《戒者笔记》

前言：

之前就有一些戒友建议我分享戒色笔记，戒色笔记是非常重要的，我很注重记笔记和复习笔记，还有提炼和总结笔记，有的笔记需要看很多遍，才能有所顿悟，才会感觉豁然开朗，所以笔记一定要多复习，多归纳，并且尝试记忆，不能看过就忘，一定要注重吸收率，内化成自己的戒色意识。这次我专门花了三个月左右的时间，整理了15000余条戒色笔记，主要分为九个部分：一.断念实战篇（4700条）；二.邪淫危害篇（1500条）；三.行善修德篇（1000条）；四.孝道扎根篇（500条）；五.养生恢复篇（1000条）；六.为人处世篇（1500条）；七.综合集结篇（4018条）；八.佛法戒色篇（300条）；九.劝修净土篇（500条）。全书787000余字，内容非常丰富厚实，是一部体量广大、汇聚诸多精华句子的戒色读本，值得反复研读。断念实战篇放在了第一位，内容也最多，因为我很注重实战，实战强，才能立于不败之地！我戒到现在九年多，一次未破，和注重实战密不可分。戒色是系统工程，其他各方面也很重要，戒色是综合修为的提升，也要注重养生，坚持行善，学会做人，不断培养自己的德行。最后是劝修净土篇，这是分量最重的笔记，我个人认为，了生死、超越轮回是戒者最高的理想和目标，而净土法门提供了这种可能，我本人一直在坚修净土宗，也希望有缘的戒友也能修持净土宗，抓住此生的机会，超越轮回，往生极乐世界。

——戒者飞翔 2020/1/19



目录

1. 断念实战篇（一）
2. 断念实战篇（二）
3. 断念实战篇（三）
4. 断念实战篇（四）
5. 断念实战篇（五）
6. 断念实战篇（六）
7. 断念实战篇（七）
8. 断念实战篇（八）
9. 断念实战篇（九）
10. 断念实战篇（十）
11. 断念实战篇（十一）
12. 断念实战篇（十二）
13. 断念实战篇（十三）
14. 断念实战篇（十四）
15. 断念实战篇（十五）
16. 断念实战篇（十六）
17. 断念实战篇（十七）
18. 断念实战篇（十八）
19. 断念实战篇（十九）
20. 断念实战篇（二十）
21. 断念实战篇（二十一）
22. 断念实战篇（二十二）
23. 断念实战篇（二十三）
24. 断念实战篇（二十四）
25. 断念实战篇（二十五）
26. 断念实战篇（二十六）
27. 断念实战篇（二十七）
28. 断念实战篇（二十八）
29. 断念实战篇（二十九）
30. 断念实战篇（三十）
31. 断念实战篇（三十一）
32. 断念实战篇（三十二）
33. 断念实战篇（三十三）
34. 断念实战篇（三十四）
35. 断念实战篇（三十五）
36. 断念实战篇（三十六）
37. 断念实战篇（三十七）
38. 断念实战篇（三十八）
39. 断念实战篇（三十九）
40. 断念实战篇（四十）
41. 断念实战篇（四十一）
42. 断念实战篇（四十二）
43. 断念实战篇（四十三）
44. 断念实战篇（四十四）
45. 断念实战篇（四十五）
46. 断念实战篇（四十六）
47. 断念实战篇（四十七）
48. 邪淫危害篇（一）
49. 邪淫危害篇（二）
50. 邪淫危害篇（三）
51. 邪淫危害篇（四）
52. 邪淫危害篇（五）
53. 邪淫危害篇（六）
54. 邪淫危害篇（七）
55. 邪淫危害篇（八）
56. 邪淫危害篇（九）
57. 邪淫危害篇（十）
58. 邪淫危害篇（十一）
59. 邪淫危害篇（十二）
60. 邪淫危害篇（十三）
61. 邪淫危害篇（十四）
62. 邪淫危害篇（十五）
63. 行善修德篇（一）
64. 行善修德篇（二）
65. 行善修德篇（三）
66. 行善修德篇（四）
67. 行善修德篇（五）
68. 行善修德篇（六）
69. 行善修德篇（七）
70. 行善修德篇（八）
71. 行善修德篇（九）
72. 行善修德篇（十）
73. 孝道扎根篇（一）
74. 孝道扎根篇（二）
75. 孝道扎根篇（三）
76. 孝道扎根篇（四）
77. 孝道扎根篇（五）
78. 养生恢复篇（一）
79. 养生恢复篇（二）
80. 养生恢复篇（三）
81. 养生恢复篇（四）
82. 养生恢复篇（五）
83. 养生恢复篇（六）
84. 养生恢复篇（七）
85. 养生恢复篇（八）
86. 养生恢复篇（九）
87. 养生恢复篇（十）
88. 为人处世篇（一）
89. 为人处世篇（二）
90. 为人处世篇（三）
91. 为人处世篇（四）
92. 为人处世篇（五）
93. 为人处世篇（六）
94. 为人处世篇（七）
95. 为人处世篇（八）
96. 为人处世篇（九）
97. 为人处世篇（十）
98. 为人处世篇（十一）
99. 为人处世篇（十二）

100.为人处世篇（十三）

101.为人处世篇（十四）

102.为人处世篇（十五）

103.综合集结篇（一）

104.综合集结篇（二）

105.综合集结篇（三）

106.综合集结篇（四）

107.综合集结篇（五）

108.综合集结篇（六）

109.综合集结篇（七）

110.综合集结篇（八）

111.综合集结篇（九）

112.综合集结篇（十）

113.综合集结篇（十一）

114.综合集结篇（十二）

115.综合集结篇（十三）

116.综合集结篇（十四）

117.综合集结篇（十五）

118.综合集结篇（十六）

119.综合集结篇（十七）

120.综合集结篇（十八）

121.综合集结篇（十九）

122.综合集结篇（二十）

123.综合集结篇（二十一）

124.综合集结篇（二十二）

125.综合集结篇（二十三）

126.综合集结篇（二十四）

127.综合集结篇（二十五）

128.综合集结篇（二十六）

129.综合集结篇（二十七）

130.综合集结篇（二十八）

131.综合集结篇（二十九）

132.综合集结篇（三十）

133.综合集结篇（三十一）

134.综合集结篇（三十二）

135.综合集结篇（三十三）

136.综合集结篇（三十四）

137.综合集结篇（三十五）

138.综合集结篇（三十六）

139.综合集结篇（三十七）

140.综合集结篇（三十八）

141.综合集结篇（三十九）

142.综合集结篇（四十）

143.佛法戒色篇（一）

144.佛法戒色篇（二）

145.佛法戒色篇（三）

146.劝修净土篇（一）

147.劝修净土篇（二）

148.劝修净土篇（三）

149.劝修净土篇（四）

150.劝修净土篇（五）

**断念实战篇（一）**

1.断念实战差，任何戒色体系都救不了你！实战强，才是真的强！偏离实战，必败！

2.念佛持咒是要用于断念的，日课要结合实战，有些戒友念了很多佛号，但还是破戒，原因就是日课脱离实战！

3.佛言：有人患淫不止，欲自断阴，佛谓之曰：若断其阴，不如断心。心如功曹，功曹若止，从者都息。邪心不止，断阴何益？——《佛说四十二章经》

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

5.妄念动，急呼“呸”，这是大手印断妄念的要诀。于妄念一动时，就急呼“呸”，马上凛觉，妄想的源流“啪”地一下就断了。——元音老人

6.《入行论》云：“吾应乐修断，怀恨与彼战。”（这个恨不是一般意义上的仇恨，它是对邪念生起一种决断的心。决裂，划清界线，要生起一种决裂之心，你死我活。一场决斗、一场战争，断除邪念的战争。）

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

8.问：当念头起来的时候，要如何控制它？怎么样不跟坏念头跑？

宣化上人：念起即觉，觉之即无。你觉悟它是坏念头就没有了。你要跟着坏念头跑，你不认为它是坏念头，那谁也不能帮助你。

9.“不怕念起，就怕觉迟”。不怕你妄念生出来，人谁都有妄念的，都有这种妄想。妄想纷飞，这个没有了，那个又来了，妄想很多的。可是你不要怕妄想起来，就怕你觉悟得迟！——宣化上人

10.不要喂养心魔，不要听信心魔怂恿，立刻断除！实战时必须狠一点！

11.千万不可放松警惕，因为心魔随时都会反扑，然后夺取你身体的控制权。

12.念头来了，你能多快做出反应？邪念尽管往外冒，每次都能严格做到念起即断，还怕它冒吗？不怕它冒，送心魔一句话：冒头就爆头！

13.知道有念，念即断开，断开就是。——丁愚仁老师

14.当怂恿一出现，马上凛然一觉，怂恿就被消灭了，当图像场景浮现时，也是凛然一觉，图像场景立刻就消散了。

15.在遭遇这些诱惑的对境时，第一反应应该是避开，就像避开一个火坑、避开一颗地雷一样。

16.看到诱惑的第一反应：避开！菩萨见欲，如避火坑。避色如避箭，这个戒色意识一定要在脑中不断强化，如果不避开，就会中花箭！菜鸟的典型表现就是粘上去，而高手的反应就是避开！必须避开，就像避开冲向自己的大卡车！这种意识一定要强烈！高手强就强在意识！

17.关键还是要把握好断念的黄金时机，也就是刚起念的刹那，断念之刃必须极快、极狠，斩杀心魔于无形之中。

18.图像上脑虽然很具有诱惑性，但只要你的觉察力够强大，依然可以瞬间杀灭之，犹如快刀切图，图像上脑，觉察之刃马上切掉它，就像切水果般干脆利落。

19.戒色老兵往往有一种淡定从容的气质，非常镇静，也非常稳健，邪念冒出来时，能够沉着应战，毙敌于瞬间，当邪念疯狂进攻时，也能够杀出重围，杀出一条血路。

20.身经百战的戒色老兵，他们的战斗决心是极其坚定的，绝对不会让心魔轻易得逞，邪念尽管冒出来，冒出来就干掉，正所谓：猛将戒撸有虎威，杀透邪念几万重！不怕贼强，只要将猛！

21.至于妄念多，那是串习，只要不断地同它斗下去，最后胜利必归于你。——元音老人

22.戒色就是念头之间的战争，你必须让自己具备不可战胜的条件，你必须让自己的防守固若金汤，这样才能立于不败之地！不接触色情，不喂养心魔，内心清净无染，立于不败之地。

23.王阳明云：“随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。”觉即是觉察，觉察即消灭，前提是觉察力够强，在一次次反观内心的过程中，你的觉察力自然会增强，到时自然可以一觉即空、一觉即灭。《禅宗直指》里讲到：“佛法工夫，全在于觉。”觉即是激光炮，瞬间摧毁入侵的念头怪；觉即是快刀切念，划拉一下就全没了；觉即是黑板擦，脑中出现任何念头、图像和微妙感觉，都能立刻擦掉；觉即是屠魔刀，念来即斩，毫不犹豫！断念时必须够狠、够快、够绝！把断念练成绝活！出神入化、神乎其技！——《戒为良药》

24.善念发而知之，而充之；恶念发而知之，而遏之。——王阳明

25.我们人生要想避灾得福，唯有一法，就是断除邪淫的念头、邪淫的存心、邪淫的行为。——秦东魁老师

26.ー旦念起就要“呸”，迎头一击，迎头一棒，把它这个妄念打断，不让它相续下去。——元音老人

27.然非用功之久，不能豁然贯通焉。——《太极拳论》

28.断念实战强调多少遍都不为过！

29.有时念头会自动冒出来，必须严格做到斩绝萌芽！断念必须要快，慢一秒都不行。邪念的力量会随着时间疯狂壮大，我们必须先发制人。

30.戒色最重要的还是断念，光戒了手淫或者只行善是救不了我们的，我们必须有断念的实力，就像剑客要有剑，士兵要有枪一样，不能只靠福报，福报得有，但还是得有自己的实力，光有福报没有保护自己的功力，迟早遇到强大的欲望得破戒的。——资深戒友

31.非常直接，非常干脆，非常有魄力，一点不拖泥带水。

32.断念要快，断念要狠，不能手软，不能犹豫，不能贪恋。

33.千万不要犹豫，果断坚决，必须拿出你的狠。

34.反应要快，下手要狠，绝对不能犹豫和妥协。这是你死我活的战斗！

35.念来即斩，毫不犹豫！断念时必须够狠、够快、够绝！把断念练成绝活！断念要把握最佳的时机，必须发现快，断除快！不能犹豫，必须要果断！拿出壮士断腕的狠劲与决绝！

36.人们犯的很普遍的一个错误就是：太相信自己的念头！把念头当作自己！

37.慎勿信汝意，汝意不可信

38.当你停止认同自己的念头时，一种更高的觉察就出现了。

39.勿随妄念，善观自心.

40.一念不慎，败坏身家有余；一念之差，泥足深陷，无可自拔；一念之欲不能控，而祸流于滔天；一念之善，吉神随之；一念之恶，厉鬼随之；一事不谨，则贻四海之忧；一念不慎，即贻百年之患。

41.即此一念之动，真精已不守舍，如走丹一般。

42.不能在实战中表现软弱，一念之差，心魔就会攻破你。

43.彼微动，我先觉！

44.念头还未完全起来，要起未起之时，你就能觉察到，在觉察的刹那摧毁念头。

45.必须第一时间觉察，真正把握那0.01秒的刹那。

46.只要觉察力足够强，就能在图像浮现的瞬间擦除它，不费吹灰之力。

47.对内心保持强大觉察，入侵的念头自然就会遁形。

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

49.前念已断，后念不生，当中有一个空当。

50.身体不是你，念头不是你，你的真实身份是纯粹的觉知

51.一念不生、了了分明。

52.迟疑了一秒，已经慢了太多。

53.在电光火石之间，斩断念头。

54.真正的断念高手绝对不会和心魔纠缠，而是压倒性的快断！

55.高手眨眼间结束战斗！快刀斩念，没有任何拖泥带水，手起刀落，彰显戒色刀客的王者风范。

56.真正的断念高手，完全是压倒性的胜利，胜负没有悬念。

57.吾谓淫念亦然。立地起念，即要一刀斩断。著不得一些游移，容不得一毫缱绻，否则魔愈深，势愈炽。

58.你平时成百上千小时的练习，最后就体现在那零点几秒。

59.就在那么一瞬间，实战就结束了。

60.吾人为学，当从心髓入微处用力，自然笃实光明。

61.欲心一萌，当思礼义以胜之。

62.主宰你的每一个起心动念。

63.当你念佛号时发现自己走神了，其实这就是观心。

64.“分心——拉回”，慢慢觉察力就变强了。

65.唯观心一法，总摄诸法，最为省要。

66.能观心者，究竟解脱。不能观者，究竟沉沦。

67.即使疲倦时，依旧保持观心

68.平时养成观心的习惯，向内看，看自己的念头，感受念头是如何在你脑海中成形的，又是如何消失的，仔细观察那个过程，用心去体会，充分感受那个细腻微妙的过程。

69.发现、识别、断念，这三步应该一气呵成。

70.敏锐地捕捉和分析每一个念头活动，一旦发现可疑的念头，必须立刻灭掉！千万不能放过！

71.达到“断念自动化”的程度。

72.死硬到底，气势上高出心魔一大截，不管怂恿的内容是什么，都会失效。

73.不要和心魔辩论，直接手起刀落！

74.断意淫贵早！

75.关键还是要把握好断念的黄金时期，也就是刚起念的刹那，刚起念时最弱.

76.越晚断，越被动，小火星会演变成燎原大火，到时就难以扑灭。

77.不要让意淫超过1秒，不怕念起，就怕觉迟，你晚断1秒，邪念的力量就会强大十倍，强到最后，你就无法控制它了。

78.没有断不掉的念，只有你不想断的念。

79.念头导致行为。

80.邪念来犯，必诛之！

81.妄念一起，当下就要叫它消灭

82.当下立断，立断一切妄念而清净自心。

83.把注意力导向内在，牢牢看住自己的起心动念。

84.魔多反使道心坚！

85.强悍断念，唯快不破！

86.Rule you mind or it will rule you.

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

88.使念不连续！

89.善于捕捉战机，延误战机的后果是很严重的。

90.后知后觉，必败无疑！

91.善战者，见利不失，遇时不疑！

92.欲戒淫行，必自戒淫念始。淫念起，则淫行随之矣。

93.欲念萌动之初，视如毒矢着身，恶蛇螫手。急须刮骨断腕，始免裂肝腐肠。

94.学佛之人，先以知因果、慎独上下手。既能慎独，则邪念自消。——印光大师

95.圣贤之学，未有不在起心动念处究竟者。——印光大师

96.淫念一生，诸念皆起。邪缘未凑，生幻妄心。勾引无计，生机械心。少有阻碍，生瞋恨心。欲情颠倒，生贪著心。羡人之有，生妒毒心。夺人之爱，生杀害心。种种恶业，从此而起，故曰：“万恶淫为首。”今欲断除此病，当自起念始，截断病根。——印光大师

97.断念是戒色实战的核心，观心断念真的太重要了，怎么强调都不过分，强调多少遍都不嫌多，实战强，才是真的强！要做实战派戒者，不能做理论的巨人，实战的矮子。空谈派我见多了，夸夸其谈，谈理论一套一套的，实战时稀烂！ 心魔一来，一触即溃，还是菜鸟的水平。

98.王阳明说：“破山中贼易，破心中贼难。”

99.我们戒色一定要如猛虎一样有一股气吞万里如虎的杀气，每一次都秒杀心魔。

100.每天都要秒杀心魔（最好在0.1秒内速杀心魔）。你不秒杀心魔，心魔变大后你就会破戒，然后一破再破。所以一定要每天每次秒杀心魔，秒杀心魔，秒杀心魔。非常重要的话说三遍！

**断念实战篇（二）**

1.觉察力永远是最核心的东西。

2.对境，面无表情，冷静，绝不贪恋。

3.断念实战后，回到戒色文章戒色笔记，断念不行，必有破戒的一天。

4.你不断念，你就疯撸！

5.断念差，必败无疑！

6.脱离实战，必败无疑！

7.断念强，才能立于不败之地！

8.一念稍疏，陷溺难返，防意如城。

9.《寿康宝鉴》：欲戒淫行，必自戒淫念始，淫念起，则淫行随之矣。

10.古人所谓“不怕念起，只怕觉迟”很有道理，当我们看到一些能引发淫念的东西的时候，一开始这个念头很小，如果放任，淫念就被逐渐滋养壮大，那时候即使想要控制也是很难的了。所以，要控制淫念就从刚发起这个念头的那一刹那起最好，总之不要放任其发展到无法控制的时候，越早越好，因为一旦放任，那时候要谈“觉”就难了。

11.耕云先生说：淫念人人都有，有很多人不能战胜淫念，于是乎就堕落。

12.又当淫欲炽盛，不能自制之時，但将女阴作毒蛇口，以己阳纳蛇口中想，则心神惊悸，毛骨悚然，无边热恼，当下清凉矣，此又窒欲之简便法也。

13.人于初起念时。即便回心一想。其是非固自皎然。非者去之。是者存之。克己工夫。即从此初念克起。行善工夫。即从此初念行起。

14.须把心头打叠干净。

15.集古录云。学者之惩忿窒欲。即使八战八克。终惧冷灰之复燃。倘其七纵七擒。必至狂澜之横决。直须一刀两断。方是澈底澄清。

16.一念疏忽，是错起头。

17.这四句口诀特别强调一个字：觉！觉就是发现，觉就是看见，第一时间觉，就能干掉念头，并不需要让你思维其他什么内容来断念头，只要一觉，就摆平了，就这么简单。

18.念头的实战就是一刹那，一瞬间，零点几秒，真正的断念高手，其实都是瞬间解决战斗的，绝对不会拖泥带水。

19.还有的人通过念佛号来断念，这也很好，就是念头一来，马上提起佛号斩断之，佛号就像一柄金刚王宝剑，可以斩断念头之流，但也要熟练后才能起到满意的断念效果，关键的一个字，也是觉，觉知念头来了，马上提起佛号。

20.念头上来了，思维白骨观和不净观也可以对治，思维邪淫的危害也可以对治，任何的对治方法，都要达到纯熟的境地，并且能做到第一时间觉，第一时间对治。

21.有些人也推荐过转移注意力和俯卧撑等，有没有效果？有！但是这类方法并不是最好的方法，而且还是比较初级，很不稳定，还没真正掌握断念的人，才会去用这样的方法。

22.当你真正掌握断念了，在实战的过程中，其实是很轻松的，并不累，因为战斗往往在零点几秒内就结束了，一觉就解决了。一个觉字，真是奥妙无穷，真该写在家里，好好参透！

23.通过不断反省和总结，才最终领悟到戒色成功的秘诀，那就是通过不断学习提高觉悟，并且要不断苦练断念，一定要练到出神入化炉火纯青的境地，断念就是戒色最实战的部分，提高综合觉悟，也是为了强化断念的能力。

24.没有谁在刚开始学骑车时，就能做到双脱把；也没有谁在刚开始练射击时，就变成了神枪手；也没有谁才训练了几天，就成了奥运冠军。要取得成功或者要达到精深的地步，都有一个练习和训练的过程。

25.难道第一天练习打字，你就能做到十指翻飞？我想没人能够做到，都是一天天打字练出来的，同样地，断念的练习也是如此，刚开始很生疏，慢慢就熟练了，一定要不断地反观内心，对念头活动进行最强的监控，熟能生巧，熟极自神，当你真正精通断念了，降伏心魔不在话下！

26.一旦你被这种念头所劫持，那就完全任凭它的摆布了，就像提线木偶一般，根本不受自己的控制。

27.念头一上来，战斗就开始了，断念高手瞬间发现，瞬间解决，就像强悍的瞬狙一样，邪念一冒头，马上发现，马上干掉。

28.断念强调的就是快，兵贵神速，断念贵快，念头上来了，你是否能够做到第一时间发现？很多人都是跟着念头跑了很久，才突然发现自己是在意淫，这时候已经晚了！

29.念头已经起势了，随着时间的延长，念头就会变得势不可挡，就像森林大火一般难以扑灭，而一场森林大火的起源也许就是一个烟头，如果在烟头的状态就能够灭掉，也就不会有后面的完全失控，所以一定要第一时间发现，绝对不能让邪念冲起来。

30.不怕念起，就怕觉迟，觉迟就是一种失败！反应必须够快，能够做到早觉，断念就会显得很轻松，就像大人打小孩，完全一边倒。

31.如果你觉迟了，那个念头就会变得异常强壮，这时候就很难打败它了。就好比拳王泰森在婴儿期，任何人都可以打败他，当他长大成人了，那就很难打败了，所以把握断念的最佳时机就显得十分重要和关键。

32.从念头出现时的弱小，到后来念头力量的强大，这之间仅仅是几秒钟的时间，所以真正的断念高手，特别擅长把握断念的时机。

33.工欲善其事，必先利其器！

34.我们平时背诵断意淫口诀就是在磨刀，磨刀非常吃功夫，练之既久，功夫到了，刀气便慢慢渗透出来。到时候，念头上来了，必将斩落马下。

35.我们必须把这把刀磨得锋利无比，念头尽管上来，来一个杀一个，杀得它片甲不留，杀得念头不敢轻易进犯，杀出神威盖世。

36.不怕魔考，就怕你的刀钝，刀钝就斩不断！

37.磨刀要持之以恒，在千万次的磨砺中，不断增强决杀之力。寒光一闪，刀已回鞘，心魔倒地。

38.我们要坚守自己的城池，否则一旦被心魔攻破，那必然就是烧杀抢掠，把你的身体彻底掏空，而且是疯狂地掏空，疯狂地破戒，一发不可收拾。

39.练到最高的程度，完全就是条件反射，根本不走脑子，走脑子已经晚了。

40.我们要做断念的练家子，苦练断念，一技绝尘，练成自己的绝活，念头上来了，只要一觉，就好比降魔铁掌一劈，念头就被干掉了。

41.我们断念也必须在尽可能短的时间内干掉邪念，否则邪念就会不断壮大，直到彻底控制你的身体。

42.邪念肯定会冒出来的，到时候就考验你的断念能力了，断不掉的话，很可能就会被念头附体，然后就是一连串的破戒。

43.心魔非常狡猾，真的很擅长怂恿，让人防不胜防。心魔一直在给人发消息，对于戒色老兵来说，肯定不会听信那样的念头，绝对不会上那个当！

44.戒色就是降伏其心，要降伏自己的心魔，念头上来了，要学会降伏之。

45.戒色就是念头之间的战争，正念要战胜邪念。

46.不下水就成不了游泳冠军，不苦练断念，就成不了戒色冠军。只要你苦练断念，每个人都是戒色冠军！

47.通过艰苦的训练，你在断念方面将会取得巨大的进步，你对念头的控制将会变得越来越强。

48.不再惧怕念头上来，因为你已经具备了战胜念头的完全把握！我们现在苦练断念，就是为了获得这种把握。

49.断念也可以说是念头的格斗。戒色的结果，只有两种：降伏与被降伏。降伏心魔，你就成功了；被心魔降伏，就是一连串的破戒。

50.对念头具有极强的灵敏反应和感觉，这一层断念功夫，就是久练才会出来的，断念高手对念头的出现非常敏感。

51.就像鲨鱼的嗅觉非常灵敏，在几公里外它就能闻到血腥味，断念高手也具备了极强的“念头嗅觉”，这是通过不断练习才进化出来的敏感，这是经过成千上万次的念头实战才能达到的境界。

52.断念的功夫越深，对念头的感知就越强，做出反应的时间就越短，特别能感知到念头最细小的微动，断念功夫已经进入了“微感”的层次，所谓微动即知！

53.《太极拳谱》云：“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”断念功夫也有一个由生到熟的过程，慢慢就会越练越精，越练越会断念，最后就能达到熟极自神、炉火纯青的高妙境地。

54.断念为王！！！

55.在这个世界上，有一项功夫真正值得练习，它就是断念！当你的断念功夫出神入化了，到时候自然可以戒除手淫恶习，是念头触发了手淫行为，你能控制自己的念头，就能从根源上杜绝手淫恶习！

56.戒色觉悟包括断念的部分，但是戒色觉悟也是为了最后那一下子，那一下子就是断念实战，就像你考驾照，所有的理论都是为了最后能够自如开车。

57.念头上来了，断念菜鸟直接被念头虐！念头上来了，断念高手直接把念头虐！一定要把自己修炼成断念的高手，降伏自己的念头，真正做念头的主人。

58.戒色如一人与万人敌！要有一夫当关，万夫莫开的气势，一人拼死，万夫莫敌！拼死戒，戒到死！要有战死不退的烈士气概！死硬到底！顽强戒撸！正所谓：神州尚有壮士在，浩然正气战邪淫！

59.心魔是怂恿专家，很多戒友就是被怂恿的念头说服了，然后就是一连串的破戒。我以前的文章是说过，新人觉悟尚浅，一般都有一个破戒的过程，就像打游戏，不大可能刚一开始就能打败大BOSS，刚开始肯定有一个被BOSS虐的过程，在被虐的过程中不断成长，不断变强，直到最终打败大BOSS。

60.对于怂恿类的念头一定要及时识别，及时断除，绝对不能被那种“声音”所说服。

61.魔考肯定会来的，是每个人都要经历的考验，如果顶住了心魔的狂轰滥炸，之后又会转入休眠状态，念头活动的规律是休眠与活跃交替出现，心魔呈现的是周期性的活跃。

62.还是那句话：不怕念起，就怕觉迟！你如果错过了最佳的断念时机，让心魔冲起来了，那就会欲火中烧、欲罢不能！这时候就会如坐针毡，内心陷入激烈的挣扎。

63.念头会随着时间的延长而变得越来越强大，直到完全控制你的身体。

64.念头的强度是时间给的，一定要学会把握断念的黄金时机。

65.断念贵早，就像绝症要早发现早治疗，如果晚期了，那就会陷入被动乃至难以收拾，或者只能等死了。

66.邪念上脑，智商瞬间归零，就像被附体了一般，撸完才会清醒过来。

67.念头上来了，就是敌人上来了，如果没有及时消灭，那么必将就会被敌人制住，成为撸管的肉机。

68.就算你的智商150，一旦被邪念附体，马上就像弱智一样，完全被心魔随意摆布，犹如提线木偶，所以要好好练习断念，不要让心魔接管你的身体。

69.除非你强过心魔，否则只会被心魔控制，就像你打格斗游戏，你如果打不过BOSS，那只会被BOSS打败。

70.王阳明云：“破山中贼易，破心中贼难！”要战胜心魔，是有一定难度的，但也不必灰心丧气，不怕贼强，只要将猛。正所谓：戒色猛将降心魔，擒贼必将先擒王！

71.要反转心魔对自己的控制，一定要学会专业戒色，不能一味强戒，强戒就是不学习，不学习，觉悟就无法得到实质的提升，这样就降伏不了自己的心魔。

72.前段时间有个戒友戒了553天破戒了，他说他快崩溃了，能戒553天，说明他在与心魔的斗争中，取得过多次的胜利，但是当他松懈了、大意了、骄傲了，破戒自然就会发生。

73.念头再次上来时，没有果断地断除，而是跟随强化那个念头，最后被那个念头控制、被那个念头附体、被那个念头劫持！身不由己。

74.进入戒色稳定期后，千万不可放松警惕，因为心魔随时都会反扑，然后夺取你身体的控制权。

75.这是一场残酷而激烈的争夺战，如果你实力强大，那就不会激烈，因为完全一边倒，如果你断念功夫不行，或者后知后觉，等念头冲起来了再去干预，那就会陷入激烈的争夺，心魔和你在争夺这个肉身的控制权，心魔想用这个肉身来邪淫，而你不想这样干，于是内心的挣扎就上演了。

76.在这场争夺中，很多人都不是心魔的对手，因为心魔是魔王级，而很多人还是菜鸟级，结果可想而知，就像拳王打初中生，根本就是不堪一击。

77.看看那些成功的戒色前辈，他们与心魔遭遇时，他们是如何KO心魔的，他们有着强悍的觉悟肌肉，他们用断念的重拳，一下就把心魔给撂倒了。

78.当你真正足够强壮了，你才有把握击倒心魔。失败的原因，可以总结归纳为一点，那就是你太弱了，在你和心魔斗争的过程中，你总是失败，你必须强壮起来，Only The Strong Survive！（只有强者才能生存！）

79.所谓戒色的观心，就是所有能导致破戒的念头，不管是间接的还是直接的，不管是意淫还是怂恿，都要观住它！

80.要牢牢看住自己的念头！向内看！观心之观，刚开始如微弱的烛光，随着不断坚持练习，就会变成内心强大的探照灯，任何能导致破戒的念头一出来，马上就能观住它制服它。

81.要懂得回溯破戒的心理过程，是哪类念头让你破戒的，一定要深刻反省和剖析。

82.知己知彼，百战不殆，对于心魔的各种招数和套路，一定要真正吃透和摸清，这样才能击败心魔。

83.心魔的出现，一般有两种表现形式：一，脑中的声音；二，脑中的图像。戒到一定程度，念头肯定会上来，念头可以是一种脑海中的声音，也可以是一种诱惑的图像，也就是所谓的心像（心理图像）。

84.心魔的出手速度非常之快，特别是心像上来，就在那零点几秒，战斗就发生在那零点几秒，如果你能真正把握那零点几秒，断念就是轻松的，反之，断念就是挣扎的，痛苦的。

85.诱惑的心像瞬间就可以爬上你的头脑，如果发现及时，在第一帧就保持警醒和不跟随，这样心像就无法在你头脑中继续播出，如果觉察晚了，那就会陷入被动，最后就会欲火中烧。

86.戒色的战场，只有警惕的人才能幸存，请记住这句话。

87.很多人在对境时能过关，但是却栽在了第二天冒出来的回忆上，请注意这个细节，那就是对境后的第二天，往往回忆会自动冒出来，这又是一次魔考，很多人虽然守住了心魔的第一波攻击，却守不住心魔的第二波攻击，而且第二波攻击往往更隐秘，让人防不胜防。

88.就像一个“撸管木马病毒”入侵了你的头脑，如果你的“杀毒软件”没有及时反应，那头脑就会被它劫持，然后你就会变成身不由己的“撸管肉机”。这里的“杀毒软件”指的其实就是断念！

89.在对境时，我们要做到外不为境迁，内不随念转，然后在之后的多次“余震”中，更要保持警惕，必须严格做好断念，念头尽管来，不怕念起，就怕觉迟。

90.如果每次都能坚决而果断地断掉，那么回忆的念头就会失去它的力量，慢慢衰竭下去。

91.有个戒友说断念要毫秒必争，我觉得他说得很好，断念一定要够快，发现快，断得快，一切就发生在一瞬间，把握那一瞬间，断念就是轻松的，错过那一瞬间 ，断念就会变得很挣扎。

92.一定要好好练习观心和断念，不管戒多久都不能放松警惕。

93.记住，那个念头就是一个指令，不要听从那个念头。

94.每一个戒色特种兵都有血战到底的气概，每一个戒色特种兵都经过无数的考验和磨炼，有着云中泰山般的定力，有着英勇顽强的战斗作风，有着战斗到最后一个人、最后一颗子弹留给自己的战斗精神。

95.每一个戒色特种兵都是特级杀敌英雄，如猛虎下山，鹰啸苍穹，诛灭一切邪念！

96.这是一个有着超强战力的特殊团体，刀锋一出，摧枯拉朽，战刀回鞘，心魔倒地，心魔再强也强不过戒色特种兵，戒色特种兵就是心魔的克星！

97.戒色特种兵就是让心魔颤抖的存在！一物降一物，戒色特种兵专降心魔！专克心魔！

98.心魔的表现形式无非是念头上脑，断念就是刺刀见红，断念就是白刃格斗，在心魔的重重包围中杀出一条血路，这是你死我活的战斗！邪念冒头，必将给予迎头痛击，戒色特种兵的格言就是：冒头就干掉！绝不手软！必将狠狠打击心魔。

99.通过不断训练自己，让自己变得更强大，你强大了，心魔就弱了，之所以破戒，就是因为你比心魔弱。所以必须让自己强大起来，唯有强者才能生存，弱者只会破戒！

100.每个戒色特种兵都是敢死队长，必须拿出拼命的勇气来和心魔斗争，一人拼死，万夫莫敌，戒色不怕万人阻挡，只怕自己投降！

**断念实战篇（三）**

1.妄念一起，时时和它斗争！——元音老人 （注：斗争非压念，而是觉而化之，或者马上念佛持咒来转，或者思维对治等。）

2.岂敢萌此念！

3.欲心正炽时。一念着病。兴似寒冰。利心正炽时。一想到死。味同嚼蜡。

4.一味强戒发誓，不系统学习戒色文章，一个月左右就破戒。

5.对境时要无敌！何为无敌？见一切诱惑都不动心！视若无物！！！

6.实战强！才是真的强！

7.所有戒色理论的学习都是为了实战准备的，在对境实战和断念实战中，一定要训练出第一时间做出正确的反应。

8.在对境实战中，看到擦边新闻和诱惑信息，正确的反应就是不聚焦，不停留，不回看，一定不要看第二眼，第二眼往往着魔，稍有迟疑或者贪恋，就会陷进去，被心魔控制，结果就是破戒。

9.正确的反应就是立刻断除，不要跟随，一旦跟随就是给邪念注入能量，邪念只需瞬间就会发展壮大，最后必然欲 火焚烧，身不由己的破戒。

10.不管戒色多久都要保持谦虚谨慎，不要放松警惕，孝敬父母，帮助他人，行善积德，才能守住戒色成果。

11.有时间就要勤加练习观心断念，每天最少500遍断意淫口诀，严格按照口诀的意思去做，久而久之形成条件反射，争取达到一旦起邪念就会第一时间察觉并且断除邪念。

12.戒色的核心就是断念，要修心，修心就是观心断念。

13.你可以试试，你观看自己的念头，不要带思维看，你会发现大脑里的念头都消失了。如果不成功的话就反复练习，这就是念起即觉，觉之即无。

14.平时提高警惕，每次淫念自动来了，不要让淫念超过一秒，必须早断 不跟随念头，觉察晚了，你就会破戒！！！

15.断念不是压念，不是不让念头起来，而是觉察念头，觉而化之。

16.关键不要让淫念起势，起势了就难断了。

17.飞翔老师极端重视断念！

18.不管何种方法，都离不开断念！离开断念，必败无疑！

19.内不随念转，外不为境迁。

20.子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”

21.惟圣罔念作狂，惟狂克念作圣。传曰：“从善如登，从恶如崩。

22.刚开始也许你很生疏，断得很慢，但只要坚持练习，最后肯定会越做越好，久练自化，熟极自神。

23.断念其实就是戒色最实战的部分，断念就是在和心魔单挑。

24.不管何种戒色方法和戒色理论，最后都要回到实战上来，当邪念冒出来时，你该怎么办？这是一个非常现实的问题，也是一个不容回避的问题。

25.戒色到一定程度，邪念肯定会再次冒出来，甚至变得很活跃，这时候就是在检验你的断念功夫，一定要练到极其熟练的地步，一定要做到念起即断，唯快不破。

26.断念的基础就是识别，很多时候，只要你第一时间发现了邪念，它自动就会消失得无影无踪，所谓觉之即无。就像家中进了小偷，你第一时间发现了他，他自然就会马上逃遁。

27.当第一个邪念跳出来时，你千万不要跟随，一跟随就会繁衍出第二个邪念、第三个邪念、第四个邪念、第五个邪念......最后变成欲火中烧。

28.你不跟随邪念，其实就是在断它，你一跟随，它就会疯狂繁衍，就像太湖蓝藻一样，最后必然失去控制。

29.“第一时间发现而不跟随”，这样邪念自然就断了。

30.除了这种断念的方式，还有就是通过思维来断除邪念，虽然可能会慢一些，但效果还是不错的，比如当邪念出现时，马上思维邪淫的过患，或者思维白骨观和不净观，这样也可以断除邪念。另外还可以念佛号来斩断邪念，不管何种断念的方式，都要达到纯熟的火候，否则就像一把刀不快一样，是难以斩断邪念的。

31.你的觉悟必须足够强大，你的断念水平必须足够高超，这样才能一拳干倒心魔老怪。

32.戒色的每一天都是实战，戒色的每一秒都不能放松警惕，让我们坚守戒色阵地，直到最后断气！

33.邪淫的回忆就是记忆深处的毒蛇，冷不丁就会咬你一口；邪淫的回忆就是沼泽里伸出来的魔爪，一直想把你重新拖进去。

34.说白了，还是断念功夫不行，还没练到家。不怕念起，就怕觉迟，发现、识别审查、断念，这三步应该一气呵成，快如闪电，唯快不破！速度！速度！拿出断念的速度！练习！练习！不断练习！练到出神入化！

35.断念就是戒色最实战的部分，就是戒色的白刃战！这是真刀真枪的实战，一定要拿出拼命的态度来戒，死硬不破！

36.戒色就是要守住自己的城池，防止被心魔攻破！一旦被心魔攻破，必然就是一番烧杀抢掠，彻底把你掏空！

37.苦练断念，不能再让心魔得逞。

38.决心的力量是无穷的，具备一定的戒色决心，即使不学习，也会进入欲望休眠期，但是不学习的强戒注定会失败，因为觉悟并没有实质的提高。

39.戒色知道危害是必须的，但仅仅知道危害也难以成功，必须要掌握戒色的原理和规律，并且要不断练习断念，要练到出神入化的程度，对各种能导致破戒的念头也要有非常全面而深刻的认知和识别。

40.断念是戒色最实战的部分，也是最关键的部分，必须要做到念起即断！

41.心魔疯狂而猛烈地冲上来，企图占领你的阵地，获取对你身体的控制权，这种争夺战就发生在一个人的脑海中，是看不见硝烟的战场。

42.心魔的主要表现形式就是邪念，其次就是怂恿类或者骄傲类的念头等。

43.戒色就是一人与万人敌，是一场真正的硬仗，被心魔攻破，它就会获取你身体的控制权，到时候它叫你干嘛，你就得干嘛，完全就是提线木偶，身不由己。

44.我们一定要好好练习断念，不怕念起，就怕觉迟，顶住一段时间，心魔的攻击就会变弱。

45.真正强大的断念者，几个来回就会把心魔杀得不敢进犯。

46.如何能练就唯快不破的断念功夫呢？我的建议就是熟背断意淫口诀，慢慢就能学会观心和控念了，随着断念的不断娴熟，最后就能达到炉火纯青、出神入化的地步。

47.平时背诵断意淫口诀就像在磨刀，邪念来了，就是用刀的时候，一定要磨得够快，否则到时就斩不断。养兵千日用兵一时，好好把断念这把刀磨快，宝刀锋从磨砺出，这是一把真正的“屠魔刀”！

48.苦练断念，必须做到一秒内断除邪念。

49.如果暂时做不到，一定要不断练习断念，以求最终能够轻松做到。你必须很努力地练习断念，才能看起来毫不费力。

50.伤十指不如断一指，一定要狠练断念功夫！练到出神入化，练到熟极自神！

51.三快：发现快、识别快、断念快。唯快不破，快上加狠，必须狠快！快如闪电，电光火石之间灭掉邪念！

52.这是你死我活的战斗，不再是花拳绣腿、纸上谈兵，而是真刀真枪的实战！血战到底！拼死冲杀，杀出重围！杀出一条血路！

53.断念大忌之一：犹豫不决！犹豫不决总是导致失败，必须坚决果断！狭路相逢勇者胜，犹豫的刹那，你就会被心魔击中或俘获。

54.断念大忌之二：发现太晚！很多戒友没有能做到念起即觉，而是跟邪念跑了一段，才突然发现自己已经被心魔拐走了。

55.断念大忌之三：缺少自信！没有必胜的信心，对于和邪念作战很没有把握，甚至不战自败，又或者一触即溃，毫无战斗力可言。

56.反应速度的评判标准：

十分之九秒做出反应：初学乍练

十分之八秒做出反应：初窥门径

十分之七秒做出反应：登堂入室

十分之六秒做出反应：略有小成

十分之五秒做出反应：出类拔萃

十分之四秒做出反应：出神入化

十分之三秒做出反应：登峰造极

十分之二秒做出反应：大师作略

十分之一秒做出反应：宗师风范

57.短跑是听枪，我们是“听念”，就像太极的听劲一样，是一种高度的敏感和觉察。

58.武谚有云：遇敌好似火烧身！对于邪念的出现，必须要做出极快极灵敏的反应！

59.要对邪念的出现保持极强的敏感，防淫如防火，早干预是王道！

60.如果发现晚了，就如小火星已经演变成燎原大火，势难扑灭。

61.培养你的观察力，不断强化你的内心观照，在邪念刚冒出来时就马上发现。

62.必须第一时间干预，在第一时间干掉邪念，把邪念扼杀在摇篮里。

63.邪念从最初出现，每过零点几秒，它就在飞速成长，最后它就能完全控制你。

64.当邪念还没起势时，就立刻坚决干掉它，这样邪念就会戛然而止，失去左右你的力量。

65.断念必须刻苦练习，久练自化，练习使人强大，从初学乍练到炉火纯青，唯有久练。

66.经过上千次、上万次的练习和实战，最后必将能战胜邪念，好好磨砺你的屠魔刀！正所谓：玄铁神兵锋出鞘，屠尽心魔镇乾坤！

67.不要让自己陷入邪淫的回忆，不要试定力和试性功能。

68.邪淫的回忆是一种纠缠，很多人身体垮了，但是这种记忆依然不放过他，在他的身上继续补枪。

69.心魔会用邪淫的回忆作为武器，向你展开疯狂的攻击，特别是那些曾经让你欲罢不能的场景。

70.邪淫的回忆就是你内心深处的响尾蛇，当你被那种声响所吸引并且走近它时，它就会突然咬你一口。

71.警惕怎么强调也不为过，很多戒色前辈都在戒色一年乃至二年以上，就因为有那么一刻，放松了自己的警惕，从而就出现了破戒。

72.永远保持应有的警惕，不要有侥幸心理。

73.上网后要让自己变得警觉起来，不可疏忽大意，一定要严格做到外不为境迁、内不随念转。对境时要做到不动心，不动心就是一种至高的境界，不动心就是一种深厚的力量。

74.越戒到后来，越容易放松警惕，因为进入戒色稳定期，心魔似乎很少来骚扰了，一切似乎风平浪静，有时十几天也没有一个邪念，但是这并不意味着永远不会破戒了，心魔总是在伺机反扑，它就在等待你放松警惕的那一刻，当那一刻来临，你露出了破绽，于是被心魔牢牢抓住，那就是一连串的破戒。

75.在对境实战时，一方面要管住自己的视线，不要让视线停留在擦边图上。

76.牢牢看住自己的念头，邪念一旦出现，如果不及时断掉，它就会由弱转强，直到最后完全控制你的身体，让你身不由己，当断不断，反受其害！

77.一定要在小火星时灭掉它，否则等到欲火中烧，那就很难断了，到时候就会变得很挣扎，两股力量在内心中拔河一般，谁赢谁就获得身体的控制权！就这么直接，就这么残酷！

78.要战胜心魔，断念的强化训练是必不可少的，一定要第一时间发现、第一时间断掉，这两个第一，必须要严格做到！做不到的话，最终被虐的就是你！

79.禅宗把那些能做到对境不动心的人称为“大力人”。真正的大力士不是搬动巨石的人，真正的大力士是对境不动心的人。

80.不管什么诱惑当前，就是不动心，诱惑越猛，就越不动心，反向增强！魔多反使道心坚！

81.必须第一时间发现，第一时间干掉，这两个第一，一定要做到位！

82.第一时间发现实在太重要了，小火星好灭，踩一脚就灭掉了，如果变成大火了，那就要动用消防车了，发现得越晚，就越被动，断念的难度也会增大很多。

83.心魔是魔王级的，而很多人的觉悟和断念水平还处在菜鸟的阶段，这样和心魔斗争的结果，被虐的可能性比较大，因为你的级别不够，还无法和心魔抗衡，所以还是要多学习戒色文章，并且不断苦练断念，这样才有望降伏心魔老怪。

84.断念是戒色最实战的部分，不管是何种类型的戒色文章，最终都绕不开这个核心问题。就像一个拳手，在平时不断训练，到最后还是要上台检验。

85.戒色就是和自己的心魔斗争！这是你死我活的战斗！戒色就是战争，战场就在你的脑海中。

86.邪念冒出来了怎么办？念头上来了怎么办？这都是非常现实的问题，念头导致行为，一个人如果能控制自己的念头，他就能控制自己的行为，念头是行为的扳机。

87.一定要学会念头管理，做念头的主人，而不是做念头的奴隶。一定要把自己修炼成断念的高手、断念的大师！对念头一定要有绝对的控制！真正顶尖的戒色高手，他的断念水平已经出神入化登峰造极了！

88.如何才能掌握断念呢？首先要学会观心，所谓观心，就是看住自己的念头。

89.一个人如果屡戒屡破，自己一定要学会分析原因，问题到底出在哪？这时候前辈的文章就是指路明灯，破戒后再看前辈的文章，感觉就会很不同，很多人就是在破戒后才发现自己的问题所在，很多人也是在破戒后的反省过程中才有了新的顿悟。

90.如果没有学会观心，那就很难进入极稳定的戒色层次，就像围棋最高九段，很多人通过其他的戒色方法，也许可以达到5段、6段、7段、8段，但是要进入最高层次的掌控，那就一定要学会观心！

91.一定要看住自己的念头！

92.狙击手观察的是身外的敌人，而我们观察的对象是内心的敌人，是对念头活动的一种觉察。不管是观察哪种敌人，都需要极其敏锐的观察能力。

93.我们戒色，也要练就强大的观察力，这是对内心战场的观察，是对自己念头活动的敏锐觉察。

94.断念的第一步，是观心，也就是对内心的觉察和观照，其次就是要识别哪些念头会导致破戒。

95.断念可以简单地分为三步：1.发现；2.识别；3.干掉。第一时间发现自己的念头活动，这些念头可以分为两类：1.会导致破戒的念头；2.不会导致破戒的念头。第二步识别念头也有很深的学问，必须通过不断学习和总结，才能了知哪些念头会导致破戒，能导致破戒的念头就是敌人，必须立刻干掉！

96.对于会导致破戒的念头，一定要在第一时间坚决干掉，要有让心魔发抖的断念执行力，狠劲不要用在撸管上，狠劲有种就用在断念上！要对心魔狠！必须狠断！要有让心魔闻风丧胆的魄力！

97.断念的功夫也是一层层提高的！

98.熟背断意淫口诀，就是为了让你学会观心，学会看住自己的念头，然后就是要学会控制自己的念头，这四句口诀就是念头实战的最高总结。

99.念起即断：念起了你要知道，第一时间看到它，它自然就会遁去，就像看见小偷刚入门，第一时间发现，小偷自逃。关键就是第一时间发现，断念的最佳时机就在刚开始的零点几秒。

念起不随：不随其实就是断！斩断自己的念头之流，否则很多人念起了，他会跟着念头跑，他在不断繁殖自己的念头，第二念、第三念、第四念、第五念......念头的繁殖速度非常惊人。

念起即觉：觉就是看到了自己的念头，觉就是对内心保持敏锐的觉察和观照，觉就是观察到了自己的念头活动，觉就像知冷知热，觉知自己的念头。念起即觉，同样强调第一时间发现。

觉之即无：看见即解脱，看见即打败，看见即降伏，在念头初萌时，一觉它就灭了，不费任何力气。就怕你不觉，等到念头势力变强了，那就难以对付了，那时就会陷入内心的挣扎。

100.这四句口诀的总方针，就是为了不使念头连续，念头一连续，就会变强大，直到完全控制你的身体。就像一个木马病毒出现了，你不消灭它，它就会控制你的电脑。

**断念实战篇（四）**

1.坚持不懈地斩断它，初时，我们因力量不足，有时照顾不到，观照不得力，但只要从根本上认识明白了，久久不懈地坚持下去，自然就有转化的力量了。——元音老人

2.只一觉即可破除。——元音老人

3.只此一觉，贪嗔痴就化为乌有，当下就清净了。——元音老人

4.妄念动，急呼“呸”，这是大手印断妄念的要诀。念佛的人不要此法，只要把佛念一提，念一声阿弥陀佛就行了。其他行人于妄念一动时，就急呼“呸”，马上凛觉，妄想的源流“啪”地一下就断了。——元音老人

5.戒色就是一场念头的战争，如一人与万人敌，只要将猛，不怕贼强！两个坚决：坚决消灭！坚决顶住！

6.戒色特种兵绝对不是孬种懦夫，每个戒色特种兵都具备强硬的实力、勇猛的战斗作风，单兵作战能力极强超狠！在念头的战争中，能以一敌十、以一敌百、以一敌千、以一敌万，能够一个人干掉敌人的一个军，不怕念头冒出来，冒出一个就杀一个，杀出戒色的黎明，杀尽心魔贼！

7.谁敢横刀立马，唯我戒色猛将！所谓：一身正气冲霄汉，邪淫从此不两立！

8.念头入侵需要觉察。

9.彼微动，我先觉！不怕念起，就怕觉迟，念起即觉，觉之即无。

10.觉要觉早，觉迟就是一种失败。千招会不如一招精，一力降十会，一觉降万念，必须狠练“觉招”，必须一招制敌！

11.紧盯自己的念头，牢牢看住自己的念头，对念头实施最强监控！

12.当心理的雷达屏幕上显示念头入侵，必须第一时间反应，必须在第一时间干掉入侵的念头，如果你不干掉入侵的念头，那么念头就会附体，然后开始撸管。

13.我们要养成觉察内心活动的习惯，每时每刻都要看住自己的念头，觉察就是一种力量！觉察就像激光光束，可以瞬间摧毁入侵的念头。

14.真金不怕火炼，万次实战铸不破金身！

15.每一次诱惑的出现，都是在考验你的觉悟和定力，看你是否能过关。

16.真正有觉悟的戒者，一定是久经战阵而不破的人，真金不怕火炼，戒色特种兵在面对诱惑时，能够做到视而不见、心如止水、不动如山。

17.要达到此定力，也是在实战中一次次磨练出来的，磨练到最后就是骨灰级的定力，任何诱惑都动不了他，百毒不侵，刀枪不入。

18.普通人看见诱惑马上飞蛾扑火，觉者看见诱惑如避火坑、如避货车、如避色箭、如避地雷，这就是实战意识，送你一个避字诀，一定要好好参透。

19.念头上来就杀掉，念头冒出就杀掉，绝对不能让念头附体，念头一旦附体，你就会被心魔遥控，就像提线木偶一般。

20.如果你想获得真正的自主权，那就必须杀掉入侵的念头。

21.从刚开始的后知后觉到最后的念起即断，这是一个通过训练不断进步的过程，你必须变得更专业更高效，你必须成为这方面的行家里手，必须对此精熟无比。所谓久练而后成，久而久之就练成了绝活，最后就能做到在0.001秒内击杀邪念！

22.送心魔老怪一句话：千万别冒头，冒头必被狙！

23.降魔先降心，心就是你的念头！

24.《智度论》云：“有念堕魔网，无念则得出！”

25.念头肯定会上来，关键是不要跟随念头，跟随其实就是在强化念头，跟随就是在为念头注入活力，跟随就是在喂养念头，让那个念头变得异常强大。

26.如果你不跟随那个念头，那个念头就无法左右你，一旦你跟随了，结果就是被念头附体，身不由己。

27.心生魔生，心灭魔灭，不跟随念头，心魔自然消灭。

28.佛经中说：“能灭世间一切怨敌之人不算强者，能够降伏自心之人，才称得上是真正的强者！”我们都应该做真正的强者，大丈夫应该做自己念头的主人！

29.知己知彼，了解心魔，当你彻底摸清了心魔的伎俩和套路，到时候你就不怕了，就像两个人打格斗游戏，当你熟悉和了解你的对手后，一切都会变得简单很多。

30.我们要多学习戒色文章，真正掌握戒色的原理和规律，并且苦练断念，这样就有把握降伏心魔了。

31.心魔的活动规律也要彻底摸清，什么时候心魔会比较活跃，什么时候相对消停，心魔是怎么怂恿的，这些都要了解透彻。

32.当你真正了解心魔了，那就可以做到临危不乱、气定神闲，因为一切都在掌握之中。要立于不破之地，那就得好好研究心魔，《周易》云：“穷神知化，德之盛也。”穷极微妙之神，晓知变化之道，乃是圣人德之盛极也。

33.我们戒色就是要做正确的事情，断念快就是正确的事，跟着念头跑就是错误的事。

34.来之能战、战之能胜、越战越勇、血战到底！

35.断念不是请客吃饭，断念也不是唠家常，断念必须是闪电战！高手为何能做到念起即断，而你为何做不到？

36.这位戒友说“从那时起，我就学会了断念。”当一个戒者真正学会了断念，他就真正入门了，他的升级之路就是把断念练到登峰造极的地步。

37.戒色特种兵拒绝再做心魔的俘虏，每个戒色特种兵都是真正的烈士，有着宁死不降的气魄，不管心魔怎么进攻，不管心魔耍什么花招，不管心魔如何怂恿，就是拿不下戒色特种兵！

38.很多戒友都会在撸管后删掉黄片，因为他觉得这样掏空自己很可怕，自己处于一种失控的状态，射完了，人的头脑会清醒过来，这时才发现自己刚才干了一件蠢事。

39.虽然有的人会在撸管后删掉黄片，但是当心魔再次来袭，他又开始疯狂地搜黄看黄，根本不受自己的控制，人脑中了黄毒后是很可怕的，那种状态完全就是撸管肉机。

40.你可以去看那些经典的戒色书籍和文章，几乎每一位成功者都会提到修心，修心是戒色的核心，我们一定要学会战胜意淫，对于任何能导致破戒的念头，都要做到念起即断！

41.很多人都自觉戒撸过，但是苦于打不过心魔，心魔稍微一怂恿，马上就投降了。心魔的确很强大，唯有战胜自己的心魔，才能获得真正的平安！

42.即使骨折了，心魔也不会放过他，还会怂恿他去撸，心魔的表现就是念头上脑，心魔其实是纸老虎，说白了，就是一些念头而已，心生魔生，心灭魔灭。

43.如果你无法断掉这些念头，那这些念头就会控制你的行为，如果一个人能够断掉这些念头，那就可以做身体的主人。

44.要战胜心魔，首先要下大决心来戒色，然后要学会专业戒色，系统地学习戒色文章提升觉悟，觉悟到了才能降伏自己的心魔，要用戒色知识武装自己的头脑，这样当心魔再次入侵时，你才能做到念起即断！从而不被心魔附体和操控！

45.有的人甚至不知道什么是心魔，只知道那种念头来了，马上就开撸，连一丁点的抵抗意识都没有。

46.我们首先要明确什么是心魔，然后要明确怎样才能干掉心魔，所有能导致撸的念头都可以称之为心魔，心魔的诡计多端，有时不是邪念，而是怂恿的念头，不管何种念头上来，都必须第一时间干掉！干不掉，就附体，然后就开撸，撸完才清醒过来。

47.王阳明云：“破山中贼易，破心中贼难！”心魔贼的确很难破，但只要不断练习断念，到时破心魔贼就会越来越容易，真正掌握断念的诀窍后，其实并没有那么难，当你真正娴熟于断念后，你就会发现，破心魔贼其实是很简单的，对于会的人来说，易如反掌，对于不会的人来说，难于上青天！

48.很多老戒友通过不断学习戒色文章，他们已经具备了相当高的觉悟，当戒到一定的程度，他们就会对戒色的实战越来越明确，那就是：断念！断念！断念！必须快准狠！

49.戒色不是纸上谈兵，戒色不是请客吃饭，戒色最终的表现就是念头的实战，这个战场就在你的两耳之间，也就是在你的脑海里，这是一个看不见硝烟的战场，但自己可以清楚地感觉到。

50.这位戒友刚破百日大关，然而当念头再次上来时，他没有及时看住，导致念头由小火星演变成了欲火中烧，到时就会不得不破。

51.古德云：防淫如防火！念头刚开始出现时，它是一个小火星，小火星是很好灭的，当形成燎原之势了，那就很难扑灭了，所以断念要把握最佳的时机，必须发现快，断除快！不能犹豫，必须要果断！拿出壮士断腕的狠劲与决绝！当念头上来了，必须“斩立决”！这是你死我活的战斗！

52.不管戒色多久，都必须保持高度的警惕，只要放松警惕，就会导致破戒。戒色战场每天都有人阵亡，所以我们必须很小心，很警惕，必须牢牢看住自己的念头，对念头活动进行最强的监控，就像在脑海里装了“天眼监控系统”一样，敏锐地捕捉和分析每一个念头活动，一旦发现可疑念头，必须立刻干掉！千万不能放过！

53.有的戒友会问，念头上来到底有多快？我戒到现在，也不知经历了多少次念头的实战了，根据我的切身体会和研究，有时念头上来的速度甚至比眨眼还快，就在那么一刹那，念头就已经爬上了头脑，袭脑速度快似闪电！如果这时候你再一迟疑，一犹豫，那念头就会疯狂繁殖，就在短短的几秒钟内，就会牵出一连串的念头。

54.断念必须要快，唯快不破，当念头上来时，你必须立刻觉察，所谓念起即觉，觉之即无，一记觉察，念头就消灭了，就像忍者切水果的游戏，念头从你脑海中冒出来，你一记觉察，就是一道刀光，直接把念头切掉了。

55.断念其实就是一款爆爽的游戏，这是真正爽快的体验，念头一个个冒出来，你一记记觉察，把念头全部切掉，还有比这更爽更酷的事情吗？

56.随着不断练习断念，一个人的觉察力就会变得越来越强大，刚开始的觉察力犹如蜡烛，然后是台灯、日光灯、探照灯，随着觉察力的不断增长和变强，最后就会变得像激光炮一样。

57.当念头入侵时，保持强大觉察即可，当你失去觉察，转而认同念头，跟着念头跑了，那就糟了，最后基本都会破戒。

58.怂恿类的念头一定要学会识别，很多人就是死在这类念头上的，心魔会为你找各种借口，还会让你怀疑戒色，企图动摇你的戒色立场，还会把无害论搬出来试图说服你，总之各种诡计。

59.你必须熟悉心魔的各种诡计和各种套路，这样才能从容应对，不管心魔如何出招、出什么招，你都能巧妙地把它化掉。

60.你必须彻底熟悉心魔，而且不能犯错，然后要保持强大的冷静。

61.暂时的失败并不可怕，你要不断升级自己，当你真正强大起来后，心魔就动不了你了。

62.古语有云：酒是色媒人！之前有很多戒友也是喝酒后破戒的，喝酒后定力会下降，严重的甚至定力会归零。

63.喝了酒就像给心魔打了鸡血一样，让心魔进入了势不可挡的状态。心魔是最狡猾的，当你定力处在低值时，它就开始疯狂攻击你，那些邪念就像炮弹一样倾泻在你的戒色阵地上，让人难以招架。

64.在喝酒这个问题上，广大戒友一定要极为小心，尽量少喝或者避免喝酒，喝完了一定要保持高度警惕。

65.念头一旦上来，必须马上断掉，断不掉，那就会被心魔控制，形象地说，就是被心魔附体，到时就身不由己了。

66.本来戒得很不错，但是一着不慎满盘皆输，当你露出了破绽，心魔就会抓住你的破绽一顿狂轰。

67.我们都是钢丝上的戒者，戒色的每一天都要很小心。戒色战场，唯有警惕者生存！放松警惕必然破戒！你在战场上放松警惕，等待你的只有一个结果：阵亡！

68.戒色的战场每天都有人阵亡，只有觉悟极高、经验极其深厚的老兵才能幸存下来，老兵深切知道如何才能做到不阵亡！《孙子兵法》云：“昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜，不可胜在己，可胜在敌。”善于用兵作战的人，总是先创造自己不可战胜的条件，并等待可以战胜敌人的机会。

69.戒色就是念头之间的战争，你必须让自己具备不可战胜的条件，你必须让自己的防守固若金汤，这样才能立于不败之地！

70.《太极拳谱》云：“虽有高授，然非自己功夫久者，无能贯通焉！”师父领进门，修行在个人，我已经把断意淫口诀交给大家了，就看大家把这个口诀练到何种程度了，这个练习的过程没人可以代替你，必须要自己去练习，真正体会口诀的深意，并且把它练到出神入化的地步。

71.围棋有段位的划分，专业围棋最高九段，段位系统也可以用于断念，要达到断念的高段位，那就必须不断练习断念，所谓熟极自神，久练自化！

72.有一个百分百可以确定的事实就是：念头肯定会上来！不管你看了什么戒色文章，不管你明白了何种戒色道理，最后念头还是会上来，既然念头会上来，那就必须做好断念！断念就是戒色最实战的部分，也就是刺刀见红的部分。

73.黄念祖老居士有两句开示非常给力，那就是：“杀出重围！”“杀出一条血路！”这是你死我活的战斗，必须在万念丛中杀出一条血路，杀出戒色的黎明！那一个个“念头怪”迟早会上来，你必须把它们全部消灭，否则就会被心魔附体，心魔的表现就是念头袭脑！

74.为什么很多人戒了很久都不行，一方面是因为综合觉悟不行，还有就是在念头实战中他始终处在弱小的地位，他不是心魔的对手，他打不过心魔！

75.我们必须通过不断练习断念让自己强大起来，念头尽管上来，一上来就断掉，这样就不会破戒，如果断不掉，结果肯定破戒！就这么直接和简单。

76.综合觉悟的提升最后还是要落实到断念上，就像学开车的理论，最后还是要亲自去开车，最后就看断念这一下子，看你的断念水平练到何种程度！

77.很多新人戒了很久都没入门，入门的唯一标准就是真正学会断念！

78.有的人悟性极佳，在戒色的头几个月内就能领悟到断念的重要性，并且开始不断练习断念，而有的人可能要戒戒破破几年后才能悟到断念的重要性，每个人的悟性是不同的，当一个人真正学会断念的一刹那，他是绝对开心的，因为他终于可以做念头的主人了，他终于学会降伏自己的心魔了，这在自己整个人生中绝对具有划时代的重大意义！

79.断念一定要练到条件反射的程度，就像某个病毒攻击你的电脑，然后杀毒软件第一时间杀灭，这根本不需要你去操作，因为这完全是自动的，我们每个人的头脑中也要装上断念这款杀黄毒的软件！念头一来，立刻杀灭之！

80.实战化训练是提高戒色战斗力的根本途径，一切都要以实战为基准，必须认清“实战高于一切、为了实战而练”的道理。

81.很多人对戒色道理夸夸其谈，但是断念实战却不行，这样的人最后就会沦为戒油子，越戒越差，道理似乎都懂，但是一实战，马上垮下来。

82.《四十二章经》云：“若断其阴，不如断心。”断心就是断念！

83.戒色的最高层次就是要斩断自己的邪念！对于普通凡夫而言，他们起了邪念就会跟着邪念跑，最后欲火中烧、欲罢不能而破戒，而对于有相当觉悟的戒者而言，起了邪念我们就要立刻断掉它，这样才能做欲望的主人。

84.古德云：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”

85.古德云：“世上无如人欲险，几人到此误平生。”《易经》云：君子以惩忿窒欲。

86.人一定要学会断念，不能邪念一起，马上就撸。

87.曾国藩在道光二十二年十一月初四日日记云：“早起，读《易经》震卦，无所得。午初，人欲横炽，不复能制，真禽兽矣。”道光二十二年十一月十九日日记云：“余今闷损至此，盖因身皆私意私欲缠扰矣，尚何以自拔哉！立志今日自新，重起炉冶，痛与血战一番。”曾国藩也与自己的心魔在进行斗争，用他的话说就是血战一番，这真是你死我活的战斗，一定要打败自己的心魔，否则降不住心魔，心魔就会让自己干出禽兽不如的事情。

88.黄念祖老居士有一段开示很好：“在这个贼当家的时候，什么荒唐的事情都可能干得出来，它是贼嘛！贼当家，不可能出好主意！”

89.要战胜心魔贼实属不易，真的要痛下一番决心，必须血战到底！

90.心生魔生，心灭魔灭，《菜根谭》云：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”邪念上来必须马上干掉！否则就会被附体。

91.我们一定要学会降伏邪念，经云：制心一处，无事不办！你是制心，还是被心制，这就决定着你将来的下场。《金刚经》：“云何降伏其心？”大宝法王噶玛巴有一句很有名的开示：“懂得降伏自心，你的生活就是修行。”

92.密勒日巴尊者云：“于一切时一切行，努力降伏自心魔。”

93.我们一定要学会控制自己的念头，只有能做念头的主人了，才能做欲望的主人，凡夫做不得念头的主，所以他们是欲望的奴隶，我们戒色就是要夺回主人的地位，拒绝沦为欲望之奴，那完全就是身不由己的傀儡生活。

94.很多产品都有核心技术，而戒色的核心技术就是断念！

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

96.心魔的三种表现形式：

1.念头

2.图像

3.微妙的感觉

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

98.向内看——睁开内在觉察之眼！

99.戒色就是修心，修心的第一步就是要学会观察自己的内心活动，你必须对内心生起的每一个念头、图像和感觉都有极为清晰的感知。

100.《恒河大手印》里专门强调：“观心最殊胜！”当你把注意力从外在转向内在了，这时候很多奇妙的事情就会发生，你会觉得为何自己从来没有好好观察过自己的念头活动，为何这种观察力失落了那么久，每当念头起来时，我们就习惯跟着跑，却从来没有开启对念头的观察。

**断念实战篇（五）**

1.能背楞严咒，念了几百万的佛号，为什么还会破戒？原因就是——日课脱离实战！当邪念图像上头，不立刻断掉，反而跟随，这样必破！念佛持咒要用于断念实战！邪念一来，马上念佛或持咒！一定要快！

2.只一觉，拉回来即可。这就是念起不随。——元音老人

3.只要不断地与之斗争下去，慢慢地即能由多而少。——元音老人

4.所以妄念来了，不用怕，怕的是不觉。——元音老人

5.心魔指心动，即淫念妄动。——元音老人

6.要觉得快，觉得慢不行。——元音老人

5.起念要知道，但不能跟它跑。——元音老人

6.念起即觉，不随逐、不压制。——元音老人

7.看见念头，念头就没有了。——元音老人

8.坏在跟念跑。——元音老人

9.观照就是：念头一动就知道，不睬它。——元音老人

10.功夫是一层层做上去的。——元音老人

11.对境不动心才是真定。——元音老人

12.当心动时，只“呸！”一声就完了。——元音老人

13.不一定喊“断”，一觉即行。——元音老人

14.不去理睬它、不跟着它跑。——元音老人

15.至于妄念多，那是串习，只要不断地同它斗下去，最后胜利必归于你。——元音老人

16.做功夫就是斩断这一念！——元音老人

17.当他们看到前辈戒色几百天，就会觉得像奇迹一样。其实，当新人真正学会了专业戒色，学会了观心断念，学会了警惕意识，学会了情绪管理，到时候他们也可以做到的。

18.“天数真的不是偶然，是不断学习积累的成果，诚心助人，看到他人开心从而使我更开心。”

19.并不是看了一篇文章心瘾就彻底消除了，念头还是会起来的，因为淫欲种子就在八识田里，肯定会翻出来的，所以还是要做好断念，这点一定要搞清楚。

20.有时并不是你主动去意淫，而是它自动翻种子，念头肯定会上来的，断念就是戒色最实战的部分，一定要严格做到念起即断，否则必破无疑！

21.戒色之后我们必须学会观心和断念，并且要不断持续练习，把观心断念练到出神入化、登峰造极的地步。

22.断念必须要快，唯快不破！

23.念头起了，一定要第一时间察觉到，在你察觉的一刹那，念头就会消失，所谓念起即觉，觉之即无。

24.真正的断念高手绝对不会让念头在头脑里的存活时间超过1秒，必须强悍断念，必须强过心魔、快过心魔！

25.如果觉察晚了，那么念头就已经起势了，就像小火已经烧成了大火，这时候就很难消灭了。古语有云：防淫如防火！一定要把握最佳的断念时机！必须做到念起即断！不要跟随念头，不要强化念头。

26.真正的戒色高手，在念头冒头的一刹那，凛然一觉，即可消灭邪念，奇快无比！

27.如果你对心魔作战，并不具备压倒性的实力，那么最后就会演变成两种念头在你头脑中激烈争夺，一种想破，一种不想破，到这种时候，内心就会变得很挣扎，如热锅上的蚂蚁，出现破戒的可能性就比较大了，因为邪念已经冲起来了。

28.念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无，这个断意淫口诀其实就是修心法门的口诀，其中最核心的一个字，就是“觉”！

29.我们时时刻刻要保持对内心的觉察，不要让念头之流持续，一定要斩断念头之流，不要去跟随念头，觉要觉快，如果觉迟了就会很被动，真正的断念高手都是在零点几秒内解决战斗的。

30.一旦掌握了断念，还需要不断加强练习，一定要练到出神入化、登峰造极的地步。

31.有时是念头上来了，有时是图像上来了，不管是念头还是图像，都必须马上断除，最快的断法就是一个“觉”字，觉察就像激光一样，可以瞬间消灭入侵的念头或者图像，只要你保持强大的觉察力，念头或者图像就会马上消失。

32.这位戒友已经真正领悟了这个关键的细节，那就是“心魔一来，我一察觉它就会消失”，就像灯一开，黑暗就会马上消失一样。

33.当我学会了专业戒色，当我学会了观心断念，这时候我才发现过去的自我设限是错误的，手淫这个恶习完全可以断除。

34.戒色老兵之所以能够幸存，就是因为他们的警惕性很高，而且断念极快极狠，因为他们看得太多，阅历深厚，自己也栽过很多跟头，所以已经越戒越精了。

35.古德云：“理现念犹侵。”道理都懂，但是念头肯定还会上来的，所以还是要做好断念，很多老戒友虽然看过很多戒色文章，也做了很多戒色笔记，但是断念还是不行，念头一上来，马上就跟着念头跑，这样戒了很久还是不行，断念做得实在太差了，而断念又是戒色最实战、最核心的部分，所以必须要不断强化观心和断念。

36.戒色就是翻身做主人，就是内在的解放，当你能够降伏入侵的念头了，你就可以成为自己身体真正的主人，否则就会被念头附体，然后就是一连串的破戒。

37.第一个念头出现时你不断，然后就会出现第二个念头、第三个念头、第四个念头、第五个念头、第六个念头......念头繁殖的速度是非常惊人的，在几秒内就呈爆发式增长。

38.很多人还贪恋，舍不得断，这真是愚痴至极，就像头发着火了，他还舍不得灭，还想让火继续烧！

39.当断不断，反受其害！断念一定要够快、够狠！必须拿出最强悍的决断力和执行力，必须严格做到念起即断！

40.心魔的表现形式就是念头上脑、念头入侵，如果你跟随念头，被念头带着走，最后就会欲火中烧、欲罢不能，到时候真的就是“十头牛也拉不回来”，非常挣扎，搞得自己坐立不安、不得不破。

41.断念贵早、贵快、贵狠！这是真正的实战！比心魔强，就不会破戒，反之，比心魔弱，必破无疑！

42.戒色要进入更高的层次，必须要学习圣贤教育，必须要学会行善积德，每天都要注意修心，牢牢看住自己的念头，千万不可放松警惕。

43.德不行，迟早会破戒的，戒到最后拼的就是德，德跟不上，破戒自然就会发生。

44.不管戒多久，都要严防心魔的反扑，一定要学会培养自己的戒色危机感，所谓居安思危，千万不可滋生骄傲自满和轻敌的思想，心魔随时会反扑，它会重新接管你的身体，到时候你就是一个身不由己的邪淫傀儡，在一片惨叫哀嚎中跌入地狱深处。

45.我们一定要把握戒色真正的核心，那就是断念！断念就是刺刀见红，不管看了多少戒色文章，哪怕上万篇，最后还是要进入断念的实战，纸上谈兵不行，必须苦练断念！

46.念头不及时断掉，它就会牢牢占据你的头脑，然后你就会像被附体一样开始手淫，撸完才会清醒过来。

47.念头出现的规律是周期性的活跃，我在之前的文章里也讲到过，过一个周期，念头就会发起猛烈的进攻，如果每次都能顶住念头的入侵，那么念头渐渐又会转入休眠或者不活跃期。

48.戒色后百分百可以确定的是：念头肯定会上来！到时候就看你的表现了，念头有时上来极快，就在零点几秒之间，它就能瞬间爬上你的头脑，所以你必须时刻对内心保持强大的觉察，念头一上来，马上就予以消灭，千万不可被它附体！

49.我们要不断磨练自己，做断念的一流高手、超一流高手、绝顶高手！

50.破戒就是交精费，精费不能白交，一定要好好总结经验教训，加强学习补强觉悟的缺陷，这样才有望越戒越好，戒色笔记一定要多做、多复习，必须提高戒色文章的吸收率，真正内化成自己的戒色意识，这样对境时才有力量。

51.戒色理论都懂，但是戒色实战却不行，这样的懂也不是真懂，只是泛泛之懂，并不深刻。

52.所谓起邪念，有两种情况，一种你主动去想，一种是自动跳出来，觉悟等级达到一定层次后，一般不会主动去想了，但是它会自动跳出来，这就是翻种子的情况，我们一定要做好断念，不怕念起，就怕觉迟，唯快不破！

53.不管什么戒色文章，如果没有讲到断念，那就没有讲到核心，戒色的核心就是断念，戒色的实战就是断念！

54.戒色也是如此，你不干掉念头，念头就会在你身上附体，然后操控你手淫！念头上脑时，必须第一时间干掉！

55.断念就是戒色最实战的部分，不怕念起，就怕觉迟，必须第一时间消灭冒出来的邪念，必须把握最佳的断念时机，必须要快，不能犹豫、不能拖延、不能贪恋！必须快狠！

56.要练习观心断念，就从熟背断YY口诀开始，每天背诵500遍或者1000遍，背诵一段时间后，你就会发现自己会观心了，会断念了。有一位戒友这样形容断YY口诀：宝贝在身边却不知道。当他背了几天断YY口诀后，就发现自己能够主宰念头了，而不是被念头控制，沦为心魔的提线木偶。

57.你平时没有熟背到条件反射的程度，然后念头上来了，你再背，那岂不是太晚了？平时就要磨刀！要磨得锋利无比，这样念头上来时才能斩得断！断念实战中体现的就是平时所下的功夫，并不是断YY口诀不灵，是使用它的人水平不行。

58.戒色文章是要看，但断念一定要每天坚持练习，戒色的高手都是断念的大师，久练自化，熟极自神！

59.这位戒友已经真正把握了戒色的核心，那就是断念实战！念头一出来就能断掉，这样就不会破戒，不管念头如何频繁地出现，只要你能做到立刻断掉，这样念头就不会在你身上附体。

60.用反黄软件来比喻断念很好，我之前用过杀毒软件来比喻断念，当你真正会断念了，那就等于在你大脑里装了一个杀念头的软件，杀的正是会导致破戒的念头。

61.当你把断念练到出神入化的程度，到时候完全就是自动杀灭，就像电脑杀毒软件一样，病毒一冒出来，马上拦截和消灭。

62.断念这款“软件”，大家都应该装在自己的头脑里，这样在戒色的实战中才能立于不破之地！

63.不管什么戒色文章，它都绕不开一个最核心的问题，那就是念头上来了怎么办？

64.断念就是戒色最实战的部分，古德云：愚人除境不除心，智者除心不除境。

65.你把念头除掉了，就等于战胜了自己的心魔，心魔的表现就是念头上脑，真正的实战就发生在你的脑海里，当念头入侵时，你是否能够第一时间消灭，如果你做不到，那就会被念头附体，然后就是一连串的破戒。

66.真正对实战有细腻体会的戒友一定会发现，念头更多的是以图像的方式袭脑的，就是一幅诱惑的图像突然插入你的头脑，如果你跟随那幅图像，那么你的头脑中就会开始播放小电影，然后你就会深陷其中，到最后就会发展到欲火中烧，不得不破，所以必须在图像的第一帧时就立刻消灭之，千万不可跟随。

67.如何消灭？觉察即是消灭，但必须早觉察，如果觉察晚了，那就很被动了，念佛号也是消灭，思维对治也是消灭，最快的消灭就是觉察，所谓念起即觉，觉之即无！但必须第一时间觉察，真正把握那0.01秒的刹那。

68.心魔就在你八识田里，它会自动跳出来骚扰你。

69.心魔就在你内心深处，心生魔生，心灭魔灭，心就是念头，做好断念才能真正战胜自己的心魔。法王如意宝曾在开示里说：“真正令你受尽折磨的，实际上是心魔。”只有战胜了心魔，你的内心才能获得真正的平安。

70.印光大师云：“修行到功夫深了，难免没有魔来。魔有内魔，有外魔；外魔易退，内魔难降。如不能降，必要着魔；不但修功走失，亦且危险甚虞。初修行时，小小魔关，容易打破；等到道力渐深，藏在八识里面的多生根本习气被功夫逼迫出来，或欲念横飞，或妄心乱起，力量甚大，非比寻常。”

71.修心的功夫深了，那些深藏八识田里的习气都会被功夫逼迫出来，就像猛火煮东西，下面的东西会不断翻上来。真正戒色成功之人，肯定是久经魔考而不破，所谓真金不怕火炼，火中生莲终不坏！一次次魔考来袭，都能顶下来，不管魔考怎样猛烈，最后都能将之化解于无形。

72.打念头怪之初，往往被念头怪暴虐，因为你的觉悟等级低，你还没有学会断念，当你通过学习让觉悟提升了，断念也练到娴熟的程度，这时候念头怪上来就是来找死的。当你真正强大了，念头怪就弱小了，当你处在弱小的阶段，念头怪就无比强大。

73.我们一定要苦练断念，心魔来了就是念头来了，断念练到登峰造极，到时就有绝对的把握来战胜心魔，到那时你的心境就会截然不同，一点也不会紧张，因为你有绝对的把握。戒色就像打仗一样，一定要保持镇定和沉稳，不能稍有风吹草动就紧张得不行，戒色猛将，胸中自有雄兵百万，必须要有一种气定神闲的恢弘气度。心魔尽管来，来即斩！戒出神威如狱！彻底降伏心魔！

74.对境时就看你是否动心，心不动，即杀一切境！如果动心了，那就极易陷入。

75.最厉害的人就是面对一切诱惑境界，都能做到心如止水！次一等的，就是能够做到念起即断，对境时，发现自己起念头了，马上予以断除，这样就不会被境界捆住，身不由己。

76.有的戒友平时戒得还行，但是一遇到诱惑的境界，就像火药碰到火星一样，一下就爆燃了，那真是欲火中烧啊，破起戒来太疯狂了，一天一次乃至一天几次的节奏，真的是往死里撸，被心魔绑架后就是如此可怕。

77.我们人只有两种状态，一，做念头的主人！二，就是做念头的奴隶！

78.做念头的奴隶即是心魔的傀儡，绝大多数的人都无法做念头的主人，他们是念头的奴隶，他们无法控制自己的念头，念头一上来，马上就投降，甚至连一丝的抵抗都没有。

79.做念头的主人，才能做身体的主人，否则这个身体就不是你主宰的，你就是被心魔操控的提线木偶。

80.有的老戒友之前戒得很不错，但是一个放松警惕，他就破戒了，然后心魔就接管了他的身体，短期内就会疯狂破戒，根本身不由己！

81.真正的大力人就是对境不动心的人，不动心就是一种力量、一种境界！真正能验出觉悟高低的，就看面对诱惑对境时的反应，所谓真金不怕火炼，不管诱惑多么猛烈、多么新奇、多么吸引人，我这里不动心，它就无法对我产生作用。

82.能够练到不动心，其实是很不容易的，这需要久经实战的考验和磨炼，最后才能做到不动如山！

83.王阳明云：“破山中贼易，破心中贼难！”断念是需要不断练习的，断念之刃要不断磨砺，这样才能越断越快。

84.断念是戒色最实战、最核心的部分，念头肯定会上来的，这是毫无疑问的，因为八识田里有淫欲种子，所以念头肯定会冒出来。

85.大家练习断念，刚开始会比较生疏，断念的速度很慢，只要继续坚持练习，慢慢就能越来越快，越来越娴熟，最后就能成为断念的熟练工（Skilled workers），就像快刀切水果，通过不断练习，最后就会熟极自神，进入久练自化的境地，关键就是练习、练习、再练习！练习使人完美！

86.这位戒友每当念头上来时，都很难断掉，就是断念的功夫还不行，还没有练到家。

87.真正的断念高手绝对不会和心魔纠缠，而是压倒性地快断！唯快不破！在电光火石之间，就斩断了念头。

88.我们戒色之后，一定要狠练断念，练到条件反射的程度，练到极快极狠的程度！做断念的狠角色，做断念的狠人，男人必须对自己狠，要狠下功夫来练习！

89.练习可以使人不断强化，断念的大师都是练出来的，他们每天都在拼命练习，不断给自己加练，他们对提升断念速度有着极度的渴望，最终的目标就是0.01秒的念起即断！这就是健将级的标准！

90.人一能之己百之，人十能之己千之，当你把断念练到出神入化的程度，当念头再次上来时，一记觉察，念头就灰飞烟灭了！

91.念头上来时，有时是一种声音在头脑中响起，有时则是以图像的方式袭脑，到了破戒高峰期，心魔有时来得很微妙，有一种要破戒的感觉在悄然蔓延，当那种感觉在蔓延时，一定要保持高度警惕，保持对内心的强大觉察，然后这种感觉就会自动消失，这属于比较微细的念头，虽然看不见摸不着不可名状，但是自己知道——它来了！

92.当你保持强大觉察时，就像在黑暗的房间打开了电灯，一切黑暗都会瞬间消失。

93.断念的诀窍就是念起即觉，觉之即无！觉察即消灭，一记觉察就像一束激光将入侵的念头瞬间消灭。

94.我们戒色就是要看住自己的念头，念头有四层：粗、细、微细、极微细。有时上来的念头就比较微细，能感觉到但不可名状，遇到微细的念头更要保持高度警惕，这类念头非常微妙，一定要尽早断除，否则就会被其附体。

95.真正戒色成功之人，都是久经魔考而不破的钢铁硬汉！戒色立场绝对坚定，戒色决心绝对不会动摇，他们是真正的戒色敢死队、戒色猛虎团、戒色特种兵！有着血战到底、宁死不降的英雄气概！有着抱炸药包冲进敌群同归于尽的烈士气魄！在念头的战争中杀出一条血路，拼死戒，戒到死！

96.戒色就是在起心动念上修，专业戒色最核心的部分就是修心，断念其实就是在修心！

97.《四十二章经》云：“夫为道者，譬如一人与万人战。”戒色的核心是修心，断念就是在修心，断念就是戒色最实战、最残酷的部分，断不掉就会被心魔附体，最后就会身不由己地破戒，那是一种被心魔操控的状态，没有任何的自主权，彻底沦为了心魔的提线木偶。

98.念头不来时，很多人都戒得好好的，但是念头一来，很多人就会垮下去。

99.那类念头一上来，必须马上断除之，否则它就会植入你的大脑，然后操控你的行为。不断练习断念，最后就会达到“断念自动化”的程度，慢慢断念就会越来越轻松了，刚开始断念，是需要一股子狠劲和冲劲，断念就是刺刀见红，就是你死活我，在念头的战争中拼杀，一定要拿出十足的勇气和魄力。

100.我很喜欢莲池大师的一句开示：“妄想刚强，久战自服，必无疑也。”好一个“久战自服”！只要你不断练习断念，到时就会越来越精通，越来越娴熟，最后断念就会变得容易很多。

**断念实战篇（六）**

1.断念才是硬道理！断念差，必败！德行差，必败！修炼断念和德行，必胜！！！

2.能克己，方能成己。——王阳明先生

3.你知道高手为了实战的那一下修炼了多少时间？那一下要极具爆发力，反应速度要极快，瞬间解决入侵的邪念！

4.身为一个戒色者，观心断念是最重要的，因为观心断念是戒色实战的核心部分，它直接关乎戒色的时间长短与戒色的成败！断念差，必然会失败！实战不行，被心魔虐成狗！——资深戒友

5.严格落实戒色十规，立足于实战！断念实战+对境实战，实战强，才是真的强！才能立于不败之地！

6.色是戒掉的，不是忘掉的，也不是忙掉的！转移注意力和充实生活，是戒不长久的！淫欲种子在八识田里，是忘不掉的！邪念回忆等会自动冒出来，修心是持久战！

7.戒色之后我们就要开启对念头的观察，然后慢慢强化这种观察力，我们必须对内心活动了如指掌，这是修心的基础。

8.当我戒色半年左右，我看到了古德留下的口诀：“念起即觉，觉之即无。”当时看到这八个字时，就觉得非常重要、非常有价值、非常宝贵、非常不同凡响。

9.觉察即消灭，觉察即降伏！

10.憨山大师《观心铭》云：“念起即觉，觉即照破。”

11.印光法师云：“贪嗔痴一起，立即觉了，则立即消灭矣。”

12.《菜根谭》云：“念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福，起死回生的关头，切莫轻易放过。”

13.雪岩祖钦禅师曾谈到自己用功的感受说：“我当时忽于念头起处，打一个返照，于返观处，这一念子当下冰冷，直是澄澄湛湛，不动不摇。”

14.元音老人云：“一起即觉，一觉即空。只一觉即可破除！”

15.这个口诀最最关键的一个字就是——觉！觉就是对念头的觉察！觉察本来就具有摧毁念头的威力，但一定要觉得够快！所谓不怕念起，就怕觉迟。

16.很多戒色新人的毛病就是觉迟，等到念头已经起势了，再去觉察，那就已经晚了，如同小火变成大火了，这时候再觉察已经难以消灭了，所以必须要把握断念的最佳时机。

17.一开始也难以做到念起即觉，只有当你不断练习观心，这样觉察力才能逐渐增强，到最后就能很轻松很自然地做到念起即觉，觉之即无，到时就完全自动化了。

18.下面摘自倓虚大师的《影尘回忆录》

有一次，我到谛老那里去请教，顶完礼之后，他老先问：‘你用的功夫怎么样？’

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

‘嗯──’谛老说：‘你算会用功咧！就这样好好回去修吧，以后可以不用再来。’

19.那些祖师大德都是处理念头的大师，他们真正懂得如何处理念头、如何降伏自己的心魔。

20.佛法的开示就是为了帮助你降伏自己的心魔，这是最根本的。

21.倓虚大师是真正掌握观心断念的大德，他不抑制念头，只是观察它，他说道：“这样一观，妄想就没了。”这就是觉察即消灭，觉察即降伏！倓虚大师是真正会用功的人，他受到了谛闲老法师的肯定。

22.断念为王——快刀斩念，斩绝萌芽！

23.真正有觉悟的戒友肯定会知道，戒色的实战就是断念，因为念头肯定会上来，心魔的表现就是念头袭脑！

24.断念有好几种方式，觉之即无是一种，思维对治也是一种，念佛号也是一种，这三种我都有在用，但用得最多的还是觉之即无，我一直在磨的一把断念之刃就是觉之即无。

25.当你的断念之刃比较迟钝时，那是斩不断念头的，断念之刃是需要有一个精深磨砺的过程，就像一位刀客会在平时磨砺自己的刀一样。

26.作为戒色新人，应该熟背断意淫口诀，要练到条件反射的程度，然后也要好好参透口诀的内在含义，在真正懂得口诀含义的基础上再进行不断的练习，这样就会越练越精，断念也会越来越快，到时即可进入出神入化的程度。

27.斩念的最佳时机就是念头刚刚萌芽的时候，这时它尚未起势，就像拳王泰森在婴儿期，这时你很容易就能打败他，当他长大成人了，你就很难打败他了，胜率会直线下降，所以断念必须要快！唯快不破！每一位戒友都应该问问自己：你的断念之刃到底有多快？

28.发展对念头的敏感程度。

29.很多新人在熟背断意淫口诀一段时间后，就会发现自己对念头的敏感程度会得到很大的提升，对念头的感知大为增强了，念头一起，他马上就能觉察到，比之过去念头起来不知不觉，那真是进步了太多。

30.我们必须开启内在觉察之眼，必须牢牢看住自己的念头，就像老鹰在空中清清楚楚地看见地面的一举一动，完全是一目了然，异常清晰。

31.内在觉察之眼的视力一定要够强大，对内心的念头活动一定要高度灵敏。

32.当你真正发展出了这种觉察力，并使之不断增强，到时你就会发现自己对内心的控制会变得越来越强，任何一个念头生起，你都能马上觉察到，异常敏锐。

33.我们要学会培养和发展这种对念头的敏感，这样才有望做到念起即断！

34.太极拳有讲到：“ 一羽不能加，蝇虫不能落。”太极高手已经练出了周身高度的敏感，稍微一点动静立刻就能感知到。

35.我们对念头的感知也要达到极为精微的程度，这都是练出来的，慢慢熟能生巧就能达到这个境界，到时念头一起马上就能觉察到，甚至念头还未完全起来，要起未起之时，你就能觉察到，在觉察的刹那就把念头摧毁了，就像打地鼠的游戏，头还没完全冒出来就已经干下去了。

36.《四十二章经》云：“夫为道者，譬如一人与万人战。”我们戒色也是如此，戒色之后你会发现念头会不断冒出来，有时并不是你主动去意淫，而是邪念自动冒出来，这时候就像打仗一样，在你的脑海里，你要与成千上万的念头作战，你要打败那些念头怪！你必须在万念丛中杀出一条血路！

37.无敌模式就是：一念不生、了了分明！所有的念头全部被杀掉了，只剩下纯粹的觉知，《菜根谭》云：“消杀得妄心尽而后真心现。”真心即纯粹的觉知。

38.通过觉察进入无敌模式——纯粹的觉知。

39.在念头生起时，一记觉察就可以让你进入无敌模式，一记觉察把所有念头都觉杀掉了，剩下的状态就是：一念不生、了了分明。

40.当你有意识地安住于无敌模式，你就会发现自己对念头的掌控就会变得越来越强，念头一来，你马上觉察降伏，然后就进入了无敌模式，你会发现自己可以在无敌模式中持续一段时间，当邪念再次出现时，你再次切换进入无敌模式，然后又可以在无敌模式中安住一会，就像格斗发大招时，无敌模式会自动持续一会一样。

41.在那个模式中你是绝对无敌的，没有任何一个念头可以奴役你，你是自己真正的大主宰！

42.有两种扎根，一种是扎根于无敌模式，亦即纯粹的觉知，另外一种就是扎根于念头，这是凡夫的模式。

43.我们要学会扎根于无敌模式，当念头来袭，我们立刻觉察，然后就进入了无敌模式，我们可以在无敌模式中安住一会。切换进入无敌模式，这需要一个持续的练习过程，到最后就会越来越娴熟。

44.要想主动进入无敌模式，那就要不断练习觉察断念，让自己的觉察力越来越强，当你成千上万次地练习觉察断念，到时就越来越能主动地进入和安住于无敌模式。

45.在无敌模式中没有任何念头，但却了了分明，这是一种更高层次的觉知和观察。

46.开启无敌模式并不意味着要你做到永远不起一个念头，不是这样的，当你需要用念头去做事时，依然可以起念头，因为你是扎根于无敌模式，所以这时候就可以做念头的主人而不会迷失于念头之中，这样做事往往更集中也更高效，当你做完事了，一定要记得回归到无敌模式之中。这就是扎根于无敌模式的真正含义，并不是不能起念头，而是要懂得回归到无敌模式。

47.你要学会安住于这份静默，在这份静默里没有任何烦恼，没有任何念头，没有任何情绪，一切都烟消云散。

48.这份静默就是最纯粹的存在！

49.凡夫一直在追逐自己的念头，他们是念头的奴隶，很多人活到20岁、30岁乃至40岁，都从来没有想过要控制自己的念头。念头一起，他们就跟着跑，他们之所以跟着念头跑就是认同念头就是他们自己。

50.念头不是我们自己，纯粹的觉知才是我们真实的身份，一旦认清了这一点，就会感到重生了一般。

51.我们可以通过觉察来降伏念头，从而就可以做念头的主人，很多大德的文章都在向我们揭示一个信息，那就是一定要做自己念头的主人，只有当你真正能做念头的主人了，你才有自由可言，否则你就是念头的奴隶。

52.本来你发誓要戒撸的，但是念头一上来，马上就开撸了，为什么会这样？因为你没有及时断念！你降不住冒出来的念头！

53.我们人都是在作茧自缚，念头从纯粹的觉知中生起，我们不认识纯粹的觉知，我们误以为念头为我们自己，我们跟着念头跑，结果迷失在念头之中。

54.这个世界上最大的监狱不是砖头做的，而是人自己的思维做的，自己把自己给困住了。

55.你就是念头背后纯粹的觉知！而纯粹的觉知就在两念之间，前念已断，后念未起，当中有一个空当，也就是：一念不生、了了分明。

56.在人的念流之间并不是天衣无缝的，而是存在一个个空隙，也就是念头与念头之间时常会断开一个空隙。对于这个空隙我们一直没有注意到，我们只关注念头了。其实真正的惊鸿一瞥就在于对这个念头之间的空隙的发现，然后你要学会安住于这个空隙，也就是安住于纯粹的觉知之中，这才是生命真正的转化，你不再认同你的念头，而是转而认同纯粹的觉知，你的身份完全转变过来了。

57.当你起邪念了，你要学会通过觉察来进入无念的状态，无念的状态就是无敌模式！

58.当你越来越习惯安住于纯粹的觉知之中后，你会感觉生活的烦恼会少很多，因为你能做念头的主人了，很多胡思乱想就可以避免掉了，能量就可以更集中更有效地使用了，胡思乱想本身就是一种能量的耗费，如果能够避免胡思乱想，那就是在节约和保存能量。

59.当念头再次上来时，一定要立刻觉察，然后安住于纯粹的觉知之中，深深扎根于纯粹的觉知之中！

60.纯粹的觉知就是真正的你！你不是念头，你是纯粹的觉知，念头来自于纯粹的觉知，又消融于纯粹的觉知，就像波起于水，又消融于水，不要再认同你的念头，要学会做念头的主人！

61.当你认同你的念头时，你就是在抗拒纯粹的觉知，你害怕让头脑空下来，因为你认为念头就是自己，你无法想象没有念头的状态，一旦你领悟到纯粹的觉知是自己时，你就不会再认同念头了，念头只是工具，仅此而已。

62.导致破戒的原因有很多，但百川归海的根本原因只有一个，那就是：你降不住自己的心魔！心魔的表现即是念头袭脑。

63.与心魔斗，其乐无穷！过去心魔虐了我十几年，后来经过大德的指点和传授，我终于降伏了自己的心魔，我现在把经验分享出来，就是希望越来越多的戒友能够降伏自己的心魔。

64.要降伏心魔，必须对断念精通和娴熟，这需要一个练习的过程，刚开始很多人断念都很吃力，也不及时，甚至还在留恋和犹豫，慢慢地坚持练下去，就会发现断念变得越来越容易了，到时就得心应手了，就像一把屠魔刀，刚开始你用不好它，但是持之以恒地练下去，到时即可达到炉火纯青的境界。

65.法王如意宝曾开示：“在世间上双方军队作战的时候，如果杀害一些人取得了胜利，人们称为这是英雄好汉，但实际上这并不是真正的英雄。对自己的分别念作战取得了胜利，这是有智慧的人所应赞叹的真正的英雄豪杰。”

66.我们戒色就是要降伏自己的邪念！这就是在对念头作战！这是你死我活的战斗！只有降伏了自己的邪念，才是真正的英雄豪杰！关羽、张飞皆万人敌，我们戒色也是要做万人敌、万念斩！在万念丛中杀出一条血路！拼死戒！戒到死！

67.断念的功夫是要慢慢修炼的，修炼到最后，断念就会越来越娴熟，越来越快，有的新人总是抱怨自己断念做得不够好，这就是没有练到家，你看NBA球星每天都要大量练习投篮，一练就是几小时，练习使人强大，练习使人出神入化。

68.每一位戒友都是断念行者、断念刀客，就看你把自己的刀磨到何种程度了。

69.那些觉得自己断念不行的戒友，我建议你每天把断意淫口诀背诵500遍，连续背十天，到时你再看看自己的断念水平如何？然后再背一个月、三个月、半年，到时你再看看自己的断念水平如何？空谈是不行的，一定要扎实地练习，库里的投篮也是苦练出来的，虽然他都那么准了，但他每天还在练习，还在精益求精。

70.当你获得了一本绝世武林秘籍，光理解是不行的，一定要亲自去练习，过去你在和心魔的交手过程中，一次次输，现在有了前辈的理论指导，再加之自己的苦练，那就有望降伏自己的心魔。

71.我是提倡熟背断意淫口诀的，500遍半小时左右即可念完，在不断熟背的过程中，你就会对口诀产生更深入的理解，慢慢就能学会观心断念了，一定要熟背到条件反射的程度，当功夫下足了，到时再次面对心魔，就有把握战胜它了。

72.有的戒友戒到60天、70天时，他就开始感到害怕了，因为他感觉心魔就要对他下手了，他害怕破戒，他害怕再次回到被心魔奴役的状态，因为他没有必胜的把握，所以他就会感到害怕。当你的断念之刃快到极致了，你还会害怕心魔吗？念头尽管上来，来多少斩多少。正所谓：斩念降魔敌胆寒，正气爆棚铸神兵！

73.每个人的心里都有心魔，我们都应该学会降伏和战胜自己的心魔，这是生命最终极的课程和挑战！如果你降不住自己的心魔而被心魔所奴役，那么最后必将被心魔拖入痛苦的地狱。

74.如何降伏自己的心魔，这是一门最顶级的知识，在学校里是学不到的，这门最顶级的知识被高度有智慧的人掌握着，他们会将这门最顶级、最宝贵的知识传授给有缘人，如一灯燃千灯。

75.掌握了这门极高端的知识后，就可以降伏自己的心魔，从而获得真正的内在解放和净化，从心魔的奴役和暴政下彻底解放出来，到时你就自由了，到时你所感受到的就是更高次元的大快乐、大喜悦，完全超脱了邪淫的龌龊与不幸。

76.《围炉夜话》云：“教子弟于幼时，便当有正大光明气象。”又云：“一起邪淫念，则生平极不欲为者，皆不难为，所以淫是万恶之首。”戒邪淫，其旨深矣！堂堂中华好男儿，必狠戒之！

77.断念有好几种方式，比如思维对治是一种，白骨观、不净观、作亲想等都属于思维对治的范畴；念起即觉、觉之即无也是断念的一种，这种比较快一些，只需凛然一觉，即可将念头消灭；另外还有念佛号等，修行方面还有急呼“呸”字，从而顿断妄想之流，也可以大喝一声“断”。

78.对于采取何种断念的方式，我建议应该精通其中一种，然后对于其他几种也应该有一定的了解，就我个人而言，念起即觉、觉之即无用得比较多一些，念佛号也经常用，不净观、白骨观和作亲想偶尔也会用用，这几种其实也不矛盾。

79.上次有一个戒友，他用的是敬畏想，成功戒了八个月，我们对女性要保持足够的尊重与敬畏，她们用身体孕育我们，哺育我们，还要抚养我们，照顾我们，这是多么的神圣，我们岂可对她们的身体起如此龌龊不堪的邪念？有的人不仅对家人起邪念，还对老师起，对同学起，简直禽兽不如了。

80.有的戒友可能会问，白骨观不净观和作亲想敬畏想是否矛盾，其实并不矛盾，我们对于女性总的态度是尊重与敬畏，所谓白骨观不净观就是为了对治自己的邪念，并非不尊重女性，这点一定要搞清楚，有不少新人会误解白骨观和不净观，他们以为是在歧视女性、不尊重女性，其实这只是在对治自己的邪念罢了。女性也可修白骨观和不净观，只不过是换成男性的身体而已。

81.古人云：“一事不谨，即贻四海之忧；一念不慎，即贻百年之患。”一念之间，高下立判，一念天堂，一念地狱，不可不慎。《菜根谭》：“人生福境祸区，皆念想造成，故释氏云：‘ 利欲炽然即是火坑，贪爱沉溺便为苦海。一念清净，烈焰成池；一念警觉，航登彼岸。 ’念头稍异，境界顿殊，可不慎哉！”戒色就是在起心动念上下功夫，必须时刻保持警惕，养觉察如猫，灭念头似鼠。

82.鹰是觉察力极强的一种动物，我们戒色就是要开启内在的觉察之眼，必须通过不断练习观心断念来强化自己对内心的觉察力，鹰眼是向外觉察，我们则是向内觉察。

83.我们戒色就是要学会降伏自己的心魔，如果降不住，那就会被心魔拖入地狱。

84.现在很多戒友都处在屡戒屡败的状态，要突破这种怪圈，唯有猛烈学习戒色文章，猛烈练习观心断念，这两个猛烈一定要好好贯彻和落实，然后一定要养成良好的学习习惯，持之以恒，所谓恒则成！

85.戒色神力来自于学习！更来自于练习！

86.心魔的表现就是念头袭脑，你断念不行，最后就会被其附体。

87.有的人会说，人有欲望就要撸，这句话是完全错的，人是有欲望，但我们要学会控制自己的欲望，而不是跟着邪念跑，我们要学会断除邪念，断念就是在修心，通过修心才能做回欲望的主人。

88.开启觉察之光，消融邪念的黑暗。

89.戒色的核心就是修心，而修心的关键就是要学会觉察内心的活动，当你一次次地反观内心，当你的觉察力变得越来越强时，到时你就会发现在你看到念头的刹那，念头就会自动消失。

90.关键之处就是要开启对内心的觉察，并且不断强化自己的觉察力。

91.觉察即消灭，觉察即降伏，觉察就是断念的利器，当你真正学会了觉察，你就可以做念头的主人了，念头就会失去主宰你的力量，念头开始听命于你，念头回到了它正确的位置——仆人。

92.凡夫的内在状态是主仆颠倒，他们是念头的奴隶，他们跟着念头跑，他们无法主宰自己的心。这就像骑马的人无法驯服马，结果被马带着乱跑，乃至从马背上摔下来，摔残摔废！

93.很多人从来没有觉察过内心，他们从来不知道自己的内在空间发生了什么事，他们对自己的念头毫无觉察，他们也从来不知道自己如何被念头附体、被念头操控，他们完全无知。

94.我们要做的就是：通过觉察来消灭念头，然后安住于纯粹的觉知之中。

95.纯粹的觉知就是最干净、最纯粹的状态，在那种状态中没有任何念头，也没有任何烦恼，也没有任何情绪，纯粹的觉知就是最深的宁静和最深的平安。

96.随着安住的频次逐渐增多，你会发现在纯粹的觉知中有爱、有包容、有接纳、有喜悦、有快乐、有慈悲，所有正能量的品质，纯粹的觉知中都具备，最后你会突然顿悟到纯粹的觉知就是你最真实的身份，你就是爱、你就是包容、你就是接纳、你就是喜悦、你就是快乐、你就是慈悲、你就是最纯粹、最永恒的存在，生死只不过是一场幻觉，而你迟早会从梦境中醒来。

97.人刚生下来是处于无邪的状态，后来才开始起邪念，我们要学会对治自己的邪念而不能放任和强化自己的邪念，人生就是一场修行，你必须要和自己的邪念斗争到底！如果你放任自己的邪念，你迟早会成为负能量的载体，痛苦迟早会降临在你身上，到时就生不如死了。

98.很多人在周末都会破戒，周末时转移注意力其实是很难的，因为周末独处的时间太长了，而且有时候邪念上来得极快，就在零点几秒之内，一瞬间就入侵大脑了，等到想要转移注意力已经晚了。转移注意力在戒色的过程中有一定作用，但最关键的还是要学会修心。

99.戒色的核心就是修心，要进入极稳定的戒色层次，那就必须要学会修心，修心也就是观心断念，要学会牢牢看住自己的念头，就像在脑海中装了天眼监控系统一样，每时每刻都要看住，当不良念头出现时要及时消灭，千万不能跟着念头跑，否则就会导致破戒。

100.不管戒多久，念头还是可能会冒出来，所以必须做好断念，不管是戒五年还是戒十年，断念永远是戒色实战的核心和主题。

**断念实战篇（七）**

1.自己老是跟着念的内容跑，老师提醒说：“念起即觉，一觉就断！”

2.念起即觉，这个觉！

3.用觉去知念，一觉，就只剩下觉。

4.看到念，念就断了，没有跟随，这个速度一天比一天快。

5.念头随时都可能会再次入侵，如果不能及时断除，就会被念头附体，最后就会身不由己地破戒。

6.断念就是戒色实战，戒色就是脑海中的战争，这是一个看不见硝烟的战场，每天都有大批的人在不断阵亡，能够幸存下来的人，都是觉悟极高、实战意识极强、断念极狠的人。

7.面对心魔英勇无畏、敢打必胜，打造出一支真正战无不胜的戒色铁军！

8.从小到大，我们经历了成百上千的考试，但学校里没有一位老师会教我们如何过魔考，因为戒色的知识现在还不普及，这门知识就像黄金一样宝贵。

9.过不了魔考，自然就会被心魔附体，心魔附体后就不是你所能控制的了，你只是心魔的提线木偶，过着身不由己的撸囚生活。

10.要想立于不败之地，那就必须通过不断练习来精进断念技法，这样才能真正把握戒色实战的精髓，断念技法不行就像枪法不行一样，枪法不行，上战场怎么消灭敌人？

11.戒色之后念头肯定会冒出来，关键就是要能立刻消灭之，不能被其附体。

12.念头是闯入者，突然闯入你的头脑，然后企图劫持你的身体，邪念就像劫匪一样。

13.严格来说，所有能够导致破戒的念头都可以称之为邪念，包括怂恿类、疑惑类的念头在内都可以算作邪念。

14.你所要做的就是：当念头劫匪一闯入，马上就爆它的头，来一个爆一个，爆得它不敢轻易闯入。

15.断念的执行力必须强悍，断念就是戒色实战，就像战士上战场一样，很多人都在纸上谈兵，一旦念头上来了，他马上就溃败下来了，这就是只说不练，假把式！

16.我们要做断念的练家子，要练到出神入化、炉火纯青的境地。

17.在戒色的过程中念头会不断冒出来，就像一个个敌人冒出来一样，你不干掉念头，念头就附体，然后就会身不由己地破戒，就这么残酷！

18.断念就是短兵相接，就是刺刀见红！这是你死我活的战斗！不是念头死，就是你亡！没有第三种可能。

19.当你阵亡了，要好好总结经验教训，并且认真学习前辈的经验，这就像切到未阵亡玩家的视角，学习他们的操作，看看高手怎么断念的，看看高手在面对诱惑的对境时是怎样一种表现，这都很值得学习和研究。

20.一定要牢记戒色战场的三条纪律：第一，学会避开色弹；第二，学会击溃心魔的进攻（心魔的表现就是念头袭脑）；第三，不管戒多久，保持警惕！这三条纪律我建议大家把它抄下来，贴在自己时常能看到的地方，不一定是墙壁或者柜子上，也可以抄在笔记本的第一页，总之要时常提醒自己。

21.第一条就是要学会避开诱惑，这就是实战意识，实战意识一定要够强够狠！要不断强化实战的第一反应，当不慎看到时，应该尽量避免看第二眼，因为第二眼往往就陷进去了。

22.现在网上的擦边图很多，当遭遇诱惑时，应该要尽快地避开，不要看第二眼。

23.很多新人的实战意识很差，他们不是避色弹，他们是自己去撞色弹，这样能不阵亡吗？

24.避色弹实在是一门很高深的学问，要在戒色战场生存下去，一定要学会避色弹！高手为什么能久经战阵而不破？因为色弹打不到他们，他们都是避色弹的高手，他们的实战意识极强！

25.第二条就是要学会断念，心魔肯定会入侵，这是毫无疑问的，邪念肯定会向你发起进攻，我们一定要学会击溃心魔的进攻，击溃的方式有好几种，断意淫口诀是一种，思维对治是一种，念佛号也是一种，要选择自己最擅长的方式，必须建立起自己的防御体系。

26.第三条就是要一直保持警惕，不管你戒了多久，切记不可放松警惕，一骄傲，一放松警惕，心魔就有机可乘了。这三条戒色战场的纪律，大家一定要遵守，细分的纪律还有很多，但总的纪律就是这三条，守纪律才能打胜仗！

27.我们一定要学会战胜心魔，当你觉悟真正起来了，到时自然就能战胜心魔了，用戒色知识武装你的头脑，做戒色的特种兵，打赢这场戒色的战役！

28.暂时的失败并不可怕，人不能被失败所打倒，只要你具备百折不挠之坚定的信心和决心，猛烈学习，干劲冲天，将这股拼劲和狠劲保持下去，戒色成功就是迟早的事。

29.古德云：“淫念一起，各种恶念都生，如幻想心、迷妄心、贪恋心、嫉心、妒心、谋夺心、杀心等等，牵缠不休，因此，邪淫最污染人的心地，故绝不可邪淫。”万恶淫为首，一旦开始邪淫，各种恶念都会开始滋生，邪淫者必然会成为负能量的载体，负能量会吸引负面的生命景象，到时整个生命都会陷入深深的困境。

30.破戒后一定要好好反省和总结，不要气馁，暂时的失败并不可怕，要加强学习补强自己的觉悟，并且要不断练习观心断念。

31.一般在戒色一个月左右就会迎来一次魔考，然后在之后的戒色过程中还会陆续迎来魔考，即使戒色几年了，还是会有魔考，所以千万不可放松警惕，必须牢牢看住自己的念头。

32.很多人平时戒得比较轻松，等魔考一来就垮下来了，魔考是真正考验的时刻。

33.这位戒友的头脑中不断浮现不良画面，这就是心魔入侵的表现，心魔的表现就是念头袭脑，而念头又分三种：概念思维、图像思维和微妙感觉，袭击这位戒友的是图像。

34.当图像出现在脑海中时，一定要第一时间觉察，如果觉察力够强的话，就能马上消灭之，所谓念起即觉，觉之即无。

35.如果觉察晚了，那就会陷入很被动的状态，乃至欲火中烧，就像这位戒友一样，他说“头脑感觉要爆炸”，这就是觉察晚了，心魔已经彻底燃起来了，心魔已经起势了。

36.戒色不是等到心魔燃起来后再强忍住，不是这样，而是当心魔刚一出现时，就立刻狠狠打击，必须把心魔消灭于萌芽状态。

37.断念的修炼贵在平时，养兵千日用兵一时，平时就应该苦练断念，断念之刃必须够快、够锋利、够狠！这样心魔一来，就是来送死的。

38.如果断念不行，那肯定会被心魔虐，不管你看了多少戒色的理论知识，也不管你写了多少戒色文章，如果你的断念功夫不行，那肯定还是会破戒。

39.断念就是戒色实战，就是拼刺刀的时刻，理论一定要结合实战，很多戒友虽然在不断学习戒色文章，但是他们是脱离实战的，他们并未意识到断念的重要性，其实理论的最高表现就是实战，理论的唯一检验也就是实战，纸上谈兵要不得，一定要苦练断念！

40.特种部队有句名言：训练不拼命，打仗就丢命！从实战出发来学习戒色文章，以实战的标准来练习断念，唯一可以确定的是，心魔肯定会再次进攻，而你所要做的就是拼命练习断念，当心魔入侵时，一定要把心魔干下去！

41.我的戒色文章有一个很大的特点，那就是“贴近念头实战”，不搞花架子，说得一丈，不如行得一尺，做真正的断念行者，不断磨砺自己的屠魔刀！正所谓：刀气纵横心魔裂，神锋出世扫八荒！

42.我那时候的状态就是如此，外表强壮而内心懦弱，因为我一直是心魔的提线木偶，一直过着身不由己的生活。我知道我心中有个魔，但是我却无法降伏它，只能被动地听命于它，完全就是奴隶和傀儡的生活。

43.当一个人开始下决心戒色了，这其实是需要相当勇气的，这意味着要和心魔彻底决裂，不再听命于它的摆布，这就是在解放自己，通过戒色的修炼，内心才能真正强大起来，降伏心魔的人是最强大的存在。

44.古德云：“心术一坏，即入祸门。一念不慎、败坏身家有余。”青年学子特别要戒除手淫恶习，不要让自己发出邪念，否则就会像磁铁一样感召不好的事情，人必须要有一股浩然正气，这股浩然正气就是最好的护身符！

45.小时候看狼牙山五壮士的电影，觉得英雄啊！佩服啊！那一个个敌人上来，都被打退，打到最后没子弹了，就扔石头，总之拒绝投降，这真是一种视死如归的烈士气概。我们戒色其实也是如此，只不过敌人在里面，敌人在入侵你的大脑，企图占领你的大脑，占领你的大脑之后就能控制你的行为。那一个个念头怪上来时，你必须坚决消灭之，否则就会被附体，撸完才会清醒过来。

46.一旦被心魔攻克，在短期内就会回到被心魔奴役的模式，从而疯狂破戒。

47.千万不要小看了心魔，心魔的反扑是很猛烈的，就等你放松警惕，就等你露出破绽。

48.心魔袭脑的速度是极快的，你必须高度戒备！

49.一个念头断不了，就会引发一连串的念头，就像蓝藻一样在你脑海里疯狂地繁殖，然后你又变回了撸管肉机，撸啊撸，把自己的精华全部射掉，其实在射掉后再去撸就会觉得下面异常难受，当多巴胺下降后，感觉就会截然不同。

50.断念实战是我一直在强调的主题，我们一定要守住戒色的阵地，心魔肯定会发起一轮又一轮的进攻，我们一定要保持警惕，坚决打退心魔的进攻，绝对不能让心魔得逞。不管戒多久，保持警惕，不管戒多久，保持谦虚谨慎！戒骄戒躁，稳健戒色。

51.心魔是非常狡猾的，心魔这个大BOSS已经修炼到很高的程度，要打败它，不仅需要一定的断念水平，也需要强大而完善的觉悟，要学会识别心魔的各种怂恿，就像识别骗子的骗术一样，不要认同那类念头，要及时断除那类怂恿的念头。

52.在戒色的过程中，一定要高度警惕心魔的怂恿，很多人可以断除意淫，但对怂恿类的念头警惕性不高，不能很好地识别怂恿的念头，一旦被心魔怂恿后，很快就会沦陷。

53.古德云：“一念稍疏，陷溺难返。”能够导致破戒的念头是很多的，怂恿类的念头其实是比较常见的一类，很多人栽就栽在怂恿类的念头上。

54.在我戒色的过程中，我自己就体会到了来自心魔的怂恿，已经记不清多少次了，当那类念头一出现，我就知道是心魔在怂恿我，我第一时间就看穿了心魔的伎俩和把戏。

55.很多新人光发誓，但对心魔一无所知，这样就等于上了战场还不知道敌人在哪、敌人长什么模样，就已经被干掉了。

56.你必须熟悉心魔的各种套路，必须要看穿心魔，不能被心魔骗住，这样才能做到不被心魔控制。

57.心魔这两个字，可以分开看，心就是念头，心魔就是念头魔，所谓心生魔生，心灭魔灭！

58.心魔的表现就是念头袭脑，在念头没上脑时，很多人戒得相当轻松，其中有些人会大放阙词说戒色很轻松很简单嘛，犯了轻敌和骄傲自满的思想错误，在战斗没打起来时，那的确很轻松，因为敌人还没出现，等到了破戒高峰期，心魔就开始疯狂进攻了，那真可谓软硬兼施，无所不用其极，有的戒友一触即溃，没有任何战斗力，有的则说自己顶不住了，一闲下来心魔就拼命怂恿他，让他坐立难安。

59.有的人断意淫很快，心魔见意淫的念头不行，它就会用怂恿的念头进攻你，有时两种念头一起进攻你，反正就是要动摇你的戒色决心和立场。

60.在我戒色成功前，我曾经失败过很多次，可以说是不堪回首。现在想想，其实心魔的套路也就那些，如果你真正研究透了，也就不怕了，到时就可以做到胸有成竹、沉着应战，一点也不会慌。

61.很多戒友被心魔怂恿得非常慌，因为他感觉他就要破了，他招架不住了。心魔的怂恿会在你意想不到的时候出现，真可谓防不胜防，所以必须一直保持警惕，牢牢看住自己的念头，对某类高度可疑的念头，一定不能放过，就像在心里装了监控一样，时时刻刻看住自己！

62.对于哪些念头会导致破戒，哪类念头是心魔的怂恿，一定要了解清楚，一切都要立足于实战！

63.之前有的前辈写了很多戒色文章，但后来还是破戒了，主要就是认识上存在缺陷，在念头实战中无法战胜心魔，很多人就是败在怂恿的念头上。

64.我之前的文章也多次强调过不能听信心魔的怂恿，怂恿类的念头是最应该被降伏的一种念头。

65.心魔的怂恿是五花八门的，常见的怂恿就是试定力、试性功能，怂恿你看黄，如果你觉悟上存在缺陷，心魔就会对着你的缺陷一顿怂恿，企图让你乖乖就范。

66.《四十二章经》云：“慎勿信汝意，汝意不可信。”

67.如果某个人对你说，我们一起去干坏事吧，你可能会很警觉，因为你知道对方正在怂恿你，是在把你引入歧途，但是，当你的内心中响起某个声音，你也许就会选择听从那个声音，因为你觉得那个声音代表的就是你，其实不是，那个声音来自于你的心魔！

68.心魔会冒充你，从你的思想角度来怂恿你，让你误以为是自己的想法，其实这不是你的想法，只是心魔的怂恿而已。

69.我们一定要学会识别心魔的怂恿，千万不可听信。

70.心魔的确很狡猾，当你把心魔的套路都研究明白了，其实也就不怕了，见招拆招，不再上心魔的当！

71.这位戒友说“断不掉啊”，其实不要跟随那类念头，那类念头自动就断了，念头继续下去的能量是你给的，你不跟，它就没辙，你一跟，能量就又注入进去了，然后念头就会越来越多。

72.真正的断念高手都是念起即断，绝对不会陷入和心魔的争论。

73.心魔总是在帮你找借口，比如“最后一次”、“撸一次没事的”、“试下定力吧”、“就看看不要撸”等等，很多人架不住心魔的狂轰乱炸，这时捂住耳朵也没用，因为这是内心的声音，内心的怂恿，心魔就像一个说客一样不厌其烦地在向你怂恿，很多人最后都动摇了，于是就破戒了。

74.我的建议就是，不要在内心开辩论会，不要试图说服心魔，对待心魔的怂恿就是不辩、不听从，一个巴掌拍不响，心魔尽管怂恿，你不听，它也拿你没办法。

75.当你想说服心魔时，其实你已经陷进去了，你要做的就是不跟随，不跟随就是断。

76.如果觉察力比较强的话，就能做到念起即觉，觉之即无，对待心魔就不能讲道理，你跟它讲道理，它就会一点点动摇你的立场，你所要做的就是识破心魔，然后断除那类怂恿的念头，不要让自己陷入和心魔的争辩。

77.人在无聊的时候就会跳出看黄的想法，这就是心魔在怂恿你了，所以必须时刻看住自己的念头，降魔先降心，一定要降伏怂恿的念头。

78.很多人一次次失败，越戒越差，因为他们失败后从来没有认真总结过，有的人虽然总结了，但执行力不够，道理貌似都懂，但是一到实战就不行，这其实还不是真懂，真懂的人在实战中必定极为强悍。

79.我非常强调观心，你必须学会时刻观照自己的内心，对于冒出来的念头要学会识别，不能冒出一个念头马上就听信，这样就像好人坏人不分。

80.如果你认真观照过自己的内心，你肯定会发现很多念头会把你导向放纵和堕落，对于那类念头是必须要及时断除的，否则就会被那类念头附体。

81.我们的大脑就像一个显示屏，好比手机的显示屏，上面会发来各种念头，你要学会识别各种念头的性质，对于怂恿类的念头一定要及时断除。

82.心魔的确很狡猾，怎样才能做到不破呢？那就必须熟悉心魔的套路。

83.很多人意淫断得很好，但遇见怂恿的念头，他的经验就不足了，暴露出了认识上的缺陷，所以必须通过不断学习和总结来补强自己的觉悟，这非常关键。

84.有的前辈可以戒200多天，但是一旦栽在怂恿的念头上，他就可能一蹶不振了，从此越戒越差，能够让他东山再起的，只有重新找回学习的热情，养成良好的学习习惯，必须在念头上狠下功夫，不要总是靠外在，最关键的还是降伏其心，你如果能降伏心魔，那就能立于不破之地，不管心魔如何出招，你都能将之化为无形。

85.心魔的怂恿的确是五花八门的，这个案例就是用适度无害来怂恿他，如果他对适度无害认识不清，结果就很可能会出现破戒。

86.如果你的觉悟比较完善，认识比较深刻，那么对于心魔的这种怂恿就可以轻易地破掉。

87.我虽然极其强调断念实战，但也强调综合觉悟的提升，因为综合觉悟的提升可以大大增强你的实战能力和表现。

88.不管心魔怎么怂恿，不管用什么内容来怂恿，我都不听，对于撸管只有一个态度：彻底戒除！一次都不能有！这种态度就像金刚石一般坚固，任何心魔的怂恿都不能动摇！

89.王阳明云：“破山中贼易，破心中贼难。”梦参老法师：“我们要像防贼一样护持好自己的心念。”

90.有句话是这样的：“日防夜防，家贼难防。”真正厉害的贼不在外面，真正厉害的贼在你心里，就是你的心魔贼，这个贼一直在偷你的肾精流量。

91.古圣先贤的教育就是为了帮助我们降伏自己的心魔贼！阿罗汉有一个别称就叫“杀贼”！

92.贼在心里，杀心中的贼，心中的贼杀掉了，你就真正太平了，否则贼当家做主后，你就是心魔的奴隶。

93.当情绪很差时，心魔是会加强怂恿的，这叫趁火打劫，情绪不好时很可能会想到通过撸管来发泄，所以必须要学会情绪管理，当情绪陷入低谷时，要学会调整到正常状态，要多激励自己。

94.到了周末闲下来时，心魔更是会加强怂恿，心魔是怂恿的高手，它会针对你觉悟的弱点来进行怂恿，也就是攻击你觉悟的短板。

95.很多人都顶不住心魔的怂恿，就像有一个人在不断劝你破戒一样，而且这个人是以念头的形式出现在你的脑海里，这样就防不胜防。

96.我们平时就应该加强学习提高觉悟，要充分熟悉和了解心魔的进攻方式，并且要好好练习观心断念，这样就可以击溃心魔的进攻。

97.心魔喜欢在周末来骚扰，这是心魔出现的特点，周末破戒的确很常见。

98.心魔喜欢以第一人称来怂恿你，让你误认为是自己的想法，心魔也会在你情绪差时怂恿你，心魔会在你生活中受挫时怂恿你，在你得意忘形时怂恿你，在你赖床无聊时怂恿你，在你骄傲自满时怂恿你……

99.戒色也是讲实力的，如果你觉悟很高，断念极快，那就不怕心魔的怂恿，心魔尽管来好了，来了正好练兵，战胜了心魔你就会更强大，不断战胜心魔，你就会不断强大，到最后就会越来越稳固。

100.我们要学会研究心魔的特点，心魔什么时候容易出现，在那个时段就应该保持高度警惕，心魔入侵的方式有哪些，你也要做到心中有数，这样临阵才不会慌乱，到时自可运筹帷幄，决胜千里，有一种戒色大将军的风范。

**断念实战篇（八）**

1.时刻观察你的念头，监视你的想法，一秒也不放过，你变成你的思想念头的巡警。练习自我觉察，是关键！——内维尔戈达德

2.修心永远是最核心，也是无数高僧大德反复强调的重点，偏离了这个核心和重点，肯定会破戒。念头是行为的先导，修心是最根本的，即使禅宗破初关之后，还要继续修心对治，保任除习气。

3.其他做得再多，断念不行，一样破戒！断念是戒色实战的核心，必须要强大！

4.断念不是压制，而是化解，觉而化之。

5.古德的那句话：“一念稍疏，陷溺难返。”你只要稍微一疏忽，没有看住自己的念头，那个怂恿的念头就会在你头脑里自动安装，然后劫持你的身体，就像一个病毒木马在电脑里自动安装一样。

6.只要你认同了那个怂恿的念头，就会导致自动安装，最后你就会变成撸管肉机，不受自己控制。

7.当怂恿的念头入侵时，真的要十分警惕，洗澡时本来就容易放纵，不少戒友都是洗澡时破戒的，在洗澡时必须很警惕，牢牢看住自己的起心动念，不要让心魔得逞。

8.心魔入侵大脑和黑客入侵电脑有着高度的相似性，我们自己一定要提高警惕，加强防护！

9.必须建立严密的安全防御体系，对于念头的入侵实现有效拦截。

10.我曾经了解过黑客如何攻破电脑防火墙，其中包括冒充管理者、欺骗和发送危险指令等，这和心魔入侵大脑真的高度相似，心魔也会冒充你、欺骗你，向你发送破戒指令，真的如出一辙！一旦你误认为那是自己的想法，那就会被心魔劫持。

11.进入破戒高峰期时，心魔就会不断怂恿你破戒，脑中那个声音会再度响起，一个劲地劝你破戒，一个劲地为你破戒找借口，那个声音在脑海里挥之不去，如果你断念不行，那就会被那个声音反复纠缠乃至说服。

12.如果平时能够加强学习戒色文章，能够把断念练好，那么当心魔怂恿时就可以立刻断掉了。

13.心魔极其狡猾，也非常强大，我以前的文章曾说过心魔是纸老虎，关键就是要识破它，降伏它，不能被它骗住。

14.心魔BOSS的出招表你要完全熟悉，不管心魔出什么招，不管是什么套路，你都必须破解掉。

15.当你是菜鸟时，你会觉得心魔太强大了，简直就是最强BOSS，但是当你觉悟起来后，再回头看看心魔，就会发现心魔并非不可战胜，这时对心魔作战已经取得了获胜的把握。

16.你必须要让心魔久攻不克，不管心魔怎么攻击怎么入侵，你都能把得稳，守得住，不为所动，不动如山！

17.戒色其实就是一场关于身体控制权的战斗，你绝对不能让心魔得逞！否则就会沦为心魔的傀儡！

18.心魔的怂恿很有特点，它会动摇你的立场，让你觉得自己破戒了，然后心魔就可以接管你的身体，到时破戒就会一发不可收拾，又会变成心魔的傀儡。

19.心魔的怂恿很有特点，它会动摇你的立场，让你觉得自己破戒了，然后心魔就可以接管你的身体，到时破戒就会一发不可收拾，又会变成心魔的傀儡。

20.坐姿很容易让人失去观照，让人处于一种懈怠懒散的放松警惕的状态，这时候很容易被心魔入侵，心魔也喜欢挑这种时候入侵。

21.心魔是进攻专家，它会挑你警惕性比较弱的时候进攻，所以自己时时刻刻都应该保持警觉，魔鬼就在细节中，戒色高手在一些细节上比普通的戒友要注意得多，有时成败往往就体现在细节上。

22.心魔看你心态不稳，这时候它就会出现，心魔的狡猾程度可见一斑，当你军心不稳时，它就会加大怂恿的力度。

23.心魔的逻辑有时看似荒唐，但的确很具有诱惑性和误导性，很容易击中你的软肋，只要你稍微迟疑那么一下，那都可能会引起自己心理的动荡不安。

24.对于心魔的很多怂恿，只要你的觉悟很完善，认识上没有明显的偏差和错误，那自然就可以破掉心魔的那些怂恿。如果认识上存在缺陷，很多问题认识不清，那么被心魔一怂恿，那就很可能会出现破戒。

25.心魔的怂恿很有针对性，你越在乎什么，心魔就会从那个方面对你下手。

26.在我深入研究戒色的这几年里，我深感戒色觉悟的重要性，一直在强调提升戒色觉悟，也许你的戒色觉悟已经比较高了，但如果还存在明显的缺陷，那就很可能会被心魔再次攻克，心魔BOSS多狡猾啊，无所不用其极，而且极擅长把握时机，就等你心态不稳、放松警惕时给你致命一击。

27.实战中慢一点都不行，慢零点几秒就可能会漏，所以必须要牢牢看住自己的念头，严格做到念起即断，念起即断这四个字，里面的功夫大有深浅，断念高手就在那零点几秒内和广大戒友拉开了差距。

28.我个人的体会，当念头入侵时，只要一个迟疑，睾丸就松了，然后就可能漏了，那一个迟疑也就零点几秒，睾丸一松接下去就可能会漏，这时可以试试提肛功，让睾丸再度缩紧，同时保持高度警惕，紧盯自己的念头。

29.我戒到现在依然每天保持高度警惕，我们必须发展自己的觉察力，就像发展深蹲卧推的力量一样，当觉察力足够强大时，漏出的情况就会大幅减少乃至消失，在实战中真的慢一点都不行，差之毫厘谬以千里，就像百米赛跑，差个零点几秒就有几个身位。

30.当你的觉察力强化到一定程度，条件反射也可以克服，很多条件反射看似没起任何念头，比如和女友牵个手就漏了，打个电话内容很正常也漏了，但如果你仔细回忆下那个过程，其实在漏出前你的心里已经出现了某种暗示、某种贪恋、某种迟疑、某种微妙的感觉，这正是心魔袭脑的第三种方式，非常微妙，难以言说。

31.当你把自己的觉察力练到很强的程度时，那种微妙的感觉也是能克服的，要克服条件反射，必须不断加强修心，不断强化自己的觉察力。

32.当你成为观察者后，一种更高层面的意识状态就已经开启了，你不再跟着念头跑，而是在观察自己的念头。

33.如果你仔细观察过念头从何处生起，你会在某个时刻突然顿悟到——念头是从一片空无中生起，然后又返回到空无之中！这不是死的空无，而是有觉知的空无。

34.这片有觉知的空无即是纯粹的觉知，它是一片浩瀚无边的意识之海，任何念头都是这片意识之海上的波浪，生于意识之海又归于意识之海。

35.普通人不知道自己是纯粹的觉知，他们认同念头是自己，然后跟着念头跑，从而沦为了念头的奴隶，念头正确的身份应该是仆人，而不是主人，主人是纯粹的觉知，念头充其量只是一种工具。

36.完成身份认同的转化是极为重要的，也是拉开戒友之间层次的关键之处，如果你这点悟不明白，你就无法进入更深的修道层次，你只能停留在普通的戒色层次，一旦你哪天真正悟明白了，你就有望活出自己的本体，本体亦即纯粹的觉知！

37.《大乘宝云经》云：“如是观察住心念处。则便能得不随于心能为心师。以心师故则能得为一切法师。若能于心得自在者。则于诸法而得自在。”不随于心，能为心师，意思就是不要跟随自己的念头，要学会做念头的主人，只有真正能主宰自己的心了，才能获得大自在。

38.《大乘本生心地观经》云：“三界之中以心为主。能观心者究竟解脱。不能观者究竟沉沦。”我们要学会观察自己的念头，当你向内看了，才有望带来真正的转变，你不再认同你的念头，你不再是念头的奴隶，你开始学会主宰自己的心。

39.要破解心魔的怂恿，一方面要提升综合觉悟，另外就是要不断强化观心断念，当你越来越娴熟于观心断念，到时心魔就很难撼动你了，你就像一座无比壮丽的雪山，那些念头只不过都是浮云。

40.曾国藩云：“慎独则心安。自修之道，莫难于养心。人无一内愧之事，则天君泰然，此心常快足宽平，是人生第一自强之道，第一寻乐之方，守身之先务也。”

41.《净心诫观法》云：“披戒定铠摧心魔贼。”古圣先贤之所以特别强调慎独，因为他们知道每个人都有心魔，在缺少监督的情况下，心魔极易入侵，圣贤深谙这一规律，所以他们一再地强调慎独！

42.君子正己化人，济世安民，与道相合，与德相应，以撸为耻，以戒为荣，真正有觉悟有定力的人是高度自律的，在独处时绝对不会让心魔得逞。

43.独处意味着监督的缺失，即使在缺少监督的环境下，也能做到表里如一，不起邪念，不犯邪淫，这需要相当的修为和定力！

44.记得那个时候，每到独处时，内心就会生起邪念，那时的我不懂得立断，反而放任自己跟随强化邪念，直到欲火中烧，不得不破！

45.独处时非常考验一个人的觉悟和定力，在独处时应该把自己的警惕性开到最大，完全就是临战状态，心魔就喜欢在独处时向你发动猛烈进攻，所以必须做好防备。

46.独处时应做到内不欺己，外不欺人，无愧于心，无愧于天。只有慎独，才能成为真君子，失去慎独，则会沦为伪君子。

47.当断念水平修炼到相当的程度，你会发现即使一整天独处，也不会破戒了，因为不管心魔如何频繁地入侵，你都能第一时间消灭它。

48.当断念强大到一定程度，对心魔就会有压倒性的胜算，如果你的断念很弱，那是要注意减少独处的时间，以获得潜在的监督。

49.之前看过一个案例，那位戒友就是独处时必破戒，因为他的断念实在太弱，根本打不过自己的心魔，无法抵御心魔的入侵，而心魔特别喜欢在他独处的时候大举入侵，所以他就一而再再而三地破戒。

50.在断念水平弱时，要注意减少独处的时间，当断念水平强大起来后，独处反而是一种愉悦而自由的体验。当你独处时，你远离了纷扰喧嚣的世界，你可以做回最纯真的自己。

51.古德云每日三省吾身，每天都要牢牢看住自己的身、口、意，特别是起心动念，要牢牢看住，不能起邪念。

52.在无人时、细微处，如履薄冰、如临深渊，始终不放纵、不越轨、不逾矩。

53.色不迷人人自迷，你当块宝，在智者眼里，就是一坨屎！你只要上网，色弹肯定会向你攻击，那一幅幅小图，那一个个擦边新闻，对你的眼球狂轰滥炸，极力吸引你多看一眼，吸引你把它点开，定力差的人肯定会陷进去，定力好的人会立刻避开，就像避开撞向自己的大货车。

54.对境实战的意识非常重要，菜鸟和高手面对诱惑时的反应是截然相反的。

55.古语有云：“威震四海，勇冠三军，只没本事，降伏自心。”纵观历史，不少人有能力征服别人，甚至征服天下，却没办法征服自己的心魔。能征服自己心魔的，即入圣贤之域，圣贤都是真正有本事降伏自心的人。

56.在学习戒色文章前，我的定力几乎为零，面对心魔手无缚鸡之力，一触即溃，后来通过学习戒色文章，觉悟起来后，自然就会产生一种强大的定力。这时对于心魔就有一种威慑力，如鹰啸苍穹百鸟惧，虎啸山林百兽惊！

57.你必须强过心魔，否则只会被心魔虐！强者不破，弱者狂撸，你必须通过不断学习戒色文章强大起来，要学会培养内在的定力，不管心魔如何出招，都能巧妙化解掉。

58.独处时要对念头高度警觉，独处即实战，独处的时候潜在的监督消失了，然后心魔极易入侵，无数惨痛的破戒教训告诉我们，一定要在独处时保持高度警惕。

59.你的大脑就像一个雷达的显示屏，念头入侵时，你要及时觉察，及时拦截，不能让念头在你头脑里安装，否则就会身不由己地破戒，入侵的念头就是一个破戒的指令和程序，用觉察的激光炮立刻击毁它！不要让念头附体！

60.你必须提高警惕，就像麻雀般警惕，就像猫一样警觉，任何一丝一毫的风吹草动，你都能立刻觉察之。

61.当念头入侵时，必须及时消灭，很多新人之所以破戒，就是念头入侵时，他们非但不消灭，反而跟着念头跑，他们是在强化入侵的念头，最后就会欲火中烧，到那时就很被动了。

62.真正的高手皆警惕，戒色战场容不得半点疏忽大意，不管戒多久，都不能放松警惕，独处时尤其如此。

63.我戒到现在，学会了两个字：小心！小心驶得万年船！你不小心，就会马失前蹄，就会阴沟里翻船，有的前辈也会犯很低级的错误，比如戒了很久，突然脑中冒出试定力的想法，然后就去看黄，他对心魔的入侵太不警惕了，一旦重新认同那些想法，那就会被心魔再次俘获，再次沦为撸囚，那是一种很可悲的状态。

64.不警惕的人迟早会阵亡的，因为你不警惕，心魔就有机可乘了。

65.独处时不能放松警惕，相反，独处时就进入了临战状态，警惕性应该加强十倍！

66.独处时，心魔压城城欲摧，你一定要守住自己的戒色城池，心魔入侵，必诛之，心魔来犯，请试吾刀！一夫当关万夫莫开，千万不可让心魔得逞，否则这具肉身的使用权就不是你的，直到撸完你才会清醒过来，到时就悔之晚矣。

67.你就像被抢劫了一样，被心魔贼给抢了，抢走了你的脑力、精力，抢走了身体最宝贵的精华。

68.必须很小心，拿出拼劲，拿出狠劲，狠下决心，男人必须对自己狠一点，特别是要对心魔狠，狠狠打击自己的心魔！把心魔贼消灭掉，你才能获得真正的平安，否则内贼不除，你永无宁日！

69.《左传》云：“慎始而敬终，终以不困。”

70.在戒色的一开始，我们就要很慎重、很小心，必须看住自己的每一个念头，每一天都要牢锁心猿，紧拴意马，刻刻慎独，保持心地的干净，切不可滋生骄傲自满的情绪。

71.慎始的另外一层含义就是，在念头起处要慎重，要警觉，不要跟随邪念跑，要做到念起即断。

72.《少年进德录》云：“一念之善，吉神随之；一念之恶，厉鬼随之。”慎始即为慎念头之始，不可跟随强化邪念，否则必身不由己而破戒也。

73.戒色最严格的标准就是在起心动念上体现的，彼微动，我先断，这就是慎微，不要给念头发展壮大的机会，你是念头的观察者，而非念头本身，你可以主宰和控制自己的念头！

74.王阳明云：“当从心髓入微处用力。”当一个人长期练习观心断念，就能达到入微的境界，对念头生起的感知越来越细腻，对念头的觉察越来越敏锐，从慎微到入微，从入微到化境，最后对念头的掌控就会越来越强，你可以做到随时让念头消失，到时你就是念头的主人！

75.很多人之所以在独处时很容易破戒，那就是因为他们还降不住自己的心魔，作为一个真正的戒者，断念水平必须足够强大，这样才能斩杀心魔。

76.心魔肯定会入侵，心魔肯定会袭脑，这是百分百肯定的，关键就是要能战胜心魔，如果你比心魔强大，那么你就不会破戒，如果你比心魔弱小，那就不是心魔的对手了，心魔打你就像大人打小孩似的。

77.有的戒友总是破戒，乃至戒了几年都不行，就是因为综合觉悟不行，断念实战更不行，这样只会越戒越差。

78.独处破戒的根源就是念头实战不行，必须强化观心断念，戒色就是理论+实战！有的人注重理论，不注重实战，这就是在纸上谈兵，理论一定要紧贴实战，理论是要靠实战来检验的。

79.不少人可以讲戒色理论，也可以写戒色文章，但是一到念头实战，马上就会溃败下来。念头实战不行，必然就会破戒！

80.学习理论就是为了提升念头实战的水平！古圣先贤修慎独时，每一个念头都牢牢看住，所谓一念之差，泥足深陷，无可自拔。

81.《法华玄义》：“心能地狱，心能天堂，心能凡夫，心能贤圣。”一念天堂，一念地狱，一念佛，一念魔，一念惶惶复撸，一念惊觉快断。一念失控，欲火中烧，一念清净，烈焰成池，一念警觉，航登彼岸，念头稍异，境界顿殊，一念之间，高下立判。

82.断念刀客，念起即觉，觉之即无，在脑海里行侠仗义，斩魔降撸！书写自己的戒色传奇！

83.不要心存侥幸，要心存敬畏！不可有丝毫放纵自己的想法，有时念头会自动冒出来，必须严格做到斩绝萌芽！

84.断念必须要快，有时慢一秒都不行。邪念的力量会随着时间疯狂壮大，我们必须先发制人，对待邪念，就是七个字：斩立决、斩尽杀绝！

85.《增广贤文》云：“守口如瓶，防意如城。”不管戒多久，都要牢牢看住自己的念头，必须时刻保持警惕，独处时更要进入高度戒备的状态，把自己的警惕性开到最大值！

86.一个人如果无法降伏自己的心魔，那么必然就会被心魔所驱使，越贪越多，根本就停不下来。只有战胜了自己的心魔，才能获得真正的平安，否则心魔做主，永无宁日！

87.必须终结心魔的统治，心魔就像一个暴君一样，必须推翻它的统治，真正做回自己身体的主人。

88.我们戒色一定要远离酒肉朋友，尽量不要喝酒，喝酒后定力会大幅下降，到时候就很容易破戒，而且喝酒后起的邪念很可怕，比如萌生强奸别人的想法，所谓酒壮怂人胆，恶向胆边生。

89.戒色的核心就是修心，观心断念就是在修心，最关键的就是一个“觉”字，觉就是在反观自心，在不断反观的过程中，你渐渐会发现，只要看见念头，念头就会自动消失，所谓念起即觉，觉之即无。

90.觉察力在不断的反观中变得越来越强大，最后心魔就无法攻陷你了，到时你就会变得无懈可击。

91.心生魔生，心灭魔灭，心即是邪念，心魔的表现就是邪念袭脑，当心魔入侵时，必须第一时间消灭！

92.戒撸只有两种可能，要么你干掉心魔，要么心魔干掉你！破戒就是因为你打不过心魔，你不是心魔的对手。这就像一场拳击比赛，如果你的实力够强大，你就能完爆心魔，否则只有被蹂躏的份。

93.失败并不可怕，可怕的是不学习、不总结、总是犯同一个错误，很多人自夸都懂了，但是魔考一来，立即垮掉。

94.很多人断念也不够狠，当断不断，反受其害，还在犹豫还在贪恋，还舍不得断，这样怎么能行呢？晚一秒就可能被心魔拖入漩涡，必须要快！

95.戒色战场的纪律有一条就是避开色弹，但很多人还在找黄看，这不是去送死吗？！很多人破戒几十次乃至上百次都没有醒悟，他们一直在违背戒色战场的纪律，这样怎能不破戒呢？

96.《孙子兵法》云：“死地则战。”戒色要像处于绝境与死地，这时只有一个选择：拼命！必须拿出拼命的决心与勇气，舍得一身剐，敢把皇帝拉下马。对心魔作战一定要有一股摧枯拉朽、浩气冲天的气势，气势上要先胜出，否则还没戒，已经输掉一半了。

97.黄檗无念禅师云：“剿绝内贼！”心魔即是内贼，最厉害的贼在你心里头，不要认贼作父，要把内贼坚决剿杀掉！

98.大德开示多用“杀”字，不是叫你杀生害命，而是叫你杀自己的心魔贼，战胜魔军！有位戒友说过：“魔军已退。”意思是说刚才魔军大举进犯，现在已经被他打退，他就像戒色大将军一样镇守戒色城池，真乃雄猛大丈夫是也！

99.你不拼命，你就不知道自己有多强，你就不知道自己的潜力有多恐怖！你拼命了，心魔就胆怯了，软的怕硬的，硬的怕横的，横的怕楞的，楞的怕不要命的！你拼命了，心魔的气焰就弱下去了；你拼命了，你的气势就威武雄壮了。

100.战胜心魔的人，胜过战胜一座城池。

**断念实战篇（九）**

1.才有念起，即便觉除！——元音老人

2.戒色的核心就是断念，念头导致行为，醒悟这句话！

3.必须要修心，修心就是修念头，也是观心断念。

4.断念差，迟早破得一塌糊涂、一败涂地！被心魔虐成狗！

5.飞翔老师说的，你对导致破戒的每一个念头一定要高度敏感和熟悉，淫念一起你马上就知道，这个知道就是通过觉察力把它消灭。念起即觉，觉之即无！

6.前辈很多话的下面都是一座金矿，很多人挖到的只是表层的泥土，而真正的顿悟者能挖到深层的金矿，顿悟就有如此的穿透力，顿悟是一种深度的理解，当你真正明白了，你的戒色层次自然就上去了。

7.戒油子往往缺少一次真正核心的大顿悟，那次大顿悟才是真正的分水岭，只有经历了那次大顿悟，才能在戒色方面真正脱胎换骨，那次大顿悟就像头脑的核爆一样，让你一下抓住了向上的关捩子，让你的思想意识进入了全新的层面。

8.戒色必须注重实战，一切立足于提升实战表现，戒油子能谈道理，能写文章，但是实战太弱，执行力太差，能说却做不到。

9.戒油子在平时也会讲到断念，也会说要保持警惕，但你会发现戒油子在实战中的表现和他所说的完全相反：断念不及时，反而跟着念头跑，当想看黄的念头出现时，他也不断，他听从那个念头。戒油子的问题就是理论无法结合实战，所言与所行是背道而驰的。

10.有的新人会问如何戒色，其实戒色很简单，就两方面：提升理论水平，也就是提升觉悟，另外，就是提升实战表现。这就是“理论+实战”，提升理论水平的终极目的就是为了提升实战表现，如果仅仅停留在理论的层次而和实战脱节，那依然还是会失败的。

11.戒色的实战简而言之就是两方面：对境时你的表现、念侵时你的表现。

12.如果对境时你跟着点，盯着看，彻底陷进去了，那就是不行；如果念头入侵时，你不能做到念起即断，那也是不行。

13.心魔袭脑有三种方式，我之前的文章也讲到过：念头、图像和微妙感觉。念头就是概念思维，就是某句话或者某个词从脑海中冒出来；图像就是形象思维，我更喜欢用“浮现”这个词来形容它，就是一幅场景，或者回忆或者幻想，从脑海中浮现出来；微妙感觉我喜欢用“逸出”这个词来形容它，像雾一样捉摸不定，但你能感觉到它上来了，情绪也可以归为这种微妙的感觉。

14.我平时说的断念，就包括断除念头、图像和微妙感觉，图像和微妙感觉也可以看作念头的不同表现形式，图像是形象的念头，微妙感觉是极其细微的念头，就像水有液态、固态与气态一样，在本质上是一种。

15.王阳明云：“随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。”

16.觉即是觉察，觉察即消灭，前提是觉察力够强，在一次次反观内心的过程中，你的觉察力自然会增强，到时自然可以一觉即空、一觉即灭。

17.《禅宗直指》里讲到：“佛法工夫。全在于觉。”

18.觉即是激光炮，瞬间摧毁入侵的念头怪；觉即是快刀切念，划拉一下就全没了。

19.觉即是黑板擦，脑中出现任何念头、图像和微妙感觉，都能立刻擦掉；觉即是屠魔刀，念来即斩，毫不犹豫！

20.断念时必须够狠、够快、够绝！把断念练成绝活！出神入化、神乎其技！

21.元音老人云：“念来即觉，觉即转空。”不怕念起，就怕觉迟，觉就是断念的最强利器，对内心保持强大觉察，入侵的念头自然就会遁形。

22.《真心息妄法》云：“ 第一门觉察。此功夫最为紧要，由未悟以至彻悟，由初地以至十地，无一事无一时不要凛觉。不但才起一念要觉察，即日常应付人事，应对万机时，念念仍要觉察，觉察‘ 动念即乖 ’。”

23.断念的功夫是一层层提高的，一层比一层厉害，一层比一层狠，一层比一层强，一层比一层快！

24.断念就是最高深的功夫。《灵枢》云：“知一则为工，知二则为神，知三则神且明矣。”戒色高手知道得多，且知行合一，知深行猛；戒油子一知半解，且知而不行，或知浅行迟。知是理论，行是实战，唯有知行合一，方为真正的戒色行者！

25.作为戒油子的我，也曾经迷茫过，不知道该怎么戒，总是失败，心魔实在太强大了，心魔不知修炼了多少劫，而我在这一世就想干掉它，难度可想而知。然而在我坚持学习的过程中，我终于领悟到了戒色的核心，也就是——修心！圣贤教育就是在讲修心，专业戒色的最高层次也是在讲修心，修心就是修念，也就是观心断念。

26.不管干什么，都需要一定的理论，然后再落实到实战上来，要把戒色知识像子弹一样打进自己的头脑，然后内化成戒色实战意识，这样对境时才有力量。

27.我们应该深入学习戒色的理论知识，彻底掌握戒色的原理和规律，你心中要有一个意识，这个意识就是实战意识，绝对不能停留在理论的层次，必须要以实战为基准，你努力的方向就是提升实战的表现。

28.比如你学习了一篇戒色文章，里面讲到“非礼勿视”，不看第二眼，然后你出门看到诱惑了，不仅看了第二眼，还一直盯着看，这就是实战差！

29.在实战中一定要做对的事，戒色高手都在做对的事，所以不会破戒，而戒油子一直在重复过去的错误模式，他们已经形成惯性了，看见诱惑就粘上去，就像苍蝇粘在苍蝇纸上，一旦粘上，再想拔出来就太难太难了。

30.《道德经》云：“反者道之动。”别人的视线粘上去了，而你和其他人相反，你选择避开，转移视线，这就是戒色高手的实战意识。

31.在对境的一刹那，戒色高手马上开启散视模式，不会聚焦在诱惑的对境上面，这就是戒色高手的实战表现，你可以衡量一下自己，你在实战中的表现是怎样的？

32.很多人学习戒色文章浅尝辄止，掘井不及泉，对于戒色文章一定要深挖狠凿，一定要反复学习，彻底吸收，真正内化成戒色实战意识，这样临阵时才能胸有成竹，把心魔杀得人仰马翻、屁滚尿流。

33.前辈的话有四层：皮、肉、骨、髓。有的人看了戒色文章，他只得到了皮毛，真正的顿悟者即可得到前辈经验的精髓。

34.对境和断念是戒色的实战，最实战的部分还是断念，如果心不动，那么再大的诱惑也动不了你。

35.戒色不是请客吃饭，戒色不是过家家，戒色也不是拉家常，戒色是拼刺刀，戒色是你死我活，戒色是奋勇杀敌，杀掉入侵的心魔贼！

36.一切都要立足于提升实战表现，不纸上谈兵，不搞花架子，不夸夸其谈。

37.对境时，诱惑再猛，视若空气；心魔来时，迎接它的就是你雪亮的刺刀！上好你的刺刀，杀出戒色的活路！

38.戒色神力来自于学习，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，我戒到现在就是靠学习，要以最大热情投入到学习中去。

39.很多人戒来戒去一直不行，就是学习上出了问题，学不进去，而且吸引率太低，实战中的表现没有质的飞跃。就像打BOSS，一直以来你遇见心魔大BOSS，你都是被吊打的、被虐的对象，突然有一天你想明白了，不能再这样下去了，否则下次遇见BOSS还是被吊打被虐，怎么才能战胜心魔大BOSS呢？当你心中有这个疑问时，前辈拿了一本戒色书籍递给你，就像武林高手递给你一本武林秘籍一样，前辈对你说：“学它！练它！干死你的心魔！”于是你以最大的热情照做了，很快觉悟猛增，功力突飞猛进，当再次遇见心魔时，心魔成了你的手下败将。

40.你必须强过心魔，否则只有被虐，要强过心魔，就必须猛烈学习戒色文章，这样才能降伏心魔，彻底逆转颓势。

41.一个真正降伏心魔的人，胜过亿万被心魔奴役的人，一个真正的戒者拥有雄狮般的气场，这是一种王者的气场！

42.大家都听说过“快刀斩乱麻”，断无意义的念头和断意淫是一个道理，都要做到念起即断，不要去跟随那类念头，你不跟，它就会自动失去动能，你一跟，就会给念头注入继续动下去的能量。

43.戒色的核心就是修心，修心也就是观心断念，要学会向内看，看住自己的念头，要学会做念头的主人，不要跟着念头跑。

44.当你向内看时，你会发现过去的模式就是一次次认同念头，一次次被念头的洪流带走，而现在你要立刻发现，然后拉回来，随着觉察力的增强，你会发现自己对念头的掌控越来越强，渐渐就能做念头的主人了，一旦能做念头的主人，即使睡不着，也不会感觉很难受，因为你可以心平气和地闭目养神，这样也是一种很好的休息。

45.有位戒友说他想看黄时，没有起任何念头就去看黄了，其实他根本没认识到当他“想看黄”了，当这种微妙的感觉出现时，就是一种微妙而细微的念头。就像你想喝水了，在开始喝水这个动作前，你的头脑会产生某种微妙的感觉，这个感觉告诉你，你要去喝水。

46.很多人对概念性的念头很警惕，但是对微妙的感觉几乎没有任何防范，这就是认识上的缺陷与不足。

47.微妙的感觉就是一种很细微的念头形式，一定要学会识别，不要认同那种细微的念头，要先知先觉，要有十足的警惕意识。

48.形意拳有句古诀：“遇敌好似火烧身”,这种实战的警惕性和警觉性是极强的，心魔入侵时，一定要彻底警觉起来，断念实战就在电光石火之间，很多人就是输在一秒钟上，因为他们贪恋了、迟疑了、犹豫了，舍不得断，结果被心魔俘虏，被心魔操控，身不由己。

49.禅宗有四个字很好，那就是：斩断葛藤！那些邪念就像葛藤一样把你缠绕，要用断念之刃将邪念之葛藤全部斩断！要够狠、够快！

50.戒色后要学会行善积德，要止于至善！中医也讲善则生阳，行善就是在积累正能量，邪淫就是在积累负能量。邪淫为万恶之首，自应严戒，孝为百行众善之原，自应力行，但有违背天理，对于自心有愧之事，就是恶事，应绝对不做，免召恶报。

51.对境不动如山，断念快似闪电！

52.能做到对境不动心，方为大力人，刚开始对境，是可能做得不够好，这很正常，通过不断的实战磨炼，并且自己加强修心和视线管理，慢慢就能做到无动于衷了，从对境心乱到对境无心，这是需要一个过程的，不是一蹴而就的，只有自己加强警惕，及时转移视线，不要聚焦，这几个要点必须反复强化，同时要牢牢看住自己的心，防止内心出现波动，对境时应该要做到心如止水，视而不见。诱惑再大，与我无关，肉弹再猛，对我无效。

53.《父子合集经》中云:“若人于欲境，心不生放逸，则能越魔网，是为大智者。”对境时就是在检验一个人的定力，而定力来自戒色的觉悟，学习提高觉悟，觉悟产生定力，《宗镜录》：“迷时境摄心，悟时心摄境。”

54.当你迷于女色，那就会被诱惑的境界所夺，把你给摄住了，把你的魂给勾走了，当你真正认识了女色的不净本质，也就不会那么冲动了。色不迷人人自迷，对你而言是很强的诱惑，也许在另外一个人看来，也不过如此。当你的定力强到一定程度，到时任何诱惑都动不了你，就像龙卷风再猛烈，也无法动摇喜马拉雅山。

55.当心魔入侵时，就看你的表现了，看你怎么接敌，看你怎么消灭念头。

56.不少新人都是接敌就溃败，没有任何的抵抗力，一到念头实战就立马败下阵来，沦为了心魔的傀儡。

57.念头肯定会上来的，不可能不出现，关键就是要立刻消灭之，不能被念头附体。

58.八识田里的淫欲种子是很难消除的，古德修行了几十年才能消除种子，即使禅宗破初关后，八识田里的种子还在，还需要不断精进修行来消除种子。

59.心魔的表现就是念头袭脑，袭脑的速度极快，念头就像隐形的八脚怪一样瞬间就爬上了头脑，企图占据头脑，如果断念不得力，那身体很容易就会被心魔接管！

60.本来身体是在你的控制之下的，但是心魔打败你之后，它就拥有了身体的使用权，而你则变得身不由己，就像被操控的提线木偶。

61.这位戒友说他“挡不住”，为何挡不住，因为他的断念太弱了，当图像插入头脑时，必须立刻消灭之。

62.实战意识一定要强，断念要快、要狠！切忌贪恋和犹豫，当断不断，反受其害！

63.不少人都会问，为何自己断念不行，其实就是两个字：欠练！断念就像一门超杀技，需要不断反观内心、不断发展自己的觉察力，这样才能最终战胜自己的心魔。

64.作为新人，刚开始应该要熟背断YY口诀，要背到条件反射的程度，并且要对断YY口诀的含义进行正确领会与理解，此外还需加强学习戒色文章提高综合觉悟，对念头的入侵方式有更深入、更全面的认识与了解，增强自己的识别能力。

65.当你的断念变得越来越精深、越来越娴熟，到时被虐的就是心魔！

66.我们必须比心魔强大，如果比心魔弱，就会被心魔虐，这是毫无疑问的，弱小的一方注定被蹂躏，注定会失去自主权。

67.戒色就像打仗一样，是一场内心的战争，断念就是拼刺刀，断念就是白刃战！你的刺刀叫“觉察”！念起即觉，觉之即无！

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

69.面对心魔的入侵时，必须够强硬、够狠决！

70.印光大师云：“当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心，否则彼作我主，我受彼害矣。”

71.当邪念初生、初起之时，我们就要立刻断掉，断念贵早，千万不可让邪念起势。

72.《修心利刃轮》云：“践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。”这两句开示非常强悍、非常给力，实战意识极强！断念就是你死我活的战斗，必须降伏自己的心魔！

73.记得前段时间，有一天午后我经历了剧烈的翻种子，大概半小时内，心魔入侵了7次，有怂恿也有图像，我7记觉察就把心魔干下去了，7记觉察就像7道激光，把入侵的念头怪给消灭了。

74.当你有战胜心魔的把握了，就不怕心魔入侵了，因为你的实力是压倒性的，你是稳操胜券、万无一失的。

75.知道是心魔怂恿，就应该立刻断掉，千万不可听信，心魔有时会让你觉得自己失败了，这样你就会放弃抵抗，甘心沦为心魔的奴隶，一定要学会识别并消灭之。

76.心魔是非常非常狡猾的，非常非常贼！只要你心中有那么一点点的犹疑和不确定，心魔就会疯狂怂恿你。

77.心魔是怂恿专家，怂恿的内容也是五花八门，一旦你在认识上存在误区，那就很容易着了心魔的道。

78.对于心魔的怂恿，我们一定要学会识别，然后要下定决心：不管发生什么，都不破戒！这是最后的底线，必须坚决守住！

79.戒色可以让一个人恢复身心健康，可以让一个人重新变帅，但是要守住戒色成果实属不易，因为心魔环伺，随时都准备进行激烈的反扑，企图再次控制你。

80.对于暂时的失败，不要气馁，通过对失败的总结和反省，可以让自己戒得更好，一定要积极思考，多鼓励自己，多激励自己，拿出勇猛精进的势头，杀翻心魔贼！杀出一条血路，杀出戒色的生天！！！

81.觉私意起，便克去，此是大勇。——曾国藩

82.曾国藩带兵打仗厉害，但他却没说攻城拔寨的人是大勇，反而他说“克去私意”才是大勇。克去私意其实就是在修心，就是在断念，能够断念的人才是真正的大勇！

83.戒色的核心就是观心断念，一定要在起心动念上修，戒色是内心的战斗，是正念觉察与邪念的斗争，外在的战场可以看得到硝烟，但是内心的战场只有自己一个人知道，从这个角度来讲，戒者是真正的孤胆英雄！

84.就像一个人干掉一支庞大的军队一样，如一人与万人敌，要有一夫当关万夫莫开的气势，必须镇得住心魔。谁敢横刀立马，唯我戒色猛将！要戒出大将之风，念来即斩，来多少杀多少，在邪念的尸山上屹立不倒！

85.善观己者观心！——曾国藩

86.观心这两个字的力量太大了，修行的最核心就是观心，曾国藩当然深知观心的重要性。

87.我的戒色文章一直在强调观心断念，当你向内看了，你就真正入门了，否则戒来戒去，都不知道观察自己的内心，那就等于是门外汉。

88.观即观察、觉察，觉察本身就具有消灭念头的功能，但有一个前提，那就是“念起即觉”，念头刚起来时你就要马上觉察到，否则等念头起势了，再觉察，这时候已经晚了。

89.娴熟于观心的戒者，在念头刚起来时就能消灭之，而不懂观心的人，肯定会跟着念头跑，他们会认同念头为自己，这种跟着念头跑其实是一种无意识的行为，念头一起，就跟着跑，自己一点也做不得主，当你开始观心了，你就开启了更高的意识层面，你成了一个观察者，你可以看着念头，你可以使之消失。

90.刚开始练习观心，很多戒友都感觉到念头势能的强大，那股力量起来后，会把你拖入一个漩涡，一个念头接着一个念头生出来，很难停下来。当继续练习观心，就会发现念头的力量开始减弱了，因为你发展了自己的觉察力，慢慢地，就能做到在念头生起的一刹那，就立刻消灭之。

91.印光大师云：“非将死字挂在额颅上，决难令妄想投降，妄想既不能投降，则妄想成主，本心成奴，是以多少出格英豪，被妄想驱逐于三恶道中，永无出期，可不哀哉！”

92.一开始戒，就要有破釜沉舟之决心与勇气，这是你死我活的战斗！

93.曾国藩：“知此事万非疲软人所能胜，须是刚猛，用血战功夫，断不可弱。”

94.曾国藩把打仗的狠劲用在了修心上来，其效果绝对是突飞猛进的。血战功夫这四个字极为给力，唯有立志坚定，行动才能斩钉截铁，必须要有刚烈威猛之作风，以血战到底的气概来与心魔作斗争！要拿出拼命的架势来戒，往死里戒，戒到死，死磕到底，死硬不破！气势上必须要盖过心魔。

95.唯灭动心，不灭照心；但凝空心，不凝住心。这是曾国藩日记里的16个字，出自《洞玄灵宝定观经》，被曾国藩引用在日记里了。这其实就是在讲修心的功夫，“唯灭动心”，很好理解，当念头动起来了，要立刻灭除，不能被念头附体，不能被念头奴役，否则就会导致身不由己而破戒。“不灭照心”，照即观，观即觉察，就是要一直保持对内心的觉察，这个觉察的功夫不能中断。“但凝空心”，就是要保持内心的清净无染，空心也就是清净心，也就是印光大师所说的本心。“不凝住心”，就是不要住在念头和外在的事物上，和佛家所讲的不执著、不住著是一个意思，因为你一有住著，内心就不清净了，就无法保持在空位。

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

97.欲心一萌，当思礼义以胜之。————曾国藩

98.曾国藩：“防身当若御虏，一跌则全军败没。爱身当如处子，一失则万事瓦裂。”曾国藩形容得很好，如果被心魔攻破了，就像全军覆没一样，心魔冲进城内，烧杀抢掠，为所欲为，然后留下满目疮痍，扬长而去。

99.当邪念初萌时，就要立刻对治，曾国藩这里给出的方法就是思维对治，通过思维礼义廉耻来对治邪念。

100.断念有好几种方式，觉察断念是一种，也就是念起即觉，觉之即无；思维对治也是一种，白骨观不净观都属思维对治；念佛号也是一种，邪念一起，马上念佛号，一句“阿弥陀佛”，犹如金刚王宝剑，瞬间斩断邪念；还有转移注意力也算一种，只不过相对比较初级，转移注意力不如前三种来得直接。前三种我用得比较多，转移注意力我作为辅助，断念需要一个精进练习的过程，就像练习出刀一样，必须快如闪电，手起刀落。

**断念实战篇（十）**

1.《四十二章经》：“想其老者如母，长者如姊，少者如妹，稚者如子。生度脱心，息灭恶念。”

2.曾国藩给出了对治的方法，那就是思维礼义廉耻，我们要做正人君子，不要做邪淫畜生。

3.如人锻铁，去滓成器，器即精好。学道之人，去心垢染，心即清净矣。——《佛说四十二章经》

4.千千为敌，一夫胜之，未若自胜，为战中上。——《法句经·述千品》

5.戒色的核心是断念，一旦有邪念，要在最短的时间里断掉它，不给心魔任何机会，只有控制好自己的念头才能控制自己的行为。

6.曾国藩：“内持定见而六辔在手。”心中具备坚定的信念，且对关键问题有着正确的看法，这样方能稳健而不动摇，就像手握六辔一样很好地驾驭住车马的行驶，非常稳当。

7.戒色方面，我一直在强调学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，戒色神力来源于学习，只有通过不断学习才能让觉悟不断提升，越悟越深，进入真正精深化境的层次，到时对很多问题的看法就会产生定见，定见这两个字的威力非同小可，不少戒友戒到一定程度就会自动破戒，为什么会这样？因为他们对于某些问题的看法存在思想误区，缺少定见，心里总是在犹疑不定，心魔就是利用他们觉悟上的缺陷而进行的针对性的怂恿。所以，如果缺少定见，那就很容易被心魔攻破，心中真正有了定见，就不会动摇了，因为定见犹如定海神针一般，有了定见就十分稳当。

8.内断于心，自为主持。——曾国藩

9.心魔这个词语可以拆开来理解，心即是念头，所谓心魔就是念头魔！念头袭脑的方式分为：概念思维、图像和微妙的感觉。

10.圣严法师：“所谓「心魔」，是指由内心升起恐惧、慌乱、邪恶的念头，如果你不能驾御它，就会被它牵制，做出许多非理性、甚至伤天害理的事。”

