，心魔就不是你对手了，就动不了你了。如果你不学习戒色知识，不开悟，定力等级永远那么低，遇见心魔，结果可想而知，遇见一次失败一次，看到黄源一点定力都没有，一看到心马上乱，马上跟着点击，这就完了，没有免疫力和抵抗力。

在意淫的念头刚出来时0.01秒就要察觉到，马上断掉它，不犹豫，不妥协，不拖延，要果断，干脆利落！手起刀落！断得早！断得狠！断得快！你不降伏心魔，心魔就降伏你，没有第三种可能，被心魔降伏，就等着被症状虐吧！

我们要戒色成功，必须尽量保持稳定的戒色状态，刚开始时热情高涨，可以多摄入些戒色文章，当热情消退时，我们不要不看戒色文章，而是把摄入量减少些，每天按时看些戒色文章，就像每天刷牙一样，养成习惯，习惯成自然。有了稳定的戒色状态，觉悟的持续提高就有保障了，就像你打网游，不是打一天就休息十几天，而是每天打，这样练级才快。当然，我是不赞成沉迷网游的，只是打个比方而已。

不断学习提高觉悟，觉悟提高到一定程度，自然就能进入戒色稳定期，所谓水到渠成。之所以你能进入戒色稳定期，其实就是因为你的觉悟已经强大到可以降伏心魔了，心魔就像野马，当你能够驯服这匹野马了，它就会变乖，就会变得稳定不闹事，意淫就会消失或者变得极少。但即使是已经被驯服的野马，偶尔也会发一回脾气，所以降伏后也要每天保持警惕，小心驶得万年船！

所以大家一定要注重修心，多学习戒色文章，把修心功夫提起来，只有通过学习才能增加戒色的定力值，有了定力，意淫自然会少很多，甚至可以做到没有意淫，这样的心理状态再去补，效果就会加倍，否则上补下漏，肾气始终满不了。

最近一个视频引发的好奇心，让很多戒友都破戒了，能够不为所动的，一定具有相当高的觉悟，现在各种擦边新闻和图片也数不胜数，大家一定要保持高度的警惕。好奇心是点击的一大诱因，因为心里很好奇，所以就会很想去看，结果一看就陷进去了。

**23.戒色600天的一些感悟心得**

作者：Mojie

戒色大概600天了，戒色到现在，明白了一些，但是还是有很多不明白，所以还是回到了戒色吧，来同大家一起交流交流。毕竟戒色是长久的事情。本人初一暑假开始，初中两年、高中四年、大学一年，大二开始醒悟。这七年是我这辈子最忘不了的经历，这是我的魔障。我准备戒色5年，然后再结婚。目前大三，因为手淫，所以学业无成，想当初我学习多好，初一入学全校前三，哪怕是后来乱来了，高中也是优等班，可抵不住自己毁坏自己，再加上高中的学习压力繁重，最终堕落了。目前得益于戒色，重新捡起了信心，在升本，今年就要考试了，希望能有所成。

大二暑假，在家学车。大一在校开始戒色，但是因为是不懂方法，强戒的，最长撑了3个月。妈妈买了一辆新电车，花了3000多，她爱惜得不得了，买来自己都不舍得骑，为了我学车，让我果断开了，我家农村的，父母都是种地打工的，属于低收入家庭。手淫时间长的朋友都有感受吧，每天犯困，精力不足，动不动就身体无力，打瞌睡。脑子不够用，记忆力衰退。我尤为严重，骑着电车都能睡着，天不佑自毁之人，学车的路上出车祸了，第一次是撞着人家路边停靠的三轮车，赔了200块钱，好在人没事，车的损毁也不大。就这样，我妈也是恼我，想吧，正常人谁骑车还会睡觉，要是这样，我驾照考出来了，开车出车祸，那危害岂不是更大。这是第一次，也没有跟我说什么。

期间但凡骑车都会打瞌睡，我在这时候都恨自己恨得要命，你为什么这么不争气，骑车都会打瞌睡(我也是后面才知道这是手淫的原因)，我好几次打自己脸，拿头撞车把，可惜无济于事。后面很快再次出车祸了，期间间隔不到一个星期。这次严重了，直接撞着一个三轮车，把车都撞路边的河沟里了，我妈买的新车也毁了。这次妈妈彻底发狂了，为我不争气，为我不出息。家里就我一个男孩，小时候我也很争气，学习也好，妈妈一直盼望我成才。大了，妈妈也不打我，就是自己一个人发呆，妈妈为我发愁，整天晚上睡不着觉，每天看着都憔悴得不得了。觉得我没救了，都说出“怎么生了我这样的儿子”这样的话。一个亲生母亲对自己儿子说出这样的话，儿子又会怎么样，大家自己可以尝试想一想。

我心痛，想过去死，可是我不能啊，不能这么不负责，家里就我一个儿子，父母对我满怀信心，还想让我给他们养老。我不能这么自私啊，我就恨自己，为什么这么不争气，那么小就沾染了这个邪恶的东西。这个时候也通过贴吧慢慢深入了解到了戒色的一来二去，大二开学的时候是因为自己整天头皮屑治不了，才去网上查原因的，才知道是手淫的问题。于是这个当下，我就起了心思，我想戒色，重新做人，我还想有未来，我还想成功，我还想过上美好的生活，我不该如此，我不能这样，我要戒色，我要成功，我不能再让父母看不起我(奶奶也看不起我，我妈后面给我说的)，我不能让爸妈失望了！诸如此类的各种想法充斥了我的内心，我连死都不怕，为什么就不能戒色！

刚刚去微信上翻了一下自己的签到记录，记录着我戒色的辛苦，点点滴滴，让我心酸流泪，加油！坚持！不忘初心，方得始终！加油，相信自己，一定会行会成功的。

一路走来，有过开心，有过漂浮，都熬过来了，希望更多的人看到，更多的人明白戒色的意义。自己那个时候的身体是真的差，整个人跟一个鬼一样，不戒色的时候还不觉得什么，戒色了看着以前自己的照片，真让人厌恶。这样的我，自己都看不过去。慢慢的，自己有了进步，逐渐也恢复了正常生活。也觉得以为自己是个正常人了，戒色的意义是什么？是让我们明白生命的意义，父母给了我们生命，是让我们好好做人，好好行孝道的，不是让我们肆意妄为的。

得益于在帖子中一个兄弟的点拨，我也明白了自己问题所在了，最近因为学业，荒废了身体锻炼，每天还天天坐在教室，每天光坐都得10个小时以上！我准备明天捡起来跑步，正好赶上这个疫情，在家也没开学，那就每天动起来吧。一日之计在于晨，早上是锻炼身体的最好时刻，起来跑跑步，做做体操或者一些强身健体的动作，这是每天最好不过的开端了。贴吧里的老哥们都是好心人，热情热心。也在贴吧一个朋友的回复中，我知道了自己的症结所在，那就是懈怠了。没有深入学习戒色知识，没有坚持锻炼身体。也由此得知，戒色，修心断念最重要，身体锻炼恢复也尤为重要。只有身体跟得上，我们才能做出更好的回复。

说说戒色有所成的整个人的状态吧，戒色百天以后，就会有明显的变化。

首先说说身体，我是在戒色的时候配合着锻炼身体(慢跑、俯卧撑、八段锦、跑后拉伸)，除了刮风下雨，一天没落下，得益于那个阶段的坚持，那个时候身体恢复得是真好，眼睛有神了，看上去就像是变大了一样，还有就是慢跑出汗，感觉身体焕发了生机，不再感觉那么污浊油腻了，还有就是头皮屑没了，脸部也不那么浮肿了，看着也不油腻了，不会看着暗沉沉的了，体重也下降了，整个人不虚胖了，肺活量大大提升，跑五六公里不带喘的，整个人看着就是蓬勃向上，精神焕发。这里说一下戒色，戒色是一个艰辛的过程，我刚开始戒色也很辛苦，但是自己作的孽，又能怎么样呢，不想自己这辈子迷迷糊糊，就得奋起戒色，戒色就是让你回归正常人。我们要通过戒色学会很多，比如养生、锻炼身体、好的习惯、自立、自强、自律、奋斗等等。

戒色三个月有所改变的就是精神，这里说的精神也包括思想。我在戒色前就是一个色中饿鬼，每天一看到女性同胞就是不由自主地意淫，邪念疯狂乱窜，自己都控制不住，尤其是我还在上学，那个时候学校女生还多，整天就是想自己看过的黄色书籍还有那些电影片段，自己根本控制不住，而且那个时候还不觉得自己有毛病，那个时候现在去想想，就是真的病入膏肓了。路上想、宿舍想、教室想，上课想，餐厅吃饭想，整天就意淫，一日复一日，整个人的精气神就是这样慢慢被消耗了。疯狂的时候，下课进厕所，因为上课动了邪念，就想找个地方手冲一把，走在路上看到女生，都想赶紧回宿舍来一把，夏天看到穿得清凉的，我真的是化身饿鬼了，看着就转不开眼球。这是我那个时候的状态，现在看来那个时候的我不配为人，就像一个傀儡，一个恶魔，一个变态！

我自己邪淫的7年，就像是一个噩梦，过得迷茫迷糊，感受不到自己的内心，自己内心真的被邪念屏蔽，充斥的都是邪念。好在上天看我还有得救，就点醒了我，跟妈妈坦白，抱着对父母的愧疚还有那一丝丝的清明，我戒色了，戒色到第一个阶段，百天之内，我每天坚持打卡，坚持学习，看贴吧，看案例，想父母，想自己制作的那个病状自拍照片，想自己的以后，并以此巩固内心，加强自己的意志，以此来断念。配合着规律作息以及每天早上的晨跑，自己的意念就在一点一点地增强，戒色也越来越成功！在这期间，身体也逐渐恢复，脑海也慢慢变得清明，脑子里的杂念邪念都被慢慢剔除，剩下那个本真的我，那么纯粹，那么干净。百天以后，境界就更加升华了，感觉自己在生活中愈发如鱼得水，之前心里被屏蔽，感觉跟谁都合不来，有层隔阂一样，百天以后，真的是性格大变，整个人观念都改变了，可能就是大家说的社恐吧，已经没有了。

最后着重说一下心灵，不戒色的我们内心浑浑噩噩，感受不到别人的一切，自己沉迷于色的世界，内心也是邪念漫漫，整个人就跟怪人一样，动不动生气发脾气，动不动自己就变了性情，用我们这里的话说，就跟二不斗一样，没法接触。百天以后，内心再也没有了那些纷乱，有的是一阵清醒，就像回到了童年，那么纯真，那么无邪，每天都是开心，每天都是惬意，没有开心的事情也会傻呵呵的，开开心心，不再有不该想的东西。那段时间，我每天脸上都挂着笑，一些细微的东西都让我值得开心，每天都会用心去领略生活，体会生活的美好。做任何事情也不会急躁，也不会不耐烦，就想身体力行，体验生活，深入生活，做一个真正的自己。

**24.戒色三百天——大道至简，恒久力行！**

就这样在戒色路上的三百天学习、摸索。我开始静下心来，真正戒色。如很多人所说，戒色是一项系统工程，需要一个过程。有清晰全面的认识、系统的方法和执行。今年春节过后，高质量的戒色开始了，到现在有两个多月，我谈谈我的经验。

一.修心功夫

戒色的关键在于修心戒意淫，淫心死，戒色成。戒色的前期要多学习多读戒色文章，提高认识，提升觉悟，学习戒色方法。我前期犯的一个错误就是在吧里学习一段时间后，就以为自己已经很清楚该怎么做了，就停止学习，觉悟提高一点就停止了。凭着这点觉悟帮我戒色一段时间过后，又会有意淫。等意识到修心不够后，又回到吧里认真学习，继续提高认识提升觉悟。现在回过头来看，如果能一直保持学习，不断提升觉悟。就不会出现反复意淫了，修心功夫也会高很多，戒色质量也会好很多。但这些没什么可埋怨的，最终都是自己的经验。

戒意淫靠的是警惕性，时刻保持警惕，不放松、不懈怠、不自满。在厌倦期尤其要提高警惕，不离开戒色吧，多读戒色文章不断提升觉悟，用觉悟降伏心魔，不给心魔任何机会。你必须是打心底里要戒除邪淫，不贪恋邪淫，不在心里留一点点淫念。

曾经我也是阳光少年，我也有梦想。可是自从染上邪淫后，变得麻木、猥琐、阴暗、内心丑陋、邪恶、自卑。身体上各种症状：阳痿、早泄、腰痛、皮肤差、面色暗淡无光、没有精气神、身体乏力、嗜睡。心理上：自卑又狂妄、做事没有耐心、注意力不集中、精力不足虎头蛇尾、脾气暴躁易怒、身上戾气极重、社交恐惧、不敢与人对视、做完事总担心出错、感情上不顺。这些都深深折磨着我，而这一切都是手淫导致的。（对我来说，在手淫之前就已经有肾阴虚症状了，但手淫让一切变得更加严重）

我不想再这样下去，我想做一个健康阳光自信的人，戒色是唯一的出路。为了自己、为了家人、为了爱的人，我必须戒色，做一个有尊严的人。

二.养生

因为身体已经被自己折磨得千疮百孔，光靠戒色，恢复是不够的，我不但要恢复，还要比手淫之前的身体更好。

养生方面我把睡眠放在首位。人体自有大药，要启动人体的大药，首先保证身体有足够的睡眠。自进驻戒色吧以后，我每天都保证在晚上10:30之前睡觉，睡前泡脚，每次泡完脚额头都会微微出汗。因为手淫导致脾胃不好，我还做揉腹功，帮助改善五脏。每天中午午睡半个小时左右。我以前喜欢看武侠小说，因为武侠小说对中医产生了兴趣。中医的理论基础是天人合一，起点非常高，我十分推崇。我的养生也都是根据我对中医的理解来的。饮食方面我注重一日三餐都按时吃，而且不能多吃。

养生的最高境界是养心，前几天看《黄帝内经》时，里面有一篇提到心为君主之官，主宰十二脏腑，也提到上士养心、中士养气、下士养身，心正则十二脏腑正。手淫的人内心邪恶，百病丛生！养身从脾肾入手，更高明的人会从养心入手，这就是我们经常说的修心。圣人都是养心的高手，古代大家都有关于养心的说法。我自己也才刚认识到，还不够深刻。

三.运动

运动也是一种养生，分动功和静功。动功强筋骨，静功壮五脏。我每天早晚各运动一个多小时，早上在体育场跑8-10圈，晚上做各种运动，有些是自创的组合，有点像早操。具体做法：扩胸运动300个、扭腰300下、双臂划水（就像原地站立游泳）300下、揉腰眼300下、深蹲100下、固肾功300、再深蹲100。这样全身从上往下运动一遍，时间充足的情况下再从下往上走一遍。有时还做手指梳头、提肛、金鸡独立等运动。除了早晚的运动外，只要有时间都会做一些小小的运动。今年刚开始的时候，早上运动强度低，晚上强度高，后来意识到早上应该多运动，晚上少运动一点，起床就早了。

静功方面，我选的是浑圆桩，每天中午午睡到一点半后起来，站半个小时，下午二点半上班。晚上洗脚前做一会平板撑和铁板桥。

可能各种功法有点多，但我还安排得过来，我的原则是有时间就运动或者练功，要想恢复得快，就要多下功夫。

四.其他方面

除了戒色养生锻炼，前辈还提倡行善。的确善升阳，可以让人心情愉快，有利于恢复健康。我每天都尽量进贴吧答戒友的问题，提醒所有吧友多学习精品帖，许多答案里面都有，不要不学光问。另外我现在每天对父母都特别温和，以前认为自己孝顺，但戾气太重，经常和父母发脾气，现在我刻意提醒自己脾气要改，时间久了真的改过来了。家里面气氛比以前好多了。

五.防遗方法

一.修心戒意淫，避免黄梦。

二.戒酒少肉，饮食不过饱。

三.多做固肾功，睡觉用吉祥卧。

后记：

穿越地狱的人才能成为真正的勇士！不折不扣，恒久力行，心有所愿，行而成立！

**25.戒色三年，天堂和地狱 ，只在一念之间！**

一直想花时间缕缕自己的人生，想想自己这些年是怎么走过来的，怎么从一个懵懂少年在初中时期经历辉煌，昙花一现，而后归于平凡又滑向堕落、坠入深渊，之后触底反弹。这其中的直接原因是什么，背后又是什么力量在推动。从这个过程中可以得到什么，应该怎么抓住戒色机遇重塑升华，今后的人生道路该怎么走，该注意些什么。太多太多值得思考的事情，人生的很多体系需要建立，而不是盲目无序地前行。

这是一个很大的命题，我一时还不能系统地全面阐述，以前想过很多，容我慢慢回忆总结。

小时候先天不足，没有聪明的头脑、健壮的身体，但孩童都有一颗赤子之心、远大志向，虽无天赋但仍有斗志。上初中之前已对初中生活充满向往，不惊不惧，凭着一腔热情所向披靡，心为君主之官，主宰十二脏腑，心正则全身正，一点不虚，内心强大一切皆可为。上高中之前因为一场发烧大病，对身体影响非常大，而上高中以后因为对未来的过分担心充满畏惧，不能投入学习，身体、心理没有一点支撑，没有一点状态，前期挣扎、后期心态恢复才慢慢回归正常。

我是上大学后19岁开始手淫的，比很多人都晚，在这点上我是幸运的。刚上大学时，有些人就开始讨论色情的东西，也有人讨论过手淫。在手淫之前我对性方面的东西一窍不通，别人讨论时我总是一头雾水，别人还以为我装，其实真的是不懂。在大学同学中不乏很猥琐、整天把性挂在嘴上的人，他们应该比较早就开始手淫了。我虽然开始得比这部分人晚，但是一旦开始后成瘾的速度、手淫强度、对邪淫的迷恋程度似乎比他们要强很多，这才是我悲剧的地方。

短短三年，身体素质就比较差了，虽然当时没有明显症状，中医讲虚则亢，大概因为我一直阴虚火旺，所以欲望更强，对邪淫的抵抗力几乎没有，随着邪淫加重，意淫越强烈，黄毒越来越深。工作之后，因为身体已经虚弱，不能支撑比较高强度的工作，同时由于一直不懂养成好的学习、生活、工作习惯，加上精力不济、脑力不够，工作中经常会出现失误，导致压力很大，压力大导致身体更虚弱，所以通过手淫缓解压力、通过意淫来满足内心对被肯定和被认可的渴望。而这一切最终将自己的身体和精神彻底摧毁。

其实人内心都有获得肯定的渴望，也都努力过或一直在努力，但当一直无法取得成功时，内心又不够强大，就会逃避现实，通过手淫、意淫或者游戏，最终堕落。曾国藩说过一分精神一分事业，一个人没有好的身体就没有足够的精气神、足够的脑力来支撑他的事业，内心在意结果、在意成功的人越会被理想和现实的差距折磨得心力憔悴。所以有健康的体魄、强大的内心和豁达的胸襟对一个人是非常重要的，有健康的体魄就有充足的精气神、聪明的头脑来解决遇到的问题，有强大的内心就有坚强的意志、毅力去面对所遇到的困难，有豁达的胸襟就有好的心态不纠结于结果而全力以赴，即使失败也不会打击到自信。

这三者都是基于一定的天赋，在生活中不断磨练起来的，磨练这一切靠的是好的生活习惯、充实的生活状态，在生活中积累的智慧、力量，最终把人打造成自信、独立的人，这种自信、独立最终化为人格魅力，沉淀在骨髓与血液中，又散发于外，形成气质、气场。

人生是一场修行，苦难险些将你摧毁但又让你升华，波澜过后才知平淡才是福。正是这波澜、苦难让你的内心坚韧、豁达，让你强大。命运坎坷，砥砺巨人。培养强大的气场第一步是有高速运转的大脑，脑力来源于肾精，坚持学习、坚持锻炼，肾精、脑力充足、体魄强健、精神外现，气场自然来，魅力自然散发。守正，拓新，再遵循正道、遵循普遍规律、正常程序的基础上熟能生巧，创新、寻找更好的方法。好的习惯+自己的风格。离开守正，拓新终究是偏颇。戒色是唯一的出路，坚持锻炼，彻底打破以前的自己重新塑造。强者才能举重若轻、进退自如。我要努力，我一定可以！

男儿到死心如铁，看试手，补天裂！不忘初心，方得始终！每一天比前一天更努力！更强大！不甘心就去拼！但一定要走正道！无畏、专注、勤奋！昨天所有的荣誉已变成遥远的回忆。一切从头再来，人生重新走进风雨，乘风破浪！时间紧迫，一刻也不能松懈。坚持早起锻炼！每天给自己多一点时间，全情投入做自己的事，要有成长，把失去的追回来！耐得了寂寞，拥得了繁华！认真对待生活的人才会生活得精彩，才会在生活中充满智慧、勇气。

自戒色以来，能感觉到身上的戾气在逐渐化解，戒色之前觉得自身的戾气很重，这部分能量如果能够化为自身的正气，对自身的提升也是很大的。凡事都有极困难的时候，打得通的，便是好汉！男人，一定要有骨气！懒惰和邪淫是最致命的恶习！一个也不能犯！心中有爱才有勇气，爱自己爱家人，接近而立之年，该挑起责任了！态度！决定一切！现实的残酷就在于，当我们趴在昨天的成绩上休息时，明天的成绩就注定回到原点。

邪淫是大多数男人都要过的一关。以前身体状况不好，工作、生活状况也一团糟的时候，总想着能不能保留手淫，在其他方面多努力，养成好的习惯，比如改善饮食、睡眠、多锻炼。但事实证明，不克服邪淫，一切都永远不会改善。邪淫导致身体症状缠身，心理上也出现问题。身体、心理不健康的人，无论做什么都做不成，想在其他方面改善也心有余而力不足。贪恋邪淫保留手淫，不可行，淫心死，戒色成，身体才会恢复，工作、生活状况才会改善。所以不要对邪淫抱有任何侥幸心理，不要给邪淫留一点余地。要完完全全、彻彻底底地戒除邪淫！

莫等闲，白了少年头，空悲切！没有刻骨铭心的历练，就没有刻骨铭心的改变。务实，踏实，惟有奋斗能带来一切，带来安全感！静如处子，动如脱兔，不虚亢躁动，不惰怠拖延。贫贱百事哀，邪淫者贫贱！最大的底气来自于足够的实力！足够的强大！足够的自信！人因梦想而伟大， 要有一颗勇敢的心！一勤天下无难事！工作、生活、人际交往都是如此，身体要勤，心理上也要勤。戒色养生锻炼都要勤快，拒绝懒惰，管理好自己，自律者得自由！过好自己的生活，不消极，不颓废，活出自己的精彩！实干兴邦，实干不飘才会活得踏实、有意义，生活如此、工作、戒色都如此！

热爱生活，勤快不懒惰，从容、稳重、积累、收获！调整心情，不要忧虑，不要焦躁，不要被负面情绪影响，心胸要宽！

戒色三年，调整优化状态，活出精彩，活出充实，活出真实！惊蛰！万物动！开始锻炼，加油吧！一年之计在于春！

健脾以补气，补肾以填精，养血以安神，健脾补肾养血，养足精气神！

修心戒意淫，不要执迷不悟，天堂和地狱，只在一念之间！

**26.戒色四百多天，一位80后的回忆与反省**

本人今年28周岁，是标准的80后，自2014年春节过后有缘进入戒色吧开始自己的戒色之路，到现在已经四百多天了。本想身体彻底恢复后写一篇系统、完整的帖子总结经验、感恩所有人，不过昨天心中在酝酿先从自己的过去说起，再说到现在的戒色情况。以便帮助自己缕清思路、头绪。希望上苍赐我清醒的头脑让我尽可能说得清晰、全面。

我是从19岁开始手淫的，但我还是想从小时候说起，让我在回忆中缕清为什么后来会手淫。我在小时候跟同龄人比，身体条件要差一些，长得矮小、力气也小。这是先天条件，父母给的，没有办法。小时候我们这些小孩子经常玩过家家这种游戏，玩得多了就会自然去想夫妻之间的事情，去琢磨、尝试。所以对身体的关注、对异性的关注也就有了，一点点邪淫的种子也就埋下了。不过我那时候还小也迟钝，虽然会想男女之事，好像大概知道但又不太明白，所以也就没有恶习。到稍大一点的时候，由于把学习看得重，也就没有时间和心思去考虑这些了。

小学时候，我上学注意力不是很集中，所以成绩不是很好，可能是先天之精不足，人就不够稳，多动、注意力不集中，不过大多数情况下还是能进前十名。那个时候每学期末评选三好学生，我成绩还过得去，加上人喜欢表现，所以三年级以后每年都能拿奖状。其实就现在来说，我对自己那时候的评价不高。学习成绩一般、性格不稳重、爱耍小聪明、做事不认真等等吧，但这一切似乎都和人的身体素质有关系，先天之精不足就容易出现这些性格上的缺陷（这是现在我的分析）。

【初中篇】

初中生涯是我到现在为止最辉煌的阶段，也是我思想开始成型的阶段，对我而言一个非常重要的阶段。我有个姐姐大我两岁，也早我两年上学，在学业上她一直走在我的前面，给我探路。她上初中时很喜欢讨论每天在学校的学习生活而且特别积极向上，让我早早对初中生活抱很大期望，希望自己在初中好好学习。小学毕业后的暑假我就报了一个私人补习班学习英语。当时补习费很低，而且因为小学没有英语课，上初中之前学习英语入门已经比较流行了，这样我以一个比较好的开端和状态进入了我的初中。其实小学毕业考试成绩不是很好，因为当时基本功不够扎实，虽然当时很懊恼，但后来慢慢接受现实了，初中开始后也就没考虑太多了。

初中时，学校每学期评优奖励都是按照成绩来的，是实打实的学习实力的竞争，当时不看中其他，只要学习好就是最牛的。我那个时候的学习状态和学习成绩近乎神勇。每次月考、期中考、期末考成绩都很理想，班级前三名、学校前十名。上课时候注意力也非常集中。说来也怪，小学时候无论是注意力还是学习热情都没有这么好。可能是因为对荣誉的追求和学习的满足感吧，那个时候学校会把每次表彰大会搞得很隆重，会在全校上千人的注视下去领很有分量的奖状、奖品。那种荣誉感对一个十三岁左右的少年是很有吸引力的。为了这种荣誉，让人下最大努力去学习，在当时我是很愿意的，还有老师的表扬、同学的羡慕，当然更多的是学习带来收获的自我满足。

这样从初中到初三我的成绩一直都比较好，自己的精神状态也非常好，对知识的追求、对人生哲理的思考、对事物的看法，在那时都开始形成框架。可以说那是我最丰富、最畅快、收获最多的岁月。那时候有太多的努力、有太多的激情、太多的励志在我的身上，成就了我至今为止最巅峰的状态。但福祸相依，先天身体不足、性格有缺陷附带的一些负面总是存在的。基础不扎实容易犯一些低级错误、取得成绩后心理渐渐产生的骄傲、把学习成绩当最大的评价指标，看不起那些不好好学习的人，在学习状态下滑时，学习成绩稍不如意，内心有点不愿意面对，性格慢慢不知道收敛，以为自己学习好就各方面都厉害等等。

蝴蝶效应，一切看似不起眼的东西，如果不注意，在以后发展起来后形成的后果也是不堪设想的，所谓福兮祸所伏，祸兮福所倚。在性格不完善的情况下，人的状态不可能一直保持持续上升。在初三班级重组后，在新环境下我的状态偶尔会有小的波动，在最关键的中考考试中，我没有考出最好的成绩，以全县100名之外（大概108名）的成绩结束了我的初中生涯。

【高中篇】

高中时由于中考成绩排名靠前，我被分在了我们这一届的重点班，不过在班里排名靠后。小学升初中考得不好，我并不在意，不过这次我心里很在意。高中前期我总是很在意结果，每天上课都不能集中精力去听课，想得最多的就是在这个班我学习能不能学好，成绩能不能靠前。整天在想这些，精神恍惚，第一个学期就是这样浑浑噩噩在忧虑中度过了。可想而知第一学习成绩很不好，高中没有一个好的开始。一个人没有好的状态就会很担心结果，而越担心结果就越没有状态。

记得高中有一段时间由于状态不好，上数学课时注意力无法集中，上课听不懂导致压力很大，那段时间洗头时总掉头发，每次掉得很多。晚上睡觉也失眠，高中生活紧张，学习很累，我也很困，但到晚上就是睡不着，很累。晚上睡觉多梦，出汗很厉害，就是盗汗，从那时起其实就有肾阴虚的症状了，因为压力大导致用脑、忧虑过度而导致的肾阴虚，当然先天身体素质的不足还是有的，还有就是在学习生涯除了每天的早操外并没有一项体育运动锻炼身体。

高中的生活在紧张、充实中度过，到现在为止，我依然认为高中生活是最辛苦的时光。每天起早贪黑，持续了三年。所有人都全情投入、没有抱怨、没有逃避，为了上大学的梦想、为了家人的期望斗志昂扬、激情奋发。没有辜负这场花季青春。那年高考我成绩还行过了重点线，考上了一本大学。有一部分人没有如愿，他们继续拼搏在第二年、有些在第三年也终于如愿。第一年未能如愿考上大学的同学有些第二年考得很好，但是我承认就算我复读一年，我的成绩也提高不了多少，并且当时的身体可能也难支撑高强度的高三生活。

在我的高中留言簿上，一个同学给我的留言让我至今难忘，现在十多年过去了也验证了他留言的正确性。他是这样说的：一、在今后的生活中要靠自己的努力，不要把希望寄托在他人身上或企图从外界得到任何帮助；二、人的成长进步是一个潜移默化的过程，不是一蹴而就的，要注重培养良好的习惯和持续积累的努力。他意识到了也做到了，今天他的确很成功。当时就成绩而言大家都差不多，而为什么今天会有天上地下的差别，这在于推动人进步的力量，这种力量经过时间的积累，所产生的变化是质的变化，是质的差别。

我的高中生活就这样结束了，尽全力考上了大学。但背后的隐患比初中时更大，心力消耗殆尽，身体已有虚弱之相，没有推动继续前行的习惯力量。如果说别人是以更好的状态去继续自己的大学生活、继续创造辉煌，那我就是以强弩之末来开始一段新生活。虽都未开始，可情况乐观程度显而易见。

【大学篇】

我的大学是在南方一个城市上的。由于高中生活对身体和精神的消耗，加上高考的压力和等成绩的煎熬，大一上学期有点神经衰弱，身心疲惫，不能很好地适应大学生活、进入学习状态。虽然也很努力，坚持每天去上晚自习，可是总是学不进去，上课注意力也不够集中，有点高中生活刚开始的状态。而且精神上也不够独立，经常回忆高中生活给同学打电话。

因为考上大学后突然失去了目标，不知道该向哪里努力。上大学后所有人起点都一样，自己并没有什么优势、作为一个农村出来的人，总觉得别人比自己强，所以不自信。学习上、生活上都没有什么起色。当时班里有同学租网络小说看，都是些意淫的小说，里面有些色情的内容，我当时无意间借一个同学的书看了，一下被里面的色情内容吸引，也就是从那时候开始我慢慢踏上了邪淫之路。当时宿舍有个同学有手机，他在手机里面下了小说，有武侠的，我也喜欢武侠就拿着看，看了一会觉得无聊就看其他的，不幸的是他手机里有一部纯色情小说，比书店的小说还露骨，让我无意间看到了，当时血气方刚根本抵制不了这种诱惑，就一直看，他有事把手机拿走后，我还在想里面的情节。一天晚上睡觉，我睡不着就想到了里面的情节，因为好奇就去触摸下体，过了一会射出了液体，我当时脑袋里的第一反应就是“完了，我射精了，不是处男了 ”，这就是我第一次手淫。

心理很紧张、很懊恼。第二天上厕所时我想到了前一天晚上的情景，又手淫了一次，这次手淫才感觉到了快感，很强烈有种虚脱的感觉。从此我在邪淫之路上真正迈开了步伐，开始往深渊滑去。因为我是看小说诱发的手淫，所以手淫都伴随着回忆小说中的片段。我觉得看色情书籍比色情电影对人的伤害更大，因为色情小说诱发的意淫更严重。那段时间我基本上每天手淫，有时候去租书的地方租小说、有时候在网上搜色情小说，还有当时个人电脑不普及，学校给发了一台收音机，很多频道都是男性健康节目、里面会讲到性的问题，这些都成了我意淫的素材。

