《戒者录》

**前言：**

2019年一本极具分量和匠心品质的戒色经典问世了，它就是 《戒者录》，集结了160位戒色前辈的经典之作，含金量极高，极具学习价值和借鉴价值，字数达到111万多字，如果打印出来，将会是一本超厚的书。我这些年一直在搜集好的戒色文章，到了今年想做一本书分享给大家，这本书就是《戒者录》，搜集了很多经典的戒色文章，160位资深戒色前辈的强力输出，深度分享了他们的戒色心得体会和实战经验，这是极为难得的，也是非常宝贵的，可以说是戒色的红宝书，是大家梦寐以求的戒色宝典。这本书有的作者收录了他一篇戒色文章，而有的作者则收录了他好几篇戒色文章，所以不止160篇戒色文章，大概数量在200多篇，内容非常深厚详实。附录部分我专门精选了50篇大德开示分享给大家，其中很多文章都是重量级的开示，极具深度和智慧，是修行方面的指路明灯，这让《戒者录》更具含金量和学习价值，这是一本不容错过的典藏之作。

注意观察的戒友肯定会发现每隔一段时间，好的戒色文章就会涌现出来，有的戒友的觉悟已经达到了很高的层次，他们已经从思考者的身份转变到了观察者的身份，已经认识了真我——纯粹的觉知（也叫纯意识），这类戒色文章在其他戒色平台是很少见的，目前只有在戒色吧有这类分享，戒色吧的确涌现了一批具有灵性觉醒意识的戒友，他们极具悟性和慧根，他们的分享会带动大家进入更高的戒色境界，真正开启自己的修行之旅。

好的戒色文章如果不搜集起来，就会随着时间而消逝，有的文章时间长了也很难找到了，一篇篇找也费劲。如果能把它们整理起来，做一个集中的分享，把文章固定下来，那将是最好的选择。《戒者录》就是在这样的思路下诞生的，这本书的质量是非常高的，可以说把之前很多精品帖都收录进去了，很值得反复学习和研读。这本书会让很多戒友爱不释手，因为它是集大成之作，汇聚诸多戒色前辈的成功经验，研究价值极高，是一本厚度与深度兼具的磅礴之作！希望大家好好推广《戒者录》，让更多的戒友都能读到这本书，这本书将会影响一代又一代的戒友，帮助他们戒除恶习，改过迁善，回归正轨，真正主宰自己，步入修行的空灵之境。

看到一个个孩子、一位位戒友的重生与蜕变，我由衷地感到高兴与幸福，很多戒友都戒到几百天乃至几年了，但他们并未写下自己的戒色心得与经验以供后人学习和借鉴，我呼吁戒色有所成的戒友可以写文章分享自己的心得和经验，你的一篇文章可以帮助成千上万的人，应该拿出最大的创作热情来完成戒色文章。文章写好后可以发到邮箱：[jiese3000@sina.com](mailto:jiese3000@sina.com)（附上贴吧的用户名或昵称）吧务会搜集整理，写得好的文章会收录进下一本戒色文集，以便流传后世，启发和帮助更多的人。

—— 戒者飞翔 2019/6/20

相关评语

1.戒色界的集大成之作！上百篇断念实战心得荟萃，160位成功前辈的经验总结！好好钻研，不容错过，必能突破怪圈，战胜心魔，重回人生巅峰！——涤生

2.这本书是戒友的福气，如果说《戒为良药》为戒友指明了成功之路，那么这本书就把活生生的成功案例展现了出来，戒色有成的戒友把自己戒色路上的心得体会、戒色中遇到的那些难关、戒色中的辛酸苦辣毫无保留地展现出来，更直观，更震撼，更触及人心！这两本书可以用一辈子反复去读！—— 戒色斗士

3.贴吧系统经常不稳定，之前很多好的经验帖都被抽掉了，而且要一个个找出来看也麻烦，幸好有《戒者录》及时出现，集合成一本书，极大方便了我们去阅读。搜集和整理这些戒色文章确实要耗费不少的时间和精力，真的无比感恩和感动飞翔哥的辛苦付出！《戒者录》的问世，绝对是一针强心剂，这本“戒色大宝典”汇集了200多篇的精品戒色文章，160位前辈的倾情奉献，一篇篇戒色逆袭的案例，绝对够震撼！点燃你的戒色热情，坚定你的戒色决心！“前车之鉴，后车之师”，多学习前辈们的宝贵经验，可以少走好多弯路，前辈的经验就像一座灯塔，指引着我们前进的方向，戒色一定能成功，肯定能成功！在这个纵欲主义思想横流的社会，正能量在召唤，拒绝撸管、拒绝同流合污，他们喊出了时代的最强音，谱写了可歌可泣的戒色英雄史诗，创造了一个又一个的奇迹，向各位前辈们致以崇高的敬意，愿《戒者录》能够作为经典流传下去，激励和鼓舞一代又一代戒友！在戒色战壕里努力奋斗的兄弟们，一起加油，我们在路上！——逆袭i岁月

4.随喜赞叹，感恩飞翔老师编写《戒者录》，希有殊胜。飞翔老师用心整理集结编写《戒者录》这部戒色巨作，就像一个世纪前印光大师集结编写《寿康宝鉴》一样，慈悲救世之心感人至深。发愿像飞翔老师一样正己化人，尽己之力救拔邪淫苦难众生。——戒色钢铁侠

5.如果你想彻底戒除邪淫，一定要反复阅读《戒者录》，因为这本书收集了200多篇戒色精华文章，能够提供多个角度去帮助你戒除；如果你想收获幸福圆满的人生，一定要反复阅读《戒者录》，因为这本书不仅仅是戒撸的经验分享，更涉及到生活的方方面面，让你全方位地提升自己；如果你想修行解脱，一定要反复阅读《戒者录》，因为这本书还附录了50篇大德开示，真正为我们指明了修行的下手处。有些人看到这本书并不重视，这就像捡到了珍宝却认为是粪土，实在是可惜、可叹、可悲！这200多篇戒色精华文章，字字珠玑，实在是戒色前辈的良苦用心！这50篇大德的开示，苦口婆心，实在是亲生父母般的耳提面命！如今飞翔老师不辞劳苦，发大悲心利益广大戒友，收集编撰，此书既成，实在是难得稀有！望大家真正能用心体会，落到实处，方不辜负诸位大德、前辈之良苦用心。——菩城飞雨

6.无比感恩飞翔大哥辛苦搜集整理的《戒者录》，以前我戒色会感觉到很多前辈的文章零零散散，很多都看不过瘾或看不全，我一直看的就几篇，而《戒者录》的问世对我这个懒汉无疑是一剂强心针，洋洋洒洒百万字作，如此厚实磅礴，震撼着我，给予了我太多启迪，很多文段我记忆尤为深刻，他们的经历和敦敦告诫始终萦绕在我的心头。《戒者录》集合160位资深戒色前辈的心得体会和宝贵经验，可谓是价值超高、百读不厌；附录精选的50篇大德开示更像是总结升华，指路明灯。戒友们不要错过或轻视这本书，好好阅读钻研，搭上前辈们的经验之船，不断地修心对治，打磨自己的习气秉性，培养德行，开启自我的救赎与蜕变。相信我，救赎之道，就在其中。——牧牛卑敛

7.《戒者录》是一本高质量的戒色书籍，全文共有100多万字，内容丰富，综合性强，是一本不可多得的好书！正文部分收录了160位前辈、200多篇高质量戒色文章，既有前辈们的戒色心路历程和蜕变经历，也有戒色心得体会和经验分享，研读后收获满满，书中的很多内容也值得一读再读。在书籍的附录部分，是飞翔老师精选的50篇大德开示，通过学习这些宝贵的开示、并尽力落实到生活中，你的人生会得到更大的改变和升华！学会修心、降伏心魔、远离邪淫粪坑后，生命将变得美好和纯净！《戒者录》是匠心之作，是货真价实的传世之作，书中每篇文章都经过飞翔老师的细致审阅。《戒者录》凝聚着飞翔老师的心血，也闪耀着智慧和圣洁的光芒。所谓饮水思源，我们不能忘记飞翔老师和众多前辈们的恩德，也不能辜负他们的一片苦心！应当坚决戒色，勇猛精进、自觉觉他，愿与各位戒者共勉之！——Arcticzr

8.《戒者录》是各位戒色前辈的蜕变之路、成长之路和逆袭之路！当你戒得迷茫、彷徨乃至妄自菲薄时，请认真阅读这一个个前辈的戒色心得体会，它能给你戒色成功的力量，给你突破困境的勇气！只要你愿意，你也可以成为下一本书中的“戒者”，加油吧！开始行动吧！！——开始行动吧196

9.《戒者录》由飞翔前辈整理完善，160位资深戒友，共两百多篇文章，每一篇都是前辈的血泪经历和经验总结，《戒者录》值得广大戒友认真学习。两百多篇文章，篇篇都是精华，每篇都是前辈用心帮助戒友而写的感悟，值得每一位戒友细细品读，认真研读必定对戒色路上有极大帮助，尤其新人思想误区太多，这本文集正好是广大前辈为你开辟的一条净化之路。——义工（断）

10.《戒者录》由160位资深戒友提供自己戒色成功的实战经验，我看到的是160位前辈的殷殷教导，里面写全了几乎所有的戒色方法，也写全了几乎所有易破易踩的坑，通篇看到的都是誓为新人铺平戒色之路的决心！——通明

11.《戒者录》是160位资深戒友的经验总结，共两百多篇高质量戒色文章，每一位戒友都应该认真学习《戒者录》，这是一本不容错过的精华文集。戒色会让一个男人有更好的状态去生活，看到希望，感恩！——张大花

12.《戒者录》这本书由上百篇精选文章而成，是戒色文章中的精髓经典，是飞翔哥耗费不少精力时间搜集整理出来的一本戒色文章合集，这极其方便后辈们阅读学习，文章里面有许多前辈久经沙场得出来的经验，而这些经验，一不小心便可以打通你的任督二脉，让你的觉悟飞升。——烟Diamonds

13.《戒者录》是《戒为良药》之后的又一巨作，它由飞翔哥呕心沥血整理和编辑而成。在这本书里面，你会遇到处于各个人生阶段的戒色前辈，会感受到他们对戒色的那份诚挚的态度，也会增加如何打败心魔的经验，更会避免踩入戒色的误区。若仔细研读《戒者录》里的内容，定会有所感悟有所提升，使得戒色慢慢趋于稳定，人生的走向也会趋于向上，最终成为自己想要的那个人。在学习《戒者录》的过程中可以记录里面的精彩语句，并且积极思考，从各个角度看待每篇文章，并用自己的话来简明扼要地复述里面的内容，并结合戒色实战来总结自己的经验。这样才是高效率地学习了一篇戒色文章，觉悟也会上升得更快。——慧剑斩魔

14.《戒者录》是160位勇于改变命运、在罪恶中猛烈回头的资深戒友提供的宝贵实践经验与成功案例，凝聚成强大的戒色灯塔，指引着我们回头。在茫茫尘世，在色情泛滥、世风日下的今天，还有一群人坚守着内心良知，坚守着人间正道。《戒者录》的汇集更是现代戒色的经典之作，契机契理，帮助新人纠正思想误区，找到良好的戒色状态，也是对戒油子的一次次深刻鼓舞与提升。全书很多文章紧紧围绕着戒色核心——对境实战与断念实战，更是对“实战打不赢，一切等于零”的展写，也是对戒色十规的深刻理解，给予我们戒者强大的信心，通过深度学习与长期练习，必能战胜心魔，把握自己的命运，未来不再模糊与彷徨。战胜心魔，未来可期！附录精选的五十篇大德开示，更是将专业戒色进一步升华，帮助我们步入光明之境，戒出大格局大气象。千古刚正之气，跨越时空又来到了我们的面前，无比感恩飞翔前辈，帮助我们这一代的年轻人守住本心，坚守内心的良知，坦荡从容面对人生的一切挑战与困难。——利人即利己

15.《戒者录》内容非常全面，覆盖了戒色的方方面面，融汇了160位资深戒色前辈的专业经验，颇具深度和广度，帮你快速构建戒色认知的底层逻辑，帮你快速找到突破怪圈的跃迁路径。本书的厚度非常扎实，既有戒色经验的深度分享，也有大德开示的修行指南，通过学习本书能获益良多，受益匪浅，很多戒友都在宣传推荐这本书，这是口碑的力量。戒色是一种君子刚需，所谓刚需就是必须要有的东西，戒色是君子的一项重要修为。戒色可以让我们进入高频世界，远离低级趣味，感受到真正的美好与纯净的大快乐。时势造英雄，在邪淫泛滥的时代，有很多人沉沦在邪淫的粪坑里，还有很多人不甘堕落，坚决戒色，净化心灵，活出了圣贤的教诲，这些人是浊世之清流，是真正的戒者！不苟且，有气节，有原则，有责任感和担当，坚守着内心的道义与良知。这是一个让人沉沦的时代，也是一个戒者崛起的时代，《戒者录》记录了一批戒者的崛起之路，绝对振奋人心，充满鼓舞和激励的力量。希望看完此书，下一个崛起的戒者就是你！——万念斩

16.《戒者录》是一本群英荟萃之经典巨著，包含了上百位戒色成功人士的精华语录，真可谓是戒色界的百家讲坛，这是一本不可不读的经典巨著。——戒者破晓

17.飞翔老师整理的《戒者录》集结了许许多多戒色前辈的戒色历程，每一位都有各自的故事和经验，几乎涵盖了戒友们目前以及将来要遇到的种种关于戒色的问题。仔细研读，吸收每位前辈所总结的经验，严格执行前辈们的方法，定能为我们清除戒色路上的所有障碍，帮助大家找回真正的自我，让我们真正自在、快乐！——coop岁月

18.《戒者录》记录了许多前辈戒色成功的案例，它给迷茫的戒友点亮了一盏希望之灯，让他们看到了坚持下去的希望，知道戒色真的可以改变命运。戒友们加油！好好戒色养生，行善积德，你们也可以改变命运。——舍与得

19.《戒者录》是众多成功前辈的经验荟萃，从各个方面讲透了要如何戒色。如果你想戒除邪淫，这本书绝对不容错过！戒色成功的路，前辈已经走过了，哪里有坑，哪里容易摔倒，哪里会很危险，这些在前辈的文章里都有提到。前车之鉴，后事之师，汲取前辈的经验铺就我们的成功之路。里面的每一句话都极其有分量，值得我们反复阅读，反复专研。茫茫欲海，这本书可以渡你上岸！ 加油！——子风

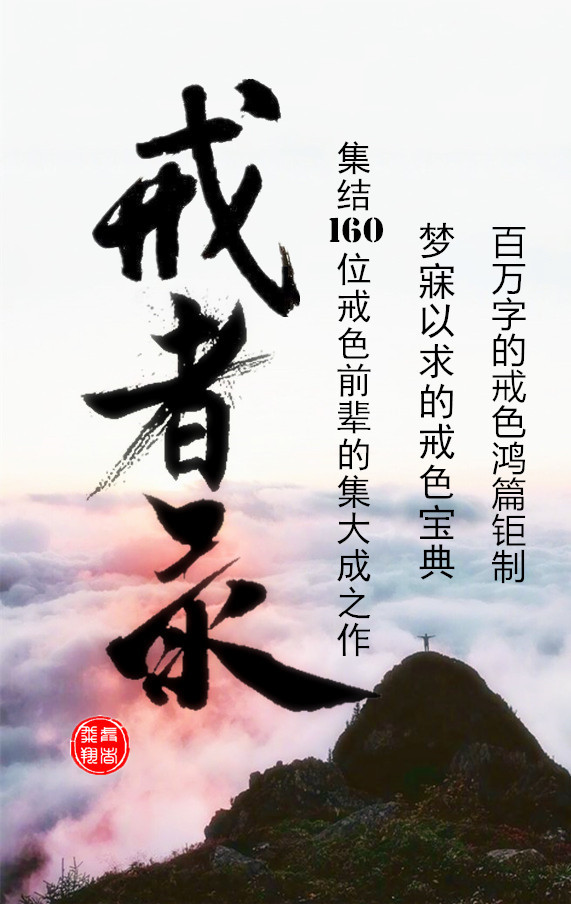
20.《戒者录》是开启自我救赎之路的一本巨作，它囊括了200多篇高质量的戒色文集，通过学习它，我们可以从中体会到各位戒色前辈的良苦用心，更能体会到飞翔老师及各位前辈“正己化人”的崇高思想。如果你还在欲海沉沦，找不到出路，你可以试着打开这本书，它一定可以让你看到希望和光明，前辈们也一直在光明中等你。加油，蓝天下见！——以戒为师

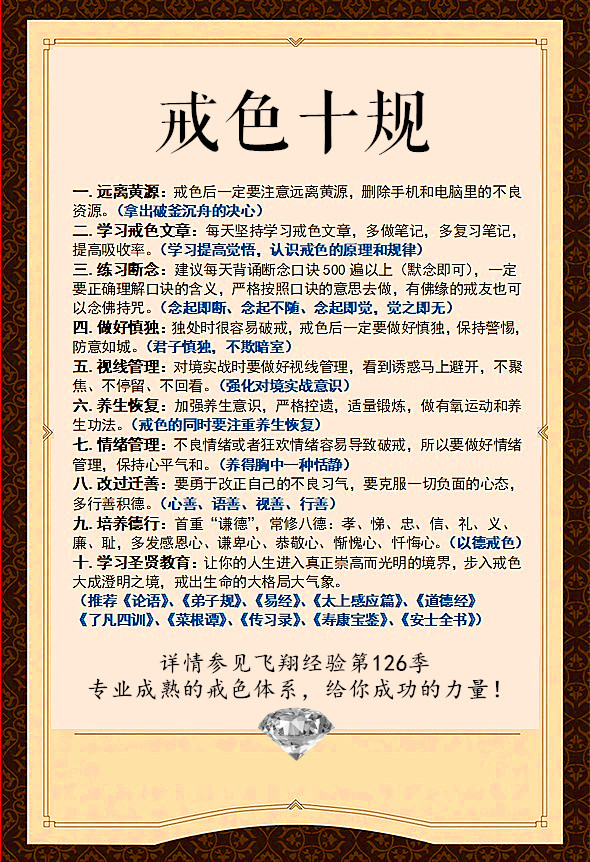
21.这本书，记录了160位戒者的逆袭之路，荡气回肠，感慨万千。前辈们发自内心的金玉良言，万分宝贵的实战经验，极具智慧的传统文化，给你冲破怪圈、活出真我的力量！书里有很多对戒色细节的补充，全都是过来人的亲身体会，每一句话后面都是一片汪洋大海，如果能好好吃透，可以少走很多弯路。无比感恩前辈们的倾心付出，让我们把这份正能量传递下去，一灯燃千灯，唤醒更多的人！——洛芸

22.《大学》云：“古之欲明明德于天下者，先治其国，欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。”何为“格物”？格物就是去除自己不正当的欲望，自然也包括戒色。从责任义务角度来看，我们身为中国人，自然要为新中国的建设和社会主义现代化做力所能及的贡献。从个人安乐角度来看，若不戒色，身体自然会差，哪里会有什么安乐？所以不管从什么角度来看，戒色势在必行。戒色方法在《戒为良药》和《戒者录》里有详细的论述。希望一切有志于为国家做贡献、为自他求安乐的朋友，好好研究《戒者录》，手不释卷，身体力行。这样戒色的好处不需要问人，自己自然就知道了。把手牵他行不得，直须自行始得益。愿共勉之。——戒而上清北

23.以前我们学习精品戒色文章需要花费大量的时间精力去寻找，费力不讨好，事倍功半！《戒者录》的出现就是要帮助戒友们少走弯路，把寻找精品文章的时间精力节省下来，直接用来学习，扎扎实实提高戒色觉悟，以达事半功倍！如果说《戒为良药》是飞翔老师个人经验的总结，那《戒者录》一定是集大成之作，汇集了160位资深前辈的宝贵经验，学习《戒者录》，如虎添翼！《戒为良药》和《戒者录》是戒色界不可多得的两本戒色巨著！戒友们都应该好好珍惜、细细品读，必将受益终身！——净心者

24.我第一次见到《戒者录》是浏览戒色吧精品帖，有前辈推荐，160位戒色高手的精品文章，当时并没有什么感觉，没有学习《戒者录》。我第一次决定录制《戒者录》音频，是我科学戒色200天，飞翔老师为了帮助戒友戒色，能连续9年编写《戒为良药》，帮助了无数戒者戒色，成为戒色的明灯，这是何等胸怀，何等毅力。下定决心后，我发愿录制完成《戒者录》音频版，希望能留点有价值的内容给大家，帮助更多的戒者戒色成功。时至今日，《戒者录》全部音频已经共享在网络上，我也活出真我，诚意正心，重新做人了。关于《戒者录》，我有说不完的感恩言语，说真的，没有《戒者录》就没有进入戒色稳定期的李别尘。《戒者录》有其独特的价值和魅力，是戒色体系中不可缺少的内容，《戒者录》收集了众多戒色大神的精华作品，只有跟着大神学习戒色，才能戒色成功。从《戒者录》中我找到了真正的自己，找到了救赎之路，学会了行善积德、改过迁善。现在我已改过、蜕变、重生！我享受生命的美好、身心的健康，热爱生命。我已经参加工作，月薪3万。在疫情期间我的薪酬不但没有下降，反而上升，经常遇到贵人相助。现在，我已找到了生命中的伴侣，不日即将登记结婚，成家立业，回归安居乐业、幸福平静的日子。当我读诵《戒者录》时，经常情不自禁，感动落泪！无语凝噎！不论你是戒色新人还是专业戒者，我都建议你拜读一遍《戒者录》，一定会让你收获满满！不虚此行！祝所有戒友以戒为师，戒为良药，戒出美好人生！——李别尘



****

**目录：**

1. 戒色八年记
2. 戒色一年零十个月的经验心得
3. 泥泞走来，渐闻花香
4. 戒色一年零一月，渐悟与顿悟
5. 戒色两年，谈谈自己的感悟
6. 戒色550天感言
7. 如梦初醒，感恩戒吧8997小时
8. 感恩戒色吧，让我拿到了清华大学的录取通知书！
9. 转角遇到戒色吧
10. 纯粹觉知——我的灵修之悟
11. 我们的征途是星辰大海——戒270余日有感
12. 戒色两年记，开启人生新篇章！
13. 戒色三周年感悟，悬崖勒马大丈夫
14. 戒色满400天 戒色养生加恢复全方位心得
15. 戒色后复习3个月考上国防科大研究生
16. 戒色700天，择校生逆袭211大学，人生从此改变
17. 戒色两年的感悟，戒色永不熄！
18. 戒色期间的领悟——你是纯粹的觉知
19. 戒色三年多，从差点没毕业证到考上国家公务员！
20. 戒色四年，感恩戒色吧，是戒色吧拯救了我！
21. 戒色一年，保研至浙江大学研究生！
22. 戒色一年半，从一个一本水平考入北航，感恩戒色吧
23. 25岁SY十多年戒色两年体会
24. 从自杀未遂高考落榜到阳光向上拿奖学金-记400天戒色
25. 凤凰重生之3年戒色神经症恢复之路
26. 戒色3年，高考超一本线70分，被一所不错的医科大学录取
27. 感恩戒色吧，戒色三年来的体验与感悟
28. 高三学生戒色517天经验
29. 18岁大一新生，15年迷踪岁月，梦醒戒色400天！
30. 只愿戒友归正途，戒色两年之逆袭感悟！
31. 戒掉532天了，给大家说说我所有的戒色秘籍
32. 戒色1年9个月，地狱向天堂的转变
33. 戒色大半年考上上海某985高校研究生
34. 感恩戒色吧，坚持戒色一年多，终于恢复！
35. 戒色234天，我的状态和感悟
36. 戒色400天的启示，幡然醒悟！
37. 戒色三年，渐入正常人的生活轨道
38. 戒色进入准稳定期，一路走来的一些心得体会
39. 戒色两年小结——为了更好地前行！
40. 戒色两年的心得体会，戒色才是乐，纵欲才是苦！
41. 戒色路上三年，修心断念，认识真我！
42. 戒色500天的体会与感悟
43. 戒色365天，我终于等来了这个秋天
44. 戒色四年，勿忘初心，谨言慎行
45. 戒色一年零一个月，我终于脱胎换骨，考上研究生！
46. 2014到2015，神经症的恢复状况及戒色成果
47. 戒色205天的感悟，戒出精彩人生！
48. 恍若隔世——我的戒色回忆录
49. 彻底戒色一周年记，贵在恒久力行！
50. 戒色三年，观心断念是最重要的！
51. 戒色一年半，我考上了一所211
52. 漫漫戒色路———纪念本人戒色一周年
53. 十五年地狱走，梦醒人间逍遥游
54. 彻底戒色570天，饮水思源，真心感谢戒色吧
55. 从十年撸龄到戒色一年半！
56. 戒色之后的逆袭之路——从一本边缘到985大学
57. 18岁戒色八个多月共248天的经验分享
58. 戒色真实身份及核心武器，你的身份是观察者！
59. 30岁大叔，戒色1095天，竟1次都没破，分享4个心得！
60. 从炼狱到保研读博，涅槃重生之旅
61. 观心断念实战经验——唤醒灵性觉知
62. 博士戒友的心得分享，戒色没有完成时，只有进行时
63. 曾经满脸痘，戒色3年3个月后基本痊愈
64. 戒色300天，社恐突然消失！
65. 戒色500天，谈邪淫过往，戒除方法，忏悔
66. 戒色300天，希望能帮助更多的人
67. 戒色年满一年，传递正能量
68. 戒色600天经验分享，坚持练习，越来越强大！
69. 七年之约，神经症彻底恢复，恍若重生
70. 持戒两年多对自己的一次反思
71. 高三戒者的感悟，于2017高考百日之际！
72. 行动、技巧和戒色方案的重要性
73. 回报戒色吧之戒色一年的心得
74. 坚持戒色后，我彻底蜕变了！
75. 戒色心得感悟——不做东亚病夫！
76. 分享戒邪淫600天的经验
77. 感恩戒色吧！戒色快一年了，真诚回馈！
78. 戒色一年整，我要光明正大地活着！
79. 戒色2年，身体恢复，相信自己，你一定可以的！
80. 戒了180天了，跟大家分享下关于自己对于修心的体会
81. 戒色追寻系列，追寻以往的纯真
82. 戒色200天，成功属于坚持到底的人！
83. 戒色294天浅谈危害、戒除与控遗方法
84. 戒了400多天，回头望望走过的路
85. 戒色六个月，做一个纯净频率的持有者！
86. 戒色6个月的体会，希望能给还在戒色的吧友一点帮助
87. 戒色256天，不忘初心方得始终
88. 戒色660天的心得，不做欲望的奴隶！
89. 戒色成功1年以上，空谈误国，实干兴邦！
90. 戒色3年半，不撸早已成为一种习惯！
91. 戒色700天的感悟——戒色真的很有好处！
92. 戒色600多天，这是我以前不敢想象的
93. 戒色104天，尝到恢复的甜头，珍惜真正的幸福
94. 戒色100天总结——我是纯粹的觉知
95. 戒色十个月，一个神经症患者的自白
96. 戒色一年心得体会，无我方显真我！
97. 戒色快100天了，讲讲我的故事和心得
98. 戒色七年，谈谈我对戒色十规的认识
99. 14岁少年戒色半年的逆袭与戒色经验分享

100.戒色151天的经验交流与总结

101.戒色四个多月的体会及感悟

102.如何观心问答录——提高戒色实战的能力

103.戒色一年半以来的教训与感悟，与大家分享

104.戒手淫120天、经历和身体状况和思想总结

105.今年22岁，戒色一年半，我决定把自己的经历写出来

106.戒色一年半，我的恢复感悟经验

107.浅谈戒色的好处，成为一个有正气的人

108.我的精曲和慢前恢复经历

109.戒色一年，希望能激励吧友！

110.相信积累的力量，戒色388天有感

111.写在戒色七个月后——阐述宇宙定律

112.学习＋练习＋态度＝成功

113.我为啥能进戒色吧后一次戒断

114.医学生告诉你手淫的28个危害！

115.一个屡戒屡败老油条的醒悟和跳出怪圈的方法

116.转眼已是一年，蓦然回首，发现已经改变太多

117.我戒了2年半，分享我的心路历程

118.我的痛苦人生路到戒色后的焕然一新，重回纯净人生

119.我的戒色心得，不忘初心，继续努力！

120.戒色一年心得体会，过上纯净快乐的日子

121.触摸死亡，愿警醒众生

122.戒色249天经验分享，恢复光明正大之气！

123.戒色一年，连续戒色一个月，顿悟

124.十年撸龄默默无闻，戒了一年的感悟

125.脱胎换骨之路，12年SY的血泪史

126.父亲，真的老了！

127.手淫14年，戒色170天的恢复实况！

128.我的戒色笔记与思考——知己知彼，百战不殆！

129.戒色一年，发上等愿，结中等缘，享下等福

130.成功戒色一年了，与广大戒友做个分享！

131.我是如何戒除SY的，希望能帮到大家

132.个人真实经历，从手淫到尿毒症

133.戒色105天的感悟，堂堂正正，顶天立地！

134.戒色养生10个月总结，相信自己一定可以的！

135.戒色一年半有余，做一个有浩然正气的男子汉！

136.戒色一周年的感悟，真的很开心

137.一个28岁老男人，戒色戒了半年了

138.戒色一年多，自己的经历和感悟

139.戒色180天的感悟，戒色必先戒意淫！

140.忏悔七年半邪淫史，并附戒色三百天改变

141.戒色134天的心得体会，有了考本一的希望

142.戒色一年多的感悟，去力行去真干！

143.年过花甲也戒色，戒出精气神！

144.戒色一年之后的感悟，为了未来的生活，加油努力！

145.高二学生戒色88天的心得

146.戒色一百天的心得，戒色的好处真的是太多了

147.再次度过了189天！坚守戒色城堡

148.戒78天的心得体会，戒色是一辈子的事

149.戒色快50天了，说说感言

150.跌入黑暗次元，症状惊醒梦中人

151.转瞬5年，浅谈戒色修心之道

152.戒色两年，一切都在好转

153.戒色突破破戒高峰期的方法

154.我戒色三年的经历，聪明的人不会拿健康来换取快感

155.我戒色100天左右的经历及感悟

156.戒色两年零三个月，废人变成黑带精英！

157.戒色三年后，如今的我再度重拾幸福

158.本人戒色300天症状恢复，坚持好每一天

159.戒色100日感言，每天过得充实快乐

160.我与手淫做斗争的成功诀窍

附录部分：大德开示精选集锦（50篇）

后记

**1.【飞翔经验：戒色八年记】**

目录

01.那个磨床的少年

02.第一次看黄

03.上世纪九十年代末

04.穿过一座城市去买黄

05.手淫狂魔

06.永远不会射够的！

07.镜中丑陋猥琐的男人

08.化身博士

09.整个荒唐、龌龊与无耻

10.无害论的蛊惑

11.身心爆发症状

12.第一次戒色

13.那个超强的怪圈

14.trouble！！！

15.屡戒屡败，屡败屡戒

16.在黑暗撸坑苦苦挣扎

17.三次痛苦的手术

18.邪淫浪子终回头

19.色是少年第一关

20.君子必戒邪淫

21.圣贤教育的召唤

22.顿悟修心诀

23.踢断棒球棍！

24.立刀旁！

25.对境时必须做到百毒不侵！

26.原始的纯真

27.崇高的使命

28.与汝安心竟

29.老北京鸽哨

30.活出真我

【引子】

我戒色八年多了，一次未破！不含任何水分，真正意义上的一次未破，货真价实的一次未破，坚持写戒色文章和答疑，也坚持了八年多，每年基本全勤，我牺牲了很多，但我心甘情愿，无怨无悔。八年了，这股帮助戒友的热血，仍未冷，当初完成第一个答疑的热情还在，初心还在，我还是尽力做好每一个答疑，帮助每一位需要帮助的戒友。我一直保持纯粹的态度来做这件事，未曾收过戒友一分钱，这点我问心无愧，曾经有位戒友要给我一些钱，因为我帮他做了很多答疑，他有点过意不去，但我还是婉拒了他的好意，我希望自己能够保持纯粹，不求任何回报，不收一分钱，以绝对纯粹的态度来帮助大家，我容不得一丁点的名利追求掺杂在里面。我相信真正的力量来自于纯粹，能做到纯粹会带来极大的感染力和感召力，纯粹者才能真正崇高无私！对于我而言，这是荡气回肠的八年，感慨万千的八年，在我陷入痛苦的症状地狱，生不如死，人生进入读秒时间和至暗时刻时，我奋起戒色，绝杀了心魔，完成了人生的蜕变和逆袭。八年抗战，一路走来实为不易，一年一年地坚持，不知不觉已经八年多了，无比感谢广大戒友的支持与鼓励，如果不是你们的支持，我是不会坚持到现在的，也无比感恩大家给我这样的宝贵机会来为大家做无私服务。虽然我们未曾谋面，但这种志同道合的兄弟情义是绝对感人肺腑的，在这样一个色情泛滥的时代，还有这样一群人在坚守内心的纯净，这是很难得的。

回首凝望这段戒色的生命历程，记录着一个生命对另一个生命的启示，也见证着一个又一个生命的蜕变，戒色是一部真正的英雄史诗，征服全天下全宇宙，不如征服自己的心魔，你只有主宰自己的内心，才能真正主宰自己的人生！即使全世界都处于黑暗之中，即使所有人都对你嗤之以鼻，也不要让自己心中的戒色之光熄灭，坚定信念，正己化人，恒久力行，微弱的光芒迟早会爆炸整个黑夜。让辉煌的光芒照亮生命之路，照亮身边的人，照亮整个世界，神州尚有壮士在，浩然正气战邪淫！这股传承了几千年的刚正之气依然没有失传，依然活在每个真正的戒者身上！不管这个世界的色情多么泛滥，我们也有权选择做纯净的自己，拒绝色情的诱惑，坚守到生命的最后一刻。戒色吧是黄毒浊世的一股清流，戒色灯塔照亮了万千沉沦欲海的苍生，为他们指引了净化重生之路。

一位戒友评价《戒为良药》：“这是一本帮助你戒除色情、提高觉悟、重回真我的书，试问哪有比这样的金玉良言更珍贵？文章写得很走心，像是智者劝诫少年的肺腑之言。作者根据自己的亲身经历以及海量研究，总结出了科学、系统的戒色知识，并用流畅的语言表达出来，阅读就好像在跟作者对话，读起来毫不费劲。我很少花时间写评价，这好像是第一次，就是因为受作者的善行所打动，在此向作者飞翔致敬！”我也向广大戒友致敬，你们的支持是我最大的动力，我从内心深深感恩大家，我愿每一位戒友都超过我，希望你们的人生幸福美满。看到大家逆袭是我最开心的事情，我愿意把自己放在最低的位置来成就大家，看到你们再次绽放出纯真无邪的笑脸，我由衷感到幸福，看到你们的眼睛再次变得明亮、清澈、喜悦而富有灵气，我由衷感到欣慰。我希望大家一起来传递这股正能量，让更多的人认识邪淫的危害，认识戒色自律的重要性，这股正能量正在传遍华夏大地，越来越多的人已经认识到了邪淫的危害，并且自觉戒除恶习。在色情泛滥的时代，我们强势崛起了，我们发出了时代最强音：我们拒绝邪淫！我们要做正能量的自己！！！

戒色八年多，我会对自己的邪淫经历和蜕变过程做一个大致的回顾与梳理，也会把戒色重点写入其中。这是一篇半自传体的文章，既理性也感性，我会把自己独特的感受和理解分享给大家。戒色八年多的成绩，对于戒色新人来说是一个难以企及的高度，就是对于资深戒友来说，也是一个非常高的成就，甚至可以用难以置信来形容。如果把时光拉回到十几年前，我也不相信自己能戒掉，因为那时我最高的戒色天数为28天，就是一味靠毅力强戒，根本不学习戒色文章，那时转移注意力、充实生活、积极锻炼、早睡早起，这四项我都做到了，但是快到一个月时，心魔一来，我就破了。戒过很多次都无法突破一个月，有时连一周都无法突破，一到周末就疯狂破戒，我那时觉得手淫恶习非常难戒掉，那个怪圈实在太强大了，就像黑洞一样把我吸进去，我甚至不相信这个世界上有谁能戒掉，在那时我觉得这是不可能的事情。而现在我做到了，并且已经彻底戒掉八年多，一次未破，真的是恍如隔世。大家看了我之前的文章肯定已经知道我是怎么戒掉的，其实掌握了方法和原理，每个人都是有望戒掉的，戒到一定程度，天数就不再重要了，到那时你不再关注天数，而天数却在突飞猛进，一晃几年就过去了。

好了，我要开始回顾了，希望大家认真阅读或聆听，我讲述的经历一定会引起大家深深的共鸣，让我们一起开始吧。

01.那个磨床的少年

我还记得我第一次磨床大概是在13、4岁的年纪，就是刚开始发育那会，个子还不是很高，大概是某天下午，鬼使神差就做了那个举动，从此一发不可收拾，很快就发展成了手淫恶习。那种舒爽的感觉让我很难拒绝，让我欲罢不能，让我深深沉迷其中，不能自拔。在手淫时我似乎忘记了世界上的一切，忘记了所有烦恼，忘记了学业的压力，但那个过程是短暂的，当一切结束后我必须回到残酷的现实中，之后就开始陷入后悔和自责，觉得不应该这样，还会感受到巨大的空虚和失落。记得要出来时，感觉像尿尿，但出来的却是一泡有浓度的液体，这让我有点惶恐不安，之后几天有点提心吊胆，后来渐渐就不怕了，当时也不敢和父母说，毕竟隐隐知道这不是什么光彩的事情，可能会被父母责备，所以我一直都是保密的。所谓食髓知味，有了第一次就渴望第二次、第三次……似乎是一个无底洞，永远也无法彻底满足。后来我通过学习才知道为什么会这样，背后是有一定科学原理的。

1953年，奥尔兹和米尔纳在一次实验中，将电极深深植入小白鼠的脑中，通过电击来刺激大脑的某个区域。这个区域能让老鼠产生恐惧的反应，照预期，老鼠应该四处逃跑躲避电击，然而结果与之前的预计却完全相反，小白鼠竟然不顾一切去迎接电击，跑来跑去只是为了享受过电的感觉，多么奇怪的自虐行为。而这一切的发生竟然是因为失误，把电极安在了错误的位置，从而意外找到了一个全新的区域，他们尝试改变实验程序，让小白鼠自主选择是否按压杠杆电击自己，更加有趣的事情发生了：小白鼠会一直不停地按压杠杆，到死方休！这个实验貌似找到了大脑中一个能产生强烈快感的区域，可以让小老鼠体验到一种无法抗拒的美妙感觉，否则怎么会如此疯狂、如此着魔、如此上瘾呢？其实他们发现的是动物体内的奖励系统，当大脑发现获得奖励的机会时，它就会释放多巴胺神经递质。小白鼠之所以有这样的行为，是因为每当这个区域受到刺激时，大脑就会告诉它：“再来一次!这次准会让你感觉更好！”本质上，每次刺激都让小白鼠寻求更多的刺激，但是结果却不会带来彻底的满足感，彻底的满足感永远都得不到，永远都在下一次。

人就像高级小白鼠，上瘾的原理是一样的，那个杠杆就是JJ，疯狂按压，疯狂摄取快感，到死方休！就是那种走火入魔的感觉。刚开始我也尝试控制，毕竟撸多了明显感觉身体不好，但有时看了黄，受了强烈的诱惑刺激，就很容易连续手淫，一定要彻底掏空才罢休，根本停不下来，有时一天甚至3-4次，撸到射不出还不死心，一定射出才算完成任务，可以说疯狂至极，就算撸完马上死，也要坚持撸掉，已经达到丧心病狂的程度了，很多戒友都提及“丧心病狂”这四个字，形容那个状态的确很贴切。我后来才知道色情无异于毒品，手淫就像吸毒一样会让人上瘾，是一种高度成瘾的恶习，必须要彻底戒掉。

02.第一次看黄

第一次看黄的片子我到现在还模糊记得，但不会去回忆细节，以免陷入意淫。第一次看的是黄带，那个年代还是录像带，VCD和DVD还没出来，相信很多80后对录像带都有比较深刻的印象，那个年代录像机还未普及，不是家家有，黄带也不多，在那个年代不是很容易看到黄，属于稀缺资源，那个年代看黄真的要被抓起来的。现在手机、电脑、DVD几乎每个家庭都有了，看黄太方便了，网络上的污染也极其严重，上次看到一个帖子，里面的孩子也就10岁左右，就拿着手机看黄了，色情已经开始荼毒小学生了，真的非常可怕。记得我第一次看黄时，心里是非常紧张的，都能听到自己的心跳，内心也非常期待，当血脉喷张的画面出现时，我彻底震惊了，原来是这样直接和刺激，和我原来的想象有所不同。现在想来，黄片的确就是毒品，会带来非常强烈的刺激，会诱发出最大的贪心和最深的沉迷，有的人可以连续看黄几小时，甚至看十几个小时，开始看时还是白天，再次抬头时天已经黑了，看黄时的钟表走得飞快，太浪费时间和精力了。色情本身就是一种毒品，这是国外最新的研究结论，是一种新型毒品（new drug），它不会带来任何好处，反而会让我们疯狂沉迷其中，一旦看了就相当于吸毒，那种吸毒的机制已经开始运作了。真的一点都不能看，一旦沾上你就会沉迷其中，它会毁掉你的人生，我们不应该沉迷于色情之中，生活中有很多有意义的事在等待我们去做，切不可在看黄手淫中蹉跎宝贵的青春岁月。

国外的最新研究：“表面上看，可卡因和色情没有太多共同之处，但越来越多的研究表明：化学毒品会诱发大脑释放出让人兴奋的化学物质，而观看色情也有同样的效果。就像毒品一样，当这些使你兴奋的化学物质（例如多巴胺和催产素）传递到大脑时，他们会在大脑中构建一条新的通路。这条通路能从根本上诱导色情使用者再去浏览色情信息。在大脑通路被色情信息激活的过程中，大脑能释放出和第一次浏览色情信息时释放出的水平相当的化学物质，这种过程与毒品成瘾的过程相似。色情是一种通过眼睛注射进入大脑的毒品，尽管戒除它就像戒毒一样艰难，但网络社区的支持和帮助会让戒断色情成为现实，而且当你戒除后，你会变得无比自由！”可卡因是上瘾性极强的毒品，而黄片的上瘾性也不亚于可卡因，基本都是一次上瘾，可卡因等毒品需要花钱买，而网络上的色情毒品不需要买，这对于戒除就加大了难度。生活中你以为对方是正人君子，打开他的手机或电脑往往就能找到黄片，那是极为隐秘的一面，很多人都在偷偷使用色情的毒品。国外的文章还讲到：“当吸毒者吸食更多的毒品或是色情用户观看更多的色情内容，他们大脑中的神经回路就会变得更加粗壮，使他们自己无论是否想要都更容易重新去吸毒或观看色情内容。随着时间的推移，长时间超量的化学物质释放导致大脑的其他部分也发生变化。就像瘾君子最后会需要越来越多的毒品来获得快感，甚至仅仅是为了让自己感到正常一样，性瘾者在他们的大脑习惯了观看色情释放的大量多巴胺后，会快速地产生耐受性。换句话说，即使色情内容仍然能使大脑释放多巴胺，人们也不能感觉到和以往相同的影响。这是因为大脑正在试图通过摆脱一些多巴胺化学受体(这些受体像接球手的手套一样能接收释放出的多巴胺)来保护自身免受多巴胺超量的影响。因为少了一些受体，大脑就会以为多巴胺释放得不够，那么人们自己就感觉不到过去那种强烈的快感。结果是许多色情用户需要通过更大量、更频繁的搜索，寻找更极端类型亦或三者兼有的方式寻找色情以产生更多的多巴胺来感受到兴奋。”普林斯顿大学的Jeffrey Satinover教授如是将色情的影响描述给美国参议院委员会：“这就像我们发明的一种海洛因，用户可在自己家中秘密使用并通过眼睛直接注射进大脑。”

国外另外一篇文章讲到：“之所以网络色情是新型的毒品，是因为大脑对毒品和性唤起产生反应的部位是相同的。作为一种因性唤起或者高潮分泌的化学物质，多巴胺会触发大脑内的上瘾机制。如 Donald L. Hilton Jr.MD——一位执业医师和德克萨斯大学的神经外科临床副教授所观察到的：色情信息是一种视觉信息素。作为一个千亿美元级别的神经毒品行业，色情正在通过互联网的加速发展更迅速地改变人们对性行为的观念。色情信息在网络上无孔不入，它抑制了人对性取向的正常看法。想象一下大脑就是一片森林，徒步者日复一日从同一个地方经过，渐渐就踩出了路。浏览色情信息同样会产生神经回路，随着人们一次次浏览色情内容，这些神经回路就会在大脑的‘森林’中不断地被强化。这些神经回路最终变成大脑‘森林’里的小径。因此，邪淫者创造了不为人知的神经回路，这会使他们对性的看法被色情信息中的观点所支配。色情是一种混合型毒品，它通过引起兴奋(多巴胺造成的“嗨”的感觉)和制造高潮(毒品的“放松”效应)，一下子触发大脑里的两种成瘾化学物质。这种混合机制令色情更容易成瘾，也更容易产生耐受性。色情的耐受性所要求的并不仅仅是更大剂量，而且是内容上的更多新奇，比如更多的禁忌行为，儿童色情，或是虐待。”

色情的本质就是一种毒品，黄片就是毒片，毒化心灵，让人越来越变态，现在最新的科学研究已经充分证实了这一点，在我第一次看黄时，其实就是在使用这种毒品，只是那个年代并不知道这是毒品，没有这种认识。

03.上世纪九十年代末

现代色情泛滥的开始就是上世纪九十年代末，国外的戒色视频也提及了这一点，大概是在1997年，录像机还未完全普及，影碟机就强势登场了，家家户户开始有了，黄碟也开始泛滥了。我记得我初中一位同学家里就有很多不良碟片，是他爸买的，我也到他家里去看过，租碟片的地方也能租到不良碟片。我那时还是初中生，但已经被黄片诱惑得完全不能自控，黄片就是我的毒品，我就是彻头彻尾的手淫瘾君子，到处租不良影片，真的就像吸毒一样，还不敢让家里人知道，还经常把家人支走，然后自己在家里疯狂堕落。影碟机的出现绝对是色情泛滥的开始，之前不管是书籍还是录像带，都没达到那个普及度，后来进入新千年，网络开始渐渐普及了，这就导致了更严重的泛滥，之前碟片还需买，网络的出现直接都不用买了，成了免费的了，比在地上找石子还容易，这就很可怕了，很多孩子从小学时就开始看黄了，家长往往还不知道，孩子都是偷偷看黄，偷偷手淫，过着隐秘而堕落的生活。孩子的眼睛本该清澈、明亮、有神，纯真喜悦且富有灵气，而现在很多孩子的眼睛却显得空洞而迷茫，精神也萎靡不振，就像花朵枯萎了一样，有经验的人一看就知道发生了什么。

04.穿过一座城市去买黄

有个少年顶着太阳，把自行车骑得像风火轮，从城市的一头骑往城市的另一头，几乎穿越了一座城市的距离，这个少年要去干嘛？去买黄！这个少年是谁？就是20年前的我，我在去买“毒品”的路上。在那个年代，几乎接触不到手淫的危害，虽然国家在打击黄赌毒，但普通人对于色情有什么危害，都是比较茫然的，父母也不知道色情和手淫的危害，在孩子青春期时也无法给予正确的引导。我那时知道自己在做一件见不得光的事情，其实那时我自己已经尝试戒过了，但无奈心魔太强，一次次把我拖入怪圈，一次次失败让我灰心丧气，我那时戒到没信心了，就自甘堕落，等到身体不行了，就下决心戒一段时间，再次失败后，就继续堕落，那是一个怪圈，一个死循环。我到现在还记得那个无知的少年，那个缺少正确引导的少年，在去买黄的路上，多么无知，也多么可怜，在孩子最需要正确引导的年纪，却无人能给予他帮助，无人来告诉他色情和手淫的危害，无人来告诉他如何戒除恶习。

看到一位新人发的帖子：“救救我吧，我对黄片越来越无法自拔，我才16岁，对黄片非常上瘾，几乎每周都看黄手淫两次，我好痛苦，但又戒不掉，我快死了，我好崩溃。”当生命力被手淫恶习一次次抽空，渐渐沦为行尸走肉，那种感觉真的感觉快死了，半死不活，半人半鬼，死气沉沉，萎靡不振，没有生气，没有活力，本是花季雨季的年纪，却被色情与手淫恶习无情摧残，未老先衰，撸后感觉自己越来越不快乐，心情抑郁，渐渐就会自卑、自闭。作为一个青少年，也很难面对如此龌龊下流恶心的自己，虽然砖家说手淫是正常的，但内心的良知会说这是不对的，出现伤精症状后更觉得手淫是不对的。我那时也差不多16岁，也是对黄片极度上瘾，根本无法自控，我买的黄片在手淫后被我剪掉了，开始我是藏在家里，后来觉得那无法让我安心学习，就像一颗定时炸弹，隔几天我就想看黄，根本控制不住自己，所以就用剪刀剪成碎片。等到心魔再次附体后，我又去买黄，就像现在很多人下载后撸完就删，下次想撸就又去下载。那个时代找黄很不容易，撸过的片子缺乏新鲜感，而现在网上的新鲜片子唾手可得，也不用买，这就大大提升了堕落和沉迷的可能。在染上手淫恶习后，我感觉那个纯真无邪的自己已经渐行渐远，我很难体会到单纯的快乐了，我本以为看黄手淫会让我快乐起来，但最后感受到的只是无限的苦楚，一身的症状，真的苦不堪言。

05.手淫狂魔

我那时的状态真的可以用疯狂来形容，走火入魔，疲于奔命，丧心病狂，很多次都撸到身体接近崩溃死机，面如死灰，双眼无神，站立不稳，气色像鬼一样，随时都会倒下，虽然身体已经发出严重警告了，但我还是贪恋那种快感。翻看那时的相片，有好几张都是哭丧着脸，一脸的呆滞和晦气。在青春期我的性瘾已经很严重了，那时我就得上了前列腺炎，谁能相信十几岁的孩子就得上了慢前，其实在色情泛滥的时代，这种现象非常普遍。前段时间看见一位戒友发帖说：“想死的心都有了，早上办公室打飞机被同事开门撞见了。怎么办？他进来打印东西的，这次被同事撞见了，太尴尬了，好想下定决心戒掉啊！”连上班时都在看黄手淫，这种恶习的确是无孔不入，手淫可以说是最隐秘的恶习，被人看到这极端龌龊猥琐阴暗的一面，真的是非常尴尬，在被撞见时，往往会有一个定格，仿佛时空都凝固了，还会有一个对视，在对视的一刹那，真的是想死的心都有了，那个对视含义很深，看尽了人性中龌龊丑陋不可告人的一面，在人前把自己装作正人君子，突然被人看到这么猥琐不堪的一面，的确让人大跌眼镜，反差真的是太大了。就我个人的深度体会，手淫时其实是一个人很虚弱的时刻，不管勃起多么硬，多么持久，都无法掩饰那份虚弱，那种无力掌控内心，无力战胜心魔，无力主宰自己的虚弱。

国外一位戒友说：“当事情结束之后，你又感到深深的无力。你擦了擦纸巾，又浪费了一个令人悲叹的一天。”手淫过后内心会进入一种悲哀、荒凉的境地，甚至可以用悲惨来形容，对自己失望，感到空虚和悔恨，还有深入骨髓的深深的无力感。本来想干点正事，邪念上头后就把所有的精力和时间都花在找黄、看黄和手淫上去了，浪费时间，浪费精力，浪费生命，糟蹋自己的精气神，最后就是一个失败者（loser）！在放纵中虚度一天又一天，活得浑浑噩噩，非常消极和颓废，看着父母忙碌的背影感到很愧疚，觉得对不起他们。父母对我寄予厚望，烧好吃的给我吃，而我却这样糟蹋自己，实在太不应该了。在初中和高中时，只要学习压力一大，我就会手淫，遭受一点挫折，我也会手淫，情绪不佳时，我就用手淫来发泄，睡前手淫，睡醒后还是手淫，手淫成了我逃避生活、逃避现实的一个方法，然而每次撸完后我又不得不硬着头皮去面对更加糟糕、更加难以收拾的现实，对我越来越不利的局面。

06.永远不会射够的！

一位戒友说：“射过那么多次，对那种感觉还是不明不白，而且我射过那么多次都还没射够，刚射过都会想撸第二发。这次算是体会到了瘾的力量。”《灵宝通微经》：“淫欲放纵，如饮咸水，多饮多渴，除死方休。”不管射多少次，永远不会射够的，永远不会彻底满足，永远还有下一次，心魔也会怂恿“最后一次”，最后一次过后还有下一次。快感是虚无缥缈的，那种感觉的确让人不明不白，似乎体验到了，但根本留不住，过后也很难说清那种感觉，怎么也回忆不出来，就像什么也没发生，极想再次体验它。很多人都在贪恋那几秒的快感，极度地贪恋，我以前也是疯狂贪恋，觉得很爽很舒服，生活中其他事情都没这么爽，这其实就是多巴胺在作怪，当普通的片子无法刺激多巴胺大量分泌了，这时就会去看变态的片子，最后性取向肯定越来越变态。那种舒服其实是一种诱饵，诱饵里面藏着痛苦的钩子，鱼儿只见诱饵而不见钩子，撸者也是如此，只看到快感舒服，却不知道舒服的代价是巨大的，以掏空五脏六腑精华作为那几秒舒服的代价，真的是亏大了。我那时就像一具“射精机器”，总也射不够，我身体根本无法应付那日渐庞大、无底而变态的欲望，高频率的手淫让我身体吃不消，就是在16、17、18岁，这样花样的年纪，我的脸庞和身体已经开始出现衰败的征兆了，在最美的年华我撸出了最猥琐的自己……

07.镜中丑陋猥琐的男人

青春期的我很喜欢照镜子，那是一个极其注重颜值的年纪，而手淫恶习让我变得猥琐而颓废，失去精气神，本来五官还算端正，人也朝气蓬勃，沉迷色情与手淫后，就渐渐走样了，眼皮开始下塌，双眼特无神，脸上灰扑扑的，痤疮粉刺一堆，严重时脸上还会起一层油脂样的东西，看上去很脏，怎么洗也洗不干净，毛孔也变得粗大，脸上很容易出油。记得小时候站在镜子前，我是那么清纯，皮肤光滑细嫩，表情神态也是纯纯的样子，一脸的纯真无邪，根本不知道手淫是何物，后来掉进撸坑后，就越来越丑了，每次疯狂手淫后都能感觉到自己变丑了，一丑就没自信了，渐渐就自卑了，不敢正眼看人。一位戒友说：“昨晚梦见自己的小学时代，自己背着小书包告别自己的父母和自己的几个发小一路走到学校，进了教室看着熟悉的一个个面孔，心底里很高兴，和男女同学都无忧无虑地嬉戏，每一个笑脸都是那么阳光，那时候的我是多么纯粹呀，自从初中被一个比我大一岁的孩子带着看黄碟之后就一发不可收拾了。”内心纯净时就像活在天堂一样，单纯而快乐，无忧无虑，内心龌龊后，整个人的容貌气质也跟着猥琐起来，小学时意气风发，感觉那时的天空很蓝，白云很白，微风也很轻，温柔地吹拂着我们纯真的脸庞和发梢，纯净的灵魂是如此美好，那时的我们无忧无虑，积极向上，真的好单纯，好快乐，那是一个纯真梦幻的年代。一旦开始撸了，就像霜打的茄子，彻底焉了！手淫后每次照镜子，总是感觉很失望，镜中浮现的人真的是我吗？怎么那么丑陋、猥琐和颓废，我真的不想看到这样的自己。

08.化身博士

我初中时看过一本书——《化身博士》，给我留下了深刻的印象，我觉得我就像里面的主人公，过着双面的人生，在学校里和家长面前我努力装作一个好孩子，然而在面对黄片时我却是一个十足的淫魔。《化身博士》讲述亨利·杰基尔医生喝了一种药水，在晚上化身成邪恶的海德先生四处作恶，他终日徘徊在善恶之间，其内心的内疚和犯罪的快感不断冲突，令他饱受折磨。杰基尔医生发明的药水可以将平时被压抑在虚伪表相下的邪恶心性，毫无保留地展露出来，随着人格心性的转变，身材样貌也会随之改变。一旦喝下药水，即摇身一变，成为邪恶、毫无人性且人人憎恶的猥鄙男子——海德。每当邪念袭脑，我就会摇身一变，变成邪淫版的“海德”，丧心病狂，不顾一切。我们人性中都有善恶的成分，关键是要去除恶的部分，发扬善的部分，在沉迷邪淫时，我们是在发展恶的部分，恶代表负能量，负能量最终会导向痛苦。

在青春期时，还有一部小说也给我留下了深刻的印象，那就是《道林格雷的画像》，故事是这样的：道林格雷是一名长在伦敦的贵族少年，相貌极其俊美，心地纯真，一位画家为道林画了一幅画像，而道林在画家的朋友亨利勋爵的蛊惑下，向画像许下心愿：美少年青春永葆，所有的岁月的沧桑和少年的罪恶则由画像来承担。道林开始不以为然，没想到自己玩弄了一位纯情的女演员的感情后，女孩自杀，此后竟然真的发现画像上的道林的样子发生了邪恶的变化。此后恐惧的道林反而更加放纵自己的欲望，而画像一日日变得丑恶不堪，道林仍然青春永葆。十八年后，那位画家又见到道林，道林出于对画家作品的憎恨和对自己丑恶灵魂的厌恶，谋杀了画家，当年那位女演员的弟弟也前来寻仇，被道林巧言欺骗，不久也死于意外。道林因为女演员弟弟的意外死亡而良心发现，举刀刺向丑恶的画像，那把曾经杀死过画家的刀，却刺进了道林自己的胸膛，横尸地上的道林形容枯槁，面目可憎，挂在墙上的画像却丝毫未改，光彩依旧。这个故事里的少年因为放纵自己的欲望而一步步走向邪恶，我那时就在疯狂纵欲，少年时代的我也比较帅气，我亲自见证了自己的面容在疯狂手淫后的丑陋变化，和道林格雷的画像一天天变得丑恶不堪，高度相似。这个故事当时震撼了我，我觉得我就是道林格雷，疯狂放纵自己，最终自食恶果。

09.整个荒唐、龌龊与无耻

手淫是一个非常荒唐、龌龊与无耻的恶习，一个大男人干点什么不好，何必非要玩弄自己的JJ，这是一个糟蹋自己精气神的恶习，一位戒友回忆说：“自从我2009年12月染上恶习以来，我生命的颜色就逐渐由彩色转成了灰色。这种变化不是一蹴而就的，而是一种缓慢的但是又很明显的变化。染上恶习的这几年，我的性格变得多疑、敏感、自大、自卑、阴暗和自私。我看着自己的面容由之前的洁净干爽变为毛孔粗大、满脸油腻和皮肤暗淡，也看着自己由纯净单纯变成恶心肮脏猥琐。”这个恶习会导致自己积累太多的负能量，整个生命的色彩都会变成灰色，那个荒唐的人和那个荒唐的动作，一次次把自己掏空，起各种龌龊的邪念，在那种状态下，整个人显得极其无耻，到处意淫别人，还以此为乐。手淫这个恶习实在太掉价，太掉颜值，太掉正能量，最终会把自己困住，陷入深深的绝望和惶恐。

满地荒唐精，一把辛酸泪，一个无比憔悴的撸者，一副被掏得危如累卵虚得要命的身躯，这就是那时我的真实写照，站在镜子前，我对镜子里的自己感到失望，人也变得非常自卑，自卑后自然就自闭了，不爱说话，不爱交流了，说话时也不敢看对方眼睛，好像做贼一样心虚，每次照镜子只有深深的失望和无奈，感觉自己那么颓废、萎靡，真的丑了很多，都没信心面对以后的人生了。发育前我的内心还是比较干净的，那时很纯真，是朝气蓬勃的少先队员，戴着鲜艳的红领巾，还记得老队员用心为新队员们佩戴上红领巾，庄严的队礼互相敬起。队员们脸上的笑容是那么纯真、欢乐和幸福，敬队礼时，显得那么崇高而庄严，那时是祖国的花朵，努力成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义事业建设者和接班人。还记得唱《少先队之歌》时，那种踌躇满志的神情，那种积极向上的感觉，还有《让我们荡起双桨》，那种纯真与美好，让人刻骨铭心。染上手淫恶习后，满脑子都是污秽不堪的东西，和之前的自己大相径庭，感觉内心比下水道还脏还龌龊，我的脑子就像一个垃圾场一样散发着邪淫的恶臭。相由心生，一个人满脑子都是龌龊下流的念头，是不可能长得相貌堂堂一脸正气的，手淫几年后明显感觉自己猥琐了，丑陋了，脸部也开始变形了，好像某种气被抽走了，脸庞一下就走样了，戒色后脸部会收紧，变得紧致有型，手淫后则会浮肿变形，松弛走样，会变得不对称，显得怪异，气色也会变得晦暗，明显有一种衰败的感觉，就像过期水果一样。

一位戒友说：“长期因手淫造成的孤僻性格，只好以不断地手淫来减轻压力，何等愚痴和荒唐！！！短短四年下来，由于手淫过度，自己几乎脱成了秃头，学习也没有完成。”这个恶习真的太荒唐了，疯狂跑皮，几乎达到了摩擦起火的速度，死死盯着屏幕，那个节奏，那个手速，那个贪婪，那个佝偻而猥琐的身影在忙碌……当一切结束后，好像完成任务一样，瞬间变得一点意思都没了，看之前的片子也没感觉了，就像一场欺骗一样，骗走了最宝贵的肾精，心魔得逞后大笑而去，留下一脸沮丧和悔恨的撸者，身体精华被榨干，完全废渣一个。

10.无害论的蛊惑

我在二十年前就看过无害论，当时就被无害论蛊惑了，那时是在杂志上看到这类内容，书中的观点其实就来自于国外的性学书籍，完全是错误的观点，性学书籍迎合的是性解放，对于性当然全部是赞成的观点。专家认为手淫是合理的、正常的，甚至还有很多好处，看到这类观点的确会让人心安理得一段时间，那时我才十几岁，也比较迷信权威，对于专家也比较信服，后来才知道是砖头的砖。有些砖家知道的并不比你多，这是事实，他们中的很多人并无深入的研究，只是照搬了性学家的观点。我看了国外19世纪的医学书籍摘录，那个年代是反对手淫恶习的，认为这是一个自渎伤身的恶习，对身心健康有着极其严重的负面影响，在18世纪和19世纪，无论是牧师、教师、文学家，还是医生、精神病学家，他们都普遍认为手淫是一种有害的行为方式，无论从生理还是从心理上，都是如此。后来到了20世纪，国外的性学家崛起了，之前关于手淫危害的文章都被他们批判和否定了，事实真相被掩盖了。现在到了网络时代，事实真相又开始回归了，国外有很多戒色网站和各类戒色书籍，对色情和手淫的危害做了充分的揭示，将来无害论肯定会被淘汰，这是大势所趋。

国外戒色书籍写道：“色情给人虚幻的快感，前一刻它让人飘飘欲仙，后一刻它就牢牢地将人拖下无底深渊。”“色情的另一面是毁灭。我丢了饭碗，还差点跟老婆离婚。如果你一直看色情，那么总有一天，色情会毁了你全部的生活。我认为，现在很多人都还没有意识到色情的毁灭性。”“这种双面人生最终毁了我，也影响到了他人。”“色情成瘾者每一次观看色情之时，和生活中最可怕的变故不过一纸之隔。”“后来我才意识到，只有一个真正强大的男人才能戒除色情瘾这种顽固的恶习，而且，只有一个真正的男人、一个不看色情的男人，才能真心去爱一个女人。”国外的戒色书籍说得很好，我们要认清色情的毁灭性，浏览色情基本都伴随着手淫恶习，这两个行为是连在一起的。尤其在今天这个互联网高度发达的时代里，你可以轻松获得取之不尽、用之不竭的色情视频，无论多么变态和新奇的内容都能搜到，你的右手食指点击、点击、不断点击，你的整个身体像被钉在了椅子上，一动不动，你的两颗眼珠目不转睛死死盯着屏幕，发出贪婪幽暗邪恶的光芒，你沉迷其中根本停不下来。随着手淫次数的增加，这种不满足感就会日益膨胀，瘾会变得越来越强，心理也会越来越变态。一位戒友说：“我看了二十年的黄片，我也有想喝尿的想法……因为越看越变态！”看到最后普通的片子已经很难刺激多巴胺分泌了，到时就会看变态的，越看越变态！到最后就是严重的恋癖、虐待、吃屎喝尿，越来越变态，丧失人性，泯灭良知，越来越可怕，有的人还和动物发生关系，简直骇人听闻，实在太可怕了，已经堕落到如此不堪、如此下劣的地步了，连畜生都不如了。

我们这几代人都被无害论误导过，现在是该认清真相了，不能再被无害论误导和蛊惑了，色情与手淫的危害需要被社会公众重新认识。一位戒友说：“你拿出一堆医学论据去包装这个行为，把这个行为合理化，你心安理得地手淫，但是，你内心的猥琐是无法掩盖的。”他说得很好，不仅内心的猥琐无法掩盖，容貌气质的猥琐更加无法掩盖，伤精症状迟早也是会爆发的，也许现在感觉还行，但只要继续撸下去，迟早会进医院的。撸者基本都在看黄，而国家在扫黄，黄赌毒，黄排在第一位，黄对心灵的毒害也最大，看黄手淫肯定是不对的，无害论的伪科学迟早会被淘汰。彭鑫博士说手淫无害论是祸国殃民的说法，无害论是该被澄清了，很多人都在手淫后拿无害论安慰自己，然而症状还是爆发，最终肯定会知道无害论是完全错误的。戒色吧翻译团队翻译的一篇国外文章：美国人控诉手淫22害！其中讲到：手淫让你虚弱，它会使体内的蛋白质和钙质流失（精液是人体的精华，可不是吃几个鸡蛋就能补回来的）；手淫使人产生紧张和神经系统问题（自卑、口吃、胆小怕事、神经衰弱）；手淫是勃起障碍的一个主要原因（阳痿早泄）；手淫一次即可上瘾，想要控制住几乎没可能（手淫极具成瘾性）；手淫让人昏昏欲睡，射精后大部分时间你都会在睡觉，真的会非常疲惫（这时候斗志丧失，耽误本来计划好的事情）；手淫也能影响心理，在射精后你会感到沮丧和自责；手淫导致无限的欲望，它让你无视地点、人物和文化，让你尽最大的可能去满足自己越来越重口味的欲望；过多的手淫导致精子数量减少、质量下降；手淫是不道德的，你幻想某个异性来手淫，这扭曲你的价值观和你对他人的尊重感；手淫浪费时间，让你变得没有价值；手淫的快感短短几秒而已（带来的痛苦却是长久的）；手淫会导致失忆和思考能力下降；手淫绝不是你欲望的终点，你已经被它所欺骗，它绝不会解决你的问题，更不会让你满足。另一篇翻译的文章中，Frederick Humphrey博士说：“那些抽干自己生命力的过度行为，比如过度病态的放纵，过多次数的滑精，过长时间、过频繁地刺激性器官，特别是因为这种放纵与生理和心理的过度工作紧密联系，最终都只能导致同样的结果。年轻人神经衰弱的主要原因就是手淫，如果持续下去，将会在不久的将来导致严重问题，并且产生久远的负面影响。可以负责地说，每年无数的人就因为手淫这一项恶习而被带入神经衰弱的地狱。”

国外目前对色情和手淫危害的认识已经比较到位了，当然我国也有自己的优势，那就是从中医的角度来解释手淫的危害，而国外则更多地从西医的角度来解释手淫的危害。两者都很好，过去我们一直被手淫无害论蒙蔽和欺骗，看了无害论之后，就会肆无忌惮地放纵自己，现在是该认清真相，下决心戒除恶习了。

11.身心爆发症状

当初染上手淫恶习，我并不知道手淫是有害的，我被快感冲昏了头脑，后来发现身体逐渐出现了各种不适，那时我就隐隐感觉手淫是有害的，记得最早出现的症状就是尿频和腰痛，还有就是容易感冒，鼻炎加重，腿软也很明显，变得爱睡懒觉，早上起不来，眼睛浮肿，没精神，脑力下降，精力下降，体能下降，痘痘增多，撸的时间越来越短，出现勃起不坚，内心也变得很难快乐起来，总是郁郁寡欢，人也变丑了，丑了之后就开始自卑了。当症状严重时，我就戒一段时间，当症状缓解了，我就又开始了，好了伤疤忘了疼。手淫前几年爆发的症状虽然很明显，但基本还可以忍受，那时年纪轻，恢复也很快，戒几周就能感觉到明显的改善，可惜好景不长，被心魔再次拖入怪圈后，身心的状态又大幅下降了。学生党最要命的就是脑力下降和精力下降，这两个一下降，学习成绩肯定会下降，我那时就感觉沉迷手淫后脑子变迟钝了，很多题目当时做不出来，等到老师报答案了才恍然大悟，就是做题目时脑子转不过来太迟钝了，想不到那个知识点。手淫后记忆力和注意力都大幅下降，有时听课时都在意淫，听课效率可想而知，有时被老师点名叫起来，我才从黄片的场景中回过神来回到课堂，然后一脸懵逼地看着老师，因为学习成绩下降，被老师叫了好几次家长，那几年我活得心惊胆战，就怕老师叫家长，也怕家长问成绩，实在焦头烂额，脑力下降真的很难应付繁重的学业，后来我通过中医认识到：肾上通于脑！我被这条医理彻底震惊了，原来手淫会导致脑力下降，这么多年的脑子迟钝总算找到原因了。我欲哭无泪啊，知道得太晚，在学生时代彻底结束后才知道这条医理，《素灵微蕴》曰：“肾为髓之下源。”肾主骨生髓，髓充盈于脊骨，上达于脑。肾精——脊髓——脑髓，这是连着的，肾精是可以化生脑髓的，也可以化为浊精，这是一股能量，取决于你怎么用它。后来我学了中医知识，知道在十几岁时我已经肾虚了，就是手淫害的，可惜那时的我太无知。

12.第一次戒色

在手淫后没多久，我就开始了第一次戒色，因为我觉得这个恶习在控制我，让我上瘾，让我身不由己，虽然那时年纪还小，但内心也是不愿过这种放纵的生活，本能地知道这种事情不好，内心的良知也在督促我戒色。在没有任何戒色觉悟，并且还有那么多思想误区的情况下，第一次戒色没有任何悬念地失败了，当时就靠下决心、转移注意力、充实生活、积极锻炼，平时还好，一到周末，独处时间增多，就容易破戒，在强戒状态下能挺过三周已经很不容易了，所谓强戒，就是不学习，一味靠毅力，失败了就怪自己毅力不行。其实根本不是毅力的事儿，不学习哪来的戒色觉悟，断念能力为零，对心魔也没认识，肯定失败！我那时是十足的菜鸟，第一次戒色失败后，之后又尝试了很多次，毫无例外都失败了，从没超过一个月。我是磨床怪客，也是手淫狂魔，磨床一直磨到了大学，手淫也是，这两个行为伴随着我的成长。邪念一起，我就会失控，我就会疯狂找黄，我就会干龌龊下流见不得人的事情。之所以戒色，一方面是因为症状开始出现，另外我还是想做回纯净的自己，我知道纯净的状态才是我真正向往的，但是那种念头一来，我就被强拽到那个怪圈，那股拉力实在太大了，我那时并不知道是心魔，只知道戒到一定时间，内心会突然有股莫名而强大的力量把我拖入那个怪圈，我对那股力量没有任何招架之力，就像小孩和大人拔河，一拔就过去了。心魔非常阴险狡猾，套路也很深，经常冒充我，怂恿我，我那时没有任何戒色觉悟，还以为是自己的想法，于是听信、跟随，最后欲火中烧，疯狂破戒。破戒后那种戒色积累的底气和自信一下子消失了，就像王子变回了癞蛤蟆。说实话，泄与不泄对人健康、精力、自信、底气、意志、思想、眼神、气质、气色、精神方面的影响的确是不一样的，完全是两种状态。戒色后眼神都会变得犀利起来，那股自信和底气，那种光明磊落，完全是邪淫时不能比的，如云壤之别。

13.那个超强的怪圈

那个怪圈有股超强的魔力，把人牢牢控制在里面，陷入死循环，很多人都试图挣脱出来，但基本都失败了。因为他们要面对的是心魔大BOSS，这个老怪已经修炼了无数年，对付一个无任何觉悟的小孩，真的是小菜一碟。我无数次想戒，无数次下决心，发毒誓，甚至还自残过，但是面对心魔的进攻时，简直不堪一击，真的是一触即溃。我初中自残过，大学也自残过，还是依然失败，我痛恨那个无法自控、疯狂放纵的自己，然而面对心魔的进攻时，却显得那么无能为力。我是反对自残的，因为自残戒色必然失败，用自残惩罚自己也极为不明智。大学时我还在破戒后跑50圈（大概250米的操场），一方面有惩罚自己的意思，另外也想通过这种方式把心魔跑掉，那时缺少中医养生的知识，不知道大汗伤阳，结果过度运动导致颈椎病加重，心魔也没被我跑掉，现在知道锻炼只能作为辅助，核心还是修心，只是那时我不懂修心，只能在外在修身方面努力，结果肯定失败。现在戒色吧有很多新人的破戒帖，我看了之后就联想到曾经那个自己，和他们完全一样，根本不是心魔的对手，心魔一来，立马垮掉，立马沦为心魔的傀儡，那个实战的过程不到一秒，一秒之内我就会被心魔攻陷，真的就这么快。一位戒友说：“念头来，附体——破戒的死循环。”另外一位戒友说：“心魔一上来，又完犊子了。”心魔真的很强大，那个怪圈会牢牢控制你，防止你逃脱，要冲破它是很不容易的，当你达到一定的断念水平，又会发现这个怪圈其实是可以冲破的，断念水平差时真的太难冲破了，那股拉力实在太强大了。

14.trouble！！！

拳击比赛一方快被击倒了，解说员经常会情绪激动地大喊：某人陷入“trouble！！！”了，trouble就是麻烦，吃了对方重拳，步伐踉跄，陷入困难，快要被KO了。记得以前我每次破戒，都是陷入trouble，心魔就像一个混世拳王，那一个个邪念、怂恿、图像就像组合拳，要把我干倒，之前我实力弱小，每次都撑不过几秒，很快就陷入跟念带来的欲火中烧，开始疯狂找黄，那个猥琐的身影又开始忙碌起来，撸起来也是爆体的节奏，不彻底掏空是不会善罢甘休的，很多时候都是连续两次，一次结束，没过瘾，休息会又来第二次，第二次很难射出，疲于奔命，撸到手累，JJ都麻木了，还在动作，JJ都发软了，还在动作，绝对丧心病狂。一位戒友说：“今天我已经疯了，连破10次，喘不过气了，4次的时候已经射不出来，后面还接着撸，现在人已经站不稳了，我已经完蛋了，症状马上就会严重复发。”被心魔攻破后，就是疯狂！不顾一切地撸！不要命地撸！陷入可怕的纵欲状态！心魔一次次让我陷入trouble，让我进入疯撸的状态，渐渐地，我在生活和学习上也陷入了trouble，各种问题纷至沓来，让我难以应付。在弱小时，我真没有那个能力KO心魔，只有挨揍的份，那时的我并不具备让心魔一拳挺尸的强大终结能力，那时的我是十足的菜鸟，没有任何戒色觉悟，也没有断念能力。在内心的八角笼中，被心魔一次次完虐，KO是最热血沸腾的高光时刻，而每次倒下的都是我。心魔太强，而我太弱，这种情形注定被心魔KO，被心魔打得满地找牙，遍体鳞伤，心魔统治了我的内心，我只是它的一个傀儡。

15.屡戒屡败，屡败屡戒

和戒色吧很多人一样，我也经历了屡戒屡败，之前的自己没任何把握，戒了十几天就开始担心哪天“那股力量”来了，就会再次掉入怪圈，很没有安全感，我之前破过很多次，也失去过信心，也放弃过戒色，但后来症状严重爆发，还是把我逼回了戒色这条路上来，因为不戒实在不行，身体即将面临大崩溃。屡败屡戒这种精神是可贵的，但一次次失败会让信心和决心逐渐消失，一味靠毅力强戒是看不到任何希望的，在那个年代也学不到戒色知识，也只能靠毅力强戒，不知道戒到哪天就会突然破戒，自己一点把握都没有，我失败过多少次，我已经记不清了，但我心中还是希望自己能戒掉这个恶习，做回纯净的自己，每当戒到十几天、二十几天，这种渴望就越发强烈。我不想让自己永远困锁在幽暗的撸茧中，我想逆袭，我想蜕变，我想张开自己的灵魂之翼，带着强劲的生命力，向充满自由和光辉的新世界飞去。前几天看到一位戒友的求助帖，他说：“这两天一直连续破戒，真的是一发不可收拾，真不知道该怎么办了，明明知道手淫的危害，明明知道手淫后的痛苦，每次手淫后就感觉掏空了一样一天无精打采，浑身无力，双腿发软，没有一点正常人的样子，特别痛苦，但还是控制不住撸，我真的不想这样下去了，前辈们帮帮我，怎样才能摆脱手淫的控制，我真的不想这样下去了。”他的感受和我那时极为相似，真的很想摆脱手淫的控制，可惜那时我无法做到，当念头图像上来了，我就跟着跑，心魔稍微一怂恿，我马上就听信了，欲望起来后根本控制不住自己，那时的我不懂修心，失败了就怪自己毅力不行，这是非常低级的戒色状态。

16.在黑暗撸坑苦苦挣扎

我一直想冲破那个怪圈，但是一直失败，最后只能陷在撸坑里苦苦挣扎，我想挣脱那个束缚，但一直做不到，这个撸坑是一个亿人坑，遍布痛苦哀嚎的撸者，虽然有的撸者外表看上去还算正常，但其实他的内心正经历着某种挣扎和痛苦，这是表面上很难看出来的，他是无法自控的，他的内心其实很虚弱很无力。一位戒友说：“现在已经27，大家都知道，这个时候本来是人一生奋斗的黄金时期，父母期盼自己能出人头地，有妻儿相伴，正是努力去建设未来，让父母妻儿未来能过上幸福美好生活的时候。可是现在呢？一身是病，带着千疮百孔的身体还拿什么资本去拼搏、去奋斗！辜负了父母的期盼，也没有妻儿相伴，一无所有，搞得一切本该按正常发展的人生轨迹严重偏航。当初还自以为是觉得SY是很享受的事，谁知道这其实就是一个糖衣炮弹的陷阱，是一个无底洞，等深深陷进去之后，才发现自己把自己给活埋了，真的可笑可怜。SY慢慢地吞噬了我的身体，现在已经是百病缠身，人不人鬼不鬼的。有多少个无眠的夜，都是在孤独中无由地醒来，悔不当初，心就像被无数把刀在一刀一刀地割。”这位戒友的处境我很理解，我曾经也经历过，能够爬出这个黑暗撸坑，重见光明美好的世界，自此永远摆脱恶习，这是我那时的奢望，以我当时的实力，根本无法做到。我也深深懂得撸者的痛苦，他们的人生正经历困境，不管表面上多么风光，其实内心都是痛苦和绝望的，还有一种难以言说的虚弱感和无力感正笼罩着他们，他们会在一瞬间变得极为恐慌和无助，外表看似坚强，实则内心却异常脆弱，他们一直都无法真正主宰自己。

17.三次痛苦的手术

我到现在经历了三次手术，都和鼻子有关，一次鼻中隔偏曲纠正，两次下鼻甲切除术，这三次手术虽然打了麻药，但还是能感受到很大的痛苦，想象一下医生拿着剪刀伸进你的鼻子里去狠命地剪，还拿榔头敲，敲得整个手术台都在震动，想想都恐怖，但我还是熬过来了，记得在手术台上度秒如年，背部紧张得全部汗湿了。那个医生就像一个木匠一样敲敲打打，不像在动手术，而像在干木工活，麻药是局部的，而且只是麻了一部分，至少还有四分之一的痛苦要自己来承受。医生拿剪刀把鼻子里的骨头剪下来，剪不下来时就要用榔头和凿子，用力敲，狠命砸！那就像地狱里的景象一样，我现在回想起来都不寒而栗，做手术时眼睛是用布蒙着的，否则患者看到剪刀伸过来，是会极度恐惧的。在沉迷手淫后，我很容易感冒，鼻炎一年年加重，最后只能去做手术，看了因果方面的书籍和文章，我很确信这三次手术的痛苦和我邪淫还有杀生是密切相关的，年少无知造了一些杀业，加上疯狂邪淫掏空了身子，最后报应现前，苦不堪言啊！邪淫加杀生，那真是地狱搭档，果报现前时，真的是痛苦无量啊！我以过来人的身份告诫大家一定要戒邪淫和戒杀生，这两个是绝对的大头，这两个的果报也最惨。再说三个我身边的真事，我的一个亲戚杀了一条狗，还吃狗肉，当年就得了癌症，杀生的罪业非常可怕，还有就是一个杀猪的屠夫，到了四十多岁时得了喉癌，死前几天嚎啕大哭，很是凄惨。还有家附近的一个菜场路边摊卖鱼的贩子，人很高大魁梧，年纪也不大，大概三十多岁，天天在那杀鱼，搞得很血腥，不知他之前干这行多久了，总之，前年去问他怎么不来了，旁边的小贩说那个卖鱼的得了重病已经死了，我听到这个消息非常震惊，因为之前我经常看见他，感觉他很健康，身材也很魁梧壮实，怎么说没就没了呢？我想到了杀生！杀生短命报！可怕啊！生命被宰杀时，其苦无量，其悲无涯，苦苦挣扎，恐怖万分，其痛苦不可言说。如果能把它从生死线上解救出来，使其远离死亡的恐怖，从无助的苦痛哀鸣中解脱，这是何等的善举！戒色后应该适当放生，好好培养自己的慈悲心，这点很重要，放生时自己的心情也很愉悦舒畅，这也是很好的调心方式，不过要如法放生，注意放生的事项。

18.邪淫浪子终回头

记得我曾经疯狂放纵了近一个月，因为一个人住，更加助长了放纵的强度，作息饮食不规律，经常熬夜看黄，像马拉松一样看黄手淫，疯狂的状态以一次恐慌的大出血作为结束，记得当时的情形，整个马桶里的水都被鲜血染红了，我当时很恐慌，以为自己得了大病，后来就回到了家人身边，做了检查没什么大问题，只是裂开了一条口子，但出血量真的很大，把我吓到了。一个人住是很容易放纵的，这点我深有体会，因为没了潜在的监督，就很容易走向极端的疯狂。后来我得了神经症，被几十种症状轮番折磨，过得惶惶不可终日，那种生活太恐慌了，如惊弓之鸟，奔波在家和医院之间，当身体健康时，我不会想到还有这种痛苦，真的无法理解，但是当你真正进入了那种疾病的状态，就知道有多么恐慌和多么绝望了。为什么有的人会自杀，普通人想不通，得上了就知道那种痛苦了，那是身心的双重折磨。正是神经症的痛苦让我再次回头，再次开始戒色，之前我很早就想戒掉，但一直都失败，神经症的折磨激发了我下最大的决心，做破釜沉舟的最后拼死一搏！当然光有决心是不行的，我开始学习修行方面的文章和养生知识，正是学习带来了莫大的力量，戒色神力真的是来自于学习，当然也来自于练习观心断念，学习和练习永远是戒色的重点。通过学习中医我真正了解了手淫的危害，这个恶习真的是在自戕，中医完美解释了手淫导致的各种症状表现，这让我醍醐灌顶、豁然开朗，深深明白之前手淫就是在伤害自己，之前虽然也隐隐知道手淫不好，但没有那么明确而深刻的认识。

我以前就是一个邪淫的浪子，好几种邪淫的行为我都犯过，那是一种鬼混的状态，色鬼在混！完全无耻，不负责任，非常垃圾和混蛋的状态，小时候我最鄙视的就是鬼混的人，长大了我却成为了曾经我最鄙视的人，我深深忏悔往昔所造的邪淫罪业。邪淫时整个人浑浑噩噩的，被各种邪念占据着，驱使着，整个生活也是围绕着邪淫展开，在那个负能量的状态下，感觉人生最大的乐趣就是邪淫，那个状态的我充满负能量，就是一个标准的淫棍和愤青，现在想来应该是大粪的粪，那是一种马桶套头、屎尿灌顶的恶臭状态。在邪淫中醉生梦死，宛如一头勃起的蛮荒野兽，饥渴焦躁，盲目无知，十分荒唐和愚蠢，一股令人作呕的气息传来，让人退避三舍。这种堕落的生活方式最终毁了我，神经症彻底敲醒了我，我不想再堕落下去了，我想找回本初的纯净。八年多前的那个戒色的决定是我蜕变的开始，这次戒色与以往不同，以往我是一味靠毅力强戒，根本不学习，而这次我突然开窍了，懂得学习了，大量地学习，大量地做笔记，以前是疯狂找黄看黄，之后是疯狂学习戒色文章，如饥似渴，我把找黄的疯劲全部用到了学习上，笔芯用完一根又一根，不知疲倦地记笔记，复习笔记，乐在其中，很快我的戒色和养生觉悟就上来了。我感觉这次戒色好像摸到边了，好像能成功了，我当时有那么一种微妙的预感，特别是戒到三个月时，那种感觉很明显，因为之前我从来没突破过一个月，而这次达到了三个月，而且内心很平稳，这给了我信心，但我也知道不可掉以轻心，不可骄傲自满，还是要谨慎，还是要加强学习。

邪淫的浪子终于回头了，堕落的十几年终于结束了，一路走来，我真的过得好惶恐，内心也很痛苦，生活也是各种不顺，一直不知道为什么，后来才知道和邪淫密切相关，邪淫让我变得充满负能量，负能量感召的肯定是不好的事情。

19.色是少年第一关

《寿康宝鉴》：“色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本。血肉之躯，所以能长有者，曰精曰气曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精，精合乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明肢体强健，如水之润物，而百物皆毓；又如油之养灯，油不竭则灯不灭。”

来到这个世界上，我们是要闯关的，就像一个游戏，第一关就是色关！色是少年第一关，这关必须要过！很多人一直没有闯过这一关，到了身居高位，最后还是栽在了这一关。家庭、学业、事业都需要一个好身体来作为经营奋斗的基础，滥撸滥泄，真的会把身体搞垮的。《少年进德录》云：“人之精力有限，淫欲无穷。以有限之精力，供无穷之色欲，无怪乎年方少而遽夭，人未老而先衰也。”“少年如已损伤，急宜断欲一年或二年，以补其陷。中年体已觉衰，急宜断欲三年，以充其体。从此永无色事，自可得臻上寿。”我国古医籍云：“夫阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。”精液是非常珍贵的，美国医学家在一次生物试验中发现，“男性的精液中含有大量由脊髓原液构成的生化物质，除了含有蛋白质外其余维生素、黄色素、胆固醇、磷脂类、锌及柠檬酸等含量与脊髓液的含量等同。而脊髓原液所含的成分在供应神经系统营养上有着不可替代的作用，它可以减少由于劳累产生的疲倦，使人的反应力、精力一直保证在一个很高的水平。现代科学研究表明，精液中含有的蛋白质使神经键产生了电离作用，与脊髓原液对神经系统的作用相同。精子中含有非常丰富的珍稀的营养成份。这种成分是神经系统、骨髓干细胞系统和男性生殖细胞系统必需的成分，对这三个系统而言，这种成分的多寡决定了它们功能的强弱。”经常性的射精会引发反应迟钝以及疲倦症状，也会导致其他各种伤精症状。把精液说成垃圾、营养价值低的文章存在非常明显的误导，那类文章会让人沉迷于纵欲，还以为这样干没事，等到症状爆发就知道真相了。《养性延命录》：“保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道务宝其精。”明代医学家张景岳：“善养生者，必宝其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老当益壮，皆本乎精也。”陈继儒在《养生肤语》中指出：“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”古人很有保精和宝精意识，第一个保是保护肾精，第二个宝是把肾精当作宝贝一样呵护，绝对不能随便耗泄。

孔子曰：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”

先哲云：“人一思淫，心田即暗。中正之心已邪，则光明正大之气遂失。若人时时存邪念，积久而邪气蛊惑于身心，即小人矣。”

君子第一修为就是戒色，戒色就是戒邪淫，一个人要懂得控制自己的欲望，不能放纵自己的欲望，放纵会导致自毁，会让自己受困，会让运势变差，整个人会陷入黑气笼罩，灰头土脸，心神昏昧浊恶，家庭、朋友、学业、事业、身体、情绪、财运、感情等，都会受到很大的负面影响，大家自己应该都能体会到。那些邪淫的人总是说“食色性也”。“食色性也”是告子所说，古圣先贤绝对不会叫人纵欲的，他们的观点是万恶淫为首！怎么可能叫人纵欲？所谓“食色性也”，是让人认识到食、色是人的两大基本欲望，但都要严格管理，是有禁忌的。食物方面不能暴饮暴食，也有很多饮食方面的规矩和讲究，而性方面则要戒除邪淫，是绝对不能乱来的，古人是反对婚前性行为和手淫的，两者都属于邪淫。把“食色性也”当作自己放纵的借口，实在是很无知，想想古圣先贤也不可能害子孙后代，他们都是一致反对邪淫的。

《少年进德录》是丁福保所作，丁福保先后编译出版了近80种国内外医学书籍，合称《丁氏医学丛书》。《少年进德录》成书是在民国年间，论手淫之害较为详尽。其实在那个年代，很多有识之士对于手淫的危害已经认识得很到位了，著名的药理学家张昌绍先生也写过戒手淫的文章。

《少年进德录》：“手淫之害，较大于交接。犯此恶习者，多在少年，往往旦旦伐之，以短促其生命。其发现之病状，为脑神经衰弱，记忆缺乏，作事易倦，屡呼头痛，动辄忿怒悲泣。阴茎软弱无力，精液中无精虫，或全失交接之力，而成阴萎症。梦中漏泄精液，或时有精液之漏泄，而成滑精症。四肢乏力，躯体踉跄，不良于行，立足不稳，不能支持其躯体。手指震颤，眼中无光，视力衰减，眼窝陷没，耳鸣重听头重，时发眩晕。面如土色，皮肤苍白，全呈病态。筋肉弛缓无力，睡眠终夜不安，心跳惊悸，腰部酸痛。身体及精神，均起障害，终日昏懵，如在五里雾中。思考力渐渐减退，而归于消灭。关节疼痛，消化力障碍，胃腑痉挛。血液衰减，胸部充塞，皮肤肿溃。全身枯槁羸惫，神气黯然，如蜡人院之偶像，毫无生气。或成痴愚，或成肺痨癫痫，或致自杀，或卒倒夭死，或幸免早殇，而长为病夫以终身焉。夫无论何事，皆可防患于未然，独至手淫之恶习，暗室亏心，负惭衾影，为父兄不及知，为师长不及觉。欲防之而不胜其防，故其为害有如是之剧烈也。”

《家庭宝筏》：“若耽于荒淫，则渐渐志识昏迷，心神衰耗，即使年少气盛，不即觉露，日复一日，终于不振，而百病随之。”

手淫的危害是很多的，并不是无害的，当性学家崛起后，无害论就渐渐成了主流，但真相迟早会回归，人们会再次认识到手淫的危害，这是必定的。在色情泛滥的时代，更需要普及色情与手淫的危害，让更多的人了解真相，从而自觉戒除恶习。手淫恶习真的可以毁掉一个人的一生，当身体差了，很多事情自然就做不好了，甚至都不想去做了，身体宝贵的精华被肆意耗损，全身都会出现各种伤精症状，最后沦为废人一个，整日与药为伍。古人云：“人生天地间，圣贤豪杰，惟其所为。然须有十分精神，方做得十分事业。苟不知节欲以保守精神，虽有绝大志量，神昏力倦，未有不半途而废者。欲火焚烧，精髓易竭，遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，而且渐成痨瘵之疾。盖不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其生而有余。故孙真人云：莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。盖谓此也。人生欲念不兴，则精气舒布五脏，荣卫百脉。及欲念一起，欲火炽然，翕撮五脏，精髓流溢，从命门宣泄而出。即尚未泄出，而欲心既动，如以烈火烧锅内之水，立见消竭，未几则水干而锅炸矣。”

《欲海回狂》：“普劝青年志士，黄卷名流，发觉悟之心，破色魔之障。芙蓉白面，须知带肉骷髅；美貌红妆，不过蒙衣漏厕。纵对如玉如花之貌，皆存若姊若母之心。未犯淫邪者，宜防失足；曾行恶事者，务即回头。更祈展转流通，迭相化导。必使在在齐归觉路，人人共出迷津。”欲海是十分危险的，大家可以想象一下无数的人漂在欲海上，而海平面下就是大白鲨在转悠，指不定哪天就把人拖进深渊。黄孝直曰：“少年时能于此色欲一关，把得牢，截得断。他年元神不亏，气塞两间。立朝之日。精神得以运其经济，作掀天事业。真人品真学问，皆由于此。即使不成大器，亦必克尽其天年，不致死于非命，此少年所当猛省也。”男儿欲遂青云志，须信人间红粉空！男子汉大丈夫应该光明磊落，顶天立地，岂可沉迷邪淫，毁于色情之祸与手淫之陋习？！《大宝积经》：“彼无智慧人，行于畜生法；驰趣于女色，犹猪乐粪秽。”《受十善戒经》：“如粪虫乐屎，贪淫者亦然。”真正有智慧的人是不会贪淫的，他们深知贪淫的过患，一位戒友曾说：“为一层皮所惑的淫虫，活得真真可怜。”淫虫两字用得很好，从高楼望下去，人就像一只只小虫一样，邪淫者是恋皮的淫虫，看不破那层皮，迷恋那层皮，如粪虫乐屎，就像蛆虫在粪坑里翻滚，以屎为乐。

前段时间看见有戒友发帖说：“戒色难还是考清华难？”回复中有几个说考清华难，考清华北大的确很难，我查了下数据，2017年清华北大共录取6558人，而高考总报名人数为923万，录取率仅为0.07%，也就是平均1万人中录取7个，1400多人才出1个清华北大。我做学生党时，根本不敢想清华北大，那是真正尖子生去的地方，而我读书时只能算中等，文科有拔尖过，但其他都很一般，沉迷手淫加上严重鼻炎导致我脑子迟钝，我觉得自己就是想破脑袋也考不上清华北大，能考上清华北大的都是天赋极其出众、学习又勤奋努力的学生。从录取率这个角度来看，考上清华的确比戒色难很多，但戒色也有自身的难点，我想说的是，能考上清华北大的不一定能戒色成功，因为考清华北大用的是思维，思维就是念头，而戒色是控制念头，断除邪念，一个是用，一个是断！能用念头的人不一定能断除念头。清华博士偷拍偷窥，这类事件也上过新闻，即使上了名校也可能过不了色关，甚至因为邪淫被开除。色关是人生中必须要过的大关，如果过不了这关，即使将来事业取得了成功，也可能因为放纵自己而导致身败名裂，最后一败涂地。

20.君子必戒邪淫

邪淫范畴很广，手淫、婚前性、婚外情、一夜情、嫖娼、约炮等都属于邪淫的范畴，这是大致的分类，具体细分还有很多。

《德育启蒙》：“淫欲为害，伤身丧志，虽属夫妻，亦当节制。若是邪淫，更非所宜，古今志士，无一犯之。”邪淫这个概念真的太重要、太关键了，现在电视里也讲传统文化圣贤教育，但几乎没见哪位教授讲到邪淫的定义和邪淫的危害，这部分内容好像被他们忽略了。其实戒邪淫是传统文化中非常重要非常关键的一个部分，君子一定要懂得戒邪淫，否则就可能沦为伪君子，表面一套，背地里一套，表面道貌岸然，背地里疯狂邪淫，反差非常之大。现在很多年轻人都不知道邪淫的定义，他们脑子里塞满了无害论和纵欲享乐主义思想，我以前和他们并无二致，也相信过无害论，也觉得人生得意须尽欢，要尽可能地满足和放纵自己的欲望，因为大部分人都是这样，我也觉得自己没什么不正常。什么是正常？难道邪淫放纵的生活就是正常？当然不是！后来我才知道戒色自律的生活才是正常人的生活，以前活颠倒了，活在了纵欲的鸡粪层，一个非常可悲的层面。真正的君子懂得邪淫的危害，知道戒邪淫的重要性，戒邪淫可谓安身立命之本，邪淫是个大窟窿，这个窟窿一定要堵上。戒色就是戒邪淫，戒色的好处是非常多的，戒色是很美好的体验，并不像某些文章误导的那样，说禁欲压抑和有害，相反，懂得修心的禁欲是非常健康的，不会感到压抑，并且会释放大量的快乐和美好的体验。

下面分享一些戒色案例

案例1.我这个戒了一个月的人，都能感觉到特别明显的变化，比如以前一天睡七八个小时还整天哈欠连连，现在睡四五个小时一天精神百倍。以前想都不敢想的东西，现在居然也敢于去努力挑战奋斗一把。

案例2.戒色这么久，真的是脱胎换骨，见了我的好多人都说我像换了个人似的，不管是性格、成绩、外貌、懂事方面与以前都是天壤之别。

案例3.就在今年8月份，终于醒悟了，开始戒色，认认真真，现在效果终于明显了，脸上的痘没了，尿沥也少了，感觉生活又重新充满阳光。以前朋友都很讨厌我，现在大家也都感觉我性格变得非常好，人缘也好了起来。

案例4.戒色满一年，精气神归来。很感恩遇上戒色吧，感恩戒色吧的前辈们，没戒色前各种身心扭曲痛苦都伴随着戒色、学习戒色文章随之远去，现在的我感觉浑身充满精力，眼睛也像撑开了一片天，纯净的正能量集于一身！满满的正能量让我冲破心魔回归当下！

案例5.戒色101天，社恐好了很多，胆气壮了！吃了5年的西药，状态也没这么好过，五官重新有了坚固之相，眉毛比以前浓密许多也很黑，皮肤也好了很多，照镜子是一方面，洗脸的时候很快能感觉出来，总之是人变帅了很多。整整尿了一年的泡沫，现在基本上没什么泡沫了。现在阳刚之气恢复了不少，已经开始有了阳刚之美，眼睛从以前的浑浊暗淡无神变得很亮！

案例6.我戒色20天了，已经感觉到戒色的好处。有一股能量进入全身，自信多了，敢跟人说话了而且很自然，很积极乐观，敢跟人直视了。

案例7.戒色30天，小目标完成，说下我的感受，首先，社恐好多了，敢说话了，脑子很清晰，说话不语无伦次了，不紧张了，不自卑了，然后，很精神，一天到晚不那么累了，仅仅一个月，变化就不小。

案例8.戒色198天，今天是我戒色以来感觉最好的一天，戒色真的会让你变快乐。

案例9.飞翔哥我又重新找回纯净愉悦的感觉了，这种感觉真的让我泪流满面。

案例10.其实我觉得戒色给我最大的好处，就是心态改变了，有信心有能力做好很多事，并且我坚信纯净的人散发出的气场绝对是最强的！

案例11.随着戒色天数和自己的调整，心态豁然开朗，变得开朗外向了，喜欢与外界交流，内心的阴暗也慢慢消失了，非常喜欢这种感觉。

案例12.戒色506天，精神上，我从一个郁郁寡欢、行将垂暮的人到现在精神振奋，充满智慧。身体上从一个朽木到现在似乎年轻了10岁的感觉，真的是天上地下的差别。

案例13.那种自由纯净的感觉真的太美好，状态最好的时候是戒到三个月的时候，感觉看见什么都是美好的，我们一定都会找回那种感觉，那是SY没法比的。

案例14.戒了283天自身的一些变化，以前社恐严重整个人气场很低，走在大马路上不敢抬头走路，不知道为什么就是怕跟别人对视，戒色期间社恐慢慢好了很多，戒到200天的时候社恐已经完全消失，整个人阳光了很多，还有，戒色期间的那种成就感是真的很让人安心、满足，最重要的是戒色期间个头还长高了。

案例15.完全戒色已经两年了，最大的感受除了健康带来的无穷快乐，还有一种宽广的自由感，当一个人离开色欲的束缚，你就会感受到天地自然如此广大、如此广阔的爱。

案例16.戒色期间的感觉真的很好，即使一无所有，我也自在干净，纯净的感觉真美好。

案例17.现在享受着每天不撸管带来的快乐，这种快乐可以持续一整天，我的容貌已经开启自动恢复状态，一天一个样，原来戒撸真的可以给人带来很多快乐，以前想不明白的事情也慢慢感悟了。

案例18.我真的好怀念戒色3个月时那种底气自信，对人生未来充满希望的感觉。

案例19.戒色第22天，整个人变化真的大，眼睛更有神，更好看了，头皮基本不痒了，头皮屑也变少了，洗头发的时候脱发也没之前多了，反正就是越戒越开心，以前撸管的时候每天都感觉开心不起来，现在心情也有所改变。

案例20.第一次戒色超过1个月，那一个月真的很快乐，那个月我的痘痘全部消失，皮肤更好，身体很有精神，每天打篮球，身体恢复很好，脑力充足，仿佛回到了小时候那种自信浑身都是劲的状态。

案例21.戒到100天时，痘痘消了，脸变光滑了，变白，精气神很好。

案例22.戒了几个月，我开始感觉到重生的幸福感，这是这么多年以来未曾感受到的。

案例23.戒色一年多我痘痘少多了 ，脸部光滑了，大家都说我变白了，自己也变得自信起来了，都说我气质变好了，以前慢跑的时候肾特疼，现在运动会跑步还能得个亚军。

案例24.现在已经戒色135天，内心有一种愉悦感，可以伴随我一整天。

案例25.戒到90多天的时候我发现有许多症状减轻了许多，甚至有的完全消失了。比如社恐，现在的我人缘莫名其妙地好了起来，也不怕和异性对视了。工作的时候脑力也开始变得充沛，学什么做什么都快了很多，处理问题也全面了。现在的我感觉是病树春抽芽，重新焕发生机。

案例26.今天是我戒色第385天，感觉很不错，现在有学习中国传统文化，让我懂得很多做人的道理，最大的变化就是身心的变化，戒色前整个人很消极，充满负能量，戒色385天后积极了很多，乐观了很多，人也充满正能量，喜欢与人交际。

案例27.我来戒色吧多年，2016我才真正顿悟戒除邪淫，身体基本恢复，比如尿频尿急痘痘眼袋，从14岁长痘痘的我一直到25岁满脸前胸后背全是痘痘，我从没想过皮肤变得现在这样好，没吃任何药物，记住戒为良药！这四个字！

案例28.戒色110天了，感觉恢复很多，首先精力真的变好了，出油改善，发质略有好转，最惊喜的是额头两侧开始长出少量的新头发，精索疼痛好转了，继续坚持，相信后面还会有更大的惊喜。

案例29.戒色两个多月了，脑子不再迷糊了，神经症也恢复了不少。现在终于有了以前纯真的感觉，真的很美好！

案例30.戒色174天，期末考试成绩下来了，年级名次进步了130多名，感谢戒色让我的脑力恢复，在我有生之年遇到戒色吧是我的头等喜事！

这30个戒色案例充分说明了戒色的好处，戒色后真的可以焕然一新，充满精力，充满精气神，如果伤得不深，戒色一个月，配合积极锻炼，就能恢复很多。有了精力，有了精气神，做起事情来就很有动力，很有斗志，很有效率，不容易犯低级错误。一个好状态真的太重要了，手淫恶习削弱了一个人的能量，让人陷入低能量的状态，到时一切都会变得灰暗颓废。即使再大的雄心壮志，也会在几发过后，化为乌有，到时什么也不想干，只想倒头睡觉，都懒得动弹。戒色之后能量上来了，心态也跟着好了，变得积极乐观，懂得包容了，人缘也好了，有自信了，敢于直视了。那种正能量、积极向上的状态真的很棒，身体症状逐步缓解消失，也让自己有一种解脱的轻松感。戒色后一股强大的能量把你整个人撑了起来，你开始顶天立地了，有一种浩然正气的感觉。戒色的好处真的很多，可以让人感受到纯净的大快乐，这是更高级的快乐，不是邪淫的低级趣味所能比的，能量得到提升的经验是非常圣洁的，你内心的圣殿开始重新光辉起来。戒色的灵魂是轻盈与自由的，内心是祥和与欢乐的，那是非常纯粹美好的感觉，你会感受到强烈的喜悦感和幸福感。一位戒友说：“不撸的日子比金子还珍贵！”那种纯净美好的感受，那种积极向上的斗志，那种底气和自信，那种一整天精力充沛的感觉，那种持续的愉悦感，岂是手淫几秒快感可比的？另外一位戒友说：“戒色太爽了，比撸管滥泄爽千万倍！积满精气神，干一番轰轰烈烈的大事业！戒色是飞龙在天的大爽，邪淫就是蛆拱屎的爽。”他说得很精辟，正所谓：金鳞岂是池中物，一戒邪淫便化龙！龙飞九天壮神州，戒色大爽振华夏！

一位国外戒友说：“在手淫过后我一度很消沉，我根本就没法和他人保持眼神接触，在社交场所中我也觉得自己笨拙、别扭。因为我失去了平衡情绪的能力，因为我一直在滥泄着作为男人最有力、最重要的能量：我的肾精。你可以感受到一种如同液体般真实的、自然的力量在你身体中流淌！在你的身体里有一种神奇的液体，这种东西能创造生命！想一想这种东西有多么疯狂、多么有力啊！那是在你体内的一股纯粹力量。当你持续地倾泻它，当然你就会开始感到难受，这就好比把你身体中所有的力量全部泄去。我花了很多很多年的时间才明白看黄是多么有害！戒掉它能使你加深对自己、所处环境以及整个世界的理解。这是一次难得的极棒的机会，等待你采取行动去抓住它。看黄手淫对于你和处于色情行业的人来说是灾难性的！我想把这个简单却又极其重要的一句话深深刻在此刻你那腐朽不堪的灵魂上，你准备好了吗？看起来简单容易的选择（邪淫），会给你更艰难的生活，而那些看起来艰难费力的选择（戒色），反而让你的生活变得轻松！”

国外戒友这段话说得很好，手淫后人容易消沉，也会变得颓废，社交能力会下降，容易变得紧张不自然，很难与人对视。肾精太宝贵了，就是人体的核能，这股能量如果能留得住，那精力、脑力、体能都能保持在上佳的状态，一旦泄掉，就会感觉整个人软掉了，一股巨大的力量被抽走了，人容易感觉疲倦，反应也变得迟钝，还有各种伤精症状会陆续出现。看黄手淫对自己的确是灾难性的，刚开始还以为是喜剧片，天下居然有这么爽的事情，后来这部喜剧片逐渐演变成了灾难片，最后是恐怖片。对于色情行业的人也是灾难性的，因为他们造作了极大的恶业，最后必定会受到惨烈的恶报。邪淫很容易，堕落就像坐滑滑梯一样，戒色貌似很难，但只要掌握正确的方法和原理，是完全可以戒掉的，当你戒掉了，你就超越了邪淫的束缚，生活也会变得轻松许多，你开始活在更高的灵魂维度，感受到更高级的快乐。全身神气饱满，双目光明，内力浑厚，对生活和未来充满希望。

一位戒除415天的戒友说：“回首自己邪淫的日子，我最大的感受就是总有一种东西在束缚着自己，就是开心不起来，总感觉难过和痛苦，同时对于生活没有热爱，不懂得爱自己，也不懂得爱别人，每天脑海中的想法都是负面和消极的，喜欢对于别人妄加评论，同时对于女孩子有严重的意淫邪淫的想法，身体也出现虚胖、神经衰弱等多种症状，总之自己的状态就像一个泄气的皮球，永远没有出头之日，我想戒，可我就是做不到。后来，我通过学习提高觉悟以后，反转了心魔的统治，做回了自己，自己的心变得宽容很多，同时邪淫的想法几乎消失，身体通过锻炼也变得匀称，有一种内壮的感觉，精力也比从前好很多。神经症恢复，身体在向好的方向发展，好久没这样火力全开了，我才意识到，自己从前在邪淫上浪费了多少时间和精力，自己荒废了多少青春和美好，有时，只为了1、2秒钟的快感，会通宵熬夜，甚至花一下午、一天的时间找黄看黄，最后自己沦为废渣，这样的生活终于终止了，我终于不用再偷偷摸摸地干坏事情了，因为我做回了身体的主人。”

这位戒友表述的感受很细腻很到位，邪淫的日子其实是不快乐的，总有一种被束缚的感觉，开心不起来，快感过后就是抑郁，就是空虚和悔恨，就是失落、颓废与更大的不满足。症状爆发后，还要受到症状的反复折磨，还要去医院看病，人财两空。因为起了很多邪念，导致自己充满负能量，生活中很多事情都会变得糟糕不顺，见了异性就意淫，实在太猥琐不堪了，一点正能量都没有。这位戒友后来逆袭了，反转了心魔的统治，主宰了自己的内心，做回了身体的主人。在邪淫上，我们浪费了太多的时间和精力，荒废和蹉跎了青春，我之前为了找黄看黄甚至废寝忘食，为了那几秒的快感而走火入魔，根本停不下来，太疯狂了，找黄看黄时，分针仿佛在快速旋转，一会天就黑了，一会几小时就过去了。这位戒友最后两句说得很好，再也不用偷偷摸摸了，可以光明正大做自己了，可以主宰自己的身体了，这种感觉才是主人的感觉，而不是心魔的傀儡、欲望的奴隶。

21.圣贤教育的召唤

小学时的课本就有圣贤教育，还记得那时同学们早读时朗诵“子曰”，大家一起读，感觉很有氛围，小时候的确受到了圣贤教育的良好熏陶，然而到了初中开始堕落后，内心就渐渐远离了圣贤教育，脑子里被邪淫的内容占据着，活得就像一具行尸走肉，黄片的冲击实在太大了，那种诱惑也实在太强了，我能切身感受到黄片那种如毒品般的强烈吸引力，我根本无法抵御那种诱惑，别说青少年无法抵御，就算成年人都很难抵御。黄片似乎是“硬通货”，各个国家各个阶层各个行业的人都在看，看过报道，有的不良网站的月浏览量高达几十亿，非常惊人的数字，那种点击、点击、再点击的节奏，相信每位戒友之前都有经历过，这种点击可以持续几个小时，让人深度沉迷其中。一位戒友说：“短暂的堕落过后我又再次猛然惊醒！我心想，不能再这么堕落下去了啊，再这样下去，人生还是依然无尽的痛苦，我的人生还是无边的黑暗！我不想再这么痛苦下去了，我想从痛苦的人生中解脱出来！所以我又再次振作起来戒色。”这位戒友的想法和我过去一样，每次沉沦每次堕落都伴随着空虚和失落，前一秒似乎还很兴奋，一旦射掉，仿佛整个世界突然就灰暗了，整个生活都变得无意义，没意思了，很多人都厌恶堕落的自己，但心魔附体后，又开始找黄了，我发现找黄看黄时激发的那种专注是非常强的，把所有潜力都给激发出来了，如果把这种专注用在其他正确的方面，应该早已成就了一番伟业，那种投入和专注真的很强，全身都铆足了劲，可惜用在了错误的方面。

另外一位戒友说：“你想从深渊里逃出来，可是却总有一股无形的力量再把你拉回去！！那时候的瘾很大，稍微一丁点刺激都会想撸，那时候欲望说来就来，说撸就撸，整个人像个僵尸一样，脑子里一片浆糊，没有感情，没有人性，只知道撸，我的世界里除了欲望仿佛什么也没有了。”他这段描述很细致，那种疯狂放纵的状态的确如此，撸到一定程度，人性和良知都没了，只知道撸，看到异性就意淫，想到什么都会联想到邪淫，浑身上下一点正能量都没有。记得我那邪淫的十几年，我做的善事真的少得可怜，十几年都拿不出一件像样的善事，记得印尼海啸那年，我捐了一天工资，那也是单位领导要求的，我也是随声应和，自己并无主动行善的想法和意识。那十几年，圣贤教育离我真的好远好远，在那种疯狂邪淫的状态下，我也不可能学得进去，邪淫的状态往往很浮躁，看不进去，我那时还是一个愤青，经常有偏激和愤恨的想法，总之负能量实在很重，我的振动频率已经跌落到非常低级的层面。我在等待一次触底反弹，一次改变整个命运走向的绝杀！这是真正的压哨绝杀，就在我陷入神经症的症状地狱，人生进入了至暗时刻，每天吃药，经常跑医院，每天活在深深的恐慌和绝望中，几十种症状轮番折磨我，我活得好惶恐，好痛苦，都想自杀了，就在这最后时刻，我奋起了，发出了最后的怒吼，我表明了无比强硬的立场，我要逆袭！我再也不要过这样堕落的生活！！！

我下了死决心，这次是抬棺出战！绝对是破釜沉舟的勇气，就像全身绑满炸药的勇士，以必死的决心来戒色，我知道这是殊死一战最后一搏，这次戒不了，也许我这辈子就彻底完了。我又开始戒色了，这次戒色注定与以往不同，我开始在网上学习圣贤教育，学习大德开示，看儒释道的文章，看传统文化的经典，看中医养生知识。以往我是一味靠毅力强戒，每次都挺不过一个月，而这次我学会用知识武装头脑，开始提升觉悟水平了，也是从那时我开始总结以往失败的经验教训，开始深入研究戒色的原理和规律。我相信这是圣贤教育的召唤，圣贤教育就像一位充满智慧的老人，他在等我回头，等我聆听他的教诲，等我学会修心，等我蜕变，等我带动更多的人一起戒色，来完成崇高的使命。

儒释道的文章和书籍都是不错的，我做了很多的笔记，记了很多本，我最近翻看了那时的笔记，还能感受到当时的冲劲，那种疯狂学习的热情与兴致，那种热火朝天的干劲。儒释道都属于传统文化圣贤教育，但真正让我懂得修心学会修心的则是佛法，佛法是最高层的教诲。遇见佛法真的很幸运，当初听佛乐时，我流下了眼泪，似乎被某种慈悲、善良和圣洁的频率所深深触动了，触动了心底最纯真最柔软的部分。我以前对佛法是完全不懂，对佛教也存在一些误解和偏见，我认为是受了刺激后才会去出家，也觉得佛教好像很消极，也有迷信的成分，同时也觉得佛法太高深，不是凡夫俗子可以理解的，那些经文实在太深奥，根本读不懂。那时对佛教的理解就是这样矛盾，一方面觉得迷信，另外一方面又觉得太高深，让我有所敬畏。后来明理后才知道，佛法并不消极，佛菩萨在积极地度人，在积极地弘扬正能量，佛法也不迷信，是某些人停留在迷信的层次，把佛教降低为求财、求平安、求福报。真正的佛法是要明理，是要懂得修心的，很多人刚学佛时就觉得学佛要穿得破烂，吃得差，以为这就是学佛，其实真正要改变的是心，修行的根本在于修心，而不在于外相。外相可以穿得像乞丐一样，但内心烦恼还是很重，那就是表里不一。

能够遇见佛法，悟明佛法的道理，这也是我以前不敢想的，如果放在以前，我都不敢相信自己会和佛法能有什么联系，自己怎么可能会弄懂佛法的道理，根本不可能，放在那时，我也不相信自己可以做到，那时的我沉沦在欲海中不能自拔，佛法离我简直十万八千里，后来我开始学习佛法了，刚开始觉得特难懂，如堕五里雾中，完全摸不着头脑，那些名词概念就像天书一样，根本看不懂，即使看了解释也理解不了，那个阶段的我，悟性真的很普通，很一般。那时我会经常听佛经，比如《金刚经》，感觉朗读起来很优美，很有古韵，所以去公园时经常会在耳机里听《金刚经》。其实很多社会的高层人士都在学佛，他们不一定会去寺院皈依，但至少会学习下佛法的智慧，对指导人生还是很有帮助的，国外戒色NOFAP的坛主也有学习佛法，看到他的文章也引用了好几段佛陀的教诲。对于圣贤的教诲，我们要放下成见和偏见，以一颗包容的心态来学习，这样就可以获得很大的益处。

学佛后我看了很多大德开示，对很多大德都比较崇敬，在学佛几年后我渐渐确立了四位根本上师，分别是：元音老人、黄念祖老居士、宣化上人和印光大师。这四位大德对我影响很深，对我的法益也很大。能够得遇恩师，实在是最大的福报，不是世间任何财富地位可以比的。最早顶礼和皈依的是宣化上人，刚开始我在读宣化上人版的《楞严咒》，那时在群里看到有人推荐念佛持咒，说是对身体好，有各种好处，那时我自己了解了一下，最后选了《楞严咒》，《楞严咒》是最重要的一部咒，是咒中之王，也是咒里边最长的一个咒。那时差不多跪念了一年半的《楞严咒》，的确是有加持，感觉自己的悟性渐渐上来了，《楞严咒》很长，能够全部学会，整个读下来，都需要一定的时间，现在我主要念阿弥陀佛和往生咒。用现代科学来解释，原理就是念佛持咒可以提升你的振动频率，净化你的心灵，提升你的能量场。有的戒友在念准提咒，有的念大悲咒，都是可以的，可以根据自己的因缘和喜好来选择。宣化上人在美国旧金山创立了万佛圣城，他是将佛教传入西方世界的先驱者之一，是在美国建立三宝第一人。宣化上人的十八大愿，震撼了我，特别是“若有一未成佛时，我誓不取正觉。”“愿将法界众生所有一切苦难，悉皆与我一人代受。”这两句实在太伟大了，真的是高风亮节无伦比。宣化上人的很多开示都一针见血，非常直接和犀利，这是我非常喜欢的风格，我也非常尊崇宣化上人崇高的德行和功业。

大概在我戒到一年多的时候，那时我对修心已经有了一定的理解和掌握，戒色也相对稳定了，但缺少进一步的提高，就在这时，元音老人出现了！还记得那个下午，我点开了视频，那个亲切而慈悲的声音传来，我瞬间就被吸引住了，那是一个我等待许久的声音，似乎我整个生命都在等待这样一个声音，非常慈悲，非常恳切，感人至深。那是一段直指本来面目的开示，一下把我给震住了！在我听完那段开示之后，还在久久回味，听了一遍又一遍。那一年，生命中指点我认识真我的恩师出现了，他就是元音老人，“音容笑貌师宛在，一睹慈颜心神往”，虽然未曾谋面，但我对恩师却感觉格外亲切，有一种似曾相识的感觉，他是我一直在寻找的人，一直在等待的人，我多次面对恩师相片热泪盈眶，真的是感激不已，无以言表。元音老人朴实和蔼的作风就像邻家老爷爷，非常平易近人，非常慈悲，恩师在2000年弥勒菩萨圣诞那天从容站立往生了，在我心中，元音老人就是弥勒菩萨的化身。那个下午听到了那个直指的开示，我当时对于真我的体会就是四个字——平淡无奇！非常平常，就像白开水一样，无味乃有至味，真味是无味。我当时就承当了！感觉元音老人说得很对，我知道那就是我的真我，虽然看似平淡简单，但深入那个状态后却感觉极其深奥。当时毕竟是第一次听到，还不是很稳固，很多问题还不是很明了，后来又研读了元音老人的开示，真的是豁开正眼，受益匪浅。我在下载包里也专门分享了元音老人的文集，有缘的戒友可以好好学习一下，元音老人的开示不仅指点了真我，也格外强调断念保护，对断念实战极为重视，我继承了元音老人的开示重点，把断念实战放在了一个极其重要和关键的位置。从研读元音老人的著作中，我对修心，对观心断念有了更深刻、更全面的认识，元音老人对我的法恩实在太大了，真的就是我的法身父母！我愿生生世世永远报答根本上师元音老人的大恩大德！元音老人那句“甘作春泥群芳护”是我极为欣赏、敬仰和赞叹的，我愿继承和发扬恩师这种无私奉献的崇高精神。

我把一种强硬的气质注入到了我的戒色文章中，而这种强硬勇猛的气质很大程度来源于黄念祖老居士的宝贵开示，他说：“拼死念、念到死！”说的是勇猛念佛。我用到戒色方面，就是“拼死戒、戒到死！”大家读到这六个字，决心和勇气一下就上来了。黄念祖老居士还有一段开示也极为给力：“我们今生要奋发大志，决定在这一生之中，拔除多劫以来生死根本。这是冲天的大志，是多劫以来空前的壮举，是真要自觉觉他的大心。所以要排除万难奋不顾身，就像在敌人重重包围之中杀出一条血路。这是你（业力）死我（真心）活的战斗。要用真刀真枪，不再是表演戏台上的花拳绣腿。”杀出一条血路，这是你死我活的战斗，这段开示真的是太给力了！我对白胡子睿智慈祥亲切的老爷爷天生就有一种好感，而黄念祖老居士就符合这个形象，元音老人在上海，黄念祖老居士在北京，一南一北，都是泰斗级的大德，那股能量场实在太磅礴、太震撼、太不可思议了，就像云中黄山一样，我彻底被折服了。黄念祖老居士法号龙尊，亦号心示、乐生，别号老念、不退翁，老居士的书法和画作也非常好，修养真的很深，解放后任北洋大学、天津大学、北京邮电学院教授，是具有教授气质的一位稀有大德。网上有一张黄念祖老居士的照片，老居士端坐在那，满面红光，表情是那么神圣庄严，眼睛是那么睿智慈悲，那种慈爱的注视，眼神中流露出的慈悲，真的感人至深，震撼了很多人。感觉整张照片都在放光一样，黄老嘴角挂着一抹微笑，原来慈悲可以这样帅气，真的太罕见了，显得那么睿智、慈祥和亲切，黄老年轻时的照片我也看过，真的是一表人才。黄老一九四三年皈依当代禅宗大德虚云老法师，深受法要，直达禅宗巅峰，得无上妙谛。文革动乱中，黄老历经磨炼艰危，而修持无片刻松懈，相反愈加勇猛精进，所获真实利益不可胜记，正如大师悬记“唯艰难困苦备尝之矣，方可成就。”数次遇死，均安定持诵，将生死置之度外，完全放下，安然渡过，尤其一次遭遇龙卷风，周围物件房屋全部扫光，而黄老泰然无损，仍直立于原地，获大进展。黄老素怀传灯之志，弘扬净土之愿，拯救群生之望，也为报佛恩、师恩，遍观众经论，苦心参研、构思酝酿。自一九七九年经二年，闭门谢客，专心注释大经，于一九八一年完成初稿。一九八二年完成二稿，在严重疾病折磨下悲心更切，依然矢志不渝，奋力完成三稿，时为一九八四年、历时六载，竣稿付印，于一九八七年《大经解》流通于海外。黄念祖老居士的开示非常殊胜，建议有佛缘的戒友多学习，读黄念祖老居士的开示我有一种特别的感觉，那就是他的很多话都来自于他的亲身经历，完全是第一手经验，口语化的表述风格更加强化了这种特别的感觉，总之很令人信服。

印光大师，法名圣量，别号常惭愧僧。大师振兴佛教尤其是净土宗居功至伟，是对中国近代佛教影响最深远的人物之一。大师在佛教徒中威望极高，与近代高僧虚云、太虚、谛闲等大师均为好友，弘一大师更是拜其为师，其在当代净土宗信众中的地位至今无人能及。民国二十九年(80岁)，农历十一月初四，大师预知时至，端坐念佛，安祥生西，大师一生严持毗尼，一丝不苟，六时念佛，三业清净，护教重道，勤奋修学，言传身教，为人师表，弘扬净土，不遗余力，皈依弟子，众星拱辰，后人尊大师为净土宗第十三祖。印老自奉极薄，食则唯求充饥，不求适口；衣则唯求御寒，厌弃华丽。如果有人供养他珍美的衣食，他却而不受，不得已受下，就拿来转赠别人。如果是普通物品，就交到库房，由大众共享。他虽薄以待己，却厚以待人，凡善男信女供养的香敬，他都拿来印佛书流通，为人种福田。印光大师的德行非常深厚，平淡朴实的家风也是我极为仰慕的，大师教会了我做人的道理，敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行，也教会了我戒邪淫，也让我对净土宗有了更深入的认识，我现在修的就是净土宗，弥陀圣号+《阿弥陀经》+往生咒，每日有定课。印光大师对我的法益非常之深，特别是戒邪淫这块，印光大师几乎是每一位戒色者的导师，印光大师亲自整理修订流通《寿康宝鉴》，为《寿康宝鉴》作序，刻印《欲海回狂》，这两本书籍已经成为传统戒色的经典之作，几乎每位戒色者都有学习过。我很尊重传统戒色，也尊重国外的戒色文章，对于好的戒色文章和书籍，我都是本着一颗包容的心态来对待的。建议有缘的戒友能够好好学习《印光大师文钞》，此文钞是非常殊胜的法宝，文钞中印光大师说：“光老矣，不能常训示汝。”这句话曾经看得我流泪了，大师真的是非常慈悲的人，就像祖辈在语重心长地谆谆教诲自己的孙子。

印光大师关于戒色的开示摘录：

（1）世间聪明子弟，于情窦开时，其父母兄师不为详示利害，以致由手淫与邪淫送命者居大半。能不即死，也成残废，无可成立。

（2）汝年尚幼，须极力注意于保身。当详看安士书中欲海回狂，及寿康宝鉴。多有少年情欲念起，遂致手淫，此事伤身极大，切不可犯。犯则戕贼自身，污浊自心。将有用之身体，作少亡，或孱弱无所树立之废人。又要日日省察身心过愆，庶不至自害自戕。

（3）后世子弟愈聪明，则欲心愈重，情窦未开，不可告。情窦已开，不为说保身寡欲之道，或致手淫邪淫，及已娶忘身徇欲，均所难免。

（4）近世少年，多由情欲过重，或纵心冶游，或昵情妻妾，或意淫而暗伤精神，或手淫而泄弃至宝。由是体弱心怯，未老先衰。学问事业，皆无成就。甚至所生子女，皆属孱弱，或难成立。而自己寿命，亦不能如命长存，可不哀哉。汝恐亦犯如上诸病，有则改之，无则加勉。

（5）汝云五六年来，自出校后，病骨支离，已同半死。得非燕朋相聚，共看小说。以致真精遗失，手淫相继，因兹有此现相乎。此现在学生中十有八九之通病也。以父母师友均不肯道及，故病者日见其多，而莫之能止也。光以此事排印寿康宝鉴印八百本，凡后生见光，必明与彼说其利害，令其保身勿犯也。纵手淫邪淫，均能守正不犯。而夫妇居室，亦须有节，兼知忌讳。庶可不致误送性命也。否则极好之人，或因此死。群归于命，而不知其自送性命也。

（6）今之聪明子弟，多犯手淫之病。令看寿康宝鉴，及了凡四训，庶不至致成残疾，及短命而死之苦祸。

（7）人之少年，最难制者为情欲。今之世道，专以导欲诲淫为目的。汝等虽有祖上阴德，不至大有逾越，然须战兢自守，庶可无愧先人。倘不着力立品，受淫欲之戕贼，后来决定无所成就，或致短命而死。

（8）寿康宝鉴，常看，则不至犯邪淫与手淫等，自戕其生，自折其福寿，而即取残废与死亡也。

（9）现在后生，已知人事，即当为彼说葆精保身之道。若知好歹，自不至以手淫为乐，以致或送性命，或成残废，并永贻弱种等诸祸。未省人事不可说，已省人事，若不说，则十有九犯此病，可怕之至。孟武伯问孝，子曰，父母唯其疾之忧。他疾，均无甚关系，冶游，手淫，贪房事，实最关紧要之事，故孔子以此告之。

（10）后世人业重，情窦早开。十一二岁，便有欲念。欲念既起，无法制止。又不知保身之义，遂用手淫。如草木方生芽，而即去其甲，必致干枯。聪明子弟，由此送命者，不知凡几。即不至死，而身体孱弱，无所成立。及长而娶妻，父母师长绝不与说保身节欲之道。故多半病死，皆是由手淫及贪房事所致。故孔子答孟武伯问孝曰，父母唯其疾之忧，乃令戒房事。不戒房事，则百病丛生。能戒房事，则病少多矣。

（11）然人从淫欲而生，故淫心最难制伏。如来令贪欲重者，作不净观，观之久久，则见色生厌矣。又若将所见一切女人，作母女姊妹想，生孝顺心、恭敬心，则淫欲恶念，无由而生矣。

（12）至如夫妇相交，原非所禁，然须相敬如宾，为承宗祀，极当撙节，不可徒贪快乐，致丧身命。

（13）不但外色不可淫，即夫妻正淫，亦当有限制，否则不是夭折，就是残废。贪房事者，儿女反不易生，即生亦难成人，即成人亦孱弱无所成就。

（14）绮语者，说风流邪僻之话，令人心念淫荡。无知少年听久，必至邪淫以丧人格，或手淫以戕身命。

（15）色欲一事，乃举世人之通病。不特中下之人，被色所迷。即上根之人，若不战兢自持，乾惕在念，则亦难免不被所迷。试观古今多少出格豪杰，固足为圣为贤，只由打不破此关，反为下愚不肖，兼复永堕恶道者，盖难胜数。

（16）光常谓世人十分之中，四分由色欲而死四分虽不由色欲直接而死，因贪色欲亏损，受别种感触间接而死，其本乎命而死者，不过十分之一二而已。茫茫世界，芸芸人民，十有八九，由色欲死，可不哀哉。

（17）今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。

22.顿悟修心诀

有的新人会问戒色可以不信佛吗？我回答当然可以，戒色吧不勉强任何人信佛，不走信仰戒色的路线，也可以走专业戒色的路线，戒色吧是一个包容的平台，信仰和专业都是可以的，但主要还是以专业为主，因为专业戒色的覆盖面最广，接受度也最大。刚开始很多新人是不太能接受佛法的，他们对佛法有误解和成见，很多人后来就慢慢接受了，学佛不是叫你去做和尚，也不是马上叫你皈依，而是先了解下，学习一下佛法的智慧，对自己的人生是很有好处的。当你深入学习佛法后，就知道佛法讲的是真理，佛法不是迷信，然后慢慢自然就接受了。就我个人的体会而言，佛法看似内容很多，但最核心的东西就是真我，而真我又是那么简单，就是最纯粹的那个意识状态。那个最核心的东西就是最单纯的状态，不是东西的东西，只是一种状态而已。专业+信仰，如虎添翼，专业戒色研究的是戒色的原理和规律，很多方面研究得很细致，已经掌握了戒色成功的规律，而信仰戒色有佛菩萨加持，有大德的开示，也非常殊胜。大家看了我的戒色经历，应该知道是专业+信仰，主要研究专业戒色，但也接受信仰的力量，这样戒得会更稳固，很多戒色前辈都是专业+信仰。这里的信仰不是叫你马上去皈依，而是学习佛法的智慧，有些内容不能马上接受，可以先放在一边，应该以包容的心态来学习。

我能戒到现在一次未破，和我顿悟修心诀是密切相关的，戒色的根本是修心，念头是行为的先导，如果能控制自己的念头，就能控制自己的行为，所以必须在起心动念上下功夫。这点认识至为关键，如果你把重心放在充实生活、转移注意力上，那是不究竟的，是治标不治本的方法，虽然也能戒除一段时间，但最终心魔猛烈进攻时，肯定会败下阵来。断念实战不行，迟早还是会破戒的。修心诀就是那16个字：念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无！这个口诀想必大家都已经很熟悉了，这16个字是这样划分的，4+4+8，前面4个字是总原则，也就是念起即断，不管什么断念方法，都是为了做到念起即断。紧接着4个字，念起不随，是念起即断的补充说明，念头起了，不要跟随，不要跟着跑，不随即是断！而最后8个字则是实战的最高法则，就是觉察消灭，用觉察力来消灭念头！这16个字其实是一个整体，总原则就是为了断念。这个断念口诀，不用信佛也可以用，所以覆盖面最广，弄懂了原理，然后勤加练习，就能登堂入室，渐入佳境，最后出神入化，登峰造极。

我最早戒色时，通过不断学习大德开示，就发现了这个口诀，这个口诀很多大德都提到过的，这引起了我高度重视，我知道这个口诀不一般，是修心的绝对重点。我领悟了这个口诀，坚持练习观心断念，所以能越戒越好，我对断念实战极端重视，不管学了多少戒色文章，做了多少戒色笔记，最后就看念头上来时，实战的那一下。那一下到底行不行？到底快不快？到底狠不狠？如果那一下不行，那就注定会失败。就像一个运动员在比赛前刻苦训练，最后要到赛场上去实战检验，戒色最后的检验，就是念头袭脑的瞬间，就看你的实战表现。没有断念的那一下，说什么都是白扯！说什么都是纸上谈兵！脱离断念实战，必将失败！

净慧长老：“实际上，修一切的法门都是在观心，都离不开观心，只不过表现的方式有所不同而已。‘观心’二字，可以概括佛教的一切修行法门，因此，这可以说是个大总持，是一个总的法门。”戒色首先要学会观心，观心就是看住自己的念头，就像在家里装了监控摄像头，时刻监视着大门，如果有贼进来了，马上赶出去。邪念就是贼，怂恿的念头也是贼，图像也是贼，微妙感觉也是贼，你要马上发现，立刻断除。

虚云法师：“妄念人人皆有，然妄念起时，我自知之。知而不随，是谓不相续，不相续则我不为妄转。”这里的知，指的就是觉察，知道念头来了，发现念头来了，不要跟随，不要让念头相续，这样就不会随妄念转，知之一字，众妙之门，真正领会了这个知，这个觉，那就相当于掌握了激光武器一样，一知、一觉、一看，念头就灰飞烟灭了，瞬间实战就结束了。王阳明先生：“人若知这良知诀窍，随他多少邪思妄念，这里一觉，都自消融。”最近一天早上吃早饭时，回忆的诱惑图像入侵了，上脑极快，非常微妙，极度诱惑，我一记觉察炮，一下就把它轰没影了，再敢上来试试？！心魔不敢动了，实力强大就会对心魔形成威慑力，有了威慑力，心魔就不敢轻举妄动，那股杀力一定要狠！狠到心魔颤抖！我在断念的时候，甚至眼睛也要瞪一下，好像周围有一群敌人要上来，我狠狠地瞪着对方，这种充满杀气的眼神，让对方不敢上来，让心魔知道我不是好惹的，我是断念的狠角色！心魔可以在张三李四头上作威作福，拉屎撒尿，在我这里，只有横尸的份！我强悍的断力也是逐步修炼出来的，刚开始也是断得不干净，断了之后，心魔还会发动更猛烈的进攻，邪念和图像上得更猛了，企图攻破我，把我拿下。后来我强大起来了，它们再上来试试？！等待它们的是觉察的激光炮，来多少念头怪，都能在瞬间统统杀灭！它们就是来送死的！！！戒到这种程度就开始享受杀念的快感了，这种快感比手淫的快感爽多了，这种快感来自于真正主宰自己的内心！

一位戒友说：“这些天默念断念口诀几百遍，再有念头冒出来的时候，一意识到念头来了，断念口诀立即映入脑海，就像菩萨的金刚杵一般殊胜，念头还没站稳就灰飞烟灭。”这位戒友在断念实战方面已经大有长进，已经有了强悍的断念表现，但他还需想起断念口诀，这就多了一步，最快的实战是一意识到念头来了，念头就没了，在知道的刹那，发现的刹那，念头就被消灭了，这是最快最强的实战表现。当然他现在的实战表现也还可以，继续练习，继续进步，最后就可以做到一觉即断、一知即灭的程度。刚开始要熟背这个口诀，尽快熟悉起来，正确理解和坚持练习，两者缺一不可，坚持练下去，自然会有长进的，但也不可急躁，要保持耐心，就像开水烧开之前会有一段时间没动静，但的确在加热。我们练习断念也是如此，练到一定程度就会感觉自己没进步，甚至有所退步，这时不要灰心，要坚持练下去。苏炳添的成绩进步史，也有一两年是不进步甚至退步的，但只要继续坚持下去，继续完成每日的积累，最后肯定会实现突破，到时就会有一个大的飞跃。断念口诀练到后来就不需要背诵了，只需觉察，到时自然能做到一觉即断，对实战的体会和领悟也会越来越深，实战的表现也会越来越强悍。

《佛遗教经》：“此五根者，心为其主。是故汝等，当好制心。心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼；大火越逸，未足喻也。”“譬如狂象无钩，猿猴得树，腾跃踔踯，难可禁制。当急挫之，无令放逸。纵此心者，丧人善事。制之一处，无事不办。是故比丘，当勤精进，折伏汝心。”“譬如牧牛之人，执杖视之，不令纵逸，犯人苗稼。”

佛陀在涅槃前说的最后一部经典《佛遗教经》里还专门强调了修心，心即是念头，要“制心”，要知道心的可畏，邪念就像毒蛇、恶兽、怨贼、大火、狂象、猿猴，要及时制服，要急挫之，要折伏之，不能让其起势。“执杖视之”，是非常给力的四个字，就像一个人拿着棍棒，警觉地看着，只要敢动，就给它来上狠狠的一下，让它知道你的厉害，这样它就不敢轻举妄动了。修行的根本在于修心，把握了这个核心，就能无往不胜。《金刚经》讲“降伏其心”，和“制心”一样，都是很强势的词汇，并不是叫你逃跑，也不是叫你转移注意力，而是明显的主战派！就是要制服它，降伏它！就是要够狠！要主宰自己的内心，要有强大的统治力，就像奥尼尔站在内线，谁敢上去扣篮？！

《道德经》第三十三章：“胜人者有力，自胜者强。”

能战胜别人的人，是有力的人，能战胜自己的人，才是真正的强者。孔子讲“克己复礼”，克在文言文中有战胜之意，要战胜自己，使言行符合于礼。我们戒色就是要战胜自己的心魔，心魔就是负面的念头，各种会导致破戒的念头，各种邪念，能征服宇宙的人，不一定能征服自己的心魔，能主宰内心的人才是真正的强者。我之前戒色为什么总是失败，我现在回忆起来，根本原因就是缺少降伏心魔、断除邪念的能力，也没有戒色觉悟和实战意识，念头上来时，不能制心，不能降伏它，结果就是被其附体，任其摆布，就像一个木马病毒入侵你的电脑，杀毒软件没杀灭，于是这个木马病毒就开始操控你的电脑。我那时是十足的菜鸟，一次次中招，一次次沦陷，心魔的进攻套路一次次在我身上奏效，攻破我简直太容易了，几秒就搞定了，那时心魔攻破我是没有任何难度的，稍微一怂恿，我就听信了，记得那时心魔总是说“最后一次”、“下次再戒”、“偶尔一次没事的”、“只看看，不撸”，我总是听信，一旦开始看黄我就会撸，就会变得失控疯狂，撸到最后有一种幻灭的感觉，还有一种丧尸的即视感，鬼气浮面，双腿发软，人都站不稳了。之前看过一篇文章，说国外的网络安全专家一堂课要三万元，就是教你如何防御攻击，而戒色前辈的修心课程其实是无价的，何止三万元？修心的知识比黄金还宝贵，当你学会修心了，你就可以主宰自己了，不仅省下了医药费，你还能以良好的精神状态来奋斗自己的人生，赚取人生的财富，收获人生的幸福。迎接心魔的不应该是你的膝盖，而应该是你的断念利刃！强硬的立场，强悍地断念！做主宰内心的强者！

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

这位戒友的体会很好，光靠行善提升正气是远远不够的，即使正气再足，邪念也会再次入侵，邪淫的回忆还会再次浮现，不注重断念，必将失败。观心断念是根本，是核心，其他是辅助，断念是正行，其他的是助行。很多人看了提升正气的文章，会很认同，提升正能量是对的，但一定要认识到断念才是实战的根本。最后那一下，是要看断念水平的！戒色界一直有一种思想误区，那就是认为光靠行善就能戒掉，其实不然，要进入更稳定的戒色层次，必须学会观心断念，学会对治自己的邪念。有了相当的实战体会和经验后，就会深知这一点。

另外一位戒友的反馈：“飞翔老师好，最近我真正的体会到了‘戒色就是控制念头’，直到最近我感觉自己才真正地戒色入门了，就是我终于意识到观心断念对于戒色的重要性。之前我也练过断念，但是一直没能契入，没有真正地做到过觉，只是单纯地练练口诀而已，并不懂得觉察。以前我依靠各种正能量的因素，比如放生、学习正能量文章、吃素、念佛经、抄写经书，也去寺庙做过义工，包括出去工作，充实自己的生活，确实对我来说，有一定的效果，那个时候正能量满满，就是这种状态，我戒到了80多天，后来破戒了，后来我又戒了100天左右，还是依靠正气正能量这些方面，各种因素。但是，越戒到后面我发现不对劲了，我发现邪念还是有，而且似乎一天天地增多，那个时候每当我有邪念就会变得极其紧张、不安，特别惶恐，有那种煎熬感，许多时候和人吃饭、说话的时候邪念都会出现，弄得我心神不宁，我发现只要有邪念，不会断，就会煎熬，而且不敢见人了，觉得很惭愧，内心不能很坦然。其实之前社恐已经消失了，但是只要邪念一出现，我不懂得断，那肯定不敢见人了，交流不顺畅，就这么快。那个时候我还是不认同修心，因为那个时候我深深地认同了正气戒色的理念，记得当时我就是想“正气足，邪气消，我现在邪念多，是因为我正气还不够强，正气再强一些就很容易断念，不会煎熬了，邪念也少”，那个时候我隐隐约约感觉到了不对劲，我感觉这不是真正一个戒色者应有的状态，后来破戒了，就是因为念头一次比一次猛啊！一次比一次强，我败了，就是念头。那100天破戒先是接触了一个擦边图，然后点击看了，我仔细回想，当我遇到那个图的时候，有一种拉力一样让我去点击，其实就是一种微细的念头，点击之后呢，我感觉欲望被点燃起来了，然后是一个微细的搜擦边的念头，一瞬间就过去了，我真的是身不由己一般，然后去搜了那个东西，之后百般纠结，将近3、4天不断厌倦又不断寻找，找黄看黄，看完不过瘾继续找，又寻找又删除又自责一会又开始继续找，我真的就像换了一个人一般，那种状态真的是恐怖，就跟疯了一般，最后破戒了。破戒之后连续破了一次。我现在写这些的时候我还回忆起，在我破戒那一抖擞，都是有一个念头指令一般，这个念头我回忆起来就是感觉到，‘时间到了，该破了。’那种无助，那种痛苦与失落感实在是太沉重了。正是这次破戒，让我真正放弃掉了正气戒色，但也不是完全放弃，其中有一些观点，比如“充实生活、培养兴趣爱好、提升自己、树立目标理想、多孝顺行善、多做正能量的事情、看正能量的书、远离负能量等等”，这些理念还是可以的，是很好的戒色辅助。这次100多天破戒让我重新捡起《戒为良药》，重新开始练习修心，我发现这次我练习很有效果，很快就契入了，真的神奇。我想就是我相信了修心，我之前不相信，因为我的信念不足，我那个时候很不认同修心，我没依靠修心，只是正能量地戒，戒了100天，但是破了，心魔一次比一些猛。”

这位戒友这段反馈真的说得一针见血，他之前做了很多正能量的事情，虽然也能戒除一段时间，但最终还是破戒了，为什么会这样？因为邪念上来后，他无法断除，结果被附体，然后就身不由己了，进入非常疯狂的状态。很多正气戒色的理论光强调行善而忽视了修心，这是这类文章的缺陷，但这类文章毕竟是劝善的正能量的文章，也不能说完全不好，但应该认识到，光靠行善是不行的，迟早要破，有的文章说自己靠行善和充实生活戒了多久多久，其实是有水分的，明眼人一看就知道是假的，或者有夸大的成分，光靠行善和充实生活不可能戒那么久，之所以作者要这样写，就是为了推广自己的戒色方法，虽然他们的初发心是好的，但这类戒色方法明显存在认识的缺陷。一般看到这类文章，我也不会去说破，毕竟是正能量的文章，我还是表示支持的。这位戒友虽然做了很多善事，甚至去寺庙做了义工，但是当邪念上来时，他断不掉，就会有煎熬感，最后被邪念控制。大家可以回忆一下过去破戒的整个过程，就是当邪念、图像、怂恿、微妙感觉等上来时，断不掉，就会被控制，跟随念头一段时间，就会出现煎熬感。对于“正气足，邪气消”这六个字，要正确理解，正气足了，内心的负能量的确少了，但不要误解为正气足了，邪念就没有了，不是这样，即使正气很足的人，他也可能起邪念，因为邪念会自动冒出，会主动入侵。一位戒友说：“昨晚单位一人值班忽然念头一起就又看黄撸了，真的没办法了。”念头一来，断不掉，肯定被控制，心魔的特点就是“入侵并控制”，我之前的文章专门强调过的，我的戒色文章是基于我十几年的亲身体会和对成千上万例的实战案例的深入研究、总结和分析，那个破戒的过程我经历了太多太多，也看了太多太多，我深知，戒色实战的那一下就看断念，断念不行，就会被控制，陷入疯狂的身不由己的状态。圣贤教育强调“断恶修善”，有的人就偏重于修善而忽略断恶，有的人虽知道断恶，却不知道断意恶！意恶才是罪魁祸首，念头导致行为，必须学会断除邪念！我戒到现在八年多一次未破，真正一次未破，怎么做到的？因为我把握了核心，修心才是核心，充实生活、行善等为辅助，这点认识一定要正确。

23.踢断棒球棍！

最近看了几个视频，里面的人表演了踢断棒球棍，棒球棍还是挺结实的，但还是被他生生踢断了，那个腿功十分了得，有的人可以一次踢断好几根棒球棍，腿力非常惊人。看了这种视频，我就在想他们是怎么做到的，很快就得出答案了，长期的专业训练！开始他们踢沙袋，然后踢木桩，最后踢铁柱，经常练习，越来越强化。开始踢时腿感觉疼，时间长了渐渐就不疼了，腿也变得越来越硬。最近还看了一个铁砂掌的视频，六块红砖叠在地上，不用手扶，直接劈下去，全碎了，铁砂掌师傅的手掌超厚，都是练出来的，一天要练几千次，日积月累，最后功夫真的不可思议。我们断念也是要坚持练习，刚开始断念感觉很吃力，也不习惯观心，只要坚持练习，慢慢就能越来越熟练，熟练之后继续强化，就能越来越精深，达到的水平就会越来越高，练习使人强大！掌握方法后就要勤加练习，时刻保持观心和警觉，但不要过度紧张，过度紧张是走偏了，很容易累，适当警觉即可，就像过马路时保持适当的警觉但不会过度紧张，时刻监视和注意内心的活动。一位戒友在帖子里说：“需要强大的断力来为自己开路。坚持练习，才是通往成功的捷径。”他说得很好，久练自化，熟极自神，要坚持练习，持之以恒，渐渐就能做到了，当第一次做到断念时，甚至会很兴奋，其实并不是很难，关键是要弄懂原理，坚持练习。你的每滴汗水都不会白流，你的每次练习都在朝向变得更加强大迈进，一分耕耘，一分收获，注重积累，终究会迎来质的飞跃。

（1）断念寸劲

寸劲是指在近距离攻击对手，动作完成时瞬间突然加速收缩肌肉而发出短促、刚脆的爆发力量，即比喻发劲距离之短促。练即最短的距离内，爆发出最大威力。寸拳的威力以至简、至威、至猛为主，更重要的是要提高反应速度。

断念的那一刹那需要爆发力，要提高自己的反应速度，对念头的出现要极其敏感，如果暂时做不到，也不要灰心，坚持练下去，对念头的敏感度自然会提升，断速也会加快。断得刚，断得脆，很干净，一点也不拖泥带水，如果断得晚了，就容易出现煎熬感，也会残留一些微妙感觉。

库里平时是怎么训练的？听他自己解读吧：“当我看到绿色光束，我知道我要做的动作是一次胯下运球，所以我必须去做，先按绿灯，然后去完成动作。”听起来很新颖吧？“这就是一次神经训练，”库里总结说，他一直在利用FitLight训练（敏捷反应测试训练系统），这种训练在运动员、运动队之间越来越流行，这套训练系统是利用移动光源、多种颜色来对球员进行训练，提升球员的反应能力、决策能力以及集中注意力的能力。库里的身体素质在NBA中不算突出，只能算普通，肌肉没那么强，弹跳也一般，但他能独步NBA，是有他的长处，他练的项目是反应速度、球感、实战意识和决策能力等，库里的出手速度极快，美专家统计了库里的出手时间，震惊的是库里场均出手时间不足0.4秒，一般球员的平均出手时间在0.6秒左右，也就是说库里整整比他们快了0.2秒，再根据防守球员的距离和反应速度来推断，库里的投篮几乎不会给防守者封盖的动作时间，也就是说库里的出手实在太快了，只要姿势正确，防守者几乎干预不了。

断念就是练的那个觉、那个知，那个反应速度，只要坚持练习是有望做到0.1秒的，苏炳添60米起跑反应达到惊人的0.134秒，起跑要做动作，而觉察的反应可以更快，很多资深戒友很注重反应速度的练习，这是一个很重要的指标。网上有测反应速度的页面，手机上也有，大家可以试试，看看自己的反应速度如何。戒色菜鸟的表现是：念头上来，跟念，缺少觉察，跟了十几秒乃至几分钟后才发现自己在意淫，这时候已经晚了，开始欲火中烧，有煎熬感了，要失控了。为什么古德讲不怕念起，就怕觉迟，因为念头起势后，就很难断掉，也会出现煎熬感，那种煎熬感去操场猛跑几圈也不一定能消掉。一位戒友说：“当念头起来的时候，你意识到念头起来就熄灭它，这非常关键，这就好比欲火，欲火刚出现是一个火星，很容易熄灭，这时候不熄灭，再后来就很难控制了，一旦形成烧山之势，根本是无法控制的，所以必须在它还很弱小，还没构成威胁的时候熄灭它。”这段总结得很好，最近美国加州森林大火导致70余人死亡，烧成森林大火就很难扑灭了，消防车来了也难以控制，而大火是从小火星小火苗开始的，如果刚开始就发现，马上灭掉，那是不费力的，很容易就灭掉了。断念贵早，要懂得把握断念的黄金时机，反应一定要快，最好零点几秒就断掉它。

（2）断念听劲

“听劲”是太极拳推手劲法术语，指推手时感知对手劲力变化的能力。《陈式太极拳》注：“所谓听劲，乃是由皮肤的触觉和内体感觉来探测对方劲的大小、长短和动向的意思。”至于感知灵敏度的高低，是由练拳和推手功夫的深浅所决定的。

听劲对于断念实战是很有启发的，断念的听劲是一种感知，是对内心的高度敏感，身上要放松，心里要安静，即“体松心静”，这样才能出敏感，才能感知到内心更细微的变化。说起来很简单，但做起来却是有很深的层次，这是实战更高层的重点，身上真的够松，心里又足够安静，那功夫将会很厉害，静到极处能出炸力，反应速度极快，念头一上来，瞬间就炸飞了。身体一松，内心一静，人的感知就会变得超级敏感，要看松的程度和静的程度来看功夫的深浅。这里的松，不是松懈，而是适当放松且警觉，这样感知力才会变强。在那种状态下，内心的一点点波动，你都能敏锐地感知到，并且能快速做出反应。实战就看反应，看刹那的实战表现，你跟念，就错了，你快断，就能立于不败之地！唯快不破！“彼不动，己不动，彼微动，己先动”，要达到“微动即知，一知即灭”的程度。断念就在刹那，强者断念，弱者跟念！强者主宰自己，弱者欲火中烧！

练一层功夫，悟一层道理，得一层奥妙。有的人看了不少戒色文章，也知道不少戒色理论，说起来头头是道，好像很懂的样子，但是邪念一上来，他就不行了。这是因为他并没有认真练习断念，只是懂了理论，理论没有结合实践，这样的懂也是浅懂、假懂，所以说，坚持练习是非常重要的。有些戒友经常抱怨，为什么道理都懂，危害都懂，怎么就一直破戒呢？到底为什么？因为他断念水平未到，看了戒色文章，虽然懂了一些道理，但没有真正去练习，当心魔来了，还和过去一样，那肯定还是失败。缺少练习，即使看一千篇戒色文章，也对实战的提升毫无意义，戒油子总是夸夸其谈，实战表现却很垃圾。心浮气躁、急于求成的人也会失败，要静下心来，保持耐心，持之以恒地练习，即使暂时退步也不灰心，还能继续坚持下去。

《太极拳论》：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用功之久，不能豁然贯通焉。”懂劲后，愈练愈精，出敏感了，就能做到“一羽不能加，蝇虫不能落。”一位戒友说：“最近对断念上了一个台阶，对念头有了更高的敏感。”不断练习观心断念，可以增强自己的感知能力，对念头有更强、更快的反应，坚持练习下去就能看到自己的进步。一位太极高手说了自己的一段故事：“当年亲眼看到师爷把身强力壮的对手把玩于股掌之间。少年的我，急切地问这是什么神奇的功夫？师爷捋着胡子，揪着我的耳朵笑着悄悄地说了三个字：基、本、功！看见我不解的神情，又在我的耳边轻轻地说：小子，一辈子记住这句话‘基本功赢人’。从此，‘基本功’三个字始终牢记在心。时至今日，几十年过去了。我依然练基本功、悟基本功、用基本功。一句话：离开基本功，到老一场空！”戒色也有基本功，戒色的基本功就是观心断念，首先要学会观心，学会观察自己的念头，要坚持练习断念口诀，在练习口诀的过程中你的觉察力会得到很大的提升，最终就能决胜实战。不管何种戒色方法，最终都万流归海，最后都要看断念实战！观心断念既是基本功，也是最终极的功夫。

三个阶段：着熟、懂劲、阶及神明。

着熟——正确理解断念的理论，坚持练习断念口诀或者持咒念佛、思维对治等，不管哪种断念的方式，都要做到熟练，生疏缺少练习肯定是不行的。

懂劲——随着练习，以及结合实战体会，加上不断反复研读断念的文章，这样就能对断念理解得越来越深，逐渐产生克敌制胜的能力和把握。

阶及神明——对断念越来越熟练，实战时越来越强，对心魔的套路和诡计也了然于胸，实战的表现很强悍，很稳定，进入出神入化的层次。

高手总结的实战经验和深入的研究体会，是很值得学习的，高层的戒色方法是紧密围绕断念实战的，你若能按照要领坚持练习，就能练出功夫，登堂入室，愈练愈精，成为高手。

当还没有达到那个台阶，往往是模糊懵懂的，很多地方不太明白，一旦达到了那个台阶，一下就豁然开朗，突然就明白了，哦！原来是这么回事。明白后，就会越练越强。我最开始也没有十足的把握，后来才慢慢具备的，断念是要不断精进、不断进步的，你以为自己很强了，其实还有很多细节有待完善，还能更精进，还能变得更强，就像跑进10秒了，还能继续进步，每提升一点，你就更有实战的把握。没有把握时，心里会很慌，没有安全感，虽然暂时没破戒，但就怕哪天心魔一来，马上就会破戒，再次掉入怪圈。有把握是不太容易的，只要坚持学习戒色文章和练习断念，慢慢就能获得这种把握。高手的内心很笃定，笃定是有把握、从容不迫的意思，当你具备较强的实战能力后，你的内心自然就会很笃定，根本不怕心魔进攻。

（3）断念狠劲

一位戒友说：“念头上来了，也没有那种一定杀死念头的狠劲，还会犹豫贪恋，导致现在的戒色状态很不稳定，今年破戒几次，都是断念不利。”断念要培养一股狠劲，这股狠劲是有实力的狠劲，就像踢断棒球棍，先要练出相当的实力，这样实战时才能狠得出来，否则缺少练习，就算实战时想狠一点，也会发现自己实力不济，确实不行，想断也断不掉，面对心魔疯狂的进攻，很快就被攻破。断念一定要快、严、烈、狠，功夫是在平时练出来的，实战时只是一次检验，看你到底行不行？能不能做到念起即断？运动员在平时刻苦训练，到比赛时就是检验平时的训练成果。有些戒友发帖说自己怎么那么没用，怎么又破戒了，这时应该扪心自问，自己平时是否坚持练习断念？具体练到何种程度了？是否能做到念起即断？如果平时疏于练习，不肯下功夫，那么实战时的表现肯定稀烂，肯定会被心魔攻破。

男人对自己要狠一点，立足实战狠抓训练落实，严格要求自己，实战时的狠，在于那股气势，那股瞬间清屏杀光一切邪念的气势！断念的那一下要极具爆发力，极具张力和狠劲，反应速度要极快！不犹豫、不贪恋，邪念来犯，斩立决！在内心的八角笼中彻底碾压心魔，记住：每一次训练都没有白做，每一次训练都在变得更加强大，也许暂时感觉不太明显，但只要坚持下去，你就会变得越来越强大，越来越能瞬间终结心魔！那种实战能力是可以通过训练得到不断强化的。面对心魔狂风暴雨般的攻击，你可以做到沉着应战，毫无惧色，一点都不慌乱，用最强势的表现KO心魔！平时认真训练、认真备战，有句话说得好：唯有辛勤地训练才是成功最坚固的磐石！不断积累，不断提升自己的训练水平，最终的胜利必将属于你！练为战！战为胜！做戒色的硬汉，狠一点！要有一种极其强烈的特种兵狠劲和血性，眼神要犀利，断念要干净利落，做戒色的特种兵，干死心魔！做戒色的大将，横刀立马，正气冲天，斩杀一切邪念、图像、怂恿、微妙感觉！上来多少杀多少！杀光杀净，一个不留！！！杀力要强大无比，杀气要让心魔颤抖！

眉宇间有一股惊天地泣鬼神的浩然正气，如钢似铁，坚不可摧。浑身上下散发出的正能量气息异常强大，这是一种碾压心魔成齑粉的强悍气场，那雄浑澎湃的雷霆能量像一片片波纹涟漪荡漾开来，白光万丈，璀璨如钻，闪耀着纯净的光芒。一双炯炯有神的眼眸就像烈日当空，摄人心魄，充满刚烈不屈的战斗意志和精神。一波邪念、图像就像打了鸡血一般冲上来，只要他凛然一觉，瞬间就灰飞烟灭，犀利的目光扫视着内心的战场，一股强大无俦的威慑力镇压全场，仿佛空气都凝固了。整个人逸散出一股无法形容的凛冽杀气，经过第一轮的战斗，没有邪念和图像再敢上来，因为它们知道上来就是送死！强悍到这种地步，心魔不敢轻举妄动，这是真正的断念实战强者，携带着强大无敌的气势。他的气场在慈悲柔和与杀气冲天之间切换，当邪念袭脑时，他就瞬间变身为大杀器，有一股杀光一切邪念的狠劲！强大的战力如同暴风般激昂，惊雷般迅猛，往那一站，仿佛一头雄狮立在那里，浑身充满着爆炸性的力量，一股异常强悍的威压散发出来，让人看了有一种惊心动魄的气象，这一幕，落在所有人眼中，只剩下无尽的震撼！这气势实在惊人！一位大成境高手真正要出手之时，那般力量，绝对是万分恐怖！如泰山压顶一般，摧枯拉朽，势不可挡！一股超强烈的狠劲要把心魔撕成碎片！这是毫无悬念的碾压！在断念大成境的修炼者身上，你能感受到那股气势，那股狠劲，那股威严，那股震慑力，这代表着他的级别，他的境界，他的修为，他的实力！

24.立刀旁！

立刀旁的字就像一个人提着一把刀。

立刀旁的字似乎有一股杀气，好像随时准备砍杀。

立刀旁的字是刀客，是剑客，是真正的豪侠。

立刀旁，刀已立，就等心魔前来喂刀！

立刀旁，一夫当关，万念莫开！

立刀旁，邪念入侵，手起刀落！

快如闪电，心魔倒地！

那个刀客的名字就叫“立刀旁”！

专杀邪念，专屠心魔！

他是真正的杀念者——立刀旁！

随时准备出刀，随时准备杀念！

大宝法王：“就是一种觉知力，就像一个勇者随时拿着宝剑一样，随时保持警觉，贪心等烦恼一生起时，就能立刻用正知、正念的宝剑，将它斩断。”断念需要警觉，要时刻保持觉知，随时准备战斗，念头一起，马上斩断。警惕和警觉也是我一直强调的，稍不警觉，就可能会跟着念头跑了，那是瞬间的事情，稍不注意，就会被念头带跑，所以要锻炼出强大的觉知力，随时保持警惕，随时准备战斗！实战意识极强！

一位戒友说：“今天下午我终于明白了念头有多狠！下午一个念头，跟了一小会，马上觉察到了赶快出来，但我仍然能感觉到它的拉力很强，好像一个人使劲把我往坑里拉一样，太狠了！”跟了一小会，已经晚了，实战时不能跟念，跟念就是在强化念头，念头的拉力是非常强的，一跟念头就是一连串的念头，心魔太擅长编故事了，一跟图像就是一部小电影在脑海中播放。实战时反应要快，断念要狠！另外一位戒友说：“有时图片和怂恿会一起进攻，心魔还会怂恿你回忆以前那种让你欲罢不能的场景。”怂恿是心魔常见的套路，就像一个人在脑海中劝你一样，对于这种套路要学会识破，坚决不听信。怂恿你回忆，这是非常阴险的套路，一回忆那种诱惑的场景，就很容易陷进去，心魔太狡猾了，一定要严防这种套路。

断念这门实战技法需要用心学、用心练，用心悟，通过不断学习总结断念的文章以及口诀的练习，慢慢就能渐入佳境，不是说你学了几篇文章或者练了几天马上就会变得很强，而是需要恒久力行，持之以恒地练习，需要的是认真的态度，坚持下去的决心，天天学，天天练，天天悟，做断念的练家子，到时你一定能够做到觉察即消灭，觉察即降伏，一旦你掌握了断念这个功夫，你才真正摸到了戒色实战的边。对断念要极其重视，平时的训练就是为了实战的那一下，脱离实战必将失败。学会修心，学会断念，才真正戒色入门，这是比较严格的入门标准，学会从起心动念上修，才是真正的究竟，有的戒色方法不注重修心，而是提倡充实生活、转移注意力，这种方法是不究竟的，迟早还是会破戒。不管你用什么戒色方法，最后念头上来时，断不掉，还是会破戒。有的戒色方法的确可以让人在几个月内感觉欲念很淡，好像戒色很轻松，然而继续戒下去，就会迎来翻种子，到时邪念会疯狂地进攻，在欲念很淡时往往会有些大意，不太注重修心，等到邪念猛烈来袭时，就顶不住了，到时就会疯狂破戒。

一位戒色三年的资深戒友，他在帖子里说：“修心断念，这是所有的戒色体系中最最根本的一条，最根本的一条，最重要的一条，重要的事情说三遍！为什么我这么强调这一点，因为俗话说得好，养兵千日，用兵一时。不管你平常看了多少戒色文章，做了多少笔记，最后的成败都看在邪念涌上头脑的那一刹那，你能不能察觉，能不能消灭。就是那一刹那，零点一秒钟，那一瞬间消灭了邪念，那你就是胜利者，如果心里有一丝贪念，那就糟糕了，星星之火可以燎原，等你发觉的时候，那时候邪念已经成为哥斯拉级别的了，想要断除，堪比上青天。所以断念贵在速度！”另外一位资深戒友说：“大概是在两百多天之后了，我忽然发现我不需要在对治邪念的时候搬出那句思维对治的话了，我一觉察到邪念，邪念马上就消失了，这个时候，我才渐渐明白飞翔老师说的‘不需要你思考，自动就断掉’的内涵。其实背诵口诀五百遍的价值就在于尽量不要散心，学会那一刹那‘念起即觉，觉之即无’的觉察力，念头一起，凛然一觉，马上就把邪念斩杀于无形，这才是这句口诀的真意。”刚开始练习口诀，很容易被念头带跑，拉回来继续练习，渐渐被带跑的次数在减少，觉察力在逐步增强，刚开始会觉得练习的成效不大，因为自己尚未熟练和精通，就像学打字、学弹钢琴，刚开始会显得很笨拙，等到练习一段时间后，就会娴熟起来，继续加强练习，就会越来越精通。还有一位戒友在帖子里说自己屡戒屡败四年：“现在已经戒色五个月，突破口就是断念！断念是最核心最终极的方法！”他一语中的，有的人说自己总是失败，很懊恼，都快失去信心了，我那时也深深体验过那种戒不掉的无奈和绝望，也曾经放弃过戒色，后来我学会修心后，就戒到现在八年多一次未破，为什么我能做到？因为我把握了根本和核心，那就是观心断念。那些总是失败的人，看看他们的实战表现有多差，就知道他们为什么戒不掉了！念头、图像、微妙感觉一上来，他们不是断不掉就是舍不得断，跟着念头跑，最后欲罢不能而破戒。这个破戒的心理过程已经重复上千次了，一次又一次，心魔每次都得逞，要改变这种被动挨打的局面，必须强化断念水平。弱小注定被虐，只有强大起来才能战胜心魔，主宰内心。

除了断念口诀、持咒念佛、思维对治，断念的方法还有断字诀、呸字诀、咄字诀，这三个都属于“一字诀”，就是靠一个字来断念，比如念头起来了，大喝一声断，从而斩断念头；呸字诀来自于藏传佛教，是很有名的一字诀，呸字本意有斥责、唾弃、否定之意；咄字诀来自于禅宗，咄字表示呵斥，念头来了，要连续下去，这时大喝一声“咄”，就能把念流斩断。这三个一字诀需要坚持练习才能做到熟练，一般在独处时可以用一用，有人在时就不大合适了，因为你突然大喝一声，别人还以为你精神不正常，自己也会感到尴尬。任何方法都是以观心为基础的，观力强大，直接觉察消灭。思维对治也很重要，思维邪淫危害可以充分警醒自己，思维不净观则可以对治贪恋，不净观+断念口诀是黄金搭档，不净观+持咒念佛也是。对治贪恋是很重要的，如果看不破那层皮，还在贪恋女色，那断念也不会坚决果断，因为舍不得断。关于持咒念佛我想补充说一下，我每天也持咒念佛的，也坚持了大概七年多了，刚开始持咒念佛心里妄念会很多，你会惊讶自己怎么那么多妄念，就像一束光照进来会发现很多灰尘，坚持念下去，会发现自己的内心渐渐清净了，邪淫的念头的确变淡了，变少了，有的人这时就会觉得戒色念念佛就可以了，不用断念了，其实念佛也是要断念的，戒到一定程度，邪念会自动冒出来，图像也会自动浮现，那个上头的速度非常快，念头一起，马上要念佛来抵抗！印光大师：“当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心，否则彼作我主，我受彼害矣。若拼命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为菩提也。汝能常以如来万德洪名极力抵抗，久而久之，心自清净。心清净已，仍旧念不放松，则业障消而智慧开矣。”戒到一定时间会经历各种翻种子，巨大的考验还在后头，有的修行人修行十几年还破戒，为什么？因为之后会经历剧烈的翻种子，降伏不了，就会破戒！很多人都有这样的体会，就是一边念佛一边还在起邪淫的念头，我也有过这种经历，这时应该提高嗓门，专注在佛号上，不要跟随邪淫的念头、图像等。念佛也是要实战的！这点我深有体会，不是说念佛了心里就再也不起邪念了，邪念肯定还会来。有的人很长时间都没一个邪念或者邪念非常少，这时他就放松警惕了，以为成功了，以为没事了，殊不知心魔一直在虎视眈眈，就等他放松警惕，到时就会突然进攻。不管戒多久，都不能放松警惕，一定要小心谨慎，做好观心断念。

25.对境时必须做到百毒不侵！

不少人对于戒色的道理和邪淫的危害都有所认识，但是诱惑的境界一来，就迷惑了，这就是“说时似悟，对境生迷。”这个时代戒色的难度颇大，因为这个时代太容易接触到色情的内容了，小孩子十岁左右就开始偷偷看黄了，网络时代也不用买黄，直接上网就能看，生活中女性的穿着也是比较暴露，不像古代都捂得严严实实，古人的衣服很少露的。时代不同了，戒色的难度自然就增大了，如果没有定力，随便看到一个诱惑的对境，邪念就会丛生。阿拉伯女性的穿着一般是身着大长袍，外加一条披风，而且头上还要包着头巾带着头箍，女人都要蒙面，这是阿拉伯人的传统形象。按照沙特的法律规定，沙特的女性出席公共场合必须要身穿宽松的黑色长袍，而且要佩戴纱巾，包裹住头发和脸，只能把眼睛露出来。以前看到阿拉伯的女性身穿黑长袍把全身上下都裹得严严实实，不太能理解，后来戒色后就理解了，她们那样穿可以避免异性起邪念，可以杜绝色情的诱惑，这是她们国家和宗教信仰的规定。到了那些国家，异性都穿黑长袍，你对境时会起邪念吗？肯定不会，除非你自己胡思乱想，她们的穿着已经把起邪念的机会降到了最低。

而在我们国家，穿着方面已经比过去开放很多了，夏天的诱惑很猛烈，每到夏季很多戒友都会把持不住自己，对境时邪念就冒出来了，能够做到对境无心，是需要相当高的定力的。现在这个网络时代，上网时很容易遭遇各种黄雷，各种擦边图和擦边新闻，真可谓防不胜防，这需要更高的定力才能把持得住，否则一张擦边图就会让人沦陷，这种破戒类型非常多，就是看了擦边图，不停地点击，最后开始搜黄看黄，一步步沦陷。我个人的深切体会，来自于成千上万次的对境实战经历，那就是：对境时必须做到百毒不侵！这句话要反复告诫自己，看到任何诱惑图片都不能动心，都不要去看第二眼，实战时常见的错误就是：没看清，再看一下，结果第二眼着魔，一聚焦，一盯着看就容易陷入。对境实战的教训是非常深刻的，这点我深有体会，即使那些戒色好几年的资深戒友也可能栽在对境实战上，戒色十规专门强调了视线管理，这点太重要了，重要程度不亚于断念口诀。对境时是最大的考验，就看你动不动心！一个人的戒色修为到了何种程度，对境时就能验得出来，就看他的实战表现，看他的视线是否粘上去，看他的内心是否起邪念。在色情泛滥、黄毒横行的年代，我们必须做到百毒不侵，这点至关重要，有无数的机会让你堕落，如果自己对境时没定力，那就会深陷色情的漩涡，我的实战经验就是对境时，不管看到什么图片，都不要分别好坏美丑，一分别，就容易陷进去，觉得图片好，就会盯着看，那个对境过程真的很微妙，只要你有一点喜欢，那就会反复看，欲罢不能，停不下来。

戒色十规的戒色要点每天都要看，每天都要提醒自己，告诫自己，一条条去严格落实。戒色十规是紧密围绕实战的一个高度专业化的戒色体系，而不是以充实生活、转移注意力为主的体系，我更注重的是实战，实战强，才是真的强！实战主要是两方面，一是断念实战，二就是对境实战。要做到“内不随念转，外不为境迁 ”，更加高度的概括就是四个字：外避内断！要学会避开诱惑，不要去看，避色如避箭，高手都懂得躲子弹，这样才能幸存下来。内断，就是起了邪念要立刻断除，外避内断是之前一位戒友总结的，他的总结非常到位，他也戒得非常好。

26.原始的纯真

每个人小时候都是那么纯真，那么无邪，是一种纯净纯善的状态，正是在这种状态下我们感到很快乐，不懂大人的世界，我小时候看很多大人，都觉得他们好严肃，不苟言笑，长大后我也变得严肃起来，因为大人的脑子开始有意淫了，很难感受到纯净的快乐，经常泄精会导致内心沉重、抑郁、焦虑，快乐不起来。我沉迷手淫后，有时会有一种强烈的感觉，那就是我离开了那个纯净的自己，真的越来越远了，我都快忘记那种纯净美好的感受了，我在邪淫的歧途上渐行渐远，在邪淫的粪坑里越陷越深。后来我戒掉了，才真正明白纯真是一个人最宝贵的品质，纯真年代是人生最幸福的时光，失去纯真便是堕落的开始，失去纯真也就失去了纯净的快乐，开始在欲望里找快乐，最后肯定会感受到莫大的痛苦，欲望是一个无底洞，不断把自己掏空，在邪淫放纵中迷失和幻灭，亲手把自己毁了。

当少年面对极度诱惑的满屏肉弹，那幼小的心灵受到的冲击可想而知，开始了隐秘而堕落的生涯，脑子被龌龊的邪念占据，从纯净次元跌落，这是非常可悲的事情。回忆儿时的岁月，感觉那段时光就像活在了纯净的奇迹里，和邪淫没有任何关系，内心是格外纯净而单纯的状态，在那种状态下大家的脸上都能经常看到喜悦开心的笑容，非常纯真的笑容，发自内心的快乐。而现在大家长大了，再也看不到儿时那种笑脸，很多人都陷在了邪淫的深坑里，以邪淫为乐，以放纵为荣，脸上的气色也渐渐不好了，皮肤也油腻了，眼睛也黯淡了，失去了纯净的光辉。我清楚记得我那个表弟，小时候多么开心快乐，那种纯真无邪的眼神和表情，真的太感人了，太纯粹了，也太可爱了，可惜进入发育期以后，他变了，他的变化和我进入发育期一样，脸上变得灰暗，眼睛不再清澈明亮，纯真的感觉彻底消失了，再也看不到那种纯真无邪阳光灿烂的笑脸了，我到现在还记得儿时他那种欢快而小小的身影，以一种特别纯真的语气来叫我“阿哥”，他儿时的一次次纯真流露，真的让我颇为感动，和他在一起我也感觉很开心很快乐。后来他从奇迹的世界里跌落了，一如当年我的跌落，我觉得这是非常可悲的事情。邪淫后消失最快的就是纯真，当一个人失去纯真，就像失去最宝贵的财富一样，特别悲哀，特别可悲。成长的痛苦即是纯真的丧失，失去了纯真，就很难真正开心快乐起来，儿时的神奇感觉也会消失不见。一个人最可贵的就是心灵深处唯美而毫无伪装的纯真，这是最打动人的品质，比钻石都珍贵！那种纯净美好的质感真的太宝贵了，纯白的灵魂，轻盈而愉悦，天真而纯粹！因为纯净，所以美好。

戒色可以再次点亮眼睛，点亮那一双双迷失在色情与邪淫中的灰暗的眼睛，整个人也会变得光明起来，纯真的笑容会再次浮现在脸上，可以找回那份失去很久的纯真，有了这种纯真，才拥有真正的幸福和快乐。纯净的大快乐其实是本自具足的，是盲目追逐欲望让我们变得不快乐，变得沉重，变得抑郁，变得空虚和绝望。戒色后那种特别纯粹、特别开心、特别轻盈的感觉会再次回来，走路都带风，真的就像重生了一般，看到花花草草都有一种特别美好特别喜悦的感觉。有的撸者看儿时的照片会默默流泪，因为儿时是那么纯真，那么快乐，而撸后是那么龌龊，那么恶心，那么惶恐，那么不开心，症状爆发还要忍受症状带来的痛苦。

小学毕业照里，每个孩子都那么纯真，春游的照片里，每个孩子都那么开心喜悦，那些阳光灿烂的笑脸实在太感人了，孩子眼睛清澈明亮有神而富有灵气，皆有一种纯净无暇的美！非常震撼人心。世界上最宝贵的东西就是纯真的童心，与纯真的孩子对视，感受那份来自纯真的力量，看着纯真的孩子玩耍，内心也会感到幸福快乐。走出邪淫的阴霾，走出那段灰暗堕落的日子，我此刻站在镜子前，露出了孩子般纯真灿烂的笑容，我内心是快乐的，我的眼睛是喜悦的，这种感觉太美好，愿每一个人都能找回最初的美好纯真。愿世上的每个人都能回归童心，拥有纯真，做一个真正幸福的人，当自己处于纯真的境界，内心是轻灵的，清澈的，一尘不染的，摈弃了所有猥琐的、龌龊的、低级的念头，只剩下纯粹美好喜悦的感受。纯真不仅可以使自己感到愉悦，而且还可以为他人带来快乐，虽然见过了各种人和经历了各种事，依然还能保持着最初的纯真，这是最难得的。每个人灵魂中都有那最简单最珍贵的纯真，在邪淫后失去，在戒色后复得，即使世俗污浊，我们也能保持洁白无瑕的纯真，那将是最可贵的品质。

27.崇高的使命

《太上感应篇》里有“正己化人”这四个字，当初看到这四个字就很有感觉，这是我真正想做的事情，先正己，再化人。曾国藩：“惟正己可以化人，惟尽己可以服人。”我那时最早是在神经症的病友群宣传戒色，告诉他们手淫的危害，劝他们戒除手淫恶习，学会养生之道，这样身体才会逐步痊愈。我那时已经认识到手淫的危害了，自己也戒了一段时间，当时就有股冲动想把手淫的危害告诉他们。神经症患者是很苦的，身心的双重折磨，还不被家人理解，度日如年，每天都在煎熬，每天都活得很绝望，这方面我的感触很深，因为我曾经就是神经症患者。这个病一定要戒除手淫恶习，也要学会养生之道，不要熬夜久坐，三分治疗，七分养生，自己也要学会情绪管理，不要生气发怒。这个病要康复，应该彻底禁欲一段时间，结婚的人应该和妻子好好沟通下，先把身体养好再说。后来我来到了戒色吧，在这个平台可以帮助更多的人，我就常驻戒色吧了，刚开始就是帮助新人答疑，然后机缘成熟就开始写戒色文章了，我觉得自己肩负使命来拯救深陷色情陷阱的孩子，我曾经就是一个沉迷手淫的孩子，那时我很想戒掉，但没人指导我，也看不到戒色文章，一直失败，一直深陷于那个怪圈中不能自拔，浑浑噩噩十几年，那是不堪回首的十几年。现在我戒掉了，我想帮助更多的人，让他们也回归纯净的自己，这是崇高的使命，我会倾尽全力来帮助每一个需要帮助的戒友，即使牺牲我一个，也在所不惜。

某位戒友写道：“我从一个小学班里的班草、大家爱慕的男孩变成了一个初中班里成绩低下、相貌猥琐的男孩，我有时候问自己为什么变成这样了？！变得恶心、丑陋，殊不知就是SY让我变成这样的！可我却还在继续SY！我真恨死我自己了。”这个孩子的经历很可悲，从班草到猥琐、恶心、丑陋，手淫这个恶习毁人无数，手淫会渲染出一个异常丑陋和龌龊的自己，充满戾气充满负能量。一位戒友感叹地说：“谁也不愿意做一个猥琐龌龊看着一脸死气沉沉连自己看着都恶心的人啊！”另外一位17岁的戒友发帖子说：“我看到我7岁时妈妈给我拍的相片，和现在的我比，那时候真可谓是灵气十足，充满了聪颖和纯净啊，看着自己小时候的照片哪敢想我多年后脑子里会有这些肮脏龌龊的信息啊，跟现在对比起来那时候萌得不得了，再看看现在满脸猥琐下流之气，简称猥琐男，我现在才17岁，我看到我小时候的照片我欣赏了足足半个小时，我最后真的是一阵阵苦笑和寒酸啊！自己因为邪淫收到过多少的不安，多少的挫折，多少的欺辱。我对不起自己啊！”在青春期就要懂得戒色，就要知道手淫的危害，很多孩子在手淫后都变得灰暗了，就像掉线的QQ ，头像一下就灰了，整天郁郁寡欢，开心不起来，就像变了一个人。纯净孩子的眼中尽是温柔、善良与纯真，邪淫者的眼中尽是空洞、颓废与无神。色情与手淫正在荼毒中国的年轻一代，我们有责任有义务站出来告诉他们真相，不能再被无害论蒙蔽了。戒色也不仅仅是戒除手淫，更重要的是在戒色的过程中养成自律自强的品质，让自己拥有一个好的身体，好的生活，懂得感恩，懂得孝顺父母，懂得行善积德，学会培养自己的正能量，积极奋斗自己的人生。

28.与汝安心竟

慧可见达摩，乞与安心法。

慧可曰：诸佛法印，可得闻乎？

达摩曰：诸佛法印，匪从人得。

慧可曰：我心未宁，乞师与安。

达摩曰：将心来与汝安！

慧可良久曰：觅心了不可得。

达摩曰：我与汝安心竟。

慧可大悟。

这个公案是禅宗最有名的一个公案，我很早就看过这个公案，刚开始的几年都没能真正理解和领会，这个公案有点让人摸不着头脑，不知道达摩祖师到底在指向什么，完全不懂。

这个公案我是过了好几年后才真正明白的，慧可禅师说：“乞师与安。”让师傅帮他安心，达摩祖师让他把心拿出来，慧可良久，这个良久的过程就是觅心的过程。心一般有两个意思，一个是念头，一个就是真心、真我。达摩祖师让慧可找，慧可当然要向内看，去看自己的念头，去找自己的念头，当他去看时，念头就消失不见了。这是最奇怪的现象，当你去看念头时，念头凭空消失了，消失得无影无踪，像幽灵一样消失不见了！慧可说：“觅心了不可得。”找不到念头，达摩祖师说：“我与汝安心竟。”这句话一下让慧可大悟，当念头消失了，这时剩下的是什么？剩下的就是真心，“与汝安心竟”，这个心指的就是真心、真我，也就是纯粹的觉知。就是元音老人讲的“一念不生、了了分明”，黄念祖老居士讲的“离念的灵知”，丁愚仁老师讲的“念与念之间”，就在那个电光火石的刹那，慧可大悟，终于明白了。之前一直认念头和身体为自己，形成了非常顽固的错误认同，现在终于悟明白了，那个顿悟的刹那实在太宝贵了，很多人一辈子都悟不明白。

还有另外一个公案也很有名。

达摩祖师将要圆寂时，把四个得意的弟子找来，说：“我要离开的时间到了，你们说说各自的悟境吧！”

第一位是道副说：如我所见，不执文字，不离文字，而为道用。曰：汝得吾皮。

第二总持尼师：我今所解，如庆喜见阿閦佛国，一见更不再见。曰：汝得吾肉。

第三位道育说：四大本空，五蕴非有，而我见处，无一法可得。曰：汝得吾骨。

最后是慧可，却一句话也不说，只是向达摩顶礼，依位而立，默然不语。

达摩却应许说：汝得吾髓。

前面三位都起了念头，只有慧可禅师没起念头，顶礼后站着不说话，达摩祖师知道慧可已经领悟真我了，于是说：“汝得吾髓。”

这两个公案真的非常好，我个人很喜欢这两个公案，有较高悟性的戒友应该已经能领会了，真我是最简单、最单纯、最质朴的一个状态，一开始会觉得平淡无奇，甚至有点无聊，一点也不吸引人，丝毫没有戏剧性，它是那么平淡和普通，然而不断安住它，就能体会到妙不可言的感受，那种安住状态会变得越来越坚固，你对内心的主宰会变得越来越强。

29.老北京鸽哨

“豆汁油条钟鼓楼，蓝天白云鸽子哨”，每个地方都有属于自己的声音，鸽哨，就是老北京原汁原味的声音，当四合院的上空一群鸽子飞过，便会响起一阵嗡嗡的鸽哨声，这是老北京电影中常出现的镜头，我虽没去过北京，但在80年代、90年代有关北京的电视剧和电影中，有多次听到过这个掠过天空的声音，当时就给我留下了深刻的印象，在我印象中，鸽哨就是回忆童年的声音，悠远而动听，会引发某种纯真的情感与质朴的情怀，老北京的鸽哨回响在我的记忆深处。有人说，鸽哨是天空的音乐，一群鸽子振翅飞过天空，音乐就悠然而起，随着远近、角度的不同而变化万千，看鸽子在天空中飞翔，也能感受到那种自由，这是让我很神往的一种状态。后来渐渐发现，鸽哨是可以让人契入真我的一种声音，听到这个声音，自然就处于无念的状态，这声音会随着鸽群的飞翔回旋而变化，清脆悦耳，感觉很奇特，有某种特定的回忆感，很空灵的声音，让人魂牵梦绕。据说鸽哨自北宋时就有记载，至今已有近千年的历史，这是一种很古老很怀旧的声音，印象中的老北京，就是飞过城墙、飞过四合院、飞过天空的鸽哨声。小时候看《小龙人》就有鸽哨的声音，一晃我都这么大了，奔四的年纪了。北京这座城市前面加一个老字，才有那个味道，老北京的天空下，有根本上师黄念祖老居士在度众生，这也是我喜欢老北京的一个原因。听到鸽哨，闭上双眼，让漂泊在轮回中的疲惫的灵魂小憩一会，享受临在的片刻，享受真我的安逸。

30.活出真我

每个人来到这个世界上都是来寻找真我的，也许自己不知道，但那个本能就是朝向真我，有意识或者无意识地寻找真我，寻找那一份无念的体验。每年春季，生活在太平洋海域中的五亿多条大马哈鱼将开始3000英里的旅程，回到它们出生的地方产卵繁殖。这是地球上最壮观的洄游之旅，它们要历尽千辛万苦，经过数月才能回到家乡。这就是回归本源的一种本能，我们真正的本源就是真我——那个无形的源头。我现在知道了，为何之前我那么疯狂追求性，追求快感，追求射出的那一刹那，因为那一刹那我脑子空了，瞥见了真我，只是自己不知道罢了。我真正追逐的其实不是快感，而是真我！这是一种本源的回归，只不过通过性来回归是有很大弊端的，因为这个过程中你会起很多邪念，而且能量也会被大幅耗损，很容易导致症状缠身。真正明智的做法就是通过觉察进入真我，觉察消灭念头，念头没了，剩下的就是真我，那种体验看似平淡平常，无任何奇特之处，但只要不断安住就会发现它强烈的质感。拉玛那·马哈希（Ramana Maharshi）说过：“了悟真我是最终的目标。”那个最终极的问题就是“我是谁？”如果你认为自己是念头，是身体，那是错误的认同，念头是工具，身体是载体，本质是真我！真我是纯粹的觉知。“我”字打头的念头会让人产生一种虚假的自我感，你会把念头认作自己，这就像一个魔咒一样。当你彻底认清这一点时，那绝对是一个了不起的顿悟。念头会限制真我、遮蔽真我，你必须亲自打破这个限制，念头的正确身份是仆人，而不是主人，主人是觉知。你一次次被念头、图像带跑，无法做主人，只有发展出强大的觉知力、观照力，你才有望控制自己的念头，主宰自己的内心。发现真我、认识真我、活出真我是生命最高的使命，每一个轮回个体的最终使命，我希望我的戒色文章能把大家带到真我的层面，活出真正的自己！那个简单、纯粹、充满力量的真我！The true self！

寂天菩萨说：“在念头与念头之间，那里就有佛。”然而我们不相信就这么简单。我们到处去寻找佛，我们要找那发光的、伟大的、灿烂的佛。我们不知道，因为佛离我们太近了，所以我们根本看不到他，就像我们看不到自己的眼睫毛一样。—— 宗萨仁波切

顶果钦哲仁波切：

唯一的父亲，

以庞大之爱，已让我看见己之财富；

曾为乞丐之我，

持续在内心深处感受到师之存在。

(这两段法语是我由衷喜欢的，分享给大家，这里的财富指的就是真我，从最究竟的层面来讲，真我也就是最根本的上师，它就在每个人的内在。）

后记：

戒色八年多，凛然刚正之气再次回到了我的眼睛和眉宇之间，之前因为邪淫导致的戾气和猥琐气已经彻底消失了。我真正蜕变了，我不再看黄，不再手淫，我已经彻底告别了邪淫堕落的生活，在面对诱惑的对境时，我也具备了相当的定力，不会陷入了，戒色修心给了我莫大的力量，让我可以在色情泛滥的时代保持纯净的心灵，从容面对自己的人生。我比较喜欢“有德自安”这四个字，有德行的人自然有一种安定祥和的感觉，内心很稳定，眼睛很有威严和定力。具备戒德之人，心灵会散发出美好的芬芳，令人崇仰，令人愉悦，给人带来美好的感受。戒色开启内在力量之旅，你开始学会修心，学会主宰内心，你不再是过去那个被心魔随便虐的菜鸟了。

坚持到现在，我不仅遭受了外界的诽谤，也遭受了戒色界内部的诋毁，这些诽谤和诋毁就像身上的灰尘，轻轻拍去，继续坚定地前行。这些诽谤和诋毁也是逆增上缘，使得我的立场、决心和信心更加坚定，更加不可动摇，从这个角度来讲，我还得感谢这些诽谤和诋毁。我也衷心感谢大家的支持，没有你们的支持，我也不会坚持到今天，看到你们蜕变是我最高兴的事情。下面是四位戒友的留言：

“飞翔老师，其实最开心的事情就是看到你还在更新《戒为良药》了！”

“成长的路上，和飞翔哥一样，我也是才发育就接触了邪淫，最终导致了人生的第一场磨难。感恩戒色吧，感恩飞翔哥，把我从万丈深渊中解救了出来。也曾许多次流过眼泪，但还是得坚强面对。看着飞翔哥的文章，才接触到传统文化和修身养性。真正一身正气，人生路才能越走越好。飞翔哥的文章，我基本上都打印下来，反复阅读了很多遍。《戒为良药》不仅是戒色，很多方面都能给人带来启发。再次感恩飞翔哥，感谢一路上有您的陪伴与坚守，真美、真好！”

“飞翔老师，虽然不知道您能不能看到我的评论，但是我想在这里表达对您深深的感谢，感谢您为戒色吧付出了那么多，为那些素未谋面的人指路，即使遭到恶人的诋毁，也坚持为我们这些深陷苦海的人点燃一盏明灯，感谢您。”

“原来，能读飞翔大哥的文章，是人生多么重大的一种享受啊！永远支持飞翔大哥，要紧紧跟随大哥的脚步，将戒色进行到底！”

这八年多，我一直在尽心尽力尽责地坚持，我不是为了自己，而是为了大家，为了每一位需要帮助的戒友，你们就像我的兄弟，就像我的家人，我愿意一直真诚地帮助大家。在我的动机里，不掺杂一丝一毫的名和利，我一直坚持的都是纯公益。戒色吧有一种纯粹无私的崇高精神在支撑，希望大家一起来传递这种精神，传递这种正能量。对于大家，我只有深深的感恩，真的是无比感恩，除了感恩还是感恩，感恩大家给我这么一个机会，我感到无比荣幸，我愿每一位戒友都超过我，我垫底也没事。我也深深感恩圣贤教育，感恩大德的开示，感恩根本上师澎湃而深厚的恩慈，感恩佛菩萨的加持，是圣贤教育点化了我，让我从黑暗撸坑回到了光明美好的世界，让我的振动频率得到了极大的提升。

从最高戒色天数28天到八年多一次未破，我做到了，只要掌握正确的戒色方法和原理，相信大家都可以做到。曾经的我真的是十足的菜鸟，屡戒屡破，被心魔虐得体无完肤，每次被心魔附体后，那个猥琐的身影又开始疯狂起来，疯狂找黄，疯狂看黄，疯狂手淫，进入“三疯状态”！后来我开窍了，懂得学习了，学会修心了，才有了后来的蜕变。在人生的至暗时刻我绝杀了心魔，就像篮球场上的压哨绝杀，是绝对振奋、绝对励志、绝对荡气回肠的经历，之前我的人生已经因为邪淫进入了垃圾时间，特别绝望，没有任何希望，而正在这时，我拼了！拿出了最大勇气和决心，最终战胜了心魔，冲出了怪圈。看到很多破戒帖，那种无奈、无望和颓废，我经历了无数次，我感同身受，我要说的是，只要你坚持学习和练习，你迟早会迎来转机的，你迟早会顿悟的，你迟早会战胜心魔的！要对自己有信心，只要坚持下去，注重积累，肯定能做到的。一定要严格落实戒色十规，戒色十规是我戒色思想的最高总结和提炼，背后有上百万实战案例的支撑，戒色十规是以实战为核心的高度专业化的成熟戒色体系，大家一定要重视起来，认真研读、贯彻和落实。戒色十规可以让你最快地掌握戒色的精髓和重点，第126季要反复学习，真正吃透。

国外戒色文章讲到戒色后：“浑身散发正能量，真实，纯净，善良，你会吸引正能量的人和事，灵魂更加轻盈，感觉就像是新生儿一般，天真无邪，能够直视他人的眼睛，开始真的活着，而不是行尸走肉。”戒色后一连串奇妙的体验在我身上发生了，我第一次感觉到自己是作为一个真实的、活生生的生命存在着，不再浑浑噩噩，不再行尸走肉，不再充满戾气，第一次感受到生命那无与伦比的美。我开始变得鲜活、明亮、喜悦、清透、纯粹，生命闪耀着纯净的光彩，发自内心地快乐，内心轻松了，脸上爱笑了，对周围人开始有善意了，懂得感恩、包容和无私奉献，也有了责任感和担当。我抬头仰望着星空，被它的静美深深吸引，那是一种无法用语言形容的美，是彻底的静谧、安详，是无比的浩瀚和宏伟。那一刻，我契入了真我，感到无比的幸福和快乐。在我们每一个人的内心深处，都藏着一个纯净的孩子，让我们做回纯净纯善的自己，让我们活出真我！如清泉般清澈柔软，如莲花般宁静芬芳，如钻石般坚固永恒，戒色是生命中永不褪色的光芒！照亮自己，照亮身边的人，照亮全世界！加油！奋进！！！

附《德育启蒙》，为印光大师著。

凡二十八偈。所言多正心、诚意、修身、齐家之要事。措词浅显、简便易行。

但人常忽之，盖知之非艰。如能逐项做好，自能淑世育人，稳定社会，如能实践躬行，于人于己均得受用。

孝亲

身体发肤，受之父母，父母与我，实为一体。

我爱自身，应孝父母，能不辱身，便是荣亲。

友爱

兄弟姊妹，手足骨肉，痛痒相关，休戚与共。

兄爱弟敬，和和睦睦，相推相爱，家庭之福。

敬师

师严道专，人伦表率，道德学问，是效是则。

养我蒙正，教我嘉谟，不敬其师，何能受益。

择友

近朱者赤，近墨者黑，朋友相处，有损有益。

益者近之，损者远之，劝善规过，端赖乎兹。

布衣

衣取遮体，兼以御寒，大布之衣，惜福养廉。

莫羡绸缎，锦绣华美，折了福寿，自暴自弃。

蔬食

蔬食卫生，肉食伤生，杀时恨心，其毒非轻。

勿贪吃肉，吃了须还，还的时候，真个可怜。

惜字

字为至宝，远胜金珠，人由字智，否则愚痴。

世若无字，一事莫成，人与禽兽，所异唯名。

惜谷

田中五谷，以养人民，爱惜五谷，即是善心。

修善者存，不善者亡，惜谷获福，殄谷遭殃。

惜阴

七十古稀，弹指即过，过则已无，何敢懈惰。

努力勤学，立德立业，自利利他，为世作则。

仗义

一举一动，唯义是取，义之所在，无往不利。

小人见利，即忘其义，虽得小利，究竟吃亏。

清廉

人生福泽，前世所修，非义而取，是食毒物。

清而不污，廉而不贪，世所崇敬，荣无加焉。

知耻

耻之一字，其利无穷，有与圣近，无与兽同。

惭耻之服，无得暂卸，我佛训诲，庄严第一。

尽忠

一秉真诚，不被妄侵，事亲接物，了无二心。

祗期尽分，不计人知，如是之人，堪为世仪。

守信

守信之人，言不妄发，说到做到，不矜不伐。

无信之人，事事皆假，人所厌弃，不如牛马。

仁慈

仁爱慈悲，心之生机，此心愈真，福泽愈深。

若无此心，势必残刻，纵有宿福，折尽受厄。

不杀生

凡属动物，皆有知觉，贪生怕死，唯命是惜。

若戏顽杀，及杀而食，现生后世，决定报复。

不偷窃

凡有主物，不可偷取，偷小丧品，偷大招祸。

偷人之物，折己之福，欲得便宜，反吃大亏。

不邪淫

淫欲为害，伤身丧志，虽属夫妻，亦当节制。

若是邪淫，更非所宜，古今志士，无一犯之。

不说谎

言为行表，是本心术，心既不真，行何能正。

望尔后生，切勿妄语，口是心非，终无结局。

不吸烟

烟俱勿吸，以伤卫生，口气常臭，熏天熏人。

鸦片香烟，其毒极烈，花钱买害，痴人可怜。

不饮酒

酒是狂药，饮必乱性，醉则反常，越礼犯分。

最好勿吃，免致大喝，聪明智慧，常保清白。

不赌博

赌钱博奕，丧志失时，专心于此，正事弃遗。

有限光阴，送之儿嬉，破家荡产，罪无了期。

不奢侈

奢侈夸富，买祸买贱，君子下看，盗贼来劫。

布衣蔬食，圣贤仪式，现生后世，人各取则。

不傲慢

傲慢轻人，实自呈短，明人知伊，学养俱罕。

纵到圣位，犹不轻人，绝无凡圣，念存于心。

不嫉妒

人有才德，我当赞叹，彼于社会，必有贡献，

若生嫉妒，是谓愚痴，业报夺汝，宿世慧思。

不偏见

人有小智，未闻大道，每执己见，以为最妙。

坐井观天，所见者小，若登高山，前见自了。

不迁怒

有富贵人，气量或小，每因拂意，忿怒牢骚。

迁怒无益，自他烦恼，海涵宽恕，是无价宝。

不耻问

能问不能，多问于寡，冀人从己，故先自下。

若是无知，尤当问人，博学审问，造诣方真。

戒者应该具备的70项品质：

谦虚、恭敬、刚正、真诚、孝顺、敬师、忠诚、

知恩、感恩、慈悲、温厚、和善、包容、仗义、

和谐、团结、勤俭、公正、仁爱、宽恕、守信、

自律、自信、积极、乐观、豁达、大度、知耻、

尊老、友爱、忍让、知礼、守礼、重德、慎独、

自强、坚定、精进、恒心、果断、好学、无怨、

勇猛、坚毅、坚韧、耐心、沉稳、自省、负责、

泰然、从容、镇定、严己、无私、利他、让功、

守浅、守愚、谦卑、低调、谨慎、平和、惜福、

热忱、高尚、纯粹、纯真、庄严、至诚、至善。

《崇高的灵魂》

那个无知的少年

在磨床

满脑子的龌龊邪念

磨光了所有的纯真与美好

彻底的放纵与堕落

站在电视前

面对黄片的超强诱惑

少年疯狂动作

最后把整个灵魂都给射掉了

双腿发软发抖站立不稳

镜子前

少年耷拉着脑袋

眼皮都抬不起来

一脸的灰暗鬼气

好无神好颓废的感觉

还有一种恶心感

像行尸走肉一样

手术台上

少年在痛苦挣扎

在向医生求饶

度秒如年

背部全部汗湿

一台手术结束

整个人都快虚脱了

躺在医院病床上

呆呆地望着天花板

少年长大了

变成了青年

邪淫更加变本加厉

心理也开始变态

熬夜纵欲，作死的节奏

终于神经症爆发

生不如死

每天活在恐慌与绝望中

人生进入了至暗时刻

就在这时青年爆发了最后的斗志

死地则战！破釜沉舟！

终于绝杀了心魔！冲破了怪圈！

终结了心魔十几年的奴役！

绝杀的那一刻

仿佛整个灰暗的天空都明亮起来

仿佛整个身心都轻盈起来

仿佛整个世界都美好起来

绝对荡气回肠惊心动魄的绝杀！

这个少年、青年就是我

我的脸庞褪去了猥琐与颓废

一股刚正之气充斥于眉宇间

如钢似铁，威严不可侵犯

人生进入了光明而崇高的境地

戒除邪淫，归来仍少年！

看着鸽群飞过天空

我闭上了双眼，张开了双臂

脸上露出了喜悦而幸福的笑容

就像一个纯真无邪的孩子

活出纯净的自己

活出崇高的灵魂

是每个人的天命

正己化人，帮助更多的人

是每个人的天职

让我们一起努力，加油！

**附：戒色德训篇**

这季是关于德行培养的，德行是戒色的基石，戒色后一定要学会培养自己的德行，德有多高，戒有多稳！戒到后来对德行的要求越高，德行有亏，就很容易发生破戒，记得之前一位老戒友戒了两年多破戒了，原因就是嗔恨心。嗔恨心是负能量，会导致情绪失控，这样就容易出现情绪破戒。培养德行一定要学会克服嗔恨心，克服一切负面的心态，这点异常重要。培养德行也要多行善积德，不断强化自己的正能量。至戒要靠德！德行出现问题，很可能会栽大跟头，爬得越高，摔得越惨！德行好，就会很稳定，如果还是自私狭隘，嫉妒心、嗔恨心重，那肯定会破戒的。内心负能量一重，迟早会破戒，这是必然的规律，内心正能量强，就会戒得比较稳定。进入戒色的高层次，必然要无私，如果还是围绕着自私，贪名贪利，肯定会出问题，自私就像癌细胞，一个人如果以自私为核心，他做得越多，这个癌细胞就长得越快、越大，不断侵蚀自己的健康，最终导致毁灭。如果以无私为核心，懂得培养德行，那就是一个健康的细胞，你做得越多，身心的感觉就会越好，精神境界也会越高。这是自私与无私的天壤之别，我戒到现在，经历了很多事，也看到过很多戒色前辈的经历，我发现无私真的很关键，一旦自私，就会争名争利，心态就会变坏，心态一坏，就很容易出现破戒。

武德风范四句诀：武德高尚、武风正派、武礼谦和、武技精湛。学武是很重视武德的，那些武学大家都是道德高深人士，否则是无法进入高层次的，武学大家很重视习武者的武德，人品不端者不传，不忠不孝者不传，人无恒心者不传，不知珍重者不传，习武是有很多规矩的，对德行要求很高。“习武先习德”是中国传统文化在武术中的体现，是武术最核心的指示，德行上去了，练武的境界自然就上去了。我们戒者也要注重德行的培养和提升，德行好，才能戒得好，德行差，戒色之路也会充满坎坷。将来出来工作，领导不仅会看你的才华，也会观察你的德行，有德行，会做人，就能得到领导的赏识，德行差，不会做人，就会越混越差。有才华的人不如有德行的人，有德行的人可以统御一群有才华的人，有的老总本身学历不高，但德行却非常好，他的员工基本都是本科、硕士乃至博士生。刘备，字玄德，玄德是很深的德性，是非常强大的德性，具备如此德性的人可以做领袖，一群武将、军师都围绕着有德性的人，都尊崇他。大家可以观察很多老总，很多CEO，都是德性极强之人，才能坐到那个位子，德性差的人，即使坐了，也稳不住，一定要有强大的正能量和德性才能稳得住。为什么德行好，德性强的人可以做老大？因为他的振动频率高！这是我反复研究发现的，宇宙的一切都是振动的能量，一切都可以用振动频率来解释，有才华的人不一定振动频率高，有才无德是小人，有德之人振动频率才高，振动频率高就能做老大，才能服众！而影响振动频率的是什么？是一个人的念头！断除恶念，多发善念，多做善事，多做仁义之事，这样振动频率就会越来越高，能量场就会越来越强，真正的力量就是振动频率高！不是肌肉的力量。之前看过一个大力士硬拉500公斤，破了世界纪录，他有没有力量，肯定有，但他的力量属于肌肉的层次，这还不是最高层次的力量，最高层次的力量是修心的力量，是内在的德行，是真我的力量！

案例：飞翔老师，您好，我戒色还差一个月就三年了。可是我今天破戒了，我想把原因反馈给您，希望您可以收录进《戒为良药》以警醒广大戒色吧戒友。我没有重视养生，从一开始就没重视。我总觉得只要不破戒就是戒色成功，只要戒下去身体就会自动恢复。我自认为养生意识不错，生活习惯健康。就我的感受而言，养生不容易，养生需要在戒色的基础上更加精微地控制。而最影响身体恢复的是名利心，我不熬夜，不抽烟也基本不喝酒，一年也超不过三次的应酬。这些都可以忽略不计，每天有运动习惯，由于武术世家，每天都练习太极拳、形意拳和打坐，这些对我的恢复都起到了很重要的作用。然而强烈的名利心大大地消耗了我的精气神，它使我思虑过度，它使我压抑焦虑，它使我情绪不佳，它使我时常不顾身体是否能承受而过度劳累。它无时无刻不消耗着我，就像一个蛀虫，三年来身体的恢复时好时坏，总是在筑基还未稳固就被我消耗一空。我在北京闯荡，在这座个人欲望极度膨胀的城市里我也没能逃出去。就这样慢慢拖到现在，身体的恢复长期不理想慢慢地磨垮了我的戒色意志，我是在抵抗中被攻破的。三年了，心魔从未攻破过我，今天我遭遇了滑铁卢。因为我再也无法调动意志了，就像悬在半空失去了支点。在长期戒色的路上最重要的就是保住初心，只有它稳固了才能保证戒色的态度和面对心魔进攻时的坚决程度。可是随着时间的延长初心必然会慢慢消退，每到这时我就会通过看受害者案例和背诵戒色语录来坚定信心。每次都成功了，可是我没有认识到还有一个重要因素就是身体的恢复情况，它直接左右戒色的意志。古圣先贤关于养生的论述里第一条都不约而同地提到了薄名利，而很多时候不跌一跤不会认识到问题的严重性。希望您可以通过《戒为良药》让大家看到，让大家充分重视养生，认识到名利心对养生的影响。在心底去除名利之欲，放下执着心，生而不有，为而不恃，努力生发而无欲。人为财死鸟为食亡，最害人的还是名利之心，最影响养生的根苗是名利之心。

分析：这位戒友能戒三年很不容易，可惜他破戒了，一方面身体恢复情况不理想磨垮了他的戒色意志，另外就是名利心太重，导致心理失衡，他之前戒得还是挺不错的，养生方面也做得还行，就是因为名利心太重，思虑过度，这样能量耗损也很严重，一直想一直想，就像在脑袋里跑马拉松一样，是会很累的，消耗是很大的。有句话是这样说的：“学会看淡名利是对自己最好的保护。”追求名利，本质是一种私心，越想追求，却越难得到，心里会变得压抑而焦虑，那些好的名人，他们做了多少善事，捐了多少款，这是我们很难想象的，他们的不断付出才有了他们好的福报。一个人应该看淡名利，而专注于行善积德，多帮助别人，学会慢慢培植自己的福报，到时虽然不求，而名利自得，得到名利也不会执着，而会看得很淡，很平常。在一个大城市打拼是很不容易的，要面对各方面的压力，自己一定要注重养生，不仅是养身体，更要注重养心，让内心祥和、稳定，充满正念，充满正能量。这样有了一个健康的身心，一个良好的精气神，一个充足的精力储备，才能更好地拼搏自己的事业。不要羡慕别人的物质条件，不要嫉妒别人的名利，那是别人行善积德得来的福报，要深深明白这一点，就知道该往哪里使劲了。嫉妒别人只会导致内心失衡，内心会很痛苦，这其实是完全没必要的，关键要自己坚持行善，积累起正能量，到时候振动频率上去了，自然会匹配好的人事物。在欲望极度膨胀的都市要保持一颗清净心是很不容易的，需要很高的修为，要闯荡出一片属于自己的天地，必定要有深厚的德行作为根基，有德行，有拼劲，领导就会赏识，有德行才能真正得人心，你会做人，有德行，很多机会都会留给你，老天也会在关键时刻帮你一把，这样你就飞黄腾达了，年薪十万、几十万，慢慢就能在大都市站稳脚跟了，否则缺少智慧，缺少德行，只在那空想名利，并且还产生很多负面的念头，这样只会拉低自己的振动频率，境遇只会越来越差。这位戒友的善根还是不错的，已经认识到了自己的问题，相信他会做出相应的调整。把名利看得太重，就会活得很痛苦，看淡名利，注重养生，养好精气神，就能好好奋斗自己的事业。一个好的心态真的很重要，好的心态对应的就是好的德行，戒到最后拼的就是德，德行有亏，就可能间接导致破戒。秦东魁老师说过，上等风水在自己身上，在自己的内心，思人恩德，想人好处，这叫聚光。光向上走，表现在脸上，就是微笑。微笑的脸是元宝形，嘴像莲花一样，肯定发财。想人不好，抱怨人，嫉妒人，憎恨人，这叫聚阴。气阴则下沉，表现在脸上，就是冬瓜脸、苦瓜相，肯定倒霉。学了圣贤教育，就知道自己问题出在哪了，一定要把自己的德行提上去，这样才能进入更稳定的戒色层次。

这季我特别总结了256个字的戒色德训，最好能每天读一遍，经常看看，感受来自正能量的加持，读一遍就能感受到一股力量在升起，在强化，在把你导向强大而正确的方向。这256个字就像一块异常强大的能量块，读一遍就像服用了一次能量块，瞬间会感觉到振动频率的提升，这种感觉十分微妙，还会感觉到某种崇高的力量，你的眼神和举止也会变得崇高起来。经常读诵自然可以让自己按照这256个字去做，去落实，让自己的言行去符合这256个字。

崇德弘毅，使命担当，正己化人，立场坚定

劳谦无怨，中道平和，正直仗义，孝顺感恩

谦让团结，不争第一，谦卑自牧，虚怀若谷

谦和宽厚，刚烈忠义，温良忠厚，不慕虚荣

有惭有愧，不骄不炫，无私奉献，不求回报

宠辱不惊，低调内敛，宽恕仁爱，和蔼可亲

真诚友善，以和为贵，心地放宽，和气致祥

修己以敬，涵养德性，品雅行优，乐我天真

待人诚恳，与人为善，稳重做事，坦荡做人

诚信知礼，光明磊落，持身谨严，方有刚毅

守正待时，克服嗔嫉，心胸豁达，乐观豪爽

以德御才，修身种德，养德远害，修心为上

非德勿行，断恶修善，德义为重，谨慎对待

积功累德，有德自安，德为人先，行为世范

尊师重教，恭敬老师，善体师心，敬顺无违

常念师恩，让功于师，功成弗居，抱朴守拙

下面我逐条解析

一，崇德弘毅，使命担当，正己化人，立场坚定

崇德：崇尚美德。弘毅：宽宏坚毅；刚强、勇毅，谓抱负远大，意志坚强。《论语》：“士不可以不弘毅，任重而道远。”戒色到一定程度要有使命感，这种使命感就是唤醒更多的人认识色情与邪淫的危害，去帮助他们，要有一种神圣的使命感，这是一件绝对正确的事，虽然在邪淫泛滥的时代，不少人刚开始会误解我们，诋毁我们，但只要我们坚持做下去，自然会得到越来越多人的认可与支持，他们是会慢慢醒悟的，特别是在伤精症状爆发后，他们会开始认识到戒色的正确性。要勇于担当这一伟大的使命，要把这个公益事业坚持做下去，帮助一个是一个，有时候你的一句劝导的话就可以改变一个人的命运走向，真的有这么强大的力量，他会深深感谢你一辈子，我见过很多这样的案例，最后在文章里都表达了对宣传人员的高度敬意和感谢。一句宣传，照亮了一个邪淫者灰暗的人生，突然他的人生就开始转变了，就因为你的一句宣传，他的人生轨迹就开始向着好的方向转变了。

有次和一位小吧聊天，他提到了最正确的戒色动机应该是无私奉献、无条件的爱与付出，我对他的观点深表认同，因为这个动机是无私而崇高的，的确是最正确的动机。刚开始戒色，往往是一些个人的动机，是完全围绕自身的一些动机，比如恢复身体健康，恢复容貌气质，恢复帅气、恢复脑力，为了自己的学业或事业等等，刚开始都是这些个人的动机，当然一开始我也是这样，毕竟当时身心垮了，急需恢复健康，是会出于个人的动机来戒色，后来身心恢复了，这时就要升华自己的戒色动机了，否则身心容貌恢复后，就会丧失动力，不知道戒色是为了什么，会感觉人生变得无意义。古圣先贤提出了“正己化人”，这四个字真的太好了，不仅正己，还要化人！要帮助别人，要无私奉献，这样的动机就相当崇高了，也是我最提倡的戒色动机。一开始很难有这个觉悟，慢慢通过学习，就有了正己化人的觉悟了，这时戒色动机就完全升华了，不再局限于自身，而是为了大家的福祉而努力奋斗。真正的戒者应该是立场坚定之人，绝不会动摇，立场、信心、决心和执行力，具备这四者的戒友很容易成功。

二，劳谦无怨，中道平和，正直仗义，孝顺感恩

《易经》：“劳谦君子，有终，吉。”劳谦君子，万民服也。勤劳而谦虚的人，真的很得民心，不怨天尤人，也彰显一个人的德行。人生处世，一个谦字便可以安身立命，谦为德之柄，谦举则德张。在《易经》六十四卦中，谦卦是唯一的全吉卦。我很强调谦虚，也很看重谦德，因为谦虚是真我的一种品质，而骄傲则是在强化小我（ego）。谦虚的念头是高频振动的念头，而骄傲的念头是低频负面的念头。前段时间一位资深戒友发的文章，他指出戒不掉的原因之一就是懒！说得一针见血，很多新人都懒得学习戒色文章，破戒了就说自己定力不行，毅力不行，殊不知光靠毅力是不行的，是在蛮干，定力也是通过学习戒色文章提升的，也要通过实战的磨练而变得稳固。观察一个人是否能戒掉，首先看他的决心和学习热情，这两点异常重要，能戒掉的人都有认真学习戒色文章，而且是养成学习习惯，坚持日课不中断，每天坚持学习，做笔记，复习笔记，严格落实前辈反复强调的内容，就像备战中考、高考和考研一样。戒色觉悟的提升是一个不断深入、不断领悟的过程，学习并不是枯燥的，当一个个顿悟爆发的时候，那种喜悦是极度兴奋的，到时一下就明白了前辈的真意，喜悦之情，无以言表，真的是拍案叫绝。对戒色文章有强烈的兴趣，强烈渴望学习戒色文章，强烈渴望戒除恶习，这样的人提升觉悟是突飞猛进的。你想戒掉，你是否够强烈？当你疯狂找黄，迫不及待打开黄片，把那种强烈的冲动用在学习戒色文章上，你早就戒色成功了。

中道，即中正之道。公正、正义、不偏不倚，不会有偏激的想法，整个人的气度也比较平和，这样的人是具有大智慧的人。一偏激就不符合中道，中道是绝对的理性，为人处事也很有分寸，邪淫之人往往思想偏激、偏执，脾气暴躁，这是负能量的一种表现，当戒掉恶习，多学习圣贤教育，慢慢就能回归中道平和，这时候会发现人际关系也自然改善了，一个偏激的人是很难与人相处的。平和养无限天机，真我的状态就是一种平和、平淡的状态，内心平和，能有作为，平和之人必定很有耐心，做事很有章法，能做到平和，必定具备很深厚的德行，大德都有一种平和的气度。正直仗义也是我很看重的品德，正直之人也是我所钦佩的，要做到表里如一的正直是很不容易的，还能仗义，那就更难了。孝顺感恩是最根本的德行，万恶淫为首，百善孝为先，非常孝顺父母师长的人，一定是一个有福之人。孝顺父母——世间第一福田！要种福、修福，第一就是要孝顺父母，不能抵触顶撞父母，有事好好沟通，尽量避免吵架，要多孝顺父母，一个孝子的能量场是很强的，到了社会上也懂得尊敬领导，尊重长辈，很得人心。第一福田，如果不懂得去种，那真的很愚痴，很多人不仅不懂得去种这块福田，还经常去糟蹋这块福田，和父母吵架，家庭很不和谐，这样的人将来肯定到处碰壁。一旦你懂得孝顺感恩了，你的能量场一下就好了，走到哪里都容易受到欢迎。《论语》中也讲“事父母，能竭其力。”竭尽自己的能力去孝敬父母，陪伴父母，回报父母，这是人生最重要的一条。《佛说业报差别经》：“复有十业，能令众生得端正报。一者不嗔；二者施衣；三者爱敬父母；四者尊重贤圣；五者涂饰佛塔；六者扫洒堂宇；七者扫洒僧地；八者扫洒佛塔；九者见丑陋者，不生轻贱，起恭敬心；十者见端正者，晓悟宿因。以是十业得端正报。”很多佛经都强调了孝顺的重要性，对父母、对长辈、对领导、对老师，你孝了，你就顺了，反之，忤逆不孝，真的是到处倒霉，各种不顺，真的无法做人了。

三，谦让团结，不争第一，谦卑自牧，虚怀若谷

《礼记》中有“让，礼之主也”、“让，德之主也”、“卑让，德之基也”等话，都强调了“让”对于礼义道德的重要。谦让团结是非常重要的，不管是戒友之间，还是戒色前辈之间，都应该注重谦让团结，不要争第一，公益事业没必要争第一，不要有超过别人、比别人强的想法，要互相学习，共同进步。上善若水，水善利万物而不争，争第一，想比别人强，这其实是一种自私的想法，也是在强化ego。谦让团结，才能和谐，勿争高下，互相支持，这才是正确的做法。儒家认为，谦让是一种高尚的道德行为，也是君子所应当具备的道德品质。《礼记·聘义》中说“敬让也者，君子之所以相接也”，孔子也说“君子无所争”。记得小学时，老师就专门讲过：“团结友爱、互相谦让。”谦让是一种胸怀，一种美德，一种风度，一种智慧，更是一种修养。争第一其实是名利心，贪名的念头在作怪，有了争第一的心，心理就会失衡，就会自赞毁他，争心一起，诋毁随之，让自己陷入负能量。

《周易·谦》：“谦谦君子，卑以自牧。”印光大师在一封回复的手书里写道：“汝年二十一，能诗能文，乃宿有善根者。然须谦卑自牧，勿以聪明骄人，愈学问广博，愈觉不足，则后来成就，难可测量。”学习了很多戒色文章，懂了很多戒色养生知识，修心方面有了长足的进步，这时一定要懂得谦卑自牧，仍然觉得自己很浅薄，还需继续努力，有这样的心态，才能进入更高的层次与境界，否则得少为足，觉得自己很了不起，很骄傲，这类人很快就会破戒。我之前看过很多案例，不少人戒了几十天或者上百天，就开始骄傲了，一骄傲自满，不久就破戒了，十几岁的少年很容易犯这个毛病，吃过几次亏，再学习前辈的文章，就知道谦卑自牧的重要性了，再也不敢骄傲了，骄傲的念头其实是很狡猾的，也是心魔的一种攻击方式，往往在进步的时候就潜藏着骄傲的危险，一骄傲，就要倒霉，因为骄傲是负能量的低频念头。有的戒色前辈说自己发表了戒色文章，得到了大家的支持与赞许，这时候微妙狡猾的骄傲念头就开始出现了，这时要提高警惕，坚决断除，然后多思维骄傲的坏处、谦虚的好处，切不可有半点骄傲得意的念头，时刻警惕自己不要犯这个错误。孙子兵法里面就有使敌人骄纵这一条，所谓骄兵必败，骄傲的人肯定会放松警惕，而心魔这时就容易得逞了。

悟达禅师的法缘日盛，唐懿宗非常欣仰其德风，备极礼遇，特尊他为国师，并钦赐檀香法座，禅师亦自觉尊荣，集朝野礼敬于一身，起了贡高我慢之心，于是膝上忽然长了个人面疮，就是因为贡高我慢让宿世的冤家债主得便。这个公案很有名，给我的印象很深刻，大禅师也可能犯这类低级错误，狡猾的骄傲念头实在太可怕了，很容易导致阴沟里翻船。一骄傲，整个能量场就坏了，到时就要失败。谛闲法师有一徒弟，名显荫，人极聪明，十七八岁出家。但气量太小，一点屈不肯受，傲性日增月盛，后来谛闲法师说他声名很大，惜未真实用功，当闭三年关，用用功方好，显荫一听就气病了，年余而死。曾国藩说过“败人两字，非傲即惰”，曾国藩在家书中展开来说：“天下古今之庸人，皆以一惰字致败；天下古今之才人，皆以一傲字致败。吾因军事而推之，莫不皆然。”不管戒多久，学了多少戒色文章和圣贤教育，都要虚怀若谷，始终保持谦虚谨慎，这点特别重要，我看多了因为骄傲自满而破戒的案例，所以对骄傲的念头格外警惕。稍微有一点骄傲的微妙感觉，就要警觉，就要立刻断除！绝不姑息！骄傲的念头绝对是大敌！

四，谦和宽厚，刚烈忠义，温良忠厚，不慕虚荣

二、三、四条都有谦字，我极度重视谦德！满招损，谦受益，天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。谦，亨，君子有终。孔颖达曰：“谦者，屈躬下物，先人后己，以此待物，则所在皆通，故曰亨。尊者有谦而更光明盛大，卑者有谦而不逾越。君子能终其谦之善，而又获谦之福。”刘沅曰：“以崇高之德而处于卑下，谦之意也。惟君子能谦，惟谦终成其为君子也。圣人以谦望人，实乃天地之德，本如此也。”谦和宽厚这四个字非常好，是很深厚的德行，不仅能谦，还很注重和谐，不仅注重和谐，而且还很宽厚，宽者容人，厚者载物，宽厚有如大地之势，厚实和顺，有如明月之皎皎，光罩万物。宽厚是一种境界、一种品质、一种高度，能做到宽厚真的很不容易，我观察过很多领导者，很多领袖，都有宽厚之相，能做到宽厚，是做人极高的境界，宽厚的长者往往德高望重，很能服人。

刚烈忠义也是我极为钦敬的德行，能做到刚烈忠义之人，在我心中是真正的英雄豪杰。三国英雄大多都是刚烈忠义之士，他们很有气节，也懂得戒邪淫，三国里面我个人比较喜欢关羽，刚烈忠义，义薄云天。张飞、赵云、刘备、诸葛亮，我都挺喜欢的。我喜欢张飞的悍勇、赵云的儒雅、刘备的德行、诸葛亮的风度和睿智。男人就应该有刚烈忠义的一面，堂堂正正，不苟且偷安，原则和立场极度鲜明，极度坚定。如果说谦和是柔的一面，刚烈忠义就是男人刚的一面，要刚柔并济，刚而不柔，脆也；柔而不刚，弱也；柔而刚，韧也！最近我又学习了《关圣帝君戒淫经》，很经典的传统戒色文章，里面有一段话我记得很深，那就是：“情窦初开，天良渐失，本是玉堂人物，弄成邪僻儿郎，无论磊落奇才，一定功名偃蹇，庸师之过，害人不浅。”在邪淫前，很多人都是玉堂人物，一表人才，邪淫几年后，真的猥琐不堪，弄成了邪僻儿郎，功名也被削掉了，本来是考名牌大学的料，最后去了不理想的学校。庸师之过，害人不浅！砖家横行的年代，很多孩子都被误导，看了无害论更加肆无忌惮，放纵自己，这都是庸师之过！

再提一位人物，颜真卿，我很钦佩他的人品，其次才是书品。颜真卿的《与郭仆射书》，系颜真卿给右仆射郭英乂的书信手稿（右仆射为官名），信中直言指谪郭英乂在两次隆重的集会上藐视礼仪，谄媚宦官鱼朝恩，这是颜真卿不满权奸骄横跋扈而奋笔直书的作品，刚烈之气跃然纸上，忠义之气充之于心、赋之于文、形之于书，全篇理正、词严、文厉、书愤，洋洋千文，如长水蹈海，无可阻挡，遂使历代书家无不为之服膺倾倒，迄今一千余年，读之莫不令人肃然起敬。显示了颜真卿刚强耿直、朴实敦厚的性格，颜真卿秉性正直，笃实纯厚，有强烈正义感，从不阿于权贵，屈意媚上，以义烈名于时。欧阳修云：“颜公书如忠臣烈士，道德君子，其端严尊重，人初见而畏之，然愈久而愈可爱也。”刚烈忠义，真英雄，真烈士，戒色也要有这股劲！虽千万人，吾往矣！一往无前，势不可挡！千古刚烈忠义之气，那个表情，那个眼神，那个气概，那个立场，让人印象太深刻了，也太敬佩了，那个感动无以言表。

温良忠厚也是很好的品德，温，不暴躁，说话和气，懂得和顺之道；良，心地善良，人很贤良。忠厚这两个字，也很了不得，能做到忠厚也很不简单，忠厚传家久，诗书继世长，具有忠诚、厚道的道德品质的家庭，能够长久地绵延下去。不慕虚荣也很重要，一些戒友说自己爱慕虚荣，他们也意识到这样不好，虚荣心会使一个人失去心灵的自由，常常使人觉得没有安全感，不满足，会很在意别人对自己的看法，往往会因为贪慕一时的虚荣而丧失自我。虚荣是对名的一种变态追求，一个爱慕虚荣的人只会去伤害别人、贬低别人，抬高自己，虚荣也会使人形成不务实的浮夸之风。不慕虚荣，脚踏实地，人生才能过得安稳而实在。

五，有惭有愧，不骄不炫，无私奉献，不求回报

《华严经》里面讲，有惭有愧，即是菩提。惭愧二心，是菩萨藏。培养恭敬心、惭愧心可以有效对治傲慢心，别人赞扬你几句，你应该感到惭愧，觉得自己做得还不够，这样就不会起傲慢心。很多戒友在我帖子里留下了支持，也有赞扬，我感到很惭愧，也无比感恩大家的支持。每次发惭愧心，自己就会进入一种很微妙的心态，这种心态带有反省、自我鞭策的意味，所以我经常发惭愧心。如果没这种修为，那么面对赞扬是很危险的，因为很容易助长一个人的傲慢心，会强化他的ego，让他自以为是，觉得自己了不起，这样就毁了。我很早就明白这一点了，所以面对赞扬都是很小心的，以惭愧来应对，这样内心就很平静，也很理智，不会出现傲慢心。我们要做到不骄不炫，年轻人最大的毛病就是骄傲和炫耀，这在年轻人当中是很普遍的，买个新手机或者新鞋子都要炫耀一下，比别人考得好，也会骄傲，十几岁的孩子很容易出现这两个毛病，长大成熟后会慢慢好些，但很多成年人也有这两个问题，不骄不炫才能有深厚的德行，一骄傲一炫耀就显得格外肤浅了。

上面已经讲到了无私奉献，最近看了一篇戒色文章，作者讲自己的戒色动机，就是为了恢复脑力，提升学习成绩，然后就是为了考研，这都无可厚非，当然他都做到了，成绩上升，拿到国家奖学金，并且考研成功，后来他又有了新的动机，那就是要配得上自己心目中的女神——他暗恋的女孩。他的这些动机全部是围绕个人的，大家刚开始戒色基本都是这样，因为还没有无私奉献的觉悟，基本都是为了自己。等到学习圣贤教育，觉悟一步步提升后，这时候就要建立崇高的戒色动机了，那就是正己化人，无私奉献，无条件的爱与付出，这是最终的戒色动机。如果仅仅是为了自己，一旦目标达到了，就很容易松懈，到时也会失去动机，所以必须要学会建立崇高的动机，要多帮助别人，给别人带去正能量，给别人心里也种下善的种子，这颗种子一旦发芽成长，将来也能长成参天大树，正能量会不断传递下去，影响越来越多的人，一盏灯可以点燃成千上万盏灯！你帮助了别人，你自己积累了正能量，你的振动频率得到了提升，其实利人就是在利己，而你没有一点自私的心态，不求任何回报，这就是真正的无私奉献，想求回报还是自私的表现，真正无私绝对不会求任何回报，看到别人超过自己，也会真诚祝福对方，希望对方生活幸福。佛法方面讲三轮体空不住相，这才是布施的最高境界!《金刚经》中是这么说的：“菩萨不住相布施，其福德不可思量。”做的时候努力去做，做完心里就不要去想了，就像没做过一样，内心十分清净。千万不要去贪功德，这是很多人常犯的毛病，贪功德也是贪心的一种表现，贪心就是自私，这与修行是背道而驰的，仍属于贪嗔痴三毒的范畴，一定要学会无私奉献，做到三轮体空，这才是真正有智慧的表现。

六，宠辱不惊，低调内敛，宽恕仁爱，和蔼可亲

《菜根谭》里面的名句：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这段话道出了对名利应有的态度：得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意。这样才可能心境平和、淡泊自然。不要过分在意得失，不要过分看重成败，不要过分在乎别人对你的看法，做好自己即可。心态平和，恬然自得，方能达观进取，笑看人生，这是一种极为淡然平和的心态，这种心态非常难得，有大智慧的人才能做到，普通人有点宠辱毁誉肯定要动心。苏东坡先生曾经有过这样一个故事，他是一个在家学佛的居士，有一次，他写了一首诗：“稽首天中天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。”八风是指“利衰毁誉，称讥苦乐”，也就是无论别人称赞我还是讥讽我，无论是别人毁谤我，还是给我很好的名声，无论是在苦中，还是乐中，都不为这些外境所动，保持着一种如如不动的平和心态。苏东坡写了这首诗之后，越看越觉得境界好，越掂量越得意，于是就派自己的童子把这首诗送给庐山归宗寺的佛印禅师，让他给看一下。可是禅师看了之后，没有说什么话，只是在上面写了两个字，然后交给童子让他拿回去。苏东坡左等右等，心里非常的焦急，看到童子之后就迫不及待地问：“禅师看了我的诗之后，对我的诗有什么好的评价吗？”结果这个童子说：“禅师什么话都没说，只是在信纸上批了两个字，让我给你带回来。”苏东坡马上把信封打开，看到上面写了两个字“放屁”。苏东坡一看怒火中烧，他觉得这个禅师理解不了我的境界也就罢了，为什么还这样糟蹋我的诗呢！于是他不等天亮，连夜坐船渡过江去，要找禅师评理。最后禅师送他两行字：“八风吹不动，一屁打过江。”苏东坡一看觉得很惭愧，自己是能说不能行，也就是说能够体会到这个境界，但是自己却不能够在生活中去实行。苏东坡这个故事很有名，相信很多人都看过，境界一来，就验出来了。能做到宠辱不惊是很不容易的，需要有很深的定力和很高的智慧。平时做任何事都要注意低调，不要过于高调张扬，不要到处炫耀，不要得意自大，要低调内敛，始终谦虚谨慎，这才是真正有智慧的表现。记得有一位名人做善事很高调，那位名人前几年挺火，后来他也知道要低调了，不再张扬了。往往在高调张扬的过程中会说出很多大话，骄傲的话，这样很容易招致批评。

宽恕仁爱，和蔼可亲，这八个字的气场很强大，不仅懂得宽恕别人，也要懂得宽恕自己，原谅自己，这点很重要，过去很多做错的事时不时会冒出来，很容易让人陷入痛苦之中，这时要懂得原谅自己，人非圣贤孰能无过，过而能改，善莫大焉！过去的错事就不要去想了，冒出来就断掉，犯错当然要反省和忏悔，但不要一直去想，否则很容易陷入痛苦而不能自拔，一回忆，内心就很痛苦，很难受，什么事也干不了，甚至要捶桌子、抓头发，脸上的表情那叫一个痛苦啊！很多邪淫者过去的确干了很多禽兽不如的事，好好忏悔后就不要去想了，让心态保持平和才是关键。对于别人伤害自己，也不要去记仇了，宽恕别人，也就放过了自己，一直记仇，就会产生很多负面的念头，增加了自己的负能量。有句话是这样说的：爱你的敌人，才是一个真正的强者。《圣经》中也说过：要爱你的敌人。我的理解是爱是包容的，包容一切人，当然也包括你的敌人，但并不是叫你丧失立场，是非不分，爱你的敌人，是要懂得原谅对方，在适当的时候帮助对方，这样才能化干戈为玉帛。要懂得运用宽恕的力量来化解问题，这是很重要的技巧，因为宽恕了，所以心态就平和了，心态平和了就可以契入真我了。

《史记》：“仁爱士卒，士卒皆争为死。”《淮南子》：“尧立孝慈仁爱，使民如子弟。”孟子曰：“君子所以异于人者，以其存心也。君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”做人要懂得仁爱之道，这样才能真正得人心，靠物质利诱来笼络人心是不可靠的，要用德行来感化对方，这样才能得到对方真正的敬重和由衷的敬佩。物质利诱是一种暂时的利用关系，虽然有一定效果，但不如德行来得长久。仁爱对方，对方才能发自真心来为你做事。这里讲的就是做人之道了。

《论语》：子张问仁于孔子。孔子曰：“能行五者于天下为仁矣。”“请问之。”曰：“恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。”子张向孔子请教什么是仁。孔子说：“能够推行五种品德于天下的人，可以说就是仁了。”子张说：“请问是哪五种品德。”孔子说：“恭敬、宽厚、诚信、勤敏、恩惠。恭敬就不致遭受侮辱，宽厚就能得到众人的拥护，诚信就能得到别人的信任，勤敏则做事易见功效，施人恩惠别人就心甘情愿为你效劳。”这五种品德很重要，谦则人和，宽则得众，要得到众人的拥护，必须懂得宽厚之道，领导者要具备宽厚的品质。宽则得众，这四个字我很欣赏，实在佩服至圣先师孔子的为人处世的智慧。我们真的要好好学习《论语》，要不断挖掘里面的智慧，就像挖掘金矿一样。学到一些道理，对于为人处世真的很有帮助，因为你知道该怎么做了！施人恩惠也是在德行的感召之下，这样别人就心甘情愿为你效劳了，如果仅仅是物质利诱，那只是一时的雇佣关系。有些戒友将来可能会走上领导岗位，如何做一名宽厚有德行的领导，是要好好研究的。

和蔼可亲，这四个字非常了得，能做到和蔼可亲实属不易，一，要没有嗔心；二，要具备和气；三，要具备慈悲心；四，要具备很深的善心；五，要具备很强的喜悦感。六，要具备很强的亲和力；七，要具备很高的智慧。和蔼可亲的本意是指人态度温和，性格善良容易接近。这是普通的解释，我对和蔼可亲的定义更高一些，因为我觉得这四个字实在不简单，能做到这四个字的人真的不得了。有的老人可以做到和蔼可亲，因为他们已经进入无欲无求的状态，而且有很高的智慧和修养，但也属于少数，观察生活中的老人，真的和蔼可亲的还是少数，很多老人也是精神不振，脸上也没有什么笑容，毕竟风烛残年了。我在元音老人身上看到了和蔼可亲这一特质，上面七点就是按照他的示现所总结出来的。真正的和蔼可亲是很不容易做到的，自身必须具备很强的正能量，特别是深厚的慈悲心，没有一点嗔心，一团和气，脸上也有喜悦的神情，这样就具备很强的亲和力。和蔼可亲是比较高的境界，也许现在我们无法做到，但我们至少可以向着这个方向努力，一点点去接近，也许将来某一天我们就能做到了。

七，真诚友善，以和为贵，心地放宽，和气致祥

这条也是讲做人的，做一个真诚友善的人，这点很重要，要善于经营自己的人脉，交到真正高质量的朋友，特别是善友，邪淫之人往往交到的是狐朋狗友，所谓物以类聚，人以群分，戒色之后会发现自己与过去的邪淫圈子格格不入了，很难交流了，也不愿与他们多说话了。虽然看似自己被孤立了，但更高振动频率的朋友圈正在向你敞开，慢慢就能遇见志同道合的朋友，和你振动频率接近的朋友。我个人的体会就是，以邪淫为乐、经常开黄色笑话、谈自己放纵经历的朋友，是绝对靠不住的，因为他们的振动频率太低，思想也多是负面的，自己也很不稳定，当你发生什么事了，想指望他们帮你，是很有难度的。处在邪淫状态交到的朋友，也不会维持很久，要交到善友，你必须具备和他们类似的想法，善友想着戒邪淫，行善积德，当你有了这样的想法后，你们就有了共识，就很好沟通了，你一下就进入了那个圈子，交到了一群具有正能量的朋友，这类朋友在你需要帮助的时候，是会想方设法帮你的，他们也有很强的责任感和行善意识，这类朋友很有质量，值得一辈子去交往。朋友之间，同学之间，同事之间，家人之间，都要突出一个“和”字，以和为贵，一定要注重和谐，家和万事兴，与同学和，与领导和，与父母和，到处都能和得来，这样人生就会顺利很多。对于他们的一些缺点和错误，也不要放在心上，心地要放宽一些，懂得宽容和包容，你的内心就会一片祥和。和气致祥，喜神多瑞，邪淫者的家庭往往经常争吵，为什么会这样？因为邪淫的人一直在起负面的念头，会影响到家人，邪淫的人脾气也会变得暴躁，处于到处失和的状态，这样人生就会坎坷很多，会到处倒霉。

“和”是中国文化和人生智慧的重要特征，其内涵十分丰富，充满了大智大慧的深刻哲理。和谐融洽的气氛可致吉祥，不和谐的气氛则招致灾祸。古人很早就认识到这一点了，古人交往很注重礼节，很有君子的风范，也懂得和之道，《围炉夜话》：“和气迎人，平情应物。抗心希古，藏器待时。”简单的十六个字，就将待人接物、进德修业的道理阐述得明白亲切。（抗心希古，指以古代的贤人为榜样。）用和气的态度与人交往。古人讲：“和气致祥，乖气致戾。”和气能带来吉祥，乖张会导致祸殃。以和为贵，则万事皆兴，和气方能生财，平易才能近人。平情应物，以平常之心对待事物，处理事情。说话和气，待人和气，注重和谐，不乱发脾气，懂得尊重别人，体谅别人，包容别人，这样的人是具有大智慧的人。一个成功者要充满祥和之气，这样就能稳住自己的事业，我们戒色也是如此，内心要祥和，尽量不要争吵，争吵后情绪会失控，很容易破戒。养祥和之气，就是在做情绪管理，对自己各方面都很有好处。大家肯定都经历过与别人失和的情况，一旦失和，彼此内心都不好受，所以我们平时要注重和谐，尽量以和为贵，这样走到哪里都能带去祥和友好的交流氛围。

八，修己以敬，涵养德性，品雅行优，乐我天真

修己以敬这四个字曾经让我眼前一亮，顿感说得很有道理，做人首先要懂得恭敬，印光大师说过：“诚与恭敬实为超凡入圣了生脱死之极妙秘诀。”能做到至诚恭敬，老天都会感动，一分恭敬，一分利益；十分恭敬，十分利益。《左传》中说：“敬，身之基也。”“敬，礼之舆也，不敬则礼不行。”“敬，德之聚也，能敬必有德。”荀子说：“凡百事之成也必在敬之，其败也必在慢之，故敬胜怠则吉，怠胜敬则灭。”孔子说：“君子敬而无失，与人恭而有礼。”敬是一项普遍的道德规范，也是一种高尚的道德品质。一个人如果具备这一道德品质，在人际交往中时时处处遵循敬的要求，就可以得到他人的爱戴和尊重，也有利于形成良好的人际关系。恭敬也是获取一切智慧的珍宝，在学生时代，我们懂得尊重与恭敬老师，老师就愿意教我们，师生之间就有很好的互动，就能学到老师传授的知识。如果以轻慢心去学习，那根本学不进去，老师看到这类学生也不喜欢。子曰：“修己以敬。”之后还提到了：修己以安人、修己以安百姓。安人：使自己身边的人安乐。安百姓：使老百姓安乐。所以修己不仅仅是自己的提升，而且还会给身边的人带去安乐，比如你邪淫的时候，脾气暴躁，就会使家人遭殃，一人不好，会影响到整个家庭的氛围，如果你戒色了，心情祥和了，懂得孝顺了，那真的是“修己以安人。”父母也跟着安乐，家庭也和谐了，这样多好。懂得恭敬，就是在涵养自己的德性，看看古人对人的恭敬态度，真的令我们感到惭愧，古人互相见面，拱手行礼，是为揖，这是古代宾主相见最常见的礼节，很有君子的风度，讲话也很有分寸感。我发现注重恭敬，注重礼节，也能有效对治邪淫的念头，一旦恭敬起来，自然就不敢去起邪念，自然就不敢去看诱惑的内容，因为这和恭敬是相违背的。修己以敬就是让自己时刻保持在恭敬的状态，不敢越雷池一步。对人恭敬，不敢有非分之想，不敢萌邪思邪念。对老师恭敬，就能真正从老师的教导中获益，因为恭敬，你就会极其重视老师所教的内容，会虚心去学习，恭敬心真的太重要了，我们一定要培养恭敬的态度。孔子那个手势很有含义，身体微微鞠躬，把双手交叉前伸，放在全身之最前，男性左手在前，女性右手在前，表示虔诚恭谦之意。孔子身着宽大的儒服表情慈祥而端庄，双手交叉并在胸前，不露大拇指象征谦恭，四指并拢代表四海之内皆兄弟天下大同。孔子提倡的就是克己复礼，修己以敬，孔子雕像就含有这个深意。

养我灵台，时时清净，品雅行优，乐我天真，灵台指的是心灵。古人的认识水平很高，知道恢复纯净的心灵，去感受真正的大快乐，灵台肮脏龌龊，整个人的能量场就很差，内心里负面的念头就会很多，到时就会感召很多不好的事情。存在的最终目的和意义就是认识真我，活出真我，再次回到天真无邪的状态，一旦开始邪淫就会严重偏离这个状态，邪淫后变得越来越不快乐，脸上的笑容越来越少。古德强调“思无邪”，让自己的内心恢复纯净纯善，到时你就会发现纯净的状态是如此的快乐、如此的幸福、如此的美好，当你再次回到那个久违的频率，就会发现自己在邪淫时失去了什么！《中华始祖伏羲老祖慈训》：“上古之人，心正无邪，性纯不杂，所以成真证圣者多。无如末世人心，习恶多端，逞强斗智，昧却天良，迷了世俗。失本来之面目，丧固有之精神；视荣华如性命，看道德若泥涂；不识寻真放假，焉知返本还原。日失此心，时迷斯性，朝来醉死，暮到偷生。孽海茫茫，无时得度。”“一举一动，不生邪念；养我灵台，时时清净；与月同明，与水同清。”“立世效圣贤之道，出尘学仙佛之风；作堂堂之丈夫，为谦谦之君子。清夜问心，仰不愧天；闲日省身，俯不怍人。品雅行优，乐我天真；身安命立，超人性德。”《中华始祖伏羲老祖慈训》是篇很好的文章，大家可以学习下，强调的就是孝顺和净化心灵，多修善德，流芳千古，始不枉为人也。

九，待人诚恳，与人为善，稳重做事，坦荡做人

待人诚恳，会被人信任，别人对你会有好感，与人为善，会活得心安，不会到处树敌，能广结知己，广结善缘，能恕人之过，可远离争斗祸端。待人不诚恳，说话虚假敷衍，别人也会远离，我在生活中也曾经遇见过这类人，不诚恳的人得不到人心，谁也不喜欢虚伪的人。常常对别人不诚恳的人，最后对自己也不会诚恳，只能自欺欺人，丧失人心。古语云：“得人心者得天下！”做人一定要真诚，待人要诚恳，要有诚意，真正尊重别人，无论是亲朋好友还是素不相识的陌生人，都要真诚相待，用己真诚换取他人真心。做人要友善，与人为善，自己也将变得快乐。中国文化十分重视人与人和睦相处，待人诚恳、互相关心、与人为善、推己及人，学会换位思考，多体谅别人，原谅别人，以达到人际关系的和谐。从某种角度而言，人生实际就四个字——做人、做事，先学会把人做好了，做事也就简单了。进入社会工作，特别强调做人，会做人，有德行，前途不可限量，能得到领导器重，领导最终是被你的德行所感化的，才华虽然可以让人惊喜一时，但最终让人钦佩和感动的却是德行。你有诚意，别人也对你有诚意，如果玩虚假，别人也会疏远你，踏踏实实做事，坦坦荡荡做人，浮夸吹捧的话不说，利欲熏心的事不做。做人，要问心无愧，表里如一；做事要稳重可靠，尽心尽力。

1920年，著名画家齐白石应邀参加一个活动，因为穿着土气，加之不善言辞，结果无人理睬。这让他很尴尬，坐也不是站也不是，走又走不掉。恰在此时，梅兰芳走了进来。彼时，梅兰芳已是京剧名家，衣着光鲜，捧他的客人极多。但梅兰芳还是在众多宾客里，发现了齐白石。此前他们只是相识，并无深交。但梅兰芳还是很恭敬地走过去，与齐白石寒暄。此举让在座宾客很惊讶，纷纷询问梅兰芳主动招呼的客人是哪位，当得知眼前那位衣着土气之人竟是画家齐白石时，宾客也过来寒暄，这才打破僵局，让齐白石摆脱尴尬。事后，齐白石很用心地为梅兰芳画了一幅《雪中送炭图》，题句云：“而今沦落长安市，幸有梅郎识姓名。”后来，梅兰芳想学习画草虫，齐白石欣然收他为徒。齐白石对他说：“你这样有名，叫我一声师傅也就是抬举老夫了。就别提什么拜师不拜师的啦……”可梅兰芳坚持一定要举行拜师仪式，行跪拜大礼。学画也特别认真，只要不排练不演出，不管风天雨天，他都按时坐黄包车到齐宅学画，进门先向老师鞠躬问好，谦恭的样子像个小学生。

我们一定要学会做人、做事，这决定你最终的境界和人生的高度。德行实在太重要了，最感动人、感动天地的就是德行。星云法师说过：“读书不一定重要，但做人一定要做好，一定要重视人文思想、道德教育。”很多人会读书，能考高分，但是进入社会后发展却不太理想，就是不会做人，反观很多人在学校时成绩一般，但很懂得做人的道理，很注意培养自己的德行，后来进入社会，事业做得风生水起，做人的确比读书更重要，做人的学问也真的很深，学习做人是一辈子的事，需要自己不断去学习和领悟。星云法师还开示过：“你可以没有学问，但不能不会做人。人难做，做人难。在现今的社会，人要有表情、音声、笑容，才会有人情味。懂得感恩者，才会富贵。一点头、一微笑、主动助人，都是无限恩典。我们面带笑容，看在对方眼中，那朵微笑是发光的；当我们口出赞叹，听在对方心底，那句赞美是发光的；当我们伸手扶持，受在对方身上，那温暖的一握是发光的；当我们静心倾听，在对方的感觉里，那对耳朵是发光的。因为发心，凡夫众生也可以有一个发光的人生。贪爱愚痴的人，永远不懂得利用时空，甚至错过了时空。只有懂得利他利众的人，才能把握无限时空。”

星云法师还有一段话我也很欣赏：“回想我这一生中，不也常被人拒绝，被人挖苦，甚至被人毁谤，被人诬蔑吗？我之所以能安然度过每个惊涛骇浪，首先应该感谢经典文籍里的嘉句和古德先贤的名言，其中史传描述玄奘大师的‘言无名利，行绝虚浮’，是我自年少以来日日自我勉励的座右铭，多年来自觉从中获益甚深；地藏菩萨的‘我不入地狱，谁入地狱’的精神，总是在我横逆迭起的时候，掀起我无限的勇气；每当险象环生的时候，想到鉴真大师所说的‘为大事也，何惜生命’，强烈的使命感不禁油然而生，增添我心中无限的力量。”多学习大德开示可以让我们更具智慧，不仅学到修行方面的道理，如何为人处世，如何面对生活中的挫折，都可以从大德的开示中学到。

十，诚信知礼，光明磊落，持身谨严，方有刚毅

立身诚为本，处世信为基。诚信，即待人处事真诚、诚恳、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。“诚”是一种真实不欺的美德，修德做事，必须效法天道，做到真实可信，说真话，做实事，反对虚伪。“信”，就是对人不仅要求说话诚实可靠，切忌大话、空话、假话，而且要求做事也要诚实可靠，脚踏实地。孟子说过：“诚者，天之道也。”《中庸》：“至诚如神！”发心正，起心动念至诚，表里如一，内外澄澈，这样的人做起事来很有号召力。诚则明，做人要讲究诚信、诚恳、宽容、忍让。这样就能得人心，就能闯出一番真正的大事业，大事业必须要有深厚的德行作为基础，这样才能感召一批真正的人才来帮助你。种下梧桐树，引得凤凰来，德行就像梧桐树，凤凰就像人才。你若盛开，蝴蝶自来，你若邪淫，蛆蝇聚集！邪淫之人聚集的是一群以纵欲为乐的损友、邪友，同流合污，一起堕落，邪淫之人绝难与正人君子为伍。邪淫之人很难做到诚恳，因为他在做着见不得人、见不得光的龌龊事情，邪淫之人必然充满虚假，诚恳是光明磊落的君子才能做到的。《论语》：“不学礼无以立。”人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则无宁。学礼则品节详明，而德性坚定，故能立。有礼则安，无礼则危。故不学礼，无以立身。古人很注重礼，子曰：“君子博学于文，约之以礼。”礼是有对治邪淫的功能的，知礼守礼则不敢犯邪淫。憨山大师：“不邪淫，礼也。”我接一句：“邪淫，禽兽也。”古人很懂得用礼来规范约束自己的言行，这点我们应该多向古人学习。

有的戒友会说戒色后看到异性会紧张，我们要克服这种紧张，戒色不是让你见到异性就紧张，而是要淡定和坦然，要光明磊落，正气十足。对境时要警惕，但不要过于紧张，要保持自然，这样才能正常交往，否则过于紧张，别人会觉得你很怪异，不自然，这样就会影响人际关系。君子要有光明磊落的气场，眼神特别坚定，特别有正能量，不能有一丝一毫的邪念，这样异性也会对你留下好的印象。光明磊落是一种心底无私的气魄，古语有云：“大丈夫行事，当磊磊落落，如日月皎然。”胸怀坦荡，正大光明，令人敬仰，只有光明磊落、不匿私心，浩然正气才能油然而生。曾国藩：“盖先生之治人，尤重品节。”王阳明先生：“此心光明，亦复何言。”坦荡必光明，光明必坦荡，用尽一生，去做一个光明磊落的人。只有拥有了光明磊落的品格与气魄，才能拥有真正的底气与自信。一旦邪淫，肯定无法光明磊落，所以要做到真正的光明磊落，必须戒掉邪淫，只有这样正气才能刚起来！无欲则刚！只有持身谨严，方有刚毅，才能刚得起来，如果肆意放纵自己，肯定会软下去！宝贵的肾精一泄，必定腰膝酸软，身心都会软下去。《钱氏家训》：“心术不可得罪于天地，言行皆当无愧于圣贤。”“庙堂之上，以养正气为先；海宇之内，以养元气为本。”有了很强的正气、正能量，才能拥有幸福的人生。

十一，守正待时，克服嗔嫉，心胸豁达，乐观豪爽

1496年，王阳明在会试中再度名落孙山。有人在发榜现场未见到自己的名字而嚎啕大哭，王阳明却无动于衷。王阳明说了一句很经典的话：“你们都以落第为耻，我却以落第动心为耻。”人生中会遇到很多的艰难困苦，越是在这种时候越能体现人的心性修养。寻常人往往慌乱悲戚，唯有修养深厚者能做到泰然处之。王阳明还有一句话：“人须在事上磨，方能立得住；方能静亦定，动亦定。”艰难困苦，正是对心性的最好磨砺。很多成功人士都经历过失败，甚至是反复的失败、多年的失败，不断总结经验，不断奋斗，最后才取得了成功，失败时他们不会气馁，而是会继续积累正能量，真正做到了“守正待时”，到了一定时候，能量积累足够了，就可以一飞冲天、一鸣惊人了。一定要懂得守正，生活中肯定会遭遇各种困难和挫折，守正不移，等到时机成熟，自然有翻身的一天。如果自暴自弃，自甘堕落，这样只会陷入恶性循环。克服嗔嫉也是非常重要的，嗔恨和嫉妒是两种很坏的念头，是非常强的负能量，有些戒友戒色后还在嗔恨和嫉妒，这样对戒色很不利，嗔心不改，嫉妒心重，戒色易破！戒色不仅是断除与邪淫有关的念头，而是所有负面的念头都要一并断除！因为只要是负面念头，都可能导致间接破戒，让你心理失衡，最后情绪失控而破戒。

心胸要豁达一些，心胸豁达，足能涵容万物，心胸狭隘，不能涵容一沙。心胸狭隘的人是永远看不见天堂的，他活在自己制造的自私的地狱里。心胸开阔，气量宏大，不计较个人的利害得失，这样的人才是真正的智者。智者都是心胸豁达之人，豁达是一种大度和宽容，豁达是一种品格和美德，豁达是一种乐观的豪爽，豁达是一种博大的胸怀、洒脱的态度，也是人生中最高的境界之一。沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春，要做到乐观豪爽，恢宏大度，多积极思考，不要消极思考。我在答疑的过程中就发现很多破戒的戒友都在消极思考，对待失败，应该积极思考，多鼓励自己，从失败中吸取教训，不要再犯同样的错误，如果消极思考，认为自己怎么这么差，这么没用，那只会让自己越戒越差，要相信自己能行的！真正能戒掉的戒友，就在于他对待破戒的态度。他不会被破戒打倒，而是在破戒后认真反省，更加精进地学习戒色文章，从前辈的经验中找到自己的问题，然后就能越戒越好。面对暂时的失败，要乐观一些，人总会经历一些失败的，我之前也失败过很多次，也记不清多少次了，后来就是通过学习提高觉悟、练习观心断念才突破了怪圈。前辈的经验和方法已经摆在那里了，关键就是执行的力度，还有自己的悟性，这完全在每个戒友自己。一开始大家的水平都差不多，过几个月再看，有的戒友已经具备一定的觉悟了，而有的人连基本的思想误区都没有纠正过来，差距就是这么明显。就像跑步一样，过了一段时间，每个人之间的差距就出来了，这全在每个人自己的努力。

十二，以德御才，修身种德，养德远害，修心为上

一位企业家说了这样一段话：“有德有才，破格重用；有德无才，培养使用；有才无德，限制录用；无徳无才，坚决不用。”领导最喜欢的是有德有才的人，这当然是最好的，最理想的，如果有德无才，领导也会尽量培养使用，因为有德行，所以领导自然会给机会。有才无德，就要限制了，德行差，就不会受领导的欢迎，这类人会给单位制造矛盾和混乱，所以要限制录用。无德无才，肯定不会用了，两个都不行，领导肯定不喜欢。有人是这样总结的：“德才兼备是正品，有德无才是次品，有才无德是危险品，无德无才是废品。”《资治通鉴》里写道：“才德全尽谓之圣人，才德兼亡谓之愚人，德胜才谓之君子，才胜德谓之小人。”有德无才领导还会培养一下，会用心教你，培训你，只要你态度好，还是有望胜任工作的。有才无德是危险品，这一点说得很对，很多人有学历有技术，但是没走正道，利用所学去犯罪了，是危险品。即使不去犯罪，这类无德之人到了单位，肯定是害群之马，会给单位带去负能量，制造不和谐的现象。领导其实最怕无德之人，无才还好一点，无才照样可以做一个好人，但无德就不行了，品行上直接坏了，充满负能量，这类人会到处树敌，到处诋毁别人，所以是危险品。

我们当然要争取做一个德才兼备之人，要以德御才，德是做人的根本。好好修身，改正不良习惯和不良习气，多行善积德，《菜根谭》：“不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶。三者可以养德，亦可以远害。”忠恕待人，养德远害，诗曰：造功积德培加深，忏悔自新福降临；寸尺进升天理在，根枝旺盛靠修心。秦东魁老师的《遇见智慧》里面讲到“人生祸福的核心：了解念头，观察念头，控制念头”，学会观心断念、控制自己的念头真的很重要。修心为上，修心为核心，修身为辅助，念头是行为的先导，修心是最根本的。光修身而不注重修心，是治标不治本的，就像治疗痘痘问题，如果内分泌不调整过来，光在皮肤外面涂药，是很难好的，也容易复发。戒色一定要注重修心，俞净意公外在的修身、行善等也没少做，但是潦倒终年，贫窘益甚，原因就是“意恶太重，专务虚名。”不懂得修心，还在争名利，这就是俞净意公穷困潦倒的原因。所以修心才是核心和关键，大德反复强调的核心就是修心，你把握住了核心，就能越戒越好，修行方面也会突飞猛进，不断取得突破。

十三，非德勿行，断恶修善，德义为重，谨慎对待

不符合德行的事情不要去做，做事一定要符合德、符合义，符合天道、天理，这样才能问心无愧。当人非义而动、背理而行时，就会“大则夺纪、小则夺算”，而算减则贫耗，多逢忧患，最终算尽则死。我所了解的罪过中，邪淫和杀生可以说是非常严重的两个，果报都非常之惨。这两个一定要戒掉，否则人生真的危机四伏。不仅自己戒邪淫，还要告诉别人邪淫的危害，劝别人戒邪淫，不仅不杀生，还力所能及地放生，放生可以让心情舒畅，放生合天心，对于身心的恢复很有帮助。改造命运，断恶修善，一定要从意恶下手，意恶不除，做多少善事都是虚伪的，断恶要下大决心，要有力度！修善也是如此，要大力行善，恒久力行，不断对治意恶，不断坚持行善，这样一方面恶减少了，而善却在大幅增加，这样人生就会越来越好。中华传统美德很强调德和义，记得一位练武的师傅，他收徒的标准就是考察徒弟的德和义，重德贵义是很多师傅的收徒标准，就是考察一个人的德行、品行。我们做任何事都应该做到德义为重，强调德，强调义，做人做事都要突出这两点，不可轻浮草率，要谨慎对待，有礼有节，为人处世有原则、守规矩。

再讲下口德，口德好才能运势好，说高频的话，正能量的话，不说负能量的话，邪淫的话，伤人的话，这是我们应该具有的修养。1、戒多言。病从口入，祸从口出。说话不要太多，言多必失。曾国藩：“大处着眼，小处着手，群聚守口，独居守心”、“行事不可任心，说话不可任口”、“禁大言以务实”。2、戒轻言。不要轻率地讲话，轻言的人会召来责怪和羞辱。不要轻易向人许诺，轻易许诺而做不到，会丧失信用。3、戒狂言。不要不知轻重，口出狂言，胡侃乱说，这样往往后悔。4、戒恶言。不说恶语伤人，古语说，刀疮易没，恶语难消。恶言恶语给人心理上造成的伤害远甚于身体上的伤害。5、戒矜言。矜就是自大、自以为是。老子言：“自伐者无功，自矜者不长。”伐这里指自夸，自我夸耀的人抵消了功劳，妄自尊大的人不会长进，也会招致别人的厌恶。古人云：“自谦则人愈服，自夸则人必疑。”自矜自夸是涵养不够的表现。6、戒谗言。谗言就是背后说坏话，挑拨离间或者恶意诽谤、贬低和侮辱别人，谗言之人，皆是小人。7、戒怒言。生气的时候容易丧失理智，这时候说出来的话伤人伤己，生气的时候要学会冷静下来，不要乱说话，要三思而后行。8、戒污言。不聊性，不谈黄，不说放纵经历，不说黄色笑话，不说脏话。

十四，积功累德，有德自安，德为人先，行为世范

《太上感应篇》中很重要的一个教导就是强调积功累德，当立一千三百善，了凡先生发愿做三千善事，是道则进，非道则退，不履邪径，不欺暗室。做各种善事积功累德，古人的积善意识之强，真的达到了登峰造极的地步了，古德一直在强调改过积善，强调了几千年。我们戒色后一定也要学会积善，多做善事，你每天答疑或者宣传戒色，都是在积善，你写戒色文章分享戒色经验心得，也是在积善，积善有很多种方式，自己要培养积善意识，坚持去做，一点点积累，积累个几年就相当可观了，贵在坚持，然后做过后也不要放在心上，就像没做过一样，做好每一天，做好每一件小善。

劝世贤文：为善必昌，为善不昌，祖宗必有余殃，殃尽必昌。作恶必亡，作恶不亡，祖宗必有余德，德尽必亡。积金遗子孙，子孙未必能守。不如积阴德，以为子孙长久之计。人修一分德，便造一分福。诗曰：“自求多福是也”。人积一分功，便积一分禄。谚云：“无功不受禄是也”。人生福禄，生来注定，要想转移，除非积善无涯。世人未能修德以造福，积功以增禄，安望百福骈臻，百禄是荷？（百福骈臻：很多的福分、福祉一起到来；百禄是荷：承受各种福禄，“荷”在这里是“承受”的意思。）

有德自安这四个字是我由衷喜欢的，智者的气度是那么安定、从容，俯仰不愧，堂堂正正，光明磊落，而邪淫者给人的感觉就是急躁、暴躁，很容易生气，充满戾气和负能量，内心很不稳定。德行高深之士内心是安定祥和的，是非常稳定的，即使外在遇见不顺和挫折，也能有一个良好的心态去从容应对。诸葛亮在大军压境时，还能泰然自若地大笑，还若无其事地和别人交谈，然后胸有成竹地说出退兵之计，这种智慧和气度很值得我辈学习。人生在世，每临大事有静气，春风得意时不张狂，身处危难时不惊惧，就不愁事业不成功，面对困境要有一种处变不惊的大将风度，这种风度养之在平时，求之在德行，成就大事者必定成不骄、败不馁、顺不喜、困不惧，碰上顺境也好，陷入逆境也罢，总能沉心静气，理智处事，不慌不乱，从容应对。人生要进入更高的境界，必定要进入德的修炼，记得一位武学大家说过：“最高的武功是德行！”把对方打败了，别人可能还想报仇，还记恨你，如果在比武的时候很注重德行，既胜了对方又能表现出谦让、尊敬、友爱和团结，对方就心服口服了，甚至甘拜下风，想拜师了。所以，最厉害的还是德行。君子有德而自安，胸襟气度不同凡响，无论遇到好事还是坏事，都能拿捏得住，不会将情绪随随便便地写在脸上，总能给人一种镇定自若的感觉。

德为人先，要努力培养自己的德行，“先”这个字很好，就是不要在德行方面落后了。行为世范，要努力成为正能量的榜样，帮助和影响更多的人，给天地之间增加正能量。来到这个世界上我们都是有使命的，使命就是正己化人，行善积德，帮助沉沦色情与邪淫的众生重回正轨，这是我们的神圣使命，我们要有责任感与担当，坚持做下去，帮助一个是一个，你帮助了一个戒友，也许那个戒友能力很强，他将来也许可以帮助成百上千乃至上万的人，而他最初感谢的就是你。我们宣传戒色，帮助别的戒友，真的产生了巨大的影响，刚开始我体会不深，因为看到的反馈还不是很多，后来看的反馈案例越来越多，才真正感受到原来助人戒色能产生这么巨大的影响，可以真正拯救一个人，扭转他的命运，甚至他的祖先都要对你感恩戴德，因为你救了他们的子孙。戒色公益事业值得我们用一辈子的时间去坚守，我们是在做一件绝对有意义的事情，要以高度的责任感和强烈的使命感，坚持做下去。

十五，尊师重教，恭敬老师，善体师心，敬顺无违

从一个人对老师的态度，就可以看出他最终能达到的成就。对待老师要恭敬，要有礼貌，要让老师欢喜，让老师受到尊重，要孝敬老师。古人云：“三教圣人，莫不有师；千古帝王，莫不有师”，人不敬师是为忘恩，何能成道？真正有德行的老师，值得我们用生命去尊重，有的老师即使有一些缺点，我们也应该学会包容，要看整体。当然对于邪师，我们是要远离的，老师之中也有败类，这要区别对待。对于品德高尚的老师，我们要恭敬对待，特别敬重，特别爱戴，特别拥护，信心和立场要绝对坚定。古往今来，尊师重教已成传统，代代相传，师恩当永远铭记！谭嗣同说过：“为学莫重于尊师”，学习最重要的就是尊重老师。做人首先要从尊重父母、尊重老师开始，尊重老师才能真正学到老师传授的知识，尊重老师才能和老师和谐相处。要善体师心，不要让老师难堪，不要让老师生气，敬顺无违，注重和谐之道，要像重视生命那样重视师道。

“程门立雪”这一成语家喻户晓。它出自北宋著名理学家杨时求学的故事。杨时，将乐县人，天资聪慧，四岁会读诗经，七岁就能写诗，八岁就能作赋，人称神童。他十五岁时攻读经史，宋熙宁九年登进士榜。有一年，杨时赴浏阳县令途中，不辞劳苦，绕道洛阳，拜著名理学家、教育家程颐为师。时值冬季的一天，杨时因与学友游酢在对某问题有不同看法，为求正解而一起到老师家请教。他们顶着凛冽寒风来到程颐家时，适逢先生坐在炉旁打坐养神。杨时二人不敢惊动打扰老师，就恭恭敬敬侍立在门外，等候先生醒来。过了良久，程颐一觉醒来，从窗口发现侍立在风雪中的杨时和游酢，只见他们通身披雪，脚下的积雪已一尺多厚了，赶忙起身迎他俩进屋。此后，“程门立雪”的故事就成为尊师重教的千古美谈。

子贡——尊师至诚孝道楷模，子贡，孔子杰出弟子。后弃官从商，成为孔子弟子中最富有者，商界历来公认他为“儒商始祖”。公元前479年，中国古代伟大的思想家、教育家——圣人孔子溘然长逝。孔子死后，众弟子皆服丧三年，相诀而去，独有子贡结庐墓旁，守墓六年，足见师徒情深，尊师之诚，实属中华尊师孝道楷模第一人。后人感念此事，建屋三间，立碑一座，题为“子贡庐墓处”。因子贡为孔墓所植为楷树，后世便以“楷模”一词来纪念这位圣徒。子贡尊师达到这种程度，真的让人感慨万千，感动无比。

汉明帝刘庄放下九尊之躯尊师，汉明帝刘庄，东汉第二位皇帝。明帝在位期间，吏治非常清明，境内安定团结。博士桓荣是汉明帝做太子时的老师，而明帝对老师一向非常的尊敬，后来他继位作了皇帝“犹尊桓荣以师礼”。有一次，明帝到太常府去，在那里放了老师的桌椅，就请老师桓荣坐在东边的方位，又将文武百官都叫来，当场行师生之礼。桓荣生病，明帝就派人专程慰问，甚至亲自登门看望，每次探望老师，明帝都是一进街口便下车步行前往，以表尊敬。桓荣去世时，明帝还换了衣服，亲自临丧送葬，并将其子女作了妥善安排。明帝能放下自己九尊之躯的至高身份来恭敬老师，可见他的用心与风范，值得大家学习。

岳飞敬师如父，岳飞幼年家境贫寒，无钱上学。但他非常好学，常在私塾窗外听课，无钱买纸笔，就以树枝为笔，大地为纸。私塾老师周侗免费收岳飞为学生，教育他做人的道理，每逢单日习文，双日习武。岳飞不负师教，勤学苦练，文武双全。学得射箭绝技，能左右开弓，百发百中。周侗去世后，岳飞披麻衣，驾灵车，执孝子之礼，以父礼安葬他。且在朔望(初一、十五)之日，无论在外行军打仗，还是驻扎营中，他都要祭拜自己的恩师，每次痛哭之后，必定会拿起老师所赠的“神臂弓”，射出三支箭。岳飞说：“老师教我立身处世精忠报国的道理，还把他一生摸索的箭法和武艺都传授给我，师恩是我一生都不能忘怀的。”

《华严经》讲的“敬师九心”：

（1）视师如父母的“孝子心”

（2）诚心不变的“金刚心”

（3）负载重任的“大地心”

（4）风雨不动的“山岳心”

（5）忠诚服务的“仆人心”

（6）谦虚恭敬的“下人心”

（7）承受上师负担的“车乘心”

（8）能忍辱而不背叛的“义犬心”

（9）为上师而风里来、浪里去，从不厌烦的“航船心”。

能做到敬师九心，在修行方面一定会取得很大的进步或成就。修行方面也特别看重一个人的德行，贤德之人很容易接受教诲，也愿意按照教诲的要求去做，这样就能不断地进步。如果对老师不尊重，那肯定无法获得更深的法益，《毗奈耶经》云：“不敬勿说法”，老师很注重考查学生的德行，对于德行差的人，肯定会有所保留，不愿意倾囊相授，而对于德行好的学生，肯定愿意把所有的知识、窍诀全部传授给他。首先自己必须是一个合格的法器，这样才有资格接受佛法的甘露。黄念祖老居士说过：“一切罪从忏悔灭，一切福从恭敬生。”尊重老师，恭敬老师，显得尤为重要，能尊重能恭敬，就能得到老师的真东西，不管是世间的教育还是出世间的教育，都把尊师重教放在极其重要的位置。

十六，常念师恩，让功于师，功成弗居，抱朴守拙

滴水之恩，当涌泉相报，对于老师的恩德要铭记在心，不能忘记，要常念师恩。感恩老师是一种流传千古的美德，古人从很早就已经懂得这个道理，每一个朝代的文人志士都会把感恩老师、感恩师德，作为对自己道德品质的一个基本要求。不管自己取得了多大成就，都不能忘记老师，都要把老师放在最上面，让功于师！让功于圣贤！这是规矩！懂得让功，是一种很深的大智慧。面对领导的赞扬，要让功于领导，“都是领导栽培的。”让功于同事，“都是大家一起努力的结果”，这样就能得人心。前段时间看到一张海报，说国家这些年的发展全部归功于人民，领导者不居功，而是归功于人民，这是得民心的做法。智者不居功，而是让功，居功者往往自傲，是在强化自私的小我，而让功是真我的品质，是无私的，是最得人心的一种做法。一，不可居功，居功易自傲；二，不可摆功，摆功就是炫耀功劳。要懂得让功，对于取得的一点成绩、成就，让功于别人，也不要放在心上，不要去想它，就像没做过一样。《道德经》里面讲：“功成而弗居。”这里面有着非常深的智慧，在功成之时，往往是一个人最容易得意忘形、最容易骄傲膨胀的时候，这个时候如果处理不当，就可能引来祸患，甚至是杀身之祸。历史上就有这样一位战功赫赫的将军不懂“功成弗居”而白白丢掉了性命，他就是年羹尧，立了大战功，志得意满，完全处于一种被奉承被恩宠的自我陶醉中，进而做出了许多超越本分的事情，他在皇帝面前，态度竟也十分骄横，“无人臣礼”，狂妄、嚣张、自大、目中无人，连皇帝都不放在眼里，最后被削官夺爵，列大罪92条，赐自尽。曾经叱咤风云的年大将军最终落此下场，实在令人扼腕叹息。德不配位，必有灾殃，爬得越高越考验一个人的德行，德行出问题，迟早要栽大跟头。

做人的最高境界莫过于抱朴守拙，《菜根谭》：“抱朴守拙，涉世之道。”大智若愚，大巧若拙，老拙是旧时老年人自称的谦词，这个词汇我很喜欢，老拙，一个老字，有深厚的味道在里面，智慧够老，够深；一个拙字，超级质朴，超级厚道，也很耐人寻味。弥勒菩萨偈：“老拙穿衲袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；涕唾在面上，随他自干了，我也省力气，他也无烦恼，这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。”弥勒菩萨也自称老拙，一个拙字还有童真的趣味在里面，小孩子刚开始学走路就有点笨拙，写字画画都显得笨拙，这是一种天真质朴的境界。抱朴守拙，不耍小聪明，回归最原始的本真，保持朴实的本性。抱朴守拙的状态显得那么平凡、普通、简单和低调，这是最符合道的一种状态。在印光大师身上我看到了这种特质——抱朴守拙，我个人认为这是最高的一种特质，也是最感动人的一种特质，就是超级质朴，质朴到极致了，诚恳到极致了，慈悲到极致了。

纪录片《三十二》和《二十二》感动了我，是非常好的纪录片，这是两部片子，数字从《三十二》变成了《二十二》，是因为短短两年，幸存者中有10位老人相继辞世。里面一位叫“韦绍兰”的老人感动了我，虽然她不是修行人，但她也有抱朴守拙的特质，让我想起了我的奶奶，说话，走路，干活，坐在那里，都能体现出这种纯真质朴的特质，非常感人。抱朴守拙真的是非常高的境界，这是最高也是最后的品质，所有好的品质都包含在抱朴守拙里面了，是最终极最感人的一个品质。前几天看新闻，韦绍兰老人也走了，享年99岁，一生饱经沧桑，愿她一路走好。

最后总结：

学高为师，德高为范，人无德不立，国无德不强，一身正气冲天地，两袖清风鉴古今。戒色必须要注重培养自己的德行，我看到不少人戒到一定天数出现破戒，就是因为德行有亏，德行没跟上。戒到一定程度就开始骄傲自满，或者嗔恨心、嫉妒心、傲慢心、贪心、名利心重，导致内心失衡、情绪失控而破戒。以自我为中心的动机，戒到一定天数也容易出现破戒，一定要以正己化人、无私奉献为动机，这样才能戒出责任感、戒除使命感、戒出崇高感，才能戒得稳定长久。德行就像地基，造高楼对地基的要求很高，楼越高，对地基的要求就越高。戒色大厦也需要稳固的地基，我们一定要夯实德行的地基，这样戒色大厦越来越高的时候，就有坚实的保障。否则戒到一定天数，真的要成危楼！一旦垮塌下来，会很惨烈，一些戒色前辈就是德行有亏，最后出现破戒，甚至充满负能量。德行实在太重要了，要不断加固这个地基，用钢筋水泥去浇灌，这里的“钢筋水泥”指的是对治负面心态，多发善心，多做善事，多培养自己的德行，不断增强正能量。人生存于世间，平时能够培养自己的德行，能够自我反省，自我约束身、口、意，忏悔自己的过错，勇敢改过，规范自己的行为，做个安份守己的人。在家孝顺父母，敬重五伦，心存慈悲，在外敬老尊贤，尊师重教，谦虚待人。这才是一个堂堂正正的人，走到哪里都能立得住，站得稳！

子曰：“吾未见好德如好色者也。”好色是很容易犯的毛病，自古以来就是如此，而君子则更注重德行的培养，历史上也有很多君子的典范，面对诱惑能够做到不动心，能够把持得住，能够以凛然正气来回应。我们当然要学习好的榜样，这样才能有一个正能量的人生。如果真能把好色的这股劲头，这种疯狂的投入、极度专注的精神、不知疲倦的状态，用在学习、工作或修道上，那肯定会有一番大成就。天道福善祸淫，好色必然会产生很多负面的念头，最终其实害了自己。戒色后一定要学习圣贤教育，做一个贤德之人、孝顺之人、谦虚之人、感恩之人。学习最重要的是端正学习态度，制定自己的日课，坚持不能中断，能成功戒掉的人基本都有自己的日课，都在一天天地坚持，坚持到一定天数就会有顿悟，就会有更深入的认识和理解。正如荀子所说：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”荀子在《劝学》的开篇就说：“学不可以已。”读书是一个需要长期坚持的过程，能坚持、注重积累、注重复习的人必定会戒色成功。不在学习了多少，关键是吸收了多少，真正落实了多少！记得一位戒友虽然只看了不到三十季的《戒为良药》，但他把有的文章看了十遍、二十遍乃至三十遍，真正吃透，真正落实，真正内化成自己的戒色意识和实战意识，这样他戒了一年多也没破戒，他做到了，之前也是屡戒屡败。后来他明白了学习的重要性，也顿悟了观心断念的重要性，于是他突破了怪圈。他很重视吸收率，看再多的文章，吸收率低下，看完就忘，实战还是和过去一样，那怎么能行？真正吸收和落实，才能有质的改变和飞跃。

之前有戒友建议我讲一下为人处世，这季已经专门讲到了。做人是一门很深的学问，值得终生去学习和领悟。孔子在做人上最大的主张，就是要做君子。在短短两万多字的《论语》中，“君子”这个词竟出现了一百多次。孔子在为我们勾勒出人们心目中理想的君子形象的同时，也提出了君子最基本的人格标准：做一个有德行、有正气、有担当的人。不要做小人，子曰：“君子泰而不骄，小人骄而不泰。”君子宽宏大量，胸襟开阔，光明磊落，舒泰自如，绝不骄傲。小人虽然表面骄傲，但是内心却是自卑的，所以心境就不泰然了。君子坦荡荡，小人常戚戚，君子心胸开阔，神安气定，不忧不惧，胸襟永远是光风霁月，像春风吹拂，清爽和畅；如秋月挥洒，皎洁光华。所以“坦荡荡”。小人则是斤斤计较，患得患失，不是觉得别人对不起自己，就是因为某件事对自己不利而忙于算计，受各种利欲所驱使，经常陷入忧惧之中，所以总是“长戚戚”。君子为何能“泰”？因为君子有无私和宽容的心态，不以物喜，不以己悲，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。君子有所为但无所求，一切尽人事以听天命，只问耕耘，不问收获，无私而纯粹，但求无愧于心，无愧于天，一切随缘，根本就不把结果放在心上，如此的豁达，还怎么会骄傲呢？小人为什么“骄”？因为小人心中惦记的总是个人的利益得失，常常处于焦躁不安中，外表就少了一份气定神闲。他们在外表现的自负和高傲，不过是在掩饰内心的空虚和不自信。小人最怕的就是别人不认同自己，看不起自己，所以才表现出一种盛气凌人、毫不在乎的态度，来掩饰自己内心的不安。正因为心态不同，君子和小人所流露出来的外在气质和气度也就不同，他们的为人处世方式也不一样，人们的评价也当然就不一样了。君子无私，小人自私，君子喻于义，小人喻于利，一个真正的君子，必然是具有高尚精神追求的人。孔子说：“朝闻道，夕死可矣”，“君子谋道不谋食”，“忧道不忧贫”，他称赞学生颜回：“贤哉，回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”孔子自己也是这样，“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。真乐不在邪淫中，而在平淡中，心灵净化、品德高尚之人，能体会到真正的大快乐。对于品德高尚的君子来说，快乐不在于物质追求，不在于沉迷色情，而在于心灵的纯净，返璞归真，符合大道。君子能够安贫乐道，孔子说：“芝兰生于深林，不以无人而不芳。君子修道立德，不为穷困而改节。”我们要做戒色的君子，君子必然要戒色，戒色是君子第一修为，君子内心非常庄重、恭敬，邪淫之人内心充满了龌龊、肮脏、不可告人的邪念。孔子专门强调了戒色，从少年时代就要懂得戒色，邪淫时那么猥琐，那么充满负能量，根本称不上君子，君子必然要拒邪淫于千里之外，一派凛然刚正的气象。

君子有四大修养：

自省——“君子求诸己，小人求诸人”，遇到问题先找自己的原因，而不是只知责备别人。

克己——“克己复礼为仁”，克制自己的欲望和不正确的言行，自觉遵守操守和规矩。

慎独——“君子慎其独也”，在别人看不到的时候和地方，也能保持表里如一的操守、品格和仪态。

宽人——“躬自厚，而薄责于人”“己所不欲，勿施与人”，凡事要推己及人，将心比心，设身处地为他人着想。

曾国藩在日记中写道人有四种福相：

端庄厚重是贵相，谦卑含容是贵相。事有归着是富相，心存济物是富相。

第一福相：端庄厚重。做人要有厚的效果。《易经》：君子以厚德载物。《道德经》上说，大丈夫处其厚不处其薄。《论语》：“君子不重则不威，学则不固。”做人要稳重、厚重、庄重，一个人不庄重，就会轻佻，没有威严，流于散漫，心不能自守，所学的东西也不会牢固。端庄厚重的人，表明他懂得敬畏，一个有敬畏感的人就不至于放肆无忌，思虑就会深远，处事不至于鲁莽，说话就会谨慎，交际不至于随便。自己有敬畏感的人，往往别人也会敬畏他。曾国藩多次申斥儿子力戒轻佻，多多修炼些举止。据后人记载，曾国藩“行步极厚重，言语迟缓”。他走起路来脚步很沉稳，说话很慢，但一句是一句，每一字都有一种打动人心的力量。明代大思想家吕坤说：“深沉厚重是第一等资质，磊落豪雄是第二等资质，聪明才辩是第三等资质。”

第二福相：谦卑含容

为人谦卑，待人宽容，从做事的角度讲，这样的人必然更容易成功。

第三福相：事有归着

所谓事有归着，就是办事沉稳有着落。言下之意也是脚踏实地。用现在的话说，就是要抓落实。

第四福相：心存济物

心存济物包括关心他人、关心社会、关心天下。有一颗慈善之心，懂得帮助他人其实就是帮助自己，这样的人即便物质上不富有，精神上也是大富大贵者。心存济物，就是“达则兼济天下”，一个人心存济物，心量就大了，格局就大了。

君子六德：1.做人：对上恭敬，对下不傲，是为礼；2.做事：大不糊涂，小不计较，是为智；3.对利：能拿六分，只拿四分，是为义；4.恪律：守身如莲，香远益清，是为廉；5.对人：表里如一，真诚以待，是为信；6.修心：优为聚灵，敬天爱人，是为仁。（优为聚灵，我的解释是优为：优秀的行为，合乎礼仪，合乎道德规范；聚灵：聚集灵气，聚集能量。）

子曰：“君子有三德：仁而无忧、智而不惑、勇而不惧。”

子曰：“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。”

君子，德才兼备，有所为有所不为，穷则独善其身，达则兼济天下。君子处世，应像天一样，刚毅坚卓，发愤图强，永不停息；君子为人应如大地一般，厚实和顺，仁义道德，容载万物。君子有四不：第一、君子不妄动，动必有道； 第二、君子不徒语，语必有理； 第三、君子不苟求，求必有义； 第四、君子不虚行，行必有正。君子说话必定有其道理，会要求自己谨言慎行，凡事讲求合乎礼仪、不随随便便，每当有所行动，必定有其用意，此即所谓不妄动，动必有道；君子非礼勿言，守口如瓶，不说空话，不讲不实在的话。但在该说的时候也必定会说，因为应说而不说，有失于人；不应说而说，则是失言。要做君子，必须不失人也不失言。君子所言，都是有意义的话，慈悲的话，正义的话。所以君子不徒用语言，说话必定有理；君子不会以苟且之心妄想获利，更不会落井下石，谋求个人私利，豪取强夺。君子假如有所求，一定是为了国家、为了社会、为了正义；君子的一言一行都不会随便，凡事他都会经过再三的考虑，想清楚了，他才会有所行动，所以君子的行为必定合乎正道。讲真实的语言，起正直的念头，说正直的话、做正直的事。

这季分享了256个字的戒色德训，希望大家能够背诵下来，作为日课每天看看，读一遍后的感觉是非常微妙的，仔细体会那种崇高的感觉，充满高频的正能量的振动。这篇文章我分享的内容很多，也把一些摘抄的笔记整合在一起分享给大家了，希望大家能够注重善行、德行的培养，善日加修，德日加厚，在德行方面能够更加扎实和稳固，这对于戒色、对于为人处世都是很有好处的。当然我也实话实说，很多时候我自己也做得不够好，我也要认真反省、忏悔和改进，我自己也需要不断地完善和提升德行，这是一辈子的修为。希望我们一起努力，一起来完善自己，帮助别人，做戒色的君子！活出圣贤的教诲，无愧于祖先，无愧于天地，做一个堂堂正正的炎黄子孙。不为自己求安乐，但愿众生得离苦，正己化人，无私奉献，让我们坚持到底！

最后再分享一个最近看到的案例，用在这季正好说明问题，真的很发人深省。

【帖子标题：戒色3年福报现前，迷惑放纵又失去一切：戒到最后拼什么？正文内容：大家好，以下是我真实的经历，成功戒色3年终得福报现前，然而被福报迷失了自我又失去了一切。我是小学三年级在一个偶然的机会偷看了父亲藏在家里的A片而学会了手淫，从此以后就一发不可收拾，开始了疯狂的手淫，更严重的是我还传播手淫，教会了很多小伙伴们一起手淫，现在想想真是害了他们，我罪大恶极。手淫所有的症状都在我身上淋漓尽致地呈现了：性格内向自卑、社恐、胆小、抑郁等等。身体方面更是非常的衰败：记忆力减退、右肾疼痛、心脏早搏、早泄、精索静脉曲张等等。人际关系更是差到了极点，和我一起的所有人都讨厌我，内心很痛苦。技校毕业后，一个偶然的机会学习了佛法，认识到了邪淫的危害，也知道自己为什么这么倒霉和痛苦了，就开始戒除邪淫，并积极行善修福，就这样做了整整3年，没有破过一次戒，我是真正地做到了。期间工作虽然一直都很差，做过饭店传菜员、搬运工、电子厂流水线、保安等。但是手淫后遗症的症状有了很大的改善，人变得很自信阳光，每天都很快乐，气场也很足，也不那么惹人厌，身体方面也恢复得不错。也许是我这3年努力戒色修善积福，结果有了回报，在我上海当保安的时候，当时感觉有种莫名其妙的力量促使着我要去网上发份简历，我就在网上随便发了一份简历，还不是招聘网站上发的，我当时心想，就我这种低能力的人，有人用我才怪呢。结果第二天真的有人打电话让我去面试，还是一家特别大的台企公司，去了之后人事先面试我，之后副总面试，最后老板亲自面试我，一路绿灯就这么神奇通过了。当时老板面试我的时候，我说这个岗位我不会，老板说不会没关系，我可以亲自教你。就这样我顺利地成为了这家公司的物流高管，并且由老板亲自带领。幸福来得太猛，一下从最低层的保安成为了一家公司的高管，物流高管这个岗位也是公司的肥差，事少、权利大、自由、油水多。我也是在这期间又开始堕落了，我管理着四家物流供应商，他们每周都会请我吃饭按摩唱歌，刚开始不习惯，到后来已经自然麻木了，逢年过节送红包更不是少数。福报来得太大，自己又飘然了，忘了之前的教训，饱暖开始思淫欲了，开始找女朋友，同时谈两个，最多的时候三个，不断在女朋友们身上花钱，经常性地开房，最后又不断地伤害她们的感情。就这样浑浑噩噩地过了三年，期间工作上经常出问题，老板那边我已经得不到重视，还差一点被开除，性格上又开始变很自卑抑郁起来，身体也变差了，每天困顿无精打采。由于不珍惜自己修来的福报，这个时候北京有一个朋友要开公司，让我去帮忙，当时也鬼迷心窍了，以为自己能力很牛似的，毅然辞了这么好的工作去了北京。其结果就是在北京经历了两年的非人生活，住着没有窗口的房子，拿着最低的工资，干着最低端的工作，还天天加班到晚上10点。由于我能力太差，让我去帮忙的朋友后悔让我去了，又因是他叫我来的，又不好意思开除我，整天骂我没能力，排挤我，我自己又胆小，习惯了坐办公室工作的我，如果真不干这份工作，出去不知道能干嘛，所以挨骂的我又厚脸皮地不走，内心是多么的痛苦和煎熬啊！每天上班的心情特别的痛苦。真是后悔在上海的时候不知道珍惜自己的福报。现在北京的公司已经开不下去了，我那个朋友还欠我3个月工资没给我。我已经在家待了半年没工作了。回想一切都是自己自作自受啊，但是我不气馁，因为我成功戒了3年，福报现前，自己不珍惜又失去了一切，这么大的教训，我会拼命努力3年，去恢复我的福报。望大家在戒色的路上一直坚持，即使你成功了，做人做事也要时刻小心，不忘却那善的根本，做人每天都要战战兢兢，如履薄冰，加油！】

附评：这位戒友的帖子标题就有“戒到最后拼什么？”其实我之前的文章反复说过，拼的就是德！德不配位，必然倒霉，脑子一起负面的念头，能量场就变差了，各种不顺和倒霉的事情就要来收拾自己了。印光大师说过八个字，我记忆很深，那就是“富贵迷人，可畏之至。”没钱的时候还好，一有钱就开始变坏了，又开始堕落了，富贵之后是很危险的，如果德行跟不上，没有很强的原则和底线，肯定会再次堕落，因为是明知故犯，所以更加倒霉。这位戒友之前戒色修善三年，福报起来了，人也变得很自信阳光，每天都很快乐，气场也很足，老天给机会了，一个好的职位在向他招手了。有德无才，培养使用，他当时的善行和能量场，注定那个职位是他的，即使没才，老板也亲自来教，慢慢就学会了。一个人的善行和正能量是多么重要，直接会匹配好的职位给自己，从底层的保安到公司的高管，真的是鲤鱼跳龙门了，估计年薪应该有几十万了。可惜他没把持住，忘记了过去邪淫的教训，没有在德行方面继续培养和提升，也可以说是忘本了，又开始邪淫了，后来的遭遇可想而知，只会越来越差。负能量一多，领导就看不顺眼了，很容易被领导骂，他甚至差一点被开除。邪淫后不管脑力、精力、精气神都大幅下降，每天无精打采，工作方面的效率肯定会大幅下降，领导自然就有意见了。这么好的福报被他糟蹋了，实在太可惜了，如果他能在飞黄腾达之时，牢记过去邪淫的教训，并且继续加强自己的德行，继续行善积德，也许将来副总的位子就是他的，也许到时年薪就有百万了，可惜他没把持住。厚德载物，德行是地基，也是事业的基础，邪淫伤身败德，直接把地基给拆了，这样人生肯定会垮塌下来。

这位戒友后来去了北京，住着没有窗口的房子，拿着最低的工资，干着最低端的工作，还天天加班到晚上10点，还整天被骂，被排挤，最后失业在家。和他当公司高管的时候，简直一个天一个地，落差太大了。上天看他这么堕落了，又剥夺了他的一切，其实也是他自作自受，咎由自取，起负面的念头，做负面的事情，自然会感召一个负面的结果。在人生成功之时，一定要加倍小心，因为这时很容易迷失自己，很容易再次放纵，一定要小心谨慎，继续培养德行，稳固地基。戒到最后拼的就是德，小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。德不行，就会垮塌下来，德跟不上，就很危险，爬得越高，摔得越惨！这个案例的戒友也算大起大落了，之前他成功戒了3年，当正能量充足时，人生真的会风生水起，当负能量爆棚时，人生就会陷入低谷。在成功时能把持得住，需要很高的修为和定力，也需要很高的觉悟和警惕，知道这个时候不能乱来，否则后果不堪设想。果卿居士在开示中说过这么一句话：“贪色漏得最快！”这句话我当时做了笔记，后来复习到这一条，一下就记住了，贪色挖身最猛，漏福报最快，即使你有几千万的福报，都能给你漏光！败光！让你的人生彻底陷入困境。我发现一个现象，就是很多公司或者企事业单位的某些职位是会经常换人的，职位很高，收入很丰厚，但这种位子不是随随便便可以坐上的，需要在过去培植很深的福报，做了很多善事，有相当的正能量和德行的人，才能坐得上、坐得稳的。没有善行，没有德行，没有正能量，是坐不住的，迟早会下来。犯了邪淫或者做了其他坏事，就很难坐稳了，甚至会被领导开除，生活的境遇会越来越差，人际关系也会越来越差，一个人的能量场变成负面了，走到哪里都会倒霉。这个案例的教训实在很深刻，分享给大家，可以起到很好的警醒作用，希望大家都能加强德行的培养，好好夯实德行的地基，不管对于戒色还是对于以后的人生、事业和家庭，都是极端重要的。

《太上感应篇》曰：“故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸，胡不勉而行之？”这位戒友之前戒色三年，没破过一次戒，行善修福也做了整整3年，期间工作虽然一直很差，但他还是坚持在做，结果上天赐福了，面试一路绿灯，当上了公司高管，低能力的人怎么可能当上公司高管？这非常不可思议，因为他戒色修善了三年，天必降之福！如果做了3年，没降福，可能的原因就是：一，出现破戒；二，贪求福报，一不如意就怨天尤人；三，内心其他负面念头没断除，或者做了其他恶事；四，不孝顺父母，不懂得感恩；五，不谦虚，骄傲自满；六，行善的力度不够大，量不够多。做善事要本着无私奉献、不求回报的心态去做，只问耕耘，不问收获，要好好孝顺父母，谦卑自牧，多行善积德。这样戒色修善三年，天必降之福！《文昌帝君阴骘文》：“救人之难，济人之急，悯人之孤，容人之过。广行阴骘，上格苍穹。人能如我存心，天必赐汝以福。”《太上感应篇》和《文昌帝君阴骘文》实在太经典了，也太重要了，对这两篇文章要高度重视起来。

下面分享一首诗歌

《从猥琐到崇高》

还记得小学早读时的“子曰”

朗朗上口，读起来很有古韵也很优美

纯真的孩子们一起读着圣贤教育

那种氛围和感觉真的很好

子曰，这两个字深深地印进了灵魂深处

长大了，我远离了子曰

开始沉迷于色情，沉迷于手淫恶习

沉迷于放纵堕落的生活

满脑子的龌龊邪念

圣贤教育离我十万八千里

我完全迷失了

曾经清澈明亮的眼睛暗淡了、混浊了

曾经纯真美好的笑容消失了

活得浑浑噩噩，宛如行尸走肉

直到神经症彻底爆发

才把我猛然敲醒

邪淫时我是那么猥琐、阴暗和充满戾气

也是那么无知、愚蠢和荒唐

当我再次下决心戒色时

我开始学习圣贤教育和中医养生知识

开始发善愿，起善念，开始行善积德

我彻底告别了负面低频率的状态

我重生了，蜕变了，逆袭了

一种崇高的表情出现在我脸上

替代过去猥琐不堪的感觉

一股凛然正气把我撑起来了

从猥琐到崇高，从自私到无私

我完成了不可思议的转变

我无比感恩圣贤教育

圣贤教育就像一位充满智慧的老人

是那么慈祥、亲切、和蔼和平易近人

他在等待我回头，等待我觉醒

并且帮助更多的人完成逆袭

正气一生难可贵，清风半世不凄凉

不为自己戒邪淫，但愿众生归正途

****

****

****

**2.戒色一年零十个月的经验心得**

作者：青玄苍

断除手淫至今，大约一年零十个月了，但这只是很平常的事。唯一可以确定的是，这还将继续下去。我是坚定的戒色者，这篇文章我前后增补润色了十几遍，希望有缘的你能在海洋般的信息中与它结识。

在生活中，我实践着戒色与养生，切身感受了很多益处：生理层面上，最显著的是精力、专注力、体力（主要是耐力）的大幅度提升。但比起生理，更重要的是心理上的转化：情况再糟糕，压力再大，也很快能调节过来，不去担忧，不再焦虑，不复惶恐。在某些回顾自身的瞬间，我忽然发现，曾经紧绷的心，不知从何时开始变得轻松、柔软，变得平和、安宁。无论是在人群中，还是独处时，都有“清明在躬，如日之升”的感觉。

PART I - 适度无害掩盖的真相

绝大部分人忽略了最重要的一点：手淫的高度成瘾性！成瘾，意味着你不能自如地控制频率，意味着在任何时候，你看到引起你性欲的东西——可能是一张图片、一个视频、一件女性内衣时，你都会想到这件事情，跟随过去的经验，急切地想“爽一把”，然后怂恿自己去做——很多时候真的去做了。换句话说，手淫带来的快感，让大部分人都把“适度”完全抛之脑后！

为什么会这样？因为手淫很“物美价廉”！物美，指的是它给你带来的感觉，是暂时把一切压力、烦恼都忘却的放松感，一种欲望得到满足了的“充实”感。价廉，指的是它的成本很低——基本不需要花钱，现在信息发达，上个网随便搜个照片一撸了事，除了花费的几分钟，能有什么成本？以极低的成本获取极高的回报，人都会乐此不疲吧？现在你还会认为它不会让人着迷，不会让人失控吗？我相信太多太多的人都无法做到“适度”，相反地，只要看到了诱惑性的内容，精虫一旦上脑，就不会考虑撸不撸的问题，而是什么时候撸，找个什么机会撸，看什么内容撸。更有甚者，在无聊的时候，在独处的时候，某种念头一旦冒出来，就抑制不住地想have some fun，然后主动搜索诱惑性的内容，一日复一日，就这样成为撸管肉机。

成年人尚且如此，更何况发育期的青少年？都是血气方刚的年轻人，看到了极具诱惑力和视觉冲击力的图片、视频等，你叫他们适度？你叫他们要控制频率？说给鬼听，连鬼都不信！很多事情，一旦开了头，就很难守住了，看过洪水决堤没有？我亲眼目睹过家乡的洪水，刚开始河水只是撕裂了一个几十公分的小口子，短短十几秒，这个小口子就能崩裂长达几十甚至上百米的决堤，到那个时候，真的是全线崩溃，洪水滔天，再想堵上，不知道要费多少人力物力。手淫也是一个道理，很多人第一次手淫都来自于青春期无意间摩擦产生的快感，那个时候，我们缺乏明辨是非的能力，而这个世界上，有太多放纵的理由，有太多似是而非的借口，让人觉得人性本然，可以肆意妄为。你跟一个从少年时期就被所谓性解放、适度无害洗脑的人讲欲望要得到有效的控制，无异于在决堤的时候想堵上堤坝。正是因为手淫成本极低，快感极强，才特别容易让人沉迷。在独处的时候，在无聊的时候，在情绪低落的时候，在压力山大的时候，在早上赖床看手机的时候，在夜里睡不着觉的时候，你都有可能来那么一发。如果你认同了手淫很难做到适度，认同了手淫极易让人沉溺其中、无法自拔，那你就与立志戒色的人从根本上达成了一致。

英文中，手淫除了masturbation，还有一个通俗的说法，self-abuse，而这个词，在韦氏辞典中的另外一个意思也就是它的字面含义，滥用自己，简称自虐。国外的nofap都听说过吧？一些表明看黄会上瘾、会影响神经回路的研究也看过吧？还会再相信适度无害论吗？

PART II - 纵欲的危害，我的过往

纵欲有哪些危害？这因人而异。我最初戒手淫的目的在于，精子质量太差！三年前，我因为尿频，怀疑是慢前，去做检查。当时也确实担心撸了这么多年，会不会影响生殖能力，所以做了个精液常规，结果是密度820万每毫升，a级4.55%，b级4.55%。你们知道这是什么概念吗？按正常的标准，我的a级精子总数是正常人最低数目的7%！意味着我几乎不可能生孩子。简单地说，不孕不育！而在这之前，我的手淫史长达15年，每周四五次。痛定思痛，我不得不考虑手淫和症状的关系，不得不开始戒色，不只是撸，还有意淫。过程就不详细描述了，总之，前半年总是破破戒戒，总体来说频率降低到了10到15天一次。再次复查的时候，密度恢复到了2200万，a和b的比例都到了13%左右。再后来，戒色进入了稳定期，刚开始我记录天数，后面开始记周数，戒了32周，第三次也是最后一次复查，密度已经是6000万，a级已经到了60%，按照某些砖家的理论，憋了半年多，精液早就成了老陈货，全都死翘翘了，想想也觉得很逗。

此外，在第一次精液检查前一年，也就是工作刚半年，我得了腰椎间盘突出，那个痛啊，腰痛腿痛，感觉像是有人拿着一根烧红的细铁丝烙在小腿外侧一样，而且只要是站着、坐着、走路，都是这种疼痛，只有躺下稍微好点。没得过的觉得我夸张了，有这个病史的人一定知道我在说什么。花了几千，吃药牵引封闭都做过了，都是治标不治本，本来都考虑微创了，最后还是针灸和固肾功治好了，再接着是练习铁板桥巩固，从那以后我再也没停止过练习这个动作。虽然从西医的角度两者八杆子打不着，但是中医的确有肾主骨的论述，我严重怀疑我的腰椎病和手淫有关联，要知道我一没受过伤、二不搬砖、三不对电脑久坐、四岁数不大、五不剧烈运动，怎么就得了中老年才易犯的毛病？很遗憾的是，我当时仍然在手淫。

关于自我恢复的过程，除了停止手淫，一个良好的生活习惯也是至关重要的。从戒色开始，直到现在，我一直保持：晚上11点前必须睡觉，早上7点必须起床；饮食清淡，蔬菜水果谷类为主，早上必吃养生粥；每天早饭半小时后坚持站桩半小时；每天适量锻炼，力量和心肺训练都有，以不头晕、不恶心、微微出汗、不连续大口喘气作为运动适量的标准；工作一小时必须起来走动，且活动肩颈腰关节；午休半小时至一小时，我有这个条件；不看电视，不玩手机，不长时间注视一处。

我的故事先说到这里，再看看纵欲的危害，有大量案例表明，频繁射精（手淫、做爱）会导致：泌尿系统尤其是前列腺问题、精子质量问题（不孕不育）、腰痛等；有相当一部分人反映频繁手淫，尤其是连续手淫后脑力下降、呼吸短促、心跳异常；更有研究表明过度手淫与神经衰弱有关联。每个人对自己症状是最清楚不过的，每个人对自己的生活习惯也是最清楚不过的。如果手淫前没什么毛病，频繁手淫后出现了明显的不适，就不得不考虑其中可能的关联。除了身体上的症状，频繁手淫对心理上的摧残也是不容忽视的。撸界没有新鲜事——意思就是，你撸管的情况、原因，大部分老撸民都经历过。一次又一次地看淫秽内容撸管，你会形成某种类似条件反射的机制，换句话说，你心里会越来越迷恋这些东西。而现在的色情行业都已经形成了完整的产业链，在这个链条中，有专门的团队从事心理的研究，确切地说，对人类欲望的研究，你过去喜欢什么、现在是什么胃口、将来会喜欢哪种口味。研究透彻了欲望的规律，才会不断推陈出新，推出让你保持新鲜感的内容，说白了就是不断吊起你的胃口，满足新奇的欲望。本来手淫的快感就很难舍弃了，再有了这些花样翻新的内容，撸民们恐怕很难保证自己不被淫秽内容所吸引。这些内容相当于精神上的鸦片，吸过了觉得浑身轻松，暂时不需要了，隔两天不吸又浑身难受。

心理上的严重贪恋，时常沉迷于性幻想，你也许会说性幻想不用负责，没有造成任何社会问题，然而，你真的自由过吗？你了解那种不被欲望束缚的生活是多么幸福吗？在无聊的时候，在独处的时候，在压力大的时候，在情绪不好的时候……你心底有个声音在怂恿，撸吧撸吧，男人撸吧不是罪，找点乐子又何妨？撸一把再干正事，于是你开始各种翻资源找种子开撸，撸完却陷入了更深的空虚与颓废——很可能你觉得很没意思，然后把片子给删了，然而下次又开始这个循环。一次又一次，撸到后来心理越来越变态，因为普通的内容已经无法刺激了，必须看更变态的片子来刺激，所以到后来心理越来越阴暗，越来越扭曲，越来越变态，有时候甚至连自己都感到害怕啊！有没有？我是过来人，我太清楚这其中的压抑、困惑和扭曲。我太清楚在某些瞬间，想拼命逃离这个漩涡，想把花在撸管上的精力用于学习，提升自我。我太清楚在一次次逃离失败、重回撸管怪圈后是何等无助，像是被人一直KO，刚一起来又被一记重拳干翻，最后自己都懒得爬起来了，干脆躺地上装死算了。如果你是一个撸管的人，你敢不敢诚实地坦白，每次找资源去撸，耗费了多少时间和精力？有没有撸完以后，觉得这玩意也就这么回事，自己当时怎么就色迷心窍了呢？有时候会反思自己：哎，我不能这样了，我应该把时间放在学习上了。撸前淫如魔，撸后圣如佛，说的就是这么回事。我的一个同学在深圳做基金，两年前告诉我，他们每周五晚上都有东莞的车子包接送，集体去玩桑拿，没去的时候心里痒痒得跟猴挠似的，完事之后又觉得好没意思啊，然后过了一周又想要得不行——这和撸管是不是如出一辙？如果没有人在你旁边当头一棒，可能你这辈子都离不开这个大坑了，还觉得这是理所当然的。忠言，往往是逆耳的！

PART III - 大快乐，大自由

如果你看到了这里，我保证接下来将会看到我认为最有价值的内容——如果你肯付诸实践，你将会脱胎换骨！你难道一点儿不觉得撸管是一个怪圈吗？你有没有想过其实还有另一种生活：你不需要撸管，不需要看这些内容——你觉得它们既无聊又无趣，就好像长大了以后你不再对孩提时代的玩具感兴趣一样。

你是自由自在的：工作的时候充满了干劲，学习的时候充满了动力，锻炼的时候充满了活力，独处的时候充满了愉悦，和家人一起的时候——无论发生什么小事，内心都充满安宁而不是责备。每天睡醒了嘴角含着笑，吃的时候只是纯粹地享受着从嘴里流到胃里的芳香，走在路上只是纯粹地享受着行走。有时候专注于自己的呼吸，静静地感受那生命之源的律动，惊奇于这精微的生命活力。排队等待的时候感受轻抚在脸上的微风，倾听四周嗡嗡嘈杂的人声车声背后掩藏着的那浩瀚的寂静。停下来看到一棵翠绿的大树，情不自禁地赞叹它的生命力。和人说话的时候不去顾忌对方是什么身份，而是全然专注于当下讨论的话题。这一切的一切，就好像你的心底有一条“心流”，静静地流淌着安宁、祥和、静谧、纯净。

这，不是少数人的专利，你可以，我可以，每个人都可以，只是我们都忘记了我们原本可以。佛家说，因戒生定，因定开慧。《四十二章经》云：“离欲清净，是最为胜。”《金刚经》云：“降伏其心。”每个人，再卑微，都深埋着一颗开悟的种子——那是某种“源头”对你的吸引，在某些安定、祥和的瞬间，从心底透出光芒。一个人，只有心安住于定，才有可能更进一步，进入比思维更深的一层，更广阔的智慧——它超越了Mind（念头）的层次，是万物智性的源头。若无空，何来有？若无止，何来动？若无静，何来闹？恰恰是那些不被注意的，比表面上容易被注意的，更为伟大、更为深奥，虽然看似很平淡，很普通。在这个平凡得近乎超然的层次里，你根植于“本体”，并保持着全然的意识，你会深深地感受到自己的生命力、存在——随便你用什么词。所有的思维、情绪、身体、外部世界，在与这种体验比较之下，都显得不那么重要了。一个更高、更深、更大的你出现了，它超越了你的小我（ego），它就是真正的你（The true self）。

这不意味着你成为一根木头，在需要思考解决现实问题的时候，你仍然可以运用思维，但是改变了运用的方式——是你运用它，而不是它带跑你。你不回忆过去，也不担忧未来，只是专注于每个当下的时刻，专注于每个当下时刻的体验，有觉知地思考、做事，这是对思维创造性的运用。很难相信，一个手淫的人，一个喜欢手淫带来快感的人，一个动不动就心痒痒需要找“资源”的人，能够真正地安定下来，能够体会到这种时时心安、处处心安的感觉，能够感受深深地扎根于临在时，那强有力的律动——就如同黑暗与光明无法共存。说到底，戒色的核心是修心，提升自身的能量，本质上讲，人是能量体，手淫造成了能量的耗散，而我们完全可以做到保存这股能量，去创造更美好、更有价值的生活。戒色只是一个路标，它指向的是一个超越它的地方，终极的目标便是——enlightment，开悟！开悟不是什么高大上的事情，而是彻底的回归。

什么是修心？断念为本！停止对思维的认同，你不是你的思维——它只是一个工具，被用来处理任务的，当任务完成的时候，就应当处于休眠的状态，等待被再次调用。然而，无数的人，都认同思维就是自己，从而无法停止思考——思维喜欢评论、喜欢贴标签、喜欢喋喋不休、喜欢分类、喜欢比较、喜欢分析对自己的好处和威胁……有时候你感到好累、好烦，其实这都是思维在作怪。人与思维的关系，就像人在骑一匹马，没人认为自己是那匹马，这是很荒谬的事情。你需要驾驭马跑对方向，累了就让它吃草休息，需要赶路了就让它继续跑，而不是让它带着你疯跑。如何断念？有很多种方法，用得最多的，就是从思考者转变成观察者，从思考者转变成观察者，从思考者转变成观察者！静静地观察自己的念头，向内看——当你觉察到某个念头生起时，它就已经消散了。

大家不妨试试，下次自己欲念起来的时候，或者某人惹恼了自己想发怒的时候，任何负面情绪刚刚出现的时候，甚至是任何日常的情绪、念头浮现的时候——不跟随，第一时间觉察——只是静静地看着，不加以任何评论。看看会发生什么？

在日常的生活中时常练习这个方法，就像磨剑一样，当有想撸管、想看黄的念头，或者当有不快的情绪出现的时候，你第一时间凛然一觉，就像一名绝世剑客，寒光一闪，念头就已身首异处。念头来一个杀一个，来两个斩一双，来一千灭一千，来一万屠一万。你无需其它，只需觉察。相反，念头来了，你没有第一时间觉察，而是认同它，追随它，那么你其实是在给思维注入能量，它势必越来越猛，直到把你拖入激流。打个比方：你喜欢开空调，同事觉得冷，把它关了。你第一个念头“这个人真自私”就这样起来了，如果你觉察到了，“哦，我生气了”，那么这个念头就像小火星，被你一脚踩灭了。如果你没有觉察到，而是跟下去：这个人平时一贯这样自私，这个人跟我以前有矛盾，这个人大家都说他有问题，今天这么热还关空调，真tm有病……念头一个接一个，形成了巨大的冲力，除非你的注意力被别的事情转移了，否则等这样的念流消失，需要不少时间。同样的道理，在你色欲起来的时候也适用，事实上，它同样适用于你想对某件事、某个物、某个人开始贴标签、开始评论的时候。前提是，一定要第一时间觉察，反应要快。在小火星时，随便一脚就灭了，等到风助火势，蔓延成森林大火，再想灭掉，何其难也！念起即觉，觉之即无，一觉即断，自此你就是心念的主人。断念，就是极高明的修心——长此以往，你能极好地控制和管理自己的念头，这样的心灵，怎能不强大，怎能不纯粹？有人说，什么都不想，这不就是石头吗？生活还有什么乐趣？这是一种莫大的误解，当你处于纯粹的觉知状态，你会感受到更大的喜悦与乐趣。

诸位有过这样的经历吗？当你行走在山间，猛然抬头仰望璀璨浩瀚的星空；或者当你颠簸了几小时，忽然惊鸿一瞥，望见美丽得如仙境一般的湖水山林。那最初的几秒，你在思考吗？面对那种极致的美，思维中断了，但你仍然强烈地经验着生命——你在与某种浩瀚、伟大、神圣的源头紧密结合，每个细胞都在欢欣、在律动。这种深沉的喜悦，可以通过不断练习，牢牢地扎根进生命的每一刻。

若要自由地飞翔，须卸下一切的负担。当所有的念头消失后，还剩下什么？全然的意识！这种状态和深度睡眠有着本质区别：深度睡眠中，念头虽然没有了，但意识也休眠了。而全然的意识状态下，念头是没有的，但你对周围的一切有着极其敏锐的觉察——这种状态称之为“临在”，即完全专注当下的体验：不回忆过去，也不担忧未来——你，就在这里，就在此时此刻。有一本书《当下的力量》，我非常喜欢，其中很多内容和佛陀的教诲完全隐隐契合。其中也特别提到了两性关系，为什么很多人都在追求两性关系的体验？原因在于它似乎可以使人从深层的恐惧、需求、匮乏和不圆满的状态中释放出来——这种状态是人类尚未得到救赎的、未开悟的一部分，既有生理的，也有心理的因素。在生理方面，任何人都不是一个整体：不是男人，就是女人。

在这方面，对这种整体圆满的渴望，恢复合一的状态，就以异性相吸的形式表现出来。然而，造成这种生理渴望的根本原因在于心理：破除二元对立的渴望，回归自性圆满的状态。在生理方面，性结合是你最能接近这种状态的方式。问题在于，性结合只是短暂地体验这种圆满，它是一种速成的欢愉，有点类似迷幻药。就像你瞥见了梦幻的天堂，却不被允许在那里居住，你又回到了分离孤立的个体之中。唯一的办法，只能是超越思维，超越形式，回归那个“一”——你叫它“真心”、“佛”、“神性”、“道”、“彼岸”，都没错，这些词语只是一个路标，它指向的是最终的超越状态。诚实地说，我本人还在努力练习断念的过程中，这条路是没有止境的。偶尔也会冒出淫念、怨怒，但总是第一时间觉察之断除之。顺便说一句，最后一次检查之后，我再也没射过。我感觉很好，真的很好。我享受着这大静中的大美——完整、充盈、清凉、晶莹、温暖、光明……

我在戒色前期专门泡在这个贴吧里，学到了很多养生、修心的知识。戒色吧有一部分人具备上述的智慧，他们很早就领悟到戒色的目的是修心，戒色的意义超越了戒色本身。以下是飞翔的文章，我很赞同：“修心的戒色通往纯粹的大快乐，强憋的戒色只会导致症状反复和痛苦，世间人只知道强憋的禁欲不好，会导致人越来越压抑，但是他们何曾知道还有一种禁欲是通往纯粹的大快乐，真正的自由、快乐、愉悦和满足来自于戒色。手淫带来的只是短暂的快感，快感过后就是深深的空虚感，觉得没有任何意思。戒色并不是要你做和尚，而是要你学会控制自己的欲望，学会做欲望的主人，这是人生阶段性的禁欲，当然如果你有更高层次的修道追求，想要终生禁欲，那就另当别论了，每个人的追求是不同的，对于凡夫而言，只要求婚前禁欲，而婚后则是保持节制。”

据我所知，有不少人，通过戒色，唤醒了内在的精神，走上了回归的旅程。无数的事实证明，一个人完全可以随时随地进入“无我”的大自在状态。很多事情，你自己做不到，并不代表别人也做不到。比如，我开始画画的时候，曾觉得那些密密麻麻交叉的线条不可能是手绘出来的，但当我练习了三个月，每天3小时，能一笔画圆，多笔画同心圆的时候，我才知道，的确有人能画出精巧绝伦的画。你认为不可能的事情，其实只是练得太少。断念修心也是如此，需要日久天长地练习，不然你以为那些真正的大德都在干嘛？

既然到这了，最后顺便说一说飞翔。我只有两个字：感激。因为确确实实就是这个人的文章，在很长一段时间内帮我澄清了戒色路上的困惑，指出了明确的方法，并结合中国传统文化，把戒色提升到养生，又提升到修心的层次。直到现在，他的一些文章我还会看。他出品的100多季《戒为良药》系列，我看了其中几十篇，大约80季前后，内容的深度和广度有了较为明显的提升，而90季以后又是另一个层次。大家不妨读一读，作个对比。比如前面几十期，飞翔不断强调“危害”、“觉悟”、“学习”等等，在大约90季以后，飞翔逐渐开始详细论述“断念实战”，不得不说，这是一个质的飞跃。

**3.泥泞走来，渐闻花香**

作者：逆袭i岁月

戒油子的逆袭，如今戒色一年了，回想起自己的心路历程，一路走来，坎坎坷坷，幸好没有放弃，随着坚持学习和实践练习的积累，经历了一连串的大悟小悟，总算明白了，原来，戒色到底靠的还是断念实战，其他方法虽然也有一定作用，但是都不彻底，最多只能作为辅助使用，终归戒不长久。戒色究竟还是脑海里的战场，拼的就是斩念速度，唯有提升觉察力，降伏心魔，主宰内心，才能破茧成蝶，突破屡戒屡破的怪圈。之前不知道，走了好多弯路，还好，泥泞走来，渐闻花香，我出来了！永远不想再掉下去！邪淫堕落的生活带来的只有无尽的苦楚、悲伤，还有症状爆发的惶恐、痛苦和绝望，早该一刀两断了，戒除sy，燃烧正能量，正己化人，回归纯净的自我，那里才有真正属于我们的永恒的无限纯粹的大快乐！

【恢复情况】

脸上变得光滑了；体力充沛，精神多了；睡眠质量提高；头发不油腻了，不像之前半天不洗就变得油光光的；脑力恢复不少，自感记忆力还是不错的；体质增强，好久没感冒了；消化功能变强，胃口很好。

社恐消失、变得自信坦然了；在家与父母相处得更好了；爱笑了、真的是快乐本自具足、总有一种喜悦感从心底汩汩而出；脾气变温和了、戾气消失；心理素质明显上升了多个档次，遇事能冷静沉稳处理了。

【我的故事】

小时候无意之间染上了这个恶习，因贪恋那短暂又虚无缥缈的快感，沉迷其中无法自拔。龌龊肮脏的行为伴随着我成长，起初身体还没什么毛病，后来随着伤害的累积，恶果就开始显现了：头发开始变油、脸上长了湿疹、发育障碍、体力不支、脾气变得暴躁、失眠、学业成绩下降、经常性的头晕头痛、脱发白发、社恐、多汗、耳鸣、戾气很重经常吵架、脸色晦暗出油且出现多个色斑、轻微神衰。

记得那时还特地上网查了下sy有没有害处，得到的大多数答案却是无害、要么就是适度。当然也有个别说有害的，但愚蠢的我因为贪恋快感，宁愿选择去相信适度无害论，自己骗自己。我就想着去搞适度，想着“一周一次没什么大碍吧”。结果呢，事实发现根本就做不到，很多时候都是一次不过瘾还要来第二次，伤害极大，连续泄精对当初还在发育期的孩子来说无疑是巨斧砍树苗，而且平时脑海里经常意淫蜂起，暗漏掉的精华也不少。

在此，我要用我的经历事实证明，所谓的适度无害论就是一个大坑，无非是你自己的一厢情愿罢了，这东西“有毒”，成瘾性极强，根本控制不住，经常都是一发不可收拾，必须远离远离再远离，一次都不要碰，我们严正拒绝邪淫，这是对身心健康的双重摧残，必须彻底戒除！

慢慢地我也隐约感觉到哪里不对劲了，12年开始尝试了第一次戒色之旅。可惜只是盲戒，没有学习戒色文章，更没有把握住戒色的核心，多次挣扎着想跳出来，可是每每好不容易戒了些天数，症状开始好转，身体恢复有点起色了，无奈又被心魔无情地拽了回去。

15年有幸接触到了飞翔哥的《戒为良药》，还记得第一季里讲到的“学习提高觉悟，觉悟降伏心魔”，感触颇深，至今仍受益匪浅！于是我开始疯狂地学习戒色文章，拿起了第一把武器对抗心魔，很轻松地突破了之前的戒色天数，无奈觉悟未到，还是败了下来。又陷入了和心魔之间的拉锯战，虽然天数相对上去了，身体也恢复了一些，但总感觉缺少了什么。

是的，我缺少的是战胜心魔的把握，缺少的是对内心的主宰力。

2018年2月，好不容易戒了100多天，我又破戒了，原因之一是上网接触了擦边导致内心防线的崩塌沦为看黄破戒。记得那几天里情绪非常低落，很是懊丧，又陷入了无尽的空虚和悔恨之中，从天堂跌进地狱，这种落差对我的心里打击很大，不止一次了，我不明白，为什么我这么努力还是失败，该做的我都做了，可是每次破戒不是因为这个就是那个各种原因，到底什么时候才能让我看到戒色成功的彼岸啊。

但是这样自暴自弃下去也不是办法，我开始狠下心来，痛定思痛，深刻反省了自己戒色一直失败的原因，一直卡住我的那个点？限制我的那条“线”？笼罩我的那张“网”？慢慢地，答案的轮廓逐渐开始清晰了，原来如此，到底还是断念实战啊！

那天，仿佛整个世界都光明了，我看到了战胜心魔的希望！

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

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

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

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

这个“觉”，真的不可思议，奥妙无穷，分量极大，价值千金！

【戒色经验】

1.对境；

2.情绪管理；

3.识别心魔的怂恿；

4.保持警惕；

5.降伏其心

【对境】

戒色的两层功夫，内不随念转，外不为境迁，总结起来就是外避内断。我们除了牢牢管住内心的念头之外，对于外界的诱惑境，必须做到马上避开，不看第二眼，练成本能的反应。

〖案例〗：

『前几天刚刚破戒，自以为是地认为我不会傻到连续破戒，而且一直以来都在学习，完全没想到失算了。破戒经历：上网搜索资料，然后突然冒出一个擦边图，心魔：“刚才那是什么，没看清，再看一次”，然后听从该指令，结果渐渐引人入胜，最后欲火中烧，不得不破。断念贵“早”！对境实战要保持警惕，稍有欣羡，便趋欲境！』

在生活中，我们随时都可能会遭遇对境实战，上网时、走在街上时，一不小心就会遇到擦边，此时如果你的目光瞬间被吸引过去，那就危险了，毕竟之前潜藏在脑海里的黄毒还在，对境就会翻滚现行，如果不及时警惕，很可能会起条件反射导致下面漏了。再严重者，也许当场就产生了意淫，如果此时你是在浏览网页的话，再加上独处无聊的环境，心魔直接给你来个借口怂恿，就会鬼使神差般地跟随下去看了擦边内容，最后一步步引入看黄破戒。

〖案例〗：

『130天的戒色出现了失败，视线管理没做好，很微妙的一种感觉，还是中招了，不是一天而是几天的慢慢沦陷，说了及时反省，可做的细节还是差，特别是过百天后这句：看到诱惑避开。这句话的警惕度渐渐下来了！虽然我一次次提醒自己严谨，但是！疯狂猥琐的身影又一次地出现。』

切记，看到擦边内容，本能反应必须是躲开，目光视线保持分散，千万不能集中上去，立即、马上、迅速避开，视线一粘上去就危险了，擦边内容会增强心魔的力量，而且我们邪淫的习性太重，直接面对诱惑难免保证不动心。也许你当时是戒得不错的，但擦边内容会直接把你带到破戒高峰期，上一秒明明还发誓再也不撸，下一秒也许就疯狂地找黄看黄了。须臾间你仿佛变成了纵欲禽兽，进入了“三疯模式”：疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂撸管，完全就是身不由己的状态，直到破戒后才能清醒，晃过神来自己的肾精早被掏光了，此时已经悔恨不已，很多戒友都是血泪的教训啊！慎之慎之！

〖案例〗：

『早上在单位遭遇诱惑对境，盯着看，身体靠近，意淫纷飞。完成最近一周的紧张工作任务后，有种狂欢心理，继续意淫，搜擦边视频，被心魔附体。连破两次。破戒后，脚疼腿软骨头响，想想头发斑白的父母和即将出生的儿子，欲哭无泪。寺庙上香，在释迦牟尼佛和地藏菩萨前深切忏悔，发愿拼死戒除』

“色不迷人人自迷，万丈深渊亦自掘。”如果在生活中碰到“擦边球”，必须立刻、马上、赶紧避开，万万不能看第二眼、千万不要聚焦、绝不允许盯着看、务必快速转移视线，同时也得提高警惕，牢牢看住自己的念头，如果邪念窜出来，立地斩杀，容不得迟疑贪恋，慢一秒都不行，实战的态度要强硬、坚决！

有些新闻标题总喜欢加点噱头，目的就是引起你的好奇心，此时如果你视线聚焦上去，那就很危险了，因为里面往往布满黄色地雷，极易触发你的欲望导致破戒。好奇心不要用在这个方面，这些新奇的内容自己要警惕，万万不可去点击打开。

还有，对境后的几天，往往回忆的画面图像会时不时跳出来蛊惑你，一定要及时断除！

【情绪管理】

平常心，心常平。戒色后不管生活中发生什么事，首先心态要稳，情绪失控要不得。每见到有些戒友好不容易戒了一段时间，却因为一次吵架而造成情绪失控破戒，真的很可惜。

与女朋友吵架、在家与父母争吵、工作中与领导同事相处不和、失眠、学生党考完试后狂欢、临近考试压力紧张等等，这些情况下都容易造成情绪失控，所以我们要学会情绪管理，心里防线不能崩，避免一切可能导致破戒的情况发生，不给心魔可趁之机。

智商和情商相比，往往情商更重要，情商是一种善于调节心态的能力，能够平静从容地应对生活中突发的任何事件，这也是每一位戒者都应该具备的品质。

随着一次次看黄sy，伤害日积月累，很多戒友都出现了睡眠障碍：多梦易醒、入睡困难、睡眠表浅。在这种失眠的状况下，极易出现烦躁情绪，越失眠，越烦躁，越烦躁，越睡不好，陷入了一个死循环，此时情绪失控也是容易破戒的。这里给失眠的朋友们一个建议，首先，失眠别失控，况且身体恢复也需要一个过程，不如接受这个失眠的事实，保持心平气和地躺在床上也是个很好的休息了。随着坚持戒色养生、严格控遗，身体会慢慢好起来的，肾精补足了，能量上来了，睡眠问题自然会大大改善，恢复也急不来，自己只管做好每一天即可。

关于在家与父母吵架的问题，“百善孝为先”，都说孝顺，对父母首先就得先顺，别意见一不和就开始吵起来，没必要的。我们戒色之后学习了戒色文章、传统文化，非常容易犯的一个错误就是拿自己所学的知识道理来衡量别人，挑别人的是非好恶，看到他人不符合的地方就怀怨，这就是走偏了。印光法师：“常省己过，莫论人非。”学习传统文化是用来改正我们自己的，不是拿来管别人的，“行有不得，反求诸己”，首先要求自己改变，自己都没做好的话有什么资格去教他人？起码自己先戒好了，才能让别人感受到你身上发生的好变化，正己才能化人。

关于戒色要不要对父母说的问题，建议还是选择默默地戒，毕竟不是每个父母都能理解戒色的正确含义的，家长听到孩子说要戒色，经常误以为是走极端，那传宗接代怎么办？况且现在适度无害论泛滥，做家长的很可能也认为适度sy无害，此时如果你突然提出要戒色了，反而会遭到家里人的反对，这样的话对自己戒色难免产生一定阻碍。

与父母争吵是比较常见的情绪失控破戒，这点要注意避免，“孝悌忠信”，“敦伦尽分”，“家和才能万事兴”啊。同时也得提高自己的情商，善于管理好自己的情绪，不要被情绪牵着鼻子走，学会做情绪的主人。

【识别心魔的怂恿】

心魔的怂恿就像一个错综复杂的结，你不需要去解开它，直接一刀切断就行了。刀是什么？——觉察！

〖案例〗：

『问好飞翔哥，学习了新一季的戒色文章，收获满满。我想我今年的破戒经历就是个“不知谦虚”的反例。今年的国庆节破戒了，也就是戒色一年十个月后破戒了。破戒后感觉恶心愧疚，竟然又开始做这伤身败德之事。戒色久了，意淫变少，骄傲逐渐积累起来，讽刺的是我还觉得自己挺谦虚。怂恿的念头上来，“看看擦边的直播内容没事的，正好满足好奇心”。直觉上我觉得这个念头是有问题的，在教室就没有看。可中午回到宿舍，却听信了这个念头。对，就是那个最老套的怂恿，“看看没事的”。一看就停不下来，戒色的承诺，对新生活的追求，对身心健康的损害，通通被抛在脑后，直至破戒。』

心魔的经典怂恿套路：“看看没事”。是啊，一开始真的以为看看没事，谁知道一旦开始根本停不下来，不知不觉就陷进去了，心魔常见的套路一般都是怂恿你先去看擦边，之后慢慢松懈你内心的警惕，然后你便下意识地去找黄看黄，最后欲火中烧不得不破！

〖案例〗：

『我是一个高三毕业学子，本来戒色了近200天，但是最近还是破了。我是当时这么想的，“戒了快200天，撸一次能怎么样？我偏要撸！”就是这样的念头，让我破戒了。我知道这是思想误区，但是我还是没能说服自己。』

有时心魔的怂恿真的是很荒唐，往往都是不讲道理的，变着法地想让你破戒，各种套路。切记，面对心魔的怂恿，千万别跟它辩论，因为你也辩不过它，心魔很会狡辩，往往在你想和它辩的时候就已经掉坑里了。正确做法应该是，不听从、不解释、不辩论，坚定立场，直接手起刀落，果断斩杀！

【保持警惕】

心魔的入侵，往往是不请自来，即使你不想，邪念还是会自动跳出来，或回忆图像、或怂恿“看看没事”、或一种想看黄撸管的微妙感觉……放松警惕，一念之差，就会破戒！当然保持警惕不要过于紧张，这是一种不松不紧的状态。

〖案例〗：

『前几天，自己因为下课后，还有一段时间才晚饭，就看起了新的电影，可没想到因为新奇情节的吸引，一连看了三部，直到8点才吃完饭，由于久视久坐，一个熟悉的声音在我脑袋里蔓延：“好无聊呀，看看黄吧”，我震惊了，一年多戒色，这样的想法只有我在一年前才会有，好久没有这样的想法了，它冒了出来，心魔冒了出来。二话不说，立马刺刀见红，却造成了我心里的震惊，原来自己不管戒多久，一定要保持警惕，心魔一定会再次上脑。』

越戒到后期，心魔进攻的频率明显少了很多，恰是这种状态最容易使人松懈防备，你会忘记心魔，但心魔可不会忘记你。如果遭遇擦边内心升起邪念你跟了、或者心魔的怂恿你没及时识别断除，迈出一步就是万丈深渊。不管你戒了多久，破戒永远就在一念之间，天堂地狱高下立判，心魔在旁边虎视眈眈，一直在等着机会反扑，戒色战场最忌讳的就是骄傲大意，只要你露出了破绽，心魔就会发起猛烈攻势拿下你。

不管你看了多少戒色文章、行了多少善、念了多少遍佛号、断念有多么强、生活多充实、觉悟再高，傲慢自大、放松警惕的话早晚也是破戒，戒色成功与破戒失败只有一念之隔，实战就是那几秒，必须深度重视，请永远记得保持警惕，戒色的每一天，都是实战，魔考迟早会再上来，随时做好迎战的准备，战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。

【降伏其心】

我们戒色，需要完成一个身份地位的转变——不认一切念头。不管好的、坏的、善的、恶的、美的、丑的，首先你要清楚地明白，它不是你，别把念头当作你自己。

每个念头总会假装它非常非常重要，一度地想要来吸引你的注意力，让你去关注它，让你迷失你自己。几乎每个人都喜欢跟着念头的潮流跑，而且自己往往都意识不到，明明刚才还在留恋过去，现在却在幻想未来，你永远就没想到过要专注于“当下”——关注于“此时此刻”——This moment.

所以啊，焦虑、烦恼因此就产生了，我们经常会摆出一副严肃的脸，每天的生活都感觉不到快乐，总想着去完成自己所创造的某个貌似很重要的任务，整天愁眉苦脸，一直想着去要点什么、追求什么。不管你在外获得的成就有多么辉煌、多么骄傲，内心总会隐藏着些许的不安与烦躁，仿佛缺少了点什么。

现在，该觉醒了，我们需要开发出我们本来就具有的力量——觉察（觉知）。有没有想过，其实我们可以以一个旁观者的位置来观看念头（思维），而不去参与其中。不再去做什么，仅仅只是单纯地看着当下升起的这一念。此时你会惊讶地发现，当你看向念头的那一刻，它马上就消失得无影无踪了！

由此引出戒色的核心——观心断念。把握住这个关键点，你会越戒越好。当然了，断念虽然简单，但如果你悟不明白的话就会感觉特别难。为什么？因为你又会习惯性地思考什么是断念、什么是觉察。实际上，你越是绞尽脑汁地去想，讲真的，即使你想破脑袋瓜子也想不出来的。为啥？因为觉察是一种感觉，一种状态，不是一个什么东西，你只能够去感受它，懂了吗？去感受、感受、受，重要的事情说三遍！不要试图去理解、揣测，必须自己实际地去感受！

实在不会观心断念的戒友也别着急，可以先看看一些有关于断念方面的文章书籍，比如：《戒为良药》、《正念的奇迹》、《当下的力量》等等。不断学习，不断领悟，不断练习，自然能懂的。

主要现在部分戒友普遍又出现了一个现象，邪念冒出来了，明明看到了它，为什么却没有消失呢？事实上，你依然还在被它牵着鼻子走，与其说是被动，倒不如说是自愿，因为你在贪恋、犹豫、舍不得。

同时断念水平的提升也需要一个持续练习的过程，首先得正确领会断念的含义，在此基础上才能不断深入练习。这里推荐一个方法给大家去练习断念：每天抽出一定时间专门用来念口诀或者佛号，在念诵的过程中，尽量保持不要分心去想其他生活的琐事，如果不小心走神了，怎么办？没关系，当你发现自己走神的那一刻，不就是觉察？不就是断念吗？就这样慢慢地去练习，慢慢地你会变得越来越能专注，感知念头的敏锐度越来越强，直到让你越来越清晰地意识到，发现自己走神的那一霎，就是觉察即消灭！

当你熟练掌握了觉察之后，就能很轻松地进入“无敌模式”，在这种状态下，什么情绪、烦恼、念头全部靠边站了，喋喋不休的大脑瞬间安静了下来，剩下的是无限的临在，不妨在这停留片刻，让美丽的灵魂在这儿小憩一会，从这补充源源不断的能量，感受内心不断爆炸的喜悦，快乐像泉水一样汩汩而出，慢慢地融入到里边，你会发现，你想要的、一直在外边苦苦追寻、找来找去的东西，全在这里啊！

【战】

把注意力导向里面

你会发现

真正的战场在脑海

心魔早晚会发起猛烈攻势

或图像、或怂恿、或微妙感觉

总是在试图拿下你

戒色就是一人与万念敌

挂铠迎战

我们必须变强

不顾一切地强大起来

提升自己的实战表现力

去战斗吧

戒色的英雄们

大丈夫

秉慧剑

斩杀心魔

赢下内在的战役！

推荐《印光法师文钞》和王呆头的故事

**第二篇：《心魔的套路》**

【前言】

学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，这是吧里的前辈们反复对新人强调的一句话。之所以要学习戒色文章，其中很大一个原因就是要真正摸清心魔的进攻套路。

《孙子兵法》：“知己知彼，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必殆。”学习非常关键，你必须认识到心魔是怎么攻击自己的，是怎么对自己下手的，攻击的方式有哪些，你必须全面熟悉和了解，知己知彼，方能百战百胜。

心魔的进攻方式主要有三种：念头、图像、微妙感觉。

详细展开有：邪念、图像、回忆、贪恋、侥幸心理、好奇心、条件反射、微妙感觉、怂恿、怀疑动摇等等。

以下展开论述几点心魔常见的套路。

【图像】

图像袭脑是心魔最常见的一种进攻方式，一般是最近看到的或者是印象中记忆比较深的内容会反复出现。可能会出现于任何时间地点：吃饭时、洗澡时、走路时、看书时、刚睡醒时……突然就会有一副图像瞬间插入你的大脑，猝不及防，诱惑性极强，如果你一跟随，它就会像电影一样一帧一帧地在你脑海里播放。

对于邪淫画面图像，必须坚决斩杀，直接切断，绝对不能放任它发展壮大！容不得半点犹豫和贪恋！否则正念的力量会变得越来越弱，到时心魔就会接管你的大脑，从而导致破戒。

凡是能从回忆中浮现的黄图几乎都是印象比较深的、诱惑比较强的，这就需要更强大的断力，更敏锐的觉察力。

【试定力】

“戒了那么久了，看黄试试定力吧，看看我还动不动心。”乍一看，这个借口似乎很合理，但是如果这个念头来自心魔，那就非常危险了。

戒到一定程度，很多戒友脑袋里出现了骄傲的想法，觉得自己断念强，所以就可以肆无忌惮了，这种想法正是心魔的诡计。如果你去试，很可能会一发不可收拾，戒色好状态将一去不复返。

试定力是个坑！很多戒友戒色200多天、一年多，就是突然有一天产生了看黄试定力的想法，自以为可以抵挡得住诱惑，没成想看了之后根本把持不住，导致破戒，真的很可惜！

大家千万千万别有试定力的这种想法，这多半是来自心魔的怂恿，看了之后根本刹不住车，十有八九会破戒。其实，戒色戒掉了就是戒掉了，不需要再去用看黄来证明什么，就像已经戒毒的人，他还会再去吸毒吗？肯定是要彻底远离的！再者，即使你能控制住不撸，下面也会漏，因为这是身体的条件反射。对于黄源，就是一个字——“避”！好像把手伸到沸腾的开水里一样，马上本能地缩回来。

【怂恿】

怂恿是心魔最狡猾的一种进攻方式，图像和邪念袭脑时，你还能明显地觉察到，但是怂恿的念头就比较隐蔽了，藏得很深，让你不知不觉地入坑。

戒到一定天数，心魔就会向你发送各种念头，一般的意淫还是比较好识别的，但是怂恿的念头就比较隐蔽了，心魔会冒充你，以你的口吻来对你说话，这点是最贼的。比如当你一个人独处无聊时，突然出现一个念头：“看下黄吧，不会撸的，就看看而已。”你不知道这个念头来自心魔，然后听从了。结果呢，看了之后根本停不下来，欲火中烧，不得不破。当然了，心魔的怂恿一般不会那么明显，往往更狡猾，都是先用擦边内容来慢慢地瓦解你的戒色防线，然后怂恿你去看黄，最后破戒。

心魔知道你觉悟的缺陷，它会从缺陷上怂恿你。心魔会千方百计地搞垮你，把你重新拉入破戒怪圈，拉入它的掌控之下，各种诡计，各种套路。只要你心中有那么一点点的犹疑和不确定，心魔就会疯狂怂恿你。心魔是怂恿专家，怂恿的内容也是五花八门，一旦你在认识上存在误区，那就很容易着了心魔的道。

心魔的怂恿很有针对性，你越在乎什么，心魔就会从那个方面对你下手。当你心里犹豫不决时，心魔会专门针对那个问题疯狂怂恿你。

【怀疑动摇】

当出现症状反复、戒断反应和遭到生活挫折时，很多人容易会出现怀疑戒色的想法，甚至怀疑戒色前辈。这也是心魔的一种毒辣的手段，即使你已经亲身体验了手淫的诸多危害，也亲自体验了戒色之后的各种好处，即使这样，心魔还是会怂恿你去怀疑戒色、怀疑戒色前辈，就像打仗时候的“离间计”一样，敌方见强攻不行，就会派说客来劝降，使我方内部混乱，企图动摇你的戒色立场。这个时候必须祭出大招——死硬到底，坚定戒色立场，说什么也不破！

【微妙感觉】

微妙感觉属于心魔的另外一种进攻方式，尤其是到了破戒高峰期，心魔有时来得很微妙，有一种要破戒的感觉在悄然蔓延，内心蠢蠢欲动，虽然能感觉到戒色状态有点不对劲，却又说不出来是哪里不对。这属于比较微细的念头，虽然看不见摸不着不可名状，但是自己知道——它来了！

这种微妙感觉很难发觉，如果你观心功夫不够，是很难捕捉到它的。这属于极其细微的念头，细微到还没有成形，就像雾一样，一点一点地在蔓延，慢慢地渗透，渐渐地瓦解你的心理防线，最后导致鬼使神差般地破戒。

大家可以做个试验，进入你常去的一个正规网站，在你进去后，眼睛看到的刹那，你被哪个标题或者图片吸引了，进而去点击，那个“想看”的微细念头几乎快到感觉不到，但如果你有很强的实战意识和观心功夫，你就能捕捉到它，它就像一根毫毛一样，极其细微。你可以看着网站页面，但不做任何点击的动作，当你去点击了，一定是“想看”了，注意观察那个微妙的过程，当面对的是诱惑的内容时，要学会切断这个微妙的“想看”的感觉。

大家应该都有过这样的实战体会，走在街上或者上网时，不小心看到诱惑内容，断意淫慢了点，就感觉身体的能量在往下走，同时睾丸也松了，那种感觉十分微妙，就因为慢了那么一点，下面就漏了。

【慎勿信汝意】

慎勿信汝意，汝意不可信。心魔非常狡猾，心魔会冒充你，以你的口吻来对你说话，当你头脑中突然冒出一个念头，你要觉知到它，但不要立即认同它。

有时在一个看似好的念头里，夹杂着一个险恶的坏主意，你可能会认为这个想法没事，恰恰是掉进了心魔的圈套。

心魔如此狡猾，那么我们该如何对付它呢？广钦老和尚：“妄想来了不要理它就是，有时叫它不要打妄想，它还是要想，所以理了它就多了一个念头。”对待心魔，最好的办法就是不理睬，不管它说什么，都不要听，练就不理睬的功夫。比如心魔怂恿你，然后你开始说服自己不要听它的，跟自己说一堆戒色的好处等等，这时就危险了，你已经开始被心魔带着走了。

如果心魔出现，一定不要理它，因为你根本说不过它。当你想说服心魔的时候，就已经陷进去了。对待心魔就不能讲道理，你跟它讲道理，它就会一点点动摇你的立场。心魔的逻辑有时看似荒唐，但的确很具有诱惑性和误导性，很容易击中你的软肋。不能和心魔辩论，因为心魔最擅长诡辩和狡辩，会把你拉入奇怪的逻辑，一点点动摇你的戒色立场，和心魔交战就不能辩论，应该斩立决！

【远离黄源】

〔案例〕

戒了200天，严格来说是破戒了，破戒过程：8号晚上忽然想起以前曾光顾的一个黄网，想看看封了没有，打算如果还没有封就举报。结果点进去了，又在想看看没什么的，反正戒了半年了。结果一发不可收拾，当晚一直看片到凌晨2：30，9号又看了一天。后来打算晚上再看下就删了，还好自己在吃晚饭的时候想起再破戒就可能得糖尿病、肾衰、尿毒症。立马惊醒，加快速度吃完饭，把计算机上正在下载的H片中断并且全部删除。在这期间没有手淫，但严格来说算破戒了。想想近几个月一直在劝人戒黄片和手淫，没想到自己反而看H了，真是天大的讽刺！想到这半年来自己信誓旦旦地要力戒邪淫，真是天大的讽刺！真的是一旦掉进陷阱，就被心魔绑架了。刚开始只是想看一小段，看完一小段又想再看会，直到看完一部，又忍不住看另外一部，直到身体感觉不适了还停不下来。感觉大脑就像失控了一样，一定要把自己弄到精疲力尽才罢手。这个时候什么戒色文章、传统的儒释道思想都抛到脑后了。还好中途吃饭的时候惊醒过来，这也归功于《手淫受害者10000例》，我记得里面有尿毒症的案例，不然可能今天还在看。真的是太可怕了！

浅评：关于举报黄色网站这个问题，有必要提一下，有好些戒友就因为举报的问题而破戒。一开始本来是想着举报封掉这个害人的网址，结果没成功自己却反倒陷进去了。在举报黄网这个问题上，自己一定要保持谨慎，不管有没有举报成功，都不要点进去，那个想法极可能来自心魔，直接在举报的官网查看就行了，千万别再点开那个黄网链接。

还有的戒友喜欢去黄群宣传戒色，这也有点冒险，好似“泥菩萨过河”，自身都难保！谈何救人？？如果自己定力不够的话很可能会被拉下水。说实话，真的不建议大家去“重灾区”宣传戒色，太危险！戒色之后，最好彻彻底底远离黄源，不要接触任何不良信息。

【保持警惕】

当你戒色初有小成的时候别得意忘形，依然要保持一定的警惕，千万不要忘记心魔的存在。心魔还是会反扑，你以为它死透了，当你转身离开，它突然会跳起来狠咬你一口，重新把你拖入破戒的深渊。

心魔一直在虎视眈眈，你不知道心魔何时会出现，但肯定会入侵。心魔往往会先躲起来一阵子，先退一步，不打你了，让你自以为成功了，这时候，心魔见警戒松懈，然后大举进攻。心魔很会挑时间，而且专攻你的弱点，当你心态不稳时，心魔就开始下手了。戒色只有进行时，没有完成时，如果不保持警惕，下一个破戒的就是你。

【总结】

心魔的套路很深，你必须很小心！多学习戒色文章真的很重要，我们要懂得识别出哪些念头是会导致破戒的，对于此类念头要重点“照顾”。

戒到一定程度，心魔肯定会入侵的，脑中会闪过念头或者图像，它们企图带走你，让你彻底陷进去。你必须彻底熟悉心魔，而且不能犯错，然后要保持强大的冷静。

心魔非常狡猾，这个大BOSS已经修炼到很高的程度了，要打败它，不仅需要一定的断念水平，也需要强大而完善的综合觉悟。

各位戒友，加油！！

**第三篇：《修炼觉察的力量》**

与其驰聘疆场，何不降伏心魔，赢下脑海的战役。时时保持警惕，观心断念一刻都不能放松，严阵以待，邪念随时都可能会出现，握紧你的觉察之刃，心魔胆敢进犯，直接一刀下去，果断、坚决！！

【单纯的看】

我们生来往往就是喜欢认贼作子，一味跟着念头跑。一直以来都是念头在操纵我们，跑了几十年、乃至一辈子，压根我们就没想到过要控制念头。

所谓“当局者迷，旁观者清”。有没有想过，其实我们可以尝试着单纯地看着念头，而不去介入其中。念头一起，首先第一反应应该是觉察到它的存在，先别着急跟着它跑啊！

什么是观心？观心，就是以一个旁观者的视角来看自己在想什么，而不去介入念头之流。离开思维，仅仅是看，睁开内心觉察之眼。

当你念口诀或者佛号的时候，发现自己走神了，那一刹那，就是观心的感觉，思想不能到达的地方。

念头不是你，你不是念头，你仅仅只是个观察者、旁观者，亦即纯粹的觉知。

“Rule your mind or it will rule you.”念头只是工具罢了，是我们去使用它，而不能让念头操纵我们。当然，我们可以利用念头去行善，去做有意义的事，但是，首先要清楚，你不是念头，别把念头当作自己，必须要有这种强烈清晰的身份认定，这能帮助你轻松地摆脱念头的缠绕与束缚，以这样自在的心态去做事，因此才不会患得患失。

【念头的发起者】

“浩瀚”、“纯净”、“平和”、“临在”、“大美圣神”，很喜欢这几个词，也许这对每个人来说可能理解得不尽相同，但传达出来的都是同一个意思——思维波动背后的爱与喜悦，这是你一直在寻找的东西，埋藏了很久，你在外面所遍寻不到的一切，都在这里，朗然现前，蓦然回首，原来，就在“灯火阑珊处”。

仰望星空，内心深处似乎有种声音在召唤，别再抗拒和逃避，去感受它，接收这原本就属于你的讯号，那就是久违的美好。

本体好比一片深沉的大海，善念也好、恶念也罢，只不过是海平面一时荡起的波浪涟漪，而在大海的底端，始终是平和的、宁静的。

真我的感觉说不清、道不明，只能指示给你让你自己去体会，在念头与念头之间，有个缝隙，去感受它！

现在，就请你把注意力导向里面，向内看，看自己的念头，看自己此时此刻，正在想什么？你会发现自己什么都没想，念头消失了，思维不见了，剩下的，那是什么？！

这就是本我——念头的发起者！

【念侵】

“顿悟虽同佛，多生习气深，风停波尚涌，理现念犹侵。”首先要明白，断念不是压念，不少戒友都存在着一种思想误区：硬压着念头不让起，希望自己能够永远不起邪念，一起邪念就感到很紧张、很害怕，这就是压念了。其实，强压是压不住念头的，因为念头会自动往外冒，关键是做好断念，所谓不怕念起，就怕觉迟。国外戒色文章里有句话说得好：“你无法控制念头出现，但是你可以在念头出现后控制其发展。”

再打个比方：一个酒瓶子，把里面的酒水都倒出来了，但是还是有酒味在。我们就好比这个酒瓶子，酒味就好像邪淫的习气，不是一下能除干净的，待慢慢地晾干，这需要一定的时间。所以，邪念出现没关系，关键是不能跟着它跑，转过身来别理它就是了。我们现在最多只能做到降伏，彻断淫念还不可能，这是一场持久战！反正记住：念起即断，念起不随。

【断念方法】

断念的方法有很多，简单归为以下几种。

1、觉察：

这个是最快的，念起即觉，觉之即无。只是那么一觉，念头就消失了，就这么奇妙！

2、佛号或者断念口诀：

有佛缘的戒友建议念佛，不信佛的戒友就念断念口诀。念头一来，别跟着它跑，第一时间想起断念口诀，或者转化成佛号。

3、思维对治：

“短暂的快感过后就是无尽的空虚与悔恨。”这句话很好，大家平时可以多多思维，想想自己之前每次破戒后的各种难受和懊丧，你还敢手淫吗？快感是多么的虚假空无，一味追求爽，想要舒服，结果呢？快感短暂，痛苦漫长，经历了多巴胺的大起大落之后，剩下的只有满目疮痍！原先的斗志热情消失殆尽，本来计划想干的事情，也会因为破戒而心灰意懒，什么传统文化戒色文章圣贤教育全被你抛之脑后，彻底沦为了一个衣冠禽兽，每天浑浑噩噩，蜷缩在角落里干着窝囊事，一身邪淫的晦气让谁看了都觉得恶心。仔细思量，这种灰暗颓废的日子真的有意思吗？曾经的你是多么的纯净快乐，现在的生活真的是你想要的吗？是该彻底受够了，触底反弹，拒绝再堕落下去，拍案而起，下定决心，猛烈学习提高觉悟，拼命练习观心断念，挣脱邪淫的束缚，降伏心魔，主宰内心，重生一个自由光辉的你！

其中思维对治还包括白骨观、不净观、亲想观、怨仇想等等。

附录：

作亲想：亲想者，将所见一切女人，作母女姊妹想，生孝顺心、恭敬心，宜常儆惕。见老者作母想，长者作姊想，少者作妹想，幼者作女想。视一切女人，总是吾之母姊妹女。

印光法师毒蛇咬根观：当淫欲炽盛，情不能制之时。但将女阴作毒蛇口，如以己阳纳蛇口中。则心神惊悸，毛骨悚然。无边热恼，当下清凉矣。此又窒欲之最简便法也。

4、大喝“呸”、“断”：

邪念一起，马上大喝一声“断”或者“呸”！管你什么念头，直接把头脑瞬间清空。

以上的断念方法都行，大家可以根据自己的喜好和具体情况选择。建议精通其中一种即可，别太杂，不然实战的时候“手忙脚乱”。选定一种断念方法之后，就专门练习，一门深入，长时熏修，所谓“千招会不如一招精。”当然，其他的方法也可以作为辅助使用。

不过，大家首先要清楚一点，无论哪种断念方法都好，都需要靠你平时不断努力地训练，不然实战无力，降伏不了心魔。记住，功在平时！

【断念要点】

“够快”

最好是能在邪念将起未起之时，迅速截断，干净利落！不能纵容其发展壮大，否则小火星燃成森林大火，到时难以扑灭。

“够狠”

印光大师云：“当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心，否则彼作我主，我受彼害矣。若拌命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为菩提也。”断念必须狠，不狠不行，对境实战，容不得一点懦弱，容不得一丝贪恋，容不得一毫缱绻，决不允许拖泥带水！否则当断不断，反受其害。

【学与练】

多看看有关于断念方面的文章和书籍，还有各位高僧大德的开示，综合觉悟的提升有助于大大增强你念头实战的表现。

除了学习提高觉悟之外，练习也是相当重要的。这里我要强调的就是练习，学习学习，学了要练习！不然你学得再多，不经过练习，也使用不出来的。没有人生下来就是神枪手，你也不可能一看就懂，断念水平的提升需要经过平时不断地练习。新人刚开始不会观心，不要紧，你就念口诀，自己每天规定一定的时间来念，至少500遍。熟练之后，后面直接进入念头实战，就拿普通的念头来作为练习对象。一开始断念很差，老是不由自主地跟着念头跑，没关系，及时拉回来就可以了，慢慢地随着练习的深入，就能逐渐得心应手。《一万小时天才理论》：“一万小时法则的关键在于，没有例外之人。没有人仅用3000小时就能达到世界级水准；7500小时也不行；一定要10000小时——10年，每天3小时——无论你是谁。”觉察力的提升，这需要一定的时间，需要练习的沉淀与积累，只管坚持地练下去，熟能生巧。

【实战第一】

学习提高觉悟是很重要，这能帮助你清除思想上的误区，识别心魔的各种诡计，熟悉心魔进攻的套路等等。但说到底，还得归回于念头的战争。很多人看起来戒得不错，道理懂得很多，可是魔考一来，心魔发动总进攻，这边完全溃散，毫无任何还手招架之力。

有些戒友就是太偏向于学习，而不注重念头实战，执著在文字上，夸夸其谈，道理全懂，就是戒不掉？邪念上脑，该断不断，还是跟着跑？魔考来袭，直接就跪了，实战时一点力量都没有。就怕意淫再加上心魔变相的怂恿，干脆就缴械投降了。

学习是为了实战，要为了实战而学。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。看了那么多的戒色文章，不如自己亲手操作体会来得直接。前辈们的经验之谈是属于他们的，终究不是你自己的意识。为何这么多人沦为戒油子？主要原因还不是因为实战太差，说到做不到，没用啊！戒色是要拿实力说话的，不是纸上谈兵，也不是过家家，这个战场很残酷，念头上脑那一刹那你妥协战败了，失去的就是你赖以生存的肾精能量！

我不管你看了多少篇的戒色文章，哪怕你很能写，道理说得天花乱坠、地涌金莲，没有用的，实战那一下软弱，照样就是破戒。

这里说了那么多仍是废话，但我试图通过苍白的文字来传达出一个意思——重视断念，实战第一！

面对心魔，只要敢冒头，一记觉察重锤疾速打击下去，这就是最强的回应！这就是你的立场！严烈！刚毅！

【时刻准备战斗】

念头的入侵，往往是不请自来。心魔环伺，神出鬼没，一直在等待机会反扑，你不知道它什么时候出现，但肯定会进犯。保持应有的警惕，不松不紧，时刻准备战斗。戒色只有进行时，没有完成时，你离破戒永远只有咫尺之遥，如果不保持警惕，下一个阵亡的就是你。

戒色基本功——观心断念！不会的，赶紧学，已会的，精益求精。修炼觉察力，练无止境，越往高走，越感到不可思议，只可意会，不能言传，必须自己亲身品味。

最后推荐大家能够仔细反复研读《戒为良药》这本书，这算是飞翔老师呕心沥血的作品了，理论非常完善，而且实战表现力也极强，文字之间隐约能感受到里面透出来的力量，强烈推荐！不可错过！

尤其是《戒为良药》第126季，对戒色要点赅括得很全面，综合论述得十分详尽，必须认认真真反反复复地看，读深、读透！并且落实于自身，戒色成功指日可待。

推荐书籍：《谷响集》、《心声录》、《佛法修证心要》、《当下的力量》、《菜根谭》、《俞净意公遇灶神记》

**4.戒色一年零一月，渐悟与顿悟**

作者：开始行动吧196

戒色很难，因为你是一正念与千万邪念作战，敌众我寡；戒色又很简单，因为只需要时刻干掉当下一念，即可戒出生天。

这次戒色差四天就满一年零一月了，这几天走在学校的树荫下，回顾之前的生活，看着久违的梧桐树叶随风飘荡，细碎的阳光穿过，忽然一些念头如同碎光一样插入我的脑海，我回想起了自己曾经戒色时无数次的失败。由此，我写下了这篇戒色文章，希望带给还屡战屡败的兄弟们一份鼓舞。

先说说自己的撸龄吧，差不多五年，如果算上来到戒色吧以来的破戒，那应该有六年了。我戒色的动机其实很简单，就是心里深处是无法接受这个行为的，所以适度无害论什么的对我没啥杀伤力，那玩意儿除了破戒的时候自己欺骗一下自己还有什么用？不扯远啦~回到正题，也就是因为心里层面上的不认可，在来戒色吧之前的五年，我尝试戒过“无数次”，结果可想而知，无数次的失败。这些失败我就不在这里多说了，我从知道戒色吧之前最后几次强戒开始说起吧。

2014年高考结束后，我第一个想做的事不是去哪里旅游，或者是怎么浪，我第一件想做好的就是把SY这个恶习戒了，当时也不知道什么戒色理论，也从来没想过还有专门戒色的贴吧，我就一昧强戒，结果终于是突破了上次戒的两个周，这次戒到了两周多一天，然后就是一连串的破戒……

到了快上大学的时候了，因为我比较耐不住炎热的气候，所以担心自己身体扛不住军训，所以我终于再次发大决心开始强戒！可能是这次决心下的还不错，我成功戒到了一个月，但还没来得及高兴，国庆节就来了，然后我重新破戒。

大家都知道，不管戒了多久，只要一破戒，几乎都是连续破，更何况当时我还是个强戒的傻小子呢！然后我又开始一连串的SY，到我再次有起色的时候，已经是两个多月后了，这两月之间我终于第一次接触到了戒色吧，我也不太记得具体怎么来的了，我就下了一个飞翔老师的八十季文章合集就匆匆走了出来。

不过我还没怎么开始看，就重发大决心强戒了！这次戒色我也没含糊，硬是拼了命挣扎着戒了一个月零五天，这才再次被心魔打败。抵挡不住的时候这次破戒后依旧是连续破，但可能还有之前戒色的成果在，所以刚放寒假回到家，家里人都说我脸上气色好了不少，不过回到家那肯定是更加的放纵了，没多久我妈就问我说：“怎么最近脸又变得青青的，要不要给你补补？”其实我听了这些话，我自己心里清楚得很，但嘴上还得说：“没什么，不用补，就最近熬夜看小说看多了。”这种双面间谍真的是有苦心里说不出。

其实寒假的时候我也看了看之前下的八十季合集，但没怎么用心，就迷迷糊糊看见个“准备一个戒色笔记本”，于是到了开学的时候，我终于再一次捡起了戒色的热情，但这次还没一个周就败下阵来，我是真的很困惑了，是否真的戒不掉了……这个时候，我想起了我手机里下载的戒为良药80季，于是我燃起了学习的热情，决定去买个笔记本好好学习，因为害怕被舍友发现嘲笑，我还专门去买了个带密码的笔记本，接着我开始每天跑到自习室学习戒色知识半个小时，从那时起我也养成了每天去自习室的习惯。这次因为有戒为良药的帮助，加上自己确确实实下了一个比之前更大的决心，我从三月10号戒到了五月2号，也就是差不多五十天，这次我再次破戒，原因很简单，我五一和女朋友出去旅游，差点发生了那种关系，最后我好不容易悬崖勒马，这才避免犯错，心魔也很好很强大的在这个恰当的时机，天时地利又人和的情况下怂恿了我，它说：“赶紧撸了，把残余的冲动释放了，不然把持不住。”结果我就破戒了，这次破戒后我真的是有一头撞死的冲动，真的很不甘心，很惋惜。

这也是我唯一一次破戒后没有连续破戒，我深刻反省后再次开始学习戒色文章，这次我再次突破天数，戒到了60天。

【渐悟与顿悟】

从度过第一个破戒高峰期，我就重新树立起了一点信心，其实也难怪，这次遭受如此失败，是该有一次胜利来挽回点尊严。不过因为失败了这么多次，我的学习热情反倒开始高涨，我每天复习完大学里的课程后，总是抽出至少半个小时来学习戒为良药，开始认真反思总结过去的失败，但在领悟到戒色的精髓之前，这些都更像是走过场，始终如门外汉一样进不了戒色的大门。

这次戒色，到了一个月过去的时候，心魔就开始翻涌了，一波波意淫，甚至还有荒唐的怂恿，我还不会真正的观心断念（当时只知道有这么一说），真的是把我搞得很狼狈，也因此，我遗精比较频繁，做了固肾功也没用，其实也难怪，就是到我现在，如果什么时候失照了，陷入意淫久了，当晚我都得提防着会不会遗精。这还只是我当时戒色的难度之一，还有一个就是我长期SY积累下来的另一个弊病——我有恋癖，具体恋什么就不多说了，避免出现太露骨的文字。

有一次，大概是在戒色四十多天的时候吧，我在图书馆写作业，写累了，想着久坐不好就起来走走，大学么，女同学穿着那是很暴露的，实在是花样多多，结果不注意就瞟到了，当时欲火马上就上来了。如果欲火可以物质化的话，我估计怎么也烧到我眉毛了，就差一点把我吞噬掉，这种强烈的冲动让我几乎想马上破戒，但终于我还是忍了下来，结果心魔还是不肯放过我，它强迫性地不断告诉我：“你又犯这么强的冲动了，你又输给我了，赶紧撸一管吧！”这个声音一直萦绕不去，也就是飞翔老师说的：“意淫久了，就是不破戒，心里也会久久难以平静。”

如果大家以为这次破戒后这些念头一直不走，我就学会断念了，那就太看得起我了，很遗憾的，我依旧门外汉，但是也靠着决心强忍了下来。又过了几天，我每天坚持学习的积累这时候终于换来了一次顿悟，当然，这顿悟也不是学会了直接的观心断念，而是找到了我自己的一个斩断邪念的方法——思维对治。当时是这样的，我正在学习戒为良药，当时读到了这么一句话——“短暂的快感过后就是巨大的空虚，乃至无尽的悔恨。”那时读到这句话，我就有很深的触动，它唤醒了我那么多次戒色失败时的不甘心以及悔恨！我反复读了许多遍，有一种想要哭出来的感觉，然后我背了这句话，每次有强烈的冲动上来的时候，我就会拿出这句话，然后问问自己：“你还想悔恨吗？”

就这样，我获得了我第一次的顿悟，也是这么多次失败与坚持每天学习半个小时积累下来的结果，就看了这一句话，我马上突破了戒色的最大天数，突破了一百天！我第一次感觉，自己可能真的开始重生了！

从这次顿悟后，一直到后来突破一百天，我都靠着这句“法宝”给我斩断冲动的力量，所以当时我在贴吧鼓励破戒的兄弟，都会把这句话分享给他们。

然后再谈谈渐悟吧，也就是我如何学会观心断念。

如果你问我什么时候学会的观心断念，我还真回答不上来，我其实大概在80天的时候就一直在练习断念口诀，每天五百遍不放松，但是成效不大，念着念着就起了念头跟着跑，然后就开始散心念，等到回过神来，才继续练习。其实回过头来看看，其实这也没什么，当回过神来意识到自己跟着杂念跑了，那一刹那就是观心的感觉，也就是觉察。不过我当时根本不识货，不知道那一刹那的价值，就这样一直练习。所以我当时一直不理解，飞翔老师说的“不需要你思考，下意识地就断掉了。”当时我还傻乎乎地以为真是邪念上来，默念口诀就断掉了。

后来，渐渐地，大概是在两百多天之后了，我忽然发现我不需要在对治邪念的时候搬出那句思维对治的话了，我一觉察到邪念，邪念马上就消失了，这个时候，我才渐渐明白飞翔老师说的“不需要你思考，自动就断掉”的内涵。其实背诵口诀五百遍的价值就在于尽量不要散心，学会那一刹那“念起即觉，觉之即无”的觉察力，念头一起，凛然一觉，马上就把邪念斩杀于无形，这才是这句口诀的真意，并不是说邪念来了，我这里念一声就斩杀了，而是直接一觉察，不需要任何思维。

当然，我现在已经不再每天背什么五百遍了，因为一边计数一边背诵有时候会让我分心，按照具体情况具体分析的逻辑，我果断放弃计数，直接每天背诵口诀，在之后我开始学习大德的开示了，所以练习的口诀换成了南无阿弥陀佛，一个字一个字地念，不做任何计数。这种不计数的效果的确比背五百遍的时候强多了，我推荐大家试试这个方法，不信佛的戒友就念一句“念起即断”就行了，一有空就念，观心能力绝对会大大提高。

然后随着这次渐悟，我终于进入了戒色的大门，我就这样不断练习下去，的确是越来越熟练，许多邪念刚刚冒出来，我马上一个觉察就打下去了。但是我不得不承认，有时候习惯的力量是很强大的，尤其是几年积累下来的恋癖，真的很难破除，我一看见马上就起特别强烈的冲动，常常是念头觉察到了，但是由念头引起的情绪上的莫名的兴奋感却是觉察之后也要一段时间才能消失，这就让我遇到了一个巨大的瓶颈，也就是，我虽然不会因此破戒，但是这种燃起来的冲动次数多了，极易导致遗精，遗精之后更容易翻种子，邪念常常冒起来，于是我经常进入破戒高峰期，虽然因此让我断念的能力有很大的提高，但是总是七八天遗精真的影响到了我的恢复。

说到这里，也就要说到我的第二次顿悟了，严格说起来，应该是练习断念几百天积累下的顿悟，也就是在前不久我才领悟到的。

其实我也一直在看飞翔老师写101季的文章，但始终不得要领，有一天，我再次读到“恋癖患者的内心就像有一只怪兽，而他完全听命于这只怪兽，这是一只变态的怪兽，其实就是心魔的加强版和变态版。”以及“最早这种倾向出来时，他没有断除那种想法，反而听从了那个想法，结果就是越来越强化那种想法，那种想法最后就成了一只异常强大的怪兽。“

当时看了这句话之后，似乎略有所悟，但不清晰，其实也只是在理论上懂了，也就是在思维上懂了，这季文章我反复看了很多次，这两句话我也看了许多次，但一直停留在理论上。但那天我去吃晚饭的时候，因为秋老虎，衣着比较暴露嘛，我再次遭遇到了恋癖的轰炸。

但不同的是，伴随那种强烈冲动而来的，是一份了悟，我的觉察力终于直接看到那只名为恋癖的怪兽——那不容易观察到的，已经深深印在大脑里的念头。

那个怪兽在说：“某某部位太带劲了！太好看了！”

那一刻的觉察，就那一刹那，我就把这个邪念干掉了，等我回过神来的时候，我真正体悟到了飞翔老师那篇文章的精髓，也真正明白了”骨肉脓血，屎尿毛发，了无一物可令人爱。“的精髓。我想起了《心经》里的”照见五蕴皆空，度一切苦厄。“当然，我只是夸张一下，我仅仅照破这只变态的心魔。

从这次顿悟之后，接下来，我再次走在人群中的时候，再次碰到同样的诱惑，即使最轻微的邪念，我也立马觉察到，而且也再没有出现过那种强烈的冲动，随之而来·顺其自然的，我的遗精问题马上得到了缓解。

说到这里，这篇戒色文章就快结束了。

我就在这些微小的进步和顿悟般的进步中戒到了现在，我现在比起两年之前，真的树立起了信心，感觉对阵心魔有了把握，但是我仍有许许多多的不足之处等待完善，比如总是犯嗔的习惯，老是容易骄傲的习惯等等，这些都是需要不断改进的，我从戒色中真的获得了快乐，因为我觉得通过戒色我真的可以尽自己最大的努力改变那些坏习惯，然后从中获得重生。

希望这篇文章能够帮到大家！

如果关于我写的内容有不明白或者是戒色上还有困难的兄弟，欢迎在这里留言，我一定会用心回复的。

最后，与大家一起共勉，加油！

**附：断念几个阶段**

第一个：念起了一会才觉察，此时断念有点累，需要点宁死不破的决心！有点强戒的感觉，这个阶段必须下决心断掉，不然永远无法突破。

第二个阶段：比第一个阶段觉察得快了，不需要太大的决心，凛然一觉，觉即照破。

第三个阶段：比第二个阶段觉察力更强，更快，许多细微的念头都能察觉到，从而及时干预，这个阶段的练习就不仅仅只用淫念练习了，任何的贪念、嗔念都可以作为练习的工具。

第四个阶段：觉察力非常厉害了，快到一定程度就达到“念起不随”的境界，坏念头尽管起你的，我一点也不理会，不再追逐认同念头，这个阶段戒色基本成功。

**第二篇.断念与学习戒色文章 /几种断念方法的浅见/忏悔之力**

正文前面，分享一下自己的恢复进程，希望可以鼓励一下大家。

距离上一次在吧里发帖已经过了108天，这108天也依旧感觉到了戒色带来的“微妙变化”——脑力的提高。其实我养生方面做的并不好，常常熬到十一点半才上床睡觉，但即使如此，脑力还是依旧在恢复。我记得我去年这会，也就是刚戒色130多天的时候，居然能在挂科率极高的科目上拿到九十四分，当时我就自感脑力恢复得差不多了，但事实上，脑力似乎一直在恢复，我还是太小看自己的潜力了，以前只能一科拿到90分，现在基本上科科稳定在了90左右，而且学的也不如一年前那么辛苦了，可见恢复一直有，只是很微妙，故而自己不曾注意，还好每次的期末成绩都可以给我以提示。当然，这并不是说养生不重要，相反，很重要，可以说很关键。每次熬夜后痘痘还是很容易反复、大便也容易再次不成形，所以，我如果要进一步恢复，熬夜一定要矫正过来。好了，不说废话了，进入主题吧。

每次在戒色吧发帖，我都很紧张，带着些诚惶诚恐，我很害怕自己在戒色路上的体会有偏差，写出来会误导吧友，于是把一句话说在前面：任何的戒色方法、断念方法都不是完全普适的（虽然最终的结果都一样，都是达到戒色稳定期以及念起即觉），所以各位兄弟最好可以一边看戒色文章一边结合自己的戒色经验、练习感受乃至生活阅历的体会，这样比较容易契入。另外，我本人是学佛的，为了普适性，我的文章是按照专业戒色的方法来阐述的，但偶尔会借鉴一些佛法里我自感很有作用的内容，这些内容大家都是可以使用的，所谓：“管他白猫黑猫，能逮住老鼠的就是好猫”，如果引起了不信佛戒友的反感，希望得到谅解。

这个帖子的主要内容为：断念练习和学习戒色文章的关系、几种断念方法的浅见与体会、忏悔破解强迫与恋癖

【一、断念练习和学习戒色文章的关系】

我记得我上次发帖之后，和几位兄弟聊的时候，发现他们都对观心断念感到迷惘，不知为何物，于是苦苦思索，可以说是百思不得其解，而且据我观察，他们似乎好像认为观心断念可以一下子思索出来，然后戒色没有了难度，立马能戒个一年两年。这种急于成功的心情可以理解，毕竟我们来贴吧就是为了成功戒色，但苦苦思索是无法掌握观心断念的，反而还有些矛盾。其实这种疑惑也可以理解，因为《戒为良药》不断在更新，飞翔老师的戒色体悟也在不断提升，所以越到后面的关于断念的阐述就越来越高深，很多人没有深刻的体会，一开始就看后面高深的理论的确会不知所以然，这个是很正常的。

在回到主题上，其实观心断念就是让我们做一个念头的观察者，你还去一直用念头思考什么是观心，那怎么能思考出来，就像一个人从来不练声，总是思考怎么唱高音，那高音怎么可能想出呢？？《当下的力量》里面说“不要在念头中去寻找自己”，我们也可以理解为：不要思考什么是观心断念。

其实观心断念真的不是很高深的东西，观心就是指观察念头。举个例子来说：当我在路上遇到诱惑了，一回去就想马上开撸，但是我内心又很纠结呀，不想破戒呀，这就是观心啊，我的的确确发现自己想破戒了，我的的确确又发现自己不想破戒，这两者都是观心，也就是观察到念头。但观察到念头不等于断掉念头，最常常出现的情况就是上述两种念头在脑海中打架，最后还是屈服于邪念，甚至戒色新人没有后面不想破戒的念头，就只发现自己想撸的念头，然后就撸了。所以说，观心是一回事，能否断除是另一回事。

这也就是我们为什么要学习戒色文章，学习戒色文章就是一个“洗脑”的过程，当然，洗脑这个词不喜欢的话可以换一种说法，就是----“转变思维”，把我们长期邪淫积累下来的对美色的变态贪恋转变过来，没有这个转变，单单观心，那是很难做到断念成功的。当然，这只是针对我们凡夫来说的，要是真正彻悟了，那就是“本来无一物，何处惹尘埃”的境界，可惜这样的人是很少的，我们还是老老实实的“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”吧！

接着前面说的，谈谈练习口诀和学习戒色文章的关系，练习口诀最主要的就是培养我们对邪念的“觉察速度”，也可以说是“觉察力”，这个觉察的速度越快越好，觉察的越快，觉察力越强，断除邪念的难度也越小，但是这并不是没有难度，倘若你觉察很快，但你对美色的贪恋也很强，那单单觉察是无法断念的，出现的情况就是“觉而不断”，这种最好还是要配合一下“思维对治”（后面会提到）。如果觉察力本身又不行，出现的情况就很糟糕了，就是“念起不觉，觉而不断”，这种情况，不破戒真是祖宗庇佑。再回到“学习戒色文章”上，上面也提到了，学习戒色文章是为了转变思维，转变之后是什么样子呢？就是我们获得了对美色的“免疫力”，我们不再像戒色菜鸟时那样迷恋美色了，而这，就是断念的基础！打个比方，心魔老怪的分数是100，你觉察力的得分为30分，那你就需要70分的“不迷恋美色”才可有和邪念一战的实力，如果你通过练习口诀觉察力达到了80分，那你只要二十分的转变思维，即可有战斗的实力，倘若你戒色文章也学得好，思维转变得分有70，那你总分就是150，远超心魔老怪，这个时候断除邪念就很容易了，如果你继续精进下去，断念和思维转变都得到了90以上，加上不断战胜心魔，从实战中摸清楚了心魔的进攻套路，这个时候你就有可能稳定在“念起即觉，觉之即无”的状态，这个阶段戒色天数肯定会突飞猛进了，断除邪念也已经丝毫不费劲了，念头刚起，我们凛然一觉，就像一束光芒，瞬间消融邪念的黑暗，完全不需要任何的挣扎，因为心魔已经彻底被我们踩在了脚底。到了这种程度，戒色可以算基本成功了，而且随着戒色天数的增长，会慢慢进入到一个邪念起得很少的境界，也就是戒色稳定期。

但这里必须说明一下：达到这个层次的断念水平，不代表着进入戒色稳定期，甚至可以说是才刚刚从入门走到戒色的中阶，如果不继续精进努力，肯定会再次破戒的，这个问题下面还会详细论述的。

总结一下:练习口诀是在培养觉察力，通过练习以及不断与心魔的交战（成功战胜），觉察力会慢慢提升，断除邪念会越来越容易，但并不意味着没有难度;

学习戒色文章是在转变思维，转变得越彻底，断念成功的可能性越大，这样，即使偶尔没有及时观察到邪念，也可以做到断除邪念，从而不破戒，你转变得越彻底，这个没及时观察到邪念但可以做到不破戒的时间就可以持续得越长。

所以，学习戒色文章和练习断念口诀其实密不可分，只有双管齐下，才能彻底戒除，而且，戒色成功并且达到很稳定层次的人，这两项一般得分都很均衡、都很高，不会有偏科的现象存在，所以，我们一定要两个都重视，不要执着用脑袋思考一些很高深的理论，而是勤加练习，踏实学习戒色文章，有了一定程度的体悟后自然就明白了。

【二、几种断念方法的浅见与体会】

这一部分内容主要讲讲我自己在戒色过程中对断念的一些体会。断念方法是很多的，比如：佛号口诀类、思维对治类（包括不净观、白骨观）、俯卧撑类、断字诀类、上街转移注意力等等，在我戒色过程中，练习的最多的就是佛号口诀和思维对治，至于后面的，在自己强戒的时候用过，常常是无功而返，所以这里重点谈谈佛号、口诀、思维对治。

先来谈谈断念的基础与核心------就是觉察力。觉察力如同篮球运动员的弹跳力，在观心断念上占据了十分重要的地位。任何一种断念方法，不管是口诀还是思维对治，都要觉察得快！其实戒色是很困难的，我们一开始戒色的时候，转变思维不彻底、觉察力也没练出来，完全就是戒色菜鸟，想不被心魔虐都难，故而戒色的前一百天相对来说是最难的一百天。觉察力的训练，其实也就两种方法：一个是练习口诀，一个是在实战中培养对邪念的敏感性。所以练习口诀或是佛号是异常重要的，必须要狠练，拼命练！

接下来就谈谈几种方法的比较吧。

（1）佛号、断念口诀

这两个还是有异曲同工之妙的，都是在反复背诵中不断培养对念头的敏感度。但话又说回来，这两个与其说是一种直接的断念，不如说是一种对觉察力的培养方法。不管是练习佛号还是口诀，最重要的就是注意力集中的问题。练习的时候一定不要囫囵吞枣，要踏踏实实一心一意地练，至于如何集中注意力，方法主要是从佛号的练习中摘录的：就是“心念耳闻”，也就是念的同时去聆听念的字句，每个字都要听得清清楚楚，用这个方法是完全可以集中注意力的，但练习的过程肯定会出现分心的现象，尤其是走在路上练习的时候，这个其实也完全不用担心，每一次注意力分散了，再集中回来即可，也不用搞得太紧张并强迫性地要求自己一直保持专注，随着训练的推进慢慢地就会很容易保持专注了。但两个不同之处在于“加持力”，当然，这是针对信佛的兄弟来说的，如果不信佛，就觉察力的培养来说，两个练习是一样的，不信佛的戒友通过练习口诀，也是可以培养出觉察力的。

再来说说练习的次数的问题。断念口诀有很多种念法，全口诀为“念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无”，有很多戒友是四句都念，也有部分戒友只念其中的一句或者两句，当然念几句只要保持专注都是可以的，这里主要说说次数的问题----那就是每天至少五百遍。但这个五百遍是针对于四句都念的练习方法的，如果你只练一句“念起即断”，那我建议至少两千遍。佛号的练习次数那就因人而异了，按照上面的方法，我大概算了一下，也是两千遍，但很多师兄是很精进的，每天有一万遍以上的定课，换算成四句都念的断念口诀，也是两千五百遍，实在厉害，在练习的态度上我们都应该向他们学习。

再来说说如何练习，这个肯定主要还是看大家自己的喜好了，没有统一的标准，我就结合自己的体会说说。就我而言，一般是嘴型会做出来，但是不发声或者是轻声练；默念也很好，但相对会容易分心，念出声就保持专注的话效果不错，但是会容易累，而且对练习的场地限制也很多，必须要一个人的时候才行。

(2)思维对治

思维对治是一种强有力的斩断邪念的方法，我一开始突破一百天，完全就是思维对治的力量。我那时思维对治的句子就是：“短暂的罪恶快感过后就是巨大的空虚，乃至无尽的悔恨！”当时我虽然觉察力没练出来，但是凭着思维对治强大的断念作用，我还是成功突破了百日大关，所以，我是很看重思维对治这个方法的，有时候偶尔失照了，我都是用思维对治来断念的，所谓“技多不压身”，我们有时间还是可以强化一下思维对治的断念方法的。但是，我们应该注意，思维对治和强压念头（也就是强戒），是有很大区别的。其实说是思维“对治”，更贴切的说法可以说是“化解”，它不是让我们强压念头不起（强压的结果往往还是破戒），而是通过一定的对治，让念头起而不随、生而不住，化邪淫堕落的暗昧念头为一正念，从而做到斩断邪念。

譬如我思维对治采用的“短暂的快感过后就是巨大的空虚，乃至无尽的悔恨！”这就是用这一思维唤醒我无数次破戒后想一头撞死的悔恨之心、羞耻之心、不甘之心！从而唤醒自己纯净的灵魂，唤醒自己的血性，勇敢地化解邪念，于是，一般思维这句话后，我还会思维另外一句，就是“是男人就对自己狠一点，你不对自己狠，就是在纵容自己，就是在毁灭自己！命运就会对你很残忍！”一般这样思维之后，邪念顿消，身心无比清净畅快，后来我看到《菜根谭》中也有类似的描述，摘录如下：“饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。”

当然，思维对治还包括白骨观、不净观等佛门的方法，这两个方法是很有效果的，尤其是对治恋癖的念头。说到底，之所以恋癖，就是长期邪淫积累下来的扭曲的、变态的贪恋，通过白骨观、不净观的修习，是可以把思维转变过来的，这样对治恋癖也会容易许多，对治普通的邪念更是不在话下了。但白骨观不净观真正用得好的人是很少的，也有一个训练的过程，不是说我今天看了几张恶心的图片，把这次的邪念消下去了就可以，这样不算用得好，因为这样暂时消下去，邪念还是会不断冒出来，结果最后还是会破戒，并且这也不是一种长期对治的办法，就像许多学医的学生，一开始上解剖课，那叫一个恶心啊，久而久之也就没啥感觉了。白骨观和不净观有他们具体的修行次第的，这里就不详细叙述了，深受恋癖困扰的戒友可以学学，也可以采用后面我提到的方法“忏悔”来化解。

（3）转移注意力

这个办法还是有一定效果的，比如邪念上来，难以制止了，赶紧穿好鞋上大街走走，等邪念下去了再回家，或者去狂奔几圈，狂做几个俯卧撑，但这个办法起效太慢，常常难以斩断邪念，不如“觉即照破”或是“思维对治”来的迅速、有力。

这里提到的转移注意力主要是针对于强迫性的念头，当强迫性的念头上来的时候，如何化解，是一个很令人头痛的问题，往往是越想着化解，反而越来越痛苦，后来我明白了，当我执着于化解他们的时候，我就已经陷入了更深层的“强迫”，就像本身是纵火犯的警察满城抓纵火犯似的，想通了这个，当此类念头上来时，我不想着化解，只转移注意力，把注意力全副投入到口诀或者是佛号上，也可以赶紧找个单机游戏玩一会，或者是找朋友出去打打球，这样持之以恒做下去，强迫的倾向会慢慢好起来，配合养生的恢复，就会逐渐减少此类念头了。

【三、忏悔破解强迫与恋癖】

前面也提到了，达到了很高的断念境界并不等于进入了戒色稳定期，在这里再详细谈谈。戒色稳定期，就意味着戒色境界跨过了中阶，初步达到了高阶，他有一个标志就是：意淫很少。也可以理解为邪念很少，但有很高的断念境界并不代表着可以马上减少邪念，故而离戒色稳定期还是有一定距离的。当然，成功断念的次数越多，邪念也会怕了你，来犯的次数会减少，对于那些本身没有恋癖，自身虽然邪淫、但也长期坚持积德行善的戒友，很可能直接就从这个阶段进入了戒色稳定期，再次感受到纯净的大快乐。但对于有恋癖或者是强迫的戒友，比如我自己，到了这里就会感觉很难再进一步了，也就是达到了一个巨大的瓶颈，能够不破戒，戒色天数也确实在继续往上走，但是自己知道，自己的戒色境界似乎停滞不前了，所以很长一段时间，我都很迷惘，想彻底没有一个恋癖的念头，但是始终无法得到真实的进步。

直到有一天，我忽然灵光一现，想明白了，一切念头都只是因缘而生，一切念头的产生皆是因缘，这里面根本就没有一个我！不信佛的戒友可以理解为马克思说的：“意识只是物质的能动反映。”

自己之所以如此迷恋，其实都是不断接受外界的邪淫讯息产生的，都是过去邪淫几年不断释放自己心中的那个魔产生的，我甚至能清晰地回忆到每次释放心魔被心魔附体的感觉，正是因为不断地释放它，它才变得越来越变态，而且我还把一种虚假的自我感投射在恋癖上，更加强化了这只心魔，让它不仅那么变态，而且是如此的扭曲！！一想到这个，我立马升起了一种忏悔之心，那一刹那我也明白，光觉察断念消融恋癖还是起效太慢，必须得辅以忏悔的力量才行！于是，从那开始，每次觉察断念后，虽然断除邪念，我都会赶紧加上一句忏悔偈：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔”，加上忏悔之后，我很清楚的明白自己终于从恋癖的束缚中找到了一丝希望的路口。

所有的邪念之中最难断除之一就是恋癖，最最难的就是强迫性的恋癖，如果还加上意淫的话，那简直可以去“死”了(玩笑)。但这在忏悔的力量面前算不了什么了，因为我根本就不想着如何化解，只是默默地不断觉察，不断地配合忏悔，这样才做了几天，我惊喜地发现我强迫性质的恋癖有了极其明显的减弱，而且整个人的身心状态得到了很大的调整和改善，这种说不出来但清晰明显的感受让我更加坚定了这套方法，这也是促成这篇戒色文章的主要原因之一。我推荐给大家的忏悔方法就是----一旦有了强迫和恋癖的念头，赶紧念上面的忏悔偈，一有这些念头就念，不断忏悔、时时忏悔、真心忏悔。

到这里，再来谈谈很多前辈都提到的积德行善，其实是自己之前一直误解了，曲解为积德行善一定要到外面去帮助他人，其实能对自己内心状态的失衡真正负起责任，也是一善啊!也可以这么说：只有我们坦然面对自己内心的不和谐，对自己心理的失衡真正负起责任，并且积极改变，我们才有可能在外界中做真正的善事。《菜根谭》云：“为善而欲自高显胜，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘。”而忏悔，就是化解这些“戈矛”最好的良方，宛如热汤浇雪。正如飞翔老师所说：“真诚忏悔，真心改变。”愿我们都常发忏悔改过之心，这样我们的戒色修善之路会越走越好，与大家一起加油，与诸位师兄共勉！

在这里补上飞翔老师的指点作为整篇文章的总结，无比感恩飞翔老师的指点！具体如下：“开始戒色就要多思维邪淫的危害和不净观等，来弱化和减少自己的贪恋。然而八识田里的淫欲种子还在，所以邪念还会自动冒出来。所以还必须做好断念实战。念佛、思维对治和觉察消灭都很好，辅以转移注意力和忏悔的力量，这样就更好了。”

**第三篇.戒色初期到突破百天的一些要点和体会**

时间过得很快，距离上一次写帖子，转眼就又过去了半年，是时候分享一下这半年的一些研究和体会了，这次主要说一下关于戒色最难的一个时间段-------发心戒色后的第一个一百天。

需要说明就是：这里的一百天主要指的是进入戒色稳定期所需要经历的时间，我差不多是一百天，所以就以一百天为题，不过具体多长时间是因人而异的，有的戒友七十天，有的百天，有的则需要半年。时间长短的不同没有太大关系，这些要点应该算是普适的。

好了，废话不多说了，进入正文。

一、（三种类型的戒友在戒色初期的不同点）

相信经常浏览贴吧的戒友会发现，其实戒色吧不少戒友都处在戒色初期，这样的人主要有三类：1、刚刚发心戒色的新人；2、戒了很久始终无法突破一次次破戒高峰期的戒友；3、戒了很久重新破戒的前辈； 这三类戒友面临的问题是相同的，但是侧重点有所不同。

刚刚发心的新人，戒色热情和斗志普遍都是比较高的，所以坚持学习戒色文章、每天积极锻炼、按时作息、做好情绪管理，这几个每天都踏实落实（有的甚至没有全落实）的话是很可能一下子就突破戒色初期的难关，我偶尔就能看见这类戒友的存在，更有甚者，有的新人一发初心，专业戒色的觉悟并不算太高，却直接可以戒到两百天开外，这点非常不易。但这类戒友有一个关键性的问题就在于：因为没有经历过失败，对心魔进攻的套路了解不深，也就是实战经验很少，很容易鬼使神差地破戒。

举一个常看见的情况：本来戒得好好的，但是有一天晚上梦见自己破戒了，结果醒来之后心魔就展开了它险恶的怂恿——“你失败了，戒色天数归零了，多破几次也没啥大不了的”。其实如果我们站在旁观者的状态下，这样的念头我们很容易一笑了之——因为它非常荒谬，但是大家请注意，如果是真的发生了梦撸，是很容易出现这种怂恿的，这种情况下，心态非常不稳，很容易就听信了这个念头，从而导致了真的破戒。一旦真的破戒，哪怕后来想清楚了是心魔的怂恿，戒色的好状态也像大江东去一样，一去不复返，基本上很少见到只破一次的戒友，全是连续破戒，破罐破摔，有的一年多都没有再找回戒色的好状态，沦为了戒油子。

又比如，戒了很长时间，忽然起了试定力的念头，或者突然怀疑戒色，找适度无害论来看，结果这一试、这一看，就弄出了问题，前者一般就是邪念疯狂杀上来，抵挡不住导致破戒，后者则是越看无害论越觉得无害论有道理，当然，这个对无害论的认同感其实也非常短暂，明眼人很容易就看出其中漏洞，但如果事先没有抵抗洗脑的心理准备，很容易就相信了适度无害伦，其结局必然是破戒。最后的结果和上面一样——破罐破摔。

第二种类型的戒友则是在看了几篇戒色文章后，获得了顿悟，发了初心决定戒掉恶习，但是身心因为常年的恶习导致非常虚弱，这种情况下，当肾气稍微一有恢复，欲望反扑得就异常强烈，毕竟是新人，戒色觉悟尚浅，就像刚上战场的新兵，敌人都还没看到，就已经被干掉。这类戒友发现邪念时欲望已经从小火星变成了燎原大火，真叫一个“苦不堪言，不得不破”，其结局就是被心魔打败。那种一发初心就戒很久的戒友毕竟是少数，相较之下，这种类型的戒友应该是占了很大一部分。

戒色界有一个规律：那就是一旦戒了一定时间后（短则十几二十天，长则一两年），一旦破戒，基本上全都是连续破戒，能只破一次的戒友非常少见。所以，这种戒友就会陷入一个怪圈：发心戒色——戒一段时间——破戒——疯狂破戒——发心戒色……

第三种类型的戒友也有许多，他们破戒的原因可以五花八门，但根源只有一个：对内心邪念的警惕性，对外界诱惑的警惕性在风平浪静的戒色稳定期中变得越来越低。这样一来，不知不觉间，戒色的城墙就在慢慢被腐蚀掉，当腐蚀到一定程度，就是轰然倒塌、功亏一篑，那真叫一个悔恨万千！而这种类型的戒友往往对戒色天数看得非常重，这点也可以理解，毕竟戒了一年两年，突然间戒色天数归零，对人的打击非常大，也就是在戒色斗志遭受了严重打击的情况之下，这类戒友心态非常不稳定，断念能力、对境反应，突然之间就下滑得异常厉害，在这种情况下，破戒就在所难免了。

举几类情况：第一种是急于找回戒色信心，所以“试定力”的想法异常强烈，他们想通过试定力来找回自信，这种心态可以理解，但事实上，这只会加速疯狂破戒的进程。道理其实非常简单，因为就算没破戒，“试定力”的结果也是九死一生，更何况是在破戒后身心可能回到“虚则亢”的状态，不可能不破戒的。这样简单的道理，很容易明白，但是如果真的处在这类戒友的情况下，那就很难说了，因为在心态不稳定的情况下，什么傻事都可能做的出来，什么念头都可能听信，接下来,就是进入了疯狂破戒的牢笼之中。第二种情况：这类戒友没有急于找回“自信”的心理，而是被破戒搞“麻木”了。他们会坚定地宣称自己只破一次，坚决不再破戒，他们也会总结出破戒的情形是怎样的，但过了几天，这个“坚决不再破戒”的宣言就破碎了，他们会发现，原来欲望可以进攻得如此猛烈，自己在之前的戒色稳定期中怎么一点没发现欲望竟然可以如此强悍！这种情况，破戒在所难免。我个人的观点，他们对破戒后会发生的事了解得太浅，所以没有做好足够的准备去面对接下来一场场断念的硬仗，关于这一点，后面的文章会再说明的。

关于面对戒色初期挑战的戒友类型就说到这里，当然，具体分类会更多更复杂，我主要是根据自己浏览的帖子大致分了一下类，简单地谈了谈他们的一些特点，后面的文章就正式契入主题。

二、戒色初期的共同难点

1、戒断反应或者症状反复

这个问题我想吧里很多戒友都知道，所以不用再说明了。一般新人了解戒断反应后，都会做好心理准备，这样就可以避免“疑惑破戒”，但针对第三类的老戒友，这个问题就影响更大了。

这些老戒友也许本来恢复得不错，但是一个破戒正好撞在了身体状态不好的时间，结果许多好得差不多的症状突然间再次爆发出来，这样就很容易打击到他们的戒色信心。前面已经说过了，不管他们在破戒之后心态已经处于了崩溃的边缘，戒色斗志一泻千里，在这种情况下，如果此时再有症状的反复，那真可谓是雪上加霜，非常容易起退心，乃至背叛戒色，沦为心魔的傀儡。

我印象中最深的案例就是戒友：这会必须戒撸，那位戒友对我来说算是一个戒色前辈了，他的情况就类似，在破戒之后出现了严重症状的持续发生，本来就不稳的心态彻底崩溃，我看过他在飞翔老师帖子里的回复，充满了负能量，除此之外，他也开始发一些诋毁戒色吧的帖子……这让那些敬仰他的戒友们大跌眼镜，但是我们也要注意，我们可以从他的案例身上获得足够的警醒，那就是破戒后心态真的可以变得异常糟糕，甚至判若两人！如果不想当心魔的提线木偶，那就千万不要破戒，一定要拿出宁死不破戒的刚烈士气！

对于那些老戒友，第一个难点就是面对破戒后发生的症状反复，尤其是那些严重的症状反复，能否做好心理准备去面对。这个心理准备一定要在破戒后马上就开始，而不要等到症状重现后尴尬的悔恨，一定要在此时稳住自己的戒色决心。我建议可以多看看那些长期戒色失败后再次成功戒友写的戒色文章，记忆其中好的句子，不断背诵，这样是有望在症状反复时异常坚定的。在这里，我推荐给这类戒友一篇戒色文章，是戒友“禅行僧”写的帖子，题目叫做“戒色550天感言”，相信能帮你们重拾戒色初心。

2、欲望休眠期之后的破戒高峰期

新人开始戒色，往往是看了关于撸管危害的文章，意识到了撸管对人生的不良影响，于是下定决心开始戒色。此时是他们戒色路上第一次具有里程碑意义的顿悟，在获得顿悟后，欲望进入了休眠期，这个时期邪念非常少，断念难度也非常小，但好景不长，肾气慢慢恢复后，身体“虚则亢”的状态开始显露，那时候邪念真的是一波又一波，一个不注意，欲望就爆发得异常猛烈，这个时候一场断念的硬仗就开打了，很多新人都无法突破这一关。

另一方面，不光是新人，破戒高峰期对于第一类和第三类的戒友影响其实更加强烈：一方面在于破戒后掉热情掉士气掉决心，他们自己甚至都没感觉到，自己的心理状态，其实已经非常不稳定了；另一方面则是他们的身体也会回到“虚则亢”，因为破戒都是连续破戒，对肾气的伤害非常巨大，回到“虚则亢”并不奇怪。在这两方面的难度下，他们所面对的魔考，其实难度是大过新人的。当然他们也有优势，毕竟这么长时间也不是白干，多多少少积累了一定的戒色意识，但总的来说，他们戒色的难度更大一些。

以上两点应该就是这一段时期戒色最大的难点，其他的难点也有，比如脑海中残留的无害论，电脑里舍不得删的资源等等，但这两点，尤其是后面一点，应该是很多人无法突破的最主要原因。

下面再详细说一说破戒高峰期。破戒高峰期也可以叫欲望高峰期，一般来说，发心戒色后第一次的破戒高峰期往往是由于肾气有所恢复引起的，这也是戒色后欲望进攻得最强烈的一次，那种感觉有点像戒毒的人想要复吸一样。但是在进入戒色稳定期之前，除了这次破戒高峰期，还会有大大小小的几次欲望高峰期，进入这一时期的主要原因基本上是直接的意淫，或者是遭遇了诱惑的对境，当然也和身体状况有着密切联系，比如：遗精尤其是频遗之后、连续几天大鱼大肉、天天熬夜、情绪常常低落、长时间独处并且感到无聊等等，都会导致欲望出现短暂的膨胀，从而导致一场断念的硬仗发生。所以，戒色初期中最大的难关其实是有许多次，并不是只有一次的，这是其一。其二就是，这些破戒高峰期有一个明显的特征：一次比一次弱，并不是每一次都像第一次破戒高峰期那样强，但是如果不强化断念，对念头觉而不断，还是会破戒的。

第三，就我自己的体会以及所看到的案例来说，新人戒色后第一次的破戒高峰期大概在三个周左右，而破戒后的老戒友则可能没有欲望休眠期，直接就进入了破戒高峰期。当度过第一次破戒高峰期之后，三十天到五十天这一个阶段欲望相对较弱，但是比欲望休眠期时候的欲望要强一些。大概在五十天到七十天之间，会迎来第二次欲望高峰期，这一次欲望的进攻其实也蛮强的，但强在它的“持续不断”上，就我个人的体验来说，这个时期欲望高峰期有一个特点，那就是：持久不退，大概会持续一个星期左右。在这段时间，一点微弱的念头，一点松懈的情绪，都可能导致欲望的出现，断念之后还没缓过神来，下一波的心魔又杀了上来，如果断念稍微慢了些，就会有挣扎感和压抑感。不过这段时间每一波邪念的能量都低于第一次破戒高峰期，撑下来的可能性大了很多。

度过七十天之后，欲望就会进入休眠，这个时候如果没有特别的刺激，欲望很弱，感觉戒色也比较轻松，但是这段时间不会太长，到了百天以前或者之后几天，很有可能经历第三次破戒高峰期，这个时候如果戒色觉悟足够，断念不算太差，都可以顺利过关了。第三次破戒高峰期度过之后，欲望就会进一步减弱，一般来说不是你故意去触碰戒色战场的高压线，想要戒到半年是比较轻松的。（在这里，推荐大家看看戒为良药第八十二季，里面详细讲到了戒色战场的十条纪律） 半年之后的戒色情况就会产生很大的分水岭，天赋好、对戒色文章行动力强的戒友，可以就此进入戒色稳定期，而且可以戒的很彻底，再次感受到纯净的大快乐，而另一部分养生做得差、情绪管理也不好的戒友，戒色状态就不容易稳定了，当然也不会马上破戒，甚至可能戒到很长的天数，但他们的戒色境界会停滞不前，断念能力很难再上一层楼，很难突破三年大关。

三 如何突破百日大关

1、每天坚持学习戒色文章，记忆其中好的句子，没事就反复思维

第一条是重中之重，虽然不敢说第一条做了就可以绝对突破百日，但这一条不行，基本上不可能突破百日，除非你的宗教信仰非常虔诚，真的把破戒看做比死还难受的事。下面仔细分析一下这一条。

首先就是要坚持每天学习戒色文章，这一点做起来其实很简单，不需要多长时间，每天认真做做笔记，花个半个小时到一个小时就可以了。当然，如果中毒很深的戒友，可以加大强度，但这部分戒友往往脑力下降得也非常严重，所以我建议这部分戒友看戒色文章的同时，可以多看看戒色图片。当然有很多戒友是做不到这一点的，倒不是因为心魔的怂恿，而是人类的惰性在作祟或者热情消退了，无法及时调整，但再难也要调整过来，这一点不保证，后面的免谈，戒色必败无疑。

学习戒色文章的同时，有两点很重要，一个是学习的时候要把心态放得比较平静，认认真真对待一篇戒色文章，这样吸收率会比较好，而且这种平静的心理状态也是非常利于戒色的，据我所知，浮躁的心理状态常常伴随无聊情绪的存在，而无聊情绪就是戒色最大的考官之一。第二就是在学习的时候务必要记笔记，当然，记笔记也有细节上的要点，那就是要沉下心慢慢写，不要把字迹写得潦草。因为字迹反映了一个人的心理状态，潦草的字迹对应的就是心态的浮躁，慢慢地写则会很容易让心静下来，这样在抄写戒色笔记的过程中，很容易就“看进去”，很容易理解戒色文章到底在说什么。除了这些之外，记笔记还有一个最大的特点就是：在记笔记的过程中，非常容易产生顿悟，这点是只看不写无法比拟的优点。尤其对于那些脑力下降很多的戒友，务必要多记，这样才能更好地看懂戒色文章。

做笔记，除了容易顿悟外，最大的作用就是拿来复习了。复习也有多种，我认为效率比较高的复习方法就是尝试记忆，因为单单是走马观花地看笔记，很容易就走神，因为毕竟是自己已经写过一遍的内容，很容易失去耐心，这样吸收率就很低了，而记忆下来的东西，有一个最大的好处，就是可以随时随地去回想。我们染上恶习这么多年，脑中全是肮脏龌龊的想法，不仅邪念，其他的比如嗔恨心、嫉妒心、抱怨心、自卑心、骄傲心等，其实是非常重的，而我们的心灵被这些污秽的念头遮盖之后，是很需要正能量的，但是我们此时很难靠自己发出正能量，这种时候，有意识地去背诵戒色笔记中的句子，并且没事的时候多复述它们，对于我们的心灵，是很有帮助的。举个例子，比如下面这一句：

“每一个善行都如同一块金子般珍贵，做一个善良的人，拥有一颗金子般的心，纯净、纯善、纯粹地活着”

这一句戒色句子是我最常拿来思维的，当我一有自私的心态出现时，我就会及时想起这句话，从而把心态调整到平和。另一方面，没事我也会常复述这句话，让自己的心灵沐浴在“这句话”所蕴藏的正能量之中，接受一次心灵上的按摩与洗礼。其实每一句我们喜欢的戒色句子，都和我们的心灵是非常有缘的，就像一个个投缘的朋友，没事多看看这些老朋友，你会获得极大的鼓舞的。

2、每天坚持有氧运动

很多人可能都会把有氧运动和养生联系在一起，而忽视它对戒色状态维持的极大意义，但事实上，养生的最高境界是养心，身心合一，有氧运动其实也非常利于我们调心。当然：打坐、站桩也非常不错，但属于静功，很多人戒色初期心态非常浮躁，难以静下来，这种情况就可以从坚持有氧运动开始。除此之外，有氧运动还有一个异常重要的作用，那就是可以缓解压力和负面情绪。很多戒友破戒后心里异常苦恼，无法承受失败，于是破罐破摔。一破再破，对戒色再也没有半点感觉，这种情况有一个好的办法就是坚持有氧运动，在慢跑或者快走的过程中，看看路旁美丽的树叶，好好呼吸几口充沛的氧气，听听音乐，把所有的忧愁烦恼都忘掉，阳光穿过叶片之间，我们仿佛回到了最青涩单纯时候的自己，那种感觉，异常美好，可以在心里压抑时帮助我们度过难关。第三，有氧运动加快血液循环，利于排除毒素，对睡眠有异常良好的效果，对于调整“虚则亢”的不正常状态也非常有效，这也是利于戒色的一点。

但有氧运动也有要点，那就是量不能太多，但也不能太少，一般都要坚持一定的时间才有效。我自己试了许多次，发现半个小时的时间最适合自己，以前的运动量不是太少就是太多。当然这半个小时也是有讲究的，那就是一定要控制住出汗量，比如慢跑，当感觉身体开始发热时，我就停下来，慢慢走走，等到稍微平静了再接着跑，这样就可以控制在微汗的程度，运动效果会比较好。如果不控制出汗量，猛冲猛打，很容易引起遗精，那就得不偿失了。另外，现在夏季炎热，最好在早上五点到七点之间就进行，这种时间的话晚上就必须早些睡，这样我就顺便把作息慢慢也调整过来了。

对于那些身体伤的非常严重的戒友，则可以考虑散散步，尤其是到大自然中的散散步。这是非常利于戒色状态的提升和身心的康复的。一个阳光灿烂的日子，约上几个朋友，去大自然走走，一棵棵翠绿美丽的树木，一份份清新的空气，一声声清脆的鸟鸣……在这种环境中，人的念头很容易就能进入“高频率振动”的状态，直接感受到纯净的美好，对于戒色状态有极大的改善作用，尤其是那些刚破戒，心理异常苦恼的戒友，一定要多出去走走，散散心，如果破戒后老是窝在家里，是很容易陷入“怪圈”的。

另外一个我个人觉得比较好的运动方式就是骑行，也正是骑行让我重新发现纯粹的美好。当我实习期间和同学骑车驰骋在城市里时，我再次感受到了记忆深处那种“充沛的感动与喜悦”——梧桐树下，阳光的碎影，被风吹过的夏天，以及纯净的自己。一种非常美好和纯净的感觉。那一刻我深深地知道，选择戒色，是我人生中最正确的一次决定，没有之一。

骑行的确是非常好的一种运动方式，在骑行的过程中，尤其是约上好友骑到郊外或某个景点时，是非常接近“顿悟”的状态的。很多人一直苦思冥想的“纯粹的觉知”，是很容易在那个点上就有所体悟的，在那个点，迎面扑来的风，道路两旁的风景，和我们的整个身心，仿佛融在了一起，所有的妄念都彻底消融，此时就是真心现前时。不过话又说回来，一旦感受到那种状态，人也是很可能产生执着的，这也就是我所说的，那个状态只是接近“顿悟”，而不是真的顿悟。当妄念再次杀上来，还是要看我们的戒色觉悟和断念水平。但总的来说，经常进入那个状态，对于我们情绪管理、戒色状态的维护，都非常有好处，所以我建议大家可以试试。

3、尽量避免独处

所有的破戒有一个共同的特征，那就是：破戒时基本都是处于独处的状态。心魔进攻得最频繁的就是在独处的时候，比如一个人走在马路上遭遇诱惑对境或者一个人待在房间上网看见诱惑的内容。独处时人很容易感到无聊，所以喜欢胡思乱想，而正好又没有外在的监督，这样很可能纵容邪念发展壮大，本来是气吞山河地发誓“宁死不破戒”，结果在心魔的反复进攻下没有丝毫抵抗力。尤其是在破戒高峰期时，一定要注意以下几个要点。

1，破戒高峰期来临的那几天要减少独处，多和朋友家人待在一起聊聊天，如果工作学习的话最好把戒色笔记随时准备好，每过几十分钟就看看。

2、一感觉到不对就要马上脱离独处的环境，这个第一反应一定要对，千万不要对自己盲目的自信，觉得自己可以“念起即断”。有很多人就是喜欢和心魔“刚”，就是觉得欲望冲起来后强压下去才可以提高自己的戒色信心，结果抵挡不住心魔一波又一波的疯狂进攻，导致破戒。这其中的道理很简单，所谓的“念起即断”，就是停止思考，而很多思维对治错过时机后往往助长了心魔。在破戒高峰期，就不要想着自己可以抓住时机了，即使偶尔抓住时机，但心魔在这之后很容易发起第二次进攻，稍有不慎，就会栽跟头。这种时候要赶紧采用“念起不随”，停止思考邪念，处于破戒高峰期时，最好的办法就是：马上脱离独处的环境，找个朋友聊聊天，或者是出门走走。

如果你反应对了，远离独处的环境后，据我研究，此时心魔有一个进攻的套路——非常巧妙的怂恿。它会告诉你“你这样子是不行的，你是在躲避我，你根本没有靠自己的能力战胜我，难道你每次都脱离独处吗，总有你无法独处的时候，到时候你还是会败给我的。还不如此刻保持独处，看看会不会破戒。”一旦你听信了这个怂恿，很可能就会产生动摇，一旦动摇，一旦你选择独处和心魔“硬碰硬”，十有八九是破戒。所以，在这里有必要破解一下这个险恶的怂恿：

破戒高峰期选择脱离独处的环境，是非常必要的，但不代表我们从今往后都要这样做，一般进入戒色稳定期后，就没必要脱离独处了，因为那个时候断念很轻松，加上平时对心魔的进攻套路有了很多的总结和研究，就可以独处了，而且此时独处往往让人感觉到异常的平和。但在破戒高峰期，心魔的进攻程度非常强烈，选择独处，绝对是一场断念的硬仗、恶仗、乃至败仗，能打赢的概率非常低，但如果脱离独处，心魔的进攻虽然还是强烈，但是在有了外界的监督和你自己的戒色觉悟的双重保障下，打败它的概率就会高很多了。这种选择不是逃避，也不是懦弱，恰恰是你戒色意识的体现。具体大家可以类比一下下面这个例子：我们断念也是在邪念刚起时就断念，而不是等他发展壮大了再对治，如果这个时候说“念头刚起时就断念”是懦弱、无力、逃避，而在欲望冲起来强压下去就很厉害，很强悍，那是不是很荒谬呢？

这个怂恿就暂时破解到这里。

3、调整作息 坚决不要赖床 晚上等到困了再上床睡觉

独处破戒有一个经常发生的情况就是赖床，这是因为在半睡半醒的时候，对内心的观照和把控都会减弱，而在睡觉做梦时则更难。所以，即使是身经百战的戒友，都有可能在半睡半醒时纵容邪念发展壮大，导致内心久久难以平静。我给大家的建议就是制定好睡眠的时间，不要超过8个小时，闹钟响了之后不要赖在床上。

另外，除了赖床，“晚上上床后不睡觉并且玩手机”也是经常出现破戒的情况。在这里先说明一个断念的细节：站着比挺直背坐着断念要轻松，挺直背坐着比懒散地坐着断念要轻松，而坐着比躺着断念要轻松。大家很明显就可以发现，这种情况为什么那么容易破戒了：首先，晚上上床后本身处于独处的环境，其次，躺着的懒散状态也会使得断念困难许多，第三，“玩手机”其实是一种潜在的“无聊”状态，而且玩手机很容易擦枪走火，碰到诱惑的对境。在这三个难度之下，破戒其实不是什么奇怪的事。所以，我建议有此类情况的戒友务必改掉这个习惯，至少在破戒高峰期千万不可这么做。

4、两个培植

在做好心态调整，经常有氧运动，每天坚持踏实地学习戒色文章之后，已经做好了突破破戒高峰期的大部分准备了，接下来，在做好这一点，戒色城墙的搭建就基本搭好了，那就是两个培植：第一个是觉察力的培植，第二个是戒色决心的培植。

其实断念能力的提高主要就在于两个方面，第一个是觉察力的提高，第二个就是断力的提高。而其中对断力起着决定性作用的就是戒色决心！

觉察力的培植，我在另一篇戒色文章中写的比较多，这里就不再赘述了，大家可以看看我写的帖子“断念与学习戒色文章”。这里我也推荐大家看看戒为良药第八十四季“从入门到精通之断念实战”。

下面重点谈谈戒色决心的培植。

很多人可能会觉得戒色决心嘛，就是想戒色了，那就叫有决心了，其实不然。首先在这里引用一下戒友禅行僧的一段话：

“如果一有邪念，你就恋恋不舍，犹豫不决，这是有决心吗？前辈所说的戒色经验你全部做到了吗？如果还是懒懒散散，一样都没做到，这是有决心吗？更有甚者，连A片都没删掉，怎么能说有决心呢？决心要表现在行动上，这才是真的决心！你是否无论如何都要戒色成功，哪怕付出生命！有欲望你是否坚决断除，不管多艰难，多难受！”

他的这篇戒色文章非常强调戒色决心，看了他的戒色故事，我也想起了我当初突破一百天时候的情景，在我仔细总结之下，我得出结论：戒色决心在我当时还是菜鸟般的戒色觉悟时，的确是让我突破怪圈的最大助力。

戒色决心，其实包含了许多，比如：戒色斗志、戒色信心、戒色热情等等，那种所谓的今天发毒誓：“我一定要戒色成功！破戒了我就剁了下面”的宣言，只是戒色决心的一部分，如果我们认为那一部分就是整个戒色决心了，那么我们的戒色决心是经不起心魔的狂轰滥炸的。因为念头是有生灭的，这一个发誓的念头是会灭的，过几天升起来的可能就是心魔的念头，结果很可能就是被心魔无情的碾压。所以，我们一定要有意识地去培植这份戒色决心。

首先，阐述一个我个人的体会，那就是戒色时间越久，戒色决心会成抛物线规律上升，一旦你真的戒到了几百天，其实面对邪念，就像大人打婴儿一样，非常轻松，其中有一个原因就是：你是不舍得让这几百天的成果毁于一旦的。所以，培植戒色决心的第一个要点就是，踏踏实实提高戒色觉悟，让戒色天数不断上升。

第二，这里也就是上面提到的要点中的第一点发挥作用了，那就是：记忆戒色文章中的好句子，不断重复地去背诵，反复地体会，真正融入自己的大脑中。我每天的戒色计划中有非常重要的一环，就是背诵这些句子，反复咀嚼它们，让自己的戒色斗志起来坚固，下面分享部分句子：

1、 短暂的罪恶快感过后就是巨大的空虚，乃至无尽的悔恨！而不破戒经历短暂的痛苦过后，则是心里持久的平静和人生彻底的改变！

2、 是男人就对自己狠一点，你不对自己狠，就是在纵容自己，就是在毁灭自己，命运就会对你很残忍！

3、 你难道就不能像个男人一样站起来战斗吗？

4、 迎接心魔的是你的利刃，而不是你的膝盖和奴颜！

5、 你是否无论如何都要戒色成功，哪怕付出生命！

…….