11.修行方面，心魔的范畴更广，诸如嗔恨心、嫉妒心、贪心、怨心、傲慢心等等都属于心魔，一切负面的念头都可以称之为心魔，我们一定要学会降伏自己的心魔，真正的敌人就在你的内心，必须战胜它！

12.这位戒友之前戒得可以，但后来就不行，过了欲望休眠期，到了破戒高峰期，心魔疯狂进攻时，他无法击溃心魔的进攻，当图像、回忆、感觉冒出来时，他无法消灭之，结果就会被心魔附体。

13.我一直在强调断念实战，理论必须结合实战，理论强，实战强，这样才能立于不败之地，为什么会失败？就是实战还不够强，就像游戏打BOSS一样，为什么一次次被心魔BOSS虐？究其原因，就是自身的实力不行。

14.只有一个办法能帮助你打败心魔BOSS，那就是猛烈学习戒色文章，疯狂练习断念，我用“疯狂”这个词并不是叫你丧失理智，而是为了激发你最大的干劲，通过反复“强化学习”和“深度学习”来让觉悟更高、更强，通过不断练习断念来让实战的表现更快、更狠。

15.我们的内心本来是平静的，内心的褶皱就是念头、图像、微妙感觉。当内心起了褶皱，就像一块台布起了褶皱一样，我们要学会通过觉察来使之恢复平整。

16.如果觉察力不行，那就要不断地练习观心，一次次把注意力导向内在，随着练习程度的加深，断念就会变得越来越简单，高手断念就在毫秒之间，而菜鸟断念总是后知后觉，乃至陷入犹豫和拖沓，甚至还会产生迷恋而当断不断。

17.我的建议就是：在每次破戒后好好反省和总结，继续加强学习补强觉悟，不断强化观心断念，当强到一定的程度，你就会发现，心魔BOSS已经不再是你的对手了。

18.不管是念头或者图像，尽管上来，在上来的刹那就能立刻消灭之，就像心魔刚刚露出了半个脑袋，你立刻就爆了心魔的头！

19.断念就要达到这种强悍的程度，通过不断的精深练习，你会变得高度专业化，你会变成断念的熟练工，变成断念的老手，最后断念就会变得不费吹灰之力，完全就是压倒性的胜利。

20.只有一种人不会破戒，那就是比心魔强的人，其余的人注定会破戒，因为比心魔弱，注定就会被心魔虐，赶紧通过学习和练习让自己强大起来吧！

21.跆拳道里面有手劈木板和脚踢木板，这种果断坚决的表现正好可以对应到断念实战上来，断念就需要一种强悍果决的表现，必须摧毁入侵的邪念。

22.看破心魔的怂恿，不要跟随即可。然后要坚定戒色立场，那就是：不管发生什么，不管如何怂恿，就是不破！这种钢铁般的立场和决心必须拿出来，这样心魔再怎么怂恿，都没用了。

23.心魔有时怂恿的内容非常荒唐，我把它称之为“荒唐式怂恿”，别看怂恿的内容荒唐至极，但是心魔怂恿个没完，也会对你造成极大的困扰，就像一个人不断骚扰你一样。我们必须学会识破心魔的套路和诡计！心魔的怂恿五花八门，真的是诡计多端、狡诈无比，就是为了动摇你的戒色立场，让你放弃抵抗，让你破戒！

24.在戒色实战中，我自己也经历了非常多次的怂恿，当我祭出了根本大招后，心魔就没辙了，这个大招就是通过思维来坚定自己的戒色立场和决心，达到“死硬到底”的程度。

25.当你被心魔反复怂恿，不胜其烦、倍感困扰时，你可以这样思维：“不管心魔你怎么怂恿，我就是不动摇，我就是不破！死硬到底！！！”当你祭出了钢铁般不可动摇的立场与决心后，微妙的变化发生了，你会发现心魔嚣张的气焰下去了，因为心魔知道它拿不下你了。

26.这非常像两军对垒时，敌方派说客来劝降，尽管说客有三寸不烂之舌，能言善辩，但是当你说：“我军坚决死守，坚决不投降，说什么也没用！”当你这样表态时，说客就知道拿不下你了，只能败退。

27.当你一次次祭出钢铁般的立场与决心后，心魔就会胆怯，也许心魔还会怂恿，但你会发现心魔怂恿的力度在减弱，已经无法对你构成严重的困扰了。

28.如果你没有钢铁般的立场与决心，即使你很能断念，心魔还是会发动一次又一次的怂恿，企图动摇你的戒色立场，当你祭出了钢铁般的立场与决心后，心魔就知道拿不下你了，心魔的进攻就会减弱。

29.钢铁般的立场与决心可以让一切怂恿都失效，不管是何种类型的怂恿，不管怂恿的内容是什么，都会失效！

30.从某种角度来讲，这种情形就像“死猪不怕开水烫”，当然这个比喻不是很贴切，但道理是相似的，当你死硬到底了，心魔就不是你的对手了，你在气势上已经高出心魔一大截了。

31.在与心魔对战的过程中，有很多细节都很微妙，一旦你真正把握了这种细节，就能一次次击溃心魔的进攻。

32.钢铁般的立场与决心可以破掉一切怂恿，让一切怂恿都失效！！！

33.曾经有一位学佛的戒友和我说，说他心里起了反对佛菩萨的恶念，他感到非常恐慌和害怕，这其实就是心魔在作祟，很多学佛的人都会遇见这种情况，就是在考验你的立场，当你通过一次次思维把自己的立场搞得坚定无比后，心魔的诡计就无法奏效了。我学佛的头两年也遇见过这种情况，后来我通过思维坚定立场后，就极少出现这种歹毒的恶念了。

34.夏莲居老居士曾说过：“魔多反使道心坚。”一旦开始戒色了，心魔肯定会来干扰你、骚扰你，企图再次控制你，这是必然的，魔扰肯定会有，关键就是要坚定自己的戒色立场，然后要及时断念。

35.这种怂恿的念头就像心中有个声音在对你说话一样，所谓断念就是断除那个声音，不听那个声音的怂恿。

36.坚定立场+快狠断念，像钢一样坚定，像刀一样锋利，你就是一把钢刀！！斩尽心魔贼！！！死硬到底！！！

37.要戒色成功，一方面要通过学习提高综合觉悟，另外就是要落实到断念实战上来，而断念实战的最关键一点就是要一直保持观心，一直保持对内心念头的觉察，《大乘心地观经》云：“能观心者，究竟解脱。”观心就是观照内心，觉察内心，通过不断练习观心，觉察力就能得到增长。

38.觉察力的增长就像肌肉的增长一样，我称之为“觉察肌”。当你练习杠铃弯举或者哑铃弯举，你的肱二头肌就会逐渐强壮发达起来，当你练习深蹲，你的股四头肌就会逐渐强壮发达起来，同理，当你把注意力一次又一次地导向内在，牢牢看住自己的起心动念，渐渐地，你会发现自己的觉察力在不断增长，到时降伏心魔就会很轻松，不会有挣扎的感觉，完全就是压倒性的胜利。

39.在一天当中，有时觉察力是会下降，特别是疲倦时，这时候就很可能会忘记观心，不过只要你养成了持续观心的习惯，慢慢就能克服，就像羚羊在休息时，它依然很警觉，它一直在听周围的动静。

40.保持观心，就像你的电脑一直开着杀毒软件一样，从开机那一刻，没有一刻是关闭的，一直处于防御状态，病毒一入侵，马上就被拦截杀灭了，病毒的攻击立刻就失效了。

41.杀毒软件一般都有病毒库，病毒库其实就是一个数据库，里面记录着电脑病毒的种种“相貌特征”，以便及时发现、绞杀它们。我们也要建立自己的“邪念病毒库”，严格地说，任何可以导致破戒的念头，都可以称为邪念，我们一定要学会识别。

42.识别是很关键的一个环节，很多人无法识别邪念，反而跟着邪念跑，结果就破戒了。

43.邪念就像一个恶意程序一样，必须及时识别并杀灭，否则就会被强绑安装，然后就会开始执行手淫行为。心魔就像黑客一样，一直想入侵你的大脑，企图夺取身体的控制权，一旦被心魔攻破后，你的身体即处于沦陷状态，你是身不由己的。

44.我们每天都要有意识地强化自己的观心，就像强化一块肌肉一样，练得发达无比，这块强悍的“觉察肌”可以让心魔彻底颤抖！

45.越是情绪不好、越是感到疲倦时，就越要观心，通过观心来牢牢掌控自己的内心，不要心魔得逞。

46.我们的本质是“纯粹的觉知”，纯粹的觉知是无念的状态，是本自清净的，但却有着觉察的品质，我们要做的就是强化觉察力！

47.大力士可以硬拉500公斤，他们的力量也是逐步练出来的，我们通过不断观心，觉察力也会逐步强大起来，到时降伏心魔不在话下！

48.我一直在强调观心断念。也许你看过很多的戒色文章，也许你讲起戒色的道理头头是道、滔滔不绝，也许你还能写很多的戒色文章，但是如果在念头实战时表现软弱，那依然还是会破戒。

49.我的文章主要走的是专业戒色路线，研究的是戒色的原理和规律，其实不管是专业抑或是信仰，在最高层面都是共通的，那就是要学会控制自己的念头，国外戒色文章也讲到“Rule your mind or it will rule you.”（控制你的念头否则就会被它掌控）

50.我们戒色最核心的一点就是要学会控制自己的念头，这是最关键的，戒色就是要成为念头的主人，不能被邪念附体和奴役，否则就会导致身不由己而破戒，也许你很想戒色，甚至发毒誓乃至自残表决心，但是邪念一袭脑，你不能立刻断掉，那就会导致被附体而身不由己。

51.我们学习戒色文章一定要把学到的道理和知识运用到实战上来，不能纸上谈兵，之所以学习戒色文章，最终的目的就是为了提升实战的表现，理论要结合实战，理论不能与实战脱节。

52.心魔知道他对禁欲有害论认识不清，所以心魔就会用禁欲有害论来怂恿他，这就叫“针对性怂恿”，专门怂恿觉悟上的缺陷。

53.我们不知道邪念何时会来，比如走在马路上，邪念来了；在教室上课时，邪念冒出来了；睡不着时，邪念开始活跃了；吃饭时，一幅邪淫的场景在脑中浮现出来了；上网时，看到擦边图或者新闻，开始起邪念了；早晨醒来时感到无聊，邪念开始攻击；坐下休息，邪念突然闯入；躺床上，放纵的回忆开始出现；洗澡时，邪念钻出来了；遗精后，邪念变得活跃。独处时更是如此，一到周末独处，心魔就会入侵，心魔的表现就是邪念袭脑，邪念的表现形式就包括图像，而图像或者影像、场景是极具诱惑的，昨天看到的一幅图像，也许今天就会再次在脑海中浮现出来，这几乎是规律了，还有就是过去印象比较深的图像或者影像，有时它自己就会浮现出来，不及时断掉，就会像小电影一样在你脑海中播放。

54.我们一直在重复同一个程序，这个程序就是：起邪念-跟随-看黄-撸管，戒撸就是修改既定程序，变成：起邪念-立刻断除，这样就不会看黄撸管了。

55.戒色关键就是在念头刚起时就要断除，这是最重要的一点，不怕念起，就怕觉迟，迟一点，心魔就会强大许多，最后就会越来越失控。

56.我们不知道邪念何时会入侵，只有时时保持观心，时时保持警觉，就像时时开启杀毒软件一样，当邪念一来，马上就杀灭掉。

57.必须具备强大的识别能力和强大的杀灭能力，这样就不会出现破戒。

58.真正的戒色高手，狠在不动声色地把邪念干掉，表面就像什么事情也没有发生过，还是那么神情自若，很多人表面貌似平静，但内心已经被邪念搅得翻江倒海了，回到家里就开始找黄撸管了，完全就是被附体状态。

59.学以致用很关键，昨天学到的，今天就能够用于实战，理论与实战必须紧密地结合在一起，比如你读到这样一句话：“看到就避开，不要看第二眼，不要去点击”，这就是前辈给予的实战指导，你把这句话看上几百遍，从而真正内化成自己的实战意识和实战习惯，这样才能在实战中做出正确的反应。

60.强化的深度学习非常重要，看1遍和看10遍，得到的领悟会相差很大，看10遍和看20遍又会相差很大，好的戒色文章，每看一遍都能获得新的领悟，关键就是要摆正心态，不厌其烦地学，真正看进去后，你就会发现之前错过了很多重要的内容，到时你可以把这些重要内容整合归纳在一起，从而形成更深入、更强大、更完整的领悟。

61.我到现在看到很多人破戒后都会说这么一句话：“道理都懂，为什么还是破戒？”或者“危害都知道，为什么还会破戒？”懂道理也是分层次的，有假懂、装懂、似懂非懂、真懂、浅懂、深懂之分，很多人仅仅停留在似懂非懂的层次，或者懂了个皮毛，实战时还和过去一样，理论和实战是脱节的。

62.比如你看了几十篇的戒色文章，貌似懂了，但是你念头实战时，还是跟着邪念跑，并不能做到念起即断，这样就等于零，实战检验一切！你还和过去一样，在实战中没有任何提高，如果是这样的懂，那即使看一千篇戒色文章也还是无法降伏自己的心魔。

63.你必须做到真懂和深懂，光浅懂还不行，另外懂了之后还要运用到念头实战上来，自己也要勤于练习断念，这样才能在实战中越来越强！直到最后降伏心魔变成很轻松的事情。

64.对于大多数的人而言，心魔是异常强大的，因为心魔是修炼太久太久的老怪，具有BOSS级别的恐怖实力。你必须通过学习戒色文章来深入认识心魔，真正明白心魔的进攻套路和诡计，必须做到知己知彼，念头一动，你就知道是怎么一回事，心里清清楚楚，对邪念的入侵极为敏感。

65.每个能导致破戒的念头，你都能够立即识别，就像有一双火眼金睛，能够看透每一个出现的念头。当某类念头出现时，你会很警觉，因为凭你的觉悟和经验，你知道来者不善，你的警惕性会非常高。

66.戒色高手懂得如何让邪念消失，他们深谙如何处理邪念，所以他们不怕邪念出现，他们能够识别邪念，并且让邪念立刻消失，这就是断念的功夫，既简单又深奥。要做到这一点，需要极高的综合觉悟作为支撑，然后必须精进练习观心断念，练习得越多，战胜心魔的把握就越大。

67.即使得到了某个诀窍，还是需要一个练习的过程。其实最神奇的诀窍，就是两个字，一个“学”，一个“练”。天天学，天天练，学戒色的理论，练习观心断念。理论体会得越深，对于练习断念会有极大的助益，你会越练越强，越练越精，到时对念头就会形成特殊的敏感，进入“一羽不能加，蝇虫不能落”的境界，任何的念头生起，你都能够立刻发现，并且具有超强的判定，如果是邪念，就会立刻杀灭之，绝对不会跟随邪念。

68.很多新人弱就弱在判定差和断念慢，因为觉悟太低，对于邪念没有识别能力，还以为是自己的想法，于是就跟着邪念跑，最后就破戒了。判定必须要强，断念必须要快，这样心魔就不会得逞了。

69.刚开始的阶段是背口诀，到了久练自化、熟极自神的境地，只需按照口诀后八个字去落实即可，即“念起即觉、觉之即无”，到时不需背，只需保持觉察即可，觉察不是思考，觉察是一种“看”，是一种观察、观照，觉察本身就具有消灭念头的能力，所谓觉察即消灭、觉察即降伏。

70.当觉察力不断增强后，消灭念头就会变得越来越容易。

71.在刚开始的阶段，新人应该熟背断YY口诀，然后再慢慢过渡到只是保持觉察，有这么一个渐进练习的过程，如果让新人直接保持觉察，这对于很多人来说比较难，而背诵口诀可以让他们熟悉口诀的含义，慢慢就能够按照口诀的意思去做，到时自然就会越来越精通断念。

72.我们戒色就是要立足于实战，一次次和心魔对决，一次次把心魔打败。也许刚开始会失败很多次，但只要不放弃，继续加强学习补强觉悟，并且坚持练习断念，这样就能越戒越好。

73.心魔之所以那么强大，是因为你太弱小了，当你真正强大起来后，你就会觉得自己完全可以打败心魔，到时就会有一种必胜的信心。

74.学习戒色理论是需要的，但更关键的是念头实战，一定要重视实战、强化实战，努力提升自己的实战水平。

75.学富五车，遇心魔即溃，还是垃圾一个，戒色不能纸上谈兵，戒色不能脱离实战，我发现很多戒友都喜欢搞理论，理论是需要的，但理论最终是为实战服务的，最终拼的还是实战！

76.理论可以懂得很多，但最后那一下，就是当邪念入侵时，你怎么办？你是否能够立刻消灭之？如果做不到，那就是实战不行，注定还会破戒！

77.一旦被心魔攻破，短期内就很容易被心魔连续打败，从而出现连续破戒的情况，这非常多见，有的人甚至会连破十几次，把自己撸得半死不活。

78.《金刚经》里面用了四个字，那就是“降伏其心”，我们必须降伏自己的心魔，否则就会被心魔附体、被心魔操控、被心魔奴役。当心魔上头时，就是戒色实战之时，就看你的实战表现了，必须打退心魔的进攻，让自己不被攻破！

79.心魔就像黑客，一直想攻破你，然后劫持你的身体。我们必须做到无懈可击，我们必须严防死守，做到不被心魔攻破！！！

80.在学习理论知识的同时，一定要有一个很强的实战意识，就是明确知道自己学习的一切都是为了强化实战能力，这点意识必须要有，你脑中应该有这样一个疑问，那就是“怎样才能在念头入侵时，把它消灭？”这个问题你要反复问自己，这样你的学习才更具有实战的目的性和针对性。

81.学习理论知识一方面是完善觉悟的漏洞，让自己无懈可击，另外一方面就是为了促进断念水平的提升，断念是需要练习的，但断念也需要理论的指导与讲解，这样才能有更深入的理解与认识，到时对实战的把握就会更加精准与到位。

82.站在亲身实战的角度，你会获得第一手的实战体验，实战的结果就两种可能，失败或者成功，暂时失败了也不必灰心，总结经验教训，继续加强学习，往往在失败后再看前辈的文章，就会有更加直接的感触与领悟，会有一种醍醐灌顶、茅塞顿开的感觉。

83.空谈理论，不能解决实际问题，只讲实战，忽视理论知识也是不行的，理论和实战应该互相促进。

84.根据切身的实战体会，你自己会得出一些经验，反过来，对于实战经验的总结又可以促进实战水平的提升，吸收前辈的经验是非常重要的，这样可以少走很多弯路、错路，前辈可以给你最直接的实战指导与讲解，也可以指出你的问题所在。

85.前辈经历了成千上万次实战后所总结出来的宝贵经验，具有非常重要的实战指导的价值。

86.要进入极稳定的戒色层次，那就必须懂得更深、更广、更细和更多，这种懂是反复实战和深入学习研究后的一种领悟，刚开始看戒色文章，也许只能吸收一小部分，然后自己亲身体验了念头实战后，再反过来重新学习，又会领悟到更多的部分，再继续实战，继续学习，最后就能完全领悟前辈的精髓，到时实战水平就会有质的飞跃，心魔就极难攻破你了。

87.那种念头明显来自心魔的怂恿，由于不能马上识别出来，反而认同那个念头，结果就会导致破戒。

88.我再还原一下这位戒友破戒前的心理过程：由于明天要交一个项目的作业，没有完成且有拖延的习惯，担心自己完不成，感到压力很大，这时候心魔悄然登场，放出了这样一句话：撸一次吧！就一次！这位戒友没有认识到这是心魔的怂恿，于是听从了。

89.心魔知道你压力大，知道现在很容易攻破你，所以心魔就入侵了。

90.如果你没有完善的觉悟和足够的警惕性，你是无法识别出心魔的怂恿的，你以为是自己的想法，其实不是。

91.心魔给你的大脑发了一条消息，你误认为是自己的想法。在破戒后一定要认真反省和总结，到底问题出在哪？

92.自己一定要加强学习戒色文章完善觉悟，其实前辈的戒色文章里都有讲到过的，破戒后再看，就会觉得恍然大悟，原来心魔是这样对自己下手的，当时的自己怎么就那么傻呢？！

93.其实当怂恿的念头一起来，马上识破，断掉它就没事了，就这么简单！

94.心魔控制了你，你还有自主权吗？不把你彻底掏空，心魔会放过你吗？一旦落到心魔手里，就会任其摆布，完全身不由己。

95.我很早就意识到了念头实战的重要性，大德不会用“念头实战”这四个字，大德用的词是“修心”，修心也就是修念头，也就是念头处理与控制。

96.有的戒友会问我那时到底看了什么戒色文章，才会有这样的领悟，其实我那时主要的领悟就来自于大德的开示，来自于圣贤教育，大概在戒色一年多的时候遇见了元音老人的开示，这对于我的人生来说是个大事件，元音老人是佛法方面真正的明师，佛法是心学，就是降伏心魔、认识真心的学问，从元音老人那里我得到了非常多的法益，对修心有了更系统、更完整、更深刻的认识，我尊元音老人为根本上师，虽然未曾谋面，但倍感亲切，上师的音容笑貌时常浮现在我的脑海里，让我感动无比。

97.我总结的断YY口诀其实就是修心诀，来源就是古德的开示，我只是把这16个字组合在一起，以便大家记忆和领会。

98.从戒色的第一天起，你就进入了作战地图，这张地图就在你的脑海里，更准确地说，是作战脑图！

99.一旦开始戒色，你就处于参战状态，这是一场抗争心魔奴役的战斗，你的敌人就是心魔，心魔的表现就是邪念。

100.印光大师云：“妄念一起，当下就要教它消灭。”

**断念实战篇（十一）**

1.你必须消灭冒出的邪念，你必须具备很强的实战意识，绝不能停留在理论的层次，理论必须紧贴实战，从实战角度来学理论，而不是把理论和实战打成两截。

2.看着心魔一次次撕裂你的防线，一次次对你造成严重杀伤，一次次在你地盘上肆意妄为，你难道无动于衷？就像敌军攻入了你的城池，在你的城池烧杀抢掠一样，你成了任心魔宰割的对象！

3.真正的血性汉子绝对不允许这种情况发生，必须强化自己的实战！

4.学理论是为了提升实战表现，很多人没有这点认识，他们埋头钻研理论知识，却忽略了实战的重要性。

5.有的戒友说，看戒色文章看不进去，如果你从实战的角度来看，那就会很不同，因为当你意识到一切为了实战，这时候学的每一条知识都很有针对性和导向性，一切直指念头实战！戒色高手的实战意识极强！！！一切为了提升实战表现！

6.当你进入作战脑图时，唯一可以确定的是，邪念肯定会冒出来，这是百分百的。

7.戒色一段时间，邪念就会入侵，有时在一天内会密集出现，邪念会大举进攻，疯狂怂恿，对你实施最猛烈、最残酷的攻击，只有作战经验极其丰富的铁血战士才能一次次击退心魔的入侵。

8.很多时候发生在你脑海里的战役都是硬仗、恶仗，而你必须具备钢铁般的立场和决心，敢于打硬仗，善于打恶仗。

9.戒色高手最强悍的一点就是枪枪爆头，有着极高的爆头率，所谓爆头就是念起即断，爆心魔的头！刚露出半个小脑袋，就被爆掉了，就这么强悍！

10.邪念尽管冒出来，来10个，就10连杀，来50个，就50连杀，来100个，就100连杀，倒地上的，全是头开花的！

11.戒色高手就是一个强点，一个心魔难以攻破的强点！

12.一切的理论学习都是为了让你在实战时表现更为出色！更为强悍！

13.心魔可以轻易拿下普通的戒友，但是无法拿下戒色高手，为何？戒色高手的实战太强了！他们熟悉心魔的进攻套路，他们的断念已经练到了很高的水平，断念就像枪法，要练到枪枪爆头！

14.你必须变得高度专业化，成为这方面的行家里手！

15.撸管的快感远不如杀心魔的快感，杀心魔的快感那才叫真正的快感！

16.在独处时，心魔往往会疯狂进攻，你必须把邪念全部杀灭！

17.随着你的杀力越来越强，战斗解决得就越来越快，心魔的入侵次数就会大大减少，但不是永远就安全了，还需保持警惕，以防心魔反扑。

18.心魔的诡计之一，就是短期内看攻不破你，它就不攻了，等待你自己放松警惕，到时一攻就破。

19.很多人进入戒色稳定期，几个月心魔都极少出现，于是就以为自己戒色成功了，再也不会破戒了，就在他麻痹大意、自以为是时，心魔开了冷枪……啊的一声，再次疯狂破戒！再次被心魔奴役！再次身不由己！这时才发现心魔太狡猾了，心魔就在等待你放松警惕的那一刻，当你放松警惕，心魔就露出了狰狞的笑容：“小子，总算被我逮到机会了吧！乖乖再做回我的奴隶吧！”

20.我见过不少人都戒过100多天乃至200多天、300多天，但是一旦被心魔再次攻破，他们之前的好状态就一去不复返了，可能需要很久的时间才能找回好状态，所以不管戒多久，都不能放松警惕，戒色战场，警惕者生存！戒5年，还是小心谨慎，戒10年，依然如履薄冰！

21.具备了极强的实战意识，戒色文章的实战转化率就会随之提升，为什么会这样？因为一切都是指向实战的，不是花拳绣腿，不是纸上谈兵，在邪念入侵的那一刻，一切见分晓！

22.就像学生党每天上课学习理论知识，然后快下课时，老师会布置作业，让你去做题，做题其实就是实战，把学到的理论用于实战，比如把学到的数学公式用于做题的实战。

23.不要做理论的巨人，实战的矮子！要做理论与实战的双巨头！理论强，实战更强！这样才能立于不败之地！夸夸其谈不行，一切都必须落实到实战上来。

24.要达到极稳定的层次是不容易的，因为有很多微妙的细节需要自己去体会和领悟，越往上走，就越需要对微妙的细节进行更深入的领悟和认识。

25.真正的戒色高手即使闲着也不会破戒，即使经常独处依然固若金汤，心魔尽管上来，来一次灭一次，直接和心魔对战，绝不逃避。

26.即使你忙如猴，累如狗，迟早还是会破戒，因为觉悟并没有实质性的提高，戒到一定天数，心魔肯定会疯狂进攻，到时就会垮下来。

27.很多新人在不懂专业戒色前，就已经知道转移注意力了，转移注意力可以作为辅助，而核心应该是观心断念，也就是修心。

28.不管是袁了凡先生还是俞净意公，他们改造命运都是从心念上来改，从每个起心动念上来修，消除自己的邪念，不断培养自己的正念。

29.我们一生下来就注定要玩一个“游戏”，这个“游戏”的老怪就是心魔，必须要学会降伏自己的心魔，只有降伏了自己的心魔，人生才能迎来真正的转机。

30.我看过不少修行人，他们也学佛，也放生，也念经，但唯有一点没做到，那就是降伏心魔，他们还在起邪念，还在犯邪淫，犯邪淫漏福最快，而且挖身最猛，犯邪淫就是在造黑业，黑业招致恶报。

31.去恶不仅是行为上的恶，最关键的是“意恶”，意恶是最根本的，意恶对应的就是自己的心魔，所以说到底还是要降伏自己的心魔。

32.很多人一直不成功，就是因为学习上出了问题，觉悟无法持续提升，就像练级练不上去，到时怎么和心魔抗衡？猛烈学习戒色文章吧，多做笔记多复习，不断强化断念实战，这样才有望降伏自己的心魔。

33.当心魔入侵时，就看你的表现了，菜鸟总是一触即溃，毫无抵抗力，而戒色高手总是能做到念起即断，所有的一切都体现在那零点几秒内，高手赢得很轻松，因为高手已经具备了战胜心魔的绝对把握和胜算，让我们都做戒色的高手。

34.戒色成功=觉悟高+警惕强。这是我以前总结的公式，觉悟是一个总词，也包括断念的部分，其实警惕也属于觉悟的范畴，单独列出来，就是为了强调警惕的重要性，很多人都是戒到一定程度后放松了警惕，结果就破戒了。

35.不警惕的人，迟早会阵亡，这是戒色战场的铁律！

36.警惕本身就是一种断念，当你处于极度警惕时，你脑中是没有一个念头的，大家看奥运百米赛跑，在那个听枪的几秒，选手处于高度警惕和警觉的状态，脑中无任何念头，就像水晶一般清澈，这就是纯粹的觉知，这就是无敌模式！

37.念起即觉，觉之即无，这个“觉”不仅是觉察，也有警觉的意味，当你处于高度警觉时，自动就切换进入了无敌模式。

38.前辈一直在强调警惕和警觉，怎么强调都不过分，随着观心的深入，你会发现自己开始“出敏感”了，念头的细微活动你都能立刻监测到，那种微妙的感觉一起，你马上就可以感知到，念头一起，你一觉察，念头自动就会消失，这就是处理念头的艺术，这就是观心断念的功夫。

39.奥运里面还有一个项目和断念很像，那就是飞碟射击，飞碟飞出，立刻击毁，那些选手都极其强悍，反应快得不得了，对应到戒色方面，飞碟就像邪念，冒出来时，用你的觉察力击毁它，当然你也可以用思维对治、念佛号等。

40.总之要立刻干掉邪念，不能让它强绑安装。如果你做不到，那是因为你缺少练习，经过大量练习后，你自然可以做到，那些奥运选手之所以如此强悍，就是因为他们经过了大量而精深的练习，才能达到如此高超的水平。

41.禅宗也教人观心断念、降伏心魔。

42.达摩祖师：“唯观心一法，总摄诸法，最为省要。”通过不断练习观心断念，当达到一定的水平后，就能在戒色实战中立于不败之地。

43.当一个人睡不着时，心里就容易烦躁，这时候心魔就会进攻，心魔很会挑时间，而且专攻你的弱点，当你心态不稳时，心魔就开始下手了。

44.独处时一定要保持高度警惕，牢牢看住自己的念头，这位戒友就是“突然来了一个极细微的念头”，没有及时断除，结果就破戒了。

45.有时心魔入侵时非常微妙，非常细微，但还是能感觉到的，你知道它来了！

46.如果你觉察晚了，那就会很被动，因为它已经发展壮大，到时就很难降伏了。

47.躺在床上用手机，必须格外警惕，因为在那种无聊的状态下，很容易浏览擦边图或擦边新闻，然后看着看着就陷进去了。

48.不管是手机上网还是电脑上网，你都要保持高度的警惕，擦边的内容不要去点，不要去看。

49.躺床上时人比较放松，这时对内心的观照会减弱，如果再用手机看擦边内容，那就很容易被心魔攻破。

50.睡不着时要提高警惕，加强观心，不要浏览擦边内容，要有这个实战意识，你要时刻记住：心魔正在伺机而动！！！心魔正在等你放松警惕！！！

51.攻下菜鸟，对于心魔而言很容易，但是攻下戒色高手，对于心魔而言就相当困难了，除非高手自己犯了低级错误，一旦被心魔抓住，那就会身不由己，重新沦为心魔的傀儡。

52.戒色高手应该具备超强的实战意识，每一秒都是实战，每一秒都要警惕，心魔就在你的内心深处，你必须时刻小心，当心魔入侵了，你必须斩立决，你必须够强硬、够狠、够快！

53.不要让心魔附体，不要让心魔奴役你，你必须降住心魔！做心魔的克星，不要被心魔克住。

54.心魔强，你比它更强！强过心魔才不会破戒！

55.我了解过很多戒色成功的前辈，几乎都是善于学习之人，戒色的神力就来自于学习！学习提高觉悟，觉悟降伏心魔！

56.要想戒色成功，必须持续学习戒色文章提高觉悟，要养成良好的习惯，持之以恒。

57.猛火煮、慢火炖，熟读戒色文章，多做笔记，多复习。

58.在刚开始的阶段，初心猛利，这时候应该猛火煮，拼命学习，如饥似渴，经历了“猛火煮”这一阶段，之后应该慢火炖，进一步学习、消化、研究，达到深入理解和认识的程度。

59.慢火炖一段时间，再猛火煮，猛火煮和慢火炖要交替进行，要不厌其烦地学习，反复深入地学习，拿出最猛烈的决心来学习，干劲冲天，勇猛精进。古德云：“人一能之，己百之，人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”

60.学习戒色文章就像练级一样，被心魔虐，就是因为你的觉悟等级低，你的断念水平弱，一次次被心魔虐爆，根本不是心魔的对手，心魔是大BOSS，而你只是一个戒色菜鸟，根本没力量和心魔抗衡，很多人都是一触即溃，见了心魔根本没有抵抗，甚至都不知道什么是心魔，根本没概念。

61.曾经的我也屡戒屡败，那时的我对心魔也没概念，但我知道自己心中有股异常强大的拉力把我拉入手淫的怪圈，当它出现时，我几乎无法与之抗衡，所以那时我也曾认为这个世界上没人能够戒除。后来我的觉悟提升后，才发现手淫是可以彻底戒掉的，关键就是要降伏自己的心魔。

62.不管你看了多少戒色文章，也不管你明白了什么戒色道理，最后的那一下才是最具决定性的，那就是断念实战！

63.心魔肯定会发动一波波的进攻，各种邪念都会冲上来，企图占据你的大脑、操控你的身体，所有的学习、领悟与练习都是为了提升你的断念实战水平，你必须强大起来，不顾一切地强大起来，精深学习、精深领悟、精深练习，三者缺一不可，只有理解没有练习，那是纸上谈兵，光说不练，假把式。

64.只有练习而没有精深的领悟，那练习的水平很可能会陷入停滞，只有对理论有深透的理解，这样练习就会更有针对性、更有成效。断念要斩钉截铁，要有霹雳手段，不能犹豫和心存贪恋。

65.你只有变强，不断地变强！强到降伏心魔！否则只有被虐的份！很多人都被心魔虐得团团转，被心魔虐得体无完肤，只有当你真正强大起来后，你才能终结这种被虐的局面。

66.戒色三百多天，还是会遭遇魔考，即使戒色五年以上，依然会遭遇各种魔考，觉悟高、断念快，就能顺利过关，反之肯定会被心魔附体。

67.心魔玩的就是套路，怂恿是最狡猾、最阴险的套路，心魔不仅会冒充你，还会不断地劝你破戒，对你一顿猛烈的怂恿，掀起疯狂的心理攻势。

68.戒色三百多天已经很不容易，但根据我的研究，一年左右还不算稳定，两年左右也不算稳定，达到三年以上才算基本稳定，真正的戒者必须久经考验而不破，不怕心魔套路深，就怕你不识套路，更怕你无法斩断套路。

69.在一开始时，就应该做好断念，遗精后欲望很大，欲望的表现是什么？就是意淫，还有就是想看黄、想撸，当这种“想”的微妙念头出现时，就应该立刻断掉。

70.它一次次冲上来，你一次次把它干下去，心魔不断组织冲锋，企图占领你的头脑高地，而你要像烈士一样和心魔斗争到底，子弹打光，手榴弹拼光，石头扔光，就是不破戒，气死心魔！

71.真正的戒色高手根本不怕念头上来，上来多少灭多少，真正的戒色猛将根本不怵心魔，不怕贼强，只要将猛！正所谓：手握屠魔刀，杀尽邪淫念！！！

72.真正的戒是心戒，从心上去戒，心就是念头，也就是要学会控制自己的念头。不少新人不注重学习，就只会提问，比如“要破了，怎么办？”为什么不做好断念？等到欲火中烧了才说怎么办？这时候已经晚了。

73.看一遍和看十遍的感觉是不同的，看到一定的遍数，突然就会顿悟，一下就和句子发生了奇妙的化学反应，一下就悟到了，真是“一句了然超百亿。”那种感觉真的太爽了！有一种醍醐灌顶、恍然大悟、豁然开朗的感觉。

74.即使你完全懂得断念的原理，并且把断念水平练到很高的程度，但如果你一不警惕，那就会再次破戒，见过一年、两年破戒的，即使已经具备了很高的觉悟了，还是要保持充分的警惕，否则一放松警惕，心魔就笑了，因为机会来了。

75.一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏；万善全，始得一生无愧。——《菜根谭》

76.古德云：“防意不严，走尽邪蹊。”防意必须要严，意就是念头，在起心动念上必须要严防，心魔伺机而动，你不严防，就会被心魔钻了空子。

77.很多人破戒后回忆，就是某个邪念入侵时，自己没有及时断掉，也就是没有防住，结果就被心魔附体了。

78.有时邪念入侵时很微妙，有一种想看黄、想撸的微妙感觉出来了，这时就要保持高度警惕，立刻断除这种微妙的感觉，这种微妙的感觉就属于比较细微的念头。

79.还有的戒友戒到一定程度，内心出现了这样一种声音：“撸一次吧，就一次，没事的。”这就是心魔在怂恿他了，出现这种念头时也必须立刻断掉，心魔的怂恿五花八门，都要学会识别和断除。

80.一旦被心魔攻破，你不是你，到时就会干出很多龌龊的事情来。“一念错，便觉百行皆非”，那个念头你没看住，后果就会不堪设想，一定要严防死守，《法苑珠林》：“防意如城，慧与魔战，胜则无患。”

81.对起心动念保持密切的监视和观察，必须戒备森严，无懈可击。

82.一念常惺，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。——《菜根谭》

83.对于内心的每一个念头都要很警惕，要学会识别能够导致破戒的各种念头，一旦出现必须立刻消灭。

84.印光法师用的是“消灭”这个词，在念头实战时，必须要消灭入侵的邪念，实战随时都可能发生，也许在你上课时，或者在你走路时，或者在你坐着时、躺着时，那种念头随时都可能会冒出来，所以你必须时刻保持警惕，开启“ 实时监控”，高手皆警惕，如果警惕意识不行，那迟早会再次破戒的。

85.通过觉察进入纯粹的觉知，然后安住一会，没多久另外一个妄念又会冒出来，再觉察消灭，这时又会出现一个无念的空当，继续安住。

86.一次次觉察，一次次安住，到时就会变得极为娴熟和稳固，对心的掌控就会变得越来越强。

87.安住于纯粹的觉知是非常快乐的事情，因为在那个状态，心灵是非常干净的，一个妄念都没有，当心灵干净了，自然而然就会体验到纯粹的大快乐。

88.纯粹的觉知才是真正的你，身体不是你，念头不是你，你的真实身份是纯粹的觉知。

89.本来你习惯性地跟着念头跑，因为你认同念头是你自己，然而现在你可以看着念头，突然你变成了观察者，正在看着自己的念头。你不再认同念头，因为你知道自己是纯粹的觉知，而念头只是工具而已。

90.要学会成为念头的主人，不要跟着念头跑，牢牢安住于纯粹的觉知上。《涅盘经》云：“愿作心师，不师于心。” 也就是要学会主宰自己的心，心就是念头，一定要做念头的主人！

91.降魔者先降其心，心伏则群魔退听；驭横者先驭其气，气平则外横不侵。——《菜根谭》

92.这句语录直指戒色的核心，也就是降伏自己的心魔，也就是修心，也就是观心断念。

93.从第一次撸管时，你就放出了自己的心魔，然后你一次次地喂养自己的心魔，这个心魔变得越来越变态，你自己都感到害怕，就像在你心里养了一头可怕的怪兽一样，这头怪兽的口味越来越重。

94.当心魔主导你的人生，最后的下场必定是悲剧的，所以降伏心魔就成了人生最重要的一课，但这极为关键的课程在学校里是学不到的，学校里并没有这种课程的学习，这种极为特殊的知识只有在圣贤教育里才能找到，虽然国外的戒色文章也讲控制念头，但远不如圣贤教育来得系统和深入。

95.不少人戒了很久都不知道如何断念，在面对心魔时，一次次被打败，一次次全面沦陷，心魔的表现就是邪念袭脑，如果你能做好断念，心魔就不会得逞，所以“降魔者先降其心”，《金刚经》也讲“降伏其心”，如果你降伏不了自己的心魔，你迟早会被心魔拖入地狱。

96.斩绝萌芽，才见本来真体。——《菜根谭》

97.“萌芽”这两个字很到位，已经告诉你断念的最佳时机了，断念要在念头初萌之时，要斩绝萌芽，一定要快！

98.念头刚起来时，还很弱，这时断念正是时候，如果晚个几秒或者十几秒，到时念头就会变得强大许多，到时断念就会较为困难。

99.所以绝对不能让念头起势，在最开始的零点几秒就要斩断邪念，准备好你的快刀利刃，念头一起，马上斩断，冒出多少，斩多少。

100.真正的高手根本不怕念头冒出来，因为邪念就是来送死的，所要做的就是快斩！出手一定要快！这是你死我活的战斗，把邪念赶尽杀绝！彻底消灭，不留余地，零容忍！一夫当关，万念莫开！！！

**断念实战篇（十二）**

1.念头一被觉照，就消失了。

2.念头起即知，知即灭。

3.念头来了，一看到它就消失了。

4.前念已断后念未起的真空，又了了分明。

5.一知道，念就没有了。

6.知道它，念就没了。

7.当你这一刀斩下去，邪念顿时消失，这时出现了一个无念且警觉的空当，这正是本来真体——纯粹的觉知。一次次断念，一次次体验纯粹的觉知，慢慢你就会变得越来越强大，邪念再也难以撼动你。

8.心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

9.古德云：“不欺暗室！”即使在没有人看见的地方，也不做见不得人的事。手淫就是一个隐秘的恶习，是一个专欺暗室、见不得人的恶习。再高大的形象，一旦开始手淫，就会显得异常猥琐，虎躯一泄，顿成鼠躯，脸上开始出现猥琐的表情，笑起来也特别猥琐。

10.举头三尺有神明，暗室之中有青天，所以即使在暗室也要保持光明正大，仿佛有十目所视、十手所指，一个人坐在家里依然很有规矩。

11.当一个人独处时，往往会遭遇心魔入侵，所以古人特别告诫要慎独，手淫基本都是独自一人时所犯的恶习，所以慎独就显得特别关键，当邪念起来时，必须立刻断掉。

12.情欲意识，尽属妄心，消杀得妄心尽而后真心现。——《菜根谭》

13.戒色是化解欲望，不是硬憋着，化解的关键就是在念头上断除，我戒到现在从来没有憋着压抑的感觉，因为已经通过断念把那种微妙的感觉给彻底化解了，这样它就无法作用在我身上。

14.为什么会感觉憋着，因为你断念晚了，断念早是不会有憋着的感觉的。

15.念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。——《菜根谭》

16.“一起便觉，一觉便转。”这八个字就相当于断意淫口诀的“念起即觉，觉之即无。”两者的原理是完全相同的，就是要你在念起时，觉察消灭之。

17.戒色的实战就在邪念入侵时，不管你看了多少戒色文章，即使看了几千篇，最后的检验就是邪念入侵时，你所给出的表现。

18.觉察消灭是一种，思维对治也是一种，上次一位戒友戒了188天，用的就是思维对治，总体而言，觉察消灭更快一些，当然思维对治也很不错，关键就是要熟练。

19.学佛的戒友也可以念佛号来斩断邪念，不管何种方法，都是为了降伏邪念。

20.憨山大师云：“不许妄想萌芽，潜滋暗长。若能于妄想起处一念斩断，则旧积业根，当下消除。所谓‘不怕念起，只怕觉迟’。觉照稍迟，则被它转矣。若能于日用起心动念处，念念觉察，念念消灭，此所谓众罪如霜露，慧日能消除。”

21.觉察即消灭，觉察即降伏！

22.觉察力需要一个练习的过程，刚开始觉察力比较弱，坚持练习观心断念，最后就会越来越强，很轻松就能做到念起即断。

23.憨山大师在《观心铭》里讲到：“念起即觉，觉即照破。”说的也是觉察，觉察太厉害了，觉察是最快的刀，斩断所有入侵的邪念。

24.关键就是“识得早、识得破”，然后还要“断得快”，要具备这种强悍的“断力”。

25.我之前的文章也讲过“识别-断除”，首先你要学会识别心魔的进攻方式和套路，知己知彼百战不殆，你必须很深刻全面地了解你的对手，也就是心魔。早识别，早断除，这两个早一定要做到，现在做不到，也要通过练习让自己尽快做到，这直接关系到念头实战的成败！

26.很多新人不会识别心魔，认贼为己，还以为是自己的想法，于是跟随强化邪念，最后欲火中烧，不得不破。

27.在识别的环节，很多人都出了大问题，识别不出，就会导致敌我不分。

28.通过不断学习戒色文章，你就会慢慢了解心魔的各种进攻方式和套路，这样心里就有底了，什么念头上来，是正是邪，你心里都清清楚楚了。

29.有些人识别能力尚可，他能够识别出心魔，但是“断力”比较欠缺，还需要加强练习观心断念，“力是一把斩魔的慧剑”，断力是通过一次次练习练出来的，平时就可以拿普通的念头来练，看看自己是否能立刻斩断它、消灭它。

30.真正的断念高手基本都练习了几万次，从业余断念水平练到了断念九段，在断念道场日复一日地练习，就像练一门绝世武功一样，拼命练，最后练到了出神入化的程度，到时对付心魔就有十足的把握了。

31.色欲火炽，而一念及病时，便兴似寒灰。

32.想到那些痛苦的病，邪淫的兴致就下去了，这种思维对治平时就要极其熟练，否则临阵磨枪，这样效果往往不太理想。

33.你平时就要深入地思维邪淫所导致的各种疾病，要有很深刻的认识，自己也要多思维症状爆发时的痛苦。

34.曾国藩也用思维对治，他说：“欲心一萌，当思礼义以胜之。”

35.狄仁杰用的是不净观和白骨观，也属于思维对治。思维对治是有很大效果的，但是平时就要多思维，产生高度的理解和认同，这样念头实战时才能发挥出威力。

36.火势炽盛时其实已经晚了，最好的时机是小火星时就灭掉它，到了火炽时，断念的难度就比较大了。

37.我都是小火星时就灭掉了，我不给它发展壮大的机会，古德特别强调念起即断，念起时的零点几秒就是断念的最佳时机，一定要懂得把握这一黄金时机。

38.猛兽易伏，人心难降。溪壑易填，人心难满。

39.这条让我想到了王阳明先生的“破山中贼易，破心中贼难。”两者有异曲同工之妙。

40.魔有内魔，有外魔，外魔易退，内魔难降，如不能降，必要着魔，降伏心魔，外魔自败。

41.最关键的还是要降伏自己的心魔，内不动心，一切外在的诱惑都无法动摇你。

42.武松打虎，算是极猛了，但是降伏猛兽还不算厉害，最厉害的就是降伏心魔，心魔才是真正的怪兽，比哥斯拉还哥斯拉，它就隐藏在你的内心深处，它一直企图操控你。

43.很多人都没意识到这个怪兽的存在，因为他们不知道什么是心魔，但是他们知道内心时不时会冒出可怕的邪念，其实这就是心魔的表现。

44.降伏了心魔，才有平安可言，降伏心魔的人才是真正的王者。

45.人生祸区福境，皆念想造成。故释氏云：利欲炽然，即是火坑。贪爱沉溺，便为苦海。一念清净，烈焰成池。一念惊觉，航登彼岸。念头稍异，境界顿殊。可不慎哉！

46.一念天堂，一念地狱，一念佛，一念魔。

47.一切都在念头上分了高下，你起邪念，疯狂邪淫，最后其实是害了自己，也连累了自己的家人。

48.有时候起了一个邪念，就会感觉不对劲，沉迷意淫后，更是感觉不对劲，所谓境随心转，心里起邪念，自己所感受到的境界就会朝着不好的方面发展，邪念会感召吸引负面的事物，走路都可能踩到狗屎，平地都可能跌倒。

49.但戒色贵在平时，平时就要认真系统地学习戒色文章，好好练习观心断念，不要总是等到欲火中烧才干预，必须在小火星的阶段就坚决果断地掐灭。

50.有时十几天乃至几十天都没一个邪念，似乎都把戒色这件事给忘了，但魔考还是会来的，而且会疯狂地来、猛烈地来，就像暴风骤雨般，心魔会疯狂进攻，企图再次把你拿下！

51.布丁的警惕性还是很高的，他意识到不对了，当天回家就加强了学习并且练习了断念，这样才挺过了这次破戒危机。他没有被心魔攻陷，但已经尝到了心魔疯狂反扑的厉害，他这次也算长记性了。

52.一个心灵纯净的人胜过一群大力士，大力士强的是体魄，而纯净的人强的是内心！内心的强大才是最具威慑力的。

53.我们生下来就是要战胜心魔的，这是我们的使命！必须坚决完成自己的使命！

54.不断学习戒色文章提高觉悟，强化自己的实战意识，努力提升自己的实战表现，看住自己的心，主宰自己的心！必须严格做到念起即断！戒色要具备金刚意志，无坚不摧，战无不胜，摧枯拉朽，以必死的决心去戒！拼死戒，戒到死！往死里戒，干死心魔！必须够狠、够决！这是你死我活的战斗，杀出一条血路！！！做戒色的特种兵！做戒色的硬汉，与心魔死磕到底！与心魔决一死战！破釜沉舟，杀出生天！！！

55.他那时候虽然练得很勤，但是对断念的理论一直不理解，后来戒到两百多天之后，他忽然发现自己会了！也就是“一觉察到邪念，邪念马上就消失了。”这就是觉察即消灭！！！

56.当邪念上来时，念一声口诀也有一定的断念效果，但不如直接一觉察来得痛快，来得迅速。

57.坚持学习和练习，就会由量变产生质变，到时就会迎来质的飞跃。

58.断念的几种方法：思维对治、觉察消灭、念佛号等都是不错的，关键要熟练、要管用！觉察消灭是其中最快的一种，思维对治的威力也很大，佛号的殊胜在于佛力的加持，这几种断念的方法可谓各有千秋，自己一定要勤加练习，没有人生下来就是神枪手，都是练出来的，所谓久练自化，熟极自神，到时自然可以降伏心魔。

59.莲池大师云：“妄想刚强，久战自服，必无疑也。”孔子曰：“我战则克！” 克念作圣，能够克服妄念、邪念，就可以做圣贤。孔子一辈子没掌过兵权没打过仗，但是他说“我战则克！”这四个字力道太大了，简直是字字千钧，对待邪念入侵，必须要力战！奋战！血战到底！决一死战！必须要战胜邪念！！！

60.心魔的表现就是邪念袭脑，而心魔的三种表现形式为：1.念头；2.图像；3.微妙的感觉。第一种念头，是比较粗的念头，属于概念思维，自己可以清楚地感受到某个念头上来了；第二种是图像，图像是念头的另外一种表现形式；第三种是微妙的感觉，这属于比较细微的念头。

61.有的戒友说不是还有头脑里的声音吗？其实声音指的就是第一种，也就是概念思维，就像有个人在头脑向你讲话一样，心魔怂恿往往就是这样，你会感觉到头脑里有一个声音在劝你破戒，为你破戒找各种借口，总之各种劝，就是为了动摇你的戒色立场而让你破戒。

62.大家可以回顾下以前破戒的经历，很多时候都是一幅图像浮现在脑海中，然后牢牢占据你的头脑，这就是心魔入侵了，以图像的方式进攻了你的头脑，如果不及时断掉，图像就会一帧帧播放，就像在头脑里播放短片一样。

63.之前有位戒友一想到过去嫖娼放纵时的情形，他就会完全失控，那种图像面面一上脑，他就会彻底沦陷。画面图像的刺激是非常强烈的，就那么一闪的刹那就攻进了你的头脑，是非常强势、非常快的进攻。

64.小时候看过动画片《狼来了》，而图像来了，不亚于狼来了，图像的入侵是那么快、那么微妙。

65.战场在内心，脑海即是内心，战场就在两耳之间，这是一个看不见硝烟的战场，上演的都是暗战！表面上看那个人坐着什么都没发生，但是他的脑海里正在进行激烈的战斗，两种念头在他头脑里打架。一种不想破戒，另外一种劝他破戒。这种暗战就发生在每个人的头脑里，这种战斗虽然看不到硝烟，但是废掉却是实实在在的。

66.那些邪淫的图像冲上你的头脑高地，牢牢占据你的头脑，这就是一场侵略，图像入侵了你的头脑。本来你戒得好好的，但是图像入侵后，你就开始找黄看黄了，又掉进了破戒的怪圈。

67.回顾我十多年的手淫史，大多数都是以图像入侵为主，因为图像往往是最具诱惑性的，一意淫就是图像呈现，然后就开始找黄看黄，那个年代找黄也不是很容易，有时就自己一个人幻想龌龊的场景。

68.那时我并不知道自己被入侵了，心魔在我头脑里植入了图像，我却浑然不知，只要脑海中的图像一浮现，我就开始故态重萌。

69.即使戒到现在，那些回忆、那些黄片里的场景还时不时会浮现出来，对现在的我而言，它们已经构不成威胁了，因为我可以做到及时断除，所以它们就无法占领我的头脑。

70.很多人无法断除，结果就会被图像带走，深陷其中，从而欲火中烧，不得不破。

71.袭脑的图像往往是你印象中比较深刻的内容，那种图像的威力非常大，很容易让你产生冲动。

72.曾经的我一次次被心魔攻破，但现在的我已经不是过去那个被心魔随便虐的戒色菜鸟了，我对心魔的进攻套路已经有非常深的认识，并且一直在练习观心断念，所以图像一上来，我就能立刻消灭。

73.心魔发动一次次攻势，而我自岿然不动，在刹那间就化解了心魔的进攻。记忆中极具诱惑的图像依然在攻击我，但是我一次都没让心魔得逞。

74.你的意淫、你的回忆会以图像的方式浮现出来，你看到的诱惑内容也会以图像的方式再次浮现出来，一般最近看到的内容会很频繁地骚扰你，比如昨天你不慎看到的图片，今天就可能不断地浮现在脑海里，企图把你拉下水。

75.图像浮现的规律一般有2条：1.过去印象深刻的会反复出现；2.最近看到的会反复出现。另外图像的出现是有半衰期的，达到一定时间它的强度就会自动衰弱下去。

76.如果你一直在想那个图像，它的强度就很难衰弱下去，因为你在喂养它，只要你不去跟、不去想，它的强度自动就会衰弱下去。

77.不少戒友都用到了一个词：挥之不去。图像袭脑后，他无法使之消灭，结果那幅场景就牢牢占据他的头脑，像电影一样在他脑海里播放。这就是断念实战差，断念水平不行，有的戒友会使劲晃脑袋，希望把邪淫的图像晃掉，这种方法有时是有效的，但如果欲火中烧了，就难以奏效了，关键还是要把握好断念的黄金时机，也就是刚起念的刹那，刚起念时最弱，随着时间的延长，会变得越来越强，最后就会欲火中烧。

78.图像上脑后没有及时断除，那就像被安装了一个木马病毒一样，接下去发生的事情完全是身不由己，一种强大的冲动会让你疯狂找黄看黄和手淫，这种冲动非常强大，有的人甚至可以连续看一下午、一通宵的黄，就像打了鸡血一样，达到了废寝忘食、丧心病狂的地步，像一个饿鬼一样疯狂下载、疯狂看黄，根本停不下来，在那种状态下时间过得飞快，感觉一会功夫几小时就过去了，还没怎么样，天就黑了。

79.当你的头脑处于无念的状态时，就像一块没有任何字和图像的黑板，是一块空白的黑板，当图像浮现时，你就要马上擦掉它，刚开始你也许做不到，毕竟断念水平很差，但只要勤加练习，慢慢就能做到了，当你真正能做到了，就会发现擦除的过程其实是很简单、很轻松的，就在那么一瞬间，实战就结束了。

80.高手不会陷入拖沓与挣扎，高手断念都在一瞬间解决战斗，你甚至看不到高手的脸上有任何的表情变化，还是那么神情自若，仿佛什么也没有发生，他只是那么一觉察，一切就都结束了。

81.关键就是要及时擦除图像，就像擦黑板一样，你的黑板擦就是“觉察力”，只要觉察力足够强大，就能在图像浮现的刹那擦除它，不费吹灰之力。

82.刚开始需要一个认同的彻底转变，这个转变异常关键，从把念头认作自己，转变为认出纯粹的觉知是自己，你可以观察自己的念头，你就是那份纯粹的观察，当念头出现时，你可以作为一个旁观的看客，你可以不跟着念头跑。

83.这个转变是最最关键的，有了这个顿悟后，你就和念头或者图像之间拉开了一个微妙的距离，你开始学会控制自己的念头了。

84.图像只不过是念头的一种表现形式，最根本的控制就是不要跟随，一跟随就是喂养，一喂养就会导致念头强壮，强到最后你就完全任其摆布了，强到最后念头就是一头怪兽。

85.顶果钦哲仁波切：“勿随妄想，善观自心。”不要跟随念头，不要给它注入能量，你不跟随，它就会失去动下去的动能。

86.过去的你一直在跟随，因为你认为念头就是你自己，当念头一出现，你就当做自己，从而跟着跑，学习戒色文章后，你突然意识到自己是纯粹的觉知，你仅仅是一个观察者，看着自己的念头。这份转变会带来全新且根本的蜕变，你开始认清真正的自己到底是什么了。

87.这位戒友还没有真正学会断念，他说自己毫无办法，跑步、俯卧撑只能适用一时，你不可能总是在运动，而图像回忆会在你独处时对你疯狂轰炸，那种图像一入侵，自己又断不掉，那真的很难受、很无助。

88.一次次被图像带走，一次次破戒，眼睁睁看着心魔一次次得逞，却无能无力。

89.对付图像，可以选择多种处理方式，最直接的就是觉察消灭，思维对治和念佛也很不错。

90.黄念祖老居士说过：“无上武器，便是一句佛号。”一句佛号，破一切魔网，一句佛号，斩断一切邪念。图像一上来，马上祭出大招，打退图像。不管你用何种方式，总之要让入侵的图像立刻被消灭，不能让图像在你头脑里挥之不去。

91.邪念来犯时，你也可以像张飞一样勇猛，大喝一声“断”，这一声干脆狠决，大喝过后，邪念消失得无影无踪，什么图像场景，瞬间清空！

92.在修道方面专门有这类修法，就是大喝一声“呸”或者大喝一声“断”，猛烈短促，瞬间杀灭入侵的邪念。我们戒色应该拿出张飞之勇魄，一夫当关万夫莫开。振威一喝，邪念粉碎！踞地狮吼，心魔胆裂！

93.很多戒友一次次被心魔撕开防线，有时甚至是不堪一击，原因就是面对心魔时不够强硬，不够狠！

94.诱惑的图像袭脑了，你要提起全副精神，迎战心魔，杀灭入侵的图像，千万不要犹豫，要果断坚决，必须拿出你的狠。

95.“立断”这两个字是非常给力、非常狠的两个字，我最早是从大圆满法里看到的这两个字，觉得很殊胜，当下立断，立断一切妄念而清净自心，非常直接，非常干脆，非常有魄力，一点都不拖泥带水。

96.立断坚决而果断，执行力极强，甚至带有一点强制性的意味，就像禅宗的棒喝一样，把你妄念瞬间打掉，是极具威力的霹雳手段。

97.不管什么邪淫的图像，上来后立刻大喝一声“断”，瞬间就清净了，这个方法很不错，很长气势，但有地点限制，人多的地方不适用。

98.断念的功夫是一层层提高的！

99.很多新人在刚开始戒色都不懂得断念的重要性，断念就是戒色最实战的部分，一切戒色理论都是围绕戒色实战展开的，脱离断念实战，就是纸上谈兵。

100.一个人即使懂得再多，说得再对，如果实战表现一塌糊涂，那就和戒色菜鸟没有多大区别，关键还是看实战。

**断念实战篇（十三）**

1.知道它，它就消失。——丁愚仁老师

2.之前有的戒友也很能谈理论，而且是关于断念的理论，说得还很对，我之前见过几个，他们对断念有一定的领悟，但是执行力却不行，缺少精深的练习，结果还是遇心魔即溃，没有任何战斗力。

3.记得高中有本教材叫《天天练》，就是天天做题，天天练，强化实战能力。我们断念也要天天练，甚至分分练，秒秒练，每一秒都要看住自己的念头，不可放松警惕。

4.这种看住并不是过于紧张，而是保持适当的警惕、警觉，是一种临战的状态，随时都准备着投入战斗。

5.刚开始新人通过学习戒色文章，对断念初窥门径，初学乍练，然后学练结合，领悟加深，练习更勤，这样就登堂入室，渐入佳境，从略有小成到出神入化、登峰造极。

6.断念的功夫是一层层提高的，一层比一层厉害，一层比一层狠，一层比一层强，一层比一层快！需要一个精进练习的过程，就像练习一门绝世武功一样，练到最后断念的功夫就会极为深厚，达到精熟化境的地步。

7.断念的功夫是很高深的，但上手并不是很难，从熟背断YY口诀、学会观心开始，慢慢一步步深化和熟练，最后断念之刃就会极快、极狠，斩杀心魔于无形之中。

8.图像上脑虽然很具有诱惑性，但只要你的觉察力够强大，依然可以瞬间杀灭之，犹如快刀切图，图像上脑，觉察之刃马上切掉它，就像切水果般干脆利落。

9.图像就是这么厉害，很多人在图像浮现后，很快就会失控，完全把持不住自己，又开始找黄看黄的老套路，那个猥琐的身影又开始忙碌起来。

10.不少人也知道那些图像袭脑后自己就会失去控制，但他们却没有想到去擦除脑中浮现的图像，他们没有意识到这正是心魔的进攻。

11.要想戒掉SY恶习，必须学会擦除脑中浮现的图像，这种浮现在很多时候都是自动的，并不是你主动去想，而是它自动浮现，真可谓防不胜防，关键还是要时时警觉，每时每刻都开启你的“杀毒软件”，图像一入侵，立刻杀灭，不能跟随。

12.一定要让自己的断念实战能力强大起来，必须强过心魔，必须比心魔快，必须比心魔狠，必须摆脱被心魔蹂躏的命运！

13.要真正强大起来，就必须要勤奋练习断念，弹钢琴的天天练习弹琴，唱歌的天天练习唱歌，专业运动员几乎每天都在训练，为什么要训练？就是为了强化实战水平！

14.在实战中一次次被心魔打败，感觉自己好没用，一直处于菜鸟的水平，难道你甘心吗？一辈子过这种被心魔奴役的生活？你难道就不能像个男人一样站起来战斗吗？

15.必须抗争心魔的入侵，必须强大自己的断念能力，图像浮现，必须立刻断掉，必须够狠！

16.拒绝再懦弱下去，拍案而起，拼命练习断念，做戒色的常胜将军！做戒色的烈丈夫！勇猛精进地戒！

17.必须强力清除霸占头脑的意象，意象就是脑中浮现的图像或者影像。

18.我们可以利用好的念头去做事，包括学习工作都需要用到念头，但对于不良的念头病毒就要学会杀灭！

19.保持自己不被恶意图像占据，必须学会杀灭恶意图像。

20.心魔的进攻就是为了占据、占领你的头脑，你的头脑就是战略高地，是“兵家必争之地”！

21.因为你不是心魔的对手，所以也谈不上争夺，简直就是拱手送给心魔，孔子是“我战则克”，而你是“一触即溃”，还不知道怎么回事，已经阵亡了，当脑子一次次浮现那些色情的图像场景，你就一次次败下阵来，毫无抵抗力与战斗力。

22.首先你必须清楚地认识到图像上脑就是心魔的进攻方式，一上脑就企图占据你的头脑，而你要做的就是“不被占据”，必须把图像赶出你的头脑，强力清除霸占头脑的图像，彻底粉碎和清除。

23.其实很多孩子都想戒手淫，但是图像一占脑，就马上开始找黄看黄了，在那种状态下，他是被心魔附体的，根本身不由己，就像一个恶意程序已经开始运行了，看黄手淫的行为就是那个恶意程序运行的结果。

24.心魔是最黑的黑客，一次次入侵你的头脑，一次次得逞，一次次让你看黄手淫，如果你没意识到这个黑客的存在，那也就谈不上任何反抗和抵制，这个黑客一直在冒充你，而你却浑然不知，你一直在执行这个黑客的指令却以为是自己的想法，认识和看穿这个黑客，降伏它！保持头脑不被占据！

25.心魔是BOSS级别的，攻破一个戒色菜鸟的头脑也许只需一刹那或者几秒，而心魔难以攻破戒色高手，戒色高手的安全级别相当高，防御体系非常完善，漏洞极少。

26.心魔入侵，在头脑里植入图像，如果不立刻清除，那就会被心魔操控。

27.当一个木马病毒入侵了你的电脑，电脑杀毒防御体系马上做出反应，第一时间拦截并杀灭，当我们的头脑被心魔入侵时，也要第一时间拦截并杀灭。

28.一次次被心魔入侵控制，这就是发生在无数撸者身上的事情，当然很多人并不知道自己被入侵了，因为心魔在冒充他，让他以为是自己的想法。

29.心魔入侵最根本的目的就是实施控制，控制你的肉身，控制你的行为，让你看黄手淫，让你邪淫堕落。

30.大德说过，真正的敌人是自己的心魔，说得极是，必须随时开启你的“杀毒软件”，时时保持警惕，不要被心魔攻破！

31.工欲善其事，必先利其器！

32.当你要去砍柴了，你会把自己的砍刀磨得很锋利，这样砍起来才爽快，才给力。我们戒色也是如此，必须要好好练习断念，这就是一个“磨刀”的过程，你平时就可以拿普通的念头来练习，比如一个念头在头脑里出现了，你是否能够立刻让它消失？如果普通的念头你都无法让它消失，那邪淫的念头就更难了，强迫的念头比普通的念头要强很多，恋癖的念头又比普通的意淫要强很多，就怕“意淫+强迫+恋癖”，这简直就是魔王级的“三头怪”。

33.戒色就像进入了一个打怪系统，不同的怪，不同的难度，你必须一个个去打败它们，战胜一个就获取相应的经验值，真正的戒色高手都打败了成千上万的念头怪，当你的觉悟极高、断念极强时，你就可以做到“全服通杀”！没有你杀不掉的念头怪，任何念头、任何图像上来，都会被你立刻干掉！

34.这个战场就在脑海里，你自从来到这个世界上，就注定要进入这个打怪系统。

35.你必须要不断强化自己的断念能力，强化、强化、再强化，不怕千招会，就怕一招精，练就自己的超杀，做心魔的克星。

36.你想想自己每次面对心魔时的表现有多么垃圾、多么菜鸟、多么不专业，每次都被心魔吊打、暴虐、蹂躏！毫无还手之力，这种憋屈的日子是该到头了，剧情应该反转了，心魔骑在你头上拉屎撒尿、作威作福的日子应该彻底被终结掉！

37.必须要有一个决心和意识，那就是要赶紧强大起来，不顾一切地提升实战表现，要用强大的实战表现来征服心魔！

38.我到现在回答了好几万的问题，其中关于戒色失败最终极的原因就是——断念实战不行！

39.戒色的道理懂得再多、说得再对，但是却不练习断念，结果遇见心魔还是过去那个软弱无能的老样子，心魔入侵时表现极差，又掉进了破戒的怪圈。

40.奥运冠军是练出来的，练习使人强大，理论知识是需要的，但更关键的是提升实战表现，不能仅仅停留在理论的层面，应该要极其重视断念的练习，只有坚持练习断念才能让你战力爆表，才能让你蜕变成戒色的战神！

41.久练功自纯，勤悟理自通，要练惊人艺，须下苦功夫。必须花大力气打牢基础，练好断念的基本功，只有断念水平真正过硬了，才能戒得风生水起，否则就会越戒越差，一潭死水，自己也备受打击，乃至最后放弃。

42.当你看到自己的断念功夫日益精进时，当你降伏心魔的把握越来越大时，到时就会越戒越好，自信心也会与日俱增。

43.心魔擅长怂恿，我之前专门写过怂恿专季，心魔的怂恿五花八门，比如“撸一次吧，最后一次”、“戒那么久了，该放松放松了”、“试试定力吧，不要撸就行”等等，对于心魔的怂恿一定要学会识别，必须认清心魔怂恿的套路，有时心魔的怂恿非常具有针对性，当你心里犹疑不决时，心魔就会专门针对那个问题疯狂怂恿你。

44.这位戒友也知道心魔在动摇他的戒色立场，但是没能及时断除，结果就被附体了，身不由己，彻底沦陷。他戒的时间也不短了，但是就那么一个念头没处理好，结果就被心魔攻破了。

45.不管戒多久，都要保持警惕，平时每天都要练习观心断念，绝不放松警惕，戒色文章也要反复深入学习，必须认清心魔所有的套路。

46.有的人能识别能认清，但是缺少“断力”，这就需要靠平时不断练习来发展强大的断力，断不掉，就会被附体，这就么残酷。

47.所有的战斗就在一念之间，当念头图像冲上来时，就看你的表现了，关键时刻不能掉链子，关键时刻绝对不能软弱和犹豫，有的戒友在断念时还在贪恋，舍不得断，这怎么行？！

48.必须果断坚决，像劈砖一样，你一犹豫一贪恋，力量就不具足了。

49.功在平时，台上一分钟，台下十年功，你实战的那一下子和你平时是否有深厚扎实的学习和训练是密不可分的，工欲善其事，必先利其器，磨刀不误砍柴工，不打无准备之仗，断念就要斩钉截铁，削铁如泥，断念是需要大魄力的，婆婆妈妈的不行！

50.你平时成百上千小时的练习，最后就体现在那零点几秒，一切都在那零点几秒内分出了胜负，一个念头一幅图像上脑是极快的，刹那间就上来了，在这最关键、最紧要的关头，你却斩不断！太不给力了！

51.你在那零点几秒内的实战表现应该体现出你受过非常专业的断念训练，是真正的练家子，而不是疏于训练的半吊子，你必须要坚决摧毁心魔的进攻！这是你的使命！

52.在最关键的时刻怎能表现得像个菜鸟、懦夫和软蛋？！一触即溃，这是最大的耻辱！你必须强悍起来！你不干掉心魔，心魔就干掉你！

53.那一幅幅图像浮现在你的脑海里，企图占据你的头脑，你不能允许这种情况发生，戒色高手绝不允许诱惑图像占据自己的头脑，戒色高手立刻就清除了浮现在脑海中的图像，出手非常之快，图像一浮现，眨眼间就消灭了，这就是戒色高手的作略和境界。

54.很多撸者不是清除图像，他是被图像吸引住了，然后展开进一步的回忆或想象，最后欲火中烧、欲罢不能而破戒。

55.图像出现时，千万不能跟随，不要被图像带走，不要卷入图像之中，要时刻保持警惕、警觉、警醒！每一秒都是实战！

56.必须保持强大的觉知，看住自己的念头。

57.《佛遗教经》云：“心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、怨贼，大火越逸未足喻也。”又云：“纵此心者，丧人善事；制之一处，无事不办。是故比丘，当勤精进，折伏汝心。”

58.邪念是非常可怕的，甚于毒蛇、恶兽、怨贼！没有任何人可以把你扔进地狱，是你自己的心魔把你驱赶进地狱的，你没意识到邪念的可怕，你一次次跟随邪念，跟随浮现出的图像，从来没想到要断除，最后邪念就会主导你的人生，让你彻底沦为心魔的奴隶，真正的奴隶社会就在人的头脑里，只有战胜了心魔，你才能解放自己，重新变为自由人。

59.这位戒友说念头来了挡不住，为什么戒色高手能挡住？为什么戒色高手能灭掉？因为戒色高手专业而强大，觉悟高，断念强，心魔尽管放马过来，戒色猛将直接将心魔斩落马下。

60.当你很弱小时，你是难以挡住心魔的进攻的，你的内心很快就会陷入混乱与被动，变得蠢蠢欲动，坐立不安，破戒一触即发。

61.心魔的入侵会破坏你内心的清静、和谐与平衡，你的内心被心魔搅得翻江倒海，难以平静下来。

62.回想我自己被心魔反复狂虐的日子，就是因为那时的我太弱小了，弱小注定挨打，即使外在的敌人不欺负你，你内在的敌人也会欺负你，心魔不会放过你！

63.我们必须强大起来，只有强者才不会破戒，弱者肯定会被心魔攻破，然后被心魔奴役，做不得主。别看有的人一天撸7次，其实不是他厉害，而是他处在身不由己、被心魔奴役的状态，不断耗损宝贵的肾精，几年后就沦为了废人，各种伤精症状开始“伺候”他。

64.心魔的入侵污染了你的内在空间，就像一盆清水里突然滴入了墨汁，我们要做的就是“及时清理”，晚一点都不行，必须要快，闪电般清除，否则等到扩散了，就难以收拾了。

65.只要你一次次练习观心，你的觉察肌就会慢慢变得发达起来，对内心的观照会变得越来越强，达到一定的程度，念头就再也无法主宰你了。

66.圭峰禅师云：“念起即觉，觉之即无；修行妙门，唯在此也。”

67.功夫深了，看到念头，念头就会消灭。观心的要点：看当下一念，妄念起时，凛然一觉，它就消失了，一会又起，又凛然一觉，它又消失了。

68.如果你看到念头，念头并未消失，那就说明你的觉察力还不行，还需要不断练习以达到“念起即觉，觉之即无”的境界。

69.心魔先是怂恿，然后H片中的图像场景开始在他脑海中浮现，他很快败下阵来，他说“完全控制不住”，这就是断念实战不行啊！

70.觉察力强悍的戒色高手，当怂恿一出现，马上凛然一觉，怂恿就被消灭了，当图像场景浮现时，也是凛然一觉，图像场景立刻就消散了。

71.凛然一觉就像一道刀光，快刀切念，快刀切图，真正把觉察力练强大了，在实战中就不怕心魔了，否则心魔的暴戾恣睢会让你感觉自己不堪一击，简直弱爆了。

72.心魔虐你就像玩儿一样，打败你是那么轻而易举。这位戒友直接被心魔打蒙了，嗡的一下就开撸了，心魔的“怂恿拳”和“图像拳”暴风雨般砸向他，根本招架不住，就像把一个人逼在角落暴揍一样，直接被打蒙了。

73.破戒的原因就是太弱了，必须强壮觉察肌，当心魔再次进攻时，你一记觉察重拳，直接把心魔撂倒！

74.面对心魔的入侵，必须给出最强硬的回应！在内心的八角笼里降伏自己的心魔，做不败的王者！

75.心生，种种魔生；心灭，种种魔灭。心即是念头，心魔的表现就是邪念袭脑，图像只是邪念的一种表现形式，必须要学会擦除脑中浮现的图像，你可以用觉察力去擦，也可以用思维对治去擦，也可以用念佛号去擦，也可以大喝一声“断”，直接把头脑瞬间清空。

76.无论何种方法，必须要练到出神入化，必须要达到纯熟之境，这样才有望击溃心魔的进攻。

77.脑中浮现的图像往往很具有诱惑性，甚至可以让人瞬间丧失抵抗，从而乖乖就范，之前有的戒友也写过精品帖，但是后来还是败在了图像上，独处时邪淫的回忆以图像的方式在脑中浮现，没有及时断掉，结果就被附体了。

78.在被心魔打败后，真的是灰溜溜的，之前通过戒色积累的自信和底气也因为连续破戒而丧失殆尽。

79.破戒后一定要找出根本原因，当图像浮现时，你在干嘛？你为什么放任图像浮现而没有及时断除，你的警觉在哪里？你的实战意识在哪里？破戒后一定要好好反省和总结，一定要不断强化断念实战，不要做理论的巨人，实战的矮子，实战的那一下子必须够狠、够快，瞬间解决战斗，绝不拖泥带水，当断不断，反受其害，断力要足够强大，必须及时清除浮现在脑中的图像，不要让头脑被邪淫的图像占据。

80.最近有一天我正在吃早饭，突然一幅图像就上来了，是过去邪淫的回忆画面，非常快，诱惑性很强，实战就发生在零点几秒内，唰！一记觉察就消灭了，有时一天上来五、六幅，有时上来十几幅，但都是唰唰唰，觉察的刀光切掉了所有的图像，也切掉了胜负的悬念。

81.在实战时必须狠，不能懦弱，不能犹豫，不能贪恋，要拿出最狠、最强大的实战表现来抗击和抵御心魔的入侵，千万不能被心魔攻破，一旦沦陷，心魔就会为所欲为、烧杀屠城！

82.当你不去跟，而只是单纯地“看”，随着这种“看”得到不断强化，到时就能消灭掉所有念头、图像。

83.这种“看”就是对内心的觉察，而不是用肉眼去看，过去的你一直在跟念，却几乎从来没去“看”念头，这就导致你一次次被卷入念流之中。

84.戒色的高手已经学会通过觉察、通过“看”来进入无念的状态，念头是被他们“看”掉的，他们的“看”威力十足，他们真正懂得如何切换进入无念状态，就像把手机切换成静音模式一样，只要一记觉察就可以切换进入。

85.他们已经学会让图像立刻消失，这样就等于击溃了心魔的进攻。

86.之前就有这类戒友，就是信根不行，立场不够坚定，最后又回到破戒的怪圈中去了。我们戒色必须要具备钢铁般的决心、信心和立场，死不动摇，死硬到底，你有这样的烈士气概就等于成功了一大半。

87.他戒到一定时间，脑中莫名其妙就冒出这种怀疑的念头，搅得他内心很不安。这其实就是心魔的一种怂恿，是非常阴险毒辣的怂恿，直接动摇你的戒色立场和决心，如果信根不行，那就很容易出现动摇。

88.对于心魔的怂恿一定要学会识破，特别是怂恿你去怀疑戒色，这种怀疑的念头千万不可听信，必须立刻断除，自己必须特别坚定才是，只有真正的坚定者才能坚持到最后，动摇者必定会破戒，我们一定要做坚定的戒者。

89.心魔会千方百计地搞垮你，各种诡计，各种套路，你所要做的就是学会识别心魔的诡计，立刻断除那类念头，必须坚定自己的决心和立场，千万不要上当。

90.有的新人会想通过健身来戒撸，觉得把自己搞累了，就不会想了，在锻炼的当天的确是如此，但是等休息好了，欲望反而会变得更强烈，因为力量训练会促进雄性激素分泌，到时邪念起来会更猛。就算你把自己练得像变形金刚一样，你依然无法抵挡住心魔疯狂的进攻，戒色最关键的是修心，不是修身。

91.如果你的身体强壮起来了，但是你却无法降伏心魔，心魔就会用你强壮的身躯疯狂邪淫，到时垮下来时就像雪崩一样。

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

93.断念的关键就是不能让邪念起势，一旦起势，就会被它所控制。

94.断念要快，断念要狠，不能手软，不能犹豫，不能贪恋。戒到一定天数，心魔肯定会入侵的，这位戒友说“突然好想看黄”，看黄的微妙念头起来了，于是心里另外一个声音说“要忍住”，但是最后没忍住，破了！

95.与心魔交战就在一瞬间，看你是否能够制服心魔，还是被心魔所俘。

96.想看黄的念头就是心魔在入侵了，这种念头一出现在脑海里，就要引起高度警觉，必须立刻断除，如果做不到，那就是平时疏于练习，平时没有好好磨刀，到时邪念一上脑，就无法斩断。

97.断念是需要不断练习的，就像刚开始学打字，你打得很慢，还要看键盘，手指也不会放，但是经常打，经常练习，最后就十指如飞了，打字速度越来越快，这就是不断练习的结果。

98.刚开始水平都比较低，戒色觉悟也不够完善，对实战的认识也不深刻，所以必须不断深入学习戒色文章，对戒色的原理和规律有更深入的悟解，然后必须解行并进，有解无行，那是纸上谈兵，不管用，据我观察，空谈理论的人很多，搞理论却不注重练习断念，这样迟早还会破戒。有解有行，解行并重，这样就能越戒越好。

99.平时应该养成观心的习惯，观心就是向内看，看自己的念头，用心感受念头是如何在你脑海中成形的，又是如何消失的，仔细观察那个过程，用心去体会，充分感受那个细腻微妙的过程。

100.不断练习观心断念，你处理念头的能力就会越来越强，到最后，你就像一个老练的魔术师，可以让念头瞬间消失，一下就把它变没了。

**断念实战篇（十四）**

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

2.这位戒友虽然戒了一百三十多天，但显而易见，他的断念实战还有很大的提升空间，在面对心魔入侵时，他还不具备斩钉截铁的力量，还需要不断强化练习。

3.有的戒友精进练习一段时间，就感觉断念的功夫大进，然后还须不断加强练习，以臻大成。

4.这就像拿到一本武功秘籍，一方面要反复深入研读它，另外就是要不断练习，这样实战水平才能突飞猛进，从而彻底告别被心魔狂虐的岁月。

5.埃克哈特·托利在《Stillness Speaks》中说：“念头的续流有着巨大的力量，它能轻易地拖拽着你与它在一起。每个念头都假装它非常重要。它想要吸引你全部的注意力。”

6.我们脑海中会冒出各种念头，我们可以观察这些念头而不陷入进去，一旦你认同了，你就会陷入进去，跟着念头跑，被念头带走。

7.这位戒友脑中闪过一个看黄的念头，他相信了，他认同了，他跟了！他没有及时断除，结果就被这个念头攻破了，心魔的表现就是邪念袭脑，能够导致破戒的念头都可以称之为邪念。

8.戒到一定程度，脑中会闪过念头或者图像，它们企图带走你，让你彻底陷进去。

9.“看次黄吧！”这个念头明显是心魔的怂恿，他没有识别，也没有断除，他听信了，结果可想而知。

10.形意拳有句古诀：“遇敌好似火烧身。”这句话大家好好体会下，这种实战的警觉度有多强烈，火烧你的时候，你的反应是什么？当一个人被烫到的时候，他马上就进入了极度警觉的状态。

11.邪念上来时，我们不能敌我不分，很多戒友犯的毛病就是敌我不分、认贼作子。

12.念敌上来后，你要警觉啊！这是敌人，要立刻消灭之，不消灭，就附体。

13.我看过很多大德的开示，对于妄念，他们用得比较多的词就是消灭、斩断、降伏、断除等，有些大德会说，妄念上来了不要理即可，其实不理不随就是断！斩断妄念的相续。对于处理妄念，大德的表述有很多种，但最根本的还是：降伏！也就是《金刚经》里的“降伏其心”，必须降伏自己的心魔，降伏闯入头脑的邪念！

14.断念从某种程度来讲，也是一种技法，高手已经达到游刃有余的程度了，怎么达到的？一个字，练！两个字：狠练！三个字：拼命练！！！

15.你必须强硬，不能在实战中表现软弱，一念之差，心魔就会攻破你。

16.本来胜利在望，突然又被心魔翻了回去，再次被心魔打败，真的很懊悔很颓丧。

17.就一个念头没处理好，结果就又回到撸管的怪圈中去了。一定要警惕啊！

18.念头一上来，你就要极度警觉，不能跟！

19.资深的戒色高手已经学会识别心魔的这种诡计了，戒色高手不会跟，他们只是冷眼观察，在实战中一定要做“正确的事”！

20.心魔的力量很强大，它一直试图把你拉入它的掌控之下，你能感觉到那股极其强大的拉力，一直在试图把你拉入那个怪圈、那个轨道，你必须时刻警觉，学会识别心魔的各种套路，学会击溃心魔所有的进攻！

21.慈舟法师云：“佛法的仗，是正念与邪念打，败了再打，时久自然邪不胜正。”佛法的根本是修心，戒色也是如此，道理是完全相通的，和心魔作战，必须知己知彼，这样才能百战不殆。

22.《太极拳论》：“由招熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶及神明。然非用力之久,不能豁然贯通焉。”不断练习断念，到时你就会像太极高手一样，做到交手即扑、搭手即飞，瞬间制敌！然而要达到这种境界，必须不断练习断念，用力之久，豁然贯通，就像打通隧道一样，坚持下去，就会迎来顿悟和质的飞跃。在那一刹那，你突然能做到了，那种感觉真的很喜悦，就像第一次扣篮成功一样，整个人感觉非常振奋。

23.断念水平的提升是需要一个过程的，这个过程就是一个不断练习的过程，神枪手不是一朝一夕练成的，是逐步强化的结果，强化、强化、再强化，最后就会越来越强大，在练习的过程中是会出现很多问题的，甚至会出现暂时的退步，这种暂时的退步往往是进步的前兆，就像潮水一样，先退回去，然后冲得更远。

24.唯有继续坚持练下去，就会迎来断念水平的猛然提升，到时即可秒杀心魔，之前是心魔秒你，而现在你强大起来后，你开始秒心魔了，断得越来越快。

25.戚继光说：“奇妙在于熟之而已。”熟能生巧，熟极自神，就像练一个魔术，不断练习，就会渐臻化境，有的手法魔术甚至要练几年才敢出去表演，这个世界上最奇妙的事情之一，就是把自己的念头变没，把一幢大楼变没都不及把自己的念头瞬间变没，这真的太奇妙了。

26.要进入真正严格且高层次的戒色境界，那就必须不断强化断念，之前有位戒160多天的戒友，心魔一来，又垮下来了，前几天有一个戒1年8个月的，当心魔再次疯狂进攻他时，他断念不力，结果就破戒了。

27.要进入高层次、极为稳定的戒色境界，那就必须把断念修炼到极为强悍的地步，从登堂入室到登峰造极，全凭苦练而成。

28.朝夕揣摩，刻苦研练，练懂技法，练深功力，要达到高深的造诣，必须要有大量练习的积累。

29.武谚有云：“拳打千遍，身法自现。”千遍只是最基础的积累，要出神入化、登峰造极，何止千遍，要万遍、万万遍。

30.我们要投入最大的热情去练习，并且持之以恒，这样断念的水平才会越来越强，不必担心暂时的退步，坚持下去，练下去！练到死！真干狠干！做断念的大师，做断念的绝顶高手！

31.古德云：“理现念犹侵。”就是道理都懂，但是念头还是会入侵，光懂道理没用啊，夸夸其谈，一无是处，而且还懂得很浅。

32.念头自动会冒出来，很多时候不是你主动去起邪念，而是它自动冒出，这就是“念侵”，你即使把几千篇戒色文章倒背如流，全部默写出来，你也无法击溃心魔，因为断念缺少练习！

33.你把射击的理论书籍全部背下来，你会成为神枪手吗？神枪手是上万颗子弹喂出来的，天天都在练习，精深且持久地练习，最后才成为神枪手的。

34.戒友犯的毛病就是“只学不练”，只学理论却不注重练习断念，大家应该充分重视断念的练习，这是极为重要的。

35.这位戒友终于学会觉察消灭了，他之前已经完成了量的积累，现在终于迎来顿悟，断念水平有了质的飞跃，觉察就是全屏超杀，瞬间清空你的头脑，让你进入无敌状态。

36.之前一位资深戒友戒了近2年，他说他还在努力练习断念，他说这条路是没有止境的，我的感受和他差不多，我戒到现在，即使每次都能击溃心魔的进攻，但我觉得自己的断念水平还有很大的提升空间，的确是“练无止境”。

37.太极高手和太极宗师在达到高层次的境界后，还每天在练习，还在精益求精。

38.我们一定要坚持练习断念，练到后来你会发现自己对念头的感知进入了更微妙细腻的层面，你的感受更精微了，对内心的细微波动都有极其敏感的感知，对念头的感受力明显深化和加强了。

39.你就像一片大海，对海平面的微小波纹，都有着极其强烈的感知。戒色是一门很深奥的学问，而断念是一门很高深的功夫，当你逐渐进入高层次后，你一定会同意我的看法，越往高走，越觉得不可思议，只可意会不可言传。

40.戒色修心会让你获得一种内在的力量感与主宰感，否则无论你外在多么强壮，都难掩内在的虚弱无力。真正的力量来自于降伏心魔！

41.菜鸟面对心魔，不堪一击，而高手眨眼间结束战斗！绝不陷入拖沓、犹豫不决和贪恋，快刀斩念，没有任何拖泥带水，手起刀落，彰显戒色刀客的王者风范。

42.有的人虽然学佛了，但还是无法战胜心魔，学佛一定要真正掌握核心，核心就是修心，就是要学会对治自己的邪念！否则只流于表面形式，这样内心就无法获得真正的转化。

43.我们一定要和心魔斗争到底，这是你死我活的战斗，你必须不顾一切地强大起来，否则就无法摆脱被心魔狂虐的悲惨命运。

44.国外戒色网站有一张宣传画就是扳手腕的图片，意思就是要战胜手淫恶习，战胜自己的心魔，比心魔强，就不会破戒。

45.国外戒色文章也谈到了要和自己的邪念做斗争，要学会控制自己的念头，这其实就是在讲修心。

46.刚开始戒色，毕竟觉悟尚浅，很可能会出现破戒，破戒后一定要好好反省和总结，不要气馁和灰心，要加强学习补强觉悟，强化练习断念，这样就能越戒越好，从敌强我弱的局面慢慢转变成我方强过心魔，到时就有胜利的把握了。

47.我曾经被心魔虐了十多年，回想那十多年，一直在心魔的操控之下，而我完全是无知的菜鸟，后来学习戒色文章后，才慢慢转变这种被动挨打的局面，当我真正强大起来后，心魔就难以攻破我了。

48.即使戒到现在，心魔还在试图攻破我，但我一次都没让心魔得逞，古人和心魔斗争了几十年，到最后才做到念头自然不起，所以这是一场持久战，必须做好持久战的心理准备。

49.戒色不是戒烟，烟是身外之物，可以丢掉可以忘记，而淫欲种子就在你的八识田里，它自动就会冒出来，你想忘记戒色，但是心魔却会疯狂进攻，所以说忘记戒色是行不通的，这是一种逃避，是对戒色形势认识不清。

50.戒色是一个完整的多层次的体系，要求你必须具备深入且全面的觉悟水平和较强的实战意识。

51.最近看到一位戒友，他戒了三百多天破戒了，他说：“真是想死的心都有了！”他的一个同学在空间上传了不良视频，他好奇点开看了，于是就破戒了。这就是明知不可为而为之，在对境实战时做了错误的选择，让好奇心占了上风，他没有遵守戒色战场的纪律，看到诱惑应该立刻避开，而不是去撞子弹！

52.那种图片和视频根本就不能看，一眼都不能去看，这点实战意识必须要有啊！

53.放任自己主动去看，肯定会陷进去，就像着了魔一样，疯狂看那种视频，那种状态太可怕。

54.老兵的警惕性是极强的，老兵知道怎样做到不阵亡！戒色吧每天都有大量戒友阵亡，基本都是自己送死去的，老兵看多了，知道戒色战场的残酷，所以他的实战意识和警惕意识已经远远高于普通的戒友。

55.新人一看到图片，立马就陷进去了，那些图片就像陷阱一样，看到视频更是完全失控，而资深前辈不会犯这个错，深厚的经验让他只做正确的选择。

56.现在手机新闻很多都是擦边内容，对于这类内容要高度警惕，不要去看，有的人会觉得看看新闻应该没事，但你要知道现在的新闻很多都配了诱惑图片，你无聊的时候点进去，很容易就会失控，很多戒友就在这上面栽了大跟头。

57.在实战中一定要高度警惕，每天要认真反省，不断加强自己的实战意识。

58.你要学会克服自己的好奇心，大德讲，常与自己逆，便是进功。这句话大家要深入理解，你放任自己的好奇心，那不是在找死吗？！王骧陆居士说过：“姑息二字，等于自杀。”

59.本来戒了三百多天，形势一片大好，然而一个诱惑视频就让他惨烈阵亡了，那个视频就像地雷一样，他主动去踩地雷，不是找死吗？！

60.古德云：“见欲而止为德。”能做到止，必须要有很高的觉悟和警惕意识，“香饵之下，必有悬鱼”，遇见这类视频很多人都会去点，但是戒色老兵不会去点，为什么他与别人的反应不同，因为他的实战意识强啊！他知道那种视频不能去看，他坚决执行戒色战场的纪律！

61.前段时间一位戒了一年四个月的戒友也破了，他说自己觉悟不够，还说：“不论你戒色多少天，只要有朝一日掉以轻心就一定会破戒，我破了，我拿我血的教训告诉大家，戒色是一个持久战役，一刻都不能松懈。”

62.当哪一天你对那种诱惑又有了某种说不清的渴望时，你就要格外警觉了，当你的视线不自觉地停留在擦边图上，你更要高度警觉。

63.有时那种感觉是很微妙的，属于比较细微的念头，它一上来，如果不觉察，那你就会去看黄，就像上面那个戒友看到诱惑视频，有一种好奇想看的微妙感觉，这种感觉就在几毫秒间，是一瞬间的想点想看的微细念头。

64.我们平时就要格外防着这种微妙的感觉，在对境的一刹那，这种感觉钻出来了，闪进大脑了，如果不立刻断掉，后果不堪设想。

65.大家可以做个试验，进入你常去的一个正规网站，在你进去后，眼睛看到的刹那，你被哪个标题或者图片吸引了，进而去点击，那个“想看”的微细念头几乎快到感觉不到，但如果你有很强的实战意识和观心功夫，你就能捕捉到它，它就像一根毫毛一样，极其细微。

66.你可以看着网站页面，但不做任何点击的动作，当你去点击了，一定是“想看”了，注意观察那个微妙的过程，当面对的是诱惑的内容时，要学会切断这个微妙的“想看”的感觉。

67.如果你不警惕，下一个阵亡的就是你。

68.有的人都习惯于破戒了，一点决心都没有，彻底沦为了戒油子，要突破现状，就必须狠下决心，像烈性炸药一样摧毁一切障碍！这股狠劲必须有！拼死戒，戒到死！这种刚烈的决心要经常发！

69.《孙子兵法》里讲：“死地则战！”退无可退，陷入绝境，这时候就会爆发出最强大的求生意志，会拿出最大的决心来拼死战斗，有的将领专门创造死地的局面和环境，好让士兵破釜沉舟，以一敌三，拼死得胜。

70.决心一下，再一行动，能量和气势马上就不同了，非常快。你会发现，下了大决心之后，你的眼神都会发生改变，有一种无形的力量已经加在你身上了。

71.蕅益大师在《百法明门论直解》中云：“精进者，于断恶修善事中，勇猛强悍而为体性。”戒色应该要拿出勇猛强悍的表现，在断恶修善中，刚毅果断，克服懈怠和拖延，把自己的冲劲和狠劲充分调动起来，就像冲进敌阵的将军，大劈大砍，杀出一条血路，用血战的功夫死拼到底。

72.真正的戒者个个都是下山猛虎，个个都是敢死队员。我看到不少戒友戒得死气沉沉的，一点拼劲都没有，这样怎么能行呢！

73.永嘉法师在《证道歌》里写道：“大丈夫，秉慧剑，般若锋兮金刚焰。非但能摧外道心，早曾落却天魔胆。”勇猛风范可见一斑，戒色就是一人与万人敌，你一个人要与成千上万的邪念作战！这必须是极为勇猛的战将才可以胜任，要多发勇猛心，多激励自己，披上勇猛精进的盔甲，冲锋陷阵，誓死杀敌，发扬血战到底之威势。

74.在喜峰口战役中，29军及其大刀队血战日寇，杀声震天，血光满地，威武雄壮，慷慨激昂。现在我们要把这种精神、这种力量用到戒色上来，“大刀向心魔头上砍去”，做戒色的烈丈夫，绝不做邪淫的孬种，挥舞大刀勇猛冲杀，苦练杀敌本领时刻准备战斗，绝对不能坐以待毙，必须冲起来，拿出你的拼劲，用一种势不可挡的勇猛气势来戒色，拿出最强悍的表现，摧毁心魔的进攻。

75.很多时候心魔也会向你发送怀疑的念头，企图动摇你的戒色立场，你一定要学会识破，并且通过思维来坚定自己的戒色立场，你可以这样思维：“就是死，我也不会动摇了！”、“不管心魔你怎么怂恿我，我都不会动摇，死硬到底，绝不动摇！”必须要拿出烈士的气概来应对心魔的这类怂恿，心魔非常阴险与狡猾，它把你搞动摇了，你就会自动破戒。我们一定要万分小心，时时刻刻提防心魔的怂恿，就像防贼一样防着心魔！

76.我看到不少新人的帖子都在轻敌和骄傲，老戒友戒到一定程度也有不少骄傲的，结果他们没多久就破戒了，心魔一直在等待他们骄傲，一骄傲，心魔就好下手了。

77.骄傲即破绽，你露出破绽，就会被心魔抓住，被心魔一顿痛扁！王阳明先生云：“人生大病，只是一‘傲’字。”古人讲，虚己者进德之基。谦卑、谦虚太重要了，为什么说戒到最后拼的是德行？因为德行不够，就会自动败下阵来！

78.练习成就完美，熟练才能精通，“起念-看黄-手淫”，这个套路太熟了，熟到后来，半梦半醒都会撸，完全下意识了。而现在我们要做到念起即断，则需要不断地练习，从生疏到熟练，从熟练到出神入化，要不断地练，一遍遍地反复练习。

79.《庄子》云：“始臣之解牛之时，所见无非牛者；三年之后，未尝见全牛也。”眼中没有完整的牛，只有牛的筋骨结构，比喻技术熟练到了得心应手的境地。

80.高手出刀就是干净利落，绝不拖泥带水，而菜鸟发现太晚，已经跟着念头跑了一大段，才突然发现自己是在意淫，这时候已经晚了，所谓不怕念起，就怕觉迟！

81.要做断念的熟练工，要不断提升熟练度！久练自化，熟极自神！苏炳添在2006年的成绩是10.59秒，到2015年的成绩是9.99秒，跑进十秒大关，他训练了九年时间，他教练说的“两年一小进，四年一大进。”

82.有的球员在训练中可以连续投进几十个三分，手感极为火爆，这都是大量练习的结果，练习会让人越来越精通。断念也是如此，段位越高熟练度就越高，对断念的理解也会越深刻。

83.大量练习会让断念水平直线提升，当然也要练习得法，要深入学习断念的理论知识，然后在练习中一遍遍地深入体会、细心揣摩，在千万次的练习中越来越强。

84.练之既久，功夫到了，“刀味”便慢慢开始渗透出来，那股无形的杀气绝对让心魔颤抖，功夫深了，对念头的波动就会变得极为敏感，彼微动，我先觉，断念越来越快，邪念一上脑，在瞬间就解决了战斗。

85.觉察就是最厉害的刀，这是一把杀念的刀，刀气纵横，所有出现在脑海中的邪念和图像全部被强悍的刀气撕碎！磅礴刀意，威武雄壮，站立于高山之巅俯视云海的戒者，宛若置身仙境，谱一曲荡气回肠的戒色传奇。

86.戒色就是进入念头对战平台！

87.一旦开始戒色，你就进入了对战平台，即使一个人不戒色，他也在对战平台中，只是他没意识到心魔的存在，一次次被心魔打败，都不知道怎么回事，还以为是他自己的想法。

88.学习理论，练习断念，最终还是要靠实战来检验，平时多流汗，战时少流血，很多戒友一到实战就不行，心魔一进攻，很快就会垮下来，这就是实战不行。

89.有的人也很能写戒色文章，谈起戒色理论也是一套一套的，但是心魔一上来，他的表现就像软蛋，一点抵抗力都没有。

90.理论一定要结合实战，一切都是围绕实战来展开的，如果你断念不力，心魔就会附体，到时就会身不由己。

91.断念就是拼刺刀，断念就是上阵杀敌，刺刀见红，你必须比心魔厉害，你必须狠过心魔，否则肯定会被心魔攻破，然后被心魔蹂躏，心魔捏你就像捏软柿子一样，为什么你每次的实战表现都像软蛋一样？你自己要好好反省和总结，一定要强化断念实战！

92.你可能学了很多的戒色文章，但最后就体现在那零点几秒的实战表现，断不掉，就被附体！

93.那个邪念上来，就像木马病毒入侵一样，你杀不掉，它就会操控你！把你变成撸管肉机！

94.要让心魔觉得它碰到了狠角色、硬钉子，要让它感觉难以攻破你，它使劲浑身解数，也无法把你拿下。

95.围棋方面有胜负师一说，还有“对杀”、“净杀”等专业术语，高手多有强悍的杀力，杀进16强、8强、4强、决赛！戒色方面也要具备强大的杀力，杀念之力！杀掉心魔！

96.心魔的表现就是邪念袭脑，念头突然就上来了，很多时候都是自动冒出，你不能认同它，你必须立刻杀灭之！绝不手软！必须快、必须狠！像一记耳光一样强烈，像子弹击穿物体一样鲜明，像利刃削竹一样干脆利落！

97.邪念一露头，你立刻劈斩下去，你这边就是断头台，只要邪念露头，就让它身首异处！就像包青天的三铡刀——龙头铡、虎头铡、狗头铡。邪念来犯，立刻斩杀之！

98.杀力必须够强大，下手必须够狠！在实战电光火石的一刹那，斩杀心魔！你就像包青天一样威严地坐在中堂，手拿惊堂木，背后挂着“明镜高悬”的牌匾，心魔一来，铡刀伺候！！！

99.《四十二章经》：“慎勿信汝意，汝意不可信。”当初我看到这两句话，感觉很殊胜，因为说到关键了。为什么一次次破戒？因为很多人都在认同脑海中浮现的想法或者图像，以为那是自己的意思，这就是敌我不分。

100.你看很多新人的发帖，他们都是敌我不分，念头或者图像一上来，不知道是来自于心魔，也没有断念的实战意识，他们被心魔虐得很惨，他们还在一味强戒，不学习，就靠硬憋着，硬憋是不行的，欲望是通过修心化解的，做到念起即断，自然就把欲望化解掉了，这样能量就守住了。

**断念实战篇（十五）**

1.南怀瑾先生说过：“最好的调服方式就是把心念空了。”所以戒色必须懂得修心，修心才是戒色的核心，修心说白了就是要学会观心断念，学会主宰自己的内心。

2.国外戒色文章提到的那个“更险恶的”就是指的心魔！他们也意识到了心魔的存在，你想戒除手淫，但是心魔会千方百计把你重新拉入怪圈，拉入它的掌控之下。

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

4.战胜自己心魔的人，比战胜一座城池的人更有勇气、更有力量！你来到这个世界上，有一个终极的目标和挑战，那就是降伏自己的心魔！

5.这位戒友刚开始断念也不行，后来坚持学习戒色文章，并且不断练习观心断念，后来他的实战能力变得越来越强，念头上来时，他能利落地斩断了。他说得很轻松，但其实背后他付出了很大的努力，还是那句经典的话：高手都是练出来的！

6.古德云：“护生须用杀，杀尽始安居。”不是叫你杀生害命，而是叫你杀心魔贼！心魔不除，永无宁日！！！

7.网上到处有擦边的内容，真可谓防不胜防，自己要保持警惕，强化对境实战的意识，看见就避开，不要放任自己的好奇心，不要看第二眼，不要去点击。

8.网上到处有“黄雷”，你一定要格外警惕，不要去踩。

9.网上的擦边图非常之多，很多媒体就靠这个吸引点击量，这种擦边的诱惑内容也渗透进了游戏的宣传与创作里，总之上网时要很小心才是，一不小心就可能陷进去。

10.本来戒得很好，但是一张擦边图就可能点燃欲念，接着就会一步步失控。

11.根据我的实战体会与众多戒友的反馈，擦边内容的威力是不容小觑的，有的资深戒友都会栽在擦边内容上，无聊时看看擦边新闻，以为没事，但谁知一下就陷进去了，我发现现在只要是浏览网上的新闻，遭遇擦边内容的概率几乎是百分百的，有的跳出的小窗口更是擦边内容横飞，在不断轰炸你的眼球，诱惑的标题与图片就像扔向你的炸弹一样。

12.对境时最忌讳的就是反复盯着看，往往第二眼就着魔了，所以必须很警惕，就像进入雷区一样，必须格外谨慎，知道擦边内容的厉害，就应该特别小心。

13.国外一位戒了9个月的戒友说：“现在我已经把自己训练得很警惕，一旦意识到妄想出现，我就立即打断。我已经学会了如何转移注意力，就好像‘换个频道’一样。”他还说道：“现在，我终于感受到了一种消失多年的感觉，那就是活着的滋味！手淫真是人间地狱！以前，我内心充满压抑，常常半夜惊醒，然后痛哭流涕……”

14.国外戒友的这两段话非常好，不管国内还是国外，观心断念永远是戒色的核心，自己要学会对治邪念，对境时要做到不动心，管理好自己的视线，要学会避开擦边的内容，人都有好奇心，最要克服的就是对擦边内容的好奇心，擦边的标题或者图片就像一个个强力诱饵，吸引你去点击，诱饵的里面就是钩子，钩子上面有倒刺，一旦点击，那就很容易陷进去，对于定力较差的戒友而言，更是如此，他们太容易陷进去了。

15.在经历了一次次对境实战后，你自己要学会总结、分析和评估自己的实战表现，哪些地方做得好，哪些地方还不够完善，自己要好好反省，这样才能不断提升和优化自己的实战表现。

16.对于有相当定力的资深戒友而言，这种擦边内容有时也会造成严重的困扰，因为在对境的一刹那，好奇心往往占据了上风，这种好奇心会驱使他去点击，然后在不知不觉间就陷了进去。

17.如果修心功夫不行，谈恋爱时打个电话、牵个手都会漏，形成条件反射了，当修心功夫达到一定层次即可克服这种情况，自己心里一定要正大光明，不可存一丝一毫的邪念，平时要加强观心断念。

18.一定要加强修心，修心功夫稳固了，漏的情况就会大大减少。

19.和女孩子交往时，要严防邪念进攻，自己必须很警惕，不可稍有放纵的想法，有时那种想法是很微妙的，一聊天一兴奋，一种微妙的感觉就出现了，就像一个小火星点燃了火药桶，只要有一丝一毫那种感觉，都可能造成暗漏，你默认或者放任那种感觉，就会突然冒出很多邪念或者图像。

20.《乐育堂讲记》：“泄精一事，不必夫妻交媾，即此一念之动，真精已不守舍，如走丹一般。”

21.你起那种邪念就会导致能量暗漏，念起即断没事，就怕沉迷于意淫或者断得晚了，那就会造成能量的耗损。

22.一位戒友反馈断得晚了，睾丸就松了，然后就漏了，不需要勃起就会漏。

23.《菜根谭》云：“心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。”邪念就是内心的黑暗，就是内心的龌龊，也就是心垢，一定要及时清除掉，保持内心的光明干净。

24.降伏你内在的黑暗势力，比如贪婪、嗔怒、嫉妒、自私、傲慢、抱怨等等，其中贪婪就包括贪财、贪色等，内在的黑暗越大，你就越痛苦！内在的光明越大，你就越幸福快乐。

25.这个案例的戒友说自己战胜不了心魔，心魔的确强大，就像游戏的大BOSS一样，但并非不可战胜，关键是自己要提升觉悟，强化断念，这样最终就可以降伏心魔。

26.虽然你知道一念不生、了了分明是佛性、是本来面目、是纯粹的觉知，但是光知道不行，还需要好好练习观心断念，因为念头还是会入侵，必须强化断念实战！

27.元音老人开示过：“见性之后须进一步用功，时时刻刻断念、保护，一切相都不可得，不要有所住着，自有水到渠成圆证圣果之日。”

28.断念既是戒色的核心，也是修行的核心。

29.古德基本都提倡断念而反对压念。有的戒友会把断念和压念混为一谈，其实断念和压念是有明显区别的，压念是想着不要起念，要压住念头，不让念头起来，有一种主观压制的想法，这种压念如石头压草一般。而断念则是念头尽管起来，一起就断！所谓不怕念起，就怕觉迟。

30.说实话，压念是压不住的，因为念头会自动往外冒，有压念的想法本来就是一种思想误区。

31.断念是戒色实战的核心，脱离这一核心的戒色思想都是错误的，之前有的人说看完一篇文章认为自己是非撸者，就彻底成功了，也不用断念了，也不用警惕了，但是后来呢？没过多久就破戒了。

32.当你的心里出现这样的想法：“我已经戒色成功了，我不用再看戒色文章了。”那么，你离开破戒就不远了，出现这种想法就意味着放松了警惕，放松了对心魔的戒备，心魔伺机而动，一旦你骄傲了，觉得自己了不起了，觉得再也不用看戒色文章了，你也就快了，快什么？快破戒了！！！

33.觉得自己已经成功了，于是放松了警惕，就像打仗时觉得敌人不会再进攻了，自己麻痹大意了，结果敌人趁其不备，一举攻破！

34.资深戒色前辈不会离开戒色文章和戒色笔记，他们时刻警惕，戒色是终生修为，是要不断深入学习和领悟的，不可浅尝辄止、得少为足，古德都和心魔斗争了几十年，你以为自己已经戒色成功了，其实你离开破戒已经不远了。

35.在断念实战时，只要慢那么零点几秒或者出现了略微的主动跟念，那就很可能导致能量下漏，那种感觉非常微妙，你会感觉到有股能量在往下走，然后随着这股能量往下移动，你会体验到一种能量耗损的感觉，那种感觉真的非常非常微妙，所以必须时刻提高警惕，断念必须要快，必须要狠，切忌主动跟念，邪念会自动冒出来，千万不可跟随。

36.中医讲，心动则精自走，戒色的核心就是修心，修心是一门很深的功夫，修心就是观心断念，就是控制自己的念头，不仅要断除会导致破戒的念头，其他一些胡思乱想的妄念也要学会断除。

37.一位戒友说过：“当发现自己可以战胜心魔的时候，心中那份快乐，那滋味是多么的爽，那么纯粹、干净、自然。”

38.一旦出现破戒，一定要好好反省和总结，加强学习补强觉悟，这样才能尽快找回良好的戒色状态。

39.我看到很多帖子，不少戒友都很害怕再次掉入手淫的怪圈中去，因为他们深知那个怪圈的厉害和可怕，在没有十足的把握战胜心魔时，也会害怕再次掉入怪圈，那个怪圈似乎有一种魔力，能够把人牢牢控制在那个恶性循环中，要冲破这个怪圈，需要相当的觉悟和较高的断念水平。

40.不管戒多久，都要保持警惕，时刻保持对内心的观照，一位戒友说：“脑海中那种影像一旦出现，便开始了无休止的纠缠，内心反复争斗，直至失败。最后一次撸的时候我告诫自己，想了以后，想了父母，想了很多，最后脑海还是被满满的黄图覆盖，撸完之后又是深陷几天的痛苦。”另外一位戒友说自己的脑子“被淫欲的念头给占领了，然后就又开始以前那些恶心的行为了。”心魔就像黑客，一直在觊觎你身体的主导权，心魔会千方百计试图攻破你的防火墙，你必须通过学习加固自己的防火墙，并且做好断念实战，不要让心魔占领你的头脑高地。

41.邪念或者图像入侵时，必须及时断除！如果你做不到，那就是断念实战不行，自己平时要加强练习断念，也要多学习戒色文章提高综合觉悟，特别是断念实战的理论一定要深入研读，反复揣摩和体会。

42.有的戒友抱怨自己的断念水平不行，但又不肯脚踏实地练习断YY口诀，这样实战水平怎能得到提升呢？即使是思维对治或者念佛号也是要经常练习的，以达熟极自神、久练自化的境地。如人学射，久久方中，一开始水平差是正常的，不断练习，水平就会逐步提升，最后就能出神入化，到时降伏心魔，不在话下！

43.为什么我一直强调通过学习提高觉悟，很重要的一点就是让你对心魔的套路和诡计了然于胸，就像你接到一个电信诈骗电话，因为你知道对方的套路，所以你不会上当，但有的人不知道，于是就被骗住了。

44.戒到一定程度，心魔就会向你发送各种念头，一般的意淫还是比较好识别的，但是怂恿的念头就比较隐蔽了，心魔会冒充你，这点是最贼的。

45.最近有一天晚上，我脑海中突然冒出一句话，这句话是一句淫秽的话，而这句话的头一个字就是“我”，是第一人称，这时我立马高度警觉，立刻断除了这个念头，我知道那是心魔在怂恿我，我绝对不会听信，心魔的套路真的很深，你必须熟悉心魔的各种套路和诡计，绝对不能让心魔得逞。

46.这位戒友之前有戒色的思想误区，那就是光看不撸，在这点上他没有认清，所以心魔就会利用这个觉悟的漏洞来不断攻击他，后来他通过学习完善了觉悟，心魔的这种攻击方式就失效了。

47.黑客攻击电脑，心魔攻击人脑，两者有很多相似之处，我们必须时刻做好防御，及时识别、拦截、击溃心魔的进攻。

48.有的戒友戒到一定天数就不行了，为什么？觉悟存在漏洞，心魔专门攻击他的漏洞，让他一次次破戒，所以破戒后的反省和总结非常重要，一定要找出觉悟上的漏洞，必须通过学习来完善它，不能总是犯同一个错误。

49.如果这位戒友不学习戒色文章，他就会听从心里那个声音：“看看就好，不要撸，没事的，就看看。”当他通过学习认识到这是心魔在怂恿自己，于是他立刻把这种念头断了！这就是实战水平的提升，所以学习非常关键，你必须认识到心魔是怎么攻击自己的，是怎么对自己下手的，攻击的方式有哪些，你必须全面认识、熟悉和了解，必须知己知彼，方能百战百胜。

50.对能够导致破戒的念头、图像与微妙感觉有着超强的识别与判定，一旦它们出现，立刻斩杀之。

51.一位戒友说：“觉察到了邪念，心里有两个声音在抗衡，但最后还是没有断掉，破了。”他的心里有两个念头在打架，之所以会出现挣扎抗衡的局面，那就是断力不行，平时缺少精深练习，实力不够，水平不行，所以就会和心魔陷入了缠斗而无法立刻斩断。

52.戒色高手都在零点几秒内解决战斗，不会陷入缠斗，就像瞬狙一样，念头一出现，一下就瞬掉了，瞬间解决战斗。

53.一方面我们要学会识别心魔的攻击方式，另外我们要不断强化自己的断力，这样才能降伏自己的心魔而立于不败之地。

54.邪念袭脑时，一定要斩立决！不能让其发展壮大，否则就会被附体，身不由己。

55.你必须时刻警惕，做好断念，并且要加强修德，修德就是修养德行、行善积德，千万不可骄傲自满，永远要谦虚谨慎，切记！

56.断念贵“早”！对境实战要保持警惕，稍有欣羡，便趋欲境！

57.上网有很多诱惑，各种小框会跳出来，还有很多擦边新闻，自己一定要保持高度警惕。

58.对境实战很重要的一点就是不要看第二眼，这位戒友用的词是“引人入胜”，实则是引人入“陷”，往往第二眼就陷进去了，第一眼没看清，第二眼聚焦追看细节，就是这第二眼让人陷进去了。

59.菩萨见欲，如避火坑，凡夫见欲，飞蛾扑火，这就是实战意识的差距，高手能够及时避开诱惑，菜鸟的视线则会粘上去，我们的视线要避免在诱惑的图片上停留，看见马上移开视线或者开启散视模式，应该立刻闭关页面，不可有丝毫的贪恋和犹豫，不可放任自己的好奇心，必须坚决果断执行，对境时的行动必须特别坚决！

60.当你对境时遇见诱惑了，心魔也会跳出来怂恿你，国外的戒色文章把心魔比作内心的ghost（幽灵），的确很形象，你不知道心魔何时会出现，但肯定会入侵，你必须时刻警惕，不要中了心魔的阴谋诡计。

61.上次一位戒友戒了80多天，突然有一天心魔怂恿他去试，于是他听从了那个念头，然后就破戒了。

62.对于心魔的怂恿，一定要学会识破，不可听从那个指令，那个怂恿的念头就是木马程序，跟随即是安装，然后就像被附体一样，沦为撸管肉机，身不由己。一旦被心魔攻破，就很容易出现连续破戒，在破戒后一定认真反省和总结，加强学习提高觉悟，努力提升自己的实战水平，这样才能避免连续破戒。

63.破戒最根本的原因就是断念实战不行，你可以说自己无聊，也可以说自己情绪不好，压力比较大，但最后肯定有某种念头驱使你去撸，那种念头不断掉，就会破戒！

64.有的戒友说自己没意淫，直接就撸了，虽然他没意淫，但他心里出现了一种微妙的感觉，那就是“想撸了，想看黄了，想放纵了。”这种微妙的感觉其实就是比较细微的念头，必须立刻断除！

65.贝诺法王说过：“佛法的要旨是，要自己作得了主，能降伏自己的妄心。”

66.戒色也是如此，要降伏所有的邪念，你自己必须当家作主，不能让心魔骑在你的头上作威作福。

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

68.之前有的戒友对断念的理论懂得很深，说出来头头是道，我也比较认可，但是等到断念实战时，他的表现却和菜鸟一样，这就是说到做不到，缺少精深的练习，就像一个人把某个工具的原理和结构解释得一清二楚，但还需要不断地练习以达到纯熟运用的境地，只有勤加练习才能让自己对理论的认识达到一个更深的程度，之前的理解好比刀划，勤加练习之后的认识好比刀刻，达到了入木三分的程度。

69.王阳明先生的语录：“破山中贼易，破心中贼难。”

70.王阳明先生有着传奇的经历，曾经剿灭过山贼，所以他写出这么一句话是很有生活体会的，山中的贼寇容易剿灭，但是心中的心魔贼就难以对付了，很多人都没意识到有个贼在心里，凡夫的表现就是认贼作子，王阳明先生在《传习录》中也专门提到了“认贼作子”。

71.心魔贼是非常狡猾的，一次次把你拖入手淫怪圈，要戒除手淫恶习那就必须降伏自己的心魔贼！

72.之所以破心中贼难，一方面是因为自己的觉悟不行，对心魔没有全面深入的认识，另外就是断念水平不行，这样在实战中自然就会败下阵来。

73.你要成功破贼，那就必须通过学习提高觉悟，强化自己的断念实战！

74.当初看到王阳明先生的这句语录，就深知先生有着很多实战的经验和体会，才会有这么一句振聋发聩的语录。

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

76.这一觉就是最快的刀！这一觉就是安身立命的功夫！念起即觉，觉之即无！这就是最高的断念实战功夫，只一觉，念头就消融了。

77.这个断念功夫是需要不断练习的，这样才能日臻化境，不管何种功夫，都需要持之以恒地练习，最后才能达到出神入化的境界。

78.师傅领进门，修行靠个人，师傅可以告诉你方法，但关键还是要自己去做，断念一定要勤加练习。不管什么邪念入侵，只要你的断念够狠，都能将之瞬间消灭，反之，断念水平不行，肯定会被心魔再次攻破。

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

80.我一直对念头实战的内容格外看重，因为道理可以说得很对，但最终的检验还是断念实战！

81.念头入侵时，就看你怎么办？断不掉，就被邪念附体，身不由己而破戒。

82.禅宗方面讲到断念，也提到了如猫捕鼠，要有猫那样的警觉性，一定要做到念起即断！

83.先生在《传习录》里还讲到：“防于未萌之先而克于方萌之际。”

84.断念贵早，念头方萌之时就要立刻断掉！必须够狠够快！千万不可让邪念发展壮大，不能让其得势！

85.先生用到了“斩钉截铁”这四个字，很给力！不可姑息纵容，必须斩立决！

86.先生曾说过：“汝辈若不肯用功，连笋也不曾抽得，何处去论枝节？”这句话一针见血，一定要奋发冲天之志，勇猛练习断念！把断YY口诀真正练到家，把口诀的含义真正吃透，并且在一次次断念实战中反复体会，不断提高。

87.一定要精于实战，不能流于空谈，必须让实战意识入骨入髓，这样才能立于不败之地。

88.知行合一的关键就是从念头上修，否则知道得再多，把圣贤开示倒背如流，但是却不懂得修心，这样就是“行”的缺失，实战的懦弱和不给力！

89.念头一发动，你就要行动了，把这个邪念给断掉，用先生的话叫“克倒”！你必须有实战的执行力，不能仅停留在理论的研究上，理论研究必须结合断念实战，这样才能越戒越好。

90.先生云：“善念发而知之，而充之。恶念发而知之，而遏之。”“克己须要扫除廓清，一毫不存，方是。有一毫在，则众恶相引而来。”这些开示都是为了告诉学人一定要注重断念实战！

91.知行合一，知要深知，行要狠行！

92.前段时间一位戒友说：“戒色必须狠！”我觉得他说得很对，如果你不够狠，你就会沦为念头实战的炮灰！被心魔反复蹂躏，生活在暗无天日的邪淫粪坑！

1. 念头实战很残酷，你必须强过心魔！先生在《静心录》里讲到：“杀人须就咽喉上着刀，吾人为学当从心髓入微处用力，自然笃实光辉，虽私欲之萌，真是红炉点雪，天下之大本立矣。”

94.断念就是杀念，也需要掌握一定的技巧，杀人不算勇者，真正的勇者敢于杀念！杀自己的邪念！杀心魔贼！杀出一条血路！杀出戒色的黎明！

95.憨山大师云：“然所忌者，无勇猛力，不能把断咽喉，不觉相续，则流而不返也。”断念就是要斩断念头的相续，你不觉察，反而跟着念头跑，这样就是认贼作子！敌我不分！

96.阳明先生说过：“用功久，自有勇。”平时要痛下决心练习断念，练之既久，自有斩钉截铁之勇力。自己也要不断学习戒色文章提高综合觉悟，关于断念的理论更是要反复学习和研究，深学深悟，融会贯通。

97.很多戒友在戒色前，每天都有很多邪念，他们的头脑简直就是邪念的根据地，各种回忆，各种幻想，看到女性就意淫，在戒色后学会修心了，不断对治自己的邪念，这样就是“日损”，每天都在减少邪念，最后就会发现心地恢复干净了，那种感觉太美好、太快乐，是真正的大爽！

98.正位凝命，如鼎之镇，去除邪念才能正气爆棚！战胜心魔是最伟大的壮举！攀登上珠峰也不及战胜自己的心魔，登上月球也不及战胜自己的心魔！打破吉尼斯世界纪录也不及战胜自己的心魔！

99.认识本体、觉性后，还需要断念保护，光认识本体还不行，因为念头还会入侵，必须做好断念实战。

100.妄念会遮蔽本体，凡夫都是认妄念为自己，跟着妄念跑，而我们要学会做念头的主人，安住于纯粹的觉知。

**断念实战篇（十六）**

1.《修炼当下的力量》中说：“只有当头脑静止下来时，你才能认识本体。”还说道：“所谓自由、救赎和开悟，就是知道你自己是思考者之下的本体、心智噪音下的定静，以及痛苦之下的爱和喜悦。”“本体才是真正力量的唯一源头。”埃克哈特·托利用的是“essence”，译者翻译过来就是“本体”这个词。

2.一个人破戒可能是遭遇了诱惑，从而起了邪念，也可能是心魔直接入侵，比如一个人独处时，那种邪念就容易冒出来，心魔也会怂恿你去看黄，怂恿你去试，把你拉入怀疑和诽谤。

3.我们必须要学会识破心魔的阴谋诡计，坚定自己的戒色立场，绝不动摇！在实战中感觉自己断念不行，那就要在平时狠下功夫练习断念，断念如断砖，是需要一个练习提高的过程的，看过一位练铁砂掌的师傅，一掌下去五块砖就裂了，人家也是练出来的，每天都在练，那个手掌练得跟熊掌一样，真的下了很大的苦功，最后达到了惊人的地步，感觉他断砖像切豆腐一样容易。

4.戒色高手断念轻松而容易，同样也是练出来的啊！不断练习，功力就会逐步深厚起来。

5.断念就是上阵杀敌，断念就是刺刀见红，戒色最根本的就是要赢得断念实战，在对境时一次次磨练，看看自己是否动心了？不动心是最好的，能够做到念起即断也很不错。

6.要立得住，真的很不容易，你的定力必须足够坚固，像金刚山一般坚固，经得起各种诱惑的考验。

7.阳明先生云：“时时刻刻须是一棒一条痕，一掴一拳血，方能听吾说话，句句得力。”必须拿出一股狠劲和拼劲，不能坐以待毙，你必须不顾一切地强大起来，唯有强过心魔才能不破戒，否则就无法摆脱被奴役和蹂躏的悲惨命运。狠狠地学，狠狠地练，狠狠打击心魔！空谈误国，实干兴邦，必须实干、真干、狠干！

8.王阳明在江西剿匪屡战屡胜，但是他却感叹“心中贼难破“，心中贼像幽灵一样神出鬼没，对人鬼使神差。

9.最大的贼就隐藏在每个人的内心深处，圣贤认识到了这个贼，而凡夫却在认贼作子，跟着贼跑。

10.心中贼的确难破，毕竟是大BOSS级别的，但是只要你的实力够，依然可以战胜心魔贼！

11.对贼作战，你必须知己知彼，了解贼，识破贼，认清贼的所有套路，当贼入侵时，坚决剿灭之！

12.阳明先生不管剿山中贼还是剿内心贼，他全部做到了，这点我最佩服先生，历史上很多人能征善战，军功显著，但是他们却无法打败心中的贼，他们甚至根本就没意识到心中有个贼！

13.阿姜查在《这个世界的真相》里讲到：“去除心中之贼。”“真正的贼不是外在的贼。”

14.圣贤致力于剿灭心中之贼，阿罗汉有一个称谓就叫“杀贼”！心中之贼不剿灭，人就不得安稳，这个贼会把他引入邪途、拖入怪圈，剿灭心中之贼，实在刻不容缓！

15.《佛说孛经》云：“恶从心生，反以自贼，如铁生垢，消毁其形。”剿杀邪念，剿灭内贼，这是你一生的职责和使命！

16.要戒掉手淫恶习，必须多学习戒色文章提高觉悟，专业戒色非常强调学习，当你的觉悟和断念水平提升了，到时自然可以降伏心魔，否则就会被心魔拖入生不如死的活地狱！

17.很多戒友对断念的理论还是有一定领悟的，但在实战中却做不到，一次次被心魔攻破。对于心魔的怂恿没有识别，有的戒友虽能识别，但还是听信了心魔的怂恿，在实战中没有做出正确的选择。

18.断念平时就要不断练习，不断地磨刀，工欲善其事必先利其器，每天都要练习观心断念，时刻保持警惕。

19.黄念祖老居士开示过：“日日防盗，夜夜防贼。”这八个字说得实在太好了，心魔贼就在自己的心里，不要让其得逞！必须时刻防着心魔！

20.一定要学会识别心魔的怂恿，然后一概不听，必须狠一点！

21.心魔尽管怂恿，如果你不听，它也没办法！问题就是你听了，你认同了怂恿的念头，结果就会鬼使神差般破戒！脑海中的战斗真的很微妙，大德对于念头的入侵用过很经典的四个字来描述，那就是：不请自来！当你独处时、无聊时，那种念头就很容易冒出来，真的是不请自来，邪念就是木马病毒，必须立刻杀灭，就像杀毒软件杀灭病毒一样！

22.防火墙和杀毒软件必须时刻开启，以防心魔黑客的不时攻击！

23.首先，用手机时绝对不要浏览擦边新闻，不要没事就胡乱浏览新闻，现在很多新闻都有诱惑图片，手机上更是铺天盖地，比比皆是。我现在已经不用手机浏览新闻了，因为只要打开，肯定会有诱惑的内容，几乎是百分百的概率。

24.其次，平时要减少玩手机的时间，一个人躺在床上玩手机，这时候很容易放松警惕和戒备。

25.在戒色实战中的确有很多细节要格外留心和注意，很多人都是败在细节上，戒色高手在独处时都是很警惕的，也会严格限制玩手机的时间，当心魔怂恿时，他们能够立刻识别并断除，绝对不听信怂恿的念头。

26.在破戒后一定要认真总结和反省，为什么心魔会屡次得逞？破戒前的心理过程是怎样的？自己一定要深入分析和研究。

27.曾经，心魔对我的怂恿每次都成功，我被心魔虐得体无完肤、遍体鳞伤，被心魔耍得团团转，简直弱爆了！后来我补强了觉悟，强化了断念，心魔的怂恿再也没有得逞过。

28.心魔可以在一小时内攻击你几十次乃至上百次，甚至几小时不间断地攻击你，为的就是把你拿下，把你变成撸管肉机，如果你能强悍地断念，不听信、不跟从，那心魔的攻击每次都会失败！它根本无法得逞！你必须足够警觉，足够强悍！拒绝被心魔攻陷！！！

29.破戒后一定要认真反省和总结，加强学习补强觉悟，必须注重断念实战，平时要好好练习断念。

30.心魔很狡猾，必须吃透心魔的套路，不要上心魔的当！

31.在破戒后戒色状态很可能会严重下滑，在短期内很可能被心魔连续攻破，这时候要及时调整状态，稳住军心，每天坚持学习戒色文章不要间断，养成良好的学习习惯，坚持下去，慢慢就能重新步入正轨，到时回来的就是一个加强版的你，只有强者才不会破戒，必须强过心魔！

32.心魔就像一个抢劫犯，极其蛮横地掠夺肾精资源。

33.对付心魔，必须够狠！心魔入侵，一记觉察犹如后手重拳直接将心魔撂倒，直接把心魔KO！要有这种断念的狠劲与魄力！

34.六祖大师说过：“邪念之时，魔在舍；正念之时，佛在堂。”

35.邪念上来时，就看你的实战表现了。戒色烈丈夫，眉宇间皱起一股刚烈的正气，眸光如刀，祭出最强悍的杀招，把心魔打得满地找牙！

36.必须降伏自己的心魔，拒绝再被心魔奴役，只有战胜了心魔，才能真正把握自己的人生和命运。

37.五辛尽量不要去吃，否则会给戒色带来很大的难度，吃完那些东西，你就要面临一场念头的硬仗甚至是恶仗了，心魔会疯狂进攻，如果不是断念高手，那就很难招架住，对于一般的戒友而言，根本顶不住心魔的狂轰乱炸，很快就会被心魔攻破。

38.在与心魔无数次的交手过程中，我深感心魔的狡猾与强横，它会专攻你的弱点，而且还很会挑时机，你必须在念头实战中一次次去体会和总结，彻底摸清心魔的套路和出现的规律。

39.虽然心魔神出鬼没，但它的出现还是有一些规律可循的，比如在独处时它很容易向你发动攻击，很多学生党平时上学没事，一到周末就不行了，周末独处时间增多，心魔就会大举进犯！

40.戒色说到底，就是一场念头的战争，我以前的戒色文章也专门讲到过，这场战争看不见硝烟，一个人坐在那儿似乎什么也没有发生，但他的内心正在交战，战斗也许就在眨眼间，那个念头断不掉，接下去就是看黄手淫，那个念头就是一个指令、一个木马病毒，当杀毒软件拦不住，木马病毒就会为所欲为肆意破坏。

41.南怀瑾先生讲过“心兵难防”，心魔对你用兵，这就是一场脑海中的战斗，一次次被心魔虐，甚至被虐了十几年，当接触到戒色文章，才知道问题出在哪，一场史诗级的戒色蜕变之旅才真正拉开序幕！

42.很多人并不想过堕落的生活，他们也想戒除手淫恶习，但是心魔是那样强大，一次次把他们拉入怪圈，邪念会主动入侵，不请自来，不速之客，自动冒出，关于这点有很多人都没认识清楚，也包括一些戒色前辈，如果你对这点有很深的认识，你就会时刻提防着心魔，因为你知道它会来！它会主动入侵！

43.就像黑客会主动发动攻击一样，你把杀毒软件和防火墙全部开启，严阵以待，时刻都保持警惕，念头一起来，马上就断除，必须要快！不怕念起，唯恐觉迟！

44.有的人以为悟懂一个道理，或者用不净观把贪恋的心理转变过来，就不用断念了，其实不管懂了什么道理，念头还是会来的，懂道理是为了更好地断念，并不是懂了道理，就不用断念了。

45.很多时候并不是你主动去想，大多都是它来了之后，然后你跟着它跑，戒色高手不会跟念，他们会立刻断念！

46.上次和一位戒友聊，他说洗澡时心魔突然入侵，怂恿他撸，然后他识破这是心魔的怂恿，坚决断除，不听信，不跟从，于是就没破戒。

47.古德云：“顿悟虽同佛，多生习气深，风停波尚涌，理现念犹侵！”光懂道理没用，关键还是要看断念实战！

48.元音老人讲过：“内不随念转、外不为境迁。”这十个字就是实战的最高指导。

49.内，不要跟着邪念跑；外，不要陷入诱惑的对境，要做到视而不见、心如止水，对境不动心才是大力量人，对境动心，就是定力差的表现。

50.通过不断对境练心，最后自己的定力就会变得很坚固，当心地光明磊落了，对色情诱惑不反应了，这时候才能真正把握自己的人生，否则看见色情诱惑，一次次陷进去，根本就是身不由己，在邪淫堕落中不断消耗宝贵的肾精能量，不断消磨自己的斗志和动力，最后只会变得消沉和颓废。

51.真正刚强的戒者就是旁边坐一排女优，都毫不动心，用刚烈的正气秒杀一切，根本不稀罕，根本不在乎，就是这么有骨气，就是这么正！

52.要做戒色敢死队队长，任何诱惑不能动，任何邪念攻不下，死硬到底，视死如归！

53.春季日照增多，会导致欲望变得活跃，邪念进攻次数会变得频繁，这时候要格外警惕，做好断念，不要被心魔攻破。

54.之前一位戒友分享心得说：“无法用言语来形容，有一种摆脱了的感觉，也不知道怎么说明。”我也有过类似的感觉，就是感觉自己终于摆脱了，心理上有一种轻松感，那种感觉很微妙，但在某一刹那却很强烈，有的人被心魔控制了几年乃至十几年，突然戒掉恶习后，就会有一种摆脱了的感觉，好像自己终于恢复自由了。

55.不断提升觉悟和断念水平，到时自然就能摆脱心魔的控制，迎来脱胎换骨的蜕变。

56.大家学习了很多戒色文章，但最后那一下子就是念头上来时，就看你的实战表现，戒色高手都是断念高手，要想不破戒，必须努力提升自己的断念水平，这样才能立于不败之地。

57.有的念头像拔河的绳子一样粗，有的念头像蜘蛛丝一样细，对付细微的念头，要求具备更敏锐的感知、更高的警觉和更强的觉察力。

58.有过破戒体验的人都知道，那种念头上脑极快，如果不及时断掉，很快就会沦陷，这种看不见硝烟的战斗就在两耳之间进行，断不掉就会被心魔附体，到时就像换了一个人，不管不顾地撸，沦为撸管肉机。

59.记得过去我撸管时也是这个流程，那时的我什么也不懂，当念头或图像上来时，我几乎没有任何抵抗力，习惯性地跟着念头跑，没有任何断念意识，我那时完全敌我不分，以为那种想法是我自己的意图，结果可想而知，心魔那时太容易得逞了，大家想想BOSS虐菜鸟时的情形，真的没有任何招架之力，根本挡不住心魔的进攻。

60.后来我通过学习提升了觉悟，深刻认识到要戒色成功，必须强化观心断念，于是我每天都在练习观心断念，随着练习时间的延长，我的断念水平也在逐步提升，后来我发现自己已经具备了战胜心魔的把握了，再也不是过去那个被心魔虐得团团转的菜鸟了。

61.国外戒色文章不叫修心，叫控制念头，名词虽不同，但意思是一样的，他们也认识到了要戒色成功，必须学会控制自己的念头，做念头的主人，不能跟着念头跑，你必须要有主宰权。

62.国外戒色文章讲到：“其中最难的一个是——停止所有肮脏的念头，不要放纵它们。你无法控制它们出现，但你可以在它们出现后控制其发展。”

63.之所以无法控制它们出现，是因为念头会主动入侵，你所要做的就是及时断除，不要给它发展壮大的机会，你必须主宰起心动念，如果没有主宰权，那就是奴隶，虽然你生活在现代社会，但心里其实生活在奴隶社会，一直做着心魔的奴隶，现在是时候解放自己了。

64.英雄能够征服天下，不能征服自己，圣贤不想去征服天下，而征服了自己。——南怀瑾

65.征服全球不如征服自己的心魔，征服世界上最高的山峰不如征服自己的心魔，你应该用自己完美的表现来征服心魔。

66.有的新人会问，什么是心魔？心魔其实就是邪念，负面的念头，戒色方面主要是指能够导致破戒的念头。

67.一位戒友说：“今天突然就破戒了，一开始状态挺好的，就是在上床睡觉的时候突然冒出了个念头，然后就破戒了！”那个念头的入侵就是心魔的表现，应该及时断除那个念头，那个念头就是一个木马病毒，就是一个破戒指令，不断掉就会被附体，戒色高手深知这一点，所以都是第一时间断除念头，在实战中真的晚一点都不行。

68.另外一位戒友说：“我感觉自己戒得更专业了，在邪念来的那一刹那，充分地明白了为什么要快。刚开始的时候还不会控制你，那是刚冒头时候，可没一眨眼功夫马上控制你行为。要是不快就会被控制。”

69.这位戒友的觉悟很高，实战就在眨眼间，也就那零点几秒，你必须要快！

70.为何别人能快速断念，而你不能？原因就是缺少练习，别人一天500遍断念口诀，每天都在坚持，甚至一天上千遍的都有很多，没事就可以练，背口诀不是简单的机械重复，而是要认真体会口诀的含义，自己也要多看断念的理论，深入理解，解行并重，这样才能渐入佳境。每次断念实战自己都要认真体会和总结，要不断精进和强化的断念实战水平。

71.断念需要一股决绝果断的狠劲，切忌贪恋、犹豫和拖泥带水，必须斩钉截铁，快如闪电！就像武林高手间的对决，就在刹那间就分出了胜负。

72.戒色也可以用打篮球来比喻，心魔为敌方，不断投出邪念，而你要变身为盖帽王，把心魔投出的邪念全部以血帽的方式扇掉，心魔想在你地盘上撒野，你劈头盖脸就是一记大帽，像扇排球一样扇出场外，坚决扼杀心魔的所有企图，以铁血的防守镇守你的内线，以绝对强硬的方式回应心魔的入侵，以势不可挡的空接暴扣点燃全场，彻底把心魔打垮，彻底摧毁心魔的统治，上演荡气回肠的戒色绝杀！

73.在一次次单挑中越过心魔，将球狠狠砸进篮筐，赢下史诗级的单挑对决！

74.曾国藩说过：“此事绝不是疲软人所能胜，须是刚猛，用血战功夫，断不可弱”，念头实战时真的不能软弱，必须强硬一点，狠一点！强吃心魔！暴扣心魔！

75.念头上来时，要沉着应战，一方面要冷静，另一方面要狠！

76.一位戒友说：“戒色4个多月，连破3次，发现自己原来根本扛不住心魔的强烈攻势，脑子里邪念太强。”心魔迟早会发动攻势，一波又一波的攻势，企图占领你的头脑，你必须死死顶住，要像狼牙山五壮士一样强硬地坚守到最后。

77.和心魔的对决，刚开始就像小孩和大人掰手腕，掰十次输十次，一点胜算都没有，实力太悬殊，心魔就像大人，非常强大，但并非不可战胜，当你把自己练成大力士了，到时心魔就不是你对手了。

78.过去与心魔的一次次交战，你只能一次次无奈地摇头叹息，根本招架不住心魔的狂暴进攻，而当你变得越来越强大，到时就可以瞬间将心魔击溃。强者生存！弱者必破！必须不顾一切地强大起来！强者可以主宰自己的命运，弱者注定被蹂躏。

79.一位戒友破戒后说：“好不容易又戒到五十天，回家挣扎半天又被心魔干掉了。现在欲望很重，很难受。上网看见敏感词，被怂恿，断掉，YY又连起，又断，然后出现很多变态的念头，上脑极快，本来心态超好，现在又开始痛苦了。变态的念头上脑极快，图片上脑极快。变态的念头像故事一样出现，心魔还用戒色目的进行怂恿，因为以前为了身体健康戒色，恢复正常了，心魔就用这个怂恿。心魔上脑，身体就被控制了。”

80.心魔会针对你的弱点进行怂恿，当身体恢复了，心魔就会说：“身体已经恢复了，撸一发，没事的。”如果听信，那就会破戒，念头上脑的确很快，所以必须非常警惕，要做到一起就断！

81.当你加大断念的力度，心魔的进攻态势就会逐步减弱。念头尽管起，来一个，灭一个，只要你的断念水平足够强大，就不怕心魔的狂轰乱炸。

82.你一定会发现，在开始看黄手淫前，你的头脑里肯定有某种念头或者微妙的感觉，一旦它出现了，如果不及时断除，那就会被附体。

83.有的戒友说自己没意淫，但是他当时头脑里出现了想看黄的微妙念头，他没断除，他听信了那个微妙念头，于是就看黄手淫，虽然刚开始没意淫，但是有一个想看黄的微妙念头，这个念头如果不断掉，最后肯定会破戒。

84.回首我那十几年，心魔一次次在我身上得逞，但我对那个过程从来没有觉察过，我一直认为那是我自己的想法，现在回头想想那时就是在认贼作子。

85.独处无聊时，心魔很容易入侵，当“想看黄”的微妙念头生起时，一定要及时觉察，不要认同那个念头，实战就在刹那间，一旦你认同了，就像被输入了一个指令。

86.好比遥控汽车，你按左，它向左转，你按右，它向右转，因为你给它输入了一个指令。心魔也在向我们输入破戒指令，你可以不听，那就不会破戒。

87.内心的战斗是非常微妙的，很多人一直破戒，一直没有发现心魔对他下手的那个过程，因为没有认识和觉察，结果肯定是按指令做的。

88.当你通过学习戒色文章和反复体会念头实战的过程，到某个阶段，你一定会恍然大悟，因为你觉察到了那个过程，那个微妙的过程，彻底认识到了，彻底看清了那个过程，看清了心魔如何出招，又是如何得逞的，当你对那个过程有了惊鸿一瞥，有了深刻的顿悟后，你在念头实战中的表现就完全不一样了。

89.我们要发现那个过程，认识那个过程，主宰那个微妙的过程！

90.认识到那个微妙的过程，无聊→出现想看黄的微妙感觉→听信认同→指令输入成功→执行看黄手淫！这就是破戒前的微妙心理过程，当然也不一定是想看黄，心魔还会怂恿你，帮你找破戒的借口，还会动摇你的戒色立场。

91.心魔就像一个幽灵一样出现在脑海里，一定要及时识别和觉察。

92.向内看就是走向光明！——《钻石途径》

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

94.当你真正把注意力转个向，对准自己的内心，一个奇迹发生了！奇迹不是超人在天空飞，奇迹是你看向自己内心的那一刻，那一刻似乎什么也没发生，仅仅是观察而已，但却有了一个质的改变，因为过去你极少认真地观察自己的内心，你的注意力习惯性地在外面，被外面的各种东西吸引着，从来没有想过要主宰自己的心。

95.如果真正开始看自己的心了，一定会发现原来心里这么脏，有这么多的邪念，有这么多的垃圾，简直就像一座垃圾山，散发着臭不可闻的异味。各种负面的念头充斥着自己的心灵，污染着自己的心灵，内心的黑暗面非常大。

96.戒色后我们知道了修心，修心就是观心断念，当你学会观察自己的念头了，这才算真正戒色入门，你可以看着念头而不卷入，你只是一个旁观者，一个观察者，就是纯粹的观察本身。

97.通过不断观察内心，你的真实身份就开始浮出水面，你发现了真相：你不是身体，你不是念头，你就是纯粹的观察、纯粹的观照、纯粹的觉知。

98.当你向内看了，迟早会看出真相，你就像纯粹不变的天空，而那些念头就像浮云一样飘过，你可以看着它们而不卷入其中。

99.随着觉察力的不断增强，到时断念就会变得很简单，很容易就可以击溃心魔的进攻。

100.前段时间几乎每天心魔都会攻击我，各种回忆，还有诽谤的念头，不断冒出来，企图占领我的头脑，我一记又一记的觉察将它们消灭于无形，觉察力够强，只要看见念头，念头立刻就消灭了。

**断念实战篇（十七）**

1.一位戒友说：“飞翔老师，我能察觉到念头，可是不知道为什么断不了，好像被附身了一样。”这位戒友已经具备一定的觉察力，但还不够强大，觉察力应该练到像激光炮一样强大，瞬间就可以消灭所有入侵的念头怪。

2.向内看就是向内观察、向内觉察，随着这种看的力量的不断增强，心魔就无法攻破你了。

3.首先你不认同念头，其次你能识破心魔的各种套路和诡计，再次你的觉察力够强大，这样就可以瞬间摧毁心魔所有的进攻。

4.向内看就是走向光明，向外看就是步入黑暗，我们必须学会观察自己的心，主宰自己的心。

5.大宝法王也开示过：“只要看着它就能消减它的力量。”注意三个字：看着它！这三个字有一个隐藏的含义，那就是你不是它，是你在看着它，就像你站在马路边，看着过往的行人一样，你只是在观察。

6.我们内心会跳出很多以“我”字开头的念头，比如：“我想看电视”、“我想吃饭”、“我想买东西”、“我想睡觉”、“我想看黄”、“我想撸管”，诸如此类的“我”念，非常多，每个人每天都会起很多这样的念头，当我学习大德开示后，我逐渐明白了那个“我”其实就是一个冒充者，一个欺骗者，它一直在冒充真正的我，真正的我是那个觉知到念头的纯粹觉知，这个领悟让我和念头拉开了距离，念头也回到了它自己的正确位置。

7.从一开始，念头只是一个工具，它不是主人，虽然它一直在试图取代你、蒙蔽你、欺骗你，让你以为你就是它，然而事实真相是，你不是它，你可以观察它！

8.你可以看着念头而不卷入其中，可以不跟着念头跑，当你以为自己是念头时，你就会跟着念头跑，因为你觉得它就是你！当你对这个真相有了非常透彻的领悟后，在念头实战中你的表现就会有很大的提升。

9.一位戒友说：“飞翔哥，我的资质有点愚钝，看你的文章断断续续三四年才悟到真我是觉知，自那以后就一直没有破戒，挺神奇的。”这种身份认同的彻底转换和领悟可以在实战中发挥巨大的威力，你变得不再认同念头，你的第一反应是观察，而不是跟着念头跑！

10.你作为心念的观察者而存在，你不是念头，你是观察者，说是观察者，其实指的就是纯粹的觉知、纯粹的观察。

11.当邪念来了，知道念头来了，但别卷入这念头。

12.过去你的第一反应是认同念头为自己，跟着念头跑，现在你觉悟提升了，你的第一反应是观察念头，这就是极大的进步！

13.你跟着念头跑了多生历劫，念头就像一个领跑员，你跟着它跑了无数次的轮回，这一生你突然顿悟了，这就是一个巨大的改变。这种身份认同的转换真的是一个里程碑的大事件，认清那个冒充你的“我”，不要跟着念头跑。

14.我们整体的惯性就是跟着念头跑，跑了无数次，已经形成了固定的倾向，稍微一走神就被念头带跑了，我们要很警觉，立刻拉回来，一次次被带跑，一次次拉回，慢慢被带跑的次数就会减少。

15.有的戒友发现自己在意淫已经是十几分钟后了，这就是缺少警觉，缺少觉察，我们要时刻警惕地看住念头，防止被邪念带跑。

16.心魔就是个贼！它会千方百计搞垮你！各种诡计，各种套路，它会想尽一切办法来让你破戒！如果你知道家里进贼了，你会怎么办？肯定会把贼抓住或者赶跑，要么就是打报警电话，总之，你会立刻行动起来把贼赶出你的家，你绝不会容忍贼在家里。

17.贼念无孔不入，你必须时刻加强防范。

18.这段时间我自己的最新体悟就是一定要加强防贼意识，不要让贼得逞！

19.日日防盗，夜夜防贼，在贼念来时，你及时发现它来了，这样就不会认同，因为你知道它是贼念，这个知道有无穷的威力，因为这个知道，你就不会跟着跑，如果你不知道它是个贼，你把它当作自己，后果会如何，不言自明。

20.《五灯会元》：“问：‘家贼难防时如何？’师曰：‘识得不为冤。’”这个识就是知道、认识它是个贼，因为知道，所以不会上当。

21.一念稍疏，陷溺难返，断念贵快，唯快不破！

22.之所以出现煎熬感，其实就是断念不力！

23.戒色高手从来不会出现煎熬感，出现煎熬感就是断晚了，当你陷进念流了，你就会出现煎熬感，高手一起就断，手起刀落，这样就不会出现煎熬感。

24.高手0.1秒解决战斗，人的反应速度不需要太多练习就能达到0.2秒，但要达到0.1秒就要付出几何倍数的大量练习，成千上万次的练习和实战，是这样逐步提高的。

25.因为长久以来习惯性地认同念头、跟着念头跑，自己也缺少觉察和警惕，所以刚开始要做到1秒内断念都会显得很困难。

26.断念道场的修炼是建立在深厚的断念理论的基础上，然后加以大量观心断念的练习，久而久之，就能快速解决战斗。

27.你就是戒色的刀客，在脑海里与各种邪念决斗，从刚开始被随便虐，到最后成就真正的快刀，这是比撸管暴爽千倍的体验，这种体验有种主宰感与自由感，而撸管会带来一种耗损感、束缚感与空虚感，两者的体验有着天壤之别。

28.随着断念练习的纯熟和深入，你的出刀速度越来越快，刀气越来越强，刀味越来越浓，到时你将成为心魔的克星。

29.有经验的资深戒友都知道不能和心魔辩论，因为心魔最擅长诡辩和狡辩，会把你拉入奇怪的逻辑，一点点动摇你的戒色立场，和心魔交战就不能辩论，应该斩立决！

30.这是你死我活的战斗，不是在开辩论会，你即使在学校里获得过最佳辩手，你也辩不过心魔，因为你只要辩了，你就陷进去了，心魔会祭出怪招，奇怪的逻辑，让你动摇，让你认同它的逻辑，到那时，即使你知道心魔的逻辑是错误的，但还是身不由己被心魔牵着鼻子走。

31.前段时间在和一位戒友交流时，他提到了心魔奇怪的怂恿，他听了那个怂恿就破戒了，我反问他一句：“你为什么要听？！”知道心魔怂恿，为何不立刻断掉？他说心魔怂恿他，他就和心魔辩论，只要辩了，最后结果基本都是输，心魔非常擅长诡辩，会采用很奇怪的逻辑，那个声音会在你的内心出现，反复怂恿你，劝你破戒，为你找破戒的借口。

32.心魔太狡猾，套路太深，我们必须要学会识破！

33.对待心魔，不能辩论，直接拼刺刀！直接剿杀心魔贼！

34.平时要不断学习戒色文章建立正知正见，这样心魔就很难怂恿成功，如果你的觉悟存在缺陷，心魔就会专攻那个缺陷，比如你认不清适度无害论，心魔就会专门用适度无害论来劝你破戒！

35.如果你真正认清了，心魔的怂恿就会失败，所以坚持学习戒色文章提高觉悟是非常关键的，觉悟上去了，很多问题都会认清，这样在实战中就有主心骨，心魔的怂恿就很难奏效。

36.我从来不和心魔辩论，我知道辩论意味着什么，我只需认清而不需辩论，心魔再擅长辩论，它也无法赢一个不辩的人。

37.我们戒色也要全力以赴，也要严阵以待，每天学习戒色文章，练习断念，就是为了准备和心魔决一死战！

38.心魔迟早会入侵，这是百分百可以肯定的，所以我们要加紧备战，磨刀在平时，实战则是检验，到时邪念一上脑，就看你的实战表现了。

39.戒色终究还是要靠实力说话的，你打不过心魔BOSS，最终的原因就是断念实战不行。

40.我现在每天都在严阵以待，心魔随时都会入侵，我必须时刻保持警惕，也许下一秒心魔就会上来，所以我必须很警觉、很小心。小心贼念出现，不要让贼念得逞。

41.很多戒友的警惕性明显不行，没有很强的实战意识，没有很强的防贼意识，躺床上玩手机，这时候把断念实战忘得一干二净，突然头脑里出现了一个想看擦边图的微妙感觉，他没有觉察，他听信了，跟从了，结果就去点击擦边图，一步步失控，到最后搜黄手淫。

42.我们必须要每时每刻保持警惕，千万不要忘记心魔的存在，你自己完全松懈下来，完全放松了警惕，这时候心魔很容易就能得逞。

43.我们必须严阵以待，时刻警惕，做好充分的战斗准备，等待着敌人的入侵。

44.抗日名将张自忠将军说过：“吾一日不死，必尽我一日杀敌之责；敌一日不去，吾必以忠贞至死而已。”戒色需要一股血性，要有死战之勇，百万戒色将士严阵以待，只待心魔来犯，我们一举歼灭之！

45.迎接心魔的是你的利刃！而不是你的膝盖和奴颜！！！

46.在断念道场修炼，最终要达到的结果就是让你成为不可攻陷的，一夫当关，万念莫开！迎接心魔的是你的利刃！而不是你的膝盖和奴颜！！！

47.过去你一次次被心魔攻陷，一次次被心魔得逞，一次次被心魔虐得遍体鳞伤，现在通过强大的修炼就是为了提升你的战力值，蜕变成战力爆表的戒色战将。

48.念头会入侵，念头会不请自来，你要随时戒备，一位戒友说：“心魔一直在垂涎三尺，虎视眈眈，只等着我们放松警惕，然后一举攻破我们。绝不能让它得逞。平时还是要加强观心断念的功夫。”

49.功在平时，实战只是一瞬间，平时大量的练习就是为了实战的那一瞬。

50.心魔一直在试图攻破你，而你要成为那不可攻陷的，心魔诡计多端、套路很深，而你要全部识破，不上心魔的当！

51.这位戒友后来骄傲了，放松警惕了，对心魔疏于防范，防贼意识变得很差，因为他大意了，不看戒色文章了，戒色状态自然越来越差，当“想看黄”的微妙念头出现时，他听信了那个指令，虽然做了一天的心理斗争，但最终还是被心魔攻陷了，能戒一年很不容易，但是他犯了骄傲自满的错误，这个错误很多人都犯过，我们要吸取教训，戒骄戒躁，要坚持学习戒色文章。

52.武器并不弱，弱的是你！

53.关于断念的方式，我之前的文章写过多次，你可以通过思维来对治邪念，比如冒出一个邪念，你马上思维邪淫危害、不净观或者白骨观、作亲想等，思维对治的范畴是非常广泛的，有各种各样的观想内容；你也可以直接觉察消灭，这是大德比较推崇的一种方式，就是直接看掉妄念，这种“看”实在威力无穷，这种方式的特殊之处就是离开了思维，仅仅只是看，也就是念起即觉，觉之即无。

54.丁愚仁老师开示过：“当你知道念头起来的时候，念头就自动断开了。”这个知道就是发觉、觉察之意，所谓不怕念起，就怕觉迟。

55.要达到“念头自动断开”的实战效果，需要不断练习观心断念，并且一次次在实战中认真体会，慢慢就能达到这个效果，当你真正做到了，内心真的会很喜悦很开心，你会发现断念其实很简单，就那么一看，一切都解决了。

56.就那么一看，邪念就灰飞烟灭了；就那么一看，心魔就完全退散了。

57.这一看，惊天地泣鬼神；这一看，就是利刃一闪；这一看，强悍而犀利，具足强大的威力。

58.戒色的实战就是要学会看，不断强化自己的觉察力，“看”这个动作非常简单，每个人每天都在看，即使瞎子也在看，只不过他看到的是一团漆黑。

59.戒色不是叫你看外面，而是叫你看内心活动，看脑海中的念头波动。

60.当你会看了，能够把念头看掉了，你就是断念道场的强者了，不断强化那个看的力量，那个觉的力量，最后心魔就不是你的对手了，因为你的级别已经在心魔之上了。

61.信佛的戒友也可以通过念佛持咒来断念，这也是很殊胜的，因为有佛力的加持，我每天都有念佛的定课，我虽然走专业戒色的路线，但也认可信仰戒色，秉持的是一种宽容接纳的态度。

62.圆瑛法师云：“一句佛号，如金刚王宝剑。烦恼妄念，喻如劫贼。贼若来时，宝剑即举，贼当自退。念佛之法，亦复如是。贪心烦恼起时，即一心念佛，而贪心自息。瞋心、痴心等起时，悉皆如是。”

63.不管何种断念方式，都是需要观心的，达摩祖师云：“唯观心一法，总摄诸法，最为省要。”

64.你得时刻保持观心，及时发现贼念入侵，或思维、或觉察、或念佛，你可以选择一种武器，武器并不弱，弱的是你！就像你有一把好枪，但枪法太差，那也不行，枪法是练出来的，而实战意识是通过学习和实战体会不断总结和磨练出来的。

65.要想成为戒色高手，你就必须认真系统地学习戒色文章，汲取前辈的经验，坚持练习断念，并且在实战中一遍遍去体会。

66.周末时的确很容易破戒，学生党尤其如此，周末独处的时间增多了，一个人也比较无聊，这时心魔就容易跑出来，对于心魔的怂恿，要学会识别和断除。

67.他问邪念出现的时候该怎么做，如果让他看看戒色高手的操作，他就知道差别在哪里了，当邪念出现时，高手都是立刻断除的，而菜鸟往往跟着念头跑，高手实战意识极强，防贼意识极强，而菜鸟往往认贼作子、敌我不分。

68.戒色高手的实战反应和菜鸟拉开了明显的差距，看高手的经验，学习高手的操作，自己勤加练习，实战表现就会逐步提升。

69.如果一个持刀歹徒要攻击你，你怎么制服对方？如果你学过擒拿格斗，你就知道怎么快速地制服歹徒，因为你受过专业训练，你很有经验。如果是普通人看到歹徒持刀冲过来，很可能会手足无措。戒色也是如此，那个贼念上来了，你要立刻断除它，必须要快！必须要狠！实战就在一刹那一眨眼，如果你慢一点，就很可能被心魔附体。

70.这位戒友就是断晚了，小火星蔓延成森林大火了，小火星好灭，森林大火很难灭，到了欲火中烧的阶段就会有很强的煎熬感，坐立不安。错过了最佳扑灭的时机，那就很被动了。

71.戒色高手不会允许这种情况发生，戒色高手一定会在第一时间断除念头，高手的操作是相当专业而强悍的，我们应该多学习高手的操作，不断提升自己的断念水平。

72.戒色就是一人与万念战！念头怪肯定会入侵，这是必定的，关键是要能击溃和摧毁心魔的进攻。

73.当你一个人独处时，你要知道贼念就要来了，你必须很警惕，严阵以待，贼念一冒，电光火石间解决战斗，像戒色高手一样强悍地断念！

74.切水果的游戏相信很多戒友应该都玩过，我也玩过这个游戏，这个游戏和断念有很多共通之处。在游戏里，水果会冒上来，然后用刀光切除，而在你的头脑里，邪念会冒上来，你可以用觉察之光来切除，非常相似。

75.你的头脑就像一个屏幕一样，念头会出现在这个屏幕上，戒色实战就是在脑屏上划念，脑屏会出现念头，也会浮现图像，图像也是念头的一种，属于图像思维，第三种就是微妙的感觉，属于更细微的念头。

76.欲望的表现就是想看黄，想撸了，有时不一定是明确的念头，而是一种十分微妙的感觉，属于非常细微的念头。

77.对于微妙的感觉很多戒友都不会断，其实断法和其他念头是一样的，但需要一个练习的过程，当觉察力变得足够强大时，就能做到觉之即无！

78.如果觉察力不行，那就无法做到觉之即无。

79.首先需要对断念的理论有很深刻的领悟和理解，有了比较深的认识后，在实战中就能慢慢找对感觉，如果对断念理论没有任何理解和认识，那是很难找对感觉的。

80.之前一位戒友用了一年多才找到那个正确的感觉，的确需要一次乃至多次的顿悟，自己要不断学习断念的理论，坚持练习断念，然后在实战中去一遍遍体会，突然有一天就做到了，这个突然是有之前量的积累，积累到一定程度就豁然贯通了，就突然会了。

81.会了以后就会觉得很简单，如果不会就会觉得太难了，难于上青天。很多高手会了之后还在不断强化断速，强化觉察力，强化那个警觉。

82.脑屏会出现各种念头、图像和微妙感觉，不管出现什么内容，只要觉悟够高，觉察够强，那就都可以在瞬间划掉，脑屏划念是非常畅快的体验。

83.把戒色实战比作一个划念的游戏，这样就会显得更直观，戒色吧每天的破戒帖都很多，每天都有很多人阵亡，那些久经战阵而没阵亡的老兵都是断念实战的狠人，大家要拿出最大的动力和热情来练习观心断念，总有一天你会精于实战的。

84.不怕千招会，就怕一招精，久练功自纯，勤悟理自通。不学、不练、不悟的人是难以戒色成功的，要冲破那个怪圈，觉悟和断念水平必须得到极大的提升，这样才有和心魔叫板的实力，否则只有被虐的份，就像拳王打小学生一样，胜负根本没悬念，当你把自己练成拳王了，才有实力打败心魔。

85.一定要懂得断念的原理，深悟和掌握原理，然后一遍遍练习，在实战中一遍遍体会，最后你就会成为真正的实战高手。

86.今天早上我经历了一次实战，刚醒来躺床上，突然脑海里浮现了邪淫回忆的图像，我一记觉察立刻断除，然后马上起床，实战就在刹那，不能让邪淫的图像占据自己的头脑，凛然一觉，就解决战斗了。

87.如果站立时的警觉度为10，那么坐下就是7，躺着就是5，戒色高手不管站、坐、卧，警觉度都很高，戒色高手也懂得通过切换姿势来提升警觉度，比如从坐姿切换到站姿，从卧姿切换到坐姿或者站姿。

88.实战中有很多细节要去体会和把握，不断练习观心断念，警觉度就会越来越强，这样心魔就难以得逞了。

89.如果你不警觉，就像门卫昏睡，结果让小偷溜进厂房肆意偷窃，你必须时时刻刻看住，时时刻刻警觉，就像杀毒软件时时开启一样，邪念一出现，立刻消灭！

90.婴儿一生下来，就是那种光明清净、纯净纯善的状态，长大后灵性逐渐被污染，修行就是一个心灵净化与疗愈的过程，让你做回最纯真、最快乐、最无邪、最具正能量的自己。

91.当我们领悟到念头来自于纯粹的觉知，这样就可以让念头立刻消融回去，这种断念的方式很多大德都推荐过，属于较高层次的断念方式，需要对本体真我有比较深入的认识。

92.直观念头的本源，本源就是纯粹的觉知，丁愚仁老师开示过：“ 一定要理解，这一切念头，都是从那个‘什么也没有’上生起的，认识那个‘什么也没有’就行了。”

93.手机有静音模式，禅模式就是头脑的静音模式，没有念头，只剩下纯粹的觉知。

94.黄檗禅师云：“学道人若不直下无心，累劫修行终不成道。”我们在念头消融后要学会安住于禅模式，内心像静止的水面没有一丝波纹，刚开始只能安住几秒，慢慢时间就会延长，念头一出来，立刻凛然一觉，让其消融回去，在安住的过程中，也是在练习观心断念。

95.我们一定要学会向内看，看自己的念头，觉察自己的起心动念，念头是那样的微妙，你看尽世间的森罗万象，但从来没有好好看过自己的心，当你真正开始看了，你就进入了一个极其奥妙的内在世界，你将学会控制和主宰自己的心，大德开示过，心就像狂象疯猴，你要学会驯服它。

96.平时一定要提高警惕，加强观心断念，通过觉察让念头消融回纯粹的觉知，然后安住一会，一次次重复这样做，慢慢安住的力量就会加深、加强、加厚，到时念头对你的控制就会越来越弱。

97.禅模式是非常强大的，直接安住于你的本体、本心，直接做真正的自己，大宝法王的开示：“禅修，就仅是给自己时间去「做自己」，除此之外，别无其他。它没有什么特别的，就是允许自己放松，然后做本然的自己，不去想过去已经发生的事情，也不去担忧未来会发生的事情。你所要做的，只是单纯地放松，然后安住于自身的本然状态，让自己有这样的一个机会。”

98.如果你跟着念头跑，你只会越来越受困、越来越迷失。

99.世间大多数的人都不知道真正的自己，他们认念头为自己，跟着念头跑，那种状态真的很可悲，以前的我也跟着念头跑，后来觉悟了，我开始做真正的自己，我发现做真正的自己是那么快乐，这种快乐是那么纯粹，不需要任何外在刺激，仅仅是做自己就会释放巨大的喜悦。

100.学会安住于禅模式，契合本心，做真正的自己，给自己这么一个机会。

**断念实战篇（十八）**

1.断念道场也是如此，从业余的菜鸟到专业的断念高手，这需要一个不断练习的过程，刚开始很生疏，水平很差，被心魔随便虐，坚持练习，渐渐熟能生巧、熟极自神，只要水平不断提升，到时即可战胜心魔。

2.一位戒友说：“我现在对突然而来的擦边图像能做到秒断不YY了，但对自己回忆黄图却一点办法都没有，怎么也断不掉，怎么才能断掉呢？”凡是能从回忆中浮现的黄图都是印象比较深的、诱惑比较强的，这就需要更强大的断力，更敏锐的觉察力，这样才能立刻断掉回忆的黄图。

3.水平差就断不掉，这位戒友已经具备了一定的断念水平，擦边图像可以秒断，但是回忆的黄图还不行，这种情况就需要继续坚持练习观心断念，随着水平的提升就能做到秒断邪淫的回忆。

4.我戒到现在，邪淫的回忆还是会时不时地浮现出来，如果能立刻断除，就不会构成威胁，如果断不掉，那就会在头脑里继续播放，最后就会欲罢不能、欲火中烧，而我每次都是一起就断，念头和图像尽管上来，来多少灭多少！

5.我现在一点都不怵心魔，很多戒友都怕念头上来，因为他们没把握战胜心魔，我以前也没这种把握，后来通过练习观心断念渐渐就有了必胜的把握。

6.断念水平是逐步提升的，在某个阶段也许还不是心魔的对手，一直被虐，但只要继续提升，一定能降伏心魔。

7.光有决心和誓言显然是不够的，就像你发誓要成为奥运冠军，但你不去练习，那就是一个打脸的空誓。

8.被念头附体后不管不顾，什么都抛之脑后，疯狂看黄疯狂手淫，那种状态非常可怕。

9.开始戒色后，决心是需要的，但更重要的是行动！一定要系统地学习戒色文章，汲取前辈的成功经验，然后要不断提升自己的断念水平，断念一段至九段，你可以自己划分，自己在哪个水平应该心中有数，水平高，不可骄傲自满，水平低，也不要气馁绝望，坚持练习，水平自然会提升的。

10.要成为超一流的高手是很不容易的，我现在的断念水平还有很大的提升空间，提升到一定程度，再想往上提升就很难了，就像百米赛跑，进入10秒大关后，再想提升就要付出加倍的努力，也像跳高，过了2米35后，每提升一厘米都很困难。

11.戒色方面，断念水平提升到一定程度即可战胜心魔，但你会发现还可以继续提升，还可以继续变强，断念水平是要用一生去修炼的。

12.我极其注重断念实战，所有的理论都是围绕实战展开的。

13.我们一定要坚持练习观心断念，当你练上去了，再遇见心魔就不怕了，就有把握战胜它了。

14.不少戒友戒了几年都不行，原因可能有很多种，但最根本的只有一个原因：念头上来时，无法断除！这就是最根本的原因：断念实战不行！断念水平太差，缺少觉察力，总是跟着念头跑，