本来身体素质就不好，阴虚火旺，中医讲虚则亢，这种体质很容易邪淫，而越邪淫体质越差，如此恶性循环。大学期间经常一天一次手淫，虽然知道不好但还是忍不住。后因为手淫诱发了湿疹，后背上有很多红点容易发痒，我看不到，别人告诉我的。不过我没意识到是手淫的问题。当时也许是年轻并没有太明显的症状，所以一直持续了3年。在大学期间我最大的恶习除了手淫就是贪睡，没课时就一直睡，周末也睡。把大量的时间都浪费在睡觉上，好在我没有像其他人一样去网吧通宵，一次也没有，但也够颓废和堕落了。在老家别人都认为我是大学生，以后会有出息，可谁能想到我每天都在学校做什么。虽然上课也积极去上，基本没有逃课，但真的是收获很少。

浪费了大好年华、光阴、没有理想、没有目标、每天游荡不知道自己该干嘛，没有过勤工俭学、社会实践。我当时也经常反省和自责对当时的状态很不满意、可是行动很少，对自己发完牢骚又继续那种堕落的生活。好在我大学期间基本保持上自习，除了手淫，没有其他坏毛病。但这一种恶习已经足以致命。消耗着我的精神、摧毁着我的意志、心理。可以说我的大学是灰暗的，最关键的年华染上最致命的恶习，是悲哀的、恐怖的。但这又不是突然的、这种悲哀之前已有伏笔，上大学时心力消耗太多没有状态、人的生活不充实，容易被其他东西占据，加上外界的环境、身体的发育、对性的好奇种种因素凑成了后来的局面。在手淫这一恶习操控之下，德薄体弱，所有的努力更像挣扎。

我的大学浑浑噩噩，四年就这样结束了。失去了青春、失去了梦想、失去了大好年华。失去的远远大于收获的。大学本该是人的思想成熟和精神独立、价值观、世界观成型的阶段，而我却堕落了，这也许是我人生最大的遗憾。因为大学整个风气不好，那个时候熬夜上网、逃课、玩游戏、看黄片已经成为一种生活方式，大多数人都在堕落着，在堕落的岁月和环境里没有真正的友情，顶多是一些玩伴而已。所以那时候没有真正的朋友，不像高中在单纯昂扬拼搏的年代凝结了很深的友谊。悲哀！

到今天我依然认为我的大学阶段是人生中最失败的阶段。本该拼搏的年纪选择的不是拼搏而是堕落，虽然努力过、挣扎过，但最终没有收获，反而所有的坏习惯都是从大学时期养成的，不光是当时没有收获，而且给后来的人生也埋下了走向更堕落深渊的伏笔。

我常常在想，如果不上大学去当兵会不会我的人生会有很大不同，当兵会锻炼坚强的体魄、养成诸多良好的习惯，但也只是想像，我没有当兵不了解部队，或许没有想像的那么好。这也只是因为对大学的失望而触发的联想。

【工作篇】

如刚进学校时那些学长所说，学土木的只要毕业就有工作，在大四时，所有愿意找工作的人都找到工作了。我签了一家国企施工单位，符合我一直以来的期望，算是如愿以偿。09年参加工作后被分到了项目上，刚开始工作的几个月是跑现场。在那种环境下很累，跑现场期间我的手淫不频繁。后来我觉得现场没有技术含量，有了调到技术部的想法，而且领导也调动了，那是项目的核心部门，所有人都是本科生。进入技术部后可以正常时间上下班，但因为技术部比较忙，压力大，经常要加班。长期的压力，还有技术部每天在办公室久坐，身体素质有所下滑，再加上失眠，我用手淫的方式来催眠自己，这样手淫的频率又增加了。

不记得从什么时候开始，我又开始在网上看小说了，看了好多色情小说，手淫的频率也增加了。熬夜、久坐、纵欲，砍向身体的三把斧头，那个时候身体开始很虚弱、人没有精神、晚上失眠。我越来越感觉到工作压力大，经常晚上用手淫来催眠，而且时间久了我发现不容易勃起了，我就用意念强行催肾气让下体勃起，然后手淫泄掉精华，现在想起来当时的做法真是恐怖！竭泽而渔，作死的节奏。

在一次手淫结束后，我突然感觉阴部极其不舒服，一直有尿意，一晚上往厕所跑了十几趟，可是尿不出来，那时候应该就是前列腺炎了。那天很痛苦，我意识到是手淫导致的，就有意识去停止手淫一段时间。虽然有时候也隐隐约约知道手淫可能会导致身体不好，应该停止，可是根本停不下来。有时候停上几天又开始手淫。所以那时候总觉得工作很累、压力很大、做事情注意力难集中、虎头蛇尾。每个大型的技术东西做完都觉得消耗很大。

在项目上的那几年生活一团糟，工作很费劲，质量不高，经常出错，压力很大。这其中有长期学习工作习惯不好所导致的祸患放大，也有手淫导致的精力不济。一直以来的坏习惯终于在工作中让我吃尽苦头，深感乏力。

但我的邪淫还不只是手淫、意淫。是命运的捉弄还是巧合，更令人不齿的邪淫在工作的第二年也开始了，让我悔恨不堪，也尝尽报应。

【邪淫报应】

由于长期手淫、熬夜、久坐，身体终于吃不消了。2012年四月的一天晚上，我在网上玩网页游戏，当时熬夜到晚上12点多，突然身体一阵发冷，我觉得有点感冒不舒服，就停下来回去睡觉了。第二天身体就很不舒服，发冷、咳嗽昏沉，我在床上休息了半天还是不好，就去诊所看病输液。可是不见好，咳嗽越发厉害，后来其他症状好了，咳嗽依旧，说话都很费劲，一句话都说不成，就不停地咳。我去市医院看了，说是呼吸道感染，开了止咳的药，刚开始有点效果、一周之后反而又厉害了。医生也没有办法，说让住院，我一个人在外地住院不现实，就请假回家了。这场咳嗽持续了一个月，根源在于长期手淫造成的肾精亏虚火旺进而肺热，要治好谈何容易。与此同时家里发生了一件更严重的事情，让整个家庭陷入危机。

在我每天与网上的那个女人暧昧邪淫的时候，我的姐姐当时正在与一个人谈恋爱，事实是她遭到的是感情欺骗，中间她曾打电话跟我说过她的感情问题，我让她保持理智认清人，她在那段期间也在纠结与痛苦中挣扎，而我却沉浸在邪淫的快感中，对她不够关心，最终在我咳嗽爆发的时间之前，她因感情的打击，精神承受不住几近崩溃，回到家里后情志难恢复，多次想不开要寻短见，都被家里人发现了，送去医院治疗后几次有生命危险，还好上苍庇佑都好过来了。而我也在后来因咳嗽回家治疗，短短两个月家里的两个孩子都生病严重，在家养病，这让父母承受了多大的精神压力啊！

我当时并没有意识到我生病的根源，虽然隐隐约约觉得可能与手淫有关系，但我还是认为是长期熬夜导致的身体虚弱。让家人花费了很多医药费，担惊受怕，整个家里阴云笼罩。我再次向上苍忏悔，忏悔我的过去、忏悔因为我的邪淫而给家庭带来的灾难！妈妈信基督教，在最黑暗的岁月，她坚信耶稣能救我们全家，能让我们姐弟身体恢复，后来我们都好起来了，我虽然没有受洗成为基督徒，可是我也感谢耶稣，感谢神拯救我们全家。求耶稣赦免我一切的罪！

【崎岖前行，终醒悟】

我找到一份和工程相关的建材销售内勤工作，这份工作环境很好，是办公室的，我很喜欢，接触的人都比较文明。在那里工作期间我开始戒色，睡前泡脚，按时睡觉，养生锻炼。但因为修心功夫不够，淫心未死，依然会意淫，还会在网上加陌生女人暧昧，过后意识到错误又删掉，好在这种事情很少了。这种情况一直持续到2014年底，随着不断学习戒色文章，戒色觉悟的提高，我才消除这一恶习，修心戒意淫，真正决定彻底斩断淫魔。淫心死，戒色成，淫心存，戒色败。戒色不是简单的不手淫，而是要戒除一切邪淫。我开始加大在戒色吧学习精品帖的力度，积极回答戒友的问题。自身在戒色、养生、锻炼方面的力度也不断提高。算是真正进入了戒色轨道，这时我已经在戒色吧呆了三百多天，没有手淫。

【忏悔过错】

关于自己邪淫的过去，我一直羞于启齿，不敢让别人知道。内心来讲，我一直想做一个健康阳光刚毅坚韧的人。我之前在内心也一直与心魔做斗争，但总是斗不过。我有时候会反省，会后悔自责，但在淫心的驱使下，我又一次次沦陷。如今戒色步入正轨，我没有再犯，偶有意淫也能很快断念。我能意识到心魔还会进攻，所以一刻也不敢大意，时时保持警惕。今天我在这里深深忏悔，为曾经犯下的邪淫，伤害过的人，我相信因果，如果上天降罪，我不会逃避，但我想用忏悔用各种方式弥补来消除我的罪孽。只有把自己灵魂中最黑暗最肮脏的部分拿出来暴晒在阳光下，让阴暗无处躲藏，自己才能彻彻底底告别邪淫。

邪淫的我已经成为过去，现在我正在戒色，正走向阳光，我会坚持下去，会让自己成为阳光健康的人。我在此发愿帮助贴吧的朋友戒色，以减轻我的罪孽。愿上苍保佑！

**27.戒色专业者和戒色爱好者的七大区别**

作者：李别尘

这两天戒色感悟颇多，前两天分享了关于戒色警惕性的重要性，今早浏览贴吧，突然想再写一篇关于戒色专业者和戒色爱好者区别的文章。希望不同阶段的戒友能从中有所收获，吾即开心倍哉！

先向各位师兄弟汇报下我的情况，末学是戒者李别尘（看了俞净意公遇灶神记电视剧后取的字号），专业戒色1年多了，还是戒者大军中的一枚小学生，戒色前有患有神经症，现已痊愈，身心症状都已经恢复，逐渐走出泥潭。2019年10月发愿播讲完《戒者录》，现已播讲236集（播讲了135位戒色前辈的经验文章）。2020年4月发愿做1000件善事，目前完成24件。现在坚持读诵《地藏菩萨本愿经》。每天坚持学习《戒为良药》，戒色觉悟持续提升中。

今天分享的这篇文章主要讲戒色专业者和戒色爱好者的区别。

我们知道任何一项体育运动都有专业和业余之分。此帖主要用球类运动做案例，足球运动员有专业足球运动员和业余足球运动员，业余足球运动员也叫玩票的，即足球爱好者。专业足球运动员是把足球当做职业的职业足球运动员，可以说是靠足球吃饭的。众所周知业余和专业是有相当大的差距。拿台球运动员来说，职业斯诺克选手，每天训练时间要在8小时左右，对于爱好者能打上4小时就不错了，职业选手每天都要坚持很长时间的训练。职业选手的目标不是一杆过百，但是对于爱好者的目标就是一杆过百。

这就像我见到很多戒友，给自己定的戒色目标是冲刺100天。就像一杆过百一样。你的目标就决定了你是一位爱好者还是一位专业者。

当然，以五十步笑百步的心态是不对的。我也曾经是一名新人，我也是从戒色爱好者走过的。我要说的是，虽然你现在戒色的觉悟很低，而且戒色方法不是很懂，养生更是没做过，而且总破戒。这些都不要紧，只要你想，你坚持，你就能从一名戒色爱好者变成一名戒色专业者。我喜欢格拉德威尔在《异类》中的一句话。“人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。1万小时的锤炼是任何人从平凡变成世界级大师的必要条件。”

戒色专业者和戒色爱好者有什么区别？我从七个方面和大家分享一下。

第一大区别：戒者身份的认同，是否以戒为师！

戒色专业者选择了戒色，就是选择了一条改邪归正之路，会忏悔之前种种恶，不会把戒色当成手段！会爱上戒色，逐渐以戒入道，探寻真正的君子之路，寻找救赎之道，永远不会叛逃戒色，永远不会改变对戒色的初衷，是真正发自内心的热爱！

戒色专业者知道自己是谁！知道自己的目标是什么，自己弱点在哪，自己不足是什么，敌人（心魔）是谁？敌人的优势是什么？自己如何取胜，自己的目标从来不会是100天，200天，300天，400天……因为对于专业戒色者来说，目标只有一个就是战胜敌人！戒色成功，这个成功是每天的成功，每时的成功！戒色就是战场！必须全力以赴！是和心魔你死我忙的较量！绝对不能放松警惕，始终保持强大的警惕性，以戒为师！就算破戒了，也不会自暴自弃，而是及时总结经验，避免重蹈覆辙。

戒色爱好者没有把戒色宗旨奉为准则，对婚前禁欲、婚后节制置若罔闻。

戒色爱好者把戒色当成身体恢复的一种手段，一种方法，一个爱好。

戒色爱好者不会痛改前非，不会忏悔罪恶。

戒色爱好者喜欢用戒撸来勉励自己，一边戒撸一边看黄，根本不晓得远离黄源。

戒色爱好者始终是路人心态，观众心态，旁观者心态，戒色对他来说真的就像儿戏一样。

“今天有空戒一下吧，昨天尿频受不了戒一下，我觉得我得戒色了，我阳痿早泄我要戒色了，我破戒了我要重新打卡。”

戒色爱好者大多思想意志不坚定，会怀疑戒色，听信无害论，他从来都不认同戒者的身份，对任何人都掩藏自己戒色，好像戒色是多么丢人的一件事，从来不会主动地去劝别人戒色，听别人说戒色的不好，戒色信心就会动摇。总想试一下性功能，总希望自己快速回到普通人世界，总急不可耐，总迫不及待。殊不知，欲速则不达，心急吃不了热豆腐。

戒色专业者会从一名刚入戒色界的新手快速提升为戒色高手，这和来到戒色吧的时间没有多大关系，有些人来到戒色吧七八年了还是一名爱好者，而有些人来了三个月就已经很专业了，这就是区别。戒色专业者是实践者！戒色爱好者是理论研究者，是观望者。戒色爱好者也懂得戒色危害，熟悉戒色战术，就像足球爱好者比足球运动员都了解他自己，他们非常懂得足球怎么踢，足球战术都有哪些，比赛模式是什么，但你若是让足球爱好者上场踢足球就完蛋了。戒色专业者可以彻底戒色，把戒色当作享受，把戒色融为生命的一部分，半年，1年，2年，3年，4年，5年……持续地戒下去。戒色爱好者戒色就是煎熬、折磨，把戒色当作苦难，把戒色当成一个手段和爱好，最多只能戒色30天左右，充其量戒色1年或半年，然后又陷入破戒的怪圈，沦为戒油子，来到戒色赛场很多年，还是一名观众，从来没有真正地戒色改变过，每天很痛苦，症状反复。

戒色专业者始终会保持戒色的警惕性，守门员一定会紧盯着球场上球的动向，如果他大意了，球就可能进门，导致比赛输掉。戒色爱好者经常是戒色不在线，不仅经常撞到黄源，还会主动搜索黄源。真是自寻死路啊！就像守门员朝着对面的前锋说：“来！我们来罚点球吧，你绝对踢不进去。”看黄必破啊！接触黄源就是破戒的前奏。戒色专业者始终戒色在线，不会被敌人麻痹和催眠。

戒色专业者对于戒色会发三种心态！

勇猛心：勇于改过，勇于接受现实，勇于安身立命！

忏悔心：忏悔往昔所造的种种罪恶，立誓不再做恶人，改过迁善，做一个纯粹阳光快乐善良的男孩！

恒戒心：把戒色当成永远要做的事，持之以恒！不会因为频遗、情绪不佳甚至是破戒而放弃戒色，因为专业者知道，戒色不是一朝一夕就能成功的！需要持续的拼搏练习努力才能戒色成功，戒色路上出现的种种障碍都是修行的垫脚石！

而这三种心态在戒色爱好者身上根本看不到。

戒色专业者和戒色爱好者的第二大区别是：戒色技能是否精进!

飞翔老师在《戒为良药》里说：判断一个人是否戒色入门，是看他是否懂得观心断念。确实是至理名言，和大家说实话，我戒色200天时，还不懂得观心断念的法门。经过第一次破戒，我就开始每天背诵断念口诀（念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无）500遍。因为白天上班，晚上又加班没有时间，我就利用上下班时间背诵，说来奇怪，背了一个月就能察觉到念头了，所以什么事都不难，只要你听话照做，要执行，实践是检验真理的唯一标准。你要验证前辈说的话是否正确，你得去做！

还在抱怨戒色方法没用的人，你要反躬自省，你有没有按照戒色方法去练习呢？不进行刻意训练，不刻苦练习断念方法，你就想轻松戒色？世界上哪有这么简单又便宜的好事呢？力不到不为财，行不到不为功！丁俊晖不是因为是神童才取得了那么多荣耀和成绩，爱迪生不是天才却是发明大王，如果不努力去练习，怎么能取得成功呢。不否认很多邪淫者大多都是嗜卧懒动的人，但是不论以前怎样，你如果想要戒色，就必须让自己成为一名戒色专业者，而不是戒色爱好者。只有奋激勃发，才能取得成功，你已经浪费了那么多时间，难道还想在戒色这件改变命运的事上浪费一生吗？

戒色德训篇——这是256字戒色能量块，我是在2019年10月开始录制《戒者录》的，飞翔老师建议每天阅读一遍，我就开始读这个能量块，每天至少读一遍，一开始我读起来都挺费劲的，现在虽然不敢说倒背如流，但正背还是很顺畅的。任何东西都架不住熟能生巧，只要你持之以恒地去做！你一定能收获大利益。

我们知道一名专业的足球运动员需要考察的方面有很多。体能是一方面，加速度是一方面，控球是一方面，力量是一方面，团队合作意识，射门精度力量，传球等等。梅西、C罗不是刚踢球就这么强大的，球王也是成长起来的。足球运动员如此，戒色也是如此，飞翔老师不是刚开始戒色，觉悟就这么高的。所以我们在戒色的水平或者综合能力上，是可以不断成长的！

成长和学习是密不可分的。

戒色的技能有很多方面，最重要的一点就是观心断念的能力。好比球员的控球能力，球控不好，就会被别人抢走。邪念来了，戒者如果不及时断掉，就会跟念，让念头从小火星发展成燎原大火，最后导致破戒。观心断念的能力是需要提升的，不是一蹴而就的。除了断念能力，戒者还需要具备几个重要能力，包括养生、行善、素食、修身等。而每一项技能的提升都需要持续不断的学习和练习，又根据每个人的体质、根器、症状程度、投入时间、努力程度、学习方法的不同，而各有不同。

韩愈说：业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。学业由于勤奋而专精，由于玩乐而荒废；德行由于独立思考而有所成就，由于因循随俗而败坏。做任何事都要持之以恒，戒色也是一样，要不断学习提升觉悟。一名优秀的足球运动员会通过训练而不断提升技能。那么戒者也是一样，通过我帮助了上千位戒友的经验来看，80%的新人都是盲戒和强戒，80%的戒油子也没有掌握戒色的几项核心技能。任何一个足球俱乐部都有自己的训练体系，足球运动员是有成长路线的，每天的训练计划，包括作息、饮食、力量、技巧、配合、战术、射门等等。不少戒友都知道戒色需要看戒色文章，可是具体什么戒色文章，你知道么？足球运动员也要看足球比赛视频，难道什么视频都看么？

我用自己来举例子，和大家说实话，我戒色100天的时候还不懂观心断念是什么，也不知道什么是八段锦和树疗，艾灸什么更是没做过，原因就是我都没学习过这些知识。后来因为我录制《戒者录》，几乎所有戒色成功的前辈都感谢戒色吧和飞翔大哥，大部分人都学习了很多遍《戒为良药》，我记得特别清楚，有位戒友看了16遍《戒为良药》，大家可以想象一下他的觉悟有多高！所以我就重新捡起《戒为良药》来阅读，没时间看我就听，已经听完一遍，再听第二遍。在学习《戒为良药》的过程中，重要的戒色技能和养生功法我都掌握了，我学会了树疗和艾灸，艾灸治好了我的结肠炎，让我摆脱了腹泻的烦恼，在此我要感谢飞翔老师和单桂敏老师！感恩你们。

不知道你有没有思考过我们刚进戒色吧都是小白，戒色新人。为什么一年后差距那么大？有的已经进入戒色稳定期，摆脱了邪淫的烦恼，有的症状恢复，越戒越好，而有些人还在怪圈里没有出来，每天备受煎熬和折磨，沦为戒油子，原因不是智商差别，症状差别，每个刚来戒色吧的新人几乎都是症状缠身，都迫切希望摆脱邪淫，恢复正常，所以大家的起点、状况、资源、意识都是一样的。但为什么结果会造成如此大的差别呢？如果你看到这里了，那么恭喜你，基本上要入门了，一定要跟着楼主读完这篇文章，这篇文章有点长，要有点耐心，我希望所有戒者不要走弯路，浪费时间，我们都是病人，真的浪费不起时间。望珍惜！

那么造成戒色成果的差别的主要原因是什么呢？

就是戒色之路走错了！戒油子的路一错再错，一错不回头，执迷不悟，改正戒色路线的人都跳出了怪圈。我们戒者就是因为选择了邪淫之路，所以身体心灵都遭受巨大打击。很多人来戒色都希望找到捷径，速成。可是他没有训练就上战场，当然就挂了。举个例子，一个足球场上的观众上足球场上踢足球，他没经过训练，就是足球爱好者，你认为他是帮忙呢还是捣乱呢？飞翔老师说过：每一个戒色新人都是有毒的容器，满脑子邪知邪见，充满无害论，来戒色是学习改造的过程，非得大力清洗不可。

我是专业戒色加信仰戒色。大家可以在我的经验中吸取有价值的东西，比如提高警惕性等等。我要提醒各位师兄弟，专业戒色是有体系的！不要来了戒色吧一年都不知道什么是专业戒色。戒色吧好比足球俱乐部，戒色成功的前辈就是那些名人堂的足球明星，你可以把他们当成学习的榜样！你必须得学习从0到60分的专业课，如同我们在学校里学习教材一样，如果基础你都不学习，加减乘除都不会，你直接学习微积分，你能懂什么？不要舍本逐末，先把9年义务的教材都学习了，再学习课外知识。

我现在依然保持每天学习《戒为良药》的习惯。必须每天抽时间学习，阅读或收听。这里也对某些老戒友说一下，大家来贴吧帮助新人是非常好的，但也要注意自己的回答，是否是正确的，别让新人误入歧途，不知道答案可以鼓励。因为我刚开始戒色时，也问过两个问题，但我发现每个人的回答都不一样，给我造成了困扰，后来我见有人推荐阅读《戒为良药》，我就去下载阅读了。这样，一下子我就进入真正戒色的大门了。

戒色体系和戒色文章不是一回事，大家来戒色吧。第一步你要学习戒色体系，就是搞懂戒色是怎么回事？什么是三大关？破戒的30个常见类型，断念口诀和方法，如何解决频遗、如何管理情绪等等。就像现在给你一份戒色考卷，上面的问题你是否能答对，检测自己的觉悟。

这方面大家要学习飞翔老师的《戒为良药》，我充其量就是一个戒色运动员，飞翔大哥才是戒色教练。大家要注意，优秀的运动员未必就是优秀的教练，戒色前辈也是，自己戒得好，但未必能成为一名教练。说到专业的戒色体系，我先给大家梳理下戒色都有哪几个派别。这里仅仅以我知道的为主，我相信也有我不知道的戒色派别和体系，希望师兄能在回复中补充。

首先戒色分为专业戒色和信仰戒色，有专业戒色体系和信仰戒色体系及专业加信仰戒色三种体系。

信仰戒色就是信仰某种宗教，常见的是佛教信仰，基督教信仰，伊斯兰教信仰，或是道教信仰和儒家文化信仰等。信仰戒色有教义和法门，也是戒色的一种好的选择，戒吧里有很多通过信仰佛教而戒色成功的前辈，值得我们学习。

专业戒色主要研究的是戒色的原理和规律，以《戒为良药》为代表。戒色吧最重要的戒色体系就是《戒为良药》，我是学习《戒为良药》体系的。像我录制的《戒者录》，这本书是戒色成功案例锦集，都是戒色成功的前辈的感悟心得，也算是贴吧精品帖汇总归纳整理，学习意义也非常大。

比如足球比赛，过人这项技能有很多方法，比如人球分过，盘带过人，变速过人，马赛回旋等等，观心断念也有很多法门，有大喝法、断念口诀法、佛号法等等。方法技巧有很多，你要找到适合自己的方法，勤学苦练才能打败心魔。所以如果你是新人，一定要跟着戒色教练学习戒色体系，掌握专业戒色，不要盲戒强戒瞎戒。戒色吧的吧务就是戒色教练团队，我们要感谢他们，大家要学习整套的戒色体系，找到你目前的阶段，练习戒色技能。

你要找到戒色教练学习戒色文章，掌握科学的戒色体系，给自己戒色打下坚实的基础，如果没有基础，你只是苦练某项技能也不能打败心魔，因为你只会解答选择题，但是判断题，填空题，应用题你都不会，这样你的戒色考卷也不及格。精进你的戒色技能，由浅入深地学习和刻苦训练。我之前什么戒色知识和技能都不懂，但是我现在养生、断念、行善都懂，并且持续去做去提升，就是因为自己不断训练的结果，就像那256字戒色德训能量块，我从磕磕巴巴到背诵如流水，不是一天练成的，大家要有自己的训练计划，每天都执行。送大家四个字，勤学苦练！

如何勤学苦练？努力学习戒色的理论知识和经验方法，不掌握原理就不知道背后的意义和价值。学习《戒为良药》，拼命学习，拼命吸收。苦练断念技能！一定要把断念技能练到炉火纯青。袁了凡之所以改变命运是因为持续不断地发心行善，飞翔现在还保持高度警惕性。如果你在半夜念头来时，也能像戒色前辈一样立刻提起警觉，能在连续破戒后依旧不放弃戒色，积极总结和反省。我坚信，如果你能像这些前辈一样，拼命戒，拼死戒，戒色一定能成功。

有付出才有回报，十分付出回报未必有十分，但是不付出是铁定没回报的，读几篇文章、删掉黄源，戒色就能成功了么？还早呢！一定不要以为自己很努力戒色了，不要偷懒，不要躺着练习断念，不要不学习，戒色是一场战斗，自己的战斗！需持久力行！戒色专业者会持续提升技能，知道自己当前技能等级，有训练目标，持续不断地每天训练，坚持到底，直到这个技能炉火纯青为止。而戒色爱好者对于技能练习是凭感觉，凭着一时的热情和兴趣训练的，经常是三天打鱼两天晒网，不是每天训练，固肾功今天有时间就练习，没时间就算了，完全是看心情。而戒色专业者不论心情如何，都会坚持训练自己的戒色技能和养生功法，不会间断。

所以两者不论从训练质量和训练态度上都是天壤之别，这就是为什么总会有戒友说自己练习一个月断念口诀，怎么还不会断念？那就再练习一个月两个月呀，直到你能断念为止。我们知道每个人情况不同，对功法的掌握效果也不同，所以要持续练习，这样才能持续进步。

戒色专业者和戒色爱好者第三个区别就是是否拥有戒色日课！

戒色专业者会有自己的戒色日课，即自己每天要训练的内容。我也有自己每天的日课，包括读一遍256字戒色德训能量块，朗读戒色三字经，每天学习《戒为良药》30分钟，梳头功，深蹲，固肾功，握力器。没有人能随随便便成功，人家戒色有成果，是付出了倍于常人的努力，如果读几篇戒色文章就能戒色，那么一定没有那么多戒油子。建议大家根据戒色十规制定自己的戒色日课，做一个戒色专业者。因为专业所以进步。理论+实践才能戒色成功，除了要看戒色文章，更重要的就是戒色实战。所以每天都要练习自己的实战本领，不要等到魔考来了，什么也不会，交白卷。理论需要学习，实战也要练习。

戒色专业者和戒色爱好者第四个区别就是对戒色规则是否全面熟练掌握。

戒色规则就像球场规则一样，球员知道两张黄牌得一张红牌，收到红牌会被罚下和禁赛，知道加时赛规则。当然这些球场皮毛知识爱好者也知道。但是专业球员会知道什么样的犯规会得黄牌？什么样的犯规会吃红牌？还会知道怎么犯规能避免吃牌？等等。戒色专业者和戒色爱好者可能都知道戒色十规，专业者会按照戒色十规去执行，会远离黄源提高警惕，会避开。而爱好者就知道往黄源上撞，破戒了说断念不行。戒色爱好者可能都无法背诵戒色十规，更别提执行了。戒色专业者不会把自己当成戒色路人，会时刻牢记自己是一名专业戒者。大意了，就会破戒，就会失败，每天都要小心翼翼，如履薄冰。戒色爱好者是初生牛犊不怕虎，生猛无比，无所畏惧，不养生，不戒游戏，不早睡，所有应该改变的都不改变，然后幻想自己能戒色成功。

我在戒色吧看到太多戒色爱好者，他们不知道戒断反应是什么，什么是症状反复期，不知道如何断念，不知道戒色养生，不知道破戒高峰期，不知道戒色稳定期，不知道戒色体系，不知道戒色规则，只知道一味盲戒，破戒了就自暴自弃说自己意志力不行。拜读过很多戒色成功者案例，真的没见过哪个前辈自暴自弃过。对待破戒，专业者把破戒看成自己觉悟不足之处，知道自己补足就会越戒越好，不会怨天尤人，会总结经验教训，避免下次在同一个地方跌倒，会把破戒当成垫脚石。而戒色爱好者会把破戒当成绊脚石，不总结不反思，下次还在同一个地方跌倒。

戒色专业者对戒色路上出现的各种情况不会大惊小怪，因为这些东西他都学习过，了然于胸。知道几次为频遗，出现遗精应该如何对待和调整，出现失眠怎么办，遇到不良诱惑怎么办，他有专业成熟的理论支撑。而同样是戒色上出现的状况，戒色爱好者傻傻不知道，有时候自以为是，自鸣得意，自暴自弃。真的令人惋惜，很多前辈都是恨铁不成钢。不管怎么说，戒色爱好者就是听不进去，有自己的小九九。这一切都是不熟悉戒色规则，不知道戒色原理，不懂得如何应对，这就是没有熟悉戒色体系。戒色不是靠毅力！戒色不是靠意志力戒色，好比你不知道加减乘除你会做数学题么？你不知道如何做饭，你会做饭么？你没学过开车你会开车么？你没学过戒色你会戒色么？新人最大的误区就是不知道学习，盲戒强戒。戒色新人就是有毒的容器，不学习你就想戒色成功，真的太可笑了。不要盲戒强戒，要学习，我真的呼吁你们要好好学习戒色知识。不然一直在怪圈中。学习学习学习，重要的事说三遍。学什么？学戒色体系，学戒色方法，学戒色规则，学养生之道，学传统文化，学改过迁善，学做人之道，学礼义廉耻，学君子之德，学勤俭节约，学孝敬父母，学尊重师长，学关爱他人，学乐于助人，学不耻下问，学修善立命，学谦虚奋进，学大爱无疆。

如果你都不懂网球赛制，你懂得他们两人在球场干嘛么？既然选择戒色，你首先要掌握戒色这条路都有哪几个阶段吧，自己处在哪个阶段，只有知己知彼，才能百战不殆。我最开始戒色只知道数天数，目标30天，100天，200天，后来我才知道进入戒色稳定期不是看天数的。你戒了一年，每天意淫也没用啊！所以你只有对专业戒色这里面的规则和规律都掌握了，你才能戒得更专业。