这些句子是我最常反复思维的，有时候也直接用来断除邪念，是我觉得最好用的断念方法之一。

第三，多做好事，多帮助他人，多孝顺父母

大家可能觉得这一点和戒色决心风马牛不相及，但其实这一点是非常关键的一点，有部分戒友光靠行善积德，就可以突破怪圈。但实事求是，光靠行善事戒色成功率有限，专业戒色不能把戒色成功全压在这上面，因为做善事戒色的方法需要我们行善的力度非常强大，强大到可以压过内心的负能量，而我们刚开始戒色，内心负能量非常强大，行善可能行着行着就行成了伪善，比如，我今天劝人戒色了，发心极好，结果别人不听，哎哟，你怎么能不听我的好心劝解！结果硬是强迫别人戒色，引起一场掐架。又比如，今天帮了别人一个忙，结果老计较着别人没有什么表示等等，最经常出现的情况就是对行善产生执着，看似是为了帮助别人，其实内心执着在“帮自己戒色”上，如果我行善了戒色天数提升了，恩，那就有效，行善后戒色还是不行，那就没效。所以，在这种负能量非常强大的时候，我们只能把行善当成戒色的助力，而不是主力——可以帮助别人，但不要产生执着！随着我们戒色养生到一定程度，把心灵净化到一定程度后，我们的行善就会越来越“标准”。

再谈谈行善对戒色决心的提升上面，其实这个是非常讲究体验的，当你真正体验到了行善过后发自内心的喜悦时，你自然就对邪淫的蝇头小乐（其实是苦，欲为苦本，只是时间让我们产生了错觉）产生排斥，从而提升了自己的戒色决心，提升了自己做一个不邪淫的正人君子的斗志。但很重要的一点还是上面提到的“执着”，你体验到了那种喜悦，并不代表每次行善都会有那种喜悦感出现，如果执着在那种喜悦上，那么每次行善就会期待那种感觉，一旦没有那种感觉，就会引起相当的苦恼，那么，这样的行善就不太对劲了，这一点，大家可以好好去体会一下。

在这里引用一句《菜根谭》的话，与大家共勉——“为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。”

小结：戒色初期的确非常有讲究，这段时期应该是戒色过程中最动人心魄最精彩的时间了，基本上能突破进入戒色稳定期，戒色就成功了一大半，剩下的就是保质保量完成每日的计划了。当然，就像遗精、断念、情绪管理一样，戒色初期里面的水很深，这一篇文章也只是我目前总结出来的要点，不可能面面俱到，我打算接下来的时间多进行这一块的研究，也希望大家愿意的话可以分享一下自己面对破戒高峰期的经验，便于我对案例的搜集整理和提炼，在这里先感谢大家了。

最后，戒色的路是自己走出来的，希望这篇文章能在各位戒友的戒色历程中，给予你们一份帮助和鼓励，加油！

**第四篇.关于长期戒色突然失败的研究**

前言：关于这个主题，其实在考研期间就想写了，但学习任务太繁重，每天五点就得起床去图书馆占位置，晚上10点再赶回租的房子睡觉，考完研后又面对铺天盖地般的期末考试，所以这个计划就一直搁浅了下来。前几天终于出了考研的成绩，一直紧绷着的神经终于放松了下来，恰好下午闷头睡了三个小时的午觉导致晚上没有困意，种种事件都说明，该动手写了。我写文章不像飞翔老师那样有条理，有大标题小标题以及总结等等，我喜欢想到哪写到哪，有思路的时候就加个标题，我也不太喜欢打草稿，所以有时难免就会有笔误或语病，各位戒友多多包涵了。下面进入正文。

以前我没事时总在想，戒色其实并不算难的事，只要掌握了核心的那几个要点，戒除手淫行为是水到渠成的事，也应该是人人都能做到的事。但后来看了一些案例以及对自己身边朋友的劝说实践后，我忽然发现，彻底戒邪淫还真不是人人都能做到的事。戒邪淫是一个系统的事， 同时也是一个有着“次第”的事，第一步当然是要戒除手淫等一系列实质性的淫习，第二步则是要做到秒断意淫，第三步则要调伏一系列的负面念头，第四步则要外化为做人做事上去，这些都做好了，也只是到了专业戒色的顶峰，继续深入下去，就到了形而上的本体范畴，即第五步：觉悟宇宙人生的真相。这几个步骤一个比一个难，但做到之后对人生的影响程度也是成指数函数上升的，很多人总抱怨戒色后没啥改善，很可能就是戒色修为还比较初级。但这几个次第也是互相交织、因人而异的，有的人可能得先做好第三步才能做到第一步，有的人可能是先做到第一步，再继续精进到第三步……

为什么要先写这些呢？当然是和题目相关的。题目中所谓的“长期戒色后突然失败”，其实也就是第一步发生的事情，即戒除手淫恶习几百天或几年后突然失败。吧里这部分戒友其实不少，他们突然破戒的导火索可以千变万化，但归纳起来也是一条：量变产生质变，好不容易筑起来的戒色的城墙在风平浪静的戒色稳定期被各种习气渐渐腐蚀，最后轰然倒塌。单就破戒一次造成的生理危害来说，其实伤害很小，但最可怕的是这一次破戒造成的心理上的“崩盘”，以及大脑中“色情回路”的重新产生。现在分开论述这两样并加上小标题。

【心理上的“崩盘”——建立起对自己人格的自信】

大概生而为人都有的弱点吧，当每个人的人格建立起来后，随着年龄的增长，会越来越无意识地把自信建立在外在的东西之上。这些外在的东西可能是：外貌出众的异性伴侣、特殊的技能、金钱或社会地位等等。这种自信最大的特点就是：当外在的那样东西消失的时候，它就会崩塌。很不幸，那些破戒后一泻千里的戒友，戒色成功几百天后，也对“戒色有成”这件事产生了相当的执着。所以，当戒色城墙轰然倒塌的那一刻，他们的戒色信心，或者说他们对自己的整个人设，也跟着一起崩塌了。其实，作为凡夫，每个人的信心此时都会崩塌的，只是我们急功近利的心，无法看到信心崩塌后更长远的发展，所以在短暂的失败中反复沉沦。说要辩证地思维、思考，要从坏中看好，好中看坏，这话谁都会说，但当挫折真正来临的时候，我们应该反思：我们有没有坏中看好？抑或我们所谓的坏中看好，只是一种对自己的短暂安慰呢？

那些突然失败后一直找不到戒色状态、反反复复失败的戒友，第一个需要扪心自问的问题就是：你对自己的人格，真正自信过吗？

真正的自信，应该是在挫折打击中依旧对自己拥有坚定的信心，而不是在成功时沾沾自喜，挫折时一败涂地。

长期戒色失败后信心丢掉了，故而戒色决心压根提不起来，导致断念实战一塌糊涂，这是导致再次戒色后发现断念断不掉的原因。所以，重新建立自信尤为重要。而这其中，我们又要非常重视“积累的力量”。下面具体谈谈。

首先，树立自信也是讲究步骤的，不能盲目发挥人的主观能动性，还是要先尊重客观规律。比如，第一次失败后戒友会重新发“毒誓”，保证最后一次破戒，然而客观规律就是：对大部分人来说，破戒后注定一破再破，如果此时重新给自己制定更高的目标，当反复失败时，只会越来越没信心，戒得越来越绝望。我建议从最简单的做起：惩戒。

买一个好点的本子，记录下破戒时间和一定的反思后，就要给自己以惩戒了。这个惩戒可以是：一天不吃饭。当写下这个惩戒后，就要尽一切可能做到。这比重新戒色几百天简单很多，因为它需要的只是短暂的坚韧和不算太强的诱惑（吃货可能比较难）。看似这件事没有什么特殊，当做这件事最关键的就是，当你做成之后，你再重新积累信心。

接下来，就要反思自己之前戒色为什么成功，其中的可取之处是哪些，比如每天坚持锻炼，坚持学习，坚持练习口诀，坚持早睡早起等，一一纪录在本子上，无论自己多么抗拒，都一定要继续坚持这些习惯，当你能维持住这些习惯后，信心就又积累了一部分。

但如果只维持上述这些，还是很可能会连续破戒的，这时候一个考验就来了，那就是：你是否自我怀疑，以及怀疑这些曾经好用的戒色方法，想要换其他的戒色方法。一旦有了这个想法，那么就很悬了，倒不是这个想法本身有什么问题，而是这个想法蕴含着一个潜在的逻辑：我不想坚持了，我觉得目前好痛苦，我想换个好走的戒色方法。然而断念的断力最核心的影响因素还是在自己的决心上，而不是方法，当你放弃原有的戒色方法，继续追寻所谓的“轻松戒色方法”时，戒色决心已经没有了，结果往往就是：方法都试遍了，自己还是走不出怪圈，突破不了瓶颈。

当这些好习惯能得以坚持下来时，一定要每天记录在本子上，并对自己进行精神上的“喊话”——比如：你一定可以再次戒色成功的；你一定行的等等。这样，当看见纪录一天天变多时，一种踏实感油然而生，那被失败笼罩的阴影开始被你打破。

紧接着，要开始进行下一个重要的步骤了——充实自己的生活。破戒后往往人的底气也泄掉了，很容易变得死气沉沉或者急躁易怒，但这时候越要反其道而行。充实自己的生活有许多方法，比如设定目标为之努力，多读书等等，但关键之处仍旧是：贵有恒。只有认真做下来，才能体会那种真切的踏实和平静。其实，无论哪一个时期，戒色最需要的感性因素就是“平静祥和”，而感性因素并非我们想有就能有的，正应了前辈的一句话“做到才能得到”，这不仅适用于物质世界，对人的精神状态也是一样适用的。

关于充实生活，我再多谈谈自己做下来效果不错的几个。第一是静下心来认真学习或读书；第二是从耐心地对待父母做起，并不断积累发挥，越来越孝顺他们；第三，和益友多多交流。来自家庭和朋友的温暖对戒色非常重要，如果用一首歌来形容破戒后戒友的心态，我想到的就是时下最流行的《凉凉》，而家人朋友的温暖，就像另一首老歌——《暖暖》。当你能平静地对待家人朋友时，那种温暖就像是永夜中的微光，一下子就可以驱散所有邪淫的黑暗。

当能做好充实生活后，自信心已经积累很多了，突破怪圈只是早晚的问题，但如果还要进一步提高戒色修为，从而更稳定的戒色，那就必须要“建立起对自己人格的自信”。

我个人很喜欢一个说法：人这一生，包含着三个“度”，即长度、广度以及深度。长度即是生命的长度，这个是无法左右太多的，正所谓：黄泉路上无老少。但普遍来说我们大家都希望活得长一些，最起码也要有自己本来的寿命吧，不然也不会戒色养生了。再来说说广度，也就是如何把人生过得更精彩。生命的广度和形而下的大千世界密切相关，我们读书旅行、戒色养生等，都可以拓宽自己生命的广度，让我们的人生更加多姿多彩，让我们的社会经验更加丰富等等，正应了一句千古名句：读万卷书 行万里路。我上面所说的积累自信，其实也都算是在“拓宽生命广度”上做文章，其本质就是：从沉溺邪淫的狭隘格局，扩展到新的人生宽度上去。

而要进一步建立起对自己人格的自信，则要从提高生命的深度上做起。要提高生命的深度，最有效的同时也是被动的“方法”就是——挫折和苦难。仔细看看历史上那些真正有所成就的人们，都是经历过非人所能承受的苦难挫折才终能见证生命的真相，比如王阳明龙场悟道，曾国藩的修身成就以及各位开悟大师的经历等等。我们一般人也不用说要开悟之类的，最起码要让自己的心理年龄从幼稚走向成熟，树立起对自己人格深层次的自信。而这，唯有挫折打击，才能做到。所以，暂时的戒色失败，破罐破摔真不是坏事，而是要教会真正的戒者童年没有学到的课程。当内心一道道自卑的坑洞被戒色的失败掀起时，只有真正的勇士，才能敢于面对，各位暂时失败的戒友，要相信自己，肯定自己，修炼出对自己更深层次的自信！

当你们真正度过低谷，重新成功写下自己的经验启迪后来人时，戒色失败真的是一种失败吗？

【大脑中色情回路的重新建立】

下面谈谈长期戒色突然失败后的另一个方面--大脑中色情回路的重新建立

当我们刚开始戒色时，为什么感觉到那么困难，其实有很大一部分是生理的原因。中医很早就讲到：虚则亢。西方则认为是持续沉迷色情，使得大脑中构成了一条”色情“的回路，做什么干什么都会首先联想到色情，也就是”瘾“很重。这个其实很好理解，比如我们经常干一件事，比如唱歌，那么我们对各种声音就会非常敏感。所以，很多色情上瘾严重的人，看什么都会联想到色情。这也就是为什么有恋癖的戒友戒色难度更大，因为他们的那条回路已经根深蒂固了，想要彻底破除那条回路，没个几年的戒色养生真的很难做到。

说回主题，首先我想从”戒色稳定期“开始谈起。为什么进入戒色稳定期后感觉断念非常轻松，稍微观照一下就能解决战斗呢？其实就是那条大脑之中的”色情回路“慢慢被荒废掉了，所以邪念很少也很容易断除。为什么破戒高峰期邪念很难断除呢？我个人的看法是：其实这是身体正邪交战的结果。当肾气慢慢养足，而中医：肾上通于脑，此时身体就要进入一个没有邪淫的状态，所以开始调动肾气去清除那条原本的色情回路，这个时候正邪就开始交锋了，表现在主观感受上就是欲望空前强大，感觉念头很难断掉。而为什么成功渡过破戒高峰期欲望就会进入平静呢？其实就是那条回路被清除掉了。所以每渡过一个破戒高峰期，断念难度就会依次减少。

当进入戒色稳定期突然破戒后，那条回路就会重新被”激活“，故而断念难度开始逐渐增大，只破一次，就会唤醒那条色情回路，而当连续破戒后，那条色情回路就会重新开始茁壮成长起来，这个时候可想而知断念难度有多大，往往是变本加厉地继续破戒，这样就陷入了更深的怪圈。而当每次重新戒色到大脑中清除那条回路的程度时，欲望空前的程度其实已经超过新人戒色时了，如果此时半点戒色决心也没有，一直自哀自怨，那么，戒色怎么能不失败呢？更有甚者，当陷入负能量的强大循环后，部分戒友成为了戒色的叛徒，开始了更加堕落的生活。

[那一场场痛苦难熬的断念战斗----前三次破戒高峰期]

谈了上面关于“色情回路重新建立”的理论后，该说说断念实战了。

一般破戒后的头三天，是欲望比较强的时候，也是最容易发生连续破戒、一直破罐破摔下去的时候；到了20天左右，会有第二个欲望强烈的时候；到一个月或者两个月（总之是在100天之内）左右，会有第三个欲望强烈的时候。为什么长期戒色失败后会有这么多破戒高峰期呢？原因就是上面的两条：戒色信心（决心）丢失了、大脑中色情回路的重新建立。其实其他的原因也有，比如破戒后灰心丧气，一直保持独处等等，这里就不一一例举了。

长期戒色失败后突破的关键点是哪一个呢，答案就是，如果长期戒色失败后只破戒一次，那么突破的关键点就在20天左右和一个月左右的破戒高峰期；如果失败后破罐破摔成惯性，那么突破的关键点则要算上头三天的破戒高峰期。

其实看了一些案例和自己当初无论如何突破不了一个月的体会后，我很理解这部分戒友的破戒高峰期的挣扎和难受，我这里就不去形容那种痛苦了，我摘录一段戒友的话吧：

“在我戒色到六十多天的时候，有一次欲望反复非常严重，从早晨到晚上，欲望一直不消失，甚至是连睡觉都难睡着”

严格来说，禅行僧戒友并不算长期戒色突然失败，但是他的情况和长期戒色突然失败后很相似，一旦突破头三天和20天左右的破戒高峰期，大脑中的色情回路得到一定消除的时候，就会迎来一次最强烈的破戒高峰期。当然，日期并不是严格划分的，但那一次破戒高峰期的断念实战是一定有的，也是无法回避掉的。碰到那一次破戒高峰期，是一件好事，因为突破了就是新的戒色天地，但往往由于欲望反复得太严重，导致突破很困难。这里推荐大家看看我的另一篇戒色文章，算是对这里的一些补充，名字叫作：戒色初期到突破百天的一些要点和体会。

关于如何突破这段时间，那篇文章谈了许多我自以为很关键的要点，这里再补充一个核心点：那就是拼命乃至疯狂地背诵口诀（或佛号）

我建议这种类型的戒友务必在重新戒色的一个月内要一有空闲就背诵口诀，如果有一个计数标准的话，那大概是佛号6000遍或断念口诀（四句都念）1500遍。只有这个数量，才能保证在空闲时期的警惕并提高断念的觉察力。具体原理的话…没啥原理，做到才能得到，真正能做到了自然能有所体会。另外，真正能做到这个标准的戒友，已经很棒了，因为至少你们突破了自我的惰性。

【给自己一些鼓励，走出苦闷的心理状态】

考研的时候，很多同学学着学着，就会不自觉地开始玩手机，一天下来，感觉自己被影响了太多，这样日积月累，搞得自己情绪很沮丧，很没有自信。慢慢地，这些同学就会开始反过头来“逼自己”，严格限定下来自己一定要学多少个小时，手机也放寝室了，但久而久之，发现学习效率很低，学习动力严重不足，搞得整个人很疲沓。这个现象很常见，我自己也深有体会，学着学着，就发现怎么也学不下去了，这个时候第一反应就是“逼自己”，后来我听了一个老师的话后才恍然大悟。他的大概意思如下：

“人的大脑每一次学习的内容（尤其是那些不是自己主动感兴趣的东西）都是有上限的，当学习超过了那个程度，大脑已经很难再去接受新东西的输入了，所以这个时候我们就会不自觉地拿出手机玩，其实真的是手机很有吸引力吗，其实不是，是大脑在自保了。这个时候我们的学生反而是回过头来逼自己，强行灌输学习内容，这样的结果只会导致两种可能：一个是怎么学也学不进去了，另一个是新的东西学进去了，旧的东西出来了。”

听了他这一席话，我联想到了长期戒色失败后的那部分戒友。

其实戒色是有一些规律的，比如一次破戒后基本都是连续破戒，而很多戒友往往是越破越没自信，越破越反过头来“逼自己”，埋怨自己没用，自哀自怨，搞得自己的心态越来越低迷，越来越无法走出怪圈。所以这里也可以看出来，戒色的确是系统的一件事，而往往大部分戒友的人生经验都不那么丰富，“自己努力做一件事很久却失败”的经历想来也是不多的，所以在这上面的情绪管理就很盲目，而在盲目之下则是一丝丝的无助。

当戒色几百天失败后，很多人的内心已经崩盘了，殊不知，戒色几百天本身就是一次历史性的成功了，即便后来还会出现连续破戒的现象，但一旦调整好自己的状态，再次戒个几百天已经不是什么难事了。很多戒友在失败后总是会觉得自己回到解放前了，其实不管是戒色意识，还是身体的恢复程度，你们都没回到解放前。

突然失败后切不可下意识地就把自己等同于刚开始戒色时的自己了，感觉自己退步到了一开始的新人。其实，在戒色的修行历程中，向下的周期绝对是至关重要的，在向下的周期之中学到的东西，远远比向上的周期学到得多。一次戒色到几百天算什么？再怎么说，也只能总结出那些基本点，比如每天学习，每天锻炼等等，但是在失败中学到的，则是戒色之中更可贵的知识----调整情绪，接纳失败，重塑更深层次的自信等等。另外，失败后再静下来看戒色文章，也会获得对那些“基本点”更深层次的领悟。正如飞翔老师在戒色文章中写到的一句话：失败是成功路上最美丽的风景，正是失败让你一步步强大起来的。

【提高学习效率，重视“输出性”训练】

长期戒色后突然失败的戒友，有一个很容易发生的弊病，就是对戒色文章感到厌烦，自感懂了七七八八，于是很难静下心来阅读戒色文章。然而，说句不好听的，破戒之后的“自感懂了七七八八”，本身就是一种无知。

所谓懂了七七八八，其实严格意义来说，就是理论上懂了，打个比方就是：我把数学公式记住了。那么，理论上懂了，或者是我把数学公式记住了，就真能解题了吗？答案就是：别说我把公式记住了，我就是把公式的推导（类比戒色文章所阐述的原理）一并记住了，乃至我把很多题型的解答都会得滚瓜烂熟了（类比已经熟练掌握心魔的进攻套路），也做不出难题（可类比破戒高峰期）。大家对这一打比方不用有什么怀疑，经历了2018考研数学，我已经体尝到了。

不过我们戒色的魔考不像考研那样属于人与人之间竞争的考试，非得把一些人考死在题目下，戒色更多的是“我与我周旋”。

“我与我周旋”，其中一个“我”，是想要堕落放纵的我，而另一个我，则是想要”逆袭“的我，我们只有通过学习把那个想要逆袭的我武装起来，才能有和心魔叫板的份。说到这里，一些戒友可能会觉得，另一个我，应该是“正念觉知”才对，其实不然，当觉察没有降伏邪念的时候，就已经是”想要逆袭的我“和心魔之间的战斗了。不过有一点值得注意，觉知降伏邪念，完全是吊着打，而”我与我周旋“，则会经历一定的痛苦和煎熬。说到这里，也可以插个结论：断念的功夫一定要苦练，这样断念会越来越轻松的。

如何才能武装”想要逆袭的我“呢？最直接的方法就是学习，正所谓：学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。

关于学习，很多我自己摸索的细节都写在”戒色初期到突破百天的一些要点和体会“这个帖子里了，在这里需要再补充的一个就是关于提高学习效率的绝妙方法----输出性训练。学了那么多戒色文章，每天重复翻阅戒色笔记，还是无法有更多体会的戒友，可以试试这个方法。

输出性训练，顾名思义，就是要把学到的东西输出来，总结提炼。有几种方法可以做到：第一个是解答戒友问题；第二个就是像我现在这样，撰写戒色文章。

我本来是没打算写这么多内容的，但写着写着，很多平时闪现出的零碎的戒色思想，就都涌在了心上了，这样一来，我的文章既可以帮助那些合适的戒友，又是对自己戒色文章学习思考的总结提炼。很多戒友都会感谢我的文章，其实我对他们的鼓励，支持，也是抱着相同的态度，正是因为每位戒友热心的回复支持，我才能这样一次次写文章，也才能发现这样一个提高学习效率的好方法。在这里深深地感激你们！！

解答戒友问题也不错，但是关键之处在于你得耐心地去思考，再给予解答，这样才能最大程度地调动起你原有的戒色思想，也能更有针对性地帮助戒友。我个人比较喜欢在飞翔老师的帖子里解答问题，一方面是为了帮助戒友，一方面是提升自己，还有一方面则是，万一自己回答错了或者回答得不够详细，飞翔老师会给予相应地补充，我建议大家也可以试试这个方法。当耐心认真帮助戒友回答问题后，比较关键的一点就是：总结提炼。把自己觉得自己答的很有水平的回答搜集在一个PPT或者WORD上，然后积累个一个月左右进行一次大的整理。总结提炼非常重要，正如一位考研老师说的一句话：”关键不是你做了多少题，而是你做了多少总结。“

结尾：

长期戒色后突然失败确实很打击人，但也说明了戒色觉悟的不完善。

我们应该感恩那个饱经失败依旧努力的自己，体尝失败后重新站起，才能真正变得坚强。

我相信每个戒友都是对人生不服输的人，所以才选择了戒色之路，那么，既然选择了，就要“不忘初心，方能始终”。

记住：失败的人只有一种，那就是在成功之前放弃的人。各位戒友，加油！

**第五篇.应对破戒高峰期时邪念疯狂进攻的一点体会**

各位戒友，好久不见。离上一次发帖，转眼又过去快半年了。上次仔细看了看我各个帖子发帖的间隔时间，我发现我似乎中了魔咒一般，每隔半年左右就会发一次贴。这次也不例外，不过这次帖子发的有许多偶然性，主要有两个原因，第一是因为自从我开始对治各种负面念头后，觉察到自己每一次发自己的经验贴时，内心里面隐隐存在的成就感和炫耀感；第二是自己的戒色觉悟只是处于平稳上升期，并没有什么突破性的顿悟。所以，按理来说，这并不是写帖子的大好时机，我也决定再有新的一轮顿悟前，不再写帖子了。但今天下午，一位戒友在我帖子里留言，说他怎么也无法突破破戒高峰期，同时详细描述了无法突破的原因，看了他的提问，我想与其简单回答，不如写仔细一些，也算是对前面几篇文章的一次整理。

好，下面进入正文。

首先附上戒友a1239580172的提问。

【楼主，首先谢谢你的文章，让我知道了断念的重要性。我破戒了，大概原因是因为欲望高峰期的认识不深刻，就是平常的时候我对于那些普通的东西都不会联想到色情上面，一到了欲望高峰期，看什么都是邪念，就因为这样，我以为是我自己状态不行，之后昏昏沉沉，然后破戒。还有就是每次到了欲望高峰期，我觉得不单单是邪念多，更是身体处于一种想要撸的冲动状态下（没有yy），这种状态下要是断念不够快就很容易被控制，过程应该只有一秒吧。我说了这么多就是想知道，在那种想撸的状态下应该怎么处理，而且这次破戒其实跟戒断反应也有些关系，搞得我状态不行。希望能回答我，谢谢你。】

破戒高峰期就像是戒色路上的一个个坎，不知绊倒了多少戒色人。有的戒友，一进破戒高峰期，基本没怎么抵抗，就破戒了，因为破得太快，根本无法描述出自己为何鬼使神差地突然破戒；有的戒友，进入破戒高峰期，抵抗了一阵，也破戒了，这类戒友可以写一些体会，但是不够深刻；还有的戒友，则是反复试图突破，但每每在心髓入微处差了那么一点，同时应对邪念进攻时缺乏强悍的断力和对敌经验，最终导致失败。这位戒友对破戒的过程描述得非常细腻，属于第三类的戒友。首先，或许打鸡血，或许喂鸡汤，我想对这类戒友说的是：黎明前往往最黑暗，你们也许已经反复在怪圈中沉沦许久，沉沦得有些绝望，想放弃，但真的，你们离成功已经近在咫尺！只要在关键处猛地一发力，就可以迎来希望的曙光！请相信自己！

下面从三个方面入手讲讲自己的一些体会：首先谈谈破戒高峰期心魔疯狂进攻的常见套路，接着谈谈“观心断念”，最后谈谈“戒色状态”。后面两个方面，都是围绕着第一个方面讲述的，这三个方面并非独立，而是一环扣一环的。熟悉我文章的戒友也许会觉得很多内容都重复了我前面的文章，事实也的确如此，本文只是针对一个新的角度，重新整合了那几篇文章的内容。

一、进攻套路

如果各位戒友仔细观察内心，会发现心魔的进攻都是存在时机和套路的。比如：午觉起来后，心魔猛地一下攻了上来；周末独处时间稍长一些，无聊感来了，心魔马上趁势而入等等。而在破戒高峰期，心魔的进攻也独具特色，与平时的邪念进攻相比别有一番险恶的风味在其中。

首先，在破戒高峰期，也就是肾气恢复到一定程度后，身体就会开始调动肾气进行修复，主要是在清除大脑里经年累月邪淫留下来的一条“色情回路”，而身心是合一的，就像肝火旺的人嗔恨心重一样，在这种清除“色情回路”的生理状态下，我们的起心动念中，就会围绕着一种“想撸”的微妙念头。这是破戒高峰期心魔进攻的第一个特征，同时也是心魔如此强悍的力量来源。

第二，伴随着这种想撸的微妙念头而来的，就是大量的图像和意淫，常常让人有种断了之后马上又起的感觉。

第三，如果首先和第二都还没攻下你，那心魔就会随之发动第三种邪念一起对你展开进攻——怂恿。这些怂恿可能来自你戒色觉悟的短板，也可能不是短板，最终的体现就是反复地怂恿你破戒，为破戒找各种借口。

这就是心魔的三板斧，斩杀了不知多少想蜕变的戒者。如果把戒色觉悟比作城墙，把戒色比作守城，那心魔的这种疯狗似的进攻，真的只能用一句古诗来形容，那就是“黑云压城城欲摧。”

二、突破心魔进攻二刀流之一——观心断念

前辈们的戒色体系整体要点都是差不多的，关键是我们这一批的戒友，自己要圆融地理解。所以，我希望，轻视观心断念的戒友能重新把观心断念重视起来。总而言之，要进入戒色大成的境界，断念、修善、积德一个都不能少。

1、首先谈谈观心断念的正确感觉。

我发现很多戒友，之所以误解断念，往往都是没正确掌握观心断念感觉的，所以有必要谈谈。什么是观心断念的正确感觉呢？这里我举一个具体的例子给大家，大家可以体会一下。想象我们正走在大街上，满脑子想着怎么戒色，或者房价又涨，或者谁谁又欠我之类的事情，此时突然一个疯子，跳到你的面前，对你大喝一声！忽然间，你的大脑一片空白，先前的杂念瞬间消失。而观心断念，或者说“觉察断念”，就是这种感觉！你一觉察念头，就好比那一声大喝，瞬间让大脑安静下来，什么有的没的，全滚到了一边。这就是观心断念的正确感觉！觉察降伏邪念，就是这么简单而迅速，既不尝试压制邪念，也不尝试说服邪念，甚至连试图压制、说服邪念的念头，也一并觉察消融。

那么如何找到这种感觉呢？有两种我喜欢的方法，首先是大量练习口诀或佛号，当意识到自己走神的时候，马上拉回来，一次次走神一次次拉回，这种不断走神——拉回，就是在不断体会这种感觉；第二是静坐或站桩，不用任何持咒念佛的静坐，把注意力集中在呼吸或者是眼前的空无上，起了念，就把注意力重新集中到呼吸或眼前的空无上，也可以体会到这种感觉。但其实体会到这种感觉并不难，难的是如何在实战中用上同样的感觉，而不是一遇到邪念，就试图压制，试图说服，试图贪恋等各种形式的思考。

2、观心断念在破戒高峰期的应用

观心断念的核心就是觉察力，故而在破戒高峰期中，观心断念能用到什么程度，就取决于各位戒友们的觉察力强弱了。首先，觉察力超强的戒友，可以在心魔以微妙念头进攻时就一记觉察将心魔打回老巢，因为觉察的功夫已经很成熟了，所以即使心魔反复地以微妙念头入侵，也能立马断除，这样就会戒得比较轻松。觉察力更厉害的戒友，则可以一记觉察，马上将心魔打得屁滚尿流，正如飞翔老师的一句话：“一记觉察犹如一记后手重拳直接把心魔打成躺尸，直接把心魔打回欲望休眠期”。当然，这种程度的觉察力除了找对断念的正确感觉以外，还需要大量对阵微妙感觉的实战练习才可以做到，这对不少难突破怪圈的戒友，是一个不容易突破的地方。

其次，觉察力较好的情况下，微妙感觉难以觉察，但能觉察降伏图像和意淫，这样，因为无法觉断微妙的那个邪念，所以邪念会以图片和意淫的形式乃至还有怂恿念头的反复出现，这种情况下，除了觉察力，还要具有一个良好的戒色状态，这样才可以做到突破怪圈，不然断力不足，抵抗一阵后就会缴械投降。比较弱小的觉察力无法觉察降伏图像和怂恿，这样，要突破怪圈，则需要更强的戒色决心形成的断力为辅。

3、观心断念练习中易被忽略的问题

相信大家看了上述的介绍，一定知道了觉察力的重要性。简而言之，觉察力强，断念就是轻松的、压倒性的胜利；觉察力越弱，断念就越难受。那么，度过破戒高峰期的第一个要点就是：刻苦练习断念。这一点我在我的各个帖子中也谈到了，就不再重复了。这里要补充介绍的就是练习过程中容易出现的问题。首先分享一位戒友“喜欢冒险的超人”给我的留言：

【背口诀时我总是强迫自己保持注意力，让自己一念不起，这根本就是不可能的，因为我看见你的文章中写到背诵口诀五百遍的价值就在于尽量不要散心，学会一刹那念起即觉，觉之即无，总是强迫这一点，让自己做到十全十美，非要强迫自己做到。】

练习口诀乃至实战断念中，有一个很“高明”的跟随念头的形式，那就是——“试图强压念头”。这位戒友就是在练习的过程中出现了这种倾向——即“试图强迫自己一念不起”，而很多对断念有误解的戒友想来也可能是在断念过程中出现了这种倾向——即“试图强迫自己不起这个邪念”。那么我想知道，这个“试图强压的微妙念头”，是谁在跟随呢？

强压就是一种极其高明的跟念。我们观心断念，实战的感觉非常简单，就是一个觉察，没有任何多余的思考：因为觉察，所以我们不再跟随邪念。可往往我们又自寻烦恼，觉察之后马上还试图去强压这个念头，这一压，反而又在跟念，又在强化邪念了。为什么想要压制邪念呢？那是因为我们潜意识是害怕邪念升起的，而这又是源于我们被心魔虐了千百回，没有一点战胜心魔的信心，所以我们怕它升起，所以无意识地尝试压制它。但请各位戒友牢记一句话：不怕念起，怕的是觉迟！念起了不要怕，哪怕是什么变态的念头也不要怕它，因为起心动念非常正常，人这一生，从生到死，一直在起念，几乎没停过，起念是很正常的，我们的身份地位一直都是念头的主人，所以我们不要怕;我们应该怕的是我们对邪念的升起完全没有觉察， 跟着跑了许久才发现自己原来在意淫，这就说明我们断念练得还不够，让念头反客为主了，所以需要赶紧再练练。

而练习断念口诀的过程中，试图强压念头不起的倾向也是很强的，而且会发现念头越压越起，本来正常的念头都会在这个压制的过程中慢慢变得邪恶变态起来，这个时候我们也不要怕！大家在练习口诀或者佛号的过程中，出现强压的情况了，不要试图改变它，尝试把注意力集中在口诀或佛号上，不管出了什么念头，跟了多久，意识到自己散心了就马上一句口诀或佛号接上即可。送给大家一句话，是南怀瑾先生关于念佛的开示，叫做——“但持正念，莫问黑烟”。以下引用一段他的原话：

“我们大家念佛时，几乎都是边念边打妄想，妄想多了就自怨自艾，以为罪过。不念还好，越念越想，越想越气，越气越念。最后胡思乱想克服不了，干脆放弃。其实，念佛不怕妄想。现在我们点根蜡烛，大家看看，这根蜡烛在亮，同时冒这黑烟，亮光愈大，黑烟也愈大。我们心念的状况正是如此。一边念南无阿弥陀佛，一边习惯性地乱想，乱想等于黑烟，南无阿弥陀佛则是光明。光明不畏黑烟的存在，乱想无碍正念的延续；黑烟尽管冒，光明一直没有熄过，这不也是一种一心不乱吗？为什么要大惊小怪，遗悔交加呢？”

其实不管念口诀还是念佛号，都正如南师所说，但持正念，莫问黑烟。而断念实战，也是如此：断念的战斗，是正念和邪念的交锋，败了再打，时久自然邪不胜正！（该句原话为：“佛法的仗，是正念与邪念打，败了再打，时久自然邪不胜正。”）

三、突破心魔进攻二刀流之二——积累一个良好的戒色生活状态

一个良好的戒色状态，或者说生活状态，对于战胜心魔也是非常重要的，在觉察力还不是很稳固的阶段更是如此。一个好的戒色生活状态，可以让你体会到戒色的好处，同时你的戒色决心不断得以积累巩固，这样即使觉察力还不强，也可以带给你强大决绝的断力，做到不被心魔愚弄，坚守原则。而积累二字则更显重要，一个好的状态，是需要积累的，是由开始戒色的每一秒、每一分的踏实努力得来的，下面从几个方面谈一谈。

1、让心静下来——常养胸中的一抹恬静

这一句话是我直接从飞翔老师的戒色十规中抄下来的，同时排在第一个，这说明它非常重要，是后面所有要点的基础。

如果我们仔细体会，会发现，在心魔疯狂进攻的时候，我们的情绪，也是很不安定、很浮躁的，处于一种疯狂渴求刺激的状态，而在这种情绪下，还掩藏着一些无聊的情绪在。而在心魔疯狂进攻时，如果我们的心能平静一点，那么我们观心断念的发挥就会好很多，觉察力也会敏锐许多。（在实战时保持冷静是非常重要的，除了觉察得要快，另一个致胜的关键因素就是冷静）

而要在心魔疯狂进攻时，做到平静一点点，都是非常不容易的，这就需要我们在开始戒色时就要有意识地训练自己保持一颗平静的心。训练可以由易到难，自己把握，但对自己的要求一定要越来越高，不能越来越低。我建议大家从学习戒色文章开始，让自己静下来学习、记录笔记，一笔一划地书写，这就是一种训练；静坐也不错。如果大家需要稍微难些的，那我推荐一个我最近摸索出来的方法，那就是在夏季的正午出去散步，同时尽最大可能保持心平气和，把注意力放在呼吸上，所谓一呼吸一天地，这个方法是我对自己的考验，但不建议身体虚弱的戒友尝试。其实很多都可以训练，吃饭喝水都可以训练，只要我们留心专注地活在当下，那就是一种静心的训练。但大家注意，如果当下的事物引起我们的欲望、焦虑的话，那么我们又会失去专注，因而不能活在当下，也就不能静心了。

2、在静下来的状态下，学习戒色文章、积极运动等。

这一点在我的帖子“戒色初期到突破百天的一些要点和体会”，已经说得比较详细了 ，这里我就不再赘述了。

3、在静下来的状态下，学会孝顺父母

这一点可能是老生常谈了，我在这里再提的原因就是一个字：静。孝顺父母，首先就要静下心来去体会父母的爱，那会让我们泪流满面的。如果我们以一颗浮躁之心去对待他们，则会让我们充满各种不耐烦，同时，这种不耐烦也不会让我们对他们表达出真正的孝顺。很多戒友包括我自己在内，可能主要精力都放在帮吧友答疑解惑上去了，很可能忽视了孝顺父母。但实际上，百善孝为先，如果我们连生我们养我们爱我们的父母都没有真正的恭敬孝顺，那么我们扪心自问，自己所谓的“帮助吧友行善”或者是所谓的帮助他人，更多的是出于真心帮助别人，还是私心帮自己戒色？带着私心去做善事，只会让我们的答疑变得逞强好能，让那些行善又做成伪善了。所以，我把孝顺父母单独拿出来作为一点，希望大家重视这一行善的基础。

4、找到自己生命中想做的事，为之努力

只有心静下来了，我们才能找到自己生命中真正想做的事情，如果自己不懂得培养一颗平静的心，那么一颗被欲望、执着包袱着的心，只会让我们变得急功近利、短视、乃至遭受巨大的身心痛苦。而怎么找到生命中想做的事，我想这还得看缘分，我们能做到的就是静下心来积累，到了水到渠成的时候，自然就会顿悟。下面我就谈谈我是如何找到的吧，希望能给大家带来一点感悟。

我之前也很迷茫，不知道自己生命中真正应该去做什么，整天浑浑噩噩，无所事事，除了还算认真地学习大学课业外，过得基本上就是混吃等死的日子——为了戒色成功而努力，其实只是为了实现自己的逆袭；帮助吧友戒色，虽然快乐充实，但一大半动机还是抱着给自己积德或者打发时间；唱歌书法，更只能算是兴趣了，虽然确实很喜欢，但估计还有一大半动机是为了在世人面前炫耀......当我越发诚实地面对自己，我就越发地发现自己内心丑陋的那一面。但我一直没有放弃思索，哪怕这种思索生命的意义本身也是为了满足自己的某种欲望。直到前不久，我去电影院看了《我不是药神》这部电影。当男主角因为害怕入狱而想将药品的代理权转给药骗子的时候，黄毛的一句话带给我很深的震撼——大概是“你就拿着这些赚来的钱，开一个更大的神油店吧。”那一刻我就想明白了许多，自己再这么下去，也就只能做一个更虚伪的自己了，而我深深地记得佛陀传中的一句话：过着虚伪的生活，是由内而外地腐烂。那一刻，似有所懂，但并不真切。而到了前几天，当我坐着公交到实验室的路上时，我忽然问自己：如果今天我就会死去，我想做什么？我忘记我当时怎么回答这个问题的了，但是过了一会，在这种逼真的假装自己快死的情况下，忽然发现，我很少恭敬地看着这个世界，于是那一刻，我对身边每个走过的人，都升起了一种强烈的恭敬心。同时，由于对周围人升起的恭敬，我走进校区后，我慢慢地将这种恭敬心移到了对大树、对脚下的落叶、对天空，接着，我忽然觉得活在当下是那么的美妙，我对当下的一切都那么的感恩。等我从这种喜悦的状态中回过神来时，忽地感叹，生命真的非常无常，指不定哪天一口气提不上来或者发生什么意外，人就没了，而我却整日沦落在贪嗔痴的束缚中，虚度光阴，自我欺骗。虽然我对自己生命的意义仍不了解，但我却因为这些思索，从中知道了自己真正想做的事，总结起来很简单：无事便修心，有事便专心。而且做事，要做对社会对国家有贡献的事。那一刻，我终于明白来戒色吧帮助人是多么有意义的事了，感恩每一个我答疑的戒友，是你们，给了我行善的机会，是你们可以让我在年老时回首往事，知道自己这一生没有白白挥霍！

这篇文章到此就结束了，祝各位陷入怪圈的戒友早日成功，彻底逆袭颓废的人生，找回阳光正能量的自己！让我们一起加油，努力！共勉！

**第六篇.《觉》**

前言：

问好各位戒友！转眼之间，距离上次发帖已经过去快大半年的时间了。光阴似箭，日月如梭，不经意间，我也渡过了大学四年的学习生活，开始了硕士学习的新历程。进入研究生学习后，每天都很忙，常常下完课就直奔实验室去做实验或读文献，忙完后再疲惫地赶回自己租的房子，累得什么都不想干，学习半个小时的《戒为良药》后就匆匆睡觉，所以不觉间，答疑的量减少了，戒色文章更新的频率也降低了一些。有一些戒友问我为什么不写戒色文章了，除了太忙外，还有一个原因就是觉得自己的戒色历程、经验已经介绍得差不多了，为保证戒色文章是我自己最新的体悟而能带给大家一些新的收获，实在不想瞎凑字数，借着戒友们对我的信任去不断水贴。这篇文章刚开始写的时候，距离现在已经过去快五个月了，当时是一位戒友建议我写写“进入戒色稳定期”后的戒色经验，所以有了这篇文章的雏形。但当时是想一口气写得尽可能全面，所以我自己对这篇文章的内容、行文，始终不甚满意，后来才发现自己无法做到，而如果把“观心断念”单独作为一篇文章，当时的内容又显得少了一些。直到前些时候，在读了飞翔老师的《戒色八年记》后有了一个顿悟，经过一段时间的消化并结合以往过去断念实战的经验总结之后，在当时的文章雏形上增添不少内容，逐渐形成一篇独立的戒色文章。这篇戒色文章题目非常简洁，单一个字——“觉”，既可以理解成觉悟，又可理解成觉醒，还可理解为觉察，这是我非常喜欢的一个名字。最后，希望这篇名为“觉”的戒色文章能带给大家一些有益的收获！

下面不多废话，直入主题。

【关于断念：两个核心的领悟】

这两个领悟分别是：

一、觉悟到手淫带来的是巨大的痛苦乃至绝望，而非快乐；

二、觉悟到那个“瘾头”（也可以说是心魔）的存在。

这两个领悟是贯穿整个戒色历程的关键点，无论你采用什么戒色体系，是否有信仰，都必须获得这两个洞见。因为只有拥有这样的两个领悟，才会让你在邪念进攻时坚若磐石，恍如一棵深深扎根在大地上的大树，任何狂风暴雨都不能让你动摇。

首先谈谈第一个领悟。

看过我文章的戒友应该都知道，我戒色初期也反复失败，乃至破罐破摔过，后来坚持学习戒色文章，首先对“思维对治”有了领悟，这才成功突破戒色的第一个一百天。那么，各位戒友，我对思维对治的领悟，到底领悟了什么呢？也许你会说，我背下来了戒色文章的那句话——“短暂的快感过后是巨大的空虚，乃至无尽的悔恨”，学会了如何采用这个思维去对治邪念，所以突破了怪圈。如果你对我的文章是走马观花地看过去或者没有深刻的体会的话，这么说并没有错，甚至可以说完全正确。但我收到的反馈是——很多戒友遭遇邪念采用这种思维对治，依然打不过邪念，屡戒屡破。很显然，这样的理解虽然说是“正确”的，但是经受不起实践的检验，那我们就应该深思：这部分“和我采用同样思维对治的戒友”，和我采用这种思维对治的实战差距的根源，到底在哪呢？

差距其实就是在：我对戒色文章中的这句话，产生的是一种深刻的领悟，也就是领悟到：手淫给我带来的是巨大的痛苦乃至绝望，而非快乐。通过在实战中思维这句话，唤醒的是我戒色反复失败时的绝望悔恨。正是那悔不当初的绝望和悔恨，让我坚决，让我果断，让我毫不犹豫、毫不贪恋，让我如履薄冰、如临深渊。同时，通过这句话，也让我在实战中清醒地回忆起：sy恶习带给我的是巨大的痛苦、无尽的折磨！换句话说，这种体悟，和所谓“理论上明白了”的差距就是，它让我在念头实战中坚定——我一思维这句话，我的大脑并不单单只是在复述对这句话的机械式记忆，而是想起了过去无数次失败时的悔恨、过去人生一塌糊涂而无力改变的绝望，正是因为我的大脑反馈了如此多的信息，故而不仅打断了邪念的续流，同时唤醒了想要戒色的坚定与执着，所以在遇到邪念时，我敢于亮剑断念，毫无犹豫、毫无挣扎。

而据我观察，为什么很多戒友断念不得力，其实还是没有深刻认识到恶习带给自己的是痛苦的挣扎、是绝望的哀嚎，他们所谓的认识，只是一种口头上的理解，好像知道了恶习的不好，内心里却迷恋得紧，下不出切实的戒色决心，那么断念怎能坚决？戒色怎能成功？

当我们学习戒色文章之后，对手淫的危害也会逐渐了解清楚，但此刻最关键的一点就是，不要让这份对危害的“了解”随着戒色天数的增加而变成一种口头上的了解，我们要把它深深印入内心。有的戒友可能会问我该怎么去把它印入脑海，我的回答是：这得靠你自己不断去实践才能知道。就我而言，我觉得比较适合自己的方法有：每天早上起来或晚上睡觉前回顾一遍自己所遭遇过的症状、反复失败时的悔恨绝望；每天坚持复习和学习，把最有感觉的句子反复理解，用心记忆；每天认真帮助一位戒友，从他的悲惨经历中，发出自己深刻的慈悲心，去感悟恶习的本质；每天认真看几个危害的案例……等等等等，做法有很多。我在这里要强调的一点就是：戒友们！你们一定要自己去思考、实践，哪些做法是适合你的，哪些不适合。当你自己能开始独立思考的时候，你就会明白，你才是最懂自己的戒色历程需要什么、不需要什么的人，此时，戒色文章和你之间的关系，就会发生一个微妙的变化。最初，戒色文章是你的指路人，然后你会依赖上戒色文章，丧失自己冷静思考的能力，无意识地企图用所谓“轻松的戒色方法”，让你省去戒色路上的一次次实战痛苦；当你反复失败后，你就会开始埋怨这个指路人；而当你开始沉下心来独立思考、反思、总结后，最终会发现，戒色和逆袭颓废人生的道路最终还是要靠自己去走的，此刻，戒色文章就会重新具备它“指路”的作用，也就是当你面临选择之时给你新的灵感和具有创造力的“思考”的作用，然后，你会发现，你就是你自己的第二个“飞翔老师”。

接下来谈谈第二个领悟——认识到那个“瘾头”（心魔）的存在

光有第一个领悟，可以发出真正的戒色决心，但如果只有那一个领悟，戒色就会进入“强戒”，也许可以进入戒色稳定期，但并不彻底，仍然有很大的破戒风险。为了戒得更彻底，乃至成为终生的一种修为，那就需要对念头实战具备一种“精益求精”的钻研态度。而第二个领悟，就起到了为“断念实战”保驾护航的作用。

在灵性的教导中，最为核心的就是认识到“小我——情绪——痛苦之身”的存在，撤离对念头“无意识的认同”，最终破除一个核心的信念——我执。但能做到“无我”是非常稀有的，如果断念需要有这种层次的领悟才行，那断念基本上就是一门不能掌握的技术了。但实际的断念，上手非常简单，只要学习了断念的理论，背诵了口诀，反复揣摩即可。但简单归简单，想要有一次次断念水平的飞跃，那还是有一定难度的。首先，不论处于何种戒色阶段，我们对自己断念的水平，都要有精益求精的要求，不仅仅是做到“能断念”，还要不断增强自己的觉察力，要求自己的断念能“快如闪电，狠如猛虎下山”！而往往我们很多戒友，在“能断念”这一个阶段，就犯了骄傲自满的思想误区，觉得自己再也不会破戒了，往往要不了多久就会稀里糊涂地败下阵来，这就十分可惜了。更有甚者，有的戒友对断念的理论讲得头头是道，而他的理论造诣却严重脱离实战水平，戒得越来越尴尬、越来越迷惑。

当我们每天坚持认真背诵口诀或静坐观心后，我们的觉察力就会不断增强，这样不断增强到了一定阶段后，就会对“邪念”有一个惊鸿一瞥的顿悟——邪念是自己跳出来的！！！紧接着，随着不断的练习和戒色觉悟的提高，我们的大脑，也就是“我执”核心的“主人格”也会明白那个“瘾头”的存在！那个因长期沉溺色情而形成的“子人格”！说到这里，为了给大家进一步的理解，我在这里引用一段埃克哈特·托利在《新世界·灵性的觉醒》中对“瘾头”的描述，希望大家能结合实战反复体会，发现那个“瘾头”的存在。

“一个长期的、强迫性的行为模式可被称为是一个瘾头，而这个瘾头在你之内，以准实体或子人格的方式存活，成为一个能量场，不定期地会完全接管你，它甚至还会接管你的心智，以及你脑袋里的声音，而让后者成为那个瘾头的声音。”（看看这段描述，我们应该很清楚发现托利说的，就是飞翔老师在文章里经常说的四个字——“心魔上脑”。如果大家有时间的话，我建议大家把全文都读一下，并不长，在《新世界·灵性的觉醒》的“上瘾症”一节。）

这里结合我自己的实战体会来说说我是怎么领悟到“瘾头”的存在的。记得是在一次很长久的独处同时很无聊的过程中，一幅充满诱惑性的图像突然进入我的头脑，瞬间我就感觉到一股很强烈的想要破戒的冲动，但我的戒色意识是坚决不能让它得逞的，我瞬间断除邪念，但因为很久没有遭遇过邪念进攻，还是生疏了一些，导致一股“微妙的想要破戒的冲动”挥之不去，经验告诉我，此刻要努力调整“浮躁无聊的情绪”，就可摆脱这种“持续性微妙的冲动”，而不是试图去思维对治或强压，所以我把注意力集中在呼吸上，其后又去认真投入学习，等我回过神来时，那冲动早已烟消云散。在深深觉察这个冲动的出现和消失之后，我突然问自己：“刚刚那是什么？”从这个问题，我的大脑给了许多种概念上的答案，但那都不重要，真正重要的就是，我发现了：那个瘾头、那个心魔的存在！以前，我对心魔（瘾头）的理解，都只是一种书面文字上的理解，乃至一度认为那是一种抽象的比喻，但那次念头实战，直接让我“觉察”到了它的存在，以及“它并不是我，却在误导它是我”的本性。

也许有的戒友，正是有了这种领悟，才突破怪圈进入了戒色稳定期，这类戒友自不必多说。但我相信，有很多戒友也跟我一样，看戒色文章很久却始终没有体悟到这个心魔的存在。而没有这个顿悟或者说是“认同的转变”，我们的断念水平，就会缺少一种更深更厚的力量，所以，我在这里对已经进入戒色稳定期的戒友说一句：不要觉得断念很轻松，乃至心魔很久没出现过，自己就不会再破戒了，往往你觉得自己很牛逼了，心魔就会猝不及防地把你给打成傻逼，我们对自己的戒色觉悟以及觉察力的修炼，一定要有一种“精益求精”的工匠精神，切记！

回到上文，随着对这个“瘾头”存在的惊鸿一瞥，我们就会了解到：我们不是那个瘾头的真相，但与此同时，也启发了下一层更深的意义——那就是“如果我不是这个瘾头（以及由这个瘾头而产生的念头），那么我是谁？”、“如果这些瘾头的念头不是我。那么其他的念头是我吗？”最终，这些不同的问题会浓缩成一个基本问题：“我是谁？”

如果你看过很多戒色文章或灵性书籍，思维会用它丰富的经验马上回答：“我是那个觉察念头的觉知”、“我是纯粹的觉知”、“我是那个观察者”，如果你的大脑出现了这些思想，逮住它们，不要随着这个引用了“觉知”概念的念头而去（那不过是一种新的伪装），继续观察它们的升起以及灭去，在这一刹那、此刻此地，你就是安住于纯粹的觉知中。如果你能不断地做到这一点，你就会明白，为什么“我是谁？”这个问题的答案是一个看似回答，又似没有回答的“我是”。如果你能由发现“瘾头”，更多地撤离对“思维”的认同，那这就是断念水平的进一步提高，有了这种对“思维活动”认同的撤离，不仅断除邪念水平更上一层楼，情绪管理也会逐渐变得容易起来。（这里的容易也只是一种相对的容易，负面情绪的强度大过于思维活动，管理起来也并不容易，但正是有挑战，我们的能力才会不断受到磨练而提高不是吗？）

最后要说明的就是，在有了这样的领悟后并不意味着心魔不会再出现了，这样的领悟仅仅是一个认同的转变。“瘾头”（心魔）仍然会隔一段时间就出现，甚至有时候会是非常强烈的冲动，而这份领悟的作用就是：不论杀上来的欲望是强烈或微弱，你都明白，它不是你，它也终究会离去。你就像太阳，在云层背后静静凝望，有时乌云遍布、狂风暴雨，有时惠风和畅、万里无云，而你作为阳光、作为静默的观察，永远都如如不动，安住于你本是的纯粹美好之中。

【模型建立：断念为何要快？】

模型：

第一个邪念——大脑神经递质分泌——觉而不断/后知后觉——大脑神经递质爆发式分泌——强大的破戒冲动；

第一个邪念——快觉——大脑神经递质的微量乃至极小量分泌——完全没有破戒冲动。

有过深切实战体会的戒友应该都知道，邪念上脑非常快，快断一点和慢断一点有时真的有“差之毫厘谬以千里”之感，可为什么会这样呢？为什么觉断邪念了依旧有强大的破戒冲动呢？我相信很多戒友都有这样的感受，却不明白其中的原理，后来，我终于想出了一个我个人觉得能说得通的理论。具体如下：

中医很早就讲到：身心合一。所以我想，一个邪念引起的强烈破戒冲动必定也有相对应的生理变化，我把这种强烈破戒冲动的生理变化归结为：大脑神经递质（比如多巴胺或其他什么不知名的物质）的爆发式分泌，这种爆发式分泌的结果就是：强烈的破戒冲动。而是什么造成了这种爆发式分泌呢？显而易见，就是那冒起的第一个邪念！这也就可以解释为什么断念稍晚了些，就会变得很挣扎很犹豫，因为此刻虽然已经因为“觉察”打断了第一个邪念的续流，隔断了神经递质分泌的起因，但此刻爆发式的神经递质分泌已经出现，残存下来的神经递质会马上激活第二、第三个邪念，亦或是表现为一种微妙而强大的破戒冲动挥之不去，若没有一份坚定执着的戒色决心，这样进行下去，就会陷入邪念增殖的恶性循环，不得不破！从神经递质大量分泌的模型，也就可以理解为什么会有“破戒高峰期”或遗精后可能出现的邪念猛攻了，其实就是在那段时期，大脑里的“神经递质”处于较平时更高的水平，很容易就在外缘或内心邪淫回忆的激发下演变成强大的邪念。

从这点出发，也就解释了上面提到的：为什么有了认同的转变，依旧要小心警惕，不断增强自己的觉察力和戒色总觉悟。同时，有这个模型作为基础，便可进一步谈谈下面的这个小结——断念组合拳。

【磨练你的断念组合拳（组合招）】

有很多实战体会的戒友应该都知道，心魔上脑的速度是非常快的，最完美的表现就是一觉即破。但有的时候却有可能因为“觉”得稍晚，或是邪念非常强大（比如遗精后/破戒高峰期/对境实战/恋物癖等），而导致实战出现比较被动的情况，这个时候的表现形式就是：念头上来得非常快，同时持续性地进攻你。面对这种情况，我个人的经验有二：一是保持强大的对内心观察的专注力；二是使用“断念组合拳”。下面是我个人经常采用的断念组合拳。

断念组合拳：

觉——觉——觉——觉

觉——不净观破除贪恋

觉——思维对治巩固决心

觉——思维对治巩固决心——不净观破除贪恋

需要说明的一点是，上述的断念组合拳主要针对于“内不随念转”这一块，如果到了“外不随境迁”的对境实战，则必须搭配良好的“视线管理”，方可发挥出其威力。

首先谈谈断念组合拳的第一拳：觉——觉——觉——觉。这一招看似是组合拳，其实也可以说是连续性的一招，这一招简洁有效，有单刀直入之感。这一招的精髓就是在邪念进攻时，舍弃所有“思维”，在强大的觉察之下将一切邪念/怂恿/想或不想破戒之念通通抹除，只留下最纯粹的觉察。若有持续性的邪念来犯，饱含警觉与专注力的觉察瞬间将之化空，保持这种专注的觉察，等到大脑爆发出的神经递质分泌回归平静，便可安然度过一次破戒的高峰期。

接下来谈谈断念组合拳的第二拳：觉——不净观破除贪恋。这一招是我自己经常在对境实战中所使用的，因为在对境实战中，极速地转移视线后，心魔往往以诱惑的图像发起比较强烈的进攻，这时候一觉之后，由于大脑内神经递质已经出现了一定的分泌，很容易引起图像的第二轮、第三轮攻击，为狙击掉后续的攻击，一觉之后，我基本都是瞬间放出大招——不净观。我的观想就是针对于心魔上来的图像，也是非常简单的一句话、一个观想，我喜欢称这句话为“口诀”——“你迷在里面，就觉得这个好啊，那个好啊，其实说白了，就是一具骷髅、一堆肉、一坨内脏加一张皮，你喜欢的女色，不过如此！”（注：这一句话来源于飞翔老师的《戒为良药》）这一句话的前面半段加最后两句，为一种“呵斥法”，为的是让自己的大脑对“诱惑的图像”保持清晰坚定的认识；而这一句话中间“一具骷髅、一堆肉、一坨内脏、加一张皮”，就是我不净观的全部，我会将诱惑的心像逐步分解：首先是观想一具白色的骷髅，然后在这骷髅表面附着上血淋淋的肉，接着再接上一坨坨内脏（一般通常为我个人最看不下去的小肠）。在一觉打断邪念相续的基础上，这么一呵斥、一观想，基本马上就可击退邪念的进攻，若是因为状态不佳（比如遗精后），第二三邪念继续进攻，则继续使用这一招，同时搭配第一招，亦可安然度过。不过大家要注意的是，这里我虽然使用大量篇幅来描述“这一拳”的过程，但在实战中，这一组合拳的出拳速度基本都是在一两秒左右，也就是说，要想用得好，必须依靠平时大量的学习、总结以及练习才行，一开始肯定用得犹犹豫豫，乃至观想的口诀都说得吞吞吐吐，不要气馁，持续练习即可！

接下来是断念组合拳的第三拳：觉——思维对治巩固决心

这一组合拳针对于心魔以“邪念+怂恿”形式而发起的进攻。在实战中，有时候心魔会先祭起一个诱惑的图像，然后配合一个动摇戒色初心的说客（怂恿），向我们发起进攻。这种进攻就我的体会而言，通常都不是以贪恋诱惑图像为主，反倒是因为怂恿动摇了戒色的根本初心而搞得心慌意乱，继而对诱惑的图像产生了贪恋或者是有想“强压”的冲动，从而导致邪念爆发式进攻。在很多次的实战总结后，面对这种类型的进攻，我在“觉察”后，往往会立马搭配一个思维对治巩固决心，比如那句大家可能都知道的话——“短暂的快感过后就是巨大的空虚，乃至无尽的悔恨！”这样做的作用就是可以借着这句思维对治，唤醒自己的戒色初心，从而在实战中变得坚决果断，如原子弹爆炸一般瞬间击溃邪念的重重包围。

当然，应对怂恿+邪念的持续进攻，很多时候会发生一种现象，那就是无意识地“想要强压”的情况，也就是内心有一种主观的“不想起邪念”的想法存在，这种时候如果采用思维对治，是有可能出现邪念“越压越起”的状况的，所以在实战中，感觉情况不对时，我会立马切换拳路到第一招，仅保持对内心警觉的观察，不理怂恿、不鸟邪念、不屑强压，乃至不思善、不思恶，让所有念头在觉察的光芒中化为光芒，成为发展觉察力的强大助力。

最后谈谈断念组合拳的最后一拳：觉——思维对治巩固决心——不净观破除贪恋

就我的实战体会而言，心魔最强大的进攻就是“邪念+怂恿+恋癖图像”三维一体的进攻，这种进攻既带有诱惑图像的强大，又有微妙感觉的不断渗入，若是激发了邪淫的回忆，还会夹杂概念文字的意淫。这是非常强大的进攻，是心魔的必杀绝技，往往出现在戒色初期的破戒高峰期或是戒色状态极差的时候。记得我刚开始戒色的时候，经常被这种进攻搞得手忙脚乱，一手忙脚乱，马上就会有试图强压的想法，搞得更加心神不安。到我学习戒色文章获得顿悟后，终于总结出了一个强大的回应方法，也就是断念组合拳的最后一拳。不过我要说明的就是，我在实际使用的时候，往往都是配合着第一拳来用的：比如，我先安住本心，等到邪念稍歇之时，马上思维对治巩固决心，并立马祭出不净观隔绝贪恋，又比如我先使用这一拳，然后马上使用第一招，只保留最纯粹的觉察，警觉地看住下一念。下面说说这一拳的关键。

这一拳是组合拳中招数最多最全面的一拳，首先是觉察打断心魔三维一体的进攻，然后思维对治巩固戒色决心，避免被怂恿的现象发生，紧接着立马放出不净观，借“呵斥”与“观想”双重的作用，进一步巩固戒色决心并避免贪恋的出现。但这一拳的关键就是必须要觉察得快，思维得狠，观想得好！！首先是觉得快，必须觉得快，才能打断邪念的相续，如果觉得慢了，心魔开始相续，就会如蓝藻增殖一般势不可挡，很容易导致晚上遗精的发生；接着是思维必须要狠，如果思维对治犹犹豫豫，提不起强悍的戒色决心，那么被打断的邪念很快就会因为第一念造成的神经递质爆发分泌而卷土重来，让你陷入较大的内心挣扎之中，在这电光火石之间，必须思维对治得狠一些、强硬一些，才能唤醒强大的戒色决心，爆发出强大的断念断力，从而让你决胜于实战；最后是不净观要观想得好，深入而快速地暴露出所贪恋的女色“脏乱差”之本质，狙击掉“贪恋”现象的发生。最后的最后，如果被心魔进攻搞得烦躁，想试图强压住念头了，则马上切换到组合拳第一招或大喝一声“断”，保持静默，体松心静，如此定可戒出生天！

【实战细节——情绪管理：避免强压】

上面谈了许多自己对断念的理解及一些实战经验，接下来说说一个在实战中非常重要的细节,那就是：在心魔疯狂进攻时（一般是以怂恿形式居多），心态一定不能慌乱，避免出现想要“强行压住念头升起”的想法。

有经验的戒友们应该都有一种体会，那就是在练习口诀或静坐修心时，越想要强行压住念头不起，念头往往起得越多，搞得内心很慌乱。而在实战中，也会发生类似的情况，那就是当心魔进攻几轮后，我们越想要不起一个邪念，往往会让邪念一次次反复升起，搞得念头战斗陷入“拉锯战”的模式。而为什么我要提到“情绪管理”呢，这主要是因为我发现，当心态被邪念的进攻搞得不平静时，往往就会出现一种类似烦躁的心理状态，从而无意识地想要快速结束念头的战斗，想要让念头再也不起。也就是说，“强压”的行为往往是发生在心态被搞得不稳定祥和的时候发生的。另外，和情绪烦躁相反，如果情绪很祥和，心态很宁静，那么觉察力的水平就会突增好几个层次，爆发出惊人的炸力出来，念头上来一个，就马上将其炸飞，瞬间让其回到“空无”的状态。所以，可以见得，情绪管理在实战时就显得格外重要。

那么，如何在实战中管理情绪呢？

说难也不难，说简单也不简单。说简单，这其实只需要用“断念组合拳”的第一拳即可，也就是保持对内心“念头——情绪波动”的高度警觉和专注，在这种专注的觉察之中，没有强压、没有试图想要情绪平静或不起念头的想法，只留一份觉察即可。说难，就是实际操作的过程中很容易出现想要“情绪平静”、想要“不起念头”的想法，这种时候，我建议的另一个方法就是“观呼吸”，将注意力集中在呼吸上，任凭任何好坏的念头升起来，然后你对这些升起来的念头说：“我观察到你了，我会好好照顾你”，通过这种不排斥念头的思维，把你的注意力逐渐从强压念头、情绪中抽离出来，引导到“警觉的观照”上面去，从而稳定情绪。这也可以理解成一种对内心思维活动的宽恕，一旦你能宽恕自己的内心，你的情绪就会随之变得宁静祥和，而当你宁静祥和了，所谓的“念头战争”也就随之结束。这是一种宽恕的力量，也是一种当下的力量，但如果戒友们在日常生活中对于他人的一丁点小错误都很难宽恕，在实战中你同样也很难宽恕自己的内心，这是因为爱记仇的习性所致，也是因为你把自己和这个世界分割开来所导致的。但其实，你就是这个世界，这个世界就是你，你对别人难以宽恕，你对自己同样也做不到宽恕，从这个角度，也可以理解佛法中为什么有那句经典的“度人即度己”了。总而言之，为了能做到情绪的管理，提升自己的德行修养显得异常关键，一旦你有一颗平静祥和的心，那么你的觉察力就会骤然上升许多层次，因为这是来自真我的加持，这种加持让你的每一次觉察，都充满着纯粹的力量。

【恪守本位：万般皆招式，唯有觉为根】

恪守本位：做好我们该做的事，尽力而为。

因为很多戒色文章都是一个主题一个主题或者是一条一条写的，所以导致很多戒友把戒色体系中的每一个部分都分割开来，比如行善积德化为一块，充实生活化为一块，情绪管理化为一块，观心断念化为一块等等等等。这种划分对于戒色文章的通俗易懂是有好处的，但若读文章的人不加总结，就不利于这个人形成自己的一套戒色体系和方法。这就好比一个人，他的性格可以划分为很多块，有单纯善良的一块，有聪明过人的一块，也有脾气火爆的一块，这种机械式的划分的确能帮助旁人了解这个人，但如果只这么去理解，就会忘记这一块一块的，都是那一个人。更有甚者，还在这一块一块中去分别这一块好、哪一块坏，岂不有些迷中又迷之感？

在我个人的戒色历程中，我曾经也把这些分割开来理解，但后来我自己推翻了这种局部的、一片一片的、机械式的理解，而把这些东西重新化零为整。首先我把它们化为两个部分——“行善去恶”，而后觉得这还是不根本，还是没有彻底感，故而最终我又把这两个部分合成为最核心最本质的一点——保持对内心警觉专注的觉察。

下面就说说这方方面面的戒色方法与保持内心警觉专注的觉察之间“招式—心法”的关系。先以“为理想目标奋斗”为例。所谓为理想目标奋斗，其实说白了，就是“为成功而奋斗”，那就有必要了解什么是成功。我很喜欢埃克哈特托利大师对成功的解说：

“这个世界会告诉你，所谓成功就是成就你原来打算做的事，成功就是获胜，就是赢得世人认同或繁荣富足。但以上提到的，都只是成功的副产品，不能算是成功。这个世界没告诉你的是，你不可能成为‘成功’的，你只能是成功的。成功就是成功的‘当下时刻’。那么，成功的当下时刻是什么呢？它指的是：你的所作所为，即使是再简单不过的事，都有一种品质感——伴随觉知而来的关切和专注。”

这段话说得非常到位，只有建立成功的当下时刻，一个人才会真正感到富足。没有成功的当下时刻，即使取得了实现了一开始所设立的远大目标，得到了无尽的富贵荣华，依旧会残存丝丝的不满足与匮乏——“在这种遗失了觉知的状态下，每个成功都不过是过眼错觉，无论成就了什么，很快地，你就会再度失去快乐，或是新的问题或困境又会完全地吸引你的注意力。”

那么怎么才能做到“成功的当下时刻”呢？其实就是了了分明地觉察当下，在这种警觉的专注力之下，浮躁、狂傲、不耐烦无处安立，故而能够消除为理想奋斗的道路上最大的障碍——来自自我的障碍。消除了这个最大的障碍，为成功而奋斗就会变得踏实可行，变得不再是一句口号或一段刻在他人戒色文章中的话。所以，实际上，“为成功而奋斗”只是一个招式，核心的心法，则是那份专注的观察，是那份用心的临在。

接着再说说行善。行善以及视善语善等，在我看来，均需以心善为基础，而心善又以观心为心法。很多时候行善是容易行成伪善的，比如劝他人戒色，别人不信服，结果劝着劝着把自己的嗔恨心劝出来了，搞得人际关系很紧张，随时可能演变成一场骂战；又比如，表面上帮了别人一点小忙，心中却极其不耐烦，看似行善，其实心中恶意更重；再比如，行了善后巴不得旁人皆知，内心炫耀之心更甚……正如菜根谭中所说，这些恶意都是善念当中的戈矛，理路上的荆棘，应当强力斩断，才能进入行善的更高境界，也就是真我的境界。（原文为：为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。）

那么，如何拔除这些难拔除的善行中的不善之念呢？不言自明，靠的就是对自己内心时时刻刻的观察。只有在行善的过程中并进观心的心法，才能使行善发挥出其最强大的威力，迅速提升正能量，并带给他人以快乐和喜悦。

再来谈谈为何“观心”是“充实生活”的心法。首先我们要理解为什么要充实生活。其实这一条是针对破戒的高发情况——无聊状态来说的。人一旦感觉到无聊时，哪怕观心断念水平很高，都极其容易破戒。从这一点来说，充实生活的确是可以帮助戒色的，但在实际操作中，若忽略了其观心的心法基础，就会很容易发生这样一种情况：东做一件事，西做一件事，事情做了很多，内心的洞穴却依然装满无聊，并满溢出浮躁的邪火。这个情况就是因为把“充实生活”片面地“向外驰求”，希望借助做一件什么事来消除无聊，这么做无可厚非，可大家若细心观察，会发现，这样做少数时候是有效的，大多数的时候是无效的。那么什么时候是有效的呢？就是你在做一件事的过程中，内心很专注，故而心智的噪音开始变得平静起来，所以无聊感就逐渐消退了。但其实，不用刻意做什么，只用在做当下这件事上保持一定程度的观心，就可让心智的噪音逐渐消停下来，在观心的平静状态下，哪怕是做一件很简单的事，都可以感受到莫大的充实和平静。所以，从这个角度出发，我们就可以理解为何像曾国藩这样一个大忙人，每天都要静坐四刻，还称其为“如鼎之镇”。

最后，观心为何为情绪管理、遗精控制、养生的心法，想必大家都可以知道了，这里就不再赘述了。

回到一开始对恪守本位的理解——做好该做的事，尽力而为。我想恪守本位的理解可以加上核心的一条，那就是：恪守在纯粹的觉知上，用心去做好每一件该做的事，尽力而为！

讲到这里，我的戒色体系就已经可以“一以贯之”了，也就是以观心为核心，贯穿所有戒色的方方面面。希望我这一份浅薄的理解，能给大家带来有益的启示，谢谢大家的支持、期待以及鼓励！

后记：

记得我刚来戒色吧之时，还是一个刚上大一的愣头青，第一次离开家，从小城市来到远方求学，为了想变得更优秀，也为了克服自己内心的自卑，而下决心一定要克服恶习。回首往事，我发觉自己很幸运，没有受到任何对戒色吧诋毁的影响，很快地就下载到了那两本关键的指引之书——《戒为良药》与《以戒为师》，同时遇到了我最尊敬的飞翔老师。我花了大半年的时间学习才突破怪圈，感受到了自由的宝贵。回想起自己做过的诸多不堪回首之往事，实在悔不当初，不知如果继续在那条路上沉沦，自己会变成什么模样。当终于戒过一年之后，我在吧里发了自己的第一篇帖子——“戒色一年零一月”，本以为不可能成为精品贴，没想到竟然被加精了，同时还有很多戒友说看了文章有信心多了，这给了我极大的鼓励，我也第一次感到实现自己价值、帮助他人的快乐。然后慢慢地，我发了第二篇，第三篇，第四篇帖子。时光也悄然地在这一篇篇帖子之间流逝，转眼间，我从大一上变成了研一下，从青涩的男孩，变成了青涩呆萌的老男孩，这一路走来，感触颇多。现在回过头来看看那些帖子，我能感觉到尽心尽力写作的开心，也能看到当时自己觉悟的不足，实在是令人感叹。在这里：感恩戒色吧，给了我重生的机会和奉献自己能力的平台！感恩飞翔老师，能一直给予我最耐心的解答，最暖心的鼓励，最贴心的包容！感恩广大戒友，给了我学习的机会，给了我行善的机会，也给了我无尽的动力与支持！感恩您们！

**5.戒色两年，谈谈自己的感悟**

作者：慧剑斩魔

大家好，我是慧剑斩魔，不知不觉自己已经戒色两年了，感觉这两年的变化非常之大，两年前的我又一次被心魔打倒，怀着沉重而无助的精神状态，我痛定思痛，决定再一次和心魔抢身体的主动权，而这一次我完成了绝地反击，并且坚持到了现在，但是自己的心情却非常的平静，想想当初戒色一个月都心满意足，欣喜若狂，这真是一种巨大的变化呢！虽然现在生活过得怡然自得，戒色也比较稳定，但是不能忘记心魔还在伺机而动，所以警惕一定要保持下去，不然就会被心魔给吃掉！！

接下来自己来谈谈从开始接触戒色到现在经历的一些事情。

经历一：2015年11月戒色10天破戒

我是从15年9月认识到戒色吧，刚开始也是不以为然，也就没有去尝试戒色，后面到了11月初才开始隔三差五来戒色吧看看。我之前的频率最起码是一天一次，所以刚开始主动戒色的时候非常困难，一般两三天就破戒，不过好歹是有进步的，我的心态也比较乐观，后面开始尝试去看戒色文章，然后戒色天数有点进步，可惜后面赖床玩手机破戒！

解析一：其实我觉得想戒色成功首先你得找到戒色的“乐趣”，当时我把戒色的理念告诉了我的朋友，我就和他一起打卡戒色，虽然我们都有破戒，但是我们没有放弃，并且相互鼓励对方，这让我感受到了戒色带来的不一样“友谊”，我们都是戒色战场的兄弟，我们就是来比谁能多生存几天，不被敌人打败！

再说到赖床破戒这个问题，这个问题真的是太普遍了，10个破戒帖里面最起码有一半是无聊加上赖床导致的，所以吧友们一定要多多注意，针对性地去下这方面的苦功夫。我给你们的建议是平时得养成不在床上玩手机的习惯，手机最好放在离自己较远的地方，除了睡觉其他时候都不要赖在床上，赖床是一件无聊的事情，同时对于戒者来说也是一件非常危险的事情，所以大家一定得养成不赖床（不赖床玩手机）的习惯！

经历二：2015年12月戒色21天破戒

继（经历一）的破戒教训之后，我重振旗鼓，并且这一次冲破了20天大关，虽然后面因为骄傲和放松警惕＋破戒高峰期来临导致了破戒，而且我这期间有只撸不射（只不过当时不知道这也算破戒，而且危害还非常之大），但依旧感觉到身体的可喜变化，首先头重脚轻消失了，睡眠质量好了不少，而且运动不是那么容易累了，不过破戒之后我去打了羽毛球然后就把自己累得半死。

解析二：关于骄傲导致破戒的下到一个星期半个月，上到半年一年。可见骄傲自满对于一个人的影响有多么大，关于针对骄傲的文章很多师兄都有写，这里就再给大家提个醒，千万不要有骄傲自满的表现，最好是有虚怀若谷的精神，不看低任何人或者事物，并且你得看清自己。

破戒高峰期是每个吧友戒色都会经历的，有几个要点要跟各位吧友说，首先破戒高峰期不止一个！破戒高峰期的出现跟心态、时间、季节、饮食、睡眠等都有关系。第二，破戒高峰期的持续时间不同，一般来讲第一次来的破戒高峰期肯定是最强的，后面的就会越来越弱。第三，如何应对破戒高峰期，正所谓真金不怕火炼，如果你平时对戒色下了功夫，每天坚持学习戒色文章，保持高度警惕，了解断念和各种戒色规律原理，那么你是很难破戒的。所以破戒高峰期来临一般看的就是你平时的表现了，不妨把破戒高峰期当成一种“突袭考试”，一切看平时的点点滴滴。

经历三：2016年5月戒色86天破戒

这一次破戒我同样犯了一个很多吧友都会犯的问题，那就是爱打游戏，当时非常沉迷王者和英雄联盟，以至于影响了我的生活好几年，自己从11年到15年这几年最灰暗，天天打游戏，从早上玩到晚上对于我来讲是家常便饭，当时天天和父母吵架，结果破戒还是来了，当时玩王者输了然后又和父母吵架，就没有控制好自己的情绪，破戒之后也是非常后悔自责，没想到为了一个游戏却让父母伤透了心也让自己80多天的成果毁于一旦。

解析三：游戏是我一直都非常抵触的，因为这个东西害了我太多，有的人说偶尔玩玩放松一下不行吗，我想问问你有没有仔细观察玩了一款游戏之后自己的身心反而更加疲惫了呢？是不是感觉自己更加懒惰了呢？我这里主要指的还是大型网络游戏，像那种益智的我还是比较支持的。不过现在大部分人都是玩大型网络游戏，打输之后懊恼不已，然后导致情绪破戒，稍微好一点的就是情绪差，不过我们完全是可以杜绝这两个事情的发生的，所以一定要戒游戏！

此外爱浏览一些花边无意义的新闻的也要多多注意了。网络有利有弊。而我们大多都是广泛地浏览一些无聊的内容。而这些内容都是散乱的，毫无核心联系。这就是所谓的碎片化信息。每每看完这些碎片化信息，是不是感觉自己懂了很多，但细想一下，好像又什么都没学到。

试想一下，如果用这些时间来专心学习某一样东西，是不是感觉比整天沉溺于网络世界要有意义，有价值得多。

因此，没有必要的话，尽量少使用网络，花花世界虽美好浪漫，但不及现实生活中那一步一步走得踏实。

经历四：2016年8月戒色118天破戒

这次破戒的原因之一就是睡到半夜起来之后就睡不着了，而且欲望非常大，攻势非常猛烈。当时在床上一个小时都睡不着，然后就想起在床上玩手机，然后被心魔怂恿看起了小说，要知道现在网络小说都有擦边情节，后面就破戒了，这个过程根本就是一直被心魔带着走的，没有一点反抗能力。

解析四：今年和去年我一共看过好几次这种案例，无一例外都是破戒了，最严重的一次是一位吧友戒了四百天然后遇到这种情况破戒。其实半夜醒来往往头脑都不太清醒，而且没有保持足够高的警惕意识，也没有这种经验，就导致破戒了。我前一段时间又经历了这个情况，我睡不着首先我在贴吧待着，帮助了几十个吧友之后然后听一些比较助睡的纯音乐（有宗教信仰的可以听佛教歌曲），然后就睡着了。

另外网络小说和游戏还有一些动漫是最好不要去沾染的，擦边的太多了，也影响心智，上瘾度极高。

经历五:2016年10月戒色40天破戒

跟很多吧友一样，一次次的破戒让我失去了信心，渐渐地戒色状态开始消失，定力变得非常低，加上期间一直有沉迷看黄色小说的不好习惯，最终还是破戒了。

解析五:如果一个人反复地破戒，那么他的戒色状态肯定会受很大影响，心态也会变得不好，这种样子更容易导致破戒，所以我们必须做到每天激励自己，多做正能量的事情，多帮助别人，正能量可以相互传递与影响，正能量可以让身心保持和谐的状态，积极情绪传递正能量，消极情绪传递负能量。所以破罐子破摔的主要原因就是情绪不好，所以情绪方面一定要及时纠正，平时多看看一些情绪管理方面的书籍。送大家一句话:“生活就像一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭”。

破戒前的征兆

1、戒色状态流失，找不到良好的戒色感觉。

2、中断学习戒色文章时间太长，一般半个月以上没有学习戒色文章的吧友就比较危险了。

3、念头来了不是断不掉而是不肯断！任其邪念发展，断不掉的兄弟也不要担心，坚持练习断念迟早有成功的那一天。

四、情绪不好心里有想着借助手淫发泄的想法要小心，例如心态消极，灰心丧气，有时心魔不是直接怂恿你破戒，而是让你消极，干扰你的情绪。

五、熬夜玩手机，早上醒来赖床玩手机的容易导致破戒。

六、德行有亏，比如爱说黄色段子爱说脏话，随地吐痰老是抱怨的人一身负能量能戒得长久就怪了。

七、总是有意无意地接触到黄源，比如文字、擦边图、电视剧电影的擦边情节等等。

八、开始对戒色没有信心，戒色立场不够坚定，怕身体恢复不了，思想有误区的容易导致破戒。

九、沉迷网瘾，比如爱看小说爱打游戏的人。

十、抱有侥幸心理的人注定会破戒，要戒就彻底戒，不要只看不撸只撸不射。

十一、有点戒色成绩就骄傲自满的人也容易破戒，因为你的内心不够谦虚就看不到自己的缺点。

如有遗漏，欢迎大家补充

【关于遗精的问题】

问一：一个月遗精多少次正常?

答一：一个月遗精三次以内属于正常现象，当然能少是最好的。

问二：遗精一次需要多久才能恢复?

答二：这个跟个人体质和运动、睡眠、饮食都有关系，一般都是4-7天左右会变好很多。

问三：有什么控遗方法?

答三：吉祥卧、固肾功、鸟飞式、站桩、拱头功等.

其次劳累和过度运动也要避免，这俩者容易导致滑精，也就是无梦遗。

详情可以看看戒为良药第3、16、41季。

【关于行善/正能量的问题】

很多吧友说上学无法行善，其实如果你有一颗真诚行善的心是很容易想到办法的，在学校肯定有垃圾，你可以随缘捡，然后丢进垃圾桶，也是为学校做贡献，帮助同学一些小问题也是一份满满的正能量，在家孝顺父母，帮助父母做家务活，在贴吧上鼓励别人戒色，帮助新人也是在行善，传递这份精神，人生就会多一份心安理得、快乐、幸福。戒色本身也是一种行善，因为你没有再去摧残自己的身体，也是孝顺父母。行善也可以改变一个人的心境，让你学会以不同的眼光看待一个事物，当一个人不再邪淫并且发出正能量的念波时，他的整个容貌气质都会发生质的改变，所谓相由心生，境由心转。戒色行善就是修心，戒色行善也是正心。

1、【顽固性痤疮恢复要点】

【早睡早起】晚上10点-2点处于皮肤恢复的黄金阶段，这个点一定要睡觉，不然痤疮恢复是很难的。吧里的兄弟一定要做到早睡早起，晚上不睡叫耗伤阳气，早上不起叫封杀阳气。所以早起一样很关键，最起码都要做到7点前起床，不为啥，为了身体能够快速恢复。

【饮食清淡规律】顽固性痤疮一定不要去沾辛辣的，这一点一定要控制，至于油炸的其实可以放宽一点，1个月吃一次可以接受，海鲜一定不要吃，我每次吃了之后脸上就会特别红。另外，不要吃垃圾零食不喝饮料，多喝热水。

【每一天保持愉快、平和的心态】心态对于痤疮的恢复也是很有帮助的，记得我之前生气的时候，我妈妈就说我脸立马红起来了，后面气消了也好不了，过了第二天早好起来了。所以心态对于痤疮的恢复也很重要，《易经》也讲到喜则升阳，这个喜就是欢喜愉悦的意思。

【适当的有氧运动】适当的有氧运动可以促进体质，并且对调整内分泌有很大的帮助，运动时间不要过长，半小时左右即可，一周可以锻炼3-5次，《易经》也还讲到动则生阳，阳强则寿！但是过度运动则过犹不及，不要出大汗这些都要多多注意。

【彻底戒色，严格控遗】痤疮恢复的前提一定是要彻底戒色，不看黄不意淫，不打擦边球，彻底断绝一切黄源，并且控制自己的遗精频率，理想的是一月一次，最好是做到不遗啦，频繁遗精的兄弟可以去看看戒为良药41季。

【一些生活上的保养小措施】我自己试过的对于痤疮恢复有辅助的，第一，可以用盐水洗脸；第二，可以用柚子皮热水来洗脸，这个经常坚持洗效果很好；第三，用芦荟来抹在脸上，我没有用过芦荟胶也不知道效果怎么样，自己用的是纯天然的芦荟。

下面转自奥利奥师兄的一段文字

【清洁】每天洗2到3次脸，用温水洗脸容易去除油脂，清洁干净防止长痘，洗脸的时候按摩痘痕，能淡化痘疤，发炎的痘痘就别按摩，按摩那些炎症消退的痘疤，每天2次，1次10分钟左右。我这个方法只能淡化平整痘疤。

【树疗】树疗能恢复气色，能使皮肤变白变滑，效果非常不错的，具体树种以“银杏树，香樟树”，每次最好能做半个钟头以上。具体做法可以看看飞翔老师所讲的43季。大家有时间可以去尝试一下。

【关于长高的问题】

根据我见过的案例来讲，30岁之前完全还可以长高，至于能长高多少取决于你努力了多少。

首先不要相信任何增高药！增高贴！增高中药！紫光度！中午吃饭时候：碳酸膨化类食物、各种肉皮和含糖类高的食物不要吃，吃适量炒熟的黄豆，适量胡萝卜，每天最少吃一个水果（香蕉、苹果、橘子、火龙果、葡萄等），多吃蔬菜，多喝水，必须晚上10点40前睡觉，睡够6-8小时左右，每天午休20分钟左右，午休不要超过30分钟，戒熬夜戒烟酒戒色。

适量锻炼，比如篮球、游泳、足球、排球、慢跑等。

早饭必须吃。早吃好，中午吃饱，晚上少吃，晚上吃饭8成饱！晚上10点以后不要大量喝水！晚上睡觉不要开灯！

晚上睡觉前吃一粒液体钙，可以另加一包纯奶，睡觉一定在10点40前！

必须每周做一次善事，捡掉地上的垃圾也算，切记！

长高穴位按摩，穴位按摩会帮你的大忙（这个不错的）血海穴，膝眼穴，足三里穴，委中穴，承山穴。方法，右手拇指用力压9秒，然后不松劲，顺时针9秒，逆时针9秒，然后反复一遍，按摩不宜多不宜少，多者伤身，少者无效，一周一般按摩4-6天，自己一定要掌握住量！

脑力的恢复

作为一个学生，可能对他最重要的就是脑力了，他能在学习上奋勇学习，体力好的话还能在运动场上挥洒着汗水，劳逸结合对一个人的精神有很大的作用。脑力的恢复在于坚持戒色，只是一个基础，据我自己的经验来讲，坚持戒色养生三个月有一些改善，戒色半年就有成果，而戒色一年以上就能够恢复的七七八八了，也够用了。

饮食:脑力恢复每天可以吃三个左右的核桃，或者卖的六个核桃也可以。

锻炼:建议选择跳绳，跳绳健脑，具体可以百度查。

睡眠:学业繁忙的时候也要尽量在11点半前睡觉，最好是选择10点半左右睡觉，早上4-5点爬起来写作业。

最后每天可以用指腹梳头，由上往下梳，早晚各200下，时间久了见效果，关键在坚持。

下面分享一则小故事：

有一天，孔子的一个学生在门外扫地，来了一个客人问他：

“你是谁啊？”

他很自豪地说：

“我是孔先生的弟子！”

客人就说，“那太好了，我能不能请教你一个问题？”

学生很高兴地说：“可以啊！”

他心想：你大概要出什么奇怪的问题吧？

客人问：“一年到底有几季啊？”

学生心想，这种问题还要问吗？于是便回答道：“春夏秋冬四季。”

客人摇摇头说：“不对，一年只有三季。”

“哎，你搞错了，四季！”

“三季！”

最后两个人争执不下，就决定打赌：如果是四季，客人向学生磕三个头。如果是三季，学生向客人磕三个头。

孔子的学生心想自己这次赢定了，于是准备带客人去见老师孔子。

正巧这时孔子从屋里走出来，学生上前问道：“老师，一年有几季啊？”

孔子看了一眼客人，说：“一年有三季。”

这个学生快吓昏了，可是他不敢马上问。

客人马上说：“磕头磕头！”

学生没办法，只好乖乖磕了三个头。

客人走了以后，学生迫不及待地问孔子：“老师，一年明明有四季，您怎么说三季呢？”

孔子说：“你没看到刚才那个人全身都是绿色的吗？他是蚂蚱，蚂蚱春天生，秋天就死了，他从来没见过冬天，你讲三季他会满意，你讲四季吵到晚上都讲不通。你吃亏，磕三个头，无所谓。”

记住这个故事，别考究是真、是假，对我们都非常管用。因为：

只要你会用，你可以多活十年！

很多朋友听了这个故事后，变得很开心。碰到都跟我说，以前看到那些不讲理的人会生气，现在不会了，心想那是“三季人”，就不往心里去了。

三季人坚持自己的“真理”，是因为他们没有见到证明他们错误的事实，因而，你生气就是对不起自己。

故事告诉我们：

不争就是慈悲，不辩就是智慧，

不闻就是清净，不看就是自在，

原谅就是解脱，知足就是放下。

对任何人、任何事，当你要发脾气时，当你情绪很不稳定时，你就想那是“三季人”，是“三季人”做的事，马上就会心平气和了。

这个世界上“三季人”太多了！

最后总结：

坚持戒色修善，散发出来的磁场和气场和邪淫的时候完全不一样了，戒色修善是正能量，而邪淫时候是负能量，前者给人一种舒服的感觉，后者给人一种厌恶的感觉。不管戒色了多少年，也要牢记看住自己的身、口、意，特别是起心动念，要牢牢看住，不能起邪念。在独处时，如履薄冰、如临深渊，始终不放纵不越轨。

国庆破戒帖明显增多，主要原因都是独处时间＋无聊时间太长，自己应该去设定一个方案去防止破戒，培养自己的兴趣爱好，积极做户外锻炼，学生党做做兼职也是很不错的，没有必要赖在家里。也要坚持看戒色文章，不看戒色文章，到时自己也会忘记戒色，但是心魔不会忘记你，等你忘记戒色了，放松警惕了，心魔就会攻击你，一举把你拿下，再次把你变成撸囚！！

戒色真的是系统工程，越戒到后面要求越高，必须坚持学习，不断提升自己的觉悟和境界，这样才能进入极稳定的戒色层次。

**第二篇.戒色450天感言**

一转眼2018年已经到来，现在时常回想去年的点点滴滴，让人心生很多感慨，发现自己在不知不觉成长了那么多，也明白了很多的人生道理，第一次那么真切感受到，命运由自己把握，由自己主宰！邪淫是很损一个人的福报的，稍微有点觉悟的戒友都是知道这一点的，邪淫会影响一个人的运势走向。坚持戒色修善过后，发现自己的运势已经回来了，让人感觉到很踏实。也在这里预祝各位广大戒友2018年戒出新气象，新生命！

【loser即是撸者】

其实撸者就是loser(失败者)，这俩者的发音极其相似啊。我觉得这也是冥冥中注定的，撸者就是一个失败者，撸者就是愚者，智者才不屑撸管呢，智者已经看清了撸管的真相，撸管先爽后苦，危害极其惨烈。撸管的快感看似是一个包着漂亮糖纸的糖果，实际上就是一个毒药，无形中就废了你，撸管看似是享受，但最后的结局肯定是痛苦的折磨，快感只不过是诱饵，症状才是里面的钩子！我们一定要做一个非撸者(非loser)，这样我们才能把握自己的未来，撸管就是给失败者的，这是他们自残式的安慰，我们何必自讨苦吃呢？撸管撸的是雷管，迟早有一天就会点爆这个雷管，撸管是懦夫的自残，戒色是勇士的抉择。真正的享受是戒撸，而不是撸管，撸管完全就是自残，掏空五脏废进医院的自残。戒色如一人与万人敌，要有一夫当关，万夫莫开的气势。不怕心魔强大，只怕自己投降。除非我不想赢，不然没人能让我输！！！

【时间不等人，把握自己真正想要的】

从默默无闻、人贱嘴臭、内心阴暗到现在的人见人爱、善良大方、名声很好，我用了一年的时间。一年说长也长，说短也短。记得有句话是这么说的:婴儿觉得一天的时间很长，小学生觉得一个星期时间很长，大学生觉得一个月时间很长，毕业出来工作后觉得一年时间很长。光阴似箭，日月如梭。以前的我总是幻想着今年一定要自己成长，让自己的心境变得成熟稳重，日复一日的幻想，实际上却一点都没改变，一度让我感觉很迷茫，其实迷茫的原因很简单，就是在我们应该奋斗拼搏的年纪却选择了想得太多，做得太少。2017年我没怎么幻想，我注重现实，我注重生活的点点滴滴，我注重戒色修善，我注重积累的力量，终于我一年一回头，发现自己成长了太多了，自己似乎和自己的梦想很近了，这让我感到非常快乐，因为这很踏实。戒色能让你找回真正的自我，能够主宰自己心念的人必定可以获得成功。我曾经追求虚无的快感，荒废了多少年的青春，现在，只需戒撸，就能获得纯粹的大快乐。请放下撸管的手，一切的美好与快乐都会回来。只有真正放开了，你才能腾出手来，抓住真正属于自己的幸福与快乐。

【冬天谨防赖床破戒】

进入冬季之后 天气渐渐变冷，贴吧里破戒帖变多了，多数都是赖床破戒。首先先讲冬季破戒的后果，一、来年精神会很差劲。二、恶果有一定可能立马显现，我15年底破戒一次后就头特别晕，有点轻微的神衰了，感觉真的特别痛苦。冬藏精，我们应该加强养生之道，养生就包括戒色保精，这样来年才有打虎之势。所谓饱暖思淫欲，淫念就很容易洗脑，窝在被窝里虽然舒服，但是对于定力弱的人那就是要付出代价了，赖床其实很【无聊】，赖床就是在做一件非常无聊的事情，给大家一个小方法，每当生起赖床的想法，立马回想邪淫时期的痛苦，这会让我们立马警醒过来。戒色说白了，就是控制与被控制，你能控制自己的念头，就不会出现破戒，反正，你被念头控制了，那时候就是一连串的破戒，我们也要控制一切能导致破戒的念头，这样才会做到不破戒。佛法讲制心、降伏其心，就是在讲念头实战，我们一定要强化观心断念，制服邪念，实战意识一定要强，每时每刻都准备战斗，而不是窝在被窝里。

【谨防网上擦边的】

现在网络上擦边球实在太多了，根本是防不胜防，很多吧友就是有一个非常坏的习惯，希望浏览新闻这些、看游戏视频这些。很多人一开始似乎都觉得自己对心有非常强的控制，不会因此而破戒的，可是后面渐渐失去对心的观照，或者放松警惕意识，不知不觉就破戒了。这个过程应该是:——无事浏览新闻，肯定没事的——10分钟后，欲望有一点强烈，心里想没事，我不会因此而破戒的——半小时后——突然看到一个擦边图，把持不住点进去——开撸。或者是——赶快退出来，感觉生活好无趣，继续浏览，然后看到第二个擦边图，开撸。总的过程应该就是这样。让我们深入分析一下，刚开始的时候“无事浏览新闻”应该是安全的，若是此时立马察觉，赶快退出去，就相安无事。到了第二“10分钟后，内心开始有欲望，不以为然觉得自己很厉害”此时已经开始滋生骄傲自满的情绪，而且从这一刻起，你的警惕已完全消失，此时若是还不觉察，那破戒就是时间问题了，到了第三阶段，就是非常危险的了，有很大可能就是破戒了。其实解决方法很简单，那就是断绝一切黄源，坚决不打擦边球，擦边球是最容易腐蚀掉一个人的心志的，这些其实也是多巴胺在分泌，实际上并无任何吸引力。就打比方说我自己，我喜欢看篮球比赛，在看了几场集锦，就想继续看下去，不看就会有深深的空虚感，其实这些都是多巴胺惹的祸，我们不能被这个给欺骗了。

【切莫情绪破戒】

情绪破戒在吧里是很常见也是最容易犯的，下面分享我的一次深刻经历。

记得是去年5月2号的时候，我那时候戒了86天了，因为当时沉迷游戏(王者荣耀)，所以经常发火，但是之前都没有情绪破戒，直到有一次，在玩游戏的时候，原本快要输了心情就很糟糕，然后父母又让我做事情，我就不听，而且还对他们大吼大叫，后面就糊里糊涂地破戒了。事后真的是非常后悔，毕竟当时很在意天数，就这样破戒了非常灰心。不过这次破戒对我也有很大的好处，我下定决心戒除游戏，认真学习，而且还发大力忏悔心，不过当时对忏悔这个概念很模糊，并且开始坚持跑步，学习戒色文章。就那样，我突破了百天大关，可惜后面还是破戒了，原因有三点，一是放暑假了重新开始玩游戏。二是不再坚持学习戒色文章，警惕性也都没了，三是有一天晚上2点多醒来就睡不着，晚上人的大脑警惕性就很低，后面就看黄破戒了。所以，当你情绪很差的时候，要提醒自己，切莫情绪破戒，要控制自己的情绪，然后多做运动让自己放松，或者大哭一场也不错，大哭一场会让你明白很多，真正的强者不是不会流泪的人，而是留着泪依旧奔跑的人。很多人在犯错之后，都会感叹当时一念之差，有时一个不好的念头就会造成很严重的后果，比如犯罪、轻生、发脾气等。人人都懂大道理，却难以控制小情绪。不成功，不是因为懂得少，想不到。往往是缺乏控制力。你若是能控制自己的情绪，那么在任何方面都能取得一定的成功。

【学会从破戒中看到自己戒色的不足】

很多人破戒之后就会很消极，然后破罐子破摔，疯狂地撸管，然后沉迷网瘾等等。破戒的确会给人带来很大的消极感，但是要学会从失败中学习，这样才能成长。破戒之后要避免连续破戒，因为手淫具有高度成瘾性，很容易一发不可收拾。此时应该好好总结破戒教训，认真分析破戒原因，真诚忏悔，并且下大决心来戒色。失败只会让弱者更弱，让强者更强。天助自助者，天救自救者，天弃自弃者。破戒可以让你发现自己的不足和漏洞，补强自己的觉悟，你就能越戒越好。在破戒后，不应气馁与灰心，应该好好总结和分析，到底问题出在哪里？找出问题，解决问题，不要再犯同样的错误。戒色就需要有一股越挫越奋，越挫越勇的精神，穷且益坚，不坠青云之志，要学会从失败的挫折中强势崛起，要学会从失败中学习经验教训，不要犯同样的错误，这样才能越戒越好。失败只是通往成功的一点挫折和考验罢了，不经历风雨如何见彩虹？！

【多帮助别人戒色，多力行善事】

其实帮助新人就是在帮助过去无知的自己。劝新人也是在劝自己，对于坚定自己的戒色立场有着很好的促进作用。助人即助己，帮助别人成功就是帮助自己成功，当你真正懂得无私奉献了，很多事情都会朝着好的方向发展，你的心里也会变得更阳光，更有正能量。人生一世，为善最乐，一个人自私自利地活着，其实是件很痛苦的事情，如果你愿意奉献自己的力量，尽己之能来帮助更多人，你的心境就会截然不同，你的人生将会富有新的意义。我就是每天想着如何帮助更多的人，如何让这个社会多一份正能量，这是我坚持的原因。自度度他，助人戒色即是助己成功。《菜根谈》云:“为善不见其益，如草里冬瓜，自应暗长；为恶不见其损，如庭前春雪，当必潜消。”小善不积，大德不成。小恶不止，终成大罪。每天帮助吧友，顶顶精品帖，宣传戒色等等都是对戒色成功非常有利的。生活上多孝顺父母，不要对他们大吼大叫，要尊重父母，不说脏话，地上有垃圾也可以捡起来丢进垃圾桶，还有放生，不信佛的可以科学放生，求个内心的宁静即可，放生是心理按摩。《太上感应篇》曰:“祸福无门，惟人自召。善恶之报，如影随形。”大家一定要多多力行善事，才能明白其中的奥妙。

【戒色行善之后带来的纯净感】

戒色是一种力量，纯净是一种力量，这种力量完全可以改变一个人的精神面貌和整个人生的走向。《道德经》云：“清静为天下正。”邪淫的心是非常肮脏的，这不是一种光明磊落，一个人不断起邪念就是在污浊自心。邪淫惶惶不可终日，一直活在痛苦的世界里，根本没有幸福可言。寒山子诗云:“凡读我诗者，心中须护净。”要读懂圣贤的开示，一定要心底干净，这样才能真正相应和契入。以前我的内心不够纯净清净，看这句话的时候始终云里雾里的，过了一段时间再看到这句话的时候，如同醍醐灌顶，一下就明白了。《清静经》云：“人能常清静，天地悉皆归。夫人神好清，而心扰之，人心好静，而欲牵之。常能遣其欲，而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲为遣也。”通过戒色修心让我们回到思无邪的状态，让自己回归到婴儿般的纯真无邪、纯朴自然的状态。纯净的感觉太好了，有时候内心就会非常的幸福，看待事物也特别单纯。纯净纯善赤子之心就是一种最深层次的召唤，净化心灵是生命最深层次的需要。真正的自由、快乐、愉悦和谐满足感来自于戒色。

【学会观察自己的念头】

念头控制行为，人活着肯定会有念头，而我们的行为和我们念头是息息相关的。念头不是我们，念头是死的，念头只是工具，念头只能唯我们利用控制。我们必须时刻保持对内心念头的觉察，这样久而久之就可以影响到潜意识，我们必须熟知各种能够导致破戒的念头，这样在实战中就有百分百的胜算。戒色新人在刚开始或许无法断除自己的念头或者发现意淫的时间太晚，请不要担心着急，好好坚持戒色，好好坚持反复练习观心断念，当邪念出现，你立马觉察到，其实这就是观心的功夫。戒色要成功，必须牢牢看住自己的念头，学会倾听内在的声音，每个人都有自己的心理活动，心理活动就是一连串的念头所组成的。心魔的表现形式就是邪念或者怂恿类、骄傲类、嗔恨类、怀疑类念头等等。戒色不管怎么样都不能不重视断念，断念才是最实战的地方，意淫往往是破戒的前奏，所以我们一定要控制自己的起心动念。

最后总结:

戒色就是逆袭和蜕变的开始，戒色不是让你终生禁欲，也不是让你去当和尚，戒色只是人生某个阶段的一项修炼，古圣先贤都提倡戒色，戒色就是戒邪淫，让你在婚前就学会控制自己的欲望，这样进入婚姻时才有望做到节制。戒色是一种解放，把你从邪淫堕落的生活中完全解放出来，更准确地说，是一种解救，是一种救赎。戒色这种感觉很微妙，不仅外貌会产生可喜的变化，而且内心也会变得更加喜悦和祥和，情绪也会更加稳定，更积极乐观。戒色后感受到的大快乐真的不是手淫的小快感所能比的，当一个人超脱了邪淫的束缚，他就可以感受到真正的自由和纯净的美好。当一个人不再发出邪淫的念波时，他的整个容貌气质，整个生命景象都会发生质的改变，所谓相由心生，境随心转。让我们恢复心灵的纯度，让我们找回遗失的美好。好好坚持戒色修善就会感受到纯净的大快乐。让我们崇尚无撸的生活，让我们感受纯净的力量，让我们享受纯净的愉悦，让我们散发纯净的光芒，让我们呈现出最纯净的自己。

下面分享一则小故事

一天晚上，一群游牧部落的牧民正准备安营扎寨休息的时候，忽然被一束耀眼的光芒所笼罩。

他们知道神就要出现了，因此，他们满怀殷切的期盼，恭候着来自上苍的重要旨意。神果然出现了，他对这些虔诚地信仰着他的人说：“你们要沿路多捡一些鹅卵石，把它们放在你们的马褡子里。

明天晚上，你们会非常快乐，但也会非常懊悔。”说完，神就消失了。

牧民们感到非常失望，他们原本期盼神能够给他们带来无尽的财富和健康长寿，没想到神却吩咐他们去做这件毫无意义的事。但是无论任何，那毕竟是神的旨意，他们虽然有些不满，仍旧各自随意拾了一些鹅卵石，放在马褡子里。

就这样，他们又走了一天。当夜幕降临，他们开始安营扎寨时，忽然发现昨天放进马褡子里的每一颗鹅卵石竟然都变成了钻石。他们高兴极了，同时也懊悔极了，后悔没有捡更多的鹅卵石。

感悟:其实，在我们生活中何尝不是如此呢？有许多眼前看似鹅卵石一样的东西被我们如敝屣般地丢弃了，然而，忽然有一天，当我们需要它的时候，它就变成了钻石，而我们却不得不为以前丢弃它而懊悔不已。人生总是如此:当你期望现在能够有所得时，却发现因为过去付出得太少、积累得太少，因此现在无法获得想要的东西。所以便有了诸如“当初要是读书认真些就好了……”，“当时要是多付出一些该多好的”的悔恨。

你今天所得的一切都来自过去，未来所得的一切则源自于今天。从今天做起，为未来而努力、而积累。

**第三篇.戒色560天小总结**

大家好，我是慧剑斩魔，其实很早就想写这一篇文章了，但是总是找不到一个合适的机会，总是提笔忘字，这次算了算自己的戒色时间，正好可以借此写一篇文章。

时间过得很快，2018年已经来到了4月份，感慨万分，曾经那个邪淫猥琐龌龊人已经变了，以前的那个我已经死了，现在是崭新的我，正能量的我，富有责任的我，像吧里很多兄弟说的，戒色给了我重生，带来了第二次生命！在此，感恩飞翔哥，吧里的前辈师兄们对我的帮助，没有你们的鼓励与支持，很难有现在的我！也希望更多的兄弟能够早日彻底戒除手淫，无论前方有多么的难走，我们都一定要坚定不移地走专业戒色道路！

学会学习

吧里很多人都不会学习戒色文章，不管是学习戒色文章还是学习其他的，最起码要有一个认真坚持的信念，不能走马观花一目十行地学习，要认认真真扎扎实实地学习戒色文章才行，学习戒色文章的过程中要学会思考问题，根据自己的看法去判断，学习戒色文章一定要善于思考、思考、再思考！

有个戒色笔记本，把戒色文章的好的知识点给记录下来，反复复习，反复思考，这样吸收率上去了，觉悟也就提高了。

戒色需要扎实学习提高觉悟，如果能系统专业地学习戒色文章，那么戒色成功自然会水到渠成，就怕一曝十寒，缺少耐心和恒心，这样就很难了。

学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。觉悟都是学习得来的，所以一定要意识到学习的重要性。

学以致用

我们学习戒色文章的根本目的就是想彻底戒掉手淫，跟邪淫做一个了断。但是我们不能光学不做，不能成为思想上的巨人，行动上的矮子。很多人学习戒色文章非常刻苦，戒色笔记本记了几本却总是屡戒屡败就是因为没有落实，没有做到，没有做到就没有领悟到戒色文章的精髓，断念文章里面讲的都要去落实，这样才能戒手淫。要把理论的戒色知识和戒色实战联合起来，由浅入深、达到熟能生巧的目的，学到的东西要经常揣摩，真正地理解其含义（包括使用的方法，注意的事项）然后按照理论的要求在实践过程中应用到实际戒色实战中，再从戒色实战中的遇到的问题来学习新知识来解决，就这样相互促进学习，逐步加深自己的理论知识与实践应用，所以学用必须结合，二者缺一不可。

学会坚持

我们戒色的每一天都应该坚持学习戒色文章，因为这会让你一直处于戒色状态非常好，并且随着时间的推移会越戒越稳定。坚持学习戒色文章一开始或许是很难做到的事情，但如果你坚持了，渐渐地就能为你带来好处！我们要养成良好的学习习惯，习惯的力量是很强大的，人生就是无数个习惯的总和。我们必须要掌握戒色的规律和原理，走专业戒色的道路，知道什么时候是欲望的高峰期，要记住:欲望高峰期远远不止一个，它跟饮食、锻炼、作息、季节变化遗精之后都是有关系的，所以千万不能放松警惕，一放松警惕就很容易导致破戒。一定要坚持多次复习和总结戒色笔记，不断提炼笔记的精华要点，不断加深自己的印象，并且内化自己的实战意识。我们一定要认真坚持学习戒色文章，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。认真的人改变自己，坚持的人改变命运，做一件事情不难，难的在于坚持，坚持一下也不难，难的在于坚持到底！如果在胜利前却步，往往只会拥抱失败;如果在困难时坚持，常常会获得新的成功。所以，请你坚持、坚持，再坚持！坚持到底！

学会反思

不要对破戒之后就抱有“无所谓”的心态，其实是非常不好的，说白了就是不想戒了，这一点必须得改过，因为戒色是为自己而戒的，不是别人逼你戒的。我们也应该学会从破戒中看到自己戒色的不足，很多人破戒之后就会很消极，然后破罐子破摔，疯狂地撸管，然后沉迷网瘾等等。破戒的确会给人带来很大的消极感，但是要学会从失败中学习，这样才能成长。破戒之后要避免连续破戒，因为手淫具有高度成瘾性，很容易一发不可收拾。此时应该好好总结破戒教训，认真分析破戒原因，真诚忏悔，并且下大决心来戒色。失败只会让弱者更弱，让强者更强。天助自助者，天救自救者，天弃自弃者。破戒可以让你发现自己的不足和漏洞，补强自己的觉悟，你就能越戒越好。在破戒后，不应气馁与灰心，应该好好总结和分析，到底问题出在哪里？找出问题，解决问题，不要再犯同样的错误。戒色就需要有一股越挫越奋，越挫越勇的精神，穷且益坚，不坠青云之志，要学会从失败的挫折中强势崛起，要学会从失败中学习经验教训，不要犯同样的错误，这样才能越戒越好。失败只是通往成功的一点挫折和考验罢了，不经历风雨如何见彩虹？！

学会充实自己的生活

如果大家仔细观察，周末或者节假日的时候破戒帖子明显增多，这其实就反映了一个情况，很多人在放假的时候太闲了，到了周末生活规律就乱了，熬夜赖床，天天躺在床上玩手机的人太多，在家太闲了从而导致破戒。虽然周末节假日是用来休息放松的，但不是给我们拿去手淫的，我们应该学会充实自己的生活，周末多记记戒色笔记，多看点戒色文章是对我们戒色道路上是有很大的帮助的，别老是整天拿着手机玩，网络有利有弊，而我们大多都是广泛地浏览一些无聊的内容。而这些内容都是散乱的，毫无核心联系。这就是所谓的碎片化信息。每每看完这些碎片化信息，是不是感觉自己懂了很多，但细想一下，好像又什么都没学到。试想一下，如果用这些时间来专心学习某一样东西，是不是感觉比整天沉溺于网络世界要有意义，有价值得多。因此，没有必要的话，尽量少使用网络，花花世界虽美好浪漫，但不及现实生活中那一步一步走得踏实。

我们可以拿来学习一门外语，外语是很重要的，不要说什么学不会，认认真真学习，也学了一些英语知识好吧！人往高处走，说实话英语你早晚用得到，即便你觉得现在用不到，但是哪天机会来了，你发现你hold不住了，那就为时晚矣，何不趁现在有时间好好学习学习。推荐一个英语软件:百词斩，这款软件我个人用了对我学习英语有很大帮助，强烈建议想学英语的你们试试。

此外，还可以在安静的地方好好看看有教育意义的书籍，享受书香带来的愉悦周末，还有积极参加社会交流活动，积极锻炼、琴棋书画等等都是可以的。总之就是不要闲，闲会让你的心灵变得苍白，使人生沉沦和失败。

警惕不可失 信心不可无

戒色的每一天我们一定要保持高度警惕，管住自己的视线，看住自己的念头，实战意识一定要强！菩萨见欲，如避火坑，“菩萨”就是保持着高度警惕意识的，因为色情真的会毁掉一个人，我们应该有这么一个警惕性，要深知一念天堂，一念地狱，牢牢地看住自己的念头，当你进入戒色稳定期以后，也要保持一定的危机感，不要放松戒色文章的学习。

信心是对于尚未见到事物的信念和凭据，它包括相信和敢于将自己完全委托两个层面。我们一定要自信地看待戒色，要坚信自己一定可以戒色成功，信心是非常重要的，戒色的每一天我们也要不断激励自己，自助者天助，当你一次又一次地战胜自己的心魔，你的内心就会变得极为强大，只有战胜自己的心魔，才能获得真正的平安，否则心魔做主，永无宁日！要突破现状，必须发出大决心，然后平时要学会不断激励自己，不要消极思考，不要否定自己，消极思考带来消极的结果，积极思考带来积极的结果，所以我们要积极戒色，每一天，为明天！

最后总结:

戒色吧里每天的破戒帖有很多，其实破戒不是因为没有毅力 而是没有认真学习戒色文章，觉悟没有得到实质性的提升！毅力一定要落实在学习上，落实在戒游戏上，如果光靠毅力，那是绝对不行的，那是在蛮干。如果你好好学习戒色文章，还好好练习断念了还破戒，那我想告诉你失败只是暂时的，胜利必将属于坚持到底的人，你会失败，但是不会永远失败！恒则成！

戒色吧每天会有很多新人涌入，所以需要我们来指导，一定要多帮助别人，帮助别人就是帮助自己。很多人戒色弱就弱在判定差和断念慢，因为觉悟太低，对于邪念没有识别能力，还以为是自己的想法，于是就跟着邪念跑，最后就破戒了。判定必须要强，断念必须要快，这样心魔就不会得逞了，所以必须坚持学习戒色文章不断提高觉悟才行。

戒色到现在，经历了很多风风雨雨，由失败慢慢走向成功，由邪淫烂人慢慢走向正常人，我通过戒色找回了真正的自我，我感觉到不撸的每一天都过得非常自由，因为你不会被心魔奴役，这感觉真的很舒服，这种舒服的感觉其实就是愉悦感，这种愉悦感不同于邪淫的短暂快感，这种愉悦感很持久，甚至可以持续一整天。当心里恢复纯净后，自然会体验到愉悦感。最自信的人就是充满正能量的人，这种自信是真正值得拥有的品质。

下面分享一则小故事

世间什么能让人变坏？

一位居士请教一位老禅师：“究竟是什么让一个人变坏，产生恶念？”老禅师就对他说了这样一个故事：

有个老魔鬼看到人们的生活过得太幸福了，他说：“我们要去扰乱一下，要不然魔鬼就不存在了。”

他先派了一个小魔鬼去扰乱一个农夫。因为他看到那农夫每天辛勤地工作，可是所得却少得可怜，但他还是那么快乐，非常知足。

小魔鬼就想：“要怎样才能把农夫变坏呢？”他就把农夫的土地变得很硬，让农夫知难而退。那农夫对着地敲打半天，做得好辛苦，但他只是休息一下，还是继续敲，没有一点抱怨。小魔鬼看到计策失败，只好摸摸鼻子回去了。

老魔鬼又派第二个去。第二个小魔鬼想，既然让他更加辛苦也没有用，那就拿走他所拥有的东西吧！那小魔鬼就把他午餐的馒头和水偷走。他想农夫做得那么辛苦，又累又饿，却连馒头和水都不见了，这下子他一定会暴跳如雷！

农夫又渴又饿地到树下休息，想不到馒头和水都不见了！“不晓得是哪个可怜的人比我更需要那块馒头和水？如果这些东西能让他温饱的话，那就好了。”小魔鬼只好又弃甲而逃了。

老魔鬼觉得奇怪，难道没有任何办法使这农夫变坏？这时第三个小魔鬼对老魔鬼说：“我有办法一定能把他变坏。”

小魔鬼先去跟农夫做朋友，农夫很高兴地和他做了朋友。因为小魔鬼有预知的能力，他就告诉农夫，明年会有干旱，教农夫把稻种在湿地上，农夫便照做。结果第二年别人没有收成，只有农夫的收成满坑满谷，他就因此富裕起来了。

小魔鬼又每年都对农夫说当年适合种什么，三年下来，这农夫就变得非常富有了。他又教农夫把米拿来酿酒贩卖，赚取更多的钱。慢慢地，农夫开始不工作了，靠着贩卖的方式，就能获得大量金钱。

有一天，老魔鬼来了，小魔鬼就告诉老魔鬼说：“您看！我现在要展现我的成果，这农夫现在已经有猪的血液了。”只见农夫办了个晚宴，所有富有的人都来参加；喝最好的酒，吃最精美的餐点，还有好多的仆人伺候。他们非常浪费地吃喝，衣裳零乱，醉得不醒人事，开始变得像猪一样痴呆愚蠢。

“您还会看到他身上有着狼的血液。”小魔鬼又说。这时，一个仆人端着葡萄酒出来，不小心跌了一跤。农夫就开始骂他：“你做事这么不小心！”“哎！主人，我们到现在都没有吃饭，饿得浑身无力。”“事情没有做完，你们怎么可以吃饭！”农夫恶狠狠地说。

老魔鬼见了，高兴地对小魔鬼说：“你太了不起了！你是怎么办到的？”

小魔鬼说：“我只不过是让他拥有比他需要的更多而已，这样就可以引发他人性中的贪婪。”

说完了这个故事，老禅师对居士说：“现在，你明白究竟是什么让一个人变坏，产生恶念了吧。那就是贪婪和无止境的欲望。”

禅思禅悟：贪婪和无止境的欲望是让人变坏，产生恶念的根本原因。我们在努力追求梦想时，不要让人性的弱点靠近自己，不要忘了自己最初的本心。

**第四篇.说说我戒色三百天的经验**

今天是八一建军节，也正好是我戒色300天，我们就应该当一个铁骨铮铮的戒色军人，戒色特种兵，在看不到的战场上干掉心魔，心魔老怪头一冒出来就把它给干掉。不怕贼强，只要将猛！超强的决心就是超强的力量，不戒掉手淫誓不罢休！请拿出壮士断腕的决心与魄力，勇猛精进地戒撸！做一个戒撸烈士！正所谓:猛将戒撸有虎威，杀透邪念几万重！

其实不管是飞翔哥还是吧零厚等戒色前辈都是从无数次失败最终成长为戒色高手的，看到吧里面很多帖子都是说“破戒了怎么办啊，不活了”这些话，其实就是最差的那一种，失败可怕吗？失败不可怕，可怕的是破戒了还不学习戒色文章，要知道戒色神力来源于学习！戒色成功=觉悟高+警惕强，觉悟从哪里来？就是从学习得来的，觉悟也可以叫做意识，就像打篮球一样，有篮板意识，挡拆意识，传球意识这些，戒色一样有的，当欲望来袭的时候你就要意识到是心魔要怂恿你破戒了YY要上来了，必须加强警惕意识并且杜绝外部因素。外部因素:身边有邪友，还在讲黄色段子，还有新人甚至一部分戒友还在看黄YY只撸不射这些，我以前就是这样自欺欺人，隔三差五的就只撸不射还一直心里安慰我只是撸又没射又没动念，实际上你说要戒色你还撸你这是戒的哪门子色啊，所以这些都要杜绝，还有就是看擦边新闻电视剧电影动漫小说里面的擦边球很多，没那定力就不要看，何况定力高的戒友也不会自讨苦吃去看这些。还有就是情绪破戒问题，其实有这个意识的戒友在生气的时候脑子就有一个声音，我不能情绪破戒不然到时候又是无尽的悔恨了，这个意识就很到位了。心理决定行为，行为是心理的体现，真正的戒色高手，他的强大之处就在于他能高度控制自己的念头活动，他是念头的主人，而非奴隶！他能准确识别每种破戒的想法，知道得非常清楚，一旦出现那种想法，马上就会干预，绝不会让那种念头得势，在萌芽之初就能把它消灭掉，这样就不会被那种念头所控制。

其次多犯的就是暑假破戒和已经工作的吧友周末破戒，学生党平时在家没事一到暑假周末独处就破戒，暑假无聊时，心魔就会出来考验你的觉悟，所谓真金不怕火炼，如果你的觉悟够硬，那就不怕魔考。其实挺过这个破戒高峰期不是很难，只要做到以下几点就能顺利度过难关了。

1:不独处，想我去年戒了100多天破戒有一部分原因就是独处，古人说过君子慎独，我们应该尽量避免独处，并且警惕螺丝千万不能放松，不然戒色大厦会轰然倒塌，还有就是坚持学习戒色文章很重要！在家里面你大可以欲望来袭做俯卧撑，泼冷水等转移注意力的方法。

2:警惕意识很重要很重要很重要很重要很重要很重要！其实警惕也属于觉悟的一部分但是为了强调警惕专门罗列出来的，警惕不能放松也不能太过度警惕，就好像走钢丝一样过度或者放松都有可能导致掉下来。应该不断强化这个警惕意识。

3:坚持学习戒色文章很重要！做一件事情不难，难的在于坚持，坚持一下不难，难的在于坚持到底。贵在坚持，认真的人改变了自己，坚持的人改变了命运，再强大的心魔也抵不过你无止境的坚持，认真坚持学习戒色文章迟早可以降伏心魔的，系统性地学习戒色文章，多总结，多思考，多做戒色笔记也很重要，总之一定要坚持到底！

4:行善积德，小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德，戒色必修德，不然的话你戒到一定程度就会莫名其妙地破戒，除非你专业戒色真的是巅峰造极的地步了，戒色的同时一定要注意修善，因为修善可以增加自己的正能量，积善成德。多做力所能及的善事你会发现戒色会变得很简单，日行一善。有能力的吧友们可以多多帮助新人，自度度他，助人戒色即是助己成功。帮助新人就是在帮助过去无知的自己，劝新人也是在劝自己，对于坚定自己的戒色立场有很好的作用。帮助别人成功就是在帮助自己成功。《太上感应篇》:“善恶之报，如影随形。”善恶是感，福祸是应。世人能行善则必然召感福报，若是为恶则必定召来祸害。这就像人的影子跟定人的身体一样，形正则影正，形斜则影斜。所以大家一定要在力所能及的范围内多多行善，念头正了！自然就不会再手淫了。

我在网上找到了一些玩游戏的危害。

1.使视力下降

2.影响学习和工作

3.浪费时间

4.浪费金钱

5.消磨人的意志，使人生活没有目标

6.影响人的身体健康

7.与社会脱节，生活越来越虚幻

8.容易产生心理疾病

9.由于游戏大多是国外的，什么日本的美国的，接触多了会使你崇洋媚外，不爱国

10.游戏里的女孩子太假了都是虚拟的会觉得很完美玩多了会使你对现实中的女孩子不屑一顾

11.老玩游戏不做其他运动容易变胖

12.影响性功能

13.如果玩成宅男，你将在现实生活中受到巨大的歧视和侮辱

14.戴上眼镜后没有不戴时帅吧，所以玩游戏让你变丑了

15.当你了解到生活中有更重要的东西时，你会发现有些东西已经无法挽回了（或者说很难改变）

比如沉迷游戏而荒废学业，会毁掉自己一生的前途

另外，性格，气质，人际交往能力等等，也不是说改就可以改的。

适量玩一些小游戏是不碍事的，但也别过度像王者荣耀英雄联盟这些最好尽快戒掉，我去年戒86天就是因为王者荣耀的原因和父母吵架导致情绪破戒，还有一次就是戒了100多天很大一部分原因因为游戏而破戒，游戏浪费时间浪费精力最好还是杜绝。

（这里说一下，并不是说所有人都有这些游戏的危害，但是里面很多危害还是很符合沉迷网瘾的人的。）

戒色要从心上改，思善，言善，行善，常存利人之心，常做利人之举，要每日晚上睡前忏悔你今天对不起的人，也要感恩帮助你的人，感恩世界，百善孝为先，父母是唯一，要好好孝顺父母，行善去恶，人生苦短几十年，要用快乐与满足的眼光看待这个世界，加油！好好戒色。

戒色不管怎么样一定不能忽视学习的重要性，贵在坚持，认真的人改变了自己，坚持的人改变了命运，一定要坚持学习，提高戒色觉悟，觉悟降伏心魔。戒色成功=觉悟高+警惕强，也要时刻保持警惕，念头来一定要立马断掉，熟背断意淫口诀。

总结:

戒色万不可掉以轻心，一定要保持警惕，不能骄傲自满，不学习如同逆水行舟，不进则退，多学习传统文化的知识，净化自己的思想，改正自己的思想误区，多向自己灌输戒色知识，戒色要专业戒色，杜绝一切强戒，死戒，笨戒，盲戒！积善之家，必有余庆，积恶之家，必有余殃，多做力所能及的善事，好好地孝顺父母，做善事的人，福虽未到，祸已远去，做恶事的人，祸虽未到，福已远去。

**第五篇.论戒色成功的十个关键点**

在戒色的路上，我们应该具备戒色成功的所有关键点，如果没有，这条路很可能就会危机四伏，反复破戒。被邪淫摧残得很严重的吧友往往戒色决心都是非常大的，因为邪淫，他症状缠身，他一无所有，所以想改变的心非常强大。戒色的每一天我们都应该保持高度警惕，不能放松了警惕意识，因为你一放松了那么心魔就会趁虚而入，从而导致破戒。戒色的每一天也要坚持学习戒色文章，养成良好的学习习惯，有些新人每天也坚持学习，可是最后也破戒了，这一点不用担心，一定要继续坚持，不要中断，水滴石穿，绳锯木断，关键是要坚持，要有恒心！

一、下定决心的力量

首先你得下定大决心，要有坚定不移的意志，要么戒要么废，要么心魔亡要么我亡，要鼓足了劲，不戒色誓不罢休。这样才会戒得很稳定，新人们都有一个共同点那就是戒色到一定程度就会担心破戒，搞得自己每天活在惶恐之中，戒色是美好的，但是这种心理就跟戒色的美好背道而驰了，其实适当的恐惧破戒是个好事情，因为它可以提升你的警惕意识，不要害怕心魔的攻击，心魔其实是纸老虎，关键就是要识破它，降伏它，不能被它骗住。不管心魔怎么怂恿，我们都不能动摇自己的戒色立场，要发大决心坚定不移地戒色，对于撸管只有一个态度:彻底戒除！一次都不能有！这种态度就像金刚石一般坚固，任何心魔的怂恿都不能动摇。新人们在下定决心之后也要端正态度，然后踏实学习戒色文章，注重积累，不要中断，不要骄傲自满，时刻保持谦虚谨慎。

二、保持警惕非常重要

警惕是指对可能发生的危险情况或错误倾向保持敏锐的感觉。警惕性的重要性不言而喻，但是很多新人包括吧里一些老人都不清楚的，警惕意识是非常重要的！如果说断念是戒色最重要的，那么警惕意识就是重中之重，断念的基础上就是要有一个极高的警惕意识，它不过于紧张，也不像门卫睡着了，一点警惕感觉也没有。它就像一百度沸腾的水你不敢去触碰的警惕，因为你知道一接触就会疼得你哇哇叫。同理，为何我们要把自残手段加在自己身上呢？手淫伤肾，肾虚百病丛生，早已是不争的事实了。在戒色的每一天，我们都要很慎重、很小心、很警惕，必须看住自己每一个念头，每一天都要牢锁心猿，紧拴意马，时时刻刻保持高度的警惕。我们一定要警惕、警惕、再警惕！管住视线，看住自己的念头，实战意识一定要强，不断强化自己的警惕意识。

三、坚持学习戒色文章

我们戒色的每一天都应该坚持学习戒色文章，因为这会让你一直处于非常好的戒色状态，并且随着时间的推移会越戒越稳定。坚持学习戒色文章一开始或许是很难做到的事情，但如果你坚持了，渐渐地就能为你带来好处！我们要养成良好的学习习惯，习惯的力量是很强大的，人生就是无数个习惯的总和。我们必须要掌握戒色的规律和原理，走专业戒色的道路，知道什么时候是欲望的高峰期，要记住:欲望高峰期远远不止一个，它跟饮食、锻炼、作息、季节变化遗精之后都是有关系的，所以千万不能放松警惕，一放松警惕就很容易导致破戒。一定要坚持多次复习和总结戒色笔记，不断提炼笔记的精华要点，不断加深自己的印象，并且内化自己的实战意识。我们一定要认真坚持学习戒色文章，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。认真的人改变自己，坚持的人改变命运，做一件事情不难，难的在于坚持，坚持一下也不难，难的在于坚持到底！如果在胜利前却步，往往只会拥抱失败;如果在困难时坚持，常常会获得新的成功。所以，请你坚持、坚持，再坚持！坚持到底！

四、学会破解心魔的怂恿

分享一下我戒色到现在遇到过一次比较大的危险。

记得有一次我欲望很重，我那一天也刚好遗精了，早上起床就感觉隐隐不对劲，感觉今天会有不好的事情发生，后面果然发生了，遇到了强烈的外在诱惑，(具体不细讲，简单地带过。)过了之后自己的欲望又给点燃了，勃起了好几次，而且都超过20分钟以上，没有任何意淫的，走在马路上就勃起了，后面心魔就朝我怂恿，说你能勃起那么久绝对是意淫了，你已经破戒了，不要抱有侥幸心理。起初我差点听信了心魔的怂恿，然后就想我怎么会这样呢，越想越消极，后面我突然想起了一句话，就是心魔最喜欢用你的口吻来怂恿你破戒，它或许不是直接用意淫啊什么的让你破戒，它会让你先消极，就是消极！你一消极你就懒，什么都不想干，再后面就是情绪破戒或者糊里糊涂地失去对心的观照就破戒了。心魔的逻辑有时看似荒唐，但的确很具有诱惑性和误导性，很容易击中你的软肋，这个软肋就是你的思想误区，只要你迟疑了那么一下选择听信心魔的怂恿，那就很可能会引起自己心里的动荡不安。我能识破心魔的怂恿也是学习了前辈和飞翔哥的102季之后，加上自己的亲身体会，才没有后续的惨败。我这种经历就是戒色实战中防不胜防的情况，只有警惕观心者才能生存。对于心魔的很多怂恿，如果你的觉悟不够硬，认识上还有误区，那么就很容易破戒。心魔的怂恿有针对性，你越在乎什么，心魔就会从那个方面来对你下手。要破解心魔的怂恿，这就需要完善的觉悟，也要不断提升自己的断念水平。

五、断绝一切黄源

看黄必破，多少人不听信这句话倒在了戒色战场，包括看擦边的，要知道常在河边走，哪能不湿鞋，总有一天你会失去对心的掌控从而导致破戒。所以我们一定要断绝一切黄源，远离一切色情淫秽信息，现在网络上色情泛滥很严重，游戏、小说、电影、电视剧等等。游戏如王者荣耀、穿越火线都是很多擦边角色，女性都很暴露，而且游戏容易毁坏一个人的心志，这里指的是大型网络游戏，像一般的游戏益智类的，偶尔玩的却是一种愉悦感，所以游戏必须卸载，必须戒掉，我去年戒色86天最终破戒有一部分原因就是因为玩王者荣耀和父母吵架导致的情绪破戒，所以一定要引以为戒。小说更加是个害人的东西，我们应该要养成良好的学习习惯，多读课外书，多学习圣贤教育，但并不是用在看言情小说、看玄幻小说看武侠小说的，这些会影响我们的内心，让我们的内心逐渐变态，会想到常人无法想象的邪恶，对戒色的成功非常不利。奉劝那些还在看小说的戒友们，尽早回头，何必沉迷在虚幻的世界，与其这样你还不如信佛，这样还能增长你的智慧。电影电视剧就很容易理解了，我小时候的时候经常接触的就是电视剧里面的那些擦边球，这一类是大家最容易中招的，电影也是一个道理。想戒色成功，就必须断绝一切黄源，最好养成无事不上网的好习惯。

六、多行善积德

其实戒色戒到最后会发觉到一个关键点，那就是行善积德扩充体内正气，才能坚持戒下去，为什么呢？因为现在的这个社会被污染的东西太多了，大部分的人都是负能量充斥的，玩游戏是传播负能量，说脏话是传播负能量，乱丢垃圾也是传播负能量，在当今这个世界上就很容易扩散到每个人身上，而我们就要改正这个坏习惯，以前丢垃圾现在不丢了甚至去捡垃圾，这就是行善！不说脏话是行善，多鼓励别人行善，戒色也是行善，有句话叫戒色是守住福报，而行善就是积累福报，身无正气福德，戒色难以为继。所以我们一定要在力所能及的范围内恒久力行善事，戒到最后拼的就是德，行善也可以帮助身体恢复，善则生阳，阳强则寿，阳衰则夭。当我们戒除手淫恶习并且开始行善积德，内心的黑暗就会渐渐褪去，又慢慢恢复了阳光纯净的心态，到时候你的气场就会正气爆棚，正气特别十足，我戒到现在行善到现在，有很多人都说我正气十足，包括我的初中班主任。戒色行善到现在，我的内心十分坦然，光明磊落。真正的快乐来自戒色，来自纯净的心灵，看黄撸管必然是在染污自己的心灵，最终必然导致惶恐和痛苦。不管戒多久，都要坚持行善积德，为善最乐，当你真正落实行善之后，你会发现你会特别快乐，这种快乐是幸福又持久的，那感觉真的很美妙。

七、不要情绪破戒

吧里面很多吧友都是情绪破戒，飞翔哥说过，想戒色成功，情绪是一关，断念是一关，控制遗精也是一关。我们戒色之后一定要学会控制自己的情绪，多看看管理情绪，修心养性方面的书籍，它能让你的内心真正平静下来，遇到生活中的不如意也可以坦然面对，有的学生党在学校考试考差了或者被老师批评了，回到家就疯撸，打着释放压力的幌子，完全忘掉了戒色时候的誓言，这其实就是逃避。其实是一个人就会有压力，很正常，关键是我们要学会释放，撸管的确可以释放压力，但是释放之后还不是要面对现实，而且会以一种极差的身体状况去面对困境，所以根本就是自讨苦吃。减压方式有很多，比如和自己的朋友或者亲人倾诉、听音乐最好是纯音乐让自己放松下来的、选择自己喜欢的兴趣爱好，打篮球、下象棋等等、做善事也能获得快乐，平衡心理。做善事，内心得到安慰，感到踏实、读自己感兴趣的书，沉浸在自己的脑海里，会抛弃一切烦恼，还有微笑，静思等等。导致情绪破戒的因素有很多，我以前也有一次情绪破戒，但是关键是从自己犯下的错误中学习，然后要学会避免那些错误，你才能戒得更好，并且在处理其他事情也会有条不紊，学会主宰自己的内心，学会控制自己的情绪，不跟随负面的念头。

八、永远不要抱有侥幸心理去戒色

吧里很多人(包括以前的我)都是抱有侥幸心理去戒色，我只看黄不撸管，也算戒色吧；我只让自己适当意淫，我又没撸；我只撸不射，所以还在戒色。最常见的应该就是这三种了。其实他们都是抱有侥幸心理，还在贪恋那点微小的快感，真正的享受是戒色，而不是撸管，撸管完全就是自残，掏空五脏六腑废进医院的自残。你看黄你意淫你只撸不射，最终的结果就是毁了自己，不要认为这只是破戒，它对身体也会造成相当的危害，心动则精自走，我们戒色就要狠下心来，“彻底”戒除，而不是让自己适当地去看黄意淫，这完全就是自欺欺人。我们一定要痛下心来戒，与黄片不共戴天，彻底决裂，死了那条心。想要控制自己的行为，就必须要控制自己的念头，一定要时刻观心，牢牢看住它。大街上的女性也不要去看，我们在大街上一定要管理好自己的视线，牢牢看住自己的念头，非礼勿视，反复练习观心断念。所谓戒色的观心，就是所有能导致破戒的念头，不管是直接或者间接，不管是意淫还是怂恿，都要观住它！

九、勿忘初心

有的吧友初心猛利，一口气戒色几百天，但是后面破戒了，并且越戒越差。就是忘记了初心，才导致的破戒。我们戒色最初的初衷，最初的原因，一定要牢记住，不然就很容易随着时间的推移，我们戒色的初心也会渐渐消失，初心是非常珍贵的，它反映了你当时真正想要的，而不是随着欲望的增长而迷失了自我。曾经我们的初心都很美好，现在我想想刚开始戒色的那段时间，那股拼劲，那种想挣脱邪淫地狱的心，对戒色真的是非常有利的。我们一定要牢记初心，不能随着时间的消逝而忘记了最初的初衷，要记住邪淫最终会招致无量的痛苦，而戒色带来的纯净感可以带给你无限的美好与愉悦。如果你能断掉所有不好的念头，那么你才是真正做身体的主人。我曾经追求虚无的快感，却忘记了曾经拥有的纯粹的大快乐，只需戒撸，就能再次拥有纯粹的大快乐，请放下撸管的手，一切的美好与快乐都会回来。只有真正放开了，你才能腾出手来，抓住真正属于自己的快乐与幸福。请记住:只有不忘初心，才能方得始终！

十、学会断除自己的邪念

意淫往往是破戒的前奏，所以我们戒色成功就要控制在自己的起心动念上，戒色的核心内容，就是要学会控制自己的念头，因为念头产生行为，有什么样的行为，就有什么样的结果。邪念出没的规律:无--邪念冒出来--跟念强化--再强化-欲火中烧-破戒！心魔的表现就是念头上脑，飞翔哥说过一共分三种，一、念头；二、图像插入大脑；三、微妙的感觉。要战胜心魔(断掉念头)，首先要下大决心戒色，然后学会专业戒色，系统性地学习戒色文章提高觉悟，觉悟到了就能降伏自己的心魔，要用戒色知识武装自己的头脑，这样当心魔再次入侵时，你能够做到念起即断！从而不被心魔附体和操控！心魔的诡计多端，有时不是邪念，而是怂恿类的念头，不管何种念头上来，都必须第一时间干掉！干不掉就被附体，然后就开撸，撸完才清醒过来。熟背断意淫口诀:念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。反复练习观心断念，断念要把握最佳时机，必须发现快，断除快！不能犹豫，必须要果断！必须牢牢看住自己的念头，对念头的活动进行最强的监控，敏锐地捕捉和分析每一个念头活动，一旦发现可疑的念头，必须立即干掉！我们要养成飞翔哥说的觉察内心活动的习惯，每时每刻看住自己的念头，觉察就是一种力量！觉察就像激光光束，可以瞬间摧毁入侵的念头。断念是需要不断练习的，断念之刃需要不断磨砺，暂时战胜不过心魔，没事，勤加练习，就一定可以在0.1s斩掉你的邪念！

最后总结:

健康不是一切，但一切都需要健康，有句话说得好，生病的国王不如健康的乞丐。手淫在刚开始的时候貌似是享受，但最后的结局肯定是痛苦的折磨，快感只不过是诱饵，症状才是里面的钩子，无害论则是那根倒刺！手淫就是在伤身体，到了最后你症状缠身，痛不欲生的时候，那几秒的快感还显得重要吗？快感是假的，就好像你已经忘记了上次的快感，快感是假的！快感是假的！快感是假的！你只是爽了几秒后面你又得到了什么？健康才是真正的爽，因为健康是持久的，不撸的日子是美妙的。戒色如一人与万人敌，一定要战胜自己的邪念。《塔木德》说:“战胜自己的人比战胜一座城池的人都更有勇气。”古人云:“文以凭心，武以观德。”练武到一定程度，如果德没跟上，那就无法继续深造。我们戒色也是一样的，戒到最后拼的就是德。所以我们一定要多学习戒色文章，多学习传统文化，好好修炼自己的品德，多做善事，积善成德，而神明自得，圣心备焉。彻底改正自己的思想，并且忏悔改过恒久力行善事。手淫积累的负能量会带来破坏的效果，对身心健康极其不利，而行善积德则会带来相反的效果，你会发现自己的人生才真正步入正轨。撸完问问自己，有意思吗？答案就是三个字:没意思！那刚才怎么还会撸管，从心理方面来讲，那就是被心魔附体了，从生理层面来讲，那就是被多巴胺控制了。爽的感觉来自多巴胺的升高，空虚的感觉就是来自于多巴胺的回落。在一升一落之间，撸者迷失了自己。要不断学习戒色文章，多做笔记多思考多总结，并且在戒色实战中不断总结和体会，这样坚持到某一天就会迎来顿悟，到时你一顿悟，你就会和大多数的戒友拉开层次，到时才会真正明白戒色文章的深义。

**第六篇.如梦相似之戒色一年体悟**

今天是我戒色第365天，回望过去自己不知不觉成长了很多，不仅是自己发生了改变，周围的朋友也都变了，有的人通过了戒色找到了真正的自己，有的人却还在屡戒屡败的怪圈中，但是他们通过学习戒色文章已经大大提升了自己的觉悟。彻底戒色，降伏心魔指日可待。

时间已经过去了一年，一年前的这个时候的我反复地对镜子里堕落阴暗的我说，你还想恢复健康吗？你还想继续堕落吗？你还想把自己撸成行尸走肉吗？你已经撸残了为什么还要去追求缥缈的快感，快感是假，症状是真，痛苦是真，我对着镜子反思了20分钟，我决定重新再来，重新振作，失败只是通往成功的一点挫折和考验而已，一个人若是没有失败过，那也一定没有成功过，我已经尝到了失败的痛苦，太多太多了，我不能再堕落了，我要戒色到底！就这样，我开启了我真正的戒色之旅。

【精的作用】

唐代名医孙思邈指出:“精少则病，精尽则亡。不可不思，不可不慎。”从中医的角度来讲，肾精与一个人的体能，脑力，精力都密切相关，而且与一个人的寿命也密切相关，《黄庭经》云:“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”又云:“仙人道士非有神，积精累气以为真。”《金仙论证》云:“夫精为万物之美，即养生之立命之至宝，万物最美曰精，人有其精则生，人无精则死，所以精者，即性命之根源。”很多人说精没了吃两个鸡蛋就补回来了，多吃点营养品精子很快就补回来了，这根本就是不成立的，若真的是这样，那么还会有戒色吧吗？还会有男科医院这种机构吗，显然是个伪命题。性是生门，亦是死门。宝贵的精能若是狂撸狂泄，那么结果必定是症状缠身，痛不欲生。反之若是懂得戒色保精的人必然能把这股宝贵的性能量用在学业或者事业上，懂得戒色保精就可以健康长寿。《三元延寿参赞书》:“天元之寿，精气不耗者得之。”肾精就是男人的核能，肾精是养生立命之宝，我们一定要懂得戒色保精之道，肾精的本质就是能量，能量耗损导致痛苦，能量持满开启纯粹的大快乐。

【断意淫的重要性】

大道至简，万法归一，就是一句话:看住自己的念头，牢牢控制自己的念头，戒色就是一个从简单到复杂最终又归于简单的过程。念头控制到了，自然戒色突破一百天，两百天，乃至一年，就是水到渠成的事情，我们一定要牢牢控制自己的念头，时刻保持警惕意识很重要，因为意淫往往是破戒的前奏，如果做到纯粹的觉察，那么意淫关就可以成功过了，我们观察对象是我们自己的内心活动，对于能够导致破戒的念头，我们必须保持警觉，一旦发现就要立刻断除之，不怕念起，就怕觉迟。断意淫贵早，贵快！戒色的每一天，都要保持对内心的觉察，心就是念头，必须严格控制自己的念头，一定要降伏其心。对于能够导致破戒的念头，要训练自己对其产生高度敏感性，一旦发现，马上干掉，绝对不允许这类念头主导自己，必须坚决予以消灭！新人我先建议熟背断意淫口诀，反复地练习观心断念，我们戒色一定要学会观心，一定要练习观心！戒色就是控心，戒色就是心战！一定要练到条件反射的程度，久练自化，熟极自神。

断意淫口诀:“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”。

【戒色决心和动机的重要性】

戒手淫最困难的是:你下定的戒色决心是否强大。成功学讲:“你为什么不能成功，是因为你没有下定决心；你为什么还不能成功，是因为你还没有下定决心；你为什么直到现在还没有成功，是因为直到现在还没有下定决心。”所有的成功都来自你做出的一个决定。当你下定真正的决心时，你就开始迈向成功。可见，下定决心对成功戒色有多么重要，你必须坚守你的决心，不仅仅是说说而已那么简单。想必大家经常看戒为良药，有没有发现飞翔哥经常说:“我刚来戒色吧的时候，戒色吧的人数还不足500人，最早一批应该就是前任大吧玛雅人他们，当时的吧友们都是真正想戒的，信心和决心都很好，那批戒友质量真的很高。”里面就涉及到了决心和真正想戒的，现在戒色吧就是有一部分吧友们，只是觉得身体不行要戒段时间，到时候再想怎么怎么纵欲，这就是戒色动机不准确，这样的后果就是走不出破戒的怪圈。因为并没有真正想戒色，应该树立一个明确的戒色动机，为了父母，为了家人，为了更美好的自己，为了以后的学业事业，这些都是非常不错的。还有就是决心问题，有句话说的好，超强的决心就是超强的行动，你的决心对应着你的行动，应该要发愿誓死戒除邪淫，一定要告别邪淫的人生，做一个有正能量，孝顺父母行善去恶的人，这样子的话我相信你一定会突破戒色天数的，戒色天数真的不是偶然的，是不断学习积累提高觉悟，才能有相对的戒色天数的，你的努力对应了你所得到的。戒色可以带来真正的大爽！很多人不是喜欢爽吗？我可以明确的告诉你，戒色的爽强过手淫的无数倍。所以请不要再贪恋手淫的微小快感，如果你真正戒除邪淫之后，那种内心的大快乐自然涌泉而来，你若不撸，便是天堂。

【警惕破戒高峰期】

经常在贴吧里回帖的吧友们应该知道，很多吧友们经常破戒的天数就在20天左右，反映就是欲望突然变重，没有把持住从而导致破戒，其实他们就是不明白戒色的规律，要知道戒色三个礼拜左右就属于破戒高峰期的开始，具体表现就是欲望加重，意淫变多，心魔经常以各种理由来怂恿你破戒，总之就是要你撸，这个时候我们一定要严格控制自己的念头，做到念起即断，苦练断念，坚持学习戒色文章并且时刻保持警惕意识很重要。要提醒大家的是破戒高峰期不止一个，戒到一定程度都会迎来魔考，也跟季节天气等因素都有关。还有就是不是说到破戒高峰期就保持警惕，戒色的每一天都是实战，必须时刻保持警惕意识这样才能做到不破戒。戒色战场知己知彼，才能百战不殆。必须彻底弄清心魔的各种招数和套路，这是一种识别能力，这种能力就来自于实战经验的不断积累和总结，还有就是通过学习别人的经验教训来提高自己的觉悟。对我们头脑中出现的各种念头，都要具备这样一种深刻的洞察力。

【魔考来临要找方法对治】

其实我一开始戒色也还是很懒惰，表现在于学习戒色文章没有坚持，三天打鱼两天晒网，也没有做戒色笔记，直到后面我才开始学习戒色文章，看了吧里很多精品帖和戒为良药，提升觉悟很快，戒到一百零几天的时候经历了一次魔考，那时候的欲望很大，意淫非常多，主要原因是办酒席吃肉太多导致的，我就开始念佛号断念，我只用了一个小时的时间左右就居然练成了条件反射的断念，那天晚上念头来了几百个左右，我都一一断掉了，没有一个念头是超过1秒的，那种断念的感觉真的是非常爽。所以说建议大家一定要多多练习断念，练到出神入化的阶段，这样心魔怎么样都虐不了你，警惕的螺丝也不能松，不然戒色大厦会轰然倒塌 。

【对待破戒后的态度】

很多吧友们破戒之后都会说，很难受想死才戒个几天就破戒了，我真没用这些话，首先他们本身就是在强戒，单单靠意志力戒而不意识到学习的重要性这样子迟早会破戒的，戒色神力来源于学习，学习提高戒色觉悟，觉悟降伏心魔。破戒会让人感到沮丧，但破戒也可以让自己看到自己觉悟的不足之处，这就是破戒的价值所在，完善不足之处。其实每次破戒都是一次宝贵的经验，关键就在于对待失败破戒的态度，如果你说你永远戒不掉了那么你真的永远戒不掉了，你应该对自己说，我一定可以戒除邪淫，不会再做心魔的奴隶，这样子你才能做到戒得更好。失败只是通往成功的一点考验和挫折而已，不经历风雨如何见彩虹。我们破戒之后一定要好好总结破戒教训，认真分析破戒原因，从失败中吸取经验教训，加强学习改正自己的思想误区，失败不可怕，可怕的是破戒还不学习还不改过。失败不可怕，关键在于你对待破戒的态度，你是怎样对待破戒的，对待破戒的态度很重要。独守泪与笑，静观悲与欢。戒撸为安，邪淫招祸，天真不撸，可活百年。爽是苦的开始，撸是灾难的开始。

【遗精之后的心态调整】

我也是一个频繁遗精的人，上个月遗了6次，不过我很高兴，现在很多遗精的因素都给我避免了，只剩下劳累和过度运动，这两点现在我正在改正中，遗精会让我们感到沮丧，对戒色失去了信心，对身体的恢复失去了信心，丧失了动力，心累，说白了就是不想戒了，因为遗精后导致破戒的吧友们经常出现，有两点原因，一个是遗完之后是有一个短暂的破戒高峰期的，这段时间欲望会加强，意淫也会变多，为什么呢？因为遗完之后对我们本就亏损很严重的身体是一种很大的伤害，中医讲虚则亢，越虚自己的性欲就会越亢奋，你不保持好警惕意识的话就很容易导致破戒了，所以大家一定要明白。第二就是症状的反复，导致情绪的低落想破戒。这个规律就是:戒色一段时间——肾气有所恢复——遗精——情绪低落，欲望变重——破戒——破戒过后心理更加难受，甚至是连续破戒。我们戒色之后一定要多学习管理情绪方面的书籍，提高自己的情商，情商后天是可以习来的，好好总结遗精因素，认真分析遗精因素，这样才能做到越戒越好。控遗有很多方法，如:鸟飞式、固肾功有两种，一种是飞翔哥的快版，一种是彭鑫博士的慢版固肾功大家可以上网查查，站桩、吉祥卧、提肛法等。适合自己的是最好的了。总之，遗精过后就是几个字：不要放弃戒色！不要放弃希望，一定要多思考，多总结。不忘初心，方得始终！

【德行培养的重要性】

小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德，戒色到一定程度就是拼你的德行，不管戒多久，都应该保持谦虚的心态，谦虚使人进步，骄傲使人落后，王阳明在《传习录》中说:“谦者，众善之基；傲者，众恶之魁。”还说到:“人生大病，只是一傲字。”满招损，谦受益！我们戒色一定要修谦德，德不配位，必有灾殃，所谓骄傲自满必翻车，有一丝一毫的骄傲念头和想法，必须要立刻消灭，绝对不能助长骄傲自满的心理。戒色的同时一定要注意修善，因为修善可以增加你的正能量，积善成德。我们戒色的同时一定要多做力所能及的善事，百善孝为先，多帮助父母做家务活，给他们捶捶腿，揉揉肩，不要嫌弃自己的父母，放生，帮助吧友戒色，都是在行善，这些都在于你的一念之间。王阳明云:“天地虽大，但有一念向善，心存良知，虽凡夫俗子，皆可为圣贤。”戒邪淫就是大善之举，请听从内心良知的召唤，戒掉手淫恶习，让正能量爆棚！

【行善的好处】

下边是彭鑫博士的一段话:

　　我有一个朋友，学习传统文化之前身体非常虚弱，到了冬天几乎不敢出门，肾阳虚，经常感冒，患有严重的鼻炎，擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包。他自从学习传统文化之后，坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、讲授传统文化、投身公益事业、做义工、义诊，每天忙得不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈了！现在他60多岁了，北京寒冷的冬天里基本上是单衣单裤过冬（不是因为家里缺钱买不起，而是不需要），两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和！这个师兄告诉我了一个养生最关键的秘诀：“善！”

　　人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。

　　所谓阳气，就是身心的健康表现，如精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、爱心、清净、真诚、自在、随缘等。

　　所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体五脏六腑的毛病，内心的、肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等，都属于阴暗不好的内容。

　　行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，所谓“天道无亲，恒与善人”，功德到一定程度，内心自然就清净了，元气恢复得特别快，身体健康指日可待。

最后总结:

戒色的每一天都要学习戒色文章，多总结，多思考，多做笔记，这样觉悟才会有实质性的提升，戒除手淫恶习的同时也要学会养生之道，戒色是打地基，养生才是造房子，一定要积极养生，适量锻炼有助于身体恢复，动则生阳，阳强则寿但是也要控制好运动量，过犹不及。也不要熬夜久坐久视，早睡早起身体好，饮食清淡规律这些都属于养生的范畴，大家一定要多多学习。如果经常在吧里帮助吧友的人们应该发现现在很多新人都是13岁、14岁、15岁的，现在00后也开始手淫了，被色情污染了，他们很幸运在很小的年纪就知道色情的危害，孔子曰:“少之时，血气未定，戒之在色！”色是少年的第一关，此关打不过任他高才绝学都无受用，我身边就有很多案例就不说了，大家一定要多多帮助戒色新人，要让他们知道手淫的危害，帮助他们戒色，多多行善好处自然多，帮助别人就是帮助自己。

手淫虽然不属于违法犯罪，但是手淫属于邪淫，邪淫伤身败德，天道祸淫最速，为害匪浅！戒色是一种过正常健康的生活，是摆脱色情污染的生活，戒色可以帮你找回最纯真、最美好的东西。我们戒色就是为了恢复心灵的纯度，不要让邪念染污了自己的心灵，不要跟着邪念跑，要做到念起即断，这样持久地做下去，我们的心灵空间就会越来越干净，到时候纯净的大快乐和大喜悦自然如泉涌，纯净的心灵对应无限的喜悦。让我们的心灵恢复纯净超然，让我们单纯而美好地活着！直到永远！

**第七篇.戒色333天的恢复成果**

坚持戒色300多天，我从一个病状缠身无知放纵的魔鬼变成一个身心健康、心地重新恢复善良的正能量的人，过去的气质是猥琐的、招人厌恶的，现在是纯净的、正气爆棚的，我由衷体会到了戒色带来的纯净大快乐，那种不撸的日子是有多么的爽，那种心地纯净处处为别人着想的日子是有多么的快乐，助人为乐，为善最乐的日子是有多么的幸福。感恩戒色吧，让我做回一个正能量的人，感恩戒色吧点缀了我的人生，让我觉得世间如此纯真美妙！

1.体力恢复，这让我想起我初中那一会，初一上册的时候，体育老师组织1000米考试，那时候我手淫是最频繁的，熬夜久坐久视玩电脑是家常便饭，我拖着那种疲惫的身体跑了个倒数第二，我故意表现得我没有认真跑只领先倒数第一几米，看似是我好像在羞辱他好像只领先他一点，实际上是我已经用了全力了，我当时真的很痛苦也很纳闷，曾经的小学飞人怎么不见了，变成了现在的肥人，不过无知的我并不觉得是手淫害的，后面接触到了戒色吧我明白了这一切，手淫是会导致体力下降的，还会造成肥胖等问题。体力恢复第一是必须坚持戒色，这一点尤为关键，手淫耗泄的是你的能量，没有能量何谈和别人比拼，现在我跑步是全校前3，这一点我敢打保证。每天的训练也很重要的，不要熬夜久坐，不要喝饮料吃甜食，体力恢复是比较迅速的。

2.早泄、阳痿、勃起不坚、坚而不挺这四个直接一起说了吧，都是性能力的，有的戒友不相信戒色能恢复早泄阳痿，那我问问你，你手淫之前有这些症状有这些痛苦吗？手淫伤肾，肾为五脏之根，肾虚百病从生，好好坚持戒色养生加锻炼是有望恢复的，飞翔哥说过，药补不如食补，食补不如动补，动补不如不泄为补，真正的补药是戒色，戒为良药。坚持戒色养生是你最好的补药了。

3.痤疮问题，一般长的普通痤疮只要饮食作息规律，心情愉悦，一般几天会马上消失的，可手淫导致的痤疮是顽固性的，作为一个脸上长了4年的痤疮的人深知痤疮是很难恢复的，但并不是说无药可救，坚持戒色养生一定可以恢复，饮食一定要清淡规律，之前看一个帖子美国女孩严重痤疮吃素6个月全部好了，我们不仅需要吃素还要戒色，养生一定要到位，不熬夜久坐，心情愉快，多行善积德，会慢慢恢复的，这个过程很缓慢但一定要坚持，我现在痤疮已经好了很多了。

4.脑力问题，很多学生党都苦恼上课听不进去，无论怎么努力用功都没用，这一点我也有深刻体会，教别人一遍或许别人就明白了，而我需要10遍乃至20遍才会有头绪而不是明白，那会成绩经常挤入前三，倒数的。后面坚持戒色，适量锻炼，不熬夜久坐，这样脑力是会慢慢恢复的，多用十指梳头，每天早晚各梳150下，由前往后，这样记忆力会显著提升，多吃核桃，跳绳也是增长记忆力的好方法。

5.身高问题，很多吧友们都苦恼于身高不高，当今社会上很多人都想长到180以上，这种情况我很能理解，每个人都希望自己又高又帅，中医讲的是，肾主骨生髓，要长高需要骨髓的滋养，手淫射的是你宝贵的骨髓，没有了这些长高就很难了，当然长高因素还跟基因、作息、饮食、运动、心情有关。这些都要到位，就有望长高，长高的运动效果最好的是摸高，多压腿，早睡早起身体好。

6.频遗问题，治疗频遗的好文章有很多，但是我还是说说吧，会导致频遗的原因太多太多了，有一些是五脏的个别原因，我的一位朋友就是戒色一年半，频遗了最起码一年。遗精之后是会打击到人的自信心的，我想对各位频遗的吧友们说不管怎么样都不要放弃戒色，切不可情绪破戒，所谓坚持的人改变命运，贵在坚持。一般遗精次数偏多，首先要好好找对遗精原因，多做固肾功搭配吉祥卧效果很好，固肾功一定要找到拉紧感，做的时候速度要慢一点，不要太猛了，吉祥卧也要坚持，也可以试试站桩提肛鸟飞式这些。最重要的控遗方法我要告诉大家，那就是行善积德，说说我自己的亲身案例，曾经连续两天遗精的我，现在一个月遗精次数正常，三次以内，之前一个月遗5、6次的。行善积德是你最好的办法，多在贴吧帮助吧友们是很需要的，好好孝顺父母，行善去恶要做到极致并且坚持，放生的效果是最好的，放生是心理按摩。太上曰：祸福无门，惟人自召。译解：太上老君说：人的祸福本来就没有一定的门路，并不是专门为哪一个人而设的，都是由各人行善或作恶自己召感来的。所以多行善积德吧，不亲身试试怎么知道其中的奥妙。

戒色要从心里上改，思善，言善，行善，常存利人之心，常做利人之举，要每日晚上睡前忏悔你今天对不起的人，也要感恩帮助你的人，感恩世界。百善孝为先，父母是唯一，要好好孝顺父母，行善去恶，人生苦短几十年要用快乐与满足的眼光看待这个世界，加油！好好戒色。

总结：戒色300多天以来，正确与错误，成就与挫折，戒色道路上有开心也有难过，有失败也有成功。只要我们坚持戒色，不放弃，坚持到底！我们最终会恢复身心健康的，做一个有正能量的人，跳动的不止是心脏，还有我们纯净的灵魂，手淫是灵魂的腐臭，戒色是一种心灵的净化，最终会散发出戒定真香。人本有一种喜悦感，想想我们小时候多么欢乐，有人说没有这些就活不下去，那根本是为了自己的放纵找借口，快乐是本身具足的，并不需要通过撸管来获得快乐。当你真正戒色了，快乐、喜悦、自信和圆满自然而然就会涌现出来，真正纯粹而美好的快乐只能通过戒色来实现。请记住：快乐是本身具足的！当你不撸了，自然而然就会进入纯净美好的状态！正所谓：你若不撸，便是天堂！

**6.戒色550天感言**

作者：禅行僧

今天戒色刚好550天，在这里把自己的一些经验和领悟分享给大家，希望能对广大戒友有所启发，都能尽快找回阳光纯净的自己！戒色经验其实早就想写了，但是每次都是提笔忘字，感觉不知道写什么，导致一拖再拖，一直拖到了今天，想想不能再拖了，所以才写出这篇文章，如果写得有不好的地方，希望大家能指出来！染上手淫的毛病都大同小异，我在这里就不多说了，这里主要说说戒色的经验和经历！

戒色的经历

如果把戒色比作一个学校的话，那么我算是学校里成绩最差的那一类了。本人是个悟性、善根极差的人。在刚染上手淫毛病的时候，我就知道这样不对，并且发心断除，当时我不知道有戒色文章的存在。我当时戒色也只是一味地强戒，当然并没有成功，我那时每次戒色都没有超过一个星期，最高的一次记录也是在高考的时候，大概是二十多天，从来没有超过一个月，相信大家都比我强得多。这是我没接触戒色文章的时候。我说我善根差指的是在接触戒色文章之后，请听我娓娓道来！

接触到戒色文章是在手淫三年之后了，我在一个偶然的机会下接触到了戒色吧，在戒色吧看了几遍戒色文章才恍然大悟，原来很多问题都是手淫导致的，那时就发决心，无论如何都要戒除手淫恶习，当时看到有人推荐飞翔哥的《戒为良药》，我直接就下载到了手机里，每天阅读。那时《戒为良药》好像才出到四十多季，模糊地记得应该是2012年的时候，这是我刚接触到戒色文章的时间！

自从接触到戒色文章，我每天阅读戒色文章从来没有间断过，好像是抓到了救命稻草一般，我真的渴望戒色成功，找回阳光纯净的自己，但是期望越高，失望越大。我戒色的记录依然没有超过一个星期，当时我很无奈，甚至是绝望，我记不清楚我哭了多少回。每次哭完以后，看到别人戒色成功的喜悦，我真的羡慕不已！不得已我又拿起戒色文章慢慢品读，尽管对于我来说没有半点效果，我也看不懂里面说的深意（当时以为看懂了），但是戒色文章是我唯一的安慰！

就这样日复一日，年复一年，我一直在戒破戒的怪圈里循环。我不明白，为什么别人学习戒色文章，别人学习佛法可以戒色成功，更有甚者在帖子里说自从来到戒色吧从来没有再破戒过……我当时怀疑这辈子可能都无法戒色成功了，但是尽管如此，我学习戒色文章还是没有间断，因为我觉得学习戒色文章是我唯一的希望！不知不觉，每天学习戒色文章，学习佛法，已经快三年了，但是我的戒色记录一直徘徊在十天左右，有时还有倒退！说到这里相信大家都能看出来了，我的悟性有多差。用了快两年多的时间学习戒色文章和佛法，却没有超过两周的记录！

觉悟的开始

就是在学习戒色文章第三年，快过年的时候，那时离过年还有两个多月，因为是第一次开悟，所以时间记得很清楚。那一天我和往常一样打开戒色文章来读，我一下明白以前戒色文章在说些什么了，我明白为什么我戒色没有成功了，原因就是我没有做到。我读了很多的戒色文章我一句都没有做到。我没有净化我的心灵，没有净化我的思想，因为我戒色的同时还在看电视，还在聊天，还在损人利己，有邪念还在跟随……（因为看电视，玩游戏……其实都是在污染自己的思想，都是在把自己导向纵欲思想，以纵欲享乐的思想戒色是不可能成功的）。

于是我每读一句戒色文章，我就要求自己必须做到一句，每听一句佛学讲座就要求自己必须做到一句，随着做到的越多，我发现领悟的就越多，我终于明白戒色文章的深意，终于明白佛法以及圣贤教育的博大精深！就这样我戒色突破了最大的戒色天数！

好景不长

这一次戒色我突破了最大的戒色天数，但是好景不长，尽管我对于邪淫的念头很敏感，出现邪念都立即断除，但是却栽在了心魔的怂恿上。在我戒色达到八十多天的时候，当初邪淫的痛苦有点淡化，这时心魔的怂恿出现了。我心中出现了这样一种念头：“你都已经掌握戒色方法了，破戒一次没事的，再继续戒很容易就能成功了”，“你都已经会断念了，破戒一次没什么，只要想戒一下就能成功”……对于这类念头我没有识别，反而是跟着它跑，最后上了当，导致了破戒。破戒之后就是一发不可收拾，连续地破戒，这时邪念来了，断念断不掉了，觉悟降低了，用以前的方法发现没效果了，心灵也回不到以前那种清净无欲的状态了！又进入了戒破戒的怪圈，每次戒色都没有超过一个月，有时连一个星期都达不到。

就这样持续了有半年的时间，当然戒色文章我没有放弃，也一直在学，一直在思考，为什么我不能再次达到最大的天数，为什么断念不得力了，为什么用的是以前的戒色方法，但是收效甚微……我思考了很久，也寻找了很久，不知不觉又是半年过去了！在每一次的戒破戒之中，我终于找到了答案，以前的戒色方法没有问题，问题出在了决心上！我一直在找方法，总是以为有了方法就可以轻松成功，总是以为有了方法就可以不努力，可以一步登天！其实这是绝对错误的，方法和决心是相乘的关系，就算你找遍了所有的方法，决心是0的话，方法×0＝0，结果依然是0。这就是为什么有的人破戒之后觉悟降低了、发现断念断不掉了，其实是你的决心消失了。大家可以反观一下，断念的时候是不是犹豫不决、不舍得断了，用之前的戒色方法不能坚持下去了，过一段时间就退心了，明明知道那是错误的却还是去犯错误……很明显可以看出你的决心消失了。有一个值得思考的问题，决心消失了，再想找回来，真的有这么容易吗？答案是肯定的，一旦破戒，戒色的好状态消失，再想找回好的状态真的很不容易，所以奉劝大家，戒色一定要坚决，宁死不破，不破戒是最后的底线，一旦破戒基本上都是一发不可收拾！

我通过每天学习戒色文章，每天领悟与思考，在觉悟慢慢提升的状态下，慢慢地又找到了戒色的状态。我再一次发狠心戒色，但是这次戒色不像第一次开悟那样轻松，这次戒色可以用险象环生来形容，戒得非常坎坷，欲望非常的多，尽管我一有邪念就立刻断除，但是一会欲望又来了。我知道这是思想污染得更严重以及身体伤得更重而出现的现象。这次戒色达到了九十多天，但是后来还是破戒了。我忘记是因为什么导致破戒了，好像是欲望反复持续了好几天最后没断掉破戒的。破戒之后依然是一发不可收拾，我非常的灰心，我感觉我就是个禽兽，每次戒色都不能彻底戒掉，我不知道我这辈子能不能戒色成功，尽管我知道自己必须要戒掉，但是真的没有半点信心。

终向成功

就这样戒破戒又持续了半年左右，看着身体一天不如一天，精神一天不如一天，但是我却对手淫无能为力，我真的没有半点的信心。我问自己这辈子要不要戒色成功，我的心很忐忑地回答：“必须要戒色成功，别无选择，不然一生都废了”。这一次我怀着忐忑的心再一次戒色，我没有半点的信心，以前失败的回忆不断地冲击着我，让我有些后怕！我知道戒色路上会遇见多么艰难的困难，以及多么的坎坷，但是我清楚无论多么艰难的困难我都必须解决，我必须彻底戒掉手淫，别无选择！看看时间又是一年的冬天，离过年大概还有两个月左右！

这一次戒色也是一样非常艰难，欲望非常的多，有些邪念一出现我就立即断除了，而有些邪念真的难以断除，导致了欲望的出现，但是不管欲望有多大，有多么的难受，我都只是静静地看着自己的内心，无动于衷，因为我清楚地知道我必须要彻底地戒掉手淫！在我戒色到六十多天的时候，有一次欲望反复非常严重，从早晨到晚上，欲望一直不消失，甚至是连睡觉都难睡着，但是无论欲望有多大，无论欲望要持续多久，我都必须要解决，绝不退缩！就这样欲望整整持续了三天最后消失了。这样一路走来，在达到100天的时候，我的身心状态一下轻盈了很多，感觉身体特别的轻，感觉走路特别有力气，好像都能跳起来一样。

就这样一直戒色到五百多天，但是我清楚地知道，戒色只有进行时，没有完成时！戒色的每一天都必须保持警惕，一旦失去警惕，危险就会出现！或许在你离开人世的那一天，你可以感叹地说：“我戒色成功了！”

直到现在我每天都必须学习戒色文章，听佛学讲座，一天都不能间断，不管多忙多累！因为这样更有利于保持警惕！自从我接触戒色文章以来，我大概用了三年左右的时间学习戒色文章，最后才慢慢走向成功！我把自己的戒色经历写得这么清楚其实是想告诉大家，戒色一定能成功，也必须要成功！暂时的失败千万不要灰心，拿起戒色文章，站起来继续战斗，只要你足够努力，只要不放弃，一定会迎来胜利的曙光！

戒色方法

这个世界上很多人都在为成功找方法，这是没有错误的。但是一定要清楚，在找方法的时候千万不要忽略了更重要的东西—— 决心！决心就像成功的地基一样，有了真诚的决心一定会走向成功！有的人可能会说我的决心很大？但是我戒色没有成功。其实很简单，你的决心是假的。你可以返观一下自己，邪念出现的时候你毫不犹豫地断除了吗？如果一有邪念，你就恋恋不舍，犹豫不决？这是有决心吗？前辈所说的戒色经验你全部做到了吗？如果还是懒懒散散，一样都没做到，这是有决心吗？更有甚者连A片都没删掉，怎么能说有决心呢？决心要表现在行动上，这才是真的决心。你是否无论如何都要戒色成功，哪怕付出生命！有欲望你是否坚决断除，不管多艰难，多难受！前辈的戒色经验你是否坚决做到，没有半点妥协！如果你真的有这种决心，那么加上前辈的经验，你一定能成功，而且是一次性的成功，绝不会经历失败的挫折！

其实决心也算是一个戒色方法，而且是必不可少的。说完这个下面说说我戒色期间的戒色方法和经验！

一，删除所有的A片，远离一切黄源，不接触任何黄色信息。

这是最基本的一条，这一条没办到，就别提戒色了，根本不可能成功的。其实都清楚，戒色不就是戒这些东西吗？你嘴上明明喊着戒色，还去搞这些东西，这算什么戒色？这分明就是在邪淫，哪一点是戒色？

二，学习戒色文章，提高觉悟，每天都不能间断，有兴趣的可以学习传统文化和佛法。学习戒色文章是必须的，我们通过学习戒色文章可以吸取前辈的经验教训，可以净化思想，而且更有利于保持警惕。学习戒色文章要注意，不能泛泛而学，走马观花。最好的是学一句思考一句，前辈这一句到底在说什么？我自己对这一句有什么领悟？这一句我做到了没有？然后把领悟经验写在笔记本上。如果你刚开始学习戒色文章，感觉没有任何领悟，那么没关系，继续学下去，不要间断，随着觉悟的不断提升一定会领悟戒色文章的精髓！这里跟大家分享一下怎么能最快领悟文章的精髓！很简单，就是——做到！刚开始看，没悟性，没关系，你只管去做就行了。前辈让你怎么做，你就一五一十地做到，在你实践的过程中，很快就能明白前辈在说什么？为什么前辈会这样说？而且你还会有自己独到的领悟！

学习戒色文章尤其是到戒色后期，比如戒色一两年了，这时候可能感觉没必要再学了，我这里要说一下，戒色文章最好每天都不要间断，因为戒色越久警惕意识就越弱，学习戒色文章对于保持警惕，效果应该是最好的，比传统文化和佛法还要好很多。其实不用多长时间，每天抽出二十分钟复习一下戒色文章也不麻烦呀，如果可以就这样做一辈子呗！关于传统文化和佛法这个要看缘分了，传统文化的话还是比较容易接受的，佛法就要看个人了。其实迷不迷信不用管的，最主要的这些东西可以提升你的精神世界，而且能让心清净下来，感受到清净的大快乐！对于情绪的管理传统文化和佛法是不二的选择。而且非常有利于行善，你会发现学习这些以后，你更乐意去行善了，行善时更容易体会到行善的快乐！其实当你去学了，随着学习的深入，慢慢就能体会到里面的博大精深，到时你绝对不敢说迷信什么的话语了！

三，时刻观照内心，保持对内心的觉察，念起即断。

断意淫口诀——念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！

这个口诀飞翔建议每天练习500遍，其实都是为了让你明白口诀的含义。说实话，我没有这样练，我是直接进入实战，我感觉这样练起来应该会更快。当我彻底认清这辈子必须要断除邪淫时，我就明白，不管欲望怎么出现，不管欲望有多大，我都要毫不犹豫地断除，绝不妥协！刚开始断念，真的非常艰难，非常难受！欲望反复出现直接断掉，还没反应过来欲望又来了，再断。有时候真的不容易断，我就静静地看着内心，随你欲望怎么出现，我就是无动于衷。因为我清楚地知道，我这一生要彻底地放弃手淫，放弃头脑中的妄念。同时要放弃所有虚妄的快感。欲望似乎知道自己不能得逞，慢慢地退了下去。

随着练习的深入，慢慢地，断念越来越容易，每次出现邪念都能轻松断除。再到后来就不用刻意去断除了，每次发现邪念，邪念自动就会消失，只需要观照一下即可！

四，过修行的生活，改掉所有的坏习惯，培养好习惯。

戒色是系统工程，单一地戒手淫是比较难的，因为你的思想没有转变过来，人生观，价值观都不正确。改掉坏习惯比如上网聊天，看小说，打游戏……这些坏习惯都是在污染你的思想，都是在把你引导到纵欲享乐的方向。以纵欲享乐的思想戒色是非常容易出问题的。而且这些坏习惯与手淫之间又有着千丝万缕的联系，这些坏习惯没改掉很容易牵引出手淫！在戒色的同时，改掉坏习惯，你会发现戒的非常清净，非常容易，欲望出现的非常少，这样对于戒色非常有利。戒色后期基本上都稳定了，而没有坏习惯以及培养的好习惯对于成果的巩固至关重要！好习惯比如早睡早起，行善积德，孝顺父母，看书学习……

五，时刻保持警惕，一旦失去警惕，危险就会悄然出现。

警惕强调再多也不过分，警惕是永远的主题，戒色没有完成时，只有进行时。我们都有淫欲种子，都有欲望，就算戒色再久，欲望也不会彻底断除，偶尔还会出现，所以警惕对于保住戒色的成果至关重要！尤其是戒色时间长了，更要强化警惕，因为戒色时间越长，警惕意识就越弱，这就需要每天学习戒色文章不间断来加强警惕了！记住，失去警惕，危险就会出现！

六，行善积德，孝顺父母

如果戒色是改过，那么改过之后就应该积善了。行善积德，孝顺父母这一条决定着你戒色之后的命运！我们邪淫的时候消耗了太多的福报，就算戒色了，也只是停止消耗福报而已，而已经消耗的福报是回不来的。这就是为什么有的人戒色了，生活并没有变好，好运没有来，这种种原因都是因为没有行善积德。比如一个水杯，里面本来是装了满杯的水，我们邪淫好像在杯子下面打了洞，杯子不断地在漏水。当我们戒色了，就好比是把杯子下面的洞堵住了，杯子不再漏水了。但是已经漏掉的水是不会回来的，这就必须要我们重新在杯子里面加水。

这样说可能有些人不敢认同，那我换一种说法。我们邪淫时，身体，心理，思想都是有问题的，在这期间我们伤害了太多的人，尤其是我们的父母，以及离我们非常近的人。伤害的时间久了，他们对我们的态度也就转变了，这就导致了我们的人际关系，生活环境变得恶劣。而这些变化，都会导致我们未来生活的变差。相信出来工作的人都知道，如果没有人帮你，或者是所有人排斥你以及阻碍你的话，你想要发达，以及生活如意是不容易的。这就需要我们主动地帮助别人，慢慢地来让那些人对我们的态度有好的转变，这样我们的生活才会慢慢变好。而我们伤害最多的就是父母了，父母对我们的转变也是很大的，这就需要我们孝顺父母来让父母对我们刮目相看了，我们和父母的关系好了，我们的生活一定会变好！

在戒色期间帮助他人是非常重要的，我建议戒色期间同时帮助他人来戒色，这样就是在行善了。这就是改过与积善同时进行，那么对于我们的身体恢复，生活，以及戒色期间难以解决的问题来说都会有很大的改善！

今天就先说到这里吧，以后有什么领悟我也会写出来与大家分享的，希望对大家有所帮助，尽快戒除邪淫，找回遗失的美好，加油！

**附：虽戒手淫心不善，再戒百年也枉然！**

我到今天戒色有两年九个多月了，在戒色期间破戒过一次，从上次破戒到今天戒了有一百六十多天了。这段时间一直努力改过迁善，最近有些心得，在这里和大家分享一下，希望能让大家得到益处，尽快解决在戒色时遇见的各种问题，少走弯路，直达成功的彼岸。

首先说明一下，我的帖子里面有很多问题没有回复，并不是不回，而是因为这段时间在努力戒色和改过，没有接触网络，所以很多问题都没有来得及回复！其实戒色的方法以及戒色的各种问题在各大戒色前辈的文章里都有答案，最最关键的是有没有真正去做到，只要你真正做到，那就一定有感应，有感悟，所有的疑问都会自然明白过来。不然，就算帮你解答再多，如果一点都没做到，那你也不会真正明白，甚至可能会怀疑，觉得我们在骗你都有可能。没有真正去落实，当然不明白其中深义，以至于根本不明白你在说什么。改过行善的益处，如人饮水冷暖自知！所以我告诉大家，经验感悟这个东西是要真正去做才能亲身体悟到的，我可以清楚地告诉你戒色应该怎么做，你只要做到了，到时你就会恍然大悟，不仅戒掉了手淫，而且还会明白为什么要这样做，明白其中的真谛，有了感悟你又能帮助更多的人，帮助更多的人少走弯路，这是一举两得的妙方，何乐而不为呢！就好像一个人品尝到了玉露琼浆，然后他跟你描述那是怎样的一种味道，不管他的语言描绘得再生动，你没有亲自品尝过，你就永远不会知道那是怎样的一种味道！结果这个人说我给你指一条路，告诉你怎么找到。你按照他说的道路走下去，找到之后真正品尝到了，这时你就会恍然大悟了。再举个例子，就好像你站在第一层楼，你眼睛所看到的就非常有限；另外一个人站在百层楼上，他所看到的是非常高远与广阔的。如果这个时候他告诉你他看到的实际情况，你就很难信服。如果他给你指一条道路，你按照他指的道路走到百层楼上以后，自己亲眼看到了，这个时候你才明白过来，这个时候你才会真正地相信。

我为什么会有这些经验体悟，就是因为我真正去落实了。当我真正做到了，我才发现另外一片天空，而且这片天空是这么的美。这样我就可以把我所感悟体会到的分享出来帮助更多的人。然而手淫的情况千差万别，每个人的根性也是千差万别，所以这就需要戒掉手淫的广大戒友把你的经验感悟分享出来，这样才能让戒色更加圆满，才能帮助更多的戒友。飞翔戒掉手淫之后，他感受最深的就是他自己戒掉手淫的那些感悟，他分享出来并且不断深掘，这就形成了他自己独特的一种体系！但这并不代表全部！你把你的经验分享出来，不断深掘的话，那你的经验又是一种独特的体系，这又能利益许许多多的戒友！所以大家戒掉手淫之后一定要把自己的经验体悟分享出来，千万不要偷懒，觉得方法前辈都说了，那我就不用说了！要知道每个人戒色成功之后的经验，对于广大戒友来说，都是无尽的宝藏！

还有非常重要的一点一定要说，就是恢复情况。我之前破戒过一次，现在又戒了一百五十多天，恢复得怎么样了？到现在基本上恢复得差不多了，心里很清净，心里时常会冒出喜悦感。身体方面，精力充足，一天下来不会有疲惫感。总体来说基本上跟我戒色两年多没破戒时差不多。最近这段时间，口里无缘无故地会自然冒出很多津液，就是从舌头下面冒出来，这种津液很甘甜，很清爽。有时候我在吃拉面的时候也会出现，拉面明明是咸的，但是我吃完之后，口里就会冒出甘甜的津液，而且这种津液的甘甜不会和口里咸的味道混合在一起。我记得一般在舌抵上颚时会出现这种津液，我觉得我这种情况应该是发心向善的缘故吧！恢复就简单说到这里吧，这篇文章有更重要的内容要分享！

我在之前写过一篇忏悔文，在忏悔文之中把破戒的原因归结为“心不善，德有损，”这是我真正去落实改过行善，亲身体会总结出来的。这其中的深层次原因非亲身体会不能信服。可以毫不夸张地说，就算你戒掉手淫了，如果你心不善，还在造作诸恶业，那么你必然破戒，没跑的，只是时间的早晚而已！那些戒色两三年破戒的，甚至戒色几年破戒的，破戒的原因从最深处挖掘之后，你会发现这里面的根本却是惊人的相似！要么是不孝父母，要么是嗔恨心重（或贪嗔痴慢疑其中之一犯得较严重），要么是造作其他恶业导致的，等等。这里面的情况千差万别，但是它的根不会变，根本就是“心不善，德不够！”当我意识到破戒的原因是“德”的问题的时候，我就发心把以前的过失尽数改之，并且发心尽自己最大的努力行善积德！当我真正这样去做了，通过亲身体悟，并且结合古圣先贤说的道理，我才真正明白过来，原来善才是戒色的根本，原来这个才是戒色之中最上乘的密法。（编者按：修心是戒色的核心和根本，改过迁善也属于修心的范畴，关键是心要善，虽然戒色了，但不懂得对治其他负面的念头，不懂得提升自己的德行，这样还是可能会破戒的。善行善德是戒色的地基，要夯实这个地基，厚德才能载物！）

为什么很多戒色前辈都说戒色一定要靠“善”，善对于戒色成功有重大的意义，只有你真正去积极改过，去积极行善，真正去做到了以后才能体会到的。你没去落实，就很难明白其中深意。这个东西用语言来讲解的话很难说清楚，就算说出来大家也很难听明白。因为你要想明白“善”对于戒色的意义，那你就必须具备“善心”才行。就好像佛用真心，那么只有你明心见性才会知道真心具体什么样子。你用妄心是缘不到真心的，因为真心离妄！而善心之中就不会有恶心的存在，就好像光明之中不可能存在黑暗。而我们手淫的人心里很恶，用恶心来理解善，那还是恶，根本无法真正理解。心恶看善法，善法也变恶；心善看恶法，恶法也变善。就比如真正开了孝心时，虽然耳朵听到的是缠绵的情歌，但心里想到的却都是父母，而且还感动得痛哭流涕！

我们可以真正地落实，真正地去做到！当我们落实的时候，那就是在转变自己的心性了，当心性转变过来时，我们就能真正地明白善对于戒色有多大的益处了！所以落实是重中之重。修行的次第是“信解行证”，所以明白了道理以后一定要行，只有真正去行，才能亲自证得，这样才能真正获得利益，这时你才会真正明白其中的所以然。当你真正的发心向善的时候，在落实的过程中，会出现一种情况，我把它称为“开善心”！这边说一下“开善心”，为什么会有“开善心”这个说法呢？其实我们的心本来就是善的，只是因为我们长时间被恶污染，我们的善心早就被死死地障碍住了，善心根本透不出来，早就忘记善心是什么样子了。当我们的心转变回来的时候，我们就会有豁然开朗的感觉。那时会感觉我们对于善有无限的动力，也会感觉到这样的心行才算是“真正的人”。从而明白自己以前的恶有多严重，这时的惭悔才是发自真心的。这时你每天都会感动得痛哭流涕，更会法喜充满！这个时候就感觉到自己的心从一个频道直接转到了另外一频道了，这就是“善心开了”。善心一开，孝心必然会开；孝心真正开了，善心必然会开。但能时时保持善心不断，则恶无由发、欲无由发矣！

首先我们要了解一个现象，我们人从出生开始就有两面，一面是善，一面是恶。也就是说，我们从出生开始，就有天性和禀性。天性是纯善无恶的，禀性是纯恶无善的。所谓天性就是佛讲的真心本性，所谓禀性就是贪嗔痴慢疑！你要知道，天性是纯善无恶的，所以真诚的善心与天性相应。既然与天性相应，那么真诚的善心之中就包含天性所包含的东西，那就是定力和智慧。而且，你的善心有一分真诚，那就会有一分定力和智慧；你的善心有两分真诚，那就会有两分定力和智慧。你的善心有十分真诚，那就会有十分定力和智慧！说到这里相信大家都会明白，善心能生智慧，善心能生定力。而智慧和定力能从最根本的地方断除欲望——贪心。有些人说断念不得力，欲望出现知道要断念，但是舍不得断，从而跟随欲望导致破戒，根本原因就是“贪心”在作祟。其实我们的欲望都是从贪而生，而贪是从自私自利之中生起来的。当你念念是善念，念念为了利益别人，不再为了自己的时候，贪心就没有了，智慧和定力就显露了。而智慧和定力又能破除欲望，破除欲望又能增加智慧定力，这样相辅相成！

要想保持善心不退，那么我们就要明白善和恶到底是一种什么样的情况。我们从光明和黑暗这个方面来讲大家比较容易明白。我们的心有两面，一面是光明，一面是黑暗。光明犹如我们的善心，黑暗犹如我们的恶心。光明和黑暗是永远不可能并存的，光明出现黑暗必然消失，黑暗出现则光明必然消失！当你时刻保持着真诚的善心的时候，你的心中就是保持着光明，那么黑暗就会消失。当你心中升起恶念的时候，那么就是黑暗出现了，则光明必然消失。也就是说，真正的善心是无恶的，心中有一念恶那就不是善心了。这也正是保持善心不断的方法，就是佛在《十善业道经》里的一段话“谓于昼夜，常念思维观察善法。令诸善法念念增长。不容毫分不善间杂”。时时保持着念念善，不让半点的恶念出现，这样善心就不会退失。如果出现恶念要赶紧断除，把自己的心地转成善念。不然的话，一念恶则念念恶，这样真诚心、善心就会退失不见，同时你会发现定力和智慧也会退失。

大家有没有注意到，我在善心前面加了两个字，“真诚”。为什么说真诚的善心呢？就是为了让大家明白，必须是真善！真诚就是真善，不真诚就不是真善。同时真诚心一定谦卑，一定对一切人恭敬，这都是自然而然的，不会感觉有什么勉强。而且我说“善心”，而没有说“行善”。因为“福田心耕”，最重要的是你这一颗心是不是真善，如果此心真善，那么你每一举，每一动，每一念都是在行善。若是真诚的善心，你也会自然而然地去行善，一点勉强都没有。就像有些人知道要行善，虽然也去行善、孝顺父母，不过是勉强为之；更有甚者表面行善、孝顺父母，心里却在怨恨父母，心中依然是恶念不断，表里不一。这样行善并没什么用处，也不会得到什么福报，因为“心不对”。那么我们还要不要行善呢？当然要。不过方向一定要搞清楚，行善是为了去掉我们心中的恶，所以在行善的过程中，一定要把恶念全部断掉，把真诚心，感恩心提起来。也许刚开始你做不到，但是只要不断做下去，慢慢地，心就转变过来了。心转变过来，一切都会转变。其实当你真正发心落实下去，落实到一定程度，就会有豁然开朗的感觉，真诚心出现了！真诚的善心一出现，就一定会法喜充满，会非常的高兴，非常的快乐，就像有“加持力”一样，这时也会有定力和智慧出现，犹如光明生起来，黑暗顿时消失得无影无踪。

我们现在的大部分人，业障深重，对于善提不起来任何动力，根本没有向善之心。其实这是因为过失没改，自己有过没有改的话，这就像是乌云一样，障碍着你的真诚心显现。只要把乌云去掉，真诚心就会透出来。所谓改过迁善，必须要先把自己的过失尽数改去，这样善心才能显露出来。而在改过的过程之中，很多人把几个很重要的方面忽略了，下面我具体讲解出来，这几点都是非常容易忽略的。

一，彻底远离色情污染，彻底戒除手淫恶习

百善孝为先，万恶淫为首，对我们善心污染最严重的莫过于邪淫！邪淫可以说是诸恶之中最重的恶、最严重的过失；这个毛病会死死障碍我们的善心，让我们善心的光明一点都透不出来。以至于导致我们的定力和智慧几乎为零。因为心中的善一点都透不出来，所以我们变得自私自利，心胸狭窄；以至于变得麻木不仁，冷酷无情。想想在我们没邪淫的时候，那时的自己是多么的善良，那时我们对人很真诚，那时我们非常孝顺父母，然而手淫之后这一切都变了。手淫这个毛病如果不断除，想要发出真诚的善心是不可能的。善心可以帮助我们戒除手淫，戒除手淫又可以显露出我们的善心，这两点是相辅相成的。就好像看破和放下，如何看破？放下就看破了；如何放下？看破就放下了！放下帮助看破，看破帮助放下！

关于色情信息就更重要了，我们今天的欲望变得这么大是因为什么？是因为色情信息的污染！我们不断地浏览色情信息，我们的思想不断地被污染，我们的欲望就不断地加重，最后就到了无法自控的地步。被色情污染得越严重，那么欲望就越大，戒手淫也就越难！而且这些污染会存在你的思想里，在你戒色之后这些污染还是会出来骚扰你，当然思想里的污染越多，戒色以后出现的欲望也就越重。有些人戒色一年左右欲望就很轻了，很大一部分原因就是他污染得轻，他思想里面没有那么多污染的东西，所以他的欲望就不会那么大。所以奉劝各位，千万不要再浏览色情信息了。

二，戒除游戏

记得我小时候，那个时候网络游戏还不普及，玩网络游戏的人相对较少。但是最近两年，网络游戏可以说以一种铺天盖地的方式席卷开来。现在的手机直接打开就可以玩网络游戏，方便至极。我现在看看身边的人，不论是青年，还是小学生；不论是男还是女；以至于有些戒手淫的戒友，都陷在这个坑里了。现在手机上的网络游戏几乎变成了一种消遣的方式，下课没事拿起手机玩一下；下班没事拿起手机玩一会；回家没事拿起手机玩一玩。游戏好像变得像家常便饭一样。

记得去年，在我戒色达到一年左右的时候，因为身边的每一个人都拿着手机玩游戏，当时也没有这方面的警惕，也不知道玩游戏的后果！就拿着手机跟朋友们玩了起来。游戏这东西，也是个慢性的毒品，刚开始玩的时候什么感觉都没有，而且认为还不错，当作娱乐打发一下闲暇时间，于是就这样一直玩下来了。可是当玩游戏的时间越来越久的时候，恶果就慢慢浮现出来了。我发现游戏越来越无法控制，每天总想着玩游戏，想要控制自己不玩就非常艰难。而且脾气变得越来越大，心中嗔恨特别严重，基本上都是玩着游戏，发着脾气。当时我就看清楚了游戏的真面目，游戏的世界其实是痛苦无比的，于是就发心戒除。戒游戏的时候其实并不容易，过程也是波折不断，不过后来还是戒掉了。现在戒游戏已经有三百天左右了，基本上一点都不想再碰了。所以我戒游戏也是有经验的，玩网络游戏无法自拔的，我也是可以帮助你的！我们很不容易看到玩游戏的危害，心里觉得玩游戏是正常的。所以总是戒一段时间就想玩。我上次的破戒跟玩游戏有很大的关系，其实在我戒色一年的时候，恢复非常好，而且心已经开始转变了，那时开始懂得孝顺父母，心变得很柔软了。不过在走上正轨的时候，不幸的是被游戏拉跑了。玩游戏整整玩了有一年左右，什么孝顺父母，行善积德，早就忘得一干二净了。因为玩游戏嗔恨心变得很重，后来虽然戒除游戏了，嗔恨心却没断掉，也没记起来要行善积德这些方面，后来就导致破戒了。那些没玩过游戏的一定要懂得防范，千万不要以为无伤大雅而误入歧途！

（编者按：戒色后不应该沉迷游戏，特别不能沉迷网游，尽量不要玩杀戮的游戏，以免增加嗔恨心和戾气，偶尔玩玩益智类、体育类的游戏还是可以的，但也不能沉迷，这点要格外注意。很多人都是因为沉迷游戏导致戒色状态严重下滑，这方面的教训实在很深刻。）

三，戒掉电视

有的人说，看电视不是很正常吗？为啥不能看电视呢？如果你这样想呢，请听我详细说明一下。为什么现在的人对美色的贪恋这么严重！其实这都是学来的，跟什么学的？罪魁祸首就是电视节目、电影！我给大家举个例子，一个刚出生的婴儿，如果把他放在羊群里，让母羊把他抚养长大，那么他就是无时无刻不在学习羊的习性，他长大以后就很难改变过来了。那么这就说明一个现象，就是洗脑。这个婴儿在羊群里长大，那么他就是无时无刻不在被羊所洗脑，时间长了他就跟羊一模一样。

上面的例子讲完相信大家都有所领悟了。那么电视节目里面的世界是什么样子的呢？电视节目所表演的都是在把我们导向“贪，嗔，痴，慢”这四个方向，都是在把我们导向自我主义、自私自利这个方向，都是在把我们导向贪恋美色这个方向。我们从小就在学电视里的自私自利，学电视里的“贪，嗔，痴，慢”，整整学了几十年！换一种说法就是我们从懂事开始就在被电视洗脑，一直洗到现在还在洗！那么这会导致什么后果？到最后就变成自然而然了。这就形成我们的人生观、价值观。我们以自私自利、贪嗔痴慢为本质而形成了自己的人生观，价值观。所以我们的自私自利很重，嗔恨心很重，贪心很重，我们总感觉好像我们的本性就是恶的。为什么？因为我们无时无刻不在熏修自私自利，无时无刻不在熏修贪嗔痴慢。

（编者按：戒除游戏和戒掉电视，这两点，引起了不少戒友的异议，编者认为，正能量的节目还是可以看的，娱乐类节目尽量少看或者别看，一些电视节目和电影也有擦边的镜头，最好还是不要去看。）

四，断除嗔恨，傲慢

现在的人有两大最严重的过失，一者是邪淫，二者是嗔恨傲慢。我说的嗔恨不是无缘无故嗔恨别人，而是当别人欺负你、侮辱你、或是对你有极不公平的现象时，你能不能不起嗔恨，而心怀感恩！从这方面来看，现在的人，基本上都跳不出嗔恨的怪圈！很多修行人，他们都觉得在修行当中，最难的就是嗔恨傲慢！在小的时候，我们的嗔恨心可能会小很多。如果父母打我们，或者被别人欺负，我们可能只会感觉痛苦而放声大哭。不过我们心里不会去恨别人，我们好像不懂这个概念，哭完就啥事都没有了。当我们长大后，当我们踏入社会后，我们的心不知不觉就开始变了。当我们被欺负，被侮辱时，我们就会嗔恨不断。久而久之，嗔恨的时间长了，我们就会被嗔恨所控制，渐渐地，我们看别人的态度，我们的心理也发生了变化。我们开始不再相信别人，对别人不再真诚。我们的笑容越来越少，有个科学统计，小孩子每天平均笑170次，成年人每天笑7次。当一个人心不再真诚，当一个人不懂感恩，他就不可能真正地快乐。

很多人戒掉手淫了，也没有别的恶习，但是他的心就是转变不过来，真诚的善心、感恩心生不起来。从而导致戒手淫很长时间，但是身体恢复得并不好，生活际遇也没有转变多少，其实这都是被嗔恨傲慢给障碍了。只要能够反躬自省，发现自己的过失，断除嗔恨傲慢的恶习，那么他的感恩心就会升起来了，心就会从恶转变成善。万法从心生，当心转过来了，他的身体、相貌、以及生活中的际遇都会好转。所以断除欲望以生清净心，断除嗔恨傲慢以生感恩心。其实这也就是很多戒色前辈所说的，戒掉手淫以后，一定要把心灵打开，让阳光照射进来。确实我们多年的手淫导致我们的心灵被自我蒙蔽，当我们戒除手淫，很多戒友的心灵还是处在阴暗当中，并没有从那种阴暗的角落里走出来迎接阳光。心态无法开朗乐观起来！从表面看这可能跟外界环境有关系，实际的根本却是我们自己的贪嗔痴慢严重导致的。所以只要断除嗔恨和傲慢，心态就会恢复正常了。身体的恢复，以及精气神，生活的际遇都会迅速好转。

嗔恨对于我们的心灵污染非常严重，对于我们的真诚心、善心的开启是一个严重的障碍，当然也会严重阻碍我们的身体恢复。这个恶习可以说最容易犯，而这个恶习也是最难改的，同时它更会严重消耗我们的福报。这一点在我们现在年轻人身上很难有所察觉，因为现在年轻人多半都有犯邪淫，所以就把嗔恨的危害给覆盖过去了，而在我们的长辈当中却能很明显地看到，很多长辈他们是没有犯邪淫的，但是他们的身体却是疾病缠身，生活曲折，并且挫折不断。根本原因就是嗔恨父母，嗔恨众人所致。很多人到老年时，嗔心依然没有丝毫减缓。如果嗔心不断，这样嗔恨几年恶果就出来了，而且恶果非常严重。这一点建议大家仔细学习《刘善人讲病》这部讲座，我在这部讲座中获利非常大。从这部讲座之中可以清楚地看到嗔恨所带来的严重危害。嗔恨也分很多种，怨恨恼怒烦都属于嗔恨的范畴，这一点在讲座之中有详细的讲解。

五，孝顺父母

百善孝为先，孝顺父母是一切德行的核心。如果一个人不断行善，但是却不孝顺父母的话，那么他的人生也不会好转多少。“夫孝，德之本也”，如果把德行的根本都丢失了，那么行善还有什么意义？他行的善都是假善而已。林则徐在“十无益”之中说过，“不孝父母，奉神无益”，这句话是至理名言。而且孝顺父母于我们戒除手淫是非常关键的所在。父母是我们的根，就好比一棵大树，如果一棵树的树根死了，那么就算它的枝干再粗壮，枝叶再茂盛，那么这棵树迟早会枯萎的，只是时间问题而已！如果一棵树的根没死，那这树就还有救。而一棵树要想旺盛，就要从根上来对治，只要把根上的问题解决了，那么这棵树的枝叶自然就会恢复茂盛。所以我们要想彻底戒除手淫，不孝顺父母是万万不行的！如果对父母有真诚的孝心的话，戒色过程中会如有神助，会非常顺利。而且在路走弯的时候，总会遇到提醒，从而起到小惩大诫的效果。

不孝父母的人，就算你意志力很高，你在戒色的过程中却会挫折不断。哪怕你觉悟很高，能戒几年，如果你不孝父母，你身体会恢复得很差，不会恢复到理想的程度。还有的人戒色以后遗精频繁，什么办法都用了，就是没效果，中药不知道吃了多少，一点起色都没有，导致身体根本无法恢复！这其中跟不孝父母有莫大的关系！如果不孝父母犯得严重了，就算你戒色很久，你还是会阴差阳错地破戒的！所以孝顺父母是重中之重！这点一定要重视起来！

（编者按，因为不孝父母，必然出现争吵等家庭不和谐的现象，从而导致情绪失控，然后就容易出现破戒，是一环扣一环的。）

讲到这里就讲完了，这次从这个角度来讲解，就是希望大家能明白善与戒色的关系。之所以千叮咛万嘱咐，就是因为善与戒色之间的关系实在太紧密了。

后记：

历时一百六十多天，我终于回来了！这种感觉太美好，无法用言语表达。一路走来，其中有太多的辛酸，但收获的却是真正的彻悟。一路上走走停停，我浪费了太多的时间；蓦然回首，我发现我明白得太晚！现在时常会感动得痛哭流涕，但已经不是为了自己，而是为了父母！最爱我的两个人，而我却伤他们最深！欣慰的是我总算清醒过来了！找到了心中的灯塔，它会指引我永远走在正确的道路上，一往无前地走下去，我保证这条路永远都不会再走弯！

从我开始手淫到今天，整整有八年之久了！自从我手淫的那一刻开始，我的人生路就已经走弯了。为了回到正确的道路上，这八年当中，我从一个懵懵懂懂的少年，走到今天的大彻大悟！这其中要遭受多少磨练与辛酸，不言自明！戒色这条路以后绝对不会再走弯，哪来的自信，说不清楚，直觉告诉我的！加油吧，兄弟，好好戒，你一定能成功，我顶你！

附上一首小词：

当年千般胜风流，何曾怕断头！如今身姿病蔓，双亲靠谁守！德未就，身躯倦，发已秋！你我之辈，忍将此生，付与东流！

附我的戒色日常：

总体来说每天除了工作以外，下班以后的时间全都用来学习传统文化，还有听佛学讲座了，以及抄写《僧伽吒经》。传统文化学习的是《了凡四训》、《俞净意公遇灶神记》、《太上感应篇》、《十善业道经》、《刘有生讲病》，这些循环听，听完再听，直到自己完全可以做到为止。同时学习《无量寿经》兼念佛号。其实做到的就是文章之中讲的，不手淫、不浏览污染信息、不打游戏、不看电视，以及改过迁善，每个月去掉吃穿住用的钱，剩余工资全部拿去放生，还有吃全素。改过迁善还要努力，我做得远远不够，这一条路是没有止境的。

另外给想要学佛的人几条建议：

学佛要想入门一定要从净业三福的第一福入手，就是“孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业。”把这个真正做到了，真正扎根了，才能入门，这一条就好像大地一样。这一条可以学习传统文化，来好好力行，因为我们传统文化说的其实就是这一条。《弟子规》、《了凡四训》、《太上感应篇》、《十善业道经》选择最合适自己的，一生奉行，用这些来扎根。同时每天读《无量寿经》，念佛号（这是对于想要往生净土的人的建议）。

**7.如梦初醒，感恩戒吧8997小时**

作者：jnh5771

前言：

不知不觉戒色375天了，我是在看到戒色吧的当天决定开始戒色的，那时那种内心的深深刺痛，到现在还记忆犹新，原来这二十多年来一直彷徨，一直呐喊的真正深层次原因在于我早在5岁开启的这邪恶潘多拉魔盒，人生的不如意，对家人的余祸，不是因为自己没有努力去改变，而是我触犯了这本不该有的罪恶，却苦苦不知道这本质原因，求之其本，经旬必得，求之其末，劳而无功；你不愿改变，是因为你痛得不够深，当它真正遗祸了你的各方面，让你痛苦欲绝的时候，也许这时就是你真正愿意彻底改变的时机。

我记得我是戒色吧的第24万3千多名会员，在这一年里，戒吧会员人数突飞猛进，达到九十万人之多，来之时的戒吧心得帖，大部分都是百天左右，然而今日，我发现一年以上的心得帖开始占主导了，不得不说是戒色吧的一个很大进步，深谙戒色精髓的人越来越多，体系越来越完善，宗教也好、科学也罢，各路思想汇集，各种方法整合，无不是为了一个目的：专业戒色，为了让更多其他后来人在这条道路上少走弯路，感谢各位吧主，各位前辈在这过程中的默默耕耘，是你们让我们看到了自己未来的光明之路。

本人不才，受制于楼主的知识面、阅历等等诸多因素影响，加上受限于时间，本帖有很多地方不到位还请大家指出，大家间的相互交流，才会产生智慧的火花，你的建议可能让楼主在这过程中收获颇丰。（本帖很多地方参考戒为良药，站在飞翔的肩膀上才能看得更高更远。）

这个帖子主要分三部分：第一部分身体恢复的前与后、原理分析及其历程与方法

第二部分些许方法尝试心得

第三部分自身感悟篇

本帖流水账式的写了接近四万字，或许能够给戒色中人些许帮助。

第一部分身体恢复的前与后、原理分析及其历程与方法

1、头发

1.1、发质

戒色前：我的头发很干枯，偏褐色，毛躁 。

现在：很黑稍亮，柔顺坚韧。

原理分析：肾主耳，其荣在发，肾的好坏直接反映在头发上. 发为肾之华，即头发是肾的外现。肾主黑色，所以头发黑不黑、是否泽润实际上和是肾相关的。头发又与肝血有关，发为血之余。（头发也有一个别名叫“血余”，是头发的中药名称，血余炭可用来止血。）肝主生发，头发长短与肝血有关。脾主运化，负责把营养成分运输到全身，包括毛发；肾中精气是人体的根本，头发的生长、健康状态的维持都与肾密切相关。

恢复历程及方法：戒色一年后，各方面原因使肾越来越好后，头发的各项表现状况也就越来越好，这是一个严格的正相关关系，急不得，不过最近一两个月，休息不到位，用脑过度，吃荤较多后，效果没有以前好了。调理好脾胃，多吃五黑食物，固肾功固住肾精，八段锦、浑圆桩、艾灸等提升肾气的方法坚持尝试，自然而然会好。

1.2、白头发

戒色前：白头发四五十根；

现在：为数不多的十根，前一个月让同学都拔了后，基本上不长了,只有为数几根（如果是刚开始戒的话，最好不要让别人拔，越拔越多）

原因分析：肾气不足，后脑勺会出现白头发；脾胃两虚，两鬓会出现白头发；肝火旺，前头会出现白发。

中医学认为，下列因素与白发有关：

一是精虚血弱：肾精不足，不能化生阴血，阴血亏虚，导致毛发失其濡养，故而花白。

二是血热偏盛：情绪激动，致使水不涵木，肝旺血燥，血热偏盛，毛根失养，故发早白。

三是肝郁脾湿：肝气郁滞、损及心脾，脾伤运化失职，气血生化无源，故而白发。

恢复历程及方法：养生做好后，身体不断恢复，这些问题会有效解决，白头发问题也就很容易消失，不过过程要很久，要有耐心，要有恒心；注意休息时间，控制情绪，了解养生方面的知识，多吃五谷类食物，当然必不可少的是控制遗精和提升肾气。

1.3、脱发问题

戒色前：我每天洗头都要脱落很多根，之初我以为是正常的新旧交替，但是当我有一次看见我的头顶后部的照片时，我惊讶了。

现在：那里的头发比以前茂密多了，但是要恢复到正常水平之上还需自己努力半年。

原因分析：肾的一个主要功能是固摄，如果肾气收藏的能力特别强的话，头发就不易脱落。

导致脱发的因素如下：

1.遗传因素（父母）

2.雄性激素分泌过高（雄秃）

3.熬夜久坐（伤精伤肾）

4.纵欲过度（肾虚导致的肾秃）

5.饮食习惯（吃得太咸容易脱发）

6.心理因素（压力过大脱发）

7.疾病因素（很多疾病导致脱发）

8.清洁因素（头皮屑堵塞毛孔）

9.季节性脱发（一般夏季容易脱发）

10.营养性脱发（严重营养不良导致脱发）

11.物理化学脱发（外在刺激影响脱发）

秃顶的人跟肾气不足有极大的关系，一般都是伤得特别重的人，要想头发重新浓密起来绝非一日之功，脱发严重的人要做打持久战的准备，半年能够遏制不脱已经算很好了，一年能够有所恢复都是极好的表现，如果戒色三年的话，加上合理的养生和锻炼的话，我想基本上能够比正常人的好很多。

一般夏季人体汗腺油脂都分泌旺盛，加上紫外线强烈，会对头发造成损伤，这样就容易出现脱发增多的现象，同时夏季出汗多，头皮也容易发痒，头皮一痒，脱发量就会增多。

恢复历程及方法：我脱发不算严重，属于肾虚导致的肾秃，戒色初期天天吃黑色食物，养生方法天天坚持，用了两三个月遏制住脱发问题，到现在戒色一年头发在慢慢恢复，但是离真正茂密乌黑的头发还有一段距离。恢复方法和发质的是差不多滴。

1.4、头皮屑

戒色前：经常大面积头上下雪。

现在：，现在慢慢越来越少了，特别是用了大蒜泥敷脚下虚火了，基本没了。

原理分析：头皮屑的问题叫做阴盛阳虚。就是肾精敛不住虚火，虚火上炎，总在上面飘著，时间一长，头皮上的经血慢慢变得偏少，于是头皮就得不到滋润，产生了头皮屑。

恢复历程及方法：戒色养生后，情况越来越好，但是还是经常掉，所以之后了解起因，知道他是虚火造成的，于是找办法，看到一本书上的大蒜泥敷脚法有效去虚火后，开始尝试，效果显著，而且很多其他问题也跟着解决。

1.5、头油多

戒色前：这个不用说，肯定我又会说戒之前非常严重，情况还真是这样的，一天不洗头，头发就如打了油。

现在：三四天不洗头，也没有什么油感，尤其是连续几天不吃油腻肉类食物，一个星期不洗头，都没有很脏的感觉。

原理分析：脾、肺之病。脾气输布太过，肺气下降功能就不够了，人体油脂往上飘，致使头出油。

恢复历程及方法：这点没有刻意强求过，只知道当戒色养生身体不断恢复，少吃甚至不吃肉食类后，情况越来越好，但是最近吃肉开始增多后，死灰有点复燃了。不过现在头油多不再困扰我，以后以素为主的生活，合理搭配饮食后，顺其自然就不会出现。

其实恢复头发的原理很简单，肾气虚，头发虚，各种头发问题都来了，把肾这个老大难给解决了，头发就等着它一天一个样。

面相学有云：头发乌黑油亮的人，主大贵。其实就是这种人肾气异常足，自然精力脑力相对其他人旺盛很多，神清气爽，有强烈的气场，给人非常舒服的亲和力，自然做事如鱼得水，女人缘永远不会缺,长久必会比他人有成就。

2、眼睛

2.1、眉毛

戒色前：眉形前清后疏眉，眉毛很淡很少很短很干枯，经常掉，眉尾尤为明显，几乎掉完。

现在：眉形开始变成剑眉，相信不久后就是真正的剑眉，眉形长度超出眼睛一截，慢慢长到鬓角（之初没有眼睛长），眉毛很黑很长很油润，眉毛开始耸起（非直立）向眉尾方向弯斜。

原理分析：

眉毛毛根清浓而乌黑润泽，眉形清顺的人通常也表示肾气充足。如果眉毛生得稀疏、散乱，那么就要注意肾部及泌尿系统可能容易出毛病。

眉头主肺，代表气血，眉头生得浓密的人天生气血足，而眉头稀疏的人则容易患呼吸系统疾病。眉梢主肝，眉梢长且顺的人通常免疫力较好，眉梢短则肝胆方面容易出问题。眉心(两眉之间)的最佳距离是自己食指和中指加一起的宽度。眉心主心脏，眉心发暗的人，气血两虚；眉心有痣代表呼吸系统有问题，容易患鼻窦炎之类的疾病。

恢复历程及方法：

楼主非常喜欢研究相学，对眉毛的了解是我的一个小爱好，一个人眉毛质感的好坏直接与肾相联系， 眉形的好坏除与肾有关还与其他原因有关（这个楼主有机会以后说明了）；

其实眉毛恢复也跟其他的一样，当你身体、肾气越来越好的时候，水到渠成自然好。面相学说：眉毛乌黑润泽的人，性功能会相当好，所以你可以通过眉毛、头发来观察你的性功能恢复得怎么样，而不要手贱自己去撸管检验，害你之前戒色的努力付之东流！

2.2、睫毛

戒色前：楼主之初的睫毛很少很短。

现在：我表示很无奈，经常有女的让我取下眼镜，看我的睫毛，睫毛长度比以前长了一倍有余，质感和眉毛差不多，并且上下眼睑的睫毛分别向两边翘，使眼睛的表现力明显增强。

原因分析：眼睫毛与眉毛的健康生长原理，其实与头发是一样的，一荣俱荣。

恢复历程及方法：之初半年多睫毛都没有太多变化，但是从今年6月份开始，睫毛一个月一个样，这使眼睛的灵动感明显增加。没有刻意追求睫毛的变化，这个戒色到一定程度自然而然就会很好，请坚信。

2.3、眼睛

戒色前：眼睛无神睁不开，玻璃体混浊，黑眼珠最多露一半在眼帘外，眼白偏黄，眼帘下榻，使原本的双眼皮变成一双一单。

现在：眼睛清澈明亮，炯炯有神，玻璃体和真的玻璃的反光度差不了多少，经常楼主通过小镜子看自己的玻璃体里倒影的成像，外界的事物成像清楚异常，黑眼珠全露出来，眼白开始向玉白方向发展，两眼双眼皮越来越开，总之比戒色之初好太多。

原理分析：五脏六腑之精气皆上注于目！所以一个人的眼睛就是自己五脏六腑功能的反应。而肾藏精，藏五脏六腑精华之气。

恢复历程及方法：相学面相五分看眼睛，眼睛的变化是我从去年年底开始了解面相学后，一直关注其变化的唯一表征，通过眼睛可能看到一个人的身体情况、心情、善恶以及太多太多东西，以至于现在观察人只观察他的眼睛就够了，眼睛越来越好的人，心也会越来越好，这是毋庸置疑的。

这一年我是看着自己的眼睛不断变化的，眼睛的变化也见证了我这一年的戒色生涯，人的巨大改变，或许大家戒色看自己的成长通过眼睛一个就够了，眼睛变化多大，你的其他方面也会跟着变化多大，这是因果不虚的。

自己总结了下相学的眼睛变化层次，或许你可以通过此看看你的人的成长情况（仅属个人意见）。

眼睛无神＜普通＜清澈明亮＜炯炯有神＜灼灼有神＜目藏定光＜目藏真光

2.4、黑眼圈

戒色前：黑眼圈大面积大面积的有，人显得很没精神，从高中以来就从来没消失过。

现在：还是挺严重滴，不过比以前好很多

原理分析：黑眼圈多因肾气虚损、精气不足、脉络失畅、目失所养所致。

恢复历程及方法：最近看第三遍戒为良药的时候，发现我的黑眼圈之所以还严重的原因，是因为我睡眠时间很短，还大量用眼，久视伤血，黑眼圈恢复慢，再加上我锻炼养生主要方法还是静养，消除黑眼圈，有氧运动才非常有效，于是乎，最近一个多星期晚上都慢跑，不过天公不作美，这一个星期以来天天下雨，但是尝试了五六天后，黑眼圈有了明显好转，之后坚持有氧运动，注意休息的话，相信黑眼圈很快就会消失。

戒为良药的原文: 有氧运动的好处非常多，不少戒友眼袋黑眼圈严重，戒了几个月都恢复不了，而通过坚持有氧训练，眼袋和黑眼圈的问题都会得到极大的缓解。

2.5、眼袋

戒色前：眼袋很重很重一层。

现在：现在几乎看不见了

原理分析：因为胃燥化水功能出现衰退，胃机能差，承泣穴、四白穴阻塞造成的。而中医认为：肾为胃关！

恢复历程及方法：其实它和黑眼圈恢复一样，只不过当你胃机能好了的话，它比黑眼圈容易恢复一些。树疗消除眼袋特别好，楼主之初经常树疗的那段日子，眼袋消失得特别的快。

2.6、眼肿

戒色前：经常睡觉起来，眼睛肿肿的，像注了水一样，平常眼睑也是跟注水猪肉一样，总是感觉眼睑有注水。

现在：非常和谐，没有注水感。

原理分析：脸部浮肿现象经常发生在血液循环代谢能力差的人身上，基本上属于脾虚的问题。

恢复历程及方法：坚持戒色，慢慢健脾，不断消失，我戒色不到100天的时候差不多好了，多吃红豆薏米粥，很好健脾去水湿，当然喝这个很讲究，红豆、薏米很难消化吸收，特别是脾胃不好的人，所以必须煮烂，可以在煮之前泡上一天，昨天准备明天的，今天准备后天的。黑米粥也非常不错，即补肾又健脾，喝了人特别舒服，我经常喝黑米粥，真心大补，不过要煮烂，才有助于吸收。

如果有时间的话，非常推荐大家去学习面相学的知识，很多人不认同面相学这门传统文化，我想还是我们了解的东西太少，接触面有限，一门传承几千年的学问，必然有它经久不衰的道理，太容易被看懂，就没有了它的博大精深之处。

楼主是去年底通过冰鉴来开始了解面相学的，通过飞翔推荐的面相书来加深理解的，期间看了柳庄神相、麻衣神相、神相铁关刀、水镜神相、太清神鉴等书，之初只是知其然不知其所以然，不太相信，但在不断学习n多其他学科的过程中，不断杂糅，慢慢领会到面相学的博大，原来面相学真实能反映一个人的本源情况，也开始领会相学的话语是如何由来，是什么原因有这种判断。

假如你有意愿对你戒色现有状况异常了解，对自己未来前景有美好的憧憬的话，面相学确实可以给你一个完整的框架！同时这也可以帮助你相当有效了解他人情况，这是你不容错过的学科。

3、耳朵、鼻子、嘴巴

3.1、耳朵

戒色前：耳朵上部很干枯，很软，耳垂很小，耳朵没有血色，经常有耳鸣现象

现在：耳朵上部高度高过双眉，很坚挺，耳垂比之初大了快一倍，耳朵开始很有血色，再也没有耳鸣现象。

原理分析：看一个人耳朵，则可以观察一个人先天肾气是否充足。传统中医认为，肾主耳，耳是肾在体表的孔窍。一般来说，耳朵生得长而大、耳垂肥厚、耳形轮廓分明的人，天生肾气充足，不仅听觉比较灵敏，内分泌系统也比较健全，全身的循环与代谢情形良好，因此也是长寿健康的象征。如果双耳最上部的边缘低于双眼，或是耳朵生得比正常人瘦小，都表示肾中精气虚、先天不足。而耳廓异常，如有结节状隆起、凹陷或有纵横交错的线条等形状表示容易患上肝病、胆石症、肺结核、心脏病、肿瘤等疾病。

戒为良药原文：肾开窍于耳。肾一虚，耳鸣问题就会找上门来。很多戒友被耳鸣问题所深深困扰，久治不愈，把希望寄托在药物身上，殊不知戒色才是根本前提，如果你一边吃药还一边SY和YY，这样耳鸣还能看好吗？

恢复历程及方法：戒色之初我以为耳朵的巨大变化纯属无稽之谈，回想小时候，我堂姐特别喜欢摸我的耳朵，觉得很有肉感，到之后她说的我的耳朵怎么这么小，没一点肉后，之前我还以为这是遗传的问题，但是看到吧里一个信佛的戒友，戒了5年多，耳垂从很小到后来耳垂跟弥勒佛的差不多后，我就彻底相信这些都是后天能够改变的；了解中医后，更清楚这是跟肾直接相关的，随着戒色养生不断的深入，我的耳朵耳垂也越来越厚实，越来越大，耳鸣也消失了，这点不需要去强求，随着戒色正能量因素的累积，肯定会越来越好，相信积极戒色的力量。

3.2、鼻子

戒色前：鼻子山根下榻，山根没有肉，鼻头不饱满，取下眼镜，看起来很别扭，鼻头黑头很多。

现在：山根骨头高了不少，这点真的很神奇（至今不知道原因，佛学的缘故？），山根上的肉很硬实，鼻子越来越高挺，鼻子显得很饱满，黑头全消失，鼻头很光泽。

原理分析：肺主鼻，鼻子的表征跟肺部好坏是直接相连的，肺部功能不好的易生鼻炎。

恢复历程及方法：鼻子很晚才认真观察，从开始观察时，是一个月一个样，越来越显和谐，没有刻意而为之，只是坚持戒色罢了。不过关于鼻子的黑头和鼻翼的毛孔却很有心得，坚持树疗每天一个小时，一个星期我的就全消失不见了，而且那段坚持树疗的日子，鼻子特显光泽，不过很久没树疗后，效果就要回落很多。

3.3、嘴巴

戒色前：之初，唇是偏暗红，没有多少血色，经常开裂，白色死皮很多，总掉皮，经常吃不下饭。

现在：唇红润，很少再有脱皮开裂现象，口味相当不错。。

原理分析：脾开窍于口，其华在唇，是指饮食口味及食欲的正常与否与脾的运化功能有密切关系。脾气健运，则口味和食欲正常。反之，若脾失健运，则可出现食欲的减退或口味的异常，如口淡无味、口甜、口腻等。口唇的色泽与全身的气血是否充盈有关，而脾胃为气血生化之源，所以口唇的色泽是否红润，实际是脾运化功能状态的外在体现。

恢复历程及方法：戒色100天后，楼主身上湿气很重，就开始采用红豆薏米水的方法排湿气（头一晚，红豆薏米各抓一把放入开水瓶，加入三分之一瓶开水，盖上瓶盖，放上一晚，第二天喝泡出来的水），对除湿效果相当明显（人湿气重的后果，同时健脾效果明显，尝试一段时间后，嘴巴非常红润，不在为嘴唇、口味、口臭发愁了。

4、脑力

戒色前：大脑感觉混沌一团，一片空白，非常不够用，做事完全拼的是时间

现在：大脑很清晰，以前记六句话的增古贤文读十多遍还记不住，现在1到两遍即可一字不漏的重复。

原理分析：中医：肾上通于脑！肾精化生脑髓！肾主骨，骨生髓，脑为随之海。SY伤肾必伤脑力，反应出来，就是记忆力、注意力、思考力、理解力都会不同程度下降，人变笨了，反应迟钝了，没有耐心，变得浮躁易怒。

骨为髓所养，精又生髓，故髓、精决定了骨骼的生长发育与功能。髓通于脑，脑为髓之海。大脑的功能要靠髓的滋养。

恢复历程及方法：

脑力恢复真心非一日之功，可能算戒色中最难恢复的，从它的中医恢复流程就可以看出它的难度，肾主髓，脊髓亦为肾产生的髓，脑为髓之海，肾髓满了慢慢往上填充，脊髓够了，再到脑髓，而人产生肾精的速度是有限的，频遗的祸害，yy的暗耗，损失的途径很多，增加的方式却只有那么一条，一旦损失严重，你要恢复，难度可想而知，所以要做打持久战的准备，不要一时没有效果就灰心丧气。恢复脑力戒色是基础，更重要的是各种恢复脑力的方法坚持尝试，如十指梳头、黑色食物的摄取等等。

楼主的脑力之初十个月恢复一直不是很明显，只是一个月比上一个月好一些的节奏，当把自己身体的几个瓶颈突破之后，戒色一年两次遗精，特别是十月份之后，方法都成体系后坚持尝试，脑力一个星期一个样，学东西效率大幅提高，只要和大脑有关系的功能都有不错的进展，但是离非常优秀的脑力还有一段距离，不过以现在的恢复速度，一年后应该比现在脑力要优质几个层次，之后我想我干任何事都会越来越得心应手。

面部其他方面

5.1皮肤

戒色前：之初脸部皮肤肤质就不错，皮肤很白，但是毛孔粗大，皮肤没有血色；身体皮肤也还不错。

现在：皮肤肤质好到爆，比婴儿有的一拼，白里透红，脸上几乎没有可见大毛孔；身体皮肤很光滑，一滑到底，几乎没有任何阻滞感。

原理分析：心主舌，其荣在面，肺主鼻，其荣在皮毛，当两脏都不错的话，皮肤自然而然就错了，同时跟先天和后天内分泌有一定关系。

恢复历程及方法：其实我的皮肤一直就很不错，但是在这一年中变化很大，人人羡慕我的气色和肤质，把戒色坚持到底，多吃素食，偏素食的人普遍要比吃肉食的人年轻不少；在这过程中，尝试发现树疗对皮肤的效果可以说好到爆，只要你坚持两个星期以上，绝对在皮肤方面远胜他人一筹，当然底子太低的除外，同时它是除青春痘和痤疮的绝对利器（虽然楼主没有这些，但是在这一年中，见证了很多人因树疗而改变），反正只要脸部皮肤问题都很有效果。

5.2、人中

戒色前：人中很浅，上下两端几乎等大

现在：人中很深，上小下大

原理分析：面相学总结，人中越深，形状上小下大的人，都是寿命长的人，我觉得从中医来说就是你肾气旺、人的活力高了之后才会人中如此变化。

恢复历程及方法：因为从之初了解面相学我就觉得它和中医是相通的，所以当知道人中的这些特质后，就一直留意，发现当你人活力值越来越高的时候，人中就会往面相所说的好的方向进展，自然而然就有了如此变化。

5.3、胡须

戒色前：胡须很干枯，生长很慢，而且数量不是很多。

现在：胡须黑润，生长加速很多，数量也增加不少。

原理分析：胡子比头发长得快，这是雄性激素作用的结果。生殖机能越旺盛、胡须生长就越快。

恢复历程及方法：我之前一直纠结为什么我与同龄人相比，胡子会这么差，后来戒色后才发现原因，胡须在戒色半年的时候比现在要快很多，但现在已经生长速度很稳定，色泽偏上层了；楼主不担心我戒色性生活恢复问题，就是因为我知道从很多跟性生活质量相通的外体变化中获取信息，胡子就是一点，当你胡子相比以前越来越好的时候，是不是从另一个方面说明你性生活质量越来越好呢？答案肯定毋庸置疑。

6、其他问题

6.1、骨质疏松

戒色前：骨头不是很坚硬，记得本科时把150张报纸贴在墙壁上打拳，每天撕一张，打到60多张时就把骨头打伤了，手骨握以来明显不够坚硬。

现在：骨头握起来很坚硬，好几个握过我手腕的人说我的是牛骨头吧，同样现在打拳，现在还剩10多张，但手打着没有太多感觉。

原理分析：肾主骨，肾气不足，会导致骨质疏松，而且一旦受伤，也不容易好彻底。

恢复历程及方法：很多人以为吃钙片会有效遏止骨质疏松，但实际情况是，几乎没有作用，一方面原因是钙片的有效成分在你脾胃很好的时候都不能被有效吸收，更主要的是本末倒置，明明是肾主骨头的发育，你偏偏要通过吃这些东西，你说怎么可能有用；楼主就有这样的经历。所以当我不断补肾的过程中，不断肾气强旺的过程中，骨质疏松的问题也就有效得到缓解，骨质明显的增强。

6.2、精不液化

戒色前：戒色前那一两年，经常手贱出来的精子都是果冻状，那时经常把我吓死，但是人至贱则无敌，还是昏迷不悟继续着这种下贱行为。

现在：戒色到现在遗精（梦遗）两次，每次的量大到惊人，能把整条内裤和床弄湿、弄脏，液体非常的多，我还以为尿床了。

原理分析：在中医来讲，精不液化的主要病因如下：

1.先天肾阳不足，或后天失养，大病久病，戕伐肾阳

2.寒邪外袭，损伤肾阳，均可使精寒凝，不得液化。

3.酒色房劳过度，频施伐泄，或劳心太甚，或五志化火

4.平素嗜食辛辣、醇甘厚腻，湿热内蕴，或外感湿毒

5.过食寒凉冷饮，损伤脾阳，或他病伤及脾阳，脾虚及肾

6.气虚血瘀或血淤体质，精窍淤阻，精亦不液化

一般戒友出现精不液化的主要原因就是第3点：纵欲过度。

恢复历程及方法：楼主控遗控的不错，从戒色到现在遗精两次，一次在戒色237天、一次在戒色360天，而且都是因为艾灸不当造成的，当然一次的原因还要加上夏天用力打蚊子打到蛋蛋，当天就有预感会遗精。精不液化没有别的方法，就是戒色到一定程度自然好，尽量不要yy，恢复速度很快的。

6.3、前列腺炎

戒色前：一天要上n多次厕所，晚上睡觉前不敢喝水，尿频，尿急的症状很严重，几乎每天晚上都有夜尿，白天喝了水没多久就要上厕所，根本兜不住。

现在：白天会去上5到6次厕所，不过这是因为不想把尿憋久了，同时也是经常起来走走，晚上经常睡前喝差不多1升的东西，只要躺下了，基本上从来不因夜尿而醒，都是睡醒后，再去嘘嘘。

原理分析：肾气足，万邪熄，肾气虚，什么毛病都可能找上门来。

恢复历程及方法：这个过程是不断地好转的，小孩子尿急憋尿一次性憋一个小时都很常见，然而我们却不行，无外乎他们是纯阳之体，我们阳气耗散一空，当阳气、肾气不断充足的时候，这些症状只会一天比一天好。方法无他耳，戒邪淫，养肾气，这些毛病迅速好转（艾灸对此疗效显著。）

6.4、腰膝酸软

戒色前：记得以前经常坐半个多小时，就感觉腰隐隐作痛；膝盖总是一种无力感

现在：就算坐一天，也没有多少感觉，膝盖发力感大了很多。

原理分析：腰为肾之腑，肾虚自然腰易痛，膝盖也同样是这样。

恢复历程及方法：男人哪里都可以不行，就是腰不能不行，腰都不行，干其他事怎么能行，我的腰痛随着戒色时间不断缓解，大概不到100天的时候就几乎全好，后来了解了艾灸，我有很多认识的就通过楼主介绍的艾灸迅速缓解腰痛，效果可谓立竿见影。

6.5、虚胖

戒色前：身体外层都是一层软绵绵的东西，减肥都减不下去，而且在胸部和腹部现象最为明显。

现在：除了内层坚硬的骨骼和外层滑如凝脂的皮肤，中间就是一层结实的肉体，胸部和腹部的集油层消失殆尽。

原理分析：十个胖子九个虚，很多人以为胖是吃出来的，其实现代人胖是因为脾胃虚造成的。

现在，在我们周边经常可以看到一些人：形似很强壮，但体力却很差，容易疲倦，耐力很差，而且还常伴有容易饥饿，即我们中医所谓的虚胖。

中医认为，引起大多为湿，痰，水，瘀等三种，这是由于肺、脾、肾三脏功能失调，使水湿的运化功能发生了障碍，痰湿瘀浊，凝聚于体内的缘故。当这三脏失去应有的自我调节排泄功能，而导致无法将多余的水份及脂肪排出，进而囤积在体内，即谓中医论定的肥胖者。

脾主运化，一方面运化水谷，另一方面运化水湿，脾为生痰之源，可见脾是引起肥胖最关键的脏器。当脾主运化的功能失调或减退，吃进去的水谷精微向气血转化的能力减退，而向痰湿转化增强时，就有可能形成“气血不足、痰湿有余”的病理改变，表现出形似肥胖，但气色、体力都不足的症状。

　 中医的观点，肥胖的病因可分为内因及外因两种。内因为“真阳不足，脾气虚弱，痰湿内停”所致。外因则是饮食过量，运动过少所造成。

　　中医认为“脾”主肌肉，能转运食物中的营养消化，以滋养全身。若真阳不足，脾失健运，身体运化功能失常，容易变成痰湿（脂肪）积存于肌肤之中，形成肥胖。其实属于虚胖、水胖型的人并不算少，这一类的人需要的是补气健脾利湿、调整代谢为主，而不是一味的节食，就算吃不多，效果也不明显。

恢复历程及方法：一直非常为虚胖的自己而烦恼，当戒色后自己慢慢养生，脾胃、肾脏越来越好，积极锻炼了，虚胖明显减轻，但不是很迅速，之后接触到中医，了解到真正原因后，虚胖消失进程明显加快，现在它已不是我烦恼的地方了，身形已经相当不错；虚胖调理脾胃是关键，这个可以百度查方法。

瘦弱其实和虚胖是一个原因，都是因为脾胃虚，脾胃虚的人会走两个极端，要么喝水都可以虚胖，要么作死地吃也胖不了，浪费国家粮食，嘻嘻。

6.6、身形

戒色前：很一般的有点虚胖身材。

现在：经常有女的说我身材相当好，就是矮了一点，要不然就非常完美了。

原理分析：按照自己的心愿塑造，你可以走欧美风，也可以走国风。

恢复历程及方法：楼主是一个热爱中国传统文化的人，也深深热爱国风，所以身形的塑造走的是国风路线（以前楼主也健身，不过现在专走国风路线），楼主所走的国风是自己参照相学来施行的，相学所谓的各部位很好应该是怎么样的，楼主就想方法变成那样，相学要求中国人的脊背要平阔丰厚；腰背要端正挺直宽阔丰厚；腹部又圆又长，又厚又结实，形状略微下垂、皮肉要丰厚洁净；胸平坦开阔、下肢强健有力；骨骼坚硬，肉质坚实硬朗（不要求肌肉），皮肤滑如凝脂；之初有点想不通为什么要是这样，之后慢慢了然道家思想、中医理论等等后，才方知这是适合人最本初、最自然强壮的身体构造，经络畅通无阻，强健而绝对健旺，内外兼修，无为而无不为；所以经过快一年的调整，整个身形已经积极向这个方向靠拢，相信完成我的1000天个人养成计划后，应该就跟上述要求差不很远了。

7、无法解释地方

1、面骨(说这一点可能很多新入戒吧的人不相信，辩证地看)

戒色前：左边的脸明显比右边大20%，颧骨很高，下颚骨明显一边高一边低，鼻子山根骨几乎没有，额骨有很明显的凹陷感。

现在：两边脸大小几乎一样（为此我经常找同学帮忙看我的脸是不是一样大，得到答案都是很肯定的），颧骨下沉（可能跟眼眶上升有关），下颚骨都是对齐的（为此我经常有尺子校对），鼻子山根骨长高不少（别人评价从以前都说我是塌鼻子变到说我的鼻梁很高）；额骨差不多长平齐，几乎同眉心想平齐。

原理分析：这个原理真不清楚，一部分原因可能是肾主骨，我们小时候都是面骨很好滴，撸多了，面骨就开始变形，这是我们大家普遍的经验，既然撸多了可以让面骨变形，那不撸洁身自好，那它当然也应该同样可以变回来，只不过这时间很长，而且在这物欲社会，几乎没有多少从堕落到洁身自好的例子可以供参考，即真正能够如我们这样的人太少了，没有多少研究案例；也可能是相学所说，内有其气，外有其形，你慢慢开始拥有浩然正气，你的猥琐特质就会开始改变，戒色吧戒了几年的戒友例子就是充分的证明；但我更信是佛家的相由心生，面相是由你的内心来改变的。

恢复历程及方法：这些面骨变化是不断进行的，从戒色60多天一个对熟人说我面骨有变化，我就一直留意，随着戒色的深入，趋势越来越明显，可能一年后又不是现在这样了；自我感觉很神奇，在这一年中也只看到了少数几个资深戒友说自己的面骨有很大改变，而且都是开始信佛的，同时我和另外一个戒了一年多的戒友都发现可能树疗能很大程度上帮助他的变化，具体是不是这样，还需要广大戒友在漫长的戒色过程中留心观察，说不定之后这方面例子就很多了，也麻烦看到这的戒友同我交流一下。

受限于时间、精力其他的就不具体写了。

戒色前：驼背略微严重、阴囊潮湿、嗜睡、鼻炎、慢性咽炎、角膜炎、肠胃一受凉即拉肚子、痔疮、注意力不集中、手脚冰凉、轻微抑郁症等等问题。

现在：现在几乎全消失或有效缓解。

第二部分些许方法尝试心得

1、中医养生

在戒吧逛了一年多发现，但凡深谙戒色精髓的老戒友，无不对中医有很多了解，正因为了解中医，才能了解sy的整个危害，才能从内心深处真正惧怕它给自己带来的苦难；因为了解中医，才能有效在sy产生危害了及时予以补救，能够知道正确恢复的路线，而不是热锅上的蚂蚁乱撞，没有自己的主见，别人说什么对恢复有效就立马尝试，而不知其所因，不知不同情况不同分析，不知把握这个度在哪，所以虽然在努力尝试，却达不到应有的效果，这就是不知其本的后果；当你通过中医真正了解你自己的本质了，对症采取措施，对你所不知的他人的好方法有所选择，选择适合自己的，所谓知己知彼，百战不殆，你戒色的过程也就事半功倍了。

中医最高境界就是养生，在你的病未出来或是刚有征兆时，你就可以自己把它预防处理了；在看到你的一个不好习惯时，就知道你长期这样下去，会出什么问题，能够让自己及时纠正，这才是我们要做到的。基本上国学养生的优质方法都是超低成本的，只要你懂，能坚持，跟西方保健方法相比成本小得多，有成效得多。（楼主尝试对自己最有效的几种方法都是不花钱滴）。

据世卫组织统计，人的健康，遗传占15%；社会条件占10%；气候、地理条件占7%；医疗条件8%，自我保健占60%。所以说，求健康，而且是医疗条件极好的情况下，你健康保障也只有8%的依靠，不去靠自己懂，你永远也不会很健康。在现有大的社会风气下，中国人毫无信仰，追求金钱至上，为了挣钱再黑心的事也做得出来，结果你害我，我害你，进入互害互损的恶性循环状况，医院在这种社会风气下，不可能避免而独善其身，真正有医德的医生已经很少了，民营医院（男女性病医院基本民营）更是如此，开医院目的为挣钱，本来看病人数就比公立少很多，那肯定进来一个宰一个，要不然背离了挣钱的初衷，所以奉劝大家，民营医院不要去，戒吧血的案例太多太多。

同时社科院研究未来中国家庭三分之一以上的收入都要贡献给医院，等于你未来几十年中有二三十年在为医院打工而且还每天生活质量很差，这样的生活、这样的人生你愿意吗？

楼主在这一年里看到很多吧友发过不同时代年轻人的照片，真心发现差别太大了，爷爷辈的年轻时照片，那真叫意气风发，看看现在年轻人，对比起来惨不忍睹，楼主读研的学校，今年新进来大一军训学生的风貌，几乎没有人有朝气，能够笔直站着的人都没有，这说明什么，20岁的人本应是人活力最旺盛的时候却看起来像60岁的人，不用30岁就会都是医院的常客，你现在不重视身体，以后身体就会抛弃你。

我从接触戒吧起开始学习中医养生，到现在也有一年了，学习的初衷就是把自己和家人的身体健康调理好，慢慢地，发现当你越来越懂的时候，你可以帮助很多很多身边的人去养生保健，这是我之初没有想到的好处，这无形之中使我的人缘关系更上一层楼，其实现代人没有几个真正身体好的，都是各种各样的显性和隐性疾病，只是他们根本不知道或者可能知道自己有，但不知如何去处理，又觉得问题不是很大，不愿去医院，所以如果你懂，很多人会慕名来找你帮忙，尤其是女性。在这一年中，从最开始一身的病，大大小小十来种，到现在除了慢咽和气虚没有彻底好，楼主通过自己一年的学习，把去了n多次医院，花费几万块，骨头都被挖掉几块都无法解决的身体很多问题，都靠自己调理好了，所谓肾气虚，百病生，肾气足，身体各种各样的问题解决起来就都相当容易了，不要想着去看医生，自己不懂，自己不去注意，就是华佗在世，你也无力回天，在这一段时间里，帮助我妈从癌症化疗后迅速恢复身体，帮助我爸把晚上夜尿十多次、夏天出门10分钟全身湿完看过许多医生都无法解决的很多问题都解决了，如果我自己不去学习这些，我想他们很难改变现状。当你因为中医养生而每天神清气爽、因为它有异于常人的旺盛脑力和精力时，因为它非常好的亲和力、人缘的时候，我想你就会感谢老祖宗的厚恩厚德的。

学习中医养生并不是一天两天的事，我们不求给人看病，但求自己和家人身体健康，有能在社会长期立足的基础硬件。学习它靠的是长期的积累，每天学一点点，没时间，每天十多分钟，有时间，就多学点，积沙成塔，集腋成裘，一年后，你会发现你已经对它有了自己的见解，能够开始自己解决问题，这从长远看来，你会在人生中后期有远胜于常人的生活质量。楼主不能教也没有能力教大家怎么中医养生，但是大家可以从书籍（中医基础理论、黄帝内经等等都是不错的系统启蒙书，如果没时间可以买买不生病的智慧、求医不如求己的这种书了解一些通常问题）、微信公众号（大量中医养生的知识）、贴吧都是很好学习的平台，只要你有这个意愿，在这个信息社会绝对不会缺资源。

2、锻炼方案

我以为对自己身体情况有一个清楚的认识，对锻炼养生的方法有一个深入的了解，有一套专属自己、符合自身的锻炼方案对每一个人都是必不可少的，不要人云亦云，看到别人怎么锻炼，就认为这是符合自己的，就去模仿，殊不知每个人的体质不同，伤身情况不同，同样的锻炼方法对他人可能很有用，但对你可能就成效难显；

对于我们这些人，首先我们要认识自己现在伤身情况都严重，不适合大量的动养，尤其是戒色早期的人，楼主极不推荐健身，原本你就是一台破奥拓的内质，你硬要换一台悍马的外壳，虽然外人看你一身肌肉很man的样子，但是迟早一天你还是奥拓的内在发动机会因为你沉重的外壳，而彻底崩盘，所以在早期我认为锻炼方案应以静养为主，当内质不错后，再开始外包装，健身、大量动养，这时就可以开始了（楼主推荐至少戒色半年之后，到那时你就可以内外兼修了，这时的锻炼可以真正还你一个超健康、超养眼的身材）。

了解了自身的情况后，我们当然要合理选择方法了，当你只了解一两种方法的时候，可选择余地就小了，不能合理搭配方法来适合自己，当你大量熟知锻炼养生方法的时候，就可以根据自身身体情况、根据季节、根据时段、根据自己的时间安排、根据自己的爱好来合理选择，使自己的养生锻炼效果效率最大化。

楼主在这一年多了解尝试了四十种以上的方法，根据自身情况，楼主在每个季节、自身时间的安排、自身爱好来调整锻炼养生方法的选择，像我现在就每天坚持尝试9到10种吧（一些特留花费时间的方法，一些随时都可以尝试的方法）。

锻炼方案的搭配需要根据戒色时期，早期静养（我以为一个百日筑基的时间还是要的），中期静养为主（第二个百日筑基），后期动静均衡分配（200日之后，恢复不理想的、伤身重的、年纪大的可适当再推后自己的时间安排）。

静养的推荐的是：固肾功、八段锦、六字诀、打坐、声音疗法、十指梳头、叩齿、揉耳、缩肛功、足部手部按摩穴位、睡前的热水脚（太烫反而适得其反；一星期一到两次的加艾叶，不要次数多了，多了泄气对身体不好）、艾灸、拉筋、吞食自己的华池水（唾液，飞翔戒为良药47季介绍），树疗、浑圆桩（这是楼主最喜欢的，它应该算看似静，实际动的一种方法吧，觉得对自己效果最大的），子午门内养生桩、吉祥卧等很多，方法还有很多很多，楼主推荐的不一定你喜欢或适合，大家可以打开自己的视界，多了解，中国传统里有很多静养的方法，而且效果神奇，多深入了解，可选择的余地就大了。

动养的推荐：有氧运动（慢跑、游泳、打球、骑单车、登山等等数不胜数），但是有氧运动要注意把握一个度，大汗伤阳、过犹不及，尤其是早期的人大汗对恢复影响极大，原本产生的不足的阳气还被大量耗散，出一定的汗，但又锻炼了心肺功能时就可以了，过劳伤身，不出汗的人也不要身体太累了才停止，其实动养的把握就在于找到一个平衡，自己运动了身体舒服就到位了，人舒服，自然就舒筋活络了，自然就有效果了；健身、铁板桥、卧虎功，方法还有很多很多，可以自己去了解一下。

现在是一个信息爆炸的年代，如果你有强烈的愿望去改变自己的话，网络、书籍给了你提供了一个非常好的平台，多去学习，多去接触，好方法大把大把的有，合理选择、坚持尝试，相信你一定能恢复自己的身体，有一个相当棒的精气神。

之前发了一个戒色百日尝试的方法贴，可看看，还有一些方法，楼主后文会介绍，如果楼主没有介绍的方法可以自己百度一下，资源都很多，你深入了解了你就彻底清楚了。

3、养生时间

楼主觉得不管科技如何发展，都摆脱不了人是自然属性生物的事实，摆脱不了大自然的普遍规律，不能离开天地本源大道而独善其身，道可道，非常道，很多自然的规律因为人类科技水平、认识水平的局限性，还没有被充分发现，就如16世纪，列克胡文发明显微镜才发现生物不仅仅是我们肉眼所看到的全部，19世纪之后才发现分子、原子、质子、中子、原子核、夸克，到上世纪末期物理中最高深的量子物理学发现物质其实都是由能量组成，随着科技不断的进步，对事物认识的不断深入，我想很多今天看似不可思议的东西，却真实有其作用的规律性事物，终将在未来的某一天为人们所认识，所以顺应自然、顺应中国古人所一直认识的规律去养生才是最有效的养生，春生夏长秋收冬藏，在什么季节着重办什么事，春肝夏心长夏（各个季节的交换时）脾秋肺冬肾，什么季节着重养生什么器官，一天之内如何顺应人体阴阳气的生发来调整身体的作息（在子时前睡觉，非常有利于身体的排毒，恢复，午睡在午时睡补元气是其他时段的几倍效果），在特定的器官当令时锻炼养生特定的器官，能起到事半功倍的效果（这点楼主最近半个多月尝试千真万确，楼主喜欢在酉时补肾，真的效果比其他时间明显很多）。

所以顺应自然，你才能事半功倍，才能无为而无不为，才能我的一切自然流露行为都是与天地相和谐、都是在养护自身，而无需花费另外的工夫；例如：都是晚上睡觉6小时，如果你从晚上10点半开始睡起比从凌晨3点开始睡要对身体好得多。大家可以自己花时间了解了解养生的时间和规律。

下面有一些小资料(部分参考戒为良药)

人体的阳气水平也是在不断变化着，忽高忽低，总的变化规律如下：

每天的变化：

子时一阳生，午时一阴生

古代十二个时辰：

子；zǐ （晚上 11 时正至凌晨 1 时正）

丑：chou （凌晨 1 时正至凌晨 3 时正）

寅：yin （凌晨 3 时正至早上 5 时正）

卯：mao （早上 5 时正至早上 7 时正）

辰： chen （早上 7 时正至上午 9 时正）

巳：si （上午 9 时正至上午11时正）

午：wu （上午11时正至下午 1 时正）（中午12点就是午时了）

未：wei （下午 1 时正至下午 3 时正）

申：shen （下午 3 时正至下午 5 时正）

酉：you （下午 5 时正至晚上 7 时正）

戌：xu （晚上 7 时正至晚上 9 时正）

亥：hai （晚上 9 时正至晚上 11 时正）

经络当令时刻表（可参考调整自己的锻炼养生时段）：

1、亥时（晚9～11时），为三焦经当令

“亥”字在古文中是生命重新孕育的意思，所以你要想让身体有一个好的起点，就要从此刻拥有好的睡眠开始。对老年人而言，可能存在睡眠困难问题，但不管采取什么方式，尽量在晚上11点半前进入睡眠状态。

2、子时（子夜11～凌晨1时），胆经当令

这段时间正是中医养生中特别强调的“子觉”时间。《黄帝内经》里，“凡是十一藏取决于胆”讲的就是人体内有11个脏器都依赖胆经的功能支持，因此要有足够优质的睡眠以保胆经获得充足的能量。

3、丑时（凌晨1时～3时），为肝经当令

静心养气是最好的保肝方法。要特别指出的是，某些年轻一族如在这个时间喝酒，将会对肝造成极大的损伤。

4、寅时（凌晨3时～5时），肺经当令

按照中医理论，寅时是人体阳气的开始，也是人体气血从静变为动的开始，必须要有深度睡眠，最怕有人打扰。

5、卯时（早晨5～7时），大肠经当令

早起不贪睡，晨起首先活动四肢筋骨，打太极拳，叩齿摩面或双手扣后脑，做“鸣天鼓”。

6、辰时（上午7～9时），胃经当令

活动后喝一杯开水，用木梳梳发百遍，然后洗漱。早餐应该清淡，要吃饱。饭后可以百步走，但不宜做强度锻炼。

7、巳时（上午9～11时），脾经当令

开窗通风后，可从事脑力活动，但要注意劳逸结合，让眼睛得到及时的休息。

8、午时（上午11时～午后1时），心经当令

这是午餐时间，除要营养丰富，荤素搭配外，建议可以喝点汤，菜要少盐。酒可喝但不能醉。饭后宜睡半小时，不要过多。

9、未时（午后1～3时），小肠经当令

午睡后可做少量和缓的运动，喝一杯茶。

10、申时（午后3—5时），膀胱经当令

这是最好的学习时间，记忆力和判断力都很活跃。除用脑学习外，要注意多喝水。

11、酉时（午后5～7时），肾经当令

这是肾虚者补肾的最好时机。晚饭宜吃少、清淡，可以喝点粥。

12、戌时（晚7—9时），心包经当令

准备睡眠，睡前要静心养气，用冷水洗脸、温水刷牙、热水洗脚，睡宜采取右侧卧位。

4、食疗方案

药补不如食补，食补不如动补，动补不如气补，气补不如心补；但是最适合广大人民群众的，能够有效实现的，能够落实到每一天的，我想就只有食补了，虽然确实是心补和气补最有效，但是要掌握对绝大多数不深入了解国风的人来说不大容易，所以我着重推荐食补，民以食为天，吃东西是我们每天都不可缺少的，但是同样是吃，一些人吃的面色红润万人迷，一些人吃的百病丛生身体亏，所以在饮食方面的学问大有讲究，需要大量学习，大量获取有用的中医养生常识、方法，这不是一天、两天就能掌握的，需要长期的积累（对中医养生要有一种积累的意识，每天十多分钟就好，一年后一定对这方面深入了解，没人能帮你，自助者天助），不断地去改变生活，经过很长一段时间才能真正成型于我们生活，落实到每一天，深深扎根于你的习惯，你随性的对食物选择既是他人眼中非常高超的养生搭配。最开始改变自己的饮食习惯是痛苦的，但是通过了这个难关，你就是在食疗了，真正在每天疗养自己了，不需要特意花时间去养生。

楼主在最之初食疗的时候，也是异常的纠结，首先楼主以前是全肉食动物（现在看来这个对人身体害处极大，真正的肉食动物直肠都很短，大约1米左右，这有利于这些难消化的肉类快速排出去，不至于在身体长期储积，使其中毒素对机体产生伤害，但是素食动物直肠就很长，长达5米以上，人的就是5米长左右，你说人应该偏素还是偏肉），要把它调整到以素食为主，甚至全素，这是一个从一个极端，到另一个极端，食色性也，人之大欲，饮食和色欲是人最大的两个欲望，这就是为什么戒色对很多人那么难的原因，这是人的一种本性，不是一朝一夕能改过来的，需要长期的调整，一步一步来，慢慢减少对色欲、肉食的需求，最后把荤素比调整至1:4(现在的科学研究这种搭配对人体最有利，现在人心不古，养殖的只为自身利益，各种激素、各种害人的添加剂，这样的肉类你还敢多吃嘛)，甚至全素（有人说全素对身体很差，甚至实例是很多人吃素身体病怏怏，实际你去了解发现真实情况是这些人根本不去了解素食的营养成分、酸碱性、寒热性，盲目去吃几种菜，营养不平衡，又不懂养生锻炼，你说会不会得病，武僧就是吃素还能猛如牛的例子，关键还是方法的掌握）；所以改变饮食取向的努力花费了三个月以上的时间；然后就是饮食搭配的问题了，这方面需要你学习了解大量的食物的营养成分、食物的价值取向、酸碱性、寒热性的知识，不是楼主一时半会跟你说得清的，之后你就可以开始选择了，之初这段时间很耗精力，你要想想这个食物是不是适合自己，适合现有情况，在最开初很难决断，但是之后你就形成一种意识，就跟开车一样，熟悉了，遇到紧急情况，手脚自然而然会采取措施去应对，这个是相通的；所以我对食疗方面知识储备量够多了后，我的方案自然就可以开始完善了。

在开始戒色的时候，伤精伤身伤得重的我们身体都是很虚的，尤其肾很虚，脾属土，肾属水，土克水，要想肾能够快速恢复，首先要我们的脾胃好，脾主运化，负责身体中的营养物质的运输，滋养各个器官，一个脾胃不好的人，你吃再多的好东西，也是白吃，你想，吃那么多黑色食物、山珍海味都是营养原封不动地拉出来，能有什么实际作用。

楼主的食疗方案仅仅给大家一个思路，思路对了，你只要在这之中添砖加瓦就够了，因为确实具体方案内容很多，楼主时间有限，这就需要自己去学习，自己找到的答案才是印象最深刻的，具体的还需自己网上、书本多学习，来合理制定。

我综合了几本书，总结了一条自认为不错的方案：

首先调理脾胃（具体如何调，可以网上查食疗方法，运动方法，例如说按摩腹上一些穴位、八段锦、六字诀都效果显著。）

再补足肾气（食疗、艾灸、八段锦等都很好）

然后补足气血（食疗、六字诀等）

最后疏通经络（八段锦、浑圆桩、六字诀、艾灸、刮痧等）

2、3、4其实都是可以同时进行的。

楼主在有了这个思路后，这一个多月以来，身体、脑力、精气神的恢复与增强明显加速，特别是脑力在10月份，一个星期一个样。

5、艾灸

艾灸是楼主从戒为良药了解到飞翔对它的大力赞赏推荐后开始尝试的，它是中国传统中医中非常有疗效的针灸的灸的部分，它是艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

楼主不是科班出生，也不会花很多时间去研究它，只求它能够给我治病扶阳，不需要很清楚它对每一种病的疗效原理，当然在自己越来越懂中医的过程里，他的各种作用原理也渐渐被我明白，这不是关键，楼主要的是它对自己的功效，而不是挣钱。

在这差不多一年的经常尝试过程中，我真感慨于艾灸给我带来的好处，很多时候并不是花费越多，效果更好，就像艾灸超低成本的花费，却能起到几乎神奇的效果。用它治好或缓解了自己久治不愈的很多种疾病，再加上它的温阳补气、祛寒止痛、补虚固脱、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用，使楼主的戒色恢复明显加速很多。

我想很多人会怀疑艾灸的效果，认为它太原始了，远没有西方那些高科技医疗设备高端大气上档次，那么我想解释的就是一个人认真研究一个方法，一年就能对它有深刻的认识，十年绝对是这方面的专家（就如飞翔在戒色方面研究五六年就是戒色界的标杆灵魂人物，我们都感觉他对戒色方面的东西无所不懂），如果他一辈子都献身于这个事业，那他一定会有很大成就，能够在这方面有突破进展，我想我们自己也有这种感受，我们认真在一个方面搞两三年，就会志得意满，认为自己对这方面颇有见解，那么艾灸在中医之初就有的方法，能够传承几千年没有断层，有无数天赋异禀的大名医在这上面研究尝试一辈子，无数皇帝要供养一大批御医来研究治病（就如现在的科研机构），在它上面的研究无论如何都应该相当完善高深了，人的病无外乎这么多，当一代一代的大家，了解人体的本源后在这些病上不断改进艾灸方法来治疗调理，经过几千年那么多人的积累，已经相当完善可靠了。

楼主正是基于上述观念来深信艾灸的，以后一辈子会经常使用它，了解它，深入它。而且当我越来越了解艾灸了之后，楼主身边很多人都因此而受福，包括爸妈的一些问题都是靠艾灸解决的，我也至少把艾灸的方法同身边二三十个人分享了，在他们不断的尝试过程中，都认为艾灸很神奇，如果你相信楼主的经历的话，你大可放心尝试，你一定能收益颇丰，加速你的恢复并提升你的精气神。

艾灸不是我这个初学者一下两下能讲清楚的，需要你自己深入了解的全部，楼主就抛砖引玉一下，尝试艾灸，淘宝买几个便携艾灸盒和艾条，这样硬件就可以了，不懂我们就买书来参照，像楼主就买了两本关于艾灸的书，灸除百病1和2，参照着来做，难度不高，自然不用请教他人，没有自学不会的，网上单桂敏的39健康博客等等都是很好的参考，如果你有兴趣，可以马上尝试。

6、八段锦

八段锦是偶然的一个机缘，和我一起签到的小伙伴告诉我，他在练习一个对他超好的静养功法八段锦，很早就经常看到一些老戒友在坚持练习，而且效果相当不错，于是楼主也感兴趣了，找他把链接发给了我，之后就开始了每天的练习，至今已经有半年的光阴，对于伤精严重的人来说，早期就应该以静养为主，待身体有效恢复之后，再开始动养，八段锦就是一个针对身体伤得很重的人非常有效的恢复方法。

楼主从四月底开始跟着视频学习到现在尝试也有半年多的时间了，期间除了少数几天没有坚持下来，其他时间每天都会练一到两次，现在每天晚上睡前练一次，对快速入眠效果不错，而且对人的身体各处恢复并强大机能有很大的效果。

八段锦顾名思义有八式，每一式都调理不同的经络、器官，你可以选择八式都练，也可以针对你问题重的那部分着重练习，一段时间后定会看到效果；当然你也不要妄想一两个月效果显著，这些静养的工夫在于常年的日积月累，练过长时间后你会发现你和之初的千差万别。

八式：

一式：两手托天理三焦

二式：左右弯弓似射雕

三式：调理脾胃须单举

四式：五劳七伤向后瞧

五式：摇头摆尾去心火

六式：两手攀足固肾腰

七式：攒拳怒目增气力

八式：背后七颠百病消

相关练法：

1．两手托天理三焦：自然站立，两足平开，与肩同宽，含胸收腹，腰脊放松。

2．左右开弓似射雕：自然站立，左脚向左侧横开一步。

3．调理脾胃须单举：右手举按动作同左手，惟方向相反。

4．五劳七伤往后瞧：自然站立，双脚与肩同宽，双手自然下垂，宁神调息，气沉丹田。头部微微向左转动，两眼目视左后方，稍停顿后，缓缓转正，再缓缓转向右侧，目视右后方稍停顿，转正。如此六次。

5．摇头摆尾去心火：两足横开，双膝下蹲，成"骑马步"。上体正下，稍向前探，两目平视。

6．两手攀足固肾腰：双手右势起于头顶之上，两臂伸直，掌心向前，再自身体两侧缓缓下落于体侧。

7．攒拳怒目增力气：两足横开，两膝下蹲，呈"骑马步"。双手握拳，拳眼向下。

8．背后七颠百病消：两足并拢，两腿直立、身体放松，两手臂自然下垂。

功法作用：

站式八段锦动作的作用及其与经络的关系：

第一式，双手托天理三焦作用：通三焦经、心包经，促进全身气血循环，改善各种慢性病症状。

第二式，左右开弓似射雕作用：疏通肺经，同时治疗腰腿、手臂、头眼部等疾病。

第三式，调理脾胃须单举作用：调和脾胃两经的阴阳，增强人体正气，主治脾胃不和之症。

第四式，五劳七伤向后瞧，作用：疏通带冲二脉及胆经，治疗劳损引起的颈椎和腰椎疾病。

第五式，摇头摆尾去心火，作用：通心包经、心经、小肠经，治疗心火旺所致的气血两虚、头昏目眩和脚步不稳，增强腰力、腿力和眼力。

第六式，两手攀足固肾腰，作用：通肾经和膀胱经，强筋骨、固腰肾，治疗腰酸背痛，手脚麻木、腰膝酸软等症状。

第七式，攥拳怒目增气力，作用：疏通肝经、胆经，治疗气血两虚。

第八式，背后七颠百病消，作用：利用颤足使得脊柱得以轻微的伸展和抖动，去邪扶正，接通任督二脉，贯通气血，消除百病。

7、浑圆桩

在之前的戒色百日贴中，楼主就推荐了浑圆桩，当时因为机缘学得了浑圆桩，在写贴时楼主就尝试了十多天，那时感觉就相当不错，现在已经过了9个月了，楼主除了因为那段时间自身的虚汗、自汗太严重，在夏天停止了两个多月，其他时间楼主基本上坚持每天练习，尤其是早期的两个多月，楼主迷恋上了站桩，那两个多月进步很快，从最开始的每次只能站几分钟，增长到一次可以站两个小时，感觉它给我带来的变化非常大，楼主以前的驼背的腰背被拉得笔直，人体生理性结构尾闾骨都被拉直，照镜子人感觉就是一颗松树，只是后期自己开始忙起来，天气逐渐热了之后，困扰我十多年的汗暴多问题还是同样在戒色半年后困扰我，所以每天站桩的时间越来越少，以至于在夏天停了两个多月，但随着天气逐渐转凉，特别是9月底，10月初自己把自身出汗问题有效解决后，重新开始每天早上站桩40分钟以上。

它给楼主带来的改变：

腰背拔直，腰背上有明显两大条竖脊肌，看上去算精神抖擞；

肩膀开阔平坦，之初两肩高度不齐，现在十分平齐。

站桩采用的逆呼吸，使楼主呼吸越来越深，肺活量越来越大，从以前只能感觉呼吸到达胸的呼吸深度，到达了肾主纳气所说丹田之下的呼吸深度（当然还有其他锻炼方法的原因了）

人身体不再是软绵绵的，给人一种硬朗有劲的感觉。手臂比之初力量大了非常多，之初握手握得我痛死的人，现在被我反过来对待。腿部有力多了。元气足，百病除，很多病因为站桩给我有效提升身体元气而消除或减轻。还有很多和其他方法一起的综合效果。具体方法在之前的百日贴中有，我个人最喜欢这个方法，方法虽好，贵在坚持，良久必然产生令你意想不到的效果。这个是关于浑圆桩治病的效果的帖子，不用怀疑它的真实性，浑圆桩就是通过提升人体元气，疏通人体经络，达到除病效果，不信的话，你可以坚持尝试，看楼主是不是忽悠你，嘻嘻！

8、多种万金油小方法

8.1、十指梳头法

方法介绍：用十根手指梳头，从额部梳到脑后，每次两百下，站立弯腰到膝部梳头效果更佳，如果再加上腹式呼吸，效果更甚；早晚各一次。

效果体现：能够有效活络头部经络，促进血液循环，增加脑部供血量，长期坚持能够有效改善大脑状况。

本人尝试情况：之初用的檀木梳子梳头以为用檀木的效果好，但是后来接触了中医、气场学、五行的知识后，才发现根本不用费钱买这些，直接用手指梳头的效果是最好的，原因就在于手指是人体能量汇集最大的几个地方之一，不利用它的属性，岂不浪费，在经过长时间发现，确实对大脑有很大好处，尤其是经常把大脑梳热后，效果更加明显。

推荐指数：5颗星

8.2、华池水

方法推荐：舌抵上颚，长时间保持此动作，会有津液不断渗出，跟普通口水不同，有明显清甜味，一般抵五分钟，就会有不断地流出，当有很多的时候，再一小口一小口吞下去，特别是提气时下咽，效果尤佳{一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见。

效果体现：这是人体的绝对大宝，比任何补品的效果更佳，曲黎敏言一口华池水，一盒地黄丸，对身体元气的恢复效果很好；中医学认为，督脉循背，总督周身阳脉，为阳脉之海；任脉沿腹，总任一身阴脉，为阴脉之海，两脉各断于上腭和舌根。舌抵上腭即可沟通任督二脉，使全身经络接通，上下之气通畅。常练此功，可疏通气血，条达经络，清爽头脑，强健体质。

本人尝试情况：楼主一年前就知道这方法，断断续续尝试，不过楼主最近一个多月天天打坐尝试，吞咽，尝试后人感觉特别舒服，相信之后会效果越来越好。

推荐指数：5颗星

8.3、薏米红豆法

方法推荐：头一天晚上，把薏米、红豆各抓一把，洗干净，放入开水瓶，加入3分之一瓶开水，盖好，放一碗，第二天喝汤，剩余物可以吃掉，也可以用来泡脚都不错。

效果体现：对健脾和除湿气效果很不错，当我们湿气很重的时候，会有很多身体不适感觉，身体湿气无的时候，人会异常清爽；同时它对脾虚的恢复效果特别管用。

本人尝试情况：尝试此方一段时间后，湿气重的身体反应很快消除，同时能明显感觉一天一天感觉脾脏的功能恢复。

推荐指数：4颗星

8.4蒜泥敷脚法

方法推荐：把大蒜捣碎，敷在脚上，用保鲜膜固定，固定一到两个小时，感觉很辣时方可取下。

效果体现：一般人口腔、嘴巴经常溃烂，不是因为实火，而是因为虚火，此法能有有效下虚火；之初我以为我流汗暴多，主要是因为阳虚或气虚，一直用治这些病的方法对自己，结果适得其反，后来用大蒜法去治虚火后，无意间把虚汗问题解决了，简直太神奇了，而且对阴虚火旺爱流鼻血的人、脓鼻涕和痰多的人有很大好处，还有很多问题可以治；而且成本不到几毛钱就可以解决问题，实乃良方。

本人尝试情况：只能说感谢了解到此方，让楼主困扰了十多年的虚汗超多问题解决，而且爱吐浓痰的问题也好了，并且在尝试过程中发现，人体内部是完全相通的，敷脚敷久了，结果口里一股大蒜味。

推荐指数：4颗星

8.5极力转眼法

方法推荐：先按顺时针方向转眼球，转动速度须极慢，左、上、右、下，转眼的要领在于头始终朝前端正不动，只动眼，不动头。向左转时，目光要极力向左，能看多远看多远，但头不许向左转。向上转时要极力向上看，但不许仰头。向右和向下也是如此，极目而视。转动的轨道应为圆形，而不要只是左、上、右、下四个点。顺时针转完25次后，再逆时针旋转25次。这时会感到后颈发酸，关键就在这，必须要转到后颈发酸，才有疗效。证明此时，眼部的肌肉神经已经和后颈的肌肉神经接通。二、这时只要按摩后颈的肌肉，酸痛感很快就会消失，而这时会感觉眼部变得异常的轻松。

效果体现： 通过短短几周的锻炼，视力都会大幅度的提高。且可以预防近视和其它眼疾；楼主尝试对眼睛相当不错，尤其是配合浑圆桩时尤甚。

推荐指数：4颗星

当然楼主还了解尝试了很多非常好的方法，很多堪称神奇，有缘的话，以后会发个帖子说明了。

第三部分，自身感悟篇

一、经历

1、一年戒色经历

戒色一年让我感慨颇多，戒色不仅是为了恢复身体状况，更是为了在这个过程中不断完善自我，以戒色养生为基础，来重新开始自己的人生，让自己能够脱胎换骨；不管当初的我们多么的渺小，如何的不值一提，但我们要坚信几年后的我们绝对能够卓尔不凡。

长城不是一日筑成的，男神也非一日变成的，凡是是一个积累的过程，掌握方法，循序渐进，脚踏实地，你只会一日更比一日好，若干年后，当你暮然回首时，或许有一段自己都能把自己感动的人生经历，你见证了自己的蜕变，这也许是我们人生中难得的一次“变形记”。

从无意中进入戒色吧，或许这是一种缘分的促成，那时那刻，看帖时不由心酸的感觉，那种发自内心的刺痛，让我决定此生必不手贱，从那天起，开始了我的戒色生涯，这过程并不像很多了解我的戒友觉得的那么顺利，有喜悦、有收获、有感动却也夹杂着很多心酸、迷茫、失落，但正是有了这些体会，才使这一年丰富多彩。

从开始戒色到戒色前100天的非常规律的生活，每天每时每刻都按计划的养生锻炼，那种戒色的激情到现在都颇有回味，这其中的寒假三十天，寒假第一天是怎么度过的，过年那一天、寒假最后一天也是如何度过的，那种坚持，那种意欲改变自己的强烈愿望，确实现在回想起来，也感到很有趣味；痛得愈深，改变想法就越强烈，信念加上这期间感情上的受挫，支持着自己一直如此坚持，这段时间的变化也是非常迅速和显著，几乎隔一两天就能发现变化的痕迹，这也是自己的戒色最有激情的一段时间。

从寒假回来，100天到250天，激情开始退却，自己的事开始忙起来，每天虽然完成大部分戒色方案，但是却经常不愿意动，很多好方法都不愿开始尝试或坚持，这段时间内心明显没有那么充实，更愿意花时间去看书，而不是养生修心，加之身体上几个瓶颈期，尤其是虚汗暴多问题，把自己阳气急剧耗散，非常让自己困扰，很多有效的方法被迫停下来，恢复明显慢了很多，一直在找治虚汗的方法，再加上生活和其他问题，人确实有些失落、迷茫，不过这过程中戒色给我带来的成长变化却让我感到欣慰，给了我不断走下去的信念。

从250天之后，重新看了稻盛和夫的干法后，我觉得我应该给自己树立一个目标和计划，要不然不会一直笔直向上成长，而会经常迷茫、经常浪费时间，这虽然也是不断成长，但是速度会慢很多，于是就有了之后的千日养成计划，从那时到现在，明显感觉自己有了强烈的方向性，不再会因生活中的压力和偶发性事件，而迷失自己的方向，也不管身边的人有多浮躁，不再去消耗大量的等待成本，而会一直选择去积累，因为我一直相信你只要不断积累，不断升华，站在一年后高速累加所准备的条件的自己来看待现有的困境，才能更好的面对现在与未来的压力和问题，失落、迷茫、空虚解决不了问题，人生只有这么长，给不了你过多的时间去犹豫、等待、消耗。

相信在1000天目标剩余的620多天里，每一百天都会与前一百天有不错的进展，只要自己能够坚持这样一种信念，为努力改变而付出行动、而努力。

2、戒断反应

戒色过程中，肯定会出现戒断反应，这是一个没有人能够避免的过程，进入这个过程会让人有一种非常想破戒的冲动，这时的症状可能比你戒色前更加严重，当你不了解情况的时候，你会相当怀疑戒色的正确性，以为戒色非但没有好处，反而坏处多多；只有当你了解了在戒色中会出现这些情况，你才能内心有个底，才能在出现情况时不慌忙，才能够一如既往坚持下去。

戒断反应的症状有很多种，不同的人出现的时候、症状、持续程度都不一样，只要度过了这个时期，你的状况就会越来越好，但是这个反应在戒色过程中不会只出现一次，它可以理解为你身上开始越发浓厚的正气与你身上原本浓郁的邪气在激烈斗争，两气相拼所产生的身体反应，我在戒色中就出现过两次，第一次在戒色十多天时，之初脑袋相当好使，但是就从那几天开始脑袋像木瓜一样，混沌一片，这个症状一直持续了好久，当时虽通过戒为良药知道有戒断反应这回事，也知道它有哪些症状，阅读帖子无数，但就是没有发现像我这样的2b症状的，所以当时一直有一种想骂娘的冲动，但是随着戒色时间的推移，这个症状越来越轻，而这一种感觉是认为我的大脑将彻彻底底的重新修复，以后再不可能有如此现象了，这一次用了半年恢复到戒色前脑力水平，特别是9月底突破了几个瓶颈后，脑力真的一个星期一个样，越发好使。还一次是一段时间精力特别虚，一些身体疾病加剧，身体很难受，不过一个星期就过去了。所以当你遇到戒断反应，一定要有信心挺过去，挺过去了一切就柳暗花明。

3、签到

我并不认为签到是件坏事，我也是坚持每日签到过来的，让自己每日都有来戒吧的习惯，我觉得签到不应该仅仅是数字上的累加，更应该是个人成长的见证，签到不应该只签数字，更应该记录自己的感悟，这一连段时间的感悟记录就是自己成长的见证，每当你自己迷茫的时候、失落的时候、想破戒的时候，看看自己这段经历的见证感悟，那种负能量很容易消失一空，留下来的只有一种更加强烈把戒色坚持下来的意愿；签到只要不是为签到而签到，我觉得签到的意义还是非常大的。

4、时间安排

我的时间安排大致随着季节而变化，春夏季节会相对秋冬主藏的季节早起很多，9月份到10月初，每天基本4点半起床，开始一天的生活，11月份到了立冬时节，开始藏自身的阳气，现在每天5点起床，起床第一件事打坐半小时，尝试情绪疗法之脉轮法，之后站桩三刻钟，再十指梳头，寝室泡东西喝、吃早饭，之后看书两个小时，再之后忙一天的事，晚上回来跑步、八段锦、看书，每天11点上床，情绪疗法、声音疗法后睡（受寝室客观条件影响只能如此时间休眠），白天休息时间也会一直看书，尝试自己的小方法。

一、学习、感悟

1、学习

在戒吧经常会碰到这种帖子，说戒了一两年怎么戒了这么久没有什么效果，早期我刚看到这种帖子的时候，内心会拔凉拔凉的，以为戒色只是对少部分人有用，而对其他一些人无用，有特定选择性，万一我是其他人中的一份子，岂不是我努力也没有，这种浓浓的负能量，让我每次看到这种贴，都会进贴去看看，去问问，但是后来发现这种人，全都属于只戒不学、只戒不养的类型，他们以为只要不sy了，就能惊天大逆转，成为男神，除了sy的习惯变了，其他不良的生活习惯还原封不动保留，遇到问题不知道去找方法，而是一味地以为只要戒色一两年肯定超神，结果过了一两年还是老样子，然后开始抱怨，于是后期这种贴我看都不会看，因为知道肯定是同一原因，没有例外。

任何东西的尝试都是有方法有体系，就如我们戒色，也是讲究体系与方法，而且现在这些体系与方法都在众多前辈的努力下已经相当完善，我们只要自己去学习，去尝试就可以实现优秀效果的复制，一旦你戒色理论进入体系化，你就可以事半功倍，遇到任何问题也就不会慌了，能够马上找到解决方法。在戒的基础上又学又养，你的戒色成果一定属于上流水平，这是毋庸置疑的；学习戒为良药与戒吧优秀精品贴，能够让你短时间内成为这方面的理论达人，一旦理论夯实了，剩下你要做的就只是实践了，戒吧有完整的养生、锻炼内容，你只需参考借鉴选择适合你的，这比早期吧里的戒色环境要好得多，之初的体系都是前辈们一步一步在失败中探索出来的，难度相对现在要大得多。

我想戒色理论不是早期大量学习，后期几乎停止这样的学习，这种态度是不对的；楼主看戒为良药看了三遍，我发现每一遍收获都完全不一样；第一遍让我如梦初醒，它使我发现原来撸管有这么多危害、让我初步了解了戒色体系、让我找到了解决自己人生瓶颈的突破口；第二遍在戒色百天那段时间时看的，戒色百来天所遇到的很多困惑、问题，看第二遍它让我对戒色这个体系有了更深入的体会，很多困惑迎刃而解；最近看第三遍的时候，戒色一年来的经验与教训，它让我理论体系更趋完善，已经可以就其每一个细节去思考，能够产生强烈共鸣；相信戒色两年时看第四遍的时候肯定又是不一样的收获。所以我推荐大家在不同时期读戒为良药，你肯定收益颇丰。

进戒色吧学习大量的精品贴能够使你有强烈的动力坚持下去，是你心魔来袭时的一剂强心剂；细读也好，泛读也罢，楼主就是几乎每一个精品贴都会进去看，了解他人的变化的同时也是自己戒色强烈的助推剂。

2、培养学习的习惯

戒色不仅仅是为了有一个良好的外在，更是意欲在这过程中拥有一个强大的内蕴，先莫先于修德，厚德以载物，然而我们先有的智慧是有限的，人一辈子只有匆匆数十载，如果想仅凭自身的经验与阅历要想实现是不现实的，只有后天不断地学习、转化才能使我们达到如此高度，戒色也是一样，如果仅靠自身一个人的经验，我想我们戒吧现在还在黑暗中碰碰撞撞，无法形成今日的氛围；正是我们戒吧有良好学习习惯的人很多，各方面吸取知识融合，所以才使我们的戒色体系如此完善。

只有学习才能使你永远立于不败之地，在戒色吧，那些真正的戒色人才，快速恢复的，我发现无一例外都热爱学习，学习不是书呆子式的盲目读书，而是一种积极获取他人经验与智慧，然后转化成自己的，并合理运用出来的一种能力，一种真正的自学能力。看过很多来到戒色吧，打了两天酱油就离开了的人，自以为自己已经知道戒色的精髓，不就是不sy就可以万事大吉了嘛，殊不知要是有这么简单，就不会有那么多人还苦苦不能脱身，陷入每日彷徨，每日呐喊的境地；很多东西不是一接触就能深谙其中的道理，不同时期再去领会，你会发现你又从中获取了很多宝藏，大道理谁都懂，真正又有几人能够化为自己行人做事的方式；很多人经常性地破戒，无外乎无聊无所事事、内心负能量大过正能量，自身不断懊悔，为什么自己如此懦弱，我想这点很好的解决办法就是通过学习各方面知识，充实自己的内蕴，内蕴强大的人内心底根本不屑于去sy，不会去做违背自我涵养的事，在梦里都能很好把邪恶的潜意识部分束缚住。

学习不是仅学习戒色吧里的东西，我们从各个不同的层面在网络中汇聚，相互交流，相互学习，但也终将回到现实的各人的生活中去，让在戒吧收获到的生活方式能在我们的生活中能够大放异彩，学习我们自己未来立身之本的东西，更尤为重要，黄石公素书有言：先莫先于修德，长莫长于博谋，乐莫乐于好善；我认为在今日也绝对通用，我们的最立身之本既是德性的修养，惟贤惟德，能服于人；习主席、王岐山、张德江之所以能让我们看到中国未来崛起的真正希望，就在于其德高，其德重，开口前人古训，闭口仁义道德，而他们也真正落实了，他们的德正是基于他们对中国传统文化的积极吸取，在之初国家、社会如此放轻传统、极度崇洋媚外的背景下，大力弘扬中华传统文化，希望把中国人从骨子里改变，他们所弘扬的，也正是我们要学习的；我曾几次了解到，现在非常多的日本人都比我们中国人更懂我们的文化，能背诵论语的比比皆是，这正是因为我们的文化博大精深才能够吸引外人，所以我个人以为不管你是从事什么工作，都应该学习中国传统文化，让自己做一个真正厚重的中国人，德性高远的人才能在未来一生中为他人所托起。

我们终将要从事我们自己的事业，不管我们现在水平有多低，境遇有多不好，不断汲取未来欲从事事业所需的知识、能量，终有一天会混出眉目的，知识的大量学习、大量储备，本行业的，外行业的不断兼收，会使人比单获取一方面知识有完全不一样的收获，能够有效跳出一方面的局限性；楼主当初学相学的时候，根本不能理解为什么这么以貌取人，但后来大量获取其他的知识例如中医、养生、心理学、佛学、神秘学、诸子百家等等知识后，再来理解，发现一下子就能把相学融会贯通；所以广泛的学习，深入的思考，会在你长期的积累后，形成完全不一样的你；一年前的我，挤牙膏挤不出一段话来，一年后的自己有很多想说的东西写也写不完，其实就在于这一年的学习。大学有云，格物致知、诚意正心、修身齐家、治国平天下，也就是一个人人生高度的实现，实现自己的人生价值，他人能这样，我为什么不能？

要想有效克制心魔，强戒是不行的，必须修心；而修心最好就是让自己有这么一个厚重的底蕴，让自己由内而外的改变，内心改变了，心魔自然没有了滋生的土壤，也就自然不用担心破戒了，并且在这过程中你内在完全变化了，腹有诗书气质华，摒弃了无聊的时间，人一天一天在改变，生活会一天比一天美好，这样的生活未尝不可尝试。

这四百多天看纸质书部分，当然楼主也看了很多电子档的（扫一眼就能理解的书），这些书中还有五六本没看，主要是佛经没看过，厚的佛经只看过一本楞严经，佛经实在太难看了，太博大精深了，看一本要理解太耗时了，不过看了一本楞严后，发现再看其他书都是那么的通熟易懂，是不是真的是楞严开悟，汗，如果大家有时间也可以多看看书，看经典的书，少去无聊一下，对自己绝对百利而无一害。

3、水到渠成,船到桥头自然直

见到很多吧友总想一日吃成个胖子，几日之内变成个男神，其实这都有个过程，急不得，来不快；个人的先天情况不一样，后天伤身情况不一样，加上个人努力的程度亦不一样，最后的结果大不相同，同样戒色一百天，楼主发现吧友差别就很巨大；但可以肯定那些效果相对好很多的，绝对付出了比其他人更多的努力；我相信只要你在戒色，积极在想办法改变自己，你就是在不断变化，只是短时间可能没那么明显，但是对比一月前、两个月前，你绝对会发现你的不错改变，这个变化也就是推动你不断戒下去的原动力；楼主就是这样认识的，到了戒色半年之后我经常在想我这段时间变化在哪里，总是很难说出来，但是对比这之前的一个月或是更长时间，我很快发现，我确实在快速变化着；戒色9个月时相对半年前，我觉得变化很大，现在相对于戒色9个月时，又能感觉自己的巨大改变，不管是内在的还是外在的；凡事是急不来的，坚持戒色，努力改变自己，一年成不了男神，那我两年成，只要在戒色，总有一天我能成男神，这样一个男神，不仅是外表的荣华，更是内蕴的体现。

4、女人缘

女人缘这种东西不可强求，在戒色的这一年中，楼主明显感觉自己的女人缘是呈线性上升的，此规律适用所有戒色中的人，一个不断往好方向变化的人是绝对不会缺女人的；一个气质猥琐，内心龌蹉，不求上进的人，不可能得到女性的青睐，物以类聚，要想找一个优秀的女朋友，你也必须优秀起来，这样才能真正找到如意眷属；不要为了找女朋友而戒色，这是最2b的戒色理由；在自己戒色过程中，每个月都有一些人要给我介绍（而且现在趋势越发明显）同时也包括几个倒贴的，我都非常委婉地拒绝，因为我觉得我还有更重要的东西要做，完成1000天戒色计划，再找一个真正结婚的，这才是我对女人这方面的要求，除此之外，别无他求。

5、断除心魔

我们不是圣人，戒色过程中不可能没有心魔来袭，而且不管你戒到多少天，心魔都不可能彻底斩断，心念还需战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。看到很多戒友戒到一两年都破戒了，你说他们戒色思想不精深吗，肯定不是，只是一时放松警惕，才出现这种状况。

意淫问题总是伴随着我们戒色的过程，是我们不得不面对的最大难题之一；如何有效根除它，也是我们戒色的一个重大突破点，每一个戒色早期的人，虚则亢，随着身体的恢复，都会有比以前更加强烈的本能冲动，根本止都止不住，一个个邪恶的念头从心底而出，这段时间很难熬，不采取有效措施很难从根本上解决，强忍肯定行不通，这时就有了卧虎功和体育锻炼把自己消耗了，人疲倦了，这些想法自然消失，但是这些并不是很有效，于是就有了白骨观和不净观，挺有效却太恶心，再之后更有效的是可以在念头起时不断默念：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，这也是相当不错的断yy的方法，唯有不断修心才能效果明显。

其实早期断yy的想法，首先要彻底不再看黄色影片和图片，但是在这个物欲横流的互联网世界，你不可能不接触到大量打擦边球的图片和影片，唯有少接触网络，少无聊时乱逛，才能在表层防范起源；其次就是把无聊时间大量地利用起来，无聊蛋疼的时候才会总想着女人，把时间用来锻炼、养生、学习都是非常好的选择，不要不sy了就去打游戏，你浪费的是你自己的青春；尽量少喝酒、不去酒吧、KTV，有这个时间去耍，不如多休息一下，多学习一下，也许很多人认为这是在交际、在获取人脉，但若干年后，你再来看这些活动给你带来了什么，你会发现你绝大部分都是在无效交际，同时在此过程中，你内心欲火会飞增。

楼主断yy的方法也是经过了不断的转换，从上述的方法一直变换，但是更主要的是转换注意力，把无聊的时间都用来学习、修心，所以在早期yy的冲动并不强烈，戒到差不多两百天的时候，我以为我思想已经很纯洁了，小弟弟不会乱勃起了，但是就是这之后一个多月几乎天天都是黄色思想，小丁丁也一天要勃起好几回，每天异常担心破戒，这可能就是佛家所说的翻种子现象，无缘无故一段时间邪恶想法抑制不住，这种感觉异常难受，自己本想一直戒下去，却遇到如此瓶颈；我很信佛家，当时了解抄僧迦吒经能够非常有效灭欲，于是抱着试一试的态度请了几本抄写，还真有效，从抄的那天开始到抄写完到现在几乎就没有出现浓浓的yy现象，一直戒得很轻松，如果你信佛的话，可以试试抄写，它消业第一；如果不信的话，也可以抄，就当在练字、消耗无聊的时间，或是当你翻种子现象来临时，再尝试也不晚。

6 、方法的杂糅

好的方法是从他人那里获取，但是如何运用就是自己的智慧了；例如同样是树疗站在那里，我们为什么不用浑圆桩式的站法呢？为什么不在采用了同时两种方式了之后不再加上舌抵上颚，吞咽华池水呢？又为什么不在此前已有基础上另外又加上一个逆腹式呼吸呢？同时又用想象意念与树在相通呢？

花费同样的时间，却同时尝试了这么多方法，效果肯定比同样时间尝试一种方法效果要显著得多，具体如何去组合，如何更加高效地恢复，那就要充分开启你的小智慧了，楼主用自己这方面的思路和尝试心得抛砖引玉一下，接下来的具体方案你可以从这个角度开始思考了，相信运用得好的话，会颇有心得的。

后记：

1000天个人养成计划

后知后觉，戒色已经一年了，当初来吧里的时候，没有想过自己到底要戒多少天，只是想一直戒下去直到结婚，但是后来想想，有目标和无目标的人，在最之初可能没有区别，但是经年累月后，差距会越来越大，戒色如果没有目标，虽然也是在这里坚持，但是终究不会成长多快，于是在两百多天后，楼主开始给自己订了一个1000天戒色计划，也是个人1000天养成计划，在1000天中楼主意欲自己不仅仅戒色彻底恢复身体，更是自己克己修身、自我完善的彻底改变，所以在有了这个规划了后，楼主开始把时间分段了，1000天既是10个百日筑基；道家有云，人在清心寡欲100天内有所为有所不为后，人会有一个大的转变，又谓之人的细胞在100日内可以重新彻底换一次；所以我以为如果我能10个百日中的每个百日都能很好地去完善自身的话，1000日后我就将彻彻底底地脱胎换骨，我想这不是玄幻，而是真正可以达到的。

楼主在戒吧一年，看到过一些戒色1000天滴，虽然他们都觉得自己脱胎换骨了，但是我发现他们的效果相差很大，我总结了一下，大概分三个层次：

低标准1000天：还是主要忙其他与戒色无相关的，业余生活习惯跟戒色前差不多，重在不手淫，少量积极措施改变自己，不重视养生锻炼，不重视学习，几乎看不出修心的痕迹，没有从内质发生脱胎换骨，这种脱胎换骨之感是自然恢复身体后给自己带来处境改变的感触。（达到1000天的人中以这种人居多）

中标准1000天：除了在戒色和忙自己的事，业余生活跟戒色前发生很大变化，在不手淫的基础上，开始积极养生锻炼，开始学习，学习传统文化，有了修心的愿望，这方面稳步提高，每百天有个跨越。

高标准1000天：只认为戒色是一个基础，开源节流，通过戒色把影响自己层次往下走的自身因素关闭，积极养生锻炼的同时，积极学习，你会发现这些人在1000日内明显养生锻炼方法越来越精深，博学广识，认识事物越来越深，着重修心、修德，明显感觉内心、道德层次的飞升，开始他我、无我意识取代自我意识，不再是戒色只为自己，开始具备强大的人格感召力。

现在我是在第四个百日，也是在有规划后的第二个百日；一千天的大目标，每百天一个目标但只订最近两百天的计划，重在这过程的完善，这过程人确实很累，但却相当充实，当然收获自然不少，却离目标还是有点差距，所以现在发现人光努力是没用的，更重要的是方向与方法，在成长过程不断优化计划与方法，只有不断地改进才能迅速突破自己的瓶颈，更快速地成长，相信积累的力量，不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。

走过这375天，见证了自己的巨大改变，不算优秀的自己，会在今后的戒色过程中克己修身、不断完善；不管现在自己还是多么的lower，但我坚信日后自己一定会比现在优秀十倍，能够卓尔不凡。

我想戒色也真正让我懂得了，人活一辈子，不仅仅是为了实现自我价值，更应该实现的是自己对家庭、对社会、对国家的价值，做一个利他之人；我坚信我们戒吧这一群前途不可估量的人，将是未来中国扭转世风的中流砥柱，位卑未敢忘忧国，不断让自己强大起来，我相信我们能够实现，或许我们现在确实离这一点还太遥远，但是十年后呢，在非常优秀的你我努力下，星星之火足以燎原，让正能量能够在中华大地广泛传播。

感谢戒吧的各位在这一路上的陪伴！

**8.感恩戒色吧，让我拿到了清华大学的录取通知书！**

作者：飞翔志愿者001

不知道有没有人记得我，我是飞翔志愿者001，200多天前，我发表了一个叫《飞翔志愿者宣言》的帖子，号召大家多多帮助他人，来积累自己的正能量，从而更好地戒色，即“自度度人，自觉觉他”。经过努力宣传和感召，截至目前，已经有90多名飞翔志愿者。他们都活跃在戒色相关的贴吧，帮助新人戒色，宣传正能量。我们还制作了《戒为良药》的安卓版应用并上传到了百度应用中，以及几十G的一个“飞翔志愿者资料库”。未来，我们慢慢会做出更多更好的东西，来帮助大家戒色修身。希望有才之士能来商讨如何更好地帮助大家戒色、如何更好地宣传戒色等要事。

接下来给大家报个喜，前几天我参加了清华大学某系的研究生复试，顺利通过，被录取为了学术硕士研究生，正式的录取通知书还没有到，但的确已经进入了录取的名单。我并不是说考上清华就怎么样厉害，但对于我个人来说，这的确算得上是命运大变。

戒色前的我分为两个时期：

一个时期是温水青蛙，不懂得要戒色，不懂得色情的危害，认同无害论。

第二个时期是知道了一定要戒色，可无奈中毒已深，无法自拔。

具体什么时候开始进入第二时期的我也不记得了，我只知道，在我想要戒色又不知怎么戒的时候，也许是天不亡我，让我无意中来到了戒色吧。我也不知道自己具体什么时候来的戒色吧，最初那个ID我也忘了，我只知道我来了戒色吧后，深受各位前辈的感染，尤其是飞翔哥的《飞翔经验》，让我深深感受到了自己的错误，因为知错才能改错，之前我也强戒过无数次，就是因为认识错误不够深刻，所以一直都戒不过一个月。飞翔哥一直强调一定要提高觉悟，于是我就开始认真地阅读戒色、传统文化等方面的文章、视频。我一直很注重总结，因此我每次破戒，都会总结原因，下一次绝不在同一个原因上栽倒。我最近一个帖子里面就是我结合很多案例总结出来的必破易破规律。就这么学习加总结，我把戒色当做了一门必修课来学习，我的觉悟上升得很快，我开始希望能尽自己所能去帮助刚开始戒色的新人，于是我就成立了“飞翔志愿者”，并且自己带头成为了一名飞翔志愿者。在帮助他人戒色的过程中，我复习戒色知识，强化了自己的觉悟，同时别人破戒的惨状也给了我警醒。帮助他人时可以明显感到自己正气十足，而且可以对治自私，让自己的心中不再只有自己，而把其他人也放到心里。你放在心里的人越多，你考虑自己的时候就越少，这样你的私心也越来越小。

我不希望在这个帖子里谈过多的所谓“戒色方法”之类的东西（以后我会继续写这类帖子的），我觉得一个帖子只能有一个主题，而这个帖子的主题就是我通过“戒色”和“戒浪费时间”（后面简称“两戒”）考上清华。因此接下来我就谈谈为什么要说是这“两戒”让我考上清华呢。

在我戒色前，由于贪图那须臾的所谓快乐，而让自己精力大损，损之又损以至于注意力、记忆力、理解力都降低了。因此学习起来，基本上效率低下，加上那时候还不知道“浪费时间”也是一个具有高度成瘾性的恶习。因此长年累月地浪费时间于与学习无关的东西上，如电脑游戏、电视剧、电影等。我的生命就这样被浪费，我的心态也开始因为这些能力的缺失而变得消极。因此当我第一次参加考研时，我就知道，自己注定要失败。也许是这一次的失败让我惊醒，我开始意识到如果自己不作出改变，我的命运还会变得更衰。我当时在戒色吧看到有人推荐《了凡四训》于是我就去借了本，开始认真阅读。我惊奇地发现，自己的经历和了凡是如此相似，了凡也是在学业上不顺，却不知道为何命运会如此，直到他得到云谷禅师的开示：

一切福田，不离方寸。从心而觅，感无不通。

命由我作，福自己求。

从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生。

务要日日知非，日日改过；一日不知非，即一日安于自是；一日无过可改，即一日无步可进。

这些句子都深深震撼了我的心，我发誓一定要痛改前非，一定要脱胎换骨，重获新生。我从第一次考研失败的阴影中走了出来，开始知道命运原来都是自己造成的，自种善因，自得善果，自种恶因，自得恶果。今日之失败早已注定，那么如果我现在开始戒色、戒浪费时间，戒除其他恶习，那么我就是在种善因，自然而然我会得到善果。我是这么想，也是这么做的。命运啊命运，我一定要扼住你的喉咙。接下来大家也就应该知道我是怎么做的了，你们可以看看我的帖子记录，我回复了一万多个帖子，虽然有很多都是用小尾巴功能，但我可以保证，每个楼主的帖子我都是认真看完后对症下药回复的。我是真心希望每一个人都能认识到色情的危害和戒色的无穷益处。通过在戒色吧帮助他人，我积累了满满的正能量。

除了心灵上的改造，我也进行了身体上的改造。我坚持每天慢跑几千米，身体逐渐开始走上坡路，我还坚持每天做“双手梳头健脑功”400下，结果记忆力一天比一天好，现在记忆力恢复很多很多了。当然，路还有很长，身体还没有恢复巅峰，我还需要继续坚持锻炼身体，提高脑力，一个聪明的大脑和健康的体魄是事业的根基。

戒色之后，以前用于邪淫的时间腾了出来，如果此时你不注意珍惜时间，而去浪费这些宝贵的时间，那么你不过是用了一个新的恶习来代替了旧的恶习，你本身的进步不算很大。因此，在戒色的基础上，一定要提高自己对时间的重视程度，珍惜时间，把点滴时间都用在有意义的事情上，不要任意荒废光阴。

最后我想感谢戒色吧，感谢前辈们的戒色正能量，是他们让我懂得了戒色对于成事立业的重要性，感谢戒色让我恢复清净，感谢戒浪费时间让我活得充实，感谢所有的戒友，你们都是好样的，你们的命运也因为你们的持戒而得到改善，只要你们坚持下去，就会得到应有的福报，我的经历以及所有前辈们的经历都毋庸置疑地印证了这一点。

戒色改变命运！！！

向所有给我力量的戒色吧诸多前辈致敬！当初我来到戒色吧，看了你们的文章，犹如醍醐灌顶，猛然惊醒。想我之前，年少无知，沉迷色情，伤身败德。后来知道了自己当时的困境，实乃自己一手造成：手淫损坏身体、大脑、意志，导致干什么都没有精力、决心、毅力，干什么都半途而废，于是慢慢地，命运的曲线就开始一落千丈。看了《戒为良药》，懂得了戒色的真谛在于觉悟，而觉悟靠的是修心，修心就是反省，就是自己对自己的批判。只有推翻了旧我，才能蜕变出新我。

看了很多戒色2、3年的前辈写下的命运改变的帖子，我内心抑制不住欣喜，我发誓，别人能做到的，我也要通过自己的努力做到。我要改变自己的命运，我不要做撸管病夫，悲守穷庐。我做出了人生的第一个冒险的决定，我要考清华大学的研究生。当初连我自己都不相信自己，因为手淫，我的自信心都没有了。家人也抱着试试看的态度，而很多邻居更是背地里说我是疯子。哈哈，疯子就疯子吧，我已经白活了20年，如果再不为了自己拼搏一回，就没有时间了。哪怕是被当成疯子，我也要坚持。事实上，真正的压力不是来自外部，而是来自自己的内心。我的脑力够吗？我的毅力够吗？我的精力够吗？我的时间够吗？我反复在自疑。可是戒色吧给了我答案，脑力不够我就加强大脑的保养，比如时刻保持心平气静，坚持做双手梳头。毅力不够我就磨练自己的毅力，光荣在于平淡，艰巨在于漫长。正能量的电视剧《士兵突击》给了我莫大的力量。精力不够我就睡子午觉，子时大睡，午时小憩，坚持每天慢跑2、3千米。时间不够，我就戒浪费时间，总之，我像一头刚刚睡醒的狮子，我仰天怒吼，仿佛要告诉世人，我醒了，我充满了力量！

我是考了两次才考上清华，第一次我不知道戒色吧，所以在屡戒屡破中考研失败，并灰溜溜地回到家里，无颜面对江东父老。第二次，我知道了戒色吧，仿佛黑暗中有一盏灯，给了我希望和力量。我可以很明确地说，如果让我早点知道戒色吧，早点知道邪淫是可以戒除的而且是必须戒除的，我一定可以一次考上清华。这一次，自信心也归来了，我又复活了一回，从前的那个无知的少年已经死了，现在的我更加成熟稳重，更加自信正气。戒色给了我新的生命。

今天我要告诉那些还在沉迷色情的朋友们，速速戒色，早戒早好，晚戒很难恢复！只要你还没戒，你的命运必然是越来越衰，还在等什么呢！戒色如救火，在火势未大时扑灭！切莫等野火燎原时再后悔！！！你们该长大了，你们该为自己的未来想想了，是继续手淫，把身体损坏，把前途葬送；还是坚持戒色，把身体养好，把理想实现。全在于你今天的选择！不要再等明天了，戒色从今天开始，从现在开始！戒色不是去数戒了多少天，而是要彻底戒除。这里的彻底戒除不是让你去当和尚，婚前禁欲，婚后节欲，修身养性是戒色吧的宗旨，也是戒色的目的。戒色到了一定程度一定会意识到时间的宝贵性，这时你应该继续提高自己的惜时觉悟。珍惜时间，把从前浪费在色情上的时间，都好好利用起来，干点有意义的事情，人活一世不容易，切莫只当个酒囊饭袋，要发出自己的一分光，一分热！因最近任务比较紧张，本文写作十分匆忙，思绪万千，无语伦次，还望大家见谅！

随着戒色吧的新人不断涌入，每天都有很多破戒帖。看到大家都在靠“毅力”、“决心”、“毒誓”来戒色，屡戒屡破，我觉得很有必要有针对性地给出一定的破戒挽救措施。同时，这篇文章将对“必破易破规律”进行详细讲解，希望大家能牢记。我本人每天都会读上几遍，以警醒自己。

一、不同层次的破戒者破戒后应该拥有不同的心态

冰冻三尺非一日之寒，戒色也不是下定决心就能一次成功的，能否经受住时间与处境的考验，是戒色者面临的最残酷的敌人之一。

根据觉悟的高低，戒色者可以分为：

【1】：觉悟低+警惕低；

【2】：觉悟高+警惕低；

【3】：觉悟高+警惕高

这三种类型。不是说刚开始戒的人就一定是觉悟低+警惕低，也不是说戒了很久的人就一定是觉悟高+警惕高，以上分类是根据你此时此刻的“戒色状态”来判定的。

【1】对于“觉悟低+警惕低”的戒友，也就是一般刚开始戒色的新人。一般这类戒友能凭借毅力或决心强戒20-30天，觉悟更低者几天一破。然后大多是因为“忍不住”“憋得难受”等原因而破戒，破完戒还要到戒色吧来“求骂醒”。对于这类戒友，我希望大家能静下心来，认真戒。如果你把戒色当儿戏，那心魔也会把你当儿戏。我觉得应该拿出在学校里发奋苦读的劲头来攻读“戒色”这门成功男人的必修课，而且是必须修好的课。

对于这类戒友，我给出的建议是：

1.让浮躁的心静下来，把戒色当做一件严肃认真的事情来做，深刻认识危害。

2.在戒色吧众多戒色高手中树立一个你要超越的目标，学习他是如何戒色，如何一步一步提高觉悟和警惕从而走向成功的。

3.虚心学习戒色前辈们的经验、方法、心得，但最重要的是，要形成适合你自己的方法，切勿人云亦云，随波逐流，切勿完全照搬他人的方法。因为每个人的情况是不一样的，他山之石，可以借鉴，但关键还是靠你自己去琢磨适合自己的戒色方法。

4.改变你对于戒色的错误观念，比如有的人认为戒色是“忍着不撸”，这是错误的！戒色是从心灵上改造你自己，让你成为一个阳光、自信、乐观的新的自我。戒色是一场自己推翻自己的革命！

5.牢记必破易破规律（后文会讲），消除自己的侥幸心理。

6.不要纠结已经破了的戒，从前种种譬如昨日死，你可以把你破戒的这一天看作是新的生日。破戒不是失败的终点，而是成功的起点。

7.对于缺乏成功戒色自信心的戒友，一定要想办法建立这种自信。哪怕用洗脑、催眠、自我暗示的方式也可以。只要你有了信心，才能有勇气去戒。否则你一直被自卑所困扰，何以迈出第一步？

8.刚开始戒，有一股子“狠劲”很重要。但绝不是“发毒誓”这种做法。应该像煮东西一样，先用“猛火”煮，等烧到七八分熟了再用温火来熬。

【2】对于“觉悟高+警惕低”的戒友，他们大多数能戒到100天。而且形成了一套自己的戒色方案，并踏踏实实地实行。但戒了百日后破戒的大有人在，我本人曾经也是。因此，我深深知道这一类戒友破戒后的沮丧的心情。他们破戒的原因不是觉悟不够，归根到底是败给了平淡的时间，也就是警惕性不强。中国有个成语叫“防微杜渐”，这类破戒者一般都是从微小处不警惕，逐渐地，心魔强大起来，再也抵挡不住而破戒。所以一定要注意“防微杜渐”，内心深处哪怕有一个很小很小的邪念，一定要立刻掐灭它，并朗读《戒色三字经》或《弟子规》、《太上感应篇》等善书。

对于这类戒友，我给出的建议是：

1.如果破戒已成为事实，就不要再为之后悔。戒了一百多天的戒友破戒后，最常见的就是破罐子破摔，认为自己之前的一百多天都白废了，然后他们就会疯狂破戒来发泄自己的沮丧。因此，这类戒友破戒后，一定要立即调整心态，不能把之前戒过的日子全部否定掉。身体的恢复是一个渐进的过程，当然也不会因为你这一次破戒而让身体又回到从前。但，如果你破罐子破摔，连续破戒，那很可能使得身体得到摧残，这才是真正毁掉了你这百来天的心血，是非常不明智的！

2.我反复强调不要注重戒了多少天，而要看自己觉悟和认识有否提高，身体和心理有否恢复，警惕心有否保持。这些东西，远比天数重要。天数高不代表你就可以放松紧惕，天数低也不代表你觉悟低。

3.重新找回你之前戒色的好习惯。比如你有每日阅读《戒色三字经》的习惯，一定要重新拾起。破戒后，要发自内心地忏悔。我推荐大家朝着父母所在的方向，双膝跪下，头着地，忏悔自己犯下的邪淫。并反复朗读《太上感应篇》的名言：“曾行恶事，后自改悔，诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆，所谓转祸为福也。”如此真诚忏悔，方能改过自新。

4.如果你是一个完美主义者，心里对这次破戒依然耿耿于怀，你不妨把这次破戒当做一次遗精，然后继续戒下去。这虽然是自欺欺人，掩耳盗铃。但目的是希望你不要破罐子破摔，能重新戒下去。而不是鼓励大家把破戒作当遗精而故意去破戒。那就叫觉悟低！

5.有很多戒友有“签到”的习惯，签到百日之后破戒了，于是会发现再在原来的帖子里签到感觉很不舒服。重新开一个帖子吧，又难以找回之前签到的良好感觉。我对这类戒友的建议是，不必签到。把签到改为每天来戒色吧帮助新人，来戒色吧学习帖子。自己一个人自己签到，还不如做一些力所能及的好事，比如帮助新人戒色。

6.总结破戒的教训，一个人不能再次败在同一种“破戒诱因”上。比如你是看了不该看的破的，那你以后就要小心，不要乱看，非礼勿视！下面我会分析必破易破规律。

【3】对于“觉悟高+警惕高”的戒友，他们几乎不可能破戒。他们往往具有很高的觉悟，而且能持之以恒地坚持行善，增加自己的福德正气，一般都能戒一年以上，有的甚至两年。但即便如此，也不一定觉悟和警惕始终就居高不下。随着时间的流逝，觉悟和警惕有可能会变低。或厌倦了戒色，或放松了警惕。总之，非常可惜地破戒了。对于这类戒友，最重要的是如何才能保住像戒色新人一样的热情。《大学》里提到：“苟日新，日日新，又日新”。就是说明了保持“新人心态”对戒色的重要性。很多这种类型的戒友有一个毛病，那就是自认为自己是戒色前辈了，不屑于回答新人的问题，不屑于看别人的戒色心得、文章。其实这就是居功自傲，骄傲自满。“满招损，谦受益”，凡是自满的，上天一定会让他得到损伤以让他亏空。凡是谦虚的，上天一定会不断让他得到好处。这是一个亘古不变的真理。一定要放下以“前辈”自居，别人叫你前辈，你一定要诚惶诚恐；别人赞叹夸奖你，你一定放低自己。

如果这类戒友破戒，我的建议是：

1.和【2】中一样，谨防破罐破摔！如果不及时调整心态，连续破戒对身体的损害是相当大的。它很可能使你前功尽弃。因此，如果破戒已成为事实，那就不必为已覆之水而伤心，毕竟覆水难收。你要做的是把损失最小化。首先立刻静下心来忏悔。知耻方能知悔，知悔方能知悟。

2.重新拾起因为破戒而被打击的自信。哪怕一开始时盲目自信也没关系，先度过危险期才是最重要的。破戒后的一个月都是高度危险期，一定要每天高度警惕。拒绝任何意淫，断意淫要狠要快。

3.戒色不要纠结于天数。要把戒色当成吃饭和刷牙一样，你会去计算你已经吃了多少天饭吗？你会去数你刷了多少次牙吗？不会！因为吃饭和刷牙早已成为你生活的一部分。如果戒色也成为你生活的一部分，纠结于天数那就毫无意义了。你应该关注如何让自己的身体恢复健康，脑力恢复巅峰，心态恢复阳光。而不是你戒了多少天！

4.最后，真诚希望这类戒友能够常来戒色吧帮助新人。吃水不忘打井人，你们脱离了色情苦海，怎可忘了正在受苦的新人。像戒色吧现在很多老戒友，都在默默帮助新人，我非常钦佩他们，在此向他们致敬！你们辛苦了！

二、必破易破铁律

飞翔哥曾经总结了十分经典“破戒类型”，我在此基础上提炼出比较常见的几种，且参考了其他众多戒友破戒的规律，并且根据重要程度归为“必破”和“易破”两大类。当然，并不是说“易破”就不重要。只是说“易破”是可以通过提高觉悟克服的。而“必破”中的很多，即使你觉悟很高了，你犯了之后，也会破戒，比如“看黄必破”。

此外，为了方便记忆，和增强警示效果，我采取了“必破”“易破”为后缀的方式来命名这些破戒规律。

【1】必破规律

1.“强戒必破！”

凭借毅力、毒誓、忍，或去用药物、器械等粗暴的外在的手段，而不注重学习修心提高觉悟，这种就是强戒。强戒是必破的。也许你可以强戒1年，但一旦你破戒，你就很难重新拾起信心。而通过悟戒的人，一次比一次戒的时间长，最后彻底戒除。

2.“看黄必破！”

无论强戒还是悟戒，只要接触了“黄”而不及时躲开，必然会破戒。这个“看黄”主要指感官上接触诱惑性内容。还包括“听到淫声”“嗅到能让人产生邪念的香水”等等。“黄”不光指赤裸裸的色情片，还包括一些打擦边球的电影电视作品。总之，凡是能让你邪思妄想的都是“黄”，都要像避瘟神一样远离之。

3.“意淫必破！”

色情内容在脑中浮现就叫意淫。意淫就是破戒的前奏，就像星星之火一样，如果不及时掐灭，最终可以引发大火灾，从而导致破戒。断除意淫是戒色的重中之重，是戒色的第一步。淫心不除，尘不可出。没有意淫，也就不会有手淫。所以下次如果有人喊“再撸剁手”，我们就要告诉他，手淫之罪不在手，而在脑。正如杀人之罪不在枪，而在持枪的人。

4.“骄傲必破！”

满招损，谦受益。骄傲的人，不光戒不了色，干什么事都不会成功。因为骄傲的人会自我满足，人一满足就会不思进取，不进则退。所以骄傲是必然会导致破戒的。

5.“侥幸必破！”

侥幸心理是戒色一大敌，很多人有“只看不撸”这种可笑的侥幸心理。侥幸，就是藐视规律，认为自己可以不受规律支配，自己是特例。这是大错特错的。我们总结的必破易破几乎没有不适用的人。牢记这些规律的目的，就是消除侥幸心理，从而防止自己破戒。

6.“试定力必破！”

看到诱惑性的内容，如果你抱着试一下自己的定力的态度，而去随便浏览，那么，你就已经进入了心魔的陷阱里去了。等待你的就是破戒。因此，对待这些内容，一定要离得远远地，一眼都不能看，一刻也不能想。

7.“放松警惕必破！”

戒色成功=觉悟高+警惕强。我们要像警惕的羚羊面对周围的狮子一样看待色情信息。一旦它们（外在的色情信息和内在的淫念）出现，立刻就要跑，跑得远远地，忘掉它们，让它们从你脑子里滚出去。如果你放松了自己的警惕，心魔就会像狮子一样扑过来，吃掉你。

8.“心情压抑必破！”

这一条主要是来代表“情绪破戒”这一类型。而情绪破戒中，尤其以“心情压抑”最为常见。很多人在生活中遇到了难过的事、不幸的事，或者失败的事，就企图通过手淫来获得短暂的快感来消除压抑。其实这是大错特错的。因为从本质上，这些事情不会因为你手淫后就会好转，相反，你越是手淫，你的脑力和运气就越来越差，事情反而会恶化。所以，因为压抑而破戒是得不偿失的！

9.“认同无害论必破！”

“手淫无害”“适度手淫无害”这两个是戒色者最重要的敌人之一。有人认为“撸一管没事儿”，确实，你随随便便撸一管，不会立刻就死去。但，你的觉悟就会降至零点，甚至零下。而且这种累积效应就是量变引起质变，等最终“有事儿”的时候，已经是“无力回天”了。所以，对待无害论，就应该老鼠上街，人人喊打，丝毫不能认同。

【2】易破规律

1.“独处易破！”

君子慎独，讲的就是这个道理。我们做人一定要光明正大。不能躲在旮旯里做些龌蹉的事情。要知道“天知地知你知我知”要知道“举头三尺有神明”（或举头三尺有摄像头）。总之，我们独处时，要仿佛旁边有人一样，要正式，要自律。

2.“无聊易破！”

戒色之后，以前用于荒淫的时间腾了出来，如果你不注意时间管理，有浪费时间的恶习，那么你很可能会产生无聊感。从而容易放纵自己。大家一定要立下大的志向，把时间都用在有意义的事情上。拒绝虚度光阴！

3.“酒后易破！”

喝酒之后，丧失理智。潜意识里的黄毒就会控制你的大脑，从而犯下邪淫，酒与色可谓沆瀣一气。此外，酒后容易遗精，而遗精也是很伤身的。因此劝各位戒友，一定不能喝酒。

4.“赖床易破！”

早上刚睡醒时，意识不清醒，赖床与回笼觉都容易导致遗精和破戒。有的人赖床时玩手机，如果不小心看到诱惑性内容，那就很容易就破戒了。劝大家只要醒了，立马就要穿衣起床！

5.“遗精后易破！”

遗精后，尤其是梦遗后的感觉就跟破戒后的感觉是一样的，有一种破戒后的沮丧感。这种感觉如果不处理好，很可能破罐破摔而导致故意破戒。尤其是很多人遗精时没有射赶紧憋回去的，这种情况很可能让你一整天都感觉不舒服。遗精后的3天内，都应该保持高度警惕，因为这是“危险期”。

6.“压力大易破！”

无论是学习、工作还是生活上的压力，会让你绝望，让你沮丧，让你消极。从而你渴望压力得到释放而破戒。其实，你破戒根本无益于让你产生压力的事情的解决，相反，你的破戒导致脑力下降，会让你压力更大。因为解决压力是要靠聪明的大脑的。

7.“厌倦戒色易破！”

光荣在于平淡，艰巨在于漫长。能否经得起时间的考验，才能见一个人戒色的真功夫。如何度过平淡的生活是我们每个戒友都必须考虑的问题。你可以培养其他健康的爱好，比如读书、下棋、运动等等。总之，度过一个又一个平凡的日子，你才能成就戒色大业。

8.“疑惑戒色易破！”

如果你对戒色的效果、对戒色吧甚至对戒色这件事本身产生了疑惑。产生了“戒色是不可能的”“戒色吧是邪吧”“戒色根本不能恢复身体”等想法，那说明你对戒色产生了怀疑。一旦你怀疑了戒色，你就离破戒不远了。戒色的好处只有通过漫长的等待才会看出来。如果你急于求成，那是到达不了身体恢复所需要的时间的。

9.“离开戒色吧易破！”

很多人来戒色吧戒色，认为自己到达了所谓“戒色稳定期”，于是不再来戒色吧，或者很少来戒色吧。甚至戒色这件事有时候都不会进入他的大脑里。时间长了，他会忘掉自己正在戒色。于是在色情泛滥的今天，他的破戒就在情理之中了。

10.“出现戒断反应易破！”

有很多人发现自己戒色后，症状反而会越来越严重。这其实是“戒断反应”，说明你的体内正在进行“正邪交战”。如果此时你对戒色的好处产生了质疑。那么你也就离破戒不远了。因此，一定要深刻认识“戒断反应”，不要被一时的困难吓倒。戒色的康复是一个缓慢的过程。冰冻三尺非一日之寒！

以上必破易破铁律是无数前辈们用自己的深刻教训总结出来的，希望无论新戒友和老戒友都要牢记在心，千万不可以身试法，吃亏的只能是自己。

【楼主补充】：也许有的人看了这篇文章的必破易破，大吃一惊，他们疑惑道“这也破，那也破，那还怎么戒色？”“戒色成功的方法呢？”“怎么样才能不破？”其实我已经回答了这些问题，那就是逆向思维。

比如“看黄必破”，那我就不看黄。“意淫必破”，那我就不意淫。“放松警惕必破”，那我就时时刻刻都警钟长鸣。其他以此类推，这些规律不就变成一个个小方法了吗？

另外，很重要的一点就是一定要像每天刷牙一样，把戒色也当作你生活的一部分。把你的脑子里的黄毒也刷一刷，洗一洗。用正能量、戒色文章、养生知识来洗刷黄毒。

至于身体的恢复，如果你不是很严重的疾病，那你就做好养生工作，至于恢复，那就交给时间吧，你大可不必整天担忧怎么还没恢复健康。如果你很严重，最好咨询下正规医院的医生(中西医都可以，但一定要有医德)，千万别去一些盈利为目的的男科医院，别去买那些乱七八糟的壮阳药等。身体的恢复，最终还是要靠三宝：“彻底戒色”、“养生保健”、“积极心态”。戒为良药，不泄为补。

﹍﹍﹍﹍﹍﹍﹍﹍﹍

　曾行恶事，后自悔改。

　诸恶莫作，众善奉行。

　久必吉庆，转祸为福。

　﹍﹍﹍﹍﹍﹍﹍﹍﹍

**9.转角遇到戒色吧**

作者：爱别等孝别迟98

一天又一天，一年又一年，多少个日日夜夜的陪伴，又有多少不为人知的心酸。

在最艰难，最黑暗的日子里，是戒色吧和师兄前辈们陪我度过的，所以我感觉能遇到戒色吧就是我最大的福报。

在这里我想给大家分享一个故事希望大家可以认真地看下去。

先附上一段话:

中国南方有一种毛竹

竹子用了4年，仅仅长了3cm

在第五年开始，以每天30cm的速度疯狂地生长

仅仅用了六周的时间就长到了15米

这一切看起来就好像是6周内发生的事

但是，在之前的4年，竹子却将根在土壤里延伸了数百平方米。

你的付出可能现在看不到结果，

但是不要紧，继续努力，

终有一天你会达到别人到达不了的巅峰！

故事的开始:

从前有一位戒友他19岁却有着60岁的身体和40岁的心，他虽然只有19岁但sy史却长达8年。其实他早就发现了sy的危害曾“强戒”过三年，这三年来每一次破戒失败都是对他的信心一次沉重的打击。他已经非常痛恨sy了，他无数次告诉自己这是最后一次了这一定是最后一次了，无奈每当欲望来临的时候他都会给自己精神鸦片对自己说:没事的，我还小，以后还有时间，于是他总是可以把所有的痛苦和誓言通通地忘掉抛之脑后，从而变成了心魔的傀儡，每当心魔吸光他宝贵的肾精大笑而去时，而他却只剩下一个空空的躯壳，留给他的只有后悔和懊恼，还有就是被无尽的罪恶感笼罩。每次破戒他都很后悔，他都会想到年迈的父母还在为了自己奔波操劳，想起儿时的梦想，想起疼爱自己的亲人，想起他曾经的誓言，他不甘心，真的不甘心，不甘心这样堕落下去，他讨厌这样的自己，可是无奈他拖着不听使唤的身躯不知该何去何从。他开始用所谓“砖家”的无害论来安慰自己，但是他的身体已经出现了很严重的问题，他开始怀疑“砖家”怀疑无害论，他开始怀疑自己，他变得自甘堕落，自暴自弃，他的生活看不到希望，没有一点快乐。他变成了一个怪物，一个行尸走肉的怪物，全身散发着负能量，危害这个社会，危害自己的家庭，甚至有过轻生的念头，就在这样黑暗的日子里看不到尽头……

故事的转折:

直到有一次他浑浑噩噩地正在上网时无意间看到了一位前辈宣传的“戒色吧”他很好奇地就搜索了一下，当他来到戒色吧时，他不敢相信这一切，就好像是抓住了一根救命稻草一样，他恍然大悟，相见恨晚的感觉，他的心瞬间有了方向有了目标。一开始的时候他就像是一块海绵一样疯狂地吸收着戒色知识，疯狂地提高自己的认识和觉悟，疯狂地了解戒色的方方面面，他开始按照戒为良药说的落实，他甚至把自己玩了四年的游戏也戒掉了，执行力特别强。

但是哪有那么容易就摆脱掉多年的恶习呢？他中途也失败过好几次可是他从未放弃，他始终相信自己，然而就在他遇到戒色吧后的第五次破戒时，借助着飞翔老师所说的“断念口诀”，他猛然地发现了心魔的存在，他终于发现了到底是什么东西让自己欲望如此强烈，让自己身不由己，让自己如此痛苦。他开始跟心魔战斗，一次次地将心魔打败，毫不犹豫，那种感觉真的比sy几秒的快感爽太多太多。

到如今他已经戒色一年多了，通过自己的不断努力和坚持，很多很多症状都已经自动消失了，从前他社恐很严重特别自卑，不敢跟别人对视，更是不敢跟异性说话，也没什么朋友总是一个人很孤单。但是现在他可以跟任何人对视，他变得开朗爱说话开玩笑，变得自信、阳光、坦荡 ，他不会再害怕与异性说话，他的朋友也有了很多，他的家庭也变得很和谐、幸福。

说到这里相信大家已经知道了，没错这个故事的主人公就是我。

说这么多我是希望告诉大家，也许你还在破戒，也许你还在破罐子破摔自暴自弃，又或许你做了很多很多的努力可还是在徘徊，但是请你别放弃，请你要相信自己，要相信自己的努力，要相信积累的力量。

我记得印象最深刻的一句话是:说成功者成功，他那种心理素质是建立在一个成功者的环境，也就是说他只会给自己积极的心理，他把困难看成是挑战而不是负担，他喜欢选择主动，而不愿意被动的生活，他善于总结自己的弱点，而不会逃避自己的弱点，他喜欢进取追求的感觉，不喜欢随波逐流的感觉。

在这里给大家分享一点自己的心得，我不谈宗教，不谈如何控遗，不谈戒断反应，不谈养生恢复，这些问题是戒色必须要面对的问题，大家要自己去摸索。

我就谈戒色最开始最入门，也是最基础，最重要的东西。

“强戒”强行压制欲望以为靠毅力可以戒掉；

“盲戒”不学习戒色知识，不了解戒色的方方面面，思想存在很多误区，脑子里还有无害论的思想，以为戒色很简单，结果注定失败。

我们在戒sy之前一定要先认识到一位“朋友”，那就是“心魔”！

心魔是什么？心魔就是每次控制你让你找h，看h，sy，yy，控制你，让你身不由己的罪魁祸首。

我是在破戒了无数次才认识到这个心魔的，我发现其实我自己已经很痛恨sy了，但是当欲火焚身的时候自己却身不由己，无能为力，每当心魔吸光精的时候大笑而去，而我自己却剩下一具空空的皮囊。我们是在和自己在战斗，和他人无关，我们要先学会去发现心魔，(打个比方你在战场跟别人打仗，敌人你都不知道是谁，敌人在哪你都不知道，请问这要怎么赢？)戒色就是一场内心的战斗，所以我们就用飞翔老师所说的断念口诀“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，每天都要认真背，不在数量。「一定要走心，嘴上说，耳朵听，心里想，这十六个字，四句话，一定要走心」慢慢地你就会发现心魔的存在了。这个时候我们要将“心魔”与自己分离开来。当欲望起来的时候我们学着去“观心” ，我们试着去观察它，去感受它，去感受欲望是什么，心魔到底是什么，究竟是什么东西让你欲望如此强烈，你若是不将它击败，那便是它将你击败。心魔总是潜伏在你心灵深处，你稍微不注意它便跳出来，当你跟着心魔走的时候它便会一点一点将你控制直到你身不由己，不得不sy，不得不找h看h，让你身不由己。所以我们仔细想想「当我们看h看美女的时候，当你在sy的时候，你是在满足你自己还是在满足你的心魔呢？」

你是渐渐将“心魔”喂饱、喂大，在壮大它，心魔最喜欢的食物就是黄毒和关于邪淫的一切事情，心魔给你一点点须臾片刻的快感将你麻醉，而却吸着你宝贵的肾精，吸着你的精气神，当你陶醉在其中时候，自己却浑然不知症状正在悄悄地向你逼近。

“心魔”是一个强大的敌人，千万不能轻敌，尤其是在欲望休眠期的时候更是要加强自己的觉悟，当自己懈怠没有精进学习的时候，它正在伺机待发，在不知不觉中，在毫无防备的情况下就会中了心魔的圈套，心魔是非常狡猾的，会用各种念头，各种怂恿的方式(比如只看不撸，只撸不射)“间接性”地让你破戒，跟着心魔走，欲望上升，到欲罢不能，最后所有意志力如同虚设，直到破戒。战胜心魔不亚于戒毒，我们周围的毒品不会很多，但是黄毒却是随处可见到处都是，网上，街上，手机，电脑，心里，可谓无处不在，不小心就会被心魔得逞，所以我们要时时刻刻保持警惕，战战兢兢，如履薄冰，如临深渊。“时时刻刻都要保持对内心的掌控能力”。

最后说一点一些戒友其实已经发现了心魔，可是在心魔面前显得很弱小，显得微不足道，也很想断掉心魔可是做不到，为什么？

第一点:因为你不想断，你犹豫了你妥协了你纵容了，因为你还在贪恋，你还不够痛苦。

第二点:正气不足，正念不足，觉悟不足，那样在心魔面前就会显得很吃力。如何提升自己的正念，正气，最简单的方法就是帮助鼓励戒友帮助需要帮助的人，在戒色吧多帮助戒友鼓励戒友，(帮助戒友要随缘不要强求，不要发生争执，那样反而适得其反)而且我们可以选择善书、善友、善视频、善文章，每天被善知识包围哪还有心思去想一些龌龊的事。多学习一些圣贤的教诲，“来唤醒我们的良知”我们可以学习于谦的不畏生死，文天祥的一身正气，范仲淹的大肚胸怀，大舜的至孝至善，这些都是我们最好的示范。我们也就天天与圣贤为友，他们的正义，他们为人的作风，便在影响着我们，我们的内心思想，便会慢慢转移到有意义的正事上来，不会成天沉迷于那些黄毒。另外一定要好好孝顺父母，孝敬父母，不要让父母操心，父母是我们的根基，多做家务，不要顶撞父母，因为“孝/顺”孝了你就顺了，戒色也好你的学业也好事业也好就都会顺利了。

一些戒友的自制能力比较差，身边的人，身边的环境都会影响到你「所以我们要学会一种不受外界干扰的力量」。别人怎么样不要管，管好自己，走自己的路，好好戒色，戒色是先苦后甜的，最终你的努力必将迎来回报，你的生活会变得更加美好，你的身心变得和谐，同时会影响到你的家人，你身边的人都会受你的影响，你的家庭也会变得和谐、幸福、美满。

最后感恩飞翔大哥，感恩戒色吧。

这篇文章献给正在努力，平凡平庸而又不甘平凡的你。

祝愿大家早日戒除恶习，重获美好人生。

我似乎再一次地感受到了童年时的蓝天白云，我特别喜欢跟小孩子玩，因为小孩子是那样的纯净，纯善。

关于游戏，我想说一点现在很多人都玩游戏，王者，吃鸡，等等，以前我也玩，所以我不反对玩游戏，但是不要让游戏影响到你的正常生活，比如一些戒友还在上学，作业不写功课不做，先玩游戏，作业留到最后写，这样真的不好，而且“玩物丧志，乐极生悲”，游戏玩过头了会让一个人消极，一些已经准备好的事情就没有精力做了，所以游戏少玩为妙。

我身边的同龄人都觉得我很奇怪都问我:你怎么不玩游戏？不玩游戏你不无聊吗？你无聊的时候干什么？我就笑笑不说话，我会告诉他们我无聊的时候都会到戒色吧去看文章，帮助戒友吗？我会告诉他们我无聊的时候都会看一看自己的戒色笔记吗？我会告诉他们我无聊的时候都会想到如何更好地帮助戒友吗？我会告诉他们我无聊的时候都会想到我今天还有什么事情没有去完成吗？我想我不会吧。

**10.《纯粹觉知——我的灵修之悟》**

作者：照耀天空

一、前言

我的灵修之路，始于《当下的力量》一书。从那之后，我在这个旷阔而浩瀚的世界里越走越远，受益非常。现在，我将于这篇文章中向诸位分享我的经验。希望我能够帮助大家，也希望世间众生都能够戒除邪淫。

二、正文

1、何为灵修？

灵修即是安住于自己的内在，安住于当下这一刻，而不被过去，亦或者未来所束缚。它并非是一种玄而又玄的东西，而是一个发掘我们本性之中具有之物的过程。在接下来的部分，我会着重介绍如何进行灵修，如何找到隐藏的当下力量。记住，不要思索我说的话，而是要感受它；不要用思维理解我所表述的内容，而是用思维之下的本我去体悟。

2、你的思维不是你自己

从小到大，你一定想过一个问题：你是谁？在我们戒除邪淫的过程中，常常会出现这样一个词：心魔。那心魔又是什么？心魔是你吗？心魔对你的进攻，是你在攻击你自己吗？显然不是，任何一个人都不会无缘无故地突然对自己发起袭击。心魔，其实是你的负面思维；而你，则是思维之下的观察者，也就是你真正的本我。何为观心？观照内心，观察内心。当你观察自己内心所想的一切时，一个更高层次的观察者视角就产生了，这个观察者视角，才是真正的你。我们练习观心断念，正是要找回真正的自己，正是要不被思维所束缚。这，才是观心断念的本质。

3、看的强大力量

思维会带我们走向过去，会带我们驶向未来，但我们唯一能把握的只有当下。现在，请你将自己想象成一个观察者，看自己内心升起的每一念。这时，你就会发现，内心的种种消逝不见，剩下的，是什么？是你。是你真正的自己。是你思维之下的本我。看，仅此一字，蕴含了无穷力量。与本体联结在一起，正是飞翔大哥所提到的无敌状态。在这种情况下，任何邪念都将不攻自破。

4、思维空白的平和、定静

念头是不断发展的，第一念，第二念，第三念，其发展的速度相当之快。故而飞翔大哥说过，断念，仅在那几秒之内，过了那段时间，我们所面临的，就是破戒。但是，念头之间存在微小的空隙，若能把握住念与念之间的空白，我们，便能切断念头的发展。

在现实生活中，人们常常会为大自然的壮丽惊叹。这是因为，在大自然的强大力量之下，我们的思维被一瞬间压倒，剩下的只有一片空白，也就是思维空白。思维的停止，带给我们宁静，平和与喜悦。这种回归真我的快感是每一个人所追求的。也正因为如此，人们会热爱大自然的瑰丽，会追求极限运动。

其实我们每个人都有感悟本我的能力。我们并不需要外界环境的引导，就能体会到这种力量。只要我们安住于当下，不要去想未来，也不要去想过去。记住，你的一切，只有当下这一瞬。人生就是由无数个当下组成的。把握住当下，你就把握了一切。

5、找到本我带来的飞跃

在发现本体之后，你的人生会出现巨变。你不会纠结于过去，你也不会幻想未来。你会真正意义上成为内心的主人，你会成为思维的主人，而不是被思维所奴役。你眼前的一切会变得更为清晰。因为你发现了真我，你征服了自己。一个征服自己的人，可以征服一切。

三、结语

这是我个人的灵修体验，也是我戒色成功的秘决。愿大家都能戒除邪淫，摆脱思维，回归真我，做自己内心的主人！

**第二篇《觉知录，你的真实身份》**

作者：照耀天空

一、前言

戒除邪淫之路，坎坷而漫长。究其原因，在于初学者不懂得观心，不懂得对治自己的思维，不懂得扎根于纯粹之中。末学的戒色之路，亦是如此。直至后来，顿悟觉知之力，才明悟戒色之道。故在此想向诸位师兄具体展开论述，作觉知录。也愿世间众生皆可戒除邪淫。

二、正文

1、慎勿信汝意，汝意不可信

这句话出自《佛说四十二章经》，它的意思是：千万不要相信你的念头，你的念头不可以被相信。

回想曾经的每次破戒，必然伴随着心魔的袭击。念头上脑，或是怂恿，或是图像，亦或者是微妙的感觉。而曾经的我们，在这个时候，所做的必然是跟随，并认同念头。于是，我们身不由己，按照心魔的想法执行，直至破戒之后，才恢复理智。

何为观心断念？观心断念，正是通过觉知的力量，一念照破念头，回归觉察。这里的觉察，才是你真正的身份。念头不是你，你不是念头，你是纯粹的觉知，你是思维背后的观察者。

现在，请你观察自己的鼻尖，观察呼吸时气流在鼻尖进进出出。专注于观察本身，不要去思索任何事，无论是过去的，还是未来的，专注于当下这一刻。这时，你会发现：内心的一切想法消失不见。思维之流离你远去，剩下的，才是你的真我：观察者。

因此，佛陀所说的，正是要安住于纯粹的觉知空间。这是一个远离思维的空间，这是一个远离心魔的空间。你可以在随时随地进入这个浩瀚的世界。在这个世界里，任何邪念都无法动你丝毫。这，就是飞翔大哥口中的无敌模式。

2、思维是工具，你与思维的关系

在平时的生活中，我们总会不断地使用思维。思维帮助我们做很多事，它帮助我们解决问题，帮助我们做一切与思考有关的工作。因此，我们一直相信自己的思维。当思维介入时，我们会毫无理由地跟随，并认同它。但，念头，也就是思维，有时也会带我们走入深渊。一切的邪念，一切的贪欲，都来自于念头。心魔的本质，也正是念头。于是，思维让我们的内心升起贪嗔痴之念。而我们，毫无觉察，反而把它们当作自己。这也就是黄念祖老居士口中的“认贼作子”。

戒除邪念，正是一个翻身做主人的过程。从原来的跟随，到发现，最后断除不良的念头，强化自己原本就具有的力量：觉察之力。

我们确实不能离开思维，思维是我们最重要的工具。但我们不能被思维所控制，而是要反过来控制它。这样，我们就做到了征服自己。

3、走神与做事时的状态

在现实生活中，我相信每个人都有过走神，或者发呆的经历。这种现象的本质，正是认同思维的结果。我们介入了念头之流，并被它冲向世界各地。

正如同我们被欲念所攻陷一样，走神与发呆，其本质是一样的。有许多戒友都不明白练习观心断念的含义，不明白如何去练习。其实，在每一秒，你都可以观心。当自己走神发呆时，观照内心，一瞬间回归正轨。这，就叫做观心。

在明悟观心之后，我们做事的效率会有很大的提升。你再也不会分心，不会被邪念带跑，而是能够静静地去观察它，并且消灭它。

4、意识之光，你所具有的无限力量

观察，扎根于纯粹之中。意识之光的照耀，如同强光照耀在雪地之中。仅在这一瞬，一切念头，全部破除，剩下的只有你自己。回归自己的真实身份，你的慈悲心会自然而然升起，欲念会自然而然消除。意识之光的力量，正是如此强大。

三、结语

觉知之力，是掌控内心最强大的力量。得无所离，即除诸幻。安住于纯粹的觉知空间，安住于空，任何贪嗔痴之念，悉皆破除，实为一妙法。

**11.我们的征途是星辰大海——戒270余日有感**

作者：rylz369

前言

本来希望生日当天作为自己的礼物发出来的，但后来觉得早点发出来可能会帮助更多的人吧。我本身学业也很重，这篇7000字文章也写了几个月之久。鄙人才疏学浅，写的文章可能会有纰漏，希望大家看后斧正。

正文

有人说，你站立的地狱是天堂的倒影，我嘴角的故事是时间的灰烬。是的，光阴如白驹过隙，回首过去的五年泥沼里的岁月，我恍若隔世。我常常会如坐在礁石上的哈姆雷特殿下般纠结，如果我六年前没有那罪恶的起点，我的人生会不会顺风顺水，一骑绝尘。我期许那个幻想中的自己，想得如同患了失心风。然而，时间不会回转，岁月不会倒流，那个曾经想当拂晓神剑的男孩命运戏剧般转了个弯，他变成了微笑骑士。在这戏剧性的反差中，我仿佛看到孟子千年前毅然写下的“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能”的慷慨文字。时光之轮缓缓转动，每当我阅读这段话时，依旧能感受到圣人的指尖轻触我额头，用春秋大义传递华夏的声音。

诚然，这六年来我逝去了青春岁月，换来了一个病体，满腹的牢骚与阴暗的思想如同一条疯狗撕扯着我的人生，神衰与头疼的病症依旧折磨着我的灵魂。然而当我回望那个成熟了的自已，那个渐渐明白了传统文化之美，古典智慧之深的少年时，我意识到，这是我真正的成人礼的来临。曾经在几年前看到一位前辈写下风里雨里，我们在戒色吧等你的慷慨誓言，如今站在这个秋冬之际的蓝天下，我怀着感激写下这些文字，希望与大家分享我戒色的经验，与大家也与自己共勉。

若是有一个人问我怎么戒色，我肯定会告诉他，观心断念，克己复礼，辅以养生，砥砺前行。有人会说，废话，全是空话，套话。而我认为，戒色是修心的一部分，学会的是控制自己的色欲心，这时又会有人说，欲望好啊，有欲望才会有竞争，社会才能进步发展嘛，这时我就会回答你，且不论欲望是不是社会的发展力，假设你言之有理，你认为是欲望带着你跑呢，还是你控制自己欲望好呢？人生来即有七情六欲，但欲望或者念头应该作为工具而不是作为锁链，试想你被欲望控制的时候，某时某刻一个念头弹了上来，你瞬间被俘获，这个时候你弃世界于不顾，一心一意想着打开浏览器或是硬盘，若是有什么阻止了你，你一定会不爽，发火，甚至不惜与他人撕破脸，在一阵抽搐后，你却发现一切都是空虚，实际上你什么都没有获得，白白花费了时间没有获得实际的利益，这难道不是很可悲可叹吗？很多人或多或少发现了这一点，他们因此调侃着发明了一个词叫贤者时间。但许多人并没有想过戒色，而我想，这也不必强求。有缘者自会来。

事实上，目前社会的发展已经远远超过了人们的想象，自西方嬉皮士时代，所谓垮掉的一代文化侵入中国起，青少年的价值体系已经发生了巨大的变化，我作为一路算得上顶尖学府走上来的学生，亲眼见证了身边人的价值观下滑，见到了一个个精致的利己主义者，也在大街上随处可见到一张张撸管脸，这是常态，也是病态。此言非虚。但我同样遇到了身边的榜样，感谢他作为一个成功典范给予我力量。他作为成功戒色多年的一员，比我有勇气得多，在班上宣传戒色与戒色吧，虽然遭到了他人嘲笑后放弃了宣传，但我钦佩他，也懊恼自己没有勇气去帮他。

戒到如今，自己深深感受到了戒色的好处，体会到了真正的快乐，回头看看当初的自己，不禁感到伤感，可笑，五味杂陈，又想低头抱抱他，告诉他我能行。

回看当初的五年，伴随着我几乎整个中学时代的sy，挥霍了我五年的青春，换来的是一个脑力衰弱，神经衰弱，太阳穴凹陷，颧骨突出，眼睛无神，头顶凹陷的我，事实上，我仍记得三年前的军训，我站得眼前发黑，在全校的注目下爬到地上休息，我仍记得一年前的车上，我必须用高分贝的摇滚掩盖从不晕车的我头痛的痛苦，我仍记得半年前的我刚刚挂在神经症的边缘，稍有不慎便会坠下万丈深渊......我身上的症状伴随的学业的压力越来越重，我自己还不觉得，以看戒色吧中比我糟的人为庆幸。

其实我是一个幸运的人，我在第一天就预知到了这事的坏处，因为我是一个随心所欲的人，根本不想受到外力掌控，于是，我在数天内找到了属于它的名词并决心戒除，也在短短一个星期内找到了戒色吧，在经历了初期权衡利弊后便常驻于此，但几年内都不成功。总结原因如下。

我从小就是一个三天打鱼两天晒网的人，没有执行力，靠着一点天赋混日子，没恒心坚持，看了几篇戒色文章就看不下去了。

我真的是靠强戒，几年前的戒色文章并未教会我观心断念，我看了许多戒色文章，看了许多经历，危害，当时如打了鸡血一般觉得自己很nb，事实上仍处于强戒的范畴，因为我根本不会控制自己的念头，心跟着心魔跑，yy了半天都反应不过来，尤其是心魔怂恿我找h时，那我就好比一条疯狗，疯狂地浏览，压制了自已的一切其他念头，完全不知道自己已被邪念所控。

我不会总结，我当时最喜欢看的就是别人的故事，觉得像看小说似的很过瘾，这种思想怕不是脑子进水了？看戒色文章也是走马观花，当然这和我记忆力下降也有直接关系。如果现在有人告诉我说戒色不好，洗脑什么的，我会告诉对方症状才是王道，我撸出了一身病，意识到这一点，希望后来者不要再后悔，每个人都很忙，没人无聊写文章骗你。

最后就是天生问题，三字经开篇即言人之初性本善，事实上,根据我的经历我认为荀子的性恶论可能更符合我的情况一些，我从小就是一个好色的人，不掩饰地说甚至有恋癖，然而自己内向又胆小，生活中遇到的不顺，就会在脑中幻想，可以说我很小就开始了yy，这就很可悲了。

幸运的是，我遇到了开始行动吧、飞翔哥、巧儿坏坏等人写的观心断念文章，这些观心断念文章如雷贯耳，让我回归正道，多年前郭大路i写的戒色体系也给了我很大的参考，禅行僧让我明白了虽戒sy心不善，再戒百年也枉然的道理，当然还有smile请叫我林哥写出的人生经历，大喜大悲。我感谢精品帖中每一位吧友，你们的努力救助了一只迷途的羔羊，我感谢每一个诚心帮助我的人，即使我是一个小人物，也有人愿意在我心里洒下金色的光辉。

我同样感谢写恢复问题的戒友，对于神衰者而言，每次遗精都可谓一次打击，让你的头痛又添上几分色彩，你们的分享利及他人，功德无量。

接下来谈谈学习戒色文章的事情，学习不等于看，学习是通过自己看的过程将前辈的戒除经验整理、归纳、转化、吸收内化成自己经验的过程。

戒色同样是一个学习的过程，所以，我们不妨假设一个场景。作为一名对某一学科了解为0的学生坐在课堂上，老师作为教授者应将基本知识点教给学生，若是一个老师一上课就发下一堆卷子，号称题海模式，这种时候就会有两种情况，一是这个学生很会自学，他会总结，会归纳，做过的题目会举一反三，这个学生成绩不会差，二就是这个学生很聪明，思维转得比一般人快，这是天赋，他也能取得好成绩，而第三种学生就很苦了，他也许很勤奋，做了不少的题，或者很赖，做着做着就不想做了，而这些人恰恰成为了牺牲品，有的人可能花时间换分数，而有的人就自怨自艾，陷入了做题多却成绩不好的瓶颈，碰到一道题，往往是我知道，我做过一道蛮像的，可是还是不会做，甚至最后做过的题目都忘记怎么做了，因为他题目做太多了，忘了。

对于戒色文章的阅读，应对于不同作者，应采取不同的阅读方式。有的作者笔风昂劲，全文大打感叹号，仿佛不杀尽心魔不罢休，气势磅礴，有的作者文风清雅，文字如涓涓细流流淌笔尖。一篇戒色文章，不像散文，形散神不散，起一个梦幻般的标题抒发情怀。戒色文章是有强烈目的性的，一篇文章是为了解决一个问题，所以，对于读者而言，应先看标题，了解一下大概是讲什么的文章，再看正文，看正文的时候脑袋要动，他写这一段的目的是什么，是为了阐述断念的重要性还是断念的方法，那接下来这个例子是干嘛的，肯定不是为了一个篝火晚会用的是吧？看完一篇戒色文章，脑中要起码有一个框架，知道自己学会了什么，没学到新东西那就巩固了什么，记不清楚就回头看看，细化自己学会的东西，要不然这东西真的看得没多大用处，对你成为一个戒油子倒是很有帮助。

我很遗憾从来没有人跟我讲过这些方法，我从小学习也一直没有总结的好习惯，所以我花了5年时间摸索前行，终于知道了怎么看戒色文章。自己的坑本就要自己填，怨天尤人只能显示自己的懦弱，每个人终将担起属于自己的责任，不论是社会强加于你或是你主动承担。我希望用我的经验教训告诉后来人，早日解除吧。等你真的站在神经症的边缘，如履薄冰时，你后悔就来不及了，我当初也抱着侥幸心理，说什么自己没事，实际上一些变化已经悄然发生，我没有长满痘痘，但我后脑凹陷，太阳穴凹陷，我没得精索，但我骨骼细小，黑瘦如柴，我没有前列腺炎，但我眼皮凹陷，双眼无神，我没有一夜白头，但我手足冰冷，神经衰弱。你关注的病症不一定会出现，它悄然无声地抄了你的后路，等你发现时已经晚了，而它仍在怂恿你sy，而你没有方法仍会沦陷，它与毒品一般，刺痛人性的弱点。戒友们只有跳出系统，找到思维的运行模式，方能一招制敌，这也是我推荐观心断念的原因。

最后想谈谈教育问题，回想我当年是如何染上它的，事实上证明，环境很重要，我身边都是说着淫语的人，极大地影响了我的感官与好奇心，当年还是迅雷看看与快播的岁月，则是我堕落的起点。古人说，色是少年第一关，此关不过，任他平生高才绝学，都无受用。如今的我很希望当时能有一个人来引导我，教育我明辨是非，可事实上并没有，我的父母从来没有与我谈论过这种事，甚至在发现过我sy后也没有过多谈论。你们说，一个处事未深的、充满好奇心的孩子又怎么能明白自己应该做什么呢？他凭着一腔孤勇独自承受一切，摸爬滚打，坚守自己认定的一切，把青春岁月全盘托出，万一他全盘皆输，他的人生又该由谁负责？

我小时候胆小懦弱，思想却前卫开放得很，常常把自己幻想如种马一般，yy他人不亦乐乎，上课精神不能集中，比小学生还不如，常常魂游天外，做白日黄梦去了。有一天，我问自己，有谁是你不能yy的？我仔细想了想，发现在我不受控的时候只要是个女的，我就能幻想起来，这个时候我就知道自己上瘾非常严重了。在这里我要向所有我曾经yy过的人道一声对不起，我那个时候可谓是没什么人性了，把他人当作欲望发泄的工具，且认同自己的念头，这就很不应该。我用自己的生命作践自己，用精华追逐空虚，一声叹息。

当然，我也是后来才知道yy伤脑这个事情，其实我yy比sy还要严重，因为我从小就喜欢幻想，幻想多了就开始构建自己的幻想世界，当现实不如意时，我就会选择逃避现实，躲进幻想中寻找快乐，因此yy他人也变得极为简单，随便一转念就是一连串画面，因此擦除脑海中的图像对于我来说就极为重要。

我想谈一谈思维定势这个问题，人脑的思维与神经元与新突触的建立有关，于是，人们往往喜欢待在自己的舒适圈内。一旦形成了固化的思维模式，就很难改变自己，这个人，说好听是固执，说难听就是呆板。举例来说，心魔以前攻击我的时候，我是怎么做的呢？

很遗憾我认同了它，我认为欲望就是我自己。罗素曾言，我思故我在。事实上，我觉得他的话可能有待商榷。心魔只需要我认同它，剩下的事情就是水到渠成了，我会如被控制一般搜h，会在脑海中不断回想画面，而画面的不断发展深入只会引起身体的生理反应，最后我屈服了，心魔一个小小的怂恿，我便放下了一切理智，之后懊悔不已。

说真的我很佩服那些守身如玉的古人，例如坐怀不乱的那位柳下惠，但是能在最后时刻喊出不可两字最难的人是真正有毅力者。而靠强戒的人恐怕屈指可数，因为这种毅力实在是可怕。

扯远了。大家笑我无妨，但希望大家想一想，你确定你改变了自己的思维模式吗？

我当时没有，因此我又废了2年，是不是很可笑，我从小到大就不擅长借鉴他人的方法，因为我一直顺风顺水，觉得自己的方法没问题，我处在自己的舒适区中，完全不想跳出系统。这样的学习戒色文章是没有意义的。因为你没有把它变为你自己的东西。文章提供了一种思路，你可以尝试体验它，这是一种全新的体验，他给了你一种新的模式解决问题。而囿于原有的思维模式只会浪费你的时间。

很多人就是这样，我也曾是如此。我曾经觉得观心断念很玄乎，后来才发现，原来玄乎的是我自己的心态。当你的觉察力到了一定程度后，你确实能观察到欲念的产生，但有一段时间观察到断不了成了一个问题，后来我发现，当你集中注意力于一点时，念头自然就消失了，反复几次后心魔也就败北了，当然欲望高峰期可能会更猛更隐蔽，这个时候一定要时刻警惕，切记！

5年的时间足够观察欲望高峰期，我逐渐总结出规律希望有对大家有帮助，若你是一个戒色中的人，一是破戒后的连续两天，再就是一星期左右，随即是20，30，60，100，120，接下来就差不多到250天左右了，当然遗精后的一两天也要特别注意。这个时候相信你觉悟应该有了一定层次，也不是我能有所指导的了。

最后探讨一下遗精和春梦的问题，这个问题困扰了我很久。我从初三元调开始，考试前一天必定遗精，中考前一天同样如此，我昏昏沉沉地考完了六门科目，站在回家的公交车上心灰意冷。我就这样结束了我的初中生活。来到如今，戒色近300天来，我用亲身经历告诉大家，固肾功有用（我尝试作为体前屈代替，同样有效果，而且可以方便睡前做）。我遗精逐渐从一月3、5次变为了一月一次，花的仅仅是半年的时间，岁月不饶人，我们又何曾饶过岁月。一寸光阴一寸金的道理人人都懂，真正又有几人能如柏拉图做到简单的坚持甩手300下。坚持者才有发言权。春梦后心魔进攻会格外猛烈，伴着新的图像，就是考验你实战的真正时刻。愿你面对心魔入侵，大敌临头，黑云压城城欲摧之时能够想起那温泉关上死守十万波斯大军的三百名勇士。一夫当关，万夫莫开，战他个无怨无悔，杀他个干干净净。当你杀出一条血路，暮去朝来，云淡风轻，当你回首自己的陈年旧事，靠着回忆含饴弄孙的时候，愿你能自豪地对当年的勇士点头嘉许，轻声道谢。

**12.戒色两年记，开启人生新篇章！**

作者：吾正扬

本人今年34岁， 戒色刚满两年，一路走来感慨良多，回首自己的人生之路，跌宕起伏，三十几载的光阴岁月，分成三个阶段：

第一个阶段是15岁以前，阳光灿烂，无忧无虑，单纯快乐！

第二个阶段是15岁到30岁，染上邪淫，暗无天日，如落入蜘蛛网的苍蝇，拼死挣扎，却无法摆脱，无助无力，懦弱倒霉，一事无成，人生的低谷啊！

第三个阶段是30岁到现在，和将来，戒色初有小成，内心踏实，身体恢复，状态稳定，有了改善生活，重塑人生的意愿和计划，迎来人生新篇章！

真是三十河东三十年河西，风水轮流转，人生命运总是遵从某种规律在运转，但不管怎样，我们都应该自强不息，努力拼搏！

从接触戒色吧，在戒色的这两年内陆续发过一些帖子，记录了自己的症状和恢复情况，以及自己的一些心得。我会附在帖子的最后，感兴趣朋友可以看看。在这把这两年的戒色历程做一个总结，分享给大家。

首先，谈谈自己的身心恢复情况，以及家庭事业财运变化，这是大家很关心的。

1，身心恢复情况

1）经常想自杀。恢复，现在总在想生活这么好，为什么要自杀？

2）焦虑，强迫症，一点小事觉得不对就开始自责，觉得自己一无是处。恢复，算是比较自信。

3）早泄，一分钟不到，恢复，夫妻生活和谐了。

4）身体疲惫乏力，开个会就像身体被抽空一样。恢复，精力很充沛。

5）记忆力极差，两周以前的事情都记不清。恢复70%，好很多。

6）烦躁多疑敏感，经常觉得别人针对自己，因为这个和家人、朋友、同事不和。恢复80%，有时候还有一些敏感。

7）失眠多梦。恢复，睡眠质量比较高。

8）神经性头疼。恢复，除非很累，基本没有出现过。

9）消化不好，喝凉的就拉稀。恢复，现在喝凉的没有问题，不过还要少喝。

10）胃酸。恢复，很少出现。

11）中度脂肪肝。恢复50%，半年前体检时轻度。

12）出虚汗严重，每次吃饭满头大汗。恢复80%，有时候吃饭还有，但不像以前那么狼狈。

13）耳鸣持续多年。恢复60%，有时还有，但声音小很多。

14）表情呆若木鸡。恢复，应该是变稳重了。

15）缺乏毅力，今天计划的事，明天就改主意不做了。/ 改善很多，坚持做日记一年多，坚持早起跑步半年，坚持每天看专业书籍十个月，越来越愿意也能够坚持做一件事。

16）六神无主，时常醒来不知道自己在哪，感觉糟糕的人生还要继续。/ 有了人生目标，有了自己愿意做的事情，有了斗志。

17）无人生幸福感。/ 内心平静，开始有幸福感。

2，家庭变化

家庭的变化让我很欣慰。

首先是有了儿子，他对我的人生影响是巨大的，能戒色到现在这个阶段，绝大部分是因为他。媳妇在怀我儿子的时候，甚至我儿子出生后的10个月，我们都没有夫妻生活，这一年半多的时间内让我身体有了很大的喘息机会，身体恢复非常多，所以我一直说，结婚还没有生孩子的兄弟，一定要利用生孩子的空档好好戒色恢复身体，这是天赐的良机，应该好好把握。儿子出生后，生活变了，以前还有点闲暇时间，就会想乱七八糟的事情，无聊嘛，现在不一样了，下班回家要带娃，我本身是比较喜欢小孩，所以带娃的事情我也乐意做，吃喝拉撒的都能搞定，这样一来就没有时间想乱七八糟的事情了，天天累得要死。这也是自己能成功戒色下来的一个关键因素。所以我很感谢老天，在我很绝望的时候把他赐给了我，也感谢我的儿子，给我带来的这么多的欢乐，也让我找到了人生的意义，再多的苦和累也是值得的。现在我儿子一岁九个月，健康聪明可爱，我和儿子感情很好，我经常加班到很晚，每次都要我回来陪他玩一会再睡觉。

然后是和媳妇之间感情的变化。我和媳妇从认识到现在有十年了，结婚四年多，磕磕碰碰，虽然也有美好的回忆，但还有很多让人不愉快的回忆，和一个身心不健康的人在一起，一定是痛苦的，我媳妇就这样一直忍受着我。一个巴掌拍不响，两个人闹矛盾，也不完全是一个人的责任，我媳妇身上也有小毛病，但因为自己的狭隘心理，被无限放大，一点小问题我们都能大吵一架，自己没有理智，只有不良情绪要发泄。因为我不断地跟她找茬，不断和她吵架，让她觉得我不在乎她，心里没有她，而我在外人面前又表现得很热情，是个热心肠，时间长了她也开始怀疑我对她的感情，就这样一点点地积累。我媳妇很爱我，但我却在伤害最亲近的人，我的情况她无法理解，她心理有很多委屈，害怕也没有跟我说，因为每次一说我就像个炸弹一样爆炸，就这样两个人相互隐瞒着内心。坦率地说，在我儿子出生之前，我的婚后生活并不幸福。我媳妇得不到我的关心和爱护就越想一个人占着我，她不允许我的父母来家里住，不情愿我的亲戚朋友来家里，我和亲戚朋友的关系越来越疏远，这让我很痛苦，我从小在一个大家庭长大，亲戚朋友很多，走动很频繁。我们因为这些问题吵过无数次，有几次甚至提到离婚。自从结婚后感觉自己被束缚已经迷失了自我，很痛苦。但戒色后自己慢慢学会忍受，内心阳光了也能接受别人的缺点，以前无法忍受的事情现在觉得很正常。自己的变化让我媳妇也在改变她的想法，她开始有安全感，慢慢我们开始尝试说出内心深处的想法。很清楚地记得三个月前，我们敞开心聊了一次，我把她对我束缚以及自己的痛苦说出来，并告诉她使我们分开的不是外因，任何人都不能分开我们，只有我们自己。她哭着对我说，感谢我对她敞开心扉说内心的想法，其实这些年她一直担心失去我，怕我妈妈把我抢走，怕我家人把我抢走。所以她一直不让我跟他们多来往，这让我很诧异，我终于能理解这些年她的做法。这也让我觉得自己作为一个丈夫是多么失败。我其实很爱我老婆，只是有点大男子主义，外加邪淫的影响，导致现在的局面。但从那次聊天后，我们变化很多，她变得温柔了，基本都顺从我的意见，不和我唱反调了。对待家人也很热情，关心我的父母，因为我是老大，对待弟弟妹妹也很周到，感觉他们也很认可这个嫂子。对待朋友也比以前仗义了。当然了，最重要的是我们的关系越来越亲密了。总之，夫妻关系越来越好，这一点让我感到非常欣慰。

最后是父母和兄弟姐妹。我对我的家人一向很好。只不过从戒邪淫后，自己换了份工作，新单位很好，国内知名公司，让他们很有面子，当然了也给他们搞到一些小福利，能让他们以我为骄傲吧。

3，事业财运变化

工作上的变化也比较大，换了一家公司，待遇比以前好很多，年薪将近四十万。换了一套房子，升值不少。虽然依然错过了很多投资赚钱的机会，但整体已经很不错了。总在想，如果早点戒色，是不是会比现在好很多，但现实没有假设，唯有不断去创造假设。关于工作事业，慢慢也有了自己的计划，未来的十五年或许是自己逐渐走向巅峰的十五年，每三年一个阶段，要实现的目标也逐渐清晰，关于自己的，关于家人的。总是要给自己定一个目标，敢想才可能有，想都不敢想，怎么会实现。所以还是要定一个目标，万一实现了呢。

上面是自己戒色两年来的变化，整体来说还是不错的，自己还比较满意。下面跟大家分享一下这段时间的戒色心得，总结了几条自我感觉影响比较大的几条。

1，戒色的决心

也可以说成发愿。发多大的愿就能走多远的路，这一点毫不夸张，你有多强的戒色决心，你就能戒对应的程度。戒色决心越强，就戒得越彻底。从接触戒色吧，接触飞翔大哥的帖子到现在两年了，没有手过一次，意淫也控制得很好，没看过黄。关键一点是自己的戒色决心大。邪淫这十几年，受的痛苦太多，挣扎的时间太长，摆脱痛苦的愿望太强了。生活的不如意总找不到原因，当看到飞翔的帖子时发现自己的一切一切问题的根源在这，就像一个在黑暗中摸索了很久的人突然看到一盏灯，在水中挣扎很久的人突然抓到一根飘着的木头。那一刻豁然开朗。也许很多兄弟跟看到飞翔的帖子后的我有同感，还记得当时第一次看到戒为良药时，当时还没有来戒色吧，在网页中搜到的戒为良药，一篇一篇看，如饥似渴，抓住所有能抓住的空隙时间一篇一篇搜着看，最后才找到戒色吧，来到戒色大家庭。在这我想说的是，当你真正不愿意做一件事的时候，你怎么都不会去做它，你没有坚持戒下去，说明你下的决心还不够。当我找到这些年让自己痛苦的原因后，我的潜意识里已经告诉自己，不手淫，不看黄，正是这样的信念支撑自己走到现在，过程也不是很痛苦，没有逼自己，就是不想了，不愿意了。有时候无疑中碰到有诱惑的画面，能马上关闭，内心有些小波澜，但能很快过去。其实放眼全世界，纵观历史，但凡伟大的事业，伟大的人物，无一不是因为坚定的决心才能成就的。刘邦建立大汉，朱元璋建立明朝，毛主席建立新中国，美国南北战争，二战，读每一段历史，都会发现，变不可能为可能首先需要的决心，坚定的意志。没有这样的决心，任何一个困难都会把你击垮，最终让你失败。至于怎么增强决心，我的建议是，每天强化，多看精品贴，多看别人的案例，感同身受，多想自己邪淫后的痛苦，想得越细越好，不断勾起之前的记忆，不断告诫自己。

2.正心

古今中外，很多宗教核心都是爱。易经讲天有阴阳，地有刚柔，人有仁义，人的根本是仁义。孔子的思想核心是仁爱。佛教也教导我们行善积德，基督教更不用说了，提倡要有一颗爱人的心。为何古今中外，全世界范围都提倡爱，说明爱总有它的意义存在，而且是利己的。我个人的体验和感悟。心是人的根本，相由心生，心就像是种子，种下什么样的种子，就会结出什么样的果实。这就是所谓的因果。种下善的种子，就能结出善的果。人在心中培养善念，邪恶的东西自然被挤出。就像在黑暗中点灯，灯光自然驱除黑暗，带来光明。这也是为什么有人戒邪淫硬戒坚持不了多久，但经常看案例，行善积德，看正能量的故事，反而戒得效果更好，易经讲，道理是直的，路是弯的。培养正念，就是帮助我们更好地戒除手淫，但效果却是釜底抽薪的。我从看了飞翔大哥的戒为良药后，顿时惊醒，明白了我这些年痛苦的根因。明白了这些年被无形的绳子捆住，挣扎却摆脱不了的根因是那颗邪淫的心，是心中错误的想法。心中有了欲望，就被命数所困，逃不出命数的规律。有了邪淫的心，即使你不手淫，也会干出其他荒唐可怕的事情。所以要想戒除手淫，就要培养善念，删除屏蔽黄源，多看善知识，多学习传统文化，多行善，多帮助别人。我在这方面下的功夫最大，每天保持学习状态，学习易经，反复听了凡四训的音频，看南怀瑾老先生的系列丛书，听曾仕强老师的系列音频。正是因为花了很长时间去学习这些正能量的知识，才使自己没时间也不屑于看那些乱七八糟的东西。我们不够优秀除了身体方面的原因，还有一方面就是邪淫占了我们太多的精力和时间，假如我们用你这些精力和时间去做其他有意义的事情，其实我们很容易成功。不知道大家有没有观察过身边的人，但凡成就比较大的同事，同学，朋友都是些心很正的人，他们没有把心思放在邪淫上，而是去做有意义的事情。

3.早睡早起

早睡早起对身体恢复至关重要，特别是神经官能症患者，更应该保持充足的睡眠。我这将两年的时间，睡觉时间基本控制在十一点之前，大部分时候是在十点半左右。原则上要保证十一点进入熟睡状态。十一点到凌晨一点，叫子时，是阴气最重的时候，这个时候休息，阳能很快潜入阴，阴阳调和身体才能健康，所以一定要在这个时间进入熟睡状态，身体才能恢复快些。有的人，特别是神经官能症戒友失眠，无法入睡。我给两个建议：1是早起，六点起床，别管晚上几点睡的，早上六点起床，开始可能很困，多活动活动，等阳气（春夏阳气体内的阳气在四五点钟升起，就像节气中有个惊蛰，阳气升起，万物复苏，冬眠的动物都醒了，就是这个意思，男人每天早上四五点钟会晨勃也是这个道理）升起后慢慢就不困了。等上班前，感觉困了可以再眯一会，半个小时以内就够了，睡不着闭目养神也行。这样时间长了，晚上自然就困了，生物钟一旦形成，睡眠自然能保证了。我现在大多五点半到六点起床，起来后把一天中最重要的几件事情做了，比如看书一小时，打坐半小时，做个早饭吃（一般做小米粥煮山药，对恢复身体很好）。这样开启美好的一天，一天的心情都很好。2.十一点前躺床上睡不着，尽量不要翻来覆去，平躺床上，注意力放在呼吸上，吸气时肚子鼓起，呼气时想象气从鼻子呼出，就这样坚持着，能睡着最好，睡不着也能帮助阳气潜入体内，好处很大。尽量不要胡思乱想，翻来覆去，这样容易让自己焦躁，不但睡不着，还不利于身体恢复。另外中午有时间尽量午休，十一点到一点钟叫午时，是一天阳气最重的时候，这个时候也适合静养，这样有利于阳气入阴潜入体内。如果睡不着也要闭目养神。注意力放在呼吸上，坚持个十多分钟就能很有精神。

4.多学习多运动

多学习可以说洗脑，这两年的时间自己看了很多书，历史类的，文学类的，哲学类的，专业类书籍，不方便看书就看历史剧，春秋战国，秦汉历史，三国，隋唐，大明，跟历史相关的历史剧都去看。利用一切闲暇时间来看，洗碗的时候可以看，班车上看。看了南怀瑾先生的易经杂说就研究易经，易经杂说看了三遍，续而读黄寿祺的周易译注，谷园的简易经。看论语，学习道德经，学习史蒂芬柯维的高效能人士的七个习惯。另外有时间看微信订阅号里的好的公共平台账号，比如吴晓波频道，正和岛，创业财富汇，还有地产类信息，专业类信息。这两年里基本处于学习状态，很少看电视，很少上网看乱七八糟的东西。多学习有两个好处，一个是提升自己，用知识武装自己，另一点是用正能量的知识不断洗脑，挤出黄毒，时间长了，当你脑子里都是正能量的东西时，你就不屑去看那些乱七八糟的东西。很喜欢南怀瑾先生的一句话，佛为心，道为骨，儒为表，大度看世界，技在手，能在身，思在脑，从容过生活。自己有心去研究中国的传统文化，不断学习充实自己。现在每天抽时间诵读心经，背诵研究易经各卦象，真是收益匪浅。像这样的状态一直持续下去，自己会有多大变化和成长。运动的好处也不多说了，这小半年每周跑二十公里，累计跑了三百多公里。跑步后明显的两个变化是，睡眠比以前好很多，二是精力比以前充沛了。人跟没跑步比精神很多。我一直觉得运动不能过量，别让自己出太多的汗，大汗伤阳，微汗最好。感觉身体太累就不要运动了，就静养，等状态好了再运动。运动的计划不要定得太死，比如要求每天都跑，我的计划是每周20公里，哪天跑，每次跑多少没定，只要能满足20公里就行，这样灵活安排不会让自己疲倦，能更好地坚持下去。

5.改掉不良习惯

这里说的不良习惯，不只是手淫，而是泛指破坏身体阴阳平衡的习惯。易经的观念，任何事物分阴阳，比如白天属阳，晚上属阴，春夏属阳，秋冬属阴，男人属阳，女人属阴，人体的上半身属阳，下半身属阴，人的上半身中的手又分阴阳，手心属阳，手背属阴，打手心不疼，打手背你试试。阳的特性是动的，扩张的；阴的特性是静的，包容的，收敛的。天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物，这两句话大家都很熟悉，前面一句描述阳，后面一句描述阴。一个成功的人需要同时做到这两点，既要有持续奋斗的精神和能力，也要有对应的包容万物的德行。同时具备这两点才能成功。同样的作为一个人，天地的一份子，要阴阳平衡，才能健康。整体来看，人的精神属阳，人的身体属阴。意志很强的人，即使身体有毛病，也能克服困难成功，身体很好的人，意志往往更坚强，这就是阴阳变化，合为一体的意思，易经叫太极生两仪。从上面的角度看，人要健康成功，既要磨练意志，也要锻炼身体。单从人的身体看，也分阴阳，五脏六腑阴阳的平衡一直是中医调理的核心。由于才疏学浅，在此不讲中医调理五脏六腑阴阳平衡的知识。只从我的理解实践简单谈谈如何从习惯角度调理阴阳平衡。对于一个阴虚阳盛的人（本人就是），容易急躁，阳主动嘛。比如吃饭特别快，然后吃得满头大汗，而且吃完饭肚子不舒服，每次吃完饭都很痛苦。这个时候就要注意改掉吃饭快的习惯了，吃得越快越耗你的阴，汗液也属阴，吃得慢一些，多嚼几下，品尝食物的味道，产生的愉悦感，能放松身体，另外对脾胃也有好处，同样的，对于容易急躁的人，尽量调节自己的情志，凡事放慢节奏，尽量享受过程，别搞得跟打仗似的，让自己很累，还容易犯错误，对于脾胃不好的人，尽量少吃肉，少吃凉的东西，脾胃不好，消化运化都不好，吃的肉也转化不成你的能力，而是产生了湿热滞留在体内，能加剧身体阴阳的失衡，导致身体阴阳失衡的习惯还很多，在这提到的两个例子只是引起大家的思考，引导大家往这个方向多想想，因为每个人的情况都不一样。人的健康就是调理身体的阴阳平衡，喝中药是一种方式，养生是一种方式，锻炼是一种方式，我觉得调整习惯才是根本，习惯不改，即使其他方式一时奏效，但时间长了，身体还会失衡，值得大家警惕！

6.养生

5讲改掉不良习惯，6叫养生，也可以理解成培养好的习惯。改掉不良习惯是让我们停止身体的损耗，不是说我停止手淫，改掉不良习惯了身体就能恢复了。要想把身体失去的精华补回来，就要靠养生。很多人天天说养生，到底什么是养生，在这就着我的理解简单跟大家说说。养生分几个方面，1.情志的调节，就是调节自己的情绪，保持积极乐观的心态，凡事不较真，心胸开阔些。要做到这些挺难的，但是我们换一种方式去做，能更好地达到效果，就是吧里天天讲的行善去恶，这句话看起来很简单，但却是调节身心最好的方式，还是那句话，道理是直的，路是弯的，你想直接调整自己告诉自己要积极乐观，你很难积极乐观，反而在你行善的时候，你没有要求自己积极乐观，你却会积极乐观起来。这就是，求快乐，快乐不一定会来，不求快乐，快乐却不期而遇的道理。所以希望大家能行善去恶，这是我们戒色最好的途径。2.身体方面的养生，病要三分治，七分养。金木水火土，肺肝肾心脾。其中肾藏精，精气神是人体的根本。精化气，气化神。一个人肾精充盈则气足神旺。如果肾虚则气亏神衰。淫过度的人，先耗体内肾精，肾精没的耗了就从五脏六腑借，最终五脏六腑也被连带耗得差不多，就导致身体各种毛病都出来了。所以手淫过度的人养生补肾才是最根本。但不是能单纯补肾，需要五脏六腑一块补，这样才能达到更好的效果。肾主恐，主髓，脑为髓之海，恐惧，担心受怕最伤肾，所以养肾最重要的工作是调整自己的情志，不要过度担心，有些戒友每次破戒后悔恨担心恐惧，这些情绪更加重了对肾的伤害，所以一定要注意调节情绪，这又回到了第一点上了，这也是为什么行善去恶是身体恢复的最有效的途径，因为心踏实平静了，气顺了肾能更快地恢复健康。养肾多吃黑色食物，像黑豆黑米，芝麻这些，我就不详细说了。养肾固然重要，但是脾作为后天之本更重要，脾不好，你吃了再多好东西，不能经过脾的运化被身体吸收，一切都是白搭。这也是为什么好多人喝中药效果差的原因，根本就没有补进去。所以要想调理好身体，先把脾胃调理好。调理脾胃也要注意，脾属土，喜好干爽的环境，而往往我们的身体有湿热，所以补脾的第一步是去湿热，去湿热最好的食物是红豆薏仁，将这两种事物放一起煮成粥，坚持每天吃有很好的去湿效果。吃到大便干燥差不多就可以了。去湿为健脾打下基础，再多吃山药小米粥来调理脾胃，彭鑫博士可能很多人都知道，我看到过他给戒友开的方子，其中有一条是要求戒友每天吃半斤山药。山药确实是个好东西，能补脾肾肺，我们应该多吃。3.气的作用，人体能量来源除了水和事物就是气了，别小看气，如果应用得好，能成为我们能量的主要来源。所谓的精气神，气占很重要的一个部分。气分元气，宗气，营气和卫气这几种。元气就是我们的前天之气，从娘胎里带出来的，继承于父母。宗气包括我们呼吸的空气，来自于自然，万物都有气，都可以彼此连到一起，这也是为什么树疗效果好，你采树的气能补充自己的气，能使自己很快精神起来。营气是人体摄入的营养物质转化的气。卫气是人在防卫的时候产生的气，你在不知道的时候被人打了一下和你在有准备的情况下被人打了一下疼痛程度是不同的，这就是卫气起了作用。我们应该应用好宗气来提升自己的身体素质，网上有如何练气的方法，大家感兴趣的可以查一下。

感谢大家的鼓励和支持，以及祝愿，戒色就是修行，自己做得还远远不够，后续还会记录自己状态，和大家一起努力！

**附：戒色800天有感——做时间的朋友！**

不知不觉戒色到现在已800天了，没有太多纠结，感觉一切都顺其自然，但想想也是因为自己的生活习惯改变了才有现在的效果，准确地说是因为自己一直在坚持的几件事情才让自己从邪淫中解脱。戒色就是一个积累的过程，短期效果并不明显，只有把时间拉长了，才有效果，这个过程不能着急，不要焦虑，也不要想一定要有一个什么结果，安心过好每一天，时间到了，量变到质变，效果自然就出来了，戒色路途漫漫，要学会做时间的朋友！

按照惯例，先给大家汇报一下近况，包括工作、生活、家庭几个方面，这些都是大家都比较关心的。

工作

看过我帖子的兄弟都知道我去年换了份工作，到现在十一个月了，待遇很不错，一年将近四十万，新公司待遇好，但相应的工作强度也很大，加班是常态，早走晚归，还好有戒色对身体的积累，不然很难在这样的工作强度下继续工作。很感慨，假如两年前就来新公司，真怀疑是否能胜任，且不说自己身体扛不住，天天无精打采的样子，估计很快也会被人家开掉。现在已经能够适应新的工作环境，领导比较赏识，同事关系相处也不错，除了累点，没有时间陪家人，对新工作比较满意。

生活

说到生活，现在的状态，呵呵，两点一线，上班加班，回家睡觉，早上走的时候家人还没睡醒，晚上回来的时候家人基本都已经睡了，偶尔不加班的时候回到家跟老婆聊聊天，陪儿子玩会，剩余时间就学习，弄公众账号，基本没有时间娱乐，整体生活比较简单，但还算充实。这样的状态也得益于身体的恢复，不然很难做这么多事情。

家庭

家庭的变化是最让我感到欣慰的！

首先是夫妻关系的变化，之前和老婆三天一大吵，两天一小吵，反正不闲着，真是身心俱疲，主要是因为自己心理状态还差，多疑狭隘自私。我老婆也是一个比较敏感的人。你们有没有发现，人以类聚，物以群分。真是什么样的人找什么样的人，我现在才明白，我和我老婆之前的状态就是两个病人在一起，都是心理不太健康的人，现在明白这些都是自己的原生家庭带来的。现在我的状态在逐渐好转，老婆也在努力改变，她从学习了萨提亚家庭心理治疗的课程，明显变了一个人，之前点火就着，现在我可以厚脸皮地说自己也有个温柔贤淑的老婆了，呵呵。很庆幸我们都在改变，相互扶持。不知道可不可以理解成戒色后自己的状态的变化感染了老婆，姑且这么以为吧。

其次是老婆和我家人的关系。之前吵架一方面原因也是因为家人，两个家庭观念差异很大，我老婆一直的想法是不和我父母住一起，这一点我非常反感，我觉得老人年龄大了在身边照顾比较方便，两个人都不退让，十次有八次因为这个事情吵架，我们之前光顾着吵架了，根本就没有真正理解对方的意思，我给我老婆的感觉是我只顾家人，心里根本都没有她，她给我的感觉是对老人不管不顾，没有孝心。等我们静下心来沟通才发现，都误解了对方的意思，老婆主要担心婆媳关系相处不好，她周边有很多婆媳相处不好的案例，所以对她的负面影响很大，而我妈也是一个很强势的人，住在一起肯定会有矛盾，而我给她的感觉是出问题我肯定会向着我妈，所以她的压力很大。每次提父母来住一段时间的事，她都神经紧绷。我的真实想法是父母来这住一段时间，也不是长住，这样能多陪陪老人。虽然有时候我很强势，但我还是很爱我老婆的。平心静气沟通后，明白了彼此的真实想法，尝试从对方的角度看事情，理智地面对这些事情，问题就迎刃而解，心态也就变得平和。现在老婆和家人的关系也变得融洽，这也是我现在能踏实工作的一个很重要的原因。

好了，各方面也汇报得差不多了，现在跟大家分享一下最近一直坚持做的几件事情，希望给大家一些启发。

1.记日记

儿子出生两年，坚持左手写日记也有一年半了，想坚持到他有记忆后，记录生活的点点滴滴，让他能有一个完整的人生。在记日记以前练习过一段时间左手写字，写得不是很好，有一天突然想给儿子记日记，索性就用左手写，顺带练字了。记日记不只是让自己左手的字更漂亮，更关键的是能时刻记录自己的状态，提醒自己，或者说自我觉察。人往往会迷失在自己的情绪中，比如消极时，自己的心理状态和身体状态都很差，而且处理事情也很消极。有时候能感觉到，但怎么也跳不出来，完全被情绪控制。或者有时候压根就没有意识到自己被情绪左右。记录自己状态的一个好处是，通过写字和自己对话，这比在心里默念效果要好很多。我在公司电脑常年打开一个EXCEL表格，当自己疲惫，情绪低落，效率低下或者烦躁时，我就打字，如实记录当前的状态，或者想法，当你写出来后心态会平静很多，然后写一些鼓励自己的话，每次写完后自己又能恢复到正常状态。人有两个元素，身体和精神，也可以说是一阴一阳，状态差或者出问题一般都是阴阳失衡。有时候是身体很累，有时候是受到刺激，精神状态很差。身体和精神是相辅相成的，身体很累时可以通过调节精神状态让自己很快恢复正常，精神状态很差时也可以通过锻炼身体或者休息（效果最好的是睡觉）让自己恢复正常。身体和精神，我更倾向于精神层面的调节，阳的带动阴的变化效果更好。比如喝中药治疗，好的中医一定会强调喝药时一定放松，调节好自己的精神状态，这样效果才最好，就是这个道理。记录自己的状态也是这样，通过和自己对话，调整自己的精神状态，进而影响身体状态。所以建议大家状态不好的时候拿笔或者用电脑记录下来。学会和自己对话！

2.坚持学习

戒色到现在有这么大的效果很重要的一点得益于自己不断地学习，历史类的，文学类的，哲学类的，财经相关的，还有专业类书籍，现在看书的时间少了，有时候不方便看书，比如在班车上，就利用时间通过公众号，看连续剧学习，之前也更大家分享了，看论语，学习道德经，学习史蒂芬柯维的高效能人士的七个习惯。最近一年陆陆续续把春秋战国、大秦帝国、楚汉传奇、三国、隋唐演义、大明皇帝朱元璋、康熙王朝看完，也算学习历史的一个途径。财经类文章一如既往地看，对中国当前经济策略、短期政策、当前热门财经事件都在关注，也在尝试学习理财知识。最近两个月在弄公众号时，看了很多科技类的材料，对当前的前沿科技产品也有一些了解，学习的领域很多，关键是坚持。坚持学习能充实自己，提升自己软实力，同时不断给自己洗脑，用正面的知识洗涤自己的内心。时间长了，人会有由内而外的变化，面相气质等都会明显地变化。这两年的面相变化很大，一方面和身体气血恢复有关系，另一方面和自己的内心丰富也分不开的。

3.早起跑步

坚持早起已经半年了，累计跑了四百多公里。基本上周一到周五有两天或者三天跑个五公里，周末时间比较充足就跑十公里。每周累计跑二十公里，这样的节奏不太紧张，可以灵活安排，能让自己坚持下来。我的计划是一年跑一千公里。早起跑步的好处一方面能促使自己早起，一直觉得早起很重要，早起而且白天活动量大晚上容易困，对改善睡眠质量很有用，有很多兄弟问我怎么改善睡眠质量，我给的建议都是早睡早起，早上是关键，如果能做到坚持早起，时间长了就能养成早睡的习惯。跑步这半年除了加班比较晚，我一般都会在十一点之前睡觉，而且睡眠质量比跑步之前好很多。早起的另外的好处是早上做事效率很高，可以利用早上的时间做重要的事情，比如看看书、打坐、写计划，这样一天都很顺畅。早上跑步的时候也可以想事情，记东西，效果很好，跑步能让内心变得平静，这时候思维比较开阔，比较适合思考问题，另外在跑步的时候我也会默念心经。

4.诵读心经

每天诵读心经已经4个多月，诵读心经给我最大的感触是可以自我觉察了，当情绪来了的时候能够很快觉察到。邪淫时间长了的人很容易被情绪带着走，之前我就是这样的状态，不好的情绪来了的时候一发不可收拾，本来就神经衰弱，再陷入情绪中不断地想乱起八糟的事情，不能自拔。有时候很正常的一点小事却让自己暴跳如雷，常常因为一些小事和老婆吵架。现在情绪算是比较稳定了，当然不完全是因为诵读心经，主要还是因为身体好了，精神状态好了。想象内心有一个太极球，球分阴阳两部分，阴的部分装着自己的负面情绪，比如沮丧、恐惧、孤独、愤怒等，阳的部分装着正面的情绪，比如喜悦、自信、幸福等。当某件不好的事情或者回忆触动你产生消极的情绪时，想象内心的太极球把这些消极的情绪吸进阴的那半边，有这样自我觉察，你可以很快控制情绪不让其蔓延。当正向的情绪来的时候，也做类似的想象，记住美好的瞬间，学会让内心的太极球阴阳平衡，情绪不好的时候想象自己还有很多美好幸福的瞬间，也能让自己变得平静。这是我诵读心经后的一些控制情绪的方法，感觉还挺管用，有兴趣的兄弟可以尝试一下。

**附：33岁戒色老鸟近一年的戒色感悟**

前言：

我们本可以是一头雄狮，我们本可以拥有完善的人格、过人的智慧、强健的体魄，我们本可以保护我们的家人，给他们带来幸福的生活，我们本可以在聚光灯下享受属于我们的荣誉，本可以持续奋斗，为社会做出贡献。但我们却撸成了病猫，人格扭曲，智慧为零，身如烂泥。我们需要家人的保护，却对他们乱发脾气，给他们带来极大的压力。我们见光心慌，只能蜷缩在黑暗的角落自惭形秽。我们弱不禁风，谈何奋斗，谈何奉献。然而我想说这一切的一切都是可以改变的。

经历这么多，回过头想想。手淫让我们很痛苦，让我们栽了这么大个跟头，虽然我们失去了很多，当我们爬起来的时候，后面的人生会走得更稳。我现在不再懊悔自己会染上这个坏毛病，客观地讲，正是为了改掉这个毛病，自己学习了大量的知识，培养了很多好习惯，内心渴望美好正能量的东西，自己的抵抗力更强了。天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为也，所以动心忍性，增益其所不能。手淫就当是老天给我们的考验。我们正处在被考验的阶段。如果我们能挺过这个阶段。必将迎来美好的人生。易经里说一个卦有六爻，代表六个阶段。总体的说法是一多难二多誉三多惕四多恐五多功六多易，第一个阶段总是困难重重的，但只要我们方法得当，坚持到底，总能迎来比较舒适的第二阶段，进而开启更美好的人生。

在这分享一下我这近一年的感悟与心得。

我是从以下几个方面着手来做的。

孝敬父母

百善孝为先，百恶淫为首。在戒邪淫的时候，假如更注重尽孝心，戒邪淫能事半功倍。多想想父母的养育之恩，多想想父母为我们付出的心血，多想想父母为我们做的点点滴滴。在你想的时候，内心没有一丝涌动吗？难道不觉得对不起他们吗？是否会泪流满面？当你每次被邪淫纠缠的时候想想这些吧，或者给父母打个电话，聊一些家长里短，慢慢你的内心就会平静下来。我现在每周固定和爸爸以及妈妈分别聊天半个小时。我爸妈经常吵架，我只能分别打电话，关心两个人的方式不一样，必须区分对待。时间长了他们有问题就找我说，我是他们的倾诉对象，聊天又顺着他们的意，自然每次聊完天他们都心情舒畅，心情顺畅了，两个人的关系自然慢慢变好。虽然我现在不在他们身边，但我会让他们觉得我时刻都在他们身边。父母心安，我们才能心安。心安了，状态自然就好。

本人今年33岁，在吧里算是年龄比较大的。从14岁第一次开始手淫，到2015年6月份最后一次手淫，18年的手淫史。撸的频率已经记不太清楚了，多的时候一天三四回，由于撸的时间比较长，算是受害比较严重的，陆续开始出现的症状是：出虚汗严重，每次吃饭满头大汗／早泄／耳鸣持续多年／白头发／记忆力极差／表情呆若木鸡／失眠多梦／身体疲惫乏力，开个会就像身体被抽空一样／消化不好，喝凉的就拉稀／胃酸／中度脂肪肝／烦躁多疑敏感，经常觉得别人针对自己，因为这个和家人、朋友、同事不和／神经性头疼／焦虑，强迫症／经常想自杀。由于没有熬夜的习惯，另外喜欢运动，没有出现前列腺炎等症状，但被神经官能症折磨得最惨，有时感觉生不如死。中间陆续戒过几回，但都是小打小闹，方法不得当，强憋着硬戒，最多坚持两个月，最后均以失败告终。直到去年六月份来到戒色吧，看到飞翔大哥的戒为良药才幡然悔悟，找到这些年命运不济、苦苦挣扎的根因。伤得深，悔悟得也彻底一些。自此一口气戒了三百多天，直到现在没有手淫一次。我现在的目标是绝不再手淫意淫，由于已婚，计划等戒满一年后根据身体恢复情况看看要不要恢复夫妻生活，即使恢复也计划节制保精。

戒色三百天的身体恢复情况和大分享：

失眠多梦／身体疲惫乏力／胃酸／烦躁多疑敏感／神经性头疼／焦虑强迫症／自杀想法，这几个方面恢复最好，基本痊愈。现在对自己很有自信，变得沉稳，目标清晰，积极乐观，执行力提高很多，现在基本处于找事情做的状态。虽然还是有些不太愿意跟人沟通，但在这方面已经改善很多，至少跟人交流不会心慌，有时候还会变得幽默。

虚汗还有，但缓解了很多。记忆力好了很多，看书记的东西不会转眼就忘。气质变化非常大，回头率提高很多。虽然消化还是不是特别好，但有很大改善，以前食欲差而且容易拉肚子，现在拉肚子情形明显减少，大便开始成型，说明消化系统在恢复。

工作方面，工作效率变高，和同事相处融洽，领导信任。刚面试了一份新工作，大平台，年薪可观。

家庭方面，由于不在身边，每周和父母聊天，爸爸妈妈的状况我都很清楚，所以很放心，我的情况也都告诉爸爸妈妈，所以他们也很放心。遇到不开心或者比较累或者压力大时也找他们聊天，对于父母，已经有了给他们养老的大致计划，很心安。和老婆的关系比以前好很多，以前脾气差，点火就着，经常吵架，还闹过离婚，现在慢慢开始包容体贴她，她也在慢慢安下心来，现在有了儿子后，小家庭更稳定了。现在有精力了，也在抽时间帮助兄弟姐妹，整个大家庭更和谐了。

行善

行善的力量最近才感受到，最近在看louwaishui大哥的帖子，倍受鼓舞，以前对行善没有太深的理解，感触不深，动机也不强，心态是顺其自然，但遇到需要伸出援助之手的时候却碍于情面或者懒得伸手而眼睁睁错过。我觉得行善的效果体现在结果上，而不是动机上，当你做了以后，哪怕是一件很小的善事，你回想起来就会感觉很舒畅，有动机而无行动则完全没有这个效果。行善的前提是有善心，凡事多从别人角度考虑事情，而不是自私地只为自己想。以前和同事相处不好，事事总从自己的角度出发，斤斤计较，时间长了没人愿意和你交流，老想被别人尊重，不但没有被尊重，反而感觉被孤立。现在把每个同事作兄弟姐妹想，凡事都让着他们，多帮他们的忙，慢慢他们就和我走得更近，也开始尊重我。慢慢把我当成老大哥。我想这些变化就是自己观念的转变并付诸实践的结果。最近在菜市场买菜，看到卖鱼的地方有三条怀仔的鱼。有买了放生的念头，但感觉不太方便就没有去做，第二天中午午休的时候突然想到这件事，想想如果再不去做，那三条鱼会不会被人买走吃掉，就立马跑菜市场花了100多块钱把三条鱼都买了，带到河边去放生了。看到鱼在水里游，顿感心情舒畅，身体一下变得舒坦。以后每次想到那三条怀仔的鱼在水里游的场景，就感觉心里暖暖的，身心顺畅。不管到底有没有福报，至少想到这事，心情舒畅，这事就很值了。这样的心情顺畅对身体的恢复是最有帮助的。我想以后还会抽时间找机会去放生，也会带着我的孩子去做这件事情。其实帮助别人就是帮助自己。在路上遇到的人作兄弟姐妹、亲戚长辈想，自然心生关心。有了爱，你的行为方式就会变得亲近。如何行善，建议看看了凡四训，喜马拉雅听书软件里有音频，多听多实践，自然对我们的身体恢复大有益处。

昨天晚上有股恢复夫妻生活的冲动，还好调节过来了。戒色三百多天，还需要保持警惕不能放松。我把戒色分成六个阶段，是从易经乾卦的六个爻借鉴来得，这六个爻分别是：初九，潜龙勿用；九二，见龙在田，利见大人；九三，君子終日乾乾，夕惕若厉，无咎；九四，或跃渊，无咎，九五，飞龙在天，利见大人；上九，亢龙有悔。

初九表示我们有了戒色的萌芽，知道了邪淫的坏处，开始尝试戒邪淫，但由于决心不够彻底，方法不得当，毅力不足，没有坚持下去，反复破戒。这个阶段需要多做准备，多看案例和精品贴，不断学习积累，对邪淫有充分的认识和了解。进而加大戒色的决心，同时掌握一定的戒色方法。

九二表示我们遇见大人，这个大人可以理解成戒色吧这个平台，或者戒色前辈等等给我们戒色启蒙的人事物，帮助我们更好地戒色，这个时候戒色的决心很强了，同时方法得当，戒色天数势如破竹，100天，200天，甚至一年或者更久。你感觉很好，动机很足。身体恢复也很好。这个阶段势头很猛，应该戒骄戒躁，同时应该尝试去帮忙其他人，分享你的戒色心得，帮助解答疑惑，鼓励别人。

九三表示戒色有了突破期后还应该时刻警惕，不能放松，觉得自己很厉害了，掌握了戒色的诀窍，可以战胜邪淫了。这个阶段最最容易出问题，看看多少兄弟一时疏忽，喝酒了，情绪低谷或者开心过度，被朋友引诱带到不良场所去，而破戒。我觉得自己尚处于这个阶段，所以应该时刻警惕，不可放松。九四以后三个阶段我没有经历过，所以只能靠对易经的理解做一个理论分析供大家参考。。

九四表示戒色已经基本不成问题，往上走，如果再不断地加强修养，对中国传统文化，比如中医养生，对宗教的理解，越来越深。可以上升到学术层面。这个阶段要求我们不断学习，只要保持警惕，应该不会再犯戒。九五表示积累到一定程度，可以成为这个领域的专家了。

最近一段时间在吧里活动比较多。看得多了，想的就多，现在逐渐明白，戒色吧才是我们福地，吧里总结输出的经验是我们专用的，是给我们量身定制的。有的人一直有疑问，说我们主要吃药治疗，不吃药就好不了。一开始我也有这样的想法，最近这段时间通过看精品贴，分析对比才发现，吃药只是恢复其中的一个途径，但不是最主要的途径。修心才是最主要的，不配合调心，只靠吃药，效果微乎其微，有时候还会起反效果。所以大家不能本末倒置，只顾调身，不管调心。我们应该主要调心，辅助调身，这样戒色才能事半功倍！为何吧里天天喊行善去恶孝顺父母是戒色最好的途径？目的就是调心，唤起内心的慈悲心、正义感，从根本上解决问题。人是阴阳结合体，有善心就有恶念，我们都是集善与恶于一身。只不过这么多年的邪淫习惯让我们恶的那部分占了上风，试问你这么多年做过多少善事？当有一丝善念的时候，是否也迫于环境的压力没有勇气去做？不知不觉我们善的那部分被挤兑少了。我们成了一个麻木的人，成了一个撸管的机器，成了一个不知廉耻的人。我们掉入了一个恶性循环，越撸越恶，越恶越撸，越来越痛苦。这个时候我们需要刹车！这个刹车就是要从根本上解决问题，方法就是培养善念，让善的那面重新充斥内心，内心充满光明，阴晦会自动消退。没有了邪恶的想法，也就不会有邪恶的行为，戒色顺理成章！

最近看《了凡四训》，才发现除了手淫，自己不知不觉犯的错误非常多，这个错误都是从心里发出的，比如一个坏念头，抱怨、愤恨、骄傲自满、嫉妒。有一天我特意关注自己的情绪变化，每个坏念头都做个记录，一天下来，心里将近有10个比较明显的坏念头产生。每一个念头都在消耗自己的能量。小的错误就像是刺，像小虫子蚕食我们的身体，时刻让我们不舒服，这种暗耗最可怕，不知不觉让我们身心疲惫。最近虽然每天都做好事，但还是感觉不好，主要是因为自己无意中做的恶，将积累的善的功抵了，整体上没有长进，感觉不好。这个时候我们得从内心深处断恶，减少身体的这种暗耗。当积累的能量大于消耗的能量时，身体才能恢复，恢复的速度取决于两者的差值。做事无愧于心，我们时刻保持谦虚反省的心态去改过。为什么很多前辈写悔过的帖子，写反思的帖子，就是因为把点点滴滴犯的过错都识别到，并改过，减少能量暗耗，增加福报。

《了凡四训》里讲改过要发三种心，羞耻的心，敬畏的心，勇猛的心。羞耻心是让我们觉醒，知道自己真的错了。敬畏的心是告诉我们不可懈怠，人在做，天在看，时刻提醒自己，不可再犯错，犯错就会遭报应，逃不了。勇猛的心是说改过要坚决，坚持，置之死地而后生，不可半途而废。其实这三种心就是戒色利器。羞耻心让我们知道邪淫对我们产生的影响，真正认识到自己的错误，很多兄弟来到戒色吧，有种惊醒的感觉，终于明白问题的根因所在。我当时就是猛醒，所以戒色动机很足，但还没有到羞耻的地步，最近一直反思自己这些年犯下的错误，逐渐有了羞耻感，一个是犯的邪淫，回想以前犯邪淫的场合，针对的人，做出来的事，觉得非常惭愧，不配做人。另外是杀生，最近看到两个故事，一个是讲一个羊汤馆准备杀一大一小两只羊，当时杀羊的人临时有事走开，回来的时候发现刀找不到了，找来找去最后在小羊的肚子下面找到，小羊知道自己的妈妈要被杀，将刀藏在身下，眼泪已浸湿眼睛下面的毛，大羊也流着眼泪看着小羊。还有一个真实的故事，武汉某个地方有一条狗躲在路边的墙缝里三年，只是偶尔出来透透气，这只狗在三年前亲眼看见自己的妈妈被人打死，它被吓得跑进旁边的墙缝不敢出来，三年来附近的居民可怜这只小狗，轮流带食物来喂小狗。每次想到这两个故事总会泪流满面，包括写这些文字的时候，以前看到这些可能没有什么反应，现在随着戒色觉悟提高，另外自己也有了孩子，看到这些故事总不能自已。万物有灵，回想以前不知不觉造了多少杀生的孽，我们吃的肉，有多少我们看不到的场景，都面临过这种生离死别，这是多大的痛苦！每次想到这就痛哭流涕，感到无比羞愧，自我忏悔。我想我以后不再会怎么吃肉了。戒色中运用敬畏的心可以让我们时刻保持警觉，不要以为独处没人监督的时候可以肆无忌惮无所顾忌，举头三尺有神明，你只要动了念头，就会被觉知，所以要时刻保持警惕，告诫自己不可动邪念。勇猛的心让我们不忘初心，坚持戒色到底，不管别人怎么看，不管环境是什么样的，不戒色誓不为人，你要能常发这样的勇猛心，还愁戒色不成功！

上面说改过要发三种心，而改过又有三种方法：1.从行为上改，强制不让自己再犯错；2.从道理上改，了解问题的根因后改，知道所以然，明白了事情的缘由后就比较容易改；3.从内心深处改，发慈悲心来改，目的不是改过，但改过的效果却最好。现在大家用的戒邪淫的方法也不外乎这三个。第一个方法是最笨的，效果最差的，戒色初级阶段的人都在用，挺不了几天就破了！在此不多说，大家看看自己是不是这种情况。第二种方法，从道理上改，效果好很多，明白了邪淫的果报，找到了原因，找到了方法，突然觉悟了，惊醒了，动力非常足，戒色就能成功一大半。戒色天数不断突破，100天，200天，300天，一年，两年。第三种方法才是戒色根本途径，断恶行善，从心塑造，重点是行善和从心塑造。常发慈悲心，身体力行地去做善事，慈悲心能将欲望转化成身体的正能量。让内心充满光明，并持续下去，我想你很难再破戒。你的人生也会从此改变！吧里的戒色老师，戒色大牛无一例外都处在这个阶段。我在朝这个阶段努力，希望你也能明白，并身体力行，坚持做下去！

**附：戒色345天有感——戒色是我们改变命运的契机**

每天看到这么多兄弟在吧里发求助贴，忏悔贴，壮志贴，还有为破戒懊悔贴，想到以前的自己也是这样的状态，立志戒邪淫，戒不了几天就破戒，懊悔，再立志再破戒再懊悔。循环往复，大好光阴就这么白白浪费了。直到32岁才醒悟，戒色才真正上路，但近三分之一人生已成过去时。吧里大部分戒友年纪都不大，二十几岁，有的身体还没发育全，才十几岁，真的很羡慕你们能在这个年龄段来到戒色吧，有这么多戒色前辈给你们做指导，真的很幸运！以前我特别痛恨手淫这个恶习，经常想假如可以重生该多好，我一定不会手淫了。每次想到手淫给自己带来的痛苦都对手淫深恶痛绝，不断否定自己，感觉自己一无是处。经过这三百多天的戒色，我的想法逐渐在改变，慢慢地我开始感谢，正是因为它我才变得更强大，我被它无数次地击倒后，最终真正站起来的时候，才发现人生这么美好，我想明白了很多道理，我可以做的事有这么多，也有了人生目标。这样想想，我的人生也可以从三分之一处开始精彩！

古人说，一命二运三风水，四积阴德五读书。对于这句话不同的人可能有不同的解释，我看过一些解释，感觉写得挺有道理，可以利用这里面的道理帮我们戒色，帮我们认清自己当时的状态，也可以指导我们以后的路该怎么走。

1.命指人的出身，从祖先那遗传下来的，可以理解成人的智商、情商、体能，还有祖上给你留下的人脉和物质环境。大象生不出狮子来，狮子生出来命运和大象是不同的。我们有的人生出来是很好的命，智商、情商、体能都很好的，没有好好珍惜，把自己撸成了残废。有的人撸三年各种症状都出来了，每个人体质不一样，身体底子不一样，先天底子厚还是薄是看祖上遗传的。身体底子好应该珍惜老天赐予你的福德，好好利用，干一番事业。先天底子薄更应该去爱惜身体，培养好的习惯，不断增强体质。还是那句话，我们本来是头雄狮，现在却变成了病猫。但我相信，只要我们努力戒色，好好做人，多做善事，不管以前底子厚还是薄，我们都可以回到从前，如果能持续下去，会比从前更好，比别人更好，这叫改变命运。这就是戒色的意义所在。邪淫就好比是个大跟头，等我们最终爬起来后可以走得更稳走得更远！

2.运，大家肯定也觉得，从我们开始手淫后，我们的运气变得极差，干啥啥不成，要啥啥没有，没有朋友，工作做不好，同事相处不好，就连家人也被我们伤透心。回想一下，在你手淫这段时间，有什么特别振奋人心的好事发生吗？我感觉很少！其实归根到底，我们的心已经不清明了！心被邪淫控制却不自知！从手淫的那一刻起，你就被邪淫牵着走了，就像个木偶。邪淫对我们的诱惑太大了！渐渐地，我们的内心开始变得污浊！慢慢麻木，慢慢地容不下真善美的东西，过去那些美好的人事物，我们渐渐开始不再关注，开始疏远。只想看黄，对其他的东西不再感兴趣，黄成了你唯一的兴奋点，唯一的精神食粮！这样持续下去，我们满脑子只有黄，整个人也变得猥琐阴暗。一个阴暗晦气的人运气能好吗？一个自私自利只顾着自己的人能有好运气吗？一个连父母都能伤害的人能有好运气吗？人是有气场的，一个内心光明的人气场也很吸引人，和这样的人在一起很舒服。同样，一个内心阴暗的人气场也是猥琐暗淡的，和这样的人在一起你会觉得很别扭。人以类聚，物以群分。我们这样的气场怎么可能吸引到好的人事物？不戒色，不改掉坏习惯，不让自己内心光明起来，不太可能有好运降临。我们渴望找好工作，找漂亮贤惠的老婆。就我们现在这个样子，就算有这样的机会，也消受不起。所以要想有好运，要想赢得美好的未来，必须从戒邪淫开始，必须让自己强大起来！尽管你已失败了很多次，别灰心，坚持戒下去。我都挺到32岁才摸对戒色门路，吧里有的大哥都四十多岁还在坚持戒色，你有什么理由放弃？

3.风水表示地域，出生在东北和出生在江南的人，饮食习惯、语言、气质会相差很多。我们的性格秉性多多少少跟我们的家乡风土人情有关，一方水土养一方人。出生地点我们也是无法决定的，你生在大城市和你生在偏远的山区命运是不一样的。

4.积阴德，你看自古以来都提倡做好事不留名，对于深陷邪淫的我们，这条尤为重要，这里要重点说。出身，出生的地点，我们都没法决定，但积阴德的事我们完全可以做，这也是改变命运的关键，古人把积阴德放在读书前面，更说明它的重要性。大家都知道手淫属于邪淫，万恶淫为首，手淫是非常有损德行的事。手淫时间越长，福报越薄，像我这样伤精18年的人，基本上已经没有什么福报了，要不是靠上辈子积的德和父母给的福报，估计要断子绝孙了。看着同龄人家庭美满，工作出色，各种发财机会，我只能眼睁睁看着，唉声叹气，想自己运气不好，可是我有什么资格跟人家比较，我已经把我的幸福、财运、各种美好的东西都通过邪淫提前透支了，我每次撸出来的都是我的运气，是我以后的幸福，是我以后的财运。我还沉浸在里面不自知！现在想想真是愚昧至极。摆在我眼前只有一条路可走，改过行善。我承诺绝不再撸，改掉以前的不好的习惯和过失。我要孝敬父母，努力行善，弥补这些年犯下的过失！我要做至少一万件好事才能弥补我这些年犯下的过失！要想改变命运，从邪淫的黑窟窿中走出，从邪淫的后遗症中恢复，并过得更好，还要做更多的善事，等身体恢复正常，要努力工作，把以前丢失的再捡回来，这样的自己才能得到老天的眷顾，给我带来好运。

易经里说，天行健君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物，就是讲奋斗的精神和宽厚的德行相匹配才能成功，我们要实现这两点，就靠行善积德，行善可让自己身体恢复更快，也可培养自己宽厚的德行！为何吧里的戒色大牛每天这么辛苦地帮助大家，我想他们都很清楚这一点，帮人就是帮己，度人就是度己。有些人一直不明白帮助别人能有什么好处，举个例子，我在吧里帮助过一个男孩，他女朋友和他分手，他付出了很多，但女孩最终还是和他分手，男孩心里压抑想报复社会，我尝试用他能接受的方式开导他，最后他想明白了，很开心地要和我做朋友，看到他想通的那一刻，感觉心里暖暖的，特别舒服！那天正好感冒，身体状况不是特别好，但就是这暖暖的感觉让自己突然感觉好多了，感冒第二天就差不多好了，也没来得及吃药。我们帮助别人的善念就是一颗种子，那颗种子种在别人那，也种在了自己心里，等它发芽开花了，帮助了别人，也芬芳了自己，这就是赠人玫瑰，手有余香吧。另外在吧里帮助别人时你会和别人交流，不要小看简单的几句交流，这是打开你自闭的一扇门，以前的我们沉浸在自己黑暗的世界里不愿和人沟通，也不敢和人沟通，甚至也不知道如何和人沟通，时间一长就容易憋出病来，一肚子负面情绪。戒色吧是我们交流的平台，都是有类似经历的兄弟，我们可以把我们问题提出来，有人帮我们解答，更重要的是我们可以主动去帮助别人，每帮一个人，你就和对方交流一次，日积月累你就会敞开自己的心扉，只要心打开了，病就能更快地康复，因为我们的病根还在心里！如果我们成功帮助了别人，你会产生一种自我认同感，这个自我认同感非常了不得，曾经的我们，特别是神经官能症的兄弟体会最深，一直在自我否定，我们陷入自我否定和手淫的循环，越撸越自我否定，越自我否定越撸，自我认同能帮助我们打破这个循环，让你逐渐自信。行善最重要的慈悲心，去体谅别人的痛苦，这能很好地改掉你自私的毛病。我们邪淫思想的核心就是自私。当你把自私的毛病改掉后，你离戒色成功就不远了。

跟戒友聊天，有人问我，我也帮助别人了，也孝敬父母了，怎么还没看到恢复的效果？怎么还破戒，我就问他你发自内心去做了吗？你做多少件善事？你以前犯下多少错误？简单的几个行善就能弥补你以前的过失？差远了吧？我们在吧里帮助吧友，应该帮助千人为单位吧！只有不断地积累，才能慢慢出效果，急不得！

5.读书，读书是改变命运的另一个方式，读书的好处大家都知道，在此就不多说了。

上面说了这么多，无非想告诉大家，不管以前我们多么混蛋，多么失败，现在症状是什么样，破戒了多少回，只要我们眼睛朝前看，坚持戒下去不放弃，我们一定会找到适合自己的戒色方法，并成功戒色。一旦我们摆脱邪淫的控制，命运将从此改变，我们的人生一定会幸福美满！

**13.戒色三周年感悟，悬崖勒马大丈夫**

作者：要戒就拼死戒

【陷入泥潭】

曾经我也是一名精英级loser，自从初二那年在同学那儿打开了潘多拉的盒子，就深深地陷入邪淫的泥潭中。从最开始的一周一次，逐渐发展次数越来越频繁，最疯狂的时候，一天一次，持续整整一年，随之而来的是成绩断崖式下滑，又红又大的座疮覆盖了整张脸颊，身体素质极速变弱，从最开始篮球场上那个活泼的少年，到长跑测试位居全年级末尾，再到与各种运动项目彻底告别。

那短暂的快感之后，接踵而至的是自卑、胆小、烦躁易怒、粗心、嗜卧懒动、冷漠、自私、气量狭小等等，曾经那个阳光自信的少年正一步一步地变成一个撸管怪物。虽然SY给我带来了极大的伤害，对我生活学习的方方面面都造成了很大影响，但是凭借着之前良好的功底，我还是幸运地搭上末班车，考进了省里最好的中学。

在高中，集体住宿的环境让我SY的频率有所减少，从之前的一天一次减少到一周一次，但是，手机取代了电脑，成了我进一步堕落的工具。每到熄灯之后，我就会用被子把头蒙住，像一个猥琐鬼一样，用手机浏览黄色网站，经常性地从十一点浏览到深夜一两点，大脑已经完全被黄毒所占领，意淫更是泛滥。结果可想而知，到了上课时间便是无休止地打瞌睡，听课效率极低。于是，我想尽一切办法弥补这一损失，我会在周末花一整天的时间自习，毫无疑问，这种自习无非是浪费时间，邪淫抽走了大量的脑力，自习的效果大打折扣，加上脑海里无尽的黄毒所带来的意淫，花了一天时间自习，实际上只有不到两个小时有效，在其余的时间里，整个人早已变身成一个意淫怪。

就这样，一晃两年过去，到了高三，由于学习任务重，压力大，我曾经一度强戒28天。在高三的前半学年，虽然屡戒屡破，但是总体的SY频率减少很多，再加上我坚持每天晚上跑步，身体得到了恢复，脑力也有所上升。因此，我的成绩突飞猛进，一度从年级450名跃升至200名左右。

好景不长，没有理论支撑的强戒注定会失败。在一次破戒之后，我又回到了一周一次的频率。结果就是成绩不断下滑，人际关系也莫名其妙地陷入危机，更恐怖的是我开始出现了疑病的念头，那一段时间是我人生中最阴暗的日子，整天都在怀疑自己得了尿毒症，特别恐惧上厕所，一上厕所就会想到尿毒症，不断地用手机搜索尿毒症的征兆、表现，甚至去医院检查了两次，检查结果显示正常。可是疑病的念头仍在不断地侵扰着我，总之，那段时光是灰色的，那种疑病念头所带来恐惧和绝望，我这辈子都无法忘记。

基本上各位戒友们的症状我都有，精神上：烦躁易怒、粗心、自私、冷漠、社恐、疑病、心胸狭隘、自卑、强迫症。

身体上：失眠、黑眼圈、便秘、便溏、口臭、肥胖、植物神经官能症、神经衰弱、频遗、前列腺炎、脱发、多汗、骨骼细小、YJ短小、出油严重、易口腔溃疡、头屑暴增、脑力严重下降。

【遇到光明】

直到我大一的某天，在与同学的闲聊中知道了戒色吧，我怀着好奇的心态来到了吧里，浏览了一个一个的帖子让我十分震惊，这么多年来那些让我痛苦不堪的症状原来都是SY惹的祸。

【屡戒屡破】

强戒必破。虽然来到了吧里，但是我并没有学习吧里的戒邪淫知识，而是一昧地强戒，第一次戒就戒了一个月左右，心魔一进攻我就败下阵来。在之后的戒邪淫过程中，始终没有超过一个月。

【戒为良药】

直到遇到飞翔哥的《戒为良药》才知道，原来戒邪淫还要有理论的支撑。

在有了戒色理论的支撑下，我的天数突飞猛进，直接来到了150天。但是由于一次意外，破戒了。

在总结了第一次破戒的经验后，我卷土重来，这一次，天数突破两百天大关，但是，朋友的教唆令我再次破戒。

第三次，从2016年二月份至今，734天未破。

恢复情况：失眠、黑眼圈、便秘、口臭、神经衰弱、频遗、脱发、多汗、出油严重等情况已经完全恢复，社恐在戒到半年时完全消失，前列腺炎基本恢复且很少复发，体重从80kg降到70kg。成绩从年级倒数前十跃升至班级前十。体力值、耐力值、脑力值都大幅度上升，以前学习两个小时就感觉很累，去年备战考研，每天学习时间超过13小时都感觉不到累，而且学习效率也有很大提升。肾气恢复之后，变得大胆了许多，整个人又重新恢复阳光自信，人际关系变得融洽、以前总是和母亲吵架，现在和父母亲的关系都变好很多了。

总之，戒色之后，整个人仿佛脱胎换骨了一般，开启了人生的新纪元。

【断绝黄源】

戒色的前提：手机和电脑中的不良资源必须全部彻底地清除，彻底断绝黄源是戒邪淫的第一步。

个人体会：现在网络上的擦边内容很多，色情资源真的是随处可得，直播、新闻、电视剧、电影等都有不良内容，特别是某些新闻，大家对这一类内容的警惕性比其他内容要低一些，但是这些新闻的图片，稍不留神就会陷进去，所以，上网的时候一定要时刻保持高度警惕，眼睛保持散视状态，遇到诱惑马上避开，绝对不能看第二眼。

如果自控能力差，可以将手机浏览器设置为无图模式。另外，诸如斗鱼、抖音等APP上容易接触到擦边内容，尽量避免登陆这些APP。

【知识理论】

戒色吧精品帖，他山之石，可以攻玉。从这些精品帖我们可以汲取前辈们经验教训，借用飞翔哥的一句话：“戒色界没有新鲜事。”我们在戒色过程中可能遇到的情况中，百分之九十九的情况前辈们早都经历过了，通过对这些文章的学习，我们可以将各种情况了然于胸，熟知解决问题的办法。在这些情况出现时就能从容应对。

学习戒邪淫知识，不能光动眼，还要动手，动脑。少之时，气血未定，戒之在色。要拿出大热情来学习戒邪淫知识，勤做笔记，不仅要学习别人的知识，更要有自己的思考，适合自己的才是最好的。对于好的文章，要经常读，反复读，每读一次，你肯定会有新的理解，新的收获。学会调整学习的状态，兴致高时，可以适当地延长学习时间。但是在学习厌倦期，要学会调整，每天就看五分钟笔记也行。总之，不能中断学习。

个人体会：个人推荐飞翔哥的《戒为良药》。戒色初期，心浮气躁，很难静下心来读书，大家可以下载诸如喜马拉雅APP等软件，在各种闲暇时间听《戒为良药》的录音。等戒到一定程度，脑力、定力都有所恢复后，就要开始做笔记­，笔记可以是文章中好的句子段落，也可以是自己的一些思考感悟，要时常复习笔记，反复看，经常看。

【学以致用】

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。光学习戒邪淫知识是远远不够的，所有的知识都是为行动所服务的。例如，独处和赖床是破戒的两大诱因，大家都知道，尽量避免独处和赖床，就能降低破戒的风险。但是如果实在不能避免独处呢？这时，解决问题的方法就因人而异了，独处时，有的人选择看书，有的人选择来戒色吧帮助戒友，而有些断念高手会像往常一样按部就班地生活。再者，克服赖床的最好手段是早起，但是对于学生党来说，在假期，睡懒觉是一个普遍现象。如果要改掉这一习惯，最好的方法就是早睡，而养成早睡这一习惯就意味着其他的改变，诸如削减自己玩手机的时间，玩电脑的时间，刷剧的时间等。而且，倘若你下定决心早起，首先，你需要强大的力量说服自己起床，其次你还要克服床的封印力，再者，早起干什么？如果没有后续的安排，或许很快就会被床给吸回去。这时候晨跑就会是一个很好的选择。那么，对于大部分邪淫者而言，运动早已淡出生活，如何培养晨跑的习惯？

总之，你会发现当你想克服邪淫中遇到的一个小问题时，你需要克服的是一系列的问题，或许你可以从许多的文章和精品贴中看到解决的方法，但是在实际操作的过程中，这完全是由你个人来执行的，这一实际操作过程将决定了你戒色的天数。

个人体会：无论你学了多少的理论，最终都是要运用到实战中去。自从学习了《戒为良药》，在生活中，我一直保持着晚上十一点睡觉，早上六点起床晨跑的习惯，充足的睡眠是身体恢复的关键，适度的锻炼是身体恢复的法宝。

对于一些邪淫史比较长的戒友，在戒色初期，身体比较虚弱，可以选择诸如慢跑、气功、站桩等运动，一定要严格控制出汗量，每次运动到微汗即可，否则，过大的出汗量不利于身体的恢复，而且可能会导致遗精。在身体恢复到一定程度后，就可以做一些力量训练，有助于性能力的恢复，但也应注意控制出汗量，避免大汗。

之前我也是一个网瘾青年，但是因为网络游戏极容易引发人的嗔心，而且也有许多擦边内容，所以我也戒网游三年了。直到如今，我都从未玩过一款手机游戏，因为我深知，玩游戏绝对是弊远远大于利的，也意味着久坐久视，不利于身体恢复。现在，我使用手机的时间很少，仅仅用于微信、QQ和戒色吧，并且每天有半个小时的时间在戒色吧，学习精品贴或者鼓励戒友。手机的使用时间总体上控制在一个半小时以内。另外，我平时每坐一个小时就会起身活动五分钟，久坐的危害很大，大家一定要尽量避免。

控遗，戒到一定程度都会经历遗精的苦恼。遗精是戒色道路上的一只拦路虎，克服了遗精问题，身体恢复的速度就会日新月异。曾经我的遗精频率达到过一周两次，有时甚至连续遗精两天，遗精后很容易症状反复，淫念活跃，对戒色的信心有很大的打击。后来，我坚持每天睡前200次固肾功，3分钟平板支撑，加上吉祥卧，还有晚饭少吃，减少摄肉量，成功将遗精频率控制在一个月两次以内。（正常人遗精频率为一个月三次）

【戒色核心】

心动则精自走。戒除意淫绝对比戒除手淫难度要大，戒除意淫是彻底戒除邪淫的关键，但戒除意淫绝对比戒除手淫难度要大。意淫分为两种情况，一种是自己主动去想不良内容，另一种则是脑海中自动出现色情内容。与其说戒除意淫，不如说和念头做斗争。有多少人曾经“向内看”，绝大多数人将念头视为“本我”，而不知道我们可以观察念头，掌控念头，只有你真正认识到这一点，你才领悟到戒色的核心。很多戒友都深有体会，有时候色情念头会自己找上门来，念头袭脑有三种方式，图像，声音，微妙的感觉。断念的方式也有很多，比如断念口诀、佛号、思维对治等，总之，一定要将断念的本领不断提高，要做到念起即断的水平。

个人体会：最开始戒色时，由于很多戒友下了大决心，所以在一段时间内（一个月左右），会进入欲望休眠期，但是在大约一个月左右，就会迎来破戒高峰期，在这个时候，欲望就会变得异常活跃，没有进行过有效的断念练习，很难和这些疯狂的淫念抗衡。最初，我用的是飞翔哥的方法，每天练习断念口诀五百遍（念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无），一般小声念、默念都行，在练习的同时，要学会耐心参悟口诀的内涵，在练习了大概两个月，我的断念水平突飞猛进，基本能应对破戒高峰期的挑战。当对断念口诀的运用熟练到一定程度，念头一上来就会条件反射地断掉，熟练的程度越高，断念的速度也就越快。断念速度的快慢，直接决定了戒色的成败与否。断念快者可以一直保持良好的戒色状态，越戒越好；断念慢者则容易错失断念的最佳时机，让淫念掌握主动权，极容易导致破戒。如今，我都是断念口诀结合佛号（阿弥陀佛、南无观世音菩萨）进行断念。

【结语】

色字头上一把刀，悬崖勒马大丈夫。戒色是一辈子的事。无论你是戒一天，一周，一个月，一年或者是三年甚至更长时间，请你要时刻保持警惕，因为心魔永远都在虎视眈眈，等待着致命一击的机会。如果你此时此刻还在为屡戒屡破而烦恼，请你不要失望，不要气馁，更不要破罐子破摔，一定要痛定思痛，认真地思考总结经验教训，找出自己的不足之处并积极改正，通过破戒来弥补漏洞，这样就能越戒越好。想要打赢戒色这场持久战，就必须下最大的决心，拿出血战到底的精神，每天都要保持高度警惕，如履薄冰，严格管控念头，防意如城，时刻注意管理自己的视线，非礼勿视，遇到诱惑及时避开，不看第二眼。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。戒友们，加油！

**14.戒色满400天，戒色养生加恢复全方位心得**

作者：豐瞳

17岁开始到21岁，整整四年，一天一次，疯狂时期一天两次，上夜班一年，在网吧通宵熬夜久坐一年，天生体质差，营养不良，我这四年手淫相当于天生体质好的一天一次7年，因为我熬夜两年，其中久坐一年，生活不规律，所以才四年，也就是2015年5月开始发现戒色吧，强戒两个月疯狂破戒 ，一天一次，直到2015年11月开始下定决心认真戒色。

我的症状很严重，体力和脑力下降。脱发，耳鸣，气色像鬼，皮肤满脸痘痘，骷髅脸太阳穴凹陷，眼眶凹陷，脸颊凹陷，驼背，社恐，强迫症状。过着行尸走肉的生活，而且撸管导致我出去工作五年才赚到两万存款，手淫者贫贱一生不假。明年7月就23了，从2016年开始，我生活变好了，我感觉自己心中那团火还在，希望自己越来越好吧。也把我所有戒色养生知识全部分享出去，希望大家越戒越好。

戒色400天的改变，这其中破戒10次，最长一次155天。遗精也有30次吧。因为身体之前太亏空了。小半年才恢复遗精，那么改变是巨大的。耳鸣没好但不过改善很多，遗精一个月4到五次的。目标一个月三次，强迫社恐基本好了，气色好了，皮肤好了，脸颊好了，眼眶和太阳穴差不多好了七七八八了，身体变大力气了，脑力变好了，还有一年戒色养生差不多恢复好了。我估计我当时距离神经症只有一步之遥。真心感谢戒色吧以及飞翔老师这些前辈，我主要靠戒色养生，所以我主要讲两部分，一是戒色先认识危害，这个大家可以去看精品帖，或者看戒为良药 ，能来这里的都应该知道有危害的，然后戒除方法就是，以下几种：第一强戒，第二专业戒色，第三传统文化戒色，第四专业戒色加传统文化戒色。我本人刚开始是强戒后面到专业戒色现在是专业戒色加传统文化戒色，强戒就是啥都不懂，一定失败，专业戒色，大家看戒为良药就可以了，可以看手机的也可以淘宝买实体的传统文化就看书和光碟，书就看寿康宝鉴和了凡四训，光碟就看陈大惠老师刻录的，圣贤教育改变命运，所以我推荐大家自己选择第二或者第三或者最好第四，本人现在就是第四。

念头主导行动，一切都要在实战见分晓，当你念头上来了就念口诀，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。或者你可以想象你小便打哆嗦那个状态 。遗精是身体恢复的最大拦路虎，在贴吧搜索这类文章就可以帮助你控制，戒为良药也有文章讲到。想改过自新、行善积德可以看这里，既然万恶淫为首，淫是错的，那就要改，百善孝为先，孝敬父母第一善，其他的放生，贴戒色宣布单，吃素，力所能及行善，比如把精品贴子顶起来 ，比如复制前辈经验回复新人，或许你的一个举动可以改变别人一生，当然也可以发表你自己的心得。

养生心得

我呢，主要食疗加动疗加睡疗加树疗，4合一疗程 。半年可以脱胎换骨。食疗吧，能不吃肉就不吃肉，多吃素多吃青菜，大豆类，还有那些八宝粥、玉米粥 。动疗吧，就是刚开始慢跑最后打打球，然后到力量运动，那个运动要适度，大汗伤阳。睡疗就是现在9点半就睡了，以前一般10点半到11点。树疗就是找一个大树抱，要求干净，十年树龄，在阳光照射那面，方法就是左右脸颊和额头轮流，然后双手抱树，比如你左脸颊贴树，20分钟双手抱树，右脸颊贴树，20分钟双手抱树，额头贴树，20分钟双手抱树。或者大家可以去看飞翔老师的树疗专题。除了戒色以外，我还戒烟，戒游戏。因为戒色以后，我发现我还有这两个坏习惯。大家能戒就戒掉自己这些坏习惯吧。戒色养生是恢复身体的前提，那些房子、车子、钱，都是建立在一个好身体的前提下，因为身体是革命的本钱。所以改变从现在开始 ，祝大家越戒越好！戒色只有进行时，没有完成时！你的坚持，终将成功！

**15.戒色后复习3个月考上国防科大研究生**

作者：在牧一方

大家好，这是我在吧里第一次发帖子，希望能给大家一些鼓励，增强戒色的信心。

我是去年九月末第一次接触到戒色吧的，当时自己的状态很差，身体上已经出现了略微的不适，精神萎靡，沉迷SY。一次偶然在百度里搜索SY的危害，看到了戒色吧，开始还有点不以为意，后来看到飞翔哥的帖子，才觉得豁然开朗，相见恨晚。然后我就开始边戒色边准备考研，当时已经十月份了，离考研只剩三个月，我的戒色路程也才刚刚起步。时间似乎远远不够，然而今年三月份成绩出来后刚好多4分通过复试线，三月底参加面试也顺利通过，进入了拟录取名单中，下面我详细说说过程。

诚如飞翔哥说的那样，人是有戒色本能的，大家会来到戒色吧，我想或许就是戒色本能的驱使。我大概从初三暑假第一次SY，当时就觉得这样很不好，这就是人骨子里的戒色本能吧。从初三暑假到大四，中间大约有七年时间，我曾无数次想戒掉，可是没有理论的指导，只是一味地强戒、盲戒，想要戒掉可谓难上加难，其中最长一次也只是坚持了一个月，而且在这一个月当中也是YY不断。SY的各种危害，我想就不再赘述了，大家看到的讲危害的帖子应该不少。危害也是因人而异的吧，对我个人而言，我觉得SY对我的记忆力影响不是很大，但对我的逻辑思维可以说是致命打击，这对于我们这种工科生来说是毁灭性的。高中那会SY已经有些频繁了，或许自己天生底子比较厚吧，当时伤得还不深，顺利考入了一所985，211高校，进入大学后明显感觉学习开始有些吃力，当时还不知道原因所在，直至戒色后方才柳暗花明。

我从去年九月末接触到戒色吧，第一次开始正式戒色，到考研结束后由于骄傲自满破戒，中间整整坚持了100天。这100天对我来说或许是改变一生的100天，慢慢地感觉到有些失去的东西回来了，慢慢地自己变得气足神强了。十月份刚开始复习考研那会，别的课还好说，有点基础，不过专业课我一点都看不懂，当时脑力已经严重不足了，还是跨校考研。然而到戒色一个半月的时候，也就是十一月中旬的时候，我感觉脑力慢慢回来了，人也慢慢变得有自信了，不过这时候专业课还是一知半解，两本专业课的书只看了半本。这时候我有些急了，我就让别人帮我在国防科大联系了一个老师，自己一个人单枪匹马从陕西去湖南找这个老师让他帮我辅导一下专业课。老师很厉害，只讲了一个多小时，虽然知识点没讲多少，但是让我对于专业课的宏观把握上了整整一个台阶。这时候我确信的一点是，我的脑力，虽然不是全部，但已经恢复了一些了。从湖南回来后我就接着复习，说实话，我一天复习的时间很短，估计5个小时都不到，我会花很多的时间在贴吧里，还有每天去公园散步一小时，十点多早早睡觉。等到十二月中旬的时候，第一轮复习基本结束，其实我也就复习了一轮，我再去湖南找了那个老师一趟。这会儿已经戒色80天左右了，我感觉自己的状态极好，我对自己说考研考不上都没关系了，以我目前的状态以后干啥事都会成功的。

最后就是考完研了，感觉自己考得不好，就是处于那种复试线边缘的，所幸，我报的这个专业航天工程人没有招够，我以仅仅超过复试线4分的成绩成功参加面试，这大概是我戒色带来的福报吧。不过考完研后自己就破戒了，当时一是由于放松，二是由于自己骄傲自满，觉得自己第一次戒色就轻松过了100天很了不起。破戒之后之后又是断断续续破戒，戒色真的是一辈子的事，希望自己能在研究生开学前突破以前的100天，走得更远。仅以此贴勉励诸位，愿你们的生命在戒色后绽放出自己的光芒！

**16.戒色700天，择校生逆袭211大学，人生从此改变**

作者：怿心点点

通知书镇楼，也许吧里还有很多985的大神，不过对于高中都没考上的楼主来说，这个结果已经很满意了。

楼主中考550分，县内最好的中学录取分700，最差的公办中学都要650.。低了150分（托关系拿了1W8才读的高中）。当时可谓前途黑暗。

三年后，楼主高考602，重本线525。高出重本分77分。人生从此改写。

肯定有人会说，成绩和自己努力有关，和戒色有什么关系。

的确，这和个人的努力是分不开的，但我认为，我能取得这样的成绩，40%来自个人的努力，30%来自戒色吧，20%来自家庭，10%来自同学。

首先，个人的努力不用多说，自己不努力一切都是扯谈。但楼主不赞成“学海无涯苦作舟”，最好的学习方法就是学会在学习中学到乐趣，不过这点待会再谈，毕竟这是戒色吧，重点讲讲有关戒色的方面

来自戒色吧，这点待会重点讲

来自家庭，不多说，家庭和睦，不需要担心学费之类的问题。

来自同学，楼主所在的班为三层次班（所谓的平行班），在这种班中剩下几个在学的同学相互鼓励共同进步是极好的。

扯了这么多和戒色无关的事，下面就谈谈楼主的戒色经历吧。

来说说楼主的症状以及恢复的对策吧。

1. 首先，最直观最明显的就是痘痘，六年级的时候是长在额头上，初一就蔓延到脸颊上，初三时蔓延到手臂上，高一时竟然还蔓延到背上。别的不说，这玩意真的真的非常影响一个人的自信。楼主最开始戒色目的就是想自己脸上的痘痘全部消掉。

对策：除了戒色之外就是多洗脸。

用洗面奶也好，直接用清水洗也好，反正就是要多洗。

楼主没有试过树疗。住读生，学校的树真心太……

洗面奶也没有那么一无是处，楼主洗了后就发现皮肤没那么粗糙了（虽然持续不到半小时）。虽然治标不治本，但是确实有效。

2. 再者，就是萎靡。你会发现许多沉迷于游戏的人都有邪淫的经历（并非全部）。关于这一点，我在戒色吧翻译团队翻译的一篇文章中找到了解释。大概就是，SY时人的多巴胺大量分泌，这时候大脑就会出现一种负反馈调节（减少多巴胺受体）来抑制多巴胺的效果。当你再次SY时，由于受体减少，想获得和上次一样的体验就得使多巴胺更多地分泌，也就是看H越看越重口的原因。

长期如此，原本学习、运动、社交等产生的多巴胺就感受不到了。也就渐渐地放弃了学习、运动、社交等活动。人也越来越孤僻（还敢说戒色与学习成绩无关吗？）唯一的使多巴胺达到相应水平的就是网络游戏。沉溺于游戏中，又更加影响学习（至少楼主是这样）。周而往复，就形成了恶性循环。

对策：戒色的同时培养一些兴趣，鼓励自己戒掉了网络游戏。楼主感觉戒游戏的方法和戒色差不多，多看相关的文章。

大家可以百度下“这篇文章能让你戒游戏”“不做渣渣！献给那些被游戏和网络吞噬的岁月”

这些文章都是写得比较好的。想玩游戏时就看看这些文章。

戒色是基础。同时也要学会善待自己，坚持一种健康的生活态度。

3. 睡眠质量差。很多吧友都体验过，晚上想睡觉躺在床上睡不着，白天又打瞌睡（楼主都感觉自己有轻微的神经症了）。该睡觉时睡不着，不该睡时睡着了，还睡不好（上课经常被老师喊醒）。最少的时候小米手环测出来的深度睡眠一晚上只有5分钟。这无论是工作还是学习都有很大的影响。

楼主的对策就是睡前听“五倍深度睡眠”的mp3。听15分钟，说起来这个音乐也怪邪门的，听了脑袋就有点昏昏沉沉的，一会儿就睡着了。有时是听妙印法师的楞严经（楼主不怎么信佛，但是不排斥佛教）。当然最重要的还是要戒色，其他的一切方法都是治标不治本，戒色才是根本。

还有，学生党一定要保持充足的睡眠。即使是高三最紧张的时候一天的睡眠也有7小时（楼主大概是晚上11点30就躺下睡，早上6点50醒。加上中午躺40分钟，大概有7个多小时）。

楼主曾有一段时间尝试过多相睡眠（根据什么睡眠周期，只需要1到3点的深度睡眠，晚上1点睡5点起），事实上实践起来，那一段时间真是噩梦般的存在，极低的学习效率学习，付出了更多的努力，成绩却不进反退（睡眠不足，大脑反应迟钝）。反正一点，保持充足的睡眠来保证一天的学习精力。学习成果=效率×时间。没有效率的一味熬夜苦读是绝对不可取的。

PS：如果可以大家可以买一个智能手环监测自己的睡眠质量，还可以做公益哟！

4. 免疫力低下。当然这也和楼主不爱锻炼有关（说与戒色无关的参照第二点）。每每一到冬天楼主都会感冒，还对各种感冒药产生抗体，今年这种药有效，明年换一种药，久而久之，就对各种感冒药免疫了，吃了N多药感冒都不见好(有一次感冒咳嗽持续了7个星期)。当时就有一种年老体弱、久病不愈、将近死亡的感觉。不知道吧友们有没有相同的感受。

对策：坚持锻炼。高二有一段时间下了晚自习就去操场跑2km。跑步这个到底早晨好还是晚上好楼主也不知道。如果晚上跑步后影响了睡眠的话，还是早上跑吧。现在暑假楼主坚持5点50起来快走+慢跑共6km左右。坚持锻炼，强身健体。

5. 便秘。正在吃饭的吧友就不要往下看了。

大便不成形。高一的时候拉出来全都是些颗粒，高三时就回到了香蕉状（不过有时候一半是黄的一半是黑的我不知道是什么原因）。

排便少。高一时基本上要三天才一次甚至时间更长。高三时基本上每天一次。

排便困难，高一时在厕所蹲着一蹲就是半个小时，每一次都要用很大的力气去拉，拉完后总感觉没拉完，却又蹲不出来。高三时楼主被称为光速解大，其他人蹲大都要十几二十分钟，楼主通常进厕所到出来不会超过2分钟。

对策：戒色，多喝水。

6. 记忆力衰退。都知道撸多了记忆力会衰退，但是自己体会不到这个衰退的过程，直到记忆力已经衰退得不行的时候才想起。这一点对于我们学生党来说是最大的影响。要花更多的时间去记忆相关的概念、课文（楼主当时还认为是旁边的同学读书读得大声影响了自己，却从来没有在自己身上找原因）。

对策：楼主用的是梳头功，每天早上300下，大约只需5分钟。

具体方法大家可以百度“梳头功”。恢复也一样，可能体会不到过程。但是量变引起质变，坚持半年再对比就会有明显的改善。

后面的几点就没有什么具体针对的方法了 。就是一个字：戒

7. 耳鸣。楼主不知道耳鸣有什么影响，只是晚上睡觉时周围很安静就听到耳鸣的声音感觉神烦。

8. 不敢对视。楼主在高一下期分班后被班主任叫出去单独谈话，说我什么什么希望之星之类的。当时一和班主任对视就会下意识控制不住地将目光转移，对视不敢（确切地说是没有能够）超过5秒。

9. 体能差。身体机能差，不爱锻炼，同样参照第二点。

10. 社交恐惧症。回想起高一分班以前楼主除了寝室的几个人和座位旁边的几个人以外几乎没有和其他的同学有任何交流（除了课代表来收作业）。不敢与别人交谈，经常说错话，把气氛弄得很尴尬。

11. 虚汗。和其他同学打球时一对比就能看出。其他同学什么事也没有就楼主一个人大汗淋漓的。

12. 眼袋、黑眼圈。SY影响睡眠质量，肯定是有影响的。

13. 强迫症。这一点是否和SY有关系，楼主也不知道。我曾经看过一个吧友有类似的经历。出门后总认为门没有关（实际关了），焦虑，非要跑回去确认关了才放心。

14. 目光呆滞。两眼无神。

其他的楼主想不起来了。这么一数下来，邪淫可谓是影响到我们生活的方方面面。一旦开始邪淫，无论是身体，还是精神，都将受到摧残。

下面说说楼主对戒色的感想吧（以个人为例，撸龄5年）

戒色的过程中，半年（180天）是一个坎。过了这个坎，戒色的道路就比较平坦了（但依然要保持看戒色文章，楼主高三再忙再忙也抽10分钟看戒色文章）。

为什么这么说？前180天，是最痛苦的一个过程。脑子里还残留着各种误区（看黄不撸、适度无害等）。而且你会发现症状基本不会有什么好转，甚至会加重（反正对于不会养生的楼主来说是这样）。各种戒断反应也会影响戒色的情绪。

同时，在戒色3个月后可能就会出现遗精的现象（楼主在高一期末考那会迎来了人生中的第一次遗精）。

对于老戒友来说，遗精不是什么大问题。对于新戒友来说，问题就大了。一开始遗精感觉人特别特别虚，站着都感觉脚有点微微发抖，脑袋也空。各种症状都可能会反复。同时会慌张，开始寻找遗精相关的文章、对策。又有可能想起精满自溢之类的想法，各种误区又有可能加深。总之，前半年的戒色肯定是不会顺利了，要坚持过半年这个坎。多多学习戒色文章。

楼主学历尚浅，写不出很好的戒色文章。不过我个人比较推崇的戒色文章有：

飞翔大哥的《戒为良药》。戒色中的经典，楼主看戒为良药前50季有5遍，50-100季看了2遍，反复看真的会有不同的感悟。戒色吧翻译团队的《国外戒色经验》，与前两者都不同，具体什么差别呢，楼主也说不出来。其他的文章楼主就接触得比较少了。戒色文章不需要太多，但一定要精。每天都要坚持看、反复看。一定要有固定的时间学习戒色文章。俗话说：磨刀不误砍柴工。也许每天就是短短的十分钟就能使自己保持在最好的状态。

这里先补一段恢复情况。

还是按帖子的顺序来吧。

1. 痘痘。手臂上、背上没有出现痘痘了（但是残留了许多灰色的点是痘痘好了以后留下的痕迹估计是没有办法了）。脸上一般没有，不过遗精后会偶尔蹦出来1、2个，不过已经完全不影响了。

2. 萎靡。从高二时开始戒掉了游戏。开始跑步锻炼身体。

高三时凭借一些小方法寻找到学习的乐趣（具体的待会再谈）。还在闲暇之余想方设法地和同学们找时间、地点去打羽毛球、乒乓球。

3. 睡眠。基本没有失眠的现象。高三下半期基本上听完音乐后不到5分钟就能入睡。

当然也不是完全没有失眠（理综考试前一天晚上紧张得要死，11点躺下一直到3点多才睡着，不过考试的时候没有瞌睡，万幸啊！）现在放假基本上躺下15分钟就能入睡。

4. 免疫力。自从高三以来就再也没有感冒过了。家里预备的感冒药都要过期了。哈哈。

5. 便秘。前面已经提到过了。基本上一天一次，而且大便呈香蕉状。大便的时间不会超过2分钟（偶尔拉稀除外）。

6. 记忆力。这个还真不好比较。不知道半小时背完湘夫人是什么水平。（楼主理科生，本不擅长背诵）。再加一点，记忆力恢复不代表就能过目不忘。一样的需要复习。而且复习还比较重要。

7. 耳鸣。这个已经完全感受不到了。

8. 对视。高三时再被班主任单独谈话时已经不存在这种情况了。

9. 体能。至少体育考试成绩在班上是中游的水平，不会垫底了。

10. 社交。高二时阴阳差错当了数学课代表。以前只有别人问问题才回答，其他都不交流。现在和每个人都有交流，和我稍微熟一点的就会感觉我话多。

11. 虚汗。应该没有了。不过现在天热了都是稍微动一下就出汗。（重庆的某小县城晚上才下雨，现在37℃）

12. 眼袋、黑眼圈。完全没有了，自从睡眠质量上升后这些都不存在了。

13. 强迫症。这个依然残留。

14. 目光呆滞，两眼无神。戒SY+游戏后，不再是一个屏幕脸了。加上自信等因素现在可谓是炯炯有神。

个人关于学习的一些建议：

1. 找准学习环境。环境基本决定了学习效率（也许有1%的人例外，但永远不要认为自己是那1%）。

为什么这么说？有的人善于把零碎的时间用来学习，比如等公交、坐公交、食堂排队等等时间。但事实上，注意力真的集中了吗？等公交时，你不得不分散一部分注意力来看公交是否来没有。坐公交时，你得看是否坐过站。其他的也同理。在注意力没有能够集中的情况下，也许你认为自己足够的努力，但是收获却很少。

楼主这里晚上10点下晚自习，一般下了晚自习就要去自习室上到11点才回寝室（回去早了大家都还在吃夜宵、讲话，不可能做作业（如果寝室氛围好另说）。

2. 充分的休息是必要的。

课间10分钟真心的，和同学开玩笑、外面去走走吧。短暂的休息是非常必要的。该休息时就要休息，该学习时就要学习。

晚上熬夜学习真心不可取。损害内脏不说，导致大脑迟钝、效率低下真的……

再者，借用《秘笈》里的一些内容。

休闲分为两种充电式休闲和耗能式休闲

充电式休闲：利于学习的。如锻炼、看书（楼主一般看三国演义白话版）。

耗能式休闲：不利于学习的。打游戏、上网、看电视（电视得分内容，不绝对）等。

充电式休闲能让人真正做到劳逸结合。

而耗能式休闲只会使人变懒、消磨意志，培养惰性。甚至使人更加习惯耗能式休闲，造成恶性循环。

3. 不要一下子定太高的目标。

进步是循序渐进的。目标定高了（比如现在是二本，每天坚持学习12小时考清华），这种计划执行起来非常困难，一旦有一天计划失败，就会有一种挫败感。往后的几天失败的可能性就会大大提高。

目标定低一点，比如现在一天学习2小时，定计划下一周2.5小时，再下一周再加。慢慢加，这样循序渐进。不过楼主个人认为加到5小时就差不多了。（楼主高三的寒假上午2小时下午1.5小时晚上1.5小时）.

PS：楼主高一时目标考二本，后来连续几次考试都上了二本线。

高二时目标考一本，高二上期连续几次都差2分左右，高二下学期基本都上了一本线。

高三上期目标211，从某次考试跳到了高一本线50分往后就基本维持。

高三下期目标985，又是某次考试跳到了高一本线80分往后基本维持。

最后高考分数能上末流985，但是志愿时没敢填，就上了个211。

**17.戒色两年的感悟，戒色永不熄！**

作者：浑河大鲨鱼

大家好，我是浑河大鲨鱼，目前戒色两年整。全天下的戒色战友都是一家人，希望大家多多学习交流，祝大家越戒越好，能帮助更多的戒友摆脱苦海，一起加油！看到无数的戒友已经走在戒色的正途上，戒色百天、年字号的戒友每天都在不断地涌现出来，自觉抵制邪淫的人们都已经不愿再做心魔的奴隶，让我们吹响对邪淫的反击号角，加倍奉还邪淫给我们所带来的创伤。

在这两年中，我每天都与戒色文章为伴，《戒为良药》是我的战术体系核心，我已经把它完完整整地读过了14遍，现在正在冲击第15遍。此系列文章是百度戒色吧飞翔哥的良苦用心之作，我经常把它推荐给亲爱的戒友们。在这部作品中，无论是戒色方法、技巧的传授；还是对于戒色知识的介绍；再或是对于养生功法的讲解，您都可以一一找到答案，我个人就是通过学习它突破了自己的戒色瓶颈期。

下面谈一下我个人的“训练方法”，对于戒色：

一、首先要保持极高的热情，就像我们男孩子对待喜欢的事物如：运动、汽车、游戏等等那样，充满着热忱。我经常把自己想象成“戒色运动员”，或者“职业戒色玩家”，每天读戒色文章、和戒友们交流就是我们的训练，然后在平时生活中面对心魔则是我们的比赛。在不断学习戒色文章的过程中，我仿佛又看到了当年那个酷爱街球，不惧炎热对着墙壁不停苦练运球的自己，训练的每一秒钟都是那么的令人充实、快乐。这种发至内心的愉悦感用文字真的很难全面准确地形容出来。

二、当您具备了热情之后，就要不断地去执行自己的戒色计划。很多戒友都写戒色日记，罗列自己的戒色计划，也愿意和大家分享。绝大部分戒友的计划真的很棒，坚持下去成功肯定只是时间的问题。我每天都保持一定的训练强度，读戒色文章是必须的，很多好的文章必须反复阅读，我每次复习之前读过的文章，都会有不同的体会感悟，之前遗漏的知识点和细节要立刻查缺补漏。有的戒友说自己也读了不少的文章，为什么还是戒不掉，1.您问问自己对于文章的吸收率到底有多高，是不是读了一遍就草草了事，事后把内容忘得一干二净，飞翔哥在文章中无数次提到过复习以及做戒色笔记的事情，您重视了吗？2.戒色觉悟、能力等方面的提升需要一个过程，并不是简简单单就能一蹴而就的。像飞翔哥、吧零厚前辈等这些戒色名人堂级别的选手，也并不是一开始就具备超强能力的。看看那些戒色前辈们的训练量，看看人家对于生活和戒色之间的把控，自己找找差距，多学习感悟，相信下一位名人堂级别的选手就是越戒越好的您。

三、永不言败！戒色之后，任何事情都不是我们可以破戒的借口和理由。戒色的道路注定不是一帆风顺的，1.在身体恢复方面，肯定会遇到戒断反应和戒色反复期，这时候千万不要惊慌，觉得是不是戒色不好，继而听信了网上胡扯的那些“SY无害论”或是“戒色有害论”的歪理邪说，我们被邪淫困扰了很久，恢复的过程中100%会遇到反复，但请记住，我们正走在戒色的正途当中，不断向着好的方向去努力，只要方向对了，就一定能达到成功的彼岸，找回遗失的美好。2.对境要有强大的掌控力。对境实战是戒色中最重要的一环，很多走宗教信仰路线的戒友，对境实战能力都超棒！“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，的口诀，我每天都练。我通常一般是念佛号40-60分钟，然后练习“念念念觉”口诀20-40分钟。您也可以做其它断念方面的训练，比如不净观等等，找到属于自己的武器，并不断打磨它才是最棒的。败在心魔手下的原因绝大多数就是被怂恿、遇到诱惑或者放松警惕，多了解心魔的出招方式，熟记破戒类型，知己知彼，面对心魔才能不被吃掉。戒色过程中会有很多意想不到的情况发生，比如曾经发生在我身上的：生病、受伤、忙于学习工作过于疲劳，再或者“翻种子”等情况的发生，会让我们对于心魔的防御能力在某一刻大大降低，但这时候只要有意识地继续保持警惕咬紧牙关，绝不向心魔妥协，相信自己平时的训练成果，断念要犀利，就可以渡过每一个戒色困难期。当积累了大量的实战对境经验之后，就会变得更上一层楼，飞翔大哥在106季的文章里写到自己在半小时之内连灭七次心魔，这是多么的令人荡气回肠啊！！！无论发生什么，都不要妥协，即使您现在的断念技术未达到很高的水准，但面对心魔请您依然要紧咬牙关，决不手软，有一丝一毫松懈的念头就代表着遭遇战的失败，又会被心魔拉回到无尽的失落当中，我不愿回到那里，相信您更是一样。

曾经的自己被SY困扰了十年，脑力被摧残殆尽，参加了两次高考都仅仅以考取了专科学校收尾......如今的自己硕士即将毕业，力争考取某985大学的博士；家里的状况也越来越好，自己在课余时间里帮家人做一些生意，每年都有不错的收入。感觉生活发生了翻天覆地的变化，曾经的自己也受到过神经症的摧残，那段日子真的不堪回首。让我们忘掉邪淫带给我们的负面影响，在不断的历练中聚集正能量的元气弹，在戒色和生活中不断地寻求平衡才是王道，相信您一定能比我做得更好，一起加油，戒色永不熄！！！

**18.戒色期间的领悟——你是纯粹的觉知**

作者：jxl痕迹

戒色的开悟就是学有所悟，就是通过戒色知识悟出来自己的理解，或者你觉得需要补充些什么。

人生追求的是纯正的灵魂，是享受快乐的事物，而不是龌龊的邪淫。享受宁静、快乐、下雨、下雪、阳光、温暖，这些才是值得追求的事物。而邪淫只会带来痛苦、悔恨、肮脏、堕落，邪淫会夺走你所有的快乐，让你变得痛苦，生不如死。邪淫是强盗，而心魔就是内鬼，它与邪淫里应外合，来抢夺你的肾精你的健康。你不能让它们得逞，守护纯净的灵魂，守护正能量，把心魔彻底消灭，把邪淫赶尽杀绝。勇猛的战士，拿起你的战刀，斩杀心魔，寒光一闪，心魔倒地，雄狮呐喊，响彻云霄。为了美好的生活，为了活出自己，坚决驱逐心魔。只要不放弃，就没有什么能让自己退缩；只要够坚强，就没有什么能把自己打垮！人生就是道场，活着就是一种修行。内心就是信仰，灵魂就是图腾。你把内心修成什么样，你就会拥有什么样的人生。能够拯救你的，能够让你坚强的，能够给你力量的，是你自己，是真正的自己！

你是自己的主人，而念头是仆人，是工具。念头是为你而服务的，是你在控制念头，而不是念头控制你。你要观察念头，看着念头的一举一动，当念头出现错误的时候你要控制它，纠正它的错误。而不是认同它，听信它。你是老大，你有着至高无上的权利，你可以决定你做什么，不做什么。念头是你的小弟，你掌控着念头，它必须听你的，当念头想要控制你的时候，你要消灭它，让它知道谁才是老大，让它知道谁才是主人。“我才是主人，念头你只是工具，只有我控制你，你无法控制我，我才是这的老大”。

嗜欲之性,固无穷也。以有极之性命,逐无涯之嗜欲,亦自毙之甚矣。欲望是无穷无尽的，而人的能量是有限的，你满足欲望就会消耗能量。能量消耗就会导致身体出现不适，当你能量消耗到一定的程度，你的不适就会发展成为疾病，成为痛苦的甚至是生不如死的症状。而这时你发现，你的欲望还是存在。欲望无穷，所以我们要远离欲望，控制欲望。做自己的主人，而不是欲望的奴隶！精气有限，所以我们要保存能量，避免能量的耗泄，这样我们才能健康快乐的生活!