15.一次次破戒，一次次被心魔虐，这种局面的确很糟糕，但不应灰心丧气，而是要下大决心猛烈学习戒色文章，坚持练习观心断念，你自己必须强大起来，必须强过心魔！

16.很多前辈学习戒色文章都很有计划，很有冲劲，每天都在学习戒色文章，坚持练习断念，这种一定要强大起来的意愿非常强烈，弱小只会挨打，弱小注定被虐，没有任何办法，必须不顾一切强大起来。

17.只有强大了，才能摆脱心魔的奴役，才能冲破邪淫的怪圈，才能真正主宰自己！

18.最近看到有的戒友出现思想误区，认为只要行善即可，也不用断意淫了，这是完全错误的。行善的确很重要，去恶也同样重要，大德讲行善去恶，并没有偏于一方，如果只强调行善，而不强调去恶，这样就会显得片面。

19.有一位戒色前辈说得很好，他说：“戒除邪淫的关键在于去恶行善。”他把“去恶”放在了前面，突出了去恶的重要性，去恶的关键在于去除意恶，不仅要断除意淫，也要断除其他负面的念头。

20.戒色不能仅靠行善，还要去恶！有些人会说，心中的善念多了，邪念自然少了，说得有一定道理，但是邪念变少并不代表完全消失，种子还在八识田里，还是会自动冒出来，戒到一定程度会经历翻种子，到时魔考依然会很猛烈，所以必须做好断念。

21.憨山大师云：“讲道容易体道难，杂念不除总是闲。”

22.戒色的核心是修心，修善可以帮助修心，但更重要的是直接对治冒出的邪念。

23.躺床上玩手机是比较忌讳的，因为一，躺着极易放松警惕；二，躺着也比较无聊；三，心魔喜欢在你躺着时进攻你、怂恿你。

24.尽量避免在床上玩手机，最近看到几个破戒案例都是这个套路，在床上玩手机然后搜黄，一步步沦陷。

25.一位戒友说：“我不能控制好自己使用手机的时间，经常一玩就是1个多小时，玩着玩着，又是躺在床上，一无聊，脑袋里面念头一起，一下子就破了，抵抗了几次念头攻击，可还是没有经得起美色的诱惑，缴械投降了……几乎每次破戒都是这样。”

26.躺床上时心魔一进攻，念头没断掉，结果被附体，心魔附体后沦为找黄狂魔、看片狂魔和撸管狂魔，非常可怕的失控状态。

27.一位破戒的戒友说自己“像疯狗一样找黄源”，他的形容很到位，那种贪婪和丧心病狂，就像吸毒人员疯狂找毒品一样，进入那种状态太可怕，就是疯狂地看、疯狂地撸，好像末日一样过，真的就像着了魔一样。

28.心魔是极其狡猾的，它会使用套路和策略，见强攻不行，它就迂回劝说，一步步诱导你看黄，其实这位戒友在心魔第一次怂恿时就已经察觉到了，在床上“拿手机看理财书籍”，这个借口的最终目的就是导向拿手机看黄，心魔的这步棋就是为下一步棋做的铺垫！

29.一个人可以很明显地感觉到这个念头不是来自于自己的本意，是心魔在作祟，可惜这位戒友并未引起高度的警惕，反而听信了心魔的怂恿，在实战中被心魔攻破！

30.心魔就是黑客，要攻破你的防御系统，它会耍很多套路和花招，你不仅要学会识破，还必须立刻断除。

31.那种实战中的感觉相当微妙，实战中一定要做出正确的选择，否则必破无疑！

32.我现在也会用手机看电子书，但都是坐着看书，这样可以保持相当的警惕性，很多人都是躺着看，这样警惕性和断念的反应速度就会有所下降，而且还会影响视力。

33.戒色战场的纪律之一就是不要在床上玩手机！请牢记这条纪律。

34.很多人都说自己道理都懂、危害都懂，但为什么戒不掉呢？打个比方，学驾驶，科目一的理论考试过了，但是科目二、科目三的实际操作却失败了，这样也拿不到驾照。

35.很多人都声称自己懂了，其实懂得很肤浅，戒色的神力来源于不断学习，也来源于不断练习，练习使人强大！

36.不少戒友只注重学习理论知识，却不注重练习断念，等到心魔疯狂进攻时，不能及时打退，最后就被心魔给攻陷了。

37.就像古代打仗，一座城池被敌人攻陷一样，心魔攻占后就是一顿烧杀抢掠，具体表现就是疯狂看黄手淫，这是一种身不由己的被奴役的状态。

38.断念实战时必须要狠、要快！不能贪恋、犹豫和妥协，这是刺刀见红、奋力拼杀的时刻，怎么能妥协呢？！

39.空谈理论迟早会沦为戒油子，真正的戒色高手都是实战狠人，在念头入侵时，必须毙敌于瞬间。

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

41.拌命就是拼命的意思，要拼命抵抗邪念的入侵，很多人的确抵抗了，但很快败下阵来，这就是断念实战的水平不行，我们平时就要勤加练习，坚持不辍，这样久而久之断念水平就会出神入化。

42.平时磨刀，战时用刀！平时不磨，用时不快！高手每天都在练习观心断念，记住！是每天！！！

43.记得一位奥运冠军说自己365天几乎每天都在训练，连过年都不放松，为了备战奥运天天都在下苦功！

44.高手的实战水平是练出来的，面对心魔的疯狂进攻，沉着应战，上阵杀敌时绝不胆怯和妥协！正所谓：英雄奋勇戒邪淫，誓灭心魔显神威，困龙冲天正气爆，一身是胆大将风！

45.这位戒友中了心魔的诡计，心魔说你破戒了，就是为了动摇你的立场，让你慌乱！就像打仗时，敌方对你喊话：“你已经失败了，赶紧投降吧！”类似的情况也会发生在你心里，这是心魔很阴险的招数。

46.记得有个资深戒友就曾经被心魔这种套路搞得心神不宁，阵脚大乱。有时断意淫晚了，心魔也会说：“你破戒了！”千万不要听信，你一旦认定自己破戒了，就会失去所有的抵抗和防御，直接就被心魔攻破了。

47.记住，不撸是最后的底线！不管发生什么，都不要撸！

48.我们要学会识破心魔的诡计和套路，不要上当受骗！

49.戒到一定程度是会进入破戒高峰期，自己能够感觉到邪念变活跃了，有一种黑云压城城欲摧的感觉，一场大战即将来临，这时候必须严阵以待，加强戒备，随时保持高度警惕。

50.打仗时，知道敌方要疯狂进攻了，这时候我方肯定加紧备战，机枪大炮手榴弹全部到位，就等敌方进入包围圈，给它来个痛快的歼灭战！如果我方缺乏战备，缺乏警惕，那肯定会吃败仗！

51.这位戒友在玩游戏时疏于防备，结果邪念突袭，把他拿下了，破戒前两天他就有“破戒感”了，一种微妙的想撸的感觉出现了，无法形容，却存在，属于比较细微的念头，需要更强的觉察力才能消灭。

52.心魔真的太狡猾、太阴险，心魔就是一个暴君，攻破后就在你身上为所欲为，把你变成纵欲的禽兽、撸管的肉机、堕落的行尸走肉！让你进入丧心病狂的疯撸状态，之前戒得好好的，一旦被心魔翻过来，心魔就会变本加厉地折磨你，连本带息地掏空你。

53.实战的教训是极其深刻的，吃一堑长一智，破戒后一定要认真总结和反省，加强学习补强觉悟，一定要努力提升自己的实战表现，你要强到让心魔颤抖！

54.不怕心魔进攻，就怕自己实力不行。

55.一位戒友说：“当时脑子里被各种邪淫的念头控制，平时清醒的时候，什么都懂，可是到了关键时候，完全把持不住，完全丧失理性，完全沦为禽兽。”实战时就是如此，邪念上来把你控制，然后就会破戒，清醒的时候什么都懂，但是到了念头实战的时候，完全把持不住，没有任何战力，只有被心魔虐的份，必须不顾一切强大起来，必须强过心魔，弱小注定破戒，弱小注定沉沦！

56.作为戒色新人，很多人刚开始很难撑过一个月，因为觉悟尚浅，断念水平较弱，只有坚持学习戒色文章，坚持练习断念，等自己强大起来后，心魔就很难攻破了，你变得越强，心魔就越难攻破。

57.元音老人特别强调要断念保护，修行的核心就是修心，修心就是观心断念，念头断了，并不是木头石头，而是有了了分明的觉知。

58.在日常的学习和工作中，我们的确要使用念头，但念头只是一个工具，使用完了要回归纯粹的觉知，安住于纯粹的觉知，纯粹的觉知就像大本营一样，你在外面办完事，最后要回到这个中心。

59.大多数的人是不懂这个道理的，他们把念头当作自己，跟着念头跑，完全就是念头的奴隶，不是他们在使用念头，而是念头篡位变成了主人。

60.念头从一开始就只是一个工具，等你认清了这一点，并且学会控制念头了，念头就回到了它所在的正确位置，听命于你了。

61.我们要学会对治负面的念头，并且努力行持善法，这样就能走上光明的正道！可以把自己想象为一个“念头发送器”，只发送正面高频的念头，不发送负面低频的念头，刚开始负面念头的力量很强，总是不断生起，随着不断修心对治，负面念头就会变弱，从频繁出现到很少出现，最后就能基本做到只发送正面的念头，从而稳稳扎根于正面高频的振动模式中。

62.记得我过去邪淫的十几年，经常会起负面的念头，那时我也不懂得修心，就任由自己进入负面低频的模式，搞得自己内心很痛苦，生活也很不顺，后来开始戒色并且学习圣贤教育，我知道真正的敌人就是负面的念头，真正的敌人在内在而不是在外面，我开始学会观心断念，开始真正主宰自己的内心。

63.回顾我修心的历程，起初负面念头的力量还是很强，有一种强大的惯性，特别是碰到一些对境，特别容易生起负面念头，后来通过坚持不懈地对治，负面念头就减弱许多，到现在已经很少会主动去生起负面念头了。

64.戒友“禅行僧”说：“随着练习的深入，慢慢地，断念越来越容易，每次出现邪念都能轻松断除。再到后来就不用刻意去断除了，每次发现邪念，邪念自动就会消失，只需要观照一下即可！”禅行僧已经做到了念起即觉、觉之即无。

65.佛法讲闻思修，戒色也是如此，要知行合一，解行并重，认真学习戒色文章，勤于思考，勤于练习，最后通过实战来检验，戒色千万不可纸上谈兵、脱离实战。你可以口若悬河滔滔不绝地谈论戒色理论，这样并不代表你很强，邪念入侵时，你的实战表现才能说明一切，说到做不到，依然会破戒，一定要在实战时真正做到降伏心魔！

66.降伏一切负面的念头。平时多发善念，多做善事，真正进入高频振动的模式。

67.我戒到现在依然能感受到来自心魔的拉力，企图把我再次拉入那个堕落的怪圈，而我现在已经具备战胜它的把握，没有让心魔得逞过，我不想再被心魔奴役，不想在它的暴政下苟延残喘。

68.心魔就是邪念，就是负面念头，坚决歼灭它！念头实战时必须要狠，要快，必须高度专业，断念需要一股炸力，大家想象一下炸力有多快？极具爆发力的一下。实战就在眨眼间，眼神一凛，心中一觉，邪念瞬间灰飞烟灭！这就是戒色高手的风范，秒杀邪念，绝不含糊，关键时刻，绝对强硬！绝不手软！

69.以董存瑞炸碉堡的决心和勇气来戒，拿出绝杀的气势，拼死戒，戒到死！要有抗战老兵的铮铮铁骨、浩然正气，誓与邪淫不共戴天，誓与心魔血战到底！戒出宁死不屈、视死如归的英雄气概！

70.许世友将军说过：“面对强敌，首先不能在精神上被其吓倒。敌硬，我更硬。一抓住战机，就狠狠敲他一下，猛打善打，打则必胜，这就有可能把敌人打熊。以后再交手，敌就会闻风丧胆，不战自怯。世上没有打不得的兵，只有打不得的官。几次硬仗一打，士气、胆量、作风、经验全有了。反之，你越避他，他越猖狂。如果我们顶不住，不敢打，不敢拼，遇敌绕着走，不要几回，本来硬的部队就会变软，甚至很长时间缓不过劲来。”好一个“敌硬，我更硬”！心魔强，我们比心魔更强，这样才能战胜它！只要将猛，不怕贼强！做戒色的豪气猛将！！！

71.真正的戒者应该具备两方面的特质，一方面纯净美好、温柔敦厚，这是柔的力量；另一面则是刚的力量，面对心魔敢于亮剑，敢打敢拼，用最强硬的实战表现剿杀心魔！！！

72.那时身为学生党的我渴望纯净的生活，甚至试过自残戒色，结果还是失败，因为觉悟没有提升，也不会断念，那时的我真的很菜鸟，被虐是注定的！

73.前段时间看到一位戒友说：“我立马被那个念头给控制，然后任由它起势，我当时抵抗，发现根本抵抗不了。”他的实战感受和以前的我一样，以前的我根本不是心魔的对手，后来我真正强大起来后，才降伏了心魔。

74.一位戒友说：“现在老是被怂恿的念头打败，破了两次，昨天先是回忆然后心魔怂恿，然后破戒，今天也是，总是抵抗了一会然后就放弃抵抗了。”心魔的强大让人难以招架，除非你具备了完善的觉悟和强大的断念水平，否则根本不是心魔的对手，大人和小孩拔河，谁会赢？根本没有悬念！

75.另外一位戒友说：“突然一天中午，心魔入侵，一丝抵抗的力量都没有，直接破戒，一破就是一个多月。”戒色就是内心的战斗，心魔迟早会入侵，周末往往是心魔入侵的高峰，心魔的周末攻势很猛烈，周末时一定要高度警惕，时刻戒备心魔的入侵，自己也要加强学习戒色文章，要像备战中考、高考一样备战魔考，提起十二万分的小心，看住每一个念头和每一个微妙的感觉，不要让心魔得逞！

76.有位戒友说过：“闲是万恶之源”，意思是要让大家忙起来，然而人总有闲下来的时候，一天之中会有休息独处的时间，关键是要学会击溃心魔的进攻，不能一味靠忙起来，过忙过累也对养生恢复不利，真正的戒色高手即使生活很空闲，独处时间很多，依然不会破戒，因为他不怕心魔进攻，实力摆在那了，心魔进攻只是来送死。

77.心魔很狡猾，怂恿很有针对性，戒色不在年高，年轻依然可以戒掉，关键是提升戒色觉悟和断念水平。

78.如果一直破戒，那何谈恢复呢？经常破戒的人，即使吃中药身体也恢复不了。具备了相当的觉悟，心魔的怂恿就会漏洞百出，不攻自破，学生党一定要有学习意识，必须让自己强大起来，戒色神力来自于学习。

79.如果说周末关是一大考验，那寒暑假那真是更严峻、更猛烈的考验，寒暑假的独处时间更多了，很多学生党一到寒暑假就疯狂破戒，根本无法自控，整个假期被心魔虐到爆！虐得遍体鳞伤、体无完肤！

80.“再撸剁手”这种毒誓我见多了，这类人基本都失败了，因为这类人几乎都在强戒，不学习戒色文章，也不懂得修心，最后必定失败。

81.当我还是菜鸟时，感觉心魔实在太强大了，就像坦克一样将我无情碾压，大家可能看过坦克压过小轿车，瞬间就把小轿车压成了一堆废铁，当我真正强大起来后，我的觉察力就像激光炮一样，瞬间将入侵的邪念摧毁，从而赢下了内在的战役。

82.阿法狗的实战战力太恐怖，横扫各路顶尖高手，所向无敌，招法朴实无华却力道十足，牢牢掌控了大局。为何阿法狗如此强大？因为深度学习和自战提升，我们战胜心魔也需要深度学习，不断学习戒色文章，不断练习断念，只有自己真正强大了，才能在实战中胜出。

83.要横扫心魔，需要付出大量的学习和练习，一位戒友说：“色念上脑多为2秒能断，说来也不是断，就是看心里，一看它就不会往下发展了，自然就断了。”这位戒友已经懂得“看”了，看即是觉察，所谓觉之即无，只不过2秒还有点慢，应该一起就断，还是微妙感觉时就能断掉，那就更好了。

84.在明确的念头形成之前，往往先是微妙的感觉逸出，属于非常细微的念头，这时候就要立刻发现和断除！

85.邪念会上头，必须立刻消灭，不能被其附体。围棋方面有一个词我想用在戒色实战上，那就是：严厉！

86.实战手段的严厉和强硬，断念实战就需要这种狠劲，严厉！对邪念必须严厉！

87.前段时间一位戒友总结说：“戒色的每一天都是实战，如一人与万人敌，念头就如怪兽，来一个灭一个，来两个斩一双，杀得它片甲不留，心魔冒头必被狙，多练习断念，必须达到出神入化的境界，才有把握降伏心魔，念头肯定会上来的，只要做到念起即断就不怕它上来，因为有断念之刃在手中，念头来多少都是送死的。”

88.你不知道念头何时会入侵，这个是说不定的，也许是走路时、吃饭时、无聊时、坐着时、躺着时、洗澡时、读书时、看电视时、上厕所时等等，邪念随时都会入侵，所以必须时刻保持警惕，就像你上网时杀毒软件和安全卫士是一直开启的，病毒一来就拦截杀灭，这是瞬间的事情。

89.上次路过工地，看到一个横幅——“时时注意安全”，这句话给了我启发，我们戒色也是要“时时注意安全”啊！邪念袭脑要立刻断掉，千万不可跟随，跟随就是强化，最后就会欲火中烧。

90.戒色后，邪念一定会再次生起，关键是要及时断除，不要陷入念流之中，不要被邪念带跑！

91.图像式意淫是极快的，一幅场景图像瞬间插入你的头脑，而你必须立刻断除，反应要快，出手要狠！

92.你所有的戒色修为就体现在实战的零点几秒内，一切的一切，不管你看了多少戒色文章，最终的检验就是那零点几秒，当邪念或图像上来时，你的实战表现如何？是跟，还是断？是疯狂意淫，还是一刀斩断？！那零点几秒极见功夫，要立于不败之地，必须强化断念实战！

93.一位戒友说：“戒色，一丝松懈都不能有呀，要保持警惕！戒了200多天，今天星期六躺在床上拿手机看小说，突然跳出来一些不好的图片，没有及时断念，点进去看了，不一会儿就流出一些液体。”

94.保持警惕即是戒色的基础要点之一，到了戒色高阶，前辈还是在强调警惕性，不管戒多久，永远要保持警惕，不可松懈，不可轻敌，不可骄傲自满。

95.躺床上时往往很容易破戒，一旦变成躺姿，你就要给自己格外提个醒，一定要警惕！

96.手机上网看小说或者看新闻，这个举动就暗含很大的危险，因为网上到处都有黄雷，弄不好就会中招！

97.上网就像进入了雷区，进入了地雷阵，这时候必须超级警惕，诱惑的图片跳出来，不要去看，不要聚焦，马上关掉。

98.很多人都是第二眼的聚焦出的事，第一眼没看清，好奇心想看第二眼，结果一聚焦就陷进去了。当你盯着那些图片看时，你的内心会产生某种微妙的变化，让你逐步失控。

99.前几天一位资深戒友向我反馈，说早晨刚醒来时往往会被邪念带跑，实战中的确是这样，因为刚醒时迷迷糊糊的，不够清醒和警觉，容易被邪念带跑。

100.有了实战的经验教训后，自己就要在醒来时加强警觉，这样每次醒来后就会快速进入高度警惕的状态，这都是实战细节的经验总结，非常重要和关键！

**断念实战篇（十九）**

1.从戒色菜鸟到戒色高手，是一个学习、领悟、不断进步、不断成长的过程，学习了前辈的成功经验，提高了自己的戒色觉悟，并且勤于练习观心断念，在实战中不断反省、总结、完善和优化，这样就能越戒越好。

2.记得以前我也是一个十足的戒色菜鸟，被心魔随便虐的那种，面对心魔的入侵，一触即溃，一点抵抗力都没有，有时内心还稍微挣扎一下，但很快就投降了，就像和一个力量远远大过自己的壮汉掰手腕，我想使力但很快就被强大的力量给压倒了，这是一边倒没有任何悬念的比赛，心魔的强大显得我是那么弱小，心魔可以在几秒内把我再次拖入那个手淫堕落的怪圈，任其奴役和蹂躏。后来我强大起来后才发现心魔虽然强大，但并非不可战胜，关键自己要强到那个程度。

3.要戒色成功，你必须要有一个不断变强的想法或信念，必须强过心魔，才能降伏心魔，就像把你和心魔关在八角笼里，两者在进行最残酷、最惨烈的格斗，只有强者才能生存！

4.戒色的神力来自于学习和练习，学习提高觉悟，练习强化断念实战，高手每一个念头都处理得非常棒，他们精于此道，已经练到很高的水平，他们是真正的断念刀客，可以瞬间斩杀心魔。

5.戒色要懂得修心，不能光靠毅力，也不能靠自残，戒色是需要懂得很多道理的，包括专业戒色的道理、中医养生的道理、传统文化圣贤教育的道理等等。戒色是一个系统工程，只有戒得系统专业了，才能迎来真正彻底的蜕变，戒色是整个人、整个思想状态、整个价值观、整个生活方式的全新蜕变。

6.我那时开始戒色，就全删了我电脑里的资源，我戒色前也下载了不少，大概有几十部，后来戒色后全部删掉了，到现在再也没看过。

7.开始戒色，一定要彻底删掉所有资源，手机里的，电脑里的，空间里的，网盘里的，全部删掉！一个不留！决心一定要大，要有壮士断腕的魄力，拿出林则徐虎门销烟的气概。

8.戒色决心的坚决程度在一开始就决定了你能否戒色成功，决心不可以打一点折扣，不可以有任何侥幸心理和贪恋心理，贪恋女色说明决心不够纯粹，大家一定要加强自己的决心。

9.我戒色之初下了极大的决心，好像破釜沉舟、誓死一战一样，下了死决心！我告诉自己必须戒掉，已经到了无路可退的悬崖，只有亮剑，拼死一战才有活路。

10.欲望休眠期一过就是破戒高峰期，到时心魔的进攻会异常猛烈。

11.如果你能顶住心魔几轮疯狂的进攻，慢慢就会进入戒色稳定期，到时邪念会大幅减少，但还时不时会来骚扰，戒到一定程度还可能会遭遇比较猛烈的魔考，所以不管戒多久，都要保持警惕，做好断念。

12.不少人都害怕自己会破戒，为什么害怕？因为他们没有必胜的把握，他们担心哪天再次被心魔攻破。屡战屡胜的人还会害怕心魔的入侵吗？绝对不会！因为他们胸有成竹，有取胜的把握。这个把握哪里来的，就是通过学习提高觉悟，还有坚持练习断念，不断强化实战，当强大到一定程度，把握自然就有了，就像有考上清华北大的把握一样，当你强到那个程度，你自然心中有数，气定神闲，沉着应战，瞬间击溃心魔。

13.学习戒色文章应该是一桩乐事，顿悟一个道理所带来的快乐远胜于手淫所带来的短暂快感，懂了关键的道理，你的觉悟就飞升了，突然你的眼神有了某种力量，那就是降伏心魔的底气和把握，从眼神中表现出来了。

14.你的眼神有了某种力量，那就是降伏心魔的底气和把握，从眼神中表现出来了。我以前看过拳击和格斗比赛，拳手上场时的眼神就能看出高下，最终失败的拳手，往往他的眼神在一开始就不自信，要么躲躲闪闪，不敢直视，要么呈现某种焦虑的感觉，而真正有取胜把握的，往往很沉着很冷静，眼神中有一种底气和把握，也有一种力量感，他们知道自己的实力。

15.刚开始戒色，很多人都会出现破戒，因为觉悟尚浅，断念水平也比较弱，在失败后不应气馁，而是要多鼓励自己，坚持学习提高觉悟，坚持练习断念。

16.真正的戒色成功人士都善于学习和总结，也善于反省自己的不足，当他们补强觉悟了，心魔就很难攻破了。

17.做戒色的实战派！

18.戒色最终的检验就是邪念上来的一刹那，你的表现如何，强者立刻断念，出手极快，瞬间解决战斗，弱者被心魔攻破，被心魔附体，沦为撸管肉机。

19.我们要做戒色的实战派，努力强化实战意识，戒色不能纸上谈兵，空谈理论。

20.之前我曾经很看好一位戒友，他的悟性极佳，写出的戒色文章头头是道，被加为精品，很多戒友都学习过他的戒色文章，他对戒色道理的领悟很深刻，已经达到了高层次，我聊过好几万戒友，很少有戒友有他那样的悟性，的确很罕见，但是后来他破戒了，原因就是实战时不够警惕，被心魔攻破了。

21.实战中有各种情况，有时一个不小心就会马失前蹄，一个细节没注意就可能被心魔得逞。

22.所以光懂理论还不行，即使你对理论有很高深很透彻很正确的理解和领悟，最后关键还是看你的实战表现。

23.古德云：“不贵子见地，只贵子行履。”我特别强调实战，理论很重要，但理论必须结合实战，脱离实战注定失败，懂很多道理不如断念高手实战的那一下！

24.断念高手不仅明白道理，而且注重实战，道理要围绕断念实战，所有的道理只为一个目的，那就是更好地断念！在刺刀见红时，不是道理说了算，而是看你的断念水平狠到何种程度！

25.戒色是持久战，并不是看了一篇戒色文章就彻底成功了，以为自己是非撸者，也不用断念了，这其实在自欺欺人，古德和心魔斗争了几十年！

26.习气并不是一朝一夕可以断除的，是一个长久的过程，是真正的持久战！

27.我们要做好持久战的心理准备，坚持和心魔斗下去，其实斗到一定程度，你就有获胜把握了，心里也就不怕了，当你强大起来后，心魔就很难动你了，斗到后来会容易很多，我很喜欢一句话，那就是：与心魔斗，其乐无穷！

28.当你能真正主宰自己了，真的是其乐无穷，到时自然能体会到那种乐趣。

29.关于独处破戒我之前专门写过一季，独处易于破戒，古人讲慎独，非常有道理，心魔就喜欢在你独处时进攻你。

30.一到周末或其他假期，独处时间增多，这时候心魔就要开始对你下手了。

31.有些学生党平时放学回家也容易破戒，关上房门就属于独处，现在这个时代看黄特别方便，有个手机就可以随便看黄，可以找各种新鲜的刺激，这让破戒的次数和可能性都大大增加了。

32.一位戒友说：“昨晚放学回家后一躺床上邪念就来了，我抵抗了一会儿就抵挡不住了，之后就开始找片，看的时候心里就想这有什么好看的！害人的！可是我控制不住我自己，最后破了很懊悔。”在被附体的状态下是身不由己的，即使知道这样不好，也挡不住来自心魔的操控，就像一个提线木偶一般任由心魔摆弄。

33.这位戒友躺床上时邪念来了，他断念不力，被附体了，于是开始找片。

34.如果在邪念上头时能够斩立决，那就不会破戒了，实战就在刹那，心魔随时都会进攻你，必须时刻保持警惕，独处时更要加强戒备，这是一场看不见硝烟的战争。

35.在邪念上来的一瞬间，你断不掉，你就不是你了，你挡不住自己，破戒后才会悔悟。

36.独处时可以找一些事做，但不要沉迷于游戏，学会充实自己的生活也很重要，大多数破戒的情况都是独处时受到心魔攻击所致，你在与别人共处时起了邪念，没有断除，最后你还是会找一个独处的空间破戒，最后的破戒空间基本都是独处，有的人还跑到厕所的小隔间破戒，都是在寻找独处的空间破戒。

37.印光大师云：“既能慎独，则邪念自消。”又云：“圣贤之学，未有不在起心动念处究竟者。”独处时要加强观心，看住每一个念头，邪念一旦出现，立刻消灭。

38.一位戒友说：“破了上百次才明白断念的重要性啊，这上百次浪费了太多光阴。”

39.另外一位戒友说：“感恩飞翔大哥，最近不断研读飞翔大哥文章，忽然明白断念的重要性，飞翔大哥上季也不断强调，哪怕把戒色文章倒背如流，如果不加强断念，也必败，现在大量练习观心断念，发现自己对念头敏感很多，而且好几次都断掉念头，换作以前早就破戒无数次了，练习观心断念的时候，能够觉察到念头，感觉戒色三年，第一次入门。感谢飞翔大哥！”

40.戒色真正入门其实是不太容易的，很多人戒了好几年都不行，就是没明白断念的重要性，看了文章也没能吸收和领悟，只要自己不放弃，坚持学下去，也许某一天突然就开窍了！突然就明白前辈的意思了，这就属于顿悟，有了这次关键的顿悟，戒色就真正入门了。

41.也许之前看了很多戒色文章，但是遭遇邪念袭脑时，还是跟着跑，那就和没戒之前一样，没有一点长进，实战反应和没接触过戒色文章的人没有差别。

42.当一个人真正明白断念的重要性后，他就会想方设法地强化自己的断念水平，因为他已经彻底领悟了实战的关键。

43.还有一位戒友说：“快3年了，我还没走出来，知道手淫和色情的不好，过一段时间就好了伤疤忘了疼，我打地藏七也去过，我什么办法都试了，但肾气一恢复，那种画面就对我狂轰乱炸，在加上街上诱惑多，我真的不知道该怎么办了！”他虽然知道危害，也打过地藏七，但是实战还是那么差，这样必定还是失败。

44.真正的断念高手是怎样断念的，如果能切换到断念高手的操作，就知道自己差在哪了，那种画面一浮现，断念高手一记觉察就消灭了，画面瞬间上来，瞬间消灭，极快！极狠！实战意识极强！

45.不管你看了多少戒色文章，或者参加一些寺院的修行，最终的核心一定要明白，那就是降伏心魔，断除邪念！否则流于外在的形式，断念水平没有任何的长进，最终肯定还是失败。

46.《菜根谭》：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”你降不住它，就会被它附体，被它操控！沦为心魔的傀儡！

47.前段时间一位戒友说：“戒色400多天了，眼看着一步步走向光明 ，却在刚刚一瞬间又败给了心魔。”还是那句话，不管戒多久，都要保持警惕，被心魔攻破就是一瞬间的事情，非常快，那一瞬间你没断掉，它就会极速发展壮大，最终把你变成身不由己的撸管肉机。

48.黑客比赛给我了很大的启发，安全软件的防护水平其实反映着背后人才的水平高低，我们戒色也是在强化自己的安全体系，防止被心魔攻破！

49.心魔一直在尝试攻破你，把你变成撸管肉机，任由它操控与摆布。

50.心魔黑客的目的就是：入侵并控制！获取身体的最高权限，实现奴役！黑掉你！我们要及时拦截和杀灭邪念，不能让心魔得逞，你要努力成为不可攻破者！必须提高自己的安全级别，识破心魔的各种套路和诡计，知己知彼百战不殆。

51.很多人一秒内就被心魔攻破了，那种图像一上来，马上就陷进去了，邪念、图像、微妙的感觉会一次次进攻你，袭击你，试图攻破你，把你再次拖入那个怪圈。

52.我们必须不断强化观心断念，时刻保持警惕，注意安全，心魔伺机而动，我们不得不加强防备，这是一场脑中的攻防大战！

53.每一天都有无数的人被心魔黑客攻破，不仅是中国，而是全世界！这是一场真正的暗战！战场就在你的头脑！念头图像一上来，快速拦截，强力杀灭！一定要快，一定要狠！

54.实战就在一瞬间，戒色高手能够把握住那一瞬，电光火石的一瞬，眨眼的一瞬，在零点几秒内觉杀心魔！觉察力是超强的武器，是心魔的克星！就怕你不觉察，跟着邪念跑！

55.一位戒友说：“一个H片的小电影在我脑海里放了。”如果不及时觉察消灭，那个图像或场景就会像电影一样在脑海中播放，不久就会欲火中烧，不得不破！

56.图像是非常厉害的，一般都是极具诱惑的图像或场景，一定要及时断掉！

57.很多人都是被图像攻破的，图像上头极快，非常考验你的警惕性和断念水平，而微妙的感觉则显得更难以捉摸，只是一个极细微的内心波动，你知道那种感觉来了，如果不立刻断掉，就会被附体。

58.不管是图像还是微妙的感觉，都属于念头的范畴，就像水有液态、固态和气态一样。

59.之前一位戒友说得好：“加强断念力度，加快断念速度，这是一场生死存亡的战斗，迟一瞬，念头附身，早一瞬，念头怪遍地横尸！”要拿出让心魔颤抖的狠劲，实战时必须狠！

60.如果你不强悍，心魔就会骑在你头上拉屎撒尿。

61.有的戒友戒了三年多，断念水平已经比较高了，当提升到一定程度就会发现还可以继续进步！就像跳高跳到2米3，已经相当厉害了，但还可以继续进步，将来有望跳到2米4。那个觉察力、那个警觉、那个实战意识可以不断进步、不断加强，达到出神入化、登峰造极的地步。

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

63.刚开始就是从熟背断意淫口诀开始的，戒色的实战心法全部浓缩在这十六个字中：念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无。这就像武林秘籍一样，要真正理解和掌握需要一个过程，刚开始像背乘法口诀那样坚持背诵，每天500遍，不断加以熟悉，随时脱口而出，同时也要加强学习提高综合觉悟，特别是对断念理论要反复阅读和深入理解。

64.这个实战口诀真的价值无量，真正的识货人就懂得这个口诀究竟意味着什么！

65.有的戒友每天甚至几千遍，利用一切零碎时间背诵，突然有一天他顿悟了口诀的真义，在实战中可以真正按照口诀的意思去做了，并且精益求精，越练越强。

66.有些人一直戒不成功，一方面是因为他们不懂得断念的重要性，只是在一些外在形式上打转，没有真正从心上去修，听到某个方法好就跑去学，过段时间又放弃，又跑去学别的方法，其实不管什么方法都是为了修心，要学会降伏邪念！

67.他们知道了断念，也看到前辈反复强调，但是他们不去练！这是一个很大的问题，就像给你一把枪，但你不去练，这就等于零，你的枪法还是和过去一样烂！

68.不怕千招会，就怕一招精，久练功自纯，勤悟理自通。要知行合一，知深行猛，要勇猛精进地去练，坚持下去，慢慢量变产生质变，断念水平就会炉火纯青，实战时游刃有余，万念莫敌。

69.其实那个断念的道理非常简单，但是悟不到，就像隔了一座山一样，就算悟到了，还需自己不断加强练习，在练习和实战中一遍遍体会，只要勤于练习，迟早会找对“觉之即无”的感觉的，一旦找对，就会越练越精，对于观心断念应尽形修习，造极为则！不可得少为足，止步不前。

70.找对感觉就算真正入门了，然后接下去就是强化练习，这样你的实战水平就会越来越高，心魔就极难攻破你！

71.欲望是浮动的，和季节、饮食、锻炼等因素都密切相关，真正的稳定是做好断念，不怕念起，就怕觉迟，每天都应该保持警惕，《诗经》中说：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”

72.戒色是该提高自己的警惕意识，破戒就在一念之间，一念防不住，就会被心魔攻破，戒色就是念战！

73.不仅要克服意淫、怂恿念，也要克服嗔念等负面念头，和断念的原理一样，通过不断对治，嗔念会逐渐减少的。

74.嗔念是低频负面念头，对身心对他人都很不好，必须下决心克服，多发感恩心、宽容心、慈悲心，学会忍辱柔和，真正的忍辱不是懦弱，而是一种高度自控、有力量有主宰的表现。

75.躺床上玩手机容易“出事”，所以很多资深的戒友都说不要在床上玩手机，他们的告诫是对的。

76.躺着很容易放松警惕，又是一个人独处，心魔很容易进攻，手机上擦边新闻很多，手机上网是很危险的，一定要提高警惕，看到诱惑内容视线不要停留，不要聚焦，不要回看，不要去点击，这些都是对境实战的纪律。

77.每天都有很多戒友阵亡，其中不少都是玩手机破戒的，手机现在上网很方便，很容易接触到诱惑内容，自己一定要很小心，不要去看擦边内容，看到马上避开，避色如避箭，用好避字诀，实战中就能顺利过关。

78.我有时也会遭遇诱惑图片，包括在戒色吧删除那些发黄图的楼层，即使在戒色吧也要面对诱惑的考验，谁叫我们生在一个诱惑满天飞的时代，这就需要我们自己具备很高的觉悟和定力，还有超强的实战意识，对境时能够做出正确的选择，而不是飞蛾扑火。

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

80.磨刀不误砍柴工，工欲善其事，必先利其器，功在平时，用在一瞬，实战就是眨眼间的事情，自己平时要好好练习观心断念，做好慎独，时刻保持警惕，只要坚持学习和练习，肯定会不断进步的，一定要注重积累，多做笔记，多复习，每次实战过后自己也要认真总结，看看自己还有哪些方面做得不够好，这样就可以及时完善和强化。

81.实战是最终的检验，真金不怕火炼，一定要强化自己的实战能力。

82.实战过后很容易发现自己的问题所在，实战会暴露出之前未发现的问题，要做到精于实战，就要不断学习、练习和总结，自己要仔细体会和深入研究前辈的断念实战理论，坚持一段时间就会有一个很大的提高，到时你的断念实战水平就会今非昔比，你不再是那个被心魔虐得团团转的菜鸟了，你已经可以瞬间制敌了。

83.当一个歹徒闯进你的家里，如果你学过擒拿术或者格斗术，那就可以迅速制服歹徒。同样地，如果一个邪念闯进你的头脑，你的断念水平很高，你就可以瞬间制服它。两者的道理是一样的，一个闯进你的家里，一个闯进你的头脑，如果制不住，那就会被对手牵制。

84.佛法讲“制心”、“降伏其心”，就是在讲念头实战，我们一定要强化观心断念，制服邪念，实战意识一定要强，每时每刻都准备着战斗！

85.战胜心魔的人胜过战胜千军万马，戒色让你具备这种王者般的底气。

86.戒色的价值不可估量，好处真的是太多了，根据我的体会和研究，戒色会产生一种力量感，不是卧推几百公斤的那种肌肉力量，而是内心的力量感，那种真正的主宰感。

87.如果无法降伏心魔，内在就有一种虚弱感，不管外在多强壮也无法掩盖内在的虚弱感。

88.真正降伏心魔的人，他的底气和力量感完全超过卧推之王、深蹲之王和硬拉之王，降伏心魔的人是王中王！！！他的眼神有王者的威严，凛然的目光具有震慑一切的气势！！！

89.断念实战是戒色的核心，就像学生党平时努力学习，最终要面临考试一样，戒色之后也会迎来魔考，心魔会进攻你，邪念会上头，就看你的实战表现了。

90.不少戒友很注重学习，戒色笔记也记了很多，但是实战却不太理想，原因就是：只注重学习而不重视练习断念，这样实战水平就难以得到质的提升，也容易沦为纸上谈兵，学习和练习是同等重要的，一定要坚持练习断念。

91.一位戒友说：“戒到破戒高峰期，出现了一些念头不能断除，脑子里那个念头出现的时候，心里就咯噔一下，然后没过多久，就开始行动了，那个念头就像是一个指令，我不理念头它就是念头，我一旦认同它，就会马上着魔。”

92.戒色之后，邪念肯定会入侵的，这正是刺刀见红的时刻，这个时候千万不能软弱怯战，否则就会一败涂地，实战时要像高手那样操作，稳健老练，快如闪电。

93.很多发毒誓的人在发誓时雄心万丈，豪言壮语，甚至还自残表决心，但是当念头一上来，他们却没能断掉，结果就被念头附体了，变成了身不由己的撸管肉机，那个念头就是一个指令，一个侵入的木马程序，跟着念头跑就是在强化念头的力量，最终就会导致破戒。

94.断念实战是我一直强调的重中之重，不管看多少戒色文章，最终的检验就是邪念袭脑时，你是否能做到斩立决？！你的断念速度有多快？你对念头的敏感度有多强？你的警惕性如何？

95.戒色高手不跟念，而是断念，他们可以主宰自己的念头。

96.有些戒友说自己一躺床上邪念就会袭来，因为断念不力，所以很快就会沦陷，记得以前的我也是如此，早上醒来很容易意淫，躺着休息时也很容易陷入意淫，各种性幻想还有回忆，那个阶段的我不懂得断念，就是放任自己沉溺其中，后来我逐渐明白了断念的重要性，现在即使躺着休息也有很强的控制力，也不怕邪念入侵了。

97.戒色的战斗是看不见硝烟的，而且是瞬间的事情，那一念没断掉，你就身不由己了，鬼使神差了，明知不对，但就是停不下来，像着魔一样，撸完才清醒过来。

98.如果念头上来时你能及时断掉，那就不会破戒了，有时是非常细微的念头上来，是一种十分微妙的想看黄想撸的感觉，这就需要更强大更敏锐的觉察力来消灭之。

99.不少戒友破戒很多次后才领悟到断念的重要性，被心魔虐了很多次后才明白前辈为何那么强调断念，前辈在实战中摸爬滚打，积累了丰富的实战经验，最后得出的结论就是：断念必须快，必须狠！

100.高手断念，一瞬，就结束了，那一瞬，就是一记觉察，就是一看，看到念头，念头就消失了。高手的这一看，特见功夫，是长期练习才能达到的，可谓功力深厚，这一看太有力量了，也太有味道了。你怎么也想不到，这一看，威力那么大，不管多强的邪念都会灰飞烟灭，看的功夫是需要坚持练习的。你看过去，念头不见得会消失，因为你的觉察力弱，但前辈这一看，就可以让邪念瞬间消失，即使是强烈的恋物癖的念头也经不起这一看，前辈的这一看就像激光一样，可以瞬间摧毁念头怪，让邪念瞬间气化于无形。

**断念实战篇（二十）**

1.觉察利刃寒光凝，万千邪念引颈待！

2.一幅画面瞬间窜上脑，好快！！！但是我的觉察更快，不带一点犹豫地，一记觉察重锤直接干了下去！

3.这个世间最值得修炼的就是断念的功夫，断念是一门很高深的功夫，要不断练习、思考、领悟，一层功夫一层体会，一层深一层，层层妙无穷，逐渐达到较高的境界，要练到出神入化、登峰造极的地步，真正主宰自己的内心！

4.我喜欢秋天的肃杀，这象征着断念的狠劲，断念的严厉果断，毫不妥协！

5.一般戒到一个月左右就会进入破戒高峰期，到时心魔进攻会很猛烈，戒色有非常实战的部分，那就是观心断念！

6.资深戒友都知道实战才是重中之重，脱离实战的空谈必定会失败，有的人自以为看过很多戒色文章，以为自己觉悟很高了，但是当心魔入侵时，他的实战表现和菜鸟没有区别，这就是纸上谈兵！

7.被心魔一次次攻破，一次次沦为撸管肉机，像着了魔一样疯狂找黄，为什么会这样？就是因为那个念头或者图像上头时，没有立刻断掉，导致木马程序安装成功，然后执行疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂手淫。

8.那个念头或者图像就是入侵的木马程序，特别是图像上头极快，一位戒友反馈说：“我今天在车上，突然一个图片念头闪进我头脑，图片非常快，我马上警觉。”实战就在刹那，当图像闪进头脑，也就是你亮剑的时刻，有的人虽然能觉察到自己在意淫，但是断不掉，原因就是断力不行！

9.就像劈砖一样，我看过功夫深厚者五块红砖叠在一起，一掌下去就全裂了，功夫的确很厉害，之所以那么厉害也是平时练出来的，没练过的人可能一块都劈不开，不仅要掌握技巧，也需要持之以恒地练习，人家练铁砂掌的师傅真的把手练得跟熊掌一样厚实，劈砖就像切豆腐一样容易。

10.断念也是如此，刚开始和心魔交战，往往屡战屡败，这时候自己就要找原因了，为什么断不掉？为什么前辈可以断掉？破戒后要认真总结和分析，然后一定要注重练习断念，关于断念的理论也需要深入学习和领悟。

11.从屡战屡败到百战百胜，这需要一个过程，我当戒色菜鸟时也是屡战屡败，怎么弄也弄不过心魔，对于那个阶段的我而言，心魔实在太强大了，我根本无力招架。后来我强大起来后，自然就能降伏心魔了，我已经具备战胜心魔的把握了。

12.我之所以能做到就是因为坚持学习和练习，每天都在坚持，坚持到一定程度，实力就会突飞猛进，到时就有绝对的实力降伏心魔。

13.从初学乍练、初窥门径到登堂入室、出神入化，这里面要下很大的功夫，也要看自己的悟性，刚开始很多新人根本不懂得如何戒色，也不懂得观心断念，一点概念都没有，心魔一来，他们马上就会破戒，当学习了前辈的戒色文章后，开始有点摸到边了，知道要断念，不能跟念，这时也只是一个粗浅的明白，还缺少深入的领悟和练习。当他们开始每天练习断念了，进步就会很快，每天练习加上每天学习前辈经验，学习和练习互相交融互相促进，到时断力的提升就会日新月异。

14.这位戒友提到图像把他抓得死死的，就像小动物遇到天敌，一下就被心魔克住了，没有那个实力肯定会被克住，因为心魔强过你，所以它能克住你，如果你强过心魔，心魔就无法克住你！反而你把心魔给克住了！

15.古人讲克己功夫，克在文言文中有战胜之意，要战胜自己的心魔，需要极其强大的断力！好好修炼自己的断力吧，成为心魔的克星！

16.前几天看到一位戒友在帖子里中说自己：“只会纸上谈兵，实战简直弱爆了！”他已经知道自己的问题了，就是空谈理论，脱离实战，心魔一来，立刻跪地屈膝，尽现奴颜，迎接心魔的不应该是你的膝盖，而应该是你的断念利刃！那种决一死战、宁死不屈的气概！

17.有的戒友还提到了口诀无效，其实并不是口诀无效，而是缺少练习，工欲善其事必先利其器，磨刀在平时，用刀在刹那，功在平时，平时疏于练习，实战时就会表现糟糕。大家想想，奥运冠军练了多少年？如果明天比赛，今天才开始练习，这样行吗？必须平时持之以恒地练习，这样实战水平才能稳步提升，这种提升是一种持续渐进的过程，不是一蹴而就的。

18.等你真正强大了，心魔再上来试试！来一次，灭一次！心魔就是来送死的！

19.微妙的感觉属于极其细微的念头，细微到还没有成形，就像雾一样。

20.我之前也专门讲到过微妙的感觉，这种感觉就像冷空气一样慢慢渗透，刚开始出现，感觉不是很明显，你能发现它，知道它来了，但很难说清楚那种感觉，总之非常微妙。

21.如果觉察力强大，也是能立刻消灭的，只要觉察力强到一定程度，任何念头、图像、微妙感觉都能立刻消灭，但如果你的觉察力不行，那就很难消灭它，你会被它占据，被它操控。

22.《刘子·防欲》：“情欲之萌，如木之将蘖，火之始荧，手可掣而断，露可滴而灭。及其炽也，结条凌云，煽熛章华，虽穷力运斤，竭池灌火，而不能禁，其势盛也。”

23.古人戒色觉悟很高，知道断念贵早！不能让它起势。木头的新芽好断，小火星也好灭，等到合抱之木就太难断了，发展到燎原大火就很难灭了。

24.实战时发现早、断除早，就可以把握主动，当发现微妙的感觉上来时，立刻消灭之，如果觉察力不行，那就拼命念佛，即使你不信佛，也可以试试佛号的威力，佛号就是金刚王宝剑，拼命念佛即可消散那种微妙的感觉。

25.南怀瑾先生：“实际上，你一观这个念头，这个念头已经跑掉了。”

26.觉察力比较强的高手，一观，就解决问题了，一观，即是一记觉察，一记刀光，让入侵的念头瞬间消散，要达到这个境界，需要深入理解断念的理论，更需要勤奋练习观心断念，刚开始难以做到，后来慢慢就能做到了，到时断念就会很轻松，到了高阶只需保持一定的警惕即可，到时就可以戒得比较稳定。

27.微妙感觉的入侵是实战中的一个难点，不少戒友都提到过这个问题，有的戒友可以立刻断掉念头、图像，但是更细微的微妙感觉，他就有点力不从心了，如果我们善于学习和总结实战经验，还是可以战胜微妙感觉的，关键要熟悉心魔的这种套路，知己知彼百战不殆，首先要熟悉，其次要学会对治，强化自己的断力。

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

29.念头的特性就是有生有灭，不管多强的念头，它出现后肯定会消融回空性，只要不理睬，它就无法操控你。

30.后知后觉往往会陷入被动，最好是在它上来的第一刹那就把它“做掉”！第二刹那、第三刹那已经有点晚了，第一刹那是对治的黄金时间，不可错过，一定要把握这个刹那，在第一刹那时，它往往最弱小，之后的每个刹那就开始几何级数壮大变强，高手基本都是第一刹那解决战斗，够快够狠！

31.做断念的狠角色！真正的快感来自于杀心魔！！！邪淫那点快感根本不值得一提！

32.我们要有那种一条龙暴扣的执行力，冲劲要强，要狠，不顾一切，摧枯拉朽，就像打橄榄球时，对方每一位球员都想拉住你，而你万牛莫挽，势不可挡地向前冲去，要像撒开了腿向前冲刺的跑锋，撕开所有防守，就像抱着炸药包往前冲，拼死冲锋，那种执行力绝对强悍。

33.当你不顾一切了，当你拼死了，心魔就尿裤子了……心魔看到你不要命了，它就颤抖了！不少戒友戒得死气沉沉的，缺少战斗意志，缺少亮剑精神，还没戒，气势上已经输掉一大半了，一开始就要拿出破釜沉舟、大干一场、同归于尽的气势！这是你死我活的战斗，根本容不得半点懦弱！必须强悍！

34.在断念实战方面我们也要具备超强的断念执行力，前几天看到一位戒友戒色40多天破戒了，还是过去那个破戒流程，“前一秒抵抗，后一秒沦陷”，断念执行不力。大家都听过四个字：强制执行！不执行也得执行，当邪念入侵时，你要沉着应战，你平时的训练就为了实战的这一刻，要坚决把邪念断掉！

35.戒色高手的断念执行力极强，他们不会让邪念起势，他们能够做到念起即断，这种强悍的执行力是不断训练出来的，也是在实战中不断培养出来的。

36.戒色就要有杀红眼的执行力！邪念尽管上来，来一个，杀一个，杀光、杀净，杀透邪念几万重！杀他个片甲不留！冲破百万魔军！古德讲：“杀尽始安居！”戒色就是要杀念！不能空谈理论，要动真格的！

37.在网游世界里打打杀杀，即使杀一万亿的怪物也不如在自己的头脑里杀一个念头怪，一开始他们就杀错了方向，最应该杀的就是自己的邪念，不仅是意淫、怂恿等，其他负面念头诸如嗔念、嫉妒念等也要统统杀光，一个不留！

38.戒色的威武之师，雄壮之师，钢铁之师，有着敢死队的精神面貌，眼神充满了坚毅与刚强。严格的纪律是成功的基础和胜利的保障，要严守戒色战场纪律，对境时警惕，断念时犀利，军令如山，坚决执行！

39.拿出铁血精神，戒出开天辟地的气势，心魔狠，你比心魔更狠，心魔强，你比心魔更强！强过心魔！克住心魔！降伏心魔！剿杀心魔！

40.前辈说断念要快要狠，就要严格按照前辈说的去做，前辈说要每天练习观心断念，你就要勇猛精进地去执行，前辈说要坚持学习戒色文章不中断，你就要努力去做到，必须严格要求自己，真正拿出冲天的干劲，不折不扣地坚决执行！

41.许世友将军在回忆录里写到：“最有力的命令就是自身的行动！我拔出雪亮的大刀，挺身冲入敌群，刀刀见红，砍得敌人血肉横溅，魂飞胆裂。”戒色就需要这种勇猛的狠劲，手榴弹和大刀开路，杀出一条血路！拿出强硬的战斗作风，彻底打垮心魔的进攻！越战越强，越战越狠！觉悟高、纪律严、士气旺、作风硬！

42.平时要坚决执行对境实战的战场纪律，看到色弹马上避开，不看第二眼，色弹是来干掉你的，是绝对害人的东西。

43.必须反复强化实战意识，从而在实战中能做出正确的选择，“内不随念转，外不为境迁”，这十个字要好好落实。

44.有的戒友就是执行差，看到擦边图马上就陷进去了，放任自己经常浏览擦边新闻，这样是极其危险的，很容易出现破戒。

45.看看有多少人还在贪恋女色，眼睛还在“抓”那些诱惑图片，第一眼、第二眼，一直盯着看，他们内心的贪恋还是很强的，要克服贪恋，必须多思维邪淫的危害，也可以多思维不净观、白骨观等，这样可以有效对治对女色的贪恋，不净观白骨观是为了对治贪恋、对治邪念，而不是仇视女性或者不尊重女性，这点要明确，不要理解偏了。

46.最近又看到有戒友发帖说自己道理都懂，但是还是破戒，这类戒友就是实战太差了，断念执行不力，还不是心魔的对手，光懂道理是不行的，因为实战是拼刺刀，不是讲道理，就像打仗时是要真刀真枪的，不是双方坐在那里讲道理，道理懂得再多，但是实战时一触即溃，那还是不行。

47.有的戒友会把懂道理和戒色成功划等号，这其实是思想误区，懂道理最终还是为实战服务的，是为了更好地断念，光懂道理脱离实战，肯定会破戒，我的戒色文章非常重视断念的修炼，因为断念是戒色实战的核心！

48.有的人戒了好几年都不行，试了很多方法都不行，心魔一来，还是马上破戒，他的实战表现没有根本的提升，还是跟着邪念跑，断念不力！

49.学习提高觉悟，有了觉悟就可以更好地练习断念，断念变强了，再看戒色文章，就能更精细、更有针对性地进一步提高觉悟，两者是互相促进的。

50.自觉的问题上面已经讲到了，要想戒色成功，就应该学会自觉，自觉学习，自觉复习，自觉练习断念，只要自觉起来，很多事情就会进入良性循环。

51.开始戒色，先学习理论知识，然后要练习断念，一定要注重练习，强者都是练出来的，有的戒友对练习断念重视不够，他只注重学习和做笔记，我建议每天背诵500遍以上的断意淫口诀，必须严格执行，拿出最大的热情来背诵，渐渐你就会发现自己的变化了，光说不练假把式。

52.首先是极度熟悉口诀，然后就是自如地应用口诀，从背诵口诀到最后直接按照口诀的意思去做，其间有一个领悟和进步的过程，到了高阶是不用背了，只需觉察即可，到时就能真正做到“觉之即无”。

53.刚开始需要大量背诵口诀，越多越好，有的人甚至在背诵过程中突然就有了顿悟，突然理解了断念理论的含义，当你有了更深的领悟后，就会发现之前自己其实懂得很肤浅。

54.这十六个字的断念口诀极端重要，是修心最宝贵的口诀，参透这个口诀，熟练运用这个口诀，你就会越戒越强，这个口诀的每个字都是金子做的，每个字的分量都宛如千钧。

55.真正开窍后，戒起来就完全不同了，你只要领悟了核心，牢牢抓住了核心，那就无往不胜！

56.之前有位戒友和我说，说他用了很多方法都不行，一会这个方法，一会那个方法，听说哪个好，就去学哪个，一开始觉得是好，自己也想宣传新方法，但后来心魔猛攻时，才发现自己还是那么菜鸟，根本无法做到念起即断！戒色方法和思路有很多，但万流归海，最终还是要在断念实战上检验。

57.戒色是持久战，邪念肯定会再次入侵，关键还是要看断念实战！

58.如果你把握了断念实战，你就把握了戒色真正的核心。就像打仗的方法有很多，但殊途同归，都是为了消灭敌人，战胜敌人。

59.一定要自觉，没人会逼你学习戒色文章，也没人会逼你练习断念，别人最多只是建议，一切要靠自己的自觉，要高度自觉地去执行，成功者都是自觉的人，没有一个成功者是找借口拖延的，成功者都是强有力的执行者。

60.如果你无法断除邪念，邪念就会附体，然后奴役你，让你身不由己，这会导致很大的限制，瓦解限制模式就是要学会修心，学会观心断念。

61.正知见是基础，而断念则是实战核心，从实战角度来讲，断念的确是最重要的。

62.很多人要戒戒破破好几年才意识到断念的重要性，断念的确是重中之重，戒色高手无一例外都是断念高手，断念就是刺刀见红，就是上阵杀敌，就是你死我活，这是最终的实战检验，来不得半点虚假。

63.我见过不少人谈理论一套一套的，实战时却和菜鸟无异，实战表现太差，这就是空谈理论的结果。

64.空谈理论最后就会沦为戒油子，自以为道理都懂，其实懂得很肤浅，当心魔入侵时，他立马就下跪了，献上了自己的奴颜，看看戒色高手的实战表现吧——瞬间出刀，心魔倒地！绝对强悍，正气凛然！

65.破戒后一定要认真总结和反省，加强学习补强觉悟，如果觉悟未完善，断念水平还没得到实质的提高，那么在面对心魔的入侵时，只有被虐的份，很多人根本撑不过3秒，3秒内就被心魔拿下了，甚至一秒就被心魔KO了，一旦身体被心魔接管，那就相当可怕了。

66.心魔袭脑，这就是戒色最实战的部分，戒色后心魔会一次次袭脑，一次次企图占领你的头脑，把你拿下！而你必须打退心魔的进攻，守住自己的头脑高地！

67.这位戒友之所以在实战中无法断除邪念，就是断力太差了，平时缺少练习，实战水平还不够强大，如果无法强过心魔，结果注定被虐，只有强过心魔，才能击败心魔！

68.心魔试图把你拖入怪圈，而你必须斩断它的企图，有位戒友说：“淫念不断地攻击我。”还有的人说：“脑中有一个声音在怂恿我破戒，动摇我的戒色立场，为我找破戒的借口。”“那个声音又响起了！”心魔肯定会进攻的，用邪念、图片、回忆、幻想、微妙感觉等进攻你，狂轰滥炸，你要顶得住心魔的进攻，不能屈服于心魔！

69.孔子曰：“我战则克。”克就是“战胜”之意，戒色就是要勇战心魔，要有渴望强大的迫切意愿，等你真正强大了，跪下求饶的就是心魔，反之断念不力，就会被心魔一次次驱赶进怪圈，完全身不由己，榨干身体的精华，沦为废渣！

70.对付微妙的感觉需要更高的警惕和更强的断力。

71.一位戒友在帖子里写道：“微妙感觉就像夜袭的刺客，基本都是在你睡觉、独处的时候冒出来，偷袭你，暗杀你，你必须有相当警惕的夜哨，即使夜晚了、独处时也不能放松巡逻，否则就可能被心魔刺客偷偷潜入。怂恿念头就像说客，不断用各种理由试图说服你，目的只有一个，就是让你破戒，如果你的立场不坚定，就会被心魔说服，然后放弃抵抗，直接开城投降。诱惑的念头、欲望高峰期就像魔军压境，心魔带着念头军不断对你发起进攻，试图攻破你的戒色城池，对你身体的宝贵资源进行烧杀抢掠，你必须比心魔强，击退来犯的魔军，镇守戒色城池，戒色就是一场念头的战争。”

72.微妙感觉可以在任何时候入侵，因为微妙，所以难以察觉，微妙感觉就是更细微的念头，我们一定要保持高度警惕，严阵以待！随时准备投入杀念的战斗！

73.成为内心的主宰者！

74.所有的学习和练习都是为了实战的那一下，那一下必须足够强硬和果断，否则就会被心魔附体。

75.苏炳添接受了十年以上系统的专业化训练，才有今天的成绩，这也是长期坚持的结果，没人能随随便便成功，成功的背后肯定有大量的付出，不知要花多少时间和精力，不知流了多少汗水，在成功的路上也会遭遇很多挫折乃至失败，但还是咬牙坚持下去，最终柳暗花明，迎来命运的转机。

76.戒色也是如此，要成功，就要发长远心、坚固心、不退心，要坚持不懈地学习和练习，注重积累，提高训练质量，有的人也练习断念，但是训练质量很差，如何提升训练质量也是一个极其关键的问题。

77.真正的断念高手内心会有一种力量感，这种力量感不是来自举起200公斤的杠铃，而是来自于战胜心魔，彻底主宰内心！这种力量感显得更为强大！

78.战胜心魔的人，他的气场就像一头威武雄壮的雄狮一样，他可能肌肉并不发达，但只要走进他，你就能感觉到他散发出来的那种强大的力量感！

79.真正的强壮在于内心的统治力！真正的力量来自于降伏心魔！！！

80.懂得观心断念，懂得控制自己的念头，开始学会主宰自己的内心了，这是很大的进步！

81.一位戒友说：“昨晚撸了三次，一点钟才睡觉，我根本不想撸的，我就像一部机器，只管执行程序。”被心魔攻陷就是这种状态，身不由己，沦为撸管肉机，执行心魔的指令，掏空榨干才肯罢休，撸到后来其实已经不想撸了，感觉已经麻木了，只是机械地在那撸，疲于奔命，只是在完成心魔指定的任务，那就是彻底射空才算完，射到最后射出来的都是水了，射到双腿发软，站都站不稳。那个入侵的邪念就是木马程序，不断掉，就会被心魔操控！

82.资深的戒友深知这一点，所以他们断念特别狠，绝对不能让心魔得逞！

83.上季一位戒友说：“心魔很微妙地怂恿我，让我去搜黄图，长达七个小时的马拉松式搜黄后我破戒了，之后又破了一次，我这时才体会了那种完成任务的感觉（不是贪图快感，而是被控制了，能清楚地体会到）”心魔的特点就是“入侵并控制”，入侵的方式有很多种，也很微妙，我们要学会识别并及时断除，千万不能被心魔控制！一旦被控制，就会进入疯狂看黄疯狂手淫的可怕状态。

84.我戒到现在差不多有八年了，一次未破，和我熟练运用断念口诀是密不可分的，这个口诀的威力非常强大。

85.戒色要面对一个终极课题，那就是心魔来袭怎么办？不管何种戒色方法都绕不开这个课题，而断念口诀正是为了降伏心魔，主宰内心！

86.念起即断：修行的核心是修心，修心就是要斩断妄念的相续，虚云法师：“古来祖师作为，如何直截了当，无非都是教人断除妄想。”

87.元音老人：“不令妄念相续，把妄念斩断。”

88.大家戒色后，邪念、怂恿念会不断入侵，这时候就要斩断相续，要严格做到念起即断，不能令其发展壮大。

89.压念会导致内心过度紧张和挫败感，越想压制越压不住，而断念则是念头尽管起来，一起就断掉，不被念转。

90.念起不随：念头起来了，不理，不随，不跟着它跑，它自然就化于无形。

91.其实“不随就是断”，不随就是斩断妄念的相续！

92.念即起觉，觉之即无：这八个字实在太厉害了！圭峰禅师云：“念起即觉，觉之即无；修行妙门，唯在此也。”

93.净慧长老：“瞥然一念生起不要理它，念起即觉，觉之即无，不起相续心，不要让妄想持续不断地盘旋在心头，要时时有觉知，时时有观照，时时保持专注、清明、绵密的状态。”

94.问：当念头起来的时候，要如何控制它？怎么样不跟坏念头跑？

宣化上人：念起即觉，觉之即无。

95.这八个字就是实战最根本的指示，要比“不随”更直接、更主动，不随是不去理睬，而念起即觉，觉之即无，则是主动消灭。

96.这十六个字的口诀其实是一个整体，念起即断是总原则，做到不随即是断，念起即觉，觉之即无，也是为了断念。你做到觉之即无了，其实也就做到了念起不随，所以这十六个字是一个整体。

97.《了凡四训》：“大抵最上治心，当下清净；才动即觉，觉之即无。”说的其实就是断念口诀，念头才动，立刻觉察到，一觉察到，念头就灭了。

98.古德云：“不怕念起，只怕觉迟”，要“觉”得快，不要让邪念相续，不要让邪念发展壮大，从小火星烧成森林大火就难以扑灭了，断念贵早，断念贵快。

99.觉迟是因为缺少观照，缺少警惕，觉而不断则是因为断力不够，缺少练习，断念是需要坚持练习的，所谓久练自化，熟极自神！

100.刚开始很多人都做不到，但是后来他们坚持练习观心断念，慢慢就能做到了。一旦做到了，再继续精进练习，就会越来越强，心魔越来越难以攻破。

**断念实战篇（二十一）**

1.元音老人开示过：“念一来，就觉而化之。”最厉害的一个字就是“觉”，一记觉察，念头就被消灭了。

2.《菜根谭》云：“一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。”《菜根谭》讲的降伏心魔的方法，原理和断念口诀也是一样的。

3.王阳明在《传习录》中说：“随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。真个是灵丹一粒，点铁成金。”说的还是断念口诀，断念实战就是这么干净利落，一觉，即胜！

4.断念口诀的十六个字，字字千钧，字字重如泰山！

5.当初我戒色没多久，看了一些大德的开示，他们在讲到断念实战时，大多都提到了这个口诀，要么是念起即断，要么是念起不随，要么就是念起即觉，觉之即无，当时我敏锐地感觉到这些关于断念实战的开示极端重要，我也亲身体会了断念口诀的巨大威力，于是我把它们组合在一起，就是这十六个字，这就像修心的武林秘籍一样，非常珍贵的口诀。

6.参透这个口诀，练习这个口诀，达到高水平，最终就能立于不败之地。

7.虚云法师：“妄起即觉，觉即妄离。”

8.憨山大师《观心铭》：“念起即觉，觉即照破。”

9.多少大德的开示都在指向这个断念口诀，这个口诀极具威力，是处理念头的金口诀！！！

10.真正识货的人一定会把这个口诀奉为至宝！

11.明朝邝子元，有心神昏滞、精神衰弱恍惚的病症。向一老僧请求治病药方，老僧说：“人之所以心神得病，大多起因于妄想杂念，必须要学习念起即觉，斩断妄念，才能祛除病源。有你现今的病，乃因淫欲过度所致。身体沉溺于淫色而耗损元气，这是外感之欲，深夜睡眠前后，思念美色，乃至于犯淫梦中，这是内生之欲。这两种淫欲纠缠并作，必然会耗竭元精，增重疾病，伤害性命。要想治病，必须身体戒除淫行，内心断除淫念，如此则能肾水不败，心神清明，久而久之，病症自然消失。”邝子元听了老僧的教示，回去后远离淫色，清静自心，扫除欲念。如此，经过一段时间持续不断，终于心病不药而愈，身心康健，实在归功于戒淫色、除妄念的良好功效啊！

12.国外戒色文章也讲到了要断念，真正有智慧的人肯定懂得断念口诀的价值，一些无知之辈只会误解和贬低断念口诀。

13.当你学习和理解了断念的理论，然后勤加练习，慢慢就能从初学乍练到登堂入室、渐入佳境。

14.断念不能晚！

15.断念如果晚了，意淫就开始进入各种龌龊的情节了，像小电影一样在脑海中播放。断念一定要快、狠！不能晚！时刻保持警惕，必须严格做到念起即断。

16.对于那些自动冒出来的场景或念头，一定要格外警惕，很可能来者不善！识别念头的能力要增强，一双火眼金睛实在太重要了！

17.念头入侵时，应该要及时断掉，你不跟它就是断，你觉之即无也是断，念头就是指令，包含了破戒的执行动作。

18.显然心魔是在向你输入破戒指令，如果你有觉照，有断念能力，那就可以断掉那个指令。

19.为什么很多破戒的戒友都说身不由己，一旦指令输入成功，就感觉身体不是自己的，心魔已经获得了操控权，这时什么大道理和危害都抛之脑后了，不管不顾了，一心只想着撸，那种状态很疯狂，可以连续看黄一下午乃至通宵，简直就是走火入魔了。

20.我们平时的每一天都要保持高度警惕，牢牢看住自己的念头，一定要警觉和小心，破戒其实就在一念之间，那一念没断掉，就会被心魔附体。

21.心魔是非常狡猾阴险的，无疑是一个强大的对手，不仅会怂恿你破戒，还会向你发送诽谤的念头，诽谤佛菩萨，诽谤大德，诽谤戒色前辈，非常非常阴险毒辣！千方百计动摇你的决心和立场，无所不用其极！

22.对于心魔的怂恿，应该立断！不应该陷入辩论，心魔特别擅长诡辩，想着法儿劝你破戒。

23.不要听信心魔的怂恿！

24.心魔惯常的怂恿就是：“就看看，不撸”、“最后一次”、“偶尔一次没事的”、“戒这么久了，也该放松放松了”、“只是这一次而已，下次再戒”，其他各种怂恿还有很多很多，有时很具有针对性，关键自己要识破怂恿，不要上当。

25.自己也要坚持学习提高觉悟，如果有正知正见，心魔很多的怂恿就会自动失效，它之所以怂恿你，有很多情况就是你对某些问题不确定，缺少正确的见解，从而导致你犹豫不决。

26.有时你并未破戒，但心魔会怂恿：“你破戒了！你失败了！”这是非常狡猾的怂恿，让你觉得自己失败了，然后灰心丧气，放弃抵抗，自暴自弃。

27.实战教训的确很深刻，当那个怂恿的声音在内心响起时，我们每个人都应该格外警惕，立刻断掉，坚决不听信。

28.《四十二章经》那两句经典的话：“慎勿信汝意，汝意不可信。”心魔会冒充你，以第一人称向你说话，如果没有这方面的警惕和觉悟，那就很可能会上当，以为是自己的想法，然后就认同了，于是开始疯狂找黄疯狂手淫。

29.为什么前辈那么强调学习，有很大一部分原因，就是戒到一定程度你会遭遇心魔的进攻，而那些套路在前辈文章里基本都有讲到，学习可以让你知己知彼，让你百战不殆，坚持学习也可以让你保持良好的戒色状态。

30.图片式进攻是很厉害的，一般是近期看过的诱惑图片会反复进攻你，不一定是主动去看的，也可能是不慎看到，当时能避开，但是过后心魔还是会用图片进攻你。还有就是回忆中印象比较深刻的图片也会经常进攻你，企图把你攻陷！夺取身体的操控权！

31.图片袭脑也是相当快的，一不留神，你就跟了，你就被带跑了，然后一帧一帧在脑海中播放，你开始意淫了。

32.为什么总是失败？自己要好好总结经验教训，最根本的一个原因就是比心魔弱，降不住它！就像格斗比赛一样，一方压着另一方打，猛揍对方，如果另一方很强大，就能摆脱被动挨打的局面。

33.我一直很强调练习断念，平时熟背断念口诀就像在磨刀一样，你可以试试普通的念头能不能立刻断掉，如果普通的念头都断不掉，何况那种诱惑性很强的念头或图像呢？

34.有的戒友会说口诀没用，其实并不是口诀没用，而是缺少练习，临阵磨刀太晚了，在平时就要把断念之刃磨得吹毛即断，无比锋利，到时念头怪一上来，立刻叫它身首异处！

35.练习断念口诀是为了提升实战水平，一定要严格按照口诀的意思去做，邪念入侵时一定要及时断掉，不能跟着跑。

36.国外的戒色文章也讲到要断念，要控制念头，如何提升断念水平是一个核心的问题。

37.练习是为了强大，要强大到一定程度才能降伏心魔，所以要坚持练习，持之以恒。

38.“功夫一日，技进一日，功夫无息法自修。”最近有天早上我刚醒，处于有点迷糊的状态，心魔进攻了，一幅邪淫回忆的图像上来了，我立刻觉察，图像就消失了。

39.有戒友也向我反馈过半夜或者刚醒处于迷糊的状态，这时邪念一上来，把他带跑了，心魔趁你处于警觉不高的状态来进攻你，心魔很会挑选进攻的时机，我们一定要善于总结实战的经验教训，即使在迷糊的状态下也能保持一定的警觉和快速反应、快速断念的能力。

40.在起心动念处修，对境时要格外警惕！

41.对境时就是检验一个人定力和功夫的时候，我们所处的时代色情诱惑很猛烈，网上更是色情泛滥，这要求我们具备更高的定力，要做到不为诱惑所动！

42.美女跳舞很诱惑，遭遇这种对境，应该马上避开，避色如避箭！这个实战意识一定要反复强化，有时做得不够好，自己要反省和总结，争取下次要做到位。

43.断念口诀配合不净观、白骨观来对治，这样效果会更好，不净观、白骨观可以有效对治贪恋的心理，这点非常关键，为什么瞥了一眼就像着魔一样不想断念了？其实他的心里还是很贪恋女色，所以舍不得断意淫。

44.不净观、白骨观一思维，就可以破掉那种贪恋，再加上断念口诀，就可以顺利过关了。

45.《禅要诃欲经》：“汝身如行厕，薄皮以自覆，智者所弃远，如人舍厕去。若人知汝身，如我所厌恶，一切皆远离，如人避屎坑。”避屎坑三字太给力了！振聋发聩！

46.《受十善戒经》：“如粪虫乐屎，贪淫者亦然。”粪虫以屎为美，实则龌龊不堪。

47.《增广贤文》：“芙蓉白面，不过带肉骷髅；美艳红妆，尽是杀人利刃。”

48.我们不能贪恋美色、放纵欲望。大丈夫应该有一身浩然正气，岂可把一身的精华泄在屎尿堆上？

49.被微妙的感觉攻击是比较常见的，很多戒友都有反馈，我在之前的文章里也多有提到，对付微妙的感觉，需要更强的觉察力和更高的警惕性，因为它很细微，很微妙，它不是戒色战场的子弹或炮弹，而更像是毒气，一点点渗透进来，突然打破你的戒色状态，把你控制住。

50.我自己在实战中也经历过很多次的微妙感觉，我能感觉到它是念头形成前的一种状态，难以说清，但确实存在，像雾一样萦绕在脑海。

51.我一旦感觉到它的出现，就会变得格外警惕，看着它，不要认同它，一般很快就会消失，有时一记觉察就消失了。

52.我现在很警惕微妙的感觉，因为这种感觉的渗透非常厉害，它刚开始出现时是一团模糊的信息，你能感觉到它的不善，这时你已经感觉不妙了，随后等它变强了，就会展现为某个明确的邪念，速度非常之快，所以必须很警觉，慢一点就会陷入被动，要电光火石间把它灭掉，特别考验你的反应和断力。

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

54.心魔就是邪念，一切负面的念头、怂恿的念头等，孔子曰：“我战则克。”《尚书》里专门提到了“克念作圣。”克在古文中有“战胜”之意。一定要战胜自己的邪念，真正的敌人在里面，征服千军万马不如征服自己的心魔！征服心魔的人胜过征服整个地球！

55.这位戒友说：“一次次地将心魔打败，那种感觉真的比SY几秒钟的快感爽太多太多。”

56.与心魔斗，其乐无穷，过去被心魔虐成狗，现在剧情彻底反转了，开始完爆心魔了。这种逆袭真的太给力了！绝对是荡气回肠史诗级的逆袭！

57.过去他是心魔的傀儡，心魔一次次在他身上得逞，一次次奴役他，榨干他的肾精，现在他开始战胜心魔，主宰内心了，这才是我们应该过的生活！！！

58.心态失衡就容易被心魔攻破！嗔恨心和怨恨心是必须要克服的，德行不够就会生出许多障碍，在生活中我们肯定会遇见各种问题，人生不如意事十之八九，关键自己要有临危不乱、坦然面对的气度。

59.苏轼《留侯论》：“古之所谓豪杰之士，必有过人之节。人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒；此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”

60.泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，遇事镇定自若，不受外界影响。当然说起来容易，做起来难，在一次次实战中不断反省和总结，这样就可以优化自己的实战表现，做到心平气和是非常关键的，内心一定要尽量保持祥和稳定。

61.《菜根谭》云：“养喜神以为招福之本。”喜神多瑞，和气致祥，我们在生活中一定要善于养喜神、养和气。不生气，其实是一种修养，不怨恨，其实是一种德行，戒色要不断完善自己的修养和德行。

62.元音老人：“经过成千上万次的斗争，由一开始的念起不觉，到念起能觉，由觉而不能转，到一觉即转。”刚开始断力薄弱，经过练习和实战的磨练，断力就会逐步增长。

63.念起即觉，不压不随，觉而化之，就像太极高手战胜来敌一样，能够把对方的力给化掉，《太极拳论》云：“由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉。”

64.在不断练习的过程中，不断地体会老师讲的内容，不断地感悟自身的内在变化，渐渐地感受到越来越多的东西，而这些东西是你以前从来没有领会到的！上乘的断念功夫需要不断练习和实战的磨练，一羽不能加，蝇虫不能落，实战反应极快，经过成千上万次的斗争，功夫渐入化境，变得越来越精于实战，战胜心魔不在话下！

1. 断念贵速，断除意淫、图像、微妙感觉，斩钉截铁，不可姑容，不可贪恋！快刀斩念，唯快不破！

66.行善一定要去恶，最关键的是去意恶！意恶是最根本的。

67.要学会从自己身上找原因，自己一定要深刻反省，为什么别人断念那么强，警惕那么高，能戒几年都不破，为什么自己做不到，一定要认真反省。

68.不管何种戒色方法，终归都是要断念的，邪念上来时，就看你的实战表现了。

69.一位戒色2年的资深戒友说：“每天断念口诀的练习，只有把断邪念、断意淫的能力，练强！练快！才能断掉一切负面念头！如果你会断念了，戒色可以说已成功大半了！”

70.断念是戒色实战的核心，一定要强化断念实战，理论可以很厚，几千页，几万页，但最后就看断念！就像军事书籍可以堆满一个图书馆，但最后还是要真刀真枪地干！不能纸上谈兵！平时就要实战化训练！

71.我强调断念口诀就是因为实战那一下子实在太重要了，可以说无比重要！很多人见了心魔稍微抵抗一下，就跪了！又沦为了心魔的傀儡，任其摆布和操控。

72.迎接心魔的不应该是你的膝盖，而是你的断念利刃！来即斩，斩立决！必须强悍，实战那一下必须够快、够狠！练习使人强大！

73.高手都是练出来的，希望大家好好练习断念口诀，断念水平上去后，面对心魔就有战胜的把握了，内心会有一种主宰感和力量感，不再是任心魔宰割的羔羊了。

74.一位6级的戒友说：“戒色文章也有学，可为什么邪念一上来，一击即溃，没有一点抵抗力，没有还手之力。”光学习戒色文章还不行，必须练习断念，就像士兵平时要进行训练一样，不能空谈理论，空谈理论的人最后会沦为戒油子，实战表现稀烂，戒色态度也会变得很差。

75.上季一位戒友说：“实战的时候就看那一瞬，哪怕平时99.99%的时间都是正人君子，只要实战的那一刹那没有断除邪念，就会被邪念附体，瞬间变成纵欲的禽兽。”

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

77.一位18岁戒色248天的学生戒友在帖子里分享经验说：“不怕念起，只怕觉迟，要时时刻刻警惕，时时看住自己念头，观心断念是戒色的灵魂，只要意淫关过去，戒色的天数可以说是突飞猛进，时时练习断念口诀，念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无，要勤加练习，要形成条件反射。意淫一出来，第一件事不是跟着淫念走，而是立刻想起断念口诀，跟着淫念走了时间越长，你就越被动，意淫刚起来的时候力量很小，你可以不费吹灰之力把它斩杀，时间一长就不容易对付了，所以对待意淫要做到不犹豫、不纵容，要立刻斩杀！”

78.苏炳添是练出来的，刘翔也是练出来的，金牌背后不知流了多少汗水，希望大家好好练习断念，刚开始也许感觉很难，但久而久之，坚持不懈，观心断念就会越来越强。

79.所谓：“打得念头死，许汝法身活。”《金刚经》也说“降伏其心”，《菜根谭》：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”憨山大师：“起心动念处，念念觉察，念念消灭。”

80.看住念头，念起即觉，觉之即无，或者看念头从哪里生起，这两种都是可以的，看念头从哪里生起，这要求更高的觉悟，念头从空而起，再消融于空。

81.戒色更要注重实战，真正懂得修心，强化观心断念，每天都要保持警惕。

82.这位戒友戒得很不错，戒了三年多，一次未破，很棒的战绩，记得我戒到三年多时，自感已经相当稳定了，但心魔还时不时会来骚扰，所以还是要保持警惕和戒备，不可骄傲自满和疏忽大意。

83.我也发现修心既简单又深奥，把念头断掉就是在修心，但是在实战中会出现各种情况，对每种情况的识别、了解和应对真的很考验一个人的觉悟和断力，要不断总结、领悟和修炼才能达到高层次。

84.这位戒友总结的“外避内断”非常之好！是高度总结和概括的四个字，内不随念转，外不为境迁，避色如避箭，防淫如防火，念头一起，就要立刻断掉，一定要快！

85.如果不断掉，就会被邪念附体和操控，就像一个木马病毒被成功植入一样，到时候就会身不由己，进入疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂破戒的状态。

86.现在这个色情泛滥的时代，只要上网基本都会看到这类内容，特别是擦边的内容更是满天飞，各大平台对你的眼球狂轰滥炸，一次次吊起你的好奇心，吸引你去点击。心魔也会突然偷袭，一次次将你残暴KO，而我们必须强大起来，彻底摆脱被动挨打的局面，强者主宰内心，强者KO心魔！

87.如果你的实力不行，肯定会再次破戒，再次陷入那个怪圈。一开始你也许不具备跑完整个马拉松的实力，但你可以慢慢培养和训练，让自己最终具备这个实力。修心功夫也是如此，一开始很多人的实战表现稀烂，是绝对的菜鸟，后来他们强大了，实战表现越来越强，这时轮到心魔颤抖了……

88.当脑中冒出了找黄的想法，为何不立刻断掉？为何要听信那个念头？为何没有警觉？实战的教训很深刻啊！

89.那个念头一旦安装成功，就会执行一连串的行为，即使你的欲望在疯狂找黄和看黄的过程中渐渐消退了，但那个“撸出来”的执行命令其实还在继续，不撸出来是不会罢休的！

90.我们一定要时刻警惕，刚醒来时往往警惕性较差，这时候心魔很容易得逞，我们要在那个醒来的时段格外警惕。心魔很会挑选进攻的时机，当你有点迷糊时，它就开始进攻了，如果你当时听信了，就会重新掉入怪圈。

91.我到现在看过无数的破戒案例，自己也有十几年的亲身体会，我深知断念实战的重要性，怎么强调都不过分，在邪念上来的那一刻，你没警惕，你没断掉，你听信了，你跟从了，结果就是一发不可收拾，一连串的破戒，就这么残酷，就因为那个念头没断掉，结果就沦为了撸管肉机！

92.首先必须通过学习来提升戒色觉悟，这样当念头入侵时才能精确地识别和判断，不会认贼作子，然后要通过练习来不断提升断力。有的戒友能识别，但缺少断力，当他断力上去了，就能在实战中战胜心魔。两块砖头叠在一起，你一掌下去能劈开吗？估计没经过训练，很难，我见过高手一掌下去，五块都裂开了，人家天天在练习。

93.懂得观心断念，戒色才算真正入门，这个入门标准是金标准，如果仅仅是学会行善积德，还不行，一定要懂得对治邪念，懂得修心。

94.我见过悟性好的戒友三个月左右就入门了，很快就能掌握观心断念。观心断念其实并不是很难，只是我们没习惯而已，我们总是盯着外面的事物看，很少真正观察过自己的念头。

95.我看过很多大德的开示，几乎都提到了一点，那就是必须要学会观察自己的念头，必须要学会观心，观心就是观念头。

96.比如你盯着一根蜡烛看，看十秒钟没分心，很专注，然后试着把这股观察力转向内在，观察自己的念头，刚开始很生疏，但只要坚持观察念头，就会发现随着觉察力的提升，在你观看到念头的一刹那，念头就消失了，这是最最奇妙的事情。

97.断念不是压念，断念是觉而化之！这点一定要认清，一开始没正确理解和领会，结果就会导致练习没效果，指导思想一定要正确，否则很可能是无用功。

98.能真正学会断念是很快乐的事情，这种快乐来自于主宰内心，这种主宰力和统治力的获得会给内心带来很大的自由和快乐，你不再是心魔的傀儡和奴隶，你不再是那个任心魔摆布、任心魔宰割的提线木偶了，你开始做回主人了。

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

100.破戒后一定要认真总结和反省，关键一定要认识到观心断念的重要性，努力提升实战水平，他是做了很多功课，也学习了戒色文章，念经念佛放生，但是最终的实战表现是否有提升呢？这就要打个问号了。

**断念实战篇（二十二）**

1.也许你做了很多功课，但是当邪念一上来，那种图像画面在脑海中一浮现，还是断不掉，那依然会破戒的，虽然做了很多功课，但没有围绕实战去提升，那还是等于零！

2.训练一定要以实战为核心，不是说念了多少经、多少佛号、放了多少生，就能戒掉的，关键还是修心，不能停留在表面形式。

3.就像有些人也练武，练套路，练架子，看着也像那么一回事，但是实战时还是抱头挨打的份，为什么会这样？因为他们的练习没有紧密地结合实战！他们完全是脱离实战的。

4.念佛号也要把握要领，要知道念佛号也是断念的一种方式，一念代万念，来达到斩断邪念连续的实战效果。

5.我们戒色，不管是走专业戒色的路线还是信仰戒色的路线，一定要深刻地认识到核心，注重提升实战表现，否则学习了很多戒色文章，做了很多功课，然而实战表现却没有实质的提升，当遭遇心魔时，还是和过去一个样，那只有被心魔虐的份，根本没有还手之力。

6.心魔就像灭霸一样强大，要战胜心魔就必须比它更强大，心魔虽然强大，但并非不可战胜！

7.我深深体验过那种无助的被奴役的状态，破戒后就是空虚和悔恨。心魔满脸狰狞，挥舞着鞭子抽打在猥琐的躯壳上，心魔大声吼道：“给我全部撸出来！”

8.一位戒友说：“每次说要戒，邪念来了，感觉人都是疯的，抓了狂地找视频找资源，感觉自己变了个人。”不要放出心魔，否则你会进入“三疯状态”，疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂手淫，那个猥琐的身影又开始忙碌起来了……无尽的荒唐、无尽的堕落、无尽的颓废、无尽的空虚、无尽的悔恨。

9.我不看你读了多少戒色文章，念了多少经多少佛号，我只看你实战的那一下！那一下到底行不行？到底狠不狠？你要具备金刚断力！你的气势要像刚完成了史诗级的绝杀一样！惊天的壮举！那种眼神、那种气魄、那种犀利！！！够硬气！够铁血！够硬汉！！！

10.请记住一点：一切的一切都必须围绕实战来展开！理论再强，实战一触即溃，那还是垃圾一个！

11.“紧紧扭住战斗力生成这一龙头，始终立足实战狠抓军事训练，有效摔打磨砺部队，不断提高应急应战能力。”

12.我们要立足实战抓学习、抓训练，学习和练习就是为了提升实战水平，任何的戒色功课也是为了实战的那一下，千万不可脱离实战来做功课，否则必将失败！

13.远离黄源：戒色后一定要注意远离黄源，删除手机和电脑里的不良资源。

14.真正做到手机和电脑里不存一张黄图、一个黄片，有的戒友戒色后还舍不得删除自己的不良资源，这怎么行呢？要有壮士断腕的魄力，黄图和黄片是害人的东西，一定要下狠心删除，删光删净，一个不留！

15.必须对自己狠一点！戒色的决心更坚决一些！我比较欣赏的四个字就是：死地则战！陷入死地没有退路了，就会进入破釜沉舟、以一敌十、拼死作战的状态。

16.平时上网不看擦边图和擦边新闻，看到诱惑马上避开，尽量不要在床上玩手机，躺着容易放松警惕，很多人都是躺着玩手机然后一步步沦陷的。

17.对于擦边图更要警惕，有的新人会觉得看看擦边图没事，其实擦边图的诱惑也非常厉害，也很容易让人陷进去，而擦边新闻则往往是新奇吸引人的标题，吸引你去点击，内容也容易让人产生邪念，所以要格外警惕。

18.手机上网看小说或者看新闻，这个举动暗含很大的危险，因为网上到处都有黄雷，诱惑真的很多，弄不好就会中招！

19.上网就像进入了雷区，进入了地雷阵，这时候必须高度警惕，诱惑的内容跳出来，不要去看，不要聚焦，马上关掉。

20.黄片根本不是什么福利，黄片就是害人的毒品，国家也在扫黄，黄赌毒，黄排在第一位，淫秽内容的腐蚀性比浓硫酸还强烈，对心灵的毒化和污染极其严重。

21.有时懂一个道理真的比赚一百万还高兴，那个道理不是普通的道理，是可以主宰内心、降伏心魔、改变命运的道理，这个道理是无价的。

22.断念是戒色实战的核心，观心断念真的太重要了，怎么强调都不过分，强调多少遍都不嫌多。实战强，才是真的强，要做实战派戒者，不能做理论的巨人，实战的矮子！

23.空谈派我见多了，夸夸其谈，谈理论一套一套的，实战时稀烂，心魔一来，一触即溃，还是菜鸟的水平。

24.断念到底有多重要？大家看看《四十二章经》：“有人患淫不止，欲自断阴。佛谓之曰：若断其阴，不如断心。心如功曹，功曹若止，从者都息。邪心不止，断阴何益？”

25.那个发毒誓的人也许没过几天就把毒誓抛之脑后，又开始撸起来了，心魔附体后，什么都不管不顾了，什么危害、什么道理都抛之脑后，只知道撸出来，像着了魔一样。佛陀说：“若断其阴，不如断心。”把阴茎断了，不如把心断了。心就是心念、念头。

26.《四十二章经》这句话可谓一语中的，把戒色最核心的内容揭示出来了，戒色要注重断念，不是靠行善，不是做俯卧撑，而是直接对治邪念，行善可以作为辅助，但最关键的还是要学会直接断念。

27.不断念，就会被附体，念头在头脑里安装运行后，你就不是你了，你已经沦为了疯狂的撸管肉机！

28.王阳明在《传习录》里讲：“才有一念萌动，即与克去。斩钉截铁，不可姑容，与他方便。不可窝藏，不可放他出路，方是真实用功。”断念要斩钉截铁，不可贪恋和犹豫，要有一股狠劲，坚决果断，断念要快、要狠！

29.《菜根谭》：“念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。”我们要学会提升自己的觉察力，觉察力就是极具威力的武器，念头一上来，一记觉察就消灭了。

30.《了凡四训》：“大抵最上者治心，当下清净；才动即觉，觉之即无。”这一觉，就像快刀出鞘，瞬间斩断邪念，不怕念起，就怕觉迟，一定要快觉！

31.丁愚仁老师：“当念头起时，及时地观照这个念头，念头就会化为乌有。”观照即觉察，念头怪无法承受你的觉察力，你的觉察力就像激光炮一样，可以在刹那间摧毁入侵的念头怪。

32.圣贤教育极其注重和强调断念实战，所谓“克念作圣”，一定要战胜邪念！真正学会观心断念了，也就真正把握了戒色实战的核心，不断强化自己的觉察力就可以立于不败之地！

33.真正强大、真正有力量的东西就是你的觉察力！！！就是那个觉！就是那个知！那个看！

34.这个世界最奇怪的事情就是当你去看念头时，念头突然消失了，怎么会这样？！这个消失的效果太令人震惊了，太不可思议了！就像强烈的阳光可以让水滴消失，同样地，你的觉察之光也可以让念头瞬间消失！这就是原理，这是最伟大的发现，这个发现比所有诺贝尔奖的发现还要重要无数倍，这是最顶级的发现。

35.这个世界上最伟大的奇迹，最奇妙的事情，就是当你看向念头时，念头突然消失得无影无踪，那个看威力十足，那个看就是死亡之瞪、杀灭之瞳！

36.念头怪经不起这一看，它根本承受不住这一看！前提是你的觉察力要足够强，强到一看念头，念头就消失！

37.反复练习断念就是为了实战的那一下，那一下必须狠，必须强硬，必须果断，否则就会被心魔附体。

38.《远邪十法》，第一条就是：清心地——于平时防犯淫念的生起，一起念即予觉断。觉断这个词很好，一觉就断，问题就是你不觉，或者后知后觉，练习就是要做到早觉，一起念就觉断。

39.国外一位戒友说：“其中最难的一个是——停止所有肮脏的念头，不要放纵它们。你无法控制它们出现，但你可以在它们出现后控制其发展。不要压制念头，这会反向加强它们。”国外有些资深戒友也认识到了断念的重要性，所以他们也能戒得很好，我们无法控制念头出现，因为念头会自动冒出自动入侵，但我们可以控制其发展，不让其发展壮大。

40.有的戒友会误解断念为压念，断念不是刻意压制念头，那样会适得其反，越压越起，断念是觉而化之，是化解念头，一觉就化除了。

41.就那么一觉、一知、一看，邪念就会消失无踪，觉察力就是核武器！！！

42.断念最惊人的面向之一就是它惊人的容易，不可思议的容易，比吃饭喝水还要容易，吃饭要拿筷子，喝水要拿杯子，而断念只需一觉、一知、一看，念头就消失了，真的是会者不难，一旦找对感觉，就会感叹实在太容易了，过去怎么不知道呢？！惊人的容易，惊人的简单，不去压念，只是一觉，就完事了，念头来源于空性，一觉察就消融回空性，就这么奇妙，就这么简单，实战就在零点几秒的刹那。

43.谁会想到这么容易？就这么一看，一切都解决了。关键是会看，找对那个感觉，强化那个看，你就是无敌的！

44.念头怕你的觉察力，觉察力越强，它越怕！它根本无法承受强大的觉察之光，就像激光一样把它消灭！

45.实战的神操作就是一记觉察！一记觉察消灭一切！！！这是顶级高手的操作，尽享杀念的快感！杀念就是爽！杀念的快感胜过手淫千百倍！！！

46.弄懂原理，找对感觉，强化练习，就能精于此道，决胜实战！从初学乍练、登堂入室、渐入佳境、出神入化到登峰造极，从刚开始断念勉勉强强到后来压倒性的胜利，这需要一个持续进步的过程，需要很高的悟性，也需要不断地努力、勤奋和精进。

47.一位戒友在帖子里说：“几个月之前我在想飞翔为什么十几年的邪淫历史能一次性成功戒除，他是人我也是人，我为什么做不到，后来我又反省，飞翔虽然说写了这么多前辈经验，但是他一直强调断念实战，也一直强调修心，我当时天天反复看《戒为良药》就是戒不掉，后来我心里一狠，我也天天背诵断念口诀，自从背诵之后到现在我没有破过，我现在每天都坚持，一天都不能放松。”

48.刚开始要熟背断念口诀，到后来只需按照口诀的意思去做即可，直接观心断念，觉察消灭念头。

49.我们一定要注重断念实战，如果我没有把握核心，我肯定戒不掉的，我之所以能戒到现在还未破，就是因为把握了戒色实战的核心——观心断念！

50.主宰内心，主宰念头，获得对内心的强大统治力！对念头的掌控越来越强！不再是那个被心魔随便虐的菜鸟了！

51.只需不断强化练习即可，强化那个觉、那个知、那个看，不断强化！强化！再强化！极致强化！

52.真正熟练后都能做到一觉即断！犀利无比！

53.这位戒友顿悟了“修心就是修念头”，很多人对修心的概念很模糊，其实心就是念头啊！这是一个关键的领悟，戒色就是要在念头上下功夫，俞净意公之前虽然行善，但不懂得修心，命运依然凄惨，后来他得到点化，终于知道要断除邪念，这样命运才逆袭了。

54.几个常见的问题：识别差、断念慢、跟念头、犹豫贪恋，都是比较典型的问题，只有克服了这几个问题，才能在实战中取胜。

55.断念是该狠一点，要像惊天排球大血帽，让心魔看看你的强硬，你的立场！告诉心魔这是你的地盘，这是禁飞区！戒色更需要气势，就像一条龙暴扣燃爆全场，彻底摧毁心魔的不良企图！上演荡气回肠史诗级的绝杀，球进哨响，万人沸腾！拿出强悍无比的气势来戒色！这是你死我活的战斗！

56.不少人戒得太软，戒得死气沉沉，缺少一股冲劲和狠劲，缺少血战到底的烈士气概。要让心魔知道你在防守端的存在感真的是无敌强，念来即扇，念来即盖！无一例外！劈头盖脸把心魔彻底盖趴在地上，一双眼睛死死瞪住心魔，让它瞧瞧你的强悍，你的强硬！你的血性！

57.形成对心魔的强大威慑力！做断念的狠角色！让心魔闻风丧胆！让心魔知道，只要敢动，必将被KO！一记觉察犹如一记后手重拳直接把心魔打成躺尸！彻底统治内心的八角笼！

58.图像袭脑极快，瞬间就霸占了你的头脑，然后一帧一帧演变成小黄片在你头脑里播放，我们必须狠断！

59.反应要快，切忌犹豫贪恋，当断不断反受其害！我们要做断念的大内高手，修炼成断念九段！

60.对于各种会导致破戒的念头也要心知肚明，要增强识别能力，识别差也是一个很大的问题。

61.慎独，其实就是“慎心”，要看住自己的念头，独处时心魔容易入侵，很容易滋生各种邪念，独处时又缺少潜在的监督，为放纵提供了条件。

62.古人讲君子慎独，不欺暗室。《大学》：“诚于中，形于外，故君子必慎其独也。”曾国藩云：“慎独则心安。”

63.在独处时要格外保持警惕，独处意味着潜在监督的缺失，警惕意识一定要提起来。

64.《寿康宝鉴》：“欲戒淫行，必自戒淫念始。淫念起，则淫行随之矣。”如果你能及时断除念头，那就不会发生破戒，一个人也许看了上千篇的戒色文章，但最后还是看实战的那一下。那一下的含金量极高，所有的功夫和实力就体现在那一下，那一下惊天地泣鬼神，那一下软弱，必定被心魔附体，《大集经》云：“欲火入心，犹如鬼著。”

65.一个人也不可能总是在忙，总有休息独处的时刻，独处时心魔很容易入侵，会出现想看黄、想撸的微妙感觉和想法，如果不懂得断念或者断念不力，那就很容易破戒。

66.周末破戒是非常多见的，一到周末很多人都会破戒，周末就像一道关口，很多人都倒在了这道关口。

67.要克服这种怪圈，必须具备强大的觉悟和强悍的断念能力，念头一起就断掉，而且要断得够狠、够快，形成强大的威慑力，这样心魔就不敢轻举妄动，如果你断得很勉强，那心魔就看到了攻破你的希望，如果你是压倒性的胜利，那心魔就会自知难以得逞，进攻频率会大幅减少。

68.最近有戒友向我反馈，说虽然断念了，但是念头一会又起来了，好像断不完一样，一波接着一波，就像守着一个山头，下面的敌人一波波地往上攻。如果你足够强硬、强悍，火力足够猛烈，敌人就不敢轻举妄动，因为动就等于送死！

69.心魔也是如此，你必须足够强大，强大到心魔怕你，强大到心魔不敢轻举妄动，动就杀！动就给它来一下狠的！让它尝尝厉害！

70.说到底，还是要强大，你强，心魔就弱，你弱，心魔就强，心魔本来很强大，当你强过心魔后，心魔就显得弱了。

71.记得初中时打格斗游戏，第一次打BOSS感觉BOSS超强大，后来越打越有经验，这时候就有战胜BOSS的把握了，面对强攻也能从容应对了。

72.强过心魔后，你的内心自然就会有一种必胜的把握，很多人都没有这种把握，因为他们还不够强大，学习和练习就是为了使自己强大起来，强大了才有主宰权！弱小注定被虐！

73.这就是不够强大的表现，前几波攻击还能顶得住，后来就不行了，顶不住了，被攻陷了。

74.如果足够强大，就可以直接把心魔干回老巢！

75.拿火力来比喻，一支步枪难以抵挡成群的攻击，当你手里有火箭炮或者火神机枪，那局面就完全不同了，敌人看到你这样强，也不敢轻举妄动了，大杀器绝对令敌人胆寒，令敌人闻风丧胆！当大杀器出现在战场上，那绝对是敌人的噩梦，会产生极大的威慑力！

76.当你火力超猛，威力十足，对心魔来说就是个噩耗，你的实力足以震慑心魔、碾压心魔，让心魔恐惧，让心魔颤抖，戒色要用实力说话！！！

77.戒色就是一人与万念战，我们要做“万念敌”，拿出张飞般的勇猛气魄，拿出决一死战的架势，就是横！就是猛！就是不要命！拿出横扫千军的表现，只要你足够猛，根本就不怕念头上来，上来就是找死的！

78.你的强悍勇猛会形成强大的威慑力，这种威慑力足以秒杀一切！战胜一切！降伏一切！正所谓：戒色战场猛张飞，一夫当关万念灭！

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

80.《论语》专门讲到了视线管理，子曰：“非礼勿视！”视线管理在对境实战时是重中之重，要做到目不邪视，所谓心正目正，心邪目邪，金刚正眼，不视邪秽!

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

82.看到诱惑时，视线不聚焦、不停留、不回看，不试图看清，避免第二眼沦陷、第二眼着魔！

83.对待诱惑要冷！好好体会冷的感觉，要冰冷，好像不感兴趣一样。视线管理是非常重要的，刚开始视线肯定容易粘上去，视线会贪婪地“抓”图片，想看清，想看仔细，特别是习惯性地聚焦敏感部位，这是“熟路”，何为熟路？就是你过去一直反复这样做，所以越做越熟，都快形成条件反射了，看见女人就盯着敏感部位看，非常贪婪。

84.不管是网上还是生活中都有无数次的机会让你对境实战，对境是一大考验，真金不怕火炼，对境表现真的很能看出一个人戒色实战意识的高低。

85.过去的第一反应肯定是停留，想看清，那种看的欲望很强，后来有了戒色实战意识，就知道避开了。

86.所有的撸者都在停留，都在聚焦，都在盯着看，而戒色高手正好相反。

87.根据我的研究，视线管理是需要练习的，刚开始总是粘上去，总是停留，随着一次次在实战中磨练，视线的粘性开始下降，不再抓图片了，不再盯着敏感部位看了，这就是进步的表现。

88.元音老人讲：“常与自己逆，便是进功。”有的戒友对境时不够警惕，虽然知道不能去看，但还是忍不住会去看一两眼，这也是时常发生的事情，那个瞄一眼的速度非常快，所以要提高警惕，严防视线粘上去，严防停留。

89.面对诱惑，第一反应要从盯着看变成避开，不要飞蛾扑火，要学会避开色弹！这是一个色弹横飞的世界，一不小心就阵亡了。

90.小时候打战机类游戏，里面一个很重要的技巧就是“躲子弹”，相信很多戒友都深有体会，能躲子弹就能幸存，躲子弹是一门很高深的技术，不仅要求反应要快，也需要丰富的实战经验，我们戒色也是如此，要学会“躲色弹”，戒色老兵能在对境时幸存，就是因为他能躲，他会躲，他有躲避的实战意识，而戒色新人往往缺少经验，看到色弹不知躲避，还迎着上，结果直接就被干掉了，新兵蛋子要多向老兵学习，看看老兵是怎么躲的。

91.如果对境时做得不够好，自己要及时反省和总结，不断优化和提升自己的实战表现，在下一次实战时要尽量做好，这点很关键，不大可能一下就做得很好，肯定是有时做得好，有时做得不够好甚至很差，自己要善于反省，这样视线管理就能逐渐越做越好，进入比较稳定的状态。

92.静坐时也可以练习观心断念，只有观心断念的能力强了，才能更好地入静，否则还是妄念纷飞，静不下来。

93.一位戒友说：“葱姜蒜真的不能吃，刚才吃了点，欲望马上就上来了，好险啊！”戒色后葱姜蒜韭菜辣椒要少吃或者不吃，以前有次我吃了韭菜，没过多久那种念头就上来了，而且上来得很猛，好像打了兴奋剂一样，如果不是及时断掉，就很可能被攻陷了。吃了葱姜蒜，晚上也容易遗精，所以最好别吃。

94.我之前一直强调情绪管理，因为实在太重要了，情绪不稳定会导致戒色状态不佳，从而影响观心断念，影响警惕性，是一环扣一环的，如果你情绪很稳定，这样戒色状态也会变得很稳定。

95.有的人夸夸其谈，自诩懂了很多戒色理论，但当邪念上头时，他还是献上了膝盖和奴颜！

96.对境实战很考验一个人的定力和实战意识，非礼勿视，一定要做好视线管理。

97.实战四个字：外避内断！避开诱惑，管住视线，不聚焦，不盯着看，不停留，然后要加强修心，严格做到念起即断。

98.色不迷人人自迷，大白腿本来不吸引人，关键是自己迷了，母猪的腿比人的更白，你看着有感觉吗？到了非洲，那不是大黑腿？母猴子岂不是大毛腿？不管是什么腿，本来不吸引人，因为你觉得它好，才会造成迷恋。

99.不少戒友都有恋癖的问题，我以前也有，而且也很迷恋，后来戒色后悟到之所以迷恋，就是因为起了分别念！就是因为自己觉得那个部位好、性感，或者觉得女性衣物好、性感，就是这种分别念在作怪！一旦有了这种分别念，肯定喜欢自己认为好的，排斥或不喜欢自己认为坏的，对好的极度迷恋，对坏的一点兴趣都没有。一旦强化了这种分别念，到时遇见相关的对境，就会一点抵抗力都没有，一些恋癖的戒友都问该怎么办？首先要改变观点，不要认为它好。

100.多思维不净观就能有效对治贪恋，然后要及时断除那种分别念，因为过去一直迷恋，所以会形成强大的惯性，看到对境，内心就会觉得好，觉得性感，然后蠢蠢欲动，那种想法一旦冒出，必须马上断除，久而久之，就渐渐淡化了。

**断念实战篇（二十三）**

1.遭遇诱惑时，不分别其实是一种很高的智慧，这是我后来才逐步悟到的，看到任何诱惑，都不要分别执著，就像没看到一样，不分别，不执著，视而不见，心如止水。

2.现在我终于体会到您说的“觉”了，看见即是消灭、看见即是降伏，您说得一点都不错。当会觉了，层次立马就上去了。

3.从那一刻起，我就会觉了，邪念上来了，只需要一觉，它自动消失，根本不需要去拿它怎么样，它本来就是空的，当你发现它的时候，它就已经消失了。

4.当会觉了，断念实战就会变得简单，层次一下就上去了，会觉，就是登堂入室了，再继续不断深造，将来就有可能登峰造极。

5.断念其实是一门技术或者技法，就像学钢琴、学二胡、学车、学打字、学游泳等，是可以学会的，然而每个人的悟性和勤奋度有所不同，所以掌握的速度就存在很大差异。

6.有的人学了很久都没学会，但是某天突然开窍了，他也就会了，会了之后继续加强练习，对内心的统治力就会越来越强大。

7.我以前也不会觉，也不懂觉，后来看了大德开示，很快就领会了觉，才发现觉的力量是这样强大，向内看，向内觉察念头，当看见念头时，念头就消失了，念头无法承受这一觉，这一觉威力十足，就像激光炮一样消灭念头怪！

8.拉玛那·马哈希（Ramana Maharshi）说过：“真我是观察者。”

9.观察可以消灭念，念头消失了，有的根器高的人就顿悟了真我，念头像幽灵一样出现和消失，一直在冒充你，而真正的你不是念头，而是观察本身。

10.念头或图像有一种强大的特性，这个特性就是——“把你带跑”！稍微不觉知，就会把你带跑很远，等你回过神来，才发现自己已经跟着念头跑了那么久。

11.念头来源于空，最后消融于空，念头会出现，而你可以让其消失，当你真正学会观心断念了，你就有这个主宰权。

12.断念不是压念，压念是思想误区，压念就是有一种试图压制念头的想法，这样会适得其反，越压越反弹，而真正的断念只是一觉，很轻松，断念高手不怕念起，而压念的人很怕念头起来，所以尝试去压制，结果只有挫败感。

13.《真心直说》里面说的十种功夫，第一种就是“觉察”！“谓做功夫时，平常绝念提防念起，一念才生便与觉破。”“故祖师云，不怕念起只恐觉迟。”觉察是修心最重要的功夫，首屈一指的功夫！

14.希阿荣博堪布：“心的训练可以从觉察开始，尽量清晰地了知自己身心的活动，言语、举动、感受、情绪、心念的生灭变化，久之，心会变得安静而敏锐，并且对苦、无常等生出切身的领悟。”

15.你不会想到，一切的奥秘就藏在“看”中！看消灭念！看就是觉，觉就是知，知就是照，照就是观，观就是看。

16.丁愚仁老师强调的是“知”，知道就行，知道念头，念头就消失了。元音老人强调的是“觉”，一觉即灭，一觉即空。最怕的就是不“知”不“觉”，跟着念头跑。觉知是两个字，分开来讲，会让人有更深的理解和领悟。

17.看、觉、知、照，这四个字都很好，每个字都各有特点，但指向的意思都是同一个。

18.学会觉了，绝对是里程碑式的大事件，更进一步，认识到纯粹的觉知就是自己，那更是开天辟地的大事件。

19.一般破戒前都有一些征兆，比如放松学习、放松警惕、沉迷网游、沉迷玩手机、总是有意无意接触黄源，特别是擦边图和擦边新闻、文字等，德行跟不上，怨天尤人，嗔恨心重，负面念头多，骄傲自满，情绪不佳，还有就是贪恋意淫不肯断，出现这类征兆时就要引起高度警惕了，一定要注意及时调整。

20.戒色十规第五条视线管理：对境实战时要做好视线管理，看到诱惑马上避开，不聚焦、不停留、不回看。

21.学会修心，学会断念，才真正戒色入门，这是比较严格的入门标准，学会从起心动念上修，才是真正的究竟，有的戒色方法不注重修心，而是提倡充实生活、转移注意力，这种方法是不究竟的，迟早还是会破戒。

22.不管你用什么戒色方法，最后念头上来时，断不掉，还是会破戒。

23.有的戒色方法的确可以让人在几个月内感觉欲念很淡，好像戒色很轻松，然而继续戒下去，就会迎来翻种子，到时邪念会疯狂地进攻，在欲念很淡时往往会有些大意，不太注重修心，等到邪念猛烈来袭时，就顶不住了，到时就会疯狂破戒。

24.一位戒色三年的资深戒友，他在帖子里说：“修心断念，这是所有的戒色体系中最最根本的一条，最根本的一条，最重要的一条，重要的事情说三遍！为什么我这么强调这一点，因为俗话说得好，养兵千日，用兵一时。不管你平常看了多少戒色文章，做了多少笔记，最后的成败都看在邪念涌上头脑的那一刹那，你能不能察觉，能不能消灭。就是那一刹那，零点一秒钟，那一瞬间消灭了邪念，那你就是胜利者，如果心里有一丝贪念，那就糟糕了，星星之火可以燎原，等你发觉的时候，那时候邪念已经成为哥斯拉级别的了，想要断除，堪比上青天。所以断念贵在速度！”

25.另外一位资深戒友说：“大概是在两百多天之后了，我忽然发现我不需要在对治邪念的时候搬出那句思维对治的话了，我一觉察到邪念，邪念马上就消失了，这个时候，我才渐渐明白飞翔老师说的‘不需要你思考，自动就断掉’的内涵。其实背诵口诀五百遍的价值就在于尽量不要散心，学会那一刹那‘念起即觉，觉之即无’的觉察力，念头一起，凛然一觉，马上就把邪念斩杀于无形，这才是这句口诀的真意。”

26.刚开始练习口诀，很容易被念头带跑，拉回来继续练习，渐渐被带跑的次数在减少，觉察力在逐步增强，刚开始会觉得练习的成效不大，因为自己尚未熟练和精通，就像学打字、学弹钢琴，刚开始会显得很笨拙，等到练习一段时间后，就会娴熟起来，继续加强练习，就会越来越精通。

27.还有一位戒友在帖子里说自己屡戒屡败四年：“现在已经戒色五个月，突破口就是断念！断念是最核心最终极的方法！”

28.后来我学会修心后，就戒到现在八年多一次未破，为什么我能做到？因为我把握了根本和核心，那就是观心断念。

29.那些总是失败的人，看看他们的实战表现有多差，就知道他们为什么戒不掉了！

30.念头、图像、微妙感觉一上来，他们不是断不掉就是舍不得断，跟着念头跑，最后欲罢不能而破戒。

31.这个破戒的心理过程已经重复上千次了，一次又一次，心魔每次都得逞，要改变这种被动挨打的局面，必须强化断念水平。

32.弱小注定被虐，只有强大起来才能战胜心魔，主宰内心。

33.除了断念口诀、持咒念佛、思维对治，断念的方法还有断字诀、呸字诀、咄字诀，这三个都属于“一字诀”，就是靠一个字来断念，比如念头起来了，大喝一声断，从而斩断念头；呸字诀来自于藏传佛教，是很有名的一字诀，呸字本意有斥责、唾弃、否定之意；咄字诀来自于禅宗，咄字表示呵斥，念头来了，要连续下去，这时大喝一声“咄”，就能把念流斩断。

34.思维对治也很重要，思维邪淫危害可以充分警醒自己，思维不净观则可以对治贪恋，不净观+断念口诀是黄金搭档，不净观+持咒念佛也是。

35.对治贪恋是很重要的，如果看不破那层皮，还在贪恋女色，那断念也不会坚决果断，因为舍不得断。

36.关于持咒念佛我想补充说一下，我每天也持咒念佛的，也坚持了大概七年多了，刚开始持咒念佛心里妄念会很多，你会惊讶自己怎么那么多妄念，就像一束光照进来会发现很多灰尘，坚持念下去，会发现自己的内心渐渐清净了，邪淫的念头的确变淡了，变少了，有的人这时就会觉得戒色念念佛就可以了，不用断念了，其实念佛也是要断念的，戒到一定程度，邪念会自动冒出来，图像也会自动浮现，那个上头的速度非常快，念头一起，马上要念佛来抵抗！

37.印光大师：“当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心，否则彼作我主，我受彼害矣。若拼命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为菩提也。汝能常以如来万德洪名极力抵抗，久而久之，心自清净。心清净已，仍旧念不放松，则业障消而智慧开矣。”

38.戒到一定时间会经历各种翻种子，巨大的考验还在后头，有的修行人修行十几年还破戒，为什么？因为之后会经历剧烈的翻种子，降伏不了，就会破戒！

39.念佛也是要实战的！这点我深有体会，不是说念佛了心里就再也不起邪念了，邪念肯定还会来。

40.有的人很长时间都没一个邪念或者邪念非常少，这时他就放松警惕了，以为成功了，以为没事了，殊不知心魔一直在虎视眈眈，就等他放松警惕，到时就会突然进攻。

41.不管戒多久，都不能放松警惕，一定要小心谨慎，做好观心断念。

42.对境时必须做到百毒不侵！

43.不少人对于戒色的道理和邪淫的危害都有所认识，但是诱惑的境界一来，就迷惑了，这就是“说时似悟，对境生迷。”

44.时代不同了，戒色的难度自然就增大了，如果没有定力，随便看到一个诱惑的对境，邪念就会丛生。

45.现在这个网络时代，上网时很容易遭遇各种黄雷，各种擦边图和擦边新闻，真可谓防不胜防，这需要更高的定力才能把持得住，否则一张擦边图就会让人沦陷，这种破戒类型非常多，就是看了擦边图，不停地点击，最后开始搜黄看黄，一步步沦陷。

46.我个人的深切体会，来自于成千上万次的对境实战经历，那就是：对境时必须做到百毒不侵！这句话要反复告诫自己，看到任何诱惑图片都不能动心，都不要去看第二眼，实战时常见的错误就是：没看清，再看一下，结果第二眼着魔，一聚焦，一盯着看就容易陷入。

47.对境实战的教训是非常深刻的，这点我深有体会，即使那些戒色好几年的资深戒友也可能栽在对境实战上，戒色十规专门强调了视线管理，这点太重要了，重要程度不亚于断念口诀。

48.对境时是最大的考验，就看你动不动心！

49.一个人的戒色修为到了何种程度，对境时就能验得出来，就看他的实战表现，看他的视线是否粘上去，看他的内心是否起邪念。

50.在色情泛滥、黄毒横行的年代，我们必须做到百毒不侵，这点至关重要，有无数的机会让你堕落，如果自己对境时没定力，那就会深陷色情的漩涡，我的实战经验就是对境时，不管看到什么图片，都不要分别好坏美丑，一分别，就容易陷进去，觉得图片好，就会盯着看，那个对境过程真的很微妙，只要你有一点喜欢，那就会反复看，欲罢不能，停不下来。

51.戒色十规的戒色要点每天都要看，每天都要提醒自己，告诫自己，一条条去严格落实。

52.戒色十规是紧密围绕实战的一个高度专业化的戒色体系，而不是以充实生活、转移注意力为主的体系，我更注重的是实战，实战强，才是真的强！

53.实战主要是两方面，一是断念实战，二就是对境实战。要做到“内不随念转，外不为境迁 ”，更加高度的概括就是四个字：外避内断！

54.要学会避开诱惑，不要去看，避色如避箭，高手都懂得躲子弹，这样才能幸存下来。

55.内断，就是起了邪念要立刻断除，外避内断是之前一位戒友总结的，他的总结非常到位，他也戒得非常好。

56.戒色的根本并非修身，而是修心，大德也多有提到修心是根本，修行的核心是修心，这点是毋庸置疑的！

57.念头是行为的先导，必须在起心动念上下功夫，修身的确重要，但最根本的还是修心。

58.一位戒友说：“身体上的行为就是内心导致的，先修身再修心就是本末倒置，修心都做不到如何修身？”他说得很有道理，修身是外在的，要修身，首先要内心有所改变才行，修身先正心，心正了，外在的行为才能正，所以修心才是根本。

59.《四十二章经》中，佛陀谈到戒色问题，直接一针见血地指出“断心”！佛陀为什么不说充实生活、改正不良习惯、健身锻炼、转移注意力？因为这些都是辅助，是外围，真正的核心是修心，是断念！如果本末倒置，把修身当作核心而忽视修心的重要性，那迟早还是会失败的，也许能戒除一段时间，但最终肯定会失败。

60.这位戒友戒得很不错，他终于领悟核心了，那就是提升觉察力，觉察力就是一种发现念头的能力，也就是观照力、观察力，观察的对象是自己的内心活动，是自己的念头。

61.有很多戒友都在问，如何提升觉察力，通过练习断念口诀，觉察力就能逐步得到提升，刚开始练习时，很容易跟着妄念跑，一边念诵口诀，一边跟着妄念跑，胡思乱想，发现后就拉回来

62.刚开始被带跑的次数很多，很容易陷入念头里，反应也很迟钝，被带跑好一阵才发现，随着一次次练习，一次次拉回来，觉察力就得到了提升，拉回来的速度会变快，觉察力会变得敏锐和犀利，妄念一出现，马上就能看见。

63.通过练习断念口诀，专注力和觉察力都能得到显著提升，关键是坚持练习，在练习过程中很可能出现暂时的退步，这很正常，有时退步是要进步的征兆，就像潮水先后退再前冲一样。

64.练习到一定程度，你会发现一个现象，那就是念头一出现，你马上就能觉察到，那个速度越来越快，感受也越来越细腻入微，达到微动即知的地步，对念头有高度的敏感。

65.练习断念口诀就是为了提升你的觉察力，觉察力强大后，念头就不是你的对手了，一觉即灭，刹那间就解决了战斗。

66.当练习达到很高水平后，你会发现还能继续进步，还能做得更快、更好。

67.断力很强大，综合觉悟也比较完善，立场也非常坚定，德行也很好，懂得谦虚，懂得警惕，这样心魔就很难攻破你了。

68.越戒到后来，就会越来越深知观心断念是真正的实战核心，不管你做了多少，最后实战就看那一下，那一下不行，肯定会破戒，为何部队要大抓实战化训练？因为纸上谈兵不行，必须立足于实战，努力提升实战的战斗力，不能来假把式、花架子，否则总有一天要付出惨重的代价！

69.这位戒友说得很好：“看尽世间的一切不如看看自己的心，看住自己念头就能做自己的主人。”

70.观心是最殊胜的，很多大德都在强调观心，观心是基本功，是值得一辈子修炼的功夫，观心既是基本功，又是最高深的功夫。

71.把观心断念练到精、绝的程度，练到极快、极狠、极具爆发力，邪念再上头时，你就能在极短的一瞬战胜之，从而立于不败之地，真正主宰和统治自己的内心。

72.不要尝试去压念，而是要觉察！压念就像压弹簧，会产生一个很强的反作用力，越压念头越多，越想让它不起，它起来得越猛，让人感觉很挫败

73.如果你学会觉察了，就会发现念头上来时，一觉、一知、一看，念头就没了，消失了，被消灭了，这才是正确的实战感觉，这个实战感觉是可以越练越强的。

74.有的人悟性高，练习勤，也许几个月就能熟练掌握这个感觉，有的人则需要一年以上，只要坚持学习和练习，肯定会开窍的，一开窍，实战水平就能得到极大的提升，到时你的战力完全可以碾压心魔。

75.戒色一定要学会修心，否则“转头又变卦”还会继续上演，一定要学会专业戒色，严格落实戒色十规，学会对治自己的邪念，只有这样才能真正突破那个怪圈。

76.即使戒色状态已经很稳定了，还需小心，因为有时翻种子会很猛烈，还是要做好观心断念，多思维不净观看破女色的诱惑，多思维邪淫的危害警醒自己。

77.学习了戒色文章，知道前辈在强调学习提高觉悟，练习断念，就要勇猛去执行，拿出勇士的风范，要有势不可挡的冲劲。知而不行，是为不知，知而不行，终非真知，知而不行，谓之不诚。

78.真正拿出决心、热情与斗志，去猛烈行动，真心实意去做，最终肯定会有一个好的结果，即使暂时失败，也能学到很多东西，所以贵在实行，贵在落实。

79.剑代表的就是觉察力，核心就是觉察力的提升和强化，觉察力可以说是剑，也可以说是刀，能斩断念头的束缚，就像快刀斩乱麻一样。

80.工欲善其事必先利其器，要想戒得好，要想在修行方面有所进步，就要好好磨快这把剑，功夫在平时，实战只是平时训练的检验，一定要注重平时坚持训练，这样实战时才有十足的把握。

81.断念口诀就是为了提升觉察力，最后那四个字“觉之即无”，就是觉察到念头，念头就消失了。

82.因为觉察力足够强大，看见念头时，念头就瞬间消失了，觉察力是极强的武器，就像激光炮，瞬杀念头怪。

83.我每天也有静坐，静坐只是一个姿势，其实练习的就是观心，并不是往那一坐就可以了，有过站桩或者静坐经验的戒友应该知道，一旦开始站桩或静坐了，脑子里的妄念就会变得非常活跃，停不下来，通过练习观心，练习觉察，就能逐渐入静，念头一出现，就能让其消失。

84.一开始肯定是嘈杂、妄念纷飞的状态，肯定是这样的，一次次被妄念带跑，一次次拉回来，就像拉锯战一样，你要知道，当你每次拉回来时，你的觉察力都在增长，一点点增长，渐渐你会看到自己的进步，拉回来的那一下会变快，反应速度会变快，发现念头的能力会变强，通过持之以恒的练习就能让内心安静下来，越来越能入静，觉察力强悍后，就能主宰内心了，刚开始肯定会被妄念带得七零八落。

85.断念实战时就要狠一点，就像拔剑砍杀一样，坚决果断，干脆利落，毫不迟疑，绝不拖泥带水，绝不苟且妥协，实战时必须要强势，无比的强势，不要和心魔辩论，直接拔出觉察的剑，用力一砍，就完事了。

86.断念要像勇士那样，以极为简明高效的方式犀利地解决战斗，剑已磨利，就等心魔上来送死！

87.有的戒友还在想怎么和心魔辩论，而戒色高手直接拔剑砍杀，和心魔就不应该讲理，心魔擅长诡辩，歪理一套一套的，绝对的大忽悠，把你带到坑里。

88.实战时不要辩论，直接觉察即可，心魔会针对你的思想误区发起怂恿，所以必须通过学习来完善觉悟，这样心魔的很多怂恿自动就会失效。

89.刚开始你没有任何觉悟，也不懂得断念，肯定会被巨汉蹂躏，虐得遍体鳞伤，体无完肤。

90.一个念头上来，没断掉，你就会沦为疯狂的撸管肉机。

91.练习使人强大，注意力强大了，就不会被念头带跑，念头上来也能及时发现，很多戒友反馈的问题就是缺少觉察，跟着念头跑了好一会才发现自己在意淫，这时候欲火已经开始燃起来了，火势已经很大了，很难扑灭了。

92.戒色高手一直严密注意内心的活动，邪念、图像、微妙感觉一上来，马上就觉察消灭，非常锐利的注意力，就像快刀切念一样，一下就结束战斗了，那一下觉察充满了爆发力。

93.要时刻保持警觉，严防心魔的进攻。

94.一位戒友说：“心里想着只看一会不撸，结果还是没控制住。 ”只看不撸就是心魔的怂恿，他没识破，结果就中招了，必须学会识破心魔的套路，及时断除怂恿的念头。

95.另外一位戒友说：“感恩飞翔老师，学习了您的文章并且在实战中加以运用之后，对于破解心魔的怂恿，我更有信心了。因为自己情绪的变化，今天出现了好几个怂恿念头，但都被我觉察到了，以前这个时候我一般都直接跟了念头，而这次，我一记觉察把怂恿念头打回原形，我体会到了断除这种念头的感觉，很不错，念起即觉，觉之即无。”这位戒友做得很好，真正理解断念口诀，坚持练习，熟练应用，就能决胜实战。

96.觉察力是提升和强化的核心！

97.拥有良好的断念能力在实战中是十分重要的。邪念总会一波波袭来，此时拥有断念的能力能有效地提高我们戒色的成功率。

98.我们得学会感知脑海中的一个接一个的念头。

99.所谓向内看，看自己的念头，就是“观心”。

100.从中医来讲：心动则精自走。意淫属于暗耗精气神，也很伤身体，所以必须克服意淫。

**断念实战篇（二十四）**

1.妄念起来，就不随它转，而是一起即觉，一觉即空，或者一起即提起佛号、密咒，把妄念照破、化空，不让它停留，心水自然就清净了。——元音老人

2.理论可以几千页，实战就看那一下！断念差，被心魔虐成狗！

3.王阳明先生：“人若知这良知诀窍，随他多少邪思妄念，这里一觉，都自消融。”

4.最近一天早上吃早饭时，回忆的诱惑图像入侵了，上脑极快，非常微妙，极度诱惑，我一记觉察炮，一下就把它轰没影了，再敢上来试试？！心魔不敢动了，实力强大就会对心魔形成威慑力，有了威慑力，心魔就不敢轻举妄动，那股杀力一定要狠！狠到心魔颤抖！

5.我在断念的时候，甚至眼睛也要瞪一下，好像周围有一群敌人要上来，我狠狠地瞪着对方，这种充满杀气的眼神，让对方不敢上来，让心魔知道我不是好惹的，我是断念的狠角色！

6.心魔可以在张三李四头上作威作福，拉屎撒尿，在我这里，只有横尸的份！

7.我强悍的断力也是逐步修炼出来的，刚开始也是断得不干净，断了之后，心魔还会发动更猛烈的进攻，邪念和图像上得更猛了，企图攻破我，把我拿下。后来我强大起来了，它们再上来试试？！等待它们的是觉察的激光炮，来多少念头怪，都能在瞬间统统杀灭！它们就是来送死的！！！戒到这种程度就开始享受杀念的快感了，这种快感比手淫的快感爽多了，这种快感来自于真正主宰自己的内心！

8.一位戒友说：“这些天默念断念口诀几百遍，再有念头冒出来的时候，一意识到念头来了，断念口诀立即映入脑海，就像菩萨的金刚杵一般殊胜，念头还没站稳就灰飞烟灭。”

9.最快的实战是一意识到念头来了，念头就没了，在知道的刹那，发现的刹那，念头就被消灭了，这是最快最强的实战表现。

10.继续练习，继续进步，最后就可以做到一觉即断、一知即灭的程度。

11.断念口诀练到后来就不需要背诵了，只需觉察，到时自然能做到一觉即断，对实战的体会和领悟也会越来越深，实战的表现也会越来越强悍。

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

13.佛陀在涅槃前说的最后一部经典《佛遗教经》里还专门强调了修心，心即是念头，要“制心”，要知道心的可畏，邪念就像毒蛇、恶兽、怨贼、大火、狂象、猿猴，要及时制服，要急挫之，要折伏之，不能让其起势。“执杖视之”，是非常给力的四个字，就像一个人拿着棍棒，警觉地看着，只要敢动，就给它来上狠狠的一下，让它知道你的厉害，这样它就不敢轻举妄动了。

14.修行的根本在于修心，把握了这个核心，就能无往不胜。

15.《道德经》第三十三章：“胜人者有力，自胜者强。”

16.孔子讲“克己复礼”，克在文言文中有战胜之意，要战胜自己，使言行符合于礼。我们戒色就是要战胜自己的心魔，心魔就是负面的念头，各种会导致破戒的念头，各种邪念，能征服宇宙的人，不一定能征服自己的心魔，能主宰内心的人才是真正的强者。

17.我之前戒色为什么总是失败，我现在回忆起来，根本原因就是缺少降伏心魔、断除邪念的能力，也没有戒色觉悟和实战意识，念头上来时，不能制心，不能降伏它，结果就是被其附体，任其摆布，就像一个木马病毒入侵你的电脑，杀毒软件没杀灭，于是这个木马病毒就开始操控你的电脑。

18.我那时是十足的菜鸟，一次次中招，一次次沦陷，心魔的进攻套路一次次在我身上奏效，攻破我简直太容易了，几秒就搞定了，那时心魔攻破我是没有任何难度的，稍微一怂恿，我就听信了，记得那时心魔总是说“最后一次”、“下次再戒”、“偶尔一次没事的”、“只看看，不撸”，我总是听信，一旦开始看黄我就会撸，就会变得失控疯狂，撸到最后有一种幻灭的感觉，还有一种丧尸的即视感，鬼气浮面，双腿发软，人都站不稳了。

19.修心的知识比黄金还宝贵，当你学会修心了，你就可以主宰自己了，不仅省下了医药费，你还能以良好的精神状态来奋斗自己的人生，赚取人生的财富，收获人生的幸福。

20.迎接心魔的不应该是你的膝盖，而应该是你的断念利刃！强硬的立场，强悍地断念！做主宰内心的强者！

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

22.《金刚经》讲“降伏其心”，和“制心”一样，都是很强势的词汇，并不是叫你逃跑，也不是叫你转移注意力，而是明显的主战派！就是要制服它，降伏它！就是要够狠！要主宰自己的内心，要有强大的统治力。

23.看好自己的念头，不断地练习观心断念，到时候功到自然成。

24.光靠行善提升正气是远远不够的，即使正气再足，邪念也会再次入侵，邪淫的回忆还会再次浮现，不注重断念，必将失败。

25.观心断念是根本，是核心，其他是辅助，断念是正行，其他的是助行。

26.一定要认识到断念才是实战的根本。最后那一下，是要看断念水平的！

27.戒色界一直有一种思想误区，那就是认为光靠行善就能戒掉，其实不然，要进入更稳定的戒色层次，必须学会观心断念，学会对治自己的邪念。有了相当的实战体会和经验后，就会深知这一点。

28.另外一位戒友的反馈：“飞翔老师好，最近我真正的体会到了‘戒色就是控制念头’，直到最近我感觉自己才真正地戒色入门了，就是我终于意识到观心断念对于戒色的重要性。”

29.只要有邪念，不会断，就会煎熬。

30.他之前做了很多正能量的事情，虽然也能戒除一段时间，但最终还是破戒了，为什么会这样？因为邪念上来后，他无法断除，结果被附体，然后就身不由己了，进入非常疯狂的状态。

31.当邪念上来时，断不掉，就会有煎熬感，最后被邪念控制。

32.大家可以回忆一下过去破戒的整个过程，就是当邪念、图像、怂恿、微妙感觉等上来时，断不掉，就会被控制，跟随念头一段时间，就会出现煎熬感。

33.对于“正气足，邪气消”这六个字，要正确理解，正气足了，内心的负能量的确少了，但不要误解为正气足了，邪念就没有了，不是这样，即使正气很足的人，他也可能起邪念，因为邪念会自动冒出，会主动入侵。

34.念头一来，断不掉，肯定被控制，心魔的特点就是“入侵并控制”。

35.我深知，戒色实战的那一下就看断念，断念不行，就会被控制，陷入疯狂的身不由己的状态。

36.圣贤教育强调“断恶修善”，有的人就偏重于修善而忽略断恶，有的人虽知道断恶，却不知道断意恶！意恶才是罪魁祸首，念头导致行为，必须学会断除邪念！

37.我戒到现在八年多一次未破，真正一次未破，怎么做到的？因为我把握了核心，修心才是核心，充实生活、行善等为辅助，这点认识一定要正确。

38.我们断念也是要坚持练习，刚开始断念感觉很吃力，也不习惯观心，只要坚持练习，慢慢就能越来越熟练，熟练之后继续强化，就能越来越精深，达到的水平就会越来越高，练习使人强大！

39.掌握方法后就要勤加练习，时刻保持观心和警觉，但不要过度紧张，过度紧张是走偏了，很容易累，适当警觉即可，就像过马路时保持适当的警觉但不会过度紧张，时刻监视和注意内心的活动。

40.一位戒友在帖子里说：“需要强大的断力来为自己开路。坚持练习，才是通往成功的捷径。”他说得很好，久练自化，熟极自神，要坚持练习，持之以恒，渐渐就能做到了，当第一次做到断念时，甚至会很兴奋，其实并不是很难，关键是要弄懂原理，坚持练习。

41.你的每滴汗水都不会白流，你的每次练习都在朝向变得更加强大迈进，一分耕耘，一分收获，注重积累，终究会迎来质的飞跃。

42.断念的那一刹那需要爆发力，要提高自己的反应速度，对念头的出现要极其敏感，如果暂时做不到，也不要灰心，坚持练下去，对念头的敏感度自然会提升，断速也会加快。

43.断得刚，断得脆，很干净，一点也不拖泥带水，如果断得晚了，就容易出现煎熬感，也会残留一些微妙感觉。

44.断念就是练的那个觉、那个知，那个反应速度，只要坚持练习是有望做到0.1秒的。

45.觉察的反应可以更快，很多资深戒友很注重反应速度的练习，这是一个很重要的指标。

46.戒色菜鸟的表现是：念头上来，跟念，缺少觉察，跟了十几秒乃至几分钟后才发现自己在意淫，这时候已经晚了，开始欲火中烧，有煎熬感了，要失控了。

47.为什么古德讲不怕念起，就怕觉迟，因为念头起势后，就很难断掉，也会出现煎熬感，那种煎熬感去操场猛跑几圈也不一定能消掉。

48.一位戒友说：“当念头起来的时候，你意识到念头起来就熄灭它，这非常关键，这就好比欲火，欲火刚出现是一个火星，很容易熄灭，这时候不熄灭，再后来就很难控制了，一旦形成烧山之势，根本是无法控制的，所以必须在它还很弱小，还没构成威胁的时候熄灭它。”

49.断念贵早，要懂得把握断念的黄金时机，反应一定要快，最好零点几秒就断掉它。

50.听劲对于断念实战是很有启发的，断念的听劲是一种感知，是对内心的高度敏感，身上要放松，心里要安静，即“体松心静”，这样才能出敏感，才能感知到内心更细微的变化。

51.静到极处能出炸力，反应速度极快，念头一上来，瞬间就炸飞了。

52.身体一松，内心一静，人的感知就会变得超级敏感，要看松的程度和静的程度来看功夫的深浅。

53.这里的松，不是松懈，而是适当放松且警觉，这样感知力才会变强。在那种状态下，内心的一点点波动，你都能敏锐地感知到，并且能快速做出反应。

54.实战就看反应，看刹那的实战表现，你跟念，就错了，你快断，就能立于不败之地！唯快不破！

55.“彼不动，己不动，彼微动，己先动”，要达到“微动即知，一知即灭”的程度。

56.断念就在刹那，强者断念，弱者跟念！强者主宰自己，弱者欲火中烧！

57.练一层功夫，悟一层道理，得一层奥妙。

58.有的人看了不少戒色文章，也知道不少戒色理论，说起来头头是道，好像很懂的样子，但是邪念一上来，他就不行了。这是因为他并没有认真练习断念，只是懂了理论，理论没有结合实践，这样的懂也是浅懂、假懂，所以说，坚持练习是非常重要的。

59.有些戒友经常抱怨，为什么道理都懂，危害都懂，怎么就一直破戒呢？到底为什么？因为他断念水平未到，看了戒色文章，虽然懂了一些道理，但没有真正去练习，当心魔来了，还和过去一样，那肯定还是失败。

60.缺少练习，即使看一千篇戒色文章，也对实战的提升毫无意义，戒油子总是夸夸其谈，实战表现却很垃圾。

61.心浮气躁、急于求成的人也会失败，要静下心来，保持耐心，持之以恒地练习，即使暂时退步也不灰心，还能继续坚持下去。

62.《太极拳论》：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用功之久，不能豁然贯通焉。”懂劲后，愈练愈精，出敏感了，就能做到“一羽不能加，蝇虫不能落。”

63.一位戒友说：“最近对断念上了一个台阶，对念头有了更高的敏感。”不断练习观心断念，可以增强自己的感知能力，对念头有更强、更快的反应，坚持练习下去就能看到自己的进步。

64.一句话：离开基本功，到老一场空！

65.戒色也有基本功，戒色的基本功就是观心断念，首先要学会观心，学会观察自己的念头，要坚持练习断念口诀，在练习口诀的过程中你的觉察力会得到很大的提升，最终就能决胜实战。

66.不管何种戒色方法，最终都万流归海，最后都要看断念实战！观心断念既是基本功，也是最终极的功夫。

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

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

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

70.当还没有达到那个台阶，往往是模糊懵懂的，很多地方不太明白，一旦达到了那个台阶，一下就豁然开朗，突然就明白了，哦！原来是这么回事。明白后，就会越练越强。

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

72.我最开始也没有十足的把握，后来才慢慢具备的，断念是要不断精进、不断进步的，你以为自己很强了，其实还有很多细节有待完善，还能更精进，还能变得更强，就像跑进10秒了，还能继续进步，每提升一点，你就更有实战的把握。

73.没有把握时，心里会很慌，没有安全感，虽然暂时没破戒，但就怕哪天心魔一来，马上就会破戒，再次掉入怪圈。

74.有把握是不太容易的，只要坚持学习戒色文章和练习断念，慢慢就能获得这种把握。

75.高手的内心很笃定，笃定是有把握、从容不迫的意思，当你具备较强的实战能力后，你的内心自然就会很笃定，根本不怕心魔进攻。

76.一位戒友说：“念头上来了，也没有那种一定杀死念头的狠劲，还会犹豫贪恋，导致现在的戒色状态很不稳定，今年破戒几次，都是断念不利。”断念要培养一股狠劲，这股狠劲是有实力的狠劲，就像踢断棒球棍，先要练出相当的实力，这样实战时才能狠得出来，否则缺少练习，就算实战时想狠一点，也会发现自己实力不济，确实不行，想断也断不掉，面对心魔疯狂的进攻，很快就被攻破。

77.断念一定要快、严、烈、狠，功夫是在平时练出来的，实战时只是一次检验，看你到底行不行？能不能做到念起即断？

78.有些戒友发帖说自己怎么那么没用，怎么又破戒了，这时应该扪心自问，自己平时是否坚持练习断念？具体练到何种程度了？是否能做到念起即断？如果平时疏于练习，不肯下功夫，那么实战时的表现肯定稀烂，肯定会被心魔攻破。

79.男人对自己要狠一点，立足实战狠抓训练落实，严格要求自己，实战时的狠，在于那股气势，那股瞬间清屏杀光一切邪念的气势！

80.断念的那一下要极具爆发力，极具张力和狠劲，反应速度要极快！

81.不犹豫、不贪恋，邪念来犯，斩立决！在内心的八角笼中彻底碾压心魔。

82.记住：每一次训练都没有白做，每一次训练都在变得更加强大，也许暂时感觉不太明显，但只要坚持下去，你就会变得越来越强大，越来越能瞬间终结心魔！

83.那种实战能力是可以通过训练得到不断强化的。

84.面对心魔狂风暴雨般的攻击，你可以做到沉着应战，毫无惧色，一点都不慌乱，用最强势的表现KO心魔！

85.平时认真训练、认真备战，有句话说得好：唯有辛勤地训练才是成功最坚固的磐石！

86.不断积累，不断提升自己的训练水平，最终的胜利必将属于你！练为战！战为胜！做戒色的硬汉，狠一点！

87.要有一种极其强烈的特种兵狠劲和血性，眼神要犀利，断念要干净利落，做戒色的特种兵，干死心魔！

88.做戒色的大将，横刀立马，正气冲天，斩杀一切邪念、图像、怂恿、微妙感觉！上来多少杀多少！杀光杀净，一个不留！！！杀力要强大无比，杀气要让心魔颤抖！

89.一双炯炯有神的眼眸就像烈日当空，摄人心魄，充满刚烈不屈的战斗意志和精神。一波邪念、图像就像打了鸡血一般冲上来，只要他凛然一觉，瞬间就灰飞烟灭，犀利的目光扫视着内心的战场，一股强大无俦的威慑力镇压全场，仿佛空气都凝固了。

90.整个人逸散出一股无法形容的凛冽杀气，经过第一轮的战斗，没有邪念和图像再敢上来，因为它们知道上来就是送死！强悍到这种地步，心魔不敢轻举妄动，这是真正的断念实战强者，携带着强大无敌的气势。

91.当邪念袭脑时，他就瞬间变身为大杀器，有一股杀光一切邪念的狠劲！强大的战力如同暴风般激昂，惊雷般迅猛，往那一站，仿佛一头雄狮立在那里，浑身充满着爆炸性的力量，一股异常强悍的威压散发出来，让人看了有一种惊心动魄的气象，这一幕，落在所有人眼中，只剩下无尽的震撼！这气势实在惊人！

92.一位大成境高手真正要出手之时，那般力量，绝对是万分恐怖！如泰山压顶一般，摧枯拉朽，势不可挡！一股超强烈的狠劲要把心魔撕成碎片！这是毫无悬念的碾压！

93.在断念大成境的修炼者身上，你能感受到那股气势，那股狠劲，那股威严，那股震慑力，这代表着他的级别，他的境界，他的修为，他的实力！

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

95.断念需要警觉，要时刻保持觉知，随时准备战斗，念头一起，马上斩断。警惕和警觉也是我一直强调的，稍不警觉，就可能会跟着念头跑了，那是瞬间的事情，稍不注意，就会被念头带跑，所以要锻炼出强大的觉知力，随时保持警惕，随时准备战斗！实战意识极强！

96.实战时不能跟念，跟念就是在强化念头，念头的拉力是非常强的，一跟念头就是一连串的念头，心魔太擅长编故事了，一跟图像就是一部小电影在脑海中播放。

97.实战时反应要快，断念要狠！

98.另外一位戒友说：“有时图片和怂恿会一起进攻，心魔还会怂恿你回忆以前那种让你欲罢不能的场景。”怂恿是心魔常见的套路，就像一个人在脑海中劝你一样，对于这种套路要学会识破，坚决不听信。怂恿你回忆，这是非常阴险的套路，一回忆那种诱惑的场景，就很容易陷进去，心魔太狡猾了，一定要严防这种套路。

99.断念这门实战技法需要用心学、用心练，用心悟，通过不断学习总结断念的文章以及口诀的练习，慢慢就能渐入佳境，不是说你学了几篇文章或者练了几天马上就会变得很强，而是需要恒久力行，持之以恒地练习，需要的是认真的态度，坚持下去的决心，天天学，天天练，天天悟，做断念的练家子，到时你一定能够做到觉察即消灭，觉察即降伏，一旦你掌握了断念这个功夫，你才真正摸到了戒色实战的边。

100.对断念要极其重视，平时的训练就是为了实战的那一下，脱离实战必将失败。

**断念实战篇（二十五）**

1.淫念从几微而起，遏淫之法，亦必从几微，邪念方起时，旋自扑灭，略一放宽，即炽盛难灭矣。——别樵居士

2.元音老人：修法能对境不生心，就有相当功力了。

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

4.对内心保持觉察，不要跟随邪念，不要助长邪念。断念，不跟随邪念。

5.作为戒者，必须要具备一把无比锋利的断念铡刀，这把铡刀要斩尽所有的邪念，你就像铁面无私公正严明的包青天一样威严地坐在中堂，背后“明镜高悬”，殿前铡刀镇堂，念来即斩！绝不轻饶，对邪念零容忍，刚正不阿，刚严的典范，眉宇间一派凛然正气，泰山压顶般的浩然正气，如钢似铁的千古正气。

6.君子最强之利器，就是断念之刃，这把利器藏于身，待时而动，心魔来犯，请试吾刀！！！

7.关羽过五关斩六将，神威盖世，我们断念也要具备这种气魄，这种英雄气概，斩尽一切邪念！不管是意淫、怂恿念、图像、微妙感觉，一上头，一袭脑，马上斩立决！

8.念起即是决战！绝不手软，绝不犹豫！单挑心魔，斩于马下！过色关斩万念！！！

9.断念也要具备张飞之勇，万夫莫敌，一声断吼，一股爆炸性的力量展现，力道刚猛，让人看了有一种惊心动魄的气象，吓退心魔百万兵；常山虎将赵子龙，浑身是胆大将风，英气逼人豪气万丈的孤胆英雄，血染征袍透甲红，当阳谁敢与争锋！戒色也要有子龙的胆魄与锐气，杀出一条血路，虽千万人吾往矣！完成惊天的壮举！

10.我看过很多大德的开示，他们讲修心，也讲行善，修心和行善，两者不可偏废，就像鸟的两只翅膀，古代马车的两个轱辘。

11.《四十二章经》：“心如功曹，功曹若止，从者都息。”

12.《金刚经》：“降伏其心。”

13.古圣先贤说过“克念作圣”。

14.学生党对此应该深有体会，平时在学校忙于学业，生活很充实，但是周末回家独处时间多了，就破戒了，心魔专门在周末的时候疯狂攻击学生党。有的人从早忙到晚，累得撸不动，只想马上上床睡觉，但是当第二天睡醒后心魔攻击他，他就破了。

15.充实生活、忙起来、转移注意力，这些只能作为辅助，如果你把这些当成核心而忽视修心，那迟早会被心魔攻陷的，这点一定要认清。

16.做公益的犯邪淫，为什么会这样？就是因为不懂得对治自己的邪念！

17.他们虽然做了很多善事，但是当邪念袭脑时，却不知立刻断除，结果还是沦为了心魔的傀儡，做出了让人很不齿的事情。

18.念头肯定会上来，猛烈地上来，疯狂地上来，如果断念慢，就会有煎熬感，如果断念不力，就会被附体，身不由己地破戒。

19.即使正气十足的人，依然还会起邪念，因为念头会自动冒出来，邪淫回忆、图像、怂恿、微妙感觉、性幻想、各种意淫等，一波一波地攻击你，企图把你拿下。

20.我戒到现在，依然还会遭到心魔的攻击，修心是持久战，能让我做到不破的就是因为我的断力足够强大，能够瞬间降伏心魔。

21.当然我也很注重行善，行善增加的正能量是很大的助力，会让内心有一种崇高的感觉，这让戒色状态更稳固、更扎实、更深厚。

22.戒色是系统工程，应该把握核心，分清主次，真正的戒色高手都是在念头上直接操作的，正是强悍的断念能力让他们立于不败之地。

23.当你听到大德讲断念的内容时，真正识货的人会屏息凝神，生怕错过一个字！因为这是最高的实战秘籍，不是随便能听到的，很多人即使听到了，也听不懂。

24.断念实战是最终的检验，来不得半点虚假，关于断念的指导是最为关键的部分，要反复学习，深入领悟，真正吃透。不管看了多少戒色文章，做了多少善事，念了多少佛号，最后就看实战那一下，请记住，念头肯定会再次上来，心魔一直在虎视眈眈，念头上来的一刹那，就看你的实战表现了！

25.印光大师开示过：“等到道力渐深，藏在八识里面的多生根本习气，被功夫逼迫出来，或欲念横飞，或妄心乱起，力量甚大，非比寻常。”戒到一定时候肯定会猛烈翻种子，心魔会疯狂进攻，我也经历过多次这样的情况，关键还是战斗力和威慑力！

26.战斗力极为强大才能产生威慑力，如果你战斗力强悍，心里根本是不怕的，来多少，灭多少，你有绝对的战胜把握，就像孔子说的：“我战则克！”

27.虽有一定战斗力能顶住，但威慑力不行，心魔还会疯狂进攻，一波进攻下去了，另一波进攻又上来了，的确让人心里挺闹腾的，而且感觉很累。就像拳击比赛，如果两者实力相当，就会你来我往，你打退对方，过一会对方又上来了，如果你具备KO的实力，一拳把对方打挺尸了，那就不会上来了。

28.我最近一次断念实战，心魔三幅图像接连上来，我三记觉察就消灭了，一记比一记狠，三记觉察就像一套组合重拳，一记上勾拳，一记右摆拳，一记后手直拳，直接把心魔干趴下了，不敢进攻了。

29.一位戒友说：“早上感受到了心魔来袭，我将它断掉了，但因为断得不够狠，邪念不断地冒出，一次更比一次强烈。”他就是断力差了点，还不够狠，断念一定要快、严、烈、狠！敌硬，我更硬，敌强，我更强，犀利的眼神，勇猛的断力，彻底把心魔打服打怕！打得心魔不敢轻举妄动，这股杀气这股狠劲一定要有！！！

30.戒色要有一股杀光一切邪念的铁血杀气，手撕心魔的杀气！向内杀，杀自己的念，冒出就杀！杀！杀！杀！杀气十足，杀气冲天！杀尽始安居，杀光了心里就太平了！这是你死我活的战斗！敢于亮刺刀，敢于拼刺刀！血战到底，绝对强硬！不怕贼强，只要将猛！

31.断念必须非常猛利，横刀立马，斩杀邪念！譬如百万军中单刀直入，横握金刚王，触目不容存一法！

32.加强狠劲的训练，必须对念头狠！你断念时的狠劲要让心魔颤抖，要让心魔知道你的厉害，知道你的狠，知道你是狠角色，知道你不好惹，吓死心魔！威震敌胆！！！

33.三种实战的情况：

（1）水平很差，被心魔碾压，真可谓“一触即溃”，心魔一来，毫无招架之力，胜负没有任何悬念。

（2）水平相当，陷入缠斗，就像打拳击一样，打退了还上来，更加疯狂地进攻你，企图把你拿下。

（3）实力超出一大截，压倒性的胜利，并且能形成强大威慑力，心魔闻风丧胆，不敢轻举妄动。

34.根本原因就是图像袭脑时，没有及时断掉。你是抵抗了，只是断力不行，你能抗住一会，但是接二连三的攻击，你却顶不住。平时要好好练习断念，磨刀在平时，用刀在实战，要加强断力，要狠一点。

35.心魔攻势很猛，关键你要具备强大的战力，才能顶得住。

36.不怕念起，就怕觉迟，它不断浮现，我这勇猛狠断，打得心魔不敢轻易进犯。

37.你的实力必须高出心魔一大截，这样才能具备威慑力，有了威慑力，心魔就不敢随便动你了。

38.即使戒色后不再主动去找黄看黄，但生活中各种擦边内容也会层出不穷，所以一定要保持警惕，对境时真的很考验人，不管你看的是什么戒色方法，最后的实战永远是对境时和起念时，要做到“ 内不随念转，外不为境迁。”外避内断，这四个字要严格做到位。

39.对境时要“抓眼贼”，什么叫抓眼贼？在对境的一刹那，眼睛往往是贪看的，一刹那间就被吸引上去了，一下就着相了，着在了敏感部位上，那个过程只有零点几秒，即使要点关闭了，还在关闭前瞄一眼，这就是“眼贼”，对境时要抓眼贼，严格做到戒色十规的第五条——视线管理，看到诱惑马上避开，不聚焦、不停留、不回看。

40.这种实战意识不是短期内练成的，是成千上万次的实战中越练越精的，对于很多人而言，第一反应永远是贪看，永远是眼贼，要做到第一反应是避开，是需要不断磨练的，也许刚开始10次有8次是眼贼，通过不断反省和实战总结，慢慢做到10次有5次是眼贼，然后渐渐做到10次有1-2次眼贼，最后就能基本做到立刻避开了，而且心无波动，这是很高的境界，对境不动心，为大力量人！

41.举起一吨的杠铃，不算大力量人，对境不动心，才是真正的“大力士”！

42.平时不要去看擦边的图片、视频、小说，这个警惕心一定要有，真的是稍有不慎，满盘皆输！

43.看到诱惑时，邪念往往会紧跟着上来。即使当时没起邪念，也要警惕几天内心魔利用你看到的诱惑图像来攻击你，那幅图像已经瞬间印入了你的记忆，然后短期内会不断浮现。

44.对境时是极大的考验，大家都知道滴滴车司机强奸杀人案，发生了很多起，就是在车厢内司机对境时起了邪念，他没断除，反而听从助长了那个念头，又是在密闭的空间内，很容易引发犯罪。

45.不管戒多久，对境时一定要保持警惕，这点要切记！戒色十规要严格落实，戒色十规是紧密围绕实战、以实战为核心的一个体系，第126季要反复研读，也可以下个有声读书软件，反复听，反复吸收，要把戒色要点真正内化成实战意识。

46.凡夫把思维认作自己，为什么会这样？因为思维当中有一种念头最贼！那就是“我念”，“我念”是最贼的冒充！什么是“我念”？“我念”就是我字打头的念头，比如“我要喝水”、“我要睡觉”、“我要出去玩”，我要怎么怎么样，“我念”会产生一种虚假的自我感，让人把“我念”当做自己。

47.你真实的身份不是“我念”，而是纯粹的觉知，大家可以当下试验下，你主动起个“我念”，然后你可以看着念头，不认同它，不跟随它，这时候你可以很清楚地知道，“我念”不是你，你是那个观察者，那个纯粹的觉知，可以看着念头而不卷入其中。

48.黄念祖老居士：“由认识贼到打倒贼、清除贼，最后贼也归顺了，就是所说的‘全妄归真’。在这个贼当家的时候，什么荒唐的事情都可能干得出来，它是贼嘛，贼当家，不可能出好主意。应知这个心是贼，贼给你出不了好主意。这个是贼呀！那是认贼作子，由于认贼，那人修行就是煮沙做饭。自胜者，就是胜过了这个贼。所以《四十二章经》：‘慎勿信汝意，汝意不可信。’你现在咱们这个当家作主的是妄心。你认贼作子，大家都是在妄心用事。在为贼做奴婢，所以这可是可怜可悯者。就是在这，我们自个的这个妙明真心，就好像在运动中靠边站了。他也没有什么，但是他靠边站，没有发言权呀！这发号施令的是你的敌人。你不知道，这个贼，这个强盗，这个敌人，你不知道，他正是你自己妄心，所以咱们可怜。就迷，迷在此处。认贼作子，相信妄心，拿贼当儿子，最后绝对不能成就。你认贼为子呀，你以为是你自己的心哪，结果是什么呢，那是贼呀，那是害你的贼呀！”

49.Mind既是工具又是监狱，那些大德也要起念头做事，但他们是念头的主人，念头不会束缚他们，对他们而言，念头是工具。而凡夫则把念头当做自己，跟着念头跑，这样就会造成很大的困扰和束缚，这就是大德说的“作茧自缚”，大家都有这样的体会，脑中的念头喋喋不休，胡思乱想，一会想到这，一会想到那，几乎一刻不停，上个厕所，刷个牙，都被念头牢牢占据着，这就是念头的奴隶，不认识真我，反而认贼作子，跟着念头跑。

50.念头真的是非常强大，它的能力似乎是无限的，它可以构思出无限种东西，无限种组合，但还有一种东西比念头还要厉害，还要强大，那就是你的——觉察力！也就是观察力、观照力，这是来自真我的力量。觉察力可以消灭念头，这样你就能主宰内心了。

51.我们最终都要战胜自己的念头，学会安住于真我，安住于真我一会就会产生妙不可言的感受，虽然刚开始有点无聊和平淡，但随着安住的程度加深，就能体会到了。

52.有的戒友说他已经基本能降伏心魔了，但其他妄念层出不穷也令他感到烦恼，心魔是负面的念头，能够降伏心魔，其他的妄念也容易降伏，降伏的原理是相通的，最终你会发现，所有的念头，不管恶念还是善念都要断除，这样才能契入真我，就像六祖慧能大师说的“不思善、不思恶”，动念即乖，举心即错。我们可以利用念头做事，但不要被念头束缚住，做完事就安住纯粹的觉知。

53.保持觉察，无意识的跟念模式很快就会投降，关键是要发展觉察力的强度，激光可以射穿物体，而手电筒却做不到，因为激光有强度，强度具备了，自然就能做到。

54.真正的力量就是觉察力，观照力，这种力量可以切断念头造成的束缚，每个人都拥有这个力量，这是比念头更为强大的力量，要学会强化这个力量。

55.托利说“更为有力量的东西”——宁静的观察者。观察思维，不陷入念流，观心既是基本功，也是最终极的功夫，修心从学会观心开始。

56.上次看到一位戒友说：“最近对断念上了一个台阶，对念头有了更高的敏感。”通过一段时间的练习，他的觉察力变强了，开始出敏感了，这就是练习带来的进步。

57.练习使人强大，苏炳添能够在2018年爆发，就是因为他的训练强度和训练质量上了一个全新的台阶，比以往加强了许多，并且很注重训练后的恢复，恢复好才能扛得住高强度的训练负荷。国家队的训练非常科学、专业和系统，在这种训练体系下出的人才，必定具备很强的实力。

58.无论何时，当你观察你的思维，你会把意识从你的思维形式中撤离。结果，观察者——超越形式的纯意识——变得更为强大，而思维的形式结构则变弱了。

59.这是修行必须要经历的过程，会有一个拉锯战，就像拔河一样，双方你来我往，当你的实力更强大了，就开始一边倒了。

60.随着你的觉察力增强，被拉离的次数就减少了，安住能力在变强，就像太极推手一样，功夫深厚了，别人就推不动了。

61.大力士龙武推太极宗师陈小旺，推不动，因为龙武在陈小旺身上找不到发力点，在发力的一瞬间就会滑掉，所以就算有再大的力气也使不上。关键还是要功夫深，久练自化，熟极自神，观心断念要练到出神入化的地步，进入化境的层次。

62.临在的力量增强了，也就是觉察力、觉知力增强了，这样你的振动频率就会有一个大的跃升，所有负面的思维模式都会被大大削弱，逐渐瓦解。

63.因为断念不行，一直被念头带跑，所以仅仅认识真我还不行，还必须修炼出强大的断力，这样才能稳固地安住于真我。

64.十七世大宝法王：“最终我们会回归到那个一开始让我们感到无聊的状态，然后发现原来这个就是它。所谓的认出心的真正本质，意思就是回到你的那个初始的既无聊又不吸引人，既不高深也不新奇的心理状态，同时能够真正地认出———它，就是你一直在寻找的。为什么我们还是无法认出自心的真正本质呢?是因为它太深奥、太困难了，还是它太简单、太容易了呢?过去的禅修大师们曾经说过，我们之所以无法认出自心的真正本质，不是因为它太高深了，而是它太简单了，简单到令人无法相信的地步。心的真正本质就仅仅是我们当下本来的状态，它是我们无所造作的自然状态。”

65.心的真正本质就是真我，那个纯粹的状态一开始让人感觉有点无聊，很平淡，的确不吸引人，但是随着安住的加深，就能体会到不可思议的深邃，不可思议的真味，不可思议的美妙，那个质感超强烈！

66.“人生祸福的核心：了解念头，观察念头，控制念头”、“念头是行为的先导，所以自己能控制念头，就能掌握自己的人生”——秦东魁老师

67.学会断念、控制自己的念头真的很重要，人生祸福的核心就在于念头，你的念头是好还是坏？是正能量还是负能量？我们一定要学会修心，断除邪念，多发善念，强化自己的正能量和责任感。

68.“我们平时做事情，要用良心对待所有人，起心动念都想着要符合天道。”——秦东魁老师

69.通过觉察来消灭念头，原理就是念起即觉，觉之即无。

70.真正的断念并非压念，而是觉而化之，压念是有主观压制的想法，不想让念头起来，而断念则是不怕念起，而是要及时觉察。压念会带来挫败感，因为越压越反弹，搞得自己很苦恼，而断念则很轻松，一觉就化除了。

71.持咒念佛是很好，断念口诀也很殊胜，思维对治也不错，这几种断念方式都是很好的，各有特点，各有千秋，持咒念佛有他力加持，但自己也要勤于用功才能达到一定的境界；断念口诀是自力，需要自己不断练习来提升觉察力，断念口诀最终是离开念头的，不需要起念，只是觉察。

72.观心的功夫其实是基本功，达摩祖师：“唯观心一法，总摄诸法，最为省要。”

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

74.《华严经》亦言：“无上菩提，以心为本；心若清净，一切善根，皆得圆满，无上菩提，欲成则成。”

75.《涅槃经》言：“若能观心，名为上定。”

76.《大乘心地观经》：“汝等凡夫，不观自心，是故漂流生死海中。”

77.徐恒志老居士说过：“要行住坐卧，时时警惕，刻刻不离观照，方能成就。”所有的大德都在强调观心，观察那个思考者，不要认同思维。

78.戒色后懂得修心，具备了一定的观心断念能力，已经可以基本主宰内心了，这时候就很容易契入真我。

79.到了决一死战的时刻，不能再懦弱了，也不能再逃避和拖延了，这时你要拔出战刀，勇猛动作，上阵杀敌！血战到底！杀他个片甲不留！所有的邪念，所有的负面念头与习气，统统杀光！杀净！一个不留！！！

80.何谓从心而改？过有千端，惟心所造；吾心不动，过安从生？

81.大抵最上治心，当下清净；才动即觉，觉之即无；苟未能然，须明理以遣之。

82.有的人虽然练习断念口诀，但还是失败了，原因有两方面，一，没有正确理解这个口诀；二，没有练到较高的水平。正确理解和坚持练习，这两者缺一不可。

83.真正弄懂原理后，就要勤于练习，也可以在练习的过程中加深理解，理解到位了，练起来也会事半功倍，练到一定水平即可降伏心魔。

84.其实根本不是毅力的事儿，不学习哪来的戒色觉悟，断念能力为零，对心魔也没认识，肯定失败！

85.我知道纯净的状态才是我真正向往的，但是那种念头一来，我就被强拽到那个怪圈，那股拉力实在太大了，我那时并不知道是心魔，只知道戒到一定时间，内心会突然有股莫名而强大的力量把我拖入那个怪圈，我对那股力量没有任何招架之力，就像小孩和大人拔河，一拔就过去了。

86.心魔非常阴险狡猾，套路也很深，经常冒充我，怂恿我，我那时没有任何戒色觉悟，还以为是自己的想法，于是听信、跟随，最后欲火中烧，疯狂破戒。

87.一位戒友说：“念头来，附体——破戒的死循环。”另外一位戒友说：“心魔一上来，又完犊子了。”心魔真的很强大，那个怪圈会牢牢控制你，防止你逃脱，要冲破它是很不容易的，当你达到一定的断念水平，又会发现这个怪圈其实是可以冲破的，断念水平差时真的太难冲破了，那股拉力实在太强大了。

88.在弱小时，我真没有那个能力KO心魔，只有挨揍的份，那时的我并不具备让心魔一拳挺尸的强大终结能力，那时的我是十足的菜鸟，没有任何戒色觉悟，也没有断念能力。

89.在内心的八角笼中，被心魔一次次完虐，KO是最热血沸腾的高光时刻，而每次倒下的都是我。心魔太强，而我太弱，这种情形注定被心魔KO，被心魔打得满地找牙，遍体鳞伤，心魔统治了我的内心，我只是它的一个傀儡。

90.戒色神力真的是来自于学习，当然也来自于练习观心断念，学习和练习永远是戒色的重点。

91.元音老人的开示不仅指点了真我，也格外强调断念保护，对断念实战极为重视，我继承了元音老人的开示重点，把断念实战放在了一个极其重要和关键的位置。

92.如果你把重心放在充实生活、转移注意力上，那是不究竟的，是治标不治本的方法，虽然也能戒除一段时间，但最终心魔猛烈进攻时，肯定会败下阵来。断念实战不行，迟早还是会破戒的。

93.念头起了，不要跟随，不要跟着跑，不随即是断！

94.实战的最高法则，就是觉察消灭，用觉察力来消灭念头！

95.弄懂了原理，然后勤加练习，就能登堂入室，渐入佳境，最后出神入化，登峰造极。

96.我对断念实战极端重视，不管学了多少戒色文章，做了多少戒色笔记，最后就看念头上来时，实战的那一下。那一下到底行不行？到底快不快？到底狠不狠？如果那一下不行，那就注定会失败。

97.就像一个运动员在比赛前刻苦训练，最后要到赛场上去实战检验，戒色最后的检验，就是念头袭脑的瞬间，就看你的实战表现。没有断念的那一下，说什么都是白扯！说什么都是纸上谈兵！脱离断念实战，必将失败！

98.净慧长老：“实际上，修一切的法门都是在观心，都离不开观心，只不过表现的方式有所不同而已。‘观心’二字，可以概括佛教的一切修行法门，因此，这可以说是个大总持，是一个总的法门。”

99.戒色首先要学会观心，观心就是看住自己的念头，就像在家里装了监控摄像头，时刻监视着大门，如果有贼进来了，马上赶出去。邪念就是贼，怂恿的念头也是贼，图像也是贼，微妙感觉也是贼，你要马上发现，立刻断除。

100.虚云法师：“妄念人人皆有，然妄念起时，我自知之。知而不随，是谓不相续，不相续则我不为妄转。”这里的知，指的就是觉察，知道念头来了，发现念头来了，不要跟随，不要让念头相续，这样就不会随妄念转，知之一字，众妙之门，真正领会了这个知，这个觉，那就相当于掌握了激光武器一样，一知、一觉、一看，念头就灰飞烟灭了，瞬间实战就结束了。

**断念实战篇（二十六）**

1.宣化上人：邪念之时，魔在舍；正念之时，佛在堂。

2.戒色十规专门强调了视线管理，看到诱惑一定要注意避开，不要去看第二眼，不要试图看清，往往第二眼就陷进去了，第一眼没看清，然后第二眼聚焦一看，就陷进去了。

3.古希腊神话中看美杜莎一眼就会变成石头，这个神话可以给对境实战很好的启示，诱惑图片有一股魔力，看第二眼就很容易着魔。

4.我们对于擦边内容一定要有很强的警惕心，“心维天际”对诱惑擦边内容不以为然，有这种想法和态度就危险了，擦边内容的杀伤力也是非常大的，一定要警惕擦边内容，很多戒友都是倒在擦边图上。

5.时间长了容易放松警惕，这个问题要引起足够重视，要有危机感，不管戒多久，都要注意保持警惕，警惕的螺丝不能松，否则戒色大厦会轰然倒塌！

6.不撸是最后的底线，有时做得不好，会沉迷意淫甚至去看黄，严格来说已经算破戒了，但如果这时悬崖勒马没有撸，就要按照“不撸是最后的底线”来要求自己，因为一旦悬崖勒马，心魔就会拼命怂恿你，说你漏了，说你已经破戒了，这时候就要祭出“不撸是最后的底线”，这样就能避免撸管。