戒色专业者和戒色爱好者第五个区别就是：是否戒色+养生，全面改邪归正。

戒色专业者知道要想恢复身体，必须要改邪归正，三分靠戒色，七分靠养生。除了戒色，还要进行身体锻炼和养生，还要行善积德。小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。而戒色爱好者只知道戒色，甚至有些爱好者只戒撸不戒色，还继续看黄，就像开玩笑一样在戒色。所以你不论怎么发誓，如果你不改邪归正，破戒在所难免。戒色就是要跟过去一刀两断，重新做人，生活习惯要彻底改变，要早睡早起，要管住嘴，看住心，管住眼，迈开腿。戒色爱好者大多忽视养生，还会久坐和熬夜，这样想恢复怎么可能呢。

我戒色半年了，还在腹泻，当时只是每天做固肾功，没有做过树疗、八段锦和艾灸，后来听飞翔老师的建议，学习艾灸。自己买来艾灸，也就一个月，腹泻就好了，真的不腹泻的生活太好了。一定要自己去做，不去做不知道其中利益。戒色是给自己戒的，不是给别人，所以恢复身体一定要养生，好汉架不住三泡稀，我那时候不是被频遗困扰，而是被腹泻困扰，感谢艾灸治好我的腹泻。

还有树疗，我相信很多戒色新人都没听过，有些人听过但没做过。我也做过树疗，小区里公园里都做过，真的感觉特别好，感受树木的滋养很舒服，对皮肤也特别好。

戒色专业者不会盲目接受戒色理论，他们知道实践是检验真理的唯一标准！

我的神经症能快速恢复，这和我养生是分不开的，我有段时间甚至经常12点之后睡。身体损伤很大，后来我知道五劳七伤，我就不敢瞎折腾了，大家之所以越来越专业，就是不断学习精进的结果。

戒色恢复真的是三分戒，七分养。

戒色专业者和戒色爱好者第六个区别就是严格遵守戒色宗旨，戒色生活两不误。

我们戒色是为了更好地生活，更幸福快乐地活着。如果你越戒色越痛苦，那一定是门路错了，绝大多数戒者都是越来越好。戒色专业者不会因噎废食，一定会严格遵守戒色宗旨：婚前禁欲，婚后节制。另外也会将自己的戒色成果应用在工作学习上，形成正向循环。戒色好——工作好——生活好，运气也越来越好。戒色爱好者则是负能量循环，戒色失败——工作失败——学业失败——家庭失败。把戒色当成生命的全部，殊不知戒色目的是要过上幸福生活，拥有健康身体。不能本末倒置，戒色了看文章看到后半夜，答疑废寝忘食，把自己钱都捐了，都是过度戒色的行为。

我有一阵回答戒友问题常常熬夜很晚，身体不舒服，后来调整了，规定每天回答不少于三个戒友问题，量力而行。

戒色专业者和戒色爱好者第七个区别是：一颗永不放弃的真诚之心！

戒色专业者追求纯真阳光快乐的自己，不达目的誓不罢休。就像《肖申克的救赎》里面的男主安迪，他永远不会放弃追求自由！《当幸福来敲门》里，克里斯追求幸福一样，从不放弃！《喜剧之王》里，尹天仇追求演员之路，他就想表演，不论有什么挫折，他就两个词，努力——奋斗！

**28.练习断念口诀的心得体会**

今天中午练断念口诀1000遍，因为上午的一点领悟，感觉练习时有一点渐入佳境的感觉，有几点体会：

1.练习时，我试着把自己安住于、扎根于纯粹的觉知，也就是闭上眼念，然后一边念一边进入了一种深层的宁静（闭上眼看到的是一种深黑的感觉，很宁静），很舒服宁静又很清楚的感觉，这时，我可以看到有念头起来，它们好像在试图让我远离宁静，想要把我拉开的感觉（只是闭着眼的话，只是一种浅黑，当你进入宁静的状态闭着眼，才是那种深黑，远离一切喧嚣，就像睡着了但是又没有睡着的感觉）。

我只是轻轻一觉，试图继续靠近纯粹的宁静空间，连眉头都没有皱，只是这么一觉，就消失了，而且连续让两三个起来的念头消失。所以只需要安住于这个宁静的空间，然后其他念头起来，一个觉察就可以，根本不费力，这就是所谓的轻松感觉。

在这个宁静的空间，你对念头具有绝对的主宰力。当你安住了，你就能区分自己和念头，当你平时跟念了或者断念费力了，就是没有进入纯粹的宁静或者被念头拉出来了。这种看的宁静的感觉，就像是母亲慈祥平静地看着自己的孩子，婴儿，很宁静祥和。

2.要时常练习安住于纯粹的宁静，真正体验到了那种宁静、祥和、真实的纯粹觉知以后，你自然会放弃跟念头，自然愿意永远安住于这个纯粹的觉知，体会到纯粹的觉知，就像是一整天都能以正念度过，一整天都能保持和打坐、练完瑜伽一样的平静与祥和。

3.要培养“第七感”，我们有触感听感还有味觉等，闭上眼，当我听到周围有声音，我会非常警觉，而一下子心无杂念。但是对于念头却很不敏感，对于念头的感觉，这种感觉要变得敏感起来，这是一种很重要的感觉，不亚于其他的触觉味觉等，而且一样都是本来就具有的感觉，只不过长期被搁置不用，弱化了。强化“第七感”，也就是培养所谓的“觉察力”，这样子你就能更好地做自己——“纯粹的觉知”，这样就能更好地体会无念无恼的安详生活，彻底远离杂念纷闹与失眠。

4.今天中午念完断念口诀，感觉自己像睡了半觉一样，安住于这种纯粹觉知的宁静祥和的状态，就是一种休息。根本不会觉得练习断念累，这是一种休息，远离噪音——各种妄念，东一个西一个，让你午睡也睡不着的“噪音”。我愿意把断念叫做一种“正念练习”，会一直坚持，并且热爱这种练习，努力让自己的生活更加宁静与美好。

5.继续练习观心断念，好好体会这种安住于宁静美好纯粹的觉知，安住于真我的奇妙惬意感觉。

补充几点：

1.当你越靠近纯粹的觉知，安住程度越高，就是越全然、专注地向内看且心情平静时，断念越轻松，可能只需要一看，连眼皮都不用动，非常轻松。

2.高质量练习观心以后，感觉内心的每一个念头了了分明，头脑也更清醒，然后内心也更平静祥和（相比于之前浮躁、烦躁与杂念多，对于戒非常有利），另外这样观心以后眼睛也变得清澈明亮了。

（编者按：闭上眼念，更容易进入专注的状态，但也可能出现昏沉，如果出现了昏沉，可以站起来走动一下，努力睁一下眼睛，以驱散昏沉的感觉。印光大师：“即念返观”，念的时候要懂得观心，这样才不会被念头带跑，不管念口诀、念佛都是如此，自念自听，即念返观。纯粹的觉知是无念状态，虽然念的时候，口诀本身就是一个念头，但如果能保持专注，也是能体会到宁静的感觉，也就是没有杂念。这位戒友的体会很好，感受很细腻，我们应该热爱练习，喜欢练习，享受练习的过程，这样才能渐入佳境。）

**29.逆袭经验：对境原则**

当今21世纪，正处于信息技术爆炸的时代。“这是最好的时代，也是最坏的时代。”互联网在带给我们便利的同时，相应地，网络上的不良信息满天飞，令人眼花缭乱，各种各样的擦边球掺杂其中，铺天盖地地向你袭来。可以说，我们的生活周边，处处都是诱惑陷阱，真可谓防不胜防。只要上网，色弹肯定会向你攻击，那一幅幅小图，那一个个擦边新闻，对你的眼球狂轰滥炸，极力吸引你多看一眼，吸引你把它点开。这对于我们这些戒者而言，无疑是一场严峻的考验，要想在戒色战场生存下去，必须要学会避开色弹！否则，这一秒你可能还是正人君子，下一秒就沦为纵欲禽兽了。对境的刹那，对戒色的综合觉悟要求很高，你的断念技法必须要足够强悍，必须拥有对内心的绝对主宰力，不然你直接就被色刀斩落下马了。对境很难，需要我们平时努力地训练，最后才能打通这关。

戒色战场有一条纪律必须遵守——遇见诱惑，马上避开，不要看第二眼！尤其是擦边球，防不胜防，大家要小心。千万别盯着看，一聚焦就危险了。别妄想自己能够看看没事，那十有八九是心魔的怂恿。由于我们多生历劫以来形成的淫欲习气极重，见到女色的诱惑很难保证不动心。哪怕你是断念高手，也不行，必须避开诱惑，这是原则问题，是戒色战场的铁的纪律，不容触犯！再说，你要真的会断念，早就在刚生起看第二眼的想法之前，就把它掐掉了，怎会让邪念起势？

下面分享一则故事：

鲁国有一男子，独自居住在一间房子里，他的邻居，是个寡妇，也单独住在一间房子里。一天夜里，来了暴风雨，狂风四起，倾盆的大雨将寡妇的房子给打垮了。此时，寡妇赶紧快步跑到这位男子居住的地方，要求男子开门，让她暂住一晚，以躲避暴雨。正值夜晚，鲁男子听了寡妇的要求，并没有开门接纳她。寡妇从窗口向他责问道：“您为何这般狠心，不肯接纳我啊？”鲁男子回答说：“我听说男女之间不到六十岁，是不可以同居一室的，现在，您还年轻，我也正年轻，所以，我不敢接纳您啊！”妇人说：“您怎么不学柳下惠那样呢？他曾经夜宿郭门，有女子来投宿，因恐怕其冻死，让她坐在自己的怀里，给她取暖，直至天明，都没有发生违德之事，国人也称赞他坐怀不乱，并没有说他乱德啊。”

鲁男子答道：“柳下惠他可以那样做，但是我却不可以，我将以我的不可以，学习柳下惠的可以。”当孔子听到了此事之后，称赞鲁男子道：“多么难得啊，想要向柳下惠学习的人，没有能像他学得这么像的，期望能够达到至善，却不会盲从其行迹，真是一位有智慧的人呐！”

按：鲁男子很有自知之明，是值得我们大家学习的榜样。不要以为自己很厉害，不是每个人都能学成柳下惠的，别自以为是，看黄必破！凡是自认为能够抵制诱惑的人，多半会败下阵来。接触擦边，你的欲望很快就会被钓起来，也许之后你就开始疯狂地找黄看黄了。所以，遭遇“擦边球”时，第一反应必须是避开，就像避开撞向自己的大卡车一样，练成本能反应，这个实战意识必须够强，必须要狠，碰上去就完蛋了，因为我知道我抵挡不住这种诱惑，所以选择避开，盯着看简直就是作死的节奏。再说，你八识田里的种子还在，对境起现行，翻滚起来要你命，不可不慎啊！

【对境原则】

1.散视

面对诱惑时，使用散视，眼睛不要聚焦，一盯着看很容易掉进去。当你走在路上，或者上网浏览时（尤其是进入一个陌生页面时），首先要采取散视。就是一眼望过去，目光是散的，没有明确的焦点。好像上课听课走神一般，眼睛虽然看向黑板，却是心不在焉的状态。散视这一方法很好，大家平时要勤加练习，熟能生巧。

2.避

惹不起，难道还躲不起吗？三十六计，走为上！一看到擦边就立刻避开，不要看第二眼，管住自己的视线，别放任自己的好奇心，千万别点进去，一中招你就惨了。菩萨见欲，如避火坑，避色如避箭，花箭入髓伤人深呐！这方面的戒色意识要不断地强化、不断地训练，视线接触擦边图的瞬间，就像将手伸到沸腾的水里一样，马上本能地缩回来。别小看心魔，这张图片无疑会激发你的欲望，也许之后你就开始疯狂地找黄看黄了。上网的时候尤其要保持警惕，把觉察开到最大，一不小心就陷进去了。对境就是眨眼间的事儿，特别考验你的修心功夫，否则，一念之差，泥足深陷，无可自拔。

【上网问题】

无事不上网，清楚自己上网的目的，使用完后立刻关掉。（戒色文章建议复制粘贴下载来看。）网络是把双刃剑，利用不当反而容易失控。有的戒友虽然有些定力，但随着上网时间的延长，慢慢心就会开始散乱，结果鬼使神差般地看了擦边图，最后就破戒了。（大家反省一下，是不是每次都是这样，开始玩手机，越玩越无聊，最后心理防线不断坍塌，接着就看黄破戒，这都是心魔的老套路了。）吧里有好多戒友，大部分都处于这种状态，用手机电脑上网的时候，容易放松警惕，对于擦边球根本没有一点免疫力，再加上心魔一怂恿，破戒就势在必然了。（而且微妙感觉会趁这个时机渗透进来，一点点磨你，慢慢瓦解你的心理防线，觉察力弱的话一触即溃。）所以，对于一些戒色新人，定力和觉悟比较差，建议减少上网的时间，能够断网当然是最好。不过这样治标不治本，所以你得先把戒色文章下载下来（推荐戒为良药），每天花时间看一下，坚持学习提升自己的综合觉悟。然后狠下功夫，每天拼命练习口诀或者佛号，提升自己的断念水平，练到一定程度，自然降伏心魔不在话下，前提是苦练断念。

【断念第一】

俗话说，意淫是暗漏，心动则相火亦动，动则精自走。只要断念慢了那么一点，你的下面就开始漏了。对境的刹那，最终的表现还是念头袭脑，最重要的还是练好断念功夫。练好觉察，时时观照，保持警惕，念头一起来就斩掉。断念说起来虽然简单，但做起来可没那么容易，需要你平时投入大量的练习，正所谓“训练不拼命，打仗就丢命”。要不然你在对境实战的时候，面对心魔，毫无还手之力，根本就抗不过心魔的疯狂进攻。简直就是斩不断，理还乱。对付心魔，得挑一把适合自己的武器，或佛号、或口诀、或持咒……根据自己的习性，选择一个，专门练习。然后平时不断地磨这把刀，磨锋利了，到时心魔一出现，你这里就直接斩下去，不用跟它废话！

【练习】

对境理论基本就这些，不过说来容易，做到难，需要你平时不断地练习，在实战中不断磨练，反省总结，然后多学习戒色文章提高综合觉悟。“对境的一刹，马上避开，练成本能反应，坚决不看第二眼。”理论摆在这里，暂时在实战中做不到。怎么办？练啊！

【结语】

总而言之，对境原则就是避开和散视，然后再配合断念。最后再强调一下，断念实战才是重中之重，这是戒色的核心，不管哪种戒色方法都不能绕过这个课题。可以确定的是，念头肯定会上来，不管你看了什么戒色文章，悟通了什么终极大道理，心魔照样会进攻，逃不掉的。我们能做的就是不断强化我们的觉察力，在心魔露头的瞬间将它打下去。断念实战真的是重点，所以你要练习，必须要练。有戒友抱怨佛号、断念口诀没用，说邪念上来根本断不掉。为什么？因为你没练啊，平时不磨刀，战时用刀当然会很钝。平时多流汗，战时少流血，功在平时！

《重视练习》

迷茫多年的戒油子

屡戒屡败，屡败屡戒

总算是彻悟了

原来如此

到底是断念实战啊！

之前也知道

可惜不够重视

训练不拼命，打仗就丢命！

这辈子

算是记住这句话了

一句弥陀

玩命地练，拼命地念

这把刀

要把它磨到最利

成千上万次地练习拔刀

只为实战的一刹那

所有的功夫修为

就浓缩在对境的那零点几秒

心魔们，everyone

一起上好了

放马过来

时刻准备着！

附录：

【四觉观】

睡起生觉，默想清晨睡起，两眼朦胧，未经盥漱，此时满口粘腻，舌黄堆积，甚是污秽。当念绝世娇姿，纵具樱桃美口，而脂粉未傅之先，其态亦当尔尔。

醉后生觉，默想饮酒过度，五内翻腾，明晨忽然大呕，尽吐腹中未消之物。饿犬嗅之，摇尾而退。当念佳人细酌，玉女轻餐，而杯盘狼籍之时，腹内亦当尔尔。

病时生觉，默想卧病以后，面目黧黑，形容枯槁。又或疮痈腐溃，脓血交流，臭不可近。当念国色芳容，纵或年华少艾，而疾苦缠身之日，形状亦当尔尔。

见厕生觉，默想通衢大厕，屎尿停积，白蜡青蝇，处处缭绕。当念千娇百媚之姿，任彼香汤浴体，龙麝熏身，而饮食消融之后，所化亦当尔尔。

**30.以戒为师，明德为本！**

作者：正向循环

最近看见一篇名为《一位母亲，写给手淫儿子的一封信》，深有感触。字里行间，是对孩子无比的至诚关怀。通过这个案例，我们也应该看到德行对于我们一生的重要性。

由于现在崇尚西方文化，各类软件、影视等几乎都包含着软色情。由于长时间接触这些软色情，我们的三观已经开始改变。变得麻木不仁，变得冷酷无情。上世纪60年代左右，当闻及见义勇为等事件时，我们更多的是发自内心的赞许。而现在，更多的是质疑，质疑他是否想出名，质疑是否有作秀等因素。这些改变，正在悄无声息地影响我们对世界的看法，对生活的态度。如果我们不能通过戒色来纠正自己的三观，而仍然活在欲望的囚笼之中，那我们也会成为一具具行尸走肉！

大多数戒友戒色的初衷是恢复身心健康，这无可厚非。因为当初我也是饱受邪淫的煎熬，患上了神经衰弱，整天郁郁寡欢。别人看见我的脸上始终洋溢着笑容，殊不知这笑容的背后是强撑，是苦笑，是无奈与悔恨。多少个夜晚，都活在自责与悔恨之中。现在，通过坚持戒色与学习传统文化，身心发生了很大的变化，阳光再次透过双眸，洒在了曾经的污浊的心上，眼睛学会了笑。

只要您肯坚持戒色与养生，真正的快乐与自由，总会以最好的方式来到您的身边。

“以戒为师”，戒色其实是我们生活中的一段旅程，它将我们从这里（邪淫的深渊）带到那里（幸福的彼岸）。这段旅程虽然充满艰辛，布满荆棘，但是当您成功地到达彼岸时，您才会感激它带给您的一切。它锤炼了您的意志，磨炼了您的心性，让您养成了自律的习惯，让您学会以最好的姿态去迎接生活，让您不再每天在虚假的快感中徘徊，让您的生活因它而绽放！请认真对待它，它也会以最好的方式回报您。我们因它而精彩，它也因我们而绚丽！

德者，本也；财者，末也。德行是我们做人的根本。许多人整天庸庸碌碌，为了钱财、名利、生活而劳碌奔波，他们认为只要拥有了名利、权势、财富，自己就可以过得很快乐。真的是这样吗？物质上的富裕，是可以让您体验到更多新奇的事物。但是短暂的快乐之后，又会给您留下什么呢？一个人真正的富裕，在于内在的纯净与自由，在于德行上的修养。厚德载物！您的德行才是您最好的代言。您的一言一行，都反映了您这个人各个方面的表现。如果我们本末倒置，将财、色、名、食等看得过重，我们就会被欲望所束缚而不自知。这一切在您百年之后，您能带走吗？

德行是教育的根本，现在我们的教育，大多以应试教育为主，而忽略了孩子德行方面的培养。孩子在出生时，犹如一张白纸。父母才是这个最重要的画家。您的教育，直接影响了孩子的一生。如果我们不孝顺父母，整天抱怨这，抱怨那，长此以往，孩子在这样的环境下成长，自然会成为一个负能量爆棚的人。我们在提供给孩子物质基础的同时，一定要注意培养孩子的德行。言传身教，而不是一味地要求孩子做到。而是从改变自己开始，让自己的所作所为更像是一个父亲，一个儿子，一个丈夫。这样的教育，才算是比较全面的教育。

戒色之后，一定要注重自己德行的培养。如果说您是停止了邪淫的行为，但是整天出入邪淫的场所，言语上过于轻浮，行为乖张。那您可能还是停留在戒色的初级阶段。

感恩——我们应该感恩我们身边的一切。无论善恶，它总会给您带来一些启示。我们应该感恩我们的父母，他们总是无私奉献，他们总是尽己所能给我们最好的。诚然，他们可能受教育程度不高，他们可能不能给我们富足的物质条件。但是，您可以想想，在我们最需要帮助的时候，他们总是在我们身旁。而他们需要关心的时候，我们又在做什么呢？

珍惜——因为常怀感恩之心，我们更应该珍视我们的一切。这次新冠肺炎疫情肆虐全球，许多人可能已经离世，许多人也因为失业而流落街头，某些国家爆发了骚乱。我们应该庆幸我们生活在中国，庆幸自己是一个华夏子孙。我们应该珍惜我们拥有的一切，在别人看来，您的一切就是别人一生都难以得到的。既然活着，就要顶天立地，就要常怀感恩。

恭敬——我们做每一件事，都应该尽力而为，切不可因为些许困难与阻挠，就轻言放弃。一分恭敬，一分事业；十分恭敬，十分事业。对生活中的每件事，都兢兢业业，毕恭毕敬，这才是我们做事的准则。

谦卑——谦虚，对于我们戒色，对于我们人生来说都至关重要。常存谦卑的心，我们可以避免骄傲破戒；常存谦卑之心，我们可以诚恳地接受别人对我们的批评，可以坦然地接受别人对我们的称赞；常存谦卑之心，我们总会觉得自己做得不足，还需要精进。“谦者，众善之基。”这就是为什么谦卑是德行的首脑。

孝顺——百善孝为先。父母是我们的根本，没有父母，哪来我们这一生的一切。您所拥有的一切，都是父母给予的。有时间，多关心关心父母。父母需要的并不是您钱财上的给予，更多的是您的陪伴与关怀。子欲养而亲不待。我们的父母几乎都年近半百，脸上已经有了许多岁月留下的痕迹。请善待父母。

今日感慨颇多，望各位师兄见谅！

**31.综合恢复攻略，健康恢复与心态调整**

作者：Formy凌儿

各位吧友好，此帖楼主把恢复方面的有关身体恢复、人生哲学、处世见解等大小攻略穿插尽述。望朋友们择优践行。

可以说大半年前楼主和大多数吧友一样被“命运”牵制，始终走不出阴霾也始终无法向前迈进一步，困于现实，怯于将来。但是自从楼主勇敢地迈出第一步之后，难以置信的改变接二连三地发生了，这在楼主看来的确是一个奇迹，一种从未有过的充满力量的人生体验。每天似乎都在被一种力量拖拽着前行，而我好像是被动的参与者。

套用前天微信上看到的一篇佳文：

中国南方有一种毛竹

竹子用了4年，仅仅长了3cm

在第五年开始，以每天30cm的速度疯狂地生长

仅仅用了六周的时间就长到了15米

这一切看起来就好像是6周内发生的事

但是，在之前的4年，竹子却将根在土壤里延伸了数百平方米。

你的付出可能现在看不到结果

但是不要紧，继续努力

终有一天你会达到别人到达不了的巅峰！

Point1：如何看待命运

命运这个话题，观点不一，见仁见智。有人认为：命运是注定的。比如国内头号富二代和普通平凡青年的命运，从出生已经注定了彼此相差万里。可能你努力一生也达不到他的起点，但是也说不准。楼主认为：先天的命从你的诞生起已成定局，运需要你自己创造。有一句话叫天助自助者，天时地利人和三者统一了，那么运就来了。如果伤身甚重，内外关系都处不明白的话，那么人和何在？就算是你占尽天时地利，欠缺人和，机会对你来说也只是空中楼阁，可望不可即罢了。

机会在生活中处处都有，包括我们身在戒色吧，对每个人来说都是一个破旧立新、重塑自我的机会。前辈们已经积累了海量的经验供你参阅，给你提供一层又一层的台阶，你却懒于抬脚，敢问此运阁下把握了几分？命运、命运，楼主解读的命运是安身立命，运筹帷幄。是将后天的命和运控制在自己的手上，而不是交给某个人或者某一种环境，在任何处境下任何人都有做出改变的权利。如果你对现状不满意，很简单，改变啊！往好的方向努力，自然好运会更随你而来。

Point2：饮食规律的重要性

说到饮食，你可能不在乎，说到健康，你可能会在乎一点。但是说到生命，你可能会肃然起敬。饮食的重要性，就在于它不仅维持生命，而且还可提高你的生命质量。但是对于大部分人来说，饮食仅仅只是在维持他们的生命。而对于生命质量却鲜有人关注。这么说不知道有多少人懂，但是我换个说法的话，估计吧里的人就都懂了。我们为什么要戒手淫？是为了维持生命么？当然不是，最多是延长你的寿命。是为了提高你的生命质量么？当然是。

楼主年初不运动的话，也许并不会关注到饮食上面来，在年初开始锻炼之前，楼主是一个三餐无规律、垃圾食品当饭吃的人。经常在寝室11点半熄灯后去楼下买几袋辣条，方便面充饥，为此搞得有段时间经常上火，五心烦热，睡眠质量特差。但在养成运动习惯之后，有一天我就想了：平时费那么大力气运动是为了啥？还不是为了有个好身体么？那么既然为了身体，为什么不尝试在饮食上做出改变？也就是一个念头，让我开始了饮食上的调整，从此垃圾食品是路人，烧烤摊再也没去过，三餐定时定量，忌辛辣寒凉大鱼大肉，多增加了素食和黑色食品的摄入。

原来如果有个人告诉我远离垃圾食品和烟酒的生活，我一定会认为他是个奇葩，放着生活不过，非要去做和尚。后来当真正开始了这样一种健康的生活之后，才发现规律饮食与戒手淫的本质其实都是一样的，都是在掌控欲望，都是在为提高生活质量付出努力，尽管有些努力需要你舍弃味觉的享受，但是努力过后你会由衷地感到这种舍弃绝对是值得的，所谓有舍有得。舍掉饮食欲望，得到的是更进一步的健康和身体的加速恢复，何乐而不为？

Point3：如何对待失败？

很久以前，楼主考试失利会怪到题目出得偏，监考管得严。直到很久之后，楼主才悟出一个道理，之所以会失利，究其根本是事发时当事人能力不足造成的。也就是说，你之所以会失利，是因为你不够优秀。怎么样才能不失利？努力把自己变得优秀。就是这样，很简单的道理。但是如果你真正的明白了这个道理，会有什么变化呢？首先，对于吧友首要任务戒撸来说，破戒了，你不应该自暴自弃，而是应该反省，深刻地发现自己的不足，要么脑子不够清净，要么生活太散漫等。这样你下次就会更加注意这些方面，很有可能戒到很高的天数。其次，在生活中，你也会具有因果意识，一切坏的结果必有其因，所以当坏的结果出现时，你应该直截了当地反思造成这个结果的因素，而不是受制于结果。结果只是一个表象，就像身体差了会出现很多症状，但要治疗就要深究病因，否则就是治标不治本，这点很重要。

楼主自己，从初中到大学，马上临近毕业，中间经历的波折和坎坷完全超越了一般人的想象和理解范畴。大起大落经历过，山穷水尽有过，柳暗花明也有过，经历过辉煌，跌落过谷底，现在又苏醒奋起直追，可以说是一部成功与失败交杂的血泪奋斗史。正是因为这些超常的经历，才有助于让我提早领悟人生。对于失败，楼主自认为是同龄人中的执牛耳者，多次一败涂地，却又一次一次地站了起来。在我最想要放弃的时候我都没有放弃，所以我成为了现在的自己。

在此之前，我和大多数同龄人一样，在温室中长大，经不起挫折和磨难，但现在我很庆幸我从青春期的失败中爬了起来，我庆幸现在的我仍然年轻，拥有奋起直追的一切资本，包括恢复的身体，顽强的内心。现在的我面对可能到来的一切，很是淡然，日常生活中也处理过许多突发的失败情况，结果有且仅有一种，那就是每逢失败，都会让我变得更加优秀！而我要做的只是尽量降低失败的风险而已。这就是楼主面对失败的人生观，希望能对各位朋友有所启发。

Point4：内在与外在并行

首先，我们说看一个人，首先第一眼是看他的外貌，据专业人士研究表明：第一印象在陌生人之间的初期接触中，占到对方对其总体评价的60%以上。所以我们经常说人生若只如初见。这是好的方面，是指你见到意气相投的兄弟，与之初见会让你久久难以忘怀。而如果你对一个人第一印象不好的话，或许你们也就一面之缘了。第一印象是非常重要的，与人初接触时外在着装是否干净利落，谈吐是否风趣，相貌是否端庄，都是别人评价你外在的标准。如果能做到始终如一，保持良好的外在形象，那么你外在的这一关就算是过了。

其次，外在过关了，你能拿到和人更进一步接触的门票，然而能接触多久，能保持多久的亲密关系，就要看你的内在了。内在这个说法很笼统，性格是内在，品格是内在，学识是内在，修养是内在，内在包涵的面很广。对于这个Point，为什么叫做外在与内在并行，因为外在和内在都很重要。外在你可以长得不帅，但必须得干净，必须得有精气神，整天一副猥琐的样子，脸像洗不干净一样发灰，笑也笑得很猥琐，任谁都不想与你深度接触的，除非同类相吸，臭味相投。

而内在你可以暂时没多少储备，但是你得不断加大储备，加大改变力度。比如你性格不好，可以改，楼主已经亲身实践，你从前品行不端，也可以改，你知识不多，也可以改，修养不够，可以提高。什么都可以改变，只看你是否是个有心人。

现在运用木桶原理，只有当你内在外在并行，才能显示出你优异的综合素质，哪方面有短板，都会使你的形象打一个折扣，当然相貌天生的方面无需太多顾虑，已经是既成事实，但是气质方面急需去掉猥琐，拿出精气神与阳光干净。如此，不怕别人不看好你，只怕别人非伯乐矣。

Point5：运动带来的惊天改变

看NBA的都知道从前的麦迪时刻，35秒13分惊天逆转，火箭81-80战胜马刺。楼主初中常常从报纸上了解NBA信息，是麦迪的实打实的粉丝，就是因为他缔造的麦迪时刻，堪称奇迹。为什么称之为奇迹？在于短时间带来的巨大改变。假如把人生看做一场球赛，楼主在2014年3月起所坚持的跑步运动，对楼主生活的惊天改变，也可以媲美若干年前球场的“麦迪时刻”。在上个贴子中，楼主说过楼主的改变当时意外地选择了运动作为突破口，结果却意外地颠覆了自己。完成了一个又一个逆转。运动前，楼主是怎样的呢？面色差，气质差，气场不足，体力极度虚弱，意志力薄弱，内分泌紊乱（表现为出油多、黑头多等），失眠困扰，入睡困难，心慌，等等。

运动后，楼主变得：面色红润，气质恢复如常，气场足，体力比一般人都强，顽强，内分泌开始正常（几乎不出油，黑头基本消失），极少失眠，入睡不再困难，睡眠质量超高，心态平和，头昏好转等，后来的大方开朗也受益于运动。楼主的慢跑频率在开始的几个月是隔一天一次，最近几个月是一天一次，每次半小时，风雨无阻。运动给我带来的改变实在是太多，多到我不知道该从何说起，也不知道该怎么样才能把好处全部都系统地写出来。所以我打算点到为止，当初我开始跑步的时候，还没接触戒色吧，也没有人告诉我跑步能让一个如同暮年的我变得像现在这么年轻有活力。我最终得以一步一步爬到了一个新高度，往下看，是万里的云梯，说实话我有时候想想自己都不知道怎么坚持过来的，但或许仅仅是一种坚持，一种对重生的渴望，支撑着我走到了美好的今天！

Point6：治病从何治起？

身体处于亚健康状态，一般都是脏器功能怠工的问题。为什么会怠工？楼主利用有限的知识整理认为：一是营养吸收供应不足，二是脏腑内部协调能力变差。相对于单纯的肾虚治肾，脾虚健脾，楼主认为脏腑之间联系千丝万缕。可以说是一荣俱荣，一损俱损，肾虚必会引起肝脏问题，中医叫肾水不能上润肝木，由此会导致肾虚肝火旺，表现为情志失调、口干舌燥、夜不能寐、目涩畏光等症状。心肝脾肺肾，五脏是一个统一的整体。身体的虚损，很多都是与整体的失调有关系。如果你知道了这点，你就不会单纯对某一点抱有太多希望，比如可劲儿吃地黄丸。所以治病首先还是先扭转观念，也就是所谓治心。改变你片面的想法，换以综合恢复的意识。