我们内心的觉知，觉察，真正的自己。是我们大脑和内心的主人，而邪念是内心的闯入者。邪念就是贼，脑海就是我们的家。家里进了贼，我们如果不知道，没有发现，那么这个贼就会偷盗我们的东西。内心出现念头，我们没有发现，那么念头就会控制我们的行为，就会偷走我们的肾精。如果我们在念头刚出现，刚开始入侵的时候就立刻发现，那么心魔贼就会立刻消失。最重要的就是“不随”，念头一起，发现–不跟随，自然念头就消失，这就是觉之即无！用普通的念头来练习断念，但并不是叫你刻意去想，太刻意就容易变成强迫。

迷恋色情的不是我，而是心魔。心魔喜欢，而我惧怕，并且厌恶那些东西。心魔喜欢是因为那会让它变得贪婪、扭曲、恐怖、可怕、更加强大，然后控制我。而我惧怕而厌恶，是因为那会夺走我所有的快乐、幸福、纯净、和美好，会让我痛苦、纠结、贪婪、自私、悔恨、堕落、冷漠，最后变得和心魔一样。我不会屈服于心魔，更不会变得和它一样，我需要远离色情，这样心魔就会没有养料，就会变得虚弱，就永远无法控制我。我惧怕心魔所喜欢的，而心魔也惧怕我所喜欢的。心魔惧怕我的正能量，惧怕清新、纯净、快乐、爱、无私、正气、决心、勇气与不服输的气魄。记住：你厌恶那些东西，喜欢那些的是心魔，不是我。不要喂养心魔，不去接触那些，饿死心魔。清新、纯净、快乐、爱、无私、正气、决心、勇气与不服输的气魄。这些才是我所热爱的！

看透事物的本质，明理，“以理戒色”。什么是快乐？什么是痛苦？看黄是快乐吗？看黄时，你心跳加速、身体发凉、心慌、而且消耗肾精，身体的精华能量。还担心被家人发现，就像贼一样。看完后，憋闷感、遗精、累。而快感，转瞬即逝。这一过程是快乐的吗？不，这是痛苦。而平静、微笑、和家人在一起、晒太阳、听歌。享受当下的平静，这时你会感觉很快乐，很静谧。呼吸顺畅、身体平静、放松、发自内心的快乐。这一过程是真正的快乐。

戒色只是一个选择的问题，你是选择快乐还是选择痛苦。当然是快乐了，谁都不想痛苦。心魔入侵的时候，听从心魔就会痛苦，打败心魔就是快乐。你怎么选择？当然是打败心魔，谁都不想痛苦，谁都想要快乐。其实我们有些人缺少的是想，就是去仔细想想，或者是反问自己。 我听从心魔怂恿会发生什么？ 我跟随邪念看黄会发生什么？ 我为什么要听从邪念？ 我为什么要去看黄？ 我从这些东西里能得到什么？ 邪念和色情对我是有好处还是没好处？ 色情是会让我痛苦还是快乐？ 其实我们只要去理性地分析，就会发现问题的所在。你会发现，听从邪念只会痛苦，是愚蠢的，你会发现色情只会让你痛苦，百害而无一利。

做错事就有错误的结果，做对事就有正确的结果。你邪淫伤身就是错事，必然导致错误的结果。你戒色断念就是对事，必然出现正确的结果。无论你做什么选择，结局都是自己承担的，你邪淫身体不好，症状缠身是自己造成的。你戒色断念，最后身体健康，身心安乐也是自己造成的。都是自己来享受或者遭受的，别人无法替你，也帮不了你，因为这些都是自己的选择。自己要对自己负责。

正确的选择导向正确的结果，错误的选择导向错误的结果。戒色就是做出正确的选择，心魔怂恿的时候、邪念入侵的时候，最正确的选择就是不去理会，断除邪念，然后就是恢复平静，这是最佳选择。而如果选择听从心魔，放任邪念，那就会导致破戒，悔恨和痛苦。这是最糟糕的选择。戒色就像做选择题，我们必须完全正确，必须是满分。

肾精就是身体的能量，能量耗泄导致症状和痛苦。肾精就像是钻石，而快感就是糖果，这颗快感的糖果代价太大，需要肾精钻石来交换。我们曾经一次次地用钻石来换取糖果，我们迷恋上了糖果带来的快感。但是没有肾精钻石，我们的身体就会能量不足，就会痛苦；而快感的糖果是无法持续的，我们吃完这颗糖果那就什么都没有了，想要继续体验快感就需要再次拿钻石来交换。钻石能带来健康、快乐、充实、理想、未来，而糖果带来的只是几分钟的快感，钻石和糖果的价值是有着天壤之别的，无知的我们曾经一次次地拿钻石换取糖果，那是因为我们无知。而现在我们既然知道了钻石的重要性和糖果的虚假性，那我们就应该做一个聪明人，保存我们的钻石，来获得健康、快乐、充实、理想、未来。

第一：学会识破心魔的诡计，不要被心魔的骗术欺骗。心魔就是一个骗子，而邪念和怂恿的念头就是骗术，你要学会识破这些骗术。

第二：强大的断力，很多人能辨别心魔的念头，知道那是心魔的骗术，但是还是会破戒。为什么？缺少断力，断力就是强大的断念能力。断力的练习需要三方面：

1 看透邪念的真相，现在很多法制节目，很多人都知道骗术，但是为什么那么多人还是上当？因为侥幸心理。而邪念也是，为什么知道还是听从，因为侥幸心理，觉得这次不会破戒，觉得自己可以只享受快感而不会破戒。必须明白，看黄或者意淫就会导致破戒，就是现在没有破戒过段时间也会。就算没有破戒，你的肾精消耗了，那也是消耗，也会导致症状和痛苦。

2 坚定的戒色信念，信念是支持一个人的根本。对抗心魔更需要信念，信念就是我绝对不会听从心魔，信念就是我要彻底戒色没有妥协，信念就是彻底驱逐心魔绝不手软。信念通过学习和自我暗示来提升。多看受害者的案例让自己戒色的决定更加坚定。通过心理暗示，比如经常对自己说，我要打败心魔，我要彻底戒色，来坚定自己的立场。

3 练习断念，多看断念类的文章，保证每星期看一篇。然后知行合一，按照文章里的方法，多背诵断念口诀。断念是练出来的，多背诵就是在磨刀，刀磨得更加锋利，断念才会更快。

真正研究透彻心魔的伎俩，这样就能及时地发现怂恿的念头。看透每个念头的本质，分析念头是否正确，不要被念头蒙蔽。认识哪些念头会导致破戒，对于会导致破戒的念头坚决不能听信。戒色需要正知正见，对于念头要全面了解。什么念头是错误，什么念头是正确。为什么不能听从错误的念头？听信心魔怂恿会发生什么？心魔是如何进攻的？心魔的进攻方式有哪些？都要了解透彻。

心魔会冒充你，比如出现“我想看黄，看擦边”“我需要色情来调整情绪”“我看一点不会有事”这些所有和色情有关的念头，都会以你的立场来怂恿你。其实这些念头都不是你的想法，都是心魔在冒充你。真正的你不会看那些东西，因为那些会害你，让你痛苦，让你症状缠身。怎么会有人想让自己痛苦，怎么会有人想害自己呢？除非那人是傻子，既然你不是傻子，那你就不会做伤害自己的傻事。

心魔会帮你找借口，它会找各种理由来劝你看黄破戒。甚至是一些匪夷所思的理由，总之目的只有一个，让你看黄，让你破戒。心魔会和你争论，和你开辩论会，只要你争论，只要你陷入念头，那你就很难打败心魔。办法只有一个，不要和心魔辩论，不去理会这些念头，然后就是立刻断掉这种念头。断念越快对你越有利，反之断念越慢对你越危险。念头会随着时间越来越强，念头越强你越是危险。所以要斩绝萌芽，在念头刚出现的时候就立刻断念，不留余地斩尽杀绝。

心魔就是贼，就是潜伏在我们脑海里的贼。这个贼时刻想要来进攻你，在任何时候都有可能出现。在你看到擦边时，贼出现了，在你心情郁闷时，贼出现了，在你身体有欲望时，贼又出现了。它会借助这些情况来趁火打劫，这些情况觉察力降低，它就有机会了。这个贼和你是相互制约的，你强它就弱，你弱它就强。在你信念坚定强大，保持觉察时，它就是弱小的。在你信念不足，觉察降低的时候，它就是强大的。所以我们需要时刻保持强大，时刻增强信念。保持觉察。告诉这个贼：我是主人，你是我的奴隶，是我控制你，降伏你。你永远无法控制我，我是永远的强者，你是弱者，你受我支配。

研究心魔的特点，什么时候心魔容易出现，什么时候容易破戒，都要了解清楚。在这些情况下提醒自己保持警惕，做正确的事，不要犯错。赖床容易起念，所以立刻起床；独处容易起念，所以独处时保持警惕；看到擦边容易起念，所以立刻关闭，保持警惕；情绪不好容易起念，所以要调整情绪，心平气和；洗澡时容易起念，所以保持警惕快速结束；无聊时容易起念，所以避免陷入无聊，充实生活；遗精后容易起念，所以遗精后保持警惕，看住念头；看其他东西容易联想邪念，所以出现越轨念头就断除。

念头继续下去的能量是你给的，你不跟，它就没辙，你一跟，能量就又注入进去了，然后念头就会越来越多。所谓的不要跟随念头，就是“看”，当你知道念头出现的时候，当你知道心魔怂恿你的时候。这时你只需要觉知，需要看；知道这是心魔的念头时，你只需要从旁观者的角度看着念头，觉察念头，不去跟随念头，慢慢地，念头的力量就会慢慢减少消失。

你是纯粹的觉知，你不是念头，你是旁观者，你是观察者。把自己和念头分开，念头是你的工具，利用念头去做事，别被念头控制。时刻看住念头，知道自己头脑里的念头是什么性质，时刻保持觉察。如果念头是对你有利的，你就按照这个念头去做事，但是如果这个念头是错误的，害你的，你就不能认同它，而是立刻断除这个念头。做念头的主人，做念头的掌控者。

和心魔的对决就是生死角逐。荒漠中两个剑客各执一刃，眼神充满杀气，空气仿佛凝结一般的寂静。此时谁都不敢放松警惕，因为下一秒就是你死我活。出刀的速度，刀刃的锋利是决胜的关键，忽见寒光一闪，刀光剑影，之后荒漠中只见一人的身影屹立其中。那就是胜者，胜者为王败者为寇。而那个胜者就是你，那个倒下的尸体就是心魔。磨练出刀速度，磨快你的刀刃，狭路相逢勇者胜，勇战心魔，百战百胜。

心魔怂恿其实可以理解为“心魔见缝插针，趁火打劫”。比如情绪破戒，情绪失衡时人会产生两种情绪，那就是仇恨和无助。情绪不好会产生对个人或者世界的不满，而此时心魔就会借助你的仇恨，它会继续加深你的仇恨。然后就向你发送看黄的消息，此时你被仇恨蒙蔽，亦或者出于一种报复的情绪，此时你很可能就会听从心魔的念头。还有就是无助，当我们遭遇不平等待遇，被欺骗或者背叛时。就会产生一种被孤立的无助感，渴望被安慰。心魔此时就会趁火打劫，它会欺骗你，让你觉得接触色情就能得到安慰，让你觉得色情可以治愈你这颗受伤的心。渴望被安慰的我们很可能就此看黄破戒。

对于情绪，我们需要学会调整，想想你生活中的美好，而不是痛苦。珍惜你所拥有的，而不是没有的。学会保持心平气和，一切都会慢慢过去的。而且要看住念头，防止念头趁火打劫。

**19.戒色三年多，从差点没毕业证到考上国家公务员！**

作者：戒为良药专贴号

楼主之前由于邪淫，人生诸事不顺，老走背字，什么好事都没楼主的份，各种倒霉事总能遇到，之前在学校也是各种挂科，最后差点没毕业，唯一的幸运是遇到了戒色吧，从此人生完全反转，今年的国家公务员考试，楼主竟然成功考上了，自己也确实一惊，戒色改命，真实不虚！

大家一定要多孝顺父母，坚持戒色，行善积德，真的对人生各方面都有很好的影响，对考运也有很好的影响。除了国考，楼主参加今年的4.23多省联考，其实真的复习比起很多人来说不算多努力，但最后结果还是不错的。

其实楼主真的没想到自己还能有这样不错的结果，自己居然也可以有选择的机会，以前都是自己被事情推着走，遇到不顺的事，只能咬牙坚持，现在自己竟然也可以选择，自己权衡后，放弃了省考的面试，选择了国考的单位，感觉还是不错，大家坚持戒色，孝顺父母，您也可以的！

楼主之前年少无知，也是和很多戒友人生一样的情节，开始时有些天资，学习成绩各方面都是佼佼者，可自从染上邪淫，人生就一路下滑，成绩下降，诸事不顺，被人轻贱，看不起，总是被人欺负，自己内心充满压抑，负能量，严重时天天想自杀，真是往事不堪回首……

后来，也许是祖宗有德，楼主也是在一位前辈的宣传下，有幸来到了戒色吧，终于知道了自己人生不幸的根源，从此开启了改变命运的时刻。

刚开始的时候，楼主也和很多吧友一样，一路坑坑洼洼，跌跌撞撞，经历过心酸，绝望，屡破屡戒，曾经也绝望过，真的好怕自己这辈子就这样颓废下去，一个废人，半死不活的人，可内心深处总有一种声音，我不要这辈子就这样费了，总有个自我还在挣扎，我想，那也许是求生的一种本能吧。

于是楼主开始学习戒色知识，真是像垂死的人抓到了最后一根救命稻草，像海绵一样，拼命地吸收这些救命的知识，如饥似渴，有句话，我印象实在深刻，你戒不掉，是因为你痛得不够深！

楼主那时候真是感觉要废了，找不到活着的意义，直到遇到戒色吧，才真正明白人活着是为什么，在这强烈推荐两个改变终身的视频，陈大惠老师讲的《圣贤教育，改变命运》和《色情泛滥对现代人的伤害》，真是非常好！强烈推荐看看！

刚开始的时候，楼主实在戒得很差劲，也无奈过，纠结过，但是，慢慢地，一天又一天，一次又一次，我感受到了改变，失眠慢慢好了，运气慢慢也好了，在这里，强烈推荐放生，如果大家可以接受的话，真的推荐试试，效果自己去感受，真的很神奇！

还有就是记住一句话，百善孝为先！人要想有所作为，要想顺利，孝顺父母是第一位的！孝顺，孝顺，孝了，你就顺了，真是这样，佛说，父母是人世间第一福田，真是这样，想想这个世界上能把自己所有都无保留地给你的，也就是父母了，真的，吧友们，无论怎样，都不要让父母伤心，他们是世上对你最好的人了，多找父母的好处，感恩父母，小羊跪乳，乌鸦反哺，鸟兽都能做到的事情，何况人呢？

楼主刚开始是被所有人排斥的，撸龄十几年，真的一身是病，接触到戒色吧，真的改变了我很多，飞翔老师说戒熬夜久坐，我就早睡早起，戒掉游戏，刚入学校的时候，我真是一有时间就上网，浪费了大量的时间和金钱。

**20.戒色四年，感恩戒色吧，是戒色吧拯救了我！**

作者：控制自己

在四年前，准确地说是在五年前我遇到了戒色吧，为什么开头我要说是四年前呢，因为从四年前开始一直到今天我未破戒，让我人生有了翻天覆地的变化，这个帖子我会持续更新，有时间了就会更新，下面来说一说我这几年走过的路程！

在十六岁那年我身体差到了极致，频繁纵欲，有时一天能SY好几次，其实我才SY了四年，可是为什么我身体就已经差到了极致呢，因为我从小就对异性感兴趣，从小就学会了yy(从记事开始)小学就学会了亲女同学，而后在小学一年级六、七岁的样子，学会了上网，刚开始只是玩游戏，天天通宵(这个时候就已经开始伤身体了，久坐加熬夜)，但是由于父母给的身体底子好，加上好吃的都给我吃，刚开始身体还没有什么症状。

这样持续到四五年级十一二岁的样子，接触了黄色录像，和朋友学会了sy，但是由于年龄太小sy根本不出来东西，只是一时的追求快感，但是对身体的伤害也是非常大的！！！而后就迷恋上了这种虚无缥缈的快感，毁坏自己的身体，我清楚地记得在12岁那年我在厕所看黄色小说，又开始追求那种令人堕落入地狱的快感！在那一次我sy出来了！！！当时还在想为什么这次不是尿出来的尿呢？

后来我明白了这是什么东西！！是我们身体内宝贵的肾精，是先天之本，是我们身体的精华！！我就这样把身体最宝贵的东西开始了一次又一次地丢弃，让自己一步一步走进恶魔的深渊！！就这样上网(久坐、熬夜、SY)三大恶魔就被我这样带进了我的生活，一直持续了四年，在这四年间我还带坏了很多朋友，每天浑浑噩噩，运气越来越差，学习越来越差，身边的朋友也全部都是浑浑噩噩的所有积极向上的朋友都离我而去，这就是吸引法则！！开始变得胆怯，在外面受欺负了不敢反抗，有朋友帮我我也不敢反抗，回到家却对父母发脾气，那时候的我根本就不是人！！！

就这样，家庭也因为我变得摇摇欲坠，总是因为我吵架，在这个过程中我还有过一丝怀疑，我身体越来越差，家庭越来越差是不是因为我的邪淫呢？伴随着疑问在网络上搜索到了一些砖家写的无害论，我内心狂喜啊，原来跟邪淫没关系，我开始更加疯狂地邪淫，一度邪淫到快要晕厥过去！！就这样不停地摧残自己的身体。

直到16岁那年的夏天，一次SY后我昏昏沉沉地睡去，就在这一夜所有症状疯狂地爆出！！半夜醒来我的生殖器官水肿了2圈，是水肿不是勃起！！而后早晨一起来浑身感觉冰冷，大夏天的别人都感觉热，而我感觉浑身冰冷，到了中午大太阳晒都感觉不到温暖，感觉浑身毛孔被蛰得特别疼，大夏天的起一身鸡皮疙瘩！！整个脑袋都是昏昏沉沉的，感觉就快要死掉一样！！！

在恐惧驱使下我在网络上疯狂搜索，无意间看到戒色吧这三个字，说戒色吧可以拯救正在堕落在色情危害的人，抱着疑惑的心态我下载了百度贴吧，进入了戒色吧，看了两篇文章后我被深深地震撼住了，看了当时几个老前辈的分享我痛哭流涕，我终于找到了我身体被残害成这样的原因了，那就是邪淫啊(邪淫包括手淫、意淫、婚前同居、同性恋、等一切婚前性行为)！！！我开始了疯狂地浏览戒色吧，就像当初我疯狂地迷恋黄色录像一样，我疯狂地看戒色吧里面的每一篇文章，看每一个前辈的惨痛经历和戒色方法！！！

就这样我开始了我的戒邪淫之旅，和大家一样刚开始我是强制戒除，大家也知道习气的力量是多么强大，虽然强制自己没有SY但是脑袋里面YY并没有断，并且因为强制戒除但是YY并没有断掉所以我有在大街上看到任何一个女性我都有勃起想要射精的感觉，大家可想而知当时的我已经到了何种程度，这是多么严重啊！！！走在大街上只要看到异性就有想要射精的冲动，所以不要和我说阳痿啊，肾虚啊能不能恢复，我当时都已经成了废人了，我都这样坚持过来了，你有什么理由再让自己破戒？难道你也想到濒死状态再开始戒？我告诉你那就晚了！！！

就这样第一次强戒我戒了3个月，但是傲慢心就升起了，感觉自己多么多么了不起了，和很多戒友一样想着自己已经成功了，可以试试自己的定力了，凑巧的是正好有一个黄色群我没有删除只是屏蔽了(这条经验告诉大家一定要删除一些黄源，任何一点黄源都会导致破戒)然后我就把黄群给打开了，正好看到一个黄色小视频，当时想着自己都戒了3个月了，肯定不会破戒了，顺便试一试自己的定力(有这个试定力的想法也是必破戒，所以一定不可以有侥幸心理)就这样我看了一个短视频，当时我竟然还忍住了，现在想一想是因为当时家里人多，所以忍住了，第二天家里人都出去了就剩我一个人在家，我被欲望主宰了！！！满脑袋都是昨天看过的短视频，就这样被欲望驱使着打开了，打开后我就控制不住自己了，在床上蹭了不到半分钟就交代了，突然我又想起3个月前自己的濒死状态！我后悔不已啊！！！大家一定要借鉴我的惨痛教训，少走弯路啊，这是我的切身经历啊！

随后我又陷入了疯狂看文章，疯狂学习戒色知识，这个时候我学习到了强戒必破，不净化思想、不提高思想觉悟必破，试定力必破，有傲慢心必破，不删除一切黄源必破，就这样我开始调整自己的心态，每天只要有了空余时间我就看戒色文章来清理思想里面的黄毒和无害论的误区，每天必看戒色文章，在学习的过程中我接触到了传统文化！我接触的第一个传统文化是一个叫做胡斌的年轻人的传统文化演讲视频，没看过的可以看一下，这个视频给了我极大的震撼，让我学会了百善孝为先！！想要戒邪淫顺利一定要孝顺父母！！做善事！！因为只有这样才可以培养正气来抵抗你的邪气，来帮助你戒邪淫，真的特别管用，大家一定要孝顺父母，做善事！！！

在开始孝顺父母和开始力行做善事后我戒邪淫比以前要顺利了很多，在戒色吧很多前辈的分享经验中我学习到了戒邪淫养生知识，开始适量运动，吃素(不吃肉真的可以降低你的欲望！！让你晚上减少遗精和YY)，早睡早起，开始力行孝顺父母比如打扫家务，帮助父母刷碗，给父母洗脚(人生中第一次给父母洗脚，父母当时感动得哭了，说儿子真的长大了！！！当时我眼眶含着眼泪，强忍着没有落下，心里想的是父亲！母亲！这些年因为我你们辛苦啦，儿子不孝，但是从今天开始我一定要孝顺你们！！)尽自己最大努力做善事，比如看到楼道有垃圾捡起来扔到垃圾桶，做善事不论大小，只要是你能够做到的你去做了都有很好的培养正气的效果，主要是看你的发心！！！

就在这时候我又遇到了非常棘手的问题！！！

刚才所说的棘手问题就是频繁遗精，相信这个问题也是很多戒友的一块心病，但是大家一定不要害怕，因为频繁遗精一定可以恢复，频繁遗精就是我们长期SY肾虚导致肾气不固，锁不住精导致的，这个问题反反复复折磨了我3年，每次遗精后我都有一种想要放弃的感觉，但是我内心就会出来另一个声音，能救我的只有我自己！！！我不能够被心魔打败，我不要成为欲望的俘虏，我要战胜我自己！！！频繁遗精时好时坏，在这个过程中我总结了很多，首先饮食一定要清淡，虚不受补，我们不要想着吃一些大补的赶快恢复，冰冻三尺非一日之寒，我们的身体也是被我们日积月累摧残成这样的，已经漏洞百出了，越补越虚，反而会成为身体的累赘，这个时候就要多吃五谷杂粮让身体慢慢修复，给身体时间，不要想着急于求成，一定要脚踏实地做好每一步，戒邪淫没有捷径，恢复身体更没有捷径！！！切记！！！第二点是早睡早起，为什么呢？因为熬夜伤肾也非常厉害，如果你不把熬夜的习惯改过来你的恢复将非常缓慢，肾气一定恢复得非常慢，频繁遗精自然也就好不了，熬夜禁止了也一定要做到早起，因为早起你的阳气才可以升起来阳气不会被封杀，身体才可以越来越好，为什么公园里的老爷爷们天天起得那么早，一天的精神也都特别好，就是这个原理，前提是要早睡，尽量10点前就上床关手机睡觉，然后也不要久坐，如果因为工作和学习的原因要久坐，那么自己也要50分钟起来活动一下，原理同熬夜一样久坐也伤身！下一步就是适量运动，白天一定要找时间适量运动，适量运动是帮助身体恢复阳气，阳气充足了身体自然就恢复快了，然后就是要多喝水，长期SY我们的前列腺多少都会有些炎症但是不要怕，也一定不要做手术！！多喝水再将上面的几条都做好就一定可以慢慢恢复，遗精次数就会慢慢降下来，这是我一路走来的经验，如果大家有什么疑问可以提出来我们一起探讨！

我的频繁遗精是在戒邪淫的第四年才开始慢慢恢复的，因为身体受伤害太深了！！！所以恢复时间有些长，也是在第四年我有缘接触到了佛法，有缘的师兄可以学习一下佛法对戒邪淫真的是有特别大特别大的帮助，这里不强求，随缘！！接触佛法后整个人又得到了升华，在此我也见证了一件事情那就是只要你发心变好，并且尽孝尽自己最大努力做善事，3年必定改变命运，实现人生的逆袭，这是我的亲身经历，而我也在第四年成功实现了逆袭！！所以大家都可以逆袭的！！！有几个戒友比我的症状还要严重嘛？我都逆袭了，你，也一定可以！！！相信自己，能救我们的只有我们自己，别人只是辅助你提供一定的帮助，只有你自己从内心下定决心改变才可以！！切记！！！现在我的整个家庭都因为我的改变而改变，家庭越来越越好，父母也很少吵架了，最大的改变是我本人，整个人都阳光起来了，以前很久没见的朋友见到我都说我的变化实在是太大的！！！变了一个人啊，还变帅了，都快认不出来了，现在我也接触到了自己的事业，也正在努力发展，我相信我以后也一定可以越来越好，大家一定都可以的！！！

本人文采不太好，说的都是自己切身经历，如果有戒友看到什么地方有疑问的话，随时留言看到了一定回复，我们可以共同探讨！！今天就想到了这么多，下一步想到了还会继续分享，如果有戒友有问题也可以留言我看到了也会把我所做到的都告诉大家！！

在这里我又想到了在戒邪淫过程中最重要的一步棋子！！！！

那就是戒YY(戒YY绝对是戒邪淫里面的至关重要的一步)为什么说这一步是重中之重呢？前边也说到了我戒邪淫4年多了但是在第4年开始我频遗才有所恢复，身体各方面才有较大程度上的恢复，这全都是因为我在第4年才发现了我每天的YY还是特别多，以前没有注意，因为我一直都是被YY牵着鼻子走，只要念头一出来我就被欲望带着走了，根本也就不会考虑也不知道自己在YY，所以啊YY真的特别伤身体，而且YY不戒也很难成功，真的是这样，在第四年刚开始的某一天，我在想别人戒了一年、两年身体都恢复得很好了，为什么我已经戒了3年多了身体恢复得这么不理想呢？我相信有很多戒友也有过这样的想法，然后我就开始寻找原因，到戒色吧求助，然后大量看成功人士的案例，后来猛然警醒了，发现自己每天总会勃起数次，当时还以为是自己身体在恢复导致的，其实就是脑袋里面潜在的肮脏画面还是很多(就是YY)，YY和SY一样都特别伤身体，YY是暗漏，思想一动心火就跟着动，心火一动肾水就被牵引而出，导致暗漏，在一定程度上YY甚至比SY还要伤身体，真的是太可怕了，就这样借鉴前辈的经验我在戒的第四年开始每天关注自己的念头，以前未关注过没什么感觉，后来每天都在关注自己的念头，后来发现真的太可怕了，每天YY的念头不计其数地往外冒，原因有很多(比如看到美女，看到穿得少的，听到别人聊黄色内容，开黄色玩笑，甚至是听异性说话，听歌等等)都会引起我的YY，当时我就被吓到了，后来我下定决心找方法戒YY，在戒YY的过程中前期也是非常痛苦了，因为一天二十四小时都在和自己作斗争。

就这样，我练习断念口诀，我念的断念口诀是根据自己的情况改变了一下，和原版不太一样，感觉这样方便自己记忆，我的断念口诀是“念起即觉，觉之即断，断之即无”，意思是(念头起来了就要立刻察觉到，察觉到以后就要立刻断掉不给念头一点机会，断掉之后就没有了，就不要再去跟随念头了)，就这样每次念头起来了我都默念断念口诀，边念边想断念口诀的意思，然后脑袋里面还想象YY就是一条大毒蛇来咬我，再后来接触到了佛法，有YY来时我也会再加上念佛，对抗邪淫真的特别的殊胜！！！就这样每天练习断念口诀，每天都在实战，都在和自己的念头作斗争。

打一个比喻，刚开始断YY就像是我是一个手无缚鸡之力的小孩，而YY就是一个大人，我基本上没有什么抵抗之力，但是我不气馁，我不放弃！！！！我一直坚持断念，在不断实战的过程中我的正念一点一点地强大了起来！！！！脚踏实地，坚持不懈，一步一个脚印！！！就这样我走到了今天，偶尔脑袋里面还会有YY想要冒出来，可是我的正念已经成长起来了！！YY出来的一瞬间3秒钟之内我就可以把它断掉，现在它就相当于一个小孩而我已经成长为大人了，我相信在不久的将来我一定可以完全连一点YY的念头都不会有，收获一个无比阳光快乐的人生，把邪淫夺走的属于我的阳光健康的人生全部都要靠我自己的双手夺回来！！！！！！！！！！

关于戒YY的重要性我就分享到这里，对于正在走这条路的戒友希望能帮助到你，并且通过这件事情我还总结出了一个道理，那就是不要抱怨，不要说我戒了多长多长时间了，为什么我恢复得这么慢，为什么我这么努力了还总是破戒？我想说，少一些抱怨多学习一些戒色文章，多学习前辈的经验，多反思自己，切记不可有傲慢心，就像我第四年才发现自己的YY如此严重，这就是造成我前三年身体恢复并不理想的原因，所以现在感觉很苦恼的戒友，希望你们一定要从这一刻开始反思自己，肯定是我们自己哪里还没有做好导致成这样的，一旦我们找出现阶段存在问题的原因，立刻就会有一个跨越式的进步！！比如说我最近是不是又熬夜了，久坐了，长时间打游戏了，只是强戒没有学习戒色文章了，又大鱼大肉了，没有适量运动了，没有孝顺父母、没有做善事了，又赖床了，看到美女又挪不开眼睛了(一定要控制住自己不该看的不看，不该说的不说，不该听的不听，不该想的不想)等等！！！还有很多暂时没有想起来的，欢迎大家来补充，自己想起来了也会继续更新的！！

这是我四年多走来的切身经历，希望对大家有帮助，以后想起来什么了也会持续更新，如果大家觉得好，就请大家帮忙顶起来，让更多人看到，希望可以帮助到更多人，希望大家多多支持。

**21.戒色一年，保研至浙江大学研究生！**

作者：拥抱蓝天fly

我今年23岁，大四，就读于江苏省一所普通双非学校，今年10月份被报送至浙江大学就读研究生。距离自己加入这个吧已经一年多了，在这里我收获的太多，成长了太多，感谢戒色吧，把我从苦海中救起，给了我重生的机会。所以，我想借此机会和大家分享我的经历和一些感悟，也向我曾经犯下的邪淫过错忏悔！第一次这么认真地发帖，希望能得到大家的支持，相互交流共同成长，谢谢！

我家住农村，父母受教育程度都不高，也没有受到过什么良好的家庭教育。我从小就是个父母老师眼中的听话的好孩子，挺爱玩，但学习成绩也一向很好，很是让老师喜欢。在同学眼中，我是个爱学习的学霸，不敢做坏事的好人。但只有我自己真正知道我是个偷偷摸摸的“伪君子”，一个不知廉耻好色的人。童年是我到目前为止觉得最难忘的时光。那样无忧无虑，每天都会快乐玩耍，那样单纯那样可爱。

上了中学我染上了“毒瘾”，我感觉我发现了“宝藏”，从开始听黄色音频，看黄色书籍，到后来开始看黄色图片。我贪婪地吮吸着，沉浸其中不能自拔。我欲望很强烈，为了看传说的黄色电影，我想方设法地去找“资源”。我不知道我为什么这么色，这么变态，这么扭曲，这么可怕。没有手机，我借用朋友家的电脑，以查资料为由偷偷摸摸地在寻找着毒品，甚至在学校也曾经放肆地趁着同学们放学的时候，在教室的多媒体电脑上过过瘾，脑子中时时刻刻被色情画面占据着，就是睡觉的时候也沉浸在意淫之中。

也许是人性本善，我不知道这是罪恶，但是每次sy之后就无比的悔恨，内心充满了浓浓的罪恶感，也曾多次下决心不能再这样肮脏无耻，可是终究还是一次又一次地在重演着罪恶。不能自拔，一步一步地在邪淫之路上越走越远。

但我还是个爱学习的“好”孩子，成绩也不错，考上了重点的高中，在高中阶段恶习依旧，但我为了一个让父母骄傲的好成绩，学习很努力，成绩也是中上等。到了高二我已经明显感觉到成绩在不断地下滑，开始出现注意力不集中，记忆力下降等问题。还有就是脑子中会无限重复一首歌曲，无时无刻地折磨着我，让我不能静下心来学习。到了高三，也到了人生的最关键的阶段，我拼了，为了上一个好大学，我早起晚睡，勤奋刻苦地学习，但是成绩始终上不去，我很无助，很懊恼，不知道为什么，为什么我比别人付出更多的汗水，却始终不能追赶上去。考试考得不好，不知道多少次一个人流泪，想着为什么自己这么笨！如果高考失败将会怎么办，怎么面对父母老师。我真的很无助…….

到了最关键的时候我还在邪淫，因为我不知道那是错的，我不知道这会毁了我的功名福报，不知道这会给我带来灾祸，不知道这会给我的身体埋下祸根，不知道这会让我自卑懦弱，不知道这会让我贫贱低廉…….等我后来知道了，一切已经回不去了。

高考来了，也许是自己心性善良，不伤害生命，乐于助人，也许是祖上积德，老天在考量了我的善恶功过和我的努力之后最终让我上了一个普通的本科，给了自己一份功名。虽然和自己心中的理想还有很大差距，但是以自己最后那段时间的状态能力，也只能达到这个层次了。

就这样我开始了我的大学生活。上了大学我终于有了手机，这下可找到“吸毒”工具了，宿舍成了自己犯罪的“圣地”，有了无线网，真是天时地利人和。我开始贪婪地寻找着“毒品”，上了各大网站，和大多数人一样，快播也成了我最偏爱的伴侣。晚上着了魔似的，在吸着毒，不过瘾，就再来，贪婪，放肆，一个人躲在被窝里面，在享受着这美妙的感觉，时常熬到了后半夜，在意淫中去感受那短暂的快感。就这样，不知道多少个日日夜夜，我都在贪婪地吮吸着“毒品”，慢慢地，心灵变得邪恶变态，扭曲，像是中了毒，着了魔，不能自拔。

慢慢地我发现自己近视了，而且越来越严重。慢慢地我发现双眼变得浑浊，眼皮下拉，始终充满着一种邪气。慢慢地我发现我变丑了，一脸猥琐。慢慢地我发现我变得瘦弱，骨骼细小，没有力气。慢慢地我发现我不敢说话，变得胆小。慢慢地我发现我变得可怕无情，慢慢地我发现很不幸…….

就这样一天一天……..多个夜晚自己在践踏侮辱着自己，多少次自己在无耻地犯下罪恶，永远都不可原谅自己，这个变态狂魔，真的不是人……..

大学期间，第一次喜欢上了一个同学，也曾经很努力地追求过，但是终究是失败了，现在想想看，也确实是个好事，没有对她造成伤害。她是个善良纯洁的女孩，怎么会喜欢我这个龌龊不知羞耻阴暗的人呢？邪淫的人感情是不会顺利的，因为没有福报。最后结局是被拒绝，也曾经伤心过，难受过，真的配不上她。也不怪她，如果我没有邪淫，结局可能会是另一个样子。不过也都过去了，也祝愿她能幸福！

那时，学习也没有落下很多，但也是感觉很努力就是不能达到自己理想的成绩。发奖学金正好到自己之前的那位，很遗憾。这也说明了邪淫的人是不会幸运的，不会有好的福报。但我还是不知道，不知道这是为什么……..

直到有一天………

那天像往常一样在网上搜索着资源，无意中发现了有一个帖子“不要再撸了孩子”，内容大概就是讲一个过来人受邪淫伤害的，我当时就被震住了。之后我遇到了“戒色吧”，仿佛到了一个人间仙境，豁然开朗，原来是这样…….

我当时看了好多帖子，终于明白了，我哭了……..

活了二十多年活得那样低贱。

我决定要改变，通过认真学习戒色知识，认识了邪淫的危害，想想过去的一切，我决心要戒除邪淫！

思想上洗脑，我看完了《戒为良药》，《以戒为师》，《寿康宝鉴》，《欲海回狂》，《阴律无情》，《太上感应篇》，《了凡四训》，《弟子规》等各种戒色书籍，受益匪浅，我在此也向大家推荐这些书籍，真的是一字千金。念起即断，念起不随，减少意淫。我还有幸看了《圣贤教育改变命运》的纪录片，真的很好，充满正能量。以过来人的亲身经历，告诫大家不要作恶，善有善报恶有恶报，善恶之报如影随形。人是可以教得好的，人的命运是可以改变的。知错能改善莫大焉！强烈推荐给没有看过的朋友，会让你终身受益。

行动上严格要求自己，我每天早睡早起，跑步锻炼。学习养生知识，注意养好身体。不吃辛辣刺激，多吃清淡粗粮。站桩，固肾功，树疗，吉祥卧等等，我都尝试了，想尽办法来恢复身体。我觉得对我很有用的是跑步和吉祥卧。每天早上或中午跑步，可以提升身体阳气，加快血液循环。坚持不懈，定会气色改善，身体康健，运动的好处真是太多，是任何药物都不可替代的。每天中午睡觉我都会右侧卧，睡上半个小时左右，起来后精气神饱满。吉祥卧对身体是很有好处的，能量不会外泄，能减少遗精。

戒色期间，我学习传统文化，我受到了很大的影响，树立了正确的人生观，价值观。我还有幸接触佛学，让我心怀敬畏之心，对自己的言行举止都有约束。通过抄写经书，我心境自然，忏悔自己曾经犯下的过错。每周我都会放生，买一两条鱼到最近的湖里放生，内心也是很愉悦。我一直使用的一个学佛软件“佛法人生”，希望有缘之人可以学习，有所改变。

然而我的戒色之路并不是一帆风顺，遇到过许许多多的坎，也跌倒过不知多少次。每次破戒都认真反省自己，寻找原因，并从头再来。我知道戒色不是一天两天的事情而是终生的大事。不可小视，不可马虎大意。

大三那年，我下定决心，每天学习戒色文章，提高警惕，严格要求自己，一年来没有过破戒。最终在16年9月份我被浙江大学录取了，想想这一年来自己对得起自己，没有让自己失望。

戒色以来我收获很多，成绩由原来的中下等一跃到专业前茅。获得了国奖，数学建模省奖，英语六级证书，专业单科成绩第一等大大小小的成绩。学习变得不那么艰难，心里充满了阳光，每天都很充实快乐，和同学关系也变得好起来。

奋斗着努力着，最后享受着自己的成果，这种感觉太美妙！看着蓝蓝的天空，洁白的云朵，高飞的小鸟，发现这世间真的很美好。珍惜这短暂的生命，出去走走吧，外面的世界很精彩，前方还有很多美好的东西等着你，不要再一个人独自在墙角干着龌龊的事了，真是让人耻笑，让人可怜！

现在我还在每天坚持着，努力着，不会放松警惕，不会掉以轻心。因为我知道，我不打败心魔就会被它打败，只想低调淡然平和之心来迎接每一天。戒色只有进行时，没有完成时。我在路上……

**22.戒色一年半，从一个一本水平考入北航，感恩戒色吧**

作者：Juudaas

我的经历，有如一部欧洲史。

十岁之前闪耀着希腊智慧的光辉，之后以伟大的罗马时期辉煌的进入初中，随之而来的却是邪淫引起的黑暗的中世纪。遇到初恋开始戒色的我遇到了我的文艺复兴，盲戒四个月后，奇迹般的事情在半年内全部发生，让我坚信戒色的美好。之后破戒一周一次邪淫大约半年，症状集中爆发，让我再也不相信有所谓的适度！遇到戒色吧是我的启蒙运动，之后，便是腾飞~，考入北航王牌专业。

整个高中阶段，我总结了四个凡是：

凡是我戒色超过一个月，班级排名都在前十。

凡是我戒色超过两个月，我总能有甜蜜的爱情或友情。

凡是我破戒后，各方面都会崩塌，各种疾病都会随之而来。

凡是我进入戒色稳定期后，各个症状迅速消散。

如果说所有的外物都是浮云的话，戒色给人最大的好处便是“无苦厄”。戒色之后，我几乎事事胜意，所向披靡，几乎没有经历过挫折，到了现在，几乎忘却了痛苦，抑郁，挫折，失败，消极为何物。几乎时时刻刻都被幸福包围着。当然，人常常会“好了伤疤忘了疼”，我要把我的潜意识中所有的痛苦与折磨挖出来，要回到内心的最深层，最痛苦的地方，把它们拉出来，控诉邪淫的罪恶，歌颂纯洁的光辉。希望我的经历能够激励大家，也时刻警醒我自己永远不要再落入那个痛苦不堪的世界里。

光荣的希腊

希腊，闪耀着智慧的光辉。

小时候的我十分聪慧，成绩很好。在奥数班上被老师屡屡夸奖。思维十分敏捷。我们奥数老师要求十分严苛，很多人常常因为没有及时做出题而被老师打骂，而我受批评的原因往往是老师刚一说题，我就报出答案，让别人没有思考的时间。这种聪慧的感觉是那样的难忘，以至于在高二戒色后我再度恢复这样的聪慧时，真的令人倍感激动。

伟大的罗马

由此，我进入了我的全盛时期。无论是成绩，体育，社交，都达到了我的高峰，这些直到高一时才被恢复。小升初考试也是十分顺利，被两所全省最好的中学同时录取，是我们小学三年以来的最好成绩。

而也就是在奥数课上，我开始了我罪恶的开始。打开潘多拉魔盒的经历是那样神奇，以至于我仍然记忆犹新。但是，避免引起大家不适起见，我就不详细描述了。它开启了我黑暗的中世纪。

黑暗的中世纪

中世纪，不忍回首。

当时的我，每天满脑子全是黄色信息。无论干什么，都在找黄色信息。细节我就不描述了，简而言之，我一天至少有六个小时脑子陷在黄色思想中，完完全全不加节制地投入其中。从六年级到初三，平均每天sy三次以上，有射精感两次以上。因为我的主要方式是夹腿，所以在很多时间地点都有条件。当时的我是如此的丧心病狂，以至于邪淫对象从老师、亲友、同学甚至包括母亲。地点从卧室、公交车、教室、游泳池、考场！时间从上课、考试，包括中考考英语时！都忍不住邪淫。简直是无所不用其极。当时的我对于心魔简直没有一丝一毫的抵抗力，完全就是心魔的奴隶，心魔让我在决定我命运的中考考场上夹腿，我居然就那样照做了！！

之后在的初中的两年，也是变本加厉，我口味越来越重（好在没看过真正的AV）。

当然痛苦也是极大的。成绩一直都只在班级四十多名，印象深刻的是在我初二的寒假，只要每次一开始夹腿或压床。风池穴（颈后）就会钻心地痛。而即使这样我依然“坚持不懈”地只要颈后稍微缓解就又开始了。当时的视力也急剧下降，初二下就到了250度（现在的我视力依然是250度）。现在我明白了当时为什么会这样了，也因此，我后来得知“肾上通于脑，肝肾同源，肝开窍于目”等等理论知识对此深信不疑。由于邪淫导致的行为怪异、心理变态、猥琐、浑身发臭（我在上课时半脱鞋，那种恶臭我自己都能闻见）。总之，种种恶心怪异的行径令我现在都十分恶心。当然，同学们对我也是百般歧视。毕竟是全省最好的初中，没有过分严重的欺负，但是几乎没有人看得起我，都在百般地侮辱歧视，简直到了被人人蹂躏的地步，今天我想我当时真的是活该。阴囊潮湿瘙痒也十分严重，印象很深的一次是军训时，因为阴囊瘙痒，我把那里彻底抠烂了，在那么热的环境中，我的那里疼痛难忍，还要训练，以至于我的训练姿势极其怪异，被同学嘲笑，被教官辱骂。

严重的是几乎每天都在被两个女性同桌欺负，据不完全统计，整个初中我被欺负哭的次数不下20次，幸亏是在全省最好的初中里，还是有一些善良的同学，但他们对我也只是怜悯。

家庭关系也恶化到极致，几乎天天和父母吵架，惹父母生气，父母还以为我是到青春期了。有一次生生地把母亲气倒在墙角，还嘴硬死不认错。母亲每次进门总是轻声慢步，生怕引起我的反感，而我也为了让自己有足够的空间邪淫，玩游戏，强烈地排斥父母。我小时候身体不好，让父母在2003年求爷爷告奶奶讨债给我治病。我欠父母的已经够多了，再也不要因为我让他们生气。这时，我还百般欺负堂妹，偷堂妹的零花钱，奶奶一保护堂妹我还说奶奶偏心，把房门一锁大闹特闹。因此恶化了我们家庭爸爸和叔叔家庭之间的矛盾。被爷爷骂作：“你就不是个省油的灯！”让爷爷和奶奶在调节这场家庭矛盾中受足了气，至今这场家庭矛盾仍未完全弥合。

这时我的善心也是彻底泯灭，去超市偷游戏机，象棋，偷妹妹的零花钱，整天没事干就去想尽办法杀蚂蚁，（估计不少于一千只）。总之无恶不作，在电脑游戏中更是无法无天，这时的我脏话连篇，戾气严重，彻底沦落。

体育方面，我在体育课上不知道可以做什么，每天就是在操场上乱走。我的朋友十分喜欢长跑，拉着我一起跑，他跑步可以跑十圈以上，而我从来超不过三圈。但是我戒色后，跑三十圈都没压力的时候，让他都深深地震惊，当然这是后话了。

同时在暑假时，我开始口吃了，直接原因是我在学《江南style》中的一个片段“我wowowowo”一段之后，我说“我”时，便开始结巴，随之而来的是全方位的结巴。

我的成绩也是一落千丈，再也没有了小时候的聪慧。满脑子的邪淫让我做什么事都注意力不集中。成绩一直徘徊在四五十名，一学习就厌烦，何况我中考考试时还在邪淫。中考成绩当然可想而知，大概只是全省10000/650000名左右。

而我的父母不愿放弃我，他们相信我只是青春期暂时的不懂事，之后会好的。所以他们花费极大的成本让我借读进了全省最好的高中。即使这样，我依然没有悔改的意思。我真的想跪拜救了我的戒色吧，真的都是活菩萨，是戒色吧拯救了我，才让父母的艰辛没有打了水漂。不然，即使进入最好的高中也于事无补。

由于时间较久，很多细节不是记得很清楚了。详细的症状爆发我会在高一下（后文艺复兴时的衰落）中详细描述。

文艺复兴

遇到你，是我的文艺复兴。

这是我人生中第一次感受到真正幸福的时光，这幸福的缘起缘落都是因为戒色。

从前文的描述中可以得知，我当时究竟有多么的废物，几乎是一个废人了。你能相信这样一个废人，在一个学期内，从年级1200名进步到100名，有了一段幸福的爱情，并且在一个主要靠人缘的评选中，被选中了？我的初中同学没有一个相信的，这是戒色的奇迹！

开学不久我就注意到她了，当然我有自知之明，知道如此猥琐的我是多么的配不上她。谁能想象，两个月之后，她居然给我表白了！

这次我的戒色只是盲戒，戒色原因十分的简单，只是当时了解到邪淫会引起早泄，我希望留给她一个最好的自己。就是这样一个天真的想法，在那时拯救了我。当时的我也幸运地抓住了很多戒色的要领，比如，杜绝一切性刺激（当时只是想为了她保持贞洁），阳光的生活（能够尽量配得上她）等等。但是正如飞翔哥所说：“盲戒必破”，四个月之后，我也因为上述的想法破戒了，“成也萧何败也萧何”，但是盲戒戒四个月，已经是很幸运了。

开始是爱情开始了我的戒色，而后，便是戒色主导了我的爱情。真的特别明显，戒色一段时间后，就特别的招人喜欢。而破戒后总会有人际关系的破裂乃至崩盘。这一点在我经历中尤为突出，已经成了定律。

言归正传，这戒色的四个月，我戒得毫不费力。（但事实上我的戒色异常困难，这将会在后文提到）我甚至没有明确地想过我要戒色，起止日期也十分模糊了，大致是从十月份到寒假，四个月。我这四个月的戒色成功只是一个偶然，想要真正的成功，还是要走专业戒色的道路的。

但是这四个月的经历雄辩地证明了一点：戒色的好处是实实在在本身存在的！而且十分明显，十分巨大！不是什么75党砖家所谓的“心理因素影响”云云。这个亲身经历也是我后来戒色立场毫不动摇的原因。

戒色的好处，戒色两个月时好处已经极大地显露了。

学习上，第一学期四次考试我的年级名次次次减半！年级名次由1200→500→240→140，我自己都完全不敢相信，中学以来从来没有这样奇迹过。这样的成绩也让我被调入重点班。而这段时间我学习也真的是毫不费力，大量精力都花在初恋身上了。成绩飞速发展真的是脑力恢复了的结果。很明显的感觉是，学习起来特别有兴趣，学习起来特别专心，别人学半天不会的东西我瞬间就能学会，再也不像初中那样整天被老师催作业，而是提前好几天就写完了几天之后的作业。而且，不仅是学习成绩的飞速提高，我对一切知识和文化都产生了普遍的兴趣和天赋，音乐，钢琴，素描，绘画，佛学，迅速地进步。当时我创作的诗歌、小说和散文作品令我今天看来都望尘莫及。这，是我的文艺复兴。

人际关系上，与父母相处得简直太愉快了！！父母的感觉是我的青春期瞬间过去了，觉得我懂事了，他们花费大价钱让我借读上名校没有白费了。我也懂得了孝敬父母，常常帮父母做家务，和他们聊天，出去玩。也瞬间明白了我应该爱护妹妹，并通过赠送她生日礼物给予补偿，我妹妹常常见人就说“我哥哥简直太好了！”。她的同学们都认识我。也常常和爷爷奶奶聊天，孝敬他们。和同学们相处得也十分愉快，很快地融入了他们，至今再也没有一点像初中那样被欺负歧视的事情发生了。人缘好到在学期末的一次主要靠人缘的评选中，我被选中了！和曾经的我简直是天上地下，那个奖章我至今依然保存着。同时，我结巴的问题也很快消失了。

爱情上更是奇迹！那样一个纯洁美丽女神般的女生，居然会主动给我表白，我们的爱情十分愉快，简直是没有一点点的矛盾，堪称完美。爱情的甜蜜在此就略写了。不止一个同学转发说说“XXX（楼主）都有女朋友了！你们还有什么做不到？！”认识我的同学都震惊于我的变化。

运动上，一句话，活力爆棚！当时的我忽然有一种冲动开始尝试长跑，第一次就跑了7.5圈（因为第一次跑，担心第二天腿疼停下了）！！难以置信！第二次11圈，第三次21圈！！之后就懒得数圈数了，数了的一次最多跑了35圈，也常常背着重重的书包从学校跑5000米回家，在教学楼内也是跑来跑去。每天都蹦蹦跳跳的，每次跑完操后，大家都累得气喘吁吁，而我每次都能以百米冲刺的速度跑回六楼。印象很深的一件事情是有一个同学问我“你整天蹦蹦跳跳的不累吗？”现在想想，正如飞翔哥说的“肾精保住了就是核能！”有了活力，无论什么运动，篮球足球羽毛球乒乓球都会进步很多。初中时父母强迫我去上篮球班，钱和时间花了不少，没有任何进步。这段时间，体育却进步飞速。

感觉那一年是我的“奇迹年”。我感觉我没有什么做不成的事，这种“can do attitude”真的是令人愉悦万分。用初中同学的话说是“屌丝逆袭成人赢，学业爱情双丰收，走上人生巅峰。”

然而正如开篇所说“晦暗了又明晰、明晰了又晦暗、尔后最终永远明晰了的大彻大悟。”这里，我又晦暗了。这也印证了飞翔哥说的“盲戒必破”是真理。

后文艺复兴时期意大利的衰落

正如文艺复兴注重了人性而没有注重理性一样，我的发展没有足够的理论支撑而是主要是靠感性，即使幸运地走对了，也不能长久。

噩梦在寒假开始了。

这次破戒由多种因素综合，而且当时的我觉悟极低，就这样，我对着她发给我的自拍破戒了，自己真的是禽兽不如，竟然能对着这样纯洁的孩子破戒。

从此一发不可收拾，我这段时间也很想戒，但是一直没能成功。由于我只是在盲戒，所以我的觉悟也一直没有提高，只是单纯的靠毅力，这段时间我的自制力也在逐渐崩塌。从寒假到六月底，我大约持续着一周一次的循环，而也就是这段时间，我的各种症状集中爆发，所以，我再也不相信有什么所谓的适度！一方面，适度根本做不到，即使像我这样一周一次，依然症状集中爆发！

这段时间我的各个方面都在崩塌，几乎毁掉了我“文艺复兴”阶段的成果。在此我集中讲述我在各方面的失败及症状。

学习上，一落千丈，年级名次瞬间跌回600名，之后是800→500→800名。对很多学习上的事情都不感兴趣，钢琴，绘画，等等也被搁浅。转而翘课去网吧打LOL，玩游戏玩通宵，整天出去玩，上课玩魔方，玩手机游戏，下棋，总之就是不听课，作业几乎没交过，瞬间变回一个坏学生。一学期之后的分班考试，我再度被打回普通班。

与父母的关系也瞬间恶化，由于去网吧等原因，常常欺骗父母。并且为了能有自己的空间玩手机游戏，又把他们要从我的卧室赶走，常常和父母发脾气。总之由于自己的戾气，和父母的关系恶化十分严重。

爱情上，完全可以说我们的爱情是被我的邪淫给毁了！初恋从最开始和我默契有加到完全不能理解我的想法，交流越来越困难，爱情也变得越来越煎熬，既煎熬着我，又煎熬着她。直到最后的和平分手。我们没有任何的矛盾！分手的原因只是“不是一个世界的人”，是啊，这么龌龊的我怎么可能和她是一个世界的人？失恋对当时的我的打击是毁灭性，一个月过的都如行尸走肉一般，整个人瞬间崩塌，什么事情都做不下去。当然，这场恋爱的终结完全是因为我的邪淫，我太对不起她了。此后，这种因为邪淫而失去的爱情友情太多了，很明显。

社交上，在新的重点班交到的朋友也都是游戏朋友。由于我各方面的堕落，新班级的同学也不是很看得起我。不得不说，这个班级真的很好，同学们都特别友善阳光，多才多艺。有中高考双状元，老师十分的博学多才，和蔼可亲。这真的是一个十分完美的班级！但是在这个班级里，我留下的却是一段痛苦的回忆。同时，我原来班级的朋友也在离我而去，我邀请他们去打球，吃饭时，他们总在逃避我。最要好的朋友当时也离我而去了，而这些朋友在我戒色之后都和我恢复了很好的关系，现在仍然经常联系。同时，我也患上了一定程度上的社交恐惧症，在这时，我的口吃也越来越严重，印象很深的是常常去购买早餐时，对着卖早餐的人一分钟硬是说不出来一个字，只能哑巴似地指我要吃什么，而且往往叫同学也是半天叫不出名字，完全不能快速地表达思想。这也是我社交崩溃的一个重要原因，这个问题在我之后的戒色中逐渐恢复。恢复的我在后来许多次低录取率的面试中都通过了，我现在已经可以毫无压力地当众讲话，并被同学们选为班长，和那时的我完全是天上地下。这也是后话了。

精神上，由邪淫引起的精神分裂，抑郁，焦虑，社恐齐刷刷地全都来了，外带失恋，学业打击，社交崩溃，身体情况也日趋糟糕，那段时间过得真是生不如死。真是果报神速啊。在精神恢复上我也没有什么特别的研究，我只是戒色，行善，现在的我已经无时无刻不被慢慢的幸福包围，已经不知挫折抑郁为何物了。

身体上，每天晚上睡觉都能抽筋抽起来，天天如此，抽筋之后的几天也便和废了一样，天天抽筋已经让我的腿几乎没有力气走路了，更别提运动，怎么补钙都没用，邪淫失钙太多了。当然活力全无，整天无精打采，被同学戏称为“抑郁哥”。每天都眼涩，眼睛睁不开。一个好端端的大眼睛也变得无神了。肠胃不适，常常拉肚子，便秘，口臭变得特别严重，胸闷，气短。总之，这时期的表现用浑身难受来形容毫不为过。

容貌上，脸上长了令人难以置信多而且特别大的痘痘，我记得我当时做过统计，大约20个，每个都有7.5px3真的是不敢照镜子。整个脸都被痘痘长得浮肿了。

启蒙运动

我在破戒循环中无法脱身，终于在六月的一天晚上，我想“应该也有人一样和我想戒戒不掉吧”，当我搜索“如何戒掉sy”，看到百度知道有人回答，“可以去戒色吧”时。从此，我的人生改变了，我将永远铭记这个重要的转折点。那时，戒色吧的人数还只有65万，遇到戒色吧的那天晚上，我知道，我的人生有希望了。这，是我的启蒙运动。

我开始使用理性去思考我的人生，我的目标。正如启蒙运动把人们从宗教的牢笼中解放出来一样，戒色吧把我从心魔的手中解放出来了。

我戒色遇到的阻力异常的巨大，因为我的目光所及之处，全都是我以前邪淫过的东西，甚至是老师，课本，同学，很容易勾起我的神经回路，而且由于我邪淫的方式致使我几乎可以在任何地方任何时间邪淫，所以我与心魔的战线拉得异常的大。因为无论是在上课，考试，车上，操场上，洗手间内，我都必须时刻保持警惕，消灭心魔。

这段时间我如饥似渴地学习戒色知识，把前辈们的经验当作圣书来读。大概遇到戒色吧一个月后，我进入了戒色稳定期。这时我的觉悟尚浅，但是有一股戒色的冲劲和毅力，正因为如此，这一次戒了六个月，也让我重新体验到了幸福。这时的我戒色上尚不完备，有关经验部分我会在后续的帖子中提到。

各方面症状恢复神速，几乎在两个月之后，症状都消失了。痘痘很快减轻，口吃几乎消失，完全不抽筋了，肠胃和口臭很快也好了，不得不说真的很神奇，因果报应真实不虚。最奇迹的是，在测眼睛视力时，视力居然从初二的250度恢复到了150度！测视力的医师说他从未遇到过在学习阶段视力还能够恢复的情况，而且是恢复100度！

同时，万事胜意。

学习上，第一次考试年级300，接下来200。又恢复了写作业神速的状态，常常有时间带亲戚一起旅游。印象特别深的一次经历是，有一次数学老师叫我上黑板做一道很复杂的题，我边口算边走上黑板时就在黑板上写出了答案，而两分钟后，同学们才陆续笔算出来，这种回到纯洁的小时候的聪慧感真是令人难忘。同时这一时期我对各种知识恢复了兴趣，而且涉猎极为广泛。参加了所有的五大学科竞赛，并获得了一个一等奖，两个二等奖，一个三等奖（这样的奖项足以在全省排前十）。同时自学微积分，通过了先修课考试，在高三就获得了大学免修高数的资格。同时阅读了很多文学书籍以及《了凡四训》、《黄帝内经》等，学习了绘画，摄影，营销，排版。同时，记住了全市的主要路段及名称，记住了大部分公交线路，等等这些，给人的感受是脑力无穷大。

社交上，迅速建立了很多很要好的友谊，有一个特别好的朋友。并且至今关系都非常好，组建了我们班的篮球队。在戒色三个月时，又有一个很多人追的女生给我表白。如果说初恋是我勾搭的话，这个女生给我表白前一周我才认识她，当然我委婉地拒绝了。戒色五个月时，和我喜欢的一个女生关系发展十分迅速，天天聊到晚上两点（当然这并不好），每个周末都出去玩。同时为了行善，我报名参加了学校的一个公益社团，在没有任何有关基础的情况下，我通过了1/8录取率的面试，这是曾经社恐的我无法想象的。

体育上，组建了我们班的篮球队，往往有体力全程活跃全场的只有我，各项运动的进步都很迅速。

但是，由于我太过骄傲，到最后竟然有足足一个月没有来过贴吧了，也完全把警惕性放在一边了，最终，丧失了警惕性的我破戒了。

启蒙运动后法兰西的衰落

此次破戒大约三个月，很明显的是，损失也是极大的，虽不至于毁掉我整个“启蒙运动”时期的成绩。从此以后，我开始每天记日记，到今天，已经两年多了，这之后的记忆事件及时间已经是有据可查了，不单单靠回忆。

身体上，印象特别深的一次是，在我连续破戒两次后，我第二天一起来，肚子剧痛，真是痛彻心扉但是无能为力，那一天，是我整个高中唯一一次因病旷课。

社交上，在新班级里最要好的朋友离我而去，当然是因为我做了令他无法忍受的事情，这段感情至今仍未弥合（是我永远的遗憾）。本身发展迅速的爱情也随之迅速破产，完全在我的意料之外。那一天我记忆犹新，在和她吃完散伙饭后，我默默地离开了。这一次我没有挽留，因为我知道我不必追，我也知道真正能留住她的方式是，做好自己的事——戒色，修心，学习，阳光。事实真的是，在高考之后，我和她恢复了亲密无间的友谊（这时的我们也都不想再恋爱了），每天都有说不完的话。而另外一个追了她三年的男生，依然被她无视着。当然这是后话了。

与父母的关系上，我虽然很努力地想要孝顺他们，但是事实上却总是忍不住发脾气，日记上常常记着“大怒，当息”等的字眼。但是这段时间没有太对不起他们，在戒色吧的熏陶下，我已经懂得了要孝敬父母。

学习上，跌回600名。

但是这段时间里，我大量持之以恒地阅读了很多戒色文章，也正是从这时起，我才有了长期戒色的力量。

工业革命

在三月底，我重新进入了戒色稳定期。在此之后我稳步进步。

与父母的关系上，进入大学的我仍然能每天和父母通话10分钟以上，和父母无话不谈，完全没有任何秘密。陪父母出去旅游一个月以上，知道的朋友惊讶地问“你们能玩在一起吗？我和父母根本玩不到一起去”。

学习上，成绩持续进步，最高时到达年级60名。平均保持在150名左右。最重要的是，在高三很多人都被焦虑、抑郁、高强度压力折磨的时候，我丝毫感受不到！仍然每天十一点睡觉，运动一个小时以上，高考前一天也不例外，心态异常的平和。很多人失眠、紧张，在我这里完全没有。很多人的放松是装的，我是真的完全没有压力。包括高考结束，出成绩，拿到通知书，我的心情都波澜不惊。在大学的学习中也是游刃有余，戒色带给我强大的心理给了我很大帮助。最终，以全省10000名的中考成绩进入高中的我，进步到全省600名，校排名由1200进步到100。这个结果，我的初中同学几乎都被震惊到了。最终，进入北京航空航天大学的王牌专业，专业排名全国第一。

课外学习方面的涉猎就更加广泛了，历史，声乐，平面制作，绘画，写作，文学，诗歌等等。

社交上，这时期的人缘也特别好，我又在那个主要靠人缘评选中被选中了，这之后我没有喜欢过女生，但是和很多男生和女生都有了极好的友谊。并且在众多低通过率，如100/1200，5/46,26/150，3/18，的面试中，全部通过，至今，我都逢面试必过。同时在大学中也被同学选为小班长，这在曾经社恐口吃的我看来是不敢相信的。在大学中，和所有人关系都很融洽。即使在北航这种男女比例极高的学校（7:2），仍然会被女生喜欢。我与高中的朋友仍然有极多的联系，有机会就会见面。常常互相帮助。

体育上，因为有活力，在几乎所有体育项目中的进步都很迅速。

**23.25岁SY十多年戒色两年体会**

作者：RebernF

大家好，到今天算是我戒色开始整整两年时间过去了，两年的时间不长也不算短，风风雨雨一路走来，真的有很多话想和大家分享。

写这篇帖子，我只希望把这两年来自己最深的体会传达给大家，希望对大家有所帮助，希望哪怕只是一个人能从我的经历中获益，拯救我们无助而又可怜的灵魂。

和很多前辈一样，我也会先从自己的经历写起，这一部分是很有必要的，因为我自己也清晰地记得两年前的我是抱着多大的期望读读前辈们各种经历来激励自己，这股力量是不容小觑的，我会分几个部分来写，以便大家理清思路，一篇帖子能传达的东西有限，而且个人能力有限，有写得不周到的地方，还请各位前辈朋友们多多包涵，重要的是能从我的经历中汲取对大家有益的东西就好，其他的都不重要。

先介绍一下我大概的情况吧，我今年25岁，去年刚大学毕业，sy至少15年以上，或许快二十年了，这样的数字别说大家了，连我自己都有些吃惊，可这是事实，下面我会详细点说自己的经历，从2016年10月4日身体突然全面崩溃，2016年10月25号接受中医调理半个月，从那时起正式完全不sy，但yy还保留，因为当时只是停止sy，却谈不上真正戒色，2017年3月份正式接触戒色吧，开始了我真正的戒色旅程，2017年5月初接触佛法，从此开始了自己的改过戒色之路。

写这篇帖子，一来是希望把自己的经历写出来，让大家引以为戒，二来是希望大家看完我的经历真正认识到sy的危害，以及怎么戒，怎么克服破戒怪圈，避免一些误区，必然很多新人都不知道到了戒色吧该看哪里，在哪里找精品贴看，戒断反应是什么，戒色真的从开始戒身体就是直线上升恢复的吗？当然不是，戒色的核心是什么？这里简单说下，我本人现在信佛，当然不可否认行善修德的威力和帮助，可我更想强调的是，光靠行善提升正气是远远不够的，我刚开始也有这样的误解，觉得正气足了就没有邪念了，以为精满就不思淫了，但没有那么简单，真正要想戒得好，还是要学会断念，断念才是王道，断念是正行，其他的都是助行，正行助行都不能少，离了谁都不行，但最要紧的还是要学会断念。这是一切的根本。不学会断念，正气再足，也有马失前蹄的一天，断念才是根本的根本的根本，不戒到一定程度无法理解到这一步，可我也得强调，现在看到了，以后才有意识到的可能。

不是说行善不重要，已经有太多前辈强调行善的重要性了，可我得强调比行善更重要的是断念，断念不难，但是得靠努力练习才行，还有，更重要的一点，大家为什么要戒色?那是因为sy危害太大，大到已经不戒不行，不戒就不能正常生活，甚至不戒连命都会没了的地步，我就是这样的存在，不戒就会死，但我想说的是，我们sy这么多年，代价沉重，我们不仅仅要戒色，更要从这一件事情当中举一反三，明白我们身上不仅仅只有sy这一个毛病，还有很多和它平起平坐的重大毛病，我想告诉大家的是，我们会sy，这在没戒之前，无疑是天大的灾难，但从我们戒的那一天起，这就不是一场灾难，而是一场真正的救赎了!但戒色不是一帆风顺的，大家要有耐心，戒骄戒躁。

是一场我们真正脱胎换骨，重新做人，改写命运的救赎了，命运真的是自己造作的，只要我们想改写，就能改写，只要命运可改，那这个世上只要我们想做到的事情，就没有我们办不到的，但问题是我们要知道怎么改，要知道改的方法，这些我借这篇帖子希望和大家一起学习，因为有本书，了凡四训里面都讲到了，这些我后面说，我现在就想提醒大家，我们sy了，种种恶果，这些回不去了，代价之惨重难以想象，可是我们更要从这一件事情当中真正觉醒过来，把身上不好的毛病都改过来，命运想不改变都难啊，我们要举一反三，否则我们这么多年的罪就白受了啊！这么大的代价我们不能只想到戒色啊，难道我们身上就这一个毛病吗？熬夜呢？看电影电视浪费时间呢？这些眼前看不到后果的事情，我们都要能想到啊！

过了两年，我至今不会忘记刚开始戒色时迫切的心情和极力恢复身体的愿望有多强烈，因此刚开始会急于求成，寻找各种方法，相信大家和我是一样的，有各种疑问，但我今天想在写自己的详细经历之前首先打消大家对戒色的一些误解和偏见，我希望大家要会读戒色文章，而不是只是带着好奇读过一个又一个故事，那样是没有意义的，大家只知道读戒色文章，要大量地读戒色文章，可却从来没有自己想过为什么读，读了要从戒色文章里收获什么?所有前辈们的戒色文章其实讲的核心都是一样的，你有没有发现这一点呢？还是只是读过之后心潮澎湃，过几天就恢复平静了呢？这样读法是起不到效果的，很多人说真的根本不会读戒色文章，为什么这么说呢?因为相当一部分朋友读各种戒色文章就是为了寻找各种戒色方法，其实我说句良心话，没有那么多方法可找的，方法不在于多，而在于你有没有抓住关键。

其实戒色关键就是抓住几个关键的点，这几个点你抓住了，无论读什么文章或者学习，或者行善积德都是围绕这几个点来服务的，你只要把这几点做好了，就不会导致破戒，方法千千万，那么多戒色文章你什么时候才能读完，什么时候才能找到自己的方法呢？！等你找到了，你恐怕也不行了，所以我们读戒色文章不能像无头苍蝇一样到处乱撞，不能像在大海里一样找不到方向，我再次强调，所有的你学习的方法和做的所有的事情就是为戒色那几个点服务的，至于哪几个点呢？其实飞翔哥写的比我到位太多不知道多少倍了，就是那戒色十规，不过我也会在后面写出自己的感受，供大家参考。

印光大师开示过，说到所谓的方法，我摘录最精华的一段给大家分享一下，这样讲的，入道多门，唯人志趣，了无一定之法，其一定者，曰诚，曰恭敬，此二事，虽尽未来际诸佛出世，皆不能易也。这段话大意就是，无论学什么做什么，其实依据个人不同，没有一定的方法，要说有一定的，只有两件事情，就是诚恳和恭敬，这两件事情即便是古佛再出世教导也不能更改，说简单一点，就是世上无难事，只怕有心人，再简单一点，就是两个字"用心"而已。所以讲到方法，我们真的不用苦苦寻找，大家听话，好好读读飞翔哥的那篇戒色十规（飞翔经验第126季），读多少遍都不为过，尤其讲到断念的部分，简直就是做一切事情的不二法门。

我知道大家一开始有很多的以为和向往，比如到底戒了能不能好?多久才能好?我会用自己的亲身经历来回答大家这些问题，什么前列腺炎，神经症，失眠多梦，耳聋耳鸣，大量出汗，脱发，我当时已经有快秃顶的迹象了，和其他师兄不同的地方在于，这篇帖子我会着重写写自己恢复的过程，而不会单纯写戒色后的种种美好，因为我不是打击大家，戒色后美好自然是有的，但是和我们想象的样子是完全不同的，不是你幻想的那样，乐，变好是必然的，可是其中的苦也是很多的，真的不是只要我们开始戒色了，一切就都变好了，都是顺境，种种美好，那是痴心妄想，我想打消大家这种幻想，解释清楚在sy与不sy的情况下我们的生活有什么区别？我就告诉大家，sy你的生活只会越努力越惨，而不sy，不是生活就没有困难了，而是你每次克服困难你越努力越幸运，就是这样的，不是只有不sy了，就没有困境，一切都顺着自己的意思了，这是幻想。

我只说实话，和我现实的经历，大家要明白，恢复身体不是只要开始戒色就一直好转，它是个反复的过程，而且要是你伤得像我一样重，你恐怕整个戒色的过程还是弥漫的痛苦多于快乐！在此还请大家想开一点，想想自己sy了几年，什么情况，不要一天到晚只知道大呼小叫说什么我已经戒了多久多久了怎么还没好，想想你做过什么，你应不应该这么快就好起来，恐怕你就清楚了，你是不是该这么快就好起来。凡事多问问自己，应该吗？我应该好起来吗？应该的话想想自己为了这个应该努力过什么？有些朋友又说了，我已经不sy了啊，你是不sy了，可别人不仅如此，还不熬夜，练习断念不yy，而且为了减少欲望少吃肉，积极锻炼身体，为了不看黄，不玩手机不玩电脑，不看电影电视了呢！你做了一点点就自己满足得不行了，可别人做得更多。

这篇帖子我自己下了不小的心思，也是戒色两年的体会，希望看到的各位师兄顶起来给大家看到，我希望多多少少能帮到一些人，多谢了各位师兄前辈了。

我能理解大家的心情，说叫我们不急着好，那是不可能的，我说了这么多，只是希望大家在遇到困境的时候好好反省一下才能继续前进，这些话只是一个提醒的作用，有心人就会记得这些，不会读戒色文章的人，就又去找所谓的戒色方法去了，抓不住核心和关键，其实大家不要觉得我前面这些话是废话，相反这些话才是我这篇文章一上来就想传达给大家的，而不是给大家讲个自己的故事完事了，那也是对大家的不负责任，我也怕误导大家，说的这些都是自己的亲身经历后的体会，希望大家好好思考，思考比阅读更重要，光读不思考读多少都不会有进步，什么事情都是求精不求多的，大家要明白这个道理。

戒色是一个漫长的过程，不是戒两天两个月就没事了，大家还有一种幻觉，想着戒色戒到进入稳定期之后就没事了，自己就可以和正常人一样不用学习不用小心就不会sy了，我从一开始也是抱着这种想法的，但是真正戒色戒得好的师兄前辈不会这样说的，越是到戒色稳定期你就越会小心翼翼守住自己的成果，生怕破戒，因为一旦破一次，无论什么原因，如同决堤的洪水，你是挡不住的，说进入稳定期后就不用戒色的人是不明白断念的重要性，要断念，你的邪念是不会消失的，正气再高也会有邪念，真正的高手不是没有邪念，而是邪念再强大都拿他没办法。大家自己体会一下吧，不要老是活在自己的想象里，只要是个人就不会不生邪念，但人和人不同的地方在于有人能管住它，而大多数人管不住，请理性一点。

凡事都是一个积累的过程，不要想着一天两天几个月一年就能完全恢复，有些人可能伤得不重，但如果你伤得很重，一下子让你好起来你身体也受不了啊，就像你让一个从来没练过举重的人举杠铃他不得吐血啊，但是你让他练习个两年，他就能举起很重的杠铃，这叫沉淀，沉淀过后就会发生质变，这是最明显的道理，我们恢复身体也是这样，不是一天一个样，请您想开一点，恢复的真正过程是你连续很久几乎都没什么特别的感觉，或许觉得没什么进步，反而还会有退步的感觉，这就像跳高，要先蹲下再起跳一个道理，所以不要觉得奇怪，动不动就怀疑，就跑来戒色吧说戒色不管用，你太心急了哥们，说我怎么还不好啊，痘痘怎么还不下去，你那些痘痘是长了一两天才出来的吗?自己问问自己你问的问题是不是个问题。

总结一下读戒色文章的目的，一，读文章一来是读出来戒色到底有哪几个关键点，二，其实也是我认为读戒色文章最有意义的一方面，就是通过每天读戒色文章，从别人痛苦的经历以及结合自己的痛苦的经历里不断地提醒自己在戒色，绝对不能破，这反而是我认为读戒色文章最大的价值，没错，就是提醒自己，也觉得所谓的提高觉悟，大家不要误会提高觉悟是多么神秘的事情，所谓的觉悟就是提高自己的警觉性，警惕心，面对各种容易破戒的情形自己都心中有数，然后用断念的方法断掉。三，读戒色文章从别人的逆袭中激励自己，这也是很重要的一点，往往很多别人的细节能重燃我们的斗志，我们是容易遗忘的动物，好了伤疤忘了疼，记吃不记打，刚开始我们记得痛苦决心戒色，可是身体好转了就什么都忘了，又破戒又开始戒，这也就是进入破戒怪圈走不出来的真正原因，想走出破戒怪圈，就是在自己堕落前警觉把自己拉回来，这就是读戒色文章的作用，没有那么玄乎。

戒色不是一劳永逸的过程，我们得时常提醒自己才能避免破戒，这一点直接和破戒怪圈紧密关联，有心的朋友在这个地方好好体会体会，戒色文章不在于读得多，真正读懂核心内容后，以后再去读就是维持警惕的感觉，仅此而已。大家不要多想，有时候真的是我们幻想得太多了。这种决心戒色的感觉需要我们维持，维持就需要读别人的经历，回想自己的经历，不要逃避回想过去的痛苦，相反你要永远记住这段经历，记住这些痛苦，这样才能警惕以后不再犯。

接下来正式写我的经历，希望上面的话大家更能看到心里面去，比我的经历更重要，那些话是我的经历里提炼出来的，读了那些再来读我的经历才会有针对性，有的放矢，否则只是读了个故事，希望我的经历真的能帮助到一个人就好，我心里太明白了，不是所有人能接受我的经历和说法，但只要有一个就好，我深知只要有一个得益就改变了那个人的一生的命运，因为我自己就是这样读前辈的经历才救了自己的，真心希望有缘人能读到，能读懂我想传达的东西，希望我文章里有其他前辈或许没提到的地方能触动到大家，谢谢，我的恢复过程是紧扣着自己的经历一起来写的，会比较多，大家请耐心读完，不要那么浮躁，静下心来。

以上是我大略的简介，从我完全不sy到今天刚满小两年，其实从我接受中医治疗开始我就能完全断了sy，不是因为我有多厉害，完全是我已经被逼到死亡的边缘了，而且那时有特殊的事情支撑我坚持了下来，那时只有真正经历过的人才会清楚感受到，只要再sy一次，死神立马会来把你拉走，这是我当时最直接的体会，绝对不是幻觉，可能有些朋友师兄觉得夸张，但真的是不见棺材不落泪，我们无法相信很多事情，只有在自己身上发生了，才会相信是真的，毕竟我sy太久了，什么都可能发生，简单的情况介绍到这里，下面开始写我具体的经历。

说实话，我身边并没有什么坏孩子把我带坏sy的，我是无师自通，曾经我也不明白，为什么小小年纪的我打小就对男女之事欲望强烈，这个问题是在学佛后我才弄明白的，后面我会解释，我记得大概四五岁的时候吧，毕竟是第一次sy，所以记忆深刻，大家都知道，小时候我们是不怎么穿内衣的，那是在夏天的一个晚上我盖着毛巾被睡觉，但还没睡，因为受到毛巾被的摩擦，阴部突然直起来，我就顺势隔着毛巾被揉，那是我第一次体验那种快感，从此便一发不可收拾，这是大家常用的叙述，但形容得恰到好处，从此悲剧开始了。

是啊，小小年纪的我就学会了sy，在刚戒色的时候我心里除了悔恨，更多的还有抱怨，当然这都是错误的，我得说出当时的心声，那时我觉得老天爷真不公平，为什么?为什么偏偏这种事情会发生在我身上，我觉得自己那么小，哪里来的辨别是非的能力，那么小哪里知道sy邪淫会有什么后果，哪里知道这样做是不对的，谁来告诉我，明明我什么都不懂，偏偏这种烂事要发生在我身上，凭什么啊，而当我意识到自己人生所有的悲惨都来源于sy时，一切都已经来不及了，我的身体已经全毁了，当时的我真的又悔恨又气愤，觉得老天爷为什么要这么对我，我和很多人还不一样，不是长大后被别人带的，而完全是自己这样的，当时我不明白这些是什么原因，所以还埋怨天地不公呢，现在才知道这是多么可笑的行为。

一直以来觉得自己都是个好孩子，善良乖巧，在学校认真努力读书，性情温和，从小学习很上进，很努力，因此成绩算不得多优秀，可也是中上的水平，打心底里觉得自己算是个善良的人，哼，现在想来真是可笑啊，什么善良的人，哪里知道有邪淫这个隐患在背后毁着自己的一切，说自己善良，恬不知耻，人前人后自己是个好孩子，好学生，可是背地里却一直做着人神共愤、天理难容的恶事，哪里知道万恶淫为首的道理。

从第一次sy开始后，我便几乎不离sy，虽然不能说天天如此，但从来没有断过，可是说来也奇怪，或许是先天身体底子还算可以，所以尽管我那么小就sy了，但是身体没有生过大病，没有很快就变得崩溃，说到这里，最惨的是，我身体现在崩溃后再也不像以前那样能快速恢复了，尽管这么多年来我没有经历过什么大灾大难，可是小灾小难却像雨点一样弥漫我的生活与生命，无时无刻不是活在烦恼与痛苦之中，这些年来我一直在找造成这一切的原因所在，可始终没能把这一切和sy联系在一起。

小学几乎没有什么波折很顺利地度过了，小时候数学成绩很好，也时常考满分，所以觉得自己还比较聪明，但是那时我没有注意的是我身体一直有异样的感觉，但我不明白是为什么，以为是正常现象，后来才知道是sy导致的，小学时候我就发现了，我觉得自己的身体不协调，浑身不得劲，头皮特别多，那时候每天上课就是挠头皮，头皮能撒满桌子，从小就一直有白头发，吃什么都补不上来，我早早就注意到自己指甲盖没有月牙，全都没有，我以为这是正常的，其实是因为我一直以来在sy导致的，到了初中后，成绩在初二有了突飞猛进的变化，初一一直都是年级两百多名，初二一下子越入年级前五十，当时所有人都很惊讶，我自己也不明白为什么，一直保持着这样的分数到中考，但其实早在那时我就已经严重感觉受到sy的影响了，到了初三我明显感觉自己好像很多东西记不住了，学了就忘，但因为我平时很刻苦，所以基础打得很牢，老师们都觉得我能考出不错的成绩，600多分肯定没问题，但我当时是没有信心的，不过也还是考了580多分，勉强进了当地一个重点高中。

从我开始sy后，一直到开始正式戒色，期间我几乎没有断过，唯独有段时间，心里喜欢了一个女孩子，觉得sy不好，不干净，强忍着戒了一段时间，那个时候还是觉得心里喜欢纯净的心灵，可是好景不长，强戒只能维持短暂的时间，sy还是一如既往地开始了，到了高中，我学习成绩越来越差，不是我开始玩，不是我不努力，而是我的脑力精力越来越跟不上了，开始听不懂老师讲的内容了，引以为豪的数学越来越差，从小希望自己考个名牌大学，一鸣惊人，到高考时，觉得不管怎么样，至少得考个一本，毕竟自己真的很刻苦，很努力，可到了高考，发现自己连个二本线都差五十分，但那个时候的我虚荣心强烈，我瞒着所有人说自己过了二本线，那个时候谎言漫布我的生活，我欺骗父母，欺骗朋友，欺骗自己，胆小如鼠，连我爸妈都不知道我没有过二本线，我居然还瞒过去了，那时每天活在心惊胆战的世界里，生怕自己的谎言被揭穿，用各种谎言来圆，最终我准备了上高四，我觉得只要再来一年，我肯定能考个一本，但令我没想到的是，我那时的身体根本不行了……

我学习成绩不仅没有提升，反而连之前会的也不会了，记忆力越来越差，在高四的日子里是我最痛苦最煎熬的时光，我一边辛苦瞒着别人自己高考的成绩，生怕被别人知道自己高考考了多少，一边在高四的班级里苟延残喘，我是插班到高三的班级里和大家一起学习的，可是从我第一次月考开始，我的成绩就不如高三的学生，那时一直活在自卑里，每次最怕月考，也最怕月考后班主任按成绩分座位，那时我已经落到班里倒数了，生怕班主任问我高考的成绩，也怕被班主任退学不让我上了，我也是在高四，正式开始大量看黄片的，这确实是身边同学环境影响，可是sy却是我自己早早就开始的。

我至今都不敢回忆那时高四的日子，由于开始看黄片，sy更加严重了，我的脑力也更加衰弱了，其实早在那个时候开始，我就已经有神经症的前兆了，只是当时我并不知道自己精神痛苦的原因，以为是学习压力大，但那早已超过学习压力大的范围，就这样，我在几乎令人窒息的氛围下熬过了那一年，又终于迎来了第二次高考，其实那时早在高考前我就料到自己或许还不如第一年考得高，可还是心生幻想，以为自己能考上什么名牌大学，真是痴心妄想，成绩可想而知，但毕竟还是幸运的，我勉勉强强过了二本线，带着一腔的不情愿上了个二本的大学，开始了大学生活，也开始了疯狂地sy，直到身体彻底崩溃。

其实在刚上大学的时候，我的身体就已经亏损很严重了，很多症状已经明显地出现了，只是我一直不知道是怎么回事，也没有在意，我说话说久了就头晕目眩，双手发麻，我不知道为什么，聊天和别人聊久了脑袋就开始发麻，根本不知道自己在说什么，身边的人都说我说话不带脑子，我也不想那样被别人讽刺，但却无能为力，那时我的神经症已经越来越严重，我开始对所有的事情提不起兴趣，觉得自己越来越冰冷，越来越麻木，越来越自卑，说话声音越来越小，有时候自己都觉得自己怎么好像变娘了，那时由于肾气亏损，我脚底板前半个脚掌都是白色的，从小就这样，脚一直出汗，我以为是自己天生汗脚，到了大学就不只是变白了，而是脚趾开始半个脚掌皮肤都是白褶，就像是水泡肿了一样，我以为是脚气，可是不管抹什么药都不见好，直到我开始第一次喝中药脚底板的白褶都不见了，我才知道原来一切都是sy导致的。

我带着满腔的不甘来到大学，心里还是不甘心，执着于学习，等着考研再次改变自己的命运，说真的，在大学里我除了sy这点外，学习上真的很刻苦，可我不明白，为什么别人都是越努力越幸运，而我却越努力反而越惨，我不懂，我觉得老天爷对我不公平，把怨气都撒在天地不公上，哪里知道是自己自作孽啊，我一直也深深地相信，努力是不会背叛自己的，只要肯努力，总也一天我能改变自己的命运，一雪前耻，我一直抱着这样的愿望活着，只可惜啊，我没有注意到天生的诅咒一直跟着我，到了大学后由于买了自己的笔记本电脑，美其名曰是为了学习需要，的确我在学习上用了电脑，可是也为我看黄sy提供了更多的方便。

大学的宿舍环境并不算好，我的舍友虽然人都算善良，可是都看黄，我虽然从小sy，但是心里始终想保持纯净，有时候还强撑着面子不和他们同流合污，因此我从来不当着别人的面看黄，心里甚至还看不起他们，又哪里知道，自己背地里照样做着见不得人的勾当，明明自己还不如别人，心里还看不起他人，相信很多朋友和我有一样的心理吧，其实我们反观自照，真的还不如别人呢，实属可悲啊。因为一直想改变命运，我在大二就早早准备考研，而那时我没有注意到的是我的身体正渐渐走向地狱一般的边缘。

大二开始，我神经症就开始升级，逐渐有了濒死感，那时我做什么都做不好，觉得自己一无是处，无论我怎么努力做什么事情，都不会有回报，我非常喜欢英语，在大学里把英语当做头等大事，非常非常努力地学习英语，可最终连六级也过不去，四级都是到了大四才过去，每一次四级成绩出来我都会觉得天塌了，不明白为什么，我明明已经那么那么努力了，怎么连这点事情都做不好，想想小时候的我，真的这么差劲吗？我带着满腔的怀疑与不甘心，带着所有的一切的怨气和怒火，将一切都压在了考研上，我当时由于神经症的缘故，其实也是拜神经症所赐，把我逼到那种偏激的地步，我觉得不管怎样，只要我拼命去做一件事情，用尽所有的力量来做，哪怕就一件，我一定能做好，因为我什么也做不好了啊，只希望能把考研考好。

为了更好的准备考试，我早在大二下学期就一个人搬出去住了，当时确实是为了好好准备考试，可是同时伴随着的也是更加几近疯狂地sy，因为一个人住，花了很多钱，买了平板专门来听课，可惜，一切都毁了，我当时觉得要考试，也要锻炼身体，于是每天长跑三公里，我以为这样身体会越来越好，可哪里知道，跑步回去后，心里就会空虚，就开始捧着笔记本电脑疯狂地看黄，然后sy，在大三期间，我几乎有4个月的时间是每天长跑三公里，每天就立马sy，对常人来说，跑步是锻炼身体，可对我来说，无异于雪上加霜，更加快速地把自己逼入死亡，sy后我又开始跑到图书馆里学习，说真的，当时我的执念很强烈，觉得人生就在于考研了，拼了命我也要考上，其实那也是神经症把精神逼入绝境导致的。

终于有一天，我sy出了精血，当时把我吓坏了，虽然只有少量血丝，但我知道再这样下去肯定会出事的，可我不知道会发生什么，其实早在小时候我就预感到了，sy将来一定会出事，但我不知道会发生什么，那只是一种来自本能的感觉，闪念而过，我后来就不想那些了，可是射出精血后我知道我不能再sy了，于是隔了好一段时间我都没有再sy，但毕竟只是暂时的，好了伤疤，忘了疼，我们都是这样，过了一段时间后我觉得没事了，又开始sy了，在此，特别提醒各位朋友，sy是会严重上瘾的，当时的我根本想不到后果什么的，出来症状当时害怕一下过几天便忘得一干二净，又开始sy，几乎到了丧心病狂的地步。

大家可能无法理解我当时的心境，更不会明白已经都那样了我怎么还敢sy，说真的，我当时根本就想不到这些了，神经症越发严重了，我后来到了看黄看到了毫无知觉，终于我发现自己早泄了，其实在遇到戒色吧之前，我都不知道早泄是什么？虽然早早sy，可我对性知识却一无所知，不知道肾虚是什么，想来真是可笑，很多连常人都知道的常识我一点都不知道，那时除了sy之外，就是学习，跑步就是当时我的生活，sy完了我根本顾不上想这些，就跑去学习去了，因为我根本没有想到疯狂sy后到底会对我造成什么样的影响，没有得过神经症的人恐怕无法体会我们这些人是如何在死亡边缘挣扎的，到了大三我的神经症已经很严重了，明显到了抑郁症的地步，我生平感受到什么叫生不如死，那种痛苦是来自精神深处莫名的难受，你不知道为什么，好像看不出你哪里不对劲，可就是痛苦难耐，你说了别人还不会信，觉得你杞人忧天。

和各位朋友说一下，看黄sy到后面你会对那些东西看见了毫无感觉，麻木不仁，尽管如此，你还是在拼命地找各种黄源看，普通的黄片根本满足不了那时我的欲望，心里只有空虚，但还是不断地找，人性不断地流失，直到把人榨干为止，我眼睁睁看着自己sy，从小时候开始，当时sy，是不会射出任何东西的，只有快感，隔了几年后我第一次射出来精液，那时根本不知道是什么，我根本不知道精液这回事，以为是变粘稠的尿液而已，哪里知道那是身体最宝贵的精华，是骨髓，是脊髓，是十滴血才凝结的一滴精液啊，再到大学我发现我的精液变成淡黄色了，以前是乳白色的，再到后来完全就变成没有颜色的水样了，这是在大三时候的事情，没有经历过的朋友可以了解一下这个过程，尤其是神经症，当有了神经症时，地狱般的痛苦也就现前了，也就意味着我们的人性开始消失了，这并不夸张，因为你那时会觉得一切在你眼里都变得麻木不仁，你真的会变成没有感情的东西，对家人朋友，完全感受不到亲情友情的美好，有的只是欲望邪淫，对什么都无动于衷，那种感觉真的很可怕，只有sy十年左右或者过度频繁sy，以及大量熬夜的人才会患上神经症。

我大概的sy经历的详细情况就是这样了，有很多细节没法说，也不方便说，像我们这样的人，做这种事情，恬不知耻，恐怕很多人已经麻木到没感觉了，当然也做过很多见不得人的事情，除了看黄，我们这种邪淫的人怎么可能没干过坏事啊，只是这些事情不能说，大家自己也做过，自己反省吧，我对自己的亲人朋友都有过不耻的思想与行为，虽然都是背地里偷偷做的，可是天地看得清清楚楚，而有些人也发现了我的丑陋行径，只是没有揭穿我，碍于亲人朋友的颜面吧，做了这等见不得人的事情，大家还觉得自己是无辜的吗？还觉得自己是个善良的人?要是将我们这些所做所为都公之于众，我们何止是身败名裂，大家很多事情自己反省一下就能想到，自己真的无辜?自己真的没错?还是自己早已把起码的人性丢失了?

接下来就是我身体彻底崩溃，以及遇到戒色吧佛法的种种经历了，先说我身体的崩溃吧，我和很多前辈的经历不太一样，就像我之前说的，虽然我那么小sy，但是特别重大的症状并没有在我身上发生过，要说比较明显和严重的，就是大二时的慢性荨麻疹了，浑身游走性刺痛，身体表面没有任何症状，但浑身就像针扎一样，发作的时候就是精神一紧张，像针一样在身上走一遍，那种感觉真是也叫人生不如死啊，得了就知道什么叫害怕了，这个症状很多前辈都有，但我真正浑身症状爆发是在这之后了，也就是我一开始所说的身体全面崩溃，2016年10月4号，这一天我记得太清楚了。

我之所以说和其他前辈症状爆发不一样，不是说症状的类型不一样，而是我的症状几乎是在一天之间同时发作的，而且自2016年10月4号之后就再也不能恢复了，就是这么决绝，有时候我也不明白，但就像拧过头的瓶盖，再也不能像正常的瓶盖能拧紧了，不知道是不是我先天底子好点还是什么原因，虽然sy了十几甚至将近20年，但以前sy完了之后几乎什么感觉也没有，第二天还是该干嘛就干嘛，直到大三开始，出现sy了之后一周才能恢复的情况，但是一周之后还是能够恢复完全正常，一直以来都是如此，一周之后照样活蹦乱跳，什么事情都没有，可是10月4号，那一次不同，而且那一天我并没有sy，而是白天在图书馆里，突然觉得阴部欲望强烈，趴在桌子yy，只是yy而已，那一天之后一切都不同了，我终于迎来了20年种下的恶报……

是啊，地狱一般的恶报，可能大家不能理解，但是大家能理解的是，每次自己sy过后，身体可能会有些不适，但是过些天后就会恢复正常，像没事人一样了，严重点的朋友可能一周就能恢复，不严重的第二天就没感觉了，但是大家请相信，这种情况只是一时的，继续sy下去，有穷尽你想象也想不到的痛苦，那就是你觉得你失去了所有作为一个正常人都不能做的事情了，你就知道自己多可怜了，就知道害怕是怎么回事了，有些朋友不相信yy对身体有伤害，让我的经历告诉告诉你yy到底有没有伤害吧，以为不sy就没事了，简直是痴人说梦啊，这些留到后面再说，先说那天都发生了些什么吧。那天上午我就趴着yy了一会，起来后看了没几分钟书就觉得浑身不舒服了，双腿就像被抽空了一样，一个字也不能看了，脑袋就像有一个锅盖扣在头顶一样，头晕目眩，我开始觉得头疼，浑身冒冷汗，我觉得自己不行了，就回家躺下了，以为躺一会就会好了，当时已经到了考研的后期，当时我的心都还是挂念着考研，可是我根本不能学习了，但说句真的，那个时候都没有把所有的一切和sy联系在一起，不知道自己怎么了。

那天，我在家躺到了中午，可是情况不仅没有好转反而变得更严重了，感觉身体里气息乱窜，有些地方是空的，有些地方是实的，头晕得厉害，我以为是自己压力太大了，所以想出去走走，下午去了市里，在路上实在难受，我就去电影院看了个电影，以为过会就好了，结果我才发现，我的一切全都变了，全都好不了了，一直延续到今天，我都再也不能像以前那样sy完了，过几天身体自己就恢复原样了，毕竟我是sy了那么多年的人啊，我才明白身体已经没有自己调节的能力了，体内的循环崩溃了，那时的我还没有想到这么远。

我依旧抱着幻想，觉得一个礼拜过后我肯定就没事了，因为以前都是这样好的，可是一周过去了，两周过去了，我的症状一点都没有好转，最可怕的是，我说一切都变得不同了，不只是上面的症状没有好转，而且一切可怕的症状一时间都找上门了，我突然不能久坐了，虽然很难受，但因为准备考试，我还是时不时去图书馆看书，可是那时我才发现，我坐久了前列腺部分开始刺痛，根本不能坐，隔一小会就要上厕所，可是并没有什么尿液，但就是想上厕所，而且去了厕所半天尿不出来，晚上睡不着觉，开始耳聋耳鸣，失眠多梦，那段时间所有的症状一起来了，我根本应接不暇，当时的我甚至都不知道什么是前列腺炎，什么是尿等待，什么是肾虚，由于时间一天天过去，考试又在眼前，身体又不见好转，我害怕极了，当时在外省上大学，在当地自己一个人跑去医院做各种检查，结果什么也查不出来，终于去看了一个中医，当时我说了自己的症状，那个大叔有五十多岁了，毫不避讳，笑了一下，问我是不是有sy的习惯，我当时本能地就说没有，因为他是主任医师，旁边还带着两个年轻女护士，我怎么好意思承认这种事情啊！

当时他给我开了两盒丸药的中药，我回去了，吃了两颗，第二天觉得自己好转了，以为自己马上就好了，可谁知道，我的症状太严重了，那个医生虽然听我的症状知道是怎么回事，可我觉得他的医术还是有限的，并没有看出来我身体到底多严重了，但是那个叔人很好，我第二次再去时，顶不住压力说了自己有sy的毛病，当时说这句话时女护士还在，可我顾不得那么多了，觉得救命要紧，其实在第一次看完后，大叔问我是不是有sy，我回去后写日记终于将自己的一切和sy联系在了一起，到了大学后我几乎天天写大量的日记，写了几乎自己生活的方方面面的不顺和身体的异样，所以我并不是在来到戒色吧把自己的不顺和sy联系起来的，是自己写日记写出来的，于是我很快把这一切联系在了一切。

可是，一切都太迟了，我意识到的太晚了，身体已经再也回不去了，不是我能做什么措施就能弥补的地步了，二十多年的积累终于爆发了，那个医生开的药恐怕是救不了我，因为当时我的症状一天比一天严重，考试又近在眼前，我心急如焚，迫不得已打电话和爸妈说我病了想回家，爸妈问我怎么了，我也说不清楚，不好意思说我sy，但让我快回去，于是我10月25号为了赶时间坐飞机回家了，当时回家后第二天爸妈就带我去看中医了，那是他们都认识的中医，我问爸妈他行吗？爸妈说反正我们老乡去看的去了都看好了，我那时知道自己什么情况，只想快点看医生，吃药好了回去准备考试。

终于见到医生了，他给我一把脉说，幸好现在来了，要是再晚一点时间，我也治不了了，事先声明，本人在这里完全没有打广告的意思，纯属写个人经历，这段经历不得不写，所以请看到的吧友尽量不要询问关于医生的情况，不是我不想帮助大家，一来是大家没有严重到我的地步，你有sy将近20年吗？二来不管是飞翔哥还是各位前辈都不建议大家乱投医，请大家理性思考，我戒色两年不是靠看医生戒下来的，说真的，看医生喝药也有不利的一面，那就是喝了中药后欲望会变得异常强烈，多年sy突然喝到药物欲望之大超乎想象，我当时喝了之后就觉得精液就像自己要射出来一样，短短半个月时间，我觉得非常煎熬，从我写日记意识到sy的危害后就下决心一定要戒色，可是那时喝了中药之后的欲望之大，我好几次都差点再sy，若不是当时濒死感强烈，觉得只要自己再sy一次，马上就会卧床不起，再也起不来了，我实在不敢，而且当时考试一直在心里，忧心忡忡，所以当时的我可以说是有如神助才勉强撑过了那段欲望期。

还有一点就是，我在一年多前写过一篇帖子，题目大概是sy10年，重拾灵魂，29000字的帖子，但是那个百度账号因为我一直顶帖精品贴被百度贴吧永久封禁了，说是流水贴太多，试了很多次都没申请回来，所以我不得已又开了新账号，这里关于写看医生的经历在那个帖子里也有写过，飞翔哥还摘录过，所以有看到的朋友不要觉得我是在抄写，那个人是我，嘿嘿，不知道那个帖子的链接还能不能发出来，我待会试试附在这篇帖子后面，因为新开了账号，写这个帖子我希望再把经历说一次，希望有些地方能触动大家，说实话，看医生只能是管一时，而且有些时候看了并不一定是好事，恢复是暂时恢复了，可一旦恢复身体自己又觉得自己快好了，又开始sy那个后果更可怕，得不偿失，在此，我写这段经历不是鼓励大家看医生，而是从我看医生的症状前后对比来证明一切都是sy导致的。

大夫把完脉，摁了摁我小腹，说有没有想尿尿的感觉，我立马说有，因为终于问到我心里了，我当时特别激动，他又问我有没有掉头发，我说最近掉得很厉害，他说看我发质也不太好，给我开了药，我立马问，得治几天，我得快点回学校，他说9天，我说行，九天是我能接受的，后来几次他叫我拍了个前列腺彩超，说没什么大碍，就这样，我在家里喝了九天中药，那九天当真难熬，欲望很大，我非常自责，觉得都已经这样了居然还想sy，真是不要命了，那时压力之大难以想象，看着爸妈我觉得对不起他们，怎么就把自己害成了这样子，顶不住压力我和爸妈说了实话，说我sy了，爸妈似乎懂sy有害，说我怎么那么不懂事，大家都哭了。

这九天我非常珍惜，因为想快速恢复过来，好好看书，所以妈妈每天给我熬药，我自己特别积极喝中药，一点都不觉得苦，每天喝完药下午跑步，觉得只有运动了药效才能快速吸收，也的确是这样，那九天喝完药了我好得很快，感觉一切都不一样了，觉得自己身体和灵魂好像变干净了不少，我突然意识到自己从小到大一直sy，从来没有体会过一天正常人的感觉，那时是我头一次真心想彻底戒掉sy，好好体会一下什么是不sy的生活，那种感觉就像是生活在泥潭里终于走出来的感觉，九天后我立马回学校了，觉得自己完全好了，一回学校，身边的人说我气色真好，只有我知道那是多年sy后头一次得到洗礼才会表现的脸色。

回去后我突然发现脚底板的白褶不在了，不再像以前一样走几步就大汗淋漓了，头发那几天也变了很多，这时，我才从心里肯定自己的猜测，果然一切都是sy惹的祸，因为喝药后这些居然都消失了，可我想说的是，这种好转只是暂时的，药效的作用毕竟敌不过二十年的sy，一个月后，也就是在12月初，我没有sy，但身体还是再次崩溃了，回光返照吧，一切又回到了原点，但这次和一个月前症状不同，不是sy后那种难受，只是身体单方面的崩溃，可是由于考试，我执念又强，因为我当时报了清华，我压上了自己的一切，所以觉得死也不能放弃，虽然我在考试前意识到了sy的祸端，可一切还是来得太迟了。

天地良心，我觉得当时我真是穷尽自己所剩的所有力量来准备考试了，可多年的伤害太重了，我记忆力脑力精力完全跟不上，尤其是还是不能久坐，腰疼得厉害，到了十二月份之后，身体新一轮的疼痛开始了，我觉得当时每过一天都是一种在地狱的煎熬，我是熬到最后一天的，我自己都佩服自己当时能坚持下来，其实我是不得不坚持，因为我不知道我不考试了还能做什么?我更害怕自己又变得一无是处，变得没有自己的容身之处，我好害怕，强忍着撑到了考试，所以在欲望期最高的时候，我在准备考研，正是这样，我幸运地度过了欲望高峰期，不，是第一个欲望高峰期，因为其实每次肾气恢复一些，欲望就会变强一些，可是都没有我们刚开始戒色的那次强烈，但要是不学习戒色知识，不学习断念，我是不可能戒到今天的，所以大家千万不要误会，把希望寄托给让自己忙起来，就以为万事大吉了，很多时候太忙了反而身心疲惫导致破戒，至于如何真正克服反复破戒的怪圈，我稍后讲到。

以上便是我戒色前的主体经历和开始戒色的缘由了，但这只是戒sy而已，谈到真正戒色，还是幸运的遇到戒色吧开始，不遇戒色吧，我恐怕早就破戒至死了。可想而知，考研我必然是以失败告终，连国家线都没有达到，因为我实在背不下来东西，脑力不可能短时间内恢复，从这里开始，我就要讲到大家戒色的误区了，身体恢复绝对不是立竿见影马上就完全恢复，我就是活生生的例子，尤其是像我一样，已经sy十多年，早泄甚至阳痿的边缘，请大家在戒色想着自己到底多久能恢复前首先反思一下自己sy多久和自己的身体状况再说，不要急功近利，觉得自己戒了几个月了怎么还不好，别人怎么就好了，请您冷静思考一下您和别人情况一样吗？要对比得找情况一样的对比，而不是抓住个人就对比。

说了这么多，我还没有系统说过自己的症状呢！这里集中给大家汇报一下，明显的有齿痕舌，指甲的月牙没有，十个手指从小就没看见过，指甲盖是竖纹多，一看就营养不良那种，指甲周边的皮总是起毛刺流血，从小就有白发，到前年为止后脑勺一圈都是白的，前面白发少，脱发已经很严重了，而且头发很蔫，一看就是那种没精神的情况，非常干细，眼睛是屎黄色，没有光泽，从小只要稍微动一动就满头大汗，和洗过脸一样，其实是肾虚，说话说久了就头晕，这一点也是从小就有，到了后来就很严重了，前面提到的所谓汗脚和脚气，但不是脚气，而是肾虚，有相同症状的朋友要注意啦，尿频，尿急，尿等待，轻微前列腺炎，齿痕舌，这一点还是大夫给我指出来的，就是舌头很大，周边有牙齿压下去的凹坑，脑力记忆力急剧下降，几乎快痴呆了，最严重的神经症，抑郁症，失眠多梦，大家注意，我们这个年纪多梦是很不正常的，有这种情况的要注意一下啊，耳聋耳鸣，但这个症状没有困扰我太久，头晕头疼，sy后双腿像抽了骨髓一样发软，不能看东西，尤其不能看书，不能久坐，熬夜后和sy的后果一样可怕，我也是到后来才意识到sy是会上瘾的，有sy情况的，恐怕其他生活习惯也不好。

比如看电影动漫，这些我都到了上瘾的地步了，自己都没有注意到其实自己的心灵早已扭曲变形了，自己丝毫没有察觉，连基本的感情都快丢失了，希望这一点大家尤为反省一下自己有没有，气短，经常深呼吸，打哈欠，神经永远都绷着，放松不下来，什么都记不住，转头就忘了，至于很多精神上的痛苦，言之不尽，说之不绝，那都是只有得了神经症的病友才会体会到的，没得的人还以为别人在胡说八道，所以我就不说这方面了，除了苦涩只有更苦涩。

还有最重要也是大家最关心的遗精的问题，我前面好像忘了提到了，我自然戒了这么久也避免不了会有遗精的情况，但我克服了这个困难，否则也不会恢复下来，这点我留在后面专门说一下，下面说说恢复的大概情况，再下面说说这两年来发生的事情和经历，以及断念的核心和给大家推荐看的东西，这是大概的思路。后面有什么想起来再作补充，我想尽可能写得详细一些，不同的朋友看到或许有些人觉得没有而有些朋友恰恰就希望看到我写的某些经历，所以各位还请包涵，不要嫌我写得啰嗦，一篇文章能表达的东西有限，我既然写了这篇文章，就希望把它写好，真的帮到大家，大家有什么疑问也请随时提问，我会尽自己所能回答，谢谢大家了。

说到恢复，我得上来就和大家说实话，恢复的整个过程还是比较艰辛和缓慢的，除了刚开始戒色那会变化特别明显外，到后来的时间都是缓慢进行的，我自问自己绝对算是很努力很用心而且方法也是很正确地在戒了，可是实话，我伤得太重了，比自己想象和以为的要严重，我没想到自从那一天之后我的身体再也回不到从前那样了，这不是吓唬大家，所有人sy下去这是迟早的后果。我的早泄情况不清楚，但是从遗精的情况来看，遗精后我身体依旧还会受到或多或少的影响，说明早泄是远远没有恢复的，因为学佛的缘故，我吃全素，每晚9点半必须睡觉，雷打不动，sy后的我再去熬夜，我自己亲身体会过熬夜的危害和痛苦丝毫不在sy之下，要我自己的感觉来说，我觉得神经症最直接的原因恐怕是熬夜。

和其他人学佛不一样，我学佛只一句佛号，真会学的人明白，不用搞那么多，一句佛号就足够了，以此来断念，后面我来解释为什么，我每天早上五点起床打坐一小时，这是恢复神经症最快速的方法，非常管用，有兴趣的朋友可以百度南怀瑾打坐学习一下，大家不要觉得迷信，这没啥迷信的，很多人不相信，我敢打赌，你早上起来只要试一次你就知道有用没用了，一次就能让你相信，很多人一次都没试过就知道在那里喊叫迷信，一次不用久，少则十分钟，多则半小时，你自己体会一下打完坐后是什么感觉，你就不会说别人骗你了，不用冥顽不化，自己做了试了再去评价，还没做你说那么多不都是废话么！

固肾功拉伸我每天都做，不过我更推荐贴吧一位师兄的拱头功，大家可以直接在戒色吧搜索就应该能找到小视频，个人觉得非常有效，我这一次遗精是控制在四个月多才遗精的，每天做的事情不需要多，真的做好这几件就够用了，我现在不玩手机，在一线城市工作，不在家乡，电脑平板一个没带在身边，我知道带在身边就是无尽的恶魔，除了工作时间我是不玩手机的，个人对手机没有瘾，真的，只要我不看黄，我就不会sy，我就能保证这一点，因为我们会sy只有两个途径，一是yy，二就是看黄，其他情形你是不会sy的，yy我靠佛号断念做到了，看黄我压根不给自己这个机会接触，我都是用最简单的网络套餐19元的，手机里除了百度什么都没有。

讲到这里，我想好好和大家说说关于断念和看黄怎么破，怎么扛过破戒怪圈和欲望高峰期了，怎么控制遗精，等等重要的问题了。首先先说欲望高峰期的问题，我得和大家说欲望高峰期是有阶段的，也是分情况的，不同的阶段不同的情况我们都要有对策，但我刚刚说过了，方法其实没那么多，你平时多留心就够了，不要把自己搞得那么累，哪那么多方法呢。

第一个欲望高峰期，就是我们首次戒色，这个高峰期是欲望反扑最猛烈也是最难克服的，通常会在戒色后二十天一个月左右出现，更快一周就有，怎么熬过去呢？大家想开点，第一次那就是靠硬熬，靠毅力，靠决心，靠各种办法，想法设法熬过去。

我知道说到这里又有朋友说了，戒色吧抵制强戒，朋友，听我把话说完您再作评价，我没有说过戒色要强戒硬戒能成功，我只说在第一个阶段，我们需要有强硬的态度和方法，你自己想啊，刚开始戒色，你哪里有什么定力，戒色文章都没读几篇，更不要说断念修心了，要知道断念，修心，行善，改过，这些都是需要花时间来做的，需要积累，怎么可能你一下子就跑出来定力了，在这个阶段少不了学习，可是这时候在欲望面前什么都是苍白无力的，就是得有强硬的态度和毅力，没有这一点，熬过去断无可能，直接导致的后果就是破戒怪圈，进入死循环，因为你总挺不过这一关，说真的，刚开始戒你还没来得及找定力呢，就已经破戒了。

我说的强戒只适合在刚开始的时间里，因为欲望不等人啊，不等你定力变强了它才跑过来，它就是趁虚而入啊，所以刚开始一定要想方设法避免破戒，我在一开始就说了，要想戒色就要抓住几个关键的点，抓住了戒色并不难，抓不住你就只能破戒，可是你得会抓关键的点啊，你不知道，我来告诉你什么是关键的点，首先，你得找到破戒的源头，做事情也是这样，从源头上切入，你得想明白你为什么破戒，我刚刚说过了，有两个原因，一是yy，二是看黄，那么在第一个阶段控制yy你是没那个本事的，你得先从第二点做起。

怎么做，当然是从断黄源做起了，在这里我得说一句了，这一点你要是做不到，就不要说你想戒色，你断不了黄源你戒什么，别怪我口气冲啊，堂堂男儿，立于天地之间，本该有所作为，却整天躲到角落里看黄，这样的人不是老天不救你，是你自己不自重，难道别人天天也是这样吗？很多sy的人看不起身边的，觉得别人不如自己，凭什么比自己好啊，人家没sy，你怎么就sy了呢？这一点你看到了吗？要断黄源必须果断，看电脑的不用电脑了，看手机平板的不用手机平板了，很多朋友又说了，现在离不了电脑手机啊，我说你在家里别留着，单位该用用，家里不用你不会死。

当死亡真的来临时，你就知道什么都是浮云了，什么手机电脑，人活着只要健健康康有饭吃有地方睡觉，能活蹦乱跳就是最好的了，当你真正戒色后，什么福报都在后面等着你，可你就是耐不住寂寞现在非玩手机电脑电影，那谁也救不了你，这就是方法啊，不是没有告诉你，你不肯做啊，有什么办法呢！还有就是擦边球，这很危险，我之所以不让大家看电影电视就是因为当今可以说没有一个电影电视没有露点镜头，你戒色久了会对这些敏感，欲望来得非常快，这都是源头啊，你得断才能戒得好，不断有什么办法呢。刚开始戒色让自己忙起来确实是有效的，有事情做，你刚开始没有独处的能力，就要先避免，当然这些都是权宜之计，若想真正戒色还得有真的断念功夫。

这是第一个欲望高峰期，接下来等你戒色一段时间后，会有很多个戒色高峰期，不是一次性的，每次当你肾气恢复，欲望就会变强，这个时候你就要小心谨慎地过活了，当肾气恢复时身体是有变化的，我得把这个现象和大家分享一下，我第一次肾气恢复是戒色后半年多才出现的，也是第一次遗精的出现，很多人很快就会出现，我之所以这么久还是因为自己伤得太重了，肾气恢复时，整个身体像个皮球一样会变得鼓起来，你会觉得像充满气一样，鼓鼓的，头发什么的会发软，有异样的感觉，会晨勃，会觉得嘴里有气一样冒出来，这些是感觉，不是真的有气冒出来，皮肤肉会觉得变得很嫩，这时候也意味着你快迎来遗精了，但不是马上就会，可能得过几天，当时我的前列腺因为感觉精满了好像憋着尿一样，我当时很害怕，觉得这样会不会对身体有害，其实不是这样的，身体就像海绵一样，会慢慢把这些肾气吸收掉的，你如果没遗精，过几天身体自己憋下去了，那说明身体吸收了，肾气恢复不会直接被身体吸收，会浮在身体表面，像皮球一样撑起来，相信有前辈和我一样的经历，这绝对不是谈玄说妙，是我个人经历，没有的朋友也无需抵触，你没有不代表别人没有，这些我只说给有这些情况的朋友听，对他们或许有用。

这样的过程或许会反复进行，每一次经历后你的身体就会比之前好一些，但都是按月计算的，不会几天就出现这种情况，接下来说熬夜的问题，sy的人多半习惯都不好，会sy几乎都是在暗夜一个人躲在角落看黄做这种下三滥的事情，所以想不破戒就不能熬夜，尽量十点前睡觉，熬夜基本不sy，照样恢复得不好，熬夜的伤害不在sy之下。再就是饮食，有试过的朋友会发现，吃素真的比吃肉欲望少，烦恼少，真的可以减少遗精，有用没用自己去试过，试过之后去对比，不相信别人的话，你自己试试好吧，别没试就说不管用，只相信自己，那你永远没有进步。

还有就是遗精的问题，这很关键，因为我一年内几乎没怎么碰到频繁遗精，以为自己不会有这个问题，还以为是自己戒得好，但我错了，只要我们戒色，就必然会面临频繁遗精的命运，第一年我之所以没有频繁遗精恐怕也是因为伤得太重，没什么可遗的，外加一直吃素念佛，做固肾功和拱头功，所以第一年很幸运地度过了，没有遇到频繁遗精的事情，我遗精都是一个月甚至两个月以上才遗，但就在快一年多的时候，我突然出现一周一次遗精的情况，瞬间让我的身体回到解放前，自问没有破戒，却遗精了，我发现，其实每次遗精后，身体欲望都会变强，而且短时间内都可能再次遗精，但这次没能控制住，一个月内遗精三次，我神智顿时不清楚了，各种症状开始发作，害怕极了，但我很幸运，很快找到了克制的方法，除了做固肾功和拱头功断念之外，我注意到了导致遗精的几个原因，和什么时候会遗精。

有时候是双腿睡觉把阴部夹住压迫导致的，有时候是吃了刺激的食物，有时候是被子太厚，有时候则是吹空调，吹空调是很伤肾气的，绝对会导致遗精，我有过多次经历，有时候是睡觉趴着睡，睡觉一定不能裸体睡，还要穿个短裤或者秋裤，最重要的是我遗精有一半会做梦，但是由于断念的缘故，我经常都是遗精前都梦到自己后悔得不行开始猛念佛号，这一点得念多了才会出现，我在这里想告诉大家一个控制遗精的小窍门就是，在快遗精前醒来，很多人听了又说怎么可能做到的，哎，我又得说了，你试了再说好吧，大家自己回想一下，在遗精前你自己是有感觉的，但是你会贪恋那种感觉，导致遗精，其实那会你已经几乎是半醒状态了，只要你肯猛然醒来是做得到的，你只要有这个警惕心，不让自己在做梦时遗精，就真的管用，你就真的能醒来，我亲身经历了，只讲给听得懂的朋友听，关键就是你在睡觉前要给自己下这个命令，只要快遗精了要立马醒来，相信我，只要你成功一次，控制遗精只要其他方面做得好你会如鱼得水的，加油啊！

接下来讲到最关键的断念了，至于行善孝顺父母，我不想多说，说真的，我们不要把孝顺父母这件事情也当做善事的心态，这是我们做人的本分啊，是做人最最基本的啊，百善孝为先，如果不孝那就是万恶之首了，万恶淫为首，如果不邪淫了，那就是百善之首了，这个道理希望大家能弄明白，我在一开始就说了，戒色做人最重要的还是断念，光戒了sy或者只行善是救不了我们的，我们必须有断念的实力，就像剑客要有剑，士兵要有枪一样，不能只靠福报，福报得有，但还是得有自己的实力，光有福报没有保护自己的功力，迟早遇到强大的欲望得破戒的。

那么如何断念呢？方法很简单，就是需要我们不断练习，飞翔哥讲了断念口诀，这里我说说自己的方法，详细的经历后面我写到学佛的地方细说，有佛缘的朋友有兴趣可以看看，这里给大家只讲明白道理，法师说念经不如念咒，念咒不如念佛，这是有原因的，因为在断念上来说，经论咒语佛号它们的目的都是一样的，都是为了让你断念，所以其实越短越好，越短越容易断，你想，念头来了，肯定是你念佛号快啊，咒语就要长一些，你练习得不熟悉，还没想起来呢，经论就更不要提了，所以一定是念佛号最殊胜，当然念佛的威力不仅如此，不学佛的朋友无法接受，这里我不多说。

在了凡四训里云谷禅师叫了凡先生念准提咒，有一段描述说到怎么念，我很受启发，也分享给大家。“咒语每天都要持诵，行住坐卧都不要忘记，你持到持而不持，不持而持，持到纯熟，自然就是咒语，没有妄念，念到妄念不动，这个时候就灵验了”，大家好好体会这段话，我当时就是听话，不管三七二十一，照做就是了，其实我一开始念的是心经，是一个前辈分享经验贴说一个女孩的学佛经验里说念心经有好处，当时我就是听话，因为当时有抑郁症，我也不知道管用不管用，但我听话，说每天背21遍心经，我就照做了，后来发现真的精神不那么痛苦了，有些朋友不相信，这个只有靠自己去试，也是因为这个原因，我想我后面才有遇到佛法的缘分吧，这里只给大家提供参考，感兴趣的朋友我下面会写到学佛的缘由，可以去看看，不感兴趣请学习一下断念的理论就好了。

没错，断念就是这样，念佛号，不要问我哪句佛号，就是普天之下所有人都知道那句，无人不知无人不晓的一句，信不信佛的人都知道的那句，不过念这句也有方法，感兴趣的朋友可以在百度上搜索印光大师的十念计数法，比我讲得好，大家仔细学习一下，其实没什么难的，就是每一轮念十声，十声分成3，3，4这样念法，不断重复这个过程就好了，相信那段话，你念到持而不持，不持而持，其实只要多念，吃饭睡觉都念，一段时候后立马会见效，这就是所谓的断念方法，一点都不玄学，什么功夫都要练习，像蹲马步一样，得一直练习才会产生效果，说到这个份上，就看各位肯不肯照做了，你不相信别人说的话，那你就听天由命吧，如果你是有心人，虚心接受别人的建议，你就会有所改变，各位加油！

说了这么多，我觉得我大体把我能想起来的戒色比较关键核心的内容说出来了，还有没想起来的以后做补充，这里做一个小小的总结，上面说到戒色的几个关键的点，大家可能还没有都抓住，我在这里系统说一下，首先破戒的来源有两个，一是yy，二是看黄，yy的控制方法没别的，就是断念，方法我刚刚才讲了。

再说看黄，此种情形最是多，因为导致看黄的原因太多了，所以要直接从源头上抓起，那就是断黄源，手机电脑平板这是最直接的来源，做不到这一点请别妄谈戒色，我觉得这是最起码的，别给自己找那么多借口，我就告诉你，你离了什么都能活，话到此为止。另外的就是管住自己的眼睛，在马路上不该看的绝对不看，刚开始不好管住，但是慢慢你就会越做越好了，我也是这样一步一步走过来的，我很清楚一开始你根本管不住，可是管久了就能管住了。

再者就是不熬夜，不看电视电影，你会发现这几点是一体的，你通常会熬夜都是看电视电影导致的，而你会破戒也是因为擦边信息或者熬夜无聊导致的破戒，不能在闲暇时赖床，这些都要改过来，我们戒色，不是戒了sy一切都顺利了，那是妄想，你得都改，我们不是只有这一个大问题，多着呢，其实我们做人早就有问题了，常年sy心灵早已扭曲变形，如同行尸走肉，苟延残喘，自己都没有发觉，只有这些都改了才会有真正质的变化，否则基本你戒了sy了，你也不会觉得自己生命有什么翻天覆地的变化，起码你的精神依旧会痛苦着，所以坏习惯都要改，这些改过来了，命运想不转变都难。

还有就是饮食清淡，适量运动，控制遗精，这就是我所说的戒色的那几个关键的点是什么，抓住这几点你戒色绝对不会觉得遥遥无期，而是循序渐进，每段时间都能看到自己的变化，身体精神在恢复，那你再读戒色文章就不会毫无头绪，因为你心中有数，知道自己该读什么，读懂什么，这就是会戒的人，而不是天天找方法，找窍门，真正的诀窍没那么多，就是常识好吧，你抓住生活的常识就是窍门，各位加油！

讲了这么许多终于把戒色的关键和注意的问题讲个大概了，我还想再说说刚来戒色吧的朋友们，你们刚进来一定有太多的疑问，不要到处问，戒色吧置顶帖第十条提问那个链接点进去，里面都有你们想找的答案，我刚来戒色吧时也是这样，根本不知道要读哪里，后来无意间才找到那个精品贴的分类，疯狂地阅读，大家一定先找到那个地方，系统学习，你的各种困惑都有答案，我所写的其中有一些是我觉得那里面没有人写过的或者没有重点强调的部分，至于戒色到底能不能恢复这个问题，我想先反问大家几个问题。

既然跑来戒色我想大家肯定都是身体出了各种毛病才跑来的，否则要是啥事没有你肯定还享受那种所谓的快感，才不想戒呢！那我问大家，既然知道了你的一身症状是sy引起的，那么以前你这样做，今天以后不这么做了，难道你的身体是铁吗？一动不动?他自己肯定会慢慢修养恢复过来啊，其实很多时候不是没有恢复，而是你太心急了，有些朋友碰到戒断反应，戒色后症状反而严重了，就说戒色不好，是错误的，那你想想戒烟戒毒的人，戒这些的时候哪个人不是症状会变严重啊？你要想明白啊，这是一个道理，你以前天天sy，现在不了，身体一下子也反应不过来啊，我们的身体是有积累的，不是你喝下去水立马变成尿跑出来了，那人岂不是成了水管了，您说对吗？所以只要肯改，一切都会好转，只是依照每个人的情况不同，恢复得或快或慢，这和sy的时间长短，以及你戒得好不好成正比啊，有些人各种改，不熬夜，不看电视电影，运动吃素，肯定比你好得快，你有什么好想不开的，有本事就自己去做，不要在那里抱怨。

兄弟们，能救我们的只有我们自己啊，是我们自己自作自受才会有今天这样的下场，堂堂男子汉，顶天立地，可惜天天躲在角落里sy，你说这有什么办法，那些你感觉不如你的人比你过得好这不是理所应当的吗？！人家最起码没像你一样，人前人模人样，人后就那么恶心地sy吧，你有什么好不满的呢？大家扪心自问就想明白了。关于戒色的方法和注意事项我就说到这里吧，下面还是说说这两年来的经历吧，虽然写的多了，可我想总有朋友想看看戒色后到底会发生什么？我自己以前也好奇，所以只说给想听的人，还会说到学佛的一些经历，完全讲给有缘的朋友看，我觉得大家很多时候需要的只是一个接触的机会，我自己就是这样，所以有缘的话或许某一位朋友也会像我一样学佛吧，谢谢！

上来我就得实话实说，大家从我的经历里看得出来其实我戒得还算可以的，但是整个恢复的过程还是很艰苦的，真的不像我读很多前辈们的经验贴那样写的种种美好，当然美好自然是发生很多变化的，不言而喻，可是艰苦也不容易，真的可以说是举步维艰。我说说我恢复的概况吧，大量出汗的问题自第一次喝了中药后就基本上好了，这一点令当时的我十分惊讶且兴奋，当时一起好的还有那个所谓的脚气和指甲周围的皮再也不起刺了，从那时我就断定自己的一切不顺都是sy引起的了，头晕头疼的毛病也快速好了，但是在当时考完研后我的身体又再度跌入低谷，我真正迎来了神经症的彻底发作，那是前所未有的痛苦，已经不是精神难受了，或许也是有学习压力大且跑步过度导致的原因，总之我的身体当时彻底崩塌了，什么都做不了，2016年12月考完研，2017年1月份冬季回了家我才开始慢慢修养身体。

因为当时浑身各种不舒服，症状全来了，我想我第一次迎来了戒断反应，而且由于我sy的年头太久，症状发作得都很严重，尿频尿急，神经症，就是浑身觉得酸疼那种，但是看不出任何异样，多疑症，当时我怀疑自己得了各种绝症，过年那段时间天天往医院里跑，弄得爸妈十分恼火，都说我装病，可只有我自己心里清楚，再不治我真的会没命，尤其是再破戒一次肯定躺下去起不来了。于是过年那两个月我喝了两月的中药，可是再次喝中药时我就觉得没有第一次那么管用了，好像中药治不了我那些症状了，现在我才想明白，那是戒断反应，喝药是没用的，只会助长欲望而已，过年期间我那会还没有遇到戒色吧，还不知道修心什么的，只是强戒，凭着自己的痛苦来决心戒色，因为我知道不戒就会死，但我并不知道看黄也是破戒，对身体伤害同样很大，因此在那期间我还看了两三次黄，可是我伤得太重了，看一点立马就会觉得浑身不舒服，从那时我心里断定看黄真的不像表面那样，很多人没感觉只是没伤到那个地步，等你伤到了，你就知道别说让你看黄了，你就是看一点露点的镜头你都觉得快死了。

就这样我带着一身的病痛过了那个年，往医院跑了不知道多少回，一会怀疑自己得了肝炎，一会觉得得了脑膜炎，因为头疼头晕，耳聋耳鸣全都爆发了，搞得我死去活来，花了不知道多少冤枉钱，检查是什么也查不出来的，这种肉体精神的疼痛，西医是什么都看不出来的，就这样，3月份我去了学校，读大学最后一个学期，刚来了学校我神经症没有什么好转，去医院开了点抗抑郁的药，但我喝完后我就后悔了，什么所谓抗抑郁，完全就是麻痹人的神经，让自己什么感觉都没有，一天什么都想不了，只能睡觉，我这样痛苦折磨了一周，决定再也不喝那种药了，感觉比让我死了还难受，人不能思考了和死人有什么分别。

缓了几天后我开始看手机，各种搜索我的病症，终于幸运地遇到了戒色吧，我刚开始来了戒色吧不知道看哪里，只看到各位师兄都在发帖子，感觉对我也没什么帮助，差点就错过去了戒色吧，幸好隔了几天我又点开看时，无意间来到了精品贴，读到了精品区那些链接里的文章，才突然发现原来和我一样的朋友这么多，原来大家都这么惨，只有更惨，没有最惨，我觉得自己已经够惨了，可我看到过比我还惨的师兄，就觉得我真的算是幸运的了，我没有等到三十多岁才戒，没有等到身体恢复力大量降低时才戒色，我还年轻，不过才二十岁出头，我的身体只要肯改，一定能很快恢复过来，我开始大量读戒色文章，才知道原来看黄不对，原来戒色不能强戒，要修心。

原来我不只是身体病了，我心里病得更严重，我早已失去了人性的光芒，如同行尸走肉般苟活，那时，我坚信，戒色是我改变命运的巨轮，我相信只要我恢复健康了，凭着我的毅力和聪明，这个世上只要我想做到的事情我就一定能办到，我开始意识到我不是平白无故就sy的，不是这个单纯的行为的问题，更重要的是我的内心一开始就不纯洁，但和别人不同的地方，我始终有个疑惑，为什么呢？为什么我那么小就犯了这么重的罪，没有人告诉我啊，为什么要这么对我，我觉得自己很无辜，我想不明白，那么小我什么都不懂啊，我怎么知道那么做不对，可当我知道时，一切都已经变成这样了，二十多年都过去了，为什么?为什么?我反复这样追问着，戒色吧里的戒色文章也没能回答我这个问题，不过当时我还是没办法管这些，老老实实戒色。

可是神经症真的太痛苦了，真的让我生不如死，我看戒色吧的文章，在一个前辈一篇大概叫戒色五年考上国家省直公务员的文章里，我看到了他转载的一个学佛女孩的故事，我就读到她说每天读心经如何如何改变了她的命运，当时我才不管那么多呢，我就照做，百度了心经原文，才200多个字，我背了两天天天背诵，想不到不过一周我感觉神经症没有那么痛苦了，从此我开始相信了一些我曾经完全不信的东西。那股力量改变了我，我们生活在科技的时代，根本不相信这种事情，真的是只有在自己身上发生了自己才会相信，心经的段落就到这里了，因为没过多久，我无意间在戒色吧精品区看到了凡四训新版电影，从那时起，解答了我所有的疑惑，也让我踏入学佛之门。

看了了凡四训新版电影，我受到很大的触动，因为里面云谷禅师对了凡先生说了这样一句话，命由我做，福自己求，可是里面一个道长又说命由天造，福自我求，我当时看了十分疑惑，命运到底是天造的，还是自己造的啊，我打心底里希望命运是自己造的，这样我就可以彻底改变命运了，可是单纯只是看这个电影看多少遍我也看不懂这一层意思，直到后来我在百度上搜索了凡四训的讲解，遇到了法师对了凡四训的讲解，我才真正搞明白这个问题，感兴趣的朋友可以自己去听，比我讲得明白太多了，我只提供一个认识的机会，能不能信还是得靠我们自己了。

从那时起，我开始相信，命运是自己造作的，因为一切都是自己自作自受，和别人，和老天爷一点关系都没有，天地只不过是依照我们的所作所为顺其自然，没有加丝毫的意思在我们的命运上，这个道理很深，不好一下子明白，我只能解释到这里，有缘的朋友可以自己去听好吧，所以也是从那时开始，我明白了学佛真正的核心就是知过改过而已，而最无上的方法就是断念，和戒色不谋而合，我乘着学佛的便车在戒色做人上开始迅速变化，这段经历我想写到这里就够了，写多了也没有意义，后面我只把了凡四训新版电影的链接发一下，大家最好自己在浏览器里打开看，贴吧往往看不了，学佛的经历就这样展开来了，后面的事情就不必多说了，那都是后话了。

因为戒色加上学佛而且读了飞翔志愿者001前辈考上清华的帖子，我更加坚信自己一定能改写命运了，所以我在学校恢复了半年，就开始准备二战考研，但不幸的是，我的身体状况从一开始就比我想象的严重得多得多，第二年准备考研，我还想考清华，但我的精力真的在第一年就耗损殆尽，区区半年时间根本没有什么重大的起色，这里还是得强调这一切还是我sy太久了，想必大家能想象的到，第二年准备考研我更加是举步维艰，每天真的能看书的时间非常有限，但我再也没有十二点以后睡过觉，那一年都是十点就睡，我根本撑不到那会，没办法，可我还是坚持到了最后，因为我想看看自己尽最大的努力能把命运转变到什么程度，所以我即便拖着半死不活的身体看书，依旧坚持到了最后想看看到底能考几分，心里始终抱着幻想嘛，万一考上了呢，嘻嘻！

但是，很可惜，我的成绩和第一年差不多，不过我心里很满足了，因为我自己清楚，我做到的并没有第一年多，能考到不亚于第一年的成绩只有我自己明白在那样的身体状况下是一件多么了不起的事情，哈哈，这里不是自抬身价，只是说出当时的心境，因为本身结果来说不值一提，可同样是戒着考研，我在2017年才顺利戒色成功，因为有太多次我欲望强烈到无论用什么方法都克制不住，可是因为害怕考不上而没敢做坏事，所以能戒下来真的还是有老天爷的帮忙，并不是我自己多努力，可我确实努力了，会选择那样一条路本来就是在做对得起自己的事情。

考完研后，也是我戒色一年多的时间吧，说实话，除了身体本身大部分症状都好转了以外，我的神经症几乎没有什么进展，这是真的，我觉得自己已经做得够好了，可真的神经症太难好了，太难了，也就是2018年年初我的身体都还相当虚弱，几乎是什么也做不了，真不敢相信我前一年是怎么准备考研的，在家休息了两个月之后，我就开始找工作了，虽然自己心里也很着急，可我打心底里决定绝对不能找倒班熬夜的工作，不过我很快就找到了一份很适合自己的工作，是一份在一线城市的国家级机关单位的工作，待遇现在月薪快一万了，这是我一开始没想到的，我当时只希望自己随便找个地方不管挣多少钱，无所谓，只要能让我好好养身体就好，我就报了一份工作，从参加笔试面试都很顺利。

我没有考过公务员，可是这些单位考的基本都是公务员的内容，不过考研给我提供了巨大的便利，这份工作和我考研的内容有巨大的联系，我很轻松过了初试，尤其是面试，因为我一直打坐，所以面试那天气色非常好，那个面试我的姐姐非常有气质，因为我考研的缘故，我觉得自己学的基本功非常好，那姐姐对我印象非常好，我就知道我过了，下来后我是名单的第一个人，虽然不知道我是不是第一名，但我想很大可能是，上天的眷顾吧，我虽然没有考上研究生，可找的工作却是各种名牌大学研究生都会去的地方，在那里我因为戒色学佛，丝毫没有在他们面前低人一等的感觉，只有我自己知道为什么。

不过在我今年刚上班的时候，我头发恢复还是比较缓慢的，别人很容易问到我发际线好高，哎，他们说我肯定是工科生吧，我也只能笑笑，因为我确实是工科生，可又不敢说我是因为sy导致的，不过现在我的头发已经恢复很多了，这里和大家说一下，头发和脑力以及神经症是最慢恢复的，一定要有耐心，现在我除了上面这几点没完全恢复，以及还是有点经常上厕所外，其余症状几乎看不到影子了，神经症现在也渐渐消失不见了，不过有时候太忙了或者遗精后还是会轻微发作。

二来是我学佛后深知自己毛病太多，需要改，想真的重新做人，就先要安静下来，把自己翻新，所以我还是很少交流，可我现在和异性交流完全无压力，和以前那是天壤之别，以前见到女生就像是过街老鼠一样，紧张得话都说不出来，声音特别小，我根本就喊不出来，现在，绵绵的，不过我几乎都是尽量避免和异性交流，尤其是年纪相仿的，我不想招惹是非。讲了这么多了，我觉得我的文章也要到尾声了，真心希望我的经历能带给大家一些启发和帮助吧。

大家要相信，我们绝对可以改变自己的命运，绝对可以救自己，救我们的只有我们自己而已，谁也帮不上忙，大家加油啊，但是要改命，靠的不仅仅是戒sy，还要把种种过错都改过来，行善修德，最重要的戒色要学会断念啊，这一点强调多少次都不为过，我的命运之路还在继续，大家也一起改写自己的命运吧，命运的巨轮就掌握在自己手中，就看你如何旋转了，记住，堂堂男儿立于天地之间，绝对不能死在邪淫这种下三滥的事情上啊，加油！我们共勉！我想我也一直不会离开戒色吧。

戒色吧拯救了我，改变了我，我希望自己的一份微薄之力也能帮到大家，这是救命之恩，比其他的事情对我恩德都大，没有戒色吧，我根本不可能有今天，没有各位前辈师兄的帮助，我早就死在sy上了，在此，真心感谢各位师兄前辈的帮助和你们写的文章，真的是救了我的命啊，救命之恩无以为报，只能也在戒色吧尽自己一点点力量，希望大家都能永远戒除邪淫，南无阿弥陀佛！

**24.从自杀未遂高考落榜到阳光向上拿奖学金-记400天戒色**

作者：阿勒泰的山

今天我来到戒色吧，来到这个赋予了我新生命，改变了我命运的地方。不为别的，只为写出我自己的经历，让更多像我曾经一样，迷茫着、痛苦着的同胞们看到这篇文章。并且能像我一样，走出阴影，摆脱颓废，拥抱光明。

我命运的改变算是比较大的了，当然戒色是最主要的功臣，然而仅仅戒色是不够的，我将在后面再给大家讲一讲除了戒色还应该干什么。首先讲讲戒色前的我。下面是我戒色前的经历：戒色前我学习很差，在高中普通班还经常是倒数，最后考了一个专科，当时还去那个学校了，不过那个学校我实在是接受不了，于是就决定去复读。在有sy恶习的一开始，我长相还不错，然而越到后面越是丑陋、猥琐，身体羸弱。我记得有一次我高中的班排练集体舞蹈，为了有创意全班都定了V字仇杀队的面具，当时面具到了的时候全班都说那个面具长得像我。在高中也是没有威望，不被人尊重，甚至有时候会被人欺负。感情对我也造成了大量的创伤，我喜欢五年的女孩跟我朋友走了，每天放学看到他们俩走在一起都是一种煎熬，当然也不仅仅这些，我的感情经历有太多的支离破碎和痛苦。抑郁、身体不好，甚至高中都是父亲花很大力气走后门让我掏着高昂的学费上的，然而我却在高中因为抽烟、逃课，有好几次差点被开除，家长被请过来也是家常便饭，父母的关系也不是很和睦，经常因为我父亲喝醉而吵架，甚至有的时候还动手，他们吵架的导火线有时候会是我，我妈认为是我爸喝酒太多我才变成那个样子，经常因为我而吵架。在我邪淫的八年里，我只能说我的生活是一部悲剧，事事不顺心，也真的是操碎了父母的心。我记得我在高中前立下过几个目标，然而可笑的是目标不仅没有实现，反而变成了完全相反的样子，也是够讽刺的。

抑郁多年的我在高三那一年终于爆发了，先是高三一开始受不了各种压力离家出走，虽然过了两天就回来了，然而家里人已经在微信、QQ转发了对我的寻人启事，我一时因离家出走的事迹成了学校的名人，算上之前因为抽烟旷课在全校面前通报批评，那次应该是我们那所高中第二次听到我的名字。后来有过两三次的自杀行为，但是都未遂，最后一次是因为绳子绑得不牢固而捡了一条命，否则我今天也写不出这篇文章，还有太多不顺心的事情，也不在这里说出来了，因为把那些伤心的往事全写出来，可能就是一篇中篇悲剧小说了，总之，我之前的八年真的是充斥着各种悲剧，这一切，都在我开始戒色后，慢慢结束。在此感恩戒色吧的飞翔哥，当然也还有很多很多的前辈，正是因为有了你们，一个又一个的人开始走向光明，走向幸福。如果我这辈子都没有看到这些关于戒色的文章，说不定我已经死了，说不定我还在痛苦中挣扎。谢谢你们！下面是戒色之后的经历。

阶段1·我于高考前四个月开始戒色，一开始并不是很顺利，第一次戒了55天，突破了我的最长记录，当时破戒真的是特别难受。每次破戒，我都会感觉到以前那生不如死的生活在向我招手，于是每次破戒我都会诚心忏悔、并且吸取经验，防止下一次破戒。就这样我断断续续地戒了四个月，虽然不是很理想，然而跟以前每天都要邪淫的自己相比已经算是天壤之别了。加上一些运动，戒色以后真的犹如换了一个人，我的体重在这几个月增加了20斤，以前羸弱的我变得有些壮实了，精神状态也比以前好了，以前所患的重度抑郁症也开始慢慢缓解（当时在医院测试出的就是重度抑郁），人也有正气了。我记得我当时给我朋友说我感觉终于像个人了，以前的自己像个鬼。正因为有了戒色的基础，好运终于向我招手了！我终于在六月份成功考上了一所二本院校！真的是很开心，我记得当时二本分数线出来的时候我妈抱着我哭了……从此以后，我也更加坚定地要去戒色。2015年8月21日半夜，是我这辈子最后的一次破戒，我记得当时的我万分的痛苦，在自己的手机上写了一份备忘录，标题就是写给未来的你，这一次之后，我就去外地上学了，也再也没有破过戒，到今天已经有400天，现在回想起以前的那些往事，真的是有一点恍如隔世的感觉。所以说破戒了的战友们一定要积累经验，到底是因为什么破戒，同时也一定要诚心忏悔，争取永断邪淫恶习。

阶段2·到了大学，集体的宿舍生活为戒色提供了更好的条件，独处的时间可以说很少很少，这正是我想要的，于是在这样的便利条件，还有在自己积累的经验、吧里精品文章的帮助下，我不断地进步，从2015年8月21日直到今天，就是有不小心的意淫，也会马上被我断掉。下面说说我在这四百天的经历和一些改变：1.成功当选为班长，老师同学也对自己的工作比较满意，尤其这次我们班主任让我申请了优秀学生干部奖学金，目前看来应该是能拿上，因为当时我交奖学金表的时候看到了我们学院名额还很足够。2.第一学年我从学校拿到的钱总计有4600元，包括两项助学金。3.由于自己讲诚信，做事情负责任，自己在学院，在同学之间也就没有什么坏名声。4.同学、家人都说我变帅了，简直就像变了一个人，我给我两个同学看我戒色前的照片，两个人都问我这是不是你爸……班里的女同学也有几个说我帅的，也有说我是男神的，这跟我之前在高中真的可以说是天壤之别。5.被女孩子倒追一次，被要微信号一次。6.家庭变得和睦，我父亲在家也会给班主任打电话，班主任也经常会夸夸我，这跟我以前在初中高中因为抽烟、旷课、学习差而让父母去见班主任也是变化很大。7.亲戚说我终于长大了，这次暑假去叔叔家，叔叔看了我一眼就说嗯，变得不错。我也会跟他们聊聊天，不会像以前一样只顾埋头玩手机。8。社交恐惧症消失，人变得勇敢。9.眼睛不再浑浊，清澈明亮。10.最重要的是生活质量，跟以前比，就像我前面说的，恍如隔世。虽然依然是有烦恼，但跟之前的烦恼一比，简直不是个事。11.喜欢早睡早起，喜欢有事情干，不喜欢像有些颓废的大学生一样晚睡，沉迷游戏，乱吃一通。整个人相比较于别人有正能量。

**25.凤凰重生之3年戒色神经症恢复之路**

作者：相谱

第一楼感谢戒色吧的飞翔大哥，以及所有在戒色吧共同戒色的战友们！感谢你们这么多年的陪伴，让我走出神经症的地狱，获得新生！

一转眼，来戒色吧已经3年多了，从遇到戒色吧的那天起，当我看到吧友的文章，我痛哭流涕，那天起，我终于知道了以前那些年的倒霉与不幸，还有身体与精神的巨大痛苦的根源！

3年前，我身患严重的抑郁，每天感觉活着都是一种痛苦，每天都想自杀；

3年前，我身患严重的神经衰弱与失眠，每个夜晚都是痛苦的煎熬，在床上翻来覆去直到天亮；

3年前，我身患严重的社恐，每到人多的地方内心都十分恐惧，害怕与人交流，孤独痛苦；

3年前，我身患轻微精神分裂，大脑停不住地幻想，十分痛苦；

3年前，我身患轻微强迫症，每件事情要反复确认几十遍；

3年前，我处处倒霉，事事不顺，人在家中坐，祸从天外来；

3年前，我每天都被几十种不知名的症状每时每刻地折磨着，那种地狱般的痛苦与折磨，非亲身经历，绝对难以体会什么叫生不如死。

这一切的痛苦，如今都已烟消云散了， 三年了，我终于从那种精神地狱爬了出来，如今阳光照在脸上，感觉到从未有过的温暖和美好。

现在回过头来看看这三年的戒色之路，我想这是我人生中做的最正确的一件事！如果三年前没有遇到戒色吧，没有遇到飞翔大哥的戒为良药，我真的很难想象我现在是否还能活着。感恩戒色吧，感恩飞翔大哥！ 今天，我打算把自己戒色这三年的经验和心得分享给大家，希望大家戒色之路更加顺利吧！

1. 如何快速恢复身体的秘诀

2. 戒色中应该避免的弯路

3. 控遗的奥秘

4. 恢复之路出现的症状与不适

5. 神经症的恢复秘诀

1.如何快速恢复身体的秘诀

神经症患者的身体其实已经亏空得非常厉害了，精神方面的疾病也会拖累身体各个方面的病情恢复， 所以要想恢复，必须做好以下几点。

避免熬夜久坐，早睡早起

熬夜久坐非常地伤身体，如果光戒了色，但是依然跟以前一样熬夜久坐的话，身体很可能不但无法恢复，病情还会加重，所以戒熬夜，戒久坐是每个戒色人的首戒，这也是恢复的重中之重。一切的神经疾病恢复的基础都在于此。 要想最快程度地恢复，一定要在10点前睡觉，第二天也要在早晨5点左右起床，这样身体的生物钟才会慢慢调节，身体也会开始慢慢恢复。

但是神经衰弱患者这时候情况可能不好，因为毕竟伤到神经了，所以晚上很难入睡，甚至一到半夜精神就十分兴奋，不感觉困，我刚戒色的时候遇到的第一个状况就是根本无法入睡，神经一到晚上就处于亢奋状态，大脑不停地想东西，非常的疲惫，往往9点躺下，凌晨2，3点依然无法入睡，即使睡着了，大脑依旧处于亢奋状态，无法得到真正的休息， 所以很多神经症患者戒友在睡眠方面质量差，经常导致前期恢复十分不理想，甚至身体越戒越差。 我在前期戒色的时候，失眠和神经衰弱大大地困扰着我， 夜晚无法睡眠，睡眠质量非常差。让我开始戒色身体不但无法恢复，反而病情在前几个月还有加重的趋势，我试过贴吧上面几乎所有的入睡方法，但发现效果并不十分理想，所以后来我买了一些中药，帮助安眠和缓解神经的药物，睡前服用， 再加上放松和深呼吸，睡眠质量有所改善。 随着戒色时间的加长，失眠和睡眠质量会逐渐改善，直到神经衰弱的彻底好转，睡眠质量才会大大提高，但是前期戒色，神经衰弱导致的严重失眠是每个神经症戒友的一大难题，唯有不断戒色养生，才可以彻底根治。

“适当”运动对于神经症患者的恢复，“适当”尤其重要， 因为神经症患者浑身各个方面五脏六腑都已经伤得很深，用全身都是病来形容并不夸张，戒色前期一定不要过度运动，过度劳累。我在前期戒色为了追求身体更快速的恢复，每天做大量运动，还在健身馆报名健身，在第一年戒色期间，好几次累病，身体反而越锻炼越差。 这也是我在戒色前期走的一个非常大的弯路。 后来累病了，浑身感觉疲惫没有力气，于是放弃锻炼一段时间，那段时间，身体恢复更加缓慢，甚至还有倒退的迹象。 后来，在看了很多戒色文章，和吧友经验分享后我才发现对于神经症的运动恢复，一定要“适当”。运动一定不能太过劳累，前期戒色切勿做力量训练，过度劳累让本来就虚空的身体雪上加霜，影响恢复。其次是不能完全不运动，我有一段身体症状十分严重，在家里躺了好久，完全不运动，那段时间身体几乎没有什么恢复。所以对于神经症戒友我只推荐快步走，和散步疗法。我亲身体验，散步和快步走这种运动方法对于身体恢复有非常大的帮助，快步走要有节律的走，迈开大步子，走路多深呼吸新鲜空气。 这种锻炼方法还有一个很好的好处，就是能快速恢复前列腺疾病，我练习快步走不到2个月，前列腺疼痛和各种前列腺问题大大好转。快步走到身体出微汗，觉得身体比较舒服为宜。

行善积德

关于身体恢复另外一大捷径就是多做善事，多做好事，动则生阳，喜则生阳，善则生阳，此谓三阳开泰。善在阳气生发方面最快，最迅速，每一个好的念头，每一个善良的行为，都会让身体有所恢复，很多吧友选择放生来增加阳气，得到了很大的感应，放生是增加阳气最快速、最有效的方法。在放生的时候，会感到内心的抑郁突然一扫而光，内心会感受到一种美好的感觉。所以抑郁神经症的吧友可以大量放生，这个对于抑郁有很大的帮助。 放生最好选择那些即将要被杀的动物，菜市场的鱼，或者别人买来吃的，这样效果更好。不只放生，所有善良的举动，都会增加阳气，分享戒色经验给他人，帮助他人戒色，宣扬善知识，帮助别人，一切一切都会增加阳气，这种阳气和正气对于神经症的康复至关重要。神经症患者几乎都是身上阴气浊气重，所以内心痛苦压抑，每做件好事，身上正气增加一分，阴气减少一分，这样内心的痛苦就会得到有效的缓解。

在戒色期间，饮食其实对于恢复也起着十分重要的作用，吃大量肉食和海鲜，会大大加重欲望，增加破戒的几率，还有就是大部分神经症戒友，脾胃都很差，身体消化吸收功能十分不好，过多的肉食会加重肠胃负担，所以要尽量少吃肉食，多吃素，我本人虽无法全素，但是现在大部分时间都吃素，希望吧友们根据自己情况来定。吃素对于皮肤内分泌改善有很大的效果，会有效控制皮肤油腻，粉刺，黑鼻头和一些顽固的皮肤疾病。还有吃素可以改善脾气，很多神经症戒友由于体内阴虚火旺，脾气特别大，无法控制的发脾气，吃素后也会大大改善。

以上四点，早睡早起，适当运动，行善积德与饮食清淡。这些是恢复的重中之重，一切的神经恢复和身体恢复的快慢几乎都依赖以上几点，还有一点就是控遗，我在后面会详细讲述控遗的奥秘。

戒色中应该避免的弯路

1.过度运动与不运动

前面已经提到的关于运动的问题，这里再提一下，因为这是个非常容易走的弯路。很多人为了快速恢复都会过度运动，过度运动会加重神经症患者的病情。导致身体恢复不理想。还有些吧友身体特别虚弱，完全静养，这样也是不对的，戒色期间一定要动，但一定要注意适当！

2.不注意养生

戒色只是恢复的保障，但并不代表光戒色身上的疾病就一定能好转，很多生活中不好的习惯，熬夜，久坐，抽烟，喝酒，过度疲劳等如果不彻底改正，养成良好的生活习惯和养生意识，恢复之路也是非常漫长的。所以一定要多学习养生方面的知识，和一些养生方面的功法，像固肾功，吉祥卧，打坐，艾灸，这些对自己身体好的东西要多做，这样才能加快身体恢复速度，我个人做的是少林秘传换气功和打坐。打坐对神经症恢复有着奇迹般的疗效，我后面会详细讲下打坐对于神经症恢复的益处

3. 控遗的奥秘

很多戒友戒色最大的障碍莫过于频遗了，很多戒友恢复很慢，恢复不理想，甚至戒色后身体依然不见好转。我经常看到吧里发被遗精苦恼的帖子。很多吧友试了很多养生功法，频遗依然没有改善。这个问题让很多戒友苦恼不已。我以前也是被频遗的问题深深折磨的人，有时候戒色一个多月的成果，身体好不容易感觉有点力气，精神。但几次的频遗下来，身体又回到起点，稍微养好点的神经症状一次次全面爆发， 让我痛苦不已。经过这几年的戒色，我彻底掌握了最大程度减少遗精的秘诀！ 听好了，避免频遗的唯一有效方法就是控制念头！没错，就是不能起邪淫的念头，念头刚一起，就要立刻断掉，这样才能彻底治好频遗。 很多吧友虽然表面上戒了色，但实际上思想上和内心上并没有戒掉，欲望高峰期依然满脑子浮想联翩，无法控制自己思想念头。所以导致频繁遗精。 关于意淫和遗精的原理在道教典籍得到过叙述。简单来讲，我们的精分为两种，一种是元精，一种是浊精， 元精说白了就是一个人完全没有邪淫的想法，精华没有丝毫耗费，这种元精通过打坐修炼可以变为一种道家所说的真气，这种真气可以滋补全身，道家那些修仙修真的人其实练的就是这股气，常年的禁欲，内在气体充沛，这股气打通身上的气脉。这个原理也是道家修真的关键。还有一种精叫做浊精，这种是由于后天产生的淫邪的念头，元精就变成了浊精，这种精会通过梦遗以及其他方式排出体外。西方医学说禁欲有害，原因就是因为一个人虽说身体看似禁欲， 但仍然意淫不断，这样长时间前列腺充血，和频繁遗精，反而让人身体更差了。西方医学最大的错误就是他们并没有了解彻底，便武断地拿片面的实验结果来下论断。所以各位戒友一定要锻炼自己断念的能力，这样身体恢复才能更上一层楼！

4.恢复之路出现的症状与不适

戒色恢复之路并不是一帆风顺的，戒色期间会出现很多症状，我在戒色期间遇到了很多症状，比如戒色开始，口腔溃疡，痘痘加重，掉发增加。每一个身体精神方面疾病的恢复一般都会有一些排病反应，我前列腺彻底恢复前两个月，几乎每天都酸疼，还有神经症彻底好之前，脑袋里面每根神经都疼。所以无论在戒色期间出现的一些小反应，只要不是特别严重，都属于正常现象。坚持戒色养生，这些症状都会慢慢消失。

神经症恢复的秘诀

其实神经症恢复是一个很漫长的过程，需要彻底的戒色养生才能逐渐好转，要想彻底恢复神经症，最重要的是要在意淫上严格把关，做到不意淫，因为意淫最伤神经，即使戒了色，但如果思想上不彻底杜绝意淫，神经症恢复会非常的缓慢，而且意淫对于脑力智力影响也非常大，神经症戒友一定要好好练习断念，远离一切可能引起自己不好念头的事物。还有一点，就是神经症患者最好学习静坐，因为这是我练习过对身体精神恢复最快速最有效的方法。静坐的时候可以有效地让神经得到休息，治愈神经方面疾病恐怕没有比静坐更见效的了，所以要想快速恢复神经症的吧友，一定不要错过这个恢复的好方法。

总的来说，戒色一定要一步一步来，不能心急，身体精神会随着戒色的时间慢慢改善好转的。 多读戒为良药和一些吧里戒色成功的吧友的经验。少走弯路，戒色后身体一定会一天比一天好的！ 希望神经症吧友们能早日离开那个症状地狱，重获美满人生！

**附：戒色4年半神经症恢复之路心得感悟**

作者：相谱

今天看了一下日历和开的戒色贴时间，我是2014年4月加入戒色吧，现在一晃已经走过了4年半的戒色路程。感慨时间过得真快，我那时候来戒色吧的时候才70多万人。如今440万人，刚才看了关注人数发现戒色吧人数这4年半增加了6倍多。看到现在越来越多的人认识到色情的危害开始加入戒色的行列，内心很是欣慰。

如今的戒色吧的壮大离不开以前飞翔大哥和其他前辈多年的无私奉献，以及所有吧友的努力。感谢这个吧的所有人！谢谢你们这么多年陪伴在我身边！ 我尤其要感谢飞翔大哥，是他的无私奉献，以及他的书籍《戒为良药》让我成功脱离痛苦的深渊。感谢飞翔大哥！

在我人生的这25年里，我走的最大的弯路就是掉入了色情的深渊。让我经历了人生中最痛苦，最黑暗与绝望的10年，我做的最正确的决定就是戒色，让我一步步摆脱绝望，走向人生的正轨。

这么多年的戒色之路，让我彻底摆脱了地狱般的神经症，让我重获新生，找回活着的希望与意义。

以前的经历我都在以前的帖子里面具体说了。有兴趣的吧友可以去看我以前的帖子，这些帖子我打算把我这些年的戒色经验总结一下，帮助在戒色迷途的吧友，让他们少走些弯路，尽快地恢复身体和精神方面的疾病。

2. 伤身中级阶段：

这个阶段大部分都是沉迷色情有个2年3年了，这个阶段身体症状比第一阶段加重，脑力方面可能记忆力脑力都有明显下降，学习开始有点吃力，觉得看书看不懂，比较费时，还有就是反应开始变慢，与人接触脑袋反应慢，常说错话之类。身体方面，明显感觉精神不够用，每天比较疲惫，压力很大，没有精神，每天早晨起来浑身乏力，然后每天都迷迷糊糊的，心情很少开心，有时候感到空虚，寂寞，或者莫名难过。到这个阶段的人，已经感觉到这个色情的危害了，但是这些症状还是可以忍受的。

大部分人这时候可能会有意克制一些日子，大部分处在这里的人的理论就是适度控制，我记得有句话很好地描述了这个阶段的人的心态，就是小撸怡情，大撸灰飞烟灭。这句话我当时症状处在中期阶段的时候认为很对，现在看来真是可笑至极。当时还没有戒色吧，我也不懂戒色，但是这句话流传很广，其实这个就是适度无害论的翻版吧！ 这个阶段的很多人相信确实色情是有害的，但是我要搞适度，适度就好了！ 其实这个适度是非常可笑的，只不过是自我安慰罢了！为了自己继续纵欲寻找一个很好的借口！

这个中级阶段的吧友，其实身体伤害得还不是特别深，我看很多戒一年到一年半，就彻底恢复的非常好的有很多，只要不破戒，坚持一年到一年半，所有问题都会解决。我当时神经症很严重的时候很羡慕这些伤得不深的，因为这些人戒色要比我们神经症患者承受的小了不止一个档次，我后面会仔细描述神经症。 这个阶段的吧友，我真的建议你们把这个可笑的借口抛弃掉，因为很快你们就会跟我一样，觉得这个理论是多么的无知和可笑！

3. 伤身高级阶段：

神经症地狱之门：

有些吧友看这个标题可能觉得很奇怪，说你说神经症就说神经症吧！还跟什么地狱扯上了？你是在吓唬大家吧？ 如果你让我说心里话，我觉得用地狱描述都显得轻微了，这个世界的所有的语言来描述这种痛苦都显得很乏力。 我在没有打开这个地狱之门的时候，这个色情说实话，我当时并没有感觉到生活受到什么大的影响。

刚才说的初级伤身和中级伤身阶段跟这个阶段比起来，简直太小儿科了，这个神经症如果你没有得，没有亲身经历，你真的是永远无法想象到的痛苦，因为这种痛苦只能亲自体验，我现在已经完全感觉不到痛苦了，所以我现在只能回忆地描述这个症状的种种痛苦和折磨。

飞翔大哥把神经症比作伤精患者分水岭，这个真的太对了，这个分水岭就是天堂和地狱的区别！

4. 神经症初级地狱之门：

从中级阶段到神经症初级，时间跨度可能几个月或者几年，每个人的情况不同，所以时间上都不一样，但是有 一个标志性信号，我回忆了一下，我是高二的时候打开的这个初级地狱之门。

神经症开始有一条线，这个线就是伤身线，你经历过了初级伤身阶段，中级伤身阶段，继续伤身，你一定在某一天会触碰到这条线，这条线下面就是神经症。

现在我具体描述下我当时的经历，希望初级中级那些依然坚持适度无害理论，继续沉迷的兄弟们能在触碰这条线的时候醒悟，如果你依然坚持，想全部亲身体验一遍终极痛苦，那么我也祝你好运 ；）

我印象非常深刻，高二的一天，连续沉迷色情的我，突然感觉到巨大的压力，当时的感觉就是身边的空气压得我喘不过气， 这种感觉就像是空气突然开始压缩，压着你的身体，让你喘不过气，感觉很抑郁难受。 同时伴随着一种巨大的空虚感，可以这么说，当你感到身边有无形的气压让你十分空虚和抑郁。如果你继续纵欲的话，这种情况在几个月内会加重。

紧箍咒：

大家都知道孙悟空的紧箍咒，神经症的地狱之门开启就在这里，我当时的感觉是脑袋上戴了一个东西，很紧，特别难受，一阵阵地紧缩，如果你想感受一下，你就把特别紧的头套戴在脑袋上感受一下，差不多就是那个感觉吧，时时刻刻的在脑袋上，让脑袋很不舒服。如果你已经有这个感觉了，那么我可以告诉你，很快你会经历更多恐怖的症状

社交恐惧症：

脑袋上了紧箍咒几天内一次我去超市买东西，当时突然感觉特别的害怕，在人群中特别的不自在，这种感觉就是莫名的恐慌感，反正就是害怕，要是没经历过，可能看了也不明白什么感觉，但你经历过一定会懂这种莫名的恐惧的感觉。

抑郁症地狱之门：

神经症初期，我是得了抑郁症，这个症状的感受是什么呢？就是莫名的痛苦与绝望。 为什么说是莫名呢？就是你不知道为了什么痛苦，但是心里面时时刻刻都感觉悲伤，难过，就是生活中即使没发生什么事情，内心就是不开心，感觉心里面郁闷。 我后来看佛经对沉迷色情的人的果报，有句话就是：内心常起无名痛苦。佛经说得太对了，这个就是描述抑郁症的感受，刚开始的抑郁症只是心情抑郁，难过，但是这种抑郁会不断加重，后期是绝望，想自杀，很多正常人无法理解抑郁症患者，觉得他们想自杀真是莫名其妙。其实如果你真正得了严重抑郁，这种时时刻刻的折磨与巨大的悲伤会让你觉得死才是最好的解脱。我那时候就是觉得活着无望，每天都被折磨得痛苦的要死，成天都有无数的自杀的念头。抑郁的绝望如果没有亲身体会到，恐怕语言是很难描述的。

刚开始的神经症，痛苦还处在可以忍受范围的，没有到达生不如死的阶段。我当时已经意识到这个色情的危害了，开始了强戒阶段，那时候也不知道戒色吧，就是硬挺，那个时候就是戒戒破破，后来我还是开启了神经症BOSS级别的地狱大门。 其实大部分人遇到的神经症地狱的初期就已经明显意识到危害了，都会试图戒掉，因为这时候已经有很大的痛苦了，可悲的是，我那个时候没有戒色书籍，也不知道戒色吧，身处在深渊只能无望地哀嚎。人的力量在神经症和心魔面前真的太脆弱了。那时候一次次被心魔打败，最后还是打开了无尽的痛苦的深渊。

神经症中级和BOSS级别大门：

过了神经症初级，之后我跟你说你所有的痛苦都不断加重，比如你刚开始是空虚，有点心情低落郁闷，慢慢地就会越来越空虚，内心越来越绝望，越来越痛苦， 如果你问我到底多痛苦？我只能告诉你，没有最痛苦，只有更痛苦，根据你继续沉迷色情的程度，所有症状都会加重。

随着身体伤害的加深，会有很多新的精神疾病加入。后期就是什么样呢，几十种莫名的精神疾病全天24小时折磨你，让你求生不能求死不得，我现在回忆下，尽量把我经历的症状都给你们描述一遍。我希望你们看看就好，不要亲身体验了，因为这种痛苦真正经历过，你会痛哭流涕地后悔没早戒色的。

强迫症与短期记忆丧失：

这个症状是我得了抑郁症后一年左右得的新的神经症，这个神经症表现是什么呢，就是比如我早晨拿了钥匙，但是过一会就忘记了，看看自己带没带钥匙，就这样反复地确认，还有其他事情，比如我已经做了，但是我还是反复确认。我感觉这个就是短期记忆的丧失，比如一个人把手机放在口袋里面，短期记忆会记住他刚才做了这个放手机的动作，他想要拿手机就会从口袋里面拿，可是短期记忆丧失就导致了什么结果呢？就是我前一秒干的事情，后一秒就忘记了。所以需要反复确认，但是这个强迫我并不严重，也就检查各5，6次，所以还可以，但是让我最痛苦的是神经症后期的记忆力大幅度丧失。

肾上通脑绝对是真的，因为每一个沉迷色情的患者记忆力都有不同程度的降低，尤其是神经症开启后，记忆力会丧失得非常厉害，佛说沉迷色情者，学业不顺，很多无知的人嘲笑因果理论，说什么色情跟学业有什么关系？我告诉你色情和学业的关系：

沉迷色情 ==》记忆力脑力降低 ==》学习吃力 ==》难毕业，难考上大学

你们看这个因果关系就明白了，色情是因，导致的记忆力脑力下降是过程，结果就是你学业不顺。

我当时学习就是看完书做完题目就忘记了，前一天看的书，第二天就忘得一干二净，这就导致我学起来很痛苦，而且我是在世界前50的大学读书，大学本来压力就很大，周围人聪明的都要学习花费很多时间，我当时的脑子每天都学15，6个小时，可是成绩依然不理想。 学了忘，忘了学，比别人花费几倍的时间，可是结果却比别人差，那种痛苦和折磨，现在想起来真的很后悔年少无知吧！我小时候脑子非常好用，可以说是过目不忘，小时候我看一本书，看一遍，只要你翻的任何一页，我都能把书中的故事描述80%以上。我得了神经症后，学习非常吃力，每天往死里学依然成绩不理想，虽说凭着刻苦和小时候的底子考上好大学了，但是我确实被后来弄坏的脑子折磨得挺惨。

现在神经症恢复了，现在的脑力确实很给力~ 可以说恢复了6成，学什么东西都很快了，但是我觉得还是没有彻底恢复吧，但是现在已经很不错了，比大部分人学起来都快。

严重失眠症状：

这个失眠是神经症其中一个非常痛苦的症状，我在得了严重失眠后，身体症状加重得很快，整夜整夜睡不着，其实就是严重的神经衰弱，那种在床上翻来覆去一夜夜数着羊的痛苦感觉，第二天浑身难受，要死了的感觉，算是一大折磨。

失眠也是阻止恢复的恶魔，大家都知道，除了戒色之外，恢复最重要的是养生，养生包括运动，睡眠，饮食，等等。 可是现在得了严重失眠，导致睡眠质量差，那么恢复起来就很困难，我前期戒色处在严重失眠的状况下，导致恢复很不理想，很痛苦，我是硬挺过来了，那段时间安眠药都不好用，吃多了又头疼。 所以神经症患者和没有神经症患者的戒色之路是完全不一样的！

神经症患者恢复起来慢，每天还要经受各种抑郁，社交恐惧，前列腺各种疾病，失眠，频繁遗精等等一系列问题。所以如果你还没得神经症，我真心建议你彻底戒掉，以免你受更大的痛苦的时候后悔自己当初没听劝告。

神经症症状太多，千奇百怪，每个人得的可能都不一样，我只能跟你们说下我得的，如果你得了其他没见过的，你可以多看看贴吧其他神经症患者的帖子，肯定会找到相似的。 以前我见过有的吧友完全不相信什么神经症，觉得神经症患者在编故事吓唬他们，结果最后这些吧友我估计都真实体会到了，要不然戒色吧也不会人越来越多……我刚开始戒色那时候宣传戒色吧，有的无知的人骂我，当时很气愤，现在要是有人不相信，我只会微微一笑，告诉他，哥们，你是对的！加油继续享受快感！因为所有沉迷色情的人，最后都一定会打开神经症的地狱大门，这个地狱，我认为是最好的老师。它能教会做人的很多道理。

除了这些精神疾病，身体疾病那更是数不胜数，我这里就不描述了，因为我个人觉得，我精神受到的折磨远远大于肉体吧。神经症折磨是无形的，可是痛苦却是时时刻刻地被感知的。

沉迷色情婚姻感情不顺的原因：

这个佛经上面讲，沉迷色情会导致婚姻感情不顺，也就是因果报应，现在想想真是说的都是真理啊，其实每一个沉迷色情的人都深有感触，我小时候很帅，小时候很多女孩都喜欢我，可以说我小时候是在女孩的追捧中长大的，过得很幸福。 但是后来面貌变得丑陋不堪，女人缘也没了。认识了很多奇葩女，受到了很多伤害吧。 现在想想挺后悔的，本来天生一副好容颜，被我自己糟蹋没了。 不过戒色这么多年，我的外貌变化很多，身边人都说我变得好看了，变帅了，可是只有我自己知道，小时候如果按照正常成长，我肯定更帅。 其实这个色情确实是会导致婚姻感情不顺的，过程大概是：

沉迷色情 ==》慢慢面目变得猥琐难看 ==》女孩见了心里生厌恶心 ==》找不到女友，找不到好女孩

其实很简单的道理，有因就有果，因为沉迷色情，导致变丑，导致脑袋不好，傻乎乎，哪个好女孩能看上你？你说是么？

对事业的影响因果探讨：

这个其实也很容易看出因果之间的关系：

沉迷色情 ==》脑力下降，脑袋不好用 ==》学习吃力，考不上好大学，或者浪费时间没学到知识技能 ==》找工作时候成绩不好，学校不好人家不要你 ==》找不到工作 ==》找到工作后脑力不行，做事情老出错 ==》被老板炒鱿鱼 ==》最后结果就是事业失败不顺

事业失败不顺 ==》女孩嫌弃你没房没车 ==》找不到老婆，女朋友 ==》婚姻感情波折

其实所有事物有因必有果，我们都可以把发生的事物内在关系链接起来

所以沉迷色情危害很严重，它能够彻底摧毁你的人生，让你的人生陷入无尽的黑暗和绝望中。 其实我觉得每一个沉迷色情的人都会有所体悟。我前面大体讲了下色情各个阶段对身体精神脑力生活人生的种种不好的影响，我接下来讲这些年的戒色心得和经验，让大家少走弯路，早日恢复健康快乐人生！

今天开始把我这么多年的戒色经验和恢复历程更新给大家，希望大家在戒色路上能够一帆风顺，早日恢复阳光快乐健康美好人生！

戒色初期，每个人的症状轻重不一样的，我那个时候是得了非常严重的神经症好多年，每天都活得非常痛苦，被心理疾病所困扰。针对神经症吧友，我会具体讲一些其中的恢复过程和心得体会，对于还没有得神经症，或者不重的其实只要戒掉，慢慢锻炼锻炼恢复得会很快的。

我分为以下几大部分具体论述神经症恢复以及身体康复的过程以及其中需要重点注意的事情：

1. 初期神经症戒色以及遇到的问题和如何克服方法

刚开始下定决心戒色，第一个遇到的问题就是

1.1：欲望的折磨

我记得第一次接触邪淫的时候，当时浑身热血沸腾，从来都没有体会到的快感包围着全身，可以说当时第一次是被同学无意带领，但之后的每一次其实都是自己沉迷于强大的快感无法自拔的结果。为什么邪淫难戒呢？ 因为这种快感实在是太舒服了，这个世界上无论你干什么，都很难获得跟邪淫一样的快感。所以我第一次接触到的时候就沦陷了，当时就像发现了新大陆，发现了这个世界竟然有这么爽的事情。还免费！于是就开始了一次次的欲望来袭和邪淫的痛苦之路。

于是我就经常邪淫，经常获取这种快感，可以这么说，每一次欲望来的时候，自己完全是不会去抵抗的，因为首先，开始的时候并没有感觉到有什么危害，感觉生活一切正常，我依然帅气，依然智商很高，依然认真学习。既然一切都没有改变，我还能获得这么爽的快感。为什么要拒绝它呢？ 就让它当生活的调味剂不好么？ 所以开始的几年是对欲望完全放任的状态，当时身体健康，能吃能睡，只有有时候精力不是特别好，但是我把它归咎于学业压力大，晚上失眠的结果，多么好的理由啊！

大家可以看得出来，我从第一次接触，到以后的沉迷快感，无法自拔，最后把自己变得痛苦不堪，这个是有个过程的，是很多年的伤精史不断积累的结果。前期因为身体健康，所以很难发现这个邪淫的危害，但是这种快感就像是白蚂和桥的故事一样，虽然蚂蚁很小，每次对桥造不成太大的伤害，但是长年累月，每次伤害一点，啃食一点，几年后，十几年后，再坚固的桥也会倒塌！

这个跟我们获取快感是一样的，我们其实每个人都不傻，如果几次邪淫你就立刻感觉身体完蛋，心脏病复发，那你肯定立刻就戒掉了，因为你立刻就知道这个东西有害，不能碰。

可是如果，你获取了好几个月快感，但是你感觉身体依然健康，你就会误认为这个东西没有害处！ 这也就是很多人刚开始邪淫的时候，他认为邪淫无害，我身体健康，精神倍棒！能吃能睡！然后就嘲笑你，觉得你在吓唬他。

所以说人站的高度不一样，看到的世界也不一样。我这种经过多年伤精最后整个身体大楼彻底崩溃的时候，才体会到了邪淫的各个阶段以及产生的后果。

其实人生也是这样，这个世界每个人站的高度都不一样，所以看到的这个世界也是不一样的，如果你想看到更高更远更广阔的世界，就需要我们去聆听站在最高处的人所说的世界，虽然没有见到，但是它确实真实存在的~

我们首先知道了自己是在哪里跌倒的，那么我们就要找到办法克服它。 我刚才说了，我跌倒的地方是“快感”。其实我觉得我们每一个沉迷邪淫的人，都是因为这种爽翻天的快感。我们无法抗拒巨大的快感带给我们的兴奋。所以我们沉沦了很多年，直到发现身体再也无法享受快感的时候，我们泪流满面，痛哭流涕并开始觉悟想要改变~

既然开始戒色，也许几个小时，也许几天，又或许几周，你的欲望一定会来袭， 这种欲望的来袭你又开始需要那种快感，就像吸毒的瘾君子，那种巨大的快感和虚幻让人无法自拔。 你被欲望折腾得浑身难受，心里想着，就这一次，以后再也不做了~ 于是你给自己找到了很好的借口---最后一次！ 于是，你又开启了快感的地狱之门~

所以，最开始戒色，我们能不能克服这种欲望？ 你可以吗？ 能不能克服想要这种快感的冲动？ 你可以做到吗？ 我以前很多吧友加我，有些吧友跟我说，朋友，你怎么能够坚持这么久？我进戒色吧好几年了，我还是破戒戒色，再破戒，再戒色，现在戒色没成功不说，身体也出现很大的问题了，求求我救救他。 我开始的时候还会安慰这些吧友，给他们提供一些建议，现在我确实发现其实别人的安慰根本没用的。一切都要靠自己！ 你自己是否能够在欲望来临的时候坚持到底，不找任何借口！其实这个就是跟内心的魔鬼战斗的过程，你只要狠下心，你就能胜利，身体获得恢复，你只要被魔鬼说服了，那么你就继续堕落！

我把戒色和沉迷邪淫的过程总结为以下的过程：

沉迷邪淫 ==》欲望来袭，想要快感 ==》获取快感 ==》身体遭受破坏 （不断的循环）

开始戒色 ==》欲望来袭，想要快感 ==》已经意识到邪淫会伤害身体 ==》犹豫不决，内心挣扎 ==》 为了获取快感开始找借口 ==》破戒 ==》身体遭到破坏

开始戒色 ==》欲望来袭，想要快感 ==》知道邪淫会伤害身体 ==》被欲望折磨，但是依然坚持不破戒 ==》身体得以恢复

其实整个沉迷快感和戒色的过程都包含在上面的公式中，大家可以看到，其实以前我们是没有意识到邪淫的危害的，所以那时候不会去抵抗获取快感。 但是了解了之后，我们在欲望来的时候，就会犹豫，下意识抵抗，但是最后你是否能够打败欲望获取到身体的恢复，取决于你自己的内心的强大程度！

真的，说实话，我刚开始遇到那些戒色不成功的戒友还心生怜悯，后来其实我内心是瞧不起他们的，因为他们太不男人，就这么点欲望，都难以忍受，不断给自己找借口？这么脆弱的内心，能干成什么事情？一辈子都不会有出头之日。 以前不知道色情有危害的时候，那没有意识去抵抗，但是当你已经意识到危害了，还是懦弱的不堪一击的时候，这种脆弱的小心脏在这个世界上是无法存活的！ 作为一个男人，你觉得你的内心的强大程度有资格被称为男人么？

所以戒色是否能够成功，就看你是否在面对欲望的时候够不够爷们，不给自己找借口，忍受这种欲望的折磨，打败心中的欲望和魔鬼，一次次地干掉它，很快你就会发现这个魔鬼其实脆弱得不堪一击！

1.2： 戒色初期第二大问题：

其实这个就是神经症和身体症状的问题， 克服欲望是根本的第一大关，但是还有一大关就是忍受身体精神症状的折磨，在这条上，神经症患者和没有患严重疾病的患者戒色之路会完全不同，感受也不一样。

我当时很多很严重的症状，抑郁得每天绝望，社交恐惧害怕见人，还有一些身体的疾病，这些症状不会因为决心戒色开始戒色就立刻好转，因为身体是很多年被伤害，才导致了这么多严重的症状，所以也不可能瞬间你戒色了就立刻恢复， 这个恢复过程是根据自身伤害的程度决定的，但是彻底恢复前，我们还是会受到症状的无情的折磨的！ 所以有的吧友问我，说他开始戒色了，但是依然每天很痛苦，被折磨得要死要活，问我怎么办，才能减轻痛苦?

问题的答案只有一个，坚持戒色，不破戒，坚持养生，让身体慢慢恢复，症状自然会减轻直到完全彻底消失！

症状恢复过程：

开始戒色 ==》欲望来袭 ==》坚持不破戒 ==》身体得到一次恢复 ==》症状减轻 （不断循环）

开始戒色 ==》欲望来袭 ==》破戒 ==》身体继续被破坏 ==》症状加重 （不断循环）

开始戒色 ==》欲望来袭 ==》有时候不破戒，有时候坚持不住破戒 ==》身体恢复后，遭到破坏 ==》症状维持现状

以前的症状恢复过程可以告诉你，如何减轻症状，症状加重，以及症状维持不变的关系。 所以你看到了，这个恢复症状或者减轻痛苦，最重要的是你能够一次次打败心魔，让身体不断得到修复的时间。 如果你老破戒，那肯定身体变得更差，或者你戒色两天身体恢复点，你又破戒，就会继续被症状折磨！

所以，你能否尽快恢复，少受折磨！真的取决于你自己！

1.3 戒色初期第三大问题，如何养生？

关于养生吧里面有很多功法，如果你感兴趣的话可以挑一个最适合自己的。我只介绍我这么多年感觉效果最好的。我试过很多方法，但最好的我感觉还是快步走。我先说一下养生运动的弯路，因为我走过几个弯路，导致恢复时间延长。这里把我走过的弯路先说一下：

1.强力运动

我刚戒色的时候就办了健身卡，然后就开始了健身房疯狂锻炼恢复之路， 每天都累到虚脱，结果我身体感觉不但没有恢复，反而更差了，频繁遗精，精神状态更差，几次病倒。

后来我发现由于多年的身体亏空，身体各个方面都出现很大问题，现在没有躺在医院里面是靠着年轻撑着，稍微年纪大了肯定倒在医院里面起不来了。 所以前期戒色我建议不要做大体力的运动。这样会导致症状加深。 我后来从散步开始，早晨起来呼吸新鲜空气，快步走，慢慢前列腺各个方面都有了很大的恢复

2. 急于恢复，盲目求医问药

很多吧友可能刚开始戒色跟我一样，被疾病困扰折磨，所以想要快点摆脱这种痛苦。每天都想着各种方法想要走捷径。比如到处看医生，大量吃药之类。我可以明确告诉你，盲目求医问药会让你的恢复更加缓慢，甚至更差。我前期在戒色到快2年的时候开始觉得恢复好慢啊，吃点药物帮助恢复吧！结果我就吃了。结果我就悲催了，症状又反复了好多次。

中医就是用五行来代表身体的主要器官。举个简单的例子。我们邪淫伤了肾水，间接伤害到脾土，脾就是管你消化吸收的功能。 脾胃不好，又会间接影响你的肝木，你眼睛又变得无神，视力下降，眼睛不舒服等症状，肝不好，又会影响到心脏，比如心悸，心跳加速，心慌气短。 大家可以看出来我们身体各个器官都是相互关联的，无论中西医都承认这个器官之间的相互影响和关联。

我当时神经症的时候，眼睛也干涩，疼痛，心脏动不动就心悸，呼吸有时候感觉呼吸不畅，脾胃吸收也不好，拉肚子，又没有精神。其实身体各个机能都受到了或大或小的影响。如果你要中医给你治疗，如果你遇到医术特别高明的还好，要是遇到学个半吊子的。给你开个药。很有可能导致你身体更加紊乱了。

最后一点就是你修心是否到位。 为什么我说吃药恢复和修心到位的问题呢？ 因为吃了药物势必导致身体恢复加快，身体一恢复，首先你感受到的是欲望的来袭！ 欲望会第一时间来！你修心的功夫是否达到一定水平？ 在欲望来的时候能够克制住自己？ 如果你一旦破戒，那么中药肯定是白吃了，钱也白花了，身体反而更差了。

1.4 戒色第四大问题：关于频遗

频遗是恢复身体的一个很大的难关， 我很多次恢复了好几个月，结果连续几次的频繁遗精导致我一下回到解放前，神经症症状复发，脑力下降，身体难受。 我在戒色前期一直在跟遗精做抗争，真的，我觉得遗精是我遇到的最大的难题之一。

可以说，前期的频遗是难以避免的。 我也是被频遗折磨过来的人。为什么说是难以避免的呢？因为前期精关不固。就是经过多年邪淫，这个肾脏能力比较衰弱，无法控制精气下流。其实我严重的时候，出现过滑精。 所以前期频遗是必经之路，熬过去，慢慢就会好起来的！但是我发现了一个能够减少遗精的秘诀！ 是多年实践发现的。主要有以下办法：

在邪淫念头升起的一瞬间，快速消灭掉它

其实大家都知道精满自溢， 就是我们精满了，就很容易升起邪淫的念头，无论是看到女孩还是在网上看到导致我们念头偏离的图片。我们欲望来的时候，就很容易产生这种念头。而这种念头如果你不一开始及时发现，快速断绝，你就会一直幻想，幻想。最后你就会产生生理反应。很多吧友可能天真地认为，我只是想一想，只要不破戒，那么我怎么想都没问题。

其实只要你一想，你就会流前列腺液，你的精气就会流失，在你肾脏的精气就会变得污浊，然后通过遗精或者破戒的方式发泄出来！ 所以很多吧友戒色一直遗精，很大原因都是还没有戒掉心瘾，心理老幻想，肾精浑浊后，一定会出来的！这样老想导致前列腺不断充血，也会导致前列腺发炎，这就是为什么一些西方科学家说戒色会导致前列腺发炎，他们知其然，不知其所以然，只看到了人们身体上戒色，却无法监督他们的念头是否一直纯净！

第二点其实就是避免过度劳累：

我好多次过度劳累都导致遗精，所以调整好作息，避免过度劳累对于恢复也很重要！

我想我上面应该把戒色大部分我遇到的问题都加以说明了。其实戒色无非是，控制念头，坚持养生锻炼，避免过度劳累，坚定信心，平稳心态度过症状反复期，对了，我专门说一下症状反复期，这个算我经历比较彷徨的一段。

症状反复期：

这个症状反复期，每一个神经症吧友肯定都会遇到，症状是不可能一下子就彻底恢复的，都是今天好了，明天复发了，后天又好了，大后天又复发一次。 就是反反复复一点点地随着时间，慢慢地彻底恢复。

我戒色到2年半左右我记得，有一天突然内心就不抑郁了，感觉特别快乐，内心以前的压抑全部都消失了。 当时那几天我觉得，哇，我疾病都彻底好了，太开心了！ 结果没开心几天，晚上睡觉失眠，导致遗精，然后第二天又脑袋浑浑噩噩，内心开始压抑了。 其实这就是症状反复期的整个过程， 疾病开始突然彻底好转，过几天遗精，导致疾病反复的一个过程。 这个过程我持续了1年左右，就是好一段，然后反复一段，其实这种感觉很折磨人。 就好比地狱天堂两重天。 过两天天堂没症状日子，过几天症状折磨的地狱日子。

减少反复期的唯一办法还是控制YY，控制过度劳累，适当锻炼，坚持养生，这样反复期会大大减少，而且身体恢复会比较平稳，如果你破破戒戒，那么这个时间会很长。 只要坚持过去，阳光就会重新照入自己的内心！ 生活美好的感觉就会重新回来！

关于身体恢复的过程：

我个人感觉这个戒色恢复过程大概是下面的顺序，首先我是感觉身体的一些比如前列腺之类疾病的好转，然后我感觉到抑郁和神经症慢慢减轻，等神经症恢复的差不多了，感觉到精力开始有了很大提升，一天不睡觉也不会困，之后每天感觉脑袋越来越清晰，智商和情商提高了，现在外貌感觉慢慢变回清秀，头发茂密，这就是我的恢复过程。我把它写下来给大家参考一下，我觉得大家恢复的过程应该不会差太多吧！

恢复重大精神和身体疾病 ==》恢复身体体能 ==》恢复精力 ==》恢复脑力反应力情商 ==》恢复外貌等

说一些这么多年戒色的感悟吧！

这么多年，我觉得戒色是我活到现在做的最正确的决定！ 坚持了这么多年，我真的收获了很多东西！对于生活也有很多体悟！戒色将带给我们的好处会有很多！只要坚持，就会获得美好的回馈！

首先获得的益处是心理的健康与快乐：

在沉迷邪淫的时候，我其实是每天都活在痛苦和压抑中的，每天都活得非常的绝望，那种窒息的感觉，当你亲身体会一遍就知道很痛苦！ 这种心理的抑郁和精神的疾病，会让你感到非常的绝望，自己身在地狱，却只能绝望地哀嚎，无法脱离这种无形的痛苦！神经症和抑郁症的痛苦，真的可以一点点摧毁一个人。活着就像行尸走肉，每天各种心理折磨，那是生不如死的感觉。 戒色后身体神经的康复，终于让我感受到了世界的美好，这种心境的美好，没有压抑和绝望的生活真的很美好！

情商和智商的提高：

邪淫确实会让一个人变得智商低下，情商低下，我在读书学习期间真的感悟颇深，那种比别人用功，但是理解能力差，脑袋记不住，真的是一种折磨。 戒色后脑力会慢慢恢复，不再浑浑噩噩，脑袋渐渐变得清爽，记忆力理解力都会慢慢提升。

还有就是情商的提升，沉迷邪淫的时候注意力严重下降，与人交流经常跑神，反应也很迟钝，这样与人交往会有很大的问题，内心自卑，不自信等等，戒色后慢慢地人就会变得阳光，反应快，给人积极亲和的感觉，自信慢慢恢复，会改变你的生活状态的！

外貌的提升：

男人的精气神真的很重要，我戒色前女孩看我的眼神，我能感受到，很多都很厌恶，其实人性都喜欢美好的东西，女孩喜欢帅气阳光的男孩，邪淫多年满脸猥琐的气息，会让女孩看到我就会远离。 外貌其实对一个人的影响真的很大，现在无论是交友，还是在社会工作应聘，一个阳光帅气的外貌，和一个开朗的性格到哪里都会让你一帆风顺。 我以前因为外貌变得丑陋不堪，受到过很多白眼，让我心灵受到了很大的伤害。 现在我也想开了，都是我自己造就的，怨不得别人。 戒色后，我慢慢外貌变得正气了，现在走在大街上女孩子看我的目光变得友善了许多。这种感觉真的很好，我妈身边的一些阿姨朋友也说我变帅了，长大有绅士的感觉了。这种感觉真的很好！

运气的提升：

戒色真的会改变运气，运气这个只能自己生活中去体悟。我想每一个戒色的戒友都会有所感悟，在邪淫的时候真的是人在家中坐，祸从天外来。每天都能遇到各种倒霉的事情。 比如我做飞机，什么行李丢失，行李运错地方，各种凡是能遇到的问题我都遇到过。。。。当时真是每天倒霉。在家里呆着，就有不好的事情砸到我头上。戒色后，运气真的改变了很多，虽然说不上很幸运，但起码没有什么倒霉的事情了，倒霉的事情发生概率小了很多。这个运气方面看不到摸不到，但是真的可以感受的到！

戒色后我感觉各个方面都越来越好了！ 真心感谢戒色吧，还有飞翔大哥！如果几年前没有来到这里，我真的不知道如今的我是什么样子的！ 感恩这个吧里面的每一个前辈和戒友！

看到很多吧友回复，发现这些年来越来越多吧友真正意识到色情的危害，并且下定决心开始悔悟，我真的很欣慰，希望将来我的祖国能够永远远离色情的危害，让我们下一代都能够健康成长，过完美好的一生！我看了很多吧友的回复以及一些疑问，我现在重点把吧友困惑的问题重点分享一下！

有吧友问我关于脑力恢复秘诀，那我就重点分享一下个人体悟：

脑力恢复最大秘诀 ===》 杜绝意淫

在我的戒色前期，我还对于戒色处于最初级阶段，这个阶段认为只要戒掉SY， 那么就是戒色了，于是我就一直硬挺，但是虽说是戒掉了手淫，可是另外一个问题出现了，什么问题呢？ 就是频繁意淫，频繁遗精，戒了大半年，身体不但没有什么明显好转，反而感觉更差了。 这个频繁遗精也确实把我折磨得够呛。身体恢复遥遥无期，当时特别的迷茫绝望吧！ 当时飞翔大哥是写到100多季，当时看到那一季是关于描述意淫危害的，我看完那篇文章瞬间醒悟了，明白自己只是身体戒色，而不是从灵魂戒色，这样光身体硬挺是很难戒色恢复身体成功的。 于是从那时候开始，我就开始注意观察自己念头，每当看到不好的画面，眼睛第一时间躲开，当时夏天，满大街的裙子和白大腿，当时为了断念头，我眼睛一直往上看，往人头上看，这个方法其实不错，你走大街上，别低头往下看，多抬头看上面。最开始挺痛苦的，因为意淫多年已经习惯了，就这样避免黄源，然后慢慢控制意淫，减少，再减少，最后半个月，一个月都不动一个念头，这时候就发现脑力、频遗都好转了！

其实快速恢复神经症和脑力的最大秘诀就是 ==》杜绝意淫！！！！

其实这个意淫和脑力消耗的关系，我深有体悟，有时候欲望高峰期，欲望特别强，然后就意淫，我就会很快梦遗，然后意淫一晚上，第二天脑袋瞬间就会感觉晕乎乎的，脑力下降很明显，各位吧友你们可以自己多体悟，自己意淫过后，是不是遗精了？ 是不是欲望加强了？ 是不是脑力下降了？ 意淫跟脑力下降，遗精，恢复缓慢有着直接的关系！！！

我列出下列公式给大家参考意淫与脑力和遗精的关系：

欲望来临 ==》没有看好念头 ==》开始意淫 ==》引起生理冲动 ==》继续长时间意淫 ==》元精化为浊精 ==》梦遗或者欲望增强导致破戒排出 ==》脑力下降，身体更加虚弱 ==》恢复不理想，脑力恢复缓慢

欲望来临 ==》念头不起 ==》杜绝意淫 ==》深呼吸练精化气 ==》元精化为气体，补充身体和神经 ==》感觉神清气爽 ==》脑力得以恢复，元精化为气，上升滋润全身 ==》遗精减少，脑力恢复

以上公式就是意淫 和不意淫，最后导致的恢复效果！！ 希望各位吧友能够亲身体悟去验证它们之间的微妙关系！ 加油！

有的吧友问我戒色是否可以打游戏，那么我以我的个人经历给大家一点启发：

其实除了色情，我另外受到最大的伤害就是网络游戏， 我小时候也特别沉迷玩网络游戏，打C， 穿越火线，QQ三国，幻想，泡泡，泡泡堂，我那个时候每天非常爱打游戏，家里人不让我玩电脑，我就跑去网吧，我小时候网吧还管得不严，很多未成年都可以去网吧上网，那时候家里给我报的补习班，每个月交很多钱，我就逃课，然后跑去网吧玩游戏，拿着亲人的血汗钱不当钱，那个时候真的没日没夜地打游戏，升级，充值装备，家里给的饭钱、车费舍不得花，全部都花在游戏里面了，每次升级，买到好装备，都会激动得彻底无眠。

那时候补习班老师有时候给我妈打电话，说我逃课，我妈回家就把我骂了，打了我之后。我就离家出走，然后半夜在网吧呆着，整夜整夜不回家。 我妈后来跟我说一个补习班老师给我妈打电话说你儿子不是学习的料，读完初中就让他打工吧！他绝对不可能考上大学！但我妈当时没跟我说，这都是好多年后才告诉我的。

最开始去网吧是被朋友带着去的，后来上瘾了，然后身边朋友有些都学习，我就一个人去。每天就打游戏，升级，买装备，吃泡面，那时候觉得生活真的是太美好了！！

后来我就成天沉迷在网络游戏的世界里面，后来，我又交了一个也爱跟我玩游戏的朋友，当时一起玩QQ幻想，最开始把他当兄弟，请他吃饭，去看电影，网吧打游戏都我请他，后来慢慢地，他就成天欺负我，去看电影，吃东西必须我请他，我不请他就不去。

当时由于成天沉迷游戏，也没什么朋友，就这么个能周末陪我出去打游戏的朋友，我当时把他当成最好的哥们吧。 每次都是我请他，我对他那么好，最后这个人，越来越瞧不起我，当时级部排名，我400多名吧，他考了300多名，其实都是差不多倒数。 他就笑话我吧。可是那时候打游戏实在没人陪又感觉孤独，就忍了。 就一直花家里血汗钱请这个损友吃饭，看电影，打游戏，每周过着富二代的生活。 这也算老天给我的报应吧！ 这个损友坑了我好多年，最后因为点小事，还打了我一顿，当时彻底让我伤心了，觉得自己这么对他，请他吃，请他喝，还请他玩，最后这么对我。

所以玩游戏真的交的朋友很多都是狐朋狗友，你想想像我这种成天拿父母血汗钱出去打游戏潇洒的人能是什么好人？ 我现在其实自己都觉得自己那时候不是人，后来被身边人伤害其实也是老天给我的报应吧！我现在也都接受了！

其实人以类聚，物以群分，沉迷游戏的人身边也是聚集一大帮不爱学习，逃课，打架斗殴，吃喝玩乐的狐朋狗友， 这些人在你有钱的时候管你叫兄弟，等你遇到什么事情了，他们一个个都会躲得你远远的。

所以玩游戏给我留下了很多伤痕吧，一是朋友这方面，交过几个狐朋狗友，成天坑我，遇到事情第一个跑了，然后有钱的时候，就拿出去跟他们吃喝玩乐。不管父母的辛苦，那时候真的太不懂事了，后来慢慢地也认识到这些损友的本来面目了，当时一度对身边朋友极度失望。 所以游戏的第一个危害就是——易交损友。

很多年后的今天，我在电脑前打下这段的时候，内心一直在滴血，可以说这段被朋友鄙视嘲笑坑的经历让我记忆犹新，可以说这是网络游戏带给我的一大伤痕

我现在其实回头看看，真的发现那时候挺可悲的，我妈当时还骂我，说你这么大了，不能玩游戏了，再玩这辈子就废了，我那时候还特别不屑，觉得我还小，有无限的时间去挥霍浪费， 我记得还写过一个字条，上面写着，我的青春时间无限多，现在回过头来看看，觉得真是可悲又可笑。 一晃也成了叔叔辈的人，快奔三了，这时候觉得时间真的很宝贵，错过了就再也回不来了。 可是失去了就是失去了，青春不可能重来。

每个人的青春只有一次，错过了就错过了。我记得前两年看电影 《致青春》。当时看了很有触动，回忆起我的青春就是一部堕落史，留在脑海和心灵的除了痛苦和伤痕，再无其他美好。 游戏，色情，狂傲，与无知充斥着青春，最后留下悔恨的眼泪。

各位吧友，美好的青春只有一次，错过就无法重来，且行且珍惜吧！

游戏百害无一利，当时看到身边的朋友一个个事业有成，生活美满，才艺出色，生活快乐的时候，你的内心一定会被触动，反观自己，除了虚拟的一身装备，和游戏中虚拟的满足感，一无所有！ 无限的青春和时间，换来的是一无所有，还在沉迷游戏中的你，是否能看到我这个若干年后的你的样子？ 也许若干年后，你也会跟我一样坐在电脑前，打下这悔恨的文字，劝导那些少年，远离游戏。 不过人真是很奇怪，父母长辈过来人的例子从来不会吸取教训，而选择亲身尝试，到最后伤痕累累，才幡然醒悟，流下悔悟的泪水，可是青春不复，当皱纹爬上脸庞，镜子中再也不是当初那个狂傲无知的少年，也许你就成长了

关于失眠恢复的提问：

很多神经症戒友都会有严重的失眠症状，其实这种失眠我感觉是神经性失眠，我以前在医院做过检查，叫做神经衰弱，这种失眠非常的痛苦，因为伤到神经了，所以导致半夜神经兴奋，不断地思考，导致睡不着，我被这种失眠问题折磨了很多年，其实说真的，我并没有发现特别有效的消除失眠的方法，因为已经伤到神经了，我试着吃了中成药，效果几乎没有，西药确实有效果，但是对身体伤害确实很大，医生也给我警告说会上瘾，所以我就不吃了。这种失眠只有在神经衰弱彻底养好的时候才会大大改善，其他方法见效不是特别快，如果有经验的吧友可以留言说下，我个人确实初期也被失眠困扰很久，后期神经症恢复差不多了才慢慢改善的

有个吧友让我讲讲如何战胜欲望，战胜欲望细节，那我就分享下给大家：

我开始的时候，不懂得戒掉意淫的重要性的时候，大部分时间都是强忍，深呼吸，但是后来发现如果意淫了，最后还会梦遗。所以后来开始学习断念的重要性，后来就开始时刻观察自己念头，所以慢慢欲望就会减少，其实越是意淫你欲望越大，越容易破戒，修心到位的话欲望会越来越少的，所以前期比较痛苦，后期戒得比较轻松，就是不要让欲望起来就可以了。

战胜欲望 == 尽量减少欲望升起 == 杜绝YY == 不起淫心

所以我还是希望吧友能注重修心，远离黄源，这些是最容易戒色成功的，因为减少欲望，要比欲望来临痛苦强忍要容易很多。

所以是由于你主动接触黄源，或者主动意淫导致的生理冲动，修心减少念头就可以杜绝这部分。

最近脑袋越来越清醒，无论是看人还是看事，都进步了很多，真心感谢这个吧让我获得重生，我的人生终于回到正确的轨道上面了，这么多年，回头看看，一路的坚持，真的获得了回报。现在身体浑身都很舒服，以前老感觉累，如今精神体力都很好。内心没有痛苦没有绝望，平静的感觉真的很美好！祝大家早日脱离苦海！获取健康美满幸福的人生！

**26.戒色3年，高考超一本线70分，被一所不错的医科大学录取**

作者：466565事实上

哎，这三年的风风雨雨，不知该从何说起。

记得我从小就是个反应很快、做事很机敏的孩子，身边的人大都很喜欢我。我现在总能感觉得到那时我是那么阳光，那么活泼，那么纯真。但这一切在我接触到H开始就悄无声息地变化了，只不过我在高一之时从未察觉。

我记得在3年级时周围的大孩子都开始看H，只不过是租的碟片。他们有时会带着我一起看H，那时的我懵懵懂懂，什么都不明白，甚至某天我在奶奶面前说我要去和大孩子们租H片看，真不知道那时怎么说出口的。就这样，在我童年时H色已经深深地扎根在我的记忆中。

上到了高中，我的成绩仍像初中一样优异，但我能明显感觉到力不从心了。我这里的高中每晚都要10点才放学，一天可以说相当的累。但如此疲倦还是挡不住色魔排山倒海般的侵袭。我将原来一星期2次变为了一星期一次，但我的YY空前地增加了，尤其在到星期六的时候，整个一天我几乎都在YY，然后晚上回去对着A片痛撸一番，就这样，在欲望中烧过半年后，症状出现了，我开始耳鸣，头晕，尿急，开始频繁出汗，开始失眠，病来如山倒，我没有丝毫的准备，整天陷入巨大的焦虑中，每天回家就在网上搜怎么治病等等。另外我还出现了强烈的疑心病，身体稍有不适就感觉有大病发生，老妈带我四处检查，但都无功而返。可以说整个高二和高一下半学期我都活在压抑与恐惧中，另外邪淫让我的心理比较扭曲，心胸极度狭窄，想着自己一直学习好容不下任何人，每当同班同学和我竞争时，我会疯了一样地和他比，思想彻底崩溃，开始给自己戴一个冰冷、无情、功利、神经质的面具。

有幸我在高二开始就发现了戒色吧，但那时我未真正领悟到戒色的奥义，只戒撸，不戒色，尽管症状缠身但仍偷着看A片，YY，那段时间我还在喝中药，暗漏很厉害，可惜我不懂，只知道喝药戒撸就好，身体不但没恢复，反而掉得更厉害了，半夜开始频频无梦遗精。真的，感觉那段时间我就要不行了。这时，噩梦又开始了，因为经常流汗而且身体虚，我的气场一下子不行了，和女孩子交流都不自信了，在男同学中发现自己备受歧视，他们只当我是个只会拼命学习的书呆子，根本不和我交流。渐渐地，我越来越孤僻，经常放学一个人走那么远的路，而且走在寒风刺骨的河道边。为了掩饰这一切，我竟然一路奔跑回去，以便别人问时我可以说：我在锻炼。

那段时间估计我有轻微的神经衰弱，联想和幻想都很多，而且上课比较难以集中注意力，尤其在听到一些让人比较兴奋的歌曲时，这兴奋会持续很久，自己根本控制不了，只能一天像个怪物一样似笑非笑，皮笑肉不笑，鬼气十足。但好在我是个比较喜欢运动，尤其是打篮球的男孩子，篮球等竞技体育帮助我快速恢复了神经衰弱，也让我体质变强了许多，尤其在高三阶段痛快地打完篮球自己像换了个人样，朝气蓬勃，自信十足、这点我以后会讲。

高二第一学期后半学期，我记得很清楚，我那段时间为我尿频发愁，每天回家就泡在戒色吧上，发帖询问，飞翔的那些帖子我看了很多遍，这次明白YY对前列腺不好，让它充血，于是开始彻底戒YY，但却没能让正能量充实我内心，真正改变自己身体的走向，不过身体还是在缓慢的恢复中。但控遗做得不好，基本一周一次，身体还是那样，恢复不明显。

高二至高三的假期，这可以是我人生的转折点，很重要。假期里我看了一位老中医，他针对我的状况说了很多很多，让我的疙瘩一下子解开了很多，心中的压抑感基本不见了，虽然这以后偶尔会有压抑，矛盾，但总之我能真正把握自己的思维，让自己吸收正能量了。

手淫的威力是很强的，后劲很强很强，而且是你很难察觉的。这点没有手淫过的人是感受不到的，记得我在高一第一学期我的身体还是很好的，SY后能够快速入睡，而且考试学习脑子很灵便，但我做梦都没想到上星期SY身体刚刚的，这星期撸了一次后症状就集体爆发了，根本来不及思考，你的大脑就好像被占据了样，当时我还想着戒色喝药一两个月就全好，没想到这场战争被拖了3年，一句伤人的话要百句话来弥补，一次伤害要很多年来修复，身体上的，心理上的，这还是在彻底戒色的前提下，所以奉劝各位千万不要邪淫，如果有，彻底戒除，不容易啊！

**27.感恩戒色吧，戒色三年来的体验与感悟**

作者：疯狂暴走

感恩戒色吧，戒色三年来的体验与感悟——获得佳人与学业！

戒色三年来，手淫和意淫的频率照以前相当少了，努力戒色让我找到了我贤惠的美丽的聪明的未婚妻，考上了重点大学的MBA，心情无比激动，特来感恩戒色吧，感谢飞翔老师，写一写这三年来的经历，希望能帮助坚定广大戒友的信心，坚持戒色，坚持行善，你的努力终究会有回报！

【1】 与戒色吧的相遇

2014年5月份，在贴吧中寻找一些有趣的话题与故事，无意间看到一个人的评论：远离黄色，请关注戒色吧！当时心想，还有这样的贴吧？让人戒色？看一看去！好奇的心理去看了一下，点开了陈大惠老师的《色情泛滥对现代人的伤害》当时听完陈大惠老师的视频，手淫、意淫的危害后，犹如大梦初醒，怪不得感觉大三开始，特别容易感冒，有的时候一个月两次感冒，一次持续十多天。以前的话，一年也感冒不了两三回。也许是前世有善根的缘故，一下就相信了手淫的危害，每天都在看陈大惠老师传统文化视频。学习传统文化，每天都来戒色吧，看一些帖子。不再手淫，不再看黄片，就连性感图片什么的都不看，怕破戒！一直持续到了2014年的12月份，明显感觉身体恢复到以前的状态，不再那么频繁地感冒了！我以为戒色成功了，但噩梦终究还是来了。

【2】对戒色的怀疑，对传统文化的怀疑。

因为戒色，平时不再和当时的女朋友有亲密接触，无论我怎么解释，她始终不能理解，外加我已经毕业，在家乡工作，当时的女友还在上学，无法像上大学时一样去经常地看望她等多方面原因，我女朋友在我二战考完研究生考试的第二天和我说分手！当时犹如晴天霹雳，感觉天都塌了，我一个男孩子天天以泪洗面，痛不欲生。痛苦了三个月，研究生的成绩出来了，离我的目标差了70分，这在我痛苦的日子里，无疑是雪上加霜。因此，我对戒色，对传统文化产生了怀疑，所以我又开始了手淫的生活，每天疯狂地搜集黄片，疯狂地手淫，发泄着失去女朋友的痛苦。

疯狂了几个月之后，有什么呢，什么也没有，满满的空虚感，寂寞感！生活无聊，生活无趣！剩下了萎靡不振的身体，别人一看我就感觉和大学时候不一样了，不再阳光了。只是天天行尸走肉一样地上班下班，拿什么阳光。这种浑浑噩噩的状态持续了将近一年，一转眼就到了2015年底了，过年了！也就是这一次我迎来了新的转机。

【3】对戒色，对传统文化的重新认识

过年了迎来了2016年，无聊的我，很久没看传统文化视频了，就打开了一个胡小林老师的视频，一遍玩着手机，一边听听老师的讲座，其中老师说了一句话，行有不得，反求诸己。意思就是说，你的做法没有达到你的预期效果，你一定要反省你自己的行为。这句话醍醐灌顶啊，索性，把视频认认真真看了一遍，又看了学习传统文化的误区等方面的视频。看完之后，感想颇多，乖乖啊，原来我戒色这件事没错啊，只是方法不对，学得不好，走进了误区啊，就和做数学题一样，个别题你错了，不代表你学的就是不对的，认识全面之后，就不会再犯了。让我重新燃起了对戒色、传统文化的希望。

【4】整理思路，重新戒色，系统学习。

过完年一下子就到了2016年的3月份了，从微信上关注了戒为良药的公众号，请了戒为良药的书籍，每天都规定自己去看一章节，做笔记。每天都在坚持，当时觉得精神特别饱满。每天都念30遍观音菩萨的佛号。5月份遇到了考MBA的相关文章，一算正好自己符合报考条件，索性就抱着试试看的心理去准备一下，充实的生活持续了几个月之后，戒色文章里的魔考，终于来了，一波接一波！

【5】犯了急功近利的毛病

5-9月这个期间，每天都在读戒色文章，时间充裕的话，读一个章节，不充裕的话读半个，每周都去放生，每次购买金额不一，钱充裕的话多买点，不充裕少买点，放生的同时也放松自己紧张备考的心灵，给自己放个假。终于9月份迎来了北京重点大学的提前面试考试，我们是抽签决定出场顺序的，心里默念观世音菩萨，希望抽到一个有力位置，结果很悲催，我居然是小组里第一个发言，意味着我要接受老师的第一个考验，别人眼中的探路石……小组讨论中，我没有被老师欣赏，这意味着我比同组的11个人差了一截，然后又要单独面试，中间的老师对于我很是不看好，认为我离学校远不能按时上课，一开始对我抱有成见，英语提问的时候，居然问了我四个英语问题，（后来才知道只问了别人一到两个），意味着大家英语都一般，问得你越多，你的破绽就愈大。我灰溜溜地回家了，久久不能入睡，曾经的问题又出现在我眼前，戒色对吗？放生对吗？学习传统文化对吗？为什么我的命运就这么不好转变，狄仁杰通过戒色转变命运，那么多戒色的福报的文章都是假的吗？我一直问我自己。在回到家的第二天，我依旧保持习惯，学习戒色文章，搜索到了一条关于放生的文章，题目叫做《送给急功近利的放生者几句忠告》，其中一句话，当你放生放到悲壮时，命运才会改变。我想，放生能这样，那我戒色要这样，虽然还没看到效果，但放生可以解救物命，戒色使我身体变好了，这两种感觉很直观，所以我决定坚持下去。心里还是有一些怀疑，但我不想再那么急功近利了，只想做点有意义事儿。

【6】好运终于接二连三地到来了

10月份，提前面试结果出来了，我居然在众多优秀选手中出来了，提前面试通过了！这大大增加了我的信心，随后笔试超常发挥，英语比平时多考了20多分，超出国家线30多分，还能获得入学奖学金。戒色方面，我找到了我的善良漂亮的女朋友，符合我的标准，哈哈哈，求妻疏没白写，印光大师的话，真是太灵验了。好运还有很多，各位朋友，如果去坚持戒色，放生你会得到你想要的结果的。

总结：1、古人说，三分天注定，七分靠打拼，咱们自己在自己想要从事的道路上必须努力，想成功是必须走的，谁也躲不过，必须付出辛苦，汗水，不要想着靠放生，你的人生就是一帆风顺的了，放生我自己的体会就是把天注定的东西那三分给变好了，例如有好的机会、贵人相助、好的领导的欣赏、好的运气等等，这样你就是10分，你就能成功。

2、给戒色、放生点时间，积累都是量变到质变的过程，改造命运也是如此，谁都急功近利，这是人之常情，但是，你需要去调节，鼓励你自己去坚持，给自己点时间去做，给放生、戒色点时间去发酵。

3、来到戒色吧的朋友，咱们真都是有福报的人，接触到传统文化、佛法的人更是有福报的人。接触到了，希望咱们都好好坚持，走好自己的戒色之旅。

4、我的改变，戒色以来，皮肤好了，做事有活力了，心里正气多了，别人一看很喜欢和咱们这种天天读书的有气质的人在一起玩耍。戒色放生助我考上重点大学研究生，得到一位支持鼓励我放生学佛的善解人意的漂亮女友。希望我这篇文章，能鼓励到你们！坚持下去，我们一起努力的戒友们！

**28.高三学生戒色517天经验**

作者：白金飞飞

在戒色吧里潜水学习了三年，学习到了很多东西，可以说是戒色吧改变了我的命运轨迹，倘若当初没有遇到戒色吧，我现在的生活恐怕便会是另一番悲惨光景。

先说说我的情况吧，上小学时偶然在父亲的床底下发现了一些黄书，那时年幼无知的我好奇地偷偷看了，虽然当时并不知道那些内容意味着什么，但从此邪淫的种子便在内心中扎下了根，随着年龄的不断增长，我也会不时地偷偷去看那些东西，当时看后只觉得很爽。也不会sy，但中医上讲，男子在产生精液前。体内会有种气，而这种气可以理解为先天元气，它可以不断地滋养着身体的五脏六腑。虽然当时不会射精，但看的同时肾脏会不断地消耗元气，由此就对身体造成伤害，导致现如今的我有些发育不良，骨骼得不到滋养，比平常人要细瘦，而这真的非常伤人自信，尤其是夏天时穿短袖，手臂骨骼还没有别的女生粗，不被别人以怪异的眼光打量就算好的了。在上初二以后，被一个损友教唆，学会了上网站看图，以及sy。其实当初我对sy是存有戒心的，感觉会有害健康。但由于我发育比较慢，但是他却很高，他就骗我说，sy能让人长高，不骗你，你看我都长这么高，其实关于sy与身高的关系，这点飞翔老师在《戒为良药》也说得很清楚。sy占30%基因占30%，其它如饮食运动，生活作息等占40%，这个同学虽然sy，但他运动打篮球以及其他因素如基因好等都非常好，所以长得又高又快。当时天真的我由于太想长高，不久居然回家尝试了，由此我梦魇般的生活便开始了，有了第一次，水到渠成，自然而然的便会有第二次，当时只是感觉这样很爽，还在心中沾沾自喜道，天下居然有这样的好事，什么都不用费就可以让自己每天爽一次，现在看来只有苦笑，那哪里是什么免费的午餐那是需要付出巨大巨大的代价的，这代价是生命所无法承受的痛。

就这样，从初二上学期起，我便开始了我的邪淫史，慢慢地，症状开始找上了我，先是头发，原来我的头发可以说是很硬，很清洁，即使一周不洗，看起来也很好看，但渐渐地，我的头发开始变油了，可以说三天不洗便会油光发亮，而且头皮屑也多了起来，后来我的头发开始变卷，就是头发由一根直线，慢慢弯曲，慢慢弯曲，由直冲云霄似的朝天头型变成匍匐贴在头皮上，变成看起来无精打采似的头发。这看起来显得一个人很没精神活力，而且卷发以后需要经常用梳子梳直才显得好看那么一些，但只要风一吹，就会显得很卷很乱，这常常使我心烦意乱，后来我才得知：发为肾之华。你的肾气伤了，头发自然而然的就会干枯，不直，弯曲。

当然症状不可能这么轻易地放过我，我在初三时我发现我的听力下降了，就是有时会听不清别人在说什么，即便我的确听到了他的声音，其实这不难理解，肾开窍于耳，肾精不足，肾气不够充足，就没有办法滋养耳部经络，耳朵听不清是正常的。而这一症状常常会给我的生活带来诸多不便，总被别人误会，一遍听不清还要让别人再说第二遍，一般人哪会有耐心将才说出口的话再机械般地重复第二遍呢？即使重复了，心中也会有一些不耐烦，进而对人际关系有了一些不好的影响；还有就是会经常说错话，总是会心中明明是这个意思，但是说出口的却是另一个词，一个词不达意的词，就像是话语在脑中还未组织严密恰当，逻辑未构建顺畅，便说出口，亦或是说大脑不能够在谈话瞬间，快速组织顺畅合适的语言词语，便说出口，而这就是典型的脑力不足，因为肾主骨生髓，髓通于脑，肾精不足，骨髓就不会充盈，而脊柱是从后背直接连通到后脑的，进而直接导致脑脊液不足，脑力就会下降，不仅有着数千年历史的中医这么说，就连现代医学也通过分析证实了，脑部的液体与肾精本质上是同一种化学物质。而且手淫后脑力下降的例子，吧里已有无数戒友用自己的血泪史，证明了这一点，不再过多分析。关于会说错话，这一点我想有类似症状的戒友会和我一样，更加深有感触吧！

在sy后的一两年时间里还出现了诸多症状，如手脚开始冰冷，不再像从前那样一年都十分温热，而是变得全年冰凉；精力不足，会整天犯困打哈欠，对于打哈欠，这点我有很深的体会，曾经在一上午的时间里打了四十个哈欠，没错，我数了，就是四十个，这是精力严重不足的表现之一，几乎每天都要打上几十个，真的非常让人痛苦；手脚有些无力，跑步时总感觉没有力气，软绵绵的，有力但使不出来的那种，就是感觉大腿很累，不知道为什么；声音由洪亮大声慢慢变得声小细微，这是一个很微妙的变化，小时候和家人说话时，他们总嫌我声音太大，就让我小声点，而当初我却并没有刻意费劲。很自然，但声音就是非常洪亮。而sy以后的两年里呢，声音不知不觉的就小了很多，总感觉说话没有力气，这种感觉用语言是无法描绘的，虽然现在已经戒除sy一年多了，但声音却再没能完全恢复成小时候那样洪亮，只是恢复了一些，声音，在一定程度上是一个人福报的体现，我的声音由大变小，就说明邪淫削减了我的许多福报，邪淫折福果然真实不虚啊！

然而sy以后最要命的症状便是狐臭，医学上讲狐臭95%都是遗传的，但另外5%呢，是自发的，就是说在没有家族遗传史的情况下自发形成的，而我在SY后的第二年里，也就是初三，突然身上出现了狐臭的体味，狐臭的后果大家可想而知，危害极大，不言而喻，但万幸的是，我这种体味不太明显，几乎只有当自己在腋窝出汗后用手去抹汗，再用鼻子去闻一下手上的气味，才闻得出来，不过这仍然是非常严重的问题，因为怕别人闻见，我会在每次运动出汗后都要去洗一下腋窝，将味道彻底抹除。关于我的狐臭是否由手淫引发的，我可以百分百确定是的，不然我既没遗传史，也没任何不良习惯。除了手淫，生活状态如同其他人一样再平常，健康不过了，也没有营养不良的症状，和普通人一般无二，怎么就会这么蹊跷地得了狐臭呢？难道我天生就怪胎畸形异常吗？我天生就被下了诅咒，要平白无故得上狐臭吗？都不是。（后来我知道狐臭是内分泌失调的表现，而手淫会导致人体内分泌失调。）

说到这里，我要总结一下手淫的危害了，中医上讲人分九种体质，而细化下来九大体质，也分为不同的小体质，也就是说，几乎每个人的体质都是独一无二的，既有共性也有个性，这也就是为什么每个人在手淫后所表现出的症状不尽相同的原因，比如开始SY后，这个人开始变瘦，骨骼细小，但身高却仍然正常在长，最后发育成瘦竹竿，如同我一般，而另一个人SY后开始虚胖浮肿，身高停止增长，最终形成又胖又矮的身材；一个人脸上开始长痘痘了，而另一个人虽然不长痘，但皮肤开始变得粗糙，有黑斑。等等，大家理解我的意思就好了。但无论普通人表现出的哪一种症状，都是我们一般人所承受不起的苦痛，任何一种症状都不好受，都会将我们虐得痛苦不堪，难以忍受。所以在此奉劝各位戒友，既然你们都有幸来到戒色吧，知道了手淫的危害，就一定要痛下决心，彻底断除它，不然戒戒破破后，症状仍然会缠上你不放，我是有过经验的。

再接着聊初三是我一个既辉煌又灰暗的一年，初三这年，我经过努力奋斗，考上了我理想的高中，但为什么又灰暗了呢？这因为这是，手淫最疯狂的一年，几乎每两天就要手淫一次，有时甚至一天一次，在当时还美其曰：减压。结果却是压力一天比一天大，精力越来越不足，而期间症状也在不时地找上门来虐我。

但极为幸运的是（也即将迎来最精彩的一刻），在2014年4月份也就是初三下期，一天下午在家玩电脑，忽然不知怎么想的，我打开百度查了一下，手淫会不会对身体造成危害，见一条“百度知道”里面有人说手淫无害，还举了很多所谓的科学研究成果，实则是毫无根据荒谬不经的伪科学，但有人说非常有害健康，也分析了一大堆，其中他提到了《戒为良药》，（后来我才知道这些人都是戒色吧专业解疑团队，感谢他们的贡献，大爱他们），之后我又去看了《戒为良药》，不看不知道，一看居然看了一整下午，当看完前几季合上笔记本电脑时，心中如惊雷般，令人震撼，久久不能平复心情，当时心中就有种预感，恐怕从今天下午开始，命运就要转变了，关于戒为良药，书中内容我深信不疑，因为我的症状书中都说到了，这也解开了我症状的不解之谜，从此我便踏上了我的光明而又曲折的戒色之路，（危害篇结束下面是经验篇）

开始戒色时和大多数戒友一样，不懂得学习，只知道欲望来时强忍，结果可想而知，最多七天一次破戒，一次戒七天是极限，一旦到了周末，心魔便大举进攻，结果自然是每周都惨败，后来得知要学会科学戒色，就是每天不间断地看戒色文章，不断地让自己保持高度警惕，就这样我慢慢地开始每天看一些文章，通过这种正确的方法，我迎来了我的第一个戒色满月，2014年6月至7月整整一个月，没有破过一次，后来总结了一下，戒色突破1个月的经验，就是不间断地看戒色文章，看到什么程度？就连上厕所蹲坑的十分钟也不放过，如饥似渴地学习知识。（在这里我想对大家说，不努力下功夫学习戒色知识，你凭什么成功？一分努力就有一分收获，十分努力便会有十分收获，那些入吧以来几个月了的戒友，戒色极限时间都还在十几天里徘徊的，扪心自问一下自己的付出有多少呢？又努力了多少呢？决心有多大呢？

但由于当初的种种原因，第32天我破戒了。不过我没有放弃，在经过十几天里反复破戒后，终于调整好状态，再次疯狂学习知识，天天进贴吧里看精华贴看电子书戒为良药，就这样从2014年7月20日到10月2日，也就是高一国庆节假期期间一口气戒了六十多天，突破了自我，但同时也可以看到，假期，包括周末，节假日，十一长假，寒暑假等，都是一个大关，这一关对于学生党而言是非常关键，但同时也是非常困难的，只要过了假期这一关，可以说就成功了一大半，与此同时，我戒色也进入了瓶颈期，在之后的很长一段时间里，我都是在一个月左右徘徊，回想一下，32天十五天23天43天七天十天四天，25天，这些数字我想大家都知道是什么意思吧？而最后我是如何突破戒色瓶颈期两个月的呢？就是反思总结。

对，就仅仅是反思总结，先是反思，反思我生活中还有哪些没有做好，如：是否说脏话或污秽不堪的词语？是否能够念起即断，念起即觉，即时断除yy，是否孝敬父母落到实处，戒色文章是否看懂，看透。戒色笔记是否坚持，戒色前辈们的经验是否认真照做，通过一系列反思，我发现了自己存在的诸多问题，然后有针对性地去改进。先是说脏话。脏话的力量是巨大的，我们大家为了戒色，都在避开黄源，不看黄色图片文章等。以为这就是全部的黄源了，错了，脏话其实也是一种黄源，当你从嘴里说出脏话时，如：“曹”，你只是说一下而已吗？难道脑中不会浮现出相关片段吗？举个例子，现在你不要去想天安门广场上毛泽东头像，不要去想一只穿粉色裙子的大象在跳舞，也不要去想你父母在家包饺子的情景，大家做到了吗？恐怕很少人会，这些在脑中浮现片段的过程是电光火石般的，由不得自我控制，即使我说了让你不要去想你可还是不由自主地浮现了相关片段，讲到这里，大家明白了吗？脏话的力量就是这么强大，是一个隐性的黄源，如果没能做好不说污言秽语，那么戒色之路便十分危险了，诸如此类的问题，大家可以自己细心研究，会有不一样的意外收获。

再是总结。我不再去寻找新的戒色文章来看了，我只看曾经看过的文章，看第二遍第三遍，直至将这篇文章彻底看懂，看透为止，然后再接着在笔记上写下自己从文章中学到的东西，将最精华有用的部分抄写下来，好句子抄写下来。就这样，我从原来鲸吞式的广泛学习，变为黄牛反刍般的仔细咀嚼品味，将所见过的戒色知识真正学进心里，内化于心。就这样经过自己不断的反思与总结，我的觉悟在飞快地上升，戒色等级不断提高。

在这期间，我要提一件非常重要的事，那就是学习传统文化，通过不断学习，我渐渐悟到古人的智慧与世间真理，在这里要强烈建议大家去看一个系列讲座视频“圣贤教育改变命运”，这是一个大型公益传统文化论坛特别节目。毫不夸张地说，我现在之所以能戒色成功，变为一个阳光正气的非撸者，有五成的功劳是这个讲座的，在此真心希望大家能去看这个讲座视频，讲得非常好，每次看后都会特别感动，不知不觉就消除了心中的戾气，增添了一种君子所特有的浩然正气，正能量。希望那些真心想彻底戒除的人一定要去看它，因为戒色说到底是修心的，将自己的心念控制住了，你就成功了，而这个视频能给人修心带来无穷的帮助。

还有就是飞翔老师的戒为良药，是这本书让我回归正道，同时也是这部书让我戒色成功了相当大一部分，我曾经看戒为良药1到80季，反复看完了两遍，戒色笔记，记了近百页，这部书是镇吧之宝，任何一个想戒色成功的人，不把这本书1到50集，看完一遍，我想是非常困难的。在这里再给大家推荐一个戒色方法，如果你感觉自己始终戒色不成功啊！就去看戒为良药，把这本书下载到手机里，反复看1到80季，像我一样看完两遍，两遍之后，你要是还不能突破百日，进入戒色稳定期，你找我！

最后通过飞翔老师，推荐的科学戒色，加上传统文化修心，两者相辅相成，终于我走出了SY地狱，重获新生，从2015年7月，先是突破两个月，接着是百日，又是半年，最后是二百天。然而我在二百天时却犯了一个致命的错误，那就是以为自己已经彻底戒色成功了，再不需要看文章，我的戒色警惕也在下降，后面的结果大家就应该猜出来了吧。在高二寒假的第三天里半年未去网吧的我，去了，在网吧电脑里被动地接触到了黄源，当时虽然没有受到太大影响，但黄雷却已在心中种下了种子，直到开花的一刻。在随后的过年期间，我又吃了许多肉类食物，吃肉会助长淫欲之心，而且易导致遗精。于是在“巧合”（实则是吃肉过多引起的）之下我遗精了，加上之前一系列自身的原因，我毫无悬念地出局破戒了，戒色果然不单单是不手淫，还牵涉到生活的各个方面，所以有人说，当你成功戒色后，你就类似于脱胎换骨，后来在我二百天破戒总结反思中，记录到戒色稳定期，如果不警惕也是会破戒的，戒色没有完成时只有进行时，无论何时，戒到什么程度都不要放松警惕，戒色成功等于觉悟高+警惕强。嗯，这是真理，还有就是不能去网吧，要少吃肉，前者会触雷，后者会助长淫欲心，尤其是最近快过年了，大家要注意合理饮食，以免发生像我这样因吃肉过多而产生淫欲心，加上遗精，而造成沉重的破戒之痛。

吃一堑长一智，从那之后，我便再也不敢轻易放松警惕，而且我对修心更加注重了，生活方方面面的问题也关照得更严格仔细，最后从破戒那天算起来，从零开始，一口气戒到现在三百多天。（经验篇完，下面是心得篇）。

文章要结束了，再和大家聊聊我这几百天里恢复的情况以及经历吧，首先是身体，除了之前提到的骨骼细小这个症状，还未恢复外，其他的几乎恢复如新，真感觉像是重获新生，每天都感觉精力充沛，而且最重要的一点是感觉自己变聪明了，理解力也上升了很多，这种感觉是十分微妙的。初三以及高一时，虽然自我感觉自己不算笨，但也未达到聪明的地步，可自从高二开始，（那时已接近戒色稳定期）感觉听课轻松了许多，注意力，理解力上升了很多。进而上课效率非常高，但就是课下有点偷懒，作业经常完不成。即使这样。我的成绩也在飞快进步，正如当初的同桌所描绘的那样，我看你也就上课听听，课下也没怎么见你写作业，你咋就考这么好呢！哈哈，这就是脑力好的缘故吧，而且高二以来我的单科项目如数学地理经常拿年级第一，数学老师，也直接喊我为黑马，夸我聪明，班主任也很器重我，非常看重我，有一学期学习期末我居然一口气拿了四个奖，有单科状元，学习标兵，年级前列奖等等。就拿最近一次高三模拟考试，我是年级前三，过一本线几十分。戒色助学业果然真实不虚。

不仅学业提升快，人缘也变得好得不得了，班里的女生大多非常喜欢我，说我人品非常好。（这中间有许多事情，就不再一一列举了，太多）有个女生，还直接说她是我的小粉丝，说我人品好，长得又帅，成绩还好，还有个女生说我太有正义感了，也有的女生说我有种特殊的人格魅力，等等。总之就是看起来很阳光正气。现在想来，这都是戒色+学习传统文化(养浩然正气)的结果，男生缘也是班里少见的好，许多男生都特别尊重我，关系也都很好，不说了，再自夸就有点骄傲了，哈。

总之，戒断手淫后我变化非常大，大到当初都没有想象得到。这两天是戒色节，希望大家能借此节日更加精进，学习更多知识，在戒色之路上更上一层楼，同时希望大家既然来到了戒色吧，就要好好利用这个平台，多看精华帖，多学习文章，多看优秀书籍，飞翔老师推荐了许多优秀作品，大家都可以去尝试着看一下，有益处。最后引用飞翔老师的一句话：戒为良药，你若盛开蝴蝶自来。在此再次感谢戒色吧，感谢飞翔老师，感谢吧务团队，感谢曾经帮助过我的一切戒色前辈们。也感恩父母、老师等等一切关爱着我的人。感恩。

感恩戒色吧，祝贺戒色节。

希望这篇文章能帮助到大家，写了好几个小时。

**29.18岁大一新生，15年迷踪岁月，梦醒戒色400天！**

作者：我没有才华嗯

我会分成几个部分:

1迷踪岁月：写写自己这梦幻般的15年

2戒色经历：进入戒吧的戒色过程

3自己的经验杂谈

【迷踪岁月】

沉迷色情的人的生活绝对是糟糕的，万恶淫为首嘛，这是削减人们福报的事情了，没有之一！当然我的经历也是如此，我知道我文笔再怎么好，也是表达不出真正的辛酸与痛苦，只有经历过的人和我自己能够清楚了。我从我记事起就有夹腿的习惯了(不知道从哪学的，想不起来，只知道这样会很爽)，一开始还不是很频繁，多出现在焦虑的时候。但是当时我还是很有理想的，声音也不错，想当一名歌手，肾主志嘛！下面的经历你们就可以真正知道一句至理：玩物丧志！我的父母早年都是在外地打工，都是爷爷奶奶带着生活。记得我一年级的时候，父母带回来一台电脑，一开始也不知道这个东西是干嘛的，后来玩了电脑上的一款游戏，深深陷了进去！小孩子缺乏引导，自制力本来就很差，再加上我比较贪玩，我沉迷了！脑子以游戏为重，天天想的都是游戏，本人又有恋物癖，后来夹的频率也越来越频繁，对学习彻底丧失了兴趣，脑力也变得不足，当时一年级了连钟都不会认，爸妈还因此天天愁这个事情，肾上通于脑！学习成绩越来越差了，哥哥的成绩越来越好，我也不甘心，可是心有余而力不足，每次拼搏的时候都铩羽而归，现在想想，你带着这么多大恶习去拼搏，能成功就怪了！哥哥每次都能得到嘉奖，而我……再加上摩擦和沉迷游戏，奋进→失败→自卑。(十几年都是这样，我还是蛮坚持的，虽然这样我还是坚持了这个循环十几年，我只觉得可悲)邪淫的人想奋斗却总是失败)一直这样的恶性循环！当时的我一直搞不懂我为什么那么差劲，为什么我奋斗就不能成功？我一直陷入深深的自我怀疑中，可是没人能给我答案(绝望)。三年级我和我哥去了朋友家玩，当时小时候比较喜欢看电视，他放了那种光盘给我们看，当时我还不懂，只觉得他们这样很恶心，现在想想真恶心！远离邪友啊！各种污染，我接触到的色情越来越多，慢慢也就习惯了，在加上我有摩擦的习惯，我沉沦了！性格也变得越来越懦弱！运气也不好，强迫症也出来了！

这里说一下我的强迫症，这是从我玩赛尔号时开始得的，老是担心不该担心的东西，并重复地询问，比如我老是担心密码会被盗，走路时会重复走一个地方，还有说话强迫症，说不出来就不舒服！唉，百病成毒！我变得更懦弱，更自卑，哥哥考上重点初中高中，我却一路坎坷，父母对我责备也很多，沉迷色情的人的思维是有问题的，我把这些都认为是父母不喜欢我，讨厌我，不知道他们是对我好的，我对他们越来越恨，自己也越来越叛逆，现在想想，当时的我真不是人，有一句话说得好，一个人，只会有两个极端，不为圣贤便为禽兽，我就是那个禽兽！时间在流逝着，周围的色情信息也越来越多，我学会了手淫，从此一发不可收拾，越来越懦弱，气色越来越灰暗，当时的我还没意识到，自己明明都是鬼的样子了还自我感觉很帅，邪淫的人的脑子。我不想说，各方面都有问题，所以你们别再邪淫了！真的会成禽兽！

我其实早就知道邪淫是有害的，小学我就试着要发誓戒掉！六年级小学心里健康讲座大谈手淫无害！呵呵！就是这个东西！害人啊！我一直在矛盾中徘徊着。初三毕业的那个暑假，我都对我过去看不下去了，我立志高中要好好地活一次，努力学习！戒除手淫！我知道这个东西是绝对有害的！可是我去网上搜了一下，各种砖家的无害论铺天盖地！我又动摇了！呵呵！反反复复！破戒了又坚定要永戒邪淫！(我的经历和大家的经历证明，在大的恶习上发毒誓是没用的，因为我发过很多我认为没人比我毒的毒誓，都以失败告终，所以，发毒誓这个方法大家别用了)，当然高中还是我前面提到的那个死循环，我也放弃了考重点本科的想法，不是我不想，是我把自己玩废了！我的外语还不错120分都能考个115左右，可是数学都是惨不忍睹的成绩，我的脑力啊，都被我糟蹋了！班主任也找我谈过好多次，我努力了但是数学就是上不来！唉！高考不行我就走了小高考这条路，因为小高考是我的唯一出路了，我越来越觉得手淫色情有害，为了能够上大学，我拼了，我断绝了色情，那段时间一直努力拼搏，小高考圆满成功，分数算是全班第一了！我破戒了！狂欢情绪再加上我当时认可无害论，认为减少频率是可以的！小高考过后大家都是很懈怠的，也难怪，拼搏了那么长时间，大家都比较累！我也无所事事，大学有着落了，目标达成了，我沉迷了王者荣耀，大家天天熬夜游戏，我也开始，一开始觉得熬夜不好，看大家都这样，我也习惯了，凌晨3点家常便饭，有时晚上不睡觉，熬夜＋久坐＋纵欲＝完蛋，我都占到了，所以我完蛋了，恶果来了，我患了神经症！像个活死人一样！鼻炎更是非常的严重，这里我插一下，因为我是想到哪写到哪，这个大麻烦我竟然忘了，觉得必须写，也是给大家一点信心！我从小学就有鼻炎了，最恐怖的一次是一天2包抽纸！几乎是每过1分钟就要擤鼻涕！这个对整个人的摧残也是巨大的！得过的都知道，我爸妈也是对这个操碎了心，天天吃一大堆药，结果就是好不了，管你什么砖家门诊，他们就是不告诉你真相(他们可能也不知道真相)，花了一大堆钱也没治好，一直这样恶循环，我明确邪淫危害也是从这个地方开始的，我发现我一手淫，鼻炎立马加重！还有这个病你戒色养生完全能好，我就是一个活生生的例子，我的重度鼻窦炎是自愈的，家里人也觉得很神奇，这个等会讲！

接着说，熬夜＋纵欲＋久坐＝完蛋。我一直不知道这些东西，一直蒙在鼓里！我依稀记得我的一个女同学跟我说过：你样子变了。是的，我当时气色跟僵尸一样！还好我遇到了戒色吧！

【戒色经历】

我高一的时候就接触到戒色吧，当时感觉这些人戒色的改变很神奇，可惜我有无害论的思想，又没有戒色方法，一直瞎戒，最后还认为这个贴吧是骗子，于是与它擦肩而过，第二次相遇就是我高二暑假的时候了，这时候我已经病入膏肓！我也只是偶尔看看戒色文章，但并没有改掉其他恶习，如脾气差，熬夜，沉迷游戏，不孝顺父母等，我这样强戒了7个月最终考试焦虑，考试的时候yy，自己无缘无故破戒，当时还下着雨，我的世界黑了一样，我不知道我为什么会破戒，我不相信我会破戒，戒得好好的，怎么突然破了，回到家里我心灰意冷，看黄破戒！我又陷入了深深的懊悔当中。我知道了我根本就没有在戒色！现在网上色情信息那么多，我一点警惕都没有，我还在沉迷游戏(眼睛当时也不好了)，我还有那么多坏习惯！我开始认真落实前辈们的经验，决定好好戒色，迎接我的大学生活。我走入了误区，在微信上买药，找一些补肾药，什么老中医的，诸如此类，我花了800买回来一堆假药，喝着也没用的药粉。(我希望大家不要走进这个误区，肾虚不是小病，不是吃药马上就能好的，必须做好持久战，戒色养生才是正确的道路，还有，现在庸医多，你很难找到真正明白道理的好医生！戒友中买药治病花十几万没治好反而身体更差的不在少数！我理解你们身体报废的无奈与痛苦，可是你们确实只有一条路戒色养生，一年两年你只要做好了，会好很多！毕竟你的身体不是一天两天就废了的)假药之门过后，我坚信了戒色吧前辈们的教导，可是在1个月后戒断反应出来了，我的身体从来没有这么糟糕过，很绝望，我休学在家休息了！我连听课的基本能力都没有了，心慌气短，惶恐，焦虑折磨着我！这就是戒断反应，戒色最艰难的戒断，我忍过来了，我在家接触到了戒为良药，天天喜马拉雅听书。

一天接着一天，我听得乐此不疲，我泪水都要出来了。是的，我明白了我这么多年来饱受欺负，学习荒废，痛苦的根源！邪淫，我从很小就接触到了，被这个恶魔折磨了十几年！我想求什么都求不到，我怎么努力得到的都是失败！我不想说了，地狱如此！我知道了我戒色的很多误区，我一点一点地做些笔记，什么戒色的动机，症状反复期，欲望爆发期等等，一点一点的学习着，早睡早起！情绪管理！锻炼身体，断绝游戏等等，我的严重的鼻窦炎竟然减轻了很多很多！爸妈都说我变了！是的，邪淫我戒了，能不变吗？我知道了我痛苦的根源，能不变吗？后来我迎来了频繁遗精，我开始固肾功，饮食清淡，多吃素食，遗精频率又减少了(现在懈怠了，基本没有遗精，等会儿我的方法会在第三部分总结)，这里我讲我遇到的另一个误区，整天焦虑自己遗精，我知道大家遗精过后都很虚弱，我也能理解，但大家千万别天天焦虑这个东西，否则又是另一个地狱！反而更容易遗精，越怕越来！有这个心理学比较有意思，不要在头脑里装一个大象，你的脑子里是不是想了大象？就是这个道理，你按照前辈的经验做就是了，会减少的！随着戒色的天数增加和思想觉悟的提升，我懂了很多道理，我深深地感叹古人的智慧，内心越来越清净，气色越来越好，基本不生气了，能够控制好自己的情绪，神经症基本消失，社交恐惧症也没了，人也自信了，鼻窦炎消失了，真是神奇，没了！爸妈也不敢相信！这个病我是看透了，和邪淫有很大的关系！你不戒邪淫你吃再好的药，做再好的手术也没用，因为没治根！邪淫百病丛生！当然好处还有好多好多！戒色真的是我命运的转折点，我的收获真的不能用言语表达，这一年我的身体开始走上坡路，各方面都开始好转起来，但是你们千万不要把戒色当成我戒了就能好，我们走了太多的错路，基础被败坏得一干二净。我们需要做的事情太多了，戒色只是我们生命中的一部分，但这一部分决定了你的祸福成败！色必须戒！也肯定能戒掉！

【关于遗精】

一开始戒色时精关不固，很容易频繁遗精，固肾功是要做的，这可以加固精关！另外还有很多其他因素也会影响，比如吃太油太荤，非右侧卧，晚睡，焦虑，yy等，我这里就不多说了，其他前辈说得很齐全，大家一开始一定要做好这些，随着戒色时间的推移你的精关会越来越稳固，我现在50天没遗精了，我都不想遗精这方面的事情了，没必要天天焦虑这个，焦虑反而会来。

1早睡早起

2行善去恶

3右侧卧

4断除yy

【戒色方法】

戒色方法我就不多说了，前辈们都说过。我只讲几个关键的。

1你的戒色动机不纯，必破

2不断绝一切色情信息，必破

3不戒掉坏习惯，不行善去恶，必破

4多看看前辈们的精品贴和陈大惠的讲座(敬畏之心去看，一分敬畏一分收获)

**30.只愿戒友归正途，戒色两年之逆袭感悟！**

作者：ksdi纪

所有世间乐，悉从利他生

一切世间苦，咸由自利成

一.【戒色历程】

本人手淫史三年，但意淫从六七岁就开始有了。小的时候就幻想自己是统领千军万马的将军，并且沉醉其中无法自拔，自己能跟自己玩起来，再大一点就是幻想男女之事。而意淫也同样伤身的，是暗漏，如金元名医朱丹溪在《格致余论》里就强调说：“心动则相火亦动，动则精自走。”精就像人身体里的电池，没有电池进行供应电能，任何机器都带动不起来，何况是更为复杂的人体呢。所以我从小免疫力就比较低，一年要感冒发烧个两三回吧。大约到小学五六年级时，被邪友带坏看了淫秽书籍和碟片。初一下半年，家里有了网线，学会了网上找淫秽视频看，更要命的是学会了手淫。从此开启了罪恶之路，常常意淫老师、同学、家人。在此向我意淫过的女性们忏悔，希望她们能够找到如意眷属，家庭幸福美满。

就这样浑浑噩噩地撸了三年，身体越来越差，倘若当时没有碰到戒色吧，现在的我，就如同粪池里的蛆虫，令人生厌吧。期间也想过戒撸，但没有一次超过一星期，并且在网上也受到了无害论的影响，更加心安理得地邪淫。

大约在一四年六月份，我通过我们学校贴吧宣传戒手淫的链接误打误撞进入了戒色吧（感谢在我学校贴吧宣传戒色吧的兄弟）。当时也就看了几个贴，没当回事，权当结下了一个缘分。到了七月份的时候，我由于手淫之后发了一次烧，重拾戒手淫的决心。当时的我，算是强戒，全凭着一股热情，有时候也来戒色吧看几个贴，竟然戒到了九月份。之后由于还是觉悟不够主动看黄破戒了，在这也要提醒吧里的新人，不要主动去看黄，看黄必破！在接下来的九月份里，我也进入了破戒的循环，平均每十天破一次戒，一共破了3次。当时自己也很痛苦，不知道何去何从，也曾想过放弃，但心中的信念支撑着我继续走了下去。曾国藩有过屡败屡战的经历，那我们戒色之人也应该有屡破屡戒的勇气！经过一段反思，总结自己破戒的原因，再加上已经开始学习《戒为良药》的缘故，逐渐走上了戒色的正途。因为害怕破戒，不愿做心魔的奴隶，就不断地学习戒色文章，把学习当做每天必做的事情，一直戒到了现在。

二.【恢复成果】

①眼睛

五脏六腑之精气皆上注于目，肾气充足，眼睛就会有神。我戒色前双眼无神，眼睛混浊。戒色后眼睛清澈有神，神采奕奕。另外眼睛也是心灵的窗户，通过眼睛，即可反映你内心是否纯净无暇。

②脑力

肾主骨，骨生髓，脑为髓之海。手淫在伤肾的同时也伤着脑力！在我戒色前，有些数学题就是反应不过来，数学成绩也差得一塌糊涂，而且很容易忘事。经过戒色以后，虽然没有一蹴而就，但也在缓慢地提升吧，数学题也渐渐能弄懂了，不是当时那个傻乎乎呆头呆脑的小伙子了。

③头发出油

头发出油是一种脾、肺之病。脾气输布太过，肺气下降功能就不够了，人体油脂往上飘，致使头出油。戒色前头发出油很多，可谓产油大户。戒色后再加上饮食清淡，几乎出油很少。

④心灵净化

前几条都是身体上的，而在我看来，戒色最需要的恢复成果是有一颗纯洁并且富有正能量的心。相由心生，你只有心正了，身体也会跟着好的。怕的是你通过一些养生功法把身体练好了，心却不正，有何意义？我相信大家都不愿意当一个虚有其表的人吧，内在美才是真正的美。我们每个人都要争当戒色君子，让别人跟你相处如入芝兰之室，感受到你的人格魅力和高尚的品格。

总结：应该值得反思的是，戒色两年仔细研究过的中医养生知识不够多，虽然大体的条条框框知道一点，但还是和一些前辈相比差远了。有些养生功法也不能坚持，比如子午养生桩、树疗等。希望大家这点不要向我学习，戒色理论和养生知识一定都要好好钻研！

【恢复神器】

①艾灸

艾灸我是通过飞翔哥的介绍开始逐渐接触的，从艾灸中学到了许多穴位的知识。艾灸入门也很简单，上网购买艾灸盒就可以，艾灸的穴位也不需要很精准，有一个大致的范围就行了。有时候我感到有点感冒的征兆，艾灸一下印堂、迎香等穴位坚持个一两天就好了。研究艾灸不得不看单桂敏阿姨的《灸除百病》，艾灸真的是个很神奇的东西，以最低的成本、最简单的方法来让你温阳补气，老祖宗的智慧真是让人敬佩。

②固肾功

固肾功可谓是一个控遗神器。它分快版、慢版，飞翔哥推荐的是快版，当然慢版也没有什么不好的。目的是相同的，只不过方式不一样而已。通过固肾功，我大大降低了遗精次数，有一次做到了两个月没遗一次。我是睡前做五十个，量不在多，关键要有拉紧感，而且可以看每天的情况自己调节次数。另外不要以为做了固肾功就不会遗精了，影响遗精的因素有很多，在飞翔哥的文章里写得很详细，希望有这方面困扰的朋友能够好好阅读一下。

总结：当然还有很多的恢复利器，有很多在飞翔大哥的《戒为良药》上都有，我就不一一赘述了。能够亲自实践长期坚持下来，相信你的身体会越来越好的！

三.【戒色的一本奇书】

每个人都有一本启蒙读物，而作为戒色之人，《戒为良药》这本书就是你戒色的启蒙读物，本书的作者飞翔哥作为戒色吧的灵魂人物以平易近人的表述给你详细地描述了戒色的方方面面。飞翔哥曾说过有人把《戒为良药》读了十遍，至今没有破过戒。确实如此，戒色神力来源于学习，只有你不断地重复，不断得到新的领悟，才能筑起你戒色的长城，阻挡心魔的进攻。在我刚开始戒色的第一年，有幸接触到了《戒为良药》，看了应该也有七八遍，就是那种反复地看，不厌烦地看。这也为我的戒色知识储备打下了良好基础。依稀记得高三学业繁重，但还是每天抽空仔细研读。将其中认为精彩的部分摘录下来着重看。每一个戒色成功的人，都有一段每天学习来充实自己的日子，那段日子，如同冬日暖阳，每当提起时，心头总是暖暖的，充满着正能量。以前在吧里给戒友答疑的时候，总会附带着一句多看《戒为良药》。现在还是想给广大吧友说一句，多看《戒为良药》，并按照飞翔哥的要求去做，则戒色可成。戒色的关键是学习，学习的关键是反复看《戒为良药》！

【戒色的两大难题】

学习是为了更好地解决实际问题，而通过学习戒色理论能够更好地捍卫你的戒色成果。学习之后要克服戒色两大难题，做到内不随念转，外不为境迁，一内一外，两手都要抓，两手都要硬。没有人会平白无故手淫，无非是内心的邪念导致或受到了外部的刺激。而外部的刺激通常会触发内心的邪念，所以克服内心的邪念是极为重要的。

①内不随念转

念头导致行为，一个人淫念一起，会很容易做出邪淫之事。倘若在做出行动前及时断掉此念头，那邪淫行为就不会发生了。所以，戒色的一大BOSS便是你的邪念。那对付它需要注意什么呢？必须要快！倘若你不在第一时间消灭它，它就会像太湖蓝藻一样迅速发展壮大。到时候一个接一个的邪念充斥着你的大脑，你就会陷入破戒的深渊。所以，断念你必须要快，要早，要争分夺秒，不要让念头起来，在它最弱的时候击败它！

工欲善其事，必先利其器。而断念想要做到炉火纯青的地步，必须要拥有戒色几大武器，有了武器，想要断念就会如虎添翼了。

武器1：思维对治。思维对治的种类有很多，比如念头来了想想邪淫的危害，或是作亲想、作怨想、不净想。通过你的思维来打倒邪念。问题：许多人因为头脑中的知识储备不足，加上没有勤加修习，会让邪念逐渐起势。

武器2:断意淫口诀。断意淫口诀就是16个字，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。每天重复，飞翔哥要求每天五百遍。我当时也是每天重复很多遍，然后断念就很顺了。要做到邪念一起，立马蹦出这16个字。让这16个字刻在你的脑海里，就如同别人问你1＋1＝？你会不假思索地说出2一样，邪念一起，立马说出口诀，让其消失于无形之中。

武器3:佛号。佛号是给信佛的人用的，有南无（na mo）观世音菩萨，南无（na mo）阿弥陀佛等。

总结：无论用何种武器，都要不断地重复它，反复锤炼，让你的武器更加锋利，断念也会更加容易。当你戒到一定程度时，断念也不光是断邪淫的念头了，运用你的武器，我们可以断很多念，比如懒惰、嫉妒、嗔恨的坏念头，让你的内心更加平静，没有尘埃。更好地提升你的精神素养，使你成为一个优秀的人。

②外不为境迁

人是活在形形色色的社会中的，而不是活在自我封闭的小空间里的。所以我们每天都会与人沟通，每天都会碰到诱惑。在我看来外界诱惑无非两种，一是大街上看到不该看的，二是上网时蹦出的色情图片视频。如何破解？学会一个避字即可。如何避？迎面来了一个美女，眼睛散视，散视就是不聚焦，将你的视线转移到别处。上网时出现了诱惑，立马关掉网页，眼睛同时散视，不要试图去看清，过会就会忘掉。有可能你第二天会想起这件事，通过断念武器，立马干掉。内通过断念武器，外学会避字诀，戒色可成！

总结：当然我说的这两大绝技，都是邪念诱惑找上你，你才触发，而不是你去找诱惑，来触发技能，那样技能是不会好用的。永远不要主动去看一些不该看的东西，这就好比你自己主动吃了一瓶毒药，还想要解毒，这不是自找苦吃吗？一定要切记看黄必破的原则，我戒到现在，没主动看过一次黄。不要把你的前程和未来葬送在这些东西上！

【戒色的三个时期】

戒色会经历三个时期，这三个时期，层层递进，让你的心灵不断升华，从而迎来阳光人生！

①强戒时期

新人来到戒色吧，一般就看了一两篇戒色文章，然后就不看了，就信心十足地说要戒色一百天甚至更多，这就是强戒。不学习的戒色，仅靠你一时热情的戒色，是不可能成功的。这就好比你高中才听了一节课，你就说你可以去参加高考考大学了，这可能吗？能够有把握参加高考考大学的，都做过了不计其数的题，背了无数的单词、课文。戒色也是一样！只有你每天坚持学习，把看戒色文章当做一种习惯，你才不是强戒，才是真正的入门。

②专业戒色时期

通过学习戒色文章，你知道了什么是戒断反应、戒色反复期，孰知了各种破戒类型，控遗方法，熟练运用断念武器等。那你戒色一般没问题了，如果你单纯地想戒手淫，专业戒色对你来说足够了，但如果你想使你的人生彻底改变，变得与众不同，走上人生巅峰，那你需要进一步学习传统文化。（编者按：严格来说，专业戒色也包括传统文化的部分。）

③学习传统文化时期

中国的老祖宗留给了华夏儿女一笔数不尽的财富，圣贤教育、中医、中国功夫、国画、书法等。想要戒色戒到一定高度，长时间不破戒，必须学习传统文化，学习传统文化不是非让你信佛，一本《弟子规》同样会让你获益匪浅。通过学习传统文化，你的灵魂会得到真正的净化，你会回到那个最开始富有赤子之心的少年状态，对大千世界心生欢喜，是多少人可望不可即、意识到却发现早已失去的境界。同样，只有学习传统文化，你才会明白行善积德、孝顺父母的意义，才会知道人活在这个世界上真正的价值，不会迷惘痛苦无助地寻找自我。

我大约戒色一百多天的时候就开始研究传统文化了，飞翔哥也说想要戒到更高境界最好学习传统文化。我看的第一本书是《了凡四训》，看完之后有一种醍醐灌顶、泪流满面的感觉，因为自己以前一直在彷徨中，三观不正没有正确的价值观指引，看了之后终于明白了做人的真谛，实在是惊喜万分。后来又相继看了《菜根谭》、《弟子规》等有关传统文化的书，更加坚定了我学习传统文化的信念，这几本书值得大家仔细研读，不要图快，静下心来好好品味，会别有一番感悟的。

总结：无论是学习《戒为良药》还是传统文化的书籍，你光看看，没有用处！重在实践！纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。光看戒色理论，不练习断念，就会成为戒油子。光听圣贤教育，不实际去行善积德，就会成为伪君子。所以请吧友们动起来，按照飞翔大哥、圣贤大德、各位前辈说的做，戒色就会很容易了！

【戒色的四种心态】

①羞耻心

《弟子规》有云：“身有伤，贻亲忧，德有伤，贻亲羞。”手淫毁你的身体，败你的德行，让辛苦养育你的父母伤心，你不觉得羞耻吗？看到年迈的父母还在照顾着你而你却不能为他们做点什么，你不感觉自责吗？戒色之人必备羞耻心，因为你只有知道手淫的行为是可耻的，是让自己、亲人蒙羞的，你才能发心改过，你才能对现在的你感到不满，想要改变自己，否则你只能继续那浑浑噩噩的日子。把手淫行为看成一种耻辱，堂堂七尺男儿，俯仰天地之间，岂能做如此苟且下流之事？！有了羞耻心，戒色就有了一个好的动机！

②敬畏心

人必须有所不为，其后才能有所为。而敬畏心则是不为的基础。人如果做事不考虑后果，那什么事都能做出来。专业戒色的人拥有对手淫摧残身体的敬畏，故不敢手淫，传统文化戒色的人拥有手淫对运势破坏的敬畏而不愿手淫。天地在上，鬼神难欺。天道好轮回，因果真实不虚。有了敬畏心，戒色路上，就有了一个闹钟来随时提醒你不该邪淫！

③勇猛心

勇气，是任何人做事的先决条件。没有了勇气，一个人就会畏缩不前。断念需要勇猛心，如一人与万人敌，刀刀斩落邪念于马下。学习需要勇猛心，如面临高考，只有善知识方可改变你的人生。我们邪淫累积了多年的习气，业力现前常常阻挠我们，这时候就需要勇猛心，克服你的懒惰与不情愿。昨日种种，譬如昨日死，今日种种，譬如今日生。勇猛心助你痛下决心，一改往常。有了勇猛心，戒色就像安装了发动机，给你提供源源不竭的动力，让你勇往直前！

④精进心

精进心，简单来说就是能够不断坚持。人贵在坚持，成在坚持，难在坚持。曾国藩也说过，人若有恒，事无不成。能够不断地励志精进，对每一个人来说都是一个不小的挑战。戒色不是一时的事情，而是需要你一辈子去践行，需要不断地学习，而这一切的本源，就是需要一颗积极向上的精进心，多少戒色前辈因为没有长久坚持学习而导致破戒。同时，在戒色屡戒屡破时，你是否能坚持精进心来唤醒你当初的誓言。在戒色遭遇症状反复、身体恢复不太明显时，你是否能坚持精进心来保持你的乐观心态而奋勇向前。坚持在人生的每一方面都是必要的，有了精进心，每天学习会让你过得更加充实。有了精进心，你的戒色前途一片光明！

总结：勇猛心、羞耻心、敬畏心是了凡先生在《了凡四训》中提到的改过需具备的三要素，而我们戒色，同样是改掉我们以前的坏毛病，让我们的内心回归纯净，经过善知识的洗涤而重获新生。最后一条精进心，就是需要在前三者都具备的情况下，不断前进，在戒色路上不断进步，在传统文化的修行中不断深入！

写在最后：

梁启超有云：" 饮冰十年，难凉热血。”不知道是否也有戒友陷入戒色瓶颈，是否像我两年前的九月那样无助与痛苦。只愿你们能坚守那颗不服输的心，纵狂风暴雨、山崩石摧也不改当初。也希望我的文章能使新人初窥戒色的门径，将前辈们的戒色事业不断地传承，甘愿为薪，使戒色大业熊熊燃烧起来，燃遍华夏大地，实现我们的戒色梦，愿苍生摆脱邪淫的荼毒！

不求文章万人读，但愿苍生得一悟

不求自身得益处，只愿戒友归正途

在此感谢一直为戒色吧默默付出的大吧小吧以及众多前辈，没有你们，我断无今天的成就，祝戒色吧越来越好！

把我高中时候仿照梁启超的《少年中国说》写的一篇短文发上来，希望大家共勉。

少年啊，你们若初升的太阳，充满朝气蓬勃的力量，有着鹏程万里的志向，具有无人能敌的正能量，似那纯洁无瑕的钻石，又如同那洁白的月光。长成以后必是国家的栋梁，中华民族复兴的重任将肩负在你们身上。

少年啊，千万不要去沾染色情，一旦开启了这个潘多拉的魔盒。恶魔就会附着在你的身上，它的危害超出你的想象，它不但会蚕食你的能量，而且会改变你对世界正确的观念。你将会沉溺于那片刻的虚假欢乐，迷失于自己的幻想。无法脚踏实地进行实干兴邦。它会让你对所有女性产生非分之想，一经沾染便深深烙在你的脑海之中。它会让你不断地追求欲望，做再多的事也不过是为你的心魔来欲盖弥彰。它会让你道德败坏，丧失你原有的真诚善良，它会让你满脑子色情，变成你最厌恶最鄙视的那种人。如何解脱，只有不断地学习传统文化和戒色文章，让你的心灵重新回到天堂，进行自由的翱翔！

少年强则国强，少年屹立于东方则国屹立于东方，少年立志戒色、忠厚善良则国前途光明繁荣富强，少年为民族之脊梁则国不倒于世界之上，少年思想纯洁、奋发图强则中华民族之复兴必不再是遥远的梦想。潜龙在渊，鳞爪飞扬，乳虎啸谷，百兽震惶，鹰隼试翼，风尘吸张，奇花初胎，矞矞皇皇。呜呼，戒色之路虽道阻且长，但我戒色少年有不变之志向，美哉！我戒色少年，与天不老，壮哉！我戒色少年，与国无疆，叹哉！我戒色吧之事业，蒸蒸日上，地久天长！

**31.戒掉532天了，给大家说说我所有的戒色秘籍**

作者：可口派

1、学习戒色文章是必须的，尤其是《戒为良药》，没看过这本书的一定要认真学习，这可是戒色吧吧主飞翔的宝贵经验。

2、孝顺父母，你孝顺父母了你跟父母的能量就连接上了，你就变得能量充足，好好孝顺父母一年，你的社交恐惧症都会痊愈，因为父母是根，子女是枝叶，根深才能叶茂，父母好了，家才会和睦，我们才会越来越好，请记住：一定孝顺父母，怨恨父母的人请在爱奇艺上看看秦东魁老师的视频。

3、放生，放生可以净化你的心灵，当你放生到一定程度，你内心的怨恨会消失，你内心的爱会越来越多，你会看到身边人的优点，你的人际关系会越来越好，有些人没有佛缘，你可以不信佛，但是当你的人生不顺利时你要尝试去放生。

4、可以在网上抄写四种决定清净明诲，其实内容就是教你化解掉你的：淫心，偷心，杀心，妄语，我经常读诵，我的内心越来越清净了，磁场好了，气场强大了，这就是好处。

5、可以在网上搜索秦东魁老师的视频，教你如何戒邪淫，如何孝顺父母，如何改善人际关系，如何改变命运。还有可以在爱奇艺搜索陈大惠老师的传统文化讲座。这些都特别好，对你的戒色之路和改变你的命运都有好处，希望各位戒友记住我说的话，你把我的经验当回事，我才能帮助到你。切记！

**32.戒色1年9个月，地狱向天堂的转变**

作者：yi先

在这个吧潜水也快有5年了，很惭愧，真正戒掉的日子也只有1年9个月。不过这段日子确实可以说是改变了我的一生。

那么现在废话不多说，开始分享我的戒色心得。

一、邪淫经历

我是从初二开始堕落的，期间一直都是看黄色小说，看黄片，撸。刚开始时，有羞耻心，次数还是一周一次，后来就一发不可收拾了，成了一种常态，或者说习惯。习惯是最可怕的，尤其是坏习惯。慢慢地你会认为撸是理所当然的，甚至今天你都不想撸了，可习惯迫使你又一次那么做了。

我就这样浑浑噩噩地撸过了中考，很幸运的是，我仍是上了县里最好的高中。在高一，我时常会感到困，很多课都会睡着，且根本无法控制。当然，这只是刚开始，后来身上的症状就开始爆发了。高一，我就开始掉头发，当时很恐慌，也很奇怪，为什么这么小就开始掉头发？后来就是泌尿系统的一些毛病，先是尿羞（只要有人我就尿不出来），之后尿频（不是特别频繁）。这些其实都是可以忍受的，我很不幸。我撸出了神经症，说是人间地狱真不为过，高一那年，我无法听课，上课也感觉像在做梦一样。只要一努力去想听课的内容就特别难受，后来强迫也深深影响了我，刚开始我会不断地去检查我数学上的题做得对不对，后来，这个毛病越来越严重，每一门学科都会受到影响，我连做题的能力都丧失了。神经症深深地困扰了我，白天无法学习，晚上又受到失眠的困扰（撸仍然没有停下）。我时常一个人下课在外面想，为什么上天对我那么不公平，我到底做错了什么？现在我知道了，因果报应丝毫不爽，我做错了什么？我整天熬夜上网打游戏撸YY，除了这些啥都不干，本来自己的身体就很孱弱，我不受到惩罚还有天理么？

高二下半年可能是我人生中最痛苦的日子了，我的神经症仍在加重，焦虑，强迫，社恐，三个方面我都有涉及，每当听到一点响声，我都会害怕，也特别害怕别人关注我。至于学习，我还是有很努力在这样艰苦的条件下去学习，收效甚微。我遇到了最大的问题，我的脚莫名其妙扭了，之后就一直好不了（去医院看过，医生说是神经痛，后来也不了了之了），这样的状况一直持续到我戒色一年的时候才好转，你可以想想，整个高二下半年和高三一整年我都是以一瘸一拐的姿态活着的，是得忍受多大的痛苦。另外一个问题也是伴随了我几乎整个高二高三，腰痛。高二的时候还是很喜欢打英雄联盟的，但是我腰痛到无法打游戏，更别说认真听课了。当时，我处于一个坐着腰痛，站着脚痛的状态，我无法长时间坐着，也无法站着，精神上又饱受折磨，我真的……觉得人生无望了。也是从那时，我是真真正正地选择了戒色这条路（因为之前初二刚撸不久就发现了戒色吧，断断续续强戒过一段时间）。

二、恢复情况

在讲恢复情况之前，我先系统地说下这些不良坏习惯给我身体造成的危害：

1.尿羞，尿频

2.腰（无法长时间坐着）、膝盖和脚的疼痛（不能长时间站着，只能慢慢走，无法跑，也无法跳）

3.蛮严重的长痘痘（影响外外貌），脸部出油（尤其是鼻子上），颧骨突出，黑眼圈

4.整天都犯困，毫无精力，更无斗志

5.神经症（这是最严重的毛病了，有此症状的应该可以体会）、失眠

6.轻度脱发

7.飞蚊症加重、视力下降明显（这两者是手淫与用眼过度导致）

8.无法集中注意力，脑力下降明显（有些题目是真看不懂）

9.每天都很焦躁，无法耐心做事，情绪更是起伏不定

10.自卑加重，有轻度社恐

恢复：

1.运动能力的恢复：可以顺畅地打篮球，并且在学校的运动会中取得了5000米第5的成绩，这在没有戒之前是不可能的。

2.精神上的恢复：睡眠质量大大改善（如果无人打扰的话，可能10点就会睡觉，一直到早上6点）、神经症也基本上痊愈（仍有反复），社恐恢复，可以正常地学习生活。

3.精力上的恢复：如果不是剧烈运动的话，就不需要休息。

4.外貌以及身体上的恢复：痘痘基本上消除了，但脸上仍不光滑、有时腰仍然会酸痛、尿频，尿羞基本恢复、脱发在戒了一段时间就恢复了

5.情绪上：更能控制自己的情绪，心里也没有以前那么浮躁（但仍有时会跟着欲望走）

三、戒色方法

1.认识危害

2.反省自身发心戒除

3.解决自身对于戒色疑惑（这在我的一个帖子中有详细的解答）

4.学习与实践

5.改造你的人生（4.5.应该同时进行）

1.认识危害

第一点是我自身受到的危害，已经写在上文中。

第二点是危害综述：

首先声明一下：手淫并不会导致所有疾病，很多自身上的疾病是生活方式病，相信很多戒友除了手淫以外，身上还存在着许多恶习，所以戒除手淫并不仅仅是戒除手淫，在下文我会详细论述。

1.泌尿系统：常见的尿频，尿羞，尿不尽等

2.头发：脱发，白发

3.脸部：出油，长痘痘，痘痘顽固不好，脸部晦暗，眼睛无神，黑眼圈明显

4.腰部和膝盖酸痛

5.脑力下降，注意力不集中，严重的就像我可能会导致神经症

6.情绪暴躁，易怒，没有耐心，胆小

7.人际关系：由于手淫的人通常都很自私，又很容易动怒，人际关系也容易出现问题。

第三点是自己去寻找一些手淫危害方面的文章。

相信大家在戒色吧待了那么久一定看到过很多戒友发一些自身因为手淫而受到的危害，这些案例是需要不断阅读的。它可以加深你对于手淫危害的认识，很多人戒不掉也是因为没有深刻认识到手淫的危害。

手淫危害就如同一块肥皂，刚开始你是意识不到你的身体有什么损害，但是慢慢地，量变引起质变，当到达一个点，症状就会爆发。

人都有一个毛病，人教人，那是很难的事，事教人，人才能学会。我便是如此，只有真正症状降临在自己身上，才意识到手淫的危害那么巨大。不戒掉的话，自己的一生就那么毁了。

2.反省自身发心戒除

很多人其实也知道手淫有害，可仍旧戒不掉。为什么呢？

第一呢，认识危害不到位，那么，我们仍需回到第一步，看看吧友们描述手淫对自己危害的帖子，更重要的是要认真地找找自己因为手淫而身体受到了哪些伤害，看清楚了，认真地想想找找。

第二呢，我们可以反省一下手淫的这几年来自己的所作所为，哪些是好的，哪些是坏的，哪个多一点，而这些呢造就了现在的你。你也可以对比一下现在的你和过去的因为你做的这些都使你身上发生了什么变化。然后继续问自己一个问题，如果过去10年，你仍按现在的模式生活下去，你会怎样。

这个问题我有想过，我戒之前仍在打游戏熬夜手淫，而如果我继续这样下去，我可能连游戏都打不下去，因为身体扛不住，可能只有死路一条。而另外的呢，我因为我的这些坏习惯，过度地放纵自己，我什么都没有学会，我如果没有爸妈，我就一无所有，甚至，我只把自己的身体毁坏得一塌糊涂，十年以后就算我没死，也只能啃老。

所以，我需要改变。我需要变成一个我想成为的人，我想变得优秀，我也需要赞扬，我不想躲在一个阴暗的角落里，看着别人光彩夺目的样子，而顾影自怜。这很可悲的。正是这份动力（当然还有我那孱弱的身体已经不堪一击，如果不戒除手淫的话我也活不下去了）我发心要戒除邪淫，当然这个过程真的很艰难，但我从未放弃。

所以，你也需要想想，反省一下自己。你想成为什么样的人。这样的日子真的是你想过的么。邪淫能使你得到的东西到底有多少，而它又对你现实生活有多少帮助。你如果一直想活在梦里的话，这样的生活也未尝不可。但我想大多数人，还是要想过正常人的生活的。因此·，大家好好反省一下。不要以后你的儿女问你，你会什么。你给他的回答是，你会打王者荣耀，英雄联盟，是个王者。然后你的孩子反问你一句，爸爸，那个有用么？你尴尬么？

3.解决自身对于戒色疑惑（这在我的一个帖子中有详细的解答）

4.学习与实践

我们先谈谈为什么学习？

为了戒色。 为什么要戒色？

为了自己的人生。

那么就来谈谈如何学习。

首先，你先要准备一本戒色笔记本，把那些你认为好的东西记录下来。既能使你认真地阅读戒色文章，又能加深你对精华思想的吸收，一举两得。

第二，很多人看戒色文章只是为了完成一个任务，那就没意义了。因为学习并不是为了学习，而是为了让你活出自己。你没有必要只为了学习而浪费自己的时间。所以，你真的想学习的话，请你认真对待戒色文章，争取每一篇都会带给你收获。这里我强烈推荐飞翔的《戒为良药》。

第三，不管阅读什么东西，都应该养成一个思考的习惯。一篇文章中，总有你本来就认同的，那可以称作为你的经验。而另外的可能是你原本不知道的或者是与你的观点背道而驰的，这些应该是你关注的重点。你需要把它们挖出来，然后想想是谁对了。你可以自己思考，也可以寻求他人的帮助。这些东西就是你学习这篇戒色文章的主要收获。当然这样也能帮助你养成一个思考的习惯，这个思考的习惯也能使你更能静下心来认真去学习，而不只是走马观花。

第四，学习贵在坚持。世上最难之事也是坚持，能坚持做事的人最后大多都是成功的人。你要想戒色成功，自然也需要坚持学习戒色文章。不需要一天看很多，戒色不只需要热情，它需要的更多的是持久去看。所以每天养成学习的习惯，抽出自己的一部分时间，去看戒色文章，相信最后的结果不会让你失望的。

我买过两套戒为良药，基本上都有我的笔记，其中有一本都快翻破了，戒为良药真的是一本戒色神书，大多数戒色的疑问在里面都能找到答案。如果你觉得在网上看太累了，不妨可以买一套收藏。

实践

第一点要说的，断绝黄源。

这也是重中之重，飞翔大哥也强调过，看黄必破！！我一直遵守着这条规则，绝不越雷池一步。

第二点要说的是根本，断念！！

飞翔大哥说过想要戒色成功念头实战非常重要，这一点我深有体会。

如果你无法断除YY的念头，那么它就会成为你破戒的突破口。

所以断除念头是非常重要的。

断念的关键在于快，狠。

断念其实是看到念头，你不需要评价它是什么，是好是坏，你需要看到你在想什么，你不能跟随它，这需要不断练习。

下面是一些容易破戒的念头总结：

（飞翔大哥总结）

一、怂恿的念头

1. “最后一次” 这无非是破戒的借口。

2. “我都戒了那么久了，偶尔撸一次没关系的” 撸即有害，况且一般撸了第一次就有第二次。

3.“适度无害论都说了，适度撸是没关系的” 对适度无害论的认识不清，适度适度，度在哪里?撸管是一种上瘾的行为，何来适度？且撸即有害，望三思。

4.“遗精在最后一刻憋回去了，有些戒友会想那我还是撸出来了吧，反正憋着不好” 前提是你已经憋着了，那你不如憋着吧，如果撸出来，那么比憋着更伤身，况且撸了属于破戒。

对于怂恿念头，如果你不了解的说服不了它的，请记住一句话，不管发生什么都不要破戒，戒色是一定不会错误的，错的只是你。

二、一般的破戒种类

1.情绪破戒 所以请管好自己的情绪，人有情绪的时候，理智很难起作用。

2.疑惑破戒 有疑惑一定要解决，在没有解决之前请遵循“不管发生什么都不要破戒”的原则

3.赖床破戒 在床上是很容易无聊的，也很容易想歪

4.YY破戒 练好断念

5.放松警惕破戒 这一般发生在两种人身上。

第一种是处在欲望休眠期的人，这时候欲望是很小的，他们就会认为戒色很简单，殊不知他们将要面对的就是肾气恢复后的戒色高峰期；

第二种是戒了很久的戒友了，这时候容易产生我已经戒了很久了我不会破戒了的骄傲思想，就会慢慢地懈怠，这其实就是很多老戒友也破戒的原因，所以，永远都不要放松警惕，戒色是一生的事情。

6.试性功能破戒 这就是戒色动机出了问题，一个好的戒色动机决定了你可以戒多久。

7.喝酒破戒 酒是色媒人，喝酒请适量。

8.遗精破戒 遗精后信心会丧失，欲望会增加，这时候一定要保持警惕。

9.假期破戒 假期大多数人都会处于一个无所事事的状态。这时人一般都会寻求刺激，那么问题来了，什么刺激最刺激？撸管。所以，在假期，需要合理安排自己的时间，不能让自己无所事事。

10.独处破戒 这一般和假期破戒结合在一起，如果你真的很容易独处破戒，就尽量别一个人待着了。独处的时候是最需要注意自己的念头的时候，脑控制手，千万要小心怂恿。

11.看黄破戒 自作孽，看黄必破。

第三点要讲的

请对身边的人好一点。

特别是你的父母，辛辛苦苦养大你很不容易。

对你最好的人应该是你的父母，而不是你的爱人，在你最无助的时候，爱人可能会离开你，而你的父母应该是不离不弃的。

孝顺父母，这是该做的。

别认为他们对你做的事情是理所当然的。

别整天对他们大吼大叫，指手画脚，让他们干这干那，他们不是你的仆人，没有义务那么做。

他们那么做只是因为爱你。

所以请你也好好爱他们，家庭和谐，大家都好，不是吗？

5.改造你的人生

曾经有位戒色前辈说过要让戒色融入生活。

不错，戒色的最终归宿是可以幸福地生活在人世。

戒色对于我们来说只是第一步，我们的路还遥远。

现如今，我们这一代人深受西方纵欲思想的影响，我们已经养成了许多不良的习惯。很多年轻人都已经习惯了熬夜，空下来不是看手机就是打游戏。

曾经我听到过一段对话，是家长与孩子间的，具体如下：

“你能不能少看一点电视？”

“除了看电视我还能干什么啊？”

他已经认为除了看电视他已无事可干，这实在是一大悲剧，这还是在没有手机电脑的情况下。

我们既然作为戒色人，就应该起带头作用。

我们自己应该养成良好的作息习惯，培养一个自己的爱好。

好的作息习惯能使你白天精力充沛，且好的作息习惯养成的过程也正是你从熬夜纵欲中转变过来的过程，它需要你极大的自制力。你的自制力的养成，是你今后成功的保障。

爱好，使你在空闲时间不再那么无聊，你可以大肆做你喜欢的事情。而不是在无聊的时候寻求刺激。

补充：

6.身体的恢复

很多戒友在身体虚的状态下就会很慌，就想着要补，这确实是一个需要考虑的问题，但怎么补呢？

瞎补是行不通的，如果想要吃药的话，一定是要对症的，请戒友自行询问正规医院的医生，不要自己买药瞎吃。

适量运动是对恢复身体是很有利的：

注意是适量运动。至于什么叫适量，你可以在运动完后观察自己的身体状况，如果可以很快地恢复过来，那么量还是可以接受的。

过度运动反而是伤身的，大部分事都遵循过犹不及这一原则。

对于那些刚开始戒的身体又比较虚弱的戒友，散步是比较好的运动方式，你可以晚上去公园走走等等，慢慢地，你可以尝试慢跑，这都是比较适合我们的运动方式。我就是从走路开始慢慢转变成慢跑。

有些戒友可能会说力量训练，比如俯卧撑，引体向上，讲真，这些力量训练在你身体健康的情况下是对你的身体有好处的，它能使你更加强大。但在身体虚弱的情况下，它只会使你的身体更加虚弱。吃补药也是一样，在身体虚的情况下，反而可能会导致遗精。

关于遗精的困扰问题：

有些戒友在没有戒之前是没有遗精的，而在戒了之后反而开始频遗了，这其实在很多戒友身上都有，所以关键的问题是怎么解决它。

正常人一个月1-3次遗精是很正常的。楼主就是属于那种频遗比较严重的了，有时候连着几天遗，甚至一天晚上遗过3次，但妈妈说不能放弃，关键还是要找到方法解决它。我大概尝试过以下方法，现在遗精次数已经减少了，但还是不稳定，仍会频遗，希望对大家有帮助吧：

1.固肾功

飞翔大哥推荐的方法，我一直有坚持在做。关于睡前能不能做的问题，我跟飞翔大哥持一致的看法，我也是睡前做的。只要你睡前做完不累，那么应该是起到固精关的作用的。做固肾功要注意：不能过快过猛，要找到大腿后面的拉紧感，找不到拉紧感效果就不会很好。

1. 缩肛功

楼主尝试过一段时间，确实对减少遗精次数有帮助，大家可以尝试一下。具体地说就是收缩肛门，人在大便后便会自主有收缩肛门的动作。还是不懂的戒友可以自行百度。

3.吉祥卧

手可以不放在头下，关键的地方是身体蜷缩，就像婴儿在母亲体内的时候的样子，采取右侧卧的方式。楼主基本就是这样睡觉的，如果你能保证一直采取这样的方式睡的话，遗精也会减少。刚开始可能会不习惯，我刚开始尝试这样睡的时候，根本就睡不着。

4.断念

其实很多遗精的原因都是因为白天YY的缘故。

所以减少YY次数是重中之重，希望大家在断念上一定要引起重视。

对于每一个邪念都不要轻易放过。

**33.戒色大半年考上上海某985高校研究生**

作者：pure世界

首先，楼主必须感谢戒色吧，感谢飞翔、飞翔志愿者、广大吧友等在内的戒色同仁。是拜读了你们的经历，我才在无知无助之时翻然醒悟，决心戒之；是拜读了你们的经验，我才得以走上通往强大的正道，身心改善；是领悟了你们的真心规劝，我才明白了人生的真义，树立目标。

已经参加了拟录取生的体检，剩下的就是政审了。我知道，今年二战考研的成功，有众多原因，但最最重要的原因是戒了色和学会了养生，当中戒色吧给我的帮助真是太大了！

曾经灰暗的过去，回忆起来都会让男儿泪不自禁。俗话说，男儿有泪不轻弹，男人流血不流泪，但现在回想戒色之前的种种，暗自流泪……那种肾精匮乏，脑力和体力严重不足的状态，在很多甚至无数戒友的帖子里面都有很详细的描述，在我的这篇帖子里就不重复了。尽管现在我身体上仍有症状，神经症也时常来侵袭，但与以前相比好很多了。有了各位前辈的宝贵经验和自我的不懈戒养，我深信，健康终会到来的——我和各位戒友一起加油！

之前我的神经症很明显，像强迫思维，脑子会不停地想一些鸡毛蒜皮的事情，经常是让自己感到很难过的事情，也知道完全没必要，也知道这样不好，但停不下来。还有些抑郁，心情莫名其妙的低落，讲不出原因。还有焦虑，会为一些事情发愁，别人却很淡然，没有我那么纠结。我的神经症主要就这三点。脑力和很多伤精的吧友一样，差！脑子像空了一样，新的东西装不进去，记忆力差，理解力差。老师讲课如同放电影，理解不了，就算费了劲懂了些许，又容易忘，或者回忆起来特费劲，就像脑子里面灌了泥沙一样，转起来那叫一个费劲啊！真的很沮丧很受伤，如同废人（我认为脑力对一个人很重要），而这些负面想法反过来又加重了神经症——一个怪圈就这么把我死死地套住了！

现在，我坚持做的养生功法有:梳头功、腹部按摩、腰部按摩、铁板桥、缩肛、简化版固肾功等。其中，就我的自身体验而言，梳头功和腹部按摩对脑力的恢复作用比较大。梳头功我是早晚必做的，其它时间偶尔也加做。做的时候手指散开，从前发际线向头顶梳，双手同时或交替都行，每次150-200个。做完就有一种清醒和宁静的感觉，因为头部有很多穴位，梳头时就在给它们按摩，脑部循环得以改善。睡前做可以助眠，起床时做可以醒脑，长期做效果很明显，我的脑力因此有了一定的改善。另外，腹部按摩也很好，就是用手掌从胸腹部左右肋骨相交的凹陷处开始，向小腹部推按，到肚脐下方一点即可。每次做300下，早晚各一次。这样按摩也有安神的作用，因为腹部胃肠分布着植物神经。它也可以改善肠胃功能，可谓一举两得呀！梳头功和腹部按摩一起起到了协同作用，安眠的效果会更好。腹部按摩是我妈妈推荐我做的，连续试着做了三四天，效果就比较明显了——睡眠确实好了一些。这两个功法先是改善睡眠，睡眠一好了，脑力不就会跟着改善么？各吧友可以一试。

用食疗改善脑力我也尝试过，像常吃核桃、玉米、花生、大枣等，我用它们煮粥，吃了有几个月了。当然，运动也不能少，我常常去跑道或公园散步，至少半小时。反复期体虚时可以减少散步时间或者暂时停一停。最后很重要的，就是防遗。三月份因为气温回升，晚上被子又盖厚了，导致遗了三次，时间间隔又短，身体有点吃不消了。首先就是气色变差了，脸部有些浮肿，眼睛失去了神采；再就是身体疲乏无力，像是身体里面空了一样，腿脚酸软；最后脑子也迟钝了一些，没有清爽的感觉。过了四五天才慢慢恢复过来。所以，脑力要恢复，控遗也很重要，吧里的各种控遗方法可以试着坚持两三个，各种导致的因素也要避免。

对于各位苦于脑力下降的吧友，我隆重推荐上面提到的梳头功和腹部按摩。两个配合着做，效果会更加明显，前提是坚持下去。我之所以推荐它们，是因为它们确实对我的恢复起到了作用。你们也值得一试！

虽然我所考上了研究生，但我并不是想炫耀什么，也不值得炫耀，戒友当中本科出身很好的大有人在。我的本科只是一所普通的一本，而且还是复读一年才考上的，而我也是再战了一年才考上研究生的，可谓求学之路多舛。和大家分享这个消息，就是想给大家一点信心，给大家打打气：只要坚持戒色、修心、养生，更好是配合行善，你们也会取得一定的成绩和成功的。与各位共勉。

这几天一直在外面跑，有点累，鼻炎犯了。鼻塞回来了，而且全身酸痛，头也痛，乏力，和轻感冒的感觉差不多。只能待在室内休息了，应该明天就会好一些。要是以前，鼻炎发作必然会导致一场感冒，上十天才能好。而现在恢复的时间缩短了，这是身体有了改善的表现。

也正说明了身体的状况是曲线上升的。所谓前途是光明的，道路是曲折的，戒色也符合这个规律。

希望大家积极学习戒色知识，提高觉悟，这样戒色天数自然就上去了。同时学会养生，这样恢复得就快一些。

**34.感恩戒色吧，坚持戒色一年多，终于恢复！**

作者：君莫生123

本人今年25岁，正宗的90后，可是别人都说我看起来像三十多岁，不是说天生长得着急，而是与我平时的生活作风有很大关系。自从小学六年级偷看了我爸爸的私藏影碟（大家都懂的），就在手淫的这条歧路上越走越远，一发不可收拾。

那个时候什么都不知道，根本就不会考虑对身体有什么损伤，从而毫无节制，只要私下无人的时候，就会撸一发，一天至少三四次。上了初中后，后遗症开始逐渐显现，上课总是昏昏沉沉，提不起精神，注意力不集中，老师在讲什么完全听不进去。以前我的成绩都是名列前茅，后来真的可谓是一落千丈。那个时候还完全没有意识到手淫的危害，还乐在其中，中考自然是一败涂地。那个时候我还是很在乎自己的学习的，但中考成绩这么差，只能上个普通的高中，对自己很是失望，那时候真的是很颓废，就感觉自己废了，未来完全没有希望了。那时候又正处于青春叛逆期，经常把自己关在屋子里，谁的话也不听，唯有手淫能让自己稍微精神一些，越陷越深。

直到在高一的一次生理课上，老师简单地说了一下自慰、手淫对身体不好，估计也是不好意思，就没有详说，可我心里还是有些担心的，就自己偷偷地上网查了一下，才知道手淫的危害竟然这么大。怪不得自己年纪轻轻的，身体底子就这么差，动不动就感冒发烧，体力和班里正常的男生差远了，当时就决心要戒掉，可是哪有这么容易，坚持三天不到，就又忍不住开始了，而且更变本加厉了。

在大一的时候，谈了个女朋友，也是在那时候有了第一次，便陷入淫欲不能自已，那段时间感觉一天到晚都在想那些事情，身体也越来越差，开始气短，恍惚，腰酸乏力，甚至出现了少年白。整个人都是沧桑颓废的，脾气也越来越极端暴躁，哪里有十九岁少年该有的朝气。后来慢慢地，女朋友也受不了和我分手了，从那时候起我才真正下决心开始戒掉手淫。

那时候我总会让自己不停地忙，不是呆在实验室，就是搞班级活动，让自己完全没有时间和精力去想那些事情，后来还真坚持下来了，精气神也开始慢慢恢复，一改之前的颓废。毕业之后在北京工作，做公司的采购员，这种工作几乎每天都会被供应商拉出去吃饭喝酒唱歌，说是唱歌，其实就是一群小姐陪玩，刚开始我还能把持得住，可时间久了，就又忍不住破戒了。工作上也越来越不上心，就连身边的同事都说我像85年的。最后终于长期纵欲过度，得了肾结石住院了。

从此一心想彻底戒掉，又奈何自己的意志力不够，总是不能坚持。后来在网上寻找治疗的方法，一个好心的朋友向我推荐了戒色吧，说里面有很多人戒色成功，推荐了很多有用的方法，让我也去看看。在这里确实找到了很多和我情况类似的朋友，通过总结学习了他们的方法，确实很有帮助，现在我已经坚持戒色一年多了，身体有很大的改善，精气神也好了很多，思路也逐渐变得越来越清晰。非常感谢戒色吧。之前都是默默关注，现在也鼓起勇气，把自己的经验分享给大家，希望能给大家带来一点帮助。

1、坚持每天有氧运动。早睡早起，可尝试站桩打坐，晨跑，把自己的体力挥发一下，使自己没有精力往那方面去想。同时也锻炼了身体。

2、不吸烟不酗酒。长期吸烟酗酒过度，体内摄入酒精和尼古丁等有害物质过多，伤胃伤肝。也会使自己精神颓靡。越发地会往那方面去想。

3、可以经常看一些能够静心的书，比如道德经、佛经等，我常看的就是道德经，能够很快地使自己心静下来，能够忘掉心中的那股躁动，修身养性，看完书后再打打坐，出去散散步，还是很有帮助的，感觉整个人都是轻盈的。

4、合理饮食。忌油荤的食物和甜食，要饮食清淡，少吃辛辣，少吃肉类，可以避免自己多思淫欲。尤其是猪肉，要少吃。

5、调养身体。常年的手淫，身体早已空虚，可以多吃一些补肾的食物，尤其是黑色的，比如黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑枣、黑米等，其中黑芝麻的效果最佳。在贴吧看到有人推荐用黑芝麻做的九制胡麻丸，具有补肝肾，滋五脏，益精血，润肠燥等功效。经过九次蒸九次晒胡麻的营养更容易吸收。央视科教频道也有专题《一饭胡麻度几春》对其进行报道，我才尝试做了一下，我坚持吃了一个多月，身体就有明显的改善，尤其是精气神。有时间你们也可以自己做做九制胡麻丸。

6、坚持看戒为良药，认真研究每一季的精髓。能从中学到很多东西。

希望我的这些经历和方法能够给大家带来帮助。大家可以借鉴借鉴，采用的同时一定要坚持。不能半途而废，在此也非常感谢戒色吧的同仁们，给我提供了很多方法，希望我也能够帮到大家。

**35.戒色234天，我的状态和感悟**

作者：战斗熊猫J

今天是戒色的第234天，这么长时间以来一直严格戒色，没有破戒，意淫也基本没有，有的话就立即断掉了。客观地说我的身体是有很大的提升的。严格来说我是从15年暑假后开始正式戒色的，暑假之前戒了40多天，破戒了。

第一阶段：由于大四了需要考研，我开始正式戒色，考研阶段戒了100天，然后考试，之后寒假在家没有控制住有多次破戒。

第二阶段：大四下半年，随着学习认识的加深，已经清楚地意识到是邪淫导致我多年状态一直不好，所以再次戒色，戒了155天。暑假在家，比较闲认识觉悟也不高，破戒多次。

第三阶段：从暑假后三分之一开始再次戒色，因为若不完全戒除邪淫，我的研究生阶段必将是和本科一样碌碌无为。寒假时，由于吸取了之前两次假期破戒的教训，首次做到整个假期没有破戒，这对我的戒色大业来说是一个不小的突破。截止到今天已经戒色234天。

我的方法：

1、学习，学习，学习。重要的事情说三遍，我最开始是学习《戒为良药》，读了三遍左右基本的戒色知识就具备了，开始走上专业戒色的道路。当然，我一直本着科学戒色的意识来学习，自己也会有些取舍。戒色期间我也一直在学英语，自己现在也经常看国外的戒色网站比如Nofap就不错。

2、有目标，有事做。你肯定有自己想做的事情，你也肯定有自己想拿到的东西，你有喜欢的人，你有想过的生活，所以你要戒除邪淫，并为之制定计划然后奋斗。

3、保持谦虚和警惕。性欲这东西是天生就有的消除不掉，平时一定要避免接触不良信息，我在手机上下载了《奇式网盾》这个软件，感觉挺好用的，可以屏蔽不良内容。然后我在小本子上写了自己戒色的要求，和自己的目标，每天晚上都要仔细读一遍，以提醒自己保持警惕。

4、注意遗精。这一点说实话我也是最近才开始接触的，因为之前的主攻方向就是提高觉悟和保持警惕，以避免破戒。现在已经基本达到戒色稳定期了，遗精的问题就显得越发突出了，我的遗精频率自从戒色以来就不正常，偶尔有半个月一次，但多数情况下是在7~10天一次，这真的影响我恢复，我最近也开始在本子上总结了需要注意的点和我要做的 ，分享给大家。各位朋友若是有什么经过自身实践切实可靠好用的方法，也请帮我一把，我不胜感激。

我的现状：我的现状有了很大的改善，戒除邪淫绝对是不会错的。我以前脑力不行，体力不行，脸上多有痘子。心理上我有社交恐惧症，我内心阴暗狭隘。现在的话各个方面真的是有很大改善，研一上半年的考试成绩，虽然达不到学霸的水平，但相比于之前的本科学渣阶段是有提升的。社交上也是变得更灵活幽默了一些，人际关系也有很大的改善。

但是，我必须承认我的状态还不够稳定，有时都挺好，但有时就会又变得比较差，尤其是遗精后，所以现在这个遗精的问题真的是比较困扰我，当然我之前都没有好好注意这个，近期才开始搜集相关知识并且制定了一个计划，根据以往的经验半个月遗精一次后，我的身体状态是不受影响的，但高于这个频率，状态就会受影响。所以，应该尽量将遗精的频率控制在15天以上一次。

我走到现在说实话，挺辛苦的，忍受了不少的痛苦，有时候由于自己身体不行真的挺无奈的，我已经错过了太多美好的东西了，那种懊悔和身体精神上的双重痛苦，真的挺想找人倾诉一下，可没法和周围的人说，只能自己忍着，偶尔可以从吧里的戒友那得到鼓励。如果你读到这了，我感谢你，真的谢谢你，不知多少个像你这样的人构建起了戒色的平台，才帮助和支撑着我走到现在。

我的戒色之路还远没有完，我要一直戒下去，恢复身体，追求幸福。我请你一定不要放弃，我们都是战士，没有什么能挡住我们，加油。

**附：戒色510天历程与经验分享**

作者：战斗熊猫J

今天是戒色的第510天，一直坚持着没有看色情内容也没有破戒过，意淫偶尔会有但也是严格控制，出现就立刻断掉，而且戒色到现在早已进入稳定期，意淫基本上没有。写这篇帖子也是希望能够跟大家报告一下自己一直以来的戒色历程，给大家提供一个参考。

误入歧途：

关于我之前的淫邪生活，我基本上和吧里面的一些精品贴相近，小时候由于受一些年龄稍大的坏孩子影响很早就看过色情电影，直到13岁初二的时候一次无意间摆弄自己的下体，产生快感由此而不可收拾。从初中起一直到大三开始考研，基本上是邪淫了8年多，期间造成的损失十分巨大。初中时代由于刚开始邪淫，身体底子确实比较厚，所以虽有影响，但还是以比较优秀的成绩考入了市高中的重点班，但是高中阶段开始我就觉得自己的心态开始变得阴暗了，心胸比较狭隘，和同学室友相处得并不好，关系比较冷淡，我也是比较孤僻，和女生交流也比较困难，再加上从高一开始我的脸上就开始起痘痘很难看，也就更没有自信和别人交流了。最终高考时我的分数只是超过二本线15分，着实比较一般，无奈又复读了一年，复读的一年手淫频率有所降低，但是各种症状还是有的，所以和别人关系也还是一般，而且我觉得我当时是有略微的抑郁症的，再加上复读的压力也比较大，我时常觉得压抑悲伤头痛，但我也是敬佩自己当时的毅力，一直坚持忍住各种症状坚持努力学习，最终是以超过一本线50左右考入了一所C9大学。我现在有时回想真是后悔，邪淫造成那么大的损失还能坚持考上比较不错的大学，若是没有走上这条弯路，我现在的水平是要比现在高得多吧，当然世间没有后悔药，但这个一年的经历我对自己也是有一个进一步的认识，我本身天赋不差，而且我的一个优势就是比较有毅力。这两点对我之后的生活也是有很大的影响，这是后话。到了大学，没有了压力，没有了外部限制要求，我又开始邪淫了，人际交往也是垃圾，没几个朋友，和女生基本上不怎么敢交流，女朋友更是免谈了，前三年一直就这样，我整个人就是一个灰蒙蒙的人，像路边的杂草一样没有任何存在价值。一直到了大三开始考虑就业还是考研时，我才结束安逸的生活，决定开始考研，我其实到了大学阶段就慢慢地了解到自己生活状态差可能是和手淫有关系，但是我对这方面认识不深刻，开始准备考研时我觉得以自己当时的脑力肯定是考不好的，所以尝试戒色，这期间在网上收集相关知识的时候接触到了戒色吧，并且系统地看了飞翔前辈的《戒为良药》，学习完一遍之后我觉得我脑子里的观念被彻底颠覆了，我真的觉得比较震惊，但也有一种豁然开朗的感觉，原来我之前一直活得比较垃圾的原因是邪淫造成的，我终于找到了造成这一切痛苦的最根本原因。所以既然明确了方向和敌人，我就一边准备考研，一边坚持学习戒色知识，但觉悟的增长也是有个过程的。

戒色历程：

第一轮戒色：是在2015暑假前的两个月开始的，之前最长靠毅力硬挺也就坚持了10天左右，那次是坚持了40多天，后来暑假回家破戒了4次。第二轮戒色：暑假之后回到学校还有100多天考研，所以一边考研一边继续学习戒色知识，一直到考研初试结束坚持了100天，但之后的寒假就有破戒了。这两个阶段我对邪淫和戒色的认知还是比较肤浅，内心并没有想过完全解除，只是有要紧的事情要做，所以暂时停止，一回家安逸还是会破戒。第三轮戒色：是在16年，大四下学期，回到了学校继续学习戒色知识，觉悟已经有较大提升，一直坚持到毕业后的暑假，由于暑假在家时间比较长，自己又闲着没事，所以在家坚持了10天左右，再次破戒。自此我认识到自身觉悟的浅薄，并且开始总结假期破戒的经验。第三轮戒色：从16年暑假最后半个月开始正式戒色，大概是8月13日左右开始，由于一直学习，觉悟有了较大的提升，对邪淫的认识不论是经验贴还是自身惨痛教训都更为透彻，我决定彻底戒色，今生永不再撸，研究生阶段研一寒假暑假都没有破戒，一直坚持到现在第510天，我觉得我确实成长了不少。

收获：

戒色这一年多来确实有很多收获，首先就是身体上比原来要好得多，比原来更有精气神了，脑袋已清醒了不少，不再像以前那样晕晕乎乎的；面部皮肤还没有完全恢复正常，下颚处经常还会起痘，但脸上和额头上是比原来要好很多；精神上比原来有了巨大变化，我开始变得比较活跃了，为人处世的能力有了明显的跃升，无论男生还是女生都可以很从容地交流相处，所以也有几个女生是对我有好感，但我再有半年就毕业工作了，我也不怎么倾向于异地恋，所以并没有主动进展关系。这一年来，之前的老同学都说我是基因突变了，所以整个人都变了，这一点我是比较开心的，说明我的努力没有白费。曾国藩有云“一分精神一分事业，十分精神十分事业”。人的精气神充足后，很多之前怎么也做不到的事情慢慢地就全都能做到了。有了这些收获之后也更加坚定了我戒色的决心。

存在的问题：

虽然如上所述我的身体精神和生活有了巨大的改变，但是我必须承认我的状态还没有完全恢复，身体状况也就50%的时间是处于理想正常的状态，其他时间都是略有不好或者状态比较不好，尤其是遗精之后，身体状态还是会受到2~3天的影响。而且我目前在哈尔滨上学，中医讲冬季人的阳气内敛，体质会有所下降，再加上哈尔滨的冬季实在是比较冷也没法跑步锻炼，所以我自入冬以来身体状况感觉恢复得较慢，而且到现在已经感冒了3次了，体质确实不怎么好，体质偏弱时肾脏的固精能力也会下降，所以遗精频率也略有上升，总之冬季是有些难熬的，但今年冬天的体质还是比去年要好得多，去年冬天曾经连续头痛身体虚弱一个月，脸上额头上起了不少痘痘，十分煎熬。今年冬天就没有这些症状。但去年冬天坚持过去后，春季转暖时，感觉身体状况明显有一个跃升，估计再过几个月开春天气转暖后，我的身体状况会再次跃升到新的水平，我很期待。

经验：

1、系统专业地学习戒色知识。我觉得原因有两个：一、很多人可能像我一样知道自己的状态不好，也想努力改变，但是在学习戒色知识之前根本就不知道原来我们真正的敌人是邪淫，邪淫才是我们各个方面不如意的根本原因，学习戒色知识之后，我们才能明确一个前进和进攻的方向。二、人是趋利避害型的动物，我们不知道一些的巨大危害时，认为手淫带给我们的就只是快感，所以我们会疯狂地渴求这种好处，只有当我们清楚地认识到邪淫的危害和苦果之后，我们才能清楚相比于那几秒钟虚无缥缈的快感，我们损失的要多得多，着实是一笔巨大又愚蠢的亏本买卖，明白这一点之后我们才能努力戒色去获取更大的好处。（PS：这里我推荐看飞翔前辈的《戒为良药》，英语基础好的朋友可以看看国外的NOFAP,your brain on porn等网站，也是比较专业的，而且还可以学习外语。）2、保持警惕，我虽然戒色510多天，早已经达到了戒色稳定期，按有些经验贴上说可以把学习的频率降低到一星期一次，但我还是坚持每天都要看看戒色微信公众号上的文章，不管时间长短，都是要看看的，我把戒色一事提升到生命和生活中最为核心和基础的位置，是万不可以松懈的。（PS：我微信一直关注戒为良药等公众号，每天都会推送戒色知识的文章，挺好的。）3、设定奋斗目标，戒色这个事情需要重视，但也不能每天总是把心思就放在这一个事情上，最重要的是让自己的生活重新变得有意义起来。我相信你肯定有想要做的工作，想要升职加薪，想结交有意思的人做朋友，想追到自己喜欢的女生，或者各种各样的想要达到的目标，那就设定目标制定计划，然后一步一步坚持努力去拿到自己想要的东西，去过上自己想过的生活，当你的生活充实起来后，就会发现这样活着才是真正地帅气，真正地让人开心幸福，充满希望，体会到这种感觉后再回头看之前邪淫的生活，真是无聊又愚蠢，嗤之以鼻。傻子才会再回到之前的生活。4、尽量避免遗精。遗精其实本来是一件正常的事情，精满则溢，正常人一般半个月左右一次。但是长期邪淫的人，肾气亏损，肾脏的固精能力受损，而且由于长期邪淫，大脑本身就容易把外部刺激往性上面偏转，所以停止邪淫之后也会有很长一段时间，遗精的频率会偏高。这对身体的恢复来说确实不利，我现在戒色510多天，遗精一次还是会受到影响的。关于避免遗精，我也从自身实践总结了一些经验，分享给大家，希望有所帮助。不喝酒，少吃肉和油腻辛辣食品，多清淡；不看不良内容，不准意淫；跑步锻炼轻度适中，微汗即可，绝不可过度；睡前不喝太多水，内裤宽松，被子轻薄，侧卧，腿不夹被子，手不要摸下体；晚上不要吃太多东西。

感谢：

这部分就是说一些自己的感触和感谢，能够戒色这么久，我很感谢戒色吧的前辈，尤其是飞翔前辈的戒为良药，给我提供了系统学习戒色知识的教材。也感谢一直以来各位战友的陪伴和鼓励，尤其是戒色前期，坚持了很久似乎都看不到改观，有时确实让人沮丧，还好坚持了下来，现在回想至少戒色前200天左右就像往盛满沙子的水缸里灌水，看不见水位上涨，但当水位超过沙子，我们就会感到每过一段时间，自己的状态都有新的提升和进展，所以也请处于戒色前期，感到痛苦迷茫的战友一定要坚定信念，坚持走下去，一定可以看见曙光的。邪淫的这么多年，我失去了太多美好的东西了，既然后悔没有用，就把这当作一次成长的历练，通过击败邪淫掌控自己的欲望来磨砺自己的毅力，用这把名为毅力的利剑，杀出一条属于我们自己的辉煌之路。I Can and I Will！！！

**36.戒色400天的启示，幡然醒悟！**

作者：向着太阳奔跑

【前言】 2015年十月份，生活混乱的我又一次向公司提出了辞职，这是两年内的第五份工作，离职的原因依然是自卑，没信心干好。这时的感觉就是，眼前一片黑，不知道下一步去哪里，对于未来不敢去想。就在我焦躁不安的时候，我遇到了我的同学，他得知我现在工作不顺利后，让我去他那工作，做的是养生，去看了两次之后，我带着杂乱的心绪决定还是先干着，当时心里的想法是，先干着再说，很快我便融入了进去，里面给人一种很静的感觉，也让我浮躁的心慢慢沉下来，不久我遇到了一个女孩，于是心又动了，可爱、大方、优秀的她让邪淫许久的我无比惭愧。就在这一刻小小的种子种下了。我决心戒色！

【诀别】发心戒色后，和大多数人一样，没多久就倒下了，又一次失败了，这对于内心的打击是巨大的，于是我开始反思，我开始上网百度查找，网上看到一位好心人推荐了戒色吧的字眼，我带着半信半疑的心情进入了戒色吧，看着众多人跟我一样沉迷邪淫，在这里我找到了共鸣，回想自己将近12年的邪淫史，这时的我已24岁了，虚度了12年的光阴。开始重新上路，进入戒色吧后第一次戒色，戒了60多天后，又一次倒下，但又一次站起来，一路突破50天、100天、200天、300天、直到今天400多天，完成了数字上的飞跃，为什么说是数字上的飞跃？因为这个过程中走了很多弯路，这也是后面我要特别跟戒友们分享的。

【新生的太阳】

当我开始下定决心戒色的那一刻，人生就注定充满美好与希望，首先是工作上慢慢地顺利了，运气也变好了，去年年初公司年终抽奖，抽中了手机，今年又抽中了奖品，甚至跟着公司出国旅游，等等，对于这一切我内心里只有感恩。当心沉下来，整个人的气色就变了，严格说应该是气场变了，今年4月份，我去医院做了关于精液检测，尿液检查，前列腺等一系列指标检查，除了前列腺稍微有点肿大，其他都没什么问题，精液质量达到A级，医生说，可以打95分，这个结果是对我一年多以来最好的肯定，心里的石头终于落地了。当整个人气场变了，人际关系也不断变好，现在身边有很多很好的朋友，不再像以往一个人去承受一切，把所有的东西都积压在内心，心门终于打开了，负面的东西出去了，好的东西能进来了，敢于揭露自己，敢于向朋友诉说，朋友们也都愿意来帮助你，对于这一切，我很感恩，很快乐。真正的大快乐终于来了！

【弯路】

虽然戒了400多天，其中的确也走了很多弯路，同样的时间，为什么有的戒友就能修得很好，真真实实是每一天都有所收获，直到后来我才有所领悟。刚进戒色吧的时候，那时我的内心充满希望，在这里有太多的人戒色成功，有太多的方法，于是我坚持常来戒色吧看戒色文章，虽然一直没有破戒，但是内心的力量却时有时无，将近300天时间处于不稳定的状态，现在明白了，就是方法太多了，一个老师一条路，十个老师十条路，最后把人搞乱了，所以对于初进戒色吧的人，能否选对老师极其重要，当我把心定下来了，只跟着一个老师学，也正是突飞猛进的时候，就选一个老师的方法，你喜欢的，好好跟着他学，如果你不知道哪个老师的方法好，你可以选公认的，自己去进行比较，选跟自己相应的。虽然大家走的是不一样的路线，但是必然会在前方的某个点汇合，就像有的人喜欢跑步过去，有的人游泳，有的人骑车，但是切记坚定自己的路线。

【信的力量】

选对老师后，如果对于老师的方法，将信将疑，那还要栽跟头。你不相信他，那落实起来就会不坚决，三天打鱼两天晒网将成为常态，老师让你每天看5篇戒色文章，你信心不够，可能只看2篇；让你听两个小时录音，你可能只听半个小时；让你边听边做笔记，你只听不记，那效果就大打折扣了，十分利益最后只能得两分利益。相信老师的方法能帮助你戒色，相信自己能够做到，坚定不移地去落实，最终受益的就是你自己。信的好处不言而喻，妄念会少很多，不会再花时间纠结哪个方法好，不用再去怀疑这怀疑那，时间会节约很多，你把节约下来的时间都用来学习，做事，那戒色就很有希望了。

【进阶的重要性】

虽然现在不玩游戏了，但玩游戏的人都知道，人物升级到一个阶段要进阶，进阶后属性、技能会提升一个档次，这里为什么说这个，过去早上我每天早上跑步10分钟，后来跑20分钟，现在30分钟，跑20分钟跟跑30分钟的格局是完全不一样的，必须每过一段时间就提升一次，看戒色文章，读经也是一样，不断把时间量往上提，而这其中奥义往往就是那最后几分钟，往往你跑步最后那5分钟胜过了前面25分钟，关键是你量有没有达到，量变到质变的第一步就是量，不要让自己闲散下来，人一闲下来就是妄想纷飞，让妄想的时间越来越少，学习的时间越来越多，就是我们要努力的方向。

【相续的力量】

关于念起即觉，飞翔哥讲了很多，这一点也是我们落实的关键，看到这里，如果你的内心在怀疑，你是否已经觉察到，它只是一个妄念，你能不能立刻跳出来？如果你看到这里，内心感觉温暖而有力量，那请保护好这颗种子，不断地给它浇水灌溉，直到它成为你心中可以依靠的参天大树。没有一种感觉是永远持续的，你不可能一直哭，也不可能一直笑，不可能每次看戒色文章都没感觉，也不可能每次看文章都会感动，这正说明我们的念头，是每时每刻都在生生灭灭，而我们要做的就是让好的念头越来越多，恶念越来越少。以正念摄心，以往我们是凭自己的喜好做事，现在我们凭正念做事，前面说到老师的方法，让它成为脑海里的正念，认清了这一点，我们戒色就真正上路了。

【放低自己】

我曾经看到那些社会上很有威望的人，在工地里亲自用手去掏粪，他们把自己真的放得很低，换做我们是否会这样去做，但我们却总是把自己看得很高。如今我慢慢明白了，就是要去做别人最不愿意干的、最累最脏的活，把自己放低了，你的品行价值才会提高，而这也是我们父母干了一辈子的事！有一次我去过医院看望一个兔唇的婴儿，才一岁，就成为了一个孤儿，比起我们，她们才是真正可怜的孩子，只有多走出去看看，你才知道自己真的很幸福。

【路在脚下】

如今，我已经26岁了，已经戒色400多天，但戒色、修行就是一场拉锯战，如果说我已经戒成了、一天停止了学习，那离破戒就又近了一点，其实戒色永远在当下。

【师道传承】

自古以来，我国就注重师承，因为有师承，所以才得以让儒释道文化流传几千年而不褪色。戒色也是一样，没有老师的指导，就等于是自己摸着石头过河，注定是盲修瞎练，因为戒色这条路对于你来说是一条陌生并充满风险的道路，所以上一篇贴子里我特别提到了依师的重要性。记得我在人生最黑暗的时期，那时特别渴望能有一个老师能帮助我、点拨我。人生如果没有一位德才兼备老师确实是充满遗憾的，一个好老师，哪怕是给你一个小小的点拨都有可能彻底改变你的人生。老师可以是一个人，也可以是一本书，他可以是论语，也可以是道德经等等。说到老师，我想说听话真的很重要，真的是一种能力，不听老师的话的人一定也不会听父母的话，试着想一想，我们是从什么时候开始堕落的？往往就是从我们开始不听妈妈的话开始的，所以让我们重头再来，从最开始错误的那个地方再做一次选择，找到自己的老师，好好听话，做回那个乖孩子。

【选择的意义】

有一次我坐在沙发上，就想为什么感觉无聊的时候，没有一点点力量，整个人就是很懈怠。突然间就明白了，你选择什么样的境界你就会起什么样的心念，它是不受自己控制而自然冒出来的。你盯着美女看一会儿淫念就自己出来了；一个人晚上走在偏僻的地方，恐惧感很快就会升起来；本来你不想玩游戏的，你看着别人玩，看着看着你就想玩啦；看着乱七八糟书桌，堆满衣物的房间，心情也就好不起来。这些事情看似不起眼，但却是没有能量的，过去我玩游戏的时候，我妈叫我做个事情，虽然嘴上答应，但身体其实是不想动的。反过来，如果我们的书桌、房间干干净净，我们的心里则是舒服的；帮助老奶奶过马路，帮着父母做家务，心里则是感恩快乐的；听着正能量的音乐，看正能量的电视，整个人则是振奋的。学会选择，选择负面的境界，起的就是负能量，选择正面的境界，内心就充满希望和阳光。

【星星之火】

邪淫多年，我们可以说是负能量重重，戒色前期，这种正念的闪光太少了，一年365天，这么多的时间，所以我们每天就要给自己做定课，什么叫定课，就是每天定时定点的必做功课，现在我每天早上4点半起床，跑步半小时，学习传统文化至少20分钟，读经半小时以上，每天写观功念恩日记，当我做这些事情的时候，我的内心是欢喜的，当我不断地做这些事情，我发现内心的力量就越来越强大了，必须每天都做，一旦断开，可能又要花很久的时间才能找到之前的那种感觉，所以我们干脆就每天坚持做，必须要有最低下限，保证基本每天都能完成。

【视界与世界】

我没有来到戒色吧之前，天真地以为这个世界不会有几个像我这样的撸者，但是来到戒色吧之后，我震惊了。如果我们的视界不能打开，那我们的世界注定会很渺小，所以要不断学习啊，你戒色文章看得少，很可能就看不到这篇文章。上士闻道，勤而行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之。这是道德经里面的话，我不去学的话，当然也就不会明白这个道理。多去做父母做的事，你才会体会到他们的辛苦。我去做过环保志愿者，捡垃圾，捡烟头，才知道做环保工人的不易，才不会去乱扔垃圾。只有积极地承担起来，走出去，视界打开了，世界自然就大了。

【习气攻坚战】

每当我们快要破戒的时候，总想着“就这一次吧”，过去我不知道，当“就这一次吧”这个念头出现一次的时候，我就加强了一遍念头，就像滚雪球一样的，越滚越大，人是由无数个念头组成的。当我们想赖床了，“再睡一会吧”；当我们不想学习的时候，“明天再看吧”，就这样，我们无数次被它欺骗，当我们每起一次这样的念头就是敌人就又强大了一点。说到这里看完这篇文章后你能否立马去行动，当再一次出现这种念头的时候，我们是又一次倒下，还是充满自信地做出正确的选择？现在，为什么要写这篇文章，因为每写到一个点，我内心的力量就又加强了一次。最大的受益人是我自己啊，所以我喜欢帮助戒友，因为只有通过帮助别人，通过这些善行才能让自己的力量越来越强。

【戒的升华】

过去我以为不撸就是戒，不做恶事就是戒，那就错了。善事不去做，同样叫破戒！比如今天你没对同事微笑鼓励，那就叫破戒。你看到地上有垃圾，没有主动去捡，也叫破戒。别人有困难你没有主动去帮助他，还是叫破戒。做了恶事叫破戒，善事没做同样叫破戒，放下一切恶的，提起一切善的，通过戒色，知道了什么是该做的，什么是不该做的，我们就真正步入了修行的轨道。

【重复的艺术】

以前我看书，看了一遍就过，很快就忘了。现在一本书，我反复地看，每一章反复地看，第一次看的时候，收获的可能是信心，第二次看的时候，收获的可能是感恩，第三次看的时候可能又会有其他的收获。艺术就是简单的重复，现在的我依然每天还在重复着，只是不是过去邪淫的往事，而是在重复着简单，无悔，快乐的事。

**37.戒色三年，渐入正常人的生活轨道**

作者：蛙声一片夜更静

现在感觉到真真切切的幸福，就是飞翔哥说的大快乐，真正的快乐，不是邪淫那点快感所能比的。12月6日，宝宝出生，母子平安，宝宝非常健康，女孩，六斤二两，每次看到宝宝熟睡的表情，幸福之感就会油然而生。看过我之前文章的小伙伴们知道三年前我还在人间地狱中苦苦煎熬，是戒色让我重生。今天主要和大家分享一下现在的生活状态和一路走来的些许感受，给戒友们做个参考。我的恢复速度应该算是正常水平，不快也不慢，展示一个戒色三年应有的恢复程度。

戒色的目的是什么？开始先聊聊这个话题，之前帖子中有很多的戒友问早泄什么时候能好？阳痿什么时候能好？都不知道怎么回答，我刚开始戒色的时候就想什么时候能睡个好觉就满足了。戒色的目的绝对不是为了恢复性功能，个人观点，戒色首先是为了拥有一个好的身体，然后能承担起肩上的责任，尤其是作为一个男人的责任，最后是回馈社会，记住拥有好的身体是一切的基础。

现在的我生活已经进入正常的轨道，身体状态离正常人还有一定距离，但基本能够支撑每天的工作和生活。如今又多了一个角色就是当爸爸了，作为儿子、丈夫、父亲，还有公司的员工，身上的责任不小，需要好的身体才能当好这些角色。家庭各方面都很顺利，父母身体健康，我和老婆夫妻和睦，小宝宝的到来，又增添许多欢乐，感觉无比幸福。工作方面比较烦，有时会很累，做得不顺，不过也能坚持下来，相信随着身体和脑力的继续恢复，工作会越来越顺。现在的体力和脑力只能满足一天的工作，想要在下班后学习点英语或别的，就会吃不消，眼睛脑力都跟不上。冬天怕冷，比正常人要多穿一些衣服才感觉舒服。晚上睡觉腰部依然发凉，只是发凉的程度比前两年好多了。今年冬天有一个特点非常明显，只要天气一降温就会上火，口干舌燥，过几天会慢慢变好。其他方面都还好，吃得香，睡得着，二便顺畅，这样对身体恢复非常有利。

马上戒色就要满三年了，从身体的全面崩溃，在症状地狱中受尽折磨到慢慢地恢复，经历了症状反复和身体的快速恢复，如今状态挺令人满意的。还记得2013年身体全面崩溃，几十种症状一起袭来。连续半年的失眠让人窒息，神经衰弱击溃最后一道防线。每日每夜活得抑郁、恐慌、卑贱。对未来看不到一丝希望，给爸妈打电话他们问我工作怎样？找到女朋友了没？让我照顾好自己。每次被问到这些的时候内心都十分痛苦，把自己照顾得一塌糊涂，走几步路头就晕，废人一个，工作根本做不下去，女友更是天方夜谭，谁会嫁给一个废人。当时的我还不知道身体到底为什么会这么差，甚至以为自己不会再好起来，内心非常绝望。跟黎家明的艾滋病后与父母通话的心情类似，越是谈到幸福和未来的话题，越是痛苦，比他庆幸的是我还有机会重新好起来。以我当时极度虚弱的情况，再往前走一步也许直接就猝死了，谁又能说得准呢？好在遇到了戒色吧！

相信每一位来到戒色吧的吧友都会在感到庆幸的同时，又有一个懊恼的问题，要是能早一些遇到戒色吧该多好！我也无数次心里默念这句话。其实遇到的那一刻就是最好的时刻。来了戒色吧后恍然大悟，明白身体差的根本原因，开始学习戒为良药和前辈们的戒色文章，并在戒色的同时学习中医知识和养生方法。戒到两三个月的时候睡眠有所改善，从彻夜不眠到开始有睡着的感觉了，力气一点点恢复，神经衰弱在戒到半年的时候明显改善，随着身体的恢复，逐渐有了找女友的想法，戒到将近一年的时候遇到现在的老婆，一年后结婚，再一年后的今天有了崽子，真是够快的。戒色道路不是直线向前的，过程中时好时坏，但总的趋势是往好的方向发展，在去年春天戒到一年的时候，遇到一次大的反复期，连续的失眠使人又重新抑郁起来。经过自己的调整慢慢又好了，在今年春夏交替之际，身体有一次大的飞跃，眼睛看电脑的能力一下提高很多，以前看一会就不行了，现在一天看六到八个小时也能坚持下来，同时脑力也提升不少。这是秋冬收藏得好，春夏再一生发，身体就会大幅好转，今年秋冬收藏得也很好。期待明年春夏的飞跃。

与家庭生活相比工作时显得很不顺，手淫让人变得卑贱，工作中不受领导重视，受同事轻视排挤，做事没头脑，信心能力都不足，无法出色完成任务。不过从以前根本无法坚持工作到现在基本能够完成工作已经是不小的进步了，未来会更好，需要继续努力。所以戒色后，不是一下所有情况都会变好。需要长时间的坚持和努力。

在戒色这三年的过程中，摸索出一些适合自己的食物和养生方法，刚开始走了许多弯路，随着对自己身体的不断了解和中医常识的学习，才走出误区。刚开始我认为自己是气阴两虚，去老中医医生也这么说，结果吃了很多寒凉和滋阴的食物药物，对身体很不好，大家多留意身体的情况，没有什么严重的病，最好不要过多地吃药，食物也不要过于偏颇。

最后谈谈婚后戒色的一些感受，去年十一月份和老婆结婚后，亲热过一次，然后直到今年二月份准备要孩子，二月份一次没怀上，三月两次成功怀孕，直到现在孩子出生，中间没有过性。要孩子时才戒两年多一点，本想再戒一年再要，但被父母催得急就要了孩子，一直还怕影响宝宝的健康，现在看到宝宝十分健康，非常高兴，婚后戒色一定要继续坚持，老婆做好月子后又要面临性的问题，我准备最多一个月与老婆亲热一次，能少则更好，毕竟我现在身体没有完全恢复。以后恢复到一定程度，老婆有需要的话可以适当多一些，但也要有个度。遇到这个老婆是我的福分，她对性没有太大的欲望。性能量是人体最有生机的能量，如果能将这些能量转化到学习、生活、工作之中，那前途将会是另一番景象。

本次的分享没有具体经验和方法，只是对戒色三年大致过程的说明。给大家展示一下戒色到三年大概是一个什么状态，希望我的恢复过程能够对后来的小伙伴们有一定参照意义。

**附：神经衰弱半年明显改善，一年痊愈，倾囊托出我的康复之路**

得过神经衰弱，所以我深知神经衰弱的痛苦。真心想帮助还在痛苦挣扎的朋友。现在我就把我的经验分享给各位戒友们，希望能帮助到大家。

大家都在诉说着自己的病情和痛苦的感受，也能看到一些康复的帖子，让我们振奋一下。但还是会有很多人一直怀疑神经衰弱是否真的能痊愈，所以我觉得像我这样康复的人有义务去告诉还在挣扎的病友一些康复的经验。神经衰弱真的太痛苦了，一般正常人无法理解。因为你看上去很正常，可是你却感觉度日如年，心力交瘁。好的，那就以我的康复之路，献给吧友们也献给曾经垂死挣扎的自己。

一段磨练一段成长，经历过这病之后，我才真正意识到身体是一切的根本。没有一个健康的体魄就无法好好学习，无法努力工作，哪里能谈得上孝养父母，照顾家人，光宗耀祖。神经衰弱病因有身体上的和精神上的两种原因，每个人各有侧重点。我是一位二十七岁的男人，得这个病的原因是因为长期频繁手淫和纵欲。所以我的经验更适合由此方面原因的男性病友。但对于女性朋友或其他原因造成的神经衰弱也有一定的借鉴意义。大家得这个病肯定都有原因，能准确找到病因那对于病的康复是非常有利的。女性朋友如果感情过于细腻，思虑过多，也会成为这个病的高发人群。

当时我的症状很多。因为长期手淫早已掏空我的身体，肾虚则百病生。有飞蚊症、颈椎病、结膜炎、内痔、脚气、白头发、尿频尿急、牙痛、满脸痘痘、神经衰弱、无力、头晕头痛、前额紧固、记忆力差、无法思考、胸闷、失眠、大便不成形。下面主要讲讲跟神经衰弱有关的症状。1.能量值非常低，走几步路就头晕。背包里装杯水，我都感觉好重。没有座位的车，我都不给老人让位，因为我站不住，现在我有力气了，有老人上车我都会主动让座。2.脑力非常差，无法思考问题，脑子跟一团浆糊一样，记不住东西也不愿意去记，发生的事情转头就忘。3.失眠，这是个核心问题，我觉得治神经衰弱，要从睡眠抓起。入睡困难，早醒，睡眠非常浅，早晨起来依然很累，甚至比睡前还累。对声音很敏感，半夜醒来眼睛睁得大大的，一点困意都没有。4.胸闷，莫名地感觉喘不过气来，深呼吸几口会感觉舒服一些。5.紧箍咒，不敢想问题，不敢做太多表情，有次和同事吃饭，大笑一会儿，额头紧了大半天，非常难受。6.脑子一刻都停不下来，控制不住思绪乱飞。早晨吃一个早饭都能想很多问题。7.容易胆小怕事，把问题想得好困难，常常胡思乱想。8 大大降低对自己和生活的要求，得过且过，没有上进心，我个人认为这是身体的一种自我保护，因为你体内已经没有支撑雄心壮志的能量了。

康复之方：分享一下我康复过程中的一些经验，大家可以根据自己的情况参考一下，也希望大家能把自己的经验分享出来。个人认为睡眠的改善对神经衰弱的恢复至关重要。长期纵欲者大多是心肾不交造成的失眠。戒色是基础，还有其他方面的小经验。1.晚上可以吃几颗大枣和桂圆，不要多吃，补血安神。2.吃谷维素。非常便宜也没有什么副作用，效果不错。也听人说吃这个没有用，但我觉得可以试一下，对我的效果是非常好的。3.睡前泡热水脚，促进血液循环，改善睡眠，尤其冬天泡完之后非常舒服泡到微汗，即可。4.睡前两小时停止用脑，做一些轻松愉快的事情。5.打坐和站桩，可以减轻大脑负担，对神经衰弱很有好处，但站桩需要一定体力，如果体力不行，可多打坐，还有子午养生桩属高位桩，会比较省力。6.太极拳，我每天早晨打十分钟太极，感觉非常舒服。7.多孝顺父母，多和兄弟姐妹沟通，经常和朋友谈心，这些可以缓解我们内心的紧张。8.学习中国传统文化，如弟子规，开阔自己的心胸，增加自身的德行。9.控制自己的欲望，很多人神经衰弱是因为想得太多，要求完美，其实还是自己的欲望太强烈。10.给自己精神减压，凡事顺其自然，不必强求。这一点做起来很难，但我们最起码应该丢掉一些不必要的压力。不要老去担心未发生的事情，把眼前的事情做好，未来的结果总会是好的。

在我戒色将满一年之际，刚刚看到我的这个帖子加精了，并且被置顶，真的很兴奋很开心，这样就能有更多的戒友看到我的帖子，就能帮助更多的人，我会继续努力，以后还会继续分享我的经验，感谢戒色吧，感谢大家！我的这帖子里有专门讲我的一些康复经验，最基础的是戒色养生，从改善睡眠做起，我的颈椎病就是通过戒色养生，现在完全好了，加油！

**附：我结婚了——戒色两年之心得**

2015年11月6日，农历九月二十五，我和女朋友领取了结婚证，相恋一年之后成为夫妻，也即将拥有我们自己的小窝，感觉挺幸福的。经历了上次感情和身体的双重打击，渐渐开始突破命运的魔爪，生活慢慢走上正轨，这一切来得太曲折太辛苦。从人间到地狱，瞬间即可，可从地狱往人间爬，那种彷徨与挣扎只有经历过的人才知道。两年前走路都费劲的人能走到今天，也算命运待我不薄。两年间一直守候在戒色吧，如果两年前没有遇到戒色吧，我只会有两种结果：第一种已经不在人世了，第二种百病缠身，每天拖着疲惫的身躯，苟延残喘，行尸走肉般分分秒秒活在痛苦之中。感恩戒色吧，感恩戒色前辈的指引，感恩各位戒色战友的鼓励和陪伴。

去年的冬天，在戒色到一年的时候写过一篇关于神经衰弱恢复的经验帖，很多人都觉得很励志。第一年的恢复速度确实挺快的，神经衰弱基本好了，整个人的身体得到很大改善。第二年也在继续进步，但感觉速度慢下来了，如今身体离正常人还有一段距离，感觉依然还是耐力差，不能劳累，脑力差，经常感觉底气不足，上班的时候上午还好，到下午就会有疲劳感，有时强度大一些，就会十分疲惫。好在下班之后一般会感觉舒服，不像那时每分每秒都那么痛苦。已经痊愈的症状有：神经衰弱、颈椎病、脚气、过敏性结膜炎、尿急、出汗、口干舌燥、失眠，目前还存在的症状：易疲劳、白头发、飞蚊症、痤疮、眼睛不能长时间看电脑、内痔。总体来看，身体离最佳状态还是很远，需要继续努力。

对“病来如山倒，病去如抽丝”有深刻体会。改造身体很难，当然改造命运就更难了，两年中身体一直在慢慢恢复，但经历过很多次反复。意淫、遗精、滴白、气候变化、劳累、吃错东西之后，身体都会出现很大的波动。所以大家在这些方面一定要多注意。春天抑郁症、神经衰弱容易复发，今年四五月份我就经历过一次很大的反复，连续一个月左右睡觉不太好，感觉整个人又抑郁了，不过自己做了一些调整，慢慢又好了。恢复之路是曲折向前的，一般一次反复的时间也不会持续太长时间，大概在几天左右。

现在每天和老婆生活在一起，遇到的考验相当大，有老婆或女友的人戒色难度会大好几倍。刚戒色的那一年没有女友，只身一人，外在诱惑少，戒色相对容易，自己内心会偶尔有一些蠢蠢欲动，整体比较平静。如今有老婆在身边，自己意淫的次数和程度大大增加。只要一有过于亲密的动作就会流前列腺液，上周一次亲密接触后，大便时流出好多精液。导致后面一周时间都十分难受，睡眠变浅，状态一下差了一大截。自从和老婆在一起之后，两三天就流一次前列腺液，一个月会遗精一次或滴白一次，收藏得太少，最近没感觉到恢复，反而在倒退，这个我要好好反思并做出改变，我和老婆摊牌了之前的事，一定要把身体养好之后再能节制地过性生活。我现在想法是：性是用来传宗接代的，千万不能以此为乐，人应该有更高的精神追求。以后我一定要好好地控制意淫，不然的话身体万难恢复。

下面讲讲两年中的一些心得。1.冬天和夏天对身体的恢复至关重要，春夏养阳，秋冬养阴，就是春夏养生发生长，冬天养收藏。身体垮掉之后，最怕冬天的寒冷和夏天的炎热。但这却又是养生的最佳时机，今年一个夏天，我感觉身体恢复得很快，13年和14年夏天没穿过短袖，15年夏天刚开始还不敢穿短袖。因为胳膊肘怕冷。夏天的后半部分已经可以穿短袖了，一个夏天坚持吃补中益气丸和艾灸，身体的阳气得到很大提升，胃口也很好。我是气虚体质，也是根据自己的体质选择药物和养生方法，中药不能乱吃，一定要结合自己的体质。夏天的空调是一大杀手，尽量不要吹空调。冬天尽量不要出汗，适量增加一些睡眠，结合自己的情况，以收藏为主。2.保持内心的清净，这一点我做得不好，一天到晚胡思乱想，要努力修行，大家有什么好方法希望能推荐给我。3.用心看几遍视频《圣贤教育改变命运》，现在已经听了快三遍了，有时听着听着就哭了，这是感动的泪水。4.学习实践《了凡四训》，很多人不相信命运，最起码应该相信因果。好好按照书上说的去改过行善，一定会受益匪浅。很惭愧我现在学的做的还差得太远，需要一层一层一遍一遍地改过，并努力去行善，大家一起加油！

我差不多有十五年的手淫史，伤精程度非常严重，恢复之路也将很漫长。如今已戒差两个月到两年，计划三年身体基本达到正常水平，五到七年赶超同龄人的身体健康水平。伤精严重的戒友应该做好持久战的准备，首先要下大决心，树立身体必定恢复的信心，坚持戒色和养生，恢复是早晚的事。当我们停止邪淫的那一刻，身体就开始进行自我修复。

再次劝诫年轻的小伙伴们，趁早戒除恶习，不然真的会一步一步演变成灾难片，无数前辈已经以身试法，血淋淋的事实给你们做出验证，你们就不要再抱有侥幸心理。我的人生大起大落，也算是从天之骄子沦为一介草民。28年里，经历了比一般人多很多的人生悲剧。从一开始的风调雨顺，到后来的命途多舛，回首过去看到的是一片泥泞。当然路还很长，能走到今天，我也知足了，以后会跟大家分享我那段不堪回首的往事。要是没有手淫，也许我的人生会是另一番景象。以前种种已无法改变，只能努力让今后的人生远离邪淫，拥有健康的体魄，饱满的精神，照顾好父母家庭，回馈社会，我也会守护在戒色阵地。

**附：28年风雨人生路，从天堂到地狱到人间，冰火三重天**

目前戒色两年，整个人的身体和运势慢慢在向好的方向发展。一直想向大家分享我的人生经历，最近时间比较充裕，下面细细说来。楼主87年出生，快三十岁了，人生比一般人要曲折许多。年少无知，做过很多错事，也带来非常严重的灾难。今天说出来一方面是忏悔，一方面给大家做个警示，希望年轻的小伙子们仔细看看，千万不要再重蹈覆辙。

再分享一首海阔天空，在我人生的低谷一直鼓励着我，让我们用戒色将命运的锁打破！

人生如梦，转眼快三十年了。还清晰记得小时候在阳光下奔跑的场景，只是在不知不觉中那个快乐的少年早已悄然远去。我的人生从开始的一片坦途到后来的布满荆棘，从一个默默无闻的小屁孩成为邻居亲友羡慕嫉妒的对象，从风风光光的大学生沦为村里人耻笑的对象，为人们添加了饭后的谈资，从一个身体非常健康阳光的小伙子变成走路都费劲的中年大叔。似乎被一把命运的枷锁牢牢捆住，用尽浑身解数去摆脱，却显得那么无力。在此过程中，连累父母饱受痛苦的折磨，曾经我以为自己很孝顺，可却一直有着最不孝的行为。好在通过戒色养生，情况在慢慢好转。

我出生在一个贫穷的农村家庭，父母是勤劳朴实的农民。虽说穷，但吃得饱，穿得暖，健健康康，无忧无虑，童年很快乐，一家人在一起平淡而幸福地生活着，那时候似乎每一天的天空都是蓝蓝的，虽然也会有小小的忧愁，但转身就会忘记。有一个镜头在我内心深处保存几十年了，一个阳光明媚的春日里，妈妈带着我去打猪草，大地一片绿油油的庄稼，天空中的小鸟们在阳光和微风中快乐地一边飞一边叫，真是太美了！农村的小孩子都是散养的，上学前就和小伙伴们整天跑来跑去，玩得不亦乐乎，上小学了，也玩得很开心，上学放学路上在田野中尽情玩耍。

初中是目前我的人生中最积极向上的一段岁月，成绩在班级一直是第一，整个三年只有两次考了第二名，倍受老师们的喜爱。初中年级共有七个班，其中两个是重点班，我在一个普通班，而我的成绩在年级排名一直比较靠前。尤其到初二以后基本稳定在前十名，最后以第四名的成绩考入省重点高中，年级共有七人考入省重点高中。一度成为老师学生赞美的对象，我的初中母校很一般，普通班的学生考入省重点高中非常罕见，好像在我之前从未有过。听说后来副校长在一次讲话中就说道，不一定非要进重点班，某某（指我）就是普通班的最后照样考入省重点高中。本来父母没有指望我上大学，但考入重点高中后爸妈很骄傲，从此也对我有了更高的期望，整个村子的人对我也刮目相看，初中能取得这么好的成绩跟我的努力分不开，那时心特别安定，毅力很强。初二每天晚上看书到十点半，早晨五点半起床看书。早晨闹铃响的时候特别困，但每天都能坚持，现在根本没有那时的毅力了，身体好，肾精足，才能内心安定，深入持久地做事，也容易把难的事情做好。现在我总感觉心沉不下来，做事总是浮在表面，工作做得很不好。

初中邪淫行为比童年多很多，手淫频率也多起来，那时没有电脑什么的，我家也没有录像机，只能在电视中寻找暴露的画面，但那时黑白电视机能收到的台也就几个，暴露的画面很少能遇到，穿比基尼已经是最裸露的画面了。后来在街上看到黄色扑克就买来，家里没人的时候就一边看一边手。画面也都局限在比基尼层次，总体来说，黄色刺激少，频率低，但当时也有一些症状了，冬天尿急，小便刺痛，鸡鸡睾丸上出现一个与睾丸差不多大的气囊，胀痛，手淫后加重后来自己好了。在初三那段时间全身心投入学习一直没手淫，初中考出好成绩。如果当时手淫的话，中考很难考那么好。

高中进入省重点，高手如云，我在里面只是普通的一员，没有初中那时受老师宠爱，成绩一直也算稳中有进，中规中矩，最后顺利考入一所不错的二本院校，现在已经是一本院校了。高中三年住校，一般周末和寒暑假手淫次数会多一些，高二时家里买了VCD，回到家只要一个人的时候就会看黄手淫，偶尔和同学去网吧包夜看黄。高中黄源刺激变多，手淫次数变多，只是在高考前禁欲一个月，最终成绩一般，如果高三能禁欲一年的话，我肯定能考出更好的成绩。那时人际交往能力不错，与同学关系不错，有几个知心朋友，身体正常，有过两次耳鸣，冬天依然有尿频尿急，眼睛开始近视。

考上二本，其实也不算什么，但我们村里能上大学的很少，我是村里第一个上本科的人。之前只有一个大专生，所以我爸妈还是很满意的，觉得很骄傲，村里人都投来羡慕的眼光，我自己也挺开心，初中有位老师跟我说过：前途是光明的，道路是曲折的。只是我没想到会这么曲折……

经过紧张的三年高中生涯，大学生活显得那么轻松快乐，也是那么碌碌无为。进入一个并不了解的专业，不算喜欢也不讨厌，现在看来当年填专业太随意马虎，根本没有认真考虑过，经常为此悔恨。还未参加高考的小伙伴们，对于未来自己要选择的专业一定要慎重考虑。专业比学校重要，选择一个喜欢的专业，不要盲目为了好学校而妥协专业。

大学里我的成绩也还不错，拿个二等奖学金，成绩中上等。也挺能玩的，弹吉他，打篮球，整个大学也算丰富多彩，大二买了电脑，从此电脑中存放着很多黄片，没人的时候就想看片手淫，有时整个寝室六人在一起看，一边看一边讨论，还跑到别的宿舍看，半夜拿着mp4去厕所手淫，在学校机房，教室里也看黄片下黄片，在学校的各处厕所里射出精液，留下罪行，我对不起母校，向母校忏悔。放假回家就更离谱了，带上电脑，只要家中没人就打开电脑，看片手淫。大二的寒假里，每天晚上看《新三国》到两三点钟，最后再看一片来一发，有时不过瘾，过几分钟再来一发，冬天的半夜正是养精的最重要的时候，却如此伤害自己的身体，真是要把自己伤透了。当时没有压力，在家吃得好，又年轻，身体并没有太大的不适。

大学身体一直不错，坚持打篮球，那时我的体力相当不错，同学们有的都累趴下了，我还能跑得很快。现在一个大学一起打球的好哥们儿，他当时体力比我差多了，如今我比他差多了。大学里吃得饱，睡得着，冬天有时会口干舌燥，尤其是刚睡醒的时候，嘴巴干得要死，眼睛有时会有点干涩，还有打篮球的时候，有时会感觉心气不足，就是我现在常有的感觉。

大学毕业之后，人生开始了下坡路，2010年毕业，在一家工厂做八个月，其实当时做得不错，领导看好我，虽说工资低点，但日后会有发展机会的，当时不知道脑子怎么了，突然想去做装饰，自己创业。经过一个月的思考，并不知天高地厚地在社会上飘荡，两个月后做出回家的决定。当时发生两件事：一件是爸爸骑摩托车，腿摔骨折了，另一件是一个表弟在外面打工被电死了。正好我一直在考虑回家创业，就直接回家了，那是2011年五月份，这个决定没能为家里带来一丝好的帮助，却加速了灾难的到来。

经过七个月那么高频率的手淫，身体日渐衰败，出现飞蚊症，眼睛非常干涩，不能长时间看电脑，尿频尿急加重，工作做不好，心情长期压抑郁闷，当时状态非常糟糕，大难马上就要降临了。

2012年一月中旬女友跟我说她可能怀孕了，测试一下果然怀孕了，我当时就慌了，回家跟家人说，妈妈一直不喜欢她，不同意我们一起，可既然都怀孕了，妈妈也就同意了，准备结婚吧！我就去找她父母说想结婚，没有提怀孕的事，结果他爸妈不同意。之前还催着我要订婚，现在又不同意了，说城乡差别，我们家农村的不行，没办法就和她商量去把孩子打掉。这可是杀人啊，但是自己却没有意识到。去一个妇科医院检查，她有子宫肌瘤，医生说打胎以后还要顺便做个子宫肌瘤切除手术。担心以后有可能要不上孩子，我就让她跟他家人说怀孕了，准备结婚，当晚她姐姐姐夫就带两车人打到我家来，闹过之后，让我到市区找个地方谈判，谈判的情形我都不愿再回忆，开口就是几十万，不让说话，只需要回答行还是不行。第二天我家人，她家人一起去医院。看到早晨爸妈坐在医院门口，在寒风中经过岁月摧残的脸和双手，破旧的衣服，我真是恨不得找个缝钻进去，那个画面一直深深地刻在我的心中。检查下来有约八厘米的子宫肌瘤，医生让好好养，应该不会有大碍。然后就准备订婚结婚，订婚时说好31800彩礼，又要10万元的小孩抚养费（最后给了3万），总共给了61800，加上买金银首饰和家具等费用一共花了十万多。在这个过程中没有少吵闹，别人结婚生子都非常开心，我想不通为什么我那么痛苦？家里没一个人开心的，结婚后我想应该会慢慢好起来，希望尽快能过上正常人的生活，可是结婚第二天她就把结婚照摔碎了，以前温顺可爱听话的女生脾气长了好多倍，我给她当牛做马，还嫌我没有男人气概。

婚后有时会很甜蜜，但只要他家人一打电话过来就会和我吵架，其中有一个细节，本来准备第二天去办结婚证，结婚照都拍好了，送她回家，那天她姐姐在家里，第二天说暂时不办结婚证，以后再说，这也是天意。没有几天是安宁的，这不行那不行，要是她在娘家打电话给我，我看到她打来的电话手都发抖，硬着头皮去接不知道又会发生什么状况。婚前吵得不可开交，婚后依然不消停，整天活在恐惧之中，各种不讲理，说怀孕了手不能沾水不能做饭不能上下楼，我就每天下班回来买菜做饭，天天担心，最终还是逃不过那一劫。

离开只是一瞬间的事，可内心却是肝肠寸断，偷偷哭过几次又有何用，自己受苦是咎由自取，却还连累父母家人受苦，要了他们老人家半条命。从2011年回家之后心情一直处在压抑状态，现在心情还没完全摆脱压抑。我想问几个问题，为何我自己养孩子还要给别人三万元抚养费？为何结过婚了还不愿和我办结婚证？为何都是一家人了还要急着把房子的名字换了？

出来之后也没心情做事，就随便找了份工作做着，一天到晚想着之前发生的事，不知未来该怎么办。很多事情都想不通，内心极度压抑，大量用脑，恶习还未断，对身体造成极大损伤，当时年轻，本来身体也好，就没注意到，在这段困难的时间里，姐姐对我的帮助太大了！每天打电话不停地开导我，后来慢慢清醒过来，也想明白一些，人要往前走，不能总是停留在以前的人与事之中。出来五个月后换了份不错的工作，挺有前途的，自己喜欢，我以为乌云已经过去，一切会好起来，可是并非如此，又一大波痛苦向我袭来。

来到新的环境做产品开发，刚开始挺顺的，工作做得出色，领导喜欢，就是有过敏性结膜炎让我有点痛苦。不过这点对我并不算什么，经过之前家庭的变故长期抑郁和多年的手淫，身体已经处在崩溃边缘，只是自己还浑然不知，依然经常看黄手淫。飞蚊症持续恶化，过敏性结膜炎，颈椎病折磨得我已经很难受了，但不知道原因，恶习依然保持。到了13年实在是撸不动了，就半个月一次，每次撸完都要难受几个小时，其实早就没什么快感，只是心瘾太重，成为习惯，没人的时候就撸上一管。13年夏天睡眠开始出问题，睡眠浅，早上必须早起，起来晚了就头疼，紧接着出现牙痛，左脚和左胳膊肘难受，明显能感觉到就是骨头里面痛。开始出现既怕冷又怕热的现象，大夏天穿个短袖感觉冷，穿长袖就热，晚上睡觉热，开空调或电扇就冷，又热又冷的感觉，让人崩溃。九月份去参观展会跑了一天，非常累，晚上回来突然大脑一思考就浑身难受，头晕恶心想吐，肚子痛，以前再累睡一觉基本就好了，可是这一次不一样，第二天累，第三天还累，休息了一个星期才不那么累，去医院说气阴两虚，喝药没用，因为过敏性结膜炎就一直吃寒凉的东西，当时什么都不懂就瞎弄。从此身体全面崩溃，一天比一天差，去医院也没用。飞蚊症，结膜炎，白头发，颈椎病，神经衰弱，失眠，抑郁，焦虑，头晕，头痛，头发紧，不能思考，体力差，胸闷，内痔，脚气，后腰冰凉，头皮屑又大又多，眼袋，尿频，尿急，拉肚子……

连续失眠半年对身体打击巨大，害怕白天繁忙的工作，又害怕晚上的失眠，分分秒秒活在恐惧苦中。身体没有一刻感到舒服，走几步路就头晕得不行，拿一本书都觉得相当沉，体力不如七八十岁的老人。身体太虚弱了！随时有猝死的可能，现在想想都觉得害怕，怎么身体一下变这么差？我也在找原因，怀疑是甲醛中毒就离开每天住的地方，换了个地方住，结果还是一样。怀疑是我受到诅咒，也曾怀疑是因为手淫的原因，但不确定，加上心魔的攻击，根本没法戒掉，虽然频率降低，但身体还是每况愈下。

想来是我命不该绝，在网上搜索神经衰弱方面的资料，看到神经衰弱吧里有位兄弟宣传戒色吧的跟帖，来到戒色吧，如梦初醒，那已经是14年的1月份，感觉太晚了。不夸张地说，父母给了我第一次生命，戒色吧给了我第二次生命。之后便是如饥似渴学习戒色文章，坚持戒色养生。身体在慢慢恢复，目前戒色两年，已经恢复的症状：神经衰弱，失眠，头晕，头痛，头发紧，颈椎病，脚气，过敏性结膜炎。明显改善的症状：体力差，记忆力差，口干舌燥，后腰冰凉，眼袋，尿频，尿急，内痔，眼睛干涩，痤疮。依然严重的症状：飞蚊症，白头发，眼睛易疲劳，脑力差。现在整个身体还是处在一个比较虚弱的层次，但相信后面会越来越好。

其实我应该是个有一些福报的人，只是之前邪淫的行为将福报消耗已尽，生命之路几乎走到尽头，遇到戒色吧后生命出现转机，戒到一年的时候身体有了初步恢复，认识一位好姑娘，现在她已经成为我的妻子。准备再养一个冬天，明年春天要个孩子。现在的妻子性格很温顺，人品也好，领结婚证之前我把以前的事跟她说了，哭了两天后来也接受了，此生要好好珍惜她。

手淫差不多十五年，神经衰弱加上失眠半年，把身体彻底伤透了。真是病来如山倒，病去如抽丝啊！虽然戒了两年，恢复很多，但还差很远。手淫的恶果依然在影响着我的人生，目前主要是在事业上，本来做产品研发挺好的，由于身体崩溃，不能长时间看电脑，搞得现在只能做些看电脑少的工作，无法在自己的领域内继续深造，严重影响事业的发展。做别的自己是外行，没有优势，目前在公司做IE，一个全新领域，而且脑力和体力也跟不上，有时感觉跟同事交流的语言和动作都不自然，工作做得很一般。邪淫对人生的整个路线产生了巨大影响，对身体、家庭、事业、运势都是重创甚至是毁灭。

和大家分享我人生经历的时候，刚开始有一些顾虑，这些都是个人隐私，而且很不光彩，我也不喜欢别人知道自己这么多事情，但转念一想，也许有些人将会有类似的人生经历，如果我说出我的人生经历，他们就可以不再遭受同样的痛苦，那我之前的痛苦就没有白受，所以今天我都说出来了，真心希望能够帮助到大家。

没有健康的身体，你将一无所有。大家一定要好好保护自己的身体，人从弱小到强壮再到衰老，这是自然规律，我们很多人还没强壮就开始衰老，生命之花还没绽放就枯萎了，很悲剧。伤害身体的方式很多，手淫其实是最猛烈的一种，它伤害的是根，对健康是毁灭性打击，我就受到了这种毁灭性打击，请大家远离它。

**附：戒色两年半，细谈两年多的变化**

八七年曾经阳光灿烂的小伙子手淫十五年，形神俱灭。从2014年1月20日开始到现在，戒色两年半了，回头看看戒色前苦苦挣扎，分分秒秒活在痛苦之中的自己，此刻真的太幸福太美好了！两年半中不但收获了好身体，还找到了爱情，拥有和睦的家庭，更重要的是懂得对生命的珍惜。今天就详细谈谈这两年里的变化，从身体、心理、生活、事业四个方面进行讲解。这个变化会很鼓舞戒色中的兄弟，但一路走来确实好艰难，尤其前期症状肆虐的时候，很多次感觉难以坚持下去，后面就会越来越顺。所以年轻的小伙子们，不管现在有多少症状，不管多么痛苦，多么痛不欲生，就安心戒色养生，坚持下去定能重回美好人生。

一，身体不断恢复

2013年夏天开始症状大爆发，失眠和神经症将我折磨得死去活来，每天都活得异常痛苦，感觉不到一丝快乐，走几步头就晕，害怕白天的工作，更害怕晚上的失眠，一点力气都没有，身体不如八十岁的老头。如今体力恢复很多，跑步等不是很激烈的运动，都没问题，睡眠很稳定，基本都是一夜到亮，白天的精力能应付一天八小时的工作，但加班的话就会感觉到累，睡觉第二天可以恢复精力。

睡眠对恢复至关重要，13年连续失眠半年多后，身体能量耗尽，戒色养生两三个月的时候睡眠开始改善，开始有了睡着的感觉，当时每天吃大枣桂圆和谷维素，加速了恢复速度，随着戒色养生的持续，后来有一天休息天上午竟然有了困意，并且靠在椅子上睡着了，别提醒来我有多兴奋，因为太久太久没有困的感觉了！睡眠刚开始有所改善但很不稳定，一直有早醒，有时偶尔也会彻夜失眠。后来发现只要有心事或吃了寒凉的东西之后睡眠就会变差，白天的精神受晚上睡觉影响非常大。春天睡眠容易反复，一五年春天经历过一次大的反复，连续一个月睡不好，整个人又回到抑郁状态，经过调整很快变好了，直到一六年睡眠才开始真正稳定下来。一夜到亮，每天精神都挺足。

戒到一年的时候和大家分享了神经衰弱恢复的经验，当时我说痊愈了，其实只能说是基本痊愈，症状消失得差不多了，身心获得很大恢复，但身体依然是相当虚的，即便戒色到两年半的今天，我还是感觉与同龄人的健康状态还差一大截，预估达到甚至赶超同龄人健康水平需要戒五年左右的时间。

目前已经完全好的症状有：神经衰弱、颈椎病、脚气、过敏性结膜炎、尿急、出汗、口干舌燥、易疲劳、失眠、尿频尿急、眼睛干涩、痤疮（还有一些痘印）、眼睛不能长时间看电脑、牙痛。目前还存在的症状：白头发、飞蚊症、内痔、后背肚子腰部胳膊肘膝盖怕冷。

现在的身体精力能满足正常的工作和生活，但还有一些明显不如常人的地方，后背、肚子、肘关节和膝盖怕冷，夏天不敢穿短袖，尤其是在空调间里胳膊怕冷，晚上睡觉要穿上过膝盖的裤子，腰部裹上腰带，这样才会不冷，整个人的气还是严重不足，需要继续坚持。

二，心理趋于正常。神经症在摧毁身体的同时，也会瓦解人的意志力和自信心，使人的心理防线彻底崩溃，处在其中，你根本没有还手之力。我曾经也是一个阳光自信充满干劲的少年，人缘不错，总会有几个好兄弟在身边，女生缘也不错，身体崩溃之后每天过着老年人般的生活，工作生活都不顺，时时处于恐惧和压抑状态，不想和人交往，喜欢一个人静静发呆，一点点小事担心得要死，翻来覆去想，想得脑子痛。本来精力就不足，结果又总是在那内耗，像一块发热的手机电池，还没用就没电了。手淫导致身体差，什么都做不好，被领导骂被同事轻视，这样转过来又会影响心理，心中充满挫败感，缺乏自信，再加上年龄大了没有家庭，没有事业，愧对家人。年近三十了，没有事业没有家庭，身体也没了，只剩无限的悔恨和自责，心理渐渐扭曲，没有一点点自信。自卑充满整个身心，什么都做不好。

戒了之后心理会慢慢恢复正常，现在内心的恐惧和压抑感都好了。每天人都比较踏实和轻松，不会再像以前惶惶不可终日，生活和工作中依然有很多问题，但心里不再那么害怕，知道问题总有解决的办法，担心一点都没有用。身体和心理密切相连，身体好了，有了处理问题的能力，当然就不会恐慌，我现在身体与心理进入了良性循环，像我们这样严重伤精者的心理问题，都是由身体的崩溃造成的。手淫导致身体垮掉，接着学习工作做不好，婚姻自然不会顺利，家庭不能和睦，心理怎么会不出问题，所以要想心理回归正常，首先，身体要健康起来。

三，生活顺风顺水。2012年经历过一场惨痛的感情变故之后，13年身体又彻底崩溃，可谓一无所有，命运的不幸似乎都一起降临到我头上将我击倒在地，以前从未遇到过这么大的挫折。幸运的是我遇到了戒色吧，从此命运又发生了转折，直到今天我已非常知足。刚开始戒的时候，身体差到极点，对什么都不感兴趣，家里催着找媳妇，根本没有那精力，戒到半年多，身体有了初步恢复，开始想找女朋友，在戒到两百八十天的时候，遇到现在的老婆，认识一年多，就在去年的十月份结婚了，又在家人的帮助下贷款在明珠之城的郊区买了一套一百多万的房子，虽然有点偏远，但最起码有了自己的小窝。本想多养一段时间再要孩子，可是家里人催得急，就打算要孩子。结过婚后我们没有性生活，老婆对这方面也没什么要求，就在今年二月份算准日期来了一次，结果没怀上，后来又在三月份算准日期，来了两次顺利怀上，目前怀孕初期已有五个多月。爸妈现在每天乐滋滋的，吃饭干活很有劲，全家氛围很好，看到爸妈开心，我也很开心，最近两年生活方面比我想象的要顺利得多。真心感谢戒色吧！现在和老婆相处很融洽，她就像按我想象中的模子倒出来的一样，外表性格都让我满意，我也没啥要求，只希望宝宝健健康康地顺利到来，家人都开开心心的就足够了。

戒色就是一种孝顺，之前爸妈一直为我操心，吃了太多的苦，为了给我找媳妇买房子，天天弄得压力很大，而我的身体差到极点，根本没有精力去追女孩子，也没有哪个女孩子能看上一个萎靡不振的人，如果不戒色，就算遇到合适的女孩也把握不住。所以大家谨记手淫是一种非常不孝的行为，而戒色就是孝顺。

四，事业初见希望。手淫毁了我的事业，12年来到现在这家公司做产品研发设计，本身专业也是学这个的，做起来挺顺的，领导很欣赏。结果做了半年多身体开始崩溃，工作做不下去，领导很失望，尤其是眼睛不能看电脑，看十几分钟就恶心想吐，也不能久坐，坐一会就腰酸背痛，头昏脑胀，心神不宁，什么都做不好。本来实在坚持不下去了，准备辞职，转念一想不如去找领导换个岗位，总经理把我调到采购还是要看电脑，做不下去，就弄到测试房，这个工作还可以，不用长时间看电脑，可以多起来走走，事情相对较少，也较容易，尽管这样，工作还是让领导很不满意，做了一年又被调到生产做工业工程，做得不好。身体恢复得不错，我就向总经理提出回研发的想法，结果现在又把我调到采购。不过现在让我欣慰的是眼睛看电脑的能力恢复太多了，现在每天看六七个小时都能坚持下来，而且以后会越来越好的，这样不管做什么都有了基础。当初由于身体不行，被迫离开研发，也不知道以后会怎样，不知道身体能不能好，多久能好？现在我有了答案，看到了希望，我要做自己的主，你自己不做主，别人就会帮你做主。

一个身体不行、脑力不行的人，在哪里都做不好，几分钟都坐不住的人，谈何工作能力，什么都不可能做好的。我要在自己的领域做得专精，现在条件正在慢慢往好的方向发展，身体越来越好，也越来越有信心，未来一定要好好把握，已经耽误了几年事业上的黄金时期，时间不多了，得抓紧。

身体、心理、生活、事业的变化就写到这里，再谈谈个人对恢复与季节的一些感想。身体的恶化和恢复与季节有着一定的规律性，春夏是身体容易恶化的季节，也是恢复较快的季节，我们知道秋冬主收藏，春夏主升发，当我们秋冬收藏不好，春夏身体的恶化会很明显，当秋冬收藏得很好，身体的恢复速度也会加快。春夏秋冬每个季节都很重要，但身体出现快速变化是在春夏，我有深刻体会。我身体的崩溃是从春夏明显开始，今年过完年到现在的恢复速度非常快，对于严重伤精者，必须要经历几个秋收冬藏春生夏长的循环，身体才能渐入佳境，所以三年恢复健康的理论是十分有道理的，伤精再严重，经过这样的三个循环身体都会趋于正常水平。其实每一天里也会有春夏秋冬，所以戒色养生的每一天都会有恢复。

春夏与秋冬的养生方法，也会有些差异，春夏人体阳气是内虚外实，此时万万不能贪凉，反而应该多吃温热的食物，这个时候艾灸效果很好，夏季尽量少吹空调，秋冬以静养为主，少出汗，我的切身体会是秋冬稍微多吃点大枣就会嘴干上火，而夏天没事，吃了很多都不上火，而且夏天吃补中益气丸感觉比冬天好，对失眠很有帮助，失眠早醒的戒友可以试试我的方法，每天吃些大枣桂圆，也可以试一试补中益气丸，对睡眠帮助很大，这些特别适合气虚阳虚的人，我今年睡眠这么好，它们功不可没。

这里有个教训和大家分享一下，在我身体崩溃前和戒色前期相当长的一段时间里，我一直认为自己是阴虚体质，所以吃了好多寒凉的食物和药。身体越来越差并影响恢复速度，直到后来才发现自己是气虚阳虚体质，所以大家一定要辨清自己的体质，选择适合自己的治疗方式，恢复才会更快，如果体质偏颇不明显，那饮食要均衡，这样才不会像我这样走相反的路。

如今身心都有相当大的恢复，生活家庭顺风顺水，这两年多里收获了生命中最重要的东西，不戒色，今天肯定是一无所有，感恩戒色吧！

**附：严重伤精者的症状与恢复**

本人八七年出生，快二十八周岁了，手淫至少有十五年，很小的时候就无师自通，那时还没有精子，就有了快感，罪孽深重。十几年的手淫掏空了体内精华，曾经有段时间天天活在人间地狱中，处在生死边缘，报应非常惨痛。12年13年14年是我人生中最痛苦最灰暗的一段时间。如今戒色一载，身体恢复许多。总结一下自己的经验和各位戒友分享。有些症状恢复了，有些症状还没有恢复，我会如实诉说。

如今，我有九个月没有遗精，令我非常高兴，对身体恢复也是非常有利的。我个人觉得这个和人的体质是有相当大的关系，其实我也没有做太多特殊的方法。一四年五月份的时候四天遗精两次，当时我就感觉到非常害怕。后来就每天坚持做固肾功，睡前做一百下。意淫的话是非常容易导致遗精的，我当初连续两次遗精就是因为看了黄。戒为良药里对遗精分析得很全面，如果大家有一定问题的话，把戒为良药好好研究，并按照上面所讲的去执行。

下面我就大致按照症状出现的先后顺序讲一下我的情况和恢复经验。先把症状列一下，后面会一一说明。1，睾丸旁边有个气囊。2，尿频尿急。3，尿刺痛，鸡鸡麻木。4，玻璃体混浊。5，过敏性结膜炎。6，眼睛干涩，易疲劳。7，颈椎病。8，牙齿和脚、胳膊的骨头里隐隐作痛。9.出汗。10.舌苔黄厚口臭。11，口干舌燥。12，青春痘。13，光刺。14，失眠。15，神经衰弱。16，无法用脑。17，脚气。18，内痔。19，腰部发凉。20，白头发。21，眼袋严重。22，伤口恢复速度明显变慢。

一，睾丸旁边有个气囊。这是非常早的症状。那时还在上初中十五六岁的时候，有段时间手淫严重左睾丸的上边出现一个长椭圆形的气囊，差不多跟未剥壳的花生那么大。像第三个睾丸，里面有气体，用力按压会疼，手淫过后会严重一些。后来也没太注意，自然就好了！

二，尿频尿急，这个症状也是从初中就有了，一直持续到现在。戒色一年，已经基本好了。尿频尿急，夏天还好，一到冬天就非常明显。上学时还不太严重，到后来工作，尤其开始戒色前的冬天，经常尿意一来就要立马往厕所跑，否则容易尿到裤子上。我的尿频主要是尿急引起的，尿急好了，尿频也就跟着好了。这个症状没做什么，就是戒色养生，慢慢就好了。

三，尿刺痛，鸡鸡麻木。连续手淫几次之后，鸡鸡麻木，去尿尿，尿道就会刺痛，第二天就会好很多。

四，玻璃体浑浊，也就是飞蚊症。2011年夏天，一个同事得了飞蚊症，有天在外面他让我看天空，问我有没有看到黑点？当时我看到一个很小很小的黑点，只是左眼看到一个。飞蚊症就从这里开始了，我当然不知道这是手淫引起的，还以为是用眼过度导致的。其实应该是这两个原因共同导致的。但手淫绝对是根本原因，从一个小小的黑点发展到一大片，从一只眼发展到两只眼，从仰望天空才能看得到，到如今随处可见。飞蚊症分为几种要看情况对待，有一种在短时间内急剧增多，并伴有闪光感，这种很可能会导致视网膜剥离，需立刻就医。还有一种是天生的，从小就有，一辈子也不会增多，这种就不用管它。像我这种一直在缓慢增多，多是肝肾亏损所致，要想停止恶化甚至好转，必须养足肝肾。飞蚊症困扰我很久，去医院检查过拍B超，就说是玻璃体混浊，医生看了检验单直接把单子递给我说没事，药也不开，中医看了一段时间没有用。医院跑了很多趟，飞蚊还是不断增加，搞得人很抑郁，后来得了神经衰弱后，更抑郁，身体全线崩溃，我慢慢意识到这不只是眼睛的问题，现在神衰好了，心情也好了许多，飞蚊也不是一下就能好的，现在要做的就是养好肝肾，等肝肾养足了，飞蚊应该会慢慢好的，也听许多人说飞蚊一旦得了就好不了，但也有人说能好，我现在觉得也没什么，就是眼前有黑影飘来飘去，不怎么影响生活，只要我的身体其他都好，就带着这个小小的残缺生活下去也无妨。去年得神经衰弱时，我可不会这么想，那时天天担心这担心那，抑郁得要死，而抑郁很伤肝，又会导致病情恶化。能有现在的心态实在是来之不易啊！

五，过敏性结膜炎。2012年8月得了结膜炎，一开始见红睁不开，也没太在意，弄点眼药水随便滴下，还笨得拿毛巾热敷，结果拖了一个多月，眼睛一直很难受，到九月份眼睛开始发痒，去医院说是结膜炎，弄眼药水滴，当时好点后来吃辣的吃海鲜，又去游泳就又不行了，后来又去医院说是过敏性结膜炎，眼睛很痒，医生说会反复，结果一直反反复复持续有一年，我工作又要整天对着电脑，而眼睛干涩得要死，每天还是要坚持工作非常痛苦。我的眼睛一直不太好，这次更是雪上加霜。过敏性结膜炎的症状是眼睛痒，双眼布满血丝，怕看电脑手机，发干，有几个晚上睡着了都能痒醒。期间去了很多次医院，滴了有几十瓶眼药水，鱼腥草，左氧氟沙星和色甘酸钠滴眼液比较有用，鱼腥草和左氧氟沙星刚滴上效果非常好，但是会反复，过一会就又不行了，而且用一段时间会产生耐药性，效果越来越差。色甘酸钠我长期使用，效果没有前两种明显，但是我没感觉到产生耐药性，结膜炎只能冷敷不能热敷，我当时不懂，瞎干，得了结膜炎要及时就医，我若及时就医的话也许就不会转成过敏性结膜炎，拖那么长时间。急性病转化成慢性病是很可怕的，所以大家如果有结膜炎，一定要尽快就医治疗。过敏性鼻炎，结膜炎，根本原因还是肾虚。戒色养生是恢复的基础。我得过敏性结膜炎，持续一年，终于还是好了，总结一下康复的方法：1.滴眼药水控制病情。2.吃东西要注意，海鲜辛辣少吃。3.尽量少用电脑手机。4.可以冷敷不能热敷。5.不要去游泳。6.戒色养生。

六，眼睛干涩，易疲劳，电脑屏幕调得很暗才行，不能长时间看电脑手机，最严重的时候看电脑十几分钟就开始头晕想吐，眼睛酸痛，小时候眼睛很好的，但后来越来越差，眼睛是困扰我的一大问题，非常影响工作，应该是从2011年开始，眼睛酸涩发干，但这时还好只是偶尔会有这种感觉，2012年就非常难受了，不能长时间看电脑。2013年2014年更糟糕，眼睛几乎不能看电脑，但每天还是要坚持看电脑，飞蚊症，结膜炎，眼睛血丝，干涩，眼睛基本废了，万般无奈，找领导给我换了个看电脑少的岗位。现在眼睛好一些了，可是要恢复到以前估计不可能了，现在干的工作也没啥前途。想等眼睛恢复差不多就还是干老本行产品开发，眼睛干涩的问题2013年是最严重的时候，几乎感觉不到有泪液的分泌，现在打个哈欠就有泪也出来，眼睛也舒服一些了，这都是戒色养生的功劳。眼睛干涩可以滴人工泪液，据说效果不错我没用过。平时喝一些菊花茶、枸杞或决明子茶，但也要注意自己的体质，要以身体的大局为重，比如我虽然阴虚，但还有气虚血虚，喝菊花茶会不舒服，刚开始不知道，喝了许多菊花，后来就不喝了，眼睛干涩，也要多加注意，如果发展成干眼症那就不容易恢复了。

七，颈椎病，2012年夏天有一个多星期颈椎突然痛得厉害，头都抬不起来，当时每天用凉水洗澡，后来改用热水洗澡慢慢就好了，以为这样就结束了，没想到2012年冬天颈椎又开始难受，这一次一直持续了一年半，非常痛苦，一三年元旦那几天很冷，颈椎特别难受，白天难受晚上也难受，觉都睡不好，晚上围上围巾，不敢用枕头就那样睡着。睡觉都不敢侧身睡，怕颈椎着凉。颈椎严重的时候会感觉头晕，当时我做了两件错事，导致颈椎越来越严重。一是上班时把椅子降得很低，这样头要往上抬着看屏幕；二是晚上睡觉不用枕头，这两点做得非常错误，通过戒色养生，做了一些改变，颈椎才慢慢好起来，现在完全好了。康复的方法：1.保暖，不能再让颈椎受凉，得过这个病都知道，冬天颈椎会更难受。2.坐着看电脑的姿势要正确，将座位调高一些，视平线要高于电脑屏中心，头略微往下看屏幕，保持颈椎自然生理曲线，切记不能把座位放得很低，抬头看电脑，切记！3.选择舒服的枕头，我本来睡觉要用枕头，得颈椎病之后就不用了，认为颈椎要平着才好，这个错误和上面一点有共同之处，后来我意识到错误了，就花两百多大洋买了一个很舒服的枕头，现在还用着，对颈椎的恢复也起了很大作用。4.补钙，中间有段时间我喝高钙牛奶，感觉对颈椎病很管用。5.不要久坐不动，坐40分钟左右起来活动一下。6.给颈部按摩，自己用手给自己按摩，放松肩膀肌肉。7.戒色养生是基础。

谈一谈自己对长期手淫者得颈椎病原因的分析，有些中医常识的人都知道肾精、脊髓、脑髓是相连相通的。长期手淫不断消耗肾精，肾精产生的速度跟不上消耗的速度，导致脊髓脑髓的不足。所以长期手淫者的脑力是很差的，记忆不好，思维力不行，甚至得神经症。脊髓少了，脊柱空虚，颈椎病就会随之。千斤顶大家都知道，那是因为里面有液体才能将几千上万件的东西顶起来，颈椎也是如此。还可以从另一方面分析，长期手淫者阳气必然严重受损，气血虚弱，气血不足筋脉就会阻塞，不通则痛，阳气不足，外面的寒气也就容易入侵加重病情，所以因手淫导致的颈椎病根治方法就是戒色养生，养足气血。

八，牙齿和脚、胳膊的骨头里隐隐作痛。这种感觉非常难受，大概就是病入骨髓吧！病在里面是很难治的，长期手淫伤的都是五脏六腑，恢复起来需要相当长的时间。2013年夏天刚开始热的时候没感觉有太大异常，但越来越发现身体不对劲，那是白天上班吹空调晚上睡觉吹空调，接连几天发现左脚面和左胳膊的骨头里有些隐隐作痛，那种感觉怪怪的，牙齿也出现酸痛，也是从那时睡眠开始出问题了。后来脚面那种痛的感觉慢慢没了，但牙齿和左胳膊却越来越严重，白天办公室开空调，别人没事，我就受不了，有时突然全身一阵发凉发麻，感觉能量值非常低，后来半截袖不敢穿了，一四年整个夏天就穿过半天短袖，还难受得很，以前天气再冷刷牙都用凉水，牙齿出问题后冷天就用温水刷牙，现在也是如此。这个症状是内部身体出问题，外在的治疗方法作用不大，主要通过肾气和身体的恢复才能变好，牙齿痛，刚开始很严重后来就时有时无，戒色没多长时间就好了，也反复过几次，现在已经完全好了，左胳膊骨头难受的问题14年夏天还经常有，夏天过去穿上厚衣服就好了，我想今年夏天应该不会再犯了。

九，出汗，这个症状在我身上持续差不多一个多月，但这是在我身体崩溃前出现的。一三年夏天刚开始热，穿得越来越少，发现身体稍微动一下就出很多汗，出汗后就发冷，少穿一点就冷，多穿一点就热并出汗，而且那种冷的感觉是由内而外的，非常难受，大夏天人家老人都只穿半截袖，我却在短袖外再加一件长袖，热了就脱掉，冷了再穿上。我总结一下原因：人体表面有一层气体保护，就是中医讲的卫气，这种气体可随外界的变化而自动调节使人体达到舒服的感觉，而我因长期手淫伤到五脏六腑，体表的这层气非常薄甚至没有了。导致这种自动调节能力变得非常弱，对外界适应能力变差，所以一会冷一会热，当时我每天六点起床去练太极会出很多汗，晚上做深呼吸，可身体还是一天比一天差。

十，舌苔黄厚，口臭，舌苔是五脏的反应，我从小时候就开裂，舌像非常差，但从小身体一直还是很好的，一三年夏天偶然发现舌头长了很多舌苔并发臭，就去看中医，也自己看中医书籍，说是体内有热，医生开了泻火的中药，我平时也都吃清凉的东西，舌苔是减少了，但身体依然越来越差。咱们手淫的人上火其实都是虚火，应以滋阴为主，不能去泄火，否则身体会更加虚弱，至今我的舌苔还是很差，但身体感觉越来越好，我也就不去太在意了！

十一，咽干舌燥，口中发苦，需要大量饮水，且喝得多尿得多，这个症状从大学就有了，现在戒色一年不再咽干舌燥，对水的需求量也趋于正常。

十二，青春痘，自从发育开始脸上的痘痘就没有停过，冬天会好很多，但以前怎么也想不到是手淫造成的，脸上到处都是，鼻子两边溃烂流出黄色的液体，同一个地方长完一波又来一波，痘印非常多非常重，十分难看。

十三，光刺，13年8月一个晚上下班，看灯光突然发现有些异常，光源旁边有很多光束，拉得很长，医生说是因为瞳孔放大。晚上看路边汽车灯光的时候特别难受，如果开车的话也是非常危险的。据说这种现象叫炫光，到现在这个症状还是如此，没有好转，不知道到底能不能恢复如初。

十四，失眠。回头想想那段走过的路程，至今仍让我心有余悸，那是一种无奈的绝望。正常认为累了就休息，困了就睡觉，可是失眠和神经衰弱让你无法得到片刻的休息。你想坐在那或躺在那休息，可大脑不停地思绪纷飞，一刻都不停，你怎么休息？那份痛苦和绝望真是难以表达。2013年春末初秋睡眠渐渐开始出问题，刚开始多梦，睡眠浅，早晨五六点钟就醒了，六点钟必须要起床再睡的话就会头疼。后来随着天气越来越热，睡眠也越来越差，夏天晚上睡觉开空调盖单被，是又冷又热。盖上单被就热，不盖就冷，反正就是不舒服，有天晚上我记得很清楚，半夜醒了，可以说是热醒了也可以说是冷醒的，身上出着汗却感觉好冷，睡不着就起来坐着，当时好想大哭一场，到底身体怎么了？第二天还要上班，可却睡不着，好无助。睡眠出问题后，身体迅速恶化，体力也快速下降，白天没精力头晕头胀，拿杯水都觉得好重。工作一塌糊涂，上班就盼着下班，下班又不知做什么？害怕睡觉，感觉早上醒来甚至比睡前还累，那段时间工作任务重，还经常加班，真不知道是如何坚持过来的，想想都好恐怖。睡眠还是一天比一天差，神经衰弱也紧接着来了，每天活在悔恨之中，连续半年没有困意，中午没有晚上也没有，睡到半夜眼睁开仍然没有一丝困意，一天到晚头晕脑胀，想睡却睡不着，体力一天比一天差后来感觉路都走不动了，走几步头晕得厉害，体力不如七八十岁的老人，废人一个。半夜听着别人的鼾声，那个羡慕啊！想到去买安眠药，好几次来到药店门口，犹豫好长时间，最终没买，听说副作用很大，又容易产生药物依赖。吃了两个月中药也没用，而且越来越虚弱，医生给我吃泻火的药，偶尔一个机会同事给了一小袋红枣，我吃几颗红枣感觉好像来了一些力气。至此我发现我之前吃的中药是有问题的，医生说我气阴两虚，我就一直吃清淡的东西，食物一直偏寒凉性，再加上又吃泻火的中药，这些都给我身体带来负面影响，所以饮食不能过于偏颇。

经历过2013年夏秋冬的失眠，身体极度虚弱，好在一四年三月份的样子，戒色快两个月了，也吃了一段时间的大枣桂圆，又吃了谷维素，每天坚持泡热水脚，睡眠开始慢慢好起来，记得四月份的一个周末我坐在那里看书，竟然有了困意，往那一靠睡着了，醒来之后别提我有多开心，大半年之后终于明显感到了困意，太难得了！之后睡眠也出现过反复，会连续几天睡不好，不过都不会太长，顶多一个星期，睡眠恢复了，体力也越来越好，如今睡眠已经相当稳定了，最近睡眠一直很好。夏天睡觉的时候，睡觉盖上被子会很热。但是由于开了空调或者风扇，不盖被子的话身体也会着凉。所以我那个时候晚上睡觉会穿上袜子，膝盖用布包起来。穿上上衣，被子只盖肚子，这样的话会感觉舒服一些。人身体表面是有一层气体在保护着的，这种气体可以根据外界和自身的一些变化作自我调解，但是由于我伤得过重，这层气体的调节能力几乎没有了，所以会感觉到又冷又热。失眠的改善方法：1.晚上可以吃几颗大枣和桂圆，补血安神，但不要多吃。2.吃谷维素，非常便宜也没有什么副作用，效果不错，也听人说吃这个没有作用，但我觉得可以试一下。3.睡前泡热水脚，促进血液循环改善睡眠，尤其冬天泡完脚之后非常舒服，泡到微汗。4.睡前两小时停止用脑，做些轻松愉快的事情。5.做一些运动，如散步，快走慢跑等。6.做一些养生功，如打坐、站桩、太极拳、八段锦之类的都可以。7.戒色养生。

十五，神经衰弱，参考之前的帖子。

十六，无法用脑。失眠和神经衰弱对身体的摧残是毁灭性的，从一个活蹦乱跳的小伙子一下子变成半死不活的废人。一三年九月份一个晚上，在加班想方案，发现一用脑就全身难受，当时不明白是怎么了，后来才知道。脑力严重下降，生命如此悲惨。这下体力脑力全废了，成了彻彻底底的废人，发现脑力不行之后，我就有意识控制自己不去想，不去做用脑太多的事情。问题也不去思考太多，刚开始很难。现在脑子越来越清晰了，虽然脑力恢复很多，但脑子还是不够用，工作状态不好，还是要继续努力。

十七，脚气。2013年10月穿了一下别人的拖鞋，被传染上脚气。以前大学上铺的兄弟有脚气，经常穿我的拖鞋都没有被感染上，这次穿一下就感染上了，归根结底还是自己身体太虚了！得了脚气之后，脚丫开始腐烂，很痒，流出黄色液体，一个小口子要很长时间才能好。

十八，内痔。差不多也是一三年10月大便有血，不痛不痒，去医院看了一下，确认是内痔，我跟医生说我在吃中药，医生就开了一盒外用药，用药当时好了一些，不用就不行了，现在每天大便还是会有血，有时多有时少，我也不管它了，继续接着养生，相信身体恢复到一定程度，内痔会好的。

十九，腰发凉。一三年10月，晚上睡觉感觉腰部发凉，午睡的时候也会有这种感觉。那时肾虚应该到了极点，后来睡觉时我就把围巾围在腰上，稍微好一点，今年又买了护腰的腰带，现在晚上睡觉有时还会发凉，只是没那么严重了。如果久坐的话，也会感觉到发凉。

二十，白头发。一三年一年长了好多白头发，两鬓和头顶都有许多，以前头上就几根，现在到处都是。同事看到就说这么年轻怎么长这么多的白头发，只有我自己心里明白为什么。上周掉了一根，发现前半部是白的后半部是黑的，让我兴奋一下，目前白头发还有很多，但我相信快到一头黑发的时候了，有好消息我会及时通知大家。

（编者按：21，眼袋严重。22，伤口恢复速度明显变慢。这两点作者后来在帖子里没写。）

**附：我的一个大学同学活生生的案例**

昨天刚刚得知一个大学同学得了白血病，具体为慢性粒单核细胞白血病，六月底发现的，现在在合肥一个医院化疗。他和我同龄，今年满三十周岁，他有一个三岁的孩子，本来一家很幸福，不料却遇到这样可怕的疾病。回想起来，他得这个病与色情有一定关系，可能不是色情直接导致的白血病，但肯定会有或多或少的间接关系。他住在我的隔壁宿舍，和我关系挺好的，不抽烟，酒也很少喝，不打游戏，不爱运动，主要有两个爱好，一个是弹吉他，我们两个在大学时经常在宿舍一起弹吉他，想想仿佛就在昨天。另外一个爱好就是收集黄片，大二的时候大家都有了电脑，但宿舍还没有通网线，他就去网吧下载黄片回来看，还进行编号整理，据我有一次看到的当时是编号到300，实际他所收藏的应该远不止300部。当时他收集黄片出了名的，哪个人想看黄了就拿着优盘去找他拷贝，我当年也找他拷贝过，然后拿到宿舍和室友一起看，罪过。到了大三大四的时候，他在学校外面有了女朋友，还出去找人家玩，出去玩没钱还找我们借，我当时借过100多给他。我知道的大学期间他去找过两个女的玩，回来还说对方是处女，没过多久就分手了。那时自己也不懂，自己也有女朋友，也发生了关系，感觉都很正常。后来毕业了，大家去了不同的城市，基本上没怎么联系，就是在朋友圈偶尔互相点个赞，直到昨天下午同学们在群里聊这事。大学里他这么好色，毕业后估计也好不到哪去，我们在学校里接受的也一直都是适度无害论思想，根本意识不到邪淫的严重危害性。我在大学毕业后邪淫更加严重了，经历过一次神经症的地狱，还好现在慢慢缓过来了，他这一脚直接踩到了生死线上，刚满三十，上有老下有小，希望他能早日康复。

**38.戒色进入准稳定期，一路走来的一些心得体会**

作者：戒色斗士

戒色已经十一个多月了，一个曾经撸管20年的骨灰级loser，曾经发誓戒撸4年却一塌糊涂，而今戒色十一个月，回想起来，就像是一场梦。

而今经过2017年将近5个月与2018年11个多月的戒养，整个人可以说变化很大，开始有了一些底气，去追求人生的理想。

回想这一路走来真是过五关斩六将，先后战胜强迫症恐惧感、严重失眠、频繁遗精、社恐、恋癖等拦路虎，又和心魔进行了成千上万次的战斗，才走到今天，真的是感慨万千。

戒色稳定期，是每一个戒友梦寐以求的境界，到了这个戒色阶段，可能十几天都不会起一个邪念，没有了煎熬感，心底自在轻松，甚至会忘记了曾经是一个撸者，时常感觉到莫名的快乐充盈内心，完全摆脱了低频率的刺激与快感，与异性交往时因为内心的坦然与无邪，而表现得体自信。不会像是之前一样，处处提防邪念入侵，害怕心魔入侵，见到漂亮异性就紧张兮兮，交流时更是非常不自在。

戒色到现在，我已经可以说是到了准稳定期，有时候好几天都没有一个邪念出来，煎熬感消失了，强烈的破戒感几乎消失，与异性交往也能得体大方，因为心中没有杂念，就能做到自信坦然。因为每天修行不净观，对于女色贪恋越来越小，戒色开始变得轻松起来。

当然到了这个时候，因为戒色变得轻松，因此容易放松警惕，为了防止自己骄傲轻敌，也吸取无数前辈破戒教训，我每天都保持着落实戒色日课的习惯，保持警惕，不给心魔可乘之机！

一路走来，有很多体会，在这里与大家分享：

警惕歹毒的心魔引发心里地震而破戒

戒色过程中除了要及时觉察消灭文字、图像和微妙感觉这些让人直接起邪念的心魔，还要时时提防怂恿类心魔的出现，很多时候心魔见强攻不行，就会针对你的觉悟弱点进行怂恿，低级的怂恿类心魔常见“看一看黄我也不撸”“看一看黄试一试定力或者撸了试一试性功能有没有恢复”“看一看擦边又不看黄”“最后一次以后绝对不撸”等，而高级一些的心魔，比如从戒色恢复等方面入手，很多人会非常在意戒色成功这件事，因为过于看重，就容易患得患失，心魔就会抓住这个心理无孔不入地加强怂恿，再比如遗精后或者意淫暗漏以后，心魔就会故意怂恿对你喊话，说你已经破戒了已经失败了，赶紧投降，不要自欺欺人等。

然而，这些都是心魔直接于戒色这件事情本身来做文章，而我曾经遭遇的两次怂恿心魔，可谓是极其歹毒，从人生中的缺憾与弱点入手，让我几乎溃不成军！

第一次是刚刚毕业，我被分配到外省工地，那时候心灰意冷，疯狂撸管一天好几次，整天失眠，出现了神经症的倾向，有一天中午我躺在床上，忽然想起上学时，自己因为骂人而被一群人威胁的情景，当时我的恼怒和恨意达到了极点，我怎么也忘不了那种屈辱。

这时候心魔就出来羞辱我懦弱，这样的奇耻大辱，当时应该誓死反抗，而不是让一个女孩子挡在自己身前保护自己，或者事后应该纠集人报复，而不是唯唯诺诺不敢反抗，甚至事后每次见到那些人都避着走。

从此心魔不断羞辱我，因为社恐我非常胆小懦弱，我报仇无望，就从此自怨自艾，过分自责，戾气无处发泄，于是变本加厉地撸管，终于神经症大爆发，我陷入了人间地狱。

因为懦弱和乖戾而惹火烧身而被人欺负，留下心理阴影，这个人生的弱点和缺憾被心魔利用，对我羞辱和批判，攻破我的心理防线，全线溃败！因为自己懦弱无能，戾气加重，变本加厉撸管引发悲剧。

第二次是前一阵子，某个周末心魔突然从我个人生活曾经遭遇的痛苦来入手，来攻击我，让我产生了严重自我怀疑，我有些手足无措，说实话，以前遭遇到心魔怂恿，邪念攻击我都没有多么慌张，但是我却感觉到这可能是我这一次戒色以来最大的魔障！但是吸取了第一次的教训，加上自己戒色学习传统文化有些心得，我心量被拓宽了，我不与心魔计较，也没有陷入心魔套路，从而化解了危机。每个人成长中都会有痛苦和屈辱，有痛彻心扉的遗憾，很多时候心魔往往会抓住这些人生的缺憾和痛苦，在伤口上撒盐，让人心理防线溃败，从而情绪破戒。

我的体会就是要提高德行修养，当你通过不断学习圣贤教诲，就能从内心深处认同，冤冤相报何时了，跟别人过不去就是跟自己过不去，这些以前觉得幼稚的道理！痛苦只会给自己带来灾难，从痛苦中找到驱动力去努力奋斗，而不要自怨自艾。

通过学习传统文化，学习圣贤教诲，拓宽自己心胸，提高自己人生境界，才能平淡地面对挫折与曾经的痛苦，才能不被心魔利用！平时要注重德行修养，提高个人素质，戒色积德行善，这样就会提升生命振动频率，大大减少灾祸发生。

小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德，要想戒色有成 一定要修养德行，否则早晚会遇到躲不开的魔障啊！

曾经有一位前辈写了很多精品贴，但是因为德行没有跟上，被邪友怂恿嫖娼后遭遇骨折，一蹶不振，再也找不到戒色的好状态，最后怨恨戒色吧，成了反戒色吧人士；有一位前辈戒色两年多，戒色有成，结果因为被心魔怂恿嫖娼，破戒以后屡屡失败，如今想要自杀！当你的德行跟不上，戒色到一定程度就会得意忘形！

就算是没有这些过分的举动，戒到一定程度，心魔也会歹毒地怂恿你，击溃你的心理防线，德行跟不上，最后一定败下阵来！

我体会的第二点就是要提高觉悟，及时识别心魔，一旦心魔出现就要提高警惕，防止陷入心魔套路破戒，对于任何负面情绪都要及时清理，防止被心魔利用!

我们辩不过心魔，一旦跟随了心魔，与心魔分辨了，就注定失败，心魔是超级辩手，但是心魔再怎么能辩，也赢不了一个不辩的人，面对歹毒的心魔，就是不跟随不理会，让其自生自灭。

为你的觉悟提升加速度

很多戒友学习戒色文章到一定程度，会发现自己的觉悟有些停滞不前，遇到了瓶颈期。觉悟提不上去，就会存在短板，容易被心魔攻破防线，导致破戒。

其实这个时候，提高对文章的吸收率就显得至关重要，强化你的基础，很多时候觉悟增长陷入瓶颈，就是因为对于很多戒色知识理解得不够到位，导致对一些关键点似是而非，不够透彻，基础没有夯实，觉悟增长到一定程度，就很难继续提高。

戒为良药中多次提到提高戒色文章吸收率的重要性，戒色文章看一遍和看十遍收获是远远不一样的，看一遍走马观花学不到什么东西，不了解文章重点，抓不住核心，转眼就忘记了，而看十遍却能抓住重点，印象深刻，并且关键字句变成自己的戒色笔记，反复阅读，通过不断重复学习，理解越发深刻，戒色基础越来越牢固，说起戒色关键点，毫不含糊，这样就能保证觉悟不断向上突破。

就像是我曾经看戒为良药101季，关于恋癖的一段话，“请记住，你所深深迷恋的女性部位或者物品没有任何吸引力，吸引力来自于你的妄想，吸引力不是来自外在，而是来自于你自己的思想和所接受的观念。”

一开始看到这句话，我根本没当回事，当我反复看了几遍后觉得不错，就摘录下来，每天看一遍，不知道看了多少遍以后，慢慢地开始明白其中的意思，并且写出了自己的感悟“我一看到自己迷恋的女性衣物或者部位，第一反应就是性感，然后瞬间美化了这个场景，加入了自己迷恋的元素，对于这些女性衣物起了分别念，其实我所深深迷恋的并不性感，也许在另外一个人看来屁都不是，就是因为我一次次强化这种倾向，强化分别念，最后就越来越痴迷。”

我通过反复阅读笔记，引发了自己的感悟，最后慢慢克服了恋癖，我的笔记我已经重复看了几百遍了，从一开始每天疯狂学习几个小时，到现在每天只需要二十分钟，就能保持良好戒色状态。

我认为重复学习是突破觉悟的关键，重复二字也是戒色最重要的关键词之一，我们需要重复学习戒色文章，不断提高觉悟；我们需要千万次地重复练习同一断念口诀，强化断念水平；我们需要日复一日重复练习养生功法强健体魄……我们需要日复一日地重复落实戒色日课，一年365天绝不中断，才能戒色有成。

戒色反复期戒色平淡期不可退初心

戒色到了一定时期，整个人的状态就开始沦为平淡，一开始戒色我们都憋着一股子劲，热火朝天地学习戒色文章，苦练断念，怀着宁死不撸的决心，但是随着时间的推移，随着戒色天数的递增，这种热情会渐渐消退，沦为平淡。

我曾经在戒色一百天左右，为此苦恼不已，因为百日以前，我满腔热情，每天学习戒色文章几个小时，苦练断念，虽然断力不够，但是遇到诱惑，我拿出宁死不撸的劲，拿出让心魔颤抖的狠劲，那种状态让自己感动，也无惧任何心魔。

但是慢慢我发现自己的状态下滑了，尤其是突破了四个月以后，我拿不出那种热火朝天的干劲，面对心魔我也失去了那种狠劲，状态的下滑，让我有些担忧，我害怕失去了那种状态的加持，我会失败，我发帖求助如何保持这种热火朝天的状态，却没有结果。

后来我才明白，人不可能永远保持那种打鸡血的状态，戒色一开始是猛火煮，后来要慢火炖。一开始热火朝天地学习戒色文章练习断念，是猛火煮的阶段，但是到了后面就要用文火慢慢去炖，也就是日复一日坚持学习，坚持断念，坚持助人，慢慢积累工夫。

有些朋友说每天坚持完成戒色日课，到了后面，坚持得都麻木了，不知道为了什么坚持，感觉不到进步和退步，有些疲惫，有时候想要放弃日课，中断日课，对此我深有体会。因为没有了一开始热火朝天的激情，所以每天坚持日课就归于了平淡，看不到进步，有些时候感觉到疲惫，甚至想中断日课，然后越是到了这个时候，越是要咬住牙，坚持住。看似没有进步，实际上日复一日坚持日课，就是在积累，就比如说我，当我突破334天的时候，我忽然发现，自己傻傻坚持练习的断念，忽然有了很大的进步，已经达到了邪念一来，一个觉察，邪念虽然不立即消失，但是绝不继续发展。

量变总会引发质变。越是到了后期越要傻傻地坚持，其实这个时候才是最难得的！

很多前辈戒色几年，就是因为懈怠了中断了学习戒色文章，而功亏一篑，到了戒色平淡期，一定不要退初心，也许戒色几百天，症状好转太多，好了伤疤忘了疼。

一定不要中断戒色文章的学习，不要退缩，傻傻地坚持，总有一天会蜕变！

正确认识自己认清社恐与内向的区别

我曾经陷入社恐苦恼中难以释怀，戒色半年以后我把社恐的恢复作为自己重中之重，我深感社恐给我的生活和工作带来的危害和阻碍，一个大老爷们不好意思说话，办事唯唯诺诺，我觉得太丢脸。但是随着戒色养生的坚持，身体慢慢恢复，我逐渐克服了以前很多社恐表现，比如，对视障碍、害怕当众说话、总是感觉别人在议论自己，感觉不自信不知所措、和领导说话的时候害怕唯唯诺诺等。

当这些都慢慢好转甚至恢复正常之后，我还是否定自己，我拿不准自己到底有没有彻底恢复社恐。一方面，我和领导讲话不再畏惧，甚至能开玩笑了，当众发言也不再畏惧，按理说我战胜了社恐。但是另一方面，我还是因为一些原因而困惑，比如我有同事非常随便，早上晚来上班，下午又说家中有事早走了，明天又要请假，更有一个人因为和领导关系好，上班的时候找不到人。但是我有时候请假都感觉过意不去，担心领导说我，或者感觉不能那么随意，没事不要早走晚来，认真工作，自己对自己有一种严格的要求。

我不知道自己这种心态到底是社恐，还是因为修养和自我的严格要求，我咨询了很多朋友，但是大多数都说自己不好意思这样早走晚来，这是一种死皮赖脸的行为。正常人都做不出这种行为，因此不能作为衡量社恐标准。

因此我就明白一个道理，衡量自己是否社恐，要拿正常人的标准来对比，而不是那些超越正常人的标准来对比，这样只会让自己陷入一种否定中，树立不起来自信，其实也许你的社恐已经好了，但是还是因为你的标准偏离正常轨道，而产生错觉。再比如签订购销合同，因为对方业务员非常热情，不断地跟你说“你放心就行，我还信不过？”社恐的人可能因此有些不好意思细看合同内容，觉得过意不去，但是内向的人虽然不擅长表达自己，但是这个时候却能排除干扰，认真地看合同条款。

以上是我对社恐的一些标准的思考，肯定存在一些不妥的地方，大家可以自由讨论，提出自己的意见。

戒色日课重要性

今年戒色吧有一个流行的词，综合对治，就是戒色成功靠的不是一个方面而是多方面综合发力。其实戒色日课就是综合对治！通过每天学习戒色文章练习断念，坚持运动，行善助人等功课，来达到综合对治的目的。我答疑过程中见到很多戒色有成的人，这些人在介绍自己经验的时候，都讲到每天坚持戒色日课的重要性。

戒色日课不但能够让你戒掉邪淫也能让你养成自律的好习惯！

以上就是我这篇文章的全部内容，是戒色过程中的个人的感悟，我定位是给戒色一段时间的戒友看的，有疏漏的地方，请大家指正。

**附：分享我整理的戒色修心笔记**

今天把我自己平时积累的归纳的、常常学习的笔记分享给大家。

对我而言，戒色文章除了《戒为良药》，可以说这些笔记，对我作用很大，我看了一两百遍，可以熟练背诵，但是我还是经常去看，笔记我分成三部分：

第一部分是我的破戒经历合集，这一部分收录了我过去具有代表性的破戒，详细描述了破戒过程，分析了破戒原因，我时常拿出来看看，我会发现我绝大多数破戒都是相似的，通过时常学习破戒经历合集，我可以不在同一个坑里跌倒两次，而且很多情况下我会有所预警，避免了类似的破戒。关于破戒类型，戒为良药第76季说得非常详细，强烈推荐大家观看。

第二部分是我对治自己恋癖的内容。

第三部分是我学习《戒为良药》以及其他戒色文章收录的一些好的笔记。

第一部分：我的破戒经历合集

A\破戒过程：

心魔怂恿自己：因为一直以来，我对自己要求很高，我要求自己不但要彻底断除手淫意淫，而且还要重塑生命，因为这般苛刻的要求与现实中自己的行为差别太大，忽略客观规律，过分夸大主观能动性！因此，我挫败感很强，陷入屡屡破戒的怪圈。

当我突破了一百天以后我还是做得太差，意淫断得不及时甚至有些时候不舍得去断，而且没有系统地战胜自己的恶习，身体恢复不理想，恶习依然存在，心中焦急，觉得戒了五个月还是没有起色，心魔就开始怂恿我，觉得这样糟糕的状态不如不戒，索性破戒然后重新开始，重新开始以后，更有动力，一个崭新的开始充满了光辉。这个怂恿的想法一直在我的脑子里不停地冒出来，隔三差五地就冒出来给我洗脑，于是我破戒了，破戒了以后还感谢心魔，谢谢你我终于破戒了，迎接我的将是一个崭新的充满希望的开始，我将一口气戒五百天迎接光辉灿烂的人生！但是两个月过去了，我努力戒过三四次，没有一次超过28天，越破戒，越难戒，我破戒次数超过了10次，没有光辉灿烂的开始，我陷入了一个破戒死循环，一切都是骗人的，我像个傻子一样，我早就该认识到，破戒后不是美好的开始，而是噩梦与地狱！当初如果不破戒，现在怕是已经熬过来了！

分析：我每次戒色之前，都给自己设定一个非常详细的完美的计划，其中包括每天必须几点早起，做哪些运动，看几个小时戒色文章，练习多少遍断念，帮助多少戒友等等，如果一旦没有做到，我就充满了挫败感，在这种严厉的自我要求下，我的挫败感很强，因为刚开始戒色前一百天，我的恶习惯性太大，我很多时候无法周全地完成计划，便一直处于自我否定状态，这种自我否定，终于爆发，心魔三番五次怂恿，导致我最后破戒。（编者按：制定计划要量力而行，循序渐进，难度不要太大，量也不要太多，以免完成不了出现挫败感，计划在实施的过程中，也要根据实际情况来灵活调整。）

我天真地以为，结束这种不好的戒色状态，再重新开始，就能做得特别好。后来我明白了，我是忽略客观规律，过分夸大主观能动性，之前你从来没有做到这些好的习惯，难道异想天开一旦开始戒色就能执行得很好？这是不可能的，习惯养成需要时间！破戒以后变得更好一个崭新充满希望的开始，一口气戒掉五百天，这些不过是心魔的怂恿，是让我破戒的借口罢了，可惜我并不知道。

【破戒的规律就是，你只要被心魔打败一次，在短期内，就会被它连续打败，心魔会重新获得你身体的控制权！能做到只破戒一次，也是相当不易。】

破戒以后，我的身体出现症状反复，欲望强烈，加上心魔各种怂恿，连续破戒，不管心魔说得怎样天花乱坠，不管发生什么，一定不能破戒，不破戒是最后的底线。一旦破戒就失去了相续的力量，好的状态一泻千里，再重新开始，就没有那个力度！万事开头难。一旦破戒，将是噩梦，一旦破戒爆发，将会一发不可收拾，惨烈疯狂，朝着猝死一路狂奔！

只要识破心魔，直接断除，不管它说得怎样天花乱坠，直接断念！永远记住因为怂恿而破戒后的懊恼和悔恨！永远不再破戒！断除一切放纵的邪淫的念头！不辩不跟从！

B\破戒原因以及过程：

为什么破戒？是什么环节出现了漏洞？

整个破戒过程是这样的：差不多是欲望高峰期了，邪念一波一波来袭。

晚上想要买件衣服，便用电商APP看衣服，一开始看男装，后来冒出几个女装，我一看到女模特，一下子动心，本来欲望高峰期光是脑子里自己冒出来的念头，就已经应接不暇，这时候承受不了外界的半点刺激，邪念电闪而过，感觉模特太苗条很白皙（注意我当时起的这些分别念！），心想自己能够与这般人放纵该有多好！

慢慢地，念头开始分裂，我开始看女装（注意看女装就是看擦边的前兆）然后看到一个穿着暴露的女模特，上来一个特别强烈的念头：我要破戒！感觉很强烈，我压下去了。

我进一步搜索女装内衣（这个时候开始从普通女装过渡到内衣，下一步就是黄了！）这个过程其实中断过很多次，慢慢地过渡到了看黄！（如果一开始看黄或者看擦边，我肯定很警惕，但是一步一步慢慢过渡，我就像温水里的青蛙，很难察觉！）其实当你开始看女性相关的内容就要高度警惕！更要警惕的不是看女装，而是只要用电商软件看衣服就有可能夹杂着女装，这绝对是一种破戒类型！

【来自心魔怂恿暴击补刀】

其实也可以不看黄不破戒，但是感觉已经到了这种程度了，迟早破戒，索性破戒了吧！而且心魔利用我急功近利的特点，我知道自己没有时间浪费下去了，我真的想彻彻底底戒一年，然后考公务员或者打拼事业，我害怕以后迟早会破戒，而破戒以后重新开始，这一年又所剩无几了，索性从今天破戒，明天开始新的戒色，这样能更早有一天戒足一年。

分析：这是我以前非常常见的破戒类型，可以说这个破戒过程让我至少重复了几十次了。后来，我将其总结了下来，时常看看，终于不再在这个坑里跌倒！一开始就要很警惕，就不会一步一步滑入深渊。不必理会心魔怂恿，心魔极其歹毒，专从软肋下手，现在不破戒才是戒的时间最长的才是最可能最快戒满一年，你破戒以后这些努力天数都白费了！现在处在欲望高峰期都不破戒，以后欲望减轻，不在那个处境里，更不会破戒，不要担心早晚破戒，这只是心魔怂恿你破戒的借口罢了！

C\连续破戒反思忏悔

第一次破戒：2017.7.20晚上说好的要对抗懒惰自私，不要躺着，结果还是不知不觉躺在沙发上，开始是看新闻，但是有一种想要破戒的微妙的感觉来了，我心想看看戒色吧，但是其实内心有一个微小的声音想要看看贴吧推荐的内容，有没有擦边的，我就看一眼也不破戒，结果突然看到了暴露的内容，欲火焚身起来。

那个让我恨之欲狂的套路：搜黄→看黄→破戒！

撸完的那一刹那真的空虚，感觉很没有意思。

第二次破戒：凌晨被尿憋醒，有一瞬间，有一种惨烈的欲望，就是那种欲望很可怕，仿佛要将你吞噬撕裂一样，带着一种疯狂的感觉，与普通的欲望不同，我知道这是因为破戒，身体亢奋所致，这欲望一来，我能清晰地感觉到，我很难抵抗，对我而言它比普通的魔考强大更多，之前戒的这几十天里就算是我遇到过很多次欲望，但是我都能感觉到自己的抵抗力越来越强，我有勇气去消灭邪念，似乎每一次战胜邪念，都能强化我战胜欲望的能力！但是这一次，我感觉，因为破戒，我的心理防线已经崩塌，这种情况接下来就是进入疯狂破戒状态，非常危险！这时候我突然出现了退缩，我感觉自己很难轻松过渡这次危机，这次欲望会不断反扑，我心力交瘁，不想战斗了，第一次破戒让我完全失去了斗志，因此凌晨四点多，我破戒第二次。

分析：我一直强调，把自己破戒经历写下来，做成一个集合，这样就能让你避免在同一个坑里跌倒。第一次破戒，明显是怂恿类心魔+微妙感觉。那么第二次破戒明显是连续破戒类型。我们要研究怂恿类心魔，避免破戒，破戒以后一定要及时提高警惕，及时将心态调整过来，否则破戒以后一是虚则亢，二是心理防线失守，连续破戒真是避无可避！

当年我就这个案例写了一句话与大家分享：“为什么不想战斗，你要知道心魔就是纸老虎，你强它就怂，战胜它你就越来越强大！”

D\情绪破戒！

腊月破戒连续三次：情绪+怂恿，原因和家人吵架，情绪不稳定，其实当时也知道情绪破戒，提高警惕，但是心魔开始怂恿：反正吵架导致情绪不稳基本都会破戒，你已经吵架了已经创造了破戒前提，你趁机破戒吧！当时也识别出这个怂恿，但是因为吵架以后情绪烦躁+怂恿频繁，索性心一横破戒！最怕心一横，可怕的心一横，不负责任自私自利！

分析：可以看出其实我已经有了一定觉悟，知道情绪导致破戒，但是我小看了吵架会导致心灵地震，和越在乎的人吵架，你会越懊恼！

遇到情绪不稳定的时候，一定提前给自己打好预防针，告诉心魔：“今天我宁死都不破，你怂恿吧，绝对白费力气！”你拿出这种宁死不破的劲头来，就像是两军对战，对方派来劝降的，当你恶狠狠地说，不管你说得怎样天花乱坠，我宁死不降，你别白费力气了！劝降的人就会兴致怏怏，失去斗志。

飞翔大哥说过：心魔的逻辑有时看似荒唐，但的确很具有诱惑性和误导性，很容易击中你的软肋，只要你稍微迟疑那么一下，那都可能会引起自己心理的动荡不安。

我的对策：如果出现情绪低落，这个时候一定要看正能量的公众号或者感动中国或者圣贤教育改变命运（特别有效）让自己感动流泪，洗涮负面情绪。对于即将到来的吵架，或者引发情绪的行为，及早预警，打好预防针！

E\1.【我为了下载电影，到了盗版网站，看到一些邪淫广告，衣着暴露的女人，竟然点了进去】当时有一种奇怪感觉，我依仗着自己定力高觉悟高，很长时间没有看到这种女人，心中觉得曾经自己那么迷恋、熟悉、痴狂，不惜耗尽生命至宝，把自己撸得半死不活的，如今却感觉陌生，没有感觉了，于是鬼使神差点了进去，端详很久，感觉没有欲望，看着暴露，感觉陌生，厌恶，有些沾沾自喜（殊不知已经陷入心魔诡计！破戒都是在欲望休眠时候强迫拼命看黄，点燃欲望，也是心魔怂恿。）

2.【该死的某些软件带着擦边视频，擦边推荐，无休无止，邪淫的软件是重污染区，会让人加速破戒，因此远离擦边黄源异常重要！】我不知不觉看了很多很多，不知不觉一个小时过去，虽然没有感觉，但是长期洗脑，越看越有感觉，越想看到更暴露擦边的东西，突然上来一个念头，【我下载AV看一看底下的评价我也不看，太长时间不看AV，看看感觉感觉】一开始我能拒绝这个念头，但是不停地冒出来，随着时间推移，一点一点蚕食掉消耗掉你的理性！所以一开始就要彻底斩断，果断远离黄源！

分析：在戒色一段时间以后，有时候欲望活跃有时候休眠，有的时候好像看了擦边也没有兴趣，其实并不是真的戒掉了，我最常出现的就是觉得自己定力不错，看到擦边暴露图片没有感觉，想要看一看测试一下定力，其实不知不觉因为自大而中了心魔诡计。

想要戒色，除了果断远离黄源，我认为对于定力不够的人，要卸载短视频，因为这里面擦边内容太多，一不小心看到擦边，不知不觉就破戒了。制造一个干净环境非常重要，以前我用贴吧一打开就推荐擦边视频，总是破戒，现在用极速版，无图模式，根本不会破戒，你接触不到擦边信息！

我在吧里见到一位三次戒色将近一年的时候破戒，反省原因，每次破戒前一个月，就放松警惕，擦边，熬夜，久坐，坏习惯都来了，不学习戒色文章，想想我之前半年那次也是这样，不学习戒色文章，不锻炼了，看擦边图，意淫，以为忘记戒色了。飞翔大哥说他戒到现在，有时候一天邪念上脑十几次，永远不能放松警惕，不学习了懈怠了就会失去好的相续的状态，最后失败。时刻保持警惕！

第二部分：我对治恋癖的笔记

A\飞翔大哥对于恋癖的对治文字

【色不迷人人自迷，大白腿本来不吸引人，关键是自己迷了，母猪的腿比人的更白，你看着有感觉吗？到了非洲，那不是大黑腿？母猴子岂不是大毛腿？不管是什么腿，本来不吸引人，因为你觉得它好，才会造成迷恋。不少戒友都有恋癖的问题，我以前也有，而且也很迷恋，后来戒色后悟到之所以迷恋，就是因为起了分别念！就是因为自己觉得那个部位好、性感，或者觉得女性衣物好、性感，就是这种分别念在作怪！一旦有了这种分别念，肯定喜欢自己认为好的，排斥或不喜欢自己认为坏的，对好的极度迷恋，对坏的一点兴趣都没有。一旦强化了这种分别念，到时遇见相关的对境，就会一点抵抗力都没有，一些恋癖的戒友都问该怎么办？首先要改变观点，不要认为它好，不净观就是让你觉得身体脏，事实的确如此，人人都有一包屎，毛孔里也藏污纳垢，几天没洗澡就能搓出泥来。

多思维不净观就能有效对治贪恋，然后要及时断除那种分别念，因为过去一直迷恋，所以会形成强大的惯性，看到对境，内心就会觉得好，觉得性感，然后蠢蠢欲动，那种想法一旦冒出，必须马上断除，久而久之，就渐渐淡化了。我以前对人体的某些部位也非常迷恋，看到那些部位就欲罢不能，一点抵抗力都没有，两只眼睛一直盯着看，充满着贪婪的欲望。我潜意识中觉得它好，觉得它性感，而且还有其他一些分别念的词汇在不断强化这种倾向。上次聊过一位戒友，他对女性某个部位有恋癖，然后他说了一个词，那个词我这里就不提了，那个词就是一个分别念极强的词，他脑袋中有这个分别念，他就很难摆脱恋癖，他一次次在起那种分别念，就是在加重恋癖的倾向。

大德说过：“分别易入魔。”一分出好、坏、高、低、美、丑等，就很容易陷进去，一定是喜欢自己认为好的，然而每个人的标准都不尽相同，也许你认为好的，在另外一个人眼中也就一般了。有的人见了丝袜就不行，如果劫匪套着丝袜闯进你家里，你什么感觉？你还会觉得性感吗？不管什么恋癖，其根源就在于你觉得它好，觉得某个部位好，或者女性衣物好，所以才会极度迷恋和贪求。反过来去思维，觉得它一般，没什么好，不过如此，也就能摆脱这种倾向了。就像收藏者对一件藏品爱不释手，对其有很多好的分别念，和别人聊起来，就说这件藏品怎么怎么好，然而在其他一些人眼中，所谓的藏品并没有多大吸引力，因为他们没那种分别念。遭遇诱惑时，不分别其实是一种很高的智慧，这是我后来才逐步悟到的，看到任何诱惑，都不要分别执著，就像没看到一样，不分别，不执著，视而不见，心如止水。】

务必反复观看，才能发挥威力，核心是你所迷恋的并不性感，不过是你的分别念在作怪！我们一定要学会克服恋物癖，请记住，你所深深迷恋的女性物品根本没有任何吸引力，吸引力来自于你自己的妄想，吸引力不是来自外在，而是来自于你自己的思想和所接受的观念。

你看到丝袜等等第一反应是性感，然后自己内心条件反射般美化这个场景，加入很多让你迷恋的元素，其实，这都是你内心作怪，迷恋来自于你自己的妄想！丝袜并不性感，不过是一块破布，如果盛满了屎尿，你还会迷恋吗？！冬天黑色打底裤，反过来一看，沾满了皮屑，长期不洗澡浸出了一层油，油腻脏臭多么恶心！你迷恋什么？你的心作怪罢了！你看到紧身衣服所衬托的弧线，一些裸露的大白腿，甚至一些衣服，第一反应就是性感，然后条件反射般美化这个场景，加入很多自己迷恋的元素，其实，这一切都是你自己内心作怪，你看到的这些并不性感，迷恋来自于你的妄想！

物不迷人，人自迷。你如果给正常人看，对方肯定认为你是极度的恶心和龌蹉，你给小孩看，小孩肯定也是百思不得其解，也会认为你这个人不可理喻，真恶心和变态，所以观点要转变过来，你迷恋女性的物品，那么你想想这些东西哪里好？比如说你贪恋女性的丝袜，如果一个女人她的丝袜穿了一个月没洗，而且还穿着它下过田，种过地，而后放了一年没洗，这时的丝袜，什么虫啊，在那爬来爬去，恶臭的味道到处飘，这时你还贪恋吗，你还会用它来邪淫吗？一层破布，包裹着臭脚丫子，泥垢汗液，肮脏不净，有何迷恋？我问你，你会对母猪的胸部感兴趣吗？我想不会吧，但你有没有想过为什么同样是胸部，你对人类女性就有兴趣，但是母猪的你就不感兴趣？我的答案是：因为你一直被“女人胸部是迷人的”这样的观念洗脑，所以久而久之你就会十分迷恋这个部位。再举一个极端的例子，如果把你喜欢的女人胸部切下来给你，你还会迷恋它吗？自己觉得女人胸部迷人，这是自己的心在作怪，然后不断起分别念，不断强化这种迷恋，其实根本没有什么可迷恋的，都是自己的心作怪罢了，不要起分别念！

B\古德云：色不迷人人自迷，万丈深渊亦自掘。不管你迷恋的是身体的某个部位还是女性的用品，其实从根本上来讲，它们本身并不具备任何吸引力，之所以你陷进去了，那是因为你动心了，并且在不断强化那种倾向，就像一块肌肉，你一直练一直练，那块肌肉就会变得越来越发达。如果让一个古人突然来到了现代，看到现代人的打扮和服装，应该会有一种奇怪的感觉，就像我们从来没见过某个少数民族，当第一次见到时，很可能会觉得他们怎么会穿那种衣服，第一感觉很可能会觉得奇怪。当古人看到现代人把蜘蛛丝一样的材质穿在腿上，估计也会有同样的怪异之感，古人因为没有接受过性感这个观念的灌输（因此不会条件反射加入自己迷恋元素，生分别念！），所以看到丝袜也不会联想到性感，当古人看到现代人把一块皮穿在臭脚上，还用一根细棍支撑着（高跟鞋），估计也会有同样的怪异之感，古人因为没有接受过性感这个观念的灌输，所以看到高跟鞋也不会联想到性感。

因为我们一直接受媒体这类文字和图片的灌输和影响，所以每当看到这类图片或者视频，自然就会往那方面想。我们在潜移默化中被某种观念洗脑了，当然我们自己可能还没有发觉。很多恋物癖患者之所以偷女性物品，就是因为他们认为那些东西很性感，对他很有吸引力，然而在另外一个人看来，也许就没多大吸引力，就是普通的衣物而已。我们在成长的过程中接受了某一种观念的反复灌输，我们自己也一直在认同与强化那种观念，久而久之这种观念就在你头脑中定型了。如果我们从小被告知，穿丝袜的人是怪异和丑陋的，是不正常的，这样我们长大后看到穿丝袜的人就会觉得怪异和丑陋。

恋癖患者更是某种观念的受害者，其实不管是身体的某个部位或者女性的衣物，本身并不具备吸引力，是想法赋予了它们吸引力，是某种念头在你脑中产生了，并且你自己强化了那种想法。就像丝袜本身并不性感，它只是一种材质而已，他们把丝袜套在腿上称之为性感，套在头上称之为劫匪，前段时间看到一张图说是套在猪腿上，然后那头猪看上去很性感，其实这非常荒唐。有的人会觉得那些塑料模特的细腿很性感，请问一块破塑料有什么性感？在别人眼里屁都不是，是你的心在作怪罢了，你近乎变态的念头！

一种行为不断重复，最后就会形成一条敏化的神经通路，如果你不再重复那种行为，这种敏感的现象就会逐渐弱化乃至消失，到最后看到了就像没看到一样，心如止水。不管恋癖多么强大，多么变态，只要掌握了这条规律，然后按照这条规律去戒，慢慢就能恢复正常。不管你恋的是什么，其实就是你内心状态向外的一种投射，它们本身并不具有吸引力，然而通过你内心的想法，它们变得极具吸引力，要让它们丧失吸引力，那只需改变你自己的想法。

每一次看丝袜都是一种强化，而现在你要做的无论什么时候遇到丝袜，立即打断，告诉自己没有什么可迷恋的，是你自己内心作怪罢了，不要起分别念，慢慢地就会失去兴趣，当你不再重复这种行为，就会弱化，时间长了就戒掉了。

第三部分：我收录的戒色笔记

A\来自“开始行动吧”师兄的文章，加上我的感悟。

觉察降伏邪念，就是这么简单而迅速，既不尝试压制邪念，也不尝试说服邪念，甚至连试图压制、说服邪念的念头，也一并觉察消融。

我们观心断念，实战的感觉非常简单，就是一个觉察，没有任何多余的思考，因为觉察，所以我们不再跟随邪念。可往往我们又自寻烦恼，觉察之后马上还试图去强压这个念头，这一压，反而又在跟念，又在强化邪念了。为什么想要压制邪念呢？那是因为我们潜意识是害怕邪念生起的，而这又是源于我们被心魔虐了千百回，没有一点战胜心魔的信心，所以我们怕它生起，所以无意识地尝试压制它。起了邪念，只要察觉了就代表你发现了邪念，就不用理会，这样邪念就会失去动能，把注意力集中到佛号，一心念佛，久而久之，邪念自然消退。

就怕你现在的觉察力不够强，你看到邪念，邪念还是没有烟消云散，于是害怕起来，实际上只要你看到邪念，就代表你没有沉迷于邪念相续的念头，这一刻你是觉知的。请各位戒友牢记一句话：不怕念起，怕的是觉迟！念起了不要怕，哪怕是什么变态的念头也不要怕它，我们应该怕的是我们对邪念的生起完全没有觉察，跟着跑了许久才发现自己原来在意淫，这就说明我们断念练得还不够，让念头反客为主了，所以需要赶紧再练练。在练习断念口诀的过程中，试图强压念头不起的倾向也是很强的，而且会发现念头越压越起，本来正常的念头都会在这个压制的过程中慢慢变得邪恶变态起来，这个时候我们也不要怕！大家在练习口诀或者佛号的过程中，出现强压的情况了，不要试图改变它，尝试把注意力集中在口诀或佛号上，不管出了什么念头，跟了多久，意识到自己散心了就马上一句口诀或佛号接上即可。送给大家一句话，是南怀瑾先生关于念佛的开示，叫做——“但持正念，莫问黑烟”。以下引用一段他的原话：

“我们大家念佛时，几乎都是边念边打妄想，妄想多了就自怨自艾，以为罪过。不念还好，越念越想，越想越气，越气越念。最后胡思乱想克服不了，干脆放弃。其实，念佛不怕妄想。现在我们点根蜡烛，大家看看，这根蜡烛在亮，同时冒这黑烟，亮光愈大，黑烟也愈大。我们心念的状况正是如此。一边念南无阿弥陀佛，一边习惯性地乱想，乱想等于黑烟，南无阿弥陀佛则是光明。光明不畏黑烟的存在，乱想无碍正念的延续；黑烟尽管冒，光明一直没有熄过，这不也是一种一心不乱吗？为什么要大惊小怪，疑悔交加呢？”

其实不管念口诀还是念佛号，都正如南师所说，但持正念，莫问黑烟。而断念实战，也是如此：断念的战斗，是正念和邪念的交锋，败了再打，时久自然邪不胜正！（该句原话为：“佛法的仗，是正念与邪念打，败了再打，时久自然邪不胜正。”）

B\飞翔大哥文章摘录笔记

【首先必须完成认同的转变】

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

断念需要一股决绝果断的狠劲，切忌贪恋、犹豫和拖泥带水，必须斩钉截铁，快如闪电！就像武林高手间的对决，就在刹那间就分出了胜负。

前辈告诫不能骄傲，他骄傲了；前辈说要坚持学习文章不要中断，他中断了，以为自己成功了，结果放松警惕就破戒了；前辈说不要看擦边内容，他放任自己浏览，最后也破戒了（躺在床上千万不要玩手机）；前辈说要做到念起即断，他却跟着邪念跑；前辈说非礼勿视，不要看第二眼，不要聚焦，而他却盯着看……要做好基础要点是不容易的，要反复学习，真正吃透，并且落实到实战中，自己要狠下决心去做。

在1秒内必须断除邪念，这就是第三条戒色纪律，你必须做到。

断念大忌之一：犹豫不决！犹豫不决总是导致失败，必须坚决果断！狭路相逢勇者胜，犹豫的刹那，你就会被心魔击中或俘获。

断念大忌之二：发现太晚！很多戒友没有能做到念起即觉，而是跟邪念跑了一段，才突然发现自己已经被心魔拐走了。

断念大忌之三：缺少自信！没有必胜的信心，对于和邪念作战很没有把握，甚至不战自败，又或者一触即溃，毫无战斗力可言。

C\

如果有人拿一大针筒扎进你的脊椎脑干，从你得大脑里脊椎里抽一管子脑髓，你肯定不干，但是你自己偷偷地撸，就是把一管子脑髓像垃圾一样倾泄掉！可怕！

若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至！

古德云：“欲火焚烧，精髓枯竭；百病易生，窒其聪明，短其思虑；不数年有用之人，废为无用，渐成痨瘵之疾。”

倍力行房，不过半年，精髓枯竭，惟向死近，少年极须慎之。

淫欲颇恣，如饮咸水，多饮多渴，唯死而已。欲火入心，犹如鬼著。淫火内发，自烧而死。

《元气论》曰：“嗜欲之性固无穷也，以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣！”

印光大师云：“天下有极惨极烈，至大至深之祸，动辄丧身殒命，而人多乐于从事，以身殉之，其唯女色乎！”

越是迷恋的废你越是惨烈！

感悟：戒的时间越久，就越有定力。越破戒，越难戒！长时间看电脑会陷入疲惫状态，感到麻木，降低警惕性，容易看不住心魔破戒！躺在床上玩手机，本身姿势警惕性差，极其容易一步一步从正常到擦边到看黄破戒。

D\

如果你在马路上看到一个男人玩弄自己的JJ，你一定会觉得他很恶心很龌龊，一定会离他远远的，其实你和他是一样的，只不过你是关起门来，一个人偷偷地撸，如果你以旁观者的视角看着自己手淫，你也会觉得自己极其恶心，让人作呕。如果让你的老师和同学看到你撸管时的样子，一定会对你刮目相看。

事实上你根本不需要手淫这种恶习，邪淫伤身败德，而真正幸福有意义的人生又岂是这一瞬间虚无缥缈的快感能比拟的？出现心魔的怂恿，应该毫不犹豫地断掉！1秒快感换来的是一万秒、十万秒乃至百万秒的病痛折磨，太不值得了！得病后那种难受、那种惶恐真的让人崩溃，奔波在家与医院之间，如惊弓之鸟，惶惶不可终日，得病后变得失去勇气去面对自己的生活和将来的一切，而且家人也很难理解你。

欲念来的时候拉着你往下陷，陷下去是黑暗、恐惧、痛苦、厄运集身，他人唾弃，无尽的轮回；而你勇敢地战胜欲念，站起来是光明、希望、勇气、自信、力量，身心悦意，吉祥伴随，他人敬重，一切美好的开始！

写个结语，我是真的希望每一个深受邪淫之苦的兄弟都能戒掉这个恶习，学习传统文化有一个和谐的人生，有人问我为什么，因为我深受邪淫之苦二十年，我受够了那种绝望和苦痛，邪淫把我害得太惨太惨了，我看不得别人继续受这份苦，我坚信度人就是度己，我帮助大家，也是帮助自己。祝愿天下每一个深受邪淫之苦的兄弟都能戒色成功！为了戒色这份公益事业，我愿意一直奉献下去，帮助更多的人！这些笔记希望对大家有用，戒色笔记要常常复习才能有效果！

**附：20年骨灰撸屡败4年，终破怪圈，再戒半年（上）**

前言：

我的SY生涯最早应该要追溯到8岁那一年，我记得那时候我就学会了在床上挤压摩擦寻找刺激，转眼间这么多年过去了，截止到今年年初我最后一次破戒，也有将近20年了，想一想真的非常可怕，我活了二十多年，我的记忆中没有多少真心快乐的画面，充斥的几乎全是对各种各样的女性YY的画面、一个稚嫩的孩子躲在阴暗的角落里偷偷SY的画面、因为从小SY身体虚弱而患上严重强迫症痛不欲生的画面。怯懦、病痛、惶恐伴随了我二十多年，我的身体早已经被掏得千疮百孔，可以说我从来没有体会到什么是真正的健康、真正的快乐，“欲火入心，犹如鬼著”，我就像是被一个恶鬼附体了一样，需要不断地通过邪淫以及各种刺激让麻木的自己获取短暂的快感，那时的自己并不懂快感不是快乐，更不懂得真正的大快乐是本自具足的，只是身不由己地疯撸狂撸。

SY掏空了我的身体，让我体弱不堪，身体上我得到了惨烈的报应，比较严重的神经衰弱、强迫症、恐惧症、腰椎间盘突出、飞蚊症、一年四季流鼻涕从不通气的鼻炎、每年都要进医院严重到胃粘膜破损大量拉血的胃炎、肩周炎甲沟炎……这些都是我很多症状中最让我崩溃痛苦的重症疾病。SY掏空了我的精气神，让我没有少年的蓬勃朝气，青年人的底气、自信与锐气，每天无精打采有气无力，形同扶墙的老人，总是低三下四、低声下气、唯唯诺诺，没有一点骨气，让人瞧不起；患有重度社交恐惧症，连走在路上跟人打个招呼的勇气都没有，整天疑神疑鬼，觉得每个人都在嘲笑自己，活得很累；脑力严重下降，根本听不懂别人说话，工作十分吃力，感情淡漠到了极点，没有正常的喜悦悲伤，母亲生病住院，不管不顾，没有任何情绪，亲人离世，感情淡漠。如同行尸走肉，禽兽不如。SY掏空了我的福报，让我摔尽了跟头，高考差一分、工作不如意、那些年与父母不和大吵大闹，让父亲操碎了心，邪淫果报祸及家人，家庭磁场被破坏，（戒为良药64季中提到：邪淫者的人生似乎更加不顺，充满了坎坷，邪淫的气场不仅会对自己造成不良的影响，还会影响到家人的命运，因为气场是相互影响的，你一个人在家里邪淫，你的坏气场就会影响到父母，父母也会跟着一起遭殃），家庭成员连着倒霉，没有什么值得庆幸的事情。

看着同龄人升职加薪，或者自信满满地创业，生活得风生水起，而自己却艰难地生活着，身心健康成为限制我发展的最大障碍，我真的是欲哭无泪！如今父母年过百半，那曾经的满头青丝也被岁月磨得斑白，曾经意气风发挺得笔直的脊梁，也被生活压得伛偻了，父母老了，记性差了，身体差了，也脆弱了，曾经强壮的身体，现隔三差五就会感冒，长期以来的慢性病，因为年纪增大，更加难以忍受。父母陪伴我们长大，是时候我们侍奉他们养老了，我们怎么又能忍心去一次次躲在墙角里掏空自己，父母正满怀期望等着那个他们倾尽一生心血的孩子来撑起这个家啊！也许是祖上积德，也许是父母曾经教书育人，认真勤恳，积善之家必有余庆，2013.10我偶然得知戒色吧，那一刻真的是五雷轰顶，我流着泪写了长长的忏悔贴，但是因为自己积习太深，我没有像大多数朋友那样第一次凭着初心，一口气戒百八十天，反而依然是破破戒戒，从未突破过21天，真的是下下根人！

四年来，我屡戒屡败，失败了不知道多少次，有一段时间因为灰心丧气，心态扭曲，我怨恨戒色，变本加厉一天数次，直接把我推入了万丈深渊——神经症的地狱。很多时候我不想撸，但是强迫症逼着我去撸，撸一次不够，要把所有类型的黄源都找出来，每一种撸一次；很多时候明明没有欲望，但是却强迫自己去看黄，强迫自己起欲望；明明很多次可以不撸，却依然被惯性拉着鼻子走……我挣扎在那个低频率的邪淫漩涡里，失去了战胜邪淫的勇气。我翻了翻我当时注册的账号，里面写满了求助的帖子、悲观自暴自弃的帖子、怀疑自己得了恶病的帖子，真的是充满了绝望……但是虽然我总是一触即溃，屡屡失败，心中却一直没有放弃过希望，一直断断续续学习飞翔老师心血之作，突然有一天，我忽然意识到原来自己一直屡屡破戒的根本原因，是没有学会观心断念！因为飞翔大哥屡屡提到，最后那一下子就是邪念上脑，不管你看了多少戒色文章，甚至行善放生念佛，如果最后那一下子你挡不住邪念，就会被心魔附体，导致破戒。我一下子领悟到了断念重要性，明白了戒色的核心是观心断念！于是我每天学习戒色文章，练习断念，终于在去年戒了半年，后来因为疏于学习，加上戒色心态没有调整好，总觉得戒色以后一切都会变好，然而现实与理想差距过大，被心魔怂恿破戒，关于戒色以后心态问题，我在下文将会重点说到。

失败以后，我慢慢爬起来，把失败的教训写了下来，每天除了学习戒色文章还要看一看破戒原因警醒自己，除此之外，我坚持每天行善，扩充正气，慢慢地又找到了戒色的好状态，但是我深知戒色的每一天都不敢离开戒色文章，不能离开观心断念，否则放松警惕就会失败。戒到现在对比以前邪淫的自己，真的发生了巨大的变化。今天我就把自己再次戒色半年在身心、工作、生活的变化以及戒色过程中的一些心得，向大家做一个汇报。

一、症状恢复情况（主要是神经症方面）

去年我曾经写过一篇文章，详细地控诉SY这么多年，对自己身心造成的伤害，可能有些朋友看过，去年破戒以后我陷入破戒怪圈，几个月内断断续续破戒将近20次，也因为冬季连续破戒，导致春天症状加重，影响身体恢复，后再戒半年，身体慢慢修复，部分症状有了明显好转：

1）强迫症、恐惧症：

到今天我的强迫症基本痊愈。

曾经我总是控制不住自己强迫自己自残，伤害自己，更强迫自己伤害别人，残害别人，那种恶毒的强迫意念如附骨之疽，盘踞在我脑中挥之不去，让我没有一分一秒的喘息机会，让我常常突然陷入巨大恐惧之中，就像是跌入了万丈深渊，没有一个人能够帮助你，你被强迫恐惧包围，喘不过气来，在你的精神世界里，你孤独地对抗着那些肉眼看不到的念头，那种孤独无助惶恐让我痛不欲生！

我常常害怕自己一时控制不住做出自残或者伤害别人的行为，那种强迫的念头的力量非常强大，我阻挡不住的时候，总是会对着自己比比划划特别恐怖，然后突然害怕地大叫！

我每天神经兮兮，根本没法生活，常常感到压抑得喘不过气来，那个时候我自己一个人在外地打拼，更加孤独难过，我开始莫名其妙地害怕傍晚和夜晚的到来，每天一到中午过后，就会加深恐惧，我无时不刻地对抗着那些恶毒的、层出不穷的强迫恐惧念头，现在想想，真的就是人间地狱！

天道祸淫其报甚速，飞翔大哥总说神经症是SY患者分水岭，那种地狱般的日子，那种活着都是一种奢侈的日子，没有体会过的人，无法理解。就算是我曾经患过如此严重的神经症，当我神经症好了以后，依然戒不掉SY，可见我是如此的下根人，而一个如此下根之人，现在却走出怪圈，而戒友们都比我有善根，因此更要有信心。当然也说明想要戒色成功，跟伤得重不重没有必然关系，人总会好了伤疤忘了疼，戒色成功靠的是每一天踏踏实实认真学习戒色文章，苦练断念，把工夫落实在每一天里，不断地坚持与积累才能产生巨大的力量！当初我得了强迫症之后，多亏亲戚帮忙介绍了一位大学心理系的教授，我永远忘不了这位救我于水火的老师，他就像是我的再生父母，他为人非常和蔼，而且经验丰富，在百忙之中，无偿地为我疏导心理，倾听我的痛苦与绝望，耐心地去寻找我强迫产生的原因，找到那颗种子，然后通过科学的方法，来疏导我的情绪。经过老师一段时间的治疗，加上我抓住了救命稻草一样近乎疯狂地自我开导，我终于走出了阴霾，但是当时我都不明白SY如果戒不掉，强迫症不可能彻底痊愈，因此每当我SY频繁，强迫症就会反复，而且很长时间不会恢复。

强迫症彻底痊愈还是这两年我越戒越好，尤其是今年，感觉底气出来了，身体开始恢复，因此强迫症消失得无影无踪，当你心底坦然，光明磊落，强迫阴影自然无处藏身。希望还在强迫中挣扎的朋友，如果症状非常严重，一定要积极治疗，治疗过程中要无条件相信对方，这样才能最大程度激发自己的潜能，同时一定要彻底断绝一切SY\YY等邪淫行为，不断行善助人，多看正能量的故事视频，让自己处于高频率振动，身体恢复和谐，心里自然就和谐了。强迫症烟消云散，因为强迫而带来的恐惧症一起消失。

2）神经衰弱与社交恐惧症

我的神经衰弱至少从13岁就有了，那时出现每天中午打死都不能入睡的症状，后来发展到晚上失眠严重，一晚上睡几个小时或者一点睡不着，简直崩溃；整天恍惚像是做梦，不真实感强烈；感情自私冷漠，没有正常的快乐和悲伤，行尸走肉一般；因为神经衰弱植物神经功能紊乱，睡眠又差，常常没有精力，每天下班回家就躺在床上连吃饭都没有力气。因为肾气大伤、脑力大伤又患上了严重社交恐惧症，走在路上常常自恋得觉得每个人都暗恋自己，都在注视自己，又会觉得每个人都在议论自己，嘲笑自己，不敢跟任何女生说话，背地里却龌龊地YY别人，后来发展成不敢出门找工作，忧虑步入社会的生活，不敢和同事正常交流，不敢走在路上与人打招呼，看似高冷实际社恐，做事畏畏缩缩，说话没有底气，不敢发表意见。

我没有通过医疗方法治疗我的神经衰弱和社交恐惧症，唯一的方法就是戒色+养生+行善，随着戒色步入正轨，加上我坚持养生锻炼，我像是一个干瘪的皮球渐渐充满了气，现在社交恐惧症平均状态好了80%，状态好的时候可到95%。生活中也偶尔会在人群中大声喊别人的名字，举起手来远远打个招呼，和同事自然交流还会开个玩笑，外出办事虽然打怵，但是也能克服困难，有条不紊地把事情办理妥善。状态不够好的时候，还是有一些对视障碍，不能长时间不眨眼地直视别人的眼睛，过一会就会有些尴尬地移开，尤其参加酒席需要敬酒就有些发怵；求熟人办事的时候还是难以开口，脸皮太薄，不好意思与人套近乎求方便。去年状态好的时候，我主持了集团新年晚会，全场上千观众，我丝毫不怯场，气场强大，不逊于专业主持，和女主持私下交流，目光坚定没有对视障碍，没有一丝一毫的邪念，舞蹈演员穿着暴露，但是我严格控制视线，有些时候办一些大事的时候，会突然爆发小宇宙一般，气场强大，思维敏捷，决策果断，与人交流更是毫无障碍，所以好的时候，底气很足，社恐几乎消失。

对于我社恐症状起伏，我体会很深，当我睡眠好，养生做得到位就感觉底气足，人也自信，社恐就几乎消失一般；如果我遗精或者因为养生不注意、熬夜久坐等一些原因伤了肾气，就会感觉没有底气，能量不充足，就会社恐加重。这就说明社交恐惧症，虽然是一种心理疾病，但是与一个人能量状态密切相关！通过戒色养生完全可以彻底克服，只要彻底断绝一切SY、YY，控制好遗精频率，能量足了，自然会好，我就是这样走过来的，所以朋友们一定要坚定相信戒色养生。我的神经衰弱也是通过戒色养生恢复到了80%，脑子灵活了，根本不像是以前听不懂别人说话，思考不了问题，只要休息好、养生做得好，就没事一样，但是，偶尔用脑过度脑子会木一下，睡眠不好的时候第二天会有不真实感出现。

自从戒色以后我一直努力学习蔡礼旭老师的《幸福人生讲座》以及《圣贤教育改变命运》传统文化光盘，常常被传统文化老师的忏悔感动得泪水横流，刚强难伏的自己因为戒色养生身体慢慢恢复，又因为传统文化打开了心扉，感情淡漠完全消失，恢复了正常的喜怒哀乐，常常能体会父母和那些弱势群体的不容易，常常起善心，也会做善事，觉得这样的人生才有味道。

传统文化更让我懂得了孝敬父母、反省自己，控制脾气，克服懒惰等一系列恶习，让我开始思考人生的意义，希望有缘的朋友可以去看一下，比如十三岁被学校开除的渣生、恶贯满盈的杀人犯、癌症患者等等都从传统文化中找到了答案，从此悔过自新！一切的家庭不和、生活磨难、人生挫折都能找到答案，人生所遭遇的一切灾祸都不是偶然，都是你曾经种下的种子结出的果。我们都知道牛顿第三定律，作用力与反作用力，我们今天的起心动念，所作所为，都是发出的作用力，一定会受到一个相同的反作用力，善的念头行为，会受到善的反作用力，而恶的行为一定会受到恶的反作用力，没有学习传统文化的人，根本不能将自己人生中遇到的挫折磨难串联起来，而当你学习圣贤教育以后，你会发现，原来今天所遭遇的一切，是我们早就种下的种子结出了果实。

通过学习大型传统文化公益记录片《圣贤教育改变命运》，所有的灾难、挫折、悲剧都能找到化解的方法，不看一看真的是人生最大的遗憾，这部记录片也是飞翔大哥在戒为良药第81季中推荐的，记录片最后一集就是大名鼎鼎的《色情泛滥对现代人的危害》，相信朋友们都看到，想要戒到更高的层次，离不开传统文化对于德行的熏陶。这里着重说下，有几集为了批判现代社会性开放，有一些露骨镜头，定力不足的戒友看了可能引发邪念。但是我个人认为，虽然有几集视频会为了教育大众收集素材选取一些暴露镜头，但是视频中圣贤对于色情泛滥的开示，尤其是关于肾精与脊髓脑髓是相通的这些开示，非常震撼人心，能让人醍醐灌顶，内心顿时清凉，甚至连续几日都不敢起邪念，因此还是强烈大家观看，当然看的时候提高警惕。如果定力较低的朋友，可以从《我被十三所学校开除》开始看起，绝对震撼心灵！

我的体能方面：随着肾气充足，加上每天坚持锻炼，我的体能越来越好，再也不会像以前没事就躺着，被家人误解，就算是我得了腰椎间盘突出需要休息，我也不会刻意躺着，和家人外出逛一天，回家也不会过于疲惫，整个人的精神状态变化巨大！

二、相貌变化以及工作生活变化

自从我接触到戒色以后，我翻出以前的照片看了看以前的样子，几乎每一张照片都没有笑容，冰冷着一张脸，非常难看，每一张照片的眼睛都非常小，眼皮耷拉着双眼无神。我记得当时女朋友对我说，让我和父母照相的时候笑一笑，我这个样子他们看了难受，我当时真的感觉笑不出来，心里很沉重的样子，每天都不快乐，我现在才明白是因为我沉迷于邪淫，整个人陷入巨大负能量，处于低频率振动，低频率振动是沉重压抑的，因此我的内心感到压抑沉重，感觉不到快乐，需要用刺激来获得快感。就像是现在街上的那些所谓的美女，整天冰着一张脸一副高冷的样子，自以为像是女神一样，其实这些人大多数都是因为过于追求物质、虚荣，丢掉了纯真，整个人处于低频率振动，内心沉重压抑根本快乐不起来，需要衣服首饰各种消费等这些外物的刺激获取快乐，很可悲啊！相反真正内心纯净的人，不管走到哪里整天都是笑嘻嘻的像小孩子一样，内心纯净的大快乐如泉涌一般，根本不需要外物的刺激。而我现在有时感觉到莫名的开心，像是小孩子一样，照相的时候笑容也灿烂，面相和善，而且眼睛变得很大，以前努力睁，都没有这么大，像是开了眼角，变长变大，有了精神，眼白以前布满血丝，现在渐渐地清亮了起来。我遗传继承了父母外貌，自小相貌清秀，后来有些长残，戒到现在，重新恢复了神采，常常会听到关于外表的赞扬。毕竟我不再年轻，加上学习传统文化以后，我不再追求外表，但是这是对我戒色成果的肯定，我觉得大家表扬的更多的不在我的外表，而是我的精气神！戒色真的可以让你提高颜值，充满精气神！

以前因为整个人被掏空掏废，一下了班只会躺在床上，什么都不管不顾，根本不做家务，非常的懒惰自私，我记得在外地自己一个人工地上班的时候，更是极其邋遢，下班就知道撸，撸到凌晨，匆匆睡觉，早上起不来，从来不吃早饭，也许七八天洗一次脸，两三天刷一次牙，胡子一厘米了才随便刮一刮，每天除了撸就是撸，生活卫生一团糟。而且为人极其狭隘自私，有时会为了一点皮毛小事斤斤计较，还会计较着偷用别人的卫生纸。而这半年的戒色中，说实话我做得也不够好，也没有彻底战胜懒惰自私，但是比起以前简直天翻地覆，小件衣服自己去洗，大件洗衣机洗，每天生活规律，尽量早睡早起，注意个人卫生，尽量每天刷碗帮助父母做一做家务，会为别人想，很多时候不再是第一个想着自己。这归功于戒色养生，让我身体恢复了一些能量，觉得做一做家务不再是要我的命，是随手的事情，心态也因为戒色向善而变得柔软阳光。工作上从以前非常讨厌做的每一件事，拖沓推诿，到现在慢慢安于本职工作，前年一年有半年在外地出差，任务重工作强度也大，尤其是寒冬，奔波在外地，身上都冻出了冻疮，处处与人打交道，但是自己慢慢安抚自己克服心理障碍，做出了一些成绩，受到领导的赞赏，也获得了先进工作者称号。

三、关于如何消除恋癖的心得体会

恋癖，毫无疑问是戒色路上的一只强大的拦路虎，飞翔老师说过，如果你有恋癖+强迫+YY的邪念，那简直就是魔王级别三头怪，我这一路戒得如此艰难辛苦，也是因为我的恋癖和强迫的邪念。一开始我连看到恋癖这两个字都会起邪念，更别说看到一些类似于丝袜等字眼，那简直就是邪念入侵，马上开撸，毫无抵挡之力。

我知道飞翔大哥的戒为良药第101季是针对恋癖，我就拿过来仔细地看，但是看了几遍没有效果，我就意识到是自己洗脑程度不够，于是我每天都看一遍，并且随时记录自己的感悟，形成了笔记，大概我现在看了二三十遍，关于恋癖的笔记，也写了几千字。看一遍和看十遍是不一样的，看十遍和看三十遍更是不一样，当我看到几十遍的时候，我的恋癖好了绝大半了。就在这时候，我接触到了不净观，不净观真的是对治恋癖绝好方法，一开始我接受不了不净观，觉得那些图片非常恶心，后来，我才发现自己陷入了误区，不净观不是大量看恶心的图片，那样只会让自己感到麻木，慢慢地我接触到了很多大德关于不净观的文字版开示，我就拿来每天读一读，跟随着文字来观想那种不净的肉体，偶尔看一看恶心的图片，就这样我一方面看自己记下的对治恋癖笔记，一方面修不净观，现在大多数恋癖症状可以说好了90%，几乎不会对自己造成困扰。个人觉得想要一直保持好的状态，不对恋癖念头迷恋，必须每天学习恋癖笔记或者修行不净观，保持内心警醒。有些朋友对于不净观可能有误解，觉得这样是不尊重女性，并不是这样，不净观是一种认知厌恶疗法，是把矛头对准自己，而不是攻击女性，请问你面对一个女性起了贪恋YY是对女性尊重吗？如果能用不净观断掉自己的对女性YY念头，不再亵渎她，是不是对她最大的尊重呢？

四、克服失眠的一点心得体会

我戒色到今天，一共遭遇到了三只拦路虎，每一只都给我的戒色带来了很大的难度，首先是恋癖、然后是严重失眠、最后是遗精。

戒色的第三个月我开始遭到了本次戒色的第二只拦路虎——严重失眠，一开始是每天半夜都会醒来1-3次，然后醒后睡不着，尤其是2点以后醒来，基本睡不着，就算勉强睡着了也感觉睡眠很浅，特别疲惫。后来渐渐发展成了一整晚都睡不着，有时候一整夜睁眼无数次，有一点动静我都能听见，哪怕勉强睡着，也感觉一夜没睡一样，第二天头像是炸裂一样，整个人有气无力，简直崩溃。那个时候我虽然一百天没有遗精，但是失眠让我处于崩溃边缘，恢复得很差。很多人说这是症状反复，但是我整个失眠持续了两个多月，难道有这么长的症状反复期吗？我试了很多方法，我知道春季半夜1-3点醒是因为肝有问题，但是我也不知道怎么调理，我吃了两个疗程的中药，被诊断为肾气虚。中药太贵效果一般，找不到好的中医，最后开始自己尝试艾灸。我在网上搜到穴位，自己摸索，说实话根本找不准穴位，我就找一个大概，摸索着自己艾灸，我是艾灸安眠穴、神门穴、三阴交穴、涌泉穴，很多时候找不准穴位，灸偏了，烫出来大泡，但是我没有气馁，经过艾灸，我睡眠改善不少。有时候当天艾灸以后，突然一觉到天亮，特别有效，但是第二天不艾灸，一整夜又睡不着，我感觉到很神奇，于是尽量坚持艾灸。

随着戒色时间延长加上艾灸调养睡眠，持续了两个月的严重失眠，慢慢有了好转，也许是春季过去了，肝的反应没有那么强烈了，我睡眠质量好了太多，晚上有时候不醒，有时候莫名其妙醒一次，但是很快睡着。

我刚刚无意间找到了自己曾经用的ID，里面有一个帖子，说自己刚刚又撸了五次，身体虚弱到了极点，再继续下去可能就是尿毒症、肾衰竭，我该怎么办？那个帖子很多前辈跟贴在认真地回复我鼓励我，但是那个时候我彻底麻木了，什么意见都听不进去，完全被欲望蒙蔽了双眼，朝着死亡一路狂撸！戒色四年来，因为强迫症我曾经用过十几个贴吧账号，几乎每一个账号都写满了破戒贴，求助贴，甚至轻生贴，那时候的自己一天撸两三次，简直触目惊心！后来严重的神经症爆发，身体彻底垮掉……一转眼四年过去了，我一路上无比艰难地走了过来，破戒无数次，从屡屡破戒走到今天，好不容易有了一些成绩，戒色七个多月，如同一场梦一样，我曾经是那么麻木如行尸走肉，又崩溃痛苦仿佛整个人碎裂无数片，我知道一个人能够走出邪淫破戒怪圈是多么多么多么的不容易。因此打死我都不会再撸，不撸是最后的底线。

回顾这一次戒色有成绩，我只做了四件事：

1.每天学习戒色文章一小时左右

2.每天练习准提咒500-1000

3.每天回帖10贴左右

4.每天坚持锻炼

不敢有一天中断！因为坚持，我战胜了恶习！

希望你也一样努力，加油

**20年骨灰撸屡败4年终破怪圈，再戒半年（下）**

前几天我发布了“20年骨灰撸屡败4年终破怪圈，再戒半年（上）”，得到了很多朋友的支持，也收到了很多建议，我真的收获了很多，感恩每一位朋友。说实话我沉迷邪淫二十年了，我撸了无数次，也尝试着戒了无数次，我甚至已经习惯了失败！曾经幻想了无数次要戒掉恶习，无数次指天立誓痛哭流涕，换来的只是一次次的失败，如今戒色195天，对于很多前辈来说都不值一提，但是对于我来说却好像是在做梦一样！这几天我看了很多戒色有成的前辈们的文章，有了很多感悟，我发现很多朋友看了很多文章，但就是走不出怪圈，最后成为了戒油子，上一篇文章，我介绍了自己克服症状的一些经验，这一篇文章，我将结合诸位前辈的一些经验，结合自己的心得，谈一谈自己是通过什么方法走出怪圈以及自己克服遗精等方面的戒色小心得。

五、克服遗精的一点小的心得

我戒色路上的第三只拦路虎就是遗精，戒色半年多，回想起来，一路过五关斩六将，好不容易战胜恋癖、克服失眠，刚要喘口气又开始遗精，身体恢复真的是一波三折，但是我知道这是康复路上暂时的挫折，因此咬咬牙继续战斗。我没有戒色前的二十多年来，SY频繁，因此从来没有遗精，都说精满自溢，我每天都要掏空身体，没有半分精华让我积攒，哪有精可遗？当然这种现象普遍存在，飞翔大哥在戒为良药中说过，有的人从开始发育就SY，频率很高，没有遗精过，不仅如此，甚至戒色以后大半年都没有遗精，这是因为身体被掏得太狠，还没有恢复元气，等到戒到一定阶段，就会恢复遗精频率，甚至遭遇到频遗。我就是这样，断断续续戒色一两年后，才有了第一次遗精，我记得当时自己非常高兴，因为我终于正常了，像一个正常人了。那个时候整天看戒为良药，飞翔大哥说，戒到一定程度都会遭受到不同程度的频遗，我很侥幸觉得我没有频遗，不需要关注遗精这件事，省了一些心事。但是我很快笑不出来了，戒色第四个月左右，我二十多天内连续遗精了三次！当时我心里既害怕又有些高兴，害怕的是我看了太多遭到频遗的戒友的经历，很多人频遗久治不愈，遗出了一身病，担心自己也会这样；高兴的是我知道每一个人的戒色路上都要遭遇到这几个过程，而战胜频遗就说明你战胜了这个几乎是人人必经的拦路虎，最终的康复指日可待了！

遗精以后，我变得非常小心，我看了很多关于防止遗精的文章，而且也把艾灸给停下来了。我发现自己出现遗精的原因主要有这么几点：只要白天出现YY，晚上几乎就遗精，后来我就编了一句话，每天疯狂对自己说：只要你白天YY了，你没有破戒，但是到了晚上，你一定逃不过遗精的审判！我每天念叨这句话，吓得那一段时间真的一个YY念头不敢有。夏季出汗太多，因为要战胜腰突，我每天必须坚持倒走，三伏天稍微一动，就满身大汗，我知道这样对于养生不利，但是为了腰椎恢复，要咬着牙坚持，大汗导致身体虚弱，过于劳累，也导致遗精。白天嗔恨愤怒怨恨心太重，就容易导致遗精。拉筋过度导致遗精。到一个小的中医诊所经过把脉，给我开了补肾阳的药，吃了以后遗精而且欲望非常强烈，可能不对症，因此再不敢随便找人开药！

我根据自己经验总结了这几点以后，开始约束自己的行为，我比较认可心里有YY或者出现嗔恨等负面念头，会导致遗精，因为我那一段时间在北京出差，夏天，到处都是打扮得前卫的穿着暴露的女人，我就特别怨恨这些女人衣着暴露，冶容诲淫！我一开始知道自己这些念头不对，但是当我明白嗔恨之心等负面念头会导致遗精以后，我才加强修心，每天开导自己不敢怨恨别人，是自己修心的力度不够，不能怨恨那些以性感为美的女人，她们并不懂得冶容诲淫的道理，她们没有学习圣贤教育，所以也是现代媒体鼓吹性感为美和西方性开放的受害者。行有不得反求诸己，我每天学习圣贤教育，每天反省自己的念头。渐渐地自己很长时间都没有让意淫的念头壮大，嗔恨念头也有了很大的克制。

除此之外我也每天练习自己对治遗精的绝招功法——卧式拉筋！

其实没有得腰突之前，我常常练习飞翔大哥固肾功和站桩，我记得有一段时间漏得有些频，我就是通过固肾功+站桩克服的。因为腰椎间盘突出自己无法练习固肾功，就一直练习拉筋，因为没有拉筋凳，就躺在地上双腿拉筋。不得不说这个动作效果强悍，我练习了以后，在遭遇频遗之前一百多天没有遗精，而且控制遗精以后又是55天没有遗精了。有两次黄梦想要遗精，最后关头都憋住了，感觉精关得到空前的强化，非常神奇。当然这只是我个人的练习效果，我觉得自己之所以克服了频遗，一来是因为这个动作，二来是自己意淫控制得很好，基本没有让意淫壮大过。任何事情都是过犹不及，如果拉筋过度，也会导致遗精，有一次因为白天出汗太多，出差在外拉筋不方便好几天没有拉筋，突然那一天拉筋时间有些长，拉筋过度，导致了遗精。

下面是飞翔大哥根据吧友遗精总结的可能导致遗精的因素，大家看一看，尽量避开，就像是在海上航行避开暗礁一样，会大大减少遗精频率。

1.白天意淫；2.白天劳累；3.喝酒；4.吃肉太多；5.吃补药；6.趴着睡；7.裸睡；8.晒被子；9.盖太厚太重；10.睡前打坐；11.内裤太紧；12.顶着或者夹着被子；13.艾灸不当；14.打坐意守下丹田；15.熬夜久坐；16.睡前喝水太多；17.运动过度；18.生病；19.肾亏无梦而遗（滑精）；20.饮食偏辣偏重；21.紧张（包括梦魇）；22.挤压（包括趴睡）；23.生气（导致气血紊乱）；24.受凉（包括吃凉食）；25.按摩穴位不当；26.炎症导致的遗精（属于中医肾亏范畴）；27.还阳卧（有不少遗精的反馈）；28.睡前泡脚（水过热）；29.憋尿（易致遗精）；30.睡时使用电热毯或取暖器；31.睡前有过剧烈的运动；32.包茎包皮过长；33.思虑过度；34.回笼觉；35.失眠再睡；36.大量出汗；37.吃中药（特别是不对症）；38.长时间做足疗；39.黑芝麻吃多了

六、我走出破戒怪圈的方法

这几天我收到了很多老戒友的建议，也看了很多戒色前辈关于戒油子如何走出戒色怪圈的文章，我忽然发现自己忽略了最为重要的东西，也许我戒色半年多最重要的经验不是我如何克服身体上的障碍，而是我作为一个撸龄20年的资深、高级的戒油子，是如何突破四年屡戒屡败怪圈，成功戒色半年多的心得！

因此我打算详细地写一写，希望能帮助更多的朋友。

我个人认为，其实对于很多老戒油子来说，他们看了很多戒色文章，甚至做了很多戒色笔记，但是依然不停地破戒，并不是因为方法不对，而是他们忽略了三点最重要的东西：

一、忽略了戒色文章或者戒色笔记重复学习的重要性，吸收率太低就难以顿悟、从而无法转化为自己的实战意识，理论与实践脱节。

二、根本没有体会到戒色就是一场念头的战斗，戒色的核心就是观心断念。

三、没有系统的戒色日课，不能做到一年365天每一天都为了戒色而持续不断地努力。

很多戒油子说自己看了很多戒色文章，甚至做了很多戒色笔记，但是没有什么用处，还是失败，其实他虽然看得多，但是很多戒色文章都是泛泛地去看，看过一遍就完事了，看了就忘了，对于文章内容，吸收率少得可怜，更别提将文章的精华部分充分吸收，并且内化为自己的实战意识。飞翔大哥说过，一篇戒色文章看一遍有一遍的收获，看一百遍有一百遍的收获和体会！书读百遍其义自见，好的文章要反复看，因为只有反复看，才能加深自己的领悟与体会，才能提高自己的吸收率，才能内化为自己的实战意识并且产生顿悟。

我戒色半年多，说实话戒为良药就看了不到三十季文章和我自己的一些笔记，基本我看的这三十多篇文章，最多的一季看了二三十遍，最少的也有七八遍，因为飞翔大哥说过，重复学习非常重要，我担心自己看新的戒为良药文章，老文章吸收率不够，于是就是反复看老文章，觉得自己吸收得差不多，才去看新文章，虽然我看得少，但是涵盖的类型很全，身体恢复、断念实战等各方面都有一两篇（这点很重要，篇数少但是类型全，觉悟就不会存在短板），因为我反复地看，所以顿悟就很多，而且很多段落背诵如流，所以实战中能做出正确反应。比如：戒为良药中反复提到，实战中保持视线散视，不要聚焦，不要用眼睛抓图，不小心看到诱惑，绝对不看第二眼，第二眼着魔！因为我反复学习戒色文章，所以诸如上面这种关键点就自然地内化成了我的实战意识，我在现实对境中就会自然做出正确应对，而很多朋友看了很多戒色文章，却从来没有意识到这段话是多么的重要，无法将戒色文章内容应用到实战中，戒色文章上说不能看第二眼，但是到了现实对境依然移不开贪恋的眼光，这能行吗？而我个人认为，这就是戒色文章看得不够深，吸收率太差，产生的领悟不够，在实战中就会游移不定，无法准确迅速做出选择，只有反复学习，才能像飞翔大哥所说的那样让文章的关键点像是子弹一样打进你的大脑，才能在实战中做出正确的选择。

我曾经关注过一些戒色前辈，这些前辈都曾经戒除过半年以上的时间，他们之所以能够戒那么长的时间，是因为戒色的那一段时间，他们的戒色日课非常详细，而且每天都能克服万难坚持日课，好状态的持续让他们有了一定成果，但是失败的原因也非常明显，他们的日课中没有意识到观心断念的重要性！

我们来看一段话：

“飞翔老师说过，其实破戒的浅层次原因有很多，但是根本原因只有一个，那就是最后那一下子，心魔邪念袭脑了，你没有断掉，从而就让邪念附体，让意淫的念头在你的大脑里发展壮大，最后欲罢不能，导致破戒。戒色的核心就是观心断念，唯有疯狂甚至拼命强化你的观心断念能力，你才能秒杀心魔，超脱邪淫地狱，戒出生天！哪怕你看了无数戒色文章，哪怕你把戒色文章倒背如流，哪怕你每天行善放生，如果对境的那一刹那，你怂了没有断掉念头，你就会被邪念附体，最终导致破戒。戒色就是一场念头的战斗，脱离了实战，一切都是虚谈！”

这段话我发在我自己第一篇被加精的帖子里，很多屡屡破戒的戒友看了以后，恍然大悟，其实这正是飞翔大哥反复强调的重点。不管是持诵佛号还是断念口诀，一定要每天坚持练习，不能有一天中断。久练自化，熟极自神，我是在最近看了“开始行动吧”前辈的一篇文章以后，坚持190多天的断念终于迎来了质变，断念水平有了很大提高。每天断念口诀或者佛号800遍起步，戒为良药第111季，第117季，第99季，第69季，第124季，第102季，要反复学习，至少重复看十遍以上，做好笔记！弄清楚断念练习不是简单干巴巴地念诵口诀，而是需要深入体会断念原理，加以练习。不要急躁，每天坚持，从不间断，总有一天，你终会迎来质变，到时候邪念上脑，瞬间觉察，邪念灰飞烟灭，再也没有贪恋、强迫、纠结，轻松畅快，戒色天数突飞猛进，从此再也不用做心魔的奴隶！

我要提到的第三点，也是很多戒色有成的前辈反复提到的，那就是一定要有一个戒色日课，每一天都要落实戒色日课，戒色日课有助于你把自己戒色方法形成系统，让戒色这个概念变得具体可以落地执行，有助于集中你的戒色力量，形成巨大战斗力。只要通过每天落实戒色日课，你会慢慢积累起强大的信心和无坚不摧的信念，你的方向非常清晰，你的脚步非常坚定，你不会惧怕心魔，因为你每一天都在为了战胜心魔而扎实地努力，每一天都用戒色日课来铸就自己的戒色城墙，你每一天都在变得强大，当你克服懒惰甚至痛苦，排除万难，哪怕不睡觉都要完成日课的时候，你会被自己深深打动，你的潜能会被充分激发出来，那么你就一定能战胜心魔！

戒色日课制定要充分参考成熟日课体系比如戒色十规，并且结合自己实际情况，我认为至少要包括：每天学习戒色文章、每天拿出专门时间练习断念口诀、每天运动计划、每天行善、每天学习传统文化反省自己德行是否有亏这几个项目。日课一旦制定，不要轻易修改，每天克服万难，没有任何理由地去完成，哪怕少睡觉，哪怕不吃饭，哪怕发高烧，都要想办法完成日课，实在是因为特殊原因无法完成100%进度的日课，也要有一个保底的量，千万不可一日中断，我戒到今天即将突破200天，没有一天中断日课，我认为雷打不动的坚持才是成功的秘诀，纵观多少戒色成功的前辈，无不是每天严格完成戒色或者修身日课。日课让30岁之前是庸人的曾国藩，成为了晚清中兴第一名臣，成为了实现立德立功立言的千古完人！日课的威力毋容置疑，但是万不可有一天中断，因为修行方面有中断魔之说，一旦中断，就会连续中断，最终一曝十寒，不中断就不会给自己懈怠的机会，不中断是一种态度更是一种信仰。总结我的方法，就是重复学习提高觉悟、苦练断念强化实战、坚持系统的戒色日课，持续强大，最终反转心魔。

七、一些关于应对破戒高峰期的小心得

一开始写这篇文章之初，有些自大，那时候邪淫了二十年，一下子戒色半年，有些被喜悦冲昏了头脑，不知道自己几斤几两了，所以列了很多要写的东西，一副指点江山的样子，现在想想非常狂妄，也非常可笑。在这里深深忏悔自己曾经的膨胀，戒色到了一定程度，与一个人的德行密不可分，我的德行有亏，真是非常惭愧。最近这段时间突然发现自己能够静下心来了，因此趁机看了一些前辈的戒色文章，接触的多了，才发现自己真的是井底之蛙，很多戒色前辈的文章写得非常精彩，值得反复学习。说实在的我的那点微不足道的经验体会，真的不值得提及，因此我把内容砍了又砍，做一个简单提炼概括，忐忑地发出来，只是希望哪怕有一个朋友看了有所启发，也算是值得了。

开始行动吧前辈写了一篇文章，里面提到不同境界的戒色高手所遭遇的破戒高峰期，非常精彩殊胜，我看了收益匪浅，大家都去看一看。我现在的断念境界，做不到一记觉察犹如后手重拳将邪念打回欲望休眠期的境界，我现在断念境界不够，只能通过宁死不退的勇气和决心为我的断念加成，同时辅助各种手段，减缓压力。当破戒高峰期来临的时候，我几乎看什么干什么想什么，都会瞬间衔接到邪淫的画面，很多时候甚至没有觉察到，下体就有一种难以言说的感觉，非常难受。

我在破戒高峰期时邪念无休无止，我坚守阵地，拼死断念，打退一波，又来一波，邪念狂轰乱炸，我除了拼命断念守住戒色阵地，还会通过其他手段来减缓压力。

1、难熬的那几天尽量避免到异性多的地方，减少面对现实对境，减少外界刺激。

2、可以通过认真至诚回复吧友问题来化解欲望，有一次我破戒高峰期，我非常认真回复吧友问题，心一下子清净了。行善可以让心灵得到净化，让你充满正气，对治邪淫简直就是奇效。

3、不停地看戒色文章，不停地看危害案例，只要一有时间就拿出危害案例，不断观想，看看那些痛苦哀嚎的灵魂，自己欲望会减轻很多。

4、看让自己感动到泪流满面的视频或者文章，比如《感动中国》《圣贤教育改变命运》、天天正能量公众号里面的文章，这是我的杀手锏，一般来说让我心灵瞬间净化。

5、减少独处，独处就会破戒，一定要牢牢记住。不要赖床、不要吃肉等一系列容易导致破戒的因素要避免。飞翔老师戒为良药76季列举了50种常见的破戒类型，大家要反复去看，对于可能出现破戒的情况了熟于心，这样就能避免破戒。

八、关于戒色失败以后如何重新开始

我从决心戒色四年以来，失败了不知道多少次，尤其是连续失败以后，整个人像是被蹂躏了一般，彻底被打趴下了，没有一丁点的斗志，甚至连站起来的勇气都没有，索性躺在地上，浑浑噩噩，破罐子破摔。这个时候，可能别人说什么都听不进去，可能很多人去发个又破戒了撸了多少次的帖子，很快跟帖上百条，有好心吧友安慰的，有给指导方法的，但是一条也看不进去，一条也不去回复，仿佛整个人麻木了，走进了绝路，怎么也出不来了。这个状态要持续一段时间，才能缓过神来，慢慢发出决心，再次出发，而有些人甚至连续破戒引起身体严重症状以后，才能醒悟过来，但是依旧不知道该怎么做。其实破戒虽然让人充满绝望和打击，但从另一个方面来说也是一次完善自己的机会，因为破戒可以让你找到自己不足，从此不会在同一个坑里跌倒。如果这个时候能够第一时间总结破戒经验、深深忏悔，比较有利于迅速走出当下麻木的处境，重新树立决心。

破戒并不可怕，可怕的是不总结、不反省，在这一个坑里重复跌倒。破戒说明你的戒色觉悟存在漏洞，你要好好反省破戒过程，找到这个漏洞加以弥补。对待破戒以后的态度，决定你下一次戒色征程能走多远，高手都是从一次次失败中慢慢总结，补全觉悟，慢慢崛起的。因此破戒之后最重要的不是发帖求安慰，而是找一个本子，把自己破戒原因和破戒过程详细地写下来，把自己每一次破戒都写在上面，做一个破戒集锦，我就是收集了自己多次破戒教训，包括情绪破戒、擦边破戒等各种类型，每天或者隔两三天都要看一遍，不停地警醒自己，不要犯这样的错误，自己的破戒经历最能带给自己震慑，人总是容易好了伤疤忘了疼，而高频率的反复地看自己曾经破戒经历，就能让自己时时刻刻保持警惕，这个方法对我帮助很大，可以说很多次我都是通过看自己的破戒经历，战胜欲望的。所以失败之后想要走出怪圈，重新快速站起来，那么一个行之有效的方法就是用笔写一写你的破戒经历，分析破戒原因，并且真诚忏悔，通过这个反思忏悔的过程，你会重新树立决心。

后记：

到今天为止我已经戒色195天，其中62天没有遗精，最近因为出差工作压力太大，经历了严重的症状反复，身心状态处于低谷，这几天不断反省自己，发现自己丑陋不堪的一面，我反复犹豫了很多天，才决定写下来。自从接触到传统文化，明白积善之家必有余庆的道理以后，我就决定每天都要行善助人，因为生活中有很多不顺心的事情，慢慢地我就出现贪恋功德的心态，我带着目的与功利去帮助别人，我把自己每天发帖助人当成是一种为自己赚取福报、求得顺利的渠道。这个发现让我非常震惊，也非常羞愧，我们都说只问耕耘不问收获，要怀着无私不求回报的心去帮助别人，怎么能像我一样自私，这样下去只会陷入患得患失斤斤计较的境界里，有何成就？再次我深深忏悔自己贪恋功德的丑陋内心，忏悔自己的自私狭隘，我深知自己学识浅薄，两篇文章已经把我所有的经验毫无保留地写了出来，如果非要想着多写几篇精品贴，贪慕虚荣，强行写一些自己戒色笔记或者感悟，只会贻笑大方，我不过仅仅戒了半年多，哪有那么多经验去指点别人，因此短期之内我不会写文章了，我想说的一切都包括在这两篇文章里了。

关于战胜腰突的方法，或者一些比较重要的内容，我会在时间宽裕的时候更新在这篇帖子里，或者等我戒色有成以后写精品贴的时候提及，就不单独开贴了。再次规劝各位沉迷邪淫的朋友，快回头吧，天道祸淫，手淫百害而无一利，我看到还有很多朋友在搞适度，我真的非常着急，别傻了，别等到像我这样，人近三十，一无所长，身体虚弱，人生没有方向，迷茫、彷徨、悔恨，艰难挣扎在生活的泥潭里难以脱身！趁着年轻，痛下决心，戒色修身，刻苦学习，你才能有资本选择自己的生活！最后祝愿所有戒友，早日戒除恶习，人生幸福！向所有坚持在戒色一线的前辈致敬，也祝愿每一位戒友能够早起戒除恶习，遇见最好的自己！

**39.戒色两年小结——为了更好地前行！**

作者：englis1984

我戒色已近26个月了，本来打算满两年的时候写下体会，但是不到两个月之前，又有一次比较严重的yy，所幸扼杀在相对萌芽的状态，这让我深切体会到了无论戒色时间有多久，都不能放松警惕。

我有十多年较严重的sy史，所以这两年走得并不容易。回顾两年的戒色历程，第一年主要面对的是戒除sy，第二年开始主要面对的是戒除yy。第一年戒色过程中，想犯戒的巨大冲动裹挟着强烈的yy，每隔一两个月就要袭来，每一次都异常的烦躁不安，yy来了一波又一波，非常的汹涌，持续时间也特别长，每次都要经过剧烈的思想斗争，过了三、四天才慢慢平复下去。这就像伤口结痂，快好的时候会很痒，如果你忍不住去挠，那这个伤口永远不会好。第一年我主要通过忍耐，和拖时间的办法，使犯戒的冲动淡化掉。yy是虚幻的，不可能一直存在，每次yy都是一些跳跃性的片段，在yy的时候可以做点其他事情，比如出去跑步，爬山等等。坐在那里不动的话可能会难以抑制浮想联翩。到了第二年，强烈的yy相对淡化了，这时候yy常常是以伪装的方式来袭的，引诱你去做一些擦边球的事情，比如上网搜些不很直接的信息，让你放松警惕，不知不觉地，淫心开始炽热起来。在第二年戒色的过程中，每隔两个月左右，都会遇到这种情况。所以总的来说现在我还处于克服yy的阶段，这方面并没有太多的经验可谈，戒色吧的飞翔大哥就此提出了断除yy的口诀：“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，个人觉得非常具有参考价值。在此推荐大家多读一读飞翔大哥的文章，对戒色有非常大的帮助。

接着谈一谈身体的恢复。戒除sy是恢复身体的基础，戒除yy是恢复身体的良药。记得去年冬天我身体素质还是挺差的，可能也有戒断反应的部分原因。现在感觉总体比以前好多了，特别是上次通过把yy扼杀在萌芽状态，感觉自己的状态突然上了一个台阶。所以戒除sy和yy是身体恢复的基础，这个要有信心。同时要积极锻炼身体，注意调理饮食和养生。每次锻炼身体都是往健康迈出一步。慢跑，登山，站桩都是很好的锻炼，但前提是戒色。如果犯了sy再去站桩，人的气机是很混乱的，会非常难受。所以说戒色是根本，是地基，这个一定要牢牢把握。我做的比较不好的是熬夜和久坐，熬夜伤阴，久坐生湿，伤脾。以后还要多加改进。

再谈谈心态。身心互相影响，人的心理如果长期阴暗扭曲，就会通过邪淫爆发出来。所以通过不断地提高自己的修养，使心灵阳光化是非常重要的。最近看到一篇帖子，写一位戒友犯sy之后，工作和人际关系非常差，深陷其中难以自拔，看到这篇帖子我感到十分痛心，人生的低谷固然让人备受打击，但是这位兄弟所表现出来的一种深深的无力感，确实让人很揪心。诚然sy是一系列不顺的重要原因和导火索，但是长期以来心里的失衡是更为深层的原因。不过这位朋友敢于发心披露自己邪淫造成的恶果，已经是迈出了改过的第一步。对于这个问题，我也很难给出一劳永逸的解决方案，我的建议是多读圣贤书，让圣贤的智慧进入心灵，慢慢使得心灵阳光化。多行善，孝顺父母。

古语云“万恶淫为首，百善孝为先。”以前我很难体会到为何万恶会以“淫”为首，尤其是sy这种自渎行为，又没有妨碍到别人，只是自己寻求刺激而已。可是后来我仔细分析了自己长期不顺的经历，身体差，人际关系差等等，几乎都能在sy中寻找到原因。大家想想看，父母辛辛苦苦供我们读书，我们却躲起来疯狂地自渎，只为追求一时的刺激，结果学习一落千丈，身体越来越差，在这样的情况下，还要支支吾吾给自己找原因，背地里继续疯狂地sy。因为sy，人变得自私，冷漠，言语和行为不晓得得罪了多少人，又让多少关心我们的人受到深深的伤害。一个沉迷sy的人，必然是一个懒惰、懦弱、贪图享乐的人，根本就不能为自己和他人负起责任来。

“昨日种种，譬如昨日死；今日种种，譬如今日生。”认清过去是为了更好地前行。感谢各位前辈，感谢各位朋友，戒色之路，让我们共同前行。

**40.戒色两年的心得体会，戒色才是乐，纵欲才是苦！**

作者：崭新鲜

最大的感悟就是，很多前辈说过的：决定戒色了，就坚决不能看不良信息，不能yy，否则肾水从命门漏走，危害比sy还要大，因为这是暗漏，你不知不觉中就损失了宝贵的东西，而且你不知道你损失了多少（菩萨见欲，如避火坑）

所以，戒色一定要戒掉看不良信息与yy，不然没法戒色，而且身体也不能恢复，就是因为你在“暗漏”！

最后你们知道戒色是什么了吧，戒色，就是自我保护，就像是汽车里的保险带和安全气囊，让自己远离危险。

守戒守戒，守的是自己的善果，戒的是恶果，接下来我解释一下是怎么回事。

我戒色四、五个月时，同学说我眼睛变大了，而且有神采了，当时可把我乐坏了，瞬间增强了我的戒色的信心，我可以恢复身体健康的！

要知道当时我的眼睛有些浮肿，把整个眼睛挤成小眯眯眼，而且眼睛干涩，但是现在不一样了，那个时候我还有满脸的痘痘，满头满脸的油，眉毛稀少，耳鸣，胸闷气短，被人看不起，总是惹父母生气等等，戒色之后统统好了！别怀疑，真的是统统好了！

由于我是学生，所以说说精力吧，以前是上完1节课就趴在桌子上睡觉，下节课上课才勉强醒来，有时上着课直接就睡下了，因为实在是太困了，根本勉强不了，所以上课效率低，实在是愁。但是戒色后整天精力充沛，有种超级自信的感觉，看着别的同学下了课就睡，有的上课还在睡，我心里那叫个感慨啊，因为戒色总算有一点成果了。

纵欲的那段时间，我还得了社交恐惧症，一跟人说话就特别紧张，而且不管到哪总觉得所有人都在看我，别人说笑，我都当成是在笑话我。

那个时候实在是痛苦，因为在我眼里每个人都在和我作对，我自己开始莫名其妙地憎恨别人，之后就和同学发生了一系列矛盾，搞得谁都不开心。

后来戒色了，才发现这是伤了肾，因为肾主恐，肾不好的人心中的恐惧自然多一些，又因为见不得人的事儿做了太多，心中有愧，没有底气，天长日久增加了心中的阴暗面，自己怎么会开心得起来？

要么疑神疑鬼，要么害怕晚上自己一个人等等，这种事情是自然规律，身体提醒自己不能再这样纵欲下去了，得要有改变，我必须要戒色了！

戒色前期，我只是觉得戒色就行了，凭自己的毅力一定可以戒好，后来发现这样根本不行，戒色，一定要看前辈写的感悟，总结前辈们的经验，并且思考：我应当如何戒好？我应当如何不破戒？我应当如何恢复自己的身体健康？如何加快步伐，成功戒色？等等，因为这样能够提高自己的戒色感悟与戒色觉悟！

由于本贴是讲一些自己戒色的经验，所以杂事什么的不一一赘言。

话归正题，我如何戒好？这个如何戒好，和戒色是两码事，戒得好是自己认真落实戒色的标准，这些就是：

标准一，不看不良信息，因为看了必破戒，而且还特别污染人的心智，天长日久，内心变得阴暗，所以不愉快、抑郁等等都来了，一句话，心里有污秽，看世界都是污秽，所以，你就不高兴。

标准二，是不yy，yy是暗漏，暗漏堵不住你就别想恢复身体什么的了，而且暗漏比直接sy还要可怕，因为你随时随地都可以漏，不知道漏了多少，关于戒yy就是断念，断念是个技术活，要有方法，方法到位，你断念很容易，首先，要明白它的害处，有人说就是暗漏吧，的确是暗漏，但有没有想过它的连锁反应？

暗漏让你身体没法恢复，也就是身体差精神萎靡不振，没有精神会怎样？让你干不了正事，不能学习，也就是赚不了钱，自己都养活不了还考虑其他？yy还能让你心里阴暗，不高兴，人可以没事业，但没了好心情，活着岂不是很累？

有人可能疑惑，我例举这么多害处是干啥？多此一举吗？请看我的理由：你在我陈述这么多害处之前，有没有想过，yy除了伤害身体之外还有什么害处？当你明白了yy有这么多害处，你还敢不敢yy了？

相信你在出现yy时，一定会想到，yy可是害处啊，对我来说是个痛苦，所以为了远离痛苦，我不能yy！

yy的其它害处，吧友们以此类推，当我明白了这个害处我就害怕得一个念头也不敢起，配合着断念口诀，我好像进入了《戒为良药》第九十九季中说的“无敌状态”，所以我把我的经历写出来，也想让大家进入这个状态。

说实话，断念其实很简单，明白了方法，然后下功夫练习就行了。念头一来马上发觉，发觉后马上舍下它停止它，兵贵神速，发觉得越快越好，发觉了才能断掉，方法就是这么简单，主要就是多多练习，坐，卧，站，行只要有时间就能练习，怎么练习？就是观察自己的杂念，不管是自己骂人的念头，懒惰的念头，或是妄想什么的，来多少就止多少，天长日久，杂念你能停止了，yy你也可以停止了。

标准三，提高自身的阳气，这样有助于恢复身体健康，小孩受伤三五天就好了，因为阳气充足，老年人就不行了，要一两个星期，因为身体衰弱阳气不足了，阳气怎么提高？医家有句话说：喜则升阳，动则升阳，善则升阳，此所谓三阳开泰。

喜，就是保持乐观积极的心态，每天开心就行，毕竟你再怎么担心，再怎么忧愁也解决不了问题。就像你整天愁自己怎么恢复身体一样，你愁，都没有用，只有踏实地照着做才会有改变。

动，就是活动，活络气血，不过活动就行，不需要出大汗，出大汗是伤阳气。因为戒色是为了健康，你到了老年，你能像青少年一样打球，参加长跑吗？不能吧，所以，戒色就是为了健康和真实永久的快乐，健康了快乐了才能办的了事，所以别忘了初衷，戒色是为了健康。

善，就是行善，让座，捡垃圾都算，更别说发表文章劝人向善了，从中能体会到为他人奉献的乐趣，想着别人过得好了，步入光明了，这里有自己的一份功劳，那是多么高兴。说到行善能让人开心，不要怀疑，这确实是真的，老祖宗说：行善最乐。看到别人高兴了，自己也高兴了，而且大家还能成为朋友等等。

而且行善的时候不仅善事做了，活动了，心情也好了，何乐而不为？

标准四，就是多多阅读戒色感悟，不管别人的，还是自己的，多多益善，从中不断升华自己的感悟，提高思想境界，就是为了防止破戒！

说到防止破戒，方法有很多，不过我最看好读圣贤书，《康寿宝鉴》和《了凡四训》这两个强烈推荐，还有其他圣贤书，佛家道家儒家的，多得很，主要就是提高正气，思想变得正派了，也就容忍不了污秽的东西进入自己内心，性子变得淡泊，欲望就能降低，就不会胡思乱想，也不破戒了（楼主本人就是通过佛家道家的思想戒色的，相信的话就去看吧，这个随缘，不强求，佛道本一家，何分你我他）

我在这附上以前写的观点，那就是戒色苦乐观，因为我在吧里经常看到一些吧友发一些“破戒了，很后悔”的帖子，这让我发现大多戒友戒色时，还是觉得纵欲是乐的，而戒色是不得已做的，是苦，其实这样想就错了！

戒色才是乐，纵欲才是苦。纵欲，只有短暂的感官快乐，然后是长久空虚和悔恨，对未来的迷茫与无奈，因为把生命浪费在这上面了，然后身体上的症状，心理上的症状出现，以及人际关系不好，事业，学业出现问题等等，而戒色是不断提高自己的觉悟，先苦后甜，得到的是实在的健康，长久的心安和愉快，然后就是良性循环，办事效率高，与人相处的融洽，不会胡思乱想等等，你说戒色是不是乐？

戒色苦乐观如下：戒色是可以得到好处的，例如健康，精力充沛，被人尊重，心情好，长寿等等，这样想戒色就是乐事一件，何乐而不为？既然戒色是得到，那就可以越戒越开心，越戒越想戒，良性循环，但是纵欲则反之，纵欲就是个损害，所以，纵欲是苦，这样想就不会破戒，因为你不愿意破戒，就像没人愿意拒绝好处，没人愿意往火坑里跳一样。

这几个标准做到了，我觉得基本能戒好了。

若是你喜欢往火坑里跳，谁都帮不了你。

**41.戒色路上三年，修心断念，认识真我！**

作者：戒根戒色

本来是想等到一年之后再发这篇贴的，但升入高三以来，生活学习上的种种事情都给了我很大的体验，在这3个月之际来发一篇我的经验得失。本人因为是高三，时间的原因，这篇贴会持续发送很长时间，请耐心观看，有什么不对的欢迎指出，不胜感激。我将根据我的这张图片分成5大板块来说，今晚第一板块。

大家都知道，想要戒色成功，必须把方法转换成属于自己的体系，用体系来对治，比如飞翔老师的体系里至少有8种方法包括在内，老师才能戒色长达8年的。而我的这个体系是我经过不断的学习实践总结出来的最基本的理念，只要你把这些落实好，并加入属于自己的一些感悟，那你肯定会成功！对没错是肯定！

首先我先根据戒色吧的老规矩说说我的症状。我是从小学4年级开始的一直到高中才知道手淫的危害，大家可以算算我的邪淫时间，很长了吧，所以我都能戒到现在，请一些放弃的人不要自暴自弃，只要你愿意，总会成功！我是从小就有的，那时候不懂总感觉很舒服，到了初中有一次终于那啥了，那时候才隐约知道这是SY，但那个时候根本没想过危害，非常高兴天下竟然有这么爽的事，后来时间推移，我的身体渐渐江河日下，我开始感觉不对劲，于是开始搜索SY的危害，但网上都说适度无害，我也就欺骗自己适度了，后来我发现我的身体是一天比一天差，这个时候有位道友给我说去戒色吧看看，一到了戒色吧我发现这么多的戒友内心非常激动，但那时无知，即便知道了戒色吧，我也没有学习，只是欲望来的时候上上吧，以为靠自己的毅力可以戒掉，但事实证明我错了，我又陷入了死循环，直到后来有位吧友让我去看飞翔老师的戒为良药，我才知道如何迈上戒色的第一步，再次我非常感谢这两位兄台和飞翔老师，没有他们也就没有我的今天！

为什么我把目的放在第一位，南辕北辙的故事大家都知道，你的方向不对，即便你有再好的工具方法你也不可能达到目的地。方向不对，那一切的一切也就没有意义了，再努力也无用。所以作为修行路上的我们必须为自己立下一个大目标，正确的目标，这样我们才会有正确的方向，有动力去做，进而才会有可能成功。这是我们的根基，根基不牢，地动山摇。一个正确的目标可以让我们在这滚滚红尘中留住一份清醒，留下一汪清泉，不让自己限于世俗之中，为自己立下一个大的目标，然后再细分成各个小目标，一个一个地完成,最终我们终会成功！

好，现在让我们继续，昨天我说了戒色的目的，今天我们就戒色最根本方法来说说。

修心断念，这是所有的戒色体系中最最根本的一条，最根本的一条，最重要的一条，重要的事情说三遍！为什么我这么强调这一点，因为俗话说得好，养兵千日，用兵一时。不管你平常看了多少戒色文章，做了多少笔记，最后的成败都看在邪念涌上头脑的那一刹那，你能不能察觉，能不能消灭。就是那一刹那，零点一秒钟，那一瞬间消灭了邪念，那你就是胜利者，如果心里有一丝贪念，那就糟糕了，星星之火可以燎原等你发觉的时候，那时候邪念已经成为哥斯拉级别的了，想要断除，堪比上青天。所以断念贵在速度！

修心断念，刚刚讲的是断念，现在就是修心了。这一点大部分人都不太重视，但这恰恰是决定你能戒多久的一个关键！为什么这么说，我们都知道百善孝为先，万恶淫为首。邪淫虽然是万恶之源，但你单单戒除邪淫念并不能改善自己，为什么？因为生活中的嗔念、妒念、妄念等等一系列的负面念头，它们与邪淫念是共生共存的关系，你单单戒除邪淫念而不戒除其他的负面念头，那到了一定阶段你的负面念头就会滋生邪淫念，从而导致你破戒！举个例子，情绪破戒，今天你与同学发生了摩擦，你心里很不爽，一直在怨恨同学，放学回到家中，你想先玩会手机缓解一下心情，但父母一见这种情况又把你骂了一顿，于是你在原本坏心情的基础上又增添了怨恨父母，但你无处发泄，憋在心里很难受，突然，你的心里出现了一个声音，撸一下吧，缓解缓解心情，于是你又开始鬼使神差地SY了起来，直到最后那一刹那，你才幡然醒悟，我这到底是在干什么！我为什么会做这么愚蠢的事！但木已成舟，你再后悔也无用！

通过这个例子我们看出表面上我们好像是因为情绪而破戒，所以大部分人草草地把失败原因推给情绪，这是肤浅的，人生不如意事十之八九，生活中不可能事事顺心，照刚刚那么说，那还不得天天破戒？这显然是不可能的，同样是活在一个环境中，为什么别人一天天很快乐，而我却不开心呢？为什么别人不破戒而我破戒呢？往深处想，这不是情绪的问题，而是你的修心能力的问题，如果我的修心能力很强，那我与同学很可能不会发生争执，就算发生也会退一步海阔天空，回到家更不会和父母吵架，进而也就不会通过所谓的发泄而破戒！这才是你失败的根本原因，所以对于每一次的失败，我们要好好反思往深处想，不要仅仅停留在表面上。

修心断念的重要性不言而喻，但有的人可能问到底什么是修心，怎么修，怎么断？这是个好问题，什么叫做心，用俗话来讲，心就是念头，心的另外一个解释就是真心，你的真心就是你的真我，什么是真我，举个例子，你第一次仰望星空时的那一刻你有任何念头没有？我相信绝大部分人都没有，那一刻的我们被大自然的美所震撼，只是单纯地看，什么都不想，我看见了但我没有任何念头，这个时候的状态就是真心，也就是真我。修心修的是念头，念头就是真我产生的各种想法，比如今天回家看见路上有卖猪蹄的，这时候突然有个想法蹦出来，买点回去尝尝吧。这就是念头，而我们断念断的不是这种无害的念头，而是对你有害的念头，比如意淫、妄念等等。你只有明白了什么才是真正的自己，你才能掌握修心断念这一条，大部分断不了念的戒友在很大程度上把念头当作自己，根本没有察觉到真我的存在，你说这可能断除吗？

那么怎么修心断念呢？曾子说的好：吾日三省吾身为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？曾子每日都要反省自己的过错，而晚清第一名臣，中国最后一位圣人曾国藩更是对自己严苛到了极致，他每晚把当天做得不对的事情记录下来，把自己当时的各种负面念头都写出来，然后对着这些念头给自己制定惩罚措施，日复一日，他最终才成为了一个接近于完人的人。从这些人身上可以看出每日的反省真的很重要，所以我劝大家可以试试这个方法，把自己一天的言行举止行为都给记录下来，然后反思自己为什么要那么做，怎么改正，再犯怎么办，持之以恒下去，你的行为举止一定会大大改善，你的各种缺点也一定会改变很多，不要忘了我们戒色的目的是为了改变自己，如果连自己身上的小毛病都改不掉，你还谈何戒色，谈何改变人生呢？这是修心的做法，而断念我就比较推荐戒色口诀了，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这16字必须熟练掌握，每天背500遍以上，然后还要会用，当邪念起来时，你要想像自己就是一把天刀，公正无私容不得半点淫秽存在，邪念一生，一刀干脆地下去，没有任何留恋，这才叫断念，当然不仅仅是对邪念，对其他各种负面念头都是如此，只有平常不断练习，我们才有可能在实战的那一刻发挥作用！所以修心断念这个是必须每天都要做的，不坚持下去，不吃点苦就想戒色，哪有那么美的事情，须知吃得苦中苦，方为人上人！

飞翔老师等前辈总结出来的断念口决，好好修炼，每天认真背诵，体悟每一个字的意思即可，日复一日下去，断念能力会有很大提升，而且受众面广，最推荐！断念的话题告一段落，接下来是两个核心了，如果对前面的有所疑惑，直接问我即可，我会尽我所能解答。

看了修心断念的戒友们应该会对真我也就是心有了一定的了解。无思想状态的我是真我，但我们不可能事事都是那种状态，我们要工作生活，所以必须要有念头来执行，而所有的念头都可以统称思想的一个方面，思想的深度程度就是你的觉悟，也就是我今晚要讲的戒色两个核心之一的提高觉悟！

觉悟，这里我只讲戒色方面的觉悟，不是所有方面的。由于楼主笔力尚浅，概括不出所有的，也有可能在讲述这一方面会有的地方解释不清，请见谅！

戒色觉悟分为两种，第一渐进式的觉悟。

什么叫渐进式的觉悟，说个词你就懂了，量变产生质变。我们刚开始戒色时由于没有看过戒色文章，对戒色很多方面一窍不通，经常会在吧里问一些浅显的问题，比如我光看不撸算不算破戒，为什么不能搞适度等等一些非常简单的问题，在这里我先劝这类戒友先去看看吧里的精品贴关于危害的，看完你就懂了，所以请尽量不要问这么没有回答价值的问题，先看先思考再问！看完一系列的文章我们会恍然大悟，原来戒色是这么回事，我终于明白如何做了，慢慢地，我们每天阅读戒色文章，自己的知识面不断增加，觉悟也就慢慢加深了，这时候我们回过头看看刚开始戒色的自己才会发现自己当时错得有多么离谱，这就是渐进式的觉悟，但这种觉悟有一个弊端，到了一定程度，你看的文章够多，知道的也很多，别人问你什么问题你都能回答出来，但你会疑惑，我这是成功了吗？看戒色文章好像没什么必要了，戒色好容易啊，其实不然，我们并未成功，看看我们的戒色目的就知道了，只要没有建立全新的自我都不算成功，这个时候我们遭遇的问题就是遇到所谓的瓶颈了。举个例子，往瓶里倒水刚开始瓶里什么都没有，我们倒水很快，瓶子也能容纳得下，但慢慢地随着水量的增加，我们倒水的速度必须放缓放慢，因为这个时候已经到了瓶颈之处了，一个不小心就会倒溢出来，这就像文章学到一定阶段的我们，好像什么都会了，觉得学习没有必要了，殊不知，水到了瓶颈处，我们只是放缓了倒水的速度，但并未停止，虽然慢但还是在增长，学习戒色文章也是这样，我们感觉我们没什么可学的了，其实需要我们学的东西已经变成每段文章里那一两句话，关键点，文章还是得看，总有些人的文章的一些方面是和他人不一样的，如果我们不学，那我们就永远卡在瓶颈了。量变产生质变，等到了一定程度，我们的觉悟会成长到另一个新的阶段，就像水换到了另一个更加广阔的瓶子，所以渐进式的增长重在坚持二字，坚持下去，就会有奇迹发生。而渐进式又是我们绝大部分人增长觉悟的一种方式，必须重视做好！

第二种觉悟方式就是顿悟式增长了。什么叫顿悟，一个词概括他的本质，恍然大悟。为什么这么说，顿悟靠的是悟，重在一个悟字，比如一篇戒色文章我们看了一遍可能没有什么感觉，当我们再看一遍发现之前遗漏的一小部分，对这部分有点体会，当我们再看，一遍一遍重复，当你看了20遍 30遍的时候那个时候的你所想的肯定和第一遍时的你不一样，你会发现原来精华都隐藏在每一个看似普通的字之中，这就是顿悟，但这只是小顿悟，靠不断地看来增加，有些大的顿悟，比如瓶颈问题，这个时候不断地看一篇文章不会让你顿悟，这个时候你就得多涉猎其他文章了，一个字一个字体悟，你才有可能顿悟，从而一举突破瓶颈，但顿悟属于可遇不可求的一种，对此我们不必太过追求，做好渐进式的增长，终有一天我们会顿悟！

好了，今天到这结束，明天我们继续，刚刚我不是说不要问浅显的问题，我建议这类戒友去看飞翔老师的戒为良药前70季，你把这70季吃透，你的觉悟会有质般的增长！

可能有些戒友还是不相信行善的力量，在这里我拿我自己举例，大家自行体会。

刚开始戒色时，思想误区有很多，只戒了两个月失败，后来第二次总结教训，不断学习，终于戒到了7个月却在放暑假的第一天就破戒，那时我还以为是情绪的原因，并未多想，殊不知这为我接下来的接二连三失败埋下伏笔，第三次我重振旗鼓，这期间有一段时间听从前辈教诲多帮助其他戒友，但自己也是有一天没一天的，但看到那些回复感谢我的戒友我的内心是真的高兴，但我并未意识到善的力量，到了后面因为懒惰我并不想花费时间再帮助他人了，然后这一次我戒了9个月，然后又破戒失败，这一次我是真的想放弃了，但一看我帮助过那些回复过我戒友的帖子，我又燃起斗志继续再来，即便我被心魔打倒100次，但第101次我照样要站起来继续戒色！这一次我认真落实各项任务，行善也在做，但还是相对不重视，对于戒友的疑问只是把之前回答戒友的建议一复制一粘贴，也不管到底适不适合本人，就这样这一次我戒到了11个月，眼看就要通过1年大关我又莫名其妙地失败了！我那时候真的是很郁闷，我在想为什么我会失败，绝不单单是因为断念能力不足或没每天学习戒色文章这么简单的问题，我百思不得其解，后来我看到了禅行僧前辈的那篇帖子名字叫做虽戒手淫心不善，再戒百年也枉然。看完过后我恍然大悟，原来是我的德行不够，德不配位，才导致我接二连三的失败，禅行僧前辈也是戒了两年，后来因为一个低级错误而破戒，这乍一看好像是因为没有及时断念，殊不知更深层原因在于德行，你的德配不上你的才华，你即便再出众照样要沦为庸人，前辈的那篇文章非常好，推荐大家看！在那一刻我明白我破戒的深层原因到底是什么，于是我开始重视行善的力量，同时在生活中不断断除所有的负面念头，果不其然，三个月之后的我真的几乎没有怎么生过邪念。这是我的亲身经历，本来是打算一年之后再发这篇贴，但鉴于戒色吧很多人不知道该怎么戒，我就暂时把我现在的所有体悟尽量全部发出来，大家好交流交流！

从那一次失败过后我重视了行善的力量，慢慢地，到现在我又不知不觉戒了100天了，我充分地感觉到这100天的质量要远胜于从前的200 天，所以这下大家应该重视行善的力量了。但光行善还不够，你还要去恶，去恶也就是断除所有负面念头，这也就是一个根本修心断念的内容了，所以说，行善与断念是相辅相成的，断念为根，行善为本。你光行善不断除恶念那你的善行毫无意义，因为那不是出自你的真心，光断念不行善也不行，因为邪淫你积累的恶行太多，必须通过行善才能化解，二者缺一不可。

那么怎么行善呢？其实很简单。从你的身边小事做起，帮助同学讲道题，给同事帮个小忙，扶老人过马路等等，只要是善行充满正能量的事情，太多了，但效果最大的是帮助戒友和放生。俗话说解铃还须系铃人，你既然是通过邪淫染上恶业的，那你反过来，不断帮助别人戒色，那么互相作用，你的恶行很快就会消掉，另一个就是放生了，佛曰救人一命胜造七级浮屠，万物都是有生命的，当你放生的时候，那种救了一条生命的善业是大得不可想象的。提醒一点，行善过程中切忌功利心，不要把行善当成功利性的事情去做，在做的时候你的心地应是纯净无瑕的，要用一颗感恩的心做才会有效。

好，今天我们讲戒色三大主线之一的每日学习，注意此篇对于戒油子十分重要，它很可能帮助你摆脱恶性循环！

入门的戒友都知道戒色的第一步就是每天学习戒色文章，第二部就是写下自己的心得体会做笔记，但对于那些不懂得如何戒色的戒友来说，可能无法理解为什么要每天学习戒色文章，在这我简单地说一下原因。

首先我们要明白生活中的各种事物会潜移默化地影响我们，近朱者赤近墨者黑说的就是这个道理。比如你看电视时给你插播一条买洗头膏的广告，刚开始你可能觉得这都是假的，不以为意，但慢慢地随着时间的推移，这个广告已经深深地扎根在你的脑海之中，当你去购物的时候买洗头膏，你会不自觉地选广告上的那一款，这时候的你已经觉得它是个名牌是个好品牌的洗头膏了，这就是潜移默化的影响，润物细无声。同样的，没有接触A片的我们的思想是纯洁的，那个时候的我们根本不会有亵渎女性的这种想法，一旦有，多会感到深深的罪恶感与恶心感，但我们一步步地观看A片，我们的思想越来越龌龊下流，这个时候的我们觉得意淫是一件很正常的事，慢慢地，平常的一些片子已经不能满足我们的欲望，我们开始寻找更加变态恶心的片子，早已抛弃正当的三观了，恋物癖怎么来的就是这么来的，不看之前我们会对那些感兴趣吗？显然不会，正因为日复一日地摄入，我们的思想才开始慢慢扭曲，最终形成错误的思想，这就是为什么必须断除黄源，大家可以试想再这么发展下去会怎样？那无疑就是成为一个强奸犯被关在监狱里忏悔度过一生罢了！我们的思想已经错误怎么办？那当然是通过不断地学习正确的东西来纠正错误，从而达到回归正常人的思想状态。戒色文章无疑是一个最佳途径！这就是为什么要学习戒色文章。

前面只是大致讲为什么要学习戒色文章，接下来的才是重点！我的这个主线观点不知道大家有没有注意到一个词，每日！这句话最容易被忽视的但同时又是最重要的就在于每日二字！注意每日！为什么我说它是最重要的，因为你试想下，你每次失败的前几天是不是放松了对戒色各项任务的学习？戒油子几乎都有这个毛病！因为他们都是三天打鱼，两天晒网，学一天停三天，这么下去觉悟怎么可能提高，怎么可能顿悟冲破瓶颈呢？既然你没有做到每日二字，那你成为戒油子也没什么值得冤屈的了。

那么每日学习多少篇才行呢？我认为你至少得落实每日学习戒色文章两篇以上，最低不能低于两篇，早晚各一篇，笔记至少一天要做一页，可以是你自己的心得体会，也可以是你觉得好的句子等等，这已经是最低要求了，做不到那失败就不要哭诉了，要想成功必须付出一定的代价，没有耕耘，谈何收获？

好，今晚我们主线之二将戒色融入生活。有很大一部分戒友总把戒色与生活分离，认为戒色是戒色，二者可以分离，这其实是大错特错，为什么？我前面说过戒色的根本目标是改变自己，建立一个全新的自己，在断念中我也说到要断除生活中所有的负面念头而不仅仅是邪淫念，试想将它们分开我们怎么完成这些目标呢？将戒色融入生活不是让你时时刻刻都戒色，而是让你时时刻刻的潜意识都有戒色的这种思想，这样不断地坚持下去，我们的觉悟意识会得到很大的提高，从而间接帮助你成功.