7.对境时没看清、多看了一眼，都是第二眼陷入。

8.即使是戒了两年多的资深戒友，也可能马失前蹄，就因为一次实战没做好，就可能沦陷。

9.心魔实在很狡猾，要学会识破，不要听信，对境时更要加强警惕，严格管住视线。

10.我们一定要吸取这两位资深戒友的教训，心魔一直在虎视眈眈，我们必须警惕，实战时要做正确的事！不看第二眼，避开！！！

11.出现强迫思维，我一般不去跟随，安住于纯粹的觉知，这样强迫的倾向就会越来越弱化。

12.只需做好断念即可，念头断了，内心自然就清净了。

13.怂恿也比较常见但比较隐秘不易识别。破戒前，你有没有过“我想撸一管”的想法？这就是典型的来自心魔的怂恿。心魔又常会怂恿我们去试、去看黄，目的都是让你破戒。

14.这类念头比较狡猾，我们也要严加防范。

15.这种念头来临时，身体好像着了魔般执行看黄或手淫的行为。此时是一种感觉在驱动你行淫，这种感觉就是我们要及时识别并断除的。

16.戒友们应熟悉、敏感。做到知己知彼，方能百战不殆。

17.断念最高效的方法是观心断念法。

18.欲断念，先识别。

19.很多戒友的问题是他们不能及时发现邪念入侵。邪念如火，火在什么时候容易扑灭？显然是刚起之时，趁它还是小火苗，就及时切断。然而星星之火，可以燎原。一旦蔓延，邪念发展壮大，就难以控制了。

20.等我们意淫了很长时间后才发现时，邪念已经非常强大很难处理了。淫念一旦产生，其强度是以指数级的速度增长的。所以，断念贵早贵快。

21.我们要学会观心，观心就是观念头，审查自己的每一个闪过的念头，是否可能导致破戒。

22.戒友们只要遇到可疑的念头一律断除，不要去分别，更不要去跟随。

23.当你产生“我想撸一管”的念头时一定要小心，这是心魔的想法不是你的想法。

24.心魔为了达到目的会变着法子怂恿你，例如他会说“戒这么久了放松一下”、“试试性功能恢复了没”、“看看上次举报的黄网被封了没”等。这类念头的目的只有一个——让你破戒。

25.面对这类念头我们要足够清醒，也要具备足够的经验来识别它们。

26.快速识别是需要训练的，我们要对邪念，也就是一切可能导致破戒的念头，足够敏感。

27.平时多看戒色文章，也会有助于你积累识别邪念的经验。另外，警惕性也是十分重要的，警惕性强的戒友更容易在实战时做到及时识别邪念。

28.识别邪念后，我们要尝试直接断除（念起即断）

29.断念口诀是非常强大的有机整体。

30.断念的三条原则：不犹豫、不纵容、不妥协。

31.不犹豫：淫念如火，越犹豫越难断。

32.在发现识别邪念后，我们就应快刀斩乱麻，不带半点犹豫，毫不拖泥带水。

33.断念贵快贵狠，断念的速度达到识别后条件反射就断除为佳。

34.有时我们明知自己在意淫，却不去断除，这样的唯一后果就是破戒！

35.心魔很狡猾，他会以任何手段达到破戒的目的。例如，有时你会想“破完这一发我就去好好学习不打游戏”，事实上你破戒前许下的诺言很快就会在破戒后因缺乏行动力而被抛于脑后。

36.我们并不是念头本身。那我们是什么？我们是纯粹的觉知。我们是凌驾于念头之上的，我们是观察者！

37.请记住：念头是工具，我们是使用者，不能颠倒过来，让念头恶仆凌主。

38.实践表明，一次次反思能提高断念水平，并维持警惕，做到对心魔的套路了如指掌，使下次断念时胸有成竹。

39.不认一切念头，真正做到念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无。

40.观心断念法是最轻松的方法，觉察即消灭。

41.戒色要面对一个终极课题，那就是心魔来袭怎么办？不管何种戒色方法都绕不开这个课题，而断念口诀正是为了降伏心魔，主宰内心！

42.前两天看吧里一位前辈关于戒为良药的笔记，忽然明白了之所以破戒就是因为最后一下子没有断掉念头，我也真正明白了断念强就不会破戒的道理。

43.戒色十规真的真的是戒色成功的捷径，如果我能认识到戒色十规的重要性并且认真去做，也不会用数十次的破戒来换经验了。

44.做到戒色十规的每一条绝对能戒掉，这是我现在用上百次破戒的血泪史换来的经验！

45.我最近很是注重断念，随着断念能力的增强，我对飞翔老师关于断念的讲解也有了更深入的理解与认识。

46.前几天我彻底认识到断念是戒色真正的核心时，我有一种预感——我快要戒色成功了！

47.我戒戒破破，是因为我对戒色十规的认识不够清晰透彻，我一开始戒色并未重视戒色十规。

48.这印证了飞翔老师的一句话：戒色十规是对实战的高度总结和凝练，戒色十规的每一条都饱含力量，每一条都是经过无数实践验证所总结出来的，每一条都那么重要，每一条都戳中了要点，每一条都极具针对性。

49.我现在已经不再迷茫，我已经找到了我戒色行动的总纲领——戒色十规，我只需要一条一条地去让自己做到，去落实戒色十规，成功指日可待！加油！希望各位戒友也能认识到戒色十规的重要！

50.要用念佛来抵抗，如一人与万人敌。一句佛号犹如金刚王宝剑，什么都可以斩断，能不能斩断，就看你的力量。

51.圆瑛法师：“教人称念弥陀名号，以一念而除众念，妄念既除，烦恼自断。一句佛号，如金刚王宝剑，烦恼妄念，喻如劫贼，贼若来时，宝剑即举，贼当自退。念佛之法，亦复如是，贪心烦恼起时，即一心念佛，而贪心自息，嗔心痴心等起时，悉皆如是。”

52.大德很强调念佛实战，日课是很重要，但最后关键还是看实战，日课不能脱离实战。这点切记！

53.断念口诀其实教导的是观心，而观心是大总持，修任何法门都要观心的，观心是基本功，观心本身也是最深奥的法门。

54.念佛时也要观心，发现杂念来了，马上专注在佛号上，观心可以说贯穿所有法门。

55.念佛持咒是很殊胜，但也要看到断念口诀的殊胜之处，断念口诀最终的操作是离开念头的，只是觉察。

56.念佛其实也是为了提升觉察力，最终也要用于断念，念了几千万的佛号，最终念头还会上来的，这个我深有体会。

57.关于手机的问题是比较普遍的，那就是沉迷玩手机，自己要节制用手机，减少刷新闻、刷图片、刷视频，我平时也用手机，但很注意控制时间，避免沉迷手机。

58.我越来越发现刷手机也是会上瘾的，会浪费很多时间，还会遭遇各种诱惑的内容，这方面自己一定要警惕，可以培养一下其他的兴趣爱好，减少用手机。我们可以用手机看戒色文章，看大德开示，看修行的书籍，这样就比较好，用于有意义的方面，比无聊刷手机要强百倍，刷来刷去，只会感觉更空虚更无聊，这时就想看黄找刺激了。

59.念佛很好，但也要注重用念佛来断念，当想看黄的微妙念头出现时，及时发现，马上念佛来转，发现一定要快。

60.念佛的日课也要保证质量，不要一边念佛，一边胡思乱想，发现被念头带走了，要及时拉回来，这样觉察力才能逐步提升，下次念头上来时，就能及时发现，马上念佛。

61.念佛持咒要注重日课的质量，更要注重实战，日课不能和实战脱离，否则迟早是要破戒的。

62.坚持念佛，慢慢内心是会清净的，但之后念头还是会上来的，甚至会猛烈地上来，到时很考验断念实战的能力。

63.我以前念佛，有一年左右的时间，内心真的很清净，甚至想主动起念头，都感觉吃力，清净到那种程度，后来戒到一定时间，念头又开始猛烈上来了，经过了不知多少次的断念实战，可以说是久经战阵了，后来才明白修心真的是如一人与万人敌，佛陀所言非虚，念佛也是要用于断念实战的。

64.元音老人：“这觉的速迟与除的快慢是用功的力量问题。”“假如妄念势强，觉而不能断，就赶快念佛。”“念头是要来的，念头来了，不要睬，念头一来就把咒提起，那么这个样子念头就化了，就是用咒来化念，把它化掉，不是压念不起。”元音老人关于断念实战的开示已经非常明确了，不管是断念口诀还是念佛持咒，都是为了断念，断念是根本，觉察是关键。

65.断速是修炼出来的，一次次被带跑，一次次拉回，成百上千次这样拉回，渐渐地拉回的速度变快了，觉察力变强了，断念速度就上去了。

66.古德一直强调的就是，不怕念起，就怕觉迟，觉迟了，念头就起势了，就像火苗已经窜起来了，火越烧越大，欲火中烧，到时就完全失控了。一定要早发现，早断除，不要跟念头，要有斩钉截铁的断力，而且反应要极其敏锐，念头一来，马上就做出反应，要异常灵敏，不能念头一来，没有反应，却跟着念头跑了。

67.缺少觉察，这样就容易破戒。断速要达到零点一秒，现在如果做不到，坚持练习，将来某一天就能做到的，那是充满爆炸力的断速，快、严、烈、狠！

68.警惕和觉察是连在一块的，没有警惕性，也就谈不上觉察了，要警惕，但不能过于紧张，这个要自己调节。

69.警惕性不高，就容易被念头带跑，念头是带跑专家，你必须时刻严防，时刻开启观心模式。

70.高手的警惕性高出普通戒友一大块，这是练出来的，成千上万次的实战磨练，警惕性越来越强，对念头的出现极其敏感。

71.断念的方法就是觉而化之，如果平时念佛持咒，也可以马上念佛持咒来转，也可以通过思维对治，这几种方法都是可以的，关键就是熟练，搞懂原理，练到纯熟的境地，到时实战时自然就有力量了。

72.斗争要讲究技巧，不能蛮干，压念完全就是在蛮干，正确的斗争方式是觉而化之，或者马上念佛来转，也可以思维对治等。

73.舍不得断，贪恋太重！

74.思维对治没到位，对女色太贪恋，对邪淫危害认识不足，自己平时要多学习戒色文章提高觉悟，把观念转变过来，要深刻认识到贪色的危害，要多思维不净观，看破女色，其实就是那张皮而已，揭开皮没一样让人喜欢的，放大镜看那张皮也是充满污垢的。

75.梦参法师：“看见画皮没有？画皮戴上了，好像美女，要是把画皮一揭，是具骷髅。类似的问题，是让你渐修、渐观，渐观久了，可以克服你的贪欲心。”

76.我戒到现在，看过很多大德的开示，提到戒邪淫这方面，大德法师们基本都在讲不净观，的确可以对治贪恋，关键要正确理解，不要误解不净观，就是思维观想一下，不一定要看太恶心的图片。

77.断了一个，又来一个，缺少威慑力。

78.如果觉察力强大就不怕了，就像你掌握了强大的激光武器，再多的念怪，都可以瞬间消灭，而且会形成强大的威慑力，你这一发狠，心魔就发抖，关键是你能狠到什么程度？你的实战实力达到了什么级别？

79.我曾经也遭遇过这种情况，就是断了一个，又来一个，后来觉察力强了，一般不出三个，邪念就不敢上来了。

80.练到一定程度，你会发现自己已经具备威慑力了，只要稍微一发狠，那边就不敢动了，这有点像打群架时，这边有一个不要命的狠人，那边的人就不敢轻举妄动了。也像张飞暴喝，吓退曹军一样，威慑力真的很重要，是实力和级别的象征。当雄狮走出来，那边一群野狗，没一个敢上的，这种威严和级别，戒者要修炼出来。

81.实力不济时，可以断念加转移注意力，出去走走，避免独处。

82.实力强时，根本不怕它，几下就打成躺尸了，动不了了。

83.就像拳击，打退了对方的进攻，对方一会又上来，如果你实力够狠，一记重拳直接把对方打成躺尸，解说员大喊：“It's over！” 直接KO，直接打晕毫无还手之力，要狠到这个程度，一记觉察重拳，直接把心魔打成躺尸，要努力让自己具备这个实力，做断念的重炮手，强势终结心魔的进攻！做断念的狠角色，闪耀八角笼！

84.世界第一大力士马瑞斯重拳KO柔术高手格雷西，那场比赛我看了很多遍，开场没多久，马瑞斯一记重拳直接把格雷西打倒，加上几下狂暴的砸拳，比赛就在解说员声嘶力竭的疯狂叫喊中结束了，那场比赛马瑞斯展现的气势和力量，让我很震撼，我觉得我们断念也应该具备这样的气势和力量，真正的戒色高手不会陷入和心魔的缠斗，而是一记觉察重拳结束战斗，我们要努力让自己具备这个强大的终结能力。

85.当你具备实力了，你就可以决胜实战，不会慌乱，我现在每次实战都很笃定，不怕心魔，我已经具备取胜的把握了。

86.这位戒友说得很好，他是走念佛路线的，能把一句佛号念熟，完全可以决胜实战，关键是下功夫，而且要正确理解念佛实战的原理。

87.念头可以千变万化，而我们可以一招制敌！

88.自己要具备识别能力，发现要快，马上念佛来转，这样就可以立于不败之地。

89.戒色的确要拿实力说话，必须让自己强大起来。

90.严格训练，实战第一！这八个字说得很好。

91.他之前五年屡戒屡破，也是戒油子，后来他开窍了，特别注重实战，注重练习，他的实力提升了，突破怪圈了。

92.我们必须以实战为核心，实战不行，迟早要破戒，最后你会发现其他方法只能管一时，最重要的还是断念实战，把握了这个根本，就能进入极稳定的戒色层次。

93.断念口诀，这是我主要推荐的，普适性最强，不用信佛也可以练习，进入高级阶段，只需觉察，不需起念。正确理解，坚持练习，就能达到较高的境界，这个修心诀是无数大德推崇备至的，传承上千年，讲的其实就是观心，观心是大总持，是根本。

94.元音老人说过：“观心是佛法的根本法门。”净慧长老：“修行——观心——是个根本的法门。”

95.对于断念口诀一定要正确理解，正确练习，这两点很关键，如果产生误解，盲目练习，没把握要领，没抓住重点，那就很难取得效果

96.任何方法都要正确理解，理解是第一位的。我很看重悟性，有悟性很快就能明白前辈在说什么，能牢牢抓住重点，这样练习起来就能渐入佳境，突飞猛进。

97.断念口诀快在它不需要起念，而念佛持咒在于佛力加持，两者都需要发现快。

98.有的戒友做恶梦醒不过来，马上念佛就能醒过来，这种经历我也有过好几次，念佛持咒的确很殊胜。

99.念佛持咒可以让内心清净，关键是你行持的力度，要精进，保证日课不能中断，坚持几个月，效果就出来了。

100.思维对治，当邪念来了，也可以思维对治，思维不净观，思维邪淫的危害等等，思维对治也是很重要的，它的长处就是可以对治贪恋，可以让你警醒，一般都是搭配思维对治，因为对治贪恋和思维危害是非常重要的，这个部分是不能缺少的。

**断念实战篇（二十七）**

1.要在“观自己的念头”上用功，善护己念。——黄念祖老居士

2.先把断念的理论搞清楚，弄明白，真正吃透，这样练习起来就会事半功倍，通过练习和实战，再反过来复习和研究理论，写实战总结，这样实战水平自然会越来越厉害。

3.最后他悟到了：破戒不破戒只在一念之间！

4.念头是行为的先导，必须注重念头管理，一念稍疏，陷溺难返。

5.戒色的关键就是修心，就是观心断念，无论断念口诀、念佛持咒、思维对治等，都是为了修心。

6.对待破戒的正确态度是：从失败中吸取教训，认真反省和总结，加强学习补强觉悟，坚持练习达到质变。

7.有投入才有产出，有的戒友戒了好几年，都没有认真练习过断念口诀，戒来戒去，实战还是那么差，关键自己要拿出决心和恒心来练，要加大投入，但不要影响正常的学习和工作，自己做好时间管理。

8.我想说的是，戒油子也有春天，戒油子差就差在实战上！

9.一位戒油子说：“我真的道理危害懂得很多，可是每次邪念一上来我就阵亡了，实战一塌糊涂。”

10.另一位戒友感叹：“实战打不赢，一切等于零！”如何提升实战水平是最核心的问题。

11.我戒到现在八年多，和领悟、练习这个口诀是密不可分的，是这个修心诀让我学会了真正主宰自己的内心。这个口诀的核心就是——觉！就是提升你的觉察力，觉察力上去了，就可以降伏其心！《金刚经》讲的就是“降伏其心”，很多大德都强调“降伏其心”，如一人与万人敌。

12.上季苏格拉底教给丹的方法，也是提升觉察力，苏格拉底提到的核心，也就是内观，向内看，向内觉察，征服心智。苏格拉底教导的方法就是观心，观察自己的念头，这和我一直强调的观心断念是一样的。

13.刚开始背诵口诀是为了熟悉这个口诀，看断念的文章是为了深入理解这个口诀，慢慢就会真正领悟这个口诀的含义。

14.在背诵的过程中，其实也就是在练习觉察力，发现自己被念头带跑了，马上拉回来，渐渐地，拉回来的速度越来越快，觉察力在变强。

15.练到一定程度，就不用背口诀了，你会发现自己看到念头时，念头就消失了，这就是觉之即无。到了这个程度，就不用背了，生活中只需保持警惕与观心即可。

16.这个修心诀，无数的高僧大德都曾推荐过，虽然不一定是这16个字，但意思是一样的，就是通过觉察来降伏其心。

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

18.净慧长老：“瞥然一念生起不要理它，念起即觉，觉之即无。”

19.《了凡四训》：“大抵最上治心，当下清净；才动即觉，觉之即无。”

20.《菜根谭》：“一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。”

21.《传习录》：“随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。真个是灵丹一粒，点铁成金。”

22.《般若花》：“千万个修，抵不过我一觉。觉则心空，此是最上福德。”

23.圭峰禅师云：“念起即觉，觉之即无，修行妙门，唯在此也。”

24.虚云法师：“妄起即觉，觉即妄离。”

25.憨山大师《观心铭》：“念起即觉，觉即照破。”

26.南怀瑾先生：“在妄念生起时，能时时觉照，不随之迁流迷失。此如古德所云：念起即觉，觉之即无。”

27.普照禅师：“不怕念起，唯恐觉迟。念起即觉，觉之即无。”

28.元音老人：“经过成千上万次的斗争，由一开始的念起不觉，到念起能觉，由觉而不能转，到一觉即转。”“内不随念转，念起即觉，一觉即空。念起了不知道，看不见，跟念头走了，不觉还有念头，那就迟了。念起了马上就知道，立即转掉。”“古德云：不怕念起，只怕觉迟。所以大家须于念来时即看见，不跟着跑。”“是以悟后，常须照察，不可玩忽，妄念忽起，或一凛觉，或提佛念，以至无为，方始究竟。”

29.这些开示最核心的一个字，就是觉！要觉察、觉知、觉照，当你掌握了觉察的功夫，就像拥有了强大的激光武器一样，可以瞬间消灭念头怪。

30.很多戒友都是通过学习和练习这个口诀，从而真正学会了修心，这个口诀已经让很多戒友受益匪浅，经过成千上万次的实战，对口诀的理解和体会越来越深，也深感这个口诀的价值无量。

31.大家只要认真练习这个口诀，就有望降伏心魔，主宰内心。

32.断念是戒色实战的核心，不管口诀、念佛持咒还是思维对治等方法，都是为了断除念头，不让念头连续下去。

33.参透这个口诀，练习这个口诀，真的可以立于不败之地，我戒到现在八年多一次未破，就是最好的明证。

34.比如你脑海里冒出一个过去的回忆，你第一时间发现，马上念口诀来转，或者你脑海中冒出一个骄傲的念头，也可以马上念口诀来转，或者冒出一个嗔恨的念头，也可以念口诀来转。强迫的念头，其他的胡思乱想，也可以念口诀来转。

35.关键要发现快，不要让念头起势，马上念口诀，人家是“快使用双节棍”，我们是“快使用断念诀”！这个用法的原理类似于念佛的一念代万念，莲池大师：“念一佛名，换彼百千万亿之杂念也。”你一次次训练自己，那个发现的速度会越来越快，如猫捕鼠，那个觉察力会变得越来越敏锐。

36.继续强化下去，就有望做到觉之即无，一觉即空，一觉即胜！

37.如果说实战时念口诀是初级阶段，那高级阶段就是觉察即消灭，觉察即降伏，一觉即空，闪电般断念，就像刀客出刀，瞬间解决战斗。

38.刚开始很多人是做不到的，强化到一定程度就可以做到了，是突然发现自己能做到了。

39.关键平时要背得熟练，念头一来，马上念口诀，那个发现的速度要极快，这样断念就很容易。

40.当第一次做到时，会很兴奋，好像发现了一个宝藏一样，可以兴奋一整天，断念的实战水平一下有了质的飞跃，那种顿悟的感觉真的太爽了，比中大奖还高兴。

41.到了高级阶段，你会发现觉察力就是最强的武器，那个发现，其实就是觉察，本来当你发现了，还需念口诀或者念佛来转，当你继续强化，某一天会出现这样的情况，那就是当你发现念头了，念头就消失了，只是发现，只是看到念头，念头就消失了，还没等到念口诀或者念佛，念头就消失了。那个发现是一瞬间的事情，极快，一下就解决战斗了，真的是快至颠毫，眨眼间就决出胜负了。

42.戒色一直失败的原因是什么？自己一定要好好反省，可能导致失败的原因有很多，但是最后都是断念没做好，或者不想断念，放纵自己。

43.念头是行为的先导，要戒掉恶习，必须懂得修心，对治邪念。

44.这位戒友有佛缘，坚持念佛，慢慢做到了念来就转成佛号，这时候他的觉察力已经得到了强化，随着学习和练习的深入，他进入了高级阶段，做到了觉察即消灭，看见念头的那一刹那，战斗就结束了。

45.到了高级阶段，还可以继续精进深造，就像跑进十秒大关，还能继续进步一样。

46.这个“觉”，是无数高僧大德一直在强调的，也是《了凡四训》、《菜根谭》、《传习录》中真正有分量的字。这个“觉”字，它可以是一个名词，比如觉悟，也可以是一个动词，觉察！

47.一觉即灭，一觉即空，一觉就完事了，这个觉，实在太厉害了！

48.刚开始可以从转念练起，念头一来，马上念口诀或者念佛来转，也就是一念代万念，首先要把口诀或佛号念得纯熟，保证每天的日课不断，口诀一般建议每天500遍，佛号则是3000、5000、10000等，可以根据自己的时间来安排。

49.这位戒友终于做到了，进入了高级阶段，念起即觉，念头就消失了，就这么简单，剩下的就是纯粹的觉知，安住一会，好好感受一下。

50.这位戒友总结得很好，不管是行善、念佛持咒、念经、放生等，即使做得再多，也会发现念头还是会上来的，戒到一定时候还会遭遇猛烈的翻种子，到时就很考验一个人的断念能力，断念就是在修心，是最核心的东西。

51.上季一位戒友和我反馈，说他住道场，但还是破戒了，道场每天有日课，而且作息规律，怎么还会破戒？就是看到了女众，心里有了不良的想法，不知对治，一方面要思维不净观对治贪恋，另外一方面就是不良念头冒出来时，要及时断掉，这样就不会破戒了。即使到了道场，也要注意对境实战，尽量不要去看女众，尽量不要和女众说话，管住自己的视线。

52.这位戒友也开窍了，往往疯狂练习后就会开窍，就像禅宗师父会逼徒弟一把，帮助徒弟开悟。所谓的疯狂，并不是叫你失去理智，而是勇猛精进的一种状态，就像“林疯狂”开挂般的表现。

53.每天坚持练习断念口诀，迟早会开窍的。

54.不开窍，隔座山；一开窍，隔层纸。不开窍，怎么都进不去；一开窍，就会觉得原来如此简单。

55.开窍就真懂了，之前是假懂，似懂非懂，开窍后继续精进练习，实战水平就会越来越高，越来越强。

56.憨山大师说过：“念念斩断。”元音老人也说过“断念保护”，并不是叫你压念，而是叫你觉察。

57.断念是要狠一点，要有一股猛力、狠力，坚决果断，斩钉截铁。

58.把断念误解成压念，这是常见的思想误区，压念就是主观不想让念头起来，念头一起来，就想压住它，结果越压越反弹，会感到压抑和挫败。

59.断念则是不怕念起，就怕觉迟。

60.如果对念头有抗拒心理，越不想让它起，它就起得越厉害，有抗拒心理很容易导致压念，不要抗拒念头，而是懂得通过觉察来化解念头。

61.元音老人：“念起即觉，不压不随。”一觉就完事了，一点不压抑，很轻松。

62.学习可以让你借鉴前辈的实战经验和研究成果，这对于提升自己的实战表现是非常重要的，实战中有各种情况和各种细节，这些细节往往很重要，有时一个细节就决定着成败。

63.明就仁波切讲过：“一看念头，念头就消失了。”这就是觉而化之。

64.强压肯定不行，越压越反弹，关键是要学会化解。是觉而化之，不是压念。

65.托利强调的是觉知，带进觉知之光，黑暗就自动瓦解消失了。念头一出现，你一觉察，念头就消失了，这就是利用觉知之光来让念头消失，这才是正确的斗争方式。

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

67.古德有云：“打得念头死，许汝法身活。”

68.《菜根谭》：“妄心杀而真心现。”提倡斗争，提倡杀内心贼，这类开示我是比较喜欢的，当然我知道如何斗争，这样就没有任何问题，与心魔斗，其乐无穷。

69.学习-练习-实战体会-继续学习-继续练习-实战总结，觉悟和实战水平是螺旋上升的，途中可能有暂时的退步，是为了更大的进步在蓄力。

70.每次实战后，应该要回到戒色文章，回到戒色笔记，这时候再看，就会心领神会，因为有了实战体会后再看，就会很有感觉，好像说到心坎里一样，特别有感触。

71.自己平时也要经常写实战体会，反省一下自己的不足之处，哪些做得还可以，哪些还有所欠缺，还需继续完善和提升。

72.实战主要包括两方面，对境实战和断念实战，内不随念转，外不为境迁。这两方面都非常重要，都要尽力做好。

73.不管是对境实战还是断念实战，值得研究的内容是很多的，实战中会出现各种情况和各类问题，自己一定要沉着应对。

74.网络时代，很容易遭遇各种对境实战，到处都是擦边图和擦边新闻，跳出各种诱惑图片，加上好奇心的驱使，很容易去点击，不是每次好奇都会导致破戒，但放任自己的好奇心，迟早会陷进去。

75.对境实战是我一直着重强调的，也是需要反复强化的，对境时很考验你的实战意识，特别是视线管理，即使是戒了好几年的资深戒友，对境实战也可能做得不太好，也可能去看几眼，自己一定要认真反省和总结，不断优化自己的实战表现。

76.对境时会遭遇各种诱惑，非常考验一个人的实战表现，真正的定力是通过对境时练出来的，成千上万次对境，表现越来越优化，视线管理和念头管理越来越强。

77.生活中和网络上，肯定会看到的，包括我做戒色图片，也会看到擦边图，关键自己要管住视线，不要去看第二眼，不要停留，多思维不净观，不要觉得诱惑好，这点非常关键，如果你觉得诱惑好，诱惑就对你产生了作用，产生了强大吸引力。

78.就像一个戒友说自己总是盯着美女看，很难控制自己，首先他认为那是美女，这个观念就强化了吸引力，而在我看来就是臭皮囊，我的观念就淡化了吸引力，他的思维他的观念强化了诱惑的吸引力，这就是最大的区别，观念转变一下，就能对治贪恋，这点非常重要，很多人戒来戒去，观念还没转变过来，对境时一点定力都没有。

79.狗看到美女有反应吗？狗没觉得那是美女，狗没那种分别念。对境的秘诀，就是不要觉得美，不要觉得好，这样吸引力就减少或消失了。如果你觉得美，觉得好，那吸引力就大幅增强了。

80.只要开始练习断念口诀或者念佛，肯定会分心走神，被念头带跑，这是肯定会出现的现象。关键就是在分心走神的那一刹那，及时发现，拉回来，慢慢拉回来的速度会提升，越来越快，越来越敏锐，拉回来这一下，其实就是在觉察。

81.不要怕走神，关键要及时拉回来，慢慢走神的次数会减少的，因为你的觉察力和专注力提升了，这也就达到了练习的效果了。

82.过去你被邪念一次次带跑，现在你有了强大的觉察力，可以及时发现消灭邪念。

83.关键就是拉回来那一下，发现自己分心走神了，马上拉回来，刚开始也许要好几分钟才意识到自己走神了，练到后来，分心的念头一出现，你马上就能看见，就像鹰眼一样敏锐，就像鹰爪一样强悍。

84.关键就是要敏锐地感知念头入侵、念头进来的那一刹那，对那一刹那要有敏锐的感知，要对念头越来越敏感，念头进来时，反应要超强烈，就像一颗小石子进入眼睛一样。

85.刚开始都差，很少一开始练习就能做得很好的，关键是持之以恒地练习，那个发现的速度，拉回来的速度会变得超快，你实战时那股气息和眼神也会变得超强，念头贼一进来，就被你发现了，很难带跑你了。

86.拉回来那一下其实就是在觉察，发现、觉察、拉回来，这三者是一体的，是在一个瞬间完成的，当你发现，你就是在觉察，当你觉察时，你已经拉回来了。

87.关键就是走神的那一刻，及时发现，拉回来，就是在训练那个拉回来的速度，原来是跟念跑几分钟，都不知道，练习后，念头一来，马上就知道，这就是进步的指标。

1. 练习口诀和念佛号，其实都是在训练你的觉察力，觉察力永远是最核心的东西，缺少觉察，就会跟着念头跑，这肯定是不行的。

89.有了觉察力，才能主宰内心，缺少觉察力，就会被念头带跑，没有主宰权。

90.有的戒友也练习了，但没有坚持，这是最可惜的，只要练下去，肯定会有所进步的，自己要有恒心，每天保质保量地完成任务，就像刷牙一样去坚持

91.就是发现念头，不跟念跑，发现自己走神了，及时拉回来，是这样不断训练的，刚开始被念头带跑很久，才知道自己陷进念里了，后来念头一出现，你马上就发现了，这就是觉察力提升的表现，那个速度可以练得极快。

92.当你跟着念跑时，那种感觉好像自己就是念头，自己成了念头，当你突然发现，突然觉察，这时你就成了观察者，这是你的真实身份。

93.有的戒友反馈断念水平不稳定，有时做得很好，有时做得较差，这种情况是经常出现的，即使资深的戒色前辈也不是每次都做得极好。

94.邪念上脑是极快的，那种念头、图像、微妙感觉，一瞬间就上脑了，大概就是零点几秒的时间，就上来了，一瞬间的事情，觉察断念也是眨眼间的事情，关键就是坚持练习，慢慢断念水平就稳固了。

95.平均水平在1秒内，乃至零点几秒，就比较好了，这是觉察力敏锐、觉察力强的表现。

96.前辈也不是一下就达到零点几秒的觉察速度，而是坚持练习才做到的，这是一项值得投入的练习，你会发现自己正在变得越来越强，那股觉察力的品质已经今非昔比。

97.像练习一门乐器，不能指望一开始就达到很高水平，需要坚持练习，持之以恒地练习，要热爱练习，慢慢有了心得体会，就更爱练习了。

98.有的戒友每天背诵口诀或者每天念佛，但是实战时却没有用出来，这就是日课脱离实战，一定要明白日课最终是要和实战挂钩的，修行是要以实战为核心的，不能纸上谈兵。

99.有的人只强调日课，不强调实战，这是有所欠缺的，即使念佛念到非常清净了，也是暂时的，戒到一定程度会经历猛烈翻种子，平时还会遭遇对境的诱惑，各种考验、各种念头都会袭来。

100.记得犟牛居士说过一句话：“光念佛不知道修心，尝不到法味。”对于这句话，我记忆很深刻，很多人虽然在念佛，但却不知道用佛号来断念，印光大师：“当杂念起时，格外提起全副精神念佛，不许他在我心里作怪。果能如此常念，则意地自然清净。当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心。否则彼作我主，我受彼害矣。若拌命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为善提也。汝现能常以如来万德洪名极力抵抗，久而久之，心自清净。心清净已，仍旧念不放松，则业障消而智慧开矣。切不可生急躁心。”

**断念实战篇（二十八）**

1.一字诀喊出来是很有气势很有威力的，这点是其他几种断念方式不具备的。元音老人在开示中喊过“断”，黄念祖老居士在开示中也喊过“断”，喊断的开示是我特别喜欢的，因为断念真的太重要了，那个断字极具威力，从大德口中喊出来，感觉特亲切，让我激动万分，因为我知道自己听到了最核心的开示了。喊断的开示我会反复听，听几十遍、上百遍都不会厌倦，因为真的太殊胜了。喊断的那一刹那也极具戏剧性，似乎一切都停止了，似乎空气都凝固了。

2.心魔一直在虎视眈眈，必须注重学习，注重断念实战，不能放松警惕。戒色是终生修为，戒到一定程度可以减少学习，但不能骄傲和放松警惕。

3.3年了，这位戒友终于学会戒色了，期间的心路历程也很坎坷，戒过200天，再陷入怪圈，后来坚持学习终于顿悟，领悟了戒色要注重断念，真实身份是纯粹的觉知，相信他这次会戒得更好。

4.这位戒友戒得还不错，176天出现破戒，被心魔怂恿了，后来他发愤图强戒到了330天，最终领悟了断念的重要性，修心才是戒色的根本，修身为辅助。

5.一位戒友说：“很多人都在找最好的戒色方法，方法也很多，但个人试过很多方法，最终觉得，最好的方法就是断念！念起即觉，觉之即无，一发现淫念来了，马上切断、不跟随，淫念就消失了！我自己以前也是破戒无数，后来专心看《戒为良药》，重复看、反复看，才慢慢戒成功了！”

6.另外一位戒友说：“如果忽视了修心和断念实战，看起来再好的方法也是虚的，哪怕天天锻炼，哪怕我自己也是学生物的，对危害了然于心，照样被心魔按在地上揍！断念是根本，这是我的血泪教训啊！”

7.看似很好的方法，但如果偏离实战，必定是要失败的。

8.念佛持咒是要用于断念实战的，仅仅完成日课是不够的，关键还是要看断念实战，实战永远是核心，就像打仗是要上战场的，不能纸上谈兵！

9.心魔套路很多，要知己知彼，熟悉心魔的套路，这样才不会上当，实战时才能成竹在胸。

10.断念后会出现一个空当，一个间隙，那正是无念的真我，也就是纯粹的觉知，我们要学会安住其中，也就是第99季讲的无敌模式。

11.在《灵性的实相》那个视频里，讲到了处于这个状态时，就能接受宇宙能量，念头是阻碍，是要断除的。安住一会儿，就会有妙不可言的感受，的确是一种很棒的享受，你会发现其中有莫名其妙的快乐与满足，因为你处于真我的状态。

12.埃克哈特·托利在书中说过：“注意那个间隙”，那个无念的间隙，那个念与念之间。如果你不具备断念的能力，那是很难安住的，因为一个念头接着一个念头，你几乎找不到间隙，如果你具备强大的断念能力，就可以通过觉察来创造间隙，然后安住间隙。

13.就像喝茶一样，你可以品味那个间隙，那个间隙的感觉真的妙不可言，一切尽在不言中。

14.刚开始你也许感受不到什么，甚至有点无聊，持续安住，奇妙的感觉就来了，那个内在的空，看似平淡，实则让人回味无穷，安住得越深，感觉越美妙。

15.有一种惬意就是安住真我，享受内在的宁静与美好，这是最高级的享受，而且还是免费的。

16.茶和禅都是一个味道，回归天真、单纯、简单、没有分别的状态，做真正的自己，才能真正地快乐起来。

17.安住的方法：短时多次。一开始只能安住几秒，然后就被念头带跑了，这时不要气馁和感到烦恼，每次就从几秒开始，就像滴水一样，坚持滴，就可以滴满一浴缸，也可以水滴石穿。慢慢安住的时间会自动延长的，安住的感觉也会加深，会变得稳固。通过这个方法，你的觉察力也会得到很大的提升，已经有很多戒友在这样做了。

18.这个方法也可以用于实战，当念头来了，你马上就安住纯粹的觉知，开启无敌模式。当你安住真我时，你就在散发光、爱、美、欢乐、和谐与优雅，你会越来越喜欢安住真我，真我无味乃有至味！

19.一般静坐一段时间，比如半小时，入静程度比较高，整个人就会感觉喜悦、清新和明亮，因为接受到了宇宙能量，身心焕然一新，眼睛特别喜悦，整个人就像全新一样。

20.微妙感觉是实战的难点，很多戒友都反馈栽在微妙的感觉上，要具备更高的警惕和更强的觉察力才能战胜微妙的感觉。

21.微妙的感觉是念头更细微的形式，就像水有液态、固态和气态一样，微妙感觉就像气态，你能感觉它来了，也能知道它的含义。没有明确的念头或图像，只是一种非常细微的感觉在渗透进来，就像你坐在家里，突然闻到一股煤气的味道，这时你就要高度警觉了。

22.微妙感觉一出现，马上念口诀或者念佛号，觉察力强的话，直接觉察消灭，反应一定要快。

23.我自己也有无数次的微妙感觉的实战体会，就是突然一种很微妙的感觉来了，就像未成形的念头，类似一种气体的侵入，我能明确感觉到它的含义，我只要及时发现它，它就很难继续下去，一般在觉察后，它就会消失，有时还会残留一些感觉，我安住一下无敌模式，就彻底消散了。

24.微妙感觉就像打仗时的毒气弹一样，虽然不是子弹，但危害也很大，对于这类进攻方式要格外警惕。

25.微妙感觉会在一瞬间把人罩住，就像一个屁把人罩住一样，屁是很微妙的，看不见，摸不着，微妙感觉也类似这样。

26.出现微妙的感觉，不要怕，对于这种进攻方式要沉着应对，心魔的几种套路都要熟知，这样临战时就不会慌了，心魔主要的进攻方式就是念头、图像、微妙的感觉，这三板斧！然后会怂恿你，乃至让你怀疑动摇，这些都是常见的套路。

27.这位戒友一个微妙的感觉就让他惶恐了，他肯定意识到心魔进攻了，自己抵挡不住，实战时没把握，很慌乱，结果就破了。

28.打仗时有的新兵会被吓得手足无措甚至尿裤子，但老兵很淡定，对于敌人的进攻方式都了然于胸，仗该怎么打，都非常熟悉了，一点也不慌。

29.微妙的感觉一来，要及时发现，不要认同，不要跟随，只是看着，它就会消失，觉察力强，看见的一瞬间就消失了。

30.邪淫回忆往往印象很深刻，也是一下就上脑了，速度很快。

31.我最近也遭遇了好多次这类进攻，有时甚至在念佛时都会跳出来，就是过去放纵的回忆，先是一幅回忆的图像一下出现在脑海中，然后就开始变成回忆的小电影，如果断得不快，就会出现漏的感觉，然后身体就会出现一些不适。

32.能跳出来的邪淫回忆一般都是极度诱惑的，才能变成很深刻的记忆，过了这么多年还能跳出来拉人下水。

33.“平时多流汗，战时少流血”，平时要好好备战，练为战！战为胜！努力提升自己的实战水平，这样才能决胜实战，否则水平不行，实力不济，到时真的要被心魔虐成狗。

34.心魔也可以说是拳王级的，一套组合拳，这位戒友就趴下了，心魔的进攻火力的确很猛，有点像泰森的组合拳，不过心魔更狡猾和阴险，它会怂恿你，特别是针对你的思想误区来怂恿，无所不用其极，怂恿的内容也是五花八门，甚至会有很多荒唐的怂恿，如果没有坚定的立场和较高的觉悟，很容易就会中招。

35.大概一个月前我看了一场格斗比赛，那场比赛的取胜方式就是——站立拼拳！这四个字我记得很深，比赛一开始，就是拼拳，没有任何花哨的动作，两个人就直接拼拳，大概半分钟就决出胜负了，让人看得热血沸腾。我们平时就要把觉察重拳练强练快练狠！到了实战时，心魔要来组合拳，你一记强悍的觉察重拳就把心魔撂倒了，满场欢呼！百万戒友为你的实战表现点赞！解说员也陷入了咆哮般的疯狂呐喊：“It's over！unbelievable！”

36.你的实战表现要让心魔闻风丧胆！！！不怕贼强，只要将猛！正所谓：戒色虎将杀气横，万千邪念瞬齑粉！气势汹汹心魔来，一记觉察成躺尸！

37.这位戒友对于普通YY、图像能秒断，但对于微妙感觉还不行，对付微妙的感觉，必须具备更强的觉察力，还需要对这种进攻方式有充分的了解、熟悉和敏感，要保持更高的警惕。

38.微妙感觉上脑极快，就像一团气体上来，我们能读懂微妙感觉的含义，一般都是非常诱惑的内容，能让人瞬间起很强的冲动。

39.实战中我也遭遇过无数次，我也是深有体会，关键还是觉察，觉察力强，觉察速度快，就能克服，觉察力弱，觉察慢，就会很被动。

40.实力继续提升，就能战胜微妙感觉，就像头几次打BOSS一般都会失败，甚至会失败几十次，之后实力提升了，摸清套路和规律了，就有战胜的把握了。

41.断念一定要快，真正的顶尖高手都是零点几秒就断掉了，反应要极快，因为我们的对手也非等闲之辈，上脑速度极快，我们的断速也要极快，才能跟得上实战的节奏。

42.断念就是头脑里的暗战，表面看这个人好像没发生什么，但只有他自己知道他脑子里究竟发生了什么！一场惊心动魄的实战！

43.如果失败，就会沦为疯狂的撸管肉机，不掏空不会罢休。

44.入睡前可以保持观心，这样更容易入睡，一般入睡前容易胡思乱想，这时正好练习观心，一会就睡着了。

45.大宝法王：“妄念生起时，单纯觉知它，妄念就会失去力量。”当微妙感觉出现时，就直直看着它，它的力量就会削弱，就像用强光照射一个动物，那个动物就无法动弹一样。

46.关键就是觉察、觉知、觉照，发展看的力量。及时发现，强烈地看，看那个微妙的贼，在强烈的注视下，贼就动不了了，突然就消失了。

47.你不在看，就在跟念，你在看，就等于和微妙感觉拉开了距离，就像一束激光照射在了微妙的感觉上，最终结果必然是微妙感觉消失。

48.古人云：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”戒色的核心是修心，要在念头上修，之前有的戒友听信了诋毁言论，不注重念头管理，结果破得一塌糊涂，这时他才知道戒色真的要注重断念实战，否则肯定会破戒的。

49.我们对断念口诀要有绝对坚定的信心，这个口诀传承上千年，无数大德一致推荐，是最值得练习的修心诀。

50.一位戒友说：“戒色一年多最终还是破了，就是没有在断念上下功夫，我终于体会到了断念非常重要，超级超级超级重要，是戒色的核心，断念不行，必有破戒的一天。”

51.另外一位戒友说：“我花了四年半的时间才明白断念的重要性，多么痛的领悟，这个领悟来之不易。”

52.还有一位戒友说：“2018年注定是难忘的一年，上半年放松学习，不练习断念，结果夏天止不住地破戒，挡都挡不住，下半年强势崛起，如今戒了快五个月了，真的越来越好，发誓戒一辈子，再也不碰手淫这害人的玩意！”

53.不管是口诀、念佛、思维对治等，都是为了断念！

54.断念就是实战的核心，平时一定要好好坚持练习，关于断念的文章也要反复研究，多做笔记，多复习。对于暂时的失败，不要气馁和灰心，不要自暴自弃，要有一个正确的态度，认真反省和总结，从失败中吸取经验教训，继续加强学习补强觉悟，失败后再学习，往往能吸收到更多的东西。

55.关键要学会慢慢提升自己的实战能力，这样最终才能做到降伏其心。

56.一个人一开始是无法具备问鼎冠军的实力的，在比赛时也会遭遇多次败北，但还是继续系统的训练，注重慢慢提升自己的实力，不会因为失败而放弃，每位冠军的心路历程都是这样的，都经历过失败，关键是学会培养自己的实力，强到一定程度，就可以了。

57.说实话，我一开始也是菜鸟，也很无知，就是通过学习和练习强大起来的，我很注重积累，慢慢实战能力就提升了，超越一个临界值，就会发现心魔很难攻破自己了，这就是一条练级之旅。一开始被虐是正常的，因为你弱小，所以注定被虐，等你强大了，剧情就翻转了，你开始完爆心魔了。

58.不注重学习、不注重断念实战的戒色方法，必将失败。这句话是我说的，是我深入研究戒色这么多年、看过无数案例得出的结论。

59.一位戒友说：“我最高戒过2年半多，那时候我认为我的方法是最好的最完美的，我也不会将我的方法告诉任何人，直到2018年底我破戒了之后进入了破戒怪圈，我发现我之前用过的所有方法都没用了，我开始绝望地拿起《戒为良药》反复地查看，最后飞翔大哥的话点醒了我，所有戒色方法只要不注重观心修心断念，都会失败的。”

60.修心永远是最核心，也是无数高僧大德反复强调的重点，偏离了这个核心和重点，肯定会破戒。念头是行为的先导，修心是最根本的，即使禅宗破初关之后，还要继续修心对治，保任除习气。

61.某些人会说自己戒了多少年，甚至有说自己戒了十几年的，但是他的戒色方法完全偏离修心，这样的戒色方法是存在误导和缺陷的，也存在很大的水分，偏离修心的戒色方法是不可能戒十几年的。

62.大家如果真正把握了戒色核心，有了很高的觉悟，就可以分辨哪类戒色方法存在水分。具备正见真的很重要，有正见的人不会随便动摇，因为他已经把握了核心，就像内心有了定海神针一样。

63.练习断念不要急躁，不要急于求成，要静下心来坚持练习，保持理智和耐心。

64.先学习断念的理论，明白断念不是压念，这样念头来了，就不会试图去压制，压念会导致压抑和挫败，会导致各种烦恼，越想压，越不行，搞得自己很苦恼。

65.断念是觉而化之，也可以念口诀或者念佛号来转，以一念代万念，也可以思维对治，思维不净观，思维邪淫的危害等。

66.断念的理论先认识清楚，掌握原理真的很关键，这样就不会走入误区。

67.我戒到现在八年多，能让我立于不败之地的就是强悍的断念水平，还有就是德行的培养，综合觉悟的提升。只要真正下功夫去做，是有望戒掉的，很多戒友都成功了。

68.断念口诀是一个金口诀，希望大家重视起来，认真学习和练习，特别是戒油子，他们的特点就是实战差，相信戒油子看了这篇文章会有所醒悟，戒油子也有春天，戒油子也可以开出一片金光灿烂的油菜花！

69.要像猫捉老鼠那样，一面眼睛看着，一面耳朵听着，才有一个念头产生，就马上将它消灭，斩钉截铁，绝不姑息，绝不窝藏，彻底扫除廓清。

70.练习观心断念不可急于求成，这是一个慢功夫，就像练习打字一样，刚开始打得很慢，但每天坚持练习，渐渐就快了，刚开始还要看键盘，后来直接就盲打了，速度越来越快，越来越熟练，关键就是坚持练习，每天进步一点，坚持一百天，就会发现自己已经今非昔比了，已经具备降伏心魔的实力了。

71.一位戒友说：“练习观心断念现在获益的两种体验，第一：在每天坚持断念口诀500遍，差不多一个月后，当我起邪念时我能立刻就觉察到邪念来了，有时甚至会邪念一起，心中不由自主地念起断念口诀。第二：随着断念口诀的加深，我脑海中的断念之刃越来越锋利，我好几次亲身懂得了飞翔前辈说的念起即觉、觉之即无是何种感觉了，觉察即消灭，觉察即照破，邪念一起即觉，一觉即无！这种感觉亲身体会后实在神奇！坚持断念口诀的练习，就能体会到念起即觉、觉之即无，就知道断念的殊胜。”

72.不管是断念口诀、思维对治、念佛持咒、一字诀（呸、断、咄）等，都是为了断念！

73.断念是实战核心和根本，偏离实战，必败无疑！

74.有的人刚开始不重视断念，甚至看了一些误导的文章，对断念存在误解和偏见，等到失败很多次以后，在实战中一次次被虐，才发现原来观心断念如此重要！看似再好的方法，如果脱离实战，那就存在巨大的缺陷！

75.我一直在强调实战，重视实战，以实战为核心，实战强，才是真的强！实战弱，被心魔虐成狗！

76.一切看实战！不管何种断念方式，都要坚持日课，坚持练习，才可能有持续的进步，才能最终降伏心魔。

77.我的戒色文章直指戒色实战的核心——观心断念！不会和大家兜圈子，我的方法就是直指！简单明了，一针见血！

78.观心断念是最治本的，因为观心断念是总原则，总摄诸法，最为省要，直接单刀直入，直指核心！

79.圭峰禅师云：“念起即觉，觉之即无，修行妙门，唯在此也。”《般若花》：“千万个修，抵不过我一觉。觉则心空，此是最上福德。”《传习录》：“随他多少邪思枉念，这里一觉，都自消融。真个是灵丹一粒，点铁成金。”问：当念头起来的时候，要如何控制它？怎么样不跟坏念头跑？宣化上人：念起即觉，觉之即无。

80.无数的高僧大德都在讲这个“觉”，这个观心断念！练习断念口诀就是为了培养大家内在的觉察力，觉察力变强了，就可以降伏心魔了。

81.真正的断念高手，内在会有一种很强的力量感，这种力量感不是举起200公斤杠铃的力量感，而是一种内心的力量感、主宰感，这种力量感来自于不断强化觉察力！

82.在练习的过程中可能会出现破戒，因为水平还不是很高，出现破戒，不要气馁，调整好心态，继续坚持练习，练到一定程度，自然可以降伏心魔，主宰内心。

83.刚开始不少新人会试图压念，他们没有正确理解断念口诀，压念就是念头起来了，想压住念头，不让念头起来，压念是压不住的，反弹会更厉害，断念是觉而化之，一觉即灭，轻松得很。当实力具备了，自然可以做到。

84.我初中站桩时就是压念，那时站桩时念头来了，我就拼命想压住它，就是不想让它起来，结果念头起来得更猛，跑得更凶，就像脑袋里有一个博尔特，在那疯跑，怎么压也压不住，我感到很挫败。

85.现在我已经真正掌握了断念口诀，不会去压念，只一觉，就完事了，非常轻松。看见念头，念头就没了！这个实战操作，元音老人在讲，丁愚仁老师在讲，明就仁波切也在讲，无数的高僧大德都在讲这个实战操作，实战最核心的一个字，就是——觉！好好领悟这个觉，练习这个觉，就可以在实战中立于不败之地！

86.刚开始熟背断念口诀，到了高级阶段就不用背了，因为觉察力已经练出来了，可以直接觉察消灭了。

87.初级阶段的操作：念头来了→马上念口诀来转（原理类似于念佛号来转），平时要有日课，把口诀念熟；高级阶段的操作：念头来了→一觉即灭（非常轻松）。

88.这位戒友突然意识到那个念头不是我！这个领悟真的可以力挽狂澜，本来他已经听信了心魔的怂恿，心魔冒充他，以“我”字开头的念头向他发送破戒指令，他本来就要执行这个指令了，突然意识到那个念头不是自己！然后几下觉察把心魔打败了，他非常激动，战胜心魔的确很爽！整个人非常振奋！就像打了大胜仗一样！

89.实战后，他回到了135季，感悟极深！实战后，要马上回到实战的文章，这时学习文章，会有入木三分的理解，乃至顿悟！

90.之前看文章，没有多少深入的体会，实战后再看，一下就看明白了，一下就抓住重点了，一下就看进去了。

91.我很强调实战后马上看断念的文章，这时往往会产生觉悟的突破，是一个飞跃的关键时段。平时往往看不进去，实战后再看，真的是每个字都打进脑袋深处了，真正悟进去了。

92.断念实战的水平要有质的飞跃，最关键的一点就是完成身份的转换，从思考者转变到观察者，念头不是自己，从而不认同念头，否则身份不转换过来，很容易跟着念头跑。

93.身份转换成观察者，加上不断强化觉察力，熟悉心魔的各种进攻套路，做到知己知彼，这样就可以轻松决胜实战。

94.念佛持咒是很殊胜的，有佛菩萨的加持，如果戒来戒去，一直不太理想，也可以试试念佛持咒，买个念佛计数器，每天从1000声佛号开始。可以念阿弥陀佛，也可以念观音菩萨圣号。

95.一定要知道日课必须结合实战，邪念一来，马上转成佛号。我看到不少人也念佛，但是日课脱离实战，结果还是破戒。所以一定要注重断念实战，不能仅仅停留于日课，最终是要看实战表现的。

96.一位戒友说：“行善一直有，可是心瘾超重，多的时候一天好几次，痛不欲生，如果能早点学习，早两年明白观心断念的重要性，而不是心瘾超重的现在，可能我早就戒掉了。”

97.行善是需要的，但一定要学会观心断念，这是修行的核心，不管是断念口诀、思维对治还是念佛持咒，目的都是为了断念，清净自心，观心断念是真正的核心和根本，学会观心断念，才算真正入门。

98.佛说过：欲断其阴，不如断其心！

99.严格做好视线管理，绝对不能看第二眼，第二眼着迷，第二眼就陷进去了。

100.坚决避开诱惑是第一，一定要做好视线管理。然后在这个基础上，多练习断念，每天坚持练习。

**断念实战篇（二十九）**

1.我的断念理论其实就是师承于元音老人。

2.修行的核心是修心，不管何种法门，都是为了把自己的内心修空、修净，断念实战时可以一觉即空，也可以思维对治、念佛持咒等，最好的操作就是一觉即空，当然思维对治和念佛持咒也很殊胜，各有千秋。

3.修行是要从自己心地上用功的，要真正理解念佛的作用，把心地扫干净，这样修行才相应。

4.看到的诱惑图像会在短期内反复出现，印象深刻的图像有时也会浮现出来。图像上脑极快，一瞬间就攻上来了，关键还是警惕，对于图像这类进攻方式要格外警觉，图像一上来，马上觉察消灭，也可以念佛持咒等，反应一定要快，慢一点图像就开始在脑海里变成小视频了。

5.我也经常被图像攻击，有的图像还没完全成形，就被我断掉了，鉴于图像容易引起强烈冲动，一般都是及时觉察加上改变姿势，坐姿变站姿，然后来回走一下，这样就能很好地消除那种残留感和身体的不适，也可以配合做一下缩肛和固肾功。

6.实战时，如果反应慢一点，睾丸就会松，再慢一点，不适感就出现了，再慢一点就可能漏液体了，漏液体后身体更难受。

7.我戒到现在，经历了成千上万次的断念实战，睾丸松过，不适感也出现过，漏液体一次都没有过。

8.即使高手也不是每次实战都能做得极好，就像世界级运动员也不可能每次发挥都是超一流水平，状态总有起伏的，关键是自己要善于总结，不断练习，这样下次的实战表现才能更好。

9.图像的攻击方式是非常常见的，关键反应要快，要高度警觉，经历过一些实战后，慢慢就熟悉了这种攻击套路，到时就能沉着应对了，自己也会有一些自己的实战经验，下次再遇到这种情况，就能很好地处理了。

10.来果禅师：“五根本中，唯有淫戒极为易犯，特将拈出，以明止法。如眼见淫色，耳听淫声，当时淫心兼身俱动；才识将动，急快反观，就处一觉，一觉不止，切须再觉。何以故？将起即觉，则觉力自胜，淫念易止，若起多时，已发身口，其淫力胜，故难觉除。由是之故，念起即觉。”

11.大德都在说这个“觉”，念起即觉，觉之即无，一觉即空，戒色一定要学会观心，学会觉察，观心是基本功。

12.要觉得快，觉力要不断强大，这需要一个坚持训练和培养的过程，刚开始念起不觉，跟着念头跑，跑了一段才发现自己在意淫，这时已经欲火中烧，欲罢不能了。后来通过不断学习和训练，就能做到念起即觉，觉察力变得越来越强，到时就可以主宰内心了。

13.外在的刺激所带来的快乐是短暂的，而且还可能会让欲望不断增大，越来越难以满足。

14.有没有转化成自己的实战意识？有没有坚持去练习？实战的表现是否有了质的提升？

15.一定要严格落实戒色十规，十规是围绕实战的戒色体系，实战强，才是真的强！实战狠，才能真正做到不破！才能真正守得住！实战就看对境和断念，一外一内，外避内断，任何戒色体系都绕不开这两点，任何戒色方法脱离了这两点，必败无疑！脱离实战，是不可能成功的！有的戒色方法可以成功一时，但要成功一世，必定要真正重视实战，强化实战！

16.我发现注重恭敬，注重礼节，也能有效对治邪淫的念头，一旦恭敬起来，自然就不敢去起邪念，自然就不敢去看诱惑的内容，因为这和恭敬是相违背的。

17.真正能戒掉的戒友，就在于他对待破戒的态度。他不会被破戒打倒，而是在破戒后认真反省，更加精进地学习戒色文章，从前辈的经验中找到自己的问题，然后就能越戒越好。面对暂时的失败，要乐观一些，人总会经历一些失败的，我之前也失败过很多次，也记不清多少次了，后来就是通过学习提高觉悟、练习观心断念才突破了怪圈。

18.秦东魁老师的《遇见智慧》里面讲到“人生祸福的核心：了解念头，观察念头，控制念头”，学会观心断念、控制自己的念头真的很重要。修心为上，修心为核心，修身为辅助，念头是行为的先导，修心是最根本的。光修身而不注重修心，是治标不治本的，就像治疗痘痘问题，如果内分泌不调整过来，光在皮肤外面涂药，是很难好的，也容易复发。

19.戒色一定要注重修心，俞净意公外在的修身、行善等也没少做，但是潦倒终年，贫窘益甚，原因就是“意恶太重，专务虚名。”不懂得修心，还在争名利，这就是俞净意公穷困潦倒的原因。所以修心才是核心和关键，大德反复强调的核心就是修心，你把握住了核心，就能越戒越好，修行方面也会突飞猛进，不断取得突破。

20.改造命运，断恶修善，一定要从意恶下手，意恶不除，做多少善事都是虚伪的，断恶要下大决心，要有力度！

21.记得一位戒友虽然只看了不到三十季的《戒为良药》，但他把有的文章看了十遍、二十遍乃至三十遍，真正吃透，真正落实，真正内化成自己的戒色意识和实战意识，这样他戒了一年多也没破戒，他做到了，之前也是屡戒屡败。后来他明白了学习的重要性，也顿悟了观心断念的重要性，于是他突破了怪圈。他很重视吸收率，看再多的文章，吸收率低下，看完就忘，实战还是和过去一样，那怎么能行？真正吸收和落实，才能有质的改变和飞跃。

22.任何微小的火星，都能成为欲望的导火索，断念必须快，要学会观心断念。

23.必须具备坚定不移的信念，你强心魔就弱，你弱心魔就强。

24.戒色最重要的是观心断念，时刻关注自己想法，一有不正当想法，及时断除，可以念口诀，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无，每天没事就念。

25.在戒色道路上必须时刻提高警惕，不能有一点松懈，心魔就像幽灵一样冒出来，管理好自己的视线，看见诱惑千万不能看第二眼。

26.执行力太重要了，再好的方法不去执行就等于零，那几个基础要点必须严格落实和执行，否则是很容易破戒的，把戒色十规真正吃透，坚决执行，肯定会突破怪圈的。

27.狠抓落实见行动，切忌空谈不练习，要真干！实干！严字当头、实字着力，抓落实，抓执行！不松劲，不懈怠！

28.戒色十规最好每天都要看几遍，上午一遍，中午一遍，晚上一遍，反复提醒自己落实这些关键的要点，有些要点看似平常，但却极端重要，直接影响着戒色的成败。

29.戒色是系统工程，是生命的整体改造与重建，修身的确很重要，但修心才是最核心的内容，以修心为核心的戒色方法才是最正宗、最正确的，你的念头直接导致你的行为，如果能够学会控制自己的念头，你就可以控制自己的行为。

30.偏离修心、偏离实战的戒色方法迟早会失败的，就像打仗一样，如果脱离实战，最后的结果肯定是失败。

31.戒色的本质与核心——修心为主，修身为辅。

32.大家应该都看过十界图，当中一个心字，为什么不是一个身字？因为心是最根本的，修行的核心是修心，这个理念是颠扑不破的真理，是任何人诽谤不了的。

33.真我就是源头智能、无限智能，大家应该都知道智能的力量要大过念头，一些科学家和艺术家都在有意无意地安住真我，只需安住一小会，灵感就会自动冒出来，因为他们连接上了无限智能。

34.我希望大家都能领悟真我，学会安住纯粹的觉知，做真正的自己！发现每个人本有的宝藏，这个宝藏就是真我——源头智能！

35.通过不断安住真我，观心断念能力也会得到极大的提高，断念水平会变得更稳固，这是我的实践体会。

36.断念时的确要狠一点，看到一张海报上写着：“出重拳、下狠手，扫黑除恶！”我们断念何尝不是如此呢？必须斩尽萌芽，打出统治级表现，一拳躺尸！彻底打瘫！纯粹的力量碾压！在绝对实力面前，一切都是笑话！

37.实力是平时练习和实战磨练出来的，高手对待训练的认真程度都是一流的。实力强，就能打出KO的表现，KO是擂台上最受欢迎的终结方式，它往往能引爆全场，并让观众为之疯狂。

38.实力、经验、决心都要非常强！强势KO！绝对主宰！邪念、图像、微妙感觉一上脑，瞬间霸气清屏！

39.面对心魔的入侵和骚扰，实战表现就应该霸气一些，凶悍一些，出狠招，下狠手，打出那种炸场的强势KO，KO完了之后龙行虎步，尽显王者风范！那种力量感、主宰感和终结能力，有一股威严的气势！这就是级别！

40.最让人血脉喷张的不是黄片里的场景，而是你一记觉察重拳把心魔打成躺尸！！！那种犀利的眼神和强悍的操作！够狠，够强硬！

41.要练快的不是你在JJ上冲刺的手速，而是你的断速！！！

42.最爽的不是手淫的快感，而是断念的快感！！！

43.你要彻底主宰自己的内心，断念要凶悍，形成强大的威慑力！成为让心魔闻风丧胆的存在，宣布你对身体的主宰权！练出百里挑一的觉察力！就像百里挑一的后手重炮，直接把心魔打晕。

44.我喜欢这句话：“唯有辛勤地训练才是成功最坚固的磐石！”百遍不如千遍熟，千遍巧后万遍精。接受了大量训练，并且具备勇气、决心、实力和实战经验，这样才能成为高手，高手都达到了超强的水平，只要你实力够强，终将迎来闪耀全场的那天！

45.坚持练习，断念就会越来越老道，越来越像顶级高手的做法，一阵猛如虎的操作后，心魔就退怯了。

46.从初窥门径到顶级高手，是一条练级之路，断念非压念，而是学会觉察，压念是误区，觉察是正道，学会觉察，强化觉察，就能主宰两耳间！

47.一位戒色一年的戒友：“我想说要想戒色成功，真的就是断念，只有真正学会了断念，你才能戒色成功。我现在就是会观察自己的念头，如有不好的念头，我会告诉自己这是不好的念头，赶紧打断，如果不能及时打断，你会被这个念头带着走，可能会导致破戒。”

48.一位戒色709天的戒友说：“戒色如一人与万人敌，只要将猛，不怕贼强！”

49.一位资深戒友在帖子里写道：“断念口诀是一个宝藏！很多兄弟抱怨说口诀无用，欲望上脑了再念起来根本很无力。对于这一点，飞翔大哥的观点是宝剑锋从磨砺出，当时我戒了二十多天，根本控制不好自己的念头，已经觉得自己走投无路了，于是带着半信半疑我也开始把断念口诀的练习加入到每日的戒色任务中。从开始的每天练习500次到提高到每天750次，一开始前几天效果确实不明显，但是坚持下来，到了四十多天的时候我就感觉不一样了，说说我的感觉：练习断念口诀一是可以做到迅速斩断邪念，这是最直观的效果，而随着练习的增多，保持警惕性和避色能力都有了不同程度的提高，也渐渐学会了观心。现在一个不好的念头从我心里飘过，我都能迅速察觉，判断出是否是心魔的怂恿或者迷惑。而且随着觉悟的提高，现在不仅能立刻断除直接指向看H、破戒的念头，还逐渐扩大了范围，贪嗔痴慢疑的念头也能及时反应。念头一上脑，口诀即出，很多次戒色实战就可以轻易化解，这对于戒色初期念头纷飞的戒友来说实在是太重要了。记住，宝剑锋从磨砺出！”

50.直到真正开始练习断念口诀，你开始变得强大，开始赢得战斗，你不再胆怯，不再惧怕心魔，你开始胸有成竹、沉着应战！

51.前几天一位戒友在我帖子里反馈：“飞翔哥，现在就是吧，邪念、yy、图像一来，我一觉察到，我知道它是邪念，它来了，它就停下来了，不继续发展了，然后我看着自己的内心，安住内心一会儿，念头续流消失了。”他已经学会了观心断念，也学会了安住，实战感觉找到了，只要继续强化，就能越来越强了，其实所谓觉察，就是当念头上来时能知道、发现它，这本身就是在觉察了，一知一觉，念头就停下来了，不继续发展了，就是这么奇妙，绝对不是去压念，压念会导致烦恼和挫败，而觉察很轻松，一觉即空，轻松得很！

52.念佛号抄经等是有加持力的，但最终还是要看断念实战，修行的最终目的是为了“降伏其心”，大宝法王说过：“降伏自心才是佛法。”

53.这位戒友念到了一百万遍，但还是破戒，这就是念佛和实战脱节，念佛是要用于断念实战的，这方面元音老人也专门强调过的，就是妄念一来，马上就要转成佛号，这个反应速度一定要快，就像条件反射一样。

54.我修净土宗，念到现在几千万遍的佛号了，但现在邪念、图像等还是会上来的，如果我只注重数量，不注重断念实战，那我肯定还会破戒的，关键还是看实战，否则就停留于表面形式了。

55.最后领悟到，戒色的核心是修心断念，要做自己念头的观察者，觉者。

56.慎独永远是强调的重点，古人已经强调了几千年，因为独处时心魔容易入侵，独处缺少潜在的监督，很容易放纵，所以必须做好慎独。

57.慎独是戒色十规的第四规，是绝对要注意的重点。实战需要当机立断的勇气和狠劲，不能有一丝一毫的犹豫和贪恋，实战过后的一两天心魔还会以回忆的方式入侵，到时还需提高警惕。

58.戒色后要面对的考验有很多，网络上，生活中，脑海里冒出的邪念图像等，要反复强化实战意识——外避内断！在实战中真正做到位，强化基础要点的认识与执行，这样才能立于不败之地。

59.光有福报当然是不行的，大家看新闻都知道，很多有福报的人因为犯了邪淫栽了大跟头，身败名裂，一定要具备断念保护的能力，其他说得再多，做得再多，如果断念不力，那依然还是会失败的，有福报却不懂得修心，那是很危险的。

60.《寿康宝鉴》云：“色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用。”也有一个大BOSS在镇守色关，它就是心魔大BOSS，那时的我并不知道什么是心魔，根本没概念，也不知道心魔的出招表，自然无法战胜心魔，那个阶段的我处于非常无知的状态，把念头当做自己，心魔稍微一怂恿，我就会失控，心魔那时对我进行最多的怂恿就是：“最后一次，下次再戒”，还有“只看看，不撸”，心魔鬼鬼祟祟在我脑海里说话，我每次都以为是自己的想法，真的就是认贼作子，敌我不分！

61.我那时真的被心魔虐得遍体鳞伤，心魔大BOSS太强大、太狡猾，也太阴险了，而我太无知、太菜鸟、太弱小，注定被虐，虐了我十几年，我才翻身，在邪念附体的情况下，我做过很多荒唐错误的事，真的感到很惭愧。

62.要成为戒色高手，必须要坚持学习和练习，即使暂时失败也不气馁，继续坚持下去，向高手学习，看高手怎么操作，跟着学，这样终有一天自己也会成为高手，一定要坚持投入，在实战中不断摸索不断总结经验，强化实战意识，把断念练熟。每一位高手都有很多失败的经历，他们都是从失败中崛起的，是一步步变强的，只要坚持下去，不断完善和提升，就会变得越来越强，过一段时间，就和别人拉开了差距，水平超过了很多人。

63.关键还是持之以恒地投入，对于失败有一个正确的态度，不气馁，不放弃，不断反省和总结，吸取失败的经验教训，坚持学习和练习，就能变得强大起来。

64.记得以前看过一部影片，反派大BOSS在虐主角的时候说了一句话：“你还不够强大！”这句话我记得很深，感触也很深，当我不够强大时，真的被心魔随便虐，一触即溃，后来我强大后，局面反转了，我开始击溃心魔的进攻，开始真正主宰自己了。

65.《一万小时天才理论》里有四个字很好——“精深练习”，技能线路锻炼得越多，使用就越自如，就像学驾驶，一个动作又一个动作地反复练习，最后熟能生巧，形成条件反射。增加髓鞘质的途径就是精深练习，髓鞘质公式：精深练习×一万小时=世界级技能。

66.有些戒友可能会想：“即使我明白了我是观察者，我是纯意识，这对戒色有什么用呢？”用处太大了！当你从思维者转变到观察者，你就解除了对思维的认同，你突然领悟到自己不是思维，而是纯意识，是那个观察者，你慢慢学会了观心，观心断念是一体的，这样就能决胜戒色实战，就能真正主宰内心。

67.有的戒友也在观心，有的戒色前辈也在文章里提倡观心，很多人都知道观心这个词，但是他们中的大多数都没有从思维者转变到观察者，身份认同没有真正切换过来，他们虽然在观心，但并没有认识到那个观察者是真我，思维不是真正的自己。这点认识太关键了，有了这点认识，就可以和大多数人拉开差距，一下就进入了真我的层次。

68.我们要学会安住真我，扎根于纯粹的觉知，一次只需要几秒钟，慢慢安住的时间会延长。因为已经有了断念的修炼，所以安住会变得简单，随时都可以进入纯粹的觉知，让自己临在。短时多次，这是安住的原则，积少成多，慢慢就能扎根于真我了。

69.能觉察，就能抽出来，反之，缺少觉察，就会一直陷在念里，不断连续下去。

70.万事开头难，我们过去一直认同念头，跟着念头跑，不会观察念头，这种状态持续了十几年甚至几十年，现在开始戒色了，就一定要学会观心断念，不管何种戒色方法或体系，只要偏离观心断念，必然失败！

71.观心断念是实战最核心的内容，一定要掌握。这位戒友刚开始也很差，不明白如何观察念头，但他没有放弃，不断练习口诀，不断学习断念的文章，突然就开窍了。就是在反复练习和反复学习的过程中，突然顿悟的。

72.练习完了，就看看断念的文章，或者在练习前，先看看断念的笔记，学和练要交替结合起来，往往练过之后再看文章，就会突然明白很多。

73.这位戒友的顿悟很不错，他明白了自己并不是念头，也做到了觉之即无！他说太神奇了，的确是这样，念头似乎很强大，会把你带跑，但是只要你观察它，它就会失去力量，消失得无影无踪，关键是我们的觉察力要强大，提升觉察力是核心！

74.觉察力强，就可以瞬间让它消失！这位戒友的断念水平有了一个飞跃，和他的顿悟是分不开的，就这样他戒到了一年，相信他会戒得更好。

75.念头起来时念口诀，属于初级阶段，等到觉察力很强了，就不用背了，直接觉察消灭。

76.一定要在实战后回到断念的文章，有了一定的实战体会再看断念的文章就能突然明白，突然开窍！突然就懂了！

77.元音老人的话：“看见念头，念头就没有了。”元音老人说观照是正行，能观照就能消灭念头。

78.邪念就像贼一样，狠狠瞪它一眼，贼就消失了！

79.觉察力就是权杖，觉察力够强，就能真正主宰内心！你就有主宰权！

80.实战时要狠一点，特别是决心和勇气要强烈，就像上阵杀敌一样，如一人与万人敌，杀出一条血路！

81.李嗣业是唐朝名将，那句“挡嗣业刀者，人马俱碎！”很是霸气！在千钧一发之际，李嗣业和他的陌刀队又一次挽狂澜于既倒，率领陌刀队“如墙前进”，所向披靡，一手扶起了摇摇欲坠的大唐江山。我们断念也需要这股狠劲和霸气！要有肃杀之气！威严之气！强悍之气！彻底粉碎心魔的进攻！

82.太极拳有一句话：“懂劲后，愈练愈精。”你真正懂了原理，就能越练越精，越战越强！在实战中立于不败之地！

83.学会了觉察就是这么强大，如果能从思考者转变成观察者，那就会变得更加强大！

84.你悟到了，实战水平就会有一个飞跃！你不是念头，你是纯粹的觉知，你可以用觉察力消灭念头，从而真正主宰自己！

85.邪念会自动冒出来，必须立刻断除，否则就会破戒。

86.前段时间看到有戒友说，只要看破女色就不用断念了，他以为看破女色，念头就不会起来了，他想得太简单了，念头图像会自动冒出来的，戒色必须要断念的，就算你天天念佛持咒，念头还是会冒出来，最终是要看实战的！

87.实战强！才能真正做到不破！偏离实战，必破！

88.看一千篇戒色文章，不练习断念，必破！念几百万的佛号，不用佛号断念，必破！

89.断念是实战的根本，断念差，什么方法什么体系都救不了你；断念强，你就能成为真正的赢家，真正的主宰！

90.没有人一开始就是戒色高手，高手之路是崎岖坎坷的，一定会经历多次失败，然后不断反省，不断总结，不断学习，不断坚持，即使经历了多次失败，还是不气馁，还在不懈地坚持，突然有一天，顿悟来了，量变产生质变，实战水平有了很大的飞跃，开始反转心魔控制了，到时戒几百天乃至几年，都是可以做到的，所以贵在坚持！保证日课不中断，失败也不气馁，继续坚持，完成量的积累，终究会迎来质的飞跃！

91.南怀瑾先生说过：观心法门是正修心之路。元音老人：“观照是正行，打坐是助行，观照是不可忽视的正行！”观心是基本功，也是最终极的功夫，这个功夫传承了几千年，无数祖师大德都在强调这个功夫。

92.《菜根谭》：“夜深人静独坐观心，始知妄穷而真独露，每于此中得大机趣。”达摩祖师云：“唯观心一法，总摄诸法，最为省要。”

93.观心，就是看念头，练习觉察力，刚开始熟背断念口诀，经过“走神-拉回-走神-拉回”的反复训练，走神的次数在减少，拉回的速度越来越快，这就是觉察力在变强了。

94.发现自己在胡思乱想，在你发现的那一刹那，就是在观心，你发现自己跟着念头跑了，那一刹那的觉就是观心，就是在练习这个觉，强化这个觉！

95.走神的次数不断减少，看、觉的力量在不断增强，降伏其心，不在话下。

96.觉的力量有了，就能做到一觉即断，也就是断念口诀的后四个字：觉之即无。

97.刚开始是念起不觉或者觉而不断，因为刚开始水平低，断力不足，实战意识差，经过学习和练习，断力变强了，实战意识也有了，到时就可以轻松断念了。

98.随着你越来越强，就会形成强大的威慑力，邪念不敢轻易进犯。

99.断念高手的眼神可以吓退一波邪念、图像、微妙感觉、怂恿念等，那个眼神够凶、够狠，充满凛冽的杀气，仿佛在说：“敢上来，就斩立决！”就是这股狠劲！那个眼神足以秒杀一切邪念！就像一个狠人站在中央，周围一群歹徒恶棍想上来，狠人一个眼神，他们就齐刷刷退下，不敢上来，因为他们知道上来就是送死！

100.《入行论》：“吾应乐修断，怀恨与彼战，似嗔烦恼心，唯能灭烦恼。”这里的嗔恨是一种杀敌的决心，同仇敌忾，上阵杀念，下马学佛，杀念时要勇猛！学佛时要慈悲！不怕贼强，只要将猛！

**断念实战篇（三十）**

1.《金刚经》：“降伏其心。”

2.修行就是降伏其心，见到恶心起来时不要让它发展下去。

3.心魔进攻不怕，只要你有坚定的戒色信念，只要你每次都能打败心魔，只要你每一次都能克服考验与磨练。烈火出好钢，经历了几千度的烈火锻造，废铁才能百炼成钢。同理，磨练出英雄，经历了成百上千次的考验，我们才能彻底打败心魔，我们才能成功。可能我们刚开始会失败，但是，只要我们每次都能从失败中吸取经验，找到方法，那么最终我们将所向无敌。

4.降伏自己的嗔心、怨心、贪心。

5.子曰：“诗三百，一言以蔽之，思无邪。”

6.培养去看念头的觉察力。

7.觉性如猫，它非常警觉地注视着老鼠（念头）。当念头升起时，我们不要和念头粘在一块。——隆波田

8.当我们以觉性去看念头时，贪嗔痴就不再升起。

9.只要念头一升起，就立马以觉性的扫帚把它扫干净，这样，念头、苦、困惑就会自动消失。

10.当念头升起时我们要看到它。

11.这种觉察力非常迅速，快过闪电，快过任何东西。

12.你应该知道如何练习：如何去看念头。

13.当念头升起时，不要进入念头，当即截断并从中抽离出来。——隆波田

14.当我们看见时，我们能从念头中脱离出来。——隆波田

15.念头生起时看见它，这就是定。如果我们不看见它，我们就会粘着它，这就是苦。

16.当我们看不见念头时，我们就会跟随着念头，进入念头，那就是苦。

17.对于那些不理解的人来说，看念头很困难；对于那些懂得的人来说，看念头很容易。

18.当念头生起时我们要看见它，这才是最重要的。

19.当我们看见念头时，念头一生起就会立即停止。因此我们要多多练习看念头。——隆波田

20.念头生起时我们知道它。这意味着我们吞并它征服它。长者们曾说过征服别人一百次或一千次不及征服自己一次的利益。征服自己就是征服念头。当念头生起时我们看见它知道它，它就不会再繁衍了。——隆波田

21.练习过程中我们的觉性渐渐圆满。

22.我们象拳击手一样练习：当铃声一响，拳击手马上出手。我们要一步接一步经常练习。

23.当念头生起时，觉知它，离开它。

24.哪怕只在自己独居时，辗转一念淫欲之心，就足以丧身失命而有余了。——周思敏

25.想其老者如母，长者如姊，少者如妹，幼者如女，生度脱心，熄灭恶念。——《四十二章经》

26.要想戒掉淫行，必须先从戒除淫念开始。因为淫念一生，淫行就随之而起了。——《寿康宝鉴》

27.念头方动，善神远离，天怒地瞋;淫心一起，众仙唾弃，菩提道失。

28.清心地──平时防犯淫念的生起，一起念即予断绝。

29.戒淫先戒心。

30.每次诱惑出现，心魔怂恿，都是对我们的考验。

31.最重要的是你的心，你的心是否够坚强，是否够勇敢，是否有坚韧不拔、宁死不屈的决心。

32.迷恋色情的不是我，而是心魔。

33.心魔惧怕我的正能量，惧怕清新、纯净、快乐、爱、无私、正气、决心、勇气与不服输的气魄。

34.当脑中那个怂恿的声音响起时，必须立刻断除。

35.如果我们在念头刚出现，刚开始入侵的时候就立刻发现，那么心魔贼就会立刻消失。

36.当心动时，只“呸！”一声就完了。——元音老人

37.怕的是不觉！——元音老人

38.不一定喊“断”，一觉即行。——元音老人

39.对境不动心才是真定。——元音老人

40.坏在跟念跑！——元音老人

41.念起即觉，不随逐、不压制，不是压念。——元音老人

42.心魔指心动，即淫念妄动。——元音老人

43.要觉得快，觉得慢不行。——元音老人

44.时刻保持警惕，觉察消灭。

45.强悍断念，唯快不破！

46.强悍不屈地戒，失败是暂时的，从失败中吸取教训，你会变得更加强大。

47.如古德所说：“说时似悟、对境生迷。”说的时候头头是道，但是实战却一塌糊涂、一触即溃、溃不成军，被心魔虐得体无完肤。

48.理论无法结合实战，这样久而久之就沦为了戒油子。

49.你不拼命，你就不知道自己有多强，你就不知道自己的潜力有多恐怖！你拼命了，心魔就胆怯了，软的怕硬的，硬的怕横的，横的怕楞的，楞的怕不要命的！你拼命了，心魔的气焰就弱下去了；你拼命了，你的气势就威武雄壮了。拼命前，你是病猫；拼命后，你是猛虎！拼命地戒，拼尽全力地戒，不顾一切地戒，拿出破釜沉舟的决心，拿出视死如归的气概，猛烈学习戒色文章，猛烈做笔记，猛烈复习笔记，像打了兴奋剂一样勇猛精进，干劲冲天，干死心魔！真干狠干！！干干干！！！——《戒为良药》

50.每次实战都要带着钢铁般的决心！！！

51.断念不及时，反而跟着念头跑，当想看黄的念头出现时，他也不断，他听从那个念头。

52.有的新人会问如何戒色，其实戒色很简单，就两方面：提升理论水平，也就是提升觉悟，另外，就是提升实战表现。这就是“理论+实战”，提升理论水平的终极目的就是为了提升实战表现，如果仅仅停留在理论的层次而和实战脱节，那依然还是会失败的。

53.戒色的实战简而言之就是两方面：对境时你的表现、念侵时你的表现。这就两个方面，如果对境时你跟着点，盯着看，彻底陷进去了，那就是不行；如果念头入侵时，你不能做到念起即断，那也是不行。

54.心魔袭脑有三种方式，我之前的文章也讲到过：念头、图像和微妙感觉。念头就是概念思维，就是某句话或者某个词从脑海中冒出来；图像就是形象思维，我更喜欢用“浮现”这个词来形容它，就是一副场景，或者回忆或者幻想，从脑海中浮现出来；微妙感觉我喜欢用“逸出”这个词来形容它，像雾一样捉摸不定，但你能感觉到它上来了，情绪也可以归为这种微妙的感觉。——《戒为良药》

55.看黄必破是真理，这是血一般的教训，试图挑战它你将会为自己的愚蠢付出代价。认清现实，面对现实，必须远离一切黄源。

56.元音老人云：“念来即觉，觉即转空。”不怕念起，就怕觉迟，觉就是断念的最强利器，对内心保持强大觉察，入侵的念头自然就会遁形。

57.《真心息妄法》云：“ 第一门觉察。此功夫最为紧要，由未悟以至彻悟，由初地以至十地，无一事无一时不要凛觉。不但才起一念要觉察，即日常应付人事，应对万机时，念念仍要觉察，觉察‘ 动念即乖 ’。”

58.断念的功夫是一层层提高的，一层比一层厉害，一层比一层狠，一层比一层强，一层比一层快！断念就是最高深的功夫。《灵枢》云：“知一则为工，知二则为神，知三则神且明矣。”

59.必须斩断冒出的邪念，够狠够快！

60.戒色高手知道得多，且知行合一，知深行猛；戒油子一知半解，且知而不行，或知浅行迟。知是理论，行是实战，唯有知行合一，方为真正的戒色行者！

61.修行方面有“中断魔”之说，只要中断一天，就会连续中断，一曝十寒。

62.戒油子的一大特点就是不认真学习、不坚持学习，声称都懂了，但实战时却是以卵击石，碰到心魔马上鸡飞蛋打。一次次单挑心魔，一次次铩羽而归，折戟沉沙，被心魔一次次无情地碾压，灰心丧气。

63.弘一大师云：“发心不难勇锐，难于持久。”

64.面对反复的失败，戒油子不要灰心丧气，一定要振作起来，在哪里跌倒就在哪里爬起来，不断总结失败的教训，补强自己的觉悟，强化观心断念，并且保持谦虚谨慎，最后的结果一定是这两个字——成功！

65.我终于领悟到了戒色的核心，也就是——修心！圣贤教育就是在讲修心，专业戒色的最高层次也是在讲修心，修心就是修念，也就是观心断念。

66.要有坚韧不拔之志，要有万夫不当之勇，心魔击倒你100次，第101次站起来KO心魔！这就是最强的回应！觉悟就是你最强悍的肌肉，断念就是你的铁拳，彻底击溃心魔，完成荡气回肠的史诗级逆转！你行的！铁血男儿，握紧你的铁拳，站起来猛烈战斗吧！！！

67.我并不缺失败后重新站起来的勇气和力量，我缺的是一颗恒心，以及即使在事情进展顺利时的警惕心。——戒友“行知觉”

68.谨防被心魔钻空子！

69.五根本中，唯有淫戒极为易犯，特将拈出，以明止法。如眼见淫色，耳听淫声，当时淫心兼身俱动；才识将动，急快反观，就处一觉，一觉不止，切须再觉。何以故？将起即觉，则觉力自胜，淫念易止，若起多时，已发身口，其淫力胜，故难觉除。由是之故，念起即觉。——来果禅师

70.《了凡四训》云：“大抵最上治心，当下清净，才动即觉，觉之即无。”

71.口乃心之门，守口不密，泄尽真机；意乃心之足，防意不严，走尽邪蹊。——《菜根谭》

72.用兵以锐气为主，《左传·庄公十年》：“夫战，勇气也。一鼓作气，再而衰，三而竭。”锐气一衰，何足御敌？

73.奇妙在于熟之而已。——戚继光 （练习断念，熟极自神）

74.若或妄念一起，当下就要教他消灭。——印光大师

75.人能于欲心方起时，赶紧用正念以照之；谓我何至忽动欲心，以致耗吾精，伤吾身也。一有正念，而色念即消，此为上等治法。其次则赶紧背诵经文，以正其心；另虑别事，以分其心；亦可除却色念。

76.大凡人之欲事。必先有欲心。而后欲事随之。先清其心。清其本也。

77.常以天理二字刻刻存心。自能惺惺翼翼。戒慎恐惧。斯朝斯夕之纠绳。有倍严于十目十手之指视者。苟一念有亏于心术。即一念有伤于天理。

78.人当动念之始。深自警惕曰。我淫人之妻女。设我之妻亦被人淫。奈何。对面一想。则此心自然遏灭。此降火最速之药。

79.急须赶紧先将心内色念。断除净尽。再将身体保养。不令走泄。则肾水不至下涸。相火不至上炎。水火既交。自渐愈耳。故曰欲海无边。回头是岸。全在自心把握也。

80.若能当境执持，慧剑自斩，片时之后，神清气爽。

81.防淫之法，须要慧力—试思今日之明眸皓齿，二十年后，鸡皮鹤发，甚不堪相对也。百年之后，皮囊臭腐，其不堪向尔也。再思今日之淫行，即明日之死征，人至死而雄心灰矣。又要有定力—平日操持严切，念起即除。我心既定，自然守身如玉。一任妖姬美女引诱百端，绝不转动分毫。

82.千千为敌，一夫胜之，未若自胜，为战中上。——《法句经》（若以一个人的力量去战胜成千上万的敌人，当然是够勇猛的战将了，但还不如战胜自己的烦恼心来得有价值。）

83.断念实战狠在断力、断速、断念的决心！

84.修行就是修自己的心，要时刻注意观察自己的心，发现自己起嗔怒、贪心或其它不健康的心思，就要及时察觉。

85.能观心者，究竟解脱；不能观心者，沉沦诸趣。——《大乘本生心地观经》

86.地藏经云：“南阎浮提众生起心动念，无不是业，无不是罪！”

87.真正的戒是心戒！也就是要在起心动念上修，戒色要懂得控制自己的念头，也就是修心！

88.意淫是暗漏，心动则精自走。

89.关键就是要把握断念的时机，必须要快，尽量做到在1秒内断掉意淫，真正的断念高手基本都是念起即断，也就在0.1秒左右。

90.很多戒色新人无法做到1秒内断除意淫，他们往往是几分钟后才发现自己正在意淫，这时候已经太晚了，邪念往往已经起势了，就像小火星演变成了森林大火，到时就很难控制了。

91.戒色新人对内心缺少观照和觉察，所以他们才会被心魔一次次打败，戒色后我们一定要学会观心和断念，必须牢牢看住自己的念头，念头起了要知道，到时候凛然一觉，念头就灭掉了。所谓念起即觉，觉之即无！千万不可跟着念头跑，切记！

92.戒色是要通过不断学习提高觉悟，但戒色不是纸上谈兵，也有很实战的部分，那就是断念的功夫！

93.读一万本游泳的书籍，如果不下水，那也很难学会游泳，因为缺少练习。

94.戒色的高手，其实也就是断念的高手，念起即断，手起刀落，唯快不破！

95.在实战中是否能做到“秒断”？也就是在1秒内断除邪念，能做到这点的人，都是经过无数次练习和实战的磨练，才最终做到的。

96.戒色一定要学会观心，牢牢看住自己的念头，不怕念起，就怕觉迟，越晚断越被动，小火星会演变成燎原大火，到时就难以扑灭了。

97.刚开始戒色，要熟背断意淫口诀，最好每天能重复几百遍，然后慢慢就能学会观心，对念头的控制能力将会猛增。

98.到最后就是久练自化，熟极自神！千招会不如一招精，必须狠练断念功夫，练到精熟的地步，练成条件反射！

99.世界拳王比利也说：“不能停下来思考，必须成为一种无意识的行为。”断念功夫也要达到如此的境地。只有不断地苦练断念，才能在实战中战胜心魔！

100.SHARK说得很好，只懂得道理，但是你不练，那怎么出功夫？所以，必须要不断练习，练习使人强大，练习使人完美，从断念的菜鸟，练成断念的高手，最后成为断念的大师，逐步加强自己对念头的控制能力。看钢琴的教程而不练，不可能成为弹钢琴的大师，一个字：练！一句话：按照正确的方法练！

**断念实战篇（三十一）**

1.淫念从几微而起，遏淫之法，亦必从几微。邪念方起时，旋自扑灭，略一宽放，即炽盛难灭矣。

2.心是枢机，目为盗贼。欲伏其心，先摄其目。

3.慈舟法师：“佛法的仗，就是正念与邪念打，败了再打，时久自然邪不胜正。”

4.戒油子主要的问题就是戒色态度出现了问题，不认真戒色，不认真学习戒色文章，不做戒色笔记，不坚持练习断念，问他懂不懂？他说都懂！但是实战时一触即溃，一败涂地，被心魔虐成狗！遇见心魔，立马就败下阵来，几秒内就被心魔攻破了！

5.破戒在表明一个信息，那就是实力不行！一切要用实力说话的！不是靠嘴皮子上下翻飞的！

6.一定要认真总结和反省，很多人好像懂了，不是真懂，是假懂，懂个皮毛，实战时没有力量，就像一个人把自己吹得天花乱坠，多么多么厉害，但等到实战时却被别人一拳干倒了。

7.戒油子好像什么都懂，甚至口若悬河、头头是道，听起来似乎很有道理，是那么一回事，但是实战时却很差！诱惑一出现，心魔一入侵，马上就投降了，或者象征性地抵抗一下就彻底沦陷了！

8.戒油子习惯纸上谈兵，到了动真格了，就彻底软掉了！古人云：知耻，而后方能改之。戒油子一定要知耻，要努力摆脱这种状态。

9.戒色是一场硬仗！是骡子是马，拉出来遛遛！

10.戒油子普遍就是嘴皮子有两下，但实战时一下都没有，典型的实战软柿子，任由心魔随便捏！

11.关键还是学会提升实战水平，我们戒色的态度一定要端正，一定要认真，重视学习，重视练习，重视复习，重视总结和归纳，真正找到自己的薄弱之处，认认真真下功夫去完善它，硬实力上去了，才能叫板心魔，关键时刻要硬得起来，狠得起来，这样才有取胜把握。

12.不要光学理论，要重视实战经验的总结和积累，要善于学习、总结和反省，不断优化自己的实战表现。

13.《戒为良药》：“要突破这种怪圈，唯有猛烈学习戒色文章，猛烈练习观心断念，这两个猛烈一定要好好贯彻和落实，然后一定要养成良好的学习习惯，持之以恒，所谓恒则成！也不能只靠一时的冲劲和热情，刚开始是要猛火煮，但后来就要慢火炖了，应该每天学习戒色文章，多做笔记多思考，戒色神力就来自于学习，学习就是练级，提升觉悟的等级，觉悟上去了，才有望战胜自己的心魔。”

14.一定要猛烈行动起来，才能冲破那张屡戒屡破的网！

15.冲力要大，冲劲十足，猛烈无比，刚开始一定要冲起来，猛烈学习，猛烈练习，就像骑战马冲杀一样。

16.有了猛劲，再加上恒劲，还愁不会成功吗？做到了，不成功都难！

17.级别到了，心魔就很难动你了！过去，你跪舔心魔，现在，心魔给你擦皮鞋！

18.《戒者录》：“为何这么多人沦为戒油子？主要原因还不是因为实战太差，说到做不到，没用啊！戒色是要拿实力说话的，不是纸上谈兵，也不是过家家，这个战场很残酷，念头上脑那一刹那你妥协战败了，失去的就是你赖以生存的肾精能量！我不管你看了多少篇的戒色文章，哪怕你很能写，道理说得天花乱坠、地涌金莲，没有用的，实战那一下软弱，照样就是破戒。这里说了那么多仍是废话，但我试图通过苍白的文字来传达出一个意思——重视断念，实战第一！面对心魔，只要敢冒头，一记觉察重锤疾速打击下去，这就是最强的回应！这就是你的立场！严烈！刚毅！”

19.实战时要狠！不能纸上谈兵，要拼刺刀！不能妥协，不能贪恋，要狠断！就像雷霆之锤，狠狠地砸下去，砸烂心魔的暴政！这是你死我活的战斗，你必须狠过心魔，强过心魔，才能降伏它！才能战胜它！才能立于不败之地！

20.《戒者录》里的一句话一针见血地指出了问题所在：“光看戒色理论，不练习断念，就会成为戒油子。”

21.实战差，肯定会沦为戒油子，越戒越差！实战强，就会越战越强，势不可挡！

22.一切要用实战来说话的！戒色十规就是以实战为核心的！注重实战实力的提升，不夸夸其谈，始终谦虚低调。

23.戒油子爱抱怨，却不知道自己的问题出在哪！其实看看自己的实战表现，就能想明白了，实战表现还是那样差，怎么可能会成功？！这不是开玩笑嘛！

24.戒色文章真正吸收，断念水平真正练上去，这样才能在实战时狠得起来。停止抱怨，抱怨是没用的，要从自己身上找原因，原因找到了，就成功了一半。

25.戒油子还有一个特点就是容易傲慢，看不起人，骄傲，自以为是，德行有亏，负能量重，为人处世有问题。戒油子一定要意识到自己的问题，把心态改变过来，变得低调谦和，这样从外表上就摆脱戒油子的感觉了。

26.态度一端正，德行一提升，再油腻的戒油子也会脱掉几升油，变得干净清爽起来。戒色先做人，先把人做好，恭敬谦虚起来，这样才能受教，才能学得进去，戒油子学不进去，和他们对待学习的态度有很大关系，和他们德行有亏有很大关系。

27.戒色知识似乎都懂，但实战时一塌糊涂，一败涂地，戒油子一定要知耻！要奋起！要改过！真正拿出好的态度来改变，有了好的态度，一切都成了可能，觉悟上去了，断念能力提高了，德行变好了，到时自然就摆脱戒油子的状态了，到时肯定越戒越好。

28.破戒前的五大征兆（贪、懒、傲、厌倦、充满负能量）

29.贪——心里又开始贪恋女色，看擦边图，盯着女色看，贪恋心理很强。

30.懒——懒得学习戒色文章，生活中也懒惰，不积极，没有坚持锻炼。

31.傲——开始骄傲、傲慢，放松警惕，看不起别人，自以为是，以为成功了。

32.厌倦——厌倦学习戒色文章，厌倦答疑，厌倦记笔记，提不起兴趣。

33.充满负能量——说脏话，骂人，嫉妒，嗔恨，攀比，负能量很重。

34.心魔随时会反扑，不管戒多久都要保持警惕，这是前辈在戒色文章中反复强调的。

35.《戒为良药》：“我们必须拥有超强的警惕性，才能在戒色战场生存。”

36.戒色成功的公式：戒色成功=觉悟高+警惕强。战场上不警惕，下一个阵亡的就是你！

37.念头的战场，肉弹横飞的战场，如果不警惕，下一个被爆头的就是你！

38.进入黄色雷区，如果不警惕，下一个倒下的就是你！

39.戒色的每一天，必须警惕！高手都有一流的警惕！他们能在戒色战场上活下来，和他们的警惕意识是密不可分的。

40.真正戒得很稳定的戒友一定具备很高的觉悟，他们通过不断学习提高觉悟，自己不断总结经验教训，在实战中的表现越来越强，他们是非常警惕的，在念头起来时，他们的反应超快，该出手时就出手，瞬间降伏心魔。

41.在对境时，他们也能管理好自己的视线，严格落实戒色十规的视线管理，不该看的，坚决不看。

42.严格地说，警惕意识也是觉悟的一部分，为什么要单独加以强调呢？就是为了强调警惕的重要性，警惕意识怎么强调都不为过，无数的案例表明，只要一放松警惕就会破戒，心魔一直在虎视眈眈，就等你骄傲，就等你放松警惕，然后给你致命一击。所以，千万不可放松警惕，时时刻刻强化实战意识，保持高度警惕。

43.生活中的事情多了，也许就忘记学习了，警惕性也会随之下降，要时刻牢记心魔就在一旁盯着你，就像猎豹盯着羚羊一样，你只要一放松警惕，就可能被心魔攻陷！沦为疯狂的撸管肉机！

44.独处时，当想看黄的念头起来时，应该立刻断掉，否则就会被附体，自己根本控制不了。当想去看擦边新闻时，当这种想法或者微妙的感觉出现时，应该坚决断除，要快要狠，断的时候要带着刚强的决心和勇气。

45.我们必须要坚持学习戒色文章，反复地强化实战意识，提高自己的警惕性，这样才能在戒色实战中立于不败之地。

46.戒色的实战就是对境时和起邪念时，一外一内两方面，对境时要不动如山，起邪念时要斩绝萌芽！这两方面都要做到位！出手就像特种兵一样训练有素，果断坚决，专业高效！

47.戒色高手能够识别邪念，并且能让邪念立刻消失，这就是断念的功夫，要做到这一点，需要较高的戒色觉悟，以及精进练习观心断念，练习得越多，战胜心魔的把握就越大。

48.我们也要培养这种警觉，知道哪类念头是坏的，我们要提高警觉，加以识别和断除。

49.一开始都是反应慢、警惕差、识别差，断念不力，这是新人常见的问题，随着坚持学习和练习，这几个问题就得到了极大的改善，慢慢就能越戒越好，戒色天数突飞猛进。

50.如果没有完善的觉悟和足够的警惕性，那是无法识别出心魔的怂恿的，心魔非常狡猾，套路很深，你以为那是自己的想法，其实不是，那是心魔发来的念头。

51.心魔给你的大脑发了一条消息，你误认为是自己的想法，跟随那个念头，结果就中招了。

52.在破戒后一定要认真反省和总结，到底问题出在哪？这时不应自暴自弃，破戒是完善自己的一个机会，把握好这个机会，下次就能戒得更好，取得较大的进步，如果一味自暴自弃，抱怨自己不行，感到灰心丧气，这样只会越戒越差。

53.自己一定要加强学习戒色文章补强觉悟，其实前辈的戒色文章里都有讲到过，破戒后再看，就会恍然大悟，原来心魔是这样对自己下手的！一看就明白了，前辈把心魔的套路已经研究得很透了，我们一定要加以熟悉。

54.战场上老兵的警惕性是极强的，他们的宝贵经验是经过血与火的战斗所总结出来的，老兵知道怎样做到不阵亡！

55.戒色吧每天都有大量戒友阵亡，其中很多都是新人，当然也不乏贴吧等级10级以上的，要在戒色战场生存，必须具备较高的实战意识和警惕意识。

56.新人一看到诱惑图片和视频，立马就陷进去了，戒色高手不去看，会避开，就像避开战场上飞来的炮弹一样，避开就是实战意识！

57.如果不避开，就是自取灭亡，戒色高手不会犯这个错，在戒色战场，他们只做最正确的选择。

58.现在手机上有很多擦边内容，对于这类内容要高度警惕，不要去看，有的人还喜欢躺在床上玩手机，躺床上本来就是放松警惕的姿势，加上浏览到擦边图，就很容易陷进去。

59.很多戒友就在这上面栽了大跟头，玩手机时一次次陷进去，也不长记性。在实战中一定要高度警惕，每天都要认真反省，不断加强自己的实战意识。

60.“香饵之下，必有悬鱼”，遇见诱惑图片和视频很多人都会去点，但是戒色老兵不会去点，为什么他与别人的反应不同，因为他的实战意识极强！

61.他知道那种图片和视频不能去看，他坚决执行戒色战场的纪律！不折不扣地坚决执行！不管戒多久，都不能放松警惕！

62.每一天都要很小心。戒了这么久，我就学会了两个字：小心！有的人戒了几百天，开始骄傲自满了，以为成功了，可以不看戒色文章了，离开戒色吧了，结果没多久就破戒了。

63.进入戒色稳定期，心魔很久不来进攻，这时是容易放松警惕，放松戒备，但心魔其实一直在盯着他，当他放松警惕，心魔就笑了，因为攻击的机会来了。

64.一放松警惕，实战意识肯定下降，到时心魔一攻就破。

65.戒色就像一场战役，大家都是一条战壕里的兄弟，大家应该互相鼓励和支持，看到别人阵亡的确很痛心，教训深刻啊！在戒色战场上一定要时刻保持警惕，要不下场很惨啊！连续破戒，疯狂掏空自己，又重新掉入怪圈！

66.看到别人破戒，自己也会警觉起来，因为如果自己不警惕，也会像别人一样阵亡。

67.破与不破，其实就在一念之间，一念断除了，就守住了，一念断不掉，就要开始疯狂了！疯狂找黄、疯狂看黄，疯狂手淫！丧心病狂！走火入魔！不顾一切！狼狈不堪！

68.对于别人破戒，我们要引以为戒，保持警惕，吸取别人破戒的经验教训，如果放松警惕，下一个阵亡的可能就是自己了。

69.看到不良图片和视频马上要避开，畏色如畏虎，避色如避箭，这种实战意识一定要强。如果哪天没避开，自己就要立刻反省，绝不能放任自己浏览擦边图。

70.要想戒掉，警惕意识必须强，很多戒友在戒除一段时间后，容易出现放松警惕的现象，人一旦放松了警惕，就容易破戒，这是规律！

71.我们必须坚持学习戒色文章，提高警惕，看到别人破戒，自己要警醒，也要认真反省，看看自己有没有和他们一样的问题。

72.看看戒色高手的实战操作，警惕性真高！在嗅到一丝危险的气味时，就转身离开了，而戒色菜鸟却飞蛾扑火，扑向诱惑的图片和视频，搞得欲火焚身，疯狂破戒。

73.戒色高手对内心的波动也极其警惕，警惕每一个念头，审查每一个念头，绝不会让心魔得逞。

74.戒色高手不会骄傲自满，不会放松警惕，因为他们见多了破戒的案例，他们知道不管戒多久，都要小心，都要警惕，不能骄傲，不能轻敌。

75.《戒为良药》里提到了麻雀的警觉，人走近麻雀，麻雀就飞掉了，麻雀是不会让人靠近它们的。你也许离麻雀很近，几步路的距离，但只要你再靠近那么一点，它们就会飞掉，麻雀的警惕性是极高的，这点值得我们学习。

76.戒色也是如此，要学会麻雀的警惕，不管戒了多久都要小心谨慎，不可骄傲自满，不可放松警惕。

77.进入戒色稳定期后，并不意味着不会破戒了，只要放松警惕，还是可能会破戒。

78.我们要让自己保持警惕，不要离开戒色文章，应该多看受害者案例，坚持练习观心断念，帮助新人答疑，鼓励戒友，这样有利于保持戒色状态。

79.有的戒友屡戒屡败，这时自己就要认真反省了，为何别人能行，自己却总是失败呢？其实读读前辈的戒色文章和戒色经验，就能找到答案，一直失败的最根本原因就是实战差！就是对境差、断念差，实战差，必败！

80.一定要提升自己的实战能力，王阳明云：“破山中贼易，破心中贼难！”戒色的确有一定难度，邪念图像上来极快，心魔怂恿也极其狡猾阴险，这就要求我们具备强大的戒色觉悟和实战能力，这样才能做到瞬间击溃心魔的进攻！才能守住戒色的阵地，不阵亡！

81.要不断研读实战的文章，自己多写实战的心得体会，不断总结。一定要有一个日课，不断坚持日课，即使破戒也不松懈，一直坚持下去，注重积累，慢慢实战能力就会得到很大的提升。

82.戒油子普遍实战差，这是硬伤！

83.断念之刃要不断磨砺，这样才能越断越快，对境实战意识也需要不断强化，刚开始视线总是粘上去，然后不断总结反省，慢慢粘性就下降了。

84.断念是戒色最实战、最核心的部分，念头肯定会上来的，这是毫无疑问的，我们戒色之后，一定要狠练断念，练到条件反射的程度，练到极快极狠的程度！练到出神入化的程度！当念头再次上来时，一记觉察，念头就灰飞烟灭了！

85.我曾经也一直失败，失败了很多次，都记不清了，我那时就觉得自己不行，这是消极思考，自我否定，后来我拿出拼劲来学习戒色文章，完成日课，就渐入佳境了，实战能力得到了大幅提升，可以做到战胜心魔了。

86.需要一个过程，破心中贼难，刚开始的确难，心魔是那么强大和狡猾，套路是那么多，但只要你觉悟上去了，就能识破套路，犀利断念，立于不败之地。只要坚持下去，你肯定能做到的，王侯将相宁有种乎！别人能成功，你也行！

87.要像成功者那样行动，像成功者那样思考，像成功者那样断念！当你做到了，成功就是必然的。

88.正如古人所说：“意气不从天地得，英雄岂藉四时推。”一个人所具有的胸怀、气度乃至境界，不是天生就有的，而是自己努力修行得来的，一定要学会修心，成为自己的主宰。

89.能克己，方能成己。克己的关键在于克念！因为念头导致行为！

90.克己就是一个人能够克制自己，战胜自己。《千字文》：“景行维贤，克念作圣。”“景行”是指崇高光明的德行，这八个字的意思就是要仰慕圣贤的德行，要战胜自己的妄念，努力仿效圣人。

91.王阳明先生在《传习录》中提出了“克己功夫”，能克己，方能成己。克己就是克念，我们一定要学会“克念功夫”，也就是观心断念的功夫，这是传统文化中最核心的实战功夫，多少圣贤都在讲这个功夫！

92.真正的力量来自于修心！会修心，懂修心，就能真正主宰自己！否则一个念头上来，没断掉，就会被附体，陷入走火入魔的状态，这种状态是身不由己的，很无力，就像傀儡一样，任由心魔摆布。

93.要拿回你的力量，你就必须学会修心，这样才能主宰自己。实战是永远的重点！

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

95.这一觉就是最快的刀！这一觉就是安身立命的功夫！一觉即空，一觉即灭！凛然一觉，念头灰飞烟灭！轻松得很！最高的断念实战功夫，只一觉，念头就消融了。这个断念功夫是需要不断练习的，这样才能日臻化境，不管何种功夫，都需要持之以恒地练习，最后才能达到出神入化的境界。

96.你不是没有力量，你有觉知的力量！每个人都有，关键是你没有认识到，没有开发觉知的力量！很多人都在认同念头，跟着念头跑，却没有认识到觉知的力量！

97.必须学会开发觉知的力量，让自己真正强大起来，过去你一次次陷入念流里，现在是该开发觉知的力量，主宰自己的内心了。

98.觉知，也被叫作观照、临在、意识等，觉知即是一种存在感，当我们经常陷入头脑的思维中，彻底认同于头脑思维，跟着念头跑，缺少觉知，这样就会陷入痛苦，变得身不由己。

99.戒色一定要学会觉知自己的念头，从念流中摆脱出来，从而真正主宰自己！做念头的主人！这点太重要了。

100.拿回你的力量，就是开发觉知的力量，有了觉知，一切都会转化的。

**断念实战篇（三十二）**

1.念起即觉、觉之即无也是断念的一种，这种比较快一些，只需凛然一觉，即可将念头消灭；另外还有念佛号等，修行方面还有急呼“呸”字，从而顿断妄想之流，也可以大喝一声“断”。对于采取何种断念的方式，我建议应该精通其中一种，然后对于其他几种也应该有一定的了解。

2.我现在才意识到自己之前的戒色是理论与实战完全脱节的！落实太重要了！感觉看了很多戒色文章之所以没什么效果，就是因为没有去严格按照文章上面去做，实战还和过去一样，没任何长进，我觉得这应该是我沦为戒油子的原因。

3.我最大的感受就是，最基础的要点往往最重要，最值得落实。很多人一直戒不成功，原因就在于忽视基础要点，忽视落实，可能要等到破了很多次，他们才会幡然醒悟，才会重视基础要点，才能真正读懂戒色十规。

4.远离黄源：戒色后一定要注意远离黄源，删除手机和电脑里的不良资源。

5.戒色必须注意远离黄源，包括各种擦边图，删掉一切不良资源，下大决心戒色，这是成功的先决条件。

6.断念是实战的核心，一定要高度重视，我自从重视断念，戒色天数就有了突飞猛进。

7.刚开始背口诀，后来做到觉之即无，就像刚开始背乘法口诀，最后直接写出答案，让我想起了小学。

8.做好慎独：独处时很容易破戒，戒色后一定要做好慎独，保持警惕，防意如城。

9.独处时，心魔易攻击！必须做好慎独，严防心魔进攻，独处时必须提高警惕，这是老生常谈，却异常重要。

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

11.对境实战也是重点，古人讲非礼勿视，就是在讲视线管理。戒色后必须做好视线管理，不看第二眼，学会避开。

12.作为戒色人，真的应该时时刻刻反思自己把戒色文章上的理论做到了几分？而不是像我之前那样，文章看完了脑子里却是什么都没留下，然后还是什么都没有做到，实战也是和以前一样的大菜鸟，那样肯定戒不掉！

13.“要牢记空谈误国、实干兴邦的道理，坚持知行合一、真抓实干，做实干家。”知者行之始，行者知之成。我们既要加强理论学习，学深悟透，也要注重实战！

14.关键还是要抓落实，抓实战！实战差，任何戒色体系都救不了你！一切伟大成就，都不是一蹴而就、唾手可得的，是需要付出勤奋的努力的，正如古人所言：“奋然为之，亦未必难。”

15.知易行难是有一定道理的，夸夸其谈，很多人都会，但要去落实，去练习，就要付出持久的努力，这是有一定难度的，但万事开头难，一旦做熟了，自然就不难了，所谓会者不难！

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

17.知行合一的关键就是从念头上修，修心是核心，这是圣贤一致强调的重点，不懂得修心，这就是“行”的缺失，实战必然差劲。必须有实战的执行力，不能仅停留在理论的研究上，理论研究必须结合断念实战，这样才能越戒越好。

18.《士兵突击》：“你只有做到，才能得到！”没有执行力，再好的战略和决策都实现不了，要有一股气势，要有一种拼到底的劲头。戒色必须抓落实、抓执行！真正落实戒色十规，以实战为核心——断念实战和对境实战！

19.我以前看到那些物品也会起冲动，后来通过不断思维对治和断念，慢慢就淡化了，我不再觉得那些东西诱惑，我认为那些东西只是普通的衣物，一点不性感。

20.《戒为良药》第101季里的一段话：“淡化恋癖车辙直至不起反应。”因为过去一直在思维它性感，思维它好，所以这种倾向被大幅强化和固定了，形成了脑中的“车辙”——神经通路，现在要反向思维，思维它差，思维它不好，不值得贪恋，不过如此，要经常这样思维，逐渐淡化恋癖车辙，就像一块草地，走得多了，自然出现一条路，不去走了，草长出来，又变成了一块草地，就是这个原理，我就是这样克服恋物癖的。

21.我记得我从初中就有了严重的恋癖，自己反复强化，现在通过转变观念和不断对治念头，已经完全恢复正常了。

22.一开始就要有破釜沉舟、你死我活的斗志，拿出血战到底的气概，猛火煮起来，戒色文章学起来，戒色笔记记起来，断念口诀练起来，坚持一段时间，就会有很大长进。

23.一旦你冲起来，那个怪圈就很容易被冲破，你会发现怪圈其实没有那么强，只是自己之前太弱了，只要自己真正强起来，这个怪圈是可以瞬间被冲破的。

24.我想戒掉，但无奈怪圈的力量太强，把我牢牢控制在这个死循环里，后来通过学习戒色文章，我学会了修心，学会了观心断念，觉悟也与日俱增，最后突破了怪圈。

25.这个怪圈真的很厉害，要突破它，必须强大起来，冲起来，才有可能突破它，否则真的会把人困废在里面，绝对是一个困境！让人看不到希望。

26.疯狂学习戒色文章，疯狂练习断念，不顾一切强大起来。

27.必须注重两个实战：对境和断念！

28.为什么一直失败，最根本的原因只有一个：实战差！实战强，是不会破的。当然要做到实战强，是需要很多因素共同作用的。比如要坚持练习，写实战总结，研读实战的文章，自律、勤奋，养成良好的习惯，做好养生，适量锻炼，养足精气神，这样才有好状态去实战。

29.实战主要有两个方面，一个是对境，看见诱惑要避开，落实戒色十规的视线管理。另一个是断念，要反复练习，以提升断念实战的水平。抓实战能力，是戒色的核心！空谈戒色理论，必败！

30.我们戒色后也可能经历失败，毕竟心魔很强大，我们一开始很弱小，觉悟还不完善，断念也不行，实战意识也没有，这样很容易失败。

31.暂时的失败并不可怕，就怕你不学习，不总结，不反省，一直在犯类似的错误，这样就很难了。

32.“宝剑锋出磨砺出，梅花香自苦寒来”，“艰难困苦，玉汝于成”，要成大器，必须经过艰难困苦的磨炼。

33.不要因暂时的失败而气馁，应该鼓起百倍的勇气猛烈学习戒色文章，严格落实戒色十规，加强执行力，真正提升自己的实战水平。

34.我们要做戒色的强者，越战越勇，这样迟早会反转心魔的。

35.与其在失败中消沉，不如从失败中奋起！那些打不垮你的，只会让你更强！谁没失败过？强者会总结经验教训，再次快速崛起，崛起速度之快，决心之猛烈，令人咋舌。失败反而激起了他们的雄心壮志，让他们变得更勇猛，更加势不可挡！这是强者的作略！

36.越戒越差的人，面对失败总是消极思考，否定自己，不从失败中找原因，不去完善自己的觉悟，不去提升自己的实战水平，这样戒一百年，最后的结果还是——失败！

37.要积极思考，肯定自己的进步，勇猛行动起来，不断完善和提升自己的觉悟和实战能力，最后的结果必然是——成功！不成功，都难！！！

38.即使出现破戒，也不要气馁，认真总结和反省，加强学习补强自己的觉悟，认真练习断念，这样就能突破怪圈。失败并不可怕，可怕的是失败后还不知道反思，这样就很难得到提高。

39.断念能力的提升是戒色实战的重点，训练必然是非常重要的事情，职业运动员一般都有专业的训练方法，唯一要做的是长期坚持。在坚持练习的过程中，觉察力就会逐步提升，一开始觉察力很弱，容易被念头带跑，后来觉察力变强了，就能及时断念，从而主宰内心，击溃心魔。

40.戒色战场首条纪律：避开色弹！

41.除了观心断念以外，有意识地避开外界的擦边诱惑也是极为重要的。毕竟我们之前看黄撸管累积了不少的邪淫习气，面对诱惑内容难免保证不动心，所以在视线管理这方面，每个戒者都要严格落实到位，不能抱有任何一丝侥幸心理，否则就会沦为“三疯模式”：疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂破戒。

42.大家应该都有过这样的体会，邪念上脑没及时擦除，一念之差，结果就沦为了纵欲禽兽，疯狂地找黄和看黄，明知这样不对，可是一旦开始了根本停不下来，在内心的挣扎中最后还是破戒了。仔细回顾一下，是不是每次看黄的导火索都是——“擦边”。

43.网络上的擦边信息非常多，防不胜防，只要你上网，无一例外，几乎都会遇到各式各样的诱惑内容：图片、视频、新闻、文字等等。可以说，网络上处处是黄雷，一不小心就会踩到。

44.有的戒友破戒是因为无聊躺在床上乱刷手机，结果遭遇了擦边而逐步沦为搜黄看黄破戒；有的戒友是在网购时，因为看到诱惑的商品图片而破戒；有的是在浏览新闻时，看到诱惑的标题禁不住点了进去，结果看了擦边图或搞笑的擦边视频而破戒；有的戒友喜欢打网游，游戏里也含有擦边诱惑内容，容易勾起欲望引发破戒（沉迷网游浪费时间且消耗精力，戒色的同时最好把网络游戏给戒了）；有的戒友是在上网查找资料时，网页窗口突然蹦出一条擦边信息，盯着看了两眼瞬间邪念纷飞……

45.上网时必须保持高度警觉，随时都要提醒自己做好视线管理。弹出的擦边内容，切忌不可点击！迅速果断地避开！练就“避”字诀！

46.出门在外，逛街时、走在路上时，难免经常会碰到一些穿着暴露的女性，注意不要盯着看，视线别聚焦上去，目光可以散视，最好直接避开。

47.千万别看第二眼！立刻把视线挪开！否则内心极易蠢蠢欲动不安定，搞不好你回去之后又开始疯狂破戒了。

48.要监视内心的邪念，及时做到念起即觉，别跟随强化恋癖的念头，把警觉性提起来，慢慢地那股冲动会变淡消散。

49.好奇心是好的，拥有好奇心可以激发我们的探索精神，学到更多的知识，但如果放在看黄这方面，那将会是个定时炸弹。

50.必须小心好奇心！

51.很多戒友对旧的黄片很快就会厌倦，但是面对新奇的黄毒就毫无免疫力了，再加上现在手机电脑搜黄真是太容易，点点鼠标、动动手指头，一堆新奇的题材随即映入眼帘，柯立芝效应依此而运作：“小白鼠”为了获得更多新奇的刺激，结果把自己弄得精疲力竭。

52.“淫欲放纵，如饮咸水，多饮多渴，除死方休。”很多戒友在心魔的操纵下，真的是疲于奔命，不掏空誓不罢休，一次不过瘾，想再来第二次、第三次......充满着贪婪的欲望，整个人沦为了心魔的提线木偶，最后终于完成了任务，疲惫地瘫软在床上，呆呆地望着天花板，两只眼睛空洞而无神，悔意与失落顿时涌上心头，可悲可叹，这就是撸者荒唐的一生。

53.遇到擦边，第一眼没看清，想仔细看看第二眼，这个想法很危险，很多时候往往都是第二眼着魔，瞟上第二眼，当即就会被吸引住。戒色前辈们都是避之犹恐不及，你反倒自己撞了上去，飞蛾扑火，岂不引火焚身？

54.遭遇擦边务必赶紧避开，绝对不允许看上第二眼，有第二眼，很快就会“着魔”。

55.戒色高手都懂得避开“色弹”，要想不阵亡，就得遵守戒色战场的铁的纪律——避开擦边！

56.“菩萨见欲，如避火坑”。看到擦边，第一反应必须是马上避开，避色如避箭，这个应该练成本能反应，容不得一丝一毫犹豫贪恋，花箭入髓伤人深啊！

57.严格做好视线管理，对境实战要有力量，别被诱惑带着走。

58.遭遇擦边诱惑时，保持散视也是一个很好的方法，就是把目光发散，不要聚焦，视线分散开来，看不清楚便不易引起邪念。散视这个技巧很好，大家可以熟练并运用之。

59.对境不仅要避开外魔，而且要灭除内魔，内不随念转，外不为境迁，高度总结四字——外避内断！

60.除了避开外界的擦边诱惑之外，同时还要“严控意淫”，管理好自己的念头，及时觉察杀绝邪念，万万不可放任自己意淫！毕竟意淫也是暗漏，心动则精自走，能量不知不觉间被消磨耗损，伤害也不容小觑。

61.遭遇对境后，一般最近看过的、或者以往记忆中印象比较深的场景，时不时地会自动跳出来扰乱你，这也得提防！

62.当回忆画面窜上头时，即刻增强警备，第一时间反应过来，手起刀落，立地斩杀，疾速切掉邪念！坚决果断，强悍刚硬！彰显侠客风范！手持金刚剑，横扫内心战场！

63.“提前预警”，也就是预先加强戒备，你知道自己在什么时候什么地方很可能会遭遇擦边，所以你要提前打好“预防针”，有所防备，才不容易陷进去。

64.比如你在上网搜索资料时，应该把“警戒灯光”的亮度调到最大，因为你不知道什么时候页面突然就会弹出一张不良图片，所以要“提前预警”。

65.心魔的怂恿五花八门，百般套路和各种阴谋诡计，而且专门针对你的弱点，心魔知道你的软肋在哪儿，只要你觉悟上存在漏洞，那么极有可能被心魔攻破。

66.比如说，个别戒友是打着修习不净观的幌子去看擦边，但有些不净观图片处理得不太到位，看了反而容易升起邪念，部分戒友就是借着“修习不净观”之名，变相隐晦地去看擦边，好一个“冠冕堂皇”的理由，可见心魔的怂恿套路藏得很深。

67.关键还是平时多熏习，邪念一冒出来，及时进行思维对治。

68.关于举报网站这方面，自己可得小心了，举报可以，但千万不要点进去看是否封了，因为一旦打开那网页，扫两眼之后，再加上心魔的怂恿“里应外合”，自己很可能就会跟着看起黄来。结果举报不成，自己反倒栽了进去。

69.对付心魔的怂恿，速即使用“四字妙招”——不理不睬。任他十变五化，这边只是不理不睬，安如磐石。哪怕心魔套路再深，但只要能看穿它，识别它，不认同它，它也就无计可施了。

70.在经历了一次次对境实战后，自己可以做个实战经验总结，写写心得体会，反省看看自己有哪些方面做得还不够好？哪个地方仍需要改进？每一次都这样严密地打磨下去，不断完善细节，持续提升和优化实战表现力。

71.王阳明先生说过：“人须在事上磨，方能立得住。”戒色，就是要火中生莲，经得起实战的检验，烈火才能出好钢！战！

72.上网时记得把警惕性提起来，因为你不知道什么时候会遭遇擦边，何况现在浏览器主页大部分都是擦边新闻，一不小心就会中招，如果你盯着看，无疑是在送死。

73.好奇心+擦边+心魔怂恿，真是死亡破戒“三部曲”。不过到底还是对境实战不得力，必须强化实战意识，避开，避开，赶紧避开！

74.严格打磨实战细节，不断完善觉悟，提升对境实战和断念实战的水平，这样才能立于不败之地。

75.看到擦边，必须立刻避开，别盯着看，这个实战要点强调多少遍都不为过！

76.不管戒了多久，都不能放松警惕，戒色只有进行时，没有完成时，戒色是终身的事，永远记得保持一定的警觉。

77.越戒到后期，部分戒友往往容易懈怠下来，可是不要忘了，心魔一直躲在角落里伺机反扑，哪怕是戒了几年，遇境逢缘，依然会经历强烈的翻种子，你断不掉意淫的念头，放任自己、犹豫和贪恋，迟早破戒，断念实战就是那一瞬间，当断不断，反受其害！

78.永远记得保持警惕，你离破戒永远只有一念之遥，重视断念，才能立于不败之地！

79.破戒真的永远只在一念之间，断念实战的那一霎，只要你一妥协、一软弱、一听信，破戒指令就会接管你。还是那句话，不管戒多久，都要保持警惕，被心魔攻破就是一瞬间的事，非常快！戒色战场容不得半点疏忽大意，如果你不保持警惕，下一个阵亡的就是你。

80.我们学习戒色文章净化思想意识和读书提高觉悟，包括练习观心断念，正需要这股恒心，一天天坚持执行，自然绳锯木断、水到渠成。切不可心浮气躁、急于求成，须足履实地，注重一点一滴的积累，走好每一步，这也是做功夫的过程啊。

81.曾国藩：“学问之道无穷，而总以有恒为主。”“无恒者，见异思迁也，欲求长进难矣。”学习需要热情与冲劲，更需要恒心。一时的冲劲很多人都有，但是最关键的还是恒劲，坚持执行，没有一天中断学习，每天都有定课，注重积累，细水长流，明白水滴石穿的道理。

82.人生就是一个修行的道场，一路上过关斩将，不断提升自己觉察力，回归本有的纯净。

83.断念功夫的修炼是永无止境的，也许当初你觉得自己的水平已经很高了，可是过一阵子再回看，你会发现那只是你的瓶颈，断念技法是可以不断突破的，越往高走，越觉得不可思议。

84.觉察力的提升需要练习的沉淀与积累，刚开始不行，没关系，别气馁，坚持练习和学习，断念的速度和敏锐度逐渐就能练上去的。

85.拿出你最高涨的热情与动力冲起来。勇猛学习提高觉悟，勇猛行善，勇猛练习觉察断念，一往直前奋勇精进，高效率成就最好的成绩。

86.契入那份神圣的状态，体味里面的自由与愉悦，无限欢喜、无限纯真与美好。

87.什么是心魔？心，就是念头，心魔，指的就是念头魔，不仅是邪念，甚至包括贪婪、嫉妒、自私、傲慢、怨恨等等负面念头，都可以称之为心魔，因为它会引发不好的行为与后果。

88.我们戒色之后，不仅要学会对治意淫，更要学会观心，断掉负面念头，让心灵重新恢复纯净与美好，充满正能量。

89.人活在这个世界上，面临一个终极挑战，就是要降伏自己的心魔，主宰自己的内心。

90.戒色这一理念是可以贯彻到我们人生始终的，尤其是观心断念，所发挥的作用相当大，拥有了这项技能，你就可以随时随地进行观心断念，掌握脑海里的思维活动，避免胡思乱想，以这样的状态来学习和工作，效率往往更高。

91.表壮不如里壮，真正的强者，强的是内心。很多人往往都是外强中干，表面上身材很魁梧，看起来全身的肌肉，要多发达有多发达，现在大家都习惯把这样的人视为强大、称作“大力士”。错了，“大力士”是指能够降伏内心的人，能够熄灭心中邪念的人，这才是真正的“大力士”。不然哪怕你外表多么强壮，都难掩内在的虚弱无力。

92.正如苏轼《留侯论》所言：“古之所谓豪杰之士者，必有过人之节。人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”真正强大的人是指能够降伏自己心魔的人，只有降伏了心魔，才能主宰自己的人生，你才拥有绝对的话语权。记住，真正的强壮来自对内心的控制。

93.戒色战场上，不可避免的，必须与心魔白刃相接，逃不掉的，只有亮剑，杀出一条血路！这个战场很残酷，不是你（心魔）死，就是我（正念）亡，你干不掉心魔，就会被它附体，到时你就是个傀儡，被心魔操纵，进入三疯模式：疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂撸管，完全身不由己，直到射出之后，才能清醒过来，最终给你留下无尽的空虚与悔恨，满目疮痍！

94.内心的战场，要求我们必须足够强大，要想不被心魔打败，必须强到碾压心魔，强到让心魔颤抖，强到让胜负输赢不留丝毫悬念，心魔一来就爆头！为此，需要我们多学习断念的理论，多看大德的开示，然后自己要勤加练习，在实战中反复地加以磨练。

95.《修心八颂》：“愿我恒时观此心，烦恼妄念初生时, 毁坏自己他众故，立即强行而断除。”烦恼妄念，不仅会伤害到自己，也会伤到别人。你所散发出来的负能量磁场，会扩散到周围，影响和伤害到他人，从这一角度出发，我们难道不应该牢牢看住自己的念头吗？我们戒色之后，就应该给周围的人带来正能量，为天地添一分正气，而不是猥琐地蜷缩在角落里干着窝囊事！

96.现在大家都喜欢打网络游戏，包括很多戒色吧的戒友也喜欢在网络里打打杀杀，还以为自己很厉害，“是啊，你看我等级多高、装备多么多么好，整个区里没人赢得了我”。可是，有用吗？想想看，你在生活中还不是照样被心魔虐得死去活来的，在虚拟网络世界里，你是大神，是你虐别人；而在戒色战场上，是心魔虐你！打网游不如打心魔，最强的BOSS是心魔，进入脑海里的作战脑图，心魔一冒头直接狙掉，这才是真的高手！

97.《菜根谭》：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”戒色，说到底，就是要懂得降伏其心，掌控自己，而不是被欲望牵着到处走。贝诺法王：“佛法的要旨是，要自己作得了主，能降伏自己的妄心。”其实不仅是邪念，包括生活中的一些无意义的胡思乱想（比如幻想自己很厉害、很帅什么的念头），也可以运用觉察消灭之。

98.真正的强者强的是内心，降伏心魔的人内心会变得极为强大和稳定，真正的力量来自于对内心的觉察。

99.必须重视断念实战，因为这是戒色的核心，一切的一切，不管你看了多少戒色文章，哪怕上万篇，最终的体现还是实战的那零点几秒。

100.你说得非常对，你一句话点醒了我，我之前戒色文章没少看，可是欲望一来就输了，我得从观心断念下功夫。

**断念实战篇（三十三）**

1.遭遇诱惑时，不去看清是一大技巧，看清了就容易陷进去，没看清，心理就不容易波动。

2.保持散视的状态，不要试图看清。

3.注意力一旦集中到诱惑的图片上，就容易产生邪念。

4.散视的状态就是视线没有聚焦上去，等于“视而不见”，虽然看到了，但是视线是散的，不聚焦，有点类似“心不在焉”的状态。

5.遭遇诱惑对境，让自己保持散视，那就可以获得对诱惑的免疫力。撸者遭遇诱惑时，他会两眼盯着看，戒色高手遭遇诱惑时，瞬间开了散视，不去看清，这样诱惑对我们的吸引力就会大大降低，通过这种方法完全可以做到心如止水。

6.不要去分别美丑，一分别就强化了倾向。

7.分别易入魔！很多人就是喜欢分别，比如年龄、身材、皮肤、穿着等，这样去分别女色是非常危险的，一分别就强化了喜好的倾向，喜欢身材好的，肯定就盯着身材好的看，然而身材的标准是不一定的，唐朝以胖为美，有的年代以瘦为美，这是说不定的，这都是分别念在作怪！

8.一起分别念，那种倾向就得到了强化，当看到这类对境时，就很容易粘上去。在这方面分别得越多，就越容易走火入魔，恋物癖也是这个原理，脑子里肯定有一大堆分别念，才会极度迷恋，一次次起分别念，就是在不断强化恋癖，就像寒冬往冰上浇水，越浇冰越厚。

9.其实根本没什么值得贪恋的，色不迷人人自迷，你迷在里面，就觉得好啊，喜欢啊，迷恋啊，其实就是一具骷髅，身体里面都是不干净的，那张皮也不干净！

10.看住自己的念头，严防起念，一起就断！

11.面对诱惑的境界时，念头有可能会动，即使当时没动，过后一两天也可能跳出来骚扰你，所以一定要严防起念，严防图像、回忆浮现，要警觉！念头一起就断！反应要快！彼微动，我先觉！

12.戒色就是修心，说到根本处、关键处就是修心，就是修念头！对治邪念！

13.我们一定要学会看住自己的念头，对念头实时监控！严格做好念起即断，当脑海中出现了一个邪念、一幅图像时，你要马上发现，立刻断除！就像敌人入侵一样，马上就要警觉和行动。

14.不能让邪念连续下去，邪念会随着时间壮大，高手都是第一时间断除邪念，不给邪念壮大的机会。壮大后就很难办了，会出现煎熬感，会欲火中烧，所以千万不能让邪念起势，断意淫贵早！

15.对境实战是戒色的一大重点，也是戒色十规里着重强调的内容。在这个邪淫泛滥的时代，对境的考验实在太多了，这就要求我们具备很强的对境实战能力，这样才能顺利过关。

16.禅宗有句名言：“对境不动，有力大人。”对境的考验，也称之为“境考”，在很多时候境考是很严峻的，因为诱惑猛烈，但只要我们有实战意识和修心功夫，就能做到“考不倒”！

17.不管诱惑多么猛烈，不去看，不去起分别念，再诱惑的对境也考不倒你！

18.戒色十规是以实战为核心的体系，很强调德行，我推荐的是戒色十规这个体系，因为它是一个围绕实战、强调德行的体系，实战和德行是重中之重，是重点中的重点。如果脱离实战，那就是治标不治本；德行有亏，必然会垮下来，因为德行是地基。其实看看传统的戒色方法，也很强调断念和德行，直接对治念头的能力必须要有的，这是最重点。

19.修心为核心，修身为辅助，这才是最正宗的戒色体系。看到一位戒友说：“戒色十规，绝对是经典中的经典！”很多人都在推荐戒色十规，也许你看到过很多次，但却没有真正认识到这个体系的价值。

20.在我眼里，戒色十规强调的就是实战、德行和落实！

21.法王如意宝：“在世间上双方军队作战的时候，如果杀害一些人取得了胜利，人们称为这是英雄好汉，但实际上这并不是真正的英雄。对自己的分别念作战取得了胜利，这是有智慧的人所应赞叹的真正的英雄豪杰。”

22.孔子：“我战则克。”

23.王阳明先生云：“破山中贼易，破心中贼难。”

24.戒色要修心，要学会降伏自己的心魔

25.戒色战场在脑海！

26.憨山大师《观心铭》云：“念起即觉，觉即照破。”印光法师云：“贪嗔痴一起，立即觉了，则立即消灭矣。”

27.最核心、最精髓的一个字，就是觉！

28.元音老人云：“一起即觉，一觉即空。只一觉即可破除！”

29.断念口诀最关键的一个字就是——觉！

30.觉就是对念头的觉察！觉察本来就具有摧毁念头的威力，但一定要觉得够快！所谓不怕念起，就怕觉迟。

31.刚开始做不到觉之即无，没关系，继续练习就能做到了。

32.你不是念头，是纯粹的觉知！

33.虚云法师：“但能放下万缘，善恶都莫思，一念不生，即真心现前，此心一时现前，时时现前，永远现前，不为尘劳污染，即我是现成之佛。”

34.黄念祖老居士有一段开示：“孔子说：‘无为也，无思也，寂而不动，感而遂通。’孔子是圣人，说的就是卦，还不是人的本性？！”圣贤教育有很多相似的地方，其中最核心的内容就是直指本心——认识真我，就看你是否能够领悟了。

35.真我是简单的，你的头脑必须足够简单，才能领悟它；如果你的头脑塞满了各种各样的概念，那是无法领悟的，必须足够简单、单纯，才能领悟和信任它。

36.过去你一直认为念头是自己，跟着念头跑，一直不知道真相，现在遇见善知识了，开始知道真相了，但真正领悟和转变过来则需要一个过程。

37.戒色真正的入门就是学会修心，要学会控制自己的念头。

38.很多戒友戒了很久都没有真正入门，还停留在戒色的外围，没有真正弄明白戒色的核心和本质，这样戒来戒去，总是戒戒破破，难以取得突破。

39.当一个人已经学会控制自己的念头了，那么战胜手淫恶习自然就水到渠成了。

40.在控制念头的基础上，还有更高层次的领悟和修炼，那就是认识真我，安住真我！很多高僧大德的开示都在教你认识真我，你是纯粹的觉知，不是念头。

41.我们可以使用念头，但不能被念头带跑了，我们应该做念头的主人，要有主宰权。就像一部车，想开就开，想停就停，完全由我们自己掌控。

42.我们最核心的层面就是“离念的灵知”，也就是纯粹的觉知，如果你失去了对内心的觉察，那么念头就会把你带跑，而你就会完全迷失在念头之流中，身不由己。

43.要学会强化觉察力，这样就能主宰内心。练习的意义就是为了强化觉察力，觉察力是权杖！

44.当你抬头仰望璀璨浩瀚的星空，那最初的几秒，你在思考吗？面对那种浩瀚的美，思维中断了，但你仍然强烈地经验着生命——你在与某种浩瀚、伟大、神圣的源头紧密结合，每个细胞都在欢欣、在律动。在那神圣的一刻，有一种奇妙细腻的感觉，这是来自于真我的感觉，非常奇妙，那是真正的大爽，有一种狂喜的感觉。

45.神圣的一刻，就是临在的一刻，发现真我、认识真我、活出真我是人生最高的使命。

46.通过不断练习，牢牢地扎根于纯粹的觉知，不断体验这神圣的一刻，在神圣的一刻中有着不可思议的感觉，值得我们用心去细细体会。

47.托利说过：“当下这一刻是你生命中最神奇的东西！”的确是这样，它的神奇，不可思议。在那个空的维度，有各种奇妙的感觉。

48.安住神圣的一刻，我的脸上有一种微妙的笑意，我感觉到了真我的美好，你们感觉到了吗？那种宁静祥和的美好，真的不可思议。

49.安住神圣的一刻，这让我感到满足和快乐，来自于真我的喜悦，无以言表。

50.过去我们沉迷邪淫，在开发兽性，然而我们所不知道的是，我们也可以开发神性，每个人都有真我，真我就是神。

51.开发兽性必然导致堕落和痛苦，这是一种沉沦，开发神性，我们将感受到真正的美好与喜悦，这是一种神圣崇高的体验。

52.戒色最终的命运是进入真我！只有真我才能让我们真正满足。活出真我，此生无憾！

53.人生的所有痛苦，实际上都是从未调伏自心产生的。我们内心的分别念，就像只小猴子一样蹦蹦跳跳，要想抓住它，必须用一根正念的绳子，否则，它一刹那也不会老实安分。假如不愿意对治分别念，它的力量有时候相当可怕。——法王如意宝

54.现在许多人希望自己健康无病，永远青春年轻，其实这些意义并不大，若能调伏自己的心，其价值将远远超过世上的一切。——法王如意宝

55.念头根本没有理由拥有强过我们的力量，我们也没有理由沦为念头的奴隶。——顶果法王

56.关键是入木三分的理解和精深持续的练习，这样才能不断突破。

57.看黄必破这是永远不变的道理。

58.戒色神力来自于学习，学习纠正思想误区，掌握专业高效戒色方法，深入理解戒色成功的原理。

59.学会识破心魔的诡计，不要被心魔的骗术欺骗。心魔就是一个骗子，而邪念和怂恿的念头就是骗术，你要学会识破这些骗术。

60.强大的断力，很多人能辨别心魔的念头，知道那是心魔的骗术，但是还是会破戒。为什么？缺少断力，断力就是强大的断念能力。

61.必须明白，看黄或者意淫就会导致破戒，就是现在没有破戒过段时间也会。就算没有破戒，你的肾精消耗了，那也是消耗，也会导致症状和痛苦。

62.多看受害者的案例让自己戒色的决定更加坚定。

63.通过心理暗示，比如经常对自己说，我要打败心魔，我要彻底戒色，来坚定自己的立场。

64.练习断念，多看断念类的文章，保证每天的日课。然后知行合一，按照文章里的方法，多背诵断念口诀。

65.断念是练出来的，多背诵就是在磨刀，刀磨得更加锋利，断念才会更快。

66.真正研究透彻心魔的伎俩，这样就能及时地发现怂恿的念头。看透每个念头的本质，分析念头是否正确，不要被念头蒙蔽。

67.认识哪些念头会导致破戒，对于会导致破戒的念头坚决不能听信。

68.戒色需要正知正见，对于念头要全面了解。什么念头是错误，什么念头是正确。为什么不能听从错误的念头？听信心魔怂恿会发生什么？心魔是如何进攻的？心魔的进攻方式有哪些？都要了解透彻。

69.心魔会冒充你，比如出现“我想看黄，看擦边”“我需要色情来调整情绪”“我看一点不会有事”这些所有和色情有关的念头，都会以你的立场来怂恿你。其实这些念头都不是你的想法，都是心魔在冒充你。

70.心魔会帮你找借口，它会找各种理由来劝你看黄破戒。甚至是一些匪夷所思的理由，总之目的只有一个，让你看黄，让你破戒。

71.心魔会和你争论，和你开辩论会，只要你争论，只要你陷入念头，那你就很难打败心魔。办法只有一个，不要和心魔辩论，不去理会这些念头，然后就是立刻断掉这种念头。

72.断念越快对你越有利，反之断念越慢对你越危险。念头会随着时间越来越强，念头越强你越是危险。所以要斩绝萌芽，在念头刚出现的时候就立刻断念，不留余地斩尽杀绝。

73.心魔就是贼，就是潜伏在我们脑海里的贼。这个贼时刻想要来进攻你，在任何时候都有可能出现。

74.这个贼和你是相互制约的，你强它就弱，你弱它就强。在你信念坚定强大，保持觉察时，它就是弱小的。在你信念不足，觉察降低的时候，它就是强大的。

75.研究心魔的特点，什么时候心魔容易出现，什么时候容易破戒，都要了解清楚。在这些情况下提醒自己保持警惕，做正确的事，不要犯错。

76.赖床容易起念，所以立刻起床；独处容易起念，所以独处时保持警惕；看到擦边容易起念，所以立刻关闭，保持警惕；情绪不好容易起念，所以要调整情绪。

77.遗精后容易起念，所以遗精后保持警惕，看住念头。

78.念头继续下去的能量是你给的，你不跟，它就没辙，你一跟，能量就又注入进去了，然后念头就会越来越多。

79.所谓的不要跟随念头，就是“看”当你知道念头出现的时候，当你知道心魔怂恿你的时候。这时你只需要觉知，需要看；知道这是心魔的念头时，你只需要从旁观者的角度看着念头，觉察念头，不去跟随念头，慢慢地，念头的力量就会慢慢减少消失。

80.你是纯粹的觉知，你不是念头，你是旁观者，你是观察者。

81.把自己和念头分开，念头是你的工具，利用念头去做事，别被念头控制。

82.时刻看住念头，知道自己头脑里的念头是什么性质，时刻保持觉察。如果念头是对你有利的，你就按照这个念头去做事，但是如果这个念头是错误的，害你的，你就不能认同它，而是立刻断除这个念头。

83.做念头的主人，做念头的掌控者。

84.和心魔的对决就是生死角逐。荒漠中两个剑客各执一刃，眼神充满杀气，空气仿佛凝结一般的寂静。此时谁都不敢放松警惕，因为下一秒就是你死我活。

85.出刀的速度，刀刃的锋利是决胜的关键，忽见寒光一闪，刀光剑影，之后荒漠中只见一人的身影屹立其中。那就是胜者，胜者为王败者为寇。而那个胜者就是你，那个倒下的尸体就是心魔。

86.磨练出刀速度，磨快你的刀刃，狭路相逢勇者胜，勇战心魔，百战百胜。

87.心魔见缝插针，趁火打劫。比如情绪破戒，情绪失衡时人会产生两种情绪，那就是仇恨和无助。情绪不好会产生对个人或者世界的不满，而此时心魔就会借助你的仇恨，它会继续加深你的仇恨。然后就向你发送看黄的消息，此时你被仇恨蒙蔽，亦或者出于一种报复的情绪，此时你很可能就会听从心魔的念头。

88.还有就是无助，当我们遭遇不平等待遇，被欺骗或者背叛时。就会产生一种被孤立的无助感，渴望被安慰。心魔此时就会趁火打劫，它会欺骗你，让你觉得接触色情就能得到安慰，让你觉得色情可以治愈你这颗受伤的心。渴望被安慰的我们很可能就此看黄破戒。

89.对于情绪，我们需要学会调整，想想你生活中的美好，而不是痛苦。珍惜你所拥有的，而不是没有的。学会保持心平气和，一切都会慢慢过去的。而且要看住念头，防止念头趁火打劫。

90.手淫是有心瘾的，戒色恢复一段时间后特别警惕心魔的诱惑，无欲则刚，必须拿出戒色到死的决心，拿出戒色烈士的心去戒色。

91.一眼色情的东西都不能看！！！

92.戒色期间觉得自己行了，就不学习 了，开始膨胀了，对心魔已经没有警惕性了，慢慢地放松自己，从而导致破戒。

93.你现在越来越强大，心魔就越来越弱。

94.要时刻警惕，严防心魔，不要轻敌，每天都要学习。

95.一句话，猛烈学习戒为良药，拼命练习观心断念！

96.训练不拼命，实战就丢命！

97.当你的觉悟极高，断念极快！保持警惕，那就有望戒色成功！

98.戒色的第一步就是远离黄源！

99.只要有一丝的贪恋, 必定会破。

100.那些黄片是把你拖入地狱的石头，千万不要留！

**断念实战篇（三十四）**

1.虽然念佛，但是邪念图像还是会入侵的，这位戒友日课比较满，但还是会破戒，原因就是实战不行，断念不力。

2.念佛持咒是很殊胜，一方面要保证念佛的质量，不能一边念佛，一边跟着妄念跑，要专注在佛号上，发现被带跑了，马上拉回来，这就是在训练觉察力，等到邪念入侵时，也能马上念佛。

3.念佛持咒一定要结合实战，否则念多少遍，还是可能会破戒。

4.我到现在念了几千万的佛号了，但是邪念图像还是会冒出来的，如果我不做好断念，等待我的就是破戒。

5.不管念了多少佛号，一定要围绕实战、以实战为核心，把握住这个根本，才不会破戒。

6.脱离实战的文章是有缺陷的，脱离实战不可能戒除成功，等到邪念图像袭脑时，到时就知道脱离实战的后果是什么了。

7.一切最终要落到实战上，实战不行，说什么都白搭！

8.戒色一定要注重实战，好好练习观心断念，刚开始也许会屡戒屡败，因为实战水平差，继续坚持学习和练习，有了顿悟后，就会突飞猛进。

9.戒色十规就是立足于实战的戒色体系，这是专业戒色的钻石体系，希望大家一定要认真落实，真正的戒色高手都知道十规的价值和分量，这是专业戒色的最高总结，戒色十规强调的就是实战和德行，这两个是我最看重的。

10.实战差，必破；德行差，必败！记住这两点，放之四海而皆准！

11.戒色不是让你一天到晚在那和邪念做斗争，而是当邪念入侵时，要能断除之！

12.戒色不是脱离生活，每个人都有自己的生活，平时要努力奋斗，是该充实生活，但一定要注重练习断念，戒色的核心不是修身，而是修心，修心是持久战，要降伏其心！

13.断念是疏不是堵，断念是化解，而不是压制，真正治本的是断念，修行方面最高的教法都在讲观心断念，看看那些大德的开示就知道了，强调的就是“立断”！

14.真正具备强大的断念实战能力，这才是做到不破的真正保障！断念才是硬道理！！！

15.他用自己的亲身经历告诫大家一定要注重断念实战，实战的体会往往是最深刻的，的确是怎么强调都不为过。

16.我为什么如此强调断念实战，因为过去我屡戒屡破，原因就是实战不行，那时一味靠毅力强戒，靠转移注意力和充实生活，既没戒色觉悟，也没断念能力，真的被心魔虐成狗！心魔攻破我，就像玩儿似的，根本没有一点难度，往往几秒内就攻破我了，那个破戒的心理过程，我重复了无数次，我自己都记不清多少次了。

17.我那时发誓要戒，戒了一周或者十几天，某天独处，心魔就开始怂恿我看黄，帮我找破戒的借口，我那时没有戒色觉悟，以为那是自己的想法，结果就听信了，于是就疯狂破戒！

18.他断念慢了，过了三四秒才反应过来，有的强烈诱惑的回忆片段，只需几秒就能让人欲火焚身，所以断念一定要快！一定要狠！

19.他说临阵磨枪不行，这句说到点上了，平时缺少练习，觉察力不强，断力不够，到了实战就有困难了。大家平时就要花时间去练习，保证练习日课，不断研读断念实战的文章，这样断念水平才能不断精进，到时实战时就能战胜心魔了。

20.断念实战的重要性！最后就看那一下！那一下不行，就会疯狂破戒！拦也拦不住地疯狂破戒！

21.不管其他你做得再多，如果那一下不行，必然还是破戒！因为最后决定破还是不破，就看那一下！实战的那一下，必须要有！必须够快、够狠！

22.戒色必须要学会修心，坚持学习提高觉悟，并不是看完一篇文章，把自己看作是非撸者就能戒掉的，后来很多人都意识到那篇文章的错误，因为他们发现邪念会自动冒出来，必须要做好断念，否则就会破戒。

23.我们戒色一定要懂得修心，在念头上化解欲望，会修心，就不会有压抑煎熬的感觉，之所以感觉压抑，那是因为意淫起来后不及时断掉，等到欲火中烧时又不想破，这时就会感到压抑感，懂得观心断念就没这个问题。

24.有的人会说自己学习了还会破戒，学习是一方面，但一定要注重练习断念，学习是提高综合觉悟，断念是实战的那一下，实战一定要强！

25.觉悟的提升也有利于断念实战水平的提升。觉悟的提升是一个持续的过程，并不是看了几篇戒色文章就能成功戒色的，应该多做戒色笔记，挑戒色文章的精华句子，记下来，时常看一下，背诵一下，吸收成自己的东西，化成实战意识，这样才行！

26.夸夸其谈，一到实战，马上就跪了，由趾高气昂之姿势，立马转变为跪舔心魔之姿势，转变之快令人咋舌！

27.一味强戒，不可取，理论脱离实战也不行。

28.回溯破戒的心理过程，到底是哪个环节没做好，一定要找到原因，深刻认识到，然后继续加强学习补强戒色觉悟，强化练习断念，朝这个方向不断强化，不断努力，不断精进，这样就能突破怪圈。

29.有时候会觉得自己怎么还不行，其实只要你再强一点，就能突破怪圈！

30.那个怪圈并不是牢不可破，关键要有强大的冲击力，撕破一道口子，彻底冲出去，要具备强大的决心、勇气，还需要持续的积累，积累到一定程度就会有一个大飞跃，一个质变。

31.首先要弄清楚什么是心魔？心魔这个概念指的就是邪念——负面的念头，戒色方面指的是会导致破戒的念头，心魔代表的就是负面。

32.很多大德在开示里都会提及心魔，心魔这两个字似乎很神秘，并不是有一个实在的魔，而是指的是你的负面念头。贪婪、傲慢、嫉妒、嗔恨都属于心魔，都是负面的念头，我们都要克服。

33.对于心魔不要害怕，其实说白了就是邪念而已，《菜根谭》云：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”心生种种魔生，心灭种种魔灭，这里的心指的就是邪念。

34.有时大德也会用“贼”这个字来形容心魔，王阳明先生：“破山中贼易，破心中贼难。”黄念祖老居士说过：“由认识贼到打倒贼、清除贼，最后贼也归顺了。”又说：“在这个贼当家的时候，什么荒唐的事情都可能干得出来，它是贼嘛，贼当家，不可能出好主意。”

35.回想过去破戒时，有时的想法非常荒唐，就是因为听了这个贼的话，这个贼会在我脑海里怂恿我，相信大家都有体会，心魔很擅长怂恿，也很擅长诡辩，我们不可听信怂恿，也不要去和心魔辩论，直接断除！

36.凡夫都是认贼作子，不懂得对治邪念，往往把念头当作自己，跟着念头跑。这样就惨了！跟着邪念跑，会有什么好结果？会做出很多荒唐的事情，就是因为没断除邪念，一念之差，就是天渊之别！

37.戒色必须要认识到心魔，这非常关键，就像打仗要先搞清楚敌人的情况，在战斗过几次后要渐渐摸清楚对方的规律。

38.一次都不能看黄，看黄会导致暗漏，看黄必破！这是前辈的告诫。一次都不能撸，一撸就会一发不可收拾，戒色状态会急剧下滑。

39.不管心魔的怂恿内容是什么，目的就是让你看黄，让你撸，认清这点，不要上当！

40.利用你的思想误区来攻击你，比如你还认不清无害论、适度无害论或者禁欲有害论，或者其他戒色误区，你认不清，心魔就会利用这点进攻你。

41.当你独处了，突然脑海中浮现了这样一种微妙的念头——我想看黄！你不知有诈，听信了，于是就疯狂找黄了。

42.心魔这招屡试不爽，必须认识到这一招，当脑海中出现此类微妙念头时，不要听信，立刻断掉。

43.心魔会冒充你，以你的立场来怂恿你，你以为是自己的想法，然后就会听从。

44.心魔会向你发送诱惑的图像，会从脑海中浮现出来，这时反应要快，瞬间断除，不要跟，一跟就是一个小电影。

45.破解方法就是学会识别，对于会导致破戒的念头，一概不听。

46.图像袭脑极快，我们的反应必须够快，才能瞬间清除。

47.心魔会发送非常荒唐的念头，突然让你摸不着北，就像下棋时的一个怪招一样，非常荒唐的念头。

48.要认识到荒唐式进攻，不要听信，不要跟随，自然就灭了。

49.当你情绪不稳，生气、烦躁、无聊时，心魔就开始进攻你了，会怂恿你看黄撸管。或者恢复不理想时，心魔也可能攻击你，劝你破戒。

50.心魔有时入侵非常微妙，是一种十分微妙的感觉，就像一种气体在渗透进来，感觉自己要破戒了，有时候就那么一瞬，就让人肾上腺素激增。

51.有时断念完了会残留一些微妙的感觉，断得不太干净，就会出现这种现象。这时应该加强断念的决心和勇气，继续觉察，然后可以起来走动一下，这样可以提升一下警惕，也可以让残留的微妙感觉消失。

52.心魔的进攻是五花八门的，就像拳击有各种打法，当然心魔也会打出组合拳：怂恿+图像+微感！好几种攻击方式一起上，或者一个接着一个，比如先微感，再怂恿，再图像，轮番轰炸你，就像把人逼在一角，疯狂暴揍！很惨！

53.要摆脱这种弱小挨打的局面，必须不顾一切强大起来，强大了，就可以降伏心魔了，用一记觉察重拳把心魔打成躺尸！它的组合拳再多，我这一记觉察重拳就完事了！KO！

54.前辈说过，对待心魔，不要辩论，直接断掉！即使你拿过最强辩手，也不要去辩论，辩到最后也许心魔的一个荒唐逻辑就会让你失控。记住，辩了，就输了！直接断掉，就是最强！就算心魔再能狡辩、诡辩，在断念高手面前也是不堪一击。它能辩，我这断念之刃可没长嘴巴，一刀下去，就结束了。

55.能引起回忆的一般都是比较诱惑的场景、情节，我们要警惕这种进攻，立刻断除那种图像或邪念。

56.心魔代表负面念头，而嗔恨属于比较强的负面念头，会让内心失衡，从而导致破戒。

57.戒色后一定要保持心平气和，避免嗔恨，要提高自己的修养，佛家言：“一念嗔心起，火烧功德林！”要学会原谅别人，原谅别人也就放过了自己。很多戒友都是在生气后破戒的，一旦嗔恨心起来了，人就容易失控，想通过看黄手淫发泄。

58.被心魔附体的原理：入侵并控制！

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

60.大家可以回忆一下破戒前的状态，本来还是好好的，突然一个念头或者图像上来，没有断掉，结果被附体，开始失控，身不由己。

61.我曾经一遍又一遍地研究那个被攻破的过程，不仅研究自己的，也广泛研究其他戒友的，很快就发现了规律，每次被攻破的过程基本都是类似的。

62.在念头上来时，自己没有及时断掉，甚至还认同念头，以为是自己的想法，其实是心魔的进攻，结果肯定中招。

63.只有懂了攻防之道，才能更好地防范心魔的攻击，发展出一套自己的防御体系，晋升为自己头脑的“安全专家”，防止身体权限被心魔夺取。

64.一旦被攻陷就会身不由己，那个破戒的过程我已经重复无数次了，其实很简单的一个攻击套路，却没能识破，也就谈不上断除，结果必然是再次陷入怪圈。

65.我们要及时拦截和杀灭邪念，不能让心魔得逞，就像开了杀毒软件一样，瞬间秒杀入侵的邪念。

66.如果不能秒杀，被邪念附体，后果不堪设想，会进入疯狂的状态，撸起来甚至不要命！

67.心魔是攻击者、入侵者，我们必须时时防护，小心谨慎，就像打仗一样，时刻严防敌人的进攻，这个警觉性必须要有。

68.很多人一秒内就被心魔攻破了，那种图像一上来，马上就陷进去了，可以说是“秒级攻陷”，心魔攻破他们，真的没有什么难度。

69.曾经我也是秒级攻陷，心魔一个怂恿，我就会失去控制，马上进入那个疯狂的模式，最疯狂的时候一天6、7次，或者连着几天都在破，最后人都站不稳了，面如死灰，像活死人一样。

70.邪念、图像、微妙的感觉会一次次进攻你，试图攻破你，把你再次拖入那个怪圈。这是必然的，所以不管戒多久都不能放松警惕，一定要时刻保持警惕。

71.心魔虎视眈眈，伺机而动，我们不得不加强防备，这是一场脑中的攻防大战！是一场看不见硝烟的暗战！战场就在你的头脑！每天都有无数的人被攻破，沦为心魔的提线木偶，身不由己。

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

73.图像是非常厉害的，一般都是极具诱惑的图像或场景，一定要及时断掉！

74.很多人都是被图像攻破的，图像上脑极快，零点几秒就上来了，不断掉，就会播成小电影，微妙的感觉更难以捉摸，只是一个极细微的内心波动，你知道那种感觉来了，如果不立刻断掉，就会被附体。

75.在独处时心魔很容易向你发起攻击，突然你的脑海就会有想看黄、想撸的微妙念头出现，不要认同，认识到这是心魔在进攻你，严阵以待，立刻消灭这类念头！

76.念头图像一上来，快速杀灭！一定要快，一定要狠！实战就在一瞬间，戒色高手能够把握住那一瞬，电光火石的一瞬，眨眼的一瞬，在零点几秒内“觉”杀心魔！

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

78.不怕千招会，就怕一招精，久练功自纯，勤悟理自通。在练习和实战中一遍遍体会，只要勤于练习，找对感觉，就会越练越精，这样你的实战水平就会越来越高，心魔就极难攻破你！

79.看了断念的理论，不能停留在空谈，一定要坚持练习，练习使人强大，空谈只会沦为戒油子！戒色是要用实力说话的，什么实力？实战的实力！实战差，必破！

80.不断练习断念，练到熟能生巧，练到熟极自神！苦练断念，必须做到一秒内断除邪念！苦练对境实战，不看第二眼，马上避开！

81.正确理解断念的理论，这是第一步，第二步就是正确地练习，持之以恒地练习。第三步，通过实战来检验自己的水平，不断完善和提升自己的水平。

82.一开始做不到念起即断，不要灰心，很多人一开始都做不到，是后来通过不断练习才做到的。我现在就能轻松做到，刚开始也不大行，为什么？因为刚开始水平低啊！

83.你必须很努力地练习断念，才能看起来毫不费力。练习就是为了提升断速、断力，邪念上来时，反应速度要快，第一时间反应，必须要快。这个断速、断力就是通过不断练习得到提升的，然后在实战中不断磨练，以取得更大的提升。

84.要想戒得好，必须修炼自己的修心能力，当然也包括改过、行善等等，戒色是系统工程，而其中最重要的就是观心断念，这是实战能力，特别重要，特别值得练习！

1. 实战强，才是真的强！实战弱，说什么都没用！断念差，任何戒色体系都救不了你！

86.只有通过持之以恒地练习，不断积累自己的实力，最终才能决胜实战！

87.戒色的实战主要是两方面，一，内不随念转；二，外不为境迁。这是一内一外两层功夫，这十个字就是实战的最高总结，做好这两方面就能决胜实战。

88.内，不能跟着念头跑，跟着念头跑就是在强化念头，最后欲火中烧；外，不能被诱惑的对境所动，诱惑再大，视而不见！

89.非礼勿视，管住视线，高手强在实战意识！

90.我们每天都有可能遭遇诱惑的对境，街上、网络上，都有可能，夏季街上是一大考验，而网络上则不分季节，每天都有考验。上网时看到诱惑的可能性非常大，色情信息对我们狂轰乱炸，我们自己一定要做好防备，提高实战意识。

91.我们已经进入了诱惑铺天盖地的年代了，面对的色情信息比过去的时代猛烈很多，要在这个年代洁身自好，不犯邪淫，需要极高的戒色觉悟、修心功夫和实战意识。

92.网上的诱惑图片非常多，各种擦边新闻也很多，上网时一定要小心，就像进入了一个地雷阵，如果不警惕，就极有可能会阵亡。

93.我们接受外部信息的主要器官就是眼睛，管住视线就显得格外重要，很多新人戒友可能没想过要管理自己的视线，其实视线控制是高手必备的素质。

94.圣人对我们的告诫就是非礼勿视，不要去看！因为诱惑会让你的心理产生波动，继而容易产生冲动。

95.古代没有网络，现代网络上的诱惑实在太多了，必须要管住视线，不要去看，这是基本的要点，也是极为重要的要点，是前辈反复强调的要点。

96.不要停留，不要看第二眼，第二眼着魔。

97.上网难免会看到诱惑内容，这时千万不要停留，所谓第二眼着魔，不要试图去看清，很多人第一眼感觉没看清，然后想仔细看看，一看就有想法了，就陷进去了，就开始点击、点击、再点击了。

98.看到诱惑的第一反应：避开！菩萨见欲，如避火坑！看到诱惑要立刻避开，避色如避箭，一定要强化“避”字诀，实战时严格落实“避”字诀。

99.对境时看到诱惑也可能起邪念，这时候也要严格做好断念，断念永远是实战的重点，如果对境时能做到心如止水，那就没事，就怕对境时起邪念，跟随邪念，那就很可能会出现破戒。

100.菜鸟的表现是粘上去，而高手的反应就是避开！第一时间避开！必须避开，就像避开冲向自己的大卡车！这种意识一定要强烈！千万不可停留，不可聚焦，不可盯着看，避开是最好的选择。

**断念实战篇（三十五）**

1.一位戒友说自己都会背楞严咒了，为什么还会破戒？这个问题我之前其实有提到过，那就是日课脱离实战！

2.有的戒友也念佛持咒，但还是会破戒，为什么会这样？当邪念图像上头时，如果不及时断掉，肯定还是会破戒！不管你念佛持咒了多少遍，关键还是看实战的那一下！

3.戒色一定要以实战为核心，立足于实战！否则就像打仗时脱离实战一样，最终的命运肯定是吃败仗！

4.虽然念佛持咒了，但是当邪念上头时，却不断掉，跟着邪念跑，或者当面对诱惑的对境时，不知避开，反而盯着看，疯狂点击，这当然会破戒！

5.不是说念佛持咒了，邪念就不来了，根据我的亲身体会，如果真正用功去念佛持咒，比如一天几千乃至上万，坚持一段时间，内心真的会变清净的，但是继续戒下去，到了一定时间邪念又会来的，会遭遇猛烈翻种子，到时很考验断念能力，断念差，必败无疑！破得一塌糊涂！

6.不注意远离黄源，天天念经也无法阻止破戒，远离黄源是最重要的第一步，戒色十规的第一规，在这个色情泛滥的时代，必须要注意远离黄源，不远离黄源，还去看黄、看擦边图，那念佛念经也会失去效果。

7.一看黄，那种刺激太强烈了，到时一切都抛之脑后，变得极为疯狂，不顾一切。远离黄源，就像远离毒品一样，当想看黄的微妙念头出现时，一定要立刻断除。

8.独处时，这种想看黄的微妙念头很容易出现，一定要提高警惕，做好断念。

9.念头是行为的先导，必须做好断念！

10.我戒到现在九年了，一次未破，我说句大实话，虽然我一直在坚持念佛持咒，也在行善积德，但是邪念图像还是会上来的，就在前几天晚上半夜醒来，突然意淫的念头就攻上来了，我立刻警觉，觉察消灭，几记觉察就摆平了。如果我不断掉，那我肯定就会破戒，所以断念极端重要！

11.修心是持久战！不是一劳永逸的，真正的考验还在后头！所以不可放松警惕！一定要注重断念实战！

12.戒色不能华而不“实”，这个实引申为实战的“实”！虽然有些人也在行善，也在修身，也在改掉不良习惯，也在奋斗人生，但是他们忽视了最重要的部分——断念实战和对境实战！把实战给忽视了，其他做得再多，也只能管一时，戒到某个时间点，心魔疯狂进攻，到时顶不住，就会疯狂破戒。

13.念佛持咒是要紧密结合实战的，比如邪念一来，马上就念佛持咒，反应一定要快！

14.念佛持咒的原理就是以一念代万念！邪念上头，马上就念佛或者持咒，就像条件反射一样，立刻把邪念转过来，转成佛号。如果觉察力很强，则可以直接觉察消灭，也可以思维对治。总之，一定要重视断念！

15.我极端重视断念！断念强，才能立于不败之地！

16.理论可以几千页，实战就看那一下！

17.断念差，被心魔虐成狗！

18.其他一些方法强调转移注意力、充实生活等，这类方法是有严重缺陷的，那就是脱离实战！

19.聊过一位学生戒友，平时在学校都戒得好好的，专注于学业，努力学习，生活充实，在为人生理想奋斗，但是到了周末，一回到家里，独处时间增多，邪念就冒出来了，想看黄，各种意淫，这时候很考验断念能力，断念差，必定会破戒。

20.他的情况属于周末破戒，我之前专门总结过这种破戒类型，平时在学校忙于学业，似乎都把戒色这件事给忘了，但是周末回到家，邪念一来，立刻就败下阵来，破戒后他就抱怨自己为何断不掉，因为他平时不注重练习断念，实战水平很低，等到实战来时，自然一败涂地，心魔一攻就破。

11.独处即实战，独处时非常考验一个人的觉悟和定力，特别是断念实战的能力，在独处时应该把自己的警惕性开到最大，严防心魔的进攻，这是一种临战的状态，必须高度警惕，严阵以待！

12.心魔压城城欲摧，而你早已备战充分，就等心魔入侵，给它来一记KO！

13.独处时最容易出现的就是微妙的想看黄的念头，其次是邪淫的回忆或图像，还有心魔的怂恿，对于这些进攻方式，一定要熟悉，一定要立刻断除之，不能让其蔓延壮大。

14.就像一个敌人想从背后偷袭你一样，你必须高度警惕，心魔突然给你发一个图像，或者一个微妙感觉，又或者一句怂恿，你必须立刻识破，立刻断除，实战时要狠一点，断出威慑力！就像凶狠的盖帽一样，要有那股狠劲！够凶，够狠，心魔就不敢轻易进攻！因为它知道你不是好惹的！

15.想戒掉，就要拿出狠劲！拼劲！冲劲！决心！勇气！意志！否则必败！因为气势上已经输了一头，未战先败！你敢拼，就有赢的机会！你畏手畏脚，犹豫不决，自己就把自己打败了，心魔还没出手，你已经跪地求饶了，这就是懦夫的表现，迎接心魔的不该是你的膝盖，而应该是你的断念钢刀！狭路相逢勇者胜！