前面说了五脏之间密不可分。肾为先天之本，脾为后天之本。人体有一个脏器衰竭规律，古人讲，人的一生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好跑。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好快步走。三十岁，五脏大定，肌肉坚固，故好慢步。四十岁，五脏六腑皆大盛已平定，故好坐。五十岁，肝气始衰，目始不明。六十岁，心气始衰，善忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，肌肤枯。八十岁，肺气衰，故言善误。九十岁，脏腑经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终。从而可视，身体的生长与衰老，与肾气蓬发虚衰紧密相应，而之法正是延年益寿之枢纽。因此说“肾气盛则寿延，肾气衰则寿夭”。

吧友普遍肾虚，都知道去补肾，但很多都仅仅去补肾，觉得补肾就能补好。那我问一句，你脾不好，吃进去的补药，作用几何？如果你是一个有着长年累月手淫习惯的人，我觉得你的五脏可能都有一定的损伤，损伤程度不一而已，但是久病之后必会伤脾伤肾，这是一个恶性循环的过程。而且就我自己的经验，恢复的时候，脾肾也是最难好转的。恢复之路异常艰辛，各种努力都要兼顾。你要知道平时你所付出的努力，都是在为你的未来投资，你未来5年、10年后的模样，就是你从此刻起付出努力的结果。

Point7：授人以鱼不如授人以渔

师傅领进门，修行在个人。我们吧友中很多都是从幼儿园到大学到工作一路走来，小时候可能我们更需要的是老师传授固定的知识，而到了大学我们可能更需要一种自主学习的方法，有了这种方法和意识，你可以跨越专业的界限，工学的可以去学管理、金融、医学，医学的也可以去学导游、外国语等。知识真的是很多很多的，有些知识你接触了会让你一生受用不尽，而你不去接触，这些知识对你来说就像是一文不值。

前辈告诉你他恢复的情况，面色好，帅了，阳光了，给你带来好转的希望，有用么？除了给你希望，一点儿用都没有。但如果前辈告诉你他通过什么方式达到的恢复效果，有用么？当然有用，经验是无价的。求知若渴，尤其是对人生追求的方面，楼主想竭力吸收各路精华，力求转化为自己的经验和力量。吧里有很多比楼主强百倍千倍的前辈，每当楼主阅读前辈们的贴子，都是毕恭毕敬，尽量最大化地寻找有用的经验。希望朋友们以后看到各位前辈的贴子，也能够诚心学习，还是那句话，经验无价啊！

Point8：如何让自己的恢复成果形成滚雪球效应？

在初步恢复之后，我想各位朋友一定会跟我一样会对自己有更多的要求，想要更进一步地提升自己，这是一种不安于现状、充满上进心的表现。但往往在这个阶段，由于身体的迅速恢复，各种状态的急速转变，在健康和精神上会出现一种暴发户现象，就像你做生意从濒临破产突然做成一笔大单子一跃成了土豪，手里短期积累的巨额资产，但是却不知道怎么花。我们知道经营公司最重要的一点是要变现，灵活运用资金以使钱生钱。这样才能让公司的赢利像雪球一样越滚越大。

我们戒手淫在有所恢复之后，也要学会利用有限的恢复成果，使之成为一个带动自己剧烈变化的高速引擎，迅速地把雪球滚起来。比如你在体力有好转之后，要立马开始加大运动领域的投资，原来不跑步的，可以开始跑起来，锻炼一下心肺功能，原来没试过练胸腹肌的，可以试着锻炼一下肌肉，改善一下身体的微循环。这就是在滚一个体力方面的雪球。在你脑力有所恢复之后，立即着手弥补自己在各种知识领域的缺陷，如此，即是在滚一个知识的雪球。

Point9：控制还是疏通？

以一个简单的例子起头，若想有效治理洪水，你是去大修水坝，加高河堤，还是去疏通河道，引渡河水？修大坝固然可以，但是费时费力还可能继续决堤，但是如果你把河水都给疏导了，从根源上还会出现洪水泛滥么？楼主通过若干个月的尝试，悟出了以上的道理，当欲望来临时，与其强压，不如尝试疏通，包括十六字诀：“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，在刚开始戒色的时候，我以为这十六字是用来压制欲望的，但后来发现其实是在疏通欲望，各位可以揣摩一下这十六个字，是不是一个由刚到柔的过程，把猛于虎的欲望一步一步导向寂静。觉之即无后整个世界都清净了。这就是疏通的好处。

（编者按：大禹治水，堵不如疏，有些戒色文章认为行善修身等是疏通，而认为断念是堵，其实不然，断念就是化解、疏通，而且是从心上改，从根源上疏通，而不是从事上改，心上改才是最根本彻底的。《了凡四训》云：“大抵最上治心，当下清净，才动即觉，觉之即无。”断念不是压念，压念是错误的操作，压念是堵，而且堵不住，断念是化解和疏通，觉之即无，非常轻松，一点也不会煎熬。初步是做到转念，发现念头上来了，马上念口诀、念佛，平时就要念熟，这样实战时才能转得过来，才有力量来转。进入高阶，觉察力越来越强，就能自然做到觉之即无。此乃最高的化解、疏通。）

**32.戒色一年零三个月的经验分享**

今天开始给各位戒友分享自己记了三年的戒色笔记，戒色吧陪伴我见证了人生的起起伏伏，现在戒色一年零三个月，现在希望能用自己一些浅薄的戒色经验帮助大家！

邪淫危害类——从前途无量到前途灰暗，手淫恶习就是人生的大灾难！

这句话看似言重，但实际上就是对邪淫者短暂人生的缩影。如果一个人每天邪淫，脑子里想的都是邪淫内容，每日泄出自己宝贵的精华，他的状态会是怎么样的？昏昏沉沉，失去了一切奋斗和生活下去的动力。总是得过且过，混日子对我们年轻人而说是最要不得的，年轻的时候必须要把时间花在奋斗之上。再说邪淫对个人运势的影响，很多时候刚邪淫完就会莫名其妙地倒霉，更别提邪淫对学生考试的严重影响了。考试一方面考的是能力，一方面考的是心态，而还有一部分看的就是运气了。而对工作的人来说，邪淫也会导致工作中的失误，或是整体运势的降低。当然这些都是要亲身体会才会有这样的认识的。

下面给大家分享一篇我印象最深刻的邪淫案例。

我在床上躺着，输液的针眼在我干瘪的血管上排成一排，还没有愈合。前些日子我又高烧住院了，我感到浑身像被烤干了一样，一点火星就能把我点着。每一块骨头都像被醋泡了一样，又软又酸又痛，好想把他们拔出来擦一擦。持续的高烧不退让我的血压降不下来，脑袋里面的血管好像要涨开了一样。医生拿我也没办法，她说所有的药都用了，用酒擦一擦吧。就这样我在医院里又高烧了4天，我排出的小便成墨绿色了，医生说我高烧把小便里面的血烧得都变颜色了。我手淫不到六年 ，在学校上课住校，一次重感冒高烧之后，出现了肉眼血尿，去医院检查，知道自己得了严重的肾病，已经出现了肾衰竭的症状，肌酐已经开始升高了。

我的人生走进了地狱，我从小医院转到大医院，从我们省走到了全国各地。可是没有医生能够治得好，他们说如果能够延缓发展就不错了。渐渐地，我的并发症越来越多，身上开始肿了，体重却越来越轻了，吃一点东西就想吐，一点力气也没有，睡觉就像要昏过去一样，醒来感觉好像刚刚走完沙漠似的，累得不行。我的眼睛也往下流一种粘液，视力下降得也很厉害。医生说这种病就是全身的器官都会受到影响。我还有各种各样的说不清的难受滋味，这些痛苦一点喘息的时间都不给我。

我现在就一直吃药维持着，病情也一直在发展，根本遏制不住。我因为明白这就是我手淫的恶果。后悔自责让我本来被疾病折磨的身体更难受了。我的内心承受不了这么严重的报应，经常崩溃流泪，彻夜失眠。我对不起我的父母，对不起我自己。对不起所有关心过我期望过我的人。我好想回到从前，找到那个开始邪淫的自己，我要把他绑起来，我要贴着他的脸，看着他的眼睛，好好地给他讲讲可怕的报应。告诉他生活不是这么过的，人生不是那么活的。但是我回不到了，再也不能重来了。

上面这篇案例中最令人印象深刻的就是这句话：“我好想回到从前，找到那个开始邪淫的自己，我要把他绑起来，我要贴着他的脸，看着他的眼睛，好好地给他讲讲可怕的报应。告诉他生活不是这么过的，人生不是那么活的。但是我回不到了，再也不能重来了。”

后悔药是最难吃的，希望大家管好自己的念头，放开邪淫的双手，才能拥抱美好的未来啊！

断念类——坚定立场+快狠断念，立场像钢一样坚定，断念像刀一样锋利，你就是一把钢刃，斩尽心魔贼！！死硬到底！！！

法律是社会的基石，一旦失去了法律，社会就失去了公平和正义，这个社会就会完蛋。而戒色立场也是戒色战士生存的信仰和基石，正确的戒色立场必须要有。比如说无害论就是动摇戒色立场的毒药，比如说不把黄源删干净，还恋恋不舍，就是戒色立场不坚定的表现。

何以谓之戒色立场？在我看来首先就是脑海里对邪淫危害有清楚的认识，面对无害论毫不动摇，其次面对网络上、生活中各种不良内容要有坚定远离的态度，要有不戒邪淫一日不为人的坚定信念！而断念这自不用多讲，面对心魔讲究快！准！狠！问问自己，心魔袭脑时，你的反应是否正确？有没有犹豫？有没有在第一时间念出断意淫口诀？断念之刃要磨得快，就得在平时多下功夫，断念口诀每天背诵500遍，这是要养成习惯的。

邪淫危害类——因为追求的是虚无缥缈的快感，所以注定就会远离纯净的大快乐，心灵越污浊，最后的下场越惨烈。

当我们面目狰狞地看着屏幕上扭动的身影时，有没有想过这个时候的自己是什么样子的呢？一个猥琐的男人，在黑暗的房间里，对着发光的屏幕，露出饿狼般的眼神，对那块用电子元件制成的屏幕疯狂耗损自己身体宝贵的精华。而你贪恋迷恋的不过是没有生命的电子元件啊！那些看似美好的东西不过是虚无缥缈的空白，堂堂七尺男儿，顶天立地，立于天地之间！岂能做这等邪淫龌龊之事？！

觉悟提升类——善心善行，改变自我，对治习气，克服懒惰，努力奋斗，断念要快。

善心善行，改变自我——戒色期间多行善事，培养正能量。

对治习气，克服懒惰——戒色期间要改正以往的恶习。

努力奋斗——努力学习，努力工作，而不是将时间浪费在游戏电影短视频里。

断念要快——当你出现了煎熬感，那就意味着你已经被心魔上脑，用欲火焚身来形容也不为过，这说明你断意淫太慢了，意淫一出现没有立即消灭。平时要认真练习断念口诀，掌握断念的实战技能，这样才能决胜实战。

邪淫危害类————邪淫会让人进入非常自私狭隘的状态，疯狂看片，狂撸，就是为了满足自己自私的贪心，负能量会变得非常的重，整个人就像一个霉气罐，散发着让人不舒服的负能量。

分析：邪淫者的气质猥琐，面色黑沉，浑身上下散发着严重的负能量。这样的形象去面试，恐怕很难给面试官一个良好的印象。更别提邪淫之后长时间的精力不足，哈欠连天就像刚刚吸过毒。有的人邪淫前满怀雄心壮志，邪淫后就什么都不想做了，就像条咸鱼就这么躺在那儿了。堂堂七尺男儿，岂能毁于黄毒之祸！真是丢尽了祖宗的颜面！无颜面对江东父老啊！对不起父母的养育之恩啊！《弟子规》：“身有伤，贻亲忧。德有伤，贻亲羞。”邪淫伤身败德，实为大不孝啊！

励志类——在手淫中沉沦、堕落、自毁、还是在戒色中重生？自己选！！！

分析：用短暂的快感换取长久的痛苦，划算么？答案一目了然，但很多时候我们总是好了伤疤忘了疼，只记得邪淫的快感而忘记了邪淫长久的痛苦。飞翔老师说过：请你记住！记住那种邪淫后空虚悔恨的感觉，记住邪淫让你倒霉的经历，记住邪淫让你身体受到摧残的痛苦！

**33.戒色，我的笔记与浅薄的感悟**

作者：二月

1.戒色不是用蛮力，也不是像莽夫打架一样，而是要理性，因为这是一场“战争”。

感悟：戒色不是靠你有多大力气，也不是靠你有多强的毅力（当然这也是必不可少的），大家都知道，两股势力进行战争，不仅需要勇气，还要有策略，而我们戒色也和一场战争一样，要有勇有谋，而戒色文章就是我们的“兵书”，我们只有学习了戒色文章，才能学会“谋略”，况且在初期心魔很强大，我们很难打败它，不学习肯定不行，只有学习了，你才能在戒色的战场上游刃有余，不会慌张。

2.你傻傻坚持练习的断念，在某一刻，忽然就会有很大的进步。

感悟：各位戒友，请问问自己，你是那个万里挑一的人才吗？你是那个领悟力极强的戒者吗？如果你的回答是否定的，或者有迟疑，那么，你就只有一条路——坚持与认真。你只有坚持认真学习戒色文章，坚持认真练习，你才能有所突破，当然，如果你真的有其他的路，你可以试试，看看能不能行，请思考，你，还有吗？（编者按：不管何种戒色方法，都需要坚持与认真；不管何种戒色方法，都需要学会修心断念，否则必定失败。）

3.一切理论学习都是为了让你在实战表现更为出色。

感悟：理论知识是为实战服务的，实战又必须要有理论知识做基础。请各位戒友一定要明确这一条，你在学习戒色文章时，请一定要结合实战中的情形进行思考，不然就会“脱节”，学习再多也是没有用的，因为你要枪不要子弹，或者要子弹不要枪，你觉得你能发挥出武器原来的实力吗？你总不会拿子弹扔邪念，或者拿枪砸邪念吧。

4.心魔的目的就是想让你认同它。

感悟：邪念上脑时，你不能认同它，注意这个“认同”，一定要去好好理解思考这个词语的意思，当它上脑时，你要做的就是断掉它，不认同它。要反其道而行之，不要慌张和着急，要冷静淡定，这样才能在戒色战场上随机应变，渡过难关。

5.不管是上网还是生活中看见诱惑要马上避开，避色如避箭，人言是牡丹，佛说是花箭，射人入骨髓，死而不知怨。

感悟：避开！避开！避开！避开诱惑，你会马上堕落吗？不会，相反，你离成功又近了一步，你又成功执行了一次戒色知识点，每一次执行都是为以后的成功做好铺垫，你必须每次执行成功，才能在戒色这条路上走下去，你懂了吧，还没悟到执行的重要性吗？再想一想，不执行，你能成功吗？请思考！

6.我们如果想要获得极佳的戒色意识，那就必须重视重复学习，一遍遍地学习，一遍遍地灌输，重复到一定程度，前辈的戒色意识就会内化成我们自己的。

感悟：请问各位戒友一个问题，你有过目不忘的能力吗？没有吧，楼主也没有，但我们有眼睛呀，有手呀，所以请记好笔记，关闭笔记本后，在第二天重新翻开，然后再次慢慢认真读，你会有新的感悟。我们也仅仅和“过目不忘”差了一个“不忘”而已，既然能弥补，就是小问题，问问自己，你会执行吗？就像黄河的源头是很小的一股水流，它要经历很长的曲折路程才汇聚成那么大的河流，这和我们戒色一样，要有耐心，要日积月累才能成为“黄河”，才能冲破邪淫阻碍，奔向自由，终向成功！

7.要知道，戒色之路有着很多的困难和曲折，但我们也必须明确，不管多么困难，多么艰险，我们也必须克服。

感悟：戒色之路确实很艰难，你会吃尽苦头，但是你终究是一个人，你必须学会在这条路上成熟，必须学会解决困难，这是你必须明确的，一定要记住的。不要动不动就轻言放弃，也不要动不动就绝望无比，若是真的放弃了，那么生活会比戒色更难。现在，请问问你自己，你要面对它吗？不管你有没有信心，请说出那个答案……

8.怎样思考

感悟：我想问戒友，你学会怎样思考了吗？看看上面的内容，看看怎样使用发散思维，如果有感悟，那么以后学习就尽量使用吧。

上面所有笔记都是来自戒色吧各位前辈，我只是用自己浅薄的理解来写出了自己的感悟，谢谢大家，希望对大家有用。

**34.浅谈戒色误区**

作者：正向循环

今天有空，给大家分享一些关于戒色过程中可能存在的误区，让大家对于戒色有一个正确的认识，少走许多弯路。

误区一：强戒与盲戒。

强戒指的是依靠意志力来戒色，简单地说就是忍。盲戒就是找不到正确的方向来戒色。例如想通过游戏等方式来戒色。强戒与盲戒，在戒色路上实不可取！我们戒色一定要学习，不学习，你就不会明白破戒高峰期的存在；不学习，你就不知道如何应对破戒高峰期、戒色厌倦期等戒色过程中一定会出现的情况。

误区二：转移注意力

许多戒色新人，自认为可以通过转移注意力的方式来戒色。他们认为，通过游戏、运动等方式可以代替学习戒色文章。在戒色初期，我们可以通过学习戒色文章加以转移注意力的方式来戒色。但是，随着你觉悟的提升，你应该清楚地认识到戒色的核心是学习与实践。同时，转移注意力的方式可以采取适当的运动，看一些正能量的书籍。而不是通过游戏，看一些电影等方式来转移注意力。尤其是游戏！这无疑是从一个陷阱掉入另外一个陷阱！

误区三：行善是戒色的根本

我们必须清楚地认识到戒色的根本是学习戒色文章和练习观心断念。行善可以增加我们的正能量，但是只会行善的戒色，不究竟，不彻底。戒色，还是要学会直面内心，不要害怕心魔！而观心断念正是我们在战胜心魔的利器，请各位戒友一定要努力练习！当然，如果在掌握了根本的基础上，辅以行善，这对于戒色是大有裨益的。（编者按：行善非常重要，但只注重行善，而忽略对治邪念，那是不行的。见过很多行善的戒友最后破戒了，虽然他们有坚持行善，但是邪念上来时，断念水平不行，结果还是破戒了。所以，实战才是第一，行善修身为辅助，这点一定要明确。）

误区四：以求福报，而去行善

行善积德，应该是一个很自然的过程，并不是为了通过行善而达到自己的某种目的。可以试想有目的性的行善，也是为了满足自己的私欲。（编者按：行善要无私奉献，不求回报，如果求福报，贪福报，其实也是一种贪心，这样行善的效果就大打折扣了。）

今天，给大家推荐《传习录》和《当下的力量》这两本书，希望各位戒友都能仔细阅读，相信对于戒色一定会有很大的帮助。

浅谈戒色误区-下

昨天和大家分享了部分戒色误区，今天再给大家分享其它的戒色误区，望各位戒友仔细阅读，建立关于戒色的正确认知。

误区一：适度无害论

许多戒友对于无害论，还是具有一定的抵抗力，但是提及适度二字时，心中难免有所动摇。许多戒友抱有侥幸心理，认为通过适度的方式，不会对身心有所影响。这其实就是自欺欺人！邪淫具有高度成瘾性，其特点是一发不可收拾。邪淫通过布置一个甜蜜的陷阱，以快感来诱使你慢慢地跌入深渊，身心受到巨大的摧残。许多所谓的专家，他们只是以自己的见解来提出论点。可是，他们忽略了实践是检验真理的唯一标准。通过大量的受害者案例，你还在相信那些专家的言论吗？如果选择戒色，就一定要远离适度无害论！

误区二：侥幸心理

侥幸心理是许多戒友普遍存在的一种现象。他们认为偶尔看一次黄，看看擦边图没事的。或者是我还有许多时间可以戒。侥幸心理对于戒色来说，是一个很大的障碍。因为当你心存侥幸时，你就是在认同你的思考过程，你就是在听信心魔的言论。

误区三：过度紧张

一些戒友可能存在过度紧张的现象。他们通过学习戒色文章，提升了部分觉悟之后，就很害怕破戒，内心时刻畏惧。这也是戒色初期煎熬感的一种体现。我们只需要认真落实日课，练习观心断念，做好两个实战——对境实战与断念实战。不要畏惧，不怕念起，就怕觉迟。你的畏惧，也从一定程度上增强了心魔的能量。（过度紧张是误区，戒色不能过度紧张，要沉着冷静，警惕不是紧张，就像开车时保持一定的警惕，但不紧张。过度紧张会产生焦虑和煎熬感，对戒色很不利。我们也不能害怕心魔，你越害怕，它越来，心魔只是纸老虎，我们要识破它的伎俩，沉着应战！）

误区四：将断念理解为压念

断念是念起即觉，不压不随，觉而化之。断念是转化思维能量，是从觉察者的角度去观察思维。而压念则是站在思考者的角度，去压制邪念，这在不知不觉中增强了心魔的力量。（编者按：压念是想压制念头，心里抗拒念头，害怕念头，不想让念头起来，压念是压不住的，念头会变得更疯狂，这样就会产生挫败感和焦虑感。断念是觉而化之，不压不随，或者马上念口诀、念佛号来转。关于压念可以看《戒为良药》第138季，专门讲压念问题的。）

误区五：走入传统文化学习误区

学习传统文化，落实传统文化可以帮助我们更好地修身养性，可以提高我们的振动频率。但是，有部分戒友在学习传统文化之后，看谁都不顺眼，总是喜欢去评判他人。这就是走入了误区。我们学习传统文化的根本目的是改变自己，从而去影响他人。唯正己，方可化人。见贤思齐焉，见不贤而内自省也！这都是教导我们要从改变自己开始！

最后，以《菜根潭》的一句话收尾：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。加油，各位戒友！

**35.善养生者，必藏其精，必保其精！**

戒邪淫后的中医养生保精非常重要，善养生者，必藏其精，必保其精！

中医养生的知识，是每个人都要了解与知道的，为人子弟不可不知医。无知者无畏，无知者盲目乱来。

女色猛于虎！初生牛犊不怕虎，勇气可嘉，但是会导致不幸的结果。

中医是我们中华民族的传统医学，经过几千年的验证与积累，已经相当成熟了。其实中医理论在2000年前就已经非常成熟了，属于很早熟的理论。很多外国朋友也不远千里来到中国，只为学习中国的传统医学。而中医养生是中医学理论体系和中华民族优秀传统文化的重要组成部分。在生存压力越来越大的现代社会，中医养生受到了社会的广泛关注，它与人民的身心健康息息相关。

我们应该充分了解与学习中医的精髓，保养好自己的身体。身体是革命的本钱，身体健康不行，干什么都会力不从心。我们戒色后，养生恢复其实是非常重要的，戒色是一方面，恢复又是一方面，两手抓，两手都要硬。有不少戒友戒色成功了，但是恢复不理想，他在养生方面做得很不好，养生意识太差了。

中医养生之保精持满

如果您想脏腑平衡、身心安康，就必须顺应天地自然的规律，“饮食有节，起居有常，不妄劳作”，做到“和于阴阳，调于四时”，而能“终其天年，度百岁乃去”。中医的圣经《黄帝内经》第一章上古天真论就讲到了邪淫的问题，可见古人对邪淫问题是格外重视的，特别是那些名医。

“岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”(《黄帝内经》)

大家看看这段文字，在几千年前，古代名医就主张要保精了，主张“持满”。否则半百而衰也，而现代，邪淫泛滥，诱惑较之古代要强很多倍，现在的年轻人不是半百而衰了，是20岁就早衰了，不少戒友去看中医把脉，20岁的人出现40岁的脉象甚至60岁的脉象，大家是不是觉得很可怕呢？年轻时就这样了，年纪大了怎么办？还能活到老吗？

肾精就是你身体的核能

《灵枢·本神篇》中说：“生之来，谓之精”。精是构成人体与营养人体的物质，人的生殖机能、生长、发育、壮盛衰老的全过程，主要是由肾精及肾气所决定的。

《素问·金匮真言论》中指出：“夫精者，身之本也”。因为精在人体内不断地消耗，又不断地得到补充和滋生，维持了人体的生命。一个人的健康程度怎样，这要看人体内的肾精是否充足，也就是说，肾精直接影响着人的健康和生命，所以，保精是养生的关键。《类经·卷一》中说：“善养生者，必保其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”

从中可以看出，古人把精、气、神看作构成人体的基本物质，也就是维持人体生命活动的物质基础。因为精是气的根，而气又是精所化生的，如果精衰，必然气虚，人有气则生，无气则死。精又是神之源，人有精才能有神，神充足必然身强壮，如果神衰，自然是身体虚弱。精、气、神三者皆不能少，缺一不可，但最根本的是肾精，肾精是人体生命的主宰者。

中医学认为，肾藏精是先天之本。《素问·上古天真论》中指出：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。若不藏精，则五脏皆衰，筋骨解惰，发鬓白，岙体重，行步不正。”这说明肾精盛则生命力强，能够适应外界环境的变化，能够抵抗疾病的侵袭，抗邪防病。所以养生必节欲，节欲才能保精，精气旺盛不衰，人则长寿。

手淫极伤肾精，手淫的高度成瘾性，导致很多戒友的身体就像一张刷爆的信用卡，一张被心魔刷爆的信用卡，症状缠身，苦不堪言，年纪轻轻就一身的病，真乃手淫病夫。

肾精就是你身体的核能，是一种极度重要的能量，既可以化生脑髓，也可以化生骨髓，千万不可随便泄精。

善养生者，必藏其精，必保其精，也可以说宝其精，肾精实在太宝贵了，千金不换精！

**36.放松警惕，连失阵地警示录！**

作者：宽顺

我今年33岁，按照自己的期望和规划今年希望结婚。自己在去年成立了一家企业管理顾问公司，组建了咨询团队。这几年事业起起伏伏，现在仔细回忆还是得益于戒色恢复了精气神劲儿！坚持学习阅读戒色文章，配合养生，自己明显感觉到了原来很多做不成的事儿，一件件做成了！

我是2002年在家里看到一盒不良光盘，第一次无师自通染上了恶习。导致初中没有考上省重点高中，进入一家普通高中。这是陋习导致自己人生第一次方向偏差。高中恶习加重，由于祖上有阴德和父母坚持，上了一所大专。勉强拿到大专学历。2007年毕业后，由于恶习导致智力低下，稀里糊涂去了深圳。真是体验什么叫心酸、绝望。在工地做过民工，受尽各种磨难。都是血泪……

那时候成功学流行，入了教育培训咨询行业，2009年觉得自己学有所成，刚好自己表哥发了横财。姑妈让表哥投资养牛，我就回来创业了。结果是与家人、亲人观念不合（本质还是恶习导致性格暴躁，一事无成），最后负债14万！父母务农，一年三五万毛收入，妹妹还在读书，无力偿还。我在老家待了一年多返回省会城市。由于精神不振、脑力、心力、体力都不支，无法做有质量的工作！这里做一下，那里搞一下！三个月换一个地方！晃晃终日，一事无成！直到2011年突发奇想，带动了反省自己的因缘际会，2012年开始自我强戒，减少伤害自己的频次。深度总结反省自己，知道了适合自己的事情，自己想做的事情！这是毕业的第五年！我感觉这五年真是体验了什么是真正的苦难深重！

2012年入对行，事业开始有起色，身体有起色，现在看来根源还是克制恶习，有意引导自己净化自己！静心，净心！当时还是蛮力强戒，所以周期在三十到四十天一个循环，就失守阵地！总体来说，身体有所好转，智力有所提升，事业才能有变化。这才是底层逻辑！

2017年有时月入十万，年入近三十万！这一年我三十岁！也算是别具一格，终于还清债务。存款近三十万！由于恶习导致业障，心里始终没有安全感。无法继续突破成长自己！

去年、前年做重大战略布局，存款依然没有提升！直到今年又迎来飞跃，二月中旬提了新车，去年十二月注册公司！年初二来省会城市，团队核心成员成型。疫情阻击战虽然有影响，由于战略布局到位！损失不到。今晚还相亲了一个有房的妹子，也算是祖上积德，自己感觉和妹子聊得不错，可以进一步发展，也还顺利。

我要说的重点是三月份，我居然由于一次很累，去盲人按摩，导致射精，第二天又遗精，结果由于自己放松警惕没有坚持阅读戒为良药，邪恶念头上脑，自己居然去网上找小电影，接着失去阵地两次！！！功亏一篑……

今晚相亲回来心魔作祟，感觉要失去阵地。紧急打开戒为良药公众号，看文章！得到投稿邮箱，写自己经历。写着写着，自己就慢慢有了正念！

南无本师释迦牟尼佛，南无阿弥陀佛，南无药师佛，南无观世音菩萨，南无地藏王菩萨，弟子宽顺，在诸佛菩萨面前深深地忏悔往昔所造的诸多恶业，弟子愚昧，从小染上邪淫，长达数十年，看黄色录像，传播黄色录像，意淫，埋怨，辱骂，顶撞父母，恶口，杀生，浪费粮食，偷盗（自己有什么罪过可以补充），弟子现在深受恶业果报，痛苦不堪，弟子知错了，弟子发愿从此戒除邪淫，祛恶扬善，孝敬父母，回报社会，恳请诸佛菩萨加持，帮助更多的人戒淫，早日消除业障，恢复健康！！！

愿自己的流水账能帮到鼓励和自己一样的戒友！

小记：自己一直感恩飞翔师兄，第一次写，没有逻辑，随性而言。

**37.阳光照进梦想——给所有矢志改过的人**

作者：o5787

我现在讲一讲我的亲身经历，希望大家不要重蹈我的覆辙！现在的我回想起年少时的无知行为后悔万分，在现在这个世风日下的社会，希望越来越多的人们为了自己的身体和前途事业，为了自己的家庭婚姻的幸福，能够摆脱手淫恶习。

本人手淫史长达10年，从14岁一直到23岁，几乎每天都在手淫。频繁的手淫使我原本人生最美好的青少年阶段变得满目疮痍，这一段时间成为我至今不敢回想触摸的痛。现在每当偶尔触景回忆起当初的情形，就又一次感受到那种痛苦不堪的绝望感。在原来应该是少年意气风发的时候，但那时候的我却深深地陷入迷失方向的恐慌之中，满腹忧虑，终日闷闷不乐，被各式各样的烦恼困惑所纠缠，人际交往一团糟。现在找出从前高中时代的照片，一副老态的样子，脆弱不堪。当然，这怨不得别人，有句话讲得很好，可怜之人必有可恨之处，我受的这些罪也算是自作自受。不识庐山真面目，只缘身在此山中，当初的我浑然不觉自己的各种不幸遭遇的罪魁祸首就是天天伴随自己的手淫恶习，只是兀自在怨恨不公平，自己怎么会一下子成了这样。

一、初中时候

我是从初中二年级开始手淫，一直到2009年10月才戒掉。初中的时候我认为手淫没有什么坏处，天天对着电脑屏幕上淫秽图片手淫。现在想起第一次手淫，当我躺在床上突发奇想用手来模拟。当那一切突然发生的时候，我冥冥中感觉到这是我人生的转折点，是我人生中一个很特别的重要时刻。现在回首，那天晚上的确改变了我的人生，让我从此以后走上了不堪回首的崎岖路。

我初中的时候学习成绩非常好，中考的时候我的成绩是周围同学中的佼佼者，是高中免费生。从初二手淫开始后，我就隐隐约约觉得好像什么东西不对。手淫的时候明知道这是不对的，但是就是说不出来有什么不对。经常晚上临睡前跑到厕所手淫。现在想想，将生命中的精华就这样白白浇到臭屎骚尿上，真是自作孽不可活。