那么怎么才算融入生活了，举个例子，你会因为早上没刷牙洗脸而难受吗？我相信大部分人都会难受，当你的融入程度达到这种境界那你就算融入了进去，只有这样才算真正的融入，所以学坏三天，学好三年，坚持下去，形成习惯就可以算小有成就！

今晚我们讲戒色的第三条主线-养生锻炼。

这一方面楼主做得也并不是很好，只是最近才意识到这一点很重要，非常非常的重要！我之前属于吧里很常见的那一种光戒不养类型的，在我之前的观念里，我总认为我还年轻，养生什么的那都是中老年人干的事，离我太远了，后来的事实深深地打了我的脸。我戒了很多次，一次也比一次长，虽然都没有成功吧，但在那期间我一次都没有破戒，按理说三四次的时间加起来也不短，可我最近发现我的身体并没有改善太多，为什么？我总结了一下，第一我的遗精问题太严重，极大地阻碍了我的恢复，我记得最严重的一次是一个月遗了8次，大家想想我这种情况可能恢复吗？这比我不戒还要严重！第二我的修心做得太差，之前我也没意识到修心断恶的重要性，总以为只要断除邪淫念就好了，就是这个观念，我的嫉妒心等等一直存在，导致我一天天过得并不快乐，自然身体就不可能恢复好。第三我不忌口，之前我知道吃肉之类不好，但总管不住自己的嘴，什么都吃，根本控制不住自己的食欲，说白了就是贪念控制不住，这又影响我的恢复。

这三点极大地阻碍了我的恢复，长期以往下去，要不就成一个废人，要不就又回到了原来的我，在泥潭中挣扎，所以我们必须树立戒色+养生的思想，这二者是并重的，切记！

经过这三个月的时间我也摸索了一些关于这方面的，当然我不专业，这方面的内容博大精深，有太多的东西需要去学，所以我在这只是把我知道的说一下，至于真正想了解的去看看飞翔老师戒色养生的那几季和吧里其他前辈的精品贴，他们说的都是精华，比我专业多了。

第一，我们要明白，戒色后肯定会出现频遗，这个是百分百的，治疗不好频遗想要恢复，难于上青天。那么怎么治疗，我推荐固肾功+吉祥卧。这一动一静配合得很好。固肾功每晚睡前压200个左右就可以，睡姿尽量保持吉祥卧，刚开始可能有点难受，适应就好了。

第二，必须把修心断念做好，不戒除所有的负面念头，身体不可能恢复，这是养生的一个根本所在，必须重视，至于怎么修心请参考前面所说的。

第三，忌口，不要什么都吃，我们在戒色期间最好不要吃肉，少吃肉，不吃五辛之类的食物。我昨天就是没控制住，结果昨晚遗了一次，试想身体恢复和放纵食欲哪个重要？

第四，必须养成良好的作息规律，晚上十点最好入睡，早上五点起床，我这点做得不好，因为高三的原因，我的睡眠不能保持那么久，大家不要像我一样。

第五，做好锻炼，你可以每天慢跑半小时，或散步，或打篮球。也可以每天练习杠铃，俯卧撑等等，这可以有效帮助你身体的恢复，但不可过度，保持在一个范围内才可以，中医讲动则升阳，大汗伤阳，就是这个道理。

这只是我目前的一个小小心得，具体的还请看其他前辈的文章，我只要把你们引上门就够了，至于后期的事我的能力还不足以解决，请各位见谅！

**42.戒色500天的体会与感悟**

作者：清新师兄

本人26岁，截止现在，我已经戒色一年半，大概500多天吧，都没具体去算，今天说说自己的戒色经历，不为别的，只为传递正能量，让更多的人坚持不懈地戒下去。首先说说自己的血泪历吧，本人从9岁左右就开始受外界影响，喜欢看美女，然后学会了yy，而且yy相当严重，白天晚上都是那些色情东西，总计有15年的yy历史。在初中学会了sy，有10年的sy历史。自从开始yy，我就有点上课注意力不集中了，而且由于思想不单纯，也不敢跟女生说话，开始变得内向。

在上初一的时候，我的成绩还算中上，感觉脑袋还比较好用，就是从sy开始，突然发现脑袋开始空空的，做题不会思考了，上课注意力不集中，不爱学习，成绩开始严重下降。那时也不知道为什么，现在才明白过来是由于意淫让自己sy流失了身体的精华（精生髓，髓生海），自己的后脑海脑脊液开始透支，自然人也开始变笨。初中毕业勉强考上了个高中，高中我更是一发不可收拾，由于常年sy的恶果，结识了一群狐朋狗友（物以类聚，人以群分），开始经常通宵玩游戏，一起在网吧看黄，频繁sy，人也就彻底颓废下来，开始变得猥琐，各种毛病也随之而来，鼻炎，口臭，便秘，痔疮，经常感冒，视力严重下降，面色枯黄等等。上了大学之后，各种看黄sy，睡觉各种yy，大一便开始经常逃课，挂科。

大二的时候，我以前的各种症状彻底加重了，视力下降尤其严重，四个月就要换一次镜片，眼袋开始变黑，出现大小眼，跟人交谈语无伦次，人变得更加猥琐，头发枯黄，掉发，尿痛、尿频、经常长口腔溃疡，胸口经常莫名剧痛，鼻炎每月都要复发几次。那个时候鼻炎已经开始严重了，又遇到庸医，大把大把的阿莫西林、头孢等抗生素给我吃，很快我的鼻炎就不能通过吃药来治疗了，每次复发必须输液，在往后，我做了第一次鼻炎手术，但是效果甚微，后遗症还不少，动不动鼻腔就流血。大三的时候更惨了，我身体开始长白斑，那时候并不知道是什么，由于开始长在身上，也没在意，后来慢慢地长到脸上，我开始慌了，把我吓哭了，我跑到医院去问才知道是白癜风，而且开始疯狂地长。医生说现在的医疗，白癜风是没法治愈的。我开始在网上各种找治疗方法，去了几家白癜风医院，开始吃药、打针，各种治疗，花了父母不少钱（世界上最无私的人永远是自己的父母，感谢你们），虽然没能治好白癜风，但是抑制住了生长。

从此我变成了一个药罐子，知道的人都说我是拿药当饭吃，我的人生从此变得黑暗，心里受到严重摧残，开始出现许多心理疾病，暴躁、多疑、莫名恐惧。但是那个时候我还是没有意识到是sy造成的，还是在继续我的邪淫之路。大学快毕业的时候，我已经彻底地成了一个魔鬼，不敢出门见人，每天被几十种病痛折磨着，痛不欲生。大学毕业后，我工作更是遭遇了各种打击（现在想起都还会流泪）。而后一年，我的思想也出现了问题，每晚睡不着觉，经常出现幻觉，身体症状更是不用说了，大家说的症状我基本都有，最严重的是鼻炎，几乎鼻子都没有正常地通过气，最后直接被憋得头晕进了医院，做了我第二次鼻炎手术，那种感觉就像天塌下来了，一切都完了，感觉一辈子也完了。

手术完了之后，我便开始出现濒死感，经常莫名地被吓得全身冒汗，根本不敢闭眼入睡，那种感觉比死亡更恐怖，一辈子我都记得，感觉自己已经死了，却还在受着各种折磨，脑袋感觉随时都要炸开，心脏感觉随时都要崩裂。

直到一天，我亲人带我去让一个退休了的老中医调理身体，那个老中医第一次就看出了我的问题，给我谈了半个小时，我也把自己的情况如实地告诉了他。那之后我似乎懂了许多，也第一次明白了这一切的原因都是自己造成的，我开始幡然悔悟，老中医给我开药，让我每天锻炼身体，我开始吃药恢复，每天慢跑，也开始戒，身体也开始一点点地恢复。

但戒色还真是一门学问，那时候没有接触戒色吧，自己戒得也很辛苦，偶尔也会sy，每次破了之后都想把自己手剁了，那种后悔的感觉特难受。后来首先是接触了一些戒色文章，在网上找到了不净观，开始每天看帖，最后又找到了戒色吧，我开始每天默默看文章，经常学习研究，看到了很多前辈的经历，也树立了自己的目标，一步一步，直到今天。下面说下我的恢复经历。

在开始戒除、锻炼和中医调理后由于偶尔破戒，恢复比较缓慢，但是还是能够感觉到跟以前的不同。在后来研究了戒色文章开始彻底戒除yy和sy时，恢复就变得比较迅速了。第一个月，像尿频、尿痛、虚汗、口苦、口干、黑眼圈等等很多小毛病开始恢复，第二个月鼻炎、便秘、痔疮、肠胃不适、失眠多梦、耳鸣等等开始恢复，但是反复比较严重，偶有上火等现象，我一直没吃药，可能那时也就是大家说的戒断反应阶段吧。半年之后，脱发、失眠多梦、无力、腰膝酸软、颈椎病、肠胃炎、扁桃体炎等等很多毛病基本康复，再也没出现过那种濒死感，而且理解能力变强了，很少感冒了。

鼻炎也基本不犯了，鼻子彻底通气了，身上那所谓的不治之症白癜风也开始有所好转，白斑中间出现了皮肤颜色的小点。人的气色也非常好，头发不油，脸上没有痘了，有精神了，不爱打哈欠了，说话脑袋会打转了。一年之后，我身上毛病基本恢复得差不多了，精气神不用说，人胖了20斤，再也没有感冒过。冬天也不手脚冰凉了，敢大胆地跟陌生人交流了，身上的白癜风恢复了许多，很多白斑基本消失，只剩下几个小白点了。

到现在一年半了，身体的状况不用说了都恢复了，困扰我的鼻炎没再复发过，身上基本上找不到白斑了，由于上班的自己强制练习口才，已经没有了社恐，能够随时随地与人交谈，凭自己的能力交到了女朋友，事业也开始起步了。唯一没有完全恢复的就是脑力吧，感觉自己脑力还是不够用，记忆力虽然比以前有很大提升，但是还是不满意。但是一切的一切相比起以前都太美好了，感恩家人，感恩社会，感恩戒色吧，人生重新起航，我将展翅高飞，我还会坚持一直戒下去，大家一起加油哇。

再说说我戒色过程中的养生。

我的养生第一是戒：戒sy、戒yy、戒焦、戒躁、戒怒、戒烟、戒酒、戒贪、戒懒。（摄心为戒，因戒生定，因定发慧）尽力克制自己，让自己变得更好。第二是锻炼，从开始戒色，我就没中断过锻炼，每天早上慢跑半小时，早上有事耽搁了就下午或者晚上跑，日复一日，风雨无阻。慢跑对于有呼吸道疾病，或者心肺、肠胃毛病的人非常有益。是像我这种得过黑眼圈、鼻窦炎、扁桃体炎、肠胃炎、便秘、肺炎的人的恢复神器。而且慢跑有抗抑郁效果，长期坚持还可提高自己的上进心等等。

找个空气好的地方跑步时听点欢快的歌，对我来说真是一件美事。除了慢跑，我还向吧友们学习，练习固肾功、站桩、马步、打坐等等这些都是结合自己实际情况可进行针对性恢复，有时候也和朋友一起打篮球、打乒乓球、打羽毛球等，积极参加集体活动也是好处多多，身、心都得到了锻炼。每天运动一小时，幸福生活一辈子。第三是食补，戒色恢复有起色了之后我就没咋吃药了，大家都知道是药三分毒，如果是些轻微的毛病还是不要吃的好，让身体自己恢复。我在网上也自己学习食疗，最开始是买了个豆浆机，每天早上打黑豆豆浆喝，在里面加些黑芝麻、杏仁、核桃、花生等，喝起来还真是十分美味，然后每天都要吃三颗大红枣加9颗枸杞。

晚上睡觉前吃两个核桃，一个医生给我说的，说是补肾养脑的。在吃正餐方面当然是清淡为主，少吃肉和辛辣，不喝酒。中午可以吃饱点，晚饭吃得少，从来不吃宵夜（个人觉得晚饭吃得少对控制欲望和遗精很有帮助，而且可以减轻肠胃压力，对于像我这种有肠胃炎的比较好）。第四是修心，根据自身的经验，我发现恢复身体的快慢真的还与自己的心境有关。开始戒色的时候经常反复，多是心魔在作怪，很多吧友戒色失败，也多是由于在强戒，没有修心，没有净化自己的心灵。大多的sy者皆有不同程度的变态心理，我也一样，比如恋物癖等等。如果不修心，净化心灵，我觉得哪怕是戒2年、3年、5年也有破戒的可能。

戒色首先是要坚定自己的决心，一般情况是痛有多深，决心就有多大。修心对恢复的重要性，我可以结合自身给大家讲讲。最开始我虽然开始戒色，但是存在反复上面我也说了，就是没有修心的原因。后来我开始学习圣贤教育，学习传统文化等等，从中体会了很多东西，每次学习完都会感觉心情非常好，彻底戒除的头一个月我坚持得比较好，每天学习，感觉恢复得也很快，后来开始有点松懈。第二个月症状就开始有点反复，也可能是戒断反应的原因，症状的反复也造成了我心情的复杂，特别是鼻炎一犯，什么都看不进去，还好我毅力比较好，坚持住了，在网上看到大家说行善的好处，我便也开始学着行善，从各种小事做起。没想到效果很明显，自从自己一心向善之后，病情反复的症状开始好转，心情也变得稳定了，人也像水一样的平静，即使别人对我生气，我也心平气和地跟人说话，要是以前我那暴脾气早就跳起来了，久而久之跟旁人的关系也越来越好了。

而后我继续在网上学习，慢慢地开始在qq群里鼓励帮助他人戒色，大家一定要记住帮助他人戒色其实就是帮助自己戒色，对于净化自己心理也有很大的帮助。在整个戒色过程中我始终坚持非礼勿视，非礼勿听，开始的时候是强迫自己，看到女生就用手挡住或者偏到一边，听到朋友摆黄色段子或者背后说人坏话就不发言，或者回避（论人是非者，定是是非人）。时间久了我发现自己的心里开始慢慢地改变，看到女生也不像以前那样满脑子的变态思想，身边渐渐地好像也听不到什么色情的东西了，也许是自己对这些不咋来电了吧。随着心灵的净化，我发现社恐这种东西自然就消失了，我开始喜欢参加集体的事情，学会与长者进行交流讨论，说话也变得有思路了，能在领导面前正确地表达自己的观点，彻底摆脱了以前那个整天浑浑噩噩的自己，最重要的一点是我发现自己对sy这种东西开始感到厌恶，觉得这种东西恶心、不入流。我想这辈子我是不会再sy了。希望大家也能从我的经历中学到一些东西，一起努力！

**43.戒色365天，我终于等来了这个秋天**

作者：飘移online

不知不觉戒色已经整整一年，在这一年的时间里，我迷茫过，彷徨过，哭过，笑过，自责过，流泪过，难受过，倒下过，可我从来没有放弃过，15年的sy史，我从来没有一天不想摆脱它的束缚，从来没有一天快乐过，现在，我暂时做到了，时间过得很快，戒手淫一年，我整个人换新。感恩戒色吧的朋友们，感恩戒色吧的飞翔大哥和无数付出过的朋友们，感恩我的父母老师，感恩佛菩萨。

我先说我戒色一年的感受，再谈经验，最后写注意事项和不足之处。

1.戒色一年，整个人换新。无论是心理、精神还是身体，我都感受到了前所未有的愉悦，每天脑中想的都是健康美好的事，不再像过去一样，整个人充满清新活力。

2.身体变好，没有之前的体弱多病，学习工作都是火力全开。

3.人也精神了不少。

4.心胸狭隘，自私的毛病和心理轻了许多。

5.微笑出现在脸上。

6.看到花花草草有一种幸福的感觉，仿佛回到花季雨季。

二．经验

1.对自己严格自律，每一天都绝不离开戒色文章，笔记疯了一样记，学习疯了一样学。

2.高手都在摸细节，学习之后就是实战，没有实战实践，是纸上谈兵。念起即断！

3.永远保持警惕，保持学习，学习能给你戒色神力。一两篇文章是不全面也是不完全的。

4.转化性能量和性精力，用在学习、工作、旅行、创作、音乐等多种正道上。

三．后期检讨

1.自己在后期，有一段时间晨勃时间很长，这样就是一个坎，当有一天晨勃突然变长，这时欲望会很强烈，更要拼命学习。

2.戒色后期的警惕性，时间一久，戒色就容易厌倦，很多以前已经犯过的错，不警惕，就会重蹈覆辙。一定要高度警惕，多做总结笔记。

3.戒色后期，对于敏感词汇更要格外小心，只要是沾边的新闻念头，宁可错杀100个，也绝不放过一个，联想是可怕的，会把你重新带入深渊。

4.让坚持成为一种习惯。

祝所有的人走出恶习。

**附：戒色415天，心路回首及飞翔哥典型文章举例及学习心得**

不知不觉戒色415天，我从一个沉迷sy和色情的状态中走了出来，感觉就像大梦一场，对于过去的经历和痛苦，流过多少泪，受过多少打击，最终也只有自己知道，但是请兄弟们记住一句话，只要我们不向邪淫低头，一切总会有办法，时间会给你想要的一切。

所以，今天我来说说自己戒色415天的心路回首和自己从飞翔大哥戒为良药第一季到109季三本书的学习心得。

回首自己邪淫的日子，我最大的感受就是总有一种东西在束缚着自己，就是开心不起来，怎么就是开心不起来，总感觉难过和痛苦，同时对于生活没有热爱，不懂得爱自己，也不懂得爱别人，每天脑海中的想法都是负面和消极的，喜欢对别人妄加评论，同时对女孩子有严重的意淫邪淫的想法，身体也出现虚胖、神经衰弱等多种症状，总之自己的状态就像一个泄气的皮球，永远没有出头之日，我想戒，可我就是做不到。

后来，我通过学习提高觉悟以后，暂时反转了心魔的统治，做回了自己，自己的心变得宽容很多，同时邪淫的想法几乎消失，身体通过锻炼也变得匀称，有一种内壮的感觉，精力也比从前好很多。神经症恢复，身体在向好的方向发展，好久没这样火力全开了，我才意识到，自己从前在邪淫上浪费了多少时间和精力，自己荒废了多少自己的青春和美好，有时，只为了1,2秒钟的快感，会通宵熬夜，甚至花一下午、一天的时间找黄看黄，最后自己沦为废渣，这样的生活终于终止了。我终于不用再偷偷摸摸地干坏事情了，因为我做回了身体的主人。

以上是我的心路回首，到现在，结缘的戒为良药我已近看了一遍，笔记做了4大本，下面我分享一些自己深有体会的每一季。

1.戒色是一个成长的过程，在飞翔哥文章的长短中也看出来这一点。首先，我觉得前35季文章较简单，篇幅也较短，但很警觉，为什么，全部是手淫导致的症状。因为首先我们戒色，必须意识到手淫邪淫的危害性，不要说无害，更不要提专家，手淫就是一种危害自身的不能容忍的恶习。36季给我的印象最深，是撸管危害总述。这一季，详细阐明了各种危害，从而能从头脑中深刻地认识到手淫的巨大危害，可以让新手纠正思想误区，这一季非常精彩。

2.51季，戒色是一场念头的战争，55季，75党，手淫无害论逐一破解。

51季结合两个字，断念！实战！这一季深刻说明了实战的重要性，戒色就是觉悟高加警惕强，如何做到两点？1.学习提高觉悟；2.念起即断，实战分出胜负。学习+实战。学得再多实战手软，还是不行。

55季是纠正思想误区的重磅一季，这一季将50条典型无害论逐一破解，充分说明了无害论的谣言和思想误区，所有的所谓手淫有益论在这一季不攻自破，新人建议首先看这一季。这一季是值得标红重点看的一季。

3.60季身体恢复方法大总结之真髓十滴

这一季不仅说明了戒色的重要性，还说明了一个很重要的问题，恢复！只戒不养，收效甚微，我们戒色养生，是为了自己的身体，是为了为社会做贡献，所以恢复必须是大头，有人戒色很久但仍然身体不好，这里面的因素很多，频遗、熬夜久坐等都是恢复的障碍，必须纠正。同时这一季列出了典型破戒的56条，总结得到位突出精准，有不了解破戒类型的朋友可以看一看，明白了心魔的所有套路，才能知己知彼，在戒色的战场上幸存。

4.62季，必知戒色文章之红五类；66季如何成为顶尖的戒色高手

62季对戒色文章的分类做了一个总结，便于我们更好地学习和总结提高，66季对戒色的奥义进行了深刻的反省，从开始学习到这里，我们的戒色意识也应该觉醒，要完成从戒色菜鸟向高手的转变，很简单，又不简单，做到了，你就是高手，做不到，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，去学习。

5.77季，教你突破戒色觉悟增长的瓶颈期；78季，国外戒色28条精粹分享，85季戒色往事失败激励篇。

77季具体说明了觉悟的提高方法，吸收率，学习方法，戒色核心，针对提高。很经典你会从中明白如何克服厌倦和迷茫。

78季，好的东西不分国界，我们在戒色的同时，国外的反色情反手淫也在进行，所以你不是一个人在战斗，看看国外的小伙子们如何戒色，我们中国人也不能输，戒色是互相学习的过程，戒色是共同提升的过程。

85季，失败后虽然天数归零，但戒色成果不会归零，只要坚持学习，觉悟就会增长，突破自己，就可反转心魔，你需要努力，剩下的，交给时间。

6.90季，觉知的点化，你是觉知而非念头；99季，断念之刃的精深磨砺；102季破解怂恿专题

90季，从更高层次说明克服念头的方法，纯粹的觉知是存在的，你需要发现它，后来128季单独说明。

99季，心魔的表现形式就是念头上脑，我们有一把利刃，就是断念之刃，这一季非常关键，经典持久，脑中意淫严重不知如何克服的兄弟，多看几遍，这是断念的力量。

102季 破解怂恿飞翔哥还是用受害者案例，用事实说话！怂恿之所以单独一季，是因为受害的人太多，怂恿的力量不可小看，你需要这一季。

只有熟悉心魔的所有套路，才能百战不殆。

7.128季当下的力量

做回本真的自己，提升灵性的最新一季。觉察者，念头只是虚的那个你。更加提升了戒色层次。

因为书本目前收录1至109季，所以我暂时学习到了这么多，有兴趣的朋友可以先看这几季，当然戒色是一个系统提升的过程，希望大家都能系统学习，我的知识有限，若哪里说错了，请大家批评指正。

感恩，希望所有人戒除恶习。感恩。

南无观世音菩萨。

**附：388天总结思考，由一次放松警惕带来的魔考**

魔考，个人认为是进入戒色稳定期后，所随之而来的一系列导致破戒的袭来的念头，外因，图像，微妙感觉等。戒色后期，魔考是我们最大的坎坷，如果不能突破魔考，就会破戒，导致失败。

迄今为止，个人经历的魔考，令我印象很深的有4次，小的意淫更是不计其数。魔考也是有规律可循，只要列出它发生的时间地点，诱因，总结规律，我认为在后期会避免同样的错误发生。下面我把经历过的4次魔考和大家分享。

1.最重大的一次是在我戒色60天的时候，因为神经症并未恢复，整个人处在欲望的休眠期，于是放松了警惕，在白天一杯奶茶的过后，导致了失眠。这样心魔疯狂在后半夜猛烈进攻，导致我整个人的身心受到了极大的影响，一宿未眠，从此，不利于睡眠的一切事物饮料一滴不沾。

2在接近350天的时候，我又一次半夜惊醒，惊醒后邪念上脑，几近破戒的边缘，说明自己的觉悟和警惕不够。最后从凌晨两点惊醒后学习到凌晨6点，保住了戒色成果，守住了戒色阵地。

第二次原因，总结为假期中放松警惕，没有天天学习戒色文章，诱因是一个很具诱惑性的视频，没有及时断除，随后一小段时间里，图像会时不时浮现。

第三次魔考，由于自己在视频软件浏览视频时，突然冒出一个健身的视频，于是自己没有及时断除邪念晚上又经历了魔考。很晚才睡。

第四次，昨天晚上没有保持警惕，突然点开的一篇文章让自己失去警惕。好奇心驱使我打开了一个视频，念头上脑，好奇心是主谋。导致昨晚遗精。

这四次大魔考分别是：1月15号，8月28号，9月30日和10月14日。

魔考的时间接近一个月，也就是每个月会迎来一次生理心理的魔考。需要多加总结保持警惕。下面我总结：

1..心魔会在你最放松的时候偷袭你。

2.睡前玩手机的习惯必须改。

3.诱因：看抖音

4.月末和月中旬为欲望高峰期，魔考会不定期来，保持拼命学习的狠劲。

5抄经后，欲望会因强大的驱除力而猛增。抄经+戒色学习才是全策。莫以为抄经后可以不学习。

6.每天玩手机的时间控制在1h以内。网络多变小心，手机和网络信息会不断耗干你的警惕性。

7.稳定期不只是意淫。还有各种各样的破戒可能（方式）袭来，必须意识到魔考来临狠心断念疯狂学习并平稳度过。

8，觉悟的漏洞，会暴露弱点。

9.手机对破戒具有水滴石穿作用，每日少玩手机，否则破戒等着你。

10.稳定期要不断发现，总结，警惕，一切新的旧的可能导致破戒的直接的间接的原因，想着只是随便看看最后会导致破戒。所以，必须坚定铁的决心，一次都不能有。不是心魔死，就是我亡。遇诱因心里痒痒，想看的时候必须咬牙断除。就是这么残酷。一个念头断不了，最后是以指数爆炸的形式增长。

11.由于换了新环境，放生不到位，我会尽快做好。

12.时间一久，旧的导致破戒的因素会再次出现，保持警惕不断总结。防止重蹈覆辙很关键。

**附：330天，戒油子的后期思考与论警惕的重要性**

不知觉中戒色330天，今天做一个总结。曾经的自己是一个不折不扣的戒油子，用4年的时间去摸索，探索，领悟，到疯了一样学习戒色文章，疯了一样锻炼，疯了一样断念，放生，行善，修行，旅行，生活中多了很多美好的东西，那种邪淫的生活我再也不想要。

在这次的总结反思里，我写下自己戒色后期的一些思考和自己做得不足的地方，供大家借鉴参考。

1.戒色后期，低级错误不能犯，虽然邪淫的生活已经远去，但种子还在，习气还在，更应该在细节处做出功夫。如：看黄必破，明知看黄会破戒，就是往火坑里跳。还有，问不手淫婚前性行不行，婚前ML行不行，这些低级的没意义的问题和错误就不能重新再犯，如果不坚持学习戒色知识，周围的环境会慢慢耗尽我们的警惕和力量。

2.戒色后期，我觉得飞翔哥在94季说的一句特别好，就是：念头入侵时，你能否第一时间消灭，如果你做不到，你就会被念头附体，然后一连串的破戒。在戒色后期，更应该强化戒色断念实战。就自己而言，每次念头上脑我的心里都会很痒，细化说，这种想看黄的感觉就像有人在挠你痒痒，必须第一时间断除。不然就像被束缚住一样，根本挣脱不掉。所以，每日断念，必须练习。念起即断，加强警惕。

3.进入戒色稳定期，这种想法一定不能有：“我戒色成功了，我不用学习戒色文章了，我不会破戒了”。这种念头，我的建议是，视同邪念处理，直接断了。归根到底，这就是怂恿，跟邪念没什么区别。它会动摇你的戒色根基，放松警惕和自傲是很多几百天老戒友破戒的原因，戒色后期，多总结几百天老戒友的成功经验，同时警惕几百天破戒戒友的教训。警惕性是绝对不可放松。我常在戒色笔记写这句话警惕自己：

有人200天看黄破戒，有人400天情绪破戒，你打算什么时候破戒？

有人一年战战兢兢，有人五年如履薄冰，你又打算怎么做？

4.戒色后期，除了警惕，断念之外，我认为最重要的一点还是学习。这也是我自己应该反思的一点。最近学习放松，导致邪念上头，看了一些擦边内容，没有学习戒色知识武装头脑，在这个邪淫的时代是根本没有保护伞的。我也会立即将学习跟上节奏。

5.还有一点，个人感觉蛮重要的，就是戒色稳定期的遗精问题。每次遗精后，我会将时间记录好，争取通过养生工作减少遗精，一般我是一个月一次。吃中药调理的朋友们要警惕了，我在280天左右的时候中药调理身体，欲望非常凶猛，满脑子邪念，吃了7副，连续遗精三天，好在我及时学习并修心，没有手淫，断除邪念。遗精后我们更要把头脑用高墙武装起来，因为遗精后是比较容易破戒。邪念，欲望多。小心！

6.个人觉得飞翔哥有句话说得特别好：戒色是能量的管理和重新利用。

很多事业有成的人一定是精力旺盛的，这就需要充足的肾精作为保障。以前我们错了，将最宝贵的能量用错了地方，戒色就是能量的重新管理和利用。你夺回了自己的身体。所以，将全部精力投入到：孝顺父母，成就事业，收获爱情，服务他人，与人沟通，学着走出阴暗，去交益友，去旅行收获自己，去学学乐器提升自己，去做公益传播爱，人间有太多美好的事情。何必在色情的泥坑里找快乐？没必要。

最后，个人认为信仰是缘分，不管是什么神明，他们一定是慈悲的，我们要恭敬，信不信是自己的缘分，但不要诋毁。我给自己定下目标，抄写7遍《僧伽吒经》，现在是第四遍，有兴趣的朋友可以一试，感应不可思议。每个月我都会放生，龟，鱼，鸟都有，数量虽不多，刚开始不习惯，后来也慢慢习惯了，放生仪轨基本背下来了。戒色，要积德行善，手淫戒不掉，是因为我们一直在积累恶，我们行善，就是积累善。一切都要有过程。要行善，但是不要着急。恶不积不足以灭身，善不积不足以改命。相信积累的力量。

吧里有些朋友结婚了，也有些朋友未婚，这里我恳求未婚的朋友们，请一定不要婚前性，我高中同学就有因为意外怀孕跳楼，所以，学会控制自己，尊重女生，尊重自己，堕胎的可怕没有亲眼见过是不敢相信的。我认为一个男人最帅的不是睡过了多少女人，这是最垃圾的行为，不是不报，时候未到，最帅的男人是高度自律的，是懂得尊重自己，尊重别人。把最好的自己留到婚后。

**附：成长感悟——戒色270天，从严冬到盛夏毕业快乐**

明天就是毕业典礼的时间了，也是我干干净净戒色270天的时间了，在这里我很感激戒色吧的同胞们，感激飞翔哥和辛苦经营戒色吧的吧务们，谢谢你们为这个邪淫泛滥的时代提供了一个网络的净土，感谢你们。

戒色需要定期总结自己的戒色情况和戒色状态，我将我最近的戒色状态加以总结：

1.断念时间不够快，每次等到欲火烧起来几秒后才想起来断除。

2.对异性的贪恋比较重，还是不能管住自己的视线。

3.进入夏季，诱惑普遍增多，对自己不够狠，戒色的立场虽然坚定，但对境实战不到位。

再来总结一下自己好的方面：

1.学习仍然每天坚持，每天学习一季戒为良药。有一个师兄说他戒色两年戒为良药看了14遍，我也要像他一样精进。

2.争取做到日行一善，而且我发现帮助别人之后自己会变得很快乐，这种快乐是我戒色之前从来没有体会过的。

3.对自己要求严格，该忌口的油脂东西一概不吃，会助长淫欲的东西一概不吃，还要坚持锻炼，体重减轻三斤，140斤，体型变匀称了，但更加结实强壮。

4.今天刚学习了109季神经症的恢复，我会坚持戒色养生，争取恢复自己的神经症，自己的神经症缓和了好多，人也不急，脾气变得好多了。

同时自己也时常来贴吧鼓励新人，学习受害者案例，并参加放生，抄写僧伽吒经。面相变好了，几乎所有同学都说我变帅了。清纯的气质出来了，人也不像以前那么浑浊了。

常怀感恩之心，长做感激之事，自己的气场会慢慢改变，命运也会改变，坚持学习，实战警惕，祝自己毕业快乐，祝所有的兄弟戒色成功，早日脱离邪淫的苦海，保持纯净频率，做最单纯纯净的人。加油。

**附：180天感恩与幸福同在，这次我绝不能输！**

时间过得很快，转眼间半年过去了，这半年里，我真正做到了没有一次看黄，再也不会看黄的决心一直在我的心里，虽说只有短短的半年，但我的生活发生了质的改变，整个人的状态和原来有了180度的大转变，同学们都说我变了，在这里我真心感激我的父母，朋友，老师还有飞翔大哥及戒色吧百万给我勇气信心的兄弟们，是你们的默默付出给了这个网络一片净土，是你们的不懈努力让很多人浪子回头。我还要感激佛菩萨，是佛菩萨的慈悲和宽容，让我这个曾经十恶不赦的人重新回到正常。感恩父母给我生命，感恩他们的养育之恩，感恩我的朋友们在我难过的时候能够支持我，陪伴我。感恩戒色吧，谢谢你们。我今天开一贴，写下自己的经验，希望朋友们看到后能早日摆脱色情，获得真正的快乐人生。

首先说一下我的邪淫的历史吧，我是一个有15年sy史的人，上了大学后有幸遇到了戒色吧，开始了我坎坷的戒色生活。我从一个菜鸟到戒油子，再到今天干干净净地戒180天，我摸索了三年多的时间，我将我的经历分享给大家。

我戒色是从大一的时候正式开始的，那个时候我不懂修心，只因为自己换了个新的环境，新的学校新的环境让我收敛了很多，我从上大一的时候开始戒色，不知不觉地过了很多个月，那时候只是一味的强戒盲戒，有很多次看黄看擦边新闻，总之不注意修心，最后只戒到寒假，187天，最后是因为放松了警惕看了一晚上的黄终于破戒了，那次对我打击很大，然后，我就开始沦为了一个戒油子，总是在50多天、30多天、100多天的时候败下来，自己很苦恼也很难过。期间我试过了各种各样的方法，我早上听戒色电台，晚上抄写经书，有时参与放生，总之就是各种方法我都用尽了，最后效果还是不好，戒了破，破了戒，有时候我自己一个人经常半夜惊醒，绝望中望着窗外，无数个黑夜，我连自己都绝望了。

也许是时机未成熟吧，我戒了破，破了戒，3年多过得很快，后来我发现了戒色是一个过程，是一个需要不断提升自己的一个过程，时机到了，就可以做到。飞翔哥说学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。如何学习我在我70天的戒色总结中已经发过了，有兴趣的朋友可以看看。我真的觉得学习是一个无比关键的事情，如果你不懂得学习，那么只有失败，同时我觉得学习需要连续学习，觉悟是不断提升的，就像加油的跑车，只有不断供油它才能走得更远。戒色和干其他事一样，需要个过程，一个计划。我把我的计划分享给大家。

1. 每天学习戒为良药的文章，每天晚上一个小时，不断加强自己的觉悟，同时学会提升自己的感悟，一并写到自己的学习笔记里。180天我记了3本厚厚的笔记本了。

2. 每周抄写《僧伽吒经》，抄写的时候放松自己。

3. 每个月至少放生一次，有一次我放生了一只鸟，后来做梦梦到一只金色的鸟落到我的手臂上，和我亲近，感应不可思议，做些简单的放生仪轨就行。

4. 保持警惕，时时刻刻，要时时刻刻才行。

5. 戒色后期，我觉得应该积极调整心态，做到不厌倦，不放松。状态不好的时候多放松。

6. 性能量是可以转化的。我们应该学会将自己的能量用到正确的地方，我给自己的方式是练字、弹钢琴和绘画，在工作之余培养自己的情操，不要让自己无聊。因为无聊破戒的人不在少数。

7 做好持久战的准备，戒色后期容易放松警惕。200天破戒的朋友大有人在，所以，我的建议是，每过10天或者20天，自己写一篇心得体会，发到贴吧里。帮助别人，同时反思自己。

8 每天多看受害者案例，保持警惕。

**附：戒色140天，不忘初心，感恩同行**

不知不觉140天了，这140天里，我能做到没有一次看黄，对自己要求十分严格，还是我自己警醒自己的那句话，没有学习，戒色难以为继。

同时，我对自己放假期间的过失做一个总结吧。

1.对于戒色一百多天的人来说，最重要的还是自己需要保持警惕，昨天晚上因为自己看到了擦边视频导致自己这么久第一次冒出了邪念，所以，无论戒多久，我们都应该保持高度的警惕，时刻警告自己，戒色200天，因为警惕放松破戒的前辈不在少数，时刻保持警惕。警惕如何保持？必须不断学习戒色知识以提高自己的觉悟，同时不断反省自己戒色中的漏洞以保持高度的警惕和自制。这样戒色才能长久，保证不会在自己吃过亏的地方再栽个跟头。

2.我最近发现了一个很有意思的现象，可以分享给大家，就是在戒色过程中，我们应该尽量避免直视JJ，因为这是阴处，我们应该多把眼光放在光明美好的地方，不要动不动就观察JJ，我发现自己在观察JJ久了之后不自主的邪念就上来了，所以，不管是平时起床或是上厕所的时候，我们都应该尽量避免直视JJ。多看看光明美好的东西岂不是更好？不要没事盯着阴处观察。

3.多注意户外运动，我们戒色后，身体的阳气就会散发出来，我们应该用运动等正确的方式将精力发泄，从而达到一个好的健身加能量转化的过程。

多学习，多努力，戒色可以维系！加油！

**附：105天，从未看黄，坚持学习，念起即断，恍若隔世**

今天是戒色的105天了，特此开一贴纪念自己的努力，希望大家都能戒除手淫和邪淫，回归健康美满的人生。

今天是我戒色150天了，对于这个伴随着我15年的恶习，我对此的深恶痛绝不是三言两语就能说清的，这个恶习曾经毁了我，毁了我的生活和我的学业，毁了我的爱情和我的幸福，我被打倒，站起来，又被打倒，再站起来，倒下和爬起的次数早就不计其数了，大家肯定和我有一样的经历，但是，我觉得我这次做到了，105天，可以不折不扣地说，这是我生命中活得最纯真的105天，没有之一，平时戒都是断断续续，不懂怎么断念，不知怎么提高警惕，不知看黄必破的道理，不知学习提高觉悟、觉悟降伏心魔的铁律，这105天，恍若隔世，新年了，回首自己曾经经历过的挫折和痛苦，以及自己为戒色付出的努力，一切都了然于心。

今天是戒色的105天，怀着感激感恩的心，我写下今天的总结。

1，首先，我想谈谈第一点也是个人认为最重要的一点，那就是：坚持学习戒色文章和戒色知识。飞翔哥说得对，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，唯一提高自己戒色觉悟的方法就是学习，只有学习才能使你的抵抗力和戒色等级不断提升，最终通过实战的断念才能虐暴心魔。

个人观点，一天学习一季《戒为良药》，每天只要抽出一个小时做笔记，同时按照飞翔哥的文章里的顺序做好笔记，并添加上自己的一些观点和想法，对于特别有感触的地方会重点标记和体会。现在网络上的诱惑实在太多了，不小心自己就会栽进去，因为我有一次就是这样。外界的很多因素会成为我们破戒的导火索，一句话，一篇文章，一个图片都会让我们浮想联翩，我觉得如果没有学习戒色文章，外界的很多外缘会慢慢耗尽我们的警惕心和防守意识，最终导致我们破戒。每天抽出一个小时强化自己的戒色意识，我觉得挺关键的。

2，个人觉得复习还是挺有用的，飞翔哥说，不能一股脑地只知道记笔记，温故才能知新，对于破戒，可以反退回去找到那个破戒的诱因和多方面的因素。复习戒色笔记，可以完善自己的戒色意识，以及自己戒色功夫的落实情况，复习也是对待戒色应有的一个态度。

3，飞翔哥说过，我们不仅要懂戒色更要懂得养生，只有养生到位了，戒色才能起到效果，自己的种种症状才能得到缓解，最终康复。这一点我是深有体会的，熬夜+久坐+纵欲=完蛋，这个公式一点也不假，我有一阵就喜欢熬夜，结果神经症依然会犯，有句话说得好，自律的人更配得上自由，只有我们管住自己的身体，才能恢复得更好，中药调理，养生方法我也在学习。

4,平时总结

为了能不断强化自己的意识和警惕，我会在戒色的整数天里做一个总结，总结自己一星期或者近来十天的戒色情况，自己的断念情况，自己的恢复情况，都会一一总结，个人觉得这和戒色笔记的复习一样，要温故知新。

5，第五点也是感觉自己最近做得最不好的一点，那就是警惕心的作用，飞翔哥每季文章开头都会是受害者案例，我从这些案例里看出，100天200天破戒的戒友不在少数，想必是放松了警惕，同时心魔狡猾地说：“我不会再破戒了，我已经戒色成功了。”然后我们被这种骄傲自满打败了，这也是戒色后期我们特别要牢记的一点，保持警惕，不忘初心，加强学习，文火慢炖，每天都是第一天，每一天都是战场，每天都有人阵亡，每天都要记得自己为什么戒色。

飞翔哥有一首诗歌里说：照片里的人，那么清纯可爱，而拿着照片的人，早已泪流满面。我相信，我们都不会做那个泪流满面的人。下面我用一个戒友挺震撼的一些话来做个结尾吧：

我们本可以是一头雄狮

我们本可以拥有健康的体魄，美满的家庭，幸福的人生

我们本可以在聚光灯下，享受属于我们的荣耀

本可以拥有美好的未来

而邪淫让我们彻底变了

我们变得人格扭曲

心灵龌龊

身如烂泥

才明白

原来人是可以腐烂的

天堂还是地狱

我们可以自己选择

最后，我还是奉劝那些婚前性、婚外性的兄弟们，恶果很可怕，抵制低俗，抵制婚前性，婚外性，为了你爱的人和爱你的人，请洁身自爱！

**附：戒色90天学习心得**

不知不觉戒色90天了，就像飞翔哥说的，我们进入戒色的战场，就是为了挑战自己，最终战胜自己，实现自己的蜕变。

从开始的破戒，强戒，到后来的盲戒，傻戒，我经历过一个孤独而又痛苦的过程，每天伴随着我的神经衰弱，社恐，孤独，几度让我不想活了。

后来，我学习了戒为良药，开始了自己的戒色路。

戒色90天了，这些日子一路走来的时光非常令我难忘，我觉得戒色不仅仅是为了身体，更是为了自己的前途和未来，自己现在一个人住，总是害怕自己会因为独处破戒，警惕警惕再警惕！

我想从下面几个方面谈谈自己90天的戒色感悟

1.戒色学习篇

飞翔哥说过，戒色，只有学习才能提高觉悟，有了觉悟，才能降伏心魔。个人认为觉悟是戒除邪淫的一个坎吧，觉悟上去了，戒色就像有了能量，就像法拉利跑车有了油，才能跑起来。有朋友就会问，那这个戒色的能量从何而来呢？法拉利的油从何而来？这个能源，就是戒色文章。只有不断从戒色文章中提取知识，才能让自己的超跑有源源不竭的动力，面对心魔才能以百米加速的劲实现超越。同时，我觉得戒色文章的学习是大有学问的，在学习过程中，要注重戒色文章的转化率，不能一曝十寒，要有一个持续的学习过程，这样才能确保能量的源源不断的补充，就像汽车加油，一次只有那么多，加多了盛不了，加少了跑不动，我觉得挺形象的，所以我个人的建议是每天至少学习一个小时的文章，睡觉前就可以，大家工作都忙。都是利用碎片化的时间来学习的。

2.实战篇

像飞翔哥说的那样，学习戒色文章的目的最终要落实到实战中来，实战是检验自己学习成果的最好方式，所以实战就是念头上的战争。念头上的战争，个人理解为邪念、妄念、以及欲望来临时的那种微妙的感觉。戒色我觉得是讲究念头上微妙的控制力的，只有不断学习，才能提高觉悟，有了觉悟，才能熟悉心魔老怪的各种进攻套路，从而斩断邪念，最终可以不破戒，从而提高自己的戒色等级，在戒色的战场上，戒色文章就是防弹衣，我的学习建议是多做笔记，多复习，多领悟和思考。实战时注意断念速度要快，同时牢记什么时候念头会入侵，什么地方念头会入侵！

3.戒色厌倦期及破戒后的心理调整

破戒是新手必须经历的一道坎，但不要把这个当作是破戒的借口，新人的觉悟尚浅，同时对戒色的认识不太全面，以至于对身边的潜在的破戒因素了解不多。如何应对破戒，我觉得大家可以准备一个警惕本，也就是一个笔记本，专门记下自己破戒的——诱因，注意是诱因。这个词我想了很久，那我自己举个例子，有一次破戒，我最后上了黄网，我会思考我为什么会上黄网？倒回去，因为我看了一个视频，那这个视频讲了什么？从而导致了我看黄网？我又找回去，是因为这个视频虽然是一个动画片，但是里面有一幕镜头涉及了男女之事，所以就因为这一个镜头引起了我的邪念，最终导致了破戒，然后我在本子上记下来，虽然这个视频讲得很好，但里面有些东西会引起邪念，从此我再也不看它了。

举个例子，还有一次，因为早上起床前警惕意识较弱，我竟然迷迷糊糊破戒了，所以我给自己定下一个规矩，只要早上睁眼，立马起身洗漱，打破这个破戒的环境，我发现这样做很有效。

4.养生篇

曾经，我以为戒色就是不要看黄不要意淫不要邪淫就可以了，其实不然，22岁的我以为自己年轻身体好，恢复快，可是，前一阵子神经衰弱又犯了，折磨得我生不如死，所以，就像飞翔哥说的那样，只戒不养，恢复一定不理想，我们在戒色的同时，养生这一关也要注意，对待自己的身体需要加倍爱惜，不能因为自己年轻就可以不注意养生，年轻时的放纵老来一定会买单的。

同时，我为了强化自己的意识，规定自己每过一定的时间段必须对自己这一段戒色的状态加以评估和完善，警惕自己的傲慢及狂妄自大心理，并对自己断念的快慢做评估和分析，举个例子吧，我会规定自己在戒色的整数天以及满5的倍数的天数总结，也就是基本做到5天一总结，10天一总结，这样会使自己的警惕性得到很好的提升，70天，75天，80天，85天，开始的戒友可以5天一次，10天一次，15，20，25，30，这样慢慢觉悟就上去了，我们也会越戒越好。

最后，我还想奉劝那些以婚前性、婚外性为荣的朋友们，珍惜自己的身体，好好对待女孩子的身体，堕胎一次会给人留下不可磨灭的心理创伤，安全套防不住疾病，更不会100%保证不怀孕。婚前性是邪淫，善恶到头终有报！洁身自好是王道！不可婚前性！否则真正的痛苦就会笼罩你！尊重自己，就是尊重别人！爱别人就是爱自己！希望大家都能站起来，让邪淫文化滚出中国！不做色情的奴隶！

**附：戒色70天学习之我见**

冬天来了，不知不觉中戒色又踏上了征途，我是九月中旬开始戒色的，到今天为止不知不觉70天已经过去了，我在此为了警醒自己，让自己戒骄戒躁，写下这篇文章，同时对我的戒色学习和态度进行一下总结。

首先，我要声明一下，戒色不是让你不去生活，不去结婚，不去和异性交流，这样是走极端，我们戒色，是为了一种健康的生活方式，一种积极向上的人生态度，说白了就是远离邪淫，何为邪淫？就是婚前性行为、手淫、非时非地、用生殖器之外的器官行淫，都属于邪淫的范畴，我们戒色是为了自己洁身自好，保全他人和自己的名节，有一个强健的身体，婚后有一个幸福的家庭，子孙有个良好的环境，而非自闭自封，不与异性交流等。

下面我对自己的情况进行一下说明，我今年22岁，几乎是有记忆以来就学会了手淫，自己患有轻微的慢前，希望大家引以为鉴，一定要戒除手淫和邪淫，还自己一个健康的身体，幸福的家庭。

我是19岁开始戒色的，不知不觉中3年已经过去了，可我总是戒得断断续续，最高一次187天，因为放松了自己的警惕，还是破戒了，每次基本都是因为看黄和意淫。慢慢地，我成了一个戒油子，三年了，我仿佛进入了一个怪圈的循环之中，总是连自己的思想也控制不住就破戒，我一直在思考，一直在想，到底是什么阻碍了我？

我的付出也很多，改变也很大，可就是戒不掉，忘不了手淫，我一直苦苦思索想找到答案，直到有一天，我才恍然大悟自己的问题到底出在了哪里。

其实问题的原因很简单，两个字——学习。这里的学习，在我眼里是学习戒色文章，并做笔记。9月份以来，我从未间断过记笔记学习戒色文章，我可以负责任地告诉大家，自从我坚持每日学习文章之后，我的意淫次数大大减少，同时整个人在70天的戒色之中没有看过一次黄，这是我原来想都不敢想的，思想被净化了不少，心底也光明清净了很多。现在才真正理解飞翔哥说的那句经典的话：学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。我仿佛在此次的破戒的挣扎中找到了方向，知道了自己未来应该怎么做了。70天，虽然只有短短的70天，但我的念头几乎没有了，我学着在每次念头上来的时候立马将它拿下，睡觉的时候也很注意会把手机放到床尾，防止自己看黄。总之，兄弟们，戒色的一把锋利的武器就是戒色文章，只要你们肯下功夫学习，多做笔记多反思，就一定能获得突破。

我把我的经验分享给大家：

1. 我是学习飞翔大哥的戒为良药纸质版的，也曾经在手机电脑上学习，但是现在手机电脑色弹横飞，不小心就会看到擦边图，所以我干脆结缘了戒为良药的纸质版，每天学习一季。

2. 我在学习的时候，会勾出里面的重点，和自己感觉没有做好的地方，加以巩固。笔记也按照飞翔哥的顺序，先记他的前言，记下自己觉得很有感触的地方，同时纠正自己思想误区等等，接下来还是按照顺序，记下4-5个受害者案例，记下他们的症状、苦痛来警醒自己。后面跟上飞翔哥的附评，还可以加一些自己的体会和感受。

3. 后面会进入正文，我会先结合这一季的主旨快速通读一遍文章，然后仔仔细细地按照里面的条理记下笔记，比如我今天学习的内容是66季，戒色高手的养成之路，我会先把高手的五个特点记下来，然后记下后面的补充，同时，66季里提到我们应该警惕情绪破戒，我就把之前情绪破戒的文章找出来温习一遍，很快一遍就好，不断加深自己的觉悟和理解。后面附上自己对今天正文及复习内容的理解与感悟。

4. 每次飞翔大哥在最后，都会写几首诗，来让我们的学习不是仅有文章那样枯燥乏味，我也会把诗摘抄下来，这样学习的内容也会更加富有生动。笔记上也不会仅仅有那些密密麻麻的字了。

5. 还有一点，就是戒色图片，飞翔哥在贴吧里的戒色文章是图文并茂的，很生动，但在书里，因为排版，不能全部放上图片，所以难免会有全是文字的枯燥，所以如果时间充裕，我会在完成诗歌抄写后，在贴吧里把对应每一季的图片拿出来，并摘抄图片中很有震撼力的句子达到巩固和复习的目的。不过，像飞翔哥说的一样，戒色图片是开胃菜或甜点，戒色文章才是主菜。我曾经也有一段时间只摘抄戒色图片里的文字，但没有经过系统的学习，在与心魔的较量中不时会断念慢一些，或者说还存在贪恋，我觉得不行，一定不能只图那些图片的丰富多彩而忘记了文字的力量。

6. 除此之外，我在戒的过程中，基本每次邪念上来，我在断除之后都会牢牢记住它发生的时间、地点、时刻、周围的东西和这次意淫的诱因，比如手机、疲倦、图片、今天见到女生穿的衣服等，我会及时找到意淫的诱因然后把它们断除，同时牢记这次意淫的所有外界原因，下次经过同样的地方，我就会分外小心。

我举个例子吧，我有一次在早上睁眼时，朦朦胧胧的，意识比较薄弱，我就会发现邪念会这个时候上来，好几次，所以我养成了一个习惯，只要睁眼，我会立即起床洗脸，上厕所，这样就会把它打破。

还有一次，我喜欢上床入睡前玩一会手机，睡前邪念又来了，我就不知不觉中开始看黄了，好几次都是这样，所以我养成了一个习惯，睡觉之前绝对不玩手机，放到自己够不到的地方充电。另外有一次，因为白天自己喝了一杯拿铁咖啡后，我整夜因为咖啡而未眠，后半夜竟然拿起手机破戒了，这次让我十分遗憾，从此，我一滴咖啡也不敢喝了。一次次总结，一次次警惕，一次次反思，令我欣慰的是，我的意淫少了，戒色天数上去了。皮肤变好，身体恢复，社恐消失，人也开朗了。我发现破戒有个重复效应，就是你在床上破戒，下一次你还会在那里破戒，你在厕所sy，下次你还想在厕所sy，所以我们得学会破除这个外界的外缘，比如改变外界环境，同时自己注意修心和警惕，不要在自己失败过的地方再次失败跌倒。

我想发表一下我断断续续戒色三年的感受，那就是戒色是要付出才能有回报的，曾经自己在破戒的怪圈里挣扎了很久，每次失败后苦苦思索到底自己哪里没有做对，哪里没做好，关于到底要不要做戒油子，我思考了很久，每个黑夜我都会睡前望着窗外一个人抱着腿想，我到底该怎么做，我到底该怎么戒色，现在终于恍然大悟，就像抓住了最后一根救命稻草，戒色需要学习！戒色需要做笔记！而且一定要做笔记！一定要学习！一天都不能断！每次一个小时，学习一季足够了！

现在，我每天下班都会积极抽出一个小时来做戒色笔记，因为我知道，如果我不学习，我就会破戒，如果我不学习，我的觉悟就上不去，我的生活将会无比灰暗，如果我不学习，我就会从此一蹶不振！永远摆脱不了手淫邪淫恶习！

最后，我还想奉劝那些支持婚前性的人，算我求求你们，洁身自爱吧，这样一个年代，戒色吧需要有人站起来反对婚前性，反对邪淫，反对一夜情！如果我们再任由中华大地邪淫泛滥，终有一天我们会亲身尝到恶果的！会像古罗马古希腊那样亡国灭种的！不伤害自己心爱的女人的身体，结婚后给她一个幸福的生活不好吗？男人应该顶天立地，要有男人的样子，考虑过堕胎的后果吗？考虑过你女朋友的身体吗？考虑过你的孩子吗？考虑过自己的幸福吗？婚前性是邪淫！不是不报！时候未到！我们这一代需要有人站出来！

今天是我对戒色这么久的一些感悟，如果偏激了，个人了，请大家多多指教。最后希望大家早日脱离邪淫的苦海，获得清新、健康、快乐、自在的人生。

**44.戒色四年，勿忘初心，谨言慎行**

作者：Ansonh2

各位戒色吧友大家好，好久不见，我是戒色吧里面的热爱大自然热爱戒色的平凡人。我来到戒色吧已经足足有四年了，真的很感恩，很感恩戒色吧给我如今带来的一切改变，包括身心灵的一些改变以及我事业上还有我生活上还有我的家庭各方面的一种改善，真的，不能说完全是依靠戒色吧的功劳，但是有大部分的原因都在于这里，因为我自从认识接触到戒色戒邪淫这个话题、这个概念的时候，我就发愤图强，开始戒除邪淫，并且把自己的身心改善，把自己的生活方式给改变过来，这真的是我意想不到的事情。嗯，在这里呢，我要特别感恩就是飞翔师兄，他的一些文章，戒为良药，特别让我有一个深处的感慨，就是他每一篇那个文章都写得特别的详细，包括他对每一个症状的一个分析以及改善，他都写得很详细，这个戒为良药，我自己也看了多遍以上了，因为我对这个方面还是有一种完善自我的一种观念。

这次呢，我也拍了一些自拍照分享给各位戒友，当然我的照片不能说明什么，但是最重要的是我现在的心情。

包括我现在的一种情绪的管理，一种心态的调整，已经可以说是慢慢调整改善到极致了，就是让自己变得越来越丰富，人生越来越美好。我希望我的一些经验，以及我的一些履历，可以更能触动到大家，让大家一起去戒除这个坏习惯，然后培养更多的好习惯去取代更多的不良习气，最后改变自我，完善自我，超越自我。

我是在2014年7月14号那一天，正式开始戒色，开始的时候，日期写入自己的日记本里面，然后每天记录自己的一个心态身体的变化过程，每天会做一个记录，然后还有定时给自己定目标，一开始的话我非常在意天数，就是每一天我都会想到我第二天然后多了一天，然后第二天又想到我要增加多一点，就是每一天在坚持着数天数的一个过程，然后呢，使得自己戒得越来越有信心，就是有一个成就感，又坚持多一天，我又战胜自己一天，这样子的一个心态去戒色，所以说我一直以来，非常感恩戒色吧的一些精品贴的戒友，他们的一些分享，特别特别的好，他们的一些分享真的是触动人心的，他们从人生的低谷期，到后面越来越觉醒，然后再到成为一个个戒色榜样，真的是一步一个脚印地走过来，不容易呀，因为现在这个时代特别的浮躁，特别容易情绪失控，因为我们的肾气不足，导致我们精气神不足，在精气神不足的情况下，我们很难去免疫外界的一些干扰以及一些压力以及一些诱惑，不知道大家有没有这种感觉，无论是学习方面还是事业方面，一旦你染上了邪淫，一旦你破戒，你就会发现第二天，没有什么精神，很困很困，而且所有的东西你都觉得提不起劲来了，就是因为邪淫非常可怕，一旦染上，还会有沉迷的趋势，让你完全不知道，就好像温水煮青蛙就沉迷下去了，所以我希望大家一定要注意，尽量不要去独处，不要看那些不良的镜头，特别是不要看色情片，因为这些东西很容易引起大家的沉迷。

你知道这些情况，也许你会说：“我不破戒就行了，我看一下没事。”我跟你说，一旦看了之后，你很难控制自己不去想，不去忆念，去找各种途径，想要解决自身的欲望，然后我们的元精就已经化为浊精了，因为在看色情片之后，我们肯定会有漏，因为我们是凡夫俗子啊，一定会有漏了，一旦漏了这些元精，我们身体状况就会愈趋愈下，免疫力也会大大减弱，所以说大家一定要从根本上找原因，我真的是一段一段走过来，发现自己不断的一种改变，一种提升，希望对大家有特别大的触动与帮助。

看到的，我会把它分享出来，告诉大家，告诫大家，真的，一定要戒掉这个坏习惯，一定不要对自己客气，你一定要会选择，因为色情只能够让自己身体心灵，越来越不健康，越来越堕落。大爱无私，真正帮助每一个人，我们才会有更多的正能量去提升自己，走向人生巅峰，明白吗？

不知道各位最近有没有关注到我之前所写的一些文章，其实我每一篇文章都是一种历程，每一篇有每一篇的精彩成分，我最用心的时候，是在写那篇文章，就是那篇热爱大自然热爱戒色吧热爱树疗的平凡人的那篇文章，那篇文章可以说，真的激发了我很多很多一些智慧的理念，但是那一篇文章呢，有很多地方还是没有真正地告诉到大家该往哪个方向去走，所以说我希望接下来，把我的经验分享在这个文章里面，把精华所在告诉大家，让大家抓到根本，然后，把所有的精力用在作用处上，才能够一击必中，戒出一个最好的自己，谢谢大家。

很多戒友非常关注自己的相貌，特别关注，就有很多戒友问我，你是怎么把自己改变得这么彻底的，怎么样才能够变到像你这么帅呢？其实说实在的，我一开始特别在意这个话题，我戒色的目的在哪里？我到底要干嘛？很多很多时候，我们的出发点往往就是为了变得更好更帅，可以吸引到更多美好的事情，因为你颜值提升了之后，你肯定会受到很多人的青睐，对你的一种赞美，是不是，肯定会有的，但是我现在，我不能说我完全断除这种念想。只是说，我更加知道自己，不仅仅就是要变得更帅更好，我还要利益更多人，这才是根本。这是我能够用我的一些相貌也好，一些经验也好，让大家可以更深入地去体会到这个，我觉得这也是提升自己的一种正能量。

之前的一些照片呢，我会陆陆续续地分享给大家，就是看一下我这四年来的一些改变吧，真的是一种改变，我看了一下之前的一些拍的照片，无论是气色、气质以及形态上，都真的不如现在来得这么舒服自然，这是一种提升，这就是事实，不是说我非得去炫耀什么，真的是为了提升大家的信心，然后努力戒除邪淫，也一样变得这么帅。

每个人都想变得更优秀，变得更好，但是，色情确实会使得我们每个人的身心受到极大的摧残，压力特别大，很容易掉进一个恶性循环里面。就是很容易破罐子破摔或者是刚刚好一点就想着去尝试一些新鲜事物，这东西真的很容易跑偏，特别是现在年轻人特别好奇一些新鲜事物，说实在的，现在市面上的很多东西都是欺骗消费者。戒色这个事情，你们只要去坚持，一定会收到很好的回报，这是我可以肯定告诉大家的，大家一定要坚持这件事，不要草率了事，对自己要有一个约束的心态。

这次还是有感而发，就是想到哪里我就会讲到哪里，确实这一次四年了，也是一个大的改变，真的感谢戒色吧里面的所有的同仁，以及所有的戒友，不懈的努力，然后把这个戒色吧越来越壮大，我把我自己的一些心得体会分享给大家，有缘人能看到的话，希望能够帮助你们提升到一定的境界。

现在我不能说我戒色成功了，因为不论你戒了多久，都会有一个欲望的警惕警告，因为我们肉身凡胎，不可能说一下子就没有欲望，毕竟还是活在尘世间，很容易受到影响，所以说这一方面我还是没有做到位，我还会继续努力，继续坚持，希望更多的戒友能够在我的一种正能量的分享之下，可以变得更好更优秀，坚持你们的初心，从什么地方倒下，就从那里爬起来，把过去失去的重新夺回来，重新争取把自己变得更优秀，来回馈这个社会，回馈这个时代。

无论你戒了多久，你都是凡夫一个，一定要记住我这句话，不要去以身试法，不要去打擦边球，明白吗？不论你是谁，看黄必破，一定要记住，不要去打擦边球。所有的事情不是一蹴而就的，需要一步一个脚印，每天提醒自己，坚持再坚持，像现在戒了四年了，根本就没有说，我要去记录什么天数啊，戒色一定要做到心如止水的内心世界，不是浮躁的。一定要记住，刚开始戒色，一定要发大决心，发心很重要，我一开始就知道自己没有退路了，一定要尽全力戒除，而且对自己特别严格，无论从起床的第一刻到睡觉下去的那一刻开始，我都会总结自己今天到底有没有戒到位，有没有真正地落实到，还是说只是走马观花地过一遍，还是对自己的要求还是那么低，你不逼迫自己的话，你永远是不可能看到最优秀的自己！一定不要欺骗自己，你付出了多少你就能够收获多少。所以千万不要有侥幸心理，也不要给自己留最后一次的念想，哪有什么最后一次啊，你再不戒，就晚了。

你们想变好，但是又舍不得色情，舍不得那些不良的坏习惯，最重要的是你们自己的内心想不想戒，有没有这个决心？还是说还停留在无所谓啊，我问问大家，吃饭重不重要？睡觉重不重要？都很重要，对不对？我跟你说，戒色更重要，记住我这句话。当你可以把戒色达到相同的高度的时候，你们一定能成功，记住，饭是每天要吃的，觉是每天要睡的，戒色每天要戒的。

不要太在意自己的戒色天数，而是真正有没有用心，用心去做事情，你们才会收获得更多，怎么用心？就是专注，专注再专注，专注你手头上的每一件小事，细微的事，用心去做好，就可以了，明白吗？一定要去努力用心戒色，变得更好，千万记住，你现在所付出的，直接影响到你以后所收获的，种瓜得瓜，种豆得豆，不要妄想自己可以躺着，戒色也能成功，这是不切实际的，所以说大家一定要做好每一个当下，每一个细节，用心去做，用心去体会，你们的未来才会越来越好。

无论你现在年纪多大，你也不要灰心，只要肯戒，总有康复的那一天，记住，无论你身体有没有恢复到最佳状态，都不要放松自我，你走着走着就会发现，身体好了，你的思维，你的各方面都会变得很敏捷，这时候也在考验你能不能把控得住自己的身体，因为身体好了意味着你要面临更大的挑战，更多的繁琐的事情。大家一定要记住，不要松懈，因为你一停下来，可能就失败了，所以说坚持到底，我也在坚持，你们也一定要坚持，加油！

说说我这四年来，对于自我的管理，都在一种变化的管理，并不是说，很死脑筋的，天天就执着于一些事情，你要记住，当你跳到另一个阶段的时候，你就要学下一个阶段的事情，不能永远停留在第一个阶段，知道吗？就像你小学上到了初中，再到初中上到了高中，好习惯你得去保留下来，比如说戒色这个事情，你是一定不能破的，但是有一些东西你是可以变化着来的，你要分清轻重缓急这四个字，你才能够更好地去把握自己的人生规划，不要给自己太大压力，适当地调整自我是一种很巧妙的方法，坚持归坚持，但是生活还得继续，戒色最终的目的不就是让我们的生活变得更美满，人生变得更有价值、更有意义吗？不要搞混了，不是说戒就啥也不管了，不是的，戒色只是一个好的习惯。

你光戒色而已，并不是说你的人生就会有特别大的起色改变，还需要自己用心去做好每一件事情，规划好自己的人生，这才是关键点，这才是根本，而不是说，我戒色我就万事大吉，我就OK啦，我啥都不管了，这样也是不行的，不要走极端，记住，戒色，这个是一定要戒的，但是，我们也一定要培养更多的优秀的好习惯，人生处处是风景，你不止眼前的苟且，还有诗与远方。

我看了一些戒友，问我遗精这个问题，确实我这四年来，就遗精了三次，而且，间隔时间也特别长，然后我记得第一次遗精的时候，好像是在戒色两年半左右的时候，然后，后面就隔了很长一段时间才有遗精，我觉得确实遗精完之后，那几天肯定会有一点影响的，不要太担心，也不要太沮丧，平常心看待每一个事情的发生。

你们一定要记住，戒色不是开玩笑的，不是你躺在床上就戒得了的事，真的要落实到每一天，做好情绪上的管理，然后每天学习不断进步，不断地去温故而知新，系统性地学习，然后看戒色精品文章，一遍两遍三遍，看多一点，没事儿开卷有益，然后看一些对自己有帮助的书籍，每天循环进行。有时间的戒友可以去锻炼身体，不要荒废时间，浪费在没有意义的事情上面，一定要做好自我管理，当你不能够自控的时候，不要独处，独处很危险，很容易发生坚持不住的情况。

我跟大家说一个很重要的事情，大家一定要记住，我每一次在面临特别难受，或者是诱惑特别大的时候，压力特别强大的时候。我都会跟自己说一句话，你为什么要戒色？你还想变回以前那个你吗？无论如何，你是没有退路的。不可以允许有任何一次懈怠以及放松的机会，才能够坚持走到底，如果你，总是走一步停一下，那你永远看不到前面的曙光，你一定要狠心对自己，狠狠地骂自己一遍，不要欺骗自己。决心要大，心要狠，要果断，错的就是错的，再怎么做还是错的，不要给自己找理由去狡辩，明白吗？

戒色，不能有松懈，有心软的念头，觉得我现在恢复得挺好的，就去尝试一下什么的，不要有这种想法，一定不要有，因为你尝试就意味着你要放弃了，明白吗？戒色一定要狠心，对自己要求严格，对自己狠一点，不要让别人对你狠，那很可怕，记住没有？

对于网络直播最好就是不接触，因为我们没有定力，哪怕有定力，戒色有一定的功夫，遇到网络直播也能把欲望调动起来，也是很危险的事情。戒色不能心存侥幸，对于可能会让我们破戒的事物尽可能远离之。当然有时间看直播也是生活太悠闲了，每天过得很充实也挤不出来时间看直播，而且直播的内容很庸俗，看起来也是索然无味。这是我不看直播的主要原因。现在戒色圈子里面个人感觉看直播的戒友还是很多的，大家一定要引起重视，戒色一定要学会净化自己的环境，净化自己的身心。

网络直播这个行业虽然一时风光无限，到最后声名狼藉的非常多。从事这个行业非常容易堕落，有的网红因为粉丝多了之后很傲慢，一度看不起农民，看不起务实的劳动者。直播行业做多了，人很容易浮躁，而且对物质的追求也很大，人生越来越晦暗，感情越来越不好。

关于谈女朋友这方面，很多戒友在戒了半年或者是一年之后，就会谈女朋友，然后这个时候就开始没有以前那种戒色动力了，因为把精力和重心放在异性交往上了，就是怎么去跟女朋友吃吃喝喝，然后，一起去玩，一起去哪里逛逛，看看电影，拉拉小手之类的一些事情上，就把精力分散了，就没有以前那么专注于戒色这方面了。我觉得一个人真的能成熟到可以掌握自己命运方向的时候，这个时候你再去考虑这方面的问题，会比较成熟一点，会真正地去考虑到对方的感受，会设身处地去为对方考虑，而不是说现在我觉得我状态不错，身体也可以，我可以交女朋友，你真的可以交了吗？你真的能做到不动心吗？其实我也想过我要不要谈女朋友，这个问题我现在还没有成熟到可以掌握自己的未来，我希望大家真正能够问清楚自己，能不能够给别人带来快乐与幸福，而不是说只是玩一玩，满足一下自己的欲望，你真的准备好了吗？请问大家真的准备好了吗？

我现在突然间想到了一个问题，为什么我们戒不了，这是因为我们没有把这些危害残酷，看得特别重，没有把戒色这个事情觉得特别严重。身体还不错，还可以消耗，然后就不断地去挥霍挥霍，看到棺材板了，我们才会回头说，我已经快死了，我已经不能够再继续放纵下去，这个时候才想到戒色，然后抓住这根救命稻草，确实现在很多人都不撞南墙不死心，是不见棺材不掉泪的一种状态，可是我们有没有想过，我们可以一开始就避免掉这个，要么戒要么死，就是这么简单，戒不可破，一定要切记，不要去看擦边新闻，也不要去看一些没有用的视频照片，还有一些电影，谨记教训。

今天是戒色正式进入第四个年头，继续不忘初心，坚持不懈，自利利他。

**45.戒色一年零一个月，我终于脱胎换骨，考上研究生！**

作者：片云孤叶

刚查到成绩，复试顺利通过，已经被拟录取，现在就等录取通知书和开学了，从一个名不见经传的二本到全国知名重点大学，我实现了人生命运的逆转，完成了我对自己、对家人的承诺！

我从13年3月开始戒色，到现在已经一年零一个月，整整400天时间，从疾病缠身到恢复正常，甚至精气神超过一般人，回想这一年来的酸甜苦辣，真是百感交集，像是做梦一样，所幸，我成功了！

我要谢谢戒色吧，谢谢飞翔，谢谢所有帮助过我的人，是你们让我重新站了起来，做回一个正常人，变成一个顶天立地的男子汉！现在是我回馈戒色吧、回馈广大战友的时候了，我会用我的亲身经历告诉大家邪淫的危害、戒色的收获以及如何更好地恢复身体，中间会夹杂一些我对人生的思考与感悟，希望对大家有帮助！

请大家坚信，只要坚持戒色，一切都会好起来的，你的身体，你的外貌，你的运气，你的学业和事业，你的人际关系和办事能力等等，一切的一切都会朝着有利的方向发展！

我从2003年开始犯了邪淫，起因是有一天午睡做了春梦而遗精，醒来底下黏糊糊的，一片冰凉，我闭上眼睛，脑海中努力回想梦中的旖旎情景，下身不由自主地摩擦床板，良久之后一阵快感袭来，接着流出一股温热的液体，然后就感觉很累，很快又睡着了。在此之后，我便迷恋上了这一可以让人无比愉悦的行为，经常等没人的时候一个人躲在被子里，一边yy，一边用下体摩擦床被，有时候一天可以好几次。那个时候是初中，也是我邪淫最疯狂的时候，一开始还只是脑子里想一些暧昧的画面，到了后来变本加厉，需要黄色书籍、黄色录像甚至女人贴身衣物的刺激，口味变得越来越重，次数也越来越频繁，只要一受到不良信息的刺激，哪怕是电视上男女亲密接触的画面，都会让我控制不住，条件反射要去发泄。与此同时，我的成绩也一落千丈，大起大落，初一的时候邪淫刚开始，后果不严重，仗着本身底子好，还能考年级前几名，到了初二就不太稳定了，有的时候依然能进月考、期中、期末考试的红榜，有的时候又名落孙山，甚至曾经数学考不及格，被老师罚站，让我这个班长颜面尽失。这是我一辈子都不会忘记的耻辱，要知道在这之前，小学我一直是班长，成绩从来是第一，几乎只有被表扬的份，可没想到我也会落到这个下场，我隐隐意识到不正常，想要改变，然而，我当时整个人处于一种非常奇怪的状态，浑浑噩噩，无法控制自己，像是被魔鬼扼住了咽喉，只能任由不好的事情接二连三地发生。

随着邪淫的持续，恶报也逐渐显现出来，初二是我由天堂逐渐跌入地狱的时期，这个时候我的身体开始出现了各种症状，比如尿频、尿急、尿不尽、尿等待，前列腺隐隐作痛等，都是泌尿系统的病，所幸还没有扩展到其他脏器，整个初二我的身体状态和学习成绩都在走下坡路，这一年我接触了一些不健康的书籍、视频，这在以前是不可想象的，邪淫的加剧使我的身体日益恶化，我记得有一次上课我竟然出现了滑精！这是从来没有过的，可想而知我当时的身体已经恶化到一定程度，阳气大伤，精关不固，身体给我发出了警告，我当时也有点手足无措，幸好整体上还不算太严重，和高中、大学相比算是轻微的，心理、性格也还没有扭曲，基本是个正常人，和周围的同学基本可以和谐相处。

初二结束以后，暑假期间，也许是祖宗积德，又或是老天垂怜，我的命运发生了一个大的转折，这次转折使我的人生翻开了新的一页，创造了初中生涯最后的辉煌，也是我有史以来的第一个人生高峰！

初二到初三之间的那个暑假，有一天，我正在补课，我爸千里迢迢从外地赶回来，把我叫出去，告诉了我一个消息，县城的一个市重点中学招生，通过考试就可以进去读书，这对于我这种农村子弟来说无疑是一个千载难逢的机会，他这次回来就是要带我去参加选拔考试，由于事情来得很突然，我没做任何准备，第二天一早便跟父亲一起去了县城，路上我的内心十分忐忑，我不知道会发生什么，是铩羽而归，无功而返，还是荣耀归来，带着一身光彩？

选拔考试只考两门，一门是数学，一门是英语，我的数学很一般，没有及格，不过英语还不错，考了80多分，总分加起来还行，达到了那个学校的录取线，就这样，我从一个贫穷落后的乡村去到位于县城的市重点中学读书，在这之前，我大部分的时间都在农村度过，县城对于我来说还相当陌生和遥远。开学以后，我慢慢地融入了这个新环境，和一群在城里长大的人一起上课。

初三这一年是我一生中最用功刻苦的时期，每天5点多天还没亮我就去上早自习，晚上十点多才回寝室，一天中绝大部分时间都在教室里度过，日复一日，几乎没什么变化，周六周日也很少出去玩，我们一个礼拜只有半天假，根本没有过周末的感觉。我到现在都不知道我当初是怎么熬过来的，我跟着学校和老师的安排走，周围的同学都很勤奋，有一个同学甚至比我还努力，早上比我起得早，晚上熄灯了还在看书，他最后也考得很好。

皇天不负有心人，封闭的环境让我能够全身心投入学习，我的成绩稳步上升，除了第一次期中考试只考了第10名以外，在这之后大大小小的考试里我都牢牢占据第一，是班里公认的NO.1，我刚到这个班的时候，有几个人抽调去了年级最好的零班，学号有空缺，而我和另外几个人是新加入的，于是就需要给我们安排学号，没想到班主任力排众议，把1号这个学号给了我，要知道这个学号可不一般，它象征着第一，被无数人觊觎，我当时感觉压力很大，很多人都在背后窃窃私语，对我指手画脚，不过这也激发了我的斗志，让我下决心要对得起老师的信任，在这里我要谢谢我的那位初三班主任。

经过一年的奋斗，我最终在中考中一鸣惊人，不但在班上排名第一，甚至在年级也能跻身前十，在全县名列前茅，和当地的状元分数相差无几，这是我家人最引以为自豪的事情之一，我家可谓扬眉吐气，在亲朋好友、村里甚至邻近的地方声名远播。

然而，看似光鲜的背后却埋藏着许多的隐患，有些是我知道的，有些甚至连我自己都没察觉。初三由于压力太大，有时候我会陷入迷茫、抑郁、焦虑，再加上某些不良信息的刺激和当时自控能力差、意志力薄弱，我经常会邪淫，甚至在中考的那天晚上我脑子里总是想着考试的事，导致翻来覆去睡不着，于是我尝试着用邪淫的方法来帮助自己入睡，结果适得其反，精神变得更加亢奋，这在某种程度上影响了考试的发挥，使我数学和语文没有达到预期效果，这种蠢事在之后也曾经发生过。

总的来说，初三虽然邪淫频繁，但并没有过于影响我的学习，整个初中是邪淫果报的萌芽、发轫、逐渐发展期，对我将来身体健康状况的恶化、发育不良、外貌变丑埋下了伏笔，可惜的是，我对这一切毫无所觉，只凭本能做事。每次邪淫完，内心都有深深的负疚感、自责感，所以到了后来我的心理会出现严重问题。当然，这是后话，接下来是我的高中时期，这个时候淫魔终于现出原形，把我一步步拉入万丈深渊。

2006年6月，中考结束之后，长久以来笼罩在头顶的巨大压力骤然消失，几个同学拉我去网吧，那是我第一次进网吧，不过我没玩，只是在旁边看一个同学玩游戏，后来我成了网吧的常客，在里面浪费了大把的青春。那时我14岁，在此之前我对于性、AV之类的东西一窍不通，只是个单纯懵懂的小少年，对这个复杂的世界所知极其有限，如果就一直这样下去，不接触这些肮脏污秽的东西，我将会是一个善良纯真的好人，即使不通世事，被人欺负，也总比后来的生不如死要好太多，可惜淫魔硬生生把我拉离了正常的轨道。

我的父亲对我期待很高，要求很严格，按我当时的成绩上县里最好的高中没问题，不过父亲希望我去更好的学校，于是我就去了市里最好的高中，这是一个省重点中学，我余下的三年都是在这里度过。由于初三太拼，我感觉很累，想休息一下，可是暑假过后，我的状态却迟迟没能调整过来。高一开学之后，离高考还有很长时间，之前所做的一切都是为了中考，现在却突然没了目标，我一下子陷入了迷茫，在学习上失去了动力，缺乏了拼搏劲，得过且过，随波逐流，成绩在班上只能排中游。

我的父母在外地做生意，根本管不到我，不熟悉我的情况，我像是笼中的鸟儿挣脱了束缚，获得了从未有过的自由，行为越来越大胆，甚至肆无忌惮。我开始学会了上网，看网络小说，看无聊的电影电视剧，期间邪淫一直没有断过，只要脑子里有了邪恶的想法，便一定要发泄，而这种事情只能背着别人偷偷摸摸地干，不敢让任何人知道，于是我的心理变得越来越阴暗，和周围人的关系不断恶化，没有几个真正的朋友。

高一下学期文理分科，我当时考得还可以，被分到了年级最好的文科班，离开了本部校区，去了位置较偏远的一个新校区。高二我的成绩一开始还不错，甚至一度进入年级前五十，拿过奖状，不过也只是昙花一现，到了下学期成绩一落千丈，沦落到中下游。高三更加可悲，几乎一次比一次差，甚至变成了班上倒数几名。当时考试座位是按上一次成绩排的，前一半在本班教室，后一半到另一个教室，虽然每一次我都对自己说，一定要努力回到原来的教室，可事实上我再也没能回去。

高中开始，邪淫恶报全面袭来，各种症状层出不穷。表面看来：身材矮小瘦弱，身高不到170，体重不到120；相貌丑陋，气质猥琐，青春痘此起彼伏，双目无神，鼻子扁塌，牙齿不齐，脸型臃肿不对称，驼背等等。生理上：整天无精打采，一上课就打瞌睡，容易疲倦；鼻炎、口臭、白头发、前列腺炎等等。心理上：与老师同学关系不睦，胆小，懦弱，自卑，害怕和陌生人打交道，害怕待在人多的地方，对人有敌对情绪等等。

也就是在高中，我开始大量接触淫秽色情信息，包括淫秽视频和小说，我平时不会有邪淫的想法，除非受到外界的刺激，而这些刺激大多来源于网络小说中的露骨描写、电影中的大尺度画面，可以说网络小说、AV毁掉了我的整个高中。另外，我当时还痴迷游戏，经常通宵，看网络小说一看就是好几个小时，甚至熬夜看到凌晨3点。正如飞翔所说，熬夜+久坐+纵欲=完蛋，这三样我全占了，而且还十分严重，每天如此，持续两三年，我的身体就是在这几年中陷入崩溃的。

邪淫最损福报，以我当年的资质，考个985重点大学是完全没问题的，可09年的高考却连二本都没考上，后来我回到县城补习一年，这一年我学习很用功，不过很可惜由于邪淫伤了脑力，我的记忆力、理解力远不如以前，无论怎么努力成绩始终在中游和上游之间徘徊，不过一分耕耘，一分收获，最终我还是以超过二本线二十多分的成绩上了省内的一所大学。这一年我的病情有所加重，冬天手脚冰冷，声音有气无力，满脸痘痘，很多东西吃下去肚子不舒服，经常拉稀，浑身乏力，整天心事重重，无形的压力快让我喘不过气来。上了大学以后，情况又有了一些变化。

09年是我最痛苦、绝望、无助、艰难的一年，这一年我高考落榜，父亲不久也因病去世，可谓屋漏偏逢连夜雨，祸不单行，这不仅使我个人的命运发生了重大的转折，连带我的家人也受到牵连，整个家庭瞬间支离破碎，家道中落，后来我才知道，邪淫不仅会害自己，也会给家里招来邪气、煞气，身边的人也跟着遭殃，我真是百死莫赎，直到现在还会为当年铸下的大错后悔不已，一失足成千古恨，我对不起我父亲！

上了大学我依然不知悔改，一旦“性起”便干起了龌龊的勾当，不同的是，以前我还不会SY，只是蹭床或者用衣物摩擦生殖器以获得快感，而这时我逐渐学会了用手，然而我发现自己已经越来越力不从心，以前勃起时很硬，可以持续很长时间，到了后来时间越来越短，从开始到结尾只有几分钟，以前能维持半个小时，现在很快就一泻千里，快感十分短暂，但就是为了这短暂的、虚幻的、可笑的快感，我也如同飞蛾扑火一般，不顾一切。

这个时候我已经成年了，但我却发现我的心理年龄和我的生理年龄严重不符，我不知道如何和别人相处，心里藏着太多心事，无处诉说，我羡慕别人阳光、开朗、自信、乐观，然而自己却做不到，因为自卑、胆怯、懦弱、恐惧，我不敢和别人有太多接触，总是一个人看书、外出，独来独往，仿佛和这个世界与世隔绝了，我就像一个没长大的人，内心总把自己当成一个没长大的小孩，没有想过自己已经是成年人了，我的心理问题在萌芽、发展。

大一与大二之间的暑假，我开始掉头发，原来我的血气充足，头发又黑又浓又密又硬又直，不用梳头自然会根根挺立，而这时却不断变得稀疏、柔软、弯曲，有一次，我洗完头，脸盆里有很多头发，黑色的密密麻麻一片，妈妈看到了很是惊讶，我也是第一次注意到这个问题，心里莫名的恐惧，后来这个问题越来越严重，同学曾当面指出我的头顶秃了一小块，我手足无措，变得更加自卑。

大二大三是我人生中最黑暗的两年，可谓暗无天日，生不如死，如果说以前的病症大多数都是内在的，不易被人察觉的，即使难受也只有自己知道，但这个时候病情已经严重到外化，无法掩盖的地步了。首先是脱发，每次洗头都会掉很多头发，当我看到这一幕时脑子里总是如遭五雷轰顶，只觉天旋地转，自信心深受打击，甚至都不敢出去见人了，走在路上心里总是想着会被后面的人发现自己未老先衰，而实际上有好几次我都清楚地发现别人在背后的议论，通常他们的语气都是幸灾乐祸、不屑、冷笑、蔑视，偶尔有同情、叹息，这些都是生命不能承受之重。其次便是相貌丑陋，照镜子的时候总感觉镜子里的自己很陌生，陌生到不敢相信那是自己，因为镜子里的自己实在是太难看，太猥琐，太扭曲了，痘痘问题一直困扰着我，让我痛不欲生，还有黑头、毛孔粗大、皮肤粗糙等等问题，使我的长相发生了一百八十度大转弯，和小时候的清秀、精神抖擞相差十万八千里。

然后是阳痿早泄，这时前列腺炎已经非常严重了，连射出的精液都是果冻状、淡黄色、浓稠的一团，而且冷冰冰没有热度，加上JJ短小，我都不敢在公共澡堂洗澡，生怕别人嘲笑鄙视。最后是心理问题，包括强迫症、抑郁症、社交恐惧症、神经官能症等，每种病都发展到了很严重的阶段，每一种病都把我折磨得像是在地狱里煎熬，这心理问题有时候比生理问题更让人无法忍受，我发现我根本控制不了自己，明明知道不能做，却还是不由自主去做，做完以后又深深自责，陷入恶性循环。

神恃形以立，形须神以存，生理和心理密不可分，互相影响，邪淫（包括SY和YY）引发了生理上的疾病，生理上的疾病又导致了心理上的疾病，心理对生理产生反作用，朝着越来越糟糕的方向发展，将我引入罪恶的深渊，一步步跌入地狱，走向毁灭。

那是我一生中最黑暗的日子，我的生活里没有阳光，没有希望，只有永恒的绝望，只有等死的悲凉！你们想过一个人可以自卑到不敢和别人对视，不敢和陌生人说话吗？你们想过一个人会一站到讲台就心脏狂跳、浑身发抖，一下课就慌不择路、逃回宿舍吗？

我每天用可笑的高傲来掩饰自己内心的自卑，用神情的冷漠来保护自己脆弱的心灵，每当夜深人静的时候，罪恶的欲望便充斥大脑，双手无法控制地打开电脑，登录黄色网站，在淫秽的视频、图片和文字里放肆地堕落，发泄完之后整个人无比的空虚悔恨，一次、一次又一次，我恨自己，也恨这个世界，更恨老天爷！为什么当年让我崭露头角，享受众人的膜拜，如今却把我彻底抛弃，任人羞辱、唾弃、看不起！

这种经历你们有过吗？！你们能理解从巅峰跌到谷底的感觉吗？！你们能体会那种想一死了之却连死的勇气都没有的痛苦吗？！我以为一切就这样了，一切都是注定，没有谁能改变，没有谁能拯救我，我将一步步沉沦，沉沦到十八层地狱，永世不得翻身。然而，我错了，上天没有抛弃我，在遭受了一次次巨大打击、濒临绝境之时，我终于迎来了生命中一个最重要的转机！

2013年3月10日，我永远记得这一天，这一天我无意中来到了戒色吧，当我看到第一个贴子的时候，我还不以为然，当我看到第十个贴子的时候，我若有所悟，当我看完一百个贴子的时候，我已经激动得手舞足蹈，仰天狂笑！哈哈哈，原来如此，原来如此！原来一切都是有原因的，原来是淫魔把我变成现在这个人不人鬼不鬼的样子，高考落榜，至亲离世，病痛缠身，这一切都是我沉迷邪淫造成的！只要戒色就能重生，我还有希望，我还可以变好，我还有机会重塑命运！

那一刻，我惊呆了，如同大梦初醒，我第一次认认真真思考自己的人生，这个时候我才知道我误入歧途竟然已经这么久了，从2003年到2013年，十年，整整十年！人生有多少个十年？更何况是一生中最美好、最灿烂、最宝贵的一段年华，我居然就这样亲手葬送了！

幸好，幸好，我醒悟了，我才二十岁，我还年轻，我还有机会，我不会再犯错了，我不会再干蠢事了，我不会再让淫魔有机可趁，我发誓，我要和淫魔斗争到底，我与邪淫势不两立！我立马跳起来，把电脑和手机里所有跟淫秽有关的东西一股脑统统删掉，一点不留，然后把戒色吧精华区的贴子从头到尾看了个遍，看完之后我长吁一口气，望着窗外皎洁的月光，嘴角露出一丝微笑，我知道，我得救了！

我开始驻扎戒色吧，学习专业戒色知识，看飞翔写的《戒为良药》，看别人发的贴子学习别人的经验，学习传统文化，学佛，学儒，学道，从思想层面破除对邪淫的执著，明白邪淫的危害。看《黄帝内经》，学中医，学养生，练气功，每天坚持运动，跑步、游泳、打篮球、打乒乓球等等，使身体一点一点恢复，增强戒色的信心。制定计划，这个学期要做什么，这个月要做什么，每天要完成哪些任务，把自己的时间排满，转移注意力，每天都过得充实，明确理想，树立志向，知道自己将来要做什么。对过去所犯下的罪孽真诚忏悔，感恩所有帮助过我的人，孝敬母亲，尽可能地帮助他人，积德行善，给生重病的人捐钱，给灾区、贫困地区的儿童捐衣物，放生等等。调整饮食习惯和作息规律，减少吃肉，以素食为主，早睡早起，中午吃完饭午睡一会，调整心态，保持乐观开朗的心境，主动和别人多交流。就这样，多管齐下，我的学业越来越顺利，朋友越来越多，运气越来越好，身体逐渐康复，心理问题得到改善，命运慢慢发生改变，直到现在我成功逆袭，考上了研究生。我相信，这是一个新的起点，三年之后，我将会更加成功，我将会变得更加优秀。我，要主宰自己的命运！！！

今朝我欲乘风去，大展雄才高万仞。横扫天下邪与恶，一泻君子千古恨！

兄弟们，踩着淫魔的尸体，让我们一起为梦想奋斗吧！！！

**附：从百病缠身到精神焕发，我是如何恢复身体的**

作者：片云孤叶

不久前我发了一个贴子，讲述了我从深受邪淫之苦到一朝顿悟，通过戒色获得新生，最终考上研究生的经历，这次我要跟大家分享我是如何在一年之内症状全部消失，身体基本恢复的，相信你们也能做到！

如何恢复健康始终是大家最关心的问题，戒色可以使身体变得越来越好，直至彻底恢复，乃至更上一层楼，这是毫无疑问的，与此同时，身体恢复了，也会让我们戒色的信念更加坚定，信心更加充足，过程更加顺利，从而形成一个良性循环，直到有朝一日破茧成蝶，彻底褪去污秽、肮脏、沉重的躯壳，迎来崭新的人生！

恢复身体是一项系统的、长期的、艰巨的工程，切不可大意轻敌，不可半途而废，要摆正好心态，掌握好方法，把错误的观念转变过来，把正确的想法付诸于行动，要有百折不挠的精神，要有不破楼兰誓不还的决心，要相信只要坚持下去，就一定会成功！

下面我介绍一下个人的经验，我会将戒色前与戒色后的情况作对比，从外貌、症状、功能、器官等各个方面展现戒色带来的身体变化，详细讲述在恢复过程中我采用了哪些方法，这些方法要怎么做。希望对大家有帮助！

1.头发方面

脱发对一个年轻人来说是毁灭性的打击，让我在别人面前抬不起头、直不起腰，几乎想死的心都有了。我很早就出现了少白头，高中的时候就有很多白头发，当时还不知道是什么原因，我同学很多次指出这个问题，但我根本没当回事，直到后来事态变得非常严重。2011年，邪淫八年之后，我出现了脱发，洗头的时候大把大把地掉头发，而且掉的都是又黑又粗的头发，按理说这是健康的头发，不应该掉，可是不知道什么原因，它就是掉了。当时见了非常惊恐，感觉天都要塌下来了。到了2012年2013年，我的脱发问题变得越来越严重，头顶上都秃了一大块，而且所有头发都变得弯曲、柔软、干枯，整个脑袋看起来和四五十岁的中年人一样。走在路上，经常听到背后有人指指点点，议论纷纷，说什么“你看这人，未老先衰”、“一看就知道他不健康”、”他是不是有什么病啊！”有一次理发，理发师直接跟我说“你的头发有点少啊”，这些话让我如坐针毡，搞得我上课都不敢坐在前面，不敢去人多的地方，一旦后面有人，我就会疑神疑鬼，遮遮掩掩，生怕别人注意到我的头发。

经过一年的戒色，我的脱发问题完全恢复。现在的头发又黑又亮、又浓又密、又硬又直，大多数人的头发都是倒下去的，而我现在的头发不用梳子梳都会自己翘起来，像个刺猬一样，这正是气血旺盛的表现。我已经不只一次听到别人夸我的头发好看，上个月去理发的时候，理发师还惊讶地问我“你的头发是不是染过，怎么这么黑？”我大笑说没有，心里却知道是怎么回事，回想以前灰头土脸的日子，真是不可同日而语。

针对头发这一块，我主要是从饮食这方面入手，看到黑色的食物就吃，像黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等等。头发问题从根本上来说是肾的问题，发乃肾之华，肾脏在五行里面属水，对应的颜色是黑色，所以吃黑色的食物就能够补肾。我每天早上会去食堂吃一杯黑米粥，晚上泡一袋南方黑芝麻糊，平时打菜看到黑颜色的菜就吃。另外，我还经常梳头，我专门买了一把木梳，早上起来和晚上睡觉前就梳一会头，前前后后，反反复复，直到头皮发热为止，平时没事的时候，只要头痒我就梳头，每次梳完头我都感觉很舒服。现在我走在路上都是抬头挺胸，再也没有头发问题的困扰，再也不担心别人议论我的头发。

2.皮肤方面

头发的恢复相对来说还比较慢，但是皮肤的恢复可以说是立竿见影。我邪淫十年来，深受皮肤问题的困扰，从高一开始长青春痘，一直就没停过，经常是这里消了那里又长，此起彼伏，络绎不绝，额头上，下巴上，两侧的脸颊上，到处都是。一开始我很不习惯，觉得难受，就用手去抠，去挤，去按，结果痘痘没止住，却留下一块块痘印，一个个痘坑，变得更难看。那个时候也没在意，还安慰自己是青春期发育导致的，等过了这个阶段自然就会消掉，谁知道问题越来越严重，不但痘痘疯长，而且皮肤变得很油腻，用手一摸，手上都是油。鼻子上长满黑头，密密麻麻，要多恶心有多恶心，自己看了都讨厌。皮肤粗糙、黯沉、没有光泽，毛孔非常大，远处还看不出来，一走近来就很明显，跟月球表面一样，尤其是戴眼镜的人，见到我都皱眉头，不愿意跟我靠近。后来我才知道，这一切和邪淫脱不了关系，邪淫导致内分泌紊乱，内脏功能衰弱，身体内部积累了太多的毒素，排不出去就只能排到脸上了。脸是身体内部的镜子，内里脏了，镜子能不脏吗？

戒色以后，青春痘奇迹般地消失了，再也没有大范围地长过，刚戒的那几个月，偶尔还会长一两颗，后来是根本不长了，自然而然就好了，我自己都很惊讶。此外，我的皮肤也变得更细腻、紧致了，痘印和痘坑都有很大程度的改善，基本上看不出来痕迹，皮肤更有光泽，更亮堂。唯一遗留的问题是黑头，其他问题都是随着戒色、身体状况逐渐改善而自己恢复的，但是黑头却顽固不化，一直待在鼻子上，虽然没有增多，但也没有减少。后来我买了专门祛痘的产品，现在还在用，确实有效果，鼻子比之前白了不少，不过由于我的问题比较严重，所以还需要一点时间才能彻底解决这个问题。

3.外形方面

我小的时候长得很清秀，初中的时候还有很多女生喜欢，自从上了高中，邪淫恶果逐渐显现之后，就无人问津了。谁会喜欢一个满脸痘痘、驼背、气质猥琐的人呢？邪淫给我带来的变化反映在外形上，一是外貌上，脸变形，脸盘变大，脸颊臃肿，左右不对称，双目无神，鼻子塌陷，牙齿参差不齐、暗黄，看照片都可以看出来，按照正常情况发育下去不应该长成这样，说到底还是邪淫惹的祸；二是外形上，身材矮小，消瘦，将近170CM的身高体重还不到120斤，不少女生都当面说我太瘦了，没有安全感，还有驼背，站得不直，坐得也不直。整个人给别人的感觉是无精打采，萎靡不振，几乎是人见人厌。

戒色使我由内而外发生了巨大的变化，体现在外形上，五官基本上还是那副五官，但明显给人的感觉不一样了，变得更精致了，更耐看了，经常有同学说我变了，变年轻了，变帅了；身材也变得更匀称，练出了腹肌，而班上很多人都是大腹便便，在一次体能测试上，绝大多数男生都只能做一两个引体向上，只有我一口气做了15个，当时就惊倒了一大片，从此再也没有人因为我瘦而小看我；更神奇的是，我的气场发生了质的变化，一扫之前的猥琐、颓废之态，变得阳光、积极向上、充满自信，走在路上回头率颇高，吸引了不少女生的目光，而这都是戒色的功劳，是戒色之后带来的自然的变化，是身体健康与心理健康在外的折射。

4.频繁遗精方面

戒色前半年，我被频遗问题深深困扰，当我开始戒色时，频遗就出现了，而且伴随了我很长时间。经历过频遗的人都明白那种痛苦，很长一段时间的努力，只要一遗精就全白费了，虽然不甘心，却也无可奈何，只能重新开始。遗精之后通常身体都会出现反应，诸如腰膝酸软、浑身乏力、精神不振等等，然而身体上的折磨还是小事，精神上的打击更让人无法承受。

遗精会动摇戒色的信心，导致自暴自弃，破罐子破摔，从而走上屡戒屡破的怪圈，频遗更是让人恐惧和绝望，有人甚至会怀疑戒色的正确性。我每次遗精之后都会总结原因，寻找到症结所在，然后避免重蹈覆辙，由于整体上戒色使我各方面都朝有利的方向发展，虽然有时快，有时慢，但越来越好是毫无疑问的，所以我能摆正好心态，对遗精坦然接受。

戒色一开始的几个月，我一般一个礼拜就遗一次精，这个时候比较规律。到了后来情况变得不太稳定，有的时候半个月遗一次，有的时候又连续两天每天都会遗一次，最多的时候一个月遗了五次，大大超过了身体可以承受的范围，久遗八脉皆伤，频繁遗精使我前期戒色时的身体恢复较为缓慢。

熬过了这个反复期以后，我的遗精频率开始下降，两次遗精之间的间隔越来越长，短的时候六七天，长的时候可达二十多天，基本上一个月遗一到两次，恢复到了正常的水平，一直持续到现在。频遗问题的解决使我的身体恢复的进程大大加快，我之所以能有今天的戒色成就正是以此为基础。接下来我的目标是一百天遗一次，也即道家的“百日筑基”，做到了这一步，戒色又将踏入一个新的境界，也就是飞翔等戒色高手的境界。

我遗精情形分三种，一种是做了春梦，这是过往所中黄毒太深，白天我用理智克制住，到了晚上意识松懈，淫魔便趁虚而入，兴风作浪，以前所看过、听过、想过的某些淫秽画面再次浮现出来，诱使我失精；二是白天遇到喜欢的女生，动了情，或者见到穿着暴露的女生，想入非非，导致精关松动；三是无梦而遗。

为此我采取了几项措施来防止遗精：

一是加强理论修养，加深对邪淫危害的认识，经常看戒色吧的贴子，看《戒为良药》，看别人讲他们的邪淫果报，提高警惕；

二是采用毒蛇观、不净观、白骨观、慈亲观，浇灭欲火，效果比较明显；

三是加强对意念的控制，转移注意力，精神集中于断YY口诀，一有淫念便默念“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，不多久淫念便会自动消失；

四是学习佛学，看《寿康宝鉴》，读《金刚经》，背诵《心经》，常念“大悲咒”、“往生咒”、“六字大明咒”等咒语；

五是练八段锦，尤其是第六段“两手攀足固肾腰”，也就是“固肾功”，早上做一两百个，晚上睡觉前做一两百个，很有用；

六是和女生保持一定的距离，不和她们玩暧昧，不和朋友讲荤段子，不说露骨的话，不谈女人；

七是改变饮食习惯，尽量不吃肉，以素食为主，经常吃蔬菜、面食。

5.前列腺炎方面

戒色前我射出的精液经常是颗粒状的，过了很久都不会液化，干了就黏在内裤上，变成一块一块，只有用洗衣粉才能洗掉，严重的时候甚至是果冻状，很大一块，而且颜色偏黄，看了都恶心，现在我观察遗精的精液，很少呈现颗粒状或者果冻状，没过多久精液自然就干了，内裤上没留下任何痕迹，像是没遗过精一样，精不液化的问题已经基本没有了。

戒色前我小便的时候会有尿频、尿痛、尿等待、尿不尽、尿分叉等等一系列症状，晚上的时候经常要起来上厕所，频繁的时候有四五次，起来以后过很久才能睡着，严重影响了我的睡眠质量。我小便的时候喜欢找没人的时候去，因为如果有人在附近我就尿不出来，或者要等很久才出来，莫名其妙会很紧张。我感觉自己的膀胱储存尿液的容量和能力大大下降，以前一泡尿我能憋好几个小时，后来一点尿都憋不住，一旦有尿意就疯狂地找厕所。我偶尔还会前列腺疼痛，尤其是剧烈运动之后，那种感觉真是撕心裂肺，天旋地转，几乎要晕过去。

现在小便基本上恢复正常，尿频、尿不尽之类的问题没有了，也不存在有人就尿不出来的情况，晚上一般只起来上一次厕所，躺下以后很快就能睡着，前列腺痛的问题这一年都没有再发生过，自我感觉泌尿系统的功能已经大大改善。

前列腺炎的恢复和我之前提到的皮肤、外形的改变一样，我并没有吃药，也没有刻意去采取什么措施来治愈，我就是戒色加养生，使整个身体的自我恢复能力增强，让身体自己去修复，慢慢地好起来。

6.阳痿早泄方面

十年前，我风华正茂，血气方刚，浑身有使不完的力气，那时我刚刚学会邪淫，一旦欲望来临，我就会立刻躲到一个无人的角落，迫不及待地……

那时我虽然堕落、无耻、邪恶、龌龊，却也是自豪的，每次可以持续相当长的时间，可是后来，一切都变了，我越来越觉得力不从心，勃起的时间越来越短，JJ越来越疲软，仿佛不受控制，二十分钟、十分钟、五分钟、两分钟，到了戒色前，我连一分钟都坚持不到，一触即溃，一泻千里。

我却越来越疯狂，无数次用手套弄，千方百计想要重振雄风，因为不甘心，不相信，不愿意承认，我要证明自己，我要努力找回男人的尊严！然而一切都是徒劳罢了，重复再多次结果也是一样，甚至一次不如一次，我茫然而恐惧地看着短小、丑陋、苍老的JJ，直到这时我是真正地绝望了，放弃了，我觉得我已经根本算不上一个男人！

但是，上天有好生之德，无绝人之路，我忏悔了一年，彻底洗心革面，改过自新，坚持戒色、养生、锻炼身体、积德行善，辛苦努力终于有了回报，消失了几年的晨勃慢慢地恢复，而且硬度、持久度堪比当年。自从去年3月10日戒色开始，我就坚守住了底线，没有破过戒，没有撸过管，没有和女人发生过性关系，我不知道我恢复了多少，也不打算去尝试，因为为了验证恢复效果去破戒是愚蠢的。我已经心满意足了，我戒色才一年，就能有这样巨大的效果，我还有什么理由怀疑自己不能彻底恢复？我相信只要坚持下去就一定能回到巅峰状态，摆脱阳痿早泄的烦恼，做回一个正常的男人！（编者按：从晨勃质量就能看出性功能恢复的程度，这位戒友无疑已经改善恢复很多，但他并未去试，这是明智之举，从晨勃质量即可观察出，不必去试，一试就会重新陷入怪圈。）

我现在23岁，我给自己订的计划是30岁结婚，我会坚持戒色到我结婚那天，我会在未来继续和众位戒友分享我的恢复情况。请你们不要再犹豫，不要再怀疑，戒色吧里有很多人都彻底恢复了。戒了会越来越好，不戒就是死路一条，你还有的选择吗？！

多少新梦成虚幻？多少旧梦化云烟？雄心已在九霄外，壮志不改天地间！让我们练就一副钢铁之躯，将邪淫带来的阴影一拳击散，以全新的面貌去迎接明天的太阳！去拾起当年的豪情与理想！！去创造属于自己的辉煌！！！

Fighting！Fighting！Fighting！

**附：从地狱到人间——一个邪淫者的忏悔与救赎**

大家好，我是片云孤叶，我又回来了。戒色五年，我感恩戒色吧，感谢诸位战友，让我从邪淫的深渊中爬出来，过上了正常的生活。我现在已经硕士毕业了，顺利走上工作岗位，现在和家人在一起，每天都在奋斗，为了生活变得更好而努力。之前发了两篇帖子，讲述我戒色的经过和戒色的感悟。这是第三篇，是我最近几天回想过去，写下的一篇随笔，纪念戒色五周年。希望这篇文章能鼓励到更多人。我还一直在坚持，我没有放弃，希望你们也不要放弃。请记住，不戒死路一条，戒下去你的人生会越来越好！加油！

曾经有一个少年，他天资聪颖，他阳光纯净，他从小享受着父母师长的呵护，享受大自然的雨露滋润，他一天一天健康长大。

而他也十分争气，表现十分出色，从小出类拔萃，读书成绩极好，年年拿奖，奖状铺满墙面，家里引以为豪，亲朋好友寄予厚望。

他是父母眼中的宠儿，是老师眼中的栋梁之材，是同学心中的榜样。

他年少轻狂，他志得意满，他意气风发，仿佛世间尽是星辰和大海。

整个少年时期是浓墨重彩的。

年年班长，风头无两，考试次次第一，他从不知挫折为何物。

即便转学到新学校，也能迅速赶上城里同学，力压城里优等生，夺得学号NO.1，众望所归。

一年苦读，中考夺得全县前二十。全村传为佳话，整个村为之沸腾。

那是他一生中最鲜花烂漫的时候，围绕在他身边的不只有亲朋好友、老师同学的赞美，还有美丽少女的注目和倾心。

那时的花是明媚的，世界是美好的，人是友善的，连天空的颜色都是明亮的。

然而，一切都在一个夏天变了。

他打开了潘多拉的魔盒，放出了魔鬼。

这个魔鬼给他提供了全新的感受，随时都能得到的快感。

这对他来说是神奇的，是奇妙无比的，是不可思议的。

他为此沉沦了，着迷了，他变得不再是他，疯狂地与魔鬼做着交易，以身体为代价，仿佛扑火的飞蛾，不顾一切。

魔鬼在大笑，而他恍然未觉。“来吧，来吧，我将给你快乐！”魔鬼在诱惑着。

于是，在一次次夜深人静，一次次独处无人，他尽情地释放欲望，摧残着自己的身体，在变得虚弱的同时，去抓住那越来越少的快感。

他感到痛苦，他感到无力，他感到迷茫，可是他无能为力，他身不由己，他的心被奴役了，他的身体仿佛不再是他的。

他不知道他究竟为什么而活着，他为什么做这些，他只顾满足眼前的空虚，和那如同熊熊烈火般燃烧的欲望。

欲望的烈火将他吞噬，将他烧得体无完肤，将世界撕开一个巨大的口子，熔成一个深渊，如同地狱，将他撕扯而去。

他麻木，无力地被拖进深渊，越来越深陷，他不曾意识到反抗，甚至不曾意识到底下是更深的深渊。

他的世界逐渐被黑暗掌控，光亮离他越来越远，更不要说曾经记忆里熟悉的鲜花和掌声，还有远大的理想。

在最关键的高中时期，他蓦然发现，记忆力骤降，曾经一篇古文三遍即能背诵，现如今读过即忘。

曾经名列前茅的成绩，陡然间下降到全班倒数第几，曾经引以为豪的辉煌过去，仿佛成了笑话，在他人的眼中反倒是嘲笑的谈资。

曾经的他深受女生喜欢 也有青春靓丽的少女主动靠近他，向他表白心迹，可是不知何时，他变得人憎人厌，仿佛魔鬼的同胞。

他如行尸走肉，气质萎靡，神情猥琐，没有人愿意靠近，甚至看都不看一眼。

而他还沉迷在魔鬼的诱惑着中无法自拔，他不但看起了黄色书籍，还看起了黄色电影。

他口中说着污言秽语，他写着淫秽的诗词，在同学间传播，竟还以此自矜。

他根本不知道，这恶报是多么严重！造下的业力是多么深重！

他浑浑噩噩，度过了高中，果不其然，在高考这个重要关头，他跌倒了，他掉入了深渊之底。

他落榜了，他高考失意，他的至亲离他而去。

他的亲人朋友全都避之不及，目光中不再有赞美，而只有可怜与同情、嘲笑与不屑。

他只能躲在一个无人的角落里哭泣。可他却不知为何。

整个世界都变得灰暗，天空是灰的，别人的目光是冷漠的，是嘲讽的，他如蛆虫，活在世界最黑暗的角落，不能被阳光照射到。

独自品味人情冷暖，世态炎凉，孤独地舔舐着伤口。

后来，家里给了他一个复读的机会。他知道，这是他最后的机会了，如果失败，今生将永无希望。

所幸，一年的努力有了些许回报，尽管付出的努力是常人的十倍，他毕竟受到老天垂怜，凭着运气躲过了命运向他和家庭袭来的致命一击。

尽管上了大学，可恶魔还是没有放过他，时不时向他袭击。他的世界依然是阴云密布，风雨飘摇。

他继续在深渊里挣扎，慢慢地滑落向深处。生活的不如意，人生的各种不顺，一点一点包围着他。

魔鬼的攻击如同温水煮青蛙，让他如同吃了慢性毒药，不知不觉地死去。

直到遭到更大的折磨，更大的痛苦，如同雷霆一击，将他的世界击碎，重重打下深渊，朝着底部再次滑落一大步。

终有一天，他看到了救命的火种，他如被雷击中，幡然醒悟，明白多年的痛苦究竟为何。

他受够了！他不愿再活在暗无天日的深渊，他要离开这让他窒息的炼狱，他要爬出来，他要告别过去！

他开始学着同恶魔斗争。于是，他疯狂阅读书籍，汲取理论知识，用一切可以利用的资源改造自身。

他尝试着走出黑暗，走出阴霾。他尝试着和人交流，感受着他人的善意，也将自己的善意传递给别人。

尽管中间遭受许多挫折，遇到许多冷眼，可他还是小心地、一步步地重拾起遗失的美好，慢慢变成一个正常人。

不知不觉，他做到了。

经过长时间的蛰伏、磨炼，他终于爬离深渊之底，慢慢呼吸到新鲜的空气，他甚至见到了一丝阳光。

当他觉醒之后第一件事，就是努力考研。他不甘止步于现在的层次。

他还记得，父亲去世前，最大的愿望就是他能考上重点大学。

而如今，他为了这个目标，重拾当年的理想，燃烧起猛烈的斗志。

他将全部精力心思放到了上面。没有人知道，他为此付出了多少。

他为考研拼搏着，同时与魔鬼作斗争，时刻不停歇。

他疯狂地汲取能量，找到打败魔鬼的方法。

他广泛阅读佛家典籍，道家典籍，儒家典籍，明白了“芙蓉白面，红粉骷髅”，明白了“淫心不除，尘不可出”，明白了“容貌美丑，皮下皆是白骨，表象声色，又有何异同”。

他吟诵着“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。”懂得了“人能常清静，天地悉皆归”的深意，明白了“福祸无门，惟人自召，善恶之报，如影随形”的道理。

他理解了“身体发肤，受之父母，不敢毁伤”的古训，他明白了孔子为何言：“少之时，血气未定，戒之在色”。

他知道了蒋介石为何戒色，曾国藩为何戒色。他知晓了曾国藩所言“一分精神，一分事业；十分精神，十分事业”。也终于明白了印光大师为何言：“邪淫之祸，极其酷烈，自古至今，由兹亡国败家败身绝嗣者，何可胜数。即未至此，其闲颓其刚健之躯，昏清明之志。以顶天履地希圣希贤之姿，致成碌碌庸人，无所树立之辈者又复何限。”

他是不幸的，又是幸运的。不幸在过去，幸在当下。

他向许许多多先圣先贤学习，向诸佛菩萨取经，从思想上改造自身，再以运动增强体魄。

他坚持不懈地锻炼，每天到操场跑步，在那片青草地上挥洒汗水，向命运发出不甘的怒吼。

慢慢地，他的眼神变清澈了，他的身体变强壮了。

他从深渊爬出。他成功了！他终于摆脱过去那种生活！

他站在山顶，迎着朝阳，迎着晨曦和微风，张开双臂，他在心中发誓：

从今往后，他要做一个满身正气的人！他要做一个阳光的人，像海子的诗里写的那样，喂马，劈柴，周游世界，面朝大海，春暖花开！

开始崭新的生活！

美好的一切再次回到了他的身边，这一次，他感觉空气更清新了，他人更可爱了，美好的事物越来越多了。

他像正常人一样读书、毕业、工作、养家、照顾亲人，帮助需要帮助的人。

上天赐予他的天赋又回来了！

他在为生活而努力着！为梦想而拼搏着！

他做这一切，不是要证明他有多了不起，而是想告诉所有人，他曾经失去的，一定要亲手拿回来！

过去的辛酸和痛苦，都化为了淡淡一笑。

他如今崭新归来，未来不知如何，他唯一可以确定的一点是，向着正确的道路前行，他将离深渊越来越远，他将离太阳越来越近，终有一天，他将绽放夺目的光彩！

**46.2014到2015，神经症的恢复状况及戒色成果**

作者：GFHHJGJH

我来到戒色吧是在2014年，我一直喜欢玩游戏，经常逛游戏贴吧，再一次撸管之后，我感觉非常痛苦，非常想戒除。我想：玩游戏都有贴吧，那么一定也有戒色的贴吧，于是我搜索了戒色，来到了戒色吧。

来到这里，我完全明白自己所遭受的一切，既不是邪神附体、也不是被人暗算，而是撸管导致的这一切！

小学六年级的某一天，我无师自通地学会了撸管，之后就逐渐走向神经症的深渊。

初一时经常撸，一有欲望，回家马上藏起来撸管，有时候看电视，看见衣着暴露的，就对着电视撸，父母在的时候，藏在被窝里，用被子盖着撸，想想都是泪啊 ！忏悔。

初中的时候，有一个教地理的老师，她穿着非常暴露，我又坐在第一排，所以上地理课我的欲火是非常强烈的，回家不是撸好几次就是撸很长时间，认为这样才爽。忏悔。

每当一考完试，就是一下午，先撸管，找暴露图片，通常都是找到认为好看的撸，然后接着找，一撸就是2个多小时，然后就是打一下午的游戏。打游戏必然久坐，再加上撸管，我就这样砍伐着生命之树，无知地撸管，直到初二我就已经感觉到不适了、不舒服，但是我根本没有意识到这是撸管导致的。

我那时候学习还不错，上的是我们学校的尖子班，老师全都是最好的，带出过清华的学生。我也一直考得还可以，一直是学校的50名左右，班上20名，也非常听老师话，一直是父母的希望。

可是我总是会遇到种种不如意，50名，我完全不把这个名次放在眼里，我一直想要更强、更优秀，可是我总是上不去。

我那时候，学习也是比较努力的，老师很多都喜欢我，可是他们看到我一直在努力却上不去，就一直认为我学习方法有问题。这哪是学习方法有问题，是脑子有问题啊，还怎么可能会发现好的学习方法。

后来，有的时候感觉心脏会非常痛，不知道怎么回事。头也经常感觉被堵塞了一样，很不舒服。

初二后半学期的一天，我中午在家撸管，在满足与无奈之中，我骑上车去学校。就是在去学校的路上，在一段下坡路，我突然感觉眼前的世界变了，我的眼睛开始睁不开、一种全世界都在注视着我，以及我那一种极端的害怕心理涌上心头，就是在那一瞬间，原本像个正常人一样的我突然变得害怕、畏惧、甚至害怕得不敢眨动眼睛，我老感觉有人在看我，可是我总害怕被别人看到，就这样眼睛里的泪水流了下来，感觉非常的刺痛，想眨动眼睛却不敢眨动，生怕被别人看到。

我这是怎么了，被别人看到就看到，为什么要害怕？？？为什么？我大吼着，我多么希望这种荒唐的感觉赶快消失，可它就像牢牢地钻进了我的身体，出不来了。

到了学校，我才知道这是多么的痛苦。上课老感觉同学们在看我，眼睛不敢眨动，只是非常痛的时候才机械刻板地眨动一下，每眨动一下，我总有哭的冲动，可那种对同学、老师的深深恐惧感制止了这种情绪。

我忍、忍，我总是想要保持常态，可我越这样做越不正常！我多么的希望，多么的希望我赶紧恢复正常啊 ，再这样下去肯定会被发现，我极其不想被别人发现，可最终，我还是被发现了，同学们发现了我的不正常，我内心极端的愤怒、害怕、恐惧、无奈。

我非常不解，我为什会突然变成这样？为什么？？？我开始胡思乱想：一定是我被邪神附体了，它为什么要害我？一定是有人对我下了诅咒、恶毒的术法。我怎么会产生这样的想法？ 可是除此之外，没有更好的解释了，我这样想着。为了让我变正常，我用了很多方法，故意骂人、打架、狂奔、大吼，可是这些方法丝毫没有用处。同学们诧异地看着我，看着那平日里温和的少年怎么突然像发了疯一样，到处骂人、打架、欺负同学……可悲的我，为了让自己摆脱这种不自由、受束缚的可怕状态，已经开始不择手段。

在同学的眼里，我是多么的令人畏惧，出拳的速度那么快，眼神那么可怕，让人不敢直视！两眼通红，宛如可怕的……他们哪里知道我是在用这种方式掩盖我自己啊！我竟然为了减轻自己的痛苦而对同学下狠手。暴躁易怒的我，同学说的话有一点不好听，我就立刻动手，根本无法压制心中的怒气，打完架才感到后悔，我这是怎么了？

上数学课，班主任经常说，我们班很多同学眼中无神，没有光，眼睛是木的。

原来老师早就发觉了啊！

后来我才知道，班里邪淫的人实在是太多，唉！

除了我的几个铁哥们，几乎没有人跟我玩了，所有人都离得远远地，生怕我又发怒，他们不想看到那种杀人般的眼神。是啊，眼睛长时间不敢眨动，眼睛干巴巴的，两只眼睛非常红，让人看了都可怕，可是外表可怕的我内心却是极端恐惧的啊！

初三的一年，我真的是在地狱中度过。白天头脑发胀，双眼欲裂，头皮疼痛，视线不敢移动，只有在晚上，我才能感觉到自由，那种压迫感消失了，我能呼吸空气了。

每天靠打游戏发泄着种种痛苦，可是打完游戏再回到课堂，面对我的是数倍的痛苦，我在短暂的逃避与极大的痛苦中，就这样无限地循环，何时才是个头啊！

我变得不再在乎学业，只要这种痛苦能够消除，我真的就已经感到满足，可是我依然过着如此痛苦的生活，因为撸管还在继续。

似乎只有在游戏中我才能得到宽慰，真的，每天都是头皮发麻、惊恐万分，能有一瞬间短暂的平静真的感觉很幸福。

我真正感觉到什么都不重要了，什么钱、学习、帅气，女友，只要能让我平静下来，我真会非常满足，真的，我已经别无所求！我只希望能消除，不，减轻我的痛苦，能像正常人一样地眨动眼睛、能像正常人一样平静地坐在座位上思考问题，我真的只希望能够恢复平静、自由，可是无论我用什么方法，这种束缚丝毫没有减轻，与其说我每天是在上学，不如说我每天都是在寻找解脱的方法，我实在是太痛苦了。

老师讲课，我坐在那，几乎就是个木头人，一节课视线一直在一两个字上，想要眨动眼睛，可是每时每刻都被害怕别人的那种恐惧感所充斥，我一节课都一动不动。我没有想到，上课，这么简单的一件事，对于我来说，竟然成了活地狱。

真的是活地狱，我无法控制自己的表情，看见漂亮的女同学，就惊恐万分，就是那种极端肮脏的眼神！通常不是遭来一片骂声就是远远地躲开，可悲的，邪淫的我，心中对女同学极端恐惧，但却又十分渴望接近。我几乎被这种矛盾的心理逼疯了，我非常想不去想这件事 ，可是这件事在我心中一遍又一遍地被重复，想停也停不下来。

我几乎在那一段时间经历了所有不可思议的事，人突然会变一个人，会因为一句话而久久地在心中重复，会不敢直视他人的眼睛、会十分恐惧，一到晚上 ，不敢出去。

几乎所有我畏惧的事物，全部在那个时候出现了，我的思想、我的精神、真的已经被一波又一波的念头彻底击碎！绝望？真的想自杀，不过，我的父母还在支持我，我不忍心。母亲经常说我现在怎么变得阴阳怪气的，有点吓人，父母有的时候不理解，会对我发脾气，不过他们一直都没有放弃我，他们只是不知道，孩子到底怎么了。

当全世界将我抛弃时，父母没有，他们还是一如既往地为我付出，安慰我。

当所有人都在嘲笑我时，父母没有，他们一直都鼓励着我。你可曾知道，一个身心俱疲、深患神经症的人来说，别人的宽慰是多么重要。别人的一个眼神，善意的、可爱的眼神能给我极大的宽慰，我的身体症状可以短暂地消失，于是我能感觉到短暂的自由，我认为这才是真正的快乐。

就这样，每天我都是头胀得要炸了，双眼又刺痛又发胀，气虚无力，呼吸空气都困难，在痛苦和别人的嘲笑中度过。没有丝毫的自由，我完全被束缚了。就这样，我浑浑噩噩地上了中考考场，在考场上，我还是在害怕，害怕别人看我，害怕别人看我的那种感觉，我的痛苦完全表现在脸上，在别人的眼里，我无疑是个精神失常的人。就这样，中考后的一个暑假都是在游戏与撸管中度过。 成绩一出来，父母的骂声真的不算什么，我感觉彻底失望了。

就这样，我去了一所民办高中，其实也就是艺术学校。在那里，比初中还要更痛苦！就是在那里，我的症状全面爆发，过着地狱般的、无法想象的生活。可能差一点就死了吧。之后就来到了戒色吧，见到了各位戒色前辈，见到了志同道合的战友，开始看精品贴，开始去戒除。

刚开始时候，一次又一次失败，一次又一次重新开始，除了戒，我别无选择。我失败了多少次，我不知道，之后就比较稳定了，我坚持了220天。刚开始的几个月，身体症状没有得到丝毫的改善，我还是气虚无力，几乎无法呼吸，要窒息了的那种感觉、还是不敢正视别人的目光，不敢靠近女生，靠近的话，我会感觉到精神的极端痛苦。

症状的逐渐减轻是在第4、5月的时候，每天头不再发胀了，眼睛也好了很多，不再是通红通红的了，脾气也好了，不过呼吸还是有困难，有的时候难受得我直掉泪，根本忍不住，不由自主啊，那个表情，唉！

6个月的时候呼吸基本上正常了，不再气虚、虚浮，窒息感也消失了，折磨我2年的那种对他人的恐惧感、对女生的极端畏惧，也减轻了很多，不过并没有完全消失，所以有的时候，一靠近女生还是吓得半死，害怕被发现，害怕的不是那个人，而是害怕被揭穿，害怕猛然一下子又回到那种满脸惊恐、眼睛不敢眨动的状态。

呵呵，吧友们听了很可笑吧，甚至很不可信。是啊，谁会相信竟然有人每天连眼睛都不敢眨动，见了人就畏畏缩缩，连话都不敢说。是啊，这根本无法理解。这些事情多么正常，多么简单，根本谈不上因为这些最简单、最普通的事情而去痛苦。但是，正是这些最简单、最普通的事情让我痛苦，难以形容的巨大痛苦，包括身体上的、精神上的。最痛苦的还是精神上的痛苦，身体上的痛苦根本无法与之相提并论。

为何我会痛苦呢？ 因为撸管，就是因为撸管！让我得上了可怕的神经症，让我整天疑神疑鬼、暴躁，让我承受精神和身体的双重痛苦，生不如死。神经症是任何肉体痛苦所无法比拟的，因为那完全是一个活地狱，人间地狱。而创造那个地狱的，就是人本身。因为邪淫，所以得神经症，因为得神经症，所以身陷地狱，生不如死！

得了神经症，我才知道这世界上最快乐的事情就是能安静地呆在阳光下，晒着太阳。能够去山野，感受大自然的气息。能够好好地和家人在一起。能够每天平平静静的。能够彻底远离邪淫。

神经症的恢复，我是半年多才感觉好了很多，虽然没有完全消失，但是不会再影响日常生活了。真的，从巨大痛苦中解脱真的比什么都快乐。恢复的这一段时间，我每天看《戒为良药》，每天在QQ上发漂流瓶，宣传戒色，同时也提醒自己，基本上不生气，也去宽容对待别人。其实，我们没有必要非要把怒气发泄出来才感觉好点，让一让别人，在骂声中微笑，真的很快乐。

这一段时间，我接触了传统文化，看陈大惠老师的视频。接触了佛法，真的很高兴。其实所有宗教都是好的，不信你去比对一下，无论是中国的儒家经典、佛教、道教，还是西方的基督教、伊斯兰教，都是主张行善、慈悲的，都非常注重戒邪淫、孝顺。所以，我们应该正确地看待宗教，不要认为是封建迷信，不要别人说什么，你就相信，要不有人说宗教不好，你就远离、疏远，甚至对其他人也说宗教不好，好与不好，不是人说的算，你要去自己用心去感觉，因为没有什么能欺骗你的心。

现在的我神经症基本上恢复了，不会再畏畏缩缩，脑胀、眼睛胀、眼睛充血都消失了，也不再气虚无力了，能正常地呼吸真好。身体症状基本上消失，精神也不再痛苦了。不过我还是必须每天学习戒色文章、保持警惕，要不然必定会再一次症状缠身，心魔是极端可怕的，意淫、怂恿都会导致失败，戒色，只要有一点妄念就会失败，淫魔是很有耐心的，觉悟和警惕性只要不过关，就会失败。觉悟，哪怕是一点、一丁点都不能有欠缺，只要觉悟还有缺陷，就还有可能失败。因此，无论在任何时候，都要学习、思考、领悟，不断加深对戒色文章的理解，反复琢磨，挖掘更深层次，比如对淫欲贪执的原因，淫欲为什么难戒，也就是说，我们戒色，必须去研究戒色，去查明色欲的本质，在源头上下手。飞翔哥也说过，我们必须戒得更专业，像一个职业杀手一般地秒杀意淫，你必须比淫魔快。

对于警惕性，是非常重要的。没有警惕性，觉悟高也不行，还是会破戒，心魔的耐心，你根本无法想象，它会一直等到你露出破绽的那一刻，突然发动攻击。

警惕性也是觉悟的一部分，警惕性高说明对戒色非常坚定！如果对戒色有疑惑，警惕性要高就困难了，你必须完全忠于戒色，戒色就是你的生命、你的灵魂。

要完全戒除，最好的方法还是行善、孝顺父母、帮助他人一起戒色，心中长存善念、说善语、做善事。一个全身上下充满正能量的人，淫魔要打败你也是困难的。不要因一时的成功而欣喜，坚持学习、坚持行善、孝顺才是真正的戒，才能真正完全地戒。

好了，我也说完了。最后我再向大家汇报我的恢复情况。神经症，我至少用了6、7个月才减轻痛苦，一年多以后才逐渐恢复，然后才完全恢复（彻底感觉不到痛苦），中途虽有破戒，不过戒色成果还在，我还是恢复了，至少我再也不痛苦了，这最令人高兴了。戒色后，确实好了很多，因为撸管，身体经常不舒服，现在身体很好啊。因为撸管，我还得过湿疹，老中医那去过好几次，戒色后湿疹完全好了。

**47.戒色205天的感悟，戒出精彩人生！**

作者：2007205042

楼主上次破戒是2016年3月30号，当时是和领导出去喝白酒醉酒导致破戒，酒醉后距离现在205天，这个戒色成绩没有啥可骄傲的，好多像我13级以上的基本都是戒色一年以上。但是我还是决定写一下自己的戒色经验，和广大戒友交流一下，希望能帮到戒色始终突破不了60天的戒友，也希望戒色成绩比我好的师兄们不吝赐教，帮助我走得更远，楼主在此先行谢过。

像大多数戒色前辈们一样，我的戒色经验分为以下几个部分：

一、 邪淫历程

二、 戒色过程和方法

三、 恢复方法

四、 工作与其它感悟

楼主1990年出生在北方农村，从小家境贫寒，食不果腹，每天晚上都要等父母劳动完回家做饭，因此对饥饿有着刻骨铭心的体验。即使这样，15岁之前楼主还是很快乐的，小时候模样很俊俏，学习也很犀利，村里邻居们也都很喜欢我，夸我聪明、可爱。接触邪淫的机会是到了2005年，楼主到县城里上了中学，那时候是初二，宿舍两个男生一到了晚上率先开始SY了，紧接着整个宿舍都知道了，不少人开始模仿了，自己也就是在那年冬天开始SY了。开始邪淫后，刚开始还好，过了半学期，就发现头脑没有以前那种清晰的感觉了，做题也不太顺手了。

但毕竟SY时间不长，影响不太大。中考时考到了市里最好的高中奥赛班。刚到高中时，不少同学还夸我好模样。高一到高二上学期这段时间也还可以，学习上也不错，期间SY一周有一两次。到了高二下学期，自己突然对网络开始迷恋了，毕竟初中接触网络不多，一下子就沉溺进去了。除了去学校电子阅览室上网，周末还跑去网吧上网，打游戏还有看a片，SY频率开始增加了。这时候撸龄有三年多了，身体和心理上的症状逐渐浮现出来了。身体逐渐消瘦，脸部小斑点变多，脸色变暗。心理上也有轻微的抑郁和焦虑。到了高三那年，准备高考时间是很紧张的，学习上强度也是很大，但是SY频率并未减少。这时候症状已经比较明显了。高三那年一直处于焦虑和紧张中，高考也是张皇失措，第一年高考考出了比平时模拟考试低很多的成绩。无奈之下，决定补习一年，家里也支持。补习那一年真是奋发图强，那一年SY次数大约只有十几次，YY也少了很多，对于SY只是尽力克制，但是还没有戒色的概念，全是由于专心于学习才无暇SY的。补习过后，自己如愿考出了满意成绩，来到了西北985名校就读。

上大学后，由于撸龄变长，症状愈发明显。上课昏昏沉沉，很多课程听了效果都不好，做类似大学物理实验也是反应很慢，强迫很明显。自己性格方面也很内向了，失去了底气，自己很难融入班级集体中，学习生活中也开始闷闷不乐。就这样艰难度过了大一和大二。到了大三上学期，自己也开始打游戏了，花在打游戏时间上逐渐增多，对其他事情愈发缺少兴趣，整天开始呆在宿舍里沉迷于游戏和a片。神衰、焦虑、抑郁逐渐增强，每天人心惶惶，半只脚已经踏入了神经症。每天打游戏到凌晨2,3点，第二天1点起床。上午课很多都翘掉了。偶尔去听一次课，才发现自己脑子里就像放电影一样，很多东西都无法理解了。纵欲+熬夜+久坐+网游，很快拖垮了自己羸弱的身体，头发开始脱发，脸部逐渐浮肿，凹陷，眼袋黑眼圈也如约而至。那时候最怕做专业课实验，怕自己不会做遭老师、同学讽刺。平时也害怕班集体聚会之类的，害怕大家注视。社恐也是如影相随。每天都感觉头顶上有一朵乌云，压得我喘不过气来。生活已是如此的艰难！那时候经常想：这样的读书生活是我想要的吗？就没有改变和转机吗？

下面紧接着介绍我的戒色历程：

转眼到了13年11月份，大三上学期很快快结束了。一次去主楼洗手间，看到里面有宣传戒色吧，把SY当做一种疾病来宣传，那种刺激深深震撼了我。但是当时也就进去戒色吧看了看，还是没有开始戒色。就这样，又过了接近2个月到了圣诞节12月26号，这时距离自己05开始SY已经有8年半了。回顾八年半的SY历程，可以用一副对联概括：SY八年执迷不悟，一身症状苦不堪言。八年半的撸龄让原本体质就不好的我更加吃不消。神衰、抑郁、强迫、焦虑对我轮番轰炸，身心俱疲，容颜憔悴，人性暗淡。当时很多科目都到了期末考试，紧张的复习过程中，越发感觉脑力不够用，学习特别容易累，很多简单的题目要看很久才能做出来，而且记忆力也变差了很多。当时人也特别恐慌，害怕挂科，更害怕以后的人生就此荒芜。当天我上自习完又去卫生间再次看到了墙壁上宣传的戒色吧，就在贴吧上点进去。看了几个案例后，发现原来很多人都和我一样，深受SY折磨得不成人样，也看到了不少人戒色一年恢复的案例，当时我就半信半疑：SY能戒掉吗？戒掉身上的症状能好吗？回想自己的SY历程好久，我当时就决定开始戒色。当时飞翔哥的《戒为良药》出到了60季左右，我就把前60季下载下来，还下载了戒为良药app，没事的时候就一季接着一季地去看。看了几季后我才知道，过去为啥一直摆脱不了SY的束缚，是因为觉悟不够降伏不了心魔的原因。

看了几季，我如获至宝，感觉加上自己的努力一定可以戒除SY。当时一边复习，一边学习戒色知识。当时戒色了一周后就迎来了戒断反应，头脑涨得厉害，坐下来看一会儿书就心浮气躁，做题也是深入不了，破戒的念头此起彼伏。但我还是继续保持学习戒为良药，因为我知道这是戒断反应，需要坚持几天，不良反应会消除的。挺过了两三天后果真就好多了，可以正常学习生活了。期末考试结束后回家过年，过年后大年初六，下了一场大雪，自己和妈妈在家里呆，妈妈给我做北方面条吃，精心准备了一个小时才做好了属于我们北方的特色面条。这中间从圣诞节开始戒色到了这时候大概36天，欲望高峰期悄然降临，自己却浑然不知。加上自回家以来连续大鱼大肉，修心也暂时搁在一边了。就在这一个小时，自己就接触到了百度云里的a片，一下子点进去开始看了。后面就破戒了，连续两次。吃了妈妈做好的面条，我愧疚难当，暗发誓言：戒除不了SY，誓不为人！我一定做个光明磊落的人，不愧对自己父母。第一次戒色虽然只有36天，但是对于我来说，已经是不少的进步了，我相信，自己一定会戒色成功的。从13年12月26号到16年3月30号（最近一次破戒）这860天里，自己戒出过149天后破戒，169天后又破戒的成绩，戒掉100天附近倒下的也有2次，30多天、45天附近、60天附近倒下的也有几次。距离现在最近的破戒是16年3月30号，破戒原因文章开头也提到过，和领导喝醉酒破戒，让人羞愧难容，悔恨有加。这860多天里，破戒次数也有25次，梦撸破戒次数最多，有10次。剩下的就是其他破戒类型了。大致有如下：看a片破戒；对境时未能及时断掉邪念，点进去破戒的。比如有几次是同学电脑里有a片忍不住去看，微信群里有人发小视频去看，QQ群里发黄网链接破戒，还有贴吧里看直播破戒，同学在我电脑里输入黄网地址导致破戒。还有其他类型，比如试定力破戒、压力破戒，情绪破戒、醉酒破戒、遗精破戒、连续破戒等等。这些大大小小的冲锋战役尽管一次次失败了，但是相比于过去三天两头就破戒一次已经好多了。大大小小的冲锋战总算止住了身体体质下降的颓势。各种症状已经大大缓解，社恐、强迫、抑郁程度也大大下降了，但尚未彻底消除。

现在戒色205天了，比之前戒色都要好一些，但是戒色并不稳定。这次能比前几次戒色好一些，总结一下有几个原因，算是戒色心得供大家参考借鉴：

1.重视对戒为良药系统化的学习。之前学习都是片面化的，做笔记也是零星点点，连不起来，不完整。但是之前的努力也是现在的根基。现在我已经系统化学习了一遍戒为良药，对关键要点做了笔记。现在进行第二遍学习，进一步浓缩要点，完了还会有第三遍，要对戒为良药中的要点进行分门别类的整理，大致分为【戒色原理】、【修心断念】、【中医养生】、【传统文化】、【案例分析】这几大类，外加自己的【戒色感悟】。把戒为良药中的要点和自己的感悟都分类放在这几大类里，方便自己学习。这些都是在电脑里进行的，可以方便进行增改删订！此外，还计划吸收其他戒色前辈们的精华整合进去。不过主体是飞翔哥的戒为良药。未来如有可能，学习飞翔哥，计划自己尝试写戒色书籍，方便自己使用，也可发布到戒色吧供大家交流。相信经过这样的学习，真正把飞翔哥的心血吃透，把戒色内化为自己的意识，全面提高戒色觉悟，提高修心断念的水准。

2.前面大大小小的戒色冲锋战积累了实战经验。一次次冲锋，在戒色途中踩了很多地雷，在和心魔的殊死搏斗中逐渐了解了心魔的套路，这些都是好的经验，后面戒色中也对破戒逐渐有了预判，相信会越戒越好。

3.渐渐远离了一些其它恶习。这些恶习包括跑去网吧打游戏，经常熬夜久坐久视看影视，经常赖床，经常讲黄段子、经常偷偷看美女等等。

网游、熬夜、网吧、美女逐渐走出了自己的视野和内心，现在看到有人跑去网吧打游戏、或者有人说“那个mm好有范啊”，自己很少有太大冲动，换做是过去内心肯定会起一阵波澜的。现在的我，把时间和精力交给了学习、读书、戒色、养功，很少会理这些黑暗、污秽的东西。每天都有去戒色吧回复帖子帮助吧友，学习戒为良药，写日记反省，坚持锻炼等。人性中的光明一面也在逐渐散发出来，黑暗、负面的东西一点点走出自己的世界。

4.坚持锻炼、坚持养功、坚持清淡饮食、坚持行善、坚持对传统文化的学习。

现在晚上周末都会出去转一下，每周都安排散步时间和投篮。毕竟身体是革命的本钱，戒色是事业的根基。每天坚持固肾功、垫脚搓腰、叩齿吞津、鸣天鼓、按摩耳朵、早睡、一周两次艾灸。食疗上每天都会喝八宝粥或者小米粥或者黑芝麻糊。饮食上也比较清淡，很少大鱼大肉，远离了生冷辛荤油腻食物，水果也不敢吃寒性的梨、西瓜、哈密瓜等。现在每天路上有碰到废纸，尤其是黄色传单、卡片自己都会捡起来丢进垃圾桶。虽然事情小，但是也要坚持做。现在每天都会看中医或者其他传统文化书籍，这里推荐一下自己认为戒色吧戒友应该看的好书，大致分为以下几类：

a戒色文集。飞翔哥的戒为良药为主，其它戒色前辈的经验有精力也看看。戒色新人戒为良药必须优先看。

b中医养生类。彭鑫博士【伤精与养精康复之道】必须看，曲黎敏的【黄帝内经】系列，武国忠的【人体通补手册】和【活到天年】，中里巴人的【求医不如求己】，单桂敏的【艾灸全书】。还有很多中医书籍有时间都可以看看。

c传统文化类。【了凡四训】、【菜根谭】、【弟子规】、【太上感应篇】、【寿康宝鉴】、【安士全书】、【欲海慈航】、【文昌帝君阴鸷文】、【朱子治家格言】、【王善人嘉言录】、【六祖坛经】、【十善业道经】、【曾国藩家书】还有南怀瑾先生的【论语别裁】和【原本大学微言】等。我在看的还有曾仕强的【易经的奥秘】、【道德经的奥秘】，还有【陈大惠演讲录】等等。这里面好书很多也是上面戒色前辈推荐过的，好书经得住时间的考验。大家自己选择，有机会可以多读，帮助树立正确的价值观和人生观。

5.重建价值观。通过戒色和学习传统文化，自己内心逐渐平和，对很多事情不强求，过去烦躁易怒的性格也逐渐在转变。戒色，就像一缕清风，唤醒了最纯净的自己。现在，一切都向好的方向发展。自己也一如既往地向身边的人宣传戒色吧，虽然遭遇不理解和讽刺，但是相信一直撒播善的种子迟早会生根发芽的。身边有一部分人已经开始意识到色情的危害了，开始戒色了，我由衷地感到欣喜。在这个邪淫泛滥、道德沦丧、诚信缺乏的时代，坚守内心深处的一方净土却是相当难能可贵的，也是很有必要的。自己会一直坚守戒色吧的“婚前禁欲、婚后节欲”的戒色理念，戒色这条路，我会跪着也把它走完。

我的戒色心得基本上面都提到了，然后加上最主要的修心断念和保持警惕性。这两项要落实，要坚持学习戒色文章和注重念头实战的积累总结。学习好比是给大脑内装了一套防黄软件。黄毒库里邪念不断有变化，我们防黄软件也应该不断更新，念头一上来，防黄软件就会及时拦截，及时消灭。关于警惕性，戒色途中必须时刻警惕，就像玩植物大战僵尸一样，提前种植向日葵，布置石头和枪弹。僵尸一入侵就第一时间发现，第一时间开枪狙掉它。

总之，戒色要成功要做好这几方面的管理：一、念头管理；二、情绪管理；三、视线管理；四、言行管理。这几块飞翔哥的戒为良药里讲述很多，大家根据自己的薄弱块学习补强即可，把水桶的最短板加长，水桶里能装的水自然会增加。

最后，关于恢复做一个介绍。从开始戒色到现在，心理上很多症状得到极大缓解，精力也比之前有不少提升，相信通过坚持戒色、注意养功，自己还会有进一步提升的。这个恢复过程可以用下面一个例子来说明。

开始戒色前身体衰败得就像山顶上滚下来的一块巨石，速度越来越快，根本停不下来。开始戒色后，身体下降的颓势止住了，就像那块巨石滚到了山脚下，终于停下来了。此时衰败的身体无法应付学业和事业，急需要恢复。就好比发现那块巨石是山上一座庙里的镇庙之宝，需要重新归位。为了把这块巨石再搬到山上，我们就要思考这些问题：如何搬上去（手工搬还是借助交通工具），走什么样的路线（沿着陡坡上去还是绕着盘山公路上去）？这些都对应着戒色恢复的方法。恢复的过程中有时因为撸龄太长导致戒色200天可能都看不到啥改变，尤其是大家关心的容貌气色方面、性功能方面、脑力精力提升方面。但是，就像把那块石头搬上山一样，中间可能要走回旋的盘山路，忽上忽下，但总体是上升的，只是需要耐心和时间。坚持戒色是给我们上山的卡车里加油，注重养功好比减少燃料消耗，行善积德好比是清除路上的石头杂物。只要坚持一心向上，迟早会登上山顶，把石头安放在庙门口的，此时我们的身体恢复历程也算是大功告成了。

恢复方法就是注重食疗+坚持适量有氧运动+戒除网游+戒熬夜久坐+控制遗精频率+及时断掉意淫。这个板块参阅飞翔哥的戒为良药即可。

从开始戒色到现在1000多天里，距离上次破戒有205天，自己内心也是天朗气清了，能感受到生命中很多喜悦和光明。也意识到自己身上有着不可推卸的责任，过去只是一直没有勇气和能力承担起来。现在我要重新挑起这副担子，为改善个人、家庭的经济状况而不懈努力。光荣在于平淡，艰巨在于漫长。这是电视剧《士兵突击》里的一句话，飞翔志愿者001也推荐过的一句话，用在我们的每天戒色上是很恰当的。现在的我，戒掉穿越火线15个月了，也有15个月没有去过网吧了，远离了那个荒废我学习、耗费我时间精力的是非阴暗之地。也很少熬夜久坐，对电影和电视剧也是特别警惕，很少看。当然这次205天的戒色途中也并非一帆风顺，途中也有几次颠簸，我分享自己两个例子供大家警戒。真是警惕的螺丝丝毫不能松，否则戒色大厦会瞬间坍塌。

第一个案例：戒色到60天时，楼主回家，中途在一个火车站点休息一晚，晚上12点在一家宾馆住宿时，就有阿姨推荐小姐怂恿我嫖。当时幸亏及时推掉。睡觉的时候修心断念不够，居然回忆刚才的对境，还略有点后悔没有接受阿姨的要求。结果邪念一个个冒出来，睡觉困难了。白骨观、不净观、念佛了好一会儿才平静下来，暗漏不少，真是凶险啊！大家一定要对女色保持警惕，内心里看空、看破女色很关键，不可迷恋女色很关键。这是第一次大的颠簸。

第二个案例：戒色到半年时，我和一个女同事微信聊天时有点暧昧。得知人家没有男朋友时就有点兴奋，加上家里人也建议我早点找女朋友，自己就和她聊得很过，念头一个个又冒出来，极其猥琐、污秽。还好当时放下手机走出卧室下去投会篮。回来的路上也反思自己：君子贵在心地光明磊落，那个女孩不是自己的女朋友自己就想入非非，这还了得？十目所视，十手所指，暗室中有青天，不可心存龌龊念头。自己当好好坚持戒色才是。回去就向那个女孩子道歉。当天晚上忏悔了好久才静静平息下来。这是第二次颠簸。这个案例我给飞翔哥110季里留言了，他也会收录到下一季里供戒色吧友警惕。他还建议我戒色初期尽量不要单独和女孩子微信聊天，容易造成暗漏。大家也好好警惕一下吧，及时断念很关键，保持警惕性也很关键。

现在的我每天都保持30分左右学习戒色知识，做笔记整理消化吸收，争取自己每天都有小的感悟，每当有感悟时我都会记下来，相信不久的将来，自己修心断念的水准能够提高。如果你反复破戒，那一定是戒色立场不坚定，花在戒色文章学习时间不够，付出的努力不够。需要你多学习、多感悟、提高自己的修心断念水平，战胜心魔，戒色才有望成功！要学习戒色前辈们的经验，当你破戒时，当你想放弃时，你要想想，戒色前辈们是如何戒除邪淫的，比如想想飞翔哥每天花在戒色上的时间和精力有多少，我们就知道自己做得远远不够。戒色失败说明你的戒色知识学习还不够，付出的努力还不够，需要突破戒色觉悟瓶颈。“戒色贵在坚持，要忍得住孤独，耐得住寂寞。光荣在于平淡，艰巨在于漫长”这段话是我每天写日记前面都会写的一段话，大家也好好坚持戒色，希望自己的浅薄经验能给大家带来警示，带来启发，但愿戒色吧吧友戒色都能比我好，恢复都能比我快！南无阿弥陀佛！南无本师释迦牟尼佛！南无观世音菩萨！

这篇文章到这里就算接近尾声了，当初只是想简单介绍一下，不知不觉就码字6000多，也是很惊讶。楼主不善文辞，文中很多描述可能不是很好，大家见谅。我的戒色天数还比较短，还没有到戒色稳定期，戒色永远在路上。同时，我也欢迎大家交流戒色经验，会尽己所能回复大家，希望能帮助深陷邪淫沼泽的你走出来。曾经的自己就像夜色茫茫中的大海上漂浮着的一艘轮船，却没有方向，也不知何去何从。现在的我，无论是戒色还是生活中，都有了价值观，就像给自己装了指南针，会一直按照内心的既定方向坚定地、不偏不倚地走下去。我们选择不了自己的起点，但是我们可以选择自己的终点、方向和路径。祝福大家都能戒出自己的伟大，戒出自己的精彩人生！

**48.恍若隔世——我的戒色回忆录**

作者：不言菌菌菌

这里是楼主的戒色故事以及经验。感恩戒色吧！

目录

一、邪淫故事篇

·前言

1.邪淫篇

·初中

·高一

·高二上学期

2.戒邪淫篇

·高二下学期

·高三

·大学

二、戒色经验篇

·恋物癖

·戒色核心：断念

·传统文化

·恢复情况

三、结语

数年邪淫史，恍如迷梦中。

亲友皆唾弃，身心病重重。

隐疾难称说，险境渐困重。

一朝惶恐起，不复梦中人。

一、『邪淫故事篇』

这一篇是楼主的自身邪淫以及戒邪淫经历，细数往事，感慨不尽。

【前言】

曾经我也还小，我有无忧无虑的生活，有优秀的成绩，生活中的一切都还是那么的美好，有亲人的呵护，同学朋友们在一起也快快乐乐的，虽从小就有一些嗔心，但总体而言，一切都还是那么的安宁祥和。直到它的逼近……

邪淫，一个我曾经闻所未闻的概念，从前我不知道什么是邪淫，也不知道邪淫会给我带来一些什么样子的危害。只是贪恋邪淫那一瞬间的快感，把我带进了一个无底深渊。说起邪淫对我脑力、外貌、身体的伤害，相信大部分吧友也能理解我想到的这四个字，刻骨铭心。小的时候记忆比较模糊，隐约记得从小学模糊地有过邪淫，但是次数很有限，所以造成的伤害并不大。

【邪淫篇·初中】

开始“规模化”地邪淫是从初中开始的，初中开始喜欢上邪淫，并且开始意淫。我清楚地记得那时我晚上睡觉之前脑袋里总是会有很多意淫的念头。毕竟那时刚开始陷入邪淫的泥潭，邪淫对我的伤害还没有显现出来，还觉得自己得到了一个获得快乐的“殊胜法门”，正所谓无知者无畏，我开始步步深陷，以致无法自拔。也就是所谓的“从此一发不可收拾”。

有一天，早上醒来我突然发现自己在耳鸣，嗡嗡嗡的声音在脑子里转悠，讨厌得很。我开始以为过两天就好了，但过了一个礼拜，还是这样，耳朵里嗡嗡嗡地叫，停不下来，所幸声音并不是很大，在我可以承受的范围之内。那时有点觉得身体不大对劲了，让我妈妈带我去医院，结果在耳科检查半天，医生什么也查不出来，让我和妈妈紧张了半天。这个时候邪淫的果报已经开始显现了。（编者按：肾开窍于耳，在中医的概念，精生髓，髓聚于脑形成髓海，主持精神、思维活动的功能。精髓充盛，则听觉灵敏。若肾精不足髓海失养，则两耳失聪，致听力减退，或出现耳鸣、耳聋之病。）

话说从小学开始，应该是与生俱来的习性，从小我就有很重的嗔心，也很喜欢生闷气，心量特别的小。我记得很多次，一次是小学的时候，我和我弟弟玩陀螺，两个陀螺碰撞，我的突然就散架了，心里莫名其妙就生起嗔心，然后就生我弟弟的闷气，好久不理他，不和他讲话。邪淫不仅伤害身体，而且严重伤害人的精神，让人精神扭曲。后面我会提到，我的精神是怎么越来越扭曲，越来越不可思议的，然后为什么是邪淫引起的。

耳鸣这段时间，我和一个个子高的同学坐，这个同学其实挺好的，但是我就是莫名其妙地看不惯他，很多时候，我做不出来的题目，他做出来了，我就要生起嗔心，也可以说是嫉妒心，看到他就会很烦，然后我会选择冷眼看他，不理他，他也一定是会觉得奇怪，但他每次看我这样莫名其妙地生气，都好声好气地来哄我说别生气。现在想来真是罪过，我的嗔心和嫉妒心并没有因此减少，反而依然时常这样对他，甚至把他的一个秘密说出来，以至于他被人打了一顿。这件事情我后来悔改后，也多次在心中向他忏悔。

时间一天天过去，我邪淫也逐渐地变本加厉，虽然变本加厉，但我这时也隐约觉得邪淫对身体不好，有想停止邪淫的念头，但无奈自己没有丝毫定力，再加上不懂因果，自然只有堕落的命。晃晃悠悠，我初三了。初三第一个学期差不多读到一半，那是邪淫后的一天，我突然发现自己能对上电视上广告的几个症状了，尿急尿频尿不尽！真是晴天霹雳，真是讽刺啊!

“十几岁的孩子能得上前列腺炎，你别逗我了，呵呵。”不久后我又去了医院，医生对我爸爸这么说，他显然不信。我心里也是尴尬得不得了，可我肯定不放心，硬是要检查，医生不信我有，但还是简单地给我随便看了一下，说：“没事，以后你那手管好点就行。”我也松了一口气，毕竟网上铺天盖地的“SY（邪淫的一种）无害论”，专家们都说适当SY对身体好呢!然后再加上我也愿意这么骗自己，这事也就不了了之。其实这就是前列腺炎，而且现在它确实已经不是中老年人的专属疾病了。

这个时候，我的前列腺炎症状尚属轻微，虽然是轻微，但也不好受。排尿方面，尿尿无力，尿不远了，以前可以尿很远的，前列腺症状开始后就好像突然那块没力气了一般。

然后就是勃起硬度开始大幅度下降，出症状的第一天就硬度下降了不少，也就是开始出现勃起无力，令我很是苦恼。至于尿频尿急尿不尽，这时也尚属轻微，比较讨厌的一点就是尿不尽，感觉总有一些残余的尿尿不出来，还有一点就是尿等待，这个也是十分尴尬的，站在那里好一会儿都尿不出来，所以至此以后我都不愿意在那条槽上和其他男生一起尿尿，一定要找一个有围墙的坑位，不然就是在墙角尿尿，因为有人在旁边的话，一紧张就更加尿不出来了，而且心里对这一块实属自卑，心想被人发现就尴尬了。

还是初中，这回是学业的问题了。一次数学考试时，突然觉得脑子好像被什么堵住了，不太通畅，好像思维都挤在一块不大愿意动了一样，想题目费劲了一些，但好歹还用得上劲，毕竟以前自己可是优等生啊，数学就没有下过90分，偶尔满分呢（一百分满分的时候）。

话说这时想到初一的时候，历史政治都是95、97，但初二好像就记不住东西了，历史政治总在70分徘徊，地理更是在及格线边缘，自己一直以为是知识量变多了，可是就算变多了，也不至于地理不及格啊，当时自己实在想不通，以为是自己不努力。

再说数学考试，这次120分的题目居然只考了92，我自然是不解，老师更是不解，如此优秀的学生考92，老师很看重我，所以把我叫去办公室，把我狠狠地骂了一顿，这顿骂得真狠，我哭了好一段时间，班里人也都很惊讶。不过现在看来，只是罪有应得。只是很感激我的班主任，当年对我真的很好。

初中时开始，肠胃慢慢地也好像变差了，隔三差五会有肚子疼，好在只要吃几粒药丸就会好，并无大碍。

再说说和家人的关系问题。初一还好，和父母都比较和谐，可以说融洽相处，偶尔撒撒娇，拌拌嘴，不会太激烈。到了初二，脾气不知怎么的就暴躁起来了，玩游戏，父母怎么说都不听，玩了就不想停下来，爸妈强制关机，就朝他们大声吼叫，几次摔门而出，不孝至极。甚至多次吵完有想打父亲的念头。不孝之人注定是天地不容，后面自然有的受的。

初中我的福报还有剩的，毕业考试考的7A，理所当然地进了重点高中。只是暑假时，已经根本不能控制住自己，邪念已经如同脱缰的野马，开始完全脱离控制，暑假时基本每天邪淫一次。

小时候我记忆力很好的，家里人和老师都夸我聪明，记性好。但到这个时候脑力已经开始衰退了。截至初三毕业，我的症状就是：耳鸣、前列腺炎、脑力下降、肠胃不好。很明显，小学和初一都好好的，初二初三就来恶报了，这就是邪淫果报。可惜我那时还没有意识到这些都是邪淫导致的，现在想来，追悔莫及。

【邪淫篇·高一】

高中，是我故事的高潮及转折，其中的情节如果详细展开，都能编成一部中篇小说，邪淫让我的高一和高二充满曲折和痛苦，因为主要讲邪淫果报，所以情节大部分就忽略了。

高一我在的是A2班，当时我们是分三种班，分别是A1\A2\C，三个等级。高中我开始住宿。

高一的时候，我成了一个帅小伙，还挺自恋的。同学们都说我长得萌萌帅帅的，听了我也觉得高兴，然后更喜欢照镜子了。一段时间后，适应了高中生活，成绩也还算好，在班上也是前10名，特别是数学，又是深得老师喜爱，经常是讲难题时，全班都倒下了，就我一个直着身子和老师“一唱一和”。可是邪淫不断，恶报怎么会放过我？就在这时，寝室里莫名其妙地就问出了我喜欢哪一个女孩子，全寝室决定帮我去追这个女孩子。因为当时对这方面我还比较单纯，只懂得暗恋，不会去追女孩。他们说有喜欢的人就要去追，现在想来，真是把我害惨了，其实害我的依旧是自己，不是邪淫感召，怎会有这种事。于是我就开始陷入为期一年半的感情苦战。

我追的第一个女孩，不想早就有了男朋友，却又不告诉我，还总要我帮她做事情。总之那段时间也是十分痛苦，成天沉浸在“恋爱的痛苦”中，最终以失败告终这段恋情。

这段时间内，前列腺炎越发厉害，基本上过十来分钟就想上厕所，然后到厕所又尿不出来，十分尴尬，由于一直在邪淫，各个症状没有丝毫好转，每一天都带着这些症状生活。其次，是人际关系的微妙变化，到高一下学期，由于我追这个女孩，然后对各个女生的区别对待，有的女生开始看不起我，有的开始有意疏远我，有的直接不理我。一段时间我们组（我是组长）六个人，只有一个人愿意和我说话，场面一度十分尴尬。

不久我喜欢上了另一个女孩，又开始追，追到高一临近结束，被拒绝了。我很伤感，以至于之后半年郁郁终日，凄惨不乐。其实当时我追这两个女孩时，有其他三个女孩喜欢我，可我就是看不上。现在看来，那三个女孩其实都很优秀，人品端正，为人和善，有一个还很漂亮，这就是邪淫者的命运，他们善良的气场和我污秽的气场不合，所以就算有一副好皮囊，但决定不会跟好的女孩靠得太近。

这时我与父母的关系跌落到另一个僵局，平时很少和父亲说话，因为当时比较讨厌父亲，对母亲的话，她做的顺我心意就还比较乖，不顺着我的话，我也是要大吼大叫的。此时我的身体再次变差，可仍然在邪淫。

到高一期末这段时间，症状进一步加重，虽然精神上的扭曲不是太明显，但还是比初中严重许多的，最简单的一点，就是整个人的生活态度开始整体偏向悲观，成天郁郁寡欢，开始爱听情歌，MP4中全是一些伤感的情歌，还学着唱，然后心里的各种悲观情绪随着喷涌而出，其实悲观对人生毫无意义，当时用悲观情绪对自己这样折磨，真是苦了自己了。身体症状方面，前列腺炎，尿频已经越来越严重，很多时候都想上课途中去尿尿，好不容易憋到下课，冲到厕所以为要爽快地尿一大泡，结果却偏偏出人意料，跑到厕所站在坑前，站在坑前干嘛呢？尿等待……可怜等是等了好一会，尿出来的却并不多。关于精子方面，这时精液颜色已经开始发黄，也开始有变成果冻状的趋势。同时下巴处和嘴边时常有长在肉里的小脓疱，摸这些脓疱的地方有痛感，也有包的形状，但看不见脓，因为脓在肉里头。

【邪淫篇·高二上学期】

高二上学期是我人生的噩梦，在这个学期我的身心将跌落到最低点。这半年的折磨，诸位听我一一道来。

高二上学期我选的理科，我的身心状况终于开始出现大幅度的变化，一直以来的邪淫对自己的身心伤害，开始由肉身的伤害逐渐深入到精神，我的嗔心、虚荣心、傲慢心等不断攀升。高二是要分班的，所以高一的那个班就散了，福报未尽，高二我同样还在一个A2班中，班名是6班。

邪淫仍然在继续，时间又过去几周。这时我发现自己似乎变得难看一些了，颧骨有些突出，眼窝有点凹陷，脸颊也开始凹陷，下巴连着到耳根的那块骨头的两端也开始突出，同时太阳穴往里凹陷，好在变形不太严重，没太当回事。话说这个时候，身上有异味也有很长时间了，高一的时候，我同桌跟我说过：“你嘴巴怎么这么臭，以前没有闻到啊。”高二的时候就更重了。记得高一有一次早上被自己的口臭臭醒过。然后是脚臭，以前从来没有的。

这时头发也开始发油，我的头发那可是从小以来乌黑亮丽，从不出油的，这时居然出油了。我深刻地记得一次我和同桌都拔了一根头发下来，他的还挺好看，我一拔下来，那时还自以为头发兴许还好，可我同学一看，喷我一脸：“你头发怎么和蛋毛一样？”然后我开始注意到头发，一次洗澡，洗头时我不经意往地上看了一下，一看吓一跳，满地的头发。

与此同时，我还发现以前觉得简单的数学，上课开始听不懂了，听各种课都开始心不在焉，每次只要淫念一来，一节课基本就废了。然后偏科更加严重，那些要记的科目，基本不能及格，包括理科中的生物和化学。

邪淫掏空的是五脏六腑的精华，中医素有“一滴精，十滴血”的说法，这个比喻中有一个概念，叫做“生机”，就像同样是塑料，做出快餐盒所耗费的人力物力，与做出一张光盘所耗费的，完全不能比，因而价值也不能相提并论。所以现在有些专家说一次邪淫的损失，一杯牛奶、一颗鸡蛋就能补回来，真是害人害惨了！人的精华被掏空了，整个人就像那放久的苹果一般，外在的皮肤会老化，会萎靡溃烂，内在更是溃烂的源头，自然是蛆蝇所生，糜烂不堪。一看上去，这个人一定是黑气环绕，生气全无，令人唯恐避之而不及。

那时某天我好像比较高兴，难得有高兴的时候，于是咬着棒棒糖一蹦一跳跳到座位上，嘴里甩着棒棒糖时，同桌用嫌弃的眼光斜眼厌烦地看着我：“你就别卖萌了，看看你，恶不恶心。”邪淫的人，决定是毫无气场，一举一动都让人嫌弃，而且也决定做不出什么让人喜欢的动作。这时，我的精神也开始变化，我开始有一种恍惚的感觉，现在想来，似乎有一点不真实感，这时和人沟通已经开始出现障碍，和人聊起天来开始找不到话题，和同学在一起莫名觉得尴尬，对于某些气场强大的同学，则不敢看他们的眼睛。

当时的我太可怜，班里已经没有要好的同学了，只能和几个气场较差的同学作伴，同时，不敢到走廊去和别的男同学一块，因为我去走廊，男生之间总是喜欢相互调侃，但我由于常年邪淫，心里也已经快被榨干了，人家一句话过来，我基本是头脑一片空白，不知如何回复，何况在这么多人的地方，我更是心早已经提到嗓子眼了。 大家看我呆呆傻傻的，平时又这么猥琐，自然更偏向于集中调侃我，当时我心理防线又几乎是禁受不起几句调侃，所以在他们看来，我莫名其妙地就生气了。生气，什么用也没有，更让他们找到了乐子，所以走廊上的男生，只要我一去，重点一定要放在我身上，调侃的方式也越来越多样化，越来越“过分”，我怕了，便半年没有再出走廊和他们玩。这也是很大的一个变化，中医说肾上通于脑，精气不足，自然脑力不足，最后伤到精神，因为毫无正气，所以受不了任何打击，也没有气力来与同学们调侃欢笑。实在是痛苦万分。可惜我还不知悔改，继续走着我的邪淫险道。《地藏经》中说“其险道中，多诸夜叉，及虎狼狮子、蚖蛇蝮蝎。如是迷人，在险道中，须臾之间，即遭诸毒”，真实不虚啊！

到了下半个学期时，我的成绩一路下滑，精神进一步扭曲，相貌也更加丑陋。脸上头上，发油也更厉害了，精神恍惚，气场猥琐，不堪入目。照照镜子，发现脸部变形得更加扭曲，而且一向皮肤很好的我居然开始长痘痘，并且毛孔变得粗大。从初中以来，见我的人个个都说我皮肤又细腻又白皙，跟女孩子一样，看了就想捏。可现在怎么就成这样了？这个时候我开始意识到邪淫是不好的了，只是这时我对邪淫的危害认识尚浅，只看出一些表皮，并没发现自己内心的微妙变化。

到了快期末，这时我的世界已经一片灰暗了，我已经完全不能与人正常沟通了，与人一说话，心里就会突然地冒出很多厌恶他人的念头，所以心里处处厌恶他人。别人和我说话，我脑子却一片空白，心里慌乱如麻，连要摆一个什么表情都不知道，一副不知所措的样子好像处处得罪了人一样，这也就是人们说的“社交恐惧症”了。

身体上问题也层出不穷，得一个感冒几个星期都好不了，而且总比别人怕冷，穿同样的衣服，我手脚冰凉，觉得身上到处发冷，热不起来。家人看我学习越来越差，父母一见我就没有好脸色，一个劲地和我说学习，外公三番五次找我思想批斗，全家都认为我是谈恋爱了，其实都没谈成，因为平时自己懦弱自私又自大，同学们也大多数不喜欢我。

这时自己脑子里的邪念已经根本停不下来了，一天很多时间都在意淫中度过，自然是浑浑噩噩，然后人也相貌猥琐，言语低俗，又处处憎恶他人，肠胃也不好，隔三差五出肠胃病。我就像被整个世界抛弃了一般，我不知道原因，可怜当时心里只有痛苦与厌恶。到这个时候，我已经没有一天快乐的生活了，每天都生活在症状和恶念之中，从头到脚无一处舒服，头发油，眼睛见风流泪，嘴巴起泡，爱咳嗽，肠胃病，前列腺炎，还有隔三差五的各种小毛病，还有一个社交恐惧症。这简直是人间地狱。然而这一切的罪魁祸首，就是邪淫，仅这一个恶习，就能让我的世界成为一个活生生的人间地狱。

【戒邪淫篇·高二下学期】

还好，老天没有放弃我，世界给了我一个重生的机会。

一个偶然的机会，我在网上搜索“sy”时，看见一位戒友推荐的戒色吧，提到了飞翔老师。真的无比感恩这位宣传戒色的戒友，没有他，就没有今天的我！因此，我遇见了戒色吧，遇见了飞翔老师。想起这段经历，真的是无比感恩，戒色吧的出现，就像在我生活的那片灰暗的天空中破开一道缺口，拨开云雾见青天！没有这样的经历，真的不能理解我想到这里有多么的感激，没有他们，我可能已经是一个一脸邪淫相的猥琐大叔，可能带着一身疾病正躺在床上奄奄一息，也可能早已患上肾衰竭，要不就是继续以那懦弱自私的精神状态苟延残喘地游走在这灰暗的生活中继续受人冷眼相待，继续不由自主地邪淫，然后遭人唾弃、被人嫌弃，无声无息、静悄悄地消失在人们眼中，再与生活的乐趣无缘，也不会有后来的学习传统文化，闻知佛法，洗心革面了。再次向戒色吧以及无私奉献劝化众生的诸位师兄致敬。

看见飞翔老师的《戒为良药》，以及里面的案例，都与自己如此的相似，不禁心里一阵凉意，多年以来我竟毫不察觉，看着看着，文章中主角的事情，犹如往事历历在目，只觉得我的心似乎被刀子划开，流出来的，是悔恨的泪水！于是我暗中下定决心，我要开始戒除邪淫。于是，我开始看戒色理论，阅览邪淫案例。

我的第二次生命是戒色吧给我的，是飞翔老师给我的，是那位宣传戒色的戒友给我的，感恩！

戒邪淫，重点在断念。看完《戒为良药》我对此有深刻的认识，我那时每天念断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。平均每天都有念成百上千遍，背得滚瓜烂熟，飞翔老师说，背这个口诀就是在磨刀，磨的是断念的刀，淫念一出，一刀斩断，刀就是这个口诀！

如此新颖的戒淫方法，那时飞翔老师直接成了我的偶像。然后是学习戒色理论和看案例，虽然那时是高中，但是我每天中午就干脆不睡觉了，拿出MP4，打开戒色吧里下的电子书，拿出笔记本，一边学习，一边抄笔记，一学就是一中午。这些戒色理论的文章中还掺杂着许多传统文化的思想，这也给从小讨厌语文的我种下了传统文化的根。

虽然我如此努力地看戒色文章，但毕竟从小就有此习性，根深蒂固，开学的前几个月节节败退，断断续续破戒十余次，每次破戒后，心里都是痛彻心扉。身体比之前还要差一截，那时上三层楼都要累得气喘吁吁，毫不夸张，从家里走到学校（高三我不住宿了）也得汗流浃背。 破戒一次后感觉都有十分明显的体力精力下降。可能有的人说邪淫一次没什么，我打一个飞翔老师爱说的比方，一桶水满的，掉一滴，也许毫无感觉，似乎无关紧要，但是一共就还剩几滴水的话，掉一滴，那就得哭天喊地了。即使如此艰难，我还是坚持着，咬牙继续戒色，因为我知道，无路可退了。这时正好有考试，头脑用不上劲，所以考试倒数第一，奇怪的是，父母对我的态度，并没有想象的这么差，居然对我有一丝笑容了，真是不可思议。

【戒邪淫篇·高三】

好不容易捱到了高三，这时我的定力已经大幅度提升，戒色笔记也已经抄了两本了，我也已经好像一个多月没有破戒了，终于走出那个自己20天必破的破戒怪圈了。这时的我，前列腺炎已经好得差不多了，头上的油也变少了，忘说了，高二刚戒一个多月的时候，就有同学说：“你的养生真的有效了，头发都没那么油了。”呵呵，因为我看的戒色理论中有很多养生知识，自己明白了，有意无意就会和同学提起，然后我就在班里养生出名了……话说症状的恢复，耳鸣恢复得慢，那时基本没什么改变，不过影响也不大，精神恢复得也比较慢，改善不大，最明显的就数食量增大了不少。

高三的时候，要戒色真的很痛苦。因为邪淫造成的伤害导致身体进一步变差，然后高三还必须要久坐，必须要熬夜，必须要过度用脑。这一切就产生了矛盾。再加上当时的父母家人又不停催促我努力学习，能理解各位高中的戒友，特别是高二高三，处境真是十分艰难。我当时是一下课就跑出去运动一下，不然身体真的是受不了，首先腰就不行，然后前列腺炎还会反复，晚上还容易导致遗精。晚自习我也不敢坐一晚上，我与老师沟通后，老师同意我晚上实在累的话可以去操场散散步，也很感恩老师。如果戒色期间能得到老师或者父母支持，还是会更有利于恢复的。但是不能轻易告诉父母，像我就是，告诉父亲后，父亲就误解了戒色，不能怪我父亲，他们那一代人也缺少这方面的教育。

到了下学期，我看戒色基本比较稳定，虽然有些比较强的邪念难以抵挡，但一般的邪念已经伤害不了我了，再加上我戒色以来就开始吃素，欲望也会淡许多。强烈的欲望，也只能不断念口诀，然后思维对治，然后它才肯慢慢离去，其实也很是煎熬的。看戒色比较稳定了，就开始着重对治不良习气了，贪嗔痴慢疑。这也得感恩戒色文章里面那些传统文化对我的熏陶，我才开始注意这方面。这也算是我修行的开始吧。那时我不太相信佛，但是我并不排斥，我甚至有一种感觉，就是感觉自己似乎有一天一定会主动学佛的，但当时还是不太愿意。

戒淫一年，到了下学期，正好这时我有一本古文观止，我就天天背，戒色后沾了一点传统文化，倒让我喜欢了古文，就这样我每个星期背一篇文章，我语文神奇地就好起来了，从原来的最低22分到后来的100来分，以至于语文老师和我的父母、外公都感到分外惊讶。 曾经高二下学期我也努力过，但丝毫没有成效。为什么?因为邪淫，我的精神早已经被掏空，看什么书，脑袋都是一片空白。最终高考我的成绩是484分，语文100多，数学88，英语110多，物理80左右，生物70多，化学30多分。皆大欢喜，曾经全班倒数第一高考成了班上第20名，班主任一年后对我说，当时他怎么也想不到我能上二本。

【戒邪淫篇·大学】

我现在还在读大学，这一篇就是故事的最后一篇了。

大学的时候，我和戒色吧里面很多有一定心得的戒友一样，开始追求新的目标，按照传统文化的路子，洗心革面，向内拓展自己的疆域。南怀瑾老师说得好：“英雄能够征服天下，不能克服自己；圣贤不想征服天下，只想征服自己。”。

我也开始试着发展一些兴趣爱好，比如书法。然后辗转看了一些书，又经历了一些事，我终于在网上结缘了第一本与佛有关的书《地藏菩萨本愿经讲记》，然后，果然，我从儒家道家，终于发展到了佛家。又辗转半年，我结缘了《地藏菩萨本愿经》，但读得不多，又过半年，到现在，我基本上是每天读一遍地藏经了。 关于吃素，最开始我吃的蛋奶素，就是还碰鸡蛋牛奶，但家人对我的阻力极大，联合起来几次来批斗我，原因是“营养不足”，我妥协了几次，但还是坚持吃素。后来阻力越来越小，因为我一直坚持，他们也慢慢习惯了。从大一下学期开始，蛋、奶还有所有含蛋奶的食物我都不吃了，现在大二。

经过两年的磨练，现在不会生闷气了，对事情比较看得开，很享受感恩他人的念头，对邪淫处处战战兢兢，不敢触碰，其他恶念都还在对治之中，修行时间尚且太短，而且人也比较懒，惰性很强，稍微疏忽就容易浪费掉很多时间。

二、『戒色经验篇』

这一篇中，我会给大家分享我戒色的经验，以及各种当时戒色时遇到的难题以及我是如何解决的。

【恋物癖】

自开始邪淫以来，我就一直有恋物癖，而且几乎每次邪淫都是因为这个。吧里很多戒友应该都有这个毛病，实属讨厌。恋什么我就不说了，重点不在这里。很多吧友对此感到烦恼，不知如何下手，当年我也是一样的，因为我的邪淫方式和一般人也不同（不做详细说明，反正很奇葩），所以开始半年一直在执着，吧里很多戒色方案都是针对SY这种形式的邪淫，而此时我也一再地破戒，因而我很苦恼，以为我的这种邪淫比一般人要难戒很多。

这些是我曾经戒色时碰到的难题，现在有所体悟，分享给大家。

后来慢慢地就明理了，所以在此也分享给广大戒友我的体悟。不论是有还是没有恋物癖，不论邪淫的方式如何，大家首先要明白，飞翔老师说过，戒色是念头的斗争，我们对治的是邪淫的念头，外在的邪淫只是心中念头的外在体现。心里有淫念，自然在外表现的就是邪淫的行为。这下大家应该可以明白了，我们戒色，要断色的根，断根不是某些偏激行为，而是把邪淫的念头去断掉。现在我来分析一下恋物癖和各种邪淫。

不管是恋物癖，还是种种邪淫方式，其根本都在一处，就是你的淫念，淫念的画面以及内容可能不同，但终归于一处，就是对于快感的贪求。如此一说，便不必再纠结一些类似“恋物癖怎么办啊”之类的话题，戒色的核心在于断念，不论何种邪淫，何种导致邪淫的因素，其对治根本都在于与自身的贪心做斗争，所以我们不必再对外执着于如何戒这个邪淫的相，向内深挖，转而去对治那一刻自己的贪着。

所以不管是恋物癖，还是其他种种关乎邪淫的不良嗜好，其根本都在一贪念上，对治此贪念，就是方法，也是戒色的根本。但并不是说只对内就好了，刚开始戒友们定力普遍不够，内外兼施还是有必要的，只是要明白这个道理，知道路要怎么走，不走偏就是了。

【戒色核心：断念】

飞翔老师频繁提到这个戒色的核心——断念。至于方法，如何断念，飞翔老师也举出例子，有背断意淫口诀，思维对治，也大致提到有不净观、白骨观、无常观、蛇口观等多种断念方式。至于如何使用，我想飞翔老师说得很是详细了，我就不说了。我只补充一下我使用这些方法时的一点收获，还有自己的一些体会，让大家更能根据自己的实际情况来更高效率地进行断念，当然人人的根性不同，所以对应的方法肯定有所不同，只供大家做一参考。

我们脑子里的邪淫习气根深蒂固，时常还是会有淫念冒出来。最初，我得到了飞翔老师的断意淫口诀，真是如获至宝，天天背，天天念，早上晨跑时就不停地念，念到后来没事就念这个，也开始拥有觉察的功夫了，但毕竟没练多久，所以面对敌人，我“拔刀”的速度还是太慢，很多时候都是意淫好一会儿才发觉，而断意淫的绝佳时机却在淫念刚出来的一秒之内，过了这一秒，淫念军团就开始一个变两个，两个变四个，然后一个个变得人高马大，而我的刀也钝，力又小，自然到最后总是欲火焚身，痛苦难耐。

所以，刚开始必须加以其他方式的辅助，我走的路子便是思维对治。如果断意淫口诀是刀，那么思维对治便是我的一把短剑，大刀扛不住了，就该用短剑了。思维对治也是断念的方法之一，通过学习的知识，驳倒心中的淫念。这就需要阅览大量的戒色文章，在消除戒色误区后，仍然要学习大量的戒色文章，为的就是磨这把短剑，让它变得锋利，变得轻便，甚至让它发光发亮，让淫魔闻风丧胆。淫念的威力不容小觑，戒色初期，就算我们有刀有剑，可是身手还是太菜了，而且刀剑也都是钝的。

防线被淫念攻破，己方兵荒马乱，溃不成军。这时也就到了生死存亡之际，每次破戒之前的最终选择也就到来了。敌人已经把你按倒在地上，用剑指着你，面目狰狞，大笑着问：“你投降吗！”戒色初期，我很容易就被淫念逼到这一步来，这时我就宁死不屈！不论淫念如何强大，自己就算已经欲火焚身，但坚决不投降，任凭你刀砍剑挫，我死不投降。一般来说到了这个阶段就算不破戒，身体也已经被淫念损耗不少能量了，但这时一定不能破戒，破戒后对身体伤害更大。飞翔老师也提到这点，一般过半个小时多，淫念就会慢慢减弱消失，关键是要熬过这段时间。

以上算是我的“戒色三式”，其中思维对治要怎么个思维法，口诀怎么用，如何避免之类的，飞翔老师做过详细说明，而且重复强调多遍，我就不说了。初期的时候，我觉得重点应该放在学习戒色文章和背断意淫口诀上面，平常生活的一些诱惑也要去避免，最后也要忍得住，其中背断意淫口诀的主要目的在于培养那个“觉察”的能力。这些是我戒色断念初期的一些体会。

接下来是戒色初期之后，这时我的定力已经大幅度提升，差不多到了中期，这时的重点务必放在学习戒色文章上面，戒色初期学文章是因为没有任何基础，现在有基础了，学习千万不能停，这时学习是绝对关键的。虽然好像怎么学都没有什么进步，但是学到有一天，我好像就突然开悟了一样，这个时候，我断念是以思维对治为主。思维对治在我那次“开悟”之后，就变得特别好用，来一个念头，被我兜兜转转，突然就觉得邪淫是很讨厌的了。 到了一段时间后，定力越来越好，这时就要十分注意这个口诀了，因为用口诀省事方便，有强大定力的支配，这个口诀就成了一把宝剑，就连挥舞的剑气都能足以让淫念灰飞烟灭。总之，整个过程中，“学习”都是重点中的重点，配合断意淫口诀，就成了我的一整套戒色战术。

【传统文化】

戒色过程中，传统文化逐渐融入我的生活，成为我生活的一条主线。同时，也对我戒色起到莫大的帮助。我最初对传统文化的接触，主要来自于写戒色文章的一些作者在自己文章里的掺杂，当时给我很大的帮助，提到很多传统文化的思想。传统文化中儒释道思想给了我很大震撼，特别是听了蔡礼旭老师讲的《幸福人生讲座》之后，更是升起了对传统文化的信心。戒色吧给我种下了传统文化的根，传统文化就是一股浩然正气回荡在我的心中，传统文化让我改正诸多不良习气，让我明理，让我越来越能经受起一切挫折，让我停下向外追求的脚步，转而去探求内心深处的无尽宝藏。如今它已经逐渐发芽，已经成为我的信仰，已经成为我人生不断追求的目标。

【恢复情况】

我的恢复情况应该算戒友中比较差的了，因为我有先天肠胃不好，体质弱，不爱运动，又喜欢生闷气。但也向大家汇报一下吧：

前列腺炎：基本完全康复(95%以上)。前几个月恢复特别快，后面是无限接近完全恢复的那种。

发质：自我感觉良好，不容易脱发掉发，用手使劲蹭只会掉一两根，不油，曾在书法老师那里夏天十四天不洗澡，头发也不怎么油。

体力：不能说恢复正常，还行吧，基本上走一天不会累（感觉恢复70%）。

脑力：上大学后不太爱学习，脑力不知道怎么样，不过感觉恢复了不少(平时做事情够用)。

精神（社恐）：恢复了很多，但还需要继续恢复。偶尔遗精后社恐有较大反复，但和同学可以开玩笑，人群面前还是有点紧张。

腰痛：完全恢复。

肠胃问题：先天问题，加后天伤害，还需慢慢调理，肠胃尚且不太好。

和家人朋友关系：戒色后基本不结恶缘，对人处处比较和善，偶有恶念也会马上反省。所以朋友关系不错，与家人关系和谐，每周打电话，回家不会争吵。

皮肤：变好变白变光滑，女孩子们又开始羡慕我了。

眼神：恢复得不错。

脸部：凹陷减轻，浮肿褪去，只是脾胃不好有点眼袋，嘴唇变小。凹陷与突出的地方慢慢接近平整，总体变化很大，变帅很多。

痘痘：没了，很偶尔长一两个，然后几天内不见。

三、【结语】

现在我还是有很多不足之处，贪嗔痴慢疑尚有很多，心量也还不宽，所以生活中的烦恼也有许多，嗔心还是有一些，嫉妒心小了很多，但也偶尔还有。很多时候怕麻烦，很多事不愿意做，偶尔还会发怒，但怒气比从前减轻不少。人也还懒惰，早上有时起不了早床，特别这些日子，一般都是八点后起床了，今天七点半，床上打坐半小时到八点。我不明理的地方也还有很多，我也一定会努力克服自己的这些习气。

最后，再次向飞翔老师致敬，向戒色吧致敬，向当年那位提醒我的戒友致敬，向一切劝化世人的师兄们致敬，感恩！希望各位戒友能早日戒除邪淫，回归美好的生活。

面对曾经救我于水火之中的戒色吧，奉献一点我自己小小的力量，算是我的一份感恩之心了！这篇文章历时三天，花费了很多时间，飞翔老师写这么多文章，每篇都有这么长，而且每一篇都是精品，每篇花的时间也一定比我多不知多少了，实在感恩飞翔老师。其实我很早就想写一篇这样的文章回报戒色吧，但总是忘记，要不就是写了但是时间仓促，或是总感觉写文章的时候力不从心。现在这个愿望终于实现了，也终于是填补了几年前戒色时所发的那个愿。

当年戒色的时候，我阅读着戒色吧里各个前辈的戒色文章，前辈们都是十一十二级乃至十三四级如飞翔老师一般的，读的时候不知道有多佩服、多羡慕他们，也很感恩他们能发心帮助大家戒色。那时就想，如果我有一天戒色成功了，一定要像他们一样，写一篇有自己思想的戒色文章，来帮助戒友们，来回报戒色吧。回首当年，恍若隔世，因为遇见了戒色吧，我的戒色回忆录俨然已经成了我人生中的一大宝藏。感恩遇见戒色吧，遇见传统文化，遇见佛法，我的生活，因你们而精彩。

**49.彻底戒色一周年记，贵在恒久力行！**

作者：雏菊心

首先，感恩飞翔老师，感恩戒色吧吧务和管理，以及戒色吧的各位前辈，没有你们的经验和总结，为我们铺好路，想戒邪淫，没有知识和经验，也是很难的。正如飞翔老师《戒为良药》中的话：前车之鉴，后事之师。

下面开始从各方面进行分享和论述。

《一》

与大家一样，之前的我，也是在年龄很小的时候，接触了不良视频，开始了万恶的sy，而且经常熬夜，现在想想，正如飞翔老师《戒为良药》中的原文：熬夜+纵欲+久坐=完蛋，这个公式是我和广大戒友用最惨痛的经验换来的。

飞翔老师说得直接而透明，这是客观规律，熬夜和sy是伤精最严重的两种方式。

知之则强，不知则老。

《二》

戒色的核心就是断念，如果邪念出来不能及时断除，跟着邪念跑，那么就会破戒。

念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

念起即断，念头起来了断除。

念起不随，念头起来了不跟着跑。

念起即觉，邪念起来了觉知。

觉之即无，一觉便空。

而学习戒色文章提升觉悟，觉悟降伏心魔。

因此正如飞翔老师说的，戒色是需要修心，而修心也是需要学习知识的。

《菜根谭》：人心不可一日无喜神。

养生贵在养心，养心贵在修德。

sy属于邪淫，YY属于邪淫，婚前性也属于邪淫，而邪淫伤身败德。

吧里的朋友可能大部分都知道平日行善积德，而邪淫伤身败德，不可不畏。

《三》

大家比较关注的可能就是身体的恢复，在下面将逐渐地讲到。先继续论述专业戒色部分。

《四》

关于戒色动机，这个比较重要，因为这就像一座大厦的地基一样。

如果是为了恢复性功能而戒，那么身体是不会好的。因为肾气慢慢养足和恢复了，就会去试，重新掉进陷阱里。婚前禁欲的意义就是，如果你没有在婚前驾驭和降伏心魔，那么婚后也可能废掉和出症状。

关于前列腺炎，可能很多朋友有前列腺炎症状，要彻底根治前列腺炎，只有一条路，那就是彻底戒掉SY和YY。肾气足，万邪熄。肾虚则百病丛生，肾虚的话更多是靠养的，而不是靠药物。

中医：肾为先天之本，脾为后天之本。

肾主骨，骨生髓，脑为髓之海。

肾上通于脑，肾精化生脑髓，脊髓，骨髓。

“下流”这个词， 说一个人“下流”，脑髓往下流。不可不畏。

肾为五脏之根，藏五脏六腑精华之气。

sy伤肾，伤五脏，伤脑力，伤到一定程度就会出症状。

《素问》云:“夫精者，身之本也。”肾精损耗就动摇了生命的根本。

《五》

我们要进入极稳定的戒色层次，那就要注重修德，不修德，戒到一定程度自然会破戒。而通过学习戒色文章，传统文化，善知识，圣贤教育，让我们的防守固若金汤，才能降伏心魔。

《六》

平日保持良好的心态，在平日的生活和工作中，难免会遇到不顺心的事，保持一个开朗乐观的心态，不抱怨，多为别人考虑。

做自己喜欢的事，只要是适合我们的戒色方法都是好的，尝试学会不抱怨。

愿我们生活得健康而高兴。

《七》

中医:善生阳，动生阳，喜生阳。

恢复身体方面：

1：孝敬父母，父母是我们的根。孝敬父母是我们应该做的，如果做不到完全孝顺，建议不顶撞父母，不给父母脸色看。

2：放生

放生是百善之门，愿意的朋友可以尝试放生，对身体恢复是有帮助的。

3：贴戒色不干胶， 结缘戒色不干胶，在医院公厕，大学公厕，网吧公厕，火车站公厕，汽车站公厕，街道公厕，随缘贴，度人即度己。

4：买一只2元钱的粗黑笔，看到违法等不良广告，轻轻一涂，能免于被许多人看到。

5：宣传邪淫危害，在这里说一下自己的一个小方法，用QQ加了一些神经症患者的群，如抑郁症等。在里面发一些我们贴吧里“认识危害”里面的漫画图，最后一张为戒色吧吧图。

6:戒杀吃素，尽量少吃肉，宣传放生也是功德无量。

做这些如果能做到三轮体空，为宜。

《八》

想谈下命门这个穴位，我们老祖宗造字不是白造的，“命门”，这两个字，大家不妨感受下。 我们只要有YY，精气就会走漏，元精化为浊精。这就是心动则精自走。禁欲分两种，一种是会修心的禁欲，一种是强压的禁欲，也就是强戒盲戒。

会修心的禁欲是无害的，而且人是可以通过不断修心进入无欲状态的，这样可以把欲望化为无形，性能量就得到了保存和转化。肾精是身体的核能，肾精的本质是能量，做个比喻，肾精是身体流动的钻石。

《九：关于症状和恢复》

一年前我的症状有: 尿频、羞尿、尿不尽、尿等待、腰痛、膝冷，痛，冬天尤为明显。 现在经过一年的戒色养生，改善了很多。

在去年冬天的时候，由于天气寒冷，我只要腰部受凉，尿频症状就容易反复，曾经我也一度怀疑过慢性前列腺炎能否恢复和改善。在冬天的时候，当我出现尿频症状，没有放弃，而是注意腰部和脚部的保暖，继续捡起戒色文章这个思想武器，包括飞翔老师的《戒为良药》和精品分类里好的文章。

慢慢认识到是由于早年的时候，经常熬夜，sy和久坐，熬夜和sy特别伤精，而久坐的危害也不容小觑，久坐伤肾伤脾伤运化，久坐的危害也如同“温水煮青蛙”，并且久坐压迫膀胱经，是造成慢前和精索的一大诱因。

戒色只是养生的第一步，而漏肾气的方式非常多，为什么在上面的内容里提到我们日常要学会心情气和，学会不抱怨。因为生气也会损伤肾气，而大怒就更不好了，中医里专门有讲到五劳七伤，其中大怒气逆伤肝，而肝肾同源。肝开窍于目，肾开窍于耳，肺开窍于鼻。肝不好会影响肾，肾不好会影响肝，所谓“肝肾同源”，养生是一门比较深的学问，是点滴的功夫。

《十：关于恢复》

首先，慢前能不能恢复，能。多久能恢复，因人而异。因为每个人的情况不一样，有些人身体底子好，伤精史较短，这样出现症状了，尤其是在30岁之前，通过戒色养生是可以恢复的，不过自身要多学习戒色文章，通过学习来提升觉悟和定力。而有些人身体底子不好，伤精史较长，那么恢复起来就比较慢，需要靠自身的努力，学习戒色文章和养生文章，平日多做善事，无私地帮助别人，这样恢复得较快。

我们可能之前有症状，年轻的时候出症状不一定是坏事，因为现在出症状，我们通过学习戒色文章，戒色养生，行善积德，身体恢复得会比较快，而如果到了40岁以后出症状，那恢复就很难说了。

总结：身体恢复，在《七》中已详细说了。

《七》中大部分的善事为阴德，阴德就是做了帮助别人的善事，无需让别人知道。

可以理解为无私地帮助别人，不求回报。

戒色是养生的第一步，除了学习戒色文章，推荐学习养生文章。《戒为良药》中有养生知识，很多书籍中也有。

恢复是个系统工程，大家加油。

《十一：浅谈阴德与厚德载物》

读过《了凡四训》的朋友应该知道，通过行善积阴德，命运是可以改造的。而万经之首的《易经》里，有一句著名的话：“积善之家，必有余庆。积不善之家，必有余殃。” 这两句话里面的“必”字，也就是一定的意思，这是我们古圣先贤早在几千年前总结出的，看过《圣贤教育改变命运》视频的朋友，应该了解到，古圣先贤总结出的这些是“自然规律”。

举个例子：《弟子规》中总叙。

弟子规，圣人训。首孝悌，次谨信。泛爱众，而亲仁。有余力，则学文。

这里的“圣人训”，并不是作者清代李毓秀的杜撰，而是孔子的“遗训”。

孔子：孝悌为人之本也。

有一句话是这么说的：一个人对父母的态度就是他的人生。

做了善事，别人知道为阳善。做了善事，别人不知道为阴德。阳善能带来名誉，而老天是不喜欢这个“名”的。因此建议做善事，能利益别人的事，帮助别人的事，积阴德。为善不求回报。这与无私有联系。多积阴德，可以惠及子孙。留金钱给子孙，子孙未必能守。留书籍给子孙，子孙未必能读。因此，传子以金不如传子以“德”。而且，积阴德做善事，是可以积累福报的。如果做善事时，能做到“三轮体空”，为宜。三轮体空与无私奉献的意思有一定联系。

三轮体空：施人，施物，受施者。不存于心。

小结：

恢复身体，建议常放生，行善积阴德。孝顺父母，常放生，按照《七》中的善事做，广积阴德。贵在恒久力行。做善事纯粹地帮助别人，无私为宜。

《十二：关于控遗》

关于控制遗精，推荐睡眠吉祥卧。

具体可以自行搜索图片，并模仿。

刚开始可能会不适应，或者身体不舒服，但是慢慢就会好的。万事开头难

吉祥卧的好处较多，如：利于睡眠，通经络，对五脏六腑都是有好处的。

关于控遗的其他方法，如飞翔老师版的固肾功，做这个对加固精关比较好。

在《戒为良药》第3季专门有讲到。

《十三：关于阳气与破戒》

在每天的上午，为大自然阳气生发的阶段，此时适度运动的话，对身体是比较好的。到了上午11点，此时为一阴生。11点—1点。 这个时间段，可以适当地根据自己的情况，睡个子午觉。睡眠时间不宜超过20分钟。到了晚上9点，此时肾经最弱，脚凉的朋友，在此时泡脚效果比较好。泡脚的水温不宜超过42度，泡脚的时间不宜超过20分钟。到了晚上的十一点，阴气盛极而衰，此时为子时一阳生，阳气刚刚开始生发，如果在此时破戒，必然犯了忌讳，在阳气刚刚生发时破戒，对身体的损伤是比较大的。而人体的阳气与大自然的阳气是密切相关的，毕竟我们人类属于大自然的一部分。可以通过在晚上观察月亮，来认识阳气的变化，月亮越接近满月，人体内的阳气相对比较旺盛。而满月之后出现的“狼牙月”，或者上弦月，下弦月，月亮的月牙较小，阳气相对比较微弱。若在这些天破戒的话，对身体的伤害是比较大的。

《十四：关于断YY》

YY是我们戒者总也绕不开的话题，因为YY属于暗漏，很多朋友打过格斗游戏，而YY就像是“磨精”。如何杜绝YY。首先，在吧里的精品贴，有很多戒色前辈总结了经验心得，每个人看待问题的角度是不同的，不过只要是适合我们戒者的，可以杜绝YY的，都可以适当学习。白骨观和不净观是一种，这个需要平日有意无意地修习。关于不净观，所谓的“女色”其实都只是一张皮，皮里面的很多东西都是臭秽不净的。我们凡夫易被薄皮所蒙。如果一个漂亮的女子，她的脸部被灼伤或者烧伤成为疤痕脸。那你还会喜欢这个女子么？思维邪淫的过患也是一种，大家都知道天道酬勤，而天道祸淫，其报甚速。觉之即无也是一种，邪念上来，一起便觉，一觉便空。观音圣号：南无观世音菩萨，每天可以重复几百遍。

如果你有佛缘，可以尝试楞严咒。

关于断念口诀：念起即断，念起不随。念起即觉，觉之即无。

如果念头起来了，那么最终的方向便是觉之即无。

什么时候断YY不用思考了，是自动化的操作，就有点火候了。

再谈一下独处，因为独处时，是容易放松警觉的，容易被心魔钻空子。

所以必须做好“慎独”，不欺暗室。

**50.戒色三年，观心断念是最重要的！**

作者：8400009525

时光易逝，我戒色已经三年了。写写三年欠荒唐的自己，真是往事不堪回首。戒色三年了，我也向大家谈谈我的心得，也算是积善行德了。

首先，身为一个戒色者，观心断念是最重要的。因为观心断念是戒色的核心部分，它直接关乎戒色的时间长短与戒色的效率。我一开始加入戒色吧的时候也是很想快速学会观心断念。可是，我那时看了不计其数的戒色文章，都没有学会观心断念。而且关于观心断念的文章一向很玄学。什么觉悟一到，自动断念。什么狂念口诀，心魔秒杀。我也挣扎了很久，（大概快一年）我才悟到什么是观心断念。

关于观心断念，在我看来观心断念是一个“发现”的过程，并没有新人头脑中的那么玄乎。

断念是“发现”邪念的过程。在我的戒色方法中，它串联了整幅戒色体系。接下来我写写我是怎么把“发现邪念”与戒色串联的。

首先，看戒色文章，很多新人、戒油子都不知道为什么要看戒色文章，每天就瞎看一下，既不做笔记又不按戒色文章上写的做下去，就是想大家叫我看戒色文章我就看呗。破戒了，就说手淫戒不了，就吐槽戒色，甚至污染戒色吧。其实看戒色文章很重要的一点是保持警惕。大家静下心，想一下，每次你破戒前，是不是存在一段时间，在这段时间里，你没看戒色文章，没做戒色笔记，最少最少是对戒色文章不重视，随便看看，看跟没看一个样。对不对？

其实，我们保持看戒色文章的习惯，是为了时时保持警惕，保持自己“发现”的技能不荒废，甚至学会更多的戒色盲点。很多戒色文章的观点都是重叠的，这也就是很多戒油子说看到文章就知道写什么的原因，因为戒色就那么几个点，魔考也就那么几个点，这几个点练通，戒色其实不难。那我们为什么要提倡：看戒色文章，甚至做戒色笔记，就是为了保持警惕，而且学我们破戒的盲点。

举个例子：每天认认真真看戒色文章十分钟，好好地做戒色笔记。让我们的头脑一直保持一种状态——我在戒色，我要去“发现”邪念，观心断念。在大脑里树立起高度的警惕心理，在行为上保持戒色的状态。在这种状态下戒色，你的观心断念的能力就一直保持着。

那什么是学习戒色盲点呢，那就是学习各种破戒的类型，知道什么会破戒什么不会破戒，比如：当你看到街上的低胸美女时，你知道自己应该避开吗？相信大部分都知道。可你在宣传戒色的时候，你多瞟了几眼，然后以宣传戒色为名，去重灾区，一直翻贴。一边说戒色，一边看帖子里的H漫。然后告诉自己：对，我这是在宣传戒色，我看H漫是为了保证宣传有效。这种念头的破戒，你会警惕吗？大概很难吧。这就是我们为什么要看人家破戒文章的原因，认识各种破戒类型，我们才能一直保持一种能够“发现”邪念的状态。再举个例子：我以前看到有人说谈恋爱会破戒，我就深深地怀疑，等到我跟女同学搞暧昧，然后破戒了，我才知道所言不虚。戒友们，如果你看戒色文章看腻了，这是正常的，但你仍然要看，甚至是逼自己去看，时时保持对邪念的“发现”的状态。

然后就是几种断念类型：

模式一：发现邪念--念佛号--佛号断淫--念佛或者念咒来转法。

模式二：发现邪念--告诉自己邪淫的危害--被危害吓醒--思维对治法

模式三：发现邪念--告诉自己--女色如红粉骷髅或亲人--白骨观，作亲想。

模式四--发现邪念--狂念断念口诀--口诀法

几种破戒类型总结：

模式一：没发现邪念-邪念上脑-破戒

模式二：发现邪念-但认可邪念-各种乱想-破戒

模式三：发现邪念-先爽一会-欲火焚身-破戒

模式四：对特定的场合不注意（如酒吧、夏天的街道上、看到女生衣物）没避开-破戒

如是种种，都是一个关键没做好。“发现”邪念没做好，或“发现”太晚，最终导致破戒。

接下来，一个重要的戒色点就是，戒色是生活，什么叫戒色是生活呢？举个飞翔老师经常用的例子：人的身体就是一颗大树，有好几把斧头同时在砍树，拿去邪淫这一把大斧头，剩下熬夜、饮食不节、打游戏、看动漫这几把小斧头，树还是会倒。这就是戒色不仅是戒色，戒色是改善自己的生活状态、生活方式，最终走向人生巅峰的道路。

当我们开始戒色，我们其实是选择了一条与堕落人不一样的道路。身为戒色人，你不可能一边戒色，一边当夜店之王。戒色是一种正能量的选择，它必须与正能量的东西联系在一起，比如：你开始拿起你以前嗤之以鼻的书本。你开始珍惜你可爱的女朋友，而不是把她当成玩具。你开始努力工作，和同事（同学）打好关系，而不是下班后，独自在家看H。戒色是你新生的开始，但那仅仅是开始，不是终结。

我再打个比方：同是一个精致的白瓷，一个往里面装垃圾，一个往里插花。最后装垃圾的那一个真的会变成垃圾桶，而插花的那一个就会变成艺术品。我们也一样，如果我们选择戒色，我们就要拒绝往自己头脑里倒垃圾。拒绝自己以前的垃圾生活。逐渐开始新生。所谓的戒色稳定期，在我看来，就是跟过去的自己彻底say no成功。

So，我强烈建议戒色新人们放下手里的手机，开始去运动，去看书，尝试去交朋友，当然不是女朋友。去开始一段新征程，要知道人生很大，生命中的美好远超那小小的屏幕。三年前，如果有阿拉丁神灯问我要什么，我会说：两个金刚不坏的肾，一打美女，一台配置顶级的电脑。而现在我会回答：帮助更多的人。说实话，很多戒色新人戒不好，是因为他们阅历太少，只知道色情会让自己爽，而不知道，当你成绩更好，当你被你女神刮目相看，当你孝敬父母，当你认识更多朋友，你会更爽。

回到戒色，当你真真正正地建立了一个新的自我时，你就会发现色情对你的诱惑力下降到微不足道的地步，而且每天是活在幸福的天堂里，而不是邪淫的地狱中。

最后，我再提醒几个负能量爆棚的东西，希望大家警惕

第一：伤感的流行音乐。删掉你手机里那些充满幽怨的歌曲。听太多你也会变得幽怨，我亲测，弄得我一点精神都没有。

第二：远离动漫，生活在三维世界里。动漫不是真实的，我们不能够活在幻想里。

第三：恶友。不知道你们有没有发现，戒色吧经常看到这样的帖子，室友看H，自己不小心看到然后破戒；同事叫去嫖娼，破戒了。韩愈说：立身成败，在于所染。一个良好的外部环境对你戒色前100天的帮助很大。

**51.戒色一年半，我考上了一所211**

作者：吾志于学

大家好，我是一名高三毕业生，在六年级同学来我家玩电脑的时候，我的家长不在家，于是同学带我看了些不干净的东西，我当时真的紧张得不敢看，但由于自身的自制力及习气的缘故，同学们回家后我一个人偷偷地顺着浏览历史开始了我的灰暗人生。

其实从小学开始，我本人的妄念就比较重，喜欢幻想自己长大后的事。在学会看黄之后，妄念变得更重了，而且特别喜欢玩游戏，还喜欢盯着游戏里的女角色去看，甚至在游戏初始设定就把自己设定成女性角色，有一点点恋物癖，可见当时我心理已经很不健康了。

我的初中阶段在现在看来就是被邪淫毁了，首先我的身体机能大幅度下降，稍微跑几百米就会出大汗，一个引体向上或是俯卧撑都做不了，我本身还比较好面子，碰到同学在锻炼，我就在一旁看着不去尝试。 其次，在邪淫的时间段，可以说是从小学到高二，我的学习成绩都提不上去，前面提到我比较好面子，加上家庭思想观念对学习成绩的重视，我学习非常努力，但永远就是个中等生，而且成绩还不稳定。我中考之后上了一个普通的学校。可能我的父母的为人处世为我积累了一些福报吧，我进入了我们学校的重点班。上了高中之后我的成绩也是灰溜溜不好不差。

再说说我和戒色吧，可以说遇到戒色吧是我这一生中最幸运的事了，在初二我就遇到了戒色吧，但我又相信了适度手淫无害论（唉，真的害人啊！）我只是单单地把频率降低了，在中考前最低，中考后我就不想说了，真是放飞自己啊，想想要是在那个年纪就能戒掉该多好啊…… 直到2016年十月一号，我向我在高中暗恋的一个女生表白，但她拒绝了，这成了我戒色的动力（真的要谢谢她，她是一个很优秀的女生，我被她拒绝很正常，因为我邪淫，邪淫的男生只会吸引邪淫的女生，这是真的！！）绝望的我开始戒色，我当时因为很伤心，又看了一部电影，我想这部电影的男主角肯定不邪淫，于是我立志成为像男主一样的男人，可能是我的发心比较勇猛（大忏悔心，大决心非常重要），我从当时戒到现在没有撸，但是注意是没有撸，偶尔也会有意淫，今年一月份因为某些原因，我重新回到了戒色吧，学习了系统的戒色知识，开始了真正的戒色直到今天。

一六年国庆在家破戒后，我发大心戒色，之后并没有yy，只是在一七年五一劳动节我趴在床上yy后，我下体很多透明液体，事后我的前列腺位置很胀痛，之前也有过但没有这么痛，然后很长一段时间我不敢yy了，再解释一下为什么是今年一月份开始系统戒色，是因为我和一个同学在学校附近租房子住，他在今年一月份因为一些原因要到别的学校学习，我一个人在出租房内住，害怕破戒我就抽时间到戒色吧里重修，听戒色录音，才认识到yy的危害不低于sy，和其他坏习惯对身体的危害。

再说说我戒色的感应，容貌上，在一六年十月一号戒色前，我对自己的容貌并不自信，而且没有女孩子追我，在戒色后到现在，学校有过很多女孩子追我，这个变化非常快，在我戒色两个月左右就开始了。 身体上，日常学习不会感觉到累了，但高中没怎么系统锻炼（楼主刚毕业）现在身体素质也一般。 脑力上，这个最明显了戒色后第一次期末考试我排在班级第11名，第二次排在班级第九名，后来的考试基本都在前十名，高考前的模拟考试基本在班级的第五名左右，我感觉变化主要产生在脑力和思维方式的变化，因为现在很多题都脱离课本了（我是文科生）题目和你的知识储备没多大关系，主要就是考查你的思维方式。

还有就是对我家庭的运势方面，去年在市里买了新房子，姐姐找到了新工作，妈妈的事业也有所发展，现在一家人一聚在一起就嘻嘻哈哈非常开心。

我今年高考，分数下来后全家人都很开心，也算是超常发挥了吧，刚刚报了省内的一所211，应该可以稳走的。

写了这么多是希望能增加大家的戒色信心，不要怀疑戒色，不要相信荒诞的sy无害论。我没有写戒色方法，我也还处在学习阶段，戒色吧里有很多精品贴，里面有很多戒色方法，大家可以去多多学习一下。强烈推荐喜马拉雅听书，里面有很多戒色录音，对戒色很有帮助，但要记得，戒色和学习一样，千万不要一遍过，要多复习多巩固，不然就是狗熊掰棒子，听多少都没用，只会留个印象，那样根本没有用！！！

希望大家不管怎样，一定不要放弃自己，就像马克思的发展观一样，前途是光明的，道路是曲折的，我们要以壮士断腕的决心去戒色，加油。

**52.漫漫戒色路———纪念本人戒色一周年**

作者：1539942love1

也就是去年的8月25号我进行了最后一次手淫，之后症状便蜂拥而来，失眠、乏力、腰痛、没精神、尿频、尿等待……太多了，想想就心酸。但也就在此时，我终于开始了我的人生复兴之路，走上了这条漫漫戒色路。

本人17岁，高考刚毕业。从14岁末开始，一直到16岁末。两年的青春大好年华被我荒废，无数的机会被我错过，也犯下了无数错误。不过庆幸的是，我现在终于可以从中解脱，来努力追求我人生的辉煌。

期间想戒过无数次，但始终跳不出这个怪圈。自从第一次手淫之后，我便陷入其中，不能自拔。每次弄完之后都后悔得不得了，但总是戒不掉。最多也只是戒了18天，就已经算我的极限了。唉，那时的我，面对欲望，我没有一丝的还手之力。不过幸亏频率从来都不高，所以也并没带来什么太严重的后果，但那些小毛病也是不能忽视的。

随着撸龄的增加，内心变得越来越敏感，总是开心不起来，做事犹豫不决，脱发也日益加重，痘痘走了一波又一波。人容易紧张，比较脆弱，不够强大。还有，我的睡眠感觉越来越难，成天要好久才能睡着，耳鸣也从来没有停过……高一高二这纵欲的两年，我感觉从来都没有真正的快乐，这段时间我是苦闷的，是悲哀的，生活充满了无奈与痛苦。回首起来，也总是非常后悔。

直至2013年8月25号，随着连续两次的手淫，症状全面爆发，我开始恐慌，开始担心。不久，迷茫的我踏上了戒色吧这片净土。从这里开始了我的逆袭之路，与病魔展开顽强的斗争。

戒色这一年，刚好是我高三冲刺的一年，疾病使本来就劳累的高三生活更加疲惫，我带着伤病撑过了这痛苦的一年，当我高考完回首往事时，真的非常欣慰，也非常感激那个曾经坚持不放弃的自己。

高考高出一本线九十多分，我觉得我真的无愧于自己了。我想这都得利于我的戒色之路。疾病虽然给我带来了痛苦，但也让我变得更加强大。

一直到现在，我的身体已经基本恢复正常了，虽然也不时会进入戒色反复期，但也已经达到了一个不错的水平了。生活越来越自信，长得越来越帅，不得不说，戒色真的给我带来了好多东西，我成熟了，我强大了。

**53.十五年地狱走，梦醒人间逍遥游**

本人从小学六年级至今共十五年，历经坎坷，果报不爽，有幸遇到戒色吧。一十五年地狱走，梦醒人间逍遥游。唯愿此心长清净，河岳日星正气留。从2016.11.11到2017.1.30本人戒色刚好80天整，一直想写点东西，但自己戒色天数未满百，因而没有动笔。还有一个原因就是自己的戒色感悟不深，羞于见诸贴吧。其实，本人以前在戒色吧曾经发过两个帖子，其一讲述了自己的部分经历，自己当时没有索得戒色的门径，再加上后来断续破戒，所以未能坚持。这次因在1.26读到某篇帖子有所共鸣，激发了本人发帖讲述罪责的想法，冀望吧友以我为戒。

小学时代

本人一直是个乖小孩，听话，自我记事起我就比较瘦弱，估计和先天有关，因为我的父亲就不甚强壮。可能是命里如此，我的父亲年轻的时候淫欲旺盛，时常口说淫语，而且在我面前也并不避讳。虽然我当时懵懂，但是在我心里种下了淫的种子。阴差阳错，有次我窥见了父母的房事，当时我还小，记得母亲把我狠狠地骂了一顿，我哭着下楼，奶奶问我发生了什么，我哭着说不出来。小学三年级前，我一直很平庸，在三年级下半学期才拿了人生的第一张奖状，后来就一发不可收拾，几乎年年都有。小学五年级的时候，淫魔就开始找上我了。那时父母时常不在家，有次心血来潮，我就趴着睡觉，当时有种莫名的舒服感，不知道怎么搞的就射了。谁知从此打开了潘多拉的魔盒。刚开始，自己感觉很新鲜，撸得比较频繁。有次，我突然发现自己轻轻一拉头发就有几根掉下来，摸眉毛也是，把我吓坏了。记得当时我哭着和妈妈说，她安慰我没事的。我当时并不相信，但是慢慢自己也忘了这件事。现在想来撸管的恶果当时已经显现了。更有个恶果一直留存至今，就是我的头发较普通人的发色偏黄，当时我还自嘲以后不要染发了，现在想来真是可笑。记得当时黄色的流毒已经蔓延至乡下，到处都有某种壮阳药的广告，上面有露骨的文字和裸露的画面。更有甚者，出现了色情日历，每页上都印有性感的比基尼女郎。我父亲也拿了一份这样的日历回来，真是命中注定的劫难。色情残害了多少欲求不满的父亲，同时也荼毒了多少无知的孩子。

初中时代

小学时的我聪明伶俐，后来我父亲出了点赞助费把我转入城里的初中。初一的时候，我的学习成绩非常好，记得有次数学测验全班只有两个90分以上，一个是我98分，还有一个比我低两分，剩下的全是60分左右或者以下。那时我有撸管的恶习，大概是每周一次的频率。好景不长，我慢慢发现学习越来越吃力，甚至有次数学不及格，其实那次考试的时候我就已经感觉完全不会做。记得当拿到那张卷子的时候，我看到老师在卷首满满地写了一段话，我非常伤心，惭愧与悔恨交织，我抑制不住地哭了。撸管很伤脑力，这已经是颠扑不破的真理。记得，有次居然在某报纸上看到手淫的危害，当时我隐约觉得有害，但就是控制不住。在此感谢这位无名的善人，因为他的善举在我心里种下了一颗种子，也许也在千千万万的和我一样迷失在撸管的少年心中种下了善根，真是功德无量。

大概是初二的时候，家里出现了一个大变故，我的父亲突然患上了神经官能症，也就是神经衰弱。记得，那天他痛苦万分，躺在床上嘴里不停地呓语，“我要死了，我要死了”，还让我不要为他哭泣。我当时蹲在地上感觉天都要塌了，拼命地想挤出眼泪但是却怎么也哭不出来。伯伯叔叔都过来看他安慰，让他不要担心，说是一切都会好的。其实他们并不懂神经症的痛苦，当然那时我也不懂。多年后，当我读到飞翔大哥的《戒为良药》的时候，才从其文字中窥见一斑。邪淫之人终将果报自受，可能源于祖上的荫蔽，父亲是个孝顺的人，还有个坚强的老婆——我的母亲，神经衰弱并没有彻底摧垮他。父亲随后被送至解放军102医院治疗，开始吃各种西药。在这期间，我的母亲独自一人扛起了整个家。当时农村依然存在迷信思想，认为这种病是被鬼怪招去了魂魄。记得多年前的某个夜晚，母亲带着我在田里一边烧着请来的纸钱、符咒，一边嘴里喊着我父亲的名字。君不见，邪淫毁身败德，更会累及家庭。当时，母亲工作很忙并没有时间去看望父亲，她就做了鱼汤让我带去医院。当时我还小，以至于多年后母亲提起这段往事时还略带愧疚地说，当时你一点点大去给你爸爸送吃的。现在想来，是否这鱼汤也给了父亲痊愈的希望？

再后来，父亲就出院了。他性情大变，从严肃变成了温和，甚至有点小孩子气，还有就是每天都要睡很多觉。记得母亲总是问他，昨天晚上睡着没有，然后父亲就说没有。因而父亲经常白天睡觉。虽然他神经症暂时恢复了，但依旧睡眠质量不好。当时我无法理解，因为我伤精不深，但天道祸淫，惩罚只是早到晚到，症状终会到来，在此按下不说。

高中时代

父母替我交了3w的择校费，我才有幸进入市第一中学就读。中学生涯平淡无奇，我一直默默无闻，与此同时，撸管之斧也在不停地砍斫我的生命之树，脑力仍在持续下降。记得当时每周都有数学测验，记忆里我好像没有及格过几次，真是惭愧。从小听话的我没有主见却有一颗上进之心。同宿舍的朋友喜欢挑灯做题，本来我不屑一顾，但随着我的成绩逐渐下降，我也开始晚上看书。记忆里，我老是坚持不到一会就睡着了，当时还挺苦恼，喝了咖啡都没有用。现在想来真是羡慕少年时的好睡眠，好的睡眠是多少人梦寐以求的，当年无知的我竟这样轻视。熬夜看书带来的恶果就是，上课没有精神老是犯困，所以老师讲的东西基本没有听懂。记得当时同桌经常在我犯困的时候点醒我，我在这真心感谢他，然而我还是不停地瞌睡。同桌当时和我一个宿舍，他也熬夜看书，但白天依旧很精神。撸管致使精神不佳，容易犯困，此言不虚。

高二，我亦步亦趋。这里，我要感谢我的语文老师丁老师，感谢她对我的照顾与鼓励，使我如愿地考到了4a，在这里祝她身体健康、事业顺利、阖家幸福。印象中高三就是写不完的作业和睡不够的觉。当时因为住校，在学校里我没有撸管，但每周回家我就控制不住了。当时我虽然大概知道撸管有害，但是并不知道具体危害是什么，所以并不能戒除。现在有时也羡慕吧里年轻的戒友们，你们能这么早就接触到戒色吧。还有就是高三的时候脾气也变得火爆，有几次和同学打架。当时我的一个好朋友直言不讳地说，就像两只狗在撕咬。可当时我还觉得解气，现在想来，邪淫之人连基本的是非观也没有。文昌帝君说，邪淫之人功名必被夺。果然，我的高考考得并不理想，仅仅高了一本线几分。后来为了能够上一所211高校不得不背井离乡，远走西部。暑假里家里买了电脑，连了网络，也正是在这个暑假我第一次接触了黄毒，属于我的噩梦悄然开始了。

大学时代

接触了黄源之后，邪淫的恶报就铺天盖地地席卷而来了。在学校因为是住的集体宿舍不方便撸管，我就跑到厕所去撸，并且还乐此不疲。频率虽不高，二三周一次，但那可是污秽腥臭之地，在这样的地方撸管，变本加厉地损害了我的自身福报。接触黄源后，我的内心变得越来越污秽不堪，甚至为了JJ的大小，听信了网上的方法撸而不射，最为伤身。所谓心动则精自走，自己在邪淫的道路上一路狂奔，从曾经的阳光少年变成了行尸走肉，终于恶报来了，我的脸上爆出了大量的青春痘，这也成了我一生的痛。暑假回家治疗，碰到了好医生配了中药，同时给我开了异维a酸，这是囊肿型痤疮的特效药，但是也有副作用。如果是痤疮不严重的病友不建议使用，但是建议那种很严重的、已经影响到自信了的病友使用。因为面子真的很重要，长期的痤疮致使面部的痤疮所在处血液不流通、长期充血，不仅会在脸上留下痘印，更会留下痘坑，严重影响自信。接上，那个男医生告诉我不要玩电脑和不要看电视，为了恢复，我那个暑假很少上网。因为看黄较少，所以痤疮差不多恢复了，但并未绝根，时不时还是会冒出来两颗。后来看了戒为良药才知道，撸管导致的痤疮是很难痊愈的，必须彻底地戒色，调整好内分泌。可惜当时不懂，邪淫之人如何能懂得世间真理呢！下士闻道，大笑之而已。

大学期间我也追过几个女生，但均未成功，后来也就作罢。

现在也回忆不起来是如何接触到戒色吧了，只记得应该是在2012年。当时大致了解撸管的危害，自己却并未重视，只怪自己福报浅没慧根。此后多少年还要在戒色与破戒、看黄与自省的荒流中挣扎。可幸的是，飞翔大哥的书籍在我心里种下了一颗种子。初次接触到戒色吧的时候自己很偏执，看着贴吧前辈的症状贴不以为意，甚至还暗中庆幸，自己并没有如此严重的症状，只是偶尔上贴吧逛逛。现在想来这属于强戒，但强戒必破。

再后来我就开始准备考研了，复习的日子平静而充实，唯一挥之不去的就是撸管的阴影。症状终于一个个都找上了我。先是时不时会耳鸣，那种轰隆、尖长的声音我至今都难以忘记，甚至感觉脑袋快要炸裂了。当时，我已经开始看《了凡四训》了，然而，知而不行，只是未知。我依然在强戒，后来不知怎么的，我睡觉时听到声音心脏会剧烈地跳动。慢慢地，我睡觉时对声音开始敏感。从小到大我都是倒头就睡，现在症状已经开始将我拖入痛苦的深渊了。

当人处于长期邪淫的状态，他逐渐会变得心理扭曲，表现在脸上就是猥琐，以前我会觉得别人猥琐，现在我也变成了“别人”。然后，意淫开始悄然出现在我的大脑。意淫多了，JJ就会流出前列腺液，虽然没有撸管，但是这样暗漏对身体伤害也非常大，我个人认为意淫危害更甚撸管。

研究生时代

当时我已经意识到自己身体不好了。于是在逛戒色吧的时候比较留意养生恢复的帖子，阴差阳错地听了《黄帝内经》的有声书，开始接触养生知识。那时候自己是真心想好好恢复了，把每一集都听了，还专门发个帖子传播给其他的朋友。我还买了南怀瑾老师所著的《易经杂说》，看了1/3左右，我又开始练童子功，写了人生中的第一个忏悔贴。奈何当时我还在强戒并没有什么有价值的感悟，贴子也随后石沉大海。现在想来自己当时是一心想入道来恢复身体。可自己并没有找到精气泄漏的阀门，仅仅开源而不节流对健康益处不大，身体依然每况愈下。终于症状再一次爆发了，这次折磨我的是失眠。用折磨这个词真是非常贴切，当时我深刻体会到了“症状即地狱”的含义，每天早早地躺下，可舍友还未睡觉，有的在玩游戏，有的在看电影，时不时发出的声音都会让我的心跳个不停。好不容易等他们上床了没动静了，可是我却怎么也睡不着。忘了有多少次我暗示自己“困了，要睡觉了”，忘了有多少次，自己躺得都感觉身体麻木了，忘了有多少次半夜我睁着干涩的眼睛，明明已经是凌晨2、3点了，而我却没有丝毫睡意。多少个清晨，我拖着疲惫的身躯，睁着满是血丝的眼睛，匆匆去上课。那段时间我试过了许多方法但都不能入睡。我每天都去操场跑步，希望用疲倦促进睡眠，我开始练养生功法，希望身体快速恢复。然而，事与愿违。在持续了将近两个月的失眠后痤疮再次爆发了。此后，我的皮肤再次变得很糟糕，而我也越来越羞于见人，这就是一个恶性循环，邪淫之人内心阴暗，很难走出这个“戒色，破戒，再戒色”的怪圈。

研一的暑假，我终于被症状折磨得受不了了，于是我又开始求助于戒色吧。这次我好好看了贴吧的戒色精华贴，认真地看了飞翔大哥的《戒为良药》。因为自己当时没有彻底戒色，再加上自己一个人住在家里，自己又破戒了。可能是自己的觉悟有所提高，撸管的频率下降了。记得有次戒色我突破了百天，但后来又看黄了，又陷入了破戒的怪圈，自己的觉悟始终没有质的飞跃。从那以后我就开始慢慢接触中国传统文化，看了论语、孟子、大学、中庸，开始听louwaishui老师的戒色录音。再后来，我自己搬出了宿舍，开始独居生活。然而，君子慎独，没有彻底戒色的我又如何抵挡得住心魔的诱惑？此时，我撸管的频率已经降至一月一次甚至更少，但是身体恢复却十分缓慢，因为意淫这个魔头我不能战胜，心动精自走，不知身体的精华暗漏了多少。

研二的暑假痤疮再次爆发。此时的我只好再次吃药，想来真是悔恨，感觉自己都快成了药罐子。不知道何时起，自己左腿的血脉开始感觉不畅，手摸上去感觉有些麻木。邪淫之人诸事不顺，猥琐之气充溢身体。果然，研三毕业论文选题时，老师给了我一个非常难的题目，我陷入了崩溃的边缘，那时感觉压力非常大，每天跟打仗一样，付出了很多时间和心血但是都没有很好的收获。同时自己还忙着找工作，感觉时间根本不够用。我记得研三那年春节，我只在家里呆了一周就赶回学校整毕业论文了。从那时起，我就想找在政府机关的工作了。因为想着不像设计院那么累，自己还有时间戒色养生，最理想的就是参加江苏选调生的考试了，那时有针对985高校毕业生的优惠政策。我记得我当时报名的城市只报了10个人，录取3个。当然结局你们也应该猜到了，我没有参加考试。因为我连准备的时间都没有，邪淫之人诸事不顺由此可见一斑。幸运的是，我还是顺利毕业了。然而我的戒色觉悟并没有达到毕业的标准。工作前的最后一个暑假，大致有一个月左右，我几乎在家中度过。那时的我因为痤疮而变得很不自信，但我此时已经坚信戒色能够改变人生。幸而父母经常在家，这个暑假我没有破戒。

工作生涯

我的工作是在沿海某个地级市的街道，住在单位提供的宿舍中。带着在家戒色保养的精气神我投入了新的工作环境。刚开始还行，但有次我连上了无线wifi后，心魔又开始怂恿我，我又妥协了。于是又开始看黄，然后又破戒了，反复多次，禽兽如我，竟然在单位的办公室看黄，现在想来当时真是无可救药了。刚刚保有的肾气又付诸东流了，可悲可叹可恨！邪淫的人自带一种令人不适的气场，况且我还身在机关单位，周边的同事都是精神饱满，我真是格格不入。现在想来真是猪狗不如。

可笑的是，我“身在山中”不自知，还认为一个985院校的硕士去街道工作屈才了，整天抱怨充满了负能量。现在想来真是可笑，这份工作于我这个邪淫之人已经是天赐的恩德了。工作之后，最初的周末我总是宅在宿舍，后来在朋友的带动下周末出去参加个集体活动。现在想来这个朋友应该算是我的贵人了，离开阴暗的宿舍，投入到阳光温暖的大家庭中，当时的我并不知道，我正一点一点地被拖出污秽的深渊。在一次浏览戒色贴的过程中，我忽然醒悟，我要改变我的作息。于是我每天晚上10:30前睡觉，早上7:00起床，洗漱后用电饭锅煮上粥，随后出去晨跑。至今我仍然记得那次晨光中的跑步，身心愉悦，好像久困牢笼的囚徒又一次见到重生的太阳，身边流动着上班的人们，一切都让我觉得熟悉又陌生。当我跑到跨河大桥的那一刻，我看到阳光洒在宽阔的水面上，翻腾的波浪像极了闪耀的金鳞。运河水面开阔，让我的心胸舒展开来。当时我就想，我终于从阴影里走出来了。从此我不再惧怕阳光，我要拥抱崭新的生活。

然而，飞翔大哥说得对，中断魔是很可怕的，你一中断，过去那种势头就不见了。我自认为戒色文章看多了，看疲了，于是时断时续地学习戒色文章。可我忘了我现在的戒色等级不够，根本受不了心魔boss的轻轻一击。事实也确实如此，在某次看黄之后，我又一次可耻地破戒了，在沉沦了一段时间之后，我又读到一个帖子，上面说用喜马拉雅听说搜索戒色录音，坚持每天听就能成功。我又一次踏上了戒色的征程，那是11.11光棍节，恰好我也是一只单身狗，这是多么讽刺。

从2016.11.11至今，我没有再看过黄，因为我知道看黄必破。我每天坚持听戒色录音，只要一有时间就听，中午休息的时候、晚上睡觉前。我每天上网帮助5个戒友，虽然大多是将我的戒色经验复制在新人的帖子上，但我不是为了刷经验，我只是想在戒色新人心里种下一颗戒色种子，告诉他们戒色的方法，希望他们别走我的戒色弯路。在2017.1.27当我进入贴吧的时候，我突然发现今日的贴吧热搜居然是我的名字，不知是不是巧合。当时我还挺害怕被人肉搜索的，现在我释然了。管他呢，我又不是做的什么伤天害理的事情，怕个锤子。

就用我经常复制粘贴的话给本文做个结尾吧：看戒为良药，看louwaishui文集；听刘有生善人的讲座，提高思想觉悟。千万不能看黄，看黄必破；千万不能强戒，强戒必破。开始尝试放生，感受重获新生的喜悦；开始减少肉食，体味蔬菜本真的味道；开始日日行善，触摸一以贯之的大道。从今天起做一个快乐的人，戒色、锻炼、养生、行善，找回被邪欲蒙蔽的自我，体验生活的本真与自在。

**54.彻底戒色570天，饮水思源，真心感谢戒色吧**

作者：虚泽

一直在戒色吧潜水，现在彻底戒色成功，真的真的非常感谢戒色吧，感谢各位前辈的文章，自己是从这里走出来的，现在戒色、健身、学习传统文化、研究易经佛学，这一切的一切都是从戒色吧里面找到的救赎。

现在也写点自己的经历，血淋淋的教训啊，饮水思源，也同各位戒友共同勉励，让更多的人知道色情的危害，希望能够帮到更多的人，少走弯路，戒色成功。

在最开始先把自己戒色的心得写给大家。

一、常到戒色吧逛逛，现在智能机也方便，随时都可以进戒色吧。没事就看看精品贴，看看别人的经历，别人撞得头破血流的教训，别人的戒色对比照，用以警醒自己。

二、学习传统文化，古人的大智慧，学习儒释道的精华。这一点也非常非常重要。最开始可以看看陈大惠老师、彭鑫教授的视频，讲得很好很有道理，在优酷上面搜索点击率靠前的那几个。书的话我推荐易经杂说、道德经、了凡四训，国粹精华中的精华。

三、戒色确实是一件非常难的事情，特别是前几个月，如果努力把前几个月扛过来，后面形成惯性，就比较轻松了。我在自己欲望来临的时候，就在心里对自己说：好色者贫贱一生，邪淫者诸事不顺。

把自己最喜欢的几句话送给大家：

1.百善孝为先，万恶淫为首。

2.色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用。

3.好色者贫贱一生，邪淫者诸事不顺。

4.天作孽，犹可违；自作孽，不可活。

5.人生没有如果，后悔顶个卵用，亡羊补牢，永远为时不晚。

6.欠下的债，我一点一点地还。失去的东西，我一定要亲手拿回来。

7.相由心生，境随心转。

8.败人二字，非傲即惰。

9.巴菲特那句，大概意思是：比我智商高的人多的是，但真正聪明的人是自律的人。

10.人法地，地法天，天法道，道法自然。

11.万法皆空，因果不空。

本人90年的，现在24岁，刚知道戒色吧的时候是2012年7月份，那时刚大学毕业，由于在家下黄片看了一天，然后一直撸但是不让自己射，弄了一天，直到晚上才让射出来。搞得自己筋疲力尽，第二天就开始肾痛，感觉好像有双手捏着肾一样，晚上被尿憋醒，这下真的把自己给吓到了，然后在网上搜索戒色，机缘之下，知道了戒色吧。在戒色吧看到那么多的文章之后，知道了SY的危害，然后开始有意识地戒色了，让自己慢慢恢复。那段时间强戒了两个月，真的是靠意志力苦苦支撑，太难戒了。两个月之后就破戒了，然后断断续续地撸了几次。直到2013年1月12号，换了个智能机经常逛戒色吧之后，彻底戒色。

我读小学的时候一直是班上前3名，然后六年级的时候转校，转校后是班上第一名。小的时候身体一直不好，很瘦，但是那个时候没有被色情危害，长得好乖，脑子也还是蛮好使的，加上自己用功，所以成绩一直还可以。

初中的时候转到了县城最好的初中，虽然才去的时候成绩不怎么样，但是自己特别努力特别用功，到了初三之后也稳定在班上七八名，年级五六十名。印象特别深的是英语，因为自己是读的乡小那种，所以英语啥的几乎可以叫没接触，所以基础很差，但是他们县城里面的从四年级就开始学英语，所以自己比别人差很多。但是自己就是有股不服输的劲，那个时候知道自己跟别人的差距，特别用功，晚上睡觉都是听着复读机放英语睡着的，到了后来，英语成功在班上列进前五。那个时候深得老师的喜爱。

一直到初三的时候，成绩一直都是在进步。初三上学期期末的时候进行了一个全县城的统考，然后初三下学期的时候，学校就宣布，统考成绩全县前300名的可以不用参加中考，直接保送本校高中（这是学校为了留住优秀生源出的政策，其实我们高中不怎么样，但也算是全县最好的高中）。自己统考成绩还不错，就被保送高中了，没有参加中考，也正是初三下学期，我生命中的恶梦来临了。

其实自己初二的时候就开始看黄色网站，经常上课意淫，但是那个时候还没有手淫，所以对自己影响还不是特别大。直到初三下学期的时候，因为保送了高中，一天没啥压力，在一次洗澡的时候，经常听同学讲哪个哪个打飞机啥的，自己就想试一下，正是那一次开始，自己一步一步走向了深渊。

先说下自己SY之前的大概情况吧，方便后面对比。由于是从农村到县城里面上学，家里比较穷，穿得也差，所以性格还是有点自卑的。然后自己吃也很节约，所以很瘦，只有脸还看得过去，身体反正也很差，上个初中感冒几乎没怎么断过。性格的话，由于家里我老爸是传统的棍棒教育，我很怕他，所以逐渐养成了自卑内向的性格，还有点小强迫症。不过自己从小做事就很执着，有股狠劲，那个时候经常对自己说一句话：别人能做到的事情，我也能！

放暑假之后，自己在家里也经常SY，睡了午觉之后，晚上睡觉之前。那个时候才接触SY，欲望真的是太大了，完全欲罢不能，就这样浸淫在里面。过了一段时间之后，自己好歹还是有点自制力，把频率降了下来。

到了高一的时候，晚上熄灯之后，自己就躺在床上捂好被子SY，两三天一次。高一上学期的时候对自己影响都还不是特别大，记得那个时候期中考试，我考了全年级第11名，我永远都记得这个数字，最辉煌的时候，却在后来再也没有达到过。那个时候性格算是开朗，喜欢做怪让别人注意自己。经常跟后桌的三个女生聊得嘻嘻哈哈的，被班主任逮到过几次。

高一下学期的时候，果报开始来临了。体质本来就差，再加上SY，经常感冒，印象最深的是有一次感冒持续了一个月一直没有好，后来引发中耳炎，好痛苦，痛得晚上睡不着觉，吃了好久的药才好，然后就是偶尔中午睡不着午觉了，或者要在桌上趴很久才能睡着，以前都是一趴在桌上就睡着了，这个事情到了高三的时候把我折磨得特别惨。青春痘在这个时候也开始疯长了，这个也折磨人，不晓得吃了多少药了，再就是社恐自卑，不敢跟女生讲话了，感觉跟女生讲话有点尴尬了，不晓得谈什么。开始有点尿等待了，特别是在公共厕所人多的时候，这个是后来把我折磨得最惨的。成绩呈直线下降了，高一下学期的时候已经排到全年级300多名了，从年级11名到300多名，对自己来说是个莫大的耻辱，当时却又找不到原因，只认为自己还不够用功，然后更努力地学习，可是成绩就是提不上去。

高二是我沦陷到深渊的一个过渡区，已经开始有点生不如死的感觉了。中午彻底睡不着午觉了，一到睡午觉就恐慌，翻来覆去就是睡不着，越是想着这个事就越是睡不着。本来晚上就睡得晚，上午打瞌睡，这下中午睡不着，下午也没精神了，上课就是浑浑噩噩地让自己苦苦支撑，那个时候真的是用意志力苦苦扛着，更加努力地学习，成绩一直在一两百名徘徊。尿羞症状越来越明显了，后来发展到只要旁边有人自己就尿不出来，堂堂男子汉，却连人拥有的最基本的排泄功能都被自己毁了……下课后经常一个人猛冲到厕所，争取在没人来的时候尿尿，要不就是等快要上课的时候厕所没啥人了再去尿尿。如果实在没法遇到旁边确实人多，就假装上大号，蹲下来尿，等人都走了再起来，真是耻辱啊！奇耻大辱，真是自作孽不可活！人开始有点抑郁症倾向了，整天都是闷闷不乐的，不是忧这就是担心那，连别人叫自己一声，心里都要咯噔恐慌一下。

高三一年是我到目前为止这辈子过得最痛苦的一年，现在想着都心痛，我不晓得自己是怎样扛过来的，整整一年啊，生不如死。那个时候已经被折磨得开始有自杀倾向了，好几次都想过自杀，但是没有勇气去尝试，那时经常就在想：如果有一个按扭可以选择，让自己结束生命，那我一定会毫不犹豫地按下去。晚上睡不好，那一年中午没睡着过午觉，整天都是无精打采，浑浑噩噩。尿羞更严重了，再发展到心因性尿频，就是平时没啥，一到考试和坐车自己就会强迫想着要是等下尿多怎么办，然后怕啥来啥，就真的尿多，考试不能够专心做题，影响可想而知，晚上睡觉前也是，总是感觉有尿意，跑到厕所一尿，却又只有一丁点，总是要持续三四次，始终克服不了自己的心理。那个时候还被自己搞出个新病，胆碱能性荨麻疹，就是一发热一紧张兴奋，全身就出现小红点，像针在扎一样，挠是没有用的，只有让自己平静下来，不紧张不兴奋了才能够消退。脑力、记忆力已经完全跟不上了，数学题越做越恐慌，好多题目都不会做。曾经初中引以为傲的英语也跟不上了，经常犯些低级错误。其实那个时候英语老师特别喜欢我，因为我初中通过三年的努力把英语底子打得很好，高一的时候她就说我英语基础很好，遇到比较难的抽问，别人答不上的时候她都是叫我起来回答，哎，可惜后来……自己深陷泥潭却不自知，然后还是拼命地努力，玩命地学，苦苦挣扎，成绩却还是没有起色，那种痛苦心酸……想起了大叔兰博基尼RCA的一句话：我就像是一个可怜的小孩，被屎啊尿啊给包围了，拼了命地往上爬，却挣扎不出来。这就是自己当时的状态，跟大叔当时的感受差不多。我当时就在想：我是作了什么孽，老天要这样对我，已经这么努力这么用功了，却用尿羞、心因性尿频、失眠来阻挡我，并且还是这么大的阻力。现在我才知道，这一切都是自作孽不可活，这些阻力都是自己感召来的，自己败在了自己手上，其实当时身体上还没有太大的毛病，只有虚胖，其它的则都是心理上的问题，这个解决起来真的太难了，精神上的折磨远比肉体上的折磨痛苦。

那个时候努力的程度，在之后再没有达到过。所以现在遇到困难的时候，我就经常对自己说：高三那段日子都扛过来了，还有什么过不去的，记得高二升高三那个暑假，自己把自己关在家里，不出门，天天做题，几乎没出去玩过，但是那该死的欲望自己还是控制不住，一边努力地学习积累，却一边又SY让脑力降低。因为自己家在农村比较远，所以初中高中都是住校，白天也就是正常地学习，晚上寝室熄灯之后再打着手电筒看下书、做下题，周末也不回家，就待在寝室做题。但是那个时候效率特别低，因为SY已经让自己静不下心，没有定力，虽然没有效率，但是还是自己强迫自己去看书做题。那个时候我以为自己那么努力那么拼命，成绩一定会扶摇直上了，但是最终结果出来却一次又一次地被打击，始终爬不上去，一直在200名徘徊，心中不甘却又挣脱不出。

现在回首那段日子，真的是悔不当初啊。自己最最重要的三年，最宝贵的青春年华，人生转折点的高考，却废在了自己手上，自己打败了自己，过得人不像人鬼不像鬼。我有的时候就在想，如果当初我没有SY，自己的智商虽然算不上高，但是也绝对不算低，再凭着自己那股拼命的劲，哪里用得着吃这么多冤枉的苦头，我的成绩，我的高考，我的建筑学，或许就是另一番景象了。后来我也告诉自己：人生没有如果，后悔顶个卵用，亡羊补牢，永远为时不晚！知道自己错了，那说明我们行走在正确的道路上，现在开始挽救，欠下的债，我一点一点地还。

自己下定决心要戒色了。然后在戒色吧找如何恢复身体，如何补肾虚，再百度视频怎样保养肾，做些什么运动。然后连着几天一直做飞翔老师教的固肾功，再转腰，做仰卧抬腿。连续这样做了三天之后，肾开始恢复了，不再痛了，晚上不再尿多了。

其实现在想想，这次伤害虽然给自己造成的伤害特别大，但是自己真心要感谢这次痛楚。正是由于这次痛得够深，才让自己幡然醒悟，才让自己知道必须要戒色了，才让自己在黑夜中找到了灯塔——戒色吧。

**附：戒色678天，命运发生质变，写点规律**

好不容易凑到这么顺又吉利的戒色天数，哈哈，不能浪费。玩笑话，其实写这个标题是为了吸引点人气，因为现在戒色吧发展壮大，马上突破百万大关了，当然这是真心高兴的事，帖子太多，写这个标题吸引点人气，嘿嘿。

当然我戒色678天是真实的，但是并不是为了炫耀什么，完全没那个意思，也不是天天数天数签到啥的，我是下了个生日管家APP，把我开始戒色那天2013年1月12日存的生日，取的名字“戒色”，然后那上面就有出生天数。这软件蛮不错的，给大家推荐下，把老爸老妈亲戚朋友的生日都存着，它到那时会提醒你，也好打电话祝福嘛，一份心意。

我写这个帖子也并不是什么说教啥的，真的完全完全没有那个意思，我站的高度和大家都是一样的，并不是在一个什么胜利者的角度，跟大家一样都是普通人，都是被邪淫害得很惨的人。我只是把自己觉得很重要的东西写出来，与大家交流、分享。能够看到这篇文章也算是缘分，当然，如果同时能够让你真正学到些东西，能够帮到一些人，那我更深感欣慰。另外在开篇这里我先提前剧透一下，我这篇帖子只有二个重点：一是飞翔大哥的《戒为良药》，二是大叔那个帖子。

废话不多说了，进入正题，在这个帖子中，我尽量把我认为最重要的东西、最精华的东西写在前面，并尽量精简，精简之后，关于戒色的，我就只说两个东西，只推荐两个东西，两个我认为最重要的。在进入正题之前，我还想啰嗦几句，确实没忍住，见谅。我是真的真的非常非常感谢戒色吧，感谢飞翔大哥，感谢吧零厚，感谢大叔，感谢各位吧主各位吧务，感谢各位前辈的戒色文章。真心谢谢你们，我的救赎。我现在戒色、健身、学习传统文化、写得出东西来，这一切的一切都是从戒色吧里面找到的救赎。我是从戒色吧走出来的，戒色吧算得上我后天的衣食父母。是戒色吧改变了我、帮助了我，饮水思源，所以我也回到这里，想帮到更多的人。是戒色吧成就了现在的我，如果没有戒色吧，我真的不晓得自己还在哪里沉沦，还在哪里苦苦挣扎，还在哪里感叹时运不济、命运不公。最后请再容许我说一声：谢谢，真心谢谢你们。

一、飞翔大哥的《戒为良药》。

前段时间把飞翔大哥的《戒为良药》1-60季认认真真看完了，看了好几天，其中前二十多季还看了两遍。原来经典的东西才是最精华的，就把这个《戒为良药》研究透彻，铁定戒色成功。里面包含的东西太多了，戒色、养生、感悟啥的。自己以前就只看了几季，然后断断续续地浏览了几季。太容易得到的东西，反而不晓得珍惜。推荐大家把《戒为良药》认认真真把每一季看一遍，我是弄成TXT放到手机里面当小说看的，真的比小说还精彩。

看完后很是感慨，因为SY，我真的失去了太多太多。

翻看以前十四五岁的照片，再对比SY时的照片，除了心痛和失落，真的不晓得说什么了。失去了太多太多，面相、高考、尿羞、自卑、身高、发质变卷。哎，只能一声叹息。一定不能再错下去了，记住这句真理：天道福善祸淫！

把《戒为良药》中的内容大概总结一下，当然还是推荐大家仔仔细细地去看一遍。

1、 多看戒色文章，不能靠毅力强戒，必须靠阅读提高觉悟。看文章的时候要做笔记，好的文章多看几遍。

2、 三分治，七分养。固肾功、站桩、吞津、树疗。

3、 断YY。YY的伤害也非常大，属于暗漏。记住口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

二、大叔（兰博基尼RCA）的那个帖子。

进戒色吧以来，我要感谢的第一位人物自然是飞翔大哥，救赎啊，把自己从色情的泥潭里面拉了出来，谢谢，拯救了太多的人，功德无量。第二位就是大叔兰博基尼RCA了，大叔的血泪经历、感悟，对自己震撼太大了。大家看大叔那个帖子的时候，一定要用心去看，仔仔细细去看，大叔的那个感悟太深了。大叔的帖子，是我看到的戒色血泪史中最最震撼的经历，没有之一，相当牛逼的一个人。人中龙凤，他的智商，他的悟性，他的口才，他的毅力，那股拼命的狠劲，绝对是佼佼者中的佼佼者。就是被色情害得太深太深了，但是即使在被色情折磨成那样的时候，都还有那样的智商悟性口才毅力，所以戒色后一定非常非常了不得。大叔，只要戒掉色情，绝对是个人物，你一定可以成功的，一定可以东山再起。

大叔对我的影响太大了，谢谢。他人生经历，被色情折磨得之惨，那才真的叫血泪。他的悟性口才写出来的东西，那才叫真正的感悟。我很多话都是从他那个帖子里面学来的，比如败人二字，非傲即惰，真正聪明的人是自律的人等等。他说他研究乔布斯、巴菲特、曾国藩，自己也有意识地去了解。最想提的是大叔那坚强的意志力，拼命的狠劲，真的是只能膜拜啊！

摘抄几句：“我只知道，一天24小时除了，坐着还是坐着，有时候3天都没脱衣服睡过觉，凌晨2点吐完了，流完泪，擦干眼泪，还是学。当时屁股，由于长期坐着，全是红点，很痒，我母亲总给我买爽身粉和39止痒膏。有篇英语周报阅读，我从晚上11点翻译到早上5点。当时我的努力，整个学年组都轰动了，实验班的老师和我们班主任说，咱们学年最努力的就是你们班的XXX（就是老叔我）。尤其肾主恐，你说老叔我，当时得多大的勇气和毅力。但是这一个月，这叫人过的日子么？我记得，物理成绩和班级第一并列。一个月下来，我病了，尿血了，依然是这样，凌晨两点准时吐，吐完了，眼泪止不住地流，然后就尿血了，全是血。写到这里，这么多年来我发现，聪明的重要性，学习好的不一定聪明，那是努力熟练。但是，今后这个社会，要的是聪明人。但是不否认，名校的 聪明人很多。什么人真正聪明，自律的人。当乔布斯知道自己得了肠癌，你们看看，他的自律，这段时间2005-2011，这段时间苹果增长得多快，乔布斯传我看了12遍，第一遍看了一个半月。把年少时的梦变成现实，哪怕付出血的代价也在所不惜。我就像是一个可怜的小孩，被屎啊尿啊给包围了，使劲地往上爬，却爬不出来。凡是非常之人必有其过人之处，你只要找到他的过人之处，再通过他过去的经历，身临其境的感受，你就和他一样，他能干的你就能干，由于能力经历不同，他干不了的你也能干，这就是最好的过人之处。没事，咱们一步步来，一定要活下去，就是含泪也一定要活下去。挨揍，别怕，打掉牙，别怕，咽下去。窝囊，没事，挺住。别人侮辱你，没事，忍住了。别人说你啥也不是，没事，不是还活着么！聪明地活，否则，怎么死的，你都不知道！坚持小事情，那就是最了不起的事情！因为我这一路走来，倍感艰辛，我也很羡慕别人努努力就成功了，而我前面非要有个淫魔，我总是想，别看你们现在成功了，这名校，那工作，这高薪，那官位，你前面要是有个淫魔你试试？要是你前面有个淫魔，纵然你是个治国安邦、平天下的料，在淫魔面前你也得趴！”就刚才摘抄几句，就看得泪光闪闪，太感动了。大叔，加油，你一定会成功的，你的梦想一定会实现，最后，真心谢谢你。

这两个东西，是我最最推崇的两个，是我认为最最重要、最最精华的两个。大家如果是真心想要戒色成功，一定一定要把这两个东西看完。如果实在看不进去，就逼自己一把，无论如何都把它看完。最多花你一周的时间，但是却有可能改变你的一生。（戒色不能靠毅力强戒，这也是飞翔大哥多次强调的，我最开始的时候靠毅力强戒，扛了80多天，这个过程真的太困难太痛苦了，欲望来的时候太可怕了，完全是靠意志力苦苦支撑。但是一通过阅读，大量的阅读提高悟性、觉悟，靠“悟”来戒色，这个就相当轻松简单了，这才是真正的方法、规律，一口气就六百多天了。）想要戒色成功，必须阅读，阅读是非常重要非常好的一个习惯，大家一定要努力培养。

阅读可以改变和影响人的观念，我举两个例子，犹太人为什么聪明，其中一个非常重要的因素就是阅读，全世界平均每年每人读书最多的民族是犹太人，为64本。英国政府安排在监狱服刑的人读英国的著名经典小说，结果很多犯人出狱之后努力进入大学，继续攻读英国文学。

我们可以从别人的经历别人的思考中学到很多东西，阅读是提升自我的最佳方式，阅读是最便宜但又最宝贵的投资。例如我们看精品贴，看别人的血泪史，飞翔大哥说过，其实精品贴中的血泪经历，就是前辈试错的一个过程，前辈扮演的就是一个试错的角色，告诉了你此路不通，让我们少走弯路。精品贴中的感悟、心得，则就像小说中的武功秘籍、打游戏的通关宝典、大自然的规律法则，我们靠自己去修炼，想变成绝世高手可能要自己慢慢摸索，辛辛苦苦努力付出十年，最终变成高手。但是现在给你一套真正的武功秘籍，你照着上面的感悟、前辈的指点，注意其中的要点、重点，再加上自己的努力付出，有可能一年的时间就能够在武林中会当凌绝顶，一览众山小。

你每天就花一个小时，或者再少一点，半个小时，拿出来阅读。就把上面推荐的两个东西认真看完，研究透彻。如果肯花这个心思，有这个认真劲，那铁定让你的戒色等级跃迁几个层次，戒色成功也八九不离十了。

把这两个东西看完之后，可以再浏览下戒色吧中的精品贴，其实当你东西看多了之后，会发现它们讲的都是一个东西，强调的东西都是相同的，正所谓大道同源。天下大道，殊途同归，一通则百通也。我反正就是从戒色吧走出来的，把戒色研究透彻，然后你会发现其它很多东西都是触类旁通的，万变不离其宗，很多事情的规律、方法都是相通的。比如我看《戒为良药》，发现其中的很多道理很多话都跟我所看过的书中是相同的，与我研究传统文化儒释道中的东西是差不多的，并且《戒为良药》中的内容包含了太多的东西，不只是戒色，还有养生、传统文化、儒释道、做人处世等等。（我觉得《戒为良药》是戒色吧中最精华的精华，是戒色吧的灵魂、最根本的东西。）

现在每天忙着看书，逛贴吧看帖子，研究王阳明、曾国藩、巴菲特，看乔布斯传，看青年文摘，研究投资，研究儒释道，写文章，写日记。你会发觉自己根本没时间去关注色情，色情对自己没半点吸引力，我有时间去看H片、去YY，还不如花这个时间多看点书，多懂点道理，这个对我的吸引力更大。觉得自己一天的时间根本不够用，午觉都舍不得睡，还哪里舍得浪费在色情上。现在觉得生命中还有那么多美好的事情（比如知识、事业、亲情、爱情），还有那么多更值得关注的事情，还有更多高档次高级的事情可以做，搞不懂自己以前怎么会天天沉溺在色情这样的低级欲望中。

说了这么多，都在提“阅读”这两个字的重要性。大家不要觉得这个是老生常谈的东西，没有意思，心里排斥，其实很多主流的东西并没有错。别人都在说它好，那一定有它好的原理，一定有它好的地方。你好歹也去尝试一下，体会一下，看是不是这么回事儿。比如飞翔大哥在《戒为良药》中不厌其烦地告诉我们，要戒色成功必须靠阅读提高觉悟，看到好的文章好的句子做下笔记，还有坚持写戒色日记。飞翔大哥提了那么多遍，不厌其烦、苦口婆心地告诉我们方法、规律，我们好说歹说得去试一下吧。比如写日记，我看既然飞翔大哥提了这么多遍，曾国藩也是通过写日记来反省、修身，那我想我也尝试一下嘛。从9月23号开始写的第一篇日记，慢慢坚持下来，发觉确实不错呐。把自己的思想、看了东西的心得、看文章的笔记、今天戒色怎么样、有没有YY、哪里做得不够好、应该怎样做、今天有些什么灵光一闪的东西，反正想写什么写什么。这是一个累积量变的过程，把自己当天做的事情当天的想法思路重新整理一遍，找到不足和缺点，以后加以改正，这就是一个变强的过程。这样的量变迟早会引发质变的。我现在回头去看才开始写的那几篇日记，明显感觉到自己现在比当时变强一些了，心境变好一些了。还有，有些灵光一闪的东西一定要把它记录下来，这就是直觉的强大体现，有的时候你会发觉灵光一闪的东西比冥思苦想的东西还重要得多。飞翔大哥在《戒为良药》中苦口婆心提到的那些恢复方法，也推荐大家去试试，去坚持下，比如固肾功、吞津、站桩、树疗。有些东西、有些方法确实是很神奇的，你得去尝试一下，也别枉费了飞翔大哥的一番心血嘛。并且说到底，飞翔大哥真的是为了大家好，他写那么多东西，答那么多疑，尝试那么多方法来告诉大家，不就是想让大家早日脱离色情泥潭么，也没为自己牟半点利益好处，还花那么多的时间精力。就冲着这份无私，你也得去尝试尝试吧，是不？

**55.从十年撸龄到戒色一年半！**

我因为看到长高吧的一位吧友宣传戒色吧，便随手点了进来。进入戒色吧，我惊呆了，竟然有那么多的兄弟跟我有一样毛病，sy，实在太意外了，当时人数是五十多万，我想这大多数都是十几岁的青少年，这是多么的可惜，祖国未来的花朵在刚发育的时候就被魔鬼掐掉了，而魔鬼就是sy，所以为了能帮助更多的兄弟戒掉sy，打败魔鬼，决定将自己的经历写出来，也分享下自己的戒色方法。

我跟很多吧友一样，都有着美好纯真的童年，打弹珠，玩纸牌，捉迷藏，荷塘游泳，都是我们经常玩的游戏，到处都是欢乐的笑声，无忧无虑，没有上班的压力，没有上学的紧凑，我们呼吸着自由的气息，相互打闹着。直到一次魔鬼向我招手，结束了以上的一切美好画面。

每天来一发似乎成了家常便饭，每次都是跑到厕所或者床上撸，所以撸者越来越猥琐都是有道理的，因为你干的事都是见不得光的事，内心又怎么可能光明呢?相貌自然失去阳光，变得猥琐。由于我先天体质差，所以很快症状就来找我了，其实症状就是魔鬼的眷属，它们是相互依存的，撸管就是症状的营养品，撸得越狠，症状成长得越快。首先我的记忆力下降了，注意力开始不集中，上课能集中五分钟都是很了不起啦，记个单词一节课都记不住，英语听写常常不及格，留堂也是常事。尿频、尿不尽、尿无力，相继来袭，小便一次几分钟都没尿完，用力拉一点，就出来一点，收缩回去，又可以尿一点，好像永远尿不尽。喝一杯水很快就想尿，或者早上喝了白粥，一堂课没完，就憋得受不了，有几次差点受不了，尿湿裤子。小便要很用力拉，才能出来，感觉尿道不通畅，比较费劲。另外还有一个过敏性鼻炎也找上我了，动不动就打喷嚏，哪怕有一点灰尘进入鼻孔，都瘙痒，流鼻涕。当时也很容易感冒，而且感冒一次，没有两个星期，别想好，抵抗力极差。哎，症状都来找上我了，而我还不知道清醒，经常怨天尤人，报怨老天爷为什么不公平，让我体弱多病，别人家都是阳光活泼，而我好像林黛玉那样多愁善感。都说肝肾同源，肾都虚了，肝也好不了哪里去，脾胃也自然差，我脾气也越来越差，动不动就跟父母吵架，也经常欺负弟弟，在此，我想向他们说声对不起。

上帝要你疯灭亡，必先要你疯狂。已经出现症状的我，并没有因此而改正，因为我压根就不知道是该死的sy导致的，也没有像现在的吧友幸运，能接触戒色吧，有前辈的经验指导。我继续沉沦，每到周末放假，我都会收看一些露骨的画面，为了捕捉到这个画面，经常看到凌晨一点钟。尽管老妈催我睡觉很多次了，尽管自己很困卷了，依然像猎人守猎物一样，耐心等候。看吧，sy的人心理多丑陋，为了满足淫欲，失去理智，欲望已经冲昏头脑，行尸走肉就是sy者的真实写照。幸运的是，我那时还有点底线，就是不去看黄片，其实有贼心没贼胆，怕被别人笑话。量变到质变，由于我继续撸管，新的症状又以迅雷不及掩耳之势向我袭来，杀我个措手不及。

一个五年级的小学生真的很难抵挡sy的快感，过几天心就痒痒的，不久就沦陷了，再次沦为魔鬼的奴隶。破戒后，空虚、悔恨的情绪充斥心灵。为了增加戒色决心，我走到庭院前，对天发了个毒誓，后来还是破了，所以啊，奉劝各位吧友不要在破戒后乱发誓，没用的，等你在欲望来时，依然能够保持决心，那才是真正牛掰。戒色期间，我发现自己会在半夜自动射精，这就是遗精吧，每次都是大半夜的，本来睡觉睡得好好的，突然会做一个黄梦，或者根本没梦而遗，一下子就醒过来了，严重影响睡眠资量，真的很恼火。之后我又查资料才知道这是遗精，但是人家是精满则溢，慢慢流出来的，而我的是肾虚引起的精关不紧射出来的，硬是把你的精华往外掏，这对一个五年级的孩子来说，是多么的残酷啊，眼睁睁看着骨髓脑髓一次次射出，我真心怕了，那天晚上，我哭了，我真的恐惧，我不知道我怎么会患上这个怪病，每天都萎靡不振，哈欠连连，宛如行尸走肉，痛苦不堪。

也就是那段时间起，我的心理也发生了很大变化，我觉得同学比我有钱心里就不舒服，于是我去盗窃他们的物品，发泄不满。我已经完完全全成为一个小偷，笔，书本都成为我的偷盗对象，看到他们丢失东西着急的样子，心里暗暗高兴。撸管连理智也丧失了，道德也严重滑坡，真对不起当时的同学们，如果有机会，真想当着他们的面说声对不起。也许恶报来了，我的遗精越来越严重，两天遗一次，或者一个晚上射两次，我当时快崩溃了，我真心怕了，连sy都不敢了，自觉告诉自己这样是很伤身的，但是又无可奈何。

遗精成为我最头痛的毛病，因为我只要穿上厚裤子睡觉，或者盖被子睡觉，就特别容易射精 ，不但影响精神，而且还影响发育。因为肾主骨，肾虚了，骨髓就不好，骨头就得不到发育，直接导致身材矮小，所以吧友一定要重视手淫的危害，赶紧戒掉，不然到时候后悔莫及，像我现在22岁了，身高才一米六，而且骨骼细小，人家看到我都说我好像17 、8岁的小孩那样，没有成熟感。这使我非常自卑，本来自己就不帅，还来个矮小，而且缺乏阳刚之气，也从来不敢追女孩子，因为心里不自信，说话声音也不好听，很没中气的那种，估计也是拜撸管所赐，撸管直接把五脏六腑撸伤了，还能发出好听的声音吗？眼睛也越来越越无神，黑眼圈也冒出来了，配合深陷的眼窝，那简直是一抽大烟的。怪不得当2014年我在耳机厂打工时有工友尊称我“白粉仔”。我哭笑不得，心里有苦说不出。

前烈腺炎、早泄、社恐、恐视、多疑病、寻麻疹等症状相继来袭，这一年我19岁。在破戒前其实我都已经忘记了sy那种快感了，只是魔鬼趁我意淫趁虚而入，导致破戒。所以大家一定不要放松啊，一不小心就被心魔得逞，所以不管你戒多久，心理防线一定不能松懈。初三期末，我接触到网络，因为考完中考后，就到网吧放松，没想到又一次被魔鬼诱惑。电脑其实就是一把双刃刀，你用它学习你就会得益，用它看黄就注定堕落。我选择了后者，结果是当晚通宵加久坐看黄，直接射，根本不用手，看黄那种刺激足以让我射两次，说明我因为遗精，已经很虚了，这是滑精，比半夜遗精还严重。从此以后，我又堕落，经常去找黄色看，sy又开始了，原来魔鬼从来没离开过我，它一直在等待机会，等我松懈，就趁虚而入，把我打败。

多年的心理防线彻底瓦解，我疯狂地浏览着黄片，任由黄毒不断灌入大脑，以至失去本来残留的那点理智。都说相由心生，真是一点没错，邪淫最重的那段时间，我的相貌是最糟糕的，记得当时跟同学照了一张相，看到照片上的自己吓了一跳，严重黑眼圈，脸色灰暗，脸是皮包骨的那种，眼睛一点神气也没有，而且左眼比右眼小。“天啊，我怎么会变成这个鸟样”我心里问自己。但却没任何人回答。这时候，症状也越来越越严重，不管在哪里我总是感觉有人在盯着自己，其实啥都没有，晚上走在路上，只要有一点点声音，自己都会被吓一跳。甚至我自己在洗澡房洗个澡，只要闭上眼睛冲水就觉得有人来杀我，然后立刻睁开眼，啥都没有，都是肾虚导致的疑心病。还有我还得了两个怪病，那就是每当到冬天，只要我一激动或者紧张，那么我整个头和上身都会有上千个蚂蚁咬的感觉，特别痒，有一个个红点出来，痛苦不堪，后来才知道这是撸管过度导致的寻麻疹。还有也是在冬天，只要到了闷热的地方，比如在教室里，不用几分钟，耳朵会发烧，变得又红又热，这十分让人尴尬，特别是在喜欢的女孩面前。这也是我在高一时退学最主要的原因，因为当时我喜欢的女生就坐在我后面，每次耳朵发烧，她都在后面指指点点的，她十分好奇我耳朵为啥会变热。此刻的我，如果看到一个洞，那么我会毫不犹豫地钻下去的，打那以后，我经常找理由不去教室，因为我怕自己耳朵会发烧被同学看见，而嘲笑我，真的很怕，那种怕是比死都还要严重，因为那么多同学中就只有我有这毛病，觉得很奇葩。这段时间前列腺也有很大问题，一节课40分钟，要上厕所三四次，后来自己实在不好意思报告老师去上厕所，干脆直接尿在裤子上，然后才能减轻膀胱的压力，这一年，我读高一，天大的笑话发生在我身上，吧友们，你们一定要戒除啊，不然后悔莫及啊！

sy让我再一次沦为行尸走肉，每天做事都没精打采，走路永远比别人慢半拍，双腿好像灌了铅一样，走路拖拖拉拉的，感觉很重。大脑空虚异常，剩下的只有意淫和不堪如目的黄色画面，心理和生理上的伤害让我患上了社恐和抑郁。无论做任何事，我几乎都提不上信心和兴趣，昔日科学家的梦想早已被我抛弃，永远都抬不起头似的，连跟人说话都失去信心，跟别人对视的勇气都丧失了，因为那时的我根本不是人了，而是彻头彻尾的邪淫鬼。说话思维逻辑混乱，根本不能跟别人正常沟通。“我还要这样下去吗?我还要被别人继续看不起吗?难道我天生就是个垃圾，就是行尸走肉，为什么别人能够成功，而我只能躲在黑暗的角落里羡慕别人？难道我非要被魔鬼推到万丈深渊里我才来醒悟吗? ”想到这些，我早已泪流满面，因为sy我失去太多太多了，我已经痛苦够了，真心怕了，所以我决定改变自己，戒除sy，做回一个阳光开朗的大丈夫。

戒色首先从断黄开始，因为自己就是因为看了黄才导致破戒的，所以我决定以后少去网吧，只要是黄色一律不看。刚开始下了决心，感觉就是好，但是一到了网吧看到成人片这个文件夹，又想打开看看到底有没有新片，在不知不觉间就打开了。尽管心理挺抵触的，但是大脑里好像有魔鬼在怂恿你。其实就是自己的心瘾在作怪，想看黄说明你还是想撸管，看黄就是导火索，最后结果可想而知。像很多吧友一样，第一次戒没能挡住诱惑，我分析了破戒原因，其实就是因为跑去网吧导致的，于是我干脆不去网吧了，有空就去看看好的书籍，培养好的兴趣爱好，慢慢清洗大脑中的黄毒。

戒色第二步，一定要断意淫。我发现自己虽然远离了黄源，但是脑海里经常翻滚着以前看过的黄片内容，而且越想越起劲，弄得自己欲火烧身，导致把持不住直接破戒。大脑是身体的总司令，人的一切行为举止都是经过大脑发出指令后才行动的。sy也是，只要淫念一起，你就会联想到sy，所以你在念头起的时候，立刻醒悟，大喝一声破。然后立刻去干别的事，不要再继续想下去，转移注意力。应该到人多的地方，也可以跟朋友聊天，可以骑自行车到公路上散心。也可以到草地上，树木下，闭上眼睛听听歌，最好是轻音乐或者佛教音乐，因为这些音乐听了让人心静，而不像流行音乐那样，刺激人，让心里浮躁。

戒色第三步，树立大志，设立理想，追求美好的生活。大家要知道自己以后成为一个什么样的人，要走一条什么样的路，这都要靠自己确立的。你如果想成为一个垃圾，那你必然会一直撸下去，直到灰飞烟灭。如果你想改正并且成为一个充满正能量的英雄，那么你必定会感召到正能量的人和事，并且慢慢就真的实现了。

戒色第四步，行善积德。这也是很多前辈所提倡的，我用自己的亲身经历来告诉大家，行善的确对戒色有帮助，而且身体恢复得也比较快，当时我进入吧里，看到很多精品贴里写到行善，也就是多帮别人戒色，到百度知道回答问题，劝人戒，鼓励别人戒，宣传戒色吧，对戒除sy和恢复身体有极大作用，一下子我就信了，并且去做了。每天我都到吧里学习经验，帮助那些吧友树立戒色信心，鼓励他们戒，并分享经验，帮助他们戒，同时也经常宣传戒吧，让更多人知道手淫的危害。果然，在第二个月，我遗精次数少了三次，直到现在这个月遗精一次，实在太震撼了，内心激动得不行，十年，十年啦，顽固性遗精终于开始好转，自己的努力没有白费，行善真的可以恢复，大家一定要努力行善啊，不要怀疑，没有改善，是因为自己努力没够。我身体精气神正在逐渐恢复，都说久遗伤八脉，我都遗精十年了，这样都能恢复，你们那些几年的，或者啥失眠、阳痿、早泄啊，都可以恢复的，前提是你发愿帮助更多人脱离sy。我已经发愿帮助至少一千人戒除邪淫，因为自己是过来人，不想更多兄弟走我的老路，不想你们继续堕落痛苦下去，所以现身说法，记住一定要努力行善啊！

到今天七月28号为止，我戒色已经有一年半了，但是之前来戒色吧前意淫还没有完全断，所以身体恢复没那么明显。来到戒吧后，恍然大悟，于是每天签到断意淫，外加行善积德。来说说我这段时间的变化，精液果冻状好像没有了，十年顽固性遗精已经恢复，精神也好多了，从以前每天哈欠连连，到现在工作11小时都不疲惫。我是红木家具学徒的，都是站着上班，需要不停地动，运动量那是相当大，可是我却可以顺利工作下去，呵呵，戒色真的很美好。还有我脸色也变好了，不再灰暗，眼睛有神多了，没有一眼大一眼小的情况了，黑眼圈减轻了但是还有。说话声音比以前大，有力多了，不再失眠，一躺下就睡着了，不再社恐，可以跟别人正常交流了，脑袋不再昏沉沉了，灵活了，不再抑郁，内心经常充满信心，感觉生活挺美好的，身边的朋友都是积极向上的，不是狐朋狗友，运气也变好了，今天早上还捡到250元呢，不过果断还人了，不义之财不能贪。脾气也好多了，有时候别人气我，我都能忍住，并宽容他。肠胃消化功能也变好，大便能成形，通常几分钟就能完事，十分通畅，这跟我吃素有很大关系，以前都是大鱼大肉，现在清淡饮食才是硬道理。皮肤好了很多，痘痘几乎绝迹了，但是跟别人比，还差得远呢。鼻炎也改善了很多，抵抗力明显提高，小腿长粗了。暂时是这么多，我知道这仅仅是个开始，继续努力吧。

**56.戒色之后的逆袭之路—-从一本边缘到985大学**

作者：戒色醒静者

在此，我先感谢飞翔大哥以及激励我勇敢前行的戒友们。

前言：大家好！今年的高考成绩已经出榜，很荣幸我考出了600多分的成绩，加之填报志愿好，我才顺利地被一所985高校录取。这里我要提一下，我不是补习生，标题上的“一本边缘”是说刚入学时（高一），按中考成绩排名，我在学校的名次和历年来我校考入一本的人数接近。也就是说，如果我在学校的排名一直不变的话，到高考时，我只能刚刚摸到一本线的门槛。但我现在已经逆袭，在高考中证明了自己，为将来打下了一个良好的基础，逐渐摆脱了原来肮脏不堪的自己，一步一步重塑一个新的人生！

在这里，我简单介绍一下我的经历。我是从初二时不小心染上sy的恶习，接着就是痛苦的三年炼狱生活，直到高二时，我才初窥戒色吧，开始踏上戒色的路途。就如飞翔哥所说的一样，戒色之路并不是一帆风顺的，在最开始的不到一年时间里，我破戒5次，以失败告终。如今我已成功戒色400多天，实事求是地说，戒色让我有了翻天覆地的变化。至今，我仍能清楚地回忆起刚见戒色吧时那种相见恨晚的情感，刚开始时那种如饥似渴的学习激情。我现在不能想象，或者说不敢想象如果没有遇到戒色吧，我现在会怎样，将来会如何。所以，有幸踏进戒色吧大门的戒友们，应该好好把握它，勤于学，修于心，笃于行。在此我祝福大家都能够早日恢复健康，学业与日俱进，事业蒸蒸日上，家庭和睦美满。希望我们大家互帮互助，在戒色之路上走得更好！

本文将阐述以下两方面内容

1.天差地别的戒色前后生活

2.步步高升的成绩

【天差地别的戒色前后生活】

宛如地狱般的撸者日子

我现在回忆起那些撸时的日子，真是痛恨叹息，美好的青春年华多半废于此！自从我会sy后，少了同学情谊，乏了学习动力，每天在其邪乐之中苦苦不能自拔，身体、心理和学业上都受到极大的摧残，苦不堪言。因为在我的上一篇文章中我对身体、精神方面做了较为详细的描述，所以这里我就不多加说明，我用几点细节来反映sy对我学校生活方面的影响。

戒色前：

细节1.神情、行为、外貌猥琐不堪，不敢多和异性交流，甚至与异性同学见面时，也无法自然地打声招呼。在同学面前，我也经常是被起哄和嘲笑的对象，也被起了一些不好的外号。

细节2.在学校唱歌时段，我不敢出声，尤其是和女生做同桌时。

细节3.在课上时，主动举手回答问题对我来说是天大的困难，不是因为不知道怎么回答，而是因为害羞，准确地说是社恐，所以不敢主动起身回答。即使被提问了，我回答也十分紧张，脸颊发红，声音颤抖。

细节4.与同学一起外出吃饭时，我总加不上他们的话题，感到就像是我一个人坐在那吃饭，很尴尬。

细节5.身体极差，还爱挑食，不爱运动。体育课在别人眼里是让身心放松、愉悦的好时候，但却让我十分头疼。

戒色之后重回巅峰

戒色后的状况是越来越好的，恢复速度也与你的运动、养生、控遗、作息时间等密切相关。在戒色过程中，什么困难都可能遇到，所以在取得一点好成绩时，切忌心生骄傲。“道路是曲折的，前途是光明的！”在身体恢复的道路上，有时也会后退，但总体是前进的，不必担心。下面我就说说我的恢复情况。

身体上：这已不必多说，详细的我在之前的文章已说过。基本健康、体力和精力还犹有不足，但与之前相比，身体已大为好转。

心理上：之前的社恐已经大幅好转，接近痊愈。而且我发现社恐与YY频率有关，如果修心极好，YY出现的次数少，且能很快被控制，那么与人交往就不存在障碍。还有经常玩电脑游戏也可能加重社恐，我高三时曾没玩电脑游戏近半年，在那时我与人的交流多了起来，社交能力逐渐加强。我戒到现在，明显感到比以前自信、开朗，与人交流也恢复到了撸前的状况，光明愉悦、自信坦然。而且心中有一个奋进的声音，督促我勇往前行。在sy的时候，我会不由自主地避免参加一些聚餐、外出会友、学校班级活动等。但现在每次遇到这些活动时，我在思考之后认为对我有帮助后，都会积极向前地去参加，表现得也很自然，心中的怯懦伴随着戒色之后的磨砺也一点一点地退去，纯净美好的笑容再一次浮现在我的脸上。

学习上：高一时还没接触贵吧，脑力不行，记忆力很差，但那时我十分刻苦勤奋，所以成绩略有上升。到高二时接触到了戒色吧，我感觉是上天给了我一次改变命运的机会。我在吧里如饥似渴地学习着，脑力、记忆力逐渐好转，虽然高二我的学习勤奋程度不如高一，但成绩却突飞猛进。我记得网上有一句调侃的话，好像是这样说的“我多么希望每次成绩下来，想到自己平时的努力程度，都有一种不好意思的感觉。”调侃虽调侃，但我的确做到了，不怎么努力，成绩却蒸蒸日上。这里我不是鼓励大家不要刻苦学习，其实我也很后悔当时没好好学习，如果我再加一把劲的话，成绩可能会更好。到了高三，自己也努力了，但可能是因为大家意识到高三的重要性，都埋头苦干，所以那时我的成绩缓步上升，没有高二上升得快。总之，在高中阶段，绝大多数成绩下来的时候，我都会感到惊喜。虽然在高考的时候自己没有发挥到极致，有粗心做错的题，但总体来看，成绩相比往昔，已经有了质的飞跃。

【步步高升的成绩】

我是一名理科生，相信许多人的成绩比我还高，不过鉴于我成绩的飞速提升，我想说说我自己的一些对学习提升的经验和看法。

成绩的提升不是偶然的，如果想要在成绩上完成逆袭，变成学霸，那就需要一定的方法。以我这三年的经历和体会，我总结出一个公式：成绩逆袭=脑力提升+好的学习方法+勤奋。而且，我认为这三个因素的重要程度为：脑力提升＞好的学习方法＞勤奋。脑力提升对于我们来说主要是戒色、养生和锻炼。好的学习方法是要我们积极学会借鉴、尝试不同的学习方法和做题技巧，从中找到适合自己的学习之道。勤奋当然也必不可少，天道酬勤，勤能补拙，找对学习方法后，再勤奋刻苦，一定会事半功倍。下面我就说说自己戒色前后的学习状态和一些方法。

戒色前：

语文：总也不会一些答题技巧，书写也很差。

数学：在当时，数列我一直没弄清楚。

英语：我感觉影响最大的就是英语。那时我的英语一团糟，单词记不住，定从、名从等一系列语法也搞不懂，还有听力也很差，一直在15分左右徘徊。

物理：没有很好的抽象思维，在建模型、找研究对象时常常犯错误。

化学：影响最深的是化学方程式记不清，记不全，记不住。

生物：学不来有丝分裂和减数分裂，尤其是减数分裂，当时一点也不懂。

戒色后：

语文：书写变好了，有几次还被老师夸奖。还有就是，渐渐地找到一些答题方法，比如说诗歌题、阅读题回答时要分点，遇到某种题要从哪几方面回答等。

数学：戒色后，我补了几节数列课，加上自己做题研究，我很快就弄懂了简单、中等的数列题。

英语：这点我着重说一下，戒色后，我没有逃避英语，反而努力培养自己对英语的兴趣，让自己喜欢上英语。在自习课上，我花了更多的时间来做英语作业，仔细揣摩做题时应有的思路，遇到不会做的题时，我就会问同学和老师，弄清楚这题的答案要从哪里找，要怎么想。单词这一关，平时早上上自习前20分钟，是随意读书的时段，而我就趁这时背英语单词，有时候晚自习我也会拿出单词本来背单词，放假回家，我每天也会背点单词来巩固，到高三，我从头到尾复习了单词3遍，忘了又背，重复地背。语法这一关，因为脑力提升，高三一轮复习时，我认真听课，下来练习了一些题，很快就明白了。还有就是听力，平时多听那是肯定的，而且我觉得听听力时，可以一遍接一遍地听一段材料，直到听清楚每一句话，练习时，可以不看题目，只听，可以边听边记，不懂的再听，直到明白为止。听力材料也不只局限于学校发的听力书，还可以是BBC慢速英语、新概念英语等。通过这样做，我的英语成绩从班上的末尾上升到了前10%。

理综：我始终坚持“题在精不在多，要重质量”这个道理，高三之前，我会尽力，不惜时间地去做每一道理综题，除非是太难的题，不然我都会将它做出来。高三时，我会练习做题速度，做试卷时取舍有道，在遇到一些过于难的、麻烦的物理、化学题时，我就先空着，如果最后做完试卷还有时间，我就会回来看这些题。（数学也一样）

上述就是我的一些学习方法，如果大家遇到更好的学习方法，当然应该去学习、借鉴。总之，适合每个人的学习方法都需要自己去摸索。这里我顺便提一下我的高考经历，在高考的前一天，自己有些许紧张，睡眠质量没以往的好，在高考第一天时，午睡睡得也不是很好，到下午考数学时，前面的选择题和填空题很容易，可是到解答题时，我一连几个题都回答不来，当时有点急，十分失落，甚至在考试时，我就有了补习的想法，紧张就导致原本会做的题当时也不会做了，后来冷静下来，我又回来做了点题，挽救了一些分。晚上回家，打开手机，群里、空间里都是在吐槽数学题，看到他们诙谐的语言，我释然了许多，晚上睡觉也很好，第二天考试正常发挥。这里我想说一下，如果真遇到考试发挥失常，千万不要急，要冷静下来找补救措施，还有只要失分不是太多，考完之后好好研究志愿填报也是可以补救的。

总结：飞翔哥曾说过：戒色成功=觉悟高+警惕强。这句话说得非常对，我刚刚戒色时也看到了这个公式，但当时不懂其深意，戒了几十天，想着戒sy这么简单，加之身体有点恢复，就开始骄傲，渐渐把“警惕”二字扔到脑后，结果可想而知，破戒了。之后，虽然一直在学习，但整个人浑浑噩噩的，直到第5次破戒时，我才幡然醒悟，心想不能再如此，自己默默地反思了许久，然后重开一签到贴，痛下决心来戒色。期间，我不停地记录、反思、总结我的戒色经历，总体来说我度过了两个戒色危险期，一是破戒高峰期，从我下决心开始戒到第250天期间，有几次我都是站在破戒的边缘，但我心中坚定信念，想着无论遇到什么情况，都不破戒！随即念口诀，观心断念，还有转移注意力，把上升的欲望用冷水迅速浇灭。还有一个危险期是戒色厌倦期，就是不想学习文章，我感觉多多少少有点骄傲的成分在里面，随着戒色天数的增加，我们就会迎来这个时期，我现在也还没有完全脱离这个时期，但我养成了看文章的习惯，每周必看，飞翔经验必看，最新的精品贴至少浏览一遍，我就是这样做，用一定的频率去看文章来保持良好的戒色状态。

现在正值暑假时期，我们处在这个时期一定要做好规划，让暑假成为戒色的加速期，而不是破戒的危险期。好多戒友都说读书的时候容易戒，的确，我的感受也如此，放假的空闲时间多，一无聊邪念就可能上脑，所以我们一定要规划好暑假，减少独处的时间，让暑假变得有意义、有价值。我认为暑假计划至少要包括三部分：学习、锻炼、养生。学习可以是复习在校已学的知识，也可以是学习一门新技能，如运动、乐器、驾驶、计算机等等。锻炼，我首荐晨跑和快走，晨跑我的感触较深，每天早上伴着太阳升起就出去跑步，跑的时候心情很愉悦，既享受了身旁的美景，又锻炼了身体，何乐而不为？其他的锻炼方式也很好，因人而定，但要适量，过犹不及。养生也要注意，放假了也要养成好习惯，不要熬夜，不要暴饮暴食，不要久坐等等，做好养生功法，让身体在假期里得到更快的恢复。总之，我们应该学会制定计划并坚持完成，期间付出必要的努力，从而度过一个充实而有意义的假期。最后，我祝福各位戒友们，越戒越好，心想事成！

**附：戒撸233天，翻天覆地的变化！**

作者：戒色醒静者

前言：我是一名高三学生，再过100多天就要迈入高考的门槛。我从初二时不小心染上了sy的恶习，接着就是痛苦的3年炼狱生活，直到高二，戒色吧把我从无底深渊拉了出来。戒色之路也并不是一帆风顺的，在最开始的不到一年时间内，我破戒了5次，以失败告终。这是因为我的觉悟不够高，现如今我已成功戒到200多天，其中收获了不少经验，感悟了不少道理，最重要的是，戒色重塑了我的人生。

本文将阐述以下四个方面：

1.戒色后的恢复

2.戒色时应有的心态

3.关于遗精问题的几点心得

4.戒色过程中的体悟

【戒色后的恢复】

身体方面：在未戒色之前，脾虚、肾虚、骨骼细小、嘴边长痘痘、撸后JJ痛、尿羞症、尿黄、尿泡沫、头油、头屑多、手脚冰冷、严重鼻炎、腰疼、消化不良、弯腰时间长就疼、月牙只剩两个等等一系列问题。戒色这么多天以来，许多症状都已消失，剩下的也已减轻。

精神方面：在未戒色之前，精神萎靡不振、自卑、社恐、脾气暴躁。戒色后，这些症状几近痊愈，与人沟通交流也越来越自然。

学习方面：在未戒色之前，我的成绩在班上靠中下层。戒色后，记忆力增强，脑力增强，现成绩已在全校前5%，其中，我感觉戒色对英语成绩的影响最大。

戒色时，我恢复身体辅助了中药，中药对我身体的恢复是功不可没的，有条件的戒友也可尝试辅助中药来恢复身体。但最根本的还是养生，“七分养三分治”说的就是这个理。戒色的恢复情况是先快后慢的，但一直都会恢复，前半年的变化最明显，可以说是日新月异，此外，身体恢复的快慢与养生、遗精的频率有关。戒色后的恢复让我仿佛回到了未撸的时候，整个人轻松、自在，感受到了sy期间从未感受到的快乐，好像自己身边就弥散着愉悦、正能量的因子。无论做什么事都积极向前，力争出人头地，无论是与地位崇高的前辈，或是班上的女生，都可以进行亲和平易的交流，心中充满着斗志与希望，感觉到了青春的洒脱和美好。可是，在我sy期间，这些都是想都不敢想的。

【戒色时应有的心态】

曾国藩说：“败人二字，非傲即惰。”是的，一部分破戒的原因就是骄傲松懈，就拿我来说，刚开始戒色到40天左右、100天左右时都出现了破戒，原因就是骄傲，以为自己取得点成绩就了不得了，沾沾自喜，等待我的当然是重新戒色。在这里我要强调“警惕”和“觉悟”的重要性，飞翔哥曾说过：觉悟高+警惕强=戒色成功。觉悟要靠你源源不断坚持的学习得来的，最好固定一个学习频率，让学习不间断。警惕，则要靠你个人了，有时你思维放松，看了一眼不该看的图片，就惹得欲火焚身，导致破戒。我们必须时时警惕，因为我们不知道心魔什么时候会来，我见到一些老戒友，戒了200多天，甚至是400多天都有破戒的，实在是可惜啊！

苏洵《权书·心术》上道：“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬。”在筑建戒色大业的道路上，我们要学会“不看第二眼”的技法，之所以不看第二眼，是因为第一眼防不住，如果你已经知道那里有不该看的，那当然第一眼都不能看！在生活中，当我们遇到一些衣着暴露的女性，或是擦边的新闻、图片、视频等，我们一定不能看第二眼，目不斜视，堂堂正正，或闭眼，或低头，或关闭，总之，一定不能让淫欲生起。还要删除AV，移走或删除可能会出现擦边新闻、图片的软件、消息等，只有这样，我们才能更顺利地戒色。

【关于遗精问题的几点心得】

戒色后出现遗精的现象是正常的，只要一个月0~3次遗精就不必有太多担心，但是很多戒友在戒色过程中会出现频遗的现象，这对身体的恢复和戒色信心的建立是大为不利的。中医上讲“不泄为补”，所以控制好遗精频率是很有必要的。

1.食物

平时我们应多吃清淡食物，太辣、太油的食物都可能引起遗精，一些会引起欲望的食物应该不吃，如韭菜。睡前2小时内应不进食高热量、高糖、高油脂的食物。我们还应多吃一些补肾的食物，如：山药、黑豆、枸杞（适量）、核桃、栗子、芡实等等。黑芝麻也可补肾，但因为黑芝麻含高油脂，一些戒友吃了反而会引起遗精，所以黑芝麻不是所有戒友都可吃的，因人而异。

2.固肾功及吉祥卧

相信许多人都体验到了固肾功的魅力，但少部分戒友做了固肾功反而会遗，我曾经就是这样，做固肾功起身时，会有血充头顶的感觉，晚上就遗精。这个问题困扰了我很久，可喜的是，我现在找到了解决的方法，请戒友们注意：做固肾功的次数要适量，压腿时不要太快，但要找对拉紧感，如果有血冲头顶感觉的戒友，起身一定要慢，可花10~30秒起身，一直到没有不适感。如果睡前做会遗精的话，就换到早上做，次数减少。

吉祥卧也是很好的控遗方法，能坚持吉祥卧的最好，不能坚持的戒友也一定要右侧睡。怕晚上翻身，可在背后放一枕头，或背靠墙睡。现在是寒季，一些戒友可能会因被子盖得太厚导致遗精，这时应减少被子，还可穿上长袖衫，再减少被子的厚度。还有注意，被子接触皮肤的那层是绒的话，很容易导致遗精。

3.断YY

不怕念起，就怕觉迟。YY不仅可能导致遗精，还可能导致破戒。飞翔大哥说的断念口诀很好用，我们应该时常默诵它，“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。”做到一念起就默诵的境界。还有就是观心断念，念起时，闭上眼睛，向内看，向脑海里看，看念从何处生，一看便什么都没了。再配合我刚刚说的“不看第二眼”，有克制力，断YY的效果更明显。

除以上3点外，还要注意遗精后的几天，这几天因为体虚，很可能连续遗精，此时应做好固肾功法，控制好饮食。只要控制好遗精频率，身体的恢复就会很快，平时，我们每次遗精都应该做好记录，总结为什么会遗，然后下次避免。如果频遗严重的戒友也可找好的中医看看。希望大家都能顺利地打好控遗攻坚战！

【戒色过程中的体悟】

戒色之路并不是枯燥乏味的，而是快乐的、积极的、有希望的。在戒色吧里，你不仅可以戒掉sy，还可以收获一些珍贵的知识。下面我就简要说一下我在戒色过程中的体悟。

1.了解到修身的重要

王阳明《传习录》中说：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快脱洒，何等简易！”中国的传统文化里有一些是与现代社会格格不入的糟粕，但更多的是我们应该学习并继承的优良文化。只有把内在修好，才可能从外界获取东西。大家有兴趣可以看看郦波评说曾国藩家训的百家讲坛节目，节目生动有趣，对修身很有帮助。

2.做好事，做善事

多做善事，不仅内心快乐，有利于身体恢复，还能使身心充满正能量，改变命运。大家应该看看《了凡四训》，书店里一般都有。

3.养生知识

自从戒色以来，我学习了不少养生知识，不久坐，不熬夜是最基本的，还了解到了自己该吃什么，不该吃什么等等。最重要的是，通过中药调理身体，我体验到了中医的魅力。

总结：寒假到了，各位戒友要多出去走走，少在家玩电脑，看电视。适量运动不可少，最好的运动就是快走和慢跑。假期人们多闲，易破戒，这时修心、清心、静心显得尤为重要。马上就要过年了，希望各位戒友与父母、亲戚朋友们更加团结。我再次献上我的祝福：祝各位戒友阖家幸福，春节快乐！

下面是我写的诗歌

《戒色之路，几多希望》

当第一次摩擦不经意发生，

许多人开始跌入悬崖，

有人受尽折磨，

有人暗自泣泪，

撸管之路只能与地狱为邻，

我站在希望的田野上，

去追寻，

清醒的一方，

戒色在这向你招手，

天堂地狱，

一念之差，

戒色之路，

几多希望。

**57.18岁戒色八个多月共248天的经验分享**

到今天为止戒色八个多月共248天，今天把自己经验分享给大家。希望能帮助大家。今年我18岁，马上就要过19岁的生日了，算是19岁了，我的邪淫史已经记不得有多久了。

接触戒色已经快两年了。

症状：

1.阳痿，早泄

2.尿频，尿等待，尿不尽

3.腰酸背痛

4.身体不协调

5.前胸凹陷，去看医生，医生说是发育太快，而营养没跟上导致的，人体最宝贵的肾精被我消耗掉，自然跟不上了

6.自卑，不自信，轻微社恐（不敢去人多的地方，浑身不自然）

7.易怒，容易生气，发火，一点小事情都气得要死，经常因为小事和父母争吵

8.一遇热，一出汗，背部刺挠，痒得要命，还不能去摸，去抓，一抓浑身大片大片的红

9.骨瘦如柴，全身骨头架子，1.85左右的身高只有60公斤

10.记忆力极差，根本记不住东西，有些事做了没多久，就忘了，或者说不清楚什么时候做的，或者不确定

11.面黄枯瘦，皮肤暗淡，晦暗像没洗干净一样，其实很干净，是皮肤下面一层脏了，怎么也洗不干净

12.眼袋

13.脸上出油严重，一天洗很多次。头皮屑很多，有时候是大块状的，非常恶心

14.双眼无神，没有定力，眼睛容易干涩，出现红血丝

15.左右两边脸不对称，看起来怪怪的

16.双眼凹陷，太阳穴凹陷，颧骨突出

17.脸毛孔粗大，鼻子上有黑头

18.体臭，口臭，鼻子里面臭

19.耳鸣

20.晚上睡觉总容易出虚汗，经常多梦

21.怕鬼，害怕一个人走夜路，害怕一个人独处

22.强迫症状，反复看灯、煤气、门关了没。对自己做的事情不确定，反复在脑海回想、确定

23.洁癖，害怕脏地方，过于干净，给生活带来了很多的不方便

24.经常胡思乱想

25.不敢看见尖锐的东西

26.怀疑倾向，怀疑医生给我开错药，不相信医生，不敢用一切药物，害怕用了之后出现不良反应，除非迫不得已

27.敏感，多疑，烦躁

戒色养生恢复

1.背部出汗几乎不刺挠痒了，偶尔一两次

2.尿频，尿不净（恢复）

3.腰酸背痛（恢复）

4.脸上不出油了

5.耳鸣（恢复）

6.晚上睡觉不出虚汗了，做梦的次数也少了

7.反复看灯、看煤气、门能克制住，或者不看

......

以下是我戒色的三个阶段

戒色第一阶段:强戒，靠意志力戒色注定破戒，觉悟没有明显的提高、改变，注定破戒！

戒色第二阶段:学习戒色文章，认清危害，但是没有坚持学习戒色文章，就算学习了戒色文章，这个力度也远远不够，还是破戒。

戒色第三阶段：给自己制定一个功课表，每日按时功课，时时警惕，每日坚持下去，成功离你就不远了！

戒色五步走

戒色第一步：

首先要坚定戒色是不会错的，戒色对身体是有益无害的，要看清无害论和适度论的假面目，这是最基本的一点，一般来说肯戒色的都是身心出现了各种各样的问题，才来戒色，所以做到第一步问题不大，怕的就是你盲目地去戒色，不学习戒色文章提高觉悟。虽然知道手淫是有害的，但自己还是满脑子的错误思想，所以戒色要先端正思想，这类不学习盲目去戒色的戒友等遇到戒断反应的时候就惨了，当戒色戒到一定地步的时候，会遇到戒断反应，这时一些对戒色没信心、不坚定的人，会对戒色产生怀疑，是不是戒色不好，禁欲不好，对身体有害吧，一旦有了这一个念头，离破戒就不远了。

等到有欲望来临的时候，你会非常的纠结，戒色是不是有害，这样的话那我去看黄吧，撸管吧，那你就大错特错了。很多人不学习戒色文章，只是盲目去强戒，瞎戒，那么等待你的只有破戒，你必须要认识到戒色之后出现的种种问题，以及对治的方法。

像戒断反应，如果你不学习，不明白为什么会出现戒断反应，你就会对戒色失去信心，继续地堕落下去，颓废下去，这就是学习的重要性，写到这里我们要感谢那些戒色前辈，是前辈们为我们指明了一条道路，一条光明大路，一条通往幸福人生的道路。

注：出现戒断反应之后，只需坚持戒色，控制意淫，早睡早起，饮食规律，适量运动，注意休养，戒断反应会慢慢消失的。

（戒断反应表现具体可以看戒为良药第28季）

戒色第二步：

1.断除一切色情信息，一切引起你邪念的信息、图片、视频都要断除，记住只要引起你的意淫、邪念，统统要断掉！前期戒色特别注意在早晨刚睡醒，意识不清醒的时候、意志薄弱、过度劳累、心情不佳时，要禁止自己去摸手机，上网等。

前期戒色要避免独处，避免无聊，要给自己找事情做，这种时候是心魔进攻你的最佳时间，新人觉悟不够，无法抵御心魔的进攻，所以要避免这种情况，等提高到一定的觉悟，就不必害怕这些了，像我独处无聊的时候，心魔根本就没进攻过我。因为我无聊的时候我满脑子想着就是正能量的东西，要不然看看戒色文章、养生知识还有读读书，出去散散步、锻炼锻炼等，所以说戒色前期要大量地学习戒色文章、养生知识、正能量文章，当洗脑彻底的时候，你会像我一样根本不会去想那些龌龊的事情，因为你已经被善的力量洗脑了。

戒色其实就是改造思想，把脑海中恶的思想剔除干净，满脑子想的就是正能量，但这个过程很艰辛，需要你不断地坚持学习，坚持坚持再坚持，每个人的脑海中恶的思想不一样，改造思想的时间也不一样，但只要你不放弃，时时接触正能量的知识，迟早有一天会成功的，加油。

还有对于那些邪淫的朋友要远离他们，但并不是断了联系，因为他们也是受害者，但要保持适当的距离，不要受朋友的影响，可以适当地帮助朋友一把，具体看情况而定。能帮助一把就帮一把，实在帮不了，自己先好好戒色，等自己觉悟提高到一定的地步，然后再慢慢引导朋友。

2.不饮酒，酒是色媒人，喝酒之后容易变得胆大，什么事情都做得出来，什么事都不害怕，这是最可怕的，什么症状，什么撸管有害全都抛之脑后，欲望来袭的时候，定力基本为零。

3.少吃肉最好不吃肉，为什么呢，因为吃肉欲望会变大，另外邪淫的人一般来说肠胃都不好，消化能力差，素食的能量小，易吸收容易消化，吃肉过多也是会导致遗精的，所以前期戒色要尽量地避免吃肉。

瘦弱的人怕吃素没有营养，不容易长胖，我可以很负责地告诉你，合理的素食不存在没有营养，而且更容易长胖，因为现在我就是全素。

4.不吃五辛，五辛分别为蒜、葱、兴渠、韭、薤五种，这些东西生吃引动肝火，容易生气发脾气，熟吃催发性欲，对戒色来说是很不利的。

能做到上面几点，戒邪淫可以说是事半功倍，如果说肉与五辛做不到不吃的话，则要尽量少吃，最好做到不吃，这样戒起来会更容易。第一点断除一切色情擦边信息是必须要做到的，不管你戒色戒了多久，戒得有多么好，永远不要试图去接触黄源，看黄必破，这是无数前辈血的教训，一定要记住！

第二点酒前期戒色一定不能沾，等戒色的天数上升到200天以上，遇到特殊的情况可以少喝一点酒，记住是特殊情况，比如朋友婚礼、同学聚会等，记住一定要少喝，不能喝醉！一定不能喝醉！反正我到现在没沾过酒。

戒色第三步：

就是把邪淫导致的身体症状、心理症状一一写出来，欲望来临的时候好好去看一看，如果继续撸下去，手淫导致的症状是永远不会好起来的，甚至会更加严重，要多看邪淫的危害，多看受害者案例，时时警醒自己。

戒色之后身体会有所改变，比如以前脸上出油严重，戒色之后基本上不出油了，要时时强化这种念头这种思想，这就是戒色的好处啊，我也是今天才悟到的，虽然原来的时候我知道是戒色带来的好处，但我没有去刻意强化这种感觉。

对于平时自己的身心症状而导致生活的不如意，也要时时刻刻强化这种感觉，人多社恐、强迫症、自卑、易怒等症状，都是邪淫导致的，要强化这种感觉。要对邪淫恶习有深深的痛恨，我这么惨，全都是因为邪淫！

前面三步是回头的基础，第一步坚定戒色是没有错的，要一直坚持下去。第二步是要扫除回头路上的障碍，不然回头可谓是千难万险，一不小心就摔倒了，第三步是回头的动力，回头的力量源泉，回头一段时间得到好处了，要时时强化这种感觉，时时给自己充电，要知道前面还有更大的好处等着你，就看你想不想走了。虽然这三步有很多人做到了，但这只是回头的基础，力度远远不够，中间可能还是会出差错，所以你要把自己全副武装起来，方方面面都得做到，要多管齐下。

回头的路上，有人尝试了许许多多戒色前辈的戒邪淫方法，可还是戒不掉邪淫。

这时候有人就会问为什么还是戒不掉！是不是方法用错了，我可以明确告诉你，方法没有错，但仅仅在戒邪淫上面花费的功夫不足看黄色小说、视频、图片、擦边信息的十分之一，这样戒邪淫可谓是难上加难。所以想要戒除邪淫，想要改变，想要回头，就要勇猛精进回头，以自己最快最猛的速度回头！不贪恋路上的种种诱惑，做到念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无，这样戒邪淫才会一帆风顺！

戒色第四步：

接下来是第四步也是最重要的一步，回头的速度快慢，取决于你在戒邪淫上面下多大功夫，但不能执着于戒邪淫，每日按时完成功课就可以了，做好当下，每日功课量的大小取决你回头的速度快慢，你的付出会得到收获。

一分耕耘一分收获，十分耕耘十分收获，对每个人都是公平的，不少一分一毫，不会有一点偏差，不要抱怨对自己不公平，为什么别人可以快速地恢复身体，我怎么恢复这么慢，那别人做功课的时候，你在干什么，你是在玩手机，还是在无所事事，所以不要怪任何人，要怪就怪你自己不争气、不努力！

戒色第五步：

不怕念起，只怕觉迟，要时时刻刻警惕，时时看住自己念头，观心断念是戒色的灵魂，只要意淫关过去，戒色的天数可以说是突飞猛进，时时练习断念口诀，念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无，要勤加练习，要形成条件反射。

意淫一出来，第一件事不是跟着淫念走，而是立刻想起断念口诀，跟着淫念走了时间越长，你就越被动，意淫刚起来的时候力量很小，你可以不费吹灰之力把它斩杀，时间一长就不容易对付了，所以对待意淫要做到不犹豫、不纵容，要立刻斩杀！

总结：

戒色路上注定是坎坷的，恢复的道路并不是一帆风顺。

你需要做的是日复一日、月复一月、年复一年的坚持、坚持再坚持，自律自律再自律！要耐得住平淡，要有信心，要坚信只要我坚持戒色+养生，每日完成功课，迟早有一天身心的症状会一扫而空。

大家想想虽然一时的快感是真的，但症状也是真的，生不如死是真的，医药费也是真的，等到伤到一定的程度，身体心理出现种种的问题，那时候你撸的管，将用终身的幸福来偿还，将用下半辈子去偿还，将用无尽的痛苦与悔恨来偿还，将用一大把一大把的钱去偿还。

每天活在症状的地狱是你想要的吗？每个人的答案肯定是一样的，都不愿意活在症状的地狱，那真的生不如死。既然这样，那你必须拿出改变的决心，你没有丝毫的退路！只是想想我要改变是没用的，你想要改变必须拿出行动，而且必须每日坚持再坚持，你做到了，自然就会得到，你好好坚持戒色养生，你对身体好，身体感觉得到，自然会慢慢地恢复！

大家可以好好想想手淫一瞬间可能舒服了，但一瞬间的“舒服”，过后会使自己陷入一种空虚状态之中，没有任何爽的感觉可言，心情烦躁、易怒、悔恨、健忘、贪睡、精神萎靡、腰酸背痛、自卑、不自信……为了一时的快感，葬送终身的幸福根本不值得！大家好好掂量一下吧。

记住不管遇到什么问题，都不要破戒，破戒是堕落的开始，看黄会导致脑海中黄毒再次增加，看一次黄正念少一分，邪念多一分，戒起来就更加艰难，反之少看一次视频、图片、小说等，戒起来会更加容易。

最后希望大家都能早日摆脱恶习，告别颓废，活出精彩人生！

做到才能得到，大家加油！

我与你们同在，我们一起努力！

**58.戒色真实身份及核心武器，你的身份是观察者！**

作者：断斩淫魔

前言:

此贴是我第一次开帖，写得不好敬请见谅。我的目的是为了让更多人认清自己的身份，在观心时请不要用大脑去分析它，靠自己去感受它。

1.症状经历篇

最开始只是腰痛、膝软、皮肤出油、JJ短小，之后鼻炎犯了，让我吃了不少药物。在染上邪淫后我的一些好习惯也开始瓦解，之后尿分叉、尿不尽、耳鸣、阴囊潮湿、慢性咽炎也都找上我。后来晚上熬夜、久坐、久视，神经症彻底爆发，就如飞翔大哥所说这三者只需几个月就会让你患上神经症。其中我的神经症包括慢性焦虑症、急性焦虑症（又叫惊恐障碍）、神经衰弱、社恐和疑病症。那天我正在上课，突然心跳加速，注意力涣散，恐惧袭来，感觉自己快要死掉了。（濒死感，原因惊恐障碍）此后几天不真实感、隔离感出现，头脑昏沉，早上睡了起来吃一个早饭又想睡觉，不睡都不行，不然头脑像有紧箍咒给你箍着般的疼痛。此后每日生活在恐惧之中，最开始不知道在害怕什么，后来开始害怕各种不好。身体上的肌肉跳动也会害怕，声音大了也会不舒服，汽车开快了就感觉呼吸困难。每日疑病，做了各种检查都正常，父母有时都觉得我想得太多，但是症状确实在我身上。当我患上神经症才理解了那些神经症患者的痛苦，没患上真的是无法理解神经症患者的痛苦。真的和许多神经症患者所说的一样，真的是有苦说不出。神经症是症状地狱，劝广大戒友早日戒除，逆袭精彩人生。

2.戒色核心篇

很多人想必都知道观心断念，观察者，你不是念头。这些许多戒友想必都已经见惯不惯了。可是怎么才能体验观察者的身份，怎么感觉念头不是你，怎么进入观心状态，许多戒友都是未曾想过。许多戒友知道这些专有名词，也理解其中的意思了，也有过顿悟，但是却未曾体验过。

在我看来戒色核心就是“观心断念”，那为什么不叫“断念观心”呢，想必也有其中的道理。说明得先观察，彻彻底底地体验过这种“念头不是你”的感觉，然后再在这个基础上断除邪念。现在请各位戒友看完以下一段话然后进行练习。（现在，请各位戒友找一个安静的地方，然后静下心来，将自己的注意力放在自己的鼻尖，观察自己的鼻尖，然后慢慢感受自己的呼吸，只需要感受，其他什么都不需要干，感受空气进入自己的鼻腔，然后在慢慢地进入自己的呼吸道，只需要感受，不需要加任何思考。）当你有“回头发现那时候一个念头都没有”的感觉时，就说明成功了。如果没有，请继续重复，直到有这种感觉再进行下一步。没有任何念头出现，只觉得那种感觉很宁静。然后把那种感觉当成一个地方，当成一个需要你守护的地方，不容任何邪念进入的地方。这其实就是观心时的那种感觉，这也是飞翔大哥所说的无敌模式，在这种状态下所有的念头都会烟飞云散。

然后让我们再体验观察者的身份。首先，还是需要在刚才那种感觉的基础上进行。请各位戒友再进入刚刚那种状态，只不过这次请在进入那种无念的状态时闭上眼睛，然后想象自己像猫注视着洞里的老鼠一样看着自己的念头。当你回过头发现一个念头都不会出来或者能看见一些念头在你眼皮底下活动时，说明这一步你也成功了。

你能注视自己的念头，你能看着他们，那么你是谁，念头？？？不，你的身份是观察者。观察着自己的念头，你的念头是你的工具，而你是比它们更高一级的人物，观察者。所有的念头都必须经过你的思考再执行，它是你的工具，而不要出来一个念头就跟着它跑，那样就彻底沦为欲望的奴隶。

你得多发好的念头，断除坏的念头。不断强化自己的觉察之力，那么在以后无论再怎么厉害、再怎么聪明的念头都逃不过你的法眼。因为念头自己认为的小聪明，在我们看来就是小巫见大巫。（想更深入体会这种感觉和身份去看《当下的力量》，把里面的“思维”换成“念头”，更方便理解。）

那么既然知道自己的身份了，那么就该强化自己的武器了，断念之刃。在戒色道路上需要不断强化自己的断念之刃，提升自己的觉悟，才能在自己发现念头出来时斩断它。怎样提升自己的断念能力？其实就是念断念口诀。我是每日至少500遍以上，在念的时候请不要数自己念了多少遍，记一个10分钟的时间便可。念的时候难免会走神，跟着念头跑，没关系只需要将自己拉回来继续念便可。其实断念口诀的目的就是在一次次走神中将自己迅速拉回来，并且断除的过程，然后起到提升觉察之力和断念之刃的这么一个方法。这个方法可以说是一举两得，实在是妙。念断念口诀的目的就是提高觉察和断念能力，越快发现走神越好，发现之后断念越狠越好。断念要的就是快、狠，你发现得越慢就越难断除，这样到最后就是身不由己。平时也可以拿自己的负面念头进行练习，断除这些负面念头也能起到实战效果。到最后出现条件反射似的断念那就说明断念之刃提升了，遇到邪念，不需要思考、分析，自己知道它是邪念，念头一起，咔嚓一刀，断除，结束战斗。

有一部分戒友他能发现念头，他的觉察之力很强，但是就是断念时没有那一股狠劲，还想贪一下，还想迷恋那一种快感，没对自己下狠心，到最后又破戒了。这其实还是断念之刃不够强大，只不过可能在认识方面存在缺陷。对手淫恶习没做到真正的深恶痛绝，这就需要不断学习和练习断念口诀方才可能有所突破。

3.戒色心态篇

许多人在破戒或者遗精后，总是心灰意冷、抱怨、埋怨、烦躁，试问这样有什么用？对于这件事情有任何帮助吗？没有，有的只是影响家人、戒友的心情。如果一个团体都是传播着负能量，那么这个团体怎么成功？这些负面情绪对于这件事情没有任何帮助，那么为什么还要一直这样下去？我们在遗精、破戒后能做什么？能做的只有把握当下，认真学习，苦练断念，这样才能提升，才能戒有所成。破戒并不可怕，怕的是你破戒后又在同一个地方摔倒，而且还要去影响其他人。过去的事情我们不能把握，未来的事情我们也不能把握，我们所拥有的只有当下，当下有你想要的一切，只是需要你去把握它。我们的心态应该处于一种积极的状态，比如昨天遗精了，我们不能去抱怨，因为没有用，我们要去分析为什么会遗精，然后争取下一次不在这个地方跌倒。

还有一部分戒友遗精后有这样一种心态：“我知道抱怨没有用，我知道生气不好，但我就是要生气，我就是不舒服。然后这时心魔跑出来说撸一次吧，这样舒服些，然后就这样破戒了。”其实当遗精后出现无法控制情绪的时候，其实已经跟着念头跑了，是念头在冒充你，然后促使你破戒。所有的悔恨、愧疚、伤心都是对于过去的事耿耿于怀，而所有的焦虑、恐惧、紧张都是对于未来的难以接受。（神经症患者注意:尤其是焦虑症患者，焦虑症患者总是担心这样不好，那样不对，心里恐惧，其实这个时候我们也只需要断掉这些想法，自己便不再恐惧，就像断掉邪淫一样。因为是我们认同了自己的想法，才让自己恐惧，这个时候只需要当它出来时断除即可。）

4.恢复过程篇

在我的恢复历程中，变化最大的就是我的眼睛，从一开始的萎靡不振到炯炯有神。眼神有力了许多，并且看起来很清澈，而且夜晚的灯光照射到我眼睛上时，自己的眼睛也会发亮。给人一种乐观、活泼、奋发向上的感觉。然后是我的面部皮肤，戒色之前皮肤很油，并且很腊黄，戒色之后恢复了正常血色，并且光滑。双腿逐渐有力了，打篮球都是投了还想投、不会累的那种状态。鼻炎、阴囊潮湿也逐渐好转。神经症方面还没完全恢复，这也应该是恢复得最慢的。但社恐消失了，和别人交流自然。急性焦虑症也没有发作了，但是神经衰弱方面还在慢慢恢复，有时候感觉脑袋会自己放松，进入那种软绵绵舒服的状态，那应该是在恢复。戒色后感觉人生逆袭了，曾经那个自己又回来了，有时候心中都要呐喊，这种感觉比手淫快感好无数倍，这才是真正的大快乐。

总结:戒色核心是“观心断念”，戒色心态也尤其重要，戒色过程中同样要注重养生。最后祝各位戒友早日戒除邪淫，远离症状苦海，做回阳光的自己，恢复精彩人生。

**59.30岁大叔，戒色1095天，竟1次都没破，分享4个心得！**

作用力（恶因）

从小学六年级，就在同学家里看了黄片，没想到上了初中，又在初中同学家看了黄片，真是感召啊，也就跟着同学学会了手淫，便一发不可收拾，基本上每周都要撸2、3次，身体也就虚胖起来，上了大学后，更是变本加厉，意淫更是无时无刻，基本上已经着魔了，一闲下来就看片，猥亵妇女，我的表妹，真是禽兽不如，无恶不作，现在回想起来真是理解万恶淫为首！

反作用力（恶报）

心理上的变化：手淫后，脾气变得很暴躁，经常顶撞父母，忤逆父母，顶撞老师，心胸变得狭隘，觉得别人不如自己，嗔恨心很重，嗔恨父母，老师，同事！心高气傲，不接受别人的意见，恶口，骂人骂得很难听！

身体的变化：反流性食道炎，食道息肉增生，十分痛苦，嗓子里有气，烧心，反酸，体重骤降，连大口喝水都引起反流，每天吃一堆药，关键没用，只能控制。痔疮，混合痔，中度胃窦炎，这个更和发脾气有关。胃粘膜脱垂，阴茎珍珠状丘疹，左侧精索曲张，阴囊潮湿，尿频尿急尿等待，腰酸，遗精，四肢很细，两肋胀痛（肝不行），腋臭，有时候头晕，心脏疼（肾精亏损，子盗母气），皮肤粗糙，毛细孔大，割了包皮。

立命篇

自从得食道炎后，撸得少了，但是当时也不知道自己为什么会有这些症状，但9天必遗精，就在网上搜索遗精，弹出了戒色吧，这是我人生最重要的日子，我看到飞翔，戒为良药第30季，那时吧里人还不是很多，戒为良药的开篇语也是写得太好了，我就专心地读了戒为良药，那种感觉真是恍然大悟，如梦初醒，泪流满面，我对飞翔老师的感情骤然升华，感恩戒色吧，飞翔老师，顶礼飞翔老师，祝愿老师早日成佛！有次碰到飞翔老师发帖，感恩之心一下涌上心头，不由泪流满面！

凡事预则立，不预则废，何况戒色这么难，更需要戒色计划！你是否还在破戒？

断意淫，控遗，忏悔，行善，养生五合一，助你成功戒色。

01.断意淫

首先谈意淫，这个危害最大，国外科学也已经证明了，暗耗精血！意淫这关最难也最为重要，也是导致很多吧友破戒的原因！我戒3年，一次未破，想想原因是自己伤得很深，也真怕了，怕以后无法生育，要是那样我的父母就要疯了，我的人生就毁了！很多吧友还在破戒，我认为原因有二，1，伤得不深，没有充分认识到危害性；2，不能降伏心魔，也就是意淫。

断意淫者得天下！！！能断意淫者就成功了一半，因为长期手淫意淫、看黄色电影，我的脑子充满了黄毒，会情不自禁地意淫，记得在学校的时候只要一有时间就看黄，完全无法自拔，大家知道意淫对身体的损伤非常大，所以断念变得非常重要。

黄金搭档：断念口诀+白骨观或不净观，当加上两种观想后，成功率大幅提高，秒杀意淫。

白骨观的用法：意淫的对象是陌生人时，比如大家在大街上碰到美女，就用断念口诀+白骨观，什么是白骨观，大家看过X射线拍的片子吧，就是那样，你的双眼仿佛就是X射线机，你的眼中只有一个个行走的骷髅。

不净观的用法：本人多次总结经验发现：当你意淫的对象是一个熟人（或经常碰到的，或暗恋），白骨观则威力大减，这时就用断念口诀+不净观，绝对秒杀，不净观可以做如下观想：尸虫、蛆虫从五官中爬出，写这段话的时候我就有呕吐感。

02.控遗

遗精是很多吧友无法摆脱的困扰，频遗后往往对身体和心理都是巨大的摧残，身体越来越虚，内心充满痛苦和绝望，将飞翔老师的控遗之道做了剖析和归纳，希望可以帮到大家，祝大家早日摆脱遗精，脱离苦海，戒色成功！控遗红宝图！

从这张归纳图中，大家可以看到固肾功、吉祥卧并不是万能的，它只对yy导致的滑精之类的原因管用，比如你晚饭吃了大蒜、韭菜，做1万个固肾功也会遗精！大家如果严格按照归纳图中的原因规避，每次记录遗精的原因和时间，在归纳图中排除，一定可以将遗精频率提到10天左右，但要想突破15天20天就很难了，经过我2年多的频遗经验发现，我们的业障越深，图中归纳的原因对我们越敏感，我们越容易遗精，我们的业障越少，这些诱因对我们越不敏感，我们越不容易遗精。

重点来了，摸索了半天，原来控遗最根本的法则就是消除自己的业障。邪淫时间越长，业障越深！如何快速消除业障？那就是真心忏悔和行善！尤其是真心忏悔，大家往往忽略忏悔，如何忏悔将在下一节重点介绍。

03.忏悔

万恶淫为首，sy者的罪恶是非常重的（寿康宝典，了凡四训，阴律无情），业障不除，身体是很难恢复的。忏悔对业障的消除和身体的恢复是最快速的，比行善还要快，还要直接！想快速恢复身体的吧友一定不要错过忏悔。

如何忏悔？？本人发现通过忏悔可以迅速治疗很多疾病，恢复肾气，阳气，简直不可思议。

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

这些话说得越是真诚，感应越强，效果越好，最佳的程度是，痛哭流涕，这样消业障最多，身体恢复也越明显。在读诵这些话的时候，每次全身发麻，两肾发热，暖流涌满全身，结束后好像吃了很多补药，全身轻松得很，舒服得很，力量无穷。

04.行善

这里只说三种方式：

一，孝敬父母，百善孝为先，孝心开了一切善心都开了，强烈推荐大家看圣贤教育改变命运，真的感动得落泪，受益无穷，落实弟子规，入则孝的部分，就算是很好地孝敬父母，大家要重视，如若不孝敬父母，再行善也改变不了命运，孝顺父母则会加速你的恢复和改运，大家尤其注意要孝顺父母，不惹父母生气，不顶撞父母。

二，放生，放生也是有仪轨的。

三，帮助戒友具足财布施、法布施、无畏布施，财分为外财（钱币）和内财（经验、智慧等）,大家把自己的戒色经验分享给吧友—财布施，帮他戒除邪淫，止恶扬善—法布施，救吧友于病痛、绝望之中—无畏布施，我认为种功德不亚于放生，救人一命胜造七级浮屠（佛塔），助人戒淫就是挽救生命，改变命运，甚至后世，子孙（因为有的吧友从此学佛，行善，功德无量）。

养生

养生的水很深，我当初也是各种练功，但德不配位，最后都频繁遗精，搞得我再不敢多练了，就把我的养生计划给大家分享:

01

站桩，每天15分钟。站的时候，念诵佛号，强烈推荐百度武忠国站桩，有教学视频，大家好好学习，15分钟足矣！很多吧友效果不明显，是因为姿势不对。

02

小磕头，早起50，下班50，对肝肾恢复很好，而且消业障明显，真实不虚。建议和忏悔部分结合，效果杠杠的。

03

避免久坐，每45分钟，起来动10分钟，晚上10点一定要睡觉。

感恩准提佛母慈悲加持！

**60.从炼狱到保研读博，涅槃重生之旅**

最近一段时间，因为积极戒色让我感受到了生命的美好，收到了来自命运之神的回馈，曾经的一切不幸遭遇已经成为过去，我的生活逐渐步入正轨。就在昨天，欣喜之余心血来潮，把自己的戒色经历记录下来，希望更多人读之受益，也得到了很多戒友的鼓励支持。但当时考虑不周，并未详细叙述自己从堕落走向涅槃的历程，对戒友的启发意义不大。今天我再次发帖，将个人的经历以及对戒色的领悟写下来，但愿能让身处迷途的戒友找到方向，让已经回头的戒友更加坚定自己的选择。

一. 踏入迷途

在对性方面有了意识是在小学时候的事，可能是早熟的缘故，虽然我并未接触任何黄色信息，但却懵懵懂懂对男女之事有些了解，这种意识是模糊的，只是因为成长发育而产生的，那时我并不懂自慰，也不懂意淫，所以没有让我失足。

我们这一代人，从小就有机会接触电视，很多电视剧中会有少儿不宜的镜头，看了是会让人产生冲动的，也在潜意识中加强了性方面的暗示，但我还未堕落，再后来网络又闯进了我的生活。我真正接触网络是在2008年的夏天，那时刚上初一，家里虽然有电脑，却没有互联网，所以这也在一定程度上让我接触黄片的时间推迟了好几年。在学校的计算机课堂上，偶尔会有不良信息弹出来，面对诱惑，是难以抗拒的，何况还是处于青春期的少男。但很多网站是需要安装播放器观看的，每当弹出来要安装播放器的界面，我就会担心是病毒而不敢继续下去，这种胆小的心理也阻止了我走向腐化，但页面中的露骨图片让我兴奋异常，也由此埋藏下邪恶的种子。

中考，我以全县第20名的成绩考入重点高中，成为让人羡慕的“别人家的孩子”，但是，厄运却由此开始。高中，年龄增长了，发育更加成熟了，对性的渴望越来越强烈，同时又接触了一些新同学。在其中一个好朋友的教导下，我第一次学会了看黄色电影，那时大概是2012年的3月份。第一次看片的经历至今记忆犹新，虽然潜意识早已有了男欢女爱的概念，但是真正看起来还是感觉无比刺激，而且当时的我看完以后还觉得非常恶心。之后的一个月，我没敢再看，因为心里承受不了。但是，那一个月，我的内心已经在慢慢被这种我曾经认为的恶心画面所同化，坚强的内心壁垒在逐渐被打破，于是，恶心的事反而成了舒服的宣泄，我抵抗邪淫的大门慢慢被推开。

第一次看片是同学帮我下载的，而家里电脑并未联网，这对我是巨大的局限，我没有太多机会和时间。为了达到满足虚妄快感的目的，曾经我厌恶的网吧也成了时常出入的场所，我变成了自己眼中曾经最看不起的那一类人。再后来，我恳请父母连接互联网，便于我上网查资料学习，因为我成绩一向很好，也很听话，父母同意了。现在想来，这是我对父母撒下的最大的谎言，我利用他们对我的信任去做这种伤身败德之事，实在是最大的不孝，为了邪淫，不惜欺骗双亲。也就是从那时起，我终于有了看黄片的便利，一切“恶因”便在那时候种下，等待我的将是种种“恶果”，而我正如温水煮青蛙这个故事里那只正在享受温柔杀戮的无知青蛙，我曾经令人钦羡的人生就此出轨。

二.堕入深渊

刚开始我还只是看片，连意淫都很少，而且时间都是在周末回家，看得多了，就会不断去挑战底线，看更加变态刺激的。就好比瘾君子，刚开始吸毒，量很少，后来无法满足自己的欲望，就加大用量，虽然能得到快感，但其实是加快了走向灭亡的历程。

第一次自慰是在2012年的9月份，因为看了太多黄片的画面，也就很自然地学会了手淫，所以自己开始动手，这真是极其讽刺的一件事。第一次感受到了这种虚妄的快感，是难以用语言表达的，于是，就有了第二次，第三次，以至于后来自己都记不清几次了。最初的那段时间，心里还是有些害怕，因为曾经受到老一辈人的教导，做坏事是没有好结果的，毕竟我做的都是见不得光的事。后来我发现自己的学习还可以，没有退步迹象，所以之前的敬畏之心就被丢弃，开始越发大胆，有时对着视频撸管，有时晚上睡下偷偷自慰，总之心里的变态已经到了无法描述的地步，我承认自己已经腐化了。

2013年的秋天，我上高三，强戒了一个月，因为我想全力以赴准备高考，然而一直失败，因为一旦成瘾，心魔作祟，我无力控制，但频率确实比之前少了很多。这时我的身体已经发生变化，我无法集中注意力听老师讲课，幸好基础知识扎实，所以并未影响，但是我容易紧张，出现了尿频现象。曾经多次考试我从未出现紧张现象，而高三考试密集，考场上一紧张就想上厕所，本来又尿频，所以自然是不能安心考试，成绩下滑就自然是再正常不过了。老师、家长、同学当然不知道原因，只有我自己清楚。为了考试不憋尿，我就不敢喝太多水，所以有时候考试不受影响，成绩又上去了，有时过于紧张又下滑，浮浮沉沉，周而复始。那时我暗恋班里一个女孩，我们本身又是要好的朋友，她学习很好，我很渴望跟她去同一所大学读书，那时我们的成绩是差不多的，我知道自己必须努力更多才行，所以高三下学期我就没再撸管，但是之前因作恶造成的恶果还在继续。那时我有三件事需要应对，一是即将到来的高考，二是想说却不敢表露的情感，三是日益颓废的身体，我每天饱受这种折磨无法自拔。

2014年6月6号的晚上，高考前夕，我终于鼓起勇气向她表白，结果被拒绝，心情大受影响，加上邪淫导致的紧张，高考失利，我只能去一所普通的211，她去了985重点高校，而我无法再次鼓起勇气追求她，因为现在的我犹如行尸走肉一般，根本不配拥有她。大学的解放迎来又一次放纵，比高中有过之而无不及，曾经我还可以用爱情和高考逼自己一把，如今没有了努力的方向，只能任自己堕落下去，成为真正的瘾君子，高考和爱情的失败唯有用放纵才能麻木解脱，不归之路越走越远。

三.不思悔改

大学给予我的知识与经验远不如中学时代，因为没有升学的负担，也没有人逼着你去学习，就像一群圈养了许久的羊突然被释放，结果只会是憋足了劲四处奔跑，只有累了才会有片刻停歇。我就是在迷茫中继续沉迷于邪淫，直到身体出现多种症状之时才幡然悔悟。

大一读书的那一年，除了英语之外我没有听过任何一节课，因为英语是一个老师带一个班，其他课是一个老师带四五个班，因此逃课、旷课对于我这个曾经听话的好学生已是家常便饭。而且高中时我没有属于自己的手机，现在我终于可以自由消遣，任意支配，能够满足我的当然只有邪淫。我有着丰富的外部资源和内部条件，廉价的无线网络，充足的业余时间，还有对邪淫的迷恋。对于学习，我只有在临近考试的前一周才拿起课本预习，虽然基础知识很好，不会太吃力，但是时间紧迫，加上邪淫导致的注意力分散，我的学习效率很差，虽然可以勉强不挂科，但绝不是什么值得骄傲的成绩，跟高中相比，这完全是两个极端。

现在回想起来，如果说我的大一生活有过什么值得回忆与留恋的事，也许就只有军训了。军训期间体力消耗大，而且管理严格，因此，那一个月我是没有时间去意淫、看黄、撸管的，也是因为那一个月的早睡早起、积极锻炼、生活规律，我的身体有了一定程度的恢复。但我当时并没有把这种福报当成是上天的恩赐，及时悬崖勒马，改过自新，反而不再顾忌，以为邪淫对身体的损害是可以快速恢复的，这种错误的观念导致我在军训结束后又迅速走上邪淫的老路，天天熬夜，然后上课时就趴在桌子上睡觉，每天十几个小时盯着手机屏幕看，视力下降，再加上久坐，随意饮食，身体也就是这时候迅速被掏空，成为一个年轻的老人。

我开始变得自闭，有了社交恐惧症，尿频尿急的症状持续恶化，遇到小事都能让我紧张到流汗，我很怕光，眼睛在稍微光亮的地方就无法睁开，只有在夜晚才会精神十足，成为孤魂野鬼一般，人变得冷漠，不懂关心身边的人，脾气也变得暴躁，尤其是对身边亲近的人动不动就发火，对父母每月打来的生活费变得理所当然，我没有抓住机会交往很多朋友，对于室友也都如路人一般，甚至对曾经暗恋三年的女孩也有了莫名的憎恨感，这绝不是一个正常人该有的心理，但这确实是我在大一时候的真实状态，我浑然不知自己已经在一步步走向绝境，依旧醉生梦死，用那些虚妄的快感填补自己内心的空虚，现在回想起来还是历历在目，心惊肉跳。就在我即将踏上死亡之路时，上天依然有好生之德，给了我警醒，我的人生开始出现了转机。

四.迷途知返

2015年8月下旬，那是大一的暑假，某天我撸完以后身体虚空，休养了几天才算勉强恢复，很快就开学了，然后评选大一学年的奖学金。虽然我大一并不争气，但还是获得了最低的600块奖学金，而班级有评选8000块国家奖学金的同学。我一直认为自己是很有实力的，高考失败只是偶然，所以在大学面对这些同学我很有自信打败他们，事实证明我错了，这是我第一次在学习上感受到从未有过的失败，我不甘心，我想变得更强，所以我开始努力学习，不再沉迷邪淫。

大二的第一个的学期，我没有撸管，偶尔还是会意淫，看黄片，毕竟那时没有完全认识到邪淫的危害以及带来的种种恶果，也就注定了将来会有破戒的可能，我决定戒色的初衷是源于对成绩的渴望，不管怎么说算是一种正当理由。我坚持了8个月不撸管，期间一直将重心放在学习上，只因心有不甘，每次听课我都会抢第一排的座位，上课再没有看过手机。课余时间我阅读了很多台湾作家林清玄写的散文，其中涉及一些佛教知识，就是在那段时间我接触了因果报应之说，以及对美好生活的追求。虽然那时我并未开悟，但是这些知识潜移默化，对于后来我的突然领悟有很大的关系。

2016年4月，坚持8个月后，还是由于定力不够，在面对网络诱惑之时，我在两周之内连续四次破戒，之后我才认真反思。期间，我的亲哥哥委婉告诫我不能邪淫，要及时悔改，还向我推荐戒色吧。当时我很害怕，因为自己的秘密已经被人发现，而且面对自己身体上出现种种问题，没有勇气去面对，自暴自弃，有过轻生念头，在看到厕所以及其他地方张贴的戒色宣传，我甚至不敢去看，故意避开，是的，我在逃避。但是看了我哥推荐给我的《了凡四训》之后，我又有了信心，我开始相信命运是可以改变的，我很感谢我的哥哥，是他在我迷茫之时给我指明方向。虽然我在两周之内破戒四次，但毕竟有了之前八个月的休养，不至于酿成大祸，也是在这时候开始，我再没有撸管，虽然时常还是有意淫、看片经历，但频率一直在减少。写到这里我并不是让大家通过减少频率的办法来戒色，一定要断得彻底，我的戒色之路也有很多误区，比如只戒撸管，不戒意淫。所以大家一定要记住，及时回头，为时不晚。

开启戒色之路时要为自己确立目标，到底为何而戒，我的初衷就是不甘学习退步，一个一直以学霸自居的人是不能忍受落伍的。大二一年，我在学习上下了很多功夫，终于在大三之时如愿以偿获得8000块国家奖学金，又由于成绩突飞猛进，想要获得保研资格也不是什么难事，于是，新的目标开始了。

五.奋发图强

我的戒色之路与学习之路是紧密联系的，高中因邪淫导致成绩下滑，高考失利，而大学戒色又让我奋起直追，重回巅峰。大三开始之时，我的目标就是要获得保研资格，因为大二的成绩已经说明了一切，虽然大一不够好，不过平均成绩依然可以排在年级前列，要保研还需要满足一个条件，就是必须通过英语六级的考试。大二我已经考过一次六级，那时是裸考的，注定失败。大三初始，由于觉得自己之前成绩优异，不免会滋生骄傲自满的情绪，学习的动力也没那么强，同时意淫、看片的频率又多了起来，所以那一学期六级还是没过，而考试成绩也不如大二时候好。

这又给我敲响了警钟，既然成绩可以反弹，那戒色也随时可能失败，所以我不再为自己取得的学习和戒色成绩骄傲，时刻牢记自己的使命，偶尔有想要看片或者意淫的念头，我都及时制止，念起即断，因为我很懂得一发不可收拾的道理，又坚持阅读林清玄的散文，明白善恶到头终有报的道理。在经历了多次意淫看片以及断念的煎熬后，终于，在2017年年初，我彻底断掉了意淫看片的恶习，将自己的所有精力用于学习英语上，因为我只剩下最后一次考六级的机会。如果不能通过，意味着我必须选择考研或者就业，只有过了六级，我才能如愿以偿获得保研资格。这一次，我无路可退，只能破釜沉舟，征服英语的历程和戒色的历程一样艰难，同样需要用极大的毅力去挑战。本身我英语基础就很差，而时间紧迫，从大三下学期开学到六月份的六级考试只剩三个月的时间，这三个月我必须全力以赴。

我开始分析在英语方面的长处与短板，短板是听力差，而短时间内听力是不会有较大提高，所以我就充分发挥优势，努力提高阅读写作翻译的成绩，那么接下来就是考虑如何去实施，比如刷题，背单词，明确做题顺序，总结题目规律。对英语六级的分析给了我更多关于戒色方面的启发，我必须透彻分析自己的现状，比如自己的身体哪方面不舒服，根据自己的学习生活时间合理安排作息；比如自己在戒色方面的最大困难是什么，如何去克服而避免陷入恶性循环；比如自己对树立的目标是否足够坚定，如何增强戒色动力，提高自制力。在多次分析与总结之后，我的戒色之路不再盲目，不再是漫无目的地前行，而是有了明确的方向，我很清楚从开始戒色走到现在很不容易，而且一路走来也收到了很多命运的回馈，这是我的福报，曾经我收获的是种种恶果，是种下“恶因”以后得到的“果报”。现在，我要继续坚持下去，清洗内心深处的污秽，不为外来之物所惑，在心中扎根一支清净之莲。

六.走向曙光

6月，经历了3个月的备考时间终于迎来六级考试，考完后虽然自我感觉良好但仍然不敢确定结果如何。8月22号上午9点，怀着忐忑的心情查询了六级成绩，我终于通过了，这是我大学时期第二次获得满足，因为我终于获得保研资格。

那一天，正好是高中同学聚会，自从2016年正月之后，我见到了阔别一年多的曾经暗恋而表白失败的女孩。我们的相见让我无法平静下来，因为她已变得如此美丽，而我却被自己折磨成现在这个模样。曾经我们是很要好的朋友，自从高考前夕表白失败后，我再没有鼓起勇气诉说我的真心，因为自己一无所有，根本不配得到她的爱意，而普通的同学友谊又显得尴尬，所以我选择故意疏远她，甚至躲着她，远远地祝她幸福。直到此刻，我心中的爱慕之情又如熊熊烈火般燃起，那种感觉决不是见到美色之后升起的邪念，而是看到了让自己心动的女生之后萌生的浓浓爱意，是的，我依然忘不了她，她还是一个人，我还有机会。这一次，我戒色的目标是为了收获一份心仪已久的爱情，我要倾尽全力。聚会过后，我们聊了很多，我还不敢向她暗示，一是我并未彻底恢复，二是她忙于考研，我不愿打搅。我更加相信我们这一天的相见是上天在冥冥之中安排好的。

第一次确立戒色目标让我收获了优异的成绩，第二次确立戒色目标让我通过六级获得保研资格，而这一次，刚刚查到六级成绩确定自己已经保研后，上天安排了这样一次见面，我又把戒色目标确立为想要收获原本属于我的爱情，在巧合之中给了我新的指引。大四开学后，我坚定了自己的戒色目标，之前的戒色路途十分坎坷，先是戒撸管，接着戒意淫看片，虽然做到了“戒为良药，不泄为补”，但是，单纯靠戒色想要彻底恢复身体着实不易。我开始学习养生之道，合理安排作息，养成良好的饮食习惯，积极锻炼身体，潜心向善，尽管用大四一年的时间并不能够完全恢复，但我一定要在大学毕业之时看到一个崭新的、不一样的、充满干劲的自己。

9月9号，我参加了天津大学的推免面试，顺利通过导师们的重重考核，并且允许我本科毕业以后直接攻读博士学位，这对我来说无疑是最好的消息，我的大学终于没有荒废。从8月22号获得保研资格到9月9号顺利通过面试，在这不到20天的时间内，我的人生轨迹就此发生巨大改变，这在之前是从来不敢奢望的，现在终于成为可以触摸到的事实。我很庆幸之前的自己选择了悬崖勒马，用行动一步步改变自己的命运，而我有今天这样的成绩也感谢上天对我的指引和赐予我的福报，我更加坚信：越努力，越幸运。

七.涅槃重生

如今，我已是大四老学长，大学三年多，经历了从凡间跌落地狱的惨痛过程，也经历了开悟之后涅槃重生的过程，对于人生的种种苦难、幸福、成功、失败已不再过分在乎，这并非看破红尘之后发出的悲凉感慨，而是觉得我们不应该为生活的诸多烦恼所困，要立足于当下的生活，着眼于此刻真实的自我。过去的经历已然成为历史，不可更改，未来的世界还是虚妄，不可捉摸，只有做好此时此刻的自己，才能不被过去羁绊，改变未来。因此，戒色之路仍在脚下，戒色的旅途任重而道远。如今，我已经完成了大学阶段的目标，只需要认真完成接下来的学业就可以顺利毕业，现在没有什么烦恼与负担，这对于我来说是极其幸运的，因为我可以专心戒色，努力养生恢复身体，期待毕业之时一个不一样的自己。

我的养生方法其实很简单，以下是简单介绍，之后我会详细论述。

一是积极锻炼，每天早中晚我都会坚持做一套八段锦，这个养生方法动作简单易学，大家可以在网上找到视频或图片，做的时候要放松身体，保持平和心态。然后坚持有氧运动，快走或者慢跑或者散步，总之是要让自己动起来，动则生阳，促进新陈代谢。坚持一段时间我又开始健身，锻炼腹肌胸肌，但要把握好运动量，循序渐进，不可过度。久坐不利于全身血液循环，因此每四十分钟起来活动身体。

二是养成良好的作息规律，我每天晚上十点半必须睡觉，决不熬夜，早上五点五十起床，中午午睡半小时，不可过量。中学生学业负担重可能无法做到，但一定要保证良好的睡眠，这样才能有足够精力去学习，我也经过高中生活，邪淫加学业负担让我苦不堪言。大学生不能太过懒散，否则晚睡晚起的习惯会日渐损毁身体，要珍惜利用好自己的闲暇时光。已经参加工作的戒友可以根据自己工作时间合理安排，保证充足睡眠，上夜班的戒友尽可能保证白天能有好的休息，如果条件允许改为白班。

三是修心，很多人会忽视修心的重要性，修心就是让自己心态平和，欲望来临之时及时化解而不是任其发展，心理足够强大，就能战胜心魔。我的修心之路就是多看养生、戒色、正能量的书籍，只有内心拥有了对美好事物的强烈渴望，才能有足够的动力去践行。

四是良好的饮食习惯，一日三餐不可缺，只有先坚持早睡早起，才能按时就餐。我从不吃零食，而且不挑食，五谷杂粮尤其养人。邪淫伤肾最深，黑色食物像黑豆、黑芝麻、黑米可以适量吃些，现在油腻的肉也吃得少了，多吃肉，一是会增强性欲，二是对于脱发、痘痘恢复不利。

我每天注重的就是以上四点，戒撸、戒意淫、戒黄片让我们能做到不泄为补，但是要开源节流还需进补、锻炼、睡眠、修心，就是在身心两方面为自己补充能量，长期坚持下去才会有福报。

八.戒色误区

戒色不只是戒撸，还需要戒意淫、戒看黄，各位戒友要想戒色成功就必须明白这一点。撸对自己的身体损害是最大的，也是可以直观感受到的，因为我们排出了身体里宝贵的精华。意淫看黄是暗漏，我们并未察觉，其实也是在损耗身体。因为一旦开始意淫、看片，就会激起我们的性欲，身体自然会产生反应，下面会硬，这是很自然的，有人说那我控制住不让硬行不行，第一这是很难控制的，第二就算控制住，还是忽略了前列腺。人一旦受到性暗示，不管是否勃起，前列腺必然充血，如果前列腺经常充血，久而久之，就会有得前列腺炎的隐患。网上很多人说过度禁欲会得前列腺炎，其实就是意淫看黄之后导致的前列腺充血。如果我们不接受性暗示，不让身体起反应，那这样的禁欲对身体只有好处，没有坏处。明白了这一点，我们就知道意淫、看片的危害不亚于撸管。所以，戒色就要干脆彻底，不撸、不想、不看，只有做到这三点，才是真正的不泄为补。

网上有专家说的适度手淫无害论，但这个度到底在哪里，没人说得清。况且邪淫是会上瘾的，邪淫带来的虚妄快感和吸毒是一样的，有谁见过一个瘾君子是适度吸毒的呢？所以适度邪淫无害的理论只存在理论上的合理性，实践则不然，既然如此，我们就不必以此为借口再损伤身体。

有人说，那撸管、看片、意淫是邪淫，那戒色期间是否可以和女友做爱呢？我想说做爱也是要勃起，也要让前列腺充血，最终也是要释放精华，戒色期间是身体恢复的过程，要克制欲望，身体还未恢复就做爱不能起到很好的恢复效果，因此，做爱也算破戒。（编者按：婚前性也属于邪淫，所以戒色后要尽量避免婚前性，与女方沟通好，取得女方的理解和配合，把最好的自己留到结婚后。）

对于单身的戒友来说，只要不接触性暗示，努力修心，想要做到不破戒并不是难事。对于有女友或者已婚戒友来说考验重重，就算你本人决心很大，但对方未必理解，所以这些戒友一定要根据自己的情况多与对方沟通交流，一切还是要以自己的身体健康为前提。

大家只有认清戒色的误区，才能避免进入雷区，这样在健康的道路上就能勇往直前，恢复往日的钢铁之躯和纯真笑颜。

**61.观心断念实战经验——唤醒灵性觉知**

作者：悟心觉

我每天在戒色吧看戒友的破戒帖，他们的破戒帖大部分并不是破戒总结，破戒会让你知道你的弱点，但是大部分的戒友都是不总结，破戒了就说自己的定力不行，觉得要是自己的定力再强一些就不会破戒了，用定力去戒色就是强戒，心魔的强大远远超过你的想象。识破了心魔的套路，你会觉得心魔也就那样，正所谓知己知彼，百战不殆，你强大了，心魔就弱了。下面说一下断念实战经验。

我看了《戒为良药》也发现了有一部分的人靠正气去戒色，以为自己正气足就不会破戒，其实真正有觉悟的戒友都知道正气不能化解邪念，能化解邪念的是你的断念能力。飞翔老师也说了充实生活只能作为辅助，再忙的人也有独处休息的时候，学生党对此是深有体会的。正气跟充实生活只能作为辅助，虽然也能坚持一段时间，但是迟早会破戒的，为什么呢？因为念头上脑，正气不能化解念头，能化解邪念的是断念能力，所以我们要学会观心断念！请记住心魔肯定会上来，到时候要么你干掉心魔，要么心魔干掉你。（编者按：正气对于戒色是很重要的，但很多人只知行善，而不知断除邪念，最后还是破戒了。培养强大的正气，邪念是会减少的，但不是说仅仅靠正气就行了，关键还是要学会直接对治邪念，这也是很多大德反复强调的，要降伏其心，要断除意恶，不是仅仅靠行善就可以的。）

断念方法有很多种，但是最强的断念就是觉，觉察能够消灭任何念头，通过当下的力量能了解到内在的灵性觉知，觉知是你。我非常赞同飞翔老师说的一句话，觉知是不生不灭不动不摇的，能死的是我们的载体，我建议戒友看看《当下的力量》，我看了《当下的力量》是很有收获的。我们可以在当下摆脱痛苦，过去的我们认同思维，觉得思维就是我们自己，当你知道思维不是自己的时候，你的生命就会改变，你会觉得这很神奇。这个世界上最大的监狱不是砖头做的，而是我们的思维做的，自己把自己困住，这个监狱其实就是你的思维！以前的你是无知的，认同思维，觉得没有思维你就不存在了，其实不是这样的，思维消失了，纯粹的觉知就展现了。当思维的噪音停止了，剩下的是什么？！觉知！

练习断念的时候不要用思维去想象，要用觉知去感受。其实纯粹的觉知就在两念之间，前念一断后面未起，中间的空隙，相信许多人都没有发现。空隙和觉知是一个意思，思维-空隙-思维！前念一断后面未起，中间有一个空隙，就是纯粹的觉知！！！安住于这个空隙，你的断念能力会越来越强，记住我们要扎根空隙，用完了思维就回到觉知之中。就像波来源于水又消融于水。思维来自纯粹的觉知，我们却不认识纯粹的觉知，认贼作子！由于认贼作子，那个人的修行就是煮沙做饭，因为他认贼作子啊！那个是你的敌人，害你的贼，把你掏空的贼。

其实飞翔老师的无敌模式就是一念不生、了了分明。这句话的意思就是任何念头都没有，但是你还存在，有意识的存在。大多数人也是不知道这个一念不生、了了分明的，因为他们被念头蒙蔽了双眼，要冲破念头，出口就在两念之间，前念一断后面未起。有的人就是把觉知想得太难了，其实纯粹的觉知就是当下你本来的模样，能够相信简单的人是有点傻的人，聪明的人把简单的想得太复杂。为什么一次顿悟就会更上一层楼，因为顿悟是你懂了、开窍了、觉悟了！记住修心是核心，行善是辅助。戒色说白了就是控制念头或者念头控制你，你能控制念头就不会破戒，反之念头控制你，到时候就是疯狂地破戒。戒色就是控制与被控制。心魔就是念头上脑，心魔就是你脑子里的负面想法！

附上飞翔老师的口诀练习方法：

1.念口诀要尽量清晰，有节奏，让自己耳朵听到，不能念得太快，自己听不清楚，一般建议小声念，默念也可以，默念是用心去听。

2.念口诀不能心浮气躁、急于求成，每念一次要认真体会一下口诀的含义，但不要去思维，只是去感受。

3.念口诀不能马虎敷衍，要认真对待练习，拿出热情来练习，那个断字和觉字，可以用短促的重音来念。

4.每天坚持练习，不能中断，注重积累和坚持，注重实战。暂时看不到效果也不灰心丧气，有信心继续坚持下去。

5.从每天500遍开始，其他时间有空也可以练习。不要紧张，要身心安定来念，感觉紧张了，就放松些。

6.念的过程中，会出现被念头带跑的情况，不要气馁，及时拉回来即可，关键是拉回来的那一下，要快。

7.断念口诀练的就是觉察力，发现越快，拉回来越快，实战时就会越强。明白原理，坚持练习，就能变强。

8.平时念16字，这16个字是一个整体，实战时可以只念“念起即断”，这样比较方便。念到“断”字要狠一点，就像榔头砸下去。

这次我对断念说得比较多了，大家也可以用不净观来思维对治，不净观第一次看也许有点不适应，多看看就好了。最快的方法就是觉-觉-觉！！！一觉即可破除，通过觉察进入内在的觉知，进入觉知之后要安住一会，不要马上出来，安住的时间长了，你的觉察就会变强，这种强度是无止境地越来越强，到最后念头上来，不用念口诀，直接觉就消灭了，关键是要练习觉察断念，练习使人强大！

要唤醒自己内心的灵性觉知，总之，断念是核心，行善也并入修心，因为行善积德可以让内心有崇高的感觉，总之两者不能偏其一。

**62.博士戒友的心得分享，戒色没有完成时，只有进行时**

飞翔师兄您好，昨天您更新第115季《戒为良药》，由于博士课题学业时间原因，今天才把这季文章整理下来进一步学习。我就是这一季《戒为良药》正文前分享第五个案例中的国内某985理工科高校在读博士戒友一枚（1988年出生的，目前还有1年多博士毕业获得工学博士学位，接触戒色吧之前也曾想要改掉SY的恶习，但总逃不出戒和破戒的怪圈，最长不超过一个月）。今天整理学习这季文章，发现自己上一季留言的提问问题竟然被您分享在戒色文章的案例中，对我个人来说，这又是一个戒色事业的里程碑，竟然这么近距离地感受到《戒为良药》原作者的点化，让我在自己的戒色事业上受到相当大的鼓舞和增添了力量，我将更加精进地坚持戒色养生修心。

上一次戒色的里程碑是2016年7月份逐渐了解学习您的《戒为良药》文章，深入地学习戒色文章，发现里面的奥妙，就像获得武功秘籍一样，我把每一季的戒为良药全部整理并打印下来，进一步学习，这个习惯我会一直坚持下去。从2015年1月1日偶然间接触戒色吧到现在有2年多了，这过程也经历了早期的靠毅力盲目强戒，和中期的频繁破戒（2015年上半年靠毅力戒色期间虽然没有SY，但经常意淫，并且有盲目戒色的煎熬感，结果可想而知，半年后受到黄色信息扰动而破戒，现在看来，由于没有学习戒色知识，觉悟也没有实质性的提升，破戒后心态也调整不好，2015年12月份仅仅1个月内疯狂破戒达到十几次之多，当时的心态是反正2015年快结束，就破戒一次吧，然后从2016年开始再好好戒。想在想起来那时的心态多么可笑，被心魔怂恿、附体，不会识别）和后期到现在深入系统地学习戒色文章来提升觉悟。

从2016年7月18日到现在已经7个月有余，做固肾功，保持吉祥卧（博士毕业以后自由时间多的时候，我一定会做养生桩和树疗），减少肉食，每天默念：“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，还有阿弥陀佛。不除意淫非戒色，我全然地爱并接纳我自己；粉色子弹，警惕警惕再警惕，不犹豫，不妥协，不纵容；断意淫，控遗，警惕，情绪，养生，学习；观心断念，相互支持鼓励，彼此欣赏依靠，温暖，感恩生活；心魔可以万败，但只要一胜即可，而戒可以万胜，却输不起一败；往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔；欲望自主模式，心魔奴役模式；加强自身修心，减少一些亲密接触，自己把握分寸。”这是结合飞翔师兄的《戒为良药》、戒色吧精品内容和个人生活工作学习，整理出适合自己的小诀窍。

就我个人方面，博士课题学业上有突飞猛进，两篇重要学术成果论文即将准备发表，与导师联合申请的国家自然科学基金项目也即将审批通过，工作事业也平稳上升，和周围的人关系和谐友善，这真的是戒色长久累积打下的基础。就像您所说，戒色可以提升一个人的能量水平，脑力、精力、体力变好了，心态也会随之变好，我全身心地体会到了，这种感觉太棒了，很难用语言形容现在状态的美好，原来盲目靠毅力强戒的煎熬感消失。也和各位吧友分享一下自己的小小心得，要想彻底解除SY恶习，没有捷径可走，坚持学习戒色文章就是最好的办法，我每天都会学习《戒为良药》和戒色吧其他精品戒色知识心得，就是再忙我也会抽出15-30 min时间温习之前的戒色内容。

同时，之前的经验教训让我深刻知道断邪念实战和警惕的重要性，一定不能起骄傲之心，否则，一着不慎满盘皆输。我想说，无论任何人（不论年龄、职业、身份），只要是SY，包括其他方式的邪淫，都会让你越来越糟糕。而戒色养生修心会让你越来越好。戒色没有完成时，只有进行时。我不骄不躁，谦虚谨慎，坚持不懈地将戒色进行到底。感谢您，飞翔师兄和为戒色吧做出贡献的各位。

**63.曾经满脸痘，戒色3年3个月后基本痊愈**

作者：哈克贝利

我今年18岁，99年生。如今身体症状已经基本痊愈。手淫历史大概是4年半。大概在我5年级下学期左右开始，初中三年是我人生中最灰暗的三年，症状地狱。在2014年4月18日，这天我这辈子都会铭记。我在网上偶然看到飞翔哥的戒为良药。至此开始走上戒色之路，改变自己的人生。接下来我会先说自己的邪淫经历心路历程，然后是戒色经历和自己的戒色方法。能给大家一些启示和帮助，是我最大的心愿，接下来是我的邪淫经历。

大概是08、09年的时候，我的父亲的亲弟弟，我的叔叔因为工作原因来我家这一带工作，因为我父亲有房子所以他就理所当然地过来住，毕竟是亲兄弟，他也把他的电脑带来了。这就是我邪淫源头的契机！住进来我家以后，我家就有了电脑，办了宽带！从此我就走上了网瘾之路，我从小就喜欢玩游戏，从一开始的口袋妖怪到后来的网页游戏，那时家里毕竟没有电脑。可如今有了电脑，便开始了疯狂地玩游戏。那时候爸妈工作都忙，家里基本上就我一个人，我玩游戏基本没有节制，那时候上小学中午能回家休息大概两个小时吧，然后晚上放学后回家第一件事就是打开电脑玩游戏，游戏已经完全占据我的生活，我疯狂地久坐，玩游戏一坐就是三四个小时，更别说周六周日了，基本上从早上玩到晚上。一天10个小时左右，我母亲对我还是比较尽责的，经常训斥我注意眼睛，别玩近视了，她在家里我基本不敢玩，她能起到一个约束作用，她不在家的话我基本上是如入无人之境。

因为经常看网页，也会在网上看看动漫之类的。必然会在网上看到黄色邪淫信息，至今我印象很清楚第一次SY，欲火在我心中焚烧，第一次并没有射出精液来，也许是因为年纪小，但是那种快感，对年纪轻轻的我是一种莫大的刺激。至此我“无师自通地学会了手淫”，为我未来三年的地狱般的生活埋下了伏笔！

我开始被这股快感力量所控制奴役。每天都在疯狂搜索H信息。各种新鲜内容刺激自己，这种东西在邪淫泛滥的年代，随手可得。一天3次，一天4次。我不断抽空自己的身体！我的身体也逐渐发生了坏的变化！1，嗜卧懒动，起床非常困难。2，额头上长了非常多的痘痘，那时候头发长加上不注意清洁，满额头都是痘痘！五年级的我脑门上全是大颗大颗的痘痘。3，就是出油变得严重，我妈也是油性肌肤，我遗传她，但是自从sy之后脸上就像是油田一般，不断地产油！4，就是脸色蜡黄，我妈经常说我脸色怎么这么黄，蜡黄蜡黄，但是我没太在意，根本不可能想到这是sy导致的，我脑子根本没有这个概念！！！肾虚？肾虚百病丛生？说实话这些东西都是在我学习戒色文章才慢慢接触到的，我甚至还上网搜过打手抢有没有危害，得到的答案是所谓砖家的“无害论”，这让我撸得更疯狂，更理所当然！免费的快感为什么不要？这会让我很爽，这是我当时的想法。现在看来是如此可悲 ！刚开始一年半基本没太大症状。直到我上初中。也就是接近SY两年的时候……

刚上初中的我，班级的女同学都说我帅。当时的我对帅并没有太大的概念，只是感觉被人瞩目、成为焦点是一件很舒服的事，甚至下课女生都围过来，这种情况没有维持多久。几个月之后。我万万没想到症状开始爆发了。我的左右脸颊开始长痘，3颗4颗疯长，完全不受控制，当时的我也已经是完全慌了。马上让我妈买祛痘洗面奶，但是没有任何用处，越长越多。因为当时的自己也不懂任何护肤技巧，所以我逐渐成为一个满脸青春痘的“帅哥”。我的生活，周围的同学，一切都发生天翻地覆的改变，不再有女生搭理我，周边的同学也是远离我，身边的同学给我起外号，叫我米仓哥，说我满脸痘。那是一种天堂堕入地狱的感觉，真的真的心里落差真的非常非常大。我不知道究竟是怎么了，为什么我会这样，为什么？我问我妈，我妈说是青春期，很正常。当时我的脸已经非常严重了。就好像你看到别人看你的眼神，都是嫌恶、恶心。我本身就是一个比较敏感的人。这真的对我造成非常非常大的打击，我每天都活得痛苦、无奈、无助、不解。还不只皮肤出现了问题。我还出现了胆碱性荨麻疹（一运动浑身发痒，脸、身体如同千万只蚂蚁又爬又咬），胆小非常自卑，走路上课都是低着头，甚至不想让别人看到我的脸。我上课就趴在桌子上，其实我并没有睡着只是不想让别人看到我，我知道自己的皮肤很差。有的老师不会管，有的老师会说我，还问我昨天晚上去干嘛了。别的同学就会起哄“去当贼了~”然后大家都开始笑，我感觉自己是一个恶心的小丑，我存在的作用就是供人嘲笑、取乐，还有就是非常恐惧关灯完全黑掉或者鬼片。那是一种来自身体内部的恐惧感。最严重的时候我晚上关灯都不敢睡觉，因为害怕，我知道这对有的人来说很可笑，可当时我的身体状态确确实实导致了这些让人痛不欲生的症状。脑子一滩浆糊（理解能力、注意力，大幅下降下滑，根本学不进去。每次考试都是倒数，最严重的时候数学考3分。那时我的脑子已经废了，根本理解不了数学，甚至什么一元二次方程，对我来说就像天书一样）。那时候的我很怕阳光，自然光。每天升早旗我都很折磨，我不想让别人看到我的脸，我那满满青春痘的脸。体育课更是痛不欲生，浑身痒。我就喜欢躲在阴影处，不让别人看到我的脸。我每天活得很煎熬、痛苦、折磨。某种程度上，让一个十来岁的孩子经历这些，真的就是地狱了，人间地狱！每天过着这种日子，我每天都在想怎么治自己的脸，也让母亲带我去医院，中医治过，刚开始有效果，但是慢慢地就耐药了，我不可能靠药过一辈子吧？我试过各种方法，甚至蜜糖敷脸。网上还有说姜片去痘印的，都不管用，因为这是身体内分泌失调导致的。我每天都过得痛不欲生，直到初二下学期接近假期的前一个月，我再也撑不住了，感觉自己就站在悬崖边上，我非常非常想要摆脱这种生活，我就是失去一切也不想过这种痛不欲生的日子，抱着这种想法我跟母亲吵了一架，我让她带我去我在网上看的一个医院治疗，我妈说我也没少看医生，青春期很正常，顺其自然，甚至还说一些风凉话，“我以前也是这样的，你放心吧，青春期过了就会好的”，我当时的脸已经是畸形了，青春痘多得畸形，满脸痘印痘痘，我不明白她为什么说出这种话，正常人都看得出来我的青春痘不正常。每天都有同学问我脸上怎么这么多青春痘，甚至我的邻居阿姨都劝我妈带我去一些专门的诊所或者医院治疗一下，我妈不听，她坚持认为过了青春期就会好，初中那段时间基本不管我，周六周日我在家里，她会各种嫌弃抱怨，真的听得我的心里非常难受。她根本不会在乎我的内心，那段时间我们的亲情出现了巨大的裂痕和缺口。我认为我妈虚伪，不关心我，这架吵着吵着我就哭了，这两年的痛苦化为憎恨，最后我妈还是妥协了。

治疗的一个月，吃药，每天吃药，每星期去做一次面部治疗，挑除我脸上的痘痘，然后用一个仪器照着我的脸说是修复。我记得好像是在治疗进行到一半的时候，叫我妈过去给钱。治疗开始之前就已经给过了，这家是黑心美容院，我妈变着法地说自己没带钱。那个女医生最后还是妥协了，并没有要到。治疗完之后已经放假了，那个假期我回了北方。因为我妈是北方人，嫁给我爸在南方居住，很想家人并且我姥姥他们也有四五年没见过我了（然后我回了北方，我记得好像是待了2个月，多久记不清了）那段时间我的心里还认为自己是个满脸青春痘的人，其实那段时间我皮肤通过治疗已经好非常多了，自从长痘之后我就很害怕，然后根本不敢照镜子，抵触照镜子，其实我的皮肤怎样，我自己几乎没有照过镜子来确认，我是通过周围人的反应来判断自己的皮肤状态。不照镜子对我来说是一种逃避现实的方式，而这个价值2000+人民币的治疗，确实有用。我偶尔在街上会发现有女生看着我，我感觉自己回到了过去。我舅舅的朋友也挺喜欢我，说我帅。我真的真的挺高兴的。我感觉到自己摆脱了那种生活，可是心魔并没有放过我，即使在我姥姥家里，我也会在网上搜H手淫，电脑是我舅舅怕我无聊买的。我舅舅对我确实挺好的，条件虽然不怎样，但是因为我喜欢，送了我一双1000多的鞋子。假期过得很快，然后就是初三开学。开学之后同学们看我的眼神多半是惊讶，“他的痘痘怎么都没了，怎么好了”，初三我们所有的老师全换了，那时候我真的感觉自己走出来了，现状变了，那种痛不欲生的生活一去不复返了。那时候我的语文英语老师都是女的，第一堂课就都注意到了我，又是叫我回答问题又是问我叫啥的，我确实感觉到了是因为我帅，感觉很好。可是我并没有戒除手淫，我还在手淫，我最恐惧最害怕的事情发生了，同样是过了几个月，我的痘痘又复发了，又开始疯长，两位老师对我的态度出现了180度的转变，不太爱搭理我了，跟我说话都会不直接地出现一种惋惜的感觉，甚至语文老师直接问我父母有没有带我去治治。真的没想到有第二次，第二次体验这种落差感，我整个人真的已经崩溃了。真的又回到了那种满脸痘的状态，但是同学对我的态度有所收敛，从开始的随意践踏到不太搭理。初三跟之前两年比起来好一些，然后是我生命中的转折点。2014年4月18日，我在网上无意看到戒为良药的那一天。第一次了解到戒色，我用一个词形容——“震撼”！我记得说的好像是手淫危害，导致的症状这一类的，并不是第一章。我当时把自己的情况和自己的手淫史一对比，我就知道。我找到我浑身症状的源头了！手淫。当时我的内心无比震撼，并且暗下决心一定要戒除，眼泪都掉下来了。自此之后我开始学习戒色文章，我把这三年所有的痛苦化为力量，当时的我在赌，赌上一切去戒色。我清楚明白地知道这是一次拯救自己的机会，我每天都在坚持学习戒色文章，我看到飞翔哥写的做戒色笔记，我写了差不多十来本。过了一段时间我跟父母坦白了自己的邪淫史，并跟他们说自己要戒色，他们都是不理解，觉得我要做和尚。我也没有过多地解释，这是我一个人的战斗。我接触到戒色文章之后一开始我并不明白坚持学习戒色文章的重要性，飞翔哥在文章里说了，我就记住了，并且每天都做笔记，渐渐地我的觉悟与日俱进。我高中上的是离家坐公交要一个半小时的学校，我在那里住宿，这是一个半封闭的环境。并且我们班没有女生，我在职校学的是修电梯，毕竟三年都在严重手淫，脑子不好，别谈学习了。也许是我命不该绝，能遇到飞翔哥，也算是上天帮了我一把，给我一个全新的环境，我每天都在学习戒色文章。宿舍里的男生我也跟他们大概说过，他们大概觉得一个脸上还长着青春痘的男孩的话能有多可信，我真心劝过他们。每个人都有权决定自己的行为，到时承担后果就是了。高一上学期我的皮肤还是不怎么好，一开始我也会频繁遗精。说实话各位戒色中的问题我都遇到过，无一例外我在戒色中遇到的所有问题都能在戒为良药找到答案，可想而知飞翔哥的努力和贡献。高一下学期，我的皮肤已经相较之前好了很多，高二的时候也渐渐有女生对我有意思，精气神确实是恢复了非常多。但是当时的我知道自己没有能力恋爱，所以一直都是什么都不理。那时候的我还没有脱敏，坐公交车碰着女生都会漏前列腺液，并且精关也很松，不做固肾功就会遗精。经过我的坚持学习，我的身体在缓慢地痊愈着，运动有坚持打篮球，养生会做手背揉肾俞穴，固肾功每晚都做。

从接触到戒色文章开始到我高二都没有破过戒，直到高二下学期临近高三，我那段时间做的没有变，皮肤却变差。我的戒色状态在高一高二还是很好的，能做到无意淫，一般都是1个月左右遗精一次，做得最好的是，我记得是70天不遗精。可是我的皮肤虽然整体状态虽然好了，可还是经常长痘，注意生活习惯还好，一不注意饮食就容易长，熬夜就容易起粉刺，当时的我真的很无奈。高二下学期，那时候我想要皮肤快点好，把省下来的饭钱买护肤品，可是起的却是反作用。后来高三，职校出去实习，我妈给我找了个地方。一开始挺好，有的女生说我帅，甚至我休息的时候还问我怎么没来，可是我的状态一直被症状反复困扰，我的皮肤处于一种好一阵子坏一阵子的状态，我真的真的很害怕恋爱却非常想恋爱。可是我自己当时也弄不明白自己为什么老是反复长痘痘（原因后面讲），当时我的身体症状已经基本消失痊愈，除了青春痘，可是我最在乎最想要拯救的就是自己的皮肤，这对我来说刺激很大。我开始质疑戒色是否真的能拯救我，我开始对戒色感到失望，对自己的状态感到迷茫，我当时真的很痛苦。难道我戒色两年还要这样惩罚我？我开始停止学习戒色文章，自暴自弃。几乎是一星期一破戒主动搜索H信息。这种情况持续了大概4个月（那段时间睡眠差到极点，经常失眠）。直到我开始真正注意面部清洁，我这时才明白我总是症状反复总是起痘，是因为我清洁不到位，而我的肤质又是油性肤质，这种种的原因导致了经常痘痘反复，我有一种释然的感觉，终于找到原因了。戒色效果很好，而反复的原因是因为清洁不到位。我终于找到原因了，我找到原因之后每个星期都会清洁。症状确实是很少反复，很少长痘了，只要把毛孔清洁干净就好了。我终于终于释然了。如今我重拾戒色信心再次拿起了戒色文章，我不会再放弃戒色了，戒色是我要用终身完成的事业。我发这篇文章的用意是希望各位戒友能够坚信戒色为你的生活带来好的改变并且坚持下去。结尾我会讲讲自己的一些小经验和身体症状恢复情况！

（1）顽固性痤疮：基本痊愈

（2）胆碱性荨麻疹：基本痊愈

（3）胆小自卑恐惧：自信多了。源于内心的那种恐惧感早已经烟消云散，敢于直视别人眼睛。

（4）抵抗力极差，小感冒一定会严重到去医院吊盐水：抵抗力强了几个档次，戒色三年没有一次因为感冒去医院，感冒通常都是靠抵抗力喝水就会好。

（5）初中三年体重都是在100斤左右，戒色后体重在满满提升，提升到120斤，如今也是保持在120斤，多了将近20斤的骨髓和肾精。

戒色小技巧

（1）控制遗精最好的方法是固肾功和吉祥卧，配合起来威力无穷，戒为良药里面有详细讲。

（2）有顽固性痤疮的戒友一定一定要定期清洁皮肤，并且经常补水。

（3）每天坚持学习戒色文章并做戒色笔记，这是重点，把重要有用的句子记到本子上每晚复习。坚持学习戒色文章会让你建立戒色防火墙，让你远离色情。

（4）断意淫口诀。有的戒友无法控制邪淫念头，很简单，每天坚持念断意淫口诀，初期能念多久念多久，坚持下来这个口诀就像利刃，斩断一切意淫邪念。念头问题戒为良药有专门讲过，有这方面困扰的戒友可以详细学习。我戒色之后生活完全发生天翻地覆的改变，现在的我和三年前的我判若两人，我确实感觉到自己涅槃重生了。然而没有飞翔哥，我根本不可能恢复，没有飞翔哥的戒色文章就如同鸟儿没有翅膀，根本不可能恢复，不可能懂得中医医理、控制遗精的方法，没有这些谈何戒色，谈何恢复。飞翔哥用他的努力和救人于水火之中的善心拯救了我，拯救了大家，希望大家怀着感恩的心感恩飞翔哥，感恩戒色吧。最后我要说一句，飞翔哥你真真切切地救了我的命，给了我崭新的未来和人生，是你让我有能力走出地狱。除了我父母之外，您是我在这世上对我恩情最大的人。以后您要是需要我的帮助，我必定倾尽一切都会帮你。您就像我的再生父母，由衷地、衷心地感谢您。

**64.戒色300天，社恐突然消失！**

作者：走路的烤蕃薯

到今天为止，我一次都没有看过黄，更没有SY过，偶尔遗精，了解我的吧友知道，我邪淫多年，主要的症状还是神经症方面，为此我也差点酿成悲剧，而伴随着神经症而来的就是强烈社恐，这对我之前的人生产生了很大的坏影响。回想我之前的社恐症状，应该是从SY开始伴随了我近20年，程度越来越深，我却一点都不知道，现在我终于“醒”了，因为我可以很负责地跟吧友们汇报：我已经没有社恐了！

从小我就是一个开朗活泼的孩子，小时候特别好动，特别外向，小伙伴也很多，老师都说我有“多动症”，可是自从初中开始SY，我的社恐就慢慢出现了，所以SY是社恐的一大主因，这是我亲身经历的明证。我记得进高中之后，我的社恐就开始了，当时当然不知道，只是发现我特别不合群，和同学说话老是说错话，很简单的表达都会说错，然后被同学们笑话，久而久之我变得不大敢说话，现在我才知道，那是SY导致的神经系统问题，出现了社恐，我记得有一次我故意卖弄一句成语，居然说出来的字和我想的字不符合，被我一个同学当场大笑，这样的经历真的很尴尬，可是当时我以为是我不习惯讲普通话的原因，其实就是SY导致的社恐。大学里也是一样，几乎没有什么朋友，很不合群，很害怕和人交流，同学除了几个喜欢打游戏的损友之外没有什么朋友。我当时一点也不知道社恐这个词，只是以为自己比较内向，反而觉得是一种成熟的表现。最严重的还是出现在工作后恋爱相亲中，我每次相亲，只要遇到稍微合眼缘的女生，就紧张得不得了，说话都不敢说，脚也会抖，所以我相亲很难成功，每次和女生逛街，我都是走在女生身后，有一次我记得和一个女生逛商厦，我一直是走在这个女生的后面，不敢走到她前面去，我现在才知道，我当时的社恐真的是很严重很严重了，这也是SY所导致的，社恐越来越重，到后来，几乎不敢和女生正面交流，只有在QQ上没有面对面的情况下才能聊天。

我记得有一次去一个地方办事，办事人员当场就和我家里人说，你家的这个小伙子，一个人的时候就坐在那里一声不响，也不和人说话，太奇怪了，当时旁边的工作人员打圆场，说人家老实，是好事，对今天的我来说，我才知道，当时我不是老实，我是猥琐！是社恐导致的猥琐！在生活中，我和同事说话，甚至和家人说话，从来不敢看对方的眼睛，一直是看对方的衣领以下，而且社恐导致我和人说话，会无意识地驼背，用一种看似谦卑其实是猥琐的姿势和人交谈！而且我经常说错话，说不合适宜的话，心里明明是这样想，说的自动变成另外的话，每次都因为说错话而导致事情搞砸，人际关系疏远，造成不必要的误会，这样的例子不胜枚举！

今天为什么写这篇帖子，是因为我已经彻底告别社恐了，你问我什么时候社恐好的，我说就是前几天，而且从去年10月16日开始的这10个月中，我的社恐好转并不明显，我每次和人说话，我都是强迫自己看对方的眼睛，但是每当和对方眼神接触，我心里都噗噗乱跳！所以，社恐根本没有好，只是我勉强自己不太猥琐而已！但是今天我已经彻底没有这个感觉了，因为我的社恐已经消失了，怎么消失的，我可以很负责地说：是突然消失的！！

对，就是在戒到前几天，一共算下来是300天左右，在290几天的时候还是有社恐，但是到300天左右的那一天，瞬间突然好了！！我也觉得不可思议！我记得那天，我和一个熟人打电话，我突然觉得，可以开个玩笑，以前我从来没有这样的想法，小时候我很幽默很开朗，但是从初中SY后我几乎变成了一个没有任何幽默细胞的木头人，在人前给人感觉就是刻板内向，但是那天我突然有开玩笑的想法，以前开玩笑都是很刻意的，而且开出来的玩笑一点都不自然，这次，我在电话里讲得非常流利！我自己都不敢相信，然后，我突然发现，我也想和同事们说说好玩的话，结果，我第一次感受到，大声大胆地和人交流的快感！可以说久旱逢甘露，我十几年来，貌似从来没有体验到和人畅快沟通是这样的感觉！！

我可以大胆目视对方，我可以大声清脆不含糊地说出每一个字！！我可以半开玩笑又不得罪人地和对方沟通！！

这个感觉太好了，像拨开浓雾见青天一样！

之所以我今天才发帖，是为了在前几天继续验证我的改变，这几天我发现我每天都可以这样开心地与人交流！我发现我开始喜欢主动和同事们朋友们说话了！我开始喜欢和人说话的感觉了，之前我一直不喜欢或者说恐惧和人多说话！

这个感觉太好了！这几天的感受进一步证实了我不再社恐了！

看吧，朋友们，我真的改变了，去年10月16日开始，11月11日我亲口对妈妈忏悔我的SY，并开贴立志，到今天，300多天！我的社恐就这样神奇地在一天之内“突然消失”！！对，不是渐渐消失，是突然，量变终于迎来质变！！

我的内心现在感觉非常强大，不再犹豫不决、做事畏首畏尾，伴随着和人交流障碍的消除，我在做事、思考的时候也变得坚决了，当然最明显的还是和人说话，面对面的说话！和人交流第一次变得这么开心！

这是我近20年来没有体会到的，真是“千年幽谷，一灯即明”！

我现在和人说话，好像不自觉地有了一股强大的气场，底气十足，一点都不怕说错被人笑话，非常自信！这也不是装出来的，好像胆子一下子大了，从猥琐到威武！

我今天把我20年社恐一天消失的神奇经历写出来，就是为了告诉各位吧友，戒掉SY，绝对会有改变甚至奇迹，这是量的积累，戒1个月可能效果不能马上出现，毕竟邪淫史太长了，但是随着日积月累，只要坚持不懈，有一天，快乐和幸福会“突然降临”，这种感觉真的是什么都换不回来的，人生可以说改变了！就像我一样，我之前在社恐的折磨中，但是我却一直不知道自己社恐，就这样稀里糊涂地过日子，蹩脚地与人交流，害怕别人的眼睛，怕说话，自闭，恶性循环，但是我现在用我的亲身体验，证实了：戒掉SY是解决社恐的关键！

不经历社恐的人不会有我这样的感受，而且很多处于社恐中的人可能并没有意识到已经得了社恐，就像我之前一样，我一直认为自己的性格是随着年龄增大变得内向，我可能就是一个内向、不善交谈、不善沟通的人，现在我知道，不！我本来就是一个开朗活泼、善于交流的人，我本来就能成为一个受人欢迎的开心果！这才是真正的我！一个合群、喜欢和人沟通的真我！

300天，只用了300天，吧友们，一定要努力，戒色吧里无数的人已经用亲身证实了SY的危害，也用亲身证实了戒除SY（我指的是坚决彻底地好好地认真地戒）身心恢复的道理，我们一定要坚持，好好戒色，一定能够扭转颓势重获健康幸福！

最后我自作一首歌来结束本帖：

雄赳赳，气昂昂，说话有力量，

不心惊，不胆怯，有礼有气场，

见人神采飞扬，做事不再彷徨，

社恐烟消云散，感恩戒色帮忙！

**附：今晚我终于对妈妈亲口说出了我手淫的过去！**

作者：走路的烤蕃薯

今天是双十一，这段时间因为一直反省，我有过想对妈妈说我手淫邪淫的过去，但是我一直羞于开口，我不知道我说了之后，妈妈会怎么看我，我实在说不出口！今天我走在回家的路上，想着之前的邪淫对我的人生带来的伤害，我终于决定，在双十一，我要向我妈妈坦白，否则这个事情一直堵在我心里，我觉得如果我不是亲口对妈妈忏悔，这个心事就会像一块大石头一样压着我，因为通过我这段时间的戒色，我越来越害怕邪淫的果报，越来越觉得我的邪淫罪大恶极！正好晚上妈妈到我房间帮我整理些衣物，妈妈对我说，我现在各方面都挺好的，我很高兴，我说：“我之前不好，做了很多对不起您的事情，但是你们不知道原因，而我自己知道。”还没等妈妈问，我就说，因为看黄片！妈妈吃惊地说，“啊，什么！”我低着头，不敢看妈妈，一口气说出来：“很早就开始了，很小，小学，初中偷看堂姐洗澡，然后高中别人给我看片，大学宿舍里看片，工作后也看片，那时候自己一个人住就看。”妈妈还不太相信，吃惊地说：“怎么可能，我一直认为我的儿子在这个方面从来是很好的，一点都不沾的啊！”

我说：“是的，很多小孩都不对父母说，父母不知道，现在网上你们不知道电脑看片方便得不得了，真的，我初中开始SY，一直持续到30岁，有时候会连续好几次！”

妈妈说：“你怎么会这样啊，这不可以的啊！我一直以为你在男女方面一点没问题，虽然没结婚（我今年32），但是……唉，这个事情是千万不可以的啊！”

妈妈很难过，我低着头，听着妈妈说。

妈妈说：“你知不知道，这在我们那个时候，都听说这个是绝对不可以的，就是看到也不行，《红楼梦》里有个人，你知道吗？就是看到了别人在发生那种事，后来就不正常了，也不出嫁，结果跳河了，这个事情看一次都不行啊！！！”

我说：“妈妈，对不起，我之前的神经质，强迫症，想来就是这样的行为引起的。我以前一直不知道这样的行为是不对的，直到几年前，才看到网上有个论坛（我没说戒色吧，我说论坛妈妈更好理解），是公益的，我看到里面像我这样受害的有好多好多人，还有比我更加严重的，这里面我看到了很多很多人因为SY造成了各种身心疾病，所以我才渐渐意识到SY危害，这1、2年来我一直在控制，比以前好多了，但是还是有反复的，但是比以前少了，我这几天一直在犹豫是不是要告诉您！今天我想了想还是要说出来！”

妈妈说：“你啊，我真的没想到，我不知道啊，怪不得你以前那个样子，我看你的人气色就是不对啊，你知道吗？有段时间，你头发掉得厉害啊（那时妈妈帮我整理枕头）还有段时间，吃饭的时候，你和你爸爸一起在吃，但是你爸爸的脸是红润的，你是灰暗的啊！而且有段时间，你知道暗在哪里吗！额头上啊，我看你额头上一层层黑啊，你知道吗？这就是鬼气啊，我看了也不敢告诉你啊！这个事情怎么能做啊！我们这一代的人，单位里，也流传黄色录像，很多人看了以后就在外面乱搞，你妈妈从来不沾这样的东西，因为我知道那是害人的啊！那样的东西，看了，鬼就来找你啊！这是真的，身上就有邪气啊！邪气到你身体上来了啊！”

我说：“妈妈，我因为看了这个论坛里说的，都是因为SY造成了各种问题和症状啊，我现在也很怕，我这么多年了啊，30岁前一直这样啊，今年还有几次，裤子弄脏了骗你们说小便弄脏了，而且现在电脑真的，上网你们不知道，看片很容易，很多人还说没害处，我们同学很多人当时在电脑上看，很流行，也没觉得不对。”

妈妈说：“啊！原来现在孩子让父母买电脑就是为了这个啊！”

我说：“对，我当时让你们帮我买电脑，第一天我就用来看这个。”

妈妈说：“难怪啊，现在都是孩子有自己的房间，一关房门就干这个事啊！”

我说：“对，有次您来我房间，我不是马上把电脑显示器关了吗？我当时就在看啊！”

妈妈说：“这不行啊！孩子，你知道吗？我单位里有个朋友，她跟我说她的父亲，当时就是在外面找了情人，结果她父亲出车祸走的啊！这个事情不能做，老天会惩罚的啊！”

我说：“妈妈，我错了，我对不起你们，我偷看堂姐对不起她，但是最对不起的是你和爸爸，你们把我养这么大，我30岁前都在干这个，身体损失了多少精华，我现在知道，身有伤贻亲忧……说到这里我哭了，妈妈赶紧抱着我说，孩子，别哭了，没事的，你能说出来，就好了。”

后来我又和妈妈说了我怎么看到网上的戒色文章，开始戒，然后后来又因为谈恋爱观念淫秽而破戒，我跟我妈妈说，前段时间谈朋友，就是为了满足自己的欲望，晚上在外面对女方动手动脚，很晚才回来。

妈妈说：“孩子你怎么能这样，这样太伤身体了啊！又是晚上，又干这样的事情，邪气加重，啊呀呀，怪不得你前段时间一点精神也没有啊！”

我说：“是啊，后来谈朋友没成功，回来就找片发泄。”

我说：“妈妈，我本来很犹豫，我怕说出来你看不起我，不过我想来想去，还是要说给你听，否则我戒除的决心不坚定啊！”

我低着头，对妈妈说：“妈妈，我想给您磕个头。”

妈妈说：“不要磕头了，你能说出来就好了。”

我说：“我真的想磕，我要是不磕，我心里就不会踏实。”

妈妈说：“好吧，你磕吧。”

我就起身，给妈妈磕了一个头。

妈妈拉我起来，说：“没事的，孩子，你现在知道了，以后千万不要做这个事。”

然后我妈妈说：“实在没想到，没有关照你，没有让你注意这个事情，是我的责任。”

我说：“妈妈，这不怪你啊！现在很多父母都不知道这个事情，孩子都不说啊，这怪我。”

妈妈说，难怪，她认识一个朋友，这个老太太是养猫的，她女儿因为谈恋爱出问题，估计也是这方面的事儿吧，人就不正常了，得了精神病，老太太说她可能造孽多，所以养猫积德。

我听了妈妈的话，也很害怕，妈妈还说：“我一直以为你虽然没结婚，但是这方面很注意的。”

我说：“我有这样的行为，以前我一直觉得正常，但是现在接触到网上的公益论坛（戒色吧）后，我知道危害了，好在我没有嫖娼找小姐的行为，谈恋爱也没有和别人发生关系。”

妈妈说：“还好啊，孩子，其实作为一个女人，结婚后，对男人这方面也要保护，我知道有的女的结婚后，就是一直要，男人为了满足她，精气都泄光了，我一直很注意这点，婚后也控制，所以你爸爸一直身体很好。有些女的不知道这点，丈夫就完了啊！”

我心里想，戒色吧说的“婚前禁欲，婚后节欲”真的是真理啊真理啊！！！

妈妈的话让我真的震撼了！

妈妈后来还问了一下我的身体情况，我说了一下我的症状，妈妈也很担心，我说妈妈没事的，我相信我现在开始戒，会恢复的！

妈妈跟我说：“嗯，孩子，你今天能把这些都说出来，说明你任何话都能告诉妈妈了，你已经把你体内和思想里的毒都倒出来了，已经好了，没事了！”

我含着热泪说：“妈妈，你放心，我再也不会做对不起你们的事了！！”

这就是在我发帖前一小时发生的对话，我觉得，我把这些话说出来，我终于把心里的负罪感的大石放下了，经过亲口对妈妈的忏悔，我现在的感觉是一股暖流和力量充满了自己，这是从来没有过的，这坚定了我的戒色信念！！

身有伤，贻亲忧，德有伤，贻亲羞。

这句话，各位戒友，我讲的时候就哭了……我想到了爸爸妈妈为了养育我长大成人，付出了这么多，我却这样糟践自己的身体……

妈妈说：“你千万别再这样了，伤害自己的身体啊！”

各位，真的，读读这句话，发自肺腑地读，想想自己过去的SY和含辛茹苦的父母，读一下。

说出来以后，真的，我感觉舒服多了，首先我现在万分确定了戒色是绝对绝对正确的，妈妈说的她身边的例子，朋友邪淫造成的后果，都是真的，

还有，我现在的信念非常非常坚定，比以往几年都要坚定。

今天5点多就醒了，看到各位战友的鼓励我很感动，谢谢各位了，我昨晚说出来以后，我感觉现在我真的不是一个人在战斗，我妈妈在支持我，我现在感觉到这种力量无比强大。

妈妈昨晚还说，人的手脚为什么都是露在外面的，那些部位都是遮着的，因为这是隐私啊，不能随便看啊，这是规矩啊！我想到陈大惠老师说的人性自然规律，邪淫是违反自然规律的，所以必有果报，害人啊！