16.《戒为良药》里的一段话：“戒色要具备金刚意志，无坚不摧，战无不胜，摧枯拉朽，以必死的决心去戒！拼死戒，戒到死！往死里戒，干死心魔！必须够狠、够决！这是你死我活的战斗，杀出一条血路！！！做戒色的特种兵！做戒色的硬汉，与心魔死磕到底！与心魔决一死战！破釜沉舟，杀出生天！！！”

17.戒色要具备“亮剑精神”，所谓亮剑精神，最早是在古代的剑客之间，剑客相逢的时候，不管对手是多么的强大，就算对手是天下第一的剑客，自己明知不敌，也要向对方亮出自己的宝剑。即使是倒在对手的剑下，也虽败犹荣。

18.让心魔知道你的强硬和强势！那股断念的狠劲要狠到心魔尿裤子、腿发抖！拿出超强的决心和战力，去赢得酣畅淋漓的胜利！

19.实战能力要比之前的自己强十倍！炸裂般的实战表现！真正主宰自己，赢得脑海中的battle！剑锋所指，所向披靡！

20.如果跟随念头，念头就会不断连续下去，一个接一个，不断繁殖，最后的结果就是欲火中烧、欲罢不能，身不由己，不得不破，如果在念头刚开始出现时就干预，在它力量很微弱时就灭掉它，这样就能做念头的主人。

21.戒色就是念头之间的战争，如一人与万人敌，每天都是实战，邪念出现，反应要快，下手要狠！绝对不能犹豫和贪恋，这是你死我活的战斗，这是在拼刺刀，在白刃战！

22.你不干掉邪念，邪念就干掉你，就是这么残酷！这是一个看不见硝烟的战场，它就在你的脑海里！

23.为什么有的戒友见一次心魔，就被虐一次，全无招架之力？原因只有一个，你太弱了！要降伏心魔，必须要狠，实战时必须做到坚决果断，对意淫零容忍，有你没我，不共戴天！

24.一旦沦为心魔的傀儡，就会把你榨干，一定要彻底掏空才罢休，下场真的很惨！你将面临疾病缠身、人财两空的糟糕处境，你的人生将会陷入极度的灰暗，看不到任何希望，每天只是苟延残喘地活着，要主宰自己的命运，必须强势起来，不能再懦弱了，为什么念头出现时，你不狠一点！

25.看看戒色高手的操作，狠得不得了，再看看你，已经在给心魔擦皮鞋了，向心魔点头哈腰，奴才相全出来了，心魔叫你干嘛就干嘛，完全就是傀儡，提线木偶！丧失主权！这种奴隶般的生活太痛苦，该狠起来了！拿出狠劲！狠狠断！狠狠戒！血战到底！拼死冲杀，杀出重围！杀出一条血路！抬棺出战！！！

26.雄关漫道真如铁，而今迈步从头越！要有过关斩将之勇，勇闯色关！将心魔斩于马下！要有战斗到最后一秒、最后一颗子弹留给自己的决心，与敌同归于尽、战死不退的英雄气概！刀锋一出，摧枯拉朽，战刀回鞘，心魔倒地！

27.不再受心魔的摆布，彻底做回身体的主人，这是真正的解放！你强大了，心魔就弱了，你破戒了，说明你比心魔弱。

28.不顾一切强大起来，唯有强者才能生存，弱者只会破戒！

29.软的怕硬的，硬的怕楞的，愣的怕横的，横的怕不要命的！拿出拼命的勇气来和心魔斗争，一人拼死，万夫莫敌，戒色不怕万人阻挡，只怕自己投降！

30.实战是戒色的重中之重，脱离实战，戒色必败。纸上谈兵，看似都懂，实则假懂！心魔一来，一败涂地！

31.如何提升断念的实战能力是最核心的内容，戒色一定要具备断念实战的能力，就像战士要有上阵杀敌的能力一样，停留在纸上谈兵，必然会遭遇惨痛的失败。

32.戒色的实战主要体现在哪些方面呢？就是这两句话：内不随念转，外不为境迁。这是一内一外两层功夫，内即观心断念，外即避开诱惑的图片、视频等。

33.外避内断！面对诱惑的对境，要立马避开；内心如果起邪念了，要立刻断掉。这就是戒色实战！

34.实战强，才是真的强！实战弱，会被心魔虐成狗！我们一定要强化实战能力，这样才能立于不败之地。

35.首先要学会观察念头，看住自己的念头，一旦邪念、图像出现时，立刻发现，立刻断除。

36.断念时一定要狠、一定要快！切忌犹豫不决和贪恋心理，唯快不破！

37.断念时机的把握，在念头刚起来时，就要斩绝萌芽！不能让其起势，刚开始是小火星，好灭；等到森林大火了，就难灭了。越到后来越被动，会欲火中烧，不得不破！

38.断念的方法：口诀法、思维对治法、念佛持咒法。

39.断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！相信大家都不陌生，《戒为良药》里提及了无数次，这是实战的金口诀，参透这个口诀，练习这个口诀，就能决胜断念实战。这是传承千年的修心诀，含金量极高！

40.念起即断，是总原则；念起不随，不要跟随念头，跟随就是强化，不随就是断；念起即觉，念头起来了，要立刻觉察到，反应要快，不能跟着跑了很久才发现；觉之即无，觉察到了，念头就消失了，前提是觉察力够强，这样就能做到觉察即消灭。这个口诀贵在平时练习，每天至少五百遍，还需经常看断念文章提高认识。

41.思维对治法，比如思维不净观、作亲想，思维邪淫的危害等，平时就要不断这样思维，这样练习，等到念头一上来，马上思维对治。

42.念佛持咒法，邪念一出现，可以念佛号来转，平时要有日课，要念熟，这样实战时才有力量来转。

43.不管何种方法，都是以观心为基础的，首先必须观察到念头来了。

44.断念非压念，而是化解念头，压念就是想压制念头，不想让它起，压念是压不住的，断念是觉而化之，很轻松，没有煎熬感。

45.好好练习观心断念，这样才能决胜实战，戒色高手都是断念的高手，断念差，必败无疑。

46.我们所处的时代，邪淫泛滥，网络上的色情内容随处可见，要在这个时代出淤泥而不染，必须具备很高的戒色觉悟和对境实战的能力。

47.网络上的擦边图很多，不要去看擦边内容，戒色要给自己一个纯净的环境，这很重要。

48.一些充满诱惑的应用要卸载，看了那些不良内容，很容易起邪念，对戒色很不利。

49.就算我们很注意了，上网时还是可能看见擦边图，这是必然的，这时我们就要注意视线管理了。这是对境实战的重点！

50.看见诱惑内容，一定要学会避开，用好“避”字诀，不要去撞“色弹”！避色如避箭！

51.不看第二眼，第二眼很容易陷进去，不断点击，一步步深陷，最后破戒。

52.走大街上也要警惕，非礼勿视，不要去看敏感部位，学会避开，眼睛不要乱看。

53.看见诱惑，视线不要聚焦，不可盯着看，可以转移视线或者开启散视。

54.对境时，也可能出现邪念，要及时断掉，最好是对境无心，其次是能做到念起即断。

55.对境后，不要去回忆，当回忆的图像浮现时，也要立刻斩断。

56.看到诱惑时，视线不聚焦、不停留、不回看，不试图看清，这是总原则。

57.断出威慑力！戒色大将，霸斩淫念，劈开一条血路！杀光所有邪念！！！

58.只有高度重视实战，真正以实战为核心，不断提升自己的实战能力，这样才能战胜心魔，主宰自己。

59.希望大家都能强化自己的实战能力，做戒色的实战派！用实力说话！有句话说得好：真正的戒色不是靠转移注意力，也不是靠充实生活，也不仅仅靠行善就行了，真正的戒色必须具备实战的能力，这样才能百战不殆！笑到最后！

60.《四十二章经》云：“若断其阴，不如断心。”断心就是断念！戒色必须要斩断自己的邪念！斩绝萌芽！不可让其起势！

61.破戒的流程就是起了邪念，跟着邪念跑，最后欲火中烧、欲罢不能而破戒，如果我们起了邪念，就立刻断掉它，这样就能做到不破！

62.古德云：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”戒色要学会降伏其心，这是实战的重点。

63.观心断念的能力必须强大，这样才能降伏心魔，否则肯定被心魔附体，陷入走火入魔、丧心病狂的疯撸状态。

64.心魔的三种表现形式：念头、图像、微妙的感觉

1. 我们要了解心魔的进攻方式，这点很重要，知己知彼，才能百战百胜！要清楚心魔的套路，心魔很狡猾，套路很深，擅长怂恿。

66.我们一定要认清心魔的各种套路和诡计，做到心中有数，这样面对心魔的进攻时，就能成竹在胸，不慌不忙，沉着应战！

67.断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这个口诀很管用，大家背熟它就可以形成条件反射，一有意淫念头，自动就会断掉。

68.我们一定要保持极高的警惕和敏感，不能等到邪念发展壮大了，再去断，那时候就很难控制了。所谓不怕念起，就怕觉迟，就是这个道理。

69.断意淫的规律：意淫的时间越长，就越难断掉；意淫的时间越短，就越容易断掉。

70.推荐的断意淫时间是1秒内，如果你意淫超过1秒了，其实你已经断慢了，断晚了。

71.你必须先知先觉，在它刚露头时，就立刻斩断意淫！意淫的过程就是邪念由弱变强的过程，就是由一个小火星变成欲火中烧的过程。

72.大家都知道小火星好灭，欲火中烧难灭，有的戒友不懂得断意淫的规律，他跟着邪念跑，不断在强化邪念的力量，强到最后就是欲火中烧，就是欲罢不能，最后疯狂破戒。

73.断意淫十字诀：快、严、烈、狠、不犹豫、不贪恋！

74.快——戒色刀客出刀要快，唯快不破！你的断速还可以快上几倍乃至十几倍，不断练习，就能越来越快！

75.严——对念头要严厉！平时自己训练也要严要求，真正严格了，训练质量才能上去。

76.烈——断念的决心要烈，就像一个烈士！具足刚烈的勇气和魄力！

77.狠——强力拔刀斩！狠劲要足！充满杀气！让心魔风闻丧胆！打垮心魔的进攻！

78.不犹豫——当断不断反受其乱，断念要果断！该出手时就出手！雷霆出击！一击必杀！

79.不贪恋——邪念就是敌人！贪恋它，就是找死！对待邪念，只有一个字：杀！

80.快感过后就是巨大的空虚和无尽的悔恨 ，念头一上来，就立马这样思维，平时就要反复这样思维。

81.思维不净观，欲海化清凉。看破那层皮，皮下全是恶心的东西，不值得贪恋，那层皮也不干净，毛孔里全是脏东西。

82.念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！每天练习几百遍，提升觉察力，熟极自神！

83.断字诀，瞬间打断！念头一上来，马上喊断！反应要快！就像张飞一声暴喝，威力十足，吓退敌军。

84.念佛持咒，以一念代万念。适合有佛缘的戒友，可以念南无阿弥陀佛或者南无观世音菩萨，每天保证日课。日课要结合实战，念头一来，马上念佛来转。

85.思维没意思，射完就没意思。再好的片子看完后就像垃圾一样，射完就没意思了，内心一片颓废和悲凉，多思维没意思，可以有效对治邪念。

86.思维报应的苦，不敢邪淫。多想想症状爆发，还有影响学业事业，让自己的人生陷入困境，多思维邪淫的各种危害，做到不敢邪淫。

87.作亲想，把异性观想成自己的亲人，只有尊重，不起非分之想。邪念一来，马上作亲想，告诉自己不能做禽兽的事情。

88.怜悯想，以慈悲心战胜邪淫心。想想众生的苦，想想那些女人也会老去，也会满脸皱纹，走路蹒跚，也会成为奶奶和外婆，我们怎能去意淫别人？！做出如此无耻至极的举动？多发怜悯想，化掉邪淫心。邪念一来，马上思维众生很苦，不能去邪淫她们，要以慈悲心去对待她们。

89.断念大忌之一：犹豫不决！犹豫不决肯定导致失败，必须坚决果断！狭路相逢勇者胜，犹豫的刹那，很容易被心魔说服。

90.断念大忌之二：发现太晚！很多戒友没有能做到念起即觉，而是跟邪念跑了一段，才突然发现自己已经被心魔拐走了。

91.断念大忌之三：缺少自信！没有必胜的信心，对于和邪念作战很没有把握，甚至不战自败，又或者一触即溃，毫无战斗力可言。

92.断念大忌之四：贪恋心理！舍不得断！当断不断反受其乱！想想邪淫的危害，想想那些痛苦的报应，必须狠断！！！

93.断念大忌之五：决心不强！断念需要一股很强烈的决心和勇气，就像劈开一块砖头一样，决心要狠，要强硬果断！

94.断念大忌之六：下手不快！断念贵快！兵贵神速！不能让邪念起势，要把邪念消灭于萌芽状态！

95.断念大忌之七：过后回忆！实战过后就不要去回忆邪念了，一回忆就容易掉进去。当回忆的念头冒出来时，要立刻断掉。

96.再说一个核心细节，就是解除对思维的认同，当念头冒出来了，告诉自己：“我不是念头，我是观察者，我可以觉察消灭念头。”

97.经过无数次的断念实战，我的深刻体会就是：只要不认同念头，并且拉开距离观察念头，念头就会突然失去力量。

98.如果实力强劲，完全可以断出威慑力，一次比一次快，一次比一次狠，觉察三次过后，邪念就不敢上来了。

99.就在我不断练习的过程中，不断看《戒为良药》关于断念的文章，突然有一天，我在看到飞翔哥的一季断念文章的时候，突然就像开了窍一样，既然念头可以观察，那我并不是念头啊！我确实体验到，自己不是念头，在我观察念头的一刹那，念头就会消失得无影无踪，神奇！太神奇了！我觉得自己如获至宝，就从那天开始我的断念水平有了一个飞跃，我可以更快地断念了，提醒大家断念真的异常重要，它的重要性几乎是戒色这场战争当中最重要的核心，但是需要我们不断地学习，不断地领悟，不断地深入。

100.念头似乎很强大，会把你带跑，但是只要你观察它，它就会失去力量，消失得无影无踪，关键是我们的觉察力要强大，提升觉察力是核心！觉察力强，就可以瞬间让它消失！

**断念实战篇（三十六）**

1.戒色就是一人与万人敌，需要的是大勇猛、大决心、大魄力，必须够狠、够强硬，刀刀见血，敢于在万念丛中杀出一条血路，杀出戒色的黎明！

2.最高段位就是直接觉察消灭！

3.人生有许多挑战，其中最大的挑战，莫过于降伏自己的心魔，只有降伏了心魔，你才能真正主宰自己的人生。

4.不管戒多久，永远保持应有的警惕，不可有侥幸心理，我们要很慎重、很小心，必须看住自己的每一个念头，牢锁心猿，紧拴意马。

5.破戒往往就发生在以为自己成功时，不管戒了多久，都不可放松警惕，破戒永远只在一念之间，心魔就隐藏在你的内心深处，随时都会对你下手。所以，不管戒到何种程度和天数，都应该保持足够的警惕，切不可滋生骄傲的念头，切记！

6.“谦者众善之基，傲者众恶之魁”。戒色越到后面，打磨的越是细节，德行的巩固与完善显得愈发重要，没有德行的支撑不可能戒得长久且有质量，傲慢心只会让你固步自封。

7.“至戒靠德”，越戒到后期，对德行的要求就越高，傲慢自大的话注定戒不长久，只要你一得意、一骄傲，“必有灾殃”！心魔看到你露出了破绽，马上就大举进攻你！

8.断念的功夫也是这样，需要练习练习再练习，练无止境，不断突破，越往高走，越不可思议，可能当初认为自己已经很不错了，可是过一段时间以后回看，你会发现那只是瓶颈，后面还能再突破的，断念还可以更快、还可以更强。

9.每天都是实战，每秒都要警惕。你必须时刻保持警觉，因为一不小心，你就会被心魔重新操控。

10.“骄傲自满是我们一座可怕的陷阱，而且，这个陷阱是我们自己亲手挖掘的。”经常有见过一些戒友，刚开始戒得挺好，后来逐渐产生了骄傲心理，真可谓“得意忘形”，戒色文章也不学了，戒色笔记也不复习，觉得自己很了不起了，结果呢？最后总会鬼使神差地破戒。戒色有“两守”：守愚、守浅。“守愚”：很多时候聪明不如笨点好，足履实地、踏踏实实地走好每一步。“守浅”：不管戒得怎样，永远觉得自己很浅薄，不会狂妄自大。

11.“在上不骄，高而不危，制节谨度，满而不溢”。越戒到后面，越容易放松警惕，心魔还是会反扑，你以为它死透了，当你转身离开，它突然跳起来狠咬你一口，重新把你拖入罪恶的深渊。以为自己成功了？再也不会破戒？？结果一放松警惕，心魔马上趁虚而入！

12.戒色只有进行时，没有完成时，不管戒多久，都应该时刻保持警惕，每天都是实战，必须牢牢看住自己的念头，“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”。

13.王阳明先生说过，人生大病，只是一“傲”字！满招损，谦受益，自己要意识到，不管戒多久，其实还是很浅薄，永远记得保持谦卑，要常发惭愧心，“不居功，不自傲”，放低自己，服务众生，所谓“不自高显，不轻他人”。

14.内心的战场，要求你高度警惕，严阵以待，心魔随时都会入侵，也许下一秒心魔就会上来，时刻准备投入杀念的战斗！

15.心魔一直在试图把你拉入怪圈，魔考还是会来的，而且会疯狂地来、猛烈地来，就像暴风骤雨般，心魔会疯狂进攻，企图再次把你拿下。

16.戒到一定程度还可能会遭遇比较猛烈的魔考，所以不管戒多久，都要保持警惕，做好断念。

17.印光法师：“等到道力渐深，藏在八识里面的多生根本习气，被功夫逼迫出来，或欲念横飞，或妄心乱起，力量甚大，非比寻常。”戒到后期，仍然会经历强烈的“翻种子”，想要保住戒色成果，必须永怀谦卑之心，不可骄傲自满，还要做好断念保护，不断深化和打磨觉察的力量，这样方能决胜实战，戒得稳定。

18.重要的是你内心可否随时感觉到安平与宁静，能否主宰内心、掌控起心动念，这才是重点。

19.征服外在世界不如瞬杀心魔来得痛快，每一次的觉察消灭，一次次地赢下脑海的战役，你的实力日渐强大，自信与底气与日俱增，坚定地捍卫内心的纯净！

20.时不时地感受内在不断汩汩涌出的喜悦与美好，曾经堕落的岁月早已随风飘散，仿佛再次回到了单纯的童年，重新睁开那双清澈而纯洁的眼眸，久违了，这种明净、晶莹、静谧的感觉，好美！失而复得，会倍加珍惜，再次拿回纯粹的力量，“降伏其心”，是此生最大的挑战，也是毕生的修炼。

21.安住纯粹的觉知，做真正的自己。

22.一方面要通过学习持续提高觉悟，另外一方面就是要掌握方法，这个方法就是断YY口诀，一定要熟背断YY口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

23.牢牢控制自己的念头，严防YY的攻击，给自己的大脑开启“实时保护”，出来一个YY念头，马上就查杀掉，绝不妥协，绝不犹豫，断YY贵快贵狠，男人就应该对自己狠一点，你不对自己狠，就是在纵容自己，就是在毁灭自己！命运就会对你很残忍。

24.只要有YY，精气就会自动走漏，SY属于明耗，而YY属于暗耗，暗耗的危害更严重，希望广大戒友能深刻地认识到这点，加强学习，加强修心，做到彻底杜绝YY，做到念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

25.如果你定力过关，一切诱惑都是动不了你的，看见当没看见，绝不起心动念。

26.如果你放松警惕，下一个阵亡的可能就是你了。

27.看到不良图片和视频马上要避开，畏色如畏虎，避色如避箭，这种防范意识一定要有。

28.要戒掉，意识一定要强，意识是通过学习获得的，有了意识，有了警惕，戒色才有望成功。

29.当你学到一定程度，定力就会升级，定力上去了，就能降伏心魔，否则见一次心魔，就失败一次。

30.在中医来讲：心动则精自走。意淫属于暗耗精气神，也很伤身体，所以必须克服意淫。

31.如果你满脑子意淫，总憋着不SY，也容易出问题。要杜绝意淫，必须深刻地认识到意淫是什么，YY其实就是念头，邪淫的念头。这个念头像一样东西，这个东西就是“火”！

32.大家再来思考一个问题：火在什么时候比较容易扑灭？有点常识的人都知道，火在刚开始起来时最容易扑灭，几乎不需要多大力气就可以扑灭。否则，当火星变成了大火，那根本无法控制。

33.一旦等它发展壮大了，就不是你可以控制的了，而在刚开始时，你还是可以完全控制的。

34.我们的意淫也是如此，当邪淫的念头刚开始出现时，我们马上断掉，这叫“念起即断”，在它还没成气候时，把它扼杀在摇篮里。否则任其发展壮大，最后就是欲火焚身，极易导致破戒。

35.断意淫是有窍门的，这个诀窍就是断意淫的时机，当意淫刚出现，必须马上断掉，否则它就会“越烧越旺”，必须在它还是火星时灭掉它，不能犹豫，不能妥协，千万不能错过断意淫的最佳时机，切记！

36.断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。这个口诀很管用，大家背熟它就可以形成条件反射，一有意淫念头，自动就会断掉。当然，前提是背得滚瓜烂熟，不断重复再重复，深入潜意识，这样就能形成断YY的条件反射。

37.我们一定要保持极高的警惕和敏感，不能等到它发展壮大了，再去断，那时候就很难控制了。所谓不怕念起，就怕觉迟，就是这个道理。

38.虚云法师开示过，就是不要去理会妄念，妄念来了，不要去管它，这其实就是念起不随，不要去跟随妄念，跟随妄念就是在强化它，不跟随就是断！

39.很多戒友都是跟着邪念跑了很久，才突然发现自己是在意淫，这时候发现已经晚了，邪念已经起势了，就像小火星已经变成大火了，这时候断意淫就比较被动了，已经失去了最佳时机。

40.转念法，当意淫出现时，立刻转成佛号，当然不只是意淫，包括贪嗔痴等妄念，一旦出现，马上转成佛号，一句“阿弥陀佛”就转过来了，这种方法很好，我用得比较多，我本人信佛，这个方法对我很管用，有佛缘的戒友可以尝试下。

41.要戒色成功，意淫关必须过。身体要恢复，频遗关必须过。

42.戒色必须重视断YY，一定要控制住YY，YY是戒色后的一个大关口，很多人就是败在这个关口，虽然能做到不撸管，但做不到杜绝YY。这样，对身体恢复很不利，而且也容易导致破戒。

43.把YY克服掉，你的戒色天数就会成倍地上涨，突破百天很容易，否则克服不了YY，可能1个月都无法坚持。

44.地藏经云：“南阎浮提众生起心动念，无不是业，无不是罪！”《太上感应篇》云：“见他色美，起心私之。”你只要动念了，就算犯邪淫了，动念之间，高下立判！

45.真正的戒是心戒！也就是要在起心动念上修，戒色要懂得控制自己的念头，也就是修心！

46.很多戒友虽然在坚持戒色，但是他无法克服自己的意淫，意淫往往是破戒的前奏，如果无法做到念起即断，那么很可能就会出现破戒的情况。

47.其实沉迷意淫就算破戒，而且意淫是暗漏，心动则精自走，沉迷意淫也会导致症状爆发。

48.如果能严格做到念起即断，那么对身体就没有什么伤害，关键就是要把握断念的时机，必须要快，尽量做到在1秒内断掉意淫，真正的断念高手基本都是念起即断，也就在0.1秒左右。

49.很多戒色新人无法做到1秒内断除意淫，他们往往是几分钟后才发现自己正在意淫，这时候已经太晚了，邪念往往已经起势了，就像小火星演变成了森林大火，到时就很难控制了。

50.戒色新人对内心缺少观照和觉察，所以他们才会被心魔一次次打败，戒色后我们一定要学会观心和断念，必须牢牢看住自己的念头，念头起了要知道，到时候凛然一觉，念头就灭掉了。所谓念起即觉，觉之即无！千万不可跟着念头跑，切记！

51.达照法师：“只要你的心起一个念头，你这个念头在十方法界，就像一张网一样，把整个你的法界网罗在里面。起善的念头，你的法界呈现的就是善的法界；起恶的念头，你的法界就呈现的是恶的法界。”

52.邪念会拉低你的频率！

53.邪念会导致最低的频率，邪念的性质就是扭曲的、破坏的，当你想着下流的邪念，当你沉迷于意淫，其实你就是在削弱自己。不仅是邪淫的念头，还包括其他的恶念、贪念、损人利己的念头，还有愤怒和傲慢的念头等，这些都会拉低你的频率。

54.振动频率越高，就越能感觉到纯粹的大快乐，振动频率越低，就会被痛苦所包围。善念的能量频率远高于恶念，善举多了，我们自身的能量频率也会相应地提高。

55.很多戒友在成功戒除一段时间后，容易出现放松警惕的现象，自以为成功了，没问题了，于是放松了，一，是放松对戒色文章的学习。二，就是放松了警惕。人一旦放松了警惕，就容易破戒，戒色就像走钢丝，是要每天保持警惕的，因为一不小心，你就下去了，一不小心，你就破戒了，好像鬼使神差一般。

56.看到很多戒友破戒，原因还是过不了YY关，而戒色要成功，必须过YY关，可以这样说，如果你能够杜绝YY，其实就成功了一半，你的戒色天数就会猛增！

57.如果你过不了YY关，等待你的必然就是反复的失败。失败不可怕，可怕的是不学习，只有不断学习提高觉悟，不断总结经验教训，才能戒得越来越好。失败了不要灰心，要看到自己的进步，提高觉悟有一个过程，当你觉悟修到了，自然就戒掉了，所谓：水到渠成！

58.断YY贵早，就是要断得早，一定要先知先觉。

59.有的戒友和我说，欲火中烧了怎么办？做俯卧撑可以压制欲望吗？我的回答就是，你断YY太晚了，YY的念头刚起来时犹如小火星，断掉很容易，当YY的小火星变成燎原之势，变成欲火中烧，你想扑灭它，太难了，等到它发展壮大了，你才后知后觉，想到要去扑灭它，很有可能就会适得其反，越压制越旺，越压制越反弹。不怕念起，就怕觉迟。

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

61.戒色如下棋，坐在你对面的就是心魔。和现实中的下棋一样，刚开始你和一个高手下棋，只有被虐的份，怎么下，都下不过。因为人家是高手，有着丰富的实战经验。而你是新手，什么都不懂，还存在很多思想误区，在这种情况下，如何能下赢心魔？心魔段位比你高，而你只是一个菜鸟。其实，要下赢心魔，只有华山一条路，那就是不断学习提高觉悟，等你觉悟修到了，段位上去了，再战心魔，你就会发现心魔不是你对手了，你可以降伏心魔了，可以战胜它了。

62.戒色要成功，就是一个觉悟不断提高的过程，等你有了学习意识，有了良好的学习习惯后，离戒色成功就不远了！

63.光看不撸之后，会有什么后果，你可以照照镜子，你会发现自己的气色下降了，然后很有可能会出现睾丸痛，小腹涨，或者尿频的现象。这就是YY暗漏的后果，这是大量戒友反馈的结论。大家一定要坚决杜绝YY，做到彻底戒色！

64.关键还是要把握住戒色的核心——“断念实战”，重视断念，实战第一，戒色终究得靠实力说话，戒色成功与否永远就决定于念头上脑那几秒，软弱的话肯定会破戒，必须不顾一切地强大起来！

65.提升自己的实战表现力，必须够狠够强悍！不怕心魔强，就怕自己弱！从断念实战这里切入进去，重拾信心，再战心魔！

66.非一时之功，非烧几把大火不成。

67.八识种子厉害得很！——元音老人

68.孔老夫子说，“七十从心所欲而不逾矩”啊，这是做功夫。——元音老人

69.很多戒友都苦于心魔的怂恿，每每好不容易戒了一段时间，却一着不慎，栽在了怂恿念头上。

70.常见的怂恿套路：“看看没事”、“试试定力”、“最后一次”……心魔真的很狡猾，变着法地来唆使你破戒，总能编出各种各样的借口。

71.哪怕是一些已经戒了几百天、一年多甚至两年以上的戒友，就因为在后期一时大意，失去了警惕，没能及时地识别出心魔的怂恿计谋，结果一念之差，天堂坠入地狱，悔恨不已。

72.《修心利刃轮》：“践踏祸根妄念头，刺中我敌凶手心。”面对怂恿，不要辩论，你越理它，它越来劲，心魔总是能编出一堆“荒唐”的借口和理由来压住你，此时应果断拿起你的“觉察利刃”，刺进心魔的心脏，少跟它（心魔）废话！

73.“觉察”——是我们戒色的一把强有力的武器，好比一束光，可以瞬间照亮内心所有阴暗的角落。

74.戒色需要开发觉察力，发展你的“觉察肌”，这是一把对付心魔的宝剑，学会它，掌握它，并且熟练运用它，修炼觉察的力量，锻炼你的“觉察肌”，严格训练，不断在实战中打磨和深化那股力量。

75.王阳明先生在《传习录》中提出了“克己功夫”，能克己，方能成己。克己就是克念，我们一定要学会“克念功夫”，也就是观心断念的功夫，这是传统文化中最核心的实战功夫，多少圣贤都在讲这个功夫！

76.真正的力量来自于修心！会修心，懂修心，就能真正主宰自己！否则一个念头上来，没断掉，就会被附体，陷入走火入魔的状态，这种状态是身不由己的，很无力，就像傀儡一样，任由心魔摆布。

77.要拿回你的力量，你就必须学会修心，这样才能主宰自己。实战是永远的重点！

78.这一觉就是最快的刀！这一觉就是安身立命的功夫！一觉即空，一觉即灭！

79.凛然一觉，念头灰飞烟灭！轻松得很！最高的断念实战功夫，只一觉，念头就消融了。

80.这个断念功夫是需要不断练习的，这样才能日臻化境，不管何种功夫，都需要持之以恒地练习，最后才能达到出神入化的境界。

81.戒色方面也有名言：小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德！

82.德有多高，戒有多稳！德行有亏，危在旦夕！

83.德，不仅是古圣先贤强调的核心重点，也是戒色的基石，也是长寿的保障。一个德字，无比重要！

84.观心断念属于技术层面，实战的核心是观心断念，但要进入更高的戒色境界必定要加强德行的修养，否则很难达到高层次，弄不好还会因为德行有亏而破戒。

85.尽管日课做得很好，但还是无法戒除邪淫，为什么会这样？因为日课脱离实战！

86.实战强，才能立于不败之地！就算每天持诵三万，当邪念袭脑时，如果不及时断除，那依然还是会破！这就是为什么《戒为良药》这么强调实战！脱离实战，必将失败！

87.必须远离黄源，不要接触色情信息，当意淫邪念冒出来时，要及时断除。戒色要注重实战，不能停留在日课上，不能光注重表面形式，必须要有实战的那一下！戒色的本质是修心，重心应该放在修心上，修身为辅助，如果把重心放在修身上而忽视修心，那真是大错特错了。

88.观心断念是无数高僧大德一致强调和推荐的，大家多看大德开示就会知道观心断念有多么重要。观心断念是基本功，也是实战的功夫，大家一定要认真练习观心断念，我戒到现在一次未破和领悟观心断念有着莫大的关系。

89.断念不是压念而是觉而化之，修行如一人与万人敌，即使念佛持咒也需要用于断念。

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

91.大家对观心断念应该有十足的信心和坚定的立场，不要随便动摇。

92.戒色德行为地基，观心断念为实战根本，德行有亏，戒到一定时间就会垮掉，因为地基不稳，必然垮掉。观心断念差，也必然失败，因为实战决定一切！实战差，任何戒色体系都救不了你！

93.虽然断了意淫，但其他诸如嗔恨、嫉妒、傲慢等负面念头，却没有对治，这样戒来戒去，内心还是有很多负能量，这样会严重影响戒色状态，导致间接破戒。只有进入了正能量的模式，我们的内心才能祥和稳定，才能越戒越好。

94.从思考者转变成观察者，观察者才是真我。这是鲤鱼跳龙门的认识！

95.《当下的力量》：“现在，作为你思维的观察者，你是否看到了进入当下时刻的广泛而深刻的意义呢？无论何时，当你观察自己的思维，你就把意识从你的思维形式中抽离。结果，观察者——超越形式的纯意识——会变得更为强大，而思维的形式结构则变弱了。”

96.要做观察者，观察自己的念头，当你开始观察念头了，就开启了纯意识的层面，你就能主宰自己了。

97.当你认同念头时，你会感觉自己就是念头，当你观察念头时，你突然发现自己是观察者。

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

99.戒色必须学会向内看，看念头，也就是观心，心就是念头。

100.觉，这个字，是断念实战最核心的一个字，参透了这个字，就能决胜实战！

**断念实战篇（三十七）**

1.删除黄源是第一步，看黄必破！

2.应严格做到不看黄！

3.一定要下定决心，坚定立场！

4.多学习戒色文章，每天都要学习，少上网，断念一定要快！

5.必须狠下决心，拿出壮士断腕的决心和狠劲！

6.戒色十规的第一规就是远离黄源！还舍不得删除黄片，这都是害人的毒品！必须要下决心删除所有和色情有关的东西。这个是戒色的基本，这个做不到就不要说你在戒色了！必须要下最大决心来戒除这个害人的恶习！越早越好！严格落实戒色十规，切记切记！！

7.不舍得删，一辈子都戒不了，建议一次性彻底删除，给自己一个无毒的环境很重要。

8.下大决心，态度是动力，行动是根本！

9.自胜者强！战胜心魔，主宰自己！

10.戒色决心和立场要强！戒色第一步就是断除所有黄源！再而学习戒色文章提高觉悟。

11.如果还在犹豫要不要删，那么就只会在手淫的怪圈里无法出来。

12.远离黄源，远离一切会引起性刺激的图片、视频、新闻等，格外警惕任何诱惑的事物，飞翔哥说上网就是进入雷区，我觉得这个观点对于我们戒者来说是对的，所以应该特别注意。

13.不论戒多久，你离破戒永远只在一念之间。不会观心断念，不能时刻保持对内心的觉察，你破戒永远只是时间问题。

14.心魔来犯，请试吾刀！绝不让心魔得逞！！！

15.常见心魔怂恿套路

1）最后一次，下次再戒。

2）试一下性功能。

3）试一下定力。

4）戒了这么久，可以放松下了。

5）只看不撸，就看看。

6）只撸不射，没事的。

7）憋精有害，要射掉。

8）你已经破了，再破几次也没事。

9）撸一发，好睡觉。

10）看看精液恢复没有。

11）看看擦边图没事的。

12）考得那么好，是应该撸了。

13）好久没看黄了，去看看新出的。

14）意淫一下吧，不会破戒的。

15）就撸一次，撸一次没什么大问题的。

16.一次都不能看黄，看黄会导致暗漏，看黄必破！这是前辈的告诫。一次都不能撸，一撸就会一发不可收拾，戒色状态会急剧下滑。

17.不管心魔的怂恿内容是什么，目的就是让你看黄，让你撸，认清这点，不要上当！

18.利用你的思想误区来攻击你，比如你还认不清无害论、适度无害论或者禁欲有害论，或者其他戒色误区，你认不清，心魔就会利用这点进攻你。

19.要通过学习纠正思想误区，这样误区招就会失效，对你不起作用。《戒为良药》中说心魔专攻觉悟短板，的确是这样，完善自己的觉悟，心魔的很多进攻就会失效。

20.当脑海中出现此类微妙念头时，不要听信，立刻断掉。

21.心魔会冒充你，以你的立场来怂恿你，你以为是自己的想法，然后就会听从。

22.心魔会向你发送诱惑的图像，会从脑海中浮现出来，这时反应要快，瞬间断除，不要跟，一跟就是一个小电影。

23.图像袭脑极快，我们的反应必须够快，才能瞬间清除。

24.心魔会发送非常荒唐的念头，突然让你摸不着北，就像下棋时的一个怪招一样，非常荒唐的念头。要认识到荒唐式进攻，不要听信，不要跟随，自然就灭了。

25.当你情绪不稳，生气、烦躁、无聊时，心魔就开始进攻你了，会怂恿你看黄撸管。或者恢复不理想时，心魔也可能攻击你，劝你破戒。

26.心魔有时入侵非常微妙，是一种十分微妙的感觉，就像一种气体在渗透进来，感觉自己要破戒了，有时候就那么一瞬，就让人肾上腺素激增。

27.让你骄傲起来，放松警惕，这时候心魔的进攻就可以得逞了。心魔很懂兵法的，它深知骄兵必败，所以它会向你发送骄傲的念头。

28.心魔的进攻是五花八门的，就像拳击有各种打法，当然心魔也会打出组合拳：怂恿+图像+微感！好几种攻击方式一起上，或者一个接着一个，比如先微感，再怂恿，再图像，轮番轰炸你，就像把人逼在一角，疯狂暴揍！很惨！

29.心魔用组合拳打新人，那种场景真的很惨！毫无还手之力！没一会就进入三疯状态了，疯狂找黄，疯狂看黄，疯狂撸管。要摆脱这种弱小挨打的局面，必须不顾一切强大起来，强大了，就可以降伏心魔了，用一记觉察重拳把心魔打成躺尸！它的组合拳再多，我这一记觉察重拳就完事了！KO！

30.前辈说过，对待心魔，不要辩论，直接断掉！即使你拿过最强辩手，也不要去辩论，辩到最后也许心魔的一个荒唐逻辑就会让你失控。记住，辩了，就输了！

31.直接断掉，就是最强！就算心魔再能狡辩、诡辩，在断念高手面前也是不堪一击。它能辩，我这断念之刃可没长嘴巴，一刀下去，就结束了。

32.心魔代表负面念头，而嗔恨属于比较强的负面念头，会让内心失衡，从而导致破戒。

33.戒色后一定要保持心平气和，避免嗔恨，要提高自己的修养，佛家言：“一念嗔心起，火烧功德林！”要学会原谅别人，原谅别人也就放过了自己。很多戒友都是在生气后破戒的，一旦嗔恨心起来了，人就容易失控，想通过看黄手淫发泄。

34.嫉妒心也是很强的负面念头，嫉妒心会让自己的内心很痛苦，严重的嫉妒心会让人失去理智。

35.嫉妒心作祟时，会一点一点啃蚀你的理智，让你充满负能量，甚至还会想方设法伤害别人，但最终受更多伤害的还是自己，那种内心的痛苦和挣扎，都只有自己去承受。

36.消除嫉妒的最佳办法就是学会随喜，当别人快乐、有成就的时候，我们随喜，不去嫉妒。在随喜的那一刹那，内心感觉很舒服，很愉快。

37.被心魔附体的原理：入侵并控制。

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

39.大家可以回忆一下破戒前的状态，本来还是好好的，突然一个念头或者图像上来，没有断掉，结果被附体，开始失控，身不由己。

40.我曾经一遍又一遍地研究那个被攻破的过程，不仅研究自己的，也广泛研究其他戒友的，很快就发现了规律，每次被攻破的过程基本都是类似的。

41.在念头上来时，自己没有及时断掉，甚至还认同念头，以为是自己的想法，其实是心魔的进攻，结果肯定中招。

42.只有懂了攻防之道，才能更好地防范心魔的攻击，发展出一套自己的防御体系，晋升为自己头脑的“安全专家”，防止身体权限被心魔夺取。

43.一旦被攻陷就会身不由己，那个破戒的过程我已经重复无数次了，其实很简单的一个攻击套路，却没能识破，也就谈不上断除，结果必然是再次陷入怪圈。

44.我们要及时拦截和杀灭邪念，不能让心魔得逞，就像开了杀毒软件一样，瞬间秒杀入侵的邪念。

45.如果不能秒杀，被邪念附体，后果不堪设想，会进入疯狂的状态，撸起来甚至不要命！

46.心魔是攻击者、入侵者，我们必须时时防护，小心谨慎，就像打仗一样，时刻严防敌人的进攻，这个警觉性必须要有。

47.很多人一秒内就被心魔攻破了，那种图像一上来，马上就陷进去了，可以说是“秒级攻陷”，心魔攻破他们，真的没有什么难度。

48.曾经我也是秒级攻陷，心魔一个怂恿，我就会失去控制，马上进入那个疯狂的模式，最疯狂的时候一天6、7次，或者连着几天都在破，最后人都站不稳了，面如死灰，像活死人一样。

49.邪念、图像、微妙的感觉会一次次进攻你，试图攻破你，把你再次拖入那个怪圈。

50.图像是非常厉害的，一般都是极具诱惑的图像或场景，一定要及时断掉！

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

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

53.这个“觉”，真的不可思议，奥妙无穷，分量极大，价值千金！

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

55.不怕千招会，就怕一招精，久练功自纯，勤悟理自通。

56.在练习和实战中一遍遍体会，只要勤于练习，找对感觉，就会越练越精，这样你的实战水平就会越来越高，心魔就极难攻破你！

57.看了断念的理论，不能停留在空谈，一定要坚持练习，练习使人强大，空谈只会沦为戒油子！戒色是要用实力说话的，什么实力？实战的实力！实战差，必破！

58.不断练习断念，练到熟能生巧，练到熟极自神！苦练断念，必须做到一秒内断除邪念！苦练对境实战，不看第二眼，马上避开！

59.实战强，才是真的强！实战弱，说什么都没用！断念差，任何戒色体系都救不了你！只有通过持之以恒地练习，不断积累自己的实力，最终才能决胜实战！

60.戒色的实战主要是两方面，一，内不随念转；二，外不为境迁。这是一内一外两层功夫，这十个字就是实战的最高总结，做好这两方面就能决胜实战。

61.内，不能跟着念头跑，跟着念头跑就是在强化念头，最后欲火中烧；外，不能被诱惑的对境所动，诱惑再大，视而不见！

62.非礼勿视，管住视线，高手强在实战意识！

63.我们每天都有可能遭遇诱惑的对境，街上、网络上，都有可能，夏季街上是一大考验，而网络上则不分季节，每天都有考验。

64.上网时看到诱惑的可能性非常大，色情信息对我们狂轰乱炸，我们自己一定要做好防备，提高实战意识。

65.我们已经进入了诱惑铺天盖地的年代了，面对的色情信息比过去的时代猛烈很多，要在这个年代洁身自好，不犯邪淫，需要极高的戒色觉悟、修心功夫和实战意识。

66.网上的诱惑图片非常多，各种擦边新闻也很多，上网时一定要小心，就像进入了一个地雷阵，如果不警惕，就极有可能会阵亡。

67.我们接受外部信息的主要器官就是眼睛，管住视线就显得格外重要，很多新人戒友可能没想过要管理自己的视线，其实视线控制是高手必备的素质。

68.圣人对我们的告诫就是非礼勿视，不要去看！因为诱惑会让你的心理产生波动，继而容易产生冲动。古代没有网络，现代网络上的诱惑实在太多了，必须要管住视线，不要去看，这是基本的要点，也是极为重要的要点，是前辈反复强调的要点。

69.不要停留，不要看第二眼，第二眼着魔。

70.上网难免会看到诱惑内容，这时千万不要停留，所谓第二眼着魔，不要试图去看清，很多人第一眼感觉没看清，然后想仔细看看，一看就有想法了，就陷进去了，就开始点击、点击、再点击了。

71.看到诱惑的第一反应：避开！菩萨见欲，如避火坑！看到诱惑要立刻避开，避色如避箭，一定要强化“避”字诀，实战时严格落实“避”字诀。

72.对境时看到诱惑也可能起邪念，这时候也要严格做好断念，断念永远是实战的重点，如果对境时能做到心如止水，那就没事，就怕对境时起邪念，跟随邪念，那就很可能会出现破戒。

73.菜鸟的表现是粘上去，而高手的反应就是避开！

74.第一时间避开！必须避开，就像避开冲向自己的大卡车！这种意识一定要强烈！千万不可停留，不可聚焦，不可盯着看，避开是最好的选择。

75.遭遇诱惑时，不去看清是一大技巧，看清了就容易陷进去，没看清，心理就不容易波动。

76.在面对诱惑时，我们要学会让自己的视线保持在散视的状态，而不是聚焦的状态。注意力一旦集中到诱惑的图片上，就容易产生邪念。散视的状态就是视线没有聚焦上去，等于“视而不见”，虽然看到了，但是视线是散的，不聚焦，有点类似“心不在焉”的状态。

77.遭遇诱惑对境，让自己保持散视，那就可以获得对诱惑的免疫力。撸者遭遇诱惑时，他会两眼盯着看，戒色高手遭遇诱惑时，瞬间开了散视，不去看清，这样诱惑对我们的吸引力就会大大降低，通过这种方法完全可以做到心如止水。

78.不要去分别美丑，一分别就强化了倾向。分别易入魔！

79.在这方面分别得越多，就越容易走火入魔，恋物癖也是这个原理，脑子里肯定有一大堆分别念，才会极度迷恋，一次次起分别念，就是在不断强化恋癖，就像寒冬往冰上浇水，越浇冰越厚。

80.其实根本没什么值得贪恋的，色不迷人人自迷，你迷在里面，就觉得好啊，喜欢啊，迷恋啊，其实就是一具骷髅，身体里面都是不干净的，那张皮也不干净！

81.看住自己的念头，严防起念，一起就断！

82.严格做好念起即断，当脑海中出现了一个邪念、一幅图像时，你要马上发现，立刻断除！就像敌人入侵一样，马上就要警觉和行动。不能让邪念连续下去，邪念会随着时间壮大，高手都是第一时间断除邪念，不给邪念壮大的机会。壮大后就很难办了，会出现煎熬感，会欲火中烧，所以千万不能让邪念起势，断意淫贵早！

83.对境实战是戒色的一大重点，也是戒色十规里着重强调的内容。在这个邪淫泛滥的时代，对境的考验实在太多了，这就要求我们具备很强的对境实战能力，这样才能顺利过关。

84.禅宗有句名言：“对境不动，有力大人。”对境的考验，也称之为“境考”，在很多时候境考是很严峻的，因为诱惑猛烈，但只要我们有实战意识和修心功夫，就能做到“考不倒”！不管诱惑多么猛烈，不去看，不去起分别念，再诱惑的对境也考不倒你！

85.戒色十规是以实战为核心的体系，很强调德行，我推荐的是戒色十规这个体系，因为它是一个围绕实战、强调德行的体系，实战和德行是重中之重，是重点中的重点。如果脱离实战，那就是治标不治本；德行有亏，必然会垮下来，因为德行是地基。

86.修心为核心，修身为辅助，这才是最正宗的戒色体系。

87.成功的秘诀就在戒色十规里，落实戒色十规，就能少走弯路，可以更快地把握戒色的核心与精髓，我最大的感受就是，最基础的要点往往最重要，最值得落实。

88.很多人一直戒不成功，原因就在于忽视基础要点，忽视落实，可能要等到破了很多次，他们才会幡然醒悟，才会重视基础要点，才能真正读懂戒色十规。

89.戒色必须注意远离黄源，包括各种擦边图，删掉一切不良资源，下大决心戒色，这是成功的先决条件。

90.戒色神力来自于学习！这句话被很多戒友反复提及，的确是这样。觉悟上去了，戒色成功才有可能。

91.断念是实战的核心，一定要高度重视，我自从重视断念，戒色天数就有了突飞猛进。

92.做好慎独：独处时很容易破戒，戒色后一定要做好慎独，保持警惕，防意如城。

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

94.独处时，心魔易攻击！必须做好慎独，严防心魔进攻，独处时必须提高警惕，这是老生常谈，却异常重要。

95.有些戒色体系不注重情绪管理，其实古人讲心平气和，就是在讲情绪管理，这是很重要的。情绪破戒很多见，我们应该学会情绪管理，保持心平气和。

96.改正不良习气，戒懒，积极起来，克服嫉妒、嗔恨、贪婪、骄傲等负面心态，多孝顺父母，多行善积德。这一规也很重要。

97.德为戒之基也！有德之人，越戒越好，无德之辈，迟早会破！戒到最后，拼的就是德！戒色十规强调德行，实乃重中之重也！德不配位，必有灾殃！

98.“要牢记空谈误国、实干兴邦的道理，坚持知行合一、真抓实干，做实干家。”知者行之始，行者知之成。我们既要加强理论学习，学深悟透，也要注重实战！

99.知行合一的关键就是从念头上修，修心是核心，这是圣贤一致强调的重点，不懂得修心，这就是“行”的缺失，实战必然差劲。

100.必须有实战的执行力，不能仅停留在理论的研究上，理论研究必须结合断念实战，这样才能越戒越好。

**断念实战篇（三十八）**

1.我刚开始和心魔的差距是这样的，我被心魔虐了十几年，对心魔总是无能为力，见一次心魔就被虐一次，特别是周末一个人无聊时，心魔就喜欢跑出来，把我虐惨了。我那时觉悟太低，根本没有任何学习的意识，所以戒了十几年都是失败的。后来，我意识到学习的重要性，不断地学习提高自己的觉悟，然后我发现了一个现象，再遇见心魔，我能降伏它了。

2.这就像和心魔下棋，过去你老输，是因为你觉悟不行，当你通过学习提高觉悟后，你就会发现，你可以降伏心魔了，你能战胜心魔了，心魔动不了你了。

3.有戒200天破戒的，也有一年多破戒的，所以我们应该不要离开戒色文章，不要离开戒色吧，每天尽量上来看一下，5分钟也好，过来帮助下新人，也是在强化自己的正能量，如果不能上网，应该把你的笔记本拿出来，复习一下戒色知识。

4.我总结了一个戒色成功的公式：戒色成功=觉悟高+警惕强。

5.严格地说，警惕意识也是觉悟的一部分，我把警惕专门分开来讲，就是为了强调警惕的重要性，已经有无数反馈表明，一放松警惕就会破戒，一放松警惕就会被心魔吃掉。

6.YY刚一起来，还没形成冲动，就被我断掉了。我现在断YY就讲究两个字：快和狠！绝不容忍YY，对YY采取零容忍的态度，决不妥协。

7.破戒就是交精费，精费不能白交，破戒后一定要好好总结经验教训，多发忏悔心，多反省自己还有哪里做得不够好，只有这样才能越戒越好，越戒越精。

8.要改变这种情况，首先必须认识到周末破戒，然后在周末要格外提高警惕，时刻防着自己，网上到处是黄色地雷，更要加倍小心。

9.一到周末，就会有“魔考”，心魔会来考验你，考试通过，即可升级，考试失败就是破戒。

10.破戒后要多总结经验教训，多学习提高觉悟，慢慢地，等有了定力后，自然可以杜绝周末破戒的情况。

11.戒色不是简单的事情，必须多学习，让自己戒得尽可能专业。强戒和盲戒注定失败！

12.我们戒色一定要学会情绪管理，调整好自己的情绪，不能一不开心就破戒，那样只会形成恶性循环。

13.人心一念之邪，而鬼在其中焉，因而欺侮之、播弄之，昼见于形像，夜见于梦魂，必酿其祸而后已，故邪心即是鬼，鬼与鬼相应，又何怪乎？

14.对境时，也可能出现邪念，要及时断掉，最好是对境无心，其次是能做到念起即断。

15.对境后，不要去回忆，当回忆的图像浮现时，也要立刻斩断。

16.看到诱惑时，视线不聚焦、不停留、不回看，不试图看清，这是总原则。

17.戒色后一定要注重这两个实战——断念实战和对境实战，这两个实战太重要了，也太关键了，看再多的戒色文章，如果不注重实战，那还是会屡戒屡败，无法突破怪圈。

18.只有高度重视实战，真正以实战为核心，不断提升自己的实战能力，这样才能战胜心魔，主宰自己。

19.有句话说得好：真正的戒色不是靠转移注意力，也不是靠充实生活，也不仅仅靠行善就行了，真正的戒色必须具备实战的能力，这样才能百战不殆！笑到最后！

20.断意淫的规律：意淫的时间越长，就越难断掉；意淫的时间越短，就越容易断掉。推荐的断意淫时间是1秒内，如果你意淫超过1秒了，其实你已经断慢了，断晚了。你必须先知先觉，在它刚露头时，就立刻斩断意淫！

21.断意淫十字诀：快、严、烈、狠、不犹豫、不贪恋！

22.快——戒色刀客出刀要快，唯快不破！你的断速还可以快上几倍乃至十几倍，不断练习，就能越来越快！

23.严——对念头要严厉！平时自己训练也要严要求，真正严格了，训练质量才能上去。

24.烈——断念的决心要烈，就像一个烈士！具足刚烈的勇气和魄力！

25.狠——强力拔刀斩！狠劲要足！充满杀气！让心魔风闻丧胆！打垮心魔的进攻！

26.不犹豫——当断不断反受其乱，断念要果断！该出手时就出手！雷霆出击！一击必杀！

27.不贪恋——邪念就是敌人！贪恋它，就是找死！对待邪念，只有一个字：杀！

28.有的戒友就在抱怨邪念消灭一波，又上来一波，感觉根本顶不住，搞得自己很烦恼，其实这就是实力不济的缘故，如果实力强劲，完全可以断出威慑力，就像这位戒友的表现一样，一次比一次快，一次比一次狠，觉察三次过后，邪念就不敢上来了，我的实战体验也是如此，只要够快够狠，就能战出强大的威慑力，到时心魔就不敢进攻了，因为它知道你不是好惹的，知道进攻就是来送死，所以就不敢冒出来了。

29.断念时的确要狠一点，看到一张海报上写着：“出重拳、下狠手，扫黑除恶！”我们断念何尝不是如此呢？必须斩尽萌芽，打出统治级表现，一拳躺尸！彻底打瘫！纯粹的力量碾压！在绝对实力面前，一切都是笑话！

30.实力是平时练习和实战磨练出来的，高手对待训练的认真程度都是一流的。

31.实力、经验、决心都要非常强！强势KO！绝对主宰！邪念、图像、微妙感觉一上脑，瞬间霸气清屏！

32.面对心魔的入侵和骚扰，实战表现就应该霸气一些，凶悍一些，出狠招，下狠手，打出那种炸场的强势KO，KO完了之后龙行虎步，尽显王者风范！那种力量感、主宰感和终结能力，有一股威严的气势！这就是级别！

33.最让人血脉喷张的不是黄片里的场景，而是你一记觉察重拳把心魔打成躺尸！！！那种犀利的眼神和强悍的操作！够狠，够强硬！

34.要练快的不是你在JJ上冲刺的手速，而是你的断速！！！最爽的不是手淫的快感，而是断念的快感！！！

35.你要彻底主宰自己的内心，断念要凶悍，形成强大的威慑力！成为让心魔闻风丧胆的存在，宣布你对身体的主宰权！练出百里挑一的觉察力！就像百里挑一的后手重炮，直接把心魔打晕。

36.我喜欢这句话：“唯有辛勤地训练才是成功最坚固的磐石！”百遍不如千遍熟，千遍巧后万遍精。

37.坚持练习，断念就会越来越老道，越来越像顶级高手的做法，一阵猛如虎的操作后，心魔就退怯了。

38.高手都达到了超强的水平，只要你实力够强，终将迎来闪耀全场的那天！

39.从初窥门径到顶级高手，是一条练级之路，断念非压念，而是学会觉察，压念是误区，觉察是正道，学会觉察，强化觉察，就能主宰两耳间！

40.一位戒色一年的戒友：“我想说要想戒色成功，真的就是断念，只有真正学会了断念，你才能戒色成功。我现在就是会观察自己的念头，如有不好的念头，我会告诉自己这是不好的念头，赶紧打断，如果不能及时打断，你会被这个念头带着走，可能会导致破戒。”

41.念头一上脑，口诀即出，很多次戒色实战就可以轻易化解，这对于戒色初期念头纷飞的戒友来说实在是太重要了。记住，宝剑锋从磨砺出！

42.直到真正开始练习断念口诀，你开始变得强大，开始赢得战斗，你不再胆怯，不再惧怕心魔，你开始胸有成竹、沉着应战！

43.当念头上来时能知道、发现它，这本身就是在觉察了，一知一觉，念头就停下来了，不继续发展了，就是这么奇妙，绝对不是去压念，压念会导致烦恼和挫败，而觉察很轻松，一觉即空，轻松得很！

44.观心断念是基本功，也是最奥妙的功夫。

45.图像上脑极快，一瞬间就攻上来了，关键还是警惕，对于图像这类进攻方式要格外警觉，图像一上来，马上觉察消灭，也可以念佛持咒等，反应一定要快，慢一点图像就开始在脑海里变成小视频了。

46.来果禅师：“五根本中，唯有淫戒极为易犯，特将拈出，以明止法。如眼见淫色，耳听淫声，当时淫心兼身俱动；才识将动，急快反观，就处一觉，一觉不止，切须再觉。何以故？将起即觉，则觉力自胜，淫念易止，若起多时，已发身口，其淫力胜，故难觉除。由是之故，念起即觉。”

47.刚开始念起不觉，跟着念头跑，跑了一段才发现自己在意淫，这时已经欲火中烧，欲罢不能了。后来通过不断学习和训练，就能做到念起即觉，觉察力变得越来越强，到时就可以主宰内心了。

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

49.这个“觉”，真的不可思议，奥妙无穷，分量极大，价值千金！

50.念头是行为的先导，要戒掉恶习，必须懂得修心，对治邪念。

51.他进入了高级阶段，做到了觉察即消灭，看见念头的那一刹那，战斗就结束了。

52.这个“觉”，是无数高僧大德一直在强调的，也是《了凡四训》、《菜根谭》、《传习录》中真正有分量的字。

53.这个“觉”字，它可以是一个名词，比如觉悟，也可以是一个动词，觉察！一觉即灭，一觉即空，一觉就完事了，这个觉，实在太厉害了！

54.刚开始可以从转念练起，念头一来，马上念口诀或者念佛来转，也就是一念代万念，首先要把口诀或佛号念得纯熟，保证每天的日课不断，口诀一般建议每天500遍，佛号则是3000、5000、10000等，可以根据自己的时间来安排。

55.就在我不断练习的过程中，不断看《戒为良药》关于断念的文章，突然有一天，我在看到飞翔哥的一季断念文章的时候，突然就像开了窍一样，既然念头可以观察，那我并不是念头啊！我确实体验到，自己不是念头，在我观察念头的一刹那，念头就会消失得无影无踪，神奇！太神奇了！我觉得自己如获至宝，就从那天开始我的断念水平有了一个飞跃，我可以更快地断念了，提醒大家断念真的异常重要，它的重要性几乎是戒色这场战争当中最重要的核心，但是需要我们不断地学习，不断地领悟，不断地深入。

56.我们过去一直认同念头，跟着念头跑，不会观察念头，这种状态持续了十几年甚至几十年，现在开始戒色了，就一定要学会观心断念，不管何种戒色方法或体系，只要偏离观心断念，必然失败！

57.观心断念是实战最核心的内容，一定要掌握。

58.这位戒友刚开始也很差，不明白如何观察念头，但他没有放弃，不断练习口诀，不断学习断念的文章，突然就开窍了。就是在反复练习和反复学习的过程中，突然顿悟的。

59.练习完了，就看看断念的文章，或者在练习前，先看看断念的笔记，学和练要交替结合起来，往往练过之后再看文章，就会突然明白很多。

60.这位戒友的顿悟很不错，他明白了自己并不是念头，也做到了觉之即无！他说太神奇了，的确是这样，念头似乎很强大，会把你带跑，但是只要你观察它，它就会失去力量，消失得无影无踪，关键是我们的觉察力要强大，提升觉察力是核心！

61.觉察力强，就可以瞬间让它消失！

62.第二天直到我在《戒为良药》听到这样的一句话：念头只是工具，身体只是载体，纯粹的觉知才是本体！你不是念头，念头也不是你！念起即觉，觉之即无！当念头起来的瞬间，立马用觉察去消灭念头！看到即消灭！这个看是“向内看”的力量，不是向外看！

63.觉察的力量其实每个人都有，但你能不能觉悟到就看你自己了，当你悟到了，你就能和其他戒友拉开十万八千里的距离，差距就是这么大！

64.当念头起来时，第一时间一定要立马断掉才行，不然断晚了就会很被动，小火星到时候变成大火，就会不得不破！

65.实战时偶然用了出来——向念头瞪了一眼！念头居然消失了！这就是觉察的力量，只是当时他还不知道，听了《戒为良药》才明白，所以一定要在实战后回到断念的文章，有了一定的实战体会再看断念的文章就能突然明白，突然开窍！突然就懂了！

66.元音老人的话：“看见念头，念头就没有了。”

67.元音老人说观照是正行，能观照就能消灭念头。

68.邪念就像贼一样，狠狠瞪它一眼，贼就消失了！

69.觉察力就是权杖，觉察力够强，就能真正主宰内心！你就有主宰权！实战时要狠一点，特别是决心和勇气要强烈，就像上阵杀敌一样，如一人与万人敌，杀出一条血路！

70.我们断念也需要这股狠劲和霸气！要有肃杀之气！威严之气！强悍之气！彻底粉碎心魔的进攻！

71.太极拳有一句话：“懂劲后，愈练愈精。”你真正懂了原理，就能越练越精，越战越强！在实战中立于不败之地！

72.你悟到了，实战水平就会有一个飞跃！你不是念头，你是纯粹的觉知，你可以用觉察力消灭念头，从而真正主宰自己！

73.戒色必须要断念的，就算你天天念佛持咒，念头还是会冒出来，最终是要看实战的！实战强！才能真正做到不破！偏离实战，必破！看一千篇戒色文章，不练习断念，必破！念几百万的佛号，不用佛号断念，必破！

74.断念是实战的根本，断念差，什么方法什么体系都救不了你；断念强，你就能成为真正的赢家，真正的主宰！

75.没有人一开始就是戒色高手，高手之路是崎岖坎坷的，一定会经历多次失败，然后不断反省，不断总结，不断学习，不断坚持，即使经历了多次失败，还是不气馁，还在不懈地坚持，突然有一天，顿悟来了，量变产生质变，实战水平有了很大的飞跃，开始反转心魔控制了，到时戒几百天乃至几年，都是可以做到的，所以贵在坚持！

76.保证日课不中断，失败也不气馁，继续坚持，完成量的积累，终究会迎来质的飞跃！

77.断念一定要快、严、烈、狠！敌硬，我更硬，敌强，我更强，犀利的眼神，勇猛的断力，彻底把心魔打服打怕！打得心魔不敢轻举妄动，这股杀气这股狠劲一定要有！！！

78.戒色要有一股杀光一切邪念的铁血杀气，手撕心魔的杀气！向内杀，杀自己的念，冒出就杀！杀！杀！杀！杀气十足，杀气冲天！杀尽始安居，杀光了心里就太平了！

79.这是你死我活的战斗！敢于亮刺刀，敢于拼刺刀！血战到底，绝对强硬！不怕贼强，只要将猛！

80.断念必须非常猛利，横刀立马，斩杀邪念！譬如百万军中单刀直入，横握金刚王，触目不容存一法！

81.加强狠劲的训练，必须对念头狠！你断念时的狠劲要让心魔颤抖，要让心魔知道你的厉害，知道你的狠，知道你是狠角色，知道你不好惹，吓死心魔！威震敌胆！！！

82.那一觉，极简，却极有味！

83.水平很差，被心魔碾压，真可谓“一触即溃”，心魔一来，毫无招架之力，胜负没有任何悬念。

84.水平相当，陷入缠斗，就像打拳击一样，打退了还上来，更加疯狂地进攻你，企图把你拿下。

85.实力超出一大截，压倒性的胜利，并且能形成强大威慑力，心魔闻风丧胆，不敢轻举妄动。

86.你是抵抗了，只是断力不行，你能抗住一会，但是接二连三的攻击，你却顶不住。

87.平时要好好练习断念，磨刀在平时，用刀在实战，要加强断力，要狠一点。

88.心魔攻势很猛，关键你要具备强大的战力，才能顶得住。

89.不怕念起，就怕觉迟，它不断浮现，我这勇猛狠断，打得心魔不敢轻易进犯。你的实力必须高出心魔一大截，这样才能具备威慑力，有了威慑力，心魔就不敢随便动你了。

90.当会觉了，断念实战就会变得简单，层次一下就上去了，会觉，就是登堂入室了，再继续不断深造，将来就有可能登峰造极。

91.断念其实是一门技术或者技法，就像学钢琴、学二胡、学车、学打字、学游泳等，是可以学会的，然而每个人的悟性和勤奋度有所不同，所以掌握的速度就存在很大差异。

92.有的人学了很久都没学会，但是某天突然开窍了，他也就会了，会了之后继续加强练习，对内心的统治力就会越来越强大。

93.我以前也不会觉，也不懂觉，后来看了大德开示，很快就领会了觉，才发现觉的力量是这样强大，向内看，向内觉察念头，当看见念头时，念头就消失了，念头无法承受这一觉，这一觉威力十足，就像激光炮一样消灭念头怪！

94.观察可以消灭念，念头消失了，有的根器高的人就顿悟了真我，念头像幽灵一样出现和消失，一直在冒充你，而真正的你不是念头，而是观察本身。

95.念头或图像有一种强大的特性，这个特性就是——“把你带跑”！稍微不觉知，就会把你带跑很远，等你回过神来，才发现自己已经跟着念头跑了那么久。

96.《真心直说》里面说的十种功夫，第一种就是“觉察”！“谓做功夫时，平常绝念提防念起，一念才生便与觉破。”“故祖师云，不怕念起只恐觉迟。”

97.觉察是修心最重要的功夫，首屈一指的功夫！

98.你不会想到，一切的奥秘就藏在“看”中！看消灭念！看就是觉，觉就是知，知就是照，照就是观，观就是看。

99.丁愚仁老师强调的是“知”，知道就行，知道念头，念头就消失了。元音老人强调的是“觉”，一觉即灭，一觉即空。最怕的就是不“知”不“觉”，跟着念头跑。

100.学会觉了，绝对是里程碑式的大事件，更进一步，认识到纯粹的觉知就是自己，那更是开天辟地的大事件。

**断念实战篇（三十九）**

1.欲心正炽时，一念著病，兴似寒冰。利心正炽时，一想到死，味同嚼蜡。

2.戒色的路是断念之刃砍出来的！杀出一条血路！

3.在这个色情如此泛滥的时代，我们更要注意远离黄源，这是戒色第一步，也是非常重要非常关键的一步。

4.前辈都在强调远离黄源，所谓避色如避箭，菩萨见欲，如避火坑，凡夫见欲，飞蛾扑火。

5.如果你的脑海里出现想通过看黄来练定力，这多半是心魔的怂恿，也可能是自己荒唐的想法，看黄是非常危险的，没有哪个资深前辈说过通过看黄来练定力，我没有见过。

6.现在手机很普遍，擦边图更是铺天盖地，很多人是从擦边图一步步沦陷的，慢慢去搜黄的，刚开始是点擦边图，把他的色心勾起来了，然后就不断点击，再去进一步搜黄看黄，然后破戒。

7.擦边图也很诱惑，一个个弹窗，防不胜防，这要求我们做好视线管理，学会避开，不要聚焦，不要看第二眼，这很重要，不可盯着看，往往第二眼就陷进去了，色心就被勾起来了，欲火就开始燃烧了。

8.开始戒色，手机、电脑里的黄片、黄图全部删掉，要坚决些，不要再贪恋这些毒品了，要有壮士断腕的魄力与勇气，要有破釜沉舟的决心。

9.定力较差的人，应该减少上网的时间，一些充满诱惑的直播应用或者新闻app等，也要删掉，自己不要去走这些“雷区”，一定要小心谨慎，避开色弹和黄雷！

10.在戒色战场上，要想生存，必须学会避开，网上诱惑太多，远离黄源对戒色很有好处，也非常重要。

11.有的前辈会建议断网，如果定力非常差，可以考虑断网一段时间，把戒色文章下到手机里看，等觉悟起来，有一定的定力后，到时再上网，但一定要严格控制，不要放任自己去浏览擦边诱惑的内容，如果自己有这种倾向了，就要立刻忏悔和反省。

12.给自己一个纯净无染的环境是很重要的，当然在这个网络时代，只要上网十有八九会遇见一些擦边图，只能自己小心谨慎。

13.有的人还舍不得删除那些资源，这怎么行呢？黄图和黄片都是害人的东西，一定要下狠心删除！那些都是害你的，你留着它干嘛？！难道让那些毒品继续毒害你不成？赶紧删掉！全部删掉！就像握着一个要炸的手雷，赶紧扔掉一样，一刻都不要留着，也不敢留着，因为留着它，真的会贻害无穷！

14.戒色的决心要大一些！黄片根本不是什么福利，黄片就是害人的毒品，国家也在扫黄，黄赌毒，黄排在第一位，淫秽内容只会腐蚀毒化你的心灵，教坏你，让你变态，变得邪恶，变成禽兽，开发兽性。

15.我们一定要认清黄毒的危害，下狠心删除，坚决远离这类邪恶的资源，不要再贪恋了，想通了看破了，其实没什么好贪恋的，就是那层皮而已，揭开那层皮，都是恶心不干净的东西，要学会看破，不要去贪恋，正人君子应该有高雅的趣味，岂能沉迷于屎尿窍？过上蛆虫一般龌龊不堪的生活？！

16.记住：黄图、黄片都是来干掉你的，就像子弹炮弹一样，过去是糖衣炮弹，现在是色衣炮弹，对于子弹炮弹，我们要学会避开，不能迎着上，那等于送死！

17.戒色老兵牢记“避”字诀，他们能戒几百天乃至几年，和远离黄源是有密切关系的，这是戒色最重要的第一步，戒色十规的第一规，必须严格落实远离黄源，不看擦边图，这点一定要不折不扣地严格做到！

18.最后一次是心魔最常见的怂恿，也是破戒最多见的借口，最后一次之后还有下一次，一旦开始就会一发不可收拾。

19.心魔很狡猾，总是怂恿“最后一次”、“下次再戒”、“只看看，不撸”，这些是常见的怂恿套路，如果有一定戒色觉悟，就能识别出来，不听信，坚决断掉。

20.如果没有戒色觉悟，不懂得心魔的套路，那就很可能会中招，记得过去我总是听信，因为那时我是戒色菜鸟，对于心魔的进攻方式完全无知，结果最后一次之后还有下一次，最后一次只是一个借口，一个幌子，一个欺骗，手淫具有高度成瘾性，一次都不能有！这个立场要坚定！

21.当你具备了相当的戒色觉悟后，最后一次的怂恿就会基本消失，因为心魔知道你不会再上这个当了，这种进攻方式已经对你失效了。

22.记住：最后一次之后还有下一次！不要听信这个怂恿，也不要把最后一次作为破戒的借口。

23.很多人都不知道自己说了多少遍最后一次，戒了几年都不行，还是最后一次，永远最后一次，接着还会有下一次，这样何时能戒掉？告诉自己：没有最后一次！不要有侥幸心理，也不要妥协，就是坚决戒掉！不搞最后一次！最后一次是又一次掉入怪圈的开始。

24.赖床时比较无聊，又缺少潜在的监督，这时候很多人都会意淫，有了晨勃就去摸，这样极易破戒。

25.独处时一定要慎重，一定要警惕，防意当严！不要意淫，养成良好的习惯，早点起来活动一下，做做八段锦，或者出去晨跑。

26.自己关在房间里，又是无聊，又是独处，又是赖床，心魔很容易跑出来，这时候就容易破戒，所以必须克服赖床，一日之计在于晨，早上是一个人锐气比较足的时候，应该好好利用这段时间，怎能赖床呢？

27.当你通过学习提升觉悟，获得足够的定力后，无聊时就不会破戒了，就能真正做到光明磊落，不欺暗室。

28.不少学生党平时没事，一到周末就会破戒，周末独处时间多了，人也会无聊，这时候就会想看黄，那种念头是会冒出来的，很微妙的想看黄的念头会浮现在脑海中，如果听信了，就会去找黄了。

29.周末时要规划好自己的生活，做好慎独，不要离开戒色文章，看看前辈的经验帖，受害者案例，或者学习一下传统文化，听听《寿康宝鉴》、圣贤教育讲座等，都是很好的选择。

30.曾国藩《诫子书》云：“能慎独，则内省不疚，可以对天地质鬼神。人无一内愧之事，则天君泰然，此心常快足宽平，是人生第一自强之道，第一寻乐之方，守身之先务也。”

31.《大学》有言：“诚于中，形于外，故君子必慎其独也。”慎独是君子很重要的修为，自古以来古圣先贤一直在强调慎独。

32.因为独处时邪念容易跑出来，心魔会在独处时加强进攻，独处时很容易意淫、手淫，自古以来就是这个问题，持续几千年的老问题了。

33.独处时一定要保持警惕，君子慎独，不欺暗室！曾子曰：“十目所视，十手所指，其严乎。”

34.独处时缺少监督，有人在的时候就是一种潜在的监督，当这种潜在的监督没了，这时心魔就会蠢蠢欲动，开始向你怂恿，邪念、图像、想看黄的微妙感觉也会出现。

35.曾国藩云：“慎独则心安，主敬则身强，求仁则人悦，习劳则神钦。”君子应做到表里如一，独处时毋自欺也。慎独是一种修身哲学，是古代儒家修身的重要理念与实践功夫，是一种高度自律、高度自控的功夫。

36.能做到表里如一、光明磊落是不太容易的，必须具备慎独和修心的功夫，才能把得住。

37.经得起诱惑，受得起怂恿，守得住原则，把得住底线。

38.一个人要自强，那就必须要戒除邪淫，必须要做好慎独，邪念初萌，就要斩除之，邪念就像心地的毒草，必须要及时斩除之。

39.《菜根谭》：“一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏。”我们应该做到即使没有人监督，也能严格要求自己，看住自己的每一念，真正做到表里如一，无愧天地，这需要相当深厚的修为和定力。

40.记得以前我破戒的经历，基本都是独处时，独处的环境是必须的，自己也会寻找独处的空间来做邪淫的事情，不管是初中、高中和大学时代，都是如此，就是在独处时破戒的，独处时太容易放纵，一旦放出心魔，就会完全失控，疯狂掏空自己，这个破戒流程我已经重复了太多次。

41.真正有觉悟有定力的人是高度自律的，在独处时会提高警惕，绝不会让心魔得逞。

42.独处意味着监督的缺失，即使在缺少监督的环境下，也能做到不犯邪淫，这是不太容易的，没有修心的功夫，是很容易被心魔攻陷的，被攻陷后就会身不由己，沦为撸管肉机！陷入疯狂的状态，相信大家都经历过那种状态，丧心病狂，不顾一切地掏空自己。

43.独处即实战，独处时非常考验一个人的觉悟和定力，特别是断念实战的能力，在独处时应该把自己的警惕性开到最大，严防心魔的进攻，这是一种临战的状态，必须高度警惕，严阵以待！

44.心魔压城城欲摧，而你早已备战充分，就等心魔入侵，给它来一记KO！

45.独处时最容易出现的就是微妙的想看黄的念头，其次是邪淫的回忆或图像，还有心魔的怂恿，对于这些进攻方式，一定要熟悉，一定要立刻断除之，不能让其蔓延壮大。

46.慎独则内心光明、坦然、祥和，慎独是一种修行，是儒家极为重要的理念，慎独是一种自强之道，慎独是守身之本，做不好慎独，就会在独处时疯狂掏空自己，不断削弱自己的能量。

47.只有具备极强自控力的人才能做到人前人后表里如一，才能做到真正的光明磊落。

48.很多人在人前一个样，自己独处时又一个样，表面老实，内心禽兽，在家疯狂看黄手淫，疯狂堕落，这就是双面人生，见不得人的一面就是被心魔附体的那一面，那么猥琐，那么龌龊，那么邪恶，那么见不得光，那么阴暗堕落。

49.独处时必须小心谨慎、随时戒备，因为心魔正要对你下手！就像一个敌人想从背后偷袭你一样，你必须高度警惕，心魔突然给你发一个图像，或者一个微妙感觉，又或者一句怂恿，你必须立刻识破，立刻断除，实战时要狠一点，断出威慑力！就像凶狠的盖帽一样，要有那股狠劲！够凶，够狠，心魔就不敢轻易进攻！因为它知道你不是好惹的！

50.慎独讲究个人道德水平的修养，看重个人品行的操守，是个人风范的最高境界，在缺少监督的情况下，还能严格控制自己的欲望，不放纵，不乱来，不荒唐，这就要看个人的修为了。

51.慎独是儒家修行的最高境界，慎独之人散发着一种磁场，一股正气，好像久经沙场的将军一样，有一种强大的威严。

52.君子要好好修慎独，修恭敬，慎独和恭敬这两点是古圣先贤特别强调的，戒色一定要做好慎独，不断加强自己的修为，真正有修为之人，能量场是极其强大的。

53.有的人只是为了性功能而戒，更容易破戒，戒到一定程度心魔就会怂恿他去试，我们戒色一定要有崇高的动机，正己化人，无私奉献，无私利他，服务众生。只有建立了崇高的戒色动机，才能进入更高的戒色层次。

54.戒色不仅是为了自己，如果仅仅是为了自己，那还是自私，人要有利他的心，这样格局就大了，心态就不一样了，会有责任感与使命感。为了自己太狭隘了，人一自私，就容易增加负能量，人一无私，正能量就起来了，就能戒得很稳定，这是前辈的经验总结，也是从圣贤教育中获得的启示，真的是这样的，我们要检查一下自己的动机是自私还是无私，这点很重要，动机直接决定将来你能戒到什么程度。

55.有的戒友的戒色动机是为了恢复容貌，变帅，背后隐藏的动机则是为了吸引异性，这类动机还是贪恋女色，这种戒色动机可能会成功一时，但最后肯定会失败，所谓：因地不正，果招迂曲。

56.戒色是为了去除对女色的贪恋，而他们的动机恰恰是为了贪恋女色，一旦他们容貌恢复了，变帅了，就又开始堕落了。

57.作为一个正人君子是不应该贪恋女色的，男子汉大丈夫应该顶天立地，做一番轰轰烈烈的大事业，男儿欲遂青云志，须信人间红粉空。用一身浩然正气去面对异性，不存一丝一毫的邪思邪念，培养正大刚直之气。

58.不少新人三天打鱼两天晒网，刚开始有一股热情，后来就渐渐消退了，光靠热情戒色是不行的，因为热情是不长久的，要养成学习习惯，要有固定的日课。即使出现破戒，日课也不要动摇，继续坚持，在你强势的坚持中，实战能力就会得到大幅的提升，到时降伏心魔，不在话下！关键要强大起来，强者才能真正主宰内心。

59.戒色十规一定要严格落实和执行，这是以实战为核心的戒色体系，是集大成的专业戒色体系，每一条都说到刀刃上了，一定要重视戒色十规。

60.经常反省和总结，每次实战完，最好要写一下实战的日记和总结，以便发现自己的问题。

61.减少独处的时间，独处时要做好慎独，严防心魔进攻。

62.必须具备强烈的决心和血战到底的气魄！

63.我要说的是：想戒掉，就要拿出狠劲！拼劲！冲劲！决心！勇气！意志！否则必败！因为气势上已经输了一头，未战先败！你敢拼，就有赢的机会！你畏手畏脚，犹豫不决，自己就把自己打败了，心魔还没出手，你已经跪地求饶了，这就是懦夫的表现，迎接心魔的不该是你的膝盖，而应该是你的断念钢刀！狭路相逢勇者胜！就像一支军队打仗一样，靠的就是士气，若是没有了士气，没有了敢打敢拼的决心，那么给你再多的机会、再好的武器，你也打不了胜仗。

64.《戒为良药》里的一段话：“戒色要具备金刚意志，无坚不摧，战无不胜，摧枯拉朽，以必死的决心去戒！拼死戒，戒到死！往死里戒，干死心魔！必须够狠、够决！这是你死我活的战斗，杀出一条血路！！！做戒色的特种兵！做戒色的硬汉，与心魔死磕到底！与心魔决一死战！破釜沉舟，杀出生天！！！”

65.很多人戒得死气沉沉的，戒色就像上战场，要有强大的决心、斗志与勇气，才行！

66.那种不顾一切的拼劲，那种顽强的斗志，就像誓师大会一样，把自己的戒色热情与斗志提起来，以这种状态学习戒色文章，练习断念口诀，事半功倍，势不可挡！

67.戒色要具备“亮剑精神”，所谓亮剑精神，最早是在古代的剑客之间，剑客相逢的时候，不管对手是多么的强大，就算对手是天下第一的剑客，自己明知不敌，也要向对方亮出自己的宝剑。即使是倒在对手的剑下，也虽败犹荣。这就是亮剑精神。

68.亮剑精神是一种气魄，是一种决心，体现了一种坚不可摧的力量，我们要想到达胜利的巅峰，就需要这种“亮剑精神”。

69.面对心魔的入侵，敢于亮剑！血战到底！死硬狠拼！震撼全场！让心魔知道你的强硬和强势！那股断念的狠劲要狠到心魔尿裤子、腿发抖！拿出超强的决心和战力，去赢得酣畅淋漓的胜利！实战能力要比之前的自己强十倍！炸裂般的实战表现！真正主宰自己，赢得脑海中的battle！剑锋所指，所向披靡！

70.我们中华民族有同自己的敌人血战到底的气势，有在自食其力的基础上光复古物的决心，有自立于世界民族之林的能力。——毛泽东

71.必须具备血战到底的气势、强大的决心和强大的实战能力，我们可以做到，我们民族就有血战的传统，不苟且偷安，而是血战到底，来真的，来硬的！敢打敢拼，奋勇向前！彻底打垮心魔的进攻！守住戒色的城池！不做戒色的小卒，要做戒色的将才！那种将军的气概，要有！沉得住气，关键时候下狠手！绝不手软！

72.如果跟随念头，念头就会不断连续下去，一个接一个，不断繁殖，最后的结果就是欲火中烧、欲罢不能，身不由己，不得不破，如果在念头刚开始出现时就干预，在它力量很微弱时就灭掉它，这样就能做念头的主人。

73.戒色就是念头之间的战争，如一人与万人敌，每天都是实战，邪念出现，反应要快，下手要狠！绝对不能犹豫和贪恋，这是你死我活的战斗，这是在拼刺刀，在白刃战！

74.你不干掉邪念，邪念就干掉你，就是这么残酷！这是一个看不见硝烟的战场，它就在你的脑海里！

75.为什么有的戒友见一次心魔，就被虐一次，全无招架之力？原因只有一个，你太弱了！

76.要降伏心魔，必须要狠，实战时必须做到坚决果断，对意淫零容忍，有你没我，不共戴天！一旦沦为心魔的傀儡，就会把你榨干，一定要彻底掏空才罢休，下场真的很惨！你将面临疾病缠身、人财两空的糟糕处境，你的人生将会陷入极度的灰暗，看不到任何希望，每天只是苟延残喘地活着，要主宰自己的命运，必须强势起来，不能再懦弱了，为什么念头出现时，你不狠一点！

77.看看戒色高手的操作，狠得不得了，再看看你，已经在给心魔擦皮鞋了，向心魔点头哈腰，奴才相全出来了，心魔叫你干嘛就干嘛，完全就是傀儡，提线木偶！丧失主权！这种奴隶般的生活太痛苦，该狠起来了！拿出狠劲！狠狠断！狠狠戒！血战到底！拼死冲杀，杀出重围！杀出一条血路！抬棺出战！！！

78.要知道失败是暂时的，胜利必将属于坚持到底的人，再坚持一下，你肯定会成功的，注重积累，积累到一定程度，你就飞跃了！雄关漫道真如铁，而今迈步从头越！

79.要有过关斩将之勇，勇闯色关！将心魔斩于马下！要有战斗到最后一秒、最后一颗子弹留给自己的决心，与敌同归于尽、战死不退的英雄气概！

80.刀锋一出，摧枯拉朽，战刀回鞘，心魔倒地！不再受心魔的摆布，彻底做回身体的主人，这是真正的解放！

81.你强大了，心魔就弱了，你破戒了，说明你比心魔弱。所以必须让自己强大起来，不顾一切强大起来，唯有强者才能生存，弱者只会破戒！

82.我们要用最高涨的热情来学习戒色文章，比初恋还要猛一千倍的热情与积极，猛烈学习，热火朝天，干劲冲天！软的怕硬的，硬的怕楞的，愣的怕横的，横的怕不要命的！

83.拿出拼命的勇气来和心魔斗争，一人拼死，万夫莫敌，戒色不怕万人阻挡，只怕自己投降！

84.实战是戒色的重中之重，脱离实战，戒色必败。纸上谈兵，看似都懂，实则假懂！心魔一来，一败涂地！

85.如何提升断念的实战能力是最核心的内容，戒色一定要具备断念实战的能力，就像战士要有上阵杀敌的能力一样，停留在纸上谈兵，必然会遭遇惨痛的失败。

86.内不随念转，外不为境迁。这是一内一外两层功夫，内即观心断念，外即避开诱惑的图片、视频等。

87.可以用四个字来概括：外避内断！面对诱惑的对境，要立马避开；内心如果起邪念了，要立刻断掉。这就是戒色实战！

88.实战强，才是真的强！实战弱，会被心魔虐成狗！我们一定要强化实战能力，这样才能立于不败之地。

89.首先要学会观察念头，看住自己的念头，一旦邪念、图像出现时，立刻发现，立刻断除。

90.断念时一定要狠、一定要快！切忌犹豫不决和贪恋心理，唯快不破！

91.断念非压念，而是化解念头，压念就是想压制念头，不想让它起，压念是压不住的，断念是觉而化之，很轻松，没有煎熬感。

92.念佛持咒法，邪念一出现，可以念佛号来转，平时要有日课，要念熟，这样实战时才有力量来转。

93.我们所处的时代，邪淫泛滥，网络上的色情内容随处可见，要在这个时代出淤泥而不染，必须具备很高的戒色觉悟和对境实战的能力。

94.网络上的擦边图很多，不要去看擦边内容，戒色要给自己一个纯净的环境，这很重要。

95.一些充满诱惑的应用要卸载，看了那些不良内容，很容易起邪念，对戒色很不利。

96.就算我们很注意了，上网时还是可能看见擦边图，这是必然的，这时我们就要注意视线管理了。这是对境实战的重点！

97.看见诱惑内容，一定要学会避开，用好“避”字诀，不要去撞“色弹”！避色如避箭！

98.不看第二眼，第二眼很容易陷进去，不断点击，一步步深陷，最后破戒。

99.走大街上也要警惕，非礼勿视，不要去看敏感部位，学会避开，眼睛不要乱看。

100.看见诱惑，视线不要聚焦，不可盯着看，可以转移视线或者开启散视。

**断念实战篇（四十）**

1.才有念起，即便觉空！——元音老人

2.知道有念，念即断开，断开就是。——丁愚仁老师

3.眼睛不可贪色，这一点很重要。不看任何色情网站，不看任何大街上穿着暴露的人，不看任何报纸、电视、杂志上性感的图片，远离一切色情信息，戒色就会变得容易很多。

4.记住，一定要管住自己的眼睛。

5.脑海浮现色情画面，要第一时间断除！要时刻警惕。

6.淫念断除了，各种淫乱行为也就不再产生，关键是断除淫念。

7.清心地——于平时防犯淫念的生起，一起念即予觉断。

8.目不邪视——心正目正，心邪目邪，一切邪书、邪画、令人迷乱之事，皆不去观看。

9.戒谈淫秽——好谈淫秽，心已有邪，若再受诱，必致败行。故当戒之，以免邪思缠绵。

10.常视老者如母，长者如姐，少者如妹，幼者如女。

11.能对境不生心，就有相当功力了。——元音老人

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

13.于妄念一动时，就急呼“呸”，马上凛觉，妄想的源流“啪”地一下就断了。——元音老人

14.印光大师教给我们一些断除淫念的办法：

“欲绝此祸，莫如见一切女人，皆作亲想、怨想、不净想。亲想者，见老者作母想，长者作姐想，少者作妹想，幼者作女想。欲心纵盛，断不敢于母姐妹女边起不正念。视一切女人，总是吾之母姐妹女，则理制于欲，欲无由发矣。怨想者，凡见美女，便起爱心。由此爱心，便堕恶道。长劫受苦，不能出离。如是则所谓美丽娇媚者，比劫贼虎狼，毒蛇恶蝎，砒霜鸩毒，烈百千倍。于此极大怨家，尚犹恋恋着念，岂非迷中倍人。不净者，美貌动人，只外面一层薄皮耳。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。华瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异华瓶。皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮里之种种秽物，漫起妄想乎哉。”“又当淫欲炽盛，不能自制之时，但将女阴作毒蛇口，以己阳纳蛇口中想，则心神惊悸，毛骨悚然，无边热恼，当下清凉矣，此又窒欲之简便法也。”

15.色心狂盛思亡妇，遍体蛆攒灭色心。

16.头上三寸有神明，我人一念之善恶，难逃如电之神目，再起心动念之间，亦当戒慎。

17.禅即吾人本具之真如佛性，宗门所谓父母未生前本来面目。宗门语不说破，令人参而自得，故其言如此。实即无能无所、即寂即照之离念灵知，纯真心体也。——印光大师

18.关键就看实战那一下，而那一下的功夫就在平时。

19.绝不能看黄，本来不会破戒的，看了就一定会破。

20.心的训练可以从觉察开始，尽量清晰地了知自己身心的活动，言语、举动、感受，情绪、心念的生灭变化，久之，心会变得安静而敏锐，并且对苦、无常等生出切身的领悟。——希阿荣博堪布

21.戒淫先戒心，戒心先戒目。眼睛不看美色，不看为净。嘴巴不谈淫色，不谈为净。让心口目远离诱因，则渐得清净。

22.专业戒色要学习的内容很多，比如第一关，如何断YY。很多人戒了很久，还是不知道如何严防YY，对于YY还是无能为力，这样要戒色成功是不可能的。过了YY关，还需要对戒色后出现的各种问题有一个正确的理解和认识，还必须懂得控制自己的情绪，在进入戒色稳定期后，依然要时刻保持高度警觉和警惕，这样才有望戒色成功。

23.最后我要再强调一下断YY，一个人如果能过YY关，戒色天数就会猛增。YY就像一只拦路虎，更像一道难题，戒色试卷上的一道难题。如果戒色试卷满分100分，YY这道题就占50分。很多人就是无法克服YY，导致戒色反复失败，也不长点记性，对于YY总是无能为力。

24.要战胜YY，一方面要通过学习持续提高觉悟，另外一方面就是要掌握方法，这个方法就是断YY口诀，一定要熟背断YY口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

25.牢牢控制自己的念头，严防YY的攻击，给自己的大脑开启“实时保护”，出来一个YY念头，马上就查杀掉，绝不妥协，绝不犹豫，断YY贵快贵狠，男人就应该对自己狠一点，你不对自己狠，就是在纵容自己，就是在毁灭自己！命运就会对你很残忍。

26.保持警惕性是异常重要的，戒色成功=觉悟高+警惕强。失去警惕的羚羊会被豹子吃掉，失去警惕的戒友会被心魔吃掉，一样的道理。

27.戒色的每一天都要保持高度警惕，时刻防着自己，特别是防止自己YY。

28.直到他破戒了，他才突然意识到原来保持警惕性是如此之重要。然后，他的警惕意识水平就会上升很多，因为他亲身体验到了，吃到亏了。

29.股市有一句话叫：“因为你是一流的输家，所以你才是一流的赢家。”何谓一流的输家？一流的输家就是会从失败中总结经验教训，不断完善自己。

30.和不少戒友的聊天中，他们都会提到“我无法控制自己的念头”，然而要戒色成功就必须要断掉意淫，必须要学会控制意淫，如果你能做好断意淫的思想工作，那么你戒色就成功了一半。

31.你必须时时刻刻看住自己的念头，出现意淫的念头马上就断掉它。凡是成功戒色的人，断意淫都是极快极狠的，完全是压倒式的 、铁面无私的。

32.不怕念起，就怕觉迟，有些戒友反应太迟钝，已经意淫十几秒了，才突然发现自己是在意淫，这时候意淫的火苗已经烧起来了，要灭掉它，难度会上升很多。

33.意淫就像火，越早灭掉，越容易控制，否则等它形成燎原之势，那就很难控制了。所以，断意淫贵早、贵快、贵狠！

34.断意淫的规律：意淫的时间越长，就越难断掉；意淫的时间越短，就越容易断掉。

35.我推荐的断意淫时间是1秒内，如果你意淫超过1秒了，其实你已经断慢了，断晚了。你必须先知先觉，在它刚露头时，就无情地干掉意淫！

36.断意淫的3条原则：

1）不犹豫

2）不纵容

3）不妥协

37.对待意淫的态度就是：零容忍！有你没我，有我没你！

38.断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。熟背这个断意淫口诀，其实就能打败意淫了，很多戒友都知道这个口诀，但不会用这个口诀，他们还希望有其他断意淫的方法，其实这个口诀就是最好的方法，参透这个口诀，就能彻底降伏意淫。

39.有空就背诵这个口诀，要达到什么程度呢？要不断重复直至形成条件反射，意淫出来，不用你思考，直接就断掉了，这个道理就像电脑的杀毒软件，病毒一出来就马上自动杀除了，不要经过大脑思考，完全是自动化的操作。而要达到这个境界，就必须大量重复、重复、再重复，重复到一定程度，你就会发现断意淫原来可以这么轻松，根本无须思想挣扎。

40.随着你断意淫的技术炉火纯青，你会发现自己的意淫也会变少了，因为意淫见到你都怕了。

41.断意淫口诀就像一门技术，学精这门技术，用好这门技术，断意淫就轻而易举了。所谓，千招会不如一招精，断意淫口诀用到位的人，意淫对于他就不再是难题了，因为他已经可以完全降伏住意淫了。

42.我推荐戒友每天重复断意淫口诀至少500遍以上，当你感觉已经形成条件反射了，那火候就差不多了。

43.心魔分2种：

1）意淫的形式

2）怂恿的形式，怂恿你去试。

44.对于意淫的形式，很多资深戒友的警惕性还是很高的，但是对于怂恿的形式，很多人就放松警惕了。

45.比如有的人会出现这样的念头：撸一次没事的，最后一次。心魔有时候并不会直接诱惑你，而是怂恿你去放纵，像一个教唆犯，真是变着法儿让你破戒。

46.如果你很在意自己的性功能，心魔就会怂恿你去试，如果你有了想试定力的想法，其实就是心魔在诱使你破戒。

47.对于戒色后遇见的各种问题，我们应该有一个正确的认识，然后一定要时刻防着心魔，不管是意淫还是怂恿，都要时刻保持警惕。戒色立场一定要坚定不移！不动如山！不管心魔说什么，我都不听，就是不破戒！就像汉奸来诱使革命烈士投降，革命烈士回给他的就是一口唾沫！我们戒色，就应该有点烈士的气魄和决绝！

48.其实断意淫口诀不仅对意淫有效，对治其他妄念也是很有效果的，不少戒友虽然基本无意淫了，但是控制不住其他妄念。这种情况，通过这个口诀也是可以控制自己的念头的。

49.戒色就是控制与被控制，被心魔控制永远无法成功，你必须要让自己成为一个掌控者，去牢牢控制自己的念头！

50.看住自己的念头！戒色的每一天都应该如履薄冰，不可大意和放松警惕！

51.戒色必须戒意淫，过了意淫关，戒色之路才能顺利，戒意淫是戒色的重中之重，只有戒了意淫，内心才能清净起来。

52.意淫往往是手淫的前奏，独处的时候，意淫一小会就会开始看黄手淫，只有断除了意淫，才能真正戒掉手淫恶习。

53.没有哪个戒色成功的前辈是满脑子意淫的，他们都懂得意淫的危害，都能做到及时断除意淫。

54.岳武穆王精忠报国，至正至刚，其浩然之气，诚霈然充塞于天地之间。我们要培养自己的浩然正气，做一个正能量的人，绝不能沉迷于意淫，对于意淫一定要零容忍！

55.古人讲“见他色美，起心私之。”这已经算罪过了，当“立地奋勇，一刀斩断，勿著一些游移，勿容一毫情念，天堂地狱，一时立判。若此际，稍稍认得不真，识得不破，不能斩钉截铁，毅然立定脚跟，则瞬息间，牵引滋蔓，不知不觉，飘入罗刹鬼国中去矣。”

56.宝善堂曰：“此心一起，则寡廉鲜耻，败伦伤化，大损阴骘之事，无不起矣；此心一转，则植节全名，种德造福，感动人天之事，无不转矣。人兽关头，全在此处。”

57.戒色很重要的一点就是断意淫，真的是“人兽关头”，断掉它，就是正人君子，断不掉，真的就是禽兽了，甚至做出来的事连禽兽都不如，极度荒唐、龌龊与猥琐。断了意淫，心中才有浩然正气！才有正大光明的气象！

58.现在这个邪淫泛滥的时代，能够让人意淫的对境实在太多太多了，网上、生活中都有，网上的擦边内容更是铺天盖地，一会跳出一个弹窗，一会跳出个图片，很容易让人起邪念。所以在这个时代，更要懂得戒意淫，不要去看诱惑的内容，管住自己的眼睛，更要管住自己的心。

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

60.那些戒油子的实战表现实在太差，能说却做不到，夸夸其谈，一到实战，马上就跪了，由趾高气昂之姿势，立马转变为跪舔心魔之姿势，转变之快令人咋舌！这样的实战表现必将失败。

61.当你比心魔弱时，只有被虐的份，被心魔按在怪圈里狂揍！这是必然的，因为你弱小，必然挨打！当你通过学习和练习强大起来后，剧情突然反转，你可以主宰自己了，到时就可以完成伟大的逆袭，就像篮球的绝杀球一样。

62.必须时刻看住自己的念头，严防心魔进攻，识破心魔的套路。

63.很多人一次次失败，越戒越差，却从来没有认真总结过，每次看黄的念头一来，就去搜黄了，为什么不断掉它？念头是行为的先导，不断掉它，就会导致看黄的行为。

64.我们戒色后一定要注意远离黄源，这是戒色十规的第一规，这一规做不到，后面一切都免谈！

65.一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏；万善全，始得一生无愧。修之当如凌云宝树，须假众木以撑持。

66.一念常惺，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。

67.夜深人静独坐观心；始知妄穷而真独露，每于此中得大机趣。

68.降魔者先降其心，心伏则群魔退听；驭横者先驭其气，气平则外横不侵。

69.心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

70.念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。

71.色欲火炽，而一念及病时，便兴似寒灰；名利饴甘，而一想到死地，便味如咀蜡。故人常忧死虑病，亦可消幻业而长道心。

72.学习断念，掌握断念，不断练习断念，修心的功夫是无止境的。这是基础，也是核心。

73.被心魔一次次攻破，一次次沦为撸管肉机，像着了魔一样疯狂找黄，为什么会这样？就是因为那个念头或者图像上头时，没有立刻断掉，导致木马程序安装成功，然后执行疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂手淫。

74.那个念头或者图像就是入侵的木马程序，特别是图像上头极快。

75.实战就在刹那，当图像闪进头脑，也就是你亮剑的时刻，有的人虽然能觉察到自己在意淫，但是断不掉，原因就是断力不行！

76.就像劈砖一样，我看过功夫深厚者五块红砖叠在一起，一掌下去就全裂了，功夫的确很厉害，之所以那么厉害也是平时练出来的，没练过的人可能一块都劈不开，不仅要掌握技巧，也需要持之以恒地练习，人家练铁砂掌的师傅真的把手练得跟熊掌一样厚实，劈砖就像切豆腐一样容易。

77.对于那个阶段的我而言，心魔实在太强大了，我根本无力招架。后来我强大起来后，自然就能降伏心魔了，我已经具备战胜心魔的把握了。

78.从初学乍练、初窥门径到登堂入室、出神入化，这里面要下很大的功夫，也要看自己的悟性，刚开始很多新人根本不懂得如何戒色，也不懂得观心断念，一点概念都没有，心魔一来，他们马上就会破戒，当学习了前辈的戒色文章后，开始有点摸到边了，知道要断念，不能跟念，这时也只是一个粗浅的明白，还缺少深入的领悟和练习。当他们开始每天练习断念了，进步就会很快，每天练习加上每天学习前辈经验，学习和练习互相交融互相促进，到时断力的提升就会日新月异。

79.前几天看到一位戒友在帖子里中说自己：“只会纸上谈兵，实战简直弱爆了！”他已经知道自己的问题了，就是空谈理论，脱离实战，心魔一来，立刻跪地屈膝，尽现奴颜，迎接心魔的不应该是你的膝盖，而应该是你的断念利刃！那种决一死战、宁死不屈的气概！

80.有的戒友还提到了口诀无效，其实并不是口诀无效，而是缺少练习，工欲善其事必先利其器，磨刀在平时，用刀在刹那，功在平时，平时疏于练习，实战时就会表现糟糕。

81.大家想想，奥运冠军练了多少年？如果明天比赛，今天才开始练习，这样行吗？必须平时持之以恒地练习，这样实战水平才能稳步提升，这种提升是一种持续渐进的过程，不是一蹴而就的。

82.等你真正强大了，心魔再上来试试！来一次，灭一次！心魔就是来送死的！

83.我似乎找到了自己一直破戒的原因，没有意识到断念实战的重要性，欲念一上来就跟着跑，看了很多戒色文章，行了很多善，养生身体也恢复得很好，但某次独处警惕弱欲念上头时没及时断，一样被心魔附体变成撸管肉机，尽管过程中清醒地知道不该这样，但身不由己，曾经的毒誓豪言壮语也都抛到脑后，心魔这样强大，我更要勤修断念实战！

84.断念实战是戒色的核心，就像学生党平时努力学习，最终要面临考试一样，戒色之后也会迎来魔考，心魔会进攻你，邪念会上头，就看你的实战表现了。

85.不少戒友很注重学习，戒色笔记也记了很多，但是实战却不太理想，原因就是：只注重学习而不重视练习断念，这样实战水平就难以得到质的提升，也容易沦为纸上谈兵，学习和练习是同等重要的，一定要坚持练习断念。

86.戒色之后，邪念肯定会入侵的，这正是刺刀见红的时刻，这个时候千万不能软弱怯战，否则就会一败涂地，实战时要像高手那样操作，稳健老练，快如闪电。

87.很多发毒誓的人在发誓时雄心万丈，豪言壮语，甚至还自残表决心，但是当念头一上来，他们却没能断掉，结果就被念头附体了，变成了身不由己的撸管肉机，那个念头就是一个指令，一个侵入的木马程序，跟着念头跑就是在强化念头的力量，最终就会导致破戒。

88.断念实战是我一直强调的重中之重，不管看多少戒色文章，最终的检验就是邪念袭脑时，你是否能做到斩立决？！你的断念速度有多快？你对念头的敏感度有多强？你的警惕性如何？

89.戒色高手不跟念，而是断念，他们可以主宰自己的念头。

90.早上醒来很容易意淫，躺着休息时也很容易陷入意淫，各种性幻想还有回忆，那个阶段的我不懂得断念，就是放任自己沉溺其中，后来我逐渐明白了断念的重要性，现在即使躺着休息也有很强的控制力，也不怕邪念入侵了。

91.戒色的战斗是看不见硝烟的，而且是瞬间的事情，那一念没断掉，你就身不由己了，鬼使神差了，明知不对，但就是停不下来，像着魔一样，撸完才清醒过来。

92.如果念头上来时你能及时断掉，那就不会破戒了，有时是非常细微的念头上来，是一种十分微妙的想看黄想撸的感觉，这就需要更强大更敏锐的觉察力来消灭之。

93.不少戒友破戒很多次后才领悟到断念的重要性，被心魔虐了很多次后才明白前辈为何那么强调断念，前辈在实战中摸爬滚打，积累了丰富的实战经验，最后得出的结论就是：断念必须快，必须狠！高手断念，一瞬，就结束了，那一瞬，就是一记觉察，就是一看，看到念头，念头就消失了。

94.高手的这一看，特见功夫，是长期练习才能达到的，可谓功力深厚，这一看太有力量了，也太有味道了。

95.这个世间最值得修炼的就是断念的功夫，断念是一门很高深的功夫，要不断练习、思考、领悟，一层功夫一层体会，一层深一层，层层妙无穷，逐渐达到较高的境界，要练到出神入化、登峰造极的地步，真正主宰自己的内心！

96.戒色的核心和根本是观心断念！！！一句话：离开基本功，到老一场空！戒色也有基本功，戒色的基本功就是观心断念，首先要学会观心，学会观察自己的念头，要坚持练习断念口诀，在练习口诀的过程中，你的觉察力会得到很大的提升，最终能决胜实战。

97.不管何种戒色方法，最终都万流归海，最后都要看断念实战的那一下！

98.贪婪、傲慢、嫉妒、嗔恨都属于心魔，都是负面的念头，我们都要克服。对于心魔不要害怕，其实说白了就是邪念而已，《菜根谭》云：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听。”心生种种魔生，心灭种种魔灭，这里的心指的就是邪念。

99.凡夫都是认贼作子，不懂得对治邪念，往往把念头当作自己，跟着念头跑。这样就惨了！跟着邪念跑，会有什么好结果？会做出很多荒唐的事情，就是因为没断除邪念，一念之差，就是天渊之别！

100.戒色必须要认识到心魔，这非常关键，就像打仗要先搞清楚敌人的情况，在战斗过几次后要渐渐摸清楚对方的规律。

**断念实战篇（四十一）**

1.删黄的重要性：删黄是戒色第一步，戒色若想成功，若想入门，必须一定要把不良网站，不良软件，下载的黄图，黄片，性玩具。一定要全部删掉，全部烧掉。若不删掉，它必定会诱惑人，使人破戒。

2.戒色新人一定要明确手淫的危害。若不能明白危害，则戒色动机必很难坚定，若决心不定，戒色必败，所以明白危害十分重要。

3.戒色就是一场念头的战争，不要去认同你的念头，它只是你的工具，你是纯粹的觉知。

4.戒色就是要完成一个身份的转变，那就是不认一切念头，不管好的还是坏的，那都不是你，你是纯粹的觉知，无念而有意识。

5.不学习永远都戒不掉，每天学习戒色知识，练习观心断念，不能中断。

6.看黄必破，多少人不听信这句话倒在了戒色战场，包括看擦边的，要知道常在河边走，哪能不湿鞋，总有一天你会失去对心的掌控从而导致破戒。

7.我们一定要断绝一切黄源，远离一切色情淫秽信息，现在网络上色情泛滥很严重，游戏、小说、电影、电视剧等等。

8.如果你能断掉所有不好的念头，那么你才是真正做身体的主人。

9.意淫往往是破戒的前奏，所以我们戒色成功就要控制在自己的起心动念上，戒色的核心内容，就是要学会控制自己的念头，因为念头产生行为，有什么样的行为，就有什么样的结果。

10.邪念出没的规律:无--邪念冒出来--跟念强化--再强化-欲火中烧-破戒！

11.心魔的表现就是念头上脑，飞翔哥说过一共分三种，一、念头；二、图像插入大脑；三、微妙的感觉。

12.要战胜心魔(断掉念头)，首先要下大决心戒色，然后学会专业戒色，系统性地学习戒色文章提高觉悟，觉悟到了就能降伏自己的心魔，要用戒色知识武装自己的头脑，这样当心魔再次入侵时，你能够做到念起即断！从而不被心魔附体和操控！

13.心魔的诡计多端，有时不是邪念，而是怂恿类的念头，不管何种念头上来，都必须第一时间干掉！干不掉就被附体，然后就开撸，撸完才清醒过来。

14.熟背断意淫口诀:念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。反复练习观心断念，断念要把握最佳时机，必须发现快，断除快！不能犹豫，必须要果断！

15.必须牢牢看住自己的念头，对念头的活动进行最强的监控，敏锐地捕捉和分析每一个念头活动，一旦发现可疑的念头，必须立即干掉！

16.我们要养成飞翔哥说的觉察内心活动的习惯，每时每刻看住自己的念头，觉察就是一种力量！觉察就像激光光束，可以瞬间摧毁入侵的念头。

17.断念是需要不断练习的，断念之刃需要不断磨砺，暂时战胜不过心魔，没事，勤加练习，就一定可以在0.1s斩掉你的邪念！

18.戒色如一人与万人敌，一定要战胜自己的邪念。《塔木德》说:“战胜自己的人比战胜一座城池的人都更有勇气。”

19.要不断学习戒色文章，多做笔记多思考多总结，并且在戒色实战中不断总结和体会，这样坚持到某一天就会迎来顿悟，到时你一顿悟，你就会和大多数的戒友拉开层次，到时才会真正明白戒色文章的深义。

20.大道至简，万法归一，就是一句话:看住自己的念头，牢牢控制自己的念头，戒色就是一个从简单到复杂最终又归于简单的过程。

21.念头控制到了，自然戒色突破一百天，两百天，乃至一年，就是水到渠成的事情，我们一定要牢牢控制自己的念头，时刻保持警惕意识很重要，因为意淫往往是破戒的前奏。

22.我们观察对象是我们自己的内心活动，对于能够导致破戒的念头，我们必须保持警觉，一旦发现就要立刻断除之，不怕念起，就怕觉迟。断意淫贵早，贵快！

23.戒色的每一天，都要保持对内心的觉察，心就是念头，必须严格控制自己的念头，一定要降伏其心。

24.对于能够导致破戒的念头，要训练自己对其产生高度敏感性，一旦发现，马上干掉，绝对不允许这类念头主导自己，必须坚决予以消灭！

25.新人我先建议熟背断意淫口诀，反复地练习观心断念，我们戒色一定要学会观心，一定要练习观心！戒色就是控心，戒色就是心战！一定要练到条件反射的程度，久练自化，熟极自神。

26.戒色的每一天都是实战，必须时刻保持警惕意识这样才能做到不破戒。

27.戒色战场知己知彼，才能百战不殆。必须彻底弄清心魔的各种招数和套路，这是一种识别能力，这种能力就来自于实战经验的不断积累和总结，还有就是通过学习别人的经验教训来提高自己的觉悟。对我们头脑中出现的各种念头，都要具备这样一种深刻的洞察力。

28.建议大家一定要多多练习断念，练到出神入化的阶段，这样心魔怎么样都虐不了你，警惕的螺丝也不能松，不然戒色大厦会轰然倒塌 。

29.我们戒色就是为了恢复心灵的纯度，不要让邪念染污了自己的心灵，不要跟着邪念跑，要做到念起即断，这样持久地做下去，我们的心灵空间就会越来越干净，到时候纯净的大快乐和大喜悦自然如泉涌，纯净的心灵对应无限的喜悦。让我们的心灵恢复纯净超然，让我们单纯而美好地活着！直到永远！

30.随着练习的深入，慢慢地，断念越来越容易，每次出现邪念都能轻松断除。再到后来就不用刻意去断除了，每次发现邪念，邪念自动就会消失，只需要观照一下即可！

31.有些人说断念不得力，欲望出现知道要断念，但是舍不得断，从而跟随欲望导致破戒，根本原因就是“贪心”在作祟。

32.借助着飞翔老师所说的“断念口诀”，他猛然地发现了心魔的存在，他终于发现了到底是什么东西让自己欲望如此强烈，让自己身不由己，让自己如此痛苦。他开始跟心魔战斗，一次次地将心魔打败，毫不犹豫，那种感觉真的比sy几秒的快感爽太多太多。

33.“心魔”是一个强大的敌人，千万不能轻敌，尤其是在欲望休眠期的时候更是要加强自己的觉悟，当自己懈怠没有精进学习的时候，它正在伺机待发，在不知不觉中，在毫无防备的情况下就会中了心魔的圈套，心魔是非常狡猾的，会用各种念头，各种怂恿的方式(比如只看不撸，只撸不射)“间接性”地让你破戒，跟着心魔走，欲望上升，到欲罢不能，最后所有意志力如同虚设，直到破戒。

34.不小心就会被心魔得逞，所以我们要时时刻刻保持警惕，战战兢兢，如履薄冰，如临深渊。“时时刻刻都要保持对内心的掌控能力”。

35.何为观心？观照内心，观察内心。当你观察自己内心所想的一切时，一个更高层次的观察者视角就产生了，这个观察者视角，才是真正的你。

36.我们练习观心断念，正是要找回真正的自己，正是要不被思维所束缚。这，才是观心断念的本质。

37.请你将自己想象成一个观察者，看自己内心升起的每一念。这时，你就会发现，内心的种种消逝不见，剩下的，是什么？是你。是你真正的自己。是你思维之下的本我。

38.看，仅此一字，蕴含了无穷力量。与本体联结在一起，正是飞翔大哥所提到的无敌状态。在这种情况下，任何邪念都将不攻自破。

39.在发现本体之后，你的人生会出现巨变。你不会纠结于过去，你也不会幻想未来。你会真正意义上成为内心的主人，你会成为思维的主人，而不是被思维所奴役。你眼前的一切会变得更为清晰。因为你发现了真我，你征服了自己。一个征服自己的人，可以征服一切。

40.戒除邪淫之路，坎坷而漫长。究其原因，在于初学者不懂得观心，不懂得对治自己的思维，不懂得扎根于纯粹之中。

41.回想曾经的每次破戒，必然伴随着心魔的袭击。念头上脑，或是怂恿，或是图像，亦或者是微妙的感觉。而曾经的我们，在这个时候，所做的必然是跟随，并认同念头。于是，我们身不由己，按照心魔的想法执行，直至破戒之后，才恢复理智。

42.念头不是你，你不是念头，你是纯粹的觉知，你是思维背后的观察者。

43.不要去思索任何事，无论是过去的，还是未来的，专注于当下这一刻。这时，你会发现：内心的一切想法消失不见。思维之流离你远去，剩下的，才是你的真我：观察者。

44.因此，佛陀所说的，正是要安住于纯粹的觉知空间。这是一个远离思维的空间，这是一个远离心魔的空间。你可以在随时随地进入这个浩瀚的世界。在这个世界里，任何邪念都无法动你丝毫。这，就是飞翔大哥口中的无敌模式。

45.念头，也就是思维，有时也会带我们走入深渊。一切的邪念，一切的贪欲，都来自于念头。心魔的本质，也正是念头。

46.戒除邪念，正是一个翻身做主人的过程。从原来的跟随，到发现，最后断除不良的念头，强化自己原本就具有的力量：觉察之力。

47.思维是我们最重要的工具。但我们不能被思维所控制，而是要反过来控制它。这样，我们就做到了征服自己。

48.意识之光的照耀，如同强光照耀在雪地之中。仅在这一瞬，一切念头，全部破除，剩下的只有你自己。

49.回归自己的真实身份，你的慈悲心会自然而然升起，欲念会自然而然消除。意识之光的力量，正是如此强大。

50.觉知之力，是掌控内心最强大的力量。

51.安住于纯粹的觉知空间，安住于空，任何贪嗔痴之念，悉皆破除，实为一妙法。

52.在破戒后认真反省和总结，平时一定要做好日课，有一个好的日课，才能保持住良好的戒色状态。

53.深刻认识危害，才有决心来戒；学习经验帖，才能提升觉悟；做好断念，才能做到不破。

54.压念是修心方面比较常见的误区，很多大德都提到过，修心不是压制念头，而是化解念头。

55.在真正学会修心前，很多人都有过压念的思想误区，在实战中也会试图压念，这样只会导致烦恼和挫败。

56.有些人把断念误解成了压念，当然戒不好，压念是错误的操作，只有明白了什么是真正的断念，什么是压念，才能避免陷入误区。

57.所谓压念就是主观想压制念头，不想让念头起来，有这种压制的想法，就是压念。正确的操作是觉察念头，不是压制念头。

58.不要去压，而是觉察，觉察即消灭，觉察即降伏，念头来了，也可以马上念佛持咒，或者思维对治等，总之不能让念头连续下去，不能让念头起势，要斩绝萌芽！

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

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

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

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

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

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

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

66.断念是化解，而不是压制。

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

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

69.刚开始断力差，断速慢，这时要懂得调整心态，避免烦恼，多鼓励自己，同时要加强学习和练习，不断积累实战的实力。

70.在断力差时，以不随为主，就是不要跟随念头，不跟随，就不会陷进去。

71.希阿荣博堪布：“降伏贪嗔痴，不是一朝一夕就能做到的，得靠串习。”

72.万事开头难，刚开始断不掉，是因为水平低，这时不应气馁，而是应该认真总结和反省，不断提升自己的觉悟，积累自己的实力，到时实力够了，就能断掉了，到时就会发现战胜心魔的感觉实在太爽了！

73.我讲到过行善和修心同为戒色根本，行善的确很重要，但一定要认识到断念的重要性，断念是实战的核心和根本。

74.在《四十二章经》里佛陀讲到戒色的问题，佛言：“若断其阴，不如断心，心如功曹，功曹若止，从者都息。”佛陀为什么不说行善，不说修身，偏偏要说“断心”！以佛的智慧，肯定会一针见血地指出问题的核心和根本！

75.请大家思考一个问题，什么是本？本是心！要治本，就要观心断念！真正治本的是断念！必须抓住这一核心，否则就会走入误区。

76.当然，行善和修身都很重要，但最关键还是断心！否则做得再多，邪念一上头，马上就会垮掉。

77.不是说行善或者念佛持咒后，邪念就没了，淫欲种子在八识田里，还会经历很多次的翻种子，邪念还是会上头的，到时断不掉，就会疯狂破戒！

78.提倡行善积德是很好，但一定要注意断恶，断恶修善是两方面，不可偏于一方，断意恶尤为关键。

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

80.戒色不是戒烟，烟是身外之物，可以丢掉可以忘记，而淫欲种子就在八识田里，它会自动冒出来，想忘记戒色，但是心魔却会疯狂进攻，所以说忘记戒色是行不通的，这是一种逃避，自欺欺人，是对戒色原理认识不清。

81.我想说的是，你想忘记戒色，但是心魔一直惦记着你呢！当你忘记戒色，放松警惕，到时心魔一攻就破！

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

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

84.观心断念不是治标的方法，它是从起心动念上修，是最治本的一个方法，完全可以化解淫欲心。

85.《了凡四训》云：“过由心造，亦由心改，如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉？大抵最上治心，当下清净；才动即觉，觉之即无。”观心断念就是从心上对治，是最治本的方法。

86.刚开始断不掉，或者越断越多，那是因为断力差，随着坚持练习，自然渐入佳境，到时就会越断越快，越断越强。天天练习观心断念，保持警惕，是必须的，就像奥运冠军天天训练一样，或者学生党天天学习一样，要取得成功，必须要努力付出。

87.戒色成功是留给信心和立场特别坚定之人的。

88.断念是实战的根本！

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

90.不管行善多少年，做了多少件善事，还会发现一个现象：邪念会自动上头！断不掉，就会破戒！

91.虽然行善可以增加正能量，但行善并不能让你一个邪念不起，既然邪念会起，就必须做好断念，否则肯定会破戒的。

92.我戒色修善九年多，邪念还是会上头的，如果我不做好断念，肯定会破戒！行善的确重要，我也一直在强调行善积德，但断念才是王道！实战差，必败无疑！大家一定要认清这一点。

93.圭峰禅师云：“念起即觉，觉之即无；修行妙门，唯在此也。”

94.《般若花》：“千万个修抵不过我一觉，觉则心空，此是最上福德。”

95.断念口诀最核心的一个字就是“觉”，这是最精髓的一个字。参透这个字，练习觉察，就能主宰内心。

96.觉察永远是第一步，第一步强，直接就可以消灭念头。不管是念佛持咒还是思维对治，都是以观心为前提的，比如一个邪念来了，发现它来了，马上念佛持咒来转，前提就是发现它来了，这就是在观心，在觉察。

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

98.断念是要勇猛，是要有决心，有了决心，才肯狠断！缺少决心，必然犹豫，甚至贪恋，不肯断！

99.断念那一下必须够狠、够快、够强硬！不管看了多少戒色文章，最终就看那一下，那一下不行，肯定破戒！那一下软弱，必然被心魔奴役！

100.威力是什么？一下就搞定！那一下，含着很多东西，是千锤百炼的产物，简洁的背后，是无数次的练习，也是综合觉悟的体现。

**断念实战篇（四十二）**

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

2.念起即知，就是禅宗所说的‘识得’，识得不为冤啊！——元音老人

3.观照就是：念头一动就知道，不睬它。——元音老人

4.念头一起，你就看见，不跟着跑。——元音老人

5.念头来了，要赶快拉回来，观住自己。一定要做这个功夫，否则就不能上路。

——元音老人

6.老鼠刚一冒头，猫立即扑上去。老鼠喻妄念，你时时警觉如猫。

——元音老人

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

8.最重要的一点依然是修心断念，每次破戒必然伴随着邪念上脑，跟随，找黄，随后破戒这一过程。

9.不要听信怂恿（什么这是最后一次，试试自己的定力，戒了这么久破一次没事之类的）

10.加强自己的修心断念功夫，断念口诀每天都要反复练习，时刻观照自己内心，觉察自己的内心，邪念一来不跟随只观察，它自然会退散。

11.时刻保持警惕，不要骄傲，因为骄傲也是破戒的一大因素。

12.断意淫一定要快，一定要狠，必须第一时间发现，第一时间对治。

13.情绪是大头，不良情绪会导致破戒的发生，要做好情绪管理，保持心平气和。

14.人生就是过关斩将，过色关斩心魔，色关挡不住真正的戒色烈士！

15.特别是擦边图，擦边新闻，一定要警惕，而且网上很多图片都很暴露，是极易导致破戒！

16.一步一观心，一觉一斩念，念无本体现，平和喜悦来。

17.不怕念起、就怕觉迟，有欲念起来、马上就转。——忏云法师

18.就是管着自己的念头，也就是控制着自己的念，自己能做得主，不被痴心妄想所摇动。常常能迴光返照，能反求诸己，能克己复礼，这都叫摄念的功夫。——宣化上人

19.每一次邪念都要断得干净利落，断得豪气冲天，一击KO。

20.必须注重两个实战：对境和断念！

21.为什么一直失败，最根本的原因只有一个：实战差！实战强，是不会破的。当然要做到实战强，是需要很多因素共同作用的。比如要坚持练习，写实战总结，研读实战的文章，自律、勤奋，养成良好的习惯，做好养生，适量锻炼，养足精气神，这样才有好状态去实战。

22.实战主要有两个方面，一个是对境，看见诱惑要避开，落实戒色十规的视线管理。另一个是断念，要反复练习，以提升断念实战的水平。抓实战能力，是戒色的核心！空谈戒色理论，必败！

23.毫无疑问，戒色只有一个核心——观心断念！断念强大了，戒色就能够简单无数倍！大家可以回想一下，是不是每次破戒都是本来好好的，结果一幅图像或者微妙的感觉来袭，之后就是一连串的邪念攻击，图像、怂恿、邪淫回忆通通冒上来了，虽然极力抵抗，但还是有一种强大的破戒的冲动让你失去了理智，至少我在每天坚持背诵500遍断念口诀之前是一直在重复这样的流程的。但当我认识到“觉悟完善、断念强大就不会破戒”这个道理后，我开始坚持每天学习和练习断念口诀，其他时候也一直保持观心，这才成功突破怪圈，身体再次充满了力量。因为背诵断念口诀，锻炼出了强大的觉察力，我能够在第一时间发现悄然出现的邪念，在发现它之后它便被激光炮般的觉察力轰得粉碎，完全不会有破戒的冲动了。

24.观心断念才是核心，外在的修身也是为了更好地观心断念。

25.大家一定要背诵断念口诀，请一定要相信我，拿出半个多小时背上500遍，当你再次面对心魔时，你就会发现会断念的戒色简单得多了，做到才能得到，当你把前辈的教诲彻底落实了，戒色不可能不成功。

26.破不破就看实战那一下，实战真的重要！

27.古德云，不怕念起，只怕觉迟。贪嗔痴一起，立即觉了，则立即消灭矣。若以贪嗔痴为自家正主，则如认贼为子，其家财宝必致消散矣。——印光大师

28.其实根本不是毅力的事儿，不学习哪来的戒色觉悟，断念能力为零，对心魔也没认识，肯定失败！

29.心魔真的很强大，那个怪圈会牢牢控制你，防止你逃脱，要冲破它是很不容易的，当你达到一定的断念水平，又会发现这个怪圈其实是可以冲破的，断念水平差时真的太难冲破了，那股拉力实在太强大了。

30.戒色神力真的是来自于学习，当然也来自于练习观心断念，学习和练习永远是戒色的重点。

31.元音老人的开示不仅指点了真我，也格外强调断念保护，对断念实战极为重视，我继承了元音老人的开示重点，把断念实战放在了一个极其重要和关键的位置。

32.断念实战不行，迟早还是会破戒的。

33.没有断念的那一下，说什么都是白扯！说什么都是纸上谈兵！脱离断念实战，必将失败！

34.净慧长老：“实际上，修一切的法门都是在观心，都离不开观心，只不过表现的方式有所不同而已。‘观心’二字，可以概括佛教的一切修行法门，因此，这可以说是个大总持，是一个总的法门。”

35.一知、一觉、一看，念头就灰飞烟灭了，瞬间实战就结束了。

36.一位戒友说：“这些天默念断念口诀几百遍，再有念头冒出来的时候，一意识到念头来了，断念口诀立即映入脑海，就像菩萨的金刚杵一般殊胜，念头还没站稳就灰飞烟灭。”

37.戒色菜鸟的表现是：念头上来，跟念，缺少觉察，跟了十几秒乃至几分钟后才发现自己在意淫，这时候已经晚了，开始欲火中烧，有煎熬感了，要失控了。为什么古德讲不怕念起，就怕觉迟，因为念头起势后，就很难断掉，也会出现煎熬感，那种煎熬感去操场猛跑几圈也不一定能消掉。

38.什么是修心？断念为本！停止对思维的认同，你不是你的思维——它只是一个工具，被用来处理任务的，当任务完成的时候，就应当处于休眠的状态，等待被再次调用。然而，无数的人，都认同思维就是自己，从而无法停止思考。

39.如何断念？有很多种方法，用得最多的，就是从思考者转变成观察者，从思考者转变成观察者，从思考者转变成观察者！静静地观察自己的念头，向内看——当你觉察到某个念头生起时，它就已经消散了。

40.在日常的生活中时常练习这个方法，就像磨剑一样，当有想撸管、想看黄的念头，或者当有不快的情绪出现的时候，你第一时间凛然一觉，就像一名绝世剑客，寒光一闪，念头就已身首异处。念头来一个杀一个，来两个斩一双，来一千灭一千，来一万屠一万。你无需其它，只需觉察。

41.相反，念头来了，你没有第一时间觉察，而是认同它，追随它，那么你其实是在给思维注入能量，它势必越来越猛，直到把你拖入激流。

42.一定要第一时间觉察，反应要快。在小火星时，随便一脚就灭了，等到风助火势，蔓延成森林大火，再想灭掉，何其难也！

43.念起即觉，觉之即无，一觉即断，自此你就是心念的主人。断念，就是极高明的修心——长此以往，你能极好地控制和管理自己的念头，这样的心灵，怎能不强大，怎能不纯粹？

44.诚实地说，我本人还在努力练习断念的过程中，这条路是没有止境的。偶尔也会冒出淫念、怨怒，但总是第一时间觉察之断除之。

45.你认为不可能的事情，其实只是练得太少。断念修心也是如此，需要日久天长地练习，不然你以为那些真正的大德都在干嘛？

46.戒色到底靠的还是断念实战，其他方法虽然也有一定作用，但是都不彻底，最多只能作为辅助使用，终归戒不长久。

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

48. 于是我开始疯狂练习观心断念，因为我对佛号比较有信心，从小也有佛缘，选择了念弥陀圣号用以断念。但是那时还不太懂得观心断念的真正内涵，反正感觉念佛肯定有用。于是我拼命念佛，一天到晚，只要让我抓住空闲时间，我就玩命地念。慢慢地，我发现邪念上来，马上就自动地转为佛号了。

49.后来随着学习和练习的深入，我发现我可以直接做到觉察消灭了，邪念冒出，觉之即无，看见念头的那一刹那，战斗就结束了，很轻松，一点不费力，就是简简单单地一觉。这个“觉”，真的不可思议，奥妙无穷，分量极大，价值千金！

50.断念贵“早”！对境实战要保持警惕，稍有欣羡，便趋欲境！

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

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

53.戒色的核心——观心断念。把握住这个关键点，你会越戒越好。当然了，断念虽然简单，但如果你悟不明白的话就会感觉特别难。

54.断念水平的提升也需要一个持续练习的过程，首先得正确领会断念的含义，在此基础上才能不断深入练习。

55.这里推荐一个方法给大家去练习断念：每天抽出一定时间专门用来念口诀或者佛号，在念诵的过程中，尽量保持不要分心去想其他生活的琐事，如果不小心走神了，怎么办？没关系，当你发现自己走神的那一刻，不就是觉察？不就是断念吗？就这样慢慢地去练习，慢慢地你会变得越来越能专注，感知念头的敏锐度越来越强，直到让你越来越清晰地意识到，发现自己走神的那一霎，就是觉察即消灭！

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

57.心魔早晚会发起猛烈攻势，或图像、或怂恿、或微妙感觉，总是在试图拿下你，戒色就是一人与万念敌，挂铠迎战，我们必须变强，不顾一切地强大起来！提升自己的实战表现力，去战斗吧！戒色的英雄们！

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

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

60.心魔的进攻方式主要有三种：念头、图像、微妙感觉。

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

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

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

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

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

66.大家千万千万别有试定力的这种想法，这多半是来自心魔的怂恿，看了之后根本刹不住车，十有八九会破戒。其实，戒色戒掉了就是戒掉了，不需要再去用看黄来证明什么，就像已经戒毒的人，他还会再去吸毒吗？肯定是要彻底远离的！

67.对于黄源，就是一个字——“避”！好像把手伸到沸腾的开水里一样，马上本能地缩回来。

68.戒到一定天数，心魔就会向你发送各种念头，一般的意淫还是比较好识别的，但是怂恿的念头就比较隐蔽了，心魔会冒充你，以你的口吻来对你说话，这点是最贼的。

69.比如当你一个人独处无聊时，突然出现一个念头：“看下黄吧，不会撸的，就看看而已。”你不知道这个念头来自心魔，然后听从了。结果呢，看了之后根本停不下来，欲火中烧，不得不破。

70.心魔知道你觉悟的缺陷，它会从缺陷上怂恿你。心魔会千方百计地搞垮你，把你重新拉入破戒怪圈，拉入它的掌控之下，各种诡计，各种套路。

71.只要你心中有那么一点点的犹疑和不确定，心魔就会疯狂怂恿你。心魔是怂恿专家，怂恿的内容也是五花八门，一旦你在认识上存在误区，那就很容易着了心魔的道。

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

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

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

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

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

77.对待心魔，最好的办法就是不理睬，不管它说什么，都不要听，练就不理睬的功夫。

78.当你想说服心魔的时候，就已经陷进去了。对待心魔就不能讲道理，你跟它讲道理，它就会一点点动摇你的立场。心魔的逻辑有时看似荒唐，但的确很具有诱惑性和误导性，很容易击中你的软肋。

79.不能和心魔辩论，因为心魔最擅长诡辩和狡辩，会把你拉入奇怪的逻辑，一点点动摇你的戒色立场，和心魔交战就不能辩论，应该斩立决！

80.戒色之后，最好彻彻底底远离黄源，不要接触任何不良信息。

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

82.心魔一直在虎视眈眈，你不知道心魔何时会出现，但肯定会入侵。心魔往往会先躲起来一阵子，先退一步，不打你了，让你自以为成功了，这时候，心魔见警戒松懈，然后大举进攻。

83.心魔很会挑时间，而且专攻你的弱点，当你心态不稳时，心魔就开始下手了。戒色只有进行时，没有完成时，如果不保持警惕，下一个破戒的就是你。

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

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

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

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

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

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

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

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

92.念头不是你，你不是念头，你仅仅只是个观察者、旁观者，亦即纯粹的觉知。

93.“Rule your mind or it will rule you.”念头只是工具罢了，是我们去使用它，而不能让念头操纵我们。

94.我们可以利用念头去行善，去做有意义的事，但是，首先要清楚，你不是念头，别把念头当作自己，必须要有这种强烈清晰的身份认定，这能帮助你轻松地摆脱念头的缠绕与束缚，以这样自在的心态去做事，因此才不会患得患失。

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

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

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

98.首先要明白，断念不是压念。

99.强压是压不住念头的，因为念头会自动往外冒，关键是做好断念，所谓不怕念起，就怕觉迟。国外戒色文章里有句话说得好：“你无法控制念头出现，但是你可以在念头出现后控制其发展。”

100.我们现在最多只能做到降伏，彻断淫念还不可能，这是一场持久战！反正记住：念起即断，念起不随。

**断念实战篇（四十三）**

1.心魔指心动，即淫念妄动。——元音老人

2.妄念来了，不用怕，怕的是不觉。——元音老人

3.看见念头，念头就没有了。——元音老人

4.对境不动心才是真定。——元音老人

5.觉察：这个是最快的，念起即觉，觉之即无。只是那么一觉，念头就消失了，就这么奇妙！

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

7.思维对治：“短暂的快感过后就是无尽的空虚与悔恨。”这句话很好，大家平时可以多多思维，想想自己之前每次破戒后的各种难受和懊丧，你还敢手淫吗？快感是多么的虚假空无，一味追求爽，想要舒服，结果呢？快感短暂，痛苦漫长，经历了多巴胺的大起大落之后，剩下的只有满目疮痍！原先的斗志热情消失殆尽，本来计划想干的事情，也会因为破戒而心灰意懒，什么传统文化戒色文章圣贤教育全被你抛之脑后，彻底沦为了一个衣冠禽兽，每天浑浑噩噩，蜷缩在角落里干着窝囊事，一身邪淫的晦气让谁看了都觉得恶心。

8.仔细思量，这种灰暗颓废的日子真的有意思吗？曾经的你是多么的纯净快乐，现在的生活真的是你想要的吗？是该彻底受够了，触底反弹，拒绝再堕落下去，拍案而起，下定决心，猛烈学习提高觉悟，拼命练习观心断念，挣脱邪淫的束缚，降伏心魔，主宰内心，重生一个自由光辉的你！

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

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

11.邪念一起，马上大喝一声“断”或者“呸”！管你什么念头，直接把头脑瞬间清空。

12.选定一种断念方法之后，就专门练习，一门深入，长时熏修，所谓“千招会不如一招精。”当然，其他的方法也可以作为辅助使用。

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

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

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

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

17.除了学习提高觉悟之外，练习也是相当重要的。这里我要强调的就是练习，学习学习，学了要练习！不然你学得再多，不经过练习，也使用不出来的。

18.没有人生下来就是神枪手，你也不可能一看就懂，断念水平的提升需要经过平时不断地练习。

19.新人刚开始不会观心，不要紧，你就念口诀，自己每天规定一定的时间来念，至少500遍。熟练之后，后面直接进入念头实战，就拿普通的念头来作为练习对象。

20.一开始断念很差，老是不由自主地跟着念头跑，没关系，及时拉回来就可以了，慢慢地随着练习的深入，就能逐渐得心应手。

21.《一万小时天才理论》：“一万小时法则的关键在于，没有例外之人。没有人仅用3000小时就能达到世界级水准；7500小时也不行；一定要10000小时——10年，每天3小时——无论你是谁。”觉察力的提升，这需要一定的时间，需要练习的沉淀与积累，只管坚持地练下去，熟能生巧。

22.实战第一：学习提高觉悟是很重要，这能帮助你清除思想上的误区，识别心魔的各种诡计，熟悉心魔进攻的套路等等。但说到底，还得归回于念头的战争。很多人看起来戒得不错，道理懂得很多，可是魔考一来，心魔发动总进攻，这边完全溃散，毫无任何还手招架之力。

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

24.学习是为了实战，要为了实战而学。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。看了那么多的戒色文章，不如自己亲手操作体会来得直接。

25.为何这么多人沦为戒油子？主要原因还不是因为实战太差，说到做不到，没用啊！

26.戒色是要拿实力说话的，不是纸上谈兵，也不是过家家，这个战场很残酷，念头上脑那一刹那你妥协战败了，失去的就是你赖以生存的肾精能量！

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

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

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

30.念头的入侵，往往是不请自来。心魔环伺，神出鬼没，一直在等待机会反扑，你不知道它什么时候出现，但肯定会进犯。保持应有的警惕，不松不紧，时刻准备战斗。

31.戒色只有进行时，没有完成时，你离破戒永远只有咫尺之遥，如果不保持警惕，下一个阵亡的就是你。

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

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

34.当时是这样的，我正在学习《戒为良药》，当时读到了这么一句话——“短暂的快感过后就是巨大的空虚，乃至无尽的悔恨。”那时读到这句话，我就有很深的触动，它唤醒了我那么多次戒色失败时的不甘心以及悔恨！我反复读了许多遍，有一种想要哭出来的感觉，然后我背了这句话，每次有强烈的冲动上来的时候，我就会拿出这句话，然后问问自己：“你还想悔恨吗？”

35.我其实大概在80天的时候就一直在练习断念口诀，每天五百遍不放松，但是成效不大，念着念着就起了念头跟着跑，然后就开始散心念，等到回过神来，才继续练习。其实回过头来看看，其实这也没什么，当回过神来意识到自己跟着杂念跑了，那一刹那就是观心的感觉，也就是觉察。不过我当时根本不识货，不知道那一刹那的价值，就这样一直练习。后来，渐渐地，大概是在两百多天之后了，我忽然发现我不需要在对治邪念的时候搬出那句思维对治的话了，我一觉察到邪念，邪念马上就消失了。

36.其实背诵口诀五百遍的价值就在于尽量不要散心，学会那一刹那“念起即觉，觉之即无”的觉察力，念头一起，凛然一觉，马上就把邪念斩杀于无形，这才是这句口诀的真意。

37.然后随着这次渐悟，我终于进入了戒色的大门，我就这样不断练习下去，的确是越来越熟练，许多邪念刚刚冒出来，我马上一个觉察就打下去了。

38.其实观心断念就是让我们做一个念头的观察者。

39.其实观心断念真的不是很高深的东西，观心就是指观察念头。

40.学习戒色文章和练习断念口诀其实密不可分，只有双管齐下，才能彻底戒除。

41.断念的基础与核心------就是觉察力。觉察力如同篮球运动员的弹跳力，在观心断念上占据了十分重要的地位。任何一种断念方法，不管是口诀还是思维对治，都要觉察得快！

42.觉察力的训练，其实也就两种方法：一个是练习口诀，一个是在实战中培养对邪念的敏感性。所以练习口诀或是佛号是异常重要的，必须要狠练，拼命练！

43.成功断念的次数越多，邪念也会怕了你，来犯的次数会减少。

44.八识田里的淫欲种子还在，所以邪念还会自动冒出来。所以还必须做好断念实战。

45.念佛、思维对治和觉察消灭都很好，辅以转移注意力和忏悔的力量，这样就更好了。

46.在获得顿悟后，欲望进入了休眠期，这个时期邪念非常少，断念难度也非常小，但好景不长，肾气慢慢恢复后，身体“虚则亢”的状态开始显露，那时候邪念真的是一波又一波，一个不注意，欲望就爆发得异常猛烈，这个时候一场断念的硬仗就开打了，很多新人都无法突破这一关。

47.如果不强化断念，对念头觉而不断，还是会破戒的。

48.我们断念也是在邪念刚起时就断念，而不是等他发展壮大了再对治。

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

50.如果一有邪念，你就恋恋不舍，犹豫不决，这是有决心吗？前辈所说的戒色经验你全部做到了吗？如果还是懒懒散散，一样都没做到，这是有决心吗？更有甚者，连A片都没删掉，怎么能说有决心呢？决心要表现在行动上，这才是真的决心！

51.断念的功夫一定要苦练，这样断念会越来越轻松的。

52.要进入戒色大成的境界，断念、修善、积德一个都不能少。

53.大量练习口诀或佛号，当意识到自己走神的时候，马上拉回来，一次次走神一次次拉回，这种不断走神——拉回，就是在不断体会这种感觉。

54.观心断念的核心就是觉察力，故而在破戒高峰期中，观心断念能用到什么程度，就取决于各位戒友们的觉察力强弱了。

55.觉察力超强的戒友，可以在心魔以微妙念头进攻时就一记觉察将心魔打回老巢，因为觉察的功夫已经很成熟了，所以即使心魔反复地以微妙念头入侵，也能立马断除，这样就会戒得比较轻松。

56.觉察力更厉害的戒友，则可以一记觉察，马上将心魔打得屁滚尿流，正如飞翔老师的一句话：“一记觉察犹如一记后手重拳直接把心魔打成躺尸，直接把心魔打回欲望休眠期”。

57.断力不足，抵抗一阵后就会缴械投降。

58.简而言之，觉察力强，断念就是轻松的、压倒性的胜利；觉察力越弱，断念就越难受。

59.度过破戒高峰期的第一个要点就是：刻苦练习断念。

60.我们应该怕的是我们对邪念的升起完全没有觉察， 跟着跑了许久才发现自己原来在意淫，这就说明我们断念练得还不够，让念头反客为主了，所以需要赶紧再练练。

61.实际的断念，上手非常简单，只要学习了断念的理论，背诵了口诀，反复揣摩即可。但简单归简单，想要有一次次断念水平的飞跃，那还是有一定难度的。

62.不论处于何种戒色阶段，我们对自己断念的水平，都要有精益求精的要求，不仅仅是做到“能断念”，还要不断增强自己的觉察力，要求自己的断念能“快如闪电，狠如猛虎下山”！

63.当我们每天坚持认真背诵口诀或静坐观心后，我们的觉察力就会不断增强。

64.能够导致破戒的念头有很多，比如怂恿的念头，骄傲的念头！

65.心魔就是负面的念头。

66.我们平时是跟着念头跑来跑去，被念头束缚住，无法自拔，戒色的核心就是修念头。

67.如果你克制不住自己的心魔念头，就会被心魔附体，到时候就是一连串的破戒，完全身不由己。

68.总之就是一句话，戒色就是要控制自己的念头，能够控制念头就不会破戒，反之被念头控制就是一连串的破戒。

69.我们每天都会起念头做事，脑子喋喋不休的念头，胡思乱想，停不下来，这种状态就是凡夫的模式。我们既然知道纯粹的觉知是自己，念头不是自己，就不能再跟着念头跑了，要学会观察它，看住它不能让它带着你疯跑，这是戒色的基础。

70.基本功就是观心断念，离开基本功到老一场空。观心断念是核心，掌握核心你就戒得稳戒得好！反复练习基本功。

71.邪念袭脑，如果不及时断除邪念就会让心魔附体，做了心魔的傀儡，任由心魔操控。木马病毒入侵电脑系统，如果杀毒软件不能及时识别并杀灭，电脑就会完全瘫痪不能正常工作。

72.我在这里对已经进入戒色稳定期的戒友说一句：不要觉得断念很轻松，乃至心魔很久没出现过，自己就不会再破戒了，往往你觉得自己很牛逼了，心魔就会猝不及防地把你给打成傻逼，我们对自己的戒色觉悟以及觉察力的修炼，一定要有一种“精益求精”的工匠精神，切记！

73.撤离对“思维”的认同，那这就是断念水平的进一步提高，有了这种对“思维活动”认同的撤离，不仅断除邪念水平更上一层楼，情绪管理也会逐渐变得容易起来。

74.不论杀上来的欲望是强烈或微弱，你都明白，它不是你，它也终究会离去。你就像太阳，在云层背后静静凝望，有时乌云遍布、狂风暴雨，有时惠风和畅、万里无云，而你作为阳光、作为静默的观察，永远都如如不动，安住于你本是的纯粹美好之中。

75.在这电光火石之间，必须思维对治得狠一些、强硬一些，才能唤醒强大的戒色决心，爆发出强大的断念断力，从而让你决胜于实战。

76.正所谓真金不怕火炼，如果你平时对戒色下了功夫，每天坚持学习戒色文章，保持高度警惕，了解断念和各种戒色规律原理，那么你是很难破戒的。

77.佛法讲制心、降伏其心，就是在讲念头实战，我们一定要强化观心断念，制服邪念，实战意识一定要强，每时每刻都准备战斗。

78.戒色说白了，就是控制与被控制，你能控制自己的念头，就不会出现破戒，你被念头控制了，那就是一连串的破戒，我们要断除一切能导致破戒的念头，这样才能做到不破戒。

79.现在网络上擦边球实在太多了，根本是防不胜防，很多吧友就是有一个非常坏的习惯，希望浏览新闻这些、看游戏视频这些。很多人一开始似乎都觉得自己对心有非常强的控制，不会因此而破戒的，可是后面渐渐失去对心的观照，或者放松警惕意识，不知不觉就破戒了。

80.谨防网上擦边的图片、视频等。

81.断绝一切黄源，坚决不打擦边球，擦边球是最容易腐蚀掉一个人的心志的。

82.戒色新人在刚开始或许无法断除自己的念头或者发现意淫的时间太晚，请不要担心着急，好好坚持戒色，好好坚持反复练习观心断念，当邪念出现，你立马觉察到，其实这就是观心的功夫。

83.戒色要成功，必须牢牢看住自己的念头，学会倾听内在的声音，每个人都有自己的心理活动，心理活动就是一连串的念头所组成的。

84.心魔的表现形式就是邪念或者怂恿类、骄傲类、嗔恨类、怀疑类念头等等。

85.戒色不管怎么样都不能不重视断念，断念才是最实战的地方，意淫往往是破戒的前奏，所以我们一定要控制自己的起心动念。

86.戒色笔记本记了几本却总是屡戒屡败就是因为没有落实，没有做到，没有做到就没有领悟到戒色文章的精髓，断念文章里面讲的都要去落实，这样才能戒手淫。

87.要把理论的戒色知识和戒色实战联合起来，由浅入深、达到熟能生巧的目的，学到的东西要经常揣摩，真正地理解其含义（包括使用的方法，注意的事项）然后按照理论的要求在实践过程中应用到实际戒色实战中，再从戒色实战中的遇到的问题来学习新知识来解决，就这样相互促进学习，逐步加深自己的理论知识与实践应用，所以学用必须结合，二者缺一不可。

88.光靠毅力，那是绝对不行的，那是在蛮干。

89.如果你好好学习戒色文章，还好好练习断念了还破戒，那我想告诉你失败只是暂时的，胜利必将属于坚持到底的人，你会失败，但是不会永远失败！恒则成！

90.很多人戒色弱就弱在判定差和断念慢，因为觉悟太低，对于邪念没有识别能力，还以为是自己的想法，于是就跟着邪念跑，最后就破戒了。

91.判定必须要强，断念必须要快，这样心魔就不会得逞了，所以必须坚持学习戒色文章不断提高觉悟才行。

92.警惕是指对可能发生的危险情况或错误倾向保持敏锐的感觉。警惕性的重要性不言而喻，但是很多新人包括吧里一些老人都不清楚的，警惕意识是非常重要的！

93.如果说断念是戒色最重要的，那么警惕意识就是重中之重，断念的基础上就是要有一个极高的警惕意识，它不过于紧张，也不像门卫睡着了，一点警惕感觉也没有。它就像一百度沸腾的水你不敢去触碰的警惕，因为你知道一接触就会疼得你哇哇叫。

94.在戒色的每一天，我们都要很慎重、很小心、很警惕，必须看住自己每一个念头，每一天都要牢锁心猿，紧栓意马，时时刻刻保持高度的警惕。

95.我们一定要警惕、警惕、再警惕！管住视线，看住自己的念头，实战意识一定要强，不断强化自己的警惕意识。

96.心魔最喜欢用你的口吻来怂恿你破戒。

97.心魔的逻辑有时看似荒唐，但的确很具有诱惑性和误导性，很容易击中你的软肋，这个软肋就是你的思想误区，只要你迟疑了那么一下选择听信心魔的怂恿，那就很可能会引起自己心理的动荡不安。

98.我能识破心魔的怂恿也是学习了前辈和飞翔哥的102季之后，加上自己的亲身体会，才没有后续的惨败。

99.对于心魔的很多怂恿，如果你的觉悟不够硬，认识上还有误区，那么就很容易破戒。

100.心魔的怂恿有针对性，你越在乎什么，心魔就会从那个方面来对你下手。要破解心魔的怂恿，这就需要完善的觉悟，也要不断提升自己的断念水平。

**断念实战篇（四十四）**

1.《刻意练习》这本书里面有句著名的话：“从新手到大师，你需要刻意练习！”通过刻意练习，你也可以成为某领域的高手。

2.NBA史上最伟大的三分射手之一雷·阿伦，当别人羡慕上帝赐给他这个天赋的时候，他却很生气。他说：“不要低估我每天付出的巨大努力，不是一天两天，是每一天！”

3.奥运冠军都在刻意练习，甚至节假日都不休息，还在努力训练，他们的训练科学、专业而系统。

4.你和高手的距离，全在刻意两字，高手会刻意学习、刻意练习、刻意总结、刻意反省、刻意完善自己。

5.任何一个领域，要想取得成功，必须要刻意练习，必须要努力付出。戒色高手都有刻意练习观心断念，想在任何领域取得成就，都离不开有效的方法和大量的刻意练习。

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

7.最高段位就是直接觉察消灭！一觉即空！觉之即无！

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

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

10.高人可以指点你，但不能代替你，谁练谁得！

11.保持警惕而不要过于紧张。

12.戒色有王炸组合，思维对治+断念口诀=王炸组合！思维对治+念佛持咒=王炸组合！两个王炸组合，都需要有思维对治，因为戒色必须通过思维对治贪恋，可以思维邪淫危害和不净观等。

13.对治贪恋非常重要，有些人不肯断，就是因为贪恋快感、贪恋女色，如果平时经常思维对治，就不会贪恋，就能做到狠断！

14.对治贪恋是极为重要的一环！很多人就是这一环没重视，这一环出了问题。

15.【那个看】

向内看

最奇怪的事情发生了！

念头消失了！

这时你突然顿悟

你不是念头，而是那个看！

看消灭念！

16.从思维者转变到了观察者，这是身份的转变，不仅认识到自己是观察者，还发现了看消灭念！

1. 这个看，威力十足！念头无法承受这一看！这一看，犹如激光炮一样，瞬间消灭念头。

18.断念是王道，提升觉察力是王道的核心！

19.要在“观自己的念头”上用功。——黄念祖老居士

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

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

22.不知道核心，就在外围打转，不管是戒色还是修行，都不得力。

23.《入行论》：“吾应乐修断，怀恨与彼战，似嗔烦恼心，唯能灭烦恼。”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

34.能克己，方能成己！克己的关键在于克念！因为念头导致行为！

35.圣贤教育最核心讲的不是修身，而是修心！因为心是根本！

36.观心断念就是克念，就是修心。

37.大家都知道知行合一，行一般解释为实践、执行力，其实王阳明先生讲的行，最核心的一个意思，就是——断念！“我今说个知行合一，正要人晓得一念发动处，便即是行了。”在念头起来时，就要行了！这个行指的就是“克念”！

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

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

40.慈舟法师云：“佛法的仗，是正念与邪念打，败了再打，时久自然邪不胜正。”

41.紫柏尊者：“多败绩，败愈多，战愈力，自是敢战而拼死，予始胜。”

42.莲池大师：“妄想刚强，久战自服，必无疑也。”

43.大德不畏失败，屡败屡战，越战越勇！不断培养自己的实力，最后必然获得胜利！就像一个闯关游戏，不断失败，不断打，总结经验教训，学习高手操作，不断练习，最后成功闯关，必无疑也。

44.真正的戒者，不因暂时的失败而气馁，反而会给自己鼓劲，告诉自己继续坚持下去，不断强大起来，最后的胜利必然属于自己！

45.只要将猛，不怕贼强！

46.我以前的一次断念实战，心魔三幅图像接连上来，我三记觉察就消灭了，一记比一记狠，三记觉察就像一套组合重拳，一记上勾拳，一记右摆拳，一记后手直拳，直接把心魔干趴下了，不敢进攻了。

47.有的戒友说自己越断念头越多，因为他缺少威慑力，有威慑力，就像有了大杀器一样，敌人不敢轻举妄动，因为敌人知道，只要敢进攻，必然被消灭！他们怕了！

48.我们要强化觉察力，越来越犀利，越来越强大，到时就能断出威慑力！只要将猛，不怕贼强！横刀立马！唯我戒色大将！正所谓：万千邪念杀奔来，一声断喝皆齑粉！

49.断念才是硬道理！

50.戒色方面最硬的道理就是断念！因为最后就看实战表现！不是看你阅读了多少戒色文章，也不是看你记了多少戒色笔记，也不是看你把戒色文章写得多么有道理，而是看最后那一下，实战的那一下，最根本的那一下！

51.记住：断念才是硬道理！放之四海而皆准！万流归海，万道归宗，都归到断念那一下。

52.一个刀客，就看他出刀的那一下，要极具爆发力；一个剑客，就看他挥剑的那一下，要凌厉果决！

53.只要真的下功夫练习，就会有所收获，关键要持续地投入，坚持练习，贵恒！

54.背诵口诀或者念佛时，会被念头带跑，及时发现拉回，慢慢觉察力就上去了。

55.其实最核心的就是提升觉察力，觉察力就是念头的克星。

56.觉察力强到一定程度，断念就会变得很轻松，一觉即灭！

57.背口诀宜小声默念，避免劳累，如果感觉累，可以分两组或者三组，组间休息一下，应保质保量地完成。

58.这位戒友在练习的过程中发现念头冒出来了，这个发现就是在观心了，发现被带跑，及时拉回，拉回的速度会越来越快，觉察力会越来越强，背诵的质量也会水涨船高。

59.有了练习的不断积累，加上深入研读观心断念的文章，到时实战水平就会有一个很大的飞跃。

60.断念口诀就是我对治邪念的无上法宝！

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

62.平时不练习，战时多流精！

63.等到邪念上头时，断不掉，结果就会被附体，身不由己，一发不可收拾。

64.只有平时好好练习，认真备战，以实战为核心，不断提升自己，真正强大起来后，才能立于不败之地！否则实战时就会一触即溃，再次掉入怪圈。

65.在这个色情泛滥的时代，对境的考验真的很大，我们看电视或者上网时，都要小心谨慎，做好视线管理，加强修心。

66.色不迷人人自迷，为什么会迷？就是认为诱惑好，如果认为诱惑脏乱差，还会迷在里面吗？要学会转变观念，这可以有效对治贪恋。

67.认识到自己是纯粹的觉知，不是念头，这在实战中有很大威力，因为这样一思维，就彻底不认同念头了。

68.不管是《菜根谭》还是《了凡四训》，都有提到“觉”，念头肯定会上来的，及时觉察，才能做到不破，这是最实战的操作。

69.我一直在强调实战，因为我深知，偏离实战的后果就是疯狂破戒。

70.理论知识很重要，但一定要结合实战来体会，在实战后马上回到断念的文章或者笔记，这时研读必然会有所顿悟。

71.修心断念的知识是最宝贵的，在学校里是学不到的，这门知识是最顶级的，是金字塔的尖顶，这门知识是圣贤教育的核心和精髓，能够学到修心断念的知识，并且正确掌握，就有望主宰自己的内心，甚至证悟宇宙人生的实相。能够学到这门宝贵的知识，真的有福了！好好珍惜吧。

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

73.人总有闲下来的时候，不可能一直忙，独处时，心魔很容易进攻，所以古人强调慎独。

74.靠转移注意力、充实生活来戒色，这并没有把握戒色的核心，包括外在的修身也是，都是治标不治本，本是心！偏离观心断念，去充实生活，这样只能管一时，迟早会破戒的。

75.邪念上来时，可以觉察，也可以念佛持咒，两者都可以。

76.我平时以觉察为主，当然念佛持咒也很好。念佛断念的原理，就是以一念代万念，发现邪念来了，马上念佛来转，速度一定要快！

77.光有念佛日课还不行，一定要把念佛用于断念，因为实战才是根本。

78.有的人说自己念了几百万的佛号了，为何还破戒？因为邪念上来时，他没念佛！他平时虽然有日课，但是实战时却没念！那是不行的！脱离实战，必破！

79.不认一切念头，这是我在实战中的一个体会，当时就觉得这个领悟很重要，因为不认一切念头，而认纯粹的觉知，这样就和念头彻底拉开了距离。

80.所有的念头都不是我，我是纯粹的觉知，我可以觉察念头，我不是念头。有了这一层的认识和体会，念头的力量就会下降很多。

81.大家发现没有，如果认了念头，跟了念头，就等于给念头继续下去的动能，如果我不认念头，不随念头，念头就会消失。

82.记住：看消灭念！去看念头！而不是去压念头！看和压，是两个动作，仅仅是看，念头就会消失。刚开始可能做不到，或者偶尔能做到，随着坚持练习，强化觉察力，就能每次都做到！

83.这位戒友用了“王炸组合”——思维对治+断念口诀！对境时，很容易出现贪恋的微妙感觉，这时应该及时思维对治。

84.这位戒友观想狗看美女的情形，狗看美女是没有分别的，狗不会觉得美女好，而去贪恋美女。狗看到美女，很淡定，就像没看到一样。

85.实战时懂得用“王炸组合”，必然有绝佳的实战效果。

86.这位戒友的警惕性也很强，看到不良图片，马上就卸载了。他最后也总结了，只是要疑似色情，就不要去下载，这是实战的总结，很好。

87.很多戒友都认识到了观心断念的重要性，都认识到了实战那一下的重要性，也认识到了戒色十规的重要性。

88.那些资深戒友能戒好几年，就是因为觉悟高、实战强，真正落实了戒色十规。我戒到现在九年多，其实也就是因为落实戒色十规。

89.所谓发现念头，其实就是觉察念头，发现、知道、觉察，这三个词在观心方面，其实是一个意思。就是为了更快地发现念头，觉察念头。

90.念观世音菩萨圣号很殊胜，念佛不仅在平时要坚持日课，关键是实战时要念。反过来讲，如果平时没日课，实战时才念，也不行。平时要念熟，实战时才能发挥威力。

91.看元音老人开示，我就知道念佛持咒要用于断念，其实很多大德都开示过，一定要注重断念实战。

92.这位戒友做得很好，一起邪念，马上念观世音菩萨圣号，这样就能断除邪念，他戒色满一年了，很不错。

93.断念不行，肯定会破戒，不管戒多久，都要保持警惕！

94.不应该远离戒色，不应该忘掉戒色，否则之前积累的很多东西都会变得生疏，自己也会放松警惕，最后破戒也就必然了。

95.这位戒友也意识到观心断念的重要性了，为何之前一直是戒油子？戒油子的特点就是实战差！嘴皮子有两下，实战一下都没有！邪念一来，一触即溃。貌似都懂，其实假懂，似懂非懂！

96.一旦认识到断念的重要性，并且开始练习，就真正入门了，就能越戒越好，就能告别戒油子的状态了。所以，一定要立足断念实战和对境实战！实战强了，就有底气和把握了。

97.这位戒友戒得很不错，断念很厉害了，但是他没有把断念的范围扩大化，应该要断除所有负面的念头，心魔代表负面，所有负面的念头都是心魔的表现，都要立刻断除。

98.对别人负面评判，是心魔惯用的套路，就是让你充满负能量。所以大德告诫我们，要多看别人优点，存好心，说好话。不要对别人进行负面评判，对于其他各种负面念头，也要学会识别并断除，自己平时要坚持学习圣贤教育，不断提升自己的德行。

99.那个纯粹的空，也就是纯粹的觉知，才是真我。因为过去一直认念头为自己，所以会害怕空。我当初试着安住这个空时，也感到莫名的害怕，因为我觉得我没了，后来不断学习大德开示，加上不断安住，慢慢就习惯了，解除了对念头的认同，我就是那个纯粹的觉知，纯粹的空。

100.我对安住的感觉有四个分类，一，感到害怕；二，感到无聊；三，感到美妙；四，感到神圣。感到害怕是最开始的阶段，因为过去顽固地认同念头为自己，所以突然安住空，就会感到害怕，慢慢适应了就好了。然后继续安住空，会感到无聊，因为习惯于做各种事情，各种忙，当安住于空，什么也不干，什么也不想，会有无聊的感觉。继续安住空，就有美妙的感觉了，感到纯净、美好、自由、喜悦和满足，才发现，原来空这么美妙和神奇，这是最纯粹的意识状态，安住于真我，真的奇妙无比。第四个感觉就是神圣，纯粹的觉知就是每个人内在的神性，有了这层认知后，再安住于真我，就会有神圣的感觉，就是托利讲的“神圣的临在”。有了强大的断力后，随时都可以切入空，我已经安住无数次了，安住越深，越美妙。

**断念实战篇（四十五）**

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

2.为何挡不住？因为断念不行！我独处时，心魔也会来，最近几天，邪淫的回忆就浮现了，我立刻断除了，就没事。

3.心魔来了，再想转移注意力，就难了，一旦邪念起势，就会控制身体，到时就身不由己了，就像提线木偶。转移注意力可以作为断念的辅助，如果仅仅靠转移注意力，那肯定是不行的。

4.强迫的邪念或者图像出现时，不要去对抗，一对抗就变成了压念。本来斗争、对抗、抵抗等词是没问题的，但很多人不会断念，就会搞成压念，结果搞得自己很烦恼。

5.当断力不行时，就做好不随，发现强迫的念头出现时，不要跟随即可。或者马上念佛、念口诀，念一段时间就清净了。

6.其实真正会断念了，这些都不是问题，觉察力强了，一觉即灭，配合思维对治，那就是王炸！

7.靠其他方法也许能戒一段时间，但如果偏离了断念实战，最终肯定失败。而且失败后，再用原来的方法，就不管用了。所以一定要学会观心断念，这是大总持，这也是基本功。

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

9.警惕性真的很重要，戒色的过程中会发生各种情况，一定要提高警惕，做好观心断念。

10.立足于实战，才能立于不败之地，一念之差，就可能看黄，就可能破戒。

11.这位戒友虽然有日课，但还是栽了跟头，说明警惕性的重要性，一定要时刻警惕邪念上头。

12.他做了淫梦，醒来后肯定有微妙的想看黄的念头，他应该立刻断除，这样就没事。但他听信了那个念头，这就是断念实战没做好，希望他吸取实战的教训。

13.不想断，觉得看黄爽，这就是贪恋心理。思维对治没做好，就会导致贪恋心理还是那么强，要多思维邪淫危害、不净观等，要坚持对治贪恋。这点极为重要！

14.因为贪恋，所以不肯断，通过思维对治，就能做到狠断。

15.断念实战做得很差，当然屡戒屡败！问题出在自己身上。笔记做了，但是吸收率如何？就要打个问号了！一直走形式，念头来了，不能及时断，还那么贪恋，这样只会沦为戒油子。

16.对治贪恋+狠断，争取早日突破怪圈。

17.其实，实战感觉很简单，就那么一看，念头就消失了。随着强化觉察力，这个实战感觉就能越来越强。刚开始不稳固，不断强化，就能越来越稳固，越来越娴熟了。

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

19.实战强，才能戒得长久，因为实战是核心！脱离实战，就是花架子，念头一来，就会垮掉。

20.不会断念以前，很多人一个月都撑不过去，我以前不会断念，最高戒了28天，真正会断念了，戒到现在九年多，一次未破。

21.在实战中，不要试图去压念，而是去觉察念头，觉察力强，念头直接就消失了。或者马上念口诀、念佛号来转，这也是可以的。

22.断念要熟练，功在平时！平时不磨刀，用时不给力！

23.平时有空就磨刀，把断念之刃磨得锋利无比，到时实战时就非常强悍了！完全是压倒性的胜利！

24.真正的断念不是压念，而是觉而化之，或者念口诀、念佛号来转，明白了吧！

25.我之所以能做到九年零破，就是因为注重实战，断念实战和对境实战，我的戒色理论体系是立足于实战的，以实战为核心，这样才能立于不败之地！

26.一位戒友说：“一念没做好就破戒了。”的确是这样，破戒就在一念之间，不断掉，就会被附体，陷入疯狂。

27.实战的教训真的很深刻，过去我被心魔虐了无数次，就是因为不会断念，当我开始研究心魔的套路，开始练习观心断念，开始落实戒色十规，才突破了怪圈。

28.只要真正去落实，相信大家都会成功的，失败是暂时的，只要不断完善自己的觉悟，强化实战水平，最后的胜利必将属于我们。加油！

29.外拒诱惑，内降淫念。

30.若是有一个人问我怎么戒色，我肯定会告诉他，观心断念，克己复礼，辅以养生，砥砺前行。

31.幸运的是，我遇到了开始行动吧、飞翔哥、巧儿坏坏等人写的观心断念文章，这些观心断念文章如雷贯耳，让我回归正道。

32.我曾经觉得观心断念很玄乎，后来才发现，原来玄乎的是我自己的心态。当你的觉察力到了一定程度后，你确实能观察到欲念的产生，但有一段时间观察到断不了成了一个问题，后来我发现，当你集中注意力于一点时，念头自然就消失了，反复几次后心魔也就败北了，当然欲望高峰期可能会更猛更隐蔽，这个时候一定要时刻警惕，切记！

33.断念的方式也有很多，比如断念口诀、佛号、思维对治等，总之，一定要将断念的本领不断提高，要做到念起即断的水平。

34.没有进行过有效的断念练习，很难和这些疯狂的淫念抗衡。

35.当对断念口诀的运用熟练到一定程度，念头一上来就会条件反射地断掉，熟练的程度越高，断念的速度也就越快。

36.断念速度的快慢，直接决定了戒色的成败与否。断念快者可以一直保持良好的戒色状态，越戒越好；断念慢者则容易错失断念的最佳时机，让淫念掌握主动权，极容易导致破戒。如今，我都是断念口诀结合佛号（阿弥陀佛、南无观世音菩萨）进行断念。

37.色字头上一把刀，悬崖勒马大丈夫。戒色是一辈子的事。无论你是戒一天，一周，一个月，一年或者是三年甚至更长时间，请你要时刻保持警惕，因为心魔永远都在虎视眈眈，等待着致命一击的机会。

38.如果你此时此刻还在为屡戒屡破而烦恼，请你不要失望，不要气馁，更不要破罐子破摔，一定要痛定思痛，认真地思考总结经验教训，找出自己的不足之处并积极改正，通过破戒来弥补漏洞，这样就能越戒越好。

39.想要打赢戒色这场持久战，就必须下最大的决心，拿出血战到底的精神，每天都要保持高度警惕，如履薄冰，严格管控念头，防意如城，时刻注意管理自己的视线，非礼勿视，遇到诱惑及时避开，不看第二眼。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。戒友们，加油！

40.多了解心魔的出招方式，熟记破戒类型，知己知彼，面对心魔才能不被吃掉。

41.当积累了大量的实战对境经验之后，就会变得更上一层楼，飞翔大哥在106季的文章里写到自己在半小时之内连灭七次心魔，这是多么的令人荡气回肠啊！！！

42.无论发生什么，都不要妥协，即使您现在的断念技术未达到很高的水准，但面对心魔请您依然要紧咬牙关，决不手软，有一丝一毫松懈的念头就代表着遭遇战的失败，又会被心魔拉回到无尽的失落当中，我不愿回到那里，相信您更是一样。

43.如果我们在念头刚出现，刚开始入侵的时候就立刻发现，那么心魔贼就会立刻消失。

44.最重要的就是“不随”，念头一起，发现–不跟随，自然念头就消失，这就是觉之即无！

45.你是自己的主人，而念头是仆人，是工具。念头是为你而服务的，是你在控制念头，而不是念头控制你。

46.你要观察念头，看着念头的一举一动，当念头出现错误的时候你要控制它，纠正它的错误。而不是认同它，听信它。你是老大，你有着至高无上的权利，你可以决定你做什么，不做什么。念头是你的小弟，你掌控着念头，它必须听你的，当念头想要控制你的时候，你要消灭它，让它知道谁才是老大，让它知道谁才是主人。“我才是主人，念头你只是工具，只有我控制你，你无法控制我，我才是这的老大”。

47.我们内心的觉知，觉察，真正的自己。是我们大脑和内心的主人，而邪念是内心的闯入者。

48.邪念就是贼，脑海就是我们的家。家里进了贼，我们如果不知道，没有发现，那么这个贼就会偷盗我们的东西。内心出现念头，我们没有发现，那么念头就会控制我们的行为，就会偷走我们的肾精。

49.第一：学会识破心魔的诡计，不要被心魔的骗术欺骗。心魔就是一个骗子，而邪念和怂恿的念头就是骗术，你要学会识破这些骗术。

50.第二：强大的断力，很多人能辨别心魔的念头，知道那是心魔的骗术，但是还是会破戒。为什么？缺少断力，断力就是强大的断念能力。

51.练习断念，多看断念类的文章，保证每星期看一篇。然后知行合一，按照文章里的方法，多背诵断念口诀。断念是练出来的，多背诵就是在磨刀，刀磨得更加锋利，断念才会更快。

52.真正研究透彻心魔的伎俩，这样就能及时地发现怂恿的念头。看透每个念头的本质，分析念头是否正确，不要被念头蒙蔽。

53.认识哪些念头会导致破戒，对于会导致破戒的念头坚决不能听信。

54.戒色需要正知正见，对于念头要全面了解。什么念头是错误，什么念头是正确。为什么不能听从错误的念头？听信心魔怂恿会发生什么？心魔是如何进攻的？心魔的进攻方式有哪些？都要了解透彻。

55.心魔会冒充你，比如出现“我想看黄，看擦边”“我需要色情来调整情绪”“我看一点不会有事”，这些所有和色情有关的念头，都会以你的立场来怂恿你。

56.心魔会帮你找借口，它会找各种理由来劝你看黄破戒。甚至是一些匪夷所思的理由，总之目的只有一个，让你看黄，让你破戒。

57.心魔会和你争论，和你开辩论会，只要你争论，只要你陷入念头，那你就很难打败心魔。办法只有一个，不要和心魔辩论，不去理会这些念头，然后就是立刻断掉这种念头。

58.断念越快对你越有利，反之断念越慢对你越危险。念头会随着时间越来越强，念头越强你越是危险。所以要斩绝萌芽，在念头刚出现的时候就立刻断念，不留余地斩尽杀绝。

59.心魔就是贼，就是潜伏在我们脑海里的贼。这个贼时刻想要来进攻你，在任何时候都有可能出现。在你看到到擦边时，贼出现了，在你心情郁闷时，贼出现了，在你身体有欲望时，贼又出现了。它会借助这些情况来趁火打劫，这些情况觉察力降低，它就有机会了。

60.这个贼和你是相互制约的，你强它就弱，你弱它就强。在你信念坚定强大，保持觉察时，它就是弱小的。在你信念不足，觉察降低的时候，它就是强大的。

61.保持觉察。告诉这个贼：我是主人，你是我的奴隶，是我控制你，降伏你。你永远无法控制我，我是永远的强者，你是弱者，你受我支配。

62.研究心魔的特点，什么时候心魔容易出现，什么时候容易破戒，都要了解清楚。在这些情况下提醒自己保持警惕，做正确的事，不要犯错。

63.赖床容易起念，所以立刻起床；独处容易起念，所以独处时保持警惕；看到擦边容易起念，所以立刻关闭，保持警惕；情绪不好容易起念，所以要调整情绪，心平气和；洗澡时容易起念，所以保持警惕快速结束；无聊时容易起念，所以避免陷入无聊，充实生活；遗精后容易起念，所以遗精后保持警惕，看住念头；看其他东西容易联想邪念，所以出现越轨念头就断除。

64.念头继续下去的能量是你给的，你不跟，它就没辙，你一跟，能量就又注入进去了，然后念头就会越来越多。

65.知道这是心魔的念头时，你只需要从旁观者的角度看着念头，觉察念头，不去跟随念头，慢慢地，念头的力量就会慢慢减少消失。

66.你是纯粹的觉知，你不是念头，你是旁观者，你是观察者。把自己和念头分开，念头是你的工具，利用念头去做事，别被念头控制。

67.时刻看住念头，知道自己头脑里的念头是什么性质，时刻保持觉察。如果念头是对你有利的，你就按照这个念头去做事，但是如果这个念头是错误的，害你的，你就不能认同它，而是立刻断除这个念头。做念头的主人，做念头的掌控者。

68.和心魔的对决就是生死角逐。荒漠中两个剑客各执一刃，眼神充满杀气，空气仿佛凝结一般的寂静。此时谁都不敢放松警惕，因为下一秒就是你死我活。出刀的速度，刀刃的锋利是决胜的关键，忽见寒光一闪，刀光剑影，之后荒漠中只见一人的身影屹立其中。那就是胜者，胜者为王败者为寇。而那个胜者就是你，那个倒下的尸体就是心魔。磨练出刀速度，磨快你的刀刃，狭路相逢勇者胜，勇战心魔，百战百胜。

69.心魔怂恿其实可以理解为“心魔见缝插针，趁火打劫”。比如情绪破戒，情绪失衡时人会产生两种情绪，那就是仇恨和无助。情绪不好会产生对个人或者世界的不满，而此时心魔就会借助你的仇恨，它会继续加深你的仇恨。然后就向你发送看黄的消息，此时你被仇恨蒙蔽，亦或者出于一种报复的情绪，此时你很可能就会听从心魔的念头。

70.心魔此时就会趁火打劫，它会欺骗你，让你觉得接触色情就能得到安慰，让你觉得色情可以治愈你这颗受伤的心。渴望被安慰的我们很可能就此看黄破戒。

71.学会保持心平气和，一切都会慢慢过去的。而且要看住念头，防止念头趁火打劫。

72.我一直坚持断念，在不断实战的过程中我的正念一点一点地强大了起来！

73.断念才是王道，断念是正行，其他的都是助行，正行助行都不能少，离了谁都不行，但最要紧的还是要学会断念。这是一切的根本。

74.不学会断念，正气再足，也有马失前蹄的一天，断念才是根本的根本的根本，不戒到一定程度无法理解到这一步，可我也得强调，现在看到了，以后才有意识到的可能。

75.好好读读飞翔哥的那篇戒色十规（飞翔经验第126季），读多少遍都不为过，尤其讲到断念的部分，简直就是做一切事情的不二法门。

76.真正的高手不是没有邪念，而是邪念再强大都拿他没办法。

77.要是不学习戒色知识，不学习断念，我是不可能戒到今天的。

78.要知道断念，修心，行善，改过，这些都是需要花时间来做的，需要积累。

79.最无上的方法就是断念。

80.最重要的戒色要学会断念啊，这一点强调多少次都不为过。

81.做到内不随念转，外不为境迁，一内一外，两手都要抓，两手都要硬。

82.没有人会平白无故手淫，无非是内心的邪念导致或受到了外部的刺激。而外部的刺激通常会触发内心的邪念，所以克服内心的邪念是极为重要的。

83.念头导致行为，一个人淫念一起，会很容易做出邪淫之事。倘若在做出行动前及时断掉此念头，那邪淫行为就不会发生了。所以，戒色的一大BOSS便是你的邪念。

84.那对付它需要注意什么呢？必须要快！倘若你不在第一时间消灭它，它就会像太湖蓝藻一样迅速发展壮大。到时候一个接一个的邪念充斥着你的大脑，你就会陷入破戒的深渊。所以，断念你必须要快，要早，要争分夺秒，不要让念头起来，在它最弱的时候击败它！

85.工欲善其事，必先利其器。而断念想要做到炉火纯青的地步，必须要拥有戒色几大武器，有了武器，想要断念就会如虎添翼了。

86.武器1：思维对治。思维对治的种类有很多，比如念头来了想想邪淫的危害，或是作亲想、作怨想、不净想。通过你的思维来打倒邪念。问题：许多人因为头脑中的知识储备不足，加上没有勤加修习，会让邪念逐渐起势。

87.武器2:断意淫口诀。断意淫口诀就是16个字，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。每天重复，飞翔哥要求每天五百遍。我当时也是每天重复很多遍，然后断念就很顺了。要做到邪念一起，立马蹦出这16个字。让这16个字刻在你的脑海里，就如同别人问你1＋1＝？你会不假思索地说出2一样，邪念一起，立马说出口诀，让其消失于无形之中。

88.武器3:佛号。佛号是给信佛的人用的，有南无（na mo）观世音菩萨，南无（na mo）阿弥陀佛等。

89.无论用何种武器，都要不断地重复它，反复锤炼，让你的武器更加锋利，断念也会更加容易。当你戒到一定程度时，断念也不光是断邪淫的念头了，运用你的武器，我们可以断很多念，比如懒惰、嫉妒、嗔恨的坏念头，让你的内心更加平静，没有尘埃。更好地提升你的精神素养，使你成为一个优秀的人。

90.在我看来外界诱惑无非两种，一是大街上看到不该看的，二是上网时蹦出的色情图片视频。如何破解？学会一个避字即可。

91.如何避？迎面来了一个美女，眼睛散视，散视就是不聚焦，将你的视线转移到别处。

92.上网时出现了诱惑，立马关掉网页，眼睛同时散视，不要试图去看清，过会就会忘掉。有可能你第二天会想起这件事，通过断念武器，立马干掉。内通过断念武器，外学会避字诀，戒色可成！

93.光看戒色理论，不练习断念，就会成为戒油子。光听圣贤教育，不实际去行善积德，就会成为伪君子。

94.飞翔大哥说过想要戒色成功念头实战非常重要，这一点我深有体会。如果你无法断除YY的念头，那么它就会成为你破戒的突破口。所以断除念头是非常重要的。

95.断念的关键在于快，狠。

96.断念其实是看到念头，你不需要评价它是什么，是好是坏，你需要看到你在想什么，你不能跟随它，这需要不断练习。

97.请记住一句话，不管发生什么都不要破戒，戒色是一定不会错误的。

98.希望大家在断念上一定要引起重视。对于每一个邪念都不要轻易放过。

99.我认为重复学习是突破觉悟的关键，重复二字也是戒色最重要的关键词之一，我们需要重复学习戒色文章，不断提高觉悟；我们需要千万次地重复练习同一断念口诀，强化断念水平；我们需要日复一日重复练习养生功法强健体魄……我们需要日复一日地重复落实戒色日课，一年365天绝不中断，才能戒色有成。

100.要提高觉悟，及时识别心魔，一旦心魔出现就要提高警惕，防止陷入心魔套路破戒，对于任何负面情绪都要及时清理，防止被心魔利用!