以前的时候我感觉身体总是充满了力量，睡觉非常快，并且很香甜，一夜无梦到天亮，能说能笑，很少生病。但自从手淫开始后，生活中美好的感觉开始越来越少，相反一些不顺心、不如意的事情越来越多。看到网络上介绍手淫的坏处，我觉得有一个词非常准确——“暴戾”。从前我性格不急躁，待人友善，非常好说话。这一切在手淫开始后确确实实地发生了改变，脾气变差了，放在从前无所谓的事情现在不能忍受了，并且常常出现一些非常古怪极端的想法和一些暴力的行为。

手淫开始后身体的毛病越来越多。首先是突然发现夏天午休自己睡不着了，心脏总是在砰砰地乱跳咕咚咕咚响，胃口渐渐不好了，心情开始越来越糟，越来越焦虑，逐渐感觉偏头痛，并且心脏有时隐隐作痛。我不知道这种奇怪的症状是怎么导致的，直到二十多岁到省中医看病才知道我得了焦虑症，由焦虑症引发植物神经紊乱。这是个要人命的病，它是游走性的身体不适，有时候感觉喘不上气来，气管、咽喉觉得不舒服；有时候偏头痛，右侧脑袋涨得难受；有时候肠胃难受，胃酸，感觉肠子纠结成了一团；有时候觉得身体上皮肤到处扎得难受；有时候会无缘无故出一身大汗；有时候我觉得心脏隐隐作痛，以为是心绞痛，但过一会这种感觉又有可能无影无踪了，到医院又查不出毛病来，对家长、同学难以启齿，怕被人讥笑为神经病。

二、高中阶段

爸妈对我的期望很高，从刚上高中就给我定在了名牌大学，我也感觉很有希望。但是从高一我就遭遇了滑铁卢，感觉学习也学不进去，精力集中不起来，时间长了浮躁，并且身体上还有这样那样的一阵阵的异样感觉，我感觉从天上一下子掉进了冰窖里。初中的时候，老师捧着，同学羡慕，很负责地说当时10次考试能拿7次全校第一。从初中时养成的心高气傲让我很难适应现在的处境，我不知道这一切到底是怎么了。突然之间面对这么多稀奇古怪的事情，我以前熟悉的一切突然改变了，我像一个无助迷茫的困兽被逼到了角落里，我绞尽脑汁想改变现状，整天脑袋里负担很重。刚开始面对身体的各种症状，我非常纠结难熬，把心思全放在了这上面，总是在想这到底是怎么了，人际协调的能力几乎瘫痪。

我整日浑浑噩噩，只要一开始学习就会有这里那里的不舒服。我的心态由之前的不服输，到后来自怨自艾，再到后来心灰意冷，接受了自己是个彻底的失败者。我无数次地在心里想，只要自己恢复“正常”，学这些东西完全是小菜一碟，到时候你们就会知道我有多棒，我现在失去的一切以后要加倍地补回来！可惜的是我这些“愿望”从来没有实现过。以前养成的心高气傲、刚愎自用让我很难面对现在的处境，也曾晚上悄悄地委屈落泪，没搞清到底是为什么会这样。

那时候夏天会有喘不上气的感觉，秋天有时候会经常莫名其妙地在上课期间满脸大汗，冬天会感觉这里那里扎得慌，春天的时候会感觉到心悸；那些时候非常懒散，上早操跑两圈半我都坚持不下来，经常中途跑到厕所里面去逃避，所有的集体活动我都慢慢开始不愿意参加，面对人群我会不由自主地焦虑紧张，不知所措。同学关系方面几乎没有进展，我从来没能展示过真实的自己。在我的高中同学中也没有真正了解我的人，他们都觉得我是一个不爱说话、整天都很安静的人。其实不说话的我内心整日都在挣扎彷徨，在外面走路的时候，我总是感觉自己走路别扭，两腿发软，走路总感觉不稳，发飘，许多人也曾告诉过我你走路很难看，这成了我的一块心病，走在路上总是担心别人注意自己。很害怕和别人交流，别人一和我说话，我往往会刷地一下子脸涨得通红，使轻松的几句交流变得压力陡增。我变得越来越容易脸红，越来越注意别人的目光，在课堂内外进出总是低着头匆匆而过。

最近看到有篇帖子介绍，手淫的人容易患上脸红恐惧症。我看完后真的是感触极深！曾经日日夜夜苦苦求解的问题一下子找到了症结。帖子中提到，手淫的人经常容易脸红，脸红成为他们的心理障碍，他们害怕和周围人相处，即使和家人相处时也摆脱不了这种脸红的噩梦，这种人非常痛苦。我的经历完全印证了这一点。高中大学期间，甚至于和家人在一起吃饭看电视的时候都会莫名其妙地突然脸红出汗，让我非常难堪。我自己也痛恨自己的反应过度！但是当时就是无法去改变！

那时候度日如年，课上课下的每一分一秒都十分难熬，我如坐针毡。这期间一直不变的是手淫，每天晚上睡觉前，我都会悄悄跑到教学楼宿舍楼附近的厕所去手淫。手淫似乎成了我在那一段人生低潮的时候唯一的精神寄托，成了我的精神鸦片，越是遭遇了挫折就越依赖越上瘾，仿佛是想把生活中的挫折从手淫的快感那里找回来。

三、大学阶段

等到完成高考后，我总算凭着初中时的学习底子考了一个三类学校。去看学校的时候正是一个阴云密布的雨天，印象中当时凄风苦雨，整个学校在远离市区的一隅，瑟瑟发抖，偏僻荒凉，学生寥寥。当时我很难接受这种没有希望的学校，爸妈让我复习，我复习了一天，我就又感到那种愤懑、压抑的感觉。真的害怕复读这一年会让我疯掉，就决定再也不要回到那梦魇般的高中生活中去了，执意到这个大学报到。

我在这所毫无希望的大学度过了四年时光，学校距市区很远，坐车到市里有几个小时的车程。这所学校在这个城市的边缘，周围是那种未开发的村庄，学生整天在学校里没有事可做。我依旧保持着手淫的习惯，将无聊的时间打发在网络上。我开始变本加厉地上网吧看淫秽视频，上通宵的时候看黄片，凌晨在网吧厕所里手淫，还曾经将视频刻成光碟，对黄片如数家珍，那段时间在疯狂地自戕。曾经有一次在网吧包厢我不顾旁边坐着一位女同学就堂而皇之地看起了色情视频，更为甚者，有一次下午我欲火焚心，竟然在网吧座位上就开始了手淫……我深深地忏悔我所做过的这一切人神共怒的事情。

大学期间我的身体状况

新生军训，在军训最后一天接受检阅，我就感到自己好像头晕，感觉脸上发热。有好几个同学凑过来问我：“你没事吧，你的脸好红啊！”我摆手说没事没事。接下来在新生体检时，量完血压我被留了下来接受复查，最后医生确认我是高血压。记得高压好像在150以上，低压也在90以上，怪不得那天排队体检的时候总是感觉到一阵阵的发晕，同时在抽血的时候，唯独我的抽血状况惨不忍睹，周围同学都不忍心去看。医生先是给我扎上皮管子把针扎了进去，然后说了声奇怪没血，然后又在里面拐了个弯还是没有抽到，不得已又将针头在胳膊里面拐了个弯还是无功而返。周围的同学纷纷掩面不敢再看，后来终于换了一个胳膊抽到了小半管血液。现在回头想想当时的可怜的身体状况！我已经严重贫血并且引起高血压，然而我竟然没有警醒！！一滴精十滴血，我竟然没有把我每况愈下的身体状况和日夜伴随着我的手淫恶习联系在一起！

大三时候我患上了失眠，并且越来越怕冷。初秋同学在一块打篮球，风吹得比较大，只有我喊冷，别人觉得这样还挺凉快，但我总觉得冷得受不了。冬天里别人没什么感觉，只有我从家里带来了一床非常厚的被子来御寒，别人也不理解。同时我的心悸越来越明显，有时候一个动作大了就可能导致连续的心悸，并且虚汗越来越明显。有时候夏天春天走段路都能把衣服湿透。后来我看书才知道我已经患了肾虚，虚寒怕冷，而心悸是由于自己元气大伤，出虚汗是由于自己气虚，不能固汗。与此同时，我发现自己的JJ越来越小，甚至比起初中时有些萎缩，去澡堂洗澡时我开始有意避讳，以免被别人看到。

对我性格、情绪的影响

大学期间我依旧在老师同学的眼里是个沉默寡言的人。当初算是以高分考入到这所三流学校，万万想不到，在这里我第一个学期就挂了科，补考又没过开始了重修。更让我难堪的是第二学期又有课程重修，并且第一学期重修的课程还没过，我又开始了第二次重修，在四年大学生活中我的重修费用可能超过了2500元。在这所学校里我依旧静不下来，坐在静静的课堂上我的思绪总是控制不了地纷飞，我甚至都无法对视老师的目光，不论是自习时还是上课时，我不敢坐在教室的前排。如果坐在那里，我会不停地想象有人在注意我，然后我的脸会越来越红，我自己越来越难堪，我的汗会越来越多。

临近考试时，我从来不敢坐到人很多、学习气氛很浓的自习室里。因为坐到那里面我会觉得气氛很压抑，在别人安安静静做事情的时候，植物神经紊乱的感觉让我如坐针毡，并且还得压抑自己保持一副正常的样子，往往我就会越来越燥热。我只好回到空荡荡的宿舍，勉强继续看书，感到异常痛苦，越来越感到自己仿佛与这个世界隔绝了。别人顺手拈来习以为常的事情我却感到忐忑不安并且还做不好，而自己的这些痛苦不堪的感觉别人却根本不曾感受到，而我又对于这些，无法对人启齿，怕遭到别人不解的异样眼光。只能更加痛苦地去掩饰自己，尽量让自己看起来和别人一样，然而内心深处却在一刻不停地问自己，这到底是怎么了。

我已经成为了我从前最看不起的那一类人，非常懒，不去上课，拐弯抹角早走晚到，并且考试时觍着脸皮挖空心思到处去抄。我无奈地接受了这一现状，曾经在高数重修后有个平时整日上网的同学笑嘻嘻地对我说，你进校还是高分，怎么就挂了科呢？我只有做出一副毫不在乎的表情，让毫不在乎和玩成为我成绩非常差的表面解释，而实际心里痛苦得无以加复。

我在大学里一直想找个女朋友，看到别人找了女友，自己总感觉很失落。由于自己的社交能力当时近乎残疾，见人说话总是不由自主地脸红出汗紧张，所以整个大学生活自始至终都形单影只。

还有另外一次至今难忘的当众出糗，大三的时候换了英语老师，很年轻观点很新锐，经常让我们在课堂上看英文电影，并且每次上课之前都要让学生上讲台演讲。这件事从一开始就成为我的心病，我开始心惊胆战地计算轮到我的日子。那一天终于慢慢地到来了，我提前两周就开始背诵那篇小短文。终于第二天早上我要站在那个大阶梯教室的讲台上演讲了，最担心的就是当众流汗，我为此特意穿了很薄的衣服，并且开着自己的上衣钮扣，在那个好像是将近冬天的深秋早上，气温已经低到足以让人穿上厚毛衣了。等到我从讲台上下来后有个人告诉我，我光是看着你的衣服我就觉得很冷。

上课后英语老师简单寒暄过后让今天演讲的同学开始，这本是一个很平常的早上，也本来是一个很平常的课堂，课前演讲已经成了例行公事。最后老师解了围，她让我先下去然后以后再补。然而我怕了，三个班的同学的演讲轮完了后，以前没有一次完成的同学再次演讲，到最后老师问还有谁的演讲还没有补上？我知道她的眼睛若有若无地看着我，我也知道我当时的表现给她留下了很深的印象，她不可能把我忘掉。我在课堂上深深地埋下了头，最终她重复了几遍以后，表情有些失望，但没有戳破我。现在想来我仍然很感激她，演讲对于当时的我真的是无法逾越的障碍，谢谢她的包容。

自我反思

我一直在思考着我到底是为什么近些年来会遭遇这些事，每天思绪纷飞去比较自己和别人，试图用各式各样的理由去解释，妄图从别人那里得到一些启发，拯救现在的自己。但是从来没有想到过生理是和心理密切联系在一起的，更没有想到手淫可以和自己的精神状况有联系。我一直被偏头痛折磨得不行，有时候感觉右侧脑袋涨得难受，好像里面有气体一直放不出来一样，涨得我心烦气躁，后来我才知道这偏头痛的根本原因在于手淫导致肾阴亏损，肾虚后肾不养肝，导致肝火旺盛，从而引起偏头痛。可惜我知道晚了，如果当初我知道什么方法可以治疗我的偏头痛，我不惜一切代价做到。

在我某次凑巧看了一次中医的时候，我从中医那里模糊地知道，原来保养好肾精可以让人睡眠好，脾气温和心情舒畅。如果肾精亏损这个人就会肝脏缺乏涵养，就会变得烦躁易怒，容易患上一些心理疾病。如果当初的我知道戒掉手淫可以治疗我的失眠和焦虑，我说什么也要戒掉！它带给我的痛苦要强过那短暂的快乐100倍！悔不当初，即使当时失眠体虚成那样，我还是不间断地保持着手淫，甚至失眠烦躁时靠着手淫去放松一下，真的是愚痴至极！当初跪天跪地希望找到拯救自己的办法，没想到竟然是这样，咎由自取！

四、毕业后的经历

09年毕业以后回到家乡，在一个碌碌无为的事业单位工作，工作环境不好，一直潜意识里怀有自卑感，一直在参加公务员考试，没能如愿。由于刚开始值夜班，恰逢秋冬季节，这让我的身体状况雪上加霜，成为压倒骆驼的最后一根稻草。

毕业后，在家里还是沉溺于色情网站，浏览色情视频，并且按照上面一个所谓的“增大教程”在试图使自己的JJ变大。在又一次按照教程操作后我患上了前列腺炎，尿尿时痛苦难言，痛苦至极。于是又上网搜索相关信息，发现有些文章讲前列腺炎不能禁欲，前列腺炎是由于男人禁欲、忍精不泄的原因造成的。由此推出结论，患有前列腺炎疾病的人应该经常有性生活。现在想想这些结论真是荒谬，害人不浅。倘若如此，那和尚岂不是个个都是前列腺炎吗？当时我在这些信息的误导下开始了没有节制的手淫，每次一看黄片必定要射，并且心里还安慰自己，这是为了防止前列腺炎。但是频繁手淫一段时间以后 ，我某一天突然发现自己下半身不对劲了，睡觉的时候右腿不自觉地一阵阵出汗而左腿并没有事，整个身体并不热，与此同时失眠越来越严重。为了能10点左右睡觉，我甚至不到6点就躺在床上，往往还是会直到凌晨2、3点钟甚至更晚才能睡着。夏天在单位帮忙抬东西，不到一趟自己的衬衫就已经湿透，甚至走几步路就可以看出汗渍，让我很难堪。年老的员工往往会笑嘻嘻地对我说，注意点啊，我看你有点虚。空调开冷了受不了，夏天在大屋子里要穿长袖褂子，总觉得发冷，其实后背还在出虚汗，还出现了腰痛（直到后来看书我才知道我痛的地方是督脉中的命门穴），并且十分明显地掉头发，原本乌黑茂密的头发开始变得稀疏。

同时眼睛变得干涩不堪，看电脑10分钟都忍受不了（肝肾同源，肝开窍于目，我是由于肾虚导致了肝不好，从而眼睛出了问题。根据中医的理论，养眼睛重在养肝，目受血而能视，这才是问题的关键。）

这时候生活出现了转机，在网上搜索怎样治疗前列腺炎的时候，发现了有人博客里转述中里巴人写的《求医不如求己》这本书。后来从头至尾读了一遍，我第一次了解了肾精对于人的重要性，纵欲会给你造成怎样的损害。对照书上的描述，我身体状况已经很严峻了，我不能还没结婚就成为一个秃子，为了能长寿，为了别在中年时候就成为一个病秧子，于是我下定决心戒除了手淫恶习。我此后又陆续买了曲黎敏教授的黄帝内经系列书，看完这些书之后我对于从前真是追悔莫及。从那以后我深深体会传统文化是不可代替的，现代人的狂妄无知、不知节制和缺乏古代经典的滋养有很大的关系。特别是以后又接触了《了凡四训》，很值得大家看一下，之前虽然我已经摆脱了手淫，但还是有时上网浏览色情图片，看了这本书之后，我对于色情图片有了坚决的抵抗力，自此之后，我几乎没有主动上网浏览过这些东西。我也从此知道原来邪淫与功名是水火不相容的，像我之前保持着手淫的恶习还居然妄图考上公务员荣耀门楣，简直是在痴人说梦。联想我之前的种种遭遇，无疑印证了邪淫败坏事业、感召不幸的道理。学习成绩在高中直线下滑，患了鼻炎动了两次手术，高考失败考入三流学校，吃尽了苦头并且还差点没能毕业，毕业后找了一份鸡肋工作，时时因为工作的问题烦恼忧愁……

戒了邪淫后，我现在感觉身体和一年之前有了明显的区别，最明显的是精力好了，没有以前那种病恹恹的感觉，走起路来感觉脚下有劲了，不是从前那种发软发飘的感觉。最开心的是眼睛不干涩了，现在可以看电脑屏幕4、5个小时了，这在从前是不可想象的。这时我的睡眠质量好了，现在基本上不怎么害怕失眠了，每周一般只有一天入睡难。最大的变化是人际关系和之前有了明显的不同，我开始了和别人自信地交流，开始展示出真正的自己。在工作生活中得到了别人越来越多的认同和赞美，过去许多曾经让我忐忑不安的事情现在迎刃而解。但是毕竟前十年的身体亏空不容易补，我从年初开始出现了耳鸣，左耳右耳间歇性的耳鸣，相信很快就会改善。我最大的收获是自己的脑子清晰了，从前的时候脑子好像一团浆糊，意识不清楚，像是被抽空了一样，好像里面空了，发虚，严重的时候有种恶心的感觉，像是里面接不上气的感觉，做什么事情都是心有余而力不足，感觉自己就像是行尸走肉一般，脑子里浑浑噩噩，严重时说不出话来（后来我才知道，按中医的说法，肾主骨生髓，脑为髓海，肾上通于脑，片刻的快感相当于在抽出自己的骨髓和脑浆！）

五、看中医的经历

我建议跟我一样症状的朋友们一定要看中医，这种毛病西医是不会祛根的，他甚至连你是否有病都不知道。人的身体状况会和精神状况紧密联系在一起，看起来没有关系，其实治理身体就会调节心理。我之前到省中医院看过病，坦白地说那次对中医很失望，感觉对我并没有帮助。直到2011年10月份才正式看中医，之前也知道自己肾虚，也曾自己摸索着吃一些六味地黄丸之类的药，疯狂翻阅了市面上的养生书籍，也曾经妄图通过食疗来改善身体状况。但最后不得不说，还是喝中药的效果好，好到立竿见影，短短不到2个月的时间，我的身体已经基本痊愈。如果从两年前戒掉手淫开始就看中医，那么身体一定会比现在状况好得多。

当然必须得找有名望的医生，现在不能相信“教授”、“专家”之类的唬人称号，没办法，因为这是中国国情。这次给我看好病的医生只是村里面的一位老中医。老中医第一次给我把脉的时候就对我说，你外表看起来身体不错，其实身体不好，很虚，你这个毛病得了很长时间了，并且说我的毛病需要健脑补肾，就怕用脑子。还问我腿是不是发软，有没有腰痛（其实都说准了）。当时我和妈妈一起去的，妈妈当时一直出虚汗，老中医看完我们俩的病之后，给我们开了一张方子，说是娘俩吃一副药就行，并且对我妈妈说，你的毛病一周就能好，小孩的毛病还得很长时间。当时连他老婆都感觉在胡闹，哪有小伙子和老妈妈用一副药的，事实证明我妈妈吃药后第四、五天就好了，我当时的情况确实是走几步路都会出虚汗。

等到我第二次去。他又给我把脉说上次是给你补虚，这次专门开始治偏头痛。从那以后每周去一次，到差不多一个多月的时候，我的变化可以用日新月异来形容，多年的痼疾偏头痛逐渐痊愈，经常提心吊胆的失眠大大改善，虚汗也出得少了，精力明显旺盛了，那段时间我简直可以用喜上眉梢来形容，像是经过了多年的航海突然看到了海岸线一样，我很清楚自己快要上岸了，这种经过了长时间的迷失和困惑，突然发现自己有能力把握改变这一切，发现希望的时候，喜悦是无法形容的。等到最后一次去的时候，他经过仔细把脉说病其实已经好了。只是因为你思虑事情过多，所以还是偏头痛，要是没事的话你的毛病就好了。我对那位老人家心存感恩，某天晚饭时和父母聊起来，我一时动了感情，对父母说以后在家乡，我最亲近的人除了你们就是那个老中医了，他对我有再造之恩！在这里祈求他老人家多福多寿，事实上那位中医祖上就在村里行医，口碑很好，而他的孙子现在也是省内财富榜的前几位，若不是祖上积德，怎会有这样积聚财富的家庭！

所以说，好的医生他一定是对你的身体所处的状况很了解的，起码他会与你交流很多东西，要是医生这些东西都说不准的话，病人是没有信心，也是不敢吃药的。另外我当时看中医的时候也挺不好意思，害怕他会通过把脉猜到我手淫，但现在想想也没什么有顾忌的，本身我就是为了看好病，只要能看好病别的都是无所谓的。

六、尾声

过去十年间的经历就这样匆匆写了出来，还有许许多多的内容没能付诸笔端，这些文字是由于看到一篇帖子有感而发。其实我很不愿意回忆起过去的经历，每当想到什么总是回忆起那种走投无路的绝望感觉，我十分庆幸自己从那无休止的梦魇当中走了出来，现在我已经在生活中站稳了脚跟。没有了过去那种在生活中被各种变故踉踉跄跄推着往前走的感觉，也会感到生活的风轻云淡，生活的波澜不惊，我逐渐在找回手淫前的那种对人生的控制感。我的生活即将会发生改变，我真诚地希望大家能够借鉴这一切。千万不要再迷信于手淫无害论和西方的性解放。我一直觉得手淫不是最可悲的，最可悲的是你一直手淫，慢慢地在生活中成了“孙子”，而你却一直不知道把你变成现在这样子的正是手淫恶习！

最后将看过的一首诗献给大家：二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。

**38.回顾四年谈戒色，活出属于自己的色彩**

作者：修仙真人

把时间的弦拨回到2016年6月，距今已然四年，时光飞逝，不见旧人，现见斯人。四年前那一眸，遇见戒色吧，是我人生中的一道曙光。与众多戒友如出一辙的经历，我也是个班上、级上学霸。无奈染上诱力巨大的网络色情，被网络上的污言秽语带偏。常常在节假日偷偷地看黄片，看片的时候感觉这是见不得光的事，周围有什么风吹草动就会变得惶恐。

虽然看黄和手淫的频率不是很高，但由于思想上存在误区，“适度自慰”理论根深蒂固，匪夷所思地觉得看黄和手淫是正常不过的事。慢慢地，温水煮青蛙的效应就出来了，黄片在脑海中挥之不去，时常冒出来，因此在上课或是做其他事情的时候，无法集中精力专注于一件事情，心神被扰乱，注意力下降。同时，自身的思想和想法若常常被负面情景所占据，人的上进心、计划和长远的目光都会被搁置，因此导致做不成大事情。

在社交方面，我自认为是个比较开朗乐观的人，与周围的同学关系也很好，常常也乐于帮助别人，同学也喜欢找我帮助。但慢慢邪淫后，自己会有意疏远别人，与别人呆在一起会不自然，对别人的话题也渐渐提不上兴趣。后来才知道是自己的原因。

那时还未遇到戒色吧。2016年6月的某一天，像往常一样起床，翻身下床后就感觉后背肾脏附近不太对劲，隐隐约约觉得有痛感。下意识地觉得可能是肾脏问题（当时觉得是结石或肾炎什么的），神志被吓得清醒。由于心理的害怕，加上自己当时是个学生，手里没有什么钱，也没有上大医院检查。我于是在手机上百度，出来的搜索结果“撼天动地”，犹如晴天霹雳，吓得我胆战心惊。什么肾炎、肾出血、尿毒症、换肾之类的，我知道人体的肾脏于健康而言是极其重要。自己身体的不适和搜索出来的结果，一下子使自己想起是不是由于手淫太多导致了肾脏的损伤。顿时后悔不已，痛下决心改过。（PS：有病去正规医院看医生，不要在网上乱搜一通去吓唬自己，同时要有自己的思考力，网上搜索结果很多只能作为参考。）

在搜索过程中，网页边缘上有戒色吧的宣传，我好奇点击去。一片新大陆由此开启，看了很多戒友或前辈的经验帖，才逐渐明白自己的遭遇原来是这样一回事，很多戒友的经历都有着惊人的相似。面容的改变、人际关系的变差、悲观的念头……似乎一切的结果都指向了一个根源——邪淫！

进入戒色吧后，如饥似渴地汲取一切知识，每次下课埋头就看飞翔经验的戒色文章、看戒色图片、看戒色视频。看戒色前辈的文章能帮助你重头认识手淫的普遍规律、邪淫的苦果和戒色前辈成功的经验。学生党没有时间时，可以看戒色图片来警醒自己。我最喜欢还是看戒色视频，因为高清的人物形象、醒目的警示语、扣人心弦的背景音乐，能让自己瞬间燃起战斗的勇气，同时还有很多成功戒色的戒友，戒色前后的对比照，重生的面容能给人戒色的信心和勇气。我建议对文字不敏感的戒友可以多看看戒色视频。尽管如此，视频始终是无法取代文章，在阅读过程中，文章中的观念和思想是潜移默化影响自己的，它是一点一点地帮助自己刨除黄毒。

长久来看，我主张重视戒色文章的阅读、理解和吸收。从2016年6月进入戒色吧后，我走得也并非一帆风顺，在经历180多天的艰难戒色后，再次破戒，重新陷入了自我怀疑中。但失败不是在击倒我们，而是在警醒我们，教育我们。我从自身的戒色经历总结了以下八点：

1.戒色的根本，是对旧价值观的重塑。色情片以其极强的冲击力，挑起人最大的欲望，而且这种欲望是难以抑制的。多巴胺的持续分泌使自己持续兴奋，进而享受兴奋，最后沉迷兴奋。在这个过程中，你几乎顾不得身边的任何事，抛弃时间、抛弃学习、抛弃事业和计划、抛弃人际，你几乎在不计成本地透支自己熬夜看黄片。而在看色情片的过程中，扭曲的情节、刺激的画面在潜移默化地扭曲你正直向上的价值观和思想。慢慢地，你趋向于向往和享受色情片中的画面情节。殊不知，色情片犹如电影和动漫一样虚假。沉迷于虚假东西的人是很可怜的。我们要认清色情片的本质。在戒色和行善中，找回至真、至善、至美的品质，当自己心中有了正义感，我们就会发现我们曾经追求的色情多么庸俗不堪，当我们的心中有了正直和正义的价值观，我们会吸引我们想要的名、利和真正的爱。一切不外求，先要自求，从内心求，才能从行动中获得想要的东西。本末不能倒置。

2.善读书。看黄片的倾向先是起于无聊，一无聊就要想看视频，看着看着就看擦边球的东西，然后堕落就开始了。读书是对这种无聊时间最好的排遣方式。我们不仅可以看很多戒色前辈优秀的经验帖，与戒友交流心得，而且要广泛地涉猎更多其他譬如传记、论语等经典书籍。当然，我更倾向于经典的书籍。从我的经历来看，我认为在经典书籍中有着最根本最朴素的价值和世间运行法则，不需要挖空心思说要如何求，去哪儿求，经典书籍中就有这些答案，就有这些“黄金屋”。读书能够使得我们自己不迷惑，很多我们自己生活和学习甚至事业中遇到的困难、烦恼，往往在书中就能找到自己想要的答案。在某一天里自己读书的时候，在书中的某一页、某一个句子瞬间就打开了自己心中的困惑的大门。而且从长远看来，书籍能让一个人入“静”，现在的社会太浮躁了，太多喧嚣了，各种短视频，饮食、穿着等等都刺激着我们。心中有静，我们就有定力去抵抗色的诱惑，从而把精力用于追求自己的理想。当然，除了看书外，还可以做自己喜欢的事情。总之，不让自己陷入无聊与厌倦。

3.做笔记。在我的戒色经历中，我会把戒色文章中优秀的语录、有力量的句子或诗句，抄写到自己的本子上。做笔记是为了更好地吸收戒色文章中的思想和内涵，进而给予我们抵抗戒色过程中遭遇的各种诱惑。每当自己无聊的时候，想看黄的念头起来的时候，就把这些笔记拿来看一看，警醒自己。

4.在固定时间回顾笔记。在想看黄的念头生起时看笔记来压制和警醒，有时效果不太好，因为在此刻，很难抑制住体内烈火般的欲望，当念头起来时，这道防线很容易被攻破。我更主张在平时就养成在固定时间如睡前复习笔记的习惯。水滴而石穿，打仗的关键是看平时练兵。随着一点一点的积累，我们对戒色的理解就会越来越深，当我们真正看透时，就会觉得色也不过如此。这种感觉就像是我们小时候对糖果很执着，长大后回头一看，柳暗花明，惊呼：哦，原来是这么一回事。色也是这么一回事。性只是生活中占据很少分量的一环，有很多其他事值得我们去追求和珍惜。我们不应该把一切时间和精力都沉迷在色上。

5.敢于面对的勇气。对于性这个问题，我们要有正确的认识，无可否认，性是繁衍后代的必须。我们需要有勇气去面对，但这不代表着沉迷，并不代表毫无底线地去追求性的快乐。我们要懂得戒邪淫，拒绝不正当的性行为，要明白这个性在合适的时候自然会来临，而不必“拔苗助长”，提前消耗宝贵的生命能量。有些戒友戒了一定天数破戒后懊悔不已，从此堕落不起。每一次破戒后，我们要有正视自己的胆魄，不逃避，好好总结，再鼓起信心继续做好自己需要做的事情。

6.怀着一颗感恩之心，做好事，行善举。在进入戒色吧不久，我有幸遇到全国各地的戒色宣传团队，在他们的带领下我进行了线下的戒色宣传。鉴于还有千千万万的愚昧伙伴沉浸在色情片的诱惑中，受到很多痛苦而不自知，这是需要有人去提醒他们的。而在做这些力所能及的事情时，虽在拯救他人，但同时也在拯救自己，做善事善举，我们能有正义的能量去戒色，培育、重塑自身的价值观，同时也是在拯救当初那个迷途中的自己。时常有一颗感恩之心，自己就不会骄傲自满，对待一切都能不卑不亢，真正踏踏实实地去行动、去生活。互联网的发达方便了我们的宣传，我们可以足不出户就可在网上做宣传。大多的戒友，都是有自尊心和自卑心的，线下宣传会因为放不下面子而胆怯，有时候遇到熟人更会慌张不已。网络的方便使得我们每一个人在每一刻都能随心所欲地做出自己的贡献。（编者按：线下宣传的效果也很好，不一定要去发传单，发传单合适团队行动，这样彼此有心理支持。个人行动，则可以去贴宣传贴，比较自由方便。）

7.重视当下而不是戒色天数。很多戒友戒到一定的天数时，抵挡不住诱惑而破戒后，天数重新归零，心中通常会感到沮丧。特别是越注重天数、越注重成就感的戒友，这种沮丧感就会越深，懊悔不已、责备自己。其实这不利于自己的戒色，并容易导致自己自暴自弃，走不出怪圈的阴影，从而丧失戒色的斗志。戒色时间只是记录自己成就和激励自己持续努力的一种方式，而更重要的是自己对待每一天的态度和行动。如果每一天都能努力看书、努力运动，管控饮食和管控玩手机的时间，追求自己想做的事情，充实自己，这种方式才是有意义的，这种当下的努力能让我们转变以往那个落魄不堪的自己，提升自己，我们的内心会有更多充实感。久而久之，时间的观念就会淡化，戒色就容易变成一种常态。我们的生活持续地累积着充实感和幸福感，即使有一天我们破戒了，心理的落差也不会很大，从而使得自己继续痛定思痛，继续坚定戒色。即使戒色的天数再多，如果我们不把实际的愿景落实到每一天的行动中，而是仅仅为了逃避色情、不看黄而做其他一些意义不大的事情来转移注意力，我想这种进步是有限的，也是狭隘的。所以努力地做好每一个当下，才是重中之重。