今天看了很多戒友的回复，首先很感谢你们，还有就是，很多人说自己没我有勇气，胆小不敢说，我想统一回复你们，每个来戒色吧的人都是有福的人，每个下决心戒色的人都是大勇之人，每一个迷途知返的人都是爱惜自己身体和生命的大智之人，每个戒色身心康复成功的人都是大孝之人，甚至每个破戒后有悔恨之意的人都是有良知有人性的人！佛语说，功不唐捐，我们戒色每一天，都是在用实际行动告诉父母，我们以前错了，我们现在改！父母会感应到的！有些戒友不敢跟父母说，这不代表你们胆小，因为行动也是最好的证明，因为有些父母可能还会不理解，所以现在不把邪淫的过去对着父母说出来，不代表戒色大业不进行，毕竟每个人情况不同，受害程度也不一样，我说出来是因为之前伤得太深，差点酿成家庭悲剧，对父母大不孝，我心里充满了愧疚，所以选择说出来方便忏悔，否则良心难安。各位戒友可以根据实际情况做决定，如果和我情况类似，可以考虑在合适的场合，和爸妈或者妻子聊聊，这样他们也好接受，如果情况不允许，或者觉得可能产生矛盾或误解的请三思，我发这个贴子也并不是强迫大家都去说给父母听，我只是由衷想忏悔改过，并想以我的亲身经历给大家一些帮助！（编者按：戒色这件事还是先保密，自己默默戒，因为有些父母会不理解甚至会误解，这样反而会造成阻扰和压力。有的父母是支持戒色的，所以每个家庭的情况是不同的，即使要说，也要先探探口风，试探一下父母的态度。）

今天妈妈又和我谈了一会，因为这几天我自责得很厉害，老是想着对不起妈妈，还有很怕果报的出现，觉得症状会不会出现，或者更重，有点焦虑。

晚上妈妈跟我说：“孩子，你不要过分自责，一直想着对不起我，这事已经过去了，现在只要你不要再去看那玩意儿，就可以了，其实妈妈早原谅你了，根本也没责怪你，你要知道，你一直处在自责愧疚的心理状态下也是不对的，也是不良情绪，这点你要注意啊！”

我心里真的很感激妈妈，妈妈这么一说，这几天一直愁眉苦脸的我一下子放下了思想包袱，从悔恨到忏悔后的轻松，再到更深的自责和面对妈妈的羞愧，再到今天彻底放弃过去的阴霾，重新拾起信心准备迎接明天，我想我终于走过了一段曲折而有收获的心路，这是妈妈指引我，从困境逆境中走了出来，我想起一篇文章说，很多长长的江河都是弯弯曲曲的，想要得道，必须渡劫，虽然我是走了弯路错路，但是我现在的觉悟可能比其他人更加的深刻，我的教训让我思想和心灵更加成熟，那我今后的道路可能就会更加顺利！

谢谢您，妈妈，请看儿子的表现！儿子不会让您失望！

邪淫，滚吧！

妈妈听我倾述忏悔后晚上一夜都没睡好，说一直在心疼我的身体。我再也不能让妈妈难过了，这次忏悔是我人生中的一件大事，如果我戒色还有一丝犹豫，我就不配做我妈妈的儿子！最近我晚上睡觉，因为过往的邪淫思想，晚上睡觉还会有黄梦，但是居然会梦见妈妈来监督我，我会在梦里想到我不能这样，梦见向妈妈认错，这个就是我最强大的力量！

刚过好冬至，冬至念祖恩，想到我们的爷爷奶奶，外公外婆，列祖列宗，我们作为这个家族的儿孙，身上流淌着家族的血液，时时刻刻都应该提起正念，绝对不能做邪淫之事，不能做恶事，否则还有什么脸面，我们要做出一番事业，好好孝顺父母，才能报答祖上恩德于万一。

各位吧友，各位好人，各位孝子，各位仁者，各位同学，今天是元旦，2015年的第一天，

在此我祝各位阖家幸福，吉祥如意，祝戒色吧越来越壮大，能帮到更多的人。

自从我这个帖子发表到现在近2个月，我每天基本都看到很多的回复，更有很多吧友定时自发地不间断的顶贴，希望让更多的吧友看到这篇帖子，在此我感恩您，感谢您，谢谢你们给我的鼓励！我虽然接触到戒色吧已经几年了，不过同样经历了从疑惑到试着戒色到屡戒屡破的过程，就像读书一样，我从一年级开始读，读到现在，我的水平在不断提升，思想觉悟在不断提升，我的戒色的信心越来越坚定，我的戒色程度也越来越彻底，效果也越来越好，我真的改变了，这点请各位一定要相信，我虽然没有爆照，但是现在的我，不论从外表到内心，都已经经历了真实的蜕变，大家一定要对自己有信心，绝对能改变人生！我就彻底改变了，否则我的人生将是一场悲剧。

至于我具体的变化，其实我觉得都是从内心的变化开始的，当你大忏大悔之后，必有大觉大悟，因为你已经深刻地认识到了对和错，我看到很多人看了我的帖子都很感动，甚至流泪，我觉得我的帖子写成功了，我终于做了一件回馈戒色吧救命之恩的事情，救命之恩我觉得一点都不过，如果我现在还不知道戒色，那我不知道废成什么样了，只有让吧友感同身受，才能起到帮助的作用，所以我在此想跟这些看到我的这篇帖子感到触动的吧友们说，就让这次机缘，成为你彻底坚决戒色的标志，从此以后好好孝顺父母，戒断邪淫！这不是为我，为别人，是为了你自己啊，是为了你的爸爸妈妈，爷爷奶奶，列祖列宗。

对于吧友要求我把戒色成果不断地写出来，一些吧友很希望看到我的改变，希望我能把戒色的成果不断地写出来，鼓励大家，在此我觉得义不容辞，不过我也有顾虑，我也很纠结，因为戒色是需要时间的，对于每个人来说，戒色恢复的时间都是不一样的，我给自己定的时间是“永远”，不是一年，两年，十年，而是一辈子，因为我现在万分确信这条路是人生幸福之路，所以我毫不犹豫，当然戒色带来的变化是潜移默化的，最大的变化是内心，是你对生活的看法，对世界的看法，价值观的变化，这个会体现在人的每一天生活的行、住、坐、卧、待人接物、人情事理、起心动念中，现在的我是个全新的我，每天都在进步，以前的邪淫肮脏的我已经不存在了，我的生活，我的人生彻底改变了！

各位朋友，我现在忏悔之后，决心无比坚定，所以希望你们看到我的这篇帖子，也发大愿心戒除邪淫，彻底改变命运，我现在的生活有了极大的转变，真的，我现在每天认真工作，在家做家务，陪爸妈，晚上坚持学习，念佛修心，生活很充实，家庭越来越和睦，心情也越来越好，真的，这条路虽然曲折，但是我走过来了，我现在虽然彻底戒色的时间还不是很长，但是我正在朝好的方向迈进，对于关注我改变情况的吧友，我会应你们的要求不定期把我的戒色成果汇报给大家的。

各位兄弟，每天看到我的贴子都有回复，我很感动，而且贴子发了2个多月了，还有热心的吧友一直默默地一直在顶贴，感谢你们。很多吧友都私信我或者想加我QQ，特别关注我的戒色情况，其实，我一直在写戒色的日记，这个日记贴是我上一次破戒开始写的，是2014年的10月16日，很多吧友问我戒色多久了，我在贴子里也说过，从我接触到戒色到现在已经几年了，但是因为是由浅入深，所以之前并不能算是严格意义上的戒色，这个界定是比较模糊的，但是，从我接触到戒色的那一刻起，善根就种下了，所以有我现在的改变。我从10.16记录开始，11.11向妈妈忏悔，从10.16到现在一次都没有破戒过，大家一定要有信心！希望能帮到大家。

电视剧《闯关东》里龟田一郎迷途知返，他在写给养父母的信中说，我是一个风雪里走丢了的孩子……看到这里的时候我流泪了，我也是一个在风雪里走丢了的孩子，曾经犯下大不孝和邪淫重罪，我现在终于在爸妈的呼唤下，找到了一条回家的路……从忏悔到现在已经有半年左右了，首先感谢吧友们的支持，我真的希望我的这篇记述我亲身经历的贴子能帮助到大家，这也是我人生中的一个重生的标记。跟吧友们汇报一下我现在的戒色恢复情况，我现在容貌方面基本恢复了，纠缠我很久的脂溢性皮炎也不治而愈了，特别是社恐基本没有了，以前我连直视别人心里都慌，连爸妈的眼睛也不敢看，现在社恐基本痊愈了，说话也有底气了，自忏悔以来这半年左右我一次都没有破戒，期间有过几次怂恿我破戒的念头，我一想到妈妈，一看到手上戴的佛珠，我就没有淫念了，特别是晚上黄梦中，居然有2次黄梦中我分别梦见了我大叫“妈妈救我”和佛号的文字环绕在电脑显示器上，让我没有梦遗，这半年内我也有过遗精，不过次数不多，属于正常范围。

我这几天在学习中为自己总结了五个人生纲领，我伸出手，五个手指，各代表一个纲领：

孝顺：最重要的一点。“孝”是尽虚空遍法界最至善圆满的一个符号，一切法都是建立在孝的基础上的，所作所为，所想所说，问问自己，是否对得起爸妈。

戒色：最最需要克服的一个障碍，危害最大，克服难度也大，戒掉后收获也最大。在YY或者欲望强烈的时候一定要想到这两个字！宁可灭身，绝不邪淫！

养生：包括早睡早起，节制饮食，适量运动，坚信中医提倡的“戒色保精”，积极锻炼，做恢复的养生功法等，重视健康。

忍辱：其实就是情绪管理，身心是互相影响的，尤其是心理，对健康占大半的决定因素，一定要修忍辱，一切法得成于忍。

精进：包括学习传统文化、戒色知识等一切积极的有用的内容，还包括努力工作，积极行善，让自己成为一个有修养有正能量的人。

这五点是互相影响的，互相促进的，之所以精炼出这五个纲领，是为了时刻提醒自己多花时间花心思在这五个纲领的修行上，这五项对我来说我觉得是最重要的！希望对吧友有帮助，愿和吧友一起进步！断灭邪淫！

这里推荐给大家一些我认为很珍贵的学习资料，具体内容可以网上搜文章、视频、音频或者去买相关的书籍。

推荐如下：

《弟子规》儒学的基础经典，一定要看，要落实。

《太上感应篇》网上有个很好的太上感应篇图解，《太上感应篇》讲记，都是非常珍贵的学习资料。

《佛说十善业道经》学不学佛都可以看看，由于原文比较难懂，可以搜一些讲解类的视频或者文章看。

《了凡四训》白话文版本的pdf很好，很容易懂。

《戒为良药》飞翔的这部书是镇吧之宝，pdf版的也有下载，建议反复阅读！

《传家宝》好书，传统文化和修身养性的很多内容都在里面有很精炼的叙述。

《21世纪健康饮食》周泳彬著的，网上有pdf版

《断舍离》这个是日本人著的一本书，有一些观点是值得借鉴的。

圣贤教育改变命运系列光盘，这套光盘我只能说，太牛了，改变命运一点没错。

还有就是圣贤教育全球同学网，上面有很多传统文化的视频教学内容，强力推荐。

今天妈妈为了我结婚的事情还在烦恼，我觉得自己很不孝，我说，以前看黄片，所以到现在还没有找到合适的伴侣，妈妈说，是啊，这个东西是禁果，不能提前去吃的，唉，听了妈妈的话，我觉得真是悔不当初，现在我只有摆正心态，好好戒色，争取早日找到好姑娘结婚，让爸妈放心。各位戒友，从去年发帖到今天，我除了偶尔遗精以外，一次都没有SY，没有看黄，谈恋爱也没有非分之举，我现在每天都在偿还以前的债，我希望能早日找到好姑娘结婚，我马上33岁生日了，爸妈为了我结婚的事情真的每天都在着急担心，而我也不是不努力，从28岁开始就努力相亲找对象，认真对待感情，可是就是有种种原因不能成功，我现在真的相信报应了，邪淫者一辈子都找不到如意眷属，这是真的！！！看到这篇文章的人，一定要以我为鉴，不要重蹈我的覆辙！不过我不会认输的，我一定会更加努力戒色！我相信戒色忏悔，是能够改变命运的！希望到成功结婚的那一天，向各位戒色汇报！！

其实我也并不是想要大家都和爸妈坦白SY的事情，我是因为邪淫实在太严重，心里充满了负罪感，另外，以前也经常对爸妈不孝，所以我才深深地向爸妈忏悔了。当然，母爱对我戒除邪淫的帮助真的非常巨大，经此一事，我对邪淫产生了刻骨仇恨，坚定了我戒色的决心！谢谢大家鼓励！！我有时候欲望来的时候会在心中呐喊：“男人要有点骨气！”

在此我回答很多吧友回复的问题：是不是也要和父母说自己的SY过去。

我觉得，每个人情况不一样，不是每个人都和我一样严重，有些人完全可以靠觉悟和毅力戒掉SY，那就没必要说，因为我们目的是为了戒除SY，而不是告诉父母。还有一种情况，就是考虑到父母的感受，有些父母接受不了这个，你贸然说，自己是轻松了，但是把这个压力给了父母，如果有些父母受到刺激过大，或者不理解子女，很可能带来更不好的影响。我的情况是我从小都和妈妈沟通很顺畅，基本没有什么事情隐瞒，妈妈也很开明，在这样的情况下，我说了也让我妈妈当天晚上一夜没睡着，而且之后很长一段时间担心我，我真是不孝！所以，如果你是为了让自己说出来没有负罪感，为了自己轻松而说，我不建议大家说，我更希望大家默默地、真正努力地去戒，只有自己的力量实在不够的情况下，才考虑去和家人沟通，让家人来帮助你一起戒！

**附：妈妈，我对不起您！**

作者：走路的烤蕃薯

这是我真实的事情，今天想说出来

几年前我是个逆子，老对妈妈发火，我当时脾气很怪，还有强迫症，想来做了无数对不起妈妈的事，一次妈妈催我吃饭，我摔了一跤，就大声骂妈妈，妈妈气得眼泪都快出来了，我因为谈朋友的事情，妈妈告诫我不要随便相信别人，别上当，我就当是被她触了霉头，在门口狠狠摔椅子，吓得妈妈呆了半响，怕邻居笑话强忍着收了椅子，妈妈问我女朋友的情况如何，我听错了她的话以为她不同意，大吵大闹，妈妈被我吵得胸口疼了一天，睡在床上呻吟，妈妈自己省吃俭用，我当时错误地喜欢一个外来妹，妈妈劝我理智一点，我回家呵斥妈妈，骂了一晚上，妈妈想养个小猫玩，我在家里吵了几个月，离家出走害妈妈担心坏了，回家还摔东西，气得爸妈眼泪直流，我摔了一晚上东西，累得睡到第二天，可怜我爸妈半夜收拾东西天不亮又去上班了，那时我记不得有多少次顶撞妈妈，和妈妈吵架，妈妈甚至觉得我不像是她养出来的孩子，因为我太坏了，太野蛮了……可是，妈妈一直对我好，从小到大，一直特别宝贝我，街坊邻居小学老师都知道，为了我吃尽了苦，退休后一直坚持每天赚钱，全年无休，退休后算到今天已经整整干了十几年了！为了我结婚，去婚介所去相亲角跑了无数次，花了无数时间联系对方，可是经常换来我的一句“不喜欢”。

娘啊！你为我操心操了几十年，我不但一点没有报答你啊，还做了这么多错事，犯下如此罪孽啊！老天给了我这个机会啊！让我现在能回头，能知道我做了这么多的错事，对您犯了这么大的不孝啊！你现在的心脏病就是因为我引起的啊，我现在看您每天都要吃药，我心里像刀割一样啊！今天我是看了吧里的一个兄弟发了顶撞母亲后悔的帖子才有了感触，写了这个帖子啊，我实在不知道该怎么回报您啊，我真想当您的面跪下哭着和你说对不起啊，可是见了您我又啥都说不出来了，一直憋在心里，就发这个帖子吧，妈妈，我对不起您！！

我把每天对父母的记录都写在这个帖子里，时刻警示自己，用实际行动补偿我的罪孽，报答父母的大恩。今天把换洗衣服送到爸妈那里去，省得爸爸来拿了，妈妈每次都帮我把衣服洗得干干净净送到我的家来（我和爸妈住得很近），妈妈为我洗衣服洗了几十年了！昨天爸爸跟我说，他做了个梦，梦见他和妈妈一直在一条路上送我啊送我啊，送到一条很小的只能一个人走的路的时候，就不送了，让我一个人走了……爸妈现在就希望我能快点结婚，我听了很自责，觉得我到现在都没办大事，真对不起他们。想想是啊，从小到大，都是爸爸妈妈牵着我的手一路走到了今天，回头一看，都是他们的汗水铺就了我的人生路啊，爸妈我要尽我所能报答你们啊！呜……

昨晚爸爸忙了一晚上，还抽空帮我做了一桌子的菜，吃着爸爸做的美味的佳肴，我非常感动，爸爸妈妈，现在我每天起来都会用口号警示自己，以后每天都要对你们好。昨天和爸妈一起去了老房子，回来后一起吃饭逛商场，一家人一起吃饭真的是太幸福了！中午和妈妈打电话，妈妈谈到我以前找女朋友不听他们的话的事情，我心一酸，在电话里大哭了一场，边哭边和妈妈道歉，妈妈很感动，和我说了很多话，我说，我早就想说了，今天说出来心里好受多了。昨晚我把贴子内容抄下写成信给了妈妈看，爸爸也知道了，妈妈早上打电话来，说激动了一晚上，我又忍不住要哭了，爸爸来我住的地方的时候，我跪下向他老磕了头，爸爸说，过去的事情算了。

昨天跪下给爸爸妈妈都磕头了，爸爸妈妈很感动，妈妈说她看到我这样，很放心，相信以后我会好好对她的。虽然没有当面哭，但是我写的信和磕头认错，我觉得已经跨出了坚实的第一步，我要好好报答父母！昨晚本来准备下班后早点回家，妈妈知道我早回家，特地买了很多水蜜桃，妈妈，你对我真好，爸爸妈妈多希望小孩多陪陪他们，我以后要尽量多出时间来陪他们。我想起我小时候的一件事，爸爸妈妈带我去看电影，当时我还小，骑在爸爸脖子上，走到一半的时候，爸爸不小心被一根香蕉皮滑了一下，爸爸为了不让我摔在地上，硬是半跪在地上撑住我，膝盖从此遇到阴湿气候就会疼，可恶我这个不孝子，在高中时候还和爸爸吵架，甚至动手打了爸爸，那天下跪的时候，我说起这件事，爸爸说，过去的事情就不要说了。孩儿不孝，爸爸，我对不起您！

妈妈一到我房间，就忙着帮我打扫，我要帮她，她怎么都不肯，说不打扫不舒服，我拗不过她，我准备以后独自在家的时候多打扫。以前我和爸妈住在隔壁，但是我罪大恶极，把这么好的时光都用在吵架赌气上，没想到尽孝道，现在房东回来了，我被迫出去租房，虽然离得很近，但是毕竟不能和爸妈朝夕相处了，晚上在爸妈家和爸爸妈妈聊天，我说，现在才知道，当时不知道珍惜，现在多想在一起啊，三个人在一起聊天都这么开心。今天看《闯关东》，最后几集里，妈妈对一郎说，你走错了路，也是娘的不是，是妈妈不好，让你变成迷失在雪地里的孩子，最后一郎悔悟了，我看到这里，想起当时对妈妈发脾气，妈妈也说过，是自己不好，让我性格走歪了。就是在这样的情况下，父母还是责怪自己多于责怪我们，连我们对他们的不孝也怪自己，不舍得怪我们，现在我终于懂得爸妈的苦心了。

爸爸妈妈一直很担心我的结婚的事，有个女生家里条件很好，但是我不喜欢，妈妈为此一直很失望，爸爸则表示不喜欢的就不要了，否则难过的。这事我觉得也很愧疚，妈妈爸爸都是为了我好，希望我以后有好的生活条件，我到现在还没让他们放心，我喜欢的女生条件都不是很好，妈妈不是很满意，我知道，我一路走来感情不顺，都是因为我自己作孽造成的果报，现在我要积极地去生活，回报父母。

昨天收到了妈妈的回信：

男儿有泪不轻弹，只是未到伤心处，我的儿啊，你不要难过，这样娘会心疼的，在妈的心目中，我儿是最优秀的是最棒的。从小到大，你一直是很乖的，听话，懂事，有礼貌，记得小学二年级有一次郊游，小朋友还在玩，你先回家了，对老师讲，晚了，妈妈会着急的，还用一点点的零用钱买了一个小戒指给妈妈带，好玩极了，说以后长大会给妈妈买大的，让妈妈笑得合不拢嘴……如今你已长大成人，学业有成，也有一份好工作，知书达理，非常的孝顺、体贴，所以妈妈一直以你为荣，以你为自豪，以你为骄傲，记得小时候，妈妈上班累了，但到家里看到你这么可爱扑到妈妈的怀里，顿时就感到浑身是劲，一点都不吃力了，那就是幸福，那就是天伦之乐。一直以来，是你支撑着妈妈，你娘才会坚强到今天，有你才会有了更多的梦想，而逐步在实现着梦想，妈感谢你，我的好儿子，娘知足了。

睡前醒来都看了一遍，妈妈，我一定会倾尽全力让你幸福，对你孝顺的！

写给妈妈的信上我还画了一幅画，妈妈儿子手牵手快乐地走路，妈妈把这幅图放在橱里了。

晚上和妈妈正聊天，隔壁门口有邻居搬东西，我想起以前就在这个地方扔椅子，妈妈看我难过，还说，没事，你当时如果不发泄出来，自己闷气会伤身的，妈妈，您真是对我太好了！

精华贴里说过，要想有如意眷属，一定要孝顺父母，找对象，为什么叫对象，就是对冲之象，是克你的，如果不孝父母，福泽不够，就要被“对象”欺负，比如你喜欢的女孩不喜欢你，你对她付出她毫不领情甚至背叛你，或者就是对你不忠、离开你等，此言果然不虚，因为我的不孝，我近十年感情一直不顺，接触过很多女孩，都是不喜欢我或者我不喜欢，在一起交往的都因种种原因不和，就就是报应！昨天我心里有一丝埋怨妈妈，所以马上打消了，可是晚上就得到果报，和约会的女孩因为很小很莫名的事情吵架，所以，不孝，必然遭殃，大家一定要好好孝顺父母啊！

今天看电视节目里的真人真事，一对夫妇将自己亲生的龙凤胎的女儿遗弃，女儿被人收养后长大，找了个穷小子结婚，住在车库里，过着很苦的生活，而亲父母住在别墅，坚持不救济女儿，我看了以后，觉得我生在这样幸福的一个家庭里，我却不好好珍惜，真是有愧父母的养育之恩，一定要好好孝顺父母，报答他们啊！

我看到一个帖子里说，最幸福的事情是什么？就是父母在。

昨晚和父母有争辩，虽然不是出于本意，但是当时心里有点小怨恨，事后想想实在是不对，看了吧里仁兄一个帖子，里面说道：父母再对你不好，最起码他们给了你生命，如果某人对你有救命之恩，你是不是觉得无论怎样报答对方都不过分？无论如何没有他们就没有你，从这个意义上讲，他们就是我们的救命恩人，哪怕他们要把我的命拿回去也是天经地义，其次，要忍住不和父母争辩，即使你是对的，争论除了伤感情没有任何意义（争论，据理力争，争得了理，却输了人情，输了亲情，输了感情），最后谁也无法改变谁，做到这一点的确要忍，想争论的时候干脆沉默，或者暂时离开，同时要不停地自己说服自己，要做一个孝顺子女首先要能原谅父母，我们要想办法劝导父母而不是针锋相对地争辩，要有耐心。只管认认真真地努力，遇到挫败也决不改变最初的发心（昨晚有一丝动摇，绝对不可再犯），总有一天你会发现云开雾散，要知道很多人做到这一步花了几年的时间！父母的本意是为我好，这次是对我的考验，这次挫折只会更加坚定我孝顺父母，当一个孝子的决心！我也通过此事，知道孝之路漫漫，考验和挫折会很多，我要做到孝顺父母，不是一朝一夕的，也不是一句话一段文，而是日积月累，持之以恒，不怕任何艰难困苦才能达到的目标！我要不断为自己加油，倾我所有，尽我全力，绝不低头！！

贴吧精品帖里说，最影响现世命运的两项恶业便是“邪淫”和“不孝父母”，其实，“邪淫”也是“不孝父母”的一种，这句话太真实了，前几天妈妈想吃葡萄干，我晚上马上买了送到妈妈面前，第二天，就有人表扬我，并且介绍朋友给我，前天晚上和父母有小争执，昨晚相处五个月的女孩就提出断交，果报实在太快了，太真实了，所以一定要孝顺父母，千千万万不能惹父母生气，因为父母就是佛，父母之爱是做儿女的最大的福田。

**附：从被公司勒令开除到成为一名共产党员！**

作者：走路的烤蕃薯

写这篇文章的时候，我感慨万千，因为当我想起以前是那么丑恶，再到今天的我，简直是地狱到天堂，想着想着，眼睛也模糊了。

邪淫，这种罪恶是掏人骨髓的，戒色吧很多人应该都有这样的体会，想想这句话，没一点错吧。

文中我不想写我具体的邪淫行为是怎么样的（实在没脸），请各位谅解。

我印象中，很小就开始邪淫，一直纠缠我，现在想来，我觉得我是有点善根的，从小家庭幸福，身体健康，头脑聪明，环境比很多人要幸福得多，但是因为邪淫，我的人生就一直起伏，学习也分好几个阶段，时好时坏，邪淫真的是一道分水岭，从优秀到平庸，最后堕落。

小学从成绩优异到下滑到平平，妈妈不相信我的能力会突然出现这么大的滑坡，出了好多钱让我进了一个较好的中学预备班，初中我的确发奋努力，但是因为邪淫，我患上了慢性鼻炎，这个病一直持续到现在，邪淫让我的成绩到了高中就出现明显下滑，当时社恐非常严重，记得当时是班级里最不合群的人（毕业聚会的时候，同学们都一个个结伴说话，只有我一个人走，没人搭理），和人说话老说错，想找个朋友都难，非常孤独，成绩落到末游，经常被老师责骂，运气奇差，最后高考前虽然开始努力，但是毕竟脱节太多，重点中学毕业的我只考进了一个二本不入流的大学（虽然成绩超过了重点线，但是因为志愿关系，落到二本，想来也是邪淫导致运衰）。

大学前三年也是一塌糊涂，沉迷游戏，成绩很差，人缘也不好，经常和同学吵架打架，有一年成绩差得差点留级，大四面临就业压力终于开始拼搏（我就是这样，老是起起伏伏，一定要到关键时候了才知道要努力，但是好在有点善根，努力每次给我回报不小），得到了奖学金和实习机会，和老师关系也好了，老师为了介绍了我现在从事的工作，给我带来了希望。但是邪淫的恶果却越来越明显，因为当时和爸妈分开住，所以自己自由的时间很多，所以邪淫越来越厉害，我慢慢成为一个具有很重强迫症和神经衰弱的人！

接下去就是生活在地狱里的日子了。

我当时每天的生活就是神经崩得紧紧的，因为别人的一句话就会火冒三丈，强迫症症状一点点危害到我身边的人，家里我出现了家暴行为，让我的爸妈流泪，在公司里，打骂同事，和领导吵架，成为公司里人见人厌的坏职工，业务一点不会，专门吵架，我记得当时几乎天天要拍桌子骂人，在外面乘车也因为别人的一句话和对方在公交车上扭打起来，回家后爸妈经常对着我连话都不敢说，生怕说错我又发怒。

天哪，现在想起来，我觉得我太恐怖了，太可怕了！我当时觉得每天过得都特别痛苦，眼睛耳朵老是在察觉是不是有人说我坏话或者轻慢我，强迫症在我身上就是这样的现象，就是听不得一句不好的话，我心里老是觉得别人说的任何一句话，都会给我带来厄运！所以我会千方百计去阻止别人！我的人生因为邪淫导致的恶念恶行，终于让我差点彻底堕落，差点带来人生最大的悲剧。因为家暴和单位里吵架，我每天生活在水深火热里（我的感觉），好像每个人都和我有仇，当时就是这个感觉，我现在才知道，邪淫让我的神经系统出现了很大问题，我已经严重抑郁、强迫。在一次家暴后，我甚至产生了自杀的念头！我现在想，如果当时实施了，我的家和家人就全完了，我怎么对得起爸妈！所以我每当想起这些的时候，我真的感恩上天，感恩佛菩萨，没有让我铸成大错！！当时我真的是执迷不悟，在邪恶的道路上越走越远，在家里我是个不折不扣的逆子，在公司我是个人人讨厌、领导愤怒的炸弹，在外面我是个到处惹事的败类！家里，爸妈因为我伤透了心，单位里，经理准备把我开除。（写到这里我又忍不住想哭）

后来的日子我经历了人生的转折，上天还是给了我机会，我工作上因为一次经历才知道我能有这样的职位有多么不容易，我开始发奋工作，我自己都觉得我变了，我开始全身心地工作，每天回家的路上我都想着怎么把工作做好，把事情做细，我的项目主管在我最低落的时候并没有因为我之前对他的吵架行为落井下石（当时他完全可以让我走人），这样的以德报怨让我一下子感动得不知如何是好，从此，我心里就把他当做我的榜样，由衷地尊敬他……

但是，我当时并没有意识到我变得这么坏，这么病态，是邪淫造成的，所以邪淫还是继续纠缠我，但是我本能地意识到，是不是有什么不好的东西在影响我，当时我头发掉得很厉害，晚上经常恶梦（频率已经超过了正常人），我问医生医生也讲不清楚，我当时真的是几乎天天在半夜里吓醒赶紧去开灯，有几次实在睡前怕恶梦，我就把家里一个红木的狗放在床边，很奇怪放着狗我晚上恶梦少了，所以我冥冥中就想到是不是有什么邪恶在缠着我。我开始网上查找相关资料，我的善根终于让我看到了学佛网上的一篇文章，这里我说一下，我的人生就是学佛网和戒色吧改变的！我看了非常害怕，这是我第一次比较强烈地觉得手淫邪淫后果严重（之前只是心理道德层面的自责），自从看了这篇文章之后，我邪淫有所收敛，我开始害怕我的邪淫给我带来厄运，开始反思之前的灾难是不是邪淫造成的（当时还不知道邪淫这个词），看了这篇文章，又看到学佛网上有专门讲述邪淫危害的文章，我开始渐渐意识到邪淫的危害，在一次偶然的机会下（善根，福报），我接触到了戒色吧，当时进入戒色吧后我震撼了，但是由于邪淫习气很重，我并没有一接触戒色吧就马上觉悟，改过自新，下决心断除，老实说，我还是有怀疑的想法存在的。

当时我一直逛一个黄吧，让我第一次觉得戒色是对的，是因为比较了一下两个吧的人数，我发现，戒色吧的人数当时居然超过了那个黄吧！我脑海里产生了“邪不胜正”的念头，开始关注戒色吧，开始看戒色文章，开始了我改造人生之路！这里我也要至诚感恩学佛网，我的改变也是这个网站带给我的，到现在我已经在这个网上念佛累计超过1000分钟了，我当时在接触了戒色知识后，开始慢慢看上面的一些文章，让我思想巨变的一篇文章，我至今感谢它的出现，它的出现让我成为了另外一个人，这篇文章叫《孝顺父母要及时》。看了这篇文章，我记得我哭了，我这才回想到当时我对父母做的事情是多大的罪！我当时实在想像不出我以前怎么会干出这样的事！我看了这篇文章，心里的悔恨无法用语言形容，古人说，万恶淫为首，百善孝为先。这十个字就是对善恶精炼的概括，邪淫是最不好的，最大的恶，而孝是最大的善，对爸妈的孝心会抵挡邪淫和一切外邪入心，这点真的是要好好修的，所以每次我看到戒色吧里写到对爸妈孝顺的事迹我都会很感动。

在戒色吧，我学到了很多知识，我很想查一下我在戒色吧的经历，是什么时候入的吧，什么时候开始关注，什么时候开始回帖，写帖，什么时候开始签到，累积在线多久了，这几年上线的频率分布时间段是怎么样的，因为我实在太感谢这个吧了，我的人生因为这个吧彻底改变了，真的，是彻底改变了！向父母忏悔以后，我开始继续我的戒色之路，因为这是一个持续的过程，我在期间有破戒，有屡败屡战，去年到今年，我感觉我戒色的觉悟在不断提升，虽然邪淫习气很重，但是我相信我能战胜它！从我接触戒色吧到现在，我之间走过了一个从将信将疑、下决心、破戒、低迷期、重拾信心、加强信念，系统学习、再次立志的一个反复而又漫长的过程，我现在在吧里的级别是9级，有两篇精华文章，我想这也可以基本反映我的戒色历程。有一点我非常非常非常明确的是，我变了一个人！家里，我重新让爸妈看到一个好孩子，特别是我妈妈，妈妈在我最可怕最最坏的时候，也没有放弃我，一直想着我能变回来，我戒色、学习、修心以后，爸爸妈妈看到了我的改变，说我怎么会变化这么大，完全换了一个人，我想起那天我向妈妈忏悔的时候我哭得很伤心，这是我人生最深刻的一次由衷的悔恨！这是完全发自内心，没有任何掩饰的哭泣！

工作上的变化是最明显的，我一开始就说过，总经理准备把我开除，但是我的思想变化了，我的行为也会变化，我在工作上开始发奋图强，拿出了空前的动力做人做事（在单位里，待人接物非常非常关键，不是光会做事才行，我学佛修心后知道了与人为善多么重要），加上正好市场部有一个项目让我研发，奇迹发生了，经过努力，我通过实际行动居然扭转了公司里领导和同事对我的看法（只要思想上改变了，有正念了，人会彻底变成另外一个人，这点我终于相信了），我被评到了年度优秀员工，想开除我的领导要给我加工资！这真的像做梦一样！从那时候起，我就勉励自己，因为我是“去过地狱”的人，我倍感珍惜现在的一切，能这样“回到人间”，我充满了感恩，工作中我继续脚踏实力，终于，我被单位推荐并光荣地加入了党组织，成为了一名光荣的共产党员！！当我拿着党证给爸爸妈妈看的时候，爸爸妈妈笑得很开心！！

今天我一定要把我的这些经历和各位战友们分享，人生就在我们自己手上，像我这样的，曾经这么坏、这么卑劣、这么可怕、这么混蛋的一个人，都可以通过戒色、修心、学习传统文化彻底地改变自己，你还有什么理由颓废下去，质疑戒色呢？有这么多战友和你一起进步，你还有什么理由害怕战胜不了邪淫呢！还有什么理由堕落呢！！遇到灾难是可怜可悲的，更可怜的是遇到灾难，还不知道灾难是怎么发生的，而我觉得最可悲的是知道灾难是怎么发生的，还不思悔改，继续往灾难的道路上走。我感恩戒色吧，学佛网，善知识，圣贤教育，传统文化，让我知道了人生该怎么去走，很多人一辈子可能在SY邪淫的泥潭里，直到毁灭也不知道为什么 ，既然我们知道了，就绝对绝对不要再邪淫了，知道邪淫的真相是我们的大福啊，一定要珍惜。彻底坚决地戒色，平时对于会引起邪淫念头的人、图像等一眼都不能看，要避色如避火，比如上街，坚决不看女孩，修心就在每天的日常生活中，杜绝掉YY，多接触正面的东西，培养正当爱好，时间一长心理就会自动恢复！

我现在严格控制YY念头，一起来马上断念，现在戒色就是慢慢每天把脑子里原有的黄毒像倒垃圾一样倒出去，要倒光肯定需要时间，而且这段时间内不能再有新垃圾进来，所以我现在严格重视警惕YY，其他就等时间了，时间长了，心理会一天比一天健康。

**附：戒色一百天，做一个真正的收藏家**

作者：走路的烤蕃薯

今天是戒色第101天了，戒色满百天，的确很开心，因为我的生活大大改变了，每天生活在幸福中，昨天看了一篇好文章，叫《色情的东西一眼都不能看》，我觉得每天选一到两篇好的精华的文章多看几遍，效果很好，其实不用一天看好多不一样的文章，精读一两篇，反复体会，效果也是很不错的，这篇文章我不但做了笔记，还录了音，听自己的录音又加深了印象。

这篇文章里着重讲了“阿赖耶识”的作用，阿赖耶识就是一个大仓库，把你的善恶、非善非恶的念头行为记录下来，即时你自己忘记了，阿赖耶识里的记录也不会消除（纵使百千劫也不会），而且在和外界、人和人、人和动物、人和众生交往关系中发生的善恶也会互相记录，这也就解释了为什么会有感召，阿赖耶识就像一块无边的田地，种善的种子，有朝一日机缘成熟（阳光雨露灌溉等），种子发芽就会结出好的果实（好结果），种恶的种子，有朝一日机缘成熟（外界污染内心熏烤）就会结恶的果实（坏结果），那以前万一种了不好的种子怎么办，比如以前看过的色情画面，怎么让它以后不结恶果呢，那就是不让它再有污染的营养，就好比种子不去灌溉它，不施肥，那它就会枯萎，当然这需要内心清净，内不起贪嗔痴的邪见，外不受五欲六尘的染着，时间长了，就会枯萎。所以，外国有些童话故事提到进入人内心的房间的故事，有的人心灵房间里非常狭窄，充满了垃圾，有的人心灵房间里很光亮，还有小提琴声，其实这就是内心的“八识田”，我们现在很多人喜欢收藏，藏钱，屯财产，收藏宝贝，敛财聚富，以为是人生最大成就，但是“万般带不去，只有业随生”，这些东西都不是人生终极目标，真正应该经营和收藏的应该是“阿赖耶识”，因为这是跟着你的，是最重要的“财富”，直接影响着你的吉凶祸福和业报境遇，可以说是和你最直接相关的东西了，所以让自心光明清净，把自己的这块心田耕耘好，这是人生最重要的事情。

要想让自己的阿赖耶识开满鲜花，结出丰硕的果实，消除杂草和垃圾，就要靠多多播撒“善种”，你每天的待人接物，心里的念头，你每分每秒的身口意行为，都在“播种”，所以，修行只做一件事，就是管好你的心，经营好你的八识田，让你的阿赖耶识更美好，为你的“福田”收藏更多的宝贝吧！

**附：学习快乐，戒色快乐**

作者：走路的烤蕃薯

到戒色吧以来，我学到了很多东西，得到了很多吧友的帮助，人生也有了很大的转变，为了回报戒色吧和吧友们，我今天想把我的学习体会和各位吧友分享。

学习是为了“知道”，古人云，“知之则强，不知则老”。在来到戒色吧以前，我们深陷SY、邪淫的泥潭，几年，十几年，几十年，我们做错了很多事情，但是当时我们并不知道，也没人告诉我们，甚至被砖家和身边的损友误导了，可见，“知道”真相是多么重要，有很多人一直都不了解真相，因为他们不“知道”，没有人点醒他，不知道邪淫的危害，不知道戒色的好处，不知道必须通过戒色才能改变人生，才能重获幸福。我觉得“知道”，知就是得知，道就是正道，规律，正确的人生价值观，所以我们必须要学习，学习才能“知道”，戒色吧为我们开启了一道门，人生幸福之门，但走不走，要靠我们自己，要靠我们学习。飞翔说，戒色一定不能放松学习，因为学习增长觉悟，觉悟战胜心魔，知道邪淫的真相是我们的大福，一定要珍惜，我们要做的就是学习，强化我们的戒色知识，然后回报戒色吧和吧友，帮助更多的人。

很多人觉得不邪淫了、不看黄了、不打游戏了、不做无意义的事情了，就空虚无聊了，那么，最好的解决办法就是多学习。多看书，看戒色文章，学传统文化，圣贤教育，佛陀教育，养生知识，情绪管理，可以看实体书籍，也可以看光盘、电子书、视频，都是很好的，这样每天的生活都会很充实，飞翔说他当时学习戒色和养生知识，每天就像一个挖宝人，在书山中挖宝贝，获得的宝贝就是知识。

接下来我介绍一下我的看书学习方法，供大家参考！

首先是读书环境，《弟子规》里说，“房室清，墙壁净，几案洁，笔砚正”，这说明了，我们要学习，必须给自己营造一个整洁的读书环境，我在看陈大惠老师的视频《声明与感恩》中，陈大惠老师的学习环境让我很震撼，陈大惠老师在片中说，就像他们教学的演播室一样，一定要干净整洁，因为“庄严佛净土”，不用豪华，但要整洁，让人看了就产生欢喜心，如果一团糟，那一看就让人产生轻慢心，所以我们读书，也要重视读书环境，平时整理房间，花心思整理和装扮一下书桌，电脑桌，让自己一坐在书桌前就有一种想看书、想学习的欲望。

这是我的书桌/电脑台：左边放着我这段时间主看的书籍，一把小扇子，一个小狗绒毛玩具，右边笔筒，放着水笔和书法笔，很简单，中间的地方空出来，可以写书法，可以对着电脑看戒色文章或者看传统文化教育的时候做笔记。

接下来我把我戒色阶段中看的比较好的书推荐给大家：

1.《钱文忠解读弟子规》，这是我看了钱文忠百家讲坛解读弟子规的视频后在网上购买的，可以说是我学习传统文化的第一本书，让我对《弟子规》有了初步认知。

2.蔡礼旭老师的《幸福人生讲座，细讲弟子规》，是和上面一本书一起买的，说得非常通俗易懂，这个网上也有蔡老师的讲座视频。

3.台湾证严法师的《色难：孝顺的故事》，这本书也是在网上购买的，很感人，很推荐大家看一下，都是真实的事例。

4.《陈大惠圣贤教育演讲录》，也是网上遇到结缘赠送的，我还没看完，我现在是结合网上的陈老师的圣贤教育视频一起学习。

5.《彭鑫博士话养生》，也是网上结缘的，从中医的角度阐述邪淫的危害以及道德对身体的影响，论述非常中肯，我正在看。

6.《弟子规》和《幸福人生宝典》，网上结缘好心人印发传播的，这本《弟子规》很精美，有繁体简体拼音标注和释义。赠送的还有一张《圣贤教育改变命运》的DVD光盘，这真是宝贝啊，普救世人的宝贵学习材料，是陈大惠老师的公益论坛讲座视频合辑，大家网上可以搜索一下，真的受益终生啊！我现在也正在看。

做笔记是飞翔强调的学习方法，平时在戒色吧看戒色精华文章，或者看善书善文，或者是生活中有心得或者名言警句都可以抄写在笔记本上，这样一是可以加强记忆，二是可以经常翻阅温故知新，三是可以写出自己的学习体会。我的学习笔记，现在已经记了满满三本了。

电子书方面我现在一直在反复读飞翔的《戒为良药》，并进行录音，这本书是戒色吧里的元老级资料，一定要反复阅读，每次阅读都会有不同的体会，我很推荐大家用自己的手机录音，可以录戒色精华文章，或者是其他学习的资料，通过自己录音，就像自己在给自己上课一样，而且平时上班路上或者在家都可以用手机播放，听自己的声音朗读的戒色文章和善文，特别亲切吧，我现在录音的音频已经有50多集了，一般都是对着电脑边看边录音，都是戒色和传统文化我认为精华的文章，包括《弟子规》、《太上感应篇》的学习等，自己进行录音，每天有空我都会录20分钟左右。平时听听，很管用的，这个方法是我在戒色吧里一个精华帖一位仁兄介绍自己的戒色经历的时候看到的，我马上采用了，感谢这位仁兄介绍这么好的方法。

希望这次的文章可以给到吧友们有益的帮助，在戒色路上我会一步一个脚印，通过自己的学习回报戒色吧和众吧友！感恩戒色吧，谢谢你们！

**65.戒色500天，谈邪淫过往，戒除方法，忏悔！**

18岁少年，邪淫纵欲加上熬夜上通宵网、久坐、吸烟喝酒等等不良恶习，短短4年体会了神经症 、焦虑症、疑病强迫症等等各种身心疾病爆发，体会了纵欲恶果！人间地狱！各种不顺，后来遇戒色吧善知识，戒色养生500天，症状基本恢复！劫后重生！发一篇邪淫经历、戒色恢复方法和自我忏悔！希望能够帮助到各位朋友。虽然戒色还没有大成，但大家有什么戒色问题需要帮助，我会尽力解答。希望自己的经历能够为各位朋友尽点微薄之力。文昌帝君曰：天道祸淫，其报甚速，下面一一叙述：

童年无邪篇

从小有过一个美好的童年，4岁送去上小学，那是我最开心的时光，小伙伴们一起玩、一起做游戏等等，不亦乐乎！小时性格开朗阳光，纯净无邪，身心健康， 每天基本屋檐上都有我的足迹！狂奔在操场上、田野间，那时候活泼大方，在哪里都能给别人带来欢笑。上小学小伙伴很多，也有一个很好听的外号“三毛”。 美好的童年，我品德良好，拾金不昧。没有各种烦扰，学习也不错，所以那个时候的我过着快乐而又美好的生活，小学六年我真的很开心。

初中魔盒打开篇

时间匆忙过去，不久我来到了初中，单纯的我并不知道一场人间地狱般的痛苦，正在向我悄然走来！ 初一的时候由于情窦初开，身体逐渐发育，无师自通地学会磨床和整天幻想，脑袋就开始不正常了，那时候还没学会手淫，所以初一也还算是平安度过，到了初二，那时候跟随邪友学会了看黄，学会了邪淫，这无疑是我一次命运的转变，就这样一发不可收拾，刚开始我心里也还是很恐慌，但是书上和网上都说这是正常情况适度就好，无害论真是害人不浅，无害论不改，不知道还要祸害多少少年，哎！继而我更加放心了，觉得自己好像是开掘了大宝藏一样！ 更加肆意妄为，一天连续好几次 ，白天脑袋意淫基本没有断过，温水煮青蛙！ 就这样无知地砍向幼小的生命之树！不到半年症状出现了，那时候出现了头昏、小便刺痛、经常感冒，因为本人性格是比较敏感型，就开始上百度去搜病！ 然后就把我自己因为伤精所引起的症状对号入座，以为自己患了大病，整天恐慌恍惚，这种日子是非常不正常的。一点点小事也恐慌不安，一年后初三了，这时候出现鼻炎、头痛、便秘、记忆力减退、多梦、尿分叉！不敢和同学一起上厕所， 心理逐渐自卑了起来，心理恐慌加重，疑病症加重（后来我才知道这是疑病症），学习一落千丈，老师对我失去了信心，初二邪淫后到初中毕业的生活状态就是天天邪淫，然后心理恐慌，上百度查症状来源！恐慌得了大病，想想自己那个时候真幼稚。但是那种心理的恐慌状态是那样真实，折磨着我，身体逐渐瘦弱下去，我还不知道这一切的变化全是我邪淫感召来的，我却还像个傻子一样继续糊撸着，心理忧郁压抑，越忧郁心理越变态，手淫也越来越变态！胆子越来越大，在课堂上都悄悄手淫，放学的路上，真是恶心！自己玩贱自己（深深忏悔），父母也很担心我的身体，因为自己也恐慌，父母就带着我去检查身体，检查一遍又一遍没有什么大问题，父母也不知道我是怎么了，花了些冤枉钱，却不知道原因就在我过度纵欲之上，孔夫子说过“身体发肤，受之父母 ，不敢毁伤，孝之始也！” 而我却偏偏做了这最不孝之人（在此向父母深深忏悔）。

高中邪淫篇（症状大爆发，感召家庭不顺）

初中就这样糊涂、恐慌、惊恐地度过了，学业荒废，连个普通高中都没有考上！ 没脸见父母，爷爷奶奶对我原本有着很高的期望，也表现得很无奈，爸妈说我年纪还尚小，于是又让我去上职业高中。我带着已被邪淫伤害的身体，来到了高中，希望初中那种恐慌的生活能够彻底结束，可是事情往往不是我想象的那样。没有认识到导致痛苦的根本原因，就这样来到了高中，没有了学习压力，老师也不严厉，没想到自己更加的堕落，开始结交了很多邪友。物以类聚，人以群分，更是不顾身体的症状，继续疯狂手淫！而且还学会了久坐上通宵网、抽烟、酗酒、谈恋爱！几乎是五毒俱全了！我记得那时候为了自己的欲望和两个女孩子谈过，第一位和她做过一些不规矩的事，但是没有突破底线，第二位我很对不起她，为了自己的私欲毁了她，自己真是丧失了人性，禽兽不如！（向她们深深忏悔）我为什么要讲这两件事情，因为这两件事我家就开始走霉运了。和第一个女朋友期间，我把她手机放在身上坐公交车被人偷了，最后找爸爸要了钱赔了她1900元，那段时间妈妈的身体也不好，生病做手术。和第二个女朋友邪淫的时候，就在那段时间，爷爷奶奶放家里面的钱被人偷了，整整2万！我无法体会爷爷奶奶他们当时是什么心情，被小偷气成啥样！哎！这一切的风暴竟然与我邪淫的时间这样的巧合！（所以我在这里提醒各位啊，婚前一定要禁止发生性行为等等邪淫，不然苦果子难吃。不仅会伤害别人，如果引起堕胎，罪业更重！婚前禁欲，婚后节欲）最后学习了传统文化我才知道邪淫会毁了一个人，邪淫感召的恶果甚至连家人都受连累！因果报应，丝毫不爽。这绝对不是巧合，不管大家信不信，反正我是信了！就这样身体症状也彻底大爆发了，鼻炎更加严重，面容变丑陋，眼睛一只大一只小，耳背后长了两个包，肋骨第三根突起，不真实感，身体更加瘦弱，胃炎，咽喉炎，浑身无力，全身燥热，阴囊疥疮，几乎天天失眠，前列腺炎，尿黄，社恐，黑眼圈，眼睛睁不开等等，几乎大家有的症状我都有了！神经症、忧郁症、疑病强迫症也更加地严重了，加上神经症把这些症状的痛苦程度无限地放大！我已经算是个废人，自己也不知道为什么会这样，全然不知道这全部都是伤精症状！为了减轻痛苦，有段时间天天去看医生吃药，当咽喉炎、胃炎治，长期服用中药，吃了很多抗生素也不见好（吃药期间，还在继续邪淫，上治下泄，华佗在世也救不了），整日更加地恐慌，越来越自闭，每时每刻都在症状的痛苦之中！犹如地狱酷刑！都出现过频死感，现在回想起来都感觉很恐怖！所以邪淫纵欲会让你的生活成为恐怖片、灾难片！加上久坐和上网熬夜、烟瘾、酒瘾、乱吃药，短短4年就让我尝到了人间地狱！邪淫即地狱！手淫就是温水煮青蛙，过了临界点甚至有可能丧命！这些话一点都不错！

戒色吧的因缘，戒色经历

就这样全身毛病，几乎废掉的自己，高中毕业了，看着其他同学笑嘻嘻都走出了校门，而我一个人苟喘残延离开了学校，接着就出来工作了。接二连三地换了好几份工作，这个时候身体已经太过度亏损，自己在本能地戒了，就这样我再次打开了戒色吧！（为什么说再次？ 因为其实本人在高二上学期的时候已经遇到了戒色吧，因为盖障太重，根本无法来戒，那时候根本就看不进戒色文章，而且自己也并未相信上面的观点，戒色以失败告终，那次遇到戒色吧只能够说是与戒色吧结了个缘！） 我这下才大彻大悟，好像抓住了一根救命稻草般！原来我这一切的症状都是手淫伤精带来的！一切的一切都是自己一手导致的，于是下定决心来好好彻底改过，与自己的不良习气来做斗争！从2014年11月2日到现在，已经500多天了，现在所有的症状基本消失了，只是不注意稍微会有些反复。 我在戒色2个月期间出现过排病反应，这期间症状还有所加重，而且还出现了脱发、头皮屑等等新的毛病，戒色3个多月的时候排病反应消失，戒到半年疑病症、神经症躯体症状基本消失，随着肾气的恢复，到现在症状基本已经完全消失！心理疾病消失！就这样身心慢慢地走上了良性循环！回首前500天，戒色的有些方面还是做得有些不足 。我会认真改正，以后更加精进去戒！

戒色方法：

关于戒色方法其实前辈们总结出很多，方法关键是要去悟，去力行。做到才能够得到，这是不变的道理！什么事情都是一样。包括工作、学习，咱们戒色也是一样，如果破戒了或者没有什么效果肯定就是自己偷懒了，该去力行时自己并未去做到！世上无难事只怕有心人！再者处于症状爆发的戒友戒起来会相对于还没有症状爆发的戒友，戒色效果要好很多。因为彻底怕了，彻底觉悟了，所以说症状还没有爆发的戒友要多观想症状爆发后的痛苦，相对于他们，你们是幸运的！下面是我戒色方法：

1.没工作的一定要出门找一份正常时间的工作。（编者按：如果症状很严重，可以考虑在家休养，等身体恢复后再出去找工作。）

2.每天必须有自己学习戒色文章的时间，这点非常重要，不学习就不会开悟，不会进步！

3.每天坚持锻炼身体，掌握几门养生功法，固肾功、打坐。

4.觉悟高+警惕强等于戒色成功！所以每天必须保持高度警惕。

5.素食放生，孝顺父母，日行一善（善能生阳），戒杀。

6.学习传统文化，儒释道，平时可以多念佛号，多看《了凡四训》、《弟子规》、《太上感应篇》、《阿弥陀经》等等。

7.修持不净观（不净观主要是观想，不是拿恶心图片来压制欲望，这样做是没有效果的）这就是我的方法，希望大家能够借鉴，每天必须去力行！

上面的方法这几条只要保证每天去做好，不能够中断，不偷懒，那戒色是一定能够成功的！色乃少年第一关，此关打不过，任他高才绝学都无受用！戒色乃君子第一修为！希望大家能够一起努力戒掉，重塑生命的美好，找回遗失的纯净。共创美好未来！你我共勉之！

往昔所造诸恶业

皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生

一切我今皆忏悔

愿以此发帖的功德，回向给所有犯邪淫的众生，希望你们能够早日醒悟，早日戒除，重新恢复健康，获得快乐，自度度人！得闻佛法，同生极乐！

南无阿弥陀佛！

南无阿弥陀佛！

南无阿弥陀佛！

**66.戒色300天，希望能帮助更多的人**

作者：做自己的英雄

由于楼主平时都在学校时间太少，每次都是提笔忘字，所以打算这次在清明写个经验贴，希望能给戒友一点帮助，不知不觉就戒到300天了，虽然谈不上大变化，但是让我欣慰的是神经症好多了，社恐和焦虑症都减轻，不会再那么虚弱了。

首先，我要声明戒色不是让你不结婚当和尚，戒色是让你戒邪淫，让你在婚前保养自己的身体，把最好的自己留到婚后，婚前禁欲，婚后节欲，对于一些资深戒友来说，这个应该早就知道了。

楼主之前也是个戒油子，刚开始接触戒色的时候，由于自己被心魔圈住的时间太长，各种不顺利，初中上学经常给人欺负，到了中专又沉迷游戏，经常不孝父母，惹父母生气，处处给父母挑毛病，(楼主是在中专接触戒色的，但还是沉迷游戏），后来发现自己原来这么多不顺，决心是前所未有的，所以第一次就凭着自己的不甘戒到了200多天，那时候楼主以为戒色原来那么简单，可是在这期间我还是经常沉迷看小说打游戏，熬夜久坐，以为这不会影响到戒色，戒了就没事了，后来在17年5月的时候我又再次沦陷了，之后又强戒到了暑假，又看黄破戒，之后就破破戒戒10个多月，在破破戒戒的10个月里，我尝试着回归以前打游戏看小说的生活，试图找回以前那种戒色的感觉，但还是屡戒屡破。

真应了飞翔哥那句话，不学习，还骄傲自满，这样百分百会破戒，所以大家可别把戒色想得那么简单，相反戒色是要懂很多道理的，有的人靠初心戒到了一年两年，完全就是强戒的我也见到过，但是不例外，都破了，继续回归话题，其实，戒油子和戒色成功就差了一道关卡，就是观心断念，不管何种戒色文章都离不开断念，也离不开避开视线，说到这里，给那些屡戒屡破、破戒了就来戒色吧发帖、不学习的戒友提个醒，戒色必须学习戒色文章，必须练习观心断念(注：这是戒色的根本，就像学开车，刚开始是学理论，到最后考的就是实战一样），戒色也是如此，脱离了实战你想戒色成功？NO！NO！NO！

下面开始分享戒色的方法和本人自己的心得感悟

第一，删除一切关于黄色有关的东西

有的人开始戒色了，电脑和手机、u盘的那些资源都还不删除，我想问问这是戒的哪门子色？不删除代表着心里还想过以前堕落的生活，是不是伤得还不够深，还要来更严重的症状才能将你敲醒？我们戒色就是为了摆脱那种邪淫堕落的生活，想要恢复的是光明自律，找回那个阳光的自己，而不是躲在没人的地方一个人sy，如果你想要那几秒的快感，继续堕落放纵的生活，那好吧，症状早晚会来教训你。

第二，练习观心断念(建议屡戒屡破的戒友注重看这一条，楼主是凭借这个顿悟才突破怪圈的）

何为观心断念？观心的意思就是看住自己的念头，很多人活了一生都没想过要看住自己的念头，从而被念头带着跑，我们sy也是，都是脑海中浮现一种想看黄、想撸管或者带有诱惑性的图像，从而去跟着跑，最后被欲望牵着跑，一次次地堕落，导致那个瘾越来越深，之后想戒色成功那必须付出大决心了，大家想想是不是？是念头触发了手淫的行为，所以很多戒色方法为什么治标不治本，因为脱离了实战，所以最终导向的是失败，所以戒色最最最最最重要的课，就是学会控制念头！

断除邪淫的念头，你就能从根源上戒除手淫的行为，是念头导致了行为，所以如果能断除邪念（这里的邪念指心魔，带诱惑性的图像、怂恿的方式、不良小说的段子都会在脑海中自动浮现出来)就能从根源上断除邪淫，我讲的可能还没有飞翔哥讲得那么细，所以如果戒友看不懂我上面说的，我推荐去看看戒为良药的第（51、67、84、90、99、100、108、110、111、117、124、131、132）都是讲断念的，我在学校经常会反复学习，断念的方法：对于新人我推荐先熟背断念口诀，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，每天500遍，背到条件反射，背到发现意淫一出现，你立马就能条件反射地用出这个口诀，那样就算初有小成了。

下面讲讲我自己的断念心得体会，所谓不怕念起，只怕觉迟，邪念随时会上来，这是肯定的，谁也没有把握下一秒邪念不会上来，而我们练习断念口诀包括念佛持咒就是为了学会观心，只有先观心才能断念，刚开始练习有一个不断分心不断拉回的过程，大家不要怕分心，刚开始觉察力不是很强大，出现分心很正常，后面觉察力上升，分心的情况会越来越少，楼主刚开始的时候也是不断分心拉回，背到一定程度，就学会觉察消灭了，但还不是很稳固。

断念的时机就是在念头刚上来的一秒内，很多戒友最爱犯的毛病就是喜欢跟，不舍得断，跟了一会才想到要断除，这时候就变得难了，所以断念最佳时机是在念头刚上来的零点几秒，如果能在这个时间断掉邪念，就会很轻松，戒色前辈为什么戒了那么久不破戒，除了觉悟高外，就是因为他们懂得把握断念的时机，这需要不断练习的过程，楼主现在每天都还会背诵断念口诀。继续说这个话题，邪念上来时很多戒友都习惯性地去跟着跑，除了缺少练习，还缺乏理论的指导，喜欢去思维念头，注意我们是念头的观察者而不是思考者，念头只是我们的一个工具，我们完全可以看着它，断念的过程就是：念起-发现，不思维不跟，单纯地看（刚开始学会断念的戒友，觉察力不是那么稳固的时候，要用断念口诀消灭。）

而不懂戒色实战的人，就是：邪念起-跟随邪念强化邪念-欲火中烧-破戒。

关于断念的总结就是：邪念起来的时候，发现得越早，就越容易干掉，发现得越晚，就越容易破戒，还是那句话，大家不要闲楼主啰嗦，练习练习练习，就像打游戏，没有谁能够在一开始就能枪枪爆头，都是练出来的，断念的觉察力也是要练出来的，到了最后，你就是自己的战神，而不是过去那个被心魔随便虐的傻小子。

上面说了那么多关于断念的，现在该讲讲另外一个重点了，学习戒色文章（练习断念和学习戒色文章每天要一起做）

每天学习戒色文章，为什么让我们学习呢？戒为良药有一个很出名的话就是，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，很多人都不懂这是什么意思，觉悟我个人的理解就是对戒色实战的认知和正确反应，我们戒到一定程度就会迎来魔考，如果认真学习戒色文章，我们就会发现，这不是戒色文章里面说的吗？所以我们就能在实战中做出正确的反应，断念需要戒色文章的指导，同样地，对境实战也需要戒色文章的指导，比如说在街上或者网上看到诱惑的东西了，没有学习戒色文章的戒友和有觉悟的戒友完全就是两个反应，没有觉悟的戒友完全就是被吸引住，之后邪念起来没有及时断掉，然后欲火中烧不得不破，而有觉悟的戒友的反应都是马上避开或者开启散视模式，同时保持观心，这样就能避免破戒，所以我们不能不学习呀，楼主现在每一天都会学习飞翔哥的戒为良药，我感觉这已经是一种习惯了，戒色每一天都应该学习戒色文章，学习不仅能保持警惕还能持续提高觉悟，让我们保持良好的戒色状态，很多资深戒友都会让我们每天学习戒色文章，就像刷牙洗脸那样，不管时间再忙，总要抽出点时间给戒色。

行善积德孝顺父母，我们不仅要戒色还应该学会行善积德，培养自己的好德行，戒到后面比拼的就是德行，如果你骄傲自满了，瞧不起戒友了，那百分百会破戒。我们行善积德就是要学会无私奉献，多帮助他人，弥补自己以前邪淫的过失，而父母是我们最亲的人，如果不是他们一直照顾着我管着我，我想我可能会一直这样堕落下去，熬夜久坐邪淫，(如果一个人熬夜、久坐、纵欲、饮食不规律，久了百分之百会得大病）最后患上尿毒症，我的家庭是有早睡早起习惯的家庭，但是楼主初中和中专沉迷游戏，经常都被逼着去睡觉，如果不是我的父母看着我，我想我可能已经不在这个世上了吧，如果在，也是个废人。

写到这就结束了，希望能帮助更多的人，这个世界上谁都可能会害你，只有你的父母会无私地希望你能好，当你出事或者身体欠安的时候，只有你的父母会全心全意陪伴在你的身边，希望大家都能好好孝顺自己的父母。

**67.戒色年满一年，传递正能量**

作者：cppss5

今天是2017年05月01日，戒色刚年满一年零10天。很开心，很感恩，谢谢戒色吧里的众前辈和戒友们传递的戒色正能量，让我找到重生的机会，得到力量，并且希望自己也传递下去。因为本人文化水平不高，所以想到什么就写什么，希望戒友们别嫌弃。

我接触到戒色吧的缘由是去年4月份的一次医院泌尿科检查，当时左大腿根内侧疼痛好几天，检查结果是得了精索静脉曲张和附睾丸炎，听医生说这两种病既影响性生活又影响生育，我整个人崩溃了。没办法，拿了药先回去吃，同时上网了解这两种疾病，知道了是邪淫造成的，也才有幸接触到戒色吧，看到飞翔老师的戒色贴，一时恍然而解，原来我这十多年来的种种不适，身体越来越差，毛病越来越多，都是SY和YY造成的恶果。

我今年34岁了，SY大概是初一或初二上学时，也就是说有18年或19年的SY时长了，真是罪过啊，后遗症大部分我都患上了：后背脊柱中间压痛有十多年、腰疼、腿软、脚底得过鸡眼、耳鸣、鼻中隔偏曲呼吸不畅经常发炎、左脸长过小肿块手术割除留下了疤痕、视力记忆力下降、胆小自卑自闭见女生会紧张、易怒烦燥、便秘多年、轻微阳痿早泄勃起不坚、尿频尿不尽尿等待、失眠黑眼圈、头发干枯软出油、脸出油毛孔大变形、鼻子变大变塌、外嘴唇干内嘴唇上下粘腻口水多、胖白舌头、怕冷手脚冰冷，后期严重到睡觉喘不过气心脏部位疼痛，心理很恐惧有要死的感觉，必须把枕头垫高才能呼吸，医院检查了心脏没问题，估计就是飞翔老师说的最严重的频死感了。

那么多的病症，都报应在我身上，当时我就决定要戒色，因为那些年受病魔折磨，过得太痛苦了，身体伤的时间太长，伤得太深，所以戒色的决心很大，这一年来，我努力学习并落实吧里的戒色方法，先控制了SY，慢慢又控制了YY，戒断反应来了也乐观地顺其自然，几天就能好。梦遗方面，一年共有5次，戒色第一个月梦第一次，第二个月梦了第二次，戒色第3个月无梦遗，第4个月梦了第三次和第四次，第567个月无梦遗，第8个月梦了第5次，然后直到今天2017年5月1日无梦遗。

现在身体的各种病症有的消失，有的缓解，外在的精气神和内在的心里，都能切身看到和体会到良好的变化。感受着这种恢复健康的快乐，才明白，以前邪淫时的那种快感有多么厌恶和虚假。

现在精气神方面有所恢复，这一年身体估计在补精，目前的身体反应是晚上睡觉经常会勃起，我正在学习修心方法和文章，这两天在听白话版的康寿宝鉴，晚上睡觉前听，给自己清空了邪淫的内心，装上浩然正气，因为内心只有装满正能量，才能抵抗住未来的各种邪淫的诱惑。

这一年精气神补上了，也只是荣华其表，内在的腰疼，背部脊柱压痛，需要更长时间的补精化髓才能康复，所以深刻领悟到了，又怎肯轻易地破戒，让好不容易修复的元气而瞬间流失掉呢？近段时间，我多次遭遇女性的暗示，有的还是已婚，很危险，面对这些我虽然控制住了，但身体还是难受，估计有暗漏。现在我的做法是学习寿康宝鉴里讲解的：烧纸。就刚才上午的时候，有位以前的女同事，她老公回老家了，就她一人在家，跟我发信息说五一一个人在家，问我在干嘛有没时间，言语间有暗示。我赶紧拿张纸条，写上：“不能，不可，为了别人家庭的幸福，为了自己人生的幸福，人妻不可犯。”写完后点火烧了。之后心里有一种完美做完一件事的感觉，也没再回复对方的信息了。

有许多的戒友常常破戒，前面有跟贴的戒友问了我是怎么一开始就能坚持且不破戒的？我想是身体伤得太深的缘故。SY了18年之久，后来SY都是秒射，没什么快感，房事也是早泄阳痿不坚了，这对我的打击太大了，自尊心没了，况且我还没结婚没有子女，精索和附睾炎意味可能以后不能生育要孤独终老，同时身体饱受其它各种病痛困扰，所有种种让我每天都恐惧至深，常常有想死的念头，只是还会怕死前的疼，怕父母家人伤心，怕自己担上不孝的罪责，至此，我的人生愿望只有一个，就是死前不要那么痛苦，人生一场，若能在死前心无所念身无所痛地走，就足矣。后来接触到戒色吧学到戒色知识后，知道戒色正是能让身体恢复的正道，所以目标很明确：戒色恢复身体，娶妻生子，健康到老，无论要戒多久都愿意。这就是我戒色意志力的来源。

戒色过程中，重要的是学习，学习吧里的戒色知识，我践行的是适当运动出去散步，杜绝SY，YY来了就念戒色口诀，白骨观，不净观，蛇咬根观。戒色初期常想，坚持再坚持，坚持多一天，坚持时间一长，就想坚持多一个月，再多一个月。现在我的心里都没有戒几天几个月的概念了，因为戒的时间一长，成习惯了，是一辈子的事了。当然，就算是有那样的觉悟，但YY和色诱会常常突然来袭，那时就要按照戒色前辈们教导的：使用各种抵御方法，所以戒色过程可以看成：先学习戒色知识——再修炼基本功，戒身心，封闭黄源自我戒色——再炼内功，可以面对微弱的女色环境，使用各种戒色口诀、不净观等。

先自我检讨一下，发了这个帖子后，能给许多戒友增强戒色信心，我也非常开心，但自己心里起了浮躁，消耗精力，因为心里老是惦记着，一天上好几遍帖子，反映在身上起了负面效应。我再补充些没写完的戒色过程，之后还是让帖子沉淀，我和大家一样，需要闭关、需要安静的环境才能继续好好戒色养生，过几个月后我会再打开帖子，说说近况，谈谈戒色成果。当初的病症，我前面忘记说一个了：“气虚”，我的气虚很严重，跟人讲话只能讲词或短语，有些不好发音的词一讲就声音颤抖，更无法讲长篇大论了，有时跟家人通电话，很放松，但讲完三句话后，声音就开始抖了。这个毛病，让自己很自卑自闭，不敢主动也不喜欢跟人讲话，讲话也会让对方听着难受，会把好好的气氛搞尴尬搞紧张。戒色一年了补气的效果非常好，现在讲话不急不徐气很足，说话自信，声音没有发颤也很好听。心理方面，对人对事没那么易怒，会有包容心随和心，这是因为身体好转了作用在心上，大脑没有以前那种放射性的疼痛，腰没那么疼身体也舒服，不近女色也没有贪欲心，整个人是放松的，所以遇到点什么不顺的事，自己都会很惊讶，怎么那么容易就放下了，会佩服自己会自豪的。还有就是自信心，跟女生对视、交流就能看出很大的改变，对视能让女生不好意思地低下头，但又忍不住要多看几眼，交流很顺畅，有一种自然轻松健康的气场环绕着，我是属于嘴笨的人，但现在跟女生交流双方都能很轻松愉快。

再有就是思想上，这个很关键，观察自己的内心所想，会发现戒色越往后，就越希望接触健康的东西，抵制不良诱惑，比如我去年有好几个月住集体宿舍，常遇男生们讨论黄色内容，我要么呵呵了事不加入话题，要么走开。我QQ和微信好友里的其中三位女生，两位前同事，一位网友，她们和我都有过暧昧聊天，戒色之前，我的心理是色心满满，积极接发信息构建关系，戒色到半年以后，心理有了良好的变化，从不主动找她们聊天，心里也默念着希望她们别来干扰我而勾起我邪念，但她们主动发来信息了，或暗示或约见面，虽然我抵制了见面，但有信息必回，心里也有了浮躁。戒色到现在，心理更健康了，有了决断心，依然不主动联系她们，发来的信息我也拖好久或隔天才回，有时干脆不回，我心里希望她们把我拉黑，我自己狠不下心，很巧，昨晚其中一位同事就把我微信删了，留下句话“你都不理我，我不想跟你联系了，我把你微信删了”，我当时心里是开心的，没有一点不舍，过几小时后我把她未拉黑的QQ号也一并删了，对比和她在戒色之前，也玩过互相拉黑伤害，每次我都心里不舍很难受，能发生这种心理变化，完全就是戒色后带给我们男人的成熟决断。

戒友问我，为什么戒一年时间就有了这么大的变化？对于很多戒友前辈们来说，可能都心中有数，因为坚持下来了就一定会有回报，区别只是每个人戒前身体的受损程度不同、戒色过程中肾精流失的多少不同、本身的年龄和身体器官内脏活力等因素的不同，决定了恢复的速度。我的一年戒色过程，可以概括为一个“养”：养精气神，身体的精能量每天都在累积和增加，在这个过程中，就要思考如何避免各种明漏和暗漏。因为补精很慢，而漏精却很快，漏精的主要途径有：一是邪淫方面，SY、YY、婚前性；二是情绪方面，大怒、恐惧、亢奋等极端情绪；三是生活行为方面，久坐、久视、久立等伤神行为；四是生活习惯方面，避免频繁热水澡洗浴桑拿、剧烈运动等大出汗行为，少吃或不吃太辣太补太凉食物及非必需即不吃药物。

回复戒友询问的恢复状况，先是照片上能看到的，头发变粗、变黑、变多、变亮、变弹性、变少出油；眼睛变大、变亮、变清澈、变有神，且睁眼不眨能坚持很久，眼睫毛变长弯曲 ；睡眠好转了，没有鬼压床，没有神经症，但睡眠有点易醒；手有握力了，拿菜刀切菜时感觉特棒，拿得稳切得快又准，有当厨子的感觉；腿有力了，不软了，走路3个小时没问题；胃好了，大便正常没有便秘了，每天一次偶有两次；体寒好转，手脚心有常温；腰背疼减轻了，以前站坐睡都浑身疼，现在任何状态都能保持很长时间；精索和附睾丸炎症状减轻，但不能久坐和YY，一YY阴部就胀痛，精索和炎症就闹“情绪”，这也是我一直能坚持戒色不破的原因之一，因为怕疼。

长期SY的人，身、心都会落一身的病痛，而且只要SY不戒，病痛只会加剧，不会好转，生不如死，度日如年，病痛好几年、十几年、二十几年的很常见，若到了中老年还未认清SY的危害而继续SY和YY，则恢复将更难，病痛将折磨一生。反观之，人们甘受如此大的痛苦，为的是追求SY的“快感和快乐”，却不知这种快感是假的，快乐也是假的，是自己对自己的欺骗，如果你认为它是快乐的，那是你主观意识上先假设了这种感觉很快乐，很值得追求，所以你才会去追求，在佛理上这叫妄念。SY时间短、未领悟到痛苦的人可能觉悟不够，但如果是身心都出大毛病了，你还在纠结到底该不该、能不能，或还想着最后再撸一管，那就是你的不该了。

关于戒色知识，飞翔前辈的《戒为良药》大家一定要看，最好是下载音频版本，听比看更生动，也舒服多了，里面讲解得很详细，每天可以睡前醒后，或是任何有空的时候，想听就听，不知不觉中，把戒色正能量灌输入自己的思想里，增强抵抗邪淫的能力。大家加油，对于我们受邪淫伤害的男人，坚持好好戒色这件事，比做任何其它事情都更有意义，更值得去坚持。

**68.戒色600天经验分享，坚持练习，越来越强大！**

首先，我先说一下自己的经历，我现在是十六岁，我从13岁开始手淫，但我小学的时候就会意淫了，说出来可耻，真的不要脸，但是当我手淫了第一次的时候 我已经感受到了它的危害，不要继续了，可是我没能遇到戒色吧，所以当时去五台山拜佛，从小学二年级就信佛，这也是为什么身体没有伤得特别厉害的原因吧， 所以呢，在我邪淫期间，我去过一次五台山，佛祖让我遇到了你们，就是戒色吧。

我当时邪淫的时候，小学四年级，那时候莫名其妙地胆小如老鼠，被欺负，怕别人，被老师看不起，和父母吵架，到初一我迷上了电脑，我熬夜玩英雄联盟，生气，喝酒、夜店、抽烟都染上了，想想真不要脸。慢慢地，强迫症、恋物癖、意淫、同性恋我都染上了，而且强迫症、恋物癖很严重，就是飞翔哥说的那种，最难戒的，我都能坚持到今天，师兄们、前辈们，你们还有什么资格说你们做不到？

那时候被同学欺负，被别人骂，我当时一直试着寻找戒色的方法，因为身体不好，天生的，每次手淫之后，都感觉到身体不好，浑身没劲，倒霉，都让我赶上了。所以我慢慢地第一次学会了总结，突破了20天、49天！我明白了学习的重要性！第二次我学习戒色文章，但没练习断念，我大意了，放松警惕了，96天！第三次，一直到现在！请各位师兄一定要明白学习的重要性！一定要清楚！这是一个成功的公式，我告诉你们，记好了！认真学习+练习断念+大力行善+警惕=成功！没有任何一个人能做到百分百不破戒，都会有，当然也不必紧张，只要不忘记戒色，每天落实这些，肯定能成功，请相信我！

慢慢地，我从九十六天破戒戒到了现在，那个暑假我真的感觉一切在变，每天坚持行善，就一个很小的举动，坚持喂流浪狗，慢慢地蜕变到现在，感谢飞翔哥！感谢前辈！感谢一切！我认识了一位前辈，戒色三年的，每次我有很多问题，我都会问他，在我低落的时候鼓励我，开心的时候祝贺我。在此，我向谦谦海洋前辈致敬！慢慢地，行善、放生之后，我认识的人越来越多，邪友离我越来越远。请相信这句话，物以类聚、人以群分，你是什么样的人，你就吸引什么样的人，所以，你戒色之后肯定会改变的，请相信我！

关于戒色经验，首先一条就是练习断念！做到念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！做到了这个，你已经成功了一半！因为没有邪淫的念头勾引你，你根本不会手淫、邪淫。所以记住这句话，每天抽出时间练习断念！很重要！加油啊！断念的方法！佛号！口诀！还有其他的白骨观、不净观等等，信佛的可以用佛号， 不信佛的可以用口诀，很实用！要点：断念首先就是观察自己的内心，认清哪个是心魔；第二步就是断除，观察到它，不跟着它走。慢慢地，你就习惯了，坚持练习，越来越强大，所以，请落实这点！

关于其他的：

不要独处、每天充实自己、不要让自己感觉无聊等等。重要的，认认真真地把戒为良药看一遍，记笔记，复习巩固，很重要！不要放弃！这比让我告诉你强！饮食方面，尽量不要吃肉，不要吃蒜、葱等，就是五辛，还有韭菜什么的，这些都会加重淫欲心！不要跟随念头走！记住！千万要记住！不看、不听、不想！色情的东西千万不要看。另外，明白行善的重要性，一定要知道行善提升正气，越来越好断念！所以，就算你不信佛，只要心善良，一切都能成功，你会发现行善的奥秘的，加油！

戒色是一个系统工程，不是很快就能完成的。先下定决心，找对动机，动机一定要是正确、正能量的，到这里你就成功一半了。

两大方面：

一，学习戒色文章，精品帖、戒为良药等深度好文，一定不要忘了记笔记，复习巩固很重要！

二，练习断念、行善、情绪控制、饮食吃素、孝顺父母、控制遗精次数、适度运动、注意养生、滴酒不沾等等细节方面都很重要，做到了这些，坚持执行，你肯定能成功！

**69.七年之约，神经症彻底恢复，恍若重生**

作者：寂静小秀

【前言】

七年的神经官能症彻底恢复后，我想用我微薄之力，来帮助像我曾经一样有神经官能症的人。首先感谢吧主飞翔大哥，戒色让我重获新生！因缘微妙，恍若重生！

【正文】

（1）症状篇

先说一下本人之前的情况，男，在读大学一年级的时候，突然一次晕倒，半个小时后才回过神来，眼前的一切感觉迷迷糊糊，结果从那以后进入了漫长的与神经官能症的斗争中。第二天，我立马去省中心医院检查，大小便、血常规之类的常规检查，结果医生说并无大碍，开了几瓶西药后，叫我回去好好休息就好，（这么多年里我一直记得那几瓶药是什么名字，黛力新、谷维素之类的西药。）于是我就回去了，可是回去后，全身上下还是很不舒服，不停地嗳气，心脏不停地疼痛，甚至呼吸闷疼，全身抽搐发麻等症状。我想，我一定是得了什么不治之症，可能是上次没有检查出来罢了，于是过了几天我继续去医院花了上万元做了一次全身检查，什么心电图、CT、核磁共振、胃镜、肠镜等等检查。对于患有神经官能症的患者而言，检查的结果可能已经猜到了，除了胃肠功能紊乱，什么病都没有。于是，由于我个人的偏执，回去后一天到晚在网上查症状，从那以后就彻底进入了一个死循环，看到了什么症状就以为自己得了什么病。可是，我很懊恼，接近癫狂的我，由于强烈的疑病，自己把自己彻底击倒了，每天晚上我都会整晚整晚地睡不着，还是不停地嗳气，心脏疼痛，由此导致我陷入无尽的恐惧失眠之中。我时时刻刻都在提心吊胆，心脏不停地狂跳，记得在几年前的某天晚上，在强烈的焦虑症、疑病的情况下我吐了一口血，那时我吓坏了，最后我不得已又去医院做全身检查，可是结果可想而知，其实是我太过紧张牙龈出血导致的。那一段时间，我根本看不了电视，也不敢出门，甚至也不敢跟任何陌生人说话，觉得很不舒服，我走在马路上生怕突然一辆汽车来撞死我，我不敢站在高处，生怕自己掉下去，也不敢坐电梯，害怕万一电梯掉下去，我甚至害怕看电视，生怕看到什么不好的新闻，发生在自己身上，在那一段时间里，头疼好了，又开始腰疼，腰疼好了，又开始胃痛，胃痛好了又开始心脏疼痛，如此循环不已。

（2）患病原因

从那以后，我开始不断回顾我自己得病的一些原因。后来我通过几年的求医问药，以及自学各种中西医知识跟哲学知识、心理学知识，以及跟成百上千的病友聊天，我终于明白了我得病的原因。其实得病也不是单方面的原因，通常患有神经官能症的患者，其实很大原因跟心理、身体两方面都有很大的关系。

一.身体上原因：

1.由于长期手淫纵欲导致肾精长期亏虚。肾精是生命的原动力，肾虚则生命力减弱，各种疾病都会来。肾主骨生髓，通于脑，髓又分为骨髓、脊髓、脑髓三部分，皆由肾精所化生。也就是说，大脑的营养来源于肾精。所以人要是肾气健旺，肾精充足，则精力充沛，耳聪目明，思维敏捷，动作灵巧。反之，若肾精亏少，骨髓、脑髓得不到濡养，就会出现腰酸背痛、头晕健忘、思维迟钝等症状，严重者甚至出现痴呆。很多戒色文章都提到了手淫纵欲会导致神经症，这方面的案例数不胜数，国外文章也提到过这一点，手淫纵欲会导致神经衰弱、神经紊乱、神经失调，会导致惊恐发作，惊恐发作是焦虑症的一种表现形式，亦称为急性焦虑发作。患者突然发生强烈不适，可有胸闷、气透不过来的感觉、心悸、出汗、胃不适、颤抖、手足发麻、濒死感、要发疯感或失去控制感。

2.长期的饮食习惯不规律。不管是中医还是西医的观点，不规律的饮食都会对身体造成危害，久而久之就会导致胃病。按照西医的观点胃病分为慢性胃炎、胃溃疡、胆汁反流性胃炎等等，而从治疗上是选择常规的三联杀菌药物来治疗，按照中医的观点胃病的根源在于脾胃，中医讲肾为先天之本，脾为后天之本，中医里面对于脾胃讲得最全的是元代名医李东垣所写的《脾胃论》，中医治疗脾胃的核心是补中益气汤、调中益气汤、升阳益胃汤、升阳散火汤等汤药相加减。

3.长期熬夜。后来我发现要想彻底治疗神经官能症等慢性疾病，必须要在晚上23:00之前睡觉，因为按照中医里面《黄帝内经》的观点，晚上23时是胆经运行的时间，大多数人对胆这个器官往往会忽视，胆的生理功能是供应内脏胆汁，帮助食物消化代谢。不注意按时睡眠会影响气血回流胆经，而大多数患有胃病的人，例如胆汁反流性胃炎，绝大多数原因就是由于子时没有去睡熬夜所致。从经络循行线路图上可以看出，胆经在侧头部循行分布异常密集，胆经气血异常容易出现头晕目眩、耳鸣、皮肤粗糙、胸胁疼痛、易惊、忧愁、神经官能症等问题。

4.长期久坐、久视。中医讲久视伤肝血。中医讲，“肝者，将军之官，谋虑出焉”。肝经就像人体内的大将军，肝主疏泄、主藏血功能，肝气得舒、气机顺畅、血液得调、外邪得出。如果肝失调就会导致气血运行失常，脏腑、筋脉失养，则身体感觉疲劳，处于亚健康状态。

二.心理上的原因：

1.长期内心抑郁，有神经官能症的群体，一般比较内向和自卑，或者孤独，而且天性敏感。就算周围一大群朋友，也会觉得别人对你不够真心。这是一种完美主义，对自己要求高，任何事都想完美，想朋友真心，想事业丰顺，想钱财有余。还有一种情况就是受到某个刺激，比如看到别人发生意外、亲人发生变故等等。

2.对自己的定位太高。

3.经常的妄想。

4.嗔恨、生气、暴怒等负面情绪心态。

5.长期压力过大，心态失衡。

（3）求医问药篇

第一.西医治病

神经官能症又称神经症，包括神经衰弱、强迫症、焦虑症、恐怖症、躯体形式障碍等等，患者深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础。病程大多持续迁延或呈发作性。治疗的药物以安眠酮片、谷维素、甲丙氨酯片、甲钴胺分散片、亚宝力维等药物为主，这些药物我都有吃过，这类西药具有耐药性，有很强的副作用，通过几个月的西药治疗后发现没有任何作用，于是我就暂时彻底放弃了西药治疗。那天晚上，我看到漫天的星星很美，觉得很富有。这时，我心中突然很可怜某些人，他们有钱、有名、有地位，就是没有一片璀璨的星空。他们把自己的接收装置全改成了接收钱、接收名、接收地位去了，真的很可怜。

第二.中医治疗

按照西医对于神经官能症的看法，神经官能症属于体虚情志病，是一种由虚劳、失血、外伤、刺激、惊吓等积累引起的五脏失调、情志失调的亚健康问题。长期纵欲会导致五脏失调，长期熬夜会导致肝胆失调，长期不规律饮食会导致脾胃虚弱。我通过中医治疗至少换了十来个中医，上到国医堂的名医，下到乡村的赤脚医生。通过这么多年所经历的中医治疗方剂主要有20个方子左右。按照中医治疗通过辩证以五脏气血的虚耗进行针对性排浊扶正，调理失衡，中医治疗对症的情况下病人可以完全康复。中医治疗过程缓慢，中医治疗的缺陷也在于此，病人没有耐心进行长达几个月甚至一年的服药调理，另外病人很难碰到可以对症的中医。

第三.心理治疗

1，宗教信仰

当我想到，我的人生可能因此完了的时候，我接触到了佛教、道家、天主教、基督教等哲学思想的影响，曾经遇到一个学哲学的长者，他跟我讨论过对宗教的看法，我觉得他认识得很透彻，他说任何一种思想存在即为合理，关键是我们怎么利用它，他给我举了一个例子关于佛家道家跟儒家的区别，他说儒教讲努力得到，道教讲顺其自然，佛教讲放下一切。而且跟我说过每一个主流思想都有儒释道的影响，而且学习某一种思想都应该遵循人生所处的经历去领悟，他跟我说年轻人学儒家思想，修身治国，平天下；中年人学道家思想，道法自然；老年人学佛家思想，看破放下，自在！

2.心理暗示

心理上的治疗主要是森田疗法，给自己暗示其实你什么病都没有，只是一些症状罢了，你的问题不在于得了什么病，而在于没有安全感，你出去也没有安全感，睡觉也没有安全感。你不要去查得了什么病，其实你什么病都没有，你越是去看医生，越是上网去搜索，你越是把自己整惨。明白这些道理之后，我开始独自一个人徒步去远行，在走路的过程中碰到过好路，也有过坏路；有好的天气，也有不好的天气；夏天酷暑最高到四十多度，也遇到过倾盆大雨把我淋成落汤鸡，但是这些都过去了。在徒步过程中我明白了人生许多道理，其实人生的路也是这样，尽管往前走，不要停留，走过去就好了。好路要走过去，坏路也要走过去，不要停留。

第四.养生治疗

1.站桩治疗

在经过几年的求医问药、心理治疗后，我越来越意识到，自己身体要想彻底恢复，单纯吃药只是辅助，后来我通过朋友的介绍去练站桩，彻底改变了我身体的体质，但是要想彻底恢复，必须要各方面都要改变，都要调理。简而言之，任何一种恢复的方法都只是一种辅助，全面的调理、改变自己的生活状态才是恢复之本。

站桩的十大项功能：

一、大量增氧；

二、腹式深呼吸；

三、增强脑力；

四、协调生理七大系统；

五、提高新陈代谢能力；

六、动员大量肌群并增强肌肉；

七、增强免疫力；

八、增加燃脂能力；

九、运动强度适中；

十、身体精神灵魂之融合。

2.八段锦，五禽戏

在我国古老的导引术中，八段锦是流传最广，对导引术发展影响最大的一种。中国近代著名书法家于右任每天下午四时，就一直坚持练习八段锦，且取得了很好的健身效果。五禽戏是中国传统导引养生的一个重要功法，由汉代华佗发明，其名称及功效据《后汉书》记载：“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”

（4）初愈篇

只要生命不停留，就没有过不去的苦！那时候刚刚初愈，我在想现在要我一个人出去，在人多的地方我还是很害怕，还是会抵抗。去繁华的地方，我觉得胸闷，头发发直，害怕万一会晕倒，可是总没晕倒。慢慢地，我会顺别人话去聊，我偶尔会聊着聊着发呆，又开始转移到自己的症状上面来。当出现症状的时候，我时常提醒自己不要害怕，一个中医大夫曾经告诉我一句话，他说：“正气存内，邪不可干”，每当有症状的时候我就想起这一句话：“正气存内，邪不可干”。我时常告诫我自己，人要走的路很多，不要因为一道自己暂时还没过去的坎而徘徊不进，甚至沮丧回头。大自然就这么样自然存在的，日出东方，转而璀璨星光。人类很渺小，有时候多一种信仰是很好的。

虽然那时候我还是害怕坐电梯，生怕如果电梯掉下来怎么办，害怕坐汽车被撞了怎么办等等，但是我告诫我自己就算是飞机坠毁也有人活着的，没有必要害怕，也没有必要叫苦不迭。不要总是把注意力放在自己的缺点上，我时常告诫我自己没有过不去的坎儿，没有趟不过的河，没有受不了苦，只有享不了的福……只要有坚强的生命信念，永不停息在努力，总有一天我们会到达我们心中的圣地！

对于神经官能症的患者来说。注意力在哪里，哪里就成长！注意力放在不幸上，我们的不幸就会增加；注意力放在幸福上，我们就会越来越幸福。其实我们真的一点抱怨的资格都没有，真是自作自受。

（5）彻底恢复篇

关于恢复的问题其实是所有人最关心的问题，我通过与成百上千的病友交流，他们问我最多的问题是，这病该怎么治？多久能恢复？到底能不能恢复？我想说的是。只要你坚信，就一定能恢复，不过恢复的过程都比较漫长。我的病前前后后彻底恢复花了5年时间，现在已经彻底恢复2年。这病最大的特点就是会随着心理状况、生活压力、生活作息紊乱等因素而反复发作。

第一.关于彻底恢复过程中的排病反应

其实判断慢性疾病有没有彻底恢复是要有排病反应出现才能算彻底康复的，这个跟中医的观点很相似，像神经官能症患者彻底康复，到了排病反应期间会出现头部胀痛、头晕、不能入睡、多梦、梦遗、心悸、四肢无力、饮食减退、情绪低落等症状，尤其是头部就像灌了铅一样，或者更像未开凿的石头一样，这时晚上休息就像噩梦一样，无法入睡，这个时间根据患病的轻重，有的时间较短，有的时间有数月之久，但是一旦度过这个阶段，犹如婴儿香甜般的睡梦就会变为现实，这个时候你的精神状态会焕然一新，这也是我彻底恢复的经历。

第二.关于彻底恢复的建议

1.正气存内，邪不可干，一旦身体有症状就立马想到这句话。

2.心情开朗，不要整天抑郁。

3.一定要转移注意力，不要整天在网上去搜各种各样的症状来吓唬自己。

4.不要抱怨，遇事千万不要去钻牛角尖。

5.治疗要以中药为主，西药为辅。

6.一定要改变自己的生活习惯，如熬夜、久坐、频繁手淫等不良习惯。

7.尽量不要生气，注意情绪管理。

8.学会放松、缓解压力和休息。

结尾篇：

我相信，其实有不少朋友对于如何康复未必是一无所知的，或许有的朋友对此的了解不逊于我，但依然没有得到痊愈，同时也会有不少朋友对于自己能否真正痊愈抱有怀疑，认为这太遥远，我心中曾经也有这样的疑问，直到一个古代伟人给我了一个明确的答案——“圣人之道，吾性自足，向之求理于事物者误也。”曾几何时，一代大儒王阳明遭到奸人迫害被贬谪到荒无人烟的龙场，他结合历年来的遭遇，日夜反省，终于悟出了圣人之道。什么是圣人之道？其实就是良知，良知人人都有。于是，在离开龙场以后，他积极践行他的理念，最终成为了明代“立德、立功、立言”第一人。在他看来，即使是杀人不眨眼的土匪也有羞耻之心，也知道对错。有一次他故意命令一个土匪当众脱光衣服，这让土匪产生了羞耻之心而没有照做。这说明了什么？一个穷凶极恶的土匪，却也明白当众脱光衣服是一件羞耻的事情，难道我们就不知道吗？其实我们每个人的内心深处都有着从善之心，都希望自己变成更好的人，变成有价值的人，对自己、对家庭、对社会、对世界有贡献的人，但是这个时代充斥着各种各样的诱惑，而我们也因为自身缺少觉悟和定力，从而慢慢被邪念所误，最终酿成了恶果。事实上，痊愈的关键就在于自己的内心，我们每个人都知道，保持良好的生活作息、合理均衡的饮食、积极阳光的心态以及对不正当欲望的克制，是通往身心健康的关键，而我们往往被眼前的诱惑以及心中的恐惧和疑虑等等负面情绪所困扰，而持续沉沦下去。身体上的痊愈往往需要数年的时间，而心中的疾病，恰恰很容易祛除，可能一个顿悟、一次坚持、一次成功的体验就能让你的心往正确的方向前行，而这恰恰是你完全痊愈的根本药方：只要心向光明，即使前途崎岖，也终将收获健康和美好的人生，药方就在你的心中，光明的未来、美好的人生也在你的心中，只要你做出了正确的选择，慢慢走下去，坚持下去，一切都有可能。只要生命不停留，就没有过不去的苦！

**70.持戒两年多对自己的一次反思**

作者：灵魂机械师qy

各位朋友们，大家好：

我来分享一些自己的经历和思考，希望能对兄弟们有用，说来很惭愧，持戒至今没有为吧里乃至任何其它反色情论坛或者组织真正贡献过自己的力量，7月至今经历了一些事情引发了我的思考，尤其是昨晚看了一篇精品贴，让我决定认真地写点东西，既是对自己的反思和对以后修行的指引，也是同战友们的分享，希望与我遇到相同困扰的兄弟们能够有所启发，更希望前辈能对我有所指点。由于我从未写过这类心得，所以可能语言并不顺畅，请大家见谅。

【放纵】

我邪淫5年左右，从初二到高三，从一开始怀疑，到彻底沦陷极端放纵，到有所收敛搞起了“适度”，到再一次沦陷，最终来到吧里，看清了真相，下决心持戒。

【改变】

持戒的时候应该是高三寒假前，之前有来过戒色吧，当时没看帖子，只是觉得半信半疑，后来应该是受到了邪知邪见的洗脑，对这个吧有所蔑视，直到最后搞“适度”崩盘，第一个想到的就是戒色吧，当时就觉得只有这个吧可以救我了，就这样走上了持戒的路。

【持戒】

刚起步阶段，那种学习状态还是比较疯狂的，当时就跟自己说：大学考不上可以重来，戒不掉，这辈子就完了！很幸运，最后靠着英语的一点点优势考上了一所二本。我从小讨厌学习，不知道怎么学习，学习成绩从小学到高三毕业基本就是班级、年级倒数，所以当时才会有这个想法，我觉得对兄弟们来说，持戒和学业应该是相互促进的，最近吧里也是毕业季好消息连连嘛，恭喜各位学弟学长。

【至今】

很幸运，真的是因为幸运和平时对警惕、实战和环境优化比较重视，我走到现在，没有破戒，在控遗方面也有了一点小小的成就，警惕性、实战和控遗这块最要感谢的是飞翔老师和《当下的力量》。我个人凭感觉说，觉得飞翔老师对观心断念的认识真的是非常的深，有关念头实战的那几篇文章我看了很多遍，但是领悟很浅。当然老师对养生等别的方面领悟也很深，但是惭愧我没有把《戒为良药》看完，这个我在后面会说，是我的学习态度有问题。

【转折】

但是直到这个月，身体垮了一次，直到现在也没有完全恢复，这是我想说的重点，也是提示我要去反思的外缘。从持戒两年多到现在，总共垮掉两次，一次是高考完的暑假，具体说来是感冒，时间很长，从录取通知来到开学报到都没好透，但是没有发烧，这也能理解，一方面是高考尘埃落定了，一方面是考前累积的一些问题等等，而且那时才刚持戒不久，也没有什么大的改变。而这次就是第二次，两年间只要一有小症状，马上加衣服，补觉，或者打坐，就好了。

【起因】

7月2号睡了两个小时午觉，起来后不知原因（家人分析应该是中暑了，当然这只是外因，前一个月确实比较忙，作息紊乱，我怕感冒大热天穿两件衣服，外面一件还是防风皮），感觉天旋地转，恶心，几乎无法行走，第二天开始爆发，一动就晕，晕了就恶心呕吐，一天没有下床，没吃没喝，基本就是昏睡，并且开始吃藿香正气水，第三天好转了一点，第三还是第四天晚上入睡过程中居然还有地震感（浑身都在震动）、神经异常敏感（家人关个门我就惊醒，心脏狂跳）等诡异症状，持续性的头晕目眩让我几乎无法走路，也不想吃什么，过去的一个多星期，吃的最多的就是粥，看的是南师的《论语别裁》，做的最多的就是反思，反思自己过去两年的所作所为。（编者按：大热天穿两件衣服，这有可能导致中暑，他之前一个月比较忙，估计也累着了，加上作息紊乱，生病也在情理之中，戒色后应该注意养生之道，毕竟导致疾病的因素有很多。）

反思（人际关系）

进大学以后，我下决心要改变，所以砍掉了很多以前的所谓的“爱好”，把重心往学习上放，很幸运，由于考试不难，平时按时上课做作业就可以考得很好，专业排名靠前就有奖学金，由于学校本身学风不是非常好，所以下功夫排名一直都在前面。可能很多朋友会觉得这是福报，是好事，但是对我来说却并不是，因为我过去的学习太差，再加上邪淫、游戏，所以一直都活在一种非常自我和自卑的状态之中，这已经成为我的常态、我的三观，然后到了大学，成绩突然变好，在班级里的地位突然发生了变化，这时候我的自卑和自私就会以另外一种方式表现出来，那就是骄傲，而且是潜意识里的骄傲，因为我知道骄傲会导致破戒，所以在持戒方面始终保持警惕，自然在学习上也不断提醒自己不能骄傲，但是潜意识里的骄傲，我没有发现，比如说：瞧不起不好好学习的人；对排名在我前面的人不服气，觉得我比他们努力，却考不过他们，他们肯定耍花招；把比自己聪明的人，作为恶性竞争的对手，信息封锁，时时刻刻防着别人，比如说自己打算考研，就想尽各种办法掩盖，不让同学知道；对于有些老师的教学水平不屑一顾，在这个过程中，积累的负能量太多太多了。我把所有的人都当作竞争对手，当作防御的对象，让自己被潜意识里的恐惧所笼罩，一边瞧不起人，一边幻想着别人多么佩服自己，长期在这种心理状态下，最终崩溃。我内心不坦然，心里那些见不得光的念头，太多了。所以朋友们，千万别以为动一个小小的坏念头没什么大不了，千里之堤毁于蚁穴，时间会告诉我们真相的。

反思（强迫性地装系统）

以上是大学里与同学的关系，再有就是和专业相关的一件事情。我现在读的专业应该是数学大类里偏计算机的专业，大学接触编程，之后非常有兴趣，在深入了解的过程中邂逅了GNU/Linux这种可定制性非常高的操作系统，可定制性意味着可以让系统符合自己的个性，那么，问题就来了。从大一下学期快期末的时候对折腾系统开始上瘾，整天就是把电脑格式化、装系统、再格式化、再重装。应该说从那时候开始到上周垮掉前，我就没有几个周末是在休息或者学习的，就是在强迫性地装系统，我承认，在这个过程中我确实学到了很多东西，我的这个问题和GNU/Linux本身没有任何关系，GNU/Linux是个好系统，可定制性如果使用得当应该是非常好的事，但是由于我性格上的扭曲才使得我陷入了无止境折腾的强迫症怪圈，然后每次看着系统启动的时候，就会幻想着别人多么佩服自己。现在想来，这种疯狂强化自我的过程，同样是扭曲的。

反思（学习戒色）

从高考结束后，我学习文章的强度慢慢降下来了，学习热情也不如从前，戒色笔记终止了，高考前买的一些传统文化的书，没有一本是看完的，《戒为良药》至今也没有完整看完一遍。每一次计划着一天一篇，首先是看的时候，没有一种特别想看的感觉，所以看完以后就会感觉没有什么收获，其次是根本坚持不下去，我常在贴吧里看很多前辈看《戒为良药》的感悟很深，但是我却读不出来，除了断念实战的部分我注重练习以外，别的方面说来惭愧，真的没有什么特别深刻的感悟。

反思（看邪淫的人的态度）

然后就是看身边的邪淫问题，说实话，我们学校学风不好，有很多人应该都对邪淫的问题存在我们过去的误区，比如纵欲主义思想、各种无害论、各种适度论，但是我对他们的态度首先是不屑，然后就像避瘟疫一样有一种恐惧感，尤其是他们嘴上谈论这方面事情的时候，我就会极度恐惧，甚至赶紧躲开。现在想来，这些反应不仅是值得反思，而且是值得推敲的。首先，过去的自己说不定还不如他们，现在我尽管持戒了，又为何要瞧不起他们呢？就问问自己：你过去不也是那样的吗？现在不仅不去想办法帮助他们，还要瞧不起他们，这里面甚至有一点幸灾乐祸的心态，跟一开始提到的学习方面很类似。

反思（异性扭曲心理）

我读了大学以后，基本就不太跟异性交流了，因为我的扭曲性格，只要跟女生多说几句话，潜意识里就像捕捉到了能够满足虚荣心的猎物一样起欲望，然后就会开始幻想对方喜欢自己甚至出现YY，这是一个很典型的极端自我的表现。

反思（总结）

朋友们可能可以看出来，以上所有的这些想法里，有很多的“我”，我要高分！别人都不如我！为何你们比我聪明？我……就连看《戒为良药》的时候，有些关于症状的篇目不看，也是因为我没有那些症状，却没有想到我如果会了，可以帮助有这些症状的人。没错，持戒是为了变得更好，但是真的只是为了自己变得更好，然后瞧不起还没有清醒的人吗？

我的心量太小了，考不考得上硕士，更多的是自己付出了多少，竞争多么激烈其实是给局外人看的，百万人级别的竞争，你身边一两个人的强弱能有多大的影响？谁整天把眼睛都盯在我身上看呢？太把自己当回事了。那些比我聪明的人，若是我能劝他们少玩游戏多刷题，他们就可以成为国家的栋梁，国家多一个人才，不好吗？那些不努力的人，若是我能劝他们比我还用功，我们学校的学风还会那么差？我承认我上面那些有不少是大话，可能很空洞，但是总比我天天怨他们、幸灾乐祸好得多。

这样的扭曲还有很多很多，以后遇到的我就会去改，总之就是一个方向，怎么去利益别人？怎么去利益社会？怎么去利益人类？感觉在思考这些问题最终力行的过程中，自己自然会有应有的回报。就像我们持戒，我们在这方面是有益于全人类的，稳定的持戒状态意味着人类对自己动物性以及性能量的提纯与转化，如果所有的人都能做到这一点，这个物种就会真正变得强大，而不是恃强凌弱和自相残杀。所以现在想来，持戒真的不仅仅是为自己求福，也不是自己强大起来然后去嘲笑甚至欺负别人，看不起没有看透色情的人。

还有就是对异性，因为我真的不太希望自己与异性的交往是建立在过去那个惯性上的，所以我目前还是保持少和异性交往的状态，我会把握一个原则：只要找我帮忙的，我能做到的都答应，但是我不会和对方有很多的交流，因为言多必失，更何况我这种极端性格更容易出问题，解决完问题，就过去了，绝对不攀缘。不多说话，有事说事，办事为主。对于街上、路上看到的那些，我不怨了，怨解决不了问题，首先是我既要避开，又尽量不能动念，起码做到念起即断，如果按照飞翔老师对念头进行的分类，那就是粗念不许起，起了赶快断！微妙的感觉尽量不要有，有了也不能让它发展到粗念的状态。其次就是思想，看到很多花枝招展的女生，心里去想：你们处在这个年龄，再加上对西方文化的向往，就是这个状态，比较张扬一些，但是不管你们是怎么想的，我都不应该对你们动什么念头，还是希望你们成家以后，在这个方面能够回归保守，因为我觉得保守对你们有益，祝你们幸福。

总之，干很多事情的动机，如果只是想着自己，真的会很累，而且也做不长久。就像我持戒，尽管是有一段时间了，但是我真的没有一种发自内心的解脱感，因为我一直在累积负能量，直到这次崩溃，我相信如果我这次不崩溃，下次崩溃应该直接就是破戒了。持戒，是修行的一部分，单纯的持戒，不修德，真的是不太可能长久；当然，没有持戒，修行最基本的地基都没有。

至此，这篇文章接近尾声，感谢各位朋友们能看到这里，感觉写得有些虎头蛇尾，请朋友们见谅了，有一些持戒相关的心得还没有总结和整理，我需要利用这个假期静下心读一点东西，然后争取再写一些心得。祝戒色吧及所有反色情组织蓬勃发展，祝每一位朋友持稳戒律，为自己、为国家、为社会、为人类，戒了吧！

（编者按：这位戒友的反思和总结很好，戒色后如果还是那么自私，以自我为中心，不懂得无私奉献，不懂得利他，不懂得提升自己的德行，那真的是会栽大跟头的。自私的人肯定不会快乐，会有很多负面的念头，比如骄傲自满的念头、损人利己的念头、幸灾乐祸的念头、嗔恨心和嫉妒心重、怨天尤人、看不起别人、虚荣心强，这些负面心态对自己很不好，会让自己充满负能量，从而变得越来越狭隘，越来越自私。通过这位戒友的反思，相信大家也能找到自己的不足之处，好好完善和提升自己的德行，这样才能戒得更稳定，至戒靠德！）

**71.高三戒者的感悟，于2017高考百日之际！**

作者：音之续

其实早在大年初一，这篇文章我就开始着手写了，但由于我是高三，时间比较紧，只能抽一些零零碎碎的时间写，所以进展很慢。不过还好，赶上了距离2017年高考还有102天的今天。现在，我将把我的感悟分享给我的战友们，特别是高三的战友，希望你我在接下来的100天，颠覆自己的命运！

前言：

什么是年轻？年轻，就是对世间的平庸，永不妥协。你想从生命中获得什么，你想成为一个什么样的人，你自己必须做出选择，然后无所畏惧，甚至于百折不挠地去追求这些目标。

一．戒色之路

戒者的骨头是最硬的！

戒者的脊梁是最直的！

把这两句话放在开头，是因为我觉得它应该是我们作为戒者的一个标准。我是在2012年进入戒色吧的，期间破破戒戒无数次，中考前突破100天，这之后又是无数次的失败，陷入了死循环。但是，这条路我从未放弃，因为我觉得这不是我应该有的样子，我想颠覆现状（更深层次的原因在文章后会提到），终于我走到了今天。说这些，是为了告诉大家，我们中的大多数人都不是那种能一次成功的“戒色学霸”，我们想要突破，只能不断反思，不断总结，不断积累，擦干眼泪，继续前行。

戒色方法：

①断念

戒色是一场零和游戏，不是你死就是我亡。而戒色的主战场同时也是中心战场就是断念，不论你把你的生活弄得多充实、多忙碌，如果不在断念上下功夫，那么终究只是海上的飞沫，虽然绚丽，却转眼化为飞烟。下面我将就自己对断念的几个境界的理解做一个阐述。

第一阶段：不断重复的筑基阶段。该阶段主要体现在不断重复练习断念口诀上。准备自己的断念口诀时，不要贪多，一到两个就好。比方说我自己就准备了两个口诀。第一个是与心魔打闪电战的“念起即断，念起不随，念之即觉，觉之即无”，闪电战，顾名思义，就是短暂性诱惑，比如网页上的弹窗广告，书中个别引人遐想的文字等。在不断重复这个口诀时，可以尝试在“断”，“随”，“觉”，“无”上加重语气，对加强断念效果会有好处。第二个是用来打持久战的“南无大慈大悲观世音菩萨”，比如周围的人讲黄段子的时候（当然，这个时候你最好是能避开就避开），夏天上街的时候，在不断重复这个口诀时，可以尝试与自己的呼吸频率相搭配，“南无大慈大悲”吸，“观世音菩萨”呼，这样做可以让你在心中默念时专注，不至于有口无心。

第二阶段：追根溯源的出神入化阶段，这个阶段我自己也只是做到了追根溯源，而没有做到更深的出神入化的层次。不过我相信，这是可以通过不断的积累达到的。所谓追根溯源，就是真正搞清楚念头的走向，从哪里开始，中间又经过了怎样的变化，说白了就是一个念头的回放。最终达到把那些念头，在其发生之初予以斩断。断念的真正目的：断念不仅仅是邪念，我们的终极目标是把那些杂念、坏情绪等负能量念头全部斩断，从而让我们的学习工作更加专注，效率更高，人际关系得到改善，生活更好。

②日记

可以说，我能打破死循环，从一个戒油子走到现在，很大程度上与我每天写日记的习惯有关。这个日记，可以写得随意一点，比方说我今天遇到了什么好事，我今天脑海里蹦出了什么新奇的想法。但是它要有重点，那就是反思。反思不仅仅是破戒后的事，每天都必须有。反思你在处理人际关系上不妥当的地方，反思你的学习方法，反思你的戒色笔记，反思你是否说到做到了。反思之后，在对应问题上写下改进措施。（建议高三的战友每天在早自习前抽时间出来回顾一下你昨天写的反思）

③案例积累

刚开始戒色是会进入戒色休眠期的，而每一次休眠期都是一次戒色的休整，你要备好与心魔作战的物资。如果说断念是为了打磨武器，那么积累案例就是加固堡垒。因为你在积累案例的途中总会遇到与自己遭遇或境遇相似的人，这会引发你的共鸣，让你对危害有更深刻的认识，从而坚定你的戒心。在积累案例时不能走马观花，看看就算了，必须把案例抄下来，过长的案例不需要全抄，挑选其中的症状和诉苦悔过的话语抄下来。我曾经用两个周末的时间抄写了130个案例，而就是这些案例帮我度过了破戒高峰期。

二．养生之路

戒色与养生，两手都要抓，两手都要硬。——飞翔

①早睡：可以毫不夸张地说，身体恢复程度和速度在很大程度上取决于你的睡眠。相比较其他养生方法，睡眠对你的身体提升更加全面，尤其是脑力。并且，良好的睡眠可以改善人的心情，防止情绪破戒。可能你会说，高三这么紧张的时期怎么可能做到早睡。不可否认，这是事实。我的建议是，绝对不能晚于11点。在这之前的空闲时间，除了你自己安排的学习任务外，至少保证10分钟的戒色学习，这个10分钟，你可以不学习新的戒色文章，而是复习你周末记下的戒色笔记。

②固肾功：保证做实做稳。实就是有拉伸感，稳就是频率稳定。为了保证频率稳定，你可以采用呼吸+固肾功的形式，三次呼吸对应一个固肾功。当然了，这并不是绝对的频率，你完全可以通过自己的实践找到适合自己的频率。（住读生如果怕被同学笑话，可以尝试在床上做坐位体前屈，原理也是一样的。）

③梳头健脑：这个是咱们高三恢复脑力的一个利器，简单易行。这里我大致提一下方法，具体的大家可以自行百度。用梳子按照前后，后前，左右，右左的顺序各梳一下，每四下算一组。最好使用木质梳子，梳的时候闭上眼睛，全身放松，保证呼吸均匀。一次呼吸梳两下，两次呼吸一组。

注：固肾功与梳头健脑可以算作是日课，所以最好设定一个保底数量，比方说我的保底数量就是20个固肾功，20组梳头健脑。你可以先按照我的保底数量来，操作一段时间后再进行适当调整。时间：由于高三时间比较紧，你可以在睡前完成上面两个日课，放假期间可以适当增加数量，早上起床做一组，晚上睡前再做一组。

三．恢复之路

说到我自己的恢复情况，先不谈身体，我们来谈谈运气。随着戒色的持续进行，我的蒙题正确率在显著提高，当然了，这很大程度上与我经历了一轮复习有关，不光是运气的原因。再就是受伤的时候少了，我在高二下学期曾经连续一个月每个星期受一次伤，不是脚崴了，就是摔跟头，甚至去年4月份在骑车去学校的路上被摩托车撞倒了，下巴缝了六针。当时是脑袋着地的，可能是冥冥之中自有天意，我没有摔成脑震荡什么的，今天我才得以在这里和大家分享我的感悟。

（编者按：运气其实和一个人的脑力状态、身体状态是有很大关系的，脑力下降，注意力不集中，就容易出事。肾主骨，SY后腿会软，就容易崴脚和摔跟头，这都有潜在的关系。一个人经常起负面龌龊的念头，他的能量场就会变坏，很容易感召不好的事情。）

性格上，整个人变得大方乐观了，做事更有信心了，最直观的体现就是在元旦晚会上演唱了梦灯笼，完成了我一直以来的一个梦想：在学校组织的活动中唱一首日语歌，最后喜获个人节目第一名，这是以前的我想都不敢想的。

身体上，最明显的就当属我的过敏性鼻炎了，戒色前每次过敏性鼻炎发作的时候，鼻涕就像水一样，根本止不住，只有喝热水才能稍微缓解，很是难受。戒色后，除了期间一次病毒性感冒诱发的过敏性鼻炎外，再也没有发作过。再一个就是脑力的恢复，曾经幼儿园的我得过珠心算的一等奖，戒色后，我感觉到了这股速算力的回归，运算与推理能力有了很大的提高。

四．碎碎念

“修短随化，终期于尽” ，《兰亭集序》里的这句话是我思考死亡的契机。刚开始更多的是一种感叹，感叹“舞榭歌台，风流总被雨打风吹去”。后来，想到自己，则是一种恐惧。因为死亡终将带走我的一切，此生我经历的所有美好的事情，我曾经珍视的感情，我的回忆，我将再也无法做自己喜欢做的事情。当天晚上，我给了自己这么一个答案：“在你一呼一吸之间，宇宙中就有无数生命的逝去，星辰的泯灭，甚至文明的毁灭。即使你头上的太阳也有熄灭的那一天。”应该说，我是在一种对比中，得到了安慰，“你看，即使是这么伟大的事物，其结局终究是与我这渺小的个体是一样的。”

之后的很长一段时间，我就是在这样的想法中度过每一天。直到一次破戒后，我读到了一段话：“最后你凑合找了个结婚，很可能你根本就对这个女人没感觉，你们性格不合，成天争吵，你们的孩子泪眼汪汪地看着你们互相指着鼻子大骂。”我第一次清晰地体会到，这个世界上存在着比死亡更可怕的东西。我恐惧着这样的未来，因为这样的未来对于我来说，与每天都被处以极刑毫无区别。

的确，我畏惧死亡，但我更畏惧自己连与自己所爱的人结成眷属都做不到；我畏惧死亡，但我更畏惧自己背叛梦想地度过一生。是的，人终有死去的那一天，但是，至少我要与那个能听懂我说话的女孩走完这一生，我，要在这个世界上，发出我的声音！

结语：人生的每一次遭遇，无论好坏与否，都是一次转机，邪淫摧残了我的少年时代，但也正是为了拔除它，我学会了孝顺父母，养护身心，总结反思，情绪管理，高度自律。

**72.行动、技巧和戒色方案的重要性**

作者：巧儿坏坏(雨露)

大家好!我又回来了,感谢各位的支持，各位师兄叫我网名雨露就行。这次文章主要是说四个主题【行动】和【精神寄托】以及【戒色方案】和【戒色技巧】的重要性，这四个是戒色不可或缺的要素，从如何运用自己的内在力量到如何运用外在的力量，这样内外夹击的戒色才能增加获胜的概率，才能有望戒色成功！

首先和各位普及一下什么是实战，我也说过我是戒色实战派，这里的实战其实有两个意思，第一个是戒色最核心是不会变的，是指【念头之间的对决】简称实战又或是念头实战，第二个意思是去行动去实践后所获得的经验，我一般称它为【实战经验】，而这个实战经验比较广泛，例如实战中的视线管理也是一种经验，为了戒色去晨跑也是一种经验，又例如吃素、不玩手机等等诸如此类的都是一种经验。什么样的老师才能令你有较高几率成功戒色呢？就是①思维独特②实战经验高的人。

好了接下来是正题，首先要说【行动】这个要素，只要有点常识稍微用脑思考一下，就能明白行动是有多么的重要，可以这么说戒色的一切都离不开【行动】这两个字，行动能令你收获宝贵的实战经验→经验才能令你有所突破→突破才有机会迈向成功，光说不做谁都会，关键是你不会有任何改变，接下来我会分享两个行动的案例，一个是我的一个是别人的。

案例①：某天我听了个录音，觉得他说得很对，于是就决定出去晨跑，晨跑的第一天真的超级辛苦，你们也知道撸管的人体力弱到爆，当时跑完一个小时回去后倒头就睡，双腿就像无知觉了，但是呢我没有放弃，第二天一样继续5点起床晨跑，回去后一边睡一边听戒色录音，一天听五小时以上终于突破一个月……这就是我的行动！

分析感悟：请各位看看我本人的行动，如果没有这个经历可能现在我还是个戒油子！万事开头难嘛，其实我当初也没有想太多，就觉得他说得不错，就按着他说的去做，然后就是坚持到底，就这么简单。行动两字说着简单，做起来却不容易，只能给你们一个建议：你觉得不错的就按着去做吧，先不要想合不合适自己，自己能不能做到，会不会很辛苦？这些想法先放在一边，先行动了再说，例如背诵断念口诀，先不要想我是默念还是朗读，要念500遍还是念1000遍，这些先不用想，首先念了再说，先行动了再想后面的事情，大概就是如此。

案例②：在接近350天的时候，我又一次半夜惊醒，惊醒后邪念上脑，几近破戒的边缘，说明自己的觉悟和警惕不够。最后从凌晨两点惊醒后学习到凌晨6点，保住了戒色成果，守住了戒色阵地。

分析与感悟：这位师兄我是真的很佩服，我认为行动力已经到达MAX了吧，从这段话就能看出，他的戒色态度、决心、行动、悟性都是相当的不错，你可以和这位师兄对比一下，如果你当初有这个态度和行动力，你现在也不可能是戒油子吧，戒油子的特点就是光说不行动，想一想自己上次的破戒，再看一看这位师兄的行动，各位有何感想？

接下来要说第二个主题【精神寄托】，其实我当初戒色也没有多崇高的目标，只是一个自卑的普通人罢了，我相信这类戒友应该会有很多，有的甚至于想过自寻短见，而我就其中之一，然而我为什么今时今日能站在这里和你们说话？没错就是因为这个【精神寄托】支撑着我，不同的人有不同的精神寄托，而精神寄托的表现方式或许是家人和恋人这种具体的存在，又或是信念和理念这种无形的东西，而我刚刚好有具体和无形这两种案例分享给大家，外加一个没有精神寄托很绝望的案例。

案例①：上一年看到了一个帖子大概是一位师兄，他在自己的单位里遇上了一位十分心动的女孩，为了能配得上这位女孩，他发心要彻底戒色改变自己，希望能给对方幸福…..

分析：这种精神寄托能使这位师兄爆发出无限的小宇宙，这就是恋人这种具体存在的【精神寄托】的作用。

案例②：我以前经常怨天怨地很多负面情绪，也绝望过也想过自寻短见，每天怨这个每天怨那个，非常的压抑，人嘛都想自己过得好一点，于是我想寻求改变，第一次改变是听到“求人不如求己”这个录音，都是说一些案例一些绝症患者通过某种精神寄托，使自己变得开心快乐，教我们每天要主动笑一笑，有个好心情，于是我就跟着去做，每天反复去听这个录音，本人也逐渐看开了很多，后来我通过看某些励志片，找到了属于自己的精神寄托，它使我的戒色变得事半功倍，这就是信念这种无形存在的作用。

分析：励志片所带给你的力量是无须怀疑的，看着主人公永不放弃的精神所做出来的种种事情，自己也会受到影响，即使学习上遇到挫折、工作上遇到挫折、生活上遇到挫折，主人公都会默默地推着你前进，这就是如今推着我前进的【精神寄托】，感谢与你相遇。建议学生可以看校园的励志片，上班族可以看工作方面的励志片。

接下来是第三主题【戒色方案】，可能有人会问：“什么是戒色方案？”戒色方案就是专门针对戒色这个体系而设计出来的一套完整的攻略方针，例如老师或领导交给你一项任务，你要写出这个项目的详细方案要怎么规划、怎么预算等等。所谓的戒色方案，是专门针对戒色的一个武器。我们先看图片，如果把中间那个圈圈比作为戒色，那么包围戒色的那些圈圈就是戒色必备的因素，而且少一个都不行，把这些圈圈因素结合起来就是一套【戒色方案】，而不同的人有不同的戒色方案，所以设计出合适自己的戒色方案才是最重要的。戒色是一个体系工程，是各种因素结合而成的，所以我们同样要设计出一套解决这些因素的方案，所以就诞生出戒色方案，这就是体系，对于戒油子来说，要有针对性地设计出一套属于自己的戒色方案，是非常有必要的。

接下来最后一个内容【戒色技巧】，所谓的技巧其实兜兜转转也不会离开这个核心→修心+断黄源，我会用内外夹击法给你们去实际操作。

戒色核心=修心（断念+修善心）+断黄源（不看黄+不想黄）

断念：看高质量的断念文章，推荐看戒为良药99季、117季和我的观心断念篇，然后就是实战实践。

修善心：对于专业戒色来说修善心是为了更好的援助断念，断念是主修，善心是其次。

断黄源=不看黄（管好眼睛）+不想黄（管好念头）

不看黄（管好眼睛）：①遭遇实战时眼睛不能停留在某处；②遭遇实战时明知道那边有美女，但不得不往那边走时，眼睛马上散视不聚焦；③遭遇实战时已经看到美女马上回避做到念起即断且不回忆，这就是实战时视线管理的精髓！

至于不想黄（管好念头）其实就是不YY，就是观心断念，这就是自己的内在力量。

现在要说外在力量，第一点，绝对不能吃蒜、葱、兴渠、韭、薤，因为熟吃生淫心，就是邪念多，这样只会增加自己的戒色难度，我们没必要做这么不理智的事情。第二点，把手机和电脑的浏览器封住。戒色初期惯性大、欲望大、邪念多，没信心不在状态，总之什么都差，这样灰心丧气的重新戒色肯定没有什么更好的结果，所以技巧和方法就显得尤为重要，而破戒很大一部分原因是因为手机和电脑，正所谓万事开头难，戒色一开始也是最困难的，不用一些外力不用一些手段，那怎么行呢？

简单来说，一开始戒色时就要把手机和电脑的浏览器封住，工作需要的话就没办法，正所谓常在河边走哪有不湿鞋，上网到处都是地雷，我们为什么要主动去踩呢？有定力有觉悟的还好说，问题是戒色初期欲望大、邪念多，对那方面特别敏感，你还主动上网这不是自寻破戒吗？破戒后就来发帖求安慰，日复一日地重复这个过程，你说说这有用吗？所以各位师兄只要按着上面的去做，这样内外夹击才能增加获胜的概率。才能有望打败心魔，成功戒色！

以上就是本文的全部内容，首先要去【行动】才能收获宝贵的实战经验，每每想起家人、恋人和自己的信念就会全身充满【精神寄托】的能量，能战胜心魔的武器【戒色方案】，能减少失败、增加胜率的【实战技巧】，拥有这些能量加持的我们尽管勇往直前地冲吧！请屡戒屡破的戒友不要放弃，你我各自踏上寻找自我的旅途，即使前路艰辛，即使不确定，虽然从这里看不见朦胧在远方的光芒，但梦想的小灯将为我们照明道路，你唱的那首春天的歌谣如今正推着我们前进，无论是感激还是告别，正因为此刻才能说出口，感谢与你相遇！

**第二篇.屡戒屡破的原因与顿悟的规律**

首先要感谢大家的支持，不知不觉已经到了 “细数你破戒”文章系列的终章，这次文章的内容极具创新性和极具爆炸性，将会为您讲述屡戒屡破真真正正的原因，以及如何突破瓶颈迎来顿悟的真正规律，其实它们是存在联系的，我会用通俗易懂的话语，带你们破解这道难题，请各位认真听我细说！

先给新人一些话，其实对于刚接触戒色几个月的新人来说，最缺乏的就是戒色经验，而戒色经验是要靠时间累积出来的，才几个月的时间所累积出来的经验，不足以让你解决掉戒色上的所有问题，所以新人不用经常问破戒了怎么办，对于新人来说，好好地继续吸收戒色知识就行了，就像打怪升级也是需要时间的，急也急不来。

好了接下来是正题，首先我要说一个贯穿全文、屡戒屡破主要的原因之一，那就是：对症下药地寻找文章，我称为“梯式文章”，如图，如果把这个楼梯比作为戒色道路的话，那么这些步级内容就是我们对应要领悟的文章，当我们领悟了对应文章的核心并付诸行动，自然就会从第一个台阶跨越到第二个台阶，以此类推直到登上顶峰戒色成功，而每个人所需要的文章顺序也各有不同，例如甲每次都是因为情绪破戒，那甲对应寻找的文章当然是关于情绪方面的文章，又例如乙每次都是因为控制不住念头而破戒，那乙对应寻找的文章当然是关于断念方面的文章，这个就是对症下药地寻找文章，很好理解吧。

而中医也讲究寻找病因再对症下药，通过上面说的“梯式文章”，我们戒色也要寻找病因再对症下药，而事实上是大部分的人都不懂得寻找对应的文章，例如甲每次都是因为情绪破戒，他却总是看养生方面的文章，破戒后他总是会说：戒色文章我也看了啊，为什么还是会破戒？大家明白了吧，因为甲没有解决掉当前情绪的问题，就好像语文考试，你却在试卷里填写数学题？即使这道数学题是正确的，最终也只会给你零分，而对应到戒色上就是破戒，所以对症下药寻找文章对于戒色来说是很重要的一个环节。当然我们有时候也会偶然遇到对应的文章，但那需要一点运气，而我们戒色不可能把一切都交给运气，所以我们要掌握规律，而不是随波逐流等待对应的文章来找自己。

好了现在要说一说顿悟的真正规律，如图，如果把这个楼梯比作为戒色道路的话，那么步级内容就是我们要对应寻找的文章，而步级七就是我们的瓶颈了，想要迎来顿悟跨越台阶，就不单单只是针对单一的内容了，例如『甲情绪方面的文章+乙断念方面的文章+某个重要的因素』，除了最后的因素，有的人可能是情绪+断念+实战+断黄源等好几个以上的文章，这个是因人而定的，看你现在是什么问题，觉悟上缺少了什么，而这个重要因素也是贯穿全文的核心之一，那就是：创新性论点+实战案例与分析感悟，两者缺一不可！

创新性论点+实战案例与分析感悟是顿悟必不可少的契机，通常情况下缺一不可，接下来我要以自己的顿悟来做案例分析。

顿悟案例：其实起初我和你们没有什么区别，都是屡戒屡破的戒油子，资质上来说全班倒数前十，但就是这种资质经过两年屡戒屡破所积累的经验，在某一天看到戒为良药第99季后我彻底觉悟大爆发迎来顿悟。

分析：其实戒为良药第99季也是有创新性论点+实战案例与分析感悟的，例如：①要我们向内观察，平时我们都是向外看的；②通过向内观察发现那个真正的自己，就是纯粹的觉知，继而区分开念头，进入无敌模式；③通过不停地觉察，锻炼安住于那个纯粹的觉知的感觉，从而更长时间地扎根于无敌模式，④ABC三个模式也很有创新性，至于案例与分析就是车祸与做胃镜，通过车祸与胃镜的案例，更加客观易懂地表达出ABC三个模式的规律，从而让我们知道要怎么进入无敌模式。

你们看资质普通的我都能通过这篇文章迎来顿悟，那就说明这篇文章肯定有它的独到之处，而这个独到之处可能就是打开顿悟大门的一个契机，前提条件要明白文章的核心内容才行，如果当初只是随便看一看，对于内容一知半解的话，可能现在的我还是个戒油子吧。

然而因为有了两年屡戒屡破所积累的经验，再加上我细心品味这篇文章的核心，然后一觉即通，很多以前不懂的或是一知半解的马上明了，从而迎来觉悟大爆发，所以说顿悟的规律=对症下药地寻找文章+创新性论点+实战案例与分析感悟+明白文章的核心内容，当然后面还有【注重实战】等等其他方面。我们有时候也会因为某些事情而顿悟，但是要靠运气，而我们戒色不可能把一切都交给运气，所以我们要掌握规律，而不是随波逐流等待顿悟来找自己。

通过我上面的述说就可以知道，其实屡戒屡破与顿悟是有联系的，因为你不懂得对症下药地寻找文章，又因为某些东拼西凑的文章毫无创新性论点、一大堆道理毫无实战经验、思维框架内容固定，所以你才没有顿悟。当然还是有一部分的精品贴确实是不错的，有自己独特的理念，有自己的真实案例，我们要懂得寻找这种文章来看。

**第三篇.细数你破戒的真正原因之『观心断念篇』**

这一季主要核心是讲述戒色的三个关键阶段，第一阶段：观心、发现、觉察；第二阶段：真正的自己、敌人的念头；第三阶段：认同念头、不认同念头、断念。

其实这三个阶段可以说是相辅相成的，平时我们都是用眼睛向外看的，这已经成为了思维惯性，但如果当你反过来尝试把眼睛向内看时，你会发现一个全新的世界，原来自己还可以观察到自己，这是多么有趣的一件事啊，而这其中就已经包含了观心、发现、觉察这三个要素，当眼睛向内看自己时，其实这就是观心。

所谓的观心就是自己观看自己，自己感受自已在想什么，因为你懂得向内看了，才明白自己可以做一个纯粹的观察者，观察自己的身体，甚至是观察自己的念头。当念头起来的一瞬间，你就发现心魔出现了，这种微妙的敏感度这种微妙的感觉就是觉察力，这就是第一阶段：观心、发现、觉察。

第二阶段，很多人不明白真正的自己是什么，通俗点说就是【意识、知觉】，举个例子有人喝醉酒发生车祸了，医生说他昏迷不醒，这就是没意识没知觉了，而这个【意识、知觉】就是我们真正的自己，而念头（邪念）只是在意识上产生出来的产物，真正的自己是意识而不是念头，而这个意识就是纯粹的觉知。

就像母亲产下了一个婴儿，而我们的“意识”好比母亲，我们的“念头”好比婴儿，念头只是在意识上产生出来的一个产物，而真正的你好比母亲就是那个意识，是婴儿要听母亲的话，而不是反过来要母亲听婴儿的话，而我们就是反过来了，我们好比母亲听信了婴儿念头的话，而现实中也是这样，孩子往往不听母亲的话，这就反过来了，这是不对的。所以当邪念冒出来时你就要明白那不是真正的你，它是来骗你的，它是敌人，你是纯粹的觉知，是那个意识是那个知觉。这就是第二阶段：真正的自己和敌人念头的区分。

第三阶段，破戒是因为你认同了那个念头，你以为那个念头就是你自己，而事实并非如此，通过上面的了解你明白了什么是观心觉察，什么是真正的自己，这些都清楚了，以后自然而然地就能分辨出哪些念头是敌人，而当你知道敌人出来了，你自然会有一种排斥感，这种排斥感会让你否认这个念头不认同这个念头，而不认同这个邪念你就不会破戒，道理就是如此简单！

看了那么多你肯定会想，我也知道观心觉察了，也明白纯粹的觉知了，能不能来点实际的，没错！虽然以上你都知道了，但有可能力度还不够，所以断不掉，你还需要行动起来练习断念，断念是需要练习的，是需要一步一个脚印，平时就要多背诵断念口诀，把断念这种思想融入到血液里融入到生活中，形成一种提醒机制，无聊时提醒自己慎独，傲慢时提醒自己谦虚，无论是对于戒色还是生活，都会给我们很大的帮助。

鉴于有些新人还不明白怎么观心，我就具体说明一下，这个方法是我自己经常用的，首先闭着眼睛，然后把所有注意力集中到大脑那个位置，一边“看着大脑”一边心想：看看自己在想什么呢，其实这个时候就是观心觉察，观察自己的念头，看住自己的念头，通过不断的练习来提高自己的断念水平吧！

总结一下文章核心，第一阶段：观心、发现、觉察，简称观心觉察；第二阶段：真正的自己、敌人的念头，真我是觉知、念头是骗子；第三阶段：认同念头、不认同念头、断念。快感是短暂的，而戒色的幸福才是永恒的真正幸福，醒醒吧！戒友们，别陷入梦乡了，是时候结束，打破幻境，微笑着迎接闪耀的每一天吧！平时的修心也要注意不能生气发火，不能顶撞他人尤其是父母，多做一些家务，这才是修行，这才是好的人生态度！

**第四篇.细数你破戒的真正原因之『警惕回路篇』**

通过上一章的观心断念篇，我们明白了什么是观心觉察，什么是纯粹的觉知真正的自己，从而区分开自己与念头的区别，继而不认同念头来达到断念的效果，这一章带你走进更高的层次，更加精细地利用上一章的观心断念，带你如何运用到实战中，如何更有效率地在生活中发挥出来，这一章的内容令你在实战中十次心魔的怂恿能发现八次甚至是完全识别，有效预防心魔的进攻，这一章的核心内容我称为：警惕回路！或是警惕机制，只要形成了这种警惕回路，生活中的很多不良念头都逃不过你的法眼，不单单只是针对戒色，生活上也有很大的帮助！

下面是正题，首先我要说一个重要的要点，那就是：“不要认同你的所有念头”，上一章我已经说了，真正的你是一个“意识体”，而念头只是在“意识体”上产生出来的一个产物，其实所有的念头都不是真正的你，所以不要去认同你的所有念头。那肯定会有人问：“我喝杯水也是念头啊，难道这也不能喝吗？”其实不用纠结于这种事情，虽说不能认同你的所有念头，但是好的念头，对自己有利的念头，我们为什么不去利用呢？

所以我们就要学会判断念头，判断念头分四大类型，第一类就是好的念头，第二类就是平淡的念头，就像我想喝杯水就是第二类型的，第三类是坏的念头，第四类型就是最难判断的怂恿类型，我们要学会判断第三第四类型，第一第二类型的念头放它通行不必阻拦。在实战中不断强化判断念头，最终形成惯性，在脑海里形成一条惯性的循环线路，我称它为：警惕回路！

而戒色最难判断的就是怂恿类型，下面是我的一些案例，通过这些案例来说明如何去判断念头，从而慢慢地形成警惕回路。

案例：我在洗澡的时候看到自己的大腿，有时候会联想到异性的腿，所以当我看到自己的敏感部位时，我立刻判断为这是有可能破戒的怂恿念头，移开视线，不再理会。

分析：当你看到敏感部位时就要警惕，其实这可能是心魔的怂恿，起初你确实是看着大腿没啥念头，但后来看着就会入迷，会很自然地联想到异性，出现这种念头不要放它通行，立刻阻止，你要马上移开视线，内心要明白心魔想怂恿你。这才是正确的做法，因为这种念头可能会令你破戒，所以不能认同。

案例：最近因为某些原因我心情很是烦闷，情绪很差，我立刻警觉判断为这是有可能破戒的念头，不再理会。

分析：情绪破戒实在是太常见了，也很难应对，因为你心情不好想要发泄，心魔肯定会出来怂恿你撸一管可以发泄心情，所以情绪不好或生气时提前你就要明白，这是心魔的怂恿，别认贼作父，别听它废话，因为这种念头可能会令你破戒，所以不能认同。

案例：某天我上网查资料，搞定完毕后，突然想再多看一会，我立刻警觉判断为这是有可能破戒的念头，提前预判，不再理会。

分析：上网擦边地雷多，这个大家都知道，有一部分戒友都是因为不小心浏览了那方面的内容才导致破戒的，所以当出现我想上网时你自己就要判断，它有没有可能令你破戒？有可能破戒就不要听信这个念头，把它纳入心魔的怂恿类型，不认同这样的念头。又例如上QQ上微信，和朋友刚好聊天完毕，没事做想看看朋友圈，想看看其他群，这个时候你就要警惕自己。

案例分析完毕，这三大类型都是最有可能令你破戒的怂恿类型，是比较有代表性的，所以我才用它来做案例分析，当然生活中还有很多能令你间接破戒的怂恿念头，这就要你慢慢学会判断，通过在生活中不断地实战来强化这种判断力，这种实战意识，久而久之就会越来越纯熟，自然会形成我所说的警惕回路。

可能有人会问：这样做会不会有点“紧”的感觉？不可否认前期可能会有这种情况，但是当你形成了惯性，就像不刷牙你会觉得不舒服一样，到时就不会出现这种情况了。我现在就是形成了这种警惕回路，但我感觉非常轻松，因为我可以提前预防心魔，就像身体外面锁上一个防魔锁，根本就不用和心魔多说。况且和破戒比起来这点紧的感觉不算什么，只要不破戒，信心就会提升，戒色状态也会增强，一切都会往良性方面发展，这才是我们想要的结果。

觉悟高+警惕高，相信很多戒友也看过这条公式，但是自从我形成了警惕回路后才真正明白，警惕高比我想象中的还要重要，所以各位戒友暂时觉悟低不要紧，通过这一章的内容把警惕提高上来，形成警惕回路，自然就会把觉悟拉上去，这也是一个突破瓶颈的方法。当觉悟警惕都提高了以后，其实戒色没你们想得那么困难， 当然这是会者不难、难者不会的道理，我也就不再多说了。

最后结语：请不要认同你的所有念头，真正的你是一个“意识体”，要把自己与念头区分开来，好的念头自然放它通过，坏的念头就要马上阻止，不可以让它通行。通过这个思想和在实战中的不断警惕累积，我相信无论是觉悟还是警惕都会有所提高的，请屡戒屡破的戒友不要放弃，现在我们还只是花蕾，但也正因为如此，才能够仰望高挂在天上的太阳，敞开喉咙畅饮水分，我们正准备绽放呢！

**第五篇.戒色的真正核心与破戒惯性**

其实在我戒色两百天的时候，就想写一篇文章了，是教新人如何戒色和老人要怎么教新人戒色和要注意的事项，但由于症状反复期来了，就此耽搁，现在身体稍微好了一点点，觉悟也有所提高，所以就决定写这篇戒色文章，在此感恩帮助过我的人，感恩飞翔大哥的戒为良药。

正题：首先戒色真正的核心是修心，所谓修心就是控制念头，就是断念，但对于我来说，修心还有一个概念那就是修善心。

同样戒色可分为两个体系【理论知识】和【念头实战】，就像考驾照一样，你笔试过关了，可是科目二实战中就是不过关，那你能拿到驾照吗？同理，戒色的一切都要回到念头实战来的，理论知识再多，实战不行也是会破戒，很多人会说其实我戒色道理都懂，其实那只是假懂而已，所谓的懂连1/10都没有，就算是真懂，实战不行也会破戒的，而考驾照还有补考一说，而戒色失败了就意味着破戒，就是这么残酷，所以戒色先学控制念头，就是学会断念。

从上述来说【念头实战】比起【理论知识】还要重要，而据我观察，戒色界很多人只注意【理论知识】，不太注重【念头实战】，然而他们的理论知识连及格线都没有过关，【念头实战】更不用说，差得一塌糊涂，这样的半吊子去戒色，破戒了你能怪谁呢？破戒也就在所难免，而越破戒，越难戒，越难戒，就越破戒，都是互相影响的，所以别小看每一次破戒，也别小看每一次欲望，破戒越多惯性就会越大，难度自然也会越大，所以请认真对待每一次来袭的欲望，请认真对待每一次破戒，希望各位纠正态度，下定决心去戒色！所以从现在开始【学会断念】，注重【念头实战】，才是戒色的第一步，也是最核心的一步！

现在谈一谈戒色的另一个核心【修善心】，有了它戒色上绝对是如虎添翼，很多人肯定会觉得戒色跟修善心有什么关系，其实关系可大了，首先撸管意淫等行为其实就是负面能量，这个你们不否认吧。大家都看过频率共振等词语吧，你全身都是负面能量感召而来的（共振）自然也是负面能量，这也就能解释为什么撸管的人往往都会诸事不顺了，说到底就是自己感召而来的，你能怪谁呢！简单来说负面能量就是你破戒的罪魁祸首之一，所以修善心也是必须的。

那正题来了，负面能量要用啥来抵御？答案已经很明显了，就是正能量，那怎么做才能有正能量呢？就是贯彻一个字“善”，所谓善则升阳，阳就是正能量！思善、行善、言善，生活中你要做到随缘行善、与人为善、为人着想、换位思考、待人如己，这些都是善的无上境界。

我简单举几个行善修善的例子吧，例如：老人打乒乓球，球来到你的跟前，请不要吝啬那弯腰一捡，别人肯定会对你说声谢谢的！骑车人在转弯位置的上坡路，不上不下动不了，请微笑着上前推一把，这些都是随缘行善的表现，也都是我亲身经历过的，这个举动是否会温暖别人一整天我不清楚，但是在别人道谢的时候，我自己确实是被温暖了，这就是反作用的力量吧，所以戒色老人为什么经常说要多帮助他人，难道是废话吗？帮助他人就是帮助自己，其实就是这个道理。所以啊，为了戒色也好，为了将来幸福的未来也好，随缘修一下善，何乐而不为呢？勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

其实戒色新人和老油条有两点是必须要思考和解决的，不思考和解决必破戒，①不让自己进入有欲望的状态；②有欲望的状态下要怎么化解！第一点是为了防患于未然，使自己不会被动，第二点直接决定你会不会破戒，所以也很重要，有欲望的状态下要怎么化解就要自己思考了，例如：看不净观、白骨观、思维对治等等都要自己思考和实践的，毕竟每一个人用的效果都不同，要自己亲身经历才知道有没有用。当成功化解了欲望，无论是觉悟还是信心都会得到提升，这样就会越戒越勇从而进入良性循环。说白了会破戒，就是没有认真对待过这个问题，你想想是不是，欲望来了就要撸，破戒了你能怪谁？所以请先思考和解决第②点才是当务之急。

戒色蝴蝶效应，改变一点点，可能会改变整个人生，那么堕落一点点也可能会输掉整个人生！而往往做一件大事情的时候都是需要一点一滴地去做的，所以不要小看那“一点点”，这是改变你人生最重要的第一步，踏出去了就有可能会改变，不踏出去永远不会改变！这“一点点”看似很普通，实际上它背后所牵扯出来的效果可不止一点点，就像多米诺骨牌那样，你推倒一个骨牌，后面会产生连锁反应的，人生能否改变就是靠这个你不以为然的“一点点”。

然而破戒往往就是因为一个“懒惰的惯性”+“最后一次的谎言”，使你无法摆脱破戒怪圈，因为一次又一次的破戒使你信心大降，撸管的惯性会越来越大，然而每一次你都会用“这是最后一次了”的谎言给自己一个借口一个台阶，惯性大增+信心大降+一个借口，这就是普遍的屡戒屡破的原理。

越破戒，越难戒，越难戒，越会破戒，破得越多惯性所带来的难度就越大，难度越大破戒自然会越多，都是互相影响的，在这种恶性循环下，你不踏出一步好的良性循环，是很难有所改变的，所以不要小看每一次的欲望来袭，也不要小看每一次的破戒，都要100%认真对待，所以为了不让自己破戒，上上策是【不要让自己进入有欲望的状态】→前提是【不要接触刺激】→终极理念【避色如避箭，避色如避虎】，一定务必要做到这十个字的境界，使自己避免受到刺激，从而避免进入有欲望的状态。

总结一下上述内容：戒色的核心是修心=断念+修善心。

戒色可分为两个体系【理论知识】和【念头实战】，念头实战高于一切！

思考和解决两个问题：①不让自己进入有欲望的状态；②有欲望的状态下要怎么化解。

蝴蝶效应，改变一点点可能会改变整个人生，那么堕落一点点也可能会输掉整个人生。

越破戒，越难戒，越难戒，越破戒。

两个理念：不要让自己进入有欲望的状态、避色如避箭，避色如避虎。

总之想要跳出破戒怪圈，当欲望来临时就不要给自己“最后一次”的谎言，那只会让你掉进破戒怪圈里，试着想办法打败心魔吧！！“一点点”的改变从看完这篇文章开始，突破难关使自己进入良性循环！

**第六篇.细数你破戒的真正原因**

本人戒色接近五个月了，关于心得体会还是挺有自信的，下面的感悟是我实修时的总结报告，说说我的状况吧，这次实修期间没有破戒，遗精只有一次！这比起以前简直有了质的变化，①初步领悟了断念的最高境界，那就是观心觉察，觉之即无，觉即照破，关键在一个觉字上，这也是我为什么每天坚持念口诀的原因；②也明白了很多师兄都不懂的戒色道理，其实我们戒色的最终目的是要降伏其心，心就是念头，我们就是要降伏心魔的念头。这个其实是可以训练的，怎么训练呢？当你想吃喜欢的东西时，贪吃的心魔已经出来了，这时你要告诉自己我就是不吃，你能把我怎么着，其实这个过程就是降伏其心，生活中还有很多可以降伏其心的训练。

为什么你总是会破戒？我发现破戒有五大类原因

①太懒惰、太多坏习惯、不想改变现状

②还没有下定决心

③伤得还不够深

④不用脑袋去思考怎么戒色

⑤方法不合适自己，或是大致方向是对的，可是方法或做法错误

其实①②③是连通的，就是因为伤得不够深，加上懒惰等坏习惯，所以才没有下定决心来戒色，④⑤其实也可以连通的，我先说一个案例吧，前几天我听了一个录音，大概是说一个大学毕业生他是信佛的，放生拜佛也在做，可是到了破戒的时候还是会破戒。我就分析其实他的大致方向是对的，但就是差那么一点东西，就是缺那临门一脚，这时候就要靠脑袋去思考怎么戒色了。哪里做得不够好，哪里需要改正，都要去思考的，说白了其实很多人就是不用脑袋去思考，当心魔来了要怎么办，当欲望来了要怎么办。一味地说要戒色但是又不知道怎么戒色，这就是新人的误区，所以才屡戒屡破！

还有一个情况我发现很多人都没察觉到，比如你凌晨或者明天就会破戒了，那你还谈什么修善呢？最重要是解决凌晨怎么不破戒，这才是你当下急需做的，是吧？这也是需要用脑袋去思考的，不是说你拜佛了就全部OK了，还需要解决当下的问题啊！（编者按：学佛不能停留在外在的形式上，一定要学会修心，学会降伏其心。）

戒色新人一开始欲望大、邪念多，对那方面特别敏感，我对新人的戒色建议是：①断绝所有和色有关的东西，做到不说、不做、不想、不看、不听；②尽量吃素，因为吃肉邪念多，想想你本身意志力极其薄弱又不会断念，如果念头还那么多，不破戒真是奇迹了。③不要吃太饱，饱思淫欲；④学会断念；⑤视线要管理好，不该看的坚决不看，尤其是网上的擦边新闻。戒色前期就是要这样戒色，这些都做好了，后面邪念自然会少，戒色自然会轻松，这就是我给新人的戒色建议，当然戒色方法有很多，适合自己的才是最好的！

还是那句话，戒色先学会断念，这才是你当下需要做的，断念实战是决定你会不会破戒的关键所在，所以断念实战高于一切，断念实战差，那肯定会破戒，就这么残酷简单！我总结了三把利剑：①学会断念；②视线管理；③保持警惕。这三点是我结合自己和别人是怎么破戒的，从中得出来的结论，破戒无非都是这三点，看明了看懂了，你就离戒色成功不远了！断念才是王道，很多人都忽略了断念的重要性，行善确实很重要，但是那要建立在会断念的基础上，不然破戒了还谈什么行善？戒色核心是断念，断念实战没有任何捷径，只能每天苦练。

最后祝大家能够早日戒除邪淫恶习，找回那份遗失的美好。戒色是一辈子的事情，就算结婚了也不例外，你需要做的就是“降伏其心”。感恩各位老师，感恩各位师兄，希望你们事事顺利，身体健康！这就是我的戒色感悟，希望在戒色路上屡戒屡破的戒友，看看自己为什么会破戒，多用脑袋去思考怎么戒色！加油！

**第七篇.戒色明路与念头实战的重要性**

最近看到很多吧友破戒，我也感到伤心，想指条明路给大家。下面我会说具体方法的，因为疾病初愈，虽然状态已经不如巅峰时期，但是我会尽全力帮助各位戒友的。

看过我帖子的人都知道我是戒色实战派，很少说理论方面的，说的都是戒色核心，很多人说每天都有看戒色文章，可还是敌不过心魔，破戒了，这里其实都有一个共同点就是【念头实战太差了】，根本没有把你学到的理论知识落实运用到念头实战里，其实戒色的一个关键点就是怎么把【学到的理论知识运用到实战中】，这也是戒色的一个核心，运用不到或者落实不到位，破戒就不可避免。

一开始进来，戒色吧的新人自然要多看戒色文章吸收理论知识，当你觉得理论知识学得差不多了，就要把你的注意力转移到念头实战中，多用脑袋思考把你平生所学运用到念头实战中，击败心魔。说到底，戒色最重要的是断念，这个你做不好，极容易破戒。

接下来就要说具体方法了，首先看看你自己的状态，戒色一开始【惯性大欲望大、邪念多、对那方面极其敏感、戒色经验少、念头实战差】，在这种极度不利于自己的状态下，还不下定决心戒色，能不破戒吗？

第一点，无图模式，你的所有浏览器都要设置为无图模式，必要时连某些软件都禁了，上网地雷多，基本上随便一个网页都是地雷，不破戒都是奇迹了，我们戒色可不能等待奇迹，要管好视线，不看黄。

第二点，吃素，经本人测试和戒色高手的经验，吃素能降低邪念出现的频率，我亲身经历过吃全素，确实那时候很少有邪念，无法全素的就尽量少吃肉吧。

第三点，学会断念，每天念飞翔大哥的断念口诀五百遍以上，练到条件反射，一定要看看《戒为良药》第99季，我称为终极断念法，我的觉悟大爆发就是从这里开始的，简直一发不可收拾，戒色核心就是断念，就是念头实战，不会断念，破戒就不可避免。

第四点，修善，其实戒色和修善是有很大关系的，行善修善，戒色如虎添翼！

戒色的具体方法就是这几点，按我说的去做吧，真的别想太多，做了后再说，我不敢保证你100%戒色成功，但是我敢保证你按我这几点去做了之后，觉悟比起你现在肯定会提升，这点我敢保证。

最后结语：当你决定戒色的那一刻起，要明白敌人是谁，敌我必须要分明，撸管等邪念都不是真正的你，要记住这些都是心魔发出来的，不是真正的你，当欲望出来了你就要想：“这不是真正的我”，真正的你是想戒色回归美好的生活，这才是真正的你，必须要认清自我，看破心魔！

**73.回报戒色吧之戒色一年的心得**

下面是我的戒色心得，希望各位戒友从中受益。

一．怎么戒色？

就像学习，有学有习。学就是广泛地涉猎各个前辈的戒色文章与作品，这里强烈推荐飞翔大哥的《戒为良药》和吧零厚吧主的文章，习就是一个月左右就把以前的文章温习一下，做好笔记并写读后感，真正地巩固知识。学习自然要实践，怎么实践？一个字，孝。凡是可以让父母高兴的事，尽心尽力去做，减轻父母的负担，因为父母是我们的根，一个人成功百分之八十都在于孝顺父母，唯有做好学习与孝道，戒色才可以成功，正如古人云：动则升阳、善能升阳、喜能升阳，三阳开泰。于是正气内存，邪不可干。你做到了吗？

二．戒色反思三步走

第一层反省：清查邪淫犯了几次，都有哪些思想行为。目的在于敢于直面自己的污垢。

第二层反省：研究自己邪淫的前因后果，邪淫跟什么心理相关联，最严重的邪淫发生在什么时候和什么情境，深处动机是什么。

第三层反省：继续深入分析，不同心理阴影之间如何互相关联，在邪淫过程中具体身心细节透露出自己什么心理阴影，这些阴影如何控制自己的意识行为，自己如何掩饰伪装。

按照这些步骤深入透析自己的灵魂，真正把握自己的人生。

没人是一步登天的，凡是人都要经历失败，但正如巴顿将军所说：“一个人的价值，不在于他能爬多高，而是他从高处摔下，可以反弹多高”，加油！

三．戒色，不仅是自己戒色，还应该帮助戒友一起戒色。

所谓度人即度己。你帮助困惑的戒友，就跟教别人做题一样，在你看来不难的题目教会了别人，等于是复习了一次，温故而知新，你的戒色知识和定力又提升了，岂不美哉？而且你帮助他人远离邪淫，也是功德一件，光宗耀祖。为什么飞翔大哥这些前辈可以做到不破戒，就是他们一直在帮助戒友，你看《戒为良药》都到107季了，接近150万字的长篇巨著，堪称现代青年修心养性百科全书，谁做得到？还有吧零厚吧主等前辈无私地守护戒色吧这个网络净土，使百万戒友从中受益。试问，如果一个人无私到如此地步，胸怀鸿鹄之志，心怀济世之心，怎会不成功呢？

四．你为什么会破戒，破得那么摧枯拉朽，不堪一击？

每天贴吧里都有破戒悔改的帖子，几乎一刷新就有数十个戒友不幸“牺牲”。为什么？除此之外，作者还留意到一个奇特的现象（当然不能代表整体，各位戒友知其意思便可），就是刚刚关注戒色吧等级在三级以下的戒友，如果是真正认识到色情的危害，发大心戒色的话，通常都十分好学，对知识几乎是饥渴的态度。然而大部分破戒的戒友等级都有五六级了，却一直在犯一些诸如看黄破戒的低级错误，屡戒屡败十分浮躁。愚以为戒色，关键在于学习，这又牵扯到前面说的学习了。可以说，能看完整部《戒为良药》并至少复习五遍的人，别说戒色了，几乎可以自立贴吧去帮助戒友了。虽然这个比喻有些无厘头，但是亲爱的戒友们，戒色真的没有捷径，一直看文章，看完复习，做笔记，写感悟，想到什么写什么，不要怕幼稚，这就是最快捷的戒色道路，这是真的。总之不懂就搞懂，然后定期复习，就这么简单，直到你彻底搞懂为止。心无旁鹜地做一件事，无论是戒色、学习、就业，总有成功的时候。你破戒的最根本原因，就是基础不扎实。连小学数学都没学好，何谈硕博连读？还有看黄破戒，无非就是在独处或无聊时突然冒出一些想法，就在这最最关键的几秒钟你没有抵抗，没有断念，然后一发不可收拾。为什么定力不够，还是老问题，基础不扎实！

**74.坚持戒色后，我彻底蜕变了**

我是从2013.1.20开始真正戒色的，到今天2014.3.14快60天了，这些天里破过3次戒，曾经心里的确非常的不舒服，懊恼过产生过放弃的念头。在贴吧经常有吧友建议我看《戒为良药》，我自己开始想看但又嫌麻烦，于是就在手机里安装了一个《戒为良药》的安卓应用，晚上看过书没事的时候就看看，看了几章之后给我启发很大。

然后我又在网上看了吧友介绍的戒色讲座，就在戒色吧的视频区里，只看了很少的一点却让我明白很多。以前我的胃不好，肾虚，看了讲座后知道这是中消和下消的后果表现，由于在学校的原因我不大好去看病，所以最近这一个星期来我坚持运动（在这里说明一下60天前我运动时候经常出汗，虽然这些天里失败过，但我想是戒色起到效果了，最近一个星期我每天跑2000米，做固肾功，仰卧起坐，俯卧撑，下蹲，连续做下来只是出了很少的汗），现在戒色效果更加明显了，前段时间因为胃不好导致排便都不通畅，但运动两三天后我的胃口和排便都改善很多，大便不再是那种恶臭，消化好多了，不怎么感到胃胀了，这样一个星期我感觉自己健康了很多。并且戒色60天了，面色改善了很多，以前是暗黄无光泽，就在戒色50天的时候，我朋友夸我变白了，面色看起来阳光了。

这一个星期内我每天坚持晚上10.30睡，早上6.30起床，中午睡个午觉，坚持锻炼，每天看戒色文章和小段讲座，以前是靠强戒，看到女色还是会瞎想，心里浮躁，通过这一个星期的持续学习锻炼，我再看到女色的时候会淡定许多，我以前看一些网络快餐小说，以前进的贴吧都被我删掉了，然后自己进了一些健康的贴吧，对我们人生有帮助的有健康意义的正能量贴吧。这会我心里想的都是好好学习专业，好好回报双亲，好好做个健康的人。我极力推荐视频区的学习视频，对我的帮助真的很大，希望大家也能看看，现在我坚持按照前辈的教诲，不熬夜，不久坐（即使我是IT专业的），不SY(YY)，每天坚持学习，强化自己新的生活观念。

并且我也找到自己为什么以前高考失败的原因了，我从小学开始SY（因为有一次无意发现SY很舒服，虽然心里不知道那代表什么，后来就养成那样的习惯），但在小学、初中的时候我不怎么学习，仍然一直都是年级最好的3名学生之一，经常考年级第一，到高中后恶报终于来了，高一高二时候每次考试还能考个年级前20名（我们年级总共大概1600人），但后来成绩一次不如一次，因为身体开始不行了，到高三脑袋每天都晕，没心情学习了，成绩只能排在年级120名左右，尤其到高考那会，脑袋就像一片浆糊，结果只考进一个普通二本。后来在大学因为课业不重，自己也懂得了SY不好，于是开始节制（但依然保持一个星期大概2次左右的频率），后来考研自己也考上了（但不幸复试因为家里没关系，被南京一所IT方面是强项的名牌大学刷了，那会我的初试和复试都很不错的）于是调剂到上海一个地方重点大学，就在我的读研期间接触到了戒色吧，我才开始慢慢系统地学习戒色，我戒色这60天里虽然失败了几次，但这次我信心很足，有把握彻底戒掉，因为这60天里已经让我感觉到我的身体好多了，戒色的观念也纠正过来，这次我有信心一鼓作气告别SY/YY，恢复曾经。

设想一下拥有健康的体魄、宽广的心胸并且非常自律，这样的一个男人的精神面貌才是我们应该追求的，我已经迫不及待地想看看半年、一年之后的我会怎样。

希望大家一起加油，互相鼓励，互相督促，互相教导。

**75.戒色心得感悟——不做东亚病夫！**

作者：炁在心中

前言：

鄙人在三年前开始尝试戒色，那年我17岁，已经邪淫了七年，那个时候不知道邪淫的具体范围和具体危害，也不知道怎么系统去戒，更不知道邪淫竟然会严重耗损福气，想的就是要把肾养好，要恢复身体，毕竟生机勃勃的年龄，竟然病症缠身！那个时候依然有严重的只看不撸的无知想法，会经常yy，认为只要精华不漏出，应该没事。因为迫切想把身体恢复好，开始吃中药，刚开始效果不错，时间久了，有了耐药性，就没什么用了，后来还加大了量，虚不受补，副作用非常大，上补下泄，浪费了大量的时间金钱。有时候会陷入非常矛盾的心理，在运动方面依然不知道适当，而且症状一身，感觉低人一等。这三年感受到了很多病症的痛苦，其中频繁遗精和神经衰弱痛苦最大，让我对生活绝望。频繁遗精让我永远不能太强，神经衰弱让我多疑、失眠，有时候跟着念头跑了几个小时，因为虚弱而停止，要知道只要有念头就会消耗能量，何况还是大量的负能量的念头，伤害巨大！这三年来因为遗精后追求完美，没有控制好自己的情绪，几次主动去看擦边内容，被心魔控制，进入疯狂状态！可即使是这样，依然有人会说我很强壮，身体很好，在打球的时候，自己也可以生龙活虎，可是自己的苦自己清楚，所以说外表强壮不代表健康，有时候外表强壮是催命符，自己觉得身体强壮，疯狂邪淫，掏空了都不知道。

这三年算是我戒色的过渡时期，在去年因为阴差阳错开始在轻松筹捐款，这原来是不可能发生在我身上的事情，我的命运开始改变了，原来遗精平均一个月6次，那个月竟然突破20多天，当然我靠自己摸索已经总结了很多遗精因素，毕竟斗争两年多了，随着其他善行的积累，我接触的正能量越来越多，在今年二月接触到戒色吧，可谓醍醐灌顶，恍然大悟，庆幸无比！令我更加幸运的是，我接触到了《戒为良药》，知道了固肾功，加上我原来控制遗精积累的经验，我神奇般地做到了不遗精，已经40多天，身上的症状在不知不觉中几乎消失。由于鄙人现在有一个良好的生活习惯，再加上有一套适合自己的健身功法，一个强健的体魄指日可待，对未来充满信心！鄙人一定会努力把3月16日变成自己的另一个生日，这将会是我重生之日，一切将重新开始，严格要求自己，戒出自己精彩人生！鄙人与众多新人一样，资历非常浅薄，身上还有许多不足，希望能够不断改进，最终超越自我，更希望我的认识能够启迪更多的朋友，抛砖引玉，希望大家都有自己的一片天地，都活出自己想要的样子！

一.为什么适度无害论“市场广阔”

少年强则国强，有些国家居心险恶，宣传这种腐朽的文化来瓦解我们年轻一代，来让我们的国家跨掉，再加上男科医院的推波助澜（大部分所谓的砖家都是男科医院的顾问）和人类自身的欲望，宁愿相信无害论，也不愿意相信有害，还有就是少年缺少正确的引导和盲目相信权威，多少人迷失了自我！而有些砖家就是想多捞几个客户，多搞点钱；有些砖家崇洋媚外，全盘否定自己的文化，捡起了别人的槽粕，没有经过实践检验，就奉为至宝！一方面自己要醒悟过来，另一方面，去宣传邪淫的危害，传播正能量，帮助别人就是帮助自己，为自己和家人后人积累福报，自己改变自己的命运！

二.小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德

1.靠忍，也就是靠强戒，不学习，这样只能是小戒，戒不长久，有些朋友意志力也非常地强，但是一味靠强戒，不学习戒色文章，最后都是以失败告终，有的甚至彻底放弃，觉得无法战胜心魔，彻底沦为心魔的奴隶！

2.靠悟，也就是坚持每天学习戒色文章，提高觉悟，觉悟战胜心魔！这就要求我们首先要把危害牢记在心，并且学习其他成功戒除恶习前辈的心得，以成功带动成功！

危害：沉迷邪淫（包括yy，yy会导致肾精暗漏，元精化浊精）会让一个人容貌变丑，面相猥琐，面部轮廓凹陷扭曲变形，脱发白发，痤疮，痘痘，胆小怕事懦弱，性格敏感多疑，社交恐惧，身形猥琐，发育不良，气场全无，对视困难，双眼空洞无神，事业工作家庭婚烟不顺，脑力严重下降，伤身败德，严重消耗福气，全身负能量，自己和爱自己的一起倒霉，痛苦一生，事业和运气极差，人缘不好，严重者短命，肾精是可以化元气、骨髓脑髓的！（邪淫包括手淫、婚前性行为、一夜情、婚外情、传播淫秽信息、浏览淫秽信息、yy等）肾是先天之本，是人体的动力之源，好比发动机！肾如同一个国家的中央，它的瘫痪，地方就会割据，整个国家就会乱套，运行混乱，这和人体是一样的，肾虚衰竭，人体经络堵塞，气机紊乱，各部位就会出问题！精是人体的宝贵能量，是核能，精少则病，精只要有一处未到，就会产生一处的病灶！肾上通于脑，精少则脑力（记忆力、理解力）下降；肾开窍于耳，精少则听力下降；发乃肾之华，精少则脱发白发；肾主恐，出现社交恐惧，肾精减少是导致神经衰弱的主要原因，敏感多疑失眠；肾主骨，精少则容易崴脚骨折，而且很可能是稀里糊涂的，若在青春期，则影响发育长高；脸是五脏六腑的镜子，五脏六腑精华之气少了，再加上想不好的东西，元精化浊精，相由心生，所以邪淫是导致变丑的因素之一。肾精足了可以滋润涵养全身器官组织细胞，元精是可以化元气和化元神的，精足不畏寒，气足不思食，神足不思眠！肾精也好比一个国家的保卫力量，肾精充足的情况下，对内清理病灶，对外有强大的威慑力，气场自然强大，而如果严重不足的话，气场就自然弱，病魔、邪气、晦气同样也是欺软怕硬的，会挑软柿子捏，这时就很可能趁虚而入！邪淫还会积累很多负能量，这个气场走到哪带到哪，不但自己倒霉，还连累和自己亲近的人，爱自己的人。所以说，邪淫者都是不孝之人，都是不爱子孙的人，道理就在这里。没有任何人喜欢负能量的人，人缘会莫名其妙地变差，可能连父母都会看不起自己，产生矛盾。运气是需要“气”来运行的，没有气怎么运，好的气少了，积累了大量不好的气，所以运气也差！

3.靠德，指的是断恶修善，首先要“断”，有念头才会有相应的行为，所以要断念，断除不好的念头；然后要修善，它可以让我们内心更崇高，每天坚持，让正能量占绝对优势，阳光出来了，黑暗也会慢慢消失！宣传危害，帮助戒友，帮助别人戒色就是帮助自己戒色，己欲立而立人，己欲达而达人，在成就别人的同时也成就了自己！为什么会这样？忽略帮助别人的福报，要知道你每天去宣传危害，帮助戒友解除疑惑，那么这些正确的知识必定在你心中深深地扎根，自己最先受益，也是最大的受益者！

三.核心

1.断念

A.念断念口诀（念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无）或者念佛号。

B.平时可以积累一些不净观来断淫念，效果显著，但要自己能够承受的，不然会适得其反。

C.当有淫念时，立刻做出反击，那种状态，就是别人要向你进攻时，要打你的时候，瞪大眼睛，做好反击的那种状态，脑海中可以想到“不能让心魔得逞，要做真正的自己！”个人发现，真的可以觉之即无，其实也是那个时候确实有“人”要攻击你，那就是心魔，这种战斗是无形的，是心里的战斗！

D.真正的断念不只是断除淫念，是指任何念头，念头不是自己，思维不是自己，无念的自己才是真正的自己，是先天，是真我，是超智慧，六祖惠能大师“不思恶，不思善”“本来无一物，何处惹尘埃”，指的就是真正的无念，要做到这样，需要强大的觉察力，可以在走神的时候训练提高实战能力，有念立刻断，不回想，不跟随！念头的威力是巨大的，宇宙飞船的诞生来源于科学家的念头，一座宫殿的诞生来源于设计师的念头，所以我们也要学会掌控念头，掌控思维，把它当成工具，去做好事，去做有价值有意义的事情，这是非常好的，扬其长避其短。

2.培养正能量

A.行善

不管你是否有宗教信仰，但是请你一定要相信因果！种瓜得瓜 ，种豆得豆，播善的种子，结善的果，这是永恒的规律！“善有善报 ，恶有恶报”“帮助别人就是帮助自己”，善是有反作用的，这些都是古代先贤告诉我们的真理，我们千万不能视而不见！另外，善生阳，阳气足了，身体恢复得快！还有就是行善可以让一个人福气回来，如果一个人没有福气，是很难遇到好的事物，即使遇到了也很容易擦肩而过，即使在坚持，付出巨大的努力，也达不到该有的效果！人身体会出问题，现代心理学归结为心理问题，根本上还是气的问题，因为邪淫积累了大量不好的气，心中积累了大量的垃圾，而行善就可以慢慢扫除这些垃圾，从根本上恢复健康！

a.百善孝为先，要孝敬父母！父母是根，我们是叶，只有根好了，我们才能好，所谓“根深叶茂”！我们与父母血脉相连，父母好，我们自然会好，同理，我们邪淫，也会连累父母！

b.放生

你给其他生命一条生路，老天就会给你一条生路，这就是放生有利于增寿的原因！但放生有许多注意事项，需要了解清楚再去实行！就比如，你放生的时候，要了解清楚该生物的习性和生活环境，不要让放生变成了杀生！不要让别人知道你去放生，还有不要定点放生，以免被人盯上，你一走就去捕杀！这些注意事项在网上是可以搜到的，都要了解清楚。放生是为了培养慈悲心、同情心，让心里健康起来，放生要注重质量，不要追求数量，在上面花的心思越多，效果就越显著！放生固然可贵，但我们更要学会护生，比如走路的时候尽量注意不要踩到小动物，夏天不点蚊香，采用蚊帐等等。

c.念佛（有宗教信仰可以去了解一下和实行）

d.网络行善

这个是绝大多数人很容易做到，但效果又是极其显著的！如今网络时代，传播负能量的东西，消耗福气快，反之就积德添福快，所谓“网络易损福也易造福！”可以在网络上宣传邪淫危害，利用自己的正确知识去帮助戒友，有时候很可能你的一句话就改变了他的命运，有的可能被你一语惊醒，幡然醒悟，从此洗心革面，重新做人；或许也有嗤之以鼻，但也在他心中埋下了种子，不至于醒悟得太晚，这样的行善，实质上是在救人啊！救人一命胜造七级浮屠，如果那个人是父母的孩子，妻子的丈夫，孩子的爸爸，那挽救的就是一个家庭，也有可能因为你而改变的那个人也加入到宣传邪淫危害的队伍中，如此传递，恐怕只有佛陀才知道你积累了多少功德吧！

e.勿以善小而不为，在路上看到垃圾捡一下、看到灯没关帮忙关掉、一个微笑或者分享好文章甚至一个善念，日积月累，也能成为大善！只要有心，到处都是行善的肥沃土壤！

B.学习优秀传统文化

如《了凡四训》、《弟子规》、《寿康宝鉴》、《欲海回狂》、《黄帝内经》、《易经》、《菜根谭》、《论语》、《太上感应篇》等等，任何东西都是有气场的，在好的气场自然会被好的气场所净化，潜移默化地改变，所谓“近朱者赤，近墨者黑！”这些圣贤文化有利于我们树立正确的价值观，对我们的人生有着很好的指导意义！

C.接触大自然

其实大自然是神奇美妙的，只要真正去感悟融入其中，那种快乐真的是大快乐，能够真正的满足，不是那几秒快感能比的！站在高山上的豪迈，红日初升的自信、深山古刹的宁静、涓涓流水的动听、百鸟和鸣的悦耳、柳树垂髫的摆动、碧波荡漾的感觉、站在柔软嫩绿的草地上、一阵清风徐来，都能有无限的满足和纯粹的大快乐！在这里顺便提一下树疗，树木是这个世界上与我们人类最相生的，恐怕与父母都没有这么相生，大家平时可以都去树木多的地方走走，对身体健康是非常有利的！

D.多接触孩子

孩子是善良、天真、无邪的，尤其是婴儿，这个时候他们先天意识要强于后天意识，多和他们接触，能很好地净化我们。

E.可以听儿歌或者纯音乐（有宗教信仰的可以选择佛教或者道教音乐）

四.明确戒一定是对的，坚持到底，绝不动摇！

1.彻底看清无害论的真面目，无害论会拿适度做文章，可是邪淫是有高度的成瘾性，在最新国外研究中，它就是色情毒品，和吸毒产生兴奋是一样的原理，砖家说适度，到时候自己搞废了，他们就会笑你，并把责任全部推给你！还有戒的过程中不能有只看不撸的想法，yy会让元精化浊精，会肾气暗漏，对身体也是很大的伤害，而且这样已经算是破戒。

2.症状比如早泄、阳痿等等，这是身体的一种自我保护，是对你发出的信号，告诉你不能再泄精了，要好好戒色，坚持到底，随着时间的积累，自然会恢复健康！

3.在被心魔骗出五脏六腑精华之气后，五脏六腑精华之气非常廉价地漏出，心魔心满意足地笑了，哈哈大笑扬长而去，留下一个虚弱、颓废的身体，在这短暂的一刻，为自己的所作所为感到深深的自责懊悔，这么好的时光和精力就这样白白浪费，父母在外面辛辛苦苦地工作，越想越羞愧，无地自容，上次说好不上当了，怎么又被骗了！哀而不鉴之，还会重蹈覆辙，难出怪圈，恶性循环，福气耗完，痛苦一生，自己难道真的要留恋那几秒钟的快感而毁了自己一辈子，自己就甘愿当心魔的傀儡吗？自己真的要当不孝子吗？永远不要忘记这一刻来自真我的良知！

4.坚持戒下去，控制好遗精，积极养生，症状会自然好转，不要给自己找借口，为了看一下恢复得怎么样，因此破戒，这不是真正的自己想要做的事，不要上当被骗！

5.戒的过程中一定要坚定立场，绝不当心魔的俘虏，死守阵地！每个人在戒的过程中都会遇到戒断反应、排病灶，这个是好事情！大家千万不要被表面误导了，要知道随着戒的日子的增加，我们体内的能量越来越多，原来有病变的地方（经络不通）就会出现痛麻痒等感觉，其实这是在疏通经络，排除病气，这个时候一定坚持下去，身体健康就会上一个台阶！衡量是疾病还是排病反应，可以看在没有用药的情况下，症状是在减弱还是增强，如果是减弱，则为排病反应，应该坚持！我举我的一个例子，我原来肠胃特别不好，有时候半夜被疼醒，牙也疼，但随着能量的积累，我出现了拉肚子的反应，有时候特别急，刚开始颜色也特别黑，有一股腥臭味，但我发现拉完后特别舒服轻松，随着不断外排，在没有用药的情况下，大便颜色越来越淡，气味也越来越淡，而且自行停止！所以说，大家要明确戒一定是对的，哪怕在戒的过程中身体出现一些情况，都不能动摇戒的决心，坚持到底，死守阵地，宁死不屈！

五.控制遗精

遗精虽然不算破戒，但是精华还是漏掉了，对身体还是有伤害的，对于急需要恢复身体的我们，一次都伤不起，所以我们要控制好遗精，这样才能恢复得更快，才会越戒越自信！有些人是黄梦遗精，这是原来邪淫积累在心中的垃圾，应该通过每天行善和多接触正能量的东西来扫除，多花点心思在上面，日有所思，夜有所梦，黄梦的问题可以慢慢解决！紧张性遗精，应该平时看淡一点，放轻松一点，有时候要反其道行之，滑精主要是白天劳累和熬夜导致。

为什么会遗精？

A.肾气虚和精关不固

B.随着戒色时间的增长，肾精增多，容易达到所谓的“精满自溢”

C.还有就是因果，破解之道是行善！

遗精后怎么办？

遗精后，这个时候一定要高度警惕，虚则亢，欲望这个时候会上来，多看危害案例和令人感动的文章视频，多来戒色吧看看，多学习戒色文章和听戒色录音，时刻警惕，还有不要追求完美，控制好自己的情绪。事情已经发生了，关键是怎么避免下次再遗精，总结经验教训，不要犯同样的错误，也要打好基础，做固肾功，把精关固牢，过了几天，会慢慢进入稳定状态。

六.积极养生（药补不如食补，食补不如动补，动补不如不泄为补，不泄为补就是最大的补）

如果不会养生，戒色身体恢复会事倍功半，而会养生，身体恢复会事半功倍，一个好的生活习惯对身体恢复有着重要的影响。

1.适当运动（动生阳，但不能过量，过犹不及，大汗伤阳，对于虚的人更容易伤，虚很容易出大汗，坚持适度运动，比如快走、慢跑等等，阳气足了，才能恢复得快。）

2.行善（善生阳，而且可以积累福气，日积月累，可以改变命运。）

3.早起早睡（最佳睡眠时间是在22点到早上5点，超过23点没睡就是熬夜，23点应该处于熟睡状态。）

4.不久坐。

5.尽量不抽烟、不喝酒。

6.多吃素，饮食应该清淡，少吃甚至不吃烧烤、冷饮、有色饮料。

7.不要吃太多补的东西，虚不受补，身体差吸收能力差，有可能会遗精。

8.不随便吐口水（古往今来，智慧的古人早就发现了，人体生产两大灵丹妙药，一为肾精，二就是唾液，特别是舌顶上颚分泌的唾液，古人称之为玉泉、甘露，所以说我们不但肾精不能随便漏掉，而且我们的口水也不能随便吐掉。）

9.选择适合自己的功法：做固肾功、拉筋、八段锦等。

10.多去学习养生知识。

结束语：

吾等炎黄子孙，皆为龙的传人，岂能做东亚病夫！愿大家都远离邪淫，我们的祖先正看着我们呢！祝大家身体健康，诸事顺利！大家加油！

**76.分享戒邪淫600天的经验**

首先感恩有这个机会忏悔自己的邪淫经历，并与大家分享戒邪淫600天的经验。有机会看到这篇文章的人，都是有福报的人。现在国内邪淫的人数肯定上亿了，能接触戒色知识的人还是少数，所以一定要珍惜机会，戒除邪淫，让身体得以恢复健康，让命运得以扭转。

这篇文章分为三个部分：忏悔邪淫经历、邪淫后出现的症状和戒除邪淫的经历以及身体恢复的状况。

（一）忏悔邪淫经历

我1989年出生在河北的平原地区，和大多数人的童年一样，童真无邪，有着快乐的童年，小时候家庭还是比较困难的，我的邪淫开始大概是在五年级，那时候根本不知道，整天地沉迷这些肮脏腐臭的事物。

12岁左右就学会了手淫，经常趁家长不在，偷偷手淫。心跳特别快，我现在明白，那时候的邪淫就给今天的神经症埋下了伏笔，邪淫第一年就出症状了，每年的秋天就支气管炎，每年都输液，学业也耽误了。

后来上初中了，脸上和身上开始长痘痘，出油特别严重，整个人变得很自卑，不愿意和人沟通，可是还不知道原因，一直邪淫，只是手淫的频率不高，但是一到放假期间就比较频繁。

后来中考来了报应，涂错了答题卡，结果只上了个普通的高中。高中管理十分严格，邪淫的频率很低，最后考了个普通本科，想想真的是感恩高中的老师。高中毕业这段时间，学生党一定要谨慎，大家都有狂欢的心理，那时候我就疯狂迷上了网上聊天，非常可怕。

大学期间才是真正堕落的开始，更加堕落，那时候还不觉得有什么，因为身边人都那样，现在想想真的是后怕。后来，身体成了豆腐渣，大学毕业后，只有最差的工作，环境也特别差，真的是耗光了福报，继续浑浑噩噩。

现在我深刻地忏悔，忏悔先写到这里吧，具体写的话，真的是罄竹难书，大家一定要引以为鉴，千万不要步我后路了。感恩大家！

（二）邪淫后出现的症状

前文已经写了，刚开始手淫就有了症状，气管炎，脸上身上都是痘痘，出油，精力差劲，高中就得了阑尾炎，消化系统出了问题，半夜经常胸闷。

大学的时候症状开始多了起来，不能吃辛辣油腻，长相变得特别丑陋，大四的时候得了慢性咽炎，疼痛了半年，毕业后开始牙痛，本来在天津特别好的工作，不得不辞职，邪淫的果报太可怕了！

接下来开始症状爆发，2013年10月开始严重胸闷、心慌，西医检查不出问题，可是就是难受，2014年10月严重的头痛头晕，2015年严重的胃痉挛，关键这期间邪淫还没有停止，还无知地手淫呢，真的是带病生活了好几年。最严重全面爆发的时候是2015年10月，头痛头晕、低烧、胃痛、胸闷、心慌，不敢出门，电影院惊恐发作，觉得自己要死了一样，疯狂跑到医院，医生说没事，最后回家一直躺着，不敢出门，吃不进去东西，不愿意说话。3个月时间，我瘦了30斤。

真的是地狱一样，我觉得自己活不了多久了，开始各种检查，各种大医院跑。可是检查都没问题，期间花了好几万块钱，父母跟着担心，女朋友离我而去。

大家想想我那个状态，多凄惨，做着最低待遇的工作，最坏的住宿环境……后来我才知道自己是焦虑症抑郁症，加上全身的疾病，基本上半条命没了，非常的凄惨，关键还不知道得病原因。

我还有恐艾，天天去医院查，生怕自己得了艾滋病，还有强迫症，真的不知道那时候怎么坚持过来的，真的感觉活着太痛苦了。可想而知在这个压力大的社会，多么的难，没有人理解，当时还抱怨。

（三）戒邪淫直到恢复健康的经历

2015年12月，我用手机搜索手淫的危害，突然看到了戒色文章，当时自己不相信，因为没接触过这类知识，但是后来对照自己，太相似了，毕竟我过去，爱运动，不熬夜，生活坏习惯也不多啊，唯一的就是手淫纵欲，为了验证这些文章的真实性，我把所有的戒色文章全部看过来了。

每天看每天看，发现这么多和我一样的人啊，原来大家都是被无害论害了，大家都有各种各样的症状，当头棒喝，同时心里也感到开心，至少有了一丝机会，还有救啊！

我发现戒为良药的飞翔和我症状经历相似，我就赶紧买了两本书，天天看，再不自救就没命了，一边看一边按照上面的做。

开始戒色日期是2016年1月1日，刚开始也不相信自己能成功，因为每天那么多破戒的，我天天怀疑我行吗？幸好我有个优点，认定的事情必须全力去做，戒色一开始我就行善了，虽然自己懂得少，但是我每天分享戒为良药的句子，六个字：老实、听话、肯干。

接下来我写一下具体这600天我是怎么做的，非常详细，大家可以记笔记。我大概从七方面说吧，从2016年元旦第一天开始戒色，我先说下最基本的不破戒。

不破戒，不光指不手淫，还包括不意淫和不邪淫，所有擦边信息都不接触。但是刚开始戒色，我们的脑子充满了黄毒，不是说一下子就能消失的，是有方法的。

我的体会就是用正能量替换负能量，刚开始戒色我就意识到行善的重要性了，我每天都在坚持学习，不断帮助戒友，给自己定下必须每天日行三善，可以说戒色180天内，我就是靠学习戒为良药，以及助人坚持到180天的。

每天都时刻警惕，这180天我遗精了3次，其实我已经很满意了，我变成了素食者，每天做固肾功，早睡早起，但是失眠非常严重，没有力气运动，而且戒断反应，身体症状加重，考虑到是排病反应，突然戒色身体阳气增加，自然会出现症状。

180天的时间，也许我最多算刚刚入门，基本上学会了断念，控制了意淫。不意淫和不手淫，只是戒色恢复身体的前提，戒除邪淫不是说身体就可以恢复了，最多是身体停止变坏，要做到身体恢复还需要配合治疗和养生。

接下来谈谈睡眠，我在戒色期间，基本上保持21点至22点睡觉，6点之前起床。睡眠是重中之重，必须严格保证，睡前最好听听轻音乐，9点左右泡泡脚。如果失眠比较严重，可以适当配合一些中药或者饮食调理，山药、莲子、大枣和益智仁都非常好。

其次就是运动了，我推荐快走或者慢跑。运动千万要适度，否则过犹不及，再配合一些养生功法，八段锦、打坐、站桩，都非常不错。戒色期间的饮食大家尽量以素食为主吧，如果有佛法信仰的，最好能做到全素，我吃素已经快两年了，胖了十斤了，气色非常好。

但是吃素一定要合理搭配，五谷杂粮、蔬菜水果再配合一些坚果，营养足够了。最后也是最关键的，我们要保持平常心，保持心态平和，这对身体恢复非常有帮助。

行善是让心情保持愉快的秘诀，我能戒到今天，行善是秘诀，而且重要的是行善不带有目的性，是从内心发出来的，都是为了大家着想，不求任何回报。

接下来我把具体到每一天我是怎么做的，详细地写一下。

早起5点30到6点之间起床，起床之前摩腹200下，对脾胃非常好，增强脾胃功能，然后洗漱，喝一杯温水，然后出去快步走，大概三十分钟左右，然后读几篇经典戒色文章。

7点到9点之间，运动回来之后固肾功20个，重点找到大腿后侧的拉紧感。可以有效地加固精关，减少遗精，然后准备吃早饭，建议大家早饭最好是面食配合粥，然后再加上一些简单的蔬菜，营养足够了，早餐八分饱。

9点到11点，上班族准备工作，如果是不工作养病的，建议继续慢走30分钟，再配合晒太阳30分钟，补充身体阳气。吃素为主的建议大家补充一些水果或者坚果。

11点到下午1点心经当令，适合安静的午餐以及午睡，午餐多吃一些蔬菜八分饱，吃完半小时后午睡30分钟左右，不要睡太多，否则晚上容易失眠，而且久卧伤气。

下午2点到4点，我一般是阅读戒色文章，以及佛法的书籍，看一些开示，这期间脑力比较充足。上班族，集中精力工作，千万别久坐，30分钟就起来活动一下。

下午4点到6点运动的黄金时间，我会做固肾功几十个，再加上快走30分钟，6点左右吃晚饭，还是素食为主，只吃五分饱，一是晚上脾胃消化能力差了，二是少吃可以减少遗精，吃完饭，最好什么也不要看，静静地坐一会，因为脾胃需要气血工作。

晚上6点到9点的时间，我会参与答疑，学习戒色文章，然后看一段传统文化视频。晚上很少运动，吃完饭可以适当散步，禁忌是剧烈运动，因为本身晚上身体就气血虚弱。

**77.感恩戒色吧！戒色快一年了，真诚回馈！**

作者：冷雨夜冷

感恩戒色吧，感恩一切为戒色事业做出贡献的人！

各位吧友大家好，我今年34岁，手淫22年，如今戒色323天，107天时破了一次，现在216天，70多天未遗精。

以上的天数不能说明什么，我的戒色才刚刚起步，因为戒色是一辈子的事，是一种修养，是一种人区别于动物的高尚事业，是值得一生修持，且利益一生的习惯！

忏悔篇

回首我走过的34年，无知、自私、贪婪、放纵、堕落、软弱、穷困、下贱，畜生一般的我，过着地狱一般的生活，这一切都是邪淫所赐！

我家在农村，是中国标本式的农民家庭，父母老实憨厚，勤劳朴实。我出生于1980年5月8号，在家排行第三，有一姐，一哥。因为是最小的，父母也最为疼爱，80年代农村的物资还很匮乏，生活条件也不算好，但家里好吃好喝总会留给我。大约在六七岁时，家里养了一群羊，山区都养羊，哥哥那时十三四岁自然成了羊倌！我也会跟着疯跑。和哥哥大小的堂哥哥们，有六七个也都放羊，我们是家族村子，那段时间也是我童年中最快乐的时光，青山绿水，蓝天白云。

我九岁那年我们搬家了，虽然也是农村，但是我们全家走出了大山，到了馒头可以尽饱吃的地方。老家那九年成了我最美好的回忆，是那么的纯洁、纯净、美好！转眼我12岁了，记得是上小学五年级，我们那里的孩子春天都喜欢养蚕，就是放在小盒子里养，摘桑叶喂，直到吐丝结茧，交尾后生出蚕种。我也养了，在蚕娥交尾时，下身躁动不安，硬了，狂抓了几把，竟流出了黄色的液体，一种快感如电般击中脑海，留下了深深的烙印，我至此不再纯洁，地狱之门由此打开，淫魔竟这样在我身上悄然附体，善神离我远去，一个畜生就这样诞生了，罪恶的因就这样种下了，等待着我的将是地狱的惩罚。从此我变了，我无比贪婪那种快感的体验，家里、厕所、野外、田间、地头，无处不有我邪淫的身影，我知道肯定有许多人发现过。学习一落千丈，和一些学习不好的人混在一起，迷恋上了打游戏机，那时还没有网吧，就是那种台式的游戏机，没钱，趁父母不在家，把家里的粮食搞出去卖！

经过几年的邪淫，一些症状开始出现，阴囊潮湿，阴茎发冷，上初二时出现了失眠，就是睡不着，脑子像过电影一样，一幕幕想事，失眠一直持续到现在！人变得猥琐自卑，基本不敢和女生说话，上体育课时开始冒虚汗，体育老师还特意讲过。上初三基本就像痴呆一样，根本学不进去，也发誓要好好学，脑子像胡了浆糊一样，学不进去，注意力无法集中，坐久了心里就发慌，以上种种都没有想到是手淫导致的。我已手淫近十年，似乎也感觉到危害，开始吃药，吃的最多的是六味地黄丸，对一切补肾的药都感兴趣。2004年，在朋友的介绍下我在深圳市里找到了一份销售的工作，就是发传单的，由于我内向的性格和猥琐的形象，对我来说是巨大的挑战，竟然不敢上前给人发传单，有一位姓吴的主管悉心教导我，给我做示范，让我突破了心理障碍，信心有了提高。在工作中我结识了生活中第一本名著，世界上最伟大的推销员，我如获至宝，充满力量，有了要征服世界的欲望！我不再做过去的自己，我已拥有新的生命！我将用清洁与节制来珍惜我的身体，我绝不放纵生理的需求，我绝不陷入绝望与邪恶的深渊！只要希望成功，失败永远不会把你击跨！一句句誓言，排山倒海，催人奋进！淫魔露出了轻蔑的微笑！在工作中，我性格开朗了许多，变得圆滑了，待人接物也有了分寸，可是再怎么努力工作都没有多大起色，最后还是走掉了，因为我从未放弃邪淫！但我内心是十分感谢那段日子的，它至少提高了我向上的积极性！

2004年我已邪淫10年，2008年回家了，妈妈竟不认识我，说我老得不像样子，走两步汗出如浆，还不如60岁父亲的身体，眼眶乌青，眼珠如死鱼眼，也不再提婚事了，能活着也不错了。同学朋友邻居，都不来往，我也失去了和人交往的能力，真正地成了孤人、独兽！在家过了几年，又出去流浪了。在西安，住在一家10块钱的旅馆里，我开始考虑未来了，或者说考虑怎么死了，我也很奇怪，在那种状态下怎么也不会哭，想哭却怎么也哭不出来，已经好多年不见眼泪了！回顾我凄惨的人生，无不是被邪淫牵着鼻子一步步，走到深渊。如果能多几个人骂我畜生，也好减轻我的罪孽，惊醒新人认识邪淫之害！2013年12月23日开始戒色，后半段，和大家分享戒色经历，衷心感恩戒色吧，加油！

邪淫的日子过了一年又一年，时间到了2013年10月，在百度找戒烟资料时，发现了一个帖子，说有个戒色吧，有十万人，发贴的人说自己也受邪淫困扰，戒了一年多，真诚顶礼，也不知是哪位戒色吧师兄的帖子，感恩，感恩，感恩。

就在百度查找，确实有个戒色吧，当时九万多人，看了些贴子触动很大，打算戒色，第一次戒了21天破了，因为不会玩贴吧，也没有账号，只是在百度里看，也不相信自己能戒掉。那时症状，失眠睡眠很少，手淫过后更难入眠，头莫名奇妙地痛，耳鸣，阴囊潮湿，阴茎短小，像小孩的阴茎，阴茎发冷，阳痿，早泄，早泄十年前就有了，尿频，尿不尽，包皮过长，虚汗重，身一动，就汗如雨下，肥胖，1.68米体重180斤，双眼无神，黑眼圈等等。最主要的是和人失去了交流能力，不能和别人对视，看到认识的人十几米远就感觉不自然，不喜欢和人一起，要面对几个人时，心里会生出莫名的恐惧，是恐惧啊，不是一般的害怕。

听说放生很管用，我也想快点好起来。一天下班回宿舍遇见一个卖鱼的，鱼不是很大，我不是很情愿地买了四条鱼花了11块钱，去不远的河里放了。这是我第一次放生。我真心希望自己的状态能好一点，和同事好相处，料想不到的是当晚上班就被领班不知道因为什么事大骂了一顿。也开始怀疑放生了，就去网吧查放生资料，看到一个视频是一个寺院中秋节组织的一次大放生，放生结束时鱼儿列队感谢，用身躯组成一个大月饼和一个6字。看得我泪雨滂沱，视频不长就13分钟多。我又看了一次，眼泪又刷刷往下掉，深深感觉到了放生的意义，更坚定了我放生的决心。建议初放生的吧友看看这个视频！我是多年不曾流泪的人，也不知怎么了，看了这个视频就受不了，以后就加大了放生力度，放生一次50元左右，买了鱼虾，赶快跑到河里放了，就念一句阿弥陀佛。放生后遗精明显变少了，以前一个月三四次，后来变成了两次。我大多是梦遗，有次做黄梦竟摸到了鱼坚硬的鳞片，顿时惊醒，才想到放生鱼虾让我躲过一劫，我以前做黄梦是必定会遗精的。（编者按：那个放生视频叫“放生的鱼集体做队列表演谢恩”，可以百度搜到）

2014年七月，戒色120多天。在家闲太久了，我想该出去打工了，忙碌了应该会好一些，就去江苏了，天气正热，工厂淡季，工作也不好找，在厂门口面试会莫名奇妙地被刷掉，连续好几次都是如此，我不得不信命了，我的福报已经被耗尽了，就连最累的活也找不到了。我身上仅剩300元了，我想，罢了，该怎么样，就怎么样，强求也来不了啊，去菜市场买了一些虾放生了，因为地理不熟悉，提着袋子瞎跑，累得满头大汗，到了河边放时死了大半，我坐在河边放声大哭，平静了就起身走了。

第三天，找到工作了，从那以后身体如抽丝般慢慢恢复，我开始关注放生吧，明白了一些放生的道理和方法。我1.68米180斤，可见我有多么的胖，我吃饭毫无节制，无肉不欢。放生吧师兄对我开示：你不食素，放生功德都会被你吃掉。我陷入两难，要我戒肉，比戒色还难啊，再说了，工厂活那么累，不吃肉哪来的力气干活，也没人专门做素食给我吃啊！但心里对肉有了抵触。每周休息日放生一次，一次放生上升到100多块，戒色140多天时突然不遗精了，以前一个月最少也要遗精两次，这个月15号没有遗精，到20号也没遗精，30号整整一个月都没遗精。我再次回顾放生吧师兄的开示，放生吃肉总会吃光功德。我便决心戒肉，到饭堂时只拿青菜豆腐之类，红烧肉、鸡腿、鱼肉，诱惑很大啊，有时直接拿肉吃了，放生时心里又不安。

戒肉可不是容易的啊，对我这样的大胖子吃货来说，我就这样吃肉放生，放生吃肉，后来渐渐有了罪恶感，但是又戒不了肉，怎么办？最后我一狠心，进行了一次大的放生，花了750元，钱虽不多，但对我这样一个月3000元的人来说不少了，此后就再也不吃肉了，奇迹再次出现，我的体重开始快速下降，3个月狂减了20斤，我从未节食，只是不吃肉和放生，这个我也解释不清楚，现在160斤了，我希望再减20斤，140斤就可以了！遗精也从未再犯，70多天未遗精了，每天浑身热呼呼的，眼睛有了定力，社恐好了大半，阴囊潮湿好了，最可喜的是睡眠有了大的改善，虽然每天睡5、6个小时，但醒来特别精神，当然有好多症状还没有完全恢复，比如耳鸣、尿不尽等。补充下，头不痛了，勃起正常！我的工作累，且要上夜班，一上就是一个月，什么锻炼养生，我都做不到。（编者按：很佩服这位戒友在放生方面的勇气，如果他能在养生方面多下功夫，相信能恢复得更好。夜班工作很伤身体，对于伤精患者，最好还是选择正常作息的工作，这样身体恢复会加快的。）

我的故事快讲完了，收尾有些急了，戒色是无止境的，我和大家分享的经验是：放生，食素，努力工作。

**78.戒色一年整，我要光明正大地活着！**

作者：勿忘慈悲

激动之情，难以言表。遇到戒色吧以来，一直都想写点什么回馈戒色吧。在这之前，准备戒到一年的时候再写点什么，可是呢到昨天2018.2.3感觉对天数没有多大感觉了，想再过段时间，好好找找感觉，然后再写。今天看到日历（立春），一年之计在于春，刚好我戒色一年整，迎来一个立春，有感而发。那么就开写吧，立贴，慢慢更，然后自己突然就傻笑了（我最后一次破戒是在2017.02.03）。

感恩天，感恩地，感恩空气，感恩太阳，感恩水，感恩父母，感恩亲朋好友，感恩戒色吧，感恩飞翔老师，感恩戒色吧的前辈们，感恩戒友们，感恩中华民族古圣先贤，感恩众生，感恩佛菩萨。

邪淫经历：

在我记忆里，我接触到邪淫是在六岁的时候，那天看到电视里非礼，然后我爸爸用手遮住我眼睛，我还挣扎着要看。就这样在心里埋下了一颗邪淫的种子，以至于后来和村上的玩伴也玩过非礼的游戏（在这里我要向他们忏悔，对不起，是我的错，玷污了你们纯洁的童年），那时候啥都不懂，就是模仿。我也很奇怪，为什么那么小的孩子会好奇挣扎着去看那种画面，或者这真是八识田里累生累世的淫欲种子在作怪，这时候也就七岁的样子。

说说小学的情况吧，一二年级没有什么特别的事情，但是楼主小学三年级开始早恋，是一个同班女同学向我表白的，后来听说还有一个女同学对我有好感。那时候好像什么也不知道，也不知道怎么的就早恋了。（后来听说这个向我表白的女同学初中没读完就辍学了，并且作风不正，说明邪淫感召邪淫的伴侣，人以类聚。所以想要和什么人在一起，就努力成为那种人），然后六年级向班上一个女同学表白，当时她没答应也没拒绝。她是一个很好的女孩，很正派，学习也很刻苦，很认真。现在我们是很要好的朋友。（所以不同能量等级的人很难在一起，勉强在一起了也很难产生共振共鸣）就这样小学毕业啦！

初中阶段，楼主初二第一次看H片，也在初二向父母要求买手机，也是在初二接触到H电子书。后来每周末就在家里看H电子书，（楼主从小学四年级开始住校），就这样到了初三，我发现自己得了尿羞症，有人在旁边就尿不出来（看H意淫是暗漏，尿羞症病因就是肾气不足）。后来中考差了12分，上了一所民办高中（邪淫的人脑子里老想那些龌龊的事，很难在学习上集中注意力，因为脑力不够了）。也就在初三毕业这个暑假，我打开了潘多拉魔盒，无师自通地学会了撸，第一次有点怕，后来就慢慢迷恋上这种感觉了。这样过了一个礼拜左右，开学了，去高中报道了。

高中阶段，如果说那个暑假打开了潘多拉魔盒，那么高中三年就是无尽的深渊，我撸了三年，整个高中！！！15岁-18岁。这是人生发育特别关键的三年，然而我却……期间我也想过戒除，我还在网上搜SY有没有危害，但是看到的都是无害论和适度无害论，但我还是觉得有害，我试过强戒，但都失败了。我高一高二是三个礼拜放两天假，回家就会连续破两次左右。兄弟们，所谓的适度无害论真的无害吗？我三个礼拜撸两次，这个度还不够适度吗？但是我开始腰痛了，尿等待，尿羞症也加重了，还有我经常性地崴脚，三天两头崴脚，真的和软脚虾一样（肾主骨）。后来高三两个礼拜放一次假，回家必撸。都是看H电子书，意淫，然后撸。渐渐发现硬度没有以前硬了，并且很快就射了。我以为不射就没伤害，然后硬生生按住，不射出来，憋回去，后来才知道这样很伤身体，非常容易得前列腺炎。我还信了网上那种JJ增大法，让JJ多次充血，前列腺炎就这样加重了。高三一次篮球比赛，我崴脚很严重。彻底戒色后才慢慢好的，以前一直会隐隐作痛，X光做了两次，骨头没问题，但就是痛，自己不放心（疑病），后来做了核磁共振还是没问题，然后认命了。就这样一次严重的崴脚，后遗症伴随了我两年多，为什么好不了，因为肾主骨生髓。我还让同桌帮我剪白头发，刚好50根。高三毕业照相，照片发下来，看到照片上的自己真的就跟被吸了元气的渣渣一样，双眼无神，眼眶凹陷，颧骨突出，太阳穴凹陷，脸颊凹陷，颌骨突出，想想这是怎样的一副面容，并且这个相片是用在我大学校园卡上的。戒色之后恢复了一些，一对比就特别突出了。高中的症状有：尿等待、尿羞症、毛孔粗大、出油、容易崴脚、白头发。就这样，读了一个大专。

大学生活可以分为两部分：

一.邪淫沼泽的继续沉沦

二.初遇戒色吧

我本以为来到大学，在集体宿舍生活，我能不再撸。确实刚来的时候，大家都挺矜持的，感觉都挺正派的。我的心思完全没有放在邪淫上，但是军训结束后，熟悉了，然后就都露出本来面目了。我从室友那知道了网站（在这之前我都不知道怎么下载H片，也不知道这些网站，以至于现在我都感到很庆幸，如果我早知道这种网站，我的身体一定会比现在更差），后来就几乎每天都看，熬夜看，看完就跑厕所或在被窝撸，真是禽兽不如，欲望越来越重，口味也越来越重，心理也越来越变态。正应了飞翔老师的那个公式：纵欲+久坐+熬夜=完蛋。我那时候玩英雄联盟，一坐就几个小时。腰也越来越酸痛了，头发也白得多了，并且发际线上移，洗个头掉几十根头发，毛孔粗大，脸出油非常严重，痘痘，脸黑红黑红的……很多症状。这时候的频率是几天一次，我感觉自己身体天生底子薄，伤不起啊！上课也不认真听，浑浑噩噩，上课就玩手机，几乎每个学期都要挂科，并且还要清考几门。就这样，直到大一下学期结束，暑假出去做暑假工。我是在这个暑假遇到戒色吧的，好像是看到宣传的师兄在那宣传戒色吧（感恩宣传的师兄们），然后搜索了下，开始没怎么上心，随便看了几个帖子就关掉了。在一次破戒之后，我很苦恼为什么就是控制不住自己，然后打开了戒色吧，这次看得我后背后脑勺发凉，终于明白了这一切的一切。于是发心戒除，那天走出去，感觉天是那么的蓝，身边走过的人是那么的可爱，一切都是那么的美好，感觉身上每个毛孔都特别舒服，呼吸也变慢了，嘴角不自觉地上扬，有点自己不属于这个世界的感觉。

戒色历程：

楼主是97年的，撸龄4年。撸者的症状该有的都有，应该有一点轻微的神经症，不算很严重。神经症现在好得差不多了，其余的症状好了一些，都有所缓解。楼主养生做得确实不好。恢复方面，戒色是基础（不再漏），养生才是关键。我是2016.07.30遇到戒色吧，开始初心很大，偶尔到戒色吧看看，戒到百日筑基，11月多破戒了（强戒必破，思想有误区，觉得看黄不撸就行，后来还是破了，看黄必破）。又强戒到12月多，又破戒了（还是因为看黄），后来戒个十几天又破了（心魔袭脑，怂恿我看黄）。然后放寒假了，在家里洗澡破了两次，两次间隔时间一个礼拜左右。那段时间，我很苦恼，为什么一次比一比戒得时间短，为什么呢？？？直到2017.02.03最后一次破戒（因为赖床），然后想起来戒友帖子里说过，要学习，要总结。然后我就用手机wps office记录前几次破戒是因为什么而破戒的，同时我关注了戒为良药公众号（微信公众号搜索戒为良药就行），每天都会推送一季《戒为良药》和几个精品帖子，我就靠看这个度过了戒色初期。后来我就把我看到的一些好的戒色句子、自己的感悟、前辈们的经验摘录下来并且记到wps office上，并且戒色笔记每天睡前都会看一遍。这一年来我每天花在戒色知识上的时间是三个小时左右。正应了飞翔老师的那句话，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔！

还没有开始学习的戒友，我推荐你每天就把戒为良药公众号推送的文章看完，做做笔记，每天复习笔记。试试看，效果绝对好。

兄弟们，戒色不是光签到，光喊口号，一定要拿出实际行动来。每天都要有固定的学习任务，并且目标定下就要努力实施。坚持下去，学习会成为一种习惯。多做笔记，多思考，多把自己代入情景：我要是这样，是不是会破戒？每天复习笔记，最好能背出来。多看《戒为良药》，刚开始戒色脑子里有很多思想误区，《戒为良药》能帮助我们扫除这些思想误区，远离一切易破必破的因素。

戒色笔记：

戒色笔记就是我从2017.2.3开始，这一年里看到的戒色文章的精华、遇到的问题及解决问题的方法、自己的一些感悟、身体的恢复、症状的反复及遗精频率。

初心：2016.7.30进到戒色吧的那一刻起，我知道了我这4年的浑浑噩噩、愚昧无知、一身症状、一切罪恶的根源。我对不起父母，对不起亲人，也对不起自己，我要改变，我不要再被心魔束缚，我要光明正大地活着。宗旨永远不能忘，不忘初心，方得始终，婚前禁欲，婚后节制！！！

下面分享一些戒色笔记和总结

0.我是一个撸者，我很惭愧，我不骄傲，我每天反思学习！不邪淫的日子是真的快乐，那是一种纯净无邪的快乐。邪淫的人生黯淡无光，我要重拾人之初的那份美好！

1.邪淫损福报，为了家人和自己一定要戒色。（我确实影响到了家庭的运势，以前总让他们生气，爸妈对不起，儿子知错了。）

2.看黄必破，做到念起即断，不做心魔的奴隶。（这是总结前几次破戒，即使当时看完没破，过一段时间还是破了）

3.控制住自己的感觉，邪淫的行为刚要开始，立马停止，不顺着感觉走。（这是那两次在洗澡时破戒的总结）

4.跟女孩子聊天要充满正气，不开邪气的玩笑，不能为了自己显得幽默就说一些假的不切实际的歪风邪气的话，不YY，尊重他人。（和女孩子聊天不要跑偏，一定要很正派，以前我聊着聊着就会跑偏，现在能很好地控制自己了）

5.不刺激自己，不让欲望攀升。（还是总结那两次洗澡破戒，不要去刺激自己，一刺激就特别容易着魔，欲望就火速直线飙升，非常非常非常容易破，几乎可以说是必破。）

6.皮肤正在慢慢变好，坚持下去，还自己一个白白净净，不让努力功亏一篑。（只要戒，一定会慢慢变好，戒色养生做得越好，恢复越快。做到才能得到！）

7.好险好险，不能赖床，不能自摸，控制住心魔。（这是2017.2.1左右，这天醒了赖床，无所事事，晨勃，然后手自然就下去了，还好后来醒悟得快。）

8.看到漂亮女孩就盯着人家看，这样真的很不礼貌，让自己更有尊严，必须戒。不要去分辨，一分辩就会产生那种微妙的感觉，看到就当做看到一个路人，不看第二眼。女性怀胎十月，用身体孕育我们，用鲜血哺育我们，还要抚养我们，照顾我们，这是多么的神圣，我们岂可对她们的身体起如此龌龊不堪的邪念，我们对女性要保持足够的尊重与敬畏！

9.没有比撸管更让自己掉价的事了。大可笑，大可笑，好汉多迷屎尿窍。（想象一下堂堂男子汉大丈夫套弄自己那个的画面，羞不羞愧，对得起父母吗？）

10.头发也变得不那么油了，一切都在向好的方向发展，加油，再也不要那个油头满面的自己了。（一切都在向好的方向慢慢发展）

11.不看擦边，不看第二眼，相信因果，与人为善，心平气和，做好自己。

12.能意识到戒色，是上苍的恩赐，应该珍惜，撸完之后是无尽的空虚和悔恨，努力，绝不再犯。（为了一秒的快感换来的是什么？一身的症状和阴暗的自己）

13.戒色的最核心就是修心，也就是修念头，一定要牢牢看住自己的念头，对念头实行最强监控，严格做到念起即断！（熟背断念口诀，邪念一上脑，断念口诀要瞬间蹦出来，练到条件反射的地步。）

14.发热刺痒快要好了，再也不想要那种感觉了。加油，戒。（后来我才知道这叫胆碱性荨麻疹，得了的戒友深有体会，那种一紧张、一发热就全身刺痒的滋味是什么样的，就跟全身针扎一样。）

15.戒色是恢复信心最直接的方法，坚持下去，加油。（后来我才知道这叫社恐，手淫意淫伤肾，肾气不足的人就胆子小）

16.福报真的悄悄地在回来，心存善念，心存感激，保持佛心，一直戒下去。

17.情绪破戒就是用错误来伤害自己，一错再错，为什么还要破戒呢？这些事情不会因为你手淫后就会好转，相反，你越是手淫，你的脑力和运气就越来越差，事情反而会恶化。

18.邪淫不仅会害自己，也会给家里招来邪气、煞气，身边的人也会跟着遭殃，必须彻底戒。（这是看的一个戒友的分享，我摘录了下来警醒自己）

19.不是不报，时候未到！（一定要相信因果）

20.每当你想看黄、想撸的时候，就是心魔在怂恿你，我与心魔誓不两立，加油，不YY，戒。

21.这几天有点松懈了，念起即断做不到，心魔渐渐开始猖狂了，加油，戒。（时刻保持警惕，戒色成功=觉悟高+警惕强）

22.不要把SY当做负面情绪的发泄方式，这样真的好差劲。心平气和，保持佛心。（警惕情绪破戒）

23.终于找到脚好不了的原因了，肾主骨，肾精都荒废了，怎么长骨头，经常崴脚就是SY的果报，加油，戒。（我初三一次篮球赛崴脚，一直好不了，阴雨天气就会闷闷痛，多走一点路也痛，检查一直都没问题，但就是好不了，就这样痛了两年多，很是苦恼，彻底戒色后，肾精恢复了，后来突然发现可以多走一点路，慢慢就好了。肾主骨，这是真的）

24.这个小生命仿佛在指引着我，为了宝宝，加油，戒。（哈哈，这是我做的一个梦，梦见自己做爸爸了，怀中抱着他，就感觉像抱着整个世界，那种感觉真的很美好。一定要戒除邪淫恶习，不然我可能会失去做父亲的权利，邪淫损伤精子质量，伤精的还有很多，熬夜、喝酒、抽烟、久坐等等）

25.高中打算好好学英语的，可是却陷入了SY的魔潭，脑力跟不上了，要是那时候不接触SY，我现在是不是又是一番景象，加油，必须戒。（手淫损伤脑力，影响学业）

26.不能回忆那些邪淫的画面，邪淫回忆就像毒蛇，冷不丁咬你一口，很容易沉溺其中，难以自拔，从而破戒。（这就属于回忆破戒的范畴了）

27.要想恢复身体，就必须戒，这样才能慢慢食补回来，多吃黑色食物。（想要恢复，戒色是基础，让自己这个水桶不再漏，养生是关键，把漏掉的慢慢养回来）

28.适度无害论是谬论，必须戒，彻底戒，加油！（只要撸，迟早有一天症状会爆发出来，一定要戒。）

29.SY是最大的不孝，父亲赚钱供你学习，母亲给你做好吃的，你却把这些营养精华白白撸在臭屎骚尿上，是真的恶心，这是伤身败德的恶习，必须戒，加油。

30.皮肤黑，暗黄，气色差，毛孔粗大还出油，脸颊突出，脸变形，没自信，社恐，怕见人，怕对视，怕说话，头发油，白头发，掉头发，腰痛，尿等待，尿羞症，尿不尽，阳痿，早泄，发育不良，疱疹，便秘，长痘，肾衰竭，糖尿病，早衰，失眠各种神经症，心绞痛，强迫症，悲观厌世……不要再撸了！！！（除了肾衰竭、糖尿病我没有之外，其余的我都有过，我姑姑知道我得疱疹还说：“怎么会得这个？”我当时不知道是因为手淫的原因）

31.SY到最后，心理会越来越变态，思想越来越禽兽不如，并且百病丛生，尿毒症……

32.拒绝一切黄源，不看带诱惑的图片，不看第二眼，远离一切擦边，不要意淫。

33.在诱惑图片出现的瞬间，视线马上由集中转换为散视！就像相机由聚焦变成模糊，不看第二眼。

34.“小伙子不能想那事儿了啊！想可就好不了！！！”不能想，不能勃起，不能让前列腺充血。（这是看到一位戒友的分享，老中医跟他说的原话）

35.生活处处是诱惑，要守住底线，不能因为有钱了，精神空虚了就没事找事，学别人找情人包小三，否则最后两头不是人，生不如死。并且邪淫，报在妻女！红颜祸水一定要拒绝，意动则精自走，生于忧患死于安乐，万般带不走，唯有业随身。阿弥陀佛！

36.怪不得爷爷说我长难看了，我还厚脸皮地问我妈我长得还可以吧，活在自己的世界里，我是真的变丑了。（高三的时候我爷爷跟我妈妈说，说我长熊（丑）了，后来我妈跟我说的）

37.脑袋排空那些妄想的念头，不胡思乱想，不能让这些莫须有的念头影响自己情绪，断念！（我很容易因为一件事钻牛角尖，能自己想出一大堆，其实本没有什么，都是因为自己想那么多，这是一种病态的心理，轻微的强迫症，强迫自己妄念纷飞，现在好很多了）

38.向百日筑基进发，戒色路上没有捷径，一步一个脚印，每一天都要保持警惕，坚持学习，不骄傲，骄兵必败！（两个月了）

39.过去不等于未来，你从哪里来不重要，重要的是你要去向哪里？过去你过得怎样不重要，最重要的是你未来所要发展的方向和发展的趋势。只要你下定决心改变你自己的命运不放弃，在这个世界上你就完全可以改变你的处境和外在世界。因为你外在的世界是来自于你内在的世界所导致的结果，只有自我反省改变内在世界才能改变自己的一生。

40.注意饮食，好吃也不多吃，尽量少吃，吃得太撑对脾胃不好，影响消化，可能会导致排便不畅。（撸龄到了一定的时候，内脏功能一定会受损，脾胃功能很虚弱，我是瘦，怎么都不长肉，并且一直以来被便秘困扰，有时候能通畅地排便也是一种幸福。最难受的时候是，一天到晚都想上厕所，去厕所也就拉一点点，拉完立马又有了便意，有种要被屎堵死的感觉！）

41.不再玩游戏了，太影响我的养生计划，作息规律了。（游戏我一直没戒掉，总是会断断续续地玩，游戏里面的擦边让我意动遗精很多次了）

42.SY后，听力下降了，别人说话我老是听不清，脸颊凹陷，现在稍微好了一点，加油。（肾开窍于耳，我发现我真的有点耳背，我才20岁啊，老了我要是聋了，我不会惊讶的）

43.你没有德行，享受得太大，奔驰、宝马、豪华别墅，顿顿饭都是上千上万，就是消耗自己的福报，折自己的福，你真敢吃，真敢用啊？德不配位，必有灾殃。厚德载物，宁静致远。

44.遗精了，应该是白天下午打了两个多小时球，太累了，内裤有点紧、被子盖太厚发热导致的。（反思为什么会遗精）

45.不以恶小而为之，不以善小而不为。（诸恶莫作，众善奉行，行善积德对戒邪淫真的很有帮助，多做身边一些力所能及的好事）

46.不知何时起，我竟然开始结巴了，邪淫真的是魔鬼，害死人，必须戒一定戒，不戒则废。（现在有时候我还是会，所以我现在说话，我会稍微控制一下语速。我结巴的原因应该是脑速跟不上嘴速，所以嘴巴就会打顿。）

47.邪念起时，心魔分明在怂恿我破戒，这不是爽，这是个陷阱，一个让人生黯淡无光的陷阱。不！不！不！我不能妥协，我是被压榨者、被剥削者，我是一个受害者！我要新生，我要抬起头做人，我要好好报答父母，感恩众生，感恩我佛，戒戒戒！

48.戒色路漫漫，其修远兮。坚持，一切都会变好的，不能好高骛远。对身体的恢复不要太过在意，只要做好戒色养生的工作就好，如果不彻底戒掉是不可能恢复好的，老是盯着身体有没有恢复，反而不利于恢复。我坚信，只要走在正确的路上，一切的美好都会自然而然地发生。行有不得，反求诸己。（病来如山倒、病去如抽丝的道理我们都要懂，我们都还有救，只要我们愿意戒，做好戒色养生，就一定会好的。要有这个信心，加油，做到才能得到。）

49.心平气和，不与人争，他狂任他狂，我自岿然不动，秉持佛心。（控制好自己的情绪）

50.今天看到游戏角色衣着暴露，眼睛移不开，不应该啊！不看第二眼，好险好险，让心魔抓住了破绽，黄漫是我的弱点。（不要看第二眼，第二眼就着魔）

51.绝对不能再破戒了，已经快百日筑基了，如果再破戒那就又要从头再来，这样下去，也容易回到屡戒屡破的怪圈，信心不崩溃才怪，信心一崩溃，防线就没有了，大脑更容易被色情所充斥，这样离再次破戒就不远了。不管发生什么，都不要破戒！记住这句话！戒色之盾要够坚固，心魔之矛才不会攻破。（不破戒是最后的底线，好几次很危险，我都这样告诉自己，决心很重要，不管发生什么都不要破戒，一旦破戒就会持续破戒。）

52.和父母长辈说话要心平气和，不能不耐烦。父母疼子女是真疼，我也要真疼父母。（以前我很浮躁，沉不住气，我妈我外婆多问我几句我就很不耐烦，甚至发脾气）

53.感觉头发变得浓密了，发际线开始长头发了，不要成为老气横秋的秃头，必须戒，加油。（我突然发现我发际线长出了细细的头发，并且头发也更黑了。以前剪头发，理发师说我发际线太高了，我当时以为天生的，现在才知道都是因为邪淫。）

54.腰变得有力量，不那么痛了，继续加油！避免久坐！

55.做错一件事，就鼓励自己吃斋三天。加油，戒戒戒，戒邪淫是我人生的伟大决策之一。（吃全素对我来说挺难的，但我可以做到少吃，南无阿弥陀佛。）

56.一定要避免邪淫回忆，念起不随，加油，戒。

57.戒色不是不SY就行，要做到不看H、不YY、不生气，保持积极向上的、充满正能量的、阳光的身心状态。（戒色是重新塑造自我，并不是说不撸就是戒色了，戒色是抛弃以前所有不良的生活方式，不从心里改变，还是会掉入屡破屡戒的怪圈。）

58.戒撸不是生活的全部，不能太过紧张，保持平常心让知识和好习惯充满自己。（戒色是一件很正能量的事情，保持警惕是好事，但不能太过紧张，搞得自己神经兮兮的就过头了，日常生活学习还是要做好）

59.骄傲的人总觉得自己高人一等，骄傲的人喜欢自命不凡，看不起别人。这样的人是很容易失掉人心的。如果你抱着一颗谦卑服务众生的心，不居功，不自傲，这其实就是以德服人。有时候我就觉得自己境界很高，这是不对的，应该谦和。（满招损，谦受益）

60.正常人不会吸毒，因为知道那是饮鸩止渴，是要命的家伙，同理，邪淫是爽一时，害一世。为了那一秒的快感，赔上一辈子的幸福安康，不值！那一瞬间的快感所导致的，竟是无尽的悲与痛!（手淫和毒品一样，极具成瘾性，特点都是一发不可收拾。）

61.当你对戒色文章如饥似渴，能够不知疲倦地学习戒色知识，你快了！快什么？快成功了！当你对戒色文章兴趣寥寥，并且感到厌倦乃至厌烦时，你也快了！快什么？快破戒了……破戒前的四个征兆（贪、懒、傲、充满负能量）

62.堂堂男儿青云志，岂能被胯间之肉所倾倒？！究其根底，色欲只是身体生殖器官上酸麻热胀的神经感受而已，以及心理上的妄想神迷，为了这短暂的快感而泄掉身体最宝贵的能量，实在是不值得，色到头来就是一场空。

63.戒色知识不能间断，坚持学习，持之以恒！（学习提高觉悟，觉悟降伏心魔）

64.通过戒邪淫，我是真的变得精神了，这种变化是看得到的，脸终于能洗干净一点了，不会像以前灰蒙蒙的了，继续加油，找回曾经阳光干净的自己。以后生活中，邪淫的事一定要拒绝啊！不能再堕入这条不归路了。（以前脸黑红黑红的，灰暗的感觉，出油很严重）

65.身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。我怎么还能继续伤害自己呢，怎么还能有伤害自己的想法呢，我的命，是父母大恩大德给的，应该加倍珍惜。

66.对己要苛责，对人要宽厚；做好自己，感化别人。

67.拒绝任何色情的文字图片视频，拒绝任何擦边文字图片视频。断念要快啊！不要去挑战自己的控制力，当你出现这种想法的时候，你已经被心魔怂恿了。

68.心魔怂恿我既然会恢复，那破了没事。如果一直破戒，那谈什么恢复呢？具备了相当的觉悟，心魔的怂恿就会漏洞百出，不攻自破，学生党一定要有学习意识，必须让自己强大起来，戒色神力来自于学习，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。只要坚持，那么成功那一天就会离你越来越近啦。如果屡次破戒，那么那一天就是越来越远了。（还是那句话，多看《戒为良药》学习提高觉悟，觉悟降伏心魔）

69.戒邪淫不是知道了方法就能成功，最重要的是决心。方法和决心是相乘的关系，就算找遍了所有的方法，决心是0的话，方法×0＝0，结果依然是0。这就是破戒之后觉悟降低了，断念断不掉了，其实是决心消失了。所以戒色一定要坚决，我时时告诉自己，不要破戒，不破戒是最后的底线，不管发生什么都不要破戒，一旦破戒就会持续破戒。

70.脸确实是变干净了，狐臭气味神奇般地变淡了。坚持戒色，会越来越接近那个阳光纯净的自己。

71.面对父母的请求帮助一定要心平气和，不能不耐烦。小时候他们教我们是那么的苦口婆心和不厌其烦，如果我们不能耐心地教他们，甚至发脾气，那么他们会变得畏手畏脚的，就不会主动与我们沟通了。（老吾老以及人之老，一定要孝顺自己的父母）

72.对境之后不能回忆，念起即断，不能再看第二眼。

73.一个人，不能因为他的一次不好，就否定了他曾经帮助过我们对我们的好。当我们因为一件小事（不违背原则）就耿耿于怀想要和他划清关系的时候，多想想他以前的好。

74.这些年被无形的绳子捆住，挣扎却摆脱不了的根因是那颗邪淫的心。心中有了欲望，就被命数所困，逃不出命数的规律。有了邪淫的心，即使不手淫，也会干出其他荒唐可怕的事情。所以要想戒除手淫，就要培养善念，删除屏蔽黄源，多看善知识，多学习传统文化，多行善，多帮助别人。

75.戒色就像戒毒，存在最后吸一次吗？邪淫和毒品都具有一次成瘾性，一发不可收拾。不管发生什么，都不要破戒，铭记这句话。

76.对淫念，寸土必争！一步都不能退缩。否则就是城破人亡，疮痍悲凉。

77.撸者那所谓的舒服，代价却是失去自尊、斗志和一生的荣耀，总有一天会后悔的。

78.之前的反复失败，会让最后的成功变得格外宝贵和甜蜜，因为你知道这是多么的来之不易。（太容易得到的就不会珍惜，我总是感觉自己刚进入戒色吧就能戒到百日筑基，挺了不起的，也没有成戒油子，这是非常致命的骄傲情绪啊！得到现在的戒色成果不容易啊，这都是一步一个脚印得来的，不能失去啊，一失足成千古恨！）

79.随着时间的流逝，警惕有可能会变低，我要保持“新人心态”，保持对戒色文章的热情。“满招损，谦受益”，凡是自满的，上天一定会让他得到损伤以让他亏空；凡是谦虚的，上天一定会不断让他得到好处。一定要放下以“前辈”自居，别人叫你前辈，你一定要诚惶诚恐；别人赞叹夸奖你，你一定放低自己。

80.骄傲的人，不光戒不了色，干什么事都不会成功。因为骄傲的人会自我满足，人一满足就会不思进取，不进则退。

81.不要看不起身边不起眼的人，与他们为善，好好地对待他们，这就等于在无形中为自己埋下一颗友善的种子，这颗种子关键时也能发挥巨大的作用。南无阿弥陀佛！

82.念头不是我自己，不能抓住这个念头不放，越想这个念头，你就会越像这个念头。其实这就是心魔，心魔用破戒的念头怂恿我，而我不想破戒，是念头要让我破戒，我不能向心魔妥协，不能破戒。我是觉知，我不是念头！！！

83.再次强调学习的重要性，一定要认真、沉下心来学习，要有看到妙处会感到很舒畅的感觉，脑中浮现“哦，原来是这样啊！”这才说明你真的看进去了，吸收了。我是2017.2.3开始认真学习并做戒色笔记的，并且我每天都会复习一遍笔记，现在这些笔记有10000多字了，飞翔哥的《戒为良药》也说过复习笔记的重要性。我希望我们都能沉下那颗浮躁、急功近利的心，踏踏实实做，做到才能得到！

84.再次强调决心的重要性，决心就像成功的地基一样，有了“心魔死我活”的决心一定会走向成功！有的人可能会说：“我的决心很大，但是我戒色没有成功。”其实很简单，你的决心是假的！你可以返观一下自己，邪念出现的时候你毫不犹豫地断除了吗？如果一有邪念，你还恋恋不舍，犹豫不决，这是有决心吗？！

85.戒色路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。一年才刚刚步入正轨，下个目标是三年，也就是到2020.02.03。跟很多戒友一样，曾经我也想过自杀，但我还是活下来了，舍不得爸妈，也是对生命的眷恋。后来我想明白了，我自杀的想法都敢有，难道还没有干掉心魔的勇气吗？现在所受的所有磨难，都会使我更加强大。只要我能闯过色关，我相信以后没有什么能够再打倒我，未来的我绝对会感谢那个曾经不放弃的自己。可以说戒色吧给了我第二次生命，让我获得了新生，找回了曾经拥有过的美好，如果没有遇到戒色吧，我不敢想象自己会变成什么样。

兄弟们，写到这里也就差不多结束了，谢谢你们的支持，我们一起努力，一起戒除邪淫恶习，找回遗失的美好，找回阳光纯净的自己。愿众生永世远离邪淫。最后引用《戒为良药》里的一句话“跳动的不止是心脏，还有纯净的灵魂”。

**79.戒色2年，身体恢复，相信自己，你一定可以的！**

感恩戒色吧，感谢飞翔老师，让我变得阳光起来。我是86年的，已经到了而立之年。感叹！自己接触戒色吧太晚，我是在2013年的时候第一次来到贵吧，在这里让我学习了很多知识，特别是飞翔老师的精品贴，我每一篇都认真看了，通过2年来的戒色，身体恢复了，让我对生活有了新的期待。

下面我来说下我戒色之前都有哪些症状，和我在戒色之后的恢复过程，还有结婚后备孕的这些点点滴滴。

1，先说下自己的症状：我有十多年的手淫史，读书的时候基本上每天晚上都要一次，那个时候年轻没觉得，后来就失眠了，睡觉质量不好，可能就是肾精消耗的恶果，然后就是大家都知道的早泄、勃起硬度不够、冬天手脚冰冷、夏天手心、阴囊出汗、失眠多梦、遗精多、前列腺炎的尿频尿急、视力不好、记忆力变差，这些症状，可能自己从来没有小腹疼过，所以前列腺炎一直没有引起注意，直到后来尿频尿急严重了，才引起了自己的重视，开始了自己的求医之路，加上年龄大了，父母开始着急了，同龄人大多都结婚了，很多都当爸爸了。自己也开始感觉有压力了，这才傻呼呼地开始着急了。

2，治疗过程：因为尿频尿急严重，我找了当地的一家三甲医院的男科，这里我强烈建议吧友们一定要去正规的三甲医院，不要去什么所谓的专科医院，被骗啊，耽误时间。我庆幸自己遇到了一个有经验的老医生，医生说我是前列腺炎，给我开了西药，我吃了3个月，尿频、尿急、晚上起夜的症状好了。我顺便做了阴囊B超，排除了精索静脉曲张。睾丸发育都正常，只是附睾右边有一个小囊肿，医生说不用管它，安慰我说就是一个小水泡。后来去省中医院看了，医生也说没事，很多人都有。那个时候是2014年了，我坚定信心一定要戒色到底，因为那时候家里开始催婚了，父母也想早点抱孙子了，其实我一直很担心我的精子质量，可是还是没有勇气去检查，想戒色一段时间再去，心里还是怕，没底。我在这里告诫大家，一定要戒色，为了父母，为了老婆，为了孩子，一定要戒色，不要再看黄，不要再手淫了，万恶淫为首。自己种的恶果，自己迟早是要还的！

3，恢复过程：从医院回来后，我为了加速恢复身体，开始去找老中医看身体，说实话，我看了很多中医，药也吃了很多副，不是说一点效果没有，但是不是很明显，后来干脆不吃了，下面说说方法吧：①生命在于运动，既然下定决心就开始每天下午坚持跑步3-5公里，现在有雾霾，吸入过多也不好，所以大家跑步一定要看天气，跑步不要大汗，大汗伤阳，微微出汗就好，如果不长期跑步的，可以改为快步走。因为自己以前是体育生吧，底子要好点，跑步还比较轻松，跑步可以使大脑分泌多巴胺，促进血液循环，提高免疫力，最主要还能调整抑郁，对于手淫导致的失眠多梦，运动后也有助于睡眠。②保证充足的睡眠，说到睡眠真的很重要，晚上22点30前必须睡觉，早睡早起，身体好。人体都是在睡眠中修复身体的，这点很重要，我去省中医院看的专家也是说必须保证睡眠，不能熬夜。人体很多自我修复是在深度睡眠中完成的，而且我第一次去省医院看病的时候，教授就告诉我人体自我修复能力是很强大的，还告诉我要一周至少运动四次，这个跟飞翔老师说的一样。还有就是避免久坐，少打游戏，特别是网络游戏，都是虚拟的，浪费精力。久坐对睾丸和前列腺都不好。③注重饮食调理：早饭很重要，大家一定不能忽视，一日三餐不能少，保护好脾胃，比如豆浆可以喝黑米、黑豆、黑芝麻，这些黑色食物都是补肾的，平时多吃西红柿。晚上坚持泡热水脚，冬天穿衣服要注意保暖，特别是腰背后不能着凉，保护好肾气。

4，孝顺父母和长辈，多做好事，用善心对待别人，不要说脏话。百善孝为先，万恶淫为首。父母是给我们生命的人，我们一定要孝顺父母，比如关心父母身体，帮着父母做家务，给长辈比如爷爷奶奶等买些围巾帽子啊，多回家看看他们，这是阳孝，还有就是阴孝，就是每年清明过节记得祭祖，这都是中华传统美德，他们会保佑我们的，因为我们是他们的后代是他们的希望。放生也是一种改变运势的方法，但是一定要保护当地生态系统，科学放生，不能放外来物种，随缘放生。阿弥陀佛！不杀生，切记！

5，总结：经过2年的恢复时间，我夏天手和阴囊不再出汗了，冬天手和脚也不那么冰凉了，眼睛也有神了，睡眠质量也提高了，晨勃，从无到有，从硬度一般到坚挺，从短时间到长时间，晨勃质量提高了，早泄也恢复了，遗精从刚开始的一月5次，恢复到平均一个月2次左右，是在无性生活的前提下。最重要的是有信心了，不再猥琐了，帅气了。年前我去查了精子常规，精子等级A级，快速直线运动，活力70%，精子形态大致正常，计数正常，就是液化时间45分钟，标准是30分钟内。我还是找的上次看好了前列腺炎的老医生，他给我开了锌硒宝。这里还要特别感谢我的老婆，前年我结婚了，我跟老婆说了我要恢复，老婆特别支持我，为了戒色她一直等我好，所以我特别感谢她，这一辈子一定好好爱她，不离不弃，希望我们以后能一家三口开开心心地幸福生活。我们最近开始备孕了，为了孩子，为了父母，奶奶马上80岁了，为了奶奶能抱上重孙子，我也在努力，希望老婆能早日怀孕，以前是不懂事我不对。感谢她对我的支持和鼓励，让我勇敢。

今天发这个帖子，希望能帮助到大家，传递正能量，只要有信心，一定能成功，戒掉手淫，开启人体自我修复，只是时间问题，阳光总在风雨后，各位吧友要加油！最后感谢戒色吧，感谢飞翔老师，让曾经一度消沉迷失自己的我，能重新振作起来，大家一起加油吧！为了家人，为了父母长辈，为了老婆孩子，为了幸福生活，为了美好的明天，一起加油，相信自己，你一定可以的！

**80.戒了180天了，跟大家分享下关于自己对于修心的体会**

作者：H忆风声

今天是第180天，分享下关于自己修心的体会。我也有10年的邪淫史了，从2年前下定决心戒色，期间几次陷入怪圈，大概半年前，就像是飞翔老师说的学习到一定程度，一直坚持就会悟了，从那时起到现在戒了180天。戒色的关键是修心，在吧里待的时间长点都很清楚这一条，但是要如何修心？其实就两条：增加正能量，减少负能量。

1.什么是正能量

正能量，在我看来主要有两种，一种是利他，一种是利己，利他的就是希望别人都美好、幸福、健康，祝福别人、帮助别人等等都是。利己的就是积极的、奋斗的、励志的、上进的关于自己的。这其中利他的正能量要远远超过利己的正能量，如果能够以自己的积极向上带动一群人，这里面的正能量是巨大的。

2.什么是负能量

负能量就是相反的，负面的心态、情绪和念头，希望别人或者自己不好的，现在的人经常认识不到自己在散发着负能量。

3.正能量有哪些？

首先孝顺父母、孝顺长辈就是最大的正能量，百善孝为先。普通意义上的做善事，乐于助人，比如看到地上有垃圾，顺手捡一下。看到别人需要帮助，主动上前帮忙等等。在别人需要鼓励的时候进行鼓励，这个在吧里很常见，“加油”这两个字就是了。很多兄弟刚刚开始，急需鼓励，这个时候，给他加下油，就是一件正能量的事。在别人需要赞叹的时候，进行赞叹，让别人心情愉快。

有一些需要钱财的善事，我们也许不好实现，但也有很多不需要钱的好事可以做，对于我们这些普通人来说，这也是平时积累正能量的很大一部分。在家里孝顺父母，不顶撞父母，听父母话。在外面看到别人，就心里默默地祝福他，小的就祝他健康成长，长大了孝顺父母；老的就祝他身体健康，长命百岁，儿女孝顺；青年的就祝他工作顺利等等。这是一种简单、而且不需要花钱的正能量。也不是说只能在外面才能这么做，在家里，在独处时，也可以给别人送上你的祝福。这是因为当你心里想着他人好时，你就是散发着正能量，你越想得多，增加的正能量就越多。

多发感恩心，感恩天地，感恩大自然，感恩祖先，感恩父母，感恩老师，感恩圣贤，感恩帮助过你的人，如果你让你的心中经常充满感恩的能量，你的生命一定会转变，你的人际关系也会朝着好的方向发展。感恩是很强的正能量，感恩时自己的内心也会感到愉悦和满足。成为一个经常感恩的人，这点很重要，人若常怀感恩之心，不仅能培养其与人为善、乐于助人的美德，且能够促进其健康人格的形成，对其成人后走向社会、建立和谐的人际关系具有重要作用。心怀感恩，才能懂得谦卑，才能学会无私奉献。学会感恩十分重要，感恩的好处很多，可以让自己体会到更多的快乐，让自己拥有更多的优秀品质。感恩使人知足，感恩使人与环境融洽和谐，感恩也是通往成功的阶梯，学会感恩，生活才会快乐。感恩是高频的正能量，要多发感恩的念头。

多接触正能量的东西，也是一个很明显的增加正能量的方法，不过如果你不吸收这些正能量，很快又会失去的，明显的例子就是学习戒色知识，但是吸收率低下，看过了就忘，不做笔记，不复习，不去执行，不去做，不去实践。我们应该多学习戒色的知识、前辈的经验心得、戒色的成功案例、充满正能量的视频、音频等等，让自己多接触正能量的东西，不断接受正能量的熏陶。

4.负能量又有哪些？

孝顺是最大的正能量，不孝就是最大的负能量。连生你的父母，你最大的恩人都不想回报，几乎可以说戒色是不会成功了。平时有一些很常见的但不容易注意的负能量，但是很多人都认识不到。总想着，我又没做什么坏事，但是修心更注重的是我们的想法，如果你想着别人的坏处，又如何能修好心呢？

（1）粗口。粗口和脏话是低频的词汇，这是一种很强的负能量，也是缺少修养的表现。

（2）争执。当你争执的时候，你的心就是在散发着负能量，为何不退一步呢？经常看到一些兄弟为了一个意见争来争去的，也许你出发点是好的，但这个过程说实话，没多少正能量，负能量倒是满满的。

（3）杀怪类的游戏。当你杀怪的时候，你心里面充满了破坏的欲望，这是很强的负能量。

（4）杀生。游戏里面杀怪都是破坏的欲望，更不用说现实里杀害一个活生生的生命，这种负能量更加的强大。不管是蚊子也好，蟑螂也好，你去杀它，就是在破坏，就是在散发负能量。

（5）YY。YY是破戒的一个原因，也是一种很强的负能量，各种龌龊肮脏的邪念，戒色一定要学会对治YY。

（6）心里偷偷诅咒他人。比如看到别人开车，就想怎么出车祸，看到别人喝水，就想他要是噎着了、中毒了等等。不要以为只是想想没什么大不了的，但这就是在增长负能量。

（7）挑拨。挑拨是非、造谣生事，使别人不和，这是非常缺德的做法。

（8）嫉妒。嫉妒就是看到他人在成绩、才能和相貌等方面超过自己时，产生的恼怒和心里不平衡，从而诋毁对方。

（9）怨恨。怨天尤人，把责任推给别人，不从自己身上找原因。怨恨朋友，怨恨父母，怨恨社会，怨恨不仅伤害别人，也危害自己的身心健康。

（10）欺骗。欺骗别人，不说实话，或者对一些事情的情况进行夸大或者缩小。说话不诚实，这也是负能量。

（11）诽谤。以不实之词攻击别人，说人坏话，恶意中伤别人。这种行为充满负能量，是非常恶劣的行径。

（12）贪婪。贪名、贪利、贪吃、贪色、贪各种物质享受等，贪心本身就是一种负能量。

（13）自私。一个有着很强负能量的人，基本上会特别的自私狭隘，不会考虑别人的感受。

（14）不思进取。不管是学习还是工作，整日消极应对，就是一副混日子的架势。

（15）自暴自弃。放弃自己，糟蹋自己，放纵自己，乃至自残、自杀。

5.总结：

修心就两条：增加正能量，减少负能量。一些事情，我们确实没多少机会去做。但平时多多地给别人默默祝福一下，多想想他的好，不想他的坏。我相信只要几个月，肯定有很大的改善。境随心转，你的心就决定了你的人生。

**81.戒色追寻系列，追寻以往的纯真**

作者：纯洁的执行官

兄弟们，从戒色吧正式发展以来，这些年来，无数的兄弟们和戒色前辈们守护着这片中国网络世界中的净土，感谢他们的付出和恒心。在这期间，我们取得了无数辉煌的成就：

从中国之北的雄伟长城到祖国宝岛的台湾，我国南北都有着我们戒色吧兄弟的身影。从东方明珠的上海到巍峨雪山旁的西藏拉萨，我国东西都有着我们戒色吧兄弟的脚步。虽然，戒色吧的人数对比以前更多了，但是我们知道，互联网中的色情还是在祸害着我们中国的青少年和儿童们，依然还有数不胜数的人们在SY的沼泽中苦苦挣扎。为此我想起了孙中山先生的一句话：“革命尚未成功，同志还需努力。”我知道，兄弟们一直有一个梦想：梦想着摆脱色情和手淫的束缚，梦想着自立自强开启自己的美好未来！我们可以卑微如尘土，但我们绝不能扭曲如蛆虫。我们这群人曾经深陷色情和手淫的泥潭，我们走上了错误的路，掏空了自己的身体。所以我们开始戒，开始反省自己，开始让自己回头，回到健康的人生之路！这是我们戒色吧的兄弟都很渴望的！我们所站立的地方，就是我们的中国，我们有光明，中国便不再黑暗！人的一生可能燃烧也可以腐朽，我们不能腐朽，我们要燃烧起来，去照亮那些仍然深陷色情魔窟的人们通向光明的道路，把我们的毕生精力奉献给伟大的戒色事业！让我们一起努力，戒色到底，走向光明！谨将此文送给那些在守护戒色吧和追寻光明的戒色人。

**第一篇：【戒色一年半，保送重点高中，被提前录取！】**

感恩戒色吧，我戒色一年半，保送重点高中！喜讯通报——初三生活的回眸与预科生活的展望：在写下这篇文章时，我感到有些难以置信，初三的生活说结束就结束了，高一的生活说开始便开始了，这突如其来的变化让我有些恍惚。转眼间就戒色一年半了，这一步步走来，充满了收获和喜悦：我脱离了原学校，进入新学校上高一，这所学校的高中在全市首屈一指，在全省也名列前茅。学校是私立的，旗下在本市就有多家学校。由于私立制度的优越性，集团组织了三校3000多名初三学生进行选拔考试，从中选取150人提前进入高中上课，我有幸名列其中，得以保送高中。

想对大家说的话：

1.如能成功戒色，必有厚福可享。

戒色之前我的成绩也很不理想，因为整天邪淫的缘故，整个人显得很倒霉，脑子也不好使，成绩在联考中只能排到六、七百名开外，在学校的年段里一般在六、七十名左右，戒色以后我屡屡进入年段前十，最好几次是排了年段第三，而且随着戒色时间的延长和戒色力度的加大，成绩有越变越好的趋势。

2.相信自我，没有什么是不可超越的。

我是从15年9月才开始进行理科压轴题的训练的，在这之前，我对理科难题涉及很少，尤其是压轴题这一块几乎为零。可是经过几个月的训练，我已经从题目看好久都毫无头绪到看到题目思绪就基本有了。仅仅几个月，我自己都难以想象自己是如何做到的，但我确实做到了。要相信，只要我们肯努力，没什么是不可超越的，从当下做起，一步步扎扎实实地往前走，我们也可以取得成功，加油吧！我开始练习书法是从15年12月开始的，也进步了不少，值得一提的是，我利用放假时间和空闲时间，完成了戒色追寻数万字的创作。要相信时间是能挤出来的，少干那些没有意义的事，比如上网、看小说，多做些有意义的事，生活会很充实的。

3.随遇而安，不忘初心，方得始终。

生活中有一些东西不是我们可以改变的，我们到哪里就安定到哪里，永远保持一颗善良的心，坚持戒色，坚持行善，不忘记自己的初心，戒色才能够善始善终。所以请一定要记住：“不忘初心，方得始终。”

4.学会感恩

戒色吧给了我新的生命，它不是教我们应试的知识，而是教我们做人、帮助我们戒SY、帮助我们脱离色情的苦海。戒色吧既拯救了我的生命，也拯救了我的慧命。我所取得的一切成就里，都有戒色吧的功劳。人不能忘本！感恩父母亲的抚养和关心，感恩老师们的谆谆教诲，感恩戒色吧的引导，感恩众位前辈的帮助，我才得以有了今天的成就。

展望未来：

得以保送重点高中是机遇，也是挑战。我要继续坚持戒色，努力学习，考上一个好大学，为父母和戒色吧争光。在此期间，我会一直坚守戒色吧，与所有戒友一起，戒出精彩人生！

戒色诗歌（中英两版）：

《Be Free From the Prison of Fapping》

We have a dream,

We can be free from

the prison of fapping.

Why do we have this dream?

Only because we want

the pure of heat.

The pure worthes more than everything.

We feel like having it,

just like a young kid.

We are sure,

We can realize our dream one day.

And be free from the priosn of fapping.

译文：

《撸囚获释》

我们有着一个梦想，

能够自由地生活，

就像从撸管的监狱里释放出来

为什么我们会有这个梦想？

只因我们想要

心灵的纯净

灵魂的升华

纯洁的自我，

比一切都珍贵

我们想要拥有纯洁，

像纯真无邪的孩子一样快乐地生活

我们相信，

总有一天我们会实现这个梦想，

从撸管的监狱里释放出来

自由、自在地生活！

附吧友评论：

1、如果我初中就知道邪淫危害而开始戒色，我现在的人生会有翻天覆地的变化。可是我并没有，直到我因为邪淫失去了太多东西才恍然大悟！即使回头了，有很多东西也无法挽回了。虽然人的成功离不开自己的努力奋斗，但是不邪淫的人必定会得到不可思议的福报。

2、楼主好样的，我不知道怎么说了。你和我相比要幸运，在初三这么小的年龄就遇到了戒色吧，而我的初三还在无害论里度过，书本上关于手淫都是说无害。我到了前年的时候才遇到戒色吧，看到文章后我很震惊，我自身的很多痛苦都是好色和邪淫害的，从此开始自己的戒色之路。开始很信心满满，但是屡戒屡破，屡破屡戒。有时戒了一个月就轻敌了，有了骄傲心理，结果就是被邪淫打败，又灰心了好久，信心刚起来，又破戒，哎，着实痛苦，在邪淫的监狱里真的毫无自由可言，被色情控制着大脑。可我从未放弃，因为只有戒除手淫，我才能回归纯净，做一个真男人，说实话，我是戒友中资质很差的一类，现在戒色又有一个多月了。这次我要吸取教训。保住自己的戒色成果，戒色才是真正让人开心的事，因为我现在越来越阳光了，人也自信了。感谢戒色吧，感谢各位戒友的不断努力。

3、惭愧，年纪大你十岁，却没有你努力。戒色，没有尽头，没有最强，只有更强。在此凭一腔热血，洒下话语，一定追赶楼主的脚步。

回向给广大戒友祝身体健康，戒色成就。

**第二篇：【戒色追寻：戒色行动力的培养】**

追寻以往的纯真，唤起久违的正能量，掌握人生，一往直前！

这篇文章我要先从我与一位戒友聊天的事情说起，他告诉他有时候起了念头，却总是缺乏行动力，明明知道不去制止会导致破戒，却总是无动于衷。其实他就是吧里部分戒友的写照，包括我也经常犯这种毛病：欠缺行动力、断念不及时、不会总结、关键时刻总掉链子等等。我们必须解决上述这些问题，而它们所涉及到一个重要的能力：戒色行动力的培养。

一、戒色行动力的重要性

戒色不是空想，而是立足于实际，需要我们去实践，而实践就需要行动力，需要我们去不断培养它。没有行动的戒色只能停留于空想，欲望来了好比失火了，一开始只是一点小火苗，既而引发一场大火，这个时候就需要我们去救火，去断念，而不是无动于衷，如果我们救迟了，很可能导致欲火难控，自己的辛劳被付之一炬。没有行动力，只能让我们在和心魔的斗争中节节败退。所以，我们必须培养戒色行动力，才能更好地戒色。

二、重要方法讲解：

1、谦虚谨慎，提高警惕，注重第一次示范作用

这一点可谓重中之重，不少戒友就是败在这一点上。我们只有谦虚下来，才能够谨慎起来，才能够警惕起来，避免被心魔怂恿，能够及时看穿诱惑，不会被心魔抓住破绽。谦虚、谨慎、警惕的道理我们都懂，它们是环环相扣、不可或缺的。除此之外，我们要注意第一次示范作用。面对心魔的进攻，如果我们每次都可以做到及时断念，丝毫不被诱惑，便可立于不败之地。但如果我们某一次出现了犹豫、迟疑，甚至跟着心魔走了一段时间，就要小心了。这个时候更应该以强大的行动力粉碎心魔的攻击。

一旦我们继续跟着走，就是开了一个不好的头，若不及时制止，欲望便会像滚雪球一样变大，慢慢地腐蚀我们的意志和行动力，最终破戒。永远不要出现上述的第一次，把握第一次的示范作用，就像控制住了一列火车的火车头，可大大降低再次破戒的可能性。补充一句，这就和温水煮青蛙一样，在起初的温度下，我们可能没什么感觉，但如果我们及时跳出来，就可以避免后面的破戒了。接着温度虽然升高了一些，但感觉不大，似乎没有什么威胁。到最后温度太高，想跳出去时，却发现自己的意志和行动力早已被磨干净，最终只能——破戒。

2、多学多练，掌握高效方法

临阵再磨枪，是磨不快的，我们平时就要多练习断念口诀，多学习戒色文章，避免生疏。吧里有很多关于断念的方法，要去不断学习，掌握更高效的戒色方法，要做到，念头一起，随即斩断，这就是强大的行动力。

3、平时注意养成果断、迅速的习惯（附戒色定则）

行动力是培养出来的，果断、迅速的生活习惯是强大行动力的保证。如果我们能在平时有意无意地在行事、说话和断念的时候能够果断、迅速，不犹豫不决，不优柔寡断，慢慢地我们就可以养成迅速、果断的习惯。但要注意的是，迅速果断不是鲁莽专断，多听听别人的建设，行事之前要先想好，再用迅速果断的行动将其完成。

接下来谈一下戒色定则，这个定则由两部分组成：行事和断念。

第一是戒色行事定则：如果当我们想做一件事时，没有在5分钟内付诸于行动，那么这件事要拖很久才能完成或无法完成；第二是戒色断念定则：如果当欲望向我们发起进攻时，没有以最快的速度觉察并斩断念头，那么我们就可能破戒，即使没破，也会陷入与念头的搏斗中很久。这两个定则我试过了，的确很灵验。都和戒色行动力有密切联系，请大家注意。

4、养成良好的生活作息习惯

戒色行动力的保持离不开良好的生活作息习惯，晚上尽量10点睡，再晚也不要拖到11点，早上6点半到7点起床，(我个人除了在农历春节晚上可能熬过12点，不然平时都是比较早睡的)。这样可以使我们精力充沛，才更有力气去戒色，开启一天的新生活。否则，我们很难想象一个整天无精打采，像焉了一样的人，会有什么行动力？更别谈戒色了。

5、多思考，多总结，下决心

思考、总结是非常重要的，甚至可以说是一个戒者的生命。我们应该常常对近期的情况做好总结，对一些懒惰、犹豫等影响戒色行动力的东西要坚决铲除，对一些可以改进、培养戒色行动力的好方法要坚决执行。对于懒惰和犹豫，铲除要有决心，要下壮士断腕的决心。其实一开始我们可能难以取舍，但请记住：一旦我们下定决心，这些便可迎刃而解。

三、总结：

戒色行动力的培养是非常关键；在平时要养成良好的生活作息习惯，多学多练，掌握高效方法，养成果断迅速的习惯。要谦虚谨慎，提高警惕，要多思考，多总结。让我们培养出强大的戒色行动力，戒出属于我们自己的精彩人生吧！

**第三篇：【戒色追寻：培养戒色的正见】**

首先引用一篇对我启发很大的文章里的话：“事实上，任何一个人都是会有离苦得乐的希望。即便是十恶不赦的罪人同样也希望离苦得乐。问题是每个人的思想不同、见解不同。对于什么是苦、什么是乐的概念不同。这就是我们说的‘见’。”

见有正见，有邪见。有正确的。有不正确的。这个见解是十分重要的。每个人的所有身语意活动都是依靠这个“见”来指挥的。所以学佛也要从这里入手。世尊说修学佛法，要按照八正道而行。这八正道，第一就是正见。其次是正思惟。有了正见才会有正确的思维，接着才会有正语、正业、正命、正精进、正念、正定。但是我们学佛，恰恰是这正见、正思维学不好，导致后面的一系列问题解决不了。学佛要想学好，学得顺利，就要从正见开始。佛法八正道，正见是第一位的。因为见解实在是指导我们身语意的指挥棒。没有正见，我们的方向就会有很大的偏差。正见、正思维有了，后面的自然如顺水推舟一般容易。

年轻人精力旺盛，每天和这个花花世界打交道，邪淫很容易就沾染上，而且戒除起来十分困难。很多人是戒了又戒。有几天似乎像那么回事了。但是某一天一个缘碰上了，就如同泰山崩塌一样又一发不可收拾。很多人也试过一些方法，由于没有从正见入手，不会太好。有的人会说，我们也有正见，也知道邪淫不好，但是就是戒除不了。我告诉大家，邪淫不是戒除不了，只要有正确的方法和一定的决心，是完全可以办到的，关键就在于什么是正见。

我们也知道邪淫不好，有损福德，有损智慧。但是这仅仅是一部分。可以问问自己。对于邪淫，心里认为这个行为是苦是乐？要真实回答。对于这个问题，凡是没有真正戒除的人，我可以肯定地说，他在心里对于淫欲的观念是一种享乐，一种让自己很舒服的行为。对不对？这就是关键所在。如果你的观念依然是乐。那么，什么方法都不会管用。你会去追求这个乐。离苦得乐是每个人与生俱来的本能，但是这个“见”是错误的，这个见有偏差。因为它只看到了眼前，没有看到后果。在《楞严经》中描述了菩萨对此的看法：淫习交接，发于相磨。研磨不休，如是故有大猛火光，于中发动。如人以手自相摩触，暖相现前。二习相然，故有铁床铜柱诸事。是故十方一切如来，色目行淫，同名欲火。菩萨见欲，如避火坑。

如果你想戒除邪淫，戒除手淫。必须改变这个“见”，只要你认为邪淫是痛苦的，如同火坑一样，谁会没事非要向火坑里跳呢？没有人会要让自己痛苦，除非他认为这个痛苦是“乐”。更改我们内心的见解，把它换成正见。

《十善业道经》《大乘大集地藏十轮经》《大方等大集经》等诸多经典都列出过邪淫的果报和不邪淫的功德。我不一一列出了，仅总结其中的一部分：邪淫的人，无智慧，无主见，他人不乐见，身体弱，沉迷肮脏的行为，没有贞节的眷属。而不邪淫的人有智慧主见，不为淫欲所吸引，人所乐见，身体好，有贞良眷属，家庭和睦。把这两种情况放到自己身上观想，首先想一下自己邪淫的样子，然后想一下自己没有智慧主见、人家看到自己都不欢喜、身体虚弱、行为不耻的样子，没有和睦的家庭。然后我们再想相反的内容，想自己不淫欲，远离淫欲的样子，身体强壮、有智慧有主见，不沉迷于欲望，人人看到都生欢喜，有美满的家庭。

我们学佛每天都在读经，经典是教导我们实践的老师，如果我们不按照经典中的叙述去做，那么读经的意义就不大了。我们知道学佛“莫信己意”，那要相信什么呢？相信世尊告诉我们的道理，要根据世尊的教导如理思维，培养正见，我们运用观想的方法，效果会很好。

**第四篇：【戒色追寻：戒色理论的联系与拓展】**

这一篇再就戒色理论做一次精讲解读：要把所有的戒色知识串联起来，构成一个戒色理论的体系网络，也就是形成新的生活方式和意识形态。除此之外，想要在戒色方面做得更好的人，应注意戒色理论的拓展。

一、建立戒色理论体系网络：一个代替旧有不好的习惯和生活方式的过程

1、掌握戒色知识：记笔记+背诵

单单一个“看”字没办法将文章所讲的完全记住，常常是看过就忘。我自己也有这种感受，有一次我花了一个上午看了很多篇戒色文章。但是看完之后我就发现：我一个字也没记住。看了很多篇文章，也毫无收效。要解决上述这些问题，就需要整理和复习。把一篇包含大量信息的戒色文章在理解的基础上浓缩和编排成笔记，一一记录下来，便于复习。其次，还强调要背诵，因为只有背，我们才能更深刻地记住它们，加以实践。

我还发现很多人犯以下3种毛病：

a.不看不记，这类人强戒，盲戒。

b.只看不记，这类人精品贴看了很多，但是每次都是走马观花，只重数量，不重质量，心态浮躁，文章看完马上就忘记了，花费大量时间却收效甚微，易导致厌烦，甚至有人说自己对戒色文章“免疫”了。

c.记了又忘，因为没做好复习工作或不注重实践，这类人戒到后面会显得比较吃力。

二、戒色知识之间的联系：修心与实践

戒色理论的核心是修心与实践，SY的危害是心理和身体的双重摧残，而推动SY愈演愈烈的也正是我们自己被污染的内心，及自身的种种不良品质。这些不良品质既可能导致SY，又会推动SY愈演愈烈，而SY的加剧又会加深这些不良品质，从而陷入了恶性循环。这就要求我们加强修心，改正不良品质，抓住修心就是抓住了主要问题，就像战争中抢占了制高点。修心需要实践，把我们所学的戒色知识运用于此，而不是纸上谈兵，修心有实效，戒色才能成功。

三、体系网络的建立：生活的彻底改变

A．周围环境的改变

在生活中，如果我们身边是一群正直、正信、正义的人，那么我们戒色会相对顺利；但如果我们的身边都是一群淫乱的狐朋狗友，那么我们戒色一定会阻碍重重。古人云：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”亲近善知识，远离恶知识，这样我们就可以不断地向好的方向努力。所以，请远离那些邪友、损友，删掉所有H片。总之，给自己一个清净的环境，我们才能更好地戒色。

B．习惯的重新养成

戒色应该重新养成好习惯，所谓重新养成就是用新的好习惯代替原有的坏习惯，应该找点有意义的事去做，让自己忙起来。

C．心灵境界的提高

提高心灵境界就是把自己的内心从自私、黑暗、邪淫的境地里解脱出来。在上文中，我们提到了SY的恶性循环，这里提供的方法就是反其道而行之：创建一个良性循环。首先，我们应尽力克制自己的不良品质，坚持去行善，接着，善行又能帮助我们滋长善心，善心增长的同时也是不良品质的消退，更能将善行贯彻到生活当中。善心与善行相互助长，形成一个良性循环。

四、戒色理论的拓展

戒色理论不只局限于戒SY，可以延伸到传统文化、中医养生、佛法等等各个领域。学有余力的话，一定要多去了解和学习，不仅对戒色大有帮助，而且对自己的人生道路也是益处多多。

五、总结

建立戒色的理论体系网络是一个代替的过程，形成新的生活方式和意识形态，从而使得生活可以得到彻底的改变。还要做好戒色理论的拓展，如传统文化、中医养生、佛法等各个领域，多了解和学习一定对自己大有裨益。

《心灵的绽放》

纯洁的心灵是多么圣洁

可色情却让它染上了灰色

在那灰色的心灵中，

我们看不到世界的精彩

只感受到走肉行尸的状态

戒色重新点燃了心头的灯火

我们的世界从此再次亮了起来

那是思想的净化、心灵的绽放

给灵魂洗个澡吧

让它展现别样的光辉

这是戒者的光辉、纯洁的圣火

温暖、明亮而蓬勃生春

捧着一颗心来

不带半棵草去

只愿戒色的光辉

能够驱散色情的阴霾

让善良的火焰普照大地

**第五篇：【戒色追寻：戒色理论的深入理解】**

吧里一部分戒友常常抱怨说自己文章看得不比别人少，在戒色方面却是屡屡破戒。这类戒友相信大家都有碰到过，他们花去了比一般人多得多的时间在戒色上，却收效甚微。其原因归根到底便是他们对戒色理论的理解仍停留在表面，而且也是形式主义。

一．戒色理论的意蕴和理解

戒色理论是一个由浅及深的东西，戒色理论的理解好比是挖一口井，先挖出来的浮于表面的是土，当我们坚持不懈地向下挖时，才能达到深层，挖出我们需要的水。由此来看，浮于表面的“土”不是精华，不是真正重要的东西，深层的“水”才是戒色理论的精髓所在。唯有加深理解，不断深挖，才能得到戒色文章中的精髓所在，从而达到事半功倍的效果。浅层的东西无需深究便可轻易得出，是容易理解的字面意思；深层的精华是需要悟，需要思考的，是真正的含义，不单单是字面可以单纯得出的，对戒色理论的理解是觉悟的体现，而觉悟又是戒色成败的关键之所在，当我们对戒色理论的理解足够深的时候，我们的觉悟才能足够高，戒色才能越戒越好。

二．加深对戒色理论的理解

1、好文章要仔细研读，做好笔记

文章的理解和阅读在精，而不在多，一天看一百篇文章和一天看一篇文章的效果是天壤之别。一天百篇只能浅尝辄止，可一天一篇却能读得精、读得细，能够把它的深层意蕴和精华给读出来。我的建议是我们大家每天都读上一两篇前辈的戒色文章，并且做好笔记，吸取前辈戒色思想的精华所在，并且我们在研读的时候切忌跳字跳句，凡事皆须抱谦虚之心态，如果看到了要点或自己感觉比较薄弱或不太理解的地方，可以拿本子记下来，记好笔记更能使我们对文章、对自己平常比较薄弱的地方可以了如指掌，扫清觉悟盲区，从而保证戒色成功。

2、读文章必须认真思考，切记被动接受

“学而不思则罔，思而不学则殆。”至圣先师孔子的话可谓是一剂良药。我们读戒色文章，不是作者对我们单向的付出，而应该是读者与作者在精神上的沟通与交流，所以说我们要去思考：作者这样写的原因？我们要如何根据文章所给出的建议做得更好？在思考的过程中，我们可以对文章进行进一步的理解，同时也在不断提高自己的觉悟。其实就与语文的阅读题有一些共同之处，但又不像考试一样，要根据自己的实际情况加以延伸，顺着前辈所指引的道路不断向前进发。如果想不通不妨将文章多看几遍，更好地把文章的精华消化吸收。

3、将戒色理论联系实际，实践生活

这一点可谓是最重要的一点了，戒色理论是立足于实际生活发展衍生的，在我们学习理论之后，如果不把它运用于实际生活中，便是纸上谈兵，毫无用处。同时在我们运用过程中，我们对它的理解也会随之而加深，要知道“实践是检验一切真理的唯一标准。”其实这一点和学生上完新课来写作业练习巩固很相似，我们在学习完理论以后，也要联系实际，运用它，理解它，实践于生活中。不过在实战的过程中，也要根据自己的实际情况来做出一定的调整，切忌照抄照搬，而导致成效不大。在实践时，也会暴露出一些自己的觉悟盲区，要注意一定要将其扫清。

4、定期复习，温故而知新

以前看过的文章，隔了太长时间便会忘记，这个时候就要去复习了，在我们复习的时候，我们可能会得到一些更深、更好的东西，所谓“温故而知新”，便是这个道理。对于一般的文章，可以复习笔记，以提高速度和效率；但对于一些前辈所写的精华文章一定要原文重读一遍，这些精华文章是读不厌的，总可以获得许许多多的有益启示，并且加深自己的理解。

三．避免形式主义，少走弯路

1、形式主义的特征

我们做事情，必定要讲究效率，而形式主义与此相反。比如在学校里，有一些同学练习做了很多，在学习上花费的时间也非常多，但成绩总是不理想，虽然表面上他很认真，很努力，但实际上他的能力仍然在原地踏步。形式主义就是表面很努力，但做事无实效、费力不讨好的一种状态。它会严重阻碍我们戒色的进程，导致了一个严重后果——在戒色上花费时间很多，但觉悟却无法提升，屡戒屡破。

2、克服形式主义的方法

第一，注意有无实际效果，所做、所学是否记住并理解；第二，不要太过于追求过程或结果是否引人注意或轰轰烈烈；第三，排除外界不必要的干扰，避免骄傲自大，或是放松学习和警惕；总之做事要有实效，保持清醒头脑，杜绝形式主义的产生。

四．日省己身

“吾日三省吾身：‘为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎。’”曾子这番话反映了他日省己身的自觉，以及对修养的看重。反省是提升戒色觉悟的一个重要方法，比如说，每天晚上或其他空闲的时候，可以回想一下昨天所做的事，反省一下自己做得是否正确；有没有做得不够好还要加强的地方，同时也规划一下明天自己应该做什么。改正所犯的错误或做得不好的地方，在反省的同时，我们可以认知到自己的薄弱环节，认识到自己的觉悟盲区，对戒色理论的理解和践行情况，也能完成对明天的规划，“凡事预则立，不预则废，”更有助于我们下一步做事的明确性和方向性。日省己身是我们必须要掌握的，只有这样，我们才可以尽快认识到自己的不足之处，更快更好地进步，争取日日精进！

五．总结：

透过现象看本质，透过浅层看深层。对戒色理论的理解一定要由浅及深，这是一个戒色高手必修的能力之一，可以通过仔细研读好文章、认真思考、理论联系实际、定期复习等方法来不断培养这种能力。除此之外，要杜绝戒色上的形式主义；要日省己身，争取日日精进。通过这些方法，加深对戒色理论的理解，努力戒色，一定能够戒出精彩人生！

**第六篇：【戒色追寻：戒色十三个月的感悟与打开戒色之旅的突破】**

本人邪淫四年半，彻底戒色十三个月。戒色对我来讲是一次“涅槃重生”的过程。从身体上讲，曾经困扰我的脂溢性皮炎明显好转，面部恢复了应有的光彩，抗寒能力明显增强；从精神上讲，初步恢复了一个男孩子该有的底气和自信，遇到事情变得冷静许多，开始自觉地条理分明地思考问题。只要按照像飞翔大哥以及其他戒色前辈、戒色同仁所说的去修心、立德、戒色、养生，就一定会有积极的变化。今年春节，亲朋好友前所未有的肯定，更加坚定了我修心戒色到永远的决心。

有一句古语说得好：“德不配位，必有灾殃”。我们作为万物之灵长，被上天赋予智慧，就必须以更高的道德准则约束自己。这种约束一开始会有一些所谓的“痛苦”，但实际上换来的却是真真正正的大快乐、大自由，是一种面对天地、长辈、朋友、晚辈时的一种绝对的自信和坦然，会使男孩子有一种如阳光般的正能量和吸引力，不管这个男孩子是长得萌萌的，还是长得魁梧健硕。总之，不邪淫的男孩子有着势如破竹的执行力、斩钉截铁的决策力、暖如阳光的凝聚力。有了这些，一个男孩子一定会闯荡出一片属于自己的天地！如果妥协于心魔而邪淫，不断损耗人体的精华，势必导致脑力、精力严重下滑，做事情必然漏洞百出，麻烦连连，厄运连连。久而久之，身边就会聚集起太多的负能量，如不及时悔悟，反而自暴自弃，就会如戒色前辈们说的那样，最终变成活死人！好在苦海无涯，回头是岸。

下面分享一下个人感觉行之有效的戒色经验：

1、戒色态度要端正，面对心魔、自己的弱点要实事求是，不要自欺欺人。决定戒色，首先要坦然地面对深陷手淫恶习的自己，不要自己瞧不起自己。要冷静地分析可能导致手淫的诱因，谦虚平静地搜集与戒色有关的经验方法、调理身体的养生之道。

2、时刻保持整洁，对自己的生活空间经常打扫整理，工整的内务永远会带给人正能量和好心情，自己的穿着要朴素整洁，这同样会带来正能量和好心情，会使自己受欢迎，既是尊重他人也是尊重自己。之所以强调这一点是因为戒色是彻底改变自己的一项系统工程，这也是很多戒色同仁所反复强调的。系统的改变不可能一蹴而就，而是要日积月累，从一点一滴做起。从内部和外部同时改变，双管齐下。而开始定期整理自己的内务、让自己的形象保持整洁则是最好的突破口之一。它便于操作，便于执行。整洁的生活空间有利于正气的聚集，有利于散去浊气。面对整洁的内务，心中会升起对于手淫的强烈不屑的感觉。另外，定期打扫自己的生活空间还是强度合理的运动，可以活动身体，可谓一举两得。自身气质的改变需要时间，但是穿戴朴素整洁却可以很快做到。俗话讲“人靠衣装，马靠鞍”，我们不一定西装革履，但一定要整洁。保持整洁的仪表会促进气质的改变。在戒色初期，养成整理自己生活空间和仪表的习惯是比较理想的突破口。

3、戒色不可能一蹴而就，破戒了要总结经验，尽力弥补，不能破罐子破摔。手淫的成瘾性决定了戒色往往是一场拉锯战，很少有人一次成功。那么，不慎破戒了该怎么办？当然不能过度自责、悔恨，甚至放弃！毕竟，只要开始养生，身体就会一点一点地恢复，绝对要比继续荒淫无度强上百倍。当出现破戒时，最好进行详细地记录，这不光是态度问题，更是方法问题。当时我的记录主要包括以下内容：

（1）破戒时间、地点

（2）破戒当天以及之前一天的饮食情况

（3）思想状况，如是否有较大的情绪波动

（4）是否有黄源的干扰

在分析了破戒原因的基础上，有针对性地寻找应对的方法。另外，不断加强思想建设，要贯穿戒色的始终，戒色前辈反复强调这一点的重要性。我除了学习相关材料以外，还找了一些震撼人心的老兵图片放在电脑和手机里。他们浴血奋战的壮志豪情很能制服心中的邪念，当心魔来袭时，看看这些图片，心中会马上生起凛然正气，击溃心魔。

4、要多参与集体活动，多参与公益活动，多与人交流。人的本质是社会性，简单来说就是要与其他人产生各种各样的交流。要给自己树立榜样，现实生活的榜样，近在咫尺的榜样。“三人行必有我师焉”，要善于学习榜样，业务榜样、健身榜样、道德榜样等等，向他们学习优点，积极与人交流，这样就会让自己获得更多正能量，正能量多了，自然对抗心魔的力量就更加强大！有余力的情况下还可以参加公益活动，比如各种各样的志愿者、社区义工等。这样的活动可谓赠人玫瑰手有余香，这个“余香”就是为自己修的“德”。“德”修得多了，福报自然就会来。

5、时刻保持心平气和，发怒其实遭罪的是自己。因为情绪原因破戒是戒色过程中需要十分警惕的！在戒色初期，对抗心魔的思想体系、纪律体系尚未完全成熟，因此一旦破戒就会导致连续破戒，即破罐子破摔，这样戒色的努力就会付之东流。另外，在心情不好时破戒，不仅不会对缓解负面情绪有任何的帮助，反而会适得其反，在片刻的“解脱”之后，随之而来的是更大的悔恨、落寞，甚至是对自己的否定。所以在产生负面情绪时一定要及时调节，这里分享一些调节情绪的方法：

（1）深呼吸若干次

（2）慢慢地喝点白开水

（3）到户外走一走

（4）方便的话可以去运动

总之，可以使用一切转移注意力的方法，使自己的心情尽快好起来。

6、一日三餐要规律，少油，多吃新鲜蔬菜，适当吃水果。饮食可以说是戒色过程中的重要保障，不求山珍海味，但求清淡规律。一定要做到定时定量，这样是有利于肠胃健康的。尽量避免油腻和辛辣，尽量少饮酒。戒色前辈反复强调“酒是色媒人”，的确如此，饮酒后会莫名其妙的“兴奋”，这种兴奋也会给心魔以可乘之机。三餐的清淡规律可以使身体汲取必要的营养来恢复，什么药品都不如饮食的效果好，况且是药三分毒，而正常的饮食不会带来副作用。

7、睡眠要保证，尽量不熬夜。有的时候真的要熬夜，尤其是面临升学的学生党和一些参加工作的人士，这种情况要注意养生，适量运动，一定量的运动可以改善情绪、增进食欲和人的活力。养成热爱运动的习惯，可以使人充满活力和斗志，也能有一个好身材。

8、让自己的大脑多思考“正事”，比如如何提升工作业务水平，如何提高学习成绩，如何更好地处理问题等等。解决好上述问题，不仅可以提高自己各方面的能力，还会使自己更加自信。心里装的“正事”多了，犯邪淫的机会就少了。

戒色诗歌：

《心之所属，宁静光明》

让纯净重归心灵

知光阴流转，且行且珍惜

纯净未远应我寻

戒在当下，重归纯净

让光明重返灵魂

愿追寻光明，一往而直前

前途美好须我奋

戒色到底，走向光明

从心灵的深处

看星空深邃，宁静以致远

自然之美待我观

心之所属，宁静光明

《the Heart of Purity》

Bring the purity to my heart

take it back before we become old

tell us that Purity hasn't gone away from me

no fapping now or never

Bring the purity to my soul

look for it at present

tell us that wonders of no fapping will come true

no fapping from now on

Standing on the heart deep

enjoy the blue sky through my clear eyes

tell us how beautiful the nature are

we can be pure to live without porn and fapping

**第七篇：【戒色追寻：破戒怪圈的分析】**

吧里很多人深陷破戒怪圈，无法坚持戒色，长期都在尝试戒色却无法成功，不断破戒却无法摆脱，这是大家都比较头疼的问题。导致出现破戒怪圈的原因很多，因人而异，本文无法一一列出，仅举几个比较有代表性的原因及应对方法。最重要的还是要大家学习过本文以后，学会自己总结原因，并找到突破戒色怪圈的方法。

在此提醒大家：阅读和学习本文不在于照搬照抄，而在于借鉴经验，学会自己总结！

本文核心简单来说就是两点：学会总结，敢于实践！

一、理论：原因和应对方法

A.觉悟过低：

原因：1、没有阅读足够的戒色文章；2、戒色文章的理解不深，走马观花式看戒色文章；3、还在看无害论

解决办法：1、坚持阅读足够的戒色文章；2、做戒色笔记并且每天坚持复习数遍；3、精读戒色文章，如飞翔经验等等优秀前辈所写的经验，不要贪多，贵在吸收；4、认真戒色，相信戒色吧，远离反戒分子的毒害。

B.断念功夫不到家

原因：1、习惯临阵磨枪，平时不练习；2、练习很多断念技巧，却每一个都不精熟：3、根本懒得断念，心中还在贪色；4、反应过慢

解决方法：1、平时多练习断念，比如每天念断念口诀500遍，天天坚持；2、断念技巧一门深入，只选择一两个，不要太多；3、通过加强对危害的认识和思维不净观、白骨观来克服贪恋的心理；4、念起即断，越快越好，每天练习来提速。

C.记吃不记打，好了伤疤忘了疼

原因：因为某种原因屡次破戒却毫不在意，不思悔改或者是骄傲自大，忘记了心魔的威胁。

解决方法：1.多总结破戒原因并且吸取其他人破戒的教训，不要一句毅力不行就了事；2.做戒色笔记，记录下自己的破戒原因并永不再犯；3.做好情绪管理，避免骄傲自大；4.对比前辈戒色时间和心态，使自己谦虚下来；5.了解因为骄傲破戒的案例，警醒自己。

D.外界诱惑影响

原因：外界诱惑众多，自己不小心看到

解决方法：1.减少不必要的上网、外出；2.练习断念，加强防御；3.安装反黄之盾、奇式网盾等屏蔽黄色，贴吧、网页等开启无图模式；4.经常补充正能量，行善积德。

还有很多例如：遗精后破戒，情绪破戒，试性功能破戒、试定力破戒等等，就不一一列举了。

二、实践：自己学会总结原因和方法

问题（是什么）：（自己总是因为什么破戒？）

原因（为什么）：（回忆并记录下自己每次破戒的原因，仔细分析，不要用没有毅力、不够警惕等模糊词句概况，不要敷衍了事，大家自己都清楚。）

解决方法（怎么做）：（根据自己的经验和前辈、戒友的建议，对破戒原因提出解决方法，并且努力去做，一定要敢于实践。）

三、反思：参考和模仿

把自己的问题给具体化是关键，希望给大家一些启示：

a.问题：洗澡的时候玩下身

原因：1.因为身体发育而产生的好奇心；2.洗澡时看到光滑金属或者是镜子里的倒像；3.淫心不死，警惕放松

解决方法：1.加强修心，提高警惕，防止类似的事情再度出现；2.远离镜子、尽量不要看光滑金属；3.加快洗澡的速度；4.明确这一切都没有什么值得好奇的。

b．问题：心中起邪念

原因：1.受到外界刺激，心里波动较大；2.没有做好修心；3.正气不足

解决方法：1.加强修心，利用断YY口诀，把邪念断掉；2.多加行善，提高警惕；3.提高觉悟，加强观心

注意事项：不能停留在理论上，看完以后要加以实践。

四、总结：

要突破怪圈也不难，本季讲了几个主要的破解方法，学习本文重在学会自己总结原因以及方法，破戒并不可怕，可怕的是破戒以后不会总结，仍然无动于衷。多总结，提高警惕，避免破戒，加油！

**第八篇：【戒色追寻：两种方法和详解破戒类型、应对措施】**

是不是有的戒友虽然看了文章但是觉悟没有提升多少？结果后来都没有看文章的心了，这种戒友肯定很多。这样看文章收效甚微，我就来讲讲怎样学习戒色。我目前知道两种有利学习戒色文章的方法，来讲讲：

首先，是总结。

平时在学校老师经常唠叨：总结题型，总结解题方法!大家一定都经历过。然后学霸们都经常总结错题，每一个学霸都有错题本。总结在学习上很重要，对于戒色也是如此。比如，飞翔哥的破戒类型就是自己思考然后总结出来的。知道了破戒类型，然后对于破戒类型中自己易破的留意，比如有赖床破戒，你就不要赖床，注意些，就会减少破戒几率。飞翔哥的方法都是他自己总结的，我们也要学会总结。

这一期我对飞翔哥的每种破戒类型都做了个总结，也就是对于破戒类型都提供了一种应对措施，应对措施也是我自己总结的。所以，总结很重要。如果只看戒色文，不总结，你并不能学到多少，戒色文不一定能明确针对你，而自己总结可以对症下药，让戒色文更有实用性，为自己服务。

然后说一点，一定不要懒，绝对不要心里总结。不要偷懒，学习上总结必须写本上才会有印象，戒色的总结也必须写本上,不然肯定会忘。总之一定不要偷这个懒，而且你总结出的一些东西发到戒色吧也可以帮助其他人，让他们找到一个方向。总结这种方法我先说到这里，后面说破戒类型的应对方法，可以加深你对总结的理解。

第二种方法，修心。

我以前就是只看戒色文，不修心，但是感觉收效甚微，很苦恼。然后有一天，我突然想撸，撸前我打开qq随便看看好友，看了看一位同学的空间，真的很受感染。他真的好努力，整个空间满是正能量，都是说努力学习，洋溢着正能量，积极向上。然后他好友评论了他，我又顺便点进了他好友的空间，也是很受感动，初中虽然毕业了，但那些照片，那些同学的评论，都是满满的情谊，感觉心中正能量爆棚，很受感动。然后感觉一点也不想撸了。

看来正能量确实是很重要的，寻找正能量，你做任何事情都会感到满满的动力，不再想着颓废了。正能量可以是人之间的情，可以是坚持奋斗的气息，可以是人们遇到困难时的团结，可以是互相帮助；寻找生活中的正能量，可以让生活更加充实、幸福。我之前没有注意到修心的重要性，只是一味看戒色文，这样效果并不好。因为心灵还是不够纯洁，还是保留着利己主义、贪心、顶撞别人等思想。这些都不利于戒色，无法长期戒下去，我感觉加强正能量也是修心的一种。所以，总结一下，平时尽量让自己正能量满满，心灵快乐，而且生活也会有动力而不是熬时间。然后一定要重视修心，我以前就是因为不重视修心，导致戒色戒不久。

平时孝顺父母，不要和他们顶嘴，他们都是为你好，你不要伤了他们的心，他们态度可能不温柔，但是绝对是为你好。苦口婆心。不要顶嘴，孝顺父母，给父母做家务，心里会很暖暖的。做合格中国人，就必须孝顺父母，是中国一直传承的传统美德。戒色的目的不只是戒掉撸管，如果只是为了戒掉撸管，你多半戒不掉，除非有超人的毅力。戒色应该抱着为了改善自己的生活，净化自己的内心，让生活阳光充实快乐美满的目的。你抱着这样的目的戒色，那起点就对了。

戒色的正确目的应该是让自己戒掉低级趣味，让自己心态健康，生活阳光快乐。让自己心态健康必须要修心，很多戒友痴迷色情已经丢失了良知，心态已经不健康了。满是利己主义，自私，仇恨，负能量，这种情况非常需要修心。如果你每天仇恨，那样生活就会苦大仇深，生活并不快乐，没有意义。所以一定要修心，一定坚持戒色。

现在放上飞翔哥总结的破戒类型并附上我自己总结的应对措施（一定注意总结）

1.情绪破戒：无聊情绪、愤怒压抑情绪、烦躁情绪、厌倦情绪等（让生活充实，不要独处。烦闷忧伤时听轻音乐或喜欢的歌）

2.疑惑破戒：疑惑产生动摇，然后破戒 （必须坚定信心和立场，要及时消除疑惑）

3.诱惑破戒：图和视频乃至H段子 （断念，秒断，秒关，禁看第二眼，反黄软件）

4.赖床破戒：非常多见，必须纠正 （床上玩手机易破!养成上床不玩手机、手机不上床的习惯）

5.压力破戒：各方面的压力 （听轻音乐，或者通过运动等方式缓解压力）

6.YY破戒：一般YY是破戒的前奏，包括回忆和幻想 （断!断!断!）

7.放松警惕破戒：以为成功了，其实一放松就易破戒 （时刻警惕，加强觉悟，多学习文章）

8.狂欢破戒：狂欢时容易放纵，所谓得意忘形 （保持警惕，心态放平）

9.试定力破戒：千万不可去试（这是心魔怂恿，不要听信，不要去试）

10.晨勃破戒：晨勃后摸JJ，从而破戒（出现晨勃，不要去看，不要去摸，转移注意力）

11.试性能力破戒：特别是早泄阳痿患者，一试就破（不要随便去试，从晨勃质量即可看出恢复程度）

12.鼓动破戒：被邪友带坏，去不良场所（远离邪友和损友，多亲近善友）

13.喝酒破戒：酒是色媒人（尽量不要喝酒，应酬也少喝，喝完要提高警惕，不要去不良场所）

14.遗精后破戒：遗精容易产生思想动摇，从而破戒（遗精后邪念容易变得活跃，这时要格外警惕）

15.周末破戒：周末一个人无聊，心魔容易跑出来 （周末要充实生活，减少独处，避免无聊）

16.补药破戒：补药吃多了，不注重修心，容易破戒（吃补药后，邪念容易活跃，要加强修心）

17.吃肉破戒：肉吃多了，不注重修心，容易助长欲望而破戒（肉要少吃，多吃肉，欲望重，邪念很活跃）

18.无害论破戒：看了无害论，容易破戒（远离无害论，不看无害论，以免动摇）

19.有女友破戒：有女友对定力的要求更高，也容易破戒（和女友相处要把握好分寸，避免婚前性）

20.有老婆破戒：有老婆对戒色定力要求也很高。（和老婆沟通好，身体恢复后再节制性生活）

21.习惯性破戒：当破戒变成习惯，产生强大惯性，后果很可怕（下决心，摆脱破戒的惯性，建立好习惯）

22.假期破戒：比如暑假和寒假，比较空闲，容易失控 （充实生活，每天学习戒色文章，做好慎独，保持警惕）

23.邪法破戒：不管是PC肌抑或别的所谓JJ增大法，极易破戒（不要去练习这类方法，很容易导致破戒）

最常见的就是情绪破戒、诱惑破戒、无聊破戒、赖床破戒。（专门把无聊破戒从情绪破戒中分出来可见无聊破戒的重要性）。我有一个方法，可以直接解决以上四种破戒，就是：定一个计划，每日计划，最好详细点，几点起床，几点到几点干什么。然后平时尽量让心情愉快，坚持看戒色文，总结（一定要总结，非常非常重要，平时学习也要总结题型，这一类题怎么做，戒色也是，一定要总结方法。比如自己经常因为某个因素破戒，那就总结怎样应付那个因素。上面的破戒类型也是飞翔哥总结的，所以可见总结的重要性）。然后就是修心，让自己充满正能量，有正能量，心态就会积极向上，那些无聊破戒，忧伤破戒，生气破戒就不容易犯了。

总结：首先你要想真正提高觉悟，必须总结，可以把文章中自己需要的部分复制，或者自己提炼，也可以针对自己易破的地方想个办法，也是总结。把戒色觉悟高的戒友称为好学生，那么好学生都有总结的习惯。所以必须总结。然后修心很重要，修心与看戒色文一样重要，千万千万不能忘了这点，前辈都强调修心，我以前不听，就走了弯路。然后那个破戒类型也可以针对自己情况总结应对措施。

**第九篇：【戒色追寻：断念与战术的互相借鉴】**

这一季我们从对三个战术的借鉴开始，加强对断念和戒色的理解，以及学习一些断念的方法。

1.借鉴战术：游击战

实例：在抗日战争期间的百团大战展开了大规模的游击战、破袭战，共进行大小战斗1800余次，攻克据点2900余个，歼灭日伪军45000余人，给日伪军以沉重打击，鼓舞了中国军民抗战的斗志，增强了必胜的信心。

精华提炼：

在念头一起时就掐掉它，千万不能和心魔打消耗战，否则我们几乎是必败的。要使念不连续，在念头猛地发起进攻时，把念头掐掉。决不离开戒色吧，戒色吧是我们大家戒色的根基，所以大家每天都要抽空上戒色吧来学习一下、看一下，帮助一下他人，强化一下自己戒色的能力，即使是戒色成功了，也要经常回来看一下。

2.借鉴战术：闪电战

实例：公元前119年的漠北之战，霍去病一战歼灭匈奴7万余人，充分体现了这种战术的优势。

精华提炼：

断念贵在快、准、狠！你越快，念头就越没有时间发展壮大，就越容易被掐掉，况且天下武功，唯快不破。

一定要每天坚持练习断念口诀300-500遍，这是保证在断念的时候可以达到快、准、狠的一个重要方法，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

3.反例战术：阵地战

实例：一战的凡尔登战役，属于典型的阵地消耗战，交战双方驱使士兵进行阵地搏斗，互相消耗，死伤百万余人，这场战役被称作地狱、绞肉机、屠宰场。

精华提炼：

我们最忌讳和心魔打阵地战、消耗战，谁去磨，谁就废。因为没有及时掐掉念头，念头只能越来越多、越来越大。

不要去和心魔辩论，也不要靠强忍来戒色，可能一次、两次我们可以忍住，但是不是每一次我们都可以靠强忍来战胜心魔的。

记住：戒色不是单纯靠定力、毅力就可以戒除的，念头一起掐掉即可，要快、准、狠，不要犹豫和贪恋！

**第十篇：【戒色追寻：戒色动机，详解断念】**

你必须想想自己为什么而戒，动机是什么，才能长期持久奋斗，有个明确并且自己想达到的目的很重要。每次破戒，再戒之前，先是反省为什么破，然后想想为什么要戒。一个合适的动机非常非常重要，破戒了再戒之前一定要想想动机。如果你没有动机就去戒，会出现这样一种情况：戒到十几天了没有动力了，欲望又来了，然后你想着我戒它干嘛，撸多舒服，然后破戒了。而且还要注意一点就是你的动机必须是你非常想得到的，不能随便找个目标，这样你想戒的心还是不够强。

动机还要明确，必须明确而具体。这里放上一段一位前辈的经验，关于动机的，希望看了我的总结再看他的会加深理解。

“像戒SY、戒烟等这种打破成瘾性怪圈的行为要想获得成功，我认为最重要的就是，下定决心，真的要戒了。而且要弄清楚，你戒的动机是什么，如果是为了恢复性能力，或者单纯为了恢复身体健康，那你肯定在身体有所恢复的时候又想着“身体恢复得差不多了，来一次也没关系吧”，就破了。所以动机、决心是最重要的。生而为人，天生地养宝贵身，父母孕育堂堂人。为什么要为了一点点欲望和快感就让自己成为这种怪圈的奴隶？而且这样伤身，于父母是不孝；消耗年轻的体力，于社会不能尽忠；一次一次空虚过后没有完成该完成的计划，于自己是自我放弃。我们应当彻底远离邪淫、远离这个健康、福报、运气的抽水机。”

现在讲讲断念。今天第一次详解断念，以后还会详解断念。断念至关重要，各位前辈都极其重视断念，要戒除必须断念做好。大家一定要多看关于断念的文章，我一会放上我整理出的断念文章。

断念文章中总结出的东西：

1.断念必须快，有念头立刻1秒内断，否则就会变得很大。有念头果断用口诀，但要做到一有念头就能念口诀，需要你形成条件反射，因此，需要每天多念断念口诀（比如开始500遍每天）

2.如果没有及时用口诀断念（超过1秒），立刻采取其他措施。比如念佛持咒，思维不净观、毒蛇咬根观等。当然能用口诀断就先用口诀断，没有断掉立刻用其他方法。就比如你家里着火，你慢了，火比较大，灭火器灭不掉，立刻报火警或者其他措施。断念也是，或者也可以这样，先口诀，然后口诀完了立刻用不净观白骨观。

**第十一篇：【戒色追寻：如何做戒色笔记】**

why we take notes：

记笔记可以防止知识的遗忘和疏漏，同时也可以帮助我们发现知识之间的联系，加深我们对戒色的理解。做戒色笔记其实和学生们上课做笔记很像，大家都清楚，光用脑子记是记不住的，很快就会遗忘，如果不拿笔记本记下老师讲的东西，课上完以后就什么也记不住了。做戒色笔记也是同一个道理。做笔记一定要总结，可能只是一个词，有可能是一句话，戒色笔记精髓，提炼出来的总结内容是精髓中的精髓，一定要提炼，提炼多了就会合在一起，这样做针对性极强。

How to do it：

这里根据文章内容类别介绍一些做戒色笔记的方法：

1.要点已经归类好的文章：直接摘录

这类文章的笔记比较好做，只需要把作者已经总结好的要点摘录下来，再对其进行一些补充。往往此类文章中会有很多文字对各个要点进行讲解，这些文字多是帮助我们理解的，大可不必一一摘录（前提是建立在理解的基础上）再根据自己的实际情况，不必太拘泥于形式。

我从我的笔记本中找出了比较典型的几季：

【飞翔经验：必知戒色文章之红五类】62季

【飞翔经验：念头实战之精粹总结】67季

【飞翔经验：对境实战之五大原则】69季

2.没有进行要点分类的文章：提炼

这类文章的笔记比较不容易做，因为文章没有对要点进行直接的罗列，我们应该在理解的基础上进行提炼，才能做好这类文章的笔记。要把握住一篇文章的要点和内容，并进行提炼，得先通读全文，了解作者大致在讲什么，决不可生搬硬套，不理解文意却又去瞎猜。要善于抓住文章重点，不可以偏概全，顾此失彼。提示词是进行提炼的关键，文中往往会出现“规律”、“方法”、“应该这样做”、“要做到”、“请记住”、“总结”之类的关键提示词，这可能就是在告诉你：接下来就是文章的重点了！

类似的有：

【飞翔经验：戒色必知翻种子规律】65季

【飞翔经验：戒色意识培养】74季

3.要点已列出，但过于简洁的文章：摘录+提炼

这类文章的笔记也比较明朗，结合1、2两点中的方法。比如说，南师谈改变命运的十六个方法中，提到了心相、因果、财富、命运等十六个要点，但单独摘录这三十二个字是没有意义的，更为具体的做法和注意事项都在下文中，需要我们加以提炼。

比较典型的例子：

A南师：谈改变命运的十六个方法

B弘一大师：《改过十训》

4.短文、短语的归纳：

一篇文章中，往往有一些精髓的文字，有一些很好的短语、短句，不妨把它们记下来，我们可以把它们单独归类，也可以把它们和这篇文章的笔记记到一起。对于这类短小精悍的短文、短语，切记不要忽略了，它们往往是不可多得的名言、警句。

注意事项：

1.做笔记不是照搬照抄，一定要建立在自己理解的基础上。

2.做笔记应归纳要点，切忌把文章大篇幅地搬进你的笔记本里。

3.不是做完笔记就完事了，要做好实践和复习这两项工作，不可让做笔记失去了它本身的意义。

4.做笔记不可断章取义，摘录和提炼出来的文字应与原文相契合。

5.书经提炼犹如水经蒸馏，对于一些经典的前辈作品，依然要抱着谦虚学习的态度研读原作。

**第十二篇：【戒色追寻：新人屡戒屡破真正原因、心得】**

很多学生党以及很多新人（戒色没有超过30天的）都经常破戒，往往10天以内就会破，为此很苦恼，我明明努力修心努力看文章了呀？怎么还是破？然后破得多了，希望信心也慢慢变少，然后破罐子破摔。其实一切事情皆有方法，你经常犯错，就应该思考自己是不是哪里做得不好，方法不对，不要一失败就想也不想直接再开始了，这样你下次还是因为同一个原因破。就像考试失败总有原因，可你不仔细反思，那下次也许还是考不好。我现在解释一下新人屡戒屡破的原因。

破戒原因往往是：

1.独处，没有事干，在床上看手机然后破。

2.躺在床上看戒色文，结果看着看着，看无聊了，然后瞎看，又正好在床上，一翻身就可以压床撸管了。

启示：

1.以后周末时一定不要躺床上看手机。

2.生活不够充实而且每天呆在家，独处易破，看戒色文以及修心是内修，充实生活运动之类是外修。外修比如去图书馆去运动，这些可以有助于前期（戒色天数还没有突破30天的）防止独处破戒和无聊破戒，独处破戒无聊破戒是戒色前期最大的困难，因此前期必须要外修，内修也是必须做到。

不可以只做好一个另一个不做。前期外修可以有效转移撸管欲望，防止独处破戒，但后期只做好外修忽略内修，然后用不了几天就破了，如果你还戒不够7天，那你必须做好外修，严禁独处，戒不够7天的基本独处必破，无聊必破。

切记：内修外修必须都做好，不可轻视任何一个，如果你想达到30天，只靠外修还是有可能的，过了30天只靠外修就必破！第一个破戒高峰期你就会破，而戒色初期的人外修做不好基本戒不过5天，尤其是那些整天宅在家的。内修外修必须都做好，哪个也不能忽略，忽略任何一个都会破。忽略外修突破不了30天，忽略内修但外修做好也许能戒上十天几十天，但保证肯定戒不过100天，因为只重视外修相当于强戒，强戒必破，所以内修外修都得做好。

下面是我的个人心得

1.不要钻牛角尖，不要死抠。

比如你想不通一些戒色上的问题，那就暂时不要想，先看看其他文章。前期戒色新人不要想太多，不要老想着自己这样做对不对，前期不要管这些，多学习几篇文章，等几天再回头想这些问题你会豁然开朗。

2.戒色文章一定要实践!

戒色文章一定要总结提炼，然后就是看完一篇文章立刻复习，必须看完一遍就立刻复习一下那篇文章和自己的提炼总结，这样缕清思路加深印象，下次遇到这种情况能想起来运用，并且为了实践，你平时尽量提醒自己，比如看了一篇断念文章，你看完了提醒自己可以用到平时哪些情况。看戒色文章的目的就是为了在实战中成功，面对魔考不会失败。所以一定要能用上，不然都白看，知识是用来运用的，不是用来攒着的。

总结一下，a.学会总结提炼，让文章变成适合你的东西，然后看完一遍立刻复习一遍这篇文章以及自己的总结提炼加深印象；b.平时多提醒自己记得运用。

3.不要想以后的事，不要想以后万一高考失利，万一戒不了，预测这些没有任何用，反而会让你情绪很低落，容易忧伤破戒。不要考虑将来的，做好现在。

4.做笔记的重要性。有时候你会进入戒色倦怠期，看不进去新内容，老师在学校也会说：考前做不进新题，就看看以前的错题，总结总结。在进入戒色倦怠期也要看看以前的，所以我们必须做笔记，在倦怠期时，每天定量看看以前的笔记，渡过倦怠期，并且不只是倦怠期看笔记本，平时过段时间（一周）也把这周的笔记都看看，因为回头再看，理解吸收又多很多。不要盲目做题，回头看错题，戒色文也是，温故而知新。

5.怎么做笔记：做笔记不要把人家文章都抄下来，这样浪费时间而且只是抄就容易走神，抄完和没有抄一样。我讲讲我怎么做：1.写下标题。比如这篇文章讲断念，你就在本上写下断念。2.做笔记一定要标上顺序，1.2.3，不要一段那样看不清。3.每一篇文章的笔记做完后，留下空白，方便以后提炼。4.先看一部分内容，看的时侯注重理解、思考，然后看完把你看时的理解写上去，不要抄原话，用你自己的理解写上去，这样印象深而且更能针对你自己。当然如果有些经典的话最好还是抄一下，比如念起即断这句口诀最好直接抄上去。5.看完全文，做好直接与文章有关的笔记后，写下总结，总结完后想想该怎么实践。然后这些都做完，怎么实践也想好后，立刻来个复习，复习可以加深记忆。文章看完了也做好笔记并且初步理解好了，但是以后还得看，反复吸收，以后看的时侯最好提炼，把精髓和自己还没有掌握好的再提炼出来，以后看提炼的内容。提炼的内容写在笔记本留下的空白处。不要嫌这些麻烦，当你反复做几次会发现一种趣味，不会烦躁。而且戒色成功=觉悟高+警惕强，做笔记学习戒色文章这种方法是吸收率最高的，而且我把我做笔记的方法都告诉你们了，融合了之前讲过的很多方法：总结、提炼、复习、反思。

6. 一定要修心，而修心一定要学习传统文化，很多人刚开始看不进传统文化的书，那就看看传统文化的视频。必须明白孝敬父母，懂得了孝敬父母，正能量就提升很多，修心的一半已经做到了。

**第十三篇：【戒色追寻：正确处理好戒色与学习的关系】**

现在开学了，广大戒友有了正确良好的作息习惯，相信戒色会越来越好。但今天必须谈谈戒色与学习的关系，因为太重要了，这样才会使你的前途更美好。这里进行分类谈谈，一类是走读的学生(晚上回家)，另一类是在校住宿的学生。先谈谈走读的学生，虽然在学校你认真学习，没有想着手淫的事，但是晚上回到家是有可能破戒的。经过一天的疲累学习，觉悟较低的戒友可能会想爽一爽，这属于压力破戒，怎么避免呢？你可以回到家，卸下沉重的书包，听一下音乐，干下感兴趣的事情(时间不要太长，学习要紧)，想想如果因为压力大而去手淫，压力就会更大，所以，好好回家享受一下家人的晚餐，怀着感恩之心，与家人聊聊天，总比你躲在房间里撸强多了吧！放松完，就应该去学习了。

在学习的过程中，累是在所难免的，所以要学会放松。常见的三大破戒源头：床、手机、电脑。在床上玩手机是很危险的，心魔很有可能来进攻，不要以为自己觉悟很高，警惕性很强，其实不然，必须小心谨慎。

建议：

（1）做作业时最好不要锁门，如果实在太吵，你关上门也不要锁，一发现念头上来了，马上断念，实在断不了，出门做运动。

（2）不要久坐，每40分钟起来活动10分钟，期间可以抓紧时间做事。

（3）初三是冲刺的时候，必须抓紧时间学习，但不要搞得太晚，熬夜不利于恢复，尽量11：00前睡，睡不着也要闭目养神。初一初二的同学也不要懈怠，这两个阶段是初中打基础的阶段，必须努力学习，为中考做准备。

（4）打坐不要意守下丹田，会遗精的。

（5）时间是自己挤出来的，大家抓紧每分每秒！

下面谈谈第二类在校住宿的戒友，部分读初中的学生和高中的学生深有体会，学校简直是戒色的一大利器，紧张的生活学习节奏，应接不暇的试卷练习，你根本没时间撸管，看到别人勤奋地学习，你也不想因为脑力下降而输给别人，所以说高中住宿生活是极利于戒色的，但是在上厕所和洗澡的情况下，还是有可能破戒的。所以在上厕所和洗澡的时候必须高度警惕，看住念头，念头来了就强悍地断念！关于住宿生活我主要还是谈谈如何让学习和戒色两不误。

早上起来，你可以练习一下断念，思维一下撸管危害，有带手机的戒友，可以看一篇戒色文章，一天看一篇，不要过多，看戒色文章在于精而不在于多，看一篇可以看多次，需要时常复习戒色笔记本，这可是戒色思想的精华所在哦。吃饭时可以和同学交流学习问题，讨论生活，但不要去讨论黄色话题，那是低俗无趣下流的。我就有几个舍友经常谈论，我就默念断意淫口诀，所以没让心魔得逞。幸好宿舍里面还没有人敢看H，如果有的话，要做到四不：不看不听不想不回忆，真的不行就捂住耳朵，多想正能量的事情，想想父母！下课时看看绿色植物，练习一下断意淫口诀，做做固肾功，每一节课下课回忆一下老师所讲的重点，你也可以背背单词。晚上回到宿舍，看看戒色笔记，练习一下断念，有手机的可以帮助吧友(1～2个，日行一善)，必须和舍友友好共处，有宽容才有共处嘛。睡觉前做做固肾功，盖好被子，不要着凉，否则会遗精的。

建议：

（1）高中生活形成了一个很好的学习氛围，对戒色极有帮助，大家必须好好利用。

（2）有些戒友以为住宿就不会破戒（例如我），其实不是的，有一次在学校吃了一顿韭菜，欲望就起来了，心魔疯狂进攻，幸好我断念快。

（3）在高中要把精力主要放在学习上，但每天要花一定量的时间复习戒色知识，练习一下断念。高三更要均衡戒色与学习的时间，每天花10分钟复习戒色知识，脑力很重要啊，戒不了色，高考就有可能失败。

再谈谈两种戒友必须面对的情况：周末和放假

飞翔哥的戒为良药里面有周末破戒和假期破戒，其实这两种破戒都是因为无聊情绪，这里必须说一下，你戒色是为了啥，如果单纯为了戒色而戒色，那是没用的，所以必须有自己的动机，比如我为了祛除青春痘，为了长高，为了以顶峰脑力迎接高考。戒色是为了更好地生活学习和工作，把戒色后的时间精力用于正途，实现自己的人生理想。

在周末和假期必须充实自己的生活，戒色靠“两修”，外修和内修，外修就是充实自己的生活，培养兴趣爱好，内修就是学习戒色文章传统文化和修念头，这样内外两修真的很不错，建议大家好好体会一下。外修和内修做好了，你的周末和假期就会大大减少破戒的可能。我看过一个帖子是jnh5771前辈写的，里面说到戒色不仅仅是不撸，而是生命的重建，他有着强烈改变自己的意愿，所以他给自己定了1000天养成计划，现在他已经进入了戒色稳定期了，但仍然不断学习，所以我们要向这位前辈学习。当避免了无聊情绪，就要给自己定一个计划表，安排好时间。

总结：上面我多次提到过要断念和学习，为什么呢，因为要降伏心魔戒色成功，必须通过不断学习提高觉悟，而戒色最核心的部分就是断念，建议大家多看看飞翔哥的戒为良药的几篇断念文章，好好做好笔记。没有戒色成功的戒友也不要灰心，好好练习观心断念，多学习前辈们的经验。加油！

**第十四篇：【戒色追寻：百日筑基，戒色经验】**

感恩飞翔老师，感恩戒色吧，感恩戒色吧的所有人！你们让我知道了sy的危害，让我知道要好好戒色，如果没有你们，我不知道何时才能遇到戒色吧，感谢那个第一个让我看到戒色吧的人！我是从六年级暑假开始sy的，那时无知的我，一天一次又一次，正是飞翔哥所说的一发不可收拾。那年我正要上初中，我的成绩属于中等水平，我就努力去学习，可是毫无效果，真是sy害死人。我本来就有点胆小，sy之后那就不用说了，不敢直视对方，运气不好，走路出去都不敢。最让我痛恨的是我的运气，运气非常不好，在学校里非常多的人无缘无故就说我、骂我。非常不爽。自从sy了之后，越来越和父母不和了。经常吵架。直到初二的有一天我射出液体怎么像水了，无力了。我去搜sy的危害，唉！说多了都是泪。一开始也受到无害论的影响，后来症状越来越多了。终于有一天，我看到了戒色吧，我点开了戒色吧，我看到了飞翔的置顶帖，从此以后我就走上了戒色的道路，开始戒色，这是我走出黑暗开始！

说说自己得的症状：

最让我可悲的是我从一个阳光的男孩变成了自卑、胆小的男子，一天好几次的我，让我感觉生活在地狱中，脑力也下降了很多，学习非常吃力，上课非常简单的我都听不懂。背书很难背下来，还有就是瘦弱，我和我们班的人扳手腕，我觉得我应该是最差的，身高也没长，让我很自卑，比我矮很多的人，也比我瘦的人，我都扳不过。唉，我也变丑了，小学有人说我是班草，可是现在呢，见了人就想躲。脱发、焦虑症、社恐都有，脾气变坏、强迫症、失去斗志、大便不成形、鼻炎、尿频。戒色100天让我改变了很多，以上的症状几乎都没了，脾气好了很多，脑力也提升了，以前经常和父母吵架，非常不孝，通过戒色我懂了不只是戒色，而是要改变自己！做一个全新的自己！长高了，成绩也提升了。恢复了很多，脸上的本来有几个痘痘的，现在也消下去了。

下面就说说戒色经验：

一、下定决心

很多人不知道戒色怎么开始，首先你要下定决心，一定要戒除sy恶习！拍拍自己的胸膛对自己说：我一定可以戒除！没有什么能难倒我的！决心要大！彻底改变！接着新人就是要多看危害贴，每天自己规定看几条受害者案例，这样决心不易退。

二、学习之道

这点要重点强调，当我第一次知道戒色吧的时候，我脑子里就以为戒色就是不撸，结果没多少天就破了，后来我慢慢看精品贴就知道了学习专业戒色。现在很多新人破戒发帖，很多都是没有学习的强戒。我看了飞翔老师的戒为良药，里面讲到要学习，100天的后面我就每天学习，就算是每天5分钟，每天再忙都要看戒色文章。那些每天在疯狂喊着要怎么戒的人，聪明的人已经知道该怎么做了，沉下心来，好好地品味精品贴和飞翔老师的戒为良药，前辈的文章可以让你走出怪圈。如果我没有学习，我根本戒不到现在，有些人知道戒色要断念，而有些新人不知道，那些高手怎么知道要断念？他从戒色文章里面看到的，他就知道断念了。所以，一切源于学习戒色文章，孝敬父母力行善事，戒色文章里也有讲到，知道了就快去行动吧！

三、改变自己

有一句话说得好：戒色不是压抑自己而是提升自己。心态越来越好，更加乐观，生活更加充实，也愿意行善，心更柔和，知道要远离黄源，要充实人生，要对家人负责，这样的人，就是成功的人。提升这些品德，你的戒色会容易很多，所以戒色的人，静下心来反省自己，在戒色的这段时间你的思想有没有得到提升。

下面讲一下戒色方面的细节：

1.念头之战

戒色无非就是在于念头控制，念头似乎很强大，但是它也有弱小的时候。你若发现得快，识别得快，断得快，念头就会变得很弱小，反之，你没发现，它就会变得无比强大。所以要学会识别哪些是会让你破戒的念头，对症下药。不要跟着念头跑了大半天，才知道上当了，破戒了又无比沮丧。我们一定要在短时间内干掉念头，0.01秒！0.1秒！还是1秒！断得越快越好！每天早上念断念口诀200遍，念到条件反射！飞翔老师的断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

2.情绪调整

戒色期间，难免有不顺的事情，如果发生在我们身上，我们就应该化解它！不要和父母吵架，少了一分生气，就少一分破戒的可能，少玩游戏，输了又多一分生气，多一分破戒的可能，所以请不要让情绪控制我们，我们要做情绪的主人而非奴隶！

3.力行善事，孝敬父母

如果有的人戒色100天、200天、300天，或成功了，那么请不要忘记还有多少人沉迷在sy的恶习当中，请不要忘记了他们，他们是我们的同胞！我们应该帮助他们，如果你不帮助，你想想当初的你。一进戒色吧的你，是不是一个新人，如果没有当初帮助你的人，你能戒到今天吗？如果你每天想着怎么样帮别人戒除sy，你自己就不会破，你的心时刻为别人着想。再讲孝敬父母。身体发肤受之父母，我们还在sy，我们在伤害自己的身体，我们对父母不孝，父母含辛茹苦把我们培养长大，而我们却在浪费宝贵的精华，父母为了我们辛苦地工作，想我们健康成长，而我们却相反，把自己撸进了医院，还让父母出钱，我们还好意思sy吗？你自己好好想想，你好意思吗？知道要戒色了，那么你就要懂得孝敬父母，每天帮父母做家务，在外地的多打电话给父母，让父母开心，关心父母！

男儿的光明正气，怎么能让sy所败，一辈子倒在sy之下？你们愿意吗？你要站起来了！是时候站起来了，别再为过去烦恼，努力今天，憧憬未来！好好戒色！

**第十五篇：【戒色追寻：我的经历】**

——我灰暗的前半生，我的脱胎换骨之路，我的经验总结

我在14岁前庸人一个，14岁后戒出精彩人生！曾经屡戒屡破半年，最终戒出精彩人生！

这是一篇血泪史：恕我才疏学浅，很多事情难以言表。我的童年是黄色与黑色的，不堪回首。我在很小的时候就知道邪淫，曾经翻出了家里的黄片看，平时经常顶撞父母老师，喜欢用打火机活活把动物烧死（特别是蚂蚁，大家千万要爱惜物命），因为杀生等缘故，我运气特别不好，经常被人整，被父母打、被老师骂、被同学排斥，但是也不怪他们，都是我自己的错误啊！后来实在是在原来的小学读不下去了，只好搬家、转学，但是五年级到了一个班风极差的班级，班风不正到了难以想象的地步：有人敢上课打架，顶撞老师，几乎人人都敢在人前大声说一些含黄色内容的话，我主要就是在这里学坏的（但这些都是我自己感召过来的）。

后来也一直邪淫，六年级一直侮辱女同桌，上课对她动手动脚的（我还因为这件事情被人打了一顿，如果我能老老实实的，也不可能会被打），现在想想我真不是人啊！到了六、七年级左右，我开始看黄色小说，一开始看黄程度比较低，后来居然看起了纯黄小说，边看边SY。最让我记忆犹新的一件事就是其中一个黄色小说的作者他说他的家境很不好，还配上图片。其实以他的实力可以赚很多钱的，他一天更新的速度比很多人一个月更新的都多，可他就是赚不到钱。后来赶上了国家扫黄，网络的净网行动，很多黄色都看不了，包括他的黄书也被删了好几本，希望他能够改邪归正吧。

重头戏还在下面：

最重要、最可怕的是在我七年级的一天（2014年3月左右），我在不经意间蹭床（当时可能是在看黄色小说），就是这不经意间，我亲手打开了地狱的大门。我当时感觉不好，却不敢和父母讲，也克制不住这种欲望，积累了多年的邪淫终于爆发出来了，因为学习任务紧张，我没有过多的邪淫，但是经常每天中午在家我都会SY，后来我找到了戒色吧。 一开始我戒戒破破了很久，不知道上戒色吧学习，靠自己所谓的毅力戒色，又不停YY，当然失败破戒。在这期间，我更加变态，经常偷看女同学，实在是厚颜无耻。我也经常欺骗女生感情，整天眉来眼去耍流氓。YY女生、说黄色内容、看黄色小说更是常有的事情，这在五年级的时候就开始了。我还经常试图找H片，不过幸好都失败了。我被同学排斥得更厉害了，SY完没精神，根本不想上课，几乎到了人人喊打的地步，被老师嫌弃。

后来放暑假了，我更加猖狂地SY、看黄小说。因为不停的邪淫，我感觉到了危险，我开始学会上戒色吧，读戒色文章，在贴吧里发帖记录，但是都是形式主义，根本不注意实践，还是一直看H色内容，所以自然又失败了，因为我没有修心和实践，只是一味强戒。在这个情况紧急、压力沉重的情况下，我终于开窍了，总结了6个月以来的经验，在2014年的8月23日做出了我一生中最重要的决定，从此开始了我的脱胎换骨之路。

色情毁一生，前事不忘，后事之师，希望我的经历能够惊醒大家，我想，如果我不悬崖勒马，恐怕现在已经要废掉了，感恩戒色吧，感恩大家，感恩那些伤害过我的人。希望那些被我伤害过的女生幸福，不要再遇到像以前的我这种人了。许多人把现在的我当成善良朴素的人看待，而以前的我是多么不堪啊！大概认识我的人，都认为我是和善、善良的人，我待人友好，又不贪心，是个很好的人！但是我有着不堪回首的过去，希望大家努力改过，戒出精彩人生！

以下内容是我不断探索时期的情况，也做了一些错误的事情和决定。

在2014年8月23日，我痛定思痛，仔细反思了以前的事情，决心像人一样活着，活出精彩人生，不白活一场。那一天开始，我制定了接下来的目标和战略，将所有事情划分成技术、制度、思想三方面，重点发展思想，努力修心，改掉邪淫习气 ，先戒断SY和邪淫之事，再逐步改善其他小问题，按部就班完成任务，切忌操之过急，我将要改变的事情轻重缓急区分开来，避免自乱阵脚。最重要的是避免了形式主义，开始实践和修心，其中最值得一提的是实施了助人为乐的方法，俗话说：“谦谦君子，赐我百朋”，“得道者多助，失道者寡助，”我不断行善积德，借助自己学习较好的优势，努力帮助同学解决问题，而且拒绝说粗话，拒绝诱惑，在班级树立起了一个戒色吧的排头标兵的形象，大家都觉得我变了个人（重新分了班）。

如何在被淫魔践踏过的废墟上建立起一个强大的全新自我是这个时期的核心内容，我以上做得还远远不够。后来我又接触了佛法，又制定了素食和戒杀计划，努力断色心，念南无阿弥陀佛悔过，不断改进自己，并且我将助人为乐的途径扩展到网上，埋名宣传戒除邪淫和游戏，也在贴吧里鼓励戒友，戒色更上一层楼。中间也出现一点点小问题，比如国庆节突然连续遗精2天，我加强了固肾功，纠正了热水泡脚水温过热的错误，克服了遗精，一直到现在，我遗精频率很低。还有期中考的前一天晚上，动了怒，就遗精，第二天头痛欲裂，正好这次数学很难，成绩马马虎虎吧。后来我还改进了学习方法，使得成绩提高不少。就这样，八年级上学期很快过去。我以为我已经成功了大半了，没想到，真正可怕的考验还在后头：时间进入了八下，我开始骄傲自满，便开始在戒色途中磕磕碰碰起来，我不太喜欢助人为乐了，都是马马虎虎应付别人，老是想搞什么“大跃进”之类的超现实的东西。结果自然失败，还养成了特权思想，又恢复到了形式主义。一方面企图在同学关系和戒色方面进一步提升，一方面又非常懒散，在错误决定下我受到了沉重打击，成绩开始倒退不少，进入了戒色倦怠期（即戒色厌倦期），真正的考验出现了！进入戒色倦怠期以后，每天提不起精神，总是想放弃，面对诱惑完全没有抵抗之力，一个人整天胡思乱想，跟着念头一直走，无精打采的我对于戒色更是艰难维持，同时打着戒色和摆脱倦怠期的幌子去邪淫，根本不像一个真正的戒色者，就这样我迎来了地理生物会考，考了一个马马虎虎的成绩。时间进入暑假，倦怠有所缓解，但是依然无力，不过我一直没有放弃。面对倦怠期千万不要放弃，一放弃你就废了！只有做好情绪管理，不放弃，一定可以成功摆脱倦怠期，再次起飞。

现在我的状况：

同学关系：可以融洽相处，团结一致。

父母、老师：关系不错，完全可以正常交流。

身体恢复：脑力很好，还报名了校运会，身体倍棒，吃嘛嘛香。

成绩：班级、年段前列，最好的时候考到年段第3，老师夸奖。

运气：运气不错，危机时刻有贵人相助。

心态：心平气静，随遇而安。

其他：恢复很好。

总结： 戒色贵在不断革新自己，改变自己，我的脱胎换骨之路是曲折反复的，只因为我不太学习，也比较懒。大家要引以为戒。

经验分享：

一、下大决心才能戒色成功

我觉得现在那些戒色好久都屡屡破戒的人应该发狠心，下大决心，总结以前的问题，做好对未来的规划，发狠告诉自己这次一定要成功，没有下一次，置生死于度外，做一次最疯狂的决定，下一次最猛烈的命令，和邪淫拼了，我们在打一场没有硝烟的但是却异常残酷而漫长的战斗，你想想看，输了不仅仅是你一个人在承受苦难，还有你的朋友、亲人、父母……赢了，不仅仅是你一个人受益，还有你的朋友、亲人、父母……你要知道，这个世界需要我们的正能量，我们有能力去完成这一切，我们完全可以给这个世界带来欢乐和美好，以前我们忍受了邪淫太久太久的剥削和压迫了，现在是我们拼死一战的时候了，多读戒色文章，苦练断念口诀，做好戒色笔记，行善去恶，助人为乐。我想告诉大家，现在就是我们翻身的时候了，我们要拼死一战，我们忍受够了，要打倒邪淫。大丈夫要做下一番大事业，王侯将相宁有种乎？

二：修心与断除色心

戒色成功的关键在于修心，而往往大家就忽略了一个重要的问题：断除色心！ 许多人常常说：破戒了，如赖床的时候破戒，大家往往以为赖床是破戒的重要原因，其实实际上是我们的色心不死，就算以后不再赖床，但如果不断除色心，还会因为其他原因破戒。色心不死，就还会想SY，如果我们断除自己的色心，再加上对外境诱惑的抵制，完全可以长久戒除。想要断除色心，就得学会观心断念，然后行善积德，远离黄源，一句话：最有效的戒色就是断除色心，多行善积德！最重要是断除色心，淫心不除，尘不可出。

三：戒色问题答疑：

Q:感觉自己戒色欲望不强

可以通过：

1、自我鼓励，写下励志标语和宏伟目标，一步一步去实施；

2、多读戒色文章和正能量文章；

3、调节情绪，恢复自信心。下猛心戒色，相信自己能够成功。

Q:戒色多少天算成功？

戒色是终身的事情，最重要的不是天数，而是戒色的质量。

Q:脱发老不好，怎么办？

一方面坚持戒色，另外在养生恢复方面要下大功夫，具体看飞翔经验里有。

Q:控制不住腿抖

肾气不足的表现，不sy，不yy，严格控制遗精，不熬夜和久坐，慢慢就能恢复。

Q:戒色初期要不要回避女生？

正正当当和她们交往，不要害怕，但要避免交往过密。如果你觉得自己欲望很重，会产生邪念，那应该回避一下，等定力足了，再交往。

Q:家里没人怎么办

做好慎独，多干一些有意义的事情，看看戒色吧，读读书，做一做家务等等。

Q:没有耐心怎么办？

可以慢慢培养耐心，没有耐心也可能是sy、熬夜多了，很多sy的人都会很暴躁，没有耐心，还是要努力戒色，慢慢会改善的。

**第十六篇：【戒色追寻:突破临界期后该干什么】**

这篇文章虽然说是写给突破临界期的人，但对于屡戒屡败的戒友也有借鉴作用。看一次如果理解不是很深的话，可以收藏下来，过段时间再看看，也许会有不同的收获。

我们吧很多戒友还困在屡戒屡败的怪圈中，一部分戒友通过学习戒色文章，提高觉悟，最终突破了自己的怪圈（戒色临界点），这个过程是令人狂喜的，今天，就让我谈谈突破戒色临界期后该干什么。

第一点：多看受害者案例。

随着戒断时间的延长，淫念越来越少，人就会渐渐放松警惕。而且，人性还有一个弱点，那就是好了伤疤忘了疼。我们痛苦的经历绝对不要忘记，最好找一张纸记下自己的症状，平时多看，并提醒自己不要回到过去的日子。突破临界期后，多看点受害者案例，可以加强我们的危害意识，坚定自己戒色的决心。

第二点：远离诱源，远离一切色情信息。

如果说有哪一条方法可以保住自己的戒色战果不丧失，那一定就是这句。不看黄，不听，不说黄段子、黄色笑话，遇到诱惑马上避开。并且，狠练断念，要将断念练得出神入化，不仅是意淫，如果你连怂恿类的念头，都能轻易识别，那么可以说你破戒的概率是很低的了。除此之外，刺激性欲的东西，如牛羊肉、韭菜、大蒜等最好不要吃，这些细节都要注意。

第三点：加强情绪管理，学习传统文化。

情绪破戒也是很常见的破戒类型，很多戒友防范意识不错，但就是输给了自己的情绪，一定要学会情绪管理。当情绪不好的时候，可以出去锻炼一下，适当放松自己，不要自己硬撑。其实，各种情绪都是暂时的，如果你能活用转移注意力这个方法，那么不良情绪就很难影响你了。除此之外还可以多看点情绪管理的书，我这里推荐《菜根谭》这本书。

学习传统文化，我觉得，作为一个中国人，不了解自己民族的文化是不行的。我国的儒释道传统文化，最深处都揭示了宇宙人生的大智慧。小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。吧里很多老人都在学习传统文化，可以说要想到达戒色的最高层次，是一定要学习传统文化的。这里推荐两本书《了凡四训》与南怀瑾大师的《论语别裁》，其他的像蔡礼旭的和陈大惠的讲座也不错，有兴趣的可以自己看看。

第四点：多行善。

行善不一定要你去捐钱什么的，孝顺父母就是最基本也是最大的善事，想想我们手淫后，脾气变得暴躁，已经多久没跟父母好好说说话了，这些都是要反省的。其次，戒了一段时间的戒友可以把自己的经验分享出来帮助其他吧友，想想看，手淫这个泥潭，自己走出来了，看到别人还在里面，不应该帮他们一把吗？现在网络上充满了黄毒，戒色吧就是一片净土，愿大家都能把戒色吧这个大家园建设好。关于行善的好处，一是使自己内心阳光，充满正能量；二是可以积累福德，给戒色创造良好的外缘，要想长久戒色不可不重视。

第五点：回归生活。

我想大家记住这句话，戒色是为了生活，而不是生活是为了戒色。戒色是为了更好地生活，戒色后，并不是万能的，也许身体变好后，精气神恢复后顿时觉得豪气万丈，想要做一番大事业，但我们也要冷静下来想想，我们在手淫恶习的残害下浪费多少年了，我们要抓紧现在的时间去完成自己的理想啊！戒色就是一场心灵净化之旅，由肮脏的自己变回纯净的自己！你是否想起自己遗忘多年的梦想，那就赶快去奋斗吧，戒色只是开始，我们的征途是星辰大海

**第十七篇：【戒色追寻：戒色与生活】**

“少之时，气血未定，戒之在色。”我们为了更好的生活而来到戒色吧，从此以后，便和戒色吧结下不解之缘。戒色是一个过程，一个焕发新生的过程；戒色也是一个工程，一个升华心灵的工程。而无论是焕发新生还是升华心灵，都要建立在生活的基础上。不是生活为了戒色，而是戒色为了生活。戒色应该是我们每一个人的习惯和生活的一部分，而不是外界所强加在自己身上的负担。由此，我们引出了戒色生活一体化的概念：

一．戒色与生活的紧密联系

众所周知，戒色吧是一个建立在sy有害这么一个事实上的公益贴吧。戒色吧前辈和一批批戒友在以此事实为基础上构建出高度完善和正确的戒色理论体系。戒色吧的核心是实践，而不是一个空洞的理论。色情在实际生活中是来腐蚀我们的，所以戒色也应该是立足于实际生活中与色情及一切腐朽的东西决裂。只空学理论，而不注重实践修心，不关注戒色与生活之间的紧密联系，是不可能从根本上斩除色情和成功戒色的。我曾经见过许多戒色屡屡不成功的，很大一部分就是根本不看戒色文章，只戒不学而一味强忍。更有甚者仍旧看黄、YY。对于只戒不学的人，戒色几乎没有效果，这些人欲望来了就强忍，忍不住就破，即使暂时忍住了，过几天还是会破。

二．戒色与生活一体化的发展：六大核心点

1.专注于过程

戒色是一个过程，一体化也是一个过程，在此过程中，我们应该沉淀自我，升华自我。过快过急，一味想搞大跃进是不可能成功的。我曾经也想一步登天，一步跃进，一步成功，但是由于这种想法完全脱离实际，险些破戒。同理，只求结果，不注重过程也是不可能成功的。近来戒色吧新增了很多成员，有一些人想要像前辈一样有丰硕的戒色成果，却根本不想努力，他们想忽略过程，却从没有想到只有通过过程的积累，才有最后的成功。简单来说我们不应该只看重天数，而应该注重戒色的质量，每一天都要活得有意义，每一天都运动每一天身体都变好，每一天写日记反省自己，每一天品德上有所提升，渐渐变得宽容、积极、善良、乐于助人，并且学业上也是一天比一天进步。所以我们应该静下心来，克服形式主义，不要太注重结果，而应该专注于过程。

2.实践是检验真理的唯一标准

1976年那篇邓小平的社论《实践是检验真理的唯一标准》，打开了改革开放的大门，对于戒色来说，当你学会把戒色吧的理论实践于生活中，你几乎就成功了一半。不迷信于权威，不迷信于砖家和叫兽，注重事实，勇于实践是每一个戒色者都应具有的品质。方法不能只看，必须看了理解而且运用，将理论结合实际，将空想变成实践，这是每一个戒色者的必经之路，也是成功之路。

3.创新与变革

创新与变革是在不断地给自己注入新鲜的血液，我们要不断完善自我，向更高的目标进发，永不停息。创新是民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力，创新是民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。戒色后的创新就是为了让自己变得更好，成为全新的自己，不断创新，不断变革，一天天在变好，成为更优秀的自己。

4.融于生活、充实生活、升华生活

（1）融于生活即是将戒色融于生活，将戒色变成一种习惯；

（2）充实生活即是培养好习惯，抛弃各种恶习，学会与父母、老师、同学和朋友交流；

（3）升华生活即是沉淀下自己浮躁的心，“不以物喜，不以己悲”，学会宁静地生活，学会放下尘世中使自己烦恼和不必要的东西，拥有自己的目标和前进的动力，并为之不懈努力，奋力追求，奉献自己的一份力量。

5.力行不已

“生命不息，戒色不止，不忘初心，方得始终”，每一个戒色者都应该坚持不懈，注重积累，关注点滴，行善去恶，力行不已，“一处弛则百处懈”，我们身上肩负着拯救天下邪淫苍生的使命和重任，戒色是我们生命的一部分，要记住：坚持到底就是胜利！

6.注重效率提升

在这里我想利用公式给大家讲解一下：

（1）功=对某一件事所花费的力x事情的进度，功即功效。由此公式可以推导出三个点：1、劳而无功，指一味施加蛮力，不注重实际效率，这种情况适用于那些强忍的人；2、不劳无功，指不施加任何力，便无法做出任何改变，这种情况适用于那些只戒不学、只戒不养的人，对于他们来说，空想式的戒色不可能有任何成效；3、错向无功，指根本没有找对方向，花费再大的力量也无所成效，这点比较适用于新人。

（2）效率=有用功/总功，人的生命和时间都是有限的，我们应该在最短的时间内做出最高质量的事，不断提升自己的效率。要提升有用功(对事情有真正帮助的功)，追求效率的最大化，决不可浪费光阴，虚度人生。

三、戒色与生活一体化的完成

戒色与生活一体，便是人戒合一，让戒色成为我们的一种习惯，成为生命的一部分，同时能够保持自己内心的宁静，克服掉自己的弱点，做到问心无愧，拥有一颗坦荡、善良的心。

四、总结：

注重生活与戒色的紧密联系，立足于生活，实践戒色理论，积极行善，方可戒出精彩人生！

1.专注于过程；2.实践是检验真理的唯一标准；3.创新与变革

4.融于生活、充实生活、升华生活；5.力行不已；6.注重效率提升

五、推荐书籍：《周易》

《周易》作者姬昌（周文王），本书除了讲解了一些占卜的方法以外，还着重地介绍了有关道德伦理的知识，乾卦即天德，坤卦即地德，谦卦即谦德，其中也有像“天行健，君子以自强不息：地势坤，君子以厚德载物”之类的名言警句，给予了世人很多指导。大家可以读一读感受一下几千年前古人对道德伦理的深刻讲解（注意要买那种注解比较详细的，便于理解），对于大家的文言文阅读能力的提升也很有帮助。

**第十八篇：【戒色追寻：戒色，持续发展的系统工程】**

长城万里，东起山海关，西达嘉峪关，雄伟壮观，让人望而生畏。长城的修建是一个浩大的工程，始于秦代，历朝均有修建。历经了多少个朝代的修建，才有了今天举世瞩目的万里长城。同样的道理，长城不是一朝一夕建成的，戒色也不是一朝一夕就能够成功的，它是一个改造自我、焕发新生的一个系统工程，我们要向着最好的方向发展。实现戒色的持续发展与进步，是这个大工程中的一个重要的课题。要完成戒色这样一个持续发展的大工程，要我们不断地努力才有可能实现。

一、戒色持续发展的由来

养成戒色的习惯，终身戒色，是我们每一个人都要面对的问题，sy、yy等一系列不良行为具有高度成瘾性，它们就像黄色的海洛因，深深地侵蚀着人的身体和社会风气、氛围，我们每一个中国人必须严正拒绝，坚持自己的本心，建好戒色持续发展的系统工程。两种人，第一种是不知该如何戒色，在戒色过程中，时断时续，屡戒屡破，身体健康的恢复和心灵思想的净化仍收效甚微，有的人开始灰心丧气，对前途不抱任何希望了。第二种人戒色已有一段时间，但是他们的觉悟、习惯还没有达到应有的高度，仍停留于破戒的边缘。这两种人均不可取，我们应避免成为这两种人。若我们想要做好戒色的持续发展的系统工程，保证戒色的持续进步，要从三方面开始狠抓：戒色动机、戒色方向、戒色方法。现在请大家听我一一讲解。

二、戒色动机

1.戒色动机的重要性

戒色动机是我们戒色的动力，是使戒色能够长期乃至终身贯彻的一个关键点，戒色动机好比一部汽车的燃料，没有动机，则如没有燃料，汽车便无法运转，如果选了错误的动机就好比用错了燃料，汽车能走远吗？由此可见戒色动机的重要性和拥有一个正确动机的关键性。为了戒色的可持续发展，必须端正动机。

2.错误的动机一览

为性功能的恢复而戒色，为吸引女性而戒色，为以后撸更多而戒色、无所用心、随波逐流而戒色、为打击报复曾经伤害自己的人而戒色、为功名利禄而戒色……以上所述这些动机，均属错误，望大家引以为戒。切忌为个人小利、不正之行为而戒色，不可违背戒色的本意。

3.正确动机一览

为国家的富强、中华民族的伟大复兴而戒色，为成为更好的自己、赢得美好未来而戒色，为孝敬父母而戒色……戒色的本质是灵魂的升华，心灵的改造，而不能囿于个人私利。当我们有了一个正确的动机，就像有了一个信仰，我相信在这些正确动机的指引下，一定可以走向美好的未来，加油！

三、戒色方向：小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德

1.小戒靠忍——只靠忍来戒色是不可能成功的。

意志力在戒色乃至我们的生活中都扮演了一个不可或缺的角色，但是一味靠意志力而不懂方法，也必然会失败。我曾经在吧里看到一个人，他的帖子里说“我想算好日子，在遗精那一天白天sy，这样就不会自耗肾精了”（这当然是极其荒谬的），除此之外，他还有一个不良习惯：裸睡。我们可以轻易地看出他是那种不学习的人，有明显的思想误区，还高估了自己对色情的抵抗力，他以为凭借他的意志力可以自主掌握sy，实际上他忽略了sy有害和高度成瘾的基本事实，他走进了一个误区。战胜手淫恶习，不能一味靠忍，只有提升觉悟，正己修德，才能够有所成效。

2.大戒靠悟——觉悟是戒色的关键

等到我们明白戒色究竟是怎么一回事，并且开始通过不断的学习来提升觉悟的时候，我们便真正入门了。觉悟是戒色的关键，是戒色历程中的核心一环，没有觉悟便想戒色成功，就如同没毛的鸟想飞上蓝天一样不可能实现。通过不断地系统地学习戒色文章，是提升戒色觉悟的好方法，当你觉悟提升到一定程度时，你会发现自己的天数在突飞猛进，自己从地狱升华到了天堂。所以，每天坚持看戒色文章，日日精进，你就可以再次拥有曾经失去的美好生活。

3.至戒靠德——戒色最高标准和最高境界

行善、去恶，正己、化人，戒色永无止境。“善”是戒色的精华所在，正是因为有它，世界才会充满温暖。至戒靠德，戒色到最后拼的就是德，通过改正各种不良恶习，使自己充满正能量，去放生物命、去帮助他人等等。当我们行善不已时，我们才能彻底摆脱负能量的模式，从而走向光明，走向成功！

四.戒色方法分享

1.心境和状态

拥有一颗宁静的心，去除掉sy带来的浮躁和肮脏，我们才能戒得更好。在实战中，我们常常要面临心魔的怂恿、外界对我们情绪的刺激，以及各种不顺。这时候，我们的心若不够宁静，不够强大，便很容易因为情绪的波动而破戒。由此，我想给大家展示一个公式：情绪波动=外界对我们所施加的压力的大小/心灵的承受能力。我们可以从这个公式看出，情绪波动受外界对我们所施加的压力的大小和心灵的承受能力的影响。虽然我们很难改变外界对我们所施加的压力的大小，但我们可以改变心灵的承受能力。当我们的心境宽广，能够容纳百川的时候，无论外界怎样变动也对我们没有过大的影响。但是如果我们心地狭窄，外界稍一变动，便会引起巨大的情绪波动，从而导致破戒。前者好比石头投入大海，波澜不大；后者好比石头扔进小溪，可以引起很大的波澜。我们应该做到“每临大事有静气”，提升心境和心灵的承受能力。

2.习惯，从量变到质变

“冰冻三尺非一日之寒”，达到质变的过程是量变的不断积累，而能够使其不断积累的，是习惯。在戒色的过程中，我们会发现，只单纯去除一个恶习的难度很大，但如果用一个好习惯去代替它，却容易得多。对于新习惯的养成，一开始我们要有意地去主动坚持一段时间，以后便可自然形成。在此过程中，我们还需要认识到恶习的危害，并阻止它的再次发生。通过日积月累，我们便可以完成从量变到质变的改变，切勿急于求成！

3.寻找适合自己的生活方式和戒色方法

戒色方法虽有很多，但每一个人戒色都必须学习的东西绝不可略过，比如断念、修心、认识危害等等。一个适合自己的健康的生活方式也很重要，早睡早起，生活、饮食有规律。要打破以前sy所产生的不良生活方式，面向新生活。这里不多说，但要求大家记住一个由飞翔哥总结的公式：熬夜+纵欲+久坐=完蛋。平时大家要多看一些关于中医养生的知识，多锻炼身体，重塑一个阳光向上的自己。

五、总结：

A.戒色是持续发展的系统工程，不是一朝一夕建成的。

B.明白小戒靠忍、大戒靠悟、至戒靠德的道理，正确把握戒色方向。

C.熟悉并掌握一些戒色方法：1.心境和状态；2.习惯，从量变到质变；3.寻找适合自己的生活方式和戒色方法。

六、推荐书籍《论语》

自古传有“半部《论语》治天下”一说。论语是我国古代思想家孔子及其弟子所编，是我国传统儒家思想的体现，其中许多家喻户晓的名言便出自其中。《论语》记录这位至圣先师的思想精华，为人处世之道皆蕴含其中。若大家能读透此书，有望成为国之栋梁。

**第十九篇：【戒色追寻：戒色，开启新人生】**

前吧主传奇玛雅人从SY时期的失意落魄，到戒色时期的不断成功，其根本原因在于其对心灵改造的重视。他在临近高考前的一段时间才开始戒色，陪伴他的不是题海，而是一本《了凡四训》。前吧主每日研读此书，并付诸于行动。忏悔自己的过错，把自己的心灵从SY的地狱中解脱出来得到升华。最终他在高考中大获全胜，开启了属于他的新生活。从前吧主的故事可以知道，一个人的心灵的价值决定了这个人的价值，当我们的心灵从色情、狭隘、自私中解脱出来，变得积极、阳光、宽容、善良时，我们自身便得到了升华。而这，正是戒色的关键：升华心灵，净化自我，开启新生活。

一、SY的阴暗人生与戒色的新人生的根本区别

如果说新人生的代名词是积极、阳光、宽容、善良，那么相对应的SY人生就是消极、阴暗、自私、邪恶。二者截然相反的原因归根结底还是心灵上的差距，从而导致了人生的差距。不难理解，终日沉迷SY，色情的人的心灵已经扭曲，自然只能感召到一系列坏事，甚至可以说，这类人已不能适应这个社会，再如此下去，只能是被淘汰而已。而戒色之人应心有正气，坚持戒色，开启新生活。从根本上看，心灵上的改变，才能开启属于我们的新生活。

二、改变，从心灵开始

当我刚刚开始戒色时，不注重心灵上的改变，一味地关注一些细枝末节，所以先后二十次戒色都以失败告终。后来我吸收经验，从吧里各位前辈的帖子里得出一个重要的事实：屡戒屡败的根本原因是断念太差，同时正气太弱，心灵得不到彻底的改变，由此我吸取教训注重断念，提升正气，戒色天数就开始突飞猛进了。

现在让我们来看看如何改变心灵开启新人生

1.行善，让正能量驱散SY阴霾：

去恶行善，力行不已，SY好比天空中的阴霾，唯有正能量才能驱散它，重现原本澄澈的蓝天。行善是一种行动，是在培养自己的善心，增加自身的正能量。在日常生活中，我们应多行善，见到师长长辈要问好，路上看到垃圾要捡，别人遇到了学习生活上的困难应热情相助，孝敬父母，多关心父母等等。当我们以一份积极入世的心态面对生活时，当我们不断行善时，我们会感到自己的生活变得阳光，变得充满希望和由衷的快乐。

2.止恶，让新人生远离负能量

众所周知，在我们SY的那一段时间里，一定会感到压抑，充满负能量。戒色之后，必须要对这种恶习做一个了断。从不讲粗话、黄色的话，到不粗暴待人、不嫉妒他人、不乱扔垃圾、懂礼貌等等。其实人生好比画板，SY等恶习好比在上面乱涂乱画，行善之事好比在上面画出美丽的图案。只行善而不止恶，画出来的还是一团乱七八糟的图案；行善而去恶，方可画出我们想要的戒色精彩人生。

3.放下，让人生摆脱色情的枷锁

放下SY，放下色情，我们失去的仅是一时的快感，但得到的是一个光明的前途和美好的人生。想要真正做到放下，我们首先得认清色情的本质：色情是害人的，快感是虚无飘渺的，是来引诱我们上钩的，事实上，色情本身只是我们对它所进行的幻想，唯有放下SY，放下色情，人生才能摆脱色情的枷锁。

三、为人生树立新形象

1.学做谦虚者

虚心使人进步，骄傲使人落后，这句话大家都知道。谦虚者是低头饱满的麦穗，骄傲者是昂首干瘪的秕子。在戒色中，当我们谦虚起来，我们才能保持更高的警惕心以防止心魔死灰复燃，这是长期戒色的必要保障之一，不少老戒友都败在了这一关上。要做到谦虚，保持高度警惕其实也不难，我们平时应多看受害者案例，吧里前辈的成功案例和因骄傲而破戒的例子，同时做好情绪调控，完全可以克服骄傲，从而保证戒色能够长期而稳定地发展。

2.学做思考者

首先，是对自己，对人生的思考：人生的目标和意义，不能局限于色情的浑浑噩噩。对他人，对社会能够奉献属于自己的一份价值，才是我们应该做的。我们曾经在色情的地狱中挣扎，没有自己的理想，像行尸走肉一般过一天是一天。因为SY，我们的大脑被心魔操纵，身体被掏空。但是现在不一样了，戒色后的大脑是属于我们自己的，镇定下来，思考一下曾经的阴暗，现在的处境，未来的规划。当我们在戒色中、生活中，思考一下，动一动脑筋，我们可以做得更好。其次，在当今世界，需要我们对外界光怪陆离的世界进行仔细地分辨：砖家叫兽的论点不足相信，别人的邪知邪见也不可效仿。在面对外界时，更需要开启我们的大脑来思考，切忌人云亦云，随波逐流，这样只会害惨自己。

3.学做坚守者

墨子是春秋时期墨家学派代表人物，其言：“万事莫贵于义也。”只要坚守这最贵的义，才能真正拥有新人生。谈到这一点，我不禁想起了一则故事。一棵罂粟花灿烂的开放，对经过的行人说：“如果你能采摘我的果实，你会获得快乐。”行人严词拒绝：“如果我这样做，我只能遭受更大的痛苦。”故事中的行人是睿智的，我们在生活中看到的、受到的诱惑有很多，我们应有故事中行人的敏锐洞察力。学会坚守，要先看破诱惑，而这些诱惑都有一条共同的规律：一开始给我们一些快感，但也悄无声息地夺走我们更重要的东西，等到我们察觉以后，或难以自拔，或为时已晚。希望大家谨记，看透诱惑的本质，识破诱惑，坚守本心！

四、新人生立足实际，面向未来

铭记过去：不可好了伤疤忘了疼，时刻警醒自己，思新人生来之不易。

做好当下：过去应铭记，但也无需过分执着。走好当下每一步，活出精彩的人生才是最重要的。

展望未来：做好规划，向成功之路前进努力拼搏，让自己拥有一个充满希望的未来。有那么一天，我们会成为我们所想成为的那个成功的人。

五、总结

1.一个人的心灵的价值决定了这个人的价值，SY的阴暗人生与戒色的新人生的截然相反的原因，归根结底还是心灵上的差距。

2.改变应从心灵开始，要行善，让正能量驱散SY阴霾；也要止恶，让新人生远离负能量；同时要学会放下，让人生摆脱色情的枷锁。

3.新人生也要有新的形象，一个谦虚者、思考者、坚守者才能受到别人的欢迎，同时也可以在这纷扰的尘世中寻找到心灵的宁静。

4.新人生立足实际，面向未来，让我们一起努力，戒出精彩人生吧！

对自己现在的行为进行改造：

（1）戒懒，变得勤奋起来。

（2）戒除一些不好的行为、习惯。

（3）克服骄傲、形式主义、急躁等等。

**第二十篇：【戒色追寻：分析戒色情况与知行合一】**

一、分析戒色情况

大家都知道，在学校里考试分很多科目，比如语文、数学、英语等。一个学生可能会存在劣势科目，比如他的数学分数上了本A线，但如果这个学生的劣势科目实在太糟糕，那么这个学生的分数就极有可能被这个劣势科目影响。比如语文考了140分，很厉害，但数学只有70分，两科加起来就是210分。而没有这样极端劣势科目的学生，语文110分，数学110分，加起来220分。那个数学70分的学生，语文很高分，但语文的高分弥补不了自己数学的低分，所以反而还不如那些各科水平差不多的学生。也就是说，好的科目继续保持，甚至更好，这没问题；但对于自己弱势甚至劣势的科目，则要加以注意，不然自己好的科目很难帮助自己不好的科目，进而影响到考试的总成绩。我们戒色也是这样，戒色可以看做是考试，心魔就是出题者。心魔会出各种各样的题目，如果你在某个方面存在短板，很容易就会失分。比如说意淫破戒和情绪破戒，你的情绪管理非常好，所以你不会情绪破戒，不会被心魔扣分；但你在断意淫方面是一塌糊涂，那么你的扣分情况就会很严重，心魔扣的是什么？是你的肾精！所以，你要找到自己戒色的短板，这个短板很大程度上就是你屡戒屡败的决定性因素。

像在学校里面，学生会分析自己各科目的优劣情况一样，我们也应该对自己的戒色情况进行分析。我们先来看看对破戒的分析：

飞翔哥以前在文章里提到过几十种破戒类型，例如意淫破戒、情绪破戒等。不过简单地看来，破戒无非两种：

内因：是一开始由意淫引起的破戒（以下简称意淫破戒）

外因：一开始非意淫引起的破戒（以下简称非意淫破戒）

意淫与非意淫是一道分水岭，我们先通过这个把我们的破戒情况进行分类，再进行下一步的分析。

先看第一种，如果是以意淫破戒为主，那么为什么会意淫破戒呢？是自己没有了解断意淫方法，还是了解方法但断意淫不力？如果是断意淫不力，为什么呢？这样分析下来，或许就能发现问题的所在，对症下药，解决病灶。再来看第二种，既然是非意淫导致的破戒，是以情绪破戒为主呢，还是以无聊破戒为主呢？还是看黄破戒为主呢？如果是情绪破戒，那么就应该多学习控制情绪的知识，让自己不再因为情绪的原因破戒；如果是无聊破戒，那么就应该多做一些有益的事情（比如上戒色吧学习戒色知识），充实自己的生活，让自己没机会因为无聊而破戒。对于看黄破戒，个人认为这种破戒介于意淫破戒与非意淫破戒之间，不过还是归类为非意淫破戒一类。各位戒友如果有看黄的问题，一定要戒掉，前辈说的“看黄必破”，不是骗人的！一看黄就好比中了撸管病毒一样，自己都控制不住自己。而看黄不仅会导致破戒，对身体也有影响，有因为看黄而患上前列腺疾病的案例。要防止看黄破戒主要还是上网的问题，在上网过程中要万分小心，搜集完资料就赶紧下网，不要给自己制造看黄的机会。

对身体问题和恢复方面的分析：

自己的身体有什么问题，戒色后恢复了吗？是因为戒了没几天，自己的恢复情况不明显，还是自己虽然不手淫了，但还是意淫（意淫暗漏伤身，所以一有意淫马上要断除）或者自己不手淫不意淫，但不爱运动，喜欢整天玩电脑手机？对自身的情况有一个了解，这样才能更好地对治问题。就像学生数学不好，但他要不没有认识到，要不就是认识不清，这样子的话，整天想着提高自己的水平，可方向却不明确，这样子怎么能有真正的提高呢？飞翔哥之所以会把破戒类型细分为几十种，也是想让大家明白自己到底是哪里出了问题，好去针对性地解决。如果自己对意淫仍然无能为力，到时候被意淫害得破戒，就只能看着自己的肾精被心魔骗走了。对自己戒色情况的分析最好写下来，这样每天都可以看到，然后根据相应的问题进行相应的戒色学习，有的放矢，我想各位屡戒屡败的戒友都可以战胜邪淫的。

下面我以自己作为例子，分析自己的戒色情况，最好把自己的解决方法也一并写下来，这样就更明确自己该怎么戒色了。

基础板块：破戒情况

以什么破戒类型为主：以意淫破戒为主。

为什么会有此种破戒情况：断意淫不得力。

为什么断意淫不得力：没有坚持练习断念口诀，没有远离黄源，没有非礼勿视。方法已经学了，但内心仍对意淫有贪恋之心，没有深刻认识到意淫是暗漏，对于身体是有害的。

该如何解决问题：一方面认清事实，并努力断意淫，另一方面隔绝黄源，没事不上网，在外面非礼勿视，尽可能隔绝一切影响戒色的东西。

为什么看黄破戒：电脑中残留黄源尚未删除；邪友影响；上网时无意看到擦边图片和视频，引起看黄欲望。

如何解决问题：彻底删除电脑里的黄源和邪友；减少上网时间，除正事以外不上网。

提高板块：养生情况

身体主要问题：失眠。

为什么会有此种问题：邪淫伤身，导致睡眠问题。

如何解决问题：努力戒色，每天适当运动，依情况使用相应的助睡眠方法。

出现的问题：不爱运动，喜欢长时间玩电脑手机。

如何解决问题：把自己玩电脑手机的时间用到学习工作运动或者其它有益身心的事情上去。

大家可以以此格式作为框架，对自己的戒色情况进行分析，发现问题。当然了，发现问题后可要认真地去改正啊！不然知道问题却不去改正，到时就只能徒伤悲了！

知己知彼，百战百胜。相信很多屡败屡戒的戒友，戒色知识看了很多，可还是总是失败，就像学校里总有那么一些努力却又成绩不好的学生，他们大多就是没有找到自己的问题，每天学学学，很认真，但自己的问题就是没有解决，如果他们能把问题解决了，估计成绩就突飞猛进了。

二、知行合一的重要性

知行合一放到戒色上来讲，就是自己的戒色行动要符合自己所学的戒色知识。通俗地讲就是“学以致用”。随着飞翔哥的《戒为良药》和大量戒友戒色心得帖的出现，“学习戒色”的意识也逐渐深入人心。的确，能够凭借自己的意志力戒除邪淫的，毕竟是极少数，咱们多数人还是通过学习戒色，让自己被邪淫污染的心恢复清净。

《弟子规》里面有这么一段话：不力行，但学文，长浮华，成何人。但力行，不学文，任己见，昧理真。放到我们戒色上面，就是说：只是学习了戒色知识，却不注重断念实战和对境实战，这样的戒友在别人面前夸夸其谈，张口闭口断黄断念，可自己却不能做到自己所说的内容。我们既要学习戒色知识，又要学以致用，对境实战的时候把所学的戒色知识用上，这样子你所学的戒色知识才能发挥它的真正作用，这就是知行合一。我想很多戒友，当然也包括我在内，“知” 是有了，但问题出在“行”上面。飞翔哥也强调过“执行力”的重要性，没有“执行力”的戒友，他会变成“戒油子”，就是戒色知识懂得很多，自己却戒得一塌糊涂。

戒色的核心就是断念，这点飞翔哥强调了很多遍。断念相对于其他的戒色词汇，出现的次数可以用“疯狂”来形容。断念几乎是我们每天都要面对的问题，在欲望高峰期，念头更是像子弹一样铺天盖地朝你飞过来，一旦被念头控制，很容易就会破戒。但凡戒色的高手，都是断念的高手！断念极快、不留情面！而这些戒色高手使用的是什么断念高招呢？其实就是飞翔哥介绍的断意淫口诀和念佛号断念，可见，戒色高手们的断念方法都是我们知道的，甚至是我们正在使用的、再熟悉不过的方法。就像体育比赛一样，装备大家都是一样的，决定胜负的是运动员自己。

大多数凭意志力戒色的戒友，他们的执行力并不能达到戒色所要求的标准。碰到邪念，斗争几下，也就“阵亡”了。而对于学习戒色知识来戒色的戒友来说，他们所了解的戒色知识要多很多，自然在面对心魔的攻击时更有应对的方法。不过，如果这些方法不能得到使用，就好比守城的部队不去打仗，甚至叛变了，那么再好的方法也无济于事。就像一些医生明知道吸烟的危害，但自己却没有用实际行动去戒烟；一些学生明明知道公式，却不懂得去使用。这些我们身边的例子无一不在告诉我们“行”的重要性。我们戒色，是一个实打实的过程，是要见真功夫的！空学理论不去对境实战，只能是纸上谈兵。

那么，怎么让自己学以致用、知行合一呢？当我们学习了戒色知识后，我们不妨拿出一张纸，写着“这个知识可以用来对治某某情况”。比如我们学习了戒断反应的知识，我们应该想到，这个知识会在身体出现戒断反应的时候派上用场，那时应该告诉自己，戒断反应是常见现象，应该及时调整好状态，戒断反应很快就会过去的。在平时就要反复练习，就像演习一样，到了对境实战的时候就可以快速反应过来了。戒色说到底还是念头的战争，意淫是大害，害惨了不少戒友，意淫对于戒友的杀伤力是很大的。对于意淫要马上断除，不能犹豫！不能让它影响你！要快！

戒色吧每天都有破戒忏悔贴，其中不乏一些老戒友的帖子。邪淫害人，这是铁的事实，而这种损害是日积月累的，如果自己还不能尽快戒除邪淫，到时候由量变到质变，症状大爆发，那就苦大了！而自己学的戒色知识由于自己没有“知行合一”，也不能发挥太大作用，这对于一个人的信心无疑是一种莫大的打击。“我学了这么多，怎么还戒不掉”，这恐怕是一部分戒友的心声，但扪心自问一下，自己学的方法用上了吗？如果没有用上，戒不掉也在情理之中。

三、总结：

这季主要讲了对戒色情况的分析和“知行合一”对于戒色的重要性。戒色不是那么简单的，它是一个系统工程，需要你全方位地学习怎么样才能成功戒色。要根据自己的戒色短板有针对性地学习，另外学了之后还要落实执行，要时时刻刻做到这些，不容易。但邪淫废人，再邪淫下去废掉的结局就会发生在你身上。现在不努力戒色，将来恐怕要后悔万分。不知大家有没有看过飞翔大哥整理搜集的《手淫受害者案例10000例》，里面的案例真的很令人同情，什么样的病都有，想想都觉得可怕。如果我们再不戒色，再不戒除邪淫，同样的事情很可能会发生在我们身上。所以，下定决心，努力戒掉吧！

**附戒色诗歌：**

《撸者的一天》

今天早上

我又撸了一管

早读昏昏沉沉

黑暗的内心YY着台上的老师

语文课头昏脑涨

满篇古文在脑力泄尽的我的面前，好像在看天书

数学课迷迷糊糊

眼前的几何图形飘飘然，竟幻化成了一个美女

同样45分钟的课时

别人吸收了45分钟的知识

而我，花了45分钟邪淫

课间我只想趴着

任由大家在旁边快乐地玩耍

而我更像被打了麻药，知觉时有时无

困得闭上眼睛，却又去YY昨天晚上没有YY完的女同学

我无时无刻不在重复着邪淫的举动

我迷茫猥琐的一天也过去了

这就是撸者的一天

《心灵的绽放》

纯洁的心灵是多么圣洁

可色情却让它染上了灰色

在那灰色的心灵中

我们看不到世界的精彩

只感受到精神的走肉行尸

戒色重新点燃了心头的灯火

我们的世界从此再次亮了起来

那是思想的净化、心灵的绽放

给灵魂洗个澡吧

让它展示别样的光辉

这是戒者的光辉、纯洁的圣火

温暖、明亮而蓬勃生春

捧着一颗心来

不带半棵草去

只愿戒色的光辉

能够驱散色情的阴霾

让善良的火焰普照大地

《希望的火把》

人生本应有一盏明灯

但色情的冷水扑灭了它

持着熄灭的火把

我们走在黑暗的小道上

迷迷茫茫的前路

无论怎么寻找

也找不到出路

因为我们都掉进了撸坑

这个坑一点一点地吃光我们的肾精

最后，吃掉我们的人

直到有一天

戒色前辈的火把为我们指引

火焰温暖了我们因沉迷SY而冰冷的心

火焰照亮了我们前行的道路

火焰重燃了我们重生的希望

整个世界亮了起来！

《最可怕的事》

如果有人砍了你一刀

这很可怕

更可怕的是

自己砍自己一刀

但这也不是最可怕的

最可怕的是

自己砍自己一刀，还会说：“爽！”

你可能觉得很好笑

但SY的人正是在拿一把色刀砍自己

砍完了，他还会说：“爽！”

知道真相后

你还想再做如此傻的事吗？

**82.戒色200天，成功属于坚持到底的人！**

作者：背水一战

戒色200天，感恩飞翔哥，感恩戒色吧，感恩各位前辈和师兄。200天前是一具行尸走肉，现在感觉那种不受心魔控制的日子很自由，对未来充满希望！下一个目标300天！！！身体大大小小的症状好了不少，睡眠基本快恢复了，脾气变好了，频遗也好了，唯独社恐还没有完全恢复。

1.以前的自己是那种中黄毒特别深的人，看黄可以看半天，达到废寝忘食的地步，甚至在网上买了邪淫玩具，一天到晚满脑袋都是意淫，意淫同事，意淫亲人，甚至连小孩都不放过，当然邪淫的生活处处充满不顺，和同事吵，和家人吵，和朋友吵，整个人就像一只刺猬，让人避而远之，充满了负能量，生活中不是掉钱，就是被训，被嘲笑，当时感觉这个世界一片灰暗，后来出了车祸，粉粹性骨折，养伤期间居然还在手淫，导致严重的骨质疏松，医生都说我一个年轻人不应该出现这种情况，然而事实只有自己知道，后来无意间看见了戒为良药，很好奇于是就点了进去，看了戒为良药后，发现里面的症状好多自己都中标，原来这一切都是手淫导致的，于是自己痛下决心，每天疯狂学习戒色文章，由于刚开始戒色，觉悟很低，第一次戒了13天喝酒破戒，第二次5天情绪破戒！第3次5天看黄破戒！破戒后自己并没有破罐破摔，这3次自己都详细分析了破戒原因，总结教训，第四次就一直戒到200天，途中天天坚持看戒为良药，每天练习观心断念，从未中断，从最开始的满脑子意淫，通过学习戒色文章净化到现在，意淫极少，进入了戒色稳定期。

2.当然，即使进入了戒色稳定期，也不能骄傲，因为骄傲会使人飘得很高，摔得很惨，我会继续坚持努力，同时我把自己的一点微薄的经验分享给各位戒友，戒色前期是需要疯狂学习戒色文章的，记得自己有时坚持一天8个小时学习，连续坚持十几天。想要戒色成功：1.首先深刻认识邪淫的危害；2.控制意淫，建议新人戒色最开始多学习断念理论，要熟背断念口诀，学会观心断念，把意淫控制好，飞翔哥说过意淫一控制好戒色就成功了一半，甚至有时频遗的问题也会解决，所以最开始戒色一定要把念头控制好，刚开始断念会很难，有的戒友还在贪恋犹豫，舍不得断，这是典型的危害没有认识深刻，记得自己最开始断念也是贪恋犹豫，后来通过反复学习戒色文章，看见了一句话，这句话也深深刻在了我的脑海里：断念是你死我活的战斗，你不干死心魔，心魔就干死你！的确，断念就是你死我活的战斗，你对心魔仁慈，心魔就会把你重新拖入怪圈，以后每当我断念贪恋犹豫时，我就会搬出这句话警示自己，然后渐渐地，自己的断念变得快和狠，变得坚决而果断，不再贪恋，飞翔哥说过：你平时成千上万的练习就是为了实战那一下子，那一下太重要，在这关键时刻绝对不能软弱！！！

3.积极锻炼，建议各位戒友尝试下慢跑和站桩，动静结合会让身体恢复很快，尤其是有黑眼圈和痘痘的戒友，记得自己以前满脸痘痘，还有黑眼圈，后来坚持2个月早上慢跑20分钟，回来站桩半小时，痘痘黑眼圈全好了，同事都说我变帅了，在坚持到第3个月时，社恐也渐渐在恢复，平时不敢跟女生说话的我，居然能笑着跟女同事开玩笑，这是以前不敢想的，但是好景不长，由于自己在养生方面知识欠缺，在运动过后出汗的情况下猛吹空调，导致寒气入体，身体受凉，引起频遗，一频遗，马上被打回原形，又变得社恐胆小如鼠，一直到现在还没好！所以各位戒友不要运动过后在出汗的情况下吹空调，否则下场会很惨，这是我血的教训，希望大家不要走我的弯路！

4.孝顺父母，行善积德，多做利他的事，多放生。父母给了我们生命，平时省吃俭用供我们读书学习，为的就是自己的儿子能够出人头地，有所作为，可怜的父母把希望都寄托在了儿子身上，谁知道我们却背着父母吸黄毒，深深伤害自己的身心，这是极大的不孝，父母以后还指望我们养活，如果我们自己都养活不了自己，何谈孝顺父母？有的家庭父母六十几岁了还在拼命挣钱，儿子三十了还在靠父母养活，天天躲在角落里做那些见不得光的事。等到开始戒色，学习传统文化，懂得孝顺时，父母也许已经不在了，所以，父母在时一定要懂得珍惜，不要等到失去后再后悔！平时多做家务，体谅父母的不容易，多陪父母聊聊天，不要嫌父母啰嗦，不要对父母不耐烦，有什么事情心平气和地解决。把正能量带给父母，不要吵架，所谓家和万事兴，在生活中单位上多帮助他人，佛陀说过 人之所以痛苦就是因为对自己太过于执着！多做利他的事，你才会真正快乐起来，多放生，放生时，心情会格外舒畅，放生是调心的一剂良药，但贵在坚持。你平时多做善事，多行善积德，佛菩萨就会在你困难时帮你度过难关！

5.视线管理，保持警惕。我们戒色后，在网上和生活中会遇到很多诱惑，例如擦边图、擦边新闻、擦边内容以及现实对境等等，菜鸟看见诱惑飞蛾扑火，而觉者看见诱惑马上避开，就像避开撞向自己的大卡车一样，这就是实战意识。擦边图的杀伤力真的非同小可，有很多资深前辈都倒在了擦边图上，记得有一次自己无意间看见了一张图片，当时没看清就关了，但心里好奇，于是放任自己的好奇心去看第二眼，当看清图片时，发现是擦边图，而且视线在图片上停留了两秒左右，马上一股很强的欲望冲了上来，我马上关了，那一天被擦边图反复攻击，起了又断，断了又起，险些破戒！所以看见擦边内容或实战对境时，一定要马上避开，绝不看第二眼，第二眼着魔！如果各位戒友仔细倾听对境的一刹那，内心里响起的声音，就会发现很多声音会把你推向破戒，例如：好性感啊！就看看而已，没事的！试试定力吧等等，这就是心魔在怂恿你试定力，一定要学会识破，念起即断，千万不要听信！！！如果你放任自己去看擦边内容，那你已掉入心魔设下的陷阱，其结果会让你一步步沦陷到看黄破戒！然后就是警惕意识，首先警惕的意思是：1.对外在的警惕，警惕擦边图、擦边新闻、擦边内容等等一切黄源以及不良场所；2.对内在的警惕，尤其要警惕心魔的怂恿，心魔的怂恿五花八门，一定要摸清心魔的怂恿套路。一般心魔的怂恿套路有五种，第一、适度无害论；第二、试定力；第三、找你的觉悟盲区怂恿；第四、找各种理由劝你破戒，动摇你的戒色立场；第五、试性功能。对于心魔的怂恿，觉察力强的戒友可以直接念起即断，觉察力弱的戒友可以选择不听从，前提是必须学会识破心魔的怂恿，这就靠反复学习戒色文章建立戒色的正知正见了，一旦你有了戒色的正知正见，心魔的怂恿很多都会失效。然后就是警惕入侵的图像，图像的袭脑速度是非常快的，一不留神，就会跟着跑，所以必须在图像出现的第一时间断除，不要跟随图像，千万不要犹豫，必须坚决果断，这是你死我活的战斗！对于微妙的感觉那就需要更强大的觉察力了，尤其是有女友的戒友，有身体接触时，会出现一种微妙的感觉，这时就要引起高度警惕了，马上断掉，否则就会漏，和女友在一起时一定要把握好分寸！然后就是警惕不良情绪，心魔会在你情绪不稳时偷袭你，这叫趁火打劫，尤其是在你生起嗔恨心后，所以一定要每天保持心平气和。警惕骄傲心理，骄傲会使人放松警惕，安于现状，停滞不前，所以要培养自己的谦德，居安思危，要多想想自己还有很多方面需要学习完善，一有骄傲的念头必须马上断掉，绝不能让自己飘起来，因为飘得越高，摔得会越惨！

最后总结：其实戒色就跟爬山一样，有的人能够坚持，但有人就坚持不了，成功最后都是属于坚持到底的人！戒色只有开始，没有结束，我们要每天坚持学习戒色文章和练习观心断念，不要中断，让戒色真正成为我们生活的一部分！以上是我这200天的一点心得，真心希望能帮助各位戒友跳出撸坑！找回自由！如有不足之处，请各位戒友前辈补充指正！

**83.戒色294天浅谈危害、戒除与控遗方法**

作者：可比林

各位戒友大家好。我今年23岁，是戒色吧的老油子，2013年初就接触到了戒色吧。一直在这个怪圈里旋出旋入了这么些年，直到这一次才戒得像那么回事。想想当初，我刚来到这个吧，那时戒色吧70多万人，如今已经360多万。人数的增长说明：更多的人意识到了色情对我们的危害，想要改变自己。看到新入吧的兄弟们，仿佛看到了以前的自己。

我今天开这个帖子有以下几点目的：

1.浅谈自己经历，让各位有前车之鉴

2.浅谈色情危害，让各位更好地认识手淫

3.浅谈戒除方法，让新人少走弯路

4.浅谈控制遗精，让身体更好地恢复

一.邪淫经历

说来惭愧，我很小的时候就已经会邪淫了。那个时候小学还没有毕业，不知是内心无始以来淫念太重还是自己的好奇心，11岁左右，或者更小，父母上班之后在家闲来无事就把玩下面。那个时候还不会射，只是一阵快感上来，觉得异常舒服，从此就打开了潘多拉的盒子，走上了这条万恶的道路。到了初中，自己被分到了我们年级最差的班，也许这就是报应。我变得更加放肆，上课在最后一排就悄悄地干这龌龊之事。而且很奇怪，频繁手淫后运气出奇地差，而且总会有人来欺负你。被人欺负之后的自己异常暴怒，心中有无数次想要杀了那些人，现在想来真是罪过。原来这一切都是拜手淫所赐。

因为不堪他人欺负，内心好强。初中转学了一次，转学之后手淫有所收敛，学习成绩有略微上升。不知道大家有没有感觉，手淫会让人脑力下降，自己明明感觉在认真地看，认真地学，可是就是看不懂学不会，并非自己智商不够，而是自己的大脑被手淫破坏了。在初中保持着手淫到了高中，初中还养成了恋物癖的毛病，助长了自己的淫欲。因为多年手淫，高中的我已经有了一些病症，自己却浑然不知。满脸的顽固性痤疮，用什么牌子的洗面奶都不好使，看遍了医生，涂药都不好。朋友告诉我，是青春痘过了年龄就好了。我现在才知道，那根本就不是青春痘，是手淫导致的内分泌失调，不戒除手淫根本无法好转。高中的自己抽烟、喝酒、整天整天地上夜机，加快了身体的崩塌，成绩越来越差，脾气越来越不好。那是高三的时候，一天回家打开电脑，又开始搜索那些肮脏不堪的图片，那次我猛然发现，自己的时间好像越来越短了，30秒之内！已经出现早泄倾向了。

跌跌撞撞高考结束，自己的分数只能上个专科，不服气。那个时候还不知道这一切和手淫有莫大的关系，说再复读一年。那年暑假很幸运地在网上点进了戒色吧，找到了一大群和我一模一样有相同经历的兄弟，我慢慢了解到，元凶正是——它（手淫），我开始尝试戒色，无数次地败下阵来，从3天、7天、无数次7天、21天，但是我还是戒除不了，无数种原因让我破戒。复读那年，我依旧考了很低的分数，上了一个专科。在大学，正式开始了我和心魔之间的真正较量。通过不断地学习、失败、破戒、找原因、感悟、再学习，走到了今天。

下面我先结合自身谈一谈沉迷色情的危害

二.色情危害

色情有害吗？手淫有害吗？在网上随便一搜，无害论甚至是适度有益论铺天盖地。曾经我也不信，那时我还没有早泄，觉得我怎么可能会早泄呢？开什么玩笑！后来我才知道，什么无害论，什么适度手淫有益身心健康，根本就是扯淡！人总是这样，别人告诉你前面有坑，不要去，人非要自己掉到坑里，才知道前人说得对。然后费了九牛二虎之力才从坑里爬出来。“秦人不暇自哀，而后人哀之；后人哀之而不鉴之，亦使后人而复哀后人也。”我无数次地问自己，我早早听前辈的，戒色养生，也许就不会早泄了。也许我的人生就是另一番样子！！不过想想，这样也好，这样的自己更加深刻地认识到了色情的危害，更加坚定自己的道路。

手淫害处非常多,每个人凸显出来的症状都不尽相同，有人长白发，有人长痘。我接下来结合自己的症状，来谈手淫危害。

1.脑力下降

各位不知道有没有这样的感觉，自己没有办法正确理解他人说话的意思，或者自己看书感觉像看天书？当有一道题不会，去问别人。别人说了半天，心里是不是会说：“他说了个啥玩意儿？我怎么听不懂呢！”没有错，你的大脑已经悄悄被色情和撸管破坏掉了。

原因：

（1）大脑有一种“奖赏机构”，分泌多巴胺，让人产生愉悦的感觉。我们小时候干成功一件事的兴奋感和高兴都是受这个东西的影响。抽烟和喝酒也会促使多巴胺分泌，抽烟和喝酒是非常不好的行为，希望大家不要沾染，我已戒烟，和色一起戒的。突然有一天，色情的到来打破了这个奖赏机构。手淫的感觉我不必说，大家自己都心里有数。可是这世上怎么会有免费的午餐，快感需要你的健康来换。因为色情能大量刺激多巴胺的分泌，我们沉迷于此，无法自拔。

（2）中医：肾上通于脑，肾精化生脑髓，越来越频繁手淫，脑力自然会下降。

2.发育不良

从小沉迷手淫会有这个后果，自己的发育严重不良。我现在JJ就较小，而且身高也只有171，初中长过之后再没长，算是半残了。手腕也特别细，后来才知道这个肾和骨有很紧密的联系。肾气亏损必然影响到骨的发育，所以手腕会特别细。有些戒友是长白发，满头的白发有一种未老先衰的感觉。

（1）肾主骨，其华在发。肾的好坏和骨和头发特别密切。

（2）五脏其实都很重要，但是肾为五脏之根，我想大家应该都知道。肾不好，其他四个也会受影响。

3.精力不济

肾精是人体的能源之本，肾气亏损之后一定出现精力不济的情况。当时上学的时候，上课睡得昏天黑地，可是依旧疲惫。周六周日睡到十二点起床，但是精力没有丝毫的恢复感。稍微一动就感觉异常疲惫，大汗淋漓，特别容易出汗。只要稍微一动，就像有人在浇水，汗不停地出，是身体太过虚弱，严重到长久站立就会头晕，因为撸多了，人太虚。

4.厄运不断

这个世上，一定有“运气”的存在，而这个运气并非单纯的存在，这个运气是可以通过人后天的所作所为而改变的。“祸福无门，惟人自召”，自从沉迷撸管，总感觉自己霉运连连。特别是在爱情方面，特别不如意。喜欢的女生，追一追，眼看快成功了，莫名其妙地就会崩掉。有女朋友后，莫名其妙地分手。沉迷手淫，姻缘就特别不顺，再加上自己一身毛病，也就再也没有找女朋友，先把自己恢复好了再说吧。（编者按：一个人运气、运势和一个人的能量场是密切相关的，如果负能量很重，那自然会倒霉。）

5.顽固痤疮

大家翻一翻贴吧各位戒友发的帖子，有很多兄弟沉迷手淫的时候，满脸的“青春痘”。那不是简单的青春痘，是手淫导致的内分泌失调，从而引起的顽固性痤疮，再加上晚上晚睡，身体无法排毒，毒素日积月累，越来越多，脸上就开花了！我当时也，额头、脸颊，到处都是。而且你摸这种痘痘并不是皮肤起痘的感觉，是整个骨头都膨胀的感觉，很可怕。

我当时到处问别人什么洗面奶好，哪一家医院治痤疮治得好，用各种洗面奶、抹药，都不顶用。因为内在出了问题，我一心只想在外面治，当然无法祛除。

6.神经衰弱

后来我得了神经衰弱，非常易怒，晚上很难入睡，睁着眼睛静静地感觉时间流逝。然后会很无聊，对声音特别敏感，一点小的动静自己都听得一清二楚，而且感觉这个声音到了自己脑海里会无限地放大。对别人说的话也异常敏感，总感觉那个人是不是议论我呢，时常陷入无限的痛苦之中。

7.失眠焦虑

很多吧友可能有这样的感受，下决心今天一定早点睡，比如我决定今天一定十点睡，十点后我确实躺在了床上，准备入睡。但是发现自己躺在床上后，满脑子都是H片的内容或者女人。失眠意味着身体无法恢复，人睡不好是一个恶性循环。睡不好，精力不济，起不来，也就间接地导致了其他症状的加重。以前我深受失眠的困扰，时常是晚上两点还没有入睡。早上又不得不拖着疲惫的身躯去上课，在学校呼呼大睡。

8.脾气暴躁

我以前频繁手淫的时候，脾气特别不好。心中总有一股无名火，顶撞自己的父母，和朋友吵，到处发这股火。后来,我才了解到，肾气亏损，肾精无法滋润五脏，肝火过盛，人的火气就特别大。感觉特别对不起自己的父母，以前自己那么多次地无故顶撞他们。

9.心理抑郁

沉迷色情摧残的不仅仅是一个人的身体，也摧残一个人的心理。因为手淫导致种种症状，各种症状影响人的心理。比如满脸痤疮会影响人的自信，脾气暴躁也对心理健康没有好处，早泄阳痿更不必说了。早泄对一个男人而言，和作出判决有什么区别。因为很多症状，心理渐渐抑郁。总会思维不受自己控制，到处乱飞，然后陷入抑郁情绪，很久不能走出。

10.早泄阳痿

我从小时候开始到现在，撸了十几年，终于醒悟了。这一路，我经历过什么，恐怕只有贴吧里那些伤得深的兄弟才懂。小时候最开始手淫，我记得可以很久，初中的时候时间也不短，后面就越来越短，到高中就秒射了，真的是秒！从几十秒到几秒！ 再到后来严重的时候，不撸就射了！真是害怕了。还没结婚，连女朋友都没有，就把自己玩废了。我是真怂了！我不敢撸了！真的会早泄阳痿。我不敢找女朋友，都这样了还怎么找女朋友，好好戒色吧。

沉迷手淫会带来很多危害，我上面列举的只是我自己亲身经历的，那不过是冰山一角。还有很多比如：精索静脉曲张、前列腺炎、白头发、脱发、口臭、视力下降等等太多太多。

希望大家一定要早早戒色，早日回归正轨。下面谈谈戒除方法。

推荐一下飞翔大哥的《戒为良药》和《了凡四训》，我能戒色294天和学习前辈的戒色经验是密不可分的。

三.戒除方法

1.断绝黄源

这是第一点，从你打算开始戒色的那一刻起，你就一定要断绝黄源，什么叫断绝黄源？手机里、电脑里的图片、视频播放器、乱七八糟和色情有关的东西。都删干净了！还有，什么美女图片也都删了。因为对于我们这种敏感的人，看到美女很容易心生邪念，那样也会诱发自己破戒！走在大街上，有美女走来，要控制自己的眼睛。不该看的不要看！做到“非礼勿视，非礼勿言”。别人谈论色情的内容，千万别参和，管住自己不要去上H网。戒色前期，有一个阶段一定要靠毅力的，那个阶段满脑子都是黄毒，这个阶段一定要坚定！同时要加强学习戒色知识，净化自己的思想。

2.控制思想

当你通过坚定的毅力，走过前几天异常困难的阶段，这个时候就一定要开始控制思想了，也就是飞翔哥说的：看住念头！你要比念头反应还要快！！有了黄色念头立马要提醒自己告诉自己：“我大好男儿，怎么能有这样龌龊的思想？” 或者用飞翔哥的断念口诀，或者用你自己独特的方法，目的只有一条，不能被念头带着走。念头刚开始萌发，还好消灭，等欲火焚身了，就晚了。现在网上色情到处都是，所以自己一定要警惕，比如点开某个网站的时候要想一下，会不会有诱惑，因为一个不小心，那就是色情为你设好的陷阱。

3.净化思想

你凭借着坚强的毅力和对思想的良好控制，可能可以戒十几天。但是，也许此时你发现自己开始频繁做黄梦。为什么呢？是因为我们思想深处不干净，潜意识里被黄毒充斥着。所以，戒色控制思想的同时，也要净化思想，慢慢把黄毒洗去。比如一个水池，戒色好比堵住了排水口，但是你发现水池全是污水，这个时候怎么办，放掉污水，注入净水。也就是要加强戒色文章的学习。

比如可以学习：

（1）戒为良药

（2）在精品贴学习

（3）看积极向上的书籍、视频均可

想戒长久这一条很重要，只有思想境界上去了，戒色天数才能进一步上升！！小戒靠毅力，大戒靠学习，成功靠觉悟。学习不用多，比如一天我们用心去看一篇戒色文章就好。或者一天看戒为良药的一个章节就好，关键是要持之以恒。

4.充实生活

我们需要戒色，我们戒色是为了更好的生活，所以我们在戒色的同时，一定要让自己的生活充实起来，把自己的生活安排满一点。我上了专科之后，上课就专心听课，虽然有时候听不懂，但是觉得老师讲得其实也挺有意思，有时候认真去听，反复思考，明白之后是另一种快乐。这样子，白天充实之后，晚上回去睡着的几率也就大了很多，也可以淡忘色情，但是这个淡忘是暂时的，想要成功，一定要学习别人的戒色经验。充实生活有很多其他方式，比如你可以健身、练字、读书、下棋等等有益身心的活动。尽量少打游戏，现在游戏为了博人眼球，里面有些角色做得穿着暴露，对我们来说，没有什么好处，甚至会导致破戒。

5.早睡早起

如果想要恢复，早睡早起，非常重要！

晚上10：00最好上床休息，中午尽可能睡半小时到一小时的午觉。

我建议大家11点前睡————7点必须起（早上不起阳气无法升腾，对身体也不好。）

只有睡好了，身体排毒后，脸色才会变好。相应的器官才会得到休息，从而得到恢复，如果戒色不好好睡觉的话，恢复也很难。

可能有戒友会问：“我这晚睡都习惯了,怎么改啊？早上起不来,晚上睡不着。特别现在又是寒假？”

（重点）

（1）这个恶性循环一定要自己打破，比如打算明天开始早睡早起，那么今天晚上可能到很晚才能睡着，但是你明天早晨无论如何一定要让自己七点起床！

（2）起床之后你那一天爱干什么干什么，但是不能手淫！那一天你都不要睡觉，抗到晚上到你睡觉的点，再去睡觉，这下作息时间就能调整过来了。

（3）早睡早起是“天补”。因为你符合了大自然的规律，比任何补药都好使！

6.积极锻炼

当你控制思想不断学习，戒色天数突飞猛进的时候，也要记得锻炼身体。因为只有积极锻炼，身体才能更进一步地恢复，恢复得更好更快。

（1）戒色前期：刚开始戒色时，我们因为长期撸管，身体伤得非常厉害，我建议不要做剧烈的运动，因为如果刚开始你就开始做剧烈运动，那么剧烈运动之后大汗淋漓，会更加的虚！有时候还因为疲劳导致遗精，对恢复非常很不利。我建议刚开始锻炼身体，可以从散步开始，特别是冬天也不适合做剧烈运动，散步、八段锦、太极拳都可以，先选择柔和的锻炼方式。

（2）戒色后期：戒色后期百天以上，你的戒色工程趋于稳定。这个时候你就可以慢慢地提升运动强度，比如慢跑等有氧运动，加上一些无氧运动。我当初隔一天跑一次4km，对黑眼圈的改善很有好处。

一定要积极锻炼，拥有一个健康的身体和锻炼是分不开的，哪怕你一天走一万步都行。

7.不要自满

有一句话大家一定耳熟能详。“骄傲使人落后，谦虚使人进步。”戒色也是一样，当你积极锻炼，学习戒色文章，突破百天大关。心里一定洋洋得意，会想：“老子就是这么厉害！” 哥们，一定要把自己劝一劝，不知道有多少人都是因为骄傲自满而破戒的。为什么呢？因为会放松警惕阿！人放松警惕之后就会想：“我就看看，我不撸！” 这样就会导致最后破戒。吧里多少兄弟戒了300天、400天，都有败下阵来的，所以千万骄傲不得啊！我曾经有两次！一次是150天，第二次是180天。都是因为骄傲自满，在网上胡乱看，最后把自己看丢了。态度决定一切！

8.帮助他人

“帮助别人就是帮助自己”，这句话一点没有错。如果你成功了，如果你在戒色道路上走出了康庄大道，一定要回来帮助吧里的难兄难弟们！为什么？因为是这个地方成就了你。人不能忘本啊！而且你帮助他人的同时，自己也间接地回顾了戒色的知识，何乐而不为？从因果来讲，你帮助他人种下善因，日后时机成熟自然有善果。

四.控遗方法

对我们戒色的人来说，遗精是一个大关，频繁遗精必然导致身体虚弱，恢复的时间变长。再者，我们本来撸管，身体已经江河日下，再加上频繁遗精，感觉自己真的是快要废了。我记得我2014年正式开始戒色的时候，刚开始就频繁遗精，两天遗精一次，甚至一晚上遗精两次，害怕啊！！这还得了？通过学习和总结自身，得出了以下几点控制遗精的方法。

当然,飞翔哥还有很多前辈总结过很多遗精的原因，我在此不再赘述，《戒为良药》以及其他精品贴中均有。

1.看住念头

（重点）

首先谈一下为什么我们会频繁遗精。

（1）精关不固：我们经常手淫，导致精关不固，所以稍微一有刺激，精液就会流出。（好比我们经常用水龙头放水，经常使用，后来就无法关紧）

（2）肾气亏损：沉迷手淫之后，我们的肾气遭受到了极大的损害。肾气遭受损害之后，没有办法固摄精气，也会导致遗精。

（3）思想不净：心为君，心产生淫念，相火妄动，肾气就会走漏。（这也就是为什么YY也会损害身体的原因）

前面谈到戒除方法的时候，已经提到过看住念头！想不遗精，看住念头就更加重要！想想没有撸管的我们，是不是也趴着睡觉过，那个时候的我们就不遗精。想想没手淫的自己,早上起床是不是到厕所酣畅淋漓地嘘嘘好久。没有说因为睡觉喝水，膀胱涨而压迫导致遗精。当然，这和精关是否牢固、肾气是否充沛都有关系。但是我却不得不说，和思想有密不可分的关系，如果思想干净，相火不会随意妄动，在很大程度上会减少遗精次数。晚上遗精的时候，扪心自问一下, 敢说：“我白天没有YY”吗？思想、思想、思想，重中之重！

2.加固精关

上面说到了导致遗精的三大原因，并且说明了控制思想的重要。而加固精关就是第二层对症方法，思想净化之后，还是远远不够的，因为我们的精关已经被冲垮，思想干净只是第一步，当下面稍有刺激，很容易就会遗精。比如：穿紧身内裤、盖得厚压迫了下面、喝水多膀胱压迫等，具体原因每个人是不太一样的，一定要自己总结对自己而言的主要原因。

我加固精关的方法有以下几种：

a.八段锦（这个具体大家可以在网上搜，很多帖子里也都有。人的内脏之间都是有联系的，所以练习八段锦对整个身体都有好处。）

b.固肾功（俗话叫“双手攀足固肾腰”，八段锦里的一个动作，这个动作是专门固精关的，这个动作一定要轻柔，要循序渐进，找到拉紧感。不求多，要求感觉对，持之以恒。不推荐晚上睡前做，我晚上睡前做会导致遗精。当然，有些人晚上做是不遗精的，这个大家可以自由选择。）

c.其他方法：睡觉时给大腿下垫枕头、吉祥卧等等，我在加固精关方面，采用了这两种方法，效果还不错，大家可以根据自己需要来采取不同的方法。无论什么方法，最重要的就是要——坚持！

4.心境与行善

（1）经过这几年的总结，我发现自己怒、悲、过分高兴，都会影响遗精，比如我今天发火，和父母吵嘴，动怒，心情极度悲伤，都会导致遗精。所以大家一定要保持一个平和的心态，宁静才能致远。

（2）行善，我现在相信这个世上真的是有因果。人一定要多行善事，有时候帮助他人，心情真的会变好，要真心实意地帮助他人，而且帮助过后，也不要执着于自己做了善事，和平常一样。过一段时间你再回头看，会发现自己的生活已经悄然改变。

5.饮食方面

饮食对遗精也是有影响的，我每次只要前一天出去大鱼大肉或者喝酒，那么那一天晚上一定会遗精，后来我就不喝酒了，渐渐地也减少吃肉，我发现自己的遗精间隔天数在增加。

具体如下：

（1）建议少吃油腻的东西，少吃肉。

（2）少喝酒，最好别喝酒。

（3）晚上吃饭的时间不要太晚。

（4）不要喝过冰的饮料，想喝就喝常温的。

（5）一定要好好吃饭，一日三餐，喝粥对养胃也很好。

五.后记

洋洋洒洒写了这么多，今天是我戒色的第295天，身体已经在恢复了，脸上痘没了，精神变好了。脑子确确实实变好了，手淫并非导致很多问题的直接原因，但是手淫绝对是导致很多事情失败的最大的间接原因。不是说大家戒掉手淫，就会加薪，成绩就会上升，戒掉手淫的同时，要在学业或工作上努力，才能走得更远。就像戒色，不努力，不奋斗，永远不会成功。戒色相当于登山，我们现在的任务就是遇见更好的自己，但是你必须要继续努力地向上攀登，才能到达人生的顶峰。

楼主，2017参加了专升本考试，如今在一所普通本一念大三。对于曾经班里倒数的我，我非常的欣慰，并且告诫自己要继续努力戒色，努力学习。

兄弟们，加油！一定可以的。再次感谢飞翔哥，感谢各位前辈，感谢戒色吧。

**84.戒了400多天，回头望望走过的路**

作者：zhuangxin59

从06年开始手淫，那时初二，到高二开始出现头疼，眼眶和太阳穴的位置，很奇怪的是几乎只在冬天最冷的那段时间，而且是那段时间每天固定的时间，比如早上起床时，去学校医务室，诊断为眼睛问题，开了眼药水，没见好，过段时间自己不疼了。高三高考前一个月一样的头疼，只是比高二更痛了，吃药，慢慢也不疼了。复读那年因为珍惜时间，学习更努力，强力控制，次数大大减少，一年没有再头疼，高考完，又疯狂了，导致大一军训的时候同样的头疼又开始了，这次断断续续到11月，每天上午近12点头疼欲裂，乃至呕吐，爸爸从老家赶来，陪我去大医院看，脑CT，核磁共振都做了，没查出什么问题，最后判断是神经性头痛，开了药，后来也不再痛了，不知道是不是药物起效，还是头痛无暇去撸。慢慢又开始撸，而且经常找黄、看黄，到了大二的寒假，大年初五初六的样子，旧疾复发，头痛更加厉害，交往了半年多的女朋友也跟我分手了。这时候去了另一家医院，同样拍CT，拿药，慢慢不痛了，已经注意到身体健康的重要性了，春天开始坚持每天跑步、拉筋、手触地，坚持了半年，感觉特别好，每天很轻松，很有活力，后来慢慢不跑了，一直到第二年的夏天，交了新的女朋友，从此开始放纵，我向她忏悔，身体有些不好，但没在意，又是春节，大年初五初六，头疼又开始了！

这次依然是拿了不少的药，然后去公司实习了，那段时间感觉特明显，之前的雄心壮志没有了，说话办事应付自如没有了，毕业设计一片茫然，没有脑力去做，于是我在网上花钱让别人帮我做。实习结束后，就返校毕业答辩，得了个及格，整个人的状态跟头痛发作之前简直换了个人，天壤之别。但那时候不知道是怎么回事，还抱怨老天不公，为什么让我得这么奇怪的病。

毕业后不到一个月，女朋友就跟我分手了，那时候觉得整个世界都塌了，对人的信任也没有了，觉得没有人是可以信任的，一切都是假的，每天下班以泪洗面，心里特别痛苦和脆弱，我每天给我妈打至少一个电话。熬过一个月后，我下载了一个app，是关于培养好习惯的，里面提到了戒色吧，出于好奇，我关注了，进去一看，怎能用震撼来形容我当时的心情！于是每天花很多时间学习戒为良药，看精品贴，看传统文化文章和视频，有彭鑫的，陈大惠的，曲黎敏的，大彻大悟。

悟已往之不谏，知来者之可追。我每天学习，注意养生，前几个月也破过几次，我都总结反思，最后发现周末休息容易破戒，怎么办呢？我不管有没有事，都去市里转悠，买东西，看电影，不让我一个人独处寝室。那时候心里也很封闭，不愿意跟别人交往，一个人在公园、广场走。

可以说，我已经撸出神经症了，身体也异常虚弱，具体症状有头痛、大便不成形、手脚冰凉、膝盖冷、容易出汗、多梦、精索、易疲劳。现在戒了400多天，其他都已经恢复不少，只有还是怕冷。15年、16年冬天都没有再头痛过，心情也慢慢从抑郁低沉封闭的状态好转了一些，我还在继续努力，现在坚持每天晨跑、固肾功、吉祥卧、吃营养粥，每天来答疑、学习。

关于变化

戒了一年多，变化真的很大。从内在来说，心变得平和和宁静了不少，不再YY，变得干净光明。从外在来说，脸变得更有亲和力，也白了不少，不再是猥琐的脸，很多新的同事看到我之前的照片，说我以前不好看，面部黧黑。过年回家，老同学和老朋友见面，他们都说我好像又长高了，白了，有个知道我以前内心邪恶的朋友干脆说“不像以前那么色了”。戒到现在，我还有很多不足，比如在第一眼断开擦边图方面还是不足，有时候会多看两眼，然后立即醒悟，赶紧关掉了，这里我建议应该多练习断念和修心，断念口诀要熟练到骨子里。“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。”简单的口诀，却可以形成条件反射，犹如《盗梦空间》里形成的自卫队，防止别人进入梦中操控你。

我的社恐

手淫导致社恐，这在以前我是不会信的。我在初中性格活泼开朗，高中还没有尝到手淫的苦果，那时参加学校活动，元旦晚会，代表整个年级上台发言，是学校的风云人物，后来到高三慢慢发现在人多的时候容易紧张了，到了大学，大一还参加歌唱比赛，虽然紧张，但还克服得了，大学慢慢越来越喜欢独处，宿舍都不愿意待，一个人跑图书馆，大三的时候在班里同学面前讲话都紧张得不行。我当时不知道怎么回事，真相是手淫伤肾，慢慢会胆子变小，不敢与人对视和说话。现在慢慢敢对视和当众讲话了，人也乐观自信了不少，通过学习洗去脑子里邪恶的东西，真的像抽水马桶冲走了污秽！

有时候我也想过，如果我没有手淫，我的人生一定会有所不同，我会一直阳光、开朗、学业有成、事业有望；如果我在初中毕业，也就是手淫一年后认识到了危害，学习了大道，我也不会慢慢身心俱疲，走到人生的下坡路。我会每天学习，每天跟同学快乐地聊天、打球；如果我在高中认识到危害，通过一两年的努力戒除，我也可能在大学积极参加活动，没有社恐，学习努力，交一群好朋友，守护住相爱的人，毕业后精神百倍地工作打拼，而不是一个人窝在自习室或图书馆，脑子里淫念纷飞，爱人离我而去，身体越来越差，学习工作都耽误了……可是人生没有如果，我不能坐时光机回到过去唤醒迷途中的少年，我很痛心误入歧途的青春，既然没有如果，我就努力修行现在，活在当下，因为现在我才25岁，还不晚，不能再堕落下去，不能再让时光白白浪费，留待以后继续后悔！我会每天反省，每天学习戒色养生知识和传统文化，学习工作技能，每天帮助他人，每天乐观，每天运动，忏悔过去，改变命运！

我的手抖

小时候没有手抖，是在高中发现手抖，那时候已经手淫了几年，印象最深的是高三，拿镜子都手抖，大学更厉害了，很多同学都发现了，现在戒了一年多，有些恢复，不那么厉害了，但还是有些抖，也希望吧友给出建议！（编者按：抖症、头摇晃等，其实就是肝血不足的象，很多伤精患者，他们的手都会不由自主地发抖，相信很多戒友都有亲身体会，当戒色一段时间，这种手抖的现象就会缓解和消失。关于手抖的问题，彭鑫博士也讲到过，就是肝不足，肝风内动。手抖在中医来说属于肝血虚，肝在体合筋，其华在爪，肝血不足，血不养筋就会出现手抖的情况，往往是不自主地颤抖，严重的都影响写字、拿东西或者做精细活。）

我的寒冷膝盖

手淫到大三大四的时候，特别怕冷，冷到膝盖，好像有根寒针穿进膝盖骨，脚冰凉更不必说。大四放纵后寒假里，冷到无法忍受，还记得和家人朋友一起打麻将，他们都没觉得冷，我要拿个小被子盖在腿上还不行。寒假后去实习，是沿海城市，已经春天了，没那么冷了，我还是感觉膝盖冷，最后不得不在网上买了磁疗护膝，因为我以为我得了风湿之类的病，到了夏天，办公室开空调，我都常常捂着寒冷的膝盖或者揉膝盖。但是现在，戒了这么久，我几乎没有再感觉膝盖寒冷了，除非穿得薄，这是阳气恢复、肾气恢复的表现。

有了自己的切身经历，我对手淫的危害认识很深刻，如果有人在那忽悠人，说没有危害，我会站出来反对他，如果有人说戒色吧是害人的，给人洗脑的，我也会反对他，是戒色吧唤醒了我，同时我们也不能偏激，要有素质。手淫无害不对，戒色万能论也是不对的，我们需要修身养德，专注自己的工作和事业，关心照顾家人。

再说说开头我的头痛。看了很多地方的医院和医生，有的说是眼睛疲劳，有的说是受寒导致神经痉挛，有的说是偏头痛，有的说是神经性头痛，最终我知道是神经性头痛，但也不知道病因，拿了药，暂时好了，病因不改，还是会犯，犯了又找不到原因，那几年心情很差，甚至是绝望，可以说走了几年的冤枉路，花了冤枉钱，还是那句话，人多死于无知，所以，人不学，不知道，这个道，是天道，是自然规律，是造物主的规律。

我的大便不成形

是在撸了五六年之后，慢慢地发现大便不是很好，引起我警醒的是大三的暑假的时候，那是吃了一顿比较辣的火锅后，出现连续腹泻，虽然我本人不太喜欢吃辣，但是吃了辣的，以前是没有问题的，从这一次以后，每次吃辣的都会腹泻，所以慢慢地不敢吃了，还去拿了一些药。而这个时候，正是我最放纵的时候，现在想来，这并不是巧合。戒了以后，加上一些养生和调理，恢复了一些，偶尔还是会大便不成形。通过学习，我认为长期地撸会导致脾胃虚弱，肾气不足，对于食物的消化和吸收就会很差。

我的腋臭和脚臭

我不敢说我的腋臭和脚臭一定是和撸有关，但是我的腋臭是真的在撸了一年之后的暑假出现的，我的脚臭和脚出汗是在高中慢慢意识到的，那时候每天换鞋垫，现在戒了之后真的减轻了很多很多。在我看来，它的原理是撸导致了我们的肾脏损伤，肾脏在科学里面讲是对我们的血液进行过滤的作用，那肾脏损伤了过滤功能就会减弱，就会导致我们的血液不干净，因此会导致我们的体臭、脚臭和腋臭。

我的猥琐

相由心生，每天心里产生邪念，就会导致我们的脸充满邪气，变得猥琐。在初高中的时候还没有显现出来，很多同学说我充满正气，撸到后来，大四和毕业后，有些人开始说我猥琐，的确如此，现在看看那个时候的照片，真的有一股猥琐之气，面容扭曲，眼神飘忽不定。现在没有人再说过我猥琐，有的人说我皮肤变白了，有的人说我变得滋润了。

我的运动

刚开始的时候是有一些剧烈的运动，每次都是满身大汗，后来慢慢学习养生知识，知道不能出那么多汗，因此，就改为行走和站桩，现在有了一定的身体基础。从今年开始，慢慢开始跑步了，这样跑起来觉得真的很不错，最明显的是不再怕冷了，如果有同事说今天很冷，我都觉得不冷，这和以前比不可同日而语，以前都是别人觉得不冷，我都觉得很冷，穿得很厚，还觉得冷。

我的遗精

刚戒一个月，没有遗，之后出现遗精，而且平均5天一次，前辈说得对，戒到一定程度你就会出现遗精。当时开始做固肾功，睡觉吉祥卧，甚至试过睡觉背个背包防止翻身，还因此没盖好被子受凉重感冒，有时候也做仰卧举腿、铁板桥，这些都对控制遗精有帮助，戒到半年左右，遗精的频率基本控制在平均12天一次，我都有记录。戒为良药里写的导致遗精的因素也要注意避免。

我的牙龈出血

以前撸的时间段，几乎每天刷牙都会牙龈出血，现在几乎没有再出现过。

我又回忆起一个细节，当我撸了一年的时候，那时候高一，有比较长的一段时间，每次吃饭都干呕、想吐，这应该是伤脾胃伤到一定程度了。再谈尿频，这是慢慢出现的问题，就像温水煮青蛙，现在回忆才觉得那时候已经出现问题，虽然没有起夜，但白天喝水或吃西瓜后撑不了一个小时就要上厕所，去电影院看场电影都看不完，当时没有当回事，没往尿频方面想，更不会想到是手淫导致的。

从老中医那得到的启示

我一个同学吹空调受寒，大夏天怕冷，穿着厚衣服还是怕冷，回老家看了个老中医，去了几次，有一次跟老中医聊了手淫的话题，因为我和这个同学关系好，我又喜欢中医，他就跟我分享了这些谈话。老中医说，手淫是很伤身体的，现在看这方面问题的青少年越来越多，而且手淫会导致早泄，这样慢慢撸几年，就会很敏感。

总结：

戒色可以让我们脑子更清晰，思维更灵活。蒋介石在日记中劝勉自己戒色就曾说过，欲立品先戒色。我现在遇到了对的女孩，我会好好对她，不会再走弯路，本着负责任的态度跟她交往。在生活中处处行善，真心对他人好，真心无私地爱他人，不管这个人缺点有多讨厌，有多笨，有多低贱，都应该真心地帮助他。你要知道你一个鄙视的眼神、一句伤人的话会带给人多大的痛苦与悲伤！相反，你给一个失意的人一个微笑、一句温暖鼓励的话，别人心里是多么的温暖是多么的感动感激，这是送给人最好的礼物，这也是人世间最美好的情感！在生活中一定要发自内心地尊敬与爱护帮助他人！行善不仅仅可以帮助戒色，也可帮助我们赢得一个幸福的人生！加油吧，兄弟，幸福人生是一步一个脚印踏踏实实用勤劳开创出来的，不仅仅要戒色，还要克懒、克傲！修福、修慧！这样你才会有一个幸福人生！

**附：《戒色三字经》**

戒色者，先修心，心不正，曷为人

为人者，志当先，志不立，马无衔

培正气，远情色，遇美女，思无邪

正气足，邪气却，精神好，心泰悦

身康健，人欢乐，惜光阴，力于学

务早睡，不熬夜，节饮食，肠胃和

勤锻炼，多读书，少上网，养心目

孝父母，做家务，修德性，勿发怒

乐行善，常慎独，习技艺，不知足

若如此，戒何难，力行者，戒途坦

戒色者，非禁欲，所戒者，听我语

戒手淫，远色情，戒意淫，最为重

婚前性，婚外情，这两样，不可行

婚前禁，婚后节，此六字，为戒色

贪色者，多空虚，电脑伴，身独居

不劳动，不锻炼，不学习，不充电

胸无志，前途暗，身无力，行散漫

容猥琐，神黯然，似这般，何以堪

思此身，得甚难，父母恩，如海深

十月胎，廿载养，费心血，求安康

身有伤，贻亲忧，手淫者，不可有

既伤身，又损志，久成疾，医难治

入戒色，当速醒，猛回首，勿放荡

须自爱，勿自戕，养肾精，体渐康

欲戒色，有次第，若依此，少费力

毁黄源，第一步，立志坚，正气足

修孝心，第二步，思双亲，养育苦

孝贵真，尚实行，言和顺，意至诚

圣贤语，多思量，能孝亲，福运长

真力行，第三步，数天数，非正途

置顶贴，有日课，勤行去，自得乐

多读书，多行善，少上网，不乱点

常劳动，常锻炼，家务活，抢着干

暖昧语，绝勿谈，色情片，绝勿看

黄段子，绝勿听，淫乱事，绝勿行

此数项，戒之端，不依此，必悔赧

对女性，须尊敬，皆是人，何可轻

长如姊，幼如妹，邪妄思，无心肺

意淫者，手淫根，意淫除，手淫断

知其根，明其本，去根本，枝无存

清净心，持正念，孝父母，是关键

心思善，身行善，常如此，戒何难

手淫去，遗精来，月一二，为常态

有梦遗，无梦遗，此二者，无大异

频繁者，周过一，常如此，须就医

清醒遗，名滑精，问题重，不可轻

遗精频，不可忧，心焦虑，病难瘳

食清淡，夜早眠，被勿厚，体勿倦

烟酒肉，不可沾，混元桩，宜勤练

待百天，当改善，无改善，去医院

手淫者，体多虚，欲运动，须循序

首快走，次慢跑，这两样，效果好

混元桩，固肾功，这两项，皆可行

戒半年，身渐强，依体质，练力量

仰卧起，俯卧撑，四平马，量缓增

中长跑，自忖量，微汗止，勿当风

运动后，莫受凉，不擦汗，易伤阳

寒冷天，宜晒阳，久处阴，体难壮

爱运动，是好事，然亦须，量体力

量不足，固少益，量过之，更无益

凡运动，必适量，勿恃能，勿逞强

第二天，精神饱，这说明，量正好

欲健康，必早睡，常熬夜，身体亏

十点半，是极限，若再晚，损肾肝

有急事，放一边，早点起，接着干

晨醒后，勿沾恋，立起床，去漱盥

多食素，少放盐，不挑拣，营养全

油宜少，辣勿沾，烧烤炸，火冲天

喜冷饮，胃受寒，久不改，患肠炎

烟与酒，害明显，远离之，志当坚

早吃好，午吃饱，晚饭少，勿颠倒

食适量，八分饱，满十分，撑坏了

平和心，很重要，心胸宽，烦恼少

养喜神，多微笑，眉舒展，人不老

世间事，当随缘，已尽力，心无憾

勿意必，勿攀缘，由它去，顺自然

戒得早，恢复速，戒得迟，病难除

早回头，早变好，晚回头，身子糟

戒色好，须身试，身不试，怎知益

戒三月，体转健，己身验，人难骗

戒三年，体复康，比同龄，犹为强

满三年，回头看，知此举，无遗憾

我男儿，胸怀宽，家与国，存心间

勤锻炼，身康健，乐行善，人誉赞

远情色，心泰然，妻儿乐，父母欢

能行此，男子汉，终一生，无愧天

我戒色，好儿郎，有抱负，有理想

当自立，当自强，相勖勉，共向上

人无恒，事难成，能坚持，定成功

廿载后，聚一堂，到那时，叙辉煌

**85.戒色六个月，戒色六个月，做一个纯净频率的持有者！**

作者：小廖

感恩戒色吧！感恩飞翔老师！感恩戒色吧所有的人！从6.25到12.25戒了整整6个月了。前次百日筑基发过一次对比照，这次来谈谈感想。

戒色以后最大的改善就是我的脑力了，太感恩戒色吧了，我从六年级暑假开始SY，到初二两年了，那个时候成绩一直上不去，上课注意力很不集中。这就是虽然SY两年多，但是一天一次的频率还是伤害太大。八年级新增了一科物理，刚开始几天那些简单的还听得懂，可是后来每节课都听不懂了，那个时候的我真的是很苦恼，我觉得自己非常认真听了，还听不懂，而且课前还预习了，理解能力特别差，同学都说我笨，我知道这是SY导致的，这太可怕了，脑力差到那样。现在九年级物理课我就没有一节课没听懂，这就是戒SY的效果，理解能力上去了，自然就听懂了。还有就是背语文那些东西也背得快多了，以前背了就忘，我发现不SY，上课随便听听就会了，这正是SY和不SY的差距！

以前有社恐，不敢和人交流，尤其是异性。戒除以后变得可以和别人交流了，这是真的，SY伤阳气，没底气了，就不敢和别人交流了。

戒SY之前很喜欢和父母吵架，和父母很不和，不知道父母的良苦用心。戒色以后慢慢知道要孝敬父母了，父母为了我们付出太多，辛苦养育了我们十几年！不能不懂得感恩，你SY把宝贵的精华弄没了，这宝贵的精华是什么？是父母十几年来每天给你吃的东西转化为这些宝贵精华，却被你浪费了！这不是不孝是什么！所以SY就是对父母不孝，身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也！SY使我们身体垮掉，身心都被污染了！在这里我也忏悔过去的对父母不孝，南无大慈大悲观世音菩萨！南无阿弥陀佛！感恩一切诸佛！

经验：这点非常重要，下面我会以我上次6.25破戒的原因重点讲。我们过去看了多少黄，你难道不知道？你现在仅仅远离黄源就想戒除是不可能的，因为你脑子里还有许多挥之不去的邪念，你必须通过戒色文章给自己洗脑，以前你用黄毒给自己洗脑，把自己洗成了“黄脑”。有的人说我看了戒色文章为什么还没戒除？你以为看一两篇就可以戒除？而是要坚持每天看戒色精品贴和飞翔老师的戒为良药！每天！我现在初三，即使每天很忙都会规定一个时间学习戒色文章，大家学习戒色文章要养成习惯，就像吃饭一样，不学习戒色文章就不舒服。我上次6.25八年级下册，地理生物要中考，突然在中考前一个星期发烧了，一直不退，然后那一个星期戒色文章都没看了，整天都不舒服，就没想到要看戒色文章了，等发烧退下去了，看到擦边图就一步一步破戒了。很后悔，就是放松了警惕，所以大家要好好养生，让自己身体强壮，少感冒。得出一个道理：戒色文章真的是救命稻草，一定要抓住，大家要以我以前的例子引以为戒！

清理你的朋友圈，过去SY时相信你也交过不少不好的朋友，那些损友只会让你的正能量变为负能量。你有没有发现你朋友有讲黄段子的或黄笑话的，如果你长期和他们在一起，我相信你也会变得讲黄段子。这就是近朱者赤，近墨者黑。力行善事，孝敬父母！做正能量的事！你发现你做了这些事以后，心里不空虚了，心里正气足了，我们要用正能量代替负能量。

念头之战：戒色无非就是在于念头控制，念头似乎很强大，但是它也有弱小的时候。你若发现得快，识别得快，断得快，念头就会变得很弱小，反之，你若没发现，它就会变得无比强大。要学会识别哪些是会让你破戒的念头，做到知己知彼，才能百战不殆。不要跟着念头跑了大半天，才知道上当了，破戒了又无比沮丧。我们一定要在短时间内干掉念头，0.01秒！0.1秒！1秒！断得越快越好！每天早上念断念口诀200遍，念到条件反射！飞翔老师的断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

最后谈一下遗精问题，虽然在戒SY，如果频繁遗精，恢复会很慢。所以控遗也是一项重点。很多人SY之后身体很虚了，没戒多久就一直遗精，那恢复肯定不怎么理想了。按飞翔老师的话来讲，一个月三次内遗精算正常。对于遗精飞翔老师第41季有讲，而我遗精的次数平均一个月两次。想要控遗白天少吃肉，白天不能意淫，睡觉吉祥卧，做固肾功。有人说固肾功晚上做不好，这因人而异，我全部都是晚上做的，飞翔老师说得好，要做到位才是关键，不要太用力，以免劳累，那是会导致遗精的。

**附：小廖总结的戒色经验**

我在戒色吧，看到很多戒友因为学习意识和觉悟等级不够而破戒，我很难过。我们都应该回归纯净的心灵，做一个纯净频率的持有者！

下面给戒友们分享一下戒色的经验：

1.戒色一开始就要先找到好的文章看，并要反复看。我建议看戒为良药，说戒为良药是镇吧之宝，一点也不为过，大家可以下载下来看，看的过程中要做笔记，这样才能方便每天复习笔记。复习笔记很重要，但背诵笔记更重要，要背诵笔记里好的精华句子和文段。背诵笔记是将别人的戒色意识（戒色经验），转化为自己的。你问问自己，是不是看完一篇戒色文章，就草率了事，忘得一干二净。看完一遍，看十遍，却不记忆好的句子和文段，这样觉悟是提高不了多少的。戒色必须要让自己的觉悟得到飞一般的提高，而提高觉悟的关键就在背笔记。

2.要恢复必须要学习养生。恢复=戒色+养生。有的戒友戒了很久，却恢复不大，其实是他其他方面没做好。人体是个肾水桶，SY是一个大漏洞，这个漏洞堵住了，可YY、久坐、熬夜、生气、吃冷饮等等漏洞你没堵好，恢复必然是缓慢的。养生功法，建议站桩，叩齿吞津，这二个功法的做法，可在吧里搜索到。

3.福报不行，业障重，戒色难难难！福报不够、业障重的戒友，戒起来很困难，这类戒友可以去抄写僧伽吒经描写版。

4.关于动则生阳的认识。刚戒的戒友，身体虚，所以不可做剧烈运动，这样易伤身体，这类戒友可以先散步，以静养为主，等身体不虚了，方可运动。但运动不可过度，不可出太多汗，这样是伤阳气的，对身体不好。

5.你必须知道什么时候容易导致破戒，这样才能提高警惕，就像知道那里有陷阱，就会很轻松地避开陷阱。易破戒的情况有很多，可以去戒为良药76季学习。戒色就是一场念头的战争，必须让自己具备不可战胜的条件，让自己的防守固若金汤。

6.多帮助戒色新人，在帮助新人的同时，也是在增加自己的正能量，增强自己的定力等级。

7.关于签到的戒友，签到的关键在于提醒自己学习戒色文章和提高警惕，而不是签到后就去玩了，戒色文章也不看。要做到才能得到，你不好好学习戒色文章，自然戒不好的。

8.关于避诱惑，不小心看见诱惑一眼，立刻避开，不看第二眼，第二眼着魔。在看见诱惑的时候，视线一下就要散开，就像不专心看黑板一样。避诱惑，这个避字诀要好好领悟。

9.网上诱惑多，一定不要乱逛，这样很容易看到诱惑的。大家可以下载个奇式网盾，这个是可以过滤图片的。

10.满招损，谦受益。我们戒色、做人等等都应该存谦虚之心。不可骄傲，一骄傲就放松警惕，一放松警惕，就易破。当思想改造成功了，觉悟已经很高了，依然要保持警惕，警惕的镙丝不能松，否者戒色大厦会轰然倒塌。

11.我抄僧伽吒经大约抄了一本多，带着虔诚和笃信来抄经，会有不可思议的巨大加持力。

12.怂恿念是心魔的一个招数，很厉害。怂恿念一上来，就要立刻识别、断掉。不能与怂恿念辩论，这样容易被心魔攻破。

1. 心情不好时，也是易破的。必须要调整好自己的心情，不要去听优伤的歌，这样越听越不好。

**86.戒色6个月的体会，希望能给还在戒色的吧友一点帮助**

前言：撸管是世界上最可怕的东西，死都不能继续了！

我戒色有6个月了，现在想想6个月前的生活简直不敢回想，给大家讲一下我的历史吧。

我是从大约10岁左右的时候染上了这个坏毛病的，当时我记得是刚从外边玩耍回来，我就感觉JJ特别涨，然后我就用双腿夹了一下，觉得特别爽，刚开始不敢拼命夹，就是夹两下松一下，夹两下松一下的，最后我就试探性地一直夹了，直到射了以后觉得这感觉太棒了。当时就在父母面前夹，看起来就是翘个二郎腿在那里用力，记得JJ都红肿了，我还在那里夹，以为得到了至宝一样，我甚至给同学教这种方法，教了3个人但不知道他们夹了没有，然后就这样到了初中，初一的时候学习不错，眼睛也很好，老师也都喜欢我，但是我还是在继续SY，我当时也不知道这样对身体不好，慢慢我染上了烟瘾、网瘾，和我哥哥一起上网，叛逆，不学好，我占齐了……由于SY脾气也越来越坏，和同学关系也越来越差，顶撞父母。我哥哥也是个SY受害者，他比我更严重，很遗憾他在高二的时候就选择了自杀，那个时候我初二，现在想想肯定和他SY有关系，但也有别的关系（他爸爸心理有点问题）是我表哥。我从初一一个好孩子到初三连我们那里最差的学校都没有考上，还好我爸爸是高中老师，我才侥幸上了高中，但我的高中生活才是我真正最黑暗的时光，那时候我都没有意识到是SY对我造成的伤害，所以我仍然继续着。

高一的时候，女孩子对我说话我都不知道自己该怎么回答，就像个傻子一样，胆子越来越小，自己越来越不敢说话，对侃侃而谈的人我就是羡慕嫉妒恨。高一的时候我还有自残行为，同学们也排斥我，当然也有个别人和我玩，现在我才知道这些和我玩的人才是真正有度量的人，他们现在都过得很好。

就这样到了大一，大一到大二上学期的这段时间我也过得不好，好在我的舍友都非常的好，对人非常好，我一天活得就跟贼一样夹着尾巴做人，为什么这么说？因为那时候我的胆子特别小，别人要是对我喊，或者说我，我就觉得全是我的错，所以我到那时候连个屁都不敢放，生怕惹到了别人，你们绝对不知道这种感觉有多么可怕，基本干什么事情都是一个人，由于这个宿舍的人非常好，所以常叫我出去，我就跟着他们一句话都不敢说，这种感觉太难受了。用一句话总结就是社恐和自闭症已经快让我脱离这个世界了，我都这么严重了，还是不知道这是SY的危害，我还在继续撸……

当时我都出现濒死感了，就是撸完以后感觉心脏特别难受，当时必须要缩成一团趴在地上才能缓解，就这样了我还是不知道，现在想想SY就是魔鬼，不杀了你不甘心！

好在！！！就在今年过年的时候我发现了戒色吧，我发现了飞翔老师的文章，这就是把我从地狱里拉出来的手，让我能好好过日子的教科书，我才21岁啊，我哥哥18岁的时候就自杀了，还好我是幸运的，我对我哥哥太惋惜了，他为什么就没有发现戒色吧呢！

现在我戒色6个月了，一次未破（再破我觉得我就得死了）YY很少，基本是念起即断了，我现在感觉非常好，自闭症和社恐基本没了，现在出去做暑假工，和同事关系都不错，别人也和我玩了。

请大家一定要戒色，要不然最后肯定不会有好结果的！这个帖子也是我的立誓帖子，我现在21，起码30左右才会结婚，一定要等到婚后再过夫妻生活。

**87.戒色256天，不忘初心方得始终**

记得那天还是在学校的宿舍里，一边看着手机里的黄图一边疯狂地SY，在又一次全身心的释放后，我想起曾经的自己。

那时的我刚上初中，阳光自信，不相信困难也不畏惧失败，每天都充实快乐，我还记得老师问我们长大以后的理想，我回答说我要拿诺贝尔文学奖。我记忆力很好，很多东西只需要看一遍就记住了，所以不需要太努力也有很好的成绩。然而这一切都在那一天开始改变了。那一天同学教我用手上下摩擦会很舒服，我出于好奇就学会了SY，从那以后我便沉迷其中。

开始还不觉得有什么不好，反而是如此简单就可以获得这样的快感让我痛快不已。最开始的时候还是一周左右来一次，到后来每天一次，最严重的时候竟然上课的时候看着喜欢的女生在课桌下面悄悄地撸。渐渐地我发现我开始迷糊，以前头脑很清晰，可是慢慢地我发现我竟然听不清楚别人讲话，甚至我在笑的时候还会明显感觉大脑像被盖着厚厚的一层东西，特别是记忆力下降的速度让我难以置信。因为这样我学习下降很多，但是我又是个很要强的人，所以感觉压力很大，压力大又通过SY来释放压力，如此循环。现在很多所谓的专家，整天说什么适度SY无害，我就问一句这些专家们：哪个十三四岁的孩子懂得节制？这东西真的是和吸毒一样，一旦上瘾难以自拔，所以那些所谓的专家，请你们别再误人子弟了，中国的未来都让你们坑没了。

高二的时候我开始努力，拼了命地学习，记忆力的不好和模糊的思维让我痛苦不堪，不止一次想放弃，但是都坚持了下去，因为学习很忙的原因，我SY的次数明显少了。就这样经过一年的努力我考到了全校第五！真的，所有的人都像看着怪物一样看着我，那天我喝了很多酒，我想这么些年我终于活得像个人了。可是好景不长，上了高三以后因为是高一的东西一起考，所以一到考试我又跌回谷底，当时所有的人都认定了我上次期末考试都是因为抄袭得来的成绩。绝望、无助又一次弥漫了我全身，我又开始疯狂地SY，唯有那一瞬间的快感能让我暂时地忘记痛苦。有一次我一天不知道撸了多少次，但是最后一次特别久，射出来的时候明显感觉到一阵刺痛，然后我看见纸巾上面是鲜红的血精，这一瞬间我害怕了，开始上网去查，但是很多专家都说适度SY是无害的，于是我安慰自己多休息两天就好了。就这样我浑浑噩噩地度过了我的高中，没有一点回忆，没有一点留念，有的只是懊悔和不堪。

我进入了一所二流大学，我发誓要在大学里好好学习改变我的人生，实现我的梦想。可是多年的SY带给我身体巨大的伤害，我很难弄明白老师讲述的知识，于是我开始安慰自己，大学就应该多体验生活，不该整天埋头苦读，就这样每晚一撸又成了我的生活习惯，渐渐地我开始习惯这种浑浑噩噩的感觉了，我没有去找女朋友，因为没有了斗志，如此简单就能获得快感，为什么还要浪费时间去找个女朋友。就这样我度过了三年，生命中最宝贵的三年。

大四的时候我已经恨透了自己，我觉得自己就是个废物，一个整天就知道撸管的废物，我时常呆坐在一个地方发呆，想着曾经的梦想和现在的自己，痛苦不堪。在经历这么多以后的一个下午我决定了，戒除SY！我找到一家公司实习，也就是同一天我开始了戒除SY，每天都在贴吧签到每天都鼓励自己。然后我慢慢发现自己的运气越来越好，先是被我们公司技术总监看中收为关门弟子，然后又在公司年会上抽中唯一的一部6S，而且鼓足勇气第一次在两百多人面前唱了一首歌。工作什么的几乎没有出现任何问题，技术总监非常信任我，教给我很多东西，我也成长得很快，期间我没有撸过一次，到现在我就要毕业了，虽然北京的这家公司给我12K的薪水，希望我留下来，但是我还是决定回到自己的家乡成都发展，先学三年技术和管理经验，然后出来自己创业！

这一年来，最明显的变化就是越来越乐观了，虽然有时候还是会有难过的时候，但是整体上都是很不错的，表达能力和记忆力都有很大程度的恢复。所以我和自己约定接下来的三年我要继续坚持继续学习，为了三年以后自己的创业而努力奋斗，我会每天都在贴吧签到的，期待自己破茧成蝶的那一天！

要说最明显的变化，那就是每天早上七点左右就会自然醒来，一点也不困，然后看书学习一整天也不累，头脑还很清醒。这都是实实在在的变化，没有吹牛，没有修饰，大家也要多努力，争取早日戒除SY，找回曾经自信的自己。

**88.戒色660天的心得，不做欲望的奴隶！**

作者：坚持就会赢

申明：本人初中毕业，不善文笔。

原本我也是一个纯真无邪的人，成绩也算中肯，记忆力特别好！但初中时被同学带坏，学会了SY，从此，我的人生便被黑暗笼罩了！因为SY，我变得自卑、社恐胆小、记忆力差、脑力下降、注意力不集中、口吃、说话语无伦次、脱发、痤疮、脸上出油特别严重、没有精气神、上课完全听不懂在讲什么，整个人变得很颓废，给人一种有气无力的感觉，我还不知道是SY的原因，还在继续放纵，温水煮青蛙。直到最后早泄了才明白了事情的严重性！我害怕了，从网上得知了戒色吧，得知了飞翔哥的《戒为良药》，然后我每天都看，直到戒色200天的时候，我以为自己戒色成功了，不再学习，开始放纵自己，最后破戒了，我重拾起戒色文章开始戒色，直到今天，我已经戒了660天了，通过戒色我症状减轻了，有的也已经恢复，我把自己的经验方法分享给大家，希望我们都能彻底戒除邪淫，不做欲望的奴隶！

戒除的前提：必须远离一切擦边信息！把手机电脑里的垃圾软件、视频全部删除干净！

1.【读书学习】，多看戒色文章多学习提高觉悟，一定要严格落实好戒色和养生，戒色是地基，养生是造房子，戒色不要强戒，单靠毅力强戒注定失败！什么是强戒？就是不看戒色文章不学习，单靠意志力强戒，破戒了又归咎于毅力不行，这就是强戒！想戒色成功必须多看戒色文章多学习，多学习才能有觉悟，觉悟产生定力，戒色成功=觉悟高+警惕强，戒色必须时刻保持警惕，不要大意。

2.【饮食方面】，饮食方面我推荐多吃素，五谷杂粮，少吃肉，吃肉太多会助长欲望还会遗精，其实大米挺不错的！最好早饭吃点白粥，白粥比米饭好消化。

3.【多运动锻炼】，我推荐快走慢跑，生命在于运动，多运动能够促进血液循环，增进健康，增强体质，能够加快身体恢复，正所谓药补不如食补，食补不如动补。

4.【早睡早起，不熬夜不久坐】，要知道睡觉也是人体一大补！一日之计在于晨，早晨阳气上升，这个时候最适合去外面锻炼了。另外不要熬夜，熬夜很伤身体，也是温水煮青蛙，最好能在23点以前就处于熟睡状态，这样身体才能更好地修复。再来谈谈久坐，其实久坐的危害非常大，久坐可以导致腰椎病和颈椎病，久坐伤肾伤脾，伤运化，影响消化能力，压迫膀胱经，危害真是非常之大！有久坐习惯的朋友最好每坐40分钟，就站起来活动10分钟。

5.【行善积德】，“行善去恶，孝顺父母”。围绕这八个字好好落实，戒色必成！不要生气、埋怨，保持心平气和很重要！平时多帮父母做一些力所能及的事情，尊师重道，多行善培养浩然正气。戒色的本质是修心，不是强压念头，是要净化自己的思想。万恶淫为首，邪淫的人邪气太重，行善不断补足正气，身体多一分正气就会瓦解一分邪气，我们不妨来想一想，一个充满正气的人会去邪淫吗？肯定不会！“三阳开泰：动则升阳，善则升阳，喜则升阳”，行善最乐！行善的时候不仅善事做了，活动了，心情也好了，何乐而不为？戒色的过程就是断恶修善。我推荐大家去看看《了凡四训》，很不错的一本书。

如果真的想戒色成功，就必须多摄取正能量的事物来代替大脑里的黄色思想，戒色必须脚踏实地，不能嘴上喊口号，应该把戒色融入生活，戒色是个系统工程，一定要从旧的生活习惯中脱离出来，用好习惯代替坏习惯。

最后补充一点，看戒色文章不在于看多看少，而在于有没有认真去看，有没有坚持，有没有严格落实到自己身上，看戒色文章不要走马观花，哪怕每天只看一篇文章，你认真去看了，严格去落实力行了，这篇文章就算没白看！其实戒色文章每天看一到三章就可以了，剩下的时间多为自己的人生理想奋斗。有一部分戒友每天把自己宅在家里，不与人交流，不去逛街，每天除了看戒色文章什么也不干，这是什么？失常！这就是走偏了，我们戒色也不能沉迷，戒色只是生活的一部分，应该把时间和精力放在实现自己梦想上，为自己的理想而奋斗！

**89.戒色成功1年以上，空谈误国，实干兴邦！**

本人戒色1年以上，从以前的自卑、失落，每天活在阴暗中，逃脱成功。以前的我自卑胆小，虚胖，178，体重170斤，而且黑眼圈大大的。头屑很多，还总是脱发。自卑到不能抬头和人正常地交际！甚至是说话衔接不上！朋友几乎没有！以前我害怕看镜子，那个人太丑陋！他是谁？我不敢相信！

后来终于知道是手淫造成的，开始戒色，现在体重减少50斤，头屑减少很多，脱发没了，更加的年轻，而且气色很好，自信积极。去应聘的时候公司领导也很喜欢我，说我为人和善，而且自信，给人好感！我戒色以后去参加同学聚会，高中同学竟然认不出我！以前我的样子和现在简直是天翻地覆！我再也不需要手淫了！我要戒一辈子！

戒手淫首先需要了解手淫的危害，比如手淫会毁容、伤身、伤财，很多朋友手淫以后变得很丑，而且容易生病，别人得病，他就被传染，别人没病他也得病！而且对气味不敏感，鼻炎，骨骼细小。满脸的痘痘，痤疮，肾虚造成的！手淫以后脾气变得很坏，父母说什么都要顶撞，顶撞父母的朋友们啊，想想我们的生命都是爸妈给的，可我们回过头来却反咬爸妈一口，这是人干的事吗？白眼狼啊！

爸妈如果知道我们手淫，会多失望啊？可我们却从未想过，还在继续纵欲！毁坏自己的一切！难道就想要一辈子啃老？！最后所有人都鄙视？觉醒吧，别让爸妈为我们担心，我们将来还要照顾爸妈，来报答养育之恩。回头吧！你希望你喜欢的女生最后都嫁人？眼睁睁看着离开你？最后你悔恨痛苦，那有什么用！不如今天开始就努力改变自己的处境！

习主席都说了，空谈误国，实干兴邦！戒色也是这样，空谈有什么用？要实际中努力实行，这样才会改变自己的命运。手淫损害脑力，反过来戒色提升脑力；手淫损害爱情运，反过来戒色会让你顶天立地，做一个真正的男人。想想手淫的危害，几秒快感换一辈子的幸福，值得吗？

别跟自己说最后一次！有这一次，就有下一次，就会浪费你好几年！你的一生都会毁掉！我最近接触超过上千人的戒友，有的人30岁糖尿病、肾衰竭、肾虚、肾结石！想一想人身体里怎么会长出石头？很简单，你对自己都轻贱，玩弄自己，那你身体自然就会自暴自弃毁坏！把自己玩坏了，玩贱了，自然别人就看不起你，所以不要抱怨，这都是自己造成的。想改变才是对的，别人看不起，那是提醒你，悔改的时候到了！不要沉迷色情，色情就是垃圾，和垃圾待在一起，人也会变得垃圾！物以类聚，人以群分，最后你的朋友也都是沉迷色情的，同样的恶果一起吃，然后人生一起苦惨无比！悔之晚矣！

有时间多看戒色文章，多想想色情的危害！戒色必须要断掉意淫，方法就是不净观，不净观不是让你去看恶心图片，是让你自己心里想，断了淫念就可以！或者念口诀！念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！这些都是好的方法！

**90.戒色3年半，不撸早已成为一种习惯！**

对我来说，最美妙的声音是爸爸，短短两个字足以融化我的心。闺女就像一个天使来到我身边，给我带来无尽的欢乐！戒色有三年半了，和大家分享一下现在的状态。今天是中秋节，首先祝各位戒友中秋快乐！

到处都是桂花的香味，让人心旷神怡。感恩大自然给予我们的美好礼物。三年半，感知幸福和快乐的能力慢慢都回来了，感觉真好！看过我之前帖子的戒友都知道我的伤精程度非常严重，被神经衰弱和长期失眠折磨得生不如死，同时还伴有大量各种各样的症状，活得异常艰难。每天的天空对我来说都是灰色的，没有一丁点色彩，失去了幸福和快乐的感知能力，能感觉到的只是无尽的痛苦。

来到戒色吧，通过戒色养生，如今世界变回了五彩缤纷，感恩戒色吧。

01.身体方面

相信有许多戒友会问我戒了三年半身体肯定非常棒吧，比同龄人强很多吧，有没有快赶上运动员的身体？如实地跟大家汇报，我现在的身体健康水平虽然比三年前最差的时候恢复太多了，但比正常同龄人还差一大截。我会继续戒色养生，终会达到正常人水平。手淫对肾的伤害极大，而肾又是身体的根本，所以伤精严重的戒友对身体的恢复要做好持久战的准备。

当年的主要症状有神经衰弱、颈椎病、脚气、过敏性结膜炎、尿急、出汗、口干舌燥、易疲劳、失眠、尿频尿急、眼睛干涩、痤疮（还有一些痘印）、眼睛不能长时间看电脑、牙痛、喝得多尿得多等。目前还存在的症状，有飞蚊症、白头发、痤疮、痔疮、大便不成形，还有肚子、背部、后腰、胳膊肘和膝盖怕冷、偶尔会大脑兴奋睡眠不好。精力能满足一天的工作，加个班也没太大问题，中间注意休息一下就好。一般中午会睡上半小时，有时有事不能睡，下午会有些难受，但也不会像以前那样扛不住，脑力也基本够用，平时会刻意避免高强度用脑。从一三年夏天开始到今年夏天已经连续六年不敢穿短袖了。胳膊肘怕凉，同事们经常会问穿那么多不热吗？我每次都开玩笑说身体虚啊，其实说的是实话，晚上睡觉要戴上护腰，稍微凉点就很难受，身体表面的气严重不足，中医所说的气真实不虚。正常人身体表面都会有一层厚厚的卫气，它可以抵御外界的寒邪，且这层是可以随外界温度的变化而自动调节。而像我这样身体表面卫气很少很薄的人，对外界温度就非常敏感，稍微冷点就要加衣服，也时常会有穿上一件衣服就热，去掉这件衣服就冷的情况，这就是体表卫气太少，调节能力差导致的。

目前飞蚊症一点没有好转，只是恶化速度变慢，刚开始得这个病很惶恐。现在早已习惯，对身体其他方面没有影响，所以不太关注它了。白头发在理发的时候会有理发师建议染一下，我果断拒绝。我是把它当作五脏六腑的晴雨表，等内在的脏腑养足了，白发自然会有好转，痤疮已经很少了，偶尔还会发一些。尤其春秋天，主要还有痘印，随着时间的推移也会好的。痔疮也好很多了，严重的时候肛门在大便之后有一个包，现在没了，就是经常有便血。大便不成形是阳气不足造成的，根本还是要放在养足气血和阳气上。这些症状除飞蚊症很难恢复外，其他我都有信心恢复，只是时间问题而已。随着身体的不断恢复，心理也在不停地发生变化，底气越来越足。不再害怕这害怕那，对未来有信心，遇到事情相信总有解决的办法，而不是一味地担心，以前虚弱的时候经常会无故地在那坐立不安，心慌慌地悬在半空中，现在很少有那种感觉了。（编者按：飞蚊症和久视也有很大关系，本病为肝肾亏损所致，过去飞蚊症的发病年龄一般在40岁以后，但是现在人们生活节奏加快，工作压力也不断增大，每天面对电脑、手机和电视的时间也越来越长，所以现在越来越多年轻人的眼睛开始出现飞蚊症。一般坚持戒色养生，飞蚊症会慢慢改善的，关键是不要用眼过度，做做眼保健操，缓解下眼睛的疲劳，饮食上也要注意营养均衡。）

我对现在的生活相当知足。每天早起能吃上妈妈做的饭，抱一抱闺女，然后就是一天的工作。下班后吃着妈妈做的晚饭，饭后散步，再带闺女玩玩，一天天过得飞快。

闺女十个月了，健康活泼可爱，已经会叫爸爸妈妈了，她就像个天使来到我身边，给我带来欢乐，每天看看她抱抱她就感觉好幸福好知足，为了她必须要让自己变得更好更强大。妈妈每天带孩子洗衣服做饭，累得肩膀和胳膊疼，老婆每晚照顾孩子睡眠不好，掉头发严重，老妈老婆你们都辛苦了，我会努力去为你们撑起一片晴空。

02.工作方面

工作也顺利许多，不再像以前那样纠结。随着身体和精力的好转，能胜任更具挑战性的工作，每天忙忙碌碌挺好，也从工作中学到很多。自身得到很大锻炼和进步，不像以前那样感觉自己做着些可有可无的工作，现在工作中会思考如何让自己变得更好，这对我来说是不小的进步。

从之前的勉强应付到现在的主动思考改变，我自己能深深感受到巨大的差别。我也知道自己做得不够好，但在努力做得更好。以前经常被同事欺负和无视，现在也有很大改善。对工作中的变动，也不再像以前那样担惊受怕，这跟身体有很大关系。现在我会认为自身有能力去应对这些变化，哪怕是最坏的结果，这样一想内心反而会平静。

顺其自然，事情往往不会那么糟糕，糟糕的是你老是把事情往糟糕的方面想。有个不好的习惯一直戒不掉，感觉不受自我控制，就是下班后和睡觉时经常想工作上的事，有时一夜脑子都一直想着工作中的难题，睡眠很浅，质量差。白天精神受很大影响，这正是我需要修炼的地方。下班之后就要好好休息，不要再去想工作中的难题，否则休息不好，工作也会受影响，反而起副作用。道理都懂就是做不到，后面继续修炼吧。

目前的状态，大概就是这样。身体平稳，稳中有升，底气越来越足，内心也越来越阳光，家庭美满。每当想起宝宝萌萌的表情就乐得美滋滋。

工作也比以前顺利很多，正在工作中修炼，努力让自己变得更好。现在工作比较忙，下班后要带孩子，所以戒色吧来得很少，有些吧友加了QQ找我聊天，也时常无暇顾及。在这向大家说声抱歉，希望大家能沉下心来仔细阅读《戒为良药》和精品贴，问题基本都能找到答案。

有一点需要明了，并不是戒色之后，一切美好都会立刻向你涌来，我们伤精者往往需要付出更多的努力才能获得常人所拥有的幸福。戒色的过程也是不断自我蜕变自我超越的过程。

03.戒色感悟

戒色三年半，不撸早已成为一种习惯。记得戒色前撸管成瘾，只要没有人就要看片撸管。有时家人在家就希望家人赶紧出去，习惯的力量太强大。现在就想和家人多点时间在一起，热热闹闹多好，尽享天伦之乐。一个人独处时，也会做些有意义的事，哪怕什么不想做，睡上一觉也好，最起码身体得到了休息。刚开始戒色，淫念不断，也多次看过黄，只是没撸而已。其实那样伤害已经造成了。

现在白天很少有淫念，每天都有很多事情要做，无暇想那些乱七八糟的事，白天没有丝毫问题，偶尔冒出个念头也会立刻斩断。但在晚上有时会一阵欲望来袭，偶尔还会做黄梦遗精，修心功夫要加强。如果平时断念功夫到位，做黄梦而遗精是可以避免的。总之现在较以前对黄的免疫力大大增强，不撸早已成为习惯，这个优秀的习惯，日后要一直保持。

之前有戒友问我日常生活作息，这里简单说一下，大家可以作为参考。早上六点半左右起床，八段锦一套，吃早餐和闺女玩会去上班，中午饭后发微信漂流瓶宣传戒色吧，然后睡上半小时，下午五点下班，有时需要加班。回家吃妈妈做的饭，饭后散步三公里，再带闺女玩玩，顺便和老婆拌拌嘴。有时间学学英语，睡前泡脚，用喜马拉雅听听戒色文章，最近在听王阳明心学，十点左右睡觉，大概就是这样。大家有什么好建议，欢迎提出。现在孩子在身边，再加上脑力没有完全恢复，所以每天学习的时间偏少，以后学习时间要加长。