**断念实战篇（四十六）**

1.心魔再怎么能辩，也赢不了一个不辩的人，面对歹毒的心魔，就是不跟随不理会，让其自生自灭。

2.很多戒友学习戒色文章到一定程度，会发现自己的觉悟有些停滞不前，遇到了瓶颈期。觉悟提不上去，就会存在短板，容易被心魔攻破防线，导致破戒。

3.强化分别念，最后就越来越痴迷。

4.我们观心断念，实战的感觉非常简单，就是一个觉察，没有任何多余的思考，因为觉察，所以我们不再跟随邪念。

5.起了邪念，只要察觉了就代表你发现了邪念，就不用理会，这样邪念就会失去动能，把注意力集中到佛号，一心念佛，久而久之，邪念自然消退。

6.若不断念，必落淫坑！心若贪恋，必陷淫网！

7.请各位戒友牢记一句话：不怕念起，怕的是觉迟！念起了不要怕，哪怕是什么变态的念头也不要怕它，我们应该怕的是我们对邪念的生起完全没有觉察，跟着跑了许久才发现自己原来在意淫，这就说明我们断念练得还不够，让念头反客为主了，所以需要赶紧再练练。

8.每一次看丝袜都是一种强化，而现在你要做的无论什么时候遇到丝袜，立即打断，告诉自己没有什么可迷恋的，是你自己内心作怪罢了，不要起分别念，慢慢地就会失去兴趣，当你不再重复这种行为，就会弱化，时间长了就戒掉了。

9.一种行为不断重复，最后就会形成一条敏化的神经通路，如果你不再重复那种行为，这种敏感的现象就会逐渐弱化乃至消失，到最后看到了就像没看到一样，心如止水。不管恋癖多么强大，多么变态，只要掌握了这条规律，然后按照这条规律去戒，慢慢就能恢复正常。不管你恋的是什么，其实就是你内心状态向外的一种投射，它们本身并不具有吸引力，然而通过你内心的想法，它们变得极具吸引力，要让它们丧失吸引力，那只需改变你自己的想法。

10.断念的战斗，是正念和邪念的交锋，败了再打，时久自然邪不胜正！

11.断念需要一股决绝果断的狠劲，切忌贪恋、犹豫和拖泥带水，必须斩钉截铁，快如闪电！就像武林高手间的对决，就在刹那间就分出了胜负。

12.前辈告诫不能骄傲，他骄傲了；前辈说要坚持学习文章不要中断，他中断了，以为自己成功了，结果放松警惕就破戒了；前辈说不要看擦边内容，他放任自己浏览，最后也破戒了（躺在床上千万不要玩手机）；前辈说要做到念起即断，他却跟着邪念跑；前辈说非礼勿视，不要看第二眼，不要聚焦，而他却盯着看……要做好基础要点是不容易的，要反复学习，真正吃透，并且落实到实战中，自己要狠下决心去做。

13.断念大忌之一：犹豫不决！犹豫不决总是导致失败，必须坚决果断！狭路相逢勇者胜，犹豫的刹那，你就会被心魔击中或俘获。

14.断念大忌之二：发现太晚！很多戒友没有能做到念起即觉，而是跟邪念跑了一段，才突然发现自己已经被心魔拐走了。

15.断念大忌之三：缺少自信！没有必胜的信心，对于和邪念作战很没有把握，甚至不战自败，又或者一触即溃，毫无战斗力可言。

16.躺在床上玩手机，本身姿势警惕性差，极其容易一步一步从正常到擦边到看黄破戒。

17.欲念来的时候拉着你往下陷，陷下去是黑暗、恐惧、痛苦、厄运集身，他人唾弃，无尽的轮回；而你勇敢地战胜欲念，站起来是光明、希望、勇气、自信、力量，身心悦意，吉祥伴随，他人敬重，一切美好的开始！

18.虽然我总是一触即溃，屡屡失败，心中却一直没有放弃过希望，一直断断续续学习飞翔老师心血之作，突然有一天，我忽然意识到原来自己一直屡屡破戒的根本原因，是没有学会观心断念！因为飞翔大哥屡屡提到，最后那一下子就是邪念上脑，不管你看了多少戒色文章，甚至行善放生念佛，如果最后那一下子你挡不住邪念，就会被心魔附体，导致破戒。我一下子领悟到了断念重要性，明白了戒色的核心是观心断念！

19.我深知戒色的每一天都不敢离开戒色文章，不能离开观心断念，否则放松警惕就会失败。

20.念头不是你自己，你是纯粹的觉知。你观察念头，你管理念头，而不是让念头带着你跑。具体的练习方法就是从背诵断念口诀开始，每天坚持练个几百遍，目的是让自己学会有意识主动管理自己的念头。当邪念出现时，能在第一时间主动断掉。

21.觉察力是断念的核心，观心断念是戒色的一把核武器！

22.戒色实战的核心就是观心断念。

23.《戒为良药》中反复提到，实战中保持视线散视，不要聚焦，不要用眼睛抓图，不小心看到诱惑，绝对不看第二眼，第二眼着魔！因为我反复学习戒色文章，所以诸如上面这种关键点就自然地内化成了我的实战意识，我在现实对境中就会自然做出正确应对，而很多朋友看了很多戒色文章，却从来没有意识到这段话是多么的重要，无法将戒色文章内容应用到实战中。

24.飞翔老师说过，其实破戒的浅层次原因有很多，但是根本原因只有一个，那就是最后那一下子，心魔邪念袭脑了，你没有断掉，从而就让邪念附体，让意淫的念头在你的大脑里发展壮大，最后欲罢不能，导致破戒。戒色的核心就是观心断念，唯有疯狂甚至拼命强化你的观心断念能力，你才能秒杀心魔，超脱邪淫地狱，戒出生天！哪怕你看了无数戒色文章，哪怕你把戒色文章倒背如流，哪怕你每天行善放生，如果对境的那一刹那，你怂了没有断掉念头，你就会被邪念附体，最终导致破戒。戒色就是一场念头的战斗，脱离了实战，一切都是虚谈！

25.不管是持诵佛号还是断念口诀，一定要每天坚持练习，不能有一天中断。久练自化，熟极自神，我是在最近看了“开始行动吧”前辈的一篇文章以后，坚持190多天的断念终于迎来了质变，断念水平有了很大提高。

26.弄清楚断念练习不是简单干巴巴地念诵口诀，而是需要深入体会断念原理，加以练习。不要急躁，每天坚持，从不间断，总有一天，你终会迎来质变，到时候邪念上脑，瞬间觉察，邪念灰飞烟灭，再也没有贪恋、强迫、纠结，轻松畅快，戒色天数突飞猛进，从此再也不用做心魔的奴隶！

27.总结我的方法，就是重复学习提高觉悟、苦练断念强化实战、坚持系统的戒色日课，持续强大，最终反转心魔。

28.断念是个技术活，要有方法。

29.修心断念，这是所有的戒色体系中最最根本的一条，最根本的一条，最重要的一条，重要的事情说三遍！

30.为什么我这么强调这一点，因为俗话说得好，养兵千日，用兵一时。不管你平常看了多少戒色文章，做了多少笔记，最后的成败都看在邪念涌上头脑的那一刹那，你能不能察觉，能不能消灭。

31.就是那一刹那，零点一秒钟，那一瞬间消灭了邪念，那你就是胜利者，如果心里有一丝贪念，那就糟糕了，星星之火可以燎原等你发觉的时候，那时候邪念已经成为哥斯拉级别的了，想要断除，堪比上青天。所以断念贵在速度！

32.邪念一生，一刀干脆地下去，没有任何留恋，这才叫断念！

33.飞翔老师等前辈总结出来的断念口决，好好修炼，每天认真背诵，体悟每一个字的意思即可，日复一日下去，断念能力会有很大提升，而且受众面广，最推荐！

34.光行善还不够，你还要去恶，去恶也就是断除所有负面念头，这也就是一个根本修心断念的内容了，所以说，行善与断念是相辅相成的，断念为根，行善为本。

35.在断念中我也说到要断除生活中所有的负面念头而不仅仅是邪淫念。

36.必须把修心断念做好，不戒除所有的负面念头，身体不可能恢复，这是养生的一个根本所在，必须重视。

37.每日断念，必须练习。念起即断，加强警惕。

38.断念时间不够快，每次等到欲火烧起来几秒后才想起来断除。

39.实战时注意断念速度要快，同时牢记什么时候念头会入侵，什么地方念头会入侵！

40.真正把飞翔哥的心血吃透，把戒色内化为自己的意识，全面提高戒色觉悟，提高修心断念的水准。

41.戒邪淫，重点在断念。看完《戒为良药》我对此有深刻的认识，我那时每天念断意淫口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。平均每天都有念成百上千遍，背得滚瓜烂熟，飞翔老师说，背这个口诀就是在磨刀，磨的是断念的刀，淫念一出，一刀斩断，刀就是这个口诀！

42.戒色的核心在于断念，不论何种邪淫，何种导致邪淫的因素，其对治根本都在于与自身的贪心做斗争。

43.淫念的威力不容小觑，戒色初期，就算我们有刀有剑，可是身手还是太菜了，而且刀剑也都是钝的。

44.到了一段时间后，定力越来越好，这时就要十分注意这个口诀了，因为用口诀省事方便，有强大定力的支配，这个口诀就成了一把宝剑，就连挥舞的剑气都能足以让淫念灰飞烟灭。总之，整个过程中，“学习”都是重点中的重点，配合断意淫口诀，就成了我的一整套戒色战术。

45.戒色的核心就是断念，如果邪念出来不能及时断除，跟着邪念跑，那么就会破戒。

46.关于观心断念，在我看来观心断念是一个“发现”的过程，并没有新人头脑中的那么玄乎。

47.断念是“发现”邪念的过程。在我的戒色方法中，它串联了整幅戒色体系。

48.几种断念类型：

模式一：发现邪念--念佛号--佛号断淫--念佛或者念咒来转法。

模式二：发现邪念--告诉自己邪淫的危害--被危害吓醒--思维对治法

模式三：发现邪念--告诉自己--女色如红粉骷髅或亲人--白骨观，作亲想。

模式四--发现邪念--狂念断念口诀--口诀法

49.几种破戒类型总结：

模式一：没发现邪念-邪念上脑-破戒

模式二：发现邪念-但认可邪念-各种乱想-破戒

模式三：发现邪念-先爽一会-欲火焚身-破戒

模式四：对特定的场合不注意（如酒吧、夏天的街道上、看到女生衣物）没避开-破戒

50.不怕念起，只怕觉迟，要时时刻刻警惕，时时看住自己念头，观心断念是戒色的灵魂，只要意淫关过去，戒色的天数可以说是突飞猛进，时时练习断念口诀，念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无，要勤加练习，要形成条件反射。

51.意淫一出来，第一件事不是跟着淫念走，而是立刻想起断念口诀，跟着淫念走了时间越长，你就越被动，意淫刚起来的时候力量很小，你可以不费吹灰之力把它斩杀，时间一长就不容易对付了，所以对待意淫要做到不犹豫、不纵容，要立刻斩杀！

52.很多人想必都知道观心断念，观察者，你不是念头。

53.你能注视自己的念头，你能看着他们，那么你是谁，念头？？？不，你的身份是观察者。观察着自己的念头，你的念头是你的工具，而你是比它们更高一级的人物，观察者。所有的念头都必须经过你的思考再执行，它是你的工具，而不要出来一个念头就跟着它跑，那样就彻底沦为欲望的奴隶。

54.你得多发好的念头，断除坏的念头。不断强化自己的觉察之力。

55.在戒色道路上需要不断强化自己的断念之刃，提升自己的觉悟，才能在自己发现念头出来时斩断它。

56.怎样提升自己的断念能力？其实就是念断念口诀。我是每日至少500遍以上，念的时候难免会走神，跟着念头跑，没关系只需要将自己拉回来继续念便可。其实断念口诀的目的就是在一次次走神中将自己迅速拉回来。

57.念断念口诀的目的就是提高觉察和断念能力，越快发现走神越好，发现之后断念越狠越好。

58.断念要的就是快、狠，你发现得越慢就越难断除，这样到最后就是身不由己。

59.念头一起，咔嚓一刀，断除，结束战斗。

60.认真学习，苦练断念，这样才能提升，才能戒有所成。

61.黄金搭档：断念口诀+白骨观或不净观，当加上两种观想后，成功率大幅提高，秒杀意淫。

62.识破了心魔的套路，你会觉得心魔也就那样，正所谓知己知彼，百战不殆，你强大了，心魔就弱了。

63.我看了《戒为良药》也发现了有一部分的人靠正气去戒色，以为自己正气足就不会破戒，其实真正有觉悟的戒友都知道正气不能化解邪念，能化解邪念的是你的断念能力。飞翔老师也说了充实生活只能作为辅助，再忙的人也有独处休息的时候，学生党对此是深有体会的。正气跟充实生活只能作为辅助，虽然也能坚持一段时间，但是迟早会破戒的，为什么呢？因为念头上脑，正气不能化解念头，能化解邪念的是断念能力，所以我们要学会观心断念！

64.请记住心魔肯定会上来，到时候要么你干掉心魔，要么心魔干掉你。

65.正气对于戒色是很重要的，但很多人只知行善，而不知断除邪念，最后还是破戒了。培养强大的正气，邪念是会减少的，但不是说仅仅靠正气就行了，关键还是要学会直接对治邪念，这也是很多大德反复强调的，要降伏其心，要断除意恶，不是仅仅靠行善就可以的。

66.断念方法有很多种，但是最强的断念就是觉，觉察能够消灭任何念头，通过当下的力量能了解到内在的灵性觉知，觉知是你。

67.我非常赞同飞翔老师说的一句话，觉知是不生不灭不动不摇的，能死的是我们的载体，我建议戒友看看《当下的力量》，我看了《当下的力量》是很有收获的。

68.我们可以在当下摆脱痛苦，过去的我们认同思维，觉得思维就是我们自己，当你知道思维不是自己的时候，你的生命就会改变，你会觉得这很神奇。

69.这个世界上最大的监狱不是砖头做的，而是我们的思维做的，自己把自己困住，这个监狱其实就是你的思维！

70.以前的你是无知的，认同思维，觉得没有思维你就不存在了，其实不是这样的，思维消失了，纯粹的觉知就展现了。当思维的噪音停止了，剩下的是什么？！觉知！

71.练习断念的时候不要用思维去想象，要用觉知去感受。其实纯粹的觉知就在两念之间，前念一断后面未起，中间的空隙，相信许多人都没有发现。空隙和觉知是一个意思，思维-空隙-思维！前念一断后面未起，中间有一个空隙，就是纯粹的觉知！！！安住于这个空隙，你的断念能力会越来越强，记住我们要扎根空隙，用完了思维就回到觉知之中。

72.思维来自纯粹的觉知，我们却不认识纯粹的觉知，认贼作子！由于认贼作子，那个人的修行就是煮沙做饭，因为他认贼作子啊！那个是你的敌人，害你的贼，把你掏空的贼。

73.其实飞翔老师的无敌模式就是一念不生、了了分明。这句话的意思就是任何念头都没有，但是你还存在，有意识的存在。

74.戒色说白了就是控制念头或者念头控制你，你能控制念头就不会破戒，反之念头控制你，到时候就是疯狂地破戒。戒色就是控制与被控制。心魔就是念头上脑，心魔就是你脑子里的负面想法！

75.念口诀要尽量清晰，有节奏，让自己耳朵听到，不能念得太快，自己听不清楚，一般建议小声念，默念也可以，默念是用心去听。

76.念口诀不能心浮气躁、急于求成，每念一次要认真体会一下口诀的含义，但不要去思维，只是去感受。

77.念口诀不能马虎敷衍，要认真对待练习，拿出热情来练习，那个断字和觉字，可以用短促的重音来念。

78.每天坚持练习，不能中断，注重积累和坚持，注重实战。暂时看不到效果也不灰心丧气，有信心继续坚持下去。

79.从每天500遍开始，其他时间有空也可以练习。不要紧张，要身心安定来念，感觉紧张了，就放松些。

80.念的过程中，会出现被念头带跑的情况，不要气馁，及时拉回来即可，关键是拉回来的那一下，要快。

81.断念口诀练的就是觉察力，发现越快，拉回来越快，实战时就会越强。明白原理，坚持练习，就能变强。

82.平时念16字，这16个字是一个整体，实战时可以只念“念起即断”，这样比较方便。念到“断”字要狠一点，就像榔头砸下去。

83.最快的方法就是觉-觉-觉！！！一觉即可破除，通过觉察进入内在的觉知，进入觉知之后要安住一会，不要马上出来，安住的时间长了，你的觉察就会变强，这种强度是无止境地越来越强，到最后念头上来，不用念口诀，直接觉就消灭了，关键是要练习觉察断念，练习使人强大！

84.其实，戒油子和戒色成功就差了一道关卡，就是观心断念，不管何种戒色文章都离不开断念，也离不开避开视线。

85.练习观心断念(建议屡戒屡破的戒友注重看这一条，楼主是凭借这个顿悟才突破怪圈的）

86.何为观心断念？观心的意思就是看住自己的念头，很多人活了一生都没想过要看住自己的念头，从而被念头带着跑，我们sy也是，都是脑海中浮现一种想看黄、想撸管或者带有诱惑性的图像，从而去跟着跑，最后被欲望牵着跑，一次次地堕落，导致那个瘾越来越深，之后想戒色成功那必须付出大决心了，大家想想是不是？是念头触发了手淫的行为，所以很多戒色方法为什么治标不治本，因为脱离了实战，所以最终导向的是失败，所以戒色最最最最最重要的课，就是学会控制念头！

87.断除邪淫的念头，你就能从根源上戒除手淫的行为，是念头导致了行为，所以如果能断除邪念（这里的邪念指心魔，带诱惑性的图像、怂恿的方式、不良小说的段子都会在脑海中自动浮现出来)就能从根源上断除邪淫。

88.背到条件反射，背到发现意淫一出现，你立马就能条件反射地用出这个口诀，那样就算初有小成了。

89.刚开始练习有一个不断分心不断拉回的过程，大家不要怕分心，刚开始觉察力不是很强大，出现分心很正常，后面觉察力上升，分心的情况会越来越少，楼主刚开始的时候也是不断分心拉回，背到一定程度，就学会觉察消灭了。

90.断念的时机就是在念头刚上来的一秒内，很多戒友最爱犯的毛病就是喜欢跟，不舍得断，跟了一会才想到要断除，这时候就变得难了，所以断念最佳时机是在念头刚上来的零点几秒，如果能在这个时间断掉邪念，就会很轻松。

91.戒色前辈为什么戒了那么久不破戒，除了觉悟高外，就是因为他们懂得把握断念的时机，这需要不断练习的过程，楼主现在每天都还会背诵断念口诀。

92.注意我们是念头的观察者而不是思考者，念头只是我们的一个工具，我们完全可以看着它，断念的过程就是：念起-发现。

93.不懂戒色实战的人，就是：邪念起-跟随邪念强化邪念-欲火中烧-破戒。

94.关于断念的总结就是：邪念起来的时候，发现得越早，就越容易干掉，发现得越晚，就越容易破戒，还是那句话，大家不要闲楼主啰嗦，练习练习练习，就像打游戏，没有谁能够在一开始就能枪枪爆头，都是练出来的，断念的觉察力也是要练出来的，到了最后，你就是自己的战神，而不是过去那个被心魔随便虐的傻小子。

95.没有学习戒色文章的戒友和有觉悟的戒友完全就是两个反应，没有觉悟的戒友完全就是被吸引住，之后邪念起来没有及时断掉，然后欲火中烧不得不破，而有觉悟的戒友的反应都是马上避开或者开启散视模式，同时保持观心，这样就能避免破戒。

96.请各位师兄一定要明白学习的重要性！一定要清楚！这是一个成功的公式，我告诉你们，记好了！认真学习+练习断念+大力行善+警惕=成功！

97.关于戒色经验，首先一条就是练习断念！做到念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无！做到了这个，你已经成功了一半！因为没有邪淫的念头勾引你，你根本不会手淫、邪淫。

98.记住这句话，每天抽出时间练习断念！很重要！加油啊！断念的方法！佛号！口诀！还有其他的白骨观、不净观等等，信佛的可以用佛号， 不信佛的可以用口诀，很实用！要点：断念首先就是观察自己的内心，认清哪个是心魔；第二步就是断除，观察到它，不跟着它走。慢慢地，你就习惯了，坚持练习，越来越强大，所以，请落实这点！

99.尽量不要吃肉，不要吃蒜、葱等，就是五辛，还有韭菜什么的，这些都会加重淫欲心！不要跟随念头走！记住！千万要记住！不看、不听、不想！色情的东西千万不要看。

100.戒色是一场零和游戏，不是你死就是我亡。而戒色的主战场同时也是中心战场就是断念，不论你把你的生活弄得多充实、多忙碌，如果不在断念上下功夫，那么终究只是海上的飞沫，虽然绚丽，却转眼化为飞烟。

**断念实战篇（四十七）**

1.断念的真正目的：断念不仅仅是邪念，我们的终极目标是把那些杂念、坏情绪等负能量念头全部斩断，从而让我们的学习工作更加专注，效率更高，人际关系得到改善，生活更好。

2.学佛，就是向自己的烦恼魔军作战；念佛，就是对自己的烦恼习气革命。——星云法师

3.妄想来了，就让它来，我总不理会它，妄想自然会息。——虚云法师

4.戒色的路是用断念的刀砍出来的！

5.元音老人：“念佛的作用就是斩断妄念，佛的圣号就是一柄慧剑。”

6.戒色就是一场念头的战争，不断加强正念，让正念坚固，让正念无坚不摧，就可以彻底降伏邪念，就可以彻底降伏心魔。

7.其实“念起不随”就是断！就是不理睬妄念，不跟随妄念，很多人一开始是做不到的，要不断练习观心，增加对内心的觉察，这样才能慢慢做到。

8.念起即断，手起刀落，断意淫必须干脆利落！断意淫就是要快和狠！可以执持佛号斩断妄念！也可以用断意淫口诀：“念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无”，能用好这个口诀，也是可以降伏意淫的。

9.禅宗有“看念”的功夫，也可以说是“观心”，因为“心”就是你的念头！就是看自己的念头，观察自己每一个念头，反观自心。

10.最后戒色成功的人，都是念头审查者，对于心里生起的每一个念头，都能及时察觉到，对于不好的念头可以马上进行干预，使之消灭。

11.这种“看念”的功夫对于戒色是异常重要的，很多戒友不会看自己的念头，也不懂得看自己的念头，导致无法掌控自己的念头，被不良的念头牵着跑，自己做不了主。

12.比如，头脑里出现一个意淫的念头或者想看H的念头，你能第一时间“看”到，第一时间觉察到，那就可以马上灭掉它。如果你不灭掉它，这个不良念头就会控制你的行为。念头控制行为，脑控制手，如果你不审查坏的念头，那就会导致不良的行为。

13.一定要“看清”自己的每一个念头，对于不良念头要马上觉察到，要引起高度警觉，立刻消灭之，不能让其得势，一旦念头得势，就会牢牢控制你的行为。切记！

14.戒色是向内的战争，是念头之间的战争，是对自己心魔的宣战！

15.战胜自己其实比战胜别人更伟大。《塔木德》：战胜自己的人比战胜一座城池的人更有勇气。《道德经》：胜人者有力，自胜者强。真正的强者是战胜自己的人，你必须战胜自己的邪念，而不是被邪念所控制，被邪念所控制，你就会过着一种衣冠禽兽的生活，甚至连畜生都不如。

16.戒色最核心的技术就是内观，就是观心，看住自己的念头。

17.戒色高手基本都是观心的高手，他会时常观察自己的念头，对于邪念，他的警觉性极高，能够马上发现，马上消灭。这就和很多戒色菜鸟拉开了层次，很多戒色菜鸟看不到邪念，这里的“看”，不是用肉眼看，而是一种对念头的觉察能力，很多菜鸟因为看不到自己的邪念，结果就是邪念一起，他就跟邪念跑，跑了很久才突然发现原来自己在意淫啊，这时候断意淫已经晚了，断意淫贵早，越晚断越被动，因为欲火已经烧起来了。

18.我们戒色第一要学会观照，要学会观察自己的念头，向内看，一定要看住自己的念头，对于邪念要早发现，早对治，不怕念起，就怕觉迟。

19.如果一个戒友还未学会观照自心，那么他戒色就没有真正入门。

20.戒色终究要回到实战上，实战就是念头之间的战争，一定要学会看住自己的念头，就像战场上的侦察兵一样，可以第一时间发现敌情，否则敌人都攻进城了，你还在睡大觉，这样的后知后觉，必败无疑！

21.内不随念转，外不为境迁，能如是行则近道矣。做到内不随念转、外不为境迁，何愁不能圆证菩提！

22.元音老人有说过观照是正行！所以观照是异常重要的，一定要学会看住自己的念头，必须做到念起不随！真正做到了，即是内不随念转。

23.外不为境迁呢？我们现在处在一个邪淫泛滥的年代，外境很黄很乱，我们一定要保持高度警惕，多思维邪淫的危害来警醒自己，守住自己的城池，避免沦陷避免阵亡。只要我们不断学习提高觉悟，到时候对境时就有定力了，而不会为境所夺，身不由己。

24.邪念起了，你不知道，你跟着邪念跑，那你就是邪念的奴隶。

25.深刻认识到了戒色一定要修心的道理，一定要牢牢看住自己的念头，严格做到念起即断！并且要熟知各种破戒类型，知己知彼，百战不殆。

26.你要知道，心魔正在等待你出现破绽，然后给你致命一击，一旦你放松警惕，一旦你滋生了骄傲情绪，心魔就会重新接管你的身体！到时候你只是一个身不由己的提线木偶！任由心魔摆布。

27.戒色就是念头之间的战争，还没打起来时，你自然会感觉戒色很轻松很容易，但是一旦开战，心魔开始疯狂攻击，如果你不能降伏其心，到时候肯定会出现破戒的情况。

28.戒色就是修心，戒色就是念头管理，也就是控制自己的念头，如果你不懂得控制自己的念头，或者觉悟上存在明显缺陷，那么破戒自然就会发生。

29.面对诱惑，菜鸟是菜鸟的反应，高手是高手的反应，绝对不一样！

30.菜鸟往往飞蛾扑火，而高手则能做到视而不见，心如止水，差一等的人至少可以做到念起即断。

31.高手在对境的一刹那，他脑海中的反应已经远远和菜鸟拉开了层次，对境时养成正确的戒色意识极其重要，戒色意识的培养在于戒色知识的学习和实战经验的积累，戒色迟早会进入实战！实战才能验出一个人觉悟的高下。

32.高手的戒色意识往往可以识别各种可以导致破戒的念头，而菜鸟根本难以识别，中等水平的戒友无法识别怂恿类的念头。

33.有时戒色前辈的一句话，就可以让你少走一年弯路，甚至是几年的戒色弯路，过来人的指点就是如此重要。

34.戒色高手的警惕意识达到了一流的水准！警觉如猫！不会轻举妄动；而菜鸟会放任自己的好奇心，会追着黄图点。

35.戒色高手懂得控制念头，也懂得情绪管理的重要性；而菜鸟不会调整自己的情绪，情绪烦躁压抑时很容易破戒。

36.戒色高手可以识别各种导致破戒的念头，包括怂恿类的念头；而菜鸟难以识别，往往跟着邪念跑。

37.戒色高手懂得念头控制、情绪管理，也懂得视线管理，非礼勿视，不看第二眼；而菜鸟会放任自己的第二眼乃至第N眼，彻底陷入。

38.戒色高手的决心和立场是绝对坚定的，不会轻易动摇；而菜鸟往往稍有风吹草动，马上就会破戒，特别是看了无害论之后。

39.戒色高手断意淫更快更狠，念起即觉的观照能力非常厉害；而菜鸟是念起不觉，跟着念头跑，最终欲火焚身，欲罢不能而破戒。

40.戒色如一人与万人敌，戒色的战场看不见硝烟，因为这个战场很特殊，战争就发生在你脑海里，就是念头之间的对决！

41.遭遇实战时，你能够做到不动心，那就是把敌人杀掉了！那些诱惑的图片就是为了让你动心让你放纵，而你能够做到不动心或者念起即断，就等于把它杀掉了。

42.戒色就是一内一外两层功夫，内不随念转，外不为境迁。这两层功夫最终都会表现在你的念头上，所以戒色的最核心就是修心！就是修念头！

43.关于实战时的视线控制我再强调一下，遭遇诱惑的一刹那，视线控制就能见出高下！菜鸟一看见诱惑图片，他就盯着看，马上就陷进去了。

44.高手强在意识，学高手就是学他的意识，他是怎么想的，他是怎么做的，他面对各种情况是如何应对的。找出自己和高手之间的差距，不断学习，不断思考，不断领悟，这样坚持下去，终有一天你也会成为戒色高手的。

45.戒色就像在与心魔对局，心魔就在等待你放松警惕，就在等待你下出败着，然后被心魔狠狠抓住，给你致命一击！一着不慎，满盘皆输。一个百分百确定的事实就是，不管戒多久，邪念还是有可能冒出来的，没有哪篇戒色文章能让你这辈子再也不起一个邪念。我们不怕邪念起，邪念起了要及时对治，不要跟邪念跑，不要让它得势！一定要把它扼杀在萌芽状态，严格做到念起即断！

46.我的戒色文章，围绕的核心就是要你学会控制自己的念头，学会识别邪念，还有怂恿类的念头，不要跟这类念头跑，你跟这类念头跑，就是在认贼作子，就是在敌我不分。

47.为什么见一次心魔，就被虐一次，全无招架之力？原因只有一个，你太弱了！要降伏心魔，必须对戒色要有很深的理解和体悟，要彻底弄清破戒的规律，要做到知己知彼，并且在戒色的过程中要有很强大的执行力，务必做到坚决果断，对意淫就必须零容忍，有你没我，这是你死我活的战斗！

48.戒色到后来其实都是在磨细节，比如站立时，邪念不容易冒出来，坐下时或者躺着，邪念就很容易冒出来。这是一个非常重要的细节，每当坐下时，对心的掌控就会有所减弱，这时候邪念就容易趁虚而入，这个时候我就马上站起来，这样就能重新获得对心的完全掌控。

49.对境实战时，比如上网的过程中遭遇了诱惑图片或者擦边新闻，你应该赶紧避开，并且牢牢看住自己的念头，不要动念。对于菜鸟来说，诱惑图片很具有吸引力，很想看第二眼、第三眼，甚至一直盯着看；而对于戒色高手，诱惑图片的出现，就像毒蛇的出现、火坑的出现，就像撞向自己的大卡车、射向自己的花箭、砍向自己的色刀，必须马上避开，这就是实战意识！

50.在对境时，一定要做出正确的反应，正确的反应导致正确的结果，错误的反应只会导致你陷入乃至破戒！

51.从遭遇诱惑对境的反应，就可以看出戒色觉悟的高低。对境时，视线不要去抓图，不要让视线停留在诱惑图片上；对境过后，不要去回忆，因为回忆有可能让你重新陷入；对境时最好能保持面无表情（stone face），因为表情是心理活动的表现，特别是一些微表情，很多人在遭遇诱惑时，瞳孔会放大，会流露出兴奋的表情，就像看见猎物一样，其实他自己已经成了女色的猎物而不自知。

52.在对境时做到面无表情，这就是心如止水的一个征兆。

53.很多菜鸟看见女色，往往表现兴趣浓厚，而真正训练有素的高手，基本都是面无表情，极其冷静，在他脸上看不出对女色有任何的兴趣和关注，看见就像没看见，大智若愚，你看他似乎呆呆的没反应，其实这正是最高的反应。

54.心生则种种魔生，心灭则种种魔灭。戒色就是修心，一定要牢牢看住自己的念头，在内心要给自己设立“高压线”，这些高压线就是戒色战场的纪律，如果你违反了这些纪律，那么很有可能就会出现破戒。

55.断念：看高质量的断念文章，推荐看戒为良药99季、117季和我的观心断念篇，然后就是实战实践。

56.戒色核心=修心（断念+修善心）+断黄源（不看黄+不想黄）

57.断念是需要练习的，是需要一步一个脚印，平时就要多背诵断念口诀，把断念这种思想融入到血液里融入到生活中，形成一种提醒机制，无聊时提醒自己慎独，傲慢时提醒自己谦虚，无论是对于戒色还是生活，都会给我们很大的帮助。

58.观察自己的念头，看住自己的念头，通过不断的练习来提高自己的断念水平吧！

59.首先我要说一个重要的要点，那就是：“不要认同你的所有念头”。

60.我总结了三把利剑：①学会断念；②视线管理；③保持警惕。这三点是我结合自己和别人是怎么破戒的，从中得出来的结论，破戒无非都是这三点，看明了看懂了，你就离戒色成功不远了！

61.断念才是王道，很多人都忽略了断念的重要性，行善确实很重要，但是那要建立在会断念的基础上，不然破戒了还谈什么行善？戒色核心是断念，断念实战没有任何捷径，只能每天苦练。

62.你需要做的就是“降伏其心”。

63.说到底，戒色最重要的是断念，这个你做不好，极容易破戒。

64.学会断念，每天念飞翔大哥的断念口诀五百遍以上，练到条件反射，一定要看看《戒为良药》第99季，我称为终极断念法，我的觉悟大爆发就是从这里开始的，简直一发不可收拾，戒色核心就是断念，就是念头实战，不会断念，破戒就不可避免。

65.首先要“断”，有念头才会有相应的行为，所以要断念，断除不好的念头；然后要修善，它可以让我们内心更崇高，每天坚持，让正能量占绝对优势。

66.真正的断念不只是断除淫念，是指任何念头，念头不是自己，思维不是自己，无念的自己才是真正的自己，是先天，是真我，是超智慧，六祖惠能大师“不思恶，不思善”“本来无一物，何处惹尘埃”，指的就是真正的无念。

67.要做到这样，需要强大的觉察力，可以在走神的时候训练提高实战能力，有念立刻断，不回想，不跟随！

68.熟背断念口诀，邪念一上脑，断念口诀要瞬间蹦出来，练到条件反射的地步。

69.戒色的最核心就是修心，也就是修念头，一定要牢牢看住自己的念头，对念头实行最强监控，严格做到念起即断！

70.面对心魔的进攻，如果我们每次都可以做到及时断念，丝毫不被诱惑，便可立于不败之地。

71.临阵再磨枪，是磨不快的，我们平时就要多练习断念口诀，多学习戒色文章，避免生疏。

72.在念头一起时就掐掉它，千万不能和心魔打消耗战，否则我们几乎是必败的。要使念不连续，在念头猛地发起进攻时，把念头掐掉。

73.断念贵在快、准、狠！你越快，念头就越没有时间发展壮大，就越容易被掐掉，况且天下武功，唯快不破。

74.一定要每天坚持练习断念口诀300-500遍，这是保证在断念的时候可以达到快、准、狠的一个重要方法，念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。

75.因为没有及时掐掉念头，念头只能越来越多、越来越大。

76.记住：戒色不是单纯靠定力、毅力就可以戒除的，念头一起掐掉即可，要快、准、狠，不要犹豫和贪恋！

77.断念必须快，有念头立刻1秒内断，否则就会变得很大。有念头果断用口诀，但要做到一有念头就能念口诀，需要你形成条件反射，因此，需要每天多念断念口诀（比如开始500遍每天）

78.如果没有及时用口诀断念（超过1秒），立刻采取其他措施。比如念佛持咒，思维不净观、毒蛇咬根观等。

79.在上厕所和洗澡的时候必须高度警惕，看住念头，念头来了就强悍地断念！

80.不看黄，不听，不说黄段子、黄色笑话，遇到诱惑马上避开。并且，狠练断念，要将断念练得出神入化，不仅是意淫，如果你连怂恿类的念头，都能轻易识别，那么可以说你破戒的概率是很低的了。除此之外，刺激性欲的东西，如牛羊肉、韭菜、大蒜等最好不要吃，这些细节都要注意。

81.屡戒屡败的根本原因是断念太差，同时正气太弱，心灵得不到彻底的改变，由此我吸取教训注重断念，提升正气，戒色天数就开始突飞猛进了。

82.为什么断意淫不得力：没有坚持练习断念口诀，没有远离黄源，没有非礼勿视。

83.戒色的核心就是断念，这点飞翔哥强调了很多遍。断念相对于其他的戒色词汇，出现的次数可以用“疯狂”来形容。断念几乎是我们每天都要面对的问题，在欲望高峰期，念头更是像子弹一样铺天盖地朝你飞过来，一旦被念头控制，很容易就会破戒。

84.但凡戒色的高手，都是断念的高手！断念极快、不留情面！

85.而这些戒色高手使用的是什么断念高招呢？其实就是飞翔哥介绍的断意淫口诀和念佛号断念，可见，戒色高手们的断念方法都是我们知道的，甚至是我们正在使用的、再熟悉不过的方法。就像体育比赛一样，装备大家都是一样的，决定胜负的是运动员自己。

86.每天练习观心断念，从未中断，从最开始的满脑子意淫，通过学习戒色文章净化到现在，意淫极少，进入了戒色稳定期。

87.记得自己最开始断念也是贪恋犹豫，后来通过反复学习戒色文章，看见了一句话，这句话也深深刻在了我的脑海里：断念是你死我活的战斗，你不干死心魔，心魔就干死你！的确，断念就是你死我活的战斗，你对心魔仁慈，心魔就会把你重新拖入怪圈，以后每当我断念贪恋犹豫时，我就会搬出这句话警示自己，然后渐渐地，自己的断念变得快和狠，变得坚决而果断，不再贪恋，飞翔哥说过：你平时成千上万的练习就是为了实战那一下子，那一下太重要，在这关键时刻绝对不能软弱！！！

88.断念口诀要熟练到骨子里。“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无。”简单的口诀，却可以形成条件反射。

89.我们一定要在短时间内干掉念头，0.01秒！0.1秒！1秒！断得越快越好！每天早上念断念口诀200遍，念到条件反射！飞翔老师的断念口诀：念起即断，念起不随，念起即觉，觉知即无。

90.我在大二时也系统看过《戒为良药》，但那时不认真啊！后悔……譬如里面很多很多次强调了断念的重要性，但我那时就没入脑，没去练习断念口诀，现在想想如果大二时就开始练习断念口诀，提高断念能力，我就不用荒废自己这么多宝贵的时光了！

91.每天看完《戒为良药》后，我就开始练习断念口诀了。这四句话：“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”。练了100天，最深刻的感觉就是，断念能力真的会不断提高的，就像练肌肉一样，一开始我是练得很生硬的，但在这过程中，我不断去体会这四句话的意思，努力去做到这四句话所说的。

92.首先是不要认同你的念头，譬如一个邪念上来，我现在的反应是：心魔你又想来害我了？这念头根本不是我的，我是纯粹的觉知。

93.不断练习，提高你断念的狠劲、杀劲！毕竟跟邪念的战斗不是你死就我活，有时自己练到真的是死死握紧拳头了，有一种和心魔拼命的感觉。说再多不如去练，每天至少至少20分钟，坚持练下去就会知道断念口诀的威力了。

94.用飞翔大哥的断念口诀，每天念“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”五百遍，加大断念力度！加快断念速度！做到快！狠！准！一个细微的念头都绝不放过！否则就会被心魔迅速附体，不能自已！

95.观心是断念的基础，只有有了观察念头的能力，才能做到断念。

96.我们平常人的心理活动是乱动不停的，如果能够反观自心，大喝一声“断”，刹那间，所有念头消失，心里非常清净，这就是断念。断念还有另外一层意思：不跟随就是断！

97.我的经验是，背这个口诀一段时间后，意淫一起，这个口诀就像闪电一样，瞬间就把意淫断掉了。并且，背这个口诀就可以慢慢学会观心。

98.修心就是修念头，就是学会控制自己的念头。通过保持对念头的观察，让好的念头通过，让坏的念头停止（各种会导致破戒的念头等等），这样我们就不会被念头控制，才能真正成为一个“自由人”。

99.就像飞翔老师所说，不怕念起，就怕觉迟。一定要观心断念，一旦察觉，心魔自灭。

100.牢记断念要快。星星之火，可以燎原。不立马断的话，很快就会欲火中烧，不得不破。所以必须立刻断掉，不能有一丝一毫的犹豫。断念要狠，不能退缩，当断不断，反受其乱。

**邪淫危害篇（一）**

1.毛泽东《讲堂录》：戒淫也，淫为万恶本，而意淫之为害、比实事尤甚，当懔懔然如在深渊，若履薄冰。

2.世上伤害生命的事情不止一种，而贪淫好色是最要命的。

3.淫欲祸害的惨烈，世上再没有第二种了。——《欲海回狂》

4.莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。——孙思邈

5.菩萨见欲，如避火坑。

6.色欲的祸害，极其酷烈，从古至今，因此而亡国败家，丧身绝嗣的人，何可胜数！其次因耽于色欲而摧毁刚健的身体，昏聩清明的志向，虽有顶天立地、希圣希贤的资质，却成了碌碌无为、无所建树之人，也同样不知道有多少！——《不可录》重刻序

7.二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。——吕洞宾

8.肝肾虚，多惊恐！——名医叶天士

9.若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。——明·高濂《遵生八笺》

10.贪花好色罪弥天，折福短寿苦无边。奇男倚天抽宝剑，英雄定过美人关！

11.人言是牡丹，佛说是花箭。射人入骨髓，死而不知怨。

12.世上无如人欲险，几人到此误平生，销魂阵内成亡客，色鬼哀哀步暗程。

13.酒色之类，使人志气昏酣荒耗，伤生败德。——明·陈继儒

14.纵欲戕生，古今同慨。——《退庵随笔》

15.手淫，邪淫是痛苦。从接触色情开始，就是痛苦的开始。

16.手淫就是舒服的陷阱，因为舒服，所以很多人觉得手淫是一种享受，其实舒服是要付出代价的，天下没有免费的午餐，要获取快感，必将要损耗身体最宝贵的肾精，精少则病是颠扑不破的医理。

17.且欲心即众恶之因也：恶因日积，罪孽日深；显则倾家荡产，一家之衣食无依；阴则削禄减年，一生之荣华尽丧。——《少年进德录》

18.对快感的贪求最终会引爆无量的痛苦。——《戒为良药》115季

19.淫欲里面有无尽的痛苦，把你身上的每一块肉都会搅成粉末。——肾衰竭患者

20.我恨不得把我的血给大家喝，我的肉给大家吃；只是我的血肉因为肝肾不能排毒都臭了，大家可能咽不下去了。——肾衰竭患者

21.古人所谓:“手淫无度则伤精”，这里所伤的“精”，指的不仅仅是精液里面的营养物质，更重要的是损失人体的生机，也就是生命力，古人将之称为“肾气”、“元气”、“真元”。——彭鑫

22. 我不淫人妇，人不淫我妻。——《速报录》

23.“淫念一生，诸念皆起：邪缘未凑，生幻妄心;勾引无计，生机械心;少有阻碍，生嗔恨心;欲情颠倒，生贪著心;羡人之有，生妒毒心;夺人之爱，生杀害心;种种恶业，从此而起，故曰：‘万恶淫为首。’今欲断除此病，当自起念始截断病根。”(印光法师文钞)

24.淫念一生，种种恶念都生，以致恶行昭彰，身受恶报。

25.嗜欲深者天机浅。——《庄子·大宗师》

26.夫色欲一事，为人生要命第一大关口，最恶最毒。——彭祖

27.世间人人皆怕鬼，不怕家中粉妆鬼，钩人神魂摄人魄。世间人人都怕虎，不怕同床胭脂虎，吃人骨髓自然枯。世间人人都怕蛇，不怕衾中缠人蛇，吸人血气死无差。世间人人都怕贼，不怕夜来盗阳贼，盗人精血自然绝。——道济禅师戒淫文

28.手淫的十种危害：1、身体发育不良。2、脑髓亏乏，智力下降，时常健忘。3、头晕耳鸣，目光变短。4、脸色苍白消瘦，口吐白痰。5、经常做淫梦，白天见到女人就会漏精。6、泄精时，因为产生爱惜之意，不使精液泄出，导致精虫坏死腐烂，酿成睾丸病。7、身体孱弱，容易染上风寒、瘟疫、肺痨等病，导致过早死亡。8、胃功能衰退，行走蹒跚。9、生殖器易损伤。10、因为纵欲过度、精虫弱小，所生子女身体羸弱。此外还有精神萎靡不振，多梦、烦扰、眼痛、疲倦、血亏、大小腿肌肉无力、手容易发抖。

29.贪欲是苦恼之根。凡夫迷惑颠倒误以为乐，智者深见其苦。

30.人若沦为欲望的奴隶，便会丧失心灵的宁静。

31.人生最大的过错就是放纵自己。

32.酒、色、声、名四面墙，多少英雄在内厢，若有世人跳得出，便是神仙不老方。

33.若能断酒性不狂，少欲保身寿则长。

34.君子乐得其道，小人乐得其欲。

35.一害天伦：男女各有配偶，这是天定的人伦。如果和配偶以外的任何人发生了邪淫的心或行为，便是乱了伦，与禽兽无别，身为衣冠人类，绝不可邪淫。

36.二害人节：男女在一生中最重节字，若犯邪淫，将令别人失节，瓦破难圆，遗羞终身，故绝不可邪淫。

37.三害名节：若犯邪淫，无论你做得多秘密，到最后一定事迹败露，无人不知，臭名远扬，被人耻笑，就连双方亲戚也都连带受辱，没有颜面，故绝不可邪淫。

38.四害门风：犯邪淫者，双方的父母公婆夫妇兄弟姐妹等一家大小都受羞辱，乃至于辱及孙辈，三代受害，故不可邪淫。

39.五害性命：或妇女羞愤而死，或其夫气愤致死，或夫杀妻，或夫杀奸夫，或因争风吃醋互殴相杀致死，邪淫杀命的事例，古代现代均甚多，绝不可邪淫。

40.六害心术：淫念一起，各种恶念都生，如幻想、迷妄心、贪恋心、嫉心、妒心、谋夺心、杀心等等常伴随淫心而起，因此邪淫最危害人的心术，绝不可邪淫。

41.七害风俗：邻里中若有廉耻丧尽、人面兽心的贪色好淫之人，使愚人看了作榜样，朋比为奸，败害乡里的善良风俗，如此罪恶定遭劫数，故绝不可邪淫。

42.八害阴骘：邪淫是伤天理、灭良心、败德丧行、祸乱常道的事，足以伤阴德、削损犯者的阴骘，致使堕入地狱畜生的恶道，故绝不可邪淫。

43.九害名利：《太上感应篇》说人头上有三台北斗神君、身上有三尸神、家中有灶神等，随时查核记录人的罪过并禀报上苍，纵使深夜静处，上苍对人的犯恶也万分清楚，依人所犯将下报应。例如李登犯了邪淫，被上苍削去了他状元宰相的福分。又如在宜兴县有位木材富商，企图犯淫，设计夺人之妇，结果被黑虎缠身，咬去整颗头颅。

44.十害寿命：人若犯了罪过，寿命即被鬼神削夺。犯邪淫是最易折寿的，何况贪好邪淫，身体精神必然耗竭，将导致惊恐死、劳瘵死、恶疮死、染病毒死。好色必死，早夭短寿，故不可犯邪淫。

45.十一害祖先：若犯邪淫，便是抛损祖父相传的血脉，不但因此败害家声、断绝祭祀，就连阴间的祖先都因而作了没脸面的馁鬼，岂能不恨，故绝不可犯邪淫。

46.十二害妻子：佛经上说，淫乱别人的妻子将导致无子的报应，淫乱别人的女儿将导致自己的妻女也被人淫乱的报应。因此若犯邪淫，等于是拿自己的妻女去还债，这样能忍心吗?并且又会受到断子绝嗣的报应，这样能安心吗?过去有许多这种报应的例子，就是现在及未来也必会有相同的报应道理，所以绝不可邪淫。

47.邪淫损福德，辜负祖先福荫。或许你的祖先曾积有阴德，而这是留给你的一笔宝贵的无形遗产。本来，我们完全可以通过祖上的福荫，加上自己的后天努力，将这些无形的福德，转变为现世的福报安乐，很好地履行传宗接代、光耀门楣的家族责任。可遗憾的是，邪淫耗损了你的福德，让你成为下流贫贱之辈，成了辜负祖先厚德的不肖子孙。此时，你还敢说自己是孝子吗?

48.邪淫耗身体，令父母心疼。邪淫非常耗体，这是邪淫者，特别是长期sy者可以亲身体会的事。邪淫者以为搞坏身体只是自己的事，与他人无关。此乃谬见。身体发肤，授之于父母，我们身体稍微擦破了点皮，慈爱的父母都会心疼得不得了，更何况是我们这样糟践自己的身体，父母怎么可能不担忧?!我们因邪淫而日渐虚弱的身体，令蒙在鼓里的父母心疼不已，此时，你还敢说自己是孝子吗?

49.邪淫败名声，令父母蒙羞。邪淫者，通常都是偷偷摸摸地搞，深怕被人知道，毁了自己的名声。可是，常在江湖漂，哪能不挨刀，这样乱来，迟早要付出身败名裂的代价。一旦污迹败露，父母必定遭受牵连，在亲属邻里前抬不起头!可是，无论我们混得多么糟糕，慈爱我们的父母都把我们当成宝，当作是世界上最优秀的人，是他们的骄傲，即使有批评，也是恨铁不成钢的无奈啊!念及于此，你真的忍心这样邪淫，毁掉名声，然后让父母蒙羞，被人搓脊梁骨吗?!此时，你还敢说自己是孝子吗?

50.邪淫误前程，令父母担忧。邪淫误前程，手淫毁一生。我们原本或许可以考上好大学，找到好工作，在社会上成就一番事业，成为人生赢家。可是，这一切都被邪淫给毁了，我们或者干着朝不保夕、食不果腹的工作，或者窝在家里啃老，年近而立，却依然无法独立。对此，我们自己很苦闷，但其实父母比我们还忧心，谁家父母不希望自家的孩子有个好前程，能衣食无忧地度过一生?!当父母整天为你的前途而四处求情、食不下咽、夜不能寐时，你还敢说自己是孝子吗?

51.邪淫毁姻缘，令父母操心。邪淫破坏姻缘。邪淫者，把原有的好姻缘给作没了，导致的结果，或者找对象难，一不小心成了“剩斗士”，虽然到处相亲，但就是遇不见对的人，成不了家，令父母忧心忡忡;或者遇人不淑，取了个不孝的泼妇回家，经常辱骂你的父母，不肯赡养他们，令父母经常蒙受委屈，自叹命苦，暗自落泪，此时，你还敢说自己是孝子吗?不要嘴硬说：要是遇见这种恶妇，我就把她废了!在业力推动下，当邪淫的果报现前时，你会发现自己是多么得无力!只能眼睁睁地看着恶妇毁掉你全家后半生的幸福!所以，请慎之!

52.邪淫破钱财，无力赡养父母，父母含辛茹苦，用他们的青春年华，换取我们的长大成人，现在他们逐渐老去，两鬓斑白，皱纹横生，步入晚景。虽然他们不求回报，但是孝养父母，以报其恩，乃天经地义的事。可是，你邪淫了，导致资财耗散，即使现在因为过去的福报，积累了一些财产，也必将很快败光，最后成为了一个连自己都养不活的loser，更别提赡养父母了!当你看着年迈的父母还要为了谋生而辛苦奔波，而你却无法提供财力上的支持，让他们安度晚年，此时，你还敢说自己是孝子吗?！

53.天律于淫最严，人祸于淫最惨，小则戕生，大则绝嗣，近则削其福寿，远则灾其子孙，阳则受国宪之诛，阴则干神明之谴。

54.不邪淫的人，才能守得住！心正则兴旺，心邪必衰败！犯了邪淫就等于开启了万祸之门！

55.惟淫恶之报，天律最严，报应残酷而且迅速。

56.凡人皆宜凛凛，盖天地间，凡类于不德者，皆足以失富贵，而莫捷于淫。凡类于德者，皆足以得富贵，而莫捷于不淫。人若猝遇邪缘，分明是我造福之大机会，一富一贵、一与一夺，即在行为顷刻间。淫不淫之所系，大矣哉。

57.淫虫最逆天，严惩不宽宥，阳律已难逃，阴谴还须受。

58.达摩祖师曰：屎尿渠，脓血聚，算来有甚风流处。

59.天下有极惨极烈至大至深之祸，动辄丧身陨命，而人多乐于从事，以身殉之，虽死不悔者，其唯淫欲乎。 ——印光大师

60.须知美色本空，娇姿如幻，艳妆美人不过是装满了粪尿的漂亮花瓶、藏着利刃的锦绣皮囊而已。闲居暗室，不可生淫念妄想，即使是面临邪缘艳遇，也要守住德节，不可丧失良心。——黄书云

61.求名者，因好色欲而名必败；求利者，因好色欲而必丧利；居家者，因好色欲而家业必荒；为官者，因好色欲而官必堕。

62.男女苟合，金钱交易，已丧失人格，成为淫魔之徒。是造成淫风之罪人，将破坏正常的家庭体制，怎可以说是无罪！——《淫报启示录》

63.淫为万恶之首，淫风日盛，人类的灵格，便日趋兽性，于是，形成一股暴戾叛逆的不良习气。

64.男性好色，亦非真风流，乃下流无耻也！

65. 如淫乱了伦常之道，败德丧行，伤天地，灭良心，截断了阴骘之理，便会子夭孙绝，潦倒终生。

66.人如果毫无节制的放纵性欲，简直比被毒蛇咬伤还要可怕，毒蛇只能毁灭我们的身体，而纵欲却不仅能毁灭我们的身体，还能毁灭我们的心灵和精神。——圣雄甘地

67.诸恶业中，唯色易犯，败德取祸，亦莫过于此！———《寿康宝鉴》

68.天道祸淫。其报甚速。——《文昌帝君训饬士子戒淫文》

69.色欲过度，遂至气血亏。精神弱神昏力倦。易于感受风寒，渐酿大病，甚至夭亡。

70.好色必多疾病！

71.好色之人子孙必多夭折。后嗣必不蕃昌。何？则我之子孙。我之精神所种也。今以有限精神。供无穷之色欲，譬诸以斧伐木，脂液既竭。实必消脱。固好色者，所生子女每多单弱。子每像父。虽单弱而亦好淫，再传而后薄之又薄。弱之又弱，以致覆宗绝祀者。不可胜数。

72.服丹石以快欲，肾水枯燥，心火如焚，五脏乾烈，大祸立至。——《书》

73.中医：精虚鼻渊。肾精化生脑髓。精失髓空。精竭脑空。肾上通于脑。肾主志。肾伤则髓空内枯，腰痛不能俯仰。

74.“今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之！”——印光法师

75.凡人一见美色，魂飞魄散，淫心即动。心一动，欲火即起，气散神移。形虽未交，而元精暗中已泄，性已昧，命已摇。

76.夫妇之道，乃人之伦常。越礼乱伦，则等同禽兽。所以邪淫的行径，是一切有志向、有道德的人尽力戒除的。——张三丰真人

77.合法夫妻之间的房事，本来不是邪淫，但乐不可极，欲不可纵。放纵情欲就会酿成祸患。

78.我常说，世上的人，十分当中，有四分是由于色欲而死；还有四分虽不是直接因此而死，却因贪欲损身，遇其他内外病缘间接而死；能够尽寿而终的，不过是十分之一二罢了！——《欲海回狂》

79.人的精力是有限的，而欲望无穷，现以有限的精力，去行无尽的淫欲，难怪有人年纪很轻却突然早逝，有人年岁未老就早衰了。

80.人的身体，神以御气，气以化精，精神充实，则筋骨强壮，完全可以大有作为。若是淫欲无度，必然精气耗散，神不守舍，疾病丛生，而不日死亡。

81.如果任性放纵，完全不知爱惜，一旦精髓枯竭，水干火盛，一切药物都失去了作用，后悔也来不及了。——吴泽云

82. 奸人女者，得绝嗣报，奸人妻者，得子孙淫泆报。——《冥律》

83.上天常降祸于好色贪淫之人，而且其报应也特别快。愚人却像做梦一样的颠倒无知，不知畏惧。世人如果放纵自己的行为不加检点，那么灾殃随时都会降临。——文昌帝君

84.淫乱别人的妻女，自己的妻女必被他人所淫，如同交易有买就有卖。——《文帝训饬士子戒淫文》

85.有的原本该考中，而被一笔勾销名字，那是因为他偷看了邻家的妻室;而那些原本不在录取之列，后被增补上来的人，是由于拒绝了私奔的少女。要想听到金榜题名的平地惊雷，心中就不要生起淫欲之火。那些落榜后的贫困潦倒者，并不是没有寒窗苦读和满腹文章，他们一辈子艰难困苦，说起来还是由于越规犯淫，自坏节操。可叹这些人不去检查自身的原因，却反而怨天尤人。——《文帝训饬士子戒淫文》

86.诸位士子，只要你们坚守节操而不犯邪淫，自然能功名成就，福禄随身。特颁新谕，希望你们都能明白这个道理。——《文帝训饬士子戒淫文》

87.妻妾之外非己色，淫人妻女败己德，夭寿折福殃儿孙，皆有显明来报应。——道济禅师

88.视色视淫如鸩毒，须臾坚忍守自身，一念之差万劫生，劝汝保守终身用。——道济禅师

1. 古人云：“柳巷风流地狱，花奴胭粉刀山，丧了身家行止，落人下眼相看。”

90.只图片时多快乐，不知百骸骨髓枯。败德损身害最大，应早修身远避离。色盗人精竭者死，要知精力有限时，不节色欲定夭折，人虽未老身先衰。——道济禅师

91.天律淫罪最严厉，人祸淫为最惨凄，酒不醉人人自醉，色不迷人人自迷。奉劝世人当自省，色淫两件深戒之，道德善书常阅读，百病顿消大丈夫。——道济禅师

92.在因果律上，犯邪淫者最严重，其惩罚尤为凌厉。——宣化上人

93.色欲之戕者，失名败节。邪淫之害也，丧家亡国。

94.邪淫者，伤身败德损寿之根源。色欲者，利剑刚刀毒药之同畴。奉劝君子，各宜守己而慎独自律。

95.思阴律之无情，多行阴骘，知人身之难得，常修梵行。慕净土之清净，念佛往生。

96.《太上感应篇》中说“见他色美，起心私之”，只这一念就已经造下了罪业。起心尚且不可，更何况是造成事实，甚至习以为常呢?

97.《华严经》说：“菩萨于自妻常自知足。”自己的妻室，淫欲过度尚且不可，还敢去淫乱他人的妻子女儿吗?《速报录》说：“我不淫人妇，人不淫我妻。”

98.道教的书上说：“如果淫欲的念头不起，则人身中的精气舒布五脏，荣卫百脉。如果淫欲的念头一生，则欲火旺盛，敛缩聚合五脏，精髓流淌，从命门宣泄而出。即使还没有泄出，由于淫欲的心念发动，就像用烈火烧锅里的水，立刻见到水迅速消失，要不了多久，就水干锅炸了!”

99.茫茫业海之中，最难断除的就是色欲;滚滚红尘里，世人最容易触犯的就是邪淫。叱咤风云的盖世英雄，为此而亡身丧国;才思横溢的文人雅士，为此而身败名裂。无论是从前还是现在，都是一个道理;无论是聪明之人还是愚蠢之辈，都难逃这一规律。

100.岂知淫恶之罪，天地难容，神明震怒!凡是毁人节操，自己的妻女必受同样的偿债，玷污别人名声，自己的子孙也会遭受报应。

**邪淫危害篇（二）**

1.中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。

2.一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力。

3.邪淫是对自他的不尊重和践踏，为一切福德正气善神、护法之厌离。故邪淫之果报极惨烈，现世即感倒霉、运气差、耗钱财、被人欺负、卑贱、家庭不和、婚姻不顺、工作不顺、精神恍惚、自卑、恐惧、乃至恶疾、死亡等等苦恶之命运，若不真切忏悔，命终即投身畜生、地狱道，难再重新做人。

4.邪淫是敌人，蚖蛇蝮蝎。

5.青少年在发育期就开始手淫的话，会造成身体发育的严重不良，发育的停滞和畸形。

6.SY严重伤害你的智力，无论你曾经的学习成绩有多么的拔尖和辉煌，你会因为可怕的SY，仅仅几年之后，就会从学校的尖子生变成平庸的学生，如果你还不彻底的醒悟和戒除SY，那么你就会变成学校的垃圾和人渣生。

7.SY的人，你的头发会慢慢地脱落，这会给你的心理造成很不利的影响。

8.你的气质会因为手淫变得猥亵和下流，无论你的气质曾经是多么的阳光和高贵。手淫的人根本就不配气质这两个字。

9.相由心生，手淫的人，那种猥琐和下流的气场，让人一见就会厌恶和反感。

10.人生天地间。圣贤豪杰。惟其所为。然须有十分精神。方做得十分事业。苟不知节欲以保守精神。虽有绝大志量。神昏力倦。未有不半途而废者。

11.欲火焚烧。精髓易竭。遂至窒其聪明。短其思虑。有用之人。不数年而废为无用。而且渐成痨痵之疾。盖不必常近女色。只此独居时展转一念。遂足丧其生而有余。故孙真人云。莫教引动虚阳发。精竭容枯百病侵。盖谓此也。

12.古人自励的箴言中也有一句说道：“求名者，因好色欲而名必败；求利者，因好色欲而必丧利；居家者，因好色欲而家弃必荒；为官者，因好色欲而官业必堕。”

13.色字头上一把刀，会把你所有的功名利禄削得平平的。

14.耗损身体，这是邪淫者最能亲身体会到的恶报。邪淫者，亏损精元，掏空身体，必定导致体弱多病，出现种种不如意事。如身体消瘦，皮肤粗糙，白发增多，掉发严重，腰酸背疼，手脚冰凉，畏寒怕冷，常出虚汗，呼吸不畅，视力下降，空乏无力，未老先衰，甚至恶病缠身，痛苦无极，烦恼无量，生不如死。所以，万不可邪淫！

15.无论你曾经智商多么高，一旦染上邪淫恶习，必定会让你从天才堕落为一个蠢才。邪淫损耗一个人的精气神，使人的观察力、思维力、记忆力、应变力、领悟力等等统统下降。

16.邪淫者，已拥有的财富，将很快耗光，命中本该拥有而未得的财富将会被剥夺。总之，犯邪淫者，如不及早悔改，那么，无论你上辈子修了多大福分，今生都会在贫穷困苦中度过余生——这恐怕是一个注定了的下场。所以，万不可邪淫！

17.霉运连连，升学有考运，发财有财运，升官有官运。邪淫者，想做到吉星高照，好运相伴，万事如意？免谈。邪淫让人霉运连连，考试的名落孙山，连考不中；做生意的经营惨淡，严重者倾家荡产，债台高筑；当官的不但升不了迁，搞不好还要身败名裂，锒铛入狱。所以，万不可邪淫！

18.前途黯淡，色关不过，何谈前途？想在当今强手如林、机遇难得的社会里实现理想，得靠体力、脑力、努力与人品。犯邪淫者，体力与智力双线下降，萎靡不振，人品又低劣，何以安身立命？恐怕糊口都难，更别提什么前途了。所以，万不可邪淫！

19.婚姻不顺。经言，邪淫者，妻不贞良。犯邪淫者，难觅佳偶。即使找到一个，也非心慈面善、忠贞善良之辈。

20.人们常说，祖上积德，可以福荫子孙。邪淫是损德之行，邪淫者自己的福德都耗不起，更别提给子孙后代积德了。文昌帝君有云：“绝嗣之坟墓，无非好色狂徒；妓女之祖宗，尽是贪花浪子”。

21.“万恶淫为首”，纵欲已是伤身，更何况是邪淫伤德。

22.淫声美色，破骨之斧锯也！

23.人之可畏者，棉席之间。上士异床，中士异被，服众补药。不如独卧。

24.乐色不节则精耗，轻用不止则散精。

25.嗜欲之性，固无穷也，以有限之性命。追逐无涯之色欲，自毙之！

26.道以精为宝，施人则生人，留己则生己。弃损不觉多，衰老而命坠。

27.盗为男戎，色为女戎。人皆知盗之劫杀为可畏，而忘女戎之劫杀。悲夫！

28.精盛则气盛，精衰则气衰，气存则神存，气亡则神亡。

29.频繁手淫的危害有：中枢神经系统和全身症状如意志消沉，记忆力减退，注意力不集中，理解力下降，失眠，多梦，头昏，心悸等。泌尿生殖系疾病慢性前列腺炎引起尿频、尿滴白、下腹及会阴部不适、腰酸无力、性欲减退、阳痿、早泄、不射精等。

30.患者由于长期染上手淫恶习，肾精耗损，出现头晕（自觉头脑中空空洞洞），目眩（视物时眼睛感到疲劳），健忘（记忆力衰退），耳鸣（耳中有象蝉鸣之音或流水声），脑髓不足，大脑失养，所以脑转耳鸣。尤其是在手淫后及第二天更加明显。

31.由于长期手淫，肾精枯竭，引起心肾不交，阴阳失调。

32.中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。

33.中医认为：“肾开窍于耳”，肾气亏虚容易导致耳鸣耳聋，尤其是耳鸣声音像蝉鸣，是比较典型的肾虚。

34.头皮油腻多垢，头发脱落稀疏、焦黄、提前变白：表明肾气亏虚，中医认为“肾之华在发”，早上起床经常有头发丝掉落　洗头时，头发大量脱落。

35.肾主骨，齿为骨之余，肾的精华不仅体现在头发上，还体现在牙齿上，肾气足的人牙齿坚硬晶莹而密实，肾气虚的人牙齿容易松动。

36.肾气充足的人脸上放光，神采奕奕，相反，如果肾气亏虚，虚火上炎，脸上就容易长痤疮，色泽比较暗，根比较深，尤其在下颏部。

37.男子未结婚以前，在情欲感动时，往往不能遏制。以手泄精，遂成手淫之恶习，若视察其衣衾上有黄色之斑点，此即手淫之据。犯之者其害有十，列举如下：

一、身体长不足。

二、脑髓亏乏，聪明减少，时发健忘等症。

三、耳鸣头眩，目光变短。

四、面白而瘦，口吐白痰。

五、时有淫梦。日间见女人，即有漏精之患。

六、精泄时或有爱惜之意，不使泄出，致精虫死腐，酿成睾丸病。

七、身体孱弱，易染风寒瘟疫肺痨等症，以致夭折。

八、胃力减少，行步蹒跚。

九、生殖器易损伤。

十、斲丧过甚，精虫弱小，异日所生子女。不克强壮。

38.某幼时，常怀大志，欲有所自立于天地间。自犯手淫以来，豪迈之气，尽付东流，萎靡如已僵之蛇，拨之不动又如死灰槁木，生气消灭。

39.某于初犯手淫时，尚知节度，久则检制全忘，时时思动，不知不觉，欲改无从。以致形销骨立，精神衰颓，腰酸脚软，百病丛生，而脑筋所受之影响尤重，终日昏睡，如在雾中，如患神经病人。

40.吾今大声疾呼为普天下之青年告曰：犯手淫者，如欲为后日结婚计、嗣续计、事业计，亟宜猛醒回头，痛自戒绝，切勿如上述之三人沉迷不觉，以致自残其身，而追悔莫及也。

41.恣情纵欲，陷于淫欲过度，直类无缰野马，绝足奔驰，而不受羁勒;久之则体内之生活力，日形消减，肉体上，精神上，概受甚大之不幸。盖精液为身体上营养之一部分，耗费既多，则有大害于全身之营养，而发生各种疾患焉。

42.淫欲过度之害，其变态，其现象如全身倦怠，脑与神经疲弱，似患忧郁症；或反射性亢奋。似患精神病，而易于悲哀忿怒。夜间不眠，甫交睫即魇梦，或易于惊觉，各处发神经痛。不乐与人聚谈，喜潜居暗室。缺乏强健之记忆力，消失敏捷之判断力。心悸亢进，呼吸促迫胃弱而消化不良。

43.青年学子，慎勿以有用之才力精神，消磨于锦衾角枕，缠绵歌泣之中也。

44.少年期之身体、精神，正当发育旺盛，为人之一生中最重要者。此时习于为善，则终身为正人；习于为恶，则终身为残废。教育者与父兄，宜时时注意其行动，有无不正当行为，若任其放逸邪僻，或征逐花柳场中，则结果鲜有不妨害身体之发育，成阴萎及男子不孕症，因其滋养素与神经力，逐日戕伐故也。甚者脑力消亡，记忆缺乏，活泼有为之人，一变而为阴郁沉默之象，无志于进取，终身为废人，或且全身衰脱，早年得虚弱之症而亡。

45.有于交合时脱阳而死者，此皆平日过淫所致，而数见不鲜者也。吁！纵欲之祸，其酷如是，可不慎耶？！

46.人惟纵欲无度，故往往堕胎，若能节欲，则夫妇之元气俱充，必然得子。其子又能清秀无毒，易于长成，该所谓寡欲多男子也。

47.且人生终身疾病，恒从初婚时起，年少兴高力旺，往往恩情无度，多成痨怯，甚者夭亡，累妇孀苦，不思百年姻眷，终身相偶，何苦从一月内，种却一生祸根。前辈每遇子孙将婚，必谆谆以此戒之。

48.女色多迷人，人惑总不见，龙麝暗薰衣，脂粉艳敷面；人呼为牡丹，佛说是花箭，射人入骨髓，死而不知怨。

49.淫念一生，诸念皆起。邪缘未凑，生幻妄心。勾引无计，生机械心。少有阻碍，生嗔恨心。欲情颠倒，生贪著心。羡人之有，生妒毒心。夺人之爱，生杀害心。种种恶业，从此而起。故曰：‘万恶淫为首’。今欲断除此病，当自起念始，截断病根。

50.男儿不守色戒，匪惟损德，亦且促寿。

51.淫秽一事，最能损德。

52.乐不可极，欲不可纵。纵欲成患，乐极生悲。古人已言之矣。人之精力有限，淫欲无穷。以有限之精力，供无穷之色欲，无怪乎年方少而遽夭，人未老而先衰也。

53.贪一时之宴乐，不顾日后之忧危，何丧心病狂，至于此极也。

54.周思敏曰：“人生天地间，圣贤豪杰，在乎自为。然须有十分精神，方做得十分事业。苟不先于年富力强之时，除去欲心，节省欲事，以保守精神，筑好根基，则虽有绝大志愿，想做绝大事业，往往形空质朽，神昏力倦，必至半途而废，一无所成矣。”

55.色欲情深，必致抛荒正事。盖心力既分，则精神必短，气血必弱，事业必不成。

56.求名者因好色欲而名必败，求利者因好色欲而利必丧，居家者因好色欲而家业必荒，为官者因好色欲而官业必坠。考之往古，验之当今，有历历不爽者，且欲心即众恶之因也。恶因日积，罪孽日深，显则倾家荡产，一家之衣食无依。阴则削禄减年，一生之荣华尽丧。甚至精竭髓枯，神昏血尽，百疴丛起，一事无成，皆因好色一念害之也。可不畏哉？可不惧哉？

57.欲火焚烧，精神易竭，遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，皆色念欲火伤身之病也，盖不必常近女色，只此独居时，展转一念，遂足丧其生而有余。故孙真人曰：“莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。”此真万金良药之言也。

58.故曰：“欲海无边，回头是岸。”全在自心把握也。

59.总之淫孽最大。不止邪缘，即妻妾色欲稍过，或独居未起时，忽心想色欲，亦谓之淫，皆足致疾害身，不可不戒。

60.道书有曰：“人生欲念不兴，则精气舒布五脏，荣卫百脉。及欲念一起，欲火炽燃，翕撮五脏，精髓流溢，从命门宣泄而出。即尚未泄出，而欲心既动，如以烈火烧锅，锅内之水立见消竭，未几则水干而锅炸矣。”此色念尤足伤身之实据也。吾愿世人自病自疗，惟在正其源而治其本可也。

61.好色之人，子孙必多夭折，后嗣必不蕃昌。何则？我之子孙，我之精神所种也。今以有限精神，供无穷色欲，譬诸以斧伐木，脂液既竭，实必消脱。故好色所生子女，每多单弱。子每像父，虽单弱亦好淫。再传而后，薄之又薄，弱之又弱，以致覆宗绝祀者，不可胜数。

62.孙真人曰：“人身非金铁铸成之身，乃气血团结之身。”人于色欲不能自节，初谓无碍，偶尔任情，既而日损月伤，精髓亏，气血败，而人死矣。

63.一伤再伤，以致外感内亏，百病具起。

64.论手淫之害

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

65.夫无论何事，皆可防患于未然，独至手淫之恶习，暗室亏心，负惭衾影，为父兄不及知，为师长不及觉。欲防之而不胜其防，故其为害有如是之剧烈也。

66.伤生之事非一，而好色者必死。——苏轼

67.财尽则穷，精尽则死！而乃恣意纵欲，毫不知惜，一旦精竭髓枯，水干火炽，医药罔效，悔之晚矣！

68.人之一身，神以御气，气以化精，精神充实，百骸强壮，足以有为。若淫欲无度，则精竭气耗，神不守舍，疾病夭亡，职此之由，可不慎欤！

69.无欲之谓圣。寡欲之谓贤。多欲之谓凡。循欲之谓狂。

70.怒是猛虎。欲是深渊。忿如火。不遏则燎原。欲如水。不遏则滔天。故君子立身。其大要在乎惩忿窒欲。

71.中医里有句话：中气伤，犹可救，肾气伤，拔阳根。

72.《千金方》有讲到：强力施泄，便成劳损。

73.撸完腹痛的帖子在戒色吧不是每天出现，但的确是时常出现，撸完腹痛的情况我曾经也有过，出现腹痛的情况，一般考虑就是前列腺炎或者精索静脉曲张。

74.一般纵欲过度会出现2种情况，一种是过度下垂，一种就是病态的紧缩，能缩成鹌鹑蛋大小。

75.如果一个人一直在发送邪淫的念头，结果会是什么？邪念会吸引与其频率相同的内容，而那些内容的性质往往是充满惶恐和痛苦的。

76.中医：腰为肾之府。腰痛问题在戒友当中非常普遍，相信大部分的戒友都有腰酸腰痛的经历，SY后身体的一个表现就是：腰膝酸软，严重点的就会出现疼痛症状。

77.中医还讲到：五脏六腑之精气皆上注于目！所以一个人的眼睛就是自己五脏六腑功能的反映。而肾藏精，藏五脏六腑精华之气。所以SY伤了肾气以后，人容易出现以下几种眼部变化：

1）眼睛无神

2）眼睛无光

3）眼球混浊

4）眼睛血丝

5）眼睛变小

6）眼皮变化

7）黑眼圈眼袋

8）眼球呆滞，转动不灵

9）眼窝凹陷

10）视力下降

11）飞蚊症

12）结膜炎

78.一般SY伤了肾气以后，精液也会随之发生改变，反映精液改变的极多，应该是人人都会遇见的一个问题。一般会发生如下几种情况：

1）颜色的改变，变得很黄或者黄绿色。

2）精不液化，出现结晶体或者果冻状

3）血精，出现血精的原因很多，以炎症和结石较常见

4）精液偏稀薄偏少，黏稠度下降

5）精液排出过多过浓，也属病态，提示炎症的存在

6）精子质量下降（无精、死精、活力低、畸形等）

戒掉SY是有百利无一害。不戒掉，有百害无一利。

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

80.宜与一切少年说此祸害，以培己福。(知识未开者，勿与说，已开者，当极力为说其祸害。)——印光大师

81.汝年尚幼，须极力注意于保身。当详看安士书中欲海回狂，及寿康宝鉴。多有少年情欲念起，遂致手淫，此事伤身极大，切不可犯。犯则戕贼自身，污浊自心。将有用之身体，作少亡，或孱弱无所树立之废人。又要日日省察身心过愆，庶不至自害自戕。否则父母不说，师长不说，燕朋相诲以成其恶，其危也，甚于临深履薄。——印光大师

82.慧佐之死，乃其父母祖母所致。其家生此聪颖之子，不告以保身寡欲之道，乃早为娶妻。又不说节欲之益，纵欲之祸。彼二青年只知求乐，不知速死。及已经得病，尚不令其妻归宁。以致年余大病，以至于死。——印光大师

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

84.后世人业重，情窦早开。十一二岁，便有欲念。欲念既起，无法制止。又不知保身之义，遂用手淫。如草木方生芽，而即去其甲，必致干枯。聪明子弟，由此送命者，不知凡几。即不至死，而身体孱弱，无所成立。及长而娶妻，父母师长绝不与说保身节欲之道。故多半病死，皆是由手淫及贪房事所致。——印光大师

85.故孔子答孟武伯问孝曰，父母唯其疾之忧，乃令戒房事。不戒房事，则百病丛生。能戒房事，则病少多矣。孟子曰，养心者，(以善养身者，必由制心不起欲念，故云养心。)莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者寡矣。其为人也多欲，虽有存焉者寡矣。——印光大师

86.近世少年，多由情欲过重，或纵心冶游，或昵情妻妾，或意淫而暗伤精神，或手淫而泄弃至宝。由是体弱心怯，未老先衰。学问事业，皆无成就。甚至所生子女，皆属孱弱，或难成立。而自己寿命，亦不能如命长存，可不哀哉。——印光大师

87.汝云五六年来，自出校后，病骨支离，已同半死。得非燕朋相聚，共看小说。以致真精遗失，手淫相继，因兹有此现相乎。此现在学生中十有八九之通病也。以父母师友均不肯道及，故病者日见其多，而莫之能止也。——印光大师

88.光以此事排印寿康宝鉴印八百本，凡后生见光，必明与彼说其利害，令其保身勿犯也。纵手淫邪淫，均能守正不犯。而夫妇居室，亦须有节，兼知忌讳。庶可不致误送性命也。否则极好之人，或因此死。群归于命，而不知其自送性命也。——印光大师

89.今之聪明子弟，多犯手淫之病。令看寿康宝鉴，及了凡四训，庶不至致成残疾，及短命而死之苦祸。昔圣王设官布告。今则父母师友概不说及此事，亦大家恶业之所感也。更有愚人，儿子有病，即为娶妻。意欲病好，实则令其速死耳。可不哀哉。湖南一人两个儿子，都由此死。第三子有病，尚欲如此，一友呵之遂止。——印光大师

90.行邪淫者，是坏乱人伦，即是以人身行畜生事。现生已成畜生，来生便做畜生了。——印光大师

91.世人以女子偷人为耻，不知男子邪淫，也与女子一样。邪淫之人，必生不贞洁之儿女。谁愿自己儿女不贞洁。自己既以此事行之于前，儿女禀自己之气分，决难正而不邪。——印光大师

92.不但外色不可淫，即夫妻正淫，亦当有限制。否则，不是夭折，就是残废。——印光大师

93.贪房事者，儿女反不易生。即生，亦难成人。即成人，亦孱弱无所成就。——印光大师

94.世人以行淫为乐，不知乐只在一刻，苦直到终身，与子女及孙辈也。——印光大师

95.当今世界之所以愈形黑暗污浊，青年男女之所以愈多败节丧身，原因就出在市面上到处充斥著邪淫的书刊杂志电影海报图画，传播著邪淫的流毒。少年子女看了之后，目醉心迷、神魂颠倒。把握不住的人，一旦失足，小则失学失业、耗弱身心，大则倾家丧命、绝子断宗。

96.邪淫首先它先让你长相越来越丑，变得猥琐，年轻人会满脸数不完的痘痘，精，气，神没了，疾病缠身。

97.周围人缘开始变差，常感小人相随;婚姻感情上不顺，常感召不如意眷属。

98.工作学习上你会事事受阻，削减功名利碌，惹祸上身，常吃官司，或引来杀身之祸，身败名裂，永无出头之日。

99.下黄片，上色情网站就是邪淫，同样会大折损人的福报。比如得不如意眷属、常被骗、穷苦、不如意、霉运等等。

100.年轻人谁不想拥有财富，好淫者却贫困潦倒。年轻人谁不想金榜题名，好淫者却命运坎坷。年轻人谁不想早生贵子，好淫者却没有后代。一日风流，最终落得终身困苦。

**邪淫危害篇（三）**

1.泄精前生龙活虎，泄精后一滩烂泥，你说肾精有多重要？精者，身之本也！

2.别让色带走你的生命！

3.频繁手淫，最后把身体搞垮，走路扶墙，双腿打颤，形销骨立，精神萎靡，神情猥琐，面如鬼泣，行尸走肉，病魔常伴，霉运连连。

4.撸者是身不由己的，那是一种被奴役的状态，心魔不断压榨身体的精华，最终导致身心俱废，陷入很糟糕的状态。

5.邪淫太苦了！邪淫的人生是失败的人生！邪淫的家庭，注定是灾难的家庭！

6.手淫看黄会让一个人无法入睡，想睡却睡不着，难受至极。（刚开始手淫后容易入睡，伤到神经症，就难以入睡。）

7.手淫看黄会让一个人尿频尿急，前列腺炎，尿结石，静脉曲张，严重者必须手术，否则无法排尿，生育，最后只有孤独终老。

8.手淫看黄会让一个人不敢直视别人的眼睛，生怕别人看出自己做的龌龊事，猥琐不已，让人心生厌恶，非常悲哀。

9.手淫看黄会让一个人有可能肾衰竭，患上尿毒症，到时只有等死，随着手淫次数越多患病的几率越大，要是真得上此病，悔之也晚。

10.手淫看黄会让一个人体质迅速下降，骨瘦如材，抵抗力下降易感冒，容易过敏性鼻炎，各种疑难杂症缠身，生不如死，到时你就知道身体健康是多么的幸福。

11.手淫看黄会让一个人无论曾经多么的有激情有斗志，都会让他变成对什么都没信心，成为一无是处的无用之才，一生都将不会有任何成就，除非戒掉手淫。

12.手淫看黄会让一个人的生活糜烂不堪，成为一具行尸走肉，丧失信心，什么都不能做，对未来充满绝望。

13.手淫看黄会让一个人一直想放纵自己，停不下来，最终葬送自己的一生，除非努力戒掉手淫，时刻远离诱惑，否则只有走向毁灭。

14.手淫看黄会让一个人无法正常工作学习和生活，影响生活质量。

15.手淫看黄会让一个人痛苦，身心双重的痛苦！

16.手淫看黄会让一个人精力下降，犹如一只病猫，干活一会儿就累得不行，可见手淫的严重危害性。

17.手淫看黄会让一个人心生恐惧，特别是一个人的时候。

18.因为邪淫，我经历了太多的痛苦，邪淫毁了我的青春，让我像一只下水道里的老鼠一样生活了十几年，让我变得面目全非，甚至差点灰飞烟灭。——某戒友

19.记得大概在十二岁左右被一个玩得非常好的同学教会了手淫，至此一发不可收拾，那个阳光活泼的少年再也不见了，经常意淫同学。——某戒友

20.所有症状彻底爆发，至此真正的噩梦彻底开始，那年前列腺炎找上我了，龟头发炎差点坏死，肾里检查出很多小的结晶，阳痿早泄，腰酸背痛，虚汗，尿频尿急都出现，我不敢告诉家人，最后自己跑到上海的一家男科医院，被骗了一万块钱左右。——某戒友

21.《欲海回狂》云：“少年谁不欲生贵子，而淫者偏无后。”虽然不是每个邪淫的人都无后，但伤精到一定程度，的确有可能出现弱精症、无精症和少精症等，很多人已经失去了生育功能，精子质量非常差，而他自己还完全不知情。

22.撸得越多，越不幸，到时负能量缠身，变得越来越不开心，内心被邪念污染，整个人开始散发腐烂的气息。

23.若是胸怀远大的志向，切不可让自己孝养父母、抚育儿女的宝贵之身，片刻迷情于花柳之间。后生可畏，务必谨慎啊!

24.邪淫之人必定：面目丑陋、低贱卑劣、不被人重视、处处遭人呵斥、处处受人排挤、处处被刁难、人人皆敢欺负、做事情慌乱不堪、说话总是逻辑不清，办事总是费力不讨好。

25.记住这句话：邪淫是侮辱自他最严重的行为，邪淫伤的是天地的和气!如果你想做一个尊贵的受人敬重的人，请你必须戒邪淫！

26.《太上感应篇》中提到，见到别人色美，就动了想占为己有的心，动了这种心念，就已有罪过，如果进一步付诸行动，或习以为常，则罪孽更加深重。

27.好色之人必然是性的纵欲者，纵性纵欲必然要亏损骨髓，而骨髓亏了就必然要亏损精神，骨髓空了、精神倒了肉体就是空壳了，如同行尸走肉。

28.骨髓是人的养命之水、养寿之源，若是其它因素一凑巧，骨髓的再生能力弱了，亏了就永远亏了，最为直接的后果就是健康与寿命。

29.邪淫极大地损耗了个人的阴德和福报。

30.因邪心、手淫所带来的恶果，更是随之而至——心理灰暗自卑、百病滋生、容貌衰减、学业蹉跎、事业暗淡受阻、感情经历倍尝辛酸，感召到不如意、甚至不贞洁妻子等。

31.邪淫者得老年时儿孙不孝的报应。

32.年轻放荡的人，老年遭贫贱的恶报。

33.邪淫之人不相信因果报应，因为不信，所以有大害。 色魔淫乱世界，多少家庭遇害，多少人命丧黄泉。祈请大众能相信因果，远离邪淫!

34.邪淫之人，得配偶不贞报。不信可以观察身边的真实案例。

35.邪淫使得事业一败涂地。

36.邪淫最损阴德，不忏悔改过，晚年大多没有钱财，使父母蒙受羞耻。

37.邪淫的人属于大不孝。

38.邪淫家破人亡。这种例子多了，我们的身边现实中、网络上看到的比比皆是。邪淫生女淫荡，生子多病。父母淫秽，子孙不成器贫穷下贱报。

39.淫乱之人因为选择的生活下贱，所以命运很难高贵。

40.淫念多，善念必定就少；淫念少，善念自然就多。所以淫念全消的人，五福中能够获得三福：一长寿，二康宁，三善终。常起淫念的人必定疾病缠身，遭受凶险、短命、夭折的灾祸。

41.　一个人，一旦播下了邪淫的恶的种子，早晚必会收获损德削福的恶果，种下的恶种子越多，日后收获的恶果亦越多，最常见的恶果为：穷困潦倒、诸事不顺、厄运连连、疾病缠身、婚姻坎坷、家庭破碎、断子绝孙或子孙不孝，

42.邪淫导致悲惨的命运，这是不争的事实！如人饮水，冷暖自知。

43.邪淫是我们不共戴天的仇敌！它误了我们前程，毁了我们一生，必须戒掉它！

44.烧淫书——邪书流毒人心，阴受其害而不自知。欲杜淫邪，一见淫书即刻焚毁，救己亦救人。

45.劝共戒——邪淫最易败风俗遭祸殃，人人戒守，风俗淳美，社会安定。

46.邪淫一事，因贪片刻之欢，以致害人又害己。

47.要想让自己的能量得到管理和恢复，人们必须认识到手淫耗精是一种代价惨重的愚痴行为，无异于自残，唯有如此，他们才可能下最大决心来戒除这个恶习。

48.如果你滥撸滥泄，就等于把生命最核心的能量给耗泄掉了，你换来的只是虚无缥缈的短暂快感，等于是在拿钻石换糖吃，实在是非常无知和愚痴。

49.肾精，这是一种可以造人的能量，却被很多人当垃圾一样射掉，真是可悲可叹!

50.如果能将这股能量内化不泄，人就可以保持青春活力、五脏也会变得滋润而安和、耳聪目明、神采非凡。

51.精能是要慢慢养回来的，精能不同于一般食物的能量，精能是可以造人的!施之则生人，留之则生己。其他什么能量，不管如何强大，都无法造人，而精能可以!这是一种不可轻泄的能量，丹田养就长命宝，万两黄金不予人!

52.精益则寿，精竭则夭。“精、气、神”被古代养生家称为人身三宝，由于精是气、神产生的基础，所以精是生命的核心。《戒为良药》

53.为了国家民族的未来，为了个人来世的安乐，为了子孙后代的福祉，为了自己得一个善终——戒除邪淫，没得商量！！！

54.肾是全身的总发动机，婚姻不顺，考学无望，事业无成，财气不旺，办事多有阴差阳错，都有可能从肾气不足中找到答案。

55.老来疾病都是壮时招得;衰时罪孽都是盛时作得。故持盈履满，君子尤兢兢焉。

56.婚前同居性行为是很损姻缘的，很多人以为没事，是社会风气，其实是有害的。

57.有的人婚姻缘厚，有的婚姻缘薄，厚的人结婚较容易，薄的人结婚就难， 邪淫非常伤害姻缘。

58.邪淫导致自己身体臭。

59.婚姻不顺，最主要是邪淫的问题。

60.在病苦上，肾脏的病，跟邪淫有关。肾脏病，还有骨头病、耳朵病、容易骨折等，都跟邪淫业有关。

61.身语意都要很端正，福报才会来。端正就是先除去邪淫的业。这个是根本的开端。

62.邪淫极大地损耗了个人的阴德和福报。印祖说：“行邪淫者，是以人身行畜生事。报终命尽，先堕地狱饿鬼，后生畜生道中。千万亿劫，不能出离。”

63.在生时，“善恶之报、如影随形”，因邪心、手淫所带来的恶果，更是随之而至——心理灰暗自卑、百病滋生、容貌衰减、学业蹉跎、事业暗淡受阻、感情经历倍尝辛酸，感召到不如意、甚至不贞洁妻子等。

64.意淫也是业识的种子，总会生根开花结果，《楞严经》反复指出“淫心不除，尘不可出”，意淫不除终受其牵制，酿成恶果。

65.意淫如不及时铲除，就会：“折尔祖宗遗下福，削尔前生修下禄，损尔悠悠好寿数，斩尔绵绵广嗣续。”

66.由于淫心泛滥，你祖宗留下的福荫会大打折扣;你前世修来的福禄会被削蚀;你原本应得的长寿会被损减;你本应绵延不绝的子嗣会被斩断。“折、削、损、斩”，怎不叫人毛骨悚然?!

67.福善、祸淫，报应之果，宛若影随。见他人妻女生得美貌，便起了奸邪的私心，这个念头一起，虽然没有实事，也难逃责罚。

68.邪淫最直接的恶果之一，婚姻不幸福。

69.导致婚姻不幸福、不顺利、离婚等不良结果。

70.一者妻不贞良，二者不得随意眷属。這就是说，邪淫会导致婚姻不幸福、妻子不贞洁、自己的家人及眷属不如意。佛经云犯邪淫之人必有恶报，纵使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。

71.邪淫会损害爱情、婚姻，邪淫是有因果的，邪淫的果报就是婚姻不幸、离婚、损失钱财、名誉等等。

72.现代人特别是西方人为什么离婚率居高不下、为什么婚姻不幸福?是因为西方人在男女性关系上很淫乱所致。我们父母那一代人婚姻很稳定，是因为那个时候的人比较传统，不会在男女关系上乱来。

73.自从改革开放以后，西方腐朽的性解放思潮严重腐蚀了中国人的思想观念。现在社会淫欲之风愈刮越烈，网络色情泛滥成灾，年轻人未婚性行为、同居的问题也变得越来越严重了。

74.50后、60后、70后的人观念比较传统，到了80后、90后以后，年轻人道德观念很淡薄，未婚性行为相对于70后以前的人就很随便了。這可以预见未来年轻人的离婚率会越来越高，这将成为一个严重的社会问题。

75.我们每个人都希望自己拥有一个美满的姻缘，而获得美满姻缘的根本是：坚决戒除邪淫！

76.遇人不淑、性格不合这只是婚姻不幸的表面原因，并不起决定作用，因为导致婚姻不幸的根本原因是邪淫行为。懂得了这一点，婚姻是否美满其实是掌握在自己手里的。

77.邪淫的人会感召不如意的眷属，会经常争吵。

78.邪淫的我，胆小，怕事，阴暗，不敢见光，躲在暗房里头，又脏，又乱。这都是邪淫的果报，我现在明白这些都是自作自受。我把亲身经历写下来，希望能以此忠告大家，一定要戒除邪淫。

79.邪淫会削我们的福禄寿，再多的钱都不够最后的医药费，再大的福报都会被消耗完。

80.邪淫者贫贱一生，永远低人一等，而撸到最后的结果，就是失去了全部，千万要记住，千万不能邪淫。

81.猥琐阴暗，整个人没有阳光正气，会自卑、社恐、抬不起头!我在社会里面，连面试服务员都失败，说一句话都吞吞吐吐。精神不足，双眼无神，就像行尸走肉，每个人都看不起我。

82.我明白这一切都是自己吸引的，什么样的人就吸引什么样的人事物和环境。

83.邪淫让我身边的一切事情都变得糟糕，包括心理和身体的折磨，不敢面对周围的人事物的目光，所处的环境糟蹋，所受到的待遇被嫌弃。自己容貌变得丑陋，痤疮、猥琐的气质等等。

84.手淫对身心的伤害真得很严重。太大了，每一次手淫都是对身心的严重伤害，都是一次大不孝。父母养育我们，是希望我们能够自爱自重，立身行道，光宗耀祖的。

85.看到我们沉溺在手淫这种邪淫中，身体越来越虚弱，心志越来越猥琐。一定十分担忧!

86.越是放纵手淫，精气越来越弱，也就越来越控制不住淫欲，而成为其奴隶，而遭受短命多病的果报，这真得是十分痛苦的事情!

87.心理上，也会越来越不想见人，越来越自闭的。这是一个恶性循环。对家庭事业的彻底毁灭，如果不能从这个漩涡中走出来，人生就完了!!！

88.邪淫是大恶，大不孝！

89.能够作为夫妻的，都是男女双方福德、业力相等，才能作为夫妇。如果这个妻子、丈夫福德悬殊很大，都很难匹配在一起的。

90.不看不良视频信息：这些都会影响你戒色，他们会积累在你的潜意识中，你会时不时地想破戒。

91.其实意淫对人的危害非常大。如果经常放纵自己，产生意淫时不去抵制它、消除它，长此以往淫念就会在意识中深深地扎下根，在一些场合就会用淫秽的语言表达出来。

92.意淫对人身体也有很大的危害。中医名着《景岳全书》中说："心为君火，肾为相火，心有所动，肾必应之。"

93.意淫对人意志的腐蚀是巨大的。

94.意淫则精气外泄，长此以往也会肾虚，这就是为什么现在有些没结婚或没有性生活的年轻人也肾虚而且体弱多病的原因。

95.我们贪色纵欲、各种淫乱行为产生的根源就是存在于意识之中的淫念。淫念一旦产生，会时时刻刻存在于意识深处，遇到不同的境缘，就以身、口、意三种形式表现出来。因此要想彻底节欲，根除意识中的淫念是最重要的。

96.淫念就是恶念。淫念就是邪淫的种子。心存淫念会大大损害人的福德，会给人的生活、事业带来巨大的危害。

97.《太上感应篇》云："夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之。或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之。"

98. 《寿康宝鉴》中汪舟次云：“诸恶业中，唯色易犯，败德取祸，亦莫过于此。”

99.梦醒居士说："淫念一生，恶意缠绵，若见女色，遂不能自持而身犯淫行。为了制止淫念的生起，平时即应谨慎，不要亲近整日荒于嬉，追逐声色的邪友。更不可随人进入酒家、茶馆、舞厅、妓女户等引人思淫的邪地。对于描写男贪女爱，诲人于淫的邪词小说，切不可观看。也不可去听人谈论淫秽之事的邪语。因为一近邪友，那端身守正的益友，就会日益被疏远。而常与邪友接近，自然会渐渐被染引诱，终致心为所动而随邪友之行。至于引人思淫的邪地，若常进入，耳濡目染，心念难以克制，终致把持不定，而身犯邪淫，及至醒悟已追悔莫及。"

100.我们还要认识到：贪色纵欲、邪淫不但对人身体和福德有极大的害处，而且由于贪色纵欲、邪淫和其他罪恶是相伴相生的，因此更能使人快速地丧节、丧命。

**邪淫危害篇（四）**

1.很多朋友年纪很小就频繁手淫，还振振有词地说，生理课本上讲了精液只是少量蛋白质与多量水分的混合体，对身体无足轻重。这就是教育西化的悲哀！很多朋友无节制地手淫一年半载后就觉得身体不对劲了，精神不振，腰酸腿软，体虚乏力，头昏耳鸣，口渴盗汗，白天没精神，精力不集中，晚上睡不好觉。因为没发展到器质性的疾病，到医院检查，通常也检查不出问题。去找中医师，你就能听到阴虚阳虚这些词了。什么是阳虚？简单说，阳虚就是白天没精神。什么是阴虚？阴虚最直接的感受就是你晚上睡不好觉，性欲亢进，一天到晚总想着性交。

2.性欲亢进就是阴虚，阴不制阳，必然会使人百病丛生，寿命减短，这是养生大忌。

3.如果纵欲过度的话会出现无名低热。

4.镜中人在悄然衰败，从纯真无邪的少年到灰暗颓废的猥琐大叔，从明亮喜悦的眼睛到无神暗淡的双眸，当心灵不再纯净，当身体的能量被恶习掏空，很多的坏变化都会出现，整个人、整个生活都会变质！沉迷手淫的生活不是你真正想要的生活，挣脱手淫的束缚，才知道什么是真正的幸福和快乐！

5.万恶淫为首，不戒除邪淫，纵有天大福报，也很快耗光;邪淫不戒，一切幸福美好终将失去!

6.至于邪淫之事，无廉无耻，极秽极恶，乃以人身行畜生事。是以艳女来奔、妖姬献媚，君子视为莫大之祸殃而拒之，必致福曜照临、皇天眷佑;小人视为莫大之幸福而纳之，必致灾星莅止、鬼神诛戮。君子则因祸而得福，小人则因祸而加祸，故曰祸福无门唯人自召。

7.世人苟于女色关头不能彻底看破，则是以至高之德行、至大之安乐以及子孙无穷之福荫、来生贞良之眷属，断送于俄顷之欢娱也，哀哉!

8.然人从淫欲而生，故淫心最难制伏。如来令贪欲重者，作不净观，观之久久，则见色生厌矣。又若将所见一切女人，作母女姊妹想，生孝顺心、恭敬心，则淫欲恶念，无由而生矣。此乃断除生死轮回之根本，超凡入圣之阶基，宜常儆惕。

9.不但外色不可淫，即夫妻正淫，亦当有限制，否则不是夭折，就是残废。贪房事者，儿女反不易生，即生亦难成人，即成人亦孱弱无所成就。世人以行淫为乐，不知乐只在一刻，苦直到终身，与子女及孙辈也。

10.现在后生，已知人事，即当为彼说葆精保身之道。若知好歹，自不至以手淫为乐，以致或送性命，或成残废，并永贻弱种等诸祸。

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

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

13.欲绝此祸，莫如见一切女人，皆作亲想、怨想、不净想。亲想者，见老者作母想，长者作姊想，少者作妹想，幼者作女想。欲心纵盛，断不敢于母姊妹女边起不正念。视一切女人，总是吾之母姊妹女。则理制于欲，欲无由发矣。

14.世间聪明子弟，于情窦开时，其父母兄师不为详示利害，以致由手淫与邪淫送命者居大半。能不即死，也成残废，无可成立。汝既深受其害，当常存严恭寅畏之心。

15.当下物欲横流，色欲尤甚!人们不再拿色当作虎，不再认为是刮骨之刀。反而饮鸠止渴，乐此不疲。殊不知，色欲之害有时候不低于杀生之罪，惩罚更甚!

16.遇到、见到因为色欲而命运坎坷者太多太多了。无数人在好运时因为犯错而发生了逆转走入困境和痛苦。有些甚至是因为邪淫而丧命。

17.就算是再好的命运，当你邪淫胡搞之时，也就是厄运的开始。

18.生活中有太多的人因为邪淫而轻者破财，重者得病，以及外灾甚至是丧命。

19.贪图一时之乐而给自己的人生命运添堵，岂不是愚蠢至极吗?

20.人们在好运时，切勿乱来、胡作。做人需要安分守己。已婚者要遵守婚姻契约，不可造次。邪淫者即使隐瞒的再好，也瞒不过上天之眼，因为每个人身体中都有监察神，监察人们的内心和暗中的行为。天眼难逃，惩处是必然的!

21.邪淫之人，正气衰弱，破财、丢东西、被打、说错话、受鄙视、被欺负是常事。在重要考试，提拔重用等关键环节，往往败下阵来。邪淫易感召离奇灾祸，对婚姻和家庭破坏巨大。

22.贪淫好色，没有智慧，有钱、有精力就想花在邪淫上，满足一己私欲。不以为耻，有时反而认为有面子，或者认为很正常。这是愚痴啊!

23.邪淫之人，正气不足，身不正自然言不正。子女生活在这种家庭里，对其成长必然造成很坏的影响。夫妻因对方不忠而吵架、离婚。家庭因邪淫而破财，感召不顺。

24.我们清楚了邪淫对婚姻的巨大危害，就要立志戒色、戒邪淫。遇到邪淫之事、邪淫之言，我们要有坚强的定力。自己远离邪淫，也要多劝别人远离邪淫，以此成就幸福美满的婚姻。

25.邪淫之事一旦暴露，必为社会正气所不容，成为别人谈论的笑料。试想，一个人邪淫败露，家人、同事、朋友、邻里知道后，包括配偶在内的全家人必然脸上无光。

26.一个人正气不足，干不了事，没有担当。试问，家庭重担谁来承担?教育子女的重任如何承担?谁来孝敬父母?如何面对激烈的社会竞争?

27.淫人妻女，这是犯下严重的邪淫罪业。一个人侵犯别人的妻女，你的婚姻怎么会好呢!

28.邪淫之人，如不忏悔并彻底戒除邪淫，必然损害婚姻福报。吵架、家暴、夫妻冷战、离婚都有可能，甚至因此动刀子命丧黄泉的也有。

29.邪淫，小者削福，中者得病，大者丧命！

30.邪淫的人必定阴气重磁场差！

31.万恶淫为首，邪淫会造下深重罪恶，而且邪淫恶业，缠累多世，不易消除，故不可邪淫。

32.邪淫最损阴德，容易折减福禄寿，导致前途黯淡无光，为前途计，故不可邪淫。

33.邪淫会招来各种疾病，故不可犯邪淫。

34.贪淫好色。贪淫好色之人，心中存邪，缺乏浩然正气，生活事业会很不顺利，所求违愿，不能圆满。而且贪淫之人，身体肯定受损，岂能不得病?

35.万恶淫为首!请一定要远离邪淫!

36.中医：肾精化生脑髓。精失髓空！撸管对脑力的摧残那是相当的厉害，可惜当年我不知道这个医理，盲目撸管，冲动自毁。那时沉迷撸管，我就发现原来聪明的我，变得很迟钝，记忆力和注意力都大幅下滑。

37.不撸就是省钱，这是过来人的至理名言。记住这句话，真的可以帮你节省很多不必要的费用。很多戒友是学生党也看不起病，即使工作族，每年几千甚至上万地扔，也是一笔不小的花费，关键是花了钱也看不利索，如果继续沉迷撸管，复发的可能性是极高的。

38.有些戒友虽然其他症状不严重，但睡眠质量极差，有的戒友只能睡2-3个小时，有的多梦易醒，有的干脆就失眠了，还有的则是做恶梦。肾虚到一定程度，再加上作息不规律，就极有可能出现睡眠障碍。

39.如果你不尝试改变，那么只会在错误的轨道上一错再错，积小错而成大灾！这种对身体的摧残和对健康的透支，当积累到一定程度，弄不好你真要倒下牺牲了。熬夜猝死的案例很多很多，这方面要警惕。

40.脑力下降我也写过一季，脑力下降太普遍了，很多学生党算倒霉了，反应迟钝，无法集中注意力，记忆力极差，学习成绩出现了下滑。

41.脑力下降对于任何人群都是悲剧的，上班族也是如此，很多事情脑力不行时，就无法做好了，做事情缺少专注力和持久力，往往半途而废，干什么都不成功，干什么都有心无力，人生变得很灰暗。

42.发育障碍在沉迷撸管的青少年中是很常见的，以骨骼发育迟缓为主，有的戒友JJ也出现了发育障碍，JJ属肝，肝肾同源，如果在发育的头两年沉迷撸管，再加上体质不好，营养跟不上，那么很可能就会出现JJ发育障碍。肾主骨，撸管是会影响到骨骼生长的，是影响身高的一个因素，还会影响到骨骼质量，很多人虽然长到理想身高了，但骨骼质量很差，容易崴脚容易骨折。还有的戒友骨骼细软无力，甚至有的出现了畸形。

43.撸管伤到最后，再加上其他因素的共同作用，那是有可能导致更严重的疾病的，诸如糖尿病中风等都有可能。早戒是绝对明智的，特别是趁着自己还年轻就把撸管恶习彻底戒掉，这样就可以把握主动权，不要等到最后身体实在不行了再戒，就有点晚了。

44.看了无数戒友的案例，其中很多人都出现胆小的倾向，这其实和肾虚是密切相关的。严重的戒友甚至会出现恐惧症，比如社恐，恐艾，幽闭恐惧，广场恐惧等。还有的戒友怕光，像活在阴暗角落的可怜虫子。很多戒友感叹自己以前不是这样的，以前的自己很阳光，很有底气，自从沉迷撸管，就一步步变得胆小怕事了。

45.《黄帝内经》：“人有五脏化五气，以生喜怒忧思恐”。情志与五脏的对应关系是：心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。肾主恐，恐反过来又伤肾。肾虚的人出现胆小是比较普遍的现象，曾经的我也是这样的，出现过严重的社恐，还有很强的疑病倾向。

46.肾一虚，人容易变得急躁易怒，也极容易出现胆小的倾向。

47.恐惧症要恢复就好办了，一句话：反其道行之！伤肾的事情不要去做了，撸管肯定要坚决戒掉，然后不要熬夜久坐，应该积极锻炼，养生功法也可以练起来，总之就是养生的事情做加法，伤肾的事情归零，这样坚持半年以上，恐惧症就会痊愈。

48.中国的皇帝只有2个人活到了80岁以上，一个梁武帝，信佛。一个乾隆，提倡“色勿迷”。

49.很多皇帝在20多就挂了，就是过不了女色这关。很多人先天体质就弱，然而欲望却很强，这样伤肾，没几年就会被疾病缠上。

50.我们一定要注重节制之道，否则很多人一结婚，做爱很频繁，结果身体也垮掉了。对于已经结婚的戒友，如果你身体出现了很多症状，那么你就应该要学会戒色养生了，可以和老婆好好沟通一下，把身子骨养养好再节制过性生活，不可贪图一时之快把自己给废了。

51.我看很多中医医案，那些古代名医大都会要求病人禁欲一年，再配合吃中药调理，这样才有望彻底康复。否则上补下漏，永难痊愈，即使暂时痊愈了也容易复发。

52.量变产生质变，伤精到一定程度，自然就会出症状，没有人可以逃得掉！精少则病，牢记药王孙思邈的这句话，永远不会错。

53.邪淫的人会变丑变猥琐，这已经是公开的秘密了，相由心生，当一个人经常沉迷于邪淫的内容，最后必将变得丑陋不堪，容貌也会迅速老化，一副邋遢龌龊的糟男形象。

54.很多人已经把自己撸成了行尸走肉，常言道，不见棺材不掉泪，但有些人见了棺材还不知悔悟，还在麻木不仁地摧残自己，这种疯狂自毁的状态，实在太可怕了！

55.很多人在泄精后，都会出现后脑勺疼痛的表现，中医讲到肾上通于脑，手淫挖身掏脑特别厉害，时间长了肯定会出现头痛的表现。

56.出现神经症之后，一般都会要死要活的，真的感觉生不如死，到时真的要喊救命！

57.24岁的人撸成了42岁的样子，全身是病！喊救命！大家应该知道手淫的危害有多大了吧！！

58.不少手淫的人都会有侥幸心理，他们也知道一些手淫的危害，但是他们觉得这种事情不会降临到自己头上，当报应真的现前了，到时候悔恨就晚了。

59.很多人以为手淫没事，其实只要开始手淫，坏变化已经悄悄发生了，千里之堤溃于蚁穴，量变产生质变，沉迷手淫的结果必然就是症状爆发，这是必然的，是成千上万的受害者案例所揭示的一个真理，精少则病就是铁律！

60.一次次撸，就是在一次次积累负能量，最后整个人就会被负能量撑爆！就像给车胎打气，一直打一直打，最后就会突然爆裂，你自以为不会爆掉，其实在不知不觉间就会越过那个爆掉的临界点。

61.手淫终究会引爆人生的大苦，你以为自己爽到了，其实你亏大了，每一次撸都是在亏损，积小亏为大亏，最后积大亏为巨亏！到时候的下场就相当惨烈了！

62.留得一分精液，便有一分生机，滥撸滥泄之人，是在自取灭亡！！！

63.婚前同居，很可能导致意外怀孕。怀孕后，因为没有合法婚姻做保证，无辜的孩子只能被流产。首先要承受手术台上的疼痛，其次可能因为人流的手术不成功或次数过多，导致终身不孕。堕胎极其折损福禄寿和阴德。

64.一旦在同居，尤其是有了人流经历之后，再被无情抛弃，这对女性在情感上会带来很大的伤害。甚至有一些缺乏担当的男人，在听到同居女友说出怀孕的消息之后，突然人间蒸发，这时的女孩该是多么无助——怀孕的消息不敢告诉父母，也没脸对朋友说，最终一个人奔向医院，走向手术台。

65.为什么婚前同居的人，会有这么多不好的后果呢？我们知道，邪淫是最损福报的行为之一，所谓“万恶淫为首“，邪淫是很严重的败德行为。而且天道祸淫最速最重，我们一旦犯了邪淫，报应会来得很快，除了导致事业失败之外，还会严重地损耗我们婚姻方面的福报，令我们的婚姻不幸。

66.身体发肤受之父母，邪淫损身体，损精神，是对自己身体的不尊重。

67.邪淫会让祖宗抬不起头来。我们的福报，是靠祖宗庇佑的。邪淫损家声，损祖宗的颜面。邪淫之罪极重时，祖宗也没法管我们了。所以，千万不能犯邪淫。

68.邪淫会影响家运。不是一家人，不入一家门。之所以能降生到一个家族中，是共业所感。一个人犯了邪淫，家人势必会受牵连。父母犯邪淫，子女必受报;子女犯邪淫，会大大折损父母的健康与运势。

69.邪淫的人，缺乏因果观念，也不懂得邪淫与家运的关系，这是无知无明。

70.如果真正心里有父母，有对家族的责任心和奉献心，我们就不能犯邪淫。

71.释氏云：利欲炽然，即是火坑。贪爱沉溺，便为苦海。

72.一念清净，烈焰成池。一念惊觉，航登彼岸。念头稍异，境界顿殊。

73.最近看了一个帖子，那个人上午手淫，下午就摔伤了，你觉得很邪乎，其实一点不邪乎，手淫完了身体和精神都不在状态，注意力不集中，腿也软掉了，这样就容易摔倒，有的还骨折了，开车也容易出车祸，开车时注意力不集中，反应迟钝，然后就撞了。

74.邪淫的确会影响运势，因为你整个人都不对劲了，还谈什么运势?有的人面试了十几家，都不成功，为什么?别人看他那猥琐样，就觉得不舒服，而且脑力下降后往往答非所问，面试的表现实在太差。

75.《地藏经》曰：“若遇邪淫者，说雀鸽鸳鸯报”。邪淫者的果报很凄惨。

76.佛经告诉我们只有不邪淫的人，才可以得到称心如意的伴侣。

77.古圣先贤告诉我们：“万恶淫为首。”邪淫是开启万恶的钥匙，奸近杀，奸近妄，奸近盗。

78.《礼记·大学》：“古之欲明明德于天下者…欲齐其家者，先修其身。”告诉我们想要齐家，把家庭安置好，和睦相处，那要先修身养性。更不能邪淫，一定要自身做好，才可以有好的家庭。

79.邪淫果报真实不虚，自己家里父母的关系也因我而不和，经常相互吵架。现在想想真是自己造孽!真的不孝!

80.很多戒友都有这样的体会，一个人好色邪淫纵欲时间长了，容貌就会变得很丑陋――原本阳光帅气精神的人变得精神萎靡，灰头土脸，猥亵早衰。

81.当我们在行淫的时候，强大的快感已经牢牢将我们控制，什么中医理论、因果报应，什么现实的困顿、未来的理想，都跑到九霄云外了，直到有一天，我们面对镜中的自己，不禁感叹：曾经意气风发、精神矍铄的我而今何在?如今的我怎么这么猥亵下贱丑陋不堪呢?再加上事业的失败，婚姻的不幸，病苦的身心，沦丧的道德，便忍不住长叹一声：哎!如今我还有什么呢?

82.中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力。

83.肾气充足的人脸上放光，神采奕奕，相反，如果肾气亏虚，虚火上炎，脸上就容易长痤疮，色泽比较暗，根比较深，尤其在下颏部。

84.肾水不足，水不涵木，肝血就不足，皮肤就苍白，没有血色，晦暗。

85.好色邪淫纵欲导致气血两亏，元气不足，整个人变得体虚力弱，就像干瘪的皮球，背自然就直不起来。

86.好色邪淫纵欲导致：头发焦枯干燥变白，两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑，面色土黄憔悴，驼背，身形佝偻。如果一个人有这些表现，不就是一个早衰的小老头吗?能不丑吗?

87.邪淫损阴德，戒淫以养德。

88.邪淫之事，即是以短暂时光，造弥天罪恶。是故凡犯邪淫者，由此而夺命者有之，由此而减禄者有之，由此而破家者有之，由此而绝嗣者有之。

89.普劝世人，未曾犯邪淫者，当自庆幸，并务期懔懔守持，谨防失足。俊美面容，须知是带肉骷髅;姣好身躯，不过是缠筋骼骸。薄皮包裹脓血屎尿，九孔常出不净秽物。花瓶盛粪，人不把玩;蒙衣漏厕，岂值贪恋!

90.邪淫之罪已是极重，引发他人邪淫其罪更重。

91.邪淫会严重折损福报，人应得的地位和财富随之下降

92.邪淫会严重损耗婚姻的福报，招至不如意眷属。凡事都是有定数的，婚前的放纵，将婚姻的福报损得差不多了，所娶或所嫁的人难以如意，或夫妻关系严劣。也许你可以归结于性格不合，这是浅层次的原因，实际上根本原因在于你的福报被损耗太过，这方面的福报薄了，自然婚姻不幸福。

93.有过邪淫经历的人，及从事过色情行业的人，不孕不育症比例远高于常人。

94.邪淫就是打开了潘多拉盒子，各种罪恶随之而来。淫乱行为天怒人怨;你淫别人的妻女，你的妻女也将被别人所淫。因果报应，如影随形，任何人都逃脱不了。不是不报，时候未到，报应到时，悔之晚矣。

95.心存淫念会大大损害人的福德，会给人的生活、事业带来巨大的危害。

96.好色、邪淫之人损福报，招致伤身多病、得不如意配偶、家庭不和，儿女不成才、事业不顺等等。

97.邪淫之事，世人犯者甚多，虽一时不见恶报，然冥冥之中，有默消其福者，有阴夺其算者，有削去其科名者，有死于蛇虎、刀兵、官非、水旱者，更有自身暂脱而报于子孙，今世未偿而酬于来世者。

98.每一个有志青年，都应该常存清净心、诚恳心、坚忍心，坚决地守住自己的节操，并且为天下苍生著想，凡是看到诱人邪淫的书刊图画，都须将它焚毁，以免害人。

99.人一旦犯邪淫，就离灾难不远了。

100.人一旦沉迷邪淫，无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种非常不好的现象。

**邪淫危害篇（五）**

1.文天祥《沁园春·题张许双庙》词：“人生欻翕云亡，好烈烈轰轰做一场。”男子汉大丈夫要干一番大事业，岂可沉迷于龌蹉猥琐的恶习？把身体精华全部射掉，在色情旋涡中不断沉沦，剩下一具千疮百孔、危如累卵的躯壳，所谓：满地荒唐精，一把辛酸泪，都云撸者痴，谁解症状苦？

2.凡精少则病，精尽则死，不可不思，不可不慎。若恣情纵欲，则命同朝露矣！欲固寿命之原，莫先于色欲之戒也！——孙思邈

3.邪淫就像打开潘多拉的魔盒。

4.菩萨畏因，凡夫畏果。菩萨见欲，如避火坑。愚痴人见欲，如见蜜糖。

5.人们所说的“艳福”，往往是杀人于无形的刀刃。

6.邪淫损德。德不配位，必有灾殃。

7.损事业。如果要考功名、考单位，必须戒除邪淫。命中本有功名，会因为犯淫而被夺去，多可惜!

8.坏容貌。沉溺于淫欲中，会让人无精打采，晦暗不堪。身有正气的人，往往心明眼亮，气场清净。

9.破坏家庭。没结婚的人，会因为玩弄感情而导致婚缘受阻碍；有家的人，会因为婚外情身败名裂、家破人亡。

10.损子孙。业力所感，虽远相牵。邪淫的果报也会祸及子孙。

11.从中医的角度讲，肾藏精、主骨，肝肾精血不足，致使筋骨失养，久而久之，容易发生骨关节病。

12.邪淫影响一个人的婚姻，感召不好的姻缘。

13.“万恶淫为首”，邪淫最损一个人的福报!想我们堂堂中国人，那应该是顶天立地啊，不说挣多少钱，有多大权，至少我们应该坦坦荡荡，把心思放在学业、工作、家庭方面，尽自己最大的努力让父母开心，让父母幸福。

14.肾主藏精、主骨、主司肾为作强之官：肾主藏精，“肾者，作强之官，伎巧出焉”。手淫伤肾会导致肾精亏损，最终疾病缠身，沦为废人！

15.少年保养，不但体气充盈，可免疾病，兼且心思灵活，气足神完，可以做出绝大事业。

16.凡于少年中年时，自觉神气疲乏，精力不足，即系体气已衰之实据，速宜清心保养，自延性命。

17.善有善报，恶有恶报。一个人一旦播下了邪淫的恶的种子，早晚必会收获损德削福的恶果。

18.邪淫最常见的恶果为：穷困潦倒、诸事不顺、厄运连连、疾病缠身、婚姻坎坷、家庭破碎、断子绝孙或子孙不孝。

19.为何邪淫的影响会如此严重?因为一个人一生中的福气皆有定数，越是不正当的“享受”越是削福德，故邪淫越深重削福越严重。

20.不仅仅意淫能种下负面的种子，传播能引起别人意淫的信息，也会种下负面的种子。

21.只有断除邪淫的行为，身心清净，我们的福德才能积存起来。

22.《弟子规》：「非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志」。

23.我们看古人在造字，讲到「色字头上一把刀」，这个创字很有智慧，刀会出人命的，整个奸淫跟杀非常相近，甚至于有过之而无不及。

24.邪淫是对自他的不尊重和践踏，为一切福德正气善神、护法之厌离。

25.邪淫之果报极惨烈，现世即感倒霉、运气差、耗钱财、被人欺负、卑贱、家庭不和、婚姻不顺、工作不顺、精神恍惚、自卑、恐惧、乃至恶疾、死亡等等苦恶之命运。

26.婚前性影响双方感情和婚姻幸福，人流损害女方健康，带给女方无尽痛苦!

27.婚外恋影响家庭和谐稳定，浪费时间，精力，金钱，阻碍事业发展，破坏自己幸福，犹如玩火自焚，切记奸近杀，乱搞男女关系，死亡在向你招手。

28.一夜情，嫖娼是禽兽不如的丑行，邪淫乱性，玩人等于玩自己，请自爱！

29.不要再放纵了，洁身自爱，守身如玉。

30.邪淫是大恶，才会感召不好的事物，就如大粪感召苍蝇和蛆虫一样，行大恶之人必被大恶所害所吞噬。

31.青少年的身体还没有完全发育成熟，手淫对其身体的危害尤其严重，大多数纵欲导致面黄肌瘦、体弱多病、无精打采、头昏耳鸣、注意力不集中、失眠，为了片刻的快感，却荒废了学业，事业。浪费了大好青春时光，成为一个病篓子，甚至沦为医院常客。

32.往往在大病一场后，才明白：邪淫最伤身!

33.邪淫感召不如意眷属，甚至孤独终老，众叛亲离!

34.放下虚幻不实的快感，因为只有放下的时候才明白：你会得到更多!

35.我们在生活中可以看到，凡是作风正派，一身正气的人，内心清净无染，肾水自然充足，记忆力和思维能力就比较强，工作学习就容易做出成绩，社会地位比较尊贵，古人说的“贵格”就是讲的这个道理。

36.相反，心理晦暗邪淫又经常泄精的人，记忆力和思维能力都会下降，做事情丢三落四，考虑问题不全面，久之身体衰败，相由心生，容貌也跟着猥琐晦暗，使人看到后心生厌烦，工作和学习很难做出成绩，社会地位比较低下，就是古人所说的“贱格”，讲的就是下贱卑微的地位。

37.如果一个人沉溺意淫或邪淫，脑子里乱想的话，很多身体内的精华就消耗掉了，由于心火重就会消耗肾水，他的眼神一定是游移不定的，没有定力。

38.一个人肾精不充足，外在的神气就是不饱满的，非常衰败的，同时心情都是浮躁的，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种非常不好的现象。

39.接受的正面信息多，则心神清净光明，身体自然元气充沛，事业成功，家庭幸福趋向吉祥；反之，如果打开网站、论坛，看到过多的杀盗淫妄、色情等信息，则心神肮脏晦暗，精神蒙蔽、身体萎靡不振，事业也很难成功，家庭波折重重，人一旦出现这种状态，那就是离这灾难就不远了。

40.古书中讲：两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑：中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。

41.一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为“桃花眼”，代表好色，一辈子下贱，命不好。

42.邪淫的人阳气渐渐褪去，阴气渐渐增长，身体的毛病慢慢就多起来了。阳气耗尽，阴气充满，人就死了。

43.所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体的五脏六腑的毛病，内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等，都属于阴暗的不好的内容。

44.色是人生最大的关啊，过得去，就是家庭美满、身体健康、事业顺利、子孙贤孝。过不去，就是灾祸、破败、疾病。

45.看黄片，上色情网站就是邪淫，同样会大折损人的福报。比如得不如意眷属、常被骗、穷苦、不如意、霉运等等。一个人福报消尽，生命也就完了。

46.世上有三件事最损福报。一是不孝父母。二是杀生。三就是邪淫。

47.因为自己的行为，引发别人邪淫的反作用力十分可怕，万不可宣扬助长淫风杀戾的文章，否则非但害惨了许多人，更害惨了自己和子子孙孙。应尽早利用手中权力利益人民，倡导道德新风，自能趋吉避凶，转祸为福。

48.男人要正直，坚决杜绝意淫、手淫、一夜情、包情人等一切形式的邪淫!

49.相由心生，心里的肮脏都会表现在脸上，有次照镜子发现镜子里面的人完全不认识，眼神呆滞无声，脸色发黑，相貌丑陋，从以前人见人夸变得这副鬼样，现在回想都是邪淫的缘故，内心变得越来越敏感自卑，别人无意说的一句话都会想半天，反应迟钝，思维缓慢，精力也不集中，高中时还患上了余光恐惧症。父母关系也一直不好，总是打架吵架，每晚都是哭着入睡。

50.因为长期邪淫，夫妻关系矛盾不断，经常吵架，都是邪淫的缘故。

51.《初真十戒》：第四戒者，不得淫邪败真，秽慢灵气，当守贞操，使无缺犯。

52.人生于天地间，禀承金、木、水、火、土五行之秀，具有刚正的气质。夫妇之道，乃人之伦常。淫邪的行径，是一切有志向、有道德的人尽力戒除的。

53.邪淫者往往最后或者疾病缠身，或者丧身刀剑之下，抛尸荒郊。

54.天道本轮回，善恶自有报。 不信抬眼看，苍天放过谁?

55.普劝一切青年男女，要发心觉悟，破除色魔的业障。要知道芙蓉白面，只不过是带肉的骷髅;美貌红妆，也只不过是装满粪尿的外衣。纵使面对如花似玉的美貌之人，也要存着像对待自己亲生的母亲、姐妹的心一般，来敬重对方。

56.凡是还不曾犯了邪淫过失的人，一定要时时警惕自己，避免失足。凡是曾经犯了邪淫罪恶的人，一定要痛下决心，早日回头。更祈盼每一个人都能彼此劝化开导，让迷失的人重新找回自己。让每一个人都能长保清德节操。

57.邪淫危害猛于虎！

58.沉迷邪淫的人是极端愚痴的！他们根本不知道这样做的后果有多么惨烈和可怕！

59.回想童年是那么天真，无忧无虑!自由自在!但是当你打开了潘多拉魔盒，你再也不会快乐，再也没有自由!

60.邪淫的人生就像茶几，上面摆满了杯具(悲剧)。

61.倒霉、孤独、事业不顺，无时无刻的不在折磨你，让你体会到如地狱般的痛苦!

62.不要浪费你的生命在你一定会后悔的地方上。明知道邪淫的危害，却又不甘放弃这虚幻的快感，是不是太愚蠢了!

63.一条改变命运的路径势在必行 ，邪淫的痛不能束缚我的一生，重生已迫在眉睫，激荡的心已然沸腾!

64.绝地重生的时候才明白：戒除邪淫!就能改变命运!

65.一定要走出邪淫苦海！

66.眼睛看色情网站，这是贪色，色情的画面、声音、情节不断被输入我们的大脑，这是在毒害和污染我们的身心。

67.不戒色，这一生就要深受色情的各种危害。

68.远离邪淫，戒除色情，一定要下决心，下功夫。

69.远离色情，戒除邪淫，有正气，有志向，有定力，有幸福美满的人生，有利益众生的纯洁之心。

70.戒淫能令人身心安乐，最后得善终。中国人所推崇的五福：富贵、康宁、好德、长寿、善终，都可以得到。

71.以戒淫为因，果报是什么呢?果报首先是得功名如意，眷属如意，能得贵子(好后代)。能健康长寿(夫妻之间能节欲，均得健康长寿)。

72.戒淫对自己的身体百利无一害。戒淫能够保持健康、延长寿命，积蓄能量。

73.明代保阳子曾说：不思美色，心中常清朗，即能使心火不上炎，而可以下交于肾。水火能获调剂，身心的一切疾病，即可消灭。这就叫善调身心，不用药而可使疾病霍然痊愈。

74.戒淫是我们事业成功的前提。戒淫能增长智慧，提高记忆力，保持旺盛的精力。曾国藩有句名言：事业看精神。一个人的成就与他的精力密切相关。而邪淫是最伤精的，这个邪淫之人不易成功的原因之一。

75.我们对照身边的人不难发现，大凡有成就的都是注重节欲养生与品德高尚的人。一个邪淫的人，身体差，精力差，定力差，你还指望他有什么大成就呢?

76.戒淫是我们内心平和喜悦的关键。邪淫是负面的，肮脏的。在邪淫中我们始终无法获得真正的解脱和自由。

77.克制淫欲，不但有利于消除无明，趋向解脱，也能使人坚定、乐观，有信心、有毅力。孔子说，君子坦荡荡，小人常戚戚。一个人通过修心修德后，达到至善的圆满境界，他的心该是何等的温暖和美好。会比太阳还要光焰万倍。

78.黄孝直：少年时能于此色欲一关，把得牢，截得断。他年元神不亏，气塞两间。立朝之日。精神得以运其经济，作掀天事业。真人品真学问，皆由于此。即使不成大器。亦必克尽其天年。不致死于非命。此少年所当猛省也。

79.《家庭宝筏》：人生天地间，圣贤豪杰，在乎自为。然须有十分精神，方做得十分事业。苟不先于年富力强之时，除去欲心，节省欲事，以保守精神，筑好根基，则虽有绝大志愿，想做绝大事业，往往形空质朽，神昏力倦，必至半途而废，一无所成矣。

80.《欲海回狂》：念亲，仁也；尊师，义也；守节，礼也；不惑，智也。一不淫而四善备矣。

81.《般泥洹经》：不邪淫者，有五增福：一者、多人称誉。二者、不畏县官。三者、身得安隐。四者、死生天上。五者、从立清净泥洹道。

82.凡是能够认识到邪淫危害的，大都是在生活里吃到苦头的。我们算是幸运的，虽然走错了路，可起码现在已经明白人生不幸的根源。

83.而那些还没有认识到邪淫危害的同胞们，想想他们未来可能面临的那些痛苦：事业破败，家庭破碎，经济困窘，身体受损，子孙受连累，父母心碎……于心何忍啊!所以我们行动起来吧，大家多宣传邪淫危害，帮助更多的人。

84.泄精之后，人体的能量大量丧失，导致足阳明胃经空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变得低下，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比较厚重的食物，才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。——彭鑫博士

85.从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。——彭鑫博士

86.经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都有臭味，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。——彭鑫博士

87.人的思考、运算、统筹能力都依赖于大脑，一般人在泄精之后第二天，很难提起精神进行深度思考，想问题往往想到一半就感到疲劳，不愿往下思考了。写文章、工作计划、学习运算、复习考试，乃至于生活杂事等，都会感到力不从心，这是脑力下降、精力不足的表现。从中医角度来看，肾主骨生髓，肾气通于脑气，肾精充足脑力才能充沛，智力才会高。——彭鑫博士

88.犹太人是全世界公认的高智商族群，无论在商业还是高科技领域，都有着出类拔萃的成就，这与犹太民族高度的处女情结不无关系。犹太人对于男女色欲的禁忌是非常严格的，这种民族性格造就了犹太人的良性遗传。老牌英国人也是如此，心神清净就会肾气充足，脑力充沛而智力超群，自然在各个领域都会做出超群的成就。相反，几乎没有性禁忌的一些族群，智商普遍较低，也比较落后。——彭鑫博士

89.心神不能宁定，学习成绩下降。

90.经常泄肾气的人，肾水不足，火就会比较亢，心为火之脏，导致心神不能宁定。诸葛亮《诫子书》里面讲做学问之道的大原则是：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”心神不宁，做什么事情都感觉不能持久，心中毛毛糙糙，好像长草一样，这种状态怎能学习得进去呢?

91.邪念不萌动，肾气就足，脑力就好，学习能力自然比一般人要高得多。

92.人的心神宁静，思考问题才能深入。尤其是应试教育，淘汰的是记忆力、理解力差，心思不缜密的学生。当然，并非所有的学生学习成绩差都是泄精引起的，但是可以肯定的是，泄精无疑是学生成绩下降的重大诱因。

93.肾精亏泻，元气不足就容易疲劳。其表现形式是，本来计划好的事情不想去做了，往后退。本来打算第二天出门郊游，结果房事后第二天早晨醒来感觉特别累，强打精神去爬山也会感到气喘吁吁;本来想好的文章构思第二天灵感全无，面对电脑还没有一小时就感到疲劳，眼睛生涩;还有如工作、开会时哈欠连连，驾车时无法集中精力，听课时思想总是开小差，做事情心有余力不足，眼睛看不了文字、一看就头晕，工作疲惫不堪、总是出错，出门忘带钥匙，见面想不起名字，做事情丢三落四、大脑健忘，做事情犹豫不决、瞻前顾后，下班后一头栽在床上不想起来，晚饭凑合一下就行……

94.生活、学习、工作中会遇到以上种种情况，虽然不能说都是肾气亏虚导致的，但是经常泄精气，或曾经常泄精气而导致肾气亏虚的人容易出现以上种种表现，这些都是元气不足导致的。

95.肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而有条理，行动力就强!

96.阿根廷足球队在赛前就进行封闭式训练，完全实施性禁忌，使球员们精力充沛，判断灵敏，最后夺得冠军。所以肾气充足的人，事业就非常容易成功!

97.心地清净光明的人，决不会乱搞男女关系、婚外恋、包二奶之类的事，所以夫妻和睦，家庭就幸福美满。

98.古人说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中是有深刻的医学根据的!

99.经常泄精的人，肾的封藏能力不足，心火就容易上犯，心情变得急躁，经常莫名其妙发脾气。

100.健康人的身体是地天泰卦的格局，火在下，水在上。水在上表示心是清凉的，火在下表示肾阳充足，阳气固秘，丹田气暖。水火既济，身体就健康。不健康的格局是天地否卦，火在上表示心火上炎，水在下表示肾气虚寒，丹田发凉。水火分离，火往上，水往下，上下不能交通，身体就不健康，百病丛生。

**邪淫危害篇（六）**

1.精为身之本，纵欲竭其精，伤其根，令人未老先衰，甚至夭折。

2.常言道：纵欲催人老，房劳促短命！

3.《素问上古天真论》云：“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，半百而衰也。”

4.在短暂的快感之后，就是无尽的痛苦。

5.肾是人的先天之本，脾胃是后天之本。人为油灯，肾为灯油。

6.伤肾的行为除了纵欲之外，整日烦心重的也会伤肾，色欲是“酒色财气”四大嗜好之一，色欲是刮骨的钢刀，色字头上一把刀。

7.纵欲手指发抖，肝能受血，所以能撮、而一旦纵欲伤肝，那么手指就会微微的发抖，腰腿沉滞，腰背酸软没力，口常发酸味，这样就需要警惕了，及时调理肝脏健康。

8.人中平满，纵欲过多的人，或者肾气大亏的，一般人中部位会变得平满，而肾气充足的人，人中有沟洫的。

9.腰背酸软，腰为肾之府。腰部是肾脏的家，如果平时腰背酸软无力，行走坐卧腰部没有力气，这都是肾气亏虚的表现。

10.纵欲耳朵灰黑色，耳门色黑，耳朵色泽偏灰黑之气的，这是肾气大亏的标准，其他方式导致肾亏也会发黑，而纵欲过度的，耳朵色泽也是偏灰黑。

11.经常爱发无名火，看什么都不顺眼，路上开车更是变本加厉，这是肾气不足的表现。

12.纵欲脚后跟酸软，肾为癸水，而癸为足。纵欲过度就伤肾，伤肾脚后跟就会酸软，而且酸痛，这是肾气亏虚的表现。

13.纵欲泪堂发黑。

14.纵欲眼白发黄。

15.纵欲唇色无华。

16.如果牙齿发酸，牙齿不坚，这都是肾气亏虚的现象

17.短暂的快感过后就是巨大的空虚和无尽悔恨，手淫的人并不真的快乐，脸上往往是没有笑容的，有的只是一种怪异的严肃和邪恶的神情，还有贪婪的目光。

18.手淫后越来越不快乐，再也没有发自内心的笑容，感觉内心很沉重，这是负能量重的表现，一直在起邪念，振动频率自然会降低，内心就会感到沉重，加上疾病缠身，各种身心的痛苦降临，自然就开心不起来了。看这个世界也是灰暗的，内心也是烦躁、暴躁的，看人也不顺眼，和家人吵架，顶撞父母，和朋友闹矛盾，疏远。负能量一重，生活就会充满不顺，到处树敌，到处倒霉。

19.手淫是一时的快感，手淫完了是巨大的失落和沮丧，还会感到后悔，内心感受很沉重，很抑郁，这不是快乐的感受，手淫并不会给人带来真正的快乐，所谓的快感也是很短暂的几秒，一下就过去了，根本就留不住，是一种很虚无缥缈的感觉，就像做梦的感觉一样，想要回味却怎么也记不起来了，脑子一片混沌，郁郁寡欢，闷闷不乐，愁眉苦脸，不知道生活还怎么继续下去，面对学业和事业的压力，感到喘不过气来。

20.手淫很多时候是一种逃避和对压力的宣泄，然而宣泄完了却陷入了恶性循环，以一个更加糟糕的身心状态去面对更大的压力，于是再选择通过看黄手淫来逃避，人生越来越失败，家人越来越失望，前途一片灰暗，布满了荆棘，随时都会刺出血来。

21.每个人都在追求快乐，就算一条狗也在追求快乐和舒适的体验，然而我们一开始就错了，误以为手淫会让我们快乐起来，因为我们被那层糖衣般的快感所欺骗了，糖衣里面藏着的是毒药！是毁坏身心健康的毒药，是毒化心灵的毒药，在黄片里沉沦，脑子里的邪念越来越多，负能量缠身，这样怎能快乐起来？！以这样一种身心状态怎么去面对自己以后的人生？也许只能硬着头皮去面对，面对家人、老师、朋友、领导的失望乃至斥责，把人生撸成了一坨屎，把精华都泄在了屎尿堆上，还愚痴地以为自己爽到了，其实爽是苦的开始，开始手淫就是灾难片的开始，到时各种灾难、痛苦、不顺都会降临到自己头上。

22.我们都曾天真地以为撸可以发泄压力，可以爽，可以逃避现实，但后来渐渐明白了射出去的东西并不是像洗头膏一样廉价的东西，我们射出去的是自己的精气神！是自己的脑力！是身体五脏六腑的精华！还有本该属于我们的帅气、自信、阳光、纯真、智慧、福报……

23.没人会想到套弄自己生殖器的同时，我们也正在被命运残酷地套弄，渐渐地变得麻木不仁，浑浑噩噩，行尸走肉，内心烦躁，脾气暴躁，心理变态，负能量爆棚，戾气超重。

24.就这样猥琐荒唐地撸过一生，你真的甘心吗？真的甘愿做个废人，每天苟延残喘地活着吗？！你还没活出正大光明的自己！你还没完成自己人生的使命！沉迷手淫的你，根本不是真正的你！谁也不甘心撸过绝望悲惨的一生，没有人愿意！！！

25.一位戒友说：“在放纵后一天都是压抑，撸管时只有快感没有快乐。”

26.那是一种被邪念劫持的状态，身不由己，快感不是真正的快乐，撸时往往板着一张脸，严肃中带着猥琐的感觉，眼睛死死盯住屏幕，放射出贪婪邪恶的目光，最后射掉后，感觉整个人都要衰竭了，站都站不稳了！

27.射掉后就感觉一切没意思了，对未来也无望了，眼珠都懒得转了，像行尸走肉一样，失去了奋斗人生的斗志与勇气，虽然感受到了短暂的快感，实则潜藏着无量的痛苦和折磨。

28.手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看不到你脸上有一丝笑容！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看到你撸完一脸的沮丧和悔恨！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看到你症状爆发时痛苦的神情！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看到你吃药时那种无奈的表情！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!我看到你经常跑医院的惶恐姿态！

手淫真的快乐吗？NO!NO!NO!到最后越来越难以感到快感，唯有痛苦！

29.手淫不是真的快乐，醒醒吧！不要再掏空自己了，否则真的要被痛苦虐爆了！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！你在手淫时，父母在慢慢变老，他们在为你操心！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！镜子里的你如此憔悴，为何还在做那个猥琐的动作？

手淫不是真的快乐，醒醒吧！你在糟蹋自己的精气神，你在作践自己！何必呢！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！看看那些生不如死的人，你知道他们之前撸得多疯狂！

手淫不是真的快乐，醒醒吧！当你躺在手术台上，你就知道手淫的惨重代价了！

30.把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！结束这种极度荒唐的人生！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！不要再做纵欲的禽兽！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！你根本不需要看黄和手淫！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！彻底洗刷被黄毒污染的灵魂！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！留下纯净清白美好的自己！

把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！做顶天立地的浩气君子！

31.欲为苦本、苦因！真是恶臭不净，是一个极脏的东西，是一个行动的粪坑！——黄念祖老居士

32.实际就是一层皮啊，无可乐者！——黄念祖老居士

33.SY是可以影响到肺的，伤到一定程度，在其他因素的共同作用下，是有可能出现肺部疾病的。另外，肺开窍于鼻，沉迷SY容易导致鼻炎，或者加重鼻炎。

34.中医：肺为水上之源，肾为主水之脏；肺主呼气，肾主纳气。在中医理论中，肺与肾在气机、水液代谢、经脉联属和五行理论的“母病及子”“子病犯母”等方面有着密切的联系。

35.SY伤性功能，这种症状反馈是极多的，以早泄、勃起不坚、勃起不久，阳痿为主。SY伤到一定程度，这方面的恶果自然会显现。

36.戒色方面有三类人：

a.症状还没出来就坚决戒色：上根人。

b.症状出来才开始戒色：中根人。

c.症状出来还未醒悟：下根人。

37.运动量可以根据自己的身体反应随时做出调整，慢慢地，经过多次尝试，多次犯错，你就会逐渐知道多少运动量才是最适合自己的，才是最有利于身体健康的。

38.有不少戒友都反映，撸管后出症状，钱就留不住了，花钱如流水。一般的戒友少则几百几千，多则上万，十几万的我都见过不少，特别是神经症患者，医药费过万是很普遍的现象，有的患者光检查费都好几万，还不算挂号费和药费。

39.钱花了，能看好病也就算了，但实际情况是，花了钱吃了药，还不一定能痊愈，为什么呢？因为他还在放纵，还在撸管，还在漏，不注重养生之道，这样吃药治疗的效果就会大打折扣，疗效是无法保证的。

40.很多病友最后成了医院的常客，经常跑医院，但是症状还都在，如果他能明理，就不是这样的结果了。无知是很可怕的，无知会导致愚蠢的行为，如果你明理了，就会发现过去错得太离谱。

41.神经症患者是有生理基础的，这个得病的生理基础无非是熬夜久坐纵欲暴怒等。

42.就怕你已经肾虚了，再一刺激，就容易爆发症状了。

43.肾虚后人的心理和情绪都会产生极大的变化，人容易变得急躁易怒、失去耐心、变得自卑，人容易变得胆小。

44.肾主恐，肾虚后出现胆小倾向的有很多。

45.神经症是需要悟道才能痊愈的，你必须认识到养生的重要性，养肾的重要性，保精的重要性，精少则病这四个字，是药王孙思邈从医几十年得出的真理，是不会错的。

46.肾虚会导致心理产生变化，出现焦虑、抑郁、偏执、恐惧等倾向，然后你就认为是想出来的毛病，其实是肾虚导致了你的心理变化，根在肾上，肾气足，万邪熄。很多病友认识不到这点，他的毛病是很难痊愈的，即使暂时痊愈，将来继续放纵，也极易复发。

47.这个世界上有2种废人的方式，一种是直接的伤害，比如车祸，摔伤，打架等意外事故；还有一种则是温水煮青蛙式的，不知不觉就把你废掉了，而且这种废人的方式有一个特点：就是有舒服的感觉。比如吃糖，大家都知道糖吃多了，牙齿不知不觉就会坏掉，所以小时候父母就不让我们多吃糖，但吃糖和撸管还有区别，那就是一般吃糖不会上瘾，而撸管是极易上瘾的行为，特点就是一发不可收拾，一次摩擦即可导致上瘾！

48.一次快感，就会让你欲罢不能，马上就会深深迷恋上那种感觉，不断追求那种感受，永远不会彻底满足，总是希望得到更多。

49.只要继续放纵，迟早也是会垮掉的，特别是在40岁以后，这种恶果的表现就会更明显。很多戒友都说，“我得到报应了，我尝到苦果了！”这时候才知道出来撸管是要还的，才彻底认清撸管的真面目！

50.撸管最早攻击的目标之一就是泌尿系统，尿频、尿急、尿等待尿羞、尿不尽、滴白等难受的症状，一旦被前列腺炎缠上了，那基本就很苦恼了，不少戒友都说：“我快被尿频逼疯了。”

51.和同学站一起撒尿，有人时就无法撒尿。这都给生活造成了很多不便和烦恼，也只有自己知道。

52.慢前和精索静脉曲张都会影响精子质量，不少戒友也出现了不孕不育的困扰，我在以前的文章里都详细论述过的，也举过大量案例。

53.撸管会让你得上各种疾病，一撸百病生，如果你深谙中医医理，你就会发现绝大多数症状都和撸管导致的肾亏密切相关。

54.正气存内，邪不可干，就怕正气先虚，病邪就会乘虚而入，再加上其他致病因素的共同作用，然后就得上了。

55.如果你想优生优育，那就应该注意保精之道，养好精子质量也是对自己后代的负责。有研究显示，纵欲的人精子质量普遍较差，即使能致孕，也容易出现不健康的后代。

56.我在戒色吧看见无数“未婚先废”的戒友，结婚后只能靠吃药勉强应付，阳痿是身体在自保了，是在告诉你不能再放纵了，要学会保养肾精了，再这样吃药放纵，最后真会搞出一身病来，古代皇帝很多都是搞废搞死的，吃再好的补品也没用，看再好的御医也没用，身体亏到一定程度，就会虚不受补，吃进去也消化不了，反而成了肠胃的负担。

57.一定要认识到戒色养生的重要性，在结婚前把自己身子骨养好，不要提前透支，搞得一身的症状，那样将来就苦大了。

58.出现早泄的戒友就更多了，勃起不坚、勃起即软也比较常见，年轻时不懂，瞎搞，为了图一时之快，最后倒霉的还是自己。

59.症状迟早会让他达到痛苦的高潮。

60.毁灭前必疯狂，你撸得越疯狂，离开出症状就越近，不适感迟早会上身，让你痛苦让你活在症状的烦恼中，让你吃药，让你跑医院，让你悔不当初！

61.男人可以不帅，但一定要有精气神。撸管会让男人容貌变衰，气质猥琐，一看就没精神，双眼无神，皮肤晦暗，黑眼圈眼袋，有的人有痤疮，出油严重，看上去很脏很不干净，让人心生厌恶。

62.人的底气会被泄掉，就像泄了气的皮球，真的很猥琐，简直就是废了。

63.容貌变衰，心理变自闭，也会影响人际关系。

64.撸管的人脑力下降，气色很差，有的戒友甚至活脱脱一个僵尸先生，演僵尸根本不用化妆。

65.很多戒友照片的前后对比，有些戒友撸管前真的很帅气，很阳光，眼睛很清澈很有神采，充满正能量，但是撸管后真的判若两人，看照片时，有的戒友会说，这是同一个人吗？

66.撸管导致的容貌变丑，一方面是气色会变得很差，另外就是有可能会导致面部的变形，当然要伤到一定程度才有可能导致变形的发生。

67.很多年轻人的脉象是60岁老头的脉象，脸上更是一派死气沉沉，没有年轻人应有的活力和神采。这主要就是拜撸管所赐！

68.电影《洛奇》里有讲到：女人让男人腿软。这句话是拳击界的名言，这应该属于实践的体会，比如有的拳手比赛前放纵，然后比赛时就完全不在状态，腿无力腿发飘。

69.中医：肾主骨。肾经是从脚底涌泉穴往上走的，而腰为肾之府，膝为肾之路。所以肾虚会出现腰膝酸软的现象，严重者会出现腿痛腰痛的表现。

70.人的真力其实是从骨头里发出来的，是从肾里发出来的，中医有讲到：肾为作强之官。很多戒友应该有这方面的体会，比如破戒后腿软乃至全身无力，嗜卧懒动，然后喜欢打哈欠。

71.中医还讲到：肾为欠为嚏！语出《素问宣明五气》。它精辟地指出了喜欢打哈欠、打喷嚏是肾气虚的病证之一。

72.很多戒友一天到晚都哈欠连天，这是不正常的，过多的哈欠其实是肾虚的一种表现。

73.一个人发力的原理是这样的：起于脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。腿脚无力，你的拳头就吃不上力；腿脚无力，一个人走路就显得不稳，有一种虚浮的感觉。

74.撸管的确会伤到神经，因为肾上通于脑，撸管不仅伤脑力，也会伤及神经系统。出现神衰、植物神经紊乱、焦虑症、恐惧症等神经症的戒友是非常多的，神经症是伤精患者的一道分水岭。

75.尝到神经症的痛苦后，才会懂得什么是真正的人间地狱，那是对身心的极度摧残，非常恐怖的经历，用恐怖这个词，一点不为过。只有亲身体验过的人才会明白那种感受。

76.体验过的人，几乎每个人都迫不及待地想爬出那个症状地狱，因为那真不是人待的地方，一个被恐怖和绝望充斥的症状世界。

77.中医：肾主纳气，肺主出气。也讲到：精虚鼻渊。肾虚后，人的抵抗力会下降，得上鼻炎的可能性会增加。原本有鼻炎的患者，在沉迷撸管后鼻炎很容易加重。

78.呼吸出入的气，虽主在肺，但根在肾。肾气足所以肺气充，反过来讲，肾气亏损就不能助肺吸气，患者就会产生呼多吸少，并且有吸气不能到达丹田的感觉。

79.无论是肾气虚衰，摄纳无权，气浮于上，还是肺气久虚，久病及肾，都会导致肾气的纳气功能失常，出现呼吸表浅，或呼多吸少，动则气喘等病理表现，称为“肾不纳气”。

80.中医：肾主两便，大便和小便。肾亏后，容易出现尿频。大便也会出现问题，消化功能也会减弱。

81.肾为先天之本，脾为后天之本。肾藏精，藏五脏六腑精华之气。肾虚是会影响到脾的，这两者应该说是互相影响的，脾不好也会反过来影响肾。

82.撸管后大便容易出现的问题就是：腹泻、便秘、大便不成形、完谷不化。

83.很多戒友去看中医，都是脾肾阳虚，是需要中药调理的，自己在饮食方面也要多注意，尽量以清淡饮食为主，刺激性的食物尽量不要吃，冷辣要忌口。

84.肾与脾胃是相互资助、相互依存的。肾的精气有赖于水谷精微的培育和充养，才能不断充盈和成熟，而脾、胃转化水谷精微则必须借助于肾阳的温煦。故有“非精血无以立形体之基，非水谷无以成形体之壮”之说。

85.病机上说：如果肾阳不足，不能温煦脾阳，则会出现腹部冷痛、下利清谷或五更泄泻及水肿等脾阳虚的证候；如果脾阳虚，日久则会导致肾阳虚，脾肾阳虚则导致肠道传送无力，使大便艰涩、排出困难，伴有腹中冷痛，四肢不温，腰膝酸冷等症。

86.撸管是会影响到头发的，影响发质，也会导致白发和脱发。有些戒友虽然没有出现脱发，但发质已经产生很大变化。

87.头发干枯分叉，有的戒友原来是直发，沉迷撸管几年，就变成卷发了。我看相书上有讲到，卷发是好色的一个标志，说明古人在这方面是有深入观察和研究的。

88.出现脱发困扰的戒友也是极多的，我自己曾经也出现过严重的脱发困扰，曾经一度日脱200根以上，甚至300根也持续过很长一段时间，脸盆，肩膀上都是惨不忍睹的头发，那时的我很恐慌，接近崩溃，因为经过一段时间的大量脱发，我已经有点见顶了，我那时真的是想死的心也有了，我不敢想象该怎么面对秃顶的自己，而且我那时还没到30岁。

89.中医：发为肾之华，又为血之余。头发和肝肾脾都有密切关系。

90.中医学认为，下列因素与白发有关：

一是精虚血弱：肾精不足，不能化生阴血，阴血亏虚，导致毛发失其濡养，故而花白。

二是血热偏盛：情绪激动，致使水不涵木，肝旺血燥，血热偏盛，毛根失养，故发早白。

三是肝郁脾湿：肝气郁滞、损及心脾，脾伤运化失职，气血生化无源，故而白发。

91.撸管是会导致内分泌紊乱的，记得以前我去看痤疮，上海华山医院的医生就说内分泌紊乱。我那时比较无知，根本不知道是撸管导致的，只是知道自己戒色一段时间，皮肤会变好。

92.撸管是很伤皮肤的，会导致肤质下降，会导致皮肤出油，皮肤粗糙。我想这方面很多戒友应该深有体会，不少人也接近毁容了，镜子里的人变得丑陋猥琐不堪，人不人鬼不鬼，真想把镜子砸掉。

93.不少以前很喜欢照镜子的戒友，现在对镜子都避而远之，不敢面对镜子里那个猥琐的废人。

94.内分泌一出现紊乱，皮肤会变差，容易出痘，脾气也会变得急躁易怒，体毛也会发生微妙的变化，不是体毛过盛，就是出现掉毛的现象。

95.调节内分泌，我们应该好好坚持戒色养生，一定要养成良好的作息饮食习惯，千万不要熬夜，熬夜也会导致内分泌紊乱，很多人熬夜后，皮肤就不好了。

96.脑力下降太普遍了，很多学生党算倒霉了，反应迟钝，无法集中注意力，记忆力极差，学习成绩出现了下滑。

97.当然脑力下降对于任何人群都是悲剧的，上班族也是如此，很多事情脑力不行时，就无法做好了，做事情缺少专注力和持久力，往往半途而废，干什么都不成功，干什么都有心无力，人生变得很灰暗。

98.在脑力下降时，就是老师讲十遍，也不一定能完全理解。脑力好时，老师讲一遍，就能完全理解和领会。

99.中医：肾精化生脑髓。精失髓空！撸管对脑力的摧残那是相当的厉害，可惜当年我不知道这个医理，盲目撸管，冲动自毁。那时沉迷撸管，我就发现原来聪明的我，变得很迟钝，记忆力和注意力都大幅下滑。

100.知之则强，不知则老。

**邪淫危害篇（七）**

1.通过戒色和学习圣贤教育，我们才能知道什么是真正的幸福和快乐之道，只有当自己的思想觉悟上去了，振动频率提高了，才能明白那层道理。凡夫会愚痴的认为纵欲是快乐之道，看黄sy对于他们来说是一种福利，其实在真正的智者看了，邪淫就是苦因，就是给生活带来黑暗带来一切痛苦的祸根，万恶之源。假以时日，苦因迟早会酿成苦果，也许你现在身体还可以，但是只要继续放纵，迟早会有垮掉的一天，这是无疑的，量变定然导致质变。

2.凡夫认为纵欲为乐，真是愚痴。所谓愚痴，根性低劣而不开窍，难以体会到高级的快乐。

3.邪淫是万恶之首，是你人生痛苦的根本苦因！持续不断地给人生种苦因，埋祸根，等到苦果结出，人生也就只剩一把辛酸泪了。

4.古往今来，真正的智者，都极其强调慎独断淫！因为万恶淫为首，想要做出一番事业，想要自己的德行有所进步，那么邪淫都是最大的阻碍。

5.万恶淫为首，百善孝为先。戒邪淫就是孝顺，就是你人生的大善，就是你一切事业、修行的大善因。

6.邪淫到一定程度，肾精不足脊髓凑，脊髓不足抽脑髓，这时候邪淫无异于在大脑定期注射一个针头，然后把里面的什么脑脊液啊脑袋的精华啊，都当作垃圾一样排掉，就和尿液一起，排掉了，我宝贵的脑力啊，就这样子被当成垃圾一样，少了一大半！岂不是可气可恨愚痴至极嘛！

7.我们人生要想避灾得福，唯有一法，就是断除邪淫的念头、邪淫的存心、邪淫的行为。——秦东魁老师

8.意淫一起，财就丢了；心淫一起，禄就丢了；身淫一起，寿就完了。福禄寿就这样全没了。——秦东魁老师

9.我最近还看过这么一篇文章，说犯手淫的人运气都不好，还真是这样，肾气妄动啊，运气肯定就不好了。——秦东魁老师

10.古人讲三十而立，现在很多人三十都立不起来，大部分都是犯在手淫上面了，都犯在魂不守舍上面了，当然立不起来。——秦东魁老师

11.秦东魁：你一犯邪淫，万恶门就给你开了。

12.邪淫对福禄的伤害不可言喻。——秦东魁老师语录

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23.邪淫的人都有个特点就是嗜卧懒动，萎靡不振。

24.《黄帝内经》云：“德全不危也！”手淫属于邪淫，邪淫伤身败德。

25.撸到后来，身心俱毁，到时人生和健康就会充满着各种危机，前几天看的一个案例，一个30多岁的戒友查出了癌症，他深刻反省得病和他多年纵欲透支有关，在查出癌症时，他感觉整个世界都快崩塌了。他最后写道：“手淫好像不伤害别人，但是你恰恰伤害最深的是你自己和你的家人。请问，真的到了白发人送黑发人那天，你如何面对自己劳苦了一辈子的老母亲？朋友如果你还沉湎于淫邪带给你的瞬间快感和无边空虚，请好好想一想，回头是岸。切记！”

26.邪淫会让你的人生危机四伏，到时就会陷入很深的困境。

27.孙思邈云：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”

28.德行是健康和长寿很重要的条件，一个邪淫纵欲之人，他的德行必然是存在缺陷的，因为他一直在积累负能量，而且邪淫往往会引发很多其他方面的负面行为，所谓一恶生万恶！

29.仁者寿，即德者寿，养生贵在养德，一个人的德行真的是立身之本，德不配位，必有灾殃！邪淫者就是在折福折寿。

30.反观很多邪淫之人，一看就让人感觉不舒服，甚至很反感， 邪淫者的气场相当不好，很容易招人厌恶，邪淫者往往呈现的是一副猥琐的相貌，随着邪淫程度的不断加深和加剧，这种猥琐就会越来越明显。

31.邪淫是在削弱正能量，而戒色修善是在增加正能量，中医亦讲到：善则生阳，阳强则寿。

32.症状迟早会找上门来的，现在撸得猖狂，最后症状爆发出来也会极其猛烈，邪淫反作用力会猛然降临在你身上，让你生不如死，让你懊悔不已！

33.撸管，撸管，撸完症状来管你！

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

35.精化气，气化神。一个人肾精充盈则气足神旺，如果肾虚则气亏神衰。

36.金木水火土，肺肝肾心脾。其中肾藏精，精气神是人体的根本。

37.危败躯身。（一开始身体甚至会表面上好，但邪淫一年或几年后身体会变差，变虚弱，易感冒生病，运动虚汗多等等。将有用之身体，作早衰，或孱弱无所树立之废人）

38.邪淫污染心，远离善行；变得易畏惧、惧怕官员等，性格变得畏惧多疑，心多疑虑，或惊怖。

39.废学业、废事业，变得消极自卑懒惰。

40.变得远离善友；善行变少，不善变多；常被人怀疑，父母亲戚常不信任，名声不好。好像说了假话一般。

41.不能护自他之身，变得行为散乱；财产日耗，废事业，未致之财不获。

42.影响家庭，门不贞洁，或眷属不贞良、眷属为人所图，不称自己的心、或性情恶劣、喜欢偷盗，或夫妻关系不和睦，常共斗诤。

43.邪淫者变得欲心炽盛，导致越陷越深。

44.精泄人废！谁动了你的肾精？！

45.肾亏会使免疫力降低，同时会导致各种疾病。

46.青少年在发育期就开始手淫的话，会造成身体发育的严重不良，发育的停滞和畸形。

47.手淫会导致身高发育严重受限，身材矮小，身体瘦弱或者虚胖。

48.手淫具有极大的成瘾性，这跟毒品差不多。

49.手淫就是一种自渎行为，用飞翔哥的话就是拿JJ给自己挖坑，虽然听起来有些戏谑，但却是事实。

50.呜呼！曾经的三好学生，老师父母眼中的好学生，在接触色情淫秽信息后，一发不可收拾，经常看黄手淫，学习一落千丈，年纪还小就精神萎靡，鬼气缠身，就像吸鸦片的人。悲哉惜哉！

51.呜呼！曾经的青年才俊，一表人才，仪表堂堂，在接触色情淫秽信息后，沉迷其中不可自拔，气质日渐猥琐，身形也佝偻起来，各种疾病缠身，一表人才之士变成了猥琐下流之辈，嗟乎痛哉！

52.呜呼！考上国内数一数二名校的学生，在大学期间接触色情淫秽信息后，沉沦放纵，甚至出去偷拍，被人当场抓住，羞愧难当，无地自容，臭名远扬，祖宗蒙羞！悲哉哀哉！

53.呜呼！多少商界奇才、社会名流创出了一番伟业，却在事业有成时不知力戒邪淫，守身自律，做出了令君子不齿的行为，身陷囹圄，身败名裂，甚至被枪毙！悲哉痛哉！

54.呜呼！手机的出现为生活带来了便利，也为黄毒的传播提供了便利，现在连小学生都捧着手机在看黄，幼小的心灵正遭受着黄毒的毒害！

55.呜呼！曾经活跃在运动场上的运动健将，在沉迷看黄手淫后，渐渐失去了往日的风采，走路都发飘，双腿无力发软，脸上也变得晦暗，没了那种精神饱满、斗志昂扬的精神面貌。

56.呜呼！还有很多人得上了神经症，挣扎在生不如死、度日如年、惶恐疑病的困境中，他们之前撸得太疯狂，熬夜纵欲，结果没几年身体就不行了，陷入了症状地狱，四面楚歌，眼中满是绝望和恐慌。

57.呜呼！有些家长看到自己的孩子如此沉迷色情和手淫恶习，不断戕害自己的身心，导致症状缠身，家长发出了“救救孩子吧！”的痛切呼声！

58.如今色情制品、色情影像也是毒品，国外称之为new drug（新型毒品），也会导致严重上瘾，也会严重危害人的身心健康，让人变成吸黄毒的瘾君子，不断残害自己，也连累家庭，身体越来越差，脾气越来越坏，心理也会越来越变态。

59.古圣先贤对戒色是格外重视的，孔子：“少之时，血气未定，戒之在色。”国外戒色书籍里讲到：“色情的另一面是毁灭。我丢了饭碗，还差点跟老婆离婚。如果你一直看色情，那么总有一天，色情会毁了你全部的生活。我认为，现在很多人都还没有意识到色情的毁灭性。”“

60.“色情就像是毒品，你越是允许它入侵你的生活，就会越依赖于它。看了色情之后的几天，那些画面常常会出现在我的脑中，逼着我去看更多的色情。”

61.“色情给人虚幻的快感，前一刻它让人飘飘欲仙，后一刻它就牢牢地将人拖下无底深渊。”

62.戒色是为了更好地管理自己，提升自己的能量，净化自己的心灵，让自己活得更健康更快乐，也是避免未婚先废，在结婚前应该要好好戒色，把精力和时间用于学业和事业上，大家都知道自己在找黄看黄手淫上浪费了太多的时间和精力，如果把这部分的时间和精力用于自己的学业和事业上，那该多好啊！

63.一个正人君子，绝不应该沉迷色情与手淫恶习，也绝不会去嫖娼、约炮、一夜情、婚外情等，这些邪淫的行为只会增加自己的负能量，给自己带来莫大的灾祸与不幸！

64.古人有云：“天道祸淫”、“万恶淫为首”，指的就是邪淫。《德育启蒙》：“淫欲为害，伤身丧志，虽属夫妻，亦当节制。若是邪淫，更非所宜，古今志士，无一犯之。”戒邪淫是传统文化中特别重要的内容，我们一定要有这方面的认识和觉悟。

65.少年戒则国强，少年撸则国弱，少年不邪淫则国昌，少年沉迷色情和邪淫，则家衰，则国弱，则命运不济，则疾病缠身，则人生受困。

66.中国的未来是一群具有戒色觉悟的仁人志士撑起来的，如果大家都沉迷色情，不断掏空自己，变成朽木不可雕也，本来是顶梁柱，结果被色情与手淫恶习掏空后，就成了豆腐渣工程，根本顶不住，一顶就塌了！

67.很多撸者都沦为了“躺床废人”，还要家人在旁伺候，父母操碎了心，看看父母的白发、皱纹和忧伤的神情，真的是可悲可叹啊！

68.年纪轻轻，却像老年人一样老态龙钟，身心俱废，神形俱灭，生活看不到希望，谁愿意过这种灰暗无望的日子？

69.色情是通过眼睛注射进大脑的新型毒品！

70.在我国，色情内容是非法的，而在国外，某些色情网站甚至是合法的，这就更加剧了色情内容的泛滥，不过国外近年来也意识到色情的巨大危害，他们称色情为new drug（新型毒品），国外有很多戒色网站和戒色书籍，我国这方面也需要重视起来。

71.越来越多的研究表明：化学毒品会诱发大脑释放出让人兴奋的化学物质，而观看色情有同样的效果。

72.国外把戒除色情定性为一场新的战争，过去是一战、二战等，现在是为了抵抗色情而战！因为色情是毒品，它正在腐蚀着一批又一批的年轻人，毁坏他们的身体、心智和健康，让他们沦为废物，堕落成满脑子邪念的禽兽！

73.黄赌毒，黄排在第一位，万恶淫为首，黄的危害是非常大的，对人心灵的毒害尤为厉害，很多纯真的少年在看黄后都像变了一个人，脑子里每天都在想黄片里的场景，或者自己意淫的画面，意淫家人、同学、老师、亲戚，真的禽兽不如，那些龌龊不可告人的邪念会导致一个人负能量缠身，脾气也会变得暴躁。

74.手淫在英文中是self-abuse，有自虐、自渎之意，是一个负面的词汇，手淫是一种伤身败德的恶习，古圣先贤一致反对这个恶习。

75.印光大师：“今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。”

76.有了手机，看黄方便了，手淫次数也增多了，很多人在十几岁时已经症状缠身了，严重的已经得上了神经症，只是十几岁的孩子却活得异常痛苦，真的要救救孩子了！

77.很多人其实已经未婚先废了，就是因为沉迷手淫恶习，自己一个人疯狂手淫，疯狂掏空自己，撸了十几年，身体已经严重透支。

78.很多人已经出现了不少伤精的症状表现，有些戒友甚至染上了神经症，感觉生不如死，苦不堪言，活得非常痛苦，经常跑医院，做各种检查，吃各种药，活得惶惶不可终日，还有一些人患上了前列腺炎、精索静脉曲张，精子质量已经非常差了，不是弱精症就是无精症，已经失去生育功能了，这是非常惨的。

79.放纵也会导致性功能的下降，出现阳痿早泄很普遍，这都和肾气过度透支有关，阳痿早泄其实是身体的一种警告，警告不能再手淫了，否则身体真的会全面崩溃！就像一幢大楼的崩塌一样，难以阻挡的崩塌，从此与医院结缘，整日与药为伍，生活质量大幅下降，有些人还不被家人理解，以为你装病，家庭也变得不和谐，生活陷入了深深的困境，内心陷入了深深的绝望，在这个时候真希望有谁能拉自己一把，也希望能得到别人的理解，家人的支持。

80.青年时期，性欲旺盛，偶一不慎，即易误犯手淫之恶癖，以致身体衰弱，精神萎顿。前程远大，希望无穷之青年，往往因此一变而为佝偻曲背、遇事消极之老人。——张昌绍

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

82.“人之精力有限，淫欲无穷。以有限之精力，供无穷之色欲，无怪乎年方少而遽夭，人未老而先衰也。”

83.印光大师：“世间聪明子弟，于情窦开时，其父母兄师不为详示利害，以致由手淫与邪淫送命者居大半。能不即死，也成残废，无可成立。”“后世子弟愈聪明，则欲心愈重，情窦未开，不可告。情窦已开，不为说保身寡欲之道，或致手淫邪淫，及已娶忘身徇欲，均所难免。”

84.黄孝直曰：“少年时能于此色欲一关，把得牢，截得断。他年元神不亏，气塞两间。立朝之日，精神得以运其经济，作掀天事业，真人品真学问，皆由于此。即使不成大器，亦必克尽其天年，不致死于非命。此少年所当猛省也。”

85.在19世纪的西方，那个年代是反对手淫恶习的，普遍认为这是一个自渎伤身的恶习，对身心健康有着极其严重的负面影响。在18世纪和19世纪，无论是牧师、教师、文学家，还是医生、精神病学家，他们都普遍认为手淫是一种有害的行为方式，无论从生理还是从心理上，都是如此。

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

87.古人很有保精的意识，知道这是身体的至宝，是不能随便耗泄的。

88.《黄帝内经》：“夫精者，身之本也”。肾精是身体的老本，这个老本是不能随便往外拿的，这是养命的能量，施之则生人，留之则生己。

89.手淫的危害是很大的，会影响一个人的精力、脑力、容貌气质，会导致身体出现很多伤精症状，主要是肾虚的症状表现，中医讲肾为五脏之根，伤到一定程度，五脏六腑都会出现失调，神经系统也会出现衰弱和紊乱。

90.精气神是人身的三宝，精化气，气生神，神御形！有神无神，天壤之别，失之毫厘，谬以千里。中医有讲到，脸是五脏的镜子，而肾为五脏之根，手淫伤肾掏空五脏，时间长了必然会反映到脸上，到时候整张脸都衰败了。

91.精气神就是男人最好的化妆品，很多女人卸妆后判若两人，而很多男人泄精后也判若两人，精气神泄掉了，容貌就枯萎了，就像鲜花枯萎一样。精气神对脸庞有塑形去肿的效果，会收紧脸庞，让脸庞显得更紧致、更紧实，也会让五官更精致。

92.相由心生，很多手淫的人，容貌都完全走样了，甚至面目全非，气质也变得异常猥琐。手淫会让颜值下降，真的会让一个人越来越丑，越来越没气质，从清纯少年到猥琐油腻大叔，从校草到丑鬼，心理落差实在太大了。

93.男人可以不帅，但一定要有精气神，有了精气神再差也不会差到哪去，猥琐没精气神才是最丑的！

94.“人之有肾，如树木有根”，肾之精气是激发生命活动和脏腑功能的原动力，影响着人体整个生、长、壮、老、死的生命过程。若肾气充盛，则人体发育生长壮盛；肾气亏虚，则人体多病、衰老、夭折。扶正固本，多从肾入手，保精护肾成为防病抗衰的基本措施。现代医学研究认为，肾与下丘脑、垂体、肾上腺皮质、甲状腺、性腺，以及植物神经系统、免疫系统等，都有密切关系。

95.肾虚可导致这些方面功能的紊乱，从而广泛地影响机体多方面的功能，出现病理变化和早衰之象。

96.只要继续撸下去，总有一天会爆发严重的症状，到时可能会吓到自己，这种案例屡见不鲜，量变产生质变，一直掏空自己是会埋下很大隐患的，也许现在还没事，但到了某个临界点就会突然大崩溃，到时就会陷入苦海，苦苦挣扎，叫苦不迭，苦不堪言，真的是受尽折磨，太痛苦了。

97.与身体的症状相比，有的人更受不了的是心理的症状，特别是得上神经症之后，那种绝望、抑郁、焦虑、恐慌、疑病的折磨，让人生不如死，只有体会过的人才能明白那种感受。

98.神经症是伤精患者的一道分水岭，《戒为良药》里专门提到了这一点，没得上神经症之前，还真不知道这个世界上还有这种痛苦。

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

100.天一之水不竭，则耳目聪明，肢体强劲，如水之润物，百物皆毓。木根绝则枯，灯膏尽则灭，斫灭真元，戕之则灭，其事隐微而戕贼其性命者深也。

**邪淫危害篇（八）**

1.看淫书有五大害处：一、妨碍自己的正当事业；二、耗损自己宝贵的精、气、神；三、迷乱自己的清明心志；四、这种坏书若拿给朋友看则害了朋友；五、或被子孙偷去看，则害了子孙。又劝诫说，谈论淫秽之事，有三条罪过：一、传扬了别人的丑闻；二、损害了自己的道德；三、亵渎了天地神明。

2.如果欲火常常焚烧，精髓就容易枯竭，聪明智慧则被障碍，思维能力也必然降低。常见一些原本很有才干的人，由于纵欲，不过几年时间，就变成庸才废人了，还有渐渐染上疑难病症。

3.夫淫欲之祸，千经万论，处处指归；邪淫之害，诸祖语录，句句皆真。

1. 戒谈淫秽──好谈淫秽，心已有邪，若再受诱, 必致败行，故当戒之，以免邪思缠绵。

5.“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗里催人骨髓枯。”

6.色欲一事，乃举世人之通病。不特中下之人，被色所迷，即上根之人，若不战兢自持，乾惕在念，则亦难免不被所迷。

7.试观古今来多少出格豪杰，固足为圣为贤。只由打不破此关，反为下愚不肖，兼复永堕恶道者，盖难胜数。

8.人从色欲而生，故其习偏浓。一不戒慎，多致由色欲而死。——印光大师

9.伤身之事，种种不一，最酷烈者，莫过淫欲。是以君子，持身如玉，闲邪存诚，夙夜兢惕，如是制心，欲念不起，何况邪淫?