8.牢记过去，珍惜现在，展望未来。中华民族在近代有近百年的屈辱史，我们学历史来牢记耻辱以自强。而我们常常记得国家的历史而容易忘记自己的“历史”。我们邪淫所造成的一切苦难何尝不是一部属于自己的“屈辱史”？所以我主张要牢记自己的过去，牢记自己过去走过的坎坷、得到的教训，尤其是邪淫的教训。把自己的所感所想和痛苦的经历仔细地想一想，好好地写一写，每当你想看黄、想手淫堕落的时候，就把这部悲壮的“屈辱史”拿出来读一读，警示自己，想一想当初，想一想为什么要戒色，是什么导致自己现在这样如此落魄？要财无财、事业无成、孤独不堪？然后把这份动力放在当下应该要做的紧要事，去追求自己想要的东西，追求自己想要的幸福。

最后希望和大家一起共同努力，在这个动荡的2020年及以后的岁月里活出属于自己的色彩。加油！

**39.屡戒屡败的原因：断不了意淫、想看黄的念头！**

前言：

很多戒友靠意志力戒（强戒），无疑是惨败的，念头导致行为！你为什么会看黃手淫？因为你“想”，那个“想”就是念头！我想吃饭、我想玩游戏、我想喝水，诸如此类都是念头！知晓念头会导致破戒，然后学会观心断念，这才是戒色入门！那么该怎么断这种念头？这就需要断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！这16个字！宝贝就在这里，看你会不会用！不要再喊破戒了怎么办，归根结底就是你懒！不肯练习或者练习不到位！

【断念口诀不好使？】

戒友普遍存在一种现象，临阵磨枪！戒友问道：“邪念来了，我用断念口诀怎么不灵呢？”问得好！你在毫无学习的情况下去考试，试问你能考到好成绩吗？并不能。再比如：刚接触枪战游戏，你一开始就能击杀敌人吗？恐怕不能吧，需要不断去玩，不断地练习枪法！直到枪枪爆头！你把玩游戏的热情投入到练习断念口诀上，心魔遇见你都怕，就怕你不练习，失败了就抱怨这枪怎么不好使，使用得好不好在于人，在于有没有系统的练习，有没有抓住要领，不能一味怪枪（断念口诀）不好！这是无能的表现！

【练习断念口诀中的问答】

1.为什么要抽出30分钟来念呢？

答：很多人都追随念头，生活中完全跟着念头跑，完全没有观察过自己的念头，抽出30分钟、生活琐碎时间来念断念口诀是为了“观察”自己的念头！让自己“静”下来！平时邪念冒出来就用口诀对治，随着练习加深、对念头也就越来越敏感，逐渐扩展到能觉知贪嗔痴慢疑的念头。习惯于追逐念头的我们，偶尔失去观照也没关系，及时察觉就行了，将观察念头带进生活中！避免自己不知不觉！误以为念头就是自己，其实不然，念头只是我们的工具！一呼一吸一觉察，平时也可以专注呼吸，因为随顺呼吸是最容易进入当下的。

2.我想知道“念”断念口诀其中的含义之一？

答：在生活中，我们很容易被念头带跑，念断念口诀是以一念代万念，我们集中力有限，很难三心二意，念断念口诀过程中，其实就是让断念口诀占据我们的“大脑”，让它成为我们唯一的念头，这样其他念头就不好钻进来，钻进来也容易被你发现，也比较容易掌控念头，好比如有限的空间，事先装一个大箱子，其他箱子就很难装进去了。这就是人只能思考一件事物，很难进行同时思考。练习时将注意力集中到断念口诀上，此时此刻你正在念断念口诀，全心全意地念断念口诀，谨防其他念头的入侵。

3.“念”断念口诀其中的含义之二是什么？

答：理解断念口诀的意思！断念口诀大意是：念头起来了要立即断，念头起来了不要跟随，念头起来了要立即觉察(发现)，觉察了念头就没有了。练习过程中可以大致理解含义，这样就可以提醒自己；同时也是实战的意识，实战时候依据口诀的含义执行！念起即断，念起不随，这两段是断念的根本；念起即觉，觉之即无，这两段是高级阶段，起初还需要用断念口诀来“转”，随着练习加深、假以时日，觉察到念头就会消失了，这也是众多戒友梦寐以求的阶段，也是最最轻松的断念，一点都不麻烦，只需要保持警惕。

4.“念”断念口诀其中的含义之三？

答：形成条件反射！让你习惯观察念头，养成邪念来了就用“断念口诀”，以往看擦边图就会引起你的条件反射，不断练习断念口诀，就会形成你的“断念反射”！邪念来了，断念口诀“转”，怂恿念头来了，断念口诀“转”，不断形成条件反射！

5.练习断念口诀走神怎么办？

答：没关系，走神就回到断念口诀上，发现走神那一刻不就是觉察吗？不就是中断走神的念头吗？那一刻不就是断念吗？每次“回神”就是觉察；倘若边念着口诀，边走神（想着其他事情），这就意味着对念头不知不觉，这样练习效果微乎其微，但也不用过于紧张。随着练习的加深，后来慢慢被带跑就少了，走神→拉回到断念口诀上，就是提升觉察力，及时发现/觉察，就是训练断念的速度，就怕对念头不知不觉。

6.怎么摆脱顽固杂念，特别是邪念？

答：放下，需要放下对念头的执着，要不然你还是甩不掉念头的干扰，全心全意念断念口诀，不理会其他念头，这也是“不随”的精华所在。看破就是放下，放下就是看破，想想自己被邪淫害得如此惨痛，短暂的快感过后就是无尽的空虚与悔恨！你又得到什么呢？皮包骨肉又有啥好迷恋的呢！放下这些色情炸弹吧！捆绑在你身上只会让你永不安宁！不要再追求虚无缥缈的快感了！

7.为什么我觉得练习断念口诀没有效果呢？

答：原因在于你只重视数量，不重视质量，好像就是为了“完成任务”一样，练习的时候走神任其走神，心里想着其他事情，这样练习完全没效果；再者就是练习完30分钟后，其余时间就不观察念头了，这样把生活和戒色活生生地分割开来！这是没有效果的，这样练习有何意义？其余时间还跟着念头跑？中断练习也是一个问题，三天打鱼，两天晒网，邪念来了就怪断念口诀没用，俗话说一分耕耘一分收获，你这么懒，邪念来了断不了也是自然而然的事。

【关于压念】

为什么会压念呢？是因为怕败给心魔而导致破戒，长期的破戒让我们惧邪念、怂恿，我们一直以来被心魔奴役，无法突破怪圈。我们是觉察者，一压，就多了一个“压念”的念头，压念的念头与断念口诀的性质是不一样的，压念是害怕、恐惧念头，这些会增强心魔的力量，越慌，越不能平静，很容易陷入念流。断念往往需要平静，压念者往往是不自信的，害怕的，深怕邪念导致破戒，好比如一场考试，有学习的学生对于这场考试胜券在握、势如破竹！而没学习的学生就不一样了，特别慌。再譬如：神枪手面对敌人从容不迫，一枪爆头！而菜鸟则拿着机枪到处乱扫，等子弹没了，发现敌人依旧安然无恙！一个是冷静，一个是慌张！

（编者按：压念是思想误区，正确的操作是不压不随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛来转。压是压不住的，反而会导致焦虑，实战时不要抗拒念头，也不要害怕和过于紧张，应该沉着冷静，从容应战！平时练习到位，到了实战就能胸有成竹，有必胜的把握和信心，一点也不会慌。）

【生活与戒色】

很多戒友硬生生地将生活与戒色分割开来，这是不对的，生活中时时刻刻保持“正念”，才不会陷入破戒之中，正念就是念念分明、念念觉知，不会陷入被念头控制的情境。你在练习断念口诀就老老实实地练习，杂念来了就回到断念口诀上。不保持警惕很容易被邪念带跑，所以独处要100%保持警惕，看好每一个念头，每天学习戒色文章是为了警惕自己在戒色！外在的诱惑避开，内在的邪念断开！将戒色带进生活，我们戒色也会更稳定！故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。色关不过，一切都枉然啊！别抱怨了，是个男人就扛起“行囊”继续前行！前方的道路仍需要我们行走！

【实战看得出你的戒色决心(戒色觉悟)】

无论你看了多少篇戒色文章，无论你的戒色文章写得有多天花乱坠，无论你行过多少善、念了多少遍佛号，如果实战那一念不慎，听信了心魔，那也枉然！假如战胜了那一念，证明你还是有本事的，前提是发现邪念贵早，晚了就很难断了。不要说读了多少篇戒色文章，如果不去运用里面的知识，无疑是糟蹋戒色文章！你要有决心断邪念、怂恿！就看实战那一下行不行，看戒色文章、练习断念、念佛等都是为了断掉当下那一念，倘若失败了就好好反思自己吧，你抱怨、自暴自弃无疑是浪费时间，好好总结反思一下吧。

【念起即断】

这是我在练习断念口诀过程中学到的诀窍，也就是念起即“断”，也就是断字诀，大喊一声断！脑海的念头瞬间被清空！像张飞怒吼吓退曹军一样，没错就是“吓”退，吓退念头！前提是觉察到念头！朗读效果最好，念起即“断”，那个断，狠一点、凶一点！当然这受环境限制，没人的地方多加练习，默读也可以，内心断得要狠一点，每次练习抓住这个要点！断要狠！因为你要断的是邪念！是会导致你破戒的念头！断！拿出气势！你面对的是心魔，不是你死就是我亡，念起即“断”！

【念起不随】

念起“不随”，当被顽固执念纠缠，最好的方法就是不随，如何做到不随？放下——看破！好比如自己出糗，一天到晚想着出糗的事情，其他人出糗你老早忘了，这就是自我感，乞丐会在意形象吗？既然发生了就不要追究，能补救就补救，不能就算了，未来也没必要担心，秋天落叶自然会落，你没必要瞎操心，做好当下就行！

分享个故事：

有个年轻人来找僧人诉苦，说自己很不快乐，压力很大！僧人就领着年轻人一起去爬山，让年轻人背着篓子，并告诉年轻人，每爬一段就拾起石头往篓子里装，结果越爬越高，篓子里装的石头越来越多，年轻人也越来越累！僧人示意他此时此刻将篓子里的石头放空，年轻人瞬间轻松无比，年轻人明白了，其实就是自己想太多，需要得太多，把什么都装进心里，每天想这想那，完全没有放“心”！

【斗争与不斗争】

关于念头的斗争与不斗争，我个人理解前期断念能力比较弱，不要跟随，不要给它注入能量，而后期不断练习，直接一记觉察！举个例子：前期打不过青年时期的拳王泰森，我们可以跑啊，有多远跑多远，等到我们训练强大了，再和他硬碰硬！

很多戒友练习断念口诀不够、不熟练，害怕邪念，不断去压，其实只需要不跟随，专注于断念口诀上就行了，等你慢慢摸透断念的诀窍，你就可以有把握打败心魔了！从容不迫！我觉得压念最大的问题是不念断念口诀，而是用念头压它。实战应该要灵活运用：欲望高峰期，如果邪念很强伴随着微妙感觉，我断念断不完，此刻应该专注念断念口诀！不要逞强去断，因为那个邪念太强了，很顽固，随着念口诀，忽然发现邪念消失得一干二净。从思考者转变成观察者，该斗争就斗争，斗争不了我逃还不行吗？非要理这个念头？人要变通！状态一旦不佳，心魔又大举进攻，你怎么办？心魔最喜欢找你状态不好的时候袭击你，不要聪明反被聪明误，该撤就撤。邪念过强，我持断念口诀，你狂任你狂，我就念口诀，不给你能量延续，太阳光芒依旧在，乌云密布任其遮！

【我的断念体会】

断念贵早！一定要快！否则当断不断，反受其害！邪念来了觉察到就消失了，平常还好，但遗精后呢，心魔会比平时变得更强，自己状态不好不说，邪念连续冒出来，最狡猾的是怂恿念头。邪念冒出来，我经常是这样断的：在它将起未起时，我觉察到了，心里本能反应对着邪念喊“滚”！当然强大的邪念就难以起作用了，我一般对治比较强的邪念就是专注念断念口诀。

结语：

希望各位戒友不要强戒，念头导致行为，你不拼命练习断念口诀，破戒了怪谁呢？练习断念口诀不是一朝一夕的事，不刻苦练习怎么打败心魔？我把我自己的体悟写下来，就不知道你会不会知行合一。断念归根于警惕性、警惕性基于戒色文章，所以不要离开戒色文章，每天花一点时间去看，当成习惯就好了。练习断念口诀即刻开始吧，每个人心里有一把“刀”，关键是日日夜夜地磨炼，破戒后别搞得自己很冤枉很委屈，你有没有付出你自己知道，在这里希望各位戒友越戒越好，戒与不戒在于你，选择放下手中的JJ，才能抓住自己的未来！

**40.中医告诉你肾精的珍贵——精生髓，髓生海**

　　陈大惠：(前央视著名主持人，后致力于推动和传播中国传统文化) ：首先讲色情泛滥的原因。我们在媒体上就能看到，尤其是对青少年，对他们的价值观影响非常大。可能有很多人还不知道色情的泛滥就是纵欲，不管是男子还是女人，长期纵欲会导致很多疾病。首先是糖尿病，第二是坏疽，第三是中风。这个问题很专业，我们就请教陈医生，这三种疾病到底是不是跟纵欲有关系?

　　陈松鹤：(中医药大学博士毕业，河北大学中医学院硕士生导师) ：这三种都是我们常见的慢性病，以前都是年纪大的人才得，但现在年轻人也得这样的病，这都与肾的损伤有关。糖尿病、中风，都在身体下部亏虚，那么会有虚火上炎，就会得高血压、影响到脾胃，你吃进来的糖消化不了，就直接从尿里尿出来，都是肾精亏虚造成的。糖尿病的并发症之一就是坏疽，脚指头坏掉、烂掉，这是由于肾精不足，下肢的气血不能够冲到你的指尖，就坏掉了。

　　陈大惠：刚才陈医生讲肾精长期的亏虚，就像一口热锅里面的水干掉了。那是不是所有的糖尿病都是这样的?

　　陈松鹤：不是。肾精是人身体的阴精和阳气的根本，糖尿病的原因一个是纵欲，一个是大量吃肉。饮食无度首先是脾胃受伤，再加上纵欲，就伤了肾精，你脾气不好，就伤肝了。肝、脾、肾这三个最重要的脏腑损伤掉了，糖尿病，高血压就都来了。一个人的肾精是父母给的，就相当于种下一个种子，可以让它生根发芽长成一棵树。从我们父母来的肾精可以让我们长成一个人。如果你父母的胎教比较好，身体素质比较好，那么你的肾精就充足，你的体质就好。反之，孩子的体质就弱。人类要繁衍，就是靠这一点点的肾精，这个肾精本来是要藏起来，不轻易拿出来，什么时候拿出来，你要创造一个生命。苍蝇在雄和雌交配以后，雄的就死掉了，蜘蛛也是，它是拿它全身的精华去创造这个生命。父母要把自己身上最精华的拿出来去创造这个生命，这个叫做肾精。

　　陈大惠：就是生命中全部的能量都凝聚在里面。

　　陈松鹤：对。老祖宗说非常重要的就是要保护肾精，男子、女子都一样的。

　　我们每个人都想养生，都想长寿，那养生的根本是什么？还没有养呢，你就把它给破坏了，哪来的养生？中医上说有两个本，一个是先天之本，一个是后天之本，先天之本是父母给予我们的生命的精华，就是肾精，相当于一颗种子，所有的生命潜力都在这个肾精里面。养生就是节约，省着用就活的时间长，你浪费用就早早走人。后天之本是脾胃，想一想你会不会吃啊？后天五谷饮食充养的是脾胃，相当于树木的雨露和阳光，这样身体才能够茁壮成长。

　　我们从一个受精卵开始，从父母的一点精血开始，叫做一点阳气，在母亲的腹中，日吸阴血，每天一点一点地吸取母亲的阴血。母亲的血是由肾精和后天的水谷精微变化出来的，母亲把血供给胎儿，我们就长出五脏六腑、四肢、脑髓，直到出生六七斤重的婴儿。等我们出生之后，就喝妈妈的乳汁，又称为白血，也是血变成的，所以女子在哺乳的时候，没有月经，因为血水被升提到乳房里了。这时肾精就促使我们身体的生长发育，我们的个头、骨骼、脑髓、五脏六腑就生长起来，其中五脏六腑多余的精华输送给肾脏珍藏起来，肾脏就象一个国库，等你以后应急需要能量的时候，再从中提取精华。

　　肾精的功能还用于生殖，古人说男子二八(16岁)遗精，女子在二七(14岁)的时候来月经，虽然这时具备生殖的能力，但是这时我们的骨骼和五脏六腑正时蓬勃发育的时候，正需要肾精的不断充养。如果这时动欲伤精的话，就等于是从人的脑髓、骨骼、五脏六腑里面漏泄肾精，来满足欲望，那他的五脏六腑会长好吗？表面看五脏什么也不缺，但是功能下降，还有记忆力迅速下降，无精打采，骨骼不长，失去学习的能力。所以古人说男子必三十而娶，女子二十岁以后再嫁，否则过早抽取他的精液、纵欲伤精，他怎么能够正常生长？女子破阴过早，也必会伤阴血。女子分泌的白浊、男子遗出的白精都是肾精所化。

　　肾精是我们身体最宝贵的东西，你想事业有成，你想打下一片江山，你想事业有成，你靠什么？靠肾精，没有肾精什么活都干不了。伤精的面色，中医一看就知道，眼圈黑黑的，没有精气神。古人说，精气神，人之三宝，你精没有了，气和神没有载体了，气和神涣散掉了，毫无斗志。

　　那么还有一个非常重要的，是心念的不清静，有邪念，只要你动一动邪念，虽然这个精液没有流出来，但是已经不在原有的位置了，等同于失精，女子也是这样。我在学校里经常也遇到大学生找我看病，我说你们有不良的习惯是吗？他们说，是的，自己真的知道错了，头发一把一把地掉，没有精力学习，我说，现在你一定要痛改前非，还有可救，若不痛改，一概不予中药治疗。所以我们要知道一个人心念的纯净对人体肾精的保护非常重要。

　　今天我告诉大家，为了创造一个新的生命，我们的父母要拿出他最大的精华，就是拿身体里面最好的东西。如果说时时刻刻只是为了一时的快乐，把最好的东西全部拿出来不是为了创造生命，那么我们就可以这样说，我们的肾精就全部损掉了。肾精损掉的含义等于什么呢？等于寿命减短。

　　举个例子，父母给我们一个煤气罐，这一生就这一罐煤气，这个煤气打开可以烧火、做饭、工作、学习、干事业，这个可以拿出液体煤气的肾精，然后创造新的生命，但是如果每天都在损伤这个肾精的话，那么你液体的煤气很快会越来越少，这罐煤气就没了，最后就会终结。

　　陈大惠：中医告诉我们肾精里有精、气、神，但这你用科学仪器化验不出来。请陈医师给我们详细讲解。我们看到一个杂志上，遵循西方医学的说法，比如说男子一滴精液是相当于三个鸡蛋的营养成分。男子的精液可以生出来一个孩子，但是三个鸡蛋绝对达不到这个能力，什么原因？

　　陈松鹤：大自然赋予人的能量都是含藏在人的肾精里，一个种子怎么能长出一棵树来呢？它是一个生命，不仅仅是蛋白质，这就是肾精里面包涵着一种能量、生命力。

　　陈大惠：用现在的话来讲叫信息，也叫能量。很多人其实对生命是缺乏了解的，尤其是西方的价值观。西医才几百年的历史，用这一套科学来认识我们的生命，有时候是完全找不到答案，甚至是相反的结果。但是中华五千年的文明，我们的老祖宗通过中医来告诉大家，生命真正的奥秘所在。有人做过这么一个试验，这个试验就发现了不论是男子还是女人，他的分泌物、他的精子，包括女子的分泌物，它的构成实际上就是我们脊柱里面脊髓的成分和我们的大脑、后脑海的成分，这个成分是一样的。中医有一句话叫：精生髓，髓生海。是不是这样，博士？

　　陈松鹤：肾是主骨骼的生长，主骨骼里面充养的骨髓，而脑在中医里称为髓之海，骨髓最多的地方就是脑。肾精亏虚以后，不仅导致骨髓减少，也直接从脑子里面就空虚掉了。

　　陈大惠：这是连通的吗？

　　陈松鹤：对，脑髓和脊柱是在一起的，然后通到脊柱底下，我们中医学说的肾。

　　陈大惠：我们的大脑，这里面就是脑髓，和脊柱里的骨髓是连通的，下面连通的就是我们的肾精，男人和女人的分泌物。很多人都听明白了。有一个观众悟性很高，他说一个人经常花天酒地，自己射出去的不是精子，都是骨髓都是脑髓啊！是这样吗？

　　陈松鹤：是这样的，成分是一样的，精子没有那么多，从骨髓里面调，从脑子里面调，对人的记忆力、健康都有影响。

　　陈大惠：现在享受的人很多，享受西方价值观的人非常多，听了这个课，各位一定明白，男人你所遗失的到底是什么？是你的骨髓。你下次再见到美女的时候，你一定要想，是很好，但她是吸骨髓的。不但吸骨髓还吸脑髓啊！我们再见到美女一定第一个反应，就是吸骨髓的、吸脑髓的来了。请教博士一个问题，中国古人讲，男女同房，它是有周期的。

　　陈松鹤：只是为了继嗣祖宗，繁衍后代，只是为了这样。古人讲，根据男子的身体状况，30岁之前一周一次；30岁到40岁，两周一次；40岁到50岁一个月一次；50岁到60岁，应该是两个月到三个月一次；60岁以后最好就不要有房事了。因为肾精要用来充养你后半辈子的身体，五脏六腑，你的骨骼，你的身体都需要那一点肾精来充养。有的老人60岁，70岁，有时候有这样的欲望，那是肾精在耗干之后，回光返照的一种反应。你能够心清静下来，断绝房事，你的寿命绝对延长，否则很多人就死在这儿，还不知道呢!

　　我们从一个受精卵开始，父母给予我们的像一个露珠一样，然后我们就开始在母亲的肚子里面，每天一点一点地吸母亲的血来长大，最后长出胳膊腿、脏腑，然后长出六七斤，一个完整的身躯出来了。

　　我的学生就说了，老师你要这样一说我们都成吸血鬼了。我说对，肯定是吸了母亲很多的血，最后才长成六七斤重，如果今天不行孝道，不孝敬母亲，不孝敬父母，真的大逆不道。天下任何一个说“我爱你的人”，谁肯割六七斤肉给你？没有吧，母亲给我们六七斤肉，所以我们如何回报父母？母亲说一点事不爱听就烦了，不是孝道；给母亲使脸色，给母亲不好听的言语，不叫孝道；只是给点钱，你没有让父母心里面安心，不叫孝道。

　　我们的身体里面最大的是肾精。对于小孩子，就是这个肾精来充养他，然后长出五脏六腑、头颅、骨骼，一直长大也是靠这个肾精来充养。所以我们今天就说男女之间的事情是干什么？不是寻欢作乐，是为了人类的繁衍。

　　陈大惠：有人就问我，说我有个问题，现在这个网络电视里边，这些污染的东西太多了。色情的东西太多了。我这个脑子里常常想的都是这些男女淫乱的画面。这些东西，这个对身体有没有伤害。有伤害。这个伤害叫什么，叫意淫。你那个意念淫乱。意念邪淫，心里的念头不好，这个大量地伤我们的气和神。消耗我们气和神。你仔细观察，那些意淫的人，老想着这些事情的人，你看他的精神非常不好。萎靡，颓废不振。什么原因呢，他的气和神大量地流失。

　　下边我来给大家讲讲肾精到底是什么。这个大脑下边是什么，大脑的下边是脊椎骨。脊椎骨里边封藏着脊髓。脊髓可了不得，你要治白血病都得靠它，那是我们的生命库。最最宝贵的就是脊髓。脑髓下边连通的是什么呢，是我们的脊椎骨里封藏着的脊髓。脊髓的下边是什么呢，脊髓的下边就是肾精。就是男子和女人的肾精。所以我们平时你看，很多人吃排骨他能看得到动物的那个脊椎骨里，那个白白的中间那个脊髓。人也是这样，那个东西，上边连着的就是我们的脑髓。下边是脊髓，脊髓的再下边，是我们的肾精。这就是我们男子和女人，在性行为的时候所分泌的液体。

　　古人告诉我们，告诉我们什么呢，精生髓，髓生海。什么叫精生髓呢？一个人肾精很饱满，清心寡欲。不纵欲，不好色，不大量地遗失自己的肾精，他肾精饱满。这个人肾精饱满怎么样，我们一看，那个形气神跟别人不一样。那一看就看得出来。那个生命力旺盛。精生髓，这个精非常饱满，它是连通的。刚才我们这给大家讲连通，连通器。它往上顶着走，精生髓，肾精饱满了就生骨髓。脊椎骨里的骨髓，就非常饱满。你看那个不好色、不纵欲的人，他身体好，不爱感冒，身体强壮。你看那好色的人，很容易感冒很容易生病。什么原因呢，他就是这个问题。骨髓饱满，骨髓饱满又往上走，精生髓，髓生海。后脑海又非常的饱满和发达。为什么呢？脊髓往上走，精生髓，髓生海，就这个意思。

　　这古人告诉我们的，所以一个人，他不好色他不纵欲，你看看他，跟别人完全不一样。那个生命力就是不一样。那反过来了，现在西方价值观找情人，色情泛滥，常常上网看电视，这些污染太多了。他怎么样呢，常常纵欲。常常纵欲可了不得。你看刚才我们讲自然规律，三十岁八天一次，他不是八天一次，他一天八次。他老受这个刺激，他受不了。他怎么样呢，他这个肾精就大量地遗失，肾精空了之后，大家注意看，脊椎骨里边的这个脊髓就下来了，流下来之后遗失，他纵欲，大量地遗失之后，脊髓又空了。脊髓空了之后怎么样呢，后脑海这个脑脊液，又往下流。连通的嘛，所以中医告诉给我们这个，这是五千年前就讲了。

（编者按：古人很有戒色保精的意识，婚前要戒色，婚后要节制，这是关乎健康和寿命的能量，岂能随便耗泄？一定要好好珍惜自己的肾精，这是养命的能量。肾主骨生髓，通于脑，一个人最重要的就是髓，骨髓、脊髓、脑髓，而髓是肾精化生的，所以最根本的能量就是肾精。）

**41.纵欲过度的十个体相特征**

肾是人的先天之本，脾胃是后天之本。人为油灯，肾为灯油。伤肾的行为除了纵欲之外，整日烦心重的也会伤肾，色欲是“酒色财气”四大嗜好之一，色欲是刮骨的钢刀，色字头上一把刀，怎么能从体相上看出肾亏纵欲的特征呢？

一.纵欲手指发抖

肝能受血，所以能撮，而一旦纵欲伤肝，那么手指就会微微地发抖，腰腿沉滞，腰背酸软无力，这就需要警惕了。

分析：肝肾同源，小孩出生后手握在一起的样子，就是握固。手有劲，说明肝经经气足，肝主握，肝在变动为握。很多戒友都反馈纵欲后手指发抖，拿东西发抖，写字发抖，这和手淫伤肝肾有关。

二.人中平满

纵欲过多的人，或者肾气大亏的，一般人中部位会变得平满，而肾气充足的人，人中有沟洫的。一旦人中平满或者有纵纹、斜纹的，都是肾气大亏的表现。

分析：人中可以诊察肾精，可以知道肾精肾气是不是充足，是长寿还是短寿。我们在急救中经常会用到一个穴位，就是人中。如果有人不省人事了，我们就会掐他的人中。人中是掌管寿命和子孙的穴位。标准人中五大特点：正常的人中，第一个特点是上窄下宽，上边稍微比下边窄一些，呈端直的正梯形，有些人的人中呈梨型；第二个特点是人中的沟道很深，一眼就看得出来；第三个特点是人中的沟缘非常明晰；第四个特点是这个沟的沟缘非常直，没有什么弯曲；第五个特点是人中的颜色和周围的颜色基本上是一致的，而且它的光亮程度和周围的颜色基本上一致。凡是具备以上这些特点的，就是一个比较标准的人中。人中反映生殖系统健康：人中宽、深、直，气色明亮、润泽、红润，说明这个人肾脏精气旺盛；如果人中窄短，色泽干燥、晦滞、灰暗，说明这个人肾脏精气虚亏，精气不足，很可能生殖系统有病。

有的戒友坚持戒色养生后，发现自己的人中变深了，变好看了，这就是肾精渐渐充足的一个表现。

三.腰背酸软

腰为肾之府。腰部是肾脏的家，如果平时腰背酸软无力，行走坐卧腰部没有力气，这都是肾气亏虚的表现。

分析：很多人在疯狂手淫后都会发现自己腰痛，刷牙弯腰一会就直不起来，手要扶着腰，因为腰为肾之府，所以手淫后一个很典型的表现就是容易腰痛。

四.纵欲耳朵灰黑色

耳门色黑，耳朵色泽偏灰黑之气，这是肾气大亏的表现，其他方式导致肾亏也会发黑，而纵欲过度的人，耳朵色泽也是偏灰黑。

分析：肾开窍于耳，耳朵焦枯是肾虚、伤精导致的耳朵变化，一，耳朵变薄，色泽偏灰黑；二，易长小粉瘤；三，耳鸣，听力下降。

五.无名火

经常爱发无名火，看什么都不顺眼，压不住火，经常和人吵架，这都是肾气不足的表现。

分析：肝肾同源，同居下焦，肾精不足，木失涵养，容易烦躁易怒，见什么都不顺眼，容易引发争吵，家庭不和谐。

六.纵欲脚后跟酸软

肾为癸水，而癸为足。纵欲过度就伤肾，伤肾脚后跟就会酸软，而且酸痛，这是肾气亏虚的表现。

分析：中医：膝为肾之路！肾经起于足底，纵欲后双腿会发软无力，脚后跟可能会出现疼痛。

七.纵欲泪堂发黑

眼下泪堂有薄黑之气色的人，泪堂也就是卧蚕，面相称作男女宫，这里主管生殖与后代，如果常年灰黑之气，那是肾气亏虚的表现，其中原因之一就是纵欲无度。

分析：纵欲之人，双眼容易无神空洞，也容易出现眼袋、黑眼圈、大小眼等，出现灰黑之气都不是好气色，要引起警觉了。

八.纵欲眼白发黄

肝开窍于目，目受血而视。眼之白睛常带有滞黄色的人，这是肝气过度消耗的标志，色欲伤肝、酒色过度的，眼睛的眼白就会夹杂黄色与赤脉。

分析：纵欲之人眼睛容易混浊、发黄，出现血丝，视力也容易下降。肝肾同源，肾气亏虚必然会影响到肝。

九.纵欲唇色无华

脾开窍于唇，如果脾脏健康出问题，则嘴唇青乌没有血色。纵欲过多的人，肝木过度亢盛而克伤脾胃，导致唇无华色，应及时养肝护脾。

分析：肾为五脏之根，肾亏了，五脏都容易出现失调。肝木克土，偏亢的肝气会大大伤害脾胃之气。

十.牙齿不坚

牙齿是肾的花朵，齿为肾之精。如果牙齿发酸，牙齿不坚，这都是肾气亏虚的现象。

分析：肾主骨，齿为骨之余。肾虚后牙齿容易松动、脱落，这和伤精过度有关。

（编者按：除了以上十点，纵欲过度还会导致脱发，发为肾之华。总是怕冷，总打哈欠，经常打喷嚏，面黑无光泽，容貌变丑，气质猥琐，总感觉口咸，莫名感到恐惧，身上有腐臭味，出现前列腺炎，大便溏泄，五更泻、便秘。燥热、盗汗、虚汗、头晕、耳鸣、鼻塞、咽喉不舒服等。神疲乏力、精神不振、活力低下、易疲劳；身体发沉，腰膝酸痛，筋骨萎软，性功能减退、阳痿、早泄等；头脑不清醒、注意力不集中、记忆力下降、嗜睡、多梦、失眠；易患腰痛、关节痛、骨质疏松症、颈椎病、腰椎病等；虚喘气短、心悸胸闷、下肢水肿、眼睑浮肿、虚胖等。）