身体恢复过程中会遇到各种各样奇怪的状况，我就遇到过很多。刚戒一个多月时上火严重，喉咙痛、牙疼、嘴干，呼吸感觉鼻子都冒火。刚开始戒色嘴巴干，每天喝很多水，喝了尿很多；又有段时间感觉体内很多水，每天只喝很少的水也不渴；吃饭也一样，一段时间老感觉饿，吃得很多还是饿，搞得我都怀疑体内长蛔虫了；又有段时间老感觉很饱，不想吃饭。戒色半年的样子，痘痘开始爆发，这一爆发就是两三年，现在已经不怎么长了。

失眠半年多后开始戒色，那时根本就没有困的感觉，整天就是头疼，戒了一年多的样子，每天困得要死，尤其在下午五点左右，经常下班后就睡上一觉。大概在戒色到两年的时候，有天头部剧烈头痛，跟着心跳头部一涨一缩地疼痛，摇头的话就更难受了，晚上睡了一觉就基本好了。去年夏天戒色两年多时，整个脊柱反应很大，经常会感觉到脊柱里发痒，有一次睡觉翻身，把脊柱扭了，整个背部不能动，一动就痛得要死，过几天就好了，后来有一次做八段锦出现了同样的情况，也把脊柱扭了，后来又有过几次轻微的，每次过几天就好了。以上这些在身体恢复过程中出现的情况，都是身体在做调整导致的，调整好之后都会自行痊愈，身体也会越来越趋于健康。

戒色其实就是让自己变得更好，让身体变得更强壮，让精力变得更充沛，让家庭变得更美满，让事业变得更蒸蒸日上，让生命变得更有意义。以后的路还很长，会遇到很多困难，我知道自己戒色之路也只是刚刚开始，我也会遵守诺言戒色一生，带着健康的身体和强大的内心去面对未来的风雨。最后以看过的一段文字作为结尾：

广阔的蓝天，璀璨的灿烂的星空，美妙的不可思议的音乐，精彩的电影世界，美好的亲情和友情，博大精深的知识和智慧世界，真正震撼人心的艺术，有着速度和技巧美感的篮球足球，不可思议的博大精深的佛法，那活力四射的朝阳和温暖灿烂的晚霞，世界上的各式各样的动物……世界上有如此多美好的震撼的精彩的其他事物，而你为什么偏偏把自己的精力和时间都放在女人和手淫上呢？而且手淫严重地伤害毁灭你的人生！想一想因为手淫，你曾经错过了多少世界上真正美妙的事物！想一想因为手淫，你损失了多少美好的人生乐趣和体验！想一想，手淫仅仅给你带来几分钟虚无缥缈的快感，而为了这一点点的快感，你自己已经承受了多少倍甚至无穷无尽的可怕的绝望的精神和身体的痛苦，悲伤无奈和灾难？

**91.戒色700天的感悟——戒色真的很有好处！**

我是从2013年10月1日开始戒色的，到今天已经有了703天。等到了国庆节的时候就是戒色两周年。两年前的我，腰疼，喝水没多久就要上厕所，容易拉肚子，精神不好，老是YY，还有失眠，抑郁症，我身上有绝大部分的症状。到了今天基本上都没有了。我是一次偶然的机会发现戒色吧的，在上学校厕所的时候，看到有人在墙上贴了戒色吧的不干胶宣传贴，从此知道了戒色吧。从此之后，我就发了疯地学习戒色知识，最开始是飞翔哥的《戒为良药》，louwaishui老师的戒色文集，还有戒色吧的加精贴。平时会浏览帖子，了解危害。凡是手淫的人都免不了被手淫伤害，我就是受害者之一。我戒色到今天没有破过一次，现在我就讲一下我的戒色经验。

1.勤于学习。我一开始就阅读了大量前辈的戒色经验帖子。在戒色的每个阶段都会遇到不同的问题，有各种各样的阶段反应，还有自己的戒色误区，戒色认识上的盲区，我都是通过学习了解的。可以说，不学习，戒色不可能成功，通过学习，你就了解了戒色的很多方面，就像建设大楼一样。在此真的感谢各位前辈的无私分享，正是因为你们的探索，我们才有可能戒色成功。

2.说什么也不能破戒。这是底线，说实话，在戒色的过程中，我经常会有很晚睡不着的情况，会有欲望很强的时候。有些人在这个时候可能压力太大，会破戒。但是，我宁愿睡不着，也不通过SY睡着，欲望再强，也不通过SY消火。反正无论如何，我就是不破戒，睡不着就睡不着。

3.敢于实践。世界一切伟大的发现都来源于试验，所以对前人的优秀经验要实践下去。比如，我通过实践就知道SY确实对身体伤害很大，戒色确实很有好处，我现在身体恢复了很多，记忆力和脑力都上来了。工作都顺利了很多，人都重新恢复了斗志。没有戒色前，整个人都没有斗志，因为身体差，很多事情都是有心无力，身体不支持，人都没有信心做事。那时记忆力也不好，经常忘事，脑力也不行。现在我准备实践佛陀的理论，我并不是盲目的信仰，我一定要亲身去实践，去验证佛陀的理论是否是正确的。如果盲目地信仰，那样只会迷信，我希望自己做一个独立思考的人。

4.学习养生知识。要真正地完全恢复，光靠戒色是不够的，还需要养生，如果你只戒色，照样熬夜、久坐、吸烟、酗酒、沉迷网游、喝冷饮……这样身体恢复起来是很慢的，这时候你可能会怀疑戒色有没有用。其实戒色绝对是有用的，我自己亲身体验过了。只是有些人，养生方面做得比较差，所以恢复比较慢。

5.持续提升自己。很多人的破戒原因是放松了学习，放松了警惕，导致破戒的，自以为戒色成功了。就像清朝一样，自以为是天朝，放弃了进一步提升自己，结果是落后人家很多。戒色也是一样，要不断提升自己的戒色水平，戒色永远都有更高的境界。每个人都需要不断地提升自己，这样戒色才有可能成功。

6.态度决定一切。你用什么样的态度对待戒色，你就会有什么样的结果。那些骂戒色吧的人、忽视SY恶果的人、嘲笑真理的人会有相应的结果。那些对戒色不屑一顾的人，等症状找到他时，他到时候会认同戒色吧的。那些抱着试试的态度的人，如果运气好，在戒色早期就有成效，这样会坚定戒色信念的，运气不好就认为戒色无用，从而放弃戒色。那些一开始戒色有了一点成效，就沾沾自喜的人，可能会把已有的戒色成果毁于一旦。那些深信戒色的人，并严格恪守婚前禁欲、婚后节制的人，用这种态度对待戒色，不用说，一定会有福报的。

今天的文章是随手写的，没有经过太多的思考，全是个人的经验。至少，我目前没有破过一次，相信我行你也行。大家一起把戒色进行到底。谢谢！

最后补充一下，我是从2010年开始撸的，一直到2013年。撸了3年多，几乎每天至少一次。撸对我的伤害很大，身体很是虚弱，大便不成形，经常要上厕所。发展到后来就是疑病症，去医院做各种检查，后来就是神经衰弱，抑郁症，彻夜失眠，眼睛不敢看人。事业上也不顺利，本来进了一家大公司，因为抑郁，自己辞职了。后来，我去看了医生，吃了中药调理了一年，才打败了抑郁症。当然，期间自己也是戒色很彻底的，同时注重养生、锻炼。现在各方面都比较顺利了，在工作上也总是追求第一，以前都是进哪家被哪家开除，现在领导对我蛮好了，希望我留在公司发展。真的不敢想会有这么大的转变呀！戒色真的很有好处！

**92.戒色600多天，这是我以前不敢想象的**

作者：大海星辰

转眼600多天了，记得在开始戒色的时候许下一个心愿，如果愿望实现我一定来吧里分享自己的心得体会，曾几何时我以为自己的心愿无法达成，以为没有机会写下这篇文章。后来我放下了自己各种念头，专心戒色，安心做好事，没想到斗转星移，在快两年的时候我的心愿实现了！我的工作生活环境变得舒适了一些，是机会也是机遇，目前来看考验比较大，也许是上天看我需要磨炼，需要更多的耐心。戒色这些日子，有些心得和大家分享一下。

信念。你必须有强大的信念，这种信念是超越肉体所能承受的最强原动力。信念就是你在黑夜里梦想着光，相信有光，一定会有光；信念就是你在悲伤中忍受着孤独，内心仍然有一丝温暖；我们的信念是无底的深海，澎湃着青春火焰；我们的信念是无尽的力量，是无限的忠诚，相信世间真爱。没有戒色信念，在残酷的实战中难以生存下来，面对各种诱惑打击，只能战死沙场。

坚持。曾几何时，我也想放弃，觉得自己快熬不住了。坚持就是在你坚持不下去的时候再挺一下，在你再挺一下也挺不住的时候再挺一下，在你最绝望的时候再相信一次自己。只有坚持才能将自己的戒色质量真正地提上来，能让你的戒色纯度达到别人不敢想象的程度。飞翔大哥能坚持每季发文章，每篇文章质量之高令人惊讶，我相信这里面有无数的心血。

精进。曾经我不理解为何要精进，只想着保持就行了，在现实中我发现我自己每次产生保持的念头，必然是心力的下降，最后导致慢慢后退，直到我惊觉！是的，必须要精进！我每向前一步都这么困难，你让我后退一步，我是死也不会答应的！不仅这样，我还要向前走，我步子不大，速度不快，但我不会放弃前进！精就是质量，追求卓越，进就是方向，只能向前。前些日子电视里面播出青海湟鱼，最让人感动的是它们在逆流中不断精进，当遇到无法游上去的高台时竟然能鲤鱼跃龙门！只有不断精进，与风雨搏斗，才能让自己具备如此惊人一跃的能力！如果只想着保持，满足于现状，后果只有一个，那就是随流而下。

责任。作为一个男人要对自己和家人负责，也许这是我这辈子做的最难的事，面对的对手是如此强大，无处不在。但是我必须要战胜自己，律人先要律已，战胜对手先要战胜自我。不断地对境实战，每次微小的进步都能让我百毒不侵、坚不可摧。认真想一想，你改变了自己就改变了家庭生活的质量，改变了子女未来的处境，改变了工作质量，加强了大家的信心，也许某天你可以改变世界！

警惕。想象自己进入的是黑暗森林，你不知道前面有什么强敌，什么时候出现。时刻保持警惕，对自己狠一点，想想破戒的恐怖，让自己随时保持警惕的状态！保持零破戒的纪录，零在大多数情况是不好，可是在戒色方面那是我们追求的极致，那是我们的荣誉！

戒色600多天是我以前不敢想象的，以后也会有更多我不敢想象的事情。正是戒色的经历让我觉得一个人是可重生的，生命把握在自己的手里，是可以改变的。经历过这些我觉得自己的生命更加圆满了，以后无论发生什么我都会泰然处之。在不舍不得和大舍大得之间我庆幸自己走向了一个正确的方向，清心寡欲不是让我们放弃梦想，而是让我们舍掉那些过多的欲望！苦极生志，乐极生意，曾经的痛苦历历在目，我感谢它们，正是这些痛苦让我树立了戒色信仰、人生大志；真正的快乐是发自内心对于世间的感恩，也许就在一花一沙之间。前路漫漫，既然选择了远方, 便只顾风雨兼程。

**93.戒色104天，尝到恢复的甜头，珍惜真正的幸福**

一、恢复篇

戒色104天，真的是重生的感觉。

1、最明显的一点就是现在脾胃好多了，以前两三天才上一次大号，现在每天2次，肠道很干净，而且现在肠道不会阵阵地疼，大便也成型了，很快就好。不像以前待厕所里没个20分钟出不来，而且上完厕所，臭得不行。现在只要不喝酒早上宿便完后，整个人都会很轻松。现在胃口很好，吃什么都香，口味变清淡。

2、精神好多了，能干点重活了，头脑清晰多了，记忆力好一点了。特别是与人相处时，大家都觉得我变得开朗了，成熟了很多。我自我感觉我现在做事更合理谨慎，更能圆满地去对待人和事了。

3、勃起正常，几乎每天5点到7点都有晨勃。估计部分原因是因为有尿憋着，但是感觉比刚发育那会还硬。平时不会像以前那么容易就勃起，有点精满不思淫的感觉。

4、腰膝酸软、晚上盗汗不见了。头发从掉几十根，到现在每天梳头100下才掉几根，牙齿感觉比以前牢固。

5、容貌方面痘痘基本不长了，脸上也不像以前那么油了，白头发变少了。眼睛看上去清澈很多，领导现在不再说我猥琐了。人感觉也年轻了，以前经常有人说我是小老头。

6、睡眠好多了，梦变少了，而且即使做，也是圣洁的梦多，乱七八糟的梦少。第二天起来一般都很有精神。

7、运气渐渐变好，人变得有信心。以前有点强迫症，老是怕没锁门，手机、钱包钥匙怕丢。现在工作有条理，做事能集中注意力，并且周到。

8、责任心比以前强了，退缩的感觉变得微乎其微。脾气变得温顺，喜欢倾听别人。

9、现在还没有恢复的是手脚冰冷，包括没吃早饭前心脏往往会不舒服，好像血糖低的感觉，另外人还是没有变胖，还是很容易流鼻涕。有时坐久了，右肾还是会发热酸胀，大肠有一个点老是痛(做过肠镜那个点弯度非常弯，估计老是堵塞造成的)等。但是气色好了很多，我已经很满足了，至少没有那些很难受的症状了。戒色一年后，如果还有其他症状，到时打算去看看中医。

二、邪淫史

本人SY10年左右，记得还没发育时就看过黄片，当时是在亲戚家里，看完以后整个脸发红，头很晕想吐，下面一直勃起。后来我发育后每当看到黄片或者其他黄色的东西，我若是不撸出来，一直看或一直YY就会头晕（现在想想应该是从小就贫血吧）。所以我一有欲望一定是要直接撸出来的，有的时候不过瘾，还要多次强行撸出来，后来才知道欲不可强啊！受我表哥的影响，我很早就学会了撸管。记得第一次是初二下半学期，我洗完澡在床上开始撸管，然后你们懂的，从此就一发不可收拾了。

到了高中，那时我还算是长得清秀，谈恋爱顺理成章，一共谈了4个女朋友，后来全部被我甩了，伤过很多人，欠下很多情债。我现在非常后悔，经常忏悔被我伤害过的女孩子。当然谈恋爱自己也会痛苦，整个高中伴随着自私、嫉妒、厌恶、悔恨等等情绪，学习更是一落千丈，上课不是睡觉就是胡思乱想，精神很难集中，明明是个理科生，理科的成绩却比文科还要差。那时我的欲望很强，有时我会在寝室里，甚至有时候会去厕所里SY，周末在家一定会撸管，有时还在洗澡的时候撸。每次SY后都感觉后悔空虚，觉得自己好脏，为了短暂的快感却成了欲望的奴隶。后来我的第二个女友评价我是金玉其外败絮其中，至今我都记得这句话。高中的时候我的肠胃很差，经常泛酸、胃疼、烧心、消化能力弱，可去检查胃镜什么的也都是好的。从小我就不会胖，到现在也是，但是现在我才知道SY伤肾，肾水不足，五脏都会有损伤，我那时还以为是因为从小父母离异，让我抑郁和思虑太多，伤了脾脏，现在看来主要原因还是肾精被过度提前消耗，这些都是用来生长发育的啊！弄得身体越来越差，消瘦得不像样子，到了现在还是一张娃娃脸，身上不长肉。这些都是邪淫的报应，万恶淫为首，而且邪淫的果报来得是最快的，这些都是无不应验的。

到了大学我爱上了一个女生，非常痛苦，我第一次尝到了得不到的滋味，还有被甩的滋味，这些都是报应。其中我暗恋她1年，做备胎几年，在一起才2个月不到，我想她大多在利用我，或者只是当一个朋友看，直到工作3年后我才彻底放下她。那时我像丢了魂一样，性格越来越忧郁孤僻，脾气越来越暴躁，妄想分别执着越来越重。大学期间开始有了自己的个人电脑，下载黄片很方便，虽然大家在寝室里也看，但是都只是看看，可我受不了，我有欲望必须发泄出来。常常睡懒觉就懒得去上课，然后起来看寝室里没人，就开始对着电脑手淫，那时其实已经早泄了，可我还以为SY就是那么快的。记得有一个礼拜，我睡醒后头很晕，感觉整个房子在转，我那时有点害怕了，后来过一段时间就好了，也就没在意，其实是身体开始发出警告了。也因为这样，大学里真正的知心朋友可以说没有，我所有的精力都花在女人身上了。

毕业后我仍然SY、沉迷网络游戏，上班经常迟到，还老是出现错误，身体开始出现腰酸盗汗现象，夏天手心都是汗，有时还会血热，都不敢和人握手，插U盘时还会触电。站一会腿就软了，人变得懒言好坐，没有一点生气。后来社区征兵体检，我还硬是不想去，结果体检的时候发现我的右肾有结石就没资格当。怪不得腰疼，结果我和我爸去男科医院检查，医生说只是小囊肿不是结石，说不长大的话没关系的。

我从小就认为应该找个服务大众的工作，不是只为了赚钱。起初选第一份工作是想了解下底层，但是后来发现不是自己想象的那样，就毅然辞去了工作，然后去学车，在家待业。正是这年2011年，它成了我人生中最低谷的一段时期。学车的时候我老是感觉脚软，就在考试前一天，我发生了一起车祸，把师傅的车撞得很烂，虽然是对方全责，但是我让后面的学员和师傅都不同程度地受了点伤，我非常内疚，现在想想这也是邪淫的报应。学完车我就在家待业，成天网游不可自拔，家里饭菜都端到我的房间，晚上玩到一两点，睡前还要来一发。不知道是不是为了逃避恋爱和事业的失败，那时有点自暴自弃了。还老是怪父母，怎么自己生在了这么一个家庭。后来家里看我也不找工作，渐渐对我失去了信心，也不叫我吃饭，随我去了，结果恶性循环，不好好按时吃饭还继续邪淫，脾胃更差。我那时足足有3、4个月不出门，手机停机也不充钱，高中里最好的两个朋友也联系不到我，像是与世隔绝了一样。每天一起床看见枕头上全是头发，洗脸时都不敢看镜子。就这样完全让自己躲在游戏和妄想里。也因为这样，我以前眼睛很好，现在闪光很严重。

年底我要参加表哥的婚礼，第一次走出家门去理发店，看见镜子里的自己憔悴不堪，像是吸毒的瘾君子，头发长得像是一个乞丐。婚礼我迟到了，当我看到外公外婆时我忍不住流泪了，因为我特别爱我的外婆外公，我知道我再下去就毁掉了。第二天我就去找工作，上天还是眷顾我的，过完年就去了一家节能公司上班了，还是我当初期望的工作，有难度，理论能结合实际解决问题，而且是我的专业，又能对社会做出一点贡献，不是纯粹的买卖赚钱。就这样度过了迄今最灰暗的一年。

三、入道篇

虽然是回到了正轨，但是我还是执迷不悟，不知道邪淫是人生中最大的拦路虎，就像地藏经里讲的：如鱼游网，将是长流，脱入暂出，又复遭网。那时还没有学圣贤教育，没有懂得佛法，只是任凭众业迷惑，还乐此不疲。工作后，我被派到大都市负责项目执行，离开了家里在外面独立生活，虽然很宅，但是邪淫的心是越来越重，虚则亢啊！我欺骗了一个外地打工女孩的感情，我邪恶得把她当成一个发泄的工具，也污染了她的身心。而她对我却是真心的，我感觉最对不起的就是她，后面和其他女孩在一起的时候，还是把她当成一个玩偶一样。就这样伤了她2年。这期间朋友和家里分别介绍过两个女孩给我。有一个我算是喜欢，就带她出去旅游，但是我那时却阳痿了，后来没过多久就提出分手。还有家里给我介绍的那个女孩，我不喜欢她，她却很喜欢我，结果我们发生了关系。第二天爬山后我脚又软了，结果回来的路上马上发生车祸，我那时却不知道是报应。发生关系后，她一开始瞒着我她怀孕了，骗我说正常例假，因为她不想我知道，想默默去打掉小孩，后来检测出来没有胎心，也就是死胎，这件事我一直耿耿于怀，心里想到底是什么原因会是死胎，越想越害怕，是不是自己不能生育什么的。就是那天在服务区，我拼命百度搜索，结果看到一段话，当时感觉是当头一棒，那段话还推荐了一个文集叫做戒为良药，后来我才知道还有戒色吧。离开服务区我就遭遇堵车，结果走应急车道，当场被交警拦下扣了6分，结果我满12分，必须撒谎请假一个礼拜要去学习，这些都是报应。就是那几天我拼命地看飞翔大哥的戒为良药，而且慢慢种下了戒色的种子。

但是邪淫并没有就此结束，地藏经还说：南阎浮提众生，其性刚强，难调难伏。意思是说我们实在是冥顽不灵，固执己见，不见棺材不落泪。戒了一个月后，我很不负责任地和那个女孩断了联系，她也没有再联系我。可是又感召来另一个女孩子，当时只能说是学习和领悟得还不深，像是在强戒，遇到她后完全没有招架之力，就又带她出去玩，她是有男朋友的，于是受到了冷落。由于刚认识她，她不确认喜不喜欢我，就没让我得逞。但是我淫心很重，在花言巧语下，她还是同意和我发生关系，结果那天我又阳痿了，后来我硬来，完了之后我的心脏极度的不舒服，喘不过气像是要死掉一样，我害怕极了，其实2012年夏天开始我就断断续续有心悸的症状，那时隐约觉得是手淫导致的，但是过一段时间就又没有症状了。最近变得频繁，直到这次我是真的怕了，我就下决心一定要戒掉邪淫。她走之后被他男朋友发现她在外面过夜也失去了对她的信任，他们之间的关系就更加僵了。学了圣贤教育后才知道“宁拆十座庙，不拆一桩婚”，都是同龄人谈婚论嫁的时候了，这时候还挖人家墙角，太缺德，将来我一定会遭报应，而且我又没有勇气去负责任，真是禽兽不如。

后来随着我的深入学习，并且深信佛法，修心力行到现在已经小有成果。损害自己的身体是伤父母的心，如果这一世孝顺父母还报不完恩，发愿下世有机会接着报，至少心能安一点。可是邪淫他人、玩弄感情欠下的情债最难还，生生世世都不会放过自己，冤家易结不易解。人们总是会很执着，甚至执着到下辈子。现在我不再联系她们任何一个人，有时间就忏悔这些恶行，并念经回向给她们，这样是最好的补偿。学习佛法，并且停止一切邪淫才是正确的。

四、养生篇

1、禁欲断YY。

这是所有恢复的前提，也是戒色的基本，做不到这个谈何恢复。很多疾病去看中医，医生都会讲吃中药的前提是这段时间要完全禁欲。另外不能有侥幸心理，以为看一下黄想一下黄没事，暗耗也是很厉害的，要时刻警惕自己的起心动念。我现在走在街上有美女都不敢看第二眼，要是有什么暴露的就马上低头不看，要是以前那还不盯着看。斗闹场，绝勿近；邪僻事，绝勿问。身体是自己的，没有身体谈何幸福；没有身体，将来成了家长谈何以身作则，又谈何教育？

2、脾胃是基础。

戒色100多天，我吃素也100多天了，这点我自认为很自然地就做到了，没有反复过。很多人说吃素会没有营养，但是我吃素确实得到了很多好处，脾胃变得好多了，欲望也淡。彭博士讲过中医的很多治疗思路都是通过先保精，然后调理脾胃。在这个基础上用中草药的五行调整对应的五脏，让身体的各个器官自动恢复平衡。如果脾胃不好不能吸收，再多补药吃下去都起不到效果。平时可以多吃点性平的食物，尽量戒烟酒荤腥。有些人说实在没有必要断肉，这个还是随缘，不过少吃肉不会错，一般人都能接受。我看过很多戒色文章，纪录片，包括一些报道，都讲到宰杀动物时会产生大量的毒素，然而食肉动物的肠道都很短，所以它们吃了肉也很快就能将这些毒素排出。而人类的肠道很长，长期食肉肠道里会积累这些毒素，而且一般都会被身体吸收。借鉴彭博士的话，现在去看地铁上，人群中很多人的脸都很油，要么满脸长痘痘，我想有部分原因是经常吃众生肉引起的。以前一头猪长大起码要半年多到一年，现在几个月，一只鸡长大也要半年，现在催熟一个半月就能杀来吃。想想很多人天天都要吃肉，哪来那么多肉给我们吃，不通过化学是不可能的。包括很多反季节的水果我也不吃，那些也都是处理过的，最好不要吃。

3、关于遗精

戒色100天，遗精10次，所有遗精都是在朝天睡的情况下遗的。前两个月没有遗精，第三个月正常，后来出现过连续两天遗精，并且伴有心脏难受，多少影响第二天的工作生活，特别是心里感觉沮丧。那段时间我很执着，到处寻方法，想办法固定姿势等等。我现在睡眠里大部分时间是婴儿卧，慢慢开始习惯了，好像身体明白我的想法一样，我想大概是我修心修到位的缘故。当然遗精是非常困扰人的，吧里有很多方法和帖子讲得很好，可以多多借鉴前辈的经验，多多学习，说不定就总结出适合自己的方法，这里祝愿那些还在为遗精困扰的同仁早日康复，实在不行还是去看看靠谱的中医。

4、日常起居与练习功法

我一般7点到8点起床。先嗑齿36下，然后排大小便，顺便用手梳头100下，连带按摩到耳朵。洗漱后回床上做“仙人摩腹法”（参看《伤精与养精康复之道》）。然后做一遍“八段锦”，这个我做了有将近80多天了，效果很好，除了和同事出差不方便做，其他日子很好坚持，已经成了一种习惯。再吃早饭上班，日中争取做3组传统固肾功，每组10下，动作要很缓慢的那种，并且在每次动作里面加一个逆式呼吸，不求多但是要求质量，飞翔讲的大腿拉紧感。每周争取两次艾叶泡脚，两次温和艾灸（命门、足三里、肾俞、中脘都是很好的穴位），这些由于老是出差很难做到。我一般一个礼拜一到两次站桩，感觉站桩好处很多，100多天唯一一次感冒就是站桩站好的，而且感觉现在腿脚有力了。以上功法有时间可以加练，但是都要求质量，贪多不一定有效果，反而适得其反，必须根据自己的身体条件制定练习的量。晚上7点多念《地藏菩萨本愿经》，到8点多去洗漱泡脚，顺便做眼保健操。然后回来念一遍《弟子规》，回想今天做得不对的地方，写下来忏悔。然后念100声“南无阿弥陀佛”，拜佛10下，并认真忏悔以前的罪行。一般9点多就能入睡，睡眠质量很好，一觉到天亮。另外，我没有去跑步锻炼，因为我自我感觉身体比较虚，适宜静养。倒是工作经常要走路，所以算是散步吧，生活中能散步晒太阳的机会我一般都不会错过。很多人很执着这些方法和事理，其实修心比这些方法重要得多，戒色的确是要重新做人，洗心革面才能成功。好比修心是君，方法是臣，事理和方法只是辅助君王而已，我相信只要你真心忏悔学习修心，加上坚定地戒色和好的饮食起居，就一定可以戒色成功，最重要的是你要有一个真诚的戒色之心。

五、学习与修心

先讲讲我学习的顺序：一开始我看了两遍飞翔的《戒为良药》，里面已经把戒色的方法和思路写得很详细了，建议新人一定要看。刚刚接触佛法是看了《山西小院》这个纪录片，开始慢慢信了。接着我开始看《法师讲地藏经》，并马上就开始念地藏经。然后再看《圣贤教育改变命运》这个纪录片强烈推荐，不要以为没有纪录片里的恶行就没有必要去学，现在外面世界诱惑太多，指不定哪天不警惕就误入歧途，以前的教育这方面的道理教得太少，现在是在补课啊。还看《蔡礼旭细讲弟子规》、《了凡四训》法师讲解版，《现代因果实录》果卿居士，《伤精与养精康复之道》彭鑫等等，吧里的精品贴我也几乎都看了个遍。还看吧主的文集，听他的语音讲解，这些都是很好的资料。学了这些东西后，我豁然开朗，明白了很多宇宙人生的道理，重新认识这个世界，并深信古代圣贤的教诲。自己本身就非常注重思想建设，以前经常买一些西方的励志书，现在看来那些只不过片面地讲出了人生的部分道理，其实大道理全部在中国几千年沉淀下来的几句话里，甚至几个字就能概括所有西方总结的东西，而且更加深刻实用。特别是佛学，我觉得真是不可思议，比起现在所有的知识学问都要珍贵，我这一生能够闻到它，真是太幸运了。

所以我开始反思，发现所有问题都回归到教育上。我们生长的这块土地是唯一留存下来的古代文明，唯独留存下来必然有它的道理。纵观古代其他文明的毁灭无非是因为物欲当道、骄奢淫逸所致。往往物质文明到达很高的水准时，精神层面会很匮乏。所谓“饱暖思淫欲”，古罗马还有传说的亚特兰蒂斯，当时都是因为物质丰富，民风变得贪图享乐，淫荡不堪。人一旦变得邪淫，很多恶行都会伴随着滋生出来，嫉妒和仇恨，背叛和不忠，甚至近亲出现淫乱。近亲性行为容易使下一代智商下降，抵抗力变低，瘟疫一来就无法抵挡。（世界上最聪明的犹太人非常重视这个问题，他们的家训里禁止乱伦）。而我们中国并不是没有能力发展科技，而是不去发展，我们尊重自然规律，效仿天地才能让子孙延年万世，这是我们古圣先贤的大智慧啊！古代提倡清心寡欲，男耕女织，而先进的科技，虽然让人越来越便利，但同样会使人越来越懒惰自私。接着中国古代讲究五伦关系，其中最重要的是夫妻关系，因为夫妻同处一室，是交流沟通最多的，只有夫妻做到自己的本分，知道男女有别，知道敬畏天地，才不敢做出越轨忤逆的事情，进而其他关系才能理顺，一切都会和谐平安起来。可惜现在已经是末法时代，西方价值观盛行，表面光鲜亮丽，实际却是以恶为美，以善为丑，是非颠倒。而中国古代讲究的是智慧和道德。所谓五伦八德，是教人孝敬长辈，利益他人，和谐社会。一个是向外求，一个是向内求。一个是看表面，一个是看心地。一个提倡竞争、斗争，一个提倡博爱、和平。西医碰到什么都是切除、抑制。中医的核心却是讲究加减五行，让被抑制的五脏恢复其本来的功能，自动达到平衡。

中国自古就讲“士农工商”，意思是读书人是应该最受人尊敬的，而且真正的读书人一般都很谦卑，因为古时候的读书人学的都是圣贤教诲，考试科举都是考怎样通过道德修为来治理国家，所谓“修身齐家平天下”。现在的人学的都是知识和技能，用来干嘛？赚钱从商,往往学了一点知识和手艺就骄傲自大起来，以钱权名利为傲，以老实本分为耻。所以现在的社会人心都是浮躁的，因为所有人都想当老板，当领导，以为掌握了这些就能为所欲为。真正有智慧的人懂得“本分”两个字，所以为什么现在那么多工艺手艺都失传了，是因为颠倒了，“商”在“工”前面了。男人的“男”字，就是一个“田”一个“力”，古代从事农业的人是代表着一种责任感，习劳知感恩，这些人大多是善良而且有福报的。重视农业，代表让人懂得付出收获的因果关系，并且在种自己心田的同时不被欲望蒙蔽其心志。

说到这里，真是感叹我们古圣先贤的伟大，所以教育是最重要的。在古代，一个人一般最高的理想是做一个“读书人”，不一定要做官，但是要不断探寻人生的智慧。而除了父母，最让人尊敬的职业是教师。“师者，传道授业解惑也”，这句话仔细研究才知道，智慧道德是首位，然后才是知识和技能。韩愈讲一个“传”字，意思是要尊重祖先，老师原原本本地将古人的圣贤道理传授给你，更远古的圣贤也是一代一代传下来的，而这些道理原本就存在的，是人自性里的东西啊！学了那么多道理，不做等于白学。所谓“道”字，就是一个“首”字，一个“走”字。意思是道德最重要在实践，只有实践了，才会深信不疑。只有深信不疑，才能坚持实践，以此良性循环下去。《弟子规》也是拿来落实的，不是给小学生背的。我学的是地藏法门，也就是修基础，所有德行的基础是孝道。所以我现在周末只要没事一定是回家，自己的事情全部自己做，家务活也抢着干。因为我是离异家庭，后妈和父亲总觉得对不起我，从小就宠着我，我啥事都不用干，所以生活能力很差。现在我自己会做菜洗衣，打扫房间烫衣服什么的，都是得心应手，而且觉得很有意思，佛学里说，厨房是最好的道场，我现在有点慢慢体悟了。而且父母只要一喊我，不管是吃饭还是有什么杂事，甚至是讲讲话，无论我手头有什么事，我都先放下来听他们讲。换了是以前早就不耐烦，而且他们也不敢来打扰我。我现在才慢慢开始体会父母的不容易，开始理解他们，心思变得细腻，能看出他们的不开心，看出他们什么时候需要帮助，什么是他们现在想要的。进而也能真正关爱别人，知道什么才是真正的尊师孝亲，什么才是敬畏和关爱，以前那种关心别人都是没有根的。的确啊，“不爱其亲而爱他人者，谓之悖德”。

进而我懂得了惜物惜财。以前我对钱根本没有概念，浪费东西，东西坏了就买新的，却不知道有些东西是可以修好的，自己其实不需要的贪爱的东西一定想尽办法买到。现在我对物欲比较淡泊，纸巾也省着用，知道东西坏了第一个念头是能不能修。进而我懂得了吃亏是福，所谓布施结缘、舍一得万报，种的善根多，得到的善果就多等等。积善之家必有余庆，前辈们讲过行善，能提升阳气。行善不一定非得大布施，做伟事，而是体现在生活的每一个细节中。我现在碰到所有服务过我的人，不管是打的、过收费站等，都会说一声“谢谢”。虽然有些是义务，有些是赚钱必须提供服务，但是一声谢谢总能带去一丝温暖，每个人都有烦恼，家家都有本难念的经，说不定他正遭受非常大的逆境，或者他的亲人朋友身患重病，他正为此发愁。你的这颗菩提之心一旦升起，能抵消千千万万的罪行恶报的。记得有段时间我会很积极地解答吧里的问题，现在已经很久不去回答问题了，在那段时间感觉自己戒色的决心变得更加坚定了。希望有精力的朋友继续坚持，这是一个很好的锻炼耐心和结交朋友的事，而且绝对是大布施，牺牲自己的时间，不吝啬自己所获得的知识，并不厌其烦地教化宣说。有机会我也会去放生，放生得的利益很多，但是也要多学习不能乱放，前提是尽可能让放生的动物活下去。做每一件事都有学问，不能“任己见，昧理真”。

此外，在一生的修行中往往会碰到一些明明是别人无理的事，会惹得自己非常恼火，这时很难听得进道理。这时候就应该通过圣贤教育来反思自己。就比如你上班坐公车，司机开车很快，老是急刹，导致你容易跌倒，你就生起嗔怒之心。但是如果司机开得稳，还老是礼让行人，你仍然会很恼火，怕耽误上班时间。如果从传统文化上反思，应该是“凡事反求诸己”，无论什么事让你生气了，都应该反思是自己不对。他急刹你差点跌倒，首先自己应该站稳扶牢；他开得慢你怕迟到，首先自己应该预估好上班的时间，设有余量。你求又快又稳的司机是很难求到的，所以只能反求自己，让自己不生气，这又有什么好生气的呢。如果从佛理上反思，那就是妄想，一切法都是妄念产生。进而对这个念头执着。“要摔跤”和“怕迟到”都是自己产生的妄念，它不是真的，又对这些妄念执着下去，进而又起了这司机开车鲁莽、开车太慢这些新的妄念，如此循环，生灭不断，随后起了分别心：这个司机是坏的。当然这之间的佛理一时半会是说不清楚的。但是如果有一天你看到路上有个人被别人扇了一个耳光，不仅能忍辱，反而大笑起来，那就可能是佛菩萨化身了。

六、感恩与立志

说真的很感谢那个在百度知道里回答的人，没有他留下的那一席话点醒我，我真的现在不知道是什么样子，可能还在邪淫的深渊里无法自拨，继续堕落下去。还要感谢戒色吧，感谢所有激励过别人的人，让我坚定了戒色的决心。感谢所有前辈耐心地回答问题，写精品贴总结经验教训，让新人少走了很多弯路，像是给人一根救命稻草，指明了通往光明的道路。特别要感恩我的生父母、继母、外公外婆等等，他们对我来说才是最重要的菩萨。没有他们我也没有机缘闻到现在的圣贤教诲并很容易就深信不移，要是他们创造出的是另一种家庭，可能我早就走到恶道上去了。现在我才刚刚踏上戒色的道路，戒色到了一个相对稳定的阶段，接下去我要更加精进，不能懈怠，如果以后遇到什么报应，也接受所有业果法则的惩罚，并深深地忏悔改过。我的原则起码戒色一年以上并完全恢复了，然后婚前不能有任何邪淫，婚后节欲。希望大家一起共勉。

现在我的终极愿望是能建立一个家庭，然后让家族兴旺下去。自己先以身作则，积累福报，进而感化影响身边的人，让他们也能学习传统文化和佛学，让孩子真正健康地成长。如果有办法就转行当一名教师，“传道”给更多的孩子。所以现在择偶的标准也和以前不一样了。以前只看外貌，现在首先看是否善良，然后要有智慧，外貌有则最好，无也不是考虑的标准了。还有我自认为我戒色比较顺利，很重要的一点是我起居很正常，没有夜生活，不贪口欲。这些前面虽然轻描淡写，但是都是我现在恢复的前提。很多负面的新闻都不看。所谓“非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志”。只看有意义的纪录片，教育片。

最后祝愿戒色的同仁在新的一年里戒色顺利，恢复加快。

**94.戒色100天总结——我是纯粹的觉知**

作者：维持个和平

今年22岁，大概六年级开始sy，撸了有十年了。今年的2月20号，经过了颓废的一个寒假后，我突然静下来想：这样下去真的不行了，准备毕业出来工作了，还撸下去就真的废了！有什么办法可以戒掉啊？

于是我上精品贴看他人戒色的方法，看了不少，吸取他人经验，自己在本子上写下要彻底戒色的对策方法：

1.每天认真看戒为良药至少20分钟，做笔记。

2.每天坚持练习断念口诀“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”至少20分钟。

3.有空就多来吧里帮助吧友，多交流，多看精品贴。

下面细说下我的这三条戒色日课

1.每天认真看戒为良药，记笔记。我是从戒为良药第80季开始看的，而我以前也看过，但不认真。我自己认为戒为良药是越写越好，譬如我看90-100季的收获是比看1-10季大的，所以我选择从第80季开始看（当然前面的季我也会看的，写的也挺好！）我在大二时也系统看过戒为良药，但那时不认真啊！后悔……譬如里面很多很多次强调了断念的重要性，但我那时就没入脑，没去练习断念口诀，现在想想如果大二时就开始练习断念口诀，提高断念能力，我就不用荒废自己这么多宝贵的时光了！所以看戒为良药一定要认真，可以看慢点，重要的句子抄在本子上。如果看电子版的可以把好句子复制到记笔记的app或手机word上，平常可以多看看。

2.每天看完戒为良药后，我就开始练习断念口诀了。这四句话：“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”。练了100天，最深刻的感觉就是，断念能力真的会不断提高的，就像练肌肉一样，一开始我是练得很生硬的，但在这过程中，我不断去体会这四句话的意思，努力去做到这四句话所说的。而且要多看戒为良药中关于断念的内容，首先是不要认同你的念头，譬如一个邪念上来，我现在的反应是：心魔你又想来害我了？这念头根本不是我的，我是纯粹的觉知。（感谢飞翔哥，这些思维我都是从戒为良药里学的）。然后不断练习，提高你断念的狠劲、杀劲！毕竟跟邪念的战斗不是你死就我活，有时自己练到真的是死死握紧拳头了，有一种和心魔拼命的感觉。说再多不如去练，每天至少至少20分钟，坚持练下去就会知道断念口诀的威力了。

3.多去吧里帮助他人。为善最乐，你的一句话、一段话分分钟能改变他人的一生，能帮人是最快乐的事，加油！

说说戒一百天的改变吧：身体明显好很多，精气神多了很多，样子变帅了，平常有一种清净平静的感觉，比邪淫时那种浑浑噩噩的状态好多了！跟父母、同学的关系也好了不少，融洽了很多。无欲一身轻，当自己淫念缠身时，那其实才是大苦，一种身不由己、无助的大苦！所以一定要努力走出撸坑，摆脱可恶的心魔！

暂时总结这么多，毕竟戒一百天不算啥，之后还有很多坎需要过，就像走钢丝绳一样，必须谨慎警惕。

**95.戒色十个月，一个神经症患者的自白**

作者：和万物生长

一楼留给所有为戒色吧作出贡献的前辈们以及像我这样走在戒色路上的戒友们，你们都是最棒的！

我是一个有着严重邪淫史的人，从十一二岁沾上SY到后来的各种邪淫，再到2015年慢慢走上戒色之路，已经过去了整整十五年左右。这十五年，是悲与痛交织的十五年，是人生最黑暗的十五年。经历了太多的痛苦与磨难，留下了太多遗憾。到现在为止，作为一个二十七岁的男人，没有事业，没有自己的小家庭，没有过上自己想要的生活。我觉得，我的人生到现在为止，完全可以用失败两个字来形容。

发心写这篇文章，是想劝告那些仍然在邪淫路上不知道悔改的朋友，一定要下定决心，认真对待，彻底戒除邪淫。不要等到失去了之后才追悔莫及，人生无常，真的是没有多少荒废的时间。必须要从当下开始，忏悔改过积德行善，才能让我们慢慢扭转人生的颓势，改变我们的命运，让我们重新走上幸福平安吉祥的人生大道。

【小学篇】

可以说小时候，自己的童年充满了血腥，因为造了太多太多的杀业，杀害的生命不计其数，也难怪我会有如此多的报应。染上邪淫就是最好的惩罚，没有什么比邪淫更能够毁掉一个人了。我们从小就在课本上学习要爱护生命，想想我们一直在学，而没有在生活当中落实下来。因为我们没有重视，没有跟随我们的本性，其实爱护生命确实是要从小时候培养的，这是为小孩子培养爱心最好的方式。你想想，一个爱护动物、爱惜生命的人怎么可能不孝顺自己的父母、不善待他人、仁爱常存内心呢？这也是社会和谐的一个很重要的方面，确实是非常重要。我是小学五六年级染上SY的，具体是哪一年不记得了，这也就是我人生悲剧的开始。当我开始SY，就已经为我的人生打开了地狱之门。

【初中篇】

因为沾染得还不够深，可以说初中还是没有明显的果报。但是，也经历了几件让我特别痛苦的事情。

第一，当时出现了失眠的症状，大概有一年的时间，很是痛苦，经常睡不着，痛苦不堪。

第二，因为自己SY，被同学发现，他把我的丑劣行径告诉了很多室友，受到了室友的嘲笑，让我丧尽了脸面，没有尊严。而我不仅没有下定决心彻底悔改，戒除SY，反而在心里生起了怨恨。

第三，中考失败。上高中是父母花了几千块钱买进去的，就是这样，我还觉得自己比一般同学要优秀。还在心里想，最起码我上了一个比较好的高中，而很多人都上不了。简直是恬不知耻！

还有很多事情，不一一列举。邪淫在慢慢地消耗我人生本就不多的福报。

【高中篇】

一个花钱买进高中的人，原本应该努力，不断弥补自己的劣势。而我并没有这样想，也没有这样做。高中可以说是我最堕落的三年，天天只有讲吃，讲喝，讲穿名牌，都是歪风邪气。完全没有把心放在学习上，也许在某些时段想过要把学习成绩提上来，也有试着去做过，但是那时候的身体状况已经支撑不了我的学习计划了。大脑一片浆糊，对于学习出现听不进去、理解不了、记忆不了的状况。

是的，我把自己的身体透支得太厉害，身体已经跟不上了。对于一个年轻小伙来说，这是一件多么悲哀的事情。最后，我的高中生涯结束的时候，高考七百多分的总分，我考了二百八十多分，这将成为我一生的遗憾。今年开年的时候，看过一位戒友写的帖子，写到自己会时不时地想起或梦到高中的时光，如果能够在那时候戒除SY，把心都放在学习上，努力学习，不断突破自己，也许能够考上自己理想的大学。我何尝不是这样想的，可是人生没有如果，我们再也回不到从前了。

【大专篇】

当时的教育就是这样，不管你考多么低的分数，只要你想，就会有学校要你。如果说初中、高中是在给邪淫不断地播种，给它阳光、雨水，让其生长。那么大专的时候，就是结果的时间到了。善有善报，恶有恶报，因果真实不虚。如果高考失败对我来说不算人生最大的报应的话，那么神经症的爆发，一定可以称得上是了。进入大专的第一年开始，我的社恐、抑郁、焦虑症状就全面爆发了，不会与人相处，整天都活在自己的世界里面，痛苦不堪，什么事情都不想做。就像飞翔大哥说的那样，没有得过神经症的人真的很难明白那种感受，真的可以用生不如死来形容。为什么这个世界上有那么多得过心理疾病的人自杀，可见它的威力有多大。对此，我真的很庆幸，也许是因为我的懦弱，但是不管怎么样，我还活着，而且明白了这其中的真相。真心要感谢戒色吧，感谢所有戒色前辈，所有为戒色吧作出贡献的人们。

读了三年大专，痛苦了三年。现在，我时常用这段痛苦的经历来警醒自己。我已经把这段痛苦的经历化为我前进的动力，尽管我已经大专毕业五年时间了，但是它对我的影响依然存在。是的，我的神经症并没有完全康复，在我戒色的这十个月左右的时间里，能够明显地感觉到身体和心理症状在慢慢好转，内心时常会有舒服的感觉，这是以前邪淫期间从来没有过的。虽然当心理症状爆发的时候，还是会痛苦不堪，但是我的内心始终有一个信念，也就是我跟自己说的最多的一句话。我始终坚信，只要我坚持下去，每天善心善行，改变自己，一切都会越来越好的。

希望我的经历能帮助吧友们，这样我就开心了。

给大家分享一下这十个月左右我的一些感悟和身体心理恢复的经验。我付出了很多并且改变了自己一些不好的生活习惯，虽然还有很多地方做得不好，也对自己并不太满意。但是我相信我会克服的，我会朝着好的方向不停地努力。

第一，我一直坚持早睡早起，尤其是对我们这些想恢复身心健康的人来说，特别重要。这个好习惯戒友们一定要下决心养成，对于恢复确实是太重要了，关键是要早起，能够早起，早睡也会自然而然地养成。

第二，每天坚持跑步，早上一般五点起床，现在改为了五点半。这种感觉特别的好，跑完之后特别舒服，对于我们戒友来说，一定要养成运动的习惯。这对于我们身心的恢复太重要了。

第三，要多读书，读善书，读好书。我们以前邪淫时养成一些不好的习气，都是因为不明理。书对于提升我们的涵养、提升我们的生活品质确实是非常重要。生命不息，读书不止，对于我们一生，将受益无穷。

第四，每天学习戒色知识并帮助戒友。这是我们能够一直在戒色路上保持不败的最好方法，帮人即是帮己，我们在帮助别人的同时也是在给我们自己的内心进行洗礼。

第五，多行善积德，说到这一点我就觉得非常惭愧。因为自己也一直做得不够，就算是对自己的家人，有时候都还会生起各种烦恼，简直是畜生不如。对于一些有缘见到的悲苦众生，有能力救它们的时候，经常会见死不救，就因为怕引起别人的非议。想想自己，真的是太执着于我了。真心希望自己在以后的人生道路上，能够精进，力行善道。为天下众生多做一点什么，这将是我必生的追求。

以上只是我戒色修行路上几个重要的方面，其余还有很多，没有一一写出来。总之，原则就是诸恶莫作，众善奉行，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。每天都要战斗，心里的正邪大战。也许会有状态不好、状态反复的时候，但是不管怎么样，都要坚定自己的信念，始终不动摇。我们能够回头实属不易，如果没有戒色吧，没有这些善知识，没有戒色路上的前辈和戒友们的帮助，真的不敢想象自己现在会是什么样子。也真心希望所有深陷淫欲苦海的人们都能够早日醒悟过来，去追求真正的大快乐。 希望自己能够生起一颗勇猛精进的心，早日改掉自己身上的毛病与习气。也真心希望所有吧友能够同样早日改变自己的命运，生活得幸福美满。

**96.戒色一年心得体会，无我方显真我！**

作者：觉察力

1.经历

如今身体症状基本痊愈，戒色之后真正让我变得快乐了！邪淫了8年直到爆发症状才猛然醒悟，那时整天活在地狱的症状里生不如死，可悲的是自己一无所知不知道怎么一下子变成这样了，就是头晕晕的头顶像被什么东西压住，就去医院看病，医生让我走几步看看又发现不了什么，然后就去照了ct，一下子就花了300多块钱，等半小时以后检查结果出来，一点问题都没有就回去了，在之后的几天里身体不断出现其他症状轮番折磨，然后又是不断往医院跑去检查，结果都是正常，去医院花了很多冤枉钱，可怕的还在后面呢……神经症来了那个好折磨人，晚上不敢睡觉，怕一睡着就醒不过来了，就早上起来那会舒服一点，很快各种难受又都来了，可怜此时还不知道这一切是邪淫带来的恶果，还在继续用sy来缓解压力，来逃避现实，可悲！还有害怕吃饭有毒，真的是变得整天疑神疑鬼的了，那段时间走路还把两只脚都崴了，一只到现在还痛呢，症状的地狱真是一言难尽！身边的人都是各种不理解，真是有苦说不出！

2.断念口诀

我能戒除sy恶习，是学习了《戒为良药》，当时还是在微信上搜到的，后来我才遇见戒色吧，开始戒，脑中的黄毒很深很重，整天处在yy的状态中，总是被过去邪淫的画面上脑，陷入不断的回忆当中。就用念起即断：那时念头每次都来得很强烈，我彻底醒悟了，我就狠狠地断念，以一种势不可挡之势，和心魔拼死决斗，断掉一个不一会儿又来一个，一个接一个都被我断掉了。有时候需要几次才能断除，这样经过了一个月以后，邪念上脑的次数少了很多，同时伴随着觉察力也强化了很多，观心断念的意识也提高了。我就向着念起不随练习了，对付很难断除的念头就接着用不去跟随让念头自然消失，这时候奇迹出现了，在无念的一瞬间我回到了当下，有了这种认识之后，努力观心断念找到这种无念的状态！

到了第三个月念头邪念已经很少了，也意识到了用念起即觉、觉之即无，此时发觉断念是那么的容易，在觉察到念头的一瞬间头脑里面什么都没有了，这就是真我，无我方显真我，你是纯粹的觉知。当然之后的每一天都在强化觉察力，一直戒到现在！断念方面还有要分享的就是当我戒色大概半年以后，领悟到了断念口诀还能断除其他的念头，就是脑袋里面想的那些乱七八糟的事，也是可以通过观心断念消除的，我还刻意去飞翔老师的帖子找这类回复，原来口诀真的可以这么用呢，（其实大家遇到的很多问题飞翔老师在以往的帖子里都回答很多次了，可以自己去找的）以前睡前总是不断地想事情，很久才能睡着，现在我就开始观心断念，很快就入睡了，这点真的太好了！以前总是活在对未来幻想中，现在幻想的念头也被我一一断除了，让我对自己充满了自信！加油！

3.养生恢复

戒到现在大部分症状不适已经恢复了，主要还是遇见了好的老中医，看病治疗喝中药调理的，动则生阳，喜则生阳，善则生阳。作息规律每晚十点左右睡的，七点前起床。运动试了很多种功法比如八段锦、打坐、站桩、跑步散步，还有树疗都试过，但都没有坚持多久就放弃了，当然固肾功是一直在坚持做的，我现在找到了适合自己的运动方式就是：跳绳，转呼啦圈，很简单不受场地限制，没有任何难度，而且跳绳有利于脑力恢复，也是飞翔老师在文章里多次提到的，我想说不管做什么运动，关键是要找到适合自己的能长期坚持下去，关键是要让自己动起来！一旦动起来全身气血也就通畅了，才有利于身体的恢复。情绪管理，好的心态真的很重要，一定不能发怒，发怒特别伤身，中医讲的五劳七伤，七情致病都要好好了解。在此希望大家都能早日摆脱心魔的束缚，早日恢复身体健康！

4.学会控遗

控制好遗精次数是身体恢复的关键，一月三次遗精属于正常，但最好控制在一个多月一次会更好。前半年只注重断念，还没有意识到控遗的重要性，一个月基本都梦遗5、6次，后来有了养生觉悟，每天都下很大的功夫控遗，看了很多精品贴，学习前辈们的经验方法，八段锦里面的固肾功睡前坚持做一百个，效果很好，睡姿吉祥卧练了两个月才适应下来，还有心态平稳积极乐观，其他很多造成遗精的因素也都要避免。

遗精问题吧里有一位师兄总结得非常好。做固肾功睡觉吉祥卧，不看黄不意淫，不吃肉不吃辛辣不喝酒，睡前不喝水，睡前排尿，早睡早起，锻炼身体，行善积德，孝顺父母，不断地调整心态。频繁遗精的根本原因是正气不足，身体虚是肯定的，根本原因是五脏六腑虚弱，需要通过每天行善积累善念正气正能量来恢复，行善生正气。每天积累，正气足了，五脏六腑功能强大了，可以吸收更多的营养了，自然而然就好了。行善生正气，每天积累，量变到质变，正气足了，遗精可以大大减少的，正气越足，遗精越少，这是频繁遗精恢复的根本方法了。如果不抵触佛法，可以每天读地藏经一部，佛法是正气正能量，这样正气正能量积累得更快，频繁遗精恢复也会更快更好更稳定。同时要避免那些导致遗精的因素。在此感恩这位师兄！

5.学习戒色文章的重要性

这一年时间里几乎每天都在听《戒为良药》张大花讲的录音，不费力，吸收率也很高，每当身体感到不适心里就恐慌了，就去飞翔老师的文章里去找症状对应的答案，消除心里的恐惧无助感。那几季专门讲断念实战的录音，我是反复去听，也是听的次数最多的几季了。（你不是念头，你是纯粹的觉知，我们戒色就是要时刻保持对内心的觉知，无我方显真我。）（觉察肌，一块无形的肌肉，开启无敌模式，戒色的核心就是要控制念头，能控制自己的念头，就能从根源上杜绝sy恶习等等）飞翔老师的这些话深深地震撼了我，也深深地印在了我的心里，使我受益匪浅！此刻我想大家都是感同身受吧！

感到迷茫无助的时候就听《了凡四训》、《寿康宝鉴》，这两本书对人生规划很有指导意义，其中都有讲到断念的部分，从中很受益！曲黎敏的书也一直在听，还买了一本中医基础理论自己在研究。

戒色说容易也容易说难也难，关键看你是否下定决心要戒除，我是被症状狠狠地教训过了，不断地反复折磨着我的身心，引用飞翔老师一段话：一定要战胜心魔，否则迟早会被搞进医院，到时就痛苦无量了，为了那几秒短暂的快感而毁了自己的健康和人生，实在太不值得了，真的要悬崖勒马，赶紧回头。

戒色的路上并不是一帆风顺的，最初是被症状猛然敲醒，一下子就进入了欲望休眠期，过了一个月以后就开始遗精了，进入了破戒高峰期，不过我早就做好应战心魔的准备了，好几次都差点破戒，比如心魔的怂恿：“我就撸几下不射”，很多这类的念头包括思想误区，这一年来我总共破戒三次，都是败给怂恿和误区这两种念头，我相信随着不断学习戒为良药，更加深入地吸收戒色知识，自己观心断念功夫加深，觉察力不断强化，以后会更有把握战胜心魔，不会给心魔任何让我破戒的机会，相信自己！加油！

6.人生方向

通过戒色让我学习到了古圣先贤留下的深刻道理，更让我明白该做什么，不该做什么，懂得行善的重要性！万恶淫为首，百善孝为先。积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。我会一直留在戒色吧帮助大家解答问题，把所学到的知识用来帮助新人，宣传戒色的理念，让更多人知道色情成瘾和纵欲的危害，我以后会踏踏实实地工作，孝顺父母，做一个对社会有用的人，业余时间尽力去行善。勿以善小而不为，勿以恶小而为之！

**97.戒色快100天了，讲讲我的故事和心得**

作者：大快乐的岩岩

记得还没接触戒为良药时，那时的我只知道邪淫伤身体会得病，掉头发、脑力下降、不开心等等，根本不知道戒色还有这么多学问，那时的我只知道yy是破戒的征兆，我那时也不知道断念口诀。记得2018.3月时那是我强戒最长的日子，强戒了两个月，成绩有所提高，每天都很快乐，为了戒色，我那时把手机也换成了老人机，就这样快乐地强戒过了2个月，我那时也不知道断念口诀，只是那几个月没有想，直到有一天，我认为我可以了，最后我买了个手机想用来学习，最后在这种不懂戒色方法的阶段再次失败，那时根本不懂断念、小我、活在当下、大快乐等等，于是我再一次把手机送人了，就这样破戒后的日子里真是活得连狗都不如，脑子全是污秽的东西，你不去想，它自己会冒出来，就这样我只要控制不住yy ，我就会睡觉，班里人说我是不是生病了，其实只有我自己知道。就这样，破戒后的一个星期，当时不懂方法的我再次失败，那段日子总是yy，连续破戒数次，可惜我那时还是强戒，总想着用什么方法可以戒除这个坏习惯呢？我想到了贞操锁，于是买锁，根本没用，甚至破戒更多，还难受，还为这锁流血，我绝望透了，时间浪费了，过着自己不想过的生活。

直到期末考试，还好之前戒了两个月，对学习有很大的帮助，考了还算不错的成绩，破戒后基本是没学进，而且还很痛苦，最后我想到了报暑假补习班，我害怕假期在家，我在开始的第3天破戒了，破戒那天家人做了很多美味的饭菜，看着家人的忙碌我感觉很对不起他们，也吃不进。第二天，在补习班里一名学习很好的男生，还很帅，博得女生的关注，我看看我自己，就像屎，从那以后戒了一个月，一个月的日子里，比以前好很多，人缘好了，阳光了，但是还是会说话做事不正常，只能说有好转，但还是很low。暑假还为自己买了自行车，每天上学放学锻炼，那时我也会打游戏来充实自己，与游戏里的人互动，胜利了我会很开心，不过治标不治本，暂时忘记色情了，就这样戒了一个月，补习班也完结，我坐车去外地陪家人，在等车的时候我看了看自己的手心，发现上面的生命线交叉部分变淡了，我就暗示自己，这是好兆头，来让自己放心，毕竟戒色一个月了，我只想把我最好的一面给家人看，到了家还没两天，我玩手机时，邪念上脑，当时根本不知道断念，也不知道方法，哎，就这样看黄破戒了，看着劳累的母亲去工作了，我很伤心。

于是发了破戒帖子，在我的记忆里，好像是一个戒友说喜马拉雅可以听戒为良药，于是我就下载了喜马拉雅搜索戒为良药，点了张大花的，我第一次听的那一季正好是《澄清对于断念口诀的误解》第124季，我听了听，上面说：念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无，我想有这么神奇吗？我刚开始背，总是卡住，我半信半疑，经过几天的练习，我可以背下来了，我没事就念，还在手表上下载了几十集的戒为良药，感觉听得很有趣，感觉很温暖，像是身边有个老师指导一样，有一天一只蝴蝶飞到我桌前，我内心感觉一定是好兆头，我在不断地成长，刚开始邪念超级多，于是我就断，我活在当下，放空大脑，听了戒为良药，我知道这叫禅模式。yy被断后我自责，我担心，听了戒为良药，我知道这不是真我的想法，这是小我，心魔的想法，我看到女生夏天穿的上衣，我难受，听了戒为良药，我知道这只是皮囊，也自己悟出看人不看皮，美丑在其心，修心靠定力，无视即升级——自己造的，每天很快乐。

心得：

①大快乐是什么，大快乐是你身边的人都很乐于和你交往，看到你快乐，大家都快乐，家人的温暖，把自己最好的状态给他们看，内心不谴责，是走路带风，想乱蹦，是明白做人的道理，为人处世的方法，是待人宽容的认可，是每天早上起来知道我昨天没破戒，是情不自禁地想唱歌，同学也会笑着和你一起唱，是快跑第一个去打饭，是大家聚会时的舒畅，是与人交谈时的大方，是不断提升的个人魅力，是上厕所的顺畅，是穿自己喜欢的衣服，感觉很自然，是自信，是好身体，是理想，是不为邪淫苦恼的安心，太多太多……从小事发现，你会发现很多戒色后的收获，是不与世俗同流合污的幸运，是懂得戒色的快乐。

②当你戒色达到一定天数后，不要认为自己与别人不同，做你想做的，比如给大家唱歌听，你会发现有很多不一样的收获，不要因为自己戒色而感觉这样很奇怪，其实只有你去勇敢做才会发现更美好的东西，让你更愿意戒色。

③还有就是当你看到擦边的东西，不小心心动了一刹那，你要快速不看。戒色厌倦期一定要小心，很容易飘，要坚持，不去想，下一次就免疫了，就像生物里的免疫调节，刚开始抗原会进入皮肤内体液中最后刺激b细胞，记忆细胞就会记住，下次遇到同样的原会比第一次杀毒更猛。所以要反思，不要承认那是你的想法，为了你的身体健康，为了大快乐，加油！

**98.戒色七年，谈谈我对戒色十规的认识**

作者：自控行者

这里先简单说说我的戒色经历，我今年27岁，十三岁开始sy，一直到十八九岁，高考那年没考上，复读那年考了个3A。我是在复读那年接触到的戒色吧，那时开始才认识到原来我成绩下降、脑力不够用的真正元凶是邪淫。还有那些什么社恐、脱发、白发、痤疮、尿频、尿急、尿不尽，该有的我都有，别提当时有多后悔多懊恼。不过也是从那时开启了我的漫长戒色康复之路，前两年反反复复最多戒个几十天就破，好长时间突破不了这个瓶颈，后面随着知识和经验的积累，保持个大半年、一年，到现在两年多没破戒。（今年是我戒色的第七个年头，目前两年没破。）一路走来，是一个不断进阶的过程。转眼好几年过去了，之前那些症状基本没有了，可以说是重新做回了一个正常人，重新看到生命的曙光。

其实今天我想重点谈的是如何节省时间，缩短这个进阶的过程，让那些刚开始戒色或者还在二三十天中挣扎的戒友可以少走弯路，更快成就。所谓的捷径，就是两点之间直线最短，不走弯路就是最有效的捷径。对于戒色而言，最高效的捷径必然是一次通过，不再破戒。这样的捷径真的有吗？

本来我是想把我这几年经验总结出来帮助吧友，后来写着写着才发现，无论我写得再怎么详细，再怎么好，都像是飞翔哥126季戒色十规的翻版，于是我明白了大道至简、殊途同归的意思。纵然各人经历不尽相同，但拨云见日发现表象背后隐藏的真理其实是一样的。原来成功的秘诀都涵盖在飞翔哥写的“戒色十规”里，戒色十规可以说是一套无懈可击的戒色体系，把所有戒色中的问题都涵盖其中，没有一规是多余的，同时又是缺一不可的，少了哪一条都将会成为日后被心魔偷袭的致命漏洞。我想能戒个一两年不破的老戒友都会有同样的体会，都能发自内心地认同戒色十规，因为我们都是在戒色途中走过很多弯路后才悟得了这些宝贵的经验。虽然为此又耗费了我们几年的青春，但这也是十分值得的。所以当我们看到飞翔哥的戒色十规时，一眼就能辨别出，那可是戒色路上的无价之宝。思前想后，我把时间浪费在写自己总结上，还不如站在巨人的肩膀上帮助戒友加深对戒色十规的认同感，让戒友加倍重视和认真落实戒色十规，这样更能帮助大家在戒色路上少走弯路，快速成就。

就我的经历来说，戒色最难熬的是戒色刚开始的时候，反反复复，几乎绝望，我一度认为自己这一辈都不可能戒掉sy了。现在回想，原因在于那时思想观念还没有完全转变过来，一开始戒色的时候，是因为身体上多多少少都出现了这样那样的毛病，就半信半疑地开始戒色了。刚开始的时候觉得自己定力好，看黄无所谓，只要不撸就可以了。但事后发现十次看黄九次破，经过一段时间试验后发现黄的诱惑实在太大，或者说自己的定力实在太差，所以才下定决心远离黄源。——这么一个过程下来耗费掉了我三四个月。

不看黄之后戒色天数比原来增长了，可是最多戒个四五十天就破了，再戒个二三十天又破了，这下才知道原来sy的成瘾性真的很大，就算我不主动去看黄，但心魔并不会因此而放过我，它会不定期地偷袭我，而我基本每一次都会败下阵来，于是我发心每天认真学习戒色文章来武装自己。后来通过学习，戒的天数有了很大的进展，身体也开始感觉到了好转，信心也大增，这时一百多天下来也不算什么难事了。——这里半年光阴又消逝了。

可是在这一百多天后，在经历了十次偶然的心情不好或者十次偶然的独处，加上多看了一些群里的擦边图之后，还是会有那么一两次是把持不住破戒的。这时才明白了情绪和视线管理原来比想象中的还要重要，才发现了独处是这么的危险。这个时候为了能更上一层楼，我决定开始练习监控情绪和视线管理等等。——这样一步一步走来中间又会花费个一年多时间。

当你把以上这些考验都通关成功之后，戒个大半年不破也不是什么大问题了。然后后面你会发现在你面前就剩下一个大BOSS了，它叫念头。多少戒色高手最后都是败在这一关，多少滑铁卢都是因为一个不良念头的稍微跟随而引发的，我也不例外，一度以为自己已经戒色成功了，直到后面摔了这么一跤后，才明白，我离成功还有很长一段路要走。这时我知道了不仅要在断念上下功夫，更重要的是修心，是思想境界的提升，于是我开始把更多的时间放在了学习圣贤教育上。（以前也有学，但只当作一门副课）——两三年时间又过去了。

这个进阶的过程前前后后总共花了我四五年的时间。

最近答疑遇到很多人问捷径，问如何更快地恢复。这个问题我也想了很久，我要怎么回答才能帮助到新手们，现在我算是有了答案。

如果你能吸取我们老戒友们的经验教训，把这个进阶的过程缩短，甚至于一步到位的话，这不就是一条捷径吗？可是多数人都把注意力放在眼前的几天几个月上。但事实上戒色之路却是漫长的，试着把眼光放远一点。像我这样原本需要七八年的戒色历程的人，如果从一开始就将戒色十规奉作真理，严格执行，那么你会将我们老人们所走过的弯路都绕开，那你算算节省掉多少年的时间，以我为例，至少4、5年。去看看那些一开始就能戒色成功的案例，他们身上都有一个共同的特质——老实听话真干！他们从一开始就深信切愿，严格认真地去落实执行从戒色文章里学到的宝贵经验，因为他们知道能把时间花在戒色吧去帮助别人的人都是好人，他们从一开始就相信了师兄们的话，他们能体会到师兄们那份不愿后来者再重蹈覆辙蹉跎岁月的真切期望。可是难就难在，人大多数情况都是在亲身经历过无数次挫折之后才会相信才会明白，别人告诉你的即便你知道是真理，你也很难真正发自内心地相信。

现在回头看看我自己，其实很多戒色的秘诀于我戒色之初就已经能在吧里的戒色文章中看到，但我却没能真正相信，真正重视起来，硬要自己去撞个头破血流之后才懂得。虽然后面还是坚持下来成功了，但是从我开始戒色到我戒色小有成果，中间其实又耗费了三四年的时间啊，如果我一次就能成功，岂不是节省了几年光阴？但是谁又能一次就成呢，大多数人都是像我这样反反复复蹉跎了岁月才真正明白了其中的奥妙。现在想想觉得自己挺傻的，答案都告诉我，我一开始不相信，后来相信了又没有死心塌地去执行，偏要浪费时间通过自己的一次次失败去验证。而现在的你们是更加幸运的，因为飞翔哥把无数成功者的经验汇总成了戒色十规，你不需要再去到处寻找捷径，捷径就在这里。关键看你能否毫无保留地相信，全心全意去落实。

最后在这里奉劝各位，不要轻视你的敌人，更不要高估自己的能力。前人用岁月与血为你铺筑的便捷之路你一定要相信。从现在起把戒色十规里的每一条都奉若圣经，把每一条都落实到位，这必将成为你戒色生涯中最高效的捷径。

希望大家一同宣传和弘扬戒色十规，让戒友们在戒色路上少走弯路。

戒色十规

一.远离黄源：戒色后一定要注意远离黄源，删除手机和电脑里的不良资源。

二.学习戒色文章：每天坚持学习戒色文章，多做笔记，多复习笔记，提高吸收率。

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

四.做好慎独：独处时很容易破戒，戒色后一定要做好慎独，保持警惕，防意如城。

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

六.养生恢复：加强养生意识，严格控遗，适量锻炼，做有氧运动和养生功法。

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

八.改过迁善：要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

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

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

信愿行，为净土法门之宗要，搬到戒色上来同样适用。

信：信为道源功德母，不信还修学什么？百分百地信任这套方法是戒色成功的首要条件，但也是最难的地方。因为现代人在过去十几年当中脑子里的无害论和性开放的思想已经根深蒂固，要扭转这一局面只能靠自身努力，多读多闻戒色文章，认真学习圣贤教育，才能慢慢地对戒色建立起信心。

愿：放到戒色上，就是你的决心。这个决心一方面来自于痛定思痛，症状严重了你自然就有自救的愿心了。另一方面来自于未雨绸缪和对未来自己的一份责任感，不要等到症状现前了再去后悔。这个放到实际生活，就是得多看吧里的惨痛案例来警醒自己。同时还得认清自己的人生目标，戒色不是终点，而是实现人生目标的一块基石，所谓身体是革命的本钱。

行：修正自己的行为。当你对戒色有了信和愿，行动上自然就会跟上，执行戒色十规就会变成一件水到渠成的事情。好的戒色方法已经摆在你面前，就差你的信和愿了，你的信愿具足了吗？

sy就像是开车，你稍微松下油门只能使车速没原来快，但依然是沿着原来的方向继续行驶。sy从一星期一次到后来平均几十天左右一次的频率，只能说明你伤肾的速度变慢了，但肾依然在受着伤害。所以松油门还不够的啊，你得踩刹车，然后调头反向行驶才能回原点，这才是通过戒色恢复身体的整体过程。别戒个几十天就开始自我怀疑为什么还没有好转。兵败如山倒，病去如抽丝啊！

2019年不知不觉已经没有了1/12。抓紧时间，继续前行！

衷心祝愿各位生活愉快，身体健康！

**99.14岁少年戒色半年的逆袭与戒色经验分享**

作者：静默不在乎

1.堕落经历

在小学五年级的时候，我无师自通学会了sy，堕落便开始了，无尽的sy，刚sy时没有感觉到sy后的空虚。久而久之，sy后就有一种特别想戒掉sy的冲动，可结果可想而知，不战自败。在初一初二，症状爆发了一小部分，早泄、眼睛无神、社恐，尤其是在初二时，眼角两边很红，眼睛很细，在每周一的升国旗，当主持人喊升国旗时，我要盯着国旗上升到最顶端，不免会看到天，即使没有太阳，我都会被天空照得睁不开眼。在和同学聊天时，眼睛只敢盯对方一秒，并且我的身材十分瘦小，仿佛一推就倒，头发一天不洗就特别痒，但所幸的是，在初二暑假，我在症状还未彻底爆发前，发现了戒色吧！

2.戒色经历

当开始发现戒色吧的时候，我感觉有了希望，我在戒色吧点了一篇戒色文章看，他讲述了各种sy危害并且说了许多励志的话，于是我便信心大起，觉得我能戒色成功。但飞翔大哥说过：“戒色不是光靠热情就够了，戒色不是光靠看一篇戒色文章就能成功的。”我的戒色结果可想而知，仍是不战自败，我感觉我的希望特别渺茫，究竟什么时候才是个头啊！每次sy后，心里无数遍地说：“戒撸！戒撸！再撸就什么什么”等等。但最终还是失败，我决定寄托最后的希望在戒色吧，于是我开始重返戒色吧。在戒色吧，我发现了一些戒友跟我一样都是戒不掉，特别的痛苦，这种痛苦只有撸者体验得到，并且我也了解了戒色成功戒友的逆袭，例如飞翔大哥，我也知道了飞翔大哥呕心沥血的著作《戒为良药》，我便开始凭借着热情一天看5篇戒色文章，并逐渐了解到系统的戒色知识与圣贤教育，心里受到了极大的启发，感觉到希望就在不远处了。但是，在热情消失殆尽后，迎来的就是对戒色文章的毫无热情，结果还是失败。但那次我一次性戒了21天，我是十分开心的，但可气的是，在3天之后我又一次破戒了，我的信心遭到了极大的重创，经过了认真的反省，我决定适量地看戒色文章，果然效果大不一样，我的断念力度大大增强，之是在戒色到90天时我险些被心魔战胜，在那时，我终于意识到了做笔记的重要性。之后的学习，吸收率就有了大幅度的提升，戒色一举突破100天，并且配合着养生功法，我的身体有了极大的恢复，眼睛不再是细的了，不再畏光了，升国旗的时候头可以抬到顶了！跟别人聊天都是盯着别人的眼睛，别人都看得转头了。体重也逐渐增加，现在差不多要两百天了，不能放松警惕，要时刻提防心魔，多看自然风景！努力迎接中考！

3.戒色经验

（1）要根据自身情况安排学习戒色文章量，并做好笔记。

戒色中最核心的部分，就是学习。不学习，无觉悟。学习不能靠热情，要根据自身的情况，比如说我：因为白天上课，晚上要写作业，我不能做到一天看5、6篇戒色文章，所以我会安排半小时专门看一篇戒色文章，并详细做好笔记。这样不仅节省时间，还能更仔细地了解和学会里面的内容。做笔记是非常重要的环节，好记性不如烂笔头，笔记有时候能拯救你。当你未完全断念、欲火中烧即将破戒时，你想通过戒色文章来拯救自己时，你没有戒色笔记，于是你只好打开电脑或手机，但在这个色情泛滥的时代，随便打开浏览都会有一些黄，所以在欲火中烧时保持强大的执行力去点开戒色文章是十分困难的，所以戒色笔记就在这时发挥了它的大作用。

（2）断除YY，苦练断念，牢记飞翔大哥的十六字

戒色能否成功关键在于你能否断除自己的欲望，欲望从哪里来？答案是念头！念头有好有坏，而YY是一种坏的念头，这种念头是十分强大的，无数戒友都体验过那种瞬间被秒的感觉，就拿等级做比较：上网玩游戏的念头在80级 ，YY的念头等级100级，从这个可以看出，当你有YY的念头时，任何念头都必须听从这个念头的指挥。但是，我们要创造不一样的念头等级划分：好的念头在100级！上网玩游戏的念头在50级以下！ YY的念头等级1级！所以要想达到这样的效果必须苦练断念。用飞翔大哥的断念口诀，每天念“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”五百遍，加大断念力度！加快断念速度！做到快！狠！准！一个细微的念头都绝不放过！否则就会被心魔迅速附体，不能自已！

（3）多做善事，培养正能量

“肾气足，万邪熄”也可以改成“正气足，万邪熄”，正气有多少，你的戒色力量就会有多强大，培养正气，可以使自己心生善念，老天爷将会眷顾你。其实，做善事很简单，你可以用自己的戒色经验帮助那些新人戒友，或者像飞翔大哥一样去回复零回复的帖子，别人心里开心，你也会跟着开心，正气自然就积累起来了；或者不说粗口等，我长时间没说粗口，现在都不会用粗口骂人，而且也不喜欢发脾气了，别人自然对我增添了三分喜爱。

(4)多体验大自然，誓死不做老宅男

春季来临，万物复苏。在假期里尽量多出去走走，去感受大自然的美好，眼睛多关注美好的事物，可以有助于远离污秽，并且也能摆脱久坐，更有利于身体恢复，感受大自然，自己的恶习不知不觉被改掉，到了那时，你才能真正体验到不撸的大爽！在家做宅男，无疑就是上网，上网难以避免会出现黄，也难以避免久坐。并且在家一旦看黄，就会加重你的淫欲心，加粗你的看黄神经回路，曾经戒色翻译团队翻译了一期外国戒色视频，里面就讲到要拒绝看黄，将自己的看黄神经回路变得很细，甚至没有。主动避开不良信息，是戒色的一个关键要点，心魔环伺，必须保持高度警惕!

（5）进行适当的运动或养生

飞翔大哥说过：“要运动，但不要过度，在身体虚的时候，更要注意运动量”，这个量是多少，需要你自己去发现，去了解，并且安排对自己来说适当的运动。多数人都喜欢进行大量的训练，学校的体育老师也经常这样认为：“你只有感觉到很累，才算是训练到了”，然而训练要看具体情况，身体虚弱时不宜剧烈运动，要严格控制运动强度和运动量。恢复身体也可以静养，例如：站桩、打坐等。我目前比较喜欢站桩，我站够半小时后感觉到整个身体都有力量，有精神，站桩的方法大家可以看飞翔老师的《戒为良药》的第46季。

下面分享我喜欢的语录给大家：

1.戒色的成功率取决于自身的努力！

2.学习是唯一的出路！

3.我们没必要比别人聪明，但我们必须比别人更有自制力!

4.有神无神，天壤之别，失之毫厘，谬之千里。

5.戒色就是君子的第一戒，也可以说是君子的第一修为。

6.久静则空，久动则疲。

7.戒色神力来自于学习!

8.修道就是修心，修心修什么，就是修念头！

9.战略上藐视敌人，战术上重视敌人。

10.真正的快乐来自纯净之心，在芸芸众生中，做一个不撸的人，享受生命每一刹的喜悦，这是一种恩赐。

认真学习、复习，一切皆有可能，现在我的戒色状态还是很不错的，天天完成日课，不懈怠，在学习上也制定了很好的学习计划，加油，中考必胜！

**100.戒色151天的经验交流与总结**

截止到七月十六日，我戒色已经151天（楼主从2014年2月16日开始戒）了。这151天确实改变了很多，首先向戒色吧以及吧友们说声感谢，感谢你们！

下面进入正题：

首先先说下戒色经历，楼主是从初三开始sy的，今年过了暑假就上高二了。也有三年左右的sy历史。在今年寒假期间无意中接触到了戒色吧，这是我一生中的一个转折点。从此我踏上了戒色的历程。

像大多数新人，我刚开始戒色也是强戒盲戒，不去看戒色文章，没有去学习，我个人毅力真不算坚强，大约刚开始戒了四五次，都是三天一破，破完就后悔了。然后再戒三天又破戒。直到2月15日晚上我在厕所又开始了罪恶的行为——sy，拿着手机一下点进了戒色吧，突然一下子就陷入了沉思，想想这开始sy的几年过得浑浑噩噩，原来成绩在班里能排前十，自从sy以来就进不了前十了，到了初四一年，一整天就想睡觉，怎么睡也睡不够，现在才知道是精气流失太严重了。最后中考按我以前的状态考我们这的重点高中是不用拿钱的，结果最后交钱才进去。

中考完事的暑假告诉自己，上了高中一定要好好努力，然后对自己说，中考完了就放松一暑假吧。于是我暑假每天基本都是早上七点多起来开始玩，一直玩到晚上七八点再和同学出去玩，上午玩游戏，下午找资源，然后就sy，一暑假基本一天一次，有时候两三次！现在想想真是在残害自己的生命。在暑假期间去学校贴吧看到了新生群，于是加了进去，群主是女的，可能是投缘，就和群主很聊得来，因为都是一个地方的，她要来上辅导班，于是商量见见面，到了那天见面之后我就感觉一见钟情了，然后qq很能说，一见面就不会说话了，楼主平时还是很能说的，现在想就是sy导致的自卑，sy危害不可说不大。于是第一次见面以尴尬结束，这只是开始，期间群里组织了几次活动一起出来，每次都不敢和她说话，然后到了开学见面就打个招呼也不知道说什么了，但qq上很能说。我当时心里感觉一直配不上她（当然现在我觉得我肯定能找到比她更好的，戒色之后确实自信了）因为楼主个子比较矮，她和我差不多高，还有别的一些方面吧，后来楼主表白了，毫无疑问地失败了。因为这事的打击（因为是第一次喜欢一个人）加上暑假的放纵，上课还是睡觉，也自暴自弃了，过得更是昏暗。

2013年快过年的时候，楼主一天早上起来突然感觉喘气困难，躺下的时候身体右侧疼，刚开始以为是岔气，但一连几天都这样且越来越严重，上个楼梯都要休息好一会儿，然后去医院一查，竟然是气胸。飞翔哥53季就专门讲气胸的问题，我也是后来才知道的。当时医生说得气胸的一般都是长得又高又瘦的，我当时还纳闷，现在才知道这是sy害的！然后住院，插管子排气治疗，插了二十天还是没好，到了第二十天竟然感染了，于是马上转院决定做胸腔镜手术，后来做了手术过了五天就出院了，痛苦不赘述，现在想想都害怕。当时插管治疗，一个和我差不多大的也是这病，他插了十天管子就好了，我却没好，现在想我当时住院竟然都去sy！怪不得我的病一直没好。

然后再回到开学前一天晚上，想了很多之后停下了手中的动作，毅然决然地决定戒色了，然后就开始看贴吧，看吧里的精品文章，我一开始都是看一些个人经历，结合自己的来对应，进行总结，然后看戒色方法，戒色遇到的问题，刚开始戒色我也和同学说了，同学都嗤之以鼻，我不在意他们怎么看，我每天都看戒色文章，竟然感受到了久违的愉快感，从sy来第一次对知识这么渴望，前期的勤奋学习看文章为我戒色奠定了坚实的基础！刚开始都是欲望休眠期，但对第三天还是发怵，但这次过去了，我就有了信心。然后前期实践各种方法来戒色，效果很显著，到第十天竟然遗精了，我立马发帖问算不算破戒，得到吧友否定的答复，我依然斗志满满，那个时候的问题我现在自己也可以解答了，而且可以更专业。一般吧友开始戒色都是sy了几年的，虽然说遗精确实表明肾气恢复，但也得看情况，像我第十天就遗精，现在总结是精关不固导致的，遗精也不算破戒，吧友不用紧张，但频繁遗精一定要重视，应对遗精问题，大家可以做固肾功，很有效果。然后一个月过去了，两个月过去了，一直慢慢到了今天。刚开始戒色，建议大家从小目标开始，逐渐让戒色成为你的习惯，众所周知，培养一个习惯固然不易，但一旦养成了某个习惯是很难改的。

再来说一下我的症状：最明显的是嗜睡，每天都感觉怎么也睡不醒，精神很不好。然后由于我长期电脑前坐着得了颈椎病，但sy之后越来越严重了，并且腰椎也开始疼了，颈椎和腰椎的骨头会响。再有就是sy后会感觉无力，头脑空白一片，空虚，天旋地转。我一直有鼻炎，sy后加重了。再就是体力方面非常差，视力下降得更快了，双眼无神气质猥琐相貌变丑……

关于恢复方面：

楼主戒色到现在，最直观的感受就是有自信了，走路敢挺胸抬头了，说话有底气了，敢与别人对视了，心态乐观了，身体有力量了，腰椎颈椎症状减轻了，精神也好了，气质慢慢地变得不猥琐了，皮肤比以前好了（这个可能和我跑步有关系），运气也回转了，总之一切都在往好的方向发展，我现在对未来充满了信心！

最后再来说一下戒色的方法：

戒色最难过的是yy关，思维引导你的行动，所以戒色第一步一定要断yy。飞翔哥推荐的断yy口诀很有用：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。只有十六个字，很简洁，大家没事的时候就在脑海默念就可以，一定要熟练到一yy就马上条件反射般地念口诀，只要yy及时断掉，戒色无疑会容易很多。其次要学习。不管干什么，都是需要学习的，学习可以说是人一生中最重要的一个技能，戒色吧为我们提供了平台和众多资源，我们一定要充分利用，勤来戒色吧，进来直接点精品分类看精品帖就好，说起戒色文集强烈推荐《戒为良药》，毫不夸张地说戒色时百分之九十的问题都能从中找到答案。如果新人刚来不看精品帖，看那些破戒帖，很容易影响自己的心性。可以等具备一定解答能力再来一起帮助新人。再者戒色动机一定要好，不要为了恢复性功能而戒，可能戒几天又陷入了以前的状态，自己身体会越来越差的，我个人戒色的目的是为了以后有个美好的人生，动机一定要好。

戒色一定要时刻保持警惕，这几天在吧里看很多戒过百日的都破戒，其中主要原因就是放松了警惕，还有一个是松懈了戒色的学习。戒色到一定阶段确实会对戒色文章有厌倦感，遇到这种情况一定要调整好心态，可以一天只看一点点，但不要松懈学习，楼主前几天就对戒色文章有厌倦感，现在没事了。

**101.戒色四个多月的体会及感悟**

作者：小胡青椒

希望新戒友们能看到。戒色四个多月了，感受到了真的快乐，明白了真的快乐与性并没有关系。

戒了，感觉到了很多没戒之前没有的快乐，那种快乐是纯真的，是无邪的。慢慢地我懂得了该怎么做人，该怎么做事怎么学习，怎么对待生活中的烦琐事情，也明白了很多道理。

现在不仅外表改变了，变帅了，变精神了，性格也变了，人也变得自信了，那种感觉真的很好，是还在撸管的你，感受不到的。只有戒了一段时间后，才深有体会，那种感觉太好太棒了，到那时候的你就不想再撸了，因为你不想放弃那种美好的感觉。

可以说撸管让我们失去了太多太多的东西，我撸龄快七年了，失去过友谊，失去过上好高中的机会，失去了三年美好的初中时光，现在只能在一个很差的高中学习，而且高二分班我被分到了全年级最差的一个班，这都是因为我邪淫的后果。

上个学期期末考试完后，考得一塌糊涂，我又一次被深深地伤害了，我一直在找原因，为什么这些年来一直不顺，最后我无意间发现了戒色吧，看了里面说手淫的危害，我方才明白这些年我是怎么了，是这当头一棒我才恍然大悟。我觉得该要行动了，不能再这样下去了，我便开始认真关注戒色吧，认真地学习里面的戒色知识，从那天起我便开始了我人生真正的第一次戒色。

现在回想从2018.7.4到现在，我戒色路上收获很多，也明白了很多。我现在整个人脑子里基本上没有什么黄色臆想和画面，因为我被伤得太深太深了，伤到了骨子里了，不能再这么堕落地走下去了。说句真话我们的人生说快也不快说慢也不慢，但是一眨眼一辈子就过去了，真的没有多少时间给我们挥霍，你不赶紧戒，你的人生真的就这么完了，一辈子也不会发光，只会被色情的灰暗覆盖。你们可以去看看戒色吧的精华贴，里面有很多老前辈们的撸管经历和戒色路程及经验。

戒色吧也有撸了十几年二十年的，撸到各种症状的都有，但是他们都戒了，而且他们都成功了，人生也从灰暗走向光明。但是他们在那几年十几二十年中他们失去的东西太多了。你想走他们的老路吗？所以才有了我们的戒色吧，为了就是帮助撸管邪淫者，让他们走出灰暗走向光明，做最美好的自己。

还有的人可能没撸多久，总觉得没有什么感觉，而且还很舒服。睡前饭后来一泡，自我感觉很好啊！很舒服。但是我以前也是和你们一样，没什么啊！感觉很好，挺舒服的啊！最后我后悔了，我掉下了一个无底洞，总是说“最后一次，最后一次”，就算出现了症状还说最后一次，直到报应来了。

我撸出了很多症状，例如有：抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧症、神经衰弱、头脑模糊、鼻炎、掉发、头发枯黄、头发变卷、脸上消不掉的痘痘、没自信、交友恐惧症、见人就怕等等很多症状，我就不一一描述，希望现在的你还没有到达这个地步，看了我这篇文章能赶紧觉悟，行动起来。 （还有这篇文章在我没戒色之前是写不出来的，因为头脑模糊思维很乱，间接地说明了戒色后的头脑能力，是你现在感受不到的。）

是这些症状让我戒下来的，直到戒到现在，我会一直努力戒下去，因为戒色是一辈子的事情。

我不想再过那种生活了，那种非人的生活，活得人不人鬼不鬼的，一副堕落猥琐被掏空的样子，邪淫导致的精神靡萎让人一看到你就心烦就恶心，这会很严重地影响你的人际圈，这是为什么邪淫后，你的朋友越来越少的原因，所以如果你想回到以前那个阳光自信、人见人爱的你，就行动起来吧！

我也不想多说了，希望你们能早点觉悟，希望你们能赶紧戒掉这个恶习，我们一起加油，今后戒色的路上我们一起走，我们是一条战壕的兄弟，不论你在戒色上有什么困难你就来“戒色吧”这个根据地，找你的兄弟你的战友，我们一起打败色情打败邪淫。

最后我想说：我真的很感谢戒色吧，很感谢飞翔哥和喜马拉雅FM录戒色养生方法的前辈们，是你们让我看到了未来，看到了更光明的明天。更是戒色吧给了我重生的机会，给了我重新做人的机会。要是我能早点遇到戒色吧，该多好啊！这样子我就能有更多一点的时间去学习去追求我的梦想，就能上个好的高中，有一个更好的学习环境。

所以，放下色情，回头是岸，你还有机会还有时间。

男人可以不帅，但是不能没有精气神！

**102.如何观心问答录——提高戒色实战的能力**

作者：美好侧脸

这篇帖子是我对于观心断念的总结，帖子的内容主要出自飞翔哥的戒色文章，其中也有我的思考。这篇帖子主要是以问答的形式，将飞翔哥各季文章中关于观心断念的论述以一种比较系统化的方式呈现出来。相信无论是对还不会观心断念的新手，还是已经会观心断念的老手，都有帮助。

1，什么是念头？

念头也可以说就是我们的思想、想法。

现在通过一个常见的例子来解释：今天天气真好啊，万里无云，晴空万里（两三个念头过去了），今天吃点什么好呢？肉包，还是馒头。要不要来杯豆浆呢？（两三个念头又过去了），突然想起来今天要考试呢，怎么办？还没有复习呢……

以上就是我们正常人的念头，念头也可以说就是心理活动，就像有个人在心里说话一样，了解了念头，我们才能开展下面的内容。

2，什么是观心？

心是念头，观心就是看住自己的念头，平常我们的注意力老是集中于外部，而根本没有好好观察过我们的心理活动，须知念头导致行为，如果对于坏的念头没有断掉，就会发生坏的行为。举例来说：我们心里有时会有出去旅游的念头产生，念头导致行为，如果我们听从了这个念头，那么就会导致去旅游这个结果，当然，我们不一定会听从这个念头。

3，什么是断念？

观心是断念的基础，只有有了观察念头的能力，才能做到断念。断念就是斩断念头，我们平常人的心理活动是乱动不停的，如果能够反观自心，大喝一声“断”，刹那间，所有念头消失，心里非常清净，这就是断念。断念还有另外一层意思：不跟随就是断！就像第二个问题里说的例子，我们不听从去旅游的这个念头，念头自己就会消失，这就是断了。再举个例子：我们遇到推销商品的人，如果不理他，他就会走开，不会再来烦你；反之，若是口头稍有松动，这个推销员就会没完没了，说到你掏钱为止。希望大家借着上面这个例子，明白断念的道理。

4，什么是断意淫口诀？

即“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。”四句话，这是戒色吧的大吧主飞翔哥从佛法修心的方法提炼出的断意淫口诀。

使用方法（非常重要）：每天背这个口诀至少500遍，越多越好，可以出声念，也可以默念。我的经验是，背这个口诀一段时间后，意淫一起，这个口诀就像闪电一样，瞬间就把意淫断掉了。并且，背这个口诀就可以慢慢学会观心。

口诀浅释：

念起即断：邪念一起，立刻断掉。

念起不随：邪念起来不跟随，不跟随就是断。

念起即觉，觉之即无：邪念一起，立刻发觉，念头自己就会消失。就像家里进了贼，主人一回来，贼就马上跑了。主人就是我们的觉知，贼就是邪念。这两句话就是这四句口诀的核心，核心就是一个“觉”字。

5，什么是觉知？

觉知就是那个能够看到我们内心活动的“东西”，念头不是真正的自己，真正的自己是那个“观察者”。做个比喻好理解：觉知就好像镜子，而念头就像镜子里的影子一样。

6，如何练习观心？

上面已经说了，那就是通过背断意淫口诀，这样背一段时间后就能学会观心断念，大家一定不要懒，一定要好好背口诀。我的经验是：每天背800遍，坚持了四十多天，才学会了观心断念。这个时间和个人的悟性、努力的程度（背断意淫口诀的次数）有关，但只要一直努力，总有学会的一天。学会断念后，每天仍然要背口诀，并且要在实战中练习。

7，观心有什么用呢？

我可以说，只有学会观心，你才能活出“真正的自己”。不考虑远的，观心对于戒意淫也是很重要的。而且，通过观心学会控制念头后，就不会迷失在念头之流中。有些吧友被胡思乱想的问题困扰着，学会观心断念就能很好地解决这个问题。

8，什么是修心？

修心就是修念头，就是学会控制自己的念头。通过保持对念头的观察，让好的念头通过，让坏的念头停止（各种会导致破戒的念头等等），这样我们就不会被念头控制，才能真正成为一个“自由人”。

9，学会观心后，还有向上一着吗？

有的，那就是发现“真正的自己”，前面我们已经论述过念头不是真正的自己，那个“观察者”才是。而那个“观察者”是怎么样的呢？

八个字概括：一念不生，了了分明。就是“没有一个念头，而又清清楚楚知道”的一个境界。平常我们发呆，突然被人拍一下，或者打个喷嚏，就会进入这种状态，只是我们凡夫，没体会这种状态多久，就又被念头之流给卷走了。

10，念头与“真正的自己”是什么关系呢？

类似水与波的关系，“真正的自己”是“水”，念头是“波”。再举个例子，把一块黄金做成人形，“人形”就是念头，而“黄金”就是“真正的自己”。

11，觉知又与“真正的自己”是什么关系呢？

这个问题我问过飞翔哥，他告诉我说，是“火与热”的关系。（纯粹的觉知即真我，是空与觉知的双运）

12，如何安住于“真正的自己”之中？

念头一起（无论是什么念头），立刻觉察（就是不跟随念头），念头消失，这时“真正的自己”就会显现。只有通过不断地觉察断念的练习，才能更自如地安住于“真正的自己”。

13,邪念有什么表现形式呢?

大体有三种。1，声音；2，图像；3，微妙的感觉。第一种就像有个人在你脑中说话一样；第二种就是突然在你脑中出现图片，一般都是你看过的黄色内容。三种邪念中，以第二种出现速度最快。但第三种才是最可怕的，经常看到有戒友说“莫名其妙就破戒了”，就是因为没有认识到这第三种邪念的表现形式。平常别人盯着我们的时候，我们都会有感觉，这种“微妙的感觉”就是心魔在盯着我们啦。对于这种类型的邪念，只有依靠不断地练习观心断念，牢牢看住自己的念头，“微妙的感觉”一来，就保持高度警惕。个中滋味，只有依靠各位在实战中慢慢体会了。

14,邪念的出现有特点吗？

有。一般当你无聊时、独处时、情绪不好时，邪念就容易冒出来，引诱你破戒。飞翔哥曾经总结了56条破戒类型（在戒为良药第60季），我认为，每位戒友应该每天看下，因为那都是戒色的高压线，在那种情境下，邪念是很容易冒出来的。

15,邪念有什么类型呢？

常见的有：yy、怂恿（看黄、试定力、试性功能、最后一次等等），疑惑（比如禁欲不好等等，通过学习戒色知识，就可以对治这类邪念），负面情绪（负面情绪也算邪念，也能导致破戒）等等。

16,断邪念有什么窍诀吗？

有，就是“慎于始”，邪念一起，马上断掉。就好像西部牛仔的决斗一样，谁的枪拔速度慢，死的就是谁。天下武功，唯快不破，慢一点都不行！

17,平常生活中有哪些细节会降低对心的觉察能力呢？

一个是姿势，坐着或躺着时邪念容易冒出来，这时马上站起来，就可以恢复对心的百分之百的掌控能力。这个细节在飞翔哥的文章里有提到。另外我分享一下两个我自己的经验，一是晚上吃太饱，也会降低对心的掌控，中国自古以来，就有“早吃好、午吃饱、晚吃少”的说法，晚饭吃太多既不利于戒色，也不利于养生。另外就是上网过久，久坐久视。看电脑或手机屏幕过久，极耗精神，精神不佳的时候，对于心的掌控也会降低，希望大家戒掉久坐久视，久坐久视同样不利于养生。

18,邪念我断了，但是一看到“那些东西”（擦边的图片、街上的美女等等）我就不行了，怎么办？

这就是对境的实战，境界虽然在外边引诱你，但只要你不起邪念，你还是一个光明磊落的汉子。所以，对境实战的根本还是要看住自己的念头，断除邪念。但话又说回来，除了在起心动念处修，外界也是需要做好防范的。两个方法：一，移开视线，不看第二眼；二，保持散视的状态。散视就是瞳孔处于不聚焦的状态，好像哪里都在看，但哪里都没看，有点类似于发呆时的视线。如果还不懂，我教你个方法，就是不要看物体，把视线聚焦到空中。比如，20米外有个美女，你就把视线盯着你前面的空中，这也是可以的。

总结：要想提高戒色实战的能力，只有通过不断地学习和练习。我建议觉得自己观心断念不好的戒友每天背断意淫口诀500遍以上，坚持一段时间试试。这篇文章，一时看不懂，可以收藏下来多看几遍，除此之外，要想更好地掌握观心断念的技术，我推荐大家阅读飞翔经验99季和102季。

**103.戒色一年半以来的教训与感悟，与大家分享**

今天，我来谈谈戒色的感悟，大概戒了一年半了，飞翔老师的戒为良药真的很好，戒色成功等于觉悟高＋警惕强，只有经验丰富的老兵才能够不破戒。前一段时间，有一位戒友把戒为良药从第一季到最新的一季学习了11遍！我相信这位戒友一定不会破戒，因为学习提高觉悟，觉悟到了即可降伏心魔。一旦你懂得了戒色知识，它们会化为觉悟，会帮助你避开所有破戒陷阱。飞翔老师控制频遗的那一章就有很多，比如禁止白天意淫、白天劳累、喝酒等。很多新人都犯了其中的错误，很多戒了很久身经百战的老戒友看着会直摇头。固肾功与吉祥卧是我一直在用的控遗方法，着实有效。固肾功每做一下，都像武警官兵抗洪一样，把沙袋垒在堤坝上，使精关稳固，遗精就会得到控制。但一定要找准拉紧感，冲击极限。另外，要杜绝其他的导致遗精的因素，否则再多努力也是杯水车薪。

意淫是戒色的另一关，意淫就是念头，邪淫的念头。念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。口诀很有用，要时常重复练习，有些戒友认为口诀没有用，心魔来了如洪水猛兽，挡也挡不住。殊不知，熟即自化，久练自神。把这一句口诀练到口干舌燥，练到梦中都在说，练到深入血液，深入每一个毛孔，才能在心魔兵临城下时，运筹帷幄，决胜千里。意淫像一样东西，那就是火，星星之火，可以燎原。森林中的一个小火星，最初是一脚可以灭了它，但到后来发展为森林大火，就很困难了。所以就像飞翔老师所说，不怕念起，就怕觉迟。一定要观心断念，一旦察觉，心魔自灭。真正的高手在0.1秒就可以将心魔杀灭，靠的是什么，就是在欲望休眠期时坚持勇猛精进，把自己放在低下的位置，谦己化人，这后面会说到。戒色每天都是走钢丝，一招不慎，满盘皆输。现在是末法时期，诱惑很多，稍不留神，无意间看到，就破戒了。最重要的还是警惕心，像麻雀一样，一靠近就飞走了。有一句话叫非礼勿视，眼善是最基本也是最难的，第一眼就要避开，菩萨见欲，如避火坑，畏色如畏虎，避色如避箭。色字头上一把刀，一把刮骨钢刀，不仅刮你，还刮你的父母家人，让你家破人亡，邪淫的苦难难以下咽。您还没尝够吗？还有一种方法是飞翔老师戒为良药中的，就是散视状态，如同上课不专心，看黑板都是模糊的。这个方法着实有效，在诱惑繁多的今天，可能无法避开，或者有什么不方便，马上换为散视，也许一念之间，你的结果就天差地别。还有很多需要警惕的地方，有一次我在一本书上看到，口渴时，人的定力会下降，而对于一些戒友来说，定力不够，头脑中黄毒心垢没有洗清，那么就很容易产生意淫的念头，而意淫就是破戒的前兆。还有人在坐和躺的状态下更容易产生意淫，所以当你意识到淫心很重，如果可以，立马就站起来，淫欲会减少很多，而且要避免憋尿。觉悟就是这样，在关键时刻，老戒友与新人，一招就分高下。吃饭也要节制，七分饱最佳，因为饱暖思淫欲，差不多可以再吃可以不吃的时候，就可以停止了。这些小细节决定了你的戒色成败，真是一念天堂，一念地狱，切记切记。

情绪管理也是飞翔老师一直强调的，情绪对一个人影响很大。很多戒友戒到后来都有戒色厌倦期，当戒色厌倦期出现，就感觉自己不想学习，或者想学习学不进去，自己很着急，很沮丧，可是依然学不进去。这就进入一段低谷，因为不学习，不管戒得多好，破戒是迟早的事。这就要引入一个概念了，就是情商。智商是天生的，而情商是后天习得的。什么是情商？就是调整控制情绪的能力。当一个人戒色热情高涨，如同军队团结一心，众志成城，背水一战，个个如猛虎下山，以一敌十，心魔自然一击即溃。反之，如果不想学，厌倦了学习，自然如一盘散沙，没有战斗力。当出现情绪低落时，一定要让自己重新燃起斗志。关键在于自我激励，可以听一首让自己振奋的歌，NBA球星上场前，很多都习惯听歌，让自己兴奋起来。也可以对自己说一些激励的话语。比如：“为了让家人好起来！”“戒定真香！” 另外可以静下来想想过去邪淫父母受的苦，发忏悔心，不在沉默中消亡，就在沉默中爆发，下文也会专门提到，忏悔是戒色发心必不可少的。

下面来说说传统文化了，我一直认为是孝道让我意识到我过去恶业滔天，是我戒色的初心和核动力，在最艰难的时候支撑起了我，咬牙走出了无边黑暗。我是一个很不孝顺的孩子，邪淫的时候忤逆不孝，一脸痤疮加戾气，让父母担心，让家人蒙羞。当时身体非常差，平均一月生一次病，请假去医院挂盐水。脸上全是脓包，额头上最多一下子爆了七个痘，鼻子上全是痘，整个鼻子发红发肿，我一年到头不敢照镜子。上学时顶撞老师，不服同学，天天闷了一肚子气。很多时候对周遭事物十分得敏感，连夏天在教室里考试，电风扇发出的细微声音我都受不了。回到家，就把火撒在了我最对不起的爸爸妈妈、爷爷奶奶身上，把奶奶气出了病，爷爷也染上了重病，非常痛苦，每天都遭受病痛的折磨。天道祸淫其报甚速。现在的我，看到曾经的自己，真想抽他两个巴掌，告诉他你做的真的是恶贯满盈啊！现在想想那时十分昏暗，不是人，连畜生都不如，动物都比我有孝心有良心，小牛看到母牛要被屠夫杀时，会把刀夺过来吞到肚子里。有时候在深夜，看着镜子中的怪物，很孤独，很苦闷。有一次在食堂和其他同学吃饭，一个同学“坦诚”地说，我的脸就像一坨屎一样。我当时表面上笑笑，心里在滴血。邪淫的人就是这样，做不了人道了，就跑到畜生道去了，就真不是人了。后来我先接触了戒色吧，艰难地戒了邪淫，但时常骄傲自私，心没有改变，对父母的态度很差，有时候心里并不是真的孝顺，有时出去玩父母爷爷奶奶和我合个影都不愿意，去吃饭拿双筷子也不愿意，很刚，很暴躁，却不知脾气越温，福报越深。身体也因为时常意淫，恢复缓慢。不孝和邪淫没什么两样，因为不孝和邪淫同样损福败德。百善孝为先，后来，感恩让我接触了传统文化，我幡然悔悟。诸事不顺因不孝。痛苦是因为想着自己，快乐是因为想着别人。父母和长辈（爷爷奶奶外公外婆）是你的活菩萨，如果他们不开心，如果你伤害他们了，那你下半辈子可太惨了，不顺挫折会变着法惩罚您。只有多发忏悔心，忏悔得安乐，忏悔得清凉，忏悔真的非常重要，忏悔能把你从无休止的负循环中拉出来。如果你没有忏悔心、改过迁善、重新做人，那你的人生就完了。把你所造的恶业比作冰冻三尺，那么忏悔如同热汤浇雪，能化去恶的坚冰，让你坚硬的心变得柔软，让你有正的、善的、感恩的、有福气的气场，让你走出地狱深渊，重见光明！不再嫉妒，不再斗狠，而是上善若水，正己化人。我在这里也要忏悔，我最近出国读书了，很后悔这个决定，但为了不让父母担心我要坚强地走下去。父母在，不远行，何况家中还有年迈身体不好的爷爷奶奶。邪淫就是最大的不孝，让整个家庭都受罪。身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。我这两天因为所谓的“忙”，有两天没给母亲打电话，有6天没给父亲打电话，我错了，对不起，爸，妈，爷爷，奶奶。在这立志忏悔，要以戒色前辈为榜样，全身心投入劝戒邪淫的事业，每日答疑，每日精进，发耻辱心忏悔心。愿我的爷爷身体健康，愿大家回头是岸，愿所有众生离苦得乐，圆满无碍，远离恶道。专业戒色和传统文化戒色是你的一对翅膀，你的双腿，缺一不可，助你飞出地狱，如果你有幸接触佛法，那么就更殊胜。

我来详细论述一下谦卑之心。现在是末法时期，社会流行张扬之风，殊不知这不是自信，而是骄傲到了极点，是自掘坟墓。满招损，谦受益，谦虚使人进步，骄傲使人落后。很多戒友戒到一定的程度，骄傲了自负了，看到新戒友如同大学生看到小学生一样，不屑于回答他们的问题。未曾想骄傲是失败的开始，一骄傲，自然不想学习，不去戒色吧行善了，细节不注意了，也许不会立马掉下来，但一段时间后就会无缘无故地破戒。谦卑之心是日日必修的，连飞翔老师都每日要念“我要永存谦卑之心，把自己放在最低下的位置，谦卑服务众生。”我也推荐每日谦卑，做了善事就当没做过，因为当你做了善事，自以为是功德主了，沾沾自喜，你的福报就漏了，也许还造了恶。正所谓但行好事，莫问前程。

下面来说说吃素。吃素不仅只对于信佛人，吃素对于戒邪淫也至关重要。很多戒友发现吃肉后欲望会增长，因为他们吃肉后极易破戒，我吃素快半年了，这半年好几次都差点破戒，但吃素帮了我。很多戒友定力尚浅，禁不起一点动摇，而肉食会如同最后一根稻草压在你的身上。在传统文化中，吃素也很殊胜。我也极力推荐去参与放生，因为度众生就是度自己，当众生离苦得乐时，他们会在心底里感激你，而你的恶业也会渐渐消去。但一定要坚持，坚持下去你会发现自己有了慈悲心，有了感恩心，找到了自己的良心与正能量，心也会清澈许多。那种感觉无与伦比，如同你自己被放生了一般。素食也有注意事项：1.五荤不能吃，比如什么葱、大蒜、韭菜等，具体可以搜索五荤，这些吃了助长欲望很严重，绝对不能吃，汤里有最好也不要喝。2.吃素可能不易，因为你的父母可能想让孩子多吃点肉，因为你可能很年轻，在长身体，或者工作量大，这是人之常情，因为你父母也没学传统文化，也没学佛呀。不要在餐桌上大言不惭地谈什么学佛好啊吃素好啊，因为你父母不可能一下子就接受，要慢慢感化，不要勉强。等你父母哪一天发现你改变了，变得曲顺亲意不再猥琐自卑不孝时，你有缘可以向父母说吃素放生的好处。你在家中吃饭，可以夹素菜吃，如果你父母让你多吃点肉，或者夹了肉，千万别抱怨，给你夹了肉，你只能吃。但一定要在心中默念阿弥陀佛，并在平时多出钱出力参与放生。3.有些戒友担心吃素没营养，担心身高，我要表法，我吃素半年身高长了5cm，一米八不到，63.5KG，体力很好，1000米班里前三，体力非常好，人也比以前精神了很多，眼睛炯炯有神，皮肤改善得很大，不仅痤疮消了，痘印淡了，而且鼻子上脸颊上的黑头也少了许多。

运动可以帮助你增长阳气，因为运动能生阳，运动也能排汗，增加新陈代谢，久坐对人的肾伤害很大，所以适量的运动很好。但千万不能过量，特别在体虚生病或状态不佳时，打会篮球就会让你的身体症状加重，这就是虚虚之祸。你身体都很虚了，再一剧烈运动，那么肯定完蛋了。不能说我精神不好，就做很多运动让自己兴奋起来，也许你运动的时候觉得很好，但运动完你的身体状态就差了不少。运动一定要渐渐地加上去，可以从站桩开始，可以加散步，然后就是快走、骑车、慢跑、长跑，最后可以去打打篮球什么的，不能操之过急，要一步一步加，否则下场很惨。这是我无数次吃过了苦头反思得来的，都是泪水换来的，不可不知啊！

最后，我来说说帮助别人的益处。真心助人者，像一些坚持留在戒色吧的老戒友，都戒得非常稳定。当你在戒色吧帮助戒友时，每一次都加深了一遍戒色知识的印象。戒色吧那些觉悟尚浅的戒友需要所有其他戒友帮助，去无私地分享戒色心得。度人即度己，当你全心全意劝人戒色，你的欲望将烟消云散，因为你满脑子都是戒色内容，你的心是善的、美的、无私的，那些嫉妒、自大、自私会被驱逐出去。每一个人都是一块磁铁，吸引来与之频率类似的事物，这就是吸引力法则。而你善的气场会慢慢吸引善的、顺利的结果，真实不虚。

以上文字，是我戒色以来所有感悟，句句肺腑。真心希望各位戒友能从我的经验中获得感悟，戒得比我更好，更顺利。

**104.戒手淫120天、经历和身体状况和思想总结**

不手淫120天了，从4个月前我sy后第一次在网上写下了自己的痛苦经历，到现在整整4个月。

现在的自己比原来的自己更加清新了，摆脱了意淫的困扰。原来晚上睡觉前都要想那些事情，现在不会想了。活得更像一个正常人了。我看到我的好朋友时，常想，一个正常的不被sy所扰的人的生活是啥样的啊！我想我自己并不比任何人差，只要坚持戒掉sy，然后坚持努力，原来落下的都可以补回来。现在我体会到了，其实“色”和“性”这类事情在我们的生活中人生中并没有那么重要，它并不该过多地占据我们的时间，我们还有许多更重要的事情去做。

实话实说，我在这4个月里基本上没有什么忍耐煎熬的感觉。在4个月期间，我常想起，自己原来sy的情形，恨不得拿脚踹拿皮鞭抽当时的自己。真不争气啊！堂堂男儿沉溺于sy，使自己意志消沉，使自己身体虚弱生病。我恨原来的自己，如果原来没有sy，我的生活肯定比现在要好。现在我还在为身体担忧，这令人痛苦。不知道什么时候，身体下面就不舒服了。让人的心情非常非常沮丧！所以我今年的最基本愿望就是能把原来sy造成的身体伤害补回来，挽救回来，让自己有一个和普通人一样健康的身体。只要有健康的身体，我们就能够创造一切。能力不强，学；不会人际交往，学；知识不够，补；没有好工作，努力；没有爱情，去追求。那时自己是一种什么样的人生啊！有希望的人生！！因为身体是革命的本钱，没有好身体，什么事业工作、爱情家庭全是子虚乌有。sy的人就是在挥霍自己人生的本钱啊！

戒sy开始一段时间里，我的身体症状貌似有所加重（戒断反应）。开始时，原来的一些症状像睾丸痛频繁了，痛的程度增加了，出现尿分叉了。过一段时间又趋于好转，频率减了，尿分叉没有了，头皮屑少了。最近一段时间，睾丸痛又出现了，频率又增加了，头皮屑也变多了，尿分叉没有。我有些沮丧，觉得很难过，我说这该死的病痛什么时候能不再反复，从我身体里面彻底消失啊，从此和我彻底告别啊。可是静下来想想，这本不是一个快速的事情。身体本来就是应该慢慢地恢复的。古人说得好：欲速则不达。共产党经历了多少次起起伏伏，才建立了新中国啊！所以，戒sy之路，恢复身体之路，其道路是曲折的，但是只要坚持下去，就肯定能够看到光明！

必须要付诸行动啊，光每天发誓，然后忍不住破戒，然后懊悔，然后再发誓，这样是肯定不行的，要有突破原来的自我的决心和毅力。现在给自己的任务是：坚持锻炼，不懈努力，给自己的身体一个观察期，如果到10月还是没好转，那就得去看医生了。在这4个月里，我准备了考研，参加了实习，度过了春节，也遇到了爱情。不知道现在这个时期恋爱是对还是错。我很怀疑自己和她在一起会不会影响自己身体恢复，因为靠得太近难免心神不定的，但是要我把爱情放下，我难以做到。要说自己期间有没有想破戒，有，肯定有。前些天，和女友产生了些误解，以为不在乎我，以为两人就要说散了。心情特别差，开始想要报复自己，有什么了不起，我就是上黄网！然后就上了黄网，看了一晚上黄色图片，直到眼睛再看就痛为止。上床后，脑袋里全是黄色内容，睡不着，想到凌晨2点，想通了，自己今天晚上就是个畜生，为什么要这么糟蹋自己，这样做谁也对不起。我对自己说，你现在sy，但是请想一想，你sy以后会是什么想法呢？肯定是无尽的痛苦和懊悔。你已经坚持100天了，如果今晚破戒了。好，那说明100天还不足以证明你能够戒除sy，这100天白费了。今晚sy以后还需要好几个100天来证明你能够告别sy。下次呢，你坚持了300天，又破戒了，你就会理所当然地认为，300天的坚持也不足以说明我摆脱了sy，300天又白费了。如此下去，你的信心不崩溃才怪，信心一崩溃，防线就没有了，你的大脑更容易被色情所充斥，再下一次sy就离得更近了。

等想完了这些，我觉得自己不应该因为任何原因而破戒。每当身体不舒服时，写一篇这样的文章，全心关注地去写，不一定要写多好。只是要分析清楚现在的状况，给自己以希望和信心。人生就这一次，每天痛苦的忧心忡忡的生活是生活，怀有希望的生活也是生活，干嘛不选择后者呢。其实，情况并没有你想象的那么差。说不定几个月以后，你就好了呢。好不了，还有下几个月嘛，总有一天会好的，只要你坚持着度过每一天，那么那一天就会离你越来越近啦。而如果你屡次破戒，那么那一天是离你越来越远了。总之，我想告诉自己，也想告诉能关注这篇文章的朋友，时刻保持乐观，拥有希望。看看长征路上的红小鬼《西行漫记》（红小鬼-埃德加·斯诺），当时，条件那么艰苦，有的人成为残废，每天走那么远的路，还有生命危险，他们都保持着乐观，我们现在有什么理由悲观呢？

（编者按：严格来说，看黄就属于破戒，因为看黄会导致暗漏，这位戒友最后悬崖勒马，没有手淫，这也算一种自制了。有女友对定力要求很高，对于戒色初期的戒友来说，是不适宜谈恋爱的，因为定力不稳、身体尚未完全恢复，这时谈恋爱，对戒色和身体恢复都不利。谈恋爱吵架也容易导致发泄破戒，这屡见不鲜，所以这方面我们要多注意，要尽量避免这类情况发生。）

**105.今年22岁，戒色一年半，我决定把自己的经历写出来**

作者：后不再造2015

一直不敢写出来是由于我真的害怕回忆起自己邪淫阶段的惨痛经历，我知道自己一定会是含着眼泪写的。也许是前世的果报，我从小就和别的孩子不一样，骨瘦如柴，体弱多病，经常要打针、吊瓶、吃药等等，可以说已经是半废人一个，可是这样的人却偏偏学习特别好，从幼儿园开始就一直是班上的第一名，可这就是命运的安排，就是这么让人无奈。我是农村的，家里从小就非常穷，父母亲没念过书，挣的钱非常少(用村里人的话就是父母太没本事了)，虽然我先天不足，但是我从小就心里暗下决心一定要让父母过上好日子， 但我的意志非常不坚定，干什么都不能坚持，而且我总是爱和班上那些“坏学生”混在一起，三年级就学会了抽烟喝酒，当时没有烟瘾，酒也喝得少，但由于身体差，喝醉过两次，但学习一直都很好，就这样一直到小学毕业，上了初中还是和那种人混在一起，有了烟瘾开始每天都要抽几根，酒喝得少(由于没钱)，到了初二又结交了一些“新朋友”，我开始周末晚上和他们去网吧包夜(由于包夜便宜而且不看身份证)，于是就开始跟父母“骗”钱，每周从周一开始攒周末的网费，我当时心里当然还是觉得父母养我不容易不能乱花钱，可终究还是敌不过欲望，当然就在上网后我开始了看黄，学会了撸管。

初三时一个有钱的同学开始请我喝酒，也是基本上每周一次，由于我身体差，别人喝完都好好的，只有我每次都会喝醉到吐。从那时开始抽烟、喝酒、看黄、撸管成了我生活的必需部分，也是唯一让我感到快乐的事，初三依然这样，可我学习还是好，虽然不是第一但也考上了我们县里最好的高中。我当时没有落下学习，没有跟父母多要钱，但就是控制不住自己，只要是发泄欲望的事我就会去做。当然因果报应来得很快，尤其是对于一个底子本来就不好没有什么福报的人，我的脸上开始疯狂地长痤疮，开始脱发、口臭、尿频，可悲的是我在网上查到的是手淫无害论，我依旧还是抽烟喝酒看黄手淫，只是由于不容易勃起了，手淫频率从一天一次变成了三天一次，上了高中由于太忙再加上更加不容易勃起，变成了一周一次。但是yy是没有减少的，每天从早上睁开眼到晚上睡着，在我眼里出现的漂亮的女的我就会yy，晚上睡在床上心里想着yy，可见我当时的淫欲有多重。

真正的恶报来了，脸上的痤疮中药西药吃了好几千依然没有一点效果， 听人说破了处痘痘就会好的，于是我在心魔的驱使下去了那种旅社里找了小姐(全都是40岁以上的那种)，但是还没有进去我就泄精了，那次后我发现自己已经阳痿早泄了，由于没有进去，回家后我又连着撸了两次，直到没有精能射出来我才去睡觉。现在回想起当初和那个与自己母亲差不多年龄的女的邪淫，我真的是畜生不如，当时完全就是一个没有理智的淫魔。

那次嫖娼之后我脸上的痤疮开始变成一个个豌豆大小的脓包，背部和胸前也长了脓包，有的脓包一碰就破了，恶心的脓血就会流出来，当时我还在坚持上学，虽然无力手淫，但是yy还是很严重，我每天都要带一卷纸来擦脸上的脓血，身上的就直接印在我的衣服上，别人一碰我的身体我就会疼痛难忍，但我还要装作没事，因为我不想让同学知道我的身上也有我脸上那样的脓包。我那时没有一个朋友陪伴我，就是抽烟和去网吧玩游戏，走在大街上我都是低着头，生怕别人注意到我这个怪物，当然我当时也在积极治疗，中药西药一大堆，每天就像一个药罐子，吃药吃到吃不下饭。

我开始意识到这可能与手淫有关，于是我戒掉了手淫，烟抽得也少了，也没喝酒了，可脸上的脓包还是没有太大的改善。再加上高二下紧张的学习压力和严重的睡眠不足，身体虚弱的我都喘不过气来了，有时甚至想到了自杀，可是想到家里每天都要干苦力活没有享过福的父母，我没有选择自杀。一次坐在我前面的一个女生跟旁边的人谈论我的脸，不小心被我听到，她说她的脸要是变成这样她就会去死，我含着眼泪默默低头看着书，心里想着我一定要变好，但可悲的是我依然不知道yy的危害，还是每天都有yy，甚至有时上网还会看黄，有时还会撸管，我虽然意识到我不能再撸了，可是我又觉得没撸的时候脸也没有改善，于是我就又开始断断续续地撸了。

一个满脸青春痘的怪物在同学眼里我成了一个猥琐的人，当然就会经常受到一些人的欺负，一次还被班上一个高大的男生以看不惯我为由在教室里揍了我一顿，竟然还是一个女生站出来叫他住的手，我当时很想还手但是我知道我如果还手会被揍得更惨，因为我们两人的差距实在太大，被揍后的我连句话都没敢说就悄悄走到座位上坐下了(肾主恐，没有肾精就没有了做人的底气)，后来 我想报复，可是我当时连报复的勇气都没有，我怕报复的时候又会被揍。当时的我真的是觉得自己就在人间地狱里一样，每天就像行尸走肉一样生活着，而且脾气特别大，给谁发脾气呢？我想你们也知道，只能是对父母了（写到这里我真的是无比心痛），那时爸爸妈妈都在工地当小工，干最苦最累的活拿最少的工资，中午下班回来还要赶紧做饭(为了让我中午能够早点吃完睡一会)而他们做好饭吃完刷完锅还要赶紧去工地上班(因为他们只休一个半小时)，我当时连帮他们刷锅的心都没有，有的只是责备他们做得不好吃做得太慢等等，而且有一段时间我脾气特别大，中午他们给我做饭时间，我就用来怪他们没把我的脸治好，不多给我零花钱，不舍得花钱，各种他们不是的理由，一个劲地批评他们。我现在想到那个时候，我真的是恨不得狠狠扇自己几个巴掌，当时真的是畜生不如！

那时还有一个问题就是特别容易感冒，而且一感冒就是严重的鼻炎，基本上每年都要重感冒两次吃药也不好，就请假一周去医院吊水才能好。还有就是脑力下降记忆力变得非常差，考试成绩也开始下滑，从能上一本的成绩到了连二本线都到不了的成绩。

邪淫的果报又来了，高二寒假我急于治好脸上的脓包，我在网上开始找治青春痘好的医院，我看到网上一个医院有很多治好的案例，以为自己可以治好了，我就赶紧跟家里要了卡，一个人坐着车就去市里了，找到了那家医院，刚进门我就受到了几个女护士热情的迎接，没有挂号她们直接带我就进了医生的办公室，那位大夫正拿着放大镜看着一些图片，桌子上还有一本非常厚的看起来书很破，像是看了好几十年了，我心想这医院服务态度这么好，而且眼前这位大夫看起来也很有学问，这家医院应该可以治好我的，大夫看到我好像并没有惊讶，一副胸有成竹的样子，大夫让我坐下用手里的放大镜看了看我的脸，介绍说自己治好了好多和我一样严重的痤疮患者，我看着大夫身后墙上挂满的锦旗，大夫指着其中一面锦旗说这个男孩就是我们县的，上个月让她给治好了，那天和他爸给她送锦旗，来的时候皮肤可好了。医生的话让我有了信心，她说我得赶紧住院治疗，就给我开了住院，我本来以为不用住院的，可大夫说不住院不报销不划算，我一想也是就同意了，然后热情的护士就带着我去交款，里面说两千，我一想虽然挺贵但是能治好也值得就交了，然后上楼吊了两瓶水，我就又被护士带下去做了喷雾、面膜、光照（那天的光照疼死我了，这就是邪淫的报应啊！）一天结束了，第三天时护士告诉我我交的钱完了不能用药了，让我下去再交，我当时心里咯噔一下，心想怎么可能？一天能用一千！我赶紧去找了大夫，一进门那个大夫就说：“哎呀，你这脸好多了呀，照你这么治十天绝对好呀！”我虽然觉得是稍微好了一点，但听大夫这么一说我就觉得我脸好像真的好多了，她又说能报销，说没事儿到时候报完以后花得不多，于是我又稀里糊涂地去刷了卡里的八千块钱(是我打电话让我妈打的，我跟她说了大夫的话，我妈也没说啥，就说一定不能乱花钱，好好看病)，当时我爸妈都还在打工所以也就没有来市里陪我，我就这样一个人，一天一千块！（虽然写得有点像小说，可这确实是真实发生在我身上的！）

就这样稀里糊涂住了八天院，脸是稍微好了一点，可是脓包还在，钱也基本上花完了，我才意识到不对劲，因为我旁边床住的一个男的也说自己每天要花一千多，而病情并没有好转，我才想到这好像是一个私人的小医院。我只好默默地回家了，但是回到家后不久就又反弹回来了，父母很难过，因为花了钱而且我的脸并没有好，家人和周围邻居都说我被医院骗了，可我为了面子竟然还说是这脸治不好了，不是医院的事。当时的农村合作医疗报销后，我还是白白花了父母的六千多血汗钱，我很后悔自责，可事情已经发生。之后我仍然是在通过抽烟上网吧打游戏来麻痹自己。玩那种杀人特别多的游戏，可见当时的杀心也是很重。

后来又去了别的医院，经过一周的消炎治疗，我脸上和背上的脓包终于消下去了，但出院时又带回了一些很昂贵的西药，药的名字叫维胺酯，有很多副作用，而且还有些特殊的副作用，所以要吃这种药前，大夫找我谈话说吃不吃这种药我自己决定，一旦吃药，停药后三年内不能要孩子，并且让我签了自愿书，由于那时我仍然在邪淫，脓包暂时没有了，可脸上还是时断时续出着新的痤疮，我急着要治病就签了字，当时的脸那个样子的情况下，只要能治好我，什么药都会吃的，真的是堕落到了那个地步。后来我的脸上虽然没有再出现脓包(可能与我治病那段时间没有撸管有关)，但脸上还是断断续续出着痘痘，并且以前脓包下去的地方留下了很深的痘坑，我的脸就像月球表面，可是纵然经历了这些，我还是没有清楚地意识到这一切都是邪淫带来的。

寒假以后，想到花了父母这么多钱，我下定决心要好好学，努力考上一个一本大学，但可悲的是我还是继续着邪淫，就像我看过的一篇戒色文章上写的一样：邪淫的人被心魔控制，把普通的男女之事幻想得无限美好，越是得不到就越是想要，就越是觉得那是美好的，而不知道邪淫只是大脑中多巴胺释放带来的短暂快感而已，而多巴胺释放的最终目的是让人射精完成生物繁殖，其实所谓的快感就是一个让人射精的诱饵，并不存在永恒的快感，那种所谓的美好享受只是我们这些邪淫的人幻想出来的而已。所谓美色只不过是一个里面装着脓血粪尿的臭皮囊而已。而我当时完全就是被心魔控制，还在网上买了充气娃娃来邪淫，导致我在通往地狱的坑里越陷越深……

最终老天爷还是眷顾了我，高三上学期快结束时我上网查治痤疮的方法时，接触到了戒色吧，看了里面的一些帖子后，我幡然醒悟，由于邪淫伤我伤得太深，我赶紧开始戒sy和yy，起初戒yy确实很难，可我一心投入到紧张的高三学习中，效果还是不错的，到了放寒假我脸上的痘痘终于少了一些，我扔掉了不能生孩子的那个药，假期里坚持看飞翔大哥的《戒为良药》，并且开始锻炼身体，yy实在让人难受，我就把《戒为良药》转成音频走在路上或者不方便看的时候就听，反正就是用这种方式给自己“洗脑”，没想到这种方法真有效果，我做到了整个寒假都没有sy。开学后我同桌说我的脸好多了，当时我非常开心，我认识到戒邪淫是正确的，于是我就更加努力戒色，同时也戒掉了酒，抽烟和上网虽然没有完全戒掉，但也比以前少多了。由于心疼父母干的活，我心里一直都有着一股劲，我定要考上一个一本学校，高三最后那些天，我每天除了坚定决心不邪淫，就是学习、吃饭睡觉，什么事都没有去想。我高考时成了黑马，考上了一所211大学，我觉得这点，也只有这点是我这些年唯一对得起父母，对得起自己的。

高考结束后我没敢松懈，赶紧投入到了高强度的学习戒色文章和锻炼身体的状态中。由于我每天清淡饮食加上坚持锻炼，我脸上的痘痘已经好了一大半，只有痘印和少数几个痘痘。上大学后，我又接触到了传统文化，我意识到了孝敬父母、善待他人的重要性，我果断戒掉了烟，学习传统文化和佛法后，我的神经症逐渐消失了。我现在已经基本上可以做到不起淫念了，就算是有了念头，我也能很快地断掉，关于断念这点我一直在学习飞翔哥写的断念那几季，比如99季里写的断念方法，实在殊胜。我现在脸上和身上的痘痘已经完全没有了，只是偶尔吃得太油，鼻头会有黑头，但恢复成这样，已经让我非常高兴，尿频基本上没有了，每天都很精神。

我觉得受过邪淫折磨的戒友应该把自己的邪淫经历和戒色经历写出来，忏悔自己的过错，这样既帮助了他人，同时又是对自己心灵的一次释放。起初我一直不敢面对自己的过去，就一直没敢写，虽然以前也在贴吧帮助戒友，但就是没有写出自己经历的勇气，曾有一些师兄鼓励我写出来，我也一直没有写，今天终于写出来了，我感觉心里一下子放松了好多。昨晚写经历时，写到我高中责备给我做饭的父母那里时，我也是实在没有控制住自己的情绪哭出了声，我本以为我不会哭出来，可是写到那个地方，自己根本就控制不住，人内心深处的善根被激发出来了，这是忏悔的力量，让我认识到了父母对我的爱。

关于吃素方面，可以看一下纪录片《微妙的平衡》，好多明星和优秀的运动员都是吃全素的，吃素可以让自己的淫欲心下降，让自己思维更敏捷。但是一定要“会”吃素，不能盲目吃素导致营养不良，要多吃豆类，豆类比肉的蛋白质高，而且容易吸收，没有肉里的毒素。还要多吃粗粮和养生粥，一定要经常吃绿色蔬菜，因为绿色蔬菜里有大量的钙和微量元素(尤其是菠菜)，我有一个深刻的体会就是我手指一直没有月牙，这学期开始我去食堂吃饭，每次都要加绿色蔬菜，现在我手上竟然有了五个月牙，没有月牙的戒友可以通过吃绿色蔬菜体会一下，一定要坚持。

**106.戒色一年半，我的恢复感悟经验**

这是一篇戒色的恢复心得，我所说的恢复情况与感悟都是真实的，同时我也十分希望能够帮助各位兄弟，所以就写下了这篇帖子。因为第一次写恢复心得，所以感觉也写得很一般。不知道这帖子能给兄弟们带来多少收获，但只要能对大家有一点帮助，我就很开心了。楼主撸龄4年，平均2天一次，而且刚开始戒色的时候还因为梦中撸管而破戒过3次，可说是黄毒深种。梦中撸管不是梦里遗精，是半梦半醒不知不觉地手淫，醒了之后才回想起昨晚破戒了。

但就如楼主中的黄毒这么深，今日楼主也戒色到440天了，中间一次都没有破，兄弟们你们还有失败的理由吗？回首当初开始戒色时的辛酸，以及自己一步一步走来的那份坚持，确实是令自己感动了。当初开始戒色的时候，那种欲火焚身与突如其来的强烈虚弱感，至今我也无法忘记。这篇文字之所以叫恢复感悟与杂谈，是因为除了我会跟大家分享一下我戒色的恢复感悟外，还会跟大家说一下我对常见的戒色问题的见解。

现在先说下我的恢复情况吧，相信大家也是十分关心这个问题。精神回来了，脸色变好了，人缘变得很好，性格也恢复开朗，有精力拼搏了，跟没有戒色之前有了天翻地覆的变化。痘痘没有了，现在痘印也在快速消退中，痘坑也随着肾气的恢复而变浅了。

很多吧友问过我这个问题：戒色多久后痘痘会痊愈。其实这个事根据个人的体质而定的，有的几个月，有的半年，有的一年。而楼主我是属于好得比较慢的那一种，是戒色1年后痘痘不再长的。内分泌恢复需要比较长的时间，而我的体质也很一般，才需要这么长的时间。

适量的有氧运动可以加快内分泌失调的恢复，而且早睡早起这一点也很重要，做好这些，痘痘的恢复就会快很多。头发方面：头发变粗变硬变直了，不油了，也不怎么掉了。不过白发还是比较多，这可能是我的恢复还没有完全，而且还和遗传有关。至于发量的恢复，我暂时也没有发现很大的改变，因为发量恢复需要很长的时间，而且我的头发虽然相对比较稀疏，但是还是看不出掉发，所以我就没有怎么关注了。但心里还是很希望头发能变回浓密的，所以我给自己3年的时间来恢复头发发量。

总的来说，头发恢复也是相当明显。脑力方面也恢复了很多，虽然还没有完全恢复，但这个进度也是比较满意的。其他方面如尿频、四肢乏力、困顿感也恢复了不少。总体感觉身体大概恢复了百分之80左右。很多朋友关心戒色的恢复时间长短问题。戒色恢复时间的长短问题与一个人的撸龄、SY频率、体质、遗精频率、是否养生到位、行善的力度等几方面有着密切的关系。戒色吧的标准是：1年恢复80%、2年恢复90%、3年100%。这个标准基本上是对每一个朋友而言的。当然有的伤得程度很浅，远远不需要3年，甚至1年就可以完全恢复。有的则伤得比较深，但也可以在3年之内恢复。这个标准就是这个意思。不过前提是要控制好遗精频率，尽量不要熬夜。这两点很重要，遗精频率必须控制在一个月3次之内。

关于控制遗精频率的功法有很多，例如有：铁板桥、飞鸟式、固肾功、吉祥卧之类的。遗精偏多的兄弟可以选择1到2种来练习。坚持很重要，慢慢地你就会感受到效果。随着身体的恢复，肾气也在恢复，遗精频率就会慢慢下降，回到正常的遗精水平。关于戒色方法，我是非常重视对戒色精品帖的学习的，我的梦中撸管就是因为我坚持学习戒色精品贴提高觉悟后消失的。学习精品贴可以提高戒色觉悟，增长养生知识。特别是提高戒色觉悟，这点对每一个戒色的兄弟来说都十分十分重要。戒色天数比较多已经比较稳定的兄弟，可以看得少一点，但每天都要坚持学习，多多少少都学习一点，因为松懈心可以让一个戒色老手破戒，这点必须要铭记。

而戒色新手必须每天都要看，而且要保持一定的强度，因为戒色新手戒色觉悟低，只要魔考来袭，就很容易再次掉入SY的深渊，无法自拔。所以我非常强调对戒色精品帖的学习，觉悟高了，戒色也自然容易成功。由于新人的觉悟低，对戒色的认识少，所以很容易遭受迷惑重新回到堕落之路。这里我要说明的是，戒色吧发现反戒色的帖马上删除是十分有必要的，因为这对新人有极大的迷惑力，新人看了之后可能会重新觉得适度无害是对的，所以删除这些反戒色的帖子是越快越好。SY对大家有没有害，这不需要再思考，因为大家都已经尝试了它给我们带来的苦果。

签到也属于戒色方法的一种，我个人也比较推荐的。签到可以记录自己戒色过程中的点点滴滴与恢复情况，给自己一个具体的了解。这里非常感谢两位兄弟与我一起签到，共同奋斗，谢谢你们。大力行善对戒色也很有帮助，通过行善而积累的正气可以把体内因为SY而积累的邪气排除体外，令身体恢复加快，而且行善可以令一个人感到戒色的意义与戒色过程的快乐，所以行善对戒色是十分有帮助的。行善不但要落实到在吧里帮助与鼓励兄弟们，也要落实到生活中，这样的行善才全面，才有意义。另外不少兄弟对性爱与SY之间的区别产生了疑问。性爱虽说阴阳调和，而SY是单纯地损耗身体，但二者的根本都是流失体内的肾精，所以过度的性爱也是会导致各种身体问题的出现。而且戒色吧的宗旨是反对一切邪淫，婚前禁欲，婚后节制。跟自己老婆的房事属于正淫，正淫不属于邪淫，但也需要节制，因为过度也是伤身的。

关于戒断反应与症状反复的区别。一般戒色一个月内出现的症状为戒断反应，而2个月之后出现的症状为症状反复。戒断反应在戒色一个月之内出得比较频繁，而症状反复刚开始也比较频繁，但会随着你身体的恢复，症状反复出现的次数会慢慢减少，而且程度也会慢慢变轻微，直到你真正恢复的那一天。戒色恢复过程中，经历戒断反应与无数的症状反复是必然的。这是戒色过程中恢复的正气把身体内的病邪排出来的现象。此时身体一般都会很虚弱，欲望也很强。大家可以上戒色吧学习精品贴提高觉悟，尽量避免一个人单独在房间里面，可以到外面散下心。

千万不能破戒，一破回到解放前。希望大家都一定要熬过去，不熬过去，就见不到那个完全恢复的自己。最后说下是否需要看医生来恢复身体的问题，其实因为SY而导致的各种虚弱各种症状，绝大部分都能够随着身体的恢复而恢复。所以要是症状不严重，就不一定要去看医生了。通过戒色与养生，身体完全可以恢复到让你满意的状态。而因为长期SY而导致很严重的疾病，则必须戒色与治疗相结合。希望大家能够早日脱离邪淫的深渊，能够进入戒色吧的兄弟都是有福之人，因为上天给了大家一个觉悟的机会，让你对色有了更高的认识。戒色吧的发展是要靠大家共同努力的，希望大家能够在吧里互相帮助，共同进步，早日找回那份属于自己的美好。希望大家能早日脱离邪淫，找回真正的自己，加油！

**107.浅谈戒色的好处，成为一个有正气的人**

作者：程子

　　为何要戒色？也许初来乍到的人，对此还有些疑惑，也许有些人已经亲身感受到淫欲带给自己的痛苦与烦恼，痛下决心定要闯过此关，却时进时退不能坚定。在此，仅分享个人对戒色的一些看法，希望给诸位朋友一些参考。

　　沉迷于色情的人，也许会有这种体会，就是身体亏损得很厉害，也许有一些人，先天体质比别人好，起先恐怕不会有什么特别大的反应，可是，肾精随着自己的纵欲越来越枯竭，面色黑暗，精神不济，使得自己有点人不人鬼不鬼的模样，虽然一时尝到欲望的满足，过后却被良心深深遣责，而且当自己在欲望面前不能控制，甚至被欲望牵着鼻子走，成为欲望的奴隶，此时的这种痛苦，恐怕更令人感到寒心。

　　因此，若立志戒色，那么恭喜你，你已经开始转变你的命运，因为你将来会随着戒色一步步提升，而改变你自己，让自己成为一个幸福成功的人。

　　戒色首先带给你的第一个好处，便是使你的身体健康，气色红润，神采奕奕，这是用多少金钱都换不来的人生幸福的基本保障，若失去了健康的体魄，纵然你有再大的房子，再多的车子，你也无福消受，因为你必须天天跟医院打交道，再多的钱都要送给医院，换来令自己痛苦的药与针，或者与这个世界说再见，此时，你的学历再高，文凭再多，你也无用武之地。因此健康的身体是你人生幸福的保障，我们应该懂得爱惜自己的身体才是。

　　第二，当你在戒色的过程中，屡次失败，而此时，你又能坚定不移，朝着这个志向勇往直前时，此时，你的勇气便在这一场场的格斗中得到提升，在失败面前仍然站得起来，那么将来，你在遇到人生的其它问题时，你也更加有勇气去面对，因为你提升的是你的心性，当面临挫折时，你不会退缩，不会逃避。

　　接着，当你不断地反复，但你仍然有此耐心说服自己，多看圣贤的教诲，不急躁不强迫，善加引导，有耐心让自己改过，你的耐心也在慢慢增长，不会急于求成，因为欲速则不达，当你有了足够的耐心与毅力之后，在面对人生的其它瓶颈时，你也有这个耐心去等待结果，在等待的过程中，你不会急躁，也能避免因为急躁而做出一些错误的判断。

　　耐心的确是成就事业不可缺少的一种心理素质。当别人对你发火时，你能忍耐，退一步，海阔天空，也许骂你的人反而更加佩服你的气度，在将来需要的时候，他可能还能助你难得的一臂之力。所以，在戒色的过程中，培养自己的耐心，也是很难得的一个收获。

　　第三，当你在面对美女而不心动时，你就是一个比较稳重的人了，因为色关对你而言，是一大难关，此关能突破，你还有什么不能冲破的？对自己也越来越有信心。信心是你奋斗无穷的精神动力，有信心的人，他做事必然比别人更加坚定不移。而在美女面前，你能如如不动，不但美女对你敬佩不已，同时，也防止将来你成大事时，因色栽跟头，毁了自己的一生。要知道，美女来引诱，并不是让你获得幸福，而是来引你入万劫不复的深渊，你此时能够把握自己，不受诱惑，就避免自己因色而毁了一生的努力了。看有些成功人士，最后就因色关未过，一生的功业一夜之间全毁了，多么可惜！

　　另外，对于身边的女士尊重，你赢来的，也是他人对你妻子女儿的尊重，自己是一个值得尊重的人，别人对你自然也不会轻视，所以，让别人尊重自己，首先还是自己要做出值得让人尊重的事。

　　突破色关，想必自己也会想许多的方法，当然，最好的方法，便是转变你的心境，让自己的一颗贪爱欲望的心，变得清静一些，此时，也许你会选择学习，学习圣贤的知识，要知道，古之圣贤都是正气十足的人，你在学习的过程中，便在吸取着圣人的正气，久而久之，自己也成为一个有正气的人。

　　所谓“读书贵在变化气质”，你的气质会随着你心境的转变，变得越来越有气度，因为你有这内涵，走出去，别人看到你的感受都不一样了，气度非凡，身边自然会吸引来许多好女孩，你还犯得着天天烦着要去追哪个女生吗？

　　再者，不犯色，还能让父母安心，父母为我们实在是操了太多的心了，如果自己因为色欲，死在床上，全身一丝不挂，这是多么羞耻的事情，说出来，父母祖宗都脸上无光，可能还不敢出去见人，一辈子低着头受人指点，于心何忍？就为了自己一时的贪欲，却让父母家人蒙受一辈子的羞辱，自己能安心吗？

　　为了戒色，你可能会试着采用许多的方法，你也为自己的成功而努力着，寻找自己的突破口，去借鉴别人的经验教训，懂得看清自己适合用何种方法，是否也在培养着你面对一个问题时，愿意去找这个问题解决的方法，而不是把这个问题丢到一边，而且，也懂得去向身边的人学习，不是自己关在房间里，自己想自己的。是否，这样的学习经验，也能帮助你将来在工作中，在交给你一项工作时，你也愿意去学习如何将这工作做好，也愿意去采纳分析别人的成果，成为自己的经验？

　　进而，倘若你能立志为国为民做一番事业，为祖宗父母脸上增光，将有限的精力用到学习上来，学一项技能，为这个社会服务，此时，你便能全身心投入到学习工作中，更好地去成就你的学业与事业。当自己尽心尽力去付出时，你的人生便不会有遗憾，可谓无悔。而当你能正视自己的问题，不去埋怨社会污染太多、身边人的纵容、坏朋友的诱惑，你便无怨。

　　若要细说戒色的好处，恐怕还是说之不尽，只是，自己在此戒色的过程中，时时要记得的是调整自己的心境，多看善书，选择善友，转化自己的欲望为清凉，在动念头的时候，就马上提醒自己，便能较好地控制，倘若不自量力，非要去试试自己的定力，无疑是将自己推向深渊。届时一步步地深陷，想要自拔，就会更加困难。

　　还是应该多学习圣贤的教诲，用圣贤的正气来影响自己。那么，在此戒色的过程中，你还可以借此提起自己的责任心，培养自己的耐心、斗志、坚定的毅力，懂得应该踏实地学习，学会如何选择善书、善友，分辨是非，正视自己的能力与智慧，看清目标方向，也学会如何正确去爱人，爱惜自己的身体，让自己成为一个真正幸福成功的人士。

　　看来，戒色真的是好处多多，当你能战胜自己的欲望，突破这个关口，你便会体会到成功的喜悦！

不亦乐乎？

**108.我的精曲和慢前恢复经历**

说起来，小时候不懂事。14岁懵懵懂懂染上了SY，陪伴了我人生16年，我今年都28了。结了婚经常房事早泄，硬度不理想，想要孩子了，就去检查精液，结果显示很差，有果冻状颗粒，60分钟仍液化不良（正常情况30分以内液化完全），活力低下，医生告知说不能正常生育。顿时感觉天塌地陷，然后排查原因，各种检查，结果表明：双侧轻度精曲，前列腺卵磷脂小体++，轻度慢性前列腺炎症。当时真是不知所措，就在网上搜索相关资料，有幸进入了戒色吧，看了飞翔老师和各位戒友的帖子，很受启发，明白了一切的症状和悲剧都是我的邪淫造成的，我邪淫的内心指挥着我罪恶的双手剥夺了我做父亲的权力，真是自作孽，不可活啊，我又悔又恨，心里泪流哗哗。我终于明白了这几年为什么相了许多次亲都没有成功的原因所在。那就是我淫心太重，德不配位。

我媳妇要是知道我这个情况，离婚在所难免。我还是把情况告诉了媳妇，让她决定，不能耽搁了她做母亲的权利。媳妇说治疗看看再说吧，要我不要害怕，保持好心情。为了我们的婚姻，我们的未来，更重要的是我要对得起媳妇的付出。我当时就起愿戒撸，学习中华传统文化，远离邪淫。特别是关于精曲，泌尿科医生告诉我精曲对精液质量影响很大，必须做高位静脉结扎手术。我看了许多资料，了解到这个手术即使做了也不一定能改善精液质量，而且很容易复发，真是不知所措。

看了飞翔老师关于精曲的帖子，飞翔老师说精曲可以慢慢恢复，我就一边戒色，一边试着去找了一名三甲中医院的中医，中医看过检查报告，看舌象，有许多裂纹（医生说这是由于津液缺失而表露出来的），然后诊脉，询问症状，结论是少弱精，湿热肾虚，建议我先保守治疗，一般疗程需要3个月，如果到时候还是不理想的话，再考虑手术。通过中医的辨证治疗，汤药和中成药一起服用，药也不贵，平常价格，并不是我们想象的什么大补药什么的，只是简单地理气化瘀，去湿热的几味平常中药。我按时喝药，多多学习中华传统文化，让自己远离邪淫，保持一颗平静纯净的内心。一个月以后，复查精液，发现各项指标均已正常，中医说我的病比原计划提前痊愈了，不用再喝药了，以后坚持注意事项就行了，可以试着要孩子了。

所以在这里，我要感谢飞翔老师，感谢戒色吧。除此之外，更重要的是，我要告诉广大戒友，飞翔哥的建议是正确的，只要我们坚持戒色，多加锻炼身体，相信我们都会恢复的，我还会一直坚持下去的。

**109.戒色一年，希望能激励吧友！**

我是在2015年1月5日遇到戒色吧的，那时候感觉自己像是从万丈深渊往下坠落，突然抓住了一根救命的稻草，开始几天根本离不开戒色吧，如饥似渴地看着一篇篇戒色文章，看着一个个吧友写的忏悔文，以及种种症状，仿佛看到了自己，看到了自己是如何一步步变得人不人鬼不鬼的。由于手淫了18年，刚开始由于觉悟不够，加上这么久形成的习惯，屡屡破戒，慢慢加强学习，提高觉悟，好习惯也慢慢养成，破戒的次数越来越少，内心越来越喜悦、平静，而且感觉内心充满力量。

下面说下戒色一年的对比

1.戒色前头发快秃了，而且白头发很多，头发干枯发黄，像几根枯萎的稻草在头皮上，基本不敢出去，风一吹，几乎就是秃顶了，因为这个特别自卑，不敢出门感觉自己像个老妖怪，花了两万多吃中药，没有起到任何作用（因为吃药期间还在手淫）；现在头发变黑了，而且有光泽，白头发几乎没有了，恢复了很多，虽然还没有全部恢复，但是基本已经看不出脱发了，起码能出去见人了。（这对提升自信心起到很大的作用）

2.戒色前，早泄非常严重，根本不能完成房事，有时候抱抱就射了，甚至没有勃起就射了，现在还没有检验这方面，但是勃起非常有力，比以前硬了不少。

3.戒色前头油，脸油，洗完脸一两个小时，就油得不行，感觉在脸上甩一把都能甩出油，每天都得洗为数不多的几根头发，否则看起来就几乎没有了。现在脸上比以前油少多了，出门一天都没有问题，头发可以2、3天洗一次。

4.戒色前，脚非常臭，而且是那种恶臭，天天洗都没用，根本不敢脱鞋，有时候不脱鞋都能从鞋缝里跑出来，现在几天不洗脚也没多大味道，完全在正常范围内，感觉自己像个正常人了。

5.去年辞职后各种找工作，各种面试，想去的公司没有一家要我的，勉强找一个没干两个月就坚持不下去了，因为能感觉到人家都不喜欢我。今年五月份也就是戒色后的五个月，成功进入了一家一直想去的公司，并且在公司里得到了老板跟同事的认可。（别说这个跟戒色没关系，肯定是有的）（编者按：精气神好了，生活工作自然会顺利很多，反之，精神萎靡，精力不佳，工作也很容易出错。）

6.2015年把抽了17年的烟戒了，以前一天可是得一包，有时候不够，到现在已经有九个多月没有吸烟了，也不想吸烟，以后也不会再吸烟了。

7.今年有两个女孩子喜欢我，一个跟我表白了，一个能感觉到，虽然都不是我喜欢的类型，起码有女孩开始欣赏我了，没戒色前，豪不夸张地说，2分妹都嫌弃我。

8.记忆力比以前感觉好了很多，能感觉到脑力也恢复了一些。

还有很多症状都在恢复，还需要继续加油，我是受益于戒色吧，所以在2015年即将结束之际，写下自己的一点感想，回馈戒色吧，希望能给吧友些许鼓励，也希望自己在新的一年里事业蒸蒸日上，遇到爱情，收获婚姻！

**110.相信积累的力量，戒色388天有感**

作者：aitrue

查了一下，今天是我戒色第388天，明天就是除夕了。我上篇帖子是350天写的，已经又过去了38天，马上要过年了。先祝戒色吧里的各位吧友，马年吉祥，马到功成！我岁数比较大了，今年35岁了。今天想分享一下我的一点个人心得，有关于戒色，有关于事业，有关于人生！——相信积累的力量！

其实很多人年轻的时候都意识不到自己SY是有害的，或者虽然刚开始沾染这种恶习的时候，心里的本性是排斥的，但是由于人类追逐欲望的天性包括一些好奇心作祟，使得自己在这条路上往往越走越远。

我记得我小时候，就是一次看动画片，趴着在床上看的时候，由于动画片里有一个比较性感的女记者形象，结果就射了，从此就染上了恶习，那时候也就是11岁。当时其实根本就不懂，只是隐约觉得这个好像就是成年人那种性！

但是由于时代的原因，那个时候，没有人正面去告诉你什么。所以从一开始有点害怕，担心，到后来有一些罪恶感，再到后来发现身边的同学朋友都有，产生了正常感，甚至自豪感，一步步就迷失了，这就是一种累积的力量，坏的习惯和力量也是累积出来的。

正如很多坏人、恶人、犯罪的人，他们并不觉得自己错，甚至觉得自己冤枉是一样的道理。因为长时间错误的观念和行为的形成，使得自己已经不能正确地判断自己的对与错，是与非。我们走上SY这条路后，往往也是如此，很多来吧里捣乱的人也是如此，他们现在有的还沉浸在SY的快感之中，丝毫没有意识到风险，要么就是有更加险恶的用心，那就是让其他人变废变无能，或者让这个民族变废，变无能。

往往吧里很多发心要戒的，都是深受其害的人。有些撸了10年8年，甚至10多年，20多年的，这样的人，往往在身体、精神、事业、生活的各个方面都受到了全方面的影响。有的人为什么知道有害还是戒不掉，这个就是积累的力量，因为长期的SY，造成的这种惯性的生活习性和行为习惯，有时候让你根本无法控制自己。一旦进入那个场景，简直就像是被淫魔操作的机器人，毫无自己的主见，大脑完全不受控制。

我比较有深刻的体会，因为我撸了22年。其实我认识到危害，绝对不是一天两天，可以说我7、8年前就已经在找各种方法在戒。只是不得法，始终没有能够戒掉。有时候就只能是说服自己，适当的话，也可以减少伤害，就这样一天天地过去，一拖，20多年就这么过去了，我人生中最年轻、最黄金的时间基本就被浪费了。因为你戒不掉，你永远没有清净的时候。因为你还有一丝侥幸，觉得适度可以的时候，其实你就是还给自己不停的机会去犯戒。我曾经一看电脑，马上就开始找黄，或者本来想好要做什么有益的事情，可是还没做多久，就开始搜黄。说来可笑，这样一天两天，很快几年就过去了。人生是时间的累积，可是我累积的都是黄毒，想戒掉，真的是异常困难。所以曾经的我，是那么的痛苦。恨不得结束一切。觉得既然不能控制自己，不如也不给其他任何力量有机会控制自己。

可是我现在戒色了388天，我忽然又明白了一点道理，很多事情道理都是相通的。当初我积累的都是恶习，所以我耽误了20年。可是我现在不正在积累好的东西吗？那我如果积累了20年，会是什么样呢？我真的非常期待。

通过这388天的戒色，我做到了基本不睡懒觉，这是一个积累。我做到了天天锻炼，这点以前根本做不到，虽然我一直是一个热爱运动的人。我还做到了经常写文章，记录自己的点点滴滴，回过头去看，发现自己也有过不少好的想法。我做到了，经常录音，把自己的所思所想记录下来，以供以后学习工作等使用。当我做了一天两天的时候，我感觉不出来什么效果，但是我做了很久以后，我发现所有这一切的积累，真的是太棒了。

我可以信手就拈来好的语句，好的言辞，好的谈资，好的文笔，我可以说，我写现在的文章的时候，我几乎没有停顿的时候。我的手一直在打字，根本不需要停下来想。看看我的发帖时间就可以知道，这么多字，之间的间隔是多么的短暂。我现在已经把这种思想融入自己的血液，就像当初戒色的时候，把念起即断、佛号融入血液是一样的道理。一旦有相关的事情发生，我大脑会自动激发这个指令来告诉自己，这就是戒色的精髓。

我现在经常没事干的时候，百无聊赖的时候，我马上就会跑起来。因为我头脑马上告诉自己，跑步很好，累积的是良好的身体。现在就跑30分钟，这样会累积将来好身体的一部分。这样我马上就开始跑，一跑就是40分钟。一开始我不够积极，我一天跑一次，有时候两天跑一次。但是当我感受到这种积累的力量后，我会一天跑两次，甚至3次。而且最大的好处就是我一旦决定什么事情有好处，有益处，我马上会很投入地去做，很静心地去做。其实我们禅修的目的是什么，不就是让自己能够静心吗？静心的目的是什么？不就是让我们在面对纷繁复杂的人生的时候，能够从容，能够做出自己最精彩的篇章吗？

我现在目标非常的大，为什么会有这么大的目标？因为我觉得我正在为达成这个目标，在实际的生活中不断地去累积所有完成这个目标所必备的元素，所以我觉得不存在什么大不了的问题！我现在平均每天可以赚到5000！要知道一年前我还是个废人。半年前，我还一分钱不赚。我现在的目标是重新单手做100个俯卧撑，3年内可以做到日收入5万，虽然这些目标看似不可能完成。但是我非常相信自己一定可以做到，因为我相信累积的力量。

累积了22年的SY，把我变成了一个废人。废到说话、吃饭、喘气都困难，生不如死。

如今我戒色388天，我不再有当初那种痛苦的感觉，取而代之的是我要励精图治的感觉。我曾经在我帖子里说过，我这辈子的目标是做一个好人，做我儿子的榜样！其实从佛法来说，还是小乘，因为你说来说去还是离不开一个自己。可是我现在慢慢又改变了，写那个戒色榜样的帖子大约是200多天的时候。现在看来，那个时候思想还是有幼稚的地方。如果范仲淹的想法是教育好儿子，为国输送栋梁，那就不是先天下之忧而忧的那个范仲淹了，虽然还是很了不起，但是不会成为一代大德一代鸿儒！

我现在的想法是要敢做敢为，虽然我不是戒色吧里最有说服力的戒色人物，但是我一定要成为一个真正的戒色成功人士。用我的故事告诉给大家，人生没有极限，相信积累的力量。我们从现在开始去积累自己的美好人生！我最大的感受就是，以前我常年SY，积累的都是恶的力量。对人对事，都非常差，我自己脾气也非常差，人品就不用说了，自然是非常的差。虽然外人未必看得出来，但是自己心里还是有数的。不过现在我基本没有坏心眼，人很实在，另外就是没有什么恶习。

我戒烟、戒酒、戒色、戒荤，我运动、念佛、努力工作，善待身边的人和事。放生，学习，经常写一点戒色文章，回复一些吧友的问题，也替一些吧友加油鼓劲。所有这些都是很正面的。我一点点地积累。一点点地成为一个有德有行的人。说实话，就好比我在戒色吧的帖子一样，第一篇被加精后，慢慢有了第二篇、第三篇。随着我戒色的深入，我的帖子也是一样在不断积累，任何事情，只要你留心，你有意，你都可以做到出色。

飞翔在不断地累积自己的善行，他写戒为良药这么多季了，为什么还在不断地写，因为积累永远是不会有尽头的，任何事情与成就都没有最高的。只要你还在努力，你就可以不断地超越自己。不要怕被别人超越，而是要看到如何才能超越自己。山越高，后来者的标准才更高。我们努力的方向就更加明确。那就是向着高山进发，争取早日攀过山顶。建立自己的高峰！

**附：突破戒色瓶颈的心得与方法分享**

了解我的吧友应该都知道，我写帖子都是随机写，从来不打草稿，也不会说提前写好了，再来复制。所以我的帖子的比较明显的特点就是我当时怎么想的，就把当时的想法直接写出来。所以从真实性上来说，我觉得是要强于一些水贴。

我现在戒色是第506天，我这个月的收入是10万左右，当然从去年8月开始做生意到现在还不到一年。我从一个月可以赚到一万，很快到一个月可以赚4、5万，再到现在可以赚10万。当然这些只是赚钱的事情。精神上，我从一个郁郁寡欢、行将垂暮的人到现在精神矍铄，充满智慧。身体上从一个朽木不可雕到现在似乎年轻了10岁的感觉，可以说真的是天山地下。

这个帖子我想分享一下这两天的一个心得，也是我人生最近的一个顿悟。看过我上篇帖子，就应该知道我的生活，我的内心，我的所有一切都遇到了瓶颈。

我帖子里是这样说的：我有很长一段时间，没有什么所得，感觉内心有点空。因为一直也没有破戒，既不知道又能总结什么经验，也不知道能说出什么大道理来。于是很长一段时间，我生活中的一些事情发生了明显的退转，比如最近身体开始发胖，因为对自己相对要求低了。另外锻炼的次数也明显少于以前，一周能有5次而已，之前一天两到三次。虽然表面看我依然状态很好，恢复很好，但是自己内心知道，自己是遇到严重的瓶颈了。而且这个瓶颈如果渡不过去，有可能又重复老路，或者自甘平庸下去。所以内心很挣扎。每天忙于工作，每天忙于一些生活中的琐事，渐渐地当初那个非常精进的我逐渐在变得平淡，变得没有当初那么有冲劲了，所以我变得有点苦恼。虽然长期戒色，给我带来了更开阔的眼界和更博大的心胸，但是内心深处自己却对自己非常的失望，在别人和家人看来，我已经很好了。但是我自己却惴惴不安，非常担心。并不是担心自己破戒，而是担心自己慢慢又沾染各种恶习，各种习气，又要不断地与此做斗争，陷入于一种痛苦当中。

就这样，我从4月份到现在，状态一直都没有到自己希望的那种感觉之中。每天虽然做了很多事情，也赚了不少钱，但是内心始终觉得很空。

我先第一步说说这个状态的根源。知道我的朋友，应该了解，我是一个做生意的人，做生意的目的自然是为了赚钱。虽然我捐了很多钱，我从去年匿名捐了大约30个孤儿的医疗保险费用，也为偏僻地方的教学器材捐赠了不少，也把家里很多书、衣服等等打包发到西藏、四川的偏远山区的小学里去。但是归根到底，商人始终是逐利的。当然你不能说我不好，因为很多人生意做得比我大，可能一分钱也不捐。但是我不会用道德来绑架别人，捐与不捐，做与不做，都是个人的自由。废话了这么多，我想说的是，因为我的工作，所以我避免不了要世俗化。因为我说过戒色是一个不疯魔不成活的过程，但是我活过来了，我就要生活，生活就要出来工作，出来做事，所以我会又有一定的迷失。当然做得比我大的，很多不迷失，那就是人与人的区别，这说明我福德不够，还没怎么样就又迷失了。人家李嘉诚那么有钱都没有迷失过，哈哈。

不过实事求是地说，我的修养和积累还不够是最主要的原因。究其根源是一个词，就是自满。因为我短时间内，从一个废人转变这么大，所以我内心的傲慢与自负很快就重新回到身上。两个字，就是自满了。自满使人退步。要想进步，人就要谦虚。乔布斯说：stay hungry,stay foolish。(求知若饥，虚心若愚)，应该就是这个意思。而我的境界太低。所以我到这里就遇到很大瓶颈，好在我找到根源了。

所以从这个根源，我想分享给大家的就是，戒色这个过程中，千万不要出现自满的情绪。有的人才戒了一个星期，或者一个月就说自己戒掉了，这就是典型的自满。这个不是stay foolish。这个是really foolish。所以我们常说的一句话，叫做戒骄戒躁。怎么戒？自己内心问问自己，是不是很容易喜形于色，是不是还没有取得什么成绩，就立马觉得自己了不起了。不要有这些感觉与想法，因为年轻人，你还没有资格如此。世界之大，任你驰骋，但是你也要知道自己能力在什么范围内，否则吃亏的是自己。

一旦你的头脑形成一种机制，也就是自我提醒机制。这个机制，我个人认为是做一切事情的基础。比如当你傲慢的时候，你内心就提醒自己要主敬。当你懒惰的时候，内心立即提醒自己要习劳。当你一个闲来无聊，准备把玩下身的时候，内心提醒自己要慎独，这一切都是靠自己内心形成一种提醒机制。很多吧友经常说大哥救救我，我其实没什么办法救你，救你的只能是你自己。方法都一样，就是形成这个机制，怎么形成？自己想办法。比如每天早上刚醒，我就边给自己按摩头部，边计数，边内心告诉自己：我是吃素的。为什么这么做，因为每天我身边的人都要吃好的。我并不是煎熬，但是我不能放松自己，一旦放松，就会变成一种煎熬。因为人家都可以享受，你不能。我这就是举一个例子。具体操作看你自己了。

根源是自满。成因就应该是懈怠了。因为自满，所以对自己要求逐步降低，所以内心久而久之会形成懈怠。惰性的思想根源怎么来的呢？细想想我自己的经历，比如我工作了一天，又赚了不少钱，我就会和自己说，够了，差不多了，可以娱乐娱乐了。其实可能自己并不是那么想娱乐。只是因为自己做了一些了，所以心态上自然地就倾向于放松自己了。当然这没有什么不好，因为弦也不能绷得太紧。但是我们的问题往往不是做了很多就这样，而是做了一点就会这样。说不好听点，就是做什么都想要工钱的心态。没有努力付出、恪尽职守的心态。那这样的话，肯定效率极低，事倍功半了。

所以想戒色成功，事业成功，一定要克服很大的一个障碍就是懈怠。很多人都是一开始积极，一开始精进，往往雷声大，雨点小。有的甚至是光打雷不下雨。

找到原因了，就要积极去改正。如何让自己做一个不容易懈怠的人。我个人认为，首先自己要净化内心，不要让自己那么容易就陷入一种无助的状态，而是要让自己坚强，不管遇到什么，都能有智慧去应对，这样就有了一定的基础。然后就要靠自己去做，每天都要做，每天都要多做一点。还是一样，形成提醒，当你觉得将要懈怠的时候，形成大脑的提醒。如果你想成功，一定要做到。

再谈一点，为什么我们不能有大成就？这点对于我算是一个顿悟。因为我们太喜欢补偿自己了。我想了一下为什么我痛苦，因为我解决了这个问题，就会有那个问题，这个问题好了，另外一个问题又复发了。

举个例子，比如我因为戒色，然后戒烟，戒酒，慢慢开始吃素，都超过一年了。我退转是怎么开始的，我先是过年的时候，家里面聚会多，没什么素菜，人又多。我又喜欢热闹，加上身体恢复很多，所以一下子烟酒肉就都开了。当时就和自己说，没事的，就过年几天。我也算是这么做的，过年后，我就一直吃素，大约吃了一个多月，然后就开始不停地犯，今天觉得我终究是要吃素的，所以最后吃一顿必胜客，明天想到自己终究是要吃素的，可能这辈子要和龙虾拜拜了，所以吃一顿龙虾。看到了汤包店，想起来小时候很多回忆，一想，这辈子可能要和汤包拜拜了，就再吃一次吧。一天去理发，看到了镇江锅盖面，心想，这辈子可能也和这个要告别了，再吃一次吧。其实我之前很纯净地戒色，吃素的时候，我一点都没有觉得这些很难。可是我心里面庞杂了，我开始补偿自己了。一旦有了这种心态，人就开始自甘堕落，自甘平庸。想想我用这个时间可以做多少事情。

另外一种补偿是这样来的。因为我今天做得好，生意不错，也没吃荤。所以晚上我就想我应该奖励自己看一部电影，所以就熬夜了。

归根结底，本来可以很好的，但是总是因为内心有补偿自己的想法，所以总是用错误的方式去补偿自己。为什么我没有在忙了一天之后，奖励自己跑5千米，因为我还不够成功。成功的人一定是奖励自己跑5千米。所以我又找到了方法，那就是永远做对的事情，我下一个事情必须做得更对。如果你总是不停地告诉自己，我做对了前面的，后面的一定要更对，那你相信我，你戒色一定成功，你事业一定成功。你想要的，你基本都可以得到。

我不是什么成功大师，这些都是内心实际所悟，我用我的语言形成文字。能看懂的，马上就可以懂，实施起来，就会尝到甜头。

这点很重要，突破瓶颈靠的就是这点。一定要摆脱补偿自己的想法。而重新建立起，我要做得更对，做得更好。

如果赚了钱，就想出去吃饭喝酒玩女人来补偿自己，那你一定会彻底败家的。我经历过，我有发言权，我今天戒色506天了，我有了新的感悟，发上来，还是那句话，我不为能写得多好，我只为把我的心得告诉大家，让有心人也取得进步。

加油吧，只要你有一颗不服输的心，加上有一些前人给你的建议，你一定可以的。我愿意做那个指引你的前人。但是你的那颗不服输的心，必须由你自己去点燃，而让它激情绽放。

在纷繁复杂的生活中，随着我们年龄的增长，随着肩上责任和压力的加重，我们早已不再拥有孩子般天真无邪的心，甚至已经忘掉了该如何无拘无束地放声大笑。于是，各种各样的烦恼接踵而来，我们的心灵被搞得愁云密布。即使在美好的生活中，也感觉不出日子的幸福。这个时候，我们是否都需要找一个释放心情的地方呢？然后，像孩子一样痛痛快快地大笑一场。我非常钦佩那位老者的生活态度，在平凡的生活中，能够把心笑成一朵花，也应该是一种莫大的智慧和幸福吧！

不要看不起身边不起眼的人，与他们为善，好好地对待他们，这就等于在无形中为自己埋下一粒友善的种子，这颗种子关键时也能发挥巨大的作用。相反，如果你不与别人友善，别人也会“以牙还牙，以眼还眼”，就像“毁树容易，种树难”一样，做好人难，得罪人却容易，哪怕他的力量不如你，但若要与你过不去，你也会大受其害的。

**附：戒色5周年，回来说几句**

戒色5年了，期间经历很多，总体人生向无限好慢慢移动。这张照片上5年多前，儿子出生不久照的。在这个之后的一段时间，我身体崩溃，开始戒色。

这两张是我前几天打篮球结束以后自拍的。5年多时间，感觉自己并没有明显变老，我已经38了，而且我篮球都是自跑自投，投中一百个跳投，只需要18分钟。

5年时间，我不认为自己发生了什么蜕变，我只是在做一个人，做一个自己想要成为的人。可以为自己、为家人、为员工、为朋友去努力、去拼搏的人。这5年，我都在为曾经的错误买单。因为这5年，我积累了很多经验知识还有能力。我吃素也有3年左右，虽然中间有过中断，但是基本已经有3年的时间是吃素的。我很感谢这里。也很感恩这里。因为真的是这里帮我走出来。

对于每个人，5年时间都非常重要，但是我们虚度的那些年，却抵不过时间的流逝。因为虚度，几乎是负值在生命中留白，甚至留黑。我这5年，比以前的10来年，要清醒很多。很多事情可以历历在目。而邪淫的那些年。我回忆起来，浑浑噩噩，一团模糊，真实夹杂着虚幻。如果人生可以重选，我一定要把每个5年都珍惜起来。这5年也是我儿子成长的5年，我尽我的努力去陪伴他和教育他。当然，我作为父亲，有很多不足之处。但是我最感动的就是儿子和我说过，看到爸爸这么努力，他也要和我一样，去做一个努力的人。如果一个人要达到一定高度，是必须为人类的知识或者认知宝库里增加一点东西，我希望我曾经写过的文章，也可以为大家对于戒色有一个正确的理解。也能成为戒色知识的一部分。当然，我只是发自本心地说出一知半解。对于看过文章的吧友，有过帮助，那是一定的，我还在努力做一个对自己对他人有益的人。仅此而已！离飞翔那种以服务他人、成就他人的人格相比，还很渺小。

5年里，我遇到过各种困难。不一一例举。但是我却心如止水。一石激起千层浪，可是水面的本性终究回归平静，我心不随波，只安住当下。我的员工说，您怎么能做到，遇到大事，一点不慌，一点不乱，受到损失，一点不气，一点不恼。我说，不知道，真的是心里刚要有一点涟漪，可是马上就平静了。过去邪淫，才是真正伤害自己，而现在走上正途，其他这些都不能算什么伤害，所以归于平淡了。当然，这么解释是过于牵强的，自己心智确实也磨炼了很多。

今天是戒色5周年，也是机缘，看到贴吧，想起这个时间，所以说几句。没有什么准备。30岁走到人生低谷，33岁走到谷底，38岁走到正负值分界线，从零开始。相信自己可以走出正向波。也相信贴吧的力量可以挽救更多人，更多的5年！

今天先到这，我5年了，算达成一个小目标。今后，把这5年的一些感悟和实践写出来，供大家参考。走过的弯路，大家可以留意小心。得到的心得，大家可以借鉴改进。感恩贴吧，感恩飞翔的付出，感恩经常把帖子转发给别人的小兄弟们。是你们的坚持坚守，才让更多的人看到有益有效的内容。贴吧人太多，有用信息容易被忽略。先要知道做到，必须首先排除信息过载的困扰，其次要排除消极过滤的心态，很多人只爱看自己关心的，比如能不能变好看，能不能恢复不早泄不阳痿，而忽略本质的事情。最后要学会检视自己，学过的东西，自己有没有实践，实践的过程和结果是什么。如果都能按照这3步走，再学会定向地去学习，那我相信，你可以做好任何事情。加油！

**111.写在戒色七个月后——阐述宇宙定律**

这次戒色已经七月有余，想将这段时间的体会，回馈戒色吧的各位师兄弟。愿大家戒得更好，感恩！这篇文章的主题是“宇宙定律”，末学明白自己觉悟尚浅，但通过探索、领悟，想通过宇宙定律来说明邪淫的本质是无穷的苦难，并且我们有必要认识改变的方法，重修幸福人生。

人如果真正深信某件事会发生，则不管这件事是善是恶、是好是坏，这件事就一定能会发生在这个人身上。比如一个人深信积极的事物一定会发生在自己身上，积极的事物就一定会发生。又如果一个人深信自己命不久矣，那这个人可能很快就会死去。所以用好的信念，取代不好的信念，是命运修造的原则。由此看来，有好的信念是一种福报，想给自己种福，必须建立好的信念。我们戒色就是一次命运重修的过程，宇宙定律就是我们重返幸福人生的一把钥匙。

在这次戒色中，我的戒色动机，戒色任务，戒色实战（追求快准狠），提高正气这四个大的戒色方面，可以说都是为了宇宙定律而服务。通过实践，我也证明了，只要遵循定律，我们就可以认清邪淫是苦的本质，并且我们就拥有了可以改变、提升自我的信念和方法。

飞翔大哥总结过，戒色分为传统戒色和专业戒色，通俗讲传统戒色就是学习传统文化的精髓，因为中国的古圣先贤早已在千年以前就已经明白邪淫的危害，并用邪淫果报来警示世人莫要跌入火坑。专业戒色就是学习戒色的原理和规律，来明白纵欲导致的一系列身心疾病，专业戒色也包括传统文化圣贤教育的内容。有很多人说我们学到的“科学”就是适度无害论，这一点戒色吧的各位同修都可以证明这是在胡说八道，扭曲事实。现在最新科学已经证明邪淫的巨大危害，大家可以去学习戒色吧精品贴里的文章《震惊！！美国人竟然说H片是毒品》以及更多来自戒色吧翻译团队翻译出的国外戒色文章。一句话概括，中国的教科书还在学习美国人上世纪落后的科学糟粕——“性解放思想”，而现在的美国人却已经发现了色情危害并宣扬婚前禁欲和戒色。

说完圣贤思想，我的本意是想对应出两个共通的“宇宙定律”——因果定律和吸引力法则。

1. 因果定律

简介：世界上没有一件事是偶然发生的，每一件事的发生必有其原因。这是宇宙的最根本定律，人的命运当然也遵循这个定律，认同因果定律的不仅是佛教，还有基督教和印度教等等。古希腊哲学家苏格拉底和大科学家牛顿等人，也认为这是宇宙最根本定律。人的思想、语言和行为，都是“因”，都会产生相应的“果”。如果“因”是好的，那么“果”也是好的；如果“因”是坏的，那么“果”也是坏的。人只要有思想，就必然会不断“种因”，种“善因”还是“恶因”由人自己决定。所以欲修造命运者，必须先注意和明了自己的每一个想法（起心动念）会引发什么样的语言和行为，由这些语言和行为会导致什么样的结果。

2.吸引力法则

简介：人的心念（思想）总是与和其一致的现实相互吸引。比如：一个人如果认为人生道路充满陷阱，出门怕摔倒，坐车怕交通事故，交朋友怕上当，那这个人所处的现实就是一个危机四伏的现实，稍有不慎，就真的会惹祸。又比如：一个人如果认为这个世界的人很多人都是讲义气的血性之人，那这个人就总会碰到跟他肝胆相照的朋友。大家知道为什么吗？因为人都是选择性地看世界，人只看得见和留意自己相信的事物，对于自己不相信的事物就不会留意，甚至视而不见。所以人所处的现实是人的心念吸引而来的，人也被与自己心念一致的现实吸引过去。这种相互吸引无时无刻不在以一种人难以察觉的、下意识的方式进行着。一个人的心念是消极的或者丑恶的，那他所处的环境也是消极的或者丑恶的；一个人的心念是积极的善良的，那他所处的环境也是积极的或者善良的。人如果能控制自己的心念（思想），使之专注于有利自己的、积极的和善良的人、事、物上，那这个人就会把有利的、积极的和善良的人、事、物吸引到其生活中去，而有利的、积极的和善良的人、事、物也会把这个人吸引过去。所以控制心念（思想），是命运修造的基本思路。

总结：因果定律和吸引力法则是中西方文化智慧的结晶，大家看这两个定律是不是相通的？举例，我们的所作所为，是在种下一个因（在吸引一件事情），然后这个种子开花结果，产生果报（吸引到的事情在现实发生）；又成为下一个因（又吸引与之相应的事）……生命就在如此循环。——这就是宇宙定律。

放在邪淫方面，为什么我们会沾染上邪淫这个恶习？其实邪淫只是果，而我们平时不好的思想和习气是因，为什么我们戒邪淫前这么抑郁，甚至会感觉生不如死吗？因为我们长期被负能量影响。没错，邪淫信息（包括H、平时生活中或上网时遇到的不好的画面、文字）就是一个能量频率极低的负能量场，在邪淫时我们对宇宙发出的是自私、欲望、堕落的念头，罪恶的念头导致罪恶的果，罪恶的果又生出罪恶的因（不要以为我们在邪淫时没人知道就不会有果报，我们生活在宇宙中，一心一念都会被宇宙清楚记录）。而这么多年我们都在这个里面恶性循环，相互吸引，让我们身体状况越来越差、生活各种不顺，甚至造成共业，家人的运势也被我们连累，导致情况越来越糟糕。邪淫的人都很自私，把焦点放在自己的快感上，无限放大，全然不顾他人感受，违背宇宙定律。沉沦在负能量中，所感召的只有负能量、痛苦的东西，并且这些也会无限放大，所以这就是导致痛苦的原因。

明白了邪淫乃痛苦之源后，我们就要力行改变，改变的方法就是从当下开始，永不再犯，改正自己的一心一念，用正气、阳光、奉献等正能量的行动代替从前不好的习惯。从因果来说就是“培福”，从吸引力法则来说就是用正念吸引改变的力量，完成蜕变。具体而言就是：

1.生活就是一场修行

遭受邪淫毒害过后的我们，就是一片废墟，身心都受到了摧残，并且有一部分人会无法面对社会。飞翔大哥有一句至理名言：“真的戒色猛士，敢于直面撸毁的人生，敢于正视撸丑的怪脸；真的戒色猛士，在与心魔狭路相逢时，敢于亮剑！有一股宁死不降的气魄。”我们既要给自己制定戒色任务，重新调理自己的身心，稳扎稳打提升觉悟意识，也要努力承担社会责任。这两个努力方向就如同上文两个宇宙定律，殊途同归，一起组成生活。

在《戒色147天经验总结》中我通过做戒色任务来充实自己，每天坚持做正能量的事情来提高正气，化解每天生出来的欲望。但是后来遇到了一个问题，就是工作、家庭会有一些事情，让自己原本计划的任务完成受阻，完不成就会觉得沮丧。但后来发现，只要我们发出了正念、正能量行动，其实和做戒色任务效果是一样的。有一个戒友曾经向我倾诉：“在家里帮父母做家务一直在忙，没时间学习戒色文章、戒色录音、写日记，搞得自己很烦躁，一直报怨。”这就是曲解戒色任务的意思了，戒色任务换个表述方式不如称之为“正气任务”。末学和他的谈话：“生活就是一场修行，并且生活也要随缘，原本孝顺父母、帮父母做家务很有福报，但是一抱怨福报就都漏没了。我们戒色，觉悟、警惕、福德都是很重要的，戒色从根本上来说是回归健康的生活模式，你用感恩的心，孝顺了母亲，做家务积累了福德，这也是戒色的一个重要方面，你已经做到了，无需再后悔自责，劳逸结合调整一下状态，闲下来的时候学习巩固戒色知识、传统文化，这样也可以的，一天的精力是有限的，只要尽力了，也就问心无愧了，保持平常心，这样依然是在精进。”

遵循宇宙定律，我们的生活就是一场修行。当我们将自私化为无私，将欲望化为努力生活、行善戒色的动力，那一切问题，也就迎刃而解了。至于很多戒友关心的恢复，那是时间问题，我们种下了善念善行的种子，只要有耐心、毅力坚持去做，并且要有一颗无私、感恩的心，就一定可以吸引、收获身体的恢复、生活如意、感召好的姻缘等善果。

生活中的培福方式：1、孝顺父母，百善孝为先，万恶淫为首。2、行善去恶，可以迅速提高正气，推荐放生和帮助戒友。末学能成功克服多次“戒色实战”，就是觉得当自己克制不住时，就去行善、帮助戒友，于是当下清明，邪念顿消。3、用心工作、学习，专注本业，也是为社会贡献自己的力量，也是积累正气的过程。4、学习、弘扬传统文化精髓，在造福众生的同时，也积累人生智慧，拓宽了自己的心量。

推荐的戒色（正气）任务：1、每天学习或复习戒色文章，稳扎稳打提升觉悟。2、有时间记戒色笔记，可以摘抄好的文章或句子，并多复习。3、练习断念口诀（念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无），这是一个宝藏，每天坚持练习500遍以上，练到条件反射即可迅速化除欲望。4、每天帮助三位戒色吧戒友，助人戒色就是最好的戒色方法，共同提升彼此的正能量。

大家可以看到，为了改变，我们需要做不少的事情，但这些事情都是值得的，也是改变过程中必须要经历的。所以我的建议是将生活与戒色融合，量力而行。我们在生活还是在为了戒色而努力中都可以去种下善因，感召善果。总结一下：邪淫，就是种下了自私、贪图享乐、不孝父母、不懂得承担责任等不好的因，吸引身体衰败、家庭不和睦、事业学业的不作为的果。这些果又成为因，吸引……（我不敢再往下想了，各位戒友，此时不戒更待何时！）而现在，在生活中，我们要从抛弃自私、贪图享乐、不孝父母、不懂得承担责任入手，通过学习传统文化和戒色文章的正能量，在彻底戒色的基础上在生活中改变自己，植入无私、阳光、奉献、进取、勇于承担责任的善因，冰冻三尺非一日之寒，我们要坚持下去，我们原本的人生障碍就会被慢慢清除，就可以戒色成功，在生活中提升自己，重返幸福人生。

2.尽可能避患

其实文章内容讲完生活部分就大体结束了，但在戒色中的细节部分，末学还是想警醒各位：戒色的过程中不是一帆风顺的。在上文，我们通过认识宇宙定律，掌握了改善自身的方法，但是面对我们所无法决定的外因，应该如何去面对？

在戒色助人的过程中，结合自身的体悟，我认为在这个社会中的邪淫负面影响是无处不在的，这会影响到我们的戒色状态，但是我们不用为此沮丧，因为有应对的方法。下面先总结一下不好的外缘：

一、网络地雷

在网络中，可以说是遍地地雷。首先最大的威胁当然是看H，因为看H必破；末学再次强调一下H源的危害：

1、身体层面，从你接触到H开始，你的多巴胺就会持续高水平分泌，开始汲取身体五脏六腑的精华合成精液，以前能滋养五脏的元精已经变成了浊精。在看黄时其实已经破戒了，这叫做“精失其位”。假设你撸了，看H加SY，暗耗加明耗，双重伤害。两把大斧砍向生命之根，直接通往废人最快的症状地狱。

2、精神层面，H源是一个极其恐怖的负能量场，为什么说现在很多看H几年的戒友都不约而同出现心理问题（心理问题比身体问题更痛苦，如果你亲身经历过），一方面是肾气不足，另一方面就是因为长期在负能量的潜移默化下自己也变成了一个气质猥琐、脑子yy满天飞的负能量体。每一次看H都会极大加深潜意识心瘾，多巴胺分泌失控，启动柯立芝效应。让你不断继续接触负能量，负能量的人只有接触负能量才能让他感到愉悦，这是恶性循环。一旦接触H源就无法中止，终点最终指向SY破戒（不要存有这次我看了但我没有撸的想法，你的潜意识埋下了一颗邪淫的种子，将来必定开花结果）。——改变方法：永断H毒，断恶修善。

其次，擦边的内容不能看，比如打着宣传“艺术”、“美”的图片、视频，这也是在种下一个导致破戒的因，用宇宙定律来说，你的磁场已经被污染了，所吸引到的人和事，肯定也是不好的。我说这些不是让已经接受了负面信息的戒友去破戒，我们要学会“止损”，即使已经种下了不好的种子，我们也要通过立刻醒悟去做正能量的事去调整，提高当下的正气，把损失降到最小。当然最好就是彻底避患，这样我们的戒色才有质量。如果还在执着表象的“快感”，而不去理会本质的痛苦，这不叫戒，是在掩耳盗铃。

再次，门户网站也是有很多擦边信息，甚至首页、头条都会有擦边信息，感叹世日风下。作为一位戒色人，应该有自己的原则，比如娱乐板块、游戏板块等重灾区坚决不能去。这次戒色我也总结出了适合自己的上网定律，分享：只有学习、工作、戒色助人才会去上网，如果平时想看新闻，可以晚上看央视新闻联播，可以确定是干净的新闻。门户网站上的新闻是为了点击率，所以这些编辑会“哗众取宠”，用负面、八卦、邪淫等新闻来吸引看众的眼球，并且很多网友的素质很低，经常发布不健康的评论，我们没必要去沾染负能量。当然，末学不是抨击网络给我们带来的帮助、进步，如果正确上网，多关注财经、科技、以及自己正能量兴趣爱好，也是有益的。所以说网络是一把双刃剑，看我们是否掌握了使用的诀窍，希望大家都能找到适合自己的上网方式，或者尽量不上网，戒得更好。

二、生活中的地雷

在生活中，我们在外出行，常常会遇到穿着、打扮不得体的异性、不好的广告牌以及情侣之间不得体的行为。面对这些不好的外缘，我们胸中要有浩然正气，做好“避色如避箭”。我们要脱敏，像普通人一样，走路多看路或路旁建筑物。如果第一眼不小心看到不好的东西，要立刻转移注意力，因为第二眼着魔。如果要和异性交流，你可以自然、不带邪念去看，但不能刻意去看，并把注意力转到话题之中。对于那些穿着不得体的异性，避开。

认识宇宙定律，向着内外兼修、德才兼备的方向去不断努力、前进。这是一位戒者应该具有的品性，相信我们朝着这个方向去不断精进、修行，一定可以戒得更好，并让我们可以成为一个对社会、对家庭有所奉献，能够承担起自己的责任，能够勇于追寻真正幸福的男人！很感谢戒色吧正能量的导师以及各位同修，你们在净化、拯救社会的环境，正因为有了你们，末学才能够迷途知返，走向正途，并决心为了让众生都能远离邪淫而奋斗。愿众生都能福寿安康，六时吉祥，希望戒色吧越来越好，感恩！

**附：戒色147天经验总结**

自6月29日破戒以来，这次戒色已经坚持了147天，期间没有看过H没有SY，先说下做得不好的地方：上网在体育板块遇到过几次擦边图，都及时做好第二眼转移、控制好念头，这也是我这次戒色遇到的最大挑战之一，现在我已经意识到危害，除了学习、工作和戒色助人要上网之外，彻底将网络断除。

除了上述的挑战，这次戒色总体来说还是顺利地走了下来。现在我想分享一下这次戒色所收获的经验，回馈给戒色吧的各位战友，共勉！

飞翔大哥说过：“戒色成功=觉悟高+警惕强”这点我很赞同，这次戒色我也在按照这个思路在走。具体细分，觉悟方面，我通过每天完成自己制定的戒色任务，踏实做好每一天，保持觉悟的增长；警惕方面，我通过平时的练习和一次次戒色实战的经历，不断让自己变强。除此之外，我认为戒色还有一点，正气提升，飞翔大哥的《戒为良药》也多次地提到这一点。下面逐条讲述一下这三个方法，我是如何实施的。

一、戒色任务

详细制订了一份适合自己的“恢复计划”：在荒漠种上防护林，用戒色任务和多做正能量的事情取代坏习惯。我将这个每日任务分享一下，大家可以做一个参考：

1、每早起来向佛祖发愿，忏悔过往罪业，请佛祖加持自己的戒色动机。

2、每天学习两篇或更多戒色文章，可以是新文章也可以是以前看过的好文章。

3、每天记一页戒色笔记，每天复习一篇戒色文章。

4、每天上戒色吧帮助戒友。

5、每天花约半小时学习传统文化。

6、每天完成一篇戒色日报，总结一天的得失和经验。

这就是我一天的戒色任务，因为平时还要工作上班，再加上完成这些任务，已经几乎忙得没有其他时间了，这样既充实了自己，又能避免因为无所事事胡思乱想落入心魔的陷阱。飞翔大哥说过：“克服戒色厌倦期的最好方法就是坚持学习，突破瓶颈”。我学习了戒为良药，知道了很多种破戒方式，也明白什么时候是“破戒高峰期”，把每一天都当作戒色的第一天，每天都踏实做好任务，稳扎稳打，渐渐你的觉悟防护林建立起来，你也就慢慢能抵御风沙（心魔）的来袭了。但即便是这样，有时候虽然很忙，心魔还是能找到空隙来向你发起进攻，这时候应对戒色实战能力的重要性就开始凸显了。

二、戒色实战

在前几次戒色失败中，那个时候我的戒色理论已经比较充实了（当然现在看来有漏洞，不然不会破戒），也在坚持学习，但每戒几个月往往还是会失败。我总结了一下，一是没有把好的习惯植入到生活中取代坏的习惯，以为戒色就只有“戒色”，并没有明白戒色是一项系统工程。而第二点，就是很多戒友目前存在的问题：纸上谈兵，戒色道理说出来一大堆，但真到了心魔考验的时候，立刻缴械投降，完全经不起考验。

通过这段时间在戒色吧学习前辈经验、帮助新人的过程中，还有我自己的经历，总结出了新戒友为什么戒色实战做得不好的原因：

1、没有树立正确的戒色动机

这是戒色第一步，为了什么而戒？戒色动机可以多种多样，但必须是正确的动机，才能坚持得下去。就像盖一座高楼，第一步就是要树立一个稳固的地基，否则楼盖不高。通过观察，有几类的戒色动机会一开始就让你走向一条错误的路，遇到心魔的怂恿、迷惑很容易就失控：

（1）为恢复性功能而戒。

这可能是很多戒友的初衷，因为伤精程度深的戒友大部分会有这方面的问题。但以这种动机戒色很容易产生“试试恢复没有”的想法，一破戒努力就白废了。其实诸如早泄、阳痿的问题，就是身体的警告，因为肾精已经严重透支。这种情况需要戒到一定时间才能恢复，又何必急于一时。不如树立一个长期的人生目标去实施，走好每一步，到最后不仅在生活中得到了很多，回过头来发现身体也不知不觉恢复了，这样不比放不下快感的戒色动机更好吗？

（2）为了“她”而戒色

很多戒友会说要为了一个喜欢的她去奋进！没错，积极向上是好的，但这种动机是一把双刃剑，戒的过程可能会伴有很多的yy。大家都知道戒色第一关要过的就是意淫关，这于戒色而言是一个很大的考验，控制不好就成为定时炸弹。为女色而戒色，本身就是矛盾的。

（3）只为身体恢复健康而戒

也许这里很多戒友会来质疑，是的，这是一个正确的戒色动机，但这只是很多戒友最初的戒色动机。我看H八年、SY七年半，其实从很早开始就想戒色，这是一种本能，因为觉得身体有损耗了，每次SY后都觉得很累，影响学习状态。但因为是强戒，最多也就是一个月左右（而且中间认为只看H于身体无害）就坚持不下去了。后来在14年有幸遇上戒色吧，一开始还是以恢复身体为戒色动机，也能戒一段时间，但最后在心魔面前，还是会失败。因为第一，之前我们受适度无害论的影响太深了，要彻底洗清需要一定的觉悟和时间，为身体而戒这个信念在心魔怂恿和自身疑惑面前还是太小了；第二，戒到一定时间如果身体恢复不理想又会起疑惑心，而很多伤精重的戒友症状恢复要以年计，很容易导致疑惑破戒。在这里吃过很多亏，还是希望众兄弟以恢复身体为目标的同时有一个坚定的精神信仰或树立一个远大的志向，这比单纯为身体恢复的戒色动机强太多。

在这次戒色之前，我一直没有意识到戒色动机的重要性，所以屡戒屡破。上次破戒后，我想了很多，发现没有精神信仰作为支撑的戒色动机在心魔面前真的很无力，而且学习到了一条至理哲言：最好的戒色方法就是助人戒色。所以开发出了“为众生积德行善修福德”这个有精神信仰的强大戒色动机，并努力践行。从这次戒色开始，平均每天我至少要帮助五名戒友，而且是要高质量全手打，用自己的戒色经验耐心回答。同时努力精进做戒色任务让自己觉悟提高，因为只有成为榜样才能帮助更多的人。万恶淫为首，邪淫最损福德（看H、SY也是邪淫)，现在正气提升了，有一颗为解救天下被邪淫毒害的众生的愿心！很多次心魔来考验我，一想起这个戒色动机，欲火就立刻下来了，真的作用很大！所以我也建议各位戒友找到一个让自己有强大动力的戒色动机，这一定能让你在遭受心魔考验或遇到对境实战时，拥有更强的战斗力！

2、断念口诀是一个宝藏！

熟读《戒为良药》的戒友们都知道，戒色就是一场念头上的战争！断念的速度和狠度对于戒色实战实在是太关键了，之所以把戒色动机放在前面，是因为它是戒色的基础，我们每天都要按照这个大目标去完成戒色任务，为应战打好基础。但在心魔来考验时，我们第一招化去欲望的方法是断念口诀：“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”！

很多兄弟抱怨说口诀无用，欲望上脑了再念起来根本很无力。对于这一点，飞翔大哥的观点是“宝剑锋从磨砺出”，当时我戒了二十多天，根本控制不好自己的念头，已经觉得自己走投无路了，于是带着半信半疑我也开始把断念口诀的练习加入到每日的戒色任务中。从开始的每天练习500次到提高到每天750次，一开始前几天效果确实不明显，但是坚持下来，到了四十多天的时候我就感觉不一样了，说说我的感觉：练习断念口诀一是可以做到迅速斩断邪念，这是最直观的效果，而随着练习的增多，保持警惕性和避色能力都有了不同程度的提高，也渐渐学会了观心。现在一个不好的念头从我心里飘过，我都能迅速察觉，判断出是否是心魔的怂恿或者迷惑。而且随着觉悟的提高，现在不仅能立刻断除直接指向看H、破戒的念头，还逐渐扩大了范围，贪嗔痴慢疑的念头也能及时反应。虽然我觉得在规范自己的言行以及情绪管理方面做得还不算好，但起码能及时清醒，及时悔悟，这比过去有进步，更高的层次还需要我去精进探索。

念头一上脑，口诀即出，很多次戒色实战就可以轻易化解，这对于戒色初期，念头纷飞的戒友来说实在是太重要了。记住，宝剑锋从磨砺出！

3、助人戒色化除欲望

这是通过实践开发出的方法，因为长期的邪淫让我控制情绪能力变得很差（肾水压不住心火），一点点的小事或者诱惑都会让我情绪波动很大，这对戒色可以说是很大的命门。飞翔大哥说过，戒色有两关要过，第一关是yy关，第二关就是情绪关。因为戒色就像走钢丝，晃动大到不能调整，就掉下去，就破戒了，所以要持续保持警惕，不断调整自己。在这次戒色初期还没练习断念口诀时，我念头控制得很不好，也就经常受影响导致情绪低落，这种情况是很危险的，情绪关也可以说是戒色实战！有一次因为情感失败情绪压抑到极点，这时我连续不断来戒色吧帮助新人，连续帮助了十人左右。后来我的情绪逐渐转好，助完之后情绪竟然奇迹般变得很开朗、很阳光！解释一下为什么会情绪改变，在情绪低落时我们充满了负能量，而善生阳，喜生阳，助人就是行善，而通过帮助别人，你感受到了助人的喜悦，同时也巩固了你的戒色知识，心态自然变得柔和、喜悦。通过这次走出情绪关，我恍然大悟，助人戒色也是一个宝藏！于是我每天坚持，播下了无数善的种子，当你的欲望来临时，不断去助人，佛祖也会来为你加持，助你度过难关。这个方法我推荐大家要坚持下去，因为这也是提高正气的一个好办法，关于正气，下文会详细讲解。

4、戒色执行力贯穿整个过程

戒色执行力，穿针引线，贯穿整个戒色过程，也是戒色实战成功的必要因素！我把执行力分为三点：（1）戒色任务的执行力；（2）保持警惕的能力；（3）戒色状态的调整。

（1）戒色任务的执行力

戒色是一场持久战，对戒色任务的执行力的要求也就分外严格。就拿我举例，我原本是一个很懒的人，但是经过前几次戒色失败的经历点醒自己，必须要拿出百分百的勤奋和刻苦去面对戒色。戒色对于吧里的各位戒友来说，就像是高考，甚至比高考更为重要！因为高考还可以复读重考，戒色考输了人生也就废掉了。所以能够保持执行力，做完每天的戒色任务，这对觉悟的精进、警惕的保持异常重要。这次戒色我很少懈怠，除非是工作忙到不行了，做戒色任务已经超过了十一点半，这才入睡休息。就是这样我第二天起来如果有空余时间也会全部补齐，就是靠着这种坚持走到了现在。最近我有所放松，但是有幸学习一篇文章《梦参长老：懈怠一定堕落，学佛须常行精进》，我找回了执行力，变得更加专注。请大家记住，学如逆水行舟，不进则退。觉悟只有保持增长，戒色才会走得更稳。

（2）保持警惕的能力

说这点前先总结一下心魔的规律：“无孔不入，无时不在。”心魔随时可能会来考验你，必须要做好准备。来的方式有可能是突然一个念头、不小心看到擦边图、走路不小心看到穿着不检点的人等等。不要等到欲望烧成火海再反应过来，那时候控制就很难了。心魔并不可怕，做好控念和避色就可以度过难关！关于这一点，尽量规避不必要影响戒色状态的外缘，还有断念口诀练到精熟后，警惕力也会提升的，希望大家在实战中做好这一点。

（3）戒色状态的调整

戒色状态，就是上文所提到的“如何走戒色的钢丝”。能影响戒色状态的因素：断不掉的念头、看到擦边图或着装不检点的女性等。自己的状态应该能感受到，如果你杂念纷飞，心跳加速，这时候就应该用执行力去调整了。欲望就像是一个漩涡，让你越陷越深，不断降低底线，最后就是掉下钢丝，破戒。这里推荐一下“2倍法则”：你用了多少时间接触负能量，就用2倍于它的时间去做正能量的事情去调整。比如说你YY了十分钟，就用二十分钟甚至更多时间去调整，调整的方式，推荐几样：帮父母做家务；连续帮助戒友；学习戒色文章；运动或练习养生功法。做好了之后，你会发现，欲望就像一阵风，风过去了，你做好了该做的事，守住了正能量，那一切也就过去了。

以上所说的四个戒色实战的方法都很实用，但不是每一次实战都要招数尽出。建议大家采取这样的实战流程：（1）最好的情况，能迅速用断念口诀控念；（2）如果断不好，可以想想你的戒色动机，以及之前学习过的戒色文章所讲述的邪淫危害，因果报应；（3）还有化不除的欲望，连续去帮助戒友，或是采取2倍法则中的方法，逐一去做。请大家牢记，最后的底线就是不能看H，因为看H之后可以说无力回天了。

三、戒色之根：正气

我在今年四月份接触到了陈大惠老师的讲座《色情泛滥对现代人的伤害》，感触极深。于是开始发心学习传统文化，这让我发现了另一片更广阔的海洋。各位戒友，有没有想过，为什么自己会开始接触这些东西？（ H、SY以及其他的邪淫）又为什么会渐渐沉迷其中，直到深陷不可自拔？我以H为举例，先说看H的危害：看H会导致精失其位，从我们接受性刺激开始，我们的身体就会汲取五脏六腑的精华合成精液，这个过程是条件反射，即使你没有撸，能滋养五脏六腑的元精也已经化为浊精，这也就是我们看H的时候不停会有前列腺液流出的原因。精失其位已经就是破戒，更别提你控制不住撸了，暗耗加明耗，双重伤害，直接通往废人最快的症状地狱。精失其位已经看似很严重，但这只是表面的伤害，更深层次的问题在后面：H是一个极其恐怖的负能量场，会极大加深潜意识的心瘾，使看H的人变成一个负能量体，而一个负能量体自然也只有接触负能量的信息才能让他感到愉悦，于是通过继续看H、SY来寻找快感，沉沦为频率更猥琐的负能量场，更想看H、更想SY……屡戒屡破，恶性循环，逐渐滑入深渊！

（编者按：修心和正气，同为戒色根本，两者不可偏废，严格来说，正气也属于修心的范畴。不管是改过，还是行善，都是为了去除内心的负能量，增加内心的正能量，都是在修心，修心是修行的根本，也是戒色的根本和核心。）

所有的邪淫问题都是负能量场的感召，那应该如何扭转这个颓势，让我们回归正轨？方法只有一个，提升正气！具体的做法：彻底远离一切邪淫的信息。每个人都有一个阿赖耶识，它决定着你过去、现在以及未来的命运。你会明白每接触一次负面信息，就是种下了一颗负面的种子在阿赖耶识，将来遇缘就会开花结果。要做好隔绝负面信息，只能因为学习和工作或者是学习传统文化知识、戒色知识和助人戒色去上网。这段戒色期间，我也逐渐戒掉了网络，以前我喜欢看体育，但是门户网站尽是擦边图，诱惑信息，所以我选择彻底断除。而在这次戒色中，我也开始不听音乐和戒除游戏，因为我以前有听音乐YY的习惯，这是一个很大的隐患，经常影响我的戒色状态。而且现在的音乐很多都是快节奏、或者是也有负能量的痴爱怨恨，这对人有坏的影响，所以我戒除了。而游戏危害很大，建议那些想通过玩游戏戒除邪淫的人放下这种想法。玩游戏时间长了导致反应迟钝，在工作中很明显，而且游戏也会让多巴胺分泌失控，建议彻底戒除。

彻底断除负能量的外缘之后，就是要开始正气的重建。我的戒色动机是“为终身积德行善修福德”，因为发心很大，受众面广，所以会得到佛祖以及众生全力的加持（南无阿弥陀佛）。这次戒色我通过坚持践行以下几件事积累正气，大家可以参考一下：

1、孝顺父母

如果你想要提高正气，修起福德，孝顺父母是一个地基。百善孝为先，万恶淫为首。邪淫的人通常自私、不孝，而这些业力又反加回自身，造成淫业更重，造业更深。孝顺父母是提高正气的第一步，可以通过多帮父母干家务，多陪父母聊天，多站在父母的角度去考虑问题，不和父母顶撞。自从孝顺父母之后，我戒邪淫之路开始变得顺畅，生活中做很多事的运气也在变好，我的能力因为之前的邪淫经历变得很差，但是孝顺父母和戒邪淫之后做很多事都会心想事成，甚至遇到困境也会有贵人相助，为此非常感谢佛祖的加持，让我彻悟。

2、放生

除了孝顺父母，所有功德中，放生是救命的行为，功德至大，非其他小善所能比！而且果报也最快。我也是最近才了解放生，虽然只有几个星期，但我的心态好了很多，情绪控制得更好了。

3、帮助戒友

前文也讲过，助人戒色是戒色实战中一个化欲方法。同时也是培福德提高正气的好办法。助人就是助己，教授他人戒除邪淫的方法，就是种下了一颗善的种子。而助人戒色中，特别是撰写、转发戒邪淫帖功德较大，因为传播范围大，只要将坚持助人戒色和撰写、转发戒邪淫帖子，一定能快速提高正气，心态马上会朝好的方向改变，戒邪淫也更容易成功。

除这些快速积聚正气的方式，还要在生活中时刻规范自己，改掉之前不好的习性。要明白邪淫是果不是因，之所以会犯邪淫，是因为业力积聚才会指向邪淫！我之前没有一个好的生活习惯，贪嗔痴慢疑都有犯，通过学习传统文化，我渐渐发现了之前需要改变的缺点，于是深刻反省，一点点去改正。到现在，我已经比过去有了长足进步，但还时有懈怠，这点我还需反省，不断精进。

正气提升之后，大家就会发现，现在和以前看问题的方式会不同了，也可以说站上了一个不一样的高度。现在我走的是专业戒色+传统戒色的道路。可以说专业戒色让我踏进戒色的门槛，传统戒色让我上了一个台阶。真正想到去转变，去为更多的人奉献，可以说你的胸怀就开了，之后你就会发现戒色的质量会变得更高：控念做得更好，心态一直开朗阳光，恢复更快，做人做事充满正气、胸有成竹，和身边一切人的关系都变得和善。我相信大家都会选择追寻更有质量的戒色，那就按照上面说的，彻底断除H源，改正其他不好的习性，从身边的事做起，孝顺父母、积德行善、多帮助戒友。去提升正气，培育好戒色之根，才能坚持有质量的戒色，完成人生的蜕变！

这就是末学这些天来对戒色的感悟，因为平日要专心工作，完成戒色任务之后一天的时间已经占满，这也是平日抽出点滴时间完成的感悟。如果能帮到戒色新人走上一条正确的戒色之路，自然感到无比高兴，因为我最大的愿望就是为众生积德行善修福德，希望整个社会都能断除邪淫的不良风气，让每一个人都可以做更有福报的人。文章完成匆促，若有不足之处，还请各位师兄们指正，末学定当全力精进。

兄弟，你该醒悟了，看看父母，他们为你操劳了一辈子，养育了你，给你一个健康的身体，可曾有过一句怨言。而你就是这样来回报他们的？一年有四季，四季有春夏秋冬，一年复一年，一日复一日，苍老了谁的年华？父母两鬓的斑白，点缀了谁一世的荒芜？星空中最亮的那颗星，为何现在如此低迷？烟花璀璨，只在瞬息，流星划落，倾尽了韶华。戒SY，没有迈不过去的坎，只有愿意和不愿意。好了，别再执迷不悟，该和过去说再见，祝福你在这一世绽放出最耀眼的光芒，你可以的，你秉承了千万戒友的希望，请把正能量传递下去吧，让每一位戒友都能看到希望。

**112.学习＋练习＋态度＝成功**

作者：乐神147

先前的经验贴因为种种原因没有写下去，给戒友道个歉。五一放假给我再次动笔的希望，就在这里卖弄一下自己浅薄的学识。五一小长假刚过，相信已经有些戒友已经在戒色战场中了色弹而倒下了。况且夏天日趋临近，气温也越来越高，外境考验也越来越多。希望各位戒友能减少独处无聊时间，充实生活，多做点有意义的事。出门游玩时管好自己的视线，严格遵守戒色战场纪律，做到第一时间避开，并进行断念。

【要有上九天揽月，下五洋捉鳖的决心】

请自问一个问题：自己戒色的初心是什么？或者是什么让你有了戒色的想法。回答的应该大多都是对当时生活的不甘，对身体状况的无奈。是的，其实这就可以决定戒色决心的大小，而戒色决心是可以关乎到自己觉悟提升的速度。比如，决心十分大，每天看戒色文章三个小时（不提倡把自己所有时间都放于戒色上，就像飞翔大哥所说的：戒色只是生活的一部分。）或每天要背诵断念口诀五百或一千遍。这些都是决心可以带来的。

本人的戒色初心就是追求改变，卓越的改变，因sy导致变丑严重，再加上社交恐惧症使我变成一个彻头彻尾的闷骚男（初中女同学们“御赐”）。走在人群中，最多听见的就是别人对我长相的评论。而在人际交往中，在学校里，我的长相一直是猥琐的代名词。在人生低谷期我发现了戒色吧，我就想着能不能改变我自己，让那些嘲讽我、贬低我的人看看，我并不是一个loser。于是我就开始戒色，下定大决心地戒，每天看五季戒为良药，再加上看受害者案例，断念口诀再不断背诵。这让我有了一点微薄成就，但是就是这点微薄成就让我的生活得到了彻头彻尾的改变。

初心是戒色的敲门砖，不过还需要用更大的执行力，需要看更多的受害者案例来警醒自己戒色。决心可是必须要有的，没有决心是戒不成的，有的人立志每天学习戒色文章不停歇，这就是决心的体现。有的人立志每天保证断念水平的稳步提升，这就是决心的体现。没有决心就会很容易出现厌倦的情绪，厌倦戒色文章，厌倦练习断念，厌倦与戒色一切有关的东西。曾国藩有句话是这样说的“只问耕耘，不问收获。”每天做好自己戒色计划里的每一个部分，去享受戒色带来的快乐，学习一种乐器，或看几本有趣的书，不要让自己每天都紧张得不得了（不过基本的警惕意识还是要有的。）

关于戒色决心可以体现在戒色计划与戒色执行力上，大家可以制定一个简单一点的戒色计划，比如学习量与练习量，还可以写写自己的目标。而执行力则是完成这些计划所必须具备的，光有计划不去执行还是没用的。要按时去完成每日的学习与练习，保持一个良好的态度去面对它。

【学而不思则罔，思而不学则殆。】

对于学习戒色文章，各位戒友肯定都有自己独特的见解，而且适合别人的学习方法不一定适合自己。所以我就不说那些陈词滥调了。有些点可能会省略，请各位见谅。

一.学习计划与学习方向

关于计划，在上文的戒色决心中有提到，这里再说一下。学习计划好立下，不过执行起来就比较难了，况且还有许多突发状况让自己没时间去看戒色文章。这时候就需要有执行力与恒心了，就像鲁迅先生说过：“时间就像海绵里的水，挤一挤总会有的。”我们可以运用零碎时间学习，挤出一点空闲时间来学习，不一定非要看，也可用耳朵听。一定不要离开戒色文章，它可以让你保持良好的戒色状态，我前几天因军训而耽误了五天学习戒色文章的机会，导致最近念头浮现时并不能像以前一样立即断了。所以至少每天花十分钟去看看戒色文章。时间空余的话，可以花更多的时间去看。这样恒久力行，量变产生质变，觉悟会飞速提升的。

每天大不了少看一点，但不能不看。这是无数戒色前辈的肺腑之言，希望各位戒友能够认识到这句话的重要性。这里再说一下学习戒色文章的具体方向，对于新人，推荐广泛学习，把自己脑中的思想误区彻底清除，对于有一定戒色成就的戒友，应该着重于对断念知识的深究与对sy危害的进一步认知。这个时期的戒友是最艰难的，因为他们还没有进入戒色稳定期，被破戒高峰期深深困扰着。这个阶段的戒友，需要让自己稳定下来，不被破戒高峰期所阻挡，应该把断念水平提升上去，在正式度过一次又一次的破戒高峰期后，就可以开始再次广泛学习了，在经历无数次的顿悟后，也就正式踏入戒色稳定期了。

对于进入戒色稳定期的戒友来说，自己的断念水平已经达到足够高度了，而学习戒色文章的习惯也养成了，但这阶段的戒友还要面临两个巨大的考验：骄傲与厌倦。对于厌倦在上文已经提到了，就是把学习当成自己必要的行为，也就是习惯。而骄傲则是会让人忘记自己戒色的初心，以至于远离戒色文章，淡忘sy危害。这时候就要着重看受害者案例与破戒案例反省了，最好再加上一些养生的文章，来加快自己身体的恢复。

这是本人对各个阶段戒友看戒色文章的一点建议。当然，如果并不适合自己的话，那可以使用自己的方法，毕竟学习这件事见仁见智，每个人都有自己的一套系统。

二.思而学，才能成

前文说了学习要有恒心，要有自己的专注点，接下来我们就说一说对于觉悟提升的关键点“思”。

当自己学习有了恒心，真正下功夫去学之后。我们就要再想一想如何提高戒色文章的吸收率。对于戒色文章的吸收率高了，那觉悟提升得也快。

我认为提高戒色文章吸收率可以从这几方面下手：

（1）温故而知新，反复看自己认为比较好的文章。

（2）做笔记。这是提高吸收率一个快捷的方法。可以把自己认为好的戒色句子记下来，再反复复习。

（3）专心看文章。不要在看文章时三心二意，一边看还一边做其他事情，要让自己去专心看文章。

（4）看完文章后要给自己几分钟总结的时间。把整篇文章的要点总结，看看能不能再补充一点。

这些都是“思”的内容，而“思”又是提高吸收率的前提。我个人认为“学而不思则罔，思而不学则殆”应该就是学习的最高指示了。学而思，思而学，则能成

【垂死病中惊坐起，绝知此事要躬行】

断念讲究内外功夫，内即念头袭脑，外即遇到的对境考验。在前文，我们提到了决心，提到了学习，这两个其实都是断念的奠基石，为我们戒色入门提供帮助。我可以毫不犹豫地说断念就是目前大多数戒友存在的问题，对于破戒究其原因不过就是断念不利。我前几天和我一个同学聊过，他说就是一个怂恿的念头起来了，他没有断，反而去跟，然后就破戒了。这其实就是实战能力不行，请各位戒友思考一下，自己在邪念起来第一时间是否能察觉，而在察觉之后能不能在第一时间断。相信有相当一部分戒友都不行，但是还是有戒友是能做到的，相信那些能做到的戒友就是靠日复一日的学习与练习才达到的。

一.断念为王

（1）飞翔前辈给念头上脑定义为三种形态：一.念头；二.图像；三.微妙的感觉。而这个念头就包括怂恿。对治这些念头要有一个专门的方法，这样在实战中才不会落于下风。

（2）断念的方法主要有：口诀法、觉察法、思维对治法与念佛号法。由于本人信仰不同，也就没有修习念佛号法。不过断念方法不分强弱，都是值得肯定的。关于口诀法相信各位戒友都不陌生，就是戒为良药中的：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。相对于这种方法，则需要从学习和练习两方面下手。学习在前文已经讲过了，我们来主要说说练习。对于断念口诀，飞翔前辈推崇的是反复背诵，我也因此而戒到现在。所以请各位戒友坚持背诵断念口诀，最好每天能背诵五百遍。而在背诵过程中，最好能一下背完，量变产生质变。在500遍之后，大脑已经深深记住了这句话。而如果是只背250遍，休息一会，再背250遍，个人认为大脑没有受到高强度的烙印，深刻程度并没有一次500遍的深。而在背的过程中，则需要不分心地去背，不要一边背口诀，一边做其他的事，这样背的效果是几乎为零的。具体是哪位前辈不记得了，不过他说了一句很有分量的话“心念耳闻”。就是用耳朵去倾听自己背的每一个字，这样就不会分心了。这个方法我也在用，效果非常好。

对于觉察法来说，基本上能运用它的戒友已经是有相当戒色成就的了。因为本人对此法运用得不多，不过此法的确是快速，等以后我的戒色修为上升以后再来分享吧。而对于思维对治法，那里面的细分就多了，有白骨观、不净观、观想sy危害等等。

在这里再说一个法门：“断”字诀或“呸”字诀。这种法门是断念的雷霆手段。就是大喊一声呸或者是断，这样念头自然就烟消云散了。不过我最多的是在心里或是不发声地喊，这样适用范围就很广了。

这些方法都很好，不过它们都是需要不断练习才能达到断念的效果。

（3）对治怂恿与微妙的感觉

怂恿可以简要概括为一切想让自己破戒的话，而在了解这个之前要知道念头并不是自己，它只是单纯的工具。我在对治怂恿念头时基本上是会筛选出会让我破戒的话，然后不用和心魔辩论。就像飞翔哥所说的：心魔擅长狡辩。我就遵循“无辩胜有辩”的原则，跳脱出内心的束缚，做一个旁观者，然后怂恿自然就没了。对治怂恿最重要的就是认识怂恿的念头，通过学习来补全觉悟上的漏洞，然后在遇上怂恿时告诉自己这是心魔，不是自己，它想让自己破戒。改变自己一贯的认知是很难的，需要不断学习，再加上在实战中体会总结，是需要一个过程的。

微妙的感觉其实是比较难断的，飞翔哥也在戒为良药里专门分享过案例。我也有对治过微妙的感觉，就是心里迫切地想破戒，生理上已经撑不住了。我做了简单的遏制，然后立即到人多的地方给自己找点事做。其实真要说的话，我做得并不好，我用了最基础的转移注意力的方法，但是它却实实在在救了我一条“命”。我认为对于断念实力还没有出神入化的戒友来说，对付微妙的感觉还是三十六计跑为上。

（4）断念的基本注意事项

觉察贵早，断念贵快，断念贵狠。

断念是要通过不断练习提升的，当学习与练习齐头并进时，以上三点都可做到，而且是自动地做到，根本不用去想，直接就断掉了。不过还是需要牢记断念要快。星星之火，可以燎原。不立马断的话，很快就会欲火中烧，不得不破。所以必须立刻断掉，不能有一丝一毫的犹豫。断念要狠，不能退缩，当断不断，反受其乱。只要有犹豫，只要有不想断的想法，那就是危害认知没有跟上，需要去大量看受害者案例。

（5）断念的一些细节

比如躺着比坐着难断，而坐着又比站着难断。

在床上躺着玩手机容易破戒。

遗精后容易破戒。

这些其实都是断念的一些细节，需要我们去认识，去避开，这些都是要从实战中学来的，是从一次次实战总结出来的。

二.避而断，对境胜。

现在夏天临近了，大街上的对境考验也多了起来。这需要我们时刻警惕，时刻防备对境考验的来临，在这里有一些方法能够成功渡过此难关。我们要在对境时学会“避”，当即立断，马上把视线移开，然后再进行断念以防念头反扑。这个过程里的断念在前文讲到过了，我们就来好好说一说这个“避”。对于这个“避”就是需要不贪恋与对sy危害的深切体悟。所以如果心理承受能力还行的话，可以去看一下不净观与白骨观，这是防治贪恋比较好的一种方法，最好再去看sy受害者案例，以提升对贪恋的对治。在这里再说一下警惕意识，在日常生活中，必须要有一个警惕意识。就比如念头起来了，有没有立即发觉，对容易导致破戒的行为有没有遏制，在对境时有没有立即转移视线等等。戒色绝对不能少了警惕意识，没有警惕，必定破戒。关于对境实战，推荐飞翔前辈的戒为良药第69季，里面专门写的就是对境实战，比我写的要详细得多。

在这里再说说散视，在遭遇对境时，保持分散注意力，不要把注意力集中在某一事物上。其实也就是另一种状态的放空大脑，这种方法我也用了不少次，效果挺好的。不过要注意要先避开再用此招，这样才能保证自己“安然无恙”，让“避”更快更狠。基本上，做好断念功夫与对境实战，那就算真正入门了。接下来就是巩固自己的戒色修为，让自己戒得更稳固。然而，戒色期间不可能是一帆风顺的，所以我们就要以一个良好的态度去面对它，去战胜它。

【态度决定一切】

关于戒色期间我们大约会经历这么一个过程：欲望休眠期——破戒高峰期，这样反复几次，就进入戒色稳定期——戒色厌倦期。关于破戒高峰期，最为明显的就是念头疯狂袭脑。我们需要让自己有能力去抵抗邪念，也就是断念。因为在前文讲过，这里就不多讲了。关于戒色厌倦期其实就是厌倦戒色文章，厌倦一切和戒色有关的东西。如果没有及时调整的话，那么这个状态是十分可怕的，它会把自己一步步再拖回sy的泥沼里。因为一直没看戒色文章，内心警惕就几乎没有了。万一再遇上魔考，基本上就是一触即溃。

关于骄傲，古往今来有多少圣贤都在提醒我们不要骄傲。在戒色领域内的骄傲是多方面的，比如认为自己戒色修为已经稳固，就不用再去看文章了。还有的是认为自己断念能力强而去搞擦边球（有可能是心魔的怂恿）。一切的一切就是认为自己已经圆满了，不需要再提升了，过分自信乃至自负。如果出现了这种情况就应该多去看看那些破戒的案例，再加上对传统文化的修习，这样基本就能过关了。

我们现在再来说说警惕性，对于戒色期间，警惕也可以是一种变相的觉察，是对于内心的觉照，这是我们第一时间发现邪念并消灭的前提。但是，太过于警惕却并不是一件好事。比如在外游玩时很怕有对境产生，不敢向四处看，这也是一种走极端。我们戒色就是让自己开朗、自信起来，如果是像上面那样的话，戒色的大快乐也就没有很好地体现出来了。（编者按：戒色要警惕，但不能过于紧张，出去时应该保持自然大方，不要把自己搞得神经兮兮的，看上去不正常，这是错误的。）

【总结】

戒色肯定不是一帆风顺的，在这过程中会经历无数个起起落落，风风雨雨。破戒是常见的，但自暴自弃是不可取的，我们完全可以不破戒，但却因为一念之差而堕落，这是十分可惜的。戒友们多多少少都有自己的问题，自己的焦虑，并不一定必须要通过sy的方式来解压，这种方式只会适得其反，把满是创伤的自己摆在让自己觉得很困难的事上。大道至简，却也在朝朝暮暮，日日夜夜。把每天过好，把戒色方法实施下去，克服厌倦，拥抱明天。这个总结少了干货，却也多了感想，望各位戒友体谅。

**113.我为啥能进戒色吧后一次戒断**

作者：汤姆

升高三了，今天就要回学校。本人不善文笔，而且戒sy只有三个月，但考虑升高三后就不多时间来吧里发言了，借此机会写下此文，不能不写啊，我在这学到了太多了，写点以供大家参考借鉴。 我戒了三个月了，我加入戒色吧也三个月了，与众多吧友相比，算是顺利的。为啥我能进吧后一次戒断？在这里分享下我的戒色历程及经验，希望能对大家有点帮助，成功戒色，找回健康纯洁的自己！

【戒色历程】

要说我是第一次戒就能戒断？那不可能，万里挑一。我在加入戒色吧之前就有意识地自己开始节制sy了。去年底出症状了，俗话说“症状是最好的老师”！我开始自己盲目地戒sy，屡戒屡败，为啥？没有掌握方法，思想上功夫做得不够！直到五月初我加入了戒色吧。这是一个很好的平台，前人分享经验，提供给迷途中的后人学习，所以后人就要很好地利用这里这么好的资源。加入戒色吧后，我便如鱼得水，因为这里有太多的好文章了，可以消除我从小产生的疑惑。每天不断地学习，加上认真反省体会并实践，才能得到现在思想上大的飞跃，在戒色路上取得小成果。当然，戒色之路不会中断，我现在的修为还不够，要不断地学习，保持警惕，丝毫不敢放松。这是一条不断进步的道路，无止境！

【戒色经验】

总结概括一下，我得出的经验有以下6点：

①坚持认真学习戒色文章

这一点我觉得是最重要的一点，也是飞翔老师极力推崇的。或许是常年sy的缘故，大多数吧友都会经常处于心浮气躁的状态，初次戒色，这正是需要学习戒色文章的时候，面对前人的经验之谈，满屏幕的文字，不想看了，不学习戒色文章怎么能成功戒除邪淫呢？还有就是戒色上了一定天数的吧友，容易忽视了戒色文章的作用，坚持学习，保持警惕，加深记忆！飞翔老师在学习戒色文章这点也反复强调了多次。

②远离黄源

对于这一点，还有一部分的吧友没有做到。有的吧友还在逛黄吧，有的吧友还在看黄等等。这点做不到，可以说你肯定会反复破戒，直到你悔悟。给点勇气，把电脑里的污秽的东西都删除干净！把黄吧会员都取消了！把经常上的黄网都举报了，地址都删除了！远离黄源，要做到不主动地看、听、说一切邪淫的东西，遇到邪淫的图片等要马上关掉，不能看第二眼！

③认真履行养生之道

由于我也初学养生不久，说不出啥深层次的东西。不过有一点：养生的最高境界就是养心。大家要多修心，多学习古圣先贤的书籍，多反省。其中日常行为的养生我学到的有以下几点：不纵欲，不sy，不熬夜，不久坐，不生气，不吹空调，不吃冷饮，戒酒，饮食清淡，运动时运动量不能太大等等。在帮助身体恢复健康方面，打坐、八段锦、站桩、穴位按摩、经络操、艾灸等等，对健康都有很大的帮助。学习养生贵在实践，贵在做到，身体才能恢复，逐渐健康。

④严格克制yy

有点戒色常识的吧友都会知道，yy同样是很伤身体的，属于暗耗肾气。而且yy很容易导致戒色不坚定，容易破戒，也导致晚上睡觉容易遗精，遗精也是戒色必须克服的一大障碍，频繁遗精也是对身体恢复很不利。克制yy首先要从源头抓起，这就回到了第2点，远离黄源。yy起来了要尽快地警觉，并转念或消念，有句话是“不怕念起，就怕觉迟”，克制时可以反复念戒yy口诀：“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，如果有修学佛法的吧友可以反复念佛号，作用都是一样的，起到化邪念、静心的作用。

⑤每天适度运动

这一点很多过来人都提过它的重要性，多运动恢复才快。我就是有良好的运动习惯，所以恢复速度比较快。当然，必须适度！物极必反，这点必须要注意，尤其是有多年sy史的吧友，以前没有良好运动习惯的，在初戒sy时运动量不可太大，不然消耗太大对身体恢复也极不利，养成良好的运动习惯一定要“循序渐进”！

⑥破戒不能白破

不少吧友破了戒后十分懊悔，破戒后的懊悔心理不能持续太久，及时调整心态，不要太自责，不要气馁，重要的是一定要找到破戒的原因，为啥会破戒？找到了原因立马改正，不断完善自己，如果每次破戒都能认真反省，好好总结，积极改正不足，戒色成功也就不远了，能导致邪淫破戒的因素就这么多，你逐个改正了，戒断就是顺理成章的了。

【戒色收获】

①经过这三个月的戒色，我全身心都发生了不小的变化。先说下身体上的：腰酸腰痛没了，尿频好了很多，虽然这几天又有点尿频，不过这应该是症状反复，不用像以前老是跑厕所，这种感觉不是一般的痛快！黑眼圈和眼袋都逐渐消去，现在眼袋已经没了，几年的黑眼圈也已经消得差不多了，不仔细看还真看不出黑眼圈！整个人精神了太多了，现在握力感觉明显增大了，平时精神状态都好了很多！鼻炎也缓解了不少，以前夏天天天睡醒觉都要不停打喷嚏，不停地流鼻涕，今年夏天就没出现，偶尔着凉有点鼻涕，很快就好。这三个月也没生什么病。

②我学会了吃素，饮食清淡。认识到了吃素其实是很健康的，可以清心寡欲！虽然我现在没有做到全素，但是在逐渐减少吃肉，不用怕吃不饱，不够营养，不吃肉还是有很多东西吃的，五谷杂粮、坚果水果等等，还是能饱口福，能保健康。

③我心灵上的大改观。在这三个月中，我先接触学习了佛法，阅读了《了凡四训》，学会了放生，现在也十分热爱放生，接触了中华传统文化，认识了陈大惠老师。这些使我原先容易浮躁的内心逐渐清净，也教会了我怎样做人，这些在现在的教科书都是学不到的，我也要不断学习，等高考完了，彻底地学习下！同样是贵在实践，学而时习之。

先讲下佛法，很多人对佛学有抵触心理，不愿学习，其实是对佛学不了解，认为佛学是迷信，法师说过“不了解佛法就信佛，才是迷信”，其实佛教是一门教育。放生对戒色也是有一定的好处，我见过有吧友也通过放生来戒邪淫，这里就不详细说了。再者讲下中华传统文化，现在我们这几代人受西方价值观影响太大了，中华传统文化有一百多年没被弘扬了，丢失了民族的魂，不按自然规律做事，所以现在到处都是天灾人祸。大家可以多看看陈大惠老师的视频，重新认识中华传统文化！

【文章小结】

由于时间比较仓促，这篇文章写得也不够好，经验讲得也不太完善，欢迎各位吧友指出不足之处，有啥问题可以共同探讨，一定虚心学习。不过由于高三课程会比较紧，之后十个月我只能每天看几眼，关注一下新的精华帖，每星期只有星期天可以回家用电脑上一下贴吧。兄弟们学业也要加油，将来有好的条件才能更好地帮助大家。最后还是要感谢戒色吧，感谢吧务，感谢飞翔老师的不辞劳苦，我一直会向飞翔老师学习、看齐。

**114.医学生告诉你手淫的28个危害！**

大家好，我是一名毕业生，本科是中西医结合，看到很多人因为手淫纵欲而出现身体方面很多的病症，我想把我所学的奉献给社会。废话不说，我来讲讲手淫的发病原因，以下是个人见解，如有错误，请高人指点一二。

我从头到脚这样的顺序来说吧。

首先说一下大体的危害，手淫后肾精亏虚，射精后，肾阴先损，肾阳后伐，肾水亏同时肾水寒，相火藏于肾水得已温煦五脏六腑，肾水亏肾水寒都不能藏相火，导致相火飞升，脾不得温煦，寒湿困脾，脾湿则不能输布精微物质，胃主收纳，脾主输布。

1，脱发，长期手淫纵欲，导致肾精亏虚，脾受湿困，不能输布，发乃肾之华，故肾精亏虚，则发不能得濡养，久则发干枯、分叉、稀少，最后脱落。

2，健忘，肾主骨生髓，脑髓通过脊髓连肾，肾精亏损，你再继续手淫，必然身体只能耗损脑中精髓，故而健忘，逻辑和计算能力下降就是很显然的事情了。

3，眼花，近视，黑眼圈，长期用眼加上纵欲手淫，肾精亏虚，肾水足且温才能温煦肝木，肝主疏泄，喜条达，肝木受肾精温养才能升，肝木开窍于目，故肝木不得肾精濡养，视力久之会下降，视力模糊，眼睛混浊不堪。肾病一般呈黑色，所以有肾病的人，一般脸色黑。

4，鼻塞，一般呈交替性鼻塞，为什么会这样呢，很简单，肾精亏虚之人，相火飞升，相火客于阳明经，肝木郁则生风化火，肝木刑肺金，然纵欲好色之人又喜饮酒食腥热之物，肝郁则肝木不升，故乙木（肝木）不升，（甲木）胆木不降，胆火犯胃，所以胃火旺，阳明经行于鼻络，故热不能泄，越纵欲，热越多，久之热结于鼻窍，中医名为鼻窒，窒，塞也。

5，痤疮，一般好色之人，会长痤疮，痤疮一般红、大，久虚之人痤疮硬，不容易透发，痤疮暗黑，皮肤暗黑萎黄没有光泽，这是因为肝木郁则化火，肝火刑金，肺主皮毛，胆火上炎，严重之人胃火之热经脾经输布，身体很多地方会长痘。

6，口臭，胃火上逆口窍。

7，耳鸣，胆经不降，肾精不足，肾开窍于耳，故耳鸣。

8，身材矮小，发育不全，一般纵欲手淫之人，且在青少年时期，此时气血未定，本是生长发育之时，你却硬是要伐耗肾精，肾主骨髓，自然你会瘦小，有的会手脚偏小。

9，感冒咳嗽，肺属金，金生水，肾属水，水亏则金虚，这是因为五行中，子病伤其母，故肺虚，邪气最易伤肺，会易感冒，咳嗽。

10，打嗝，胃气上逆所致。

11，腹满腹胀，寒湿困脾，阳气不固外脱，故好色精常出之人，腹部胀满，年轻之人会出现下腹部满。

12，失眠，梦多，口腔溃疡。因为相火飞升，心火不得肾水交济，故心火偏旺，心开窍于舌，故易得口腔溃疡，多梦，易醒，第二天起来就像没有睡过一样，困乏无力，脾虚湿困，清阳不升，清窍失灵。

13，小便异常，正所谓阴虚内热，加上胃火，相火不藏移热于膀胱，故小便多黄，久虚之人，阳虚为主，小便清长，阳虚不能气化水液所故。

14，小便分叉，这个不用说了吧，一直纵欲，前列腺一直处于充血肿胀，小便细分叉就是自然的事情了。

15，前列腺肥大，前列腺炎，物久用必损，前列腺一直充血，失去平时的正常状态，久而久之就是前列腺肥大。

16，大便异常，脾胃功能失常。

17，早泄，肾精不足，肾气受损，肾气虚则封藏无力，故早泄。

18，遗精，久纵欲之人一般很难遗精，因为明精已耗，原材料没了，没有办法让你遗精了，然后平时爱看黄，气老往下走，暗精又被耗了，所以要净心养志，有的人恢复一段时间后开始出现频繁遗精，这是为什么，因为精恢复后，肾气暂不能恢复，无法藏精，再加上肝木胆木的原因，风木盗泄，所以遗精不止。

19，血精，是指因热入精室、脾肾气虚所引起的精室血络受损、血溢脉外，随精而出的肾系疾病，西医则称为精囊炎。

20，阴囊潮湿，肾主水、主藏精，开窍于外阴，肾阳亏虚、肾气不足，则水湿失于温煦而凝聚，津液不能固摄而外泄，发为阴囊潮湿。

21，脚臭，当肺脾肾功能出现问题，体内停水称为“湿”，脚爱出汗、脚臭、脚气主要与体内湿气过重有很大关系。

22，情绪易怒，情绪低沉，悲观，胆小。肝木郁则情绪不舒，会易怒，悲观，所以不用想太复杂，心理原因只是因为身体的肝木郁，一定要记住，得病之后，情绪要放开，舒畅，你情绪不好，肝木会更郁，药效也就大打折扣。

22，皮肤油腻，根本原因是肾虚脾虚湿浊，外泛肌表。

23，胡子长得快，肾气虚损，不能固精，一般是肾阴阳两虚，有点西医的雄性激素分泌过旺，雌性激素不足的那种感觉。

24，指甲半月板。肾精刻度尺。久耗之人，必少之。

25，阳痿，阴茎宗筋皆属肝木，阳痿之人，一般肝肾虚寒，肝木枯损无用，温补肝肾为主。

26，面红热，目干涩，眼屎多。手淫导致肾水亏损，相火不藏，故肾水寒，肝木不得肾水温煦，故肝郁，肝郁化火，肝不升，胆就不降，胆胃就会导致少阳胆经、阳明胃经上逆，少阳相火上炎脸面，胃经燥热，肝郁化火，总之上热下寒，加上肺金虚弱，肺主收敛，肺金弱不能收敛，镇压不住浮火，所以脸红。如果有目赤，目痛，肝开窍于目，肝火盛，发于目，热结成眼屎。

26，手心脚心发热。肾水亏损，心火没有肾水的交济，心火旺盛，手厥阴心包经逆行，从手出，所以手心发热。肾水寒且不足，肝木不升下陷逆行，足厥阴肝经逆行从脚出，所以脚心发热。

27，痔疮，《丹溪心法》指出：痔者皆因脏腑本虚，外伤风湿，内蕴热毒，醉饮交接，多欲自戕，以致气血下坠，结聚肛门，宿滞不散，而冲突为痔者。

28，强直性脊柱炎，本病主要病机在肾虚督寒，故本病的治疗原则是以补肾强督为主，佐以祛寒化湿，通活血脉，强化筋骨。

**115.一个屡戒屡败老油条的醒悟和跳出怪圈的方法**

作者：我们的布丁

作为一个屡戒屡败隔两三天就破戒的老油条，看见很多戒友还在重复我的老路，在这里我把我从开始戒色到现在如何走出屡戒屡败的“怪圈”经验与大家一起分享和交流。

一.初来乍到

我是从2014年3月份开始接触到戒色吧，这也是个偶然的事件，当时我是精虫上脑在百度上搜索有哪些好看的黄片，然后回答里出现了戒色吧吧友劝诫的宣传回答，看了看就跟着搜索看了看戒色吧，因缘二字真是不可捉摸，如果没有那位戒友的善举，我现在都可能还在温水煮青蛙，沉溺在邪淫的泥沼不可自拔，未来必定一事无成。所以说能来到戒色吧的都是有缘有福报的人，要好好珍惜，更要多行善事，帮助他人。

二.老油条的破戒之路

开始戒色的时候我不看戒色文章，也就是不学习，我的脑子里还是充斥着无害论、适度论，完全没有真正认识到邪淫的危害，从3月开始戒戒破破，甚至有的时候连续破戒，有的时候根本停不下来，从早上到中午几个小时，上瘾到了这种程度，上瘾程度特别严重 ，破戒后一天到晚都想睡觉，没有精神做事，第二天精神好点了又想着哪里美女多，怎么勾搭美女，又开始邪淫的怪圈。一直到5月我开始认识到身体不行了，走路都很虚，感觉双腿无力，蹲久了起不来，头晕、黑眼圈、掉发，我感觉到事情的严重性，开始读戒色文章了，但是还是破戒 ，有时候3天就破，有时候5天，有时候4天 ，最长的一次30天刚好签到变成了橙色，那个时候很高兴，以为可以戒掉了，可是31天的时候又破了，后来又重新开始，到了15天还是破，之后3天破，2天破，最差的时候只能戒1天，隔天就破，之后的日子里信心受到打击，一破再破，连续N次，到7月中的时候，身体出现了另一个大问题——自汗，吃饭时候衣服前襟后背都是湿透，就是普通的走路都是汗流浃背，那个时候我有点恐慌了，现在想起这个事情，用飞翔哥的话来说就是洗脑不彻底，伤得不够深。经历过这事以后我一边认真地在吧里学习一边找恢复案例，刚好有louwaishui2老师提供的一个案例，案例7说的就是出汗如下雨，后来我把我的情况向他说明，他很认真地解答了，之后2个月我没有破过戒，自汗问题得到好转。但是人就是有个坏毛病叫做“好了伤疤忘了疼”！10月份的时候，又回到了怪圈，基本上4天一破，破戒之后更疯狂，一句话形容就是停不下来，感觉被控制了，身体不归我管了。直到年末的时候，我的身体又出大问题了——咳嗽，开始我觉得没什么大不了，不就一小感冒嘛，自己买药吃，吃了一星期没好，后来去医院看专科大夫，打了针吃了药，不怎么咳了，断药后没过两天，重新开始咳了，那个难受啊，感觉肺都要咳出来了，那一次我真的悔悟了，真的不能再犯邪淫了，再邪淫要完蛋了。

总结：这段文字可以分为三个阶段 第一：3月到5月，这段时期3天一破，2天一破，一破就停不下来，出现症状后发愿戒色了30天；第二：破戒后又开始了怪圈，2天破，三天破，最长15天，最差戒1天，隔天就破，之后身体出问题开始戒了两月；第三： 好了伤疤忘了疼，又破戒，基本4天一破，直到身体又出了问题，3月到12月这9个月，破戒多少次我自己都没办法统计了，老是在怪圈里出不来，我真是下下根之人，老是忘记教训，老是破戒，所以我说我是屡戒屡败的老油条！！！

我按照这破戒三个阶段做个破戒原因分析和怎么跳出这个怪圈的方法分享给大家

第一阶段：开始戒色，啥也不懂

1.那时候的我就是个小菜鸟，洗脑不彻底的小菜鸟，脑子里还有着无害论、适度论。

2.不学习，不看戒色文章，以为戒色很简单，凭借决心和毅力就能成功。

3.照样看H，照样犯邪淫，到处勾搭，不以为耻。

第二阶段：身体出问题了，开始重视了，戒了一个月，最长30天，还是破了。

1.开始学习，看戒色文章，看精品贴，对戒色知识了解到了一点皮毛，但是不做笔记，看文章也是走马观花，不认真，跳词跳句还跳段。

2.遇到H就点击，不知道看H必破的铁律。

3.YY特别严重，由于看戒色文章走马观花，错过了飞翔大哥的17季和37季说的断YY口诀，根本不会断念，念头一来就去找H，然后邪淫，一发不可收拾，根本停不下来，直到完事才清醒。

4.看见擦边图片陷进去，又找H，开始邪淫，重新进入怪圈。

第三阶段：好了伤疤忘了疼，又陷入怪圈

1.会学习，把无害论、适度论彻底赶出了大脑，学习还是不做笔记。

2.学习没有连续性，隔三差五才看一回戒色文章，不复习，觉悟没有提高！

3.知道了断YY口诀，实战效果太差，做不到不犹豫、不妥协、不纵容。

4.看见了擦边球图片，又陷进去了，又找H，又邪淫。

5.不行善，不修德。

我的怪圈总结起来就是这样的 ：

1阶段，看H→破戒 （没有定力自主找H）

2阶段，YY→看H→破戒（学习了戒色文章，有点定力不主动找H）

3阶段，有三种，A赖床→无聊→玩手机→擦边内容→YY→断念失败→看H→破戒；B魔考→心魔怂恿→应对错误→陷入邪淫回忆→YY→断念失败→看H→破戒；C情绪影响→躺床上→无聊→玩手机→擦边内容→YY→断念失败→看H→破戒。

这就是怪圈，10个月，300余天都出不来的怪圈。

三.我跳出怪圈的方法

1.学习《戒为良药》，飞翔哥说过学习是唯一的出路。学习产生觉悟，觉悟产生定力，这本书几乎可以解决你戒色遇到的所有问题。我很喜欢电影《肖申克的救赎》里面那段典狱长翻开圣经上杜佛伦写的：“亲爱的典狱长，你说得对，得救之道就在其中”。我这老油条想对戒友们说：得救之道就在其中，那就是学习！坚持不懈地学习！学习你就会开悟！学习即是悟道，看戒色文章切记千万不可以走马观花，那基本等于白看，好的文章应当多看几遍，每看一遍你就会有新的发现！

2.做笔记，这点非常重要，每个人都要有一本自己的戒色笔记本，圣人曾说，“温故而知新，可以为师矣”，尤其是你到了看不进戒色文章的时候，你的笔记就是救命稻草，戒色厌倦期基本上每个人都要经历，看不进戒色文章，看看笔记里你记的戒色精华，那是个非常好的选择，它有个警醒作用，我戒色厌倦期就是这么过来的！每当信念有点动摇的时候，或者心魔来袭的时候，我就看我的笔记，一看瞬间定力上来了，警示我不要跟着心魔跑了，笔记还有一点就是要总结，我是一个星期总结一次，提炼再提炼！最后得到的绝对是精华中的精华！

3.决心和恒心，开始戒色必定要发大决心，“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”！要有这种不达目的不罢休、义无反顾的戒色精神！要知道戒色没有完成时，只有进行时，我们在戒色路上，脚步永不停息，发恒心，坚持地戒下去，只要我活着，我就不破戒，戒到底！！

4.苦练断念，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！我开始时每天要念800遍，早上300遍，中午200遍，晚上300遍，抓住零碎的时间比如坐车的时候，WC的时候，洗手的时候，都可以默念的，时间挤挤就有了嘛，一直到练出条件反射，注意了如果练不到产生条件反射，那我就觉得还没练到家，不合格，念头一出，口诀即出，口诀出，念头即消！如果达不到这个要求，那么断念就是不过关，断念是戒色一大关，过不了，戒色是没有可能成功的！戒色是一场念头的战争，控制得了念头，你就是赢家！

5.魔考，每个戒友都要经历魔考，心魔出题，你应答，答对即过，答不对破戒！面对魔考，我经历的一般是两种出现形式，一是脑中的声音，二是图像画面，尤其是以前看的H的内容，心魔喜欢拿这个来考我，而且心魔特别狡猾，《戒为良药》里有个公式，戒色成功=觉悟高+警惕强，面对魔考千万要警惕，魔鬼一般在细节中，我的体会是不要跟随它，趁早断了它，无论它说什么，怂恿也好，诱惑也罢，不跟随趁早断才是出路！还有一个千万不要陷入邪淫的回忆！

6.熟知各种破戒类型，尤其是你自己的经常犯的破戒类型，我这个怪圈就是，赖床易破，YY必破，看H必破，无聊易破，擦边内容易破，我每一个类型就得出一个专门克制的方法，比如我这个怪圈的地点都是在床上，所以我不赖床，睡觉时间才躺床上，不在床上玩手机，删除一切H源，尽量不要一个人待在房间里，这里我重点说下我经常倒下的擦边内容，这个真是个特别大的隐患，经常在看新闻、微博、网页的时候都能碰到敏感的图片、敏感的词汇、敏感的标题，开始我做的就是比较直接 ——断网！真的一个月没上网，后来不行，因为工作需要不可能不上网了，那怎么办？我手机卸载掉UC浏览器，卸载微博，减少上网时间，看新闻时政经济动态用电脑，我在我的电脑上贴个纸条，上面写着——避开，避开，立刻避开，不看第二眼，千万不要看第二眼，不点击，不点击，千万不要点击！！没想到效果还很好，你们可以试试！精费不能白交，哪里跌倒哪里爬起来，总结破戒的原因，制定出克服方法，同一个错误不要犯第二次，如果老是犯同一错误，就会产生习惯，习惯性破戒真是太可怕了！！

7.情绪管理，这点也是我怪圈的重要的一部分，心情不好的时候我就喜欢蒙头大睡，可是睡不着，随后YY，地点又在床上，于是怪圈又开始了，针对这个要时时刻刻关注自己的情绪，如果出现负面的情绪，我是采用暗示激励法，对自己的心理进行积极的暗示，激励自己，把负面情绪转化成正面的，或者出去走走，呼吸新鲜空气，千万不要沉寂在负面情绪里！

8.戒色的本质就是修心，佛经云：若不断淫修禅定者，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名热砂。何以故？此非饭本，砂石成故。你为什么会邪淫，因为你的心不干净，你的心里还想着这些，戒色就是修心，把脑子里的H毒洗干净，你的心里没有那些肮脏的东西，哪里会有邪淫。在修心这块我就是读善书，听佛经。《欲海回狂》让我知道了邪淫的果报是如此的凄惨猛烈，《寿康宝鉴》教会了我戒邪淫保寿保康得吉庆，《了凡四训》教会了我安身立命之法，尤其是在无聊的时候可以听这些善书，一，攻破了无聊易破；二，修心修德，两全其美，小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德，德修到位了，自然不会去想那些肮脏的有损品行的东西，这几本书都有mp3的朗读，百度云盘里都有下载的，我把酷狗里的音乐都换成了这些，听歌不如听有助于我戒色的，还有《大悲咒》、《四种清净明诲》。现在我能把《大悲咒》吟唱了，这咒真的有效，心诚则灵，淫欲炽盛之时，吟诵此咒，当下清凉，这些善书都能帮助你认识邪淫的果报，让你重新确立正确的人生观，弃恶从善，做一个干干净净、堂堂正正的男人！

9.多行善事，度人即度己，多帮助他人，让正能量传递！如果没有那位戒友，我接触不到戒色吧，没有戒色吧，我没有现在的觉悟，这辈子都要栽在邪淫上！感恩他，谢谢飞翔、louwaishui2以及各位前辈戒友的无私奉献和帮助，曾行恶事，后自改悔，诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆，所谓转祸为福也，帮助更多的人，让正能量传递！让更多的戒友回到正常的生活，远离邪淫的地狱！

10.行动比什么都重要，有些事你不做，你想要的始终得不到，戒色要成功，这三关必过：YY一关，遗精一关，情绪管理一关，过三关的资本就是学习产生的觉悟定力，高觉悟+高警惕，很多戒友不去行动，不去行动的戒色都是口头上的戒色，喊喊而已，知道了断YY口诀还是意淫严重，为什么？没有去练，练了达不到要求，知道了破戒类型你还去明知故犯，为什么？你没有按原则去做，知道和去行动是两回事，没有行动、没有的执行力的戒色永远都是空话，永远不会成功，为什么这么多前辈戒了100天、200天、300天、400天、500天甚至有6年的，为什么我们只能3天、一星期、半个月、一个月，一次次地破戒一次次地陷入怪圈出不来，因为和他们相比，我们少了行动，少了执行力，他们对于有助于戒色的文章方法都去总结，都去实践，而我们没有，记得有一句台词：“听过许多大道理，依然过不好这一生！”很多戒友就是如此，道理都懂，都明白，但是就是不去做，比如很多戒友知道不能看H ，看H必破，但是他就是看H破戒，为什么，没有行动，没有去执行“绝不看H”的戒律！方法各位前辈都告诉了我们，精品贴都有，内容苦口婆心，谆谆教导，以前的我就像守着金山不知道用的乞丐，光知道精品贴不去学习，不去行动，不去执行，不去实践，所以我在这个怪圈里反反复复地挣扎了300余天，庆幸的是我始终没有离开戒色吧，东隅已逝，桑榆非晚。过去始终回不去，把握好当下的时光，今天永远是你生命里最年轻的一天，行动起来吧，别让梦想成了空想，回归纯净的生活。有些事你不去做，你想要的永远得不到！！！

总结：你为什么跳不出怪圈？最近看到一句话，我觉得很好：世间诸多不如意无非一懒二拖三不读书，邪淫的人都有个特点，就是嗜卧懒动，萎靡不振，很多戒友懒到不看戒色文章，不读精品贴，不学习，这样想戒色成功，那是不可能的，你想想当初你看了多少H，花了多少精力和时间在找H和看H上，正负能量两者相抵，你就会发现正能量太少了，甚至可以忽略不计，这时候就要通过学习戒色文章提高觉悟，积攒正能量，也有很多戒友说 “今天开始戒色我要到XX天”，想法是好的，但是你没有行动啊，没有行动你永远在怪圈里，没有开悟的可能！更不可能跳出怪圈！还有戒友经常问：老是戒不掉，经常破戒，我该怎么办？我还是那句话：得救之道就在其中，学习是唯一的出路！《戒为良药》几乎可以解决你所有问题，它帮我跳出怪圈了，你开始行动了吗？

**附：传统文化有助于戒色**

这些天把《了凡四训》重温了一遍，收获良多：

何谓从心而改？过有千端，惟心所造；吾心不动，过安从生？学者于好色，好名，好货，好怒，种种诸过，不必逐类寻求。但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。如太阳当空，魍魉潜消，此精一之真传也。过由心造，亦由心改，如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉？大抵最上治心，当下清净；才动即觉，觉之即无；苟未能然，须明理以遣之；又未能然，须随事以禁之；以上事而兼行下功，未为失策。执下而昧上，则拙矣。—— <第二篇 改过之法>

学习心得：

这段话很好地验证了：“大道至简，万法同归”的道理，不论是专业戒色也好，还是传统文化的训示也好，都说明了修心是戒除邪淫的上等方法，文中“才动即觉，觉之即无”与《戒为良药》里的断念口诀“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”，如出一辙。

天道亏盈而益谦；地道变盈而流谦；

鬼神害盈而福谦；人道恶盈而好谦。

是故谦之一卦，六爻皆吉。书曰：满招损，谦受益。

—— <第四篇 谦德之效>

学习心得：

人在社会上，不能不和人来往，做人的方法必须加以讲究，而最好的方法就是谦虚了。一个人能谦虚，在社会上一定会得到大众广泛的支持与信任，而懂得谦虚，便更知道‘日新又新’的重要，不但学问要求进步，做人做事交朋友等等，样样都要求进步。所有种种的好处，都从谦虚上得来，所以称为谦德，《戒为良药》里经常说到：小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。谦即是大德，不自高显，不轻他人，更能平心静气。戒色有三大关，栽倒在情绪一关中的戒友很多，如果大家能好好地修谦德，平心静气地对待每一个引起情绪烦躁的因素，情绪破戒这一关将不再是难题。

戒色之后，身心将得到净化，会充满一种纯净的快乐。这种快乐的感觉是持续的，不像邪淫的快乐那么短暂，根本留不住，邪淫的快乐如饮咸水，越饮越渴，终究会导致无量的痛苦，而戒色的快乐则会让你的内心变得愉悦而祥和，是一种单纯而美好的感觉，这是真正值得拥有的大快乐！这位戒友的反馈很细腻，戒色一个月不到就体会到了戒色的大快乐，但是他也快进入破戒高峰期了。刚开始戒色的一个月左右是欲望休眠期，一般戒得都挺轻松，但是过了欲望休眠期就是破戒高峰期，心魔会向你发起猛烈的进攻，魔考迟早会来临的，到时就是验证你觉悟高低的时刻，所以还是必须要加强学习提高警惕才是。——节选自《戒为良药》77季

《长阿含经》：阿难问佛：在您灭度之后，若有女人前来请教应该怎么办？佛说：不要与她们相见。阿难又问：不得已相见时，应该怎么办？佛说不要和她们说话。阿难又问：不得已给她们说法，应该怎么办？佛说：“应随时观察约束自己的内心。”

【飞翔哥，意淫真是害人不浅啊！我平时看一部电影一点事都没有，可是我昨天去搜黄搜了一个多小时，当时我照镜子气色就不好了，整个人都没精神，今天居然额头和下巴边上就起痘痘了。我总结了一下，当意淫前几个念头如果不断，一再地向心魔妥协，到时候十头牛也拉不回来。】

附评：名医朱丹溪在《格致余论》里就强调说：“心动则相火亦动，动则精自走，所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣。”意淫就是暗漏，属于暗耗，很多戒友都打过格斗游戏，里面有一个很经典的词，那就是“磨血”，对方一点点磨你的血，磨到最后就挂了。同样地，意淫就是在“磨精”，一点点磨你的精量条，一点点耗你的肾精，最后身体就会垮掉，很多人都是在沉迷意淫后出症状的。看黄后气色出现下降也是相当普遍的现象，精气神一下就暴跌了，就像高台跳水一样，我们戒色后一定要注意远离黄源，不要犯只看不撸的低级错误。关于意淫，如果能做到念起即断，那就没事，就怕你跟着邪念跑，第一个念头出现时你不断，然后就会出现第二个念头、第三个念头、第四个念头、第五个念头、第六个念头……念头繁殖的速度是非常惊人的，在几秒内就呈爆发式增长。很多人还贪恋，舍不得断，这真是愚痴至极，就像头发着火了，他还舍不得灭，还想让火继续烧！当断不断，反受其害！断念一定要够快、够狠！必须拿出最强悍的决断力和执行力，必须严格做到念起即断！心魔的表现形式就是念头上脑、念头入侵，如果你跟随念头，被念头带着走，最后就会欲火中烧、欲罢不能，到时候真的就是“十头牛也拉不回来”，非常挣扎，搞得自己坐立不安、不得不破。所以断念贵早、贵快、贵狠！这是真正的实战！比心魔强，就不会破戒，反之，比心魔弱，必破无疑！ ———— 节选自《戒为良药》93季

今天开始练习子午养生桩，感觉比打坐更适合我，明天继续。些许心得体会和摘录与大家共勉，加油！

**116.转眼已是一年，蓦然回首，发现已经改变太多**

作者：我没有才华嗯

时光匆匆，转眼戒色已经一年了，收获很多，改变很大。越来越希望能够帮助更多的朋友回到正常的生活，希望我的这篇文章能够对大家有一点帮助。

一、回首往昔

回首岁月，转眼已经一年，在这一年里面，我有着太多的变化，与去年5月的我相比，有一种恍然隔世的感觉。自从我2009年12月染上恶习以来，我生命的颜色就逐渐由彩色转成了灰色。这种变化不是一蹴而就的，而是一种缓慢的但是又很明显的变化。染上恶习的这几年，我的性格变得多疑、敏感、自大、自卑、阴暗和自私。我看着自己的面容由之前的洁净干爽变成为毛孔粗大、满脸油腻和皮肤暗淡；也看着自己由纯净单纯变成为恶心肮脏猥琐。自己的身高也停滞在了1米66，这是我的一大遗憾。在这几年里，失去了太多。比如说青春吧，别人的青春都用在了学习、阅读或者是谈一场纯洁难忘的恋爱，而我却把自己大好的青春时光都耗费在了色情上，色情小说、电影、图片，我可真算得上是五毒俱全了。

青春被白白地荒废，在学校的生活也是度日如年。初中还好，毕竟还没有那么严重，可高中就真的让我为自己的恶行付出了代价。整个高中，我生活在自私、阴暗、懦弱的世界里，品尝到了独孤的滋味。当自己昔日的骄傲全都只能留在以前的记忆里，当自己只能从自己从前的回忆中找到自己生活的希望的时候，我真的跌入到了自己的谷底了。

那时候，常常抱怨上天不公平，为什么别人可以轻轻松松做到的事情，我却要付出大量的努力还只能艰难地去完成；为什么我的同学可以那么自然地笑，可以每天都这么开心，而自己连强迫自己笑出来的笑容都只是苦笑，不笑都比笑好看；为什么别人可以这么自然去和别人进行交谈从而结识新的朋友，而自己还要去看什么《人性的弱点》，去学着怎样去获得别人的喜欢并且自己还被人嫌弃，那时，我还得了神经症和恐人症，每天头脑里面都不安静，各种念头出现在自己的脑海里面，让自己很难集中注意力去学习。而且更严重的是我根本就不敢走在人多的地方，因为那会使我十分的害怕，因为我害怕别人看我。

那时自己满腹的抱怨，满腹的不甘和满腹的嫉妒，觉得这个世界对我是不公平的。可笑呀，自己却没有反思自己的行为，没有反思自己在生活中都做了什么。当你整天与色情的东西为伍，当你熬夜通宵看色情电影，当你看到好看的女生就在心里产生不好的想法的时候，有没有想过自己是一个猥琐的人？我做出如此多的恶行，损害了自己身体，污染了自己的心灵，把自己变成了一只过街老鼠一样的生物，只能生活在黑夜之中，不能在阳光之下自由地生活。这一切都是自己咎由自取呀！

可能上天也不愿意看着我继续沉沦下去，于是让我遇到了戒色吧，我这一年来一直对自己说，父母给了我生命，戒色吧给了我新生。如果我没有遇到戒色吧，我可能会继续堕落，可能会连大学也考不上；可能会二十多岁还不能赚钱养活自己，并还只能依赖于父母而成为一个啃老族；可能会不敢出去进行正常的社交、不敢去和人交谈，以至于连正常的人与人之间的基本交往都会成为问题；可能会30岁了还没有谈过恋爱；可能好不容易结婚了却娶到了一个喜欢乱搞男女关系的老婆，让自己的头上总是戴着绿帽子，成为自己一生的耻辱；可能会无法生出一个健康的孩子……这样的可能有无数多个，但是都指向一个状态，那就是成为社会的渣滓，成为一个害人不浅的怪物。

二、戒色之路

1.戒色路上的拦路虎

戒色的路上不是一帆顺风的，会有一些阻碍。像我自己，就有几方面的阻挠，一是边缘信息的骚扰，二是心中欲念的入侵，三是频遗的困扰。现在的互联网十分的发达，同时网上的信息也存在着很多不好的信息，比如像一些门户网站上面就有很多色情的擦边球的信息，如果经常看这些信息，很容易就会走火入魔。于是从戒色50多天后，我就几乎不在网上浏览新闻，这样的话就杜绝了我接触不良信息的一条途径了。可是这样还不够，擦边信息无处不在，因此还必须要苦练断念才行，于是我在生活中遇见这样那样的擦边信息的时候，不会去看第二眼，其实也是不敢，我知道自己的抵抗力有多么的差，因此根本就不敢再看。千万不要去试定力，这句话是很正确的，无数的前辈在这上面付出了惨痛的代价，记得有一个前辈，戒色5年多，修不净观2年多，有一次他们楼上的一对男女在做那些事情，声音没怎么控制，于是这位前辈就打算试一下自己的定力，结果不到几十秒就败退下来，幸亏这位前辈自控力强，用尽各种方法使自己冷静下来，结果用了半个多小时才使自己恢复了正常。修行如此高的前辈都不能抵抗，更不要说我们了，所以对于我和大部分人来说，试定力必定会破。

飞翔师兄说过关于断念可以每天背诵断念口诀“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”。最初的时候，这句话我每天要在心中重复很多次，因为那时自己的念头确实就有这么多，这个口诀我就一直练习，只要心中有念头升起来，我就用这个口诀去对付它，久而久之，我断念的速度越来越快，断念的力度越来越强。我还给自己和心魔的关系打过这么样的一个比方，就是在以前，心魔是主人我是奴隶，现在我要彻底主宰自己，成为主人。

频遗的困扰是在戒色9个月以后才出现的，以前的9个月里面我只遗精了5次，所以我以为自己不会受到频遗的困扰，最近两个月才知道，原来我们几乎都会受到频遗的困扰，只不过是时间的早晚罢了。3月份有一个星期里面我遗精了四次，人都虚了，那时候身体和脑子都不怎么想动，浑身上下没有什么气力，我想找个办法来解决问题，于是又开始看飞翔师兄的戒为良药，终于让我发现了一个妙招“固肾功”，又在文章中找到了一个可以预防遗精的睡姿“吉祥卧”。方法终于齐全了，就开始实施了，最开始的时候挺顺利，20天没有遗精，可是在21天的时候遗精了，第二天一想，为什么？一想就马上明白了原因，原来昨天晚上9点多的时候和朋友去吃麻辣烫了，还吃了不少的肉，这么一想，结合飞翔师兄列出来遗精的30多个原因，我就知道晚上不能吃夜宵，否则很容易就会遗精。4月我一个月就遗精了7次，后来总结的时候，发现自己有三次是因为晚上出去聚餐了，有一次是因为晚上去跑步了，剧烈的运动使得自己遗精了，有两次是因为熬夜画图，有一次是因为心中的邪念没有断得彻底。总结了这些原因后，我就知道自己晚上要怎么做了，早睡，不吃夜宵，不剧烈运动。其实呀，戒色真的挺好的，如果自己没有戒色，自己是怎么也做不到以上这三点的，做到这三点后，我们也就成为了一个有着良好作息的人了，哈哈。

在戒色初期，相信大家最关注的还是自己容貌的恢复和自己在社交中的表现。那时候，我经常照镜子去看自己的脸庞有没有变得正气一点，看自己的眼睛有没有变得有神采一点。有一个很明显的变化就是自己的眼睫毛一直在变长，以前自己的眼睫毛非常短，那时看着别的男生的眼睫毛都挺长的，眼睫毛扑闪扑闪的觉得很好看，但是自己在照镜子的时候就发现自己的眼睫毛非常短，当时还不知道为什么，戒色后才知道原来是自己的身体被掏空了，没有能量供眼睫毛生长了。关于面容，自己在4个月之后才开始发生很大的变化，4个月之前，那时候脸庞还是有些变形和浮肿的，也还是会带着一些猥琐，特别是在笑起来的时候显得特别的猥琐。不过现在好了太多了，我照镜子的时候自己对着镜子笑，看到自己的笑容，自己心底会发出喜爱感而不是之前的那种厌恶感。

关于社交，自己在200天以前的那段时间里面在社交中其实做得并不是很好，因为那个时候自己还是沿用了以前自渎的时候的社交习惯，就是时不时地会说出一些违心的话去讨好别人，不敢在别人的面前表现自己。那时候还有一种这样的倾向，就是一完美主义的倾向，认为自己既然是戒色之人，那就应该在各个方面都尽可能地做得更加完美一些，这样反而给我的生活带来了困扰。那段时间过得很不开心，一方面要维持正常的社交生活，一方面在社交生活中还要戴个面具，不能真实地表现自己。

后来读了一篇文章我才知道，原来这是由于自己内心的一种虚荣感造成的。其实也很好解释自己为什么会有这么大的虚荣感，第一、因为自己在戒色之前是一个自卑胆小的人，很少被别人认同和关注；第二、自己以前一直都是孤独地生活，很少拥有朋友；第三、以前在生活上也不敢去追求自己的目标，总是得过且过。基于这些原因，所以别人对我的每一次的关注、认同和赞扬都会引起我内心的一种满足感，而且自己还开始喜欢上这种感觉，于是自己就开始去做各种事情来获得这种感觉，其实大家应该要知道，虚荣心就是一味毒药，用虚荣心来满足自己内心的需求无异于是饮鸩止渴。所以在社交中我们要做到的就是要大胆真实地表现自己，即使有时候会有些紧张，有些小尴尬，那又何妨，正常地生活吧，好好地为自己而活，不要活在别人的世界里。

2.自信心的提升

自信心提升的原因可以分为两点来说，第一是因为随着自己身体的恢复，肾气也补充得越来越充足，肾主恐，肾气足，自然而然精气神就上来了，人也就自信了许多，这是从生理上的原因来说。第二就是因为自己是戒色之人，有纯净的力量，纯净确实可以给人带来力量，一个纯净的自己可以让自己在做事时专注许多，而不用受到邪念和妄念的打扰。因为自己纯净，自己在做什么事情的时候都是怀着一颗赤诚之心，做任何事情都是坦坦荡荡，所以自信心也就提升了。这是从心理的角度上来说的。

总的说来，我们为何自卑？其一是因为我们的身体耗损太多，肾亏空，从而导致自己没有底气，总是软趴趴的，这种不好的表现和生理状态确实会让自己在做很多事情的时候感到有一种力不从心的感觉，相应的也就会感到自己不如人，自卑也就产生了。其二就是自己的脑海里面邪念丛生，以至于在与任何人交往的时候都做不到以诚待人，反而是以虚伪的面貌来对待别人，那时我们其实也知道自己表面上看道貌岸然而实际上却是肮脏不堪，这种落差其实自己也是很难受的。做什么事情都不能全身心专注地投入进去，而是时时刻刻受到心魔的侵袭，这让自己有一种自己会一事无成的感觉，自卑就由此产生了。戒色之后，自信心的提升肯定是一件必然的事情，戒色后，生理上得到恢复，心理上得到净化。恢复自信就是一件水到渠成的事情了。

现在对自己的生活状态还是比较满意的，也有了自己的兴趣爱好，喜欢看书，而且看书的深度也越来越大，这在以前是不可想象的，以前自己就只喜欢看网络小说，从初中开始，不知道浪费了多少时间在看网络小说上面。其实那时候的自己喜欢看网络小说也只是一种意淫，因为在现实生活中不能得到心理的满足，于是就越来越喜欢看网络小说，看着那些主角能力强劲，兄弟众多，美女环绕在身边，称霸校园等。其实这些都是一些畸形的心理追求，这些情节中，主角都是将自己的快乐建立在他人的痛苦之上的。像什么称霸校园，其实也是很可笑的情节，其实这也反映出现在的人们很喜欢以自我为中心，总喜欢控制别人，让别人服从自己。人与人之间在人格上是相等的，如果没有认识清楚这一点，我们在社交中就会遇到麻烦，一位戒友和我说，以前的他是孩子王，谁都听他的话，而现在他成为了一个边缘人，在朋友中说出的话没有人信服了。其实，他想要别人都听他的话是因为他需要得到别人的认同与赞同，为何需要这个，因为他得到了别人的赞同和认同之后就可以得到内心虚荣心的满足。他产生的这个困扰，其实就是要认清楚这是因为内心的虚荣心造成的。

在理想追求上，自己也与以前有了很大的不同。自己以前的理想都只能说是镜中花水中月，自己以前的那个状态是不可能做好任何事情的，执行力差，自控力差，这样的我是没有办法完成自己的理想的。在戒色后，我又有追求自己理想的勇气了，这是水到渠成的事情。在以后，我希望自己能够帮助更多的朋友走向戒色之路。在现实生活中，我发现了十多位朋友因为手淫而面相变得猥琐，我可以一眼看出来他们是因为手淫而造成的，可他们却是不知道的，所以我用自己的QQ小号给他们发送了手淫的危害，我现在只希望他们能够迷途知返，重新回到正常的生活中来。我希望我能够改变自己家庭的命运，我们家族很多代都是农民，都是社会底层，一直都没有改变这个命运。我接触到了戒色吧，我相信这是我转运的开始，所以我希望自己能够改变自己家庭乃至自己家族的命运。理想还有很多，这些理想都不局限于自己了，希望自己可以做到。

三、戒色给我们带来了什么

戒色吧其实一直都很明确地提出，戒色不能够治百病，这是很朴素的道理，所以大家应该要记住，戒色不能够治百病。戒色不能解决我们生活中的所有的问题，戒色让我们得到的是一个好的身体，一颗健康的心灵，至少一种以上的兴趣爱好，一种乐于助人的精神品质，一种百折不挠不放弃不抛弃的性格，这些都为我们做好事情打下了好的基础。你想要的东西，不去奋斗，那永远都得不到，你喜欢一个女生，不去追求，那你们也永远没有办法在一起，你想要拥有一项能力，不去练习，那也就永远也无法掌握。戒色可以为我们提供一个好的基础，戒色的一些方法是，健康饮食，早睡早起，积极锻炼，学习传统文化，帮助戒友。健康饮食、早睡早起和锻炼身体都属于积极健康的生活方式，而这些生活方式却是现代人很难做到的事情，而我们戒色之人的基础要求就是要有这样的好的生活方式，所以我们在生活状态上与一般人比较起来是有优势的。学习传统文化就培养了我们谦逊、孝顺、懂礼、知节，有着一定的文化内涵，这也是我们的优势。戒色不能够给我们带来现成的成功，所有的一切还需要我们自己去奋斗。不过戒色可以让我们在追求的道路上更加地专注，更加精力充沛，这样其实也更加地接近成功了。

下面是我写给自己和大家的一封信，有时候真的很悔恨自己为什么会招上这个恶习。但是，悔恨是无济于事的，生活在继续，有那么多人在期待着我们的表现，自己也有着强烈的改变自己的自愿，所以绝对不能放弃呀。

致各位戒友们： 我们曾经堕入无名黑暗，我们曾经毁了自己的一切，想逃脱却无法自拔。我们让我们的亲人伤心，让自己的好友痛苦，让自己的内心整天都活在焦灼之中。为什么，因为我们沾上了手淫的恶习！！

当你满怀希望追求一样事物的时候，却因为自己手淫，而让自己无力追求，只能半途而废甚至根本就不敢开始。当你被你的朋友嫌弃排斥，被自己的父母忽略，被自己的老师嘲笑，被自己喜欢的女生无视，一切的事情都不顺心，在现实生活中一直都是一个失败者的时候，会不会在内心痛苦地呐喊，为什么？？为什么偏偏是我，为什么我一事无成，为什么我孤独、阴暗、自大、自卑，为什么我与小时候的自己相差如此之大，为什么昔日的荣耀都化为灰烬，为什么今天的自己只是一个笑话。痛苦、失望的情绪充斥在自己的心间，想找人吐露却发现自己没有一个交心的朋友，于是只能一个人孤单地坐在椅子上，耳边传来的是欢声笑语，嬉笑打骂，你开始羡慕起来，多久自己没有真正发自内心的喜悦了，多久没有和朋友交流情感了，难道是你真的不想吗？不！！！有谁会知道，连走在路上都会害怕是什么样的感觉；有谁会知道，一个人的大脑原来会产生炸裂般的疼痛感；有谁会知道，一个人与别人说话的时候竟然连一句完整的话都说不出来，这是什么样的感觉；有谁会知道，有人竟然会在面对女孩子的时候面红耳赤、手足无措、慌慌张张、神情猥琐而痛苦，这样的感觉有谁会知道；有谁会知道，一个人原来可以单身二十几年，不是不想，而是根本找不到女孩愿意和他在一起，因为女孩在他身上看不到一点希望；有谁会知道，看着自己喜欢的女孩子近在咫尺，却不敢和她说一句话是什么感觉，不是害羞，而是自卑。

最大的可悲不是没有能力，而是有能力却无法用出来。你已经错过了太多的美好，当你回首这些年，除了撸，痛苦，失望，你还能记起什么？你希望能够记起自己与三五好友相处时的快乐时光，可是没有，你连和朋友说话都会紧张。你希望能够和女生正常地交流，可是不可能，因为你都不敢直视女孩子的眼睛，因为你的心里有鬼。错过了太多的美好，我们因为之前的过错铸成了我们的悲剧，这使我们很难过，如果还不改过，将来就只能自尝恶果。

幸而你们遇到了戒色吧，幸而你们接触到了戒色知识，对于深陷怪圈的你们来说，戒色是你们最后的自救的方法了。如果你们还想继续堕落，还想去用一些虚假的视频让自己的身体精华白白流失，以至于无法在社会中立足，无法给父母家庭带来稳定，无法正常地做一个人，那么你们可以无视戒色方法，继续沉溺于虚假的所谓的快乐之中。常言：“天作孽，犹可违；自作孽，不可活。”

你们还在犹豫什么，抓紧时间用心学习戒色知识，早日让自己进入戒色的稳定期，等到一定时日，你发现你成绩提高了，人也变帅了，人际关系也得到改善了，或许你还能找到一个贤淑聪慧的妻子，成立一个幸福美满的家庭，拥有一个聪明伶俐的孩子，有一份值得用心工作的事业。当你拥有这些时，再回首看看自己以前的邪淫之路，是不是既可悲又可笑呢。邪淫时的快乐根本就不是真的快乐，而是一种痛苦的释放，快乐是由自己内心发出来的真正的开心喜悦，这种快乐可以自己去体会。

时不待人，青春易逝，不要做戒油子，要做真正戒色的善男子。这一路上肯定会有失败，但别灰心，整理好心情，总结好教训，再出发。现如今，戒色事业蓬勃发展，这是一种趋势，顺势而为，成就自己的辉煌人生吧！

写这篇文章之前，在心中已经构思了很久。其实越来越知道，写文章是一件严谨的事情，特别是戒色类的。我深受戒色吧的师兄们的恩泽，一直想报答这份恩情，我知道如果没有戒色吧，我就毁了。

**117.我戒了2年半，分享我的心路历程**

12年8月我在一个机缘巧合的情况下进入了戒色吧，看见了《戒为良药》，就这样我踏上了一条戒色的道路。在这里我很感谢飞翔前辈、土豆、没有任何理由、吧零厚。

【戒色的原因】

我想每一个进入戒色吧的朋友都是为了戒色而来，但是外面总会有一些无害论在或多或少地影响着迷茫的少年，因为只要我们吧友细心地看一些忏悔贴就会发现很多的朋友就是被这个害了。为什么戒色？一，身体（身体是革命的本钱）； 二，改掉这个坏习惯（年少不知精子贵，老来要受罪）； 三，为了以后的生活（到了结婚后老了后，你还打算一直这样吗？）； 四，争气！看看你身边有成就的人，而你却还待在邪淫的漩涡里面；五，生育（精索）。广大吧友看看你们有我的想法吗？

【开始的决心】

当我开始想要一下戒掉的时候，说实话我有点心虚，为什么？因为我以前也想要戒过，但是邪淫就像吃饭一样戒不掉，所以我每天就看飞翔前辈的文章，看看那些成功的朋友们，因为我也想成为他们中的一员。千里之行始于足下，光看不行！我要实际行动，从小没做过什么大事，但是我这一次要成功！我就这样给自己打气，当时我的大脑里面除了戒色还是戒色，就像高三一样除了书还是书。我最开始是通过一些案例和《戒为良药》来清洗自己的，为什么看这两个？因为案例是给你警示，《戒为良药》是给你方向！有的吧友可能会这样戒：今天撸一下，下一次隔一天，再下一次隔7、8天， 这样的方法是错误的，因为邪淫不在身而在心！心里不通就是强戒！要开始戒色的吧友一定不要强戒哟！

还忘了介绍了，本人92年生人，来自重庆，身高177，体重偏瘦。

【外界的影响】

我开始戒色的时候是在大二的时候，我们寝室8个人，开学后他们都问我要A（惭愧）因为我的外号AV小王子，但是他们却发现我好像换了个人，一下子他们就开始说我装傻不给他们看。我当时就跟搞笑地说我戒色了！他们也没说什么了，期间他们有在寝室看片，有去找小姐的。我只要一遇到我都会避开，因为戒色初期很危险。期间有人就说不看片白瞎你这个人了，面对这个我也就开玩笑地一笑而过了。我想对大家说，假如有的吧友有这样的情况别人不理解你，你不需要去生气或者证明什么，不能影响你最基本的社交，外圆内方就好。现在工作了，身边的同事有不少找小姐，洗脚城的传单比报纸还多，我希望大家不要被这些所影响。

【片·小姐】

每次去百度知道都会发现一些朋友求网盘求种子求这个那个的。有的朋友看片觉得很刺激，我以前也一样！但是现在我却觉得无味了。为什么？第一，片子都是假的，是为了钱才拍的，别人在赚钱你却在浪费生命；二，表演的成分太高，容易让人变态！我不是骂人哈，有的吧友有没有感觉自己的口味越来越重了？ 第三：容易让人乱想精力不集中，自卑，影响工作学习。片子只是一种利益而已，大家觉得还有意思吗？ 对于小姐这个问题，大家想想找小姐的坏处。性病！利益！你想想为了一时冲动花几百还要担心性病找上门来，这个值得吗？看看那些得性病痛苦的人！

接下来说说重要的东西

【尿不尽】

我敢说这个问题大多数吧友都有，当然也包括我在内，尿后用手挤，挤后还会湿内裤。这是我以前的写照，即便是戒了1年后我还是有（没以前那么严重了）。我在这里建议大家练习提肛，不知道的吧友请百度一下，过了几个月我就感觉到我的尿程远了，大便特别有力气。在这里我要提醒一下大家，这个要慢慢来每秒一个，这个不在多而在坚持！注意：勃起和憋尿时千万不要做要不然就会适得其反了。（编者按：提肛不宜练太多，练习时间不宜过长，否则也可能导致症状反复。）

【面貌】

我觉得我最大的改变是脸上长肉了，以前颚骨有点突出，现在戒色后有营养了长肉了，感觉没有以前那么“特别”了，还有就是痘痘也少了，头发没以前油，还有一个就是眼睛了，眼睛跟肝有关系，而肝肾同源，所以邪淫的人眼睛不好，本人就是近视一个，好的面容上一般都有双明亮的眼睛，一个有精神的人他的面容也会好，这就是为什么有精气神这个说法了。头发、眼睛、精神，这三个都是建立在戒色上面的，只要你有这三样，再差也有几分的。

【头发、耳力】

戒色前小弟我头发虽然没有白头发也不掉发（高三除外），但是头发就是油，头屑多，一天不洗就变成鸡窝了，眼睛也很干，近视，耳朵幻听！！！！戒色开始头发剪短了，而且又是夏天，天天洗，到了11月份戒了3个月后，洗头就没有那么多了，但是我却没有那么油了。耳力这个我深有体会，以前听不清，幻听！别人说话我总是听得牛头不对马嘴，而且容易幻听，现在幻听好了，听力也好！头发听力我都是不知不觉改变的。

【肌肉抽搐、鬼压床、拉肚子】

戒色前肌肉抽搐、鬼压床我是经常有，特别是打球时，下场后肌肉就会抽搐，特别是手臂，还有就是爱抽筋！这些都是营养不好造成的，戒色后抽搐我一次都没有！这个拉肚子还没有好，但是没有以前烈了，可能是工作的原因，脾胃差强人意。身体状态好，就是廋，父母不瘦就我瘦，都怪长身体的时候邪淫了，希望大家引以为戒！

【学习】

很多吧友都感觉邪淫久了，学习就不好了，其实个人看法是不能全怪这个，因为一个人的学习好坏与个人的方法和悟性也有关，有的人本来就不是读书的料（这个不是骂人哈），还有就是有的吧友说自己小时候读书好，邪淫后就慢慢不好了，其实邪淫也确实对这个是有影响，肾可是通脑的，肾水不足的话，会影响大脑，让你变得迟钝！而且大多数邪淫的吧友都有yy的情况，每天上课yy，根本听不进课。一个人想多了，睡眠肯定会不好的，白天yy就会让你晚上做梦（不一定是春梦），人会感觉疲倦，每天都想睡觉，希望学生党们一定要戒！

【yy】

我以前就是上课yy、走路yy、睡觉yy，这些yy对我的影响是什么？第一，不爱说话了，因为每天活在自己的世界里面；第二，学习差了，上课yy精力不集中；第三，手淫加重；第四，前列腺症状，因为yy导致我经常勃起。看看yy的坏处，要戒好色就必须要克服yy！如何克服？第一，看看飞翔老师的专题系列；第二，与色有关的东西千万不要碰，笑话也不要看；第三，可以做些有意义的事，比如打球跑步学习参加社团等等。

【前列腺炎，精不液化】

前列腺炎我想大家并不陌生，因为街头巷尾电线杆上到处都是，这里精液不化就是出来的精液是果冻状的，有的是透明的，有的是发黄的（有炎症）。从西医的观点来看，这个前列腺炎和精液不化是有密切关系的，大家得了不要担心，只要戒色养生，加上调理，恢复只是时间问题而已。说说我吧：前列腺炎和精不液化都有，戒色2年左右全都没了，以前不管是梦遗还是撸都有精不液化，而且大腿根部疼，会阴不舒服。这里对于前列腺如何去养，一，适量喝水，喝多了水膀胱会对前列腺造成挤压；二，什么刺激的都不要吃，烟酒不沾，不吃火锅麻辣烫，不熬夜不久坐，就基本没大事；第三，不憋尿，多做有氧运动（如慢跑、乒乓球等） 这个前列腺炎好了，精不液化也就快好了，只是时间问题而已。

【社交问题】

有的人会有社恐，在人群中说话不搭调，不自信容易尴尬，不习惯，怕人，见了女孩子就不知道说什么了等等都是社恐的表现。假如有的吧友有这样的表现就要注意了，如何解决？假如有的朋友每天都是愁眉苦脸，那么我建议你看看喜剧电影，多笑笑这个自然就好了。还有就是怕说话、说话小声的人，这是因为自信问题了，你要多看看一些名人的演讲，多看看励志的东西。

【说说梦遗】

说实话我戒了2.5年，梦遗时多时少也不稳定，这就是我为什么恢复得不是很好的原因了。所以要恢复的话，大家必须学会控遗，否则恢复就会打折扣！有过频遗的吧友就知道这个的痛苦。说说梦遗和SY的区别，梦遗是被动的，sy却是主动的，为了不梦遗而sy是不对的，因为那样你又会掉进这个漩涡！如何解决频遗？一，直接靠身体调节，注意休息和饮食（初期刚开始时）； 二，固肾功和提肛马步（要坚持才行 ）； 三，以上两个都不行，那就只有去看中医了。不要去男科医院，我以前去男科医院马上就是检查，然后扣一个前列腺的帽子，开西药和中成药，最后再吓吓你，叫你来复查，不然不育！梦遗这个难题引起的原因很多，所以我建议去中医院看看，让老中医给你把把脉，开点药吃吧，这个汤药虽好，但也要靠养才行！（三分治疗，七分养生）

**118.我的痛苦人生路到戒色后的焕然一新 重回纯净人生**

作者：纯净人生1985

首先无比感恩飞翔哥，感恩各位前辈的经验，感恩所有为戒色宣传努力的朋友，愿你们永远幸福平安！在戒色吧这么长时间，看了很多吧友曲折的故事，每次看都是感同身受，身临其境，因为只有痛过才能触景生情，才能理解各位朋友的感受。

今天我也把我这么多年的黑暗的历史写出来，以前从来不想提这些不堪回首的往事，只因痛得太深，希望我的经历能唤醒一批人。我出生在一个无忧无虑的家庭，虽然那时家庭条件不好，但因为我是家里最小的，所以父母非常疼我，几乎好吃的、好玩的我都有优先权，我从小体弱多病，妈妈特别关心我，可以说无微不至，那时我生活在快乐的天堂里，每天妈妈都抱着我或背着我，甚至干农活也背着我，不管多累总是不离开我，因为那时一离开妈妈就会哭，所以妈妈就这样在家里抱着我，出门在外背着我，有一次妈妈背着我在地里干活，那时天太热我一直哭，旁边一起干活的人叫我妈妈休息会，他们帮忙干活，当时妈妈却坚持把活干完才休息。小时候我真的不是省油的灯，让妈妈操碎了心，经常生病，妈妈经常背着我上几里路外去看病，当然爸爸也经常骑自行车带我去看病，这种记忆在我脑海里始终挥之不去。记得有一次我发高烧，昏死过去了，那时刚好我们那的医生在我们家旁边的邻居家看病，我妈妈着急地抱着我跑去，那家老人以为我快死了，就对我妈说不要进她家门，晦气。妈妈没办法，只能心急如焚地在门口等。这个我也记不清了，是我长大后妈妈告诉我的，写到这里泪水不禁从脸庞滑落下来，停顿片刻，回想过去的人生，将近一半的岁月是在邪淫中度过的，在这里我要深深地忏悔：妈妈，儿子错了，您这么疼我爱我，我却用这么肮脏的自残式的方式伤害自己，身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。

我学会手淫不是很早，具体时间记不得了，应该在18岁到19岁之间。初中时虽然没有手淫，但是经常意淫，到戒色吧后才知道意淫属于暗漏，心动精自走。上课老师讲课时根本听不进去，整天犯困以至于初中毕业就无心学习了。我清楚地记得第一次看黄时的情景，血脉喷张，内心犹如火山爆发，下面留了很多液体，这是我第一次碰到这种情况，心里甚是紧张，自己直接把那条内裤扔了。那时虽没开始手淫，但是心里一直惦记那种画面，可以说心魔已经初露雏形，渐渐地随着看黄的增加，中毒的加深，手不自觉地伸向下体，手淫时代真正开始，自己导演了悲惨人生。这里我想说手淫就是毒品，一旦开启那扇门，等待你的无疑就是颓废绝望痛苦的人生，没有人能例外，只要开始，报应就会降临，当然不是马上，蚁穴会慢慢扩大，小撸沉大船，大撸灰飞烟灭。希望各位朋友都能警醒！

小时候的我反应挺快的，而且经常有人说我长得很秀气，也有好几个女生暗恋我，不过那时都不感兴趣，经常有人夸奖，哪里会想到自己会一步一步向着绝望靠近，大约在20岁左右，我感冒后突然得了支气管炎，吃药也止不住，以后天一冷就必须多穿衣服，穿少就会咳嗽，特别是将近十年的时候夏天心口都要盖被子，不盖就会咳嗽，空调间也不能久待，记得有一次坐空调车，我喉咙突然奇痒无比，非常想咳嗽，我强忍着，眼泪都忍出来了，从那以后若非必要我都不敢乘车了。吃了很多药，因为还在撸，吃了也没用。夏天稍微干点活就会汗流浃背，特别是头上像下雨一样，汗从额头流下来滴到眼睛上，眼睛都睁不开，身体已经非常虚了，我还没想到是撸管的原因，还在不知死活地撸。家里一没人就觉得好日子来了，打开电视看黄，现在想想真是愚蠢之极，那根本不是什么好东西，都是害人的毒品。那时JJ旁边腹股处长了皮肤病，跟随了很多年，总是好了发，发了好，奇痒无比，抓破皮肤是家常便饭。记得那时有个暗恋我的女孩向我表白，很单纯的一个女孩，但是那时满脑子都是龌蹉的想法，全是黄毒，见面第一天居然不要脸地提出要和她开房，真是滑天下之大稽，简直太无耻了，当然结果可想而知，不过她并没有因此远离我，而是给我机会，让我改好，事后我也很自责，当时怎么会突然说这种畜生恶心的话，直到现在我都很后悔，也没有机会向她道歉了，在此我也向她忏悔，希望她能幸福快乐一生。可以说撸管让我智商下降到等于零，反应越来越慢，各位戒友，特别是学生党一定要戒除手淫意淫，你们的人生掌握在自己手里，不要重走我们的老路，那是一条不堪回首的坎坷路，虽然人生会经历很多坎坷，但是我希望不要经历邪淫这条坎坷的地狱之路。话说回来，我那时也戒色了，大约强戒了15天就又陷进去了，那时不懂修心，一味强戒，欲望饱和后就是变本加厉，当然最后她也是看不到希望，离开了我。

其实那时候我的身体已经极度虚弱了，只是还没到临界点，表面看看还好，小便小腹胀痛、经常感冒、出虚汗等，可我还是没有和撸管联系起来，还是继续堕落，最让我忘不了的是那时楼下放着佛菩萨，因为楼下上厕所要隔开一段路，所以那时贪图方便，于是小便我便在楼上用塑料袋小便，还在上面撸管，下面可是佛菩萨啊！真是罪孽深重，要下无间地狱！特别是看了在佛前邪淫要下无间地狱，当时真的很震惊，也很害怕，在这里我深深地深深地向佛菩萨忏悔，我错了，我发誓我这一生都不会再犯了，并且还会尽自己所能帮助身陷邪淫泥潭的朋友早日摆脱淫魔。在这不久后报应来了，我一吃东西就拉肚子，每天拉几十次，脓血便，还出现了腰痛，当时还以为腰不好了，专门去检查过腰，检查时的痛苦我这里就不说了，永生难忘，痛彻心扉！检查出来都正常，最后就没去管它，就去看了肠道科，那医生也是专家说没事，一般东西都可以吃，配了点药就回去了，现在要遇上负责的好医生真的很难，因为根本不是像他说的普通肠炎，而且也不是他说的普通东西都可以吃。还以为过两天就好，其实我黑暗的人生才刚开始，只要吃东西就要拉肚子，甚至喝水也拉，后来身体实在坚持不下去，也怕了，就去大医院检查，做了肠镜，才确诊，具体什么病我这边就不说了，望吧友谅解！那次母亲都哀求医生一定要看好我的病，母亲的声音很低沉，我知道她强忍着泪水，写到这里我的心猛然间很难过，眼泪也在眼圈打转！当时医生说得很直接，终生吃药，其实那时我都不信，以为吃几个星期药就可以了，没想到一吃就是几年，吃了几年的粥，这样的景象你们能想象吗？这都是自己害自己，咎由自取！这个阴影到现在都没有完全走出来！那时做好肠镜一个星期，因为症状比较重，我住院时挂的是专家门诊，确诊病做肠镜的是普通门诊，专家想亲自给我做肠镜看看，然后又经历那痛苦的肠镜，一个星期左右做两次，吃泻药拉肚子拉得肛门很痛，最后都拉血了，肚子痛加上肛门痛，言语真的很难诉说。那时我还得了痔疮，自己还去过药店买过药，当时只有19岁吧，那时药店工作人员都很惊讶，这么年轻怎么会有痔疮，弄得我很不好意思。病来如山倒，也让我深刻体会到医院是一个光吃饭不长肉的地方，虽然天天睡在哪里，身体却越来越憔悴，脚也越来越无力。这一段时光也是我人生的最低谷期，那时的我眼里看不到希望，我看这个世界的颜色是灰色的，下雨天的时候，我看着窗外黄昏的路灯发出微弱的灯光就像预示着我的人生已到了垂暮之年，可我那时还在撸，在自毁的路上一路狂奔！

我成了药罐子，每天喝药，但是喝了效果不大，因为身体精华全被撸掉了。体重也降到100斤内，撸管后身高也定格在一米六五，再也没长高过，在撸管八年左右的时候加上熬夜久坐撸管，症状更严重了，每次洗头大把大把掉头发，我还以为是生病的原因，每天早上起来基本腰都会疼，是那种疼得腰像要断了似的，所以每天很早就起来坐着，因为疼得我睡不着，要起来坐会才会好，阴囊也开始变潮，奇痒无比，我经常抓得满手指甲是血，皮开肉绽我还在抓，虽然医生说抓了会加重，但是我实在忍受不住巨痒，那时经常是痒和痛同时并存，屋漏偏逢连夜雨，我的脚也不知什么原因开始剧烈疼痛，晚上睡觉都不敢动，不敢翻身，因为稍微一动我就会被剧烈的钻心的疼痛痛得咬牙切齿，眼泪水都痛出来了，而且那时也开始了失眠，经常要痛苦到半夜，那真是人间地狱，语言形容我那时的痛苦是苍白无力的，在精神上也出现了抑郁症，去看了医生配了安眠药和其他精神类药，但是吃了副作用太大就没再吃，我的脾气也变得很暴躁，简直暴跳如雷，稍微一点小事就发脾气，甚至自残，那时家里气氛很压抑，妈妈常说我以前很听话，现在变了一个人，变得很陌生，听了这话我很伤心，其实我也知道这样不对，可是我就是控制不住，每次事后我都知道不对，我想改，可是一碰到点小事情，火气就会上来，父母都很小心，生怕我发脾气，父亲以前脾气也不好，但是我生病后他苍老了很多很多，脾气也变得温和很多，对我说话也温和慈祥，不像以前那么严肃，也经常开导我，连我洗脚水每次他都会帮我倒掉，当时就像家里的老大一样，对父母都不尊重，与禽兽无异，太不懂事了。夜深时，我躺在床上想想现在的我，怎么会这么不懂事，想着小时候父母背着我抱着我的场景，就像午后阳光一样，然而现在一切都回不去了，就像黄鹤一去不复返！我好几次想到过自杀，甚至怎么实施自杀都想好了，但是每次都想到死容易，活着的人痛苦，父母在人面前也抬不起头，所以每次都没去实行，那时身体的病痛加上神经症让我每天在痛苦中煎熬，妈妈总说你到底有什么烦恼，但是我也说不出来，她也以为我在装，其实那种烦恼是客观存在的，每天在地狱里挣扎，根本不是人活的日子，还在用撸管解忧，但是恶性循环，撸管只会加重焦虑，加重我的腿疼，腿疼得走路都不大好走了，去医院检查，拍CT出来医生说一切正常，回去用热水泡泡就好。那种痛就是一走路痛得整个人想瘫软下去，痛得想叫的声音都叫不出来，没经历的人是很难想象的。那时我无意间还看到说撸管可以减压，更让我稍微一有压力就撸管。让我的身体雪上加霜。

在2013年初的时候我上网，那是腾讯的一个新闻，说调查现在学生手淫的比率，里面的评论都说现在说不手淫的年轻人都是虚伪的，不正常的，我在那些评论里面看到一位兄弟说请大家去戒色吧看看，各种撸管导致的症状是非常惨烈的，我非常感恩他！这也是我生平第一次听说还有戒色这样的事情，我马上点进去了，看了一篇帖子。那篇帖子就说戒手淫必须不要关注自己的JJ这些，没有说症状，当时自己也没多看，就按照他说的戒了半个月就破了，那半个月没有学习，就是强戒，后面也一直没去戒色吧看过，但是善根已经种下了。到六月中旬我打开网页第一次仔细看帖，看着里面的一桩桩一件件案例，我的心热血沸腾，当然这次不是看黄的激动，而是我知道了这么多年自己的人生竟然是毁在手淫上面了，手淫太害人了，本来家里一家人事事顺心，被我害得没有开心过，同时也知道了飞翔哥，看了戒为良药，知道了戒色养生，从那时起每天起来吃好早饭就是看帖，早上出去散步，因为身体太虚，刚开始只能以散步开始，跑步身体承受不住，50米都感觉要晕倒在地。在戒到60天以后不像刚开始那么有热情了，开始不大看帖子了，戒色厌倦期到了，就是强戒，结果可想而知，在我戒到135天的时候和父母吵架，情绪极差还不知道情绪管理，那晚心魔强烈攻击，人心情低落或者工作学习不顺，心里就想用这种堕落的方式发泄，各位戒友也一定要引起警觉，管理情绪实在太重要了。

当天我欲火中烧，已形成燎原大火，在心魔强烈的攻击下在大约11点左右的时候破了，心情极度后悔，然后在凌晨一点又破了，第二天我非常自责，跪在菩萨面前忏悔，但是我没有去总结，没有去学习，可以说破罐破摔，那时我心里有一个声音告诉我反正破了，破一次也是破，破二次也是破，我一个小时破一次，第一次结束后第二次在JJ疲软的状态下撸，直到射精，我已经成了心魔的撸管肉机，一天破无数次，疯狂下片看，然后后悔，删掉，把自己撸得没有一丝力气，两腿发软，心脏部位也开始疼了，心口闷透不过气，疯狂地撸管让我什么也没得到，只是一个遍体鳞伤的身体。一直断断续续，最后撸出了精索，世上也没有后悔药，各位戒友，千万不要连续破戒，那样太伤身了，简直就是自杀，我非常理解破戒后心情的低落，一定要及时调整情绪，做好断意淫的工作，不要破罐破摔，这样只会造成更大的后悔，失败不可怕，可怕的是不学习，不总结，强者因为失败变得更强，弱者只会找各种理由破戒，比如再爽一次、下次一定戒，其实说这样的话开始就注定失败，无志之人常立志，有志之人立长志，各位朋友一定要做个立长志的真男人，做弱者还是强者都是自己选择，相信没人愿意做弱者！

在撸管后再也没人说过我长得秀气，而且记性极差，转瞬即忘，头上也长了痘痘，而且是很大的那种，不过在我戒除后好了，还有浑身瘙痒，但是并没有皮肤病，每天睡前要抓痒很长时间，身上都皮开肉绽。工作的时候一看到多一点的文字，人就想睡觉，一点看不进去，理解力等于零，整天迷迷糊糊浑浑噩噩，不知道人活着的方向，戒除到现在思路清晰很多，不会经常犯困，让我看到了人生的希望。那时人也变得越来越懒，连梳头都不想梳，我也很不理解，以前很爱干净的，经常突然全身乏力，就是走路时突然浑身无力，整个人像瘫倒在地上躺着，弱不禁风，就像风都能吹走，整个人就是一具骷髅，朋友一见面就说你怎么这么瘦。撸管对外貌对身体对精神的影响非常大，大家一定要戒除。

完全断除要到2014年，在戒色吧经常看到为什么戒不掉，或者手淫和女朋友这些区别，这些精品文章里面都有，飞翔哥的戒为良药非常系统，写得很清楚，也是我认为最好的戒色文章，对于新人非常好，建议每一位新人都应该仔细研读。很多人一到戒色吧根本不学习，问题也很幼稚，因为撸管心胸也很狭窄，很有攻击性，反对这个反对那个，我觉得不管别人用什么方法戒除，对于他们而言都是最好的方法，我们都应该表示尊重，当然对于自毁自残是绝对不支持的。我们戒色心胸要像海一样宽广，海纳百川，不要心浮气躁，自己戒不掉或者戒色还没成功就反对这个反对那个，应该把各种成功的经验应用到自己的戒色当中，认为不好的可以去除，没必要去攻击。我们戒色要修心，最好结合传统文化，以德戒色，我很感恩那些出去宣传的吧友，你们功德无量，出去宣传尽量不要和人起冲突，一切随缘。以前的我看到有人诽谤飞翔哥非常气愤，但是我看完戒为良药心情平静了，甚至觉得这些人可怜，这个世上就算再好再无私的事情，总有人反对，总有不正常的人，我们做好自己就好。

这里再说下无害论和适度无害论，这两个其实是天大的谎言，一般都出自专家之口，说服力也更强，害了多少年轻人，其实手淫伤肾精，精少则病，至理名言，肾为先天之本，藏五脏六腑之精华，只要手淫，各种症状都会出现。我不相信无害论，更不相信适度手淫无害论，就像让你去适度吸毒，可能吗？手淫是高度成瘾的，再说每个人的体质不一样，度在哪里？有些人半月一撸，两三年就症状缠身。适度无害就像有人和你说大便不臭的前提是你先把鼻子塞起来，这就是掩耳盗铃，愚蠢至极！也有部分人身体好，就是不信，事实会给出答案，到时不要自责。每每回想往事都无比后悔，为什么没人早点告诉我手淫有害，为什么不早点发现戒色吧，为什么症状出来了还不警觉等，太多太多！我羡慕现在的年轻人，虽然现在这个年代色情泛滥，但是有戒色吧这样一方净土。当你遇见戒色吧时，请好好珍惜，这个地方会让你蜕变，让你的道德升华，千万不要上了无害论的当，说无害论的人有的用心险恶，各位朋友一定要擦亮眼睛。如果你相信了，那么很不幸，你将用自己的身体做实验，当你把自己身体撸坏了，后悔也来不及了，身体弄坏容易，养好就慢了，各位好自为之。

还有我也经常会用到不净观，这里要说下，其实不净观并不是专门恶心人的，而是开智慧的，以前经常看到有人说不净观是对女性的不尊重，其实是误解了不净观，不净观是针对我们的邪念，让我们看透色欲的本质，人就是一具臭皮囊，经不住时间的考验，可以用四个字来形容——物是人非。我们以前天天手淫得到了什么，那些让你无比激动的画面给了你什么，我也是到现在才看透，我们什么也没得到，非要说得到，也确实有，不过是一身的症状！你想要这些吗？显然没人会愿意要， 很多人在没成功之前都是自我控制很强的人，非常努力，创业的辛苦我们一般人很难体会，但是成功后他们茫然了，觉得要好好犒劳一下自己，于是就会去找小姐情人等，毁掉了自己辛辛苦苦打拼的美好人生，只要心里一有这种放纵的想法，那么人生离失败就不远了。我也回想了从我小时候到长大身边发生的每一件事，只要和色挂钩的竟然没有一件好事，不是家破人亡，就是妻离子散，或者损失大量金钱，不过并不是马上就会遭到恶报，而是随着时间的推移，不知不觉间到达某个点时，就像晴天霹雳，这时候不管你有钱还是有权都是回天无力，当恶报降临，我们就像随风的柳絮，大海里的水，朝哪个方向走我们不能决定，唯一能决定的是一开始就要走对路，走正道。还有那些当官的，本来前途无量，基本都是和女色有关。和邪淫有关的事情从古至今就没有一件好事情，而我们却不吸取教训，悬崖勒马，而是选择飞蛾扑火，作茧自缚，重复过去的错误。还有去嫖娼的朋友，你让别人把你宝贵的精华骗去，你还很开心，好像享受到了，其实是最愚蠢的行为，就像有人到你家把所有的宝物偷走，你非但不阻止反而帮着他们，并且和他们说非常感谢，真是太傻太傻了。

偶尔也看到出去宣传的兄弟的帖子，后面经常有那些中毒很深的人在讽刺，什么撸一管压压惊，说得好像很自豪的样子，其实说这话的时候已经不是人了，把自己降格为畜生还不知悔改，希望这些人早日醒悟，不要症状缠身时傻眼，希望那时不会太晚。很多年轻人血气方刚，遇事一意孤行，对于要他好的事情就是不信，忠言逆耳，不相信，自己吃苦啊，何必呢？到后悔时就会说为什么不早点醒悟！可惜没有后悔药。我们失去了太多太多，经历了太多的苦，刻骨铭心的痛，从症状地狱一步一步走出来，知道那真是太惨了，所以希望各位朋友不要步我们的后尘，希望每个人都能远离黄毒，远离黄毒就是远离症状，走进纯净的人生。

最后总结：

我想说每个人都可以戒色成功，我中黄毒还是很深的，就是每次想看黄，身体就会颤抖，控制不住的那种，现在也成功戒掉了二百多天，不过每天还是如履薄冰，保持警惕，戒色是一辈子的事，只要生命不息，戒色不止。前辈的经验就像灯塔，给我们指明了方向，路还是我们自己去走，每个人都可以成为戒色成功者，只是很多人自己放弃了，就像我当初一样破罐破摔，不过我选择重新站起来，重拾破碎的心，加强学习，加强警惕心，在最后看到了希望的曙光，我不想重回那个症状地狱，那太可怕太痛苦了。这次下雨时同样看着窗外黄昏的灯光，这次不同的是，我看到了久违的纯净之光，那是希望之光，我眼里流出了激动的流水，我感觉戒色实在是太爽了，那种久违的纯净终于又遇见了，以前总感觉自己很脏，现在没有了，内心肮脏的臭水变成一壶清泉，戒色的爽不是撸管那种快感好比的，撸管后留下的是空虚，快感短暂痛苦漫长啊！戒色没有捷径，只有老老实实一步一个脚印学习，用心去学习，你一定会收获成功，成功属于勤奋善于学习的人。戒色吧经常有人会说是不是太晚了，我想说在你认为最晚的时候其实是最早的时候，不管遇到什么都不要放弃自己，一定要咬紧牙关坚持走下去。也希望戒色的光芒照亮全世界的大地，把每一个黑暗的角落全都照亮，祝大家戒色成功，早日找回那个纯净的自己。你们一定行的，加油！各位朋友。

**给飞翔老师的一段反馈：**

飞翔哥你好! 好久没给您留言了，本来想发帖，还是给您留言。感恩您一直坚守在戒色吧这一片净土，功德无量。现在吧里新人较之以前多太多了，也反映出深受邪淫危害的人实在太多，包括很多还没有觉醒的，实际数量实在不敢想象，我很羡慕现在的年轻人 ，因为有戒色吧这样的净土，现在的年轻人是幸运的，当然也有可悲的，可悲的是遇到戒色吧之后并不真心在戒，现在很多人只是在签到强戒不学习，结果注定是破戒，部分人他们虽然认同手淫伤身，但是对于案例持怀疑态度，看到了甚至嗤之以鼻，也有些人认为适度无害，我想说他们是没有尝到真正的苦头。我经常看您编辑的受害者案例，特别是“手淫害惨我了”，看了很多遍了，每次看，眼睛都会湿润，也许很多人看到并不一定会相信，我是一看到就没有一点怀疑，感同身受，因为里面写的就是自己经历的，里面说的都是真实的。就像抓住救命稻草一样，用尽全身力气狠狠抓住这个希望曙光，我可以说是从死人堆里爬出来的，撸管的人就是在症状的监狱，这座监狱是特别制造的，里面肮脏不堪，就像困在屎尿里面，那时总是感觉自己不干净，喜欢洗手，再怎么洗也没用，内心肮脏不堪，因为是心魔的提线木偶，根本没有做过真正的自己，没有一天快乐，痛苦总是伴随，我以前的帖子写过，我的腿疼，是那种疼得眼泪水出来却连喊的力气也没有，想想欲望是万丈深渊，我是深有体会，我以前在帖子里写的症状很多，并没有写全，因为在邪淫的苦海里症状实在太多了。那时我感觉我就是一具干尸一样，是的，这个形容并不为过，因为撸龄太长，人非常瘦弱，我常常蜷缩在床上，身体毫无力气，四肢发软，不是一般的发软，真的是手无缚鸡之力，像要死了一样，有几次手拿笔写字都会颤抖，写字的力气都没有，感觉一个90岁的老人都比我身体好，你说撸管伤身有多恐怖，也许你会怀疑，因为可能伤得不重。

这些症状，没有体会过的人根本是不可能了解的，当然我希望所有人永远都不要以身试法，打个比方，就像有些家庭发生不幸，旁边的人最多只是同情，并不能感同深受，人一定要发生在自己身上，才能真正理解别人的痛苦，这样就比较被动了，我们要防患于未然。我刚开始撸管也没有任何症状的，每个人底子不一样，但是只要撸管，症状迟早会找上门，只要过了那个点，到时可能连自己都不敢接受，症状像决堤的洪水一样汹涌而来，想想都后怕啊！各位戒友一定要以我为镜，这样就能少走弯路，自己少吃苦头。我常常回想，如果当初有谁能告诉我邪淫伤身那该有多好，我也是属于后知后觉的，淫念深重，造了太多罪业，身体出症状了也没有联想到是撸管导致的，身边没有人说过，但是那时只要有人说邪淫有害身体，我是深信不疑的，可惜当时没有，所以我才羡慕现在的年轻人。来到戒色吧一定要好好学习，这个地方是脱胎换骨的地方，如同黑夜里的明灯指引着我们，不时有人发帖说戒不了，看了戒色文章也没有用，其实撸管的人本身是心浮气躁的，我以前一看文章就想睡觉，刚开始看戒色文章心情很浮躁，没关系努力用心看，但是有一个重点，首先心里面要接受戒色文章，接受看了对自己有用，有些朋友文章是看了，但是用处不大，为什么，因为你带着偏见看的或者内心还怀疑，对于里面的案例根本不相信，或者认识不深，草草而看，这样就算戒色前辈或者飞翔大哥站在你面前都没有用，因为你不相信。看戒色文章，首先要内心接受里面的内容，而不是去找缺点怀疑，深信不疑的人通过努力学习后肯定是有收获的，对于自己不能接受的，千万不要去和人起冲突，不能接受就忽略，很简单的事情。

其实戒色文章千篇一律，到最后就是控制念头，脑海里念头一出来马上制止，绝对不能迟疑，其实对于心魔每个人都很熟悉，毕竟面对了这么多年，静下心来想想，它的招数也不陌生，难过的时候、高兴兴奋的时候内心经常会出现一个声音，放松下，这个就是心魔的蛊惑，千万不能小看这一点念头，一定要警惕，发展壮大后就会被牵着鼻子走。戒色后大脑里面的念头会自动跳出来的，并不是自己去想，因为我们的阿赖耶识里面有太多太多不良信息，这些信息时不时地会出来，所以飞翔大哥经常苦口婆心地诉说控制念头保持警惕的重要。我们看戒色文章就是增加善的能量，把脑中的污垢慢慢去除，这样念头会逐渐减少，完全断除我等凡夫很难做到，所以就要戒骄戒躁，保持警惕心，人只要活着，就要和心魔战斗，戒色没有终点，一直到生命结束。

我们应该珍惜时间，努力学习，过一天生命就减少一天，不能再放纵下去，必须抓紧时间狠戒。贴吧里也常有一些帖子，说自己还有没有救，其实只要肯戒肯定有救，医院里面的重病患者都还努力地在活着，我们还有什么资格灰心丧气！千万不能等到老了，临走的时候还是以一个撸者的身份离开世界，那样就太可悲了。我戒色后感觉内心很开心，经常会莫名的欢乐，念头时不时还会出现，现在我已经学会控制了，为了这点可怜的快感付出整个美好人生就太不值也太愚蠢了。戒色后终于可以主宰自己的身体了，那种快乐如果你感觉到了就会非常珍惜，你就会明白戒色的好处，更不会去相信什么适度无害。戒色的快乐不是邪淫那种短暂虚无的快感可比的，欲望永远满足不了，就算把身体撸废也满足不了，它是那么飘忽不定，诱惑你以为留得住，每次都以为是最后一次，等待你的只是一个接一个深渊，绝不能给自己一丝一毫的侥幸心理，否则整个人生将灰暗毫无希望。

最后想和大家分享下，我念头起来了是念佛号，南无阿弥陀佛，经常念的。最近有一次内心浮躁，我念了大约两个多小时，这次刚开始一个小时，内心还很浮躁，但是到两个小时左右的时候，内心突然很安静，是我从来都没有感觉过的这种安静，整个世界静下来了，内心非常清净。我的内心邪淫这么多年一直非常浮躁，我从来没有这种感觉过，太奇妙了，这时候什么欲望根本不值一提，很难形容这种感觉，非常快乐，念佛功德实在是不可思议，有缘的戒友看到不要错过，一句阿弥陀佛，嘴巴念，耳朵听，会让浮躁的内心清净下来。希望各位戒友都能早日戒除邪淫，每一个人都充满正能量！

**119.我的戒色心得，不忘初心，继续努力！**

作者：陈超然

曾经的我是个很帅气的男孩，没有接触sy之前很自信，阳光帅气，当时觉得自己真的什么事都能做好，有使不完的力气。我是初中接触了手淫，无师自通，第一次sy完很嗨，从来没有过这种感觉，也没有意识到sy的危害，于是就一发不可收。初中、高中、当兵都在sy中度过，当兵回来以后也是，谈了对象还sy、yy、xy，跟对象在一起有时候还纵欲过度，最后换来的却是几年的前列腺炎，有前列腺炎的朋友们知道那种痛苦，厕所来来回回，动不动就要上厕所。前列腺炎治疗一直都是反反复复治不好，因为当时并不知道sy的危害，一边吃药，一边还在sy、yy、xy，还有纵欲过度，然后就导致前列腺一直处于复发的状态，前列腺没好，我的耳鸣爆发了，耳鸣之前有过，当时我还不知道是纵欲过度的原因，耳鸣期间，还脸上过敏。纵欲，肾气不足会导致脸上严重过敏，还有感冒了两周，以前从来不会发生的事情，一下全部爆发出来。

我的sy的症状有很多，头发出油，头上有一块地方有很多的头皮屑，毛孔粗大、面部极黄、粉刺黑头很多、眼睛浮肿、脸浮肿、头发细少、腰酸、背痛、颈椎痛、头痛、迷迷糊糊没精神、手脚冰冷、早泄、有时候会浑身出汗、不自信、24小时蝉鸣耳鸣、口臭、牙龈出血，有时出现牙龈痛，有轻微的狐臭、尿频、尿急、尿不尽、腹部坠胀，身上有时出现瘙痒，尤其是腿部，每年冬天都很痒，还有就是脚气。看前列腺炎寻医无数，主要自己纵欲过度，手淫过度，导致久治不愈。到后来的耳鸣，看了好多医院，无解，去过上海耳鼻喉医院无解，医生也不知道哪出了问题，检查一切正常，诊断神经性耳鸣，让我回家休息。最后在耳鸣期间还得了轻微神经症，恐慌、害怕、失眠，把自己一个人关在家里，甚至想过自杀，但始终没有勇气，当时可能我的神经症状比较轻微。一开始关注的是耳鸣吧，耳鸣吧里基本上说的是某某某在医院用了什么药期待效果，现在我觉得耳鸣吧就是让自己身体试验各种药物，不管中药西药，反正就是吃，而我也为了耳鸣试了很多药，没有一种药是能可以治好我的耳鸣的，家里的药毫不夸张地说是堆积如山，西药、中药，吃遍了，完全没有用。

有一天进贴吧的首页里，这是老天给我的一次机会，偶然看见了戒色吧里的文章，我看到那个戒友的症状与我好像，于是我就开始关注了戒色吧，进了戒色吧后看了飞翔老师的戒为良药，我看了无数的案例，都与我的症状特别像，而我才意识到sy、yy、xy纵欲的危害，所以我就下定决心去戒，跟很多的戒友一样，发帖发誓，浪子回头金不换，戒sy、yy、xy，婚前禁欲，婚后节制，每天看飞翔老师的戒为良药，听飞翔老师的录音，每天学习养生，至今连续戒色已经60多天，没有破过戒，症状改善许多。戒色是一项很大的工程，百日筑基，我的戒色才刚刚开始，不骄不傲，虚心学习戒色文章，时刻保持清醒头脑，与戒友们一起学习，一起进步。

再说说我开始戒色到至今为什么从来没有破过戒的原因。

第一，就是认清自身身体的状况，告诉自己如果再撸，不戒色，可能自己会灰飞烟灭。

第二，把手机里所有关于黄的图片、视频，全部删掉，包括游戏，不要看任何关于黄的东西。

第三，每天要保持学习，学习戒色文章，我早上醒来第一件事就是看戒色吧，然后工作空闲时间都会看，在家也会看，还看戒为良药的书，基本上一天要来戒色吧十几次，每次都在戒色吧里看案例不低于20分钟，可能更多，没有估计过。看看戒友的案例，想想手淫纵欲后的恶果，如果不戒除，你会成秃子、阳痿、早泄，有神经症，把戒色每一天当作自己身体恢复的每一天，走向光明迎接新生的每一天。

第四，养生、锻炼、饮食，样样不能丢，养生功法有很多种，比如飞翔大哥说的站桩、打坐、鸣天鼓、固肾功、八段锦等等，选择一门自己想学的功法，每天坚持做，你就会发现意想不到的效果，我每天都在跑步机上快走25分钟到30分钟，动则生阳。再说到补，飞翔大哥说的一句话很对，不泄为补。如果在不泄的情况下，可以每天适量吃点黑芝麻、黑豆、核桃、山药，都是有利于身体恢复的。但是千万别吃肉，吃肉补容易上火，容易破戒，容易遗精。

第五，保持戒色的永久信心，每天看戒色吧，每天看戒为良药，每天要记得手淫危害，每天要把戒色当作是一辈子的事，每天你都要学习。

第六，心情的因素，心情不好会伤五脏六腑，更会是手淫的导火索，希望戒友们可以控制好自己的情绪，情绪波动不要太大，不要让坏情绪左右你的人生。

第七，做善事，孝顺父母，放生，都会让你觉得心情特别好，心情好就不会导致你破戒了，身体也会慢慢地恢复起来了。为什么有的人戒几天就会破戒，反复破戒那是因为你还没有得什么厉害的症状，等你一下得了症状，你就会知道什么叫生不如死，不要等症状缠身你才懂得戒色。那些戒几百天的，为什么也会破戒，因为他觉得他戒色成功了，骄傲了，就不学习戒色文章了，不加强学习肯定会破戒，还有就是从古至今的一句话，人都是好了伤疤忘了痛。当他的身体都好了，他也就觉得不以为然了，觉得戒色对他来说太简单了，其实往往这种心态的人，基本上都会破戒，只有加强学习意识，加强戒色理念，才会一直走在戒色的道路上，走在健康快乐的道路上。保持初心，戒色到底！

**120.戒色一年心得体会，过上纯净快乐的日子**

作者：正乐善恒

从2017 7.7戒色到2018 7.7整整有一年时间了，可以说自己积累了一些戒色的方法，所以回到戒色吧，希望将自己的心得体会写下来，可以对师兄们戒色有帮助。本人文笔不好，望大家见谅。

本人从2017年开始戒色，本来2016就看到戒色吧，但是自身福报太少，没有戒色，但是为后面戒色打下伏笔。2017年3月吧开始戒色，刚开始凭借毅力戒了21天，那时候还不知道学习戒色文章，全靠自己的意志力，由于觉悟不够，放松警惕导致破戒。后面又戒了10天，期间看了几篇文章，但是后面松懈导致破戒。第三次总结了前面的原因，又进行新的戒色，这一次戒了100多天，期间有学习戒色文章，有每天到戒色吧来鼓励帮助戒友戒色，但由于一些原因导致破戒，至于什么原因，我后面会说的。第四次戒色也是现在，从2017年7.7到2018年7.7已经戒色一年，其中有学习传统文化，每天坚持学习文章，坚持锻炼，每天晚上反省自己、日行一善、多吃素等等，现在我就将我的心得体会写下来。

邪淫带给我太多危害，让我生活在水深火热之中，进退不得，痛苦不堪。让邪淫蒙蔽了双眼，幸福纯净的生活在眼前却没有珍惜，却选择了害人的邪淫，在此深深忏悔！

邪淫带给我的危害：

有一次邪淫，第二天骑单车去上学，路过一个十字路口的时候，路很滑，骑得也很快，当时不知怎么单车就抖一下，我一下子就从单车翻下去了，手脚都摔破皮了，裤子也破了，单车链子也掉了，当时躺在地上脑中是一种蒙的，那时觉得是运气不好，现在想起来是因为前一天邪淫伤了大脑，反应很慢从而导致摔倒。

在邪淫的那几年，一直躺在床上玩手机看电视玩游戏，甚至邪淫，不知道什么时候身上染上了疥疮，当时以为是自己不讲卫生染上的，其实是邪淫的恶报！那种感觉真的很痛苦，全身像蚂蚁在爬一样，十分的痒，我不停在挠，有很多地方都抓破了皮。一到晚上，躺在床上，就痒得翻来覆去，根本睡不着觉！有时候走在街上，或者人多的地方，出太阳的时候，全身就像被针扎一样，那种感觉很痛苦，只有得过的才能体会这种痛苦！这样的痛苦持续了几个月才治好！

邪淫让我脾气暴躁，没耐心，目中无人，在学校和同学交往时往往是和不来的，三句话不和就吵起来，就争来争去没个头，当时感觉同学都在针对我，在家里经常和父母吵架，看不到父母为我付出了多少，只觉得父母不关心自己，不懂自己，只顾自己，所以和父母关系一直很紧张，每次从学校回到家，不是吵架就是打冷战，完全不顾父母的感受，父母为了我要上班还有照顾我，我还不领情，当时的我可真是可恶啊！

脸上满是痘痘、痘坑、粉刺、黑头。非常难看！刚开始以为是青春期出现的症状，但是过了很久脸上的痘痘没有消失，买了很多洗面奶洗脸，但是只治标不治本，痘痘往往是消失一点，当我又邪淫的时候，脸上又开始长痘痘。所以每次当我走出家门，我都好自卑，因为脸上的痘痘让自己觉得好猥琐。

骨骼细小，身体瘦弱。与正常体质相差很大，我的手腕很细，就跟女孩子的一样细，甚至还要细！每次到夏天，我都很自卑，别人看到我的手腕都问我手腕为什么这么细，要我多吃点之类的，虽然是善意提醒我，但我感觉很不好意思。骨骼细小、身体瘦弱说明什么？邪淫失的正是骨髓！（肾主骨生髓）流失了本该让你身体健康的骨髓和营养！后悔也没有办法啊！

晚上每次睡不着都选择了手淫，手淫完之后再睡觉，很多次都这样，因为每次睡觉的时候，如果不手淫就睡不着。晚上有时候腿会莫名抽筋，很痛苦，脑子不能集中注意力，记忆力下降，导致学习退步，对于学习来说，这是最痛苦的！还有很多，就不一一说了。

首先我要分享我第三次戒色100天的经历，那是过完年刚开学时，那时候我破戒了，可以说精神非常不好，脸色灰暗两眼无神，刚到学校，有同学就直接说我在家肯定是撸多了，看我两眼空洞，像吸了鸦片似的。那时候我就已经意识到邪淫带给我的危害了，下定决心开始戒色，期间疯狂学习戒色文章，看戒色吧的精品贴，学习我所能找到的一切有助于我戒色的文章，当时觉悟确实提升了不少，但是还远远不够。破戒的原因是因为我在戒色期间迷上了看动漫，稳稳的一个宅男，一天我可以躺在床上什么都不干，就看一天动漫，一个人在那傻笑，沉浸在自己的世界，现在想想着实可笑。看动漫的戒友们请尽快停手，里面可以说大部分都是擦边球，吸引男性的眼球，虚无可笑。

戒色一年的身体变化：

这一年中注重养生和锻炼，身高增高了不少，体重有增加了，可以说身子骨结实了不少，但是还没有完全恢复，手淫几年把长身体的骨髓精气流走了，所以要坚持戒色，慢慢养足精气神。现在要比手淫时有劲得多，现在一有时间就举15斤的哑铃练，一手一个，要在手淫时恐怕连6斤都举不起来。打篮球有精力了，之前打球刚打五分钟就已经气喘吁吁了，现在等他们打得没力气下去休息时，我还有力气在那打。每天有时间就会锻炼身体，固肾功是必做的，对遗精有很大的帮助。刚开始戒色期间推荐师兄们做八段锦和站桩，对恢复很有帮助，前期就不要剧烈运动了，因为本身阳气就不足，刚开始恢复，一剧烈运动，大汗淋漓阳气就丧失了。你可以选择慢跑或者快走。戒色之前我满脸痘痘，跟别人一起拍照时都非常不自信，看起来非常恐怖，现在脸上已经没有痘痘了，偶尔也会由于饮食原因长一两个痘痘，但是注意就好了，饮食方面要尽量清淡，一定要早睡早起，多吃素，如果你脸上长痘，吃几天素，保证脸上的痘痘要消掉很多。

戒色一年的心态变化：

戒色之前脾气暴躁，看什么都看不惯，和同学关系紧张，在外很内向甚至有点自卑，轻微抑郁。戒色一年期间，心态慢慢转变，从焦躁变得稳重起来，遇事没有以前的急躁，心态反而越来越好。之前有轻微的抑郁，在戒色180天也出现过，不喜欢与外界交往，只喜欢待在自己的小空间里，但是随着戒色天数和自己的调整，心态豁然开朗，变得开朗外向了，喜欢与外界交流，内心的阴暗也慢慢消失了，非常喜欢这种感觉，就像满天乌云中穿过一缕阳光一样，我想，这就是戒色的魅力！戒色一年变得更加孝顺父母，从以前跟父母急眼，到现在十分听父母的话，父母也说我长大了懂事了，为我感到骄傲。从之前一遇到美女就忍不住意淫到现在满身正气，丝毫没有一个邪念，随时保持警惕，观心断念，一遇到邪念马上断掉。还有一个重点，那就是平时多修不净观，不净观是戒色实修的一个很好的方法技巧。有人在大街上遇到美女就忍不住意淫，觉得她是美女，但是你往往只看到了表面，没有看到其不净的本质。

对于恢复不要急于求成，一个月就想恢复是不大现实的，要从养生恢复做起，一步一步稳稳开始。我现在感受到的是什么？我在想什么？我正在做什么？比起绞尽脑汁地为自己做的、想的、感受到的找理由，能够准确辨识并命名我们的想法、情绪和行为更为重要。真正的戒色应该是在善心善行和改变自我中快乐着，行善为了让自己脑中有正能量，使自己充满正气，手淫就是因为脑中有太多负能量即邪念，要想戒色就必须用正能量来消灭。放平心态，不要对戒色抱有不切实际的期望，也别着急看到你的生活发生迅速的天翻地覆的改变。请相信，只要你坚持不懈地戒除邪淫、克己自律，幸福一定会到来。

把大脑比做森林，而每一次看色情电影都好像是人在这森林里穿过，每一次穿过都会留下一条小径，但是不明显，但是久而久之，随着我们看色情电影的增加，这条小径越来越大，这就是我们的大脑神经。戒色一定不能自满，不能骄傲。因为自满，所以对自己要求逐步降低。内心久而久之会形成懈怠，很多人都是一开始很积极，但是往往只坚持几天几个星期，甚至不愿去看戒色文章增加觉悟，跑去打游戏、看电影。这是放松警惕的行为，等来的只会是破戒。首先要让自己成为一个不容易懈怠的人，净化自己的内心，形成理智的思维，看清自己现在处于一个什么样的状态，自己该如何提升自己？该如何突破自己？自己要好好反省、好好思考才行，不断保持警惕是克服自满的一大要素。

问：“当念头起来的时候，要如何控制它？怎么样不跟坏念头跑？”

宣化上人：“念起即觉，觉之即无。你觉悟它是坏念头就没有了。你要跟着坏念头跑，你不认为它是坏念头，那谁也不能帮助你。念起即觉，觉之即无，你觉悟了就没有了。妄念是没有根的。你找那个妄念的根在什么地方？你不跟着妄念跑，念起你不和它合股就得了嘛。”

吾正扬：“戒色就是一个积累的过程，短期效果并不明显，只有把时间拉长了，才有效果，这个过程不能着急，不要焦虑，也不要想一定要有一个什么结果，安心过好每一天，时间到了，量变到质变，效果自然就出来了，戒色路途漫漫，要学会做时间的朋友！”

有很多戒友觉得自己已经戒了很多天了，但是觉得自己为什么还没有改命，自己运气还是那么差，这只能有一个原因，那就是福报不够，福报决定我们的命运，有些人能赚大钱，能做高官，那是人家有福报，人家积累福德。我们一邪淫福报全漏走了，万恶淫为首，邪淫是最损福报的，因为邪淫带给自己、带给身边、带给社会的都是负能量。要想改命先要戒掉邪淫，其次是行善，百善孝为先，首先要先孝顺父母，一切才会顺利起来，可以放生，可以从身边的小事做起，捡垃圾、让座等等，全是行善的机会，自己必须要学会把握。

以上内容有的是我自己的体会，有的是自己看文章的一些笔记，重在让大家能提升戒色的觉悟，本人文笔笨拙，但希望各位师兄能早日戒除邪淫，过上纯净快乐的日子。戒色之路还没有停止，我们大家还需要继续努力！

**121.触摸死亡，愿警醒众生**

作者：涅槃在即sky

讲讲最近发生在我身上的一件事。

死亡，对大多数人来说，只是一个词语而已，并没有什么实质意义，因为离我们太远，我也一直是这样以为的，即使在爷爷奶奶、外公外婆去世时也只是难过、害怕，从没去认真思考过死亡的真正含义。然而，2016年10月18日，我一生都不会忘记的一天，这一天，我在生与死的交界处战栗着，感受到了死神的触摸。

我是一名研究生，从初中开始会sy，到今天已长达13年，占了人生的近一半时间，一半啊，这种对青春、对生命的浪费让我震惊、懊恼。我从约一年多前接触戒色吧，然后是传统文化和佛法，接触这些正能量后我确定找到了自己的病根，回想以往种种不堪，以及邪淫前的纯净，我坚信自己戒除后必定会前途无量，福报绵绵。甚至有一次在戒了一个月之后，好运连连，我深信戒色后的自己是无敌的，然而后来又放松警惕失败了。我经常去寺庙礼佛，平日也有念佛抄经，总之在正法的熏陶下自己在各个方面不断地成长，连性格都开始变得阳光了，但我始终没有完全戒除sy恶习，淫心不除，尘不可出，我自己也知道，一日不能完全戒除它，我便一日不能得到真正的幸福，就这样一次次循环，一次次在菩萨面前忏悔、发誓，一次次失败，如同温水煮青蛙，总以为自己时间还很多，殊不知期限已悄然而至。

就在这次事件发生之前，我凭借闪电般的断念和还算深刻的觉悟戒了42天，然而肾气一恢复，人就忘却初心了，又或许是13年业障太重，一次懒床导致了破戒，之后便是连续破戒，身体很快回到解放前，透支完了之后又开始新的循环，戒十天之后，来到了命运之日：2016.10.18，又是懒床加无聊，看黄破戒，床下桌子上还摆着佛珠、经书等，下床坐在椅子上，像往常一样懊悔，但我知道没用，下次业力来袭我肯定还会破戒，我不知道怎么逃出这股漩涡，我没有方向，十几年了，借助戒色吧、传统文化和佛法也已经快两年了，我战胜不了自己。坐着自责了半小时，漫无目的地打开水洗澡，换下脏裤衩，这剧情已经上演不知多少次了，洗不净灵魂深处的污秽。

洗完澡换了套新衣服，又像个人样了，这时师妹微信联系我，让我陪她去校外吃好吃的，我就拖着疲惫的身体去了，精气神已然不在，无精打采地跟着师妹吃了不少小吃之后，回程，路过咖啡店又进去喝了一杯咖啡，与她聊了聊人生，她察觉到我的沮丧，但我只能用心情不佳状态不好来搪塞，师妹还认认真真地安慰了我很多，殊不知我只是自作孽而已。俗话说，天作孽，犹可违；自作孽，不可活。回到学校后已经差不多晚上6点了，疲惫感仍在，我就回宿舍了，准备还像往常一样躺床上看看电视，放松一下压抑的心灵。然而濒死感已逼近……

在我看了会电视后，就感觉身体很不舒服，内心不得安定，心率很快，手脚冰冷，浑身不自在，越躺越难受，有点像晕车要吐的感觉，但不完全像，因为不想吐，就是心神紊乱，很难表达那种感受，我又忍着看了一会儿，发现实在不行了，头也晕，身无力，我就把手机关了，把自己裹到被子里，手脚怎么也捂不热，内心充满不和谐，不安定，焦躁无比，仿佛灵魂离体，突然我有一种奇怪的感觉，非常可怕，我快速坐起身来，意识到了一点，我的生命正在流逝……

可怕，可怕到无法形容，无助……我察觉到自己寿限将至，我悔恨无比，欲哭无泪，我立马跪在床上拼命磕头，念佛号，慌乱无比，左顾右盼，不知道要怎么做才能阻止体内生机的流失，我感觉到自己不受控制，我突然理解了新闻上死在宿舍的大学生死前的种种怪异行为，我理解了，因为我正处于这个状态，感觉到了灵魂在远离这副皮囊，也深刻地感受到做任何事都无济于事，这种无力感、焦躁感、恐惧感，可以让人做出任何怪异的举动，此时身边的一切都在远去，床位、桌子、新买的垫被、摆放整齐的各式皮鞋……一切都结束了，整个世界，都在离我越来越远。

我一念万变，想到了自己很快将冰冷地躺在这张床上，想到了有人会来调查原因，想到了所有的一切都将离我远去，我的父母、亲人、老师、同学、师弟师妹，所有人，都会在明天的新闻里看到我，他们会怎么想呢……我又想到了那些大学生，死后被新闻报道出死因丑闻，我居然第一个又想到了父母，我不能让他们蒙羞，我慌乱地下床，磕磕绊绊，争分夺秒，销毁邪淫证据，我把脏内裤对着水龙头快速用手搓了两次，立马跑出卫生间晾上，拿上手机把关注的戒邪淫公众号一个一个取消关注，脑子不能思考，竟花了好久，总是点错，因为神经到了极限，我在与时间赛跑……

处理完这两件事，我觉得没有其他了，又对着桌子上佛珠佛经拼命磕头，手机放着佛歌，浑身在颤抖，嘴里疯狂地念叨求佛菩萨饶自己这一次，弟子知错了……还是安定不下来，突然想到现代医学或许能救我一命，我好想活下去，我冲出宿舍，边往楼下走边打电话给我好友，他正在上晚课，他知道我身体一直虚，瘦弱，我让他赶紧来带我去医院，他立马就逃课冲出来，等他的这一小会时间，我打电话给父亲，我清楚地记得我说的每一个字，那是诀别：老爸，我爱你……如果有下辈子，我还做您儿子……老爸说他也一样爱我，问我怎么了，我说没事，想你们了……这就是我跟父亲最后的诀别，连母亲都没说上话。我想到了他们趴在我的皮囊边撕心裂肺的场景，我大不孝，我这是在杀我的父母啊，要是真就这样挂了，我又拿什么脸面去那个世界见已故的至亲们呢……

好友来了，拉着我冰冷的手直奔大路上打车，我一路上躬着腰，无力到快瘫软了，我向朋友痛苦地哭诉：我知道自己有这一天，我早就想戒了，但做不到，这是报应来了……边哭边说，一会儿功夫脑袋不能思考了，连交谈都不行了，朋友问我话我都不回了，全部能量都用来维持意识了，心想只要能赶到医院，即使失去意识说不定也还有救，电视上常有这种情景，推到急诊间又是强心针又是肾上腺素的……上了车，我坐在后排双手合十，浑身颤抖，嘴里不停念叨：弟子知错了。到了最近的一家医院，跟服务台几位护士说我感觉自己不行了，人家立马给我测了下体温，估计是怕我温度都流失，仪器很先进，往耳朵里一碰就测出来了，体温正常，同学就立马给我挂了急诊，找到主治医生，全程都是同学搀着我，我已经没力气了……

坐到医生面前，我朋友就替我说症状：浑身颤抖、无力、手脚冰冷，我直接打断朋友的话：我刚刚下午手淫了，现在有濒死的感觉，我感觉自己的生命在流失，说着我低头一只手捂起了脸，哭，不是因为sy恶习说出来感到羞耻，而是在面对死亡时，对生命的眷恋，对生的执着。在生存面前，羞耻心已一文不值。医生给我量了血压，说血压没事啊，稍微高了点，心跳也快点，医生看着我紧张无助的脸，跟我说生命体征正常，让我放心，不会挂的。但我的濒死感那么清晰，主要让我痛苦害怕的是3个症状：后脑麻痹，心神不宁（我感觉死神就在旁边），后面两个腰子感觉跟被挖了一样空空如也，还跟着心脏一跳一跳的。我都跟医生说了，当时已经害怕得胡思乱想了，一会问是不是肾衰竭，一会问会不会是脑萎缩(因为以前看过新闻上的类似纵欲报道，有肾衰竭的有脑萎缩的，当事人还都很年轻)

医生让我去查3个项目，抽血化验、心电图、脑部CT透视，朋友就带我去了，从板凳上起来时，我已经无法站起来了，毫无力气，还是朋友扶着我起来的，又搀着我去各个部门检查，整个过程中我嘴里的忏悔祷告一刻也未停过，到楼上做心电图时，我路过一个垃圾桶，看到边上有个小垃圾纸箱没放进去，我本来是话都不想说的，但我却努力弯下腰把它捡起来认真地放到垃圾箱里，我不知道那是什么意思，当时我只是想这么做，或许是我对这个世界留恋的一种表达方式吧……因为十多年的纵欲，我的心脏一直都有一些小问题，平日纵欲或者劳累后也会胸闷，但是戒除一段时间后就自然会好，再纵欲又会复发。曾经入学时也专门去医院做过全面心脏检查，说不上是心脏病，但就是电信号紊乱，心律不齐，这次检查又多了个右心室肥大。

等全部完了，拿到所有报告书，回到主治医生那，结果已经排队好长了，朋友就扶我坐下，我就一手握拳背到后面抵着腰，一手握拳捂着肚子，嘴里还是不停地念着，虽然我很想第一个去给医生看，但我不能插队也没有力气，朋友就拿着一叠报告站在我边上。我看过传统文化中的“水知道答案”的实验，我知道意念的力量，爱心的力量，所以我一直提醒着自己要尽可能地稳定住自己的焦躁，尽可能地想象美好的事物，尽可能地微笑，对世间万物抱以爱心，这样我体内所有的水分子都会变得美好，或许我就有生的希望。我知道自己正处于两个世界的边界处（虽然医生好像觉得我没啥问题），只要我能挺过这里，安定心神，我就能活下去。

低着头一直坐了大约十几分钟，腰也抵着揉了揉，我也念了十几分钟，姿势一直都没变，或许是我不断地忏悔和保证得到了回应，我想舒展一下手臂，突然发现身体竟然不抖了，我心底突然兴奋起来，缓缓站起，抬头看看周围，随意走了两步，又握了握双手，发现手心全是汗，手脚已经发热，我忍不住喜悦，我回来人间了么？我拉着朋友的手往边上走了几步，朋友刚问我干嘛，我也不管别人的眼光，一把抱住了他，哭着说：“我感觉自己的灵魂又回到身体里了。”朋友说：“回神了就好，把我真吓得不轻。”之后再坐那排队的时候我低着头双手掩面痛哭起来，父母、亲人、朋友、学校、世界、生命，我几乎失去的东西又重新回到了手中，那一刻我才了解到，我们最重要的就是身体健康啊！

随后医生再给我看化验结果时，说都没什么问题啊，问我是不是纵欲时太兴奋了，后来就看我血液里某个成分有点低，就输液补补吧。我就在那输液，已经快12点了，朋友出去租了个宾馆，然后回来陪我一起等输液完，我们聊了很多很多。我觉得这是一次很好的机会，上天给了我一次这种体验，是在度化我，我觉得我应该换个方式看世界了，我应该觉悟一些了，人说大难不死，必有后福。我觉得这是有一定道理的，因为大难不死之后，生活心态以及对人对事的态度会发生改变，而这些正是修福修命的根本（国学里讲得很清楚了）。我也应该多多惜福修福了，多多微笑，常怀感恩之心，心宽了，路也就宽了。

输液到凌晨6点才结束，我才发现白衣天使们真是辛苦，一夜都在照顾病人，还要白班夜班轮着上，对身体也是一种消耗。我们到了宾馆开始睡觉，我小心翼翼地右侧身吉祥卧姿势，生怕自己醒不过来了……睡到中午11点，外面车水马龙的声音叫醒了我，朋友已经醒了，我起床拉开窗帘，马路上人来人往，两边绿树成荫，不少人挤在各种小吃摊面前，印在眼帘的又是一个崭新的世界，我闭上眼睛，吸一口气，活着真好！退了房回学校，路上买一个饼，感受着这一次重生，微笑地看着一切。

回来后朋友又睡了，我怎么也睡不着，身体很虚弱，躺在床上裹着被子心跳很快，还是越躺越难受，两颗肾的空洞感还没完全消除，我就躺着用拳头抵着腰，思绪纷飞，同样的宿舍，同样的床，非常害怕又会回到前一天晚上的那种濒死，就这样一直拖到晚上跟朋友一起去食堂吃晚饭，仍然是浑身乏力，就喝了一碗黑米粥，朋友建议出去走走吧，在宿舍一个人越想越会钻牛角尖，我就说去人多的地方吸点阳气吧，我们就去电影院挑了个欢快的影片看，晚上再回来时，我已经完全恢复了生机，但是之后稍微用点脑筋，后脑就会有麻痹乏力感，直到过了四五天之后才完全消失。

就这样，这件事就算完全过去了，直到现在想起来都感觉和做梦一样，但却又是那么真实。或许，有人会觉得这可能只是身体的一时"失灵"，但我作为当事人，面临死亡时的那种感受无法再逼真，或许如果我不出宿舍不找朋友帮忙，宿舍真就可能成为了我的棺木，这次如梦如幻的体验，我更相信是上天对我的提醒：手淫，绝无下次，因为下次就是，死！！！

邪淫破财，招灾，医院一晚花了一千多父母的血汗钱，我这次是活下来了，要是没有呢？恐怕大家都已经在新闻上看到我了……写着这篇痛苦的回忆对我来说都是折磨，但我还是要写，我把整个过程包括心理活动写得尽可能详细，就是要将那一天的一切用文字尽可能真实地再还原，不仅仅是为了去警醒大家，也是让自己每次读起来时都能身临其境地回到那个恐怖的时刻，时时提醒自己，让自己一生都不要忘记这份邪淫带来的恶果，让自己以后能够遵循人道、天道地活着，希望下一次面对死亡的时候，我回顾自己的一生，能够无愧于父母，无愧于亲人、家族，无愧于伴侣、子孙，无愧于社会，无愧于自己，能够不像如此慌乱，能够坦然地微笑着离开这个世界！

感谢佛菩萨，感谢朋友，感恩一切，让我又一次回到这个世上，让我能再有一次机会实现人生价值，我衷心希望各位沉沦欲海的朋友能够珍惜我们这副身体，早日戒色，早得幸福，到你面对诀别那一刻，能对这个世界不留遗憾，也请不要抱有侥幸心理，人们总以为自己是主角，厄运离自己很远，真到了那一步才发现自己的渺小，尤其邪淫之人，灾难始终如影随形。最后普愿天下人远离邪淫，无病无灾，南无阿弥陀佛！

**附：曾经濒死体验，如今公派留学**

好久没来戒色吧了，大家好啊！还有人记得我不？曾经我发过一个帖子，题目叫“触摸死亡，愿警醒众生”。是在约两年前，讲述了2016.10.18日那天自己sy濒死的体验，当时也有幸被列为精品帖，在各个正能量网站和公众号里都有被转载过，自己也很欣慰，自己的经历能够警醒帮助他人。

今天我过来是想写个后续，谈谈那之后发生的事，也算是有始有终，给大家一个交代，因为很多人都会在那个帖子里问楼主现在怎么样了，我也没时间玩贴吧，后来也就不会一一回答大家了。正好这两天公派留学的结果出来了，就想着过来激励一下大家，也算是解答各位关注我的吧友的疑问，顺便给你们明确的答案：戒色之后，真的可以“为所欲为”，学业、工作、人脉、运气等等各个方面都将有如神助，说白了就是福报来了。

上次帖子里提到我是一名研究生，其实我没说全，研究生也分为硕士研究生和博士研究生，我则是后者，那时硕士毕业，刚上博士，新环境一时难以适应，学业压力也大，就撸过头了。今年博二了，申请了美国的一所名校，国内即使清华北大也不如它，国家资助20万，出去学习一年多，然后回来博士毕业。

说是写后续，其实也没啥可写的，这一年多的时间过得很忙碌也很平淡，波折虽有但并不多，所以今天主要就是来激励一下各位吧友，再分享一点心得吧，我就随便写了。

先从那时候说起吧，在发生过那件事情之后，我戒色简直就是畅通无阻，十几年都没这么畅快轻松地戒过，基本不想那档子事，也完全不用做任何功课就戒得非常顺利，一口气戒了很久很久，久到离谱……然后，破戒了。正如我发帖时吧友们担心的那样，许多人都劝我不要停止学习，不能光吃老本，总有吃光的一天，而我吃的就是自己的意志力，经历过那种可怕的体验后意志力强大了许多，但它终究不是无限的，随着负能量一点点蚕食，它终于崩溃了。说白了，还处于强戒的范畴。我平时喜欢看动漫、美剧，乃至游戏，甚至贴吧新闻，这些其实都给破戒埋下了隐患，一点一点地擦边，一点一点地蚕食，终于有那么一刻，正气处于下风，邪气上行，千里之堤毁于蚁穴，毕竟心魔一直在等待这一刻的反扑，它从不懈怠，而我却懈怠了。

先前随着戒的日子久了，人的气力足了，精神好了，淫心也蠢蠢欲动了。这时候稍微一点擦边信息就把人带跑偏了，甚至什么信息都没看，淫念都自己跑出来……毕竟我们曾是邪淫之人，容易受到念头误导，就跟吸毒的人容易复吸一样，淫念一起，什么誓言都忘光了，归根结底，心底还是认为这种行为很快乐，还贪恋它。

破戒之后，能有什么办法，不能再回去死一次吧，自己也不甘心就这样永远在欲望面前低头，这样下去最终真的只有早死或贫贱一生，那就拼命地戒，找了各种原因，继续上路，主要还是把原因归结为外界因素干扰导致破戒，所以对症下药，要求自己不准把手机带上床，独自一人时只允许自己阅读、抄经、打坐、锻炼、听音乐，这就是人们常说的“慎独”。定下这些自我规则之后，拼尽全力去遵守，毕竟我是真想戒的，曾经我也鼓励过别人说：“戒色很难，但是六点起床不算太难，起床锻炼也不难，饮食清淡点也不难，空闲时间用来阅读也不难，不玩手机也不算太难，每天把这些不太难的事情做到，最难的戒色其实已经完成了。重点是做到，做到才能得到。”我就这样小心翼翼、如履薄冰地做着，时刻警惕着邪淫的反扑，这一下戒出了效果，一口气到了八十天。

八十多天了，自己也感觉神清气爽，牛气哄哄，用不完的力气，走路带风，嘴角还露着自信的微笑。结果家里组织相亲，我心想难道福气来了，姑娘长得很是可爱，自己也很上心，结果失败了，一时无法处理情绪，破戒了……一蹶不振，几天之后，再次启程，告别往事。每一次我都是确确实实想戒掉的，至少最初是这样的，我拼命地思考哪里出了问题，最终得出：如果你还没得到，那说明你舍弃得还不够多。我还需要更加自律，我舍弃了一切有关手机的娱乐，平时根本不玩手机。这里提一下很多很厉害的外国教授，他们都不用手机，联系只用邮箱，我现在的美国导师用的是一部老人机，基本一天都不碰一次。他来中国我去接他时，在地铁上，所有人都抱着手机低着头不知道忙什么，他表示担心未来，有点扯远了……

上个帖子里我也提到过自己很瘦弱，跟竹竿一样，也难怪相亲失败。如今我在健身房练了也很久了，肌肉也都出来了，身材好了很多。当然前提是不泄，不然做什么都没干劲，更别提经常健身了。

有本书叫《当下的力量》，不仅仅针对邪淫，它针对一切烦恼，配合我自己的经历边读边思考，对我戒色的帮助太大了。它就告诉我们，大脑的思维只是你的工具，但并不是真正的你，你应该是它的主人，而不是被念头控制，有些人想到黄色信息就断不开了。你要知道这背后还有一个真正的你存在，那个才是一切的主人（真我），而你们在破戒时则把脑子里这些黄色信息当成了全部，无法出离和断开。我说得不好，大家可以自己去读一读，有很多读者将它奉为终身读物，永远学习下去。（编者按：可以参考飞翔经验第128季：《当下的力量》笔记分享与解析）

现在的我即便出现恶念，我的“真我”也就笑笑就将其高高晾起，分离出去，因为我知道这不是真的我，这是我的思维在作祟，思维只是我的工具而不是主人，我需要用它时，它才应该工作，工作完就应该停止去休息，和手脚一样，被反控制了那就痛苦了。

大家也不要对破戒感到太过羞愧和自责，但要上进，戒色真的不易，反复很正常，一个不留神又进去了，谁都是一遍又一遍地挣扎过来的，希望你们都能屡败屡战，汲取经验，早日彻底走出来。我已经27岁了，半生都在邪淫，失去的东西是真的失去了的，但是得到的东西也是不少的，比如这些泣血的经验，是花多少钱都买不到的。我们这一类人较正常人弱小，原因自然是邪淫，但是，一旦我们走出泥潭，我们跑得会比正常人快很多，以前有篇文章名字叫“戒色，就是惊涛骇浪”。是的，只要我们走出来，我们就已经成就了非凡的壮举，我们已经战胜了这个世界上最厉害的敌人——自己，还会虚任何人么？这次我一直戒到现在，再没犯过。

就说到这里，希望大家能在这篇文章里发现一些有用的东西，这篇文章既是后续，也是终章，最后也祝愿大家精进学习，早日觉悟，成就自己，也成就他人，尤其是爱你的人。加油吧各位！

**122.戒色249天经验分享，恢复光明正大之气！**

今天是戒色的第249天了，这期间也有欲望起起落落的时候。在这里，我为大家分享一下我的戒色经验。

首先第一点，断念是非常重要的。为什么说断念特别重要？因为诱惑是外界因素引起的，如果你每天闭门不出，就很少有机会碰到诱惑。然而，在之前你所见到的所有具有诱惑性的场面时，你的大脑并没有完全忘记，甚至黄图大脑会自己合成。也就是说，人的大脑是可以想到任何可以想到的事情，尽管你没有见过。所以，我们必须要有遏制、斩断、控制大脑回忆那些场景或者生成那些图片的功夫，那就是断念。断念是用来控制你的大脑不要来想那些不良场景的，或者是已经想到那些场景，而你需要立刻断掉它的一种行动。反复练习断念就是为了那一下，那一下必须狠、强硬、果断，否则就会被心魔附体。

“人一思淫，心田即暗。中正之心已邪，则光明正大之气遂失。”

下面是一些断念方法：

1.当念头起来的时候，你可以立刻将注意力转移到其他地方去。这是我最常用的方法，不过这个方法适合那些念头很轻的那种。

2.有时会有念头很重，第一个方法断不掉的问题。接下来就可以试试“搏击法”了。我本人最近一段时间练习散打，念头起来的时候，我就找一个空间，想象你的前面是心魔，你需要用各种招式来打败它。出拳，踢腿，这些动作一定要有一种你不打死它、它就会打死你的幅度与力量。因为这比较消耗体力，你就没有精力再产生那些念头了。

3.条件允许的情况下，可以大喊一声，喊什么都可以，一定要大声。

4.到戒色吧看帖子，看着看着欲望就消退了。

第二点，也是戒色中非常重要的部分，那就是自律。

自律和断念我认为它们的重要性是没有第一第二的，它们在戒色中相辅相成，相互支撑。或者说是互相补充。成功戒色必须建立在自律的基础之上。天道酬勤，学得多，懂得多，会的多，戒色自然是可以成功的。

怎么才能做到自律？

1.坚决不浏览带有色情的网站。

2.在街上如果无意间看到了一些暴露的，这时候眼睛必须马上移开，坚决不看第二眼。第二眼也就意味着你陷了进去，想要摆脱，就要耗一番功夫了。

3.如果在街上看到了比较漂亮的女人，坚决不可以产生不好的意图，也不要注意她，坚决不可以看她们身上的其他部位，最好看到美女也立刻按照第二条上面做。

最重要的两点已经说出来了，下面是一些也比较重要，但重要性次于前两点的方法。

第三点，脾气。不好的脾气会令自己产生不好的想法，最终可能会导致情绪破戒。坏脾气会慢慢腐蚀你的戒色城墙，最终倒塌。如果有脾气不太好的戒友一定要注意改一改。具体的方法：

1.放生。放生会改变你的习气，对改善脾气也是有帮助的

2.孝顺。百善孝为先，如果孝顺不好意思用实际行动做出来，那就一定要做到不对长辈发脾气，长辈说的话如果合情合理一定要听。

最终要思考你在色情中到底得到了什么，我们都被色情的虚假性、虚幻性毒害着。这是一个色欲纵流的时代，如果未能保持自己的纯净之心，那么很有可能被现代风气所污染。不要蜷缩在角落里羡慕别人，要让别人羡慕在中央的你。

我们是要打破色情的瘾性的，打破是一种非常有自豪感的行为，自豪，千万不能骄傲，自豪会给你继续向前的力量，不要害怕未来的戒色之路，因为人生不是看你做成了多少事情，而是看你付出的努力是否让你问心无愧。

**123.戒色一年，连续戒色一个月，顿悟**

不知不觉戒色一年了，学习了很多戒色知识，也经历了非常多的坎坷，不知是不是本命年的缘故，从去年12月开始戒色，我用了一年的时间才领悟到戒色的真谛，算自己悟性差吧，很多人很快就领悟到了。其间戒过66天，42天，但没有像现在这么自信过，只要坚持下去，我相信自己不会再破戒。

戒色初始，我便开始看戒为良药。而里面提到了一个词“顿悟”。飞翔说，只要坚持学习，有一天便会顿悟，然后戒色天数大增。说实话当时很迷惑，不知道何为顿悟，戒色道理就摆在那里，并且都是说多学习、多行善、学会养生，原理看起来都差不多，难道还需要悟吗？

刚开始我就是强戒，先是突破了四天、七天、15天，然后就突破不了了，一到15天，便感到欲望很强烈，戒得很困难，不知不觉又破戒。这样戒到4月底，那天我玩了一天英雄联盟，然后破戒，导致当天小腹剧痛，想吐，手脚冰凉，直接去输液了。有了痛苦经历，我又猛看戒色文章，看第二遍戒为良药。一下子戒到42天，结果因为后期放松学习，又破戒。

破戒后，我反思是自己不学习，便又加大学习量，并且开始尝试行善，每天帮助戒友，回答戒友问题，规定自己每天回复20个，还开始写戒色笔记，抄写好的句子和感悟。这样又戒了66天，但戒到后面戒得太舒服，于是又放松了要求，一次中午吃了很多肉，然后又破戒了。

那次破戒后，从14年8月开始，我又陷入了破戒的怪圈，戒戒破破，总是过不了一个月的坎，不在十几天破戒，便在二十几天破戒。并且这几个月生活很不顺，心里难免烦躁，有无聊破戒，也有心情不好破戒。这样让我非常苦恼。直到12月4号的那次破戒。

12月4号的破戒，我反思了很多很多，为何总是破戒？为何成功离我越来越远？行善，学习，我都做到了啊，戒色不就是这么做吗？并且每次破戒，我都立刻改掉破戒因素，比如吃肉、空虚、情绪、放松学习、离开戒色吧等等，可是为何改掉后，还是会有很多事导致我破戒，让我进入怪圈？我觉得一定有原因，一定有什么精髓我没有领悟到。我想了想，那段日子最大的特点是空虚，没有兴趣爱好，没有事做，于是我给自己制订了严格的生活计划，并看第三遍戒为良药。

看第三遍的时候，我又有了新的感悟，因为吃了很多心魔的亏，以前没有注意到的戒色原理，开始有很深的共鸣。我在执行计划的同时，某一天（大概是15天）的时候，看到一句话“戒色是发现念头，消灭念头，戒色就是一场念头之间的战争”。看到这句话之后，我又亲身体验，然后才顿悟，原来戒色是这个样子，戒色不是改变外界环境，不是打脸跑步不独处，这样治标不治本，戒色是控念，是控心，戒色的真谛是念头的控制。

顿悟之后，我发现自己的戒色层次真正地有了飞升，欲望来的时候，我不去管它，而是牢牢地看住自己的念头，不让自己意淫，不让自己产生想撸的念头，如果邪念跑起来，就用各种观想熄灭。而以前，欲望来的时候，我做俯卧撑，回戒友帖子，出去散步，但效果都不好，戒得非常困难，好像跟心魔打仗一样，一不留神就破戒了。当我真的学会控念的时候，戒色不再像以前那么困难。

这个月虽然很不顺利，出现两次症状反复，有很多次独处，很多次躺在床上，但没有再破戒，到今天已经一个月了。每当出现不好的念头，我就及时发现并消灭它，不管欲望多么强烈，我知道不是欲望让自己破戒，而是自己有了想撸的念头才去破戒，念头控制行为，只要控制好念头，没有不良念头，自然就不会破戒了。

这一年一路走来，真的是不易。虽然过程很缓慢很艰难，经历很多挫折与痛苦，自己悟性并不高，但我从不放弃，不管之前破戒多少次，都擦干眼泪从头再来。就这样，我终于有了飞翔提到的“顿悟”。而这，不是我自己从书本直接学来的，而是不断尝试别人的经验与方法，经历很多次的失败与打击，在实战中领悟的。

前辈们说的行善，转移注意力，让自己忙起来，其实归结到底就是改变自己的念头与思想，不让思想再往想撸的那方面跑，当我们专注于某件事的时候，比如考试，是不会有想撸的念头的，但最好的方式还是学会时时刻刻牢牢看好自己的念头。我们总会闲下来，总会独处，总会躺在床上，这时候，我们需要的便是控念，发现不良念头并立即消灭，刚开始练起来没有那么轻松，但慢慢地我们会得心应手，最终战胜心魔。

当然，两个前提条件是必备的，第一是戒色的大决心，不能放松对自己的要求，比如一周撸一次这样自欺欺人的想法，而是从此不再撸；第二，远离黄源，学会避开诱惑。

我会继续努力，我给自己的许诺是2015年不恋爱，把戒色当成高考来看，这一年必须像走钢丝一样，过完年我已经26了，我已经输不起。彻底戒色一年后，明年，我打算解决自己的终身大事。

希望我的经验与教训对大家有用，多去实践，不怕失败，每个人都会有顿悟闪光的那一天，只要我们不放弃自己，就一定会赢在终点线！加油！

**124.十年撸龄默默无闻，戒了一年的感悟**

我今年20了，刚好一年，滴水之恩当涌泉相报，做人的道理比任何都重要，我算不上资历有多深，但是我要把自己的心得体会写出来，我不能只顾着自己走上坡路而不管其他人。

本人文笔不好，实在想不出有什么创意性的开头和结尾 ，我下面要说的话都是肺腑之言，有缘的戒友我跪求你们认真看完，这是我第一次发表文章，想到哪就写到哪里吧。

1.与生俱来

我的这个毛病可以说是与生俱来的，不管你们信不信，我从幼儿园开始就独爱某种“物品”(是什么我就不多说了，免得其他伙伴有联想到自己的过往)，那时不明白什么是邪淫，但是只差“压死骆驼的最后一根稻草了”。

2.小学坠深渊

我是小学二年级染上这个坏习惯的，无师自通，我真的都想不明白为什么我对那种东西会无师自通，就好比你的口袋里没有糖果而且也没有人给你，你也没有买，突然你凭空就拿出来了一样，始终让我无法理解。每个人体质不同，所以对身体的损害程度也会不同。那时候人有点虚胖(和我吃垃圾食品也有关系，我那时特别爱吃那些东西)，我每次SY都几乎和恋物癖少不了关系，都会要借助那个物品，对那种痴迷到无法自拔的程度。

3.时间在走人在变

我上初中了，终于危害发生了，我突然发现自己不懂得如何去和人交流，见到异性不会说话，几乎不和异性说话，而且我也比较自卑，因为前面也说过了比较虚胖感觉自己好丑。我还是在继续着那个恶习，我现在发现随着时间的推移，单单的撸已经不能满足我的需求了，我自学了看H片撸，到后面普通的电影已经不能满足我，需要更加变态的片子，往后我学会网购，我开始在网上找我那个所谓的“宝贝物品”，到后面和损友志同道合凑钱买了充气娃娃，所以SY留不住钱是真的，因为你需要用金钱去填补自己无休止的欲望，到后面我学会买所谓的“玩具”，一次次地毒害自己的身体。

4.恶果初现

到了初二时，我到了无法自拔的程度，每周都要来最少一次，放假掏得更深。那时偶尔会有尿频，我去网上查了一下，记得好像出来过无害论的说法，我那时既不相信有害，也不相信无害，我处于一种中立态度而且后面我就忘了。我在初二第一学期迷上了运动，属于特别热爱，由于我天天运动，到初三的时候冬天我还去晨跑，假期我去健身房，所以我到初中毕业也伤得没多重，像好多戒友所说的神经衰弱或者其他疾病我都没有发生。那时我有的症状给大家罗列出来，大家可对比一下：1、自卑；2、早泄；3、发育迟缓；4、我的骨头到现在和同龄人比起来都特别细小脆弱；5、偶尔尿频；6、鼻炎那时已经跟了我第七年了；7、社恐。

5.错失改命机会

在初二我记得相当清楚，那时应该是12年的时候，有一次我暑假在看H时进去网页后，并没有出现我所期待的东西，倒是弹出了戒色吧劝人的话(感谢那位师兄)，我看完后倒是考虑了一下，去了戒色吧走马观花看了几篇文章，内心波动不大，我又去网上看了治疗早泄的一些方法，无害论第二次映入眼帘，我那时只觉得看这些有害和无害理论好烦，懒得看也懒得考虑。看完戒色文章后戒了8天，然后又一次“自残”了。(初二第二学期我爸爸发现我这个行为，旁敲侧击地告诉我不能这样做，但是他缺乏具体为什么不能这样做的原因，危害也没有告诉我 ，我也可以理解，因为飞翔哥说过我们这代的父母本身也缺乏这方面的知识，悲痛啊，那时过了一段时间我爸爸以为我戒除了，唉！)

6.在通往地狱的路上越走越远

我中考没考上，家里帮我办了5年一贯制的大专院校，然而恶习越来越深，飞翔哥说得不错，欲望只会越来越变态，相信这句话大家都会认同，就和我前面说的一样。这时为了满足我的欲望，我的钱花得越来越多，都买了那些所谓的物品和玩具。我慢慢地发现我的交流障碍越来越严重，人也越来越丑，我小学的时候，我爸爸说：“你看你脸色灰暗面无血色”，我也没当回事。到现在我发现果然如此，我感觉我说什么话别人会骂我，看不起我，自卑和初中一样，被人看不起欺负。而且一到冬天手脚尤其是脚就和死人的温度一样冰冷，脚上出冷汗，一到开春我必然感冒打针，抵抗力特别弱，还有我的脾胃从那时开始到现在没有恢复过来。

7.浪子回头金不换，一马乾坤定江山

在去年的7月23日，我第二次误打误撞进入戒色吧，当时刚撸完，也是走马观花看了几篇案例，当时不知道怎么回事，那时是晚上10点多，我记得特别清楚，我脑子突然凭空有了想戒色的想法，然后不知道是哪里来的力量(我到现在都不明白，也许我善根深厚吧)，当时有了这种想法后，我整个人浑身起鸡皮疙瘩，浑身颤抖，心跳得厉害，脑子嗡嗡嗡地响，好像时间凝固了一样，真的一点都不夸张，我那时一瞬间觉得好害怕，我害怕我的前途，随后而来的感觉就是有一种惊涛骇浪、破釜沉舟的感觉，我到现在都不明白我当时哪里来的决心，突然就有想戒的感觉，就和我前面说的为什么与生俱来对那个物品迷恋一样，让我感到莫名其妙，感到奇怪。我那天睡得好晚，我躺了一会起来删了电脑里所有的那些所谓的“宝贝”，然后往后半个多月的时间用来悄悄清理那些所谓的“玩具”和“物品”。说实话清理完后感觉人轻松了好多，不那么压抑了，以前还老害怕亲朋好友看见电脑手机里那些东西，或者看见那些所谓的现实中的“物品”和“玩具”，感觉心里敞亮了好多。

8.取经路漫漫，山高水远魔重重

开始以为戒色很简单，到后来才发现特别难，这是一个体系工程。那时开始学习的时候，一棍打醒了梦中人，我明白了危害。(我个人认为：飞翔哥把以前遇到的正在经历的，和将要面临的做出了详细解答)，我依靠初心戒除了20多天，那时不知道欲望休眠期，所以那时以为戒起来不过如此，破戒后才发现自己的不足，那时我也失望过气馁过但我不放弃。23天后我面临了第一次梦遗，我以前从来没有过，快开学时破了第二次，那时脑海里心魔在说：“破吧没事的，都戒这么久了，放纵一下吧，开学了你就住宿了，人也多，也就对你有压力了，到时候再戒除吧。”所以又第二次破了，但我还是没有放弃。8月中旬开学后，因为我是住校，所以这对我的戒色有着相当大的帮助，我宿舍里风气也比较好，所以戒色环境相当重要，后面我就一直坚持到了今天。

**125.脱胎换骨之路，12年SY的血泪史**

大家好，我是一个90后的男生，我将把我的痛苦经历写出来，警惕后人。文章写得比较详细，一是为了真正起到警示作用，二是总结一下我这二十多年来的人生，让我永生铭记这段历史，请大家不要急，慢慢读，因为也许您不经意读的每一个字都是我的血与泪。希望大家能够汲取我的经验教训，前事不忘后事之师，我也就达到了我写这篇文章的目的。

小学：我一直是一个比较听话的孩子，成绩中偏上。不知道是什么原因，从小学我就对女孩子比较感兴趣，三年级的时候一个漂亮的女同学的手无意间碰到我的手，顿时产生一种奇怪很舒服的感觉。四年级（10岁）的时候转到了另外一个小学，我的成绩一直都是第一名，考试没考满分老师都会批评我。那个时候担任大队长和班长，在学校每年举行的演讲比赛，同小学和初中的学生比，我都是第一名（那个学校有幼儿园、小学、初中），老师也很喜欢我，学校很多事情我都参与，那个时候如鱼得水，仗着和老师的偏爱和关系好，欺软怕硬，爱打同学报告，甚至是有一点飞扬跋扈，搞得和一些同学关系不太好。那个时候长得清秀可爱，成绩也很好，我知道的就有三个女生喜欢我。但是那个学校氛围不太好，已经开始流传一些带色情的漫画书，我们校长看见了就说这东西危害太大了，不过我那个时候也不知道色情的危害，很多人都在搞暧昧、谈恋爱，所以我觉得谈恋爱很正常和时尚，但我在这方面还比较保守，只是偶尔暧昧一下，其他的都不敢。在那个时候感觉如日中天，全天下我最强、我最大，几乎是目中无人。在我的记忆当中，也就是在这个时候，我有一次压床，还没有精液，觉得很舒服，便开始了我通向地狱的道路，偶尔压床和压枕头。这个时候我就开始戴上了眼睛，开始还以为是玩电脑游戏造成的，现在才知道SY对视力的影响也很大。这个时候就有了轻微的强迫症状，1.每晚睡觉必须把鞋子摆放整整齐齐，摆不好就心里不舒服。2.转圈，比如我无意间向右转了一圈，我必须向左转回来，我才安心。不过这个当时我肯定不知道原因，而且后来我觉得这样的行为不太正常，就强行改正了。六年级的时候，我看见班上的一个女生非常漂亮，顿时心动，真是可怜，这么小淫心就开始妄动。一起住的室友说他哥教会他一个很爽的东西，他便教会了我用手撸管。一周一两次，我逐渐变得内向起来。这个时候基本还没有宽带，但是可以用电话线拨号上网，我就自己研究，在父亲的单位用电话线连接，去看一些暴露图片，自己YY，不过成绩也还不错。

中学我上了全省最好的学校，进入了这里就等于一只脚迈进了重点大学的校门，里面的竞争也是相当大。压力很大，没日没夜地学习，班主任管得很严，那时候的我只知道学习，目标很明确，就是想考上本校高中。也就是在初一下学期，这个时候网上资源比较少，我也不知道去哪里找资源，我偶然间在家里发现了一张H片，我如获至宝，这不就是我梦寐以求的东西嘛！于是就经常悄悄拿出来看，然后SY，（提醒各位兄弟，以后在家里面一定不要放与黄有关的东西，如果孩子看见了，会和我们犯同样的错误，很多人都是从家里面找到H片，开始堕落的）。学习压力一大，人就烦躁，把房门关上，开着空调，就看片SY，释放自己的压力，舒服了就继续学习，整天熬更守夜、起早贪黑、披星戴月，只为考出一个好成绩。现在回忆起在初二上物理课的时候，我就偶尔听不懂老师在讲什么，我得把他的话重复一遍才能理解，不过后面好像又好了。而我的性格也逐渐内向起来，我以为是因为自己要开始潜心学习了。暗恋一个女生，但是始终不敢对她说什么，自卑，懦弱。在SY的情况下，我拼了老命考上了高中。中考成绩放在我们老家县城里面至少得前十名吧。那个时候也是得意洋洋啊，所有亲戚朋友都为我祝贺。自信心又爆棚了，也更加心高气傲了，好高骛远了，觉得自己以后肯定是将相之才，是国家栋梁。然而星星在消失的时候最闪亮，人在落入深渊之前可能最辉煌吧。我只是用尽了我所有的精力考上了重点中学。这个时候已经SY6年了。

我以全班前几名的成绩进入高中，出来的时候只有四十多名了，这四十几名不是玩来的，是我拼尽了全身的力气才换来的。我们高中在全国都算名校了，高中老师常说你们如果不好好学习，就只有去读旁边那个学校了（某985、211）。一进高中，我便立志要考上全国名牌大学，如果清华北大上不了，至少也是个复旦人大浙大之类的，于是我更加拼命，卖力，什么事情都不做，只学习。不过事与愿违，我的成绩开始下降。一开始物理我几乎能考满分，我觉得太简单了，我一听老师讲我就能理解，而一般的同学通常能考50分左右，所以这一门我就可以比别人多40、50分。高一期末的时候我还能与我们班第一名坐在一个考场（按上次成绩排考室），别人现在已经在新加坡国立大学了。高二物理老师说你这个成绩是在单调递减。高考在我强迫症的巅峰时刻结束了，结果高考成绩被物理老师说中，真是单调递减，我考了高中以来最差的成绩，考虑到当时的精神状况，我没有复读，上了一个二本专业。我的心落到了深渊，离昔日的理想是那么遥远，二本，一个从来都不曾想过的地方。原来天天问我问题，而我觉得他问的都是些白痴问题的同学都比我高几十分。一个考上南开大学的同学给我说那个时候只能看到你的背影，感觉你遥不可及，我只能 “呵呵” 笑了一下，然后默默转过身去，心里却在滴血啊！那个时候我太想不通了，老天你到底在做什么呀，我这么努力，这么拼命，还要受强迫症之苦，到头来还是一场空？

我的神经症经历（强迫症、社恐、神经衰弱、被害妄想症）

我觉得强迫症是神经症中最严重的一种，一般情况下不仅仅会强迫，还会附带社恐、神经衰弱、被害妄想症、焦虑等。强迫症是一组以强迫症状(主要包括强迫观念和强迫行为)为主要临床表现的神经症。有强迫行为和强迫观念，每个人表现的具体事物不同，我就是不停幻想各种恐怖的东西，幻想别人来害我等等，某些人可能是不停洗手。神经症的人是活在另一个世界-----地狱，这里真的是人间地狱，这也是SY导致的最严重的后果之一。普通的人是活在现实的世界，会根据实际情况来判断分析问题。而强迫症的人则是活在自我创造的一个幻想的世界里面，全部是幻想着各种稀奇古怪的事物，而且是明知是不合理不现实的事物，却不能停止这样思考这样幻想。

到了高一下学期的时候，强迫症开始了，记得有一次同学聚会，让我考试完后去订餐，我考试的时候就一直在想订位置的事情，注意力根本无法集中，害怕忘记订位置的事情，以后考试基本这样，总是不停地想无意义的事情。本来喜欢班上的一个女孩子，上课的时候就一直在想她，怎么也忘不掉，不能听课，我就很奇怪这是怎么回事，或者是盯着旁边同学的白色匡威鞋子看（强迫行为），活在自我的世界，喜欢自言自语，根本无法集中精力听课。到后来上课基本听不懂了，只知道一个劲做笔记，下课后再慢慢问同学，这可是事倍功半啊！无论我多么努力、多么用功，成绩一直下降。到后来就有社恐和被害妄想症，一点不算事的小事情没做好，就觉得别人要害我。比如有次我把同学的本子抛给他，我就觉得我没做好，应该有礼貌地递给他（完美主义），然后大脑就不停想象他会生气，然后怎样恨我，怎样害我。或者走在路上就会想别人在某个屋顶上拿狙击枪准备射杀我，要么就是幻想很美好的事情，把自己想成个高富帅，想自己非常牛逼等，反正就是活在自我创造幻想出的一个世界当中，并且明明知道是幻想，却不能控制这些想法，不能自拔。你想想我天天都活在这样一个恐怖世界里面，脑子整天幻想，幻想别人要害我，杀我，真的快要疯了，要到高考的时候是我强迫症最严重的时候，每天面对巨大的升学压力，强迫症，我感到很绝望。每天像个疯子站在阳台上唱励志歌曲鼓励自己，躲在书房里哭泣，感觉命运为什么对我这么不公平，我怎么就患上了强迫症？但是我从来没想自杀，那时候我只有一个信念，我还这么年轻，怎么能还未绽放就已经枯萎了呢？所以我坚持了下去，去看心理医生，吃了治疗强迫症的药物，叫百忧解，有所好转，但是还是很痛苦。在百度上查了一家传说专业治疗强迫症的私立医院，我真想骂那个医院，这些去那里的人都是精神快崩溃了的，它还只为了赚钱，搞很多检查，又没有效果，太没医德了。去学习了森田疗法，有所好转，不过效果还是不好。

进入大学之后，没有了压力，整天比较放松，所以神经症有所缓解。但是到这个学校我很伤心，很痛苦，因为在我内心当中我不应该属于这里，我应该是属于北大或者是清华，所以我总觉得这里什么都不好，我觉得老师不行，同学不行，学校环境不行，黑云压城城欲摧。我于是暗下决心我一定要考名校的研究生，一定要比别人更努力，我要证明自己比别人更优秀。我拼命去参加各种社团活动，参加比赛，想提升自己能力，扩大自己的社交圈，对待别人很热情。所以在人际关系和活动方面我还是取得了一些效果。但是那个时候我的脑子几乎是坏掉了，根本不能运转，完全是一塌糊涂，我想学习，但是根本就学不进去，脑袋很疼，又有各种神经症，所以不能做出正确的决断，成绩在连蒙带抄下处于中下水平，幸运的是大学四年没有挂科。英语四级我考了5次才过，六级报了两次名一次都没复习，不是不想复习，是我一思考问题时便头痛欲裂。我真是一塌糊涂，很痛苦，做什么事情都是丢三落四的，感觉没有活在真实的世界里面。我结交了一些当时我认为不错的朋友，整天吃喝玩乐，浑浑噩噩，行尸走肉而已，有时候精神紧张到崩溃，只能靠吃喝玩乐来使自己暂时快乐一点，用酒精来麻痹自己，到KTV唱歌来宣泄内心的痛苦，吃各种肉食和辛辣来满足自己的食欲，常常在酒后SY。（其实这个时候有欲望，但往往能力不行，真所谓酒后乱性，并且酒后性行为对身体危害更大）

到了大三我觉得应该考研了，那更是痛苦万分。我在外面租了房子，那个房子太烂，但是我稀里糊涂租了。中学的时候别人以为我能上北大，我一直以高考发挥失常为理由来解释，所以为了圆我的名校梦，我定的目标是人大。看书我根本看不进去，脑子十分疼痛，干裂之痛，基本没有了思考记忆能力，特别是英语，我一背单词注意力就不能集中了，开始幻想了，内心经常很痛苦，很挣扎纠结，这个时候便看片SY，通过SY来释放我自己的压力，排解我的苦闷心情，大概3天一次。因为从小到现在我一直都认为SY是男人正常的行为，能够缓解压力和释放正常的性欲，性欲是人的本能，要发泄出来对心理才好，精也需要按时排出来，否则对身体不好，只要不是过于频繁就好，这个时候我被无害论洗脑，根本不知道SY的危害到底有多大，甚至认为没有男人不SY，不SY的男人都不正常。越来越临近考试，我的压力也越来越大，就更加沉迷SY，因为我只能从中找到解脱和一点点快乐。但是SY之后我又无法面对现实问题，我就又选择了逃避。这段时间我就是在这种恶性循环中度过，每天像一具死尸一样瘫在床上，每天都是头昏眼花，昏天黑地，有时候感觉到自己快要死掉。这个时候会发现原来时间会过得那么快，一周我感觉只过了一天。后来我几乎快崩溃了，我的身体已经很不好了，脑子确实也坏掉了，什么事情都不会思考了。考研结果可想而知，才考100多分。

从大学的经历也可以看出，SY对我伤害最大的就是我的大脑了，做事情根本不接地气，胡思乱想，不根据实际情况来分析判断问题，人整天都是昏天黑地，浑浑噩噩，活在自我的世界中。大脑经常都不舒服，非常疼痛，肩上仿佛扛的不是脑袋，而是一大块生锈了的铁块，一思考问题，头痛欲裂，脑水没有了，真的就像井水干涸了，大海枯竭了，树木没了水分的滋润，干裂了，干裂之痛。

邪淫对我造成的其他伤害：头发枯黄弯曲，脸部变形，下颌偏大，右边比左边大，满脸痘痘，没有精气神，骨骼细小，身体瘦弱，身高176cm，才110斤，高度近视，腿部有点O型腿，五脏六腑都衰弱，全身不舒服。JJ左偏（我想跟原来小时候压床有关），前列腺炎。SY对我伤害最大的就是大脑了。

关于感情：

小学聪明可爱成绩好阳光大方，有很多女孩喜欢；中学开始自卑内向，只会暗恋，不敢和女生交流。谈谈大学吧。

在一次聚会上认识了她，她是我的学姐。当时第一眼看见她我就心动了，她美丽端庄，热情大方，正是我心中女神的形象，贤妻良母型的姑娘，并且她的成绩也十分好，年级前几名，她们年级也有许多喜欢她。但是我却是唯唯诺诺，很害羞，放不开，没有自信，连看都不敢看她。但是她对我却不感兴趣，只是觉得我人还可以，是小师弟，要多多照顾。是呀，邪淫的人这么猥琐，看起来都不舒服，谁又会感兴趣呢。我的内心非常的痛苦，很伤心，常常都想着她，做梦都会经常梦见她，后面我会一个人默默痛哭，为什么我的命运这么坎坷，为什么我要得强迫症，为什么曾经胸怀大志追逐梦想的我会是现在这个样子。后来她考研就只差1分，结果就被调剂到其他省市的大学去了，离我就更远了。

看见朋友圈别人发的照片，在国外名校游学，吃各种美食。而我这个时候脾胃却非常不舒服，痛苦，感觉在冒冷汗。有时候觉得为什么我要SY12年，别人SY几年就知道SY有害。9月底发现戒色吧，开始戒色至今已有300多天了，我以为凭借我的毅力和过去所经历的苦难，我能够一次性戒除邪淫，结果我失败了，至今已破戒4次，现在是持续戒色68天，直到第四次破戒，我才真正看清了心魔，当时我已经不想SY了，但是我却控制不住自己，我才知道，其实不是我要SY，是心魔，它需要SY来满足它，我只是它的傀儡而已。这个时候我的戒色思想才又上了一个层次。

现在昔日的同窗好友，有的在新加坡国立大学、美国加州大学、卡内基梅隆大学，英国约克大学，还有日本的、澳大利亚的，国内的好友基本上都是年级第一名或者前几名，有的已经保送211、985高校的研究生。他们已经走向了世界，一个更高的平台，拥有更美好的未来，而我却躲在世界一隅，在黑暗中悄悄哭泣，饱受病痛折磨，和心魔在斗争，不知道我的未来在哪里，我该往何处？有时候和他们聚会，我真想找一个洞钻下去，内心在滴血，拖着伤痕累累的身心，却还要陪笑。

其实，说心里话，虽然我好高骛远、狂妄自大、心高气傲，但是我觉得我只有一个优点，那就是永远对明天充满希望，总是对美好的事情充满期待，有上进心，相信我一定可以的，即使躺在床上感觉自己快要死掉，或者强迫症到快要跳楼。有时候真的不想拖着疲惫的身心早起去锻炼，因为我知道锻炼之后我的身心还是如此痛苦，但是我坚持，我相信我会慢慢好起来的，如初起之苗，不见其增，日有所长。不管怎样，我从来都没有放弃过自己，因为我还不想死，我还这么年轻，不想人生就这个样子，不想让自己的人生还未绽放就已经枯萎了。

悲观的时候常常抱怨为什么我要SY12年才知道有害，别人几年就开始戒了？为什么这么不公平，难道我上一辈子做了大恶？我失去了太多太多，我的眼泪早已经流干了，但是哭又有什么用呢？

孟子曰：“舜发于畎亩之中，傅说举于版筑之间，胶鬲举于鱼盐之中，管夷吾举于士，孙叔敖举于海，百里奚举于市。故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作；征于色，发于声，而后喻。入则无法家拂士，出则无敌国外患者，国恒亡。然后知生于忧患而死于安乐也。”常常用这句话鼓励自己，要相信上天降大难于你，说明你此生将堪当重任，而这些苦难则是对自身的磨砺，要我们变得更加坚强，这是孟子说的，不是我说的，圣人能不相信吗？

真正的男人敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，接受命运的挑战，拒绝命运的戏弄，扭转命运的不利。希望我能够在接下来的人生长跑中，奋发图强，自强不息，脚踏实地，从我做起，一步一个脚印，力久恒行，到时候再来向大家汇报好消息，带给大家更多的正能量！

**126.父亲，真的老了**

翻开相册，看到年轻时的父亲，想想现在的父亲，感慨良多，毕竟光阴似箭，父亲真的老了。

如今您的儿子已经这么大了，可是却因为邪淫而堕落，让你们让祖宗蒙羞受苦。

父亲，您默默地付出，默默地忍受，而我却只是从别人口中得知一些片段，你从来不让我知道，因为您想保持那顶梁柱的威严。

听说您爬高空干活，60米高，第一次，您两腿颤抖，可是为了我和妈妈还有奶奶，您还是义无反顾去那危险的高度。——而我那时候正在挥霍着您的血汗钱上网、手淫。

听说您为了省钱给我买房，你拿补贴的饭钱去买个面包啃啃，有时候就吃桶泡面。所以你胃不好了，身体不好了。——而我那时候还在挥霍着您的血汗钱上网、手淫。

听说你您在缅甸差一点被高空的钢板砸到，差点和我们天人永别。——而我那时候依然在挥霍着钱上网、手淫。

听说您在高空的吊篮里差点掉下来粉身碎骨。——而我那时候麻木地在挥霍着钱上网、手淫。

听说您被别人误会眼睛被打了一拳，你却没有还手，最后别人向您道歉。——而我那时候无耻地在挥霍着您的血汗钱上网、手淫。

听说您差点被高压电电到而永远离开我们。——而我那时候正在挥霍着钱上网、手淫。

当我无意中看到您被砸的乌黑的脚趾的时候；当我看到您布满老茧的手心的时候；当我看到冬天您开裂的手掌的时候；当我看到您累到一躺在床上衣服都没脱就睡着了的时候；当我看到您脸颊的皱纹被风磨得可以反光的时候；当您为了多赚钱养家糊口去伊拉克回来的时候；当我创业失败您默默鼓励我的时候；当面对别人的嘲笑的时候；当……

您在我心里就像不能撼动的铁柱，我甚至从未想过，您会有衰老的一天，可是，您——父亲，的确老了。

我从未真正了解您，原来您在我心里是如此陌生，不是关系的陌生，而且您的伟大和慈悲，让我觉得陌生，不是您在掩饰，您一直在言传身教。是我，是我被邪淫女色迷惑得太久太深了，直到现在才注视到您身上的光芒。

您是春风，哪怕我这粒焦芽败种，在您的吹拂下，依然可以茁壮成长……

您是太阳，哪怕我是冬日寒冰，在您的照耀下，最终会溶入一江春水……

您是高山，哪怕我迷失了前进的方向，在您的指引下，总能找到回去的方向……

您是大地，哪怕我失去一切，在您坚实的支撑下，我依然可以努力前行……

您是雷霆，哪怕我被邪淫女色迷惑而晕头转向，您依然可以立刻让我幡然醒悟……

您是星空，哪怕我罪恶滔天，您依然包容我的一切……

但是，父亲啊，你可知道，您和母亲也是我的一切，父母恩，比山高，比海深。我犯了太多太多的错误。

我知错，我改正，我要为了您和母亲，做个堂堂正正的男子汉。

**127.手淫14年，戒色170天的恢复实况！**

前言：

戒色期间都是来咱们这里潜水看帖，戒色170天身体大好以后注册进来跟大家做一个分享。感恩飞翔大哥，飞翔大哥介绍的树疗让我受益匪浅。感恩一切已成功未成功的前辈和拼搏在戒色一线的吧友，你们必将指引后人的方向，世界因你们才更有正气。感恩本师释迦牟尼佛在我最苦难的时候给我以光明的指引。

本人86年生人，年近30的人了，我的人生经历就暂时不跟大家分享了，主要想说我这个年纪伤得那么深是怎么以很快的速度恢复身体的。14年的邪淫史给我带来的症状很多很严重，下面逐一说一下，以警示后人：

从身体症状上看：

头发干枯，头皮出油严重，头皮屑很多，并且头皮上总出有红色包，三天不洗头就痒痒得不行，经查是溢脂性皮炎。sy频繁时头皮总感觉发麻，后脑发木；右耳耳鸣严重；眼窝凹陷，眼睛总是半眯的状态，疲态常现，给人傲慢或阴森的感觉，眼睛干涩，迎风流泪，眼白浑浊发黄，严重黑眼圈；舌头胖大有轻微齿痕，中间有裂痕（肾虚症状），吐字不清，声音尖细，说话没底气；口臭发苦，按时刷牙还是口臭。经常上火口腔溃疡。舌苔厚；尿不净，尿黄有泡沫，异味很大。早起干咳半小时左右，鼻痒，冷热交替时喷嚏连连；指甲有竖棱（据说肝脏不好），月牙一个没有；尿频，肾部常觉得酸痛，偶尔胸闷得要死，偶尔胸腔痛得要死，腹部肌肉大量运动后痉挛；心悸（一点响动心就跳得很厉害）；下部瘙痒潮湿；全身无力，嗜睡，懒言；驼背弯腰，走路踉跄。

从行为表现上看：

垂头丧气，有气无力，精神萎靡，神情猥琐，精神全无。受人鄙视嘲笑；走路不敢看人，目光游离，喜欢看手机，其实是为了掩饰心中的不安；不敢主动与人交谈，或与人交谈不敢与人对视，交谈不了几句就卡住再没话讲，自己感觉很尴尬；常说错话，或说正常话让人生厌；为人浮躁，不会与人交往；记忆力减退，丢三落四；为人畏缩，遇到不公的对待没勇气反抗；无法控制自己的表情，一个表情就能把人得罪了；爱无端发怒，好顶撞父母；生活学习都一塌糊涂。

从心理方面看（这个最严重）：

邪念不断，爱看暴力刺激的影片，最后发展到喜欢看变态的东西；内心常怀恐惧，夜里需用夜灯才睡得着；嗔恨心极强，睚眦必报的程度，别人说自己一句话都会嗔恨很久；心理极度阴暗，看到的一切事即使是正面的也会觉得里面有阴谋，与人交往更是只看别人的缺点；为人极度自私，麻木不仁，对自己父母的疾苦都能无动于衷。所谓万恶淫为首，淫心炽盛，廉耻就会丧尽，为了满足自己各种各样的欲望做了许多苟且之事，如偷盗、毁谤、欺骗等等。

稽首本师释迦牟尼佛：

往昔所造诸罪业，皆由无始贪嗔痴。从心语意之所生，一切我今皆忏悔。

看完上面的可能有人会说：

不要把所有事情都说成是sy造成的，我写这些症状都是我通过努力戒色后消失了的症状，所以我可以说是sy造成的。还没恢复的诸如白发、骨骼细，这些我不会发到上面，《道德经》有云：信不足焉，有不信焉。为了增强看到这篇帖子的戒友的信心，我只发恢复的。

下面我用我自己的体悟来谈一谈学习传统文化对戒友们戒色的莫大意义，由于本人学识浅薄，有道友看见当作小孩子撒泼就是了：

飞翔大哥是佛弟子，这个大家都知道。并不是说受过磨难的人更容易接受宗教，而是受过磨难的人更愿意努力去寻找生命的终极意义。我们这个时代的人普遍都很麻木，成王败寇的观念根深蒂固：无论用什么手段成功了就是好手段。所以人们更趋向于寻找捷径，用最快的手段富起来，用最快的手段获得快乐。sy也是这样，我们当初沉迷于此也是认为这是一种获得快乐的捷径，直到生活一塌糊涂一身症状痛苦万分才幡然悔悟，恶不积不足以灭身。互联网是把双刃剑，让我们堕落也启示我们重生，于是我们会去搜寻会去思索痛苦的根源，由于种种因缘，方式各有不同，大家都找到了痛苦的根源：sy。我是看到佛陀两千多年前关于邪淫的开示恍然大悟，始信佛法广大，因果不虚。就算没有信仰的人也不得不承认sy给我们带来的伤害有多大，这个因果要摊开来讲恐怕要讲三天三夜。下面主要说一说深度邪淫的戒友学习传统文化的必要性。

克服了身体症状的戒友都会有这个感觉：身体症状是其次，sy对我们最大的伤害是心理伤害。心病还需心药医。我们都是中国人，世界四大文明古国唯一保留下来文化的国家，我们应该因此自豪，邻国的韩国日本为了争华夏正宗的名号绞尽脑汁，而大众对于我们的文明我们的文化更多的却是麻木甚至抵触，一篇报道讲：日本人能用汉音背诵论语的人很多。我们应该觉得汗颜，一个人，最起码对自己国家的文化要有所了解。

讲得有些远了，不好意思。我们的心：嗔心重、嫉妒心重、染着心重、贪心重。以这样的心态做事必定被人唾弃排挤，也不可能有所成就，而且心理越扭曲，生活得越累，越不快乐。我们既然想要转变这种状态，就要去除心里的毒，而传统文化正对治我们心里的这些毒：儒家讲修身、仁爱；道家讲清静、无为（无为而无不为）；佛家讲行善、去恶。无不是对应我们心里的嗔恨、贪心、愚痴来讲。这跟生病是一样，你寒症就要用热药医，放在这里，你内心阴暗就要用光明照亮，而传统文化就是教我们光明起来，做个顶天立地的人，做个真丈夫，不要继续做个险恶小人。传统文化博大精深，学好传统文化，从近处讲为人能快乐潇洒自在，往远处讲能彻悟生命的意义，明白我从何来要去向何处。修习传统文化的方法很多，可以选择适合自己的，不必拘泥。方便多门，归元无二。

好了，下面将我恢复的方法和盘托出：

从症状上大家可以看出我当时身体极度虚弱，心灵极度痛苦扭曲。开始戒色的动机是因为失恋，因为没人愿意与那种状态的人在一起，开始我还抱怨命运的不公平，为什么我那么用心还是要失去。现在想来我要是有女儿也不会把她托付给一个sy成瘾一身症状怪里怪气的人，又有哪个女人能长时间忍受那样的人。所以我现在祝福她，希望她幸福，是我对不起她。

开始戒色我上贴吧只看果报贴，看到别人比我惨就开心更有动力（心理扭曲到什么程度），就是忍，没有什么方法，加上身体虚弱，也没什么欲望，身体上还算好戒，最难熬的是心理，每天杂念纷飞，怨念不断，心悸胸闷，十分难熬。开始时随便在网上找了个药方吃了十五副，没有任何效果。那时抱定决心考公务员，便用学习来转移注意力，每天看书14小时，结果可想而知，由于身体本来已经很虚弱加上久坐，两个月后出现肾阳虚的症状：上身燥热，下身冰冷，上身光膀子，下身盖厚被，在床上躺了两天。由于想快点恢复就去网上查，说手心热是阴虚，于是我就开始吃六味地黄丸，吃了大概三天开始尿频，每20分钟一次，连续两天，并且心肾不交的症状加重，停药后才慢慢好转。又去看中医，那个年轻大夫说我是阴虚，还要按阴虚给我下药，我果断闪了。这中间我开始用断念法，既然念头起来让我痛苦，我就呵断它，杂念一起就喊断，也确实减轻了不少的痛苦。戒到12月份我觉得要开始运动了，那时候正是北方的三九天，我太阳没升起的时候往花园走，看到贴吧里说树疗很好，就开始抱树，因为天气太冷我冻脚了，就跑一会儿，身体热了接着抱，就这样每天运动1小时到现在快四个月了，收获巨大。树疗很神奇，我的容貌恢复了，眼睛大了一倍，眼窝鼓起来，黑眼圈消失，下颚骨都收回去很多，天庭也在鼓起来，我觉得很不可思议。

当然光运动还是不够，下面把我的秘密说出来：

食补方面：开始戒色普遍脾胃虚弱，我喝了20天红糖大枣姜片汤，每天早上喝，红糖30克，生姜片若干，大枣3颗一起煮沸10分钟，大概三杯，运动回来煮，空腹连续喝下。半月后脾胃会有明显好转。

九蒸九晒黑芝麻丸，具体功效百度，我配合戒色吃了100颗左右，开始长出许多新头发茬，并且从吃那天起明显感觉不易疲劳，100颗之后不论白天怎么忙不会觉得体力不够。

《八部金刚功》简单的八组动作，蕴含人体经脉大道，103岁武当张至顺道长亲传。优酷有视频讲解。

下面是给有心向佛的戒友的：

《金刚经》此为经中之王，持诵境界难以言表，玄妙广大，我背得很熟，每天持诵三部坚持了一个月，加上锻炼养生行善，治好了社恐。大道至简，说食不饱，自修自得。

准提咒，准提菩萨为观音菩萨天人丈夫相，准提菩萨更注重我们现世的安乐。准提咒是大方便法，不论在家出家，不拣净秽，至心持诵，获福无量。推荐各位有心向佛的戒友开始学佛专修准提咒。法有多门，归元无二。说到底都是为了明心见性，修得身心清静也就入道了。

最后，大家千万不可忽视行善的重要性，与人为善助人为乐就是接受别人的过程，就是消除恐惧的过程，就是内心正面起来的过程。行善过程中，不要因为冷漠麻木的个别人而忘记真正需要帮助的更多人。

以上就是我身体恢复方法中的要点，都是心髓经验。一路走来，有磨难有悔悟。除去走弯路两个月，上面的方法在170天里帮我消除了前文所述的一切症状，现在身体无任何不适，连耳鸣都已消失。下一步我要专心恢复肾气、骨骼、头发。

我想说：戒色其实不难，就是我一直在跟问我的戒友说的几个词：戒色，修心，行善，养生，运动。就这么简单的五条，用心做好一定成功，而且会生活幸福，没有什么复杂的。其中修心是关键所在：心净则国土净。

此篇都是我用手机打出来的，有欠考虑之处还望各位戒友海涵。能有一个戒友看了我写的相信我按照我说的去尝试了，有所收获有所好的转变，我就心满意足了。

最后，愿我等尽未来际永断邪淫，彻悟真理，身心安泰，生活幸福。愿中华民族繁荣昌盛，中华文化光耀四方！

**128.我的戒色笔记与思考——知己知彼，百战不殆！**

作者：谦为师

这一篇文章主要是面向戒油子写的，普通戒友们也可以看看，希望大家看完都能有所收获吧，加油！

1.如果你凛然一觉，念头尚未消失，就说明你断念还不够火候。

解析：如果你曾为戒色文章遍寻天下，各种日课一日不落，各种注意事项早已烂熟于心，至今却仍未戒色成功，还在破戒怪圈里不断徘徊，那么十有八九就是你断念还不过关。很多戒友就是如此，他们对戒色文章涉猎极广，各种情况都早已总结在日记里了，最后却还是战败，沦为了戒油子，最重要的原因还是断念水平还不过关。断念是戒色绕不开的话题，戒油子们偶尔实战还有几次亮眼的表现，但如果遇到大考，内心里却是不断挣扎。而心魔又对各种让我们破戒的套路信手拈来，它看你没法一击必杀，便开始准备就地扎营，盖房种田，打算跟戒油子们来一场拉锯战。往往引起他们破戒的不是直接的YY，而是被一种微如秋毫的念头给劫持了，这个念头的出现过程他们甚至都没有察觉到，只是以为自己在践行自己的思想。他们压根没注意到，心魔之所以能够如此长时间闹腾，原因就是他们的断念还不够快，甚至还残存贪恋（这会让心魔得以在一次又一次进攻时不断成长，真正的断念应该是像盖帽一样干脆利落，你一个迟疑，对方的球就已经飞过了你的头顶了，这个要好好体会）。其实他们也明白贪恋是要不得的，可每次念头一上来，他们最先想到的便是偷偷爽一下，然后才反应过来补上一刀，可是往往这时候心魔已经看到了你的破绽。其实要解决这种情况也是易如反掌，那就是重视断念，看每一篇戒色文章都要有意识地重视断念的部分，这可是精华中的精华啊，然后多加练习，平时就可以拿负面念头来练手，如果你连负面念头都对抗不了，就别谈更加强大的心魔了，再者就是一定要注意自己的贪恋，一定要争取在贪恋起来之前就灭掉念头，否则，等它出来后，等待你的就是苦战了。

2.不要被心魔偷偷上了高地。

解析：心魔会在拉锯战中通过不断进攻你来瓦解你的防守，一旦立场略微有些动摇，便会从这个漏洞悄悄“溜”进去，然后偷偷取代你的地位。通常的表现便是心魔在一次短兵相接的战斗中，不断的侵扰让你感觉到抵抗是痛苦的，而SY是舒服的，然后这时候再将一种极其细微却又阴狠毒辣的念头注入到你的大脑中，之所以说它极其细微，是因为你在抗争中很可能没办法发现这种念头（主要原因还是觉察力不够强），然后让它在最舒适的环境（立场动摇）中以最得心应手的方式进行怂恿：“抵抗如此痛苦，还不如破戒”、“去找找H吧，找不到就不看了”等等类似念头，这种念头会直接引导你去打破自己的一条条底线，然后破戒，这也就是先贤所说的：“一念稍疏，陷溺难返。”解决的方式也很简单，万变不离其宗，那就是加强自己的觉察力，勤练断念，功夫到了自然可以看破一切邪念。

3.有人200天看黄破戒，有人400天情绪破戒，有人一年战战兢兢，有人五年如履薄冰，你又打算怎么做？

解析：这点主要是用作思维对治，许多戒油子就是因为每戒一定时间便开始松懈，当然他们的松懈一般也不是一下子就全放掉了，他们其实自己也知道松懈是很危险的，长年累月的学习也让他们明白松懈是会导致一失足成千古恨的，他们往往是一点一点放弃的，今天少看一些，明天少记一些，后天就不复习了，久而久之自然被心魔一个猝不及防打得狼狈不堪。而这句话恰好就可以很好地防止这种情况的发生，只要你们牢牢记住这句话，平时有事没事便想一下，自然而然就会不断保持在警惕的状态，当然，每个人都有每个人的道，也许这句话没法触碰到你的痛处，自己也可以去找找类似的句子来反复思维进行洗脑。如果自己只是光说不做，对破戒毫不反省，那破戒也是实打实会的。再给大家一句话：斩断邪念，你舍得吗？

4.要提高看戒色文章的目的性，不要当小说看，这种走马观花的做法并不会有多大作用，这样的学习往往只是自我安慰罢了。

解析：许多戒油子可能和我曾经很像，那便是看戒色文章时没法沉下心来看，一篇文章过去后，经常没什么收获。这种读法往往只是图个心理安慰：我今天有努力了，我看戒色文章了，我坚持下去理应戒色成功。可事实是这样吗？最后还不是落到破戒的田地，你一次次走马观花，不仅让自己感觉没什么收获，长期以往还会让你产生一种挫败感：我看了这么多戒色文章，最后还是破戒了，难受。可你仔细想想，你自己该成功吗？别人看戒色文章，看到有感悟之处动笔记下；你看戒色文章，手指疯狂往上滑，恨不得在几秒内浏览完一篇戒色文章，就算有感悟的地方，那也让你错过了，然后看完后页面一关，打个卡，完事，该吃吃该喝喝该睡睡，一旦谈起刚才戒色文章讲的什么，脑子一片空白，然后继续混下去……为了摆脱这种行为，我建议大家在看戒色文章前，好好看下标题，弄明白它大概要讲什么，然后再开始学习，期间要对标题所对应的内容多加注意，因为作者既然写了这个标题，那么代表这部分内容会是作者的精讲内容，字里行间往往藏着作者久经沙场得出来的经验，而这些经验，一不小心，便可以打通你的任督二脉，让你的觉悟飞升。当然，有一部分是无论如何都不可以忽略的，那就是关于断念的内容，这是戒色的根基，一定要好好看，看完戒色文章，要好好回忆下自己看了这篇文章，学到了什么，巩固了什么，好的地方要记下来，时常复习，这样才能让觉悟一步步完善。

这一期我把很多的点都融合在解析里了，大家可以多看几遍多去体悟下里面的内容，祝你们最后都能有所收获！

**附：个人破戒类型汇总与总结反思**

这篇文章主要是收录了我曾经的破戒的类型，希望可以为广大戒友提供一个参考，避免同类型破戒。

一、赖床破戒

我刚开始戒的时候是强戒的，所以当时对于各种破戒类型也并不了解，只知道凭自己的意志力来戒，毫无疑问最终肯定屡战屡败。当时破戒频率最高的类型就是赖床破戒，这是因为赖床一般是刚醒来，那么这个时候人有点迷糊，就容易出现对念头的判断能力下降，并且刚醒来的人一般比较慵懒，即使在发现邪念后，也可能少了那一点断力，而导致自己没法彻底地斩断念头，但自己理智尚存，是不想破戒的，于是慢慢地就会和心魔进入拉锯战模式，而一旦进入这种模式，其实你就进入了心魔的套路了，而且心魔最不怕的就是跟你玩拉锯战，你一旦玩起拉锯战，说明你的破绽已经非常明显了，而之后心魔就会不断地跟你诡辩，揪着那一个点反复地跟你说，虽然你明白那个点实质上就是愚蠢的错误，但你仍无法割舍，内心就慢慢动摇了，于是最后的破戒也就无法避免了。其实在中间你仍有一次可以打破囚笼的机会，那就是你一旦发现自己有这种胶着的心态，那么你便可以从床上“一跃而起”，直接跳出心魔的圈套，因为这个动作在进行的时候你肯定不会胡思乱想，这期间一定有一个瞬间是全神贯注完成动作、大脑空白的时候，那么此时就是你绝地反击的好机会，直接动用自己的断念能力，杀他一记回马枪，再来一下思维对治，那么这场危机可能就此终止。当然，如果你断念不力，思维对治又不行，让心魔缓过神来，再一次把握机会，那么你便只能争取出门去，不要独处了，在户外再多做好断念工作，多看几篇受害者案例来巩固立场吧，如果还不行，那么你也就插翅难飞了，因为到这个地步了，你连一次机会都没抓住，那么你的觉悟漏洞和断念水平是有多欠缺也就显而易见了，赶紧做好反思，多学习一些好文章补补吧。

二、下意识刺激敏感部位而导致破戒。

通常情况下，咱们都是有破戒的念头才导致有破戒的行为，可是有一种情况下，破戒的行为一马当先，再出现念头来怂恿你。这种情况说明黄毒已经深入骨髓了，才会导致你无意识地去刺激敏感部位，而一旦刺激，那么它这个行为激起的阵阵快感很可能就会侵蚀了你的防线，让你的立场产生动摇，继而再来几发怂恿让你的立场彻底崩塌，可见它的杀伤力有多大。因此一定要管好自己的手，不要手贱去碰，有这种行为习惯的一定要去克服，否则你今天不破，指不定哪一天跳出来直接就把你给秒杀了。（编者按：下意识的动作其实是潜意识的念头所引发的，因为已经形成熟路，所以非常快，让人难以察觉，只要下定决心，不断给自己暗示：绝对不碰敏感部位！慢慢就能克服这种情况）

三、好奇心破戒

俗话说，好奇害死猫。经常可见的就是因为在网上冲浪时，一不小心看到某人说在哪里哪里有好看的、那种类型的东西，而你第一反应是拒绝的，而过了一会你内心的想法就悄然改变了，“要不看看？要是那种的东西我就直接关掉不看了！”你瞧瞧，这说的是人话吗？人家不是摆明地说是那种东西了嘛，你怎么这时候就这么有探索精神呢？当你心里有这种想法并且没断掉的那一瞬间，你的立场就已经没了，无论你表面上多么强调自己到时候有能力退出来，实际上里面早已被心魔掏了个空。一旦你点了进去，即使你点开了几秒便退了出来，接下里的日子里你也没有安稳的几天可以过了。想试一下什么的，建议一棒子打死，这种好奇的火一旦烧起来，那么很快你的内心就是一片火海了。

四、环境影响的破戒

除开自己内心念头的侵袭，那么还有的就是外境的感染了。现在的很多外国片都有暴露的镜头，一旦接触，可能会对内心产生一次较大的冲击，心理防线很强的人可能还没事，心理防线弱的一下就自爆了。当然心理防线强的也不是相安无事，在长期的冲击下，很可能思想被潜移默化地带偏了路。当然，也并不一定就是电视电影才会影响，生活中的圈子也同样会影响你，如果你周围的朋友很多是纵欲主义的话，那么他们的言行、思想习惯的影响，也就和上面所说的如出一辙了。

五、懒惰导致的破戒

有人就会说了，你上面说的都是直接相关的，你这懒惰怎么个破戒法啊？我虽然懒但是还是可以戒的，非也非也，很多时候懒惰不会让你立马就吃到苦果，但长期以往它积累的伤害一定会让你闭上嘴。你一旦懒，那么做事肯定是没法坚持的，一旦无法坚持学习文章，没法坚持练习断念，那么戒色的好状态很容易就会从你身上溜走，没了好状态，破戒还远吗？不要小看懒惰，它是个发育型的坏习惯，它会像温水煮青蛙一样，逐渐腐蚀你，让你的状态越来越差。

六、侥幸心理

经常与好奇心理破戒一起出现的就是侥幸心理了，通常你的好奇会让你去尝试，你的侥幸心理则会让你以为自己可以全身而退，事实上到那里就死无全尸了。侥幸心理也是一个非常可怕的存在，它会让你认为自己做某件事可以没有任何危害，而一旦有这种心理，你就会产生想法：我这么做应该不会有事吧？我试下就好。这样一来，行为就产生了：试一下。这一试，才知道什么叫做一去不复返，要警惕这种心态呀！

七、急于求成的心理破戒

有一些戒友可能会对戒色的成果看得十分重，一有点倒退就火急火燎的，好像自己的戒色成果一下子全没了一样，而有了这种好像的感觉，内心就会被心魔攻破而产生一种奇怪的想法， “戒色成果全没=不如破戒”，乍一听好像没什么毛病，可是问题是这逻辑就不对呀！有点倒退不代表全没呀，只是你着急的心态让你吃了亏，“全没了”只是你的心魔告诉你的，实际上只是退了一些，甚至可能是像弹簧一样，暂时的后退，是为了今后跳得更高。所以说，放平心态，你想要的一切，迟早会来到你的身边，你所要做的，就是稳住心态，把一切都做好。

八、心魔直接强攻的破戒

这应该是最常见的了，日常生活中咱们难免会起一些邪念，而这些邪念独自进攻时其实并不会带来多大的威胁，只要有些断念能力就可以轻松应对，但是如果你的断念能力不行，连这种小家伙都没办法处理，那么遭遇更强大的考验你就束手无策了。如果断念能力不行，那就赶紧多练习练习断念口诀吧。虽说这种念头平时并不强，但是它到一个阶段时会变得异常强大，那就是破戒高峰期，一旦进入破戒高峰期，这些念头就会受到增益效果，变成强大的超级兵，而这时，就是考验你断念能力的时候了。

九、出发点错误导致的破戒

很常见的错误的出发点就是为了更好放纵而戒，总之林林总总，就不多举了。那么出发点错误会带来的危害是什么呢？就是说当你戒到一定程度，内心就会很容易浮现出该去放纵放纵或者试一下的想法，可能在大部分戒友看来这很荒唐，可是在当事人眼中这是正常的，因为他们出发点就是为了这个，那么得到这个东西或者说去做这个行为就是顺理成章的事情了。一般有这样想法的人不会戒多久，因为他们是为了放纵而戒，说明内心是想放纵的，内心既然想放纵，那么何谈戒色成功呢？要看看自己的出发点是否正确也很简单，去问问自己，自己的出发点，是不是包含了对异性的贪恋？

十、骄傲破戒

老生常谈的东西了，所谓骄兵必败，你一旦骄傲了，就很容易疏于对戒色文章的学习，以前的恭敬心就会下降不少，没了恭敬心，怎么踏踏实实地学习戒色文章呢？很容易就是草草看几眼，以为自己不会破戒了。短期内没事，长期以往，戒色状态不断丢失，那么最后的破戒也就是必然的情况了。有时候这种骄傲的心态潜藏得很深，它可能是在一次复习笔记的时候出现，“哎这些我早就看烂了，这次不看应该也没事”，这种就是一种，当然这种心态也可以归结为侥幸心理。多多审查自己的内心吧，不要让任何一种看似没有什么影响的心理毁掉了自己的万里长城。

十一、情绪破戒

很多戒友都曾经在暴怒或狂欢过后吃了情绪的亏，受心魔诱导而破了戒，比如和父母吵架过后，“这还戒个鬼，我不戒了！”这是出于发泄心理，心魔瞅准了时机，直接抓住了机会，进而引导你进行破戒。还有就是狂欢过后，一番极乐让你忘记了戒色的意义，受心魔灌输破戒助助兴的思想而破戒。还有一种比较奇特的心理，就是我之前我文章所说的，一种万念俱灰的心理状态，对什么都不在意，心魔也会利用这个机会，既然什么都不在意，那么破戒又怎么样呢？于是你就会在十分清醒的状态下进行了无比错误的行为而并没有觉得有什么不妥。

十二、放松警惕破戒

警惕这一点是最为重要的，之所以放在最后是因为上面的类型全部都建立在这一点之上，万变不离其宗，只要你的警惕性非常非常强，那么遭遇到上面的那些情况你自然而然地就会避开那些坑，因为警惕的你不会允许自己去接近任何一种具有破戒可能的情况或环境。那些破戒的情况归根结底还是因为你的警惕性不高，才会给心魔钻了漏洞，所以说一切一切的套路，都为警惕所克，就是说警惕就是一切套路的天敌。我不管你到底怎么变，只要我警惕够强，碰我就直接灰飞烟灭，更不可能会破戒，所以说保持警惕是最为重要的也不为过。

下面补充下我对破戒高峰期的认识。

其实我认为破戒高峰期并不一定就是一个月或者多久之后的那几天，而是每天都有那么几个破戒高峰期，比如说早上起床、晚上睡觉、吃饱饭后等等，戒友们可以总结下自己破戒的时间点，可能有些戒友会发现自己破戒的时间其实差不多，那么就说明那个时间点就是你最应该注意的时间点，把握好那个时间点，也许会使你破戒的危险小很多。

OK，本文到这里就结束了，希望各位戒友最终都能有所收获。加油！

**附：七月·我的戒色笔记与思考（1）**

开头：

这篇文章叫做我的笔记与思考，是我自戒色以来做的第一份全部由自己语言整理得来的笔记，之前都是对各位老师们文章内容的抄写，但效果似乎一般，因为感觉好像即使懂了那个道理，但我似乎不会用啊！就好像我听了那么多学习上的知识点，却不一定会运用一样。总觉得觉悟的提升似乎很缓慢，笔记做了很多，重复的有很多，好像懂了很多，却该破戒还是破戒，后来我想了下，用别人的武器，当然觉得生疏，觉得难以顺手，“别人的金窝银窝不如自己的狗窝，”所以我决定用自己的思考加以整理，来打造一个属于我自己的武器，你有你的屠龙宝刀，我有我的小木棍，虽然不好用，但是敲起来很有感觉。所以废话不多说，直接开始分享吧。

1.如果还有一丝一毫想邪淫的心，那么遭遇诱惑便会一触即败，又或者不断动摇到最后破戒，每次察觉到这种想法都应该斩尽萌芽。

My opinion： “死尽偷心”，如果还有这种企图再次获得这种快感的心态在的话，那么这将会成为心魔的一个突破口，如果把戒色比作守城，那么这个行为无异于大开城门放敌入侵，你将会变得十分脆弱，心魔要扳倒你简直易如反掌，或许你会这么想：只不过是小小的念头罢了，我就小小贪一下，内心存个念想，没事的。以旁观者的角度来说是否愚蠢至极呢？可当局者迷旁观者清，当你被这种念头怂恿时你很有可能自己就被蒙在鼓里了！因为它是那么的细微！小到让你几乎察觉不到它的存在，这就是飞翔老师所说的微妙的感觉，你虽然自以为固若金汤，却早已被心魔渗透了。就因为这种感觉的存在，你的破戒不过朝夕，你做的每一个反抗都只不过是徒劳无功的挣扎。所以说，这种念头可怕在它明白一个道理：大隐隐于市。而在这个市内，它却同时拥有着攻城掠地的能力！细微却致命，是我对这个念头的定义。那么如何对治呢？我的看法就是：苦练断念，同时在每一次内心有破戒的感觉或对快感有贪念时，审查自己，好好地看清楚每一个念头，好好看清楚它们想干什么，无论大街还是小巷，每一个角落都得有你的监控！虽神鬼莫逃！况于人乎！况于物乎！

2.心魔会冒充你的身份对你进行劝说怂恿，这样它就可以轻而易举地把你拉进他的诡辩里，如果不能及时识破，那么便会被它不断劝说，不断鼓吹虚无的快感和之后再戒的理念，而你的理性又不断地加以阻止，但最后你还是败下阵来，因为与它争辩终究是作茧自缚，破戒只在旦暮之间。

My opinion：心魔的怂恿是一道难题，有些人对粗糙的念头，也就是直接给你上图像的那种处理得游刃有余，但就是拿怂恿的念头一点办法都没有，尽管知道它在怂恿，但断念的刀落到它身上时却犹豫不决，其实追究到根源，终究还是被它同时带来的快感给迷了心眼，那种感觉你好像没办法完全抛下，你一要下刀，可你担心那种快感就这么消失了，你再也体会不到那种感觉了！好像只要抓住这一次你就能抓住永远，但实际上呢，每次破戒后你真实的想法是什么？你是不是哭着喊着说要是能重来你就绝不会干这个！你说你是不是被骗了？本来就该手起刀落，你却反其道而行之，你用你自己的力强行停下了本该落在念头头上的刀！然后你蹲下来跟它讲道理，你似乎有理有据，但好像怎么也无法彻底说服它，它让你下次再戒，你坚决地摇了摇头，它让你抓住这种快感，你犹豫了下，摇了摇头，它再三强调，你开始变成随风倒的墙头草了，它最后再说：来日方长，“好”，你终于放弃了，你也终于破戒了！可惜呀，“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎，”你被心魔愚弄，时光可不会被你愚弄，最终的恶果还是得你来吃，到时候你就是真的亏大了！所以说，跟心魔辩论犹如深陷沼泽，你越是拼了命地挣扎，你就越快沦陷。你应该丝毫不为所动，这样才能拯救自己！

3.断念时绝对不能有恻隐之心，你一心软，便给心魔留下一个易破点，然后邪念便纷至沓来，你的那一丝因恻隐之心而出现的心软之念便是毁千里之堤的蚁穴。断念就不能优柔寡断，什么时候你下不去手了，心魔就对你下手了。

My opinion：断念时的优柔寡断是最要不得的事情，众所周知，邪念在几秒内如果不断掉的话便成燎原之势。同时这也说明了：你还是无法割舍那种快感，你只是一时放下，三天打鱼两天晒网罢了。而如果你觉察到了，却犹豫了，舍不得了，那么它便会绝处逢生，奋起一击，你的优柔寡断会最终成为致命的败笔。如果要戒，那就必须对自己严加要求，“工欲善其事必先利其器，”要想干掉心魔，先好好加强你的断念能力吧！

4.早上的半梦半醒的状态极其危险，心魔一旦进攻，你的脑海中会不由自主地闪现那些画面，内心会变得特别容易失守，不少的破戒就是因为没有让自己的立刻清醒过来导致的。

My opinion：在早晨时，雄性激素是分泌最厉害的时候，所以会有晨勃发生，但这也同时意味着，心魔也会抓住这个机会向你发起进攻，心魔进攻的样子是什么？反正心魔对我从来就没有手软过，一般心魔进攻我，我会一闭眼就是那种画面，每次一要入睡时就会闪现那种画面，然后惊醒过来，辗转反侧，难以入眠。因为我对心魔是抗拒的，自然不能让这种图片演变成GIF，甚至是动画。而阵阵浮起的那一丝缥缈不定的快感会把我内心扰乱，这样断念就会优柔寡断，给它的绝地反击创造一个完美的机会。但它一来就要一触即溃吗？不！其实如果遭遇这种攻击，我们完全可以选择立刻让自己清醒过来，打破躺着的姿势，重新掌握内心的控制权，很多时候你在床上躺着的时候感到的难忍，在你站起来一瞬间会转变成碾压式的对决，心魔会变得十分脆弱，只要你断念过关，那么一场惊险就会化险为夷、转危为安了。但是就怕你会死赖着不起床，毕竟躺着舒服嘛，可你不站起来，一会儿就被攻破了，你看哪个亏得大！你想戒，你就必须下狠心！朋友，心魔都对你如此狠心了，你怎么会对它这么仁慈！就是要狠！你让我向东，我就非要反其道而行之，我就是要赢！我就是不给你让步！你必须得死！就是要这种魄力！才能成功！

5.当一个人情绪不佳的时候，隔岸观火的心魔是极有可能趁火打劫的，这时候内心不平静，可能会因为没有及时看住念头从而导致破戒，每次在这种时刻必须时刻警惕，不能让心魔钻了空子。

My opinion：相信你们都应该听过“情绪破戒”这个词吧，很多人只是知道，却不能做到杜绝它，情绪在被激化的条件下很容易导致心态不稳，愤怒、狂欢、悲伤等等，每一个都可以成为心魔所利用的条件，它会在你暂时难以察觉到它时完美地伪装自己，然后以一种“为你好”的姿态出现在你面前，比如愤怒时，“真是气死我了，要不不戒了！”狂欢时，“哎这么高兴难道不来一次吗！下次再戒啊，完全无所谓啊！开心嘛！” 悲伤时，“真是太难过了， 要不破戒发泄一下情绪吧！”很扯是吧，可“说时似悟，对境生迷”，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，可能说的就是你，当真正对决时，你可能已经把这条笔记抛之九霄之外了，一定要好好落实自己的所知啊！所谓“知行合一”就是要知道的和做的要相符合啊，不然懂再多的大道理也是枉然，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”古人已经把道理阐述清楚了，你要不要做，要不要戒，要不要成功，就是你的事情了！心魔向来无孔不入，它会利用能利用的一切条件来进攻你，所以我们一定得去发现，去填补自己的漏洞。

6.必须得克服自己对好奇的反应，一感觉到危险就得尽量避开，“不分辨其真伪，不评其大小，避而远之。”不然很有可能就被这点星星之火点燃了你辛苦栽培的草原。

My opinion：人们总是会有猎奇的心理，我们总是想去看一些新鲜的东西，可“好奇害死猫”，我们是很有可能因此坠入深渊的。在生活中你也许遇见过这样的例子：啊！那个东西好像蛮有趣，我想看一眼；啊！这东西怎么好像有点擦边啊，得关掉；啊！不行真的太好看了！我就看一会儿；完了好像要崩了，好想破戒啊；算了还是破戒吧，下次再戒；可恶啊，居然破戒了我怎么那么该死，如果重来一次我绝对不会这样！过了一阵子，咳这玩意儿还有点意思……是否觉得眼熟呢？因为你好奇，所以你去看，因为你去看，所以你容易破戒。刀还是得用在正确的地方啊！怎么可以用菜刀砍树，斧子切菜呢？应该把好奇放在知识的研究，而不是对不良信息的涉猎。因知其不善，故逐之。好好看住你的好奇，别让它跑到街上乱咬人了。

7.要克服下意识地刺激敏感部位，这一小小的动作是破戒的导火索，一旦点燃，心理防线很有可能会在电光火石之间灰飞烟灭，甚至跳过了怂恿环节。可怕至极，一念未成形之时已步入地狱，不可不慎！

My opinion：其实有些时候我们明明是内心平静如水的，可有时候就是会手贱去刺激敏感部位，这样一来，便给了心魔极大的作案机会，因为你一刺激，快感就上来，心魔找到机会，一同出现对你说：“哎呀好像挺舒服的，你要不要再刺激几下。” 然后你听信了它，于是多刺激了几下，但你似乎被不断涌现的快感迷昏了头脑，你刺激得越来越多，似乎可以不花钱就可以买下一栋别墅，何乐而不为呢？ 当你真正反应过来时，想要对它下手，就会发现为时已晚了！你早已被包围了！你已经在劫难逃了！其实只要你念头看得紧，这种下意识过一段时间就会被你克服掉的。它强任它强，在被你觉察时，它就算是雄霸一方的纣王，也是你的阶下囚，直接下手，不仅反派死于话多，正派也是，千万不要试图讲道理！手起刀落，不要夹杂什么念头，管你要说什么，直接枪毙。

8.很多时候心魔会让你去干一些好像表面上与破戒没那么多关系的事情，但内部的关系却是千丝万缕的，只要你走了这一步棋，那么你就会很顺理成章地走进心魔的圈套，然后一失足成千古恨。而一旦刚开始察觉到却没有狠下杀手，从而进入辩论环节，没过一会儿就会给你找一些似是而非的借口，让你落入深渊。

My opinion：如果把戒色比作下围棋的话，那么心魔毋庸置疑是柯洁那个水平的，只要它想，随时可以下哭你，所幸的是，你可以将自己训练成阿尔法狗，反过来下哭它。而既然是下围棋，心魔就会精心地布局，它会用一步一步来引诱你，放长线钓大鱼，而一旦你走进了它的圈套，哪怕只有一步，你也会变成它的提线木偶，但你仍有机会挣脱，可你往往会被似是而非的理由蛊惑而导致自己不想走出这个陷阱，哪怕你已经察觉到那是心魔的圈套。如果你不想破戒，就别走进雷区！

结尾：

这次的思考分享到这里也就结束了，打字其实真的蛮累的，但只要能帮到你们，我就会觉得十分值，也体会到了飞翔老师的坚持有多么不容易，每季都是那么长的篇幅，质量又高，太佩服了。Respect！ 同时希望大家一定要勤做笔记啊！一定要自己思考，“尽信书不如无书，”只有自己好好思考，才能借由别人锻造屠龙宝刀的经验锻造自己的倚天剑。平时要多反思呀各位！“画符不知窍，反惹鬼神笑，”有的知识点不明白会导致在同一个地方跌倒很多次，而好好反思则会让你们很快地发现自己的漏洞，“亡羊补牢，为时未晚”一旦补上，那就是“画符若知窍，惊得鬼神叫”了！好好反思会让你们的觉悟扶摇直上九万里！而最重要的就是需要每天复习，“一日不练十日空，”好好补缺补漏，终会成功！加油！

**附：七月·我的戒色笔记与思考（2）**

前言：

这篇文章叫做《七月·我的戒色笔记与思考（2）》 其中的戒色要点是提取我七月份做的思考笔记，是继（1）后的第二部分，这两篇基本包含了我七月份的所有思考了，希望我的拙见会对各位戒友有所帮助。

1.当你处于破戒高峰期时，心魔会不断怂恿你破戒，随之而来的还有意淫，这时你会举步艰难，因为毕竟是与人与生俱来的欲望作战。而在睡梦中则更加难以控制，辗转反侧难以入眠，一闭眼就是被各种极具诱惑的画面攻心，一旦你哪一次没做好，马前失蹄也是十有八九了。而且这样的情况可能持续好几天，你是很有可能在它的软磨硬泡下慢慢屈服的，而这点恰恰是不好克服的，为了不被侵蚀，那就得主动加强防御，主动去学习！只有不断地稳固住立场，才能有见到黎明的机会。决不让步！哪怕是一小步！

My opinion：破戒高峰期真的是很多人无法戒色成功的原因，究其根本就是觉悟不够啊！对什么时候该做什么事没有了解到位，亦或者是，你明白某个道理，却不去执行，1+1本来要等于2，你却非要写3，这能不错吗？我一直认为心魔最强有力的手段就是软磨硬泡了，到这个时候，它明白一下子拿不下你了，所以它便开始跟你周旋，它开始一次一次地诱惑你，目的是要让你自己屈服！“攻城为下，攻心为上，”在它的攻势下，如果你的立场真的有那么一丝丝动摇的话，那么你就很危险了！因为你露出了破绽，心魔的眼力何等尖锐，一旦你露出了缺口，从那里渗透便是易如反掌的事情了。所以说，如果你发现自己的戒色立场动摇，就一定要采取相应措施加以对治，不要让任何可能燎原的火星出现！“大鱼大肉地吃，吃完后慵懒地躺在床上摸着自己的大肚皮，漫不经心地看着新闻”与“少吃，静坐，尽量不独处”相比，很明显是后者会有极大的优势，破戒的可能也会相对于前者大大地降低。舒适区害人不浅，它会让你慢慢地失去自己的优势！快离开你那舒服的床铺，它正在慢慢地吞噬你！

2.万事皆要坚持，切记不可中断，一旦失去那种状态，再想找回来可就难了，而一个好的戒色状态，是戒色成功的捷径。而戒色的状态是有可能在风平浪静的情况下逐渐消耗殆尽的，要及时发现，不要因为懒惰就放弃学习，也不要找借口拖延，一日不练十日空。一旦开始有这种想法，多多少少说明你对戒色放松了，那么心魔就有机可乘了，规定的事情就要做到！要借助好这种龙腾虎跃的气势，好好学习，以四海填八荒。

My opinion：《曹刿论战》中有一千古名句：一鼓作气，再而衰，三而竭。戒色也是如此，一旦有了那一股龙争虎斗的劲头，用来认真学习戒色文章肯定是事半功倍的，但如果因为自己的懒惰而疏于学习的话，那么很容易就会失去这种状态。过去很多时候我会因为懒惰而放弃今日的笔记复习，甚至还会为这种懒惰找借口，“哎呀太晚了，晚睡可就不好了！反正不会破，不如明天再复习好了，这不是懒惰，这是战略，很明显好好养身体才是正事！”简直是谬论啊！居然如此冠冕堂皇地给自己找借口！而很明显的是，这种情况会越来越多，一招不慎，满盘皆输，刚开始的一发便牵动了你的全身，一个松懈，慢慢地全松懈下来了，到最后破戒也就自然而然了。曾国藩有云：古今之庸人，皆以一“惰”字致败。可见懒惰会给你带来多大的灾难啊！人生如逆水行舟，不进则退啊！所以对自己切记要严格，否则你的一次放松很有可能会牵一发而动全身，所有的要求渐渐都会松弛下来，那么破戒不过旦夕之间，一旦察觉到了自己放松了对自己的要求，那么就要立刻严阵以待，以此再次巩固自己的立场，绝不动摇！

3.一念天堂，一念地狱，对念头的判定一定要快，不然是很有可能被念头反客为主，在你还没反应过来时便接管了你的身体，破戒就在所难免，不要侥幸地认为你还有翻盘的机会，一念稍疏，犹如鬼著，你是很难做到的，再者，一定要看住自己的侥幸心理，很多时候这点会被心魔利用上，让你满脑子都充满了“这次没事”的想法，一旦接受了这种想法，便走进了鬼门关，侥幸心理一触发，你的心理防线就不攻自破了，因为在你接受这种思想的那一刻开始，你就已经接受了破戒的暗示。

My opinion：念头稍起之时，就要高下立判，绝对不能让它有喘息的时间，在这个“泰森”在婴儿时赶紧殴打致死（虽然真的很贬义但我觉得很形象），别想着和平共处，你肯定已经知道它长大会把你殴打致死，所以你得赶紧先下手为强！而有时候意淫和怂恿会一同而来，具体情况是什么样的呢？它会先给你上一幅专门针对你的画面，勾起了你的阵阵快感，你吓得从椅子上跳了起来，挥舞着自己的小木棍要敲打它，而恶心的怂恿怪便在你耳边对你说：“呼~你不觉得很舒服吗？你就偷偷舒服下，一会再灭了它，谅它也逃不出你的五指山。”你犹豫了下，“好”，你答应了下来。在你偷偷舒服了几秒过后，突然想起来，这是会破戒的！于是眼疾手快地敲了下去，哎，没想到它居然接住了你的小木棍，还对你张牙舞爪，定睛一看，原来它已经是青少年了，你“奋力”地想要从它手中抽出你的小木棍，没想到没等你抽出来，它就成人了，一拳就把你打得头破血流，然后挥挥手扬长而去。

4.念头十分善于伪装，它可能潜藏在任何一个看起来正常的念头之下，刚开始似乎风平浪静，下一秒便波涛汹涌，要注意去辨别这种披着羊皮的狼，在它未显山露水之时就要有所防范，否则你可能在不知不觉间就走进了心魔的圈套。

My opinion：不知道你们是否有过这种经历，就是刚开始想某一件事的时候还蛮正常，完全没有任何有关邪淫的信息，可没想到，突然就演变成了那种画面。真是猝不及防啊，其实它的出现并不可怕，只要觉察断念过关，基本构不成威胁，可怕的是很有可能你就这么顺着它的思路走下去了，即使有所警觉你却也“义无反顾”，这可就糟了！切记要好好地审查自己的每一个念头，揭开每一副面具后的丑恶嘴脸！

5.对不好的念头都要做到防微杜渐。只要稍微嗅到一丝丝危险的气息，就必须斩尽萌芽，不使毫发欲念，潜生于方寸之中。每一丝邪念，都是阻碍你前进的绊脚石。要管住自己的心！

My opinion：有的戒友可能对意淫可以做到防微杜渐，可对其他的不好的念头可就没有招架之力了，比如嫉妒、骄傲、臆想之类的，嫉妒会使你的内心充满怨恨，抱怨他人实力大于自己，其实从路人视角看来还是蛮可笑的，可奈何自己却常常迷失其中呢？而骄傲的念头则会导致自己的失败，三国时候的大意失荆州的典故想必大家都耳熟能详，曾国藩也曾说：“古今之才人，皆以一傲字致败”。最后臆想可能是最难察觉到的不好的念头，因为很多人对它没有概念啊，于是放飞自我经常各种幻想成功后的种种画面，沉迷其中无法自拔，按照佛陀的话说，这种念头也是属于妄念的一种，是理应断除的。臆想对我来说也是蛮难克服的一个问题，不知道为什么，我每次臆想就会导致自己暗漏，也是蛮奇葩的。所以说对于不好的念头，都要谨慎处理才是。

6.心态一定要放稳，否则在某种特定的情境之下心态一波动，是很有可能丧失戒色的信心而导致破戒的。在戒色的过程中十有八九是不会一帆风顺的，而在这期间你很有可能遭遇各种稀奇古怪的考验，而有一些戒色要点你又恰好没有了解到，那么心魔很有可能就会利用这点来攻击你，甚至是死咬着不放，而你心态一不稳，那么很多过往的戒色经验你就没法用得如往常一般得心应手了，这样的话死扛下去最终也是会破戒的。

My opinion：其实每个人戒色路上遇到的考验虽然千奇百怪却不离其宗，心态的考验也是如此，其实有些戒友的破戒是因为心态上的漏洞被心魔趁虚而入了。非常常见的情况就是：“啊遗精了，戒色成果没了，我还是破戒吧！反正都漏了！不如舒服一下！”居然连这么滑稽的话都说得出来，自己竟然也被它迷惑了双眼，如果你懂得“放稳心态”这个道理，一般来说你就不会为它所欺骗了。而心魔最常怂恿我的便是“你看这几天好像没恢复多少啊！你还戒个屁啊！”曾经我被这句话骗了几次，后来学习文章和自己总结后，这句话就失去它的力量。因为我明白了永远不要陷入破戒与不破戒的利益权衡中，直接就断，绝对不能让它生存，我列举的只是最简单的几个例子，心魔的考题总是针对性最强的，每个人受到的考验都是有所不同的。我们不应该因外界的风吹草动便动摇了自己的立场，毕竟只有守住了圆心，才能画出一个完美的圆。

7.应当训练自己对黄毒的预判能力，要做到对一切可能导致破戒的因素都了如指掌。

My opinion：我认为预判黄毒这种能力是每一位渴望成功的戒友都应该具备的。因为在这个信息爆炸的年代我们接触到擦边信息的几率是非常高的，每一次点击，每一次望向一个地方，都有可能出现诱惑，但如果我们学会自己去预判的话，这样咱们就能对出现黄毒的地方有个大概的预测，这样就能绕过那些地方，以此降低我们破戒的可能。

比如：今天随便网上冲冲浪，那个地方好像有些好玩的东西；不对那边很有可能是有黄色信息的，避而远之才是。就这样，咱们就可以绕开这一雷阵了。如果你有做统计的话，那么过一段时间你就会发现，原来预判的能力让你避过了如此之多破戒的可能。千万不可明知山有虎，偏向虎山行啊！那分明是愚者的行为！

8. 断念时切记要做到斩草除根，很多次虽然自己觉得已经断念了，可没过一会儿还是破戒了，很大的可能就是没有把念头清除干净。

My opinion：很多戒友可能和我曾经一样有一个疑惑：为什么我明明断念了却感觉还是有一种拉力在把我往破戒的怪圈里面拉呢？其实这就是断念没有彻底的原因啊！所以我提出了一个概念：斩草除根！一定得好好修炼自己的断念能力啊！练到可以断念后完全感觉不到破戒的威胁时才算可以，但凡有一丝破戒的吸引在，那就是断念不彻底！不能有“我断念能力不行啊，那就这样吧，我在其他方面好好学就好了，断念不够其他来凑”的这种想法，你好好总结就会发现：断念是一切的垫脚石，你所学的一切都是为断念服务的！怎么可以舍本逐末呢？戒色，就是要夯实基础！基础不牢，地动山摇啊！

9. 破戒之前是有预兆的，要注意留心观察。

My opinion： “春江水暖鸭先知，”“燕子低飞要下雨，”这说明自然的变化是有迹可循的，那么我们的戒色呢？只要你留心观察，一般破戒前夕，你的断念能力会不断下降，你的坚持逐渐消失了，取而代之的是怠惰。种种现象，都可以说明你要出现危险了，明白了这个道理之后，你就要多加注意，以此巩固自己的戒色成果！心魔想要翻身，那也得先问问你才行！

结尾：

七月份的思考与分享到这就结束了，十分感谢各位戒友的阅读，如果能对你们戒色路上起到了帮助，那么真是十分高兴！戒色的路还有很长，在这条路上，我们还是需要互帮互助，才能走得更远啊！与君共勉，共同进步，一起加油！

**附：八月·我的戒色笔记与思考**

前言：

其实呢，我的戒色文章的大轮廓其实差不多，在七月份的那两章基本就画完啦！剩下的就是补充繁枝细节啦。如果脸皮厚地说现在写的是绿叶，那么七月份的两章便是红花啦，只有将自己的戒色知识体系完善了，才能将破戒概率降到最低嘛！那么，现在开始这一季的正题吧！

1.心魔就藏在细枝末节中，不能只注重大轮廓，更要注重的是其中的每一个构造，否则出现问题也难以下手。

My opinion：或许很多戒友会发现自己每次破戒完总结的“宝贵”经验，每次都没法在下一次对境时产生相应的效用，好像即使知道有陷阱，自己仍然会那么不经意地掉进去。难道是自己的反省没用？难道真是心魔所向无敌？并不是，而是很多道理你可能只看到了表面，却没有注意到这只是冰山一角，即使反思，但也不够详细，拨动不了正确的那根弦，又怎么会弹奏出无与伦比的声音呢？

尽管你拥有了一个大轮廓，却对它的细枝末节置若罔闻，就像一个时钟停了，明明是内部的齿轮卡住了，你却拼了命地用手去拨它的秒针分针时针，那岂不是治标不治本了吗？所以呢，我们的关键并不是只要把单纯的菜丢进锅里，还要把调料放进去，这才能烹饪出一道好菜。很多人可能觉得好像看的戒色文章都一个样，非也，非也，尽管每一位作者的大观点都大同小异，可其中的小观点可能都藏着金子，这些拓展延伸可能会在一瞬间就点通了你对戒色知识的感悟，也许到那时，那种“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的感觉会让你欢呼雀跃起来，戒色的层次也会更上一层楼。

2.小心心魔会直接扭曲你的初心，有时候看到或听到的并不是你所想的，千万不要将错就错，受心魔怂恿去做下去，还那么的一往无前。

My opinion：你是否曾经在网上随便浏览时，本来是心如平静的，可突然你的眼里浮现出了对你具有极大诱惑的画面，可你还没看清，一瞬间你的内心巨浪滔天，“哎既然都看到了，那就好好看清楚吧”的念头一下子强硬地闯入你的脑海，这种情况太过突然，惊慌失措的你在电光火石之间便被攻破，你的守势急转直下，手不由自主地点开了那幅图，眼看就要全军覆没，内心的那股戒色之念跳了出来，“快关掉！”它大喊道，你打一个机灵，立刻就要下死手，可面前的已经被打开的画面却再一次点燃了你，“哎反正都看到了，已经破戒了吧，那就看吧”，你手中刚提起的刀又放了下去，至此，悲剧已成，无力回天。其实心魔的怂恿在我看来应该分为两种，一种是逐个击破，慢慢蚕食你的内心，另一种就是这种强硬的怂恿了，它来得那么直接，也是那么快，就像一记重拳已经来到你的胸膛前，你已经避之不及，你要是软下去，就只有死路一条，必须以破釜沉舟之势用断念的方式将其解决，否则一个不留神很容易就马前失蹄。

3.要认真看待环境的潜移默化的影响力，待在一个具有诱惑的环境里，心理防线就会被逐渐攻破。

My opinion: “近朱者赤，近墨者黑”，这句古训想必家喻户晓吧，如果你靠近一个东西，那么很容易就被它所吸引，向它倾斜。咱们戒色过程中环境的影响是至关重要的。就我个人而言，以前有段时间看美剧时，就因为被里面那些kiss的画面不断影响，搞得自己心里也没办法波澜不起，最终破戒。相关的情况可能不少戒友都有经历过吧，这就是有的戒友为什么不推荐看欧美剧的原因，就是因为害怕被它潜移默化啊！所以说我们应该对环境的影响保持一定警惕，有破戒暗示的最好就不要接触了，否则常在河边走，哪能不湿鞋呢？

4.要坚持刚开始下定决心戒色时的正知见，在那种披荆斩棘的状态下会拥有无可匹敌的力量。

My opinion: 其实戒友们有没有发现，在刚下定决心戒色那时的状态，我们的眼里容不下一粒沙，对不良信息避之不及、置之不理；所有不好的念头一来都是灰飞烟灭，断得干干净净；学习也是绝不懈怠，在那种状态下连心魔都要畏惧三分。可这种情况也只是维持了一段时间，那段时间过后便好了伤疤忘了疼，所向披靡的气势在风平浪静与懒惰的心态中不断消磨殆尽，紧接着断念松弛下来了，渐渐学习也松懈下来，然后就是破戒了。不知道大家有没有感同身受，如果可以一直保持在那种状态下，那么戒色的路可以说是一片坦途，该怎么保持呢？就是不能给自己有所偷懒的机会，就像我之前文章说的那样，你一松懈，所有的就都松懈下来了。一定要保持住这个状态，这样戒色才会更加容易些。

5.心魔可能潜藏在任何一个你自以为无害的想法之中。要警惕心魔会帮你铺好一条“康庄大道”，让你的破戒顺理成章。

My opinion: 心魔到底有多狡猾？它可不一定会直接通过邪念来控制你，都说“一个篱笆三个桩”，心魔也会有自己的同伙，而这些同伙，与人的负面行为都不无关系，比如说：“啊今天就好好放松一下。”说完你就开始了自己冠以放松名义的堕落计划，这一天你一吃一大碗，一瘫瘫到晚，什么都不想干，除了打游戏，其他什么事都不想做，除了上厕所，就不肯站起来。随着时针转了一圈又一圈，你的斗志也在时光中被不断消磨，到最后警惕全无，“唉我这都咸鱼了，就这样腌着吧，还跃什么龙门呢？”你瘫在床上看着手机里别人创业成富翁走向人生巅峰的故事叹气道，可是紧接着却出现了一个念头，“反正都这样了，破戒又会怎样呢？”这种声音突然出现在你脑海，“破就破吧，无所谓了。”你漫不经心地答道。过上得过且过生活的你不久便破戒了，回想起过去那光芒万丈的蓝图，仿佛变得那么的遥不可及……

心魔可不只会直捣黄龙，也会曲线怂恿，要警惕内心每一丝堕落的念头，不要让它侵占了你的心灵。而有时候心魔也会通过诽谤来达到它的目的，反正就是通过花言巧语来动摇你的戒色立场，例如我曾经遭遇过的难题：那一次我戒了一段时间后，突然发现好像恢复得不大理想，好像又有退回去的趋势，心魔借此怂恿我说：“你这都没恢复啊，你还戒个毛啊！”可惜啊，居然让这么可笑的念头瞒天过海了，当时的我觉悟还不高，只因为它不是直接的邪念而放过去了，所以导致后来的蝴蝶效应，立场动摇，破戒。

6.要注意戒色的动机是否正确，否则一步错，步步错。

My opinion: 错误的动机是什么呢？简而言之，它们有个共同点，就是残存着对女色的贪恋，每一位志在成功的戒友们都应该好好审视下自己的动机，否则，很容易就误入歧途，其中“变帅吸引女孩好显摆”、“恢复性能力好放纵”等都是很明显的错误动机。

7.戒色应该注重质量而非数量。

My opinion：天数多应该是很多戒友们追求的目标吧，虽然有一定道理，但却忘了最重要的是质量，只要你天天把该做的做到位了，那么你迟早会成功，会成功就代表着不会破戒了，既然不会破戒了还计算天数，是不是没什么意义呢？但也不是绝对的，天数对一些人来说也是有正面意义的，它可以鼓励人们继续坚持下去，看着不断增长的数字也可以勉励自己。而我所说的则是不要太在意，因为过度地在意天数，很有可能会出现南辕北辙的情况，就是因为一次破戒而信心再无、寸进尺退。况且，如果你只在意天数而不在意质量的话，那么天天意淫带来的伤害又何尝不会使你的天数的意义荡然无存呢？所以说，质量的意义其实是远大于天数的意义的。

8.彼非战，且待己疲。

My opinion: 这点是来自于我思考戒色状态时的感悟，因为我发现只要自己状态极佳之时心魔露面极少，但一旦开始有所松懈，那么心魔就会开始进攻了。所以千万不能骄傲啊！

结尾：

这一季到这里就结束啦，希望大家还是多加思考，好好去观察生活，其中不少东西会给你很多启发的哦！另外向大家推荐个系列电影——《驯龙高手》系列。做得真的挺好，讲述人和龙的故事，里面的很多内容都非常有趣，特别是里面的夜煞，各种可爱的动作会让你心情瞬间变得很好。好好去感受生活吧，它馈赠于你的东西，其实一点都不少。

**附：九月·我的戒色笔记与生活感悟**

序言：

笔者强烈建议大家阅读【飞翔经验：觉知的点化——你是觉知而非念头】第90季，此季是本文的基础。笔者的灵修启蒙便是缘于此，若非曾经阅读过飞翔老师的作品，可能也不会接触灵修吧。可能笔者的悟性并非上乘，所以当时阅读飞翔老师的这季作品时感触并不深，虽然有所体悟但都停留于模棱两可的层次，只懂得念头并非自己，但还是没有深刻的体悟，可这为我日后研究《当下的力量》这本书却起到了不可磨灭的作用，可以说，如果没有飞翔老师给的引导，我可能到现在都还没迈过门槛。所以在此先感谢飞翔老师的无私奉献！

正题：

我是一个初入门的灵修者，以前第一次阅读《当下的力量》时，读得匆忙，又不肯落到实处，对生活并没有什么帮助，只起到了为第二次阅读做铺垫的作用。前段时间阅读了第二遍，并努力付诸实践，豁然开朗。自我评价也算是迈过了那道门槛吧。或许很多人还没接触过这本书吧，没关系，我将尽量将我所学到的分享给大家。

第一，你的觉察力将空前提升。

第二，生活随处可见天堂。

第三，运气会变好。（不保证事事顺利，受福报影响，我只能说你的小幸运会多很多，至少对于我来说是这样啦。）

第四，人际关系会锦上添花。

第五，你的恢复进程将被大大地推前。

【过去、当下与未来三者的关系】

古人说：“悟已往之不谏，知来者之可追。”过去就是过去了，大家仔细思考一下，过去除了为我们提供必要的经验之外，是否还能为我们提供什么？如果沉湎于过去的种种不顺，反而会让我们消沉；若陷于过去的春风得意，会让我们滋生骄傲或不思进取。而未来呢？如果我们不断地将美好的蓝图投射到未来，日夜兼程、披星戴月地赶路，那么我们将错失许多沿途的美景。当下才是我们拥有的一切，未来还未来呢，更何况再好的未来，也是在当下度过的呀。所以由此观之，当下才是最有价值的，只有过好当下才能使你生命的质量有真正的提升。

【感受你的内在身体】

相信很多戒友都会一头雾水吧，就是很简单，就是将你的注意从外界导向你的身体，去感受身体每个部分的能量。现在请你闭上眼睛，用心去感受你的身体，看看你能不能感受到身体每一部分能量的流动，你可以从局部开始，也可以从整体入手，你可以随自己的心意来选择，当然，时长并没有定数，随你喜欢，当然能够越深入地感受越好，有一点要特别注意的是，在这过程中，尽量不要被念头所劫持。在感受的过程中，如果你的心真的能够平静下来，心无杂念，那么你就会有一种平和的心境。如果你能感受到这种能量在体内流淌的感觉了，那么请你再次深入，将感觉放到整体上来感受，看看你能否感受到身体单一的能量场，你是否能够感受到内在身体能量的宽广性，是否能够感觉到其实你的能量似乎并不局限于自己的身体，只有意识才是真正的自己，身体不过是个载体罢了，头脑也不过是个工具。笔者就是在这个阶段慢慢觉醒了自己是纯粹的觉知，真正地意识到了自己的意识才是真正的主宰。当然笔者也不是直接就觉醒的那种，我大概花了两天时间来过渡到觉醒状态，每个人悟性不同，时长自然也不同，或许你刚开始什么也感觉不到，没有关系，“凿井者，起以三寸之坎，以就万仞之深”，慢慢来，终会有那么一天的。

【用生命倾听外界】

如果你已经可以感受到这种感觉、安住于当下了，那么请你带着这种感觉去倾听外界的声音吧，无论是鸟鸣、秋叶摇摆的声音，还是汽车的鸣笛声，用你的全身心去感受，不要夹杂任何的判断，忘却你曾经给他们下的刻板的定义。带着这种感觉环顾四周的环境，你是否感觉这里似乎有所不同了，好像一切都变得温柔与惬意，渺渺的幸福感渐渐浮现心间？现在去聆听外界的所有声音，竭尽你所能，去感受，不要受眼睛所局限，倾尽你所有去感受，你能否感受到这一切背后的生机盎然？深深地进行一次深呼吸，你是否能够感受到气流在你的身体内的自由流动，赋予你能量？空中传来的淡淡清香是否夹着人间至味？手所触摸的一切是否都拥有了独一无二的生命？目光所及，是否一切都犹如人间仙境？感受着阳光抚摸大地的爱意，任由一阵阵凉风划过你的肌肤掀起你的衣角，你是否在此时感受到生命的欢呼？这，才是生命的真谛啊！如果你能体会我所说的，请抓住这种感觉，那么我可以保证你的生命将会焕然一新！在如此高频率的振动下，你身体的恢复速度难道不会策马扬鞭大大加快？

【聆听声音背后的寂静】

大家都知道念头生于无，声音亦如是，好好去感受声音升起之前与声音落下后的宁静，还有别人说话时字与字间的那短暂的宁静，将注意力放在各种各样的声音之间的寂静，相信你会有不一样的收获哦！仔细去感受吧！同时，也会对你的觉察力与对生命的体悟有所加强哦！

后记：

于九月末终于再次发表了一篇帖子啦，之前学校补课，所以才没法给大家写帖子啦，这一篇的灵修感悟其实是我在校内阅读《当下的力量》时候加以实践有所感悟来的，感触良多，写出来希望对你们的生活有所帮助。这篇文章权当作为引子，如果想要有更深入的学习，只看这篇拙作其实是远不够的，一来笔者本人道行其实并不深，二来作者笔力有限，就算有心也无法倾囊相授，只能做到尽力而为了。望各位师兄见谅。如果各位戒友希望深入学习，那么可以购买一本《当下的力量》来阅读，里面有更加系统的描述。望各位戒友能迎来自己的美好生活！感谢您的阅读。

补充下来自戒友“心底最挂念的人”对当下的力量一书的简介

《当下的力量》本书的作者埃克哈特·托利生于德国。他毕业于伦敦大学，后在剑桥大学担任研究员。29岁之前，托利一直生活在一种焦虑不安的状态中，曾一度抑郁，甚至有自杀倾向。但在他29岁生日后不久的一个晚上，痛苦产生的极端压力，迫使他的意识一下子发生了转变。他意识到生活中的种种烦恼和恐惧，其实并不是生活造成的，而是大脑制造出来的。从此，他积蓄已久的压抑和绝望都奇迹般地消失了。再后来，托利不断深化那一晚的认识，在世界各地讲学，努力将自己的心灵启迪传授给世界各处的人。

第一、人们为什么会有痛苦？

托利一开始就提出了一个惊人的观点：人类的痛苦来自思维！

那思维为什么会给人带来痛苦呢？

是因为当我们不需要思维的时候，思维仍然难以停止活动，它总是在不停地评论、推测、比较、选择等。

我们的问题就在于没有专注于当下，而总是活在过去或未来。总活在过去，就会被愧疚、后悔、悲伤、痛苦等情绪所困扰；总活在未来，就会产生焦虑、紧张、不安、压力、烦恼等问题。

第二、为什么只有进入当下才能消除痛苦呢？

所有的事情都发生在当下，我们唯一能把握的也只有当下。因此，我们只有全然接受当下，再采取积极行动，才能摆脱痛苦。拿作者的话来说，就是要向当下“臣服”，安下心来去采取合适的行动。只有这样，才能调动起内在动力和智慧，采取的行动也才会更正确，更有效。

第三、如何摆脱过去和将来，进入当下呢？

唯一的办法是：从你的思维中解放出来，创造思维空白。拿作者的话来说，就是进入临在状态，将注意力集中在当下这一刻。

那么，应该如何训练呢？

1.要多练习自我观察。

2.可以从感知我们的身体开始训练。

只有有意识地进行反复练习，努力摆脱思维的控制，将注意力集中在当下，从过去和未来中解放出来，保持高度的临在状态，才能实现意识的深刻转变。这将极大地改变你工作和生活的质量。

**附：十月·戒色成功的几个要点及笔记分享**

前言：

这一次主要讲讲戒色成功的几个要点吧，继续强调下要落实，否则就算看再多的方法也没用的！我列举的几个点，如果各位觉得有所缺漏，可以提出来，我会补上的。文章可能前部分的话有些重，主要是因为我感觉对于不断破戒的戒友来说，或许轻风细雨对他们的效果甚微，必须借以雷霆之势，才能将他们从黑夜中惊醒。

1.你要有足够的决心。

如果你没有足够的决心，那么代表着你的冲劲也好不到哪去。一副爱戒不戒的样子，风一吹你便墙头草两边倒，就凭这样的状态，能在心魔的枪林弹雨中得以生存？我看未必。心都狠不下来，要说你能成功，我还真是不信，敌人那是“黑云压城城欲摧”，你非但没有“甲光向日金鳞开”，甚至还一副身体哆嗦保命要紧的模样，这样如何了却君王天下事，赢得生前身后名？如果你尚未有决心的话，可以试着给自己定下一个目标，如果这个目标真是自己发自内心想要达到的，那么我相信，你终会为它所激励，步步前进。而如果你找不到决心，也没关系，你可以直接落实下面几点，或许慢慢地你就可以在生活中找到你的目标了。

2.你要有足够的执行力。

如果你光有了决心，而没有行动力的话，那么你的决心只是空谈而已，不把决心变现成行动力，你口中的决心只是你安慰自己的麻醉剂，来日并不方长，破戒一会儿就会找上你。

强大的执行力需要在学习戒色知识和当下的决断上，很多事情就是要一声令下的，容不得你有丝毫迟疑，因为很有可能你一迟疑，敌人便已大军压境，你也在劫难逃了。如果平时有偷懒而放松学习的心态，这时候就要有一种狠劲了，你必须告诉自己，我必须学习！我必须把今日的学习量给完成！如果这么说了，你仍然无动于衷，那么我觉得你可以给自己打上一个标签了：即将破戒。为何？你说你连学习戒色文章都懒得做了，我凭什么相信你在遭遇心魔进攻时不会举手投降？你知不知道你曾经所有的破戒就是因为你的懒惰、你的不学习、你的决断力不够、你的断念不强？为什么你不去提升它们？还不是因为你懒啊！你是思想上的巨人，却是行动中的矮子！真以为坐着瘫着，心魔就会跪地求饶？别妄想了！这只是黄粱一梦，等黄粱梦破，你还是一只心魔可以随意捏死的蚂蚁！如果你的行动力还是不够，还是放任自己随波逐流、懒惰，你看看你会不会成功！

3.在学习戒色知识的基础上，你要学会反思自己！

《劝学》中说到“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也。”可别误解为我只学就好了，这样是大大错误的！先贤说“学而不思则罔，思而不学则殆”，这充分说明了学习与思考的重要性。但是多少人他们只做到了学习而没有反思呢？你们知不知道频繁破戒的原因并不是你们看起来的那么简单！只说自己放松警惕而破戒而丝毫没察觉到破戒是在前几天被擦边图不断消磨殆尽的结果，你说你下次可以避免这个问题？如果你勤反思，那么这一切可就大不相同了，因为你的反思会让你在过程中精确地发现自己的错误在哪，哪一些容易发生连锁反应，这样一来，你的觉悟漏洞会很快地补上！

4.你要养成好的品质

如果你想要戒色，那么光戒撸是绝对不够的，怎么说？戒色的本质是升华生命，如果你仅仅只是戒撸而残留了其他的坏习惯，那么改变人生何从谈起？戒撸只是给你一个好身体罢了，正如古人所云：“前程万里，全要各人自去努力”。好的品质其他的我就不讲了，我就讲一个我感觉最重要的：自律。一个不自律的人，你能奢求他干嘛呢？整天想要燃烧小宇宙，一觉过去还是条懒得翻身的咸鱼。不自律的人不一定都过得凄惨，但一定不会是成功的那一个，他们想做啥就做啥，听起来挺潇洒？不，这是不自律！他们通常没有办法坚持想做的事情，这样一来，何谈成功？从现在起，严格要求自己！要做的就必须做！如果有的戒友觉得很难，可以和我曾经一样，刚开始仅仅保持桌面清洁，每日早睡早起，不赖床，每天坚持学习反思帮助吧友，之后再慢慢把自律延伸到其他领域，或许这样的渐进过程会更加让人接受一些。一个好的品质，不仅对于你的人生大有帮助，还会对你的戒色起助力作用。

5.你需要有好的习惯。

研究表明：人的一天可控的行为是5％，剩下的都是受习惯驱使。决定一个人的成功与否，绝大多数都是取决于习惯。水滴石穿，靠的是长年累月的垂滴。好好地坚持我上面所说的，直到它们成为你们生活中和吃饭刷牙洗脸一样的习惯，在那时，你的漫漫长夜，便已走到拂晓。

下面是戒色笔记的分享

1.心魔会利用一种万念俱灰的思维状态来蚕食你。

解析：心魔可不一定会在你正常情绪状态下进行进攻。它虽然没有什么明面上对戒色的危害，但就是在这种状态下，对一切事情的热情都会被削弱，是的，包括戒色。或许你在平时感觉不到什么，可一对境，你便很容易产生危险的思想：戒不戒都无所谓，破戒了还能怎么样呢？心魔非常擅长找机会，它一直虎视眈眈着，不要给它任何的机会，管住你的思想，紧紧守住底线，仿佛身后就是你的一切，窃贼想偷，怎么可以拱手相让！

2.如果过去曾在一种环境里频繁破戒，回到那个环境时一定要如履薄冰。

解析：如果在过去一个环境里长期频繁破戒，那么再次回到那个环境时一定要提高警惕，因为习惯的影响是非常巨大的，这时候你面对的就不仅仅只是思维方面的进攻了，还有你身体的习惯性反应，就像是形成肌肉记忆一样，你的身体会自动认为你是要破戒的，于是会开始向破戒的方向倾斜，就像近朱者赤近墨者黑那样，此时心魔就会择机而动了，破戒的概率便会因此高上很多。所以，切记提防旧环境的影响力。

3.及时脱离独处的环境。

解析：如果心魔已经占据上风而理性尚存，怎么做？那就是要立刻远离独处的环境，在独处的环境下缺少监督，你将会步履艰难，破戒的概率也会比不独处高很多，不要告诉自己用破戒换经验这一说，你确定这话不是心魔恶毒的怂恿吗？

4.治国长策，短兵相接。

解析：在我眼里，我们学习的戒色文章分为两类，其中一类是为了长期服务，另一类则是为了应对当下的挑战。比如坚持好习惯，永远保持警惕这种，便是为长期戒色服务的；而比如做好断念，则是为了当下的情境准备的。这两样对戒色成功都有决定性的作用，缺少其中一种都是唇亡齿寒。

5.在短兵相接的过程中，如果你出现了一丝丝贪恋，一切即刻化为乌有。

解析：狭路相逢勇者胜，如果你在短兵相接时出现了丝毫怯懦，那么你赢的概率将会如高台跳水，失败只在电光火石之间。戒色亦是如此，有时候尽管你战胜了心魔，可就在你准备庆祝凯旋时，突然内心浮现一丝贪恋，那么心魔一定会卷土重来，你很有可能就会迅速被斩于马下。切记啊切记，对境时，那残留的贪恋绝对会将你的庄园焚烧殆尽。

**129.戒色一年，发上等愿，结中等缘，享下等福**

作者：花间一壶酒

饮水思源，戒色吧作为我心灵的一片净土，在我迷茫无助时，将命运的灯塔照向了我，让我回头是岸，感恩贵吧，感恩吧里的师兄们的心得，戒色经验体会，使我在上年2017年3月1日，第一次福报降临，偶然接触到戒色吧，得以觉醒，得以觉悟，一路戒到现在，所以，我也把我的戒色经历、经验、心得，在这里分享一下，抛砖引玉，希望给还在手淫陷阱里死循环的戒友们，提供些许帮助。

先说一下我的经历吧，楼主我93年，感觉小学三四年级就初步有了手淫的坏习惯，虽然开始不太频繁，但有着长达13年的sy史，造化弄人，命运扑朔迷离，好的开始是成功的一半儿，因此我的人生偏离了风和日丽的轨道，也许我上辈子业障未消，这辈子要带业修行，大彻大悟。我们的身体就像苦海中的一叶小舟，载着我们的灵魂摆渡，身体不行，小舟倾覆，灵魂不行，方向不明，只有身心合一，方能到达彼岸。

自从上年3月份刚开始接触到戒色吧，知道自己爱情、学业、事业暗淡收场的源头，就戒到现在，快一年了，变化很大，心理的历程更是跌宕起伏，开始的决心坚定，朝气蓬勃，每天迎着初升的太阳跑步，到八九月份孤身去上海打工，电子厂，不到两星期的销售，第一次独自坐火车，远行，第一次坐地铁，真实见到过外国女孩和黝黑的黑人，第一次来到黄浦江和看到小时候课本上所描述的东方明珠，第一次想家和在晚上下班跑步来释放压力，回来后两个月不想工作，在家看书，练毛笔字和钢笔字，洗涤灵魂贴近本心，看着朋友结婚的结婚，有儿子的有儿子，找对象的找对象，还是孤身的我，呵呵，微笑而过吧。

再到现在和朋友一起到离家50里路的市区附近机械厂做机电维修学徒，好多不懂，好多不足，不再有以前学习时候的优秀，笨笨的，酸甜苦辣咸，滋味儿不大好受，不过本着珍惜身边爱我关心我的爸妈、弟弟，以及我不放弃对未来的希望，我会继续努力，做一个有用的人。

现在细聊楼主的经历，估计和大多数弟兄们一样，无独有偶，一个人的偶然也许是一群人的必然，小学部分：

小学三四年级的时候，好像就接触到手淫了，感觉一切的开始都是一个引子，被一个家族里的哥哥带坏了，他大我两岁，小时候经常和他一起玩，那时年纪小也不懂，不过，就在这个年纪埋下了色欲的种子，之后五六年级，在家里不起眼的地方，突然翻出了爸爸藏起来的黄色录像带，上面女人衣着暴露，第一次冲击了我的视线，打开VCD放着看，从此一发不可收拾，你们懂的。我还带坏我的一个小表弟，我三四年级时，他才一年级，更不懂什么。以前如果我知道自己落魄的源头是手淫时，会恨那个哥哥，没有他，也许我就不会踏上手淫的不归路，现在释怀了，心存善念，天必佑之。

初中部分：

初中的时候还好，因为手淫时间短，对身体影响较小，成绩还算优秀，班级基本前五名，中考提前录取，考上了我们市最好的重点高中，本来大学的苗子，前途光明。初中时候，手淫开始给我的影响是心理，本来童年天真烂漫，又很调皮的我，变得内向了，不爱交流了，真的，那时候心理状态不稳定，好像有两个自己，当时不明白。初中住校，星期一到星期五，总是有那么两三天自己状态不对，有些封闭自己，现在想想，就是手淫惹的祸，而且那时候有两三次头突然很晕，视力突然下降得厉害，看东西很模糊，过了两三分钟又好了，因为就那么两三次，当时没注意，现在想想，原因可想而知。

高中部分：

到了这个时候，开始接受命运对自己sy的惩罚吧，首先学业，高一的时候，在这个重点高中还能保持班级前十名，高二开始成绩下降，手淫的副作用显露端倪，反应迟钝，脑力不足，懒散不爱学习，我还学的理科，严重的记忆力脑力下降，导致我开始厌学，这时候手淫还没停止，隔个几天就一次，并且当时流行网络小说，风靡一时，我也学会了看电子书，一发不可收拾，用手机下载下来，看得入迷，并且还因此接触到了色情小说，变态、另类，令我陷得更深，懒惰厌学，以前从小到大基本没生过病、挂过水的我，竟然开始感冒了，还挺严重，我还借此出去挂水，逃课上网，恨啊，我现在都有一巴掌打醒当时的自己的冲动，为什么这么堕落！高三更不想学了，别人在热火朝天复习、备战高考的时候，我却在逃课上网看小说。高中物理数学，一步落后，步步落后，本来记忆力脑袋挺灵活的我，听物理老师讲课就像听天书一样，听不懂，想不通，上课开始偷懒，课桌上堆满高高的书本，趴在底下看小说，困了就睡觉，我当时真傻，努力一点儿清醒一点儿，认真学一点儿，虽然不能再考个一本了，但考上大学应该没问题的，哎，因为不想学了，高考前天晚上还和宿舍室友一起喝酒庆祝，考试时候都没认真答题，更不用说了，二本线还差二三十分，我真想打醒我自己。后来很多次我都会做梦回到过去，确切的是回到高中时光，努力学习，考个好大学，现在这几年我吃了这么多苦，才知道一个好的学历可以让自己少走许多弯路，有了更多可以选择的方向。高中时候，手淫对我最大的影响，就是使我变得孤僻，本来可以交到很多朋友，却很难深交，自己喜欢独处，却又害怕独处，当时高中住校，一个月回家一次，这种孤单寂寞的滋味，真是煎熬，这对自己学习也有一定影响。

现在：

2012年高中毕业后，就不上了，不想学习，也就没有复读，开始在家附近的工厂上班，慢慢地才知道，以前不认真学习是多么错误决定，吃苦受累，前途暗淡，之后交到了很多新朋友，我渐渐打开了内心，经常一起吃喝玩，和朋友处得很开心融洽，不过这时候，我身体的恶果开始来了，前列腺炎，尿频、尿急、尿羞症，血压高，轻度早泄，因为手淫十三四年，所以戒友们有的毛病，我基本都有，还误入男科，被无良医生骗割了包皮，做了阴茎背阻断手术，花了万把块钱，前列腺炎还没好。当时没接触戒色吧，以为全天下就自己一个人有手淫这个坏习惯，自己开始变得自卑、孤僻了，慢慢和朋友疏远了。

不过身体这些毛病对我来说还不算什么，暴风雨该来的时候总会来，sy的恶报终于来了，那就是对我心理和精神的影响，先慢慢介绍导火索……毕业之后一年后，家里给我介绍了对象，长得很漂亮，很有性格，因为初恋，我当时整个脑海里想的都是她，我喜欢她，爱她，为了她，我重新振作，学会了和别人交流，学会了K歌，我一个月工资一多半，都花在我带她吃喝、逛街上，不过我自愿的，我爱她，她的一切缺点，都是我爱她的优点，我包容她，宠她，我能感受到她也很爱我，就像梦中的初恋一样，本来我对自己没认真学习没考上大学而后悔，不过遇上了她，我还庆幸没考上大学，因为我遇到了她，最爱的她，我把没上大学、失去了梦想的精力，都投入到她身上，她就是我的唯一，我最爱的人，为了她，我可以放弃全世界，可是现实往往是残酷的，当时我20，她18，她还心性未定，背叛了我，和我分手，当时我感觉整个世界都像在崩溃，心碎心疼的感觉，谈过恋爱的朋友都会懂，可是我还傻傻地去追她，通过她朋友约她出来吃饭，重新追她，在冬天的寒风中，一个人站在街上，等一个小时她才来，很惨，很无奈，骄傲的我，自尊心一点都没有了，最终我们又在一起了，又有一段很开心的日子，可是很遗憾，分分合合几次，最后她还是离开了我，我哭得很伤心，其中很多细节难以描述。

由于这次专一的爱情，惨遭背叛和失败，我因为sy多年，压抑很久的病情终于爆发了，神经衰弱症、抑郁症、焦虑症、强迫症，我想只有得过的兄弟们，才能体会到这种痛不欲生、生不如死的感觉，神经症啊，一点点负面的情绪都能让自己丧失活下去的信心，与朋友乱发脾气，莫名其妙闹僵，当时对自己也是不小的打击，不过由于我爸妈的包容和开导，用亲情温暖了我，家对我就像温馨的港湾，血浓于水，我还有最疼爱的弟弟，我舍不得他，我还要看着他长大，最终我支撑了下来，并且福报也来了，逛贴吧偶然的机会，一个吧友我记不清他是谁了，由于他的一句评论，我带着好奇心点开了戒色吧，呼！就像打开了一扇大门，打开了新天地，原来不止自己，这个世界还有这么多同自己一样可怜的人，都是被sy祸害，失去健康，失去青春，失去学业，失去爱情，失去工作，失去活下去的信心。我开始打开贴吧里的精品贴，看了许多师兄发的戒色心得帖子，打开了飞翔大哥的戒为良药，满满的正能量，醍醐灌顶，幡然醒悟。我失去了太多，原来自己这个样子都是sy导致的，我的福报终于来了，我开始下定决心，向吧里的师兄学习，我受益匪浅，使我重新燃起信心和斗志，我开始戒色，只有戒色才能拯救我，每天早起跑步，白天微笑待人，不计较，心量大，晚上学习戒色知识。因为伤得太深，痛得太深，觉悟非常高，一口气戒到百日筑基的时候，我还奖励自己一块手表，然后经过锻炼和每天的戒色学习，把戒色当成一种习惯，走到了现在，我重新拾起信心生活，从抑郁中走了出来，神经衰弱好了六七分，慢前症状等基本上没有什么不舒服的，和朋友们也相处得很融洽，这一切都是戒色带来的改变。

戒色感悟：对于sy带来的危害就不细说了，大家都了解，现在聊一聊怎么落实好戒色，走得更远，把戒色当成生活的习惯。

①知己知彼，百战不殆，了解手淫的危害，看清楚自己现在的惨状，问问自己，还要继续撸吗？

②提高觉悟，戒色过程中觉悟很重要，它决定你走多远，就像我刚开始接触到戒色吧，本来在苦海中浮沉，吧里的戒色经验，让我对万恶淫为首有了了解，并明确前进的方向。

③戒色学习，每天多学习吧里的精华帖，看看本吧的镇吧之宝《戒为良药》，飞翔大哥写得很专业、很系统。

④改善身体，首先前提就是戒色，一年小成，三年大成，我也是初学者，没什么好骄傲的，身体就像一台有自愈功能的机器，只要戒色，慢慢都会好的，另外，跑步锻炼，固肾功，对身体恢复都会有帮助。

⑤心理恢复，对我来说，sy对我最大的伤害就是心理吧，记住，心量放宽，不要计较，我们现在要积累能量，蓄势待发，微笑面对，做好自己，不要独处，我是通过早晨跑步走出阴影的，太阳——万物之母，清晨的阳光会照去你身上所有的阴暗，记住，花若盛开，蝴蝶自来，从自己身上找原因，会免去你生活中的很多困扰。

⑥积攒善念，正能量，戒色知识是养料，这个就是水分，可以通过每日善行，在支付宝上爱心捐赠、拾垃圾、戒色宣传等，提高自己的正气值。

⑦培养兴趣，远离黄源， 把手上所有能看到的黄源都删了，清理个干干净净，敞敞亮亮，好男儿光明正大，另外，培养兴趣，一方面丰富自己，另一方面转移注意力，像跑步、健身、看书、打球、唱歌、画画写生……

⑧遇到擦边图片，这个时候觉悟和自制力的作用就出来了，做到看到就转移视线，跳过，念断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，信佛的朋友还可以念阿弥陀佛，南无观世音菩萨。

⑨说一下我个人的戒色秘诀，观想意境，斩断心魔，通过不断地战胜心魔，提高意志力，清明自我，第一个意境：十万佛国，洪钟鸣起，诸邪即消；第二个，冰清之诀，慧剑斩魔。意境的观想每个人都不同，通过观想将它立体化，并且通过信念力，提升自己的正气，这个因人而异，大家借鉴一下即可。

今天戒色一年小成，值得庆贺和欣慰，不为失败找借口，只为成功找方法，发上等愿，结中等缘，享下等福。

**附：戒色半年，谈谈感悟和经验**

戒色吧的兄弟们好，所谓饮水思源，在我迷茫无助的时候，是戒色吧救了我，是飞翔大哥的《戒为良药》给我指明了方向，所以我也要把自己戒色的经验反馈给兄弟们，让我们戒色这个大家庭更完善，更温暖，让更多新加入的兄弟们，有更多可以借鉴的例子。

回顾一下楼主的经历，年少无知，由于小时候一起玩的一个哥哥和自己的好奇心，手淫十几年，可谓是深受其害，本来爸妈给的一副好身体，被自己的无知行为，一步步推向深渊。手淫确实损福报，学业、事业、爱情，都将远你而去，先是学业，从小到大都是班级前五名，前十名，高中更是提前录取，我们市最好的重点高中，按这样来说，就算考不上一本、重点大学，考个本科也是没问题的，但是由于手淫，注意力很难集中，脑力下降，有同学朋友却又总喜欢保持距离，性格越来越孤僻，随之心态崩塌，根本没心思学习，整天昏昏沉沉，成绩越来越下降，最后高考成绩不高不低，但是距离本科线还差点分数，可当时那个状态的自己，对学习产生了抗拒，不想学了，脑力也跟不上，没精神，就放弃了，从小到大保持的成绩，由于邪淫，功亏一篑，说不后悔是骗人的，让我走上另一条路，不过既然走了，就没必要后悔，做好分内之事，做好自己，这就够了。

再谈谈爱情，现在最难忘和遗憾的也是初恋，虽然之后朋友家人也介绍了很多，我93年，那时候高中刚毕业，遇见了那个她，我20，她18，能在最美好的年纪遇见一生最爱的人，知足了，相恋，相知，一起哭，一起笑，可是造化弄人，有缘无分，在两年的时间里，分分合合五六次，我都麻木了，最终因为各种现实和她爸妈的反对，告别了我最爱的人，当时感觉整个世界灰暗了，一个人的天空好苍凉，我哭了，看着她离去的背影，哭得叫得撕心裂肺。谁把感情看得太重谁就是输家，谁就会伤得越深，在此后的两三年里，抑郁、焦虑、痛苦、失眠、闹情绪，和朋友相处得也很僵，甚至好几次有过自杀的念头，每天生不如死。我现在明白了，就是因为手淫导致我的性格太懦弱，看待感情太认真，抓在手中的很难放手释怀，很容易经不起打击，陷入抑郁的深渊，有时可能做出傻事，不过直到遇到戒色吧，我像找到了组织，终于知道自己的问题出在哪里，重新开始，用积极的心态去面对生活，直到现在我释怀了，她也嫁人了，虽然一些美好的回忆在脑海里萦绕，但过去的人和事儿终究是回不来了……

再谈一谈手淫带来的危害，楼主的亲身体会：

1、耳鸣，头昏，四肢无力，冬天四肢发凉。

2、脑力下降，反应迟钝，记忆力下降，容易忘事。

3、神经衰弱症、抑郁症、焦虑症、强迫症等，只有得过的兄弟才知道这种生不如死的滋味。

4、身高变矮，发际线靠后，白头发，皮肤不好，脸上太多痘痘，阴茎短小，阴囊潮湿，包皮长，阳痿，早泄。

还有许多症状，不一一例举了。

说一下楼主的亲身经历，在前年发生的，由于楼主尿频、尿羞症，有熟人在旁边总要等上五六秒才尿出来，挺尴尬，早泄，阴囊潮湿，脑力下降容易忘事，就在网上搜了一下，可能得了前列腺炎，就在男科医院的网站在线咨询了一下，他说到他们医院检查一下，检查后白细胞好几个+，前列腺炎，包皮长，轻微早泄，这个黑心医生连哄带骗说，不治对以后生育有影响，当时那个气氛，还有就是对自己的身体很无奈很无力，就做了包皮手术，阴茎背阻断手术，不到两个星期花了一万多块钱，当时以为治好了，心里想花了钱也算值得了，就回家了，走的时候这黑心医生还给我说适度手淫没事，可是回家不到半年又复发了，又去男科医院检查，这黑心无德的大夫说，这病很容易复发，要接着治疗。

我真想一个耳巴子扇死他，以为老子好骗，还接着上当，接着骗老子烧钱，无德无能的黑心男科医院，没鸟他，转身就走，心里当时想，反正医院也是骗人的，也治不好，索性不管它了。后来也许祖上积德，还有最后一丝福报吧，让我遇到了戒色吧，找到了组织，原来还有这么多兄弟和我一样在挣扎，知道原来都是手淫害的，看了许多精品贴，和飞翔的《戒为良药》，下定决心戒色。也许有了太多不快的经历，对邪淫深恶痛绝，所以第一次认真戒就走到现在，更多的是看了戒色文章，感觉觉悟提高了，并且跑步锻炼，让身体健康，心态阳光积极了，现在身体好了七七八八，尿频啥的都没有了。

首先谈下我今天，第183天，一个值得庆祝的日子，我戒色半年以来的纪念日，为了庆祝这个日子，跑了10公里当做送给自己的礼物。

往事随风，不堪回首，戒色到现在我最大的收获就是心态的变化，有了希望，有了目标，有了信心，懂得了不积跬步，无以至千里。我也只是个简单的人，不是全知全能的神，有很多事儿做不好，有很多事郁闷，不过学会把事儿向好的方向发展，一点点向目标迈进，这是最值得开心的事儿。条条大路通罗马，坚持下去，当我们登上属于自己的山头，往下眺望，那时是何等的风光。逆水行舟，不进则退，只要继续向前，量变终会引起质变！

戒为良药，不泄为补，这是戒色吧的精髓，毛主席老人家说过，世上无难事，只要肯登攀，功夫不负有心人，不骄不躁，继续向前，总有一天会迎来最好的自己！

**130.成功戒色一年了，与广大戒友做个分享！**

作者：希腊字母

今天，1月31号，一月份的最后一天，今天感慨颇多，在凌晨时分我遗精了一次，我这一整天时间里，有些时候心情不好，到了晚上，下雪了，我很开心，从2016年的2月1日开始戒色，2016年老家没下雪，我又是很喜欢雪的，在我认为，雪象征着纯洁，有一种很美的感觉，那种感觉真的很好，已经晚上8点多了，我在雪地里发呆着，那时候我的心情倒有点差，但我在雪地里发呆的一会儿，我心情好多了，我喜欢这种纯洁，这种美，我就在想：这种纯洁不正是我想要的生活吗？我得振作起来，好好戒色，好好管理好自己的情绪。随后，我用雪洗了脸，希望把这种纯洁带到自己的身体里，永远留存下去。

我的戒色之路：

明天的2月1日就是我戒色的一整年，我是从2016年的2月1日开始戒色的，我的撸龄是近三年，回顾这一年经历的点点滴滴，真的很好!