10.天下有极惨极烈，至大至深之祸，动辄丧身殒命，而人多乐于从事，以身殉之，虽死不悔者，其唯女色乎!

11.吾常谓世间人民，十分之中，由色欲直接而死者，有其四分。间接而死者，亦有四分，以由色欲亏损，受别种感触而死。此诸死者，无不推之于命，岂知贪色者之死，皆非其命。本乎命者，乃居心清贞，不贪欲事之人，彼贪色者，皆自戕其生，何可谓之为命乎?至若依命而生，命尽而死者，不过一二分尔。由是知天下多半皆枉死之人，此祸之烈，世无有二，可不哀哉!可不畏哉!——印光大师

12.至于邪淫之事，无廉无耻，极秽极恶，乃以人身，行畜生事，是以艳女来奔，妖姬献媚，君子视为莫大之祸殃而拒之，必致福曜照临，皇天眷佑；小人视为莫大之幸福而纳之，必致灾星莅止，鬼神诛戮。君子则因祸而得福，小人则因祸而加祸，故曰祸福无门，唯人自召。

13.世人苟于女色关头，不能彻底看破，则是以至高之德行，至大之安乐，以及子孙无穷之福荫，来生贞良之眷属，断送于俄顷之欢娱也。哀哉!

14.俾得人人知其祸害，立志如山，守身如玉，不但不犯邪淫，即夫妇正淫，亦知撙节。

15.帝君曰：甚矣！淫之为害大而流祸毒也。

16.盖闻业海茫茫，难断无如色欲；尘寰扰扰，易犯惟有邪淫。拔山盖世之英雄，坐此亡身丧国；绣口锦心之才士，因兹败节堕名。

17.其毒人也，烈于蜜饯砒霜。其陷人也，惨于雪覆坑坎。

18.造作淫书，坏人心术，死入无间地狱，直至其书灭尽。因其书而作恶者，罪报皆空，方得脱生。

19.人身上都有一种磁场，会相互感应，所谓物以类聚，人以群分。因为自己邪淫，所以不会碰到贤惠的心上人！

20.恶念会像波浪一样无法控制。犯了邪淫，接着偷盗，妄语，杀生，饮酒，都可能会犯。善的念头很难生起！导致与恶道结缘！

21.寿命短促！由于过度的邪淫或色心，人的身体机能会快速下降，因此寿命也会缩短。

22.一念惧恶法：万恶淫为首，邪淫乃犯深重罪恶，而且邪淫恶业缠累多世，不易消除，故不可邪淫。

23.二念地狱法：邪淫障碍光明心，乃堕入地狱、饿鬼、畜生三恶道受苦受难的原因，故不可邪淫。

24.三念前途法：邪淫最损阴德，容易折减福禄寿，导致前途黯淡无光，为前途计，故不可邪淫。

25.四念身病法：邪淫会招来许多可怕的孽病，例如爱滋病、梅毒、疱疹毒、疮瘤毒等，一旦缠身，难救可怕，故不可犯邪淫。

26.今之男子，方其少也，未及二八而御女，各通其精，则精未满而先泻，五脏有不满之处，他日有难形壮之疾，至于半衰，其阴已痿，求女强合，则隐曲不得而精先泄矣。及其老也，其精益耗，复近女以竭之，则肾之精不足，取给于脏腑，脏腑之精不足，取给予骨髓，故脏腑之精竭，则小便淋痛，大便干秘，髓竭则头倾足软，腰脊酸痛，尸居于气，其能久乎？

27.有关淫心之害《寿康宝鉴》明确指出：夫一动淫心，未必实有其事，已积恶造业如此，况显蹈明行，罔知顾忌者乎？

28.等到你想回头时，你已经就像一条腐朽的船，到处是洞，想再迎风起航就难了。

29.头发常肮脏油腻，暗淡而无光泽;并开始掉头发，年纪轻轻就成为秃头;头皮常发痒，头屑众多且头屑块大。

30.会得早泄，夫妻生活不和睦，导致猜忌。

31.口臭难闻，令接近的人生瞋恨、烦恼、厌恶之心；身上也有臭味;特别是下阴一直是潮湿的，腥臭气很重。下体常痒难忍，无法获得轻安；会起一种很小的痘痘，越挠痒越痒!

32.眼睛无神，邪淫过度肾会不好，肾不好，眼睛自然会不好。

33.耳朵失聪，常常听不清别人说话，常被人误认为“耳背”；这也和肾有关系，听力急剧下降，严重影响生活工作学习!常走神，难以集中精力，听课效率会大幅度下降!做事的效率也不会高!

34.常说错话，让人笑话；有的会导致口吃，语言逻辑衰退甚至丧失!心意烦躁，没有耐心；心里时不时地会暴躁发怒；与家庭成员多诸争吵，或因为琐碎小事无端生气，导致与别人的口舌之争。

35.身体免疫力下降，常常容易患感冒，有时感冒好几周都好不了。

36.钙大量流失，剧烈运动时可能会骨折。过度SY可能会导致个子长不高。

37.记忆力急剧减退严重影响学习!

38.常多恶梦，睡觉难得安稳。多梦，导致睡眠质量不高，易抽筋，睡得再多还是晕晕沉沉想睡觉，整天没精神。

39.肾虚，表现为腰酸、四肢发冷、畏寒，甚至还有水肿。

40.易得前列腺炎，现象表现为前列腺胀痛，尿频。前列腺炎为40多岁以上的常见病。邪淫会让你十几岁、20岁就得。

41.全身酸痛无力，由于泄精，严重的会导致头痛。

42.疲态常显，眼帘时常半闭，没有精神。不能让他人生喜心，致使众人见之，生出厌离之心。

43.因贪爱淫行、淫画、淫影音而不求正业，导致学业不成、求财不得；钱财丧失快速，存钱困难；容易丢钱，丢失财物。其次，你为了满足自己的淫欲，会一直花钱。

44.常打破自己的日常计划，计划好的事情往往会因为邪淫而推迟、改变，自己也会力不从心。身心很容易会疲劳!

45.妄念纷飞，无法得清净心。特别是刚刚邪淫后的最近三天内，你会发现你的心像浑水一样，浑浊不堪!欲望强烈，从中医的角度来讲，经常邪淫的人会导致水火不济，阴阳不平衡，这时欲望就会越来越强盛。

46.会错意，听不懂别人说话，或理解错别人的话，比如别人叫拿某物，结果拿错；反应慢，脑袋像浆糊，越捣越糊!心意常常流离失所，不知道自己应该做什么。

47.恶运连连，在邪淫之后，第二天肯定不会遇到好事情，多半是坏消息!诸事不顺，心中多为小事而想不开。由于行为不正，心里常生恐惧，阴气炽盛!

48.影响人际关系! 由于长时间的邪淫导致心理自闭不愿和外界交往。朋友们也由于你的胆小懦弱而离你而去!

49.伤害大脑，智商下降。

50.邪淫前和邪淫后的面容是不一样的!时间久了，会变得丑陋!相由心生!脸色也会变得难看，憔悴“苍老”!

51.

人身三宝精气神，

纵欲伤精又伤神。

精亏气散神不振，

不死也属人间鬼。

身在世间人萎靡，

人不像人鬼不鬼。

众人见之皆避之，

众鬼见之皆笑之。

52.

邪淫邪行最损德，

德损福降祸事多。

美好因缘就此毁，

大好未来就此终。

堂堂男子成废物，

你说哀哉不哀哉，

你说痛哉不痛哉。

53.邪淫最损阴德、福报。好比数十年辛苦的基业，一把大火就可毁于一旦，“邪淫”大火危害更甚于此。邪淫的人像一个大漏斗，会迅速漏失所积的功德，无论你修积了多么大的福报，纵有须弥山般大甚至浩如虚空般的福报，淫心一起，福报就如同飞泄直下的瀑布一般，很快消耗殆尽，而且修行也不会有什么成就。

54.意淫一起，财就丢了；心淫一起，禄就丢了；身淫一起，寿就完了。福禄寿就这样全没了。——秦东魁老师

55.我最近还看过这么一篇文章，说犯手淫的人运气都不好，还真是这样，肾气妄动啊，运气肯定就不好了。古人讲三十而立，现在很多人三十都立不起来，大部分都是犯在手淫上面了，都犯在魂不守舍上面了，当然立不起来。为什么立不起来?因为这些人无论男女都是犯了手淫，这是造成我们不顺的深层次的原因。——秦东魁老师

56.想一想，因为手淫，你曾经错过了多少的世界上真正美妙的事物！想一想因为愚蠢的手淫，你损失了多少美好的人生乐趣和体验！

57.你真愿意用自己一辈子的幸福去交换那仅仅几分钟的快感吗？然后，在短暂的快感之后，是无穷无尽的痛苦和不顺……

58.手淫不光是毁灭你自己的生活，更是毁灭你未来的家庭幸福的可怕行为！

59.文昌帝君曰：春宵梦短气消磨，色里逃生幸福多，扑火蚕蛾身自灭，暗室亏心堕森罗。

60.色刀欲剑斩凡夫，暗里摧人骨肉枯；一旦身如冰自释，何不回头意马收。

61.色欲过度，遂至气血亏，精神弱，神昏力倦，易于感受风寒，渐酿大病，甚至夭亡。

62.孙真人曰：人身非金铁铸成之身，乃气血团结之身。人于色欲，不能自节；初无谓碍，偶尔任情，既而日损月伤，精髓亏，气血败，而身死矣。

63.好色者，恃药以恣欲，此亡身之本也。

64.失意时，忧闷无聊，以色欲自娱者甚多。不知所以失意者，皆因精神疏忽不及防，心思笨拙不及虑。才至机缘阻、事业败、而成失意。推其所以疏忽笨拙之原，无不由多欲而起。

65.嗜好之端。如赌。如酒。如玩好。如游戏。无一不耗神而败事。而惟好色不节者为尤甚。善相以面色光华为交运。面色光华之现于外者。乃精血充足之积中而发也。

66.凡人之好色。为可乐也。不知可乐者在一时。可哭者在一世。深明可乐之事。即可哭之事。自然色心渐渐淡去。

67.浓于色欲，必致懒于事业。

68.见美色时，而起心私之，其心田即暗，中正之心已邪，则光明正大之神遂失。若人时时存邪念，积久而邪气蛊惑于身心，即小人矣。

69.薛文清曰。迷于色者。乱伦败德。人不堪其丑。而己不知也。悲夫。

70.剑扫集曰：纵欲者，是杀身之利刃，贪淫者，乃害子孙之毒药。

71.王大契问莲池大师。弟子自看师戒杀文。遂持长斋。惟是色心炽盛。不能灭除。乞师方便教诲。使观欲乐一如杀生之惨。答云。杀是苦事。故言惨易。欲是乐事。故言惨难。今为一喻。明明安毒药于恶食中。是杀之惨也。暗暗安毒药于美食中。是欲之惨也。智者思之。

72.淫人一身。无异杀人三世。而吾谓尤有甚焉者。杀人者。只杀其身。加以杀戮之祸。尚属可当。淫人者。直刺其心。加以淫污之名。更属难受。试看自古贞烈妇女。有猝遇强暴所逼者。宁杀身以全节。必不肯毁节以全生。则知淫人之流毒。实较之杀人更甚。而淫人之造孽。亦较之杀人更重。

73.色犹刃也，蹈之则伤；色犹鸩也，饮之则毙。

74.然彼犹以为乐而不以为苦焉，迨至陷溺已深，精枯髓竭，志气因之堕落，耳目因之瞆聋，形骸因之瘠尪，人格因之卑下。而一切虚弱瘫痪之病，又复乘隙而丛生以致一身无穷之事业，绝大之希望，均消归于何有卒之命殒中年，名登鬼箓，且或死不得所，而害及子孙者。

75.人于钱财。锱铢计较。百计营求量入为出。犹恐不继有浪用不节者。指为败子。夫财乃外至之物。犹珍重若此。若精液之可贵。非特钱财也。淫欲之所伤。非特锱铢也。财尽则穷。精尽则死。而乃恣意纵欲。毫不知惜。一旦精竭髓枯。水干火炽。医药罔效。悔之晚矣。

76.伤生之事非一，而好色者必死，人之一身，神以御气，气以化精，精神充实，百骸强壮，足以有为。若淫欲无度，则精竭气耗，神不守舍，疾病夭亡，职此之由，可不慎欤。

77.身体发肤。受之父母。不敢毁伤。孝之始也。夫毁伤云者。岂戕手折足之谓哉有如嘉树初生。发荣滋长之际。必戒勿翦伐。朝培夕护。然后可冀其成阴。人当成童婉娈之日。筋力未充。血气未定。而先丧真元。以致形体枯羸。菁华销铄。百病丛生。父母相对惊惶。束手无措。此姑无论阴骘所关。减龄削算。即奈何以自作之孽。贻二亲以无涯之隐痛。

78.欲火焚烧。精神易竭。遂至窒其聪明。短其思虑。有用之人。不数年而废为无用。皆色念欲火伤身之病也。盖不必常近女色。只此独居时。展转一念。遂足丧其生而有余。

79.色是少年第一关。此关打不过。任他高才绝学。都不得力。盖万事以身为本。血肉之躯。所以能长有者。曰精曰气曰血。血为阴。气为阳。阴阳之所凝结为精。精含乎骨髓。上通髓海。下贯尾闾。人身之至宝也。故天一之水不竭。则耳目聪明。肢体强健。如水之润物。而百物皆毓。又如油之养灯。油不竭。则灯不灭。

80.亦有少年子弟，情窦方开，一见此书，邪心顿炽，或手淫而不制，或目挑而苟从，丧身失命，皆由于此。

81.尝叹世间不乏聪明俊秀之士，第往往迷于色欲，不能打破此关，辄丧身于青蛾皓齿，失足于枊巷花街。致使上干天怒，毕生禄籍，削除殆尽。

82.人身非金铁铸成之身，乃气血团成之身。人于色欲不能自节，初谓无碍，偶尔任情，既而日损月伤，精髓亏，气血败，而人死矣。

83.欲火焚烧，精神易竭。遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，皆色念欲火伤身之病也。盖不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其身而有余。故孙真人曰：莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。此真万金良药之言也。

84.士子读书作文辛苦，第一要节欲。盖劳心而不节欲，则火动，火动则肾水耗散。水不能制火，而火愈炽，则肺金受伤。金又不能生水，火金相克，而转变而为痨瘵，必至夭亡。

85.莲蕊居士曰：断欲有十种利，反是有十害。一身心清净，毫无所污。二正念常存，异诸禽兽。三气足精满，寒暑不侵。四面目光华，举足轻便。五俯仰天地，无惭愧色。六省药饵费，可周贫乏。七屏绝邪缘，胸无牵恋。八读书作字，俱有精采。九脾胃强健，能消饮食。十本地风光，自有真乐。

86.人生功名事业，寿夭穷通，皆自少年基始，而戒淫为第一。盖血气未定，最易沾涉邪淫。迨至日复老成，虽知怨悔，已追悔莫及。

87.书云：“天道福善祸淫。”盖此一关，是理欲关，是净秽关，是通塞关，是贵贱关，是死生关，是天堂地狱关。何言之？人之一心，非理即欲，而好色者，欲之根也。一好色，则诸欲皆萌矣。一觑破，则万善咸集矣。故曰理欲关。心本至清，好色而清者，浊矣；身本至洁，好色而洁者，污矣。故曰凈秽关。此中浩浩，何在不宜，一着于色，便生窒碍。甚至父子因之（口+癸）离，功名因之阻滞，学问因之无成，非通塞之关而何？吾气刚大，上凌太空，吾情慈悯，下济万物，何等高贵。乃一涉淫私，事机泄露，甚至奴颜不知羞，婢膝不知耻，才子混身于下隶，书生行等于穿窬，非贵贱之关而何？若夫精神完固，而寒暑难入，骨髓流滑而百病丛生，一念不禁，莫能救药，真死生之关也。至于天堂必不在天，存光明之性体，无处非天堂也；地狱不必在地，陷贪恋之火坑，无处非地狱也。更或前念迷，即是地狱；后念觉，即是天堂。迷觉分于俄顷，堂狱遂判云泥；真天堂地狱之关也，诚可慨也夫，诚可畏也夫。

88.少年当竭力保守，视此身如白玉，一失脚即粉碎；视淫行如鸩毒，一入口即立死。须臾坚忍，终身受用；一念之差，万劫莫赎。可畏哉！

89.邪淫是苦不是乐，邪淫的路越走越窄，越走越苦！

90.多欲为苦！！！

91.出来撸，终究是要还的！用痛苦加倍地还！

92.邪淫者长期看淫秽视频和读物，其思想会变得邪里邪气。一些邪淫者的脑子里全是淫秽的念头，久而久之，人就会变得病态，容易心理扭曲和患上一些常见的因邪淫导致的肾虚、前列腺炎等疾病。

93.邪淫者的形象会变得邪里邪气。邪淫者因为长期的邪淫，他们会有一张满是邪气猥琐的脸，给人留下不好的印象。邪淫的经历和恶果会写在一个人的脸上，稍微会看相的人都知道该人的命运开始走下坡路了，人也会变得怪异与倒霉。

94.一些邪淫者的身体会不对称。因为长期的邪淫导致肾精流失，邪淫者的身体骨架会变得瘦小，有些地方会不对称，如左右脸不对称，某些部位一大一小，严重的话会有不同程度的畸形。他们的骨架开始畸形，出现鸡胸和骨骼瘦小的症状，有时候用相机自拍的时候会看到自己的脸不对称，眼肿无神，自己看了也会不敢相信这就是自己真实的样貌，可见邪淫对人的精神和形体的影响是很大的。

95.感召不良婚姻，人际关系差，邪淫者的磁场会变得很差。磁场是一个人的风水，如果一个人的磁场不好，那么感召的事物也是不好的，因邪淫而破坏的磁场会让人遭遇霉运。因为邪淫，你感召的是不良的婚姻，不好的工作和人际，这都是邪淫者自己一手造成的。

96.祸事不断，灾难连连，邪淫是一种极其削减福报的陋习。当一个人因邪淫而被大大削减福报的时候，就会出现很多倒霉与灾难，这是因为善神离去，冤亲债主找上门的一种表现。

97.淫是万恶之首，邪淫者容易养成其他恶习，失去辨别是非的能力。因此，邪淫者容易迷失自我，行为思想变得病态，甚至走向犯罪的道路。很多少年犯因受到邪淫思想和其他不良享乐思想的影响，他们往往会不顾后果去行恶事，为了获取邪淫和享乐的资本而走向灭亡之路，这是十分可悲的。

98.邪淫之后便是长久的空虚与痛苦，人会变得消极低落，这会影响人的工作和家庭。

99.邪淫会把一个正常人变成邪人，不管是从思想还是行为上，都会沾染上邪淫的邪气，这是十分恐怖的。

100.如果一个人沉溺意淫或邪淫，脑子里乱想的话，很多身体内的精华就消耗掉了，由于心火重就会消耗肾水，他的眼神一定是游移不定的，没有定力。神不足，精力就不足，一个人肾精不充足，外在的神气就是不饱满的，非常衰败的，同时心情都是浮躁的，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种非常不好的现象。

**邪淫危害篇（九）**

1.人若以片刻之淫，损坏终身之节，后来婚嫁，便非完体。即能日后操家，大节依然亏损。淫恶多端，此为最重。

2.凡古今好色必死之事，未经目睹亲见，不甚相信，又不能细读远色戒淫之书。兼听匪友荒唐之语，动夸房事，视若寻常，遂至伤身毙命。因以绝后者，不可胜数，良可叹息而坠泪也。

3.凡人之好色，为可乐也。不知可乐者在一时，可哭者在一世。深明可乐之事，即可哭之事，自然色心渐渐淡去。毒药置于美馔，知者万不敢嗜。何也？深知其必死而此心淡也。

4.总之人生世上，专以事业为重。浓于色欲，必致懒于事业。

5.淫秽一事，最能损德。若渎伦，获罪最重。

6.东莱吕氏曰：“教小儿当以正，不可便使之情窦日开。”

7.周思敏曰：“人生天地间，圣贤豪杰，在乎自为。然须有十分精神，方做得十分事业。苟不先于年富力强之时，除去欲心，节省欲事，以保守精神，筑好根基，则虽有绝大志愿，想做绝大事业，往往形空质朽，神昏力倦，必至半途而废，一无所成矣。”

8.阳律已难逃，阴谴还须受。

9.恣情纵欲，陷于淫欲过度，直类无疆野马，绝足奔驰，而不受羁勒。久之则体内之生活力，日形消减，肉体上精神上，概受甚大之不幸。盖精液为身体上营养之一部分，耗费既多，则有大害于全身之营养，而发生各种疾患焉。

10.士大夫立身行道，当以社稷苍生民物为己任。非清心寡欲，不能以真精神为大经济。

11.心动则精自走。只要有YY，精气就会自动走漏，SY属于明耗，而YY属于暗耗，暗耗的危害更严重。

12.不管身体如何好，随着年纪的上升，症状会越来越明显。

13.肾气足，万邪熄，肾气虚，百病丛生！

14.中医：肾上通于脑，SY伤肾必伤脑力，注意力和记忆力乃至意志力都会不同程度下降，一个人脑力不行，各方面就不容易成功。

15.中医：虚则亢。虚则亢再发展下去就是早泄阳痿，各种疾病都会找上门来，这就叫“亢龙有悔”。

16.SY伤性功能，这种症状反馈是极多的，以早泄、勃起不坚、勃起不久，阳痿为主。SY伤到一定程度，这方面的恶果自然会显现。

17.很多戒友都说，“我得到报应了，我尝到苦果了！”这时候才知道出来撸管是要还的，才彻底认清撸管的真面目！可悲的是，虽然有些人认清了撸管的真面目，但是还有很多人依然是“温水青蛙”，执迷不悟，属于后知后觉之人。这类人不得大病，恐怕他这辈子都无法觉悟了。

18.撸管对人的摧残主要就是身心两方面，摧残你的身体，蹂躏你的心灵。身体垮了，人的脾气也会变坏，甚至染上很多心理疾病。

19.撸管最早攻击的目标之一就是泌尿系统，尿频、尿急、尿等待尿羞、尿不尽、滴白等难受的症状，一旦被前列腺炎缠上了，那基本就很苦恼了，不少戒友都说：“我快被尿频逼疯了。”

20.男人可以不帅，但一定要有精气神。撸管会让男人容貌变衰，气质猥琐，一看就没精神，双眼无神，皮肤晦暗，黑眼圈眼袋，有的人有痤疮，出油严重，看上去很脏很不干净，让人心生厌恶。然后撸管的人一看自己这样了，就会很自卑，撸管会泄掉自信，这是千真万确的，人的底气会被泄掉，就像泄了气的皮球，真的很猥琐，简直就是废了。

21.撸管导致的容貌变丑，一方面是气色会变得很差，另外就是有可能会导致面部的变形，当然要伤到一定程度才有可能导致变形的发生。

22.很多年轻人的脉象是60岁老头的脉象，脸上更是一派死气沉沉，没有年轻人应有的活力和神采。这主要就是拜撸管所赐！

23.中医：肾主骨。肾经是从脚底涌泉穴往上走的，而腰为肾之府，膝为肾之路。所以肾虚会出现腰膝酸软的现象，严重者会出现腿痛腰痛的表现。

24.中医有讲到：肾为作强之官。很多戒友应该有这方面的体会，比如破戒后腿软乃至全身无力，嗜卧懒动，然后喜欢打哈欠。中医还讲到：肾为欠为嚏！语出《素问宣明五气》。它精辟地指出了喜欢打哈欠、打喷嚏是肾气虚的病证之一。很多戒友一天到晚都哈欠连天，这是不正常的，过多的哈欠其实是肾虚的一种表现。

25.撸管的确会伤到神经，因为肾上通于脑，撸管不仅伤脑力，也会伤及神经系统。出现神衰、植物神经紊乱、焦虑症、恐惧症等神经症的戒友是非常多的，神经症是伤精患者的一道分水岭。

26.中医：肾主纳气，肺主出气。也讲到：精虚鼻渊。肾虚后，人的抵抗力会下降，得上鼻炎的可能性会增加。原本有鼻炎的患者，在沉迷撸管后鼻炎很容易加重。

27.中医：肾主两便，大便和小便。肾亏后，容易出现尿频。大便也会出现问题，消化功能也会减弱。

28.肾为先天之本，脾为后天之本。肾藏精，藏五脏六腑精华之气。肾虚是会影响到脾的，这两者应该说是互相影响的，脾不好也会反过来影响肾。

29.撸管后大便容易出现的问题就是：腹泻、便秘、大便不成形、完谷不化。很多戒友去看中医，都是脾肾阳虚，是需要中药调理的。

30.肾与脾胃是相互资助、相互依存的。肾的精气有赖于水谷精微的培育和充养，才能不断充盈和成熟，而脾、胃转化水谷精微则必须借助于肾阳的温煦。故有“非精血无以立形体之基，非水谷无以成形体之壮”之说。病机上说：如果肾阳不足，不能温煦脾阳，则会出现腹部冷痛、下利清谷或五更泄泻及水肿等脾阳虚的证候；如果脾阳虚，日久则会导致肾阳虚，脾肾阳虚则导致肠道传送无力，使大便艰涩、排出困难，伴有腹中冷痛，四肢不温，腰膝酸冷等症。

31.撸管是会影响到头发的，影响发质，也会导致白发和脱发。

32.有些戒友虽然没有出现脱发，但发质已经产生很大变化。头发干枯分叉，有的戒友原来是直发，沉迷撸管几年，就变成卷发了。

33.我看相书上有讲到，卷发是好色的一个标志，说明古人在这方面是有深入观察和研究的。

34.中医学认为，下列因素与白发有关：

一是精虚血弱：肾精不足，不能化生阴血，阴血亏虚，导致毛发失其濡养，故而花白。

二是血热偏盛：情绪激动，致使水不涵木，肝旺血燥，血热偏盛，毛根失养，故发早白。

三是肝郁脾湿：肝气郁滞、损及心脾，脾伤运化失职，气血生化无源，故而白发。

35.中医：发为肾之华，又为血之余。头发和肝肾脾都有密切关系。

36.撸管是很伤皮肤的，会导致肤质下降，会导致皮肤出油，皮肤粗糙。

37.中医：肾精化生脑髓。精失髓空！撸管对脑力的摧残那是相当的厉害，可惜当年我不知道这个医理，盲目撸管，冲动自毁。那时沉迷撸管，我就发现原来聪明的我，变得很迟钝，记忆力和注意力都大幅下滑。

38.不撸就是省钱，这是过来人的至理名言。记住这句话，真的可以帮你节省很多不必要的费用。

39.肾主骨，撸管是会影响到骨骼生长的，是影响身高的一个因素，还会影响到骨骼质量，很多人虽然长到理想身高了，但骨骼质量很差，容易崴脚容易骨折。还有的戒友骨骼细软无力，甚至有的出现了畸形。

40.撸管伤到最后，再加上其他因素的共同作用，那是有可能导致更严重的疾病的，诸如糖尿病中风等都有可能。

41.早戒是绝对明智的，特别是趁着自己还年轻就把撸管恶习彻底戒掉，这样就可以把握主动权，不要等到最后身体实在不行了再戒，就有点晚了。

42.很多人变丑了都不知道原因，其实只要在SY，变丑就是必然的，SY泄掉的就是人体最宝贵的精气神，精气神没了，人就蔫掉了。

43.中医：五脏六腑之精气皆上注于目！而肾藏精，藏五脏六腑精华之气，SY伤肾泄掉精气后，人的眼神就容易暗淡，没有神采。

44.SY后皮肤也特别容易出问题，SY导致内分泌紊乱，皮肤出油严重，痤疮青春痘频发，而且是顽固性的，几年乃至十几年都好不了，因为一直在SY。就医治疗，吃药涂药也不能根治，因为SY恶习还在泄精气。

45.本来发育前的肤质是格外清爽的，无油的，细腻的，SY后肤质就差太多了，毛孔粗大污秽，看了就让人恶心。脸部气色也很差，一点不阳光，肤色暗沉，好像怎么洗也洗不干净，其实是真的洗不干净，因为这种脏是由内而外的脏，你外面暂时洗干净了，但里面还是不干净，是怎么洗怎么搓，也弄不干净的。

46.SY伤的是肾气，而肾脏有一个特别重要的功能，这个功能就是：过滤血液。通俗点说就是“洗血”，尿毒症的人肾脏不行了，就靠机器透析血液，人体的肾脏一天要把周身的血液过滤几十遍，以保持血液的纯净新鲜，就是在你睡觉的时候，肾脏还是在帮你“洗血”。SY恶习伤肾，也会影响到肾脏的过滤功能，血液洗不干净，这样反映到脸上，就是脸洗不干净，看上去很脏，很晦暗。

47.很多人觉得自己并没有变丑，其实已经变丑了，你把自己前几年的照片拿出来比比就知道了，SY的变丑并不是五官的显著变化，而是精气神的微妙变化，我打个比方你就懂了，比如你去水果店买苹果，你总要挑苹果吧，你肯定会挑新鲜的苹果，就是那种光鲜饱满的苹果，对于颜色暗沉，形态萎缩的苹果肯定是不要的，因为你知道那种苹果不新鲜了，口感肯定不好了。

48.SY后的你就像“过期的苹果”，虽然五官形态没多大变化，但一看就知道，和过去那种饱满的精气神差远了。

49.当精气神亏损到一定程度，也是会造成五官的变化的，不少戒友眼眶深陷，颧骨突起，或者眼睛变小了，这种情况都有。

50.SY后变丑是必然的，随着年龄的上升，这种变丑的倾向会更明显。所以要尽量避免SY，积极锻炼，按时作息，学会养生之道，养足肾气，养颜和养生是相通的，美是由内而外的，不能只做表面功夫。

51.中医：脸是五脏的镜子。脸上不同的区域对应着五脏，这季我会分享2张中医面部全息图，大家可以看看，中医专门有面诊和色诊，中医“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，脉而知之谓之巧。”真正高明的中医看你的脸色就知道你五脏的问题。

52.手淫变丑类型二十三种

变丑类型之一：痤疮青春痘

变丑类型之二：脱发白发

变丑类型之三：气色萎靡晦暗

变丑类型之四：眼袋黑眼圈

变丑类型之五：眼眶深陷，颧骨突起

变丑类型之六：眼睛无神空洞，眉毛散乱

变丑类型之七：牙齿不整，易脱落

变丑类型之八：发质下降枯黄变卷，皮肤出油

变丑类型之九：毛孔粗大，肤质奇差，皮肤松弛

变丑类型之十：皱纹增多，嘴唇变厚

变丑类型十一：猥琐表情，眼睛变小

变丑类型十二：驼背，身体不对称等

变丑类型十三：脸部变形（浮肿瘦削等）

变丑类型十四：眼皮变化（双变单或者多眼皮）

变丑类型十五：眼球浑浊，出现血丝

变丑类型十六：脸色变灰暗（带鬼气）

变丑类型十七：明显感觉变老

变丑类型十八：骨骼细小（发育障碍）

变丑类型十九：眼睛带邪光，没定力

变丑类型二十：太阳穴凹陷，苹果肌凹陷

变丑类型二十一：脸部出现斑点，黑痣

变丑类型二十二：脸部显脏（很难洗净）

变丑类型二十三：气质严重下降

53.SY对人的摧残是身心两方面的，自从SY后，我心理也发生了很大的变化，变得急躁易怒，没有耐心，记忆力、意志力、注意力都全面下降了，更可怕的是，那时的我还没有真正意识到SY的害处，看杂志上写着无害论，本来我戒色的立场就不坚定，看了无害论，我更加沉迷其中了。

54.我研习中医后才知道，肾虚百病丛生，当你肾气足了，病邪自然消失。

55.中医讲：人体五脏六腑之精气皆上注于目。一个人眼睛有没有神采，就可以看出他五脏的健康状况，而肾藏精，藏五脏六腑精华之气，肾虚了，五脏就虚了，五脏虚了，眼睛自然就会变得暗淡无神，是一环扣一环的。

56.我的手也有握力了，手有没有握力，其实反映的是肝脏的健康状况，中医：肝在力为握，手的握力越大，肝气就越足，而肝肾同源，你肾水不足，肝木就燥，一是脾气容易变得急躁易怒，二就是握力会变小。

57.就像干瘪的篮球，拍也拍不起来，简直废掉了。人也是一样，精气一走漏，人的容貌马上就会走下坡路，紧接着人就自卑了，颓废了，失去了原来的底气和自信。

58.脸是五脏的镜子，你五脏虚了，脸上自然会有变化，懂医理的明眼人一看便知。我戒掉后，注重养生之道，不断积精累气养精蓄锐，现在我的容貌气质已经彻底恢复阳光健康，以前的我可以用一个词来形容：灰暗。

59.肾虚的人基本都会变得胆小，因为肾主恐，恐又伤肾，因为SY变得胆小怕事的人特别多，在我研究的病例中相当普遍。

60.经过我几年的研究，我得出了一个公式：熬夜+纵欲+久坐=完蛋。光SY，不熬夜，不久坐，那伤害还小一点，如果有熬夜和久坐，神经衰弱肯定会找上门来。

61.熬夜和纵欲在中医来讲是伤精最严重的两种方式，而久坐伤肾，又熬夜又久坐又SY，身体垮掉得就会特别快。

62.前列腺炎和精索静脉曲张是SY戒友比较普遍的疾病，特别是前列腺炎，因为SY伤了肾气导致尿频的戒友实在太多了。其实得精索静脉曲张的人也有很多，只是很多人并不知道自己已经得上了，精索静脉曲张可以无任何不适症状，但确实已经得上了，去医院照个B超就知道。

63.我得前列腺炎很早，在SY一年不到，就出现了尿频，尿急的症状，最多一个晚上十几次厕所，白天喝了水没多久就要上厕所，根本兜不住，后来我才知道，这种兜不住尿的情况在老年人当中非常多，因为老年人肾气大衰，失去了固摄能力，所以一有尿就憋不住，反观很多小孩子，肾气特别足，一泡尿甚至可以憋上一小时，所以，尿频其实表示你肾气已经虚衰了，不能再SY了，是身体在向你发出警告了。

64.一般出现了尿频症状，是个人都应该知道是SY导致的，因为没SY前是没有尿频症状的，这时候大多数人都会悬崖勒马，开始自觉戒除SY。

65.三分治，七分养，关键是要学会养生，学会养肾气，肾气足，万邪熄。千万不要把肾虚当成感冒，两粒药就可以摆平，肾虚这个毛病更多靠养，不是靠药。

66.肾气不足会导致骨质疏松，而且一旦受伤，也不容易好彻底。

67.SY导致肾气亏损，肾气一走漏，五脏功能就容易紊乱，五脏一失调，就会表现在脸上，因为脸是五脏的镜子，脸的气色就会不行，感觉萎靡猥琐，得上痤疮的可能性就会很大。

68.中医：肾开窍于耳。肾一虚，耳鸣问题就会找上门来。很多戒友被耳鸣问题所深深困扰，久治不愈，把希望寄托在药物身上，殊不知戒色才是根本前提，如果你一边吃药还一边SY和YY，这样耳鸣还能看好吗？

69.如果你肾气充足，偶尔一次遗精并不会感觉到什么，但是，如果你肾气亏损了，再遗精，就是雪上加霜。我回答的问题中，有不少戒友都被遗精问题所困扰，频繁遗精，身体越来越不行，中医有讲到：久遗八脉皆伤。

70.肾虚型耳鸣，一般患者听到的是蝉鸣、汽笛或者嗡嗡、嘶嘶的声音。我听到的是蝉鸣，好像耳朵里面养了一只知了，很尖细而悠长的那种，很烦人，有时会产生睡眠障碍。

71.脑力方面：记忆力下降记忆力减退，注意力不集中，精力不足，工作效率降低。

72.情志方面：情绪不佳情绪常难以自控，头晕，易怒，烦躁，焦虑，抑郁等。

73.意志方面：缺乏自信信心不足，工作没热情，生活没激情，没有目标和方向。

74.性功能方面：性欲降低，阳痿或举而不坚，遗精、滑精、早泄，显微镜检查可见精减少或精活动力减低，不育。

75.泌尿方面：尿频，尿等待，小便清长，滴白，前列腺炎，精索静脉曲张。

76.其他方面：早衰健忘失眠，食欲不振，骨骼与关节疼痛，腰膝酸软，不耐疲劳，乏力，视力减退。脱发白发头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等。

77.SY导致肾虚，肾一虚，就会出现很多身心问题，因为SY摧残的是身心，耳鸣问题就是众多肾虚症状的一个表现而已，所以要彻底治愈耳鸣，必须要彻底戒掉SY和YY，积极锻炼，按时饮食作息，养足肾气，肾气足，万邪熄。

78.其实神衰、焦虑症、植物神经紊乱、社恐，可以算一个病，就是神经出问题了，表现都大同小异，在中医上来说，就是身体虚掉了，或者气血瘀滞了。

79.遇见好几个戒友，因为婚前放纵，他们现在身体已经废掉了，出现了阳痿早泄倾向，家里又催着结婚，所以心里很矛盾，这类戒友就是“未婚先虚”，就是没结婚，身体已经不行了。

80.手淫后精不液化的问题出现得也比较多，也比较普遍，射出来的东西像果冻或者结晶体。引起精不液化的主要病因是前列腺炎，精不液化是会影响到生育功能和精子质量的，很多人去检查不是弱精、死精、就是畸形的精子，甚至是无精。

81.如果把人体比作一个肾气瓶，SY只是这个瓶子的一个漏洞，你戒色，只是堵住了一个漏洞，然而别的漏洞还在漏肾气，这样头发能恢复吗？如果没有足够的养生意识，那头发真的很难恢复。

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

83.《分别善恶报应经》亦云：“复次邪欲报有十种。何等为十？一欲心炽盛。二妻不贞良。三不善增长。四善法消灭。五男女纵逸。六资财密散。七心多疑虑。八远离善友。九亲族不信。十命终三涂。” 我们一定要学会控制自己的欲望，而不是做欲望的奴隶，我们要学会转化自己的性能量，把性能量用于自己的学业和事业，千万不可滥撸滥泄，那样只会掏空自己的五脏六腑，也会泄掉自己的脑力，到时候就悲催了。

84.让我们向婚前性行为说不，让我们守住自己最后的底线，让我们做一个守贞之人，把最好的自己留到结婚后，避免未婚先废。

85.在中医来讲，黑眼圈多因肾气虚损、精气不足、脉络失畅、目失所养所致。所以黑眼圈要恢复，一定要注意养生，积极锻炼，这样黑眼圈恢复才比较快。

86.一放纵，眼袋就又出来了，不仅眼袋出来，脸部气色也下降不少，就像过期的水果，那种枯萎颓败的感觉。

87.中医认为：肾为胃关！《素问》曰：“肾者，胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也。上下溢于皮肤，故为浮肿。浮肿者，聚水而生病也”。肾不仅为胃关，肾还藏五脏六腑精华之气，SY导致肾虚，肾一虚，全身都容易出问题，眼袋问题仅仅是肾虚的一个表现而已，虽然眼袋是在胃经上，位于承泣穴的位置，但是根本原因还是肾的问题，肾一虚，五脏功能就紊乱了。

88.生活恶习如熬夜、久坐、纵欲，这些习惯都伤肾气，中医：发为肾之华。有这些恶习的人更容易出现白发。

89.那时候我鼻炎没那么严重，进入青春期以后，开始频繁SY，鼻炎就突然加重了，一年鼻子也很少有通气的时候，很痛苦。

90.那时候我处在无知的状态，根本不知道是SY加重了我的鼻炎，现在学习中医医理后就知道了，中医：精虚鼻渊。精气一虚，就容易导致鼻炎，因为肾主纳气，肺主出气。

91.先天不足的人再一SY，鼻炎就会加重，因为先天不足代表的意思就是伤不起了，每个人体质不同，有人先天禀赋深厚，不伤到一定程度是不会出症状的，像我就是先天不足，稍微一伤，就出症状了。

92.记得有位戒友说过，原来体质超好，冬天赤膊都不觉得冷，后来频繁SY伤了肾阳后，夏天都手脚冰凉，就是肾阳虚了。

93.只要继续SY，伤到一定程度肯定会出症状，有的人热爱运动，作息规律，症状出来就轻微，但是无论身体如何强壮，到了40岁以后身体都会走下坡路，到时候很多潜在的疾病，也就是隐疾，就会集中爆发出来，就是年轻时放纵太过导致的。年轻时阳气足不觉得，年纪一上去，很多毛病就显现出来了。

94.一定要戒掉SY，养足肾气。否则真的会百病丛生！切记

95.肾虚的表现有一个名词叫“嗜卧懒动”，不仅是SY后，乃至遗精后，人都会出现这种表现，就是变懒了变得爱睡觉，睡不醒。很多戒友因为睡不着，会通过SY来让自己产生困倦感，然后会更容易入睡，这种方法其实非常不好，当肾气伤到一定程度，就会出现睡眠障碍，到时候就是你睡前SY，也不容易睡着了。

96.SY后嗜卧懒动，其实就是气虚的表现，有人1次不过瘾，连着来2次，这种人将来肯定会出现早泄阳痿倾向，因为“欲不可强、欲强则毁”，必须懂这个道理。

97.导致腹泻和便秘的原因有很多，其中就有肾虚这个原因。大家可能会记得小时候的大便都非常好，一是颜色好，二是形状好。小孩子阳气充足，童体未破，如果没有其他疾病，一般消化吸收能力都是非常好的，大了以后就不同了，一是SY纵欲，二是冷饮或者刺激性的食物吃多了，或者饮食不节、暴饮暴食等原因，都容易出现消化系统的功能障碍，去检查也检查不出来什么，就是功能紊乱了。

98.小孩吃点冷饮没事，因为小孩阳气足，能化掉。纵欲以后就不行了，一吃就容易出现胃肠功能的紊乱。

99.射距就是射精距离，很多戒友反映刚开始SY的几年，射距很远，到后来就越来越不行，是顺着JJ流淌下来的，明显后劲不足，没有冲力了，这其实就是肾气亏损的一个表现。

100.精，一看颜色，二看量，三看浓度，四看射距。射距越远，就说明这个人肾气越足。这个道理非常像射箭，精就好比箭，而肾气则是射箭的那个人，肾气不足，射箭无力，自然就射不远了。养足肾气，射距才会增加。一旦射距变短乃至是流淌下来的，其实就是身体在给你信号了，告诉你肾气已经不足了，不能再放纵了。如果此时你没读懂身体的信号，一意孤行，结果真的就是不见棺材不掉泪。

**邪淫危害篇（十）**

1.《钟离仙祖戒淫歌》中告诫犯邪淫者："折尔祖宗遗下福，削尔前生修下禄，损尔悠悠好寿数，斩尔绵绵广嗣续。"

2.《戒淫歌》云：万恶淫为首，死路不可走。

3.邪淫就是打开了潘多拉盒子，各种罪恶随之而来。

4.研究一下现在的贪污腐败现象就会发现，贪污腐败分子几乎都有包二奶、养情人、找小姐等等的淫乱行为。他们由于邪淫而腐败，由于腐败而邪淫，腐败与邪淫相伴相生。

5.有统计资料显示，时下被查处的贪官污吏中95%有情妇，行为腐败的领导干部中有六层以上包二奶，贪官的色情腐败已经疯狂到了令人发指的程度。这些人图一时的快乐，却削尽了自己的功名利禄和福德，葬送了大好的前程和美好的家庭，甚至由于违犯了法律而断送了自己的生命，让自己的祖宗和家人蒙受耻辱。上天有路他不走，地狱无门他偏行，真是愚不可及!

6.现在人欲横流，各种低级下流的娱乐场所和娱乐节目触目皆是。公开和半公开的妓女、三陪小姐到处都是。最可怕的是有些人把包二奶、养情人、找小姐等等淫乱行为视作生活情趣，视为有档次、有层次，不以之为耻，反以之为荣，而且还有一些愚蠢的人羡慕这种生活，正在跃跃欲试准备往粪坑里跳。岂不知这些淫乱行为天怒人怨。人天路上没你份，富贵簿上除你名。你淫别人的妻女，你的妻女也将被别人所淫。因果报应，如影随形，任何人都逃脱不了。不是不报，时候未到。报应到时，悔之晚矣。

7.关于戒邪淫，意淫可说是最难戒的了，其他邪淫行为可说都是由意淫引发的，所心擒贼先擒王，只要把意淫伏住了，其他邪淫行为就失去了根本，不攻自破。

8.福善祸淫，邪淫消福报可说非常快速。

9.在这个茫茫世界里，由佛教的眼光来看，使人易堕难升的，莫过于淫杀二事。而许多人，竭尽了一生的聪明才智，所希求达到的享受，也莫过于淫杀二字。—— 重写戒淫证集

10.楞严经上述说先佛世尊四种决定清净明诲，戒淫列为第一，戒杀列为第二。其他各经，类似这种谕示，不胜枚举。

11.邪淫为万恶之首，犯之者必身败名裂，福份尽被天削。而守身不犯者，必因其力拒女色，不为所惑，而转增福寿，得获善庆。所以百善之行，当以戒首恶之邪淫始。

12.欲戒邪淫。必先自戒淫念起。因淫念一生，恶意缠绵，若见女色，遂不能自持而身犯淫行。为了制止淫念的生起，平时极应谨慎，不要亲近整日荒于嬉，追逐声色的邪友。

13.看淫书最易使人情迷意乱，丧失心志，妨碍正业，耗损精神；迷恋于声色，受其害而不知其非。

14.这些罪过，可导人于身败名裂，阴受天谴。所以人人若能以身作则，自己绝不看不谈。

15.如逢人观看淫书，谈人淫秽之事，则列举古人中，那些洁身自爱，及淫乱之徒，所受的善恶果报。谆谆的开导劝诫。

16.　郁怒、大怒后伤肝，不可行房，犯者必病。

17.每月初一、初八、十四、十五、十八、二三、二四、二八、二九、三十诸日为神明降鉴，查人善恶之期，宜斋戒不可行房，以免冒渎而受阴谴。

18.欲远行，不可行房，行房后走百里者病。走百里路后行房者必死。

19.醉饱后行房，五胆反覆损精伤气。

20.空腹行房，大伤元神。

21.病后行房，病症复发并加剧。

22.竹席上不可行房，因竹性寒冷，犯者易感寒气。

23.凡目疾未愈，或始愈，若行房目必成瞎。

24.凡生病，生疮出痘后，非十分复元，万不可行房，若犯者多半必死。

25.行房后勿即挥扇，即饮冷茶水，若过受凉，或至即死。

26.凡虚痨症，虽养好强健，由需断欲一年，若以为复原而行房，多半必死。

27.凡损伤筋骨，好后犹须戒一百七十日。若未过百日而行房必死。纵过百日亦必致成残废。

28.凡操劳、过热、过忧愁、过惊恐后，皆不可行房。犯者轻者成痼疾，重则即死亡。

29.冬至一阳生，夏至一阴生，其气甚微，如草木萌生，易于伤伐。倘犯色戒，则来年精神必疲惫，所以冬夏二致之前后半月，切忌行房。

30.行房后，暑天不可贪凉，冷天不可冒风雨，如犯者必有阴厥之证。

31.色欲招病，断欲是药。

32.只要邪淫、意淫、看色情，咱们这辈子，就是毁了，不管你多年轻，这辈子一定毁，别有任何侥幸。只要不邪淫，不意淫，远离色情，不管你现在咋样，未来一定差不了，别有任何怀疑。

33.必须戒邪淫，戒意淫，一点侥幸都不可能有，必须有这个大决心！

34.沉迷色情会导致无心做事，丧失进取之志。

35.长期手淫和纵欲会让人精神状态不佳，脑力和智力都受影响。记忆力差、记性衰退、学习能力、理解能力等都会受到影响。导致力不从心，学习成绩和事业佳绩迅速下降。

36.沉迷色情导致精神不足，身体虚弱，这样很难会有精力去专注做好一件事情。

37.手淫与纵欲导致精力不济，学业和事业也必然是一败涂地。

38.现在，邪淫是人人都易犯的，原因在于我们今天的环境！因为我们现在生活中，电脑手机随时随地都能上网，无意中就有黄色图片跳出来了，你光看一点都折福，点开一看就消耗肾精。

39.一旦人贪图色欲，肾中的精华消耗太大了以后，运气衰败，还会折寿。我们想想，就这么可怕。

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

41.凡贪爱于美色，身心二欲就缠绵不断，做事损精伤气，因而容易感染疾病。

42.如果能远离色欲。那么精气不漏泄，肾水自然孳生，并可上交于心。

43.不思美色，心中常清朗，即能使心火不至上炎，而可以下交于肾。水火能或调剂，身心的一切疾病，即可消灭。这就叫善调身心，不用药而可使病霍然痊愈！

44.淫书害人甚于利剑，利剑伤人只一时，而淫书害人流毒千万世。焚淫书毁淫辞，人人有责。

45.心术之正邪正是命运好坏的分野。

46.淫恶之害，败人贞节，玷污德行。故淫邪之徒，其报必酷。

47.遵德行免涉于邪者，上苍还报亦极厚。观古人之行，还不振奋，努力为善乎。

48.为逞一时兽欲，做猥琐龌龊之事。邪淫之恶，天人共弃，而其受报亦必明显。

49.天道祸淫，但不加悔罪之人。

50. 邪淫是极大消耗个人福报和阴德的罪魁祸首！

51.好色邪淫之人常会出现脱发、肾虚、免疫力极度下降并常患有生殖系统方面的疾病(易患的男科病有前列腺炎、早泄、阳痿、不育甚至尿毒症等。

52.古人云：欲贵，先戒淫；欲富，先布施；欲寿，先放生；欲智，当奉圣贤言教。俗话说万恶淫为首，古今往来无数的真实事件反复表明好色邪淫的果报最为惨烈也最为迅猛。

53.好色邪淫之人的爱情普遍不顺利，一般到了结婚的年龄都由于这样或者那样的原因身边都还没有伴侣，即使获得了爱情也多数为和自己性格不和或让自己不放心的异性。

54.迅速削掉了自己在爱情上的福报并积聚恶报，爱情岂能美满如意?

55.好色邪淫之人的婚姻普遍比较差，极易感召到不如意眷属，婚后容易出现争吵不断、互相背叛、分居甚至离婚。婚后如果犯邪淫会迅速地削掉自己婚姻上的福报。

56.好色邪淫是事业的大敌。

57.很多有学历有才华的人就是因为在读书期间长期手淫，导致自己大学毕业或者研究生毕业的时候找不到工作，即使找到了要么就是单位不好要么就是工资太低。

58.诸位只要细数一下古今中外的各界人士就可以发现好色邪淫之人事业上都难有成就。即使辛辛苦苦打拼出一番事业，也会由于邪淫搞得最后事业惨败甚至家破人亡。

59.有人或许有疑问：见过不少生意做得不错，各方面都不错的生意人，在这方面的行为相当的不规矩，这又如何解释?你可以再多观察几年，即使他事业上现在很成功，如果他犯邪淫在外面乱搞，不出几年时间这些邪淫所带来的恶业一定会弄得他身败名裂。

60.学生时代，青少年很容易染上手淫的坏习惯。有不少青少年本来聪明好学，自从染上了手淫的习惯以后便难以自拔，这些孩子为了求得片刻的快感，却荒废了学业。

61.那些因手淫致病的青少年大多数面黄肌瘦、体弱多病、无精打采、头昏耳鸣、注意力不集中、失眠等。

62.邪淫严重影响考运，很多平时成绩挺好的考生，由于犯了邪淫导致最后名落孙山。掌管考试功名的文昌帝君在《文昌帝君戒淫文》中提到：“功名利禄世人求，不戒邪淫万事休，圣德修成君子相，莫贪色欲惹烦愁。”

63.败财邪淫为最速，邪淫败财自古以来都是大家所公认的。

64.财运本来挺好的人如果犯邪淫会使自己在财富方面的福报大大减少;财运本来就不好的人如果犯邪淫会一生贫困潦倒，即使你的学历或能力都挺强，你就是碰不到好的机会，也难以得到贵人相助。

65.邪淫对官运有极大的破坏，不仅提拔晋升无望，而且还会让从政之人翻船落马。

66.容貌和气质主要是由你的心思意念决定的。好色邪淫之人的形象和气质会越来越差，逐渐地会出现缺乏阳刚青春活力，生得一副委靡猥亵之相，让人一见就会厌恶和反感。

67.邪淫之人常常莫名地生出一种自卑感或沮丧感，使得自己在交际过程中更加缺乏信心。

68.由于物以类聚人以群分，邪淫之人一般容易感召到同样邪淫的朋友，从而使自己陷入更加难以自拔的深渊。

69.好色邪淫之人的性格会发生较大的变化。常常会出现精神萎靡、意志薄弱、优柔寡断、多疑恐惧，遇事或燥进或退缩并缺少耐心和恒心。

70.好色邪淫之人性格容易动怒或自寻烦恼，常常因为琐碎小事无端生气，导致与别人的口舌之争。

71.一个人能够活得幸福，活得开心，很关键的一点就是你要有“正气”、有“底气”，才会有福气。而一个淫邪的人，虽然他自己也明知这样不好，但总是忍不住去，然后就陷入一个内疚自责但又故态复萌的恶性循环。

72.上天常降祸于好色贪淫之人，而且其报应也特别快。愚人却像做梦一样的颠倒无知，不知畏惧。

73.世人如果放纵自己的行为不加检点，那么灾殃随时都会降临。

74.自古以来只有积德行善，才能获得吉庆;违背天理，造作罪恶，必然遭受祸殃。好色邪淫之人，所愿皆不得成就，好事皆远离，坏事赶着来。

75.邪淫耗损人的精气神，让人无法集中精神去做好一件事，所以一个人的运气就变得极差。

76.如果你邪淫，就像一个漏器，修一点漏一点，如果漏斗够大，马上就漏光了!

77.大家要守身，不可犯邪淫，犯淫受灾报，报应惨凄凄。

78.你若犯邪淫，事业不顺利，家庭易破散，害子又伤妻。天道常祸淫，不加悔罪人，曾犯速改过，可使灾难离。

79.大家要记得，不可说淫话，不可看淫戏，不可入淫地。要过平安日，淫念速灭息，一定要记得，不可犯邪淫。

80.戒淫得寿康，戒淫得吉庆，戒淫得平安，戒淫得清净，戒淫得泰祥，戒淫得光明。

81.希望广大的社会大众及青年男女，从此能立下决心,坚守节德，慎防色欲，戒除邪淫，保寿保康得吉庆。

82.汪舟次说：最容易犯的恶业是淫色，也唯有邪淫，最容易令人败德取祸。世间的种种恶业相当多，而为什么万恶淫为首呢?因为淫念一动，其他许多恶念也随之而起。

83.张三丰真人说：人生在天地之间，承金木水火土五行之秀，具有阳刚之气，夫妻间的关系乃是伦常之道。如果超越了夫妻间以外，和其他任何人发生了不正当的邪淫行为，那便是越礼乱伦，和禽兽没有什么两样了。

84.看淫书有五种危害：一、妨害了自己的正当事业。二、损耗了自己的身体精神。三、丧乱了自己的前途心志。四、被朋友借去看，则危害了朋友。五、被子孙偷看，则戕害了子孙。

85.谈别人的淫事，有三种罪过：一、揭露别人的丑事，这是一罪。二、伤贬了自己的品德，这是二罪。三、亵污了天地神明，这是三罪。因此，任何人都应绝口不谈别人的淫事，如果见到或听到有人在谈淫事，应该以因果报应来劝止。

86.夫妻间的闺房之乐，虽然不是邪淫。但是乐不可太过，欲不可太纵，否则将未老先衰，子息单薄，事业荒废。

87.色是少年第一关，此关通不过，德节丧失，则有再高的才华、再好的学问，都没有半点作用。

88.古人主张三十后筋骨以坚，血气稍定，比较不易沉溺淫色。果能坚守自己的精气神，不令耗损，并且把心力勤用于职业上，在男女交往接触上能礼节相待，以防微杜渐。此外，不结交贪好淫色的朋友。如此，则修身齐家、立德立业，便可望有成了。

89.想戒除邪淫的行为，一定要从戒除邪淫的念头著手。而要减少乃至完全息灭淫念，必须做到不接近邪淫的朋友、不进入邪淫的地方，不看邪淫的书刊杂志电影海报，不听邪淫的谈话。如能严守这四不于平日中，自然久而久之，淫念渐息，便能成功地戒除邪淫了。

90.莲池大师说：众生被杀害的时候，哀号惨叫，那种凄惨是显而易见的。但是人在沉溺欲色的时候，却只看到当时的快乐，因此一般人无法察觉淫报的凄惨，往往到了事后受报应时，才后悔莫及。这就譬如在众人都看得到的情况下，把毒药放在很难吃的食物中，这是杀生的凄惨。而在众人都不知道的情况下，把毒药暗中放进很好吃的食物中，以致大家都喜欢去吃，及至后来中了毒，才觉悟到掺有毒药的美食，原来是相当可怕的，这是邪淫的凄惨。因此，这种譬喻的道理，很值得人们深思啊!

91.古诗有说：‘劝君莫借风流债，借得快来还得快，家中自有代还人，你要赖时他不赖。’凡是好色的人，有心戒淫的人，要常记住这首诗，做为警惕自己，戒除邪淫。

92.只要不断的邪淫，不断的加重自己潜意识的邪淫思想，不但会让你的身心受到巨大的摧残，更重要的是让你对异性的观感产生巨大的变化。也就是说，随着潜意识黄色思想的愈加严重，不知不觉间，你对异性的审美会发生你意识不到的变化。那些行为端正的好男人好女人，你会变得完全无感甚至是厌恶，反而对那些穿着打扮人模狗样但是私下行为放荡的人生起莫名的好感，以至于淫心大起，不顾周围人的劝阻，自己给自己上套!这样的现实案例，比比皆是!

93.相由心生，邪淫者即使通过高明的化妆遮蔽掉自己的丑陋之处，但是正常人一经相处就会感到莫名的排斥甚至是讨厌。这种现象按照现在的说法就是邪淫者的磁场振动频率太低，磁场太过污浊，自然是人见人厌!

94.当你戒除邪淫之后，身心变的清净，你就会本能的排斥那些邪淫之人。

95.因为同气相求，两个心灵磁场根本就无法发生共振的人是不可能走到一起的，即使走到一起，也会各种吵闹别扭痛苦指数飙升!

96.积福不容易，邪淫是漏福的大窟窿！

97.一个人，一旦播下了邪淫的恶的种子，早晚必会收获损德削福的恶果，种下的恶种子越多，日后收获的恶果亦越多，最常见的恶果为：穷困潦倒、诸事不顺、厄运连连、疾病缠身、婚姻坎坷、家庭破碎、断子绝孙或子孙不孝。

98.文昌帝君训饬士子戒淫文亦云：“天道祸淫，其报甚速。人之不畏，梦梦无知。苟行检之不修，即灾殃之立至。嗟尔有众，听予训言。惟惠迪吉，自古云然。不善降殃，昔人明戒。”

99.当一个人肾虚时，很容易出现一个表现，那就是：嗜卧懒动。这在中医上也专门讲到的，大家应该有这个体会，邪淫后特别喜欢睡觉，总是睡不醒，还喜欢赖床，而赖床又容易导致邪淫，从而形成了恶性循环。

100.在邪淫后，气色很容易发生改变，气不足时，色也会随之改变，会变暗变青变脏变油，让人心生厌恶之感，严重的人，脸部形态也会发生微妙的改变，也就是所谓的变形。

**邪淫危害篇（十一）**

1.戒色吧翻译团队翻译的一篇国外文章：美国人控诉手淫22害！其中讲到：手淫让你虚弱，它会使体内的蛋白质和钙质流失（精液是人体的精华，可不是吃几个鸡蛋就能补回来的）；手淫使人产生紧张和神经系统问题（自卑、口吃、胆小怕事、神经衰弱）；手淫是勃起障碍的一个主要原因（阳痿早泄）；手淫一次即可上瘾，想要控制住几乎没可能（手淫极具成瘾性）；手淫让人昏昏欲睡，射精后大部分时间你都会在睡觉，真的会非常疲惫（这时候斗志丧失，耽误本来计划好的事情）；手淫也能影响心理，在射精后你会感到沮丧和自责；手淫导致无限的欲望，它让你无视地点、人物和文化，让你尽最大的可能去满足自己越来越重口味的欲望；过多的手淫导致精子数量减少、质量下降；手淫是不道德的，你幻想某个异性来手淫，这扭曲你的价值观和你对他人的尊重感；手淫浪费时间，让你变得没有价值；手淫的快感短短几秒而已（带来的痛苦却是长久的）；手淫会导致失忆和思考能力下降；手淫绝不是你欲望的终点，你已经被它所欺骗，它绝不会解决你的问题，更不会让你满足。

2.Frederick Humphrey博士说：“那些抽干自己生命力的过度行为，比如过度病态的放纵，过多次数的滑精，过长时间、过频繁地刺激性器官，特别是因为这种放纵与生理和心理的过度工作紧密联系，最终都只能导致同样的结果。年轻人神经衰弱的主要原因就是手淫，如果持续下去，将会在不久的将来导致严重问题，并且产生久远的负面影响。可以负责地说，每年无数的人就因为手淫这一项恶习而被带入神经衰弱的地狱。”

3.网络色情资源的易获得性，让这种堕落更加疯狂，更加变态，会进入三疯状态——疯狂找黄、疯狂看黄、疯狂手淫！

4.陷入了彻底的疯狂，病态地丧心病狂地疯撸！看的内容越来越变态，越来越重口味。

5.相信很多戒友都体会过这种状态，疯狂掏空自己，那种不要命的歇斯底里的状态，拼命榨干身体的精华，一天好多次，射到最后只能射出水了，等到结束后人都站不稳了，走路要扶墙，双腿发颤，随时都会倒下，疯撸的每一天都是末日，有一种过把瘾就死的节奏。

6.适度无害论的最大漏洞就是：它完全忽视了SY行为的高度成瘾性！特点就是：一发不可收拾！彻底掏空为止！有时连续好几次，射不出来还不肯罢休！完全走火入魔，丧心病狂，那种状态真的很可怕，在自毁的道路上一路狂奔，撸完瞬间进入了老年，走路踉跄，随时都可能会摔倒，气色变得像鬼一样，那种被掏空的感觉真的很糟糕，感到空虚和悔恨，感觉没意思，人生无意义，无价值，感到无望和绝望，有一种幻灭的感觉。

7.一位戒友说过：“那种感觉就像被人连续KO一样”，非常糟糕的感觉，有一种深深的无力感和挫败感，感觉自己很没用。一开始以为自己能控制次数，后来发现，一旦开始就会逐步失控，从一周一次到一天多次，越来越疯狂，越来越失控，越来越变态，越来越邪恶，满脑子的邪念，负能量爆棚。

8.心魔大笑而去，留下一具猥琐的躯壳和一张异常沮丧和颓废的脸，撸者把脸深深地埋进手里，久久不愿抬起头来，好像一切都没希望了，好像一切都完了，似乎人生也没任何意义了，撸完的感觉特糟糕。

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

10.《家庭宝筏》：“淫心即众恶之因也，恶因日积，罪孽日深，显则倾家荡产，一家之衣食无依，阴则削禄减年，一生之荣华尽丧，甚至精竭髓枯，神昏血尽，百病丛起，一事无成，皆因好色一念害之也，可不畏哉，可不惧哉。”

11.意淫消沉其远大之志，斫损其英明之质，精神不能凝聚归一，必然散逸殆尽。

12.《菜根谭》云：“心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。”

13.君子心地光明磊落，内心无限坦然，邪淫之人心地污秽龌龊，内心惶恐而不安。

14.《关圣帝君戒淫经》：“本是玉堂人物，弄成邪辟儿郎。”多少人本来是仪表堂堂、一表人才的玉堂人物，就是因为沉迷意淫、手淫，把自己弄成了邪辟儿郎，弄成了下流胚，真的是可悲可叹啊！

15.意淫就是不尊重女性，那些想法只会降低自己的道德品质，让自己变得垃圾，变得下流，说得难听点，甚至可以说道德败坏！大家自己摸着良心说，是不是这样？

16.很多人意淫自己的老师、同学、亲戚，意淫大街上的女性，到处意淫别人，自己都感觉自己不是人，连禽兽都不如，这种龌龊下流之人，真的让祖宗蒙羞。

17.女性生育了我们，抚养了我们，对我们有着深厚的恩德，岂可意淫她们？脑子里尽是龌龊不可告人的邪思邪念，一点光明正大之气都没有！一点正能量和责任感都没有，这还是人吗？！

18.意淫的念头是低频负能量的邪念，经常起这种邪念会拉低自己的振动频率，会导致负能量缠身，经常意淫也会导致其他负面念头，比如暴躁、嗔恨、嫉妒、傲慢、狭隘自私、偏激、烦躁易怒等。

19.处于邪淫状态的人一定会起各种邪念，不仅仅是意淫的念头，其他各种负面的念头也很多，这是普遍的规律。

20.一个人经常意淫，他内心的负能量肯定会越来越重，人也会变得烦躁易怒，经常吵架，负能量一重，运势就会受到很大影响，会到处倒霉，这都是负能量感召的。

21.你所发出去的念头，最终都会报应在你自己身上，你的命运不是由别人主宰的，是由你自己主宰的，一个经常意淫的人，他的命运肯定会充满坎坷与不顺，因为他发出去的念头是低频负面的，很容易感召不好的事情。

22.有的人每几分钟就意淫一次，甚至一天意淫无数次，就像脱缰的野马，不受控制，看到异性就意淫，自己还会幻想各种场景来意淫。中医讲：心动则精自走。意淫属于暗耗，也很伤身体，记得看过很多案例，有些人就是在沉迷意淫后症状爆发的，意淫后容易出现慢前、腰痛等症状，小腹不舒服，阴囊不适，容易尿频，还有些人甚至出现了惊恐发作！原因就是长时间意淫、熬夜意淫导致的，身体本就虚弱，再加上高强度的意淫损耗，导致身体突然崩溃，送医院抢救。

23.小漏沉大船，一点点漏，持续地漏，最终的损耗也是巨大的！

24.意淫的伤害也是不容小觑的！

25.中医名著《景岳全书》中说：“心为君火，肾为相火，心有所动，肾必应之。”凡意淫者，其心中的淫念一定会牵动身体的反应，这时肾精便开始损耗，肾精损耗，精气神就会下降，表现为气色晦暗，感觉有一股气被抽走了，五官也会走形，失去光彩，容易出油。

26.意淫多了，记忆力也会下降，做事情的灵感会丧失，内心会变得很浮躁，看书学习或者执行计划时会失去耐心，一副有心无力的颓势，虽有远大的志向也无力执行，这都是意淫导致的肾精暗耗所致。

27.有过意淫经历的人都知道，在意淫时生殖器会分泌一些液体，这些液体不是尿液，而是前列腺液。有人误认为损失一点前列腺液无所谓，只要精液不外泄就没事，其实不然，因为前列腺液是精液的重要组成部分，意淫后身体也容易出现症状反应，比如尿频、腹痛、腰痛、气色下降、感觉疲倦等。

28.意淫虽不是实际性活动，但躯体许多系统同样处于高度兴奋之中。由于意淫不受时间、地点等客观条件限制，可以每日多次在脑子里进行性幻想，这样精神上就会经常处于性亢奋状态，故危害性较大，沉迷意淫易诱发前列腺炎、焦虑性神经症、强迫症及性功能障碍等。

29.有些人甚至在学习工作的时候也会沉迷意淫，最终导致学习效率下降，做事三心二意等等。

30.经常意淫的人，气质肯定会变得猥琐起来，特别是笑起来感觉特猥琐，所谓相由心生。

31.小时候我们多么纯真无邪，内心是很干净的，那时眼睛也明亮有神，清澈而充满纯真的气息，那时的我们很可爱，容易招人喜欢，气质是那样清纯。后来进入发育期，开始起邪念，沉迷意淫，渐渐身心容貌气质都开始发生不好的变化，意淫多了，整个人的精神状态和脑力状态都在走下坡路。经常意淫别人，起各种龌龊下流的邪念，这样就会潜移默化地反映到外在的气质上，气质也会跟着猥琐起来，让人厌恶、鄙视、嘲笑，看到猥琐不堪的人，很多人都会选择远离，就像躲避瘟神一样。

32.猥琐的气质必然对应猥琐的内心，起什么样的念头，肯定会反映到外表上，如果内心光明正大，不管是眼神、表情和气质都会跟着光明正大起来，有一股凛然正气，很有威严。

33.经常意淫，看到女性就意淫，每天起各种龌龊的邪念，发负面低频的念头，这样对应到外表气质上，肯定极其猥琐，不笑的时候已经够猥琐了，一笑起来，那真是猥琐极了！

34.邪淫的人不仅脸部会出现猥琐的感觉，身形也会变得猥琐，大家肯定都发现了这一点。

35.意淫一会就会感觉气色下降了，照镜子是能观察出来的，气色变得晦暗，好像灯泡的亮度被调低了，眼睛的亮度也在走低，这是能量耗损的外在表现，肾精足，脸部就明亮，眼睛也会明亮有神，看上去清澈有光。

36.很多撸者都提到了鬼气缠身，那种感觉真的像行尸走肉，眼睛充满了灰暗的气息，挂着两个黑眼圈，看着特无神，一看就是东亚病夫，就像吸毒的人一样。意淫前和意淫后会发生微妙的变化，仔细观察一下气色和形态就知道了，气色一旦下降了，五官形态也会跟着变差，五官的表面是有一股气在支撑维持的，一旦这股气消失了，五官也会跟着走样。

37.意淫后很明显的一个坏变化就是那股气消失了，感觉脸部变暗了，开始油腻了，不再明亮清澈。

38.从一个人的气色可以判断出他的健康状况，中医看病讲究望闻问切，望诊就包括看气色，相术方面也特别强调看气色，气色明亮，不晦暗，就是好的气色，如果发暗、发灰、发黑，就是不好的气色，如果面色大面积泛起黑气，寿命不永了，口唇发乌，必有大病。气色其实是能量水平的外在表现，能量足，气色肯定好，能量弱，气色肯定差，意淫暗耗肾精能量，气色自然会下降。

39.沉迷意淫后，感觉人的气场也缩小了，变得胆小懦弱，自卑、自闭、社恐，无缘无故感到害怕恐惧，大家应该都深有体会。

40.本来是纯真美好的气场，这种气场是受人欢迎和喜欢的，然后开始意淫后，气场就会变差，失去纯真，人也会变得不快乐，各种负面念头也多了起来，气场越来越差，经常和家人争吵，和同学闹矛盾，气场一差，人际关系肯定会变差。君子应该光明磊落，一派正大光明的气场，古人讲思无邪，念头不可暗昧，不可有邪思邪念，要多发善心、感恩心、孝顺心、恭敬心等。

41.念头一正，气场自然就变好了，念头一邪，气场必然变差，邪淫之人的眉宇之间就有一股戾气和邪气，很容易感觉出来，看起来也猥琐，经常起那种意淫的念头，脸部也会扭曲变形。

42.古人在这方面已经告诫过我们了，《欲海回狂》：“少年谁不欲膺富厚，而淫者偏赤贫；少年谁不欲掇巍科，而淫者偏运蹇；少年谁不欲生贵子，而淫者偏无后；少年谁不欲享高寿，而淫者偏早夭。”

43.意淫后气色会变差，脑力会变差，做事心不在焉，半途而废，有心无力，这样很容易失败。因为经常起负面念头，肯定会感召争吵等不好的事情，莫名其妙别人就会来骂你，或者你心里烦躁，也会去攻击别人，看任何人都不爽，总想吵架，发泄内心的烦躁愤怒。

44.《道德经》：“天道无亲，常与善人。”一个善的能量场是极其重要的，每天意淫，经常起负面的念头，这样的能量场肯定不好，很容易感召不好的人事物，负能量会吸引负能量，导致自己倒霉、坎坷、不顺和受困。

45.一位戒友曾说自己手淫时期看人都觉得不顺眼，几句话就和别人吵起来，后来戒掉手淫后，心情好多了，内心开心快乐了，看别人也顺眼多了，也懂得忍让了。

46.不少学生党戒友也经常反馈，手淫后经常和父母吵架，家里不太平了，为什么会这样？究其原因，就是负能量太重了，经常意淫，起各种负面念头，就像刺猬一样，内心极其烦躁不安，这样的心理状态是很容易和别人吵架的，戒掉手淫之后，慢慢身心恢复正常，开始懂得体谅父母了。

47.我以前沉迷意淫和手淫时，内心也是很烦躁，经常起负面的念头，导致人际关系紧张，本来相处不错的同事，最后竟然也会吵起来，和家人也吵架，现在想来，就是因为当时意淫太重，内心烦躁所致，如果能保持心平气和，人际关系自然会改善很多。

48.我看国外戒色文章里提到戒色后的一大好处就是人际关系的改善，当时不太明白，后来一想还真是，因为戒色会让心态慢慢恢复正常，心态好了，为人处世自然会如鱼得水，人际关系就会和谐起来，这个是千真万确的。

49.《黄帝内经》上说：“肾主骨生髓通于脑”，肾是藏精的，精是生髓的，因此肾的好坏也会影响到脑的功能。

50.髓可分为骨髓、脊髓、脑髓三部分，骨髓藏于全身的骨骼之中，起到营养骨骼的作用。脊髓和脑髓是相通的，骨髓汇聚到脊髓，最终汇入到脑髓之中，所以中医将脑称为“髓海”。骨髓、脊髓、脑髓是人体的精华，是由肾精所化生的，所以脑的营养来源于肾精。

51.有的人原来记忆力很好，可是意淫、手淫后记忆力却是日渐减退，成绩大幅下降；还有的人注意力不集中，上课效率低下，做事容易出错，总是感觉疲劳，这实际上是肾精亏损的表现，肾精不足会出现记忆力减退、智力下降的现象。

52.学生党戒友常在帖子里说，原来有的题目一看就懂，手淫后渐渐看不懂了，因为他们的脑力下降了。意淫是暗漏，很多人一天内会意淫很多次，甚至连上课也在意淫，加上手淫的不断损耗，脑力肯定会下降很多，到时就会影响听课效率，影响成绩。

53.有的戒友戒色后，考试排名可以跃升几百位，非常惊人，因为戒色后他们的脑力、精力都得到提升了，以这样的状态去学习，就像开超跑一样，之前的脑子就像是生锈的拖拉机。

54.意淫是在损耗能量，经常意淫很容易导致精力变差，表现就是容易疲劳，本来可以连续学习几个小时，现在看书十几分钟就哈欠连天，想躺下休息了，这种精力的暴跌会导致做事不在状态，很容易出现半途而废的现象。

55.大家发现没有，手淫后人会变得嗜卧懒动，非常贪睡，早上起不来，不手淫时期，每天睡6-7个小时就精力满满了；手淫时期，每天睡11个小时还感觉精力不济，全身懒洋洋的，这就是精力的巨大差距。

56.别人为什么容易成功，因为别人有脑力、有精力、有干劲，而你经常意淫、手淫，导致脑力、精力变差，自然容易失败。

57.真正明白的人，知道戒色就是在做能量管理，这直接决定着自己的脑力、精力水平，间接决定着自己的前途和命运。

58.想做一番大事业的人千万不要意淫，想通过读书改变命运的人更是如此，仅有远大的理想和抱负是不够的，要想获得成功，必须要有好的脑力和精力作为基础。

59.事业是干出来的，不是凭空想像出来的，经常意淫的人，负能量太重，做事容易不顺，做事状态也不好，容易出错，由于肾精暗耗，思维力和执行力都会下降，在实现自己的理想时必然会大打折扣。

60.中医讲：肾者，作强之官！肾精就是一个人的核心资源，肾精不足，学业、事业都会受到很大影响。

61.意淫多了，人也会变得自卑的，真正的自信来自于正能量，这是一股很强大的底气，问心无愧！

62.如果天天意淫，起那种不可告人、见不得光的龌龊邪念，久而久之是很容易自卑的，负能量多了，心里就会失去底气，甚至不敢看人的眼睛，好像做贼一样心虚，真的是这样的，我自己深有体会，甚至不敢和人交流，交流时很被动，也不敢直视对方眼睛，气场变得很差，一点底气都没有。

63.在这种状态下我生活了很多年，都不知道自己怎么过来的，后来戒掉之后，我可以光明磊落地直视对方的眼睛，可以很坦然地和别人交流，有了正能量的底气和自信后，我感觉自己真正活得像个人了，之前完全是浑浑噩噩的行尸走肉一样，活得很没存在感，很颓废的生活状态。

64.意淫之所以会导致自卑，也因为意淫会导致变丑，会导致脸部扭曲、不对称、气色晦暗、痘痘爆发等，到时变丑后，自然就自卑了，变得不爱交流，不爱说话了，也不想见人了。

65.脑子里的邪念多了，肾精暗耗之后，人就会莫名其妙恐惧，因为肾主恐，胆子会变小。

66.伤精患者中出现社恐的有很多，我曾经也出现过，看见异性不敢交流，容易紧张，不知所措，语无伦次，整个人的身体姿势也极其不自然。

67.戒色之后，身心逐渐恢复，这时候再回想以前那个社恐的状态，有点不可理解了，不知道自己那时怎么会那样，现在的自己光明正大，可以和别人自然地交流。

68.中医把恐惧症称之为：“恐证”。中医认为恐惧症以虚证居多，乃精血不足之症，伤精到一定程度即可出现社恐表现，很多人都把社恐当做心理疾病，其实身心是合一的，社恐的发作往往有伤精的生理基础，如果明白了这一点，那么康复的过程就会事半功倍。

69.很多戒友戒到一定程度，社恐自然就恢复了，我那时也没吃药，戒到一定时间突然就好了，再也不怕了，有正气，有底气，有自信，有什么好怕的！

70.发育前，我们很少意淫，那时很单纯，对性几乎什么也不懂，即使懂，也是懵懵懂懂的，关注的方面基本都是玩耍，那时的日子很快乐，很开心，童年是美好的，真正值得纪念的其实也就那几年，一晃就过去了，到了发育后开始意淫、手淫，脑子里的邪念一下暴增，这时候就很难感受到纯真的快乐了，感觉内心很沉重，很压抑，很不开心，几乎都不会笑了，经常哭丧着脸，愁眉苦脸的。

71.当我们失去了发育期前的纯真快乐，一味只想着追求快感，满脑子都是龌龊下流的想法和画面时，自然无法真正开心起来，那种纯真的发自内心的笑容彻底消失了，邪念多了，负能量重了，开心不起来，内心感觉抑郁。

72.意淫、手淫是会导致身体发臭的，这点我在高中时就深有体会，因为意淫、手淫会导致内分泌失调，会影响肾功能，出的汗都是臭的，脚也特别容易臭，还有口臭，邪淫之人的确容易散发出恶臭，让人很厌恶，中医也讲到肾虚的人身上会有腐臭味。

73.经常意淫、手淫，肾脏的这些功能，特别是过滤净化功能会出现下降，到时身体就很容易发臭。

74.意淫的危害真的很大，很多人都不知道意淫的危害有这么大，经常起意淫的人，一点正能量都没有，每天浑浑噩噩的，会遇见各种倒霉的事。

75.古人云：“淫念多，则善念必少；淫念少，则善念自多。是以淫念全消者，五福中获其三福，曰寿，曰康宁，曰考终命。淫念常起者，必有疾病之困，凶短折之殃。”

76.古人的觉悟很高，君子要懂得清心地，防犯淫念的生起，一起念即予觉断，时时打扫自己的心地，让内心保持干净，否则每天意淫，见到异性就意淫，真的会伤身败德取祸，这绝不是智者所为。

77.毛泽东《讲堂录》：“淫为万恶本，而意淫之为害，比实事尤甚，当懔懔然如在深渊，如履薄冰。”伟人也深明意淫之害，经常意淫，真的是太龌龊了，太恶心了，脑子就像个垃圾场和粪坑一样，各种邪思邪念占据着，脏乱差！负能量爆棚！

78.经常意淫，肾精暗漏，是会导致疾病缠身的，不意淫即可水火既济，身心恢复和谐，疾病也会痊愈的。

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

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

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

82.意淫久了之后，真的负能量越来越重，渐渐就纯恶无善了，说出来的话和做出来的事，十有八九都是负能量，很多人经常说脏话，都习以为常了。

83.小时候内心纯净，还能看到善良的一面，邪淫久了，善良的一面就逐渐消失了，脑子里想的尽是淫秽的内容，每几分钟就会意淫一下，一天要意淫很多次，脑子里浮现出黄片的场景和堕落的经历，不断播放着“小电影”，意淫多了，正能量就逐渐少了，到时就开始走霉运了。

84.大家都很清楚，我们之所以戒色是因为曾经陷入色情苦海，尝到了纵欲之苦，使我们失去了身心健康，失去了太多美好的东西，我们要戒掉色情与恶习，做回正能量的自己——自律、积极向上、充满活力的自己。

85.沉溺于网络色情和手淫，到最后越来越无法克制自己，甚至不想出去工作，只想宅在家里看色情视频，一方面难以自拔，一方面又极度厌恶自己，那种沮丧和无力感，甚至使人想要自杀。

86.等到伤精症状大爆发，那真的是活在了人间地狱，那种恐慌和绝望，只有亲身经历过的人才深深懂得那种生不如死的感受。

87.撸到最后变成了曾经自己最鄙视的那类人，思想极其龌龊，充满嗔恨心，心理越来越变态，负能量超重，经常和家人吵架。这真的不是你真正想要的生活，简直把生活过成了一坨屎！散发着恶臭！让人厌恶，也让自己失望。

88.必须远离色情、戒掉恶习，让心灵恢复纯净，让眼神再次变得纯真明亮起来，纯净的生活才是真正健康的，邪淫的生活就像失控的飞机一样，最后肯定机毁人亡！下场很惨烈！

89.智者肯定不会让自己沉溺于这种堕落的模式，这无异于自毁，智者必定会戒掉色情和手淫，通过修心来重新主宰自己，让身体逐步恢复，让生活步入正轨。

90.在找黄、看黄手淫上，我们已经浪费了太多的时间和精力，把身体掏空，症状爆发，活得很惶恐，有的时候真的感觉自己像惊弓之鸟一般，奔波在去医院的路上，去接受命运未卜的检查，那种焦急和等待，刻骨铭心。

91.手淫后更加空虚、抑郁和自卑，还有悔恨的感觉，那种无力感和颓废感实在太糟糕了，感觉人生彻底无望了，也感觉自己太没用了，一次次掏空自己，守不住自己的能量。

92.一次次用手淫来逃避现实的压力，过后还得硬着头皮去面对更加糟糕的现实处境，堕落的生活充满了不幸与霉运，能量场差了，人就会变得很倒霉，做什么都不顺，总容易出错，生活变得坎坷起来，很多人都陷入了很深的困境，这其实都是负能量累积导致的。

93.经常起邪念，看黄手淫掏空自己，正能量变得微乎其微，而负能量却爆表了，这样的人生肯定充满了不顺和坎坷，当生活陷入困境，又会想通过看黄手淫来逃避，这样就形成了恶性循环，导致越陷越深，最终身心大崩溃。

94.周思敏曰：“人生天地间，圣贤豪杰，在乎自为。然须有十分精神，方做得十分事业，苟不先于年富力强之时，除去欲心，节省欲事，以保守精神，筑好根基，则虽有绝大志愿，想做绝大事业，往往形空质朽，神昏力倦，必至半途而废，一无所成矣。”

95.我们根本不需要手淫，这个恶习把我们害得太惨了，我们已经看清了手淫的真面目，这是一个伤身败德的恶习，极易成瘾，必须彻底戒掉！

96.纯净的生活，纯净的自己，纯净的灵魂，才是你真正向往的。为什么要过堕落的生活？放纵自己迟早会自食恶果！

97.沉迷邪淫，开发兽性，生活可以用惨不忍睹来形容。

98.撸者一般都具有这四个特点：

无知——对手淫危害的无知，或者是怀疑，等到症状爆发，才幡然醒悟。

荒唐——在邪念上脑后，往往会做出很多荒唐的事情，事后会很后悔。

堕落——在色情泥潭里越陷越深，心理越来越变态，负能量缠身。

愚不可及——把色情当作福利、享受，殊不知色字头上一把刀，危害在后面。

99.智者深明手淫的危害，知道色情和手淫极易上瘾，所以力戒之，自古以来，古圣先贤都是一致反对邪淫的，万恶淫为首，讲的就是邪淫！天道祸淫，必须要戒除邪淫，否则多大的福报都会漏掉的，很多亿万富翁最后都栽在了邪淫上，身败名裂，人生陷入了低谷。

100.国外的戒友把戒色看作是“benifit”（福利），比如：30 Days Benefits，90 Days Benefits，他们的戒色视频会贴上“benifit”的标签，代表戒色是一种福利，有很多好处，而撸者却把黄片当作是福利，这完全就是无知！黄片是毒品，根本不是福利，撸者真的搞颠倒了。真正的福利是戒色，戒色可以让人生回到正轨，告别那个堕落的怪圈，可以重新过上积极健康的生活。

**邪淫危害篇（十二）**

1.戒除邪淫后，你会渐渐发现邪淫者是很可怜的，你不会羡慕他们，而是会可怜他们，因为他们是那么无知，拿色刀砍自己，还以为自己爽到了，他们不知道怎样的灾难和报应在等着他们去承受！到时真的是苦大了！

2.先爽后苦，先给你一点点甜头，引你上钩，然后痛苦就会开始折磨你。

3.手淫、邪淫不是享受！！！手淫、邪淫是痛苦！！！

4.一定要把观念纠正过来，不再贪恋那种短暂的快感，认清快感的本质，只是多巴胺的骗局，让人沉迷，让人堕落，最后症状缠身。

5.认为手淫、邪淫是享受的人，是绝对的愚蠢与无知！

6.那种快感根本不值得贪恋，智者享受的是纯净的大快乐，法喜之乐。看看那些手淫、邪淫的人多么荒唐，做出那些荒唐得令自己都感到惭愧悔恨的事情，怎么能那样干？！连禽兽都不如了！

7.父母望子成龙，而儿子却躲在房间里看黄手淫，沉迷意淫，简直就是淫魔附体，这哪对得起父母的养育之恩，父母给你吃好的，不是让你手淫的！把身体精华如此糟蹋浪费，把自己撸成废人，真的无颜面对列祖列宗！

8.《弟子规》：“身有伤，贻亲忧。德有伤，贻亲羞。”手淫、邪淫伤身败德！君子必将力戒之！戒出光明正大的气场，仰不愧于天，俯不怍于人，顶天立地，正气爆棚！

9.岂可沉迷于如此龌龊肮脏之恶习，看那些污染心灵的色情内容，把自己搞成猥琐下流之小人，各种负面念头，整个就是一个“霉气罐”，负能量太重了。

10.邪淫之人，必定烦躁、暴躁，嗔恨心、嫉妒心重，这是必然的，这是负能量低频的状态，在这种状态下只会伤人伤己，完全是破坏性的。

11.手淫、邪淫是导致痛苦的因！！！看看射出的一刹那，那个表情多痛苦啊！多难受啊！把身体精华射掉，症状就上身了，到时痛苦就来了！！！

12.沦为药罐子，经常吃药，病还不见好，因为还在撸！

13.本来精气神饱满，被掏空之后，就像花儿枯萎一样！！！这不是花季雨季的青春，而是走入坟墓的灰暗暮年！看不到任何希望，只是一具行尸走肉般的存在，存在感极低，处于这种状态，会事事不顺，到处倒霉，被人排斥和厌恶，浑身散发负能量的人，肯定会遭遇这些挫折和困境。

14.纵情声色、荒淫无度的堕落人生，最终的结果肯定是灾难性的，最后自己的人生变成了一部灾难片和恐怖片，各种痛苦的折磨开始轮番上演，到时就叫苦不迭了！

15.越堕落，越放纵，离纯净的大快乐就越远，会越来越迷失；越纯真，心灵越干净，就越能感受到纯净的大快乐，那种不需要理由的大快乐、发自内心的开心喜悦，内心一片光明美好，身心感到轻盈、自在，脸上有纯真美好的笑容，这是很久违的感觉，看花花草草会感觉很美好，这种感觉是否很熟悉？童年的你曾经感受过……

16.我们可以纯净地活着，活出自己的纯真美好，活出自己的神性，为什么要沉迷色情与手淫？为什么要过那种堕落不堪的生活？为什么要让自己变得猥琐下流？为什么满脑子要想那种龌龊的邪念？这不是我们真正想要的生活，我们渴望做回纯净的自己，纯净高频的自己，如此轻盈，如此喜悦，如此开心，一双爱笑的眼睛，如此清澈，如此美丽，那是我们最美的状态，因为纯真，所以美好，因为邪淫，一切都变得灰暗和丑陋——灵魂和躯体的双重丑陋！照镜子，自己都感到自卑。

17.你真愿意用自己一辈子的幸福、光明的前途、巨大的福报去换那仅仅几秒钟的快感吗？在短暂的快感过后，就是空虚和悔恨，深深的无力感，感觉一切没意思，之后症状爆发，面临无穷无尽的痛苦折磨和生活的各种不顺，人生彻底陷入了困境和低谷。

18.想一想含辛茹苦满眼期望的父母！父母的不容易，他们含辛茹苦把我们抚养长大，给我们做好吃的，给我们买衣服，不断关心我们，爱护我们，希望我们健康快乐地成长。父母不舍得吃好的穿好的，省下辛苦钱给我们买好吃的，好穿的，好玩的，父母含辛茹苦把我们拉扯大，真的不容易！而我们却背着父母偷偷地看黄手淫，糟蹋自己身体的精华，如果父母看到我们这样纵欲，是多么痛心啊！

19.把身体宝贵的能量精华就这样白白地射了出去！满地荒唐精，一把辛酸泪！实在对不起父母，对不起列祖列宗，如果祖宗知道自己的儿孙如此放荡地邪淫，如此荒唐，如此无耻，真的要痛心疾首啊！

20.父母和祖宗希望看到自己的儿孙光明正大、顶天立地，做一个堂堂正正的正人君子，绝对不是那种猥琐虚弱不堪的下流胚。因为邪淫，我们让父母失望了！想一想，如果你是父母，知道自己的儿子看那种不良的片子，通过手淫恶习不断糟蹋自己、摧残自己，你是什么心情和感受？你肯定会感到愤怒、失望、痛心疾首！

21.父母真的老了，而你还在邪淫，不断摧残自己，症状缠身，连累父母，伤父母的心。

22.父母真的老了，他们也会生病，也需要儿女的照顾，而你还在邪淫，在父母最需要你的时候，你却撑不起这个家。

23.父母真的老了，他们需要你的关心，需要你的孝顺，而你还在邪淫，身心状态极差，自己都照顾不好。

24.父母真的老了，也许父亲或母亲还没享到你的福，就已经走了，留下你对着相片泪流满面，悔恨不已。

25.父母真的老了，他们步履蹒跚，行动不再敏捷，他们希望你成家立业，过上幸福的生活，而你还在邪淫……

26.父母真的老了，看看他们操劳的背影，日渐佝偻，皱纹、白发一天天多起来，你还好意思沉迷看黄手淫？！

27.想一想症状爆发的痛苦！想一想健康的身体对你来说是多么重要！

28.身体健康时，不会明白健康的身体是多么重要！等到失去健康，才知道健康是如此重要，失去健康，每天活在痛苦中，那是多么的悲惨和不幸。

29.身体不行了，一切就会变得不顺，学业也不行了，工作也干不了了，陷入了深深的困境。病来如山倒，有的人撸了几年感觉身体还行，然后再过几年突然给他来个大病，这时他就惨了！天天跑医院，吃药、挂水、各种检查，痛苦啊！甚至家人还会不理解，还要引发争吵，到时活得十分痛苦，非常悲哀。

30.健康的身体实在太重要了，有了健康，一切都有了盼头，没了健康，一切都没了指望！这是前辈的深刻体验，重获健康的感觉，才知道它如此宝贵，这时才倍加珍惜！早晨醒来能够神清气爽，精力满满，这是多么好啊！

31.邪淫后容易失眠多梦，要么就是早晨起不来，睡不够，即使睡了十几个小时，精神还是萎靡不振。身体没有症状，一身的轻盈，内心很喜悦，这是多么好啊！

32.因为手淫，身体爆发各种不适症状，真的有苦难言，这种身体感觉真的很糟糕，很无力，在症状地狱里苦苦哀嚎，看不到希望，只有绝望和恐慌，各种疑病，怀疑自己得了绝症，感觉大难临头！那种害怕和恐慌让人抓狂！希望哪个人能够救自己，这种感受只有深深体会过，才明白其中巨大的苦楚。那么悲惨无助，一个人默默忍受巨大的痛苦！亲人也难以理解，只能被别人嘲笑为废物！

33.想一想这些痛苦的症状，拿健康换取几秒的快感，真的是极度愚蠢的行为！

34.你一次次惶恐地往医院跑，把父母辛苦的血汗钱送给医院，真的是人财两空！这一切的痛苦可怕的源头，就是手淫！邪淫！

35.糟蹋自己的精气神，糟蹋自己的宝贵肾精！想一想，如果你没有手淫，你的生活将是一番怎样的景象？你可以节省多少的精力和时间，你可以拥有健康的感觉，你可以努力奋斗自己的学业、事业，你会取得多大的成就！你本该孝敬父母，却因为这个恶习，让父母跟着受罪！

36.想一想你的大好前途岂能葬送于邪淫的快感？！

37.当别人一步步走向人生的巅峰，收获幸福时，当你的同学朋友在各行各业努力奋斗，慢慢崭露头角，成就一番事业时，当他们尽情施展自己的才华，当他们赚到了人生第一桶金时，当他们开始步入仕途，前途一片光明时，而你还在对着黄片手淫！还在糟蹋自己的精气神，气色像鬼一样，你还能干成什么？！

38.一分精神，一分事业，没有精神，没有事业！脑力、精力撸没了，你还能干成什么？！只能在社会的底层挣扎，干着低贱不稳定的工作，落魄的生活状态，穷困潦倒，灰头土脸，钱袋空空，眼神迷茫，你希望自己进入这种颓废的状态吗？没人希望自己这样！

39.必须狠下决心戒手淫！远离色情的荼毒！不能再自甘堕落了，你需要振作起来，撸管就那么几秒钟的快感，完事后陷入巨大的空虚与悔恨，生无可恋，颓废绝望，这种垃圾生活，你还想过到什么时候？！

40.想一想你未来的姻缘，邪淫感召不如意的眷属，天天吵架！

41.记得我的一位朋友，因为之前经常邪淫，导致感召了不如意的眷属，天天和他吵架，给他气受，生活不得安宁，过得一团糟，事业也受到很大的影响，最后以离婚收场。

42.这就是邪淫的一大报应——感召不如意的眷属。什么频率，感召什么样的人，经常邪淫，散发低频的负能量，自然会感召类似的人，在一起就会经常吵架。

43.物以类聚，人以群分，就算找到了女朋友，也极可能是一些不好的女人——拜金、物质、追求享受、不忠，给你戴绿帽！即便是结婚了，也是一场婚灾！婚后的生活必定是无休止的争吵、冷战，让双方父母伤透心，也让孩子痛苦流泪！离婚的可能性将会很大！

44.家和万事兴，如果一个家庭整天争吵，互相指责，这个家庭的运势将会变得极差！而这一切不能怪别人，只能怪自己，自己邪淫感召了不如意的眷属！自己心态烦躁、暴躁，这样肯定会经常争吵。

45.因为手淫，人也会变丑，没自信，变得自卑，这时异性缘也会大幅降低，从男神、校草撸成丑八怪，这类案例是屡见不鲜的，以那副自己看着都恶心的尊容出现在异性面前，只会让异性反感和讨厌，你会错过本属于自己的幸福，因为你根本没能力去争取和把握，把自己撸成丑八怪，那么低贱和恶心，怎能配得上对方！只能自惭形秽，远远观望，摇头叹息！看到对方有男朋友了，也只能躲在角落暗自悔恨！没能力把握幸福啊！真的没能力、没自信啊！颜值那么差，精气神也撸没了，自卑啊！

46.你只会错过一个又一个优秀的异性，最后和自己在一起的一定是勉强将就的、自己不大满意的那种类型，两个人在一起必定经常吵架，出轨的可能性也比较大，肯定不和谐。要想找到如意眷属，首先要把自己的频率提升，戒掉手淫，多做善事，频率好了，精气神有了，自然会感召好的异性。

47.一个沉迷色情与邪淫的父亲，肯定会给自己的孩子带来很大的负面影响，作为一个父亲，要给自己的孩子树立一个充满正气、负责任、有担当的父亲形象，沉迷色情的人很容易出轨，很容易做出荒唐的事情，现在离婚率这么高，就和色情的泛滥有着密不可分的关系。

48.沉迷色情后会影响家庭氛围，导致不和谐，自己也会变得烦躁易怒，工作也会做不好，总出错，满脑子邪思邪念，负能量太重，如果有婚外情或者嫖娼，对家庭的打击将是巨大的，弄不好会导致离婚。

49.我们这几代人，很多家庭都能找出不良碟片，其实很多父亲在这方面是没有做好的，让孩子很早就有机会接触淫秽内容，对孩子的身心会造成很大的负面影响。我们现在意识到了色情与邪淫的危害，就应该要远离黄源，戒除邪淫，给孩子积极正面的影响。

50.邪淫损福德，辜负祖先福荫，真的让祖先痛心疾首啊！

51.或许祖上有德，做了很多善事，积了很多阴德，本来我们可以继承祖上的福荫，加上自己的后天努力，获取现世的福报安乐，很好地履行传宗接代、光宗耀祖的家族责任。可惜的是，你那么无知，那么堕落，沉迷邪淫，耗损了你的福德，让你沦为下流贫贱之辈，成了辜负祖先厚德的不肖子孙，哪有脸去面对列祖列宗？

52.列祖列宗看见你的邪淫恶行，真的感到悲哀啊！邪淫不仅毁了自己的健康，自己前程，还让父母担忧，让祖先蒙羞！

53.邪淫伤身败德，不仅愧对自己的父母，也愧对天地父母！

54.人活着要对得起天地父母，要给天地之间增加正能量，戒除邪淫，力行善事，这是我们应该做的。如果沉迷邪淫，起各种负面念头，真的是污染了天地之间的磁场，实在愧对天地父母的大恩大德。

55.黄片是一眼都不能看的毒品，你知道它是毒品，就不要贪恋它，要坚决远离它！

56.很多人不知道它是毒品，不知道看黄的危害，所以放任自己沉迷其中，最后越看越想看，浪费了很多的时间和精力，而且越看越变态，普通的片子刺激不出多巴胺了，就看变态的。

57.一阵哆嗦过后，一切都变得没意思！撸完后又是无尽的悔恨与失落，真的没意思！

58.年轻人正当生命力旺盛的时候，在目前社会媒体、网络、书刊杂志的诱惑下，很难把持心性，非常容易手淫甚至过早发生性行为，而导致元气衰败丧失，精神颓废猥琐，生命精华过早丧失，不但身体衰败，智力也受到严重的损伤，很难想象，这些孩子长大后怎能挑起振兴中华的重任?

59.走在大街上，看看路上的青年人，他们的气色已经很难与面色红润、意气风发、行动矫健、声音朗朗、元气充足……挂钩了，取而代之的是苍白萎黄的面容、颓废的神态、污浊的眼睛、枯萎的头发、沙哑的声音、低俗的谈吐、自私的行为、衰败的体力和智力……

60.性解放后的一代越来越显示出智商和体力的不足，颓废在家中没有劳动、学习、交际能力，被称为“都市隐者”，保守估计其总数占全国人口的1%，成为一种严重的社会负担。翻开《黄帝内经》，把这种人描述为“独闭户塞牖而处”，是指一个人精华耗尽、元气不足，冲脉气虚，胃经大衰的表现。身体亏衰，心理自然就阴暗，身心之间是相互影响的，“都市隐者”们所患的并不仅仅是一种心理疾病，而是肾精元气大衰所导致的身心疾病。

61.古往今来，大凡淫乱的朝代、民族，都难逃命运的劫难。古罗马的庞贝古城、夏桀商纣、风雨飘摇的脏唐乱宋末期，明末的邪淫历史，古人所说“万恶淫为首”，一个民族、一个国家、乃至一个人，邪淫的开始也就是毁灭的开端!

62.奉劝同胞们，从自身做起、格除恶习、远离色情!梁启超公曰：“故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，”在这里，特别奉劝广大青少年，为振兴民族计、为国家富强计、为孝养父母计、为后世子孙计、为个人前程计，发大愿心，戒除邪淫，从今而后，永离s情网站、游戏、书刊、场所，戒绝手淫，格除邪念，净化心灵，保存元气，发愤图强，刻苦努力，挺起中华民族的脊梁!

63.一般人在泄精后即刻便会感到大脑有一种被抽空的感觉。在中医看来，肾主骨生髓，脑为髓之海，脑与整条中枢神经皆为包藏在脊椎骨中之髓，肾精的丧失会导致脑髓的空虚。现代研究发现，脑脊液的组成与精液组成十分相似，泄精所丧失的物质与营养中枢神经的物质非常相似，自然有一种抽空的感觉，中枢神经缺乏滋润，思维变得迟钝。

64.《素问·灵兰秘典论》：“肾者，作强之官，伎巧出焉”，一个肾精充足的人，其记忆力和思考能力都比较高，精于构思技巧，智力超群。在美国的航空航天局工作的科学家有严格的性禁忌，就是为了让科学家保存肾精，使智力保持一个比较高的水平。反之，经常泄精就会导致肾精不足、脑髓不充，影响思维和记忆下降，甚至痴呆。

65.一般人泄精之后，胃里面都有一种空虚饥饿的感觉，总想吃点东西来补充能量。从中医角度来看，性生活之后，无论男女都会耗费大量的元气，造成冲脉的空虚，而冲脉与足阳明胃经相会于腹股沟处的气冲穴，冲脉气虚必然从多气多血的足阳明胃经调气以补充，使胃经气血大量损失，脏腑与经络相连，导致胃的气血大量损失，脾胃气虚导致饥饿感。

66.精气亏乏或超过四十岁的人，在泄精之后通常都会有一种身心空虚、情绪低落、身体疲劳的感觉，特别是在手淫之后，有一种懊悔的感觉。本来计划去做的事情，往往因为泄精之后所导致的空虚疲劳而作罢，严重影响一个人的行动力。

67.泄精会导致人体能量大量丧失，生机阳气亏乏，而人的种种活动都是靠着阳气来驱动，阳气足的人精力充沛，行动力强，做事情一诺千金，雷厉风行，成就一番事业，阳气弱的人萎靡不振，做事畏畏缩缩，气虚胆怯，没有勇气，缺乏行动力，最终一事无成。古人说：“有一分精神，便有一分事业”，讲的就是这个道理。

68.泄精之后，人体的能量大量丧失，导致足阳明胃经的空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变的低下，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比较厚重的食物才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。

69.从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，即使吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。

70.经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都是有臭味的，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。

71.人的思考、运算、统筹能力都依赖于大脑，一般人在泄精之后的第二天，很难提起精神进行深度思考，想问题往往想到一半就感到疲劳，不再打算往下思考了。写文章、工作计划、学习运算、复习考试、乃至于生活杂事等等都会感到力不从心，这是脑力下降，精力不足的表现。从中医角度来看，肾主骨生髓，肾气通于脑气，肾精充足脑力才能充沛，智力才会高。

72.犹太人是全世界公认的高智商族群，无论在商业还是在高科技领域，都有着出类拔萃的成就，这与犹太民族有着高度的处女情结不无关系。犹太人对于男女色欲的禁忌是非常严格的，这种民族性格造就了犹太人的良性遗传，心神清净就会肾气充足，脑力充沛而智力超群，自然在各个领域都会做出超群的成就。

73.我们在生活中可以看到，凡是作风正派，一身正气的人，内心清净无染，肾水自然充足，记忆力和思维能力就比较强，工作学习就容易做出成绩，社会地位比较尊贵，正如古人说的“贵格”就是讲的这个道理。相反，心理晦暗邪淫又经常泄精的人，记忆力和思维能力都会下降，做事情丢三落四，考虑问题不全面，久之身体衰败，相由心生，容貌也跟着猥琐晦暗，使人看到后心生厌烦，工作和学习很难做出成绩，社会地位比较低下，就是古人所说的“贱格”，讲的就是下贱卑微的地位。

74.可见一个人的贵贱完全掌握在自己手里，心神清净光明，身体自然元气充沛，事业成功，家庭幸福，所谓富贵人格;反之，如果心神肮脏晦暗，肾精元气亏耗，身体萎靡不振，事业也很难成功，家庭波折重重，即是贫贱的表现。

75.邪淫的危害是无穷的，对你身心有巨大的杀伤，因为，邪淫本来削减福德寿命，本来富贵变成贫穷，本来平安会招来灾难，死后入地狱如箭。

76.邪淫引起很多疾病与艾滋病。

77.淫欲心让我们身心不安。

78.多年邪淫大伤元气，面黄肌瘦，面目可憎。

79.破财，大部分钱花在看病上，至今没有一点积累。

80.功名利禄世人求，不戒邪淫万事休，圣徳修成君子相，莫贪色欲惹烦愁。

81.八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。

82.色字头上一把刀，有福削福，无福削寿！

83.邪淫不仅仅对自身人生的命运有极大的破坏，而且会祸及子孙后代。

84.如果一个人自己邪淫，不积累善行、阴德，那么子孙后代往往会遭殃。如果一个人自己戒邪淫并力行善事，那么子孙后代会比较平顺，而且人才辈出。

85.邪淫会感召不如意的姻缘，对一个人的健康、学业、事业、财运、声誉会造成极大的障碍与破坏，使人的命运坎坷不顺，郁郁不得志，其危害是全方位、惨烈的，严重破坏人生的好运气。

86.希望大家能深刻认识到邪淫的严重恶果，未犯邪淫者要力戒邪淫，已犯邪淫者要痛自悔改，并积极行善积德，再造光明人生！

87.邪淫导致运气衰败：好事变坏、坏事变多。每每本应属于自己的东西，却降无端变故、受各种阻碍，以至很费力才得到，甚至失之交臂。

88.邪淫导致性格孤僻：易怒而冲动，孤傲而自私，自卑而懦弱，嫉妒而嗔恨，懈怠而懒惰。优柔寡断，内心空虚，思想龌龊，行为孤僻。

89.邪淫导致体貌颓废：面色萎黄、黎黒，满脸痘痘痤疮，面部浮肿、消瘦，眼凹嘴凸，弯腰驼背， 缩头耸肩，步态漂浮，尽显衰败之相。

90.邪淫导致气质猥琐：眼神游离不定，心神动荡不安，精神萎靡散乱。言行举止没有逻辑，心胸狭隘，目光短浅。语言浅俗直白，语句吞吐不畅，语气空洞无力，声音沉闷沙哑。

91.邪淫导致学业不成：脑力直线下降，无法发挥脑力。心态杂乱纷飞，无法定心学习。成绩直线下滑，勤学苦读却不得提名。

92.邪淫导致事业不顺：与同事关系紧张，矛盾不断，经常被动。常说错话、做错事，不受领导待见，埋头苦干却碌碌无为。

93.邪淫导致婚姻不顺：羞于交友，怯于沟通。举手投足没有底气。被对方心生反感。或双方相互猜疑、相互吵闹，竭尽付出却痛失姻缘。

94.邪淫导致家庭不和：家庭成员相互纷争，常因琐事争吵，不和谐，一片乱象，疲于应付。

95.邪淫导致钱财不得：常因各种原因破财，常不知不觉漏财。无法挣得钱财，无法守住钱财。身无存款，经常缺钱。

96.邪淫导致地位不佳：或受人怠慢冷落，或被人戏弄调侃，或被人欺骗陷害，或被人排挤针对。

97.邪淫导致亲朋离弃：常理解错别人，或被别人误解，常拖累亲朋好友，被人厌烦，与周边人关系相继疏远。

98.邪淫导致恶疾缠身：身体乏力，精神疲惫，失眠多梦，阳痿早泄， 前列腺炎，百病丛生。

99.邪淫感召不善：常遇恶缘，招致不洁之女，招致邪淫恶友，以致互相伤害，纠缠不断，烦恼无限。

100.邪淫污性蒙智：染污本性，蒙蔽心智，堕落思想，使其偏离人道，沦为禽兽。

**邪淫危害篇（十三）**

1.邪淫亏孝父母：让父母蒙羞，使父母忧愁，让父母操心，邪淫就是大不孝！

2.邪淫殃及子孙：邪淫负能量会影响到家人，乃至子孙后代，想一想邪淫的坏处，家破人亡，这是真实的报应，你想连累你的家人们吗？

3.百善孝为先，万恶淫为首！黄赌毒，黄排在第一位，必须力戒邪淫，否则人生危如累卵！

4.将身体的宝贵精华肆意挥霍，导致身体严重发育不良。整个人极其消瘦，宛如行走的竹竿。全身无精打采，较瘾君子有过之无不及。

5.高一时，有个同学对末学说“大哥，你脱发有些厉害啊”，末学这才发现，自己的发量稀少，与周围同学一头乌黑浓密的头发形成了鲜明的对比。有一天同桌无意中看到末学初中时的照片，有些惊讶地说“以前的你挺帅气的嘛”。言下之意，现在比以前丑了不少。的确如此，以前鼓鼓的脸颊开始变得凹陷，眼睛变小了，皮肤变粗糙了，整个人一点精神气儿都没有。

6.人生之难，十有八九，而邪淫者，惨不忍睹！

7.手淫还会影响到智力，长期手淫会对记忆力与思维能力产生明显的破坏，学习能力的力不从心与学习成绩的迅速下降是最明显的表现。

8.手淫是一种严重损伤身体精神的行为。手淫所消费的是“精”，也就是与骨髓、脑髓相通的肾所收藏的人体的奉生之本，造血之源。

9.手淫不但会损伤身体的动力，而且会损伤情志，令人精神萎靡，意志薄弱，犹豫不决，优柔寡断，暴躁乖戾，多疑恐惧。遇事或躁进，或退缩，缺少耐心与恒心，以及必胜的信心和勇气。

10.手淫行为具有严重的成瘾性，一旦成瘾，很难克制。这是手淫患者明显感到手淫后身体不适却依然能够坚持不懈乐此不疲的原因。

11.天下没有免费的午餐，手淫要付出的代价就是透支自己的身体，自己的健康。

12.不要为了几秒钟的快感而毁掉了自己的人生！

13.那时候我每次手淫都会百度一下，然后看到网上说无害，然后我就相信了，用来安慰自己，结果等着我的是前列腺炎，膀胱炎，尿频尿急尿不尽，那时候一天上二十几次厕所，注意力也不集中，相貌也很猥琐。

14.赶紧戒了，不然症状一爆发，真的就生不如死了，不要抱有侥幸心理，无数的戒友用血一样的例子告诉了我们色情的危害。

15.简单地说，色情电影，可以把一个好好的人，变成色狼，变态狂，色魔。色情电影可以把一个好好的人变成坏人，恶人，衣冠禽兽。

16.常常看色情电影会导致我们得恐惧症，强迫症，焦虑症，忧郁症，抑郁症。当你沉迷于色情电影，你的人生目标，伟大理想，统统都被色情电影给吞没了，俗话说得好，玩物丧志，沉迷色情，放纵堕落，你的雄心壮志，早已荡然无存。人无志，注定一事无成。没有了雄心壮志，你就会失去奋斗的动力，你就会变得不思进取、懒惰颓废、好吃懒做、游手好闲，虚度时光。

17.图一时快感，整天还在想着这些东西，精神心态低迷，能有正气吗？没有精神，上班总是心猿意马，应付了事，你在工作上还能有成绩吗？因为精神状态差，你面目可憎，还有良好的人际关系吗？

18.身体废了，无法做事赚钱，还要支付医药费，大家想象一下这种生活困境，就知道邪淫的果报有多可怕了！

19.天道福善祸淫，报应肯定会降临，或早或晚，随着伤精程度的不断加深，到时就会病来如山倒，可以把整个人生都给废掉。

20.古德云：“怒是猛虎，欲是深渊”，放纵自己的欲望就是在自我毁灭！

21.精气神撸没了，未战先怯，如何能成功做事？

22.由踌躇满志到空虚绝望，一次次的破戒，一次次的自毁，你重复着一次又一次的堕落有什么意义？

23.刀边舔蜜本愚痴，险象环生却不知。纵欲到头丢性命，黄泉泪涌悔当时。

24.只因色字来牵引，路上相逢尽逆缘。

25.伤身败德羞宗祖，厄运相随苦是真。

26.休信书中无害论，精华丧尽起哀歌。

27.春风得意莫胡来，跌入深渊究可哀。色字有刀当警醒，能将福禄化尘埃。

28.人不邪淫能量高，一身正气入云霄。家兴业旺添光彩，锦绣江山起凤毛。

29.人有淫心似火烧，何堪精气陡然消。头昏脑胀添憔悴，难鼓雄风赶浪潮。

30.世风日下最堪忧，切莫随波逐水流。志士岂能沉欲海，青年学子猛回头。

31.人一旦出现这种状态，那就是离这灾难就不远了。无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种非常不好的现象。

32.悬崖勒马，拒绝邪淫，浑身充满正能量。

33.发现一个规律：家中有子女邪淫，父母肯定也多灾多难。很多子女邪淫后，父母也接着发生不顺的事情。

34.与最亲的人，共业影响最近最大。

35.得出一个结论：一个家是一个整体。家中一个人变好，能量达到一定的程度时，家中其他成员必定受益。

36.一个人戒邪淫的话，不仅对自己有莫大的好处，对父母和自己最亲近的人也有很大的好处。不仅保障了自己，也保障了家人。

37.坏事做后，不仅自己感召恶果，身边和你最亲最近的人也跟着遭殃。

38.淫恶之报，天律最严。

39.多少才华横溢的人，都败给了色。

40.邪淫欠下的债，总是要还的。

41.邪淫是一分钟快感，一辈子痛苦。

42.世界上只有两种人，一种是邪淫的人， 一种是戒邪淫的人。

43.邪淫者，亏损精元，掏空身体，导致体弱多病，出现种种不如意事。如身体消瘦，皮肤粗糙，白发增多，口臭严重，腰酸背疼，手脚冰凉，畏寒怕冷，常出虚汗，呼吸不畅，视力下降，空乏无力，未老先衰，甚至恶病缠身，烦恼无量。

44.无论曾经智商多么高，一旦染上邪淫恶习，会让人从天才堕落为一个蠢才。邪淫损耗一个人的精气神，使观察力、思维力、记忆力、应变力、领悟力等等下降。邪淫等同禽兽，甚至禽兽不如。

45.邪淫者，已拥有的财富，将很快耗光，命中本该拥有而未得的财富将会被减损，甚至剥夺。

46.邪淫让考试的名落孙山，连考不中；做生意的谈合同不成，经营惨淡，严重者倾家荡产，债台高筑；当官的不但升不了迁，搞不好还要身败名裂，锒铛入狱。

47.色关不过，何谈前途？想在当今强手如林、机遇难得的社会里实现理想，得靠体力、脑力、努力与人品。犯邪淫者，体力与智力双线下降，萎靡不振，人品又低劣，何以安身立命？很多大学生屡次求职都落败，却不知原因何在。其实他手淫邪淫，正气耗损，哪个单位会录用？

48.邪淫者，很难拥有好名声。邪淫者一般不会跟人去炫耀自己的邪行，相反都是偷偷摸摸、遮遮掩掩，就怕秽行暴露，污损自己的名声，为众人所鄙夷。

49.经言，邪淫者，妻不贞良。犯邪淫者，难觅佳偶。即使找到一个，也非心慈面善、忠贞善良之辈。

50.邪淫的事，一旦败露，父母必定也受牵累，蒙受羞辱。父母会在亲属、邻居面前抬不起头，而众人也会在父母的背后指指点点。这一切，都源于子女的不检点，实在是一种大不孝。

51.邪淫是损德之行，邪淫者自己的福德都耗不起，更别提给子孙后代积德了。

52.邪淫如同桶底洞，有多少福都会漏完的！

53.健康是真正的福报，过度的淫欲，决定损害健康。年轻的时候不懂事，中年以后所有的这些毛病都出现了。

54.祖上积德，子孙受益，都是同业相感。——果卿居士

55.有邪淫的行为，今生身体上还有一种狐臭味，很大的。你怎样搽香水涂香粉，还是臭的，臭不可闻。——宣化上人

56.手淫损气血最快，衰筋骨最速。

57.放纵欲望贪图淫乐得来的一定是恶果，人体全身经络血脉脏俯器官纵横交错，互相惯通，人体本身就是一个庞杂的精密仪器，气血为人体基础，手淫会牵动三焦之精气泄露，三焦指的是就五脏，虽然暂时不觉身体有不适，但已埋下了以后的祸患。

58.无论中西医及古人的经验都严格的表明：肾精不可多损，淫欲不可多贪。

59.当今色情制品无比狂滥，扰乱人的清朴之心，要抵制精神上的诱惑首先骨气要刚，目不视淫秽物品。无论如何形态的美女都是血肉皮包罢了，除了外表一层白皮体内一样是腐臭之食物，九窍一样所排粪便之臭物。

60.男子因婚前手淫过多，肾精虚亏，肾水枯竭，阳气衰微，性早衰，必不能使女方满足，造成男方苦恼、追悔，女方不满、猜忌，从而影响夫妻感情。

61.青少年时手淫，可使性腺工作失常，内脏发育不成熟。肾精妄泄过多不能滋养其它器官及大脑骨髓。

62.手淫的人下一代也不会健壮，因为精元耗得太多，劣者只能传劣。

63.频繁手淫使大脑处于兴奋状态，导致大脑皮层兴奋和抑制功能失调，以及皮层下中枢神经功能障碍。

64.中医理论认为，手淫和房劳过度，都是造成肾气虚损、肾精不足、肾液枯竭的主要病因，以致于出现男子遗精、滑精、阳痿、早泄或射精困难，以及腰酸腿软、耳鸣脱发等伤精症状。

65.意淫对身心健康有着极大的危害，大凡淫心一动，面红耳赤、呼吸急促、心跳加快，神经高度集中在意淫之中，久而久之，对人的内分泌系统、神经系统都有一定的影响，实践证明，长期处于过度激动、过度兴奋中，对身心的危害是严重的，如果再沾染手淫恶习，对身心的残害尤为严重。

66.邪淫者可使自身的精华耗尽，血气亏乏，冲脉气虚，胃经大衰，易染风寒、瘟疫、肺痨等症，以致促成死亡。

67.肾为五脏之本，关系到一生健康长寿的大问题。特别是十来岁的人更要谨慎把握。少年人肾虽初熟但其它脏俯未熟，骨髓未充足要靠肾精滋养，迷惑色情好淫者精血必亏，精神必减弱，不管是性接触还是手淫或意淫都一样，有淫意肾必应之一样会暗耗肾精。

68.精耗则骨髓枯，科学也证实精的成分跟骨髓脑髓的成分是极其相似的。

69.《黄帝内经》里云：精脱者耳聋。

70.正所谓；“色刀欲剑斩凡夫，暗里摧人骨肉枯；一旦身陷欲海中，病入膏肓悔恨迟”。

71.《寿康宝鉴》中云：色是少年第一关。此关打不过。任他高才绝学。都不得力。盖万事以身为本。血肉之躯。所以能长有者。曰精曰气曰血。血为阴。气为阳。阴阳之所凝结为精。精含乎骨髓。上通髓海。下贯尾闾。人身之至宝也。故天一之水不竭。则耳目聪明。肢体强健。如水之润物。而百物皆毓。又如油之养灯。油不竭。则灯不灭。

72.欲火焚烧。精神易竭。遂至窒其聪明。短其思虑。有用之人。不数年而废为无用。皆色念欲火伤身之病也。盖不必常近女色。只此独居时。展转一念。遂足丧其生而有余。

73.莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。

74.盖人全恃气血，纵欲耗精，即伤气血。伤气甚者，多死于秋冬之感。

75.《欲海回狂》云：无知世人，淫欲关头，至老不悟。当淫火动时，便起欲念。欲念起时，精气益耗。精气既耗，淫火愈动。互相引发，死亡立至。更有服饵热药，助火导淫，煎灼五脏，其祸尤惨。”

76.苏子云：伤生之事非一，而好色者必死。

77.淫念稍动，先天之精便化为后天之精，导致人体精华丧失，阳气渐失，阴气渐增。阳尽则百病丛生，寿命旋尽。

78.人生诸多不幸的三个根源：不孝顺、邪淫、杀生。

79.常犯邪淫（邪淫指不正当的夫妻发生性关系，手淫，意淫，看黄色片等等）的人，消损福报特快，一般多见今世长相变猥亵，讨人厌，伤身败德，消减功名利碌，感召不如意姻缘。家道衰落。更可怕是来世堕三涂，如经上所讲雀鸽鸳鸯报或感召地狱所报。

80.肾主骨，手淫会引起身体发育不良，弓腰驼背骨头发育不全。

81.手淫影响人际关系，见了异性不敢靠前。内向，胆小，自卑，诸事不顺。

82.邪淫猛于虎！

83.神不足，精力就不足，一个人肾精不充足，外在的神气就是不饱满的，非常衰败的，同时心情都是浮躁的，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，这叫做心火亢盛，肾水不足。人一旦出现这种状态，那就是离这灾难就不远了。无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种非常不好的现象。

84.邪淫之人，必生不贞洁之儿女，谁愿自己儿女不贞洁？自己既以此事行之于前，儿女禀自己之气分，决难正而不邪。

85.贪房事者，儿女反不易生。即生，亦难成人。即成人，亦孱弱无所成就。

86.世人以行淫为乐，不知乐只在一刻，苦直到终身与子女及孙辈也。

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

88.当你在邪淫时，你的福德或你的祖先所积的福德，已经一点一滴的流失，当有灾难来时，无福可挡，灾祸必定随时降临在你身上!并连带家人也会受影响!

89.《善生子经》言：淫邪有六变当知，何谓六？不自护身，不护妻子，不护家属，以疑生恶，怨家得便，众苦所围。已有斯恶，则废事业；未致之财不获，既获者消，宿储耗尽。

90.手淫让你长相越来越丑，变得猥琐，年轻人会满脸数不完的痘痘，精，气，神没了，疾病缠身。

91.邪淫后周围人缘开始变差，常感小人相随；婚姻感情上不顺，常感召不如意眷属。工作学习上你会事事受阻，削减功名利碌，惹祸上身，常吃官司，或引来杀身之祸，身败名裂，永无出头之日。

92.一个人犯了邪淫，福报损完甚至透支，自绝前途，灾及家人，孝道大亏，累及父母积劳成绝症，抱憾而终，家破人亡。

93.夫妻生活过频，会加重彼此的淫欲，随着年龄增长，到了40、50岁之后，双方身体往往会出现很多问题。与其到那时悔之晚矣，不如在年轻时候有所节制，更容易白头偕老。

94.夫妻之间相互尊重，相敬如宾，有节制的夫妻生活，夫妻双方都容易有正气，脑力充足，精力充沛，在事业上容易取得成功，受人尊敬。反之，如果夫妻双方夫妻生活过多过频，自己淫欲心越来越重，心思都放在满足自己的欲望上，对健康、事业、子女、财富、家庭会有很多损害。

95.孙真人说：人的身体是气血结合而成，不是金铁打造的，所以在色欲上如果不加节制，开始时不觉得有害，但久而久之，日损月伤，必然精髓亏损，气血败坏，导致死亡。

96.我要劝大家不要再堕胎了，你想想，一个生命还未出世，就成冤魂，到处是要命的小鬼，你说社会会安宁吗？这些小鬼需要不贪财、有道行的人才能超度，小鬼难缠啊！很难办的，到处是罪业，你能说安宁吗？——宣化上人

97.堕胎是杀生，绝对不可以。既然不想生孩子，那就要从根本的‘节欲’下手；好好拿出智慧来，不要等到造了恶因，恶报现前，他来找你要命时，心中又不能安，这怎么了呢？——妙莲老和尚

98.淫念一生，诸念皆起。邪缘未凑，生幻妄心。勾引无计，生机械心。少有阻碍，生嗔恨心。欲情颠倒，生贪着心。羡人之有，生妒毒心。夺人之爱，生杀害心。种种恶业，从此而起。故曰：‘万恶淫为首’。今欲断除此病，当自起念始，截断病根。

99.邪淫杀生不可犯！

100.人生无常，邪淫只会缩短自己的寿命。

**邪淫危害篇（十四）**

1.你被色情能量深度控制后，你这个人的人性会渐渐丧失，这个就严重了。——秦东魁老师

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

3.这第一个贪，就是贪淫欲。本来这淫欲对自性上是最有害处的一种东西，可是一般人就都认为它是一种好的享受，所以尽做这种颠倒的行为，把你的自性、本有的佛性，一天就比一天盖上一些个尘垢，光明就不显现出来，这是贪淫。——宣化上人

4.观看者看的黄片越多，Delta-FosB蛋白质产生得越多，DeltaFosB的作用是建立新的神经通路，这样反复观看，通往色情的通路变得越来越牢固，观看者变得越来越容易回到看黄片的行为上来，就算有时候观看者并不是真的想看。

5.黄片的背后充满各种人性的丑恶，各种龌龊和不堪，各种人生的不幸、各种虚假的表演。我们不需要去看黄，不要去碰这个毒品！

6.只看不撸和只撸不射，是非常低级的错误，一般新人才会有此类想法，老戒友都明白其中的利害关系，不会犯此类低级错误。

7.染上这个恶习之初，以为摩擦出了阿拉丁神灯，可以满足自己无限的欲望，感觉太爽了，后来才知道是打开了潘多拉的魔盒，那点快感只是诱饵，诱饵里面是痛苦的钩子，等到症状爆发后，那真的是身陷苦海，苦不堪言。经常跑医院看病检查，人财两空，人生陷入困境。

8.快感是虚无缥缈的，那种感觉让人不明不白，似乎体验到了，但根本留不住，过后也很难说清那种感觉，浑浑噩噩的，怎么也回忆不起来，就想着下次再体验它。就是贪恋那几秒的快感，极度地贪恋，疯狂地贪恋，不顾一切，丧心病狂，觉得很爽很舒服，其实就是多巴胺在作怪，当多巴胺下降后，再看那些片子，就没感觉了，觉得很没意思。

9.当普通的片子看得麻木了，这时就会去看变态的片子，口味越来越重，心理也越来越变态。

10.那种舒服是要付出代价的，天下没有免费的午餐，是以掏空五脏六腑精华作为那几秒舒服的代价，真的是亏了血本了。

11.欲望越来越大，越来越变态，而身体越来越不行，越来越差，越来越吃不消，扛不住了。当身体发出警报，就收敛一段时间，等好些了，又开始堕落了，好了伤疤忘了疼，这个心理过程相信大家都反复体验过。

12.手淫的人是很容易出现赖床习惯的，大家都有体会，如果昨天晚上撸了，第二天就很难起得来，特别贪睡，特别爱赖床，早晨醒来也很容易意淫，所以早上赖床是破戒的高发点，我们一定要戒掉赖床习惯。

13.记得以前高中时，那时我真的起不来，特别贪睡，因为我时常习惯睡前来一发，结果第二天就悲剧了，感觉起床太难了，浑身无力，就想躺着，那时经常挣扎着起床，赶去学校，真的太难了。撸完的第二天，浑身像散了架一样，很难起得来，周末往往一睡就到10点、11点，早饭都不吃。

14.人总要为自己的言行负责，也总要为自己的放纵买单。大单大付，小单小付，凡事总逃不出个因果轮回。

15.手淫是一种隐秘的恶习，大家都知道的，这种恶习基本发生在独处时，因为有这个隐秘的恶习，所以就无法做到光明正大、问心无愧，心里一直起邪念，内心就会缺少一种正能量的底气与自信。

16.戒色，让人生重回美好，纯净干净，撸管只会给你带来无尽的空虚，痛苦，症状缠身，诸事不顺！

17.邪淫会严重折损人生的福报，命里面本应得到的地位、财富、寿命、妻室、儿女等都会折损。

18.事业衰败、诸事不顺，宿储耗尽、既获者消。

19.邪淫者于一切时，常受苦恼、心常散乱、精神不能集中，不能够修学善法。看到事情一切时候都心生苦恼。精神抑郁或狂躁，有的还有自杀倾向。

20.众苦所围：会遇到各种各样的烦恼痛苦，就会接踵而至。坏事日增，幸福日减，于是痛苦不断加重。

21.大家细心会发现，邪淫者往往自己欺骗自己，非常惶恐，坐立不安，对人的恐惧感，防备心特别强，与人在一起时，就算什么事没有也要时不时要偷看人几眼，好像做贼一样。

22.当今社会，不少有钱有势的人痴迷邪淫，狂躁不安，为一点小事就要与人以死相拼;或患有严重精神病，靠精神药物压制来减少痛苦，有坚持不下去就自杀了。

23.邪淫者会家庭不和，夫妻双方谁看谁都不顺眼，相互轻贱，家中争吵不断，为一点小事就争吵、辱骂打架，闹离婚，搞外遇。

24.家里亲戚相处也不和谐，而且家中积蓄也会变少。邪淫者不能保护自己，不爱护或者妻子如孤寡，自己的父母、孩子、亲属都会遭到麻烦事或灾难。

25.妻不贞良、子孙淫佚或绝嗣。

26.邪淫者会感召到同样不贞良的眷属和儿女。邪淫不管做得多么隐秘，都会引发夫妻关系的问题，夫妻关系的不和谐乃至种种矛盾;或者立即导致婚姻破裂。

27.邪淫的人看到官员就会害怕，被人举报、告发。或是嫖娼被抓而坐牢。

28.邪淫者必然是体弱多病，身体极易虚脱，严重脱发，或是头发枯黄、早生白发、皮肤差，显老。身体机能差，萎靡不振，失眠、提不起精神，疾病抵抗力差，容易生病。气力弱，走不了几步就腰酸背疼。并且邪淫的人极易骨折，骨头很脆。

29.邪淫之人，没有尊贵之气，常被人轻贱，走到哪里都容易让人看不起，自己心生烦恼。

30.心志变坏、诸不善法日日增长，于诸善法日日损减。

31.邪淫损害人的灵性，人的心志会变坏，道德水平变差，就是所谓“变质”，由好人变成坏人。而且邪淫的人极易学其他的恶法，诸如偷盗、杀生、妄语、两舌、恶口等，很容易感召一些不良人员成为自己朋友，越陷越深。

32.邪淫会严重折损福报人的应得的地位，财富随之下降。

33.损害爱情运，思想龌龊，内向自卑，女生喜欢阳光快乐的男生。

34.损害健康，体质下降，容易生病。

35.损害发育，身体瘦弱，阴茎短小。

36.导致阳痿早泄，性功能下降。

37.损害脑力，头脑昏沉，记忆力差。

38.损害精力，容易疲劳，浑身无力。

39.损害智力，学习能力不断下降。

40.损害考运，手淫导致脑力下降，考运自然很差。

41.损害性格，变得内向自卑，消极懦弱，脾气暴躁，充满戾气。

42.脑力里经常被邪念充斥，无法做到光明正大，顶天立地。

43.损害事业，升迁无门，一事无成，半途而废，没精力做事。

44.邪淫损害运气，好运不来，厄运相伴。

45.损害睡眠，睡得不好，失眠多梦，老是想着龌龊的东西，头脑过于兴奋，无法入睡。

46.损害长相，面无血色，丑陋龌龊。

47.头发常肮脏油腻，暗淡而无光泽。

48.疲态常显，不能让他人生喜心，致使众人见之，生出厌离之心。

49.下体常痒难忍，无法获得轻安。

50.因贪爱淫行、淫画、淫影音而没有多的时间去求取正业，导致学业不成、求财不得。

51.钱财丧失非常快速，想存钱根本不可能。

52.眼睛无神，难以集中注意力。

53.会错意，听不懂别人说话，或理解错别人的话。

54.不能控制恶口、绮语，增加更多恶业。

55.常多恶梦，睡觉难得安稳。

56.邪淫的感受等流果是丈夫或妻子相貌丑陋、懒惰，夫妻感情不好。

57.现在有很多这样的情况，有的人夫妻关系一直处理不好，妻子怨丈夫，丈夫怨妻子，天天吵闹，感情濒临破裂的边缘，想离婚离不了，想过又过不下去，只有在苦恼当中虚度人生。人们都认为这种情况是双方性格不和造成的，实际上，这都是邪淫的感受等流果。

58.手淫的人，很有可能得上慢性前列腺炎。

59.手淫的人，你的理解能力和思维推理能力也会被严重的消减。

60.肾精亏泄，元气不足，就会容易疲劳其常见表现有：本来计划好的事情不想去做了，往后推。工作，开会时哈欠连连，驾车时无法集中精力，听课时思想总是开小差，做事情心有余力不足，眼睛看不了文字，一看就头晕，工作疲惫不堪，总是出错，出门忘带钥匙，见面想不起名字，做事情丢三落四，大脑健忘，做事情犹豫不决，瞻前顾后。

61.生活，学习，工作中你会遇到以上种种情况，不能说都是肾气亏虚导致的，但是经常泄精气，或曾经经常泄精气而导致肾气亏虚的人，非常容易出现以上种种表现，这些都是淫欲过度，或邪淫引起的“元气不足”所导致的。

62.自古说：“不淫获福，犯淫致祸”。

63.美女当前，妩媚娇艳，姿色迷人，智者视之为祸害而拒之，必致福星照临，上天庇佑，学业、事业皆如意，以及子孙无穷之福荫；愚者视之为莫大艳福而亲之，必致灾星降临，鬼神共诛，轻者身败名裂，重者不明惨死，祸及儿孙。

64.智与愚之判别，美色乃是最佳的试金石。能否经受得起淫欲的考验，智者因此而进德得福；愚者之损德招祸立竿见影。

65.自我反省，引以为戒，摆脱色网之困缚，自在幸福地生活。

66.邪淫损我们的福报，也伤我们的寿算。邪淫的苦报是最快、最强的，天地鬼神厌恶邪淫之人。

67.邪淫之人运气会变坏，脸上的阴气会很重。事业、生活、婚姻、学习等很多方面的事都不顺利，因为福报被消减。命中的福被减，命中的功名、钱财、名望会被夺去或消减。寿算会受到影响。

68.邪淫之人人的身体会变坏，身体会经常生病。因为精气、神气等人体的真元损失了。脸上可能会不端正，脸上可能会有许多这样那样的东西。

69.人际关系总处理不好，给了别人恩惠，别人却不领情。因为淫心、淫气等缘故，别人会很讨厌这样的人，却找不出讨厌的什么原因。

70.邪淫的人自信心很不足，做个什么事给别人的感觉总觉得不好。在正人君子面前觉得不自然。

71.邪淫之人身体上、精神上可能会觉得很压抑，身体的器官功能可能会降低。脑力(精力被抽空)会不够用，做什么事都会丢三落四，没有精力去做，而且也做不好，经常健忘等很多的障碍。

72.邪淫之人形成的磁场是极恶的，让正人远离，人不喜见，命运多舛。

73.看见有邪淫之类的书和影碟，即可买来销毁。多劝人戒邪淫，即可灭罪。

74.行邪淫者，是坏乱人伦，即是以人身行畜生事。现生已成畜生，来生便做畜生了。

75.行善必昌，行善不昌，前生或今生必有罪业过错，罪报削尽必昌。犯邪淫者生众罪恶，决为恶首，切不可不察。

76.邪淫，这个是损福报见效最快的。

77.有很多人就有体会，邪淫过后，一些已成定局的事眼看着就泡汤了，而且泡汤得莫名其妙。

78.淫邪的人，记忆力差，精神萎靡不振，不受人人尊重。远期而言，于婚姻有极大的损害，得不如意配偶，即使对方是个大仁大义之人，也会两个人相处不来，即所谓的性格不合。实际上哪里是性格不合?是你的福报不够。这方面的福报都让你损耗光了，你没福再受用了。

79.婚后的邪淫，不管做得多隐秘，婚姻上应得的福报，都要大打折扣。

80.邪淫再则损财、损贵气、损灵性、损健康。

81.邪淫严重地损耗福报，人应得的地位、财富都会随之下降。人的福报就像一个桶，邪淫是桶底洞，有多少福都能漏完的。

82.邪淫严重地损耗婚姻的福报，导致婚姻不顺，夫妻关系恶劣，甚至婚姻破裂。

83.邪淫导致生病，甚至患上难以启齿的性病。

84.邪淫导致后代不如意。一是容易导致不育的后果；二是导致后代身体孱弱，没出息，甚至感召逆子。

85.邪淫者缺乏自信心，身上也没有正气，做事不顺，经常失败得莫名其妙。

86.邪淫损害人的灵性，记忆力差，身体机能差，导致严重的失眠或精神问题。

87.邪淫者脾气暴躁、乖戾、多疑、恐惧。

88.邪淫者心理阴暗、思想龌龊、健忘、精神萎靡、意志薄弱、气质猥琐。

89.邪淫严重影响感情、婚姻、事业、财运。

90.肾开窍于耳，肾虚则听力下降。

91.肾主骨生髓，邪淫损害肾精，导致骨骼发育不良，骨质疏松、比同龄人细小、易骨折。

92.邪淫损害睡眠：失眠、睡眠不好、做噩梦，鬼压床。

93.邪淫导致免疫力低下，抗病能力差容易生病，体质极度虚弱，内分泌紊乱，怕冷、手足寒凉、脚臭、口臭、头晕头疼、四肢无力、腰疼腿疼等等。

94.邪淫损害长相，相貌变丑：肾虚型脱发、白发，青春痘、面色晦暗、面无血色，皮肤差、粗糙、毛孔粗大，丑陋龌龊，有明显黑眼圈、眼袋、两眼无神、眼睛有邪光。

95.邪淫会严重影响智力、导致学业成绩下降：经常邪淫的人，头脑昏沉，记忆力差、记忆力衰退，记性模糊、转身即忘，理解能力和思维推理能力严重衰退。

96.邪淫让你的身体慢慢变得虚弱，最后积重难返。

97.邪淫导致肾精不足，肾阳虚，怕冷，邪淫最大的伤害，就是肾，耗掉自己的肾精，让自己虚寒怕冷。

98.邪淫者容易做噩梦，肾精不足，身体呈现亚健康，伤肾，伤脾，伤肝，晚上睡觉会噩梦连连，不断做梦。

99.邪淫导致不思进取，邪淫的人会慢慢变得消沉，从而不思进取，荒废学业，荒废事业。

100.邪淫导致生病不容易好，邪淫不管是对身体，还是对精神，伤害都是极大的，我们要远离邪淫。

**邪淫危害篇（十五）**

1.淫欲过度之害，其变态，其现象如全身倦怠，脑与神经疲弱，似患忧郁症；或反射性亢奋。似患精神病，而易于悲哀忿怒。夜间不眠，甫交睫即魇梦，或易于惊觉，各处发神经痛。不乐与人聚谈，喜潜居暗室。缺乏强健之记忆力，消失敏捷之判断力。

2.青年学子，慎勿以有用之才力精神，消磨于锦衾角枕，缠绵歌泣之中也。

3.精液之关于身体上之营养，有如此者，故滥行精液，实为疾病之导火线，痨瘵天札之催命符也。

4.少年期之身体、精神，正当发育旺盛，为人之一生中最重要者。此时习于为善，则终身为正人;习于为恶，则终身为残废。

5.形空质朽，神昏力倦，必至半途而废，一无所成矣。

6.欲火焚烧，精神易竭。遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，皆色念欲火伤身之病也。盖不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其身而有余。故孙真人曰：莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。此真万金良药之言也。

7.淫人妻女，妻女人淫，夭寿折福，殃贻子孙，皆有明验显报。

8.世人当竭力保守，视此身如白玉，一失手，即粉碎。视此事如鸩毒，一入口，即立死。须臾坚忍，终身受用。一念之差，万劫莫赎。可畏哉，可畏哉。

9.好色之人，子孙必多夭折，后嗣必不蕃昌。何则?我之子孙，我之精神所种也。今以有限精神，供无穷之色欲，譬诸以斧伐木，脂液既竭，实必消脱，故好色者所生子女，每多单弱。子每像父，虽单弱而亦好淫。再传而后，薄之又薄，弱之又弱，以致覆宗绝祀者，不可胜数。

10.莲蕊居士曰：断欲有十种利，反是有十害。一身心清净，毫无所污。二正念常存，异诸禽兽。三气足精满，寒暑不侵。四面目光华，举足轻便。五俯仰天地，无惭愧色。六省药饵费，可周贫乏。七屏绝邪缘，胸无牵恋。八读书作字，俱有精采。九脾胃强健，能消饮食。十本地风光，自有真乐。

11.幼时能于色欲一关把得牢，截得断，他年元神不亏，气塞两间，达而立朝之日，精神得以运其经济，立掀天大事业，真人品真学问，皆由于此。即使不成大器，亦得以尽其天年，为祖宗似续之计。较死于非命者，霄壤之殊矣。

12.木有根则荣，根绝则枯。鱼有水则活，水涸则死。灯有膏则明，膏尽则灭。人有真精保之则寿，戕之则夭，不异于此。

13.防淫之法，须要慧力—试思今日之明眸皓齿，二十年后，鸡皮鹤发，甚不堪相对也。百年之后，皮囊臭腐，其不堪向尔也。再思今日之淫行，即明日之死征，人至死而雄心灰矣。又要有定力—平日操持严切，念起即除。我心既定，自然守身如玉。一任妖姬美女引诱百端，绝不转动分毫。然道高德重之人，必有魔以败之，往往十年功行，败于俄顷。更须打破此等关头，坚守得定。

14.肾中精气不足——婴幼儿生长、发育不良或迟缓；成人早衰。

15.肾精亏虚——生殖器官发育不良，性机能减退，男女不育症。

16.肾阴不足，产生阴虚生内热的病变。肾阳不足，产生阳虚生内寒的病变。

17.肾精亏损，脑髓空虚——头昏耳鸣，思维迟钝，记忆力减退。

18.肾精亏虚——血虚。

19.肾的阳气虚弱，气化失司，开合失常——水液代谢障碍，或尿少、水肿，或尿多、尿频。

20.肾气虚弱，摄纳无权——呼吸表浅，呼多吸少，动辄气喘。(肾不纳气)

21.髓有脊髓、脑髓、骨髓之分。这三者均由肾精所化成。脊髓上通与脑，精成而脑髓生。所以，肾精充足，则脑髓充满;肾精不足，则可产生脑髓空虚的病变。

22.肾主骨，是说骨骼的生长发育及功能的发挥，依赖肾精的充养。即肾藏精，精生髓，髓养骨。因此，肾精充足，则骨骼坚韧，不易折断，肢体活动有力。若肾精不足，则骨骼生长发育不良，骨质脆弱，容易骨折。

23.肾主水，肾的气化作用完成尿液的生成与排泄。若肾的阳气不足，气化功能失常，则可产生尿频、尿失禁、遗尿、尿闭等病变。

24.肾与后阴的关系，主要是说肾阴肾阳能影响到大便的排泄。肾阴肾阳为其它脏腑阴阳之根本，亦可影响到肠腑的滋润和温煦。如肾阴不足，肠液枯涸，则大便秘结;肾阳虚弱，可致腹泻。

25.肾精充盈，髓海得养，则听觉灵敏。肾精亏损，髓海不足，则可出现听觉减退的病变。

26.肾精充足，髓海充满→耳目聪慧、听觉灵敏。肾精不足，髓海空虚→听力减退，或耳鸣、耳聋、头晕目眩。

27.邪淫者有如下十大不如意果报：

一、耗损身体。二、降低智商。三、资财耗散。四、霉运连连。五、前途黯淡。六、名声不佳。七、婚姻不顺。八、父母蒙羞。九、连累子孙。十、善友远离。

28.导致家庭亲人不和谐、人际关系不和谐、婚姻爱情不美满、学习工作不顺利、生活不如意?人不人、鬼不鬼?到底是什么?原来都是这个叫“邪淫”的东西害的。

29.肾元气，是生命的原动力。肾虚则生命力减弱，各种疾病会来。

30.肾生精，精生髓，髓壮骨，髓通脑，肾亏则髓空，髓空则骨软，骨软则腰膝酸麻，牙齿脱落，骨质增生，椎间盘突出，头晕目眩，耳鸣健忘，反应迟钝，精力下降，脱发皮皱等。男人阳痿、早泄、遗精。

31.现在的社会，夫妻不和，动不动就离婚，为什么会有这种现象?因为现在人讲利、讲欲，利欲薰心，迷惑颠倒，仁义道德没有了、恩义情爱也没有了。

32.离婚这个罪业相当重，特别是有儿女，这个对他的伤害非常非常之重，做父母的有没有想到?父母离婚，小孩变成单亲，从小他就有个很不正常的心理，他没有爱心，心里面是忿恨，这样的小孩长大，岂不是变成社会问题?

33.邪淫的罪过很重!你贪图的只是片刻之欢，可是你后头要受无量劫的罪报。

34.不但淫欲的行为不可有，最重要地，要把淫欲的念头断掉!