**42.30个经典案例告诉你戒色的好处**

那种纯净美好的感受，那种积极向上的斗志，那种底气和自信，那种一整天精力充沛的感觉，那种持续的愉悦感，岂是手淫几秒快感可比的？

案例1.我这个戒了一个月的人，都能感觉到特别明显的变化，比如以前一天睡七八个小时还整天哈欠连连，现在睡四五个小时一天精神百倍。以前想都不敢想的东西，现在居然也敢于去努力挑战奋斗一把。

案例2.戒色这么久，真的是脱胎换骨，见了我的好多人都说我像换了个人似的，不管是性格、成绩、外貌、懂事方面与以前都是天壤之别。

案例3.就在今年8月份，终于醒悟了，开始戒色，认认真真，现在效果终于明显了，脸上的痘没了，尿沥也少了，感觉生活又重新充满阳光。以前朋友都很讨厌我，现在大家也都感觉我性格变得非常好，人缘也好了起来。

案例4.戒色满一年，精气神归来。很感恩遇上戒色吧，感恩戒色吧的前辈们，没戒色前各种身心扭曲痛苦都伴随着戒色、学习戒色文章随之远去，现在的我感觉浑身充满精力，眼睛也像撑开了一片天，纯净的正能量集于一身！满满的正能量让我冲破心魔回归当下！

案例5.戒色101天，社恐好了很多，胆气壮了！吃了5年的西药，状态也没这么好过，五官重新有了坚固之相，眉毛比以前浓密许多也很黑，皮肤也好了很多，照镜子是一方面，洗脸的时候很快能感觉出来，总之是人变帅了很多。整整尿了一年的泡沫，现在基本上没什么泡沫了。现在阳刚之气恢复了不少，已经开始有了阳刚之美，眼睛从以前的浑浊暗淡无神变得很亮！

案例6.我戒色20天了，已经感觉到戒色的好处。有一股能量进入全身，自信多了，敢跟人说话了而且很自然，很积极乐观，敢跟人直视了。

案例7.戒色30天，小目标完成，说下我的感受，首先，社恐好多了，敢说话了，脑子很清晰，说话不语无伦次了，不紧张了，不自卑了，然后，很精神，一天到晚不那么累了，仅仅一个月，变化就不小。

案例8.戒色198天，今天是我戒色以来感觉最好的一天，戒色真的会让你变快乐。

案例9.飞翔哥我又重新找回纯净愉悦的感觉了，这种感觉真的让我泪流满面。

案例10.其实我觉得戒色给我最大的好处，就是心态改变了，有信心有能力做好很多事，并且我坚信纯净的人散发出的气场绝对是最强的！

案例11.随着戒色天数和自己的调整，心态豁然开朗，变得开朗外向了，喜欢与外界交流，内心的阴暗也慢慢消失了，非常喜欢这种感觉。

案例12.戒色506天，精神上，我从一个郁郁寡欢、行将垂暮的人到现在精神振奋，充满智慧。身体上从一个朽木到现在似乎年轻了10岁的感觉，真的是天上地下的差别。

案例13.那种自由纯净的感觉真的太美好，状态最好的时候是戒到三个月的时候，感觉看见什么都是美好的，我们一定都会找回那种感觉，那是SY没法比的。

案例14.戒了283天自身的一些变化，以前社恐严重整个人气场很低，走在大马路上不敢抬头走路，不知道为什么就是怕跟别人对视，戒色期间社恐慢慢好了很多，戒到200天的时候社恐已经完全消失，整个人阳光了很多，还有，戒色期间的那种成就感是真的很让人安心、满足，最重要的是戒色期间个头还长高了。

案例15.完全戒色已经两年了，最大的感受除了健康带来的无穷快乐，还有一种宽广的自由感，当一个人离开色欲的束缚，你就会感受到天地自然如此广大、如此广阔的爱。

案例16.戒色期间的感觉真的很好，即使一无所有，我也自在干净，纯净的感觉真美好。

案例17.现在享受着每天不撸管带来的快乐，这种快乐可以持续一整天，我的容貌已经开启自动恢复状态，一天一个样，原来戒撸真的可以给人带来很多快乐，以前想不明白的事情也慢慢感悟了。

案例18.我真的好怀念戒色3个月时那种底气自信，对人生未来充满希望的感觉。

案例19.戒色第22天，整个人变化真的大，眼睛更有神，更好看了，头皮基本不痒了，头皮屑也变少了，洗头发的时候脱发也没之前多了，反正就是越戒越开心，以前撸管的时候每天都感觉开心不起来，现在心情也有所改变。

案例20.第一次戒色超过1个月，那一个月真的很快乐，那个月我的痘痘全部消失，皮肤更好，身体很有精神，每天打篮球，身体恢复很好，脑力充足，仿佛回到了小时候那种自信浑身都是劲的状态。

案例21.戒到100天时，痘痘消了，脸变光滑了，变白，精气神很好。

案例22.戒了几个月，我开始感觉到重生的幸福感，这是这么多年以来未曾感受到的。

案例23.戒色一年多我痘痘少多了 ，脸部光滑了，大家都说我变白了，自己也变得自信起来了，都说我气质变好了，以前慢跑的时候肾特疼，现在运动会跑步还能得个亚军。

案例24.现在已经戒色135天，内心有一种愉悦感，可以伴随我一整天。

案例25.戒到90多天的时候我发现有许多症状减轻了许多，甚至有的完全消失了。比如社恐，现在的我人缘莫名其妙地好了起来，也不怕和异性对视了。工作的时候脑力也开始变得充沛，学什么做什么都快了很多，处理问题也全面了。现在的我感觉是病树春抽芽，重新焕发生机。

案例26.今天是我戒色第385天，感觉很不错，现在有学习中国传统文化，让我懂得很多做人的道理，最大的变化就是身心的变化，戒色前整个人很消极，充满负能量，戒色385天后积极了很多，乐观了很多，人也充满正能量，喜欢与人交际。

案例27.我来戒色吧多年，2016我才真正顿悟戒除邪淫，身体基本恢复，比如尿频尿急痘痘眼袋，从14岁长痘痘的我一直到25岁满脸前胸后背全是痘痘，我从没想过皮肤变得现在这样好，没吃任何药物，记住戒为良药！这四个字！

案例28.戒色110天了，感觉恢复很多，首先精力真的变好了，出油改善，发质略有好转，最惊喜的是额头两侧开始长出少量的新头发，精索疼痛好转了，继续坚持，相信后面还会有更大的惊喜。

案例29.戒色两个多月了，脑子不再迷糊了，神经症也恢复了不少。现在终于有了以前纯真的感觉，真的很美好！

案例30.戒色174天，期末考试成绩下来了，年级名次进步了130多名，感谢戒色让我的脑力恢复，在我有生之年遇到戒色吧是我的头等喜事！

**43.200天后破戒了？问题出在哪？**

作者：观心断念（戒色吧小吧主）

今日看帖的时候，看到一个戒了两百多天的戒友破戒的帖子。看了他的情况，我给他回了帖。

以下是我的回复：

戒友你好，看了你的帖子，根据你的情况，我建议你在观心、断念上继续下功夫。我相信很多戒友都经历过破戒前的那段煎熬期，那时候内心蠢蠢欲动，念头一个接一个地来。如果你观心断念的功夫不到位，破戒就只是时间问题了，很多戒友也都是败在了这。

如果你破戒了，你会发现：泄精后，紧接着就是一阵空虚顿时涌上心头，再看自己之前的行为，心中则是懊悔不已，悔不当初。那我们要怎么从这个怪圈中解脱呢？唯一的办法，也是最根本的办法，就是观心、断念。我们戒除邪淫，从根本上就是要戒除淫念。因为念头导致行为，观心断念就是在根本上戒。那么怎么去断念呢？这个问题的关键就在于当邪念起来了，我们能不能觉，是先知先觉、后知后觉，还是不知不觉呢？

戒友，从你的情况来看，你戒了两百多天，是有ー定的断念能力的。但你这次为什么会失败呢？从你自己的反思中看，你认为是因为自己一直在强压念头，最后得出强压是没用的，提高觉悟加强学习才是王道。你这里提出了一个关键点就是压念，什么是压念，压念即与念头纠缠。与念头纠缠，也就是在给念头注入能量。这样一来，你说念头又怎会停下来呢？可知，这样念头就只会越来越活跃。这里说的念头指一切念头，无好坏之分。（编者按：所谓压念就是主观想压制念头，不想让念头起来，有这种压制的想法，就是压念。正确的操作是觉察念头，不是压制念头。压念是完全错误的操作，正确的操作是看，是觉察，或者念口诀、念佛来转，也可以思维对治。——《戒为良药》第138季）

可以说正是因为你当时一系列的纠结自己为什么不忍住这样的念头，使你的整个思维变得更活跃了。这些念头在本质上可以说与邪淫的念头无异，它们的存在只会让你的大脑越来越热闹，越来越不受控制。念头不止，如此，你的情绪也无法平静下来，你会开始坐立难安。再加上多生的习气还在，只要这时一旦起来邪念，则立马就会妄念纷飞。到时，彼作我主，我深受彼害矣。可谓一念稍疏，陷溺难返，这也是为什么过后，戒友们都会有自己是提线木偶之感。那时候的你难以自控，那个控制你的东西是什么呢？就是你的念头啊！

念头是工具，念头不是你。念头是什么，就是你的思维活动。如果你把念头当作自己，即把思维创造的虚假的自我当成自己，那你就会一直处在无意识里，处在思维的幻象里。脱离了意识的思维是很可怕的。为什么我们总觉得人生有无尽的痛苦，我们的内心永远无法获得真正的安宁，所有的快乐都是短暂的。这其实都是思维创造出的幻象，你随时都可以从这种痛苫中解脱出来。

你需要靠思维去证明自己的存在，你以为离开了它，你就不是你自己了，是这样吗？你到底是谁呢？其实，你一直都存在，并且你是比思维更强大的存在。你要做的，就是认识到这一点，慢慢地找到真正的自己，即本体，ー个作为临在意识的存在。很多时候，我们并不是不知道如何去使用思维，而是不知道如何去停止思维。好了这里扯远了一些。感兴趣的戒友可以去看看《当下的力量》这本书，这本书的作者是真正有智慧的人。

所以啊，断念一定要贵早。不然等念头越来越多，这股强大的力量就能轻易地把你拖拽进念流之中，把你和它们绑在一起。即让你陷入念海，最终沉沦，难以自拔。除非你能在这种生死关头，立刻从思维里解脱出来，进入有意识但无念的状态。否则，在这种状态下，只要跟随邪念，破戒就是迟早的事。

最后，说说观心断念的功夫要怎么练呢？

那就是：在日常生活中，行住坐卧都要时刻观照自己的内心。即徐恒志老居士说的：要行住坐卧时时警惕，刻刻不离观照，方能成就。

还有要多向往昔的智者们学习，佛法也好，《道德经》也好，《当下的力量》也好，这些作品都是一种超越的智慧的载体。

当我们在学习这些智慧时，文字只是媒介，这些作品的作者们只是通过文字把一种超越的智慧表现出来了而已，即把智慧形式化成了文字。要想习得里面的智慧，还需我们自身有一定的悟性，光看文字去思维是不够的，还要不断去感受，去悟。思维和文字只能是工具，是辅助。既要合理地利用工具，又要时而从思维里把自己解脱出来。仔细体悟文字背后的智慧、精神能量、生命能量。这才是真正的研习。

我们在研习时，切不可在文字上思维里过分执着，只学了个表面。必须有意识地去思去悟，方能有所收获。如此，才不会枉费这些智者们普度众生、开化众生的苦心了。

最后提醒：

大家对于观心断念功夫的修炼ー日也不能停啊！如此长久下来，才能一念不生，了了分明。彼微动，我先觉！不怕念起，就怕觉迟，念起即觉，觉之即无。迷时境摄心，悟时心摄境。有念堕魔网，无念则得出。

以上文字与大家共勉之！

**44.一个戒油子的破戒原因分析和心得**

以下内容是我个人破戒后的所思所想，有不足之处请各位前辈或戒友指出，文笔有限望请见谅，进入正题。

2018年8月5号星期日，距离上一次破戒已经有38天了，上一次开始戒是6月15号一直戒到了6月28号，戒了14天就破戒了，然后到今天转眼间38天过去了，这一个多月的日子里疯狂破戒，生活作息一塌糊涂，身体也不堪重负，脸上的痤疮又疯狂爆发，整个人的精神状态也是随着破戒而变得浑浑噩噩毫无斗志，当然14天的努力也都白费了，戒色的城墙也毁于一旦，始终找不到戒色的状态。

戒色的成功之因

论之前戒色的成与败，之前之所以能戒色达到14天左右，应该归功于那些天有学习戒色文章和坚持早睡早起、早晚外出锻炼和坚持吃素。之所以破戒只能说是我的戒色觉悟还不够高，戒色的状态不够精进，伴随着时间的推移，戒心不够警惕，松懈了，总想保持现状，不想突破，以为自己只要保持现阶段的状态，就离成功不远了。

破戒的根本原因

还是在于断念方面的功夫不行，念头来了没能马上在刹那间断掉，在破戒的前一天里内心的心魔就已经在向我发起攻击了，随之而来的念头没有马上断掉，导致了第二天的破戒，第二天因为身体的不适没有出去外面运动锻炼，待在家里加大了心魔入侵的可能性，结果躺在床上欲望一来马上就缴械投降了，在破戒高峰期面对心魔没有过多的挣扎抵抗，就彻底败下阵来，这就说明自身缺乏对念头的控制力以及强大的决心。

总结与反思

总结破戒的根本原因还是对戒色的觉悟不够，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，虽然我暂时失败了，但是我还能继续站起来，重拾戒色的信心，重新上路，不忘初心方得始终，在接下来的日子里要坚持之前好的戒色方法，比如早起早睡、吃素、散步锻炼，还要弥补自身的不足，比如导致破戒的根本原因，觉悟方面太低，断念的能力太差，以后每天都要苦练断意淫口诀，提升断念的实战能力，来保证自己在下次破戒高峰期时能把念头一刹那间彻底斩断。

你是戒油子吗？啥是戒油子？一言以蔽之，戒油子就是戒了很久都戒不掉的老油条。

戒色吧戒友们自己总结典型的戒油子特征（希望你没有）：

1.知道邪淫不好，明白很多戒色知识，能说很多道理、方法，但是实战不行，纸上谈兵，落地不了，到头来还是戒色失败。

2.认可戒色理念，尝过戒色后的甜头，知道邪淫危害。但是戒色立场不坚定。经常在吧里跟其他深受邪淫危害的吧友比较，自我感觉良好，觉得自己没有像吧友伤得那么深，甚至觉得自己目前的状态还不足以成为教训来促使自己一定要戒色，所以就一直游离在戒与不戒之间。

3.每次邪淫满足欲望后都悔恨不已，告诉自己下次不会再破戒了，但每次当淫欲或邪念一出现时，感觉脑海里总有心魔在动摇，自己内心很清楚这是心魔诡计，但是最终还是耐不住性子，被心魔怂恿，不看黄不撸心里特别难受，像是毒瘾发作一样。每次都在与心魔对峙中缴枪投降。戒色文章也有看，戒色知识也在学，但可是一到紧要关头总是用不上，对付心魔毫无招架之力。

4.没有认真去落实前辈们和大家公认的好方法，三天打鱼两天晒网，不去练习断念，不认真总结自己失败教训和经验，一破戒就自怨自艾，纠结万分，痛苦不堪。

5.懂得各种戒色道理，但就是不去做，或者拖延症爆发，无法自己独立坚持落实戒色方法。

6.嘴上叫嚣着一定要戒色改变，但是还是会去不断看黄、懒床，然后被一己私欲冲昏头脑，再次破戒。

7.刚开始戒色热情满满，也能坚持一些戒色方法，但是缺乏恒心，时有松懈，戒一段时间后放松警惕，不思进取，导致一次破戒后就连续疯狂破戒，然后戒色信心受到严重挫败，最终破罐子破摔，走入了屡戒屡破怪圈和恶性循环出不来。

8.没找到戒色的根本，一直在强戒，学习还不够彻底，觉悟也还有所欠缺，没有把前辈们的戒色经验和方法转化为自己的，为我所用，因此无法彻底戒除邪淫。

9.屡戒屡破，不去虚心学习戒色文章，觉得自己都懂，觉得前辈所说的没必要去学习；但实际上实战能力极差，一个邪淫念头上来就破了，就管不住自己了。

千万别成了戒油子！

有戒友感慨：“我这辈子坚持次数最多的事就是戒色了，反反复复的，去年失败了13次，又重新开始戒，从小到大从来没做什么失败了这么多次还继续的，快打破记录了吧。”

这么看是挺多的了，我们生活中好像很少有什么事情都失败了十几次还坚持的。不过我又反问他：“还记得从小到大各种考试吗？有几次是自己觉得成功的，还是不顺心的多？”这么说来，他又觉得还是不如意的多，也远远地超过了13次。是的，可能你总身处在不如意中，就像上学时的考试，自认为失败的多。可假如让初中的你再去做小学时不会的题目呢？也许就会觉得简单明了了。因为在这个不断“失败”的过程中，你又会不断学习和进步。

你觉得失败13次就算多了吗？小时候可能就听过，爱迪生寻找灯丝测试了1600多种耐热材料，中间反复实验多少次那就数不清了，最终才找到了比较可靠的灯丝。成名前的电影巨星史泰龙拿着《洛奇》剧本四处推销，被拒绝了1800多次，才遇到一个肯拍这个剧本的电影公司。

要换成现在的人也有很多，这几年传的马云求职、找投资被拒绝了多少次……年轻人中找投资和做销售类的，凡是做得好的被拒绝个十几次至几十次也是常有的事。但关键是，在失败了100次之后，你还能调整好心态，继续接受挑战吗？很多人从小到大可能从未真正理解过“百折不挠”这个词，现在就借着戒色好好体会一下吧，指无论受到多少次挫折都不屈服。舒服是留给死人的，活着就是要不断折腾。当然这么说可不是让你放纵。

我们称那些反复破戒的人为“戒油子”。对于戒色来说，主要指反复破戒还不思进取，甚至是为了破戒而破戒。就像一锅油，反反复复地熬，质地越来越差，最终修炼成了比地沟油还差的油渣子。

戒色怎么成功？知识是基础，态度是根本，行动是关键！

石油就是一种油渣类的混合物，只有经过分解、提炼才能更好地使用。例如提纯到柴油，虽然动力大，但同时油耗和排污多；再细分提纯到汽油，就会变得更加稳定和高效。那么，戒色也需要反向提纯自己！也许戒十天半个月看不出多大变化，但如果戒了一年半载还没有明显的进步，那就要好好反思了。对于戒油子，争取不断突破你的戒色天数，下一个目标就是戒得更久。

同时，戒色也是在给自身的谦虚和自信找平衡。如果觉得困难，那更该意识到自己并非无所不能，以谦虚、敬畏的心态看待世界，在此基础上不断学习和提升。如果尚有余力，那说明你的意志力还是挺强的，起码可以超过大部分人，可以更加自信地去尝试一些更高领域的事情，实现自我突破。把成、败都作为一种前进的动力！

**45.深谈断念，学与思，详解破戒类型**

作者：正向循环

这篇文章主要是针对已经掌握观心断念的戒友，希望他们通过阅读这篇文章，明白观心断念的真谛，坚持练习观心断念。

当我们掌握了观心断念之后，就时刻坚持修习。不要认为你明白了观心断念，就不用再练习了。凡事，都是需要通过长期练习而达到精深的地步的。不可否认，你可能能够断除邪念了。但是，你可以问问你自己，你是不是还是会感到不安，感到焦虑，感到莫名的恐惧？如果是，那你可能还是停留在观心断念的初级阶段。因为，你还是在认同你的思维，你的情绪。只是，你并没有发现而已，你可能大多数情况仍处于消极的状态中。

今天，希望以本人浅薄的建议，给大家详解观心断念的真正意义。

1.断一切念。时刻开启观心模式，不要认同任何念头。你要深刻地明白，它只是你很小的一部分，它并不是你。在思维层面，你可能会发现它不停地在批判，给任何事物贴上标签。在情绪层面，它可能表现为轻微的不安、烦闷、紧张等等。所以，一定要时刻观心。久而久之，你会发现你的本来。

2.放下执着。如果有念头出现，不要执着。你只需要静静地观察，不要给它贴上标签。你越是执着，越无法断掉它。因为你的执着，正悄无声息地为它注入能量。

3.坚持练习。《传习录》讲：人须在事上磨，方能立得住。是以动亦定，静亦定。大致意思是：不论我们是在做事时，还是在休息时，都应该时刻练习观心断念，要做到十字真言：外不为境迁，内不随念转。

4.体会这一念断处，即是你的本性——真我。前念已断，后念未起，这思维的间隙，正是我们的本来面目。当我们明白之后，就要通过观心断念，时刻保护它。不受世俗的污染。

学与思

学习是我们戒者必须掌握的一项重要的技能。只有不断地学习戒色文章，落实戒色文章中的要点，才能救你于破戒的边缘，才能让你立于不败之地。今天，给大家分享学习与思考这二者对于戒色的重要含义。如有不当之处，望各位戒友指出，我们共同进步！

学而不思则罔，每次浏览贴吧，都看见各类破戒帖。同时，下面的评论几乎都是劝楼主学习戒色文章。这些做法都没有错，只是这样的建议缺乏针对性。我们在回复别人帖子时，请尽量根据楼主的具体情况来对症下药，不要人云亦云。例如某人多次因为情绪破戒，这时我们的建议应该是：1.指出不良情绪会导致破戒的发生。2.建议他学习有关情绪调节方面的文章，努力实践，找出适合自己的方法，恒久力行。3.可以通过阅读一些正能量的书籍，让他从情绪的负循环中解脱出来等等。

在学习戒色文章的过程中，也应该定期检查自己觉悟上存在的缺陷，而不是每天都是重复地学习，缺少反省和总结，这样看似在戒色，实则是做无用功。例如，我们在遭遇擦边诱惑时，还是会看第二眼。通过对这次对境实战的表现的反思，我们发现我们在对境实战上仍然做得不够好。这时，我们需要通过强化学习对境实战的文章，明白遭遇诱惑时，应该做到：1.立即避开，切忌看第二眼，第二眼着魔。2.对境实战之后，一定要牢牢看住自己的念头。这就为我们以后的对境实战作出了指示。坚持这两点，我们就可以从容应对对境实战。

思而不学则殆，许多戒友整天陷入如何提升自己觉察力的思考之中。这就是典型的只是思考，而不去学习有关断念的原理与方法的文章。只是思考，就会陷入自我的思维之中。如果思有所得，就会增长我们的傲慢之心，就会难以采纳别人的建议。如果思无所得，就会步入强迫思维的陷阱而不能自拔。戒色应该是博采众长，全面地吸收与理解别人的文章。而吸收的前提就是学习。唯有不断地学习，不断地思考，才能戒色有所得。

戒色贵在学习与思考，只有将二者有机结合，才能慢慢地步入戒色正轨。请各位戒友，放下浮躁的心，每天按时保质保量地完成戒色计划。脚踏实地，方能走上戒色的康庄大道。

详解破戒类型

戒色并非一件易事，一定要做到知己知彼，在面对心魔时，才能做到从容不迫，沉着冷静地应战。今天，给大家分享常见的各类破戒类型，让大家较为熟悉地了解到心魔常见的进攻形式。在遭遇此类情况时，可以做出一个戒者应当具有的反应。

1.意淫破戒。一幅幅诱惑的图像，或者邪淫的回忆瞬间占据你的头脑，或者是各类擦边图片、擦边文字等。

2.怂恿破戒。例如：最后一次；试试性功能；试试定力；戒了这么久，偶尔破一次没什么的；憋精了，憋着不好；诽谤大德，以假修行的人来作为破戒的借口；只看看，不撸。还有各类针对性的怂恿等等。（编者按：心魔的怂恿是最阴险的，针对性很强，我们必须学会识破，坚定自己的戒色立场，绝不动摇。）

3.情绪破戒。压抑、愤怒、狂欢、抑郁等各类情绪。

4.骄傲破戒。一类是戒色初期，处于欲望休眠期，认为戒色很简单。另一类是戒色已有一段时间，放松了警惕。

5.侥幸心理破戒。自认为别人的症状不会降临在自己身上，或者是还可以再破戒几次。

6.明知故犯破戒。明知道某些电影或者文章有擦边信息，仍去看。

常见的破戒类型，希望各位戒者认真总结，学会对治。加油。

每个人选择戒色，都会有前辈劝他学习戒色文章来提高觉悟。可是，每天仍然有那么多的破戒帖出现。究其原因，可能是如下几点：

1.没有学习戒色文章，这就是许多前辈提到的强戒与盲戒。

2.没有认真学习戒色文章，对戒色文章提不起兴趣。

3.认为道理似乎都懂。

4.没有针对性地学习戒色文章，日课脱离实战。

如上所述，戒色最普适性的方法是专业戒色。专业戒色即是通过学习戒色文章来掌握戒色的原理与规律，以此来持续提高我们对戒色的深刻理解。可是，有许多戒友反映，即使每天坚持学习戒色文章，但还是会破戒。针对以上描述的各种情况，鄙人有一些理解。

一.知

既然要做到知行合一，那首先我们要做到知。

1.熟知常见的破戒类型，每天尝试背诵常见的破戒类型。

2.深刻理解邪淫的危害，要将其印入骨髓。

3.要知道自己的不足，然后针对性地学习戒色文章。

这三点，只有通过坚持每天学习戒色文章，才能持续进步，持续增长觉悟。

二.行

在学习戒色文章之后，我们一定要严格按照戒色文章的指示来做，而不是只是停留于理论层面。比如对境实战，强调了一个避与一个看——避开诱惑和牢牢看住自己的念头。这是对境实战的要求，那我们在遭遇诱惑时，一定要严格要求自己。这样持续地练习，就会由原来的盯着看到主动避开。

戒色，一定要做到知行合一，千万不可只停留于理论层面。祝愿各位戒友早日戒除邪淫。

**46.戒色小结，分享一些新的体会**

距离上一篇文章又过了100多天了。本来以为不会再写关于戒色经验之类的文章了，但是在这期间又有了一些新的收获。要是以后忘了就实在可惜，这篇文章主要的目的就是为了再一次警醒自己。

1.眼神纯净

很多人戒色的目的都是为了变帅，包括当初的我。而一双清澈透亮的眼睛会给颜值加上不少分。不少戒友的眼睛都很浑浊，让人一看就不想接近。这些天我也找到了让眼睛恢复纯净的办法。疫情期间，我几乎都待在房间里面，每天同样早睡早起，还在房间里面跑跑步，但是我的眼睛再次变浑浊了。这让我非常的不理解。后来发现光早睡早起、适量运动还是不够的。还需要适合的光源，加上远方的风景，就是尽量避免在光线昏暗或太强的环境使用眼睛，同时多看看远处。差不多10天左右眼睛就能恢复纯净。

2.眼皮下塌

眼皮下塌也是很多戒友都有的症状，造成眼皮下塌的原因之一就是熬夜看手机，或者熄灯之后玩手机造成的。这一点我相信很多戒友自己都有感觉。想要恢复，改掉这些坏习惯就好了，配合我上面所说的，大概需要两个月的时间。（编者按：眼皮下塌主要和伤精有关，眼皮下塌后，就会形成大小眼，看着特没精神。当然眼皮下塌和熬夜等因素也有关系，所以养成一个良好的生活习惯，也是很重要的。）

3.给新戒友的一些建议

我遇到很多新戒友，大多数是想戒，但是又舍不得放弃那种舒服的感觉。我的建议是多看一些受害者案例，这样可以坚定戒色的决心。还有一些戒友，戒不了几天就会破戒，一直反反复复。这种情况需要加强断念口诀的练习。有事没事都可以在心里默念断念口诀，这样做到位了，很容易就会突破戒色的最大天数。往者不谏，来者可追，时光流逝真的是很可惜的。

4.熬夜

我不得不承认，我小瞧了熬夜这个问题。我现在戒得比较稳定，每天几乎没有邪念，偶尔有一次也很快被我解决了，对我没有什么影响。在家的两个月期间，我一共熬了两次夜。第一次熬夜直接导致了遗精。那个时候我并没有对熬夜这个问题提高重视。第二次熬夜就在昨天，这次导致了心魔的频繁进攻，持续了近一个小时左右，确实比较危险。所以我做出了总结，熬夜容易导致遗精，仅次于看黄。同时会让心魔大幅度加强，也会让自身的防线削弱很多。就算是戒了比较久的人，一旦熬夜也会有破戒的风险。所以千万不要小瞧了熬夜哦。

5.恋爱问题

我觉得这个问题还是说一下会比较好一点。我在2017年谈过一个女朋友，半年后分手了。虽然现在已经快记不清她的样子了，心里这份愧疚不但没有减弱反而加强了很多。所以啊，恋爱谨慎，实在让我太难受了。我现在觉得恋爱一定要有和另一半过一辈子的责任心，还要有照顾好对方的能力。没有这些的爱情本身我觉得就是一个错误。后来有女生说喜欢我，我也都委婉地拒绝了，爱情不是为了满足自己的欲望。我希望大家能够真真实实地去付出，而不是嘴巴说说而已。

6.遗精问题

以前我一直以为遗精是很难解决的，我曾经也有过频遗的苦恼。飞翔老师推荐过固肾功，这是非常有用的，固肾功可以慢慢地稳固精关。但是我想说的是光做固肾功并不是万事大吉了，要没有意淫才行，如果白天意淫很重，晚上就有很大几率遗精。不意淫，不看黄，不熬夜，保持身心健康，这些问题做好了，再做固肾功稳固精关。这样遗精的频率控制在每月一两次是很容易的事情。遗精只是戒色路上一道小小的考验而已，所以不要因为频遗而丧失信心哦。

7.我每天必做的事

我每天都会看半个小时的书，有的时候不想看，我就会抄写半个小时，不想抄，我就听半个小时，反正不能松懈。睡觉的时候我会闭上眼默念断念口诀，同时每天都会写一篇日志。一位朋友推荐给我的《少年进德录》，是一本很好的书，里面的内容非常全面，推荐大家去看看。除了这些，其他和普通人生活差不多。

8.善行

做善事在戒色吧也经常有人提到，不说其他的方面，做善事确实可以让人感到愉快，同时也能减轻邪念。这一点我深有体会。很多人不知道怎么做善事，其实很简单的，都是在生活的方方面面之中，有很多行善的机会。《了凡四训》电影版中对这方面有着非常详细的讲解，大家可以去看看，我刚开始戒色就是因为看了《了凡四训》的电影，不得不说就算是现在也在影响着我的一言一行。做善事对于戒色来说百利而无一害。

**47.我的戒色经历及感悟**

哈喽，各位戒友好。说实话有点小紧张，这是我第一次写稿子。首先声明，我这次所写并不是为了指导大家什么，只是分享我的经历，让更多的人了解SY、意淫的危害。借此惊醒大家，希望能对你们有点帮助。

我第一次SY是我四年级左右，因为家庭的原因，我过早接触到黄色信息，比如DVD，就是80、90年代最火的那种，你知道的。那个时候年少无知，然后就陷进去了。早熟导致我经常意淫表妹、同学。甚至还在我五六年级的时候就有了我的第一次，初尝禁果的我对那种感觉感到新奇，但是因为我的本性，又或者非常幸运的原因，我没有继续下去，去伤害更多的人。而是迷上了SY，那个时候因为血气未定，只是觉得好玩，直到我上了初中，这一切噩梦才开始。