我也像很多人一样，一开始戒色时戒戒破破，我是一名学生党，现在在上职校。在初二时的刚开学，引进一门新的学科，是物理，当时我也不知道怎么回事，上物理课时就气短，强迫症，再发展下去，就传染到所有的学科上去了，再接下去，就连生活中都这样，初二时我就有开始戒色，但是我没有成功，因为是强戒。

到了2016年的1月21日的晚上，我又一次被心魔附体了，我撸了，那一次让我很是懊悔，我自己恨自己了好几天。到了2月1日，我心中有个念头：这次开始，彻底戒掉！但是当时并没感觉自己能戒多久，过了几天回老家过年，但是这次真的变了，回老家我彻底变了，好多昔日的亲人都不认识我了，他们刚跟我讲几句话我就会脸红（后来明白是社恐，读到这里，我就是想告诉大家SY的危害），让我很不自在，我那时多么想与亲人聊天，多想回到那个活泼开朗的小孩啊，我太想那个小孩了！！！

回到常熟以后，我告诉自己：必须改变，回到那个纯真无邪、活泼开朗的小孩！我那次真的改变了（这其中就是告诉大家，要知道自己为什么要戒？为什么要发狠心戒，这是戒色成功的一大关键）没过几天，便开学了。当时那段时间，我很忙，天天学习，我也很努力，到了模拟考试时，噩梦来了，语文考作文没写完，紧张到遗精，当时对我的打击是很大的，坚持努力了那么久，却换来的是这些，那天晚上我躲起来偷偷哭了，很委屈，但哭着哭着我脑子中一股很强大的念头涌上来：都是SY惹的祸，这辈子必须戒掉它！就这样，中考自然是失败。中考刚过没两天，我就开始看文章，当时还没遇到戒色吧，在微信上看到一篇文章讲到了戒色吧与《戒为良药》，随后两个多月的暑假里，我就待在家中，把《戒为良药》看了一遍，把邪淫认识得更全面了，那位戒色前辈的一句话不错：如果没看过《戒为良药》，那还真的不算真正戒色成功。

戒为良药中的一句话：【把学习戒色文章当成一种生活习惯，像每天刷牙洗脸那样的习惯】——就是这句话让我整整暑假两个月不破戒，修心了整整两个多月！就这样，坚持到了现在，每天看文章，一次都没破过。在这里，必须真诚地感谢飞翔老师！飞翔老师，谢谢您！

很多戒色中遇到的一些疑难问题，都是我看文章，学习中领悟到的，比如遗精问题、断念问题、情绪管理……这些都是很关键的，但我认为，最关键的是自己的思维，把自己的思维转变就成功一大半了。

白天YY时间长，睡觉必遗精！在断念上做得应该是很差的，每天断YY口诀是否在背，每天是否在学习断念的文章，戒为良药的第17、37、51、63、67、69、99、108，这些文章必须要认真看，认真悟，戒色最重要的事情是断念，它是戒色的核心!

最后，祝愿各位戒友早日戒除邪淫，完成蜕变！加油！

**131.我是如何戒除SY的，希望能帮到大家**

希望我的经历能给你们一点有益的启示。

我从初二开始有了SY的恶习，SY十几年，得了前列腺炎、精索静脉曲张，尿频尿急，有时起夜很多次，脸上还长了痤疮，也算是毁容了，肾虚导致的痤疮是非常难好的，只有戒除SY，痤疮才能慢慢痊愈，否则到了四五十岁还是很难好的。有的言论说，结婚后，或者有了女朋友，痘痘就没了，其实不然，青春期基本都有过痘痘，不管是男人还是女人，不管是否有SY的恶习，但是如果是25岁后还是有痤疮，这就是肾虚导致的，肾虚导致的痤疮到四五十岁还是不会好的。

前列腺炎很多SY的男人都有，SY过度导致前列腺炎是铁定的事实，是不容争辩的事实，有句话说得好，实践是检验真理的标准，你说SY无害，你说SY不会导致前列腺炎，那么你自己回家试试，你看看实践出来的结果是什么？！我就是SY无害论的受害者，这就是事实！

SY无害论者，其实漏掉了两个非常非常关键的字，那就是“过度”，什么东西一旦过度，都会变成灾难！你吃一只烤鸡会觉得美味，但是如果叫你吃十只烤鸡呢，所谓的美味直接可以把你撑死。SY无害论者，你们说SY无害，就好比在说吸毒有多舒服，飘飘欲仙，但是你们却绝口不提吸毒对身心有多大的伤害和摧残！SY是舒服，但是舒服过后呢？快乐是短暂的，痛苦是长久的。你们堕落不要拉着我们一起堕落，甚至给堕落一个理由，说什么SY是有益的，自己跳火坑，不要拉着我们一起跳火坑，误人子弟，害人不浅啊！

SY会不会过度，我可以说，基本每个人都过度，因为这个社会的黄毒太严重了，一旦成瘾，根本由不得自己，孙思邈说过，人生二十，四日一泄，三十八日一泄，很多人是这样的吗？根本不是，很多人一日几泄，百分百过度了，一过度，什么毛病都来了，肾虚百病丛生！神经衰弱、抑郁症、荨麻疹、焦虑症、腰酸腿疼、记忆力、注意力都会下降，大家有没有听说过，斗狗和斗牛是绝对不容许交配的，一旦交配，这些用来争斗的动物的斗志就会下降，肾主志，肾虚的人就会没志气，动物也一样，科学已经证明了，睾酮是人进攻的原动力，而SY会导致睾酮的大量流失，久漏必崩！警犬在服役期间也是不允许交配的，因为交配过后警犬的嗅觉会丧失掉一半甚至更多。这就在提醒我们，“精”对于人和动物是何其重要啊！很多小动物在交配完以后没多久就会死去，因为它丧失了它所有的性能量，所谓精尽人亡，并非空穴来风，对于网上把精液和牛奶的成分等同起来，我真的很反感，很多东西的成分是相同，但是功能却是天壤之别啊，他们只看到成分，却没有看到功能。

我国养生界的鼻祖，彭祖，他老人家说过，夫妻上士分房，中士分床，下士分被。意思是说，夫妻如果要寿命长久，懂得养生的夫妻会分房间睡觉，而一般的养生者分床睡，最普通的养生者分被子睡觉。这就在提醒后人要节欲保精！也可以说，绝欲保命！孙思邈非常推崇彭祖的养生方法，也活到了一百多岁，孙思邈的养生格言有一句很有名：服药千朝，不如独宿一宵。就是在提醒人们在性上面，一定要慎重！孙思邈的养生思想还有一个字很突出，就是“啬”，他非常突出这个“啬”字，就是要啬精，不能随便泄漏，要像宝贝一样守着，守身如玉，对于自己的精华，要非常看重，不能随便给任何人。

中医说，肾藏精！精，不仅仅是液体，更是五脏六腑的精华之气。精关不固，五脏六腑的精华之气就会泄漏掉，一旦泄漏亏空，五脏六腑的机能自然就会下降，脸上的痤疮其实就是脏腑功能紊乱导致的，而前列腺炎其实也是由于肾虚导致的，你们有没有想过，为何小孩没有前列腺炎呢？为何小孩没有痤疮呢？中国的道教也说到了百日筑基，这就是道教养生里面非常重要的思想，老祖宗几千年的养生精髓，我们可不能丢掉。

人要戒除SY，必须在思想上有深刻的认识，很多人戒了又SY，完了又戒，就像一个循环，不知道何时是终点。要真正戒除，一定要在思想上有一个飞跃，认识到SY的深刻危害，不仅是SY，还有意淫，意淫同样伤身，心火动肾水流，同样是要戒掉的。对于意淫，《了凡四训》里面提到了一个方法很有效，“大抵最上治心，当下清净，才动即觉，觉之即无。”也就是“念起即觉，觉之即无”，意思就是当念头起来的时候，你意识到念头起来就觉察熄灭它，这非常关键，这就好比欲火，欲火刚出现是一个火星，很容易熄灭，这时候不熄灭，再后来就很难控制了，一旦形成烧山之势，根本是无法控制的，所以必须在它还很弱小、还没构成威胁的时候熄灭它。而且意淫往往是SY的前奏，所以戒除意淫是重中之重，要引起重视！

中国的皇帝平均寿命41岁，其中乾隆皇帝活到了80多岁，为何乾隆能活到80呢？因为乾隆有他独特的养生思想，其中就提到了戒色！一个皇帝，后宫佳丽三千，女人要多少有多少，要多漂亮就有多漂亮的，然而乾隆却提出了要戒色！我对于乾隆皇帝的这一思想真是无比佩服，皇帝不荒淫，他的朝代才能长久，他的寿命才能长久！其实一切的答案在历史中已经有了，我们要戒色就要多了解历史，因为历史都在不断重复过去，答案就在历史中。

另外戒色，最好配合运动，还有心理暗示，黄帝内经说，动则生阳！阳气足，百病不侵。最好选择在上午锻炼，因为上午是一天中的阳时，午时过后为阳入阴的过程，运动最好符合自然规律，在阳旺的时候锻炼，效果更好。睡觉的话在23点之前睡觉，因为23点时是阳生的时候，这时候睡觉对身体机能的修复非常好！心理暗示在遗精方面有着很好的效果，每天在睡觉前默念一百遍：不可泄。把意念刻入大脑的潜意识，即使在梦中也能做到不泄，暗示的力量是非常之大的，催眠就是借助暗示的力量，所以大家想要不遗精，可以尝试暗示疗法，做到最大程度的保精。

不可不说的是，现在很多人的思想就是，如果不追求享乐，不追求快感，活着还有什么意思呢？我以前也这样想，这是完全西化的思想，其实现在西方社会已经意识到纵欲主义的危害了，在学校里面开始提倡禁欲主义了，而我们还在走别人的老路，已经被别人证实是错误的老路。所以我们应该尽早觉悟，找回原来健康快乐的自己，保持一份单纯，保持一份童真，不要再沉迷在欲海里了，不要再执迷不悟了，佛教说要“破执”，要“放下”，做到“觉而不迷”，是非常有教益的。不管是道教、佛教、儒教，其实都在提倡的是一种生活方式，一种健康的、对自己身心有益的生活方式，三教都提倡做善事，做善人。而黄帝内经也特别提到了“德全不危”。可见一个良好的品德对我们身心有莫大的帮助，而沉迷在欲海里只会更加痛苦，佛说，人之所以痛苦，在于追求错误的东西。既然我们错了，就应该回头是岸，同时也要把这种思想传播出去，让更多的人受益。

最后我以吕洞宾吕祖的一首诗歌结尾，希望我的这些文字能帮助大家走出来。

“二八佳人体似酥，腰中仗剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。”

（肾主志，肾也主骨，肾虚会导致骨髓枯萎，这并非夸张，现代的西医也已经证实，肾虚可导致骨质疏松，很容易骨折）

**132.个人真实经历，从手淫到尿毒症**

个人真实经历，从手淫到尿毒症

确切地说，本人第一次手淫是在16岁，真正的上瘾是在17岁，那年我高二。

高一的时候我的成绩在全年级估计前50位以内，高二染上手淫后成绩就一路下滑，最后考了一个末流的大学。

其实我自认为还是一个很有上进心和责任心的人，期间也尝试过戒手淫，大学里读书其实我也很认真，但是手淫一直没戒掉。虽然学得还可以（专业课全班公认前五名），但是没拿过一次奖学金，最多的一次离拿奖学金也就差2分（当时个人一直觉得是运气不好，后来才知道邪淫伤福报，不可能拿到的）。

毕业后参加工作，压力大，手淫的次数就越发多，那时候又不怎么锻炼，于是身体越来越虚，后来想去锻炼，但是等我开始行动的时候就已经晚了，一次体检血压直接冲到220，被迫住院检查，那时候就发现已经是慢性肾衰，至今已经一年多了，学医的应该都知道慢性肾衰以现在的医学只能是维持，延缓进入透析的时间，也就是进入尿毒症的时间。

住院期间，我偷偷问医生，我还能活多久，医生说包括透析的时间大约还有12年的时间，那天我一个人偷偷哭了很久。为自己，也为日渐年迈的父母。

现在一年了，肌酐维持得还不错，长期在家吃药，做点小生意，帮父母分担点家务，心情也渐渐平复了。只希望在剩余的时间里能多赚点钱，为父母留下点养老金。

现在已信佛，并且已禁欲，写这些不是为了说什么，只是希望还在途中的大家，早日戒除手淫。

**附另外两个案例**

（1）别再撸了，再撸下去就是尿毒症了！

先说明，此人是楼主的一位叔叔，就前段时间得了尿毒症，现在天天靠透析代替肾脏排毒！我有次在他做完透析去看过他，整个人非常憔悴，因为要不停地做透析，手臂上全是针扎的洞，看上去触目惊心！之所以说纵欲最后导致尿毒症，因为我这位叔叔从小学就有接触，我是通过自己以前的观察，以第三人称的角度分析的。小时候他在我印象当中就是那种邪淫之气很重的人！通俗说就是欲望很强烈的那种人，强烈到什么程度呢，我这么说吧，我小学的时候去他们家做客，那时候跟他儿子也就是我弟弟玩的时候不小心翻出来很多黄碟，那时候还是90年代，就有那么多黄蝶了，邪淫之重可想而知！

这里还要说到他的一段发家历史，他家以前是搞夜宵的，后面因为做得有特色，越做越大，先是在我们县城里面开了店，我小时候去过，店面很大，还是那种黄金地段，再然后做到地级市里面去了，也是开店，不过也到头了！那段时间那真是风光，人前人后一堆人前呼后拥的，现在呢因为做透析要钱，老婆孩子都出来打工了，一个人守着那种靠市区很偏僻的房，自己做饭，自己去医院透析，期间基本没什么人来看他，那种落差，你们可以去想像！因为邪淫之气过重，加之经营不善店面最后倒掉了（我那时候去过他那店面几次，基本没什么客人，相反他旁边那家生意好得发紫）再到后来就是一直事业不顺，就没起来过了！

我大学放假期间去他家，那时候也正是他事业一直不顺的时候，那时候要呆一段时候就住一段时间，他那时候的状态那种精神面貌我记得很清楚：两只眼睛非常混浊，白里带黄的那种，然后眼睛里面血丝非常多，还有他那时候已经开始谢顶了，发际线后移非常明显！哈欠特别多，尤其是那张脸，说得不好听点，那真是从棺材里面出来的僵尸脸！他家里装了电脑，我那时候用他电脑上网的时候，居然在桌面看到了他用TXT记事本的格式下载的那种黄书，很黄的那种！我觉得从那时候开始就奠定了他走向尿毒症的前提，真真是无知者无畏。他得上尿毒症之前基本就是这么纵欲过来的，他那时候还特意跟我说过，他以前没什么大病，也没肾结石、肾炎什么的，怎么突然就得上了尿毒症？突然这两字很有意思，是突然得上的，以我的观察他得这个病跟纵欲绝对脱不了关系的，当然这只是我的推测，现在呢他们家我前面也说了，快要接近崩溃的边缘，家里顶梁柱倒了嘛！

老婆孩子都在打工，亲戚呢有些还是帮衬一些，我家也帮了很多忙，不然早就垮掉了！戒友们，当引以为戒啊！前事不忘后事之师，你撸管纵欲到最后就是肾衰竭，而且肾衰竭是不可逆的，那是器质性病变，肾功能90%停止工作，那时候就算你幡然醒悟开始戒色也没用了，肾已经坏死了！只能通过做透析代替肾脏排毒功能，或者换肾，透析基本一个星期7天要做4天！再说换肾不说你有没有那么多钱做手术，现在中国一肾难求，能匹配的更是凤毛麟角，所以为什么基本换肾都是直系亲属。好好保护自己的肾吧，撸管纵欲的最后就是灭亡，说直白点其实就是家破人亡！

（2）爸爸去年去世了，我也是因为在照顾他，看到医院那么多悲惨的人，才下定决心戒掉手淫的坏习惯。

因为得尿毒症的人实在是太惨太惨了！认识的一些爸爸的病友也大多都是因为过于放纵男女之事，或者SY而得的。有些羞于说出来，但是我也可以推测，因为我爸爸本身就是因为放纵男女之事得的尿毒症。首先，认为手淫不会导致尿毒症这种绝症、抱着侥幸心理的人 我劝你们最好还是不要有这种侥幸心理了。照顾爸爸期间，认识一个小伙子，大概25岁吧， 透析1年了，听说家里现在乱七八糟的，欠着一屁股债。每次透析的钱，都是各种借才能凑出来的，每天在医院吃的中餐都是一根火腿肠、一点咸菜加两个馒头加稀饭，偶尔才看他吃炖青菜炒的菜，为了补充营养。

我家里条件还可以，加上爸爸有报销，所以相对于他来说，要强了不少，虽然医院吃得很贵，但每次都是吃30多的营养餐，看到他这样真心很惨。其实我一直没跟他搭上话啊，每次跟他打招呼也是一副消极颓废的态度，一种已经放弃自己的感觉，跟他说什么都是低着头，不大搭理我。哎！一直觉得挺可惜，如果关系好的话，我其实可以想办法改善一下他的伙食，这样突然帮他，反倒不知道从何下手。

所幸貌似他的状态还算不错，医生说如果状况好的话，透10年也是没问题的。但是这个又有谁说得准呢，在照顾老爸的一年里，走走来来的太多的，看过不知道多少人死在透析台上。或者是今天还在打招呼，然后第二天就躺在病床上，再也叫不起来去世了，抢救都没办法的样子。

我跟医生护士关系不错，我偶尔没事的时候，去他们值班的地方蹭蹭网什么的，然后我就问那个20多岁的人是怎么得尿毒症的，医生就跟我说是肾虚，然后感冒转肾炎，最后来检查的时候，已经是慢性肾衰竭了，结果就演变成了尿毒症。我说年纪轻轻怎么会肾虚，医生就跟我说其实挺多的，都是色情文化害的。然后医生就告诫我，这种事一定不能太放纵啊！尤其是感冒发烧的时候一定要保护好肾。万一感冒的时候突发肾炎，百分之20的几率会变成肾衰竭，最后就变成尿毒症了。医生跟我说肾虚的时候要好好保养，也是能恢复健康的，不至于演变成尿毒症这种绝症，毁灭一个家庭。只是有些人得病肾虚的时候，还是继续放纵，最后就演变成肾衰竭了，男女之事是最伤肾的，有些十几岁的小孩什么都没感受过，就要在透析室过一辈子，挺悲惨的！

其实我本来打算自己一个人默默地戒，但是看到吧里那么多人，下不定决心，有侥幸心理什么的，就想替你们鼓鼓劲。真的不要有侥幸心理，也不要觉得偶尔弄弄没事，这东西真的特别伤人的身体，尤其是家庭不好、正在拼搏事业的人，最好是完全戒掉好好拼搏事业。可能你现在觉得没什么，但是30多、40多，肾虚开始严重的时候，说不定哪天感冒就转成肾炎、尿毒症了。人的身体很脆弱，绝对比你们想象的脆弱，不好好保护自己的肾和身体的话，果报迟早会降临的。就算不得尿毒症，你想想肾虚百病丛生，得了其他病不也是各种影响生活各种难受嘛！各位朋友 为了自己的未来，为了梦想，为了美好的生命、光明的明天，一定要下定决心，拿出百分百的勇气和决心戒掉这个恶习啊！这种东西有什么意思，砖家老是说没害处，但是实际上呢？让那么多人痛不欲生！会导致那么多疾病！还有人在吹嘘什么偶尔弄弄对身体有好处，简直不可理喻，简直就是在害人啊！哎！各位和我一起努力吧，让我们一起为光明的未来而努力吧！

**133.戒色105天的感悟，堂堂正正，顶天立地！**

我是89年9月的，快满27了。sy史13年多，现在戒色第105天。清楚记得六年级暑假里的某天。我在洗澡的时候无意玩弄了一下勃起的下阴，发现有明显的快感。自此开始了无底深渊的邪淫之路。自然而然福报随之离我而去，一路伴随成长的只有各种不顺（学业、事业、感情的不顺，具体我就不细说了）。

总之，感觉没有一件事情是做成功的。脾气暴躁，特别是和父母在一起的时候，和外人在一起的时候还能忍着，回到家就像火药桶。外貌猥琐，完全没有以前的神清气爽，去年年底的时候连父亲都说：这孩子怎么越长越丑了。这句话让我大受打击，也是那句话更加让我坚定了戒色的决心。由于长期的sy，我的身体被淘空了，做什么都力不从心，身体也是症状百出，有腰疼、慢前、少年白（出现最早的症状）、耳鸣、大便不成形、肝气郁结、油头、轻度阳痿、早泄、精液稀薄、社恐（人缘较差，不敢与异性对视说话）、经常说错话（不经脑思考，脱口而出）、精力不济、眼睛见强烈阳光和迎风都会流泪、曾经有过轻生的念头。农村出身的我每次回家都会帮忙干农活，但这几年来身体素质江河日下，做丁点儿活就累得不得了，父亲说我越大越会偷懒。每当我听到这些只能默默不语地忍着。

刚开始戒的时候完全是盲戒、瞎戒，完全靠毅力。事实证明是不可取的，戒到28天的时候就破戒了。从此又被邪念操纵身体，但我并没有因此放弃戒色。虽然屡进怪圈，但我相信会有方法走出怪圈的。后来接触到戒色吧，开始了系统地学习戒色知识。在今年4月20日开始以《弟子规》为突破口正式开始戒色，一有空就听弟子规，并揣摩其意思。晚上早睡，早上六点起床晨跑锻炼，早午晚尽量少吃肉。戒到60多天的时候第一次梦遗，到77天的时候心魔来袭，忍不住上网看了黄片。结果自泄了，都不用撸。破戒那一瞬间，各种邪念和情绪纷涌而至，差点就忍不住要撸了，就在这时平时多听的弟子规中的一句话救了我：身有伤，贻亲忧。事后虽然懊恼，但我想起了飞翔老师的话：戒色从来都不是一帆风顺的，除非你的觉悟高到与仙佛圣贤齐平。我相信每个人戒色都是在破戒与觉悟中磕磕碰碰前进的。

戒到90多天的时候我发现有很多症状减轻了许多，甚至有的完全消失了。比如社恐，现在的我人缘莫名其妙地好了起来，也不怕和异性对视了，眼睛的症状也好了。现在除了耳鸣和腰痛还比较明显外，其它都有好转了，连少年白也开始好转了，头发现在虽然还花白，但是黑的部分已经转油亮了。工作的时候脑力也开始变得充沛，学什么做什么都快了很多，处理问题也全面了。现在的我感觉是病树春抽芽，重新焕发生机。当然，现在我也面临着不少危机，因为身体有所恢复，以前那些黄色画面和邪念经常跳出来骚扰我。但我相信只要通过不断学习觉悟，我终会走出通向阳光的隧道。在这里，我要感谢飞翔老师和指引过我的吧友。另外也告诫后来者，一定要坚定戒色信念，找到适合自己的戒色方法。

让我们一起戒出一个堂堂正正能顶天立地的男子汉。

**134.戒色养生10个月总结，相信自己一定可以的！**

我从2017年7月1日开始戒色养生到今天2018年5月1日，整整10个月了，其中的酸甜苦辣真的无法用语言来形容，所谓苦海无涯，回头是岸（这话没毛病）我也深刻意识到邪淫带来的危害了，邪淫害人害己，伤风败俗，我也尝到邪淫带来的痛苦了，我也深刻反省了自己，我意识到了自己的错误，我也在努力改正错误，戒色养生10个月我整个人都感觉脱胎换骨了一般，先说说以前的故事吧，说实话现在觉得以前好蠢啊！

小时候（小学）就接触到了色情低俗内容，埋下了邪恶的种子，初中被邪淫的同学带进了深坑，邪淫的同学让我知道了低俗网站这种玩意儿，还成功教会了我打XX，从此就一发不可收拾了，有时候一天一发（两发也有），有时候3天一次，偶尔一个星期一次，初中的时候还染上了游戏瘾，还学会了熬夜，不过还好没学会吸烟喝酒，就这样到了初三，基本就废了，整个人矮小、瘦弱、没精气神、免疫力特别差（动不动就跑去照顾医生的生意）眼睛都快睁不开了，脸部浮肿，体能很差，轻微脱发，基本邪淫的症状都有，初中到去年2017年7月1日，邪淫的时间大概5年左右吧，5年的邪淫让我真的变了，不像以前那么阳光外向，心态没以前那么好了，身体也一堆问题，去年还出现了失眠问题，邪淫让我出现了抑郁、焦虑、神经紊乱现象（那感觉简直生不如死，只有体验过这种病痛的朋友才知道那是一种什么滋味儿）

我统计了一下邪淫时候的身高和体重，16岁的时候净身高165公分左右，体重不到100斤，戒色养生10个月，我真心变化太大了，全变了！这辈子有幸让我遇到了戒色吧，10个月一次邪淫都没有，没有熬过一次夜，游戏也没怎么打了，而且努力调整心态，控制脾气，每天坚持运动（目前每天坚持4小时运动）没事儿就看戒为良药，今年8月我满20岁，目前身体情况是净身高177左右，体重接近75公斤，整个人有气质了，状态好了，干净了，没痘痘了，皮肤不灰暗不油了，眼睛真的变大了，眼神犀利有光了，而且我发现人际关系好了很多，社交恐惧症基本消失了，心态也好多了，不失眠了，免疫力全面提升，很久都没生病了，纯净的健康快乐真的太好了（我不想回到以前那种地狱般的生活了）继续坚持也许会更好的。

最后小小总结一下，戒色养生其实说难不难，说不难又很难，不外乎就是心魔的怂恿，思想那关不好过，心态不稳定，生活习惯很差，没有一个目标。其实我就做到以下几点就够用了，彻底清理低俗内容不再邪淫，不熬夜不睡懒觉，不吸烟不喝酒，没事儿就看戒为良药，强化意识，不久坐，不打游戏，孝顺父母，每天坚持锻炼，调整心态，饮食规律健康，差不多就这样，没必要搞那么复杂，脚踏实地去努力就对了。

我保持了10个月了，我也会继续保持下去的！！！希望所有的人都能意识到邪淫的危害，抵制低俗内容和行为，善待一切，团结一致，我会努力做好榜样的，文章我也会继续写下去的，所谓救人一命胜造七级浮屠，只要努力了，一定会有收获的，不要盲目地对待戒色哦，心态摆正才行，遇到挫折就给自己鼓个掌吧，相信自己一定可以的！！！

**135.戒色一年半有余，做一个有浩然正气的男子汉！**

自2013年中秋前戒色以来，戒色已有一年半有余。作为初有成效的小戒一枚，首先我要感恩戒色吧这个平台，因为没有戒色吧，我可能还是以前那个猥琐肮脏的我。其次，我要感谢飞翔哥，正是在戒色良药等戒色精品文章的帮助下，我才得以克服初戒期，一直坚持到现在。前几天，无意间和一师父谈起戒色话题，我告诉师父我已戒色一年半有余，现在感觉甚好。师父告诉我说，你可以把你的戒色经历写成一段文字，发布在平台上，这样可以和更多的戒友共勉，同时也交流一下经验。

首先自我介绍一下，我现在26岁，供职一事业单位。和大多数吧友一样，从小学到初中我一直学习很好，一直都是班里的尖子生，深受老师和同学们的喜爱。记得上初一时，我是在大同学的怂恿下有了第一次SY，然后觉得很有成就感，终于成为男子汉大丈夫了，想想那会真是太可怜了。然后在大同学那里听到有关性方面的知识，适度SY有益健康等的言论以及看一些黄色小说等等。所谓好奇心害死猫，终于，我堕落了，我染上了不良习惯。也许初中还比较单纯，自己的福报还未耗尽，中考我还是以比较理想的成绩上了高中。

上高中后，网吧开始疯狂增长，我和同学经常出入网吧，晚上包夜浏览不良信息，那会可谓如痴如醉，中毒不浅。高二时，我生命中出现了一女孩，我开始疯狂地恋爱。除了保持最后的底线外，恋爱中的情侣应该做的，我都做了（在此我向被我伤害过的这个女孩真诚忏悔，希望她如意，祝愿她幸福）。从此以后，我疯狂地迷恋上了SY，基本每周都会有两三次，每次都YY和她在一起。祸福无门，唯人自招。我的恶行也终使我得到了应有的报应。我的成绩一落千丈，我变得猥琐，精神萎靡，上课注意力分散，根本无心听老师讲课，每天都如行尸走肉般一样。我的身体也垮了，动不动就感冒，身体很差，晚上老是出虚汗，失眠，睡着后就会做噩梦。记得高考大训练期间，我又卧病在床，错过了这段很重要的时间，幸得母亲细心照料，才得以在高考前恢复。高考两天晚上，是我人生中最难熬的两天。在这两天时间里，我基本就没合过眼，一直处于失眠状态，我差点就崩溃了。就这样，我完成了人生中的第一次高考，结果我的数学只有可悲的28分，这算是我人生中的一阴影，对我SY的一种惩罚。

高四无疑是高压的，有了高三的惨痛经历后，我算有所收敛。但是那会真还没下决心戒。就这样，一年后，我上了一所三本院校。大学生活无疑是美好的，也是我人生的一笔宝贵财富。因为是六人间，所以平时我也不敢太放肆，慢慢地次数减了下来，但是因为学校的澡堂子是单间，只要去洗澡，我还是会在澡堂子里干这种龌蹉的事，想想看，自己真是太肮脏了。记得大二时，我无意间在图书馆发现了传统教育的有关书籍，如获至宝，从此以后，我每天都会泡在图书馆里。然后无意间又接触了戒色吧，看了飞翔哥的很多帖子，大有相见恨晚的感觉。从此，我开启了我的戒色生涯，虽然刚开始戒时，失败过几次，但是，每次戒色的时间都在延长。就这样，大学毕业后，我如愿考上了事业单位，现在在一乡政府上班。在等待分配的那段时间，我去峨眉山朝拜了普贤菩萨。在金顶，看到菩萨庄严的法相，我遂发一愿：弟子业障深重，愿得菩萨加持，早日戒除SY恶习，做一个有浩然正气的男子汉。从峨眉山朝拜回来后，我每天都坚持在戒色吧签到，每天都浏览飞翔哥有关戒色的精品贴子，严格按飞翔哥所说的做。在不知不觉中，就到了今天。

再次感恩戒色吧，感恩戒色吧友，感恩飞翔哥。愿普天下善男子善女人远离邪淫，幸福美满！

**136.戒色一周年的感悟，真的很开心**

作者：吧难混

本人24，年底满25，从12岁开始手淫，12年的手淫史，虽然现在看来我失去了很多，但我相信，我也能因为磨难得到更多。这里我把自己的戒色感悟和心得分享给大家。

症状与康复情况

1，泌尿系统方面

（1）尿频（特别是夜尿多）：由于小时候的邪淫，我发现我一直有的一个情况就是尿不尽，虽然不严重，但是一直很让我不舒服，上床之前一直就有尿，尿不完，睡觉就很难受，高三那段时间，简直生不如死，有时候睡个半小时就要起来上好几次厕所。而且那时候我已经发现，只要我睡前撸，就一定会有这个状况，所以我就没太敢撸多了，真是太难受了。到了大学里，八点以后基本不能喝水，喝了只要上床准备睡觉，半个小时以内肯定要上厕所，非常难受，有时候明明口干得不得了，就是无法喝水，影响睡眠。康复情况：戒色一年以后，已经基本没有起夜的情况了，偶尔会因为晚上多喝了点水才有夜尿。八点以后甚至九点都可以喝水了（在学校十一点前睡，在家十点前我就会睡觉），只要不多，一般都不会有什么问题。

（2）尿羞：戒色前，基本有人我就尿不出，有时我都是等到上课了才跑出去上，真是蠢，大学的时候更严重，每次都要跑到隔间去上厕所，自己都感觉尴尬。康复情况：现在有人在旁，一般不会尿羞，特别是有一次在汽车站，旁边都是人，等了一会我还是尿出来了，不是以前可比。

（3）尿道灼烧：尿道炎引起的尿道灼烧之感，没有体会过的人是不懂的，那是想尿，又不敢尿，尿了就疼，完全是一种折磨。康复情况：现在只有遗精后，或者有时由于某种原因勃起后流一点前列腺液时，才会有一点点刺痛感。

（4）尿分叉：以前一直分叉，我自己都不知道什么情况，真的是很难堪，总是尿一点到脚上那种感觉，真不爽。康复情况：现在只要不是尿很少，基本不会分叉，但感觉完全恢复还需要一段时间。

2，皮肤方面

（1）痘痘，痤疮：首先第一个就是长痘，并且撸最多的时候有轻微的痤疮，要知道痘痘还好，痤疮就是一个个的坑洞，真是难受，痘痘长了以后，一般都是满脸痘印（现在好了很多，是做了去痘印），不过我确实是长痘的皮肤，所以也没办法，是遗传的。康复情况：由于遗传原因，妈妈叫我不要扣，我也很听话，然后从小我妈治疗的办法，都会用在我身上，我现在脸上痘痘一般不会超过5个，痘印一般三个月就会消失。ps，这里我想说一个很大的区别，那就是戒色前，我痘痘长了以后，消掉了一般都是一个黑黑的印子，然后要消除，一般要半年的样子，而戒色以后，痘痘消了很少有印子的，就算有，一般也不会很黑，三个月痘印就会消掉（这个感觉是因为我真的真的是自己体验过，由于上火，脸上长痘很多，然后好得比以前快太多。）

（2）痘痘我是有遗传的，这里再说一个症状，就是脸上出油：没有戒色之前，我脸上真的是很油，特别是洗脸之后，一个小时内，就会一脸油，戒色之后，天气不热，一天到晚都不会出什么油，感觉真的很爽。

（3）股藓：初高中时候，一直有一点点的股藓，每次都是涂点药，就没去管过。大学以后，由于住宿条件的问题，导致股藓大面积爆发，到后来就是整个屁股，大腿还有大腿内侧都有，那种痒得睡不着的感觉，真是恶心人，现在想想我都难受，虽然后面用药遏制住了，但是并没有好，而是留着很多的毒素，又由于家里人不懂医，不重视，一直留着这毒素，没有清除。并且后来毒素到了背上，背上也是很多的印子，但是我都没有感觉到，我妈妈看到过，后来我问她，她说不长脸上我就觉得没事……我也是无话可说。而后来终于在去年年底时候全面爆发，长痘不停，过敏不停，而且都是脸上，非常的难受又难看。并且一直这样熬到今年三月才去看医生，记得我那时候去看中医，中医发现脸上好不了才问起是不是有其他皮肤病，我才想起告诉他，并且告诉他已经有近十年……我实在是太无知了，无知是病，得治。这里奉劝各位，一定要及时治疗，不然真是不得了，花费我也说一下，我现在治疗这个股藓，每周600+的医药费，从今年三月开始，到现在，估计还要几个月才能消除，算起来药费过万。康复情况：本来黑色一片的股藓，印子，现在已经淡去，背上的印子也是一样，由黑转黄，正在消去。ps，发现皮肤病，如果不去看中医调理，我觉得我可能永远难好了，所以千万不要撸呀，实在作孽。

3，其他方面

（1）奇怪症状1：到了大学，由于撸得多，在2014年，出现了很多症状，半夜惊醒，半夜反胃酸，半夜脚抽筋，这是最明显的，因为醒来以后几乎睡不着，我有的时候晚上都很怕睡觉，因为被那种感觉惊醒很难过。还有就是反胃酸的感受，你有想过自己醒来的那一刻，就感觉自己要死了吗？没有体验过的，真不会懂。还有就是全身晚上出汗，特别是我的脖颈，起来以后就是枕头全湿了，甚至冬天都有这个情况。康复情况：再也没有出现过以上的症状。

（2）奇怪症状2：突然一瞬间的心里一堵，血液不流通了的感觉。还有眼前发生过的突然一黑，周围突然安静，没有感知。总之这类奇怪的症状就是突然之间，一种或者数种身体的感觉没有了，体会过的就知道难受了。后来看中医，想来因为气血不足，导致无法滋养全身各个部位，所以那个部位出了问题。康复情况：通过戒色养生，特别是积极锻炼，这些症状完全消失。

（3）社恐：我最害怕的就是社恐，有一段时间，走在路上，只要旁边有人经过，肯定就会有蚂蚁爬身体的感觉，那真是难受，特别是和女生说话，害怕得要死，一点也不男人。康复情况：戒色一段时间后，再没有出现过。

（4）身高问题：就是长不高，小学六年级就已经167，之后一共就长了3厘米，真是悲哀。

（5）想起的就写：①耳鸣，频率很高，基本一天三次（现在没数过，不过很久才有一次，应该在戒色100天左右，耳鸣频率就低了）；②免疫力下降容易感冒，且好得慢（戒色后基本不感冒，感冒好得快，有时一天就好了）；③没有精气神，没有自信（现在感觉自己能起飞，但不是骄傲）；④冬天脚冷，应该说是全身冷，穿得很多（戒色后去年冬天基本不会冷了，而且比以前还少穿一件，这是去年和前年的对比，非常明显）；⑤阴囊潮湿（已好）。

（6）最后说一个，应该有戒友会关注的，头发问题：我是有遗传性脱发的，我爸，我爷爷，都是有脱发，秃顶，我现在年纪还没来，不过戒色之前，我可以感觉到我的头发灰、细、软，易掉落，还很油，特别是软这个问题，我的头发从初高中开始，就没出过发型，真是特别糟糕。戒色之后，开始梳头养生，通过半年的梳头养生，我妈说我现在头发黑、粗、硬度高，不用洗直接是竖起来的。现在也没感觉有什么油了，非常清爽。ps，梳头养生是在每天看受害者案例，或者复习之前的笔记时候，用木梳梳头，从前到后，大概每天十五分钟以上。戒友们，我感觉，我和神经症真的只有一步之遥了，现在想想，真是吓得我不轻，真的。

4，人生福报，先是读初高中，一直进不去自己想去的学校，真是特别后悔，身边以前的小伙伴，都进去想去的学校，现在混得都不错，我的智商绝对不低，真是错失一个又一个机会。然后高考后，报高考志愿，本来都已经能进一个985的广州学校了，硬是被我的大学把档案调走了，还有就是专业，是我不喜欢的，困扰着我，连研究生，都是因为当时各种情况，家里让我又考这个专业，报考很好的学校，结果分数线突然变了，高了好多，调剂到了现在的学校。哎，都是泪，现在我感觉每天都不开心，不是喜欢的学校，不是喜欢的专业，感觉读下去一点意思都没有，真是累。现在想想，当时真是一步错，步步错，今天的我不过是很多因素综合起来的，只能怪自己，无法管好自己，怎么能怪别人呢。

5，戒色经历，我开始戒色是在14年10月27日。我戒色刚开始三个月，不学习（戒色开始欲望休眠一个月，破破戒戒两个月，一般三天左右，有时候忍忍，完全找不到北。不过那时候也是因为有其他事，没时间太注意这方面，错过了学习的最佳时机）（第四、五月）然后开始三天打鱼、两天晒网，学习了两个月，只看戒色资料、书，不做笔记，基本一周一破戒。（第六，七月）发现这不行，加大学习量，又是两个月，每天至少两小时，变成二十天左右一破戒吧，只看书，不做笔记，但是这段时间我的戒色觉悟有了很大提高，真的是很大提高（第八月）再后来放松了一段时间，大约半个月，基本没学习，之后18天内破戒5次，真是回到解放前，以后再也不敢放松了。（7月10号至今）每天坚持学习至少一小时，看书做笔记，上网帮助戒色吧吧友，比如回答新人问题，或者提醒新人一定要学习起来。并且每天学习传统文化或者修心的书籍，一般五十分钟左右。现在还在不断努力，提高自己，绝对不会让自己一天过得没意义。我希望我能够一直坚持下去，直到戒色成功。

6，戒色后总结

【1】身体的情况这么说吧，从小到大，我身体一直不错，而且是那种很强壮的感觉，我爸妈同事都希望自己家孩子能有我这种体魄，虽然我身高不高，但是走出去，就像一只熊，因为我一直有点胖，是那种很结实的胖，其实我自己知道我是虚胖的，虽然很多东西我提得动，但是提过以后就会手疼很久。邪淫以后，基本没长高，前面也说过了，到现在才知道有多难受。自己看得上的或者喜欢的女生都是和我差不多的身高，真是蛋疼。戒色之后，我只想说，能长点我就很开心了，对于身体，通过各种力量训练，现在比以前强壮了，瘦了，有力量了，搬东西不费劲，再次见面的同学都说我又壮了，又说我脸瘦了，因为虚胖没有了嘛，真的很开心。这里顺便一说，我是从体重90公斤减下来的，那可真是不容易，现在70公斤没到。我现在还要继续努力，因为身体的肌肉已经开始成型了，但是还没突出，所以我还是保持着自己的锻炼量，把体重稳住，把肌肉练出来就好了。至于前列腺炎、尿道炎，真是好了很多，除了还是尿分叉以外，其他症状基本已经好了很多，偶尔才会有一两次，并没有什么影响，而且每次症状再次出现，我都觉得是要继续变好了，真是特别开心。脸上的痘痘也控制得很好了，不会影响什么，虽然还会偶尔长，但我已经很开心了。虽然没有得过神经症，但是我确实感觉自己好像从地狱爬回来，真的很庆幸自己遇到了戒色吧。

【2】福报问题，经过我的亲身体验，邪淫的时候，发生的事情中，很多的事情都是不好的，在戒色以后，发生的事情好的偏多，所以觉得福报有改变，其实就是自己遇到的事情好坏有改变，不要怀疑，这是真实的，我不会怀疑，因为自己好不好只有自己知道。

【3】戒色细节总结，最后说说戒色的细节吧，我自己的体会，大家做个参考，我也觉得我帮助到别人了。

（1）首先是学习问题，我基本保证每天学习戒色文章，1，把昨天做的十条戒色笔记，打字打到手机的wps里面。感觉像是复习了一遍昨天的精华（五分钟左右）；2，学习戒为良药，做十条戒色笔记（十二分钟左右）；3，看以前的四天的笔记内容（七分钟左右）；4，看受害者案例（八分钟左右）；5，看戒色吧有没有需要回答的问题，或者看看警示案例。ps，时间是通过我看书的速度来算的。

（2）其次是断念问题，我说实话我断念做得不是很好，我喜欢使用白骨观、不净观来对治，这样能够让我去恶心那些东西，我喜欢这种方法，可能是因为我邪淫的记忆太多，需要把它驱逐吧。但是我的断意淫口诀背得还是很好的，我只要是一个人的时候，都背口诀，走一步背一句，看节奏快慢，反正就是不断练习。

（3）女友问题，有一天，我一个玩得很好的女性朋友来我学校的城市开会，我就和她出去玩了，一起吃了个晚饭，但是我感觉自己有漏，所以我觉得，在戒色中，或者说在自己戒色觉悟还没达到很高的时候，女友真心不能有。最近找到了我现在的女友，非常乖的妹子，但是非常粘人，也想和我亲热一些，不过也是很有底线的。之后我也和她说了我的情况，然后她也非常理解，也会保持不会和我太亲热。这里就不细说了，我自己会加强自身，然后好好守护这段感情的。

（4）传统文化一定要学，真的很有用的，这里的细节真的只能自己去体悟，明显自己的气场都不一样了。对于那些对戒色吧有误解的人的看法之类的，希望大家都能宽容，因为很多戒友以前都是这样的，我虽然没有误解过戒色吧，但是我看过很多误解戒色吧的人迷途知返，那才是最难能可贵的，希望大家不要争吵。

【4】还有待加强的地方（写出来只是提醒自己）1，对于恋爱的态度与身体康复的权衡；2，断念的实战加强；3，对第二眼的克制；4，非常想树疗，但是找了不少地方，都不行，很可惜；5，养生静功，没有坚持过，耐性不足。还有一些养生功法，希望自己能够做起来，强身健体。最后祝所有戒友戒色成功！

**137.一个28岁老男人，戒色戒了半年了**

我是一个28岁的老男人，戒色有半年了，现在分享一下我的经验，希望帮助大家一起戒色。我的文笔不是特别好，脑子也是有点乱，望大家见谅。

一，我的经历其实和大家特别的相似

1，我记得我小时候就对女孩子特别感兴趣，总喜欢和女孩子玩，有时候还喜欢穿女孩子的衣服。（这就是邪淫的业力，从小就有了）

2，我记得我第一次射精是在我五六年级的时候，看了一本言情小说，这个言情小说里有特别色情的情节，看了之后就一直在床上蹭，蹭了好长时间，射了，然后觉得很舒服，但是也很害怕，不知道这个白色的东西是什么，后来我看了小学的书本上有这个东西是什么，并知道这种行为没有“害处”（手淫无害论），现在才知道这种行为就是把我害惨的罪魁祸首！

3，我后来就慢慢喜欢上这种感觉，每天晚上都会撸，幻想和班上的漂亮女生和老师进行那啥，后来我也就从一个好学生变成了学渣了，学什么都学得慢了，脑子变得笨了，眼睛也近视了，胆子也越来越小了，记得有一次，被别的同学吓唬了一下，我就哭了，那个时候真的胆子特别小，晚上都不敢一个人出去尿尿，哎，说多了都是泪啊！

4，我上了大学之后手淫就厉害了，有了手机可以看黄片了，有时候一天好几发，身体都感觉虚得不行了，但是就是想看片。后来也就越来越想看一些刺激的片子，平常的口味都满足不自己了，感觉自己越来越变态了，一脸的猥琐，还觉得自己特别好，看不起别人，现在回想起来觉得自己特别的傻。

5，后来自己工作了，发现自己根本无法胜任这份工作，很多地方觉得自己会了，但是只有自己一个人完成的时候又不能把工作做好，总是觉得自己是个垃圾。但是就是这样，自己还找了女朋友，我们俩人也都是邪淫的人，真的是物以类聚人以群分，我俩在一起之后，总是在一起做一些天理不容的事，我俩是异地的，所以见面的时候不是太多，她那时还在上学，我已经上班了，我那时以为这就是爱了，以后要娶了她。我们俩就这样好了三年，等到谈婚论嫁的时候，她觉得我没房、没车、没钱、没有发展前途，就和我分手了。那时的我难过死了，流了好几天的眼泪，别人稍微提到她，我就会不由自主地难过，回到家就会大哭一场。那几天没有手淫，也不想手淫，心里全是为啥我们分手了。后来可能是我还有善根，所以就在百度上搜索戒色的东西，就知道了戒色吧，然后就开始戒色了。

二，我邪淫了15、6年了，身体也废了，得了好多的病。比如前列腺炎（尿频、尿急、尿不尽、尿滴沥、尿分叉）、驼背、阴茎短小、早泄、社恐，还有就是在人多的时候会脸红等等吧，太多了，几乎和大家差不多。

三，如何戒色

1，多学习戒色文章，这个真的是经验啊，让我少走很多弯路，大家也要多学习戒色文章，学习戒色文章就是给自己洗脑，让自己知道手淫有害，没有适度这一说法。让自己的脑子产生条件反射，一想到手淫就知道这个恶习会让你成为废人一个。

2，好好孝顺父母，父母把我们养育这么大，不是让我们去手淫残害我们身体的，父母是我们的根，我们需要往根上浇水，一定要好好孝顺父母。

3，多做善事，比如放生，随手捡起地上垃圾，多给他人一个微笑。

4，我觉得我能戒半年，其实大部分功劳在放生，我不能亲自去放生，我就把钱给我的一个师兄，让他帮我放生。放生就是放自己，现在才知道舍得的真正含义。

5，读诵佛经，念佛号，南无阿弥陀佛，这句佛号，可以对治淫念。

6，锻炼身体，我们身体虚，不要做高强度的运动，可以散步、站桩、打坐、做固肾功等。

7，多学习养生的知识，一边戒色一边养生，光戒不养，恢复得慢，多学习养生知识也是很有必要的。

好了，就说这么多吧，希望能对大家有所帮助吧。

**138.戒色一年多，自己的经历和感悟**

大家好，我是一名戒色吧的老吧友，如今也已经戒色一年多了，从2013年底开始关注戒色吧，身体从极度虚弱慢慢恢复到现在能出来工作，我目前为止还是比较满意。之前在戒色吧发过很多帖子，但是关注的人比较少，可能因为自己还没有戒色成功吧，帮助人也是需要自己实践过才可以。如今终于能有点资本坐下来和各位新人旧人谈谈自己戒色的经历。

时间过去得很快，我大概有半年没有来戒色吧了，但是戒色依旧坚持着，力行着。还记得第一次知道自己是因为sy导致的身体种种问题的时候，感觉自己好像终于找到了生活的希望，在那之前我的生活只能用行尸走肉来形容，身体发福，脑子极度迟钝，每天睡不着觉，经常拉肚子，手软脚软，你所能想到的各种毛病我都有。之后的一段时间里我仔细看了飞翔大哥的戒为良药，大概也就戒了26天左右就又破戒了。戒色初期是很辛苦的，反复地破戒，心理上的急躁会让你觉得戒色到底有没有效果，很容易放弃，不过还好我庆幸自己没有放弃，破戒，再坚持戒，又破戒，再戒，直到2014年，我决定自己这一年要好好恢复身体，我去看了中医，大概有半年一直都在家喝中药，做固肾功，这段时间可以说是为我恢复身体打下了基础，我到现在都不知道那段时间自己是如何坚持过来的，戒色的决心非常大，一口气从一月份戒到了四月份，那段时间身体虽然还是很虚弱，但是至少我睡得着了。

自从我sy以来，我的命运可以说是非常不好，初中中考失利，高中学习极度下降，体育比不过那些比我胖得多得多的人，上大学留级，生活的种种不如意，身体会随时给你找麻烦，比如上课看不清黑板，记东西记不住，上厕所尿不出来，很多很多，而随之导致的例如交不到女朋友也好，工作不如意，这些问题还是出在自己身上。在我看来生活的核心是人，是人在生活，而人说白了就是咱们的身体，身体一直在承受生活的痛苦也好，幸福也好，如果一个人身体好，那么生活上很多事的难度会大大降低，而你体会幸福的能力也会变强。

我sy8年，2014年是我人生的转折点，我吃了三个月的药以后，开始放弃吃药，除了戒色以外，我又开始每天跑步，又这样坚持了半年，我的身体慢慢地恢复了起来，不过这一年我还是破戒很多次，但是跟我前些年相比，我少了太多太多。当你真的进入一种戒色的状态时，真的像飞翔大哥说的那样，精满不思淫，你戒到后面真的很少再会冒出淫念。

最后，我给大家的建议是：

1.戒色的朋友要仔细阅读飞翔大哥的书，并且有意识地去里面找对自己有用的东西，去尝试保养身体。

2.多运动，最好每天坚持下来，这个其实是我身体恢复这么快的最主要的手段，不过戒色初期虚弱的朋友不建议过度地运动。

3.早睡早起，我能恢复起来，还有一个主要的手段就是早睡觉，一旦你能早些入睡了，就一定要坚持下去，睡觉真的是大补，我的黑眼圈和眼袋就是这么睡好的，睡眠不在多，在质量。

4.好好吃饭，多吃一些大米，最不起眼的反而是最补的。

5.一定一定要坚持戒色，暂时的失败不可怕，关键要认真反省和总结，继续加强学习提高觉悟，记住一定不要连续破戒。

如今，我从一个在家自闭的孩子，现在能走出家门，有了一份工作，身体也慢慢地好起来，我自己都觉得不可思议，像各位前辈说的，戒色好像真的运气会好起来。大概到去年11月份的时候，我已经戒色基本快一年了，我当时准备出去找工作，但是找了半个月都没找到，就在这个时候有个工作来找我了，在那之前我一直都没想过要找工作，都是在家养身体，身体一养好，就好像巧合一样想工作，工作就来了，所以希望大家不要灰心，一定要努力戒色，做个真正的男子汉！

**139.戒色180天的感悟，戒色必先戒意淫！**

作者：火树赢花

从第一次接触戒色吧开始，下定决心戒色到现在已经快180天了，感觉现在已经到了戒色稳定期了，不会无缘无故地勃起，看到街上的女孩再也不是以前意淫的对象，网络上的诱惑图片已经不能吸引我了，感觉世界真的大大不同，原来可以这样纯净！

从开始到现在和大家一样，长期的意淫加手淫让我睡眠很困难，精力很难集中，记忆力不好，听力差。经历过戒色休眠期和戒色反复期，和心魔的斗争不止一次，很多时候处于下风，甚至于崩溃的边缘，但都挺过来了。这里要感谢戒色吧的功劳，感谢善意的兄弟给我的启迪，可以说从戒色第一天起，我就没离开过戒色吧，天天来看，看到不慎破戒的兄弟我更加警惕，看到戒色有收获的兄弟我更加喜悦，因为我知道我做到了也会变好！每天来戒色吧就像给自己杀毒一样，净化身心，当你的身心充满善良、正义，戒色之路就会顺利很多。

戒色必须先戒意淫，意淫就像法力高强的魔鬼，它盘踞在你的心灵最黑暗的地方，每当诱惑出现，它就出来了，悄无声息，快如闪电，迅速占据了你的身心。想想多么可怕，被意淫控制的人已经不是你自己了，你会像着了魔一样，熟练地打开电脑找到黄源、播放，控制不住自己的双手……那时的你就是魔鬼附体！之后随着精华尽失，意淫渐退，你回来了，望着自己可怜的皮囊，想哭吗？此时心魔大笑而去，功力倍增，等待着下一次的伏击。众多戒友不断重复着上面的悲剧，变成了西西弗斯！（西西弗斯是希腊神话中的人物，与更加悲剧的俄狄浦斯王类似，西西弗斯是科林斯的建立者和国王。他甚至一度绑架了死神，让世间没有了死亡。最后，西西弗斯触犯了众神，诸神为了惩罚西西弗斯，便要求他把一块巨石推上山顶，而由于那巨石太重了，每每未上山顶就又滚下山去，前功尽弃，于是他就不断重复、永无止境地做这件事——诸神认为再也没有比进行这种无效无望的劳动更为严厉的惩罚了。西西弗斯的生命就在这样一件无效又无望的劳作当中慢慢消耗殆尽。）

戒色必先戒意淫！不断增强自己的内力，提高自身防魔能力，除了下苦功夫研读精华帖子，认清危害之外便是磨练心性，警惕心不能放松一时半刻！警惕心就像杀毒报警，更像是净化心灵的卫士，随着不断地长大，内心充满阳光，早期需要你不断呵护，浇水施肥，后期长成参天大树，自动让心魔无处安身。飞翔大哥强调断念，一个念头，可能善可能恶，如果你不断恶留善，必成灾祸，到时欲火中烧无法自拔。

强戒必败，或早或晚！兄弟们既然有善缘能接触到戒色吧，必是冥冥之中有善根的，希望能早日摆脱痛苦的深渊。看完戒色吧，第一反应跳起来删除黄片的人，必是有福之人。我希望看完我的文章，大家马上删除黄色资源，一点不剩！然后就是武装自己，从内向外，看精华文章，多帮助别人，时时保持警惕心，修身养性，做一个真男人！

**140.忏悔七年半邪淫史，并附戒色三百天改变**

戒色这段时间，说来惭愧，我还没总结一下我那不堪回首的邪淫经历。现在要写出一点一滴，那些镌刻在人生中的悲惨岁月。

在07年年底，12月份，我无师自通学会了SY。其实接触邪淫信息的时间要更早，在07年夏天就开始，这么算来，已经有八年，活在不知所措的黑暗之中。

从开始邪淫之后我就陷进了快感不可自拔，以为这就是不用回报就可以索取的“快乐”，几乎天天熬夜看邪淫信息、SY，并且在那个时候（那时我上初二），我们生物课的老师，以及教科书都宣扬着“适度SY无害”，甚至网络上的庸医也在宣扬！现在想想真的是误人子弟！于是我、以及不少同辈就被表象的快感以及所谓的“真相”欺骗，陷入了邪淫漩涡之中。

到了半年之后，也就是08年夏天，这期间的邪淫频率是一周两到三次，有时候更多。学习成绩急速下滑，从班里前几名落到中游，面黄肌瘦，满头白发，说话出现社恐口吃……(这仅仅是我半年的果报！)然后我的父亲察觉到了我的堕落，终于在电脑上发现了我下载的邪淫文件，那一次让我父亲对我十分伤心、失望，于是我“痛心疾首”，向家人悔过，永不再犯。但是当时我已如行尸走肉，转眼就忘了对家人的承诺，并且当时危害意识不重，依然相信自己是“对”的。

从那次以后，邪淫频率降到了一周1—2次，我以为这已经是遵循了“适度”，但是，我一步步迈入了深渊……（再说一件发生在08年的一件事，当时我们家炒股做得不错，但遇上金融危机近乎全部赔空，倾家荡产。当时我认为这件事与我无关，但后来明白邪淫会损害家运，连累到亲人，我才知道当时造的业有多重！）

在初三减少次数后，加上这段时间较为刻苦，顺利上了市里的第二中学（全市排名第二），但也只是交费才能去上，但当时这个成绩对我而言已经是超常发挥了。邪淫造成的恶果在这阶段加重，但这远远不是终点。当时我天真地以为，上了重点中学就高枕无忧，我一定可以考上理想的大学。

高中可以说是我这一生到目前为止最惊悚、最不堪回首的一段岁月。在高一时，因为比较刻苦，成绩在年级是中上游。这期间邪淫没有断，因为是住校生活，我在学校的时候从来不会SY，但周末回家的时候就不学习沉迷在邪淫和游戏中，这期间被父母也发现过几次，但是自己死不改悔。在一零年清明假期，我3天SY了四次，之后回到学校，我再怎么努力学都提高不了成绩。这时候脑子已经开始像浆糊一样了，成绩开始下滑，我也渐渐对学习失去了耐心，但明白家人的期望我还是尽力去学，但是已经找不回学习的状态了。在那次清明之后，我的成绩越来越差，在球场打球体力也越来越差。这期间邪淫症状继续慢慢加重，但还没到“生不如死”的地步。

高二、高三，恐怖的事情来了，这期间我保持高一的频率，身体越来越差了，首先出现的是身上长癣，一直反反复复，看了很多医生，涂了很多药膏，但是每次都不能根治，整整长了五年！直到这次戒色之后才没有再反复（邪淫导致内分泌失调，进而皮肤出现疾病）。然后高二第一个学期，我患上了神经症，简直生不如死（肾上通于脑，基本上所有的心理症状都和伤精有关！）一开始的症状是脑子重复想音乐，在学习的时候一直停不下来，到高三时症状泛化，开始想我会不会秃头，这个问题一直在大脑重复，几乎从不停歇，我也找不到原因是什么，但我觉得自己以后会是一个秃头（其实那时我预感对了，发乃肾之华，出现白发之后若再不思悔改，就会向秃头发展）。那时我很自恋，总觉得自己很帅，其实已经邪淫得像鬼一样了，成绩一直下滑。我的父母为我操碎心，不论是生活还是学习，他们怎么也没想到几年时间会让一个乖巧的孩子（邪淫前我成绩不差）变得猥琐、丑陋。我却对父母的关心置若罔闻，觉得全世界都不理解我，他们为我付出是应该的。现在回想起来，真的对当时的所作所为痛心疾首，后来悔过的我在父母面前忏悔、下跪了，但是一跪怎能洗得清我过往所造的无数业？！我决定用余生好好孝敬父母，做一个对社会有用的人，不想再让他们为我、为家庭的衰落而感伤。在高二、高三时我渐渐觉得撸管是很伤身的，开始不断H源强戒过两次，一次28天，一次35天，但最后因为根本没有觉悟，依然再次跌入了适度的陷阱……

用这种状态去迎接高考，结果可想而知，离二本线差了30分，我只能去上一个三本院校。而且还要为了应付亲朋好友去逃避、撒谎，不敢面对现实。父母对这个结果很伤心，母亲甚至哭红了眼睛。而这个时候我警醒了，虽然当时还不明白是这么多年看H、SY把我毁了，但真的想寻求改变！为了改正社恐、口吃的症状，我从上大学前那个暑假里开始练习朗诵，几乎每天练习，一直持续到我大二，但收效甚微，直到我明白了肾主恐，社恐是因为肾气不足的原因。

在正式叙述我的大学生活前，再谈一下另一个果报吧：姻缘。不详细说，高中到大学我喜欢过五个女孩子，但是表白不是被当面拒绝就是被玩暧昧，最后还是追不上，所有喜欢的女生都和其他的男生恋爱了。我曾经抱怨过我怎么就这么差劲，最后明白是自作自受，邪淫损害姻缘。一个沉迷邪淫的人，是不配拥有爱情的，祝曾经喜欢过的女生生活幸福。现在我也放下了，生活目标不再是为了找一个“爱我”的女朋友。我明白过去我的爱太自私、太狭隘，现在决定化小爱为博爱：爱父母，爱众生，爱弱者。

大学开始之后，我就报了专升本，决心不再颓废下去。这样我周末是满课，加上平时的课，大学过得很充实。并且我还和一个很要好的兄弟每周一起去图书馆，一周去三到四次，每次一直待到闭馆，耐心学习专升本内容和英语。这期间邪淫的次数减少了，平均一到两周一次，有时甚至间隔更长。我的身体依然在变差，症状越来越多，癣依然反复、并且加重；肠胃时不时会发痛，易呕吐；左边大腿在一次连续抽筋过后，一直抬不起来，抬腿就会很疼。并且神衰也加重，经常失眠。为了这些症状，我大学不知道跑了多少次医院，父母也为我担心、忧虑。这样的状态一直持续到我大二，在大二第一个学期寒假，我发现我的前额头发真的有些掉了！怀着这些疑问，我在大二第二学期接触到了戒色吧，这才认清了过往堕落成废人的来龙去脉——就是因为邪淫！！！当时真的是欲哭无泪，于是下定决心开始戒色，那个时间还记得很清楚，2014年6月2日。

第一次戒完全属于强戒，没有学习戒色文章，坚持了40几天，7月17日破戒。第二次戒色意识到要学习，于是偶尔看看戒色文章，这一次“戒”了七个月，为什么打双引号，因为我还是没有戒掉H源，平均一个月看一次H，H是最高程度的YY，以至于恢复并不明显，但身体的疼痛感已经消失，但依然很虚，头发没有改善。在去年2月5日破戒之后我继续改正自己不好的习惯，开始每天学习戒色文章，有时间记戒色笔记，这一次终于戒彻底，戒了74天，但觉得这段时间的收获比前面的“七个月”收获更大，因为我学会了专业戒色，迈入了门槛。但之后依然在反复，在去年六月底（五月接触过一次H源）连续破戒，于是进行了深刻反省，意识到要孝敬父母，断恶修善，要扩大心量，帮助他人戒色，才能更好地戒下去，要走上一条专业戒色+传统戒色的道路。

截至今日，已三百余天，很多症状已经好转或恢复，但我依然战战兢兢，如履薄冰，因为我明白破戒前的四个征兆（贪、懒、傲、充满负能量），如果不能及时调整，又或者说我失去了孝敬父母和帮助他人戒色的信念，我一样是会重蹈覆辙，回到原点。希望能以我的经历，帮助更多的戒友，为了父母，为了众生，为了学习、弘扬传统文化，为了古圣先贤，我一定会更加精进，为戒色事业努力做出贡献！感恩，共勉！！！（愿以此文的全部功德回向给所有的众生，愿众生孝顺父母，远离邪淫）

**141.戒色134天的心得体会，有了考本一的希望**

戒色吧的戒友们还好吗？很久没上戒色吧了。我说说自己吧。我小学三四年级的时候就被同村的大孩子教会了手淫，小学的时候还好吧。那时候沉迷手淫并不是很严重，可能一两个月才会弄一次。

后来初中，也发育了，有一次撸了，射了，从此沉迷其中无法自拔。小时候我经常被别人夸长得可爱，自从沉迷手淫之后，评价只有猥琐、丑，整个初中三年都在手淫中度过。我曾无数次想戒掉，可惜都是强戒，都失败了。三年的手淫，让小小的我就开始腰酸，长白头发，身高比同龄人矮很多，成绩一直降，上课想集中精力都做不到。最恐怖的是，我患上社恐了，还是很严重的。曾经有一段时间，我抗拒去学校，甚至不敢出家门，不敢和别人说话，和父母相处也很拘束，就像熟悉的陌生人一样，这些很多戒友应该都有体会吧。很可笑，身为一个男人，我到初三才只有1米6，脱了鞋1米6都没有，比女生都矮。在我真正开始戒之前，只要我一笑，别人就会说我笑得好猥琐，很多女生，很多男生，都这么说过。这一度让我很自卑。中考瞎猫碰上死耗子，考了一个县里勉强算比较好的高中。

其实吧，人生也很善变。我一直认为我这辈子也就这样了，完蛋了，就这样碌碌无为然后一生就结束了。在高中军训前的几个晚上，我又想撸了，这次我忍住了，去百度怎么戒手淫。其中一个话题说到了戒色吧。接下来你们都知道了，我开始戒了。开始戒和一些戒友一样，破破戒戒，道理都懂，就是戒不掉。也就是飞翔老师所说的戒油子。最多就戒了30多天，这个状态过了一个学期。这个学期，我取得了一些小成就，有一次考了班级第一，以后考试每次都是班级前五名。人变好看点了，却还是很丑。有精力了，不睡午觉一天也都不困。就这样，然后2018春节，我破了10多次。痛苦我不想多说，我得了神经衰弱和强迫症。多痛苦，得过的人最清楚。然后我接触到了佛经，《心经》。我的人生又改变了，我的神经衰弱、强迫症减轻了，失眠好了。

依靠每天诵读《心经》和看戒为良药等一些戒色文章，到今天我戒了134天，4个多月。新学期，5次考试，四次班级第一。唯一一次和第一差了7分。脑力恢复了，显而易见。而且我从1米6长到了1米7，10CM左右，还没一年。以前头发一洗，手上一大堆都是头发。现在都不会了，一根也不掉。人也变帅了点，以前整个人，自己都不敢看，现在回家也偶尔会被夸一下长相好，长得高。昨天闭学式，我从普通班进了实验班，有了考本一的希望。说一下我的几点小小建议吧。

1.我强烈推荐各位受到神经症折磨和一直在破的戒友，每天晚上睡前读三遍《心经》，才200多个字，背都能背下来。

2.断念口诀要一直背。我自己算过，默背一遍只需要3秒。飞翔老师说每天得背五百遍，500×3=1500s，也就是25分钟。你只需要在你上学或者上班，洗澡上厕所的一些时候，抽出一点点时间背一会儿就可以了，把大目标化解成一个个小目标。

3.晚上一定要早睡，早睡对身体好，超过23点就叫熬夜了。

4.多运动。我平时就是经常跑步，做引体向上，哑铃臂力器这样，锻炼一下身体，促进血液循环，有利于戒色后身体的恢复。

5.戒到一定天数，不要骄傲。你永远也不知道你什么时候就破戒了。因为骄傲而破戒的，多了去。

6.多看书，陶冶情操。

7.身边如果有也在手淫的朋友，不妨帮帮他。建个小号，然后和他聊聊，再给他发手淫危害，然后跟他说戒色吧，最后说一下戒为良药，一般很多人都会去戒。有一次，我就委婉地给一个朋友发戒为良药的app，然后说这是别人让我转发的，后来我就一步步看他变得越来越好。还有一个朋友，我就直接跟他说百度一下戒色吧，然后我就看到他被称作油田的脸没油了，一直被说痘多的痘没了，全没了。你跟一个正在撸管的人说，就改变了一个人的人生，也是救了一个人，那个人会感谢你一辈子的。

8.多帮助别人。微信里面有一个腾讯公益，可以捐款，戒友们平时有零花钱可以去捐一点，也可以不用太多，1、2块钱也可以帮到很多人了。我平时也会在里面捐款，捐完感觉整个人都开心了。你帮助了别人，别人也会帮助你。

**142.戒色一年多的感悟，去力行去真干！**

作者：君升7688

很早以前就想写点什么却因为种种原因没能实现，今天终于有了些许空闲，特此来谈谈我的戒色感悟，以此来回报那些曾经帮助过我的朋友，以及帮助那些尚沉溺于色情泥潭中无法自拔的朋友们。

下面我就来谈谈我的戒色感悟。

第一点是学习，戒色必须要专业，而专业的戒色是需要不断学习戒色知识的，飞翔前辈说得很好，多学习，多总结，多做笔记，好好练级。戒色就像是打网游，开始你的定力等级低，老是被心魔虐，但当你通过不断学习戒色知识，定力等级就会提高，到时候心魔就动不了你了。成功总有方法，当你屡次失败，就要想想失败的深层次原因，而不是失败了就敷衍了事，草率地归咎于自己没毅力，这样的认识下次还是会失败，出不了怪圈。说到毅力，我自认为我根本没有什么毅力，我之所以能成功戒色一年多与我坚持学习戒色知识是分不开的。有的朋友会说我平时工作很忙没时间学习戒色知识，我想说的是，不要为自己找任何借口，因为时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。比如说早上起床就播放有声播读戒色文章，听戒色录音，刷牙听，洗脸听，吃饭听，等公交车听，上厕所听，哪里会没有时间学习戒色知识呢？

第二点是力行，弟子规中讲到，不力行，但学文，长浮华，成何人。我们学习戒色知识的目的不就是要应用于日常生活之中吗？戒色是离不开日常生活的，戒色就像是药，日常生活就像是饭，生病了不能只吃药，而是要饭与药一起吃。如果仅仅是为了学习戒色知识而学习戒色知识，却不去在生活当中力行，便只会增长一些浮华傲慢之气罢了，不但无益，反而有害，这样长久以往会成为什么样的人呢？只有真正把学到的戒色知识落实到生活中，才能从中得到真实利益。拿我自己来说吧，我现在每天早上五点钟准时起床，喝杯热水，洗把脸，然后开始做早课，我的早课比较简单，捐一元钱参与放生（放生这个事情大家最好是能亲力亲为，由于我是学生，平时没有机会去参与放生，所以就麻烦其他师兄代劳了），QQ群宣传戒色，五点半出门跑步半小时或一小时（有时要帮父母干些农活，就不能够去跑步了），平日里念些佛号，贴吧顶精品贴，鼓励戒友，为戒友回答问题。晚上睡前开始晚课，读一篇戒为良药，做固肾功，然后诵读《四种决定清净明诲》三遍，再上床睡觉。

最后再来说两句。佛法讲究的是信解行证四步，同样的道理，戒色也讲究信解行证。首先要相信前辈说的话，相信色情危害，坚定对戒色的信念，如果你不信就更谈不上去做了，戒色也就不会成功。其次是要理解前辈在戒色文章、录音中的话，弟子规中讲到但力行，不学文，任己见，眛理真。如果不理解其中含义，一味以自己的意思做，就容易走上错路歪路，更不会取得戒色的成功。第三步是行，就是在以上两步的基础上去力行去真干，最终才会证得戒色成果。推荐两本好书：《戒为良药》、《以戒为师》——飞翔著。

以上就是我戒色一年多的感悟，希望能够帮助到大家，写得不好还请大家多多包涵。

**143.年过花甲也戒色，戒出精气神！**

我叫庄则明，现居云南丽江，今年已经61岁了，大家可以叫我庄伯。我或许是关注本吧的年龄最大的人了吧，我是2003年老伴去世后染上手淫恶习的。

13年前，那时我还在上海工作，有着和睦的家庭，恩爱的妻子，过着幸福的生活。可是当时的我真的生在福中不知福，竟然在随单位出差去南宁办事时，被大沙田的一名妓女所诱惑，做了不忠于妻子的事。后来东窗事发，我妻子气得跑回了娘家，结果在路上被一条疯狗咬伤，虽然当时打了疫苗，但还是得了狂犬病去世了。我失去了妻子，而我女儿也因为此事不愿原谅我，跟丈夫去了国外，我一下子变成了孤老头。

痛苦的上海已不值得留恋，退休后我用自己的积蓄在丽江买了套房，从此孤身一人定居丽江。接下来的生活大家可以想见，我在丽江没有熟人，生活无比孤独，渐渐地我染上了我这个年龄的人不该有的恶习——手淫。从那以后，我的精神状态越来越差，总觉得生活对我不公，总觉得世界欠我太多。为了发泄内心的不满，我的行为越来越出格，越来越不像一个应该安度晚年的老人。我开始在网上骂人，藉以宣泄内心的怨愤。

幸亏我的一个老同事知道了我的遭遇，将我强行拉去看了心理医生，我才有所缓解。就在接受心理治疗的那几天，我看到了戒色吧，看到了很多关于邪淫危害的理论，深有感触。

欲戒色，先强心。我开始阅读吧里的《戒为良药》，后来又读了《金刚经》与《六祖坛经》，感觉获益非浅。后来我又专程去拜见了禅师，师傅让我每天为亡妻诵经——一方面为妻子祈福，一方面为自己救赎。我坚持为妻诵经已经5年了，现在看见妻子的遗照，也感觉她双目含情，似乎已经原谅了我的罪孽。说实话，我没有刻意戒除过手淫，但自从我每天为妻子虔诚地诵读经书以来，淫欲自然九霄云外。

如今的我，已经再次融入社会，感觉看待世界的眼光也善意了许多，而世界在我眼中也美好了许多。现在人们看见我，都说我精神矍铄，气宇轩昂正能量。现在，我还有一项重任，就是逐渐修复我与女儿之间的关系，真心向她忏悔。虽然这个目标还没达成，但我相信不久的将来就会成功。最后，感谢戒色吧友默默的付出，是你们拯救了我的晚年生活。谢谢你们！

**144.戒色一年之后的感悟，为了未来的生活，加油努力！**

作者：心无挂碍

从2018年5月10号至今。时光匆匆，光阴如梭，这一年的时间，让我变得越来越好了，不管是从心理还是从外表，都比之前有了一个很大的提升了，我做一下这一年的总结吧。

一、起因

我严格说起来是从2015年下半年开始戒色的，原因就是我和相恋了三年的女友分手了，分手之后我难过到爆炸，多次想复合，但是都无济于事，最后我也放弃了，其实也就是没法了，哎，说多了都是泪，当时真的是稍微一想起她，眼泪就流下来了，现在再次想起她，也不难过了，觉得自己对不起人家，如果跟了我也是会跟着受罪吧，现在人家结婚了，我还是一个29岁的单身狗。这就是邪淫的下场，婚姻爱情都不顺，我一直相亲但是就是没有合适的，这就是因果报应，真实不虚，古人没有欺骗我们，不是不报时候未到，时候一到全部都来找你了。所以说我们还是要多做善事，与人为善，积善之家必有余庆。

二、 经过

从2015年下半年开始，也就是分手之后，觉得自己就是个禽兽，所以就想改变自己，主要也是撸了15年左右了吧，身体也是不好，总是生病，那时候我有很多的病，比如早泄、尿频、尿急、尿不尽、尿滴沥、尿分叉、前列腺炎、面红恐惧症、抵抗力低总是感冒、掉头发等等，大部分吧友得的病我也是有的。还有就是我心态有问题，看问题总是看到坏的一面，看不得别人好，嫉妒别人，做事三分钟热度。还有就是怨天尤人，不从自己身上找问题，总是在别人身上挑刺。

其实我很早就知道戒色吧了，但就是因为自己一直被无害论洗脑，身体当时还好，认为自己很壮，很牛逼，但是现在症状教育了我，让我知道无害论都是错误的，还有适度论，都是假的，都是错的。适度，什么是适度，手淫有很强的成瘾性，欲望来了你就知道适度是假的了。真的，千万不要为了那几秒的快感断送了自己一生的幸福生活，戒色吧的宗旨很好，婚前禁欲，婚后节欲。我们堂堂男子汉，难道就只能手里握着自己的生殖器吗？当然不能！我们要为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平！男儿当志存高远，不能为了那几秒的快感，浪费了这大好的人身。

我其实在2015年下半年就开始戒色了，戒色大概有半年多之后，脑子里有一个想法就是去试一试吧，看看早泄有没有好，然后我就试了一次，发现自己没有好，绝望了，当时的我在想我都戒色半年多了，为啥好不了呢？当时自己的心态崩了，控制不了自己了，就接着撸了。（编者按：戒到一定时间，心魔会怂恿去试定力、试性功能，这是心魔常见的套路，千万不可去试，一试就会重新掉入怪圈，好好坚持戒色养生，积极锻炼，性功能自然会恢复的，从晨勃质量即可看出，不一定要去试。早泄恢复有一个过程，很久没撸第一次破，一般都会早泄，这是很久没撸的缘故，并不是真的早泄。）

我那时也知道撸不好了，就控制自己撸的次数，后来觉得撸来撸去也是没有意思，就想好好戒色了，不能总是破戒了，我想了各种各样的方法，但是都是没有成功的，我也是一直在总结自己的方法到底是哪里错误了，比如卸载游戏、看网页弄成无图模式，但是就是不行，还是破戒，我总是给我自己说，这是最后一次破戒了，之后肯定会好好戒色的，还是对着佛祖说的，但是现在想想，这就是欺骗佛祖。还有就是我本知道，撸不好，错误的，会有很多的不好的果报，但是我就是犯了，这就是明知故犯啊！罪上加罪啊！再次弟子向佛菩萨忏悔啊，弟子错了，不该如此。阿弥陀佛！

我2015年能戒色半年多也是因为我学佛了，所以我才能戒色半年多。也许是我宿世的善根因缘成熟了，能让我遇见佛法，在此弟子也是要好好感恩诸佛菩萨的，阿弥陀佛。有的人也许没有佛缘，但是请你不要说佛不好，少造口业，不信没有关系的。我觉得戒色学佛也让我懂得了感恩，懂得了心干净了人也就会变好。我戒色就是能运动就运动，让自己越来越好，还有就是孝顺父母，父母是我们的根，我们要多给根浇水的，这样才能让父母安心。戒色养生其实也很重要的，我们不能只是一味地戒色，还要学会养生，戒色只是不漏了，我们还要补起来，让身体恢复得快点，好用这大好的人身去干一番事业。

我想说要想戒色成功，真的就是断念，只有真正学会了断念，你才能戒色成功。我现在就是会观察自己的念头，如有不好的念头，我会告诉自己这是不好的念头，赶紧打断，如果不能及时打断，你会被这个念头带着走，可能会导致破戒。我记得飞翔大哥也曾经说过断念的重要性，通过我自己的真实经历，我现在告诉大家，飞翔大哥说得对，断念真的很重要的。

我觉得我能戒色这么长时间，还有一个很重要的就是放生，放生行善，会提升自己的正能量，让自己变得越来越好。我现在越来越喜欢吃素了，感觉自己对肉没有那么大的兴趣了，觉得肉是可有可无的了，吃素有很多的好处，我就不一一列举了，大家感兴趣的话可以百度一下，吃素可以降低我们的欲望，让自己保持平常心，情绪上不会有太大的波动。让自己更加的理性。只有让自己有一颗平常心，才能让自己对一些不好的东西不去理会，也就不容易破戒了。

还有说一下破戒之后，破戒之后我们要总结经验，不要总是去说这是最后一次，破戒之后才发现这不是最后一次，而是下一次。破戒之后想想这是为啥破戒了，是看了不该看的东西，还是意淫了。要好好总结经验，为以后戒色成功打基础。

三、总结

我们能遇到戒色吧，并且愿意相信戒色吧，也愿意付出实际行动去戒色，这就是我们的福报，没有福报的人是不会去相信的。我们要好好戒色，为了未来的生活，加油努力。相信我们都会越来越好的！我也是在戒色快一年的时候遇见了我心爱的女孩，我会为了她好好戒色，让自己变得更好，努力去工作，努力去生活，让人生变得丰富多彩。我也是想通过自己的真实经历来告诉大家，色情这个东西真的是杀人不见血的刀啊！我现在戒色一年多了，有的症状还是没有完全恢复，但是身体也是在慢慢变好，我相信我坚持下去，肯定会越来越好的！

**145.高二学生戒色88天的心得**

作者：百日筑基

本人从小学六年级就开始有sy了，到了初中同学之间的传播越来越多，我也因此被感染了，形成了一种习惯，一周一次，放暑假了更是变本加厉，1天一次，我还记得有一次一天两次，之后都是一天一次。我拼命在电脑上找资源，什么sy、yy都无师自通了，后来上高中了我还没意识到手淫的危害，继续挥霍自己的身体，直到高二上学期（我的觉悟还是很晚的），我在手机中找sy的危害，无意中看到了戒色吧，然后就下载了百度贴吧，那时只是刚刚接触这个，还不懂是什么，之后我就看了精品贴中的危害后，发现我身上的症状都是sy导致的，然后我就坚持了几十天，就破戒了，就这样戒戒破破，也没什么觉悟。

直到遇见飞翔哥，也是广大戒友推荐的，然后我就开始学习戒色知识，听飞翔哥的《戒为良药》，一直到高二下学期也就是现在，已经有88天了，我觉得很开心，一直没有想过能戒这么久，这跟我的学习也有关系。

我的一些戒色方法：

1.首先要知道sy的危害，sy是对身心的摧残（借用飞翔哥说的）这一点我也很同意的，很多sy患者，多年的sy史导致身体受到伤害，还有伤脑也就是神衰，肾虚，视力减退、腰酸背痛、失眠、心悸等等，这些症状我都有过。

2.多学习戒色文章，提高觉悟，多看案例提醒自己不能再sy，再sy人生就完了，不学习戒色文章肯定不行，有人说自己就能戒掉，但是我想问你们哪一个不学习戒色文章就能戒掉的，如果早能戒掉还来这里干嘛，是吧？所以学习至关重要。听飞翔哥的戒为良药。

3.早睡早起很重要，刚开始可能很难，但是一定要克服它，晚上11点前睡觉，早上可以是6点也可以是7点起床，但是不要睡到11点12点的，这样睡多了对身体也是不好的。为什么要早睡早起呢？因为古人常言到：一日之计在于晨，即使晚上再精神也要睡觉。

4.多关心身边的人，尤其是自己的父母，父母是养你的人，在家可以帮助父母做家务，聊聊天，陪父母出去走走路，这对你来说并没有什么坏处，反而更加有益于你。

5.避免久坐，上40分钟的课，课间就出去走走，看看外面的风景，舒缓心情是很好的，再过几天我也要上学了，我即将成为一名准高三的学生了。

6.对于神衰患者来说每天都是煎熬，脑袋空空的等等，这些我都经历过，所以我要告诉大家恢复的方法，这也是飞翔哥传授给我们的，就是打坐或站桩，配合有氧运动，梳头健脑，避免熬夜久坐，坚持下去，神衰自会改善。飞翔哥的经验是很好的，我们要吸取前人经验教训，走上正确的道路。

7.平时不要有太大的压力，放宽心态，凡事尽力而为，实在不行的可以请教身边的朋友、父母，他们都很愿意帮你的，真的别把世界看得太坏，要试着喜欢一件事情，当你喜欢它了，你就会很开心去做，给自己一个满满的微笑，相信自己一定能做到的。谈到这里我又想扯点我的历史，曾经的我懦弱，不敢跟女生说话，说话也没有底气，直到那一天她出现在了我的世界，我愿意改变，改变我的懦弱，我的自卑。还记得去年圣诞节那晚，她送我的围巾，真的长这大第一次有女生送我一件礼物，那时我觉得很开心，心里默默地暗许：我要为了她改变。后来也是今年的6月20号我向她表白了，她真的接受了，那时也快期末了，她说看成绩，要是没考到多少名我们就分手，但是我没想那么多，那时的我有时也很自卑，但我尽量不表现出来，就是在她面前我能敞开心扉，好好跟她说话，可能这就是我的一些福报吧，那时的我精力不佳，容易走神，对很多都不感兴趣，也是遇见了戒色吧，我学会了学习，慢慢地学，静下心来学，学习永无止境，活到老学到老。

8.学会养生。对于刚戒的戒友们，遗精是一大难关，所以你们要学会做固肾功，每天都要做，精关不固只会让身体越来越差，那时的我经常遗精，后来我学习了才知道固肾功可以减少频遗，刚开始做时可以慢慢来，找到大腿后侧的拉紧感，不要太急太快，我们要做的是在于精而不在于多。我刚开始一天做50个，那时我连脚趾都摸不到，后来我慢慢做坚持做，现在的我遗精少了，一个月1到2次，属于正常现象。

这些是我的一些个人方法，也是借鉴了其他戒友的一些好方法，每个人都是不同的但是你可以借鉴适合自己的方法，只要是对自己好的，适合自己的都可以的。88天了，感觉整个人清醒了很多，跟我刚戒时对比，一个天一个地。这些是我的一些微薄的戒色经验，希望对你们有用，我的语文也不是很好，哪里有错可以指出来，我乐于接受。

**146.戒色一百天的心得，戒色的好处真的是太多了**

作者：Junmohhy

各位戒友好，小弟在戒色这条路上摸爬滚打，终于戒了一百多天，期间从未破戒，除了刚开始第一个月的时候有频繁遗精，后面几个月都是一个月遗一两次，终于体会到那些戒色三个月以上的前辈们戒色后的感觉了，只有戒的人才知道那种无法言喻的感觉了。

感觉自己运气变好了，脑力体力也都恢复了，人也变精神帅气了，从一个颓废自卑、满脸油光、气质猥琐的人变成了一个意气风发、阳光开朗的人，走在街上经常有异性投来欣赏的眼光，人缘变好了，戒色的好处真的是太多了，戒越久越好。

如果结了婚的朋友不能戒色，但是一定要节制，夫妻之间行房事，二、三十者一月最多两到三次，三四十者一月一到两次，四十者一月一次或者不行房事，五十者最多三四月一次或不行房事，五十以上最好不行房事，而且行房事要注意日期，每月初一十五、九毒日必不能行，至于原因可以自己百度。

戒色没有什么会把自己憋坏一说，精满了自然会遗精，说戒色会把身体憋坏的人可能一是对戒色不了解，有误区，二是为自己邪淫找借口，很多戒友在没戒色以前大多持有这种想法并且深信不疑，然而都为此付出了惨痛的代价。

我看了不少戒友的戒色贴子和戒色文章，发现戒色的方法和破戒的原因都是大同小异的，我总结了一下，基本的原因和方法有以下几个。

一、别独处，多和家人朋友待在一起，古代的贤者都很注重慎独，因为在没有人能够看见的地方，不好的念头很容易跑出来，这个时候一不小心就会被心魔控制，从而做下让自己后悔的事情。所以君子必慎独。

二、把手机上含有不良信息的软件给删掉，别看和异性相关的擦边新闻、视频、文章，这些内容就像毒品一样，很容易让人上瘾，看了几个小时下来对自己有用的都没学到，反而白白浪费了几个小时，更是给还没熄灭的欲望添了一把火，一不小心就会做出让自己前功尽弃的事。

三、节制游戏，在游戏里打败Boss爆出好装备、或者在决斗中击败对手的时候很爽，然后为了继续享受这种感觉又接着玩，自己的装备被爆或者被对手给击败的时候就会感觉很痛苦，为了重回巅峰又接着玩，被游戏牢牢掌控，你是在玩游戏吗？是游戏在玩你！一天一两个小时，几年下来就是几千个小时，钱也花了时间也没了，因为游戏熬了多少夜，一次又一次地冷落了亲人和朋友。因为沉迷于游戏里虚拟物品的得与失，一会伤心一会高兴，情绪的大起大落更是伤透了身体，一伤内在五脏六腑，二伤外在五官皮肤，身体越来越差，人也越来越内向，人际关系越来越不好，种种坏处，在这里讲个三天三夜都讲不完。然而你又换来了什么？是一手好技术还是一身好装备？而且游戏里面还含有不少色情敏感的信息，游戏上瘾之日，就是心魔猖狂之时，各行各业的成功人士绝大部分是不玩游戏的，玩物必丧志，志气都没了还谈什么梦想，所以不玩游戏的好处比玩游戏的好处要多一万倍！

四、别熬夜，中医上说，子时之后也就是11点之后是身体的最佳恢复时期，如果这个时后还不睡觉的话，身体的五脏六腑就会大伤。肾虚导致前列腺炎、膀胱炎、尿频、眼袋等一大堆症状，而且肾虚会让人产生自卑感，是人们患上各种心理疾病的最大原因之一，熬夜的后果除了肾虚之外，还有肝肺虚、心虚等等各种器官的变差，一个肾虚就有这么多症状了，何况是那么多器官的虚弱，所以熬一次夜一百天都补不回来，绝不是危言耸听。有些戒友年轻身体底子好，所以症状暂时没那么明显，有些身体比较差的戒友却出现了各种难治之症，为此不知花了多少钱，费了多少力。更有邪淫者，家庭破裂，亲友远离，把自己弄得人不人鬼不鬼，一无所有一无所用，半只脚已经踏入了地狱……

五、勤看戒色文章，学习戒色知识，这样在戒色期间出现的问题你都会有解决的办法，比如戒色后出现长痘、频繁遗精、抑郁、暴躁等问题，飞翔哥的戒为良药里面有讲到，许多戒友的文章里面也有讲到，知己知彼才能百战百胜。

六、孝顺父母，要对父母和和气气的，平时有事多帮父母分担，父母就是我们的根，不孝顺的人就会枯萎。所以莫要让父母伤心，树欲静而风不止，子欲养而亲不待，做一个让父母为你自豪的人吧！

七、行善，勿以善小而不为，行善可以积阴德，人善人欺天不欺，人恶人怕天不怕！行善不昌者，祖上殃尽则昌，行恶不殃者，祖上昌尽则殃，所以大家要勿以恶小而为之，勿以善小而不为。在生活中可以随手捡下垃圾，给环保工作人员递一瓶水，可以从每个月的工资拿出一点钱去捐款、放生，也可以在网上劝别人远离邪淫，转发戒色文章，帮助更多的人戒色，有正能量的人，人缘不会差。

八、邪淫者，家庭不和，事业不顺，婚姻不幸，子女不孝，总结就是七个字：邪淫者贫贱一生。

九、少吃肉，多吃素，本人吃了一个多月素，没有所谓的没力气，没精神，反而越吃越健康，越吃越有劲，身体变得很轻松。刚开始吃素的时候身体可能会无力，会有一些不适症状，这是因为身体在适应，大概一个月左右就会恢复不少，欲望也会减少，实在是让身体变健康、戒色更轻松的上上之选。

十、永远没有戒色成功一说，每天都是新的开始，每天都需要提高警惕，因为你不知道心魔什么时候会占据你的头脑，一不小心就会做出让自己前功尽弃的事。

以上是我戒色一百天的心得，身体恢复得不错，但离强壮还很远，我还需要坚持戒色，等到一千天的时候再发一个帖子，我相信我能一直坚持下去的。

说到相貌问题，我戒色后的颜值确实蹭蹭地往上涨，还好我不打算找女朋友，不然哪里还能坚持戒色一千天，还是先提升自己吧。我相信我以后的另一半一定是一个知性大方、温柔贤惠的人。每天都是新的一天，每天都可以重新开始，你不努力一下真的不知道自己的潜力会有多大，不拼搏一下永远不知道以后的自己能活得多出彩。

**147.再次度过了189天！坚守戒色城堡**

作者：神圣戒色

戒色很重要的是觉悟和断念，有觉悟的人戒色立场就比较坚定，不会心魔的怂恿一来就顶不了几下，像大风吹小蜡烛一样，最多坚持几下就灭了，所以觉悟很重要。觉悟高就不容易被心魔打败，而觉悟提高的方法只有学习。

学习的方法大致有三种，第一种就是看戒色文章，第二种就是听戒色录音，第三种就是做笔记。对于听戒色录音我没耐心，所以没坚持，第一种看戒色文章，我单单看，最多戒个一个月左右，所以我认为单单看，觉悟提高比较慢，不建议只是看，除非是天生就对戒色很有天赋的人，也许能坚持看就戒掉，但这很罕见。我一直是靠做戒色笔记才成功戒到半年的，刚开始有兴趣也是需要多学习，最好每天坚持学习40分钟左右，等到戒个百天了就可以减少到20分钟左右。

说说一些难以发现的能导致破戒的微小细节。戒色是需要去关注细节的，有时候会因为没有领会到一些细节就导致破戒，就好像火苗一下子就会变成大火。

第一种：看一下清纯的女人图片的念头。

这种念头是会导致破戒的，你刚开始觉得没什么，一去看了，就会渐渐被诱惑，然后欲望像小火苗一样慢慢变大火，然后你就破戒。想到这种念头一定要断！才能立于不败之地。

第二种：都戒了这么久了，撸一下没关系的念头。

只要一起这个念头，心魔就会不断怂恿你，如果不及时断掉，就会想着最后一次，就一次，如果让念头影响了，结果就是破戒。这种念头很考验觉悟，还有要及时断掉。

第三种：一种微妙的感觉。

有时候，你会不经意间想到过去的回忆，可能有种小小的冲动，下意识地想看看黄，你可能还没有觉察，就在下一秒就一发不可收拾了，所以一定要熟悉心魔的这种套路，念头刚起就意识到这种念头是错误的，从而觉察消灭，这样就可以迅速断掉，避免一场腥风血雨了。如果没断掉，就会想看黄，甚至发展成破戒。

以上三种都是慢慢体会到的细节，时时刻刻警惕心魔，配合学习戒色文章，才能坚守戒色城堡。

**148.戒78天的心得体会，戒色是一辈子的事**

作者：箫雅集云风清

从昨天发了第77天的打卡贴到今天，一直有兄弟给我加油，心里很感动，很多戒友留言让我写写心得，分享戒色方法，起初我觉得自己还需要磨砺，但想想自己这次战胜了独处，战胜了过年的假期破戒这个坎，自己的方法应该是可行的，是可以帮助到其它兄弟的，于是我总结了很久，写下了戒的心得精华，我没有写自己的经历，因为大家来到这里经历都大同小异，症状也是大同小异，其它前辈的精品贴里也写了很多，我就直接写我的方法，以及自己战胜反反复复破戒的方法，希望大家不要就看一遍而已，当作普普通通的戒色文章，而是身体力行地去做每一点，联系自己的经历思考每一点，发心！

面对邪淫，我的戒色方法是：深挖病症，恢复激励，断念，修善，养生。

1.深挖病症：《戒为良药》，每天看戒友文章，回忆自己的戒色之路，都是深挖病症的过程，发忏悔心，改变自己，提高觉悟，提醒自己保持警惕。

2.恢复激励：每天进行照片对比，你会发现原来自己不知不觉伤得这么深，被邪淫害得有多惨，别人戒了一两年恢复得有多好。你会想到自己的前途和未来，想要改变。

3.断念修善：每当心魔来袭，使用断念口诀，断念口诀的练习，不是随随便便知道就行了，必须要有用，能经得起实战，练习才到位了。一有欲望就赶紧拿出戒色文章来听、来看等等，从实战中找到自己的断念方法。

4.修善：每天孝顺父母，学佛忍辱修善，放生，帮助其它戒友，心里少一些计较、抱怨以及对他人的不满，管住念头，多一些善念。

5.养生：早睡，尽量不要超过10点半睡觉，适当运动（过度运动会遗精），吃七分饱。

面对邪淫导致的反反复复破戒，我觉得除了实行戒色方法，要经常把戒色动力拿来温习一遍，我的戒色动力是：

1.通过在戒色吧看其他受害者的经历。

2.通过对自身症状的深恶痛绝。

3.通过学佛戒贪嗔痴慢。

4.通过改变自己做一个阳光开朗的人。

5.通过对未来人生的期盼和希望。

6.彻底认识邪淫、黄色的虚妄性、上瘾性、毒害性、无益性、摧毁性。

7.断念口诀，固肾功等养生的坚持。

8.正确认识恋爱不是性。

9.对比自己照片，知道邪淫让自己有多猥琐丑陋。

我以前也是戒色出现反复，特别是独处、假期和情绪出现问题的时候，那时我只有戒色方法，没有回顾戒色动力和自己的人生路，现在，我找到了一种“戒色回顾法”，就是戒色动力回顾这个方法，问问自己为什么戒色？为什么急着戒色？戒色厌倦期拿出来回忆，这个“回顾法”撸龄越久，效果越好，大家试试，专治戒色反复。

戒色软件：戒色全书，喜马拉雅听书《戒为良药》。

佛法书籍：《地藏经》、《僧伽吒经》、《妙法莲华经》、《八十八佛大忏悔文》。

建议大家在喜马拉雅听书里面找到戒色全书里的《欲海回狂》、《阴律无情》，然后一边听，一边看戒色全书里对应的字，就像上课一边看ppt，一边听老师讲一样，效果会更好。佛经买回来，也要找到网上的白话文版，对着佛经原文看，弄懂每一句佛经的含义，全本明白了之后，天天拿出一段时间念经，做到一念即懂。

关于断念口诀：念起即断，念起不随，念之即觉，觉之即无，一直念到欲望减弱。（提高觉察力）

另外建议大家多出门，多交朋友，多看书，多运动，丰富自己的生活，定目标，为自己的生活努力，有女朋友的要把握好自己，做到婚前坐怀不乱，有家眷的，做到节欲，每天正能量满满，修身齐家。还有经常到贴吧里鼓励其他兄弟戒色，分享自己看到的戒色好文章，也是很重要。很高兴能帮到大家，研究下我的戒色方法和戒色动力回顾法，做到才能得到，让我们戒色2019，一起加油！戒色是一辈子的事。

**149.戒色快50天了，说说感言**

很多师兄都是在戒色挺长时间后才分享经验心得，末学斗胆在49天时就总结一下，并非骄傲，一个是为了警醒自己，一个为了给广大吧友说说我的心路历程，或许能够借鉴一二。我是14年就来吧里的，弯弯绕绕走了不少冤枉路，交了不少精费，愿分享给大家，做个参考。

上次破戒是三连破，让我对自己的定力彻底否定，我明白了自己在戒色成功前，不要奢谈定力。这也是我第一次连续破戒，以前都是破一次就能警醒，从2018.6.22调整状态开始戒色，再也不想什么巧方法来戒色，终于明白了脚踏实地学习戒色文章，坚持落实行善，才是最快速的。若是能在14年我就踏实地坚持戒色文章学习，而不是游戏转移法、音乐转移法等等自欺欺人的做法，早翻身当家了，不至于戒一两个月就破一次。

戒色第一步就是决心，下决心的前提是要认清自己，自知者明。首先要承认自己是个屌丝，并且在接下来很长一段时间都会是这个身份，不要戒几天十几天，就觉得自己是个清白人，错，你差得太远，就如同堵了的下水道没有捅开前，多少功夫都是没用的，只有质变的那一刹那，才算是大功告成。只有打心眼里把自己放在最低处，才能向上，因为你只有向上一条路了。

第二步，要有信心，中国80后、90后、00后加起来有6亿人，能够有幸来到戒色吧的人，我们要珍惜这份幸运。别的人还在醉生梦死，只图眼前快乐折腾自己，而你已经开始冷眼思考，为未来的自己和儿孙而努力断恶行善，这是何等幸运呀，即使短时间没有成功，那是因为你在沉淀，在积蓄力量，潜龙在渊，只等一朝现世。戒色吧已经走出了一位又一位的成功师兄，他们切切实实做到了降伏欲望，掌控念头，并开始向更高的精神领域进军。古圣先贤留下了足够的智慧来指引我们后人离苦得乐，欲知山中路，需问过来人，有他们的指引带路，我们少走了多少冤枉路，少了多少迷惘。

第三步，要行动，脚踏实地落实好功课，把每一天充实起来，与时间做朋友，体验人生的酸甜苦辣，笑对山风云雨，而不是沉迷于某种嗜好，把时间抛在脑后。酸有酸的收获，苦有苦的味道，辣有辣的智慧，不体验一番，便如牲畜白走人间一遭，人身难得呀，当牛做马多少年才能当一回人，才有机会洗去心灵的污垢，收获大自在、大解脱。与时间做朋友，尽量把时间过慢些，认真体悟感受，你越用心去感受，收获越大，越快乐。一定要杜绝坏习惯，不要再想着你争我夺、你死我活，最后只有两败俱伤，各自舔伤口，人生只有学会奉献才是永恒的真乐。

看一个人的强大，不是看他战胜了多少人，击垮了多少人，而是看他能够保护多少人。古君子以谦和为贵，任何时候都是发自内心地把自己放在最低位，时刻反省往日种种过错，那些爱打击别人的家伙，最后结果必然是众叛亲离，难获得大家的拥戴信服。

第四步，恒心。贵有恒，何必三更眠五更起，最无益，一日曝十日寒。

习惯的惯性太强大了，坏习惯的惯性可以轻松把你送到地狱，难以翻身，好习惯的惯性，一样可以轻松帮你突破种种阻碍困苦。我个人坚持5点多起床静坐、拜忏，上午抄经，下午回帖，晚上学习看书，九点多睡觉，平淡的一天飞速过去，味中最贵是淡味，淡中有真乐。每当心魔开始翻种子，你坚持抄一会经，心魔不知何时就消失了，身心也恢复清凉了。

第五步，警惕心。

防微杜渐，积小恶则大恶必至，积小善则大善必随。一定要多练习断念口诀，或者念佛号等，让自己的心有根，能扎根，能定住，而不是随着念头漂浮，这样觉察力便可以保持在最高的水平，任何细微的念头都不放过。

文笔不好，只是为了还之前立下的愿而写，凌乱不知所言，诸位见谅。

**150.跌入黑暗次元，症状惊醒梦中人**

作者：义工(断)

得遇恩师飞翔，及各位前辈的帮助，开始书写戒色文章，跟随飞翔前辈的脚步，为戒色公益事业尽一份力。今天发布《化欲归清》第一季，希望各位戒友能有所得。加油！誓死战邪淫。

**第1季：跌入黑暗次元，症状惊醒梦中人。附：戒色两大致命误区。**

前言：

由于广大戒友思想误区实在太多，加上撸民不断增加，为了纠正广大戒友思想误区和还未染上手淫恶习的孩子能早日认识到邪淫危害及戒除方法，本人愿结合自己，以身试法6年左右的亲身经历教训，和深入研究四年专业戒色原理和规律经验，来帮助大家早日认知邪淫危害，以写此书，不为名利追求，只为帮助更多的人，只求问心无愧。衷心地感谢飞翔前辈和他的《戒为良药》，可以说我能有今天的觉悟，一大半都是飞翔前辈的功劳，功不可没呀！我的觉悟没有那些前辈们那么高，所以我用最粗俗最简单易懂的文字帮助大家更好地契入，希望能帮助大家，能帮到一个人有所收获，那我写这些文章也就值了！

噩梦的开始：

我是一位农村普通家庭的孩子，家里没什么收入，父母养育我很艰辛，供我读书更是辛苦，可是我却还不争气，在我读初一的时候染上这害死人的邪淫，真是阴差阳错罪恶的报应，刚开始还隐约觉得有一种罪恶感，觉得这样做不好，后来破戒几次后渐渐就麻木了，从此我的人生开始出现了堕落的转折点，跌入地狱的黑暗次元，还记得当时就是上学还好，在学校还好控制，可一到周末就彻底沦为欲望的奴隶，尤其是到了寒暑假更是完蛋。到了周末或者寒暑假，因为独处时间多了，一个人没人监督，就会疯狂地破戒，最少一天三次，有时一天五次，有时候撸出来的都是水了，还在撸，撸不出来了还在撸，达到了那种丧心病狂的地步。很快报应就来了，因为白天sy和基本每晚睡前一次才睡觉，只要撸得狠了，基本每天晚上我都是浑身酸痒根本睡不着觉，半夜起来一身都是包，非常的难受，浑身非常的痒，我每晚拼命地挠，拼命地抓，把皮都抓破了还是止不住痒，很奇怪，就是晚上会起包，白天就不会，到了白天就消下去了，可抓痕还在，而且还在溃烂，而我还没有认识到撸管的危害，还在堕落，而且因为年少无知又好面子不敢跟家人讲，所以我就去药店自己买999皮炎平擦，虽然涂药有点用，控制了恶化，但还是很痒，只要一撸管就加重病情。

症状部分：

后来学了中医医理才知道是撸管导致的内分泌失调，神经系统紊乱，肾精不足五脏六腑就失调，导致不能正常滋养各个器官，身体自然就毛病爆发，症状百出，肾虚百病丛生。这个还算轻的，随着撸龄的增长，很快就一身症状，社恐开始严重，怕人，不敢看别人的眼睛，人一多就害怕，不敢跟人说话，不敢跟人沟通，尤其是女生。容易紧张，语言障碍，脑子里想的话和说出来的不一样。开始出现白发，一开始没去理它，因为大多数人都多少有那么几根吧，然而没有结束，邪淫还是非常频繁，一天多次，结果脑力开始严重下降，失眠多梦，自从sy后，我就没睡过一个好觉，半夜老是突然惊醒，而且一身都是汗。神经衰弱，注意力不集中，记忆力差，焦虑症，急躁易怒，自卑，心慌气短，胸闷，心悸，郁闷，胡思乱想，脸部变形，脸部无肉，看上去僵尸一样，脸部就像上世纪吸鸦片的人一样苍白，猥琐，丑陋，一头白发，过敏性鼻炎，消化系统紊乱，消瘦，眼睛结膜炎，角膜炎。这些症状真是生不如死，都是拜撸管所赐。

在学校我成绩本来就不咋滴，属于中等成绩，自从撸管后脑力极度下降，加上注意力不集中，上课听老师讲课也是一窍不通，不久，成绩更是一落千丈，彻底沦为学渣，老师对我也是非常的失望，把我从课室中间的位置直接调到最后面。家长对我也是很失望，想不明白为什么我会变成这样，于是给我买补药，吃各种营养品，可是我还在偷偷地撸管，结果可想而知，吃了再多补品，营养也全都泄掉了。初中居然还交到一群狐朋狗友，带着我上网、打游戏、看黄，给我介绍网址，结果我更是一发不可收拾，疯狂沉迷撸管不能自拔。

直到初二第一学期，白发开始越来越多，从后脑勺几根到后来后脑勺基本白完，真的是老头一样，一身症状痛苦不堪。在最美好的年纪，我撸出了最丑陋、最猥琐的自己，亲手把自己送进了症状的地狱，送进了黑暗的次元，暗无天日，现在就希望在我活着的时候，告诉世人邪淫的可怕。

偶遇希望的过程：

小时候我的生活很美好，虽然家里不富裕，但却过得很开心很自由，父母对我也很好，爷爷奶奶对我也很好，我也是家里的独苗，家人都指望我长大后能有出息呢，可是我却在最美好的年华，染上这该死的邪淫，真是一大罪过，也不知道是不是前世因果。我的爷爷奶奶，现在年龄比较大，身体却很好，目前没什么病，我的父母也很健康，而我才年纪轻轻，却搞得跟七八十岁老人一样，一身的症状，邪淫苦海无涯，在这里奉劝各位早早戒除，不要到时候后悔也晚了，曾经我是那么的阳光，那么的天真、灿烂无邪，每天都会莫名的喜悦，那种喜悦是发自内心纯真的喜悦，发自内心的快乐，而因为撸管我从纯净的次元跌落，掉进了黑暗次元的撸坑。一切都变了，每天都活得很痛苦，很颓废，我都不知道真正的喜悦是什么样的了，我渴望回归那种纯净的次元，撸管的快感不是快乐，那是痛苦的因。

相信着适度无害，那时心安理得地破戒呀，直到后来身体体质开始剧烈下降，开始真正上演了我人生的恐怖片，鼻炎加重，前列腺炎加重，头痛欲裂，每天活得就跟做梦似的，就是不真实感，神经衰弱、焦虑症、郁郁，剧烈加重，真的是生不如死，真正的人间地狱，没有体会过的人是无法理解的，当时我也想过自杀，还好没有实施，要是我真死了，我父母该怎么办，我是家中独苗，我要是随便放弃自己生命那是大不孝呀！十几岁的年纪活出了八十岁大爷的身体，甚至还不如，试问有什么比这更悲催的。而我还在撸坑里不能自拔，还在邪淫的龌蹉世界拼命挣扎着，被症状的地狱疯狂折磨着，就这样浑浑噩噩地过了初中三年，真是太痛苦了！因为脑力剧烈下降，上课无心听讲，不是睡觉就是意淫，根本无心听老师讲课。因为被老师调到班级最后一排，那里全是差学生，老师也不怎么管，你爱听不听，结果我连我们县最差的高中都没考到，最后上了个中专，在上中专不久我就认识了邪淫的危害真的是太大了，我得戒掉，可一个孩子能有什么觉悟，完全就是强戒、盲戒，最长戒色天数不超过15天，当时的15天对我来说就是一个奇迹，因为一般都是两三天破一次或者一天都戒不了，真是屡戒屡败，戒得死气沉沉。而且居然去买那种邪淫的玩具，肆无忌惮，真是造孽呀！

当我再次上网查询邪淫的危害，这次我找到了一丝希望，找到了人生中最宝贵的黄金。我遇到了戒色吧，遇到了飞翔前辈的《戒为良药》，接触到了传统文化。其实我第一次搜索邪淫危害就遇见了戒色吧，那时贴吧排名很靠前，可惜福报不足，就错过了，当时看着无害论和适度无害，网上砖家太多，对于我这样一个没有了解邪淫危害的人，宁愿相信无害论，也不相信戒色吧的真理，当时我看了贴吧的内容，但因为相信无害论，随便看了几眼就这样错过了贴吧，最后还相信着无害论。

第二次了解戒色是真正逆袭的开始，当我第一次打开戒色吧，原来世上和我一样深受邪淫毒害的人有这么多，仿佛找到了依靠，再然后接触了《戒为良药》，当我第一次打开飞翔哥的作品时，如获至宝啊！那真是一季惊醒梦中人，回首自己多年来的痛苦折磨，原来都是撸管导致的。当时我就感动，莫名地流泪，我才发现，我错了，真的错了，错得离谱呀！砖家叫兽害死人呀！

很快地，恶果就显现了，白发剧烈加重，很多黑发又白了，身体消瘦，头昏眼花，贫血，神经衰弱又加重，每天睡不着觉，鼻炎加重，只要有一点声音就会把我吵醒，感觉心里有一团怒火，非常的烦躁。鼻子又不通气很难受。最主要的是，好不容易睡着了， 半夜居然脚抽筋直接把我痛醒。实在受不了，干了两个月领完工资马上走人，真的很难受，我的眼睛也是结膜炎、角膜炎加重，不能盯着一样东西看太久，十分钟就非常的痛和模糊，最后实在受不了回家养病。在家养病时，才是真正悟懂戒色的开始，就在我极度迷茫和绝望的时刻，又再一次打开飞翔前辈的文章，开始学断念类的内容，我才真正明白自己戒了这么久为什么总是戒戒破破，原来，压根就不懂得修心，不懂得控制念头，就是戒色的门外汉，没有掌握核心，那怎么能戒色成功呢！后来我开始钻研断念类的知识，苦练断念，最后总算降伏淫魔，也给自己起了个义工(断)的名字，断字太精妙了，核心中的核心啊！戒色是一生的事业，断念是毕生都要修炼的武功，怎么能不警惕，不去深刻领悟呢？

恢复部分：

相信很多戒友因为长年邪淫，身体已经搞得不成样子了，真是豆腐渣工程。身体体质也是大幅度下降，免疫力爆差，很容易就得一些小毛病，或者有的戒友因为长期撸管导致一身的症状，痛苦不堪，生不如死。恢复方面也是广大戒友非常关心的，我撸龄虽说没有那些撸了十几年的戒友长，但是我先天体质就不好，一两年就开始症状缠身，上面也讲到了我的部分症状，也有些比较不突出的毛病没讲，这篇文章就不一一列举了。困扰我比较严重的主要有，脑力剧烈下降、自卑、社恐、自闭、前列腺炎和过敏性鼻炎，还有神经衰弱、焦虑症。这几个几乎要了我半条命啊！每天东想西想我都不知道在想什么，怕人，不敢见人，除了上学基本足不出户，每天把自己关在家里，什么人也不想见，完全和外界隔离了。一个人在家又控制不住自己，于是疯狂地破戒，然后又更加地加重了病情。我在别人眼里就是奇葩一个，而且因为长期足不出户，又加上社恐， 我的交际能力一塌糊涂，见人不会说话，还容易脸红，莫名其妙地害怕，有些长辈心肠好的，见了就在我父母面前说，不是我不会说话，那是人老实，老实点好啊，不会到处乱串，惹事生非。可真的是这样吗？不是的，真实的情况只有自己知道。

现在我已经彻底戒色一年多，这些症状已经基本恢复了，现在回想自己以前的经历，不禁一把心酸泪呀！以前的自己是多么的无知幼稚和愚蠢，我以前怎么会变成那样，真是太可怕了。飞翔前辈是以病入道的，而我是被症状惊醒的，相信很多资深戒友也都是被症状惊醒的，体会不深的人是无法理解症状地狱的，还有的人还在认同适度无害论，真是自毁前程啊！还在通往毁灭的道路上一路向前，真是悲哀呀！我呢，戒色一年多身体症状基本恢复，这一切得感谢飞翔前辈、传统文化和中医养生，是这一切让我涅盘重生，让我回归正常的生活，让我活得像个人，不再是任心魔奴役的僵尸。

神经衰弱、焦虑症、社恐、自卑自闭、前列腺炎、鼻炎、脑力下降等症状，以后我会专门开几季深入讲解，这几个啊，真是要了我半条命，一点也不夸张，没体会过的人怎能理解那种感受，只有经历过的人才能明白。还好我已经基本痊愈了。就是白发还有很多，肾之华在发，我已经看开了，接受了这个问题，自作孽不可活啊！一切都是自己造的。我能很好地恢复，一方面懂得了中医养生，有专门深入研究这方面的知识，另一方面我比较热爱运动，再加上养生功法的配合，恢复就比较理想了。

很多人只知道戒色，不懂得养生恢复，其实这是很可悲的，光戒是远远不够的，伤身体的方式太多太多了，比如熬夜久坐、吃冷饮、不注意保养身体、吸烟喝酒、饮食不规律、不运动、久视久站等等，太多了！身体想要有质的飞跃，那是必须得让自己懂得更多，知道什么该做什么不该做，避免导致伤身体的行为，必须注重养生之道，积极地运动养生，这样恢复就会非常理想了。很多戒友是戒色了，可身体却出现了加重的情况，他就认为戒色不好，不戒还好一戒更差的，于是又掉进邪淫撸坑。刚戒色一个月左右会有戒断反应，就是症状的加重，或者出现新的症状，其实不用担心，坚持戒色养生，积极锻炼，注意保养，很快就会过去的。还有的戒友戒色半年乃至一年以上，恢复还是不理想，这类戒友就是不懂得保养之道，还在做伤肾气的行为，身体怎么能恢复呢？问问自己恢复不理想是否有以下几种情况：

1.是否还在熬夜久坐

2.是否有吸烟喝酒

3.是否还在意淫

4.是否有运动

5.是否有经常大汗

6.是否经常吹空调吃冷饮

7.作息饮食是否规律

8.你是否懂得养生之道

9.你是否能控制遗精次数

10.是否还有破戒等等

这里最关键的几条就是熬夜、久坐、遗精、意淫问题，这几个真是戒色后的四大拦路虎，都是很伤身体的，这些自己一定要学会避免，既然知道了伤肾气的方式不应该做，那就应该尽量避免，有些戒友是上班族，应酬需要吸烟喝酒，还有的要上夜班，对于有应酬的戒友应该尽量少喝酒，烟就不要吸了，要严格控制自己。对于上夜班的戒友就比较麻烦了，经常上夜班，熬夜是非常伤身体的，只能自己多注意调整和保养了，多喝水，多吃水果，营养注意跟上。关于如何养生恢复，我给大家阐述一下：

身体要想有质的飞跃，就必须注重养生之道，熬夜久坐、久视等，一定要避免，还有生活中不良习惯也要避免，如吸烟、喝酒等，多看看名家讲座，自己也要多学习中医养生知识，明白什么该做，什么不该做。积极锻炼，适量运动，切记不可大汗，大汗伤阳，汗者，精气也，微汗即可。运动最好以有氧运动为佳，如散步、快走、慢跑、爬山、自行车等等有很多，自己选择一两个坚持练习，日久必见效果，记住，运动是男人的第一化妆品，贵在坚持，还可以做做养生功法，如八段锦、打坐、太极拳、站桩、铁板桥、固肾功等等，选择一到两个，再配合有氧运动就极佳了。身体状态好的时候可以做做力量训练，如仰卧起坐、俯卧撑、举哑铃等等，自己选择，切记不要搞得太累，适合自己强度即可。身体状态不好的时候就应该以静养为主，以打坐、站桩、散步为佳。药补不如食补，食补不如动补。有严重症状的戒友应该积极治疗的，不是说戒色包治百病，那是不现实的，有病就要治，更要养，不要拖，三分治，七分养，自己要学会做一个合格的患者，这样才能配合医生的治疗。关于食疗方面最好以五谷杂粮为主，粥疗最佳，粥和五谷杂粮对于人体吸收是非常好的，我自己推荐的粥疗是：山药粥、红枣粥、花生粥、玉米粥、八宝粥、五谷养生粥、薏米粥、黑豆粥等等有很多，根据自己体质来坚持食用，可得良好的疗效。我个人呢，就是有时玉米、红枣、花生一起煮粥，味道不错，营养也不错，各位也可以尝试一下。严重症状的戒友积极治疗，配合养生之道，避免生活中不良习惯，基本就这样。伤得轻的，少则一两个月恢复，多则半年恢复，伤得重的，少则半年，多则一两年恢复，就看你怎么做了。

然后说说我的恢复情况吧，以前那些困扰我多年、生不如死的症状基本全部不药而愈，我曾经也看过很多医生，当初我还去看前列腺炎和频遗问题，看了个男科，最后还被男科医生洗脑，给我灌输无害论，说什么我现在十几岁的年纪正是性欲旺盛的时期，适当地发泄一下没事的，结果呢，身心俱废，痛苦不堪。我也看了很多中医，吃了非常多的中药，可都是效果甚微，没什么太大效果，主要是补药一吃下去欲望就会活跃，又不懂得修心，从而导致破戒，结果是虚不受补，越补越虚。最后前列腺炎困扰我两三年都没好，一直尿频尿急，严重时白天二三十次厕所，晚上最少六次。而且戒了四五个月的时候频遗加重，又去医院，这次遇到了一个真正的资深老中医，给我讲邪淫危害，给我灌输正能量知识，叫我彻底戒除sy恶习 ，不然真的废了，还给我开了一些药，吃了之后，加上固肾功和睡姿吉祥卧，频遗问题也得到了解决。现在的我每天过得很充实很快乐 ，再也没有以前那种枷锁和束缚，我自由了，精气神也回来了，脸色气色变好了，敢跟人沟通了，不再害怕了，社恐已不知所踪，现在不会等别人来找我聊天说话，而是我主动去迎合，调节冷场的局面，说话流利，不会像以前那样有话不敢说，或者脑子里想的和说的不一样。吃得好，睡得好，再也不失眠，再也不会像之前那样容易惊醒，消化系统一切正常，困扰我多年的鼻炎和前列腺炎不药而愈，记忆力也恢复了很多，你看，我都有脑力写这些文章了，充分说明我是不药而愈，没吃任何药。目前也学会了艾灸，只要鼻子不通气的时候，艾灸合谷穴和足三里就通气了，艾灸对治鼻炎真有非常好的疗效，有鼻炎困扰的戒友可以试试。总之，戒色让我找回了我曾经丢失的美好和纯净，在未来的日子应该更加精进，帮助更多的人，过去的自己，再见吧！我跟你彻底决裂，那个迷失在黑暗撸坑的孩子回来了。回归纯净后才发现一切都是那么的可贵，那么的让人开心、快乐！阳光开朗，自信积极。以后的日子定将精深磨砺断念钢刀，拼死在万念丛中杀出一条血路，杀声摄心响，淫魔肝震裂！戒色死战兵，誓死战邪淫！戒出一片天，蓝色天空，清澈河流，绿水青山，这一切多么的美妙！孩子不要迷茫，不要绝望，前辈一直在，就在前面蓝色天空下等你，回头吧，回归纯净的自己，捡起你的断念之刃，干死淫魔，杀到清净，化欲归清。

两大致命误区：强戒盲戒、相信适度无害论

很多人都犯了这两个致命误区，尤其是戒色新人。刚开始戒色什么都不懂不知道学习，认为戒色很简单，一上来就是乱戒、瞎戒，一破戒就认为是自己毅力不行，真是可悲！

致命误区之一

强戒、盲戒：意思就是一味靠意志力、毅力，不学习，不总结，认为戒色很简单，破戒了就怨天尤人，认为是自己毅力不行，结果就是一连串的破戒，强戒、蛮干、乱来注定失败。戒色是一个系统工程，只有不断学习提高觉悟，觉悟到了才能战胜淫魔，立于不败之地。学而有所思，学而有所悟才能戒色成功。成功=学习+警惕强+觉悟高+苦练断念。

致命误区之二

相信适度无害论：我相信大多数资深戒友都深有体会，基本都被适度无害给毒害过。这个论点极其容易误导人，尤其是现代社会，更是色情泛滥的时代，加上无良砖家的误导，那更是害人匪浅。新人刚开始戒色满脑子思想误区，很多都是无害论的认同者，这一点是非常可悲的，适度的水真的很深很深，撸管具有高度成瘾性，成瘾了再说适度就是扯淡了，sy一次都不能有，基本上都是一次成瘾 ，最好的概括就是一发不可收拾，搞适度的人，最后都是被适度给搞死的！看看那些废掉的前辈，很多都是搞适度，最后搞得症状缠身，痛苦不堪，搞进医院，搞上手术台！出来撸管迟早要还的，世上没有免费的午餐，一旦过了临界点就是症状爆发，彻底开启了你的恐怖片。戒，就拼死戒，不要给自己自欺欺人的借口，记住前辈说的话，适度就是自欺欺人，搞适度的人最后都说出了这样的话：信砖家，玩适度，真是苦大了！一身症状，痛苦不堪。记住！这是无数前辈的血泪教训。所以戒色就要拿出你最大的决心，彻底焚灭适度无害论，彻底和过去的自己决裂，加油！

给大家推荐一本好书：《了凡四训》，这本书是改造命运的良书，不管是谁真正读懂了，肯定会有所得。

**第2季：彻底破灭邪淫玩具贪恋，粉碎恋癖，绝杀恋癖，附：戒色六神装。**

前言：

说到这个邪淫玩具，那真是害人匪浅，现代是飞速发展的科技社会，居然把人工智能用于邪淫。在城市经常会看到一些卖邪淫玩具的店面，殊不知这些店面不论是对于成年人还是未成年人都是有很多威胁的，尤其是小孩，小孩天生就是好奇心极强，有些小孩就会因为好奇而去看，结果一看就过早地接触色情，接触不良信息，淫欲种子就此埋下，加上现代网络色情泛滥，在网络时代，电视、媒体、新闻，到处都是那种淫秽的内容，刺骨的暴露，很容易就让人产生意淫，又加上现代性教育的缺失，教人适度sy无害，真是可悲可叹，这些种种的迹象就很可能会引发sy，而sy是会导致身体体质剧烈下降的，加上现代社会无良专家鼓吹无害论，那更是引人堕落。不禁感叹！现代科技社会是方便了很多，人工智能，手机电脑，可以随处可见正能量的知识，但同时也是一个堕落的时代，正面负面都很多，这就得看你觉悟和警惕了。网络是把双刃剑，一不小心就堕落了，所以一定要有智眼，明辨是非，正确的积极落实，错误的坚决杜绝。

正文：

有很多戒友都有贪恋邪淫玩具的倾向，还有恋物癖的现象，我就是其中一个，我当初屡戒屡败两三年，戒得死气沉沉，极度绝望和迷茫，居然还去买那种邪淫的玩具，更是一发不可收拾，极度的堕落。现在我已经破除了贪恋，把我的心得分享给大家，教大家彻底破灭邪淫玩具的贪恋，粉碎恋癖倾向。我买那种邪淫玩具是在中专的时候，因为极度地贪恋邪淫，淫欲心非常严重，已经达到不容易满足的程度，走火入魔，丧心病狂，最后买那种淫秽的东西来满足自己的欲望。就这样彻底沦为戒油子，戒色文章也是三天打鱼两天晒网，走马观花，到最后都懒得看了，直接就把戒色文章丢一边，在那种贪恋心极度强势的情况下，最舍得花钱，买了这个，想买那个，买完那个，还想要个更好的，结果就是破财损命，我记得我买那种东西，买了大概一千多块钱，这一千多块钱都是父母辛苦赚来的血汗钱，就被我这样浪费了，这一千多块钱不知可以买多少吃的用的，居然被我白白地送给了别人，最后钱浪费了，身体也垮了，在那种邪念上脑的时候真的是身不由己，本来我想着买来试一下就丢掉，想着用完一次就废掉它，结果买来就是疯狂地邪淫，疯狂地掏空自己，我告诉自己最后一次，下次一定不能再这样了，必须彻底戒掉，结果是最后一次，后面还有下一次。那时是放寒假，我就连续8天纵欲，一天最少两次，当时还想着搞适度呢，结果根本就是不能控制，放纵8天身体极度的虚弱，双腿发软，头昏眼花，腰膝酸软，浑身无力，脸色更是晦暗，感觉整个人都是灰色的，眼睛红血丝，一头白发，神经衰弱严重，而且我居然无动于衷，还在堕落，最后有一次破戒后突然就心慌气短，头痛欲裂，非常的难受，当时我就知道不能再放纵了，再这样下去我会废的，结果立马就剪碎那些淫秽的东西。

其实想来，当时也是真的很可笑，我把自己最最宝贵的肾精，随便地泄在一堆塑料胶上，当时居然还不知悔改。毁掉了邪淫的玩具，想着该好好戒色了，不然真的就废了，结果没过两天，那种想买邪淫玩具的念头一上脑，我又沦陷了，又开始去买，然后买回来破戒后又是悔恨，又是绝望，破戒后又把邪淫玩具剪碎，焚烧掉，结果又是循环，那个想买邪淫玩具的念头非常强大，一上脑我就彻底失控，死循环着。每次破完戒又是那么的无趣和颓废，什么也提不起劲，每次破完戒，又是剪碎又是焚烧，可就是焚烧了，当那种想要再次买的念头一出现就又阵亡了，绝望、迷茫、悔恨、颓废、衰败，随之而来，最后我都怕了，怕再出现那种念头，太痛苦了，一直死循环，就这样一千多块钱，没了。每一次破完戒都剪碎那种东西，因为我知道这是害人的东西，不是什么好货，可毁了也无济于事，因为念头还在，一出现那个念头就得阵亡，后来一出现那个念头我都情愿直接破戒也不能去买那种淫秽的东西，当时我都害怕破戒了，每天搞得紧张兮兮的，没有一点正常人的活力和朝气。后来最后一次破戒，这次破戒，精液里有一条虫一样的东西，真恶心！当时我就知道这不是好事，严重的精不液化现象。当时我真的很怕，而且那次破戒，我的左边睾丸开始疼痛，一连痛了好几天，只要站10分钟左右就开始疼痛，只要坐一会就会缓解，然后我开始恐惧，自己是不是得了精索，我很害怕，最后我终于下最大的决心彻底和过去的自己决裂，一刀两断。俗话说：痛有多深，你的决心就有多大，有很多人都不能拿出最大的热情和决心来戒色，最后就是破戒了灰心丧气，怨天尤人，戒得死气沉沉，很是绝望，我——就是这种人。所以，我是以过来人的经验教训，来劝导大家彻底戒色。在我下大决心开始戒色，我也说过我是被症状惊醒的，因为不戒不行，太痛苦了，没有体会那种症状地狱的人是无法理解的，我只能说，你还没有伤到那个程度，等你伤到了那个程度，过了临界点你就会明白什么是真正的人间地狱。在我惊醒后就是捡起戒色文章疯狂学习，我也知道等着被人救，不如自己学会自救，其实前辈们已经把自己最精华的内容全部用文字表达在文章里，就等着你去发现、探知和领悟。

在我努力学习戒色文章的同时，我终于明白了，戒色就是念头的战争。其实那些淫秽的东西并不具备什么吸引力，全是自己心在动。那时我还有强烈的恋癖，现在想想当初的自己是多么的恶心和龌蹉，自己怎么会变成那个样子，猪狗都不如，猪狗都没有什么贪恋邪淫之心，它们都有固定的发情期而不会乱来，而人没有这个限定，每天都有欲望，都有各种贪念。现在戒色一年多，也没有了那种很强烈、很贪恋的欲望，我发觉现在体验的快乐才是真正的快乐，发自内心的喜悦，我的笑容真的不再像以前那样猥琐、衰败、老态、丑陋不堪。邪淫的快感真的不是快乐，那种三秒钟的快感过后，等待你的就是无尽的悲与痛、痛苦和折磨。愚蠢的人是看不到这一点的，他们还在认同和贪恋，还在堕落的路上一路向前，实属可悲。智者都是看到了痛苦的果和症状的地狱，他们都会尽早彻底戒除邪淫，回归纯净的世界，不会在堕落的路上自毁前程。孟子说过：养心莫善于寡欲。欲望是个无底洞，越满足，你就想要更多，结果就是如饮咸水，多饮多渴，至死方休，欲望越多往往越痛苦。戒色的核心是修心，修自己的念头，控制自己的欲望，化解欲望，这真的是一门非常深的学问，化欲归清，念头、欲望是可以化解的，而不能强压，压制欲望只会越压越反弹，适得其反。戒色就是要学会化解欲望，回归纯净、清净，这时的自己才能体验到真正的快乐和幸福！这也是智者所渴望和向往的，而愚痴的人是看不到这点的，他们都被欲望给蒙蔽着、束缚着。

邪淫的你静下心来问问自己，自己是否真的快乐？快感过后你得到了什么？在你邪淫的时候，你的内心真的是快乐的吗？在你邪淫的时候往往都是严肃的，被欲望束缚住的，你的脸上也没有一丝发自内心的笑容，内心是极度龌蹉和恶心的，满脑子邪淫龌蹉的念头，事后，头脑清醒了，又是悔恨和颓废。问问你自己有意思吗？答案就是没意思，那刚才怎么还会撸管邪淫呢，那就是被欲望冲昏了头脑，被念头操控着，被多巴胺欺骗着。要破灭这个死循环就必须认清一点，那就是，念头不是你，还有认清外在事物的本质。你贪恋的邪淫玩具，那只不过是一堆塑料胶，有什么好贪的？物不迷人，人自迷。它本身并不具备什么吸引力，是你在强化那种贪恋，你觉得这是好的，然后不断地认同它，你认同就是在强化，结果越贪恋越变态，最后丧心病狂，深深地迷恋和贪恋，恨不得全部都占为己有，贪心，负能量爆棚。你去给正常人看这些，说很诱人很好啊什么的，他会认为你这个人思想有问题，很恶心，很龌蹉，就是一个变态狂，事实就是如此，完全就是你自己的心在贪恋和迷恋。你现在要做的就是纠正过来，彻底打破死循环，认知那是恶心龌蹉的，不是什么好东西，那是害人的东西，那是来偷你最宝贵的能量的，来偷你脑髓，把你榨干成僵尸的，当你思想转变过来了，行为也就正常了，心也就净了，这时你才会感觉到真正的幸福和快乐！你看啊，那些性商制作这些邪淫的东西时，经过加热把塑料胶融化，倒进一个事先做好的形状容器里，最后塑料胶经过时间的沉淀就硬化，最后形成邪淫的玩具，你再想想当它加热到一堆液体，还未成形前，如果这时倒在你JJ上叫你撸管，你作何感想？贪恋的物品本质就在眼前，那你用它邪淫，JJ肯定被烫得都是泡，或者烫熟，你还愿意吗？想到这里你还有欲望吗？还要贪恋吗？每次破完戒把它剪烂，剪成一块块碎渣，这时你还贪恋吗？把它焚烧是很着火的，烧起来了你还迷恋吗？当它融化变成一堆液体，这时这个玩具的现象才是真正的本质，就是一堆液体。这个可以说是观想法，但你完全可以把它变成现实，把它剪碎，焚烧掉，那就还原了事实的真相。

注意，没有这方面困扰问题的戒友，绝对不要去买或者去查，更不要去试，一查就陷进去了，这些只是为了给深陷其中不能自拔的人的经验，因为我是过来人，是用我的经历来告诫大家。所以千万不要因为好奇而去了解，记住啊，在这方面，好奇心害死你。警惕！警惕呀！希望你有自己的慧眼和觉悟，一出现想去了解、去看的念头时，马上觉察消灭，千万不要任念头肆意妄为。当你真正把思想转变过来了，你就会发现内心是真的喜悦，真的笑了，变得不再贪恋那些龌蹉的东西，心变得异常的自在和清净。同时也应该积极行善，孝顺父母，尽自己最大努力帮助需要帮助的人，百善孝为先，好好孝顺父母，快速增加正能量，可以有效对治邪淫的贪恋，正气足，万邪熄。

下面再谈谈，破除恋癖的贪恋，粉碎恋癖 ，绝杀恋癖。

恋癖倾向在戒色界是非常普遍的，比如迷恋异性身体的某个部位等，还有恋女性衣物等等，这些倾向在正常人看来是很变态、很恶心的，有的人甚者达到丧心病狂的程度，去盗窃女性的物品，以来满足自己的欲望，到了这种走火入魔的地步，那是相当的堕落。曾经我也有恋癖倾向，很迷恋异性的某个部位。现代社会色情泛滥，异性穿着也都是很暴露，很容易就让人产生意淫的想法，现代的很多人，一没伦理道德，二是没了羞耻心，看看那些大街上的女的，穿着暴露的衣装，要是古代的圣贤来到这个社会，肯定会觉得非常奇怪，现在的人怎么会穿着这样的衣服呢？蜘蛛丝一样的网兜往身上套，他肯定是不能理解。我曾经也是深受恋癖的困扰，深深迷恋那种龌蹉的幻想不能自拔，后来在我学会专业戒色后，我就彻底净化了自己的思想，以最大的决心焚灭恋癖倾向，现在就教大家怎样摆脱这种倾向的困扰。希望我的经验能帮助到大家。

首先一定要转变自己的观点，把你以前错误的思想纠正过来，下最大决心来对抗这种淫秽的贪恋，刻苦练习断念，那种贪恋的念头一上脑就马上觉察消灭，不要去跟随和辩论，不理不睬就够了，不净观、白骨观可以用起来，同时大力行善，增加自己的正能量，百善孝为先，如果你不知道怎么行善，那就从孝敬父母开始，父母就是家中的两尊活佛，也是我们做子女的根，我们就是树叶，树叶想要好，想要生机勃勃，那就得从根上下手。好好孝顺父母，比什么都重要。

上面也说了，必须认清事物的本质，认清念头的本质，破除贪恋的方法就是正确认知。

彻底破除贪恋的认知法：

物不迷人，人自迷。物质本身不具备任何诱惑，是自己心迷失了，陷进去了，所以才会认为那是好的。那些东西本来就不迷人，是自己迷进去了，而当你迷进去后又是在强化，随着时间的积累，这种倾向没有得到正确的纠正，就会变得越来越变态，直到后面连你自己都感觉到害怕。我就是彻底认清了，没什么好迷恋了，大家都知道解剖学，如果解剖你喜欢的那个部位给你，你还会喜欢贪恋吗？比如你喜欢胸，那把它割下来给你，你有欲望吗？血淋淋的，放在你手上我就不相信你还有欲望去贪恋。恋足的，把它锯下来，放在你房间里，天天给你欣赏你要吗？我想两条血肉模糊的腿放在你房间，你得被吓个半死，而且肉体经过时间的流逝，是会腐烂和发臭的，到时候又是腐烂又是恶臭的，我看你还能不能起欲望去迷恋。所以这就是人体的本质，撕开一张皮后，剩下就是血肉模糊，屎尿脓血，血管、骨头、器官等等其它物质，完全没有什么值得贪恋和迷恋的。世界上有太多的事，值得去做，岂可一个人躲在角落里沉迷意淫，那是何等的猥琐和丑陋。只有思想真正转过来了，认清事物的本质，心灵才能得到净化，行为才能回归正常，认知法其实跟不净观一个道理，运用好才能起到非常好的对治效果。

思维对治法：

思维对治法就是思维邪淫危害，想想你因为邪淫这么多年失去了什么，一身症状，痛苦不堪。因为很多人还年轻底子厚，恶果可能还没有太严重，但只要继续下去一旦过了临界点，症状是迟早会爆发的。思维邪淫对你最痛最深的恶果，多看前辈的案例，你要知道，你要是再这样下去，这个前辈的经历就是你的经历。有些人到了丧心病狂的地步，去偷盗女性物品来邪淫，到了这种病态的地步，一看到这些女性物品就欲罢不能，想占为己有用于邪淫，这就是严重的变态心理，已经到了走火入魔的地步。其实这些东西也没什么好贪恋的，就像上面说的一样，物不迷人，人自迷。你如果给正常人看，对方肯定认为你是极度的恶心和龌蹉，你给小孩看，小孩肯定也是百思不得其解，也会认为你这个人不可理喻，真恶心和变态，所以观点要转变过来，你迷恋女性的物品，那么你想想这些东西哪里好？比如说你贪恋女性的丝袜，那丝袜这个东西是什么做的，就是布料嘛！那你把它剪烂，还有欲望吗？一堆废布，看了你都想丢掉，再者说，如果一个女人她的丝袜穿了一个月没洗，而且还穿着它下过田，种过地，而后放了一年没洗，这时的丝袜，什么虫啊，在那爬来爬去，恶臭的味道到处飘，这时你还贪恋吗？你还会用它来邪淫吗？同理，女性的其它物品也是如此，人穿的基本都是布料做的东西，一个大男人干点什么不好，偏要去迷恋这些肤浅的东西，而你就是要认清本质，这些都只是虚假的，就算你真的得到了这件物品，等你sy过后一切又变得没什么意思，在sy前你认为极度诱惑的东西，射过后，都变得没意思。问问你自己有意思吗？

这些东西是会让你堕落，让你进症状地狱的，思维邪淫对你的伤害，思维破戒后的空虚，记住那个破戒后的没意思，你看，在你没有染上手淫恶习前，你是一个活波开朗的孩子，你是那么的无忧无虑，纯真无邪，而当sy后一切都变了，你变得极度的恶心，看看贪恋这些物品的自己，是那么的猥琐和丑陋，看着这个变态的自己，要是回到你没染上sy恶习前，你觉得那时的自己，会怎么看现在猥琐的自己，每天想着怎么收集那些不是自己的东西，去贪恋女性的物品，真是猪狗不如，你那么贪恋这些东西怎么不穿着它上大街去给路人看，看看别人是怎么看你的，别人看到你，肯定觉得你这人很猥琐、变态、恶心、龌蹉、脑子有问题、神经病，难道这些都是美誉吗？当你穿着正常的衣装，端庄地走在路中间，行人看你的眼光，那是尊重，仰慕，自己都觉得气质昂扬，问心无愧。为什么你就看不到这两种不同的结果呢，所以关键还是你思维的转变。

粉碎绝杀法：

这个需要一定的觉悟，就是当出现那些贪恋迷恋的念头时，马上觉察发觉，粉碎这个念头，而且要赶尽杀绝，全部绝杀掉。思想导致行为，你要是知道这个道理并不断地去理解钻研它，那你的觉悟绝对会得到质的飞跃，这个方法不管断除恋癖念头还是断意淫，都是最精华的核心——观心断念，当你出现不良念头时马上断掉，而且要快、狠、猛，千万不要犹豫和贪恋，唯快不破，念头会随着时间而变得越来越强，到时候就会完全沦陷，成为淫魔的奴隶。

粉碎念头就要像压碎机一样狠，直接把念头打碎成一堆粉末，最后风一吹全部灰飞烟灭。绝杀念头要赶尽杀绝，毫不留情，记住全部杀光杀净，片甲不留。这个方法是需要一定的觉悟，好好学习，苦练断念，随着不断练习和学习，你会发现你对那些恋癖的念头很敏感，随后也会认清以前的自己是那么的恶心和猥琐，你会纠正自己的思想观念。这时的你，才是真正正常快乐的你！

有的戒友还有强迫心理，就是不得到这件东西就不罢手，这种强迫心理又更加地贪恋不能自拔，这个情况可以去看下心理医生，但一定要看有经验的老医生比较靠谱，老医生毕竟行医多年，积累了很深的经验，不会像那些比较年轻的医生，年轻的医生刚出来乍到，基本都是看书本上的知识，没有体验也没有多少接诊的患者反馈，而年龄比较大的医生就不同了，即使他没有得过这类病症，但他经过了很多患者的反馈和临床检验，经验已经相当的丰富了，所以看医生最好去正规的医院看有经验的老医生。

当然，除了看医生，也是有别的方法能治疗这种贪恋的，就是飞翔前辈说的，悟道，心病还需心药医，强迫加恋癖心理就是有极度严重的心理问题，我也说过，与其等着别人来救自己，不如学会自己救自己，平时自己多学习圣贤教育，传统文化，学会修心，多做有氧运动，多接触大自然，注重养生之道，一出现那种强迫加恋癖的念头马上察觉消灭，不要认为那是好的，你现在既然知道了恋癖和强迫是不好的，那就应该积极地断除和察觉，思想观念纠正过来，这样随着时间的流逝，这种强迫和恋癖的倾向是会慢慢淡化的。关键就是自己的心要改过来，心病还需心药医，真的只能自己靠自己，别人是救不了你的。自己平时不要过于紧张担心，不要把自己搞得神经兮兮的，以平常的心态来对待，接受自己有恋癖和强迫的事实，现在这样都是自己造成的，自作自受，自己把自己搞得行尸走肉一样，接受了这个事实就要去改正，不要消极思考，多想正能量的事，多做积极向上的事，多鼓励、激励自己，这样才能更好地契入自己的心。记住，心态要放好，谦卑自己，这样才有望彻底破灭强迫和恋癖的倾向。

转移注意力法：

这个方法我是不主张的，只是作为辅助，确实是有一定的对治效果，当你欲火中烧的时候，出现贪恋、恋癖或者强迫的念头时，马上转移注意力，去运动，或者干别的事情，不要一个人待着，千万不要跟着念头走。但是这个方法是治标不治本的，当你转移注意力成功了，你就应该觉察，开始练习断念，或者思维对治，千万不要妄想转移注意力能转多久，一旦你闲下来了，那是很容易破戒的，因为念头会自动跳出来，所以当你转移注意力成功后，就应该开始思维邪淫的危害，或者觉察断念。断念才是最核心的核心。切记！

戒色六神装：学习之源、断念之刃、谦德之盾、孝顺之驹、行善之力、觉察之光

第一件神装：学习之源

戒色神力来源于学习，学习是成功的先导，这件装备也是断念之刃和谦德之盾的来源，因为学习才能长觉悟，断念之刃和谦德之盾是需要学习来稳固的，学习是无止境的，知识源泉，不断涌出，滔滔不绝，觉悟不是一朝一夕就能得到的，而是长期的积累，不断地学习精进，然后觉悟才会慢慢地积累起来，最后降伏淫魔不在话下。就怕不学习，懒，每天过着老日子，或者三天打鱼两天晒网，走马观花，觉悟就得不到持续的提升，那肯定是会失败的。学习是成功之源，唯有不断学习总结反思，学而有所思，学而有所悟，才能戒色成功。学习就像你读书，如果你坚持学习，那么最后肯定是觉悟不断地飞升，然后老师讲的题目，你也能理解和运用，就怕你不学习，年龄上去了，但你的觉悟却没有得到什么提升，给你题目你也看不懂，老师讲什么你也听不懂，那就很可悲了！只有坚持学习，不断精进，觉悟才会上去。

第二件神装：断念之刃

这把断念之刃是需要不断学习和苦练才能得到的，这把利刃也是戒色的核心，因为当心魔入侵时就看你这把刃有多锋利，利刃那是手起刀落，将心魔斩于马下，刃钝就斩不断心魔，被心魔操控，最后欲火中烧，欲罢不能，直至破戒。所以怎样培养自己的这把利刃，也是很深的学问，只有通过不断的学习和苦练，最后这把刃才能开封，变成利刃，甚至有的资深戒友把这把利刃进化成了慑念钢刀，心魔见了都害怕，完全不敢轻举妄动。很多人能发觉念头，但是就是断不了，这就是刀钝的表现，斩不断心魔，不够狠，还在贪恋，还在犹豫，这样怎么能行呢！平时要多了解邪淫的危害，然后不断地磨练这把利刃，直到最后快如闪电，将淫魔闪电般斩于马下。功在平时练，刀也是平时磨砺，只有这样，当上战场了才不会阵亡，随着不断地学习苦练，最后你的这把利刃也会进化成自己专属的慑念钢刀，到时上战场就如雄狮出山，吓得淫魔四处乱窜，不敢上前，威风钢刀利光闪，群魔一见全退怯。

第三件神装：谦德之盾

说到这个谦德，很多戒色新人基本都是德行不行，德行对于戒色也是非常重要的，因为德行不行，戒到一定时间就会心生骄傲之心，认为自己戒色成功了，结果一骄傲就会破戒，所谓骄兵必败。甚至还有的人，见不得别人比自己戒得好，看见别人比自己戒得好 ，就心生嫉妒、憎恨，甚至有的还去贬低人家，见到比自己戒得差的，就洋洋得意，嘲笑人家，这就是典型的德行不行，德行要是跟不上，那迟早还是会败下来的，而德行的培养就应该多学习圣贤教育传统文化，这就搭上了上面说的学习之源，因为只有学习你才能明理，才明白什么是对，什么是错。修德首重谦德，修谦德就要像盾一样坚固而不可摧，不应该因为被人贬低或者诽谤就放弃你的追求。德行不管是对于戒色还是为人处世，都有着非常重要的意义，因为谦虚之人往往受人爱戴，而骄傲之人则是令人讨厌，甚至远离。在戒色界大多数成功的前辈都是德行非常好的人，谦卑自己，利助他人，放下高傲才能真心去帮助他人，而且帮助他人实则是在帮助自己，你帮别人你自己在觉悟方面也得到了更深的领悟。谦德要像盾一样坚固，不因为别人嘲笑毁谤而放弃自己的观点。引用飞翔前辈的话：我愿把自己放在最低的位置，服务众生，因为没有飘起来，所以不会摔下来。要是你德行跟不上，飘起来了，那么你飘得越高，摔得也就越惨，切记，不可骄傲自满！

第四件神装：孝顺之驹

百善孝为先，自古中国上下五千年，孝就被誉为第一善，一个人不懂得感恩，不懂得孝顺父母，那这个人不管在外面怎么风流倜傥都是虚伪的，连自己父母都不爱，不尊重，如果你跟这个人合作，那这个人迟早会把你给卖了。父母就是家中的两尊活佛，应该积极地帮父母分担家务，尽自己最大努力做好子女应尽的本分，孝顺父母就要像快马良驹侍奉主人一样，行得快，忠诚于主，积极地孝顺，真心地侍奉。眼看父母一天天老去，你怎么还能继续让他们为你操碎心，担心这，担心那的。世上最损福报的行为，一是不孝父母、二是杀生、三就是邪淫。手淫属于邪淫的一种，万恶淫为首，这个淫就是指邪淫，应该全力戒之，邪淫伤身败德，恶果非常之惨烈，应该痛下决心，狠心戒之。而现在知道了这些损福报的事，就应该尽量避免，好好孝顺父母，随缘放生，狠戒邪淫，这样你的人生才会一帆风顺，好好孝顺父母长辈比什么都重要，不要应了一句话：树欲静而风不止，子欲养而亲不待。那是很可悲的，趁着父母还年轻，多陪陪他们，帮他们分担点家务，陪他们聊聊天，好好说话，一家人坐在一起开开心心地吃个团圆饭，那是多么的幸福美满。

第五件神装：行善之力

行善是快速培养正能量的行为，可以快速增加自己的正气，正气足，邪气除。戒色后是应该积极行善的，可以快速地充实自己，同时帮助别人其实也是在帮助自己，度人如度己，在你帮助别人的同时，你自己的觉悟也会得到持续的提高，心境也会变得很好，身体也会更快地恢复，身心是合一的，心境变好了，身体自然也会跟着变好。孝顺父母，尊敬长辈，帮助需要帮助的人，对戒色也是有着超强的助力，行善就是力量，对治邪气的力量，这股力量是非常强大的，有助于找到良好的戒色状态，也能积累福报，何乐而不为，哪怕你就是捡起一个小烟头丢进垃圾桶，这也是一个善举，勿以善小而不为。

第六件神装：觉察之光

这件神装分量是非常重的，觉察觉察，就是要你学会向内观照，看住自己的内心，对念头要有异常的敏感，培养出觉察之光，觉光一闪，心魔立马倒下，这个需要有相当的觉悟才能做到，只有不断地练习观心断念，认清那个觉察者，不断精进。发现你内心一直被封印的觉察光刃，是时候解开封印，开封灭魔了。觉察之光就像一道激光束，群魔上来，一开光束，直接横扫，全部倒毙，任你群魔几千级，这道光束是无限极！希望各位戒友都能发现自己的觉察光刃，培养它，苦练它，不断提升断速，这个断速就是你的发觉力，越早发觉，心魔就越早被ko。认清那个觉察者吧，认清了再学会安住它，一直处于觉察念头的状态，不要再做思考者，思考者不是真的你。诸如此类的我念，我想撸管、我想看黄、我想干嘛干嘛，这些我，都不是真正的你，当你真正发觉我是觉察者、观察者的时候，另一道光明的纯净道路就由此而开。

可以说，掌握这六件神装，在你的戒色路上可谓是一路向前，风雨无阻，群魔见了都恐惧，怎敢来犯，它知道，上来就是送死的！觉醒吧，做个真正觉悟的戒者，加油！

最后这季给大家推荐一本书《菜根谭》，这本书是明朝洪应明的作品，是为人处世的良书，里面还涉及中医养生哲理，儒家、佛家智慧经典，是一本难得的好书，希望有缘的戒友能细细品读，定有所获。

**151.转瞬5年，浅谈戒色修心之道**

作者：银角大王

这个帖子算是我早就想发的一篇帖子，目的就是把我这几年的感想包括进入戒色吧的改变分享给大家，首先要感谢飞翔，进吧看的第一个帖子就是飞翔的戒为良药。说他改变了我的命运一点不为过，也要感谢吧主们和吧务们，没有你们建立这一方净土，这个世上深受邪淫危害的我还有和我一样的人，现在都还是什么样子，我真的想也不敢想。感谢，感恩，反思，前行。

和很多前辈一样，我先把我从小到大，如何犯邪淫，沾染黄色的下流的龌蹉的东西，后来变成什么样子，最后得到什么后果，如何有缘分来到这里，如何改变，现在什么样子，简单地说一下。

我从小是个胆小、内向的孩子，但是长得非常帅，小时候像个女孩子一样，这点直到初中还是一样，我觉得很多吧里的兄弟都是这个样子，这是外貌上的。因为我提前上学，学校开始不收，还交了两年的托费。是的，上学还要交托费，现在想想男孩子真不应该早上学的。虽然是上学早，但是从小学什么一听就会，直到高中我都是从来不预习的，后来也不怎么学习，听了基本上就会，课后做练习题也非常少，这也让我养成了骄傲的心理，小学第一次学写字，老师把我的字当着全班的面展览，但是后来我基本不练习，所以现在写得还是很难看。所以基本功很重要，非常重要。戒色也是一样的，基本功越扎实越好，没有捷径，只有方法，老老实实学习，稳稳当当去做是最好的选择，这是天道。

初中我基本上没有犯过邪淫，虽然班上的风气相当不好，但是我从来没有想过那些事情。可能是我上学比较早，对于男女之间那些事情是一种懵懂都算不上的感觉。但是小学就有女生喜欢我。因为那时候长得确实好看，初中因为青春期变得难看，而且很矮，所以基本上初中都没有和女生有过很深的接触。

我主要谈一下高中和大学。SY这个事情也是高中才学会的，真是万幸，我现在能到180也是因为这个，如果初中就开始我肯定很矮。高中时候我第一次在同学家看黄色的录像，后来和弟弟买黄色光盘，也不知道那时候是怎么回事，好像是邪淫来找我一样。大学是我真正进症状地狱的开始……因为高中犯了太多的邪淫，我的学习成绩一落千丈，从第四到倒数第四，只考了一个专升本。现在听到高考的新闻心里还是会难受，因为高中最重要的几年没有努力，所以后来的路变得越来越难走。还是说大学的事，大学因为有了电脑，我开始肆无忌惮地SY，有一个假期基本上一天一次。回学校后，也基本上几天就一次。我的思想已经变了，这是最最重要的，人变得没正气、害怕、慌乱，做事情不集中，身体越来越差。但是就因为能维持正常学习，所以根本不当回事，其实已经伤得非常的深了，人体中最精华的能量已经没有了，身体得不到滋养。但是我还是在SY，现在想想真是不要命的做法。

毕业后工作，这个时候也在SY，但是SY的频率不是特别多。有段时间需要熬夜，刚开始熬夜还没事。后来因为闲得无聊，开始下A片。那个时候可是冬天的半夜，已经过了12点，我还是龌蹉地自己一个人在撸，而且那个时候还和同事去洗浴中心，唉！真正的改变就是从那个时候开始。命运给了我很多次机会，因为不懂，我把自己最宝贵的健康、福德、正气这些最最高贵的都交给了邪淫。后来有一天半夜里，突然梦到有鬼来追杀我，那种感觉跟真的一样。我的心脏开始跳得很快了，真的是非常害怕。我赶紧爬起来跑到窗边，把窗户打开，大口地喘气才平静下来。现在知道那时候就是恐慌发作，是神经症的开始。后来早上醒来我身上的肌肉总有跳动的症状，这也是神经症的现象。

重点到了，因为之前的种种吧。症状地狱开始了，后来公司派我出差，半夜时候就觉得难受，在火车上睡得昏昏沉沉，早上到地方又睡了会。发现竟然有晨勃，这里要说一下，因为长时间SY我已经没有晨勃了，但是每次SY后，早上都有晨勃。这是一种反常，说明身体的阳气已经很弱了。说回那天，早上有晨勃我竟然又不要命地想SY，随身的MP4里就有A片。可以想象到我当时对邪淫已经渴望到什么程度。然后就是SY了，本来身体就已经难受，我反而还把身体里的精华损耗。后来工作也很辛苦。几天后结束回到家里过完年，又出差。在火车上就发烧，后来又回到家，就住院了。

可以说，一切的一切都是我一步步自己走的，如果有兄弟可以看到我写的这些，我告诉你们这都是我拿命换来的，真的，不要再SY了。还是说完症状地狱，因为SY过度。我打点滴用药几天肝功能就不行，别人可以打好多天，我只能打几天停几天。身体虚弱到濒死的感觉，要知道如果一天两天还可以，那种走路都费劲的状态我维持了将近一年，其中的痛苦我就不细说了。住院第一天开始，半夜我就醒了，因为我能感觉到自己的心跳，而且特别明显，后来经过很多次找医生，自己查，发现是焦虑症。就是神经症，而且是中度了。

我不想把那些痛苦都分享出来，那时候我真的想到过死。简单地说，浑身无力，走路都成问题，别的就不说了，眼睛看不了东西，我本来戴眼镜，后来因为打点滴的原因伤肝，戴不了眼镜，戴上一会眼睛就疼得受不了，基本上电视和书都看不了，能想象得到吗？一个活生生的大小伙子书不能看，电视不能看，电脑不能看，就算不戴眼镜，眼睛每天都是干疼的，恨不得每天都想闭着眼睛，那种无助的感觉，日复一日。后来开始锻炼，每天去公园只能走不到100米，慢慢地锻炼，这段时间，只有我的妈妈陪着我，没有母亲我想我现在都不知道自己什么样了，后来虽然又上班，但是只能勉强跟上正常人，那种感觉，就是每天必须要咬紧牙，才能和别人说话，我也干不了任何的活，每天都是哈欠连天。害怕周围的同事看出来，原来身体好的时候怎么说也是无法感受的，身体上的虚弱和心里上的自卑只有经历过的人才懂。因为还是不能戴眼镜，我也看不清设备。只有在必须的时候戴一会，赶紧摘下来，每天都是这样，拼了命才能维持正常人的状态，真的是用命在坚持，现在让我回到那段时间，我真的不知道能不能坚持下来。为了恢复身体，10年到12年我一直在不间断地锻炼，就是走路和爬山，就是这样我的身体也比正常的人差了十万八千里，站一会就会很累，精神上就不用说了，根本反应不上来，知道精神头不够用和身体严重虚弱的人上班的那种心情吗？真的不知道是怎么挺过来的。症状地狱就简单谈到这吧，就是起一个警示的作用。

说说改变的部分。我是2012年末的时候才进入戒色吧的，我看过很多前辈的帖子里形容那一瞬间的感觉，感觉就像一个在沙漠中走了三天要渴死的人突然找到了泉水，那时我才知道，一切的一切，所有的所有都是因为什么。我的过去、我的现在都是怎么回事，但是那时候还没有认识到现在的程度，只是觉得这里很有正气，觉得自己找到了一条大道。从踏进吧里开始，我开始不断地去找相关的知识，就像我说的，一个渴了好久的人终于有水喝了，那还不玩命。我也是真的怕了，如果说之前是因为身体太虚弱而不敢再撸，从进入戒色吧开始就是思想上觉悟改变的时候。我记得第一次看飞翔的戒为良药的时候，已经出了很多季了，最少20季了，那个时候也是边看边思考，边结合自己的症状，因为我也想变好啊！身体已经虚弱了三年，症状一大堆，慢慢地看到越来越多飞翔的视频、戒色图片、戒色心得，还有吧里其他兄弟们的交流，我心灵的震撼越发多了。过去的我被邪淫完全蒙蔽了，人受父精母血而生，受天地间正气而生。来到这个世上就算没有改变世界的能力，最起码要承担家庭的责任，孝养父母，正气为先，有担当，行善事。可是一旦沾染邪淫，我们的心里就被它占据，你不会知道有多么恐怖，直到你亲尝苦果。你时时刻刻都在意淫，你的思想已经被邪念占据，你的正气、你的福德、你的身体健康，你一切一切美好的东西都没了，美好的东西与你无缘，充实的感觉与你无缘，清净的感觉与你无缘，你的人缘变差，工作不行，父母不喜欢，没有女孩子喜欢你龌蹉的样子。

如果说邪淫的果报以及对邪淫的恨，我可以说上三天三夜，这个绝不夸张。还是说回来，后来慢慢地我才意识到，我从根上就错了，因为犯邪淫太深，我做人做事，立命事天的根基已经没有了，从高中就开始接触外国的电影，不知道是不是这个原因，我只被国外的电影中的色情所吸引而忘记了我们这块神州土地。作为炎黄之孙，我们有自己伟大的文化，有比国外优秀的传统精华，我开始学习前辈的经验，精品贴里的帖子那段时间我几乎看遍了，飞翔的戒为良药我没落下一季，我把APP装在手机里，没事就看看。改变命运圣贤之道的视频也给了我很多的启示，还有王善人言行录，学了《了凡四训》，有空就听，下学梯航、俗言还有很多就不一一说了。

12年是我改变的一年，那一年我接触了佛法。我开始念地藏菩萨本愿经，这部经彻底地改变了我，地藏经是佛门的孝经，百善孝为先，万恶淫为首。我犯了滔天的恶，而把孝丢在一边，我们都知道，孝顺父母是应该的。可又有几个人做到。刚开始念的时候只是希望佛菩萨保佑我，让我远离痛苦。因为身体不好，念的时候也是浑浑噩噩，回向也做得不到位，直到今年开始，我应该念了有一百遍了，才刚刚开始有一点点入门。体会到佛菩萨为众生所做的，体会到佛法真的希望众生脱离痛苦，有时候诵经会不自觉地流泪，回向的时候也会流泪。为了我过去所做的恶业忏悔，为了地藏菩萨的大慈大悲所感动。

随着念经、学习、反思、锻炼、修心、养性的不断深入，现在的我越发觉得，自己过去真的做了太多太多的恶，没死完全就是福大命大了。总觉得自己现在也是过错多，总有很多恶的念头，善的念头少，有一种了凡四训里袁了凡先生讲的战战兢兢，生怕自己做了恶事得罪人天。再也不想回到过去那种活在地狱中的感觉，有时候之所以做不到，就是因为在敬和恒这两个字上做得不够，只有自己非常努力，才可以做到毫不费力。有时候真的想偷懒不念经，但是又想自己今天到底做了什么善事，如果混生活，对待戒色不用一种跟它斗争一辈子的态度，想走捷径那是不可能的，就算有前辈把他的经验、最有用的东西放在你面前，就算把仙丹给你吃，都没用。

都说要修心，为什么要修心，如同那个终极问题，人为什么要活着一样，戒色的目的是为了要恢复身体，有一个纯净的心灵，尽到自己的责任，让自己更平静更快乐，让身边的人过得更好。修心的目的就是为了找回你曾经生活的目的，重新认识自己的责任，把过去因犯邪淫招致的种种负能量去除，把那个贪恋美色的心控制住。飞翔的那四句口诀让我知道了观心和断念，修心让我觉得我的人生不再是浑浑噩噩，控制自己的烦恼习气，过去总是放任自己，坚持练习观心断念，甚至细微的起心动念都比过去感知得更加的清晰，原来自己心中有那么多的邪念，贪、嗔、痴。当自己经历了邪淫的地狱后，经历了那么多的痛苦，心中还是有邪淫的念头存在，尤其当今的社会很多女性穿得很暴露，这对于我们这种深受邪淫祸害的人来说，觉察和断念都更加困难，所以才要不断地学习，老老实实地学习，把自己的身段放低，戒色是一辈子的事情。

最后总结一下，我的戒色分为三个阶段：

第一阶段，撸到最严重，撸出病，所有症状大爆发，身体极度虚弱，无法正常工作生活，这段时间持续了一年多，这一年多的时间我每天都生活在地狱里，之前我从来没失眠过，从小到大一直都睡得很好，住院开始再没睡好过一天，是非常严重的失眠，开始的时候睡一个小时就醒，接着睡再醒，后来发展到多梦，醒了再也睡不着。真的是怕得要命，想死的心都有，每天都睡不好，生不如死，每天只能躺在床上，正常人早上起来是精神最好的，而我是早上起来和没睡是一样的，每天只能躺在床上，站着都累。这种情况持续了一年多，感谢佛菩萨保佑，让我走出了这段，感谢我的母亲，没有她我估计我已经挂了。

这个时候已经不敢再撸了，没有那个精力了。每天都像要死一样的人会再撸管吗？我甚至有三天根本睡不着的时候，躺下几秒钟就怕得要命，就像神经病发作一样。隔一段时间就要发作，身体不好，症状又多，只能跟我的母亲发脾气，真的就像神经病一样，自己根本控制不住，隔几天就要有几晚睡不着，那段时间真的绝望了。有很多的兄弟都说戒不了，我想说，撸管真的是天下最要命的恶习了，撸到最后就是死，我就是因为没到最严重的时候，所以一直挺着，最后爆发了，病来如山倒。我要强调一下，这段时间断断续续身体也在恢复，刚开始的时候我也是控制不住我邪淫的心思，偶尔会看A片，只看不撸，因为不敢，所以我也理解刚开始戒的兄弟，我都那样了还想着邪淫的事情，邪淫的魔性就是那么大！几乎一段时间好一点我就会看A片，后来因为身体越来越差基本上不看了，经过一年多的恢复，我的身体时好时坏，慢慢地恢复到不那么濒临死亡的感觉了，这期间也在工作，后来因为身体不行离职了，后来又找到了另一份工作。

第二阶段，因为这个时候老天好像没有放弃我，我接触了佛法开始念地藏经，在年底的时候我看到戒色吧，这个情景我只能用天上一道幸福的光芒照耀了卑微的我，多年的痛苦不知原因，终于找到了答案。原来有那么多的人被SY所害，被邪淫所害。那个时候眼泪根本控制不住了，委屈、痛恨、希望，很复杂。这个时候，我开始从强制的戒色到系统地开始一点点学习戒色的知识，了解为什么要戒色，SY的危害在哪，为什么会带给我这么多身体上和精神上的伤害。之前在每次SY的时候，我都会对自己说这是最后一次了，其实就是心魔的怂恿，我还以为是自己的想法。其实我们都知道SY不好，但是就是戒不了，到最后我成为了被SY害得最深的一种人。身体废了，撸出了神经症，活着如同死了。随着我看的戒色文章越来越多，我对邪淫的了解越来越多，我逐渐认识到邪淫就是我现在悲惨命运的罪魁祸首，而且心魔很厉害，只要我稍微有一些疏忽，就会让它有可乘之机。从我接触到戒色吧开始，5个月以后破了一次，当时真的是后悔得想抽自己，自己付出了那么多的努力，经历了那么多的事情，怎么还会破戒？！后来我接受了，把那次当成血的教训，就是因为得意忘形看黄所以破了，所以对看黄这件事情我非常重视了。这一戒又是一年多，后来我不计时间了。

第三阶段。后来因为自己的原因又离职，因为之前很忙，可以说是没时间，所以戒得很成功，但是身体还是虚弱，每天工作也都是靠精神在挺，在拼，因为站久了会累，看电脑时间长一点眼睛会疼得厉害，脑子反应不过来，别人说事需要说好几遍我才能懂，所以别人看我的眼光也是有怀疑的，最后离职了。突然闲了下来，让我没想到的事情发生了。因为闲得实在无聊，我竟然无意间打开了黄色网站。要知道黄色网站我已经有两年没有上过了，突然打开我根本控制不住自己，又看了起来，这一看就是2天，基本上每天都看几个小时。在看A片的时候我能感觉到身体里的气在慢慢地消失，就像腰里有气在顶着你，然后这股气慢慢没了。看了两天我突然发现我已经下了好几部片子，心里总是在想邪淫的事情。

我开始走出去，不再让自己有闲着在家的时候，这个时候我也意识到，戒色戒邪淫是一辈子的事情，我应该是悟性特别低的人吧。吧里的很多前辈比如飞翔、汤姆，很多我知道的前辈都是悟性特别高的人，既然我认识到了，已经学习了很多的戒色知识，也锻炼身体、修身养性，为什么还是会去犯这个差点要了我命的邪淫，就是因为轻敌，念经的时候马马虎虎，没有恭敬心和忏悔心，学习的时间越来越少，起了懒惰的心，觉得自己已经懂了好多，够了，可以了，不用再学习了。身体上的恢复也是让我对锻炼这件事情有了拖延的心理，不锻炼也无所谓了。

现在我觉得，如果正常人是活在地面上，那深受邪淫危害的我，现在还是处在刚刚爬出地面马上就会掉进地狱的位置。除了开始那两年，我已经戒色三年多，期间SY两次。算上那两年，五年SY两次。就是这样随着不断地学习，不断地修身养性，不断地锻炼，我真的觉得我心里的贪、嗔、痴、邪淫、懒惰、不敬，实在是太多了，每天如果不是很好地在观心断念，那这些烦恼习气这些毒随时都会把我打回原形。总而言之就是我的恐惧心、恭敬心、戒心跟开始戒色时不可同日而语。现在在念经时，虽然也会走神，但是我总是能把自己代入到经中的场景。对于经书的理解和佛菩萨发的大慈悲心也有了更深的了解。过去总是感觉心不踏实，心思总是很乱，现在慢慢地可以做到静存动察，虽然功夫还是很浅，但是已经能时时控制自己。在公园走路时，会感觉到大自然的那种静气，感觉到这个世界的静气，这种感觉很神奇，好像自己的心也踏实下来了，随着这个安静的世界一起慢慢地沉静了下来。过去总是对周围的人充满了嗔恨，看见别人，嘴里总是不敬的话，自己还觉得自己素质高，其实我心中的嗔恨比谁都多，别人稍微做一些不利于自己的事情，嗔恨心就随之而来。现在那种感觉来了的时候，自己也能很快地知道，很快就能消除。

过去在工作中、在街上、在路上看见美女，以为自己没在意，其实无时无刻不在意淫，脸上身上自有下流猥琐之气。现在虽然有时目光还是会不经意地落在女子身上，可是心里知道自己根本不是去贪恋美色、去意淫，心中已有正气去面对异性。过去总是不想让任何人占便宜，总觉得自己吃亏，现在希望自己能做更多更好的事情去帮助别人，愿意让芸芸众生分享我的功德，希望每个人都能离苦得乐。过去我非常记仇，对于过去伤害我欺负我的人，我心中总是不愿意忘记，现在也能坦然接受了，希望自己不再去想这些过去的事情，不再被这些嗔恨所困扰。过去总是不能接受很多事情，对很多事情不满意，很多事情已经过去了，可是脑子里心里还是总在想这些事情，现在知道就是自己不能接受，不愿意接受，在想象中总希望自己能用更好的方式解决。现在知道了过去的就过去了，现在你看到的、接触到的才是现在的你。过去总是浑浑噩噩，好像世上根本没有我这个人一样，每天吃饭、睡觉、看电视，却不知道是谁在做这些事情，现在慢慢地能感觉到我这个人的存在。

回首我之前的悲惨经历，都是过去那些年所造的恶带来的，有因必有果，只要你做了早晚是要还的，丝毫不爽。快感是假，症状虐你是真，在你身上挥之不去，想死又死不了，每天活着就是受罪。走出来，感受属于你心灵的纯净，健康的身体，为自己为家人为这个世界做些事情，不要白白浪费了这一世为人的机会。戒色的道路很难，真的很难，以我自己举例来说，曾经生活在地狱中的人，经历了太多太多，精神上身体上的伤害根本不是正常的人能想象到的，但是就是这样，还是会有很多邪淫的思想在我的脑子里，还是会有不良的习惯存在着，如果我现在有一丝一毫的放松，在戒邪淫这件事情上我会很快地被打回原形，我只有非常努力，才能看起来毫不费力，就算我死了，不存在这个世界上了，我也不想因为邪淫这件事情而被带进地狱里，受无尽痛苦……宁为玉碎，不为瓦全！

对于邪淫这件事情，因为我之前被它害得太苦了，我的命差点都交给它，邪淫这个东西就是这样，它很喜欢你去犯，这样它可以吸你的阳气、你的福德、你一切美好的东西，最后都交给它，最后人不像人，鬼不像鬼，每天浑浑噩噩，混吃等死。因为心已经没了，人已经没了，整个人已经被邪淫所带来的一切恶的东西给占据了，伴随你的只有猥琐的相貌、极度虚弱的身体、极度差的睡眠、濒临死亡的绝望，处处霉运，无人关心，自暴自弃。如果有人能看到我写的这一段，在这里我求求你们，为了你们的父母，为了你们将来的孩子，求求你们，真的不要再SY了，不要再去犯邪淫。生活中原本有太多美好的东西值得我们去追求，我们自己身上有太多善良美好的品质都被邪淫所破坏掉了，我们本可以去看最美丽的风景，去做一番事业，去完成自己的责任，去让自己身边的人过得更好，过得更快乐。可就是因为邪淫，因为贪恋那一时的虚幻快感，我们放弃了一切，放弃了所有美好的值得我们珍惜的值得我们用命去捍卫的一切。戒色没有捷径，只有靠你自己，那么多的前辈已经把方法放在我们的眼前，照着去做，每天老老实实去做，去身体力行，最后的结果一定是好的。戒了一定是好的，不要被邪淫战胜，就算注定一死都不要死在邪淫的手上！这样才对得起我们的祖先，对得起我们的父母，更对得起我们自己。终于写完了，给自己一个交代。戒色修心这条路我才刚刚开始，真的是刚刚开始。加油吧！！！

**152.戒色两年，一切都在好转**

一直想把我的邪淫经历写出来，供大家参考，惟愿大家引以为戒，悬崖勒马。

大约2005年，15岁，刚上初一，开始去网吧看黄片，看一些带有色情内容的小说。有一天放学后家里无人，无师自通学会了手淫，也是这期间对小学的侄女做出了禽兽不如的举动，真是痛心疾首，让我永远无法原谅自己。从此开始了11年邪淫黑暗之路。

邪淫恶果立即显现，首先受影响的是学业。为了让我受到良好的教育，家里额外花费很多钱送我到县里的重点初中，家里的经济状况一直不算好，而我却一点不懂得珍惜，不努力学习，初中四年始终在班级中下游徘徊，以至于中考没有考上高中，辜负了父母一片苦心，没上高中和大学也成了父母心中永远的伤痛。2007年夏天，父母又花钱让我去省外一所职业学校学习技术，期间邪淫一直没有断，频率已记不清了，只记得经常一天两次。到了学校也没有好好用功学习，经常熬夜去网吧玩游戏，边玩游戏边看黄片。这期间又有很多症状开始出现，如腰疼、头发黄，像染过的棕栗色一样，开始出现白头发，因为正在发育关键期，邪淫导致骨骼发育迟缓，比同龄人骨架小，29岁的人了，很多人第一次看我都以为我是高中生，以为我20岁左右，这期间我的面貌丑陋，目光猥琐，眼睛混浊无神。多次腰疼难忍，却找不出原因，老师说这么年轻怎么会腰疼，岁数大了才可能腰疼，当时还不明白，后来越发严重，一次亲戚带我去小诊所，大夫看过后说是腰肌劳损，拿了一些膏药，后面几年时间，一旦腰疼我就按照腰肌劳损的治疗方法去买膏药贴，实际效果有限，导致腰疼的根本原因也不是腰肌劳损。

2011年初，在亲戚的安排下开始到另一城市实习，这时已经邪淫6-8年了，除腰疼等症状加重外，又出现了新的症状，记忆力减退，经常丢三落四，刚做完的事情就想不起来了，手机丢过4个，钱包丢过1个，钥匙丢过不知多少次，畏寒怕冷，同样的环境下别人不觉得冷，我觉得冷得受不了，常常比别人需要更多的衣物，手脚冰凉，感觉像死人一样，早晨刚醒或者长时间不活动时，常常手脚冰凉，膝盖胳膊肘也凉，最热时的夏天如此，冬天更甚，夏天快走锻炼，会有从后脖颈往外冒寒气的感觉，很害怕，早晨醒来手脚冰得不敢触碰身体其他部位。特别是后腰，常常感觉后腰由内而外冒寒气，感觉两颗肾器官结满了冰霜，2012年一次在澡堂做足疗时，足疗师直接说我肾不好，当时只是意识到好像有点肾阳虚，但那时还不知道是邪淫导致的。13年初，亲戚给我介绍一个女孩，回想起来她对我真的特别好，我却没有好好珍惜，做出了很多轻率、不负责任、畜生不如的事，甚至还在相处期间嫖娼，事后诚惶诚恐，每天心不在焉，就怕染上见不得人的性病，为了让自己心安，花费了几千元到各个医院检查，甚至还有一次被误诊，被吓得魂飞魄散，现在特别悔恨当初自己的所作所为，祈愿被我伤害过的女生，你们都健康幸福，平安快乐。

2013年夏至2015年夏，独自一人去另一个城市学习技术。这时已经邪淫8至10年了，腰疼愈加严重，最严重时躺在床上一动不敢动，疼得受不了，弯腰刷牙后无法直起腰，好几分钟才能一点一点直起腰，记得当时跟父母说，父母都觉得我言重了，小孩子怎么会腰疼得那么厉害。期间陆续去过几次医院，也上网查了一些资料，对照自己身上的症状，初步感觉是肾阳虚。此时，除已有症状外，又陆续出现尿频、尿急、尿不尽、尿分叉、尿线细、尿等待、滴白等症状，小便特别频繁，经常刚刚去过厕所，没过几分钟又有尿意，刚喝口水就想小便。刚开始戒除邪淫时的记录显示小便每天多达十五六次，平均约12次/天，总是感觉尿不尽，每次又尿不多少，排尿时常常伴有尿分叉症状，尿线细，有种排尿不畅的感觉，偶尔伴有尿刺痛，旁边有人时还会尿不出来，有时排完尿，尿道口还会流出白色液体。还出现了阳痿早泄，勃起不坚疲软无力，无晨勃，手淫时经常不到十秒就射，有时射精无力，精液像是一点点流淌出来的一样，阴囊有一种脱离身体的感觉。脱发严重，枕巾上全是头发，洗都洗不掉，洗过头发的水中也满是头发。听力差，和别人交谈时常常要求他人重新复述刚刚说过的话，不能很好理解他人表达的意思，开始出现了耳鸣，“嗞嗞”的耳鸣声音24小时不间断。还有牙齿松动口臭的症状。长时间的手淫还导致阴茎变形，自然状态下向一侧弯曲很多，非常明显，去澡堂洗澡时常常担心别人注意到这种窘态。总是瞌睡，睡不够，没有精气神，一副病恹恹的状态，失眠，常常午夜过后才入睡，开始不喜欢与人交往。这段时期通过上网查询症状有了一定认识，也接触到了戒色吧，但没有深入学习，开始有意识地戒手淫，持续了大约几个月，加上这期间常常跑步锻炼，整个人精气神明显提升不少。这时在朋友的介绍下结交一个女朋友。与女朋友交往几个月后又开始邪淫，虽然很喜欢这个女生，但最终无法摆脱分手的结局。期间工作也不顺利，毕业五年多手里还是没攒下多少钱。一次体检中还检查出了骨量轻的症状，也就是骨质疏松，常年手淫导致钙流失严重。邪淫11年的经历给我带来了无穷无尽的黑暗，让我痛苦不堪。

转机出现在2015年6月，因为本人对传统文化心生欢喜，一次在朋友圈中看到了《圣贤教育改变命运》系列纪录片第一集，感到非常好，当时并没有过多在意。后来一次偶然的机会在一个公众号里看到了《圣贤教育改变命运》系列纪录片另一集——水知道答案，如获至宝，就在想这么好的纪录片还有没有，经过上网搜索，找到了纪录片全集，并观看了一遍，然后又到淘宝网搜索纪录片光盘想买一些送人，购买光盘的同时也在店铺里选购了几本书，其中两本书对我做出戒邪淫的决定起到了催化剂般的作用——彭鑫博士的《伤精与养精康复之道》及《寿康宝鉴》。买回来后开始也只是泛泛而看，没有系统地阅读，这段时间手淫还在继续，症状日益严重。2016年7月15日，手淫了三次，第三次已经无精可射了，邪淫后感到无比空虚，就在那时我告诉自己这是自己最后一次手淫。

就这样，我删掉了电脑手机里所有和邪淫有关的内容，开始阅读《伤精与养精康复之道》、《寿康宝鉴》、《了凡四训》，观看圣贤教育改变命运、活着等纪录片，开始积极锻炼身体。11月初到医院就诊，医生诊断前列腺炎，肾阳虚，连续吃了1个半月中药，花费了近万元，效果有一些，但因为各方面原因，我还是选择从戒色及锻炼身体入手。从这时开始，我把所有的症状记录下来，每三个月记录一次症状改善情况。开始统计小便次数。开始记录遗精次数，以及遗精时的情况，当天吃了什么、做了什么、想了什么、说了什么、什么时辰遗精、有无做梦、遗精后身体的变化情况等等。现在我把遗精情况以及目前症状的恢复情况做如下汇报。

遗精情况：

2016.7.15～2016.12.31，遗精13次

2017.1.1～2017.12.31，遗精27次

2018.1.1～2018.12.31，遗精30次

总计遗精70次，其中无梦滑精47次，有梦遗精23次。

95%的遗精发生在凌晨12点至清晨6点之间。

可能导致遗精的因素：熬夜占比最高（12次），其次为饮酒（11次），第三为对治邪念不力（10次）以及吃鱼或肉（10次）。

遗精后当天常常伴有腰部疲劳不适疼痛、手脚冷凉等症状。

症状恢复情况：

1.腰疼，戒色两年后开始有明显改善，目前和常人差不多，只有长时间弯腰会感到疲劳。

2.畏寒怕冷，戒色两年后开始有明显改善，目前和常人差不多。

3.手脚、胳膊肘、膝盖冷凉，开始戒色后便一点点得到改善，目前和常人差不多，效果很满意。

4.尿急、尿不尽、尿分叉、尿线细、尿滴白、尿羞症等症状相继消失。

5.前列腺炎，刚戒色时白细胞数量35～40个，经过中药调理后数量减少至合理区间。

6.阳痿早泄，戒色后虽然没有手淫和房事，但能明显感觉到身体得到了恢复。

7.晨勃，戒色前没有晨勃，目前偶尔有晨勃，或有晨勃但是没感觉到。

8.头发油腻和脱发问题已经康复，头发发黄问题感觉有点改善，但不显著。

9.失眠的问题得到了很好的改善。

以上就是我的个人情况，身体恢复总体来说还是非常满意的，希望戒友坚定信心，不断强大自己，定会战胜淫魔。关于戒色的方法，《戒为良药》总结得很好，而且很系统，值得学习推荐。

**153.戒色突破破戒高峰期的方法**

在谈方法之前，我先说说自己在戒色方面的受益来激励大家。我接触到戒色吧大概是两年前吧，初二开学的时候，那时候我成绩很差，也有社交恐惧症，每次体育课的时候都是我一个人在跑步，不像别人一样成对成对地跑步。一个人在操场某个地方，周围一个人都没有地跑步，特别尴尬，怕别人看到说我嘲笑我。而且成绩也很差，虽然说有社恐，但是上课我总是想引起别人的关注，从而搭话。有时候题目答案都报错了，同学们都骂我装x，没有一个人对我是好的。后来我戒到了一定程度，成绩可以说是彻底逆袭了。原来是班级20多名，现在直接全校前十，英语、数学、历史都拔尖。最好的一次考了全校第4。社恐基本没了，有一次在外面的补习班，都可以大方地和陌生同学对话交往。皮肤也变好了，平时嘴巴旁边耳朵下面怎么涂药膏都去不掉，现在全部消失了。

破戒高峰期是一个戒色路上最难的一个坎儿，克服了这个时期基本上就可以戒到半年以上了。克服戒色最难关，应抓戒色核心——断念的理解与练习。

突破怪圈必修课之一：观心断念。

观心断念是戒色的最核心最重要部分，是戒色高手的必由之路。有的戒友可能会说行善是根本，这句话不全面，因为行善不能保证邪念彻底不起。每一次破戒都是因为开始有念头，如果没有念头，就不会破戒。（编者按：行善虽重要，但直接对治邪念更重要）

首先来谈观心断念的正确认识，国外戒色文章曾提到，“戒色最难的就是停止一切所有肮脏的念头”。如何做到在“想撸”的念头来的时候，就立刻停止它呢？就是找断念的正确感觉！什么才是正确的断念感觉呢？打个比方（不懂的读者开始认真思考），你正匆匆走在大街上，来来去去的车辆发出吵闹的喇叭声，这时你站在路口等红灯。你正想着一些杂七杂八的事情……此时，突然有一辆超大的满载大货车从路口冲了出来，方向盘失控而狂按喇叭（很大声），最后翻车在你面前，快砸到你了！你拼命跑，最后车砸到了离你前方2cm处。你什么感觉？脑袋一片空白！所有的念头都被灭了，停止了！留下的只有空白！断念就是找到类似的这种感觉，来“停止所有肮脏的念头！”

相信大部分戒友读了这个，并认真体会后，你就可以找到感觉，你就学会断念了。这是一个很大的进步，会了断念，就等于戒色入门。但是，到这种程度远远不够突破屡戒屡破的怪圈。因为你虽然会断念，但是速度还是不够，断力还不够狠，决心不是很大。

所以，这就是练习的意义所在。练习就是强化我所说的“断念的感觉”，可以静坐，闭眼，然后心里念断念口诀“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”。练习时有两个目的：1.不断领会“念起即断”的断念速度；不断领会“念起不随”的坚决果断；不断领会“念起即觉”的觉察之神力；不断领会“觉之即无”的断念效果。在这些不断领会的过程中，配合断念口诀的意义，来强化断念的感觉。这是练习“断力”；2.练习断念的时候是肯定会走神的，会跟杂念跑，刚开始练习的时候，等你跟着杂念跑了好久才会发现自己走神。随着练习的加深，你会发现走神的次数少了，被念头带跑的时间短了。这就是“断念速度”的练习。练习观心断念的意义之一其实就在于走神的那一刻，走神的时候把念头拉回来，然后立刻觉察。走神的时候立刻觉察，其实就像实战时候邪念来了你一记觉察。练习的时候，如果你走神了，你觉察得越快，实战里断念的速度也会越快。所谓的断念0.1s搞定的出神入化就是这样练出来的，就是这样慢慢提速，一点一点上去的。

还有，断念绝对不是压念！不是强迫自己不起邪念！戒友们肯定听过无数次了，但是如果你屡戒屡破，就是假懂。断念重要的是觉察！一记觉察即可！非常非常轻松！在戒为良药里有句话：“一记觉察犹如一记后手重拳，直接把心魔秒杀，把心魔打成躺尸，把心魔打回欲望休眠期。”觉察就像用铁锤砸心魔的后脑勺，比你那个“压念”强多了。邪念一来，就是一记觉察，只需要一觉，它就会自动消失，根本不需要任何多余的思考和拖泥带水。念头不是你！它在假冒你！当你一发现念头，它自动就消失了。

我们观心断念，找断念的感觉，说白了实质上就是一记觉察。实战的感觉十分简单，因为觉察，所以我们不再跟念。但是我们又往往自寻烦恼，我们怕断念断得不彻底，已经一记觉察了，“再来一下”。这就错误了！真正的觉察只需要一下完全足够，这种“再来一下”实质上就是更隐蔽一点地压这个念头。这一压，完了！越压越弹，邪念被强化了！心魔又起来了！何必呢？为什么已经觉察了还要“再来一下”呢？这是很多戒友都存在的毛病，我之前就是这样，觉察之后“再来一下”，懂得了断念，仍然屡戒屡破！如果你懂得断念，仍然屡戒屡破，那你就要反省了，自己是否存在“再来一下”。（编者按：这里的“再来一下”应该指的是一种微妙的想压念的想法，要避免这种想法，一记觉察，足矣！）

我们常听那些戒色登峰造极的前辈说，断念一定要快！0.1s秒杀心魔！有些戒友听到这句话，邪念上脑的时候就着急了，就慌了，那么心魔就笑了！因为你这一慌，断念根本快不起来！所谓的断念要快，都是在极为冷静的条件下才可以的，就像飞行员遇突发情况时仍然冷静地操作一样。慌可了不得，不能急。念头来了我们不怕，只要觉察即可。不怕念起，就怕觉迟。（编者按：功在平时，当你练到一定的水平，在实战时自然会沉着应对，不慌不乱，胸有成竹。）

突破怪圈必修课之二：每天认真学习戒色文章

在屡戒屡破的怪圈中，大部分人都是没有做到“每天”和“认真”。一天都不可以中断！因为只要中断一天，你的戒色状态马上就会垮一大半，如果你心存侥幸，认为中断一天没事，那你必败无疑。中断不仅会摧毁你的戒色好状态，而且你的戒色觉悟就得不到稳步提升，就会出现很多的瓶颈期。我曾看过吧里一位资深戒友的话，让我很深刻，它戒了400多天，他仍然说：“我如果不每天坚持学习戒色文章，20天内必破戒！”。所以，必须每天坚持学习，否则戒色成功只能说是天方夜谭。有些戒友有惰性，热情消退，无法保证每天学习怎么办？可以看看戒色视频和图片，可以看看戒色成功案例来调整状态。如果你不想每天学习，并且无法调整状态，那一切免谈，戒色必败无疑！

那么如何做到“认真”呢？也就是说你看完戒色文章有一种震到了的感觉，那就说明你读这篇戒色文章是认真的。为了让觉悟得到提升，读戒色文章时候有两点很重要。1.心静下来，把心态放平。2.必须要做笔记。记笔记之后才发现，原来戒色文章的内容是如此的丰富，领悟到的内容是只看不写无法比拟的，非常容易产生顿悟。在看到戒色文章某段话的时候，把它记下来，很可能就突然有爆炸性的顿悟了，豁然开朗。做戒色笔记是万万不可以省略的，不做笔记的效率实在太低。不要等屡戒屡破，被心魔虐到神经症爆发，才突然明白笔记的重要性。笔记可以让你少走弯路，它可以让你突破原来的怪圈，戒色天数突飞猛进，冲破瓶颈期，达到质的飞跃。

**154.我戒色三年的经历，聪明的人不会拿健康来换取快感**

说说我的经历吧，记得小时候我爸买了VCD，之后我在家里抽屉里发现了黄碟，从那时就开始看黄了，当时看黄感觉口干舌燥，有种想吐的感觉，不知是身体的保护还是正气足，当时觉得恶心，看了几次就不看了。这个事情告诉我邪淫恶习真的能遗传，我一定戒除sy，给以后我的孩子做榜样，当然我认为我父亲同样是伟大的。

上了初中以后，在初一的时候，跟同学能开玩笑，非常的幽默，遇见女生也不害羞，能大大方方地说话并且相处，当时胆子非常大。大概初二下学期把，无师自通学会了sy，当时是夹腿，射的时候没有精液，但是有快感，从此以后就迷恋上了这种感觉，之后就学会了撸管。由于当时在学校经常锻炼，所以没有发现不适的症状，只是记忆力很差，当时我的理科成绩还行，由于sy史很短不频繁，没有影响我的理解力，但是英语跟语文就不行了，sy当时只影响了我的记忆力，背语文课文和英语单词的时候，别人很轻松能背下来，我需要背好久。我跟别人锻炼的一样，甚至比别人更加努力锻炼，但是跑步的时候就是没别人跑得快，当时我还不知道原因，如果前一天sy了，第二天体育测试腿都是软的，所以呢邪淫的人，你即便比别人努力，你也不会得到好的结果，慢慢地我由自信变成不自信了，跟别人聊天也不自然，尤其是班里的女生。当时刚开始sy的时候不频繁，后来到初三的时候基本上天天sy，尤其到了晚上，不sy就不容易睡觉，只有sy后才能入睡，sy的时间到最后越来越短，同学们都说我脸很苍白，我现在想想是我sy导致的，最后中考没考好，去了一所职高。

就这样sy持续到了高二下学期吧，也就是2015年7月左右，那时候上学放假了。我就让我爸给我买了台电脑，之后天天打电脑，久坐熬夜加sy，打游戏的时候还出了很多汗，吃得也是不规律。突然的有一天晚上玩完电脑后，我坐在床上看手机，从心里涌出一种恐惧感，心脏快速地跳动，胸闷发堵，胃部恶心感，双手无力感，觉得生命在迅速地流逝，当时觉得下一秒就会死，我就告诉我爸，我快死了，快送医院！！！

然后去了医院，检查没啥问题，接着就回来了，当天晚上睡觉很害怕，还有点入睡困难，但也能睡着，第二天又精神地起床，打游戏熬夜久坐sy，然后这种感觉又在晚上在床上玩手机的时候出现了，那种生命在流逝的感觉，看着自己的双手无力地握着，仿佛在抓着那流逝的生命力，慢慢地过去了一个小时吧，这种感觉就消失了。第三天，我又精神地起床了，又开始打游戏久坐sy，大汗淋漓，一天大概只吃一顿饭，晚上这种感觉又来了，当时在离死亡只有一步之遥。然后我爸就带我去医院看医生，医生就说我中暑了，我吃着中暑的药，继续sy，玩电脑也就玩一会了，不像刚开始一玩一整天，接着吃那药不管用，还有了失眠。然后我爸又带我去了一个老乡的一个门诊，他给我拿了两盒药，一个是安神补脑液，一盒补气血的，一盒主药是人参，吃完当天晚上就能睡好觉了。但是我还是不知道sy的危害，继续sy，慢慢地我失眠又开始了，并且出现了很胆小的症状，就是不敢一个人在家，不敢一个人睡觉，更不敢晚上睡觉关灯，安全感非常低，晚上睡觉必须我爸爸跟我一起睡，虽然当时失眠，但是还是能睡着的。我在网上搜sy有害吗，网上的专家告诉我手淫无害，之后继续sy，但是到了后来，两天两夜没睡着，没睡着的时候我爸妈也着急，就跟我聊会天，他们问我咋了，我当时觉得我妈妈要害我，我就讲了出来，我妈当时就哭了（写到这里的时候，给了自己两巴掌，我妈妈特别善良），我爸告诉我你妈怎么会害你呢，我想了想也是，最后不了了之。

第二天我爸带我去医院，医生给我开了黛力新，还有一瓶疏肝治疗失眠的中成药。吃了之后有点用，吃完感觉很困。睡着之后，接着就醒了，当时觉得睡眠质量很差。从那以后边吃药边sy，失眠越来越严重。最后吃药也没什么用了，由于失眠加sy，越来越多的症状找上门，多得我都数不过来了，最多的时候有30多个症状。神经衰弱、抑郁、焦虑，睡不着之后有狂躁症，想摔东西的那种感觉。肾主恐，由于症状太多，疑病也越来越严重，天天百度查病，摸自己的心跳，不摸反而没有安全感，头发掉发，耳朵耳鸣，眼睛酸，飞蚊症，咽炎，心脏无缘无故跳得很快，每分钟120左右。胃部由于吃药胃胀，胃疼，馒头吃半个就吃不下去了，你可以想想吃那么点还失眠是什么感觉。腰非常疼，还有口水强迫症，由于神经衰弱导致身体各个部位紧张，脖子颈椎那块特别紧，还疼。如果你有这个症状的话，不一定是有颈椎病，还有可能是紧张造成的肌肉血液循环不好。血压只有可怜的80、60。在床上躺了2个月，还有头皮发麻，太阳穴胀痛，注意力不集中，看手机不能超过5s，否则感觉头要炸了。脸部发麻，觉得不对称，白发、尿频、不真实感等等。

还有别的症状不一一细说了，有的太久也忘了，反正当时跟地狱没两样吧。本人在北京，我爸托人带我去北京市最好的精神医院，检查了很多项目，最后只检查出来了抑郁焦虑，那一两年花了好几万，邪淫真的是留不住钱。后来我在贴吧看到了一个帖子，讲了sy会导致神经衰弱，还推荐了戒色吧。那天我进到戒色吧，打开了一个帖子，帖子的主人跟我差不多，我当时就哭了，我一直找不到的原因，在那天我终于找到了（很感谢那位戒友，感谢您），由于我不能看手机超过5s，否则太阳穴很涨，所以导致我学习戒色文章并不好，（当时很羡慕能一直看戒色文章的戒友），但是当时初心很大，一次就戒了几个月，最后由于觉悟不高，不知道断念，也没坚持锻炼等等原因破戒了，又开始戒，但是初心已过，没有了一开始的状态，症状开始反反复复，但是不频繁。所有的药都被我给扔了，就这样不吃药仅靠养生运动。

就这样坚持了3年，三年来也有破戒，有好几次都戒过100多天、2个月，也有一个星期就破戒了。虽然在破破戒戒，但是我的症状都已经基本康复，只剩下脑力了，如果三年来我一次不破的话，我想我现在已经跟正常人一样了。直至2018年12.31号，我发现不能这样下去了，然后下决心学习戒色文章，帮助戒友，行善，锻炼身体，直至今日还未破戒。虽然戒三年以前的症状好了，但是破破戒戒导致我现在免疫力很低，老感冒，有一次感冒之后，咳嗽一直好不了，接着导致了疝气，做了手术，还咳嗽了半年多，医院也检查不出来。

邪淫是要付出惨重代价的，不是不报时候未到罢了，吸烟喝酒sy打游戏等等一时虽爽，但是代价很大很大，聪明的人不会拿健康来换取快感。

我说说我恢复的一些好的表现，头发不掉了，头发有光泽，也很多，指甲长得很快，并且很硬，以前指甲长得慢并且很软容易劈，月牙由以前的2个变成了6个，胡子长得也快了。

很感谢戒色吧和戒色吧的戒友，我本人也算戒油子了吧，想了想得到帮助也应该帮助别人，这样才能戒除成功。

**155.我戒色100天左右的经历及感悟**

作者：以戒为师

其实之前并没有想着在这个时候发帖，本来是想今年戒够一年左右再发贴，但因为一些原因前几天发了一个帖子，但是那个帖子不太严谨，是我的问题，不好意思。这次我会认认真真毫无保留地分享我的经历及感悟。

不堪回首的过往：第一次看邪淫影视

我第一次看邪淫的东西是在10岁左右，那时候我们一群小孩拿着大人的手机乱翻，不小心点出来了，当时虽然看了但并不知道那是在干嘛，所以没有影响。后来到了13岁那一年买了电脑，父亲让邻居在电脑上下了邪淫的影片，我玩电脑的时候就点开看了，这就是一个单纯少年衰败堕落沦为废物甚至是罪犯的开始（我早已不在意这些了，已经过去了，现在的我很好，我的父亲已经知道我在戒色，我也推荐给他，他也关注了戒色吧以及戒为良药，我只希望他如果看到这篇文章之后不要太愧疚难过，这种事情不能怪谁，因为教育的缺失，我早已经不怪他了，因为我已经有觉悟了，我已经不再堕落了，我已经成长了很多）。

不堪回首的过往：邪淫对我的巨大危害

自卑：之后我便沉迷其中，一看就看几个小时，我的内心被污染，思想开始变得肮脏、龌龊，自然而然人也变得猥琐，让人厌恶。本来父母经常吵架就让我有些自卑，再加上邪淫对内心的严重影响，我变得特别自卑，照镜子也要偷偷摸摸的，不敢在同学面前照镜子，被人看不起.

思想肮脏：沉迷邪淫影视之后，经常意淫女生，猥琐至极，意淫得久了便有可能做出犯罪的行为。记得那时就有那样的想法，还好自卑胆子小，不敢那样，现在想想真的恐怖。

极度幼稚：心智发育迟缓，也有不接触人的原因，十八九岁的时候还没十四五岁的人懂得多，没有他们懂事，就是个巨婴，是个思想猥琐让人见了就烦的巨婴！

社交恐惧症：肾主恐，因为邪淫加上我有网瘾（游戏危害这个帖子就不细说了，但游戏绝对是邪淫的助推器），那时候一去网吧天天通宵不睡觉，久坐熬夜邪淫，肾精已经要消耗殆尽了，社恐很严重，做工作不能和顾客正常交流，脸红，说话紧张，心跳加速，不能正常对视，更别说什么眼神交流了。可想而知，这个样子干什么都不行，所以我那几年不管做什么都没超过半年（不堪回首），危害非常大。我的症状还是挺重的，毕竟熬夜久坐邪淫那么多年，正如飞翔老师所说只是年轻在撑着，不然早废了（其实已经半废了，我都不知道这些年怎么过来的）其他的症状大家也都了解，目光呆滞，早泄，个子不高，骨架小（手腕骨架比一些女生还小）等等。正如飞翔老师说的一句话：邪淫的人，人生就是一部灾难片。

1.初遇

我最初接触戒色吧是在2016年年底，那时候沉迷游戏，在网吧做网管，天天打游戏，有一次在百度贴吧一个游戏吧看到一位师兄宣传手淫危害的回复贴，我看后觉得说得很对，和我存在的问题很相似，就来了戒色吧，这就是我和戒色吧的第一次接触（早在几年前就曾怀疑手淫有害，但是去网上搜索手淫的危害，上边的医生回答是适度无害，被这些无知的医生一脚踹回了深渊）

2.反转

加入戒色吧认识了邪淫危害之后，我终于明白了，种种问题原来是邪淫导致的，我开始反击，不愿意堕落下去，被黑暗完全侵蚀。后来我去做餐厅服务员做了两个月，为了锻炼一下自己，因为之前连服务员的工作都做不了，严重社恐。这期间也没怎么打游戏了，比起以前好了很多。

3.强戒

但是手淫戒得并不理想，当初了解了危害之后就认为自己已经可以戒掉了，用不着天天学习戒色文章，天天呆在戒色吧，那样太麻烦。可想而知，就第一次戒了20多天，在那之后的很长一段时间再也没有超过这个记录，屡戒屡破，强戒注定失败，不学习永远不会开悟，学习才能成长。

4.阴霾

经过强戒屡戒屡破后开始学习，继续进入戒色吧，后来看到有师兄分享戒为良药微信公众号，我就关注了，在那里学习戒色文章，学习飞翔老师的《戒为良药》。但当时学习只是走马观花，只是在看，没有做笔记，没有深入理解，也没有写自己的感悟，还不懂得断念，再加上多年积累的负能量和网瘾，有时候还是会去玩游戏，特别是休息的时候肯定去玩，所以依旧屡戒屡破没有突破20多天的最高纪录，有时候破戒之后就在想到底能不能戒掉，到了后来再破戒直接就什么都不想了。

5.深渊

当时在学美发，后来又不想做了（已经是第三次学了，前两次学时还在邪淫，天天通宵打游戏），后来告知父亲不学了，父亲说了一些话，我当时负能量依然很重，一点点火星就会引爆。我听了之后变得非常消极，去网吧又玩了一个月，手机关机，不接电话熬夜久坐手淫，后来没钱了我爸来接，我也回去了。那一段时间熬得脸色灰暗，没有一点精神，腰疼，走一会路就累，就成那样了，刚20岁的人，想想。

6.命运

之后在家呆了一个月，这一个月在家啥也没干，玩手机游戏，依旧屡戒屡破。后来经我姑姑推荐去了一个行业，在那里早睡早起，出去学习，不能玩游戏，这是我早睡早起习惯的开始，认识了很多人，我改变了很多，但还是很幼稚，那么多年的影响并不是一朝一夕可以改变的。而且在这期间认识了一个女孩，但因为我的幼稚伤害到了她，我后来和她道了歉，当然我们现在还是朋友，我现在叫她姐，我还是很开心的，她现在很好，邪淫幼稚的人只会伤害到接近自己的人。接触这个行业是我的幸运，是我命运改变的又一个关口。在这期间早睡早起，不玩游戏，学习，终于突破了最大戒色天数，戒了70多天。

7.反复

后来因为种种原因离开了，离开之后就破戒了，因为一些事情又去网吧玩了几天没出去，又是久坐熬夜手淫。但是比起以前好了很多，已经没有堕落得那么深了，几天之后就回家了，后来还是找了一份餐厅服务员的工作再锻炼一下，在这期间开始早睡早起，不玩游戏，还是可以的，后来一休息就去网吧玩，一玩又玩上劲了，熬夜，也没有真正理解断念，很显然，持续了一段时间破戒了，连续破，失望至极。

8.反思

我不得不反思了，游戏对我的危害，对我戒色的影响。我决心彻底戒除游戏，我给自己定下了计划，每天6点起床，学习20分钟戒色知识，练习断念口诀，跑步10分钟，扎马步10分钟，100个俯卧撑，便签每天看一遍（我是记在手机的私密便签里边，关于自己的感悟和一些好的知识），不完成就不睡觉。每天完成自己的计划，没有中断，但是觉悟还是不够，当时的自己还是没有领悟到戒色更深一层的意义。

9.贪恋

那期间依旧认为戒除手淫就可以了，婚前性没什么吧！觉悟还是很低，最浅薄的层次！为什么这么说？因为说到底还是在贪恋，那样的觉悟戒除手淫只是因为它太伤身体，如果不伤身体肯定就不戒了。那时店里面女孩子也多，经常会和她们打闹，动手动脚，现在想想当时太无知，太不懂事，毫无觉悟。后来认识了旁边一个餐厅的女孩，她也一直找我聊天，有一次早上和她出去逛公园，我反正就是占人家便宜了（大家不要去思考这个，说出来就是因为要说明戒色不是戒手淫就可以了，那样方向就错了，那样并没有实质性的改变，还是在贪恋，还是一个猥琐男）虽然她没有拒绝，但现在想想自己的行为真的是龌龊、恶心，恶心当初的自己。

10.丑陋

之后她去上学了，去了那个小城市，刚好我们公司另一个店有活动，需要过去帮忙，就在那个小城市。去了那个店之后认识了另一个女孩，和她认识了几天就确认了关系，后来也开房了（罪过，深深地忏悔），其它一些就不说了，肯定有症状。很明显邪淫的人也认识不到什么好女孩，那个女孩是脚踏好几条船，最后分开了，我并不知道她为什么会那样，已经到那种地步，她也是被邪淫所害，和她交往这中间也花了好多钱，身体也更虚弱了，这就是因果，丑陋的果报。

11.觉醒

后来换了工作，也和之前那个餐厅认识的女孩子有联系，也一起出去吃饭。我有点喜欢上她的感觉，给她网购了一大袋零食，零食里面是有表白贺卡的，她是收到了，但并没有给明确的答复。我很失落，很伤心，一个人在街上的板凳上坐着。突然一个思维（念头）蹦出来说：要不看黄呗，然后我不知道是不是我的意识回的一句话：我不可能再看那种东西，肮脏、恶心的东西，我要做正人君子。那一刻：我终于想起来了自己十三四岁的时候，那个单纯的年纪喜欢一个女孩的样子，为她变乖，变得更好，朋友都说我变得老实了。之前那一次还以为自己不幸遇到了渣女，还自我感觉良好，其实只是自己被欲望所蛊惑，被邪淫所污染，扭曲的爱情观，一开始就错了，方向错了。那时我告诉自己，今生我一定要做正人君子，就算见到漂亮的女生我也是抱以尊重、恭敬的态度，绝无邪念，坦坦荡荡，无愧于心。（不再是当初的只戒除手淫，觉得婚前性没什么。由贪恋到厌恶和远离的转变，君子坦坦荡荡，不会做任何邪淫苟且之事，这次我也明白了为什么见色而起淫心，虽然并没有去做，就已经犯了邪淫的意义了，内心还在贪恋，思维没有改变，早晚会犯下这个过错）大家以我为例，不要像我这样后知后觉，犯了错才会明白一点点。

12.忏悔

之后，我回到屋中，一个人跪地忏悔，我向自己忏悔，对不起自己，我向父母忏悔，对不起父母，忏悔自己所犯下的恶。我向曾经那些被我伤害过的女生忏悔。是我的问题，对不起，那时也临近圣诞节，我想和那些还可以联系到的女孩发个红包（我只是想表达我满满的歉意），顺便和她们道歉。她们也都接受了我的道歉，要么说不记得了，心里的石头算是落下了，可以说无愧于心了。和我发生关系的那个女孩，我也鼓起勇气和她道了歉，说我想着那种事和畜牲无异，她也是没有说话。

13.质变

之后我就老老实实地上班，在上班期间，工厂里边，会见到一些占女生便宜、动手动脚的人，我很反感，曾经的我就是那样，不要以为这是小事情，一个行为可以看出一个人的内在，现在就算有女生和我有肢体接触，我也会躲一下，我会拒绝，我会说，男女有别。我后来也会分享一些合适的戒色文章给我父亲看，我也让父亲关注了戒色吧，到现在我没有破戒过了，我不记得具体多少天，大概有100天左右，我曾经在之前也一直练习断念，到了这个时候，我对邪念已经特别敏感了，它来了我就会觉察到，我没有任何的意淫和煎熬感，特别是看了飞翔老师《戒为良药》第128季《当下的力量》笔记分享与解析后，对于断念能力是一次飞升。

14.升华

但是游戏我还是没有完全戒除，还在玩，在这期间我也深深地体会到久坐久视的危害，上网玩一会起来就头晕目眩，昏昏沉沉，后来我一直听飞翔老师《戒为良药》27季久坐熬夜的危害，听了不下几十遍，我也在手机便签中思考总结久坐久视的危害，以及游戏对我的危害，消耗精力，影响恢复，消耗时间，花费金钱。这些时间我完全可以用在有意义的事情上，真正美好的事情上。我可以多和父母聊天，我可以走出去感受当下的美好，欣赏景色，去运动，真正地休息休息，读书提升自己等等。这些金钱我可以给父母买点礼物，给自己买衣服，买好吃的，这些不都好过玩游戏吗？沉迷游戏搞得自己头晕目眩，软弱无力。到现在游戏我已经彻底不玩了，电视剧也很少看了，看电视剧一看就想看完，看很久，也是老搞得头晕。后来有缘听了飞翔老师《戒为良药》第128季《当下的力量》笔记分享与解析，没事就听，睡觉前听10分钟就睡着了。受益良多，又在淘宝上买了《当下的力量》，看过之后觉得真的捡到宝了，就像乞丐打开装满黄金的箱子。我渐渐地习惯了学习，我不愿意再浪费过多的时间。

15.君子

当然，我离君子还差得远，我需要学习需要提升的方面太多太多了，究其一生，也学不完，我会努力靠近，最起码现在我称得上是一个堂堂正正的人了。我从小到现在一直是不抽烟不喝酒的（我不喝酒是受父亲影响，喝醉酒后败徳）现在戒除邪淫算是有了自己的一丁点觉悟（感谢各位戒色吧的前辈们，感谢飞翔老师），我也戒除了游戏，而且我现在也开始吃素了，快一个星期了。我已经体验到了吃素的好处，短短几天，身体的感觉大不一样。我选择吃素有两方面的原因，第一：吃素的人普遍比吃肉的人身体更好，更长寿，吃肉会增加肾脏负担，现在身体又需要恢复，吃素对身体好；第二：对生命的尊重。曾经听到猪被宰杀时的惨叫声，并不好受，看到羊被挂在架子上，我不愿意再吃动物了，但我之前一直都还在吃肉，还是忍不住吃，还好我现在已经开始吃素了，我需要提升的方面还有很多很多，这么多年邪淫的伤害还没完全被终结，我的身体还需要好好恢复，大家给我力量，我们一起加油！

衷心的话语：

谢谢大家能看完，也希望可以帮助到大家，我很荣幸。不管我们现在身处何种境地，都不要放弃。一路走来非常感谢戒色吧和大家的无私帮助，特别感谢飞翔老师，从初遇到现在，这一路一直都有飞翔老师《戒为良药》的帮助和陪伴，我对《戒为良药》了解得还很少，会继续领悟。

最后总结：

戒色不仅仅是戒除手淫，而是戒除一切邪淫，是灵魂的升华，拒绝任何形式的邪淫，我们要做正人君子。和普通女性朋友之间也不是刻意地少说话，若心无邪念，自然大大方方。正常和女性朋友聊天，遇到了一起吃个饭都可以（不要多想），注意把握好距离，并不是不理女生，躲着走（君子坦荡荡，不做亏心事，不怕鬼敲门，所以不要偏离了），意识到自己要做一名君子就好，要懂得拒绝女性朋友的暧昧、肢体接触等，不要不好意思，更不能贪恋，舍不得拒绝，有些行为必须义正言辞地拒绝。如果认为这些没什么，那真的不好，多少情侣、夫妻吵架，乃至分离，最初的起因也许就是很多人认为没什么的行为导致的误会，多少邪淫惨祸、婚外情，最初的起因就是因为没有义正言辞地拒绝这些暧昧和肢体接触，而后更是想入非非，才导致的结果。一些人可能还以为是遇到真爱，自我感觉良好，还没意识到因为自己的品行有问题才造成了这一切，结局怎么会好呢。所以我认为这个真的不是没什么，必须懂得拒绝，需要意识到尊重、礼貌的同时，有时候也必须要义正言辞地拒绝一些行为，并说明道理。加油，好好戒下去！愿大家都可以戒色成功，守身如玉。

**156.戒色两年零三个月，废人变成黑带精英！**

作者：戒色集团军123

结合我的生活和经历来分享戒色经验和心得。

戒色经验：

1.亲近正能量，远离负能量。

2.培养正气，多看励志书籍和电影。

3.建立正能量爱好，远离负能量爱好。

4.牢记飞翔哥总结的十五条戒色成功的要点。

戒色经验1.亲近正能量，远离负能量。

个人经历之：被情侣伤害

在学校有很多纵情花柳的人，我遇到秀恩爱的情侣以后感觉浑身不舒服，他们的负能量极高，但是应对措施也是有的！

案例1：有一次我走在路上，看见一男一女勾肩搭背，我看了之后感觉很不舒服，但我走路都是直视前方的，我发现那男的压根不敢看我，但是满脸傲慢自负，而且看见我以后特意对他的对象更亲密，我感觉看着很不爽，而且我回到宿舍以后满脑子是他们的负能量，内心感觉很气愤，影响很大。

对策：

在如此强大的负能量下，我很失落。我打开下载好的戒色文章寿康宝鉴，然后戴上耳机使用自动朗读模式，听了十分钟，感觉正能量满满，什么不爽的都烟消云散了！

案例2：

还有一次我看见一男一女光天化日之下在学校篮球场秀恩爱，女的坐在男生腿上，像是妓女一样，两个人很自负的感觉，有很多旁人走过都不在意。

当时我看了他们两眼，然后回到宿舍以后感觉负能量很高很高，让自己超级不爽。

对策：在我被他们的负能量影响的时候，我晚上去跆拳道馆，和小朋友们嘻嘻哈哈地训练，然后又和教练们说说笑笑，一下子什么不开心的事情都烟消云散了！感觉正能量满满！之前情侣秀恩爱的负能量变成了和小朋友们嘻嘻哈哈，负能量一下子消失了！

案例3：

还有一次记得我在家乡草坪练跆拳道的时候，有情侣在我旁边秀恩爱，那男生看见我以后自言自语地在背后骂了我很多坏话，然后异常生气，朝我大吼。然后也没发生什么，当时我看那男的满脸嫉妒、仇恨、自负。我在学校草坪练跆拳道，那时候也是白带，我练跆拳道的时候，旁边情侣也很多很多，压根不把我放在眼里，还笑我！他们一个个在我面前纵情花柳，还特意在离我不远的地方把动作做大！

对策：

后来我依然坚持戒色，我从一个零基础、零接触，之前压根不知道跆拳道是什么的白痴，只用八个月就考上红带，还得到了世界跆拳道联盟颁发的红带级位证书！很多人都傻眼了，有同学问我：你不是白带吗？你坐飞机啊？飞得那么快？之前情侣们骂我的声音变成了恭谨地讨论我：“就三个月就升级了？飞着都没那么快吧？！”没错！零基础八个月红带！很多人都觉得很奇怪，连道馆里面的教练都问我：“你又跳级啦？你这个升级真快啊！你是不是坐火箭啊？”呵呵，我今年8月份左右就考黑带了！算是零基础一年考黑带！而且我不是跆拳道专业的，只是一个星期晚上去几次，对这次考试我的把握很大，因为我该学的都学了（太极一到八章加高丽金刚和所有腿法，还有我的单旋360都能破木板了：这是黑带一段二段的内容）

回到正题：

当我系着红带再次在同一个地点同一个时间练跆拳道的时候，奇怪的事情发生了，之前还有10多对情侣，现在一个都不见了！只有一两对情侣在我很远的地方，心惊胆颤地在秀恩爱 （开始我以为是他们不按时来秀恩爱，结果我多次在不同时间出现，那些之前在我面前秀恩爱的情侣居然少得可怜了！）我开始在同一个地方热身，热身完以后，开始踢后旋和踢特技，还有打品势。（我打品势打得衣服都夸夸响）我发现有些情侣原本装着无所谓的样子在我不远处，但是我开练以后，后来那女的好像被吓哭了，然后男的和女的都跑远了。随着我跆拳道级别不断提升，我发现奇怪的现象，我刚从道馆回来以后，整个人的气质都不一样了！然后我在洗脸的时候，对面的宿舍楼很多人在看我，然后讨论我，然后发出：“哇！！啊啊啊啊 ！！！”的声音，而且我明显感觉到他们感觉我很厉害，看见我有的人感觉很害怕，但大部分都感觉很惊讶，我表情很自然，有时候很多东西是看得出来的！反正好像他们被我的气质吓住了一样！准确来说是惊讶！！！赞叹！！！

分析：俗话说得好！淫心一动，各种恶念都会来临，人会变得自负，而且目中无人、性格暴躁等等。 一般秀恩爱的所谓情侣都是纵情花柳的人，情侣秀恩爱不论是手牵手还是光天化日之下做伤风败俗的事情，目的一般都是为了让自己高人一等，让自己感觉比别人厉害。只要你不理会他们，他们也不会怎么样，但是要小心这些人，因为负能量很高！一定要尽可能远离！

总结：

（1）当你被某些纵情花柳的人伤害以后，一定要第一时间补充正能量。

（2）多接近正能量人群来消除身上的负能量。

（3）让自己强大起来！

谈谈我是如何应对的，当我在街上或在学校行走，总是会看见手牵手很做作的男女，当他们向我迎面走来，我会尽量避开，或走其他的地方，或者想着别的事情往前走，也可以一边听歌一边走，更可以一边听戒色文章一边走！当你被负能量的人伤害以后要及时清洗负能量，补充正能量，其实很简单，大家都有手机、耳机，当你受负能量伤害时，先分析是哪种负能量，然后对症下药。比如被情侣所伤，那就打开手机里的寿康宝鉴听，然后你会发现自己正气十足！之前的负能量全无！（如果喜欢看不喜欢听也行，多看几遍就行，不过听的效果好一点，而且方便）如果是被其他负能量所伤，也是同理，比如受挫折打击，感觉自卑、压力大，可以听励志文章故事或各种美文励志故事，网上有下载。也可以去优酷下载“牛男励志视频”多看几遍！感觉有一股正能量崛起，之前的负能量立即消失了。幽默也能有效消除负能量，补充正能量，更是一种特殊的秘密武器！能消灭其他正能量所不能消灭的负能量，其实很多人都会有这样的体会，当你很难过的时候，忽然观看幽默搞笑的视频或者幽默书籍，接受幽默信息的时候，感觉内心一下子就很舒服了，这就是幽默的力量！这也是消除负能量的一种方法，行之有效。

以上是我在真实生活中总结到的经验，为什么我要写这个呢，因为这些是我在现实生活中实实在在遇到的问题，希望大家能参考参考。好的！上面讲完了，进入下一个戒色经验。

戒色经验2.培养正气，多看励志书籍和电影。

推荐励志书籍：可以去书店看看，找到励志美文和智慧故事。强烈推荐：《诺贝尔传》、《爱因斯坦传》、《假如给我三天光明》、《钢铁是怎样炼成的》、《鲁滨逊漂流记》， 大家可以在网上下载也可以去书店买。励志电影：《士兵突击》、《冲出亚马逊》、《风斗士》还有《黑带》这部电影也是正气十足的。注意修心，这里我很有必要推荐大家看一篇文章，很有助于修心：圣言善语(儒道释)——(史上最全的修心养命格言)，可以百度搜到。

自私自利永远戒不掉，这是真的！如果你只是为了自己，你不帮助他人的话，自己很容易破戒。我就举个简单的例子，我的王教练是个很乐于助人的人，记得我在我的长篇戒色经历里面写到过，我开始压根不认识他，他只是听说我喜欢跆拳道就无条件帮助我，还帮助我减免学费等等，他学跆拳道好像就是为了帮助别人一样，怪不得他能那么厉害！原来是因为不断帮助别人！我记得我在龙英知府的视频里面看见过一个视频，关于 韩国虎队，这就是一个跆拳道代表性的组织，我看见一个采访：一个中国学员去他们那里学跆拳道，馆长听说是中国来的，大老远来这里学跆拳道，居然不收费，还送道服！那个中国学员很感动，我想他们那么厉害在世界上那么有名，肯定是会做人！积累了很多善功！

学会感恩我们遇见了戒色吧，我写过一篇帖子，特别感谢戒色吧，当初要不是我无意间因为某一个人的一句话，我的人生不可能改变！这就是为什么我现在要那么努力地帮助别人的原因！忏悔的力量真的很强大，当你第一次接触戒色吧，泪流满面、热泪盈眶的时候，那时候就是相当于黑暗中忽然升起的太阳，燃烧黑暗，照亮自己的心灵！那种感觉就好比一把宝剑刺向黑暗，瞬间散发出绕绕光辉！

戒色经验3.建立正能量爱好，远离负能量爱好。

其实我之前没有遇到戒色吧的时候，失落时就靠之前积累的励志文章来拯救自己，那时候我喜欢去书店买一些励志书籍，多看，多做笔记多储存，多复习，很有效果。现在我一旦失落的时候就打开手机，带上耳机，观看储存好的“牛男励志视频”，一下子就豁然开朗了！方法就是看励志的视频文章，还有一种方法就是培养爱心，对小动物的怜悯之心，当你遇到挫折的时候想到那些流浪街头的小狗小猫，好可怜啊！你还会自卑吗？还有就是幽默，多看幽默的视频文章，还有就是转移注意力，做一些正能量的事情，做自己很喜欢的事情但是又是正确的兴趣爱好。培养爱心很重要，培养爱心真的是很强大的正能量！可以让你脱离任何自卑、自负，脱离恐惧、急躁。比如我有一次看见有校友养了一只哈士奇，然后上去抱，然后一整天甚至一个星期都很开心，精力充沛！

注意远离邪友，近朱者赤，近墨者黑！这句话说得很好，也就是说很多人身上有负能量，戾气很重的话，千万要远离！一旦感觉不舒服就远离，简单来说就是要交友慎重。什么是邪友？无德行的人就是邪友！有才无德也不可交也！邪友能拖累你，很多人都是被邪友带坏的！而且你和什么样的人交往就会变成什么样的人！如果和邪友交往，那么你也会变成邪人，邪人就是负能量很高或者无德的人。

宣传戒色吧就是在帮助自己戒色，而且功德无量！我从进入戒色吧的第一天就开始这样做，而且现在戒色两年半了一直没有破，为什么呢？因为道理很简单，帮助别人戒色就是帮助自己戒色！多帮助新人，对戒色很有帮助，比如我写这篇文章和戒色心得就是为了帮助新人，正己化人！环境也很重要，创造或寻找一个好的戒色环境，环境能影响和改变一个人，我记得我校友从特种部队回来，很多人都说这个人看起来整个人都不一样啊！感觉就是不一样，这就是环境改变一个人。不要离开戒色吧，其实这个道理很简单，就好比鱼不能离开水！好比我练跆拳道不能离开道馆！为什么？因为没有环境的话，很难做成一件事情。

分享戒色经验和经历的重要性，飞翔经验里面写到：为什么吧主能戒色成功？就因为他每天都在收集相关戒色文章。如果你不断学习飞翔戒色经验甚至写戒色文章，那么你戒色会很容易，因为你告诉了别人就等于强化了自己的戒色意识。关于储存善书、戒色文章、备份精品贴的重要性，储备是很重要的，好比备用电板、备用电源、备用粮食、备用金钱，好比备用战略物质，比如我写的戒色心得和我写过的文章我都会备份储存，你遇到好的文章一定要第一时间备份。因为你一遇到问题的话，这些备份的东西就能帮你解决问题，比如遇到挫折怎么办？你备份了励志文章，你就能得到拯救了。飞翔经验必须备份储存，保存起来就可以随便看了，很享受不是吗？就好比食物放在冰箱，想怎么吃就怎么吃！呵呵，真享受啊！

榜样的力量真的很重要，太重要了！你的偶像是谁，你就会变成什么人！我记得这句话是一个我在大学的学霸对我说的，我的一个大学校友，毕业的时候成绩很好，居然是全院第一！我之前和他是好朋友，但是我不知道他是第一啊！我问他你怎么做到的啊？他说：“榜样的力量很重要！你要树立一个榜样！”后来我感觉这句话是对的，比如我练跆拳道，嘿嘿，又说到这个了！嗯！那么我的榜样是谁呢？“林秋楠！”他是一个十多岁的跆拳道神童！很厉害！我的榜样是龙英，还有韩国虎队！简单来说就是跆拳道的代表和示范。所以我一直坚持的力量很大程度来源于我的榜样。我的戒色榜样是飞翔哥哈哈哈！他是我的偶像，每次他回复我以后，我都很激动，他帮我加精以后，我更是很激动，呵呵！多和偶像交流那是更好不过了，如果偶像支持你，那就更好了，你会进步得更快！其实我跆拳道方面还有一个偶像，就是我的导师：王教练，黑带四段，呵呵！

戒色经验4.牢记飞翔哥总结的十五条戒色成功的要点。

我一进戒色吧以后的第一天我就哭了一天！感觉自己在做梦了，为什么那么幸运呢？居然得救了！所以我现在才那么努力地帮助别人，记得我第一次阅读戒色文章的时候，就开始不断做笔记，而且我开始就记得重点：戒色如何成功！然后每当我不知道怎么戒色的时候，就拿出来看看这几条方法，马上去做，直到现在戒色两年多了，没有破一次！下面我把飞翔哥写的方法分享给大家，希望大家好好收藏！，最好背下来，一旦迷茫的话，马上拿出来读这几条方法。

15条戒色成功的要点：

1.深刻认识危害

2.深刻体验危害（有体验更容易戒掉，决心也更大）

3.情绪管理（这异常重要，情绪破戒是很普遍的现象）

4.多看受害者案例（这可以给自己足够的警示，让你预见未来）

5.断YY（这是戒色第一关，必须熟背断YY口诀，防住YY）

6.警惕意识（这也是很重要的，失去警惕就容易破戒）

7.对各种破戒类型的认识和了解（我专门写过一季）

8.对导致遗精的各种因素的认识和了解（也专门写过一季，控制遗精频率很关键）

9.中医养生知识（养生必养肾，通过养生知识的学习，可以更好地提高觉悟，非常有利于戒色）

10.对戒断反应的认识和了解（很多新人就倒在戒断反应这个阶段）

11.学习意识（戒色神力来源于学习，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔）

12.行善积德（戒色要成功，必须提高自己的灵性，众善奉行，诸恶莫作）

13.决心有多大，戒色的动机是否强烈，是否持久。

14.学习习惯（戒色热情会消褪，养成良好的学习习惯异常重要，让觉悟持续提升，就像爬山）

15.戒色笔记本（每个戒友都应该有1本戒色笔记本，而我有10本，上面记载好的戒色句子，记载你的戒色心得和体会，温故而知新，提高戒色文章的吸收率，自己勤于思考，这样觉悟的提升是很快的）

后记：

我们内心的愿望有时候就像是满天的繁星，让你渴望又不可及，又像是沙滩的贝壳，感觉随随便便就能伸手放在自己的手心里。很多事情只要是正确的，只要你敢坚持，去努力，没有什么不会成功！即便会有暂时的放弃，但只要你有重新拾起内心星光的愿望和勇气，即便是从头开始复习、学习，那也会燃起缭绕星光！祝大家戒色成功！加油！

**157.戒色三年后，如今的我再度重拾幸福**

时隔几年后，我再度回到了这个我曾经一度奋斗的地方。我会从我戒色前后的对比，如何戒色这么久，和我对于戒色的高度深层次的理解和感悟，给各位戒友道来。

初中的时候，偶然的经历和我发小一起玩的时候，他给我介绍了sy这玩意，还当着我的面撸管了，我觉得好奇回去当天就试了试，从此掉入深渊。我那发小经常嫖娼，曾经还找了个妓女做女朋友，我外婆生日时，他来了，长得很胖，老了很多岁，看起来就没精神，让人恶心，如今我再也没和他联系过。记住：戒色的圈子非常重要，黄毒也是种毒，但凡吸毒的人都会有个吸毒的圈子，色情也是这个道理，好比很多撸管男都会有很多分享A片种子的朋友。

我初中时，被很多老师夸奖很聪明，反应很快，也被挂名了英语天才的称号（我英语非常好，可能因为是天赋吧，当时撸管后其它科目成绩都下降，唯有英语还一直很好。）初三开始撸管，从此一发不可收拾，房间撸，厕所撸，网吧撸，走在路上撸，甚至还在教室里面撸过！不堪回首！初三开始成绩一落千丈，没考上火箭班，只进了个普通班，进到普通班后，继续看黄撸管，网吧看黄看通宵。高中成绩下降，因为撸管脑力差、运气差，父母都是大学生的我，当时高考只考了个专科！高中时喜欢一个女孩，因为色情、撸管，人变得猥琐，被女孩拒绝了，简直不敢相信。到了专科后，继续撸管，大一撸，大二一个偶然乱搜网页时，碰巧接触到了戒色吧，才开始醍醐灌顶，原来自己多年来的厄运、霉运都和这个隐秘的恶习有关！本来阳光帅气的自己，日渐丑陋、猥琐。

感谢飞翔大哥，感谢戒色吧，感谢曾经一度给我鼓励的各位前辈，我算是真正的戒色老人了，如今再度回到戒色吧，千言万语说不尽，看到很多小鲜肉青少年也在开始戒色，希望戒掉邪淫这个伟大的使命能不断传递下去，让祖国的花朵不要再受到色情的污染。如今很多新闻上，还是会经常出现某某地铁公交上的猥亵大叔，做出恶劣的猥琐行为，万恶淫为首，他们被曝光了，丢脸、可耻、造孽！珍惜你没破戒的日子吧，戒色虽不是人生的全部，人生有很多苦恼、困难需要等着你去克服和面对，你一身猥琐、淫乱的思想，面对这些种种人生困难只会不堪一击。

回到正题：戒淫前，人很瘦，面色蜡黄，头发无光泽，脱发，眼睛无神，脑力不够，运气特别差，气质萎靡，成绩差。

戒色这三年发生了什么？我说出来，改变真的太巨大！！！首先我大二戒色70天时，在专科院校拿了全校知识竞答冠军，然后做了全校唯一英语演讲大赛评委，并监考了英语四六级考试。然后随着戒色时间的加长，运气是一路好到爆，当时报了个韦博国际英语，经常里面的各种比赛我都是拿第一，或者团队第一！！而且很多时候都是运气成分。气质方面，以前高中时唯一喜欢的女生都被拒绝了，大二开始戒色后，异性缘也开始好起来，都说我很帅。因为自己不仅外表上变帅变精神、变年轻、变活力了，整体也阳光了很多，自然异性缘就好了很多。我戒色期间，还拿过韦博英语成都口语大赛第一名！获得了去斯坦福大学游学的奖励！最想不到的是，我一个专科生，凭借出色的口语、积极的态度和气质，还有不错的简历，拿到了很多世界五百强的offer！我第一份工作就在亚马逊amazon，如今从事的是海外留学行业，月薪5位数。作为一个专科生的我，比当年很多本科生、重点大学的朋友、同学还混得好！很多当年的高中同学都不敢相信，我怎么各方面改变这么巨大！

关于戒色的终点，很多戒友都会问也会好奇，需要戒一辈子吗？戒色3年后，我的感悟是，我身边当时和我一起戒色的很多哥们，他们最终通过戒色找到了真爱，找到了不错的姑娘，结婚了。朋友们，戒色戒淫，不是让你当和尚，记住，婚前禁欲，婚后节欲。

虽然这三年来，我已经完全蜕变成另外一个强人，我希望再度找回当初的初心，把自己变得更好。我希望通过自己的努力，能让事业上还有爱情上都能有个圆满，直到我拿结婚证的那一天。我的戒色的前半生就算结束了。当然，婚后的节制、不出轨不婚外恋等等这些，其实也是戒色的延伸，也需要各位还有我一起努力做到，共勉！

关于我如何做到戒色1000天的，我谈几个秘诀：

第一：最最最重要的是不要接触黄源，特别是在看一些剧或者电影的时候，遇到黄、裸露镜头一定要第一时间跳过，不然绝对会埋下种子，等着早晚破戒。

第二：印光大师的毒蛇咬根观，非常有效，屡试不爽，推荐。（不会有副作用的，放心）

第三：每天必须有规律运动，比如固定做多少俯卧撑、仰卧起坐、跑步等等，这会有效加强你的意志力。（身体虚弱以散步静养为主，可以做做养生功法）

第四：经常看每日一禅等公众号的修心文章，记住，我们不是仅仅戒色，修心、如何做人等等，这些也非常重要。戒色只是前期的最基础，当然也最重要。

第五：我戒色时有个习惯，不少成功的人也会有，那就是，戒色100天、200天、1年、2年等，每个阶段写一篇戒色感悟和方法的自我总结等等。

**158.本人戒色300天症状恢复，坚持好每一天**

作者：慕容先贤

本人是学中医的，现在一回头仔细想想这是不是命运的安排呢？让我伤到彻底缠上重度神经衰弱，然后又让我接触到戒色吧学习传统文化的精髓，中医基础理论，让我明白了命运的根本！本人详细说下以前的经历，10岁被村里一位大哥哥带到他家里看黄片，当时感觉非常刺激好奇，还装作害羞的样子，当时年少无知，感觉很带劲。

在这里我要提下那位大哥，因果报应真实不虚，他现在25岁，相亲了几十家没一家看上，第一他五官不丑，就是有邪淫的相，头发卷，面无血色，现在想想真的没人能逃掉邪淫的下场！天道祸淫，祸福无门，惟人自召！

本人手淫史差不多八年，经常熬夜整晚不睡觉，主要的症状有：频死感、怕死、不真实感、严重的强迫症焦虑症、抑郁症、社交恐惧症、怕光、怕声音、严重失眠耳鸣、荨麻疹、早泄阳痿、慢性前列腺炎、精索用手都能摸到、脾胃极差，才90多斤，血压90，血小板32，肾结石，两个月走路骨折六次等等。

神经症是伤精的一道分水岭，元气大伤，五脏六腑衰得比较严重，可以说废了一大半，此时你戒色一定要学会修善，经常起善念，比如孝顺父母，百善孝为先，孝一生，那么其他善全来了，善则生阳，加上传统养生功法，选几个坚持每天练，辅助恢复元气很快，比如站桩、早晚叩齿吞津、按摩耳朵、早晨起来醒脑三式（用手干梳头、干洗脸、干搓脖子）、提肛运动，养生功法很多，原理都差不多，养五脏元气。坚持选几种坚持下去，中午心经当令，11点到1点静躺全身别动，这个和打坐原理差不多，恢复精气神很快的。中午睡觉也一样，特别是晚上失眠的人，别错过这个阴阳交界的阶段，南怀瑾说过时辰对好了，睡3分钟抵上平常睡眠半个小时以上。

神经症的患者听我建议，必须靠悟，想想自己怎么得的，比如长期纵欲、久坐、熬夜、生气、工作压力大，深挖病因反其道而行之，学会养生之道，恢复很快的。恢复过程不可能是一直向前，绝对是曲折总体向前，遗精能说明两个问题，第一说明精关不固，阴虚火旺，一方面说明你身体在恢复，所以完全不用害怕，我到现在遗精30多次了，依然恢复很理想，如果不遗精一定会恢复得更完美！（编者按：戒色后要学会控遗，频遗也很伤身体，不利于身体恢复）

多宣传邪淫的危害，宣传戒色，就给别人种下了一颗善念的种子，功德很大的，可以加一些群或者扔漂流瓶宣传戒色吧。我现实生活中宣传的朋友有几十个，很多和我一起戒色的，比如我弟弟善根很厚，戒色半年多，他手淫三年多，熬夜也有三年，现在他英雄联盟很容易地戒掉了，修车工资从1500到现在的5000，我姑爷很放心把重要的事情交给他做，真让我欣慰，我弟弟也和我一起学习传统文化，宣传邪淫的危害。

肾精为人体核能，肾中元气由精所生，精足则元气化生不断，人体一生宗气、营气、卫气，都依赖肾中元气！肾主骨生髓，骨髓、脑髓，都由肾精所生，五脏精华全由肾储藏。脸为五脏镜子，五脏精华皆注于目，眼睛的瞳孔属肾、黑眼仁属肝、眼白属肺、上下眼睑属脾、内外眼角属心。

无论你是早泄阳痿，还是慢性前列腺炎，不要被吓到，这是人体的一种自保行为，本质就是伤了精血和元气！所以恢复慢慢来，坚持好每一天，坚持戒色修善，顺应自然必定恢复。

**159.戒色100日感言，每天过得充实快乐**

大家好，我是一个沉溺于sy八年之久的大学生，我也是一个已戒色100天的戒色新人。今天，我怀着很复杂的心情第一次决心把我的戒色经历呈现给大家，一是总结一下这段让人不堪回首的岁月以警示自己，二来希望我的这些文字能够对戒友们有所启发和助益。我的文字表达和思维逻辑可能很粗糙，甚至有不通畅之处，还望大家见谅！

我的sy经历

发端：和很多戒友一样，第一次sy的快感来源于一次偶然的摩擦，突如其来的快感让我兴奋之余，也冥冥之中感觉到什么事情将要发生，这种感觉相信大家很难忘却的，我开始不断寻找这种感觉，蹭床、双腿夹紧、蹭凳子、上课时夹、睡觉时蹭、走路时意淫。我知道，我是忘不了它了，一切的苦难和痛楚开始了。当时我初二，一个父母、老师眼中的好孩子好学生，同学羡慕的学习上的佼佼者，成绩在班级数一数二。当时我是一个喜欢思考、追求自由的少年，可是一切的转变从那一次莫名其妙的快感之后开始发酵。我开始变得内向，有些时候莫名的恐惧，多愁善感。我变得不够时间睡觉，总是无精打采，我开始了轻微的强迫，变得没有魄力和胆识，做事游移不定。两年后我中考考差了，排名全校50名之后，初中三年考得最糟糕的一次，当时已经没有冲劲和自信了，感觉过得去就行，反正还是考上重点了。暑假，一次看报时发现“自慰”字眼，到网上查才知道我这个行为是sy，从此也真正可耻地学会了sy，打开了欲望之门。

苦难：由于中考考砸，没有进入最厉害的班级，分到中等班级，每次还是考班级前几名，但我开始害怕考试了。高中更加紧张的作息让我的强迫症加剧很多，考试时我喜欢检查好几遍，喜欢多次检查自己的名字和学号写好了没，这无疑成为我的一个心理负担，在浪费时间的同时，更让人抓狂的是我始终记挂着它，即使已经检查好几遍了，我每次都把它强压下去，不让自己去想去看，每次只有一半的心思用来考试。我是个偏内向的人，加上两年的sy，我已经变得有些孤僻不爱交际，所以特别重视学习上高人一筹，而现在的考试我已经不能掌控好了，因为强迫让它多了很多不确定性。发展到后来，我强迫观察别人的考试状态、做题速度、别人的穿着和姿势，别人的一举一动都可能影响到我。我痛苦啊！纠结啊！我在干嘛啊！我还是个正常人么？同在一个考场，都是佼佼者，我却感觉我的人格很自卑很扭曲。我多少知道这和sy有关，并尝试去戒除，可无知的我哪里是淫魔的对手，我一次次无功而返，保持着一周两到三次的sy。我是个少年，在最美好的年纪里，在别人愉快地享受着青春的美好，在学校操场挥洒汗水，锻炼身体长身高，在校园路上与异性交流，增进友谊促成长时，我却一个人躲在阴暗肮脏的厕所角落进行可耻的亵渎，把最重要的战略精华流失了，把骨髓脑髓流失了，把我的智慧和灵性流失了。我变得瘦弱木讷，我成为了一个学习机器，有时还经常报废。一切的可能性都变得那么的不确定，一切的不可能性我都不敢去触碰，我的人生碎了……

地狱：凭着苦读和仅剩的福报，高一分文理时我进入了最牛逼的理科班。我庆幸，我暗喜，我哪里知道这才是我果报最厉害的“地狱”啊！这是一个我极度不适应的班级，从中等班级进入这个班的只有三个人，其余同学原来是一个班的，我们无疑成为这里的陌生人。我已经是个胆小孤僻的人了，在这里我又将成为一具行尸走肉。极度压抑紧张的学习气氛让我窒息，班里的同学都是“苦行僧”，作息密不透风，5.00起，12.00休息。当时，我是一个喜欢自主学习、自由生活的人，作息束缚了我。我是个自尊心很强的人，学习排名上的落差让我备受打击。我是个自卑内向的人，当时班里的演讲、茶话会、元旦晚会很多活动让我感觉难堪。我被孤立了，我喜欢一个人躲在校园的角落，喜欢找以前的同学一起吃饭。这段灰暗得让人恶心的岁月，我真得很难去回忆。省略些，直接跳到高三，离高考还有30天，我没有自信，极度悲观，疲于应对人际和各种考试，复习效率低，内心纠结，强迫症也爆发了。考试时绷紧全身，用手把两眼的余光挡住（防止观察环境），做完一道题赶紧用笔袋挡住（防止余光去检查）尽管如此，内心还是像长了草一样，焦躁焦虑，全身发热。每考完一场我都像泄了气的球一样，对什么事都没兴趣，当时已经神经衰落了。我求助朋友，我找了高一同学说出了我的强迫情况，他还帮我买了几盒补脑的药。在绝望至极时，我鼓足勇气求助于老师，老师叫我别胡想。现在还记得他说的一句话：“我真想把你这张绝望呆滞的脸拍下来，将来给你自己看看。”我找我老爸和堂哥，叫他们上网帮我查强迫症，找治愈的方法。我哪里知道，根源在sy！最后，果报还是丝毫不爽地在我身上得到验证。高考又考砸了，是高中最烂的成绩，班级倒数几位。勉强考上了一所211（可能有些吧友认为我在炫耀，可我丝毫没有，因为没有任何炫耀的价值，全班都上一本线，清华北大五六个。应该这样看，我本有着考清华北大的底子，后来只考了普通的一本，这样难道不是让人痛心的悲剧吗？）我没有选择复读，因为我的心理能力不足以再承受这地狱般的煎熬。

奋斗：大一的一次次失败和爬起，一次次的斗志昂扬和满心悲伤耗尽了我的心力。我不是那种不知悔改的人，也不是不努力的人，为什么现实这么残酷。那时我已经有严重的社恐和强迫症，交际能力很差，特别是和女生交流时不敢对视眼睛，声音发抖，然后脸红，这种尴尬的场面不知出现过多少次，每逢考试就因为强迫检查是否写对姓名、学号，强迫看题，强迫观察其它同学考试状态而烦恼、痛苦。每逢演讲，自我介绍和班级活动发言我就会胆怯不敢参加，每次被迫参加也表现得很差。这些都加剧了我的内向性格甚至变得孤僻、怪异、神经质。我真的不想这样，在这种矛盾的状态下，我想寻求突破。我希望靠自己的努力改变现状，我暑假很决然地留在学校去外面做兼职，我想锻炼，我想一个人通过社会历练去变得外向点，期间积极戒色，一定能够有所好转，我坚信。但外面的世界不是我想的那样，发传单、挂衣服、拆舞台、要名片，做的都是一些苦力活，酱油活，接触的往往是一些社会的底层，没有适合自己的锻炼机会，其间还被骗了好几次，只有各种无奈和辛酸。一个人的生活给受尽精神煎熬的我相对的自由的同时，让我丧失了防备，我在外面世界里迷失了自己，在路上看到穿着暴露的女性就开始意淫，然后去公厕看黄图手淫，在寝室无聊的时候疯狂地搜索黄色信息手淫。大一的生活在堕落中就此结束，身体的亏损和人际交往的压力让我不得不再次扬起戒淫的风帆，开始大二的生活。每天跑步、拉单杠、俯卧撑、仰卧起坐，并且在戒色吧的帮助下狠下戒心戒色。多年的手淫习惯和黄片的寝室风行让我的戒色计划一次次落空。我没有放弃，开始反思，开始认真地做计划。早睡早起，锻炼，练习普通话，英语口语，强迫自己交际。可人际交往的压力和旧生活的惯性不断地摧毁着我的计划，然后在失望和压力下再次选择堕落。就这样戒戒停停地到了2013年，回家前为了不因为无聊手淫，我特意下了很多美剧和小说，回家后又开始定了回校30天倒计时和学习生活计划，坚持每天记录自己的生活状态和所做所为。熬夜打牌和白天的大把时间还是把我推进了sy的深渊，一次的失策满盘皆输，开始了比在学校更疯狂的sy，每隔几天有欲望就开始做，甚至有些变态，现在想想真是禽兽不如，让我后怕，我这是怎么了，怎么变得这么没有底线，人格扭曲，尊严丧失。回校的车上回顾过去的种种，我很痛恨自己，也再次暗下决心一定要戒除sy，明年这个时候可以很自豪地为自己流一次眼泪，为了以前的痛苦和努力，多么意气风发的决心啊，却幼稚可笑。回校后大家应该知道结果。在不断的失败过程中，我也积累了一些戒色知识，我的戒色天数突飞猛进，一个月，40天，70天，可无知的我却一次次没有珍惜这些成果，每次都以失败告终，然后是几天甚至几周的连续破戒和以更加谨慎、坚决的态度去定计划，去戒色。这似乎是个无限循环过程。暑假前夕，马上考六级，由于手淫和考试导致的精神紧张，我决定放弃考试，去爸妈工作的地方玩一周。

决心：路上的自由和无拘无束、无牵无挂的状态让我精神得到放松，似乎这是一种魔咒，越是这种心情我越想sy，然后在火车站公厕手淫，后悔之余和好朋友诉苦，成为告别上海的方式。我依旧下定决心，用一种更加确认会成功的心理状态和计划去戒色，因为在这种状态下折腾六七年的我认为如果失败了就必须否定以前的方法和计划，最起码要在那基础上修改。可后来我才发现，这只能起到安慰自己的作用。到了东莞，不知悔改的我通宵用手机搜索黄色信息手淫，然后悔恨至极，父母就在隔壁房间，想到他们的关爱和照顾（忙里偷闲给我开小灶，逛超市，接我回厂送我上车，带我去唱歌，去深圳），20岁的我不禁潸然泪下，下定决心，一定要把sy戒掉，依然记得那个日子：2013.06.17 。到现在整整一年，我却未能如愿以偿，其中的失败坎坷只有自己能懂。

摸索：决心不是没有用，戒sy是一定要有决心的。可没有一定的方法去提高觉悟，只靠一时的强冲强撞是坚持不了多久的。毫无疑问，这之后我依旧是破了再戒，戒了又破。我迷茫了，我开始写日记记录自己的心境和状况。破戒后我写道：身体发肤，受之父母，我却不知珍惜，不知悔改，不断地去残害身体，亵渎心灵，搞成现在这般模样。

身体：嗜睡懒惰，无精打采，眼神无光，不能直视别人眼睛。怕冷，冬天手脚冰冷。影响发育，身高不高，身体偏瘦，生殖器变形。头昏脑胀，吐字不清，支支吾吾，害怕和异性交流。记忆力下降，注意力不集中，思考能力下降，脑力下降。脸色苍白，没有血色。心理：强迫症，社恐症，经常焦虑、抑郁。心理有些畸形，有时有点偏执。为了过去的努力与失败，为了将来的成功与喜悦，为了那种种不堪回首的经历。过去我做出过很多努力，努力学习，努力兼职，努力戒色，但却一次次的失败，留给我太多的苦闷和悔恨。初中的写血书，高中的压抑，大学的发奋锻炼，在每次的失败后失落、悔恨、无助、焦虑，又一次次地下定决心，定好目标，继续努力，然后残酷的现实再一次次地给我更大的打击，生命的尊严在不断地丧失，人格、心理不断地扭曲。我开始认真地阅读贴吧里的精华帖，尤其是飞翔的每一季，我疯狂地吸收戒色知识，开始借鉴戒色前辈们的经验。我在破戒后开始放生，每周一两次；我在欲念强时开始念四种清净明诲；我开始早睡早起，每天锻炼；我开始尝试树疗，去日行一善；我开始每天反思自己的行为和心理。这段时间我得到一些福报，我的人际关系有所改善，我开始变得有目标，我找到了家教，开始接触到外面的世界，我的心胸开阔了一些，但我的觉悟还是不足以对抗淫魔，每每还是败下阵来，也会很失落很难受，一次通宵破戒后我绕着学校走了一圈，整整一晚没睡反思着自己；一次破戒后我在操场疯跑了很久，最终累得趴下伤心地流起了眼泪；一次破戒后我取了1000元藏起来，决定再破戒就全捐给希望工程；一次破戒后我跑到附近的寺庙去烧香拜佛祈祷，还买了玉坠警示自己。（这些行为很古怪，因为破戒之后那种悔恨懊恼情绪是不可理喻的）

转机：大三了，不再是无忧无虑的低年级了，我开始想着未来，我没有时间再去和sy折腾和纠缠了，尽管大学我还是一个“好学生”，每年能拿奖学金，但我知道我在社会是没有竞争能力的，我的表达和交际能力很弱，我有社交恐惧症，我骨子里很自卑，没有气场，我还有强迫症，我有点神衰，整个人的精气神像蒙了一层灰，怎么也高兴不起来。还有很多，不想写了。我要崛起，我要找回真正的自己。曾写道：这是一个开始，一个找回美好的开始。这也是一个结束，一个堕落自我的结束。愿意用一年时间去走出这个囚困我七年之久的监狱。请给自己一个改变的机会。我给自己定的计划：

1.早睡早起， 10.30-6.00

2.少荤多素，减少欲望

3.读书锻炼，各一小时

4.放生行善，积福，存正气

5.学业发展，单词，专业知识

6.人际交流，必备技能，变开朗

7.反省总结，调整状态，反省前进

8.兴趣爱好，利用好时间，有所擅长

9.修养情怀，胸怀大，恪己恕人，眼光长远

每天过得充实快乐，而不是觉得在很煎熬地完成任务，坚持下去会受益一生，改变人生的习惯。我看身体心理恢复方面的书籍：《秘密 》、《唤醒心中的巨人》、《走出强迫症找回美丽的日子》、《人性的弱点》、《如何停止焦虑》、《幸福人生讲座》、《弟子规》、《欲海回狂》、《了凡四训》。我每天学习戒色文章，鼓励吧友。

小成：这次戒了100天是自己的最高记录，这次是下了大决心，捐助一个大学生500元（奖学金加上自己的兼职，手头挺宽松）一百天不算什么，却天翻地覆般地逆转了我。不仅仅是身体方面，更重要的是内心。简略地说一下：气色变好，气场变强，精力变强，精气神提高，心态变好，人际顺畅，强迫症缓解，社恐症快恢复了，心智变好，信心变强，对事对人感兴趣，神衰缓解。如今，我是个胸怀目标、斗志昂扬的考研人，是个正在找回最理想状态的戒色人。我快走出来了，你呢？在这里我要感谢戒色吧所有的前辈和战友，你们是我的救命恩人，永远不可能忘记这个吧和你们！

**160.我与手淫做斗争的成功诀窍**

本人在1月30日曾经写了一篇文章“我与邪淫斗争的经历和感受”，从那时开始就发誓要坚决断掉SY，截止到今天，已经超过了70天未出现手淫，可以说取得了阶段性的胜利。

我感觉现在思维敏捷轻松，特别是对“性”这方面基本上没有什么想法，感觉越来越好，我总结了一下我的经验，希望给那些奋斗在反邪淫尤其是SY的同修们提供一点思路。

本人以为，要想彻底戒掉手淫，最最根本的就是首先必须戒掉意淫，这是解决问题的真正关键所在。我说的戒掉意淫，就是不论身处何地，比如在许多公共场合，如地铁、大街，凡是遇到那些年轻、漂亮或衣着暴露的女子，在思想上一定要做到尽量保持清净，在行为上要做到看到如没看到一样，就好像是看到一颗树一样，不要在大脑皮层留下任何印记。

只要做到这些，你就会发现，你的思维非常清净，由于白天没有那么多不干净的想法，到了晚上睡觉时自然就不会有冲动的感觉。还有就是在早上醒来时，我以前手淫99%都发生在早上醒来到起床这段时间，主要就是那段时间思想不干净，就容易发生手淫。

现在我发现，只要白天在思想上反意淫，到第二天早上醒来就会自然而然地不去想那些事，也就不会发生SY了。

可见，只要真正解决意淫，才有希望真正解决邪淫。可能许多人对意淫不以为然，认为只要不去做，就没有什么大不了，其实不然，我以前戒手淫老是不成功的关键就在于此。现在我已经有一种条件反射，就是看到那些长得漂亮的女人，大脑里会出现提示：坚决反对邪淫，这时我就会控制自己不去多看、多想。

以上是我戒手淫的一点体会，希望那些想真正断掉邪淫尤其是手淫的朋友们，能够得到一些启示和帮助。

**附：我与邪淫斗争的经历和感受**

我写此文，有以下两个目的，一是通过我对邪淫大损福报的经历，警醒那些深受其苦的人们，一定要痛下决心，把邪淫（SY)戒掉，如果戒不掉，就算放生、念经也不能从根本上改变由于邪淫带来的损福报的危害。二是通过我把我的这些经历和感受写出来，更深刻地教育我自己，一定要下大的决心，把邪淫彻底戒掉。

邪淫对福报的损害是真实的，就算是放生、念经也不能彻底改变由于邪淫带来的对福报的损害。

我邪淫（主要就是SY)，有很多年了，记得好像从十几岁开始就有了，后来我慢慢接触到佛法，知道了邪淫的危害，曾错误地认为只要不去嫖妓，就不算邪淫，这么多年来就一直没有改过。后来，终于让我体会到了危害，首先就是工作上很不顺，就是找不到适合我的好工作，从2000年开始到2005年，不知换了多少的工作，要么就是上班后没上几个月，单位不行遭到裁员，要不就是好不容易找到一个比较大的公司，却无法在单位长期立足，主要就是经常碰到逆缘，让别人算计，把我挤出单位，有时干脆就是长达半年找不到工作。这里我要说的并且更要忏悔的是，每次我失业后，都信誓旦旦地向菩萨起誓，说希望菩萨帮我找到工作，我发誓一定戒掉邪淫，并且还刻骨铭心地说如果不戒掉，就让我死无葬生之地，云云。结果每次找到工作，我却食言，没能戒掉邪淫，导致我犯了大妄语的罪过，直到现在，我仍然能感觉我发这些毒誓带来的不好的后果，就是我总是有事没事地自言自语：“某某（念我的名字）自杀吧！”、“死吧！”，非常的奇怪，这些话都是我无意识说出来的，可能和我以前发的毒誓有关。

终于有一天，我有幸接触到了地藏经，并且开始读诵它，同时，开始放生，每个月都坚持放生，当然，我的邪淫仍然没有戒掉，但地藏经法力无边，当我念完100部时，终于好工作找到我了，离家又近，工资又高，当时我高兴坏了，认为这是放生和念经的功劳。只是当时我没意识到，并不是万事大吉，虽然找到好工作，但在工作上的逆缘却丝毫没有减少。我的部门经理（后来当上了副总）就是我的逆缘，她老是看我不顺眼，总是想找个机会把我弄走，只是我人缘不错，她考虑到这方面的原因（我们单位是国企），一直没有什么大动作，但老是给我找毛病，给我穿小鞋，我由于学习了佛法，知道是怎么回事，客观上是我和她前世有怨，她这么做是来报怨的，主观上是我的邪淫毛病没有改掉，导致虽然我依靠念经和放生（我放生是很努力的，由于单位效益好，我拿得高，除了每月参加放生外，每年总能有二、三次每次超过2000元的大放生。）找到了好工作，但邪淫损福报太大，把放生念经的好处抵消了大半，又让我感召到让我不顺的逆缘，才导致这样。

所以说，那些深深被邪淫困扰的朋友们，只要不彻底戒掉它，那倒霉就会伴随你一辈子，赶紧觉醒吧，下大的决心，戒掉它，可以完全享受由于念经和放生给我们带来的三世福报。再次深深地忏悔，我一定要戒掉邪淫，同时消除大妄语带来的不利影响。南无大愿地藏王菩萨！

**附录部分：大德开示精选集锦（50篇）**

目录：

1.夏莲居老居士自警录

2.黄念祖老居士谈“贼”

3.果卿居士：《四种清净明诲》之不淫欲

4.曾国藩凭这四句话立身治家

5.大安法师：不邪淫之人自有浩然正气

6.大安法师：幸得人身，幸闻净土法门

7.大宝法王：大手印，就是无造作地将心放松

8.大宝法王：放松，回到自然的状态

9.大宝法王：心的真正本质，简单到令人无法相信的地步

10.大宝法王：一切境相皆由心的造作而产生

11.果卿居士：传播淫秽音像书刊受恶报的真实故事

12.憨山大师开示杀内心之贼

13.弘一大师的惜福

14.黄念祖老居士：不闻不睹不去管它则魔恼自息

15.黄念祖老居士：黄打铁念佛往生

16.黄念祖老居士关于净土宗的开示

17.黄念祖老居士：谨防业力发动

18.黄念祖老居士：生死苦海六道轮回

19.黄念祖老居士：王胜宣的弟弟临终见地狱相，念佛得往生

20.来果禅师开示戒淫欲

21.刘素云老师：有十种不善的业得丑陋的果报

22.梦参法师：把财色关过了，修学佛法才算入门

23.善导大师《答往生念佛文》

24.希阿荣博堪布：同生极乐国

25.秦东魁：财从正道来，家有正气，财从邪道来，家有邪气！

26.秦东魁：你一犯邪淫，万恶门就给你开了

27.十种积德行善的方法

28.星云大师：抱怨会带来灾难，更是败德之行

29.虚云老和尚开示五欲之害

30.宣化上人：道德是一切的根本

31.宣化上人：人死只有业随身，金子银子皆带不去

32.宣化上人：往生西方极乐的三大资粮

33.宣化上人：消灭外三恶及内三毒

34.宣化上人谈人类未来

35.印光大师：恭敬至诚者能得其全

36.印光大师：积阴德以转天心

37.印光大师：千万不要在家里杀生

38.印光大师：一生西方，则超凡入圣

39.印光大师对我们的谆谆教诲，我们定要谨记！

40.印光大师戒淫法语

41.印光大师论邪淫

42.印光大师十念法

43.印光大师谈戒除手淫

44.元音老人：观照本心

45.元音老人：还是劝大家，修净土为妙，不要好高骛远

46.元音老人：解密“观自在”这三个字

47.元音老人：学佛成道没有难处

48.元音老人：学佛第一要知见正

49.元音老人《光明大手印》笔记

50.《禅不是修出来的》笔记

**1.夏莲居老居士自警录**

　　念佛要法只有一念真诚，勿间断勿分别而已。

　　未来勿将迎，已过勿留滞，专顾现前一句，字字分明。

　　六时日用中，勿忘唤醒自己；

　　一声佛号内，只贵字句分明。

　　勤作课，宽作程。

　　学道无他巧，只是生处令熟，熟处令生而已。

　　何谓熟处？习气、分别、世味。

　　何谓生处？觉照、不分别、老实念佛。

　　但得一念熟，其余自然生。

　　闻思修三慧：

　　达耳谓之闻，注心谓之思，思明而力行谓之修。

　　思而明之属比量，闻而明之属现量。

　　现量之闻，不加分别，但闻而已。

　　随处安闲，自然合辙；

　　颠倒想灭，肯心自许。

　　函盖乾坤，截断众流，随波逐浪。

　　经云：“应当专心，系念一处。”

　　唯守一法，然后见心。

　　只有作钝功夫。

　　其目如睹，其耳如听。

　　当于菩提心中行念佛三昧。

　　大慈大悲佛菩萨，不慈不悲苦众生。

　　学道有两字秘诀曰：真干。

　　真干两字看似平常，实则包括无穷妙义。

　　真干者，向道之心过于饥渴饮食。

　　有一毫夹杂、一毫自欺则非真，有一毫懈怠、一毫自恕则非干。

　　真则三心圆发，干则六度兼修。

　　学者须先打破自欺一关，始有商量处；须灼然见得自己满身过失，功夫始有着手处。此二关不破，任你谈玄说妙，终是门外打之绕。

　　但有一毫凡情圣解夹杂于念佛中，即是自欺，即非老实。

　　不念过去，不念未来，专念现前一句；

　　不求一心，不断妄想，只要字句分明。

　　百战百胜，不如一忍；万言万当，不如一默。

　　少说一句话，多念一句佛。多说一句废一句，多念一句是一句。

　　无论念佛、处事，皆当用第一念，勿用第二念。

　　念佛时，一切莫管，字句分明，平平常常，老实念去，即所谓第一念也。若矜躁卜度，希冀玄妙，或计功求速，或背境向心，即流入第二念矣。第一念是智，第二念是识，随识即染，依智则净。

　　处事时，廓然而大公，物来而顺应，事未至勿将迎，事已过勿留滞，坦坦荡荡，鉴空衡平，即第一念也。若计较人我，瞻顾得失，或牵于感情，或激于意气，则流入第二念矣。第一念是理，第二念是欲，徇欲即暗，循理则明。

　　功夫用至省力处，正是得力处。

　　钻木未热，得火何阶？凿井见泥，去水不远。

　　《华严经》勤首菩萨偈云：“如钻燧取火，未出而数息，火势随至灭，懈怠者亦然。”

　　以智慧钻，专注一境；以方便绳，善巧回转。

　　静处做，动处炼。

　　直断千七百则葛藤，常观四十万顷莲花。

　　发矢中的，原非一发之功；磨杵作针，岂是暂磨之力。

　　以精深教理销除妄情，以巧慧方便克治习气。此省庵大师所以云，修净业者必须看经教、勤觉察也。

　　理明则信深，信深则行专，行专则功纯，功纯则妄除，妄除则真显。

　　古德云：“佛法不误人，但看自己功夫何如耳。”

　　功夫非至身心闲淡处，不得谓之入门。

　　所谓闲淡者，乃自然而然境界，非勉强装饰之谓也。

　　茫茫人海中，觅一闲淡汉不可得，触目皆热忙人耳；觅一作钝功夫人不可得，触目皆伶俐汉耳。

　　热忙、伶俐，皆与道背驰者也。

　　何谓热忙？世情正浓之谓也。何谓伶俐？不曾真实用功，专掠虚头之谓也。此二种人，去道最远。

　　学道须是铁汉，两字信条“真干”，宁肯碎骨粉身，终不忘失正念。

　　心怀慈悲，常行饶益，随顺众生，施与欢喜。

　　烦恼起于爱憎，爱憎起于分别。是以《信心铭》云：“至道无难，唯嫌拣择，但莫憎爱，洞然明白。”

　　以理折情，情空性复。

　　学道须具大勇猛心，立决定志，不顾生死，不计成败，始有相应分。

　　紫柏尊者自述其用功云：“初以龙树《破四性偈》用之境缘顺逆之际，多败绩。败愈多，战愈力，自是敢战而拼死，予始胜。”

　　曹溪云：“常见自己过，与道即相当。”又云：“若真修道人，不见世间过。”又云：“邪来烦恼至，正来烦恼除。”又云：“改过必生智慧。”世之读《坛经》者，大抵于“本来无物”一偈资口耳，惜乎不于此等处着眼也。

　　转识成智之法，必从破执治情入手。倘闻道而不治情，尚得谓之闻道者乎？

　　病中自修六度：

　　以慈悲欢喜为布施，以严净三业为持戒，

　　以随缘顺受为忍辱，以调伏习气为精进，

　　以不忘正念为禅定，以方便觉察为智慧。

　　说得千里，不如行得一步。

　　孔子云：“十室之邑，必有忠信。”实则一室之中，妇稚、臧获，其长处皆有己所不及者，无在不可取为师资也。

　　圣人率性，常人率情。率情则昏散齐逞，率性则惺寂双流。（紫柏语）

　　时时以理折情，久久情习渐消。

　　般若、方便，名异而体同。

　　冰上燃火，火烈则冰融，冰融则火灭。

　　正因佛性，如木中之火。（自心是佛）

　　了因佛性，如火能烧木。（真显妄消）

　　因缘佛性，如钻木取火。（一心持名，不间不杂）

　　三十五岁前，颇喜谈玄妙。四十五岁后，最厌谈玄妙。盖至玄妙即在最平常中，舍平常而别求玄妙，将见其愈谈愈不妙也。曹溪云：“佛法在世间，不离世间觉，离世求菩提，犹如觅兔角。”省庵净土诗云：“若厌平常终隔断，才求玄妙便乖张。”

　　但能随缘入观，以理折情，则顺逆皆吾师也。

　　任情则根境角立，达理则物我俱泯。

　　末法众生根钝业重，外魔、内障无人不具，邪多正少，退易进难。若都无苦，忍从何生？借彼魔恼，坚我愿力。只要将猛，不怕贼强。

　　切实功夫须从难处做去，

　　真正学问都自苦中得来。

　　闲时要忙，忙时要闲。

　　去日之非不可留，今日之是不可执。

　　真学道人无剪爪之暇，安有功夫说闲话。

　　吕振羽来问学道之方，告以“去迷就悟”。又问捷径，告以“真干”两字。仍未满意，复告以节省时间，爱惜精力，作钝功夫。勿使一秒钟空过，勿使一句话空说。

　　作钝功夫是真捷径，舍此而别求捷径，皆是舍捷径而自趋纡远者也。自愧多年学道无所成，皆因求捷径而自趋纡远，未尝作钝功夫故也。近年始晓此理，然可以语此者寡矣。

　　佛说一切法，明心乃究竟；

　　入道有多门，念佛是捷径。

　　尚未立行，便夸妙悟。偶有阻碍，辄退初心。此浅人自欺之恒态也。

　　祈天立命，要从无思无虑处感应；

　　持咒念佛，自于不知不觉中冥熏。

　　陈白沙诗云：“为人多病未足羞，一生无病是堪忧。”非真用功者不知此语之妙也。

　　理明、信深、愿切、行专，

　　功纯、业净、妄消、真显。

　　以戒为师。

　　镇定从容，乱丝终当就绪；

　　慈祥诚敬，邪魔自然绝踪。

　　改习即立命之基，习净业自消。

　　绳锯木断，檐滴石穿，水到渠成，瓜熟蒂落。

　　矜躁狐疑，欲速转迟。

　　非真具金刚心者不能受恶辣炉锤。

　　观德于忍，观福于量。

　　自救者天救，自助者天助，自弃者天弃。

　　天赐之福，先开其慧。天降之罚，先夺其魄。

　　惭愧、奋发、改过，皆天开其慧者也。

　　悠忽、昏惰、自欺、饰非，皆天夺其魄者也。

　　欲知将来结果，只问现在功夫。

　　积累熏修，务期精熟，非关质美，唯贵功纯。

　　永明大师诗云：“万物尽从成熟得。”又云：“熟果不摇翻自落，生禽谁唤却惊飞。”

　　净土法门，非深明宗、教者不信；念佛之乐，非真用功者不知。印光法师语也。

　　以大势至都摄六根之法门，

　　修观世音返闻自性之功夫。

　　持名时，当一心归命，全身靠倒，万勿少存能所，根境角立。

　　是法非思议所行境界，唯有扫除一切，直心正向，老实念去，自有相应时。若于字句分明之外，少涉思量分别，或计功求速，即堕魔网。戒之哉！戒之哉！

　　镜体本明，尘垢蔽之。垢若不除，明何由生？若欲去垢，当从察过、去习始。

　　直心正向，一切莫管，字句分明，老实念去。

　　慎勿舍外趣内，背境向心，于鬼窟中作活计。当身心一如，炽然而念。

　　造物所最忌者曰贰，狐疑即贰也。

　　老实者，精诚之捷径；狐疑者，精诚之大敌。

　　《信心铭》云：“狐疑净尽，正信调直。”

　　省庵大师云：“唯有狐疑是弃材。”

　　狐疑即是偷心。

　　彻悟禅师诗云：“除却阿弥总不知。”所谓直趋无上菩提，一切是非莫管。

　　盖管即不能直趋，不管即所谓正信调直也。

　　石屋禅师诗云：“任他伎俩自磨灭，红日依然照高台。”

　　妄想千般都不管，一声佛号要分明。

　　志气须刚烈，功夫用软磨。

　　妄想无性，毕竟空故。若真实勘透身心，更有何疑何虑？种种思量卜度，皆由见地尚未透彻。（诚则明矣，明则诚矣。）

　　欲为苦本，欲为道本，但有邪正大小之不同，在人用之何如耳。

　　念佛即是自心现，自心现时方念佛；

　　不念是迷念是悟，迷即不念悟即念；

　　念即见佛成佛时，三际同时无先后。

　　净念相继即是佛，拟议顿隔万亿程；

　　幸闻如来异方便，苦乐忙闲莫停声。

　　有举世不知而我独知之识见，始能有举世不为而我独为之志气。有举世不为而我独为之志气，始能有人所不到而我独到之境界。有人所不到而我独到之境界，始能有举世不见知而不悔之胸襟。

　　习重者业重，习净者业净，是以真心学道者必自去习始。

**2.黄念祖老居士谈“贼”**

由认识贼到打倒贼、清除贼，最后贼也归顺了，就是所说的“全妄归真”。

在这个贼当家的时候，什么荒唐的事情都可能干得出来，它是贼嘛，贼当家，不可能出好主意。

应知这个心是贼，贼给你出不了好主意。

所增上的正是《金刚经》中无所住的心，也就是每位你当人的自心，自己的本妙明心，不是你的那个妄心。每个人正在当家作主的心，那是妄心，你认贼作子。大家都是妄心用事，认贼为亲，所以是可怜悯者。正因为如此，自己本有的妙明真心就像浓云密布中的太阳，人们所见只是乌云，一点阳光也不能透露了；又像明镜，镜面上厚厚的垢污，遮盖了整个镜面，这面镜子就什么也不能照了，所以修行之道，只是恢复本明。

这个是贼呀！那是认贼作子，由于认贼，那人修行就是煮沙做饭。

自胜者，就是胜过了这个贼。所以《四十二章经》："慎勿信汝意，汝意不可信。"

你现在咱们这个当家作主的是妄心。你认贼作子，大家都是在妄心用事。在为贼做奴婢，所以这可是可怜可悯者。就是在这，我们自个的这个妙明真心，就好像在运动中靠边站了。他也没有什么，但是他靠边站，没有发言权呀！这发号施令的是你的敌人。你不知道，这个贼，这个强盗，这个敌人，你不知道，他正是你自己妄心，所以咱们可怜。就迷，迷在此处。

认贼作子，相信妄心，拿贼当儿子，最后绝对不能成就。

你认贼为子呀，你以为是你自己的心哪，结果是什么呢，那是贼呀，那是害你的贼呀！

一般的人都以为，为我的心去作，正是为了自己，不知道这不是自己。这个欲、妄心是贼，世人都是认贼作子。它得了权，让真心靠边站。不管你是尊卑、贫富、男女、老少，没有一个例外。成天在那儿苦思、苦虑、奔波劳碌。"无田忧田"，没有田的人就为田而发愁。"无宅忧宅"，没房的人就想怎样能找到好的房子。没有眷属的人就想结婚，要孩子等等。要有财物，整天挖空心思拥有。

妄心是生死的根本，把这个妄心当老师就是认贼作子，好比把敌派来的特务当总司令了。这样的修行，好比煮沙子做饭，是永远不能成功的。

「智慧勇猛」。谓智慧明了锐利，能破烦恼憍慢贼军，故云「勇猛」。如《智度论》云：「智慧箭劲利。破憍慢诸贼。」又《维摩经》云：「以智慧剑。破烦恼贼。」又《心地观经》云：「法宝犹如智慧利剑，割断生死，离系缚故。」「神通自在」。神通无碍也。如经云：「能于掌中持一切世界」等也。

因此妄心，正是生死根本。师此妄心，恰是认贼作子。煮砂作饭，何能得食。

世尊斥曰："咄，阿难，此非汝心！""此是前尘虚妄相想，惑汝真性。由汝无始至于今世，认贼为子，失汝元常，故受轮转。"可见从古至今，从阿难到Z公以及以彼二人为代表者，无量无数之修行人，都是通患此病。认贼作子，煮沙作饭。不知当前能作决断及种种思维计较者，只是第六识。八识中前五识及第八识均无过咎，只此第六第七两识使人背觉合尘，枉受轮回。第六识是分别，第七识则执我。由于执我与分别，故全真成妄，全盘都错。而聪明人则受病更深。聪明人自恃比别人更能分别，更善计较，殊不知其自作缠缚，百倍于常人也。

只要将猛不怕贼强

“唯以妄想执著不能证得”呀，因为众生这是在打妄想，你的脑子里头想的都是妄想。妄想就是你的妄心哪，打妄想的心就是你的妄心。你认为是你自己的这个东西，实际这个是贼！所以大家认贼作子啊，把这个当作自己了。

过去我对“愿”也忽略了，觉得藕益大师怎么就提这两个，现在才知道“信愿”极难，十个人中就有十个是贪恋娑婆，什么往生、菩提、开悟都不是真的想要，倒是世间上这些定个级啊等等看得非常之真实，吃顿烤鸭子就乐得说起来没完。不能狂想，要结合自己现在的实际情况，实有的水平来分析问题，来制定标准。开悟不往生仍是不能解脱生死，颜鲁公就是一位有名的修行人，转世五祖戒转世苏东坡。

三维空间的生物看二维空间的生物，了如指掌，他可以随意做一些二维空间的生物所不能做的事。四维空间的生物看待三维空间的生物也是如此。电波就可越过墙壁，所有的波都可聚在一室，故属四维。如有象电波般的四维空间的生物当然可以办在三维空间所绝对办不到的事，故天人可瞬间遍查人间善恶。《易经》起码是五维空间的事。宇航员凭心力跟地面联系，当然超光速了。

附元音老人关于“贼”的开示：

他问梁山：‘家贼难防时如何？’家贼比喻妄念，跟著妄念跑，就把自性光明遮蔽了，等于是妄念这个‘家贼’把法财偷走了。妄念来了，怎么办哪？梁山说：‘识得不为冤。’你能看见它，认识到它是妄念，不跟著它走就是了，那就不冤枉。

我们的念头，都是从内心里，咕噜咕噜地翻出来，所以说‘家贼难防’，是家贼不是外来的，是防不胜防的。有一首偈子说：‘学道犹如守禁城，昼防六贼夜惺惺，中军主帅能行令，不动干戈自太平。’‘六贼’就是我们的眼、耳、鼻、舌、身、意，‘中军主帅’指我们的‘主人翁’，念头一起，不随它转。外不为境迁，如八风不动，无论利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，四顺四违，如如不动。

**3.《四种清净明诲》之不淫欲 (一)**

——果卿居士

接下去时间可能不是太多了，我想把《四种清净明诲》给大家讲讲，你们愿意不愿意听？（下面回答：）“愿意。”（掌声）我背着讲，也许背不下来，到时候再说，因为我好长时间没讲了。佛在《楞严经》里讲的修行最究竟的法是《四种清净明诲》。

我背几句讲几句啊。

“佛告阿难：汝常闻我毗奈耶中，宣说修行三决定义。”阿难啊，你经常听我在讲戒律的道场里，讲修行的三个最重要的方面。 所谓“摄心为戒”，就是管住你自己的心叫守戒。大家要听懂这个，“摄心为戒”就是我们自己要管住自己的心才叫守戒。

“所谓摄心为戒，因戒生定。因定发慧。是则名为三无漏学。”

我手里拿的这个杯子，如果下面拿锥子扎满了眼儿，比如贪财、贪吃、贪喝、 贪名、贪利、贪玩、贪打扮、贪装饰，拿锥子扎满了眼儿，还有贪色，男贪女，女贪男，这就不是拿锥子扎了，是拿钻头给杯底打眼儿了。 我这个杯子还能接满水吗？绝对接不满了。佛所说的三不漏学，是什么呢？是 “戒定慧”，让我们的身体不要再有漏，修行就是要补这个漏。包括我自己过去对于财色名利都喜欢，都贪。 懂得佛法了，我才一下就全都断了。

你说佛会不会这样想？这个人没磕头我不保佑他，这个人给红包了我保佑他；哪个不给红包我就不保佑他；哪个摆供啊，我就保佑，哪个不摆供，我不保佑。会这样想吗？再譬如，佛一看这个摆供的苹果上有黑点儿，唉呀，这个有黑点儿，这个不好，这个也不保佑他，拿个烂苹果糊弄我来了，我不保佑他。那我问问你，如果佛是这样的话，佛还叫大觉悟者吗？佛不就变成现在的贪官污吏了，是不是？谁给我送东西，谁给我送购物卡，我就保佑谁。谁不给我送东西，我就不保佑谁，他不就变成了贪官污吏了吗？佛不是要求我们这样的。所以，我们一定要懂得啊。三无漏学才是我们修行的根本。如果你修自己，你就是不拜佛你都在拜佛。拜什么佛呢？拜自己心中之佛。这个，“是则名为三无漏学。”“阿难，云何摄心我名为戒。” 阿难啊，怎么样摄住心才是我说的戒呢？“云何摄心我名为戒。”怎么样管住你的心才叫戒呢？“若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不可出。” “阿难，汝修三昧，本出尘劳。” “三昧”是佛的境界，就是念佛三昧。我们平时念佛应该念：“南无阿弥陀佛！”不能是 “阿弥陀佛”啊，一定要念“南无阿弥陀佛！”比如说吧，我们喊“共产党”的时候，我们要喊“拥护共产党，支持胡锦涛！”是不是应该这么喊？我能不能喊“共产党，共产党，胡锦涛，胡锦涛……” 我能不能这样喊？我如果这样喊，你们就不知道我在干什么。会想：这个家伙是不是有毛病啊？如果我喊成“拥护共产党，支持胡锦涛！” 第一表明我自己拥护共产党我支持胡锦涛，第二我号召你们也拥护共产党，支持胡锦涛。是这个目的。所以我们佛教传入中国来，墙上，书上，写得都是“南无观世音菩萨！南无阿弥陀佛！”怎么到现在变成四个字啦？恩？佛法到最后，所有的经都灭了，什么都没有了，经典都没有字了，没有之后，每一百年灭一部经，最先灭《楞严经》，到最后只剩下“南无阿弥陀佛”六个字。众生又因为念这六个字的关系，又救度好多人不下地狱。因为这六个字，这《地藏经》上，你看，如果这个人临命终的时候，他没有说“善男子，善女子”，如果有男女，临命终的时候，这是指不信佛的人，他临死的时候，有人在他耳朵边念上一句“南无阿弥陀佛”，或者是随便哪位佛菩萨的名号，这个人就不会下地狱。那你不念“南无”怎么行呢？不存在经典的时候就剩六个字，经书上这样讲的，那为什么现在就变成四个字啦？你们都不想一想吗？

“若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。” “ 淫”，男女爱欲，男人爱女人，女人爱男人。“淫欲”，所有的人，所有的动物都是因为淫俗来的。 淫欲怎么来？从爱中来的， 男人爱女人，女人爱男人，结果发生淫欲，发生淫欲了呢就生小孩，所以形成苦海无边。你看我们现在为什么离婚率那么高？丈夫杀妻子，妻子杀丈夫的，你不是爱吗？怎么，你爱了多长时间了？三分钟？还是多长时间？ 还是三个月？怎么就变成了恨？最后我杀你，你杀我。恨是从爱中来的。所以修行要断的欲望，第一个就要断淫欲心。极乐的世界没有男女。极乐世界不分男人女人，没有啊。没有谁离不开女人，也没有哪个女人，说我离不开男人。我一天到晚口里念着“阿弥陀佛，阿弥陀佛，阿弥陀佛……” 心里想着男人，女人，我想去极乐世界，不可能的！好比我现在喜欢打牌，喜欢打麻将赌博，现在国务院来调令让我去国务院工作，我说我牌还没打完呢，我还得再打八圈，我还能去吗？那不是我去的地方。所以你喜欢人家的女人，喜欢人家的男人，你绝对去不了极乐世界，无论你怎么念佛， 对不对？没有用的！“其心不淫，则不随其生死相续。” 什么时候你的淫欲心没有了，你一定能修出去。

“汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前。如不断淫，必落魔道。” 纵然你现在修行修出点智慧来了，你一闭眼，也能看到张三家里怎么回事，李四家里怎么回事。你有神通了，咱们说对于神通啊，你不要太相信。我举个例子，武警战士会武功，他是救人的；黑社会的人员也会武功。你看香港电视剧，好多坏人都会武功的，他们打砸杀抢，害人民的。看看，同样会武功，一个是为人民的，一个是害人民的，后者最后害了自己。所以说神通，也是，有神通不是什么好事。“神鬼通”，通鬼通神。鬼和神都是自私的，虽然他们都学佛，可是他们都是自私的，他们不究竟。“菩萨通”，“佛通”才是究竟的，他是帮助别人的。所以这个智慧不一样，对不对？“纵有多智，禅定现前。如不断淫，必落魔道。” 无论我的神通多大，如果我是男人我还爱女人，如果我是女人我还爱男人，一定是落到魔道里去。

“上品魔王、中品魔民、下品魔女。”这个不用解释了，不断淫欲，修得最好的是魔王，我们刚才说李洪志就是魔王。李洪志长的那个面相还是比较端正的，是吧？看没看过他的照片？电视里放的，两个大耳垂，耳形也好看，我觉得他过去生学过佛，也出过家，也当过和尚，其它都好，也帮助这个帮助那个，帮助过许多人。但是好色。不断欲。结果修成了魔王，就是现在的李洪志。追随李洪志的这些人，你看还有好多知识份子都在追随李洪志，到了美国，美国也有人追随他。什么道理呢？他们就是过去生，李洪志的前生，帮助过的人。他们那个八识田中，那个心就知道，哦，这人不错。李洪志放了个屁呢，他也会说，嗯，真香！这是因为他们过去生的因缘。

“纵有多智，禅定现前。如不断淫，必落魔道。上品魔王，中品魔民，下品魔女，彼等诸魔，亦有徒众。各各自谓成无上道。” 这些魔啊，都有点儿神通。他们都有神通啊，所以你们不要迷信这个神通。 这些魔都有神通，个个都说我已经修到无上的法门了。我的智慧是无上的，谁也没有超过我的，我最高的。“我灭度后”。佛说等他涅槃后，离开世间以后，“我灭度后，末法之中”，今天，我们现在已经是进入末法一千零三十九年。

“我灭度后，末法之中，多此魔民，炽盛世间，广行贪淫，为善知识。” 佛说，到了末法时代，许多人都是这样，“广行贪淫”，天天喜欢淫欲，可是还说我是你们的善知识，给我磕头啊，给我烧香啊。“这位小姐，我看你的手这么细啊，你怎么样怎么样啊。”这事太多太多了。一定要明白，对于出家人、在家的修行人，戒律里有很严格的规定，不可以和女人说说笑笑，这是不允许的。我们女人自己要注意，到庙里头来，要明白庙是什么地方？是修行人上学的地方。他不结婚，不要自己的家庭，要修行，就跟释迦牟尼佛一样，有娇妻，有爱子，他毅然离开了娇妻爱子，离开了王子的这个身份，离开了未来的国王，他未来就是国王，都断绝了！出去修行。断欲去爱。我们不是学释迦佛吗？释迦佛是这样的，我们要学佛就是也要学这样的，你可记住了。我们有些话不好说。凡是喜欢女人的，绝对不是真修行人。如果有哪个和尚喜欢女人，这个绝对是假的。如果谁穿着尼姑的衣服，喜欢和男人在一起的，这也不是真修行人。喜欢淫欲，这个不可以的。尤其你现了出家相，一定要做清净僧，这个才值得我们礼拜，供养。

“我灭度后末法之中，多此魔民，炽盛世间，广行贪淫，为善知识。”你看看现在，不是说佛教是这样，整个世界都是这样的。你看我们的电视上，很多都是讲淫欲的内容，广告也宣传淫欲，报纸上，电视上，汽车上，都是教你这个。什么吃这个药，叫你天天做新郎；吃那个药，叫你天天做新娘。广告丰胸、丰臀、丰腿等等。宣传性感好。教我们的女孩子越穿越少，越穿越没有，甚至穿着三点式竟敢上大街。你看，在电视上还能看到好多年轻女人穿着三点式扭啊扭啊，这个打多少分，那个打多少分。不知道羞耻！甚至我们很多女性到庙里来，敬佛，很好。但是有些女人到庙里来，我说这人的天眼都长在这儿了。哪儿呢？现在女人的天眼都长在肚皮上，她们带着天眼，露着天眼就来了。露着大腿，裤子随时都会掉下来。穿着露着胸的、沟的衣服。见着师傅。“唉呀，师傅，给你红包。”再磕头。你知道不知道你在犯罪？你不爱听你可以要我走。

我在惠州给大家讲，下面有多少女孩子都在听，又年轻又漂亮。甚至大学生，都是有文凭的，穿的全部都是露的，几乎都是。我就问她们，我说你们知道人和畜生有什么区别吗？他们说：“人有羞耻感，动物没有羞耻感。”那我说，我们和动物一样都有恋爱，都有交配，生儿生女。但是，我们人和动物还有不一样的。我们人应该懂得羞耻感，我们可以亲近，两人恋爱，是“恋爱”不是“乱爱”。可以亲近，你们找个背人的地方，亲近但是不能越轨。没有结婚绝对不可以上床。我们现在可好，大马路上。公共汽车上，出租车内……所有的地方，如入无人之境。跟那个猪、狗、牛、马是一模一样，跟畜生一模一样。我说你看看我们现在穿的衣服。你为什么要性感？你要叫所有的男人看见你都发疯吗？我说这个话的时候，好多女孩子都捂紧衣服。我说，中午吃饭了，你们都回家吃饭吧。下午她们又来了，来了以后，我发现她们都换衣服了。你说是我们的女孩子不好吗？不是，她们是不懂啊。没人教啊。我们的报纸啊，电视啊处处都宣扬这些不好的东西。穿着三点式在电视上扭来扭去。那你看看我们的孩子都变成什么样了？我们的父母要是管管孩子，不愿意让自己的女儿这么做。女儿还得骂父母：“代沟！你们不懂，你们老土！”骂自己的父母，这是什么行为？记住了啊。我现在说这个话。你看看今天的天气，今天（五月份）下雹子啦。知道吗？看到了吗？早上来的时候下雹子了。你们往年的无锡这个时候下雹子吗？下雪吗？为什么今天这样呢？我去年就说，我说明年二零一零年比零九年的灾难更重。你看看今年，今年又是哪里啊？青海，青海，又有一个地方地震，全世界都在发生灾难。下大雪，我们中国下到三米多。美国华盛顿下到两米多，天塌地陷，你看看，天天都在发生。你还不明白啊？ 上天在惩罚我们啊。赶快回头吧！还不回头啊，你等什么呢？恩？

还在吃众生的肉，还在污男狗女的胡作非为。包二奶、包三奶，你在干什么呀？你自己找死哪！没有道德的人，天不会留你的。你看我们的胡主席，我们的温总理，他们在干什么？ 佛在哪儿呀？国法，国法，我们的中共中央就好比佛。佛不是在这儿吗？毛泽东，咱先说毛泽东，“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东，他为人民谋幸福，他是人民的大救星。”他把苦难中的中国人民，当然是通过战争的手段，枪杆子里出政权，推翻了一个旧世界，建立了一个新世界，利益一方众生，中国的众生。啊，利益这一方人。毛润之，毛泽东，润泽一方人民。这是毛主席。邓小平，小康水平，你们我们国家小康水平开始富起来了。改革开放，小康水平。江泽民，江，哎呀，泽民。润泽的人民更多，全国人民都富起来了。胡锦涛，锦涛，锦上添花，你看看我们的国家。从自古以来有过种地不交税的吗？现在实现了吧？种地不交税，上学不收费。医疗卫生制度，现在正在改变。中国政府现在所做的。包括索马里海盗，中国派船去救济路过的船。全世界经济危机， 包括现在关于这个核扩散问题。 中国从有核武器那天开始就承诺不首先使用核武器，不威胁别的国家。看看现在奥巴马他敢吗？羞羞答答还不敢说这些话，是不是？汶川地震，我们的温总理一下飞机，看到房塌屋倒，跪在地上嚎啕大哭，那是我们的总理啊。胡主席呢？跑到地下几百米，四五百米的地下，看望煤矿工人，你敢下去吗？我敢下去吗？一个余震来了一下子就塌了。人压在里面，挖都挖不出来。他们敢去！你看看温家宝总理前几天答记者问。记者问：“这么忙的工作您怎么休息啊？”温总理说：“我从来没有休息过。稍微一点空闲时间跑去游泳池游泳。这就是我的休息时间。”过年的时候我们都在家过年，温总理往哪去了？胡主席跑哪去了？大家看不到吗？你们说当官的是享受吗？最高的领袖了，他们在干什么？他们在访贫问苦。对不对？

佛在哪儿呀？毛主席怎么会带着工人农民的军队，妇女，儿童，长矛，大刀，硬是打败了美国武装的，号称八百万的蒋介石的军队呢？因为毛泽东军队里边的纪律是“三大纪律，八项注意”。你们年轻人可能不知道。我说，“三大纪律，八项注意”里边，毛泽东已经把佛门里的五戒融合在里面了。五戒，不杀生，不偷盗，不邪淫，这是三大主戒。身体犯的罪。杀生，吃肉，身犯罪。偷盗是身体犯罪。邪淫是身体犯罪。 “三大纪律，八项注意”里面讲的：不许虐待俘虏，不许搜腰包。战争是要死人的。但是这是业报。释迦牟尼佛在世的时候，他父王的国家被另一个国家阿育王带着军队整个的给灭掉了。释迦佛的亲戚都没有了。大家听明白了。释迦佛这么了不起，最伟大的佛，他都管不了自己家的事。他也不去救，因为什么？他懂得因果，所以不去救。目犍连利用神通力，用钵把释迦族的一部分人装在钵里，升在空中。目犍连很高兴，以为这样可以救一部分释迦族的人。发生战争后，下边的人全都杀光了。杀光了就撤局了。目犍连把上面的钵降下来再一看，里边的人全化成了血水。什么道理啊？因果啊！种了死的因，哪能不死呢？那我说，咱们共产党和国民党国发生内战，以及抗日战争，这里面也有因果关系的。所以，战争一定会死人的。但是毛主席的政策，只要对方一举手投降就不能杀他了。再看现在的伊拉克。你看看美国在干什么？虐囚事件。美国的女兵把那男的当兵的，男囚扒光了衣服，在虐待男囚。没有“道”啊。所以美国现在每况欲下，而我们共产党人呢却是一天比一天好，一天比一天好。当然你会说我们有好多运动啊什么的。这是前进路上都要有的挫折。你的发展，我的发展，所有的人不都得经历一些磨难吗？没有经历磨难怎么建立起一个新的社会呢？对不对？纵然是美国它后来发达了。它也是从战争之中，混乱之后，才慢慢地一步一步转变过来，不是吗？从毛泽东一直到胡锦涛，他们的政策是符合于佛法的。不拿群众一针一线。借东西要还。损坏东西要赔。不偷盗。

第一个是不杀生，第二个是不偷盗，还有不许调戏妇女们，这是不邪淫。佛法的三大主戒在 “三大纪律，八项注意”里边了。一切缴获要归公，一切行动听指挥。其它也都包括在内了。当然并不是说军队里都好，一个坏人都没有，那是不可能的。释迦牟尼佛身边还有个提婆达多要害释迦牟尼佛呢。

所以我们要恭敬我们国家的领导人。我说中共中央就是佛。胡锦涛他们就是佛啊。温家宝，大菩萨摩诃萨。对不对？你看我们现在有些人喜欢乐善好施，为大家做种种善事，利益别人。利益别人的这个人就是天上的天人。又能利益别人又好妒嫉又好发脾气的这个人是阿修罗。自私自利，各扫自己门前雪，不管他人瓦上霜的，这是人间的人。人间的人，各扫门前雪，不管他人瓦上霜。那些马路上乱来的，身上纹着龙啊，描着凤啊，贴着贴花啊。你看看，那是什么呀？包括父女之间，母子之间，兄妹之间，亲情之间乱来的这些人，什么人啊？全是畜生啊。那些把头发染成红一道绿一道啊，男人，女人，头发钢丝头，黑嘴唇，胸口脱了衣服画上画儿，画上线，哼呀哈呀，嗨啊呀呀的，是鬼呀。那不是人间的鬼吗？黑指甲，那不是鬼呀？你看监狱里的人，是不是在地狱啊？那住到医院里的病人，给医生送着红包，求着大夫，给我好好开刀，别把纱布剪子忘在里面，求着人家，你看那些开过刀的这些人，开刀的时候苦不苦啊？任人宰割还得给人送着钱。你看他们穿的衣服，什么衣服啊？一条一条的，蓝白条。你看监狱里的犯人，是不是蓝白条？他们都一样，全是地狱里的人。六道在哪儿？在人间哪，就在人间啊。上哪儿找佛去啊。只要我们明白了佛法，佛就在我们的心里。那我们都不来庙里了吗？不是！我们学佛受益了，感恩于佛，就到寺庙里来礼拜佛，感谢佛，还有学习佛法。我不要说见不到佛，其实佛就在我们身边。你不懂，所以你就不知道，你看不见他了。

为什么呢？因为你还没有断那个欲望。你只看见财色名利，所以你看不见佛。就好像现在，我还没有那个技术，我还不知道，为什么我拿着话筒，声音就大了？声音从哪儿出去的？我看不见。再比如我们的手机响了。这个地方你认为这儿是空的，其实它什么都有。有电视信号，几百个电台信号。上万个手机放在这儿，如果你拿一万个手机搁在这儿。有人打电话，它都收得到。你看得见吗？真的什么都没有吗？不对，什么都有！空中有妙有。“真空不碍妙有,妙有不碍真空”。这是佛教里讲的。这都是真理啊。

所以刚才讲的好淫欲的人，我一讲这个就讲得太多太长了。“淫心不除。尘不可出。纵有多智。禅定现前。如不断淫，必落魔道。上品魔王，中品魔民，下品魔女，彼等诸魔，亦有徒众。各各自谓成无上道。我灭度后末法之中，多此魔民，炽盛世间，广行贪淫，为善知识，令诸众生落爱见坑失菩提路。”是不是讲到这里了？我这儿要是有一本书放着就好了，我讲着讲着就忘了。因为不断这个爱，甚至我出了家了，我当了居士，我还爱女人，爱男人，一天到晚想这个，这不是修行人。我们深圳的一个女孩啊，信佛三四年了，很精进的。我在台上讲《四种清净明诲》，她在下面哭。等快结束的时候，跑过来，跟我说：“ 杨居士，我现在才知道我是个坏女孩。我原来以为自己修得不错的。我曾经和四百八十个男人上床。”我都没听说过。她还认为这是光荣。男人属阳。女人属阴。女人得到的阳就越多越好。她这么想的！多无知啊。听我讲了以后，现在这个人真的在学佛了。在读《地藏经》，在教别人读《地藏经》。他们是不懂啊，所以，你不能深入经藏，不看经书，你懂得什么？光知道找一个大师来摩顶。唉哟。大师给我摩摩顶，哎呀，哪个大师给我摩顶啦！全是迷信。搞这个干什么呢？我们来庙里，我们来供养庙。供哪种庙呢？你供养庙里这个红木桌子，红木椅子，拿金砖铺地，金砖垒起墙。 你以为拿金砖铺上地，你就有功德吗？你不但没有功德，你反而有罪过。现在不是释迦牟尼佛在世的时候了，那时候，人们请佛来讲法，人家自发地用金砖铺地。我们现在往庙里去，我们是凡夫，我们不是佛。我出家了我也是凡夫。当我看到金砖，红木桌子，红木家具的时候，当我看到手提电脑、高级手机的时候，我生起了贪心，我不但修不出去，我这一世还要下地狱的。我下地狱就是你供养造成的，你的供养让我下地狱的。你能好到哪里去，是吧？所以说到庙里去，女孩子进和尚庙，一定要穿戴整齐。穿宽大，宽宽大大的衣服，绝对不可以有线条。这是绝对不能的。我们男人到比丘尼的庙里去，一定要穿宽大的衣服。不可以穿短袖的衣服，短的裤叉到庙里去，不可以。因为比丘尼也是人。所以，一定要尊重别人。

人家修行，我们干什么要破坏人家的道业呢？对不对？“宁动千江水，不动道人心”。一条小河的水都不能动啊。比如说我是村长，我的房子在这儿，河水在那边流，我现在改一下，让河水从我门前流过，再流到别的地方去。好了，我有权我改了。过不了多久，可能一辆汽车失控撞到我的房子上来，家破人亡。不能动的，一条小河水都不能动的。何况一条江的水呢？国家的行为除外，国家来承担。

“宁动千江水，不动道人心。”你听过这个没有啊？动一条一千条江的水，这个罪业该有多大呀？我宁肯动这个，我也不能叫这个和尚见着我女人，哎呦！让他动心啦！不能！让他动心这个罪过比动千条江的水罪过还大！我写的《因果实录》书里面有这个故事。不仅仅是女人让和尚动心了，男人动修道的女人的心，一样的罪过。还有那钱财，我看到这个和尚、这个比丘尼好，我见面给你磕头，红包给你！别的出家人就生气了，一次、两次、三次，他们之间就开始闹矛盾了，这是破和合僧！罪过是我的，我以为我有功德，实际上我有罪过。所以，色能动心，财能动心，不贪财的才是真的修行人，不贪色的才是真的修行人。修行，一定要在这上面下功夫！

讲于无锡市惠山寺

二○一○年五月十九日

**4.曾国藩凭这四句话立身治家**

一曰慎独则心安

修身之道，最难是养心，养心最难之处，又是慎独。“慎独”，是独自一人时，亦有一双慧眼观照自己，不做出格事，不说出格话。慎独，之于他人是坦荡，之于自己，则是心安。一个表里如一的人，事无不可对人言，就少有愧疚、猜疑、顾忌……种种阴暗，心中自然绿意盎然，步步花开。曾国藩将慎独作为人生第一自强之道，第一寻乐之方，不是没有道理的。

二曰主敬则身强

一个人的涵养，就在于一个“敬”字，待人不分众寡，待事不分大小，一一恭敬，从不懈慢。主敬，不是不闻不思不见的兀然端坐，反而是一种淡然，因为时时有敬意，反而无事能安然，有事能应变，反观放纵的人，才会状况百出，手忙脚乱，所以曾国藩说，聪明睿智，皆由“敬”出。一日敬畏一日精进，一日放肆则一日怠惰，一个人气象如何，由此可见。

三曰求仁则人悦

“仁”，是仁爱，是推己及人，是“己所不欲，勿施于人”，是“己欲立而立人，己欲达而达人”。一方面，每个人，都不该自私，子女对父母有责，为官则对生民有责，为学则对社稷有责，知仁爱，才不失大道。另一方面，世上大部分的伟业，都不是一个人建立的，人生中许多转机，都是朋友提供的。但若以功利之心交友，别人回馈的也不过是功利之心而已。当你用豁达待人，以仁爱处世，自然可收获一批以心相交的挚友。

四曰习劳则神钦

习劳，即身体力行，一个人衣食住行，与他所行之事所用之力相匹配，这才符合天道、受人赞许，也就是神钦。有些富贵子弟，不营一业，而锦衣玉食，这必然是不能长久的。为什么有“少年富贵大不幸”的说法，因为不与努力匹配的所得，必将成为他日倾覆的引子。即使已身居高位，曾国藩依然以勤勉自励。许多人眼中，勤奋只是成功的途径，其实，勤奋是为了让自己配得上更大的成功。

**5.大安法师：不邪淫之人自有浩然正气**

问：请问师父，如何持好不邪淫戒？

答：在这样的末法，叫做欲望横流、红尘滚滚、欲海狂澜的时候，这条戒就是“不邪淫戒”，一定要把它持好。咬定牙关要持好，这不能开玩笑。你犯了这条根本戒，比喻成你这块森林被一把大火全都烧成了焦土，你原来好不容易得到的一点功德全都烧没了，然后再也生不起新的功德。破根本戒有破戒之相，样子就很猥琐，心里都不敢见人，在大众场合就很畏惧，本身就有点人不像人鬼不像鬼的样子。

所以持戒之人他就有种浩然正气，他就有一种无畏的气概，他就能受到大众的恭敬，你总不能做一个让大家轻贱的人。所以这个烦恼，是我们多生多劫最重的烦恼，也是今生我们要加倍加以对治的烦恼。把这个烦恼对治下去了，一切都好谈。我们就会过低碳的生活，我们对金钱、对权势就不会那么猛利地去追求，很多要赚大钱、当大官、要大知名度，他的最隐秘的一个动机，就是想得到最大限度的色欲的满足，所以这是我们生命当中最大的也最隐蔽的、力量最强的、最难办的一个问题。

佛对这个问题是常常讲，一定要呵欲，呵色欲。如果这个世间的众生还有一种比色欲同样强的欲望，我们这个世间众生修行没有一个能出得去。那幸好只有一种，我们铆足劲来对待它，它是我们轮回的根本，苦不堪言。所以常常讲这个欲望就好像一只狗啃那个骨头，啃来啃去没有味道，它又舍不得放下。

**6.大安法师：幸得人身，幸闻净土法门**

我们造什么业，就一定要得到什么样的果报——又叫业报，这是自然的不加造作的道理。所以我们对这一世的所作所为——造什么业，就不得不加以谨慎了。不谨慎是不行的，自作自受了，举头三尺有神明的。与生俱来就有两个俱生神跟随我们了，我们造的善、我们造的恶，一一地记录在档案里面的。以后在阎王爷的业镜里面，那个阎王殿的业镜就把你一生的善恶业纤毫不舍不弃地显露出来。判你到哪一道里面去受果报，是根据你造的业来决定的。这时候你没有辩解的可能性。所以要了解这个道理。尤其是要下三恶道，思地狱苦发菩提心！这个六道轮回都是苦！

所以我们一个智慧的选择：今生怎么样脱离六道轮回，永远离开三界的苦恼哇？我们每一天都八苦交煎哪！有这个业报身一定要受苦哇！你在这个世间每天都经受这种烦恼，就在当下我们生起一个很大的厌离之心。但你离开三界的苦恼、这个业报身的烦恼，你要找到一个出路。那西方净土就是我们最好的选择。那个地方是三界之外，它永远不会轮回；它离开一切无常、衰败，它是法性土，无衰无变；那个地方寿命无限无量；那个地方永远不会生病，永远不会衰老；修道没有一点障缘，也没有冤家对头碰面，诸上善人俱会一处；每天都能见阿弥陀佛，每天都能听经闻法。

我看这次东北的居士很好乐佛法，很喜欢听闻，对于智慧，对于佛法有很高的热忱，这都很有善根，很好。但有时在这个地球，在我们中国大陆，确实不容易，讲经说法的缘分比较少；那到了极乐世界，你想闻什么法就有什么法，甚至你想到他方世界去闻法，都能够马上现身而去。西方净土不仅佛菩萨在说法，连这个水的声音、风吹树叶的声音、铃铎的声音、百鸟偕鸣的声音，都在讲经说法。你说那多么自在呀！所以到了极乐净土才是我们究竟解脱的安乐之处。所以我们这一世幸得人身，幸闻净土法门，就一定要好好修持这个法门。

**7.大宝法王：大手印，就是无造作地将心放松**

■修「止」，现在是最坏的、也是最好的时代

在二十一世纪当中，若有时间作止的禅修，或许是很好机会，但也可能很难去修，为何说这「现在（二十一世纪）是修“止'的禅修的最糟情况」呢？因为各种娱乐、让我们散乱的因素，实在太多了，譬如网络、智能型手机等等，都可说是让我们散乱的因缘，因此许多人说，在二十一世纪，是不大可能做到「止」的禅修的，太困难了，机会大概是零。

为何如此说？因为修「止」的首要条件，就是「安住在寂静处」，对初学者而言，外在条件对他来讲是重要的，他必须先要到清净、寂静之地，再进一步去练习让心得到寂静之法，但以现况而言，要找到这样的寂静地，相对是困难的。

但是换个角度而言，二十一世纪也可以说是修止最好的时代，因为二十一世纪中，我们每人的生命都非常繁忙，生活中不论是工作或家庭的各种压力，也确实种繁多，很难让心静下来，但相对也因此更需要让心平静，这是二十一世纪的情况。

因此我们要做「止」的禅修时，例如大手印止的禅修，不一定要到寂静处，而是在生活中各种情况中，不论行走或坐时，二六之时（一天二十四小时）中，都可以作止的禅修，这就是「大手印」的禅修教导我们的。

■大手印，就是无造作地将心放松

曾经有人问第三世法王噶玛巴说：“有没有不靠禅修就能成佛的口诀呢？可否请法王教导我？”这位弟子这样问，但其实这问题有点过份喔，不禅修就能成佛？怎么可能呢？不会有这样的方法的。

但第三世法王却说：“确实有『不用禅修就能成佛』的口诀，但告诉你也对你没用，因为就算我告诉你不用修的方式，你仍会刻意地想去修。譬如当我说『请你放松、自然安住在自心当中』，你不可能会这样做，仍会想要去『做』些什么，因此是不可能有用的。”

因此，所谓的「大手印禅修」，就是一种「无修」，不需要禅修、造作，但有时这样一讲，反而很难理解，因为问题的关键在于，我们人总是想「做」些什么。

我们都知道，人的心如同猴子一般，总是习惯于这种去造作，想去做什么、想分析什么，总是停不下来，而带来很多麻烦。

因此就算老师告诉你一个法门，说这法门就是“放松”、“什么都不需要做，只要跟你自己在一起就好”，但弟子一听，仍会觉得无法因此放松，因为我们太习惯于“不放松”，总是想要做些什么。若听到“什么都不用作”，反而会觉得不太放心，觉得这教法太简单了。

因此，为什么这种禅修很困难？就是因为它太简单、太容易了，我们反而不知道该如何去做。

因此，当我们谈到「大手印」的修持时，就是改变我们平常的习惯、那些“总是想做些什么、想些什么”的造作习惯，而去进入一种不造作的、自然的安住状态，这就是「大手印」的禅修。

■禅修，就是「回到自然的状态」

修「止」的禅修时，方法是很多的，例如专注在自己呼吸上。很多人都喜欢这个方法，为什么呢？因为「呼吸」是很自然、平常就在做的事情，由于如此普通、平常，因此若能安住于此，本身就具有意义，代表「禅修并不是脱离现实的另外一件事情，而就是回到自然的状态」。

但是有些人在做呼吸禅修时，会太刻意，一心想着“喔！我在禅修”，结果连平常的呼吸也变得故意，太用力了，他们真的忘了，平常随时都在呼吸，因此就继续放轻松安住、专注在自然的呼吸上，仅仅是觉知着你的呼吸就好。

但我们却会想得太多，想说要用力呼吸等等，就好像打针一样，越是说不痛不痛，就会觉得越痛。

或许佛陀不要告诉我们「要放松」还好，越说「放松」，我们就越紧绷，或许说“不要放松！”我们反而会放松。有时光是听到「放松」，反而会让我们更加紧绷、有压力，或许未来不再用「放松」两字。

还有我们都有「妄念」，当我们想专注在念头上、想安住在一个妄念上时，会觉得很困难，因为第二个妄念立刻出现，让我们无法安住在第一个上，搞乱了，心中还因此有些罪恶感。

其实这些都是不必要的担心，当出现任何妄念时，就觉知着那个妄念，即使无法长久觉知在那个妄念上，也没有关系，就让妄念一个一个出现，觉知妄念的这种来来去去，就可以了。

■妄念生起时，单纯觉知它，妄念就会失去力量

同理，当我们谈到「止」和「观」的禅修时，两者之间是有次序性、因果关系的，这次序是不能混淆的。修持大手印禅修时，也会谈到「止观双运」，经典中会看到何谓「止」和「观」的各种解释，此处就不多说，仅以实际修持面来分享，譬如经典上讲得非常复杂，止有哪些禅修标准等等，那些我们就不多说。

要如何去修持「止观双运」？举例而言，当你生起妄念、生起嗔心时，对于这些念头，我们不必过于恐惧、不需刻意排除；同样的，也不需要去跟随或随之起舞。这里我们要看妄念的本质、自然状况是什么，心就觉知着这个念头，安住在本然状态中。

总之在念头生起的过程中，「觉知」至为关键，要去看着、觉照着这个妄念的本质。

但此时会谈到「妄念的本质」，此时不需要去分析“妄念的本质是什么？”只要很直接、直观地觉知着，不需要刻意去分析是否为空性等，就只是看着。

若能做到，任何妄念烦恼都会因此失去力量、如同失去靠山一般。如果妄念真有其实质，当然难以处理，但当你觉知它后，妄念就如同一个无凭无据的说谎者一般，就会变得越讲越无力、越讲越小声，慢慢地自己不见了。

因此，当我们产生负面情绪时，不需要感到恐惧或紧张，只需单纯看着它，觉知着它生起的过程和状态，此时这个负面情绪就会变得像是个说谎者一样，因为被看穿了，你的负面情绪也会觉得不好意思，就不再有力量，变得微弱。

当然我们还做不到「根除烦恼」，但当我们试图降伏负面情绪时，这种觉知会发挥很大作用。因此当大手印谈到「止观双运」修持时，当你安住心的本质中，同时觉知着，在心很平静中认识到妄念的本质，就是「止观双运」。

以上是谈到「戒定慧三学」的第三个「慧学」，也就是帮助我们根除烦恼、直接对治烦恼的方法，也就是「智慧」。

「智慧」不仅是一种理论和哲学，而是一种可以亲身体验，且必须经过实际经验而体会到的情况，这才是此处所谈的「智慧」。

■证悟大手印，需具备弟子的虔敬和上师的大悲

总之讲到「大手印」，在座大部分都是第十六世法王弟子，也亲近过很多噶举上师，包括很多我所恭敬的上师们，你们也是他们的弟子，我不需要一一说出他们的名字，因此，你们可能比我还资深呢，我若在此装模作样的说着「大手印」，可能也不大好看，但因为课程上有此安排，因此我也在此分享了。

总之，所谓「大手印的证悟」，如同刚刚所谈，我们一般在世俗上，会努力做很多研究、分析等工作，但「大手印」很难藉由这些世俗途径来得到，大手印的证悟，必须具备「弟子的虔诚心」和「上师的大悲心」，才有可能成就。

下午有「八十四大成就者」的灌顶，这些大成就者们同样是具足了上师的大悲及弟子的虔诚，而以此得到成就。

但当我们在谈到藏传佛教的「上师」时，有时会讲得过于严厉，让人有点恐惧，感到有压力，不论是上师给的压力或自己想的，总之会有一些误解，觉得上师过于严厉，而让弟子心生恐惧。

■「上师」是最好的朋友，是自己心灵的一部分

其实「上师」就是「善知识」，是你可以非常亲近，并完全寄托的那种朋友，不是酒肉朋友，而是向善的、法上的朋友，而密乘上的指的「上师」，更是弟子百分百可以相信、寄托的挚友，我们在修持密乘、依止上师时，应该秉持这种观念，而不是对上师感到恐惧和害怕。

历史上有很多师徒关系的典范。在过去年代中，师徒关系非常亲近，每天会有一些佛法上的讨论，弟子会向上师报告修持状况，师徒之间是共同处理烦恼的关系，并不是上师高高在上、命令弟子要做这做那，要发誓等等，这样的师徒关系是非常紧密的，此时的「上师」就有点类似你的一部分，不再是另外一人，而已经化为自己心灵的一部分了，我觉得这样的关系是很好且很重要的。

现在的师徒关系则会有一些问题，首先，上师不知在何处，距离很远，可能上师在亚洲、弟子在欧洲等；但讲回来，有时候，「外在的距离」并非重点，关键是「内心不能有距离」，不然即使身体在一起、心灵很遥远的话，也是毫无用处的。

师徒之间，不应该建立在一种压力、恐惧上，或想得过于复杂，师徒关系并不复杂。先讲至此，之后要给予四加行简轨的口传。

■四加行简轨口传

对于这个版本的四加行简轨，我先做一些简短介绍：传统上有一个长轨，相对于此，我们称现在要口传这个法本为「短轨」──作者，是一个神秘人物吧。

我当时会编撰这部四加行简轨，可能是为了我自己吧，有一年有法友请法，请我解释四加行，包括如何观修、念诵等，但当时课程只有三天，若以传统长轨而言，就算要念完都有点困难，更不用说解释，因此就想说，可能需要编辑一个短轨，对比较繁忙的行者或佛弟子学生，因为没有太多时间去念诵长轨，因此相信短轨会对他们有些帮助吧！

我还是鼓励大家去做传统的、传统的四加行，而不要因为短轨是我编辑，就比较喜欢新的版本，一股风潮似的去修持我编撰的四加行，我还是鼓励大家去修持传统长轨，当然还是由你自行决定。下午会给予灌顶和皈依。

**8.大宝法王：放松，回到自然的状态**

大家早安！早上课程是「大手印禅修」，下午会给予「八十四大成就者」的灌顶。

■ 得自大司徒仁波切，在藏地时曾给予两次

我还在西藏的时候，大司徒仁波切和嘉察曾来过西藏两次，给予我口传、灌顶和教授，但因为每次停留时间都很短，也没有机会给予太多，之后，很多人来向我请求灌顶时，我也因此只能重复地给予一、两个简单的灌顶。

当时年纪虽小，但我也觉得很不好意思，因为只能一直给予那一、两个灌顶，当然这本身也没什么不好意思的，但我心中一直想，「若能给予比较大的灌顶，会很好」，但偏偏当时我尚未受过大的灌顶和传承。

但是，在我离开西藏前，却给予过「八十四大成就者」这个大灌顶，而且给过两次。这是有一段缘起的。

在我尚未被认证为噶玛巴时，有一次去参加大司徒仁波切在八蚌寺的灌顶，八蚌寺距离我家乡很远，之所以会去参加，其实最大原因，是我父亲觉得我是一个很特别的小孩，爸爸总是说「你出生时有很多吉祥征象」，当时大家也不知道是谁的转世，当然我并不知情，当然也不相信自己就是噶玛巴，因为噶玛巴的地位太高了。

总之，父亲带我去见大司徒仁波切，就是想去请示说，我是否是个特别的转世祖古，因此到了八蚌寺。

那时，司徒仁波切正在给予一系列大灌顶，我也就跟大众在一起，当时大概五、六岁吧，别说不懂怎么做观想了，甚至坐都坐不住，很顽皮地到处跑来跑去，因此若要真正说「我得到了这个灌顶」，是有点讲大话的感觉；但当时，还是有「得到灌顶了」的感觉。

当时司徒仁波切给予的，就是这个「八十四大成就者灌顶」。

也因此在离开西藏之前，我给予过两次八十四大成就者的大灌顶，说是「大」，因为听起来「八十四」就是很多、很大的感觉，不是一个，可是八十四个呢！当时，对于能够给予这样比较大型的灌顶，自己也觉得很不错。

因此今天也会再给予这个灌顶。过程中有四种灌顶，不见得四种都会给予，可能只给第一个、也就是宝瓶灌顶。接着要讲解「大手印」。

第二部分：大手印教授

■ 佛法，是为了消除生命中最大、最根本的痛苦

很多人觉得藏传佛教好神秘，似乎具有神奇的力量，当生活中遇到的任何痛苦时，彷佛都可藉由修习藏传佛教来消除；尤其听到「大手印」教法时，更会觉得很好奇，兴奋，觉得这是很特殊、特别的事物。

但我觉得，想藉此消除一切痛苦，譬如说寄望透过佛法，让病者痊愈，或让生意谷底翻身等，这种观念其实并不正确。

修持佛法的目的，并不是为了消除生命中「所有」的磨难和痛苦，实际上这也是无法做到的。修持佛法的目的，是用以消除我们生命中最大、最根本的痛苦，也就是「内心的烦恼」。

人们总是不断地追求健康、财富、成功等等，即使万般在手，常常内心仍是充满空虚、倍感寂寞，总是难以开心，这种内心的空虚寂寞，是一种心的疾病、辛苦，而这种「病苦」，就是能够以佛法能去克服和消除的。

当然，若有人具备非常大的修持力量，因为行者的修持力、心的力量开展，也可能解决例如身体疾病或生活中各种琐碎问题，但我觉得那是很困难做到的。

因此，我们可以说，「修持佛法」的核心目的，是为了帮助我们改变自心，让我们的心得以平静，而那些例如「身体健康、财富」等等，都只是附带的好处。事实上，若达到核心目的时，附带的那些健康、财富，也会自然而然地发生。

■ 压抑情绪，不是修行

当谈到「修心」、「调伏自心」时，很多人会带有误解，认为「修持」代表就是放弃俗务、逃避、或「所有事情通通都不用做了」。另外的误解，则是认为修行是在「压抑痛苦」，当心中过于痛苦时，就以修行来压抑等等，这些也都是对于「修行」的误解。

「压抑」并是不正确的修行方式。作为修行人，也还是会有生气、嫉妒等情绪，会有贪心等等烦恼生起的。

但旁人会说：「你都是修行人了，怎么还会生气呢？」，这种问法，就如同认为「修行人不可以生气」一样，让行者也会因此有「必须压抑」的感觉，觉得「我不应该生气，不可以烦恼」，并对于「自己还是有烦恼」的状态，觉得很不好意思，或者觉得不可告人，只好装模作样，结果外在看起来很平静，内心却充满烦恼。

这种想法、做法都是不正确的，而且久而久之，是会憋出病来的，哪天暴发出来时，是会一发不可收拾的。因此，修行并非硬生生地去压制住情绪，那样是没有用的。

我个人有一个经验分享。由于我被认证为噶玛巴，大家都会想说，我是噶玛巴，觉得我好像是佛、是神，因此应该完全没有情绪、烦恼，因此如果哪一天我生气的话，他们大概会吓坏的，甚至还可能自我解释说：「喔！噶玛巴其实不是真的生气，只是示现给我们看而已，只是装装样子、装得很生气而已。」

以我自身为例，我觉得其实大家都一样，很多人都对于我们修行人有所期待，觉得我们一开始修行，好像立刻就成为一个完美的人、很好的修行者了，但事实上，修行没有这么简单，是需要时间的。

■ 练习和「烦恼」做朋友

以我自己来说，是如何跟烦恼相处、处理烦恼的呢？我其实也花了很多时间，例如「嗔恨」，我花了五、六年时间，学习如何去和情绪、和嗔恨沟通，学习认识自己的情绪，我发觉，很多时候，问题的根源在于，我们其实根本不认识自己的情绪，因为不认识，所以觉得烦恼很可怕，像是个强盗一样。

而「修行」，就是「练习和烦恼做朋友」。逐渐地，就不再需要压抑情绪，而是自然而然地、甚至是很欢喜地就能控制住情绪，处理你的烦恼了，这时，你已经和「烦恼」成为朋友了。我觉得这是很重要的，这才是「修行」。

这里说个故事。很久以前，有一户人家，家中有严重的婆媳问题，媳妇终于忍不下去，但又很爱先生，无法开口说要离婚，因此就对婆婆起了杀意，而跑去找一个医生讨论，希望医生给一些毒药，把婆婆毒死。

医生建议，若用药立刻将婆婆毒死，很容易就被发现，不如将药慢慢加在饭中，用一年的时间，慢慢毒死比较安全。但医生还给了一个条件，要这位太太一定要做到，就是往后必须对婆婆很好，随时面带微笑，而且言听计从，这样婆婆才不会起疑心，医生说，「不然，我们都会有危险。」

之后，这位媳妇就每天放一点药在婆婆的饭中，也真的按照医生所要求，不再像之前摆出臭脸，而是和颜悦色、面带微笑地去和婆婆相处沟通，刚开始确实是假装的，但随着时间过去，关系真的改善了，婆婆也开始对她很好。

这时候她突然发现，自己已经很喜欢婆婆，一点也不想杀害她了，因此赶紧跑去找医生问道：「我不想杀害婆婆了，但怎么办？之前我放了这么久毒药，怎么办呀？」

只见医生微笑地说，「那根本不是毒药，只是一些无关紧要的药，所以不要担心，她不会死的！」。

由此故事，我们知道，人与人的关系，确实是能改善的。总之，我们要学习去控制、去认识自己的情绪，了解自己的心，做到之后，就能对治烦恼。光靠压抑是行不通的，要学习、认识何谓「烦恼」。

■ 戒、定、慧三学

修持，主要就是「戒」、「定」、「慧」三学的修持，换句话说，没有任何修持不包括于这三学当中。

一，戒学：就是正确取舍之道

首先谈到「戒」学时，要先了解，我们人类具有分辨善恶、懂得取舍的智慧或道德观。而取舍方面，也分为「暂时和究竟」两种，也就是「暂时的利益」和「究竟的安乐」。

例如谈到环境生态、大自然时，若只为求眼前的快乐、安乐，很多时候我们就会变得短视近利，而未考虑到未来的生生世世，因此犯下很多过错，严重地破坏了大自然，这就是在「暂时眼前利益」和「长远安乐」之间，未能做出正确取舍，会产生的问题。

因此对于我们所在的、唯一的这个地球，若要为了后代的子子孙孙着想的话，我们就不应该只将她视为一种消费品，而应视为养育我们的母亲一般，去爱护她，而不是再无止尽地消费、使用她。

很多时候，问题不仅是我们错误地取舍，更是因为我们过于自私自利，总想到自己，没有分清楚「自利」和「他利」两者，而造成很大问题。

举例来说，为了个人利益，可能因此轻视或忽视其他人利益等，若扩大范围来举例，某个国家为己国之利而伤害到其他国家，让其他国家失去和平安乐，或种族、宗教之间的争执等等。

而以不同物种来说，人类由于太过重视人类一己的利益，因而破坏了其他生命、物种的栖息地、环境，甚至直接夺取她们的生命等，对其他物种造成巨大的伤害。

因此三学当中的「戒律」就格外重要，因为「戒律」的目的，就是在告诉我们如何「正确取舍」，在戒律方面尽力去遵守、如法地去「发心」和行持「行为」。扼要来说，「戒学」就是「正确取舍」。

二，定学：少了它，修行就不会进步

接着三学当中的第二个，「定学」，意指「禅定」、「禅修三摩地」的学处。我们很多修行人有时会无法进步的原因，就在于缺乏「定学」。

举例来说，「止」的禅修。是将我们的心力，专注于一个焦点上，现在我们心力、注意力的焦点总是在向外、不清晰、散乱的状况中，「止」的禅修是让我们的心能专注在一个焦点、一个所缘境上，变得非常清晰而有力量，这就是「止」的禅修。

三，慧学：直接解除烦恼的方法

■ 大手印，就是无造作地将心放松

曾经有人问第三世法王噶玛巴说：「有没有不靠禅修就能成佛的口诀呢？可否请法王教导我？」这位弟子这样问，但其实这问题有点过份喔，不禅修就能成佛？怎么可能呢？不会有这样的方法的。

但第三世法王却说：「确实有『不用禅修就能成佛』的口诀，但告诉你也对你没用，因为就算我告诉你不用修的方式，你仍会刻意地想去修。譬如当我说『请你放松、自然安住在自心当中」，你不可能会这样做，仍会想要去『做』些什么，因此是不可能有用的。』

因此所谓的「大手印禅修」，就是一种「无修」，不需要禅修、造作，但有时这样一讲，反而很难理解，因为问题的关键在于，我们人总是想「做」些什么。

我们都知道，人的心如同猴子一般，总是习惯于这种去造作，想去做什么、想分析什么，总是停不下来，而带来很多麻烦。

因此就算老师告诉你一个法门，说这法门就是「放松」、「什么都不需要做，只要跟你自己在一起就好」，但弟子一听，仍会觉得无法因此放松，因为我们太习惯于「不放松」，总是想要做些什么。若听到「什么都不用作」，反而会觉得不太放心，觉得这教法太简单了。

因此，为什么这种禅修很困难？就是因为它太简单、太容易了，我们反而不知道该如何去做。

因此，当我们谈到「大手印」的修持时，就是改变我们平常的习惯、那些「总是想做些什么、想些什么」的造作习惯，而去进入一种不造作的、自然的安住状态，这就是「大手印」的禅修。

■ 禅修，就是「回到自然的状态」

修「止」的禅修时，方法是很多的，例如专注在自己呼吸上。很多人都喜欢这个方法，为什么呢？因为「呼吸」是很自然、平常就在做的事情，由于如此普通、平常，因此若能安住于此，本身就具有意义，代表「禅修并不是脱离现实的另外一件事情，而就是回到自然的状态」。

但是有些人在做呼吸禅修时，会太刻意，一心想着「喔！我在禅修」，结果连平常的呼吸也变得故意，太用力了，他们真的忘了，平常随时都在呼吸，因此就继续放轻松安住、专注在自然的呼吸上，仅仅是觉知着你的呼吸就好。

但我们却会想得太多，想说要用力呼吸等等，就好像打针一样，越是说不痛不痛，就会觉得越痛。

或许佛陀不要告诉我们「要放松」还好，越说「放松」，我们就越紧绷，或许说「不要放松！」，我们反而会放松。有时光是听到「放松」，反而会让我们更加紧绷、有压力，或许未来不再用「放松」两字。

还有我们都有「妄念」，当我们想专注在念头上、想安住在一个妄念上时，会觉得很困难，因为第二个妄念立刻出现，让我们无法安住在第一个上，搞乱了，心中还因此有些罪恶感。

其实这些都是不必要的担心，当出现任何妄念时，就觉知着那个妄念，即使无法长久觉知在那个妄念上，也没有关系，就让妄念一个一个出现，觉知妄念的这种来来去去，就可以了。

■ 妄念生起时，单纯觉知它，妄念就会失去力量

同理，当我们谈到「止」和「观」的禅修时，两者之间是有次序性、因果关系的，这次序是不能混淆的。修持大手印禅修时，也会谈到「止观双运」，经典中会看到何谓「止」和「观」的各种解释，此处就不多说，仅以实际修持面来分享，譬如经典上讲得非常复杂，止有哪些禅修标准等等，那些我们就不多说。

要如何去修持「止观双运」？举例而言，当你生起妄念、生起嗔心时，对于这些念头，我们不必过于恐惧、不需刻意排除；同样的，也不需要去跟随或随之起舞。这里我们要看妄念的本质、自然状况是什么，心就觉知着这个念头，安住在本然状态中。

总之在念头生起的过程中，「觉知」至为关键，要去看着、觉照着这个妄念的本质。

但此时会谈到「妄念的本质」，此时不需要去分析「妄念的本质是什么？」，只要很直接、直观的觉知着，不需要刻意去分析是否为空性等，就只是看着。

若能做到，任何妄念烦恼都会因此失去力量、如同失去靠山一般。如果妄念真有其实质，当然难以处理，但当你觉知它后，妄念就如同一个无凭无据的说谎者一般，就会变得越讲越无力、越讲越小声，慢慢地自己不见了。

因此，当我们产生负面情绪时，不需要感到恐惧或紧张，只需单纯看着它，觉知着它生起的过程和状态，此时这个负面情绪就会变得像是个说谎者一样，因为被看穿了，你的负面情绪也会觉得不好意思，就不再有力量，变得微弱。

当然我们还做不到「根除烦恼」，但当我们试图降伏负面情绪时，这种觉知会发挥很大作用。因此当大手印谈到「止观双运」修持时，当你安住心的本质中，同时觉知着，在心很平静中认识到妄念的本质，就是「止观双运」。

以上是谈到「戒定慧三学」的第三个「慧学」，也就是帮助我们根除烦恼、直接对治烦恼的方法，也就是「智慧」。

「智慧」不仅是一种理论和哲学，而是一种可以亲身体验，且必须经过实际经验而体会到的情况，这才是此处所谈的「智慧」。

■ 证悟大手印，需具备弟子的虔敬和上师的大悲

总之讲到「大手印」，在座大部分都是第十六世法王弟子，也亲近过很多噶举上师，包括很多我所恭敬的上师们，你们也是他们的弟子，我不需要一一说出他们的名字，因此，你们可能比我还资深呢，我若在此装模作样的说着「大手印」，可能也不大好看，但因为课程上有此安排，因此我也在此分享了。

总之，所谓「大手印的证悟」，如同刚刚所谈，我们一般在世俗上，会努力做很多研究、分析等工作，但「大手印」很难藉由这些世俗途径来得到，大手印的证悟，必须具备「弟子的虔诚心」和「上师的大悲心」，才有可能成就。

下午有「八十四大成就者」的灌顶，这些大成就者们同样是具足了上师的大悲及弟子的虔诚，而以此得到成就。

但当我们在谈到藏传佛教的「上师」时，有时会讲得过于严厉，让人有点恐惧，感到有压力，不论是上师给的压力或自己想的，总之会有一些误解，觉得上师过于严厉，而让弟子心生恐惧。

■「上师」是最好的朋友，是自己心灵的一部分

其实「上师」就是「善知识」，是你可以非常亲近，并完全寄托的那种朋友，不是酒肉朋友，而是向善的、法上的朋友，而密乘上的指的「上师」，更是弟子百分百可以相信、寄托的挚友，我们在修持密乘、依止上师时，应该秉持这种观念，而不是对上师感到恐惧和害怕。

历史上有很多师徒关系的典范。在过去年代中，师徒关系非常亲近，每天会有一些佛法上的讨论，弟子会向上师报告修持状况，师徒之间是共同处理烦恼的关系，并不是上师高高在上、命令弟子要做这做那，要发誓等等，这样的师徒关系是非常紧密的，此时的「上师」就有点类似你的一部分，不再是另外一人，而已经化为自己心灵的一部分了，我觉得这样的关系是很好且很重要的。

现在的师徒关系则会有一些问题，首先，上师不知在何处，距离很远，可能上师在亚洲、弟子在欧洲等；但讲回来，有时候，「外在的距离」并非重点，关键是「内心不能有距离」，不然即使身体在一起、心灵很遥远的话，也是毫无用处的。

师徒之间，不应该建立在一种压力、恐惧上，或想得过于复杂，师徒关系并不复杂。先讲至此，之后要给予四加行简轨的口传。

■ 四加行简轨口传

对于这个版本的四加行简轨，我先做一些简短介绍：传统上有一个长轨，相对于此，我们称现在要口传这个法本为「短轨」──作者，是一个神秘人物吧。

我当时会编撰这部四加行简轨，可能是为了我自己吧，有一年有法友请法，请我解释四加行，包括如何观修、念诵等，但当时课程只有三天，若以传统长轨而言，就算要念完都有点困难，更不用说解释，因此就想说，可能需要编辑一个短轨，对比较繁忙的行者或佛弟子学生，因为没有太多时间去念诵长轨，因此相信短轨会对他们有些帮助吧！

我还是鼓励大家去做传统的、传统的四加行，而不要因为短轨是我编辑，就比较喜欢新的版本，一股风潮似的去修持我编撰的四加行，我还是鼓励大家去修持传统长轨，当然还是由你自行决定。下午会给予灌顶和皈依。

**9.大宝法王：心的真正本质，简单到令人无法相信的地步**

那么再来提到心的本质。对于心的真正本质，我实在不知道说些什么，因为它就在那儿。（众笑）

通常我们会把心的真正本质想得很高深。虽然我对这方面没有做太多的修持，但就我个人的经验来谈，我应该可以这么说，最终我们会回归到那个一开始让我们感到无聊的状态，然后发现原来这个就是它。

我们通常一开始会这么想，我们现在所拥有的，太过于简单、太过于平常，心的真正本质必定是很特别、很深奥，比我们现在有的还美好。我们现在有的并不能真正满足我们的欲望，因为它对我们没有太大的吸引力。但是当你努力地去实修后，我认为最终你会发现，所谓的认出心的真正本质，意思就是回到你的那个初始的既无聊又不吸引人，既不高深也不新奇的心理状态，同时能够真正地认出——它，就是你一直在寻找的。

认出心的真正本质，在某个程度上来说，并非是获得一件什么新的东西，而是认出那个你旧有的、一直跟着你的，并且认识到除此之外，别无其它。因此，它不像是获得新的物件般的。或许我们已经有了一个旧款的iPhone，然后期待着下一款型号出来；之前是iPhone3，现在是iPhone4，我们都在满心期待着iPhone5的出现。

但是我认为，对于心的真正本质的修持，就像是认出我们现有iPhone的功能，感恩我们已经有的，不止如此，并且要学习如何使用我们已有的iPhone。在有些情况下，我们没有好好花时间去学习使用我们已有的iPhone，并且因为我们不知道如何使用它，而认为我们现有的iPhone无趣、不具吸引力，然后等着iPhone的下一款产品，想着若是能得到新的iPhone就更好了。对于心的真正本质，如果我们也是采取类似的态度，心想它必定是新鲜的、高深的，必定是比现在已有的还更美好，那么这也许是个错误。

当提到心的真正本质时，其中「本质」指的是心的实际状态、实际情况，而我们就仅仅需要认出这个实际的情形。有时我们很难去了解，为什么我们还是无法认出自心的真正本质呢？是因为它太深奥、太困难了，还是它太简单、太容易了呢？过去的禅修大师们曾经说过，我们之所以无法认出自心的真正本质，不是因为它太高深了，而是它太简单了，简单到令人无法相信的地步。

心的真正本质就仅仅是我们当下本来的状态，它是我们无所造作的自然状态。我们太习惯于将概念强加于事物之上的造作生活，以至于回归到我们自身的本来状态变得很困难。比如说人类具有笑的能力，我认为这是人类在动物界独有的能力，其它的动物可能会呜咽、会哭嚎，但却无法真正地笑。虽然这是我们人类自然而有的能力，但是若是我们强迫自己去笑，反而无法做到。比如说在照团体照时....

（法王以英文开示）人家经常说我很严肃。你觉得我很严肃吗？（大众笑）

（法王以英文开示）在照团体照时，大家要求我笑，但是在当下，我实在无法应观众要求而笑，因为我并不是一个经常笑的人。

（法王以英文开示）我不觉得自己严肃，我可能只是不那么习惯于笑罢了，好吗？（众笑）

**10.大宝法王：一切境相皆由心的造作而产生**

每个人一生中都有许多欲求与愿望，若要细细说明每一个愿望和欲求那是说不尽的，但是所有的欲求总归起来，可以说每个人都有一个共同的、不变的愿望，那就是追求快乐与幸福。

我们可以从两个方面来说明为什么人人都有这共同的欲求。

首先，无论是没有任何知识的小孩或是学问、经验丰富的成年人，都希望获得快乐，远离痛苦，内心里追求幸福快乐的念头与欲望都是一样的，也许个人对快乐的认知有所不同，对快乐的感受也不同，但是其根本“欲求快乐”这个基础是众生平等的。

其次，我们从小到大，经过学习、生活经验、各种变迁，我们的心思、想法、愿望不断地在改变，我们的心，随着时间、学习、知识和成长，也在不断地变迁。只有一个欲求是始终不变的，那就是对“幸福快乐”的追求。这是从生到死，每一个生命都在追求的东西－－“幸福快乐”。

从以上两点我们可以知道，追求快乐是每一个众生的共通性。我们感受苦的主要接收器即是我们的身与心，而身体的种种苦乐觉受，又取决于心的认知。仔细观察你会发现，心是主要感受苦乐的基础。当心感到喜乐时，恶劣的外境不会影响我们，当心感到痛苦时，最好的环境条件也无法让我们快乐。所以心的喜乐与心的觉受是主宰我们身心苦乐以及一切苦乐的根源。也因此我们可以知道，心是一切的根本，一切境相皆由心的造作而产生。

要如何才能将心平衡，不落苦境呢？即是要生起利他心、关怀心。若无利他的心，就会感受到恐惧与害怕。

在痛苦时要如何修行呢？我们不应沉溺在自身的痛苦中，要时常思维别人所受的苦以及他人也如同我们一样有各种痛苦，并且想想要如何帮助利益他人，这么去做时，自我的苦痛就会减少。

**11.果卿居士：传播淫秽音像书刊受恶报的真实故事**

摘自果卿居士 著《漫谈慈悲梁皇宝忏》

为警醒那些至今还在自行十恶、教他十恶的人，今以传播邪淫受恶报为例讲个真实的故事：

二00四年，天津有一个年轻妇女通过刘居士的电话哭着喊着要见我，说她患了尿毒症，已是晚期，肾功能完全丧失，每周须作两次到三次透析，生活已无法自理，大夫说她还有三个月的生命，现在已过去一个月了，孩子才六、七岁，自己不能死，求我救她。她说看过《现代因果实录》，希望给她讲讲因果。我说：“你也信佛吗？”她说信。我问：“既然你信佛，为什么作坏事？”她说没作过坏事。我不客气地说：“你如果不想死，必须忏悔在淫杀盗妄方面作过的坏事。每天坚持念《地藏经》，跪在佛前能念几遍就念几遍，心要诚，就会有希望。”

三天后又接到了她的电话，说念了三天经，病还是没好转，求我去她家一趟。等我进她家门时，发现坐满了一屋子人，一眼就见到一个大约三十四五岁、一脸病态的女人坐在床上。我问：“是你给我打的电话吗？”她点点头。“你的孩子呢？”她指了指在另一间屋玩耍的小男孩。我说：“你看你有多漂亮的一个男孩，他是不是常常肚子疼？”她惊讶地点头说是，又说吃药也不见好。我说：“你的病要是能好了，孩子的病才能好。”她问自己为什么会得尿毒症？我说：“你这个人，心狠手辣，什么动物都敢杀敢吃，还敢吃活着的小动物，对吗？”她点头说对。我问：“那么多生命都被你活着杀死，活着吃掉，你现在得病这么怕死，它们不怕死吗？你说你没作过坏事，你知道不知道？那些动物也是有父母、有儿女的呀！知道不知道？你得病是自作自受，是活该！”可能因为我口气太硬，她有点接受不了，就不作声。

我也不知道为什么，从第一次接她的电话就想教训她。我问她：“你是不是跟婆婆关系很不好？”她惊讶地点了点头。我又加重了语气，非常严厉地问道：“你这个人不仅不孝公婆，连自己父母都不孝顺，跟自己的爹妈都打架是不是？几年没回去见父母了？”她哭了。于是我对她讲了父母恩重难报的道理，告诉她：“仅此一项，你就该受天地灾杀报。”

这时，他丈夫回家了，一个相貌不错的男子。跟我打过招呼就坐下了。我问他：“你想让你媳妇的病好吗？”他说，当然想。我又问：“你们是干什么工作的？”女的回答他们没有工作，自己开个小店谋生。我再问店里卖什么东西？她说卖点烟酒油盐之类的杂货。我接着问：“卖书吗？”她说卖一点小孩看的书。我大声严厉地说：“还有黄色书籍和黄盘！”他和她都惊呆了。

我接着说：“你们知道不知道，你们每卖出一本黄书或一张黄盘，会害多少人和多少家庭？！可能会有不少人在看了黄书、黄盘以后，就去搞流氓活动、搞通奸强奸、搞同性恋，乃至于去杀人。你们造的孽有多大！知道吗？你得尿毒症就是死了也还只是轻报，死后会立即堕入无间地狱，百千万劫没有出离的时候！现在你们知道自己的所作所为有多恶劣了吗？”

我又对她丈夫说：“你作丈夫的不要以为只有你媳妇才得恶报，她如果死了，下一个就轮到你了，你是一家之主，该首负其责。不一定还得尿毒症，也许是个死不了、治不好的病。因为你的前生作过佛弟子，也作过许多善事，所以今生才有不错的相貌。你的儿子是因你的善缘来的，将来也会有出息。但如果还杀生吃众生肉，他的病就好不了。如果你们俩不能真诚地忏悔，改邪归正的话，我就等于白说。该怎么办，你们自己决定。”

夫妇俩很惶恐，几乎同时说让我给指条生路。我对男的说：“我走后快把藏在家里和店里的黄盘全都砸烂，剩一张你爱人就得死。黄书全部烧毁。从今以后必须彻底素食，每天跪着诵经念佛。病好之后可不要懈怠，懈怠就会有麻烦。‘四种清净明诲’是治你太太病的最好良药，要把它背下来，每天抽空背上几遍，依法去修，利益将来你们就会知道的，并将所有功德回向被你们杀过的众生。还要放生、印经。不要怕花钱，真诚地以忏悔心去作利益众生的事，做正当生意会有进账的。从今天起，你们两人都要忏悔不孝父母的罪过并切实改正，两人同跪于佛像之前诵《地藏经》一百部回向双方父母，有条件时印送大乘经典放到寺院里广结善缘，必能灭除你们造下的罪业。”

她当场表示要痛改前非，并当时就让丈夫下楼去砸毁所有的黄色光盘，并发心从此断杀茹素，持戒念佛，忏悔罪业，以念佛功德回向众生。

中午我们在楼下的居士家吃过午饭，下午再见到这位妇人时，大家欣喜地发现，她的气色、精气神完全是一个健康女性的状态，众人为之报以一片掌声。一个星期以后，她去医院检查，医生惊讶地告诉她：“真奇怪！你的肾功能正在恢复，透析可以减了。”一年后我和这个女人通过一次话，她活得好好的，而且逢人就宣传是佛法救了她。

希望这个事例会让一些人改邪归正。愿此功德，回向给这一家人，祝他们健康、幸福、修行精进！

大家看，仅仅是作一个贩卖淫秽光盘的小贩，在整个光盘传播链条上只是充当了辅助角色，就让这个人当生患上了绝症，我们想一想，那些投资制作、编导演这些淫秽影片的人，那些口口声声宣传嫖娼无罪、乱伦有理、同性恋可行的所谓专家、学者，他们会是什么下场！这就是上面忏文劝我们绝不可以自行十恶、教他十恶、赞叹十恶的道理。这里只是讲了一个十恶中有关邪淫的例子，其他的恶行也是同样道理。

**12.憨山大师开示杀内心之贼**

示陆将军 ( 名世显号镇湖 )

将军为濠梁世胄。天性英杰。其杀机固所赋也。中年知向道。入海门周先生室。先生拈古人劝君识取主人公之语。示之。老人归隐匡山。谒老人金轮峰下。自知杀业太重。愿求忏悔。老人喜其性直无伪。固古豪杰忠肝义胆之俦。第古今赋此天性者多。尽错用其心。故以佛种子。翻作地狱苦具耳。佛性无二。 众生与佛。不隔一毫。达性众生即佛。不达性佛即众生。如清冷之水。以之献佛则清净。以之洗秽则污浊。故佛之慈悲。即众生之杀机。古德云。护生须用杀。杀尽始安居。又云梵语阿罗汉。此云杀贼。经云。与五阴魔。烦恼魔。死魔共战。有大功勋。灭三毒。出三界。破魔网。尔时如来一大欢喜。此释迦老子。劝人杀生之榜样也。以佛能如此杀生。故号大雄猛。世尊。

世人愚痴。赋有雄猛之佛性。而不自杀其贼。翻以杀人。劫劫生生。酬偿地狱之苦。而自以为功多。岂不为至愚至痴。倒用其佛性者哉。语云。一将功成万骨枯。自古罪之大者。莫大于杀生。其杀人以为功。杀生食肉。恣口腹。以为快其愚等也。 将军能回心向上。自求多福。从今日去。 以杀生之勇自杀其欲。佛言贪欲嗔恚。过于怨贼。能自断之。是为杀贼。能破烦恼。出生死苦。是为大雄。以此直求无上佛果。是为大赏。其杀之利有如此者。而自弃不谋。可谓智乎。虽然。杀人则易。自杀则难。故云出家大丈夫事。非将相所能为老人葛藤至此。是谓法施慈悲。 将军信此。是真忏悔。

------摘自憨山大师《梦游集》

**13.弘一大师的惜福**

弘一大师是近代著名的律藏大师，俗名李叔同。他的“惜福”思想用他自己的话说，就是：“我们即使有十分福气，也只好享受三分，所余的可以留到以后去享受。”弘一大师有一年在厦门南普陀寺给出家人作开示时，劝他们“发大心”，以各人自己的福气，“布施一切众生，共同享受，那更好了。”

何谓“惜福”？惜是爱惜，福是福气。弘一大师认为，我们纵有福气，也要加以爱惜，切不可把它浪费。为什么呢？“末法时代，人的福气是很微薄的，若不爱惜，将这很薄的福享尽了，就要受莫大的痛苦，古人所说‘乐极生悲’，就是这意思啊！”弘一大师小时候，看见父亲请人写了一副大对联，录清朝刘文定公的句子，高高地挂在大厅的抱柱上。上联是，“惜食，惜衣，非为惜财缘惜福”。他哥哥时常教他念这句子，念熟了，以后凡穿衣或饮食，都十分注意，就是一粒米饭，也不敢随意糟掉。弘一大师的母亲也常常教他，身上所穿的衣服要时时小心，不可损坏或污染。他母亲和哥哥怕他不爱惜衣食，损失福报以致短命而死，所以常常这样叮嘱着他。

弘一大师五岁没了父亲。七岁练习写字，拿整张的纸瞎写。他母亲看到，正颜厉色地说：“孩子，你要知道呀，你父亲在世时，莫说这样大的整张的纸不肯糟蹋，就连寸把长的纸条，也不肯随便丢掉哩！”

弘一大师所受的家庭教育，深深地印在他脑里，后来年纪大了，也没有一时不爱惜衣食。出家以后，一直还保守着爱惜衣食的习惯。他脚上穿的一双黄鞋子，还是一九二○年在杭州时候，一位打念佛七的出家人送给他的。他每晚用的棉被面子，还是出家以前所用的。他有一把洋伞，是1911年买的。这些生活用具，破烂了，就请人用针线缝缝，当新的一样使用。除了所穿的小衫裤和罗汉草鞋一类东西，须五六年一换之外，他的一切衣物，大都是在家时候或是初出家时候制的。

常有人给弘一大师送好的衣服或珍贵物品，他大半都转送别人。他说，“因为我知道我的福薄，好的东西是没有胆量受用的。又如吃东西，只生病时候吃一些好的，除此以外，从不敢随便乱买好的东西吃。”

惜福并非弘一大师一个人的主张，净土宗祖师印光大师也是这样。弘一大师与印光大师有交往和书信往来。弘一大师亲口说，有人送印光法师白木耳等补品，印光法师自己总不愿意吃，转送到观宗寺去供养谛闲法师。别人问印光法师：“法师，你为什么不吃好的补品？”印光法师回答说：“我福气很薄，不堪消受。”

弘一大师：改过十训

1）虚心，常人不解善恶，不畏因果，决不承认自己有过，更何论改?但古圣贤则不然。今举数例：孔子日：“五十以学易，可以无大过矣。”又日：“闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。”蘧伯玉为当时之贤人，彼使人于孔子。孔子与之坐而问焉，曰：“夫子何为?”对曰：“夫子欲寡其过而未能也。”圣贤尚如此虚心，我等可以贡高自满乎!

2）慎独，吾等凡有所作所为，起念动心，佛菩萨乃至诸鬼神等，无不尽知尽见。若时时作如是想，自不敢胡作非为。曾子曰：“十目所视，十手所指，其严乎!”又引诗云：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”此数语为余所常常忆念不忘者也。

3）宽厚，造物所忌，曰刻曰巧。圣贤处事，惟宽惟厚。古训甚多，今不详录。

4）吃亏，古人云：“我不识何等为君子，但看每事肯吃亏的便是。我不识何等为小人，但看每事好便宜的便是。”古时有贤人某临终，子孙请遗训，贤人曰：“无他言，尔等只要学吃亏。”

5）寡言，此事最为紧要。孔子云：“驷不及舌”，可畏哉!古训甚多，今不详录。

6）不说人过，古人云：“时时检点自己且不暇，岂有功夫检点他人。”孔子亦云：“躬自厚而薄责于人。”以上数语，余常不敢忘。

7）不文己过，子夏曰：“小人之过也必文。”我众须知文过乃是最可耻之事。

8）不覆己过，我等倘有得罪他人之处，即须发大惭愧，生大恐惧。发露陈谢，忏悔前愆。万不可顾惜体面，隐忍不言，自诳自欺。

9）闻谤不辩，古人云：“何以息谤?曰：无辩。”又云：“吃得小亏，则不至于吃大亏。”余三十年来屡次经验，深信此数语真实不虚。

10）不嗔，嗔习最不易除。古贤云：“二十年治一怒字，尚未消磨得尽。”但我等亦不可不尽力对治也。华严经云：“一念嗔心，能开百万障门。”可不畏哉!

**14.黄念祖老居士：不闻不睹不去管它则魔恼自息**

今秋我在广化寺念佛七讲阿弥陀经宗要，末后引用印光老法师开示，谓念佛未得到一心者，不可急求见佛，若有此躁妄求见之心，则为自家的冤对提供机会，他们必借机干扰报复，破坏行人。讲完后，有一年老之女居士，前来问话。该人心情激动，神暗气急，颜色憔悴，形容枯槁，连声问曰：“您所讲的，正是我的病，我的病已两年多。因念观音，就想见观音，谁知见到观音后，从此见种种相，扰乱不息。于是白天黑天，开眼合眼都见。或见善相，或见恶形，心惊意怖，苦恼无穷。夜不能睡，昼不能休，精神疲顿，神经紧张，无法可医。纵满室坐满了人，仍见满室都是恶相，遂致精神恍惚，身心俱疲，苦恼万分，命在旦夕。”末后并问是否应念大悲咒来除魔？我对答曰：“您不必修法去压制，若去压制，即是在作对，则这个结子，拉得更紧，更不易解开了。”

于是我告以一法：“古有大德，在深山中，结一茅蓬，率众共修。但该处山精野鬼，时来干扰，或现佛菩萨相，或现虎豹恶形。大众惊扰，不能清修，力劝大德迁移，但大德不为所动。三年后，野鬼俱寂，诸相皆无。大德曰：‘野鬼伎俩千般有尽，老僧之不闻不睹无穷。’ 可见不闻不睹，不去管它，则魔恼自息。古云‘见怪不怪，其怪自败’，正此意也。” 她当时要求小女写下来交给她。本月初一日，我在居士林讲《净修捷要》。讲毕，该女居士换若两人，体态安详，容光焕发，精神奕奕，特来道谢。盖小女所写之字条送到后，诸相俱隐，干扰全清，大患顿除矣。可见“不闻不睹”，真是去魔之良方。再者《十往生经》云：“佛言：若有众生，念阿弥陀佛，愿往生者，彼佛即遣二十五菩萨，拥护行者。若行若坐，若住若卧，若昼若夜，一切时，一切处，不令恶鬼恶神得其便也。” 可见若切愿求生，一心持名，即得二十五位菩萨于一切时、一切处，来加护持，那还怕什么外道的干扰呢？

末后，请听一颂：不闻不睹，平等大智，无爱无憎，不舍不取；般若妙用，不可思议，智光照处，魔障顿息；毋用排遣，不须对治，一心平等，诸魔绝迹；外道邪法，无能为力，自在安然，何必疑惧；舍诸分别，一念单提，深信切愿，持佛名字；一声佛号，万德圆俱，如海一滴，具百川味；念佛求生，契佛本誓，佛遣菩萨，随时护卫；现世安泰，临终佛至，慈悲加护，莲台迎去；劝君生信，莫更疑虑，信愿持名，绵绵密密；乘佛愿力，必定生西，莲花化生，径登不退。

南无阿弥陀佛……

**15.黄念祖居士：黄打铁念佛往生**

《法华经》，一切治生事业，这一切皆与实相不相违背，而且一切法皆是佛法，所以到了大乘的境界，它就广大了，圆融了。你做事业的时候，你研究电脑，电脑这也是佛法，不是打成两截了。另外，你在工作之馀，所以什么时候我这样一个佛珠都带着的，不离的，只要抓到空，有时候开会，我就在口袋里这样念着。 在大陆有很多废时，你买东西要排队，排队本来是很痛苦的事情，无聊，挤来挤去，等着买东西，又怕买不到。你要修持，你就不觉得苦了。挤公共汽车也是苦事，先要排队等车来，上了车时间还能干什么，只是痛苦，你要能用功……你现在开汽车，你也不能再做别的，也不能再织毛衣，那么你就可以来念佛。等于方向盘你自己拿着没关係，你心里念佛，只能说保证你的安全，你念着佛绝对不会翻车。这是真实，一个就是佛的加被，因为你念佛的时候，你心镇定，你头脑清楚。你念佛的时候，你的心就是戒、专、净，它不打小岔。出问题时想别处去了，玻璃车窗没有关好……所以这些事情有许多废时可以利用，我就感觉这可以很广阔的天地，所以许多利用家里、 利用在工作中念佛成就的，最典型的例子就是黄打铁，有个姓黄的，各位都知道这事，黄打铁。

他苦极了，打铁。有一天来了一个和尚，没有饭吃，黄打铁就给他一点饭吃。这个和尚就跟他谈谈，看他苦极了。他说：我不知道怎麽办好？和尚说：你可以念佛，念佛将来生淨土，你就解脱了。黄打铁问：怎麽做？和尚说：你只要肯念，好好念，一定可以超脱的。他从那时就开始念。 念了一两个月，同是劳动的人就骂他：「你活见鬼，你该死！你已经累成这样，倒楣这个样子，还加上念佛，你真是煳涂。」他说：「不不不，别忙别忙，不对不对。我自从念了以后，我有感觉。」他就这样，拿鎯头打铁的时候，「南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛、．．．」，打一锤，念一句。他说：「我这麽念了之后，我觉得头一个在炉子旁边不这麽热了，第二个我举鎯头不那麽累了，所以我还得念。」 这样念了三年。一天，他跟他的老婆说：「你把我洗乾淨的衣服都找出来，明天我要回家。」他的老婆说：「你回家？你有什麽家？」他说：「你不管，你给我都找出来吧！」到了那天，他换了新的乾淨衣服，又烧了一炉子火，又拿了一块铁，一面烧，拉风箱，一面念「南无阿弥陀佛」。打好了之后，这个鎯头一放，搁到地下，说：「叮叮当当，久炼成钢，太平将至，我生西方。」立化了，就三年时间。他并没有专修，就是在这个劳动裡头这麽做的，所以就证明念佛法门普度。

那么，我们呢？当然我们现在工作比这个苦。我问过夏老师，夏老师告诉我：「往生相当于火中生莲」。大家都说这是易行道，确实比任何都是易行。如果体会到你不是很刻苦的修持就能往生，这又是误会。跟任何修持来比，只有这个解决问题是最容易，但是也不是说你一点不去精进就能成功的，它是这麽一回事。所以在这个意义上像火中生莲，你就必须任何时候都能够相续不断。

我就说：「我是别的时候都在念佛都可以。」我有一个留学德国的一位力学博士，他就在写字翻译的时候念佛念咒；那个咒还是很长，不是佛号更好念了，佛号就六个字。这事很确实，翻译意思很容易明白，中文翻成德文，他能做到这一步。

我说：「我这个讲课，又要写黑板，又要看着底下的学生讲，还要观察学生听课情形的反应，还要组织，这个时候叫我还能念佛，我真是念不了了。另外，我觉得我还可以不算断。因为我念完佛之后，马上就讲课；讲完课之后，马上就念佛。我觉得我这样可以算不断了，是不是能这样？」

夏老师答覆我这个问题，大家都可以参考。夏老师说：「如果你在讲课的时候，你没有一点得失心，算你继续念佛。」所以有个条件，夏老师的意思我转达。我听过很多这些事情，有很多是很宝贵的，我尽量转达。这对我们做工作的人就可以放很大的心，不要有得失心，计较得失。我们这就是佛法，我们这就是利他，我尽我的本分把它做好，不要考虑什麽、考虑什么，一有空抓着就念，我的体会就是这样。

现在大家做的功课还是不够，诺那祖师要求学密的人，一个种子字，一个咒，你永远什麽时候都不能忘记，而至少记住一个，还要随时随地都有。说到我们念佛，如果你随时随地都有这句佛号，决定往生，那还有什麽话说！你已经发菩提心，你随时随地这句佛号「南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛」老有，不中断！人家来买汽车，你「南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛」，那你不往生等什麽！这是一样的，佛法就是如此。

黄打铁念佛往生

宋时、湖南潭州。黄打铁。以打铁为业。一家四口。全靠手艺以度生活。一日不作。便难度日。常生怨叹。前世不修。今生受苦。常思修行。奈不知如何修法。又无闲空工夫可修。 一日见一僧。从其店前而过。遂请入店奉茶。请教修行之法。要求指示一种。可以作工。又可修行之法。

僧曰：有。只怕汝不肯相信。

黄曰：大师明教。那有不信之理。

僧曰：汝欲离苦得乐。娑婆世界。无有真乐。惟有西方。阿弥陀佛国土。无有众苦。但受诸乐。欲生彼国。只要一心称念南无阿弥陀佛名号。念念不断。临命终时。蒙佛接引。即得往生彼国。我教汝手掣风箱时。念一句南无阿弥陀佛。推进时、亦念一句南无阿弥陀佛。念到铁红取出。打一槌、念一句。槌槌如是。不打铁也念。未睡著也念。若能如是念去。包汝临终往生西方。极乐世界。

黄打铁闻教。十分欢喜。极端相信。既可修行。又可工作。即依教奉行。

妻曰：“打铁本辛苦，再加念佛，岂不更苦?”

黄答:“此法极好,往日炉边觉火热,念佛则不热;打铁觉臂酸,念佛则不酸。”

念之数日。愈加深信。谓此念佛法门。真实有益。我平日在火炉边站著。有炎热的苦。打起铁来。有辛劳的苦。今念起佛来完全不晓得炎热。也不晓得辛劳。由是更加精进。

经历三年。有一日自知命终时至。遂即剃头、沐浴、更衣。

告其妻曰：我今日回家去了。

妻曰：汝何处还有家。

答曰：此非我家。我家在西方。

于是再站铁炉边煨铁。照常念佛。铁红取出。乃说偈曰：

“钉钉铛铛。久炼成钢。太平将近。我往西方。”

且云。我去后。可将此颂流布。广劝人念佛也。念一声南无阿弥陀佛。举槌打铁一下。遂即立化。身出异香。天乐鸣空。此弥陀接引往生之瑞相也。众皆闻香。无不惊叹。因此潭州之人。多皆念佛。迄今尚盛。

古今多少念佛往生。不可不信。

**16.黄念祖居士关于净土宗的开示**

总之，我感觉净土宗和别宗比较，它有四个优点：

（一）是稳。密宗和禅宗都很殊胜。但净土宗不像禅宗和密宗，密宗师父很重要，禅宗同样的要选择师父，相信师父，靠师父。如你遇见一位无面目的长老，被他拿一个冬瓜印子，给你一印。也就是说，你本来没有开悟，偏偏又遇见一个不长眼睛的长老，拿一个用冬瓜刻成的印，给你盖印。冬瓜刻的印，印文必定模糊不清（这是譬喻）。这位长老有名无实，他自己并没有开悟，偏要强作会家，给你一个糊里糊涂的证明，印证说你开悟了，你自己也相信是如此，那就永没有出头之日了。所以禅宗的师父也很重要。但是净土宗不需要这些。为什么修行难？难就难于生信。但是净土法门“十方诸佛同赞，千经万论共指。”十方诸佛，无量经论，都在给我们作证，启发人们的信心，所以对净土法门的信心容易建立。你只要能信这个法门，由信生愿，由愿起行，都可以成就。很平安，没有任何危险。只要老实念佛，不须东参西访，自然远离恶师恶友，不易上当。最稳当啊！

（二）是易。小孩叫他念阿弥陀佛，一教就会。很多一字不识的老太婆就念阿弥陀佛，得到很好的结果。人人都会，可见容易。

（三）是普。它普被三根。上至文殊普贤都求生净土，下到五逆十恶，地狱现前，念佛十声，也都往生。各种根器它都可以普被呀！

（四）是妙。法门非常妙。妙就是你不可想象。它是“暗合道妙，巧入无生。”不是要求你完全明白这些道理，才能合道。而是在你不知不觉之中，就是一句南无阿弥陀佛，一句接一句。念的时候很诚恳，很清净，这些世间的事都不想了。于是在你这有念心中，只剩了一句阿弥陀佛，你就离开妄念了。若是一上来就叫你离念，这很难哪。“欲除妄想，去一添两”，妄想不好，我要去掉妄想，这一想就是妄想。去了一个添了两个，所以你对于它没有办法。然而你老实念佛，不知不觉就离开了妄想，从有念达到无念，不知不觉合了道妙。往生见佛闻法而证无生法忍，正是“巧入无生”。所以它极妙。学法须知纲要，小本的宗要是“信愿持名”，有深的信心，恳切的愿力，持佛名号，非常简单，非常殊胜。大本《无量寿经》就是“发菩提心，一向专念”。这两个是一样的。发菩提心就相当于信愿，这个信就是大智慧，不是大智慧不能信哪！这个信很重要，信是道元功德之母，信为道元功德母。深入佛教，信才是能入，才能进门，你要能拿到宝，信是手，才能在佛法宝藏中拿到宝，能信就是很大的智慧。《阿弥陀经》说，这是一切世间难信之法，唐玄奘大师所译则为“极难信法”。可见得能信这个法门，在一切世间，天人之中也都是很难的。所以常说念佛不难，难于生信。那么现在我补充一句：生信不难，难生正信。有很多人他虽然是信，不能称为正信。

为什么呢？举些例子：有些人说，我生前念一句佛，死了之后到阴间就多一个元宝。这当然不是正信了。还有人就觉得，死是很痛苦，看到修行人死得好些，于是他念佛，只求死的时候舒服点儿。这是第二种。第三种，他就求佛保佑一切吉祥，求现生一切如意，只求世福。第四种，就希望我死后也要得到安乐。我活着时候很安乐、很舒适，死后也求这样。第五，为了超荐亡灵。自己有个亲属他已经死了，很思念他，那什么办法呢？于是念佛求对亡者有好处。如上种种千门别类的念佛，都不是正信，这样念不能往生。最后一种，他就是认为自己根器不好，学别的自己都不够，既然学别的都不够，那么只好念佛吧！那么就念佛了。这个也很消极，对于这个佛号功德就信得不够，这种最多也只能够生到边地。这都不是正信。 正信是什么呢？净土宗的祖师有个截流大师，他有一个劝生正信文，劝大家生正信。他说这个正信跟不是正信区别就太大了。他的正信是什么呢？就是相信自己的本心跟佛的心，本来就没有分别。就是释迦牟尼佛所证的嘛，都具如来智慧德相嘛。所以自己的本心和佛的妙明真心本来不是两样。但是呢，现在自己还是凡夫，还不是佛。这是头一条。

第二条，就相信虽然自己不是佛，但是我们跟佛没有一点儿隔断的地方。一个杯子里头我们倒了水，倒了牛奶，这个杯子里头有水的地方就有牛奶，有牛奶的地方就有水。牛奶全部在水里头，水也全部在牛奶里头。我们跟佛，虽然现在我们是众生，我们算是水，佛算是奶。但是我们跟佛，就像水跟牛奶一样，互融互摄。这个道理是对的，因为起码我们可以相信佛的心是遍一切处，当然我们在佛心里头。再进一步，要信我们的心跟佛的心是一样的，所以我们的心也遍一切处。都遍在一切处，那不就佛在我心里头，我在佛心里头，一切处彼此都有。一杯之中，注入牛奶和水，杯中自然到处是牛奶，到处是水。这是第二条。第三，因此我们这念佛嘛，如来悉知悉见，感应道交。所以念佛必定可以得往生之果，如是的信叫做正信。他底下再说一句话就很深刻了，正信跟不正信将来这个区别就有天渊之别。你不具正信，不能往生。。。。不具正信的话，你虽然念佛，不能往生，来生就会生到富贵人家，生到富贵家里就会造恶，造恶以后，再下一生就要入地狱。这个话很让我们震动。所以你修行不彻底，跟那个十恶不赦的恶人的结果，只是差一步。作恶的人的结果，这一生完了之后马上入地狱。我们没有作恶，我们也念佛，但是没有解决问题，我们来生富，富贵之后就要作恶，作恶之后，死了入地狱。作恶的人比我们先到一步，念佛不彻底的人后到一步，晚到一步，入地狱是同样的。结果很悬殊了，所以这个正信非常重要。。。。。。从性起修，所修就在本性。我们也可以说，拿我们的心在念心，因为我们念的是佛，佛就是我们的本心，就是以本心念本心。我们起心在念，这是我们的能念，当前一句是所念。能念是心，所念的还是心，以心念心。要是说以佛来念佛哪，能念的本来是佛，所念的也还是佛。那么，能念跟所念就是一回事了。以心念心，或以佛念佛，能念所念就一回事了，能与所就没有分别了。这就是一个极殊胜的修行嘛！我们众生总是有能有所，甚至不管你修什么也不离能所。现在所说，你能念所念不是两个，。。。。能念所念是一个，本来没有分别，就是从容中道。这是佛法圆教中最高深的道理。只要老这么念的话，自然而然合乎这个道理。

《弥陀要解》中现成的两句，正好作一个对联：“从事持达理持”，“即凡心成佛心”，这两句可以概括净土宗的殊胜奥妙。事持就是不论是谁，老老实实地念南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛，就是事持，事上你是这么持了。理持呢？须要契于实相，住于般若。念而无念，无念而念，从容中道，这叫理持。所以四种念佛，持名念佛、观像念佛、观想念佛、实相念佛。实相的功德最高，凡夫就觉得无从下手。但是不知道，这个奥妙在你持名念佛中，如果老老实实，绵绵密密，清清净净，不知不觉，不知不觉，你也就达到了实相念佛。最不可思议就在这个地方，所以称为究竟的方便。所以说念佛时就是成佛时，因为你就是清清净净的，别的都放下了，若能净念相继，能所两忘就是理持。理念就是念实相，也即是实相念佛。实相的功德不可思议。。。。。不但五逆十恶都能往生，连动物，连地狱中的众生都能往生。动物往生，我要举夏老师的例子，他在闭关的时候，成天绕佛念佛，绕了佛之后坐下来念，念了之后穿上鞋下去绕。后发现有一个老鼠，在老居士绕佛时就跟着绕，等老居士坐到座位上，盘腿一坐，两只鞋就放下去了，是两只很大的鞋，那老鼠就坐在两只鞋当中，它也端坐。等到起立绕佛，这个老鼠又跟着他绕，成为常规，天天如是。可是有一天先师起来了，一看那只老鼠没有动，碰一碰老鼠还不动，再一看，老鼠端坐死去。这只老鼠，它能跟着人绕佛，跟着人坐下来，人起来它又跟，最后就安然在两只鞋中间坐化了。至于它是否会念佛，无从证明，但它能在关房中，紧跟先师同坐同绕，最后安然坐化，决定是深入净土法门。还有经上说的，地狱的众生，只要他肯念阿弥陀佛，在他业障消除的时候，在刚出地狱的一刹那，就成就清凉华菩萨。所以统收万类，这个法门十分殊胜。

有人喜欢以上根自居，认为念佛是愚夫愚妇，斋公斋婆都能用的法，他就有点不甘心。我就举一个比方，这个傻子照相机，傻子都会用，那么这个傻子照相机傻不傻呀？傻子都会用，正证明这个照相机十分高级。所以才这样简便，只要按一下就成功嘛！不能因为傻子也会用，就说设计制造这个机器的，都是傻瓜呀！正因为傻子也会用，说明设计制造的人十分聪明。下根、五逆十恶、动物、地狱中的众生都可以得度哇，正证明这个法门十分殊胜。

举两个近代往生的殊胜事例：

（一）律航法师，他本名黄胪初，是一个陆军中将。因为他的女儿在台湾结婚，他就从北京到台湾去主婚。一九四九年大陆解放了，他没有回北京，就在台湾作和尚。他在北京时，每周末都到我家听夏老师讲《大乘无量寿经》，他多次参加夏老师主持的念佛七。在他初来我家参加道场时，对佛法还没有深入，并且还有身为中将的习气，甚至引起同修的反感。可是他进步很快，一次在闭关念佛关中，放声大哭，哀切忏悔，从这以后判若两人，发心诚恳，用功很勤。又一次打念佛七，这次大概一连五个“七”。在圆满的那天，突然有重要电话要接，当回到关房时，他突见房屋陈设供品等等全部都是白色舍利，同修也同见拜垫上都是白色透明的舍利，大家收集起来供在一盘子里。下午我听到消息，立刻乘汽车赶到，眼看见一盘舍利。这样洁白、透明、有规则的舍利，我只看见过这一次，大家说这比上午已经少了许多。后来在台出家，不久就作了方丈。一天他和侍者在庙里大殿看工程，忽然之间他就一回头，然后回方丈室去，侍者很奇怪，就问：“师父，怎么就回去呀？”法师答：“我要往生。”侍者十分纳闷，好端端一个人还在跑路，他要往生，真奇怪！他也就只好跟着走，忽然对面来个师兄弟，侍者说：“师父说他要往生，好好的他要往生，不知是怎么回事？我只好跟着他去，你作准备，如果师父真要往生嘛，你要敲钟集众，上殿助他念佛。”那位说：“好。”侍者就跟着师父走的，在这中间碰见一个师兄弟，两人说了几句话，时间就这么点儿时间，可是等他赶到方丈室的时候，这位方丈已端坐往生了。这是一九六0年的事情。

（二）福建谢秀萱居士。她是福建福安县人，十七岁嫁到郑家，生活很苦，靠她做手工补助家用，生三男二女。她虽不识文字，可是天性纯和，很懂道理，不幸长子在二十九岁病故，紧接丈夫也死了，次子月明又得重病。月明在病中梦见观音菩萨领他看地狱，醒了之后他就发心学佛，因为真见到地狱，自然就好好的念佛了，病也就好了。后来这位母亲觉得我的孩子比我年岁轻，他还能这么用功，我这个作母亲的人不能落后，她也就用功了，让孩子带她去皈依。于是摆脱家务，做起在家人穿的法衣，长斋念佛，一直很用功。七十八岁，她一天念八万佛号，达到不念而念。一九八三年，她已八十八岁，临终前八日对她的孙媳说，我已经见佛了，我就要往生了，我不吃饭了，你不要给我送饭了。她孙媳就不做饭了，这以后就八天都不吃饭，昼夜跏趺坐，搭着衣，念佛不断。念到第八天，她就说西方三圣来接引，并说，佛的白毫光那个殊胜没法形容了，她就合掌念佛坐化。遗体拍了照片，端坐，搭着衣一点儿不乱，面貌非常慈祥，就是活人里头也少见。火化时，在场的人都闻到异香，并捡到坚固子三十多粒，远近赞叹。谢老居士是一个穷苦的文盲，正是一般人所轻视的愚夫愚妇，斋公斋婆，可是她完成了那些自命为上根利智、佛学权威们所做不到的事。至于不信的人，对于她见佛见光，死后烧出坚固子，放香等可以否定，可怀疑。但有一件事情否定不了，她八天不吃饭，八天不断地念佛，死后仍然端坐，你能否定吗？不信，你要否定，你自己试一试，你拿两天不吃饭，你念两天，你看行不行？这你否定不了嘛。

净土法门“十方如来同赞，千经万论共指”。可见信愿持名这个妙法，乃是如来大光明藏所流现，所以能给一切众生以最坚固、最长久、最彻底、最究竟、最圆满、最真实的大安乐。

**17.黄念祖老居士：谨防业力发动**

你真实念佛，阿弥陀佛在极乐世界派二十五位菩萨来保护你。所以用真实心在念佛的时候，不受魔扰，除非你自己内心里头忽然业力发现。所以还怕业力发动呀！一贯很好，业力没有发动，他这个业力在这时候突然间发动。所以有这样一句话：“谨防业力发动。”

很信的人忽然间变得不信了，因为在你心田里头的业力暗暗在工作，你不知道，它不告诉你的，它一下就发动出来了。善根发动就好了，大家能念佛，这是善根在发动。全家人请佛像，建佛堂，一起来闻法，那是善根发动，所以要趁热打铁。业力一定有，没有业力那就消业往生了，不可能的，没有的！

要知道业力是无穷尽的，我们是带业往生。你不要等业力发动，要在这个时候让这个因缘成熟，等往生之后再消业去，不是在这个世界把业消掉，因为那是不可能的了，是难行道。所以要承认这个业力是无穷无尽的，种种的东西都有，现在就是谨防它发动，把目前的善根动再动，长再长，一直到成功。

——黄念祖老居士《净修捷要报恩谈》

**18.黄念祖老居士：生死苦海六道轮回**

　　众生由于妄想执著，起惑造业，岂但障蔽了本有的佛性，而且招致种种业报，沉沦生死海中，轮转六道，欲出无期。而且轮回之说是佛教独有的。一般是断见，认为死了就完了，一切都断灭了。另一种是常见，认为死了就是鬼，鬼老存在。没那么简单。断常两见都是错误的，鬼是六道之一，都在轮回转变，无有休止。轮回之说国内外已经证实了，死了之后还在轮转，有前生有后世，已经得到证实。今天看到国内外的报导：姐妹两个，一个五，六岁，一个十一岁。在外国高速公路车祸太多了，因为车超速，把两姐妹同时撞死了。他们的父母很伤心，原来的房子住不下去了，因为一看见房子，睹物思人啊！她们姐妹活著的情况都想起来了，只好摆脱，就换了地方住。过了一段时候，又怀孕了，生一对双胞胎。双胞胎没什么奇怪了，但是他身上都有记。而这个记一个在头上，一个在背上。就是两姐妹撞车受伤之处，所以今生这个地方就有记。并且两姐妹都常做有车开来直撞自己的恶梦。中国也有类似的事，上海一位工程师访问了一个记得前生的人。他前生是土匪，与军队遭遇，他们土匪就跑，后面就开枪，一枪从后面打进来，他就死了。死了他就投胎了。他并说：“我前生挨枪子的地方，今生凹一块。”这位工程师摸了一摸，果然在脊椎旁边凹下去一公分多，是一个坑，正是前生挨枪子的地方。

　　佛教的轮回之说，不但国内当前有许多活生生的事例来作证明。国外也同样有大量的人死后又投胎的真实事迹。并且进行了种种研究，出版了专书，证明确有轮回之事。佛教认为由于众生妄想执著，造种种业。善有善报，恶有恶报，因果报应，一丝不爽。于是或因还债，或因索命，种种因缘，轮回六趣（即六道）。天，修罗，人是三善趣；畜，鬼，地狱是三恶趣。人在中间，人就很苦，恶趣中的畜生比人更苦。七十年代初我在邮电学院确山干校，曾经被派去养猪。猪真可怜，猪的可怜不在于它自身被杀，更可怜的是：注定了它的所有的子子孙孙都要被杀。这真是一个大苦，不但自己被杀，子子孙孙都要被人杀光，被人吃光。谁都有父母，谁都有孩子，谁不心痛孩子，你的子女注定都要做人家嘴里的菜，这苦不苦啊！这还是轻的呢！鬼趣的苦，地狱中苦更不可说呀！鬼没有不挨饿的，所以叫做饿鬼，看见水，都是浓血，渴得嗓子冒火，也没法喝，食物进口就化为烈火。 里放焰口就是救济饿鬼，这个法为什么叫焰口，因为饿鬼满口都冒火焰。放焰口是密法，要给饿鬼开喉咙，把食物化为甘露，使饿鬼都能受用，并加持说法，救度饿鬼离苦得乐。

　　鬼趣的监狱，就是地狱。地狱有多种类形，罪报的形式，受报的长短，都随众生所犯的罪行而有差别。地狱之罪，十分惨重。人间一夜，地狱已经历无数生死。例如炮烙地狱中，烧红了的铁柱子，可是多淫众生妄执过深，习气太重，他看见烧红的铁柱，他就抱住，于是烧焦了，他为什么去抱？多淫的众生，淫欲心特别重，他的业力支配，使他看见这个柱子是个美女，看见美女他就不由自主地去拥抱。拥抱就烧了，疼啊！死了。介是记性太坏了，风一吹又活了，活了又忘了，看见美女还要抱，就这么一千次一万次，一万万次也记不住。所以是愚痴，愚痴到了万分。所以地狱就是这样形成的。人是属于善道，但人也是很苦啊！也八苦交煎。爱别离苦，你总有爱别离吧，爱的人要别离呀！越是爱，别离的时候就越是苦。因为是凡夫，一另就永别了。难道不苦吗？怨憎会苦，怎么这个同事单让我和他碰上了，真别扭。越别扭，越碰到一起，到那都碰到些别扭人。你因缘不好到那都怨憎会，最不理想的是这样：有的夫妻，两人在一块就吵架，就怨憎会，等两人分开了又彼此想，又成了爱别离。所以说众生没办法。还有求不得苦。你总有个求不得，求不到手的事物，你求不死就求不到手。求不得每个人都有。成吉思汗打平了欧亚，想不死不可能。因为有求不得苦。再加上人人都有生老病死苦。还有五阴（即蕴）炽盛苦，五阴就是色，受，想，行，识。观自在菩萨照见五蕴皆空，度一切苦厄。众生恰恰相反，妄想执著，于是五阴炽盛，受一切苦厄。五阴障蔽了本有的佛性，所以它最苦，余苦皆从它而生，其为八苦。这就是人类的八苦。八苦交煎，其苦万状。

　　至于地狱之苦，文中极简单的介绍，详情读读《地藏经》。其它宗教是把地狱当作神的惩罚。而佛教就不是这样，佛是极慈悲，是平等。佛就是觉悟的众生，众生就是还没有觉悟的佛。平等平等。佛没有罚人的思想，《地藏经》中佛拜托地藏，连称，地藏地藏啊！拜托了再拜托。我读了《地藏经》老要落泪啊！释迦牟尼佛拜托地藏菩萨，这个人只要生前有那么一点点，细头发尖那么点善，你都不要叫他进地狱啊！拜托地藏啊！不是佛处罚你进地狱，佛是大慈悲，大平等，但是众生有时候没有办法啊！习气太重。妄想执著，过于深重。自堕地狱，自抱铁柱，徒唤奈何！

——摘自《心声录》

**19.黄念祖老居士：王胜宣的弟弟临终见地狱相，念佛得往生**

上次就说要举个例子，现代的例子。这个事情发生在江苏，是江苏的一位人民代表，叫王胜宣。他自己的弟弟，是同父异母的弟弟，因为过去人家所谓三妻四妾，父亲是一个，母亲不是一个，这个过去就叫做姨太太，这个姨太太生的弟弟比他小。这位王居士是印光法师的一个弟子，老修行。他是个名医，这一天，在他最盛的时期，一天收过一两黄金。他人很好，他对于咱们四众弟子施诊，看病不花钱；你困难他施药，你要吃的药，送你药，再需要的，他还可以给你点钱。所以王居士这方面很难得。跟我很熟，他自己说的，所以是真人真事。他的弟弟，姨太太所生，就娇惯了一些，阔少爷，在外头就是吃喝嫖赌、玩乐，也不是有什么其他的更严重的罪恶，就是这些，不务正业。后来得了肺病，过去叫肺结核，没法治了，病得要死。在临死的时候，就叫他哥哥来，因为他知道哥哥信佛。他说不好了，我看见地狱相，我要入地狱了，非常恐慌。他哥哥就说，你这还不赶紧念佛！这个病人只有在他母亲死的时候，家里请了出家人来做佛事，大家念佛，这个时候他跟著念过佛，除此之外，平常没有修行。也懂得一点点，现在看见地狱了，也知道有念佛法门，哥哥告诉他赶紧念佛，过去那个张善和，屠夫，看见地狱了，念佛就得度。他就念佛，很真诚地念了一小段时间之后告诉他哥哥，西方三圣来接引了。这就是现代的事情，跟我说话这个人说的时候，就是在文化大革命之前不久，他弟弟之死也不是很久的事情。

《观经》上说的，下品的十恶，五逆十恶，临终看见地狱相了，碰见善知识讲净土法门，这个是用观想观不成了，就念南无阿弥陀佛，念到十声就可以往生，这种情况也能得度。但是大家要知道，这种情况之念，念得比我们念得真。比方说看见下油锅了，看见人就在那油锅里头炸（就好像我们炸油饼似的在那炸），看著就轮到自己了，这个时候他念佛求救之心的恳切，他什么都放下。你说这个时候还有什么放不下的？还想到，我有两万块钱存款在银行，交给谁？都不想了。所以只要专诚，他专诚这十念就解决问题，这是真事。古代的事情有的年代久了，也可能觉得有些传闻，可能失实。这个就等于当事人亲自跟我说的，他是哥哥，他目睹其事，是他告诉他弟弟念佛的。这是一件事情。

无量寿经 黄念祖居士主讲（第三集）

**20.来果禅师开示戒淫欲**

来果禅师（禅宗临济第四十六代祖师）

★如淫心大动，即咬住牙关，参禅急誓曰：“我若以淫机淫人者，自愿生下阿鼻地狱，或瞎眼睛，或吐血而亡可以。”再或人欲破我戒体，宁将我头与人砍去，逼我破戒体，万不可以，此名大忍；或有人劝我吃荤吃酒，我宁吃屎吃尿，不一稍尝，亦名真忍也。

——《解谤扶宗浅说》

★参禅人，要知身为淫本。经上云：皆因淫欲，而正性命。爱欲为因，爱命为果；欲因爱生，命因欲有。佛经亲嘱，何敢稍违？大凡办道行人，防淫如防火，防爱如防贼；火不防即成灰烬，贼不防悉为贼有，大关我人生命财产。命即法身慧命，财即七圣功德财，诚非细事。参禅得力时，有问曰：“既能得力，何防之有？”是知工夫得力，不防淫而淫自净；有防淫念，难做工夫。中下行人参禅用工，防淫尚防不胜防，犯淫何止一犯再犯？有防淫之念，未称得力工夫，再若犯淫，自称法门罪辈。

防淫之形态者，三业未动，已见淫心，七恶宾士，淫池水溢。见女色，动淫心，过可能赦；见男色，动淫念，逆罪难逃。有触摩身手者，有口吻彼口者，有私送爱物者，有私订淫约者，有淫“人口”者，有淫“坐股”者，有“勒逼”淫者，有“互爱”淫者。独男色互淫罪与七逆同科，判处阿鼻四大劫罪。僧与女淫，判处阿鼻一大劫罪，逆淫亦四大劫罪。世间人云：“万恶淫为首，百善孝为先。”况僧人乎？世间一夫一妻为正淫无过，若有一时半刻二妻，为邪淫，有过；若一妻一夫是正淫无过，若一妻有一时半刻二夫，为邪淫，有过。守戒僧人，邪淫、正淫一律持净，稍有不净，时至即下三途受罪。果能想淫戒持净，不稍违犯者，只有参禅一法根本铲除。何以？禅正参时，绝人我相，何物为淫物乎？禅能参透，先断生死命根，不但淫根、淫种俱绝，连下淫种之地彻底掀扬，小则成罗汉，中则成菩萨，大则成诸佛是也。

——《参禅普说》

★参禅人，立志孤高、回绝人世、只身孤诣、以道为侣者，才是参禅人行履。无始劫来攀情扯爱，极恶深交，致使改头换面不知凡几，直到今天再随情欲转去，辜负佛祖父母师长，何脸见人？尚对不起自己，至是以道为我至亲，以禅为我至友，其他不但不顾，加以远离。非远离不能脱爱染窠臼，非真参不能绝生死幽巢。与人讲一句有益的话，尚与道违，无益之语，岂可得乎？古有慈明等结伴一同参汾阳昭祖，将至门外，被浇一顿冷水，立即私溜二、三个。至晚汾阳弄荤菜一席，各人默默不食，独慈明一人，听其指吃则吃。次早一跑，只剩慈明一人。汾阳曰：“我用一席水饭祭走这些孤魂野鬼，只留一个人在。”若照这样，打同参尚不能同行大法、同了生死、同开道场、同行度世，何称同参？半点委屈一受，各顾各人性命，任何不顾，悲乎！不过逞一时热闹而已，终是空过光阴，真与道违也。

近今之世，打同参者，你爱我之人格，我喜你之清严，午夜商谈，深为合意。即二人发愿，写血表，立愿书，同在佛前发宏誓愿，或生死不离，或你死我死，或同患难，或同参禅；血表化后，你的戒牒归我收，我的愿书归你收，情深义厚，出入同行。一进禅堂，或当行单，见到你与他亲，我生嫉妒，或你要朝山，我要拜海；先是言语不和，次则人情稍疏，再则你交我的戒牒，我还你的愿文，甚至于你一拳，我一脚。呜呼！这好同参，恐一年未到。嗟夫！何愚之甚！参禅正要断情绝爱，道尚难办，何能污情染爱，禅岂能参乎？至嘱有志之人，知识之士，万莫有此愚弄，唐丧光阴不浅。

——《参禅普说》

★淫戒因缘者。《涅盘经》云：“如一罗刹，随渡海者，总乞浮囊，渡者答言：‘宁舍身命，囊不可得。’罗刹复言：‘不肯全施，可惠其半？’彼人亦不肯与。如是转展，乃至乞微尘许，彼人亦不肯与。菩萨持戒，亦复如是，烦恼破戒，罗刹劝化菩萨，令犯重戒，护余轻者，菩萨不随，乃至劝化轻戒，菩萨亦不随。何以故？菩萨持重戒及轻戒，敬重坚固，等无差别。”然而世人因淫欲杀身亡家，既出俗为僧，岂可再犯？而世人者，及周幽丧国，晋献亡家，淫女骑颈，天庙焚身，皆淫所致。自古至今，受惑者不少，被害者良多。

如《八师经》云：“佛告梵志曰：‘淫人妇女，或为夫主、边人所知，临时得殃，刀杖加刑，手足分离，祸及门族；或为王法收捕著狱，酷毒掠治，身自当罪。死入地狱，卧于铁床，或抱铜柱，狱卒燃火，以烧其身。地狱罪毕，当受畜生。若后为人，闺门淫乱，远佛违法，不亲圣贤，常怀恐怖，多危少安。’复说偈曰：‘淫为不净行。迷惑失正道。精神魂魄驰。伤命而早夭。受罪顽痴荒。死复堕恶道。吾用畏是故。弃家乐林薮。’”故《大论》云：“入道惭愧人，持钵摄众生；云何纵欲情，沈溺于五情？已舍五欲乐，弃之而不顾；如何还欲得，如愚自食唾？”故经云：“若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续；淫心不除，尘不可出，必使淫机身心俱断，断性亦无，于佛菩提斯可希冀。”

——《十界因果录》

★我等日用中，现前一念杀、盗、淫、妄等戒，其名虽持，而实一切戒尽犯。或淫心顿发，或欲火逼身，竟难止伏；或睡或坐，或立或行，即用自手触捋小便，其心观想前行淫样，弄精失出，贪图适意；或见年幼僧俗男女，即用身手触彼身分；或握手生欢，身耽淫业；或外现威仪，弊专淫恶；或与僧尼及女士等通致往来，心耽淫色；或与俗人结拜乾亲；或僧房屋安居女眷及养鸡犬；或将三宝、衣服、财物私取俗家混用；或专看淫戏，喜造淫书。如此极恶重罪，若不改悔，命终生大叫唤地狱。

——《十界因果录》

淫因者，无量劫来，行淫之事，纳识田中，爱水润生，今受身形，前作淫业，时时恶发;或内心缘行淫之境，而淫心动。正动时，一切行淫之影相俱时发现于心中，故名淫因。

　　淫缘者，或见彼容颜谄媚，花言令色，而淫心动;或见彼人前与我交过淫色，两相情爱，而淫心动;或听歌唱行淫言词，而淫心动;或见女人，或听女声，或见女字，或见女人衣服红绿，女身所著一切物件，而淫心动──此一一正是助发淫缘。

　　淫法者，欲行淫时，作行淫之方法，或屏处，或黑暗处，或畏犯戒，或恐人知，于中略明行淫之法。

　　淫业者，即两相交淫之时，如未相触而止者，可通忏悔;若触沾彼一胡麻子之多，淫业已成。淫业有三：自淫，即身淫;教他人淫，即口淫;见淫色随喜，即心淫。有此三淫，故受三途苦报。若有逆犯，受阿鼻一大劫，此界坏时，寄至他方阿鼻中。

　　今用三观先制其心，而缘、法、业三大恶事自不能成。若正起淫心，急端坐观察，世间大小僧俗男女，尽是我生身父母，亦是未来诸佛，岂敢毁伤父母?何敢欺轻诸佛?如是逆恶，岂不开眼入阿鼻?宁卧热铁炮身而死，不犯此违天大恶。研究淫心起于何处，的审的观，穷其极极，思其思思，转穷转深，转思转极，久之不暂忘废，以穷明淫根为限。如是行持，忽然疑团打破，方知此事来由;少有不慎，只图一时快乐，不顾万劫痛苦，岂不畏哉!