35.古谚云：“万恶淫为首，死路不可走”，意思是在万般的罪恶中，以邪淫为罪魁祸首，我们千万不要去犯邪淫的罪。犯此罪恶，是自找死路。—— 宣化上人

36.最常见的恶果为：穷困潦倒、诸事不顺、厄运连连、疾病缠身、婚姻坎坷、家庭破碎、断子绝孙或子孙不孝。

37.自犯手淫以来，豪迈之气，尽付东流。萎靡如已殭之蛇，拨之不动又如死灰槁木，生气消灭。

38.某于初犯手淫时，尚知节度。久则检制全忘，时时思动，不知不觉，欲改无从。以致形销骨立，精神衰颓，腰酸脚软，百病丛生，而脑筋所受之影响尤重。终日昏睡，如在雾中，如患神经病人。

39.又有一学生，年十三，犯手淫。屡犯不改，致全身衰弱，变成白痴。又得阳萎之症，结婚而不能交接，其妻因忧郁而死。今二十五岁，就诊于余。详述其病原如此。吾今大声疾呼为普天下之青年告曰：「犯手淫者，如欲为后日结婚计，嗣续计，事业计，亟宜猛醒回头，痛自戒绝。切勿如上述之三人沉迷不觉，以致自残其身，而追悔莫及也。」

40.夫无论何事，皆可防患于未然，独至手淫之恶习，暗室亏心，负惭衾影，为父兄不及知，为师长不及觉，欲防之而不胜其防，故其为害，有如是之剧烈也。

41.邪色不可贪，即夫妇同居，亦不可贪，贪则一样送命，致病。——印光大师

42.你的亲戚朱子权，半身不遂，恐怕也是贪色所导致的。邪色不可以贪，即使是夫妇同房，也不可以贪，贪著的话，就一样的送命、生病。——印光大师

43.邪淫会严重折损人生的福报，命里面本应得到的地位、财富、寿命、妻室、儿女等都会折损。一些人排八字运程很不错，但实际生活却很不如意，很多时候就是因为不孝和邪淫损耗了福报。人的福报如同一个桶，邪淫是桶底的洞，有多少福都漏得完的。

44.邪淫的现世恶报，具体说来主要有以下几方面：

一、事业衰败、诸事不顺

二、精神狂躁、自卑、痛苦

三、疾病缠身，家庭不和

四、妻(眷属)不贞良、子孙淫佚或绝嗣

45.邪淫损害贵气。邪淫之人，没有尊贵之气，被人轻贱，走到哪里都容易让人看不起。

46.邪淫者缺乏自信心，身上也没有正气。

47.邪淫导致社恐，不敢直视人的眼睛，没有底气，很自卑。

48.邪淫导致头发枯黄、早生白发、皮肤差，显老，没精神，猥琐。

49.邪淫导致做事不顺，做事障碍重重，容易半途而废，所谓一分精神，一分事业。精气神撸没了，就会走霉运，没精力做事。

50.邪淫招致性病，有的人去嫖娼、约炮，这种滥交的行为很可能染上性病，到时就苦大了。

51.邪淫严重地损耗福报，人的应得的地位、财富随之下降。

52.邪淫严重损耗婚姻的福报，招至不如意眷属。凡事都是有定数的，婚前的放纵，将婚姻的福报损得差不多了。

53.后代不如意。邪淫者所生子女，也很容易邪淫。或者体质薄弱，容易生病。

54.邪淫导致不孕不育，得上慢前、精索，严重影响精子质量。

55.邪淫招祸！弄不好会发生凶案！

56.邪淫者的现世即感倒霉、运气差、耗钱财、被人欺负、卑贱、家庭不和、婚姻不顺、工作不顺、精神恍惚、自卑、恐惧、乃至恶疾、死亡等等苦恶之命运。

57.邪淫者疲态常显，眼帘时常半闭，双眼无神，没有精神。

58.邪淫者身上会有臭味，让人厌恶，加上气质也会变得猥琐不堪，让人不喜欢。

59.邪淫导致诸事不顺，做事很容易失败，经常起邪念，气场相当不好，很容易感召倒霉的事情。

60.邪淫放纵会导致早泄、阳痿、勃起不坚，导致性功能下降，未婚先废。

61.得病后往往病急乱投医，被骗钱，钱财留不住。不是花在邪淫上，就是花在看病上。

62.与家人时常争吵，邪淫者的心态会变得烦躁易怒，此时看人就会觉得不顺眼，很容易引起争吵，导致家庭不和谐，人际关系紧张。

63.邪淫影响脑力，从而导致说错话，乃至口吃，语言能力会下降。

64.邪淫会导致脱发，白发，导致面容衰老，影响自信。

65.手淫后往往全身无力，双脚发软，人的精气神会大幅下降。

66.双眼变得浑浊，眼皮也会下塌，眼睛是心灵的窗户，经常起邪念，眼睛肯定会变丑。

67.听课效率下降，手淫影响脑力，难以集中注意力听课，这样就会影响学习，影响考运。

68.手淫导致内分泌失调，得上顽固性痤疮、粉刺，影响个人形象，导致自卑。

69.手淫导致油腻，脸油腻，头发油腻，整个就是一块“油田”。

70.邪淫也会影响寿命，因为宝贵的生命能量提前透支了，所以有可能患上严重的疾病。善养生者，必宝其精！

71.邪淫是个无底洞，健康和福报都会漏光的！

72.邪淫让人性渐渐丧失，变得丧心病狂，脑子里想的都是邪淫的事情，看见女性就起邪念，简直禽兽不如！

73.人身上都有一种磁场，会相互感应，所谓物以类聚，人以群分。因为自己邪淫，所以会感召邪友，感召不如意眷属，感召各种倒霉的事情。

74.邪淫者身上缺少正气，充满戾气，这种人走到哪里都不会受欢迎，很容易被别人所厌恶和排挤。

75.邪淫害心术，丧失人格：淫念一生，种种恶念都生，以致恶行昭彰，身受恶报。

76.祖国中医认为肾为生命之本，禀受先天父母的元气即藏于肾。肾气足则五脏六腑功能协调，容面光泽红润，精力充沛，抵抗力强，不易生病，肾气虚则反之。

77.贪色纵欲是人最容易犯的、最难改正的耗命的行为。

78.人由于贪色纵欲，造成精气外泄，肾气不足，导致精神不振，腰酸腿软，体虚乏力，头昏耳鸣，口渴盗汗，睡眠质量不高，抵抗力减弱，从而百病滋生，寿命减短。

79.精气于人，如油养灯。最后身体被掏空了，油尽灯灭，不死也得残。

80.借助药物纵欲，“雄风”未振，精气全无，离死不远。由此可知，贪色纵欲能让人速死，不能尽天命，因此每个人都要懂得戒色保精，保精就是保命！

81.夫妻之间的性生活要节制，除此以外不能有其他的性关系。现在性病泛滥，爱滋病的病毒携带者和死亡率成大幅度上升的趋势。

82.不讲黄色笑话，不讲荤段子，不讲能让自己和别人起淫念的话。有些人就是听这些低级、下流的话而起心动念，逐渐走上犯错误甚至是犯罪的道路。

83. 其实意淫对人的危害非常大，会导致暗漏，会让负能量增长。如果经常放纵自己，产生意淫时不去抵制它、断除它，长此以往身心都会出现失调。

84.邪淫最败阴骘，削福禄寿、遗祸子孙。

85.淫乱最败阴骘，且己身之道德必荡然无存矣。一个人活于世上，最重要者并非钱财之多寡，而是在于道德是否高尚，才是人生价值之所在也。

86.淫乱不但伤及纯朴善良之风俗，并伤及固有之伦理道德，不可不慎也。

87.思想的妄动引发了形体的妄动，然后是精气的妄动，人焉能不病？——曲黎敏

88.淫乱多者，必导致身虚气弱，也因而疾病丛生，人乃气之所壮，气弱万疾必侵。

89.淫乱最伤及道德，无德则无功名利禄福寿之来，故如能慎守此戒律，那功名必盛，福禄寿随之矣。盼世人能明知此理，多慎己行，必有福禄功名之来也。

90.淫乱深者其精气神必弱，所遗传之子孙亦必随受其害，子孙不但会遗传疾害，更因精虚，种必弱也，容易生下不良之后代，己身受害，遗害社会无穷，故而淫乱亦是不孝之愚举，对不起祖先，也难以对得起自己的良心。

91.尤其现行网络电视媒体充斥，犯淫来源随手可取，除了自己奉行戒淫的律规外，更要大力劝导迷途众生，如此才能成己度人，挽世间为清平，化人心为良善。

92.很多人变丑了都不知道原因，其实只要在手淫，变丑就是必然的，手淫泄掉的就是人体最宝贵的精气神，精气神没了，人就蔫掉了。

93.中医：五脏六腑之精气皆上注于目!而肾藏精，藏五脏六腑精华之气，手淫伤肾泄掉精气后，人的眼神就容易暗淡，没有神采。

94.邪淫放纵会损耗自己的婚姻福分。

95.在手淫中感受到了快感，就消耗了福分。手淫越多，福分消耗得越多。

96.婚前性行为同居，看低俗小说光碟，粗言秽语，这些让人能获得快感的行为都会消耗婚姻方面的福分。

97.肾乃人体之电池。电器需要电才能运行，人体需要精气方能存活。

98.电器电量不足的表现：运动功率降低；动能减弱；速度声音等降低。人体精气不足的表现：体虚力弱;精神昏沉；智力下降；听力视力等感官能力下降；面容憔悴枯萎早衰；阳气减少；抵抗力下降等早衰的症状。心理上有：勇气胆量减少，容易恐惧；性格变得自闭内向；不愿与人交往。由此可见一个人精气不足的表现就同电器缺少电量一样。精气就相当于电流，肾就相当于电池。

99.邪淫损耗精气神。俗话讲“一分精神一分财，没有精神财不来。可见精神对于人的重要性。”一个人如果精神不济，对生活事业等方面都会产生巨大的影响。

100.人一旦沾染上邪淫的恶习，脑子里整天就是一个"色"字。淫念一生，犹如苍蝇闻到臭肉一样，一定要付诸行动而后快。由于心血两亏，身体搞垮了，人由于精力不足而变得懈怠，各种恶习也随之滋生，意志越来越消沉，费尽心血建立起来的事业由于缺乏精心管理而渐渐衰败。

**行善修德篇（一）**

1.劳而不伐，有功而不德，厚之至也！——《易经》（伐：自夸。大意是：出了力而不自我夸耀，有了功而不自以为有功德，这种表现敦厚之极。）

2.君子以正位凝命。

3.刘备的遗嘱：惟贤惟德，能服于人。

4.存善心，造善因，说善言，结善缘，做善行，得善果。如此才能上天佑之，吉无不利。

5.善心，善言，善行，终获人间正果；师道，天道，孝道，终得人间正道。

6.修善心，动善念，讲善言，行善举，做善事，与人为善、善心养德、善行积德。

7.世上有两件事不能等：一、孝顺。二、行善。

8.为善最乐！

9.大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。

10.命自我立，福自己求。一切祸福休咎皆自当人掌握，行善则积福，作恶则招祸。——了凡四训

11.诸恶莫做，众善奉行。

12.恒念师恩！

13.子曰：见善如不及，见不善如探汤！

14.积德虽无人见，行善自有天知。人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离；行善之人，如春园之草，不见其长，日有所增；做恶之人，如磨刀之石，不见其损，日有所亏。福祸无门总在心，作恶之可怕，不在被人发现，而在于自己知道；行善之可嘉，不在别人夸赞，而在于自己安详。

15.善，吉也。吉，善也。良，善也。佳，善也。——(东汉)许慎《说文解字》

16.功成而弗居！

17.善为至宝，一生用之不尽；心作良田，百世耕之有余。——(清)金兰生《格言联璧》

18.德无常师，主善为师。——《尚书》

19.积善在身，犹长日加益而人不知也；积恶在身，犹火销膏而人不见也。——(北宋)司马光《资治通鉴》

20.闻一善言，见一善，若决江河，沛然莫之能御也。——《孟子》

21.吉人为善，惟日不足；凶人为不善，亦惟日不足。——《尚书》

22.善欲人见，不是真善；恶恐人知，便是大恶。——(明)朱柏庐《朱子家训》

23.以善及人，而信从者众。

24.君子以善恕成仁。——陈寿《三国志》

25.楚国无以为宝，惟善以为宝。——《大学》

26.择善人而交，择善书而读，择善言而听，择善行而从。

27.积金遗于子孙，子孙未必能守；积书遗于子孙，子孙未必能读；不如积阴德于冥冥之中，此乃万世传家之宝训也。

28.人有善念，天必佑之。

29.福莫大于心善。

30.一点慈爱不但是积德的种子，亦是积福的根苗。

31.利益一切众生，就是利益自己。伤害一切众生，就是伤害自己。

32.拥有一颗无私的爱心，便拥有一切。

33.一生积善，善犹不足。一念行恶，恶长有余。

34.贪欲能令人无恶不作，慈悲能使人众善奉行。

35.心善而子孙盛，根固而枝叶荣。

36.积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。

37.心地作善，福归自己。若行恶习，祸非人替。

38.心慈者，寿必长。心刻者，寿必促。

39.宁可清贫自乐，不可浊富多忧。

40.君子爱财，取之有道。积财不如积德。

41.莫轻小恶，以为无殃。水滴虽微，渐盈大器。

42.阴功须向生前积，孽债休教身后还。

43.莫轻小善,以为无福,水滴虽微,渐盈大器。莫轻小恶,以为无罪,小恶所积,足以灭身。生活中的点滴，一点点积累起来，量变引起质变。所以在生活中一定要怀善心，为善行，出善言。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

44.积德行善，福报自来。

45.积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。

46.有善心，有善行，自然有善果！

47.以善修心，天地自保。

48.《道德经》里讲：天道无亲，常与善人。

49.善心善言善行，自然会遇到好人好事。坚持做下去，终会好运连连。

50.积金遗于子孙，子孙未必能守；积书遗于子孙，子孙未必能读；不如积阴德于冥冥之中，此万世传家之宝训也。

51.福报由善心、善言、善行累积而来，时时心存善念，口说好话，身行善事，则恶心、恶言、恶行自是随之消隐。

52.具足真正诚敬，他才能为往圣继绝学、为佛陀续慧命，不诚不敬的人，他是决定做不到。

53.谦谦君子，卑以自牧。

54.“人之所助者，信也”，出自《易经?系辞上》。意思是对人最有帮助的是诚实守信。

55.《中庸》里有言：“诚者，天之道也;诚之者，人之道也。”诚信是宇宙的基本原则，践行诚信，则是人类立身处世的根本。

56.真正的诚信，贵在合乎正理、坚守正道，是一种能够感化其他人的正能量。

57.人有道德，才会得到老天的保佑。

58.当一个人的心灵注入善良，太阳的光照就会洒向他的人生道路，他的生命就会生机勃勃，有滋有味。

59.真诚和善良集聚了好气场。

60.好气场，让我遇到的人大多数都是善人、好人。他们帮助我转运，教育我成长，常常在我跌入人生低谷时给我投射一束希望的光。

61.让我们的心灵永远种植善良，迎着阳光传递爱心，共建人类命运的幸福家园。

62.身劳而心安，为之；利少而义多，为之。——《荀子》

63.厚者，礼之积也；大者，礼之广也；高者，礼之隆也；明者，礼之尽也。——《荀子》

64.道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。——《荀子》

65.点亮一盏心灯，坚持做善良人。吉人有天相，在于凡事不违背良心，循天道行事，善心善言善行，积累善德才能具备天相，天相自然有天助。故此，为人处事，最好不以善小而不为之，不以恶小而为之！

66.《素书》：真正的祈福消灾是修身改过。

67.《破相论》：一切善恶皆由自心。心外别求，终无是处。

68.《坛经》：心平何劳持戒，行直何用修禅？改过必生智慧，护短心内非贤。

69.《四十二章经》：若人有过，自解知非，改恶行善，罪自消灭。

70.《太上感应篇》：祸福无门，唯人自招。善恶之报，如影随形。

71.《文子》：祸之至也，人自生之；福之来也，人自成之。

72.《道德经》：祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极？

73.《尚书》：作善降之百福，作不善降之百殃。

74.《论语》：不善不能改，是吾忧也。

75.《素书》：先莫先于修德。乐莫乐于好善。

76.最紧迫的头等大事就是修持德行，最能给自己带来快乐的事就是广行善事。

77.为什么要修德？“内以成己，外以成物”也。

78.要想让家庭吉祥和睦，就要常常起欢喜心。能惜福的人，就懂得行善;懂得行善的人，必能时时快乐，这就是幸福的人生。——海涛法师

79.起善心、做善事、成善业、结善缘，人与人之间互相传递正能量。

80.上善若水，大爱无疆。

81.一个人培养自己良好的品性，最重要的就是要趋善避恶。孔子说过，三人行，则必有我师焉。“择其善者而从之，其不善者而改之”。

82.作德心逸日休，作伪心劳日拙。语出《尚书·周官》。行善积德，就会心旷神怡，一天比一天显示得快乐和美好；作假欺诈，就要费尽心机，反而一天比一天显示出漏洞和拙劣。这句话指出了做好事和做坏事对人的品德发展和身心健康的不同影响。后来有成语“心劳日拙”，指有的人说谎话、做坏事，费尽心机，不但没能得逞，反而越来越陷入困境。

83.见殃而能为善，则祸不至。

84.存一点天理心，不必责效于后，子孙赖之；说几句阴骘话，纵未尽施于人，鬼神鉴之。

85.积德求师何患少，由来天地不私亲。能够积善行德，求教老师的人，就不会害怕没有好的名声，天地从来都不会偏私亲近之人。

86.善为传家宝，忍是积德门。

87.积德百年元气厚，读书三代雅人多。常年多行善事，生命力就旺盛。经过三代人的努力读书，就会培养出很多高尚的人。

88.所谓主事日成者，积德也。

89.要好儿孙须积德，欲高门第快读书。要想儿孙好，必须多做善事，为善必昌；要想出人头地、门庭显要，就要赶快读书，所谓“学而优则仕”。

90.善良的心地，就是黄金。——莎士比亚

91.善良的行为使人的灵魂变得高尚。——卢梭

92.德行善举是唯一不败的投资。——梭罗

93.灵魂最美的音乐是善良！——罗曼·罗兰

94.做一个善良的人，为人类去谋幸福。——高尔基

95.天道无亲，惟德是授。——《国语》

96.人恶人怕天不怕，人善人欺天不欺。善恶到头终有报，只争来早与来迟。

97.夫心起于善, 善虽未为, 而吉神已随之; 或心起于恶, 恶虽未为, 而凶神已随之。——《太上感应篇》

98.孝者，人道之至德。——孔子

99.人生不能等的两件事，一是孝顺，一是行善。

100.善不可失，恶不可长。——《左传》

**行善修德篇（二）**

1.活成一道光，去照亮别人的路！

2.君子以好善，小人以听过。——《乐记》

3.不患位之不尊，而患德之不崇。——张衡

4.见善如渴，闻恶如聋。——《明心宝鉴》

5.君子喻于义，小人喻于利。——《论语·里仁》

6.德者本也，财者末也。——《大学》

7.见贤思齐焉，见不贤而内自省也。——孔子

8.宁可正而不足，不可斜而有余。——《增广昔时贤文》

9.一言之善，重于千金。——晋·葛洪

10.从善如登，从恶如崩。——左传

11.君子莫大乎与人为善——孟子

12.善为至宝，一生用之不尽；心作良田，百世耗之有余。

13.善人者，人亦善之。——管仲

14.善不可失，恶不可长。——左传

15.一善染心，万劫不朽。百灯旷照，千里通明。——南北朝·萧纲

16.择善人而交, 择善书而读, 择善言而听, 择善行而从。

17.宁可清贫自乐，不可浊富多忧。

18.终日言善，不如行一善。——叶美峰

19.不善之福如向阳之雪，不见其增，只见日损。

20.小人行善，多以利益心驱使，君子为善，多以修身心出发。

21.五谷杂粮日日吃方养人，嘉言善行日日积方涵德。

22.贫者而好施，其功德倍于富者。

23.中国传统文化历来追求一个“善”字：待人处事，强调心存善意、向善之美；与人交往，讲究与人为善、乐善好施；对己要求，主张独善其身、善心常驻。

24.善良就是一颗悲悯心，善良就是对芸芸众生的尊重和宽容。

25.最高的力量，源自于合一，源自于爱，而非恐惧！

26.当你寻回你的力量，你会更具开放和包容，因你知道，你已无所畏惧。你会更容易包容和接纳那些你曾经难以接受的观点和现象，因它们不再能伤害你。

27.你的心更加柔软和开放——真正的力量，不是对抗，而是爱，是敞开心怀的接纳和包容——那是宇宙的力量，合一的力量。

28.当你回归自己的心，会忆起自己真正的力量之源——爱，此刻，静静地，感受你的心……满溢着最初源头的神圣光芒……如此宁静，充满着自由、爱、喜悦和平安……你在外面所遍寻不到的一切，都正在那儿，欢欣地等待你重新忆起和发现。

29.“积善成德”是很多家族所世代奉行的箴言

30.心存善念，才能使一方风气向善，一地的风水自然受到感应而好起来；存心不善，一方风气邪恶，再好的风水也要退避三舍了。

31.讲究风水的前提是心存善念。因为风水不是一成不变的，而是会转动的，所以才有“福地福人居，福人居福地”的说法。

32.孔子说，“夫孝，德之本也。”

33.形之正，不求影之直而影自直；声之平，不求响之和而响自和；德之崇，不求名之远而名自远。

34.独寝不触欲，养精也。独居不交言，养气也。独行不著碍，养神也。独室不愧衾，养德也。

35.若有众生恭敬礼拜诸佛塔庙，得十种功德。何等为十？一者得妙色好声；二者有所发吐言辞人皆信伏；三者堂堂处众无畏；四者天人世间爱护；五者具足威势；六者威势众生皆来亲附；七者常得亲近诸佛菩萨；八者具大福报；九者命终生天；十者速证涅槃。是名礼佛塔庙得十种功德。——《佛说业报差别经》

36.一者好行忿怒，二者好怀嫌恨，三者诳惑于他，四者恼乱众生，五者于父母所无爱敬心，六者于贤圣所不生恭敬，七者侵夺贤圣资生田业，八者于佛塔庙断灭灯明，九者见丑陋者毁呰轻贱，十者习诸恶行，以是十业得丑陋报。——《佛说业报差别经》

37.《孟子》：“及其闻一善言，见一善行，若决江河，沛然莫之能御也。”

38.先莫先于修德，乐莫乐于好善。——曾国藩

39.富以能施为德。贫以无求为德。贵以下人为德。贱以忘势为德。

40.重仁义而轻势利。

41.行己恭。责躬厚。接众和。立心正。进道勇。

42.自恶必察！

43.见己不是，万善之门。

44.为善如负重登山。志虽已确。而力犹恐不及。为恶如乘骏走坡。鞭虽不加。而足不禁其前。

45.慈湖先训云：心吉则百事俱吉。古人于为善者曰吉人。是此人通体皆吉。

46.一切人为恶，犹可言也，惟读书人不可为恶。读书人为恶，更无教化之人矣。

47.终日说善言。不如做了一件。终日行善事。须防错了一件。

48.悯济人穷。虽分文升合。亦是福田。乐与人善。即只字片言。皆为良药。

49.德之崇。不求名之远而名自远。有阴德者。必有阳报。有隐行者。必有昭名。施必有报者。因果之定理。仁人述之以劝人。施不望报者。圣贤之盛心。君子存之以济世。

50.一点慈爱，不但是积德种子，亦是积福根苗。

51.君子之爱身也以德，故其爱人也以德。

52.张梦复云，人能处心积虑，一言一动，常思益人，而痛戒损人，必为天地之所佑，鬼神之所服，而享有多福矣。

53.先哲云，流通善书，贻泽最远，人诚能重刊不朽，广布无穷，则一句善书，提醒了一点善心，成就了百世善人，非但转祸为福，直如起死回生。

54.积德于人所不知。是谓阴德。阴德之报。较阳德倍多。造恶于人所不知。是谓阴恶。阴恶之报。较阳恶加惨。

55.行善如春园之草。不见其长。日有所增。行恶如磨刀之砖。不见其消。日有所损。

56.有积善之势。

57.积土成山。积水成海。必得善报矣。

58.不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。——《荀子》

59.人一能之，己百之；人十能之，己千之。——《中庸》

60.善恶随人作，祸福自己招，——《增广贤文》

61.君子莫大乎与人为善。——《孟子》

62.知善不行者，则谓之狂，知恶不改者谓之惑。

63.礼义廉耻，国之四维。四维张，则君令行；四维不张，国乃灭亡。

64.君子养心，莫善于诚。致诚无他，唯仁之守，唯义之行。诚心守仁则能化，诚心行义则能变，变化代兴，谓之天德。

65.舍财，消灾，集福，为人生一大事。

66.勤修戒定慧，息灭贪瞋痴。

67.东方圣学，皆出自性，修之弘之，福慧无量无边。得人身，遇正教，的是百千劫希有因缘，难逢之事。

68.深信圣贤教育，能觉悟人性，唤醒人心，回头是岸。

69.蒙以养正，圣功也。

70.谦谦君子，卑以自牧；劳谦君子，万民服也。

71.天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。谦尊而光，卑而不可踰，君子之终也。

72.慎言语，节饮食。天地养万物，圣人养贤以及万民。

73.君子反身修德，见险能止，赦过宥罪，见善则迁，有过则改，思不出其位，其道光明。

74.德合天地，知周万物，道济天下，乐天知命故不忧，曲成万物而不遗。

75.子曰：“君子居其室，出其言善，则千里之外应之，况其迩者乎？”

76.善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。

77.天之道，曰阴与阳；地之道，曰柔与刚；人之道，曰仁与义。

78.有一言而可常行者恕也；一行而可常履者正也。恕者仁之术也，正者义之要也。至矣哉。

79.君子养心，莫善于诚。致诚无他，唯仁之守，唯义之行。

80.惟德动天，无远弗届。满招损，谦受益，时乃天道。德日新，万邦惟怀；志自满，九族乃离。

81.合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

82.善，可积福；德，能聚财。

83.善良，是人一生中最大的福气；品德，是人一生中最宝贵的财富。

84.善不积，不足以得福；德不立，不足以聚财。

85.《道德经》有言：天道无亲，常与善人。老天不会偏袒任何人，却从不亏待善良的人。

86.善良，并不意味着要做出什么惊天的善举。但一定要心怀善念，为自己和家人积福。你若善良，福报必当如影随形。

87.福从哪里来？从每个人善良的心上来。古人云：一切福田，来自心地。又云：人为善，福虽未至，祸已远离。

88.待人始终怀有一颗善心、一颗诚心、一颗宽心。

89.一切善因必有善果，爱出者爱返，福往者福来。

90.一个人最大的福气，莫过于拥有一颗善良的心。

91.偶尔做件善事并不难，难的是一辈子都不泯灭善良的初心。

92.种福得福不易，因此更要珍惜。惜福是一种生活态度，这种态度决定你有没有资格享受福报。

93.对待世间的任何东西，都要珍爱它，不要轻贱它。对待日常所用之物，要物尽其用，不要浪费，这就是惜福。

94.做人懂得知足惜福，天地万物都会眷顾你，让你逢凶化吉。

95.《道德经》有言：“圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。”品德高尚的人，对于金钱不存占有之心，也就不会刻意积累财富。他们获取钱财是为了关照他人，因此给予别人的越多，自己的财富反而越丰富。

96.人所能承担的财富是有限度的，德行越高越能聚财。故大德者必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。

97.《了凡四训》里讲：“享百金财富，必定是百金人物；享千金财富，必定是千金人物。”

98.一个人要有高尚的品德，才能承受得起财富、权力、声望这些福报。

99.财从哪里来？从良好的品德中来。

100.君子爱财，取之有道。做人不能昧良心，宁可缺钱，不能缺德。

**行善修德篇（三）**

1.《大学》中说：“德者，本也；财者，末也。”若要追求物质财富，必先修行仁义道德。在你潜心修行的过程中，富贵也会随之而来。

2.舍弃德行而去追求财富，实为本末倒置。

3.真正的人生，不是为了走向复杂，而是为了抵达天真。

4. 厚德才能承载万物！

5.做人德为贵，说出了做人道德修养的重要性，也为我们的道德修为提供了座右铭。

6.德，它是做人的根本。

7.谦卑姿态，和善胸怀。

8.一个人的德行来自一颗善良的心，只有德行好的人，才能得到别人的认可和尊重。

9.做人，就要与人为善，于己为善。

10.人活一生，我们可以什么都没有，就是不能没有德行，因为德行，代表了你的人品。

11.有德之人必受人敬！

12.人活着，不管你多聪明，多能干，如果无德，那么你就会遭人唾弃。德与才的统一才是真正的智慧。

13.若平时不注重修身养德，那么你到哪里都不受人欢迎。

14.只要做人德为先，事事与人为善，无论你走到哪儿，你都能赢得别人的好评，你的人格都会熠熠生辉。所以说：有德之人，必受人尊敬。

15.心善的人，自带光芒！

16.生活中，我们最喜欢与心善的人打交道、做朋友，因为心善的人，为人简单，不用勾心斗角，做事认真，自带光芒，不偷奸耍滑，不坑蒙拐骗，良心无时无刻放在第一位，能够善心对待身边人，能够诚心做我们的朋友。如果你的生活中有这样心善的人，一定要好好珍惜。

17.心善的人，人人喜欢；心恶的人，让人唾弃。

18.心善的人，做人做事懂得谦让，从不咄咄逼人；与人相处心宽广，从不斤斤计较。心中总是希望别人好。心善就是爱别人、爱万物。一个人真正的资本，不是美貌，也不是金钱，而是善心。

19.拥有一颗善心，就如同拥有整个冬天的暖阳，还有整个夏天的凉风，总是给人们以最温暖的赐舍。

20.从人的本性来说，人做了恶事，总是惶惶不安，心神不安；人做了善事，则心安理得，心情平静。

21.心恶的人，做了损人利己的事，必然会受到相应的惩罚。

22.放生就是救命：放生就是救那些被擒被抓，将被宰杀，命在垂危的众生的命，而众生最宝贵的就是自己的生命，救他们的命，他们感激最深，所以功德至大!

23.放生就是慈悲：佛心就是大慈悲心，慈悲心是学佛的根本，而放生则是为了解除众生的苦难，起慈悲心予以救赎的一种行为。放生可以长养我们的慈悲心，在放生的过程中，慈悲心获得最大的培养，常常放生，慈悲心常常滋长，与佛心更相契，与佛更容易感应道交，学佛道业更容易成就。

24.普贤行愿品曰："众生至爱者身命，诸佛至爱者众生，能救众生身命，则能成就诸佛心愿。"印光大师亦云："一切生物，佛皆视之如子，救一物命，即是救佛一子，诸佛皆大欢喜。"

25.放生就是改命：我们今生的命运遭遇是因为多生以来所造无数的善恶因缘所呈现的一个结果，造善因就得善果，造恶因就得恶果。但未来的命运却完全掌握在我们自己的手中，透过积福行善，诚心忏悔，我们的命运可以完全改变过来。而放生的功德最大，既直接又快速，改变命运的力量最为显著。

26.放生就是消灾：放生解救众生的命，免除了众生的死难，也同时消除了我们的宿业，免除了未来源本应该偿受不幸的业报，这是因果必然的道理。

27.放生就是延寿：每个人都希望长寿，放生救赎生命，延长了无数众生的生命，也必然同时延长了自己的寿命，这是因果必然不变的真理。

28.学高为师，德高为范，人无德不立，国无德不强，一身正气冲天地，两袖清风鉴古今。

29.戒色必须要注重培养自己的德行，我看到不少人戒到一定天数出现破戒，就是因为德行有亏，德行没跟上。戒到一定程度就开始骄傲自满，或者嗔恨心、嫉妒心、傲慢心、贪心、名利心重，导致内心失衡、情绪失控而破戒。

30.以自我为中心的动机，戒到一定天数也容易出现破戒，一定要以正己化人、无私奉献为动机，这样才能戒出责任感、戒出使命感、戒出崇高感，才能戒得稳定长久。

31.德行就像地基，造高楼对地基的要求很高，楼越高，对地基的要求就越高。戒色大厦也需要稳固的地基，我们一定要夯实德行的地基，这样戒色大厦越来越高的时候，就有坚实的保障。否则戒到一定天数，真的要成危楼！一旦垮塌下来，会很惨烈，一些戒色前辈就是德行有亏，最后出现破戒，甚至充满负能量。

32.德行实在太重要了，要不断加固这个地基，用钢筋水泥去浇灌，这里的“钢筋水泥”指的是对治负面心态，多发善心，多做善事，多培养自己的德行，不断增强正能量。

33.人生存于世间，平时能够培养自己的德行，能够自我反省，自我约束身、口、意，忏悔自己的过错，勇敢改过，规范自己的行为，做个安份守己的人。

34.在家孝顺父母，敬重五伦，心存慈悲，在外敬老尊贤，尊师重教，谦虚待人。这才是一个堂堂正正的人，走到哪里都能立得住，站得稳！

35.子曰：“吾未见好德如好色者也。”好色是很容易犯的毛病，自古以来就是如此，而君子则更注重德行的培养，历史上也有很多君子的典范，面对诱惑能够做到不动心，能够把持得住，能够以凛然正气来回应。

36.戒色后一定要学习圣贤教育，做一个贤德之人、孝顺之人、谦虚之人、感恩之人。学习最重要的是端正学习态度，制定自己的日课，坚持不能中断，能成功戒掉的人基本都有自己的日课，都在一天天地坚持，坚持到一定天数就会有顿悟，就会有更深入的认识和理解。

37.君子有四大修养：

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

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

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

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

38.曾国藩在日记中写道人有四种福相：

端庄厚重是贵相，谦卑含容是贵相。事有归着是富相，心存济物是富相。

39.第一福相：端庄厚重。做人要有厚的效果。

40.《易经》：君子以厚德载物。《道德经》上说，大丈夫处其厚不处其薄。

41.曾国藩多次申斥儿子力戒轻佻，多多修炼些举止。据后人记载，曾国藩“行步极厚重，言语迟缓”。他走起路来脚步很沉稳，说话很慢，但一句是一句，每一字都有一种打动人心的力量。

42.明代大思想家吕坤说：“深沉厚重是第一等资质，磊落豪雄是第二等资质，聪明才辩是第三等资质。”

43.为人谦卑，待人宽容，从做事的角度讲，这样的人必然更容易成功。

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

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

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

47.子曰：“君子有三德：仁而无忧、智而不惑、勇而不惧。”

子曰：“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。”

48.君子，德才兼备，有所为有所不为，穷则独善其身，达则兼济天下。

49.君子处世，应像天一样，刚毅坚卓，发愤图强，永不停息；君子为人应如大地一般，厚实和顺，仁义道德，容载万物。

50.君子有四不：第一、君子不妄动，动必有道； 第二、君子不徒语，语必有理； 第三、君子不苟求，求必有义； 第四、君子不虚行，行必有正。

51.《太上感应篇》曰：“故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸，胡不勉而行之？”

52.《文昌帝君阴骘文》：“救人之难，济人之急，悯人之孤，容人之过。广行阴骘，上格苍穹。人能如我存心，天必赐汝以福。”

53.西汉刘向说，“善不可以伪来”，《朱子家训》中也说，“善欲人见，不是真善”。

54.善人者，人亦善之!

55.德之不修，戒之不稳！

56.孝亲尊师是中华民族的传统美德，也是中华民族的根。——刘素云老师

57.谦卑是世出世法的第一步。——刘素云老师

58.原谅别人的过失，成就自己的功德。——刘素云老师

59.学孔子，温良恭俭让。与任何人相处都要和睦、温和、善良、节俭、忍让。这个好!不争名、不争利，一生得自在。——刘素云老师

60.受持五戒可得长寿的果报、拥有无量财宝的福德、来生相貌端正、来生善名远播、来生聪明大智。

61.《佛说贤者五福经》：

自己不杀生，又能劝导他人不杀生，来生必得长寿的果报。

自己不偷盗，又能善说法要，令闻法的人，改变偷盗的行为，来生必得富饶，拥有无量财宝的福德。

自己断淫，又能教人断淫，或劝人尚节守礼不邪淫，来生必然相貌端正，庄严无比。

自己不妄语，又能说服他人，止息妄语，敬信三宝，来生必得善名远播，人所称赞的福报。

自己不饮酒，正智明了，又能说法利生，教人不饮酒，令人保持正智，明白佛法，理解真理，来生必然聪明大智，人所敬信。

62.我们欲想长寿，大富，端庄美丽，知名度高，又想聪明才智过人，真的要发心受持五戒。何况持戒，诸佛称赞，善神守护，功德不可思议。持戒功德，远胜神通。即使是只能受持一戒，清净不犯，其功德亦不可思议。

63.《华严经》说：戒为无上菩提本，长养一切诸善根。

64.我们要想长寿、富贵、端庄、美丽、知名度高，又想聪明才智过人，就要发心受持五戒。何况持戒，诸佛称赞，善神守护，功德不可思议。

65.五戒是指不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。每持一种戒，就有五个善神守护在身边和自己家，使万事吉祥。——宣化上人

66.持不杀生戒，可以转短暂的寿命为长寿；持不偷盗戒，可以化贫贱的生活为富有；持不邪淫戒，可以保持家庭的幸福美满；持不妄语戒，可以获得别人的信任赞誉；持不饮酒戒，可以常保身体的健康以及理智的清明。持戒能将原本坎坷的遭遇改变成福乐安康的命运。——星云大师

67.故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。

68.行善，自然是指处处做善事，做善事要心甘情愿，不求回报。

69.一辈子坚持做，不但能使自身阳气升华、延年益寿，而且是积德，为自己、家人、子孙后代积德。

70.行善不一定要用金钱，一个人如能劝人改过迁善、启发别人智慧或良知(在网上发善文即是一例)、担任义工、照顾病老、鼓励安慰别人、铺桥造路、维护环保，甚至时时心存慈悲、面带笑容，去孝顺父母，去善待一切众生(包括人与动物)，则这些都要比单纯的捐款更具功德。

71.倡导孝行天下、善行天下、德行天下。

72.人生的命运不是求来的，是自己修来的，真心向善，上善若水，以善修心，天地自保。

73.真正的善，是一种自然的流露，没有一点造作，没有一点企求，像水一样一往无前地流动，没有一点分别心，取舍心，无私地奉献一切，这样才是善，才是真正的上善若水。

74.以善修心，以善洗心，以善造心，以善治心，人就会快乐和幸福。

75.真正行善之人，心存仁道之人，肯定会在这个世界上得到幸福和快乐。

76.一切造作皆源乎心，只要我们有善心，有善行，必然有善果，天地也会待我们不薄。

77.怀善心，行善事，出善言。

78.没有了善的基石，苦心经营的一切便不会长久。

79.古人说“富则兼济天下，穷则独善其身”。无论富者之“济天下”，还是穷者之“善其身”，做人的标准都没有离开这个永恒的主题。

80.佛家讲的善，道家讲的真一直在维系着天道人伦，维系着人类道德的底线。向善，永远不错，永不过时。

81.语善——是要求我们说鼓励人、激励人、柔和的话，比如说这个孩子今年考试成绩不理想，没考好孩子也不高兴，如果是会教育孩子的家长，他一定不会去埋怨孩子，而是用激励、鼓励的方式，让孩子的信心建立起来。

82.古人讲，“良言一句三冬暖”，讲的就是语善升阳的道理。

83.视善，就是要让眼睛经常去看美好的事物。风景秀丽的名山大川，是天地间的大美，所以久居尘世的人要经常出去看看，以此养目调心。亲近大自然的过程，也是与天地交换能量，升发阳气的过程。

84.行善，自然是指处处做善事，做善事要心甘情愿，不求回报。一辈子坚持做，不但能使自身阳气升华、延年益寿，而且是积德，为自己、家人、子孙后代积德。

85.择善人而交，择善书而读，择善言而听，择善行而从。

86.人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。

87.平安是幸，知足是福，清心是禄，寡欲是寿。

88.多门之室生风，多言之人生祸。

89.积德为产业，强胜于美宅良田。

90.心量狭小，则多烦恼，心量广大，智慧丰饶。

91.积德虽无人见，行善自有天知。

92.行善之人，如春园之草，不见其长，日有所增。做恶之人，如磨刀之石，不见其损，日有所亏。

93.天善高，地善厚，人善德。

94.衣善体，食善淡，行善正。

95.心善仁，言善理，子善孝。

96.有善心，有善行，自然有善果。

97.人生“五本”：重人、修德、行善、守诚、贵真。

98.人以善为本，富以仁为本。

99.成以谦为本，败以傲为本。

100.五官刺激，不是真正的享受。内在安祥，才是下手之处。

**行善修德篇（四）**

1.善者，吾善之。不善者，吾亦善之，德善。——《老子》

2.十善：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不绮语，不两舌，不恶口，不贪，不嗔，不痴。

3.人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离。

4.贫者而好施，其功德倍于富者。

5.君子以好善，小人以听过。——《乐记》

6.见善如渴，闻恶如聋。——《明心宝鉴》

7.不患位之不尊，而患德之不崇。——张衡

8.终日言善，不如行一善。

9.君子喻于义，小人喻于利。——《论语·里仁》

10.君子求诸己，小人求诸人。——《论语》

11.德者本也，财者末也。——《大学》

12.行善如春园之草，不见其长，但日有所增。行恶如磨刀之石，不见其消，但日有所损。

13.善人者，人亦善之。——管仲

14.从善如登，从恶如崩。——左传

15.一言之善，重于千金。——晋·葛洪

16.善为至宝终生用，心作良田百世耕，仁义诚实天下走，明德身正有千朋。

17.积德为产业，强胜于美宅良田。

18.君子行不言之教。

19.子路问孔子：“君子尚勇乎？”答曰：“君子义以为上。君子有勇而无义为乱，小人有勇而无义为盗。”

20.浩然之气,至大至刚。——孟子

21.心地光明鬼神敬！

22.“涵养须用敬”：改“粗气”、制“傲气”。

23.子曰：“君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。”

24.《孟子·离娄下》：“禹思天下有溺者，由己溺之也；稷思天下有饥者，由己饥之也；是以如是其急也。”禹一想到天下的人有淹在水里的，就觉得仿佛是自己使他们淹在水里似的；后稷一想到天下的人还有挨饿的，就觉得仿佛是自己使他们挨了饿似的，所以才那样急迫地去拯救他们。这就是一种以天下为己任的担当精神，而不是事不关己高高挂起，冷眼旁观。

25.麟之所以为麟者，以德不以形。（麒麟之所以是麒麟， 是因为它注重的是德行而不是外表。）

26.形之正，不求影之直而影自直；声之平，不求响之和而响自和；德之崇，不求名之远而名自远。（自己身体正直不必求影子正直，则影子必然正直。名声好不求他人附和，名声自然远扬。道德崇高，不求声名远播，自然有人知道。）

27.所谓道德云者，合仁与义言之。——韩愈《原道》

28.君子之德风，小人之德草，草上之风必偃。（在位者的品德好比风，在下的人的品德好比草，风吹到草上，草就必定跟着倒。 ）

29.做人：对上恭敬、对下不傲，是为礼。

30.根本固者，华实必茂；源流深者，光澜必章。

明·张居正《翰林院读书说》树根稳固，花果必然茂盛；源流深远，波澜才会壮观。比喻道德、学问的功夫深厚，才能有所作为。

31.财不如义高，势不如德尊。

汉刘向《说苑·说丛》富有钱财不如道义高尚，有权势不如道德品行崇高。

32.德者事业之基。 ——《菜根谭》

33.德厚者流光，德薄者流卑。——《谷梁传·僖公十五年》

34.人之立身，所贵者惟在德行，何必要论富贵？ ——唐·吴兢

35.人到纯乎天理方是圣，金到足色方是精。——王守仁《传习录》

36.德有所长，而形有所忘。——《庄子·德充符》

37.德比于上，欲比于下。——汉·荀悦（德行要与标准高的人相比，利欲要与要求低的人相比。 ）

38.平生德义人间诵，身后何劳更立碑。——唐·徐夤

39.温良者，仁之本也，敬慎者，仁之地也。—— 《礼记·儒行》

40.宝己以德，毋宝珠玉。——明·许仲琳（要珍惜自己的品德，不要只珍爱珍珠玉石等宝物。）

41.崇道而忘势，行义而忘利，修德而忘名。 ——宋·苏轼

42.立人之道，曰仁与义。 ——《周易》

43.礼义廉耻，士君子居身之本系焉。 ——清·黄宗羲

44.及时立功德，身后犹光明。——唐·刘驾

45.德音流千里，功名重泰山。——《后汉书》

46.有麝自然香，何必当风立。

47.大德者必有大智，大德大智者必有大勇。有勇无智是匹夫，有勇无德为莽汉。所以，有德不可敌。

48.皇天无亲，惟德是辅。——《尚书.蔡仲之命》上天是不亲近谁的，只辅佐有德之人。

49.太上有立德，其次有立功，其次有立言。（为人处事，首先要做的是树立自己的道德风范，并且感染给其他人，使所有的人都跟着你向善。然后才是立功，救国家民族于危难，挽狂澜于即倒。最后才是写书立言，讲自己的言行。）

50.树德莫如滋，去疾莫如尽。（建树德行没有比不断培植更重要的，去除毒害没有比扫灭干净更重要的。）

51.有德易以兴，无德易以亡。（这是苏轼在《道德》所著的名言。）

52.为善者不惊。——(北宋)司马光《资治通鉴》

53.世界上最名贵的衣服，

不是綾罗绸缎，

而是“惭耻之服”。

惭愧知耻是最美的服装，

一个人心中

如果懂得“惭愧知耻”，

自然能够散发

高贵庄严的气质。

54.培福三件事：祭祖、孝亲、行善。要想这一辈子更幸福，拥有更多的财富，首先应该做好三件事情，那就是要祭祖、孝敬双亲、还要行善。

55.福寿之本，在于行善修德。

56.造善为积福之本，《福寿论》中说到：“福者造善之积也”。由此可见福是从造善那里修来的，行一切有益于他人的善事，不仅仅可以增长自己的福份，还可以福泽子孙后代。所以说想要得到福报就必须先行善事，行善是积累福报的先决条件。

57.俗话说：富不过三代，但是范氏家族却兴旺了好几百年！其秘诀就在于他们不忘“造善积福” 和“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的祖训。善不积不足以成名，福不是凭空而来的，常能解人之难，救人之患，济人之急，行利人利物的善事，种善因，必得福果。

58.《道德经》中说：“天道无亲，常与善人”。天道不分亲疏，对所有的人都是一视同仁的，但行善是符合天道的呀，所以天道总是与行善的人同在，让行善之人做起事情来犹如神助，顺风顺水。

59.奉德为全寿之根，孙真人告诉世人长寿都是我们平时积德所致，孙真人本人，就是以德养性、以德养身、德艺双馨的代表人物。

60.人若奉阴德而不欺者，圣人知之，贤人护之，天乃爱之，人以悦之，鬼神敬之。

61.帮助别人要求回报的，那不是真正的帮助那是交易。无私的默默无闻帮助别人不要求回报这种品德就叫做“奉阴德”，如果我们帮助了很多的人都不要求回报，默默无闻的只管付出也就是做好事不留名，那么我们的“阴德”逐步的在不知不觉中就增厚了。

62.我们积累善行，养成良好的道德品质，自然而然的也就达到了一种很高的精神境界。

63.常常付出，福报就越来越多；心怀感恩，顺利就越来越多；乐于助人，贵人就越来越多；懂得知足，快乐就越来越多；善于分享，朋友就越来越多；独占便宜，贫穷就越来越多；时常布施，富贵就越来越多。

64.正如邱祖所言：“广行仁义，大积阴功，只三千功满，八百行圆，然后身超三界，位列仙班矣！”

65.善行是德行的本质，正义乃道义的核心！

66.谚云：“一德二运三风水”，德即人们共同生活及行为的准则和规范，品行，品质，信念。

67.完美的人格，重在内心的修炼！

68.大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。——《道德经》

69.《大学》中说：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

70.一个不注重内在修为的人，遇事就会心浮气躁，心浮气躁就会很难成事

71.修行的下手功夫是改过行善、修炼心性。

72.《太上感应篇》里列举了168种恶行，其中，有很多人不知道而经常犯的恶，有恶行、有恶言、有恶念。无论在家人还是出家人，这168种恶都坚决不能做。“欲求长生者，先须避之。”同时又列举了25种善，做到这些，“人皆敬之，天道佑之，福禄随之，众邪远之，神灵卫之，所作必成，神仙可冀”，才能被称为善人。

73.善育德，喜养颜，慈养心。

74.福祸无门总在心，积德虽无人见，行善自有天知。人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离；行善之人，如春园之草，不见其长，日有所增；做恶之人，如磨刀之石，不见其损，日有所亏。

75.人而不孝，何以为人？

76.夫善之极者，莫大于孝。恶之大者，其唯害亲乎？——《佛说未生冤经》

77.诸有乐福人，应尊重父母，礼拜修供养，敬爱亲近居。 ——《本事经》

78.古人云：积德未必人见,行善自有天知。真正出于善意,不必让人人都知道,自然会得到福报。抱着其他目的做善事,反而会让这件事失去原本的意义,显得虚伪做作。

79.身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。

80.心净则土亦净。心秽则土亦秽。一念恶心起。刀林剑树枞然。一念善心生。宝地华池宛尔。由是观之。天堂地狱。又岂外于此心哉。——《净宗法要》

81.布施是福报之源，能破贫穷，断三恶道，使人获无量福乐。布施增长一切善业，所以，欲收获，先付出。

82.若有众生恭敬礼拜诸佛塔庙，得十种功德。何等为十？一者得妙色好声；二者有所发吐言辞人皆信伏；三者堂堂处众无畏；四者天人世间爱护；五者具足威势；六者威势众生皆来亲附；七者常得亲近诸佛菩萨；八者具大福报；九者命终生天；十者速证涅槃。是名礼佛塔庙得十种功德。——《佛说业报差别经》

【注释】如果有众生恭恭敬敬地顶礼佛陀、佛塔、寺庙，可以获得十种功德。一、得妙色身：生生世世获得妙色之身，相貌端严，声音唯美。二、出言人信：凡是你所说的话，都会受到别人的信任。三、处众无畏：处在众会当中，无有畏惧。四、诸佛护念：会得到诸佛菩萨的护念。五、具大威仪：不论出家、在家，都能行为如法，并具有令人生信的威仪。六、众人亲附：会有很多人亲近你，那样你就不会孤独，不会因为没人理而痛苦。七、诸天爱敬：连天人都爱戴、恭敬，并且时时保护着你。八、具大福报：将获得大的福报。九、命终生天：命终以后，可以上生天道。十、速证涅槃：迅速获证涅槃。

83.自助者天助，行善积德，把自身的负能量消除，做正能量的事情，培养自己的德行。

84.生而为人，是让人能行善积德，觉悟生命。

85.一个人去行善积德时，他身上自然能放光，充满正能量，自然鬼神不侵。

86.作德心逸日休，作伪心劳日拙。

语出《尚书·周官》。行善积德，就会心旷神怡，一天比一天显示得快乐和美好；作假欺诈，就要费尽心机，反而一天比一天显示出漏洞和拙劣。这句话指出了做好事和做坏事对人的品德发展和身心健康的不同影响。后来有成语“心劳日拙”，指有的人说谎话、做坏事，费尽心机，不但没能得逞，反而越来越陷入困境。

87.人生第一是行善积德！

88.见殃而能为善，则祸不至。

语出《说苑·君道》。看见人家遭殃，自己能从中吸取教训，行善积德，那么祸患就和你无缘了。

89.善为传家宝，忍是积德门。

为人善良，多做善事，这是传家的宝典；忍让、包容，这是积德的入门。

90.积德百年元气厚，读书三代雅人多。

常年多行善事，生命力就旺盛。经过三代人的努力读书，就会培养出很多高尚的人。

91.所谓主事日成者，积德也。

92.要好儿孙须积德，欲高门第快读书。

93.为善必昌！

94.乐莫乐于好善，苦莫苦于多贪。

95.为善如负重登山，志虽已确，而力犹恐不及；为恶如乘马走坡，虽不鞭策，而足亦不能制。——《省心录》

96.善人流芳百世，恶人遗臭万年。

97.善不积不足以成名，恶不积不足以灭身。——《周易· 系辞下》

98.施舍不倦，求善不厌。——春秋·左丘明《左传·昭公十三年》。

善于资助困难的人好不懈怠，善于从善的人，永远不会满足。

99.一人有庆，兆民赖之。——《礼记·缁衣第三十三》。

庆：行善。君王拥有美好的善行，天下的臣民都能受到其恩惠。

100.作善，降之百祥，作恶，降之百殃。

**行善修德篇（五）**

1.修善就是种福田。

2.不失正知正念，善待众生，宽容他人，努力做一个善良快乐的人。——希阿荣博堪布

3.在我们的训练中，慈悲的对象从亲近的人开始，将逐步扩展到认识却 不相干的人、陌生人、憎恶的人，及至所有众生。——希阿荣博堪布

4.慈悲是安乐之源，也是智慧所在。它让短暂而无法重来的人生有了意义。——希阿荣博堪布

5.人在轮回中总有委屈和不得已，所以佛法的一项重要修行即是忍辱，在困境中，在窘迫之境，依然保持内心的开放与柔和，依然对众生怀着善意。——希阿荣博堪布

6.你的视角更宽广了，所以理解、宽容、悲悯。——希阿荣博堪布

7.若降服了自己的烦恼，在哪里都能自在，良善。——希阿荣博堪布

8.什么是做人的根本？就是凭良心做事，不伤天害理，不损人利己。——希阿荣博堪布

9.人对物质很容易厌倦，没得到时不甘心，千方百计去争取，一旦满足却又立即生厌。一个人如果没有更高的精神追求，生活很容易就陷入这种不甘和厌倦的循环，导致内心越来越浮躁、越来越空虚。真正的信仰能帮助排遣负面情绪，保持生活的平衡喜乐。——希阿荣博堪布

10.一言一行、起心动念都会产生相应的后果，对自己和他人的生活造成影响，带来改变。——希阿荣博堪布

11.当我们慈悲待人，在任何情况下，都能坚守住内心的善良，并且不期待对方立即回馈同样的善心时，我们的内心会越来越开阔、坚强，这便是安乐的源泉。——希阿荣博堪布

12.修行是修养仁爱、宽容、谦让、与人为善等等能给自他带来安乐的精神品质，也就是说，要关注其他生命的福祉，并且自觉调整自身行为以让其他众生感到安适快乐。——希阿荣博堪布

13.降伏贪嗔痴，不是一朝一夕就能做到的，得靠串习。先慢慢扭转观念，再逐步养成新的行为习惯。——希阿荣博堪布

14.一个人经常帮助别人，每帮助别人一次，他的内心会给自己一个肯定的信号，会感到非常充实，非常有正气。

15.培养正气，要多做好事，要乐于帮助别人。

16.反之，一个人暗地里总是怨恨别人，说别人坏话。在他内心深处，在脑海里，他是一个充满怨气，充满怨言的人，是一个没有正确三观的人。如果经常做坏事，说别人的坏话，总是抱怨别人，埋怨别人。怨气会越来越多，正气会越来越少。

17.德至厚矣，子孙必昌！

18.凡有血气者，必有知觉。既有知觉，则必贪生怕死，趋吉避凶。鸟兽昆虫蚤虱，莫不皆然。若忽尔捕而杀之，则其力虽不能敌，无可如何，其心之仇恨，殆不能以语言文字形容。若将欲杀，或有赎之放之令生者，则其心之感激，亦复难以形容。——印光大师

19.戒色成功的基础在于积德行善，孝顺父母。

20.唯有厚德才能载物，才可以戒色，承载住戒色的天数。戒色成功，这都是我们德行的结果。

21.我们要行善，贵在存恒。存就是保存，就是坚持;恒就是永恒。

22.第一等的养生，就是去行善积德。人去行善时，尤其是心善时，他身体就好。五脏中，心是君主之官，心是君王，管理着全身。要是心坏了，那再吃多少营养，人体都不会吸收。

23.善则升阳，经常行善积德之人，气场运气会不断提升。

24.《太上感应篇》中对“善”作了三个定义：第一是语善;第二是视善，第三是行善。语善，印光大师也说过，“要想得好报，必须存好心，说好话，行好事，有利于人物，无害于自他方可。”其中“存好心，说好话”，我把它当做了自己的座右铭，时常提醒自己，一定要多说正面的话，多说鼓励人的话，和颜爱语，不要说骂人的话，或者刺激人的话。这是语善。视善，就是不看暴力色情的内容，多看大自然的美景，陶冶情操，不亲近低级趣味。

25.行善，就是多做好事了，在戒色吧帮助新人，其实也是在做好事，或者你捐款帮助别人，或者做义工，或者宣传戒邪淫，等等，乃至捡起一个烟头扔进垃圾桶，这也是好事啊!勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

26.做善事时，人的心情是舒畅的，而所有善事中，放生功德第一，放生的时候，人的心情更舒畅，放生是调心的大药!

27.很多人通过放生，身体就好起来了，放生是大大的正能量，孝顺也是，百善孝为先，好好孝顺你的父母，父母就是家中的两尊活佛，一定要好好孝顺。这都是子女应该做的，义不容辞的责任。

28.好好坚持修善积德，你的心理状态也会随之改变，身心是合一的，心变好了，身体的健康状态也会随之变好。时代呼吁正能量，请做一个正能量的人。

29.积德行善可促进身体健康。

30.当我们评论一个人的身体怎么样时，大家都爱说“这人阴气太盛，或那人阳气挺旺的”!而如果是一个人的阳气旺，就意味着这个人不易生病，也不会被阴性物质侵扰，外在的表现呢，则会红光满面、意气风发、双目炯炯有神，在大问题上有自己的主见，不易被他人左右。那如果阴气盛呢?那这个人就会表现为黑眼圈、双眼无神、脸色蜡黄或苍白，整天病病歪歪，或者精神萎靡不振，严重者，还会神情呆滞、恐惧、无端瞋恨他人、小心眼、疑神疑鬼等，那么怎样才能让自己阳气旺、身体好呢?简单的秘诀就是“修德”!

31.舍得，舍得。舍，原来真的是得!

32.广积阴德，只要付出努力，日积月累，内心将越来越清净，善法增上 。

33.与人为善、爱敬存心、成人之美、劝人为善、救人危急、兴建大利、舍财作福、护持正法、敬重尊长、爱惜物命。

34.「与人为善」，这是讲存心，要存一个善心，以善心看待一切众生。

35.「爱敬存心」，以真诚心爱一切众生，爱一切人事物;“敬”是恭敬、谨慎、细心，对人、对事、对物，爱敬存心。

36.「成人之美」，人家有好事，我们要帮助他、成全他，不能破坏。

37.「劝人为善」，特别劝导有能力、有机会的人，他们有能力、有机会行善，错过非常可惜。

38.「救人危急」，人在有急难、危险之时，不论他是好人、恶人，是恩人、冤家，不能见死不救，一定要救援。

39.「敬重尊长」，佛教导我们要孝亲尊师，要做到。现在世间人不重视孝道、师道，我们要为社会大众做好榜样，念念不忘父母师长的恩德，这是存心厚道。不但不忘，还要有行为表现，对父母、师长要尽到孝养的责任。

40.生命得之于父母，慧命得之于老师，对父母、老师之恩怎么能忘记?

41.老师对我们有厚恩，如何报答?表扬老师的德行。

42.「爱惜物命」，佛家提倡素食，素食是不杀生。戒律里，将「不杀生」列为第一条戒。杀生是大恶，我们要学习爱护一切众生的生命。

43.善行无穷，由此推广，万德可备。

44.印光法师：人若积德行善，则鬼便敬而护之。

45.印光法师：人若做暗昧事，鬼便争相揶揄，故难吉祥。人若知此，虽在暗室，亦不敢起坏念头，况坏事乎。

46.宣化上人：行善就是修福，止恶就是修慧！

47.多行善事，自有好运追随。

48.做人，活得就是干干净净，要的就是问心无愧!

49.人，要做厚道人，人性因厚道而光辉，笑容因厚道而开朗，真心因厚道而不散，性格因厚道而坚韧。

50.厚道人，为人开朗大度，不去斤斤计较。做人有分寸，做事有底线。厚道，是心和心走近的资本。做个厚道人，无愧于人，上天总会眷顾，多行善事，自有好运追随!

51.只有人真诚了，生活中才有人愿意和你交往，工作中才有人愿意和你合作。虚情假意，没人喜欢，勾心斗角，惹人厌烦!做人，不能自作聪明，把人暗算，靠算计维护的关系脆弱不堪。

52.做人做事，先做人，再做事，做好人，做善事。

53.容人的人，才有人包容，帮人的人，才有人相帮。你帮助的人越多，你得到的好处就越多。心有多诚，情有多真，心有多善，福有多深!

54.什么叫做人，把真善美放在第一位。心地善良，招人待见，人品端正，受人敬重。只有善待别人，才会收获福报。不管是做什么事，人的底线不能忘。

55.人善人欺天不欺， 傻人总有好福气，善良做人，心安一生!

56.善良的人，坦坦荡荡，光明磊落，言而有信，知恩报恩。不会欠债不还，不会恩将仇报。良心是什么?良心是一个人的底线，良心是一个人的品德，良心是做人做事的原则。

57.种善因，得善果。行善，是值得一生坚持的事，善良的人，老天必然多加眷顾。

58.一个人，可以一无所有，但是不能没有良心，有良心在，人才会昂首挺胸，没良心在，人就失去了脸面!

59.做人，一定要有良心，别为了钱，为非作歹，别为了利，不择手段。别做忘恩负义的小人，别做心术不正的坏人。不能做欺骗别人的事情，更不能丢了自己的良心。

60.多行善事、多积德。

61.人与人之间的和谐、友好相处，贵在相互真诚，忌讳虚情假意。不论是六亲眷属、朋友上司，只要你平时言语诚恳，真心善待，一定会赢得他人的信任。

62.立即改正，真心忏悔，不管你现在如何，你的未来肯定也会有极大的转变，人生的光明愈强。

63.心存善念有善报，善恶到头终有报!助人终究助自己!

64.在社会这个大熔炉里,要多行善事,多积德,踏踏实实做人,老老实实做事!

65.这世上最灵的一种转运珠，它的名字叫：行善积德。

66.能够控制自己的心，非常重要，让心不至于四处奔波，懂得知足，才能感到真正的平安和喜乐。

67.积德行善对生命有巨大帮助！

68.能戒邪淫，不贪色；多行善，就是贵人，必得福报。

69.即使自己的能力有限、智慧浅薄，然而，行善、助人、修行的脚步却不能停。有多少力量就作多少事，量力而为，尽其在我就是了。

70.范仲淹：行善积德，换来八百年子孙福报！范文正公与佛门极为有缘，与诸多高僧大德也常有来往，对佛法理念也深有研究，所以能常修布施利益众生以积福报。事实证明，与范仲淹同朝为官之人，无一有如同范文正公家族那样绵延八百年而不绝。均是因为范文正公积德修善，利益众生才能福泽后人，绵延八百年而不堕。

71.司马光讲过一句话：“积金于遗子孙，子孙未必能守。积书于遗子孙，子孙未必能读。不如积阴德于冥冥当中，以为子孙长久之计。”

72.培育百世之德，即有百世子孙保之。

73.努力帮助一切众生，不求回报，不计较对方是否知道，没有任何目的与功利心。如此下来，这个阴德就会积累得绵厚深长，不但可以让自身远离灾祸，寿命延长，增加财富，而且会惠及子孙，福泽无尽。

74.范家一直到民国初年，历久不衰，而历代子孙，都能够遵循范仲淹留下的祖训，仁厚知善，常修布施，八百年家风不堕。

75.《涅槃经》说：“善恶之报，如影随形;三世因果，循环不失。”

76.但行善事，莫问前程。

77.积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。种瓜得瓜，种豆得豆。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。这是古人留给我们的谆谆教诲。我们每天都可以做很多好事，每天都可以行善，关键在于我们是否真的去做，能不能坚持做下去。做一件好事就像种下一颗善的种子，以后这颗种子生长、开花、结果，我们最终会得到行善做好事的果报。这就是善有善报，恶有恶报，因果真实不虚。反之如果做坏事，种瓜得瓜种豆得豆，我们最终将会自吞苦果，曾经造下的恶业照例会回到我们自己身上。

78.行善做好事多从身边小事做起。

79.当行善做好事的果报现前，我们不应该去贪这些善报，而是要再次布施出去，舍出去，以此形成良性循环。

80.发财以后仍积德行善，善报无穷。

81.广施善行得大福报无穷，荫及子孙高官富贵。

82.行善聚阳，邪淫聚阴！

83.行善去恶，恒久力行，也许某一天你不经意地回顾过去，就会惊奇地发现：泥泞走来，渐闻花香。

84.一个真正行善的人，一定会昌盛。

85.为善必昌，为善不昌，必有余殃，殃尽必昌。为恶必殃，为恶不殃，必有余昌，昌尽必殃。

86.戒淫行善补过，久而久之必能灭罪得福。

87.只要我们做生活的有心人，持之以恒地积德行善，我们的前景就会阳光灿烂。

88.孟子所以说：“君子远庖厨。”也是为了养成人人皆有恻隐之心。因为人生在世，求仁者尽在此心，积德者也凭此心。

89.尊重父母兄姊，长官上辈，凡是年高德重、长辈、上官都要敬重。奉侍父母应柔声下气，必恭必敬。

90.试看忠义之家，子孙没有不绵延昌盛的，这是敬重尊长的道理。

91.布施对治吝啬、贪心。悭贪的人心量不会大，多做布施，多帮助人能扩大心量。布施是一门大学问，一定要多学习，多布施。

92.随缘并有智慧地放生，不论多少。以慈悲的心，感恩的心，看着众生从自己的手中回到差一点就生离死别的家，你的心会慢慢地融化，心量慢慢地就会扩大。

93.孝敬父母：父母是你生命的给予者，没有他们就没有你。不孝父母的人，做什么都不会成就。家庭就是一颗大树，父母、祖宗就是树根，浇水浇在正确的地方——树根，这颗树才能枝叶繁茂。

94.行善积德是改变命运和运气的关键之一。

95.行善要注意的是“善欲人知，不是真善”，就是说行善要随缘，不要为了行善而行善，做善事不求回报，这样得到的福报就多。行善过后要放下，就当没有发生一样。

96.行善过后如果后悔或者生气，你的福报就没有了，漏掉了，所以称为“有漏”。小诀窍是行善后马上回向极乐世界，就变成无漏了。

97.“命由我造，福自己求”，“行有不得，反求诸己”，一切皆是你的业力感召来的”，千万不要抱怨，千万不要怨天尤人，千万不要发脾气，忍得住，看得开，放得下，就是功德，多行善事多积福，“莫以善小而不为，莫以恶小而为之。

98.放生解灾，行善改运！

99.这个人前世造了什么善业，寿命这样坚固呢?佛说：“以前他救过一个快要被杀的人，以这个因缘，他在五百世当中，内心无所畏惧，外在的地水火风也不能损害他，而且在今生证得了阿罗汉果位。”所以放生是无畏布施，能让众生远离怖畏，也能使自己获得无畏之果，如果我们有怯弱、恐惧的心理，常常行持放生，就可以逐渐转为安定、坦然。

100.放生是延寿妙法，佛经中记载，过去有个沙弥，承事一位长老。长老观察到沙弥还有七天寿命，就让他回家去看望母亲，临别的时候嘱咐他：到第八天再回来，意思是让他在家里命终。没想到沙弥第八天回来了，师父觉得很奇怪，就入定观察，原来小沙弥在回家的路上见到一群蚂蚁困在水中，他做了一个小桥把蚂蚁引到没有水的地方。以这个救护蚂蚁的功德，寿命得到延长。

**行善修德篇（六）**

1.要利他啊！要报佛恩啊！要报众生的恩啊！——黄念祖老居士

2.心理的阴暗面，仇恨、嫉妒、贪婪等，折磨的是人自己，如再作恶，精神上的扭曲，最终也会慢慢在脸上显现出来。

3.广积阴德，做了很多善事的人眼下会有一重或二重或三重细如丝的细纹，此纹细而有光泽优美，是名阴德纹。一个人做了很多善事，“阴骘纹”方才外露出现。有阴骘纹，万事逢凶化吉，遇难呈祥，有上天关照。

4.这些阴德，就算用“术数”都计算不了，因命运已改，不朝原定（命中注定）的坏方向发展了，一直趋向好的一方面前进了。

5.若果你常行善，眼下出现了阴德纹，那恭喜你，这是增福延寿，子贤孙贵之征兆。如果你常行不善之事及发不善之心，眼下会发黑下陷。

6.如果一个人一生行善，不悔不疑，至晚年，眉尾会生出三五条特长的眉毛，此眉名五彩眉，乃德重望，延年益寿之征兆。又耳内生毛，乃高寿之吉兆。

7.善良而乐观的人，身上形成了一种正能量的气场——也可以解释为“人格魅力”，不断吸引来正能量的事物，在施予与付出中也得到了外在的馈赠与回报。这种良性循环，按宗教和民俗的因果理论理解，即是善有善报。

8.「不因善小而不为，不以恶小而为之」，能适时付出点点滴滴的爱，关怀他人、帮助他人，如此才会有美好幸福的人生。

9.阳善主荣，阴德主寿；阴德充盈，可破五行！

10.人善养血，心静益气！

11.人在受到善念善行的影响时，常会感到一股暖流充斥全身；善是人体细胞的激活剂，可加快气血流畅，延年益寿，令面庞秀美！

12.行阳善的人，能享世间名誉。

13.积阴德的人，行善出于至诚，不是为了做善人而行善，没有期望获得福报的念头，默默无闻，会得到意想不到的福报。

14.只有不被人知道、不是为了名声而做的善事，福报的力量才大，才能够改命造运，逆转风水。

15.高明的相士可以从一个人的面部看出是否具备阴德！如果一个人广积阴德，眼下会有几重如丝的细纹，此纹细而有光，形状优美，名为阴骘纹。善人行善，广利众生，眼下就会出现此纹，是增福延寿，子贤孙贵的征兆。

16.利他终利己，而成己他俱利，故为善。

17.害他终害己，而致己他俱害，故为恶。

18.积善逢善，积恶逢恶，善有善报，恶有恶报，若还不报，时辰未到。时辰一到，一切都报。

19.上品之人，不教而善，中品之人，教而后善，下品之人，教亦不善。不教而善，非圣而何，教而后善，非贤而何，教亦不善，非愚而何。

20.善为至宝，一生享用不尽。

21.终日言善，不如行一善。

22.终生行善，须防行一恶。

23.富贵之家，若无宽容之心，易遭横祸。

24.聪明之人，若无宽厚之心，易损福寿。

25.为善而不欲人知，称为阴德，天必赐福。

26.贫者而好施，其功德倍于富者。

27. 为善最乐，天理昭昭报应无差，为恶难逃，天网恢恢疏而不漏。

28.为善者天报之以福，为恶者天报之以祸。

29.善气迎人，如沐春风；恶气迎人，如逢炎夏。

30.世间第一好事，莫如救急济贫；人若不遭天祸，施舍第一良方。

31.积金以遗子孙，子孙未必能守；积书以遗子孙，子孙未必能读；不如积阴德于冥冥之中，以为子孙长久之计。

32.如果常行不善之事及发不善之心，眼下会发黑下陷，甚至出现竖纹，如针刺眼，此乃克子刑孙（损阴）之兆。

33.一生行善，必有后福，心存善念，天必佑之。

34.善良是天性，也是品行，善良是修养，也是心胸；一个善良的人，待人真诚，不算计，为人正派，不恶毒。

35.善良的人，上天褒奖爱护，恶毒的人，上天一定严惩。

36.一个人，外貌不重要，身份不重要，重要的是要有一颗善良的心，不欺凌弱小，不勾心斗角，无论遭遇过什么打击，受到过什么伤害都能保持善良，一直善良，这才是最可贵的品质。

37.做人，要堂堂正正的；待人。要真心实意。

38.一个人，做好事并不难，难的是一生善良，一直行善，人若不善，拜再多佛也没有用，只有发自内心的善良，才是真正的善良。

39.人这辈子， 缺什么都别缺良心，丢什么都别丢善良，无论是做人还是做事，都要保持善良，一直善良，只有这样，才会被人信任，得人帮助，人在做，天在看，为人处事多行善。

40.学会感恩，用感恩的心去感动那些真正为我们付出的人，用真挚的感情去回报那些一直在为我们奉献的人，世道轮回，因果循环，行善积善，才可得善，遇善。

41.美好生活其实很简单，学会倾听，学会包容，学会承担。

42.多行善，善报自至。

43.行善积德，众福之源。

44.《尚书》有云：“惟德动天”。是说惟有崇高的道德能够感动天。

45.《汉书》曰：“有阴德者，天报以福。”

46.“积德终昌盛，欺心越困穷。”多做好事多积德，家道终归会昌盛起来；作违背良心的事，只会越来越穷困。

47.古代的人之所以行善，并不是为了谋求好的名声，也不是为了迎合别人，而是发自内心的意愿，认为这是自己做人的本分。因此，无论处境困难或通达，都不会减损自己的德行，自始至终都是一样。向前合乎神意，退后合乎人道。所以神明保佑他，众人尊敬他，他的名声自然显扬，光荣利禄自然来到，这是情势必然会如此的啊！

48.人地位高低，不是固定不变的，都是自己招致的。如果行善，那么平民的儿子，也可以做到王公的地位；如果不行善，即使是王公的儿子，也会成为平民。能不勉励自己行善吗？

49.世间的富贵、长寿、平安等等福源皆由德而生。

50.不厌其烦地敦嘱子孙行善积德的重要。

51.见善而为，行善勿怠。

52.做善事，贵在坚持不懈。取小所以就大，积一所以成亿。

53.知道是善事，就要马上去做，而且还要认真努力的去做，持之以恒。

54.例如北宋的韩琦德高望重，待人仁恕，每见到善事必定努力去做，每逢听到别人行善时，必定嘉许鼓励，到处传颂，并说：“韩琦不如。”

55.韩琦后来成为一代贤相并受封魏国公，五福齐全，子孙世代在朝廷为官，一直到南宋末年。人们都说这是积善得到的福报。

56.认定是善事，就一定要全力去做。若能够改过向善，也可以弥补损失，消去罪业而增加福报。如果总是迟疑不做，不纳善言，自己不能真正的主宰自己，将会给自己造下罪业，后悔已晚。

57.人行善，福虽未至，祸已远行；一个人行善，虽然现在福气并没有降临到他身上，但是他通过行善，正在走上有福的那条路上，这是一场修行，从外到内都要修。

58.行善，不避小事，贵在坚持。它会慢慢改变你的心态、进而改变你的气质，甚至你的容貌。年岁渐长，那些温柔的善良一一刻在脸上。望着那个慈眉善目的长辈，谁会不敬他爱他呢？这就是福报了。

59.行恶，不避小事，常年累月，气息渐渐紊乱，性情慢慢暴戾。年岁渐长，这些罪恶一刀一刀刻在眉目之中，那十足的戾气，让人远远的避开。

60.躬行于善，厚积在德。

61.无论古今中外，都很重视这个“善”字，为什么呢?善，是一切道德的基础。

62.一善解百灾，多善解千难，一生行善一生修成。

63.李嘉诚：成功需要行善积德！

64.李嘉诚和比尔盖茨一样，一开始只知道赚钱，后来得到大智慧者的开示，立刻捐款多做善事，放生、救助贫困、捐助教育、修路架桥等等，他的慈善行善，默默奉献，换来了人生的辉煌时刻，那就是世界首富、有价值的人生。他说，真正懂得如何奉献国家、民族及世界的人，才是真英雄。他的名字，将会铭刻在历史的光荣榜上！——诸葛长青

65.诸葛长青：李嘉诚的这番话，说出了成功的秘密，那就是自信、谦虚、奉献。李嘉诚是一位慈善家，做了很多善事，也正是因为行善积德，他才成为首富。他在最后说出了成功的秘密——奉献、行善、积德。他说，真正懂得如何奉献国家、民族及世界的人，才是真英雄。

66.积福在于行善，积德在于心善，行善源于个人，兴善源于大家。

67. 人一宽容，气就不会郁滞；气不郁滞，血就通畅，所以，心宽一寸，病退一丈。宽恕是一味良药，你在宽恕别人的同时，也就敝开了自己的心灵，此时，愤怒、怨恨和恐惧就会悄悄溜走，你的内心没有了郁滞，气血也就通畅了。

68.人有了慈悲之心，就会变得善良。

69.人一善良，心就宁静。宁静之心能让我们的身体远离喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。善心犹如春雨，默默地滋润身体，它能让气变得柔顺，让血变得通畅。

70.人有了慈悲之心，内心就会充满爱。爱就像春风，能吹散七情的乌云。

71.人有了慈悲之心，也就懂得了感恩。

72.我们感谢天，感谢地，感谢父母，感谢食物，是他们给了我们生命，并使生命得以维持。

73.人一旦懂得感恩，心就会平和下来，因为感恩者知道人只不过是自然的一部分，我们应该谦卑地面对自然。 予人玫瑰，手留余香。

74.曾子说：“人而好善，福虽未至，祸其远矣。”

75.日行三善：心存善念，口吐善言，身行善事，必得善果。

76.言为心声，心念的善恶决定了话语的温度。良言一句暖三冬，恶语伤人六月寒。

77.知人不必言尽，责人不必苛尽，得理不必争尽。谨言慎行，三思后再开口。

78.每天行一小善，积累多了，便成大善；每日行一小恶，不知悔改，早晚酿成大祸。

79.心存善良，行善多一点，福气才会厚一分。

80.乐莫乐于好善，苦莫苦于多贪。

81.为善如负重登山，志虽已确，而力犹恐不及；为恶如乘马走坡，虽不鞭策，而足亦不能制。——《省心录》

82.善人流芳百世，恶人遗臭万年。

83.施舍不倦，求善不厌。——春秋·左丘明《左传·昭公十三年》。

84.一人有庆，兆民赖之。——《礼记·缁衣第三十三》。庆：行善。君王拥有美好的善行，天下的臣民都能受到其恩惠。

85.眼善：就是看父母家人、看亲戚朋友、看社会人类、看自然万物，心存感恩、心存善念、用温和和善的念头去看。不要邪心邪念、不要恶心恶意、不要满怀仇恨地去看。

86.语善：就是和父母家人、亲戚朋友、社会人士、自然万物沟通过程中，只说好的话。不口出恶言、不低俗骂人、不挑拨离间、不黄色邪淫、不传播邪淫、不传播恶道、不传播邪语等。

87.行善：就是多做善事，譬如：帮助人、鼓励人、赞美人、帮助动物、保护动物、保护植物，多印经书、义务献血、宣传善道、赞美人修路架桥、帮助穷人、救助失学人员、放生、施食、吃素、野外植树、保护动物等等。

88.远离恶知识，亲近善知识。诸恶莫作，众善奉行，日行一善。

89.稻盛和夫：积善行、思利他。

90.利他的行为，就是以亲切、同情、和善、慈悲之心去待人接物，非常重要。因为，这种行为，一定会给你带来莫大的幸运。

91.包容父母，就是最好的孝顺，行孝行善，传递正能量！

92.行善是可以传染的，一人行善，百人相随，惠及全社会。

93.风水只助行善积德之人。

94.意恶太重，专务虚名，直接点中俞公三十年来人生失败的原因。

95.一毫之恶，劝人莫作；一毫之善，与人方便。

96.但行好事，莫问前程。

97.行善积德不求回报。

98.善待他人就是善待自己，要相信善德的力量。

99.替别人考虑，给别人带来利益的人，就是最受欢迎的人，最有魅力的人。做好事、说好话、存好心，帮助别人，且不图回报，才是真正的善心。乐善好施，积善自会成福。做一个真正快乐的人。

100.希望大家都能常怀一颗善心，让我们的世界越来越美好！

**行善修德篇（七）**

1.积善十种：

第一、是与人为善。看到别人有一点善心，我就帮他，使他善心增长。别人做善事，力量不够，做不成功，我就帮他，使他做成功，这都是与人为善。

2.第二、是爱敬存心。就是对比我学问好，年纪大，辈份高的人，都应该心存敬重。而对比我年纪小，辈份低，景况穷的人，都该要心存爱护。

3.第三、是成人之美。譬如一个人，要做件好事，尚未决定，则应该劝他尽心尽力去做。别人做善事时，遇到了阻碍；不能成功，应想方法，指引他，劝导他使得他成功；而不可生嫉妒心去破坏他。

4.第四、是劝人为善。碰到做恶的人，要劝他做恶绝对有苦报，恶事万万做不得。碰到不肯为善，或只肯做些小善的人，就要劝他行善绝对有好报，善事不但要做，而且还要做得多。做得大。

5.第五、是救人危急。一般人大多喜欢锦上添花，而缺乏雪中送炭的精神；而当遇到他人最危险、最困难、最紧急的关头；能及时向他伸出援手，拉他一把，出钱出力帮他解决危急困境，可以说是功德无量，但是不可以引以为傲！

6.第六、是兴建大利。有大利益的事情，自然要有大力量的人，才能做到，一个人既然有大力量，自然应该做些大利益的事情，以利益大众。例如，修筑水利系统、救济大灾害等等。但是没有大力量的人，也可以做到的。譬如，发现河堤上有个小洞，水从洞里冒出，只要用些泥土、小石，将小洞塞住，这堤防就可以保住，而防止了水灾的发生。事情虽然小，但这种功效也是不可忽视的。

7.第七、是舍财作福。俗语说：人为财死，世人的心总爱钱财，求财都来不及，还愿意去舍财济助他人吗？因此，能舍财去消除别人的灾难，解决他人的危急；对一个常人而言，已不简单，对穷人来说，则更加了不起。如按因果来讲，‘舍得，舍得，有舍才有得。’‘舍不得，舍不得，不舍就不得。’；做一分善事就会有一分福报，所以不必忧愁我们会因为舍财救人，而使自己的生活陷于绝路。

8.第八、是护持正法。这种法，就是指各种宗教的法。宗教有正，有邪，法也有正，有邪，邪教的邪法最害人心，自然应该禁止。而具有正知正见的佛法，是最容易劝导人心，挽回善良风俗的。若是有人破坏，一定要用全力保护维持，不可让他破坏。

9.第九、是敬重尊长。凡是学问深，见识好，职位高，辈份大，年纪老的人，都称为尊长。自己都应该敬重，不可看轻他们。

10.第十、是爱惜物命。凡是有性命的东西，虽然像蚂蚁那样小；也是有知觉的，晓得痛苦，并且也会贪生怕死。应该要哀怜它们，怎可以乱杀乱吃呢？有人常说：这些东西，本来就是要给人吃的。这话是最不通的，而且都是贪吃的人所造出来的话。

11.善者得之，不善者失之，古之道也。——《吕氏春秋》

12.善在身，介然必以自好也；不善在身，灾然必以自恶也。——《荀子》

13.为善者赏之，为不善者罚之。——《墨子》

14.从善如登，从恶如崩。——《国语》

15.善与人交，久而敬之。——（南宋）《名贤集》

16.君子居其室，出其言，善则千里之外应之。——《易经》

17.幼时不择善人教之，使至于为逆。——（北宋）司马光《资治通鉴》

18.彰人之善而美人之功，以求下贤。——《礼记》

19.君子有善万世之心，行之自身始。——（南宋）胡宏

20.有能化善修身正行，积礼义，尊道德，百姓莫不贵敬，莫不亲誉。——《荀子》

21.善者得之王者厚其德，积众善，而凤皇圣人皆来至矣。——《吕氏春秋》

22.善而不息，则通于神明，参于天地矣。——《荀子》

23.夫执一术而百善至，百邪去，天下从者，其惟孝也！——《吕氏春秋》

24.君子曰：从善如流，宜哉。——《左传》

25.思善则生治，理之常也。——（北宋）司马光《资治通鉴》

26.善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。——《易经》

27.闻一善言，见一善，若决江河，沛然莫之能御也。——《孟子》

28.与人不可太分明，一切善恶贤愚要包容得。——（明）洪应明《菜根谭》

29.德无常师，主善为师。——《尚书》

30.德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。——《论语》

31.其所善者，吾则行之；其所恶者，吾则改之。——《左传》

32.吉人为善，惟日不足；凶人为不善，亦惟日不足。——《尚书》

33.善人同处，则日闻嘉训；恶人从游，则日生邪情。——（北宋）司马光《资治通鉴》

34.楚国无以为宝，惟善以为宝。——《大学》

35.博闻强识而让，敦善行而不怠，谓之君子。——《礼记》

36.积善有善报，积恶有恶报。——（南宋）《名贤集》

37.心慈者，寿必长。心刻者，寿必促。

38.人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。

39.宁可清贫自乐，不可浊富多忧。

40.积德为产业，强胜于美宅良田。

41.智者顺时而谋，愚者逆时而动。

42.多门之室生风，多言之人生祸。

43.心量狭小，则多烦恼，心量广大，智慧丰饶。

44.正己然后可以正物，自治然后可以治人。

45.遇顺境，处之淡然，遇逆境，处之泰然。

46.念头端正，福星临，念头不正，灾星照。

47.择善人而交，择善书而读，择善言而听，择善行而从。

48.善人行善，从乐入乐，从明入明。恶人行恶，从苦入苦，从冥入冥。

49.势不可使尽，福不可享尽，便宜不可占尽，聪明不可用尽。

50.莫妒他长，妒长，则己终是短。莫护己短，护短，则己终不长。

51.诸恶莫做，众善奉行，莫以善小而不为，莫以恶小而为之。

52.处事不必求功，无过便是功。为人不必感德，无怨便是德。

53.恶，恐人知，便是大恶。善，欲人知，不是真善。

54.好谈己长只是浅。——曾国藩

55.勿以小恶弃人大美，勿以小怨忘人大恩。——曾国藩

56.勤于邦，俭于家，言忠信，行笃敬。

57.艰苦则筋骨渐强，娇养则精力愈弱。

58.忠信廉洁，立身之本，非钓名之具也。

59.内断于心，自为主持。

60.有福不可享尽，有势不可使尽。

61.居心平，然后可历世路之险。

62.寡言养气，寡视养神，寡欲养精。

63.有其功，必有其效。

64.功不独居，过不推诿。

65.举止端庄，言不妄发。

66.不贪财，不失信，不自是，有此三省，自然人皆敬重。——曾国藩

67.为善最乐，是不求人知。为恶最苦，是惟恐人知。——曾国藩

68.人苟能自立志，则圣贤豪杰何事不可为？何必借助于人？

69.吾辈读书，只有两件事：一者进德之事，二者修业之事。——曾国藩

70.神正其人正，神邪其人奸。——曾国藩

71.善人种德，降祥于天。恶人种祸，贻殃于后。——曾国藩

72.为善者常受福，为利者常受祸，心安为福，心劳为祸。——曾国藩

73.知足则乐，务贪必忧。

74.好汉打脱牙，和血吞。

75.盛世创业之英雄，以襟怀豁达为第一义。

76.富贵功名皆人世浮荣，惟胸次浩大是真正受用。——曾国藩

77.养活一团春意思，撑起两根穷骨头。——曾国藩

78.富贵家宜劝他宽，聪明人宜劝他厚。

79.薄福之人过享其福，必有忽然之祸。贯贫之人不安其贫，必有意外之忧。

80.内心清静，自有远大。

81.治世以大德，不以小惠。——曾国藩

82.和可消人怨，忍足退灾星。

83.畏能止祸，足能止贪。

84.来之不善，去之亦易。大意：来得不正，就很容易失掉。

85.赞叹福生，作念祸生。大意：多对人讲称赞的话，颂扬的话，就会得到好处；如果对人有坏的念头，就会产生祸殃。

86.与人方便，与己方便。大意：给人方便，自己也一定会得到方便的。

87.凡事从实，积福自厚。大意：遇事采取老实的态度，福分就会越积越厚。

88.居必择邻，交必良友。大意：居住时要注意选择邻居；交朋友时要找品德优良的。

89.结有德之朋，绝无义之友。大意：结交有道德的朋友，与不讲仁义道德的人断绝往来。

90.常怀克己心，法度要谨守。

91.道高龙虎伏，德重鬼神钦。

92.量小非君子。

93.在家敬父母，何须烧远香。

94.积善有善报，积恶有恶报。报应有早晚，祸福自不错。

95.家贫知孝子，国乱识忠臣。

96.善恶到头终有报，只争来早与来迟。

97.大道劝人三件事，戒酒除花莫赌钱。

98.莫道眼前无报应，分明折在子孙边。

99.暗室亏心，神目如电。大意：背地里做的亏心事，老天爷也看得见。

100.面相学认为，若眼下阴骘部光明润泽，紫色环绕，为行善积德所致。广积阴德，做了很多善事的人眼下会有一重或二重或三重细如丝的细纹，此纹细而有光泽优美，是名阴德纹。若果善人行善，广利众生，眼下就会出现此纹。若果你常行善，眼下出现了阴德纹，那恭喜你，这是增福延寿，子贤孙贵之征兆。

**行善修德篇（八）**

1.堂堂正正、清清白白，心里会因为不亏欠别人而感到轻松。

2.守住底线和界限，会让人收获宝贵的自尊。

3.好的行为最终会给我们带来自由。

4.他要是妒忌心重，前生就是淫业重；他要是脾气大呢，前生就杀业重；他要是自私心呢，就是前生好偷人东西，他太自私，只知道自私自利。——宣化上人

5.如果你平时经常无私地帮助别人，在你自己的心田种下了无数的善的种子，日久天长，你必定也会经常地能感受到别人无私的帮助。

6.一个人若广积阴德，就如《易经》云：“积善之家，必有余庆。”这里的“余庆”可不但指自己一身，而是指惠及后世子孙。

7.司马光在家训中曾说道：“积金以遗子孙，子孙未必能守;积书以遗子孙，子孙未必能读;不如积阴德于冥冥之中以为子孙长久之计。”

8.在历史上，一人行善积德，惠及子孙的例子比比皆是。以孔子、范仲淹为例，他们的子孙后代经历了多少朝代更替，仍受到人们的尊敬。为什么一般人大都‘富不过三代’，而范仲淹和孔子的家族竟能兴盛了八百年而不衰呢?因为一般人大都不懂得行善，而且无时无刻不在造恶念恶业，所以容易出败家子。一出了败家子，你再多的财富也完了。可是范仲淹不同，他积得阴德太多了。

9.在网络上、QQ群上等地方弘扬远离邪淫的文章，在帮助无数人的同时，也可以为自己累积阴德。

10.《太上感应篇》：其有曾行恶事，后自改悔，诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆，所谓转祸为福也。

11.没有谁不爱自己的性命，上天亦有好生之德，所以放生积累福气的速度极快。你延长他物的寿命，老天必会把这份善行回报与你。

12.只要是善事，不管大小，出于真心地去做，都会得到福报。

13.大点的善事比如布施，小的善事比如在公交车上让座等等。当你一心向善并付诸行动时，福报已经在跟随你啦。

14.通常我每周放生一次，每次看到小鱼在河流中畅游，内心也会为他们开心，郁闷的心情得到了疏解，这么多年，我没有发生过大病，我的亲人也是平安健康，为此，我颇为欣慰。

15.行善被人知道了，就是阳德；行善不被人知道，就是阴德。阳德享世名，阴德天报之。

16.常行善事，不求回报，不计较个人名利得失，没有想让人知道的念头，这就是积阴德。

17.哪里的桥坏了，危险了，自己出钱出力去修补一下，保证路人的安全，方便大家行走，这是积阴德。农村里的很多路都是泥土路，一到下大雨，或者积水，或者泥泞不堪，我们去垫点土，铺一下路，让大家能够通过，或者在自己财力允许的情况下，出资修一条水泥公路，这都是造福一方的善事，功德无量。

18.遇到饥荒或者灾难，很多人吃不上饭了，我们把家里的粮食拿出来分给大家，让他们能够活下去，这也是积阴德。

19.很多农村还没有路灯，我们把自家门口的灯开上一晚上，为路过的行人照明。在炎热的夏天，在路边摆上一个茶摊，为干渴难耐的行人免费供应茶水，都是行善积德。

20.在看到别人危难的时候，不计个人得失，挺身相救，见义勇为。

21.不称己善：不管自己做了什么善事，有什么长处，有什么比别人优越的地方，都不炫耀，不张扬，本身就是积阴德。

22.别人犯了过错，或者有什么缺点、缺陷，不给人到处宣扬，这是宅心仁厚的表现，也是积阴德。

23.爱惜物命：对一切生命都珍惜爱护，一花一草，虫蚁鸟兽，都不忍伤害它们，还要保护它们，古人常说的：“怜蛾不点灯，为鼠常留饭”，这也是积阴德。

24.给自己定一个小目标，每天做一件善事，无论大小，或者帮人指路，或者帮人开门，或者一句宽慰、鼓励的话语，或者捡起马路上的一个香蕉皮等等，只要是对大众、社会有益的事，都是善事，都是积阴德。

25.杀生，偷盗，邪淫。此三种事，罪业极重。——印光大师

26.偷轻物，则丧己人格。偷重物，则害人身命。偷盗人物，似得便宜，折己福寿，失己命中所应得者，比所偷多许多倍。——印光大师

27.偷盗之人，必生浪荡之子。廉洁之士，必生贤善之子，此天理一定之因果也。——印光大师

28.若身，口，意三业通善之人，诵经念佛，比三业恶之人，功德大百千倍。——印光大师

29.恭敬诚心是最重要的，不在于钱多少，烧香多少。

30.体现在自己的行为上，真正弃恶向善了，这叫真的恭敬诚心。

31.积极劝导人们远离邪淫，是积累阴德非常好的方法。

32.多孝养父母，多反省改过修善，多放生，多帮助关心他人!

33.流通学习《寿康宝鉴》，得寿康、吉庆，平安，吉祥，事业，家庭有成，获得幸福美满的生活!

34.一举一动，不失于正。——印光大师法语

35.放生带来的间接结果，是增加了人们的福报，增加了善的力量，减少了过去的冤孽成熟的机缘。

36.若见世人杀畜生时。应方便救护。解其苦难。

37.是菩萨应起常住慈悲心。孝顺心。方便救护一切众生。

38.菩萨应代一切众生受加毁辱。恶事向自己。好事与他人。

39.常当惭耻。无得暂替。若离惭耻。则失诸功德。

40.有愧之人。则有善法。无愧者。与禽兽无相异也。

41.菩萨应如是布施。不住于相。何以故。若菩萨不住相布施。其福德不可思量。

42.放诸生命：病得除愈。众难解脱。放生修福：令度苦厄。不遭众难。——药师经

43.戒杀放生。得长寿报。又戒杀放生。可解怨释结。长养悲心。润菩提种。

44.布施。乃破悭贪之前阵。入正道之初门。——月灯三昧经

45.慈心即是一切安乐之因缘。——优婆塞戒经

46.布施者得福。慈心者无怨。为善者销恶。离欲者无恼。——长阿含经

47.诸余罪中。杀业最重。诸功德中。放生第一。——大智度论

48.须知放生一事，实为发起同人，普护物命之最胜善心。

49.讲因果之书，莫善于感应篇，及阴骘文。此二书，能为之常常讲说，自有莫大之利益。

50.安士全书，为古今善书之冠。

51.先问诸君：一、欲延寿否？二、欲愈病否？三、欲免难否？四、欲得子否？五、欲往生否？倘愿者，今有一最简易之法奉告，即是放生也。——弘一大师开示

52.惟愿诸君自今以后，力行放生之事，痛改杀生之事。——弘一大师开示

53.所有的罪恶中，以杀业最重，因为众生最宝贵的，无非自己的生命，杀了它，它最恼恨，冤仇结得最深，血债血还，未来果报最惨最烈！

54.放生是救急救命的行为，所以功德至大，非其他小善所能比拟。

55.放生是长养慈悲心最好的方法。

56.诚心敬意是成就天下任何事业的基础，印光大师更教导我们要竭心尽力地把诚敬二字做到了极点，有一分诚敬，就有一分功德，有十分诚敬，就有十分功德，这是学佛成功与否的绝妙秘诀，大家绝对要谨记在心！

57.当我们评论一个人的身体怎么样时，大家都爱说“这人阴气太盛，或那人阳气挺旺的”!而如果是一个人的阳气旺，就意味着这个人不易生病，也不会被阴性物质侵扰，外在的表现呢，则会红光满面、意气风发、双目炯炯有神，在大问题上有自己的主见，不易被他人左右。那如果阴气盛呢?那这个人就会表现为黑眼圈、双眼无神、脸色蜡黄或苍白，整天病病歪歪，或者精神萎靡不振，严重者，还会神情呆滞、恐惧、无端瞋恨他人、小心眼、疑神疑鬼等，最典型的可说是精神病患者了。那么怎样才能让自己阳气旺、身体好呢?简单的秘诀就是“修德”!

58. 要想发财必要先修德！德不配位得财就是灾！

59.不懂修德，不会有财!念咒无数，财也不来!修德改命，是为根本，德不配位，得财是灾!

60.布施无我，舍一得万，不请财来!

61.德为财之本。

62.你有了德行啊，你才能有人。人是什么呢?就是跟随你创业的这些员工啊，你手下有人跟着你走啊，你有人脉，什么原因呢?你有德行。

63.财富是自己的德行长养出来的。

64.德者本也，财者末也”，什么意思呢?财富福报是结的果实，你有了根，这个财富它自然就来了。

65.《了凡四训》上说了一句话，我们一定要记得，百金财富必是百金人物，千金财富必定是千金人物。

66.身心和谐是一切的根本啊，身心怎么和谐呢？你得有德行啊，你天天缺德，都是恶的能量，你怎么可能赚得到钱呢？那有德行的人，我那天跟他们开玩笑，我说垃圾他都卖的出去啊。为什么呢？让人生欢喜心啊，和气生财，真理啊。

67.大家要相信，你只要是舍，你一定能得。

68.印光大师：为人子者，荣亲之道，在于励行修德。

69.要改命，调整自己的心态，修正自己的行为。

70.福从哪里来?首先是从心上来的。只有慈悲柔软的心能纳一切福。要着意培养自己的慈悲心，对天地万物、一草一木、一切卑微弱小的生命，都要有深切的慈悲之心。慈悲柔和的心，让你的身上散发着一种强大的吸引力，一切所需，不求自得。

71.用任何东西，都要珍爱它，不要轻贱它。这就是惜福。

72.财富来源于施舍。施舍出去的钱，绝对不会亏的。果实永远远远多于下下去的种子。很多富豪都有施舍的习惯。这是他们历生历世带来的习气，正是这种习气，让他们乐于施舍，固有今世大富之报。此世的施舍，又让他们未来得大福报。

73.施舍越多，心境越大，越仁慈。这是从施舍过程中一步一步培养出来的。

74.施舍时的心态也是很重要的。以欢喜之心施舍出去的财富，回报的财富也是让你快乐的。

75.孝顺父母就是积福改命。

76.孝顺供养父母，这个福报是现世报，福德太大了。

77.孝顺供养父母，哪怕只是做一天，生活都会有不可思议的改变，一年不抵触顶撞父母，能灭尽三十年戾气。

78.如果想要仕途顺意，通常是从小就不抵触父母的人，因为他从小每天都受父母印气生助，非常强大，别人比不过。

79.毕恭毕敬对父母，让父母高兴喜悦，有一点好东西，都要拿来供养父母。

80.毕恭毕敬对父母，这是增长官禄最快的，没有比这更快的，你尊长，那自然你也要成为长，受人尊。

81.供养父母，则是增长资财最快的。

82.一个人不供养父母，他这个穷字非常大的写在脸上。

83.改命，永远是从孝顺供养父母开始的。如果你做不到，你根本不可能改命，因为积福没有损福快。

84.从此再也不要抵触顶撞嗔恨父母， 多对父母笑笑。

85.经常发短信关心父母， 比如爸爸晚上早点睡，少喝点酒.我敢肯定你的父母会把这条短信偷偷反复看上无数遍。

86.从小抵触顶撞父母的人，要每天发一条短信关心父母，或者问候父母，或者说点幽默话逗笑父母，每天都要。

87.因为他福大，智慧大，所以他不会去做折福事。

88.我们没福气的人，就老是做折福事，而且抵触顶撞父母的人，就是最没福报的人，生活中没有一样顺遂的。

89.孝顺父母生出的气蕴，是天地间至贵至珍生气最强的气蕴，养得住一切福德。

90.心平气和成大器！

91.积德无需人见，行善自有天知。

92.善恶有一个不变的原则：利益众生的事是善，利益自己的事是恶。

93.放生行善积德，富贵安康。

94.放生护生，利他就在利己。

95.断除淫念，积极行善，必然会福禄随身。

96.南怀瑾：行善之人阳气充足，鬼都怕他。

97.善的行为在中国医学上，或依阴阳家来说，是属于阳的光辉的一面，是开发性的，而恶的行为属于阴性的，它是收缩的、紧张的，会使自己起恐惧感、痛苦感。

98.这个善恶的行为在心理上的差别影响，心理的状况又影响了自己的生理，有这样的严重性。因此，真正修一切善，救助众生，人性的光辉自然发生，智慧便逐渐发起来了。一念善心起，智慧必然开展，甚至立刻就变。

99.做一件真正的善事，自己内心有讲不出来的舒服，那一天觉也睡得特别地好，特别痛快。

100.人真正做了善事，会非常快乐。做恶事做得越多，阴气越来越重。

**行善修德篇（九）**

1.动莫若敬，居莫若俭，德莫若让，事莫若咨。【出处】《国语·周语》

【释义】行为举止莫过于恭敬，持家居家莫过于节俭，道德品行莫过于谦让，办事做事莫过于征求他人的意见。

2.孟子说：“有天赐的爵位，有人授的爵位。仁义忠信，不厌倦地乐于行善，这是天赐的爵位；公卿大夫，这是人授的爵位。古代的人修养天赐的爵位，水到渠成地获得人授的爵位。现在的人修养天赐的爵位，其目的就在于得到人授的爵位；一旦得到人授的爵位，便抛弃了天赐的爵位。这可真是糊涂得很啊！最终连人授的爵位也必定会失去。”

3.德行深厚，就能合道于行，德行深厚之人自有天佑。《黄帝内经》云：“德全不危也！”

4.德行是戒色的基石，戒色后一定要学会培养自己的德行，德有多高，戒有多稳！德行有亏，危在旦夕！

5.人无德不立，国无德不强，戒色必须要注重培养自己的德行，戒色大厦需要稳固的地基，这个地基就是德行，我们一定要夯实德行的地基，这样戒色大厦越来越高的时候，就有坚实稳固的保障。

6.嗔恨、贪心、傲慢、嫉妒等负面心态一定要克服，否则必定会破戒的。

7.德者寿，有高尚品德的人大都可以得到长寿。

8.《长生秘诀》（石天基）

常存安静心，常存正常心；

常存欢喜心，常存良善心；

常存和悦心，常存安乐心。

9.正能量：正直、温和、乐观、宽容、坦诚、恭敬、仁厚、真诚、友爱、谦虚、勇敢、感恩、孝顺、关爱、尊敬、安详、平静、喜悦、无私、行善、改过、宽恕、豁达、诚实、忠诚、慈悲、正义、让功、责任感、担当等。

10.正能量是健康活泼、积极向上的，正能量能让人自在、快乐，负能量让人忧愁、痛苦，让人不自在、阴暗。

11.人是一个能量场，每个人都有自己的频率，负能量导致频率低下，让人感觉沉重，开心不起来，这就是为什么很多人手淫后变得抑郁，不快乐，因为他们累积了负能量。

12.当你的频率越高时，你的能量场就越强，你就越能吸引正面的人、事、物。

13.正能量有多大，你的世界就有多大！拥有正能量的人，具有无法被摧毁的心理优势。反之，负能量重，就会吸引和感召负能量的人、事、物，邪淫的人容易倒霉，这是真的，因为能量场差了，自然会吸引不好的事情。

14.总之，不管我们的人生处于怎样的困境，我们绝不能让自己的内心有哪怕一丝负面消极的声音。一定要积极乐观，培养自己的正能量，提升自己的德行，多积极思考，避免消极负面的思考。

15.要记住：积极正面的心态能让你勇敢地面对逆境，使你在逆境的磨砺中变得更加出色，而消极负面的心理，只能让你自甘沉沦，被生活的挫折击垮，最终一事无成。积极的心态往往能够激起超乎想象的能量，它能够唤醒你心中沉睡的巨人！

16.每个成功者身上都有巨大的正能量场，他们成功的最大秘密就在于正能量的培养和保持。

17.你的正能量多，负能量和烦恼就会减少，如果负能量多，正能量和快乐也就会减少。

18.与负能量的人交往久了，导致自己身上的正能量也会减少，与一个正能量的人相处，你也会变得快乐起来，会吸收到正能量的品质。

19.戒除自身的负能量，给别人带去正能量。孝顺父母，豁达从容，感恩他人，无私奉献，学会行善积德，学会积累正能量，这样戒色之路就会顺利很多。

20.无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，犹其有四体也。——《孟子》

21.一个人不管多聪明，多能干，背景条件有多好，如果不懂得做人，人品很差，那么，他的事业将会大受影响。只有学会做人，才能做成大事，这是古训。

22.《弟子规》中总叙讲到：弟子规，圣人训，首孝悌，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文。讲的是圣人的教诲，首先要孝敬父母、友爱兄弟姊妹，其次要谨言慎行、讲求信用，博爱大众，亲近有仁德的人，有剩余的时光和精力多学习有益的学问。

23.人得到巨富，财宝无限富甲天下者。从过去世慷慨布施乐善好施中来。

24.人得到长寿，身体康强无有病苦者。从过去世修学戒律持斋戒杀中来。

25.人得到品格高尚相貌端庄，性情温和令人生敬者。从过去世宽宏大量忍辱不计中来。

26.人喜修学福慧，始终不懈者。从过去世参求学道勇猛精进中来。

27.人得到气度详和沉静寡言，善审察事物不轻举妄动者。从过去世修习禅定心不妄动中来。

28.人得到音声清澈，当众说法无不欢喜者。从过去世歌咏佛法僧三宝和劝人为善中来。

29.人得到身体芳洁，终身无有病疾厄难者。从过去世积德累功，慈心爱物救护众生中来。

30.人因何长得高大，以过去生恭敬人的原故。

31.人因何长得短小，以过去生轻慢人的原故。

32.人因何长得丑陋，以过去生嗔恨人的原故。

33.积金遗于子孙，子孙未必能守；积书于子孙，子孙未必能读。不如积阴德于冥冥之中，此乃万世传家之宝训也。

34.身安不如心安，屋宽不如心宽。

35.心慈者，寿必长。心刻者，寿必促。

36.善人行善，从乐入乐，从明入明。恶人行恶，从苦入苦，从冥入冥。

37.念头端正，福星临，念头不正，灾星照。

38.人生最大的敌人是自己。人生最大的失败是自大。

39.心好命也好，富贵直到老。命好心不好，福转为祸兆。心好命不好，祸转为福报。心命具不好，遭殃且贫夭。

40.屈己者，能处众，好胜者，必遇敌。

41.事不三思总有败，人能百忍自无忧。

42.交善友，读善书，听善言，从善行。

43.做人尽孝，做事尽能。

44.四感：感恩，感谢，感化，感动。

45. 君子量大，小人气大。君子不争，小人不让。君子和气，小人斗气。君子助人，小人伤人。君子重义，小人重利。君子求己，小人求人。君子成人之美，小人成人之恶。君子胸怀宽广，小人忧愁悲伤。君子之德如风，小人之德如草。君子和而不同，小人同而不和。

46.人品：以正直为贵；心地：以善良为贵；修德：以布施为贵；行善：以孝顺为贵；情感：以真挚为贵；待人：以诚恳为贵；处事：以谦让为贵；学问：以通达为贵；言语：以简明为贵；行动：以稳健为贵；富裕：以质朴为贵；贫穷：以志节为贵；饮食：以素淡为贵；做人：以诚信为贵；做事：以尽心为贵。

47.莫轻小善，以为无福，水滴虽微，渐盈大器，小善不积，无以成圣。莫轻小恶，以为无罪，小恶所积，足以灭身。

48.存心公就是善，存心私就是恶。

49.人生在世不能不明白，积德行善是人生最大的快乐。

50.积德行善是人生最为重要的一件事情。

51.你看那些仁义之师，慈善家，义工，爱心团体，笑口常开，因为他们良心平安、满足。他们不追求个人利益，全是为了别人的好处，为了光明世界。所以他们常是快乐的，因为他们懂得人生的价值。

52.要帮助每一需要帮助的人，每天每日要常常喜乐。

53.看看吧，那些作恶的人常是心神不安，吃不好睡不好，生怕被抓，他们很少有快乐，良心常是不安的，所以总是愁眉苦脸，痛苦万分。这种人是人类的祸患，内心极其恐惧和害怕，生不如死。

54.人生的生命价值是什么？不只是为自己活着，也要为别人奉献，积德行善，把光明带给这个世界的所有人。

55.世事让三分天宽地阔，心田存一点子种孙耕。

56.几百年人家无非积善，第一等好事只是读书。

57.绵世泽莫如积德，振家声还是读书。

58.养真精神于大事业，积实阴德培贤子孙。

59.善为玉宝一生用，心作良田百世耕。

60.德从宽处积，福向俭中来。

61.所言善，所行善，所思善，善日积。

62.大富贵必须勤苦得，好儿孙是从阴德来。

63.善人如同田中土，恶人好比犁头强。田土翻覆年年在，犁头磨灭土中藏。人恶人怕天不怕，人善人欺天不欺。

64.行善之人天赐福，作恶之人招灾殃。凡人一心能为善，将来福寿大吉祥。

65.世人枉费用心机，天理昭彰不可欺。

66.报应分毫终不爽，只有来早与来迟！

67.一毫之善，与人方便，一毫之恶，劝人莫作。衣食随缘，自然快乐。算甚么命，问甚么卜。欺人是祸，饶人是福，天网恢恢，报应甚速，力行此言，神钦鬼伏。——吕祖劝世歌

68.举头三尺有神明，毫发难欺莫乱行，常对苍苍怀怵惕，良心天理要公平。

69.种瓜还得瓜，种豆还得豆。劝人行好心，自作还自受。奉劝世人行好事，皇天不佑负心郎！

70.积善逢善，积恶逢恶。仔细思量，天地不错。

71.世事翻腾似转轮，眼前凶吉未为真。请看久久分明应，天道何曾负善人。

72.得人济利休忘却，雀也知恩报玉环。

73.善恶到头终有报，只争来早与来迟。劝君莫把欺心使，湛湛青天不可欺。

74.但行刻薄人皆怨，能布恩施虎亦亲。奉劝人行方便事，得饶人处且饶人。

75.儿孙不是悠悠者，多为千门积德高。

76.善人有善报，好人有好福！一心向善，为人行善，就是积福。

77.所谓吉人，不是大富大贵之人，不是财大气粗之人，而是善良的人、好心的人。

78.我们都是普通的人，不一定要做大人物，但一定得做个好人，好人，不仅要有善心，也要有善举。

79.能善良的时候别恶毒，能真诚的时候别虚伪。

80.吉人自有天相，老天爷会保佑善人，帮助好人，因为人在做，天在看，做好事的，得褒奖，做坏事的，遭严惩。

81.做人，简简单单，善良为本，老实一点不吃亏，对父母，孝敬点；对朋友，真诚点；对伴侣，珍惜点；对同事，热情点。善待周围的人，关心身边的人，永远都有后路可退，永远都有知己相陪。

82.得人心者得天下，暖人心者得真情，不管你经历过什么，遭遇过什么，都要修一颗善心，做一个好人，因为好人有好报，吉人有天相。

83.还是做一个善良的人吧，心向善，才能远恶源，做吉人，自然有天相！

84.不嗔，心易平；不求，常知足。

85.语云：“人非圣贤，孰能无过；知过能改，善莫大焉。”勇于认错，此乃智者之举；不肯认错，终将失去进德的机会，殊为可惜。

86.多行善事福自盈。

87.加强知识的积累，丰富阅历，提升气质；以包容之心待人，多行善事，积累贤德。

88.理智做事，诚实做人都可以逐渐激发一个人的正能量，从而改变一个人的运势。

89.命如舟，运如水，水能载舟，亦能覆舟。维持运势是一个人一生坚持不懈的奋斗目标。

90.在现实生活中我们不难发现，乐于助人的人必然得到众人的好评，经常行善的人必然受到众人的尊敬，仁爱之心处世必然获得众人的拥戴。

91.因为善，让自己仕途风生水起，因为善，让自己事业如火如荼，因为善，让自己生活风调雨顺，因为善，让自己家庭美满幸福。

92.他们知道成人之美，他们懂得善待一切。

93.常言说：“大智者必谦和，大善者必宽容”。谦和忍让，敬人持己，方可延寿；宽容大度，心胸坦荡，方能免灾。

94.读书可以改变骨相，行善可以修正命运。

95.中国有句俗话：“积恶之人，害数举其不定；积善之人，益数举其不定”。

96.做一件好事不难，难的是经常做好事，难的是要有一颗知足、感恩、仁爱、善良的心。

97.行善事，祛灾难，积福运，得正果。

98.小善为大德，不断积累宇宙间爱的磁场，方能化险为夷，遇难成祥，修得善终。

99.行善要及时！

100.在生活中，有些人所欠缺的，也许只是一杯水、一个微笑，或是一点举手之劳的协助；若能及时付出，不仅自己觉得欢喜，对方也会很感恩。

**行善修德篇（十）**

1.心正法就正，心邪法也邪，一切唯心造。心造恶身受苦，心生善身安乐——犟牛居士

2.修行就要从起心动念上修。——犟牛居士

3.好人好自己，坏人坏自己，损人不利己！——犟牛居士

4.自造业自受报，谁也替不了。——犟牛居士

5.黄念祖老居士：腊月、四月初一到十五行善功德十万倍！

6.说一件事，这是密法里有的，释迦牟尼佛的愿力。腊月从初一到十五，这十五天，做任何一件善事的功德，增加十万倍。你供养一块钱的功德等于供养十万块钱，念一句佛号等于念十万句，农历四月初一到四月十五，也是如此。——黄念祖老居士

7.因为这个佛的生日本来就殊胜，因为这样一个利益，佛就发了这么一个愿，你只要肯这么做，佛加持你得十万倍功德。——黄念祖老居士

8.世人皆爱幸福美满，若常怀善心，多行善事，那么必能免于名利之困、灾祸之扰，必能得其大志，得其万福。

9.天心至仁，正道不孤。

10.正如曾子所说：“人而好善，福虽未至，祸其远矣。”

11.人为什么应当行善？因为这是天道：老子说得好，“天道无亲，常与善人”；《太上感应篇》也讲，“祸福无门，惟人自召；善恶之报，如影随形”。

12.善，是人性中最美好的东西，能让人心更温暖、人间更美好，这就是意义，就是值得。

13.怎样才是行善呢？就在人的一言一行里。一是多说好话，所谓“良言一句三冬暖，恶语一句六月寒”“与人善言，暖于布帛；伤人之言，深于矛戟”。

14.做好事，《围炉夜话》里只说了两点，“为善之端无尽，只讲一让字，便人人可行；立身之道何穷，只得一敬字，便事事皆整”。做事能让人，做人能敬人，便就是最好的行善。

15.宽容是一种修养，更是一种气量；所成就的是一份静气，更是一份大气。《尚书》云：有容，德乃大。

16.人如何修炼自己的宽容？一是能忍让，所谓“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，忍是不舒服的、不容易的，但没有其他办法，唯有像曾国藩所说“咬牙做去”。二是能宽恕，能宽恕别人，需要去自己的私心、体他人的难处，《西游记》所谓“遇方便时行方便，得饶人处且饶人”。三是能将心比心，《增广贤文》中说“以责人之心责己，以恕已之心恕人”，能推己及人、将心比心，自然就容易理解和宽容。

17.能宽容，对自己的修养是一种成就，谚语所谓“能忍能让真君子，能屈能伸大丈夫”；对于处世做事同样是一种成就，谚语所谓“量大好做事，树大好遮阴”。

18.《庄子·渔父》里有句动人的话：真者，精诚之至也；不精不诚，不能动人。精诚，就是至诚、赤诚，是诚的极致。这样的人，真实而打动人；不如此，就绝不会打动人。

19.宋代大儒程颐说：以诚感人者，人亦诚而应。你是否诚实，别人是能感应到的，就算能骗得了一时，也绝骗不了一世。然后别人也会同样对待你，你对人诚实别人就对你诚实，你不诚实别人就敬而远之。所以能否成人成事，都在诚实二字里。于是韩非子才说：巧诈不如拙诚。

20.谦虚——最强的素质。

21.谦虚对人到底有怎样的作用？明代李贽的一句话说得明白：能下人，故其心虚；其心虚，故所广取；所广取，故其人愈高。

22.谦虚于内，这关系一个人的格局；于外，日积月累中必左右一个人所能达到的成就。

23.谦虚的反面是骄傲，王阳明说：人生大病，只是一“傲”字。一个傲慢的人，是不受待见的，只有谦虚的人才受欢迎，所以东晋高道葛洪说：劳谦虚己，则附之者众；骄慢倨傲，则去之者多。

24.能否谦虚不傲，实实在在关系着人的做事，以及能不能做成事。

25.正因如此，谦卦才是《易经》六十四卦中唯一全吉的卦，《菜根谭》中才说“建功立业者，多虚圆之士”，清代名臣张廷玉才说“盛满易为灾，谦冲恒受福”。

26.王安石说：教人治己，皆宜以正直为先。

27.包拯说：清心为治本，直道是身谋。

28.明代王文禄说得好：人之生也直，心直则身直，可立地参天。

29.西汉韩婴那句话：正直者顺道而行，顺理而言，公平无私，不为安肆志，不为危易行。

30.一个正直的人，做人做事是讲道理、求公平、有原则的，只有这样的人，才做得好人、做得好事。

31.传统礼俗中诚敬谦让，和众修身的礼仪原则在当代社会仍然值得提倡。

32.传统礼仪用语之美，在朴实无华中透着一腔真诚！

33.做人，一定要大气。大气，是人所能拥有的最为豪迈旷达的气场。

34.脸上，要有和气！

35.脸带和气，便是对人和气；对人和气，便是与人为善。和气的重要，即是为善的重要。

36.《菜根谭》里说：心和气平者，百福自集。

37.《壶天录》中也说：和气致祥，乖气致戾。

38.与人和气，是能够生福纳祥的；戾气对人，则必定会招致罪过灾祸。人有和气，能够与人相处融洽，得到人们爱戴，人生路越走越宽，这也是一种大气。

39.明代薛瑄的《读书录》中因此说：与人言，宜和气从容；气忿则不平，色厉则取怨。

40.胸中有义气，是为了使自己的身心都能正，是一种修养。

41.《中庸》中又说：义者，宜也。所谓的义，并不高大上，而只是合理正当的言行。

42.自己能正，对人能讲义气，则就能如西汉扬雄所说：“上交不谄，下交不骄，则可以有为矣。四海之内，皆兄弟也。”大气者，莫过于此。

43.孔子说：不义而富且贵，富贵于我如浮云。

44.南宋大儒陆九渊因此说“君子义以为质，得义则重，失义则轻，由义为荣，背义为辱”。义，乃君子之道。

45.内有锐气、外有和气，做事有才气、为人有义气，这样的人，想不大气都难。

46.我们常说和颜悦色，而真正自然流露的和颜，是内心的相安才能拥有的。

47.人贵知恩，贵在感恩。

48.贵人之恩，没齿不忘。

49.有慈悲心、有爱心的人，往往从内而外散发出一种光芒，让人越看越顺眼并喜欢与其接触，有亲和力或所谓的老少通吃。而自私自利、狡猾、爱算计的人，相貌往往很不耐看，即使侥幸生得姣好容貌，稍多接触也会毫无吸引力，被人反感。

50.相由心生，说的是一个人面相的好坏与其心灵的善恶是相应的。

51.相貌是能逐步改变的，任何福报都有其必然的成因。真正的修行人特别平易近人，特别亲切，特别温暖，而且还特别的像“婴儿”那样天真、纯净、内心了无挂碍。

52.小孩子之所以元气充沛，肾精充足，最重要的是他们每天开开心心，无忧无虑地过生活，把每一件事情都当作新鲜的，好玩的，享受地去做，不在乎得失利益，不在乎明天、后天、大后天会怎样。

53.若三十五岁后还有人夸你漂亮，那你一定是个福星，而且是心地善良的人。

54.善良是一种修养。

55.感恩是一种善行，我们要感恩一切善待自己的人，感恩世间万物，并且要知恩图报，感恩是一种生活态度，是一种品德，更是一种大智慧，一个人只有心怀感恩，才会懂得珍惜，懂得尊重，懂得付出，才会感受到人生的美好，常怀感恩之情，必得善念之恩泽，心境自然安宁。宽恕别人，就是善待自己，是一种福分。

56.每个人的心底都有一颗善良的种子，善良是灵魂的微笑，善良是对生命的感恩，是一种至善至美的心灵境界。

57.善待他人就是善待自己，要想得到别人的爱，首先要学会爱别人，一个善良的人一定是温暖的人，乐于助人的人，懂得珍惜和感恩的人，不会因为因为小事而斤斤计较，也不会因为得失而过喜过悲，做事肯为他人考虑，小到帮助一个人，大到心里装着芸芸众生，每一次伸出双手都带着暖意，每一次回眸都留下浅浅的笑靥。

58.善良是人生舞台最动人的旋律，如湛蓝的天空，干净通透，如开在红尘岁月中的兰，散发着宁静与淡泊，诠释着生命的云淡风轻。

59.善良是人生最美的风景。

60.一个人的美是由内而外的，心灵美才是真正的美。

61.善良是人生最宝贵的财富。

62.种善因，得善果，种下善良，收获感动，种下美好，收获幸福，善良的心可以把岁月装点成诗，将生命装点成画。

63.什么是阴德呢？“阴”是暗地里的意思，“德”就是善行，阴德即暗地里行善而不为人知，行善为人所知则是阳善。

64.有阴德的人，上天必将赐福于他。行善是出于真心，而不是为了扬名立万，沽名钓誉，也不是为了求得福报，这才是真正的积阴德。

65.《周易》有云：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。意思是积德行善的人家，必然有多的吉庆；作恶的人家，则必多祸殃。

66.施人与善，广种福田。施人与恶，报应连连。

67.《吕祖全书》：为善事者，必享福报；积阴德者，子孙荣昌。不殄天物，不肆盗淫，不毁正教，善事也。

68.《吕祖全书》：不作善事，不积阴德，则恶道无所不入矣！

69.《太上感应篇》告诉我们：“一日有三善，三年天必降之福。凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸，胡不勉而行之。”我们要积德行善，善待他人，去做一个对社会有正能量的人。

70.作德心逸日休，作伪心劳日拙。行善积德，就会心旷神怡，一天比一天显示得快乐和美好；作假欺诈，就要费尽心机，反而一天比一天显示出漏洞和拙劣。这句话指出了做好事和做坏事对人的品德发展和身心健康的不同影响。后来有成语“心劳日拙”，指有的人说谎话、做坏事，费尽心机，不但没能得逞，反而越来越陷入困境。

71.见殃而能为善，则祸不至。看见人家遭殃，自己能从中吸取教训，行善积德，那么祸患就和你无缘了。

72.存一点天理心，不必责效于后，子孙赖之；说几句阴骘话，纵未尽施于人，鬼神鉴之。——《格言联璧》

73.积德求师何患少，由来天地不私亲。能够积善行德，求教老师的人，就不会害怕没有好的名声，天地从来都不会偏私亲近之人。

74.善为传家宝，忍是积德门。为人善良，多做善事，这是传家的宝典；忍让、包容，这是积德的入门。

75.积德百年元气厚，读书三代雅人多。常年多行善事，生命力就旺盛。经过三代人的努力读书，就会培养出很多高尚的人。

76.所谓主事日成者，积德也，而民安之，不知其所以利；积善也，而民道之，不知其所以然；而天下比之神明也。

77.要好儿孙须积德，欲高门第快读书。要想儿孙好，必须多做善事，为善必昌；要想出人头地、门庭显要，就要赶快读书，所谓“学而优则仕”。

78.天道无亲，常与善人。——《史记》

79.天道无亲，惟德是授。——《国语》

80.孝者，人道之至德。——孔子

81.君子以见善则迁，有过则改。——《易经》

82.善不可失，恶不可长。——《左传》

83.善者，吾善之。不善者，吾亦善之，德善。——《老子》

84.贫者而好施，其功德倍于富者。

85.见善如渴，闻恶如聋。——《明心宝鉴》

86.德者本也，财者末也。——《大学》

87.行善如春园之草，不见其长，但日有所增。行恶如磨刀之石，不见其消，但日有所损。

88.善政，民畏之；善教，民爱之。善政得民财，善教得民心。——《孟子》

89.有功必赏，有罪必罚，则为善者日进，为恶者日止。——（北宋）司马光《资治通鉴》

90.鸟之将死，其鸣也哀；人之将死，其言也善。——《论语》

91.善世而不伐，德博而化。——《易经》

92.言近而指远者，善言也；守约而施博者，善道也。——《孟子》

93.一日行善，天下归仁；终朝为恶，四海倾覆。——（北宋）司马光《资治通鉴》

94.为善不同，同归于治；为恶不同，同归于乱。——《尚书》

95.待善人宜宽，待恶人当严，待庸众之人宜宽严互存。——（明）洪应明《菜根谭》

96.择善者而从之，美自归己。——（北宋）司马光《资治通鉴》

97.三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。——《论语》

98.君子以遏恶扬善，顺天休命。——《易经》

99.善人赏而暴人罚，则国必治。——《墨子》

100.善则称人，过则称己，则民不争；善则称人，过则称己，则怨益亡。——《礼记》

**孝道扎根篇（一）**

1.一个人只有懂得孝顺才会兴旺发达。

2.羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。——《增广贤文》

3.千经万典，孝悌为先。——《增广贤文》

4.夫孝，德之本也，教之所由生也。君子务本，本立而道生。——《论语》

5.身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。 立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。夫孝， 始于事亲，中于事君，终于立身。

6.故不爱其亲，而爱他人者，谓之悖德。不敬其亲，而敬他人者，谓之悖礼（孝经）

7.孝顺父母，孝了你就顺了。

8.“羊有跪乳之情，鸦有反哺之义”。而人也应有尽孝之念，莫等到欲尽孝而亲不在，终留下人生的一大遗憾，要想将来不后悔莫及，从现在就要从身边的小事去感恩父母，回报父母。

9.父母为我们付出了毕生的精力，如今儿女们都已长大成人，也都有了自己的幸福生活，而父母却走到了暮年。我用什么去感谢父母的这种大恩呢？我只有用一颗感恩的心，去感谢父母给予我的爱！

10.父母的爱，就像一座山，博大而宽厚；父母的爱，就像那树根，坚定而深沉；父母的爱，就像那百花酿成的蜜，馨香而甜蜜。

11.父母渐渐苍老的容颜，记载着我们走过的漫长而艰辛的岁月，我们要感恩父母，感念父母对我们生命的赐予和生活的辛酸与沧桑，感谢父母对我们的无私付出和养育之恩，所以对父母长辈多一份体贴，多一份关怀，多一句问候，尽孝心，重人伦，付亲情。

12.感恩父母，养育之恩，疼惜之德，终不忘。

13.亲情可能是这个世界上最纯净的感情了。除了爱与呵护，还应该有感恩。感恩父母，莫让子欲养而亲不待。

14.感恩父母，你养我长大，我陪你变老。小时候，你是我的依赖；长大后，我是你的靠山。无论你变得多老，我都会握紧你的手，陪你慢慢走。

15.最伟大的爱莫过于父母的爱，感恩。

16.什么是孝顺？饮水思源，知恩回报，当父母需要我们的时候，可以成为他们的双手；可以成为他们的双脚；可以成为他们的双眼；可以成为他们的拐杖。只要我们每个人心中都充满爱，孝顺就像是雨后的春笋，随时随地都将在我们身旁涌现。

17.孝顺是对父母发自内心的感激、感动、感恩，是真心实意的对待。

18.孝子之至，莫大乎尊亲；尊亲之至，莫大乎以天下养。

19.大孝终身慕父母。唯孝顺父母能够解忧。

20.父在观其志，父没观其行；三年无改于父之道，可谓孝矣。

21.侍于亲长，声容易肃，勿因琐事，大声呼叱。

22.用天之道，分地之利；谨身节用，以养父母，此庶人之孝也。

23.长者立，幼勿坐，长者坐，命乃坐。尊长前，声要低，低不闻，却非宜。进必趋，退必迟，问起对，视勿移。

24.父母的爱是崇高的爱——只是给予，不求索取。不溯既往，不讨恩情。

25.仁之实，事亲是也；义之实，从兄是也。

26.勿以不孝口，枉食人间谷。天地虽广大，难容忤逆族。

27.母爱是世上无与伦比的伟大力量。这种爱凝聚成了我的勤奋毅力和意志，它永远闪耀在我青春的光芒之中。

28.古人云：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”。我们不仅仅要孝敬自己的父母，还就应尊敬别的老人，爱护年幼的孩子，在全社会造成尊老爱幼的淳厚民风，这是我们新时代学生的职责。

29.孝子亲则子孝，钦于人则众钦。

30.重资财，薄父母，不成人子。

31.知恩图报，善莫大焉。

32.亲所好，力为具；亲所恶，谨为去。

33.世界上有一种最美丽的声音，那就是母亲的呼唤。

34.你希望子女怎样对待你，你就怎样对待你的父母。

35.长者问，对勿欺；长者令，行勿迟；长者赐，不敢辞。

36.母亲啊：在悲伤时，您是慰藉；在沮丧时，您是希望；在软弱时，您是力量。您是同情怜悯慈爱宽容的源泉。

37.哀哀父母，生我劬劳。

38.百善孝为先，万恶淫为首。

39.孝心是捶不完的背，孝心是一句真挚的话，孝心是一杯喝不尽的茶。

40.亲有过，谏使更。怡吾色，柔吾声。意思是：父母有过错，劝他们更改。要面带笑容，语调柔和。

41.心是一缕和煦的阳光，能消融凝结在人们心头的坚冰；孝心是一股轻柔的春风能把炎热带出干渴的心灵；孝心是一颗种子，能让每一片心的土地四季常绿。

42.孝心是慎，朝夕伺候莫厌烦；孝心是十五彩衣年，承欢慈母前；孝心是天之经也，地之义也。

43.动天之德莫大于孝，感物之道莫过于诚。

44.不孝的人是世界最可恶的人。

45.夫孝，天之经也，地之义也。

46.父母在，不远游，游必有方。

47.呼唤应声不敢慢，诚心诚意面带欢。

48.好饭先尽爹娘用，好衣先尽爹娘穿。

49.父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。

50.齐家美以孝，立世贵以和。

51.内睦者，家道昌。

52.幸有三，大孝尊亲，其次弗辱，其下能养。

53.孝子之养也，乐其心，不违其志。——《礼记》

54.孟子曰：“亲亲，仁也；敬长，义也。”。

55.君子之立志也，有民胞物与之量，有内圣外王之业，而后不忝于父母之所生，不愧为天地之完人。

56.千万经典，孝义为先。

57.打造温馨和谐家庭，慰籍老人颐养天年。

58.劳苦莫教爹娘受，忧愁莫教爹娘耽。 ——《劝报亲恩篇》。

59.亲爱我，孝何难；亲恶我，孝方贤。 ——《弟子规》

60.妻贤夫祸少，子孝父心宽。 ——（明）《增广贤文》。

61.首孝悌，次谨信。 ——《弟子规》

62.身有伤，贻亲忧；德有伤，贻亲羞。 ——《弟子规》

63.为人子，止于孝；为人父，止于慈。 ——出自《大学》

64.孝，德之始也，悌，德之序也，信，德之厚也，忠，德之正也。曾参中夫四德者也。 ——《家语·弟子行》

65.要知亲恩，看你儿郎；要求子顺，先孝爹娘。 ——《四言》。

66.子曰：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？” ——（春秋）《论语·为政第二》。

67.父兮生我，母兮鞠我，拊我，畜我，长我，育我，顾我，复我，出入腹我，欲报之德，昊天罔极。——《诗经·蓼莪》

68.子曰：“父母之年，不可不知也。一则以喜，一则以惧。”

孔子说：“父母的年纪不能不知道，一方面因其长寿而高兴，一方面又因其年迈而有所担忧。”

69.孔子自己本身就是一个非常重亲情、讲孝道的人。

70.孟武伯问孝，子曰：“父母惟其疾之忧。”——《论语》

71.父母之所爱亦爱之，父母之所敬亦敬之。——孔子

72.孝子之至，莫大乎尊亲。——孟子

73. 事，孰为大？事亲为大；守，孰为大？守身为大。不失其身而能事其亲者，吾闻之矣；失其身而能事其亲者，吾未闻也。孰不为事？事亲，事之本也；孰不为守？守身，守之本也。——孟子

74.君子有三乐，而王天下不与存焉。父母俱存，兄弟无故，一乐也；仰不愧于天，俯不怍于人，二乐也；得天下英才而教育之，三乐也。君子有三乐，而王天下不与存焉。——孟子

75.世俗所谓不孝者五，惰其四支，不顾父母之养，一不孝也；博奕好饮酒，不顾父母之养，二不孝也；好货财，私妻子，不顾父母之养，三不孝也；从耳目之欲，以为父母戮，四不孝也；好勇斗狠，以危父母，五不孝也。——孟子

76.事其亲者，不择地而安之，孝之至也。——庄子

77.父母者，人之本也。——司马迁

78.事亲以敬，美过三牲。——挚虞

79.弟子入则孝，出则弟。 ——（春秋）《论语·学而第一》。

80.家贫知孝子，国乱识忠臣。 ——《名贤集》

81.慢人亲者，不敬其亲者也。 ——《三国志·魏书》

82.中国是一个非常讲究“孝”字的国家，是一个很注重孝道的民族。古代的圣贤——尧、舜、禹、汤、文武、周公、孔子、孟子等人，没有一个不教导人要孝顺父母，尊敬父母。没有一个不是自己努力去实践孝道。

83.“百善孝为先。”父母无私的爱并不希图什么回报，但做子女的却不能忘本。

84.作为中国传统文化的核心，孝道文化在中国历史发展过程中的作用是多方面的：修身养性。从个体来讲，孝道是修身养性的基础。通过践行孝道，每个人的道德可以完善。否则，失去孝道，就失去做人的最起码的德性。

85.融合家庭。从家庭来说，实行孝道，可以长幼有序，规范人伦秩序，促进家庭和睦。家庭是社会的细胞，家庭稳定则社会稳定，家庭不稳定则社会不稳定。故此，儒家非常重视家庭的作用，强调用孝道规范家庭。在新时代，强调子女尊敬和赡养老年父母具有同样重要的作用。

86.“孝为德之本。”由孝敬父母衍生开去，就是博爱，就是学会爱他人，爱人民，爱祖国，爱人类。

87.每个人出生在家乡故土，在祖国这个大家庭中成长，他都应该饮水思源、知恩图报，都应具有桑梓之情、赤子之心，长大后要报效家乡、报效祖国和人民。由孝道推衍开去，一个正直的人，还应该明白自己肩负的社会责任：扶贫济困，除恶扬善，让世界充满爱，让社会充满真诚、善良和美好，让人们都生活在温馨和谐的环境之中。这就是大忠大孝，这就是孝行天下，这就是“天下为公”。

88.一个人有了孝，就有了仁爱之心，他自然就会对社会上的丑恶现象疾恶如仇，由此而产生正义的情感；有了感恩之心，才能由衷地产生恭敬之心，用恭敬之心待人接物是表现为有礼而不轻慢；有了感恩之心，做事自然会用心，只有用心，才能开启智慧；有了感恩之心，与人交往自然就会诚信无欺。

89.从我们呱呱落地的那一刻起，我们的生命就倾注了父母无尽的爱与祝福，为我们撑起了一片爱的天空，或许，父母不能给我们奢华的生活，但是，他们给予了我们一生中不可替代的——生命!

90.孝为先，孝道不仅是中华民族的传统美德，也是历朝历代的立国之本。

91.感恩敬孝，一直是中华传统之美德，更是做人之基本准则。胸怀感恩敬孝之心，饮水思源，进而知恩尽孝不忘本，均乃中华孝道之本，也为徳之本。

92.敬孝不仅是人之美德，也是中国人品德形成基础，更是当今政治文明、经济文明、精神文明建设不可忽视的精神支柱和精神力量。

93.古人认为：“忠臣必出孝悌之家”。即一个真正懂得孝亲的人，都会有一颗感恩心，诚敬心，也会形成重情重义、感恩思源的价值观。我们的伟大领袖毛主席也曾深情感叹：生我者父母也。敬孝感恩之情，溢于言表。伟人思想，我们可以仰望，更可以为榜样。

94.中华文明五千多年，孝道贯穿其中，何为“孝道”?“善事父母为孝”；“子爱利亲谓之孝”。因而孝就是子女对父母的一种善行和美德，是家庭中晚辈在处理与长辈的关系时应该具有的道德品质和必须遵守的行为规范。

95.传统孝观念不仅要求子女立身，而且在立身的基础上要立德、立言、立功， “扬名于后世，以显父母，孝之终也。”(《孝经.开宗明义章》)

96.孟子也说过：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”其意思就是在人与人相处中，应当推己及人，推恩及人，使孝道得以升华。

97.孔子说：“夫孝，始于事亲，中于事君，终于立身。”曾子说：“孝子善事君。”把对父母的孝心转化为对国家的忠心，把对家的责任感转移对国的责任感，这是儒家孝道观的一大特点。自古忠臣多出于孝子，尽孝与尽忠是相辅相成的。

98.孝不仅是百行之首，也是百行之先，百行之本。

99.我们人生最大的事情，不是功成名就，而是回报父母。

100.天地重孝孝当先，一个孝字全家安。孝顺能生孝顺子，孝顺子弟必明贤。

**孝道扎根篇（二）**

1.自古忠臣多孝子，君选贤臣举孝廉。

2.人人都可孝父母，孝敬父母如敬天。孝子口里有孝语，孝妇面上带孝颜。

3.堂上父母不知孝，不孝受穷莫怨天。孝子面带太和相，入孝出悌自然安。

4.孝在心孝不在貌，孝贵实行不在言。孝子齐家全家乐，孝子治国万民安。

5.兄弟和睦即为孝，忍让二字把孝全。孝从难处见真孝，孝容满面承亲颜。

6.一个人说话不抵触顶撞父母，和父母说话柔声软语快快乐乐，赡养父母，照顾父母的生活，无论是谁都会非常尊敬你，不敢障碍你，都愿意信任你、帮助你，你身边的贵人也就多了，做事也就会顺利很多。

7.阿底峡尊者曾说过：“对远来之客、久病之人，以及年迈的双亲，能行慈爱之事与理解空性有同等功德。”

8.改变命运，永远从孝顺父母开始。

9.如果想要仕途顺意，通常是从小就不抵触父母的人，因为他从小每天都受父母印气生助，非常强大，别人比不过。

10.毕恭毕敬对父母，这是增长官禄最快的，没有比这更快的，你尊长，那自然你也要成为长，受人尊。

11.供养父母，则是增长资财最快的。

12.一个人不供养父母，他这个穷字非常大地写在脸上。

13. 孝顺父母为世间第一福田。

14.若能孝顺父母师长、礼敬三宝贤仁，不必四处祈求，即可得四种福报：一者颜色端正，二者气力丰强，三者安稳无病，四者健康长寿、不逢灾难。

15.古人云：“孝为百善之首。”孝顺父母为世间最大功德。又云：“不孝父母，拜佛无益。”不孝父母，学佛或行作一切功德，皆无意义。

16.为人子女的，应当常常想到父母养育我时的种种艰辛，好吃的给自己，好穿的、用的都顺着子女的心意;如今父母老了，子女们就应该让父母安享晚年，多陪伴在父母身旁，让父母常常喜乐，那么佛菩萨自然会保佑这样的家庭。

17.知恩才能报恩。父母给了子女身体，艰辛养育成人，做子女的没有理由忘了这大恩大德。子女都大了，父母老了，想到此处，做子女的就应该发心善待父母。

18.兄弟之间应以和为贵，互相照顾关怀，侍奉双亲，不能你推我、我推你，谁也不养父母的老。

19.子女要时常让父母的钱财丰裕，让他们得以买些喜欢的东西，钱多的多给，钱少的少给，尽可能为父母的衣食住行打点到位。

20.孝顺的高境界，是和颜悦色。孔子说：当子女的要尽到孝，最不容易的就是对父母和颜悦色。

21.孝顺，始于孝行，终于顺心。这个顺是让父母顺气、顺心、安心。

22.当父母看到你，听到你，感受到的是温柔、祥和，他们就会安定下来，有一种踏实的快乐。

23.不邪淫才是真孝顺！

24.《孝经》中有云：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”

25.孝顺父母就是给自己上肥料。

26.像有人会在盂兰盆节时来庙上供僧，因为他们知道供僧的功德，可以帮助已经过世的祖先、父母离苦得乐。

27.世上最不能等的事情是去孝顺父母。

28.世上最大的善行也大不过你去孝顺父母，世上最大恶也不会大过不孝。孝顺父母这件事，你做得越好所得福报就越大。

29.在佛教净业三福中，孝养父母这件事被放在了首位，不仅佛教提倡孝道，我们中国古人也讲：“百善孝为先。”

30.地藏王菩萨生生世世都很孝顺父母，所以这一部《地藏经》就是佛教的一部孝经。孝是人的根本，人如果不孝顺父母，在一生中就未能尽到做人的责任，为什么呢？父母生我、养我，如果长大不知道报恩，这就是对于做人的义务没尽到。孔子一直提倡孝道，因此有一部《孝经》。——宣化上人

31.不孝顺父母是卑贱的根源。

32.父母是自己的根，不孝顺父母，自己就成为枯树。

33.所有善行中，最首要的就是对父母亲的孝顺！

34.父母恩重如山。我们做孩子的时候，很难理解父母的恩德有多大；当自己也成为父母时，才知道对小孩到底付出多少，那时才会反过来想一想父母给予我们有多少的爱和慈悲。

35.不孝顺、邪淫、杀生是人生诸多不幸的三个根源。

36.父母是根，儿女是枝叶，如果根守得不好，即孝道有亏，那枝叶当然就长得不好，再加上邪淫等恶习气，就像树上长虫子一样，再把枝叶慢慢吃完。

37.父母是我们的第一大福田，孝顺父母为世间最大功德。

38.孝为百善之首。不孝父母，拜佛无益。如果连对自己恩德最大的父母都不能照顾好，一切其他的善只能是伪善。

39.“孝”为百善之首，亦是做人的根本。太虚大师说：“人成即佛成”。如果我们连做人都没做好，将来怎能成贤成圣呢?

40.孝顺的人跟父母连接得又多又好，就会连接到父母的天地正气，说话做事都是理直气壮有威信，自然受到尊重，在人际关系中一般都是当领导的人，为什么呢?孝顺的人在工作事业上与生俱来给领导一种信任感，必然受到重用、提拔和加薪，事业越做越大。

41.做最孝顺的事情，引天地之正气于自身，越孝顺的人正气越大。

42.李嘉诚回忆起自己的父母时，可以很明显地看出来他对父母至深的感情，镜头前的他眼眶都有点湿润。自己已是年迈的老人，父亲过世都半个多世纪了，却依然保留着对父母的那份质朴的感情，这实在太难得了。

43.李嘉诚专门准备了一间宽大明亮的房间用来缅怀父母。房间里的墙上挂着李嘉诚父母的遗像，在父母的遗像前有供花果，供灯。视频里，李嘉诚很自然地对着父母的遗像作揖礼拜。这一切的一切无不透露出李嘉诚对父母的拳拳孝心，而这孝心也许正是李嘉诚之所以能富贵绵长的一个重要因素吧。

44. 李嘉诚的大富大贵离不开他的孝顺！

45.对父母最大的孝顺是让他们进入佛门，明白佛理。做为佛弟子，应该想尽一切办法让父母信佛，走进佛门。

46.最大的孝敬，也可以说报恩，就是想尽一切办法让父母信佛，让父母走进佛门，这也是法布施。

47.孝顺供养一日，其功德无量，是在造大福。日日孝顺，获福无量。

48.在衣食上照顾供养父母长辈，我们能得丰衣足食的福。

49.在心灵上安慰供养父母长辈，我们能得心情安乐的福。

50.在用心尽心照顾供养父母长辈，我们能得也被别人关心的福。

51.医药供养父母长辈，我们会得身体健康的福。

52.对待其它兄弟姐妹好、友善，对亲戚世人好，令父母心安。我们会得生生世世子孙贤孝的福。

53.劝进父母长辈同行慈善，我们会得善知识子孙后代。

54.改命，永远是从孝顺供养父母开始的。

55.为孝养父母，知恩报恩故，今得速成阿耨多罗三藐三菩提。——《大方便佛报恩经》

56.“百善孝为先”，这句话是很有道理的。既然能够对自己的父母孝顺，那么推己及人，自然也能够“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，心怀天下苍生。从《宋史·朱寿昌传》的记载来看，朱寿昌是一位非常体恤民情的官员。

57. 涵养贵格、改命之源就是孝顺供养父母。

58.一个人恭敬侍奉父母，他的骨骼就长出山岳河川的相来，做官就成必然。

59.一个人资财供养父母，他的面色就生出和合回旋的财气，财气就丰隆。

60.我们中国人都知道“绵手绵足”是富贵相。佛经上说，这是三十二相之一，还告诉我们原因是孝顺父母。

61.四大孝首先要养父母之志，因为每一个父母都望子成龙望女成凤，我们要养父母之志，顺着父母的期望，为社会、国家做大贡献。——秦东魁

62.第二个养父母身，常时间定期给父母钱，不要等着父母向你要钱，父母问你要钱的时候，他非常自卑，觉得非常自责，觉得没给子女留下什么财产，反而要拖累子女，我们要主动给父母钱，让老人在经济方面不要太欠缺;当我们冬天有暖气的时候，看一看父母有没有住暖气房，给父母装暖气，安装空调，无论他用不用，心里都非常高兴，认为子女心里想着他。——秦东魁

63.人生幸福始于孝道，我们的父母即使老了、生病了，成了植物人，我们不要嫌他脏，要替他洗得干干净净，我们要让他老得有尊严，死得有尊严，小时候，我们也尿过无数次裤子，弄脏了无数次床铺，我们的父母何曾嫌弃过我们?父母已经是风烛残年，来日不多，我们该紧紧抱着他们，不要嫌弃他们。——秦东魁

64.当我们过生日的时候，我们可能在外面陪朋友吃饭、喝酒，可是我们何曾知道?我们的父母在家里准备了满满一桌的饭菜等着我们回来，我们的生日是母亲的难日，是父亲的惊恐日，那天是我们该给父母磕头、对父母感恩的时候，而不是我们在外面弃父母而不顾的时候。——秦东魁

65.在人生的道路上，真的应该去珍惜父母、疼惜父母、爱惜父母!——秦东魁

66.在《弟子规》入则孝一篇中有云：亲爱我，孝何难;亲憎我，孝方贤。这就是说，当父母喜爱我们的时候，孝顺是容易做到的事;可是，当父母气恼我们，或者管教过于严厉的时候，我们也要一样孝顺，而且还要能够自己反省检点，体会父母的心意，努力改过迁善，这种孝顺的行为才是最难能可贵的。

67.佛说：世间和出世间的恩德有四种：第一种就是父母恩，第二种是众生恩，第三种是国王恩，第四种是三宝恩，这四种恩，每个众生都承受等量。

68.如果能够随顺母亲，不违背母亲的心意，天人都要护念他，福德是无尽的。如果用一劫百千万亿年的时间，每天早、中、晚，割自己身躯的肉来养父母，这样都不能报答父母对我一天的恩。

69.佛说：从地上积累珍宝，积累到二十八天，拿这么多珍宝去布施别人，不如供养自己的父母。

70.佛说：世上要是没有佛，好好侍奉父母，侍奉父母就是侍奉佛。

71.佛说：修世间法的时候，要从供养父母师长里修。

72.佛说：我曾经因为四件事情舍弃我的生命，一是，为破众生各种烦恼。二是，为了让众生平安快乐。三是，为了除掉自己贪着自己的身体。四是，为了报答父母生我养我的大恩。

73.佛说：有八种人，你要毫不犹豫地去布施：一父、二母、三佛、四弟子、五远来之人、六远去之人、七病人、八看病者。

74.佛说：有四种恩最难报答。一是父恩，二是母恩，三是如来恩，四是法师恩。所以供养这四种人，会得到无量福报。

75.佛说：用饭食供养贤圣，这不如孝顺侍奉父母亲。

76.佛说：众罪最恶的，其中之一就是不孝父母。

77.不孝父母，轻慢尊长，堕落三恶道。

78.如果不孝顺父母，自己的东西都拿给妻子儿女，或者把父母的东西，自私给妻子儿女。父母好话，自己不肯听从，因为老婆骂父母。这种人叫做"世间最大劫贼"。

79.想往生西方净土，要修三种福：第一种就是孝顺供养父母师长，不杀生，修十善业。第二种是受三皈依戒，不犯戒，不犯威仪。第三种是发菩提心，深信因果，读诵大乘经典，也劝别人读。

80.佛说：得到大财物，要先供养父母师长和尚法师。

81.菩萨于无量阿僧祇劫，孝养父母，衣服饮食，房舍卧具，乃至身肉骨髓。因为这样孝顺供养父母的因缘，自致成佛。

82.佛说：父母是三界内的最大胜福田。众僧是出三界的福田。

83.佛告诉迦叶长老说：众生恼乱父母，让父母心忧恼，得多病报。

84.供养自己父母和病人，得少病报。对父母没有爱敬心，得丑陋报;爱敬父母尊长，得端正报。

85.在自己父母和贤圣所在地，恭敬奉迎，得大威势报。

86.不知敬父，不知敬母，得出身卑微报;善知敬父，善知敬母，得出生贵族报。

87.不供养父母，得资财少报;供养父母，得多财富报。

88.佛说：凡人有两种方法得大功德，成大果报，得甘露味，至无为处，哪两种方法呢?孝顺供养父母，孝顺供养菩萨。

89.佛对阿难说：不管是出家人还是在家人，慈心孝顺供养父母，这个功德殊胜难量。

90.改造命运从孝顺、戒淫、读经开始。

91.命运是一个人福报的表现。福报是修来的，修善有好报，造恶有恶报。所有的善，孝顺父母排在第一位;所有的恶，邪淫是为首的恶。

92.孝顺父母是修福，而且是修福最快的一种方式，改造命运应该从孝顺父母开始。

93.秦东魁：孝顺开启万福源，首先要开发的天性就是孝顺父母！

94.从东方智慧来看，古人创造的这个教育的“教”字，就先写“孝”，孝就是他的天性之一，“文”是他的习性。古人把文排在最后，有余力则学文。——秦东魁

95.如果你没有把他的天性开发出来，亏了孝，心不善，光教了文，我告诉你，这就叫有才无德，是毒品呀。这种人在社会上不是祸国就是殃民，要不就是造什么瘦肉精、牛肉膏，什么地沟油提炼，他用聪明，没用智慧，就危害这个国家了。——秦东魁

96.在佛教的《观无量寿经》上也讲“孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业”。你看看，孝养父母排在首位。——秦东魁

97.我们都要明白，孝乃德之根、德之本。——秦东魁

98.一个人要是懂得孝顺父母，他再坏也坏不到哪里去;一个人要是不懂得孝顺父母，他再好也好不到哪里去。因为一个人要是知道孝顺父母，会听父母之命，遵父母之教，听父母之言，扬祖宗之德。他绝不可能让父母蒙羞，违法乱纪，害国殃民。——秦东魁

99.孝乃是万德之基，万福之始。——秦东魁

100.　在这个世界上，我们要永远记得，永远爱我们的这个女人是妈妈，永远爱我们的这个男人是爸爸。他们能为我们付出生命，可是我们又能给父母付出什么呢?——秦东魁

**孝道扎根篇（三）**

1.人持戒乃孝顺，报父母恩耳。

2.在再大的生活压力下，也必须保持内心的清明，把父母放在心上。

3.每个月的工资无论如何都要抽部分出来供养父母。

4.《本事经》：世间聪慧人，恭敬于父母，恒时修供养，常生欢喜心。

5.佛说：世间和出世间的恩德有四种：第一种就是父母恩。

6.佛说：我不但今天赞叹孝顺父母，我在无量劫中经常赞叹的。

7.佛说：用饭食供养贤圣，这不如孝顺侍奉父母亲。

8. 不孝顺父母，功名利禄全无。

9.父母，是人间第一福田——最肥沃的积累人天福报的良田。

10.对于打骂、歧视自己的父母(包括其他任何人)，如果不仅不记恨、无怨言，反而生起感恩心、大慈悲心、柔软心、回向心、度化心、以德报怨、孝敬有加，则是最佳、最宝贵、最难行的报恩方式，积累功德、福报最快速、最迅猛!

11.　孝顺父母师僧三宝，孝顺至道之法，孝名为戒，亦名制止。——《梵网经》

12.父母即使有错误，因为他的学历，因为家庭的背景及所在环境的影响，还有年过半百的习惯，一下两下很难改，我们只能用孝心、真诚的心，感动他、影响他改正过错，而不是指责他，攻击他，弃他而去。 ——秦东魁

13.常给父母好脸色，微笑留给父母。

14.四大孝分别是：第一颜孝，常给父母给一个笑脸，不要给父母脸色看，这非常重要，常给父母一个笑脸让他高兴。

15.老人养我们不容易，我们又怎么忍心让年迈的父母替我们操心、伤心、费心、劳心，这是第一，要给父母一个微笑。

16.第二要顺父母之心，为什么要顺他？孝容易，顺很难。

17.第三个孝顺是行孝，行为上面当父母身体不适的时候，我们要马上行动，每年坚持带父母去体检。行动上面要去落实。

18.第四是听孝，常听父母唠叨、唠叨，把他陈年的话和你讲一讲，因为他老了比较孤独。

19.第五个言笑，对父母说话一定不要大吼大叫，要柔和迟语，千万别尖酸刻薄，因为他们是我们在这个世界上最亲的人，我们又怎么敢如此对她大吼小叫呢？

20.第一，常把年迈的父母记挂在心，永远不要忘记父母是给你身命的人，他们对你有养育之恩，怎么报答都不过分，心中有父母，这是最起码的孝道。这是第一点，把父母挂在心上。—— 刘素云老师

21.第二，尽儿女所能让父母衣食无忧。有的父母年事已高，身体体弱多病，还要为衣食住行劳苦奔波，他们劳苦了一生，养育了儿女，并把你们养大成人，现在他们老了，年老力衰了，干不动了，父母能养儿女小，是不是我们儿女应该养父母老?从我观察到的，绝大多数老年人对生活没有太高的奢望，能过上温饱的日子就很满足了，希望在外打工的游子们能给父母一个衣食无忧的生活环境。—— 刘素云老师

22.第三，有条件的话常回家看看，尤其是过年，是家家团聚的日子，这时父母期盼子女回家过年的心，可能儿女们往往不是太理解的。—— 刘素云老师

23.第四，如果条件允许，每年把父母接到身边小住几日，让他们享受天伦之乐。然后带著父母，离开大山，走出家门，带父母去旅游，看看这个多姿多彩的世界。—— 刘素云老师

24.第五，每个月打一、二次电话，问候一下父母的情况，帮助他们解决遇到的难题。在父母需要的时候，及时地赶回到他们的身边，不要让他们孤苦无依。—— 刘素云老师

25.很多人都追求成就，一年赚多少个钱，但是，你连自己的父母长辈，最亲的人都没孝顺好，你赚再多钱又有什么用呢？

26.毕恭毕敬地对父母，让父母高兴喜悦，有一点好东西，都要拿来供养父母。

27.父母圣贤你都不恭敬，父母圣贤你都轻贱，还有哪一个众生你不轻贱？你的贡高我慢大到无边际了，鬼神看你这个狂妄就讨厌。我们佛家对此有一句话：你要贵，你就不能轻贱他人。连基督教都说：那把自己升高的，必被降低。把自己降低的，必被升高。

28.薄父母厚小孩，小孩福禄会一直差。文昌帝君说：你供养小孩，不供养父母，你这样怎么可能有福报呢？

29.如果我们能够从小孩子出生开始，就孝顺我们自己的父母，每天都让小孩子看到并且学习，那么小孩子将来福气会非常大，并且不用管他，他自己就能学好。

30.对待父母祖上的态度——毕恭毕敬，不抵触顶撞半句。这是积累大福分。

31.怀孕起就示范小孩孝顺父母，小孩的福气会很大。

32.抵触顶撞父母的人，一般都有头痛病的。而且财气破灭，就算进财不错，聚不了财，很快流走花光。

33.经常发短信关心父母，比如爸爸晚上早点睡，少喝点酒。

34.从此再也不要抵触顶撞嗔恨父母，多对父母笑笑。

35.不抵触顶撞父母，也不要再抵触顶撞其他长辈，上司。我要贵，就一定要尊长，否则我贵不起来的。

36.抵触顶撞父母的时候，要明白， 这就是古人说的“贱”， 这就是定贵贱的地方。

37.菩萨为什么恒顺众生？因为他福大，智慧大，所以他不会去做折福事。我们没福气的人，就老是做折福事，而且抵触顶撞父母的人，就是最没福报的人，生活中没有一样顺遂的，我见过就算聪明读书成绩好，可关键考试却会砸。

38.笑一笑很重要，父母嗔我笑，父母怒我笑，父母不高兴，我连忙软语上前谦虚可爱地问有什么事。我这样柔顺可爱笑容地对待父母，父母怎么可能对我冲得起来? 连批评我都不好意思。这个是转父母最重要，最有效的方法。

39.孝顺父母生出的气蕴，是天地间至贵至珍生气最强的气蕴，养得住一切福德。

40.孝顺父母：做人之本！

41.我们今天提倡的孝顺父母，一要了解父母，二要亲近父母，三要关心父母，四要体贴父母，五要尊重父母。

42.不孝顺父母的第一个表现就是不知道体谅父母的难处，从来只知道从自己的立场出发来考虑问题。

43.顶撞父母，惹父母生气，这是不孝顺最常见的表现。

44.我们要知道，父母无论是病了还是累了，总是需要家人无微不至的关怀，如果这份关怀来自于我们，他们会倍感欣慰。

45.我们很多人在学校或是在外边与人交往的时候，会比较注意自己的语言。可是在家里的时候，就完全不一样了。有的人对父母的话不理不睬的，不耐烦的时候就粗声大嚷。有的人早晨出去不跟父母打招呼，晚上回家也是闷不吭声。其实，并不一定是说父母年老力衰之后我们对他们的照顾才叫孝顺，更多的时候，对父母的孝顺，就是表现在日常琐事上的。比如早上对父母说声“早上好”，晚上向父母道声“晚安”，父母为我们做了什么事，也要说声“谢谢”等。

46.孝顺父母是自古至今的先贤们倡导的为子之道、做人之本，也是现代社会最基本的文明要求。一个人从小能做到孝顺父母，推广应用，便能懂得爱人、关心人、尊重人，具有社会责任感。

47.《弟子规》里面这些规矩，看似平常无奇，但是，如果我们认真去实行，培养好的习惯，一定会带给父母欢欣快乐。

48.我们大家要从现在做起，从自己做起，从身边的每一件小事做起，做一个孝顺，尊老爱幼的模范。

49.在人的一生中，父母的关心和爱护是最真挚最无私的，父母的养育之恩是永远也诉说不完的。所以将来不管我们走到哪里，都要记着爸爸、妈妈;而且更要趁现在他们在身边的时候，多孝敬他们。关爱你的父母吧，因为他们为你付出太多太多！

50.孝顺的孩子有福气。

51.事亲以得欢心为本，“孝”也是中华传统文化的一种重要思想，对于“孝”的实质，曾国藩认为要以得欢心为本。

52.《论语》里面有一段这样的话：“子游问孝。子曰：今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎！”它的意思就是说，现在有些人讲孝顺父母，以为只要提供物质条件就行了，丝毫不顾父母的感受，这能叫做孝吗？其实养只狗，养匹马也都是给予它们吃喝的物质条件，这样对待父母和养狗养马有什么区别？真正的孝，就是在于一个敬字。其实就是要用心体会父母的感受，让父母开心满意才是真正的“孝”。

53.孝顺感恩是最根本的德行，万恶淫为首，百善孝为先，非常孝顺父母师长的人，一定是一个有福之人。

54.孝顺父母——世间第一福田！要种福、修福，第一就是要孝顺父母，不能抵触顶撞父母，有事好好沟通，尽量避免吵架，要多孝顺父母，一个孝子的能量场是很强的，到了社会上也懂得尊敬领导，尊重长辈，很得人心。

55.第一福田，如果不懂得去种，那真的很愚痴，很多人不仅不懂得去种这块福田，还经常去糟蹋这块福田，和父母吵架，家庭很不和谐，这样的人将来肯定到处碰壁。

56.一旦你懂得孝顺感恩了，你的能量场一下就好了，走到哪里都容易受到欢迎。

57.《论语》中也讲“事父母，能竭其力。”竭尽自己的能力去孝敬父母，陪伴父母，回报父母，这是人生最重要的一条。

58.《佛说业报差别经》：“复有十业，能令众生得端正报。一者不嗔；二者施衣；三者爱敬父母；四者尊重贤圣；五者涂饰佛塔；六者扫洒堂宇；七者扫洒僧地；八者扫洒佛塔；九者见丑陋者，不生轻贱，起恭敬心；十者见端正者，晓悟宿因。以是十业得端正报。”

59.很多佛经都强调了孝顺的重要性，对父母、对长辈、对领导、对老师，你孝了，你就顺了，反之，忤逆不孝，真的是到处倒霉，各种不顺，真的无法做人了。

60.孝心无价！

61.伯俞回答说：“从小到大，母亲打我，我都觉得很痛。我能感受到母亲是为了教育我才这么做。但是今天母亲打我，我已经感觉不到痛了。这说明母亲的身体愈来愈虚弱，我奉养母亲的时间愈来愈短了。想到此我不禁悲从中来。”

62.父母在，人生即有来处；父母去，人生只剩归途。

63.一个连母亲都无法挚爱的人，还能指望他会爱谁？

64.我相信每个赤诚忠厚的孩子，都曾在心底向父母许下“孝”的宏愿。

65.父母走了，带着对我们深深的挂念；父母走了，留给我们永无偿还的心情。你就永远无以言孝。

66.有一些事情，当我们年轻的时候，无法懂得。当我们懂得的时候已不再年轻。世上有些东西可以弥补，有些东西永无弥补……赶快为你的父母尽一份孝心。

67.孝敬父母“五不怨”：不抱怨父母无能；不抱怨父母啰嗦；不抱怨父母抱怨；不抱怨父母迟缓；不抱怨父母生病。

68.不管父母多忙，不管白天黑夜、下雨刮风，我们一生病，他们马上会放下手头忙得不可开交的一切，紧赶着给我们去看病，彻夜不眠地爱护我们。当父母生病了，我们能做到多少？

69.抱怨父母，不如理解父母。若父母都容不下，何以容天下？百善孝为先，从现在起，千万别再抱怨父母了。

70.如果有一天，父母已变老，腿脚利索不了，我们要切记：看父母就是看自己的未来，孝顺一定要及时。

71.羊有跪乳之德，乌鸦有反哺之恩，孝顺父母、师长、长辈是天经地义的。

72.别让孝心迟到，别让父母久等！

73.总以为来日方长，总以为机会时常有，我们却不曾想过，其实光阴似箭，日月如梭，人生如电光石火，稍纵即逝，舐犊情深也是永远无法完全报偿的，生命本身就隐藏着不堪一击的脆弱。别让孝心迟到，莫让父母久等，及时行孝，但求无悔！

74.今生今世，父母只能陪我们走一段路，上苍仅赐予我们一次机缘，倘若我们在这有限的时间里总是忙于谋求功名利禄，忙于追逐荣华富贵，以致于忽略父母，遗忘亲人，终至“子欲养而亲不待”，何胜风树之悲，未尝不皋鱼之泣，徒留无限悔痛亦晚矣。

75.很多时候，在子女眼中无关紧要的小事儿，在父母心里却是波澜壮阔的大事，让他们久久不能忘怀。

76.即便是帮妈妈刷刷筷子洗洗碗，给爸爸捶捶腰背揉揉肩，老人家都会无比的欣慰和满足。

77.一个电话，一声问候，一次聊天，甚至一顿家常便饭，身为儿女的只要用心，与父母在一起的每时每刻，都可以给予父母温暖并尽到孝心。

78.别让孝心迟到，别让父母久等，就要给予父母更多的谅解。

79.殊不知，在父母眼中，子女们只要健康、幸福、平安、顺利、无烦恼，并且勤奋和努力，对他们就是最大的宽慰。

80.华屋与草房，霓裳与旧衣，美味佳肴与粗茶淡饭，在父母眼中都是一样的。尽孝并不是用物质来衡量的，而是要看我们对父母是不是发自内心的感恩和孝敬，孝无贵贱之分，行孝重在及时。

81.父母对子女的爱是无法用任何尺度来计算的，因此子女对父母理应尽孝。

82.乌鸦反哺、羊羔跪乳，是禽兽的天性，儿子孝敬父母也应是天性。

83.子女孝敬父母起码是一种报恩行为，其实并不止于此。从深层次说，是子女对父母爱心的一种自然表露。

84.《孝经》中曾子说起孝来，认为“大者尊亲，其次弗辱，其下能养”。可知养亲是子女孝的最低标准。

85.对父母奉养大都指物质方面，做子女的还要时时对父母关心、爱护。平时关心其寒温，按时对父母看望、问候，对年老的父母、身体不健康的父母乃至患病垂危的父母应加意关怀、体贴。

86.《礼记》中要求“凡为人子之礼，冬温而夏清，昏定而晨省”。就是说冬天要使父母温暖，夏天要使父母凉爽，早晚探望问候。

87.子女都希望父母高寿，但随着父母年岁日高，身体越来越差，对此孔子饱含深情说出了这样的话：“父母之年，不可不知也。一则以喜，一则以惧。”当你知道父母年岁的时候，一方面为他们高龄而高兴，一方面又因为他们高龄，逐渐接近死亡而担忧。

88.父母生了病，子女要亲尝汤药，找最好的医生诊治。“亲有疾，饮药，子先尝之。医不三世，不服其药。”年老的父母，总希望子女守在自己身边，便有“父母在，不远游”的说法。

89.子女对父母不但要奉养，要关心，更应对父母尊敬。

90.有一次，子游向孔子问孝时，孔子对他作了一番生动地回答：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”对家内的动物要养，对父母也要养。如果对父母只养不敬，那又和养动物有何不同呢？

91.曾子说得更加明确，他说“孝子有三，大孝尊亲”。

92.当年子夏向孔子问孝时，孔子就说过“色难”。意思是说奉养父母容易，对年迈的父母一直和颜悦色却不容易。

93.曾子曾经说过“孝子养老也，乐其心，不违其志”。不仅要养老，还要“乐其心，不违其志”。

94.“乐其心”是从积极方面来说，子女应主动使父母心情快乐。

95.两者都做到，父母才能时时感到心情舒畅。

96.有的子女对父母只是例行公事地奉养，表情很冷淡，情感不交流，父母也感到说不出来的不满足，这也是子女未尽到孝道的表现。

97.人们常说“孝顺”父母，“孝”后加一“顺”字，顺就是顺从父母的意志。

98.《论语》记“孟懿子问孝”，孔子回答“无违”。

99.孔子还说过“父在观其志，父没观其行，三年不改于父之道，可谓孝矣”。

100.《孝经》中记“身体肤发，受之父母，不敢毁伤，孝之始也；立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。”把子女立业为父母争光、光宗耀祖，放到孝的最高水平来看待。

**孝道扎根篇（四）**

1.《孝经》中记孝有三个层次，除奉养作为最低要求外，中等的要求是“弗辱”，子女不要给父母带来侮辱，一个人做了坏事，连累了父母，乃是最大的不孝。

2.孔了说那种“一朝之忿，忘其身，以及其亲”的人，凭一时气愤办了坏事，杀了人，犯了法，不但使自己得到应有的惩处，还连累了父母，正是最大的不孝。

3.在过去，人们凡做一件大事，或下一番努力，都考虑到“上对得起祖宗，下对得起子孙”。

4.对父母应该关心，对父母应该尊敬，对父母应该顺从。

5.努力做出成绩，对社会作贡献，也为父母增光。

6.父母对子女生育抚养，付出精力、财力、爱心，使子女成长、成才。随着岁月的流逝，父母老了，子女理应对父母赡养、照顾，此乃事之常理。

7.父母抚育子女，不只令其吃饱穿暖，还要教育培养，把其塑造成才。同样，子女对父母应从思想上到行动上尊敬、尊重，此乃人之常情。

8.父母、长辈多年来辛勤工作、经营，具备了许多知识和技能，积累了许多经验与教训，这些知识财富，子女应以虚心的态度来学习接受、继承。

9.从社会学的角度上看，孝的观念还有上行下效的意思。一个人孝敬父母，也给子女做出好榜样，自己的子女对自己也会孝。如果自己不孝敬父母，子女也会效法自己，对自己也不会孝，敬人者人恒敬之，孝亲者子恒孝之，亦世之常理也。

10.别让你的父母在你面前变得小心翼翼！

11.孝为立身大本。若不孝于亲则不能忠于国；必反为社会之蠹虫。

12.人不可不孝。对于如何行孝道，袁采也给出了一些引导。如顺适老人之意，使其尽其欢；事亲诚笃。

13.世上最美好的事莫过于——我长大，父母健在；我有能力报答，父母仍然健康。

14.要改一切命，就从孝顺父母师长开始。改得了抵触顶撞父母师长，就改得了一切命。

15.如果我连父母师长都轻贱，我还有哪一个众生不轻贱?如果我连父母师长都不恭敬孝顺，我可能孝顺哪一个众生?

16.要治这个轻贱病，就要恭敬、孝顺。

17.越懂得孝顺的人越有福报。

18.为人子女要常念父母之恩。

19.世人常说百善孝为先，侍奉父母是人类高尚的品德。佛戒虽有万行，亦是以孝为宗。在佛教里，子女对父母之孝，可以归纳为三种：赡养父母是小孝；为父母扬名是中孝；劝导父母信佛，知因识果，诸恶莫作，众善奉行是大孝。

20.我们知道，佛陀出生后的第七天，他的生母就往生了。佛陀是由他的姨母摩诃波阇波提，也就是后来的大爱道比丘尼来抚养长大的。可见，他的姨母对他的恩非常大。一次，阿难对佛说：“姨母对您的恩那么大，您应该要报答这个恩呀！”佛说：“若闻三宝名字，已是报恩。”这是说佛度大爱道，让她听闻到三宝的名字，这就是酬了她的重德。由此可知，真正地孝顺父母，不仅要从身体上关照他们，同时一定要让他们归信三宝。

21.佛也讲过一个因地里的故事，告诉世人若不孝顺父母，不用说打骂，就是无意当中有损伤父母的地方，也会有过失的。

22.一点点奉养父母，就会加倍加倍受福报；若有小小的过失，以后也会受果报的。

23.如果只是表面上的孝养父母，那还不够，一定要用上那种真心才可以。

24.《净行品》偈说：“孝事父母，当愿众生，善事于佛，护养一切。”

25.佛在很多地方都讲过，想让善神降临到家中，那就孝养父母吧！如果能够孝养父母，善神自然会到家中；如果想让佛菩萨降临家中，那么就从孝顺父母开始吧！

26.俗话说，孝子无灾，不孝有殃。

27.余生，请善待自己的父母。

28.曾经年少，不解父母辛劳，一路成长，一路依靠。所谓养儿方知父母恩，为人父母之后，自己如何操劳，如何不易，唯有经历过后，才知其中艰辛。这世上，从来就没有什么感同身受，唯有亲身经历，才能深解其味。

29.人生，就是一场轮回，年轻的时候，谁不为子女奔波劳累，待到子女羽翼已丰，不再需要护佑之时，自己已是夕阳暮景。而那些曾经的子女，也会成为新的父母，一如自己的父母那般，勤勤恳恳，为自己的子女操劳负累，待到子女再次长成，自己便也老去。

30.谁都有年迈之时。幼时，父母耐心教导，周全照料，待到父母暮年，我们是否也能如同曾经他们对待我们那般，不嫌不怪，周全仔细，用心侍奉。

31.在这个世界上，父母，是唯一尽心付出却不求回报的人，也是最不愿意给我们添麻烦的人。

32.子欲养而亲尚待，绝对是上天给予的最大恩赐。趁父母还年轻，