那时候学习压力比较大，家庭因素比较多，让我感受孤独，就开始疯狂SY，我几乎每天都会来一次或者几次SY，那时候身体好，并没有感觉很大的不适。也许我当时已经出现了一些症状，但是无知，对一些身体上的不适没有归因到SY上来，只是认为自己没注意保护自己，又或者自己身体本来就差，还埋怨自己父母没有把我生得很健康。现在的我回忆起那时候的想法，真感到羞愧。

现在我能回忆起来的初中的症状，我认为都是SY对我的伤害。

1.妄想，学习时不集中，也许你会说我不SY，我学习也不集中。但是我想说的是，我因为家庭的原因，成熟得早，本来就很想通过学习来改变自己的命运。不集中完全是“被迫”的，由于总是喜欢意淫，守不住本心，久而久之，你在学习或者遇到难题时候，你总是想通过SY、意淫来释放自己的压力，SY降低了你面对困难的勇气，所以在学习时候总爱走神，喜欢妄想。

2.腰疼，我在SY之前，也就是在我小时候，我身体就不好，腰疼过，我一直以为是我那时候的后遗症，现在想来，一定不是的。而且人越是虚，越是亢奋，一腰疼我就SY，那样我在那短暂的时间就感受不到了疼痛，我那时候就感觉SY是止痛药，妈呀，竟然是如此的荒唐。后来我自从开始戒SY和意淫后慢慢恢复，已经很少出现腰疼的情况，出现的频率也越来越低，现在才知道这一切都是SY、意淫惹的祸，让我在青少年时期就陷入到痛苦之中。

3.很容易手脚冰凉。我那个时候只要遇到紧张的事情，我就立马手脚出冷汗，比如考试等等。而且遇到一些小问题很容易紧张，紧张起来自己就感觉自己傻掉了，本来滚瓜烂熟的东西就忘了。手脚冰冷也使我厌学，然后找不到目标，继而SY，但是学生又不得不学习，然后如此反复，就陷入了SY泥潭久久不能自拔。

4.恐惧症，我本来很乐观开朗，自从沉迷SY和意淫，在我现在看来，从那个时候我就开始变得畏畏缩缩，因为SY导致了我心理畸形。你可以想象一个青少年那么早就接触到色情，他就完全脱离了正常生活的小孩那种天真烂漫、洁白无瑕的心灵状态，能不畸形吗？喜欢在阴暗的心里深处对某某做一些小孩认为的那种“羞羞的事情”，在这个年龄对于这种见不得光的事情是不敢表达的，久而久之，心里的阴暗面就大了，老是喜欢沉浸在自己的小世界中，恐惧和人交往，恐惧和别人发生冲突，人就显得畏畏缩缩，很在意别人对自己的看法，自己也变得小心谨慎，生怕自己声音大一点别人就要把自己“干掉”！干什么都小心翼翼。那种生活简直如地狱一样。我都不知道我是怎么熬过来的，希望现在的青少年能早点看清这些事实，再不要盲目自信，盲目地认同“SY无害论”。

5.前列腺疼痛，尿频。虽然不是很严重，但是生殖器上的一些问题，是诱发心理疾病的重要因素，打个比方，一个正常人到了12点该睡觉了，就算晚一点也就是2点，对于一个青少年来说困意来得很快，在这个时候刚上完厕所，准备睡觉，但是总感觉自己还想尿尿，尿完还是不能睡，即使你很瞌睡。年纪轻轻睡不好对人的精神打击是最大的，白天还要面对高强度的学习，久了就容易产生精神疾病，这是毋庸置疑的。当然还有一些症状，总得来说，SY会全方面地打击你的身体健康和精神健康。

多亏父母生我生得健康，我就在这种情况下，依然考上了一个重点高中。我认为是上辈子的福报给了我加持，才能让我这么幸运。上了高中我依然没有认识到SY的危害，更说不上戒了。但是长期住校的原因也让我没有那么多的机会SY，但是我已经感受到SY带来的后果了。本来成绩非常好的我，逐渐脑力就跟不上了。高二的那一年，就是禽流感的那一年，我生病高烧不退，在家隔离了一周，在家人的细心照料下所幸缓过来了，从那开始我身体因为长期SY带来的隐患彻底爆发了。学习跟不上，反应迟钝，学东西慢，精神压力和身体的不支，最终我勉强考上了一本。但是我认为我如果能延续高一的状态，考上985又或者211完全没问题。

大学里面诱惑更多，我也时常SY，经常熬到半夜，因为那时候就没啥人，跑到厕所看片，偷偷SY。熬夜加SY，我虽然有志向向前，但是身体和能力已经不能让我有更好的发展了。加上自卑，谈恋爱总是不顺，磕磕碰碰大学就结束了。在外工作三年，也是SY不断，就没有控制住自己，当然也就平平庸庸。终于在2018年的时候，我离职考公务员。有段时间在家里面复习、学习，接触到更多的知识，也有幸在北理工的大学图书馆里面看书学习，接触到了“曾国藩”，曾老以平平之姿立圣人之志，勤勉修身让我惊叹。其中更是接触到了戒色这一条。让我才警醒SY的危害，在这之前我就隐隐感觉到我的不得意和失败是来源于SY、邪淫，但是一直被心魔怂恿不能下决心相信SY是有害的。而后我又在网上找到了戒色吧，才知道我们戒色大军是多么庞大的群体，惊叹有这么多人一样饱受SY的危害还不自知。通过学习戒色文章，一方面恍然大悟，一方面不断提高自己。加入了戒色大军，不得不说心魔这东西它就是深渊，即便知道了SY的危害，我还是不能自拔。从那时候起我就开始断断续续戒SY，但是始终失败。

18年9月又开始在机关当临聘人员，中间经历了好多事情。又要工作，又要学习考试，对我的压力很大，我的戒色始终没有成功。转眼到了19年11月我终于考上了省的事业编制，12月到单位上班，又是经历了疫情隔离在家。因为工作的原因在外面一个人过年，也是第一次经历这么长时间的独自隔离，我不停地破戒，每次心里面都在想这是最后一次，真是自己欺骗自己。也许是伤透了，隔离久了让我平静，让我大彻大悟，更担心我会因为SY导致免疫力下降，进而感冒得病。我下定决心开始锻炼，不再SY，学会观心断念。自从2月9日起，已经58天了，没有SY一次，只有遗精三次。经过这么长时间的戒撸，我明显感觉我的身体变得好了，人变得有精神了。不断的锻炼也使我更壮实了，曾经的偏头痛也不见了，失眠也有所改善。

我相信也很期待未来的自己会变得越来越好。我还有好多经验都没说，我这篇文章只是按着时间线大概叙述了一下我的经历，其实还漏了很多，如果写上去，篇幅就太多了，而且没有条理性。我还会再写文章，挑一些我的具体情况细说，希望能和大家一起分享自己的经历，让我们一起携手走过这艰苦卓绝的时期。

（编者按：光知道危害还不行，要系统学习戒色文章，提升综合觉悟，学会观心断念，实战强，才能立于不败之地。）

**48.一个戒油子的反思与真实感受**

和大家做一个分享，我就是一个纸上谈兵不去做的戒油子，我也希望我自己可以重视实战，从下面的反思中重新走回正道上，不要以为自己离戒油子很远，我曾经也觉得我自己不会成为戒油子，可是现在……如果你今天、明天、更久的学习没有收获，没有精深，没有往觉悟方面提升，你有成为戒油子的潜质！所以空说没用，关键是做到，去提升我们的觉悟高度！我们大家一起加油，我们戒油子，以及所有贴吧兄弟一定可以成功的！

（一）断念不行

只是断念文章看得多，但是断念觉悟并没有什么提升，没有去精深断念理论，更关键的是我没有长期复习笔记，有时我戒得很好，其实就是对某一条断念理论得到了顿悟，可是停了几天没有复习，慢慢忘了也就失败了。

（二）没有改变生活习惯，自身习惯

我现在的状态还是和刚来吧里那个人没有什么两样，还是以前的习惯，还是堕落，唯一改变之处就是我懂得点文章，我又大了几岁，不改变自己那种堕落的状态，自己怎么可能学好习？怎么可能戒掉？你自己生活都是糜烂的，吸引力法则，怎么可能有好的思想？我们必须要学会充实我们的生活，灌输一些正能量的东西，这是生活习惯，提升我们的德行，改变自身一些坏习惯。

（三）没有重视失败

每回失败我都没有认真总结反省，只是沉浸在痛苦中，后悔中，破罐子破摔中，即使每回都总结一点，都很浅，断念不行，没有学习，懒啊！想一些无关紧要的东西，也就是每一回失败的精费全部白交了，没有学到东西，还赔了，如果每次失败我都能认真总结，没事看看，那我也许会避免很多错误，也许我的失败经验会出神入化，重视你每一回的失败，这些也许就是你的财富，你成功的前提！

（四）没有坚持力

老是戒了一段时间不爱坚持，好了伤疤忘了疼，根本没有养成一个好习惯，前几天状态还好，过几天放弃一点，慢慢就松懈，最后失败！惰性太强，如果我能坚持下去，如果我能克服惰性，如果我一直再坚持维持好的戒色状态，我应该会成功，可是我没有。放弃放纵，我怎么可能不失败呢？我没有一个吃苦精神，我还在投机取巧，见硬就缩，这个世界上哪有不想付出很大的努力，却想得到更大的果实的？更何况戒色呢！！你不努力，不督促自己，不跟自己较劲，就去一味顺着自己，这会因为这个恶习把自己毁了的，谁都不喜欢压力，可是我们必须得去做出一些改变，这是现实。

（五）吸收率太差

没有做到积极思考文章，始终没能明白学习文章是为了戒掉，而不是只是简单看看，了解一下那么简单，我记了太多条笔记了，没吸收笔记，天天在那搁着有什么用？其实我一直在复习笔记，但是复习笔记结束都有一个共同点，我好像没得到什么，有点模糊还能记起来点，明天早上全忘了，没看之前思想什么样今天还什么样，搞笑吧！刚来吧里的新人可以泛泛而看，当你学习一段时间你就必须得明白，不能泛泛而看了，得要找到戒色重要的核心和自己的短板，进行针对性的学习与提升！一直坚持学习戒色文章，觉悟提升会很快，把握核心可以更快速地接近成功！内在思想没有多大变化是很难成功的！

（六）关键的一点没有做到

我觉得禅行僧师兄说的话很好——做到才能得到！学得很多，了解也很多，知识点越来越全面，可是我一个理论都没有做到，越学越迷惑，我懵了，没有方向，学这么多还不能成功？我根本没有做到！没有真正体会到戒色文章的精髓。其实学习理论就是要用的，就是每回实战来临时，我们会自然而然地按照文章里说的去做，文章就是要通过一次次地做到，养成惯性，我觉得这非常重要！我为什么会学文章而不去用呢？我明明知道纸上谈兵不对呀，我觉得这是我的一种逃避心理，我是懦弱的，一种新东西我不想去接受，因为去改变以前的习惯，去做一些我没碰过的新东西，我抵触，还有点困难，还老是失败，不想去做，这可能就是一个隐秘的想法。

（七）学习状态没了

一次次失败，我发现自己学习状态消失了，我现在还能想起来点刚来吧里学习的状态，但我感觉不到那种状态了，刚开始来看一篇文章都是欢呼雀跃的，看到一条重要理论给我激动的，状态一好，好几天不会破戒，情绪高昂。我现在对于文章提不起热情，可能是学得太多，麻木了，而且自己很努力了，方向没对，没用，没有做到，没有得到一些结果，一些鼓励，肯定不愿意坚持了。那种感觉是希望，我看到救命稻草了，新鲜感，我不一定能找回那个新鲜感，但是我现在能做到把努力用在正确的方向上，学习兴趣、学习欲望是可以找回来的，之前这些我都缺失了。

我的忏悔文

我放纵这么长时间，把大部分时间浪费在这个痛苦的恶习上，荒废学业、时间，脑子能不生锈吗？！自己生活还很堕落，这个恶习自己亲身体验很影响智商，有时一失败马上脑子不好使，不清醒，想不明白，解不开的结，我就是一个逃避事情的人，我不想思考。因为这个恶习我变了，想想小时候学习相当优良，我以前不是这样的，我以前如果不把这道数学题研究明白，不吃饭，不睡觉，我小时候那种善良消失了，那种善良看见什么不好的事情，都会触动我的心。我爸说我变了，变得他不认识了，我总觉得这一切不真实，一场噩梦，我为什么会这样？我怎么会这样？就是因为我的心受到了污染，我的纯净、善良消失了，现在的我，脸色黑得不行，粗糙，手上全是褶子，一点活力都没有，双眼无神，还没老爷爷有精神！

我的人生可以分为四个阶段，第一个阶段从出生我一直体弱多病，第二个阶段是我得抑郁症那段时间，我觉得痛苦难受，什么都想不开，如果你遇到不理解你的人，那是最痛苦的事情，那时我的肾也出现了非常大的问题，虚到上个2楼都很费劲，肾炎，漏蛋白质，你们想想漏蛋白质人能不虚嘛！真是祸不单行，我的腰又长了一个东西，非常大有点压迫神经，当时我去了好多家医院，都说不能再拖了，但是风险很大，医生说十个有八个因为手术两条腿瘫痪！对于14岁的我打击有多么大，当时我刚SY半年多，我没想到报应会这么快，肾病已经达到不可控制的程度，我差点就尿毒症了，我很幸运我在边缘回来了，我住了42天的院，手术也保守治疗，就这样我捡回来一条命。第三阶段是我十几年最开心的半年，虽然身体很虚，但是我很快乐，在学校一帮朋友很照顾我，我戒了半年，我不敢去SY，我被吓着了，那种恐惧也许你们无法理解，但是好了伤疤忘了疼……第四个阶段，身体不怎么虚了，我又开始SY，身体没什么大病，就是弱，一直到现在一直失败。

我的心里一直有一个愧疚，对于父亲的愧疚！我父亲对当时我的病情很关心，很操心，当时我家的处境特别低谷，在医院，还有后期治疗花了好几十万的积蓄，而我却不懂得珍惜！好后悔，如果当初我没有那样，也许我父亲不会累倒，我父亲为了家，为了我的健康累出病来了，我爸爸才三十多岁就脑出血了，现在病情越来越严重，看到父亲每天受疾病的折磨，我也很不好受，我在这个家看不到任何的希望，我不知道该怎么帮父亲。负能量整天围绕，母亲以前一直靠我爸，现在也扛不起事情来，反倒家里越来越乱，事情困难越来越多，我想逃避这个家，我不想在这里生活，可是我不能这么做，我得扛起这个家，都劝我说不要有压力，可是这些事放在谁身上谁能没压力，我只能乐观看待这件事情。SY就像成了我的心理慰藉，我拿SY安慰自己，但我现在发现我错了，我大错特错了，我不应该再去逃避这些了，也许面对会有更好的结果！

我和大家(也告诉我自己）分享这些就是要让大家学会珍惜，珍惜我们的健康，珍惜我们的父母，珍惜现在我们所拥有的一切！加油！也希望我们大家都能远离这个恶习！

（编者按：这位戒友做了深刻的反思，戒色不能靠一时的热情，应该养成良好的习惯，保证每天的日课，这样才能克服戒色厌倦期，才能保证良好的戒色状态。知行合一，把学到的知识理论和实战结合起来，内化成实战意识，这样才能越戒越好，越戒越强。要积极起来，不能懒惰和懈怠，必须改掉坏习惯，培养正能量。这位戒友的忏悔文让人唏嘘，身体弱，加上家庭环境不好，压力很大，这是苦难，苦难让人成熟，希望他能戒除恶习，养好身体，早日撑起这个家。）

**49.一名研二学生的忏悔，希望大家与邪淫斗争到底！**

讲一下自己的经历，目前研二就读于某985大学，以前浑浑噩噩地虚度26年，沾染SY恶习，可能很早就有了，大概小学几年级吧，想想自己邪淫这么多年还考上了名校，我觉得应该全靠奶奶的行善积德，才能让我在这样挥霍自己精力的情况下，还能坚持到如今。由于SY，这些年身体一直不好，本科的时候生过几次大病，过敏性紫癜，胃食管反流，左下肢静脉血栓，也做过手术，只是那时不知道是SY导致的，家里人一直都知道我身子弱，明明我一直有锻炼的习惯，但是还会一直生病，现在终于明悟，SY导致身体越来越虚弱就容易生病，抵抗力也不行，容易感冒。本科的时候由于集体宿舍人很多，平时也没有机会SY，可能也就是这样的机缘巧合让我没有得太大的症状，只是那些莫名的疾病让我住院治疗什么的。

终于第一次报应来了，那是17年11月的时候，临近考研，本来应该全心备战的我因为突然而来的过敏性紫癜住院了，住院十几天治疗，症状刚消失准备出院的时候，左腿突然疼痛，结果回家去医院检查是静脉血栓，然后前脚出院，后脚又进医院。

在医院又治疗了大概两周，脚上手上都扎满了针眼，肚皮上也扎满了针，都是些不堪的回忆啊！就这样医生在我出院的时候还叮嘱我不能久站久坐，有可能会复发，就这样回去学校加上学习时间也不够，也没有心思学习，第一次考研就失败了，但是我根本没意识到SY的恶果啊，只知道身体不好，但是不知道什么原因啊！

后来毕业回家，我不甘心去工作，又去准备考研，在家里的时间也是经常SY，但是每天有些散步锻炼的效果，可能身体没有一下子垮掉，经过半年的努力学习，其实我是很有把握考个好学校的，从考研的考场出来后，我还是觉得自己做得很好，有望高分录取，结果后来成绩出来后，成绩比我预计的差了将近30分，没有高分录取，只是擦边而过。

进入研究生之后，我有意识知道自己身体差，就开始锻炼了，办了健身卡，每天都跑步加无氧训练，但是SY频率却更高了，宿舍两人间，我室友不经常在宿舍，SY的机会非常多，基本上每天一次，我现在想想就觉得可怕，当时已经沦为欲望的机器了，根本没有自己的想法了，撸管加上玩游戏，也不去上课天天就这样。就这样放纵了大半年吧，后来过敏性紫癜又复发，我就又开始吃药，然后放下了锻炼，SY却没有丝毫减弱，那已经不是自己可以控制的了，完全是心魔的奴隶。

研究生第一年虽然锻炼的时候比较多，但是我心理的症状已经很明显了，白天睡不着午觉，晚上睡不好，一有点风吹草动或者老师布置作业考试什么的，我就会恐慌得不行，整天生活在恐慌中，我根本就不知道这一切都是SY引起的！

直到后来研二要毕业论文开题，恐慌的情绪整天围绕着我，吃不好睡不好，然后整天就知道在宿舍打游戏和SY，天天打12个小时游戏，不出门的，让室友带饭，也不锻炼了。

报应果然就来了，2019年12月底，寒假回家，SY了没几天，开始小腹胀痛，吃了很多天药不见好转，后来去郑州三甲医院检查说是前列腺炎，然后开了很多西药拿回家吃。各种西药和消炎药都在吃，吃了很久就是不见效，听医生的建议我还中间SY过很多次，医生说定期排精对前列腺好，结果SY完更难受，身体上的痛苦日日折磨着我。后来我在贴吧里看到某位师兄的公益宣传戒色吧，说戒色才能帮助恢复，我就将信将疑来到戒色吧，发现跟我同样症状的兄弟很多，我才意识到原来是这么多年的SY导致我身体一直虚弱，然后又雪上加霜，得了前列腺炎。

其实那时候我已经怀疑医生所说的定期排精论了，我已经有意识地开始戒除SY了，但是我思想和意识都不够坚定，来到吧里坚定了我的思想，我明白了为什么一直身体不好，心里恐惧，原来是邪淫导致的，从那一天起我就决定，我一定要戒除邪淫！断不能再过这种不人不鬼的生活了。

我现在虽然戒色才35天，但是我有决心，我有执行力，我每天的日课都必须完成，只有这样我相信我才能恢复身心健康，做一个正常人。

行善积德方面，我做得不多，每天就是帮助父母做些微薄的家务，然后在网上日捐些钱给那些看病无力的孩子，有想法准备回到学校去贴公益宣传贴，希望能帮助那些沉沦欲海的同学及早醒悟！正是由于师兄的宣传我才知道了戒色吧，有缘来到这里拯救自我，我也想将这份善心传递下去。

目前戒色35天了，前列腺炎和耳鸣没有很大缓解，但精神状态我感觉跟我一个月前完全不同了，虽然每天还是会有些犯困什么的，但是充满了精神头，对于学习对于生活，也不会再无知堕落下去了。（编者按：慢前和耳鸣的恢复有一个过程，应在戒色养生的基础上，积极治疗，坚持几个月会改善很多的。）

我相信深入贯彻戒色养生加锻炼早睡早起，我能够早日恢复健康，希望大家从我的故事中得到警醒！切勿症状缠身时才知道悔悟！趁早醒悟戒除邪淫。回归正常而健康的生活！

另外对于心境和执行力的培养，我觉得可以读一些传统文化的书籍，我目前在读论语别裁，觉得南怀瑾先生可谓高人，确实文学造诣非常深厚，希望师兄们可以读一下这本书。

我在这35天戒色的经历中，经历过很多次念头的攻击，真的可能是我邪淫的时间太长了，导致整个人思想很邪恶，我会经常有坏的念头出现，然后我每次都很谨慎小心，不会给它发展空间，严格按照断念口诀执行，不会让念头存过一秒！我知道我现在还很差，还得一直保持警惕心，并且坚持学习，这样才能不断提高觉悟，斩断心魔，希望各位师兄一定要在基础断念方面做得更好！

一晃时间两点半了，我要开始下午的日课站桩了！加油各位师兄，胜利一定属于我们！

**50.资深戒友对频遗问题的解析**

1.频遗是恢复道路上一大拦路虎，戒色想恢复，频遗必须过，戒色想成功必须会断念。控遗也是系统工程，各个方面都需要注意，综合对治，并不是通过单一方面所能控制的。控制遗精首先要避免遗精因素，学会通过断念功夫断除邪念，行善积德积累正能量，必要时喝中药调理，尽量避免劳累，坚持控遗功法，落实《戒为良药》第137季控遗注意要点23条。——利人即利己

2.染上邪淫的人，戒色之后，基本都会落下频遗这个毛病。除了少数个别人不会遗精之外，大部分戒友戒到后期，基本都会遭遇频遗这个拦路虎，要想身体恢复得更快更好，自己必须多在控遗这块下些功夫。

推荐方法：

1）坚持做固肾功，找到大腿后侧拉紧感；

2）睡姿尽量吉祥卧，等于或小于90度最好；

3）避免容易导致遗精的因素（《戒为良药》第137季反复看）；

4）个人总结，每次频遗之后，都要找找原因，总结经验，下次注意避免；

5）严控意淫，避开擦边。

——逆袭i岁月

3.频繁遗精对养生方面以及戒色方面都是不利的。遗精容易引发欲念，戒色的人应当要做好控遗工作，每天把一些导致遗精的因素避免掉。如果避免了还不行，应当要用固肾功等功法，帮助控遗。——戒色重生

4.频遗的话肯定是不行的，虽然说有些戒友戒到一定时间会遗精是正常的，但是遗精次数是得控制在一个月三次以内的，频遗就是在一天内遗精多次或是连续几天遗精。一次遗精后是很容易遇见频遗的，遗精后精关不固，很容易在接下来的时间内遗精多次。一次遗精对某些身体恢复很好的戒友来说伤害不大，但是频遗的话伤害就非常大，精都泄出去了， 有时对身体危害和破戒差不多！所以戒色后控制遗精次数也是一项很重要的工程，精不泄，身体恢复就快。——季哥

5.频繁遗精这个问题的突破关键在于心瘾对治，此现象普遍见于成瘾重且经常反复破戒深陷怪圈的戒友，同时大多伴随生理上的失调，但主要属心理层面问题。常见诱发因素有：白天YY、思虑过度、心理长期处于压抑状态（负面心态、压力大等）等心理因素，其中生理、物理因素也是致遗的另一主要因素，包括熬夜、被子过厚／过暖、被子擦蹭、内裤较紧、非侧卧曲腿睡姿等等。频遗问题可以通过每天阅读适量（不多不少）文章逐渐淡除心瘾，同时强化觉察断念能力，加强行善力度，改变自身负面心理、心态，让自己内心阳光、坦然，培养浩然阳刚正气，使得身心舒畅，从而可以最大程度避免病态遗精，将遗精控制在正常范围内（过程中也要尽可能避免致遗因素）。对待戒色的正确立场应该是“宁可遗掉，不可撸掉”。——希望之路

6.首先要理解什么是遗精，遗精是不经过性行为精液自行泄露。（不算破戒，但久遗八脉皆伤！）有些戒友刚开始戒色不会出现遗精，很可能是因为久纵欲的缘故，导致肾精已耗，原材料没了，没有办法让你遗精了，然后平时又爱看点擦边，气老往下走，肾精又被暗耗了，所以要净心养志。经过一段时间的恢复，有的人开始出现频繁的遗精，这是为什么，因为身体还很虚弱，无法藏精，再加上肝胆的原因，风木盗泄，故遗精不止。戒色过程中基本每个人都会经历频遗的问题，所以晚上睡觉之前必须得做固肾功来加固精关，来防止遗精，另外能够导致遗精的因素也要全部避免，不然有些因素如果没有避免的话，就算做了固肾功也还是会遗精，频遗严重的也可以去找中医看看。——旧梦

7.频遗就是身体虚，还有看黄、意淫、吃肉多导致的，所以在频遗方面要下点功夫控遗。 ——洪亮

8.我知道久遗八脉皆伤，即使没有邪淫，频遗也能把一个人身体搞废掉。所以有频遗问题一定要重视对待，导致遗精因素尽量避免，固肾功或吉祥卧可以坚持做，看能不能控遗。——24重新开始

9.想控好频遗关，观心断念是最关键的一环，因为意淫关不过，固肾功做得再到位，想突破一个月太难了，这是我个人经验的总结，还有饮食方面也得注意，尽量吃全素，肉吃多了，意淫念就增加，固肾功再到位，也难保证控遗质量了。想攻克频遗关，意淫关得过，饮食方面得注意，运动量得适量，固肾功找到拉紧感，如果再加上吉祥卧与提肛功、站桩，我想我们就能攻克频遗关。——求有不得反求诸己

10.频遗问题对每个人来说都不同，每次遗精之后要及时总结反思，想好解决方法。同时也要避免会导致遗精的因素，饮食方面和规律比想象得要重要的多。晚饭不宜吃太饱！尽量早点吃！ ——慧剑斩魔

11.频遗问题很多前辈都写过文章，控遗方法也有很多，频遗是戒色路上的一道关卡，控遗也是一门学问，我个人觉得面对频遗应该好好总结导致遗精的原因，好好避免因素，然后配合固肾功跟吉祥卧。重点强调：心态一定要端正，思想包袱不要太重，因为越想越遗，严重的可以看中医调理。睡前一小时做100个固肾功，20点后不要喝水，平时再注意修心断念，坚决杜绝意淫，基本就差不多了。遗精后是欲望高发期，一定要格外警惕！——戒色义工（断）

12.我谈谈我关于频遗的看法。遗精的本质还是思想的原因，因为意淫的原因导致很多人都是时常对此有所欲念，这个欲念一旦深入大脑就很难清除，进而就会日有所思夜有所梦地出现遗精，另一个原因就是身体，因为长时间的意淫导致身体已经有所损坏，身体的锁精能力就受到极大的影响而消退，进而导致遗精。对此也是要从这两个方面解决，一方面改正思想，例如多做有意义的正能量的事情转移注意力，又或者可以看看佛经等相关书籍净化心灵；另外对于身体则要多锻炼，也可以做一些功法防止遗精；更多的还是要作息规律、适当健身，然后净化思想。——B＆G

13.很多人戒色以后都会出现频遗现象，可以试试用固肾功+吉祥卧，可以大幅减少遗精的频率。其实频遗是我们之前犯下邪淫导致的一种病，这种病需要我们戒掉邪淫，改过迁善之后，慢慢才能扭转恢复过来的。——禅行僧

14.戒到一定阶段，控遗就是一个非常重要的问题了，也可以说是亟待解决的问题。控遗做不好，就会影响恢复，也会影响戒色信心，影响情绪，影响戒色状态，症状也会出现反复，所以克服频遗是当务之急。遗精后邪念容易变得活跃，欲望会增强，这时一定要提高警惕，严防心魔进攻，同时要调整好心态，加强养生。 ——飞翔老师《戒为良药》节选

15.控遗是戒色养生的基础，只有学会了控遗，身体才恢复有望，才会越戒越自信，从而真正体会戒色养生的大快乐。频遗关若不破，戒百年也枉然，甚至还可能破罐子破摔，自暴自弃。所以一定要认真控遗，马虎不得。——戒者真我

**51.终于一百天了！经验总结**

作者：欲达青云志，需信红粉空

100天，在这个说长不长、说短不短的时间里。我的身体状态发生了许多的变化，下面就粗略地罗列一下：

1到10天——万事开头难，既然有决心那就坚持下去。

10到30天——这个阶段我个人感觉是最难熬的，首先会出现看H的念头，必须和自己的习气斗争，断绝根源。控制的对象从不去看H，转到不去打开浏览器，这里只要控制住自己的心，千万不要败给坏念头。

戒断反应，差不多也是在这个时间段出现的。戒断反应其实也不会太恐怖，就我自己的经历来说，就是上火，会出现频繁遗精的现象（可以通过一些药物调整），然后长了几颗痘痘，身体有这么几天不在状态，戒断反应也不会持续太久，大概就一两个星期左右，我觉得这是身体恢复正常的必经之路，请不要害怕。

30到60天——戒断反应的影响逐渐消失，精神和身体状态有了比较大的提升（同时健身）。

60到80天——心情更加愉快，感觉自己变得更加自信，颜值逐渐上线，遗精频率稳定在一个月一次。

80到100天——获得前所未有的成就感和快乐，但是依然要提防邪念。

以上是我个人一百天的身体大致变化过程，在这里我想给大家分享一点点经验：

看H是导致破戒的罪魁祸首，既然有戒的决心，请你不要以任何借口再次点开网站，注意请不要以“就是忍不住”“实在控制不住”来搪塞自己，那绝对是对自己的极度不负责，这一点可能有人会有异议，但是，唯有这一点，绝对绝对要认清楚，这是可以忍住的，只能用你自己的意志力，谁也帮不了你，请原谅我把话说得那么死。（编者按：不怕念起，就怕觉迟，觉迟了，就会欲火中烧，欲罢不能，煎熬感很强。戒色不能靠强忍，一定要学会及时断念，这样就不会有煎熬感，到了有煎熬感就很可能破戒了，最后的措施就是出门走走，避免独处。）

我觉得健身会对身体恢复起到良好的促进作用，饮食尽量荤素搭配，我也看到“吃肉欲望大”的言论，没错，是有其事，我自己也体验过这种感觉，但我认为这还是可以归结到，自己原本的心理状态和对于邪念的把控力。（编者按：戒色应该减少吃肉，当然吃素是最好的选择，但是有的人一时无法接受，或者处于发育期，家里人也不同意，每个人的具体情况不同，但至少要减少肉类的摄入，这样对戒色很有利。吃肉多，邪念容易变得活跃，会增加修心的难度。）

关于如何消除汹涌而来的欲望，在此建议，学习戒色理论、佛教知识，了解自己大脑的多巴胺规律，做到“念起即觉，念起即断”，这个方法真的十分有效。

对于游戏，个人的看法是，不要全盘否定，如果有比较露骨的图片或是动作，那我建议马上删除，但是对于没有擦边图的休闲游戏，在固定的时间里我想还是可以起到放松的作用。对于一些短视频软件，我个人持全面否定的态度，建议大家赶快删除。

如果你身边有沉迷于坏习惯的朋友，记得有心提醒一下，最好能把他拉回来，如果实在不行，很遗憾，那就只能管好自己，请不要过多地指点他人。

（编者按：劝人要注意点到为止，不可勉强，以免自己烦恼，影响心情。一历耳根，永为道种，先让对方知道戒色这件事就行，等到因缘成熟，自然就开始戒了。劝人不求别人马上接受，只是让对方知道这件事，具体是否接受，请随缘。）