　　——《十界因果浅录》

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

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

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

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

　　——《十界因果录》

**21.刘素云老师：有十种不善的业得丑陋的果报**

　　第一个喜欢发脾气，喜欢发脾气决定不是好事，不但你发脾气的时候，那个时候的相不好看，发脾气也伤身体，伤身体带来疾病，你身体多病，所以你想想发脾气那个相好不好看?这才晓得丑陋疾病的来源。

　　第二个是嫌恨，心里常常怀着嫌弃别人，怨恨怨天尤人，这个情绪也伤身体。所以你要想身体健康，这十种用现在的话来讲病毒，心理上的病毒。人家为什么相好?常生欢喜心，欢喜的时候那个相好看，发脾气相不好看。转业就从这里转，佛讲的真是合情合理，我们仔细冷静想想，佛讲得有道理。

　　第三桩是欺骗别人，迷惑别人，这不善业。

　　第四种喜欢让众生生烦恼，扰乱别人，让别人身心不安。

　　第五种不孝顺父母。

　　第六个是不敬圣贤。圣贤人对于社会有大利益，这些人在社会上他的道德、他的学问、他的行持，都是这一个地区大众的好榜样，确确实实他能够教化这一方，对这一方的风俗人情起潜移默化的作用。圣贤人决不是要求别人尊重他，不是。如果有希求别人恭敬供养，那是邪道，决不是贤圣，那是欺骗人。我们为什么要尊敬他?尊敬他目的是劝导社会大众向他学习，是这么个意思。我们学佛为什么要尊敬佛?佛绝对没有说是，你们一定要尊敬我，没有这个，你到哪里去看到佛经这个说法?我们敬佛是帮助佛弘法利生，帮助佛接引大众。社会大众不知道佛的好处，不知道佛的功德，但是他从我们尊敬当中他见到了。我们自己本身在社会上，表现的就是善心善人，善心善人尊敬的那个人，那个人一定是好人，大家愿意亲近好人，愿意向好人学习，我们尊敬目的在此地。所以见到佛像我们顶礼，不知道佛法的人一定要问，你为什么对他那么恭敬?为什么对他要礼拜?你就把这些道理说出来，他才明了。由此可知，也是属于表演，表演给这些没觉悟的众生看，让他们来觉悟。

　　佛法是师道，师道是建立在‘敬’这个字的基础上，所以印光法师讲得好，‘一分诚敬得一分利益，十分诚敬得十分利益’。我们学佛得利益多少，说老实话不在外面，在自己的诚敬之心。你有几分诚敬心，你得几分利益;你没有诚敬心，天天跟在佛的旁边也不得利益，这是真的。当年佛陀在世，提婆达多常在佛身边，六群比丘也常在佛身边，为什么不得利益?没有尊敬心。他们眼目当中看佛也是平常人，跟我差不多，所以在佛的身边不得利益。如果有真诚，不在佛边也得利益，为什么?依教奉行，佛所说的他真正做到。

　　第七个是“侵夺贤圣，资生田业”，简单说就是对于圣贤人，他的生活必需品你侵犯他、你夺取他，这个罪业就很重了。不但不供养还要夺取、还要霸占，障碍他弘法利生。

　　第八种“于佛塔庙，断灭灯明”，这个意思很长。事上讲塔庙里面都燃灯，你把它灯熄掉了，这是事上讲。理上讲塔庙是道场，这个道场是做弘法利生的事业，那是放光明。每一天讲经放光明，每一天念佛放光明，每一天参禅放光明，只要有人在那里真正修行，就是大放光明。我们一定要记住，有人看到的时候人得利益了，没有人见到的时候有鬼神见到。所以儒家讲慎独，你独自一个人不能放逸，不能说没有人看到可以随便一点，不可以。没有有形的人看到，有无形的人看到，无形的比有形的还多，不知道多多少倍。我们要度人也要度鬼神，我们给人做好样子，也要给鬼神做好样子，怎么可以放逸?这个样子修，我们诚敬才修得出来，在人面前是个样子，背着人又是个样子，诚敬没有。这是许多同修，修行没有感应，修行得不到殊胜的果德，关键就在此地，不是用的真诚心。由此可知，道场道风跟学风非常重要，如果没有道风、没有学风，等于说塔庙里面灯明被灭掉了，断灭了。同样一个道理，如果这个道场确实有道风、有学风，到这个道场事相上点灯的人也多，烧香的人也多，这就说明来修学的人众多。

　　第九种业因，这不善的业因是，见到这些贫穷下贱之人轻视他，对他生起傲慢，加以毁辱，这是大错特错。我们学佛的人看到这些人，贫穷下贱看到这些人，我们心目当中也是把他看作诸佛菩萨示现，他展示给我们看，告诉我们不修褔慧就得这个果报，也是在舞台上表演的。所以对这些人我们要生尊敬心、怜悯心，自己要知道怎样修学。

　　末后一条是“习诸恶行”，这里面范围就广了，造作种种不善之行。佛讲这十种得丑陋的果报，往昔所造的这些不善业，这一生得的果报。这一生果报能不能转?给诸位说能转，你只要把这些习气毛病统统改正过来，相貌逐渐就转变了，相随心转。真正有决心、有毅力改过自新，说实在话三个月到半年就有效果，要是三个月、半年没有见面的，朋友一见面，转了你不一样了，就很显着。天天跟你在一起，不怎么感觉到;不常在一起的时候，一见相貌变了。能够行之三年，那就明显的改变，你的家亲眷属天天在一起的时候，也觉得你变了，你不一样。相貌变了，体质当然就变。

**22.梦参法师：把财色关过了，修学佛法才算入门**

古来大德经常说这个世界只有两种人：一种贪财的，一种好色的。很多人学法学了很久，信佛也信了很多年，始终不知道怎么样修道、怎么样入道，因为他贪爱心、财色心始终断不了，道始终入不进去。文殊菩萨说“善用其心”，如果我们能对治着去观，把财、色关过了，修学佛法的人才入门，才进入悟道。

佛就是我自己，我自己就是佛，心外无佛，这个道理大家一定得深入，否则就是迷信。把自己都忘了不相信自己，那不就迷了，这个产生的信叫迷信。迷信什么呢？迷信发财!迷信男女关系!迷了，把社会上的一切事当成真实的，实际上全是假的，无常。

财、色、名、食、睡，这是五欲的境界，又叫五盖，它使你智慧发不出来；这五样使你看不破、放不下。我们经常说：“财、色、名、食、睡，地狱五条根。”所以在地狱流传，就是这五欲的关系。大家要看破财色，那是假的、虚幻的，看破了之后，你才能够解脱。

外在的美貌是假的，那是外皮，内在的五脏六腑是脏的，除了水就是尿，五脏六腑，生脏之下，熟脏之上，最脏了。要这样来作不净观，观你的身体对治贪欲降伏贪心。不净观你要是观成了，你就断了生死，不堕入三恶道；那是真正的不堕三恶道，不假别人加持，而是你自己的自净其意就能证得。你自己可以体会到还有没有贪心？如果有，你没成，你生死断不了；如果没有了，你已经断了。这是生死根本，修解脱道就要这样修。

从内心生起的烦恼或外在环境影响所生起的烦恼，你要随起随对治，对治的时候就是观心，你要用三宝的功德、用三宝所教导的法来对待。比如你观想身体，观想人身不净，人的好坏美丑都是你自己心的分别。我们就是一层皮，如果把这层皮换了，还有什么美丑。你要这样地思维、观察，你的内心就渐渐地明了。

修不净观要是修成了，可以破除你对身见的执着，不要贪爱，不要执着；要是道没修成，修修的或者精神错乱了，或者看着生起恐怖感。修不净观行，是破除你的颠倒见。颠倒见是什么呢？每一个人自己的身体都是脏的，可是你到社会上问一问吧!都感觉自己很干净的，其实洗多少次澡都不行的。这是佛经上说的，用大海水洗，你一直洗，怎么洗也洗不干净，要是把皮肤洗坏了，里头流出来的更脏了，没办法干净的——这个法是佛刚成道的时候说的。

那时魔王有三位美女，魔王就让她们去破坏佛的戒行，她们就到佛跟前来供养。她们说自己如何如何美，那时佛就说：“你们自己观一观，观一观你们的身体。”佛的身心寂然不动，等到给她们说法时，佛就用神通了，让这三位魔女一观，她那身体九孔常流、涕唾便溺，什么都来了。好！她们不能魔佛了，自己吐了起来！她一观观得受不了了，一直呕吐，有的是从口而出，有的是从身上而出，都是虫子。佛告诉这三位魔女，说她们身上有八万户，有九亿小虫子在里面游戏，这是清凉国师从《观佛三昧海经》这部经上摘下来的。

要随缘消旧业，更莫造新殃。随因缘把过去的业消了，就好了，就清净了，别再犯新的错误。已经出了家了，心里别再想男女感情，否则如何修道？如何能清净？如何行梵行？连净行都没有呢! 要放下! 看破!说的是深的，行的要浅的。说一丈，不如行一尺；你做一尺，比那说的一丈还好得多。

**23.善导大师《答往生念佛文》**

　　善导大师的重要著作《答往生念佛文》开示了念佛人如何才能保证往生西方净土，尤其对病时及临命终时应注意的事项，讲得非常简明扼要，对净土行人有极重要的指导意义。全文如下：

　　【原文】

　　知归子曰：世事之大，莫越生死，一息不来，便属后世，一念差错，便堕轮回。小子屡蒙开诲念佛往生之诀，其理甚明;又恐病来死至之时，心识散乱，仍虑他人惑动正念，忘失净因。伏望重示归径之方，俾脱沉论之苦。

　　师曰：善哉问也。凡一切人，命终欲往生净土，须是不得怕死。常念此身多苦，不净恶业，种种交缠，若得此秽身超生净土，能受无量快乐。解脱生死苦趣，乃是称意之事，如脱敝衣，得换珍服，但当放下身心，莫生恋着。凡遇有病之时，便念无常，一心待死。叮咛家人及看病人，往来问候：“凡来我前，为我念佛，不得说眼前困难之语，家中长短之事，亦不需软语安慰、祝愿安乐。此皆虚华无益之语” 。

　　若病重将临终之际，家属不得垂泪哭泣，及发嗟叹、懊恼之声，惑乱心神，失其正念，但一时同声念佛。待气尽了，方可哀泣。若有丝毫恋世之心，便成挂念，不得解脱。若得明晓净土之人，频来策励，极为大幸。若依此者，决定往生，无可疑也。又问：求医服药，还可用否?答曰：求医服药，初不相妨。然药者只能医病，不能医命。命若尽时，药其奈何?若杀物命以为药，以求身安，此则尤为不可。余多见世人，因病持斋，方获少愈，复为医者以鱼肉佐药，其病复作。信知佛力可救，肉食无益。

　　又问曰：求神祈福如何?答曰：人命长短，生时已定，何假鬼神延之耶?若迷惑信仰，杀害众生，祭祀鬼神，但增恶业，反损寿矣。大命将尽，小鬼奈何!空自憧惶，俱无所济，切宜谨之。当以此文，贴向目前，时时见之，免致临危忘失。又问：平生未会念佛人，还用得否?答曰：此法僧人、俗人、未念佛人，用之皆得往生，决无疑也。余多见世人，于平常念佛礼赞，发愿求生西方，甚是勤拳，乃至临病，却又怕死，都不说着往生解脱之事，直至气消命尽，识投冥界，方始十念，恰如贼去关门，济何事耶?生死事大，须是自家著力始得。若一念差错，历劫受苦，谁人相代?思之!思之!若无事时，当以此法精进受持，是为临终大事。

　　【译文】

　　善导大师弟子知归子问善导大师：世上最重要的事，莫过于了生脱死，一口气不来，就是属于下一世了，临终那一念如果没念佛菩萨就要随自己的贪嗔痴仍堕在轮回之中，弟子我多次承蒙老师的开示教诲念佛法门的临终能往生的方法，其中的道理我很明白，但我又怕要是我得病，要死的时候，心识散乱了想不起念佛，仍然在留恋其他的人和事，妨碍了我提起正念，忘记念佛，因此失去了去西方净土的机会，还望老师能重新再次开示能西方净土的方法，免去我继续在三界中六道里轮回的痛苦。

　　善导大师说：你这个提问问的很好，只要是人，寿命终时想要去西方净土，必须首先是要不惧怕死亡的，而且是时刻都要认识到我们这个肉身是给我们带来很多痛苦的，那些各种各样的恶因所带来的那些恶果报，这样那样的交织缠绕着，如果能够放得下这个臭皮囊，超越轮回得生西方净土，那就能得到真正无量的快乐。

　　解脱生死的苦恼，是相当美好的事，就好像是脱下又脏又烂的短衫，换上的是希有珍贵袍服，但是这一切的前提就是临死时要放得下这个身体别依恋着它，不要对尘世间的事物还有留念和执着。

　　凡是得了重病将死的人，就要想到这一切都是短暂而不是永恒的，安心宁静地去面对死亡，嘱付家属及亲朋好友，来的人就都要给他们说：凡是来看望我的都要帮我念佛，不要说那些让我感觉很痛苦的话，也别说家里那些长长短短的破事情，也用不着说那些病会好的，祝身体好的，会安全会快乐的这些安慰性的好听的话，这些都是虚假的语言，都是些不会带来实际利益的废话。

　　如果病很严重了，马上就要断气的时侯，家人都不能哭，发那些离别的感慨，以及说那些后悔以前怎么怎么样的话，那些都会扰乱我的心神，让我失掉念佛的正念，在这个时候，你们要一起整齐地给我念佛，等我真正死掉了之后，才可以哀伤流泪，我要是有一丝一毫舍不得的心起，这就会成为我牵挂尘世的留念，就会让我去不了西方净土得不到解脱出不了轮回。

　　如果有知道往生净土方法的人，能经常地这样来鞭策我鼓励我，这是我极大的幸运，照这样的方法就一定能往生，这是毫无疑问的。

　　问：在生病的时候，找医生医病吃药这样行不行?

　　答：找医生医病吃药，病轻的情况下也行，但是药只能医病，不能医命，寿命该尽时，靠吃药也是不能解决不死这问题的，吃药也没用，要是杀害动物的来做药，想让自己身体好，这是万万不行的。

　　我看有些人因为得了病，想病好而改吃素，也起到了一定的效果，但是医生杀鱼做药，病反而复发了，靠仰仗佛力的加持还能有效，靠吃肉则得不到任何的好处。

　　又问：靠求神祈福的方法呢?

　　答：一个人寿命的长短，在生下来的时候都是由因果注定的，靠鬼神延寿能起作用么?如果迷信那些邪道，杀害动物，用来祭祀鬼神，只会增加自己的罪孽，反而减少了自己的阳寿，人的寿命该尽了，那些小鬼又会有什么办法!那些幻想和骇怕，都不能起任何的作用，这千万要知道要记住，应当把这篇文章放在眼前，经常地看，以免到了临终之时忘了想不起了。

　　又问：要是一辈子都没念过佛的人，这也能起作用吗?

　　答：靠这样的方法，不论是出家人修佛的人，在家人修佛的人，没念过佛的人，依这样的方法都能往生，这是毫无疑问的，我看了很多的世人，在平时念佛礼拜，发愿求往生，很是用功刻苦，到了真正得病了，却很怕死，都不说这是往生解脱的时侯到了，一直到断气了命终了，神识都落在冥道中了，才开始用十念法门去念佛，这好比贼都偷完东西都走了，你才去关门，这又能起什么作用呢?

　　了生脱死的事是大事，必须是你自己去努力才能得到实效。如果临终自己那一念的差错，从而让自己再受多生累劫的痛苦，这个痛苦谁能帮你代替?要想好啊!要想好啊!如果平时有空闲，就该用这方法努力地去精进去受持，这才是你临命终时该这样做的大事情!

**24.希阿荣博堪布：同生极乐国**

顶礼与阿弥陀佛无二无别的大恩根本上师法王如意宝！

“尔时佛告长老舍利弗，从是西方，过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛，号阿弥陀，今现在说法。舍利弗，彼土何故名为极乐，其国众生，无有众苦，但受诸乐，故名极乐。”（《佛说阿弥陀经》）

阿弥陀佛的净土具有不可思议的功德庄严，无量无数无边世界诸佛如来皆共赞叹，十方世界天人归仰。在我们这个世界，自古以来，印藏汉地往生极乐者不计其数，倡导净土法门的圣者善知识代有人出。《大乘入楞伽经》（七卷）云：“未来世当有，持于我法者。南天竺国中，大名德比丘，厥号为龙树，能破有无宗。世间中显我，无上大乘法，得初欢喜地，往生安乐国。”说的是吉祥怙主圣者龙树。龙树菩萨在印度接引了无数众生到极乐净土。在雪域西藏有乔美仁波切降临人间，凡与之结缘的众生，连牦牛和狗都往生到极乐世界。近代藏地的大德，如蒋阳钦哲旺波、华智仁波切、麦彭仁波切等，都大力倡导净土法门。当代，我的大恩根本上师法王如意宝也是秉承他的上师托嘎如意宝、嘛呢喇嘛巴玛斯德、喇嘛多扎等的传统，在各地大力倡导持念阿弥陀佛圣号。

法王如意宝最大的心愿是把所有与他结缘的有情都接引到极乐世界。他老人家住世时在喇荣五明佛学院、道孚和新龙举行过三次大型的极乐法会，参加人数分别超过四十万、六十万和七十万。此外还主持过许多规模稍小的极乐法会。法王如意宝综合藏地流传较广的修净土法门的传统，带领大家或在《普贤行愿品》的基础上共同修持净土，或作阿弥陀佛灌顶并以全知麦彭仁波切的《净土教言》作引导，或结合《极乐愿文》讲解净土法门和《大阿弥陀经》，以各种方便帮助大家对阿弥陀佛极乐世界生起强烈的信心和欢喜向往之心，并通过共修迅速积累往生的资粮。第一世多智钦仁波切菩提金刚在两百多年前曾授记：凡与法王如意宝结缘者皆生极乐刹土。

因为上师法王如意宝的功德力，我和我的师兄弟们在各地弘法，倡导人们共修净土法门，持诵佛号，发愿往生，包括扎西持林在内的许多地方都形成了定期举行极乐法会的传统。我知道这都是上师不可思议的加持。作为法王如意宝的弟子，我们应该随学上师的发愿，尽己之力引导众生往生弥陀净土。

往生阿弥陀佛净土之因归纳起来有四点：明观福田、积资净障、发菩提心、发清净愿。这往生四因不是后世之人自己想出来的标准，在《佛说无量寿经》（以下简称《无量寿经》）中，阿弥陀佛第十八愿、十九愿和二十愿，及后文中三辈往生等内容，《佛说观无量寿佛经》（以下简称《观经》）中，净业正因及九品往生等，都明确记述了此往生四因。

一、明观福田

具体来讲，明观福田就是观想阿弥陀佛和极乐净土。为引导根机不同的众生，阿弥陀佛显现了不同的形象。我们可以观想阿弥陀佛的站像，也可以观想坐像，可以观想单独的阿弥陀佛，也可以观想西方三圣：阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨，或者观想无数菩萨眷属围绕在阿弥陀佛的周围。《观经》、《无量寿经》等经典中对阿弥陀佛的相好和极乐世界的功德都有详尽描述，大家应认真参考阅读，一步步练习观想。我们还可以请一幅阿弥陀佛的唐卡，反复仔细地看，使画面印刻在脑海中，到最后即使闭上眼睛，阿弥陀佛的形象也历历在目。当然，能清楚地观想出阿弥陀佛的身相，自然非常好，这不必说，但是如果观想不清楚，也不用着急，能忆念阿弥陀佛也很好。正如《观经》中说：“然彼如来宿愿力故，有忆想者，必得成就。但想佛像，得无量福，况复观佛具足身相。”拉喇曲智仁波切在《极乐愿文大疏》中也说，甚至仅仅了知而忆念极乐世界的花、树、水、地或那些鸟类的功德，也可清净意障并积累广大福德，因为这些都是阿弥陀佛愿力和福德力所形成的，所以与观想真佛一样有无量功德。

我们应该反复忆念、观想，养成习惯，行住坐卧间，醒时，梦时，欢喜，悲伤，特别是恐惧时，都能习惯成自然地想起阿弥陀佛，祈祷呼唤阿弥陀佛。养成这种习惯对我们来说至关重要。有人说，我现在不必念佛，等到临终时记得祈祷阿弥陀佛就行了，经中写得很清楚，临终时专心念佛，只要能做到十念，也能往生。经中所说的确不假，若人临命终时，真能做到心不颠倒散乱，一心念佛，一心求生净土，则必定能如愿往生，但问题是，如果没有平时养成的习惯，没有日积月累形成的坚固信念和意愿，临终四大分离极度痛苦、极度散乱之时，要做到心无旁骛念佛求往生，实在是太难了。大家不信，可以看看自己平时在梦里和疾病中的表现。梦中感受恐惧和痛苦时，我们会不会呼唤、忆念阿弥陀佛，祈求佛的救护和安慰？是不是每一次当我们梦见恐怖、痛苦的情景，都会这样做？如果没有，临终的痛苦和恐惧远比梦中更为强烈迫切，我们如何能保证自己临终的反应会比梦中更镇定？再看生病时，大的疾病不用说，仅是一般的感冒发烧，症状比较重的时候，心力体力微弱，平日里念得很熟的心咒、佛号这时要提起来、要专心持诵，都会感觉有困难，念不了几句心就散了。临终时，一切诸根悉皆散坏，一切亲属悉皆舍离，一切威势悉皆退失。那将是怎样的惊慌失措和痛苦无奈！我们怎能保证自己在那个时刻能心不散乱于剧痛、惶恐中？看看生活中自己所知道的，有几个人在将死的时候是清楚明白的？我们不能心存侥幸，平时就要反复串习，养成祈祷阿弥陀佛的习惯，这样临终时才能更顺利地忆念起阿弥陀佛。

全知麦彭仁波切在《净土教言》中讲到修净土法门的诀窍：白天应勤修七支供，持念阿弥陀佛圣号、心咒，祈祷阿弥陀佛；晚上临睡之时，观想自己住于极乐世界并亲见阿弥陀佛，在猛烈的希求心中入眠。

小时候每当我们害怕、伤心，遇到任何困难，都会去寻求父母的庇护，因为父母爱我们并有能力帮助保护我们。同样的，在轮回的痛苦怖畏面前，我们的力量多么弱小，依靠自己或者其他仍在循业流转的众生，我们是无法真正脱离痛苦的。“如佛所说，若自有缚，能解彼缚，无有是处。”自己被五毒烦恼绑住，不得自由，而能帮助别人解脱束缚，没有这种道理。只有已经摆脱烦恼束缚的佛菩萨才有能力保护、帮助我们，准确地告诉我们如何出离轮回。阿弥陀佛的悲心、愿力和我们自己的信心、愿心结合起来，能帮助我们离苦得乐，临终心不颠倒往生极乐世界。对于这一点，希望大家不要有疑悔。

二、积资净障

如何才能有坚定的信心、愿心呢？这需要福德，而福德来自于积资净障。积累资粮，清净业障。能迅速积累无边资粮、净除罪障、增上善法的摄要就是七支供：礼敬诸佛、广修供养、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世、普皆回向。

（一）

礼敬诸佛。在佛前恭敬顶礼，既是迅速积累福报的方便法门，又是对治傲慢的有力方法。藏地有句俗话：傲慢的山上留不住功德之水。傲慢使我们看不到自己的过失，也看不到别人的功德，所以很难在修行中有踏踏实实的进步。佛法在恭敬中求，多一分恭敬，消一分罪业，增一分功德。

家里若有佛堂，供阿弥陀佛、释迦牟尼佛、观音菩萨、文殊菩萨，诸佛菩萨都可以，不是说发愿往生极乐世界的就只能供西方三圣。诸佛本体都是一样的，只是因往昔的愿力和有情的福德不同而显现不同的形象。我们不要根据自己狭隘的观念去比较分别佛菩萨，认为佛与佛有高低优劣之分，或者说这是我的佛，那是你的佛。有人甚至担心家里原来供着观音菩萨，如果再请一尊释迦牟尼佛像回家，观音菩萨就要不高兴了。佛菩萨可不像我们这样心胸狭窄，大家看那佛经上都是佛佛互赞，出广长舌赞叹彼此的功德，尽虚空遍法界无有间断。若某人在一佛前顶礼、供养，十方诸佛、菩萨众都齐声赞叹随喜其功德。普通人往往喜欢走极端，是一就不是多，是多就不是一，一与多是无法通融的，然而知道了佛佛同体的道理后，就明白礼敬一佛也就是礼敬一切佛，礼敬此佛也就是礼敬彼佛。《华严经》（卷三）云：“一切诸佛一法身，真如平等无分别。”家里供一尊佛也好，供多尊佛也好，都不相碍。学佛要学得眼界、心胸越来越开阔、平等，而不应越学心量越小。

不仅仅是佛像，一切三宝所依如佛塔、经书、僧衣等，都是我们恭敬顶礼的对境。释迦牟尼佛曾经说过，他示现灭度后将现文字相，以教化后世众生，所以我们对佛经乃至其中破损散落的书页、只言片语，都应恭敬顶戴，视为法宝，放置于净处和高处。如《耳饰经》中所说：“末法五百世，吾现文字相，意念彼为我，尔时恭敬之。”认为佛像、经书等若没有开光就只是普通物品，并没有加持力，也无需恭敬对待，这与皈依的学处相违背。

我们发愿往生极乐净土，需要常常观想、忆念阿弥陀佛，因此家里最好有阿弥陀佛的塑像、画像或唐卡，以便日夜观修。即便是只持佛名号、不修观想的人，也应该每天礼拜阿弥陀佛，随己之力拜佛若干拜，或在佛像前，或面朝西方。

外在的行为跟内心关系密切，内心的感受会体现在身体行为上，而身体的行为也会影响内心，所以我们通过顶礼来调柔内心，通过反复的礼拜来一点点磨灭心中的傲慢，使内心一点一点变得柔软、谦卑。顶礼既是在表达内心的恭敬，又是在训练培养内心的恭敬。如果不明白这个道理，顶礼只是为了完成任务或草草走个形式，那就浪费了很好的修行机会。

曾有一位居士对我说：“你们修加行磕十万个大头，花几个月的时间，膝盖脑门都磕破了，实在太笨！为什么不观想一下有十万个自己同时在磕头呢？这样只需要磕一个头就行了。”我听了这位居士的话，很为他难过，他学佛有十几二十年了，到现在还是不肯放下这一念投机取巧的心。过去、现在、未来，藏地、汉地那么多修行者以磕头的方式礼敬三宝所依，经年累月，风雨无阻。他们不是笨，观想的方法他们应该也懂，我相信其中很多人每磕一个头都观想自己化身无数礼敬诸佛，但是他们仍然不辍礼拜，因为他们知道，通过观想能够迅速积累福德资粮、清净业障，这是殊胜的方便法门，但是却不可因此而偷懒、耍小聪明。如果以现在这颗被烦恼障蔽的心仅仅观想一下就可以完全替代积资净障的勤苦修行，那么观想自己成佛岂不是意味着自己现在就真的成佛了？当然不是。聪明人肯不耍聪明，肯用最老实的办法做事，才叫了不起。当下这一念，全然恭敬坦白，心口如一，心里恭敬，行为也恭敬，否则嘴上说“直心是道场”，行动上在佛前做礼拜也要跟佛菩萨讨价还价，磕一个头抵十万个，或者想方设法省力气，一心敷衍了事。心思这样曲折虚浮，早已偏离了修行之道。

我的上师才晋堪布的父亲索南朗加是一位大圆满的成就者，离世时全身化作虹光融于法界。他的证悟境界如此高深，而对看似基础的修行却也毫不懈怠，比如礼佛。当年，他长时间精进地磕大头，把身下的地面磕出来一个长坑。人若匍匐于地，便会整个没入坑中看不见，可以想见那坑有多深。我想很多大成就者都是这样，内证已达不可思议的境地，而外在仍示现精进勤苦修行之相。这全然不似有些人所想象的，虔诚礼佛只是初学者才需要做的功课，证悟者完全不会拘泥于这些小节。

在我家乡的扎西持林闭关中心有很多老人已经七十多甚至八十多岁了，有的腿脚不方便，有的身患疾病，而他们似乎并不在意自己的年龄和身体状况，仍然每天坚持磕大头。老人们不认为年纪大或者身体不好应该成为不修行的理由，反而正是想到自己剩下的时间不多了，行动也越来越不方便，才更要抓紧时间积资净障，趁自己还能自由行动多磕一些头。

现在，汉地修五加行的居士越来越多，很多人都圆满了十万大头的修行。我知道有一位居士至今已磕了近两百万大头，精进、虔诚的程度令人敬佩！磕大头的这几年里，她变化很大，心相续日渐调柔，出离心也日益坚固，平时除了料理必要的家务外，大部分的时间都用来礼佛，尽量减少攀缘，电话也很少接打。以前她常有这样那样的困扰、问题拿来问我，现在问题少了，跟我说的最多的一句话是“这一生如果不争取解脱的话，太可惜了。”

礼佛，心要谦恭，心谦恭，身语自然谦恭。礼的精神是恭敬。即使只是磕一个头，也要好好地先把心安静下来，不急不躁，在正知正念的摄持下进行。礼拜时，观想手中有一如意宝而合掌（双手合起来如花苞，掌与掌之间有空隙，而不是紧紧相贴），以强烈的信心合掌于头顶，观想顶礼诸佛菩萨之身，愿净除自他一切众生的身障，究竟获得正等觉的无见顶相；合掌于喉间，观想顶礼诸佛菩萨之语，愿净除自他一切众生的语障，最终获得佛的法语螺音；合掌于胸前，观想顶礼诸佛菩萨之意，愿净除自他一切众生的意障，最终获得佛的智慧。以清净的身语意恭敬顶礼诸佛的身语意，三业清净才能更好地感应佛的加持。《宝性论》云：“犹如清净琉璃地，映现天主身影像，如是众生净心地，亦现能仁身影像。”心净则佛现，正如水清月现，水浊月隐。

身顶礼最好做到五体投地，就是额头、两肘、两膝接触地面，这表示顶礼佛的身、语、意、功德、事业，自己究竟获得佛的身、语、意、功德、事业等五种加持，并且无始以来由贪、嗔、痴、慢、疑五毒烦恼造作的恶业也得到了清净。这是五体投地的含义。在佛前恭敬顶礼时，如果能同时观想自己化身无数一一遍礼十方三世一切诸佛则更好，这样身顶礼的时间和空间都扩大到无限，顶礼的功德也就无限。

语顶礼是以各种音声赞叹佛的无量功德。“各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”诵经、持咒、持佛号、传讲佛法等等，以不同的形式传颂、赞叹诸佛功德。语顶礼能消除恶口障，得无碍辩才。

意顶礼是内心对阿弥陀佛及十方三世一切诸佛生起坚定的信心，对极乐净土有强烈的欢喜和向往。更进一步讲，深信诸佛无所不在，遍满虚空，一颗微尘中也有无数清净刹土，一一刹土皆有佛住持，菩萨眷属围绕。有这样的信解，就是意顶礼。意顶礼不是指观想身体作礼，而是内心坚信诸佛菩萨遍满虚空。认为一切都是佛的清净刹土，这是非常殊胜深刻的见解。初学者虽然不能亲见，但只要有这样的念头，愿意相信，就是在礼敬诸佛，就能积累巨大的福慧资粮。

通过以上对顶礼的简单解释，大家可以看到，顶礼并非像一般人认为的那样只是宗教仪式，尤其在佛菩萨的塑像前顶礼，很多人都觉得那是偶像崇拜，也有一些稍懂佛理的人认为那是执著的表现，他们援引《金刚经》中的话“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”，以此说明顶礼佛像乃至三宝所依是不可取的，都是著相。实际上，没有神通的人是无法判断人家礼佛礼的是外在的塑像还是内在的法身佛，是向外驰求还是礼敬自性。佛心、自性竖穷三际，横遍十方，“山河与大地，皆是法王身”，何以佛像就不是法王身呢？佛陀说不要以色、以音声求如来，是为了破众生的实执，但佛陀并没有说应执无色、无音声。“无”也是偏执。因此观世音菩萨在告诉舍利弗尊者“色即是空”之后，紧接着又说“空即是色”。

实相“不住三际不离三际，不住五蕴不离五蕴”，“非相非无相，非取非舍”（《仁王护国般若波罗蜜多经》）。真正懂得“空”的道理后，不但不妨碍起用身心常礼诸佛，反而更能体会礼敬诸佛的功德妙用。

（二）

七支供的第二支是广修供养，对治的是贪婪和吝啬。供养的形式多种多样，有实物供养、意幻供养、承事供养、法供养等等。可以供养实际的物品，香、花、灯烛、净水、璎珞、宝物、饮食等，也可以观想把三千大千世界所有庄严美好的事物，一一妙物皆堆积如须弥山王，全部供养于佛前。

有些人担心在佛像前供香花灯烛等，佛像又不会接受，那么供养还能有果报吗？首先，供佛一定能得善果，这一点毋庸置疑，否则就成为有因无果了。《普贤上师言教》中说，曾有一头猪被一条狗追赶而转绕佛塔，又有虫从树叶上落入水中，随波逐流右转水中的佛塔，虽不是有心转塔，但以转绕之力，也都成为日后解脱之因。无意间礼佛都能种下解脱的善根，更何况是有心供佛呢？其次，供佛时信心很重要，果报的大小与信心密切相关。如果你认为佛像只是金属、泥巴、木头、颜料做成的普通物品，你大概就得不到很大的加持，因为你没有信心。如果你相信佛像就是佛，只是由于自己的障碍而见到的是金属泥巴的形相，那么你能得到佛的加持。就像贡布奔那样。以前西藏贡布地方有一个人叫奔，非常单纯，他去拉萨朝拜觉沃佛，一心以为庙堂之上坐着的就是觉沃佛本身而不是佛像，所以他跟觉沃佛说话，去转绕大殿时请觉沃佛帮他看着鞋，还请觉沃佛来年去他家里作客。他那没有矫饰和疑惑的信心感得觉沃佛像开口说话，并且真的去他的家乡作客了。第三，修行都是在修心，我们供香花灯烛，供养的是佛，修养的是心，这一颗习惯于烦恼、贪吝的心在那时那刻欢喜了，宁静了。心里常常装的是庄严、美好，生活也会变得庄严、美好。

供养时内心清净很关键。不要觉得自己经济条件不好，就无法广修供养，其实，在佛前以清净的发心供一灯一烛都能积聚巨大福报。从前，释迦牟尼佛和阿难尊者在化缘途中遇到两个小孩，他们当时正在玩用泥土建房子的游戏，并且说：“这是房屋，这是仓库，这是如意宝。”这时孩子们看见佛陀走来，非常欢喜。一个小孩捧了一把说是如意宝的沙土来到佛陀面前准备供养，可是他太矮了，于是便对另一个孩子说：“你弯下腰，让我站在你身上把如意宝供养到佛的钵盂里。”那个孩子照做了。佛陀接受了孩子供养的沙土，让阿难把那些沙土和成泥巴涂在经堂的墙壁上，并授记：“这个孩子以供养一捧沙土的福德，于我涅槃百年后转生为南瞻部洲的阿育王，另一个孩子转生为他的大臣，阿育王将在南瞻部洲建成八万四千佛塔。”

我们还能通过观想供养诸佛。麦彭仁波切曾作过一篇《鲜花供仪轨》，就是观想把漫山遍野的鲜花供养给诸佛菩萨。由于无始以来的贪吝习气，有人在拿自己的财物供养后会生起后悔之心，因而损坏到供养的福报和善根，但如果是山谷里的鲜花，大概就不会那么容易生起贪吝心，供养时和供养后，内心都会比较清净。以前舍卫城有一位施主家里喜得贵子，孩子出生时天降花雨，长大后出家，最后证得阿罗汉果位。这是他往昔身为贫女时，见到一片开满鲜花的草原以意念供养三宝的果报。之后于九十一世中转生于富贵之家，每次都有漫天花雨伴其降生。

承事供养是指以身体的劳作来表达对诸佛的敬意，比如清扫佛堂、做与佛法相关的义工等等。说到这里，我不禁又想起扎西持林闭关中心的老人。他们大多数比较贫穷，没有能力做实物供养。住进闭关中心后，他们非常开心，因为这里有庄严的佛殿、经堂，有充足的酥油可以做成供灯，每一个香炉里都可以点上妙香，这让他们有了很好的机会供养诸佛。老人们每天欢喜地供灯、供水、供香，清洁打扫佛堂。夏季到来，便去山坡、路边采摘许许多多的鲜花，供在佛前或装饰经堂。有时候，他们转山回来，三三两两的，手里拿着一小簇花，有的放花到佛像前，有的放在玛尼堆上，有的则把花轻轻放在佛堂前的台阶上，然后满足地微笑着走开。

法供养，就是精进闻思修，以见、修、行的功德供养诸佛。“诸供养中，法供养最。”在所有供养中，法供养最令诸佛欢喜。

一切诸佛皆修供养，比如释迦牟尼佛往昔“于燃灯佛前，得值八百四千万亿那由他诸佛，悉皆供养承事，无空过者。”菩萨亦如是。阿弥陀佛不可思议的加持使极乐世界的菩萨们能在一念之间超过亿那由他百千佛刹，周遍巡历，供养诸佛，得大福德，所以那里的圣众积累资粮方便迅速，能很快成就佛果。

（三）

七支供的第三支是忏悔业障，对治的是嗔心。忏悔无始以来身语意造作的恶业。身的恶业为杀生、偷盗、邪淫，语的恶业为妄语、恶语、两舌、绮语，意的恶业为贪、嗔、痴。妄语是撒谎，欺骗。恶语除了明显的恶口骂人外，还包括取笑、故意强调别人的身体缺陷，比如叫人“瞎子”、“瘸子”等等。两舌是指挑拨离间。绮语指说是非，或为消磨时间而说一些无意义的话。大家反省一下自己一天里语业当中有多少是恶业。除语业外，身、意又造作了多少恶业。仔细观察之下，发现自己有意无意间造下的恶业实在太多，这些业阻碍着我们获得内在、外在的安乐，并进一步障碍我们从轮回中解脱，所以要远离痛苦、获得安乐，我们需要通过忏悔清净往昔造下的恶业。

忏悔不是嘴上随便说说就能清净恶业。或者今天忏悔，明天又再犯同样的过错。这种忏悔因为不具足四对治力，所以没有很大的效果。四对治力是指忏悔时有对境，有忏前戒后的心，有实际的行动。

忏悔的对境是阿弥陀佛、金刚萨埵等十方三世诸佛。观想佛真正就在自己面前，无所不知，慈悲地看着我们，耐心地等着我们鼓起勇气发露忏悔。阿弥陀佛在因地时曾发愿：“使某作佛时，令八方上下，诸无央数天人民，及蜎飞蠕动之类，若前世作恶，闻我名字，欲来生我国者，即便反政自悔过，为道作善，便持经戒，愿欲生我国不断绝，寿终皆令不复泥犁禽兽薜荔，即生我国，在心所愿。得是愿乃作佛，不得是愿终不作佛。”我们要深信十方诸佛拥有拔除恶业的大威神力。阿弥陀佛现已成正觉，以智慧力成就了超胜稀有的极乐世界，他的大愿无不实现。所以往昔造作了恶业的众生，听到他的名号，真诚悔过，从此行持善法，守持戒律，发愿往生，愿心不绝，命终时便不会再堕三恶道，而是往生极乐国土。我们以阿弥陀佛为忏悔的所依和对境，就是依靠阿弥陀佛不可思议的愿力，迅速清净业障，扭转堕落恶道的趋势，并创造往生极乐世界的殊胜缘起。阿弥陀佛有此一愿，我们要信佛力无边。

忏悔就要真正地悔过，对往昔造下的恶业，或此生，或前生，自作，教他作，见作随喜，能记起，或记不起，所有的这些恶业都真心追悔。这是第二个对治力：悔过。四对治力像是四条绳索，把正在急速下堕的我们牢牢拉住，其中任何一条绳索断了，我们都会失去平衡而有重新下堕的危险。悔过很难，人们常常觉得自己做的都对，即使不都对，至少也没有做得不对。对自己的所作所为心安理得，若有不好的结果，也是一味怪罪别人。而且，过去的已经过去了，多想无益，以后好好做人做事就可以了，不必那样认真地悔过。有这种想法，说明还没有认识到恶业给自己和其他众生带来了多少痛苦，也没有认识到习惯的力量有多强大。前世之事我们已记不起来，但当时所造的恶业，部分结果此生可见。“若问往世因，今生受者是。”这一生做的很多事也不能记起了，但还是要忏悔，因为不论记不记得，因果都在，我们都要承受其果报。

想到曾经的和现在的痛苦，想到未来将要感受的痛苦，心中充满了悔恨和歉意。悔过的时间跨度是无始以来至今，范围是贪嗔痴作用下身语意造作的所有恶业，真诚地在阿弥陀佛面前发露忏悔，绝不覆藏。

第三个对治力是戒后，下定决心从此以后不论遇到什么情况都绝对不再造恶业。没有戒后的忏悔，效果不大。乔美仁波切在《极乐愿文》中说，缺少真诚的悔过和戒后，恶业无法完全清净。悔过为戒后奠定下基础，强烈的悔过心能坚定戒后的决心，而决心要靠行动来体现和巩固。身语意的行动就是第四对治力。忏前、戒后、行动三者密不可分。把戒后的决心落实到行动中，不能靠消极地不作恶。恶的习气力量非常强，无始以来不断薰习，很多恶习潜移默化，我们很难及时认出它，有时候自己造了恶业都不知道。所以有人说“我不造恶业，对得起良心就可以了，不需要再特意去行善。”这有点太高估自己的觉察力和行动力了。对治恶业最有效的方法是行持善业。我们的心在一念中不可能同时既向善又向恶，当善念生起时，恶念自然就消失了，不需要你特意去消灭它。当善念的力量越强，持续的时间越长，恶念就越来越没有立足之地，偶尔冒出来也是力量微弱，不会带来大的干扰。同样的，身体、语言行持善业的同时，就是在避免造恶业。当你念佛、念百字明的同时，你不可能再去骂人，是不是？所以大家平时不辍持咒、念佛，这其中的功德暂且不说，光是语的恶业，就不知要少造多少。

如果说恶业也有好的一面，那就是它能够被清净，并且正如在何处跌倒就在何处站起来，造作恶业的地方反过来就能成为积累善根的地方。以前杀生，以后不杀生了，且还要放生护生；以前不与取，以后不偷盗了，且还要上供下施、诚实无欺；以前贪婪，以后不贪了，且还要少欲知足……如此以十善业对治十恶业，反染为净，转恶成善，过去曾经造作恶业之处都转成善根，清净业障的同时积累功德。

（四）

七支供的第四支是随喜功德，对治的是嫉妒心。对过去、现在、未来诸佛菩萨所有的功德悉皆随喜。讲到三世诸佛，大家要知道，这包括五类有情：六道众生、声闻、缘觉、如来和菩萨，也就是“十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜”。

五类有情“所有功德”具体来讲包括一切六道众生布施、持戒、忍辱、禅定等等的功德，一切声闻缘觉次第修行、证果的功德，一切如来从初发心到修十波罗蜜多、证入十地直至成佛的功德，一切菩萨从初发心到十地之间的功德。这种随喜横遍竖穷，平等广大，没有局限，没有取舍的偏执，是我们应该学习的随喜方式。

现在的人嫉妒心重，整个社会环境也鼓励攀比、竞争，几岁的小朋友就知道自赞毁他，然而嫉妒所消耗的能量远远超过随喜，强烈的嫉妒心带给人压力和不安，精神总是处于过度用力的状态，这样活着很累，少有安宁、快乐的时候。人们想追求幸福，但却不知道怎样才能幸福，做出的很多事实际上都是在无谓地消耗自己的善根和精力，一方面直接造成现在的生活质量不高，因为心态不好，外在的物质条件再好也鲜有安乐可言，另一方面身语意造作的恶业使整个生命的相续呈下堕的趋势。《楞严经》等经典中详细讲到何种身心行为导致何种生命形态，我们对比一下自己平常所为，就该知道自己在六道中是在往上走还是往下走。如果不借助佛的愿力和慈悲，很明显绝大多数众生的身语意业都是下堕。我们学佛就是学习改变自己无始以来最为习惯的那些思想和行为模式。为什么要改变呢？因为正是这些想法和行为使我们困于轮回，持续感受苦恼。若没有佛陀开示，我们颠倒轮转而不自知，苦而不明白其原因。

佛经中有很多都是讲佛菩萨从初发心到证果之间旷世精勤修行的功德的，我们不要把这些内容当作一般的传奇故事匆匆看过，不要觉得佛菩萨发愿也好、苦行也好，跟自己都没有太大关系，又不能解决眼前的问题。凡事只关注自己，只关注眼前，总是以这样的心去看待事物去做事，生活的路会越走越窄，心越来越枯涩。读一读佛菩萨的事迹，看到他们的心量是多么开阔广大，我们会明白为什么自己的福报会这样小。如果能心怀欣乐地去了解佛菩萨曾发下怎样的大愿，是怎样修行的，成就了怎样的功德事业，心里因此而充满了欢喜和感动，这样的随喜能帮助显发我们内在的佛性。

随喜功德还包括随喜一切声闻缘觉的功德。这一点自认为学大乘的人要特别注意。虽然声缘乘在发心和究竟见地上存在局限，但声缘乘修行人在解脱之路上所行一切善法功德是值得随喜赞叹的。发出离心，少欲知足，勤修戒定慧，直至伏断生死根源。不要一说自己是学大乘的，就瞧不起声缘乘，不知天高地厚，仿佛声缘乘学的不是佛法。或者不敢随喜二乘的功德，害怕一随喜自己也就成了“自私自利的小根小器”。其实不用担心，对于初学者，大小乘的区别不在别的，只在发心。阿底峡尊者说“大小乘以发心别”，正是为了遣除初学者心中的疑惑。只要发心正，发的是菩提心，就没有偏离大乘，缘的就是无上正等觉的佛果。释迦牟尼佛为接引不同根机而宣演八万四千法门，有情随学任何一个法门所付出的努力、积累的功德，都值得随喜赞叹。二乘圣者部分或全部断除了烦恼，具大功德，堪为众生福田。

我们常常说“随喜三世诸佛的功德”，又说“愿一切众生悉皆成佛”，然而落实到行动中，却总是忘记众生将来都是要成佛的，或者说众生即是未来佛，所以随喜释迦牟尼佛、阿弥陀佛、观音菩萨、文殊菩萨等佛菩萨的功德，似乎比较容易做到，很少有人会嫉妒佛菩萨的，而随喜六道众生布施、持戒等功德却比较难。别人做得比自己好，比自己精进，比自己慷慨大方，理解佛法比自己深入，就会觉得不舒服，即使表面上不表现出来，心里也会想“其实他也没什么了不起，根本没那么好”。这样做实在很不聪明，你的嫉妒损害不到别人，只会损害自己的善根，而如果真心实意随喜的话，你本来可以得到对方的功德。随喜一种善能显发自心同类的善根。

佛法的善巧方便使积累资粮变得多么容易，只要一念随喜就能积累无量功德。

（五）

七支供的第五支是请转法轮，对治的是愚痴。至诚祈请诸佛菩萨包括在世的善知识转法轮、开示正法。当年释迦牟尼佛成道后，四十九天内不曾讲法。因为佛法深奥，众生难解难信，有些众生还可能因不理解而对佛法生邪见、断善根，所以佛陀为悲悯这些众生，而没有讲法。后来，梵天、帝释天以千辐金轮、白色右旋海螺供养佛陀，殷勤祈请佛陀转法轮，因为这个缘起，佛陀依所化众生的界性、根机、意乐，开示相应的法门。

与其它修法一样，请转法轮时也要以菩提心摄持，为了一切有情的利益，祈请诸佛菩萨广设方便，教化群生。这样广大的劝请为缘起，能令一切有情接触到佛法的光明，获得真实利益，同时我们自己也会获得利益每一个众生的福德，并且因为请转法轮，我们此后生生世世都不会生在没有佛法的地方。许多佛经的开头都记载着释迦牟尼佛的弟子祈请佛陀开示正法，佛陀总是先赞叹祈请者悲悯众生故发斯问，功德不可思议。如何不可思议？《法华经》上讲，大通智胜如来成佛后，有十六位王子祈请佛转法轮，由此请法的因缘，无量众生得到度化。十六位王子也因为请转法轮的功德，后来相继成佛。可见请转法轮能积累殊胜功德，其果报不可思议。

（六）

七支供的第六支是请佛住世，对治的是邪见。此世界、他世界，一切上师、佛菩萨完成了利众事业准备趣入涅槃时，我们都要劝请祈祷，请圣者长久住世、饶益众生。

有人认为佛菩萨是否住世这样的大事，不是一个普通人的意愿能够决定的，因缘尽了佛自然就要入灭，殷勤劝请又有什么用？其实，诸法依缘起，请佛住世便是佛住世的一个缘起。以前释迦牟尼佛将示现圆寂时，居士珍达祈请世尊悲悯众生留住于世，因此世尊又住世了几个月才示现圆寂。和居士珍达一样，如果我们祈请上师、大德长久住世，便会成为圣者住世利生的缘起，并且请佛住世也是遣除自己寿障的甚深要诀。

又有人问：“如来无所从来，亦无所去，佛无生灭，常在世间，为何要劝请住世？”的确，佛无生灭，不以劝请而住世。佛于大清净平等中无勤任运度化有情，根据所化有情的福德而自然显现报身、殊胜化身、化身等不同相。比如月当中天，以盆盛水置于月下映出月影，月亮没有作意要到盆中来，而盆中自然显现月亮。更进一步讲，净水盆中显现的月影皎洁，浊水盆中显现的月影浑浊，若水盆破裂，则不能显现月影。月影不现，错不在月亮，月亮也没有隐没，是水盆出了问题。同样道理，佛无生灭，而众生心有染污、有生灭。众生心清净，佛就现前。众生心不清净，不得见如来。汉地隋唐年间的智者大师阅《法华经》时入定，亲见释迦牟尼佛还在灵山会上讲此经，灵山一会犹未散去。此时距通常所记载佛陀示现圆寂的时间已有一千多年。你说佛陀是住世还是没住世？佛住世或不住世，归根结底，说的是心清净还是不清净。心清净才能请佛住世，心智清明才能常见佛不涅槃。可见，请佛住世，究竟上讲，是声声唤醒自性佛啊！前面我们说到请佛住世对治的是邪见，就是因为不唤醒自性，我们便迷失颠倒，于无生灭中妄见生灭流转。

请佛住世应以菩提心摄持，为了利益众生而殷勤劝请诸佛菩萨直至轮回空尽长久住世、弘法利生。佛菩萨、善知识转法轮，开示正见，能帮助无量众生觉悟自性，离苦得乐。虽然我们这样祈请后，佛菩萨还是会随顺因缘示现圆寂，但是这种广大的劝请会引发请佛住世刹尘劫的善根。心量大，福德就大。

（七）

最后一支是普皆回向，对治的是疑悔。我们行持善法引发的善根很容易被嗔心、疑悔、炫耀和不当的回向所毁坏。所谓不当的回向是指心中作意：把功德用于获得人天福报，希望行持善法的结果是声名、财富、健康长寿等等得以如愿，或者求来世享受天上人间的种种福报。这种回向当然也是可以实现的，行善肯定会有善报，经书中记载供养佛陀几粒豌豆都能感应转轮圣王的果报，然而不当的回向使善根很快就会耗尽，所以我们要有广大的回向，过去、现在、未来，礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世等一切善根，都供养诸佛菩萨，回向六道众生，愿所有善根都成为圆证菩提之因。不求人天福报、二乘果位，唯求无上菩提。这样，就像一滴水融入大海而永不干竭，从现在直至成佛，我们因为行持善法的功德而享尽人天福报，善根也不会枯竭。

这里，大概有人会问：既然回向不求人天福报，唯求无上菩提，那为什么还会享尽人天福报呢？这其实很好理解。比如烧柴生火，你的目的是火不是烟，而在火生起的同时自然有烟。同样道理，你的目标是一切众生悉皆成佛，而在你为了这个目标精进修行的过程中，自然会感应福报。《无量寿经》中讲到，阿弥陀佛在因地时，“无央数劫，积功累德，随其生处，在意所欲，无量宝藏，自然发应，教化安立无数众生，住于无上正真之道。或为长者居士豪姓尊贵，或为刹利国君转轮圣帝，或为六欲天主，乃至梵王。常以四事，供养恭敬一切诸佛。如是功德，不可称说。口气香洁，如优钵罗花。身诸毛孔，出旃檀香，其香普熏无量世界。容色端正，相好殊妙。其手常出无尽之宝，衣服饮食，珍妙花香，缯盖幢幡，庄严之具。”这样的福报是世人梦寐以求的，但是求不到，为什么？因不对。经中说的明白，“无央数劫积功累德”，才有如此不可思议的福报。没有因，哪来果？身心不正，常怀邪恶，怎能感应尊贵庄严、无量宝藏自然发应？两舌、恶口、妄言、绮语，身口又如何常出无量妙香？大家去寺庙看香炉上有“戒定真香”的字样，戒律清净，身心寂静，自然会有妙香发应，身上自然是香的。

如理如法的回向有两种：三轮无缘的真实回向和相似的回向。三轮，以布施为例，就是布施者、接受布施者和布施的行为。三轮都依靠各种因缘而显现，都不具恒常固有的性质，当体即空。三轮无缘是指没有执著三轮的分别念。证悟空性的圣者才能做到三轮无缘，以现空无别的境界而回向。初学者做不到三轮清净的真实回向，但可以做到与之相似的回向，即生起三轮现而无自性的定解，安住于此定解中而回向。或者更简单易行但也同样有效的，就是作意：诸佛菩萨如何回向，我亦如何回向，把自己微弱的善根融入诸佛的功德之海。正是因为这个原因，我们每次放生、供灯、行持任何善法结束时，都要念《普贤行愿品》，这样即使作为初学者，我们也能有圆满的回向。

三、发菩提心

“设我得佛，十方众生，发菩提心，修诸功德，至心发愿，欲生我国，临寿终时，假令不与大众围绕现其人前者，不取正觉。”（《无量寿经》）。

“是故阿难，其有众生，欲于今世见无量寿佛，应发无上菩提之心，修行功德，愿生彼国。”（《无量寿经》）

根据《观经》，发菩提心，行于大乘，是上品往生的基本条件之一。

菩提心从不同的角度有多种不同的分类，比如胜义菩提心、世俗菩提心、愿菩提心、行菩提心等等。胜义菩提心指现见诸法实相，证悟远离一切戏论空性智慧之实义，唯有依靠修行力证悟后才能获得，不依赖于仪轨。一般所说的发菩提心，指的是世俗菩提心，第一次须依靠仪轨在上师面前听受，之后可自己在诸佛菩萨前受持。

愿菩提心指发愿为了一切众生离苦得乐并最终成就佛果而修行。因为自己也是众生中的一个，发愿一切众生究竟成佛当然也包括自己要究竟成佛，就像把所有功德回向众生，丝毫不考虑自己的得失，而自然会得到功德，并且因为心量广大，所得善根功德远远超过只回向自己得到的果报。

具体来说，发心有三种：国王般的发心、船夫般的发心和牧童般的发心。发愿自己证得佛果之后转法轮度化众生，引领众生走向解脱，有如一位国王以他的威力、福德带领他的国民走向幸福和自由，所以这种发心称为国王般的发心。发愿自己与一切众生一同获得佛果，就像船夫与他船上的乘客一起到达彼岸，这是船夫般的发心。发愿一切众生圆满正等觉的果位后，自己才成佛，像一个牧童把他的牛羊全都安全送回圈之后，自己才回家，这种发心称为牧童般的发心。三种发心都很殊胜，大家可以根据自己的能力选择一种。

菩提心需要满足两个条件：上求和下化，上求佛果，下化众生。只有同时具足这两点的才是菩提心。以这个标准衡量一下，为了获得声名、利益或为了远离疾病、灾殃而行持善业，既无上求也无下化。为了来世投生善趣、享人天福报，同样无上求下化之心。为了解脱轮回而精进修行，但没有考虑到要以自己修行的功德力帮助所有众生解脱轮回，这有出离心（出离轮回之心），但还不是菩提心，因为没有上求佛果和度化一切众生的心，断尽烦恼障即能解脱轮回，此时还有所知障和习气障未断除，自性智慧还未圆满证得，而断证究竟才是佛果，解脱轮回与佛果之间还有很大的距离，所以佛陀说这一类仅仅满足于解脱轮回并以此为究竟涅槃的修行人是“未证谓证，得少为足”，他们对众生也有慈悲心，但是心力不够强，心量不够大。还有人发愿永远在轮回中帮助众生，这看上去很像牧童般的发心，实际不尽然。如果你已断尽烦恼障，获得了解脱自在，出于悲心，乘愿力再入轮回，示现生死，度化众生，那是菩萨行愿，非常殊胜。而如果你自己还束缚在烦恼中，因业力不得不流转轮回，苦恼重重，自顾不暇，那么实在很难给其他众生带来真实利益，帮助他们脱离轮回。其实要留在轮回中很容易，无需特别发愿。

由上求下化这两点我们可以知道失毁菩提心的界限，一是舍弃众生，作意“即使自己有能力也绝不度化某某众生”，有此心念即是舍弃众生。二是舍弃佛果，发愿永不解脱，永不证取无上正等正觉。这里要注意，地藏王菩萨发愿“地狱不空，誓不成佛”，阿弥陀佛四十八愿“若不尔者，不取正觉”，佛菩萨发愿“不成佛”的前面都是有条件的，条件满足了，就要成佛的，所以大家不要横下一条心，无前提条件地发愿永不成佛。的确严格说起来，“我要成佛”也是一种执著，但这是菩萨修到十地最后即将证入佛地时，需要解决的问题。作为初学者，发愿永不解脱、永不成佛，并不能真正帮助断除执著，反倒是这种愿若成熟了，你如何承受？

在修行之初，发菩提心难免有造作的成份。我们的心无始以来早已习惯颠倒妄想，以自我为中心，要把它扭转过来肯定不是自然而然、一朝一夕的事，所以开始修菩提心的时候，要造作地强迫自己发心，哪怕这种发心不是那么真诚，也要坚持发心，久而久之，自然流露的菩提心便能被引发出来。修菩提心有一系列方法，以慈悲喜舍四无量心为基础，通过观想、念修，反复串习，最终能比较迅速、有力地培养起无伪的菩提心。

发了愿菩提心之后，需要通过行动把誓愿落到实处，这就是行菩提心，可归纳为布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧等六波罗蜜。波罗蜜意为到彼岸，通过六度之行到达解脱的彼岸。

这一部分内容比较多，这里我不细讲，等有机会专门讲菩提心的时候再展开来讲。

总之，在菩提心的摄持下精进六度，修行不辍，再加上系念弥陀、发愿往生，临寿终时，阿弥陀佛和极乐圣众一定会前来迎接去极乐世界，于七宝池莲花中化生，花开见佛，永不退转轮回，究竟必至一生补处，念念不退流入一切智海。

四、发清净愿

发菩提心，修诸功德，复以一切善根回向，愿生极乐世界。发此清净愿非常重要。

十方世界，佛刹无数，为什么诸佛菩萨、大善知识都异口同声劝我们发愿往生极乐世界呢？首先，极乐世界容易往生。很多刹土只有登地的圣者才能前往，而极乐世界由于阿弥陀佛的特殊愿力，即使凡夫也能往生。根据此生的发心和修行程度的不同，往生极乐世界有三辈九品之别，其中有圣者菩萨往生的，也有凡夫往生的。

以前法王如意宝曾说过，阿弥陀佛和释迦牟尼佛在因地时曾转生为父子，因为有这样近的因缘，释迦牟尼佛教下的弟子绝定更容易往生极乐净土。所以我们要好好发愿并认真去做。

发净土愿，其次是因为极乐净土集合了数百亿佛刹的功德庄严，超世稀有。那里平正广大，光明殊特。亭台楼楯，七宝所成。宝树遍国，飘花成聚。清风时发，演出无量妙法音声。泉池湛然，沿水流芬。种种修行助缘，说不能尽。你看见那里的菩提树，就能得无生法忍。微风过处，法音流布，尘劳垢习，自然不起。讲经、诵经、听经、经行、思道、坐禅、礼敬诸佛、广修供养，你欢喜怎样就怎样。阿弥陀佛真慈悲！你觉得怎样方便，他就给你怎样的方便。生在彼国，行住坐卧、无时无处不在积功累德。

曾有人跟我说：“极乐世界好是好，但是丢下六道众生，自己跑到极乐世界去享福，这不是与菩提心相违吗？”有这种疑问实在是因为对往生西方的功德不了解。《华严经》中普贤菩萨劝导善财童子和华藏世界如海会众，一同以十大愿王的功德回向往生极乐世界。十大愿王导归极乐，是因为往生极乐世界之后，能够在一生中圆成佛果，速疾圆满如海般深广的普贤行愿。可见，发菩提心可以纳入发清净愿中。我们的菩提心大概不会比法身大士、等觉菩萨们更强烈，而他们都发愿往生极乐世界。

在阿弥陀佛的加持下，我们往生净土后就能获得宿命、天眼、天耳、他心、神足等广大神通。了知无量劫来的宿命，正合普贤愿王中“我为菩提修行时，一切趣中成宿命”，如此能不忘轮回苦，不忘菩提心。于一刹那越过无数世界上供下施，切合速疾周遍、遍供十方诸佛的大愿。能彻听十方诸佛讲法，合“三世一切诸如来，于彼无尽语言海，恒转理趣妙法轮，我深智力普能入”的大愿。能洞视十方世界种种现象，知晓无量众生的起心动念，便能实现随顺众生、应机施教的大愿。总之，往生极乐世界后，我们就有了“游步十方，行权方便”的能力，想去哪里度化众生，就去哪里度化众生，喜欢什么时候去，就什么时候去，应现何身说法，便现何身讲经说法。这样多好！这都得力于佛的愿力。

有一位居士修行非常精进，人也很清净，但是在发愿往生极乐世界的问题上，她有点为难。她说，我发愿与众生一起成佛，如果又发愿往生极乐世界，那么在那里一生成佛了，这会不会与最初的发愿矛盾呢？我听她诉说自己的顾虑，不禁笑起来。阿弥陀佛发愿：“设我得佛，他方佛土诸菩萨众，来生我国，究竟必至一生补处，除其本愿自在所化。为众生故，披弘誓铠，积累德本，度脱一切。游诸佛国，修菩提行，供养十方诸佛如来，开化恒沙无量众生，使立无上正真之道，超出常伦诸地之行。现前修习普贤之德。若不尔者，不取正觉。”往生极乐世界后不会再退转，不会因业力入轮回，而是身寿无量，积功累德终将成为如观音菩萨、弥勒菩萨那样的一生补处菩萨。一生补处，就是还剩下一分生相无明未断，断除就成就佛果。如果因为往昔的愿力要入浊世救度众生，那么在阿弥陀佛那里报了到，花开见佛得佛授记之后，也能随其愿力去往他方世界自在无碍地教化众生。无数悲愿宏深的菩萨都誓愿往生极乐世界，在那里证得无生法忍之后，再回入生死，游戏人间乃至地狱，度化众生趣入大乘道。

大恩上师法王如意宝住世最后一年在极乐法会上曾说：“我想我离开这里能不能无间就往生极乐世界呢？因为在极乐世界面见阿弥陀佛，听到佛语，佛以莲花般柔软的右手放在我头顶上后，得到菩提的授记，从此以后，智慧、神通等获得自在，这时要做利益有情的事不会像现在这么弱小，而是有获得广大功德的时候，就像《普贤行愿品》那么讲的：‘我于一切诸有中，所修福智恒无尽，定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏’。”

细说起来，发愿往生又包括以下几个方面：

第一、愿临终无碍。发愿临命终时，恶缘不现，神智清楚，至心念佛，求生净土。现在的人要做到这一点很难。很多人还没到寿终已经糊涂了。还有很多人死于飞来横祸或者突然发作的疾病，像脑溢血、心肌梗塞，根本来不及多想就匆匆去往后世。活到寿终或者死于较缓慢发作的疾病，人面对死亡也是极度慌乱，六神无主，即使自己知道要念佛，周围的亲友也可能不配合，哭天喊地，你争我夺，让临终者起种种贪恋，生种种恶心，提不起正念，极大地障碍往生。临终无碍，最好能预先知道什么时候往生，提前就做好往生的准备，然后谢绝外缘，一心求生净土，并且身体没有病苦厄难，内心没有贪恋迷惑，诸根豫悦，正念分明。即使做不到这样，至少也要意识不颠倒，且身边要有能提醒自己念佛并能帮助排除违缘的人。

以前厦门有一位陈居士，往生前两三个月自己就预知时至，她跟家人交代好后事，并请家人保证她临终时周围环境安静无干扰，还特别叮嘱不要让她最心爱执著的外孙来见她。到临终那一刻，家人按她的嘱咐拨通了我的电话，请我为她引导往生，亲友们也一直在她身边念佛。她口称佛号，安祥往生。这种安宁的临终场面在汉地并不多见，我通过电话为临终者引导时，往往都听到电话那端很嘈杂，不停地有各种干扰，这对临终者是非常不利的。平时我们无灾无病，念经持咒时周围环境若嘈杂，心都容易散乱，何况临终者，要面对死亡的恐惧和四大分解的痛苦，再加上干扰嘈杂的环境，心就更涣散了。临终的念头很关键，这时心系净土就得往生，心里贪恋不舍就继续轮回，心生恼恨就很可能下堕恶道，可以说，何去何从只在一念之间。亲友若真为临终者好，应该在这时尽量减少干扰，让他在比较平静祥和的氛围中念佛往生。尽量不要触碰临终者的下躯或在其下肢方向发出嘈杂声响，以避免把他的注意力引向身体下部。最好能帮助他面向西方，右侧吉祥卧，助念者在其耳边以柔和清楚的声音念佛号或念颇瓦，一边轻轻拉扯临终者头顶的头发，使其意念被吸引、集中到头顶来。

人断气后，不要立即触碰他的身体，继续为他念佛号、诵经，三到七天内不要把身体冷冻或火化。有些地方的做法是人一咽气立刻为亡者擦洗更衣，亲戚朋友呼天喊地，鞭炮锣鼓震耳欲聋，家人烟酒杀生招待宾客，这些做法都是对亡者不利的，会极大地干扰他的解脱。对于临终前没能见到佛、随佛往生净土的人来说，死后最初的一段时间至为关键。人死后，只要不是罪大恶极直接堕入地狱者，都会经历中阴。中阴境界出现的最初时刻，诸佛菩萨包括阿弥陀佛会相继显现，这时如果有上师引导，亡者即能忆起往昔念佛求生的善根，怀着欣喜和向往迎向阿弥陀佛，从而获得解脱。若此时受到干扰，心不专注或心生恶念，则会认不出阿弥陀佛或惧怕、远离阿弥陀佛，佛菩萨出现的时间很短暂，错过了则会失去解脱的机会，进入新一轮的生死流转。

自己平时要好好祈愿，好好用功，临终才能感得各种善缘、助缘出现。

第二、愿见佛往生。发愿临终见到阿弥陀佛，那时心中会得到很大安慰，在清明、喜悦的状态中离世，不会因为恐惧、不舍而迷失。无论是见到真佛、化佛还是梦见阿弥陀佛，都定生彼国。

第三、愿得佛授记。发愿花开见佛，得阿弥陀佛授记：何时于何方国土成佛，名号为何。往生极乐世界后，品位上者才能得佛授记，而品位较下者，花开之后并不能见到佛。更有一些人因为心怀疑惑，虽然得以往生极乐，却于莲花中不能出现，五百岁中，不得见佛，不闻经法，不见圣众，远离一切殊胜善根。关于这一点，我们后面会细讲。

第四、愿普利众生。发愿得佛授记后，化身无数百俱胝，普利一切众生界。恒不忘失以菩提心摄持自己的一切愿行。

五、二种障碍

“设我得佛，十方众生，至心信乐，欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉，唯除五逆，诽谤正法。”（《无量寿经》）

“诸有众生，闻其名号，信心欢喜，乃至一念至心回向，愿生彼国，即得往生，住不退转。唯除五逆，诽谤正法。”（《无量寿经》）

至心相信、向往极乐世界，这样的话，哪怕只十念，乃至只一念，也能够往生，但前提条件是不犯五无间罪、谤法罪。

五无间罪指杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破法轮僧（释迦牟尼佛住世时护持佛陀转法轮的僧团）。一般人，稍有良知，都不会杀害父母。佛、阿罗汉、法轮僧现在也不太能遇到。所以现在的人真正犯五无间罪的可能性不大，但是有些不如法的行为会成为近五无间罪，大家要特别注意。比如不善待父母，杀害、侮辱出家人，毁坏佛像、佛塔、经堂等等，这些虽然不是五无间罪，但因果很大，同样会障碍解脱。如果不小心有触犯，一定要好好忏悔。《观经》中讲到净业正因，其中就包括“孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业”，以及“受持三皈，具足众戒，不犯威仪。”可以说，这是顺利往生基本的要求。

平时如果不信经法，不信因果，胡作非为，那么往生便会遇到很大的障碍，并不像有些人认为的那样，现在多造点恶业没关系，临终的时候再念佛就行。一个人造了恶业，不是说绝对就没希望往生，如果能至心忏悔并信愿往生的话，再借助阿弥陀佛的愿力和威德力，还是能够往生的。问题是这个一辈子不信因果、不信佛法、一生所为善少恶多的人，在临终时，一要神智清楚，不惊不怖，心不涣散；二要觉得自己真错了，追悔莫及；三要信佛念佛，一心系念阿弥陀佛极乐世界，心无旁骛，至诚恳切。这三条，做到哪一条都不容易，但如果有人真做到了，他就了不起！肯回头、肯放下的，芸芸众生中有几个？这不是否定因果。恶业清净有两种方式：受报和忏悔。要么等恶业成熟，感受恶报，该受的受完，恶业就了了。要么具足四对治力忏悔，通过心行的改变去改变缘起，使恶业不具足成熟的因缘。善有善报，恶有恶报，因果不虚。如理如法的忏悔是行持善法，作了这个善就一定会有善的果报，忏悔的果报就是恶业得到清净。忏悔的力量大小决定了恶业被净化的程度。忏悔的对境越殊胜，忏前戒后的心越恳切，改过自新的行动越坚决，业障就净化得越多。临终时，人若回心转意，心向佛法求生净土，那个心一定真诚，别的都靠不住、抓不住了，只有这一念净土、一句佛号，像抓住救命稻草一样牢牢抓住。这是极为有力的忏悔，对境是阿弥陀佛，心是绝对恳切，念的想的唯有极乐世界。这样的忏悔一定能迅速清净业障，积累福报，更何况还有阿弥陀佛不可思议的愿力牵引加持，这种情况下能够往生，也是很好理解的。阿弥陀佛慈悲！无论我们曾经多么固执、颠倒，只要肯一念回头，肯一念清净，他都成全。

谤法的业障很重。社会上一般人很容易在有意无意间就诽谤正法，如果造下这样的恶业，不至心忏悔的话，来世得人身都是很难的。佛弟子大都不会直接诽谤佛法，可是出于分别心妄加评论法门的优劣，就是谤法。佛在《遍摄一切研磨经》中告诉文殊菩萨，诽谤正法的业障极其细微，如果对如来所说圣语，对一类起善妙想，对另一类起恶劣想，这就是谤法。

你可以赞叹某个法门殊胜，劝别人来学这个法门，但不能说别的法门不殊胜，劝人家不要去学。比如说净土法门殊胜，我们可以劝大家修净土法门、发愿往生极乐世界，但是这样做的同时，不能说别的法门不好不可以学，或者说只能念佛号不可以做别的，比如闻思、持咒、坐禅等等。释迦牟尼佛为什么要开示八万四千法门？因为众生的根机不同。如果所有的众生用同一个法门就都可以度化，那么释迦牟尼佛以佛的智慧和神通，不可能不知道也不可能做不到。但是佛陀讲法四十九年，几百场法会，三转法轮，为的就是应材施教，随机度化，尽可能为根机、习性、偏好不同的众生提供解脱的方便。

佛经中没有说过，除持名念佛外修其他法门的佛弟子不能往生极乐世界。每个人学佛的因缘不同，无论是专修一个法或修不同法，都不要忘记自己是皈依三宝的弟子。三宝是什么？佛宝、法宝、僧宝。断、证究竟为佛宝。佛的功德以法、报、化三身来展现。自性光明是法身。释迦牟尼佛以及在其他世界转法轮的佛是殊胜化身和报身，是佛的悲心、愿力与所化有情的福德力共同作用而起现的。皈依佛即是皈依自性、皈依释迦牟尼佛及十方三世一切诸佛。法宝指断除障碍、证得智慧的方便，具体体现在释迦牟尼佛教下的八万四千法门。僧宝指具足智慧和解脱两种功德，具体体现是在不同程度上断除了烦恼障、所知障和习气障的修行者。在皈依之初，我们都曾发下誓言，皈依佛宝、法宝、僧宝。从此直至证取无上正等正觉，我们也都将在修行中实践三皈依的诺言。若依自己变化不定的情绪和低劣的分别心对三宝妄加评断取舍，则很可能背离皈依的誓言。

内心清净非常重要。同样的行为，心若不同，内涵便不同。如果以平等的信心、恭敬心，皈依礼敬一佛，即是皈依礼敬诸佛，因佛佛同体也；专修一个法门，即是修学所有法门，法法相融，一个学通了，一通百通；依止一位僧宝，即是随学一切僧宝。对出家人，对善知识要恭敬。心里实在生不起信心的，敬而远之就好，不要去批评。如果以排斥的心理，说“我只拜这一个佛，不拜其他佛，修净土的只能拜阿弥陀佛，最多拜西方三圣，不能拜其他佛菩萨”，或者说“我只修这一个法，不修其它法，只认这一部经，不认其他经”，这样做与专修的本意早已背道而驰。诸佛菩萨、大善知识劝我们一向专修、一向专念，是为了让我们集中有限的时间、精力和智力，一门深入，修行才更得力，不是要我们生出排斥、贬损其它法门的心。我们学佛应该努力对治烦恼习气，而不应把自己一些不好的习气、做法带到修行中来，以为修学、赞叹、弘扬一个法门就意味着同时要诋毁、打击其它法门。

《四十二章经》云：“学佛道者，佛所言说，皆应信顺，譬如食蜜，中边皆甜，吾经亦尔。”佛陀的教言，结集成不同经典，经由不同路线传播到各地，虽然方法、表述不同，语言文字不尽相同，但都是释迦牟尼佛教下的教法、证法，或直接或间接地开示着解脱之道，法法都不可思议、不相矛盾，皆当信顺。不仅自己有缘修学的法门要视若珍宝，自己没有修学的法门，也要爱护恭敬。佛法何其珍贵！历经一次又一次佛难，流传至今何其不易！我们作为佛弟子要爱惜、护持，怎能忍心再去诋毁打击？对个人而言，谤法是往生的大障碍，自毁前程之举，大家不得不警惕。

六、二种疑惑

信愿往生，要有愿有信。

有一类众生，有往生极乐世界的意愿，且相信因果，修习善法，以此善根回向净土，但心中仍有疑虑：想这三界六道多少众生，哪个众生愿生彼国，阿弥陀佛都能知道吗？他能知道我的心愿吗？我临终之时，阿弥陀佛真能越过百千俱胝那由他佛刹，及时地前来迎接吗？诸如此类，常有疑惑，对阿弥陀佛不可思议的智慧功德不能完全相信。

还有一类众生，相信阿弥陀佛智悲圆满、威力无限，相信阿弥陀佛智慧成就的极乐净土无比美好，只是自己这样一个业障深重的凡夫，念佛能往生吗？由于对自己的善根没有信心，虽也念佛不绝，而对往生净土一事半信半疑，意志犹豫，不能专心一意。

以上这两类众生虽然往生极乐国，但生在边地七宝城中，不能见到阿弥陀佛。不是佛不让他们去见，是他自己的障碍障住了福德，只能止步于边地。那里无诸秽恶，受用丰足，但是在五百岁中不见三宝，所以那里的人智慧不明，知经复少，心不欢喜，意不开解。

阿弥陀佛遍观一切世界，遍闻一切世间音声，遍知一切众生起心动念，这依一般人的经验，当然是不可能做到的，但是佛的境界，我们以分别妄心又怎能揣度？在轮回中，以轮回心生轮回见，终不得入于如来智慧海中。到目前为止，我们的见地和经验，都是轮回的见和轮回的经验，这种情况下，只有依靠信心带领我们走出成见和过往经验的封锁，才能获得解脱的见地和经验，所以《华严经》中说：“信为道元功德母，长养一切诸善法，断除疑网出爱流，开示涅槃无上道。”极乐世界的万德庄严、极乐圣众的种种功德、神通、受用，全部依阿弥陀佛的智慧和福德起现。阿弥陀佛四十八愿每一个愿都已经圆满实现。这是佛经中记载，释迦牟尼佛亲口所说，十方世界诸佛同为证明的。如来是真语者、实语者、不诳语者、不异语者。我们应相信佛的诚实语，对不可思议的极乐世界和阿弥陀佛的愿力有信心。若愿意往生极乐世界，却又怀疑阿弥陀佛接引众生的能力，这种想法其实自相矛盾。极乐世界之所以能建立起来，说明阿弥陀佛已经圆满了大愿，其中包括接引所有有信愿的众生寿终去往极乐刹土的大愿。因此，我们发心发愿求生净土，阿弥陀佛必定了知，必定慈悲加持。

另一种疑惑，即对佛有信心而怀疑自己的善根，同样不应理。的确，本来以凡夫之力是不能往生像极乐世界这样的清净刹土的，但是因为阿弥陀佛的愿力，凡夫也得以往生极乐。大家要清楚，往生主要靠的是佛力，而不是凡夫的自力。因为有佛力加持，即使是凡夫（即没有净除烦恼障碍的人），只要有信愿也能往生。其实不仅是人世间的凡夫，连三恶道的众生，如果有信愿，也同样能够往生。历史上旁生往生极乐世界的例子有不少。

麦彭仁波切在《净土教言》中说，能听闻到阿弥陀佛圣号、极乐世界的功德，说明往昔积累了巨大的福报。听闻之后能生起信心、向往之心，又积累了巨大福报。可见，信愿往生之人都是善根深厚的。这善根使我们身处浊世轮回而能感应净土解脱的安乐。

我们平时说自己是凡夫，但心里要明白：一方面，自己还没有现量见到诸法实相，因而还在烦恼束缚中不得自在，从这个角度说，确实是“凡夫”；另一方面，如释迦牟尼佛所说，一切众生皆具如来智慧德相，只因颠倒妄想不能证得。凡圣之别，只在迷与悟。所谓凡夫只是一种心的状态，我们的心处于颠倒执著中的状态。当然，这状态持续的时间比较长了，无始以来至今，一直处于其中。但不管怎样，既是状态就可以改变。我们念佛、念净土便是在慢慢扭转心的状态，从念念追逐生死烦恼，现前轮回境界，转成念念阿弥陀佛，现前极乐净土。其实，十方世界都在我们的自性之中。只要至诚恳切求生净土，就必定能感应自心本具的阿弥陀佛前来迎接，须臾间越过自心本具的百千俱胝那由他佛刹，往生到自心本具的极乐刹土。

我们知道自己目前还处在凡夫状态，却不要因此在发愿往生时心生怯懦，意志犹豫，应该反过来想：因为阿弥陀佛的恩德，我才有机会在没有断尽烦恼的情况下解脱生死，往生清净刹土，所以心里对阿弥陀佛的感激更加深切。又因为自己还是凡夫，要往生极乐世界主要依靠阿弥陀佛的愿力，所以须更恳切地发愿、祈祷，请求阿弥陀佛的眷顾加持。这样便把原先的怯懦犹豫转变成了往生的助缘——深深的感恩和猛烈的祈祷。

七、信愿往生

“无有胜此之功德，无有更深之教言，乃是吾之根本法，精进修持勿舍弃。”（乔美仁波切《极乐愿文》）

麦彭仁波切在《净土教言》中说：“忆念阿弥陀佛和希求往生极乐世界，此二者最为重要。”忆念阿弥陀佛就是在明观福田和积资净障，希求往生则是发清净愿，其中包含了发菩提心，所以明观福田、积资净障、发菩提心、发清净愿这往生四因可以进一步浓缩为忆念弥陀和信愿往生。

了解道理后，接下来最重要就是付诸行动，真正对阿弥陀佛极乐世界生起信心，发愿往生，并以念佛作为自己的修行功课。观想阿弥陀佛及其坛城、念弥陀圣号、念弥陀心咒等等都是念佛。阿弥陀佛的身相、心咒、圣号是佛智的幻化，由阿弥陀佛不可思议的功德所成就，可以说佛像、心咒、圣号就是佛。观想身相、念佛号、念心咒即把自己的心融入到佛的智慧与功德海中，同时，如果足够专注，也就很容易安住在自性中，因而念佛能令我们迅速地积累资粮、清净业障。《涅槃经》中说，若打开宝藏，在一月间布施一切众生，所得功德不如称念一声佛号，后者超胜前者不可计量。对于有信心的人来说，阿弥陀佛的身相是见解脱，心咒、圣号是念解脱、闻解脱。

念佛即能往生，那么是不是就没必要再去修其它法比如五加行、放生等等呢？必不必要，这依人而定。念佛法门圆摄戒定慧，真能专心念佛，把时间、精力都尽可能用在念佛上，不管人我是非执著分别，戒律也就清净了，心也定了，念念祈祷阿弥陀佛，念念唤醒自性，慢慢地，智慧也就发明了。这是真念佛。这种念佛虽然在形式上没有观修暇满难得、寿命无常、轮回皆苦、因果不虚，而效果与修外加行是一样的，调柔了相续，坚定了出离心。一心念佛，也是在修皈依、在礼佛、修菩提心、积资净障，善巧地涵盖了内加行的内容。放下万缘，心心念佛，念到能所两忘，现量见到诸法实相，则是更高层次的修行了。如果你是这样子专心去念佛，那么不行持别的善法也没问题，一句佛号就够了。如果你只是悠悠忽忽，想起来才念几声佛，想不起来就仍把大量的时间精力用在世间八法上，争名利，搞是非，或者一味怠懒混日子。若是这样，安不下心来念佛的时候，不如修加行、闻思或行其它善法。总之是要自己肯切实用功，积累了资粮，才能更好地感应到佛力加持，不要一味敷衍搪塞，把念佛做借口，不去行持别的善法，到头来，念佛也没好好念，通过其它善法积累功德也没去做，两头都落空。

此外，众生根机千差万别，有人天生爱琢磨问题，求知欲旺盛，你让他什么都不想只一心念佛，恐怕很难办到，若引导他研读佛理，由闻思契入修行，也许能更快地得其要领。有人不喜欢研究深奥的佛理，对禅定却有很强的意乐，或者喜爱放生、礼佛等。有人喜欢念佛号，有人喜欢持心咒。然而不论怎么修，选择一个与自己性情、意乐最相宜的，在三殊胜的摄持下认真去修最重要。往生极乐净土，有专修念佛法门往生的，平时修行只持名念佛，不做其它；也有修其它法信愿往生的，比如专修金刚萨埵，同时发愿往生极乐世界，并持诵阿弥陀佛圣号或心咒。持名念佛也好，修金刚萨埵或是其它法也好，都要认真下功夫，还要有往生极乐的信愿，这样此生即使未能证得解脱自在，仍然可以凭信愿之力，得到阿弥陀佛的摄受，借佛威神，往生极乐净土。

净土法门是显、密共同的法门。藏地许多大德都非常重视净土法门，比如大家比较熟悉的乔美仁波切、蒋阳钦哲旺波、华智仁波切、麦彭仁波切、法王如意宝等等。藏地很多人都把持诵弥陀心咒或圣号作为自己主要的功课，平时放生、供灯、行持任何善法，都会把功德回向往生极乐净土。

我们在极乐法会期间以及平时念诵的《阿弥陀佛修法极乐捷径》是法王如意宝的前世列绕朗巴大师发掘的莲师伏藏法。莲花生大士在伏藏仪轨的最后一段小字里写到：“一十一字根本咒，三十万遍得悉地……是故具缘当修持。”按照仪轨观想念诵阿弥陀佛心咒“嗡阿弥得瓦阿耶色德吽舍”三十万遍，就一定能获得悉地，将来往生极乐世界。这是即生成就的殊胜的捷径之法，有缘者应当精进修持。

后记：

净土法门甚深微妙，虽易行，却难解，种种疑问在所难免，本文试图结合一些常见问题，在答疑的同时对往生正因做一点肤浅的阐释。由于能力限制，可能疑也没答好，讲也没讲清楚，着实惭愧！错谬之处难免，在此向诸佛菩萨至诚忏悔！也恳请大善知识、诸位读者指正。

关于往生正因更完备准确的阐释，请参阅《佛说无量寿经》、《佛说观无量寿佛经》、《佛说阿弥陀经》等经典，以及《极乐愿文》、《净土教言》、《极乐愿文大疏》、《日常如何修行净土》等圣者、善知识所著珍宝教言。

犹如阿弥陀佛的光明显现时，一切荆棘、沙砾、沟坎悉皆隐没不见，唯见佛光，彻照十方，这篇文章中所引用的佛经文字和圣者、善知识的教言，其璀璨光芒掩盖了我本人在佛法理解和阐述上的不足。我愿借佛光明，把此文献给我的大恩根本上师法王如意宝，文中的七个部分如一组小小的七政宝。愿上师欢喜！

本文动笔第一天的晚上，我在梦中见到上师才晋堪布仁波切。他看上去比我记忆中老一些，有八十多岁的样子。他拿着一套古老的针，说是让我陪他一起去把针供养给法王如意宝。按照我家乡的传统，针代表长寿，供养针代表祈请长久住世。于是，我和才晋堪布来到法王如意宝的住处。法王见到我们和供养的针，显得非常欢喜。我从梦中醒来后，赶紧把这段梦境记录下来。再次与自己的上师们相聚，心里不知有多么快乐、感激。同时，我想这个梦给了刚刚开始的这篇文章一个吉祥的缘起。

此后大概三天，本文撰写过程中，有居士千里迢迢送来三尊古老的佛像，恰是三世佛，这或许是另一个吉祥的缘起。

此间又有居士供养从印度金刚座请来的释迦牟尼佛像、菩提树叶和菩提树苗，以及精美罕见的十六罗汉画像。这位居士之前在金刚座供灯十万盏，并参加念诵了十天《十六罗汉供养文》。十六罗汉受佛陀咐嘱长住世间护持佛法，而菩提树苗原本长在金刚座的大菩提树下，大菩提树的种子自然落地生根发芽，如今移植过来。非常吉祥！

愿这篇文章的读者以此文的因缘增上对阿弥陀佛极乐世界的信心、愿心，乃至生起一念欢喜、爱敬，所有善根悉皆回向往生净土。

愿同生极乐，花开见佛。

希阿荣博完成于藏历水龙年十一月十五日，大恩根本上师法王如意宝示现圆寂九周年纪念日，阿弥陀佛节日

补充：

本文完成的当晚，我梦见法王如意宝为弟子们灌顶，身着红袍的出家众围绕着上师，我很幸运地就坐在上师身边，座下接受灌顶的主要是法王如意宝的汉族弟子。法会场面浩大，人数众多。这个梦境持续了很长时间，清晰、稳定。

我想大概是这篇文章让上师很欢喜，我才能见到这样的显现吧。

上师知！

希阿荣博补记于藏历水龙年十一月十六日

**25.秦东魁：财从正道来，家有正气，财从邪道来，家有邪气！**

　　我经常讲的一句俗语：财从正道来，家有正气;财从邪道来，家有邪气。我们大家对邪利，一定要远离，不沾染，不能不知。

　　很多人为点钱财，那真的是不择手段，他不知道里面的凶害。

　　我们看日本的稻盛和夫，称为商圣。人家把日航，快要倒闭的企业，在他手里，都能迅速地变成世界五百强。他建立了三个世界五百强的企业。什么原因?他用儒家的，仁、智、信、就这三个字。一个字就建立一个企业。你看，这来的正啊。

　　包括我们中国的同仁堂，你看，很正啊，三百五十多年。这是非常正的企业。你看，同仁堂的药品，他的质量，他企业文化的传承，他正儿八经就是儒商啊。光同仁堂三个字值多少钱?我们想没想过，传承几百年，了不得的事情，为仁为正的呢。

　　你看，孔老夫子，家族兴不兴旺，全世界直系亲人四百多万。我们再看看范仲淹家族、梁启超家族。我看到北京晚报上登，一巢出九凤啊。人家梁启超先生九个孩子，都是名人，没出一个秕子。

　　我们要一个孩子，甚至两个孩子，都能把孩子培养到监狱去。我们把后代子孙没有培养成才，也是我们最大的缺德呀。

　　我们想一想，那如何能让我们子孙成才?一定要正，里边不要有邪。

　　我们在做任何事情的过程中，就要想：这是邪中得的，还是正中得的?要对照啊。你邪中得财邪里消，正中得财正中福啊。

　　所以，真正要与财富和，一定要从正中来，正道所生，福不可言，邪道所生，奇祸临身。这个非常重要。

　　古人经常说，君子爱财取之有道！干净的钱，你拿在手里沉甸甸的，上能光宗耀祖，下能旺子孙啊!

　　有许多人旺不过三代，因为他挣的这个钱是邪财，有的连你这一代都过不去，在你手里都要三起三落。

　　我们遇到过，有的老板这几年富裕，那几年可怜，过几年坐牢，他自己一生都过不去呢，还别说旺孙子、旺儿子。这个就是因为钱是凶的!

　　我们看到，很多人没钱还好，一有钱就出很多事情。

　　你看，有很多企业，有很多人为人非常正，人家的子孙、人家的企业多么兴旺。稍微不正的，那真是如同生活在地狱一样，哭笑不得。这种例子是非常多的，非常可怕。

　　你看，近期反腐厉害，多少官员跳楼自杀。还没抓他呢，因为不正，他先把自己了结了。我们想一想，非常可怕。

**26.秦东魁：你一犯邪淫，万恶门就给你开了**

　　邪淫对福禄的伤害不可言喻。不要以为大家都这样，大家都看A片，大家都养“二奶”，女孩子穿得越来越招人，没什么。现在很多人都提倡性自由、性解放，田里的牛更自由，学啊?不仅年轻的现在忙，连中老年人也忙。千万别上当，到时后悔都来不及。大家都蜂拥着去受苦，我也紧跟着在后面追着跑?天下第一傻!!!好好的人不做，非要当动物，傻呆傻呆!

　　行淫是什么?

　　犯意淫时间一长，紧跟着淫心就来了，心里想了，控制不住了。随时都想，控制不住，只要一个人一出差就想嫖娼，就想找小姐，网上搜索黄色信息，跟人家联系。淫心就来了，淫心一来，彻底崩溃，就变成淫行了。这就是行淫。

　　行淫的后果

　　一旦犯到了身淫，我们就会出现求财不得!你求不了财了，财决定不来。

　　我记得《道藏》里面，财神爷爷有一句财神偈，财神爷爷是头戴金来身穿银，怀中抱的是聚宝盆，有财专施有德人啊!

　　财神爷抱个聚宝盆，有财，确实有财，把这财给谁施呢?给有德的人施。

　　你有没有德?你不孝父母缺德，你犯邪淫缺德，这两个就是缺大德呀!你缺严重了，你的子子孙孙都还不清，到最后还要绝后，按佛教讲的因果，你还要跑地狱去啊，让你死不瞑目啊!

　　这个财我们大家对它也要有一个认识，这个财也是两种意思。第一种财的意思是人才，是贵人。你在用天性处事的时间，常会遇到能帮助你的贵人。

　　你看，美国的首富比尔·盖茨和巴菲特是好朋友，他们过去是不认识的，巴菲特经常做慈善，比尔·盖茨见了他以后受他影响，也开始把自己的财产捐出去，可是比尔·盖茨捐款捐到现在，也没有捐穷，我们就知道财是有舍而得的。

　　你再看李嘉诚，我这两天看到一个报道，好像说李嘉诚捐了七十多亿啊，我数字没太记清楚。可是李嘉诚连续华人首富十六年。

　　可是中国首富，我们注没注意?总是在换人，好像首富这个位置老是保持不住。你看人家比尔·盖茨，你看人家李嘉诚，连续保持多少年不丢?这是真首富啊，了不得呀!人家还捐得最多。

　　我们要明白要懂得，财，第一就是人，当你得的第一笔财，你就会遇到和你有共鸣的，都是有财的人。大老板遇到的全是大老板，相互合作，共赢人生。

　　第二个财呢?这个财字怎么写?一个宝贝的贝，一个才。你自己家的孩子，也会变成对这个社会，对这个国家有用的人才。我们看，人家李嘉诚的儿子，优秀得很，两个儿子分家不为财产闹别扭。

　　所以，你要是一旦犯了身淫以后，去嫖娼、去找小三就会求财不得。

　　打胎的后果

　　犯邪淫里面有意淫、心淫和行淫，这三个淫，最后导致的最恶劣的结果，就是打胎。

　　这是我亲自经历的，一个打的胎儿报复，让她父母一天去世。还有一例是个名人，这人的名字我就不说了，非常有名，还不是一点有名。她女儿见我的时间，我并不知道她妈妈是谁。

　　我见她以后，我说：你太胆大了。她说：怎么胆大?

　　我说：你竟然打了四个胎啊，这四个胎还是四个男人的，这四个男人家的孩子，他的祖先领着他的孙子来找你报复，说你断绝人家子孙命脉。

　　我说：你这人没福。她却说了一句话：你知道我妈是谁吗?

　　我说：你妈是谁?她跟我一说完，我说：哎呦，这么有名。

　　说完也就两三个月，她妈死了，睡着死了。她最后来还捐了一笔钱，印了很多佛经，她才跟我说：我真没福啊。我还没出名呢，我妈死了。

　　我说：你妈怎么死的?她说：媒体报是心梗，实际我妈没心梗，我妈每天早上起来挺早，那天中午一直十二点都没起来，我去一看，还带着微笑死了。

　　我说：你知道为什么带着微笑死吗?她无意中看见四个小孩，大人看见孩子都比较欢喜嘛，这四个小鬼啊，强行进入她的体内，把她的三魂七魄打出身体了，所以她这种死法是没有痛苦的死了。

　　我说：为什么有这么大的力量?因为这四个小孩，是四家人的子孙啊，你不愿意嫁给人家，你就别跟人家上床嘛!还怀了孕，把人家子孙杀了，你杀一个、杀两个、杀三个、杀四个!本身女人的子宫是孩子最安全的地方，反而成了孩子的断命场所!

　　你说你这罪重不重!妈妈的子宫是孩子最安全的地方，可是我们现在妈妈的子宫，变成了孩子的断头台啊。你残不残忍啊?

　　我们古人有一句话：虎毒不食子。你这不是老虎，却食四子啊!

　　我说：老天爷能让你有福，这是天理不容啊，老天爷能让你发财，这叫地理不容啊。老天爷一想，只有让你妈死，你就没福了嘛，不然你妈决定把你捧红了。

　　你看，她妈才40多岁就死了，本该是明星最红的时间呀。

　　年轻人手淫易早死

　　现在，邪淫是人人都易犯的，最容易犯的就是邪淫，为什么容易犯?

　　原因在于我们今天的环境!

　　古人很难犯，今人却很容易犯。因为我们现在生活中，电脑手机随时随地都能上网，无意中就有黄色图片跳出来了，你光看一点都折福，点开一看就折寿，少则短寿十二天，多则短寿十二年，我们想想，就这么可怕。

　　要不很多年轻人早死，我们都不知道是什么原因。你看，有人年老多病却还没死，有些年轻人却早死了，为什么早死?实际都是犯邪淫导致的。

　　从意淫开始，意淫一产生，就会导致手淫开始。脑海中一起念头，就是先伤自己。手淫觉得不过瘾了，就导致心淫，心淫一想了，形体就想去有所行为，嫖娼、找小姐、找小三，于是就这样去做了，就是这么可怕。

　　行淫的断除

　　意淫不除，心淫难断，行淫难止。想要戒除行淫，需从意淫下手。

　　当你看到一个漂亮女的，你就认为她是你的妹妹是你的姐姐，你还有意淫的念头吗?你肯定没了嘛!你要是看到年龄长点的，你把她当成你母亲，你还会有这感觉吗?肯定就没了嘛!所以这块，给我们教断除的方法，也是最高端的一个方法，立即这种念头就没了。

　　秦东魁老师告诫

　　古人讲：百善孝为先，万恶淫为首!什么原因?为什么把百善孝为先，你就知道这是人世间两个阴阳面。孝顺老人以后，你有百善门就开了，你一犯邪淫，万恶门就给你开了。你想，这比百善要多多少，那才一百扇善门开了，这要一万个恶门给你开了，你进到这一万个门里面全是恶，你要受多少恶报。这个恶报严重殃及子孙，好多代过不去。

**27.十种积德行善的方法**

　　【与人为善、爱敬存心、成人之美、劝人为善、救人危急、兴建大利、舍财作福、护持正法、敬重尊长、爱惜物命】

　　一、「与人为善」，这是讲存心，要存一个善心，以善心看待一切众生。

　　二、「爱敬存心」，以真诚心爱一切众生，爱一切人事物;“敬”是恭敬、谨慎、细心，对人、对事、对物，爱敬存心。

　　三、「成人之美」，人家有好事，我们要帮助他、成全他，不能破坏。此人是恶人，但是他做的事是好事，即「偏中正」，我们也要帮助他。不能对人要对事，此事对社会有好处，对大众有好处，就应当帮助。人虽然不善，我们要常常辅导他，尽心尽力去帮助他，使他的善行能成就。

　　四、「劝人为善」，特别劝导有能力、有机会的人，他们有能力、有机会行善，错过非常可惜。没有机会去创造机会，比较困难;创造机会也必须有创造机会的条件，否则也是做不到。所以认识机会，掌握机会，这是真正的智慧。

　　五、「救人危急」，人在有急难、危险之时，不论他是好人、恶人，是恩人、冤家，不能见死不救，一定要救援。

　　六、「兴建大利」，所谓大利，利益社会、利益众生的就是大利。自己有能力，自己一个人做;没有能力，就集合大众的能力来做。利益社会大众的事情太多，什么是真正的大利，真实的大利无过于教育，教育是根本。今天社会动乱，人心不安，灾难频繁，其原因就是教育的失败。现前最大的利益，就是宗教教育的落实。现在的学校教育，要回到中国古老的教学宗旨很难;换句话说，纵然他明了，也无法改正过来。所以，今天唯一的办法，就是宗教教育。

　　宗教教育要看我们自己怎样去推动。说到佛教教育，今天无法推动佛教教育的原因何在?没有师资，没有讲经说法的人。出家人虽然不少，但出家人没有忘记自己，没有放弃自私自利，想推动佛陀教育根本不可能。要想推动佛陀教育，最低限度要将自私自利的念头舍弃，这就难了。所以当前最大的利益是办学，培养师资，然后才有一批人来推动，来教化众生，帮助众生断恶修善、积功累德。

　　这个世间孤儿很多，这些小孩从小就失去母爱，失去家庭，他们需要真正有爱心的人来照顾、教导。要如何教导，这都是社会大利之一。现今的社会，年老之人退休后，儿女不孝养，老人的晚年非常孤单、寂寞。我们要如何照顾、教导他们，让他们回头，让他们忏悔，认真学习，使来生比这一生过得更殊胜，这是教育。当然最殊胜的，是帮助他作佛、作菩萨。此目标若达不到，也应当帮助他生天，帮助他来生得到人间富贵，这都是属于大利。

　　七、「舍财作福」，世间人不知道财是罪业，你能够舍财，你就修福了。积财就是罪业，很多人缺乏财用，你把财留在身边，让一些人受苦受难，这就是造业。何况财积在身边，增长贪嗔痴;换句话说，增长你将来堕三恶道的机会。所以财一定要舍，要舍得乾乾净净。世间人不肯舍财，就是有顾虑，担心舍了之后生活没着落，这是他不懂因果的道理。命里有的决定有，舍都舍不掉;命里没有的，求也求不来。可是财来的时候，还要赶快舍。

　　中国从前供的财神是范蠡，很有道理。范蠡非常懂得处理财务，他帮助越王勾践打败吴国之后，就退隐去做生意，没多久就发财了。发财之后就布施，布施完了，再从小生意做起;没多久又发财了，发了之后又散，三聚三散。所以他懂得散财，懂得布施，愈施愈多，愈多愈要散，决定不积财，这是修大福报。不但他这一生当中，财用决定不会匮乏，来生的福报无比殊胜。

　　八、「护持正法」，世间正法、出世间正法都要维护。今天护持正法以新加坡的李木源居士为榜样，值得我们学习。他毫无私心，真正是念念为佛法、念念为众生。但是护法首先要有智慧、有能力，认识正法。特别在现前时代，《楞严经》云∶「邪师说法，如恒河沙」，也就是说仿冒的佛法太多了。所以首先要有能力认识正法，然后才发心去护持正法。我们一生全心全力做这桩事情，但是每个人缘分不同，有人很想学佛，很想亲近善知识，但是遇不到。真正遇到善知识是大幸，遇到善知识要真正肯学，发心学习弘扬、护持，这是无比的福报。

　　九、「敬重尊长」，佛教导我们要孝亲尊师，要做到。现在世间人不重视孝道、师道，我们要为社会大众做好榜样，念念不忘父母师长的恩德，这是存心厚道。不但不忘，还要有行为表现，对父母、师长要尽到孝养的责任。生命得之于父母，慧命得之于老师，对父母、老师之恩怎么能忘记?我小学的老师已经找不到了，中学时代的老师，现在还有一位。每当逢年过节，我都会送一份供养给老师，礼虽然很微薄，但老师感到很温暖，学生没有把老师忘记。

　　老师对我们有厚恩，如何报答?表扬老师的德行。我跟李老师学佛十年，李老师往生之后，我向台中莲社建议，在老师的故乡山东济南，建立一个纪念堂。韩馆长对我有护法之恩，念念不忘。我在她的故乡买了一栋七层的大楼，做为韩瑛馆长的纪念堂，这是不忘本。我还有一个中学校长-周邦道先生，抗战期间我在贵州念书，他是我的校长。到台湾，我们有缘分跟李炳南老居士学佛。他往生了，我在贵州建立一个中学纪念校长。校长的别号庆光，所以学校名称为庆光中学。我母亲往生了，我用华藏奖学金来纪念她。在大陆有五十个学校，设立这个奖学金。孝亲尊师，我们要有行动去表现，要真正做到。这是提倡孝道、师道，提倡知恩报恩，人不能忘本，这是教育的作用。

　　十、「爱惜物命」，佛家提倡素食，素食是不杀生。戒律里，将「不杀生」列为第一条戒。杀生是大恶，我们要学习爱护一切众生的生命。

　　【善行无穷，由此推广，万德可备。】

　　善行真的无量无边，了凡居士在此地，为我们列出这十条，我们能做到，然后将这十条推广，才真正是积善、行善。我们这一生有幸遇到佛法，遇到好老师，我们才明白这个道理，才知道这一生应该如何做人，真正依教奉行，这一生过得很充实、很美满。尤其现在是大动乱的时代，积善积德一定要抓紧机会，赶快努力去做，失去机会就很难再遇到。

**28.星云大师：抱怨会带来灾难，更是败德之行**

　　修道行人，若受苦时，当自念言：我往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限，今虽无犯，是我宿殃，恶业果熟，非天非人所能见与，甘心甘受，都无冤诉。

　　平常我们有抱怨的习惯，很多人不加注意，不知道这个习惯会影响自己的生活，甚至会带来许多不和谐。夫妻间相互抱怨，家庭就不会和睦;下属对上司抱怨工作，就会得不到领导的赏识……具体如下：我们有抱怨的习惯，很多人不加注意，不知道这个习惯会影响自己的生活，甚至会带来许多不和谐。

　　一、抱怨是丧志之始：人一旦心中满怀怨恨，总觉得世间不公平，这就是人生危险的讯号。因为你对社会的热情不够，对人生的际遇认识不清，对自己的付出心有不甘，对自己的获得有所不满，因此忿忿不平，怀忧丧志，人生从此一蹶不振。其实，这个社会必定先要有所付出，才能赢得相对的收入;你只是抱怨付出，怎么会有好的结果呢?

　　二、抱怨是结仇之源：抱怨绝对不能获得欢喜，你抱怨人家一分，别人回给你的可能是加倍的排斥。语云“敬人者，人恒敬之”，相同的，“怨人者，人恒怨之”，“管鲍之交”就是说鲍叔牙不介意管仲，在钱财、事业上没有半句怨言，所以两人才能相知相惜，才会有好的结果。

　　三、抱怨是败德之行：人一旦有了抱怨，情绪一定非常恶劣。抱怨的结果，可能对方损失有限，但自己则有更大的败德之行。例如抱怨父母者，成了不孝儿女;抱怨朋友者，最后反目成仇;抱怨同事者，明争暗斗。种种败德的行为，都由于抱怨而产生，殊为可怕。

　　四、抱怨是造业之因：世上很多的打斗、毁坏、嗔杀等行为，都是因为抱怨而起，所以抱怨是造业之因。一个人如果时时心存善念，纵使受了委屈，被人欺负，只要自己有修养，稍加忍耐，也就过去了。假如感到利益不均，或者为人所侵占，也不能为了虚浮的财利，造下难以弥补的冤仇、业报，最后受害最大的还是自己。

　　所以，当我们升起抱怨的念头时，我们自己应当有所警觉与克制，更要学会反省与舒心。当我们能够将心比心，心存善念的时候，抱怨自然就会渐渐消去。

**29.虚云老和尚开示五欲之害**

《楞严经》上佛说：“如我按指，海印发光，汝暂举心，尘劳先起。”我们和佛就如此不同。《楞严》一经，由阿难发起，做我们的模范。全经着重说“淫”字，由这淫字说出很多文章来。最初由阿难示现，因乞食次，经历淫室，遭大幻术，摩登伽女，以娑毗迦罗，先梵天咒，摄入淫席，淫躬抚摩，将毁戒体，如来知彼淫术所加，斋毕旋归。王及大臣，长者居士，俱来随佛，愿闻法要。于时世尊顶放百宝无畏光明，光中出千叶宝莲，有佛化身结跏趺坐，宣说神咒。敕文殊师利将咒往护，恶咒消灭，提挈阿难及摩登伽归来佛所。阿难见佛，顶礼悲泣，恨无始来，一向多闻，未全道力，殷勤启请，十方如来，得成菩提妙奢摩他。三摩禅那，最初方便。佛应阿难之请，就说出一部《楞严经》来。阿难遇摩登伽女，并非做不得主，这是菩萨变化示现世间，非爱为本，但以慈悲，令彼舍爱，假诸贪欲，而入生死。《圆觉经》说：“一切众生从无始来，由有种种恩爱贪欲，故有轮回；若诸世界，一切种性，卵生、胎生、湿生、化生，皆因淫欲而正性命；当知轮回，爱为根本!”所以说：“三界轮回淫为本，六道往还爱为基。”

世人有在家，有出家，有为道，有不为道，凡自性不明的，都在五欲中滚来滚去。五欲就是财、色、名、食、睡。由此五欲，生出喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七情，七情又捆五欲，因此生死不了。如经所说：“南阎浮提众生，以财为命！”人的投生起首由于淫欲，及至出生后，就以“财”为主。广慧和尚劝人疏于财利，谓“一切罪业，皆因财宝所生。”所以五欲第一个字就是财，人有了钱财，才有衣食住，才想女色娶妻妾。人若无财，什么事都办不成，可见财的厉害了。世人总以有财为乐，无财为苦，无财想有财，少财想多财，有了白银，又想黄金，不会知足的。既为自己打算，又为子孙打算，一生辛苦都为钱忙，不知有钱难买子孙贤，无常一到，分文都带不去，极少能把钱财看穿的。

从前有三个乞丐，一人手上拿一条蛇，一人手上拿一个“莲花落”，一人手上拿一个粪袋，同时行路，看见地上一文钱，头一个乞丐看见，就拾起这文钱。第二个说：“我先看见的，这文钱应该归我!”第三个也说：“我先看见的，这文钱应该归我!”三个乞丐就为这一文钱，在路上打起来。衙门差人经过，看见他们打得凶，恐怕打出人命，就把三人带进衙门见官，判断是非。官坐堂上，问明原由。便说道：“这一文钱作不得什么用，不要争了。”三人都说：“我穷到一文钱都没有，对此一文怎能不争?”官说：“你们各自说出穷的情形，待我看哪个最穷，就判这文钱归哪个!”第一个说：“我最穷了，‘无溜见青天，衣破无线联，枕的是土砖，盖的是草垫!’”第二个说：“我比他更穷：‘青天是我屋，衣裳无半幅；枕的是拳头，盖的是筋骨!’第三个说：“他们都不如我这样穷，我‘一饿数十天，一睡大半年；死得不闭眼，只为这文钱!’”官听了大笑，这出戏是讥贪官污吏的。世尊说法，讲钱迷人的多得无比，出家也很多被钱迷的。从前是钱，现在是纸，更累死了。离了它就不能过日子，你要生产就要工具，没有钱买不到工具，就种不出东西。我们整天忙，是不是也为这文钱呢?

世人衣食足了之后，又贪色，这个色字不知害了多少人。古来帝王由于贪色而致亡国的也不少。昔夏桀伐有施，得妹喜为妻，由此荒淫无道，为商汤所灭。商朝的纣王爱妲己，嗜酒好色，暴虐无道。周武王伐之，兵败自焚死。古时没有电话电报，边防告警，则举烽燧。其法：作高土台，台上作桔皋，桔皋头上有笼，中置薪草，有寇即举火燃之以相告曰“烽”。又多积薪，寇至即燔之，望其烟曰“燧”。昼则燔燧，夜乃举烽，此台烽燧既作，邻台即相继递举，以告戍守之兵。周幽王宠褒姒，不好笑，王百计悦之，仍不笑；王乃举烽火以征诸侯，诸侯至而无寇，褒姒乃大笑。后西夷犬戎入寇，王举火征兵，诸侯不至，犬戎遂弑王于骊山之下，并执褒姒以去。这事叫烽火戏诸侯，贪色之祸无量无边，说不完了。

利和名是相连的，名有好有坏，或是流芳百世，或是遗臭万年。三皇五帝是圣君贤王的典型，禹受治水之命，八年于外劳心焦思，三过家门而不敢入，开九州，通九道，陂九泽，度九山，遂竟全功；乃定九州之贡赋，立五服之制，四夷宾服。汤王出，见罗者方祝曰：“从天下者，从地出者，四方来者，皆入吾罗!”汤曰：“嘻，尽之矣!”乃命解其三面留其一面，而告之曰：“欲左者左，欲右者右，不用命者，乃入吾网。”这就是圣君贤王流芳百世的德泽。王莽、曹操、秦桧等就遗臭万年。诸佛菩萨，诸大祖师，有真道德，虽不求名而名留千古；善星比丘，宝莲香比丘尼，生堕地狱，罪业深重，自然遗臭万年。这个名真害人，说你好，有道德，难行能行就欢喜，就是好名；被骂不高兴，也是为名。说好不好，总被名转。眼前枪易躲，背后箭难防；从前禅堂午后吃了点心粥，有礼佛的，有到“监值寮”开茶话会的，说你的功夫用得好，就生欢喜；说不好，脸就放下来了。讲小座也是一样，说你好就欢喜，说你不好就不愿意，也是被名转。

食也有利有害，君子食无求饱，居无求安。古人一心在道，野菜充饥，心定菜根香。如潭州龙山和尚那样:“一池荷叶衣无数，满地松花食有余；刚被世人知住处，又移茅屋入深居。”世人贪食，专在酸、甜、苦、辣、咸、淡、甘、辛里打滚，务求珍馐美味，肆意伤生害命，以资口腹；也有吃素的人，弄斋菜还叫荤菜名，什么捆鸡、油肉丸等等名目。这是习气不忘，杀心还在，虽不是真吃荤也犯了戒了。好好丑丑，到肚都变为屎，何必贪求美味、争夺不休呢?好的吃得多，屁也多屎也多，有什么好处呢?

睡觉更了不得，贪睡的人更多了，一年三百六十日，一天二十四小时，白天做事，夜里睡觉，平均一年睡了一百八十天，可见睡觉这事浪费不少光阴，真害死人。真修行人爱惜光阴，《佛遗教经》说：“昼则勤心修习善法，无令失时；初夜后夜，亦勿有废；中夜诵经，以自消息；无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。”故有睡用圆枕及不倒单等法克服睡魔的。不发道心，不知惭愧，好吃懒做的人特别贪睡。左边睡醒了又右边睡，而且日以继夜地睡，看经听法，坐香念佛都睡，把大好光阴全都浪费了。究竟出家所为何事呢?古德云：“闻钟卧不起，护法善神嗔，现世减福慧，死后堕蛇身。”

沩山老人云：“如斯之见，盖谓初心慵惰，饕餮因循；荏苒人间，遂成疏野!”又说：“感伤叹讶，哀哉切心，岂可缄言，递相警策!”希望有心求道、愿出生死的人，切勿再被五欲七情所转，努力勤修，莫空过日!

摘自《虚云老和尚说法》

**30.宣化上人：道德是一切的根本**

学习佛法的人，就是开始把种子种到地下去。种子种下后，能不能生出?还要看各种的缘。诸缘具足了，种子就能顺利地出生;假若各方面助缘不圆满，就有可能变成焦芽败种。这也就是看我们发菩提心，种菩提种子时，种得够不够深?坚固不坚固?

要是种得够深而且坚固结实，那么将来种子一定会生根发芽。可是若想结菩提果，还要有一段相当的时间，这就要看你用功用得如何?要是用功上路了，开悟证果，成就觉道，这才算是收成。

种子生根发芽、抽叶、开花、结果的过程中，都必须经过相当的时间培养、灌溉、加肥料。肥料是什么?就是学佛的道德。修行要处处本着道德，以不妨碍道德为根本戒条。

儒教云：「德者本也，财者末也。」德行是人的根本，而财仅是一种末梢之物。修道人处处要惜福节约，不浪费金钱物质，如此日积月累，才能培养出自己的德行，所生出来的枝叶才会茂盛，果实也将累累。如果不加肥料，不用功去培养灌溉，枝芽花果很容易就会枯槁而死，所以修道人，第一戒条就是「注重德行」。

德行先由小处做起，「毋以善小而不为」，你不要以为小善就不去做，而等着做大善，大善没有那么多。山是一粒一粒微尘积成的，微尘虽小，但积多了也会变成一座山;德行虽小，但积多了，也会变成一座德行山。不违背道德就是德行，不妨碍他人就是德行。无论做什么，要以帮助他人为本份。若于利益上、时间上、文化智慧上，或其它种种事情上，对他人有所妨碍，不能利益他人，都是于道德有所违背。所以我们的一举一动，一言一行，总以不违背道德为根本箴规。想要修道，先要培德;没有德行，就不能修道。有人想修道，魔障就来找，这因为没有德行的缘故，所以说：「德者本也，财者末也。」

道德就等于日月，等于天地，也等于人之性命。没有道德就等于人没有性命，没有日月天地一样。什么是道德呢?就是以利益他人为主，以不妨碍他人为宗旨，也就是内心充满仁、义、礼、智、信。

(一)仁：有仁爱的心，就不会杀生。

(二)义：具足一种知识，做什么事都恰到好处，合乎中道，不太过也不会不及，不偏左也不偏右，事事合乎中道。懂义，就不会偷盗;讲义气的人不会偷他人的东西。

(三)礼：礼是一种礼貌、礼节。尚礼节就不会奸淫。偷盗与淫乱都是因为不合乎义礼，是违背常规的现象。

(四)智：有智慧的人就不会乱喝酒，乱吃迷魂药，愚痴的人才会做出种种颠倒的事。

(五)信：有信用就不会打妄语。

仁、义、礼、智、信，五常充足圆满了，这就是道，就是德。所以道德是从心中生出，它的根本就在我们的心里头，可是它生出来有种颜色，这种颜色不是青、黄、赤、白、黑，是一种德行之表现，是德行之光泽。所以韩愈在(原道)一文中，有段文说：「博爱之谓仁，行而宜之之谓义，由是而之焉之谓道，足乎己无待于外之谓德。」而孟子说：「仁义礼智根于心，其生色也，睟然见于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻。」有德之人不单单面上有所表现，其背上也洋溢着德光，甚至于在四肢上也能显现出来。这种德相虽然描述不出来，但人人皆能明白。德行的表现，才是真正的功夫学问，这种德行不能假装的，虚假只会暂时骗人一阵子，不能长久。

修道就是要修真正道德，不妨碍他人，也不怕他人妨碍自己。谁姻爬菑v都接受，逆来顺受;谁对自己不慈悲，或不讲道理，都是自己的善知识。能逆来顺受，对横逆能处之泰然，才见出你忍辱的功夫，不要因别人一句话就动了。有些人的「不动」是无惭无愧，这是不对。你要修的「不动」，是能忍人所不能忍，这才是真功夫，否则还须从头炼起。

道家以「三花聚顶」、「五气朝元」，为道德圆满之表现。这两个名词在某些佛教徒听起来，说是外道。其实什么叫外道?什么叫内道?这个名词并没有什么外内道，这是用来形容某种修行所成就的结果。「三花」就是精、气、神，三者都变成一种光华。「五气」就是仁、义、礼、智、信，五气都圆满，叫五气朝元。

在佛教里，道德圆满了，就获得大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智，三身、四智、五眼、六通，缺少哪一样，也无法得到这种境界。所以佛教万德庄严，它能包罗一切宗教，而一切宗教只是佛教的一部分。所以我常将佛教比喻为大学课程，道教或其它高超一点的宗教可以算为中学，世间宗教如儒教等，只是小学课程。

无论小学、中学、大学，都是读书人;世界各宗教，也都是宗教人士，所不可以分门别类，到这教就说这教好，到那教就说这教不好，「入者奴之，出者污之」，这是错误的观念。一切宗教都是佛教的一部分，这看法才是对的，因为佛说：「一切众生皆有如来智慧德相，皆堪作佛。」一切众生皆有佛性，那么外道也是众生之一，也有成佛的机会，为什么要摒彼于门外呢?佛教是尽虚空、遍法界，无有边际，无门户、人我之见。所以我们学佛人的心量要大起来，不要心胸狭窄、小气。

道教里有德行的人，有一种表现，一般凡人都看得出，就是童颜鹤发──头发虽然花白，但其面色有如童子，很润很细。为什么?就是一种道德感召的变化。虽然是白发，但头发并不干枯，而且有光润之气(并不是擦发蜡)，若有功夫的人，一看就知道。

佛教里又高一招，以前有个圣人说，不单头发放光，而是全身都可放光，每一根毫毛梢上都可以放光，每一个毛孔都与众不同。在佛教里修行有功夫的人，能使白发转黑，齿落重生。道教也有齿落重生的境界，不过不能全身毛孔放光，这是不同处。你们各位看人是不是一位善知识?不需开五眼，就凭凡夫肉眼，只要你是个行家，就可以看出他是不是善知识?是否有德行?人若无德行，是面生横肉，非常讨人厌的!

**31.宣化上人：人死只有业随身，金子银子皆带不去**

　　从前有位最富有的人，他一生最欢喜珠宝和金银，可以说‘珠宝满仓库，金银堆成山。’成为世界第一大富翁。因为他最欢喜金银珠宝，所以他的大儿子，名叫钻石，二儿子名叫金子，三儿子名叫银子，小儿子则名叫业障，不知为什么缘故。

　　他一生爱钱如命，吝啬成性，不肯布施去救济穷人。自己享受，天天美食，大鱼大肉填肚子。可是吃来吃去，脑满肠肥，成为大肚子，于是乎便患了高血压，不久就中风(脑溢血)，半身不遂，行动不便，卧床不起。可是他舍不得花钱请护士照顾，所以想叫自己四个儿子轮班侍候。这样既省钱又得天伦之乐，不料大儿子、二儿子以及三儿子皆反对，只有小儿子细心照料。不久，小儿子也罢工，不管他了。

　　这位最富有的人，就这么一气之下，病势就加重了，到奄奄一息的时候。他又想，我自己到阴间去，无人作伴，这太寂寞了。于是想叫大儿子陪他去，乃唤大儿子到病床前，说：‘钻石!我快要死了，感觉一个人太寂寞，你能不能陪爸爸一起去死呢?’大儿子一听，便皱眉头地说：‘爸爸您老糊涂了，我怎能陪您去死呢?’说完扬长而去。

　　他又唤二儿子到病床前，便说：‘金子!爸爸对你很好，很疼爱你，我现在快要死了，你可不可以陪伴我死呢?’二儿子一听，把眼睛一瞪地说：‘岂有此理!要死就快点死，不要发神经!’乃怒气冲冲地走了。

　　他又唤三儿子到病床前，便说：‘银子!我对你不错，你所要求的事，爸爸皆满你的愿。今天爸爸要死了，希望你陪爸爸一起去死。’三儿子一听，大发雷霆地吼叫：‘你这个老东西!我应该把你打死，免得作怪。’说完之后，转身就走，还狠狠地说：‘你真应该死!’

　　这时，无有余策，这个富有的人，便很悲哀地痛哭流涕向小儿子说：‘业障!我虽然不爱你，可是你是我的小儿子，你愿不愿意跟著我去死?’小儿子不加考虑，很慷慨地说：‘我愿意陪爸爸一起去死，您到什么地方去?我跟您到什么地方去，免得爸爸一个人太寂寞。’富人一听，心里很舒服，两眼一闭，两腿一伸，到阎王殿去报到，结束一生。

　　这个公案，警惕世人，不要贪恋红尘，无常转瞬即至。

　　渐渐鸡皮鹤发，看看行步龙钟;

　　假饶金玉满堂，难免衰弱病老。

　　任你千般快乐，无常终是到来;

　　唯有径路修行，但念阿弥陀佛。

　　人生在世，莫待老来方学道，试看那些孤坟，尽是少年人。不要留恋世间的五欲(财、色、名、食、睡)之乐。所谓‘万般带不去，只有业随身。’好像这个富有的人临死时，金银珠宝带不去，只有业障陪他去，这是最好的证明。

　　我们要赶快觉悟，发菩提心，修无上道，才能了生脱死，没有白来这世界一趟，不要再糊涂一辈子。切记这两句话，把它作为座右铭：

　　见事省事出世间，

　　见事迷事堕沉沦。

　　有首偈颂，说的道理很正确，今天不妨说出来作为参考，仔细地研究，有一番哲理在其中。是这样说的：

　　鱼在水里跃，人在世上闹;

　　不知为善德，亏心把孽造。

　　金银堆成山，闭眼全都撂;

　　空手见阎王，愧心把泪掉。

**32.宣化上人：往生西方极乐的三大资粮**

　　从无量劫以来到现在，我们生了又死，死了又生，好像人醒了又睡，睡了又醒。到晚间睡觉，就等于死了一样。白天又醒，醒了就等于生，不过此生死是短暂的;我们一生的寿命在时间上比较长远一点。生死就像睡觉和醒着一样。为什么?因为我们有时糊涂，有时明白，明白就是生，糊涂就是死。所以这念明白，这一念就活了。这一念糊涂，这一念就死了。这是一个短暂的生死，无论短时间的生死也好，长时间的生死也好，都是在生死轮回中转，浮沉不定。

　　有时生在富贵之家，有时又生在贫贱之家，有时又去做牛、做马，有时又去做饿鬼畜生，下地狱。这些都是在轮回生死的苦海里飘流不定。因为这个生死循环无竭，没有完的时候;释迦牟尼佛看见众生太过可怜了，所以也就等不了，而不问自说，说出净土的法门。

　　净土的法门是很容易用功的方便法门，此路很直，只要我们念南无阿弥陀佛，拿出信心、愿心、行心，这就够了。所以信愿行是往生西方极乐世界的三资粮──三种路费。

　　第一就要信阿弥陀佛，信极乐世界，信念佛法门能生到极乐世界去见阿弥陀佛。要有信心，不要说我未见此事，无有证据，而我无法生信心。只要你有信心，旁的都不要了。然后再发愿，愿意见阿弥陀佛，愿生极乐世界，愿修念佛法门。发愿之后，就要照净土念佛的法门去修行，要老老实实念佛，真真实实念佛。念得多了，才能打成一片，一心不乱，得到念佛三昧，那一定会生到西方极乐世界。

　　娑婆世界是万苦交煎，万恶充满，互相勾心斗角，没有一个平安的时候。在西方极乐世界就无烦恼和问题发生。所以我们要求生极乐世界，亲见阿弥陀佛，莲华化生，得到不退转的果位。不退转就是位不退、念不退，行不退。位不退是证的果位不退堕。念不退，是念佛念法念僧的心，时时刻刻也不退转。行不退，修行此法门也是不退转。你证得此三不退，将来一定成佛有份。有了信愿行三资粮，一路到极乐世界见阿弥陀佛就很容易，因为这是阿弥陀佛的愿力。

　　在十方世界若有众生能诚心念南无阿弥陀佛的名号，此人临命终时，阿弥陀佛会来接引他去成佛。

　　在念佛时，也就是给极乐世界打电报。念一句佛，就打去一个电报;念两句佛，就打去两个电报。天天给阿弥陀佛打电报，阿弥陀佛在极乐世界也有雷达，也有收电机。收电机和雷达是什么?即是七宝池的莲花。你念一句佛，莲花就长大一点，你念念都是阿弥陀佛，莲花就大如车轮，等你在生西方极乐世界，你的一灵佛性，一灵真性，就投到莲花去化生。等莲花开了，你的佛性亦现出来，故说「愿生西方净土中，九品莲华为父母，花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。」我们愿意得到上品上生的莲花为父母，花开就见到阿弥陀佛，悟入无生法忍，那时就证到不生不灭，了生脱死。不退菩萨为伴侣，这时我们到极乐世界，我们的朋友和眷属皆是大菩萨为伴侣，天天在一起讲经说法，向前进步。

**33.宣化上人：消灭外三恶及内三毒**

何谓外三恶呢？就是杀、盗、淫。社会为何不安宁？就因这三恶在作怪。每天报上所载的新闻，多半与这三恶有关系。所谓‘万恶淫为首'，十之八九为淫而起杀意。这种歪风，实在可怕。如果不犯杀、盗、淫，在无形之中，就已帮助社会安宁，维持世界和平。

何谓内三毒呢？就是贪嗔痴。贪而无餍，永不知足。贪到手则喜，贪不到手则嗔。嗔心一起，无明就兴风作浪，鼓吹斗争，这时，理智丧失，愚痴现前，不考虑后果，采取行动，做出颠倒事。轻者违背人情，重者伤害天理。

如何能消灭内三毒呢？释迦牟尼佛给我们留下良方，就是戒定慧。修道人，一定要持戒，由戒方生出定力，由定力生出慧力，它们有连带的关系。能守戒，不犯贪欲的思想，能有定，不犯嗔恚的心理，能生智，不犯愚痴的行动。

身上的三恶，是从外边身性来的。意中的三毒，是从内边心性生的。因为有了贪嗔痴之后，就犯了杀盗淫。若能将贪嗔痴变成戒定慧，那么，就没有杀盗淫了。

三毒染污了自性，令自性不得清净。真心被遮住，妄心来当家，作主人翁，指挥一切。令我们颠颠倒倒，迷迷糊糊，没有清楚的时候。这种人生，等于行尸走肉，有何乐趣可言！

我们要把自性洗清净。如何洗法？就用不争、不贪、不求、不自私、不自利、不妄语六大宗旨来洗扫，一定洗得干干净净，没有一点污垢存在。不争，世界自然无战争。不贪名，不贪利，人人和睦相处。不求，人格自然高尚，处处受人恭敬。不自私，事事为人著想，忘掉自己，不和人计较，没有四相的分别。不自利，利益均得，没有独占的思想，甚至以吃亏为原则，令他人得快乐。不妄语，无论何事，以信相待，说真实话，就不会发生不必要的麻烦。

我们以此六大宗旨，行之于身，持之于心，间接帮助政府，直接帮助自己。认清自己的责任，自己的义务，多么重要。要做个圆满优秀的分子，不做扰乱人群的莠民。若能这样，不愧为佛教徒。希望大家在这方面用功夫，若专往远处跑，想求什么玄妙的法，那是舍本逐末，永远求不到真法。

最后，希望大家将外三恶内三毒，抛到九霄云外去，永远不和它们打交道。它们是见利忘义的小人，如果不慎，就会掉进它们的陷阱，它们欢迎你和它们合作，和它们同流合污。切记！不可中它们的圈套，要提高警觉，要有背尘合觉的智慧。如果认识不清，就背觉合尘了，那就和六尘开股份公司了。

**34.宣化上人谈人类未来**

宣化上人（1918.4.26-1995.6.7），禅宗沩仰宗第九代祖师。吉林省双城人氏，俗姓白，父富海公，一生勤俭治家，务农为业。母胡太夫人，生前茹素念佛，数十年如一日，从未间断，好善乐施，有求必应，认为“为善最乐”。乡里称赞不已，称为活菩萨。

宣化上人是佛教界的高僧大德，他不仅在宗教修行上高深莫测，而且文化知识非常渊博。宣化上人不仅孜孜以求于佛教修行，而且非常关心人类的未来命运，并对世俗社会的良性发展提出了众多中肯的意见。宣化上人遗留给世人许多关于未来的预言，上人于1995年圆寂，然而他的一些预言在他去世不久就迅速成为现实，还有一些预言如今已经能够发现一些端倪了。

　　 其一，预言非典。

　　我们知道，非典爆发于2003年。然而，1992年8月12日，宣化上人在美国南加州洛杉矶金轮圣寺进行弘法时，当他谈到同性恋容易招致艾滋病时，就提到将来会有一种比艾滋病还厉害的肺炎病。他说“这种肺炎病一生出来，比艾滋病还厉害。这种病，两个人互相握一握手，也会传染到，对面讲一句话，也会传染到。不但一般人没有办法救治这种的病，就是医生、护士也没有法子避免。不但没有法子避免，戴口罩也不行，甚至于身体一触到也会传染这种病；不但身体会染，连空气里头都会传染。这一种病，比原子弹还厉害，比氢气弹还厉害，所以说这就是一种瘟疫劫。”非常可惜的是，宣化上人1995年就返回极乐世界了。否则的话，当2003年非典爆发的时候，他不仅能够事前严厉告诫我们，而且会想方设法帮助我们对抗这一瘟疫劫。

　　其二，基因工程。

　　1985年2月9日，宣化上人到加拿大温哥华弘法，在谈到科技发展会导致人类成为废物时说，“现在正有一班不道德的科学家，在那里绞尽脑汁尽发明些稀奇古怪的东西。这些人玩的是把人的遗传基因移植到动物体，和把动物基因移植到人身上，这种基因互换的把戏……人一出生很可能就长了犄角，或是有长长的象鼻子。依我看，人要是有了像大象一样的长鼻子，简直就是怪物，哪还算是人？可是，现在这些畸型和突变都有发生的可能。”

　　仔细想一下，近二十多年来，人类的基因工程技术飞速发展，不仅可以通过克隆的方式繁殖物种，进行物种间的基因重组也越来越成为可能。《参考消息》11月11日有一篇文章，大标题叫《英研究“人兽混合”公众容忍度》，小标题是《老鼠会说话，小狗长人手》。这篇文章是英国科学家写的，目的是想测试一下公众对人兽基因混合所能承受的心理底线。也就是说，如果公众不反对，或者支持科学家们的努力，不久的将来人的基因就会移植到老鼠身上从而创造出会说话的老鼠，同样也会让小狗长着与人一样的手。显而易见，长着犄角或大象鼻子的人，也会在实验室里“不小心”被科学家制造出来。到了那个时候，人类社会混乱到什么程度，也就可想而知了。

　　其三，人体电子化。

　　同样在1985年的那次加拿大法会上，宣化上人还给我们讲述了未来人类的电子化水平。宣化上人说，“接续电视而来的是计算机，以后还会有电眼、电耳、电舌头、电鼻子、电身体，无论这六种器官中的哪一个，都可以随我们的意思给模造出来（就像录音机），再通上电就成了。从此，眼、耳、鼻、舌、身、意都将计算机化，甚至连「意」也会和「万事通计算机记忆银行」搭上线。”

　　最有趣的是，宣化上人还预言了二百年后的科技水平，他说“接下来的两百年，电话之类的东西会全部被淘汰掉，电视和计算机自然也会消失不见！因为那时候，人类的身体会自动配备了这些机具和它的功能。若想跟某人联络，不需要拨电话或揿动任何按键，只需从装在自己体内的电话机，把对方的号码发射出去（接收天线就装在眉毛或头发里），也有同样配备的对方就会收到这通电话「哈啰，早安！」你看，比起电话，这方便多了。”

　　宣化上人的这个预言已经过去二十多年了，按照宣化上人预言的年代，人类在二十二世纪的后半叶就会完全实现人体的电子化。这种电子化的人，其实已经非常接近UFO事件中人类对外星人的描述，比如向宣化上人说的“接收天线就装在眉毛或头发里”等等。人类科技的这种发展趋向现在就已经显出了端倪，2007年，美国“城市看护者”网络公司的两名员工将装有微型芯片的胶囊植入自己的体内，从而引起人们对芯片植入术的争议。支持这项技术的人认为，它有助于帮助危重病人将可更新的电子病历存入体内，也能用于敏感场所的防护。但反对者认为，这像给人打上“牲口的烙印”，甚至未来会把整个国家变成“监控型社会”。的确，沿着这个方向发展，人类身体的电子化就会一步步加强，这样大约再发展个一百多年，人类就能像宣化上人所说的那样，将电话和电脑功能全部集成到人体内部。

　　其四，世界末日与大灾难。

　　在基督教和伊斯兰教中都有世界末日的预言，而且这些毁灭人类的末日都距离人类不是很远。比如，西方的诺查丹玛斯的大预言，就被今人推定为1997或者1999年的时候为世界末日。当时，也就是宣化上人圆寂前那几年，有人就舆论中纷纷嚷嚷的世界末日或末日审判问题询问上人。上人斩钉截铁地否定了世界末日的存在，不仅指出在可预见的未来人类是一直存在的，而且几百万年后弥勒佛还会降生于世弘扬佛法。至于末日审判，上人说审判每天都在进行，并非只有所谓的末日，因为每一个众生去世都要在阎王那儿进行因果审定，然后才会据业受生。

　　按照佛教的说法，人类的寿命每一百年增或减一岁，我们现在处于减劫，人类的平均寿命是逐步减少到的。释迦牟尼佛降生于世时人寿百岁，现在已是佛诞2553年之际，现在人的平均寿命70多岁。据宣化上人讲，等到人寿减至三十多岁，也就是大约四千年之后，我们这个地球会重新出现大冰川。但即便在这个时候，人类也不会灭绝，那些躲在高山峻岭和冰川覆盖不到地方的人们，就依然能够存活，人类还会继续繁衍和发展。上人还说，等到人寿减至10岁时，正是人类最恶最乱的时期，那时人类3岁就能生育，10岁就会老化死亡，这个时期距离现在大约还有六千多年。但是，由于人类相互残杀，不少人根本活不过10岁。到了人类平均寿命10岁的时候，减劫就到了谷底，此后人类寿命缓慢增加，同样每百年增加一岁，增劫正式开始。

　　 其五，未来世界，三分天下。

　　自从冷战结束以来，美国就一极独大，俄罗斯、中国、印度等国却坚持认为单极不是归宿，世界最终是多极的。百草止水也曾对此做过专门探讨，并写有《中美欧战略大三角》一贴，阐述未来世界将是中美欧的三极世界。近几年来，尤其是金融危机对美国的沉重打击，将世界更加快速地推往三极格局。而中国的持续发展和欧盟统一步伐的不断加快，比如欧盟即将诞生他统一的总统和外交部长，从而使三极格局的雏形越来越明显。

　　最近一段时间，本人努力钻研佛法，对久负盛名的宣化上人越来越感兴趣。当读到他对未来世界的预言时，才发现天下三分的局势他早在1995年圆寂之前就讲过了，只不过除中美之外的第三国没有详细指明而已。当然，宣化上人对世界未来局势的确认，是通过讲解《中国百年预言诗》告诉我们的。这个预言诗是光绪三十年的时候北京西山碧云寺清虚楼的主人高静涵所作，据高静涵本人说是请得隋朝步虚大师降谕所得。这首预言诗的最后，有“世宇三分”一句，宣化上人告诉我们，这指的就是未来世界由三个国家主导世界，其中一个就是中国。

　　其六，未来中国，圣人出焉。

　　在宣化上人讲解的《中国百年预言诗》中，紧接“世宇三分”一句的就是“有圣人出”，下面就是“玄色其冠，龙彰其服，日月复明，处治万物，四海讴歌，荫受其福”的详尽叙述。宣化上人告诉我们，这指的就是未来中国出现圣人的盛况，中国不仅会被治理得非常好，而且全世界都会蒙受恩惠。这一预言，恰好与起源于唐朝的《推背图》最后篇章相互呼应。《推背图》第44象：谶曰：日月丽天,群阴慑服,百灵来朝,双羽四足颂曰：而今中国有圣人,虽非豪杰也周成,四夷重译称天子,否极泰来九国春。而且，几乎样的预言，在刘伯温的《烧饼歌》中也有显示，如果真是这样的话，那可真是中国人的万幸啊！当然，在这些预言诗里，也隐藏着对目前及以后某些时局的描述，因为我朝忌讳，所以就不在这里详述了。

　　最后需要说明的是，宣化上人的确是佛教里的一位圣人，他不仅对未来世界作出了许多精辟的预言，更重要的是他的高深道行和德行。这些，所有对宣化上人有兴趣的人，都可以从网上轻易搜索到他的言行事迹，这样大家就能对这位了不起的佛教人物增加更多的了解与认识。

**35.印光大师：恭敬至诚者能得其全**

　　《印光法师文钞》——续编卷一

　　复陈重为居士书

　　佛法真利益，唯恭敬至诚者，能得其全。其余则随其诚之大小，而各有大小益耳。若只铺张虚华，以图悦人耳目，则或又有亵渎之罪。汝欲超荐父母，实为孝心，又何须问其有功效否。此问，足见汝之信心不真切。至诚恳切念佛，念至其极，则能了生脱死，超凡入圣，以至究竟成佛。何况汝以孝心，为已过去之父母念，能不有功效乎。但恐汝心不大真诚，则汝父母所得之益，亦不大超胜耳。观汝为超荐父母，写信问我，尚不肯见屈，只一敬上了之，则知汝为父母之心，亦系皮毛而已。当发真实心，则必定可以仗佛慈力，往生西方。

　　白话译文：

　　佛法的真实利益，唯有恭敬至诚的人，能够完全得到。其余就随着他诚敬的大小，而各自得到大小的利益罢了。如果只是铺张虚华，以图悦人耳目，那么或许还有亵渎轻慢的罪过。你想要超荐父母，实际是孝心，又何必要问有没有功效呢?这一发问，足以见到你的信心不真切。至诚恳切念佛，念到极点，就能够了生脱死，超凡入圣，以至于究竟成佛。何况你以孝心，为已经去世的父母念佛，能够没有功效吗?只是恐怕你的心不大真诚，那么你父母所得的利益，也就不大超胜罢了。看你为了超荐父母，写信来问我，尚且不肯自我委屈，只写一个“敬上”就完了，就知道你为父母的心，也只是皮毛而已。应当发起真实心，就必定可以仗佛慈力，往生西方。

**36.印光大师：积阴德以转天心**

原文:

人生世间，寿夭穷通，皆由宿因所致。而有大善大恶者，则亦有转祸为福，转福为祸之种种不同。以故圣贤皆注意于修持，佛法亦注重于忏悔也。能忏悔往愆，聿修厥德。则一切受用，皆非宿业所感之旧矣。宜详阅袁了凡立命篇，则可悉知。岂但祸福随己转变，即凡圣亦随己转变。了此则当致力于作圣了生死一法。

否则纵令大孝尊亲，极世间之孝养。富贵学问盖世，亦幻梦中所现之虚华幻相。至现过之后，又有何实迹可得哉。则凡功名也，儿女也，学问也，名誉也，究于生死分上，了不相干耳。阁下但能志诚念佛，念观世音，儿女有无，何须在念。汝弟有子，汝纵无子，岂绝先祖之嗣乎。

今之杀父杀母之子，其父母当时，何尝不以为承先启后之令嗣乎。阁下当此时世，年已五十，尚叹伯道无儿。然则受子所杀者，想死后亦仍欣欣然以为吾有子在，不至有所遗憾乎。今为汝寄，并各种书一包，祈详阅之。或不至犹以世间虚华已过之境为念也。令郎虽聪明，抱忧国忧民之心，惜绝未闻道。

其所奔走呼号，亦不过随顺瞎捣乱之潮流，以至于死亡也。使彼知乱之所由起，在于不致意于家庭教育，及因果报应。以此仇日货之辛勤，用之于根本图治之道。则其人便为圣贤之徒，不徒只空负豪侠之心志而已也。聪明反被聪明误，其可怜为何如也。阁下以光为善知识，光虽不足为善知识，然不得不以善知识之词意以白阁下，以冀无所歉憾也。如阁下求子之心，仍不能已。祈先节欲，以令己之身体强健，以为育子之本。积阴德以转天心。

持佛名以普益自他。又令令夫人亦如是居心，如是行事。又复礼拜供养称念观世音菩萨。心果虔诚，必有丕振家声之令嗣降生矣。普门品云，若有女人，设欲求男，礼拜供养观世音菩萨，便生福德智慧之男。设欲求女，便生端正有相之女。宿植德本，众人爱敬。阁下欲求令嗣，当依光所说之方法求，则求无不得矣。否则纵令能得，或难保其不被潮流所陷，以趋乎大逆之途矣。书此祈慧察。光于九月定规灭踪，相片不愿遍刺人目，故不为寄。若能依光所说，则见光之心。区区丑相，何堪齿及。

——《印光法师文钞》--复叶沚芬居士书

译文:

人生在这个世间，凡是长寿、夭折、穷困、通达都是由于过去世造作的业因所致。而造作了大善功大恶业的人，便也就能够转祸秧为福报，或者转福报为祸秧。所以圣贤人都努力注重于修身进德，而佛法也是注重于忏悔的。能忏悔往昔的罪愆，努力升华自己的德行，那么自己所享用的福报，就并非仍旧是过去世的业因所感召的了。

你应当详细阅读《了凡立命篇》，便可以完全都清楚了。岂止只是祸福随着自己的心行转变，就是凡夫与圣者也是随着自己的心行而转变的。懂得这个道理，就应当致力于成就圣道、了脱生死这一法门。否则，纵然能够有极尽世间孝顺、奉养的好儿女，富贵学问超出世间人之上，也只是轮回大梦之中所幻现的浮华不实的幻相而已，等到显现过之后，究竟又有什么实际的事相可以留得住？所以说，凡是功名啊，儿女啊，学问啊，名誉啊，终究对于了脱生死这件大事上，都毫不相干、毫无作用。

阁下只要能够专心诚恳念佛念观音就好了，儿女的有无，又何必在意。你弟弟有儿子，你纵然没有儿女，难道断绝了先祖的继嗣吗？而今天世间好多杀父杀母的儿子，他的父母在他出生之初，何尝又不把他看作是承先启后、传宗接代的希望呢？这样的儿女恐怕还是没有的好。阁下处在这个患难的世道，而年纪已经五十岁了，还感叹没有儿子，然而现在社会上被儿女所杀的人，想来他死后也仍然会高兴地认为我有儿子在世间传承香火，而不至于有所遗憾吗？在此给你寄去《安士全书》一书，和各种书一包，请详细阅读。或许就不会仍然以世间虚华的幻相现过之后了不可得的境界为念想呢。

你儿子虽然聪明，怀抱忧国忧民的志向，可惜的是绝对不知道做人的道理。他之所以奔走呼吁的，也不过是随顺瞎捣乱的时世潮流而已，以至于最终导致夭折。假使他懂得世间大乱的根本原因，是在于不致力于家庭教育以及因果报应。要是他能够用这个仇恨日本泊来货品的爱国热情，用在致力于图治家国的根本之道上。那么他便能成为圣徒贤士，就不会白白地只是辜负一腔豪侠的气节了。聪明反被聪明误，他真是太可怜了啊。

阁下把印光当作善知识，印光虽然不足以称为善知识，然而不得不以善知识所开示的道理来告诉阁下，以此但愿没有歉疚和遗憾吧。如果阁下求子的心，仍然不能停止。请先暂时断除淫欲，以使得身体强健，作为养儿育女的根基；修积阴德以挽回上天的责罚之心；持念阿弥陀佛名号以普遍利益自己和他人。又要让令夫人也如此居心，如此行事。又要礼拜供养称念观世音菩萨。你的心果然虔诚，必定会有光大门庭声望的子嗣降生。

《普门品》说：如果有女人，假如想要祈求生育儿子，礼拜供养观世音菩萨，就会生有福德有智慧的男孩。假如想要祈求获得女儿，礼拜供养观世音菩萨，就会生端庄美丽的女儿。而且所生的儿女过去世曾种植善根，因此会得到大众的喜爱和尊重。阁下想要求子嗣，应当依照印光所说的方法去求，便只要去求就没有得不到的。否则，纵然能得到，或许难以保证他不被潮流所陷溺，导致最终变成大逆不道的人。写到这里请慧心详察。印光到九月定规隐居，我的相片不愿到处刺人的眼睛，所以不寄给你。如果你能依照印光所说的去做，就是见到印光的心意。区区丑相，又哪里值得提到。

**37.印光大师：千万不要在家里杀生**

念佛之人，当吃长素。如或不能，当持六斋，或十斋。由渐减以至永断，方为合理。虽未断荤，宜买现肉，勿在家中杀生。以家中常愿吉祥，若日日杀生，其家便成杀场。杀场，乃怨鬼聚会之处，其不吉祥也，大矣。是宜切戒家中杀生也。

——印光大师《一函遍复》

大安法师讲解：

这一段讲“慈心不杀，吃素念佛”。

这一段开示很平淡，但是实行起来却不是很容易。

印祖在一生的弘法当中，他很痛心地看到这么一个事实，就是很多修行学佛的人，他懂得很多，然而行动上跟不上。所以很多事情都在口头上做活计，空度了一生。佛法，是要实践的，不是在口头上说说而已的，你有一份实践，就能开发一份智慧，对治一种烦恼。

念佛之人要吃长素，为什么要吃长素呢？

由于念佛一法是大乘佛法，修菩萨道，圆成佛果。

那么成佛的种子是什么呢？

是慈悲心、大慈悲心。

为了慈悲心的培植，要思惟到一切海陆空蜎飞蠕动的众生都有佛性，跟我们是形殊体不殊（形体上面不一样，但体性是一样的，都同样有佛性），现在的这种基因遗传学也都发现，这些动物的基因跟人的基因没有多少差异。所以本着慈悲心的因缘，我们要吃长素，不能伤害众生。

要思惟到，这些飞禽走兽一切的众生，多生多劫，曾经是我们的父母、兄弟、夫妻、朋友，都互为父母子女的关系。

这些动物是因为一念的无明造作诸多的恶业，堕落到这一道里面去了。我们现在得人身是借助宿世的微善，戒力得人身的，我们的生命形态比它高，我们就有责任有义务保护它，不能以强凌弱。为了奉行动物界的准则，所以我们要吃素。

一般我们讲放生，它只是通过这种形态传达慈悲心。根本的方法是吃素，吃素就是不放之大放。你吃素，不吃肉了，这些屠夫、猎人，这些屠宰场，他自然没有市场。没有这个需要，他就不去捕捉，不去屠杀。

如果你还在吃肉，他就必然会捕捉和屠杀的。所以，社会上有些屠夫，他们把宰猪作为一门职业，以赚钱养家。

古时的那些屠夫还信点因果，他们往往在杀猪之前，按着猪头，扯着猪的耳朵，要跟这头猪说四句话：“猪啊猪啊你莫怪，你是人间一道菜。他不吃，我不杀，你向吃肉的人去要债。”意思是：你不要向我要债，是由于他人要吃，我没有办法，我杀了，你向吃肉的人要债去。他说完这就杀，那么这里面他的责任也推卸不了，杀猪的和吃肉的都有责任，都要共同承担杀生的责任。

今生你作为人杀了这头猪，这头猪的宿业报完了，下辈子它可能转为人道了，那你今生造孽多了，你下辈子就变为猪了，于是变为人的猪又杀变为猪的人。就是你杀我、我杀你，生生世世相互残杀，是这么一个关系。

所以今生我们就要断除杀业的恶性循环，不再去杀它们。而且世间的战乱，都是由于杀生导致的。有时候一个地方出现一场变乱，一批人无缘无故地就死去，似乎是偶然的，但里面是有原因的。一个人要杀另外一个人，他是莫名其妙，见到他就起杀心，这是有杀业在心里的作用。

如果一个吃长素的人，他没有杀业，那就是碰到恶兽猛虫，碰到敌兵，他都会对他起善心，不会去杀害他。所以这也是恶业相互感应，你没有恶业就不会遭遇这个。虽然是在战乱当中，共业里面也有别业。所以这样我们保护其他的生命，不去杀它不去吃它，实际上最终是保护自己。

吃素，这一点就包含着深刻的学问，是宇宙人生和谐幸福的根源之一。

生物是构成一个生物链的，是相依共存的，如果生物链里面急剧地减少了很多物种，对人类绝对是不利的。

现在我们看到：随着环境的污染，生态的失衡，各种地球生物急剧地减少。我们的瘟疫越来越多。原来的病菌是在森林里面的那些动物身上所寄存的，它跟那些动物在长久的流变过程当中，已经形成了一种和谐共生的关系，那些动物对病菌有抵抗性，对它不产生伤害。但如果人类把这些动物都杀死了、灭绝了，吃掉了，那这个物种一断绝，原来寄存在它身上的病菌，就会转移到人身上来了。由于人体对它是陌生的，是没有防卫的，不能共存的，于是就会产生种种奇奇怪怪的疾病。

现在的众生杀业实在太重，为了贪图口腹之欲，什么都敢吃，甚至连婴儿都敢吃，说是大补。真是荒谬之极！

这个地球上的物种需要我们保护，保护物种就是保护了人类。

我们吃素，要在行为上控制自己，更重要的是在心态上断除这种贪图口腹之欲的心。

如果不断除，会出现什么情况呢？有很多修行人，他修行了一辈子，就是吃素，等到他临命终时的时候他就不行了。他要吃鸡，他要吃肉，而且这个念头非常强烈，你不满足他还不行。这都是业障现前，说明他贪图口腹的欲心还没有断，还潜藏在内心。所以我们要通过吃长素，把慈悲心这粒种子真正地培植出来。

一个吃长素的人，他整个的生命品质、心理品质会有一个本质上的提升。

我们在座的诸位学佛的人应该都有经历，原来吃肉是觉得营养丰富，很鲜美，但是吃肉之后是什么感觉呢？头脑不清醒，疾病很多，脾气暴躁，欲望很重。因为你吃什么像什么，你吃了狗肉就有狗性进去了，你吃了牛肉这个牛性就进去了。如果一辈子都吃，吃了很多猪、牛、鸡、鸭，你想想，虽然是一个人，但所有的肉都是动物的肉，他下辈子会到哪儿去，他感应到哪一道里面去，那不需要问人的。

为什么人有时候叫兽性发作？他吃了这么多的动物肉，身体心里都是充满着飞禽走兽的性质，他的瞋恨心就会很大，就会不讲道理。世间的争端、战争就由此爆发，以后就演变为刀兵劫。

那么吃素的人，他的心态就很平和，清心寡欲就能开发智慧，反之，多欲就会昏乱。所以，以清心寡欲的心来诵经念佛，他也就了解如来真实义，吃荤的人昏头昏脑，他看这些佛经，圣人的东西他就看不懂，如看天书。一个吃素的人，他随着清心寡欲之后，他生活消费的这种需求就会下降，这一下降他就会觉得生存的压力不会太大。吃素这一点就使他的生活全方位改善了、放松了，解脱了很多烦恼。

这个时代，生存资源越来越匮乏，各个国家都在提倡节约，中国也提倡节约型社会。西方国家也感觉到整个人类的资源越来越匮乏，是需要地球全人类来节约资源的。地球资源有限，人的欲望无穷，当资源越来越匮乏的时候，众生就苦了。为了争夺资源，必然会引发战争。所以从吃长素这一点来看，对于整个社会的稳定、长治久安，对于世界的和平都有不可估量的正面价值。实际上也是佛教贡献给全人类的最宝贵的财富。

吃长素，诸佛欢喜，龙天拥护。你天天吃大鱼大肉，善神就会离你而去，尤其有时候吃得太残忍了，我们都不敢看：吃火锅啊，那都要吃活物——海陆空的。那条鱼上桌，那鱼尾巴还在跳啊！他认为这是美味佳肴，你说能吃得下去吗？那我本人在这里说我也很惭愧，没有学佛之前也在吃这些，觉得这些东西真的是很好吃。唉，很奇怪，会改变，原来吃肉的时候，会觉得肉很鲜美，等到真正吃素之后，再去重新闻那个味道，原来那个味道非常臭，臭不可闻啊！这时候就会想：为什么原来我还觉得那很香美呢？现在为什么感觉这么臭呢？这么臭的东西别说我花钱买，你送给我我也不要啊！原来我们的心转化了，对事情的看法就会改变。我们认为这些肉很臭，说明我们通过吃素念佛，我们有一点清净心了，用我们的清净心反观，原来那是污秽不堪的。所以吃长素是念佛行人的一个原则。

但印祖对于不能吃全素的念佛行人也很慈悲。也确实有很多人吃长素是很困难的。他已经吃惯肉了，不吃肉就不能下饭，再加上受世间一些观念的影响（现在很多观念说：你不吃肉，你就营养不丰富，营养不良），他如果接受这个观念就真的感受到吃素没劲、乏力。

所以这都是自己的念头决定的。如果这念头克服不了，真的是吃不了长素，那就循序渐进。从六斋日或十斋日开始。六斋日是：初八、十四、十五、二十三、二十九、三十，是为六斋日。

为什么叫六斋日呢？

这是四天王和四天王的太子在这六天要巡视南阎浮提，观察世间人的善恶情况，要上报给帝释天。帝释天根据世人善恶的情况，会对他的命运做一个加减乘除的计算。所以这六斋日要尽量地多行善，多修行，对我们的福德智慧有好处。

十斋日是加上初一、十八、二十四、二十八，这就叫十斋日。如果是月小，就往前推一天，就不是三十，就是二十九、二十八，这是十斋和六斋。

那么，还有一年有三个斋月，这些都是佛教的常识，而且对我们是很有作用的。

正月、五月、九月，这三个斋月是怎么来的呢？

忉利天王宫殿里面有一面镜子，这面镜子是绕着须弥山旋转的，到了正月、五月、九月的时候，这面镜子正好对着我们南阎浮提，于是南阎浮提众生的一举一动，行为都在那面镜子当中清楚明白地显现出来。所以这三斋月要吃长素，要做种种的功德。

祖师大德也开示，就是一般的居士在家过夫妻生活，也尽可能避开这些斋日和斋月为好，所以记住这些日子是有必要的。这就叫循序渐进——渐渐地减少，如果你从六斋日、十斋日开始吃，从三斋月开始吃，你上了轨道，就会慢慢地离开那些肉的味道。

素食的好处有很多，吃素，不仅身心会很轻安，即使有什么肠胃问题，通过吃素也能够解决。而且吃素还有利于健康，因为素菜是光合反应，接受阳光的照射时间最长，最有能量和热量。

反而那些肉都是很阴暗的东西，猪天天在一个很阴暗的地方长大，再加上现在这个时代，养猪已经不像原来的传统社会的养猪方法，现在的猪用饲料里面加了很多的添加剂、激素这类的抗生素，此外，由于众生喜欢吃瘦肉，还有一种添加了瘦肉精的饲料，这个瘦肉精都是有毒的，老人吃了会增加冠心病，青少年吃了视网膜都会受到严重的伤害。

上次我碰到一个专门搞猪饲料的企业家，我就问：你们这饲料加没加什么东西？他说没有办法，尽管我是学佛的也没有办法，要加。现在人口这么多，大家要吃，原来一头猪十个月长成，现在一头猪四个月就能长成，就要吃啊。

你看看，病从口入，这个猪肉里面多少毒素都被我们吃进去了，而且在杀猪宰羊的时候，那种猪的挣扎、愤怒、瞋恨就分泌成毒素也渗在肉里面了。

现在还有一种更残酷的屠宰方式——杀猪、杀狗、杀鸡都不避开猪狗，让那些其他猪狗看到杀的场面，它就更恐惧、更害怕，分泌的毒素更多。

所以经典中讲：这个时代是饮苦食毒的时代，那是真实不虚的。

现在江河湖泊海水都被污染了，吃鱼也不安全。很多国家发展的核技术，那核废料都向大海倾泻，这些核废料的辐射又被大海里鱼虾等很多的水族吸到身体里面，这些鱼虾被人打捞上来吃，一吃就吃到人的身体里面。

为什么现在众生的怪病越来越多，有很多都是人为制造出来的。生态环境的恶化，是导致我们众生疾病猛增的重要原因之一。包括现在那些磁场的辐射性，都是非常有害的。现在我们天天听MP3、MP4，这对耳根的损坏非常大。所以我们要渐渐地达到永断。

当然，这个时代就是蔬菜也会有毒——农药化肥，只是相比较肉来说，它好处理，你多浸泡一下，会好得多。这样的一种饮食方式才是净业行人正当的饮食方式，才是合理化的饮食方式。

如果大家都是高消费，欲望非常高，我们这个地球真是不堪重荷。地球作为对我们有恩德的父母，能够满足我们一切生存的需要，但是满足不了人的贪欲。我们现在的贪欲太强，就欲壑难填。所以一个佛教徒要以身作则，奉行一种合理化的生活方式——不追求高消费，不追求奢侈的生活，要把惜福节俭的佛教传统，贯穿在我们的生活当中。这就合理。合理化也是体现文明的一个重要的要素。

以上是讲如何逐步地循序渐进来吃素。如果循序渐进还不能解决问题，非要完全吃肉，那就等而下之，你就不要在家里杀，买现成的。

每个家都希望五福临门，都希望吉祥如意，如果天天在家里杀羊、宰猪、杀鸡，你的家就成屠宰场了。一个屠宰场，那就是一切怨鬼聚会的地方，这些怨鬼都到了你家了，那你家里就不安了，人容易生病，容易倒霉，一切吉祥气氛都没有了。所以其不吉祥也大矣！

所以，千万不要在家里杀生。

所以这一段，你看印祖的开示也都是对机而说。

上根利智，你当下就断，吃长素；

中根你就渐减以至永断；

下根即使离不开肉，至少不要在家里杀生。

那这种开示就是非常灵活有空间的，不是那么刚硬的。对于上根之人，你非得要吃素不可；对于很多烦恼习气特别重的中下根机的人，那也要有一些循循善诱的方法。所以，印祖开示教化众生的这些方法也是值得我们学习的。

**38.印光大师：一生西方，则超凡入圣**

　　《印光大师嘉言录》

　　既念佛求生西方，必须发慈悲心，行方便事，息贪瞋痴，戒杀盗淫，自利利人，方合佛意。否则心与佛背，感应道隔。但种来因，难获现果。若志诚念佛，行合佛心，心口相应。如是之人，至临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，必然亲垂接引，往生西方。一生西方，则超凡入圣，了生脱死，永离众苦，但受诸乐矣。此则全仗佛力，不论功之深浅，惑之有无。但具真信切愿，决定万不漏一。

　　学道之人，居心立行，必须质直中正，不可有丝毫偏私委曲之相。倘稍有偏曲，则如秤之定盘不准，称诸物而轻重咸差。如镜之体质不净，照诸像而妍媸莫辨。差之毫厘，失之千里。展转淆讹，莫之能止。故《楞严经》云：“十方如来，同一道故，出离生死，皆以直心。心言直故，如是乃至终始地位，中间永无诸委曲相。”《书》曰：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”

　　《观经》以孝养父母、奉事师长、慈心不杀、修十善业，及受持三归、具足众戒、不犯威仪，与发菩提心、深信因果、读诵大乘、劝进行者，为净业正因。此十一事，有其一种，以深信愿，回向往生，皆得如愿。

**39.印光大师对我们戒色的谆谆教诲，我们定要谨记！**

（一）

“人在少年时期，血气未定，一定要严戒色欲。”但古代圣贤并非只强调青少年时期要注意，在人生的整个阶段都要慎重色欲。《礼记》说，古时平民百姓，不是到了五十岁还没有生儿子的话就不会娶妾。由此可知，古人一般不娶二房。又说，男子到三十岁方才娶妻。古人的不贪色，可想而知。又说，诸侯不娶自己境内的女子为妻。

古人不因贪美色而夺人之妻，这也可想而知。古时的帝王在春分、秋分、夏至、冬至的日子都闭关修行，古人重视清心寡欲也可想而知。可是孔子，对这些一概不说，却特别提出，人在少年时期，血气未定，应当严格戒除色欲，可见他非常重视青少年的这个问题，也非常畏惧这个问题万一处理不好，对个人乃至民族的延续十分不利。因为少年时期，和草木刚开始生长萌芽以及虫类正在潜伏冬眠的状态一样。当草木刚萌芽时，就去折断幼苗，那是没有不干枯的；当虫类在冬眠期间，去挖掘它蛰伏的洞穴，虫类没有不死亡的。

圣人提醒少年之人，要他们竭力控制色欲的念头，目的是让他们知道利害关系而能够自我珍惜，从而保护正在发育成长的稚嫩身体。若少年时期，能够对色欲一关，把得固，截得断，则成年之后，由于精神没有受到亏损，则能浩气充塞天地，能精神饱满地经国治世，建功立业，干一番轰轰烈烈的伟大事业。这些高尚的道德，广博的学问，都是仰仗于少年之时严戒色欲打好的基础呀！退一步说，即使不能有多大作为，也必定会尽享自然寿命，不会半途夭折。青少年们，要好好思考这个问题啊！

辑录自《寿康宝鉴》白话版·印光大师荐

（二）

色欲一事，乃举世人之通病。不特中下之人，被色所迷。即上根之人，若不战兢自持，乾惕在念，则亦难免不被所迷。试观古今来多少出格豪杰，固足为圣为贤。只由打不破此关，反为下愚不肖，兼复永堕恶道者，盖难胜数。楞严经云：若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不可出。学道之人，本为出离生死。苟不痛除此病，则生死断难出离。即念佛法门，虽则带业往生。然若淫习固结，则便与佛隔，难于感应道交矣。

（三）

欲绝此祸，莫如见一切女人，皆作亲想、怨想、不净想。亲想者，见老者作母想，长者作姊想，少者作妹想，幼者作女想。欲心纵盛，断不敢于母姊妹女边起不正念。视一切女人，总是吾之母姊妹女，则理制于欲，欲无由发矣。怨想者，凡见美女，便起爱心。由此爱心，便堕恶道。长劫受苦，不能出离。如是则所谓美丽娇媚者，比劫贼虎狼，毒蛇恶蝎，砒霜鸩毒，烈百千倍。于此极大怨家，尚犹恋恋着念，岂非迷中倍人。不净者，美貌动人，只外面一层薄皮耳。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。华瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异华瓶。皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮里之种种秽物，漫起妄想乎哉。苟不战兢乾惕，痛除此习。则唯见其姿质美丽，致爱箭入骨，不能自拔。平素如此，欲其没后不入女腹，不可得也。入人女腹犹可，入畜女腹，即将奈何。试一思及，心神惊怖。然欲于见境不起染心，须于未见境时，常作上三种想，则见境自可不随境转。否则纵不见境，意地仍复缠绵，终被淫欲习气所缚。固宜认真涤除恶业习气，方可有自由分。（正）复甬江某居士书

（四）

在凡夫地，谁无烦恼。须于平时预先提防，自然遇境逢缘，不至卒发。纵发，亦能顿起觉照，令其消灭。起烦恼境，不一而足。举其甚者，唯财色与横逆数端而已。若知无义之财，害甚毒蛇，则无临财苟得之烦恼。与人方便，究竟总归自己前程，则无穷急患难求救，由惜财而不肯之烦恼。色则纵对如花如玉之貌，常存若姊若妹之心。纵是娼妓，亦作是想，生怜悯心，生度脱心，则无见美色而动欲之烦恼。夫妇相敬如宾，视妻室为相济继祖之恩人，不敢当作彼此行乐之欲具，则无徇欲灭身，及妻不能育、子不成立之烦恼。子女从小教训，则无忤逆亲心、败坏门风之烦恼。至于横逆一端，须生怜悯心，悯彼无知，不与计校。又作自己前生曾恼害过彼，今因此故，遂还一宿债，生欢喜心，则无横逆报复之烦恼。然上来所说，乃俯顺初机；若久修大士，能了我空，则无尽烦恼，悉化为大光明藏。

（五）

吾常谓世间人民，十分之中，由色欲直接而死者，有其四分。间接而死者亦有四分。以由色欲亏损，受别种感触而死。此诸死者，无不推之于命。岂知贪色者之死，皆非其命。本乎命者，乃居心清贞，不贪欲事之人。彼贪色者，皆自戕其生，何可谓之为命乎。至若依命而生，命尽而死者，不过一二分耳。由是知天下多半皆枉死之人。此祸之烈，世无有二。亦有不费一钱，不劳微力，而能成至高之德行，享至大之安乐，遗子孙以无穷之福荫，俾来生得贞良之眷属者，其唯戒淫乎。夫妇正淫，前已略说利害，今且不论。至于邪淫之事，无廉无耻，极秽极恶。乃以人身，行畜生事。是以艳女来奔，妖姬献媚，君子视为莫大之祸殃而拒之，必致福曜照临，皇天眷佑。小人视为莫大之幸福而纳之，必致灾星莅止，鬼神诛戮。君子则因祸而得福，小人则因祸而加祸。故曰祸福无门，唯人自召。世人苟于女色关头，不能彻底看破。则是以至高之德行，至大之安乐，以及子孙无穷之福荫，来生贞良之眷属，断送于俄顷之欢娱也。哀哉。（正）欲海回狂序

(六)

聪明人，最易犯者唯色欲。当常怀敬畏，切勿稍有邪妄之萌。若或偶起此念，即想吾人一举一动，天地鬼神，诸佛菩萨，无不悉知悉见。人前尚不敢为非，况于佛天森严处，敢存邪鄙之念，与行邪鄙之事乎。孟子谓：事孰为大，事亲为大。守孰为大，守身为大。若不守身，纵能事亲，亦只是皮毛仪式而已。实则即是贱视亲之遗体，其不孝也大矣。

故曾子临终，方说放心无虑之话云：诗云，战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。而今而后，吾知免夫。未到此时，尚存战兢。曾子且然，况吾辈凡庸乎。（续）复徐书镛书

（七）

凡有忿怒、淫欲、好胜、赌气等念，偶尔萌动，即作念云：我念佛人，何可起此种心念乎。念起即息，久则凡一切劳神损身之念，皆无由而起，终日由佛不思议功德，加持身心。敢保不须十日，即见大效。（续）与胡作初书

（八）

业障重，贪瞋盛，体弱心怯。但能一心念佛，久之自可诸疾咸愈。普门品谓若有众生，多于淫欲瞋恚愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离之。念佛亦然。但当尽心竭力，无或疑贰，则无求不得。（正）复永嘉某居士书五

（九）

秦长安子弟，多玩促织。有兄弟三人，年皆成童，于月夜捉促织于坟墓间。忽见一少妇，姿色绝伦，遂同往捉之。其妇变脸，七窍流血，舌拖尺余，三人同时吓死。次日其家寻得，救活者一，方知其事。活者大病数月方愈。其家子孙，不许夜捉促织。夫此少妇未变脸时，则爱入骨髓，非遂所欲则不可。及既变脸，则一吓至死，爱心便成乌有。然当其群相追逐时，固未始无血与舌也。何含而藏之，则生爱心。流而拖之，则生畏心。了此，则凡见一切天姿国色，皆当作七窍流血，舌拖尺余之吊颈鬼想矣。又何至被色所迷，生不能尽其天年，死必至永堕恶道耶。故如来令贪欲重者，作不净观。观之久久，则尚能断惑证真。超凡入圣。岂止不犯邪淫，窒欲卫生而已。其女貌娇美，令人生爱心而行欲事者，不过外面一张薄皮，光华艳丽，为其所惑耳。若揭去此薄皮，则不但皮里之物，不堪爱恋。即此薄皮，亦绝无可爱恋矣。再进而剖其身躯，则唯见脓血淋漓，骨肉纵横脏腑屎尿，狼籍满地。臭秽腥臊，不忍见闻。较前少妇所变之相，相其可畏惧厌恶，过百千倍。纵倾城倾国之绝世佳人，薄皮里面之物，有一不如是乎。人何唯观其外相，而不察其内容，爱其少分之美，逐不计其多分之恶乎。余愿世人，遗外相而察内容，厌多恶以弃少美。则同出欲海，共登觉岸矣。又当淫欲炽盛，情不能制之时。但将女阴作毒蛇口，如以阳纳蛇口中，则心神惊悸，毛骨悚然。无边热恼，当下清凉矣。此又窒欲之最简便法也。《增广印光法师文钞》卷第三不可录重刻序

（十）

最简便窒欲法——毒蛇咬根观

【原文】“又当淫欲炽盛，情不能制之时。但将女阴作毒蛇口，如以阳纳蛇口中。则心神惊悸，毛骨悚然。无边热恼，当下清凉矣。此又窒欲之最简便法也。”（《增广印光法师文钞》卷第三不可录重刻序）

【白话】当性欲非常强，难以自制的时候，只要把女阴观想成毒蛇的口，如同阳物被毒蛇咬在口中一样，就会心惊胆战，毛骨悚然，这样淫欲带来的无边热恼，就会立即变得清凉了。这是克制淫欲的最简便的方法。

【原文】若偶起欲念，即想毒蛇吞己男根，则欲心直下消灭矣。（印光法师文钞三编卷一复陆培谷居士书）

【白话】如果偶然产生了淫欲的念头，就观想毒蛇吞咬自己的男根，那么淫欲的心当下就消灭了。

**40.印光大师戒淫法语**

　　阴阳相感，万物以生。男女居室，人之大伦，生男育女，教养成人，上关风化，下关宗祧，故所不制。若非己配，苟合交通，是为邪淫。此乃逆乎天理，乱乎人伦，生为衣冠禽兽，死堕三途恶道，千万亿劫，不能出离。

　　然人从淫欲而生，故淫心最难制伏。如来令贪欲重者，作不净观，观之久久，则见色生厌矣。又若将所见一切女人，作母女姊妹想，生孝顺心、恭敬心，则淫欲恶念，无由而生矣。此乃断除生死轮回之根本，超凡入圣之阶基，宜常儆惕。

　　至如夫妇相交，原非所禁，然须相敬如宾，为承宗祀，极当撙节，不可徒贪快乐，致丧身命。虽是己偶，贪乐亦犯，不过其罪较轻耳。（《上海护国息灾法会法语》）

　　俗人男女居室，生男育女，上关风化，下关祭祀，夫妇行淫，非其所禁。但当相敬如宾，为承宗祀，不可以为快乐，徇欲忘身。虽是己妻，贪乐亦犯，但其罪轻微。若非己妻，苟合交通，即名邪淫，其罪极重。行邪淫者，是以人身行畜生事。报终命尽，先堕地狱、饿鬼，后生畜生道中，千万亿劫，不能出离。

　　一切众生，从淫欲生，所以此戒难持易犯。纵是贤达，或时失足，何况愚人？若立志修持，须先明利害，及对治方法，则如见毒蛇，如遇怨贼，恐畏怖惧，欲心自息矣。对治方法，广载佛经，俗人无缘观览，当看安士先生《欲海回狂》，可以知其梗概矣。（《为在家弟子略说三归五戒十善义》）

　　凡非自己妻妾，无论良贱，均不可与彼行淫。行邪淫者，是坏乱人伦，即是以人身行畜生事。现生已成畜生，来生便做畜生了。世人以女子偷人为耻，不知男子邪淫，也与女子一样。邪淫之人，必生不贞洁之儿女。谁愿自己儿女不贞洁？自己既以此事行之于前，儿女禀自己之气分，决难正而不邪。

　　不但外色不可淫，即夫妻正淫，亦当有限制，否则不是夭折，就是残废。贪房事者，儿女反不易生，即生亦难成人，即成人亦孱弱无所成就。世人以行淫为乐，不知乐只在一刻，苦直到终身，与子女及孙辈也。

　　绮语者，说风流邪僻之话，令人心念淫荡。无知少年听久，必至邪淫以丧人格，或手淫以戕身命。此人纵不邪淫，亦当堕大地狱，从地狱出，或作母猪、母狗。若生人中，当作娼妓，初则貌美年青，尚无大苦，久则梅毒一发，则苦不堪言。幸有此口，何苦为自他招祸殃，不为自他作幸福耶？（《诫吾乡初发心学佛者书》）

　　现在后生，已知人事，即当为彼说葆精保身之道。若知好歹，自不至以手淫为乐，以致或送性命，或成残废，并永贻弱种等诸祸。未省人事不可说，已省人事，若不说，则十有九犯此病，可怕之至。孟武伯问孝，子曰：“父母唯其疾之忧。”他疾均无甚关系，冶游、手淫、贪房事，实最关紧要之事，故孔子以此告之。（《复念佛居士书》）

　　近世少年，多由情欲过重，或纵心冶游，或昵情妻妾，或意淫而暗伤精神，或手淫而泄弃至宝。由是体弱心怯，未老先衰，学问事业，皆无成就。甚至所生子女，皆属孱弱，或难成立。而自己寿命，亦不能如命长存，可不哀哉！汝恐亦犯如上诸病，有则改之，无则加勉。（《复永业居士书》）

　　复甬江某居士书

　　色欲一事，乃举世人之通病。不特中下之人，被色所迷。即上根之人，若不战兢自持，乾惕在念，则亦难免不被所迷。试观古今多少出格豪杰，固足为圣为贤，只由打不破此关，反为下愚不肖，兼复永堕恶道者，盖难胜数。《楞严经》云：“若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不可出。”学道之人，本为出离生死。苟不痛除此病，则生死断难出离。即念佛法门，虽则带业往生，然若淫习固结，则便与佛隔，难于感应道交矣。

　　欲绝此祸，莫如见一切女人，皆作亲想、怨想、不净想。亲想者，见老者作母想，长者作姊想，少者作妹想，幼者作女想。欲心纵盛，断不敢于母姊妹女边起不正念。视一切女人，总是吾之母姊妹女。则理制于欲，欲无由发矣。怨想者，凡见美女，便起爱心。由此爱心，便堕恶道，长劫受苦，不能出离。如是则所谓美丽娇媚者，比劫贼虎狼、毒蛇恶蝎、砒霜鸩毒，烈百千倍。于此极大怨家，尚犹恋恋着念，岂非迷中倍人？不净者，美貌动人，只外面一层薄皮耳。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。花瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异花瓶。皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮里之种种秽物，漫起妄想乎哉？苟不战兢乾惕，痛除此习。则唯见其姿质美丽，致爱箭入骨，不能自拔。平素如此，欲其没后不入女腹，不可得也。入人女腹犹可，入畜女腹，则将奈何？试一思及，心神惊怖。然欲于见境不起染心，须于未见境时，常作上三种想，则见境自可不随境转。否则纵不见境，意地仍复缠绵，终被淫欲习气所缚。固宜认真涤除恶业习气，方可有自由分。

　　每日除了己职分外，专心念佛名号。朝暮佛前，竭诚尽敬，恳到忏悔无始宿业。如是久之，当有不思议利益，得于不知不觉中。《法华经》云：“若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。”瞋恚、愚痴，亦然。是知能至诚念弥陀、观音圣号者，贪、瞋、痴三惑，自可消除也。又现今乃患难世道，须于念佛外，加念观音圣号，冥冥中自有不可思议之转回。庶不至宿业现前，无法躲脱耳。更宜常阅戒淫因果报应之书，远离狂荡匪鄙之友，则内志正而外诱绝，净业自可成就矣。勉之勉之！（《增广文钞》）

**41.印光大师论邪淫**

　　复孙艺民居士书

　　世间聪明子弟，于情窦开时，其父母兄师不为详示利害，以致由手淫与邪淫送命者居大半。能不即死，也成残废，无可成立。汝既深受其害，当常存严恭寅畏之心。不令一念念及女色。努力修净土法门。久则或可强健。汝娶妻否，未娶则且待几年再娶。已娶则与妻说明，为养身体，另室以居，相视如宾，决不可以夫妻视之。彼此互相勉勖，切勿一念及乎房事。待其身体大健后，或年一相交，季一相交。若常行房事，则又将重复旧患矣。宜与一切少年说此祸害，以培己福。(知识未开者，勿与说，已开者，当极力为说其祸害。)至于修持法则，文钞乃为初机入道之要书，不可不看。(民廿八 八月初七)

　　复徐志一居士书

　　汝年尚幼，须极力注意于保身。当详看安士书中欲海回狂，及寿康宝鉴。多有少年情欲念起，遂致手淫，此事伤身极大，切不可犯。犯则戕贼自身，污浊自心。将有用之身体，作少亡，或孱弱无所树立之废人。又要日日省察身心过愆，庶不至自害自戕。否则父母不说，师长不说，燕朋相诲以成其恶，其危也，甚于临深履薄。曾子以大贤之资格，及其将死，方曰，诗云，战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，而今而后，吾知免夫。不到将死，尚常存儆惕，今将死矣，知必无所陷。蘧伯玉行年二十，而知十九年之非，及至行年五十，而知四十九年之非。孔子于七十之时，尚欲天假数年，或五年，或十年而学易，以期免大过。此圣贤存养省察之道，乃学佛了生死之基址也。余详文钞及各书，故不备书。汝名鉴章，再加之正智慧，则无往不与佛圣合，无往不为世俗法。今之人，稍聪明，便狂妄，此皆不知为学日益，为道日损之义。为学日益者，以圣贤之道德，蕴于我之身心。为道日损者，从兹严以省察，必致起心动念，了无过愆之可得也。否则便是书橱文匠，既非为学，何况为道。

　　复常逢春居士书二

　　慧佐之死，乃其父母祖母所致。其家生此聪颖之子，不告以保身寡欲之道，乃早为娶妻。又不说节欲之益，纵欲之祸。彼二青年只知求乐，不知速死。及已经得病，尚不令其妻归宁。以致年余大病，以至于死。将死见其妻，尚动念，故咬指以伏欲心耳。天下此种事多极，姑述二事。一弟子家贫，其父早死，学生意，资质淳厚，十五六即娶妻，人已受伤。先在绸缎店司帐，其友人令住普陀法雨寺，养数月，已强健。其母与介绍人吵闹，恐其出家，挽彼店中老板及彼岳父，来叫回。光与来人说，回去则可，当令其妻常住娘家，非大复原，不可相见。此种人通最不知事务者，通不依光说，仍在店中司帐。光往上海至其店中，(店老板亦系善人，素相识)见其面色光润，知尚能撙节。后光回山至宁，见面色大变，问汝回去过，言到家只住四天。已与未回去之相，天渊悬殊，后竟死亡。此子文字尚通顺，若非其母硬作主宰，当不至早夭。又一皈依弟子之子，其岳父亦皈依，其人颇聪明，英文很好，以不知节欲，得病要往杭州西湖，云我一到西湖，病当好一半。其父母不知是不敢见妻，不许去。又要去医院，因送医院，尚令妻常去看，竟死于医院。其岳父与光说，光说汝等是痴人，以致彼欲不死，而必令其死。惜彼不明说不敢见妻，见即动念失精。慧佐至死，见妻咬指，汝认做厌，尚非真情，乃制欲念耳。至于死时得大家助念之力，自己向有信心，故致死后相变光润。乃知佛力，法力，众生心力，均不可思议。众生心力，不承佛力法力不得发现。由承佛力法力得以发现，故有此现相也。后世子弟愈聪明，则欲心愈重，情窦未开，不可告。情窦已开，不为说保身寡欲之道，或致手淫邪淫，及已娶忘身徇欲，均所难免。男子则父与师当为说。女子则母当为说。使慧佐之妻知此义，何至一病近年而死。古者国家尚以令人节欲为令。今则病将死，尚不令其分隔。此所以冤枉死亡之青年，不知其数。而一归于命，命岂令彼贪色无厌乎。慧佐之死系冤枉。(若其父母早为训诲，深知利害，断不至死，故曰冤枉)慧佐之生西，乃是侥幸。若无人助念，则由淫欲而死，纵不堕三恶道，难免不堕女身及娼妓身耳。由大家助念，承佛慈力，得此结果。

　　复真净居士书

　　近人多生肺病，光颇不以为然。后世人业重，情窦早开。十一二岁，便有欲念。欲念既起，无法制止。又不知保身之义，遂用手淫。如草木方生芽，而即去其甲，必致干枯。聪明子弟，由此送命者，不知凡几。即不至死，而身体孱弱，无所成立。及长而娶妻，父母师长绝不与说保身节欲之道。故多半病死，皆是由手淫及贪房事所致。故孔子答孟武伯问孝曰，父母唯其疾之忧，乃令戒房事。不戒房事，则百病丛生。能戒房事，则病少多矣。孟子曰，养心者，(以善养身者，必由制心不起欲念，故云养心。)莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者寡矣。其为人也多欲，虽有存焉者寡矣。古人重民生。礼月令，仲春先雷三日，遒人以木铎巡于道路曰，雷将发声。其有不戒其容止者，(即房事)生子不备，必有凶灾。(或肢体不全，或生怪物。其夫妇或死亡，或得恶疾，故曰必有凶灾。)此国家政令也。今则父母师长，绝不与儿女谈及此事。及至得病，医生亦不令戒房事。盖不以人命为重，而冀病日重，而屡为医疗也。医如是用心，其罪浮于截道劫财之强盗矣。汝之病，无论是因何而起，均以永断房事，为速愈之策。待大复原后，或年行一次，季行一次，以期不失承先启后之道，切不可常行。则所生儿女，体质强健，性情慈善，寿命长久，其为荣也大矣。光与来师寿康宝鉴一本，其文理均可依从。唯所戒日期，于小神通亦列，似乎不当。盖以鬼神大者，则当敬，小者或致有因此招祸之事，切勿妄议为幸。以此自利，亦以此利他。由是自修净业生西方，若操左券而取故物矣。女人亦然，欲节欲者，必先与妇说其所以，当不至或有窒碍。世有青年丧夫，其原因多半是不善节欲所致。与其守空房而寡居，何若同节欲而齐眉偕老之为愈也。然此对女人说。男子亦当知与女人有性命相关之禁戒，则为丽泽互益之德配矣。光语多络索，所谓只因悲心切，或致人厌闻。净土五经，为净土法门之根本，详观其序，大意自知。净土十要，为净土著述之最切要者。第一要，弥陀要解一书，为此经注解之冠。安士全书，为善书中冠。感应篇直讲，文字显浅而不俗鄙，雅俗同观，均易得益。印光文钞，文虽拙朴，义有可取。依此而为提倡，决无悖伦误国之诮。寿康宝鉴，当为已知人事子弟之续命书。不但青年应当看，即老年也应当看。欲子弟长寿，全靠老年为之常谈祸福耳。

　　复永业居士书

　　近世少年，多由情欲过重，或纵心冶游，或昵情妻妾，或意淫而暗伤精神，或手淫而泄弃至宝。由是体弱心怯，未老先衰。学问事业，皆无成就。甚至所生子女，皆属孱弱，或难成立。而自己寿命，亦不能如命长存，可不哀哉。汝恐亦犯如上诸病，有则改之，无则加勉。既长持念菩萨名号，必须恳切至诚，自可所愿皆遂。倘仍悠悠忽忽，则亦只得悠悠忽忽之感应，决不能如愿悉偿也。

　　复温光熹居士书六

　　汝云五六年来，自出校后，病骨支离，已同半死。得非燕朋相聚，共看小说。以致真精遗失，手淫相继，因兹有此现相乎。此现在学生中十有八九之通病也。以父母师友均不肯道及，故病者日见其多，而莫之能止也。光以此事排印寿康宝鉴印八百本，凡后生见光，必明与彼说其利害，令其保身勿犯也。纵手淫邪淫，均能守正不犯。而夫妇居室，亦须有节，兼知忌讳。庶可不致误送性命也。否则极好之人，或因此死。群归于命，而不知其自送性命也。汝年甚轻，且有病，当常看此书。亦令德正常看。彼此互相警策，庶所生儿女君巽等，通皆庞厚成立，性情贤善。汝夫妇齐眉偕老，同生西方也。所言大官大教授大资格，若其能移风易俗，跻斯民于仁寿圣贤之域，固为荣幸。若只能助废经废孝废伦等，则其资格愈大，其罪业愈深，其辱为何如也。

　　复净善居士书三

　　今为寄大悲香灰二包，比米更好检拾。其利益亦与米同，而久不会坏。若遇医不能治之病，取二分灰，放大碗中，用开水冲之。搅搅，候灰质沉下，将清水倒于一器中。作十次服。每日服三四次。好则不须再服。未好则再冲。其灰包，当供于佛龛下一边。或挂于高洁之处，不可亵渎。此系加持万多遍大悲咒之香灰。凡危险病，即不好，亦当见轻而死。冲过之灰质，加水浇树，或泼屋上。今用物犹如此，饬终津梁，寿康宝鉴，息灾开示，了凡四训，各二本，夹好。其填空之纸，不可弃。乃礼观音求子疏，及求子三要，亦与一切青年人大有关系之文，无论老少，均不可不知。否则不知节欲而望生子，子尚未生，父已先死。或母因房事过多，而成痨瘵者，不知凡几。屠友生颇聪明。今之聪明子弟，多犯手淫之病。令看寿康宝鉴，及了凡四训，庶不至致成残疾，及短命而死之苦祸。昔圣王设官布告。今则父母师友概不说及此事，亦大家恶业之所感也。更有愚人，儿子有病，即为娶妻。意欲病好，实则令其速死耳。可不哀哉。湖南一人两个儿子，都由此死。第三子有病，尚欲如此，一友呵之遂止。此盖前生诱人冶游而死之果报。一个死尚不悟，两个死了又不悟。若非友人呵，则绝门矣。愚人之心，何竟如此。非怨鬼使他，必不如是之愚也。祈慧察是幸。

　　诫吾乡初发心学佛者书

　　人之修福造业，总不出六根，三业。六根，即眼，耳，鼻，舌，身，意。前五根属身业，后意根属心，即意业。三业者，一身业，有三，即杀生，偷盗，邪淫。此三种事，罪业极重。学佛之人，当吃素，爱惜生命。凡是动物，皆知疼痛，皆贪生怕死，不可杀害。若杀而食之，则结一杀业，来生后世，必受彼杀。二偷盗，凡他人之物，不可不与而取。偷轻物，则丧己人格。偷重物，则害人身命。偷盗人物，似得便宜，折己福寿，失己命中所应得者，比所偷多许多倍。若用计取，若以势胁取，若为人管理作弊取，皆名偷盗。偷盗之人，必生浪荡之子。廉洁之士，必生贤善之子，此天理一定之因果也。三邪淫，凡非自己妻妾，无论良贱，均不可与彼行淫。行邪淫者，是坏乱人伦，即是以人身行畜生事。现生已成畜生，来生便做畜生了。世人以女子偷人为耻，不知男子邪淫，也与女子一样。邪淫之人，必生不贞洁之儿女。谁愿自己儿女不贞洁。自己既以此事行之于前，儿女禀自己之气分，决难正而不邪。不但外色不可淫，即夫妻正淫，亦当有限制。否则，不是夭折，就是残废。贪房事者，儿女反不易生。即生，亦难成人。即成人，亦孱弱无所成就。世人以行淫为乐，不知乐只在一刻，苦直到终身，与子女及孙辈也。此三不行，则为身业善。行，则为身业恶。二口业，有四，妄言，绮语，恶口，两舌。妄言者，说话不真实。话既不真实，心亦不真实，其失人格也，大矣。绮语者，说风流邪僻之话，令人心念淫荡。无知少年听久，必至邪淫以丧人格，或手淫以戕身命。此人纵不邪淫，亦当堕大地狱。从地狱出，或作母猪母狗。若生人中，当作娼妓。初则貌美年青，尚无大苦，久则梅毒一发，则苦不堪言。幸有此口，何苦为自他招祸殃，不为自他作幸福耶。恶口者，说话凶暴，如刀如剑，令人难受。两舌者，两头挑唆是非，小则误人，大则误国。此四不行，则为口业善。行，则为口业恶。三意业，有三，即贪欲，瞋恚，愚痴。贪欲者，于钱财田地什物，总想通通归我，越多越嫌少。瞋恚者，不论自己是非，若人不顺己意，便发盛怒，且不受人以理谕。愚痴者，不是绝无所知。即读尽世间书，过目成诵，开口成章，不信三世因果，六道轮回，谓人死神灭，无有后世等，皆名愚痴。此种知见，误国害民，甚于洪水猛兽。此三不行，则为意业善。行，则为意业恶。若身，口，意三业通善之人，诵经念佛，比三业恶之人，功德大百千倍。 复宁德恒德复居士书(民国二十年)(皆德晋之弟)

　　人之少年，最难制者为情欲。今之世道，专以导欲诲淫为目的。汝等虽有祖上阴德，不至大有逾越，然须战兢自守，庶可无愧先人。倘不著力立品，受淫欲之戕贼，后来决定无所成就，或致短命而死。今为汝寄历史统纪二部，此二十四史中，因果报应显著之事迹也。嘉言录二本，此学佛之要道，修身之常规，宜详阅之。所言念南无阿弥陀佛，乃消除业障，转凡成圣之妙法。果能常念，则心地自然开通，知见自归正理，而读书作事，均有巨益。况今乃患难世道，念之则便可逢凶化吉，遇难成祥，利益不能尽说，汝且依嘉言录而行。寿康宝鉴，青年保身等，看之，则不至随情欲而冶游，或手淫也。今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。汝兄德晋，冀汝等由佛法而敦儒行，早已祈光致书，勉勖汝等。光以汝等或染时派，则与佛相反，徒费我心，与汝无益，故不即与书。今汝既知汝兄之厚意，来书求诲，故只好在要紧处说之。其余自己肯力行，久则不难渐知耳。须知人与天，地，并称三才。天地之高厚，谁可得知。人以六尺之躯，何可与此高厚莫测之天，地并称乎哉。良以人，可以继往圣，开来学，参天，地之化育故也。人而不能敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行，已失人之名义。况专以机械变诈，弱肉强食为心乎哉。是殆豺，狼，虎，豹，毒蛇，恶蝎之所不如者，尚可谓之为人乎。常念我语勿忘，自可渐入圣贤之域，以享仁寿之福矣。正信录一书，专为拘儒所设，今亦寄来，祈详阅之。肯深信力行，则便可无愧于天地鬼神，而为世间之完人。功名富贵，固不在意。然天相吉人，亦决不至坎坷困难也。汝善思之，则不虚此生此遇矣。

　　复徐书镛居士书(民国二十年)

　　接汝书，知道心未退，志向尚高，不胜欣慰。须知学圣学佛，均以敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行为本。又须卑以自牧，韬光潜耀，上效古人，躬行实践。能如是，则其学其品，便可高出流辈。每每聪明人，均属矜夸，暴露，尖酸，刻薄，其心绝无涵蓄。其人非坎坷终身，必少年夭折。汝宿生多幸，培此善根，当极力培植，庶可有成。聪明人，最易犯者唯色欲，当常怀敬畏，切勿稍有邪妄之萌。若或偶起此念，即想吾人一举一动，天，地，鬼，神，诸佛，菩萨，无不悉知悉见。人前尚不敢为非，况于佛天森严处，敢存邪鄙之念，与行邪鄙之事乎。孟子谓，事孰为大，事亲为大。守孰为大，守身为大。若不守身，纵能事亲，亦只是皮毛仪式而已，实则即是贱视亲之遗体，其不孝也，大矣。故曾子临终，方说放心无虑之话云，诗云，战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，而今而后，吾知免夫。未到此时，尚存战兢。曾子且然，况吾辈凡庸乎。今为汝寄历史统纪一部，寿康宝鉴二本，嘉言录三本。统纪，自存，以作知治乱，知因果之龟鉴。寿康宝鉴，常看，则不至犯邪淫与手淫等，自戕其生，自折其福寿，而即取残废与死亡也。此当与李鸿业一本。嘉言录，汝与古，李各一本。依此修持，世出世法，均得其要领矣。古卫生，李鸿业，既欲皈依。今为卫生取法名为慧生，谓以智慧求生西方，永证不生不灭之道，以自卫卫人，同得不死也。为鸿业取法名为慧业，谓以智慧，断除世间恶业，修持往生西方之净业，此之事业，方为鸿业。世间修身立业，以至为圣为贤，若比往生西方，了生脱死之业，则小乎小矣。祈将此一段，抄与二人看，或将全书，抄与彼看。即彼年至花甲，亦可受益，况甫冠以后之后生乎。

　　复念佛居士书(即正编文钞所载之永嘉某居士)(自民国十六年起，至二十六年止，汇钞。)

　　现在后生，已知人事，即当为彼说葆精保身之道。若知好歹，自不至以手淫为乐，以致或送性命，或成残废，并永贻弱种等诸祸。未省人事不可说，已省人事，若不说，则十有九犯此病，可怕之至。孟武伯问孝，子曰，父母唯其疾之忧。他疾，均无甚关系，冶游，手淫，贪房事，实最关紧要之事，故孔子以此告之。而注者不肯说明其大厉害处，致孔子之话，亦无实效，可叹也。

**42.印光大师十念法**

印光大师十念法是民国高僧印光法师（1862-1940）于1917年开示的边念佛边从一到十计数的摄心念佛方法。

十念法原文

至于念佛，心难归一。当摄心切念，自能归一。摄心之法，莫先于至诚恳切。心不至诚，欲摄莫由。既至诚已，犹未纯一，当摄耳谛听。无论出声默念，皆须念从心起，声从口出，音从耳入。（默念虽不动口，然意地之中，亦仍有口念之相。）心口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚，如是摄心，妄念自息矣！如或犹涌妄波，即用十念记数，则全心力量施于一声佛号。虽欲起妄，力不暇及。此摄心念佛之究竟妙法。在昔宏净土者，尚未谈及。以人根尚利，不须如此，便能归一故耳。（印光）以心难制伏，方识此法之妙。盖屡试屡验，非率尔臆说。愿与天下后世钝根者共之，令万修万人去耳。

所谓十念记数者，当念佛时，从一句至十句，须念得分明，仍须记得分明。至十句已，又须从一句至十句念，不可二十、三十。随念随记，不可掐珠，唯凭心记，若十句直记为难，或分为两气，则从一至五,从六至十。若又费力，当从一至三，从四至六，从七至十，作三气念。念得清楚，记得清楚，听得清楚，妄念无处著脚，一心不乱，久当自得耳。须知此之十念，与晨朝十念，摄妄则同，用功大异。晨朝十念，尽一口气为一念，不论佛数多少。此以一句佛为一念。彼唯晨朝十念则可，若二十三十，则伤气成病。此则念一句佛，心知一句。念十句佛，心知十句。从一至十，从一至十，纵日念数万，皆如是记。不但去妄，最能养神。随快随慢，了无滞碍。从朝至暮，无不相宜。较彼掐珠记数者，利益天殊。彼则身劳而神动，此则身逸而心安。但作事时，或难记数，则恳切直念。作事既了，仍复摄心记数。则憧憧往来者，朋从于专注一境之佛号中矣。大势至谓“都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。”利根则不须论。若吾辈之钝根，舍此十念记数之法，欲都摄六根，净念相继，大难大难。又须知此摄心念佛之法，乃即浅即深，即小即大之不思议法。但当仰信佛言，切勿以己见不及，遂生疑惑，致多劫善根，由兹中丧，不能究竟亲获实益，为可哀也。掐珠念佛，唯宜行住二时。若静坐养神，由手动故，神不能安，久则受病。此十念记数，行、住、坐、卧皆无不宜。卧时只宜默念，不可出声。若出声，一则不恭，二则伤气。切记！切记！

（印光法师文钞上卷——复高邵麟居士书四）

十念法白话文

至于念佛，心难得归到一处，应当摄住心神恳切地念，自然能够归一。摄心的方法，首先要做到至诚恳切(有改过之心)。心不至诚，想要摄心是行不通的。既已经做到至诚了，但仍然没做到纯一，应当摄住耳根认真地听佛号。无论是出声念还是心里默念，都必须念从心里起来(非有口无心，心里一定要有佛号，不光是从口出)，声从口中发出，音从耳朵听入（每个字都要叫的真切，只有听清楚后，方才可念下一个字）。〖默念虽不动口，但意地之中仍然有口念之相〗心、口念得清清楚楚，耳根听得清清楚楚（听时如在默念时也感觉嘴在动），如此摄心，妄念自然停息了。如果妄念之波仍然涌动，就用十念来记数，则全身心的力量，施于一声佛号之上，虽然欲起妄念，心力无暇顾及。这种摄心念佛的究竟妙法，在以往宏扬净土的人，尚未谈到，是由于当时人的根基还很利，不须如此，便能使心归一的缘故。我因心难制伏，才识得这种方法的妙处，舍弃这种方法不能成就。屡次尝试屡次验证，不是随便主观臆断乱说的，愿和天下后世钝根的人共同学习，令万修万人去啊。

所谓十念记数法，在念佛时，从第一句到第十句，必须念得分明，还须记得分明。到第十句念完，又必须从第一句念到第十句，不可二十、三十地念。一边念一边记，不可以掐念珠（掐念珠易分心神），只凭心记。如果十句一气念下来较困难，也可以分为两口气，即从一到五，从六到十。如果还是觉得费力，可从一到三，从四到六，从七到十分作三口气念。念得清楚，记得清楚，听得清楚，（每个字都要念的清楚，听的清楚）妄念无处落脚，这样一心不乱的境界，时间长了就可以自得了。须知这里所讲的十念，与晨朝的十念，摄妄念的道理则是相同的，而用功却大不一样。晨朝的十念，念完一口气为一念，不论佛号数的多少；十念法以一句佛号为一念；晨朝十念只早晨十念即可，如果二十、三十念，则会伤气成病。十念法则是念一句佛，心里知道一句，念十句佛，心里知道十句。从一到十，从一到十，即使每日念数万声，都这样记。不但能去妄念，还最能养神。随快随慢，没有一点停滞防障，从早念到晚，没有不合适的。比起掐珠记数的，所获利益有天大差别。用掐珠法时身体紧张而心神劳动，用十念法则身体放松而心神安定。

但做事的时候，可能难以记数，那么就恳切地一直念。等事做完了，仍然重新摄心记数；于是往来迁徙之心，都跟从于专注一境的佛号中了。大势至菩萨讲“都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。”利根人我们就不说了，象我们这样的钝根人，放弃这种十念记数的方法，想要“都摄六根，净念相继”，太难太难了。又须知晓的是，这种摄心念佛的方法，是即浅即深、即小即大的不思议法。所以应当至诚相信佛所说的话，切莫以自己智慧知见达不到就生出疑惑来，致使多劫以来累积的善根，因为这样生疑而丧失，不能究竟亲自获得实益，才是令人悲哀的。掐珠念佛，只适合于行走和站立两种时候，如静坐养神，因为手要动的缘故，心神不得安定，时间长了就会得病。此十念记数法，行住坐卧，都没有不合适的。躺着的时候不可出声，如果出声，第一是不恭敬，第二是伤气对身体不好，一定要记住。

**43.印光大师：人生世间，险难甚多，淫欲邪见，是其大宗。**

　　原文：人生世间，险难甚多，淫欲邪见，是其大宗。汝家道颇丰，上无父兄，若不极力勉励，难免不坠淫欲之万丈深坑。一坠其中，则便不能出，非埋身于温柔乡，令家业破坏，子孙断绝，先德丧尽，己灵埋没而不止也。当观女色，如毒蛇，如罗刹，虽己妻室，尚宜节欲保身，以求克继先德，永昌厥后。至于邪淫，勿道良家妇女不可犯，即娼妓亦不可犯。以在彼虽有良贱不同，在我总一邪恶心行故也。

　　译文：人生在世，险阻艰难很多，淫欲和邪见，是其中的根本大难。你的家庭比较富有，上面没有父亲兄长，如果不努力勉励自己，难免不坠入淫欲的万丈深坑。一旦坠入其中，就不能出离，不到埋身于温柔乡，令家业败坏，子孙断绝，先人德业丧失殆尽，自己性灵埋没堕落而不能停止啊!应当观察女色，如同毒蛇，如同罗刹，虽然是自己的妻室，尚且应该节制淫欲，保养身体，以求继承先人德业，永远昌盛后世子孙。至于邪淫，不要说良家妇女不可以侵犯，即使是娼妓也不可以侵犯。因为在对方来说，虽然有良女贱女的不同，在我自身，这总是一个邪恶心行的缘故啊!

**44.元音老人：观照本心**

　　1) 我们学佛修道认识本性之后，就是具正见。见性之后，本来应是无修无得无证的，但是你习气未了，见境还要动心，那就生死不了，还是要修。为何如此说?因为你成佛之后，佛也不可得，哪还有什么东西可得?所以是无得;既然无得，你证个什么东西呢?所以是无证;无得无证，你本来是佛，不是修成，所以是无修。然而你的习气不了，还是要修。如何修呢?无修之修，即是时时观照，不要用什么方法来修。所以，无修之修还是需要的。

　　2) 下座观心，即集中心力，看一念未起时光景，妄念才生，即便觉除。你只看着它，久久，能看的正念与所看的妄念，一齐化去，则亲见本来矣。修此法以易于成就故，须善根福德全备者方克承当。

　　3) 观心就是警觉地看着念头起处。念头来了，问它从什么地方来;念头息下去了，问它到什么地方去。观心就是观照，观察它、照住它，这样，念头就不会乱起乱灭、迁流不息了。若不观照，妄想纷飞、思虑万千，你反而习以为常，不觉得乱，这怎么能行啊?所以要警觉，要看好它。真心、妄心，你要弄清。观照之心，还是妄心，因为这也是起心动念。没有真心，就不会生起这个妄心，妄心是真心所起的、是真心的妙用。正用的时候，即正观心的时候，不要分别它是真心、妄心。用到妄心不动的时候，能观之心、所观之念，就会一时脱落，那就“能所双亡”了，能观之心、所观之念都没有了。若不观照，就不会能所双亡，就不会脱开，所以一定要观照……观心，不是观肉团心，而是观心念……我们修心中心法，也是观心。座上持咒、心念耳闻，念得字字清晰，听得了了分明。座下观照，警觉念头起处，如猫捕鼠。一起念就看见，不随念转、不为境迁。现介绍两种做功夫的方法：一种是听到开示，认识了本性后，时时刻刻保护它，“朝于斯，夕于斯，流离于斯，颠沛于斯”，时时刻刻保护它不动，才有念起就把它转过来，不跟它跑，长期坚持这样做。另一种是修个具体的法门，或念佛，或参禅，或修心中心法。不仅座上做功夫，座下也要做功夫，要时时观照，绵密保任，这样才会有效果。

　　4) 为何要时时观照?因为我们的念头多得不得了，刹那的念头很多。因为我们八识田里的种子太多，好的、坏的都藏在里面。比如我们看香蕉，只用眼识，不用意识，香蕉就是香蕉。眼睛就好比是照像机。如果用意识，看到香蕉就想：“这是香蕉，很好吃。这个大，那个小。”所以一用意识就产生分别心了。耳根也如此。意识跟着跑，六识的消息就交给了第七识，七识就传给第八识，就有种子了。所以要时时观照，观照就是：念头一动就知道，不睬它，要观照念头的起处。

　　5) 昨天有人问我参禅的问题，他说他喜欢参禅，参究“念佛是谁?”，但总是提不起疑情。我对他说：参禅就要提起疑情，提不起疑情就糟糕了。要么换个方法，念头来了，你就问它从何而来，并不是理睬念头，而是穷追它的起处。念头息下去时，你就问它到什么地方去，并不是留住念头，而是看着它的灭处。如猫捕鼠，猫伏在老鼠洞口，老鼠刚一冒头，猫立即扑上去。老鼠喻妄念，你时时警觉如猫，妄念一露头，立即追究它的来处。妄念息下，你就看着它的灭处。这就是参禅法门，目的也是使“念无连续”。这样久久用功，念有连续由熟变生，念无连续由生变熟。功夫成熟，触机遇缘，能看之心、所看之念于一刹那化于无形，“囫 ”(口+力)地一声，能所双亡，根尘脱落，那你就证成大道了。

　　6) 下座要时时观照。这个更难，因为人都是跟着境界跑。刚刚下座时还有个定境，知道看着自己不要乱动。可是，在事情上一做一滚，就忘记观照了，跟着境界跑了，与平时没打坐时一样的乱七八糟，这就不好。所以，我们上座的时候要死心塌地地心念耳闻，下座的时候要绵密观照，不要忘记。但是我们在境上也容易忘记，和几个朋位一谈心，什么事情一做，马上就乱了。念头来了，要赶快拉回来，观住自己。一定要做这个功夫，否则就不能上路。

　　7) 有人认为心中心法下座后的观照，没讲清楚，而台湾禅师来传的观照有下手处。他认为观照即是法法平等，不起分别。做任何事，均要清楚，每个细节都不忽略。在观照中，当下即了，要念念不停留，如有停留即有不清楚处，即是妄心。元音老人对此说进行评价：真没讲清楚吗?如果初观心的人对样样事都清楚，这是观境而不是观心。观心者知境本虚而不将心循境;知心本空而不住心，心境两空，当下无念。正无念时也不执着于无念，而当念起时也不落于有念，有无皆消，当下灵觉。而此灵觉之性，非心非境，全体是空。正于空时，却又了了分明，全体是假。空假不二，更无分别取舍，正于此时，正观历然矣!这不是如实观照吗?难道要如此人所说，将吃东西的味道留在心中或将同房的淫乐长期藏贮在心脑中，才是观照吗?假如这是观照，只是魔王的观照，是下地狱的观照。再说，讲这个观照已是多余，已是钝置了行人。本来大家都是佛，只要醒悟，这一念不生，了了分明的就是当人的佛性。起念就是妙用，用不着照空，才是真正的禅法。此人叫大家每个细节都不忽略，这是“不起分别”吗?这不是着相吗?细品食味与淫乐，还要将食品经过咽、喉、肠、胃的情形体会出来，这是“当下即了”吗?既要念念不停留，又叫人将淫欲念发展扩大到身体各部和一切生活中去，这不是自己打自己的耳光吗?魔王说法，就是这样矛盾百出。

　　8) 观心最重要的是，你时时要看着念头起处，也就是集中心力，看着一念未生时光景。念头一起，你就看见，不跟着跑。念头不动了，你就看着不动，如猫捕鼠地看着。猫喻正念，鼠喻妄念。老鼠躲在洞里，即妄念不生时，此时猫要看着，不能走开。看着这个心，就是正念。这正念不能没有，正念没有，就落于无记，所以，看着这个正念要有。你要集中心力，看着一念未生时光景，也就是时时看着念头起处，念头起起灭灭，都不睬它。看看、看看，久久、久久，忽地一下熟了，一脱脱开来，能看之心、所看之念都脱掉了，那时是真的脱落了，能所双亡，打开本来，亲见本性了。

　　9) 观心就是警觉地看着念头起处。念头来了，问它从什么地方来;念头息下去了，问它到什么地方去。观心就是观照，观察它、照住它，这样，念头就不会乱起乱灭、迁流不息了。若不观照，妄想纷飞、思虑万千，你反而习以为常，不觉得乱，这怎么能行啊?所以要警觉，要看好它。真心、妄心，你要弄清。观照之心，还是妄心，因为这也是起心动念。没有真心，就不会生起这个妄心，妄心是真心所起的、是真心的妙用。正用的时候，即正观心的时候，不要分别它是真心、妄心。用到妄心不动的时候，能观之心、所观之念，就会一时脱落，那就“能所双亡”了，能观之心、所观之念都没有了。若不观照，就不会能所双亡，就不会脱开，所以一定要观照。念佛也是观照、也是止观，“阿弥陀佛，阿弥陀佛……”，行人的思想被佛号摄住，思想不动了，这就是止。自己念、自己听，听得了了分明，这就是观。纵然不出声，心念阿弥陀佛，也听得清清楚楚，这就是照。照顾佛号、不杂用心，是止;照见佛号、明明历历，是观。观心，不是观肉团心，而是观心念。我们修心中心法，也是观心。座上持咒、心念耳闻，念得字字清晰，听得了了分明。座下观照，警觉念头起处，如猫捕鼠。一起念就看见，不随念转、不为境迁。念起即知，就是禅宗所说的“识得”，识得不为冤啊!

　　10) 只观境，不观心，会随念流转。(因为妄念在不对境时，还是流动不息，所谓“家贼难防”，不是不对境就一念不生了。)仍是无用，必须双照才行。观照之心，还是妄心，因为这也是起心动念。没有真心，就不会生起这个妄心，妄心是真心所起的、是真心的妙用。正用的时候，即正观心的时候，不要分别它是真心、妄心。用到妄心不动的时候，能观之心、所观之念，就会一时脱落，那就“能所双亡”了，能观之心、所观之念都没有了。若不观照，就不会能所双亡，就不会脱开，所以一定要观照。

　　11)元音上师海口开示

　　弟子问：请师父开示观心法要

　　元音上师答曰：观心最重要的是，你时时要看着念头起处，也就是集中心力，看着一念未生时光景。念头一起,你就看见,不跟着跑。念头不动了,你就看着不动。如猫捕鼠地看着

　　弟子问：猫鼠何喻

　　师答曰：猫喻正念，鼠喻妄念。老鼠躲在洞里，即妄念不生时;此时猫要看着，不能走开，看着这个心，就是正念。这正念不能没有，正念没有，就落于无记。

　　弟子曰：噢!正念没有，就是无记。

　　师答曰：对!正念没有，就是无记，所以，看着这个正念要有。你要集中心力，看着一念未生时光景，也就是时时看着念头起处，念头起起灭灭，都不睬它。看看、看看，久久、久久，忽地一下熟了，一脱脱开来，能看之心、所看之念都脱掉了，那时是真的脱落了，能所双亡，打开本来，亲见本性。

　　弟子问：观心时看得太紧怎么办?;

　　师答曰：不要怕。从前来果、虚云禅师他们看话头时，常常是拿着饭忘记吃的，他们才看得紧，执着得很呢!巡堂的僧人发现后，"啪"地一巴掌打过去，参禅人心一惊：哎呀!我的话头给他打掉了。参禅人正看话头，还没恰到好之处，功夫火候还不到，就被这一打惊住了。所以，坐禅时不能这样乱打人。看话头，看到恰到好处时，外面有个声音，"哗"地一激发，就打开了。(注：如今精进用功者少，懒懒散散者多。曾见几多人观得紧也?遑论太紧乎?)

　　当然，用功要善于调整，松紧适度。如琴弦，太松即走调，甚至发不出声音;太紧，弦要断。故松紧适度，方能奏出优美的乐曲。我师傅骧陆公说，做功夫就像手里握一只鸟，握得太紧鸟要死，太松了鸟要飞走。要既不捏死鸟，也不要让它飞走，松紧适度。做功夫太紧了也不好，比如打坐不顾身体实际，加时、加座，太紧了身体吃不消，那时要生病的。身体吃得消，就加座加时，吃不消就放松点，总之要从实际出发。我们做功夫，无论上座修法，还是下座观照，都要善于调和。

　　弟子问：师父，我观心，见念头来了，就叫它停下来。有时一停下来，什么念头也没有了，这时怎样做功夫?

　　师答曰：就看着它!什么念头也没有时，就看着它!

　　弟子问：看那没有念头的吗?

　　师答曰：对!能看的心不能没有，所以要看着它。一直看到你功夫真正到家时，"忽"地脱开来，能看的心没有了，那就好了。

　　弟子问：师父，我观心常常忘失，怎么办?

　　师慈祥地笑道：哈哈……一忘记你就把它拉回来了。

　　弟子曰：晚上我上床睡觉，只是一观就睡着了。

　　师慈祥地笑道：哈哈……你看念头不动，就睡着啦?

　　弟子曰：以前我坐在上班的汽车上是睡不了觉的，现在我一观心就睡着了。

　　师更是慈祥地笑道：哈哈……这是毛病啊!用功人的毛病有两个，一是掉举，一是昏沉。掉举时念头多，念头不多时，就昏沉睡着了。做功夫昏沉时，眼睛要张开，或念佛或持咒，而且要出声念，把昏沉驱走。

　　12)思惑就是对境生心，思想动了，着境了，生死不能了。要思惑也了，对境不动心了，那才行。所以我们假如明白这个道理之后，更要做功夫，加紧做功夫。我们心中心法就时时刻刻有这个机会，修心中心法是靠佛力加持之故，所以有的时候在座上能忽然打开见到本性。也有在走路时侯，因为我们要做功夫，不是走路就不做功夫啊，行住坐卧都要做功夫，看着念头起处，不跟念头跑，那也会一时脱开。乃至于我们睡觉做梦当中，也会脱开。不光是在座上脱开，做事时、走路时、做梦时都会脱开。就是有的时候不知道，错过机会了。所以今天指示大家，认识本性是第一要措，最要紧的措施。不认识本性白修，修来修去你不知道什么是本性。我们心中心法打开本来见到本性是很快，说一千座已经是放宽了，尺度放宽了。实际讲来不需要一千座，只要你时时刻刻真用心，就是我们上座时要死心塌地念念不生，死心塌地心念耳闻。念咒是心念，不是嘴念，耳朵要闻，听得清清爽爽，要能把大脑思想抓住不动，才容易入定。下座时，绵密观照，看着念头起处，不跟念头跑。境界当前，不为境界所动。这样做功夫很快，三百座乃至五百座就能打开本来见到本性，这个法是见性很快的。(元音老人《成佛的诀窍》)

**45.元音老人：还是劝大家，修净土为妙，不要好高骛远**

按：历代祖师大德、乃至禅宗的大德如元音老人、南怀瑾老师，都大力推荐净土法门。我们不要轻视了这个貌似简单的法门。法门无有高下，都无比殊胜，但是众生的根性是不同的，我们不要过高地高估了自己的根性，免得浪费了宝贵的修行时间。要知道，我们的目的不是求神通、不是满足自己的好奇心和虚荣心！同时善意地提醒大家：除了念佛，一定要修净业三福：一，孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；二，受持三皈，具足众戒，不犯威仪；三，发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。

以下是元音老人上海寓所的部分开示：

影子这东西拿不到的，影子这东西拿得到吗？你去拿，一场空啊，是吧，影子这东西怎么拿得到。所以我们现在人，拚命地想钱，脑筋里转，要发财，要致富，结果是两只脚一伸，两手一摊，一分钱你也没能带得走。你再爱好的什么珍珠、宝贝啊，古董、玉器啊，也拿不走，是吧，白辛苦一场，是不是白辛苦一场。这就是只认影子，不认镜子，错啊，所以佛叫我们还家，还家，回来，不要认影子啊，看看自己的佛性啊！怎么看法，就教一个方法：

念佛吧——阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛；

念咒吧——嗡嘛呢呗咪吽、嗡嘛呢呗咪吽；

参禅吧——念佛是谁，念佛是谁，要参了。

用这一种方法，把你的妄心息下来，心息下来，影子消了，那时候，身心世界，乓！都没有了，镜子现前了，你看见，啊，都是我的佛性啊！所以这样子叫做明心见性，哎，见到本性了。所以我们念佛也好，持咒也好，参禅也好，念到后面，就入禅定了，身心世界都化空了，都没有了，都没有了，相消了，真心现前了。所以一切法是一个法，都是你的心，就把你心清净，没有两样。

为什么说不同呢？说不同就是对众生的根器讲。譬如我们吃东西，你喜欢吃甜的，他喜欢吃咸的，他喜欢吃辣的，他喜欢吃酸的，你爱好不同啊，就佛菩萨对你的胃口说不同的法。哎，这样子来的，所以说是法平等，无有高下。法都是一样，没有说这个好那个差，平等平等又平等。但是我们这些人啊，哎，愚痴，着在这上面分别，专门在上面分别，这个好，那个坏，那个哦哦，要死，是吧，是错误的。其实，我们在佛法里，就有几十宗，这个宗，那个宗，这个宗，都拿来研究。

净土宗最好，因为最方便，没有复杂，一句佛号，阿弥陀佛，三岁孩子都会念，阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛，就行啊！其它一切法都不要。它最简便，没有复杂，只要念一句四个字，阿弥陀佛，收的效果，也是一样，哎。所以，佛法没有多少玄妙，你们不要当做玄妙。认为佛法要玄妙，错误。禅师说，平常心是道，你看，为什么平常心是道呢，个个人一样的，都有，不是你有我没有，不是我好你不好，它是平等的，叫做平常，很平常者就你不是希奇，不是谁有谁没有，一样的，平等的性，人人都有。所以，一切事都是平等，一切法都是平等。事平等什么意思啊，事平等就是没有性，空的，假相，都是假的。心平等就是，都是一样。所以你们不要此山望着那山高，一样，最方便还是净土宗，哎。

所以我们看一切法修当中，最方便、最舒服，莫过于净土。净土宗还有，不一定要有三昧，就是入定，不一定要入定。只要你诚心念阿弥陀佛，发愿，我要生西方极乐世界，因为这是佛的愿力，佛的愿力是度众生到他那里修道，你符合佛的愿力，阿弥陀佛，我愿临命终时，到西方极乐世界来，跟你大佛学习，证道度生！好，和佛的愿力相合，去吧，就上大愿船了。他发四十八愿度生，你发这个愿要去，好，去了。所以净土宗是现代最方便的法门，这是释迦佛说的，到末法时代，佛法以净土宗最应机，最当机，最合理。因为末法时代众生的根基都差，业障都重，所以是修净土最为当机！

众生都怕吃苦，老实讲一句，都没有耐心，哎，很多人，传法了，就问，哎呀，师父，假如说我今天没空，停一天可以不可以？很多人这样，刚刚传法就开始了，就问这个问题。就是说，大家都没有这个耐心，都没有长远心。假如你真为生死，真为生死，你随便怎样忙，这一天两小时抽不出来啊？两个小时抽不出来啊，我不相信。他修法两个小时抽不出来啊！他做别的玩意，他就抽出来了！像你们女同志啊，来来来搓麻将，哎哟，一天到晚搓麻将是有功夫，哎，修法两小时，哎哟，时间忙，没功夫，哈哈哈。人心懒惰，末法时代人心懒惰，所以念佛，也好，你懒惰也不要紧，你就念念佛吧，你打坐在麻将台上也可以念啊。阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛保佑我成个三番喇子啊，哗――，哈哈哈哈……，是吧，方便，最方便的，净土宗。净土宗你只要诚心，一心一意地是想到西方，真的舍得离开这个娑婆世界，离开这个娑婆世界，你决定能去。佛不会打妄语，这个是阿弥陀佛，发愿接引众生。如念我名，不能生西方者，我誓不成佛，阿弥陀佛这样发愿，他成佛了，你们念他的名字，决定能去。我劝大家，修净土宗。我们的心中心法的确是大法，不过它的要求高一点。它要求高，它那是“以禅为体”，要叫你见性，要见到本性，所以要求高一点。但是再说明，见到本性之后不是生死就了，为什么？见到本性之后还有我们八识的种子在，八识的种子。

我们有七识、八识。第八识是仓库啊，仓库，什么东西都藏在里面了。我们的第七识是个传达识，这个六识在外面，眼耳鼻舌身意，眼睛不是在外面看吗？耳朵对外听嘛，鼻子对外嗅气嘛，嘴巴是偿，吃东西嘛，身子不是接触外境吗？意就是法，想法，想方设法，跟着这个前面跑啊。意是最坏，假如这个前五识，眼耳鼻舌身，这个五识，没有意识跟着跑，它就不分别。意识跟着跑，它分别啊，比如看见女人了，这个漂亮，哎，那个丑，这个是意识在那分别。它眼睛不分别，眼睛等于照相机，照相机，啪，拍你的影子，它不分别好丑。美丑就是意识在那分别，哎，漂亮，哎，难看，最坏，是吧。它动得厉害，它跟着这五个跑，听到声音的话，它就跟着跑，哦，这个好听，这个歌唱得好，那歌星唱得不好，啊，都是意识。这第七识呢，这些消息就传给第七识了，它是传达识嘛，看到东西了，听到声音了，哦，看，我看到什么东西啊，听到什么声音啊，传给第七识。第七识收到之后，往第八识里送，送进去藏起来，你看，第八识是仓库。

所以我们四句话说这八个识，蛮好，很容易记。“弟兄八个一个痴”，八识，说弟兄八个，一个父母生出来的，八个儿女，弟兄八个，第一个痴，痴子，就是第八识。为什么痴啊？它不问好丑都藏起来，坏的也藏，好的也藏起来，所以说，一个痴。“五个门前做买卖，其中一个最伶俐，一个往来传消息”。其中一个最伶俐，就是第六意识，最坏，跟着前面跑啊，最伶俐啊，哦，它最聪明。所以我们人就是，哎，你聪明你好，说你愚痴你光火了，哎哟，你说我愚痴，我蛮聪明的嘛，哈哈哈，聪明不好，呵呵。伶俐者，第六识也。一个往来传消息就是第七识，传消息，收了，往里传，收了，往里传，传消息。五个门前做买卖，五个门前是眼耳鼻舌身，在外面对着外面。门前做买卖，这句话说得很好。八识的种子，比电脑的软件藏的信息还多。你过去世过去世，东西都在里面，啊。我们人不是一生一世做人啊，这个地球已经成立了好几亿年了，好几亿年了，这好几亿年当中，我们这些人，在这个地球上生来死去，死去生来，六道轮回，不晓得多少次数了，这里种子太多了。

就是你现在修法，打开来见到本性了，种子还在里面呢，消不光，所以生死不了。就明心见性之后，不是马上就了生死，还要到事上来锻炼啊。事上去锻炼啊，各种工作去做啊，家庭的烦恼要承当啊，锻炼啊。家庭的烦恼就是锻炼你，事境上锻炼，要锻炼你，都是锻炼你。锻炼得你，棱角都磨光了，圆了，一点不动心了，哎。一切顺境界，他没有喜欢之心，一切逆境界，他没有烦恼之心，你尽管生病，他不做病想。尽管生病，没有，那是躯壳，假的嘛，是吧。这躯壳有病，性没有病啊，性是不生不灭的啊。佛性是不生不灭、不垢不净、不增不减、不来不去的啊。这个身体壳子是有生灭啊，是吧。所以洞山师老死生病的时候，他就哎哟、哎哟――，他的徒弟问，师父啊，你痛得这么厉害啊。还有不痛的吗？还有不痛的，不生病的吗？有啊，在哪里啊，哎哟，哎哟，哎哟，就是我喊，哎哟，哎哟，哎哟，你不要着它，着病想啊，我就是无病呻吟。我们的佛性是不病的，啊。所以，你看看，他哎哟哎哟。临走了，好，坐起来，一点他都没有病相。拿笔来，给你写两句话，写出来，写了：“但尽凡情，莫作圣解”。笔一堕，就走了，是吧。但尽凡情，莫作圣解，就我们做功夫啊，只要把你凡夫执着心情消光，尽是消光，莫作圣解，不要再作我成道了，我成功了，不要有这种心，莫作圣解，圣人啊。但尽凡情，尽是消光，完了，凡情，凡夫之情，凡夫都着相。但尽凡情，莫作圣解，笔一堕，走了。所以性是不病啊。

问：是不是圣人的圣？

答：圣人的圣，解释的解，怎么解释，哎，莫作圣解，不要作我是圣人解，哎，所以我们要学佛法。

心中心法，就是悟道了，还要把习气磨光才了生死，不然他生死还不了。禅宗也是如此，它以禅为体嘛。

“以净土为归”。我们大愚师公慈悲啊，告诉我们，你们习气不消，生死不了，还是到净土去，啊。现在我就简单告诉你们，用不着兜圈子了，直接修净土宗吧，念一句佛号吧，阿弥陀佛。往生广咒，还是生西方去吧，真的啊。

唉！人之将死，其言也善啊，我年纪这么大，就要快死快了，所以对你们说诚实话，说诚实话，不叫你们兜圈子。你们没有修心中心法的人，不要修心中心法，就一心念阿弥陀佛好了，发愿生西。已经修的人，不妨专心用功，打开来，见到本性，这时真正知道，噢，这个佛性是真，其它都是假，他再也不着相，还在事上磨练，把执着事相的习气磨练光，再发愿生西方就是可以上品上生了。生西方有九品不同，九等，分九等，上中下品中又分有上中下，九品。不过能够下品下生也是好的了，叫“但得见弥陀，何愁不开悟”。只要能够生到西方，下品就下品吧，也行，啊。已经修心中心法的人，就专心致志用功，用一回，打开来，见到本性，修到能所双亡，身心世界都空净了，见到本性，啊，世界上不可得，世界上这些相，都是影子，都是我们的妄想蕴结的。所以《圆觉经》说，“住妄想境不加了知”。在妄想境当中啊！这都是妄想境啊。不要在这妄想境你分别啊，好啊，坏啊，是啊非啊，长啊短啊。不要执着了！哎，不要假的当真的。了，是了别，就是分别，啊，知是知道，不加了知，不要了别，不要分别，啊。那么凡夫做不到，要见到本性，就有这力量。噢，这一切都没有，在打开来的时候，身体是没有，世界是没有，一点也没有，只有一个了了分明的觉性。它不是不知道，叫灵知之性，就是我们的本性，了了分明，了了分明，真心。

哎呀，现在说佛法的人，说这一点的人啊，几乎没有啊。他不知道，真的啊，他不知道这真心什么东西，怎么样见，没有。说说念阿弥陀佛，生西方的很多，啊，因为这个容易说，是吧，你们念念佛吧，生到西方去，啊，这个容易说。这还是好，正法，但更多的是邪法，邪法，它不是佛法，它是妖魔鬼怪作祟啊，附体，瞎说的。哎，现在多得很，南方、北方，多少，哎哟，太多了。不是鬼就是神，不是神就是妖，不是妖就是精，这些东西都来附体。因为时值末法，就是末法时代嘛，牛鬼蛇神一时出现，都出现了，哎，处处都有邪教，就是我们大陆也有啊。它就是以神通来迷惑人，来啊，来啊，我这里有神通啊――，来跟他学啊。但是，现在人还愚痴，认神通，哎，有神通是好，神通是好。他不知道，神通不好。

神通者，人人本具，因为人人都有佛性，佛性是具足一切法的。你看六祖大师开悟之后说，“何期自性本来具足”，你看，本来具足，就不缺一点东西；“何期自性能生万法”，你看，何期是想不到，想不到自性能生万法，一切都是它生的；“何期自性本不动摇，何期自性本来清净”，你看，连说几个，就是我们自性，就是佛性啊，具足一切妙用神通。现在不能发生，现在因为你习气重啊。

现在你们任何人都免不了，财、色、名、食、睡这个五盖，五样东西盖住了，这个叫五盖，把你的佛性光明神通都盖住了，所以光明不现，神通不发，就是财色名食睡。你们各位试问自己，哪个不想发财，哪一个不想发财，个个想发财，哎，个个想发财，是吧。第二个是色，好色，男女之色，其它一切事物的色，啊，古董、玩物、字画，这都是色。声色犬马之好，都是色，啊，财色。第三是好名，沽名钓誉，做坏事还假装做好事，是吧，沽名钓誉。第四是饮食，吃东西嘴馋，杀啊、杀啊、杀啊，鲜啊，鲜得不得了，生猛活杀。第五个是睡眠，所以这五样东西，睡眠是昏哎，昏沉，睡了，不知道了，做大梦了。所以盖住我们的本性，神通不能神用了。但是因为我们人比畜牲还智慧大一些，神通还大一点，因我们人会想办法，会利用器具，是吧，不是神通吗？畜牲不会利用器具啊，是吧，猪只会凭嘴、凭爪，脚爪，是吧，它不会利用器具啊。人怎么会神通大一点呢？人就是因为像今天这样不大好……

侍者：师父，休息休息吧。师父这几天太疲劳了，连续两三天了，师父太疲劳了，应该说现在是闭关休息的时间，噢，闭关呢。嗯，上午讲完了，师父就太疲惫了。嗯，师父现在是闭关时间……

答：就是告诉你们，乌云盖得厚，阳光现不出来。就人，这个障啊，比较轻一点，乌云盖得薄一点。畜牲啊，障重些，乌云盖得厚一点，所以不及人有智慧。其实我们都是神用啊，能用器具不是神用啊，哎，能够计算，能很好地动脑筋，会走路，会工作，这都是神用啊。人还不当作是神用，要人家不会的我会，哎，那是神通，哦。但是，你不要执着，执着就没有，执着就是妄念，就又盖了乌云。我们把这个乌云消掉，不要！一切都不要，把乌云消散了，那你五种神通一起发现。就天眼通、天耳通、他心通、神足通、宿命通，一起发现，哎。你要，就是业障，就是乌云，盖住你了，神通发不出来。

所以现在人说有神通是假的，为什么说假的呢？因为到真神通时，他是一点不要了，他心真空净了，这是真神通。他还要钱，拿钱来、拿钱、拿钱来，那是假的，嘿嘿。你还有贪心，要钱嘛，是吧，你不是假的是什么？你还要东西，这证明你，你还是贪心啊，就没光净啊，你心没清净啊，没清净哪来的神通？那一定是附体的，可以断定，不是鬼就是妖，不是妖就是神，附体通，不是你自己的，不是你本来具足的那个神通，是假的，所以可以断定他是假的。

像现在我们常常听说的，一个老比丘尼，其实还不是比丘尼，她也没剃头发，神通广大，假的！魔王！我可以断定她是魔王，哎。但人都上当啊，趋之若骛啊，其实都受她的骗啊，上她的当啊。你自己不睁眼睛啊，你要神通的，是吧，你要有明眼人，你要知道，佛法怎么回事。佛法是讲练心空无住，不追求，不要东西，这是真佛法。你追求，要东西，你就不是佛法。因为佛法是了生死的，我先要研究生死从何来，生死从我们着相动念来的！我们的身体怎么有啊？我们这个身体就是我们父母同房的时候，我们自个动心钻进去的！父母同房时我不去，哪里会有这身体呀。所以要了生死先要知道，生死从何而来。比如这水是从哪里淌出来的，把这个源头塞断，这个水就不流了。

源头也没找到，你怎么了啊？有神通，能了生死吗？有神通了生死，外道都有神通，他怎么不能了？怎么还叫外道呢？魔王有大神通，怎么叫魔王呢？是吧。魔王神通不大啊，大得很，他怎么称魔王呢？他着相啊！着相就有住，有住着就是一定要生死，他顶多活几劫。啊，就像说我们这个世界，我们有色界、无色界，无色界非想非非想天，八万大劫，不得了，因为这个年数很长，吓死人。八万大劫，这个劫怎么说法子，劫就是，一个小劫，我们这个佛这样讲的，根本是八万四千岁，八万四千岁人寿命啊。减劫就是过一百年减一岁，过一百年减一岁，减到十岁。再反过来是增劫，过一百年增加一岁，过一百年增，再增加到八万四千岁，这一增一减就，就过个小劫。这多少年，有人算了一下子，十三万三千四百四十三万年，这只是一个小劫，哎。二十个小劫，算一个中劫，四个中劫算一个大劫。四个中劫算一个大劫，就是八十个小劫算一个大劫，就是，你看看多少？八万大劫，哎，前四万渐渐深入，后四万渐渐出来，所以结果还是生死，生死不了，是吧，所以要了生死。了生死，只有学佛法证大道，明白你真心，哎，才能了，不是神通能了。哎，所以大家不要弄错啊，不要上当啊！拿神通来迷惑人的，证明你是假的，哎。有个人她是以神通迷惑人，假神通，哎，死要钱，你有多少她都要拿多少。我们浦东的好多人说，哎哟，多少钱多少钱被她骗了去了。浦东，有几个女居士来哭诉，我们的钱都给她骗光了，呵呵。哎，这都是上当啊，所以劝你们，修正法，心，心空及第归。

修佛法是空心的，不要求神通，你的心真空净了，神通自然发现。你不求，它来了，你一求，它不来。就这些话也不是我讲的，这些话是我们的大祖师，过去的大祖师，讲出来、写出来的。就是神通不要求，他说，“但求本，不求末”。求本就是佛性，证到根本佛性了，你的佛性证到了，习气消融了。不求末，神通是枝末，神通自然发现，你求是求不到的，假如求得来那是假的，附体的。你看，老早祖师讲好了，呵呵。我们禅宗大祖师多得很啊，你们去看看好了，所以看看禅宗的语录，大祖师，就知道，啊。

啊，今天给你们讲不少了，哈哈哈哈，阿弥陀佛。

问：谢谢师父！

答：“及至遍参无一事，方知虚费草鞋钱”，说得清爽啊！遍参，走到最后，噢，泰然了，没有东西了，是吧，虚费草鞋钱，浪费了、浪费了、浪费了。但是你不这样子，消不掉啊，四十年不杂用心，岂是便当容易啊！你们看成佛蛮容易的哦，一步登天啊，哪里有这个事啊！所以劝你们赶快得一门深入，念佛者就一心念佛，参禅者一心参禅，啊，学密者一心学密，不要今天修这个，明天修那个，一无是处。你看大祖师叫人一门深入，一门深入，哎。像你们现在，嘿，都是朝三暮四的，啊，不要到处跑，回家去，一心念佛就行了。

问：据说，这个心中心法，三年就可以达到不可思议的效果，是吗？

答：唉！告诉你听啊……

那么好，我成佛跟你有什么相干，你赶快去用功。所以罗喉罗用功了，修安般法门，就是数息观，数息。他修数息观，所以证到罗汉果，也是用功来的，不用功能行吗？所以你们用功嘛就是了――噢，不用功都不行，不用功哪能行。啊，所以你们不要怕，什么魔呀，不可得。自己心生魔，心魔才有魔啊，心不魔没有魔。什么叫心魔？着相，你着相就是心魔。一切相不可得，是假的。

早上我和你们讲了，相都是镜子的影子，我们只看镜子，不看影子，哎，它现一切相都是假的，善相、恶相，都不相干。不要着相，不要怕，什么个异物打过来，没有。什么异物打过来，是你自己，啊，一切心都是没有，让我人化空，身、心、世界，都要化空，都没有，才能见道，哎。你身体在这里，思想来，世界在这里，你永远不能见道。所以一切皆空，不要说，哟，头上什么东西来了，管它什么东西来了，不睬，我这个身体是假的，没有东西，没有，不睬，就没事。

我们从前有个师兄弟，来修法，也修心中心法，啪！一个大毛手盖住面孔，一吓，哎哟，不得了。他会多少咒的啊，这个咒、那个咒，这个咒、这个咒，多少咒念了，消不掉，大毛手扪在头上。后来一想，哎呀，师父讲过了，我们人这个身体是假的，这个身体不是我，佛性是我，佛性无相的，身体是假的，好，假的，扪，扪，不要了，这个身体，不要。好，这个念头一生，不要了，空了，这个毛手马上就没有了。你看，哎，就是他念头一转，哎，我都空的，假的，我这个身体不要了，这个毛手就化掉了，就没有了。

问：对，对，是的。

答：哦，所以你千万不要着相，没有，没有什么东西。你只念咒，没有，一切没有，保你就脱掉。你再着相在这里，哎哟，他来了，哎哟，要死啊，你自己加了妄想妄念，没有。

问：我也知道，但现在就做不到，达不到那个……

答：达不到，念咒呀！告诉你了嘛。你这个人还是愚痴的，达不到，叫你念咒嘛！你住在这咒上好了，你的心都住到咒上，才一动念，嗡嘛呢呗咪吽、嗡嘛呢呗咪吽，才一动，嗡嘛呢呗咪吽，用咒把它消光嘛。就这个办法，叫你转换嘛，转换法门，懂吗？因为你这妄想住在相上，怎么让它转，就念咒来转，把它转掉，不就达到了吗？哎，懂不懂啊？哎，学佛法要有智慧的，你这个智慧不开，尽是达不到，达不到。达不到，所以叫你念咒，达到你已经空了，念什么咒啊？念咒多此一举，咒念到后面，还是要脱掉，还是没有的。就是因为现在达不到，叫你念啊，是吧。达不到而念，念到达到，脱掉了，没有了，就好了嘛，懂不懂啊？

你看，亿万人啊，不是千万百万，亿万人修法，难得一个两个成道，成不了的。所以黄念祖大居士就看到，他也是修密法，说真正成道的人很少，还是念佛，生西人多，还是念佛生西好，哎，我说我就奉劝大家还是，念阿弥陀佛，求生西方极乐世界。这比较方便，你们诸位能相信，就照这实行，不相信，随你们自个儿，修什么法，都好，不是别的法不好，都好。就是要成就，他有个地方给你去了，有菩萨接引，有清净大海莲池道友，帮助大家一起用功。你看，清净大海众莲池道友一块同学好，所以成道有把握，叫一生补处。不要第二生，生到那里就一生，就成佛了，补是候补啊，候补佛，成道了。所以奉劝大家念佛，求生西方。哦，大家还有什么疑问吗？

现在是末法时代了，参禅，本来禅宗最好，我们这许多法门当中啊，最快最好的法门是禅，密宗及不上它。因为密宗还要结印、持咒……，而禅宗是，直指人心，见性成佛。不要打什么坐，就指导你，让你知道，哪个是佛性，让你保护它。后来人的根器差了，直接指示，你见不到，所以，改换个法门，叫参话头。这禅宗变化了，直接告诉你，你不相信，你不承当，没用处。让你兜个圈子，参参念佛是谁，参话头。参话头有点迟钝啦，要参嘛，本来不要参，但是参话头要起疑情才好啊，疑情起不起，就没用了。所以现在参禅的人，疑情起不起。念佛是谁，要在谁上参，究竟是谁念的？阿弥陀佛，阿弥陀佛，念佛是谁呀？哪一个？是我，喊什么做我啊？身体是我吗？身体不是我！身体是我，一口气不来了，这个身体就念不出佛来了，是吧，你气断了，死了，叫它念，这个身体还能念吗？念佛的东西不是身体，那是什么呢？思想啊，思想从哪里来？思想是外界环境的反映，叫六尘缘影心，就是色声香味触法的影子，那是思想，外界的东西，哪是你啊？那也不是你哦，是吧。所以究竟是谁，就真正起疑，问，问自己，把思想隔断，真正不动了，那个时节因缘到来，哗——，一下，打开来，见到本性。你这疑情起不起，妄想直动，这个时节因缘不会来。所以禅宗要倒灭了，不行，根性太差。

念佛喽，还是念佛好啊，阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛，仗佛慈力，接引往生西方极乐世界，最巧妙了，是吧。所以现在最好的法门，还是净土宗，所以说，末法时代以念佛最好。将来我们的佛法要消灭，现在已经有这个兆头了，苗头已经现出来了。佛经，慢慢一部一部地消灭，现在已经说《楞严经》是假的，不是真的；《大乘起信论》假的，不是真的，是我们中国人自己造的，已经这样子说了。所以这个佛法慢慢地消、消、消灭，只剩一句阿弥陀佛，留在世上。最后，阿弥陀佛也没有了，那真正完了。所以现在末法时代，还是念阿弥陀佛最好，最当机。

黄念祖说，赶快不要修密法，啊，没用，啊，他又说，真正能身化虹光的，从古到今，不过顶多四五个人，其余的都不行，他说，都不行，还是念佛，哎，生西方极乐世界倒是不少。所以黄念祖后来也不修密法。他是以身作则，哎，还是修净土吧。

哎！是的，真正要身化虹光，要吃一番苦，要真正去闭关修。我也和大家讲明白了，我这个法没修过，这个法传是传了，我们都做记录了，没有法本啊。老师讲就记，记下来、记下来、记下来，记了一大本，哈哈哈。修是没有修，哦，晓得点要领，就和我们心中心法一样的，就好，就是这样子，就不要修了。那么修到后面，脱嘎，我又没功夫。

其实，修净土宗也是如此啊，修净土宗念佛，阿弥陀佛、阿弥陀佛，念到后面，念不出来了，哦，入禅定了，是吧，入禅定哦，入禅定了之后，就提撕哦，提起来，这个一切时，念头都没有了，这是什么？这是什么？就参究了，那么这就是禅宗了嘛。所以净土宗最后也是禅了嘛，也是禅，就是打开来，见到本性了，涅磐妙心见到了，这不真正就是禅了嘛。见到本性之后，在事上锻练，把所有的习气磨光了，真正是净土了，是常寂光净土啊，是吧，所以到最后，都归于净土，最后，没有一宗不归净土。

其实，佛法都是一样的，没有什么区别。念一句佛号，就是一切法，哎，既是禅，又是密，一句佛号，一句佛号能够包括十二部经文，都有。所以说，现在佛法呢，并不是有什么玄妙奇特，就是叫我们要心空啊。一句佛号，把心念空了，就一切在里面，是吧。……念佛，不要有什么东西，决计不会着魔。反过来，念佛有求，还是要着魔，不是一定要修密法着魔。你修一切法，有所求，都要着魔。所以很多，也不是一个人，都是念佛着魔了……...所以现在禅宗，开悟的人比较少，起不了疑情。唉，所以，还是好好地念佛号最好，念阿弥陀佛，阿弥陀佛，靠佛力加持。所以净土宗，是他力修持，借佛的力量修持，禅宗是自力修持，根基不同。……这个莲池是第七代祖师，是明末清初的，明朝末年的时候。他就说：念佛者多，生西者少。你看，他都是叹惜，念佛的人很多啊，不是少啊，但生到西方去的人，很少啊。为什么缘故呢？他说，念佛的心，不痛切啊。念佛的心不痛切，不真为生死，不恳恳切切地为生死而念佛。他是要，啊，马马虎虎地念佛吧，所以不行。憨山大师说得更清爽，口念弥陀心散乱，喊破喉咙也徒然。嘴里念阿弥陀佛，心里乱七八糟的，心散乱。喊破喉咙，喉咙喊破了也没用。他说，徒然，没用的。足见得念佛还得痛痛切切地，诚诚恳恳地，是吧。

你要晓得情字最坏，生死根本就是情。所以《楞严经》讲两个字，一个情，一个想，情和想。你能把情断光，纯想即飞。想什么东西呀？不是想别样东西，想佛呀，哈哈，不是想美人啊，哈哈。想发财呀，还是情啊，情断了，它就不想东西了，就没东西了，就即飞了，就是不往下堕落。情由爱，由爱来生情，你没有爱，就不会生情，所以爱，就是最坏的东西。爱能生水呀，爱能生水。你看，要好的人分别了，就哭哭啼啼的了，眼泪水就来了。爱能生水，水，水性下流，水不能往上流，水是往下流，哎。所以，有爱，你圆寂了，断气的时候，不能上升，只往下流。所以不要有爱，才能纯想即飞，呼——上升，飞起来。所以念佛的人，要把这爱念断了，不爱了，他才能生西方，升天啊。还爱，再念也升不上去。真的呀，我告诉你们一个事实啊，这不是讲故事，讲事实啊。

所以还是劝大家，修净土为妙，不要好高骛远。一心念佛，求生西方，最好的法门。

末法时代，根基陋劣，人的根基都很差，烦恼，业障很重，想即身成就，哦，我看很难很难，这也不是我说的，“末法亿亿人修行，罕一得道”，末法时代亿万人修行，难得一个两个成就，亿万人修行难得一个两个人成就。我们现在是，末法时代很久了，二千五百多年了，是吧。一千五百年之后，就是末法时代了，所以人的根基都很差，哎。都在那里胡说八道的，都在那里着相，而且修佛法，啊，烦恼重重，打击很多，业障重。

还是念一句佛号好，走到什么地方都好念。坐下来也好念，站着也好念，睡也好念，时时都念阿弥陀佛，将来一定成就。何不取这个捷径呢，这个是捷径，迅速、快捷、方便、不吃苦。念佛，人坐在这里好了，阿弥陀佛，阿弥陀佛。你修心中心法这样子不行，哎，心中心法要盘起腿来，结起印来，还罩手，天天要这样念。开始是两小时，慢慢加时间啦，四小时，六小时，八小时，要这样打坐，阿弥陀佛。所以是，这个念佛是最好的方法。

所以念佛，念阿弥陀佛，同样地要心念耳闻，这是大势至菩萨说的，“都摄六根，净念相继”，在《楞严经》上讲的，二十五大士各讲圆通，大势至菩萨是念佛成就的。

讲念佛功夫，“都摄六根”，眼耳鼻舌身意，六根。一句佛号，阿弥陀佛，阿弥陀佛……把它抓住，统统抓住，不动，你看，都摄六根。

“净念相继”，就难喽。净念相继，这个里面大有说头，不是照字面讲的。照字面讲讲，我不断地念阿弥陀佛，阿弥陀佛，不要想别的念头，阿弥陀佛，阿弥陀佛，这是净念相继了嘛。它说得过去，是吧。其实不是，所以“依文解义，三世佛冤”。不是这个意思，里面大有意义。什么叫“净念”啊？能念佛的心，是妄心，所念的佛号，这个妄心和所对的佛号，能所双亡，脱掉，一齐都没有了，这根尘脱落，能所双亡，这时候是“净念”。所以“一念相应一念佛，念念相应念念佛”。就这一念是相应，这，一点没有了，了了常知，这是佛。所以一念相应，这是佛，所以这是净念。净念相继，就很难啊，“相继也大难”啊。今天能做到，念佛念到脱开，能所相亡，明天再念佛，做不到，不相信，你们试试看。一下子做到了，哎，没有了，没有了。哎，还不行，不行，还是有，后天还是有，还是不行。什么缘故，八识种子厉害得很，还在呀，有这个种子就不清净，就做不到。偶尔碰到一次，一回，偶尔碰到一回，在禅宗说起来，就是瞎眼乌龟钻木孔，偶然碰着，偶然碰到的。南怀瑾先生说的一句话，瞎猫抓住个死老鼠，只是偶尔一次。瞎猫不是看见，搞了个死老鼠，碰到的，偶尔碰到这一回，不算数。要能够今天化空，明天化空，后天化空，叫“净念相继”了。相继，定中相继了，还有动中，下座之后是不是有走着，下座之后是不是跟境界跑。忘记所以，跟境界跑，忘记所以，就不是相继了，动中也要如此，叫“动静一如”。做到动静一如，才是“净念相继”。这功夫做到，禅宗最后的放任功夫。禅宗说是，先见性后保任，先保后任。保护，不要有所走着，不要跟着境界跑，要看住，保熟了，不要保，再保又多事了。把保放掉，放任。孔老夫子说，“七十从心所欲而不逾矩”啊，这是做功夫。“从心所欲”，要怎么想就怎么想，很自由，很自在；“不逾矩”，不越出这个规范，就没有走着，随你怎么做，了了常知，没有走着。这是放任阶段，这一点才是净念相继呀，功夫做到这里啊。所以大势至菩萨做的功夫，就是禅宗功夫。所以净土宗就是禅宗，就这个说法。为什么就是禅宗，它就是禅宗，就是净念相继啊。所以一般人不知道，这个净念相继的讲法，哦，我这里马马虎虎，阿弥陀佛，阿弥陀佛，不断地念，就是净念相继了。这不是净念相继，你不是净念，有能所相对，有能所相对的东西在，就不净。有能有所。就有相对的东西在，就不是净念。

所以我们念佛号，念到后面，妄念不起，这佛号自然没有。念，念不出来了，哎哟，有人不知道，害怕了，哎呀，我佛号也没有了，我落空了。他不晓得那时正好，你入定了，你能真正见佛了，见阿弥陀佛了。脱开了，叫见佛，就是“花开见佛悟无生”嘛。花是心花，心花开敷，见佛是见自性佛，不是见西方阿弥陀佛，见自性佛。你是悟道了，哦，我这个佛性，它是不生不灭的，亘古亘今长存的。

所以净土宗，就是禅，就是密。因为他修的时候，也要三密相应啊。身口意三密相应啊，打开秘密宝藏，身心世界化空，见到佛性。秘密宝藏打开了，这不是密宗吗？这不是禅吗？所以不要把净土宗看错了，它就是禅，就是密宗。不要当做我们修密法，才是密法，修密法你不身口意三密相应，就不行。

**46.元音老人：解密“观自在”这三个字**

　　观自在菩萨。

　　佛举出观自在菩萨作为我们修行人的典范，要我们向观自在菩萨学习。这部经为什么用“观自在菩萨”这个名字，而不用“观世音菩萨”呢?这是两位菩萨吗?

　　不是。

　　观自在菩萨就是观世音菩萨。观自在是以果地功德为名，观世音是以因地法行为名。因为观世音初期修行，是从耳根圆通修起的。他在大海岛上听涨潮落潮的声音，追问自己这听见声音的是谁?听不见声音的又是谁?这即是用耳根听海潮音而圆证菩提的修法。

　　讲到海潮音，整个佛法都可以说是海潮音。一因佛对众生说法是根据众生的机缘、众生的根基而说的，能深能浅、可高可低，就像海潮有涨落一样;二因佛法如大海，汪洋浩瀚，波澜壮阔，势不可当。涨潮时，雷霆万钧，闻者丧胆;落潮时，风平浪静，声息毫无。

　　人们往往认为听到了声音是有闻，没有声音的时候是无闻。其实，有声音时你听到了声音，没有声音时，你同样也听到了，你听到的是没有声音。如果你没有听到，你怎么会知道没有声音呢?就像我们的眼睛，看见东西了，就说是见到了。

　　瞎子看不见东西，就说是看不见。其实，他不是不见，还是见了，他看到的是一片黑暗，见到了黑暗也是见。这就是我们的见性和闻性的作用，它是永远不坏的。

　　至于有光无光、有声无声，那是色尘和声尘，不关见性和闻性的事。尘有生灭而性是不生不灭、不增不减的。能够见色是我们的眼根——眼球完好无缺、能起作用之故。眼球坏了，虽不能照见色尘，但见性还在。犹如电灯泡，灯丝断了，灯泡不亮，但还是有电，不能说没电，只是电灯泡坏了。如果换个好的灯泡，它还是亮的。所以，不能住在相上。见光是见，见黑还是见。听到声音是听，听到没有声音还是听。

　　观世音菩萨就从耳根听闻上悟了道。海水涨潮时，潮声生;落潮时，潮声灭。潮声是有生有灭的，但能听闻的自性无生灭。正因为它不灭，所以才听到有声和无声。能听声音的闻性是不生不灭的，它是亘古常存的。反闻闻自性，不跟著声音跑，叫作回光返照，即观照。用观照世间的声音，参究听见声音者是谁?听不见声音者又是谁?就像禅宗所参的一句话头：“念佛者是谁?”“究竟是谁呢?”就是自性，就是我们所说的佛性，一切处都是它的作用。

　　我们前面已经讲过了，异见王问婆罗提尊者：“性在何处?”婆罗提尊者说：“性在作用。”“在眼曰见，在耳曰闻，在鼻辨香，在舌谈论，在手执提，在足运奔”，这些都是佛性的妙用。所以“识者知是佛性，不识者唤作精魂。”

　　见性并不难，当下一觉悟。噢!原来这一切作用就是我们的灵明觉性!这就是佛性!然后就保护这个佛性，时时刻刻地观照，除尽习气，方能究竟成佛。观世音菩萨在因行之中，由反闻自性，从耳根下手用功，圆成了无上道。同时，在因中发大愿，凡有众生受苦时，闻其苦声，即以相应之法缘解脱其苦恼，即世间所谓“闻声救苦”。“观世音菩萨”是由观照这个娑婆世界上的声音而命名的。

　　“观自在菩萨”是以果号命名的。“观”，我们刚刚说过，一切现象都是佛性的作用。我们明见了佛性，就时时刻刻地观照。“自”，就是我们自己的本来面目，就是自性、佛性。我们明白了一切作用都是佛性，而且认识它，真实不疑了，这就是见性，就是我们的本命元辰，就是我们自己的本来面目。“在”，见到性后，不迷了，晓得世上一切事物都是空花水月，都是假的、不可得的。

　　《圆觉经》曰：“知是空华，即无轮转。”这时才算是真修。你时时刻刻绵密保护这个性体，时时刻刻观照这个本来，令它在本位上不动摇，不为客观环境所左右，不被物境所牵引，不随环境转，时时刻刻长养圣胎，勤除习气。待习气消尽，我执、法执也都了了，分段、变易二死也就了了，就得大自在了。

　　见性以后的修行主要是除习气。所谓习气主要是五盖，五种遮盖自性光明的乌云，即：财、色、名、食、睡。

　　财，就是要发财，要钞票，贪得无厌。“人为财死，鸟为食亡。”“人不为己，天诛地灭。”小至投机取巧，贪占便宜。大到贪污受贿，牟取暴利，坑蒙拐骗，不择手段，无视法律，不惜牺牲别人、集体、国家的利益以满足自己。

　　色，就是一切色相，不仅是男女之色，其他一切饮食起居，乃至声色犬马之好、穿著打扮等等，都包括在内了。

　　名，就是喜好名誉。人家拍你的马屁，给你说好听顺耳的话，你心里就美滋滋的，高兴欢喜，哈哈而笑。如若指出你某种缺点过错，说你某些做法不对，说法不妥，影响不好等等，你就不乐意了，就坐不住了，就光火、发脾气。有很多已成名的人，还是这个样子。更有沽名钓誉，假作伪善的恶劣行为，这都是习气。

　　食，就是饮食。嘴巴馋，贪求美味佳肴。猪、牛、羊肉吃够了，还要吃海鲜;家禽味吃腻了，还要吃野味。为了满足自己的口味食欲，不惜杀生害命，造业受报。

　　睡，就是睡眠，其实这是昏迷。一个人如果每天睡眠八小时，一天时间就睡去了三分之一。有人还午睡，又睡去了两小时，合起来是十小时。若一个人能活一百岁，四、五十年就被睡过去了。所以说，睡眠也是一道障碍。

　　但我们做功夫的人，要想除去睡眠这个障碍，是不能蛮干硬来的。如果你功夫还没到，定功还不深邃，若不睡眠，身体就会吃不消、支援不住的。我们做功夫，要随著定功的增长，于无形之中将睡眠逐渐抵消，这叫做此长彼消。随著定功的增长，精神逐渐充足，睡眠自然就减少了。慢慢地，定功越来越深，睡眠则会越来越少，乃至睡著的时候也是入定。

　　说到这里，我们举一个例子——四祖道信禅师度懒融禅师。懒融禅师是练“不倒单”的，夜里在石凳上打坐，不睡眠。而道信禅师是睡觉的。天亮后，懒融对道信禅师说：“昨夜你睡得很好，呼呼酣声大震，吵得我坐也坐不稳。”

　　道信禅师说：“你还说我睡得好呢，我一夜都没睡著。”“啊!你打妄语。酣声那么大，呼呼响，怎么说没睡著呢?”“假如我睡著了，我怎么会听到你身上有两个跳蚤打架呢?其中一个跌在地上，大腿都断了，喊‘痛呀!痛呀!’吵得我睡不成觉。”懒融禅师说：“哪里有这种事!我坐在这里一点都没听到，你睡得呼呼响还听到了?”“不信你看嘛!”果然，懒融禅师在石凳下面捡起一只跳蚤，

　　大腿也果真是断的。你们看，一个是坐著不睡，一个是躺在那里呼呼大睡。可是，睡著的竟听到了跳蚤打架，跳蚤大腿跌断，跳蚤喊痛，而没睡觉的却什么也没听到。所以定功和睡眠并不在外相上。有些人执著在外相上，通夜打坐，不睡觉，不倒单。实际上，他并不是没睡觉，他坐著睡，还是睡著了。有的人功夫很好，虽然睡在那儿，外相上是睡眠，但是深入禅定了，了了分明，清楚得很，连跳蚤打架都能听得见。真功夫并不是在外相上好看，而在于心地上是否清净。

　　因此，我们修行不要住相，而要在心地上真正用功夫。我们要真正认清楚这个能起作用的万能体就是佛性，就是我们的本命元辰，就是我们的主人翁。唯有它是真实不虚的，是永恒不变的，是不生不灭、不垢不净、不增不减、不来不去的。其他的一切，包括我们自己的身体，都是虚幻不实的，都是假的。身体犹如一间房子、一件家具。好的时候用用它，一旦坏了，就要舍弃它。真假认清了，就须时时刻刻保护这个真实不虚的性，在这个本位上不动，对境不迷惑，对境不动摇，对境能起用，这个功夫就是观照。

　　我们时时用观照功夫，除掉我们住相的习气(也就是上面所说的五盖)。睡觉是习气，吃饭也是习气，但除习气不能硬除，要善除，就是用方便的方法转移，深入定境，时时常摄在定。这里，我要提醒大家，不要会错了意，以为坐在那里不动就是定，于是拼命打坐。岂不知坐在那里不动是死定。死定有出有入，即是有生有灭，有生灭就不能“常摄”。所谓“常摄在定”者，是对境不迷惑、不动摇，这是没有出没有入的大定。若功夫未到这一步，那就还须时时观照，使自性安住本位，不随念转，不随境迁，这就叫做“观自在”。

　　功夫再进一步，圆熟了，这“观”也不要了，须舍弃掉。有个禅师说过：“无觉无照固是生死，有觉有照也是生死。”如果你痴迷糊涂，随境迁移、流浪造业，当然是生死。为什么有觉有照也是生死呢?因为执著在法见、法用上，还有法在，所以还有生死。不过这个生死进一步了，是变易生死。因此，功夫圆熟了，法也要舍掉。即使不观照，也能牢牢地在本位上不动，这就是“自在”。

　　功夫再进一步，“自”也不要了。自性天真，本来如此，无须常常顾念它。比如，我叫什么名字，并不需自己常常提醒，不提醒也不会忘掉。这时，自也不要了，佛性无时不在、无处不在，时时处处都在，这就是“在”。

　　更进一步，究竟到家，“在”也不要了，无在无不在。触目遇缘，无非真心显现;举手投足，皆是佛性妙用。这样就完全圆熟了。我们就是要这样一步步地、时时刻刻地做功夫。所以，观自在菩萨的“观自在”三个字，实实在在是我们修行人用功夫的典范。

　　现在有些人功夫做不上去，就是因为他们用功的方法有问题。

　　第一，在做功夫的时候，他们不晓得观照。无论是念佛、参禅，还是修密，都是有口无心。口里念著“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”，心里却是妄想纷飞。嘴里叨念著：“念佛是谁?念佛是谁?……”，但心里提不起疑情。咒不停地持著“嗡嘛呢呗弥吽、嗡嘛呢呗弥吽……”，但有口无心，不能心念耳闻、时时观照。这样用功是不行的!

　　第二，修法打坐的时候，座上能够心口相应，用心观照，但下座之后，就和普通世俗人一样，随境流浪，放野马了，在境界上颠颠倒倒。座下不观照，这是个大错误!座上做功夫，随便你怎么认真，都是助行而不是正行，都是助修而不是正修。正修还是要靠座下用功。为什么这样说呢?从时间上来看，你一天能修几座?能修几个钟头?就算能连续坐四个钟头，或者多一点，六个钟头吧，和一天的时间比起来，所占的比例也太少了，只占四分之一。另外四分之三的时间放野马、糊涂、著相，那怎么能成就呢?

　　我们前面已经讲过了，修法就是转换你的心，把你的痴迷之心转换成觉悟之心，把妄心转换成佛心。上座的时候，不接触外境，没有人考验你，这是最方便的时候。而下座是接触外境，是考验你的时候，看你能否不随境转。下座用功才是真正的用功。上座犹如磨刀，这把刀钝了，就要磨磨它。下座是用刀，要切切东西，看看这把刀快不快，能否透得过境界。你若不用它，怎么能知道这把刀快不快呢?怎么能知道座上修法得力不得力呢?只有用了它，发现在境界上还透不过，“哎呀!我这把刀还是不快，还要再好好地用心磨磨!”这样才能够更促进你用功。

　　我们修行，就是要了生死、成佛。所谓生死者，就是著境生心。你著了境，跟著境界跑，就有了生死。若在任何境界面前不动摇，不入这个境，就没有生死。你不在境界中锻炼，又在什么地方锻炼呢?在空无所有的地方锻炼是不行的，必须在事境上锻炼。《华严经》讲的“理无碍、事无碍、理事无碍、事事无碍”四个法界，是修行的四个阶段。功夫要做到最后一步——事事无碍法界，

　　任何境界、样样事情都透得过，毫无挂碍，才算得上成佛。光是懂点理，理上说得到，事上做不到，那是空口说大话，毫无效果。如果只在座上用功夫，下座不在事上磨练，就不能成就。我们如果真会用功夫，就须在事上锻炼，要时时刻刻观照，观照我们自己的本命元辰，在本位上不动摇，做功夫要时时刻刻这样做。这就是观自在。所以说，“观自在”三个字，是千经万论之总纲也。

　　第三，我们作功夫首先是为了明心见性。这个问题前面已经讲过了，现在又重复讲。一是因为它非常重要。二是修行人往往对它认识不清。所以，有必要再强调一下：一切作用都是性的作用，这个作用处就是我们的佛性。我们听了之后，确信无疑、真实肯定，一点不走作，这就是见性!不是除此之外，另有性可见。见性并不神秘、玄妙。

　　有些人总是把见性和发神通联系在一起，可叹啊!他实在不知道什么叫性，他自己不明白，自以为性是另外一个神奇的东西，而这个实实在在能起作用的太普通、太一般了，他不以为是性，自己胡弄自己，还去胡弄别人，这叫自欺欺人。自己上了当，也叫别人上当。这种人几时才能出头，几时才能了生死呵?!前面我们已经讲过了，明心见性和发神通的关系，是先后关系、根本与枝末的关系。先见性，见性之后不迷了，真假认清了，晓得世上一切事物都是空花水月，虚假不可得。

　　时时刻刻观照、保护这个唯一真实不虚的本性，在本位上不动摇，时时刻刻长养圣胎，功夫做到习气都消尽了，神通便不求而自得。所以说，但得本，不愁末。明心见性是根本，在修法中最关键、最要紧的。有些人错把发神通作为明心见性的标准，从而追求神通，正是本末倒置。他们不晓得什么是根本，只追求枝末，无有是处呵!这些人就是佛说的最可怜悯者。所以，我们修行做功夫，首先就是要明心见性，不要妄求神通。

　　复次，我们须明白：性不在别处，就在当下，不要向别处去求。因为一切作用都是性的作用，性时时刻刻都在当人六根门头放光。我们苟能于前念已断、后念未起的一瞬间，回光返照，认取这离念的灵知就是我们的佛性，则当下亲见阿爹，何须再向外追求?正所谓“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫。”今天大家听到这个说法，能够深信不疑，就是无上大福报呵!假如还是咬不定，还是信不真，那就要从头修起。“观自在”三个字，我们就解释到这里

**47.元音老人：学佛成道没有难处**

　　阿弥陀佛，你们好：

　　各位善根具足，有福德，所以能修道，将来必有大成就。这是各位过去世所种的善根，不然就不能修道。我的师父王骧陆居士说：‘能遇到这个法，是无上的善根，不然就不能修这个法，即便是修了，也修不下去。’各位虔心修法，说明各位善根和福德具足，只要坚持修下去，必定有大成就。

　　本来一切众生，都有像释迦牟尼佛一样的无漏智性。只是我们迷住了外相，追逐外相而忘失了本来，只要我们回头就行了。所以我常说，学佛成道没有难处。因为本来一切具足，都有佛，不是我们没有佛性，佛性不是修出来的。学道要成，根本在悟。大道在悟不在修。悟，就是明悟、醒悟。‘我们本来就是佛，不要追逐外相，不要把自己的本性光明遮盖起来。’所以道是悟，不是修。只要返本还源，返璞归真、归于本来就行了。所以学佛成道，没有难处。

　　我们只要时时刻刻警惕自己不要著相，认知所有的‘境’和‘相’都是妄想境，是我们们真心显现的影子。反过来，一切‘境’和‘相’，就是我们的性。永嘉大师在《证道歌》里说：‘心是根，法是性，两者犹如镜上痕。’根和性是相对的，有如镜上的灰尘。其实，所现的一切色相、音声、香臭等种种东西，都是自己的法身，也就是自性的显现。识得真，一切都真，一真一切真。反过来说，不认识真，不识得本性，一假，一切都假了。如果跟著假去转，你的根本佛性也被它包起来，跑到假的堆子里去了，虽然有真迹也不显，如同一颗大珍珠滚到烂泥里，被烂泥包住，珍珠也不见了。所以，如果我们识得本性，一真一切都真，都是自已，一切色相，都是自已的化身佛。因此，学佛成道没有难处。

　　我再三讲‘一念断处’，也就是前念已断，后念不起，那个了了分明的灵知自性，它是先天地而生、后天地而不灭，那就是自己的本体。你要再去找，没有了，哪里有啊！认识这个本来，不再疑惑，时时保护它，不要忘记，那就决定成道。六祖大师问他的徒弟南岳怀让：‘我们的本性，染污不染污啊？’南岳答：‘修证不无，染污即不得。’本性光明，不染污，它不因我们有无明就失掉光明，犹如珍珠，虽被污泥包裹，只要把烂泥洗掉，珍珠还是珍珠。虽然不染污，但‘习气’却很坏。习气不是一天两天形成的，它是多生累劫积成的，是积垢。我们常说‘积重难返’，就是指人的脾气是一天天积累起来的，很厚也重，一下子推不倒它，所以要渐渐去除，也就是在事上要渐渐去修。当然，有顿修、顿悟、顿证，可是，那是大根器，大根器才能顿修顿悟顿证，那是过去世渐修渐悟渐证所积累的，没有过去世的渐修渐悟渐证，就没有后来的顿修顿悟顿证。所以都是渐修渐证，是历劫多生的积累，修、修、修，积累到一定程度，‘呵！一下子顿修顿悟顿证了。’

　　所以，积累起来的‘顿’，就是现在的‘渐’，都是这样子的。不要怕，更无须疑虑，只要时时刻刻做工夫，不忘记‘行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然’就行了。人坏就坏在惰性上，一下子推三阻四的不去修了，例如修法时有人就以‘今天有事忙啊’、‘明天身体不好啊’，这就是惰性，惰性害人不浅，若能把惰性除掉，警惕地保护自己本有的佛性。‘再不保护它，等待何时啊！’。所谓‘朝于斯、夕于斯’，要好好地保护。

　　学法三大难之一，肯定本性不疑难

　　学法有三大难，第一是肯定本性不疑难。要真的体认到当下一念断处，那了了觉知的本性，‘这就是’要承担，要肯定，要不疑，蛮难的！难就难在疑。疑在什么地方呢？疑在不发神通。人们往往都有‘先见’──先人之见，以为发神通才叫见性，不发神通，就不是见性，见性就是要发大神通，没有发神通，就没有见性。这样就自误误人，太可惜了。实际上历代大祖师，都是先证悟，然后再通，即先悟后通。先通后悟有没有？也有，但那是极少数，是宿世带来的，叫‘报通’。通是通，但不是开悟。

　　神通和开悟是两码事。我常以破山祖师为例，四川成都‘双桂堂’的开山祖师名叫破山祖师，他在宁波天童寺时，跟密云圆悟禅师修法，那是明代，正是闹张献忠的时候。他在宁波天童专修法没开悟，虽未开悟，但能出‘意生身’，自以为了不起，‘哦！我有神通了！’他年轻到外面去玩耍，看见一群鸭子，就抓只鸭子偷偷玩。

　　今天偷一只，明天偷一只，偷了四五只之后，乡人发现鸭子少了，知道一定是被人偷去了。那好，我今天把鸭子放到河溏，躲在一边，看看谁来偷，就把他抓住。果然，破山又来偷了。‘抓贼啊！赶快抓贼啊！’破山拿起鸭子就跑，他‘意生身’跑得多快呀！乡人怎么能追得上他。乡人看见破山跑到庙里去了，就在天童寺门口破口大骂，这才真叫‘骂山门’！

　　‘你们这些秃驴，说得好听都是修道的，不吃荤；守戒的，哪里知道，非但吃荤，还偷，还做贼！’乡人就在山门这么骂，把知客师骂出来了！‘你这个乡人怎么在这里骂人，我们寺里的清规很严，没有犯戒的人，你这样污辱我们，是要下地狱的呀！’‘哦哟！还下地狱呢，是你们先下地狱去！你们的和尚偷了我的鸭子，我看著他逃进庙里去的。’‘哦，真有这种事情吗？’‘当然了，难道我还会冤枉你们吗？’知客师听乡人这么说，就说：‘真要是这样，那我得查出来，是谁破坏了戒律。来吧，我带你去查。’

　　天童寺的房间说有九百间之多，知客就带乡人一间一间地查，连厕所都查。没有。‘没有吧！你这个乡下人真是罪过哟。我们这里都是修道人，不会有这种的事。’乡人说：‘你们这么多房间，转来转去，都转糊涂了，一定还有哪一间，我没有走到……’‘都走到了，哪里还有没走到的呀？只剩下一间禅堂是反锁的，人家正在打七，不好去！打七的人也不好出来，都在用功……。’乡人又吵著说：‘好，你不让我进去看！’‘哎呀，不是不让你看，打七用功，破坏人家的慧命，那你的罪更大了！’‘你不让我去，你理亏了吧。你心里有鬼！’

　　吵著吵著，把圆悟方丈给吵出来了。‘你们吵什么？’知客师把事情，一五一十地禀报，方丈说：‘好，你把钥匙拿来，我领你进去看。’禅堂里光线很暗，打七的人沿著四壁坐著，禅堂当中空著可以‘经行、跑香’。乡人一个一个都看了，没有，他呆住了。‘我说没有吧！’知客师小声地说。方丈说：‘你找不到，还是我帮你找吧！’方丈走到破山的面前：‘你拿出来吧，你衲子里的鸭子！’嘎，嘎，鸭子叫著从跛山的袖子里跑出来。圆悟禅师指著破山说：‘神通是有啊，佛法未梦见在，赶出山门！’破山原以为自已已经成道了，原来佛法还未梦见在，就祈求方丈：‘请和尚慈悲，为弟开示。’圆悟说：‘你破坏清规，庙不能住了，出去参，父母未生之前是什么样子？到外面去参，像你现在这个样子，还出阳阳！不相干，不相干！’破山有神通吗？有！开悟了吗？哦，不相干！

　　开悟是悟到本体本性。本体本性是没有东西，但又能显现一切东西。要知道，本体是本空的，是‘体若虚空勿涯岸，不离当处常湛然。’跛山搞的是邪法神通，是著相，所以，著相的人有神通也不算开悟。现在，人们都把‘悟’和‘通’摆在一块，混为一道。你说你开悟，见性了，你要发神通；你若没发神通，就是没开悟。其实这是两码事。‘悟’是醒悟，不再著相，一切都找自已，根就是境，就是尘，都是我们的法身。所谓‘神通’，就是一切时，一切处能起用。本性起用叫‘神’，即神用无边。‘通’是通达无阻，没有妨碍，你住境，就是有妨碍，有阻。所以吃饭睡觉、运水搬柴，都是神通，哪样不是神通啊？人就是执著，大家都能的，不算是神通，我能人家不能的，才算神通。众生就众生，不从根本上著力，愚昧贪执，讨便宜。禅宗祖师骂这种追求神通的人是‘偷（贼），一不死。’真是一针见血。你修道是为了追求所谓的神通，这就障碍了自已，不承认当下一念断处就是自性，不肯承当，不敢承当，所以第一难，就难在肯承当而不疑。

　　第二难，就难在保护它

　　第二难，就难在保护它，不忘记，时时刻刻，行、住、坐、卧都不要忘记保护自己。保护的方法，八个字，即：内，不随念转；外，不为境迁。我们的念头，都是从内心里，咕噜咕噜地翻出来，所以说‘家贼难防’，是家贼不是外来的，是防不胜防的。有一首偈子说：‘学道犹如守禁城，昼防六贼夜惺惺，中军主帅能行令，不动干戈自太平。’‘六贼’就是我们的眼、耳、鼻、舌、身、意，‘中军主帅’指我们的‘主人翁’，念头一起，不随它转。外不为境迁，如八风不动，无论利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，四顺四违，如如不动。像苏东坡，他自认为已经八风不动了，于是写了一首诗给佛印禅师，佛印在他的诗上批了两个大字－‘放屁！’苏东坡不服，过江找佛印理论。佛印见苏东坡怒气冲冲来了，‘呵！好一个八风不动！一屁却把你打过江’。所以，保护，不忘记，蛮难的。

　　第三难，保护不死难

　　第三难，难在绵密保护之后，保护不死难。要保护，但不能死掉。人们往往保护保护，不要动、不要动，就死掉了。学佛就是要活泼泼地，要活泼起妙用，不能死掉不动，若死掉不动，就成了死水不藏龙了。

　　透过这三难，就成大道了。也就是说，一，认识本性不疑惑；二，绵密保护不忘记；三，在不忘记保护中，不死，要活泼泼地。三难能透过，一定成就大道。人人都能成道，之所以不能成道是：第一，不认识本性，执著外相。迷住不放，就完了。我们坏就坏在一天到晚，妄心颠倒，那怎么成道呢？第二，不知道诀窍，修法怎么修祛，不得诀窍。修道不难，要有诀窍。第三，晓得诀窍不去做。王阳明先生说：‘知而不行，是为不知。’知道了不去行，不去做，等于不知道。苦行而不知，还可以致知。现在我把诀窍公开，就是大家不肯去做。我们要在行住坐卧、时时刻刻保护它、看住它，经常要提醒自已：‘主人翁，惺惺著’，不是打坐一个时光，别的时间都忘记，放野马了，那怎么能成道啊。历代祖师都是绵密保护的。

　　六祖大师悟道后，隐匿在猎队中保护自己，就是做工夫，六祖之以后，都是保护，后来的‘牧牛行’也是保护。‘牧牛’就是放牛，鞭子高高举起，牛鼻绳抓得紧紧的，只要犯人家禾稼，就把鞭子抽去。‘禾稼’就是动念。念头一动，就把它扭转过来。所以祖师们常问弟子：‘你怎么样了？’ 有的说：‘我三年之后，一切都做得了主了。’有的又说：‘三年之后，有如蚊子叮铁牛。’ 都是这样做工夫的。所以古德说：‘皮肤脱落尽，唯露一真实。’都脱光了，时时刻刻显出真心。这都是保护成道。不是一悟就成道，就发神通了。

　　学道人要知道先后，要先悟后通，不是一悟马上就通。‘但得本，不愁末。’祖师们都这么说，只要悟到根本，不愁神通不发生。 你现在求，求不到，求到了也是假的，所以求神通是很害人的。坏就坏在我们放不下，真要一切放下，一切能舍，决定成道。学佛是大丈夫的事业。大丈夫慷慨豪放，能舍、能放。小根小器不行，他执著得很，所以难成道。我们师父说，越是那些被人看不起的人，如妓女、戏子，在这些人当中，倒有些慷慨之士（当然不是个个都是），而越是达官贵人，越是执著，一点都碰不得。所以莲池大师说：‘下等人有上上智。’ 人品都不是一样，有的人慷慨豪放，大方得很；有的人却小气得不得了，根器都不一样。

　　说到‘定’，实在说来，就在于能不能舍，知道一切都是虚幻不实的，都不黏著，那就是‘定’，假如你样样都认为是真的，不能放，怎么能定下来？譬如，有钞票的人，很苦，苦在他要想设法保护那些钞票！很多人就是这样：‘我现在有五十万， 物价这么涨，再下去就只成五万元了，再过些日子，连五万也不值了。哦，买金子，可是金子不会生利息！而且现在的金子，只出不收。烦心，买美钞，美妙也会贬值！ 干脆把钱存到国外去……’

　　其实财产是流通的，要保是保不住的。之所以保不住，其一：遇到兵荒马乱，连命都保不往，何况财产；其二，国家的法令，法一变，或被抄家抄了去， 那些想把财产存到国外去的人，恐怕就是这个心理；其三，火灾、水灾，所谓水火无情是也；其四，盗贼刀枪，遭绑票；其五，留给子孙，若子孙后代不孝，花天酒地，不但害了子孙，结果仍然是倾家荡产……！你们看，保不住财产的因素太多了。问题是，人就是想不开，免不了要做守财奴，死后还要做个守财鬼。有件真实的事，讲给各位听：

　　以前有位银行家，叫徐蔚如，是位大居士，当时和印光大师在一起弘扬净土宗，因为有钱，做了很多好事，在他的金库里，都是锭器啊、有价证券啊、什么钻石、美钞、法琅、英镑等。他死了之后，就守在这个金库边，怎么知道的呢？因为他和我师父王骧公有亲戚关系， 又是净土宗的学人，心想他一定是往生了。密宗有个法，能把中阴身勾来，为他说法，送他到西方去，如果已经生西了，就没有中阴身。我师父就去查去找，一看，没有中阴身。好，那一定是往生了。不过又一转念，他是银行的总经理，金库都是他的家产啊，再看看，就到金库边上去寻，一找，找来了，‘哎呀！你还守在金库边啊，太可怜了！你怎么不生到西方极乐世界去？这个样你不成了个守财鬼了吗？’这是徐蔚如，是位蛮有名气的大居士。

　　还有，江苏镇江，有三大寺庙──金山寺、甘露寺及焦山的定慧寺。禅宗庄慈老法师，就是当时定慧寺的方丈，讲经说法能得到天下雨花的供养，是了不起的一位大法师，非常有名气，所以四面八方都供养他老人家。他的金子多得不得了，都是一箱一箱的金条，都存在库房里，库房的钥匙总是攥著不放。他圆寂后，那些弟子们可乱了套，都说：‘库房的金子，师父在时不好去拿，现在可以去拿了。’一看，库房的钥匙还紧紧地攥在师父的手里，掰掰不开。是啊，人死了以后，尸体都僵硬了，掰不动。有的人说：‘现在不好掰，还是先给师父做做佛事！’有的说：‘时间拉越长，就越掰不动。’有的说：‘不要紧，可以用热手巾敷，敷软了就掰开了。’

　　七嘴八舌，大约过三个七，弟子们等不及了，赶快用热手巾去敷，敷著敷著，总算把攥在手里的钥匙拿出来了，急急忙忙到库房去，门一打开，‘轰’地一下，从库房里窜出一条大蟒蛇。可怜，这位能讲经说法的大法师，竟堕落到畜牲道里去了。为什么？因为掰他的手，使他一时起了嗔心，嗔心一起，就聚集成毒性，于是就堕落成一条大蟒蛇。贪、嗔、痴三毒，是学佛人的大心！

　　我们平常说：要除‘五盖’（财、色、名、食、睡）。第一个就是财要舍，要放，看来也是蛮难的。所以我们时时刻刻要在这些地方用功，做工夫。座上，要心念耳闻；座下，要紧密观照。禅宗有两句话──‘生处放叫熟，熟处放叫生。’生处，就是我们做工夫，很生疏，常常忘了，要熟起来，时时刻刻不忘记保护，心空无住。熟处，就是我们著相，顶熟，一下子就碰上去，就黏著了，这个爱著相的习气，要在做工夫的过程中，让它生疏下去。

　　其实做工夫，只要知道诀窍，肯做，大家都能成就，人人都是佛，那个不能成就啊！

　　所以说学佛、成道、没有难处！

**48.元音老人：学佛第一要知见正**

一九九五年三月二十七日讲于杭州

　　学佛第一要知见正，我们学佛为的什么？先把目标订正，然后再计划怎样下手，学些什么，怎么来修行，庶几能证得个预期的结果。古德说：“因地不正，果招迂曲。”就是学佛初步的因——“为什么来学佛”先要搞清楚，不清楚，将来结果就不得圆满，非但修行时要走弯路，还有误入歧途的危险。所以知见正是学佛的第一要事。我们上次已经讲了很多，怎样修行能明心见性，见性之后怎样保护，进一步怎么放任。但是，大家对这点还是不甚理解，所以有人给不修正法的人说些相似神奇的话，一拉就拉过去了。现在这个时代，魔法横行，不知道有多少邪恶的人使用种种花样来骗人，榨取钱财，引人入邪路。所以知见第一要正，免得上当受骗，非常重要。今天我们还是要再讲知见正的重要。

　　就知见讲来，有很多不同的知见，今天我们就藉《禅》刊这篇文章——《禅和密的关系》，扼要地和大家讲一讲：禅宗与密宗的见地如何，修的方法是否相同，证的结果是不是一样。在佛法五种知见外有一种凡夫见，凡夫见就是着一切事物都是实有，一切东西都实实在在有。所以向外追取、求得、贪得无厌，因而造业受报，生死不了，这是凡夫知见。我们学佛就要把这个知见去掉。

　　在佛法讲来，有五种知见：

　　第一种是人天见。知道有因果，要做好事，不做坏事，帮助别人，牺牲自己。但是不知道怎么学佛，不知道怎么修法。这个就是人天乘。它能够保持人身不失，还可以升天，在天道享福。

　　第二种是罗汉见。他们也知道因果，但是偏空了，不知道妙有。假如一切都空无所有，还成什么世界？还要修什么佛法？佛教讲的不是空无所有的空，而是无可取、不可得的空，是妙有真空，不是偏空。所谓空者，是指佛性无相可见，看不见，摸不着，所以是空。但是它不是空无所有，它有灵性在，一切作用都是它起的。我们能看见东西、听见声音、工作、走路等等，都是佛性所起的作用，一切色相都是佛性所显现的幻相。我们的身体、眼睛、耳朵等失去佛性就不能起作用，同样宇宙万有离开佛性也无从显现。譬如我们一口气不来了，这个身体就像木头一样没有知觉了，眼睛不能看，耳朵不能听，嘴巴不能讲，手足不能动，大脑不能思维，世界也就无从建设了。所以现在能讲、能看、能闻、能做都是佛性的功能，所以它是妙有真空，不是偏空。二乘不知此理，只空人我，即只知这个身体不可得，所以能了分段生死，反过来执法相，认为法我是有的。法我就是认佛性的地水火风四大种性为我，认为有法可修，有菩提可证，有生死可了。所以二乘是偏空而不知妙有，着在法上，这就是偏空智。

　　第三种是外道见。是带异计而修者。所谓异计，就是执断执常。有的说，人死了之后一定是有的，有的是冥谛，像木头一样，不知道了，那不对；有的说没有，死了就完了。所以就争论。计常，就是常有；计断，就是没有。所以外道见就是心外取法带异计而修。

　　第四种是菩萨知见。就是依深明因果和我法二空之理修行者，就是知道人我不可得，法我也不可得。如上所说，法我是我们佛性中最根本的元素，即地、水、火、风四大种性。种性就像稻种、麦种，种下去可以长出稻子、麦子来一样。我们的世界和一切东西都是由佛性四大种性地水火风生成的。假如执牢这个种性是真实的我，还是执着，法我不空，不能成道。须进一步达我法二空，就是人们的身体及一切现象不可得，本性的地水火风四大种性也不可得。才能了两种生死而成道。一着相即有一个东西梗在你心中了，就遮蔽了心光，不能圆明朗照了。所以这个也要空掉，才能真正成佛，这就是菩萨知见。

　　第五种是佛知见。若能明白我们自己就是佛，一切众生都是佛，不仅我一个人是佛，大家都是佛，以这种知见来修法，就是佛知见。我们学佛、修法第一要树立这种佛知见，认清我们大家都和佛一样具有无漏智性，本来清净，原无烦恼。此心是佛，不是用个什么法修成佛。只因为我们不明白，看外面东西以为是真的，就像凡夫知见一样的，认为外面一切东西都是实实在在地有，贪得无厌地追求。如果我们明白大家都具有佛性，不迷于外相，一切放下，返本还原，就成佛了。佛不是修成的，是本来现成的，所以叫作本性天真佛，本来如此。只是我们迷于外相，走错了路，贪取无厌，造业受报，才落到六道轮回，生死不了。佛看我们可怜，一切众生都有佛性却不知道，在这里浑浑噩噩造业受报，枉受生死轮回之苦，因而出世现身说法。叫我们大家梦醒，不要执着。我们能放下就成佛，所以很快、很便当，不是没有希望。大家不要疑惑：“唉呀，我没有希望啊，我们的业障重啊，不能成佛啊。”那是错误见解。所以第一要知见正。

　　显教里面这么讲，密教里也这么讲。它也说几个知见。

　　第一个是凡夫知见。认为一切都有，执着不舍不放。

　　第二是外道见。计断计常，就是执着。计常者，就是有个东西可得，我有阳神，这个是永远存在的。它不知道这个阳神也是我们第七识所生起的，还是假象，不是我们的天真佛性，所以这个阳神还是有寿限的。从前吕纯阳祖师见黄龙禅师，他以为自己炼成阳神永远不死了，没想到黄龙禅师说，你“纵饶百万劫，依旧落空亡”。顶多你活得比常人时间长，但是百万劫之后你还是归于无有。因为有生必有灭，没有灭哪有生，这是辩证法，既然已经生出来了，将来必定要灭亡。而我们的佛性呢，是本来天真，不生不灭，不是什么时候生出来的，所以说无始以来，本来就是如此。

　　第三种是声闻见，即罗汉见。就是说偏空之理，不知道佛性之妙有。

　　第四种是唯识见。唯识是什么，就是我们中国的法相宗，就是玄奘法师到印度取经取来的《成唯识论》，是法相宗最要紧的一部经论。其中讲三种性，一是遍计所执性，二是依他起性，三是圆成实性。什么是依他起呢？就是一切事物皆是依靠别的东西而生起的。譬如这个杯子，本来没有，是瓷土放到窑里面去烧，烧成杯子。桌子本来也没有，是木头做成的。佛经里叫做因缘所生，就是关系条件聚合起来而生的，所以叫做依他起性。从依他起性来看，一切东西都没有自体，都是依靠别的东西合起来的。东西既然本来没有，就不着相了，就进到圆成实性，就见到本性了。假使着相，不知依他起的假相，认为这一切都是实有，去追求，那就是遍计所执性。就是普遍执牢，认为实有，这就是妄想。所以第一种是妄见，第二种就是知道一切东西本来没有实体，都是虚幻不实的，不执着。不执着就是放下，就证到本性——圆成实性了。

　　第五种是中观见。就是一切东西本来没有，是真空妙有，缘起性空，一切事物都是关系条件结合起来而有，本体是无有的。

　　第六种是俱生知见。即一切众生都有佛性，都是佛。不要藐视自己，认为我是薄地凡夫，不是佛，有卑劣之见。要大胆承当，我就是佛。因为承当得起，我是佛，所以我的行为就要符合佛的等级，真能一切放得下，妙用起得起，坦坦荡荡，潇洒自在。所以我们承认是佛就要有妙行来相继相应，把我们从前所有的执着恶习都消光，恢复我们的本性，这就是我们的大智慧。

　　最后一种就是大圆满知见。大圆满知见就是所有一切妙有就是我的性所显现，性就是相，相就是性，性相不二。即空即有，有就是空，空就是有，一切有都是我的妙性显现。所以不是在相之外去见性，也不是在性之外取相，相都是我们的妙性所显现的。譬如造房子，造房前先要工程师设计图样，设计图样的时候要通过大脑，要思维怎么样建造，算好要多少材料，这一切都要经过大脑。大脑的功用怎么起来的？就是靠我们的佛性起作用。一个人心脏不跳已经死了，而大脑没坏，这大脑为什么不能起作用呢？是因为佛性离开身体了，它就不起作用了。就像电灯，电网电线拉好之后，没通电，电灯就不亮，通电之后电灯才亮起来。佛性等于是电，所有这一切作用都是佛性的作用，一切相都是佛性所创造、所显现、所看见的。所以一切相就是我自己，我就是一切相，这就是大圆满知见。即有即空，非空而非有，非有而非空。你说空，明明有三千大千世界，森罗万象；你说有，一切相都不可得，都是镜子里的影子。因为我们的佛性就是大圆镜智，朗照大千十方世界。因此，有佛性就有一切相，这些相就是我们心的妙用，性的显现。佛性本身无相可见，但它能现一切，所以相就是我们的本性。这是大圆满知见。

　　我们现在把知见立正，知道我们不是空无所有。禅宗说要知道妙有，是指我们的佛性是有的。佛性虽然无相可见，但它能起一切妙用，现一切假象。认识这个假象就是我的性所显现的，不去执着这个假象，这样用功就快了。因为既不着空又不著有，就可以证道了，所以知见第一要正。不是空得什么都没有，偏到空里去了，把什么都丢光了，那又错误了。从前希腊的大哲学家苏格拉底，研究哲学，也发现一切都不可得，所以大智慧的人都知道事相是空不可得。但他偏空了，不知道妙有，所有东西都不要了。晚上在阴沟洞里睡觉，房子也不要了，裤袋上挂一个杯子，到河里舀点水喝。一天看到小孩子在外面玩，两个手捧水喝，他看到了，哦，杯子也不用了，把杯子也丢掉了，喝水用手捧着喝。太偏空了。所以外道见不是计常就是执断。现在很多做气功的人都是执有，执著有气，在精气神上著有、着常见，而不知道这是假象，不是真的。这个精气神，外道说是三宝，其实根本在我们的佛性上，没有佛性就生不起精气神，精气神就是我们的佛性所发起的。所以要认识根本。

　　我们学佛，第一要把知见立正。我们的佛性是非空非有，你说有，它无相可得，你说空，它有妙用，显现一切相，起一切作用，它能说能听，能做事能走路。非空非有，两面不着，中间也不立，两面没有就没有中间了，有两面就有中间。以这种知见学佛，就自然能证到圆满的结果，就成佛。所以知见非常重要，今天再与诸位把知见提一提，认识这个真正的知见，不要偏空，认为一切都没有。更不能执有，认为一切都是有，赶快去追求，贪得无厌，这样更不对。所以我们既不偏空，又不著有，一切事随缘应用，今天有多少就受用多少，不去和别人攀比。我们的大错误就是和人比较。唉呀，别人有花园洋房了，我没有，我想办法弄个花园洋房。人家进出有轿车，我没有，我也想办法弄。弄不到就不惜做坏事，杀人放火都来了，所以造业受报了。我们明白这个道理，一切随缘，有就用，没有也不去求。一切都是假象，各人有各人的因缘，因为我们每人所造的事业都不同。像现在各人所做的工作事业都不同，所造事业不同，所得结果当然不同。有的人收入很多，他的受用比较好一些，有的人收入很少，受用就比较差一些，不可能拉平。什么缘故？因为过去世造业不同。过去世是因，这一世是果，过去造的因不同，这世受的果也不同了，这世我们又做事又造业了，我们往往要满足自己的欲望，欺负别人，打倒别人，自己可以往上窜，做坏事了。所以做事业当中，有时做好事，有时做坏事，人就是善恶夹着的。假如没有恶就升天了，就不在人道里了。六道轮回，有善有恶的入人道，纯善无恶的升天，纯恶的贪嗔痴俱全的下地狱，嗔心特别重的入修罗道，贪心特别重的入饿鬼道，愚痴特别重的入畜生道。一切唯心造，都是自己创造的，自作自受，不是由谁来支配的。学佛成道，这是我们的大福德。芸芸众生，能有多少人信佛？很少。信佛的人比不信佛的人已经少了，但真正信的、深信因果的有多少呢？更少。许多信佛的都是在烧烧香，拜拜佛，求佛加被，获取福报，这样的信佛不算是真信佛。要明白自己是佛，要明白一切众生都是佛，从而用功，把自己执着贪嗔痴的妄心、妄想、妄念消光，圆成佛道，才是真信佛。所以我们现在真信佛，是不可限量的大福德，这样才能出六道轮回。今天大家来学佛，来修道，这是大福德，所以要把大家指引到正路上去。就是认识到我们都是佛，众生都是佛，只要我们放下，就能够成佛，所以非常重要。

　　讲到我们修法，我们现在传的是心中心法，心中心法是密宗里的上乘佛法。上次我们也讲过，密部里有九乘次第，有外三乘，内三乘，密三乘。这心中心法属于密三乘中顶尖的法，即最后一个无比相应大圆满法，就是与红教的大圆满相应的法。诸位可能有疑问，大圆满是红教中最高的佛法，而心中心不属于红教的大圆满，怎么会相应呢？现在来解释一下。红教大圆满法分二部，一部是“彻却”，汉文译义就是“立断”，妄念一起当下就把它斩断，不随之流浪，使真心现前；后一部是“脱嘎”，译文为“顿超”，修之能超出三界，了断生死轮回。心中心法修的就是立断顿超。它是无相密，以一个咒、六个手印来修持，直下见性，不要修什么相来过渡。有相法须修成相后，把相化空，才能见到本性。须走很多弯路，不能立断顿超。

　　我人本性是无相可见、摸不着、闻不到的。大家一下子无从下手，因而西藏密宗要走很多弯路，先要做磕大头等四加行，再做前行观想，把相观起来，有个着手处，才能进一步修见性法。大圆满“彻却”先也要修气脉明点，在气上下手，观脉管，三脉七轮（三脉——中脉、左脉、右脉；七轮——顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、丹田轮、海底轮）观好后，再把这个相观空。这叫大圆满彻却前行，就是修行前的方便。我们用六印一咒，不要观什么脉管，当下把我们的妄心聚在一个咒上，就是念的时候心念耳闻，用心念咒，耳朵听清楚自己念咒的声音，把意根妄想抓住，使妄念不行，当下即能深入禅定。这样修行就是观世音菩萨耳根圆通法门。娑婆世界众生六根当中，耳根最灵敏。譬如眼睛能看很多东西，很远都能看见，但是一张纸一隔就看不见了；耳朵不然，隔着大山声音还听得到。又譬如睡着了，拿张纸给他看，他也不能醒，但一喊他就醒了。所以耳根最灵敏，用耳根来修法最好。《楞严经》说得很清楚，二十五个大师（都是大菩萨），说各自的用功方法，观世音菩萨说从耳根入，最后佛叫文殊菩萨选择，娑婆世界众生用哪一根修法最得当、最快，文殊菩萨选择观世音菩萨耳根法门。因为耳根最利，所以我们现在就用耳根来听自己念咒的声音，把意根抓住，第六意识就不动了。这样修法比大圆满法更直接，更“立断”。

　　大家注意：修法时一定要心念耳闻，要如法，绝对不能嘴念咒，而心想别的事情，有口无心，没用处。念佛也是一样，念阿弥陀佛，口念心散乱，思想乱七八糟，佛号念不上，将来西方极乐世界升不到，因为心太乱了。心不清静，佛现身时就看不见了。永明寿大师（永明寿大师既是禅宗大祖师，又是净土宗大祖师。他是法眼宗的徒孙，最后皈心净土，所以是净土宗大祖师）说：“口念弥陀心散乱，喊破喉咙亦徒然。”为什么这样说呢？他说心如水也，心水清静了，就像河里的水清静了，天上的月亮影子就显现出来。阿弥陀佛等于是天上的月亮，我们的心等于是水，水不清静天上的月亮显现不出来，心不清静阿弥陀佛在你心里显不出来，那就见不到阿弥陀佛来接引，就不能往生了。大势至菩萨教导我们“都摄六根，净念相继”，要以一句弥陀圣号把眼耳鼻舌身意六根抓住，清清静静地念阿弥陀佛，念到一心不乱，才能往生西方极乐世界。我们知道六根当中意根是最难摄的，一静下来这个妄想就来了。因为动惯了，不静下来还不知道，有时候心乱了，还不知道，静下来后就容易看见。这是什么缘故？因为水清静了，泥沙沉下来，就看见了，水不清静，就看不见泥沙，所以坐下来就看见了。妄念颠倒，很难掌握住不起妄念，所以要用心念耳闻的办法来抓摄六根，把妄想打断、身心脱落，本来的佛性就显现了。所以，如法修持非常重要，不如法修持就不能见性。

　　大家修心中心法，修了很多时了，应该有所成就。为什么呢？因为本来是佛，只要肯放下，就能恢复本来，就能见道。修了很多时，为什么还不行呢？就是因为不如法。

　　第一种不如法的人就是坐坐停停，停停坐坐。今天坐坐，明天说身体不好、事情很忙，就把功夫耽搁下来了，这样修就不行了。譬如烧饭，饭没烧好就拿下来，冷一冷然后再烧，再拿下来，这饭就烧僵了。我们学法修行，犹如逆水行舟，若不用劲撑船，船就被水冲下来了，所以断断续续修行不好。

　　第二种是没有心念耳闻。耳朵没有在听，而是一面念咒，一面打妄想，“这个事怎么办？那个事怎么解决？”这就是不如法，妄心就斩不断，斩不断怎么打得开本来呢？怎么见得到本性呢？

　　第三种重要原因是下座时不观照，忘记了。在座上修法勤勤恳恳，下座后随妄念转，跟着境界跑，等于一曝十寒，功夫因之很难做上。尤其是现在这个动荡的时期，比如大家都做股票，心思都到股票上去了，“唉呀，我买的股票赚钱了吧，涨价了吧，跌价了吧，折本了吧。”颠颠倒倒地妄想，不观照。用功须时时观照，念头一起就看见，不要跟着跑，要了了觉知这能说、能见、能闻的是我的本性，不为境转才行。这些缺点不改进不能见道。

　　修法的目的在于打开本来，见到本性。我们修心密只要如法，决定能迅速做到。我们修法，念咒念到不能念时，忽然之间能念之心和所念之咒一时脱落，内而身心、外而世界一齐化空，虚空也粉碎。但非断灭，有个了了灵知在，那就是本性显现。本性显现之后，还有多生累积习气在，还没除光。所以大圆满还须修脱嘎，也就是保护本性，使妄习渐消，觉受增长，和我们说的悟后保任功夫一模一样，要好好地保护本性。正行就不讲有修了，修不修都是两头话，时时观照除自己习气即是。不过大圆满要观光而身化虹光，我们心密修法是禅宗法，不着身相。所以不注重化不化虹光。假如着在身化虹光上，反而被呵为“宇宙之间一游魂”而不能圆证圣果。

　　我们本来是佛，所以见性不难。现在可以用禅宗公案直接和大家讲什么是性，指示大家当下见性。禅宗是直接指示大家见性，不用参什么话头的。比如你问师父：“如何是佛？”师父指示你：“清谈对面非佛而何！”或对你说：“你即是佛！”更或唤你一声，你答应了，即对你说：“即此是！”等等。达摩大师从印度来就是直指人心，见性成佛，没有人用功处。后来因为人的根性钝了，直接指示不敢或不肯承当，以为这没什么了不起，所以祖师们改为参话头，这是宋朝以后的事。参话头，起疑情，用疑情挡住妄念，把妄念隔断，从而打开本来，这就多跨一道门，多走一段弯路了。有相密宗要到最后才直接指示什么是本性，叫做开示见宗，见宗就是叫我们明白自己的本性，就是见性，即直接指示你见性。所以最高深的密宗就是禅，禅是无上密，是最高层的密法，禅和密没有两样。把密宗和禅看成两样是错误的，禅就是密，密就是禅。心中心法一开始就说，以禅为体，以密为用，即藉密咒和手印用一用，藉佛的力量加持，以打开本来，亲证本性。证到本性后，以净土为归，归到一真法界常寂光净土。西方极乐世界有四种土：凡圣同居土，方便有余土，实报庄严土，常寂光净土。常寂光净土，就是尽虚空遍法界都是净土，没有什么方所，没有东南西北方的分别，都是净土。因为我们的法身，就是一真法界，尽虚空遍法界，不分方所，没有垢净。有个清净就不是，没有污秽哪有清净，所以它是一尘不染，一丝不挂，一法不立的。所以不到净土不算究竟，要证到十方都是净土。我们上次也直接指示大家，这个佛性不在别处，就是现在一念断处的离念灵知。当妄念都放下，一点不起的时候，这时候也不是没有知觉，还是了了分明。这了了分明的灵知，就是我们的佛性。所以见性不难。不要在那儿猜谜，“噢，悟道了，看见黄的红的绿的东西了。”不相干的，那是见鬼。见性是见无所见，没有一点东西的。譬如现在你们大家把念头一断，什么也不想，一切的现象都在你们的视线之内，但是你们没有着哪样东西哪个人，虽然有许多人很多东西，但见无所见，不知道谁是张三，谁是李四，这是什么，那是什么，这无念的灵知，能起见闻觉知的功能，即当人的本性。如果我看见张三、李四、茶杯、阳伞等等，那就糟糕了，那是着相了。经云：“见见之时，见非是见。”假如你有所见，那就不是真见，所以“见不能及”，“见要离见”，要离开自己的见，才是真见。无所见，那就是你们的佛性。所以见相不着相，无所见，就是真见。所以明心见性不难。有人自夸：“我的佛法好。你们到我这儿来学法六个月，不要，六天，也不要，六个钟头，即教你们见性。”其实，见性一分钟也不要，当下就能教大家明白见性了。但是大家往往在这个地方不敢承当。“这就是见性啊，恐怕不是吧？假如这就是我的本性，我怎么不发神通呢？”大家都被神通挡住了，迷住了。他们其实不知道什么是神通。我们说话，大家听话，这不是神通是什么？假如不是神用，这个身体就听不见，说不出。身体就像机器人，不通电这个机器人不能动。现在能说能听，就是佛性的妙用。佛性无所不能，所以叫神，无所不具，所以叫通。佛性样样都能，样样都通，没有阻隔。你一着相就不通了。执着看这个杯子，就不见其余，那你就不通了。你不着，没有挡路牌，一切事物俱在你视线之内，你就通达无碍了。所以一切妙用都是神通。庞居士说，运水与搬柴就是神通妙用。大家时时在神通妙用中而不知道，执着人家不能而自己能，那才是神通，真冤屈死了。其实三明六通也不难，为什么呢？因为修道人都是见性在先，除尽旧习，得通在后。宗师称为：“但得本，不愁末。”刚刚悟道，才明白道理，事相上还透不过去。这时自救不了，多生累积的习气还在，把本性妙用给遮盖住了，要把这个习气除掉，才能发通。这就相当于大圆满法里说的正行。所以于见性之后须进一步用功，时时刻刻断念、保护，一切相都不可得，不要有所住着，自有水到渠成圆证圣果之日。

　　不要以为这个初悟没用处，将来发大神通成大道就靠这个初悟。因为不明白这个真性，就无从下手用功。要认识这个本性，保护这个本性，才好用功，所以叫做悟后真修。保护自己，就像婴儿刚刚生下来，一切作用不能起，要靠大人保护他。但你不能因婴儿不起作用而说他不是人。他是人，保护他长大就行了。所以说悟道这一点最重要，大家不要轻视这一点。绵密保护，念头一起就把它斩断。有些人弄错了，以为清清楚楚看见这个念头就是了，这大错特错！清清楚楚住着这个念头，是妄上加妄，不是本性，要念头断处了了分明的才是本性。看见念头起这不相干，假如看见念头起，着相，这是凡夫，把这个念头看成是真的，这就走到错误道路上去了。看见念头起，不跟着念头跑，把这个念头斩断才对，千万不要弄错！做保护功夫，保护得愈绵密愈好。

　　一切色相都是我们真性所显现的影子，换句话说就是我们的化身。一切东西都是我们的真心变化做作，都是我们的化身。大家要成就法、报、化三身，现在我们一念断处，了了分明的，就是我们的法身；光明朗照一切东西，这就是我们的报身；一切东西都是我们佛性所显现的影子，不执着，不追求，就是我们的化身。法报化三身都具足了，这不当下成佛了吗？！所以成佛没有难处，不要说成佛很难。大家都是佛，当下都能成就，法报化三身当下都能圆满。不要把成佛推到高不可攀、很复杂、很艰难的道路上去。以卑劣的心理，认为我们都是凡夫，成圣作祖那都是佛菩萨的事，那就错误了。要自肯承当，我就是佛，一切众生都是佛，没有众生不是佛。要时时无住，从而圆成我们的佛格。既然是佛了，就要有佛格，佛不住着一切东西，一切东西都无所爱。做一切事情尽管做，因为我们的佛性是能起一切妙用的，任何事都能做。但是都不执着，都无所得，成佛就成个一切无所得。不要乱去追求神通。以为有神通才是佛，错误！追求神通，非但不得神通，而且会着魔，成魔有份在。佛和魔好比一只手，这里了了分明，不着相，就是佛；那里着相了，就是魔。沾沾自喜，“噢，我成佛了，我有神通了”，那你不是成佛，你成魔了。因为神通人人本具，不是你一个人有，都是一样，哪有什么稀奇夸张的？所以没有什么沾沾自喜的地方，一切都不可得，无所得，那才真正成佛。真成佛时，佛也不可得。赵州和尚说的“佛之一字，我不喜闻”即是此义。所以不可时时住着“我就是佛”这个念头。《圆觉经》说得很清楚：“住妄想境不加了知，于无了知，不辨真实。”妄想境就是山河大地，草木丛林，这些东西就是我们的妄想所蕴积成的，这就是我们不明白真性之用。而明白之后，这些境界都是我们的佛性所显现的，都是我们的法身变化的。但是不可有这个“了知之心”，住着在成佛之念上。再也不可起真妄虚实之念了。

　　所以开悟之后，妄想、妄念、妄心，都变成我的佛性的妙用了。今天再给大家下个注解：妄心、妄想、妄念，着相就是妄。反过来不着相，所有一切思想都是我们佛性的妙用，所有一切思想都是成就一切事物的妙用，都是我们佛性的妙用。佛性要起妙用，不是坐着守住不动，那是黑山背后，坐在鬼窟里面，不能成佛，坐几千万年也不能成佛。因为死在那里不动，不知道怎么叫佛。佛就是现在妙用无边而不着相，能说、能讲、能行、能做一切工作，无所住着，活泼泼的，灵妙真心，这是真佛。所以大家要注意，善于分别什么是真佛，不要跟邪道走。现在邪魔歪道多得很，到处都是，都来欺骗人，叫人一时很难分辨。但是真的分辨也不难，可以听其言，观其行，看他言行是否一致。若说的一套，做的又是另一套，根本就是魔说。还有人做坏事，按个好听的名目，最后还说我是用来锻炼你们的分别和执着心的，自己做坏事还锻炼别人，这真是无耻的自欺欺人之谈。所以我们要慎重看他的行为是否端正，不可单听他的一派狂言而信以为真。

　　大家要明白，我们修法为的是恢复我们的真性，亲见我们的本性，亲见本性后要时时刻刻在事境上锻炼，除去自己的妄习。千万不可心外取法、在气脉和光明上着眼，须知我们的本性是个大光明藏，不是仅仅看到一点红光，白光，黑光算数的，它是朗照十方的大光明，是十方净土一时显现的大光明，不是现在你们能得到的。现在你们第一须开悟见性，就是明白我们一念断处，了了分明的是佛性。不是念头起处是佛性，更不是亲见念头起是佛性。是看到念头起，不跟他跑，一念断处了了分明的是佛性，这点不要弄错。还有不着相的念头是起妙用，着相的念头是妄想造业，这里须分别清楚，不可含糊。今天畅晓无误地告诉你们怎么样是见性成佛，怎么样是妄想，怎么样是妙用，给你们指点清楚，不要走到歧途上去。你们有了验证魔正的方法，就不致于走错路头，而受别人欺骗，不然给你们说魔法也不知道。希望你们大家好好用功。净土宗也很好，一心念佛，生净土很好；当下见性成佛，发愿往生净土，能够上品上生更好。所以要一门深入，不要这条路走走，那条路走走，结果是一无所成。大家要一门深入好好用功，修法的时候一定要心念耳闻，下座的时候一定要行住坐卧时时观照，断除自己的妄习。着相就错误，千万不要着相。珍重！

**49.元音老人《光明大手印》笔记**

1）我们真正的妙明真心啊，经证道的人一指示，马上就悟到这个本理、本体之后啊，时时保护就是了。

2）现在佛不在世了，就由上师来代替佛来传法了，所以也是须要礼敬承事上师的。恭敬礼拜，承事上师，为上师服务啊！

3）要时时地观照。为什么呢？因为你不观照啊，你这个妄念就出来了，这个妄念是多生历劫的习气使然，它是不停地要冒出来。

4）你就亲自证到本来面目，你就开悟了，明白所有一切世事，都是空花水月，都是假相，不可得。

5）一切相都是我们的这个心体所显现的，所以相就是心，心就是相，心相不二，那你就大开悟了。你就再不著相了，同时呢，你也不落于无记，你也可以起妙用。

6）我们本来是凡夫，无明遮盖，本来不知道、不晓得有这个微妙真心啊，是吧？所以是不觉。因是著相，来这里造业受报，今天得了法之后，开悟了、觉悟了。这个大梦已经醒了，就是醒，就是始觉，开始觉悟了。始觉即同本觉，就是人人都本来是佛，都有这个微妙真心。

7）悟到真心了。

8）这个十方世界呀，都是你一心生，不出你这一心之外，你还有什么疑惑呢？

9）一切色相都是我们的这个妙心所显现的，所以境者，就是色相啊。

10）这是一真法界，这个法界叫一真法界，就是我们的根本佛性，妙明真心。

11）譬如你看花，一朵花开得很鲜艳啊，没有几时这个花又衰败了、落掉了、枯萎了，辟支佛就是这样子开悟了。他说，一切都无常啊，你著什么相啊，他就悟道了，这都是无情说法。

12）妄念不行了，一触境，他马上就开悟了。

13）我们时时刻刻都要很好好地观照，未开悟的人，要时时观照，能够碰到这个机缘。来的时候，抓得住啊，打开来。已经开悟的人也要时时观照，为什么呢？保任自己呀，保护自己的这个灵明佛性啊。保，保熟了，不用保了，自然如此，不走着了啊。像牧牛一样，牛的野性没有了，你的鞭子也不要举起了，牛绳子也放下了，它顺了么。

14）诸法就表一切事事物物，乃至我们的思想，它本体都是空的，不可得的，所以我们时时刻刻不能著有。

15）我们尽管做一切事，尽管说一切话，发表什么思想，尽管做、尽管说、尽管发表，等于没有做、没有说、没有发表。常常住于这个法性体上，就是空体上。

16）除障，就是我们从无始以来，不晓得造了多少业障，造了多少业。这个业，就在障住我们不能见本性啊。障住我们不能恢复我们的光明体，所以在六道轮回受苦。把这个障碍除掉，那么我们就能成道快了。

17）大家都证得这个本体，大光明体，这个大光明体是宝贝呀。我们广大众生啊，都苦恼啊，把自己的大宝贝呀，忘记掉了，不知道有这个大宝贝，所谓是“拿着金饭碗去讨饭”哪。这个大宝贝能生一切的，而自己不知道，在这里著相造业。唉，这个太苦了！所以佛悲愍众生，才出生于世，为众生说法。我们要修法也是为了利益众生，不是为了自己，为了和大众共同证得大手印，统统能离苦得乐，这就是我们修法的目的。

18）所谓根呢，是一切众生的本心。就是本来的真心，本具的真心。

19）你本来是佛啊，因无明之故，你变众生了。

20）“恭敬信仰上师”啊。恭敬、顺着师父啊 ，师父怎么说，就怎么去做，要信仰上师。密宗啊，最重要的一点就是信仰。假如有点疑惑，就不成功，这个非常重要。假如上师说：太阳从西方升起。你也要深信不疑，那才相应，你这里疑惑，它就不相应了。因为一疑惑之后啊，它就妄念丛生了，你深信不疑啊，这个心就定了。定了之故，就能证道了，你这疑虑，妄念丛生，你怎么能成道呢？而且上师，既然做你的师父了，他总归是处处要你好啊，不会叫你坏呀，是吧？所以要恭顺信仰，他教你什么法，叫你怎么做，你就怎么做。

21）要现点儿小神通啊，炫耀炫耀自己，迷惑迷惑别人，弄点钞票，养养自己，饱饱口福，那就是造业了。那你还能成道吗？你要下金刚地狱了。

22）豁然贯通了啊，你的所有妄念呀、妄想啊、烦恼啊、执著啊，一旦都消除了，豁然贯通了，就内而身心，外而世界，一齐脱落，都没有了，就见到本体了。

23）心念的时候，不用耳朵听关注着听，他这个意根就摄不牢。意根摄不牢，老乱动，他就不容易上路，不容易证到本体。

24）不要说废话，不要听人家讲话，这样子修啊，很快就能ー下子豁然贯通，就证到本体了。

25）ー旦念起就要“呸”，迎头一击，迎头一棒，把它这个妄念打断，不让它相续下去，这个妄念不要相续下去，不要继续不断，那你就更为容易贯通了。

26）学佛见到本体，其实并不难啊。难者。不知道口诀，就不晓得怎么样去修。那么得到上师所传的口诀之后，他不依照着去修，自己自作聪明，或者修两小时不到，他就下座了，他说我念咒念得快，不要两小时啊。或者叫他心念耳闻他不闻，他在座上另外想什么东西，所以就是不行了，这个就是我们非常重要的事情。

27）最殊胜的口诀，就是你本来是佛，你修什么？你只要一切放下就是了！

28）一有念起，你“呸”一声，把念头喝断，不令相续，你时时如此，本性昭昭现前啊。

29）我们说一切法门当中，禅宗最快。

30）你果真能够一放一切放，那个本净明心啊，自然耀然光住，解脱现前了，这就是佛了！

31）你没有听到一个真正明眼上师指示，那你很难成就。有明眼上师指示，你顺从了去修，再也不要起疑啊。上面说“恭顺信仰”，顺，要顺从，不能够起疑。所以要依止上师，就依靠上师，不要再三心二意的乱想别的东西。

32）物以类聚，人以群分，善人总归和善人在一道里，你得了很有道德的上师，当然你左右的人也都是具有道德的人，所以都是帮助你呀，是增上缘，是成道的。譬如西方极乐世界，你生到西方去，初初的就是凡圣同居土，那个地方就有很多圣人帮助我们大家来上上升进，这都是增上缘，殊胜因缘，自然这就是好的因缘 。

33）不断地行持，就是我们得了法之后，要不能够懈怠因循，要勇猛精进，要修持的，要行持啊，修行啊。坚持下去，不能够三天打渔，七天晒网，那样你不能成就了，断断续续地修行，那是决定不行的。要一贯地坚持下去，不断地行持，自然得到上师无上加持之力，因为你不断地行持嘛，这个佛菩萨都是在加持你，尤其是护法菩萨都时时保护你的，上师也这样，和这些佛菩萨都是一样的，对于有精进勇猛心、上进心的人都是给予无上的加持的，假如你是这么悠悠泛泛、修修停停，那上师也无从加持你，诸佛菩萨也无从保护你，你没有这个勇猛精进心嘛，那怎么成道呢？所以一定要有不断行持。

34）自然凭上师加持之力，忽于一刹那间通达实际本元之根本大手印，而得现证

35）因为你不断行持，你的这个道，一天一天地往上增进了，道根增长了，在这不断地增长上面呢，忽然之间，哎，你就能够根尘脱落。

36）现在伊因为得了法之后不断行持，就水到渠成，力量到了，自然就一刹那之间脱开了。这个时候脱开的，不能够要求几时来，你一要求就是妄心，妄心一生，它就脱不开了。所以我们修心中心法的人就是这样，只要你不断地行持，不管是走路的时候，或者是睡觉的时候，更有的时候是在上座修持的时候，忽然之间，它就能脱开。不一定是在上座的时候，这个是不可求的，力量到了，自然就爆炸开来了。所以日本人说啊，我们修持就等于是往火药罐里投火药，火药今天投，明天投，投到饱和点的时候呢，自然就爆炸了。就是一刹那间通达实际本元之根本大手印了。

37）大手印，我们说过了，就是我们的妙明真心啊，就是我们的佛性。这个佛性，就现在你面前，它自然亲证了。但是几时来，几时能脱开几时能现证，不能要求啊。在禅宗里说，不能将心待悟。哦，在等待它，哎呀，我赶快开悟啊。那不行的，要无心，无心之故，就自然脱开了，内而身心，外而世界，一时脱落了，那么你就见到本来面目，这个大手印就得现证了。

38）它是绝对真心，没有相对的东西。

39）我们晓得这个妙明真心，它是等于虚空一样，没有东西，没有方所，没有什么，什么都没有；但是昭昭灵灵、了了常知啊，它不是个木头， 不是个石头没有知觉啊，这一点是不同的。

40）在这个恶劣环境当中，不作恶劣环境想，因为都是虚假的。你要是接受了这个境界之后，心里说：哎呦，这也不好，那也不好，那你就苦恼万分，你不受这个境界的束缚，这都空假的，无所谓啊，所以要任运随缘哪。你心底就坦然自在了，住在任运境中。你过去所造作的业，现在我们消这个业，就是这个大德讲“随缘消旧业”啊，就从前造的业，要随缘任运来消，不要再住著了，不要再烦恼了，他就明白了我们这个一大光明藏。现在这种缘，就是不好，都是假的，我不心里难过；即使好胜缘，我不开心、不骄傲自满，这是虚假不实的，他就坦然宽住了，所以叫宽坦安住。他心平气和，自在安乐。

41）所知障、烦恼障就统统都脱掉了，那是定证解脱。所以一定能够证到本体，而把我们这些障碍都解脱掉了。

42）譬如做梦，做梦的时侯，睡着了，他不知道，他以为梦境是真的啊，等到一醒，那所有梦境，你所做的好梦也好，噩梦也好，统统没有了，还有什么能捆住你呢？所以一醒就是一觉悟。我们不怕梦境啊，只怕不觉，一觉悟之后，梦自然就破了，这个烦恼障、所知障自然就捆不住我们，就破灭了，所以我们一定要悟道，这是最要紧的。

43）“无念”并不是无记。无记是什么呢？就是象木头、石头一样，一个念头都没有，即所谓“无记空”。无记空就是“灭受想定”，灭掉了“受”和“想”，不接受外界的任何信息，没有任何思想活动了。无记空是“无始无明”，不是好东西，不要把它当成好东西看。有的人追求这个东西、崇拜这个东西。哎哟！某某功夫好，他能入定一个星期不动；嗨！某某功夫更好，他一个月都没动；哎呀！某某已经坐三年啦！这些都是无记空，饶你能入定八万四千劫，充其量也不过是“非想非非想处定”，那还是世间禅定，还在六道轮回里，并没有解脱。成佛是修成活佛，活活泼泼地起灵活妙用，并不是死坐在那里不动。死坐在那里不动有什么用处呢？

44）这道者一入定就是一千多年，他功夫应该是很好的吧。不行！这种灭受想定没有用，这是搬石头压草，石去草生，反而更甚。他长大以后，着相、淫乱，闯下大祸，被打入太庙，要杀他的头了。尉迟恭是功臣，他家是封王的，要杀王子，就先打入太庙。但是，如果出家做和尚，就可以不杀头，他只好出家做和尚了。但是，女人、乐队、好吃好玩的，他还要带着，这些东西拉了三大车。人们讽刺他为“三车和尚”。后来，玄奘法师点醒他的前生，他翻然醒悟，“三车”都不要了。他就是玄奘的大弟子窥基法师，后来成就很高，是法相宗第二代传人。

45）我们要活泼泼地作功夫，死坐在那里没用处，真定是对境不惑。无论什么事情发生，我的心都不乱；什么女色来到面前，我的心都不动；再多的财宝也不能使我动心。这才是真定。

46）念头来了，立即警觉，马上就灭掉，这也是生灭心啊，有生灭就要七返人天！我们作功夫，要作真正的功夫，时时处处保护真心不失。无念并不是无记，弄明白这一点，非常重要。

47）没有束缚了，它就快乐了，是吧？同时它也大放光明了，哎，因为我们的心体本来是一大光明藏啊，我们是无明之故，执著、烦恼之故，妄念多端之故，这个光明被遮盖了，现在你这些东西都消除了，光明自然就放出来了。就譬如太阳被乌云遮住了，你阳光就不放了，光明不显了，乌云ー散，光明就显现了。

48）无念就等于是空啊，一个念头不生，不是空吗？

49）不能执著这个乐受了。

50）心里执著了这个光明啊，那么你不能超出这个色界，因为你还有所住啊，有光明在呀。

51）我们修持佛法，要破三关，就这个道理，这第一关，破本参见到本性。

52）悟道之后，当然时时要保护，就是禅宗所说的，就是保任。保任是两个阶段，保，保护这个本体，时时不叫它为境所干扰，不要时时于心住于境，为境所左右，所有的也是空啊。所以我们证空之后，它就有乐感，有大放光明，但是不能住著啊，这是破初关。

53）破了初关之后，要除习气呀，把这个习气要除得一点儿没有了，它是大放光明，光明大得不得了啊，它还要乐得不得了，但这个时候呢，要把这个乐，把这个明，都来去掉，都不可得，这是破第二关。

54）还有第三关，第三关就是我们神通显现得很大，还不要著在神通上，等于没有神通一样。哎，所以大智若愚啊，一点儿没有，什么都没有。假如心里“哼哼”，我还有神通，那还是不行了，还是有所住了，所以空、乐、明都不可住。哎，都空净了，那是三关打破，才能证得道果，这点非常重要。

55）本来一切众生都是佛了，妄想、颠倒、执著之故，所以就被遮盖了，就不知道了，我们用功夫的时候，能够证到本性之后，噢，明白了，一切众生本来都具这个妙明真心，一点儿也不缺少。没有证到的时候呢，是糊里糊涂，一点儿不知道，只晓得一天到晚著相、造业、受报。

56）一切众生本来是佛，法也不要，你要什么佛法？要一个法倒反而是又混乱了，但是你要证到啊，你没有证到说法不要，那也不行啊。你糊里糊涂的，那你怎么成就呢？假如你听说一句话，噢，本来是佛，一切都不要，你能够吗？你能够在境界当中很自在，不著相吗？能够不趣境吗？能够不烦恼吗？假如你不能够，那你还是要法，还是要修啊。修到了，证到本性之后，心真明净了，在一切境界当中，它自然不颠倒、不迷乱，那时才真能离法。

57）真正见了性之后，我们用功除习气呀，就是一个觉照，才有念起，就像上面所说的“呸”来迎头一喝，把它喝退了，它自然就安静了，不要什么方法了。那反过来说呢，假如力量不够呢，哦，妄念起了，还久久不肯息下来，那就不行了，那还是要法啊，或者是念佛了，或者是持咒了，那你才能把妄念消掉。

58）证到法身佛了，为什么叫假名呢？因为佛根本没有了，什么佛不佛啊？它就是一个空寂之心啊，没有什么东西，那么有什么名字呢？没有，假名而已，就是说证到这个法身佛了，真正成佛啊，连佛也不可得。

59）我们心啊，越空净越好，你这里要成佛啊，倒反而没有成道，因为它没有名字，你心真正空净了，一点儿不粘，一点儿不沾，什么都没有，它就是自然的天真佛。

60）在这里妄动啊，假如我们能不动了，就本来是天真佛。

61）这个种非常多，要到什么时侯才能了呢？叫“金刚道后异熟空”，要到十地菩萨之后啊，异熟种子才能够完净。所以，这个种子啊，是要经过我们艰苦修行才把它能够消光。“始得解脱”，我们要真正能够解脱啊，就要把这些种子消光。

**附元音老人其他开示笔记：**

1）八识心王由五彩光圈包裹着，平时由于妄念纷飞，本性光明被遮蔽了。一旦清净下来，就会放射出光明。不要以为只有佛才有光明，其实我们人人都具足光明，而且和阿弥陀佛，释迦佛的光完全一样。

2）经过成千上万次的斗争，由一开始的念起不觉，到念起能觉，由觉而不能转，到一觉即转。

3）开悟之后见惑当下就断了，但是思惑不能一下子断尽，还要有一个渐渐除灭的过程。

4）一切苦乐的感受都是假的，都是你的妄心生出来的。假如你心空了，这些东西根本就没有。

5）地狱里的苦不是我们所能想象的。那么苦到底是什么呢?根本就是你的妄想啊!其实身也好、心也好、境也好，本来都是虚妄的，根本就没有。可是当你的妄心生起来的时候，你就认为一切东西都是有的。

6）从根本上说，就是由于真如不守自性，因一念妄动，忘记本来面目，使清净心受到了染污的结果。

7）都是虚幻不实的影子

8）释迦佛教导我们，在认识自性之后，还要学习五明，因为见性只得素法身，如果想利益众生，就必须再学习其它的知识。

9）做一个合格的佛教徒、佛弟子，首先要学会做人，这样活在世界上才有意义，有价值。

10）我们的真如佛性也是如此，它并不是死在那里不动，而是万能的灵性，能够随缘起各种用。这个万能体不但能够随缘显现人身、猫身、牛身、马身，乃至于能显佛、菩萨身、天人身及种种身。尽管显而无所显，尽管生而无所生，因为它的本体是不生不灭，不变不移的。

11）众生之所以会被这些色相影子，遮蔽了自己的真如佛性，就是因为有妄想执着。

12）真空不是断灭，还有个了了分明在啊!这是离念的灵知灵觉

13）我们要想亲证这个本体，就必须放舍一切贪求，不住一切形象，或念佛、或参禅、或修密，渐渐脱离妄想执着，心胸宽阔如同虚空，进而豁然打破这个虚空，就会亲证本体、亲见本来面目，那就是见道了。

14）一切色相都是真心的变现，都是真心的妙用。我们可以看见男女老少，饮食起居，山河大地，草木丛林……种种法相，就如同看见我们的真心一样。只要不住着，处处都是法身的显现。

15）阿难再三请佛为我们这些未开悟的众生开示，使我们能够离开虚假的幻相，恢复我们本来自在，本来不生不灭的真心，脱离生死苦海，这正是佛的悲心啊!

16）《楞严经》重要的真实的意义就在于指示我们的真心，这就是心地法门的核心所在。

17）真心并不需要诸位费多大力气，只要回光返照，当下就是。只是诸位要有福报，什么福报呢?要敢肯定“噢!这就是真心。”毫无疑虑，这就是多生历劫所培养的善根、福德。

18）就是由于这个妄想，使我们不只一生一世，而是从无始以来，经过多生历劫，在六道中轮回。但是至今我们仍执着这个妄想，抱着不放。把它当成是真实的，这不就是认贼为子吗?!

19）在心念不行之时，并不是死人，也不是石头、木头，没有知觉，而是灵知了了。这个灵知了了不正是我们的本性吗?这样证道。是何等痛快!

20）只要我们能息下妄心就可以证到。如果修行人不把握这个关键，那么念念修行，念念造生死，永远也解脱不了。修行人要懂得这个道理并按这个道理脚踏实地去做，息下诸缘，就可以证得大道了。

21）其实一切法门的目的都是如此，就是让我们息下缘心，缘心息下，识精顿时显现。

22）并不是我们刚刚开悟见性，无明就破除光灭干净了。因为无明细分起来可分为四层，一是见惑，二是思惑，三是尘沙惑，四是无明惑，就是最微细的俱生无明。刚刚开悟只是破了见惑，仍然要继续磨练，才能将无明彻底打破。

23）我们的心念不停的动，前念与后念之间没有间隔，促使我们的五根对尘境紧抓不放。念佛法门、参禅法门、密宗的身口意三密加持法门，都是摄持这个作意的，能使我们的心念平和下来，不乱动，就容易入道了。

24）前五识的浮尘根我们都知道，就是眼睛、耳朵、鼻子、舌头和身体;而第六识的浮尘根在大脑;第七识的浮尘根在大脑到心脏之间的脉管里面;第八识的浮尘根是在心脏里面。

25）真心与妄心的最大区别就在于：真心是不动的，而妄心生灭不已。第六意识受环境的影响，跟着前五识，即眼耳鼻舌身转，变化不定。

26）因为无明的熏染，真心中生出了妄心，妄心再动，反过来复熏无明，使妄心动得更加厉害了。

27）当我们将妄想打破，境界当下消殒，这时大地平沉，虚空粉碎。真如佛性豁然现前。

28）大慧杲祖师指给他的学生说：你前念已断，后念未起时，当中那个一念不生时，这个了了分明的，不是你是谁？唉，不是你是谁！你那个时候要猛着精彩，一把擒住，就是你要开大智慧，一念不生时，这个了了分明的就是我，认识它，就是一把抓住，不要停息住思。他说：有人想一想，这个是不是我啊？坏了，那就这个疑问起了，念头生了，念头一生，就被乌云所遮了。

29）换句话说就是在这一念不生时，那了了分明的灵知是什么？不是你本来面目又是什么？这一点，大家当下可试验。一念不生时，就是前念已断，后念未起时，是不是像木头石头一样没知觉？显然不是。一念不生时，心是了了分明的。比如大家在这房间里面，一念不生，心无所住，样样东西都在各人视线之内，清清楚楚如镜照物，了无分别。假如心有所住呢？这是什么？是伞啊！更进而想是尼龙伞还是自动伞？心念一起，有所住着，只见此物，别的东西就不见了。当心无所住，空空荡荡，一切都看见，而一切又似乎没看见的时候，这像镜子一样朗照无住的是谁？用功人就在这关键时刻，回光一鉴，猛着精彩，就豁开正眼了。

30）所以六祖指示惠明：你在一念不生，而了了分明时那朗照无住的是谁？这就等于告诉他，那了无分别的神光就是你本来面目啊！因为此时除此之外，无有别物，所以惠明当下悟去。禅宗就这样直截了当。在各大宗派中，禅宗独称宗下，以其快捷简便非余宗所能企及。

31）心里放教空荡荡的——“太虚饮光消契阔”。

32）应该“离戏论思量、比对心想”，心里空空净净，远离戏论思量，还要远离比对心想。样样东西都拿来对比一下，比较什么呢？到底是我好，还是你好；是我长，还是你长。这种居心是不平等的，正是妄想分别，这种“比对心想”更要远离。

33）只要好好观照就行了，念头一起就看见，看见后不睬它，不跟它跑。

34）大手印是最直接的大乘心地法门，不要这些过程。所以，说“即观想作意亦止”。大手印不走这条路，不跨这一道道门坎。念一起就看见，看见后不睬它，保护真心就是了。

35）大道无形、真心无相，虽然无形无相，却时时处处都在起作用；事事物物虽然都是它的妙用，觅它本身却又了不可得。

36）直接指出这个“无心”，直接说它。

37）我们的真心本来就像虚空一样，不曾动过。现在我们认取真心，就要“心等虚空，超绝一切分别”。无论遇到什么事情，我都无所谓。

38）我们要做到不昏沉、不掉举，但也不能落入无记。无记就是连正念也没有了，像块木头、石头，这样也不行。要了了分明，正念昭昭。我们常说观心、观心，要观住它，不能落入无记，正念还是要有的。

39）在真心本体上安住，正是“无所住”。因为真心本体没有形相，无相怎么住啊？“无所住”而住，“即大手印定”。现在人们常谈大手印，什么是大手印？真心本体就是大手印。

40）常如此修，忽于刹那间，如暗室灯燃，光明开朗。刚才讲的是身、口、意三修门。“常如此修”，常常这样修，就会突然猛着精彩。“忽于刹那间，如暗室灯燃，光明开朗”，刹那之间，就像黑暗的房间里突然亮起了灯，心光发露，豁然开朗。这是怎么回事？这是开悟了、桶底脱落了、打开本来了。这是打开了一大光明藏，心光朗照乾坤，十方世界都在你心中圆。到了这个地步，就像大爆炸，“轰隆”一声，虚空粉碎、大地平沉，人、我、世界，统统消陨无余。这种情况什么时候来呢？不得而知，时节因缘到了，“啪”地一下就脱开了。没有一定的场所，不一定在什么地方。一定在家里面吗？一定在打坐的时间吗？都不一定！有时候是在路上，有时候是在公共场所，有时候是在睡梦当中，它都可能显现。功夫成熟了，时节因缘到了，它自然显现，这叫做“水到渠成”。流水涌了进来，渠道自然成功。若没有水，渠道就不算成功。你只要常常这样做功夫，时节因缘一到，忽然之间它就来了。

41）脱开的景象是忽然之间爆发的，作功夫成熟了，自然会爆发。不要有等待心，还是努力地修吧！一听到我说“轰隆”一声，你们不要认为就像听到打雷的声音。不是的，只是有这么一个意境，你觉得“轰隆”一声，别人是听不到的。最重要的是好好做功夫。做功夫，它自然会来；不做功夫，它就不会来。你期待它，等着它，有了这个等待心，它也不会来。

42）“从门入者，不是家珍”，要自己证到这个地步，“啪”地一下，打开本来，亲证一回，那才算数。

43）“以守护自心”，以此最上法门来守护妙明真心。

44）时时处处放下一切，空灵无住，方与真心契合。这样才能证成大道。

45）我们要时时刻刻与本性相应，无住、无缘、任运，在在处处不违越自心明净本体。

46）我们面对境界不要动心。“塞翁失马，焉知非福”，“福兮祸所倚，祸兮福所伏”。如果你看到很好的发财机会，心就动了，这发财机会很可能害了你。为什么这样讲？若你发了财，绑票的来了，把你绑去，敲诈勒索，岂不成了坏事！如果我们只认妙明真心，不随境界走，不被金钱、美色等所迷，佛性就会时时现前，心就不乱了。

47）我们要时时处处警觉，不要为境所迷，时时处处除垢障，把我们污染的习惯除掉。如果稍微受点挫折，就打退堂鼓，哎哟！这太苦了，手又痛，脚又麻，不修了、不修了。心里闷，好难过，还是散散漫漫的好，去看看戏，或者和朋友聊聊吧。看着、聊着，不知不觉就到三恶道里去了。真要了生死，就要发大誓愿，不能怕吃苦，要于行住坐卧中努力用功。仅靠两小时，三、四小时的打坐还不够，还要时时刻刻警觉，不为境界所迷，保护清净的本性。这就是“善守护三昧耶”。

48）我们的佛性是有知觉的，不象木头、石头，但却不可有分别执着。如果分别执着，岂止是违犯三昧耶，那是六道轮回的种子，甚至要下地狱的。分别执着，后患无穷啊！

49）三藏十二部无一不是描绘真心的，你领会了真心，就掌握了真谛。你就是家里人，不再是门外汉，自己家里的东西，你当然是一目了然而无所余。

50）我们这个本性啊，是尽虚空、遍法界，是世界上最大的一个能量，离了它，一切都没有，世界上所有的形形色色，都是它成就的，都是它显现的。

51）就晓得一切都是我们自己，所以说山也是佛、地也是佛、树也是佛、草也是佛、一切都是佛，无有不是佛，所有一切东西都是我们的自性所显现。

52）它是不生不灭，它是不动不摇，不增不减，不垢不净的，是个大宝贝呀，我们就不认识它，是自己反而去著一部分的幻相，在那造业受报。唉，岂不冤冤枉枉啊。所以我们时时刻刻要晓得这一切现相，都是我们自性所显现的，都是我们自性的妙用，我们就时时见性了，就不著相了，那就与理相应了。

53）用什么功啊？除习气呀，就时时地观照啊，时时觉照啊，照到后面，功夫纯熟了，不用觉了，自然照了，是照而常寂，寂而常照，是寂照了，那就证果了，就自然神通广大了。

54）我们知道这个是本性，时时刻刻地来扫，扫掉我们的积垢，我们的习气扫除了，把它扫光，这就可以证果了。

55）说密宗容易着魔的，他不知道，着魔是你著相之故才着魔啊，你不著相，哪里是从魔来呢？外魔都是心魔引起的，心不魔，就是心不取相，都是空净，哪里有外魔来呢？

56）我们终日静静的，所谓一种平怀，坦然自净，怡然自得哦。

57）都是叫我们梦醒，不要执著假相，这样子方能离开生死苦海，方能恢复本性啊。

58）证到本来，那么就是一味。这个一味亲尝了，你假如是没有证到本来，都在外面兜圈子啊，就尝不到这真味儿。这一味者，无味也。无味之味，有至味。这个味是真味啊，所以叫做一味。

59）第一是知见正啊。见啊，知见正，要见到本性，不见到本性，你怎么用功呢？你用功都是盲修瞎练，你不知道这个性是什么东西啊。就譬如你有个小毛头，有个孩子，你知道保护这个孩子，不要给他冷着，不要给他饿着，时时保护他，你没有这个孩子，你保护什么东西啊？所以，第一是见。

60）不是像石头、不是像木头毫无知觉，而是了了分明，一片虚明，这就是我们的本来面目。见到这个本来面目，时时地保护它，长养圣胎，这就是修啊，这个修是真修，除习气了。

61）你就不知道这些幻相，是我们心体所显现的，而著在幻相上。

62）就是在境界当中，时时锻炼自己，晓得这一切境界都是幻显，不可得，心里不要执著它，把自己执著的这个习气消光，这是修。

63）如果跟着境界跑，胡思乱想，那就散乱了。要时时刻刻在本性上看得真切，保持得住。这样才是真正修中之王。我们大家都是习惯于跟着境界跑，跑了十万八千里后才晓得：哎哟！我怎么跟妄念跑那么远啊，拉回来！可是已经觉得太迟了。禅宗里有句话：“不怕念起，只怕觉迟。”就是告诉我们要时时警惕觉照，不随妄念转。如果跟着妄念跑了很远、很久了，你才知道，那就不好了。念尽管起，但一起我就能看见它。一看见它，不理睬它，就照破了。照破就是毫不散乱，这才是真正修中之王。

64）因为你起了妄念，遮蔽了心光。要“无作无求”才对，这样才是“真正行中之王”。

65）若不这样修行，纵然努力修，也不能成道；因为，你不知道自心明体是什么，就像用沙来煮饭一样，终不能成就。先要知道自心明体是怎么一回事，再保护这个自心明体。念佛也好，持咒也好，观照也好，目的都是保护这个自心明体。这是先决条件，非常重要。这样用功，一定能成就，故称“行中之王”。若不知道自心明体是怎么一回事，则尽是盲修瞎练，总归是在外面兜圈子，达不到中心，终究不能成道。

66）在众生看来，是地狱，因众生有地狱心（贪嗔痴炽盛之心）之故。地藏菩萨没有地狱心，处处都是净土。

67）功夫成熟了，不用提起觉照，自然觉照。但也不是一下子就能这样，总是要经过提起觉照的阶段。要觉照、觉照、再觉照，把它照熟了，就像人在空气中，忘记了还有空气。

68）我们开始用功的时候，就要知道本性是什么。知道本性之后，要时常观心、时常觉照。这样作功夫，就能证成佛果。若不觉照、不作功夫，怎么证果呢？一步登天是不可能的，生下来就成佛的人是没有的。

69）第一步，“啪——”，打开本来了，啊！这是我的自性！第二步，时时处处用功保护它。第三步就是证果。

70）开正知见非常重要，“见”为第一。“见”正了，才能得正定，这时修法才算是正行。

71）心真空净了，这才是究竟了。你说我证道果了，神通发现了，你住著了！你要成魔了！

72）禅宗是开悟之后，就靠自己，勤于绵密保任，保护自己的这个灵性，在一切境界当中锻炼，把习气消光。

73）所谓就是玄关一窍，就是我们这个两眉当中，在这个眼睛能会放光，这里有个眼睛嘛，外科医生解剖大脑时就看到，说头脑里面还有一个隐隐的眼睛呢，所以，这里也会放光，乃至于我们全身都能放光，脚也放光。噢，哪里不能放光啊？通体是光，不一定是眼睛，就看你的心净不净了。

74）还有你打坐，坐得要睡眠，昏睡了，昏沉了。哦，那眼睛要睁开，高声念佛或持咒，把睡魔打退，这时候要这样做。

75）万缘放下，只要一声“呸”，那么一切就停止了，所有的一切念头、妄想，都一切放下了，我们要万缘放下来，就是在妄想纷多的时候，哎呀，赶快地要停止嘛。这个方便法就是“ 呸”这一声，这一声很起作用的，密宗的密法要诀，就是一个重要的口诀，我们迎头一棒，就把这个妄念打断了，那么，一切放下之后，这个妙净明体就现前了，你就保持这个妙净明体了。

76）“呸”一声，就是迎头一棒，就把它打断了，这就是一个很重要的口诀，我们经常在行、住、坐、卧，当中都用得着的，就用这个办法，这一字诀，其他的办法都不要了。所以大手印就是说：无修、无整、无散乱，就是用这个一字诀。我们行人，就经常保持这个境界，有念起处，马上就“呸”，迎头一棒，把它打断，不要给它攀援，迁延下去。

77）我们上面讲过了，山河大地，日月星辰，都是我们自己啊，都是我们本心的地水火风，四大种性所成，不都是我们这个心么？

78）科学家还没有证明到这个根本的能量，大脑为什么能动呢？大脑的神经能动，还是我们心的功能，所以能看见东西，是心的作用。

79）因为所有色相就是我们这个妙有真空之性所显现的，所以色就是空啊。

80）佛说的是色相都是我们的妙有真空所显现的，就是本心，所以色相就是本心。

81）那么草怎么是丈六金身呢？因为色相就是我们这个本体所显现。

82）你不求光明，自然光明大放，因为我们这个本体是个大光明藏，哎，那个光明，大得很，不是一个两个太阳，就像千万个太阳一样的大光明啊。

83）证到这个大手印，证到本体了，成就佛道了。

84）就是因为无明，执著了假相而忘记了本体

85）就是你真正要明心见性，证本体，了生死，这是真实修。

86）你一切放下，譬如已经死掉了，那你去修就能上路了，这叫做修王。修行当中的王，至高无上的，你不放下来修，再有很好的法，你也不究竟，所以要究竟不究竟啊，就看你这个人是不是能把一切东西放下，你要有所要求，有所计执，那你总不能究竟，再好的法也不究竟。反过来，你能通身放下，丝毫无着，法也没有，那才真究竟。

87）你只要一明白，噢，都是没有，都是假相，那么它顿时就消了，你就不著相了。

88）我们晓得这念头起来之后，不要怕它，不怕念起，只怕觉迟，念头一来，你看见不跟它跑，让它去，它自然就停息了。所以我们必须要晓得，要念起就看见，看见不跟它跑，那是最好的息妄的方法。

89）梁山禅师说：“识得不为冤”。你妄念起了，看见它，你就好了，看见它，你就不跟它跑了，这个妄念就消了，所以“识得不为冤”啊。

90）每个用功人都是要消灭妄念，所有的宗派的方法都是如此。譬如净土宗念佛，禅宗参禅、参话头，密宗的结印、持咒，都是用来消灭妄念的手段。

91）一切法都是消你妄念之法，我们晓得怎么样息妄，就是念起不住，不跟它跑，不攀援，不睬它，你能练就这个不睬它的功夫，这个妄念就没有了，这就是善于护持，就是善于护持本心啊。不能跟着妄念去，不能跟着妄念跑，要善于保护修持。

92）它生起来你不睬它，它自然就灭掉了，这个妄念就没有连续性了。

93）我们起念头要像水上画图一样啊，随起随灭，一点儿痕迹都没有，时时保护这个妙明真心，空空寂寂的，永嘉大师说“寂寂惺惺是，寂寂无记非。惺惺寂寂是，惺惺妄想非。”这个寂寂的，就是说，我们这里寂然不动啊，没有念头起。但是寂寂啊，要惺惺，要了了分明啊。不是寂寂到了无记，就是没有知觉了，那死掉了，死水里面，也不行。

94）我们时时刻刻地善于保护这个本体，叫做护修，就护持本性而修

95）就是我们要知道，所有一切世法，世相，所有一切心法都是不可得的，哎，自然它就不动了。

96）忽然之间起来的妄念哪，就是心垢，倏起之心垢，能够真正除掉。

97）保护长养圣胎，使它能够从小孩子长大成人。

98）住自然者，心不动摇，安闲无事，如乳婴之恬适

住自然，自然就是不动了，就自然而然，任运啊，随缘哪，住自然就是心不动摇。哎，不要看见人家好，心里羨慕而眼红，想到自己不如人家，自己又生了苦感，那就坏了。住自然哪！好，也是一场梦；坏，也是一场梦，都不可得啊。我们中国话就是知足常乐，你自己的心满足了你就快乐了，你的心不满足，贪得无厌，你再升官发财。你也是苦啊！所以要住自然，就心不动摇了，就任运安闲哪。安闲无事，多么好啊，穿得布衣暖，咬得菜根苦，那么就是好，我心满足啊。心里不太平，你再吃山珍海味，你也不行，也是烦恼。

99）所以我们这里心里很空闲，一点儿事情没有，一点儿牵挂没有，一点儿烦恼没有，尽管菜饭布衣，可是很安闲自在，所以无事逍遥，则任运逍遥自在呀。

100）如乳婴之恬适，就像吃奶的婴儿一样悠闲自在，舒适闲荡。这个心里一点儿东西都没有，君子坦荡荡，一点儿东西都没有，小人长戚戚，小人这个心里呀，总归是想这样，想那样，不得自在，哎，烦恼得不得了。所以恬适、恬然，就适于自然，你看喝奶的婴儿，他晓得什么苦啊？晓得什么乐？他不会，他一点儿也没有，他都很自在的，吃饱了就睡觉，睡醒了又吃，他一点儿事也没有，就如乳婴之恬适，所以我们修道啊，就是要修到这个境界。老子就讲了，能如婴儿乎？就是我们修道人，要像婴儿一样，一点儿事情没有哦。

**50.《禅不是修出来的》笔记**

1）人也应是这样。人是有形有相有念有作的，也会受二元的制约，就必须有个无形无相无念无作的“人”，我们对自己的“无”或“空”，一点也不了解，甚至都不知道它的存在。在这里所说的“没有”、“空”、“无”是指心上的空无，也就是心上没有任何概念的状态，只是一个空空荡荡的“知”在。

2）有念时，思维以脑电波的形式向十方发射，是一个发射状态，念与念之间的无念是全波的接收状态

3）我们的眼睛接收的是光波，耳接收的是声波，鼻接收的是气味波，舌接收的是通过神经线的有线波，身接收的是物体的辐射波，也就是说，我们与外界是以波的形式打交道

4）我的概念、认为、思想都是“有”，这些“有”来源于“没有”，都是在没有概念处产生概念、没有认为的地方产生认为、没有想法的地方产生思想，而“我”就成了概念、认为、思想的体验者，感觉自己就是概念、就是认为、就是思想，忘却了产生的地方，那个地方什么都没有，是个空。当你把认识问题的识放在空上时，你很自然就成了观察者或旁观者，你对所出现的问题就一目了然。在有的层面，要作观察者，不作体验者。观察者在空，体验者是有，观察者似有非有。

5）因为它是空，什么都没有，所以没人去研究它，正因为它是空，它才能包容一切的有，它才是个全息。

6）有是有限的，明白这个理就可以用自己的有限开发自己的无限。当你真的把自己的意识放在空上时，你会同时意识到空中的一切有，那时你会感觉到你是一切、一切是你的状态，你也会感觉到你像上帝一样无处不在，你也会感觉到你像佛一样不生不灭，你也会感觉到你像神一样了知一切，而无一所知。你充满整个空间，而不占有空间。

7）在空的层面，我们要作一个体验者，体验空，空涵一切

8）人们怕空，怕无意义，就拼命地争取个什么东西

9）去掉欲望心，归于空性，就能从各种痛苦中解脱出来。

10）诵经、持咒、念佛本是让人自净其意、降伏其心，却成了积累功德的工具。殊不知什么是功德，那样仅仅是放下世间的欲望，提起积累功德的欲望，只是把自己的欲望改变了一下方向而已，而欲望本身一点没少。这是当今学佛人的现状。

11）从“有”过渡到“空”

12）一个完整的生命它具备两种状态，即“有”的状态和“空”的状态，由于我们长期以来都住在“有”这种状态里，对于“空”一无所知。

所谓的修行就是让人们从有的状态“过渡”到空的状态。人们一旦了知了这个“空”、认识这个“空”、知道这个“空”，那么觉知空有的“觉知”就会显露无遗，心中自然明了。觉知空性本自具足，非修、非证、非悟，本然现成。

13）其实，每一个念头的起处和落处，皆是真如，皆是空。所有的念、所有的法，都来源于这个空、灭于空。念与念之间、佛号与佛号之间的空是个本然（本来存在），非修非证能所得，只要你想得就有失去得的可能，放下“有”，自然显现出的就是本然的“空”。

14）念与念之间

15）古德直接告诉我们什么是自性、空性，什么是清净心，他们说“前念已灭、后念未起'之间'”，又说“夜夜抱佛眠，朝朝还共起”。这些都是在说我们现在所说的念与念“之间”、思维与思维“之间”或佛号与佛号“之间”。就是这个“之间”，因为简单得无需人们意识冥想、无需任何造作，人们无法相信得来全不费功夫的真理，感到难以置信，所以佛说这是难信之法。不是“得”不到，是你不容易相信。

这个念与念“之间”，从没有生灭、不增不减、不垢不净，没有次第、没有高低，没有对错、没有善恶，不是修来的、不是学来的、不是证得的、不是谁教的，“它”是本然存在的。我们只是回过头来认识一下，就会发现这个所谓的“之间”，时时清净湛然地“照亮”着我们。谁知道这个“之间”就是清净心，谁就是明心，就有明确的修行方向了。谁达到这个“之间”的清净状态，谁就是见性，就能离开盲修瞎练的行列。

16）如能真地“契入”这个“之间”，很自然地自己成为这个“之间”的状态，你会觉得自己无始无终，无头无尾，你所想到的一切都会成为自己的一部分，遍一切处。

17）因有“我”，便产生了我要，欲望从此升起。欲望覆盖住了自己的本来面目，从此进入无明。以物欲为源动力，展开你争我夺、尔虞我诈的竞争局面。那么什么是自己的本来面目呢？如果想知道自己的本来，请把你那诸多的概念真正地放下，看看会出现怎样的状态？

18）这个什么也没有的状态，就是我们的本来，就是没有任何概念的“真心”，在佛教界给了它诸多名称：自性、空性、实相、真如、觉性、心等等。

19）没有这些概念，“我”也就不存在了，只剩下一个清清净净、空空荡荡的“本来”，因为“本来”没有任何概念，所以被称之为空性。

20）本来只是一个“什么都没有”，站在本来上看待一切的有，处理一切的有，就不会被粘着。当做事时就会一心做事，没有以前的胡思乱想，事过之后在思想上不会留下任何痕迹，不住任何事，也不被任何事牵引。心中没有对和错，就不会被对和错所束缚；心中没有善恶，就不会被善恶所束缚；心中没概念，就不会被概念所束缚。没有这些束缚，就是一个自由人，就是一个解脱者。

21）一个自由人是心的自由，身在这个世间，就必须按照世间的游戏规则行事，在行为上有三个方面必须遵守：一是法律，二是有关的规章制度，三是所在地的风俗习惯。

22）如如不动，于事不染。

23）愚仁：对，万缘放下了，什么也没有了，他这一放下之后呢，大脑停止思维，没有思维活动了。

24）作为一个人来说，根本的地方就是食欲和淫欲。食欲已经是没法满足了，没人给他送饭，他知道不行了，但是他的淫欲心还没有去掉，所以他的淫欲心化现出来几个魔女，就是书上说的那个魔女来扰乱他。

25）这个时候他没我了，彻底放下了就没我了。有我的时候有我的思维，没我的时候没我的思维。没我的时候就不会向外发射脑电波，没有脑电波的发射，他就是全然的接收。

26）行者：能够接收什么？

愚仁：全面接收周围的一切信息。

行者：也就是说全面接收宇宙的信息？

愚仁：是的。他接收宇宙的信息了

27）行者：念头动了之后又恢复到平静了。

愚仁：又恢复到平静了。恢复到平静之后，他又第二次看见的满天星星。当他又看到满天星星的时候，在他的思维里，就产生了一个念头：我又看见星星了，我又看见满天星辰了。这个念一生起，他没从这个境界里出来，他可以在这个境界里继续思维：“我怎么看见的？刚才我看见了，现在我又看见了。我怎么看见的？”当他问自己怎么看见满天星星的时候，他发现他自己在高空，而不是在地上坐着。他发现自己在高空的时候，他就不由自主地想找他的肉体。他低头向下看，他还看见那棵树了，树底下，他自己在那个草窝里蜷着，还在那儿睡着觉呢。

他看着他自己在那儿蜷着，他看见那棵树，他在树底下，他又感觉他在虚空飘着，看着满天星。这个时候他又在这个境界里起了个念：我怎么在虚空？树底下那个我，和这个在虚空的我，是不是一个我？虚空中的这个我是什么样？他想看看自己什么样。当他回过神来想看看自己什么样的时候，自己感觉自己在膨胀，很迅速地在膨胀。他就感觉这个膨胀、这个过程中还没来得及怎么着呢，他这个向外膨胀，膨胀到一定大的时候他突然间膨胀出去了，就像原子弹爆炸一样就出去了。

28）行者：所谓的尽虚空遍法界？

愚仁：是的。这时候他想要找自己的模样，根本找不到，没有眼界，也没有意识界。这时候他就出来了，他想找自己身体的边，怎么也找不到个边。

行者：无边无际？

愚仁：无边无际，上哪儿找他也找不到身体。可他却又实实在在地感觉到自己身体的存在。不知道自己什么样，无形无相。

29）愚仁：对，有意识但没有意识界。一直向外走，意识到什么地方都可以。这个时候他用他的意识找他的身体，他的意识不管意识得再远，也没这个界限。用眼看，看看自己，看出去了很远，他不管看到哪个地方都是他自己身内，他没看到他的身外。所以他那种身，所谓的他看到的身，他叫心，心外无法。没有眼界没有意识界就在这里已经证到了。他圆融一切，他感知虚空，虚空是他；感知宇宙，宇宙是他；感知自然界，自然界是他。一切皆是他。所以这个时候，他突然间意识到“我现在已经证道”。苦苦追求了多少年的道，他现在已经证实了。他突然间心生欢喜：啊，这就是道，这就是法身。他这一确定下来他已经证道，他心生欢喜的时候，突然间他又回到现实中来了。

30）再进一步的话，那就空空荡荡什么也没了，那就是楞严经五十阴魔最后说的那个“湛然”。

31）当感觉你是这个整体的时候，那就叫一真法界。当越过这个一真法界，连这个一真法界都没有、这个整体都没有，你是什么？什么都没有，那就是根本。

32）你演化一遍，你就知道他的过程了。

33）愚仁：既然放下就能够证道，如果不放下，不去放下，能不能证道？也就是说释迦牟尼佛是发现了这个事，并不是说是他发明了，只能说他发现。之所以我说了个发现，就是因为他能发现，我们也能发现，这是个规律。

34）怎么能发现？按照释迦牟尼佛那个过程就是把一切都放下了，就可以发现，发现了什么呢？发现了什么都没有

35）有个“想”，有个“无想”，有个“念”，有个“无念”，一反一正是个运行规律的话，带着“有”证不到“没有”，放下“有”就是个“没有”，那就能证道。

36）我们日常生活中，我们生活在“有”里，不知道“没有”的存在

37）像我们说话，一句话有几个音符，这几个音符连接起来就是一句话。那么所谓的几个音符就是：第一个音符必须断开，第二个音符才能说出来。第二个音符必须断开，第三个音符才能说出来。就这样一个音符一个音符地往外表达，那么音符与音符之间肯定有个没有音符的地方，那就是“无声”。把音符叫做“有声”的话，那么“有声”“无声”、“有声”“无声”的相互交替就是语言。相同的道理放到思想上呢？“有念”“无念”、“有想”“无想”的相互交替就形成思维，没有这个“无念”你无法思维，没有思维就没有这个文明社会，所以说那个“无念”它是实实在在存在的东西。

38）因为我们长期处在这个“有”里，认为有念、有行为、有想法才是自己，不认为那个“无念”是自己，所以才迷了，才生活在迷里。如果反过来，自己经常地住在这个“无念”中，那个“无念”、那个空空荡荡是自己，站在“空空荡荡”这个角度上，来看这个世界上一切的“有”，那不就成了明白人了？那还用再修吗？真真正正明白这个理了，如果说有个“修”的话，也是很好修，很方便，也不是那么难。所以所谓的“不好修”是自己那些概念、认为你放不下。你放下了当下就是，放下了立马就是。

39）行者：禅宗祖师不允许弟子多读文章、多读知见？

愚仁：是的，他怕知见立起来了。

行者：也就是说把这些法执、这些知见也都要放下。

愚仁：是的。就像我在这里组织闭关一样。学佛三年以上、两年以上的，说实话，他们证悟的可能性不大，就是因为他立起来的佛教的知见太多。

40）愚仁：有学佛的倾向，也就是愿望，想学佛，但是佛学知识贫乏的人，很容易进入空性。把他关到关房里几天就行，只要把这个道理说给他，他几天就能证道。学佛三年以上的，特别是十年、二十年这样的，很难做到。

行者：这么说的话，很多老修行就麻烦了？

愚仁：也不是麻烦，说这个话的目的是，提醒他们知道学了这一二十年佛，都是给自己立下了一些概念，他把这些概念一放下，他立马就是。

41）行者：如何理解空性？

愚仁：刚出生的婴儿,他的心理是什么样的状态？空空荡荡什么也没有。

42）为什么佛家很讲究空性，佛祖在哪篇文章里也讲空性，他变个名字也说，说它觉性、真如、实相，都是说的空性这一个事。

43）当我们在婴儿的状态时，什么想都没有，什么念都没有。我们现在的认识能力增强了、提高了，我们在认识世界的时候，把大脑装满了

44）它本来就在那里放着，本来它就没动过，本来它就是清净的，只是回过头来认识它一下

45）你就是那个什么也没有

46）愚仁：如果你什么念也不动了，你就是一切，你就是那个什么也没有。

47）行者：我还是不认识空性呢？

愚仁：阿弥陀佛是一句佛号，前一句佛号灭了，后一句佛号还没起，佛号与佛号之间那个什么也没有，它无形无相，佛号是从这里升起，然后又落入这个什么也没有里，这个“什么也没有”，它在这里从来不动，你能想办法让它灭掉吗？

48）愚仁：在它上面你什么都可以想，善的、恶的——既然它是不生不灭、不垢不净、不增不减，它就是那个本来。所有的一切都从这里升起，又回到这里灭掉。简单到不能再简单的地步了，为什么不认识它呢？

行者：就这么简单？

愚仁：是的，就这么简单，你想复杂都不可能。真正明白了就不可能把它变复杂。只有不明白的人才把它越搞越复杂。

49）我是一切，一切是我。这就是“我”的本来面目。

50）愚仁：让波浪回归大海，让念回归空性，还“我”本来面目。

51）我是那个没有，我遍一切处，我是一切。我之尊贵，可见一斑。

52）行者：那佛法到底指的是什么呢？

愚仁：降伏自己的心，制心的方法就是佛法，让自己的心不动就是佛法，心无挂碍就是佛法。

53）愚仁：是的。正邪以什么为标准？就是以一心为标准！只要让你降伏其心、自净其意的，都是正法。拿着邪法来降伏你的心、净你的意，只要把你的心能稳住不动，那么邪法也是正法。你修释迦牟尼佛说的这个最高境界的法，而没有自己的心、自净自己的意，那么这个法就是邪法！所谓的法，是指自己降伏自己的心。这是正邪的分别。

54）愚仁：但是那些苦行的人不承认他在逃避，他以为他行的是正法。本来是降伏其心，他们成降伏其身了，拿自己的身体在那受罪呢。弄了个腰痛胳膊痛，坐了一身的毛病出来了，还夸夸其谈“我在哪个山上呆了三年”。

55）愚仁：这个说法是对的。所以说释迦牟尼佛是证悟了，心如如不动。他老人家叫你站在如如不动的心上，去处理世间一切的有。

56）行者：佛法和全息理论有关联吗？

愚仁：我们看佛经，经常有这样的语句“一微尘含三千大千世界”，这是什么意思？就是说一微尘里含着整个宇宙的所有信息，这就是“全息”。

57）愚仁：我们都知道有个克隆技术，取下人体的一个细胞，就可以培养出和你一样的人来，因为你的细胞含着你身上一切的有，它一样不缺的都可以培养出来。这个细胞含着身体所有的信息，它是个全息，称作全息理论。佛家说的空性，也是个全息。我们这些人都五、六十公斤重，哪个都比微尘大得多，没有一个是全息的，这是为什么呢？只因为我们的概念太多，角度太强，欲望太盛。这些东西把我们能生万法的空性覆盖得严严的，而不自知。学佛就是打破那些固有的概念，发现自己的角度，站在没有角度的角度上，让欲望降到最低限度，使自己的心处在一个空空荡荡什么也没有的“状态”。因为没有（空）含着一切的有，这时如果有个觉的话，你就会感觉你就是一切，这就是空生万有。

58）愚仁：因为全世界的所有生命，动的、不动的，有形的、无形的，它们都来自于空性。空性是一个整体，谁也没有离开过这个整体，这个整体含着过去、现在、未来的一切信息。不管是谁，只要他放下自己的概念、角度和认为，它就回到了“本来没离开过”的这个整体，它就是这个整体。如果你已经知道你就是整体，此时，你想谁你就是谁。想起释迦佛时，当时你的感觉你就是释迦佛；当你想起你家的小狗时，你的感觉你就是小狗；当你看到张三时，你就变成了张三

59）愚仁：是的，不管你是哪个佛再来，你都是在小看自己。当放下你的概念和角度时你就是整体，你就是一切，整体和一切含着过去、现在、未来的一切佛，只因这个整体是个全息，它含着所有的一切信息。

60）愚仁：你自己是个全息，只是你自己不知道，当你放下这一切的时候，你感觉你自己是什么？这里不再是信息的发射源，这里是信息真空，就像把一个容器里的空气抽出来了一样，外面所有的空气都压在这一个容器上。当你的大脑是信息真空的时候，整个宇宙的信息都压到你这里了，你不可能不知道，只是你的信息满了，信息进不来了，你才不知道。所以佛家要求你空、空、空，一直要求你空，真正空出来了，你是全息，你知道一切，空无二空，所有的万物、大千世界，都在一个空里，不可能没有信息，只是定向摘取就是了。我想张三了，我把张三的信息拿来，我看完了张三的信息之后，我就空出来了，我又想起李四来了，我把李四的信息拿来，仅此而已。这不是什么功能，人人都会，人人都行，之所以不行就是因为你的认为、概念太多，把你的功能覆盖了而已，不要把它搞得这么神秘。

61）他说的这个神通，举个例子，一个大海，能产生千百万亿个波浪，有你的波浪，有我的波浪，有芸芸众生的波浪。你如果站在波浪上，你看到的是芸芸众生，你看到的是你周围的这个社会，属于你的那个波浪平息下来的时候，不再是个波浪了，你认为你是什么？你是水，你是大海。你那个波浪平息下来了，就算你不想当大海，你自己都当不了家，你必须是大海。当你是大海、是水的时候，所有的波浪都是水做的，所有的波浪都是大海兴起的，你兴起的这些波浪，你不了解哪个波浪？你是大海，你知道大海的一切，这难道说是功能么？难道说是神通么？本来就该这样，为什么非要叫它个神通？说神通这两个字本身就已经偏了。

62）愚仁：为什么要叫它个神通，本来就该这样！

63）愚仁：你想想一个人清净出来了，把你的大脑空出来，没有自我的思维概念，在自己的清净心里，在自己的空性里，你能捕捉到宇宙所有的信息，捕捉到你自己的过去、现在、未来的信息，捕捉到他人的过去、现在、未来的信息。你上外国去了，你看见一个外国人，只要看见他了，你就可以捕捉到他的现在、过去和未来。在你的空性里，这一切都有。因为整个宇宙有生灭的东西都是一个空性。只要你悟到自己的空性，契入到自己的空性，你就契入到千百万亿生命的空性，契入到宇宙一切的空性里了，让自己成为这个空性，成为这个空性后，宇宙有生灭的东西同时展现在你跟前，给你的感觉就是你是整个自然界，你是宇宙一切。你可以从空性中提取信息，说出来的话入木三分，这样会给别人一种思维深刻的感觉。然后他们再一想，这个人是学佛的，有特异功能，他们给你挂上了个东西，叫神通。这叫神通吗？本来就该这样，自自然然的，人人都会。谁没有识？谁没有知？谁没有空性？你和佛祖比比有什么两样？大家互相比比有什么两样？就是你执著于漂亮，他执著于英俊，这个执著于财，那个执著于权，让这些执著把自己的功能给泯灭了而已。

64）你所感受的这一切都是你所接收的光波。

65）愚仁：对呀，那不都是声波吗？你闻到的呢？就应该是气味波。你到太阳下面就热，你到凉水里面就凉，你所感受到的这些是什么呀？不都是辐射波吗？辐射波的传播也是波。那么人的“想”呢？就是脑电波。所以说“色受想”完全与波打交道。

66）行者：也就是说万物都是以波的形式传播的，是吗？

愚仁：是的。话说回来了，在这个虚空中的一切，哪个不是在以波的形式传播？既然是以波的形式传播了，那么这个空当中有北极的波，有南极的波，有银河系的波，有大海的波，有高山的波，当你清净的时候你就变成了一个接收波的接收器，通过你的大脑在你的松果体上呈现出像来，你就是能看见。当你定向在张三身上时，你就能看到张三在干什么，只要你清净下来就行。你清净下来还需要这些“观”吗？清净下来是什么样？当你有思维的时候，你是向外发射脑电波。当你清净下来的时候呢？你就是接收器，就能接收这一切的波。同时接收所有的波时，你就感觉到你就是一切。

67）人体有个生物场，人体的生物场极其庞大，在思考问题的时候，大脑神经组放电形成脑电波，这种脑电波会沿着自己的生物场向十方辐射，这种波被称为生物波。

68）愚仁：清净的人不乱发射脑电波，他的生物场是有序的。不清净的人不停地向十方发射，他的场是无序的。

行者：无序有什么坏处？

愚仁：这样的无序最先受害的就是自己，这样的生物场首先会导致自己身体的无序，因为胡思乱想多了就会有情绪，情绪就会引起疾病。

69）愚仁：从长波到短波，从远红外线到紫外线，人体都能接收到，如：银河系及河外星系我们都能感知；地球内部，太阳内部也有大量的信息发出，我们也能感知；他人身体内部的情况，人的脑电波和大型动物的脑电波等。只要我们没有自己的固定角度和概念就可以感知。当我们同时感知这些信息内容时，我们就会感觉到，我们是宇宙，我们是一切，我们是全息。但是这个

“一切”，这个“全息”，它还有个载体“空性”，没有空性，全息不成立。

70）愚仁：我们人与外界都是以波的形式打交道

71）如是本来，意思是如如不动的心，从来就没动、没变过，也从来没离开过。不管你怎样折腾也跳不出自己的本来，之所以不认识它，就是因为我们那个牢固的角度放不下，一旦放下就是本来。本来的表现是空空荡荡、什么都没有，是空性，所以如来殿是空的，不塑像、没画面，只是一间空屋，干干净净的空屋。

72）无论外境怎样，它从来都是如如不动的，那不就是我们的本性吗？我们经常迷失在概念、情绪里，供尊佛，一抬头看见它，就马上意识到如如不动才是我本来的样子，这些起伏只是它的用而已。

73）愚仁：既然知道自心是佛，那么真佛在哪里不是一目了然了吗？

74）如果没有六识，会是什么状态？空空荡荡，什么也没有

75）愚仁：我没别的方法，只有一个知道，当自己有杂念的时候，知道就可以了。在这个社会上有很多方法，用佛号代替念，持咒代替念，打手印、身印代替念，不管哪个方法，出现的念降伏它就可以。

76）来源于没有，来源于空，空即是一切有的载体，你不管前多少世，它总是有个载体，回过头来看看这个载体就是了。

77）因为你的忏悔心是以一种脑电波的形式存在，被医学上称为能量波，既然是电波形式的，它就会向外发射，对方也是以波的形式存在，当你做定向忏悔的时候，你发出的波就会与它的波相融合。这个世界是个信息世界，在这个“有”的世界里，你留不住任何东西。说一句话，这句话说完了就没有了，我再重新说一次，这是重新说的，而刚才的那句永远没有了，所以这个世间的一切事都是这样。而在那个“空”里连时间都没有，空空荡荡什么也没有，既然它什么也没有，它能消失吗？所以“有”这边随来随消失，“无”那边永远不会消失。如果清清净净地接近你那个“空”，你的一个忏悔就可以把你的不良心理忏悔掉，所以心很清净就可以接通其它维次，你清净到什么维次你就与什么维次接通。当你清净到极点了就会圆融一切。

78）就是让人停止思维活动，带着现在的认识能力，让自己处在没有想的状态里

79）因为没有想，它是个空，因为它是个空，它含着这个宇宙的一切有，这个空就是个全息。

80）那个什么都没有里含着一切的有。

81）进入自己的空性，通过自己的空性再到其他空间里去，是很方便的事。因为所有的维次都在有这个范畴里，空性在没有这个范畴里，只要进入这个没有，通过这个没有可以任意到有里去。

82）那个没有才是真正的自己。

83）认识自己的空性，我认为那叫见性，那叫成佛。

84）愚仁：二元对立都没有的话是什么状态？那是全然的体验。之所以没法体验，是因为你有二元对立，当你没有二元对立的时候，你就是全然体验的时候。

85）愚仁：整个宇宙的主题就是一个清净，离开地球、离开这个人世间是一片寂静，什么都没有，我们的心要像宇宙那样寂静下来，那就是符合自然，符合大道。

86）如果这个寂静也看成是动的，而且它动的速度超过光速，我们根本发现不了它动，如果这个动的速度慢下来，低于光速，它呈现出来的是一种物质形式。

87）愚仁：我们本来就是。为什么遗忘，那不是宇宙赋予你的，是你自己在这个过程中产生了欲望，欲望占了个主流，欲望把它覆盖了。

88）我们做了个梦，每个人都会做梦，梦见了山、水、张三，甚至我们不认识的人、事、物，梦里的一切是做梦的人臆造出来的，你做的梦，你梦中的山不是你是谁？你梦中的水不是你是谁？你梦中的强盗不是你是谁？用梦中的强盗拿起梦中的石头砸死梦中的你，睡觉的你醒了，梦中的一切自然界都是你造出来的，不是你是谁？我们的空性做了一个人世间的梦。你我都是它的梦，它就是个主宰，应该把它理解成空性，而不是理解成一个其他的高级生命。

89）愚仁：整个佛教的修行过程，就是降服其心，自净其意。

90）愚仁：任何方式，若为了方便收摄自心，向内降服自己的，都是正确的修行方法。若为了其它外在的目的，比如能得多少功德、能修多少福报等，不论采用持咒、念经、打坐、布施等任何形式，都不是佛教正确的修行方法。

91）行者：很多密教都要求五加行，做加行的时候上师都对弟子们说有多少多少功德呀？

愚仁：那是方便引入。开始说没利益，初机人不肯入。任何一个正信的上师，一定会最后带你到降服其心的路上的。密教最后的正行，都是无相的，与禅一样，只为降服其心。

92）愚仁：只有回归降服自心这个方向，念念指向自心，法法收摄自我，才是佛教正确的修行方向。

93）如果你念着咒语、念着佛号，你永远到不了那个无念，除非念着念着圣号脱落、咒语脱落，那也是等到脱落了之后你才到达无念。

94）如果心上不压上任何东西的话，这个心是什么样？不放上这些胡思乱想的杂念，不放上这些高深的佛学理论，也不放上这些咒语、这些行为，这些都不放，只是一个心，这个心什么样？这个心就成为空空荡荡什么也没有，空空荡荡不生不灭，空空荡荡不垢不净，空空荡荡不增也不减，就是一个空空荡荡什么都没有。

95）你的心只要无所染，没有佛法的道理，没有世间的这一切琐事，它就是一个空空荡荡什么都没有，你的心清净出来就是了，不再想就是了。

96）愚仁：是的，没必要再想三想四，就像是现在这句话说完了，不要再想这句话了，把它空荡出来，过后不留痕。不是我不承认这件事是我做的，而是过后不留痕迹，仍然是空空荡荡什么都没有。

97）理解了，你什么法门都不学了，直接把自己的心清净出来。立了这些法，就是因为你不懂这个理，去念佛、去念咒、去打坐、去持印。元音老人的话“当下即是”，你信吗？不信，你就学法去。真是这样，“大道至简至易”，听说过这句话吗？

行者：听说过“大道不过三两句，说破不值半文钱，万两黄金买不到，十字路口有因缘”。

98）愚仁：其实这也说多了。大道至简至易，什么叫至简？简单到不能再简单了，就叫至简。什么叫至易？容易到不能再容易了，叫至易。简单到不能再简单，容易到不能再容易，那是什么？心无染着就是。就这么简单，就害怕你接受不了。心无染着，正正常常过日子了，哪有愁事啊？哪有烦恼事啊？你压根就不知道什么叫烦恼，烦恼什么？心无染着，压根就不知道什么叫对，什么叫错，哪有对错之分？真是那么简单。人们想复杂化，想找个法，想有所依，这样下去离道越来越远。学佛的就不如人家那些什么都不在乎的人，他们反而是个榜样，他们就是不懂这个道理而已。要是懂这个道理，人家马上就是，一点就醒。所以，你为了求法南边到海南岛，北边到黑龙江，西边到西藏，东边到东海，从这方面讲你对法的执著就可想而知，放下这些东西，当下就是。带着欲望，苦海无边；去掉欲望，回头是岸。既然知道回头是岸了，何必再回头？连头都不回，自己就在岸上站着。所以这一切都是心想的，你想着到海南学法去，打禅七去，你想去上海坐禅去，你想来泰山闭关，这不都是你自己的心想的吗？你的心有这个执著，有这个攀缘，所以你的心清净不下来。你的心要是没这些攀缘了呢？那是个什么心？世间的事，这么大年纪了应该都放下了，这个佛法要是再放下呢，你的心会是什么样？清清净净明明了了什么都没有，那个什么也没有不就是吗？不明白还好，明白了之后自己不打自己才怪呢！转了这么个大圈子。

99）行者：迷与悟怎样分别？

愚仁：站在有上说有说空都是迷，站在空上说有就是悟。

100）只是你著在这一面上不知道那一面的存在。因为一个“有”把另一面覆盖了。因为那边什么也没有，你意识不到。你动意识就是个有，动心就是个有。我们的两种状态，空的状态和有的状态，一切的有都是从这个空的状态里产生的。

101）愚仁：因为我们著在有里时间太长了，一时半会回不到空里来，人一般住在有这个层面上，念与念之间这个空是个没有，我们拿着有当自己，不拿着那个没有当自己，恰恰是这个没有才是真正的自己。你的一切想法、一切语言都是从这个没有上生起来的。

102）愚仁：我们生活在有这个层面上已经习惯了，不习惯这个没有。

103）体验那个没有。在世间这个知是个观察者，观察这一切有，这时这个知肯定是在没有这个层面上

104）你什么时候离开过自己的那个没有，离开过空性？可以说一刻都没离开过，只是自己不知道而已。到了出世间，要体验自己那个没有，念与念之间，就是这么回事。

105）愚仁：佛的确是有，佛字翻译到中国语言叫觉，谁没有觉？看到自己的觉性就是见佛。之所以不见，是因为世人被自己的知见和认为所覆盖。

106.愚仁：随缘而应，过后不留，没我的事。

107）学着在风暴中看着自己不动心。

108）只要还有一点私欲，就不可能到，必须去干净自己的欲望。

109）愚仁：“思维”是个工具。你要是知道你是水，知道你是大海，你不会害怕波浪。你自己知道你自己的本性了，你就不会害怕思维。

110）那个“没有”、那个“空”不是思维出来的。

111）愚仁：你只要有一个法可修，你就达不到无心这个地方，原因是有个“有”在，有个修行的人和可修的法。

112）行者：都说证道特别难，只有上上根基的人才能证道，是吗？

愚仁：我自己的认为，每个人都可以修道、都可以证道。每一个人都可以，包括傻瓜在内。只要你和他说清楚，他有那个认识问题的能力，他能认识到这些理，就可以。所谓的不能证道就是没和他说清楚，或者他有他的知见在那里挡着路，你和他说不清楚。

113）应该说是他照常是个佛，他可以。只是他自己的知见把自己挡住了而已。当他一旦突破自己的知见，很快他就是，很快他就能证道。

114）愚仁：所以大部分人不适合坐禅，不适合闭关。适合什么呢？适合在这儿聊天。通过聊天理解这个理，理解释迦牟尼佛留下的这个理。一旦这个理上了解了，你再去闭关很容易，应该是几天的事。

115）当自己处于一种无念的状态，呼吸也脱落了。这个时候你再感觉呼吸的时候，你就会发现你自己没有呼吸，此时只要心不动，很快就会处在无我状态。

116）除了明明了了的知别无它物，这种状态就是你那颗没被任何概念、任何认为、任何想法所覆盖的、原本的那个自心相，那就是自己的本来面目。

117）也就是前念已灭后念未生之间，这个之间是什么？前念的后头，后念的前头就是这个之间，观这个之间是观什么？直接观的空，没拐弯，直接观念与念之间那个空。闭关的时候要做的就是知道自己有念、知道自己无念，知道就行。知道自己有念，当知道自己有念的时候念就会消失，消失的瞬间就是那个没有，当你无念了，你知道你没念，念与念之间就是个无念，你知道那里是无念。

118）当你知道自己有念的时候，不要跟着念的内容，跟着念走就把“知”放到念的内容上了。

119）念佛的目的就是让自己的心清净下来

120）“阿弥陀佛”、“阿弥陀佛”，这两声佛号之间是什么？念佛的时候是你，那个之间是谁？难道不是自己吗？如果那个之间是自己的话，你什么时候拿着这个之间当自己过？从来没有，只是著在有上，认为有才是我，那个没有不是我！念佛是为了让自己清净下来，其他杂念没有，清净到什么程度呢？清净到佛号与佛号之间那种状态，清净到与那个佛号与佛号之间合二为一了，这是念佛的目的。

121）慢慢地延长，一片寂静，什么念都没了，这时候放到自己身上，我就是这个一片寂静，我就是这个什么都没有，当你真正感觉这一片寂静就是我的时候，这时候承认下来，接受下来，念佛到此结束。你很自然地进入一种常乐我净的状态，那才是极乐世界，不要到一百万声佛号之外去找这个极乐世界去，极乐世界就在当下。

122）畜生界，没有这个认识能力，没法修。只有在人世间，苦多乐少，想得到点快乐，才有个修行。

123）净土宗中埋着一个很大的秘密，极乐世界好到什么程度呢？是你想怎么样就怎么样，想要风就给风，想下雨就下雨。换句话说，就是没有达不到的欲望。那么什么欲望都给你实现了，你还要什么欲望呢？剩下的就是什么欲望都没有了。当没有欲望了不就是了吗？换句话说，放下欲望立马就是。这就是净土宗里面不公开的秘密。实际上净土宗是个显宗，它这个东西埋得很深，各位大德都没说出来。密宗是即身就能成佛，禅宗更进一步说：你本来就是佛。

124）真正的道是空空荡荡什么也没有，只是个灵知

125）愚仁：是。人也一样有两面，你现在是有形有相有思维有作为，想想另一面什么样？那就是无形无相无思维。没有思维是什么样？这句是关键，没有思维就是自己的另一面，想象一下那是什么样的？

126）愚仁：了解自己的另一面（空性），没被污染的心，它是个全息。

127）愚仁：在关房里只做一件事就行，知道自己有念，知道自己无念，知道就行。有念起来，只是自自然然地知道它，念的内容就会自动中断，中断的那一瞬间就是那个什么都没有，也就是佛法里说的本来、自性、本性、真如。在这个状态里“待着”，一会又起念了，还是知道它，念又自动中断，在这个状态里“多待一段时间”，自自然然地感觉到你就是那个什么都没有，闭关就结束了。

128）在什么也没有的状态里，仍然有个知在，这个知是一个本然的知。

129）愚仁：闭关期间可能会出现四种现象：（1）烦燥；（2）头痛；（3）身体痛。以上三种现象是三个极限，烦或痛的时候不要去控制它，忍一忍，烦燥到极限，痛到极限后会自然脱落。（4）幻化：眼睛能看见以前看不见的东西，那个关房可能会变成大海、森林、你周围的自然界，迷信的人可能看见天堂地狱等，爱科学的可能看见宇宙、银河系和各种原子结构。当看到地狱、虎狼等场面时也别怕，知道那是假的就行。很多人出现幻化时会认为自己修成了，会停留在这，实际都是幻觉，知道就行，不用管它，只是“回头”认识下观者是谁。

以上四种现象过去之后，会进入湛然无为、一片空白、空空荡荡、什么都没有（空性），在这种状态里待一段时间之后会感觉身体也没了，这时心别动，不然就会从这个状态里出来了。

百分之二十的人这四种现象都会有。百分之二十的人哪种现象都没有，没有任何障碍直接一步到位。百分之六十的人会出现其中一种或几种现象。了解这些就可以了，不要追求任何东西，一追求就是欲望，有了欲望闭关无益。成为那个什么都没有时，肉体就变成了你的用，念是自己的工具，起心动念就是你的用。进关前一定要搞清楚这些理，否则进关没有意义。

130）发现没有被任何杂念污染的“心”，即为菩提心，也是正觉。

131）给你的感觉，你就是空，你就是没有，这时就应该承担下来，这就是自己没被任何概念、认为所染的本来面目。

132）第三种是心定身不定，身体该干嘛干嘛，心不动，这叫楞严大定。

133）处于一种清净无为状态。

134）力量还是来自自己的清净心。我们现在都叫“睁眼瞎”，天天睁着俩眼看着它，不知道。

135）愚仁：看电影时，我们所对着的那个屏幕什么都没有，明白一切都是从这个屏幕里展现出来的东西，你就知道这个世界是虚幻的，知道了这个道理，你就保持这种状态，那么一切就都展现出来了，哪怕是极其微细的也能在这个什么也没有的屏幕里展现出来。任务就是保持那个什么都没有，但是没有保持的心。

136）愚仁： 没有什么特别的办法。只是这个理明白了之后那个怕就减少一大半了。

137）进入那个湛然无为的状态，这时接受下来，这就是自己的本来面目，再以后只是改变习气而已。

138）你的身体睡了，你的知没睡觉。知没睡，一晚上你都知道外面有什么动静，自己有什么想法，做了个什么梦，你都很清楚。

139）我再说说这样的睡觉方式，在人类还没学会盖房子、没有进屋睡觉之前，都是在树杈、山洞里睡觉，他的安全性等于零，来个狼来个毒蛇，他就有危险，他只好神识离开身体，悬到高空中，俯瞰着整个大地，观察着身体周围几十平方公里的信息，只要有对他产生威胁的情况，他的神识下来接着就跑了。我们的祖先都有这个功能，他那个知从来没睡过觉，看着自己的肉体睡觉。我们任何一个人的祖先，没这个功能的话，就被其他动物消灭了，就没有我们，之所以有我们存在，就说明我们的祖先都有这个功能。既然这样，你现在也有这个功能，你身体睡觉了，你的知离开你的身体了，到高空看着去了，你还会透视呢，你在三十层顶上看着你在一楼睡觉，透过很多层楼，你也能看见，如果每天这样练习的话，我认为不超过一个月你就有可能契入空性。

140）愚仁：做梦是自己有念，一般的念是逻辑思维，是按照理性去想，很少不按逻辑去想，这时逻辑思维变成了图像思维，人有这两套思维模式，图像思维是自己的一种功能，一般的人如果看着自己的念起念落，很容易把自己的图像思维提出来，现在我们一般是拿这个图像思维做梦去了，没用处。这个图像思维是干什么用的呢？你看到这个场面了，当你知道这个场面的时候，你已经以脑电波的形式发射出去了，如果有人和我有缘的话，他已经接收到我在什么场合下干了一个什么样的事，这是一种信息，把外来的信息接收来，通过大脑神经影响你的松果体，在你的松果体上显出像来，但是不要执著这个功能。

141）行者：别人打坐静心中都有这境界那境界，我没有，是不是说明我境界不够？

愚仁：只要心清净就会有一部分人出现各种境界，大概分几类：一类是什么境界也没有，直接契入空性，在契入空性过程中不会产生任何障碍；第二类人有部分障碍，如烦恼障、全身疼痛障、头痛障、幻化障等，这类人只有其中的一两样障碍；第三类人上述所有的障碍都有，需要一个一个地破掉才行，幻化障是最难破的，因为幻的内容太多，如幻视（能看到天上、地下、海洋等一切地方的情境，其中包括极乐世界），幻听（能听到佛、菩萨的开示，也能听到天人的对话及天乐、虚空中的佛号，也能听到地狱的苦难声），幻触（能感觉到仙人的接触、触摸等），也能知道佛、菩萨身上的温度，也能感受它们对你的加持力，还能感受到所谓的冤亲债主对你的加害），幻想（出现很多没有实际意义的想法），在极为清净时的幻，就像现实一样真实，再加上“大师”们的肯定，就很难破掉啦，最后把人领到了精神分裂症上去了。没有任何境界是你的福气，不是境界不够。

142）心就像大海一样，色受想行识就像大海上的波浪一样，谁都离不开谁，色受想行识是你自己的功能，别想着把它去掉，只要不在这上面住着就行。住在大海上，大海含包一切，你也含包一切

143）愚仁：要先明白这个理，有念头是你的心在有这个层面上，只是看着自己的念头起、落，让你看着自己念头的目的，是让你认识自己没有的那个层面，念与念之间是个没有，没有那个没有念的层面，你的念无法进行。念起、念落，有念、无念这样交替才是思维，如果没有那个没有的话，你没法思维，体验一下那个没有念的状态是什么状态，那个没有念的状态就是本来。人活在有里，有是一种现象，一个在平平静静什么也没有的状态下起的一个波浪而已。让你静心就是让你体验自己那个没有，经历自己那个没有，并不是说念是个坏东西。

144）行者：静心时什么时间、向着什么方位最好？

愚仁：静心是降伏其心，降伏其心没有方向，没有时间，没有地点。

145）念是从那个什么也没有里生出来的

146）愚仁：就是个知道

147）愚仁：你知道那里在唱歌，你的心跑到唱歌的内容上去了，如果光知道他在唱歌，唱歌的声音就慢慢地远离，越来越远，甚至你不注意的话就听不到了，这是站在知上。如果站在“他唱的什么歌的内容”上的话，这个知就跟着外面的境界流浪去了，你知道你自己有个“没有”的东西，有个不变的东西、固定的东西，这个知放在你这个固定的东西上、这个不变的东西上，那不是等于游子回家了吗？

148）我是那个没有，我只是这个知才行。

149）愚仁：这个现象通过物理学可以解释。导体在磁场的运动中产生电流，心脏一直在运动，血液不断流动，血液本身就是一个导体，导体运动切割地球的磁力线，产生生物电（电流，电压），心脏及内脏的活动都靠生物电来支持，大脑思维活动消耗电量最大，当自己比较清净的时候，电量消耗就急剧减少，切割磁力线产生的电压急剧增加，会向全身放电，这时身体有可能会突然间抖一下，给你一种触电的感觉，触一次电你的耐压程度高一回，再触一次电，你的耐压程度再高一回，一般两三次的时候，你耐压程度很高了，不再放电了。生物电会作用在你的松果体上，形成光，这个光随着心脏的跳动一亮一亮的，如果这时你还没起心动念，就成为一个持续的光，这个光虽然不很亮，但各种颜色都有，在交换。如果这时你还没起心动念，光就慢慢变成一片白光，你还是不管它，白光就变得通亮通亮的，这是无量光境界。你还没想，这个光会继续增加，照得你这个房间很亮，亮到什么都看不见了。如果这个时候你还是没动心，你的生物电会高到影响你周围的空气，空气开始碰撞，特别是二十多公分的范围内，你头上就有个光圈。我们看到那些佛菩萨，头周围都画了个光圈，就是表明这个现象，不学佛的平常的人也能看到你头上有个光圈。如果这时你还没起心动念，光就会出现一个空洞，洞里会出现山河大地，有可能是你没见过的山河大地。慢慢这个洞会越来越大，你处在另外一个空间的感觉，这时候没有害怕的感觉，但这还是在有这个范畴，一定不要执著，如果执著还是看不到自己的本来。有可能的话，一直不动念，很快就自己也不存在了，什么都没有了，这时接受下来这个什么都没有，这就是自己刚刚出生的状态，这时什么都没有，只是一个天然的存在。

150）只是个知道就行。

151）只是知道自己有念，知道自己无念，自己也没有了，只是个知，那个状态就是，接受下来就可以。

152）这样的人好像遇到点事就像没遇到一样，不管什么事他都没放到心上，没把它当事，“我”大了，什么都在意了，一点鸡毛蒜皮的事也是事，我不在意了呢，什么事也不是个事。所以，心量大这个世界上没事，心量小每一个小行为都是事。

153）愚仁：看不惯就有个看不惯的理由，有这个理由就是你的心在分别，在分别你就是个凡夫，你没分别了看着谁都挺好，什么事你都认为是自自然然，对你有利的、对你没利的你都接受，你都认为是自自然然，你就是个佛的心态。

154）愚仁：佛祖说了一句话，以戒为师，戒的是欲望，自己有了欲望自己知道，把自己的欲望降到最低水平就可以。

155）行者：现在有很多通灵的现象，是怎么回事？

愚仁：我认为自己的自性含着宇宙中一切的有，我们不知道自己自性的存在，才加上个外来的灵，其实这些所谓的灵都是我们自性里的。从自己的自性里拿出来一个黄鼠狼的信息，你感觉你是个黄鼠狼，拿出个刺猬的信息，你感觉你是那个刺猬。之所以有这些灵，就是你的心量太小，空性里也有毛泽东的信息，你为什么不当毛泽东？也有爱因斯坦的信息，你怎么不当爱因斯坦？你怎么偏去当黄鼠狼？心量太小才招这些小事，你空性里这些东西都有。佛陀为什么创这个教，你知道吗？你空性里有他的信息，你可以瞬间成为释迦牟尼佛，他为什么创这个教你一目了然，只是因为你心量小，你当不成释迦佛，当你的心量很大，你的心涵盖着整个宇宙，宇宙里的信息你都知道。

156）行者：如何去习气呢？

愚仁：我们的眼耳鼻舌身意接收外来信息，这些信息因为有才接收，从来没有接受过没有，这就是我们的习气。所以无使劫以来，我们从来都是接受有这个范畴，从来没有接受过没有。现在我们知道了，有个有必然有个没有，你对你自己的没有了解多少，这必须要搞明白，搞明白这个道理之后你才知道，你接受这些有是你的习气。明心之后，就是改习气，见性之后就是去习气。没有习气了，你就是个佛。很简单，没有习气马上就是，当下没有当下就是。当下又产生了，当下又迷了，那又成了“迷了佛”。熟悉自己的习气是什么东西，然后再去习气，不知道自己的习气是什么，你怎么去习气啊？我们著在有上，没著在没有上，眼耳鼻舌身意接收的是心外的外来信息，那是有，并且接受外来信息建立起来自己的认为，那叫识性，你拿着自己的识性当成自己了，那就叫颠倒。真正的自己就是那个没有，真正的自己无形无相，所以因为有个有才形成了后天的意识。把自己的识转过来认识那个没有，就是转识成智，一旦成智，你就是个佛。

157）他拈花的目的是说，众生的心像这个花一样翻来覆去不停地在转，当他拈了一段时间之后，突然间停下来了，他才开始向四下看看，大家都看着他，不明白他在干嘛，只有迦叶稍微有点明白，他明白了什么？翻来覆去的心停下来了，不就是涅槃妙心吗？你明白这个东西了，不就是正法眼藏吗？

158）我们的思维活动有两种，一种是逻辑思维，一种是图像思维。

159）这才是楞严经里最高级的东西呢，你没看懂，才让你持咒去呢。

160）因为我们这些人都是在幻里，本来空空荡荡什么都没有，弄些这个干吗？魔也是幻，佛也是幻，如果站到我们这个角度上，就是幻，站在自性的角度上，也是幻。回到自己的本来，那就是个实相。当你回到自己的本来的时候，你才有权说我们现在是在幻化里，如果你还没到，说是幻你可能不太理解。

161）行者：很多修行人到处跑庙，还有一些天南海北地听课，花了很多钱，我想问修行修到什么时候是个头呀？

愚仁：回到自己的本来就是个头。什么是自己的本来？人刚出生，没有任何想法、说法，那就是个头。但是必须带着成年人的认识能力或者说自己的识性回到婴儿时期。婴儿时期什么都没有——空空荡荡，什么都没有但里面含着一切的有。没有自己的认识的话，你进入到自己的空空荡荡什么也没有里，没用处，只是个什么也没有。如果带着成年人的认识能力，带着那个识性进入，那个什么都没有和整个宇宙的什么都没有、和整个虚空的什么都没有是一体的，带着识性进入什么都没有，给人的感觉是什么？你是整个宇宙，你是整个虚空。没有这个认识能力，你不会有这样的感觉。到了自己的本来，没有了，你再想到哪里去？有个去处，那你又回到有里来了。那个本来已经是头了。

162）一种让人生威的寂静

163）愚仁：清净心就是佛。

164）本来所有的一切是一个整体，自己为了把自己从这个整体中独立出来，才产生了“我”，因“我”而有“欲”，有了“我”就有了我的角度、概念、认为，从此产生了我自己的世界。

165）空是无限的。

166）行者：平常习惯了作用，一下寂静得什么都不可为、不可作，一切都是多余的。没了作用，没了意义，失了依靠。

愚仁：直下承当！坦然地直面死亡。穿过这种寂静，便是风光无限。不是不可为、不可作，一切都是多余的，不是没了作用、没了意义、失了依靠，只是不再执著这一切。没有执著即是空寂，空寂是无限，用我们的有限开发我们的无限。这就是意义。

167）看着自己的念起念落，自己回到自己的清净状态里，自己回到自己的没有里，在自己的没有里了，还有什么事？连个多余的清净也没有。

168）愚仁：修的是心，让心如如不动；去的是欲望，把欲望降到最低水平。就是这样修法。

169）只是让自己的心不再胡思乱想就可以。

170）过去了，没留痕迹，这就叫过后不留痕，这就叫修心。

171）在释迦牟尼佛那个时代，人的欲望心特小，就是吃饱了、有地方睡觉就可以了，很容易证道。像法时代，人的欲望心开始有了，物欲、食欲、甚至淫欲，这些欲望开始膨胀起来了，证道就没那么容易啦。到了末法时代，一头扎到欲望里出不来了，再讲释迦牟尼佛的法的时候，人的接受能力已经差了，这是因为欲望覆盖了这些东西，覆盖了自己的本性、自性。但是在这个时候，并不是全部都是末法，也有一部分人，他们有很清醒的头脑，不站在欲望上。

172）如果按时间来分，正法五百年，有修有证；像法一千年，有修无证；末法一千五百年，无修无证。

173）不被念转，不被境牵

174）愚仁：心无形，心无相，心本来就不动，我们从来没离开过这个心，心就是自己的另一面，另一面也是个方便说，心就是我们所有思想的载体，我们所有的这些概念都是心上的被载物。比方说我们这间屋子是个心，我们这些凳子和我们这些人，都是心上的被载物，有生有灭的是屋里这些东西、我们这些人，一会走了一会来了，今天人满了明天空出来了，今天这个凳子在这里，明天在那里，有生有灭的是这些东西，但是这个屋子不动。那个不动的东西就是心，这个屋子从来没动过，它也从来没乱过，也用不着叫它不动，你想叫它动也没法叫它动，它也不会动，它仅仅是个容器，但没这个容器就没有我们屋里这些东西，所以心是个载体。心上的东西就是我们这些概念，我们认为这些概念是自己，没认为那个不动的心是自己，所以我们在颠倒中。

175）一个念起来了，一个念没了，起来了是从没有上起来的，没了是又回到那个没有上，那个没有就是自己的心，那个没有从来没动过。想办法理解这个没有，就理解了自己的心；想办法理解这个没有，就知道了自己的本来面目。

176）念起来了，知道了，念消失了，念消失的那个瞬间是什么？你自己的念与念之间，这个无念，这个空，是不是自己？前念已灭，后念未起这个之间就是自己的本来。

177）改变自己角度最好的办法就是认识空性，这样角度就容易改变了。问题是你愿意认识这个空性吗？

178）要修持佛法，就要放下世间的一切，放下不是放弃，是不执著

179）修，就是放下自己的欲望

180）我们平常只是知有，从来没回过头来知那个空，知空就是智慧，知有不是智慧。

181）别让这个知睡着，就不会出现昏睡的现象。

182）提起这个知也就是三、四秒钟的时间，你认为你没睡着，你一直在注意呢，“睡着了，打呼噜呢，翻身呢，睡的姿势”，这些你都知道，一会的功夫天亮了，也没做梦，光看着自己了，给你的感觉是一晚上没睡觉，因为你的知没间断，你这不是做主了吗？

183）突破这个阶段以后，

184）愚仁：“知道，就行”。只要“知道”，你就能突破，经常知道自己有念、知道自己无念，经常这样做，你不一定哪一刻就契入了，你就知道了。

185）回到这个整体上来，你就是神，你就是佛，你就是空性，你自己就是。

186）愚仁：道理就这么简单，做起来就感觉不简单啦。

187）正定就是个没有，是个空空荡荡。

188）没有欲望，呈现出来就是本来。

189）愚仁：一切都是心生的

190）当你知道那个空空荡荡什么都没有是自己

191）如果一个人没有欲望、没有分别心、没有嗔恨心，他就是生活在极乐世界里。

192）心不动就是了。只是一个“知”，明明了了的知。

193）心不动即是佛。

194）那个无念状态，认下来就是。

195）愚仁：只是习惯了有，不习惯没有。

196）念与念之间、佛号与佛号之间那个空是本然存在的

197）如果这个世界上对一切事都是坦然接受的话，你比那个大自在人还要自在。

198）大德开过光的物体，体现出一个有序的场，用这个有序的场带动你身体的无序场，无序不得不有序，应该借着这个场修行自己。

199）愚仁：灵魂出窍，我给它起了个名叫“神识离体”。但我提醒大家，不要让自己的神识离开自己的身体到处玩去，这里留住的人最多。我曾经在这个阶段留了三年，这三年，一睡觉我就想出去玩去，没事了我就想出去玩去，地球上我玩遍了，我到太阳中心玩去，到银河系里玩去，到不知名的其他星球玩去。再高级也只是个境界，也是在有这个范畴里。

200）愚仁：行住坐卧、喜怒哀乐、慈悲喜舍都是性在作用，你的一切行为无不是起用。

201）有些人是直接“进入”无念状态

202）愚仁：念是本性的用，是本性的工具，死人才没念。

203）见性之后也要遵守游戏规则。

204）愚仁：只是换个角度。过去眼睛盯着手心，现在是站在手背上盯着手心。过去是站在有上盯着有，现在是让你站在没有上盯着有。

205）愚仁：心中心法本身就相当不错，稍微改一点就行，持咒的时候不要过快，尽可能地慢下来，把注意力放在咒与咒之间，一定要注意那个地方。

206）愚仁：初修的人上座之后，三四天就有个烦燥期，大概会持续一两个月的时间。这一两个月上座就想烦，过个一两天就会烦一阵，烦到很烦的时候，烦就会突然脱落，抓住脱落这个时间，就可以证悟。如果抓不住，就又错过了。这是一个过程。

207）所谓的悟是契入到自己的自性，回到自己的本来。

208）所谓的保持就是把自己的欲望降低到最低水平，时时处处都要明了自己的欲望心，不要让它起来就可以了。

209）行者：有人说佛法非王候将相所为，是大丈夫所为。那怎么才能成为大丈夫？

愚仁：成为那个什么都没有，敢承担那个什么都没有就是大丈夫。承认自己是个什么都没有。人都不敢承认，你敢承认，你做了一个别人不敢做的事，你不是大丈夫是什么？

210）愚仁：其实这个世界上哪里都不乱，只是自己的心乱了。心不乱的时候，这一切都是顺理成章，哪里都不乱。

211）愚仁：执著就不是平衡，放下就自自然然是平衡，放下自己的执著，一切都是那么自然。

212）行者：我的脑子永远有两个声音在说话，我用了很多办法，也不知道哪一个是真正的我。

愚仁：这两个声音都不是我，因为这两个声音都是幻出来的，真正的我是那个什么都没有，清清楚楚明明了了什么都没有的状态，那才是真正的自己，包括现在这个身体也不是自己，也是自己的一部分。

213）愚仁：你这样“呆着”、“看着”自己的念头，就是一种很好的休息，不比睡觉效果差。那个呆着就是个很好地让自己休息下来的作用，自己脑袋不胡思乱想了，自然休息了。

214）愚仁：心平气和地接受一切即是恭敬。

215）没有欲望自己的生物场就是有序的，很自然周围的人就愿意跟你相处。

216）愚仁：站在自己的角度上，这个角度就是自己的命运。证不到“空性”，永远受这个角度的控制，你的命运是按照你的角度运行的。

217）只要让自己清净，问题就会不解自开。

218）修行的目的就是让自己的心胸开阔，去掉自己的角度，降低自己的欲望，包容自己周围的一切，达到身心健康的目的。另外每天像孩子一样伸一下懒腰，一天保持 10 次以上，就是很好的养生。从伸懒腰的活动中演化出了各种健身动作，如易筋经等。

219）愚仁：修行是传统文化的核心，中国的传统文化都是以人为本，而人以心为本。心平则天下平，修行是降服自己的欲望心，清净自己的意，修行是传统文化的实践。

220）重点就是识自心，在这个修行过程中就是认识自己的心，所以从“心”上下手。

221）心动就是念，就是不动心的用。我们把这个心的用当成自己了，也就是我们把自己的念头，把自己念的内容当成自己了，而忽视了自己不动的心。不动的心不应该是把你的念停下来，那个心不动，不动的心本来就存在，要认识到那个本来就存在的心。

222）有个动的心就有一个不动的心存在，动就成了不动的用。就像大海一样，有大海才有波浪，波浪才能显出大海来，没有波浪就是一个平面，所以波浪是显示大海的，是大海的用。也就是你自己的思维活动，你的胡思乱想，这都是你自己那个不动的心的用。我们平常人只是站错了位置，站在动上了，而没站在那个不动上，没把那个不动心当成自己。有个动就有个不动，从那个动上去认识那个不动。

223）当这个波浪起来的时候，当这个念起来的时候，下去了，灭了的那个瞬间就是那个不动的地方。所以动的心起来之后再回到那个不动的地方，在不动的地方再起第二个念，然后再回到那个不动的地方，因为这个动显示出那个不动的地方来，认识那个不动的地方，就是认识自心。

224）如果一个人修行过程中长期注意念起的地方和念落的地方，说不定哪一天，你的意识就和那个念起落的地方合二为一了。说个合二为一，这也是个方便说，为了好理解，实际上本来就是一个，用不着合。因为我们长期生活在这个有的概念里，把它忽视了，才有个合的过程。其实它就没有什么合与不合,它本来就该这样。我们过去站在有上，我们成为有，再颠倒回来，我们成为那个没有，当自己是那个没有的时候，那种状态就叫见性。

225）就是因为我们站在这个“有”上习惯了

226）愚仁：只要注意你的念就行，念起念落。因为这牵扯到一个“知”，知道的知，知道自己有念。当自己知道自己有念的时候，你的念会自动断开，这是自动断开，并不是你有意识地让念停下来，没有意识，仅仅知道你自己有念，你的念基本上就自动断开了。断开的时候，它(自性)就瞬间显示出来了，当然这个瞬间很短，在零点几秒钟。第二个念接着起来了，就把它覆盖了，你很快地知道自己又起了念了，你只要知道是念，这个念的内容就自动断开了。

227）这个“知”成为这个之间，那是见性，变成那个“之间”。我是那个空，我是那个之间，我是觉，还是观照。

228）在不动的心上起了个小波浪，就是你的思维，就是你的用。

229）愚仁：如果说保任的话，只能说是个方便说。你本来是大海，你不可能再保任大海去吧？你本来就是，用不着保任。所谓的保任是什么呢？让自己的波浪再少起点，不要让自己住在波浪上，而忘失了大海。自性本来就是你，空性本来就是你，你住在空性上不被自己的念牵走，这就是个保任。时时注意自己不被念牵走就可以了，起心动念是个用，自己的思维活动和念是自己的工具，自己拿自己的工具来使用并不为过，我利用我自己的思维活动去想点事，这有什么不可以呢？注意不要让自己的“知”随着思维的那个内容走了，这就是所谓的保任。保任的内容就是去欲望，因为有欲望才使自己迷失，如果没有欲望呢？你很清楚你是自性，你很清楚你是大海，你不会迷失方向，就是害怕有欲望，有欲才有念，欲念覆盖本性。

230）愚仁：是的。你的角度站在自性上了，站在空性上了，念就成了一种工具，你的念起得再大也无所谓，只要不迷失就行。

231）有个有，对照着就有个没有存在，没有那个没有，这个有不成立，必须理解这个道理，理解这个道理了，去认识那个没有，你的没有是个无限，用自己那一点的有限，进入那个无限。

232）什么是功德？修出如如不动的心，一个有清净心的人，在他周围是一个很和谐的氛围，这就是功德。

233）佛，翻译到中国的语言，就是觉知，觉本来就是圆满的，心本来就是圆满的，但是心上加了很多妄想，念佛就是清净这个心。去掉这些妄想

234）做任何事都不是。退到最后，哦，什么都不干就是。

235）这个念头结束之后，又回到那个没有里去，这句话说完之后，又回到什么都没有里去

236）你的思维活动、你的语言与语言之间的那个什么也没有，思维与思维之间的那个什么也没有，到底是什么东西？

237）那个没有遍一切处。

238）知道有念，知道无念，知道就行。

239）行者：闭关要有什么基础吗？

愚仁：必须先明理，我是这个“什么也没有”，和我理解这个“什么也没有”是两回事。你先理解这个“什么也没有”了，然后再慢慢让自己过渡到我是“什么也没有”上。

240）这就是佛祖所说的难信之法，很难让人相信。

241）放下自己的角度就是啊，自己的角度难放，这就是我执。

242）当自己没有自己的角度的时候，你就是一切。我们现在是抱着个芝麻不放，把西瓜丢了。只要放下自己，就是了，就是这么简单。所谓不简单，就是放不下自己，抱着我的认为、我的看法，全是我。

243）同样是念佛，无相念佛，就是净念相续；有相念佛，就是念念相续。净念相续，净在哪里？佛号与佛号之间，就是那个清净。那个清净不是停下念来就是清净，不能这样理解，那个清净是本来就存在。

244）阿-弥-陀-佛，四个音符，音符和音符之间，就是那个清净，就是什么也没有。没有它，没有思维；没有它，没有语言；没有它，一切都不存在。说它净它一尘不染，说它静他无思无念，叫它个空它有个清楚明了。在这个空性上一天能起几万声佛号，能起几万个想法，都在这上面升起灭掉，但是这个空性从来没动过。

245）知道佛号与佛号之间这个什么都没有，认认真真体会一下，认认真真体会这个空档是什么样，有没有生灭，有没有形象，有没有大小，有没有垢和净，能不能增和减，对照一下心经，如果它符合了，它就是。

246）人死亡时，在四大（地、水、火、风）分裂之前，神识先分散，如果自己坦然地接受死亡这个现象，不挣扎，让它自然分离，扩散开了就是遍一切处，这个状态就是佛号与佛号之间的那个状态，和它一模一样。这时你的感觉是我证到这个状态了，证到了你就别再回到这个身体上来了，这个时候走人，你就是个遍一切处的法身佛，就没有下一次的轮回。如果扩散的时候，它怕自己扩散没了，又把自己组起来，组成个中阴身，所谓的灵魂，再参与轮回。

247）这个“迷了”的心下去了，你就是个明白人，你就是个佛。

248）愚仁：有形有相有念有作的另一面，就是无形无相无念无作。

行者：怎么去认识这无形无相无念无作呢？

愚仁：你想一想，刚醒来时是什么状态？

行者：什么也没有。

愚仁：这个什么也没有是什么？这个什么也没有也是你呀！不过是与平常有形有相有念有作的那个“我”不一样的另一种存在形式，你能说它不是你？

249）愚仁：这个“什么也没有”是“我”，平常一个念头完了后，另一个念头没起来之前，也是这个无形无相无念无作的“我”呀。

250）无心就是没有任何概念所覆盖的本心。

251）那个之间什么也没有，是空、是无，你对自己的空无了解多少？没有这个之间就无法说话，没有这个之间就无法思维，我们却不知道它。不光知道它我们要成为它，站在自己的空无的角度上，处理一切的有，空有不二才是真人。

252）只是一个心不动，只是一个无欲，这是修行的全部内容。

253）愚仁：放下欲望还有什么？什么都没有了，很自然就与道合在一起了，本来就很自然，也用不着“合”。

254）本来很简单，不思维就行了，你偏要思维。

255）音符与音符之间都有个空档，不可能没这个空档，要注意的是声音与声音之间这个空档。

256）相同的道理，有念无念相互交替就是你的思维，问题是你理解不理解自己的无念，知道不知道自己无念这个状态的存在，把所有这些念去掉以后，是个什么状态，必须要明了。一旦明了，你就知道怎么做了。

257）你成为无念，就是见性。

258）既然是有念无念的相互交替形成我们的思维，有念你了解，我们对自己的无念了解多少？把这个有念去掉的话，那个无念就是一片，你现在认为你这个肉体是你，当你感觉你是那个无念的时候，就是见性。

259）愚仁：只要你不往复杂里想,就很快,快到什么程度呢？我们这样聊天对话的时候,你都能契入到空性里来,前念已灭后念未起,那就是,承认下来,那就是自己的本来面目,承认下来就是。

260）当你知道有念的时候,念的内容自动断开,断开的同时就是那个什么也没有,就是空性。知道那个什么也没有的时候,不要再造念,这时往往再造个念“我空了,我知道了,我怎么没了”,这都是念。什么念都不动,几分钟的事,你就能接受下来,很简单的事,放下,当下就是。

261）知道自己的空性了，本身就是智慧。因我们的知都站在“有”这个层面上，没回过头来知自己的那个“没有”，当你知道自己那个“没有”、那个空性的时候，这个时候本身就是智慧。因为，“没有”遍一切处，你那个知和那个“没有”合二为一的时候，你就遍知一切。

262）愚仁：心有两种状态，一是心动的状态，心动就是有念、有思维、胡思乱想，人绝大多数时间是在心动的状态中；二是心不动的状态，即清清净净、如如不动的状态。

263）凡夫把自己的识“放在”心的动态上，“放在”念的具体内容上，认为思想、概念是自己；圣者把识“放在”自己如如不动的心上，如如不动就是自心体。就如大海一样，凡夫认为自己是波浪，他的心量就是波浪；圣者认为自己是大海，他的心量就像大海。

264）愚仁：明白以上的理，就是明心。心有两种状态：动与不动。不动是心体，动是心用。识在动上即愚，识在不动上即智；知落在动上即凡，知落在不动上即圣。知、识是一非二，放、落只是个方便说。

265）愚仁：婴儿的各方面都比成年人强，如：如如不动的心。他没有喜怒哀乐的情绪，也没有很强的欲望，更没有对错善恶的分别，这就是他的佛性，但他不是佛，就因为他还没有建立起认识问题的能力，识性不全。带着你的识性回到婴儿时期，你就是个佛。

266）行者：什么是识性？

愚仁：认识事物的能力被称为识性

267）愚仁：平时我们的识只是认识有，识痛识痒、识冷识热、识好坏对错，当去识那个“没有”，并且和那个“没有”合二为一时，就是转识成智，就是佛。合二为一是方便说，因为本来是一，无需再合。

268）过后不留任何痕迹

269）你想一想，任何虚妄都没有会是什么状态——空空荡荡什么也没有，就回到一个婴儿状态，但是你的识性是健全的，带着健全的识性，回到婴儿状态，回到空空荡荡，这就是转识成智。

270）愚仁：开悟就是见性。杯子落地“铛”的一声，铛的一声的波发出来的时候，他什么念都没有，他随着这个声音的消失，突然他自己的意识散开了，这个时候他自己的意识遍一切处，这个时候他应该是见性。

271）分析一下慈悲这两个字就行，“慈”上边是兹，当下、现在的意思，下面是心，“悲”上面是非，无、没有的意思，下面是心，所以慈悲的意思是当下无心。

272）你就是那个爱，你就是那个空，你就是那个没有

273）这只是在这个什么也没有里呆着的时间不够长而已，尽可能地让自己在这个什么也没有里呆得时间长一些。

274）愚仁：觅心不可得！就是无心，无心无真假，真假还在世俗中，无心即无分别、无执著、无求也无欲。

275）不去找了，心息下来就是。

276）坐是什么意思？按禅宗六祖的说法，心不动为坐。这个坐是心不动不是身不动，盘腿打坐坐多少时间，都是次要的，主要是心不动，躺着、倒立着都一样，所以佛法讲究的是心不动，而不是坐姿。修行要达到一个什么目的一定要明确，不然就容易在方法上打转转，修行是为了什么？降伏其心，自净其意，让自己的心如如不动，如如不动的状态就是一个空性状态，空性里含着这个世界上一切的有

277）行者：那是个啥感觉？

愚仁：只是个清清楚楚明明了了，就是个没有，就是个空。

278）一粒米里藏世界，是说一粒米里含藏着整个世界的信息。

279）愚仁：佛祖说的“一微尘里含三千大千世界”，和“一粒米里藏世界”是一个意思。用现代语言说，就是“全息理论”。

280）愚仁：在我这里闭关证到空性的人不少，真正保住的不多。就是因为回去后有欲望了，听说他契入空性了，大家一捧他，他的欲望就起来了。他第一个欲望就是想度别人，想和别人说：“你们学的那些都不是正法，只有这个才是正法。”说这个事的同时把自己的欲望带出来了，自己并不知道，因为有这点想和别人说法的欲望，就把其他的欲望都带出来了，超不过二十天、一个月，他就又回到他原来的样子了。

281）如果他再认识到，放下自己的欲望，他很快又是，好像学习我这样的修行方法出现了一些狂徒，他知道这个理，他能讲得很清楚，讲理时他可以一句话把你堵死，但他自己在欲望里，所以时间长了，他说的话和他的行为不一致，那就是个狂徒。没掌握住自己的欲望心，你就会加到凡夫界，我们这是个欲界，只要有欲望你就是个凡夫，离开这个欲望你不想当佛都作不了主，你只能是个佛。所以学佛不难，掌握住自己的心，不要让自己的心有那么高的欲望、有那么明显的角度就可以，就这么简单。

282）并不是你不行，是你自己的贪心障碍着你。这个世界上找不到没有空性的人，老天爷给每个人的机会是一样的，只要你站在你的角度、你的欲望上，你就是个凡夫；放下你的欲望，放下你的角度，你自然合道。很自然很自然的事，说到这里，有一个结论：不是修来的，不是证来的，不是学来的，也不是上师给你的，是你本然存在的，只是发现它，仅此而已。

283）行者：我一直都在读《心经》。我们这些想学佛的人，应该从什么角度开始呢？

愚仁：先理解空。

行者：理解空？

愚仁：理解空，认识念与念之间那个东西。

284）你要明白空性，经上说“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”。没这些相就是空。它叫你没这些相，就是叫你空出来。这四句话讲完了，你就知道它的意图是什么，你如果不知道空性，光念滑句，念一百遍，你也不知道它在说什么。“东方虚空，可思量不？”你要知道那个空性，你就会感觉东方虚空，空空荡荡什么也没有。如果你的内心里是那个空空荡荡什么也没有呢？

285）因为你在有里，你的人体在有里，你的思想在有里，你的角度还是在有里，所以你很难理解这个东西。

286）瞬间就是，那个没有就是自己的本来。

287）没有烦恼、没有杂念的时候正好是清净状态，你再提起它来就是头上安头。简简单单的，越简单越好，简单到没法再简单。

288）一觉的时候，就没了。

289）观自在是观心、观空。

290）愚仁：是呀，试试没有角度？

愚仁：观是一个点，没有点了，是什么？

愚仁：就是觉了呀！当观不是个点的时候，观的感觉就会无处不在，就会遍一切处。

291）愚仁：让你放下欲望，不是放弃，放下你挣钱的欲望并不是不让你挣钱，什么叫放下？你该挣钱就挣钱去，不要只想着挣钱，你工作去就是了，你为别人服务了，别人给你报酬，你的心没在挣多少钱上，而是我为这个群体出了多少力，以这样的想法，在这个社会上，你不是个佛是什么？

292）是你在有这个范畴里，你自己不敢相信自己就是了，其实人人都具备，只是你的思想行为在有这个层面里，你没法理解，其实人人都行。

293）降伏其心，用不着坐。

294）行者：那为什么还有很多人去闭关？

愚仁：因为有个法很多人才会相信，如果你知道念与念之间，知道自己有念知道自己无念，知道自己有念的时候，念的内容就会中断，当你知道自己无念的时候，念不会再起来，知一旦间断，哪怕百分之一秒的间断，念就会起来，如果你这样做一个月，让你闭关你也不去了，跑那么远去闭关，那是二乘人做的事，不是大乘人做的。

295）“想”是个功能，叫你无念，是叫你接近那个真东西，要求你无念，要求你停止思维活动

296）愚仁：一个人到了一个很高的位置，产生了慢心，那就是很可怕的一件事情了。他到了很高的位置，他的自我膨胀，这种我慢、傲慢，会使这个民族丧志，会使这个国家灭亡。

297）自净其意、降伏其心，在这个乱世里把自己的心降伏住，把自己的意清净下来

298）只是知自己的念起念落就行，这样很快就进入那个什么都没有的状态

299）愚仁：往根上说的话，就是没被任何认为、概念污染的心是实相，这是个最根本的实相。

300）只要是“我的”，就是个虚妄。把“我的”都还回去，剩下的是什么？空空荡荡什么都没有。

301）行者：什么都没有？

愚仁：是的，那就是自己的本来面目。

302）愚仁：我也和其他人一样走了几年的弯路，直到有一天碰到一位疯婆子，听她说了一阵疯话，从她的疯话里领悟到人的自私、固执、虚妄，人往往让这些东西把自己搞疯，从这个角度看没有几个人是“真人”，大都在病态里。这些自私、固执、虚妄又都是自心生的，如果你想做一个无私、无欲、不固执、没有虚妄的正常人，修心就成了修行的主题。

303）愚仁：有关证悟的问题，其实并不是个证悟，只是个理解，或者回头看看自己就是，很简单的事。谁都有个思维，谁都知道有个思维，知道有思维的那个知它有没有思维？理解这个事就可以了。

304）咱都知道自己有思维活动，有念，都知道自己有个念起和念落，那么念起了念落了，念与念之间是个什么东西？前念已灭后念未起。学净土念佛的，想想“阿弥陀佛”、“阿弥陀佛”两个佛号之间是个什么东西？禅宗讲的是个前念已灭后念未起，佛号本身也是个念，两个佛号之间，前念已灭，后念还没起，这时候你有什么念，你想什么呢？如果你什么也没想，那你睡着了吗？如果没睡着，那你干什么呢？有念时是个状态，没念时也是个状态，那么没念的状态是个什么状态？我们长期住在有念这个范畴里，从来没注意过无念这个范畴，如果听明白了的话，你就会清清楚楚地看到念与念之间是个什么都没有，是个空。

305）这个知回过头来认识一下那个念与念之间的什么也没有，有人给起了个名叫回光返照。我们这个知只注意有，从来没注意过那个没有。

306）认识刚才咱们说的念与念之间，那个什么也没有

307）现在出现了三个名词：念与念之间的没有，知道的知，认识问题的识，这三个东西佛祖有，你有没有？你和佛祖比起来你少哪一样？恐怕和佛祖比起来，你哪一样也不少，应该是无二无别。

308）认识问题的识，要是落在空上，和空合在一块了，会是个什么样？去认识这个空去，我们平常是认识有这个层面，有社会、有家庭、有老婆孩子，有这个国家、有这个集体，有科技、有高楼大厦，但从来没有落在这个没有上、这个空上，如果识落在空上，是个什么感觉呢？不光是认识了一个空，而且认识了空里面含着的一切有，因为空什么都没有，它的性质是全息，就是什么信息都存在。我们自己那个没有是个全息，我们为什么没感觉到自己是个全息，就是我们这个知和那个识，没有落在空上，如果落在空上，那个空是遍一切处，那你那个知应该是遍知一切，给你的感觉应该是遍一切处，因为这个空它有这个特性。

309）我们为什么不行？前面讲过，是你的角度、你的欲望把你这样的功能严严地覆盖了。所以想达到证悟的条件，必须要去掉两样，一是你自己的角度，二是你自己的欲望。如果带着你自己的欲望的话，有一点欲就覆盖住了，你就达不到。这两样都是根深蒂固的，自己拿着自己的这两样东西，对待你周围的人事物，对待你周围的一切，我们这些人谁都没逃出自己的角度去，活在自己的角度里、活在自己的欲望里。

310）因为没有我自己了，没有我看见什么、我听见什么，大脑里想起大海来了，你就是大海。当你看见山的时候，这个山的高低、里面住了多少人、多少动物，你应该一目了然，因为你就是山。当你是宇宙的时候，银河系以外的河外星系，你应该一目了然，尽管你描述不上来，但你应该知道。

311）对方说话也好，想事也好，他必然得发射个脑电波，脑电波不用翻译，只要接受他的脑电波，你清净下来，你就会解读，你就会明白他想表达什么内容。

312）证悟挺简单，简单到什么程度呢？可能世界上的这一切事都合起来，从里面挑简单的事，都挑不出来比证悟这个事更简单的，它简单到什么程度呢？无需你有念，无需你有想，无念、无想就是了，就是个空性，什么都没有。问题是你能不能把自己的念、自己的想放下，放下念、放下想，立马就是。所谓的证悟就是让你那个知、那个识和你那个空性，回到它自己的本位，合起一来就是了。它本来是一，只是我们流浪惯了，流浪的年头太长了，把那个没有忘得一干二净。

313）所以咱们说的没有欲望，并不是不让你挣钱了，只是让你在夺的过程中，没夺过来，你放下了，心里不在意。在争的过程中，没争过来，你放下了，不再生情绪。没接受到心灵这些方面学习的人，他如果得不到，好几天闷闷不乐，好几天是个心事，放不下。有修行的人，好像事过去就忘了，夺了、抢了没得到，他不在意，没有情绪发生，所以欲望低并不是不让你在这个社会上混了，只是想法让自己的情绪降低到最低水平。

314）愚仁：在有这个层面上，就是个我，在没有这个层面上，那个无形无相无念无作的那个东西，放到修行上来讲，它才是个指挥者，什么都没有，空空荡荡，只剩下个知道的知。除了知之外，别无他物，这个应该叫个真正的我。咱又回到咱刚才说的主题了，就是个没有，就是个空性，给它起个名，叫我，实际上不是我。因为你真真正正达到空性的时候，你自己就问自己“我是谁？”当你看见山你是山，当你看见树你是树的时候，当你见美女你是美女的时候，因为你没我了，看见什么你就是什么，很自然地你就会问问“我是谁？”“我是怎么回事？”

315）你把这个空空荡荡什么也没有当成我可以，但是它没名，自性这个名也是多余的。

316）愚仁：对，道家讲的无，佛家讲的空寂。

317）每个念在没有这个念之前是什么样？应该是空空荡荡什么也没有。这个念结束了以后是个什么样？又回到那个空空荡荡什么也没有，如果把这个念一去呢，应该这个空空荡荡就是一片。

318）念来源于空性，结束后又回到空性

319）当你知道有念，念的内容就会中断，当中断的时候，你那个知道有念的知没间断，念就再也起不来，念起不来就是个无念。

320）如果想让自己达到无念的话，就是知道自己有念，知道自己无念，知道就行。

321）念与念之间的那个什么也没有

322）愚仁：如果把你的意识转成空性，你去认识这个空，认识这个无，你这个识成为空，在佛经上叫转识成智。成为空的时候，空里含着一切信息，它是全息的，你会认为你是一切，那就是提升。

323）愚仁：用思维的方式恐怕你无法理解这个东西，因为它已经离开思维了，思维想理解这个没有，除非你停下思维来，它自己显现出来。

324）前念已灭后念未起这个空，你知道它它也存在，不知道它也存在，你想象它它也存在，你不想象它它也存在，它是本然存在的，它不是臆造出来的。

325）心像猴子一样不老实，我们修行人主要是修自己的心，让自己的心不动。

326）进入这个本性，本性不生不灭、不垢不净、不增不减，一旦到本性，你就是不生不灭，就是个长生不老。

327）整个过程都是为了进入自己的空性。

328）在2500年前的古代，没有现在的电灯、机械、电脑，甚至连煤油灯、菜油灯也没有，太阳落西山之后，整个世界是什么状态？整个世界处于一片寂静。让人到那个极为清净的地方去，要求你的心像太阳落了山一样，处在那片寂静之中。

329）取来的是无字真经。

330）行者：没有文字的真经？

愚仁：对。可惜我们这些人不愿意承认那个没有，把真经又换成假经，喜欢把真东西换成假东西来用。所以我们都处在有这个层面上，没处在光明那个层面。这就是整个西游记的用意，取到经了吗？取到了，但是不甘心那个没有。

331）愚仁：其它地方不很重要，从“尔时世尊食时”到“还至本处”这一段是说，饿了就乞食，得食之后回到来的地方，其行为平常、淡泊，这就是心的用。得食之后“还至本处”的意思是让心回到不动的状态。想说明人人都有一个平常、淡泊和如如不动的心，这个不动的心就是本处，知道本处就是自心。

332）让自己处在无念状态一念不生，就是降伏其心的第二种法。

333）“如是本来”的简称就是如来，它就是自己的本性、空性、自性，性无形相空空荡荡什么都没有，不可以相见，所以佛告须菩提，凡所有相皆是虚妄，见相非相即见如来。

334）佛祖直接说给你，没有任何印象、没有任何想法、空空荡荡、什么也没有的状态就是如来。

335）让自己的心如如不动，与念与念之间的那个本来成为一体，也没有什么“成为”，本来就是。

336）愚仁：“佛”翻译成中国话就是“觉、觉悟、觉者”。觉无形、觉无相、觉是空性。空性是常，空性能生万法，万法就是佛法，有法就有灭，是无常，生灭法即非佛法，是名佛法。

337）这个状态就是无形无相，不生不灭的空性。

338）只要你真的空了，你就会全面接收，全面接收是一个什么“感觉”？你会觉得整个宇宙是你，你是大自然、你是一切的“感觉”，如能放下这些，你会感觉你什么都不是，你是个“没有”，这就是最上第一希有之法，这就是如是本来，就是如来。

339）觉知到清清净净的空性就是彼岸，因为我们都在乱哄哄的有里，回到清净的空里。

340）行者：“得闻是经，不惊不怖不畏，当知是人甚为希有”！我看到这部经也没有惊怖啊？

愚仁：你是在看文字，你根本没有所谓的境界，你用你的意识去试一试，没有我、人、众生、寿者的相，是个什么状态。突然间自己不存在啦，空啦，你怕不怕？有多少人修到这里，被吓了“出来”，不敢承担，那就是“自己”，所以恐惧一来我相重现。

341）无论发生什么事都过后无痕，其心不动

342）心空即佛。

343）就是个空寂

344）愚仁：身有生灭，能使身生的地方，也能使身灭的地方，是个什么“地方”？这个“地方”有没有生灭？就像大海，一天 24 小时不断地生起无量个波浪，不断地灭掉无量波浪，波浪有生灭，大海有没有生灭？什么是信心不逆，相信自己的心是不动的，在不动的心上升起了无量个念，一念也不去执著它就是啦，只要著在一个念上就是与自己不动的心逆。有生灭的身喻波浪，不动的心喻大海。过一百万年大海还是大海，空性还是空性，在大海空性上发生过无量生灭。把万念不离一心、万法不离一心的道理说给大家，其功德无量。

345）怎样降服这颗心。妄想众生，你知道自己的烦恼妄想了，其烦恼妄想就不会再生，再有妄想再知道一下，一知妄想便消。

346）如就是一如、不动、不变、无生无灭无相、无来去的意思，来是本来，本来是什么都没有，是空性，如来就是无生灭、无形相、无来去的空性。不管什么法都是从空性中生，再灭于空性

347）契入自己的念与念的生处和灭处

348）燃灯佛的意思：燃是点燃，灯是明亮，佛是觉性，即点燃明亮的觉性，觉性无形，觉性无相，空空荡荡，明明了了

349）愚仁：如来是什么？是空性，心动即生妄，心不动即无心，无心即空性。空性含容一切心，所以如来都能知。

350）愚仁：心有两种状态，动与不动。心动则生妄，称为妄心。心不动是无心，无心之心才是真心。

351）不可得的心就是无心、空心，是佛心、真心。

352）“空”是什么也“没有”，“没有”中包容着一切的“有”，“有”是信息，信息无相。

353）无得即无心、无心即无法、无法即无说、无说即寂灭。

354）无法即是空，空即是菩提，妄心灭即菩提，生灭的心灭即菩提，不生灭的心现前即是菩提，无法可得即是菩提，这就是无上正等正觉。

355）凡夫本来具足清净心，清净心与佛无别，所以是平等，法身无形、法身无相，凡夫与佛法身无二，所以是平等，只是凡夫站在妄念上罢了。

356）无我是什么状态？如果能说个状态的话，只有体会一下“前念已灭，后念未起”这个之间啦。“住”在这个之间做一切事心不动，即是得成于忍。

357）愚仁：如来者，如即“如是”，来是“本来”，即“如是本来”。“如是”无形，“本来”无相，离言说，离心识，离生灭，离去来，不是有，也非无。“前念已灭，后念未生”之时，即是如来所说义。

358）愚仁：一切都以本来不动的心来讲的，不动的心就是空。在不动的心上世尊说有我见、人见、众生见、寿者见。讲完我、人、众生、寿者见后，回到那个没有-空。

359）一切从空性里生，再灭于空性，空性即心，其心原本就没动过，应这样去理解。

360）行者：五祖念到“应无所住，而生其心”，六祖言下大悟，我念了二百多遍也没能开悟，为什么呢？

愚仁：六祖明白的是言外之意，而你是明白这句话，所以说他能大悟，你却未悟。

行者：言外之意是何意？

愚仁：应无所住，不住法，不住于非法，不住一切相，不被任何境界所转，不被任何事物所惑，什么都不住了，是什么心态？是一个什么都没有的状态，什么都没有了就是无所住，就是那个无形无相的心，就是自性，从小到老所有的想法都是从这个什么都没有的状态里生出的。

361）那个空空荡荡没有生和灭；本自具足，那个空空荡荡本来就存在，它不是你修来的，不是证来的，不是学来的，不是上师给的，它是本来的；本无动摇，那个空空荡荡从来不动摇，从来没变化。能生万法，什么样的想法不是从那里生出来的？一切的一切全部是从那里生出来的。

362）比如：无我相、无人相、无众生相、无寿者相，如果你真的把这四相消失了，你会是一个什么“状态”？“凡所有相皆是虚妄”，你真的把所有相空出来了会是什么“状态”？“不可思议”，真的没有思没有议是什么“状态”？“应无所住”，真的什么都不住是什么“状态”？重点是“状态”，而这种状态又无法用语言说明，因此成为秘密。

363）什么都不说就是，但是有几个人能明白？

364）所谓的“状态”很难用语言说清，到这时大多都是作个比喻，如：把大海比自性，把波浪比思维，当波浪平息下来就是大海，就是说思维“停下”来就是自性的显现。

365）愚仁：禅宗有句名言：前念已灭后念未生之间，就是说的那个无念状态，一句话有几个音符组成，音符与音符之间就是那个无念，没有它就无法说话，没有它就不能思维，我们却不知它的存在，不了解它

366）行者：惠明听了“不思善，不思恶”就言下大悟，我为什么看了上百遍都搞不明白？

愚仁：那是因为你只著文字相，不看这段文字想说明什么。

行者：所谓的”不思善，不思恶”，难道不是让人清净下来吗？

愚仁：是的，问题是你真的清净了，真清净了是一个什么样的“状态”？那个状态和本来面目有什么两样？

367）愚仁：那么，前一个内容与后一个内容之间是个什么？

行者：你那意思是说念与念之间就是？就那么简单？谁能信呢？

愚仁：就那么简单，因为大道至简至易。什么叫至简？至简就是简单到不能再简单，至易就是容易到不能再容易了。

368）愚仁：念与念之间那个“空档”

369）所有的念都生于空，灭于空，念与念之间的空，就是那个非修、非证的空。

370）愚仁：什么叫性空？自性本来空寂，也就说我的自性本来什么都“没有”，没有中能含万有，如果没有这个“没有”，就无法说话，无法思维。只有“没有”才能容纳一切有。

371）愚仁：去掉我执。什么叫我执？我的思想、我的概念、我的认为、我的角度等等，以我为中心的一切东西，没有我了，你就是一切，心量自然广大。

372）愚仁：若能注意每个念头的生灭处，或念与念之间

373）都是性在作用。

374）愚仁：无念法是不是法的法，它本来不是法，强名曰法。前念已灭后念未生之间，思维与思维之间，佛号与佛号之间，语言与语言之间，那是法吗？那是“无念状态”，这个无念状态能生万法，这个无念状态就是佛的境界，这个无念状态就是佛地位。

375）往生西方必先自净其心，心净则佛土净，土即是心，佛土净就是佛心净，你的心净啦，你就是佛。

376）是不是给人一种无限广大，空空荡荡，什么也没有的感觉？那个空空荡荡不就是嘛！

377）“除人我，去邪心，无烦恼”，在自心性上是一个什么样的状态，这不就是那个空空荡荡什么也没有的寂静吗？在这个空荡中，什么三毒、地狱一时消灭。

378）愚仁：定是清净心，其心如如不动就是定

379）真正不动的心是妄念的起处和妄念的落处，这个起落处就是本心。不是修来的，学来的，更不是练出来的，它本来就存在，在佛不增，在凡不减，这个不动的心无处不在

380）这就是执著法造成的，就是自缚，执著佛被佛缚，执著法被法缚，执著坐被坐缚，缚就是不自由，就不是解脱道。

381）没有角度的状态就是本心，就是本性。

382）念与念之间就叫无念，有了念不执著在念上，而是落在念与念之间，这个之间是个什么状态？

383）无住为本，不住任何事，不住任何相，不住任何法，事过不留任何痕迹，是为不住，什么都不住啦，是一个什么状态？

384）愚仁：念与念之间就是无念，也可以说是真如自性，请问哪个念不是从真如自性上起的？只是不染万境就是啦

385）由妄念故，盖覆真如，但无妄想，性自清净。

386）愚仁：自性本来清净，如：前念已灭后念未起之间，或者说佛号与佛号之间，这个“之间”本来就是清净的，你放上个念并著在念上，这个就是妄念，就能盖覆真如。在这个本来清净上放上个清净，这个清净就成妄净，就是被净所缚。

387）因为是非善恶之念都是在不动的自性上升起的，著在这些念上自性就不能显现。

388）什么也没有的状态就是禅。

389）站在什么也没有的状态上，见诸境界心就不会动，心无染着，心不动就是定，禅定是一回事，都是降伏其心。

390）如自己能够“看到”自己的本性清净，去除自己的妄想和欲望，佛道就是现成的。

391）什么样的想法不是从自性中流出，再回到自性中去？而自性不动。

392）愚仁：其实都是一样的，只是角度不同而已

393）见了所有的善恶场面内心不动，是个什么状态？

394）直心是道场，直心是佛性，直心当下即成佛，自性就是佛性，自性就是正法

395）它本来就存在，本来就是。只是放下自己的知见、欲望，就回到本来

396）愚仁：什么是空性？空空荡荡明明了了什么也没有，佛的空性和你的空性是一不是二。过去佛和现在佛的空性有什么两样？如果是一非二，空性就是一个整体的话，归了自己的空性，不就归依了所有的佛了吗？就是与无量佛所种菩提。

397）也就是说，心生念就是妄，心不动就是佛

398）行者：法海开悟偈说的是什么？

愚仁：他说：我那个不动的心原来就是佛，不悟的时候自己小看自己啦

399）行者：怎么体会？

愚仁：体会一下，佛号与佛号之间，咒与咒之间，语言与语言之间，念与念、想与想、思维与思维之间，是个什么状态。若能契入，自是佛之知见。

400）心念歇处自性显。

401）愚仁：前念已灭后念未生之间，讨论一下这个“之间”，前念灭，灭的是念，后念未生，生的还是念。念有生灭，这个之间有没有生灭？一句话有几个音符，音符与音符也有个“之间”，这个之间被称为“刹那”。那里没生的相，也没灭的相，你想灭它，你灭不了它，你想生，也无法生，那个状态就是寂灭。

402）愚仁：大音希声，一片寂静，寂静到让人生畏，就是让我们的心达到这样的境界，回到以前本有的清净状态。

403）不动的心即是佛

404）为什么这两种人就容易接受呢？就因这两种人有一个共同的特点，没有一个坚固的角度，人人都有一个坚固角度，他们有角度而不坚固。利钝就是一个角度问题，自己的角度不坚固或没有固定角度在学佛路上就是利根人，那些老实人，做事都直来直去，知识范围很小，反而他没有坚固的角度，你说什么他就能接受什么。

405）你能让自性增加点什么？有所增就不是自性。自性不动不摇，谁也破不了它，身体的来去，生与死的流转都在自己的自性上生生灭灭，而自性从来不动。不动不摇的性体就是金刚。

406）是说人人都有此物。就是念与念之间，佛号与佛号之间那个什么都“没有”，那个“之间”无头无尾，那个之间无名无字，那个之间无背无面。

407）说一切法莫离自性，重点是什么是自性，自性是整体，自性是什么也没有，当两边尽除时还有什么？什么都没有，这个没有不是指心外，是指自心不生任何想法的状态，这个状态空空荡荡什么都没有，被人称为自性，因自性什么都没有，所以它含万有，六祖说：自性能含万法。

408）愚仁：就因为它没有，才能生万有。学佛的人，不学佛的人，所有的一切行为都是从自性中流出，只是人们不知道是自性的作用，或压根就不知道有自性的存在。自性生邪念，生善念，才有个邪善之分。

409）愚仁：就因为不识自性。

410）重点是认识自己的本心

411）若向性中能自见——清楚地知道念与念之间。

即是成佛菩提因——就是成佛的因。



**后记：**

搜集文章要花费很多时间，审核这些文章大概花了我三个月左右的时间，几乎每天都在审核，真的是耗费了大量的时间和精力，我为了《戒者录》也算倾尽了全力，我希望把这本书真正做成精品之作、传世之作、集大成之作。2019年百度系统整顿，2017年之前的很多精品帖都抽了，我也深感无常，的确有必要做好搜集优秀戒色文章的工作，并且对这些戒色文章进行审核、整理，做成书籍固定下来，这样才能更好地利益以后的戒友，帮助更多的人。大家肯定会发现有一些文章没有署名，因为原帖已经抽了，查不到原文作者名字了，只能查到转载的，之前搜集文章时也不太注意收录作者名字，后来才渐渐开始收录作者名字。虽然一些文章没有署名，但并不影响其文章的质量，这些戒友算是无名英雄，也为中国的戒色事业做出了自己的一份贡献。

我相信《戒者录》会让很多人顿悟，会让大家学习到更多更深的戒色知识和实战经验，这本书是非常经典的戒色著作，我在审核时就深感很多文章的确写得很经典，值得反复研读。160位戒色前辈的强力输出加上大德开示的集中点化，一定会让广大戒友的戒色觉悟和修行层次有一个大的提升。我希望看到更多优秀的戒色文章，也希望大家一起努力，带动更多的人一起戒色，帮助他们回归正轨，过上幸福而有意义的生活。不为自己求安乐，但愿众生得离苦，正己化人乃我辈之责任与使命，让我们坚守到底！

—— 戒者飞翔 2019/6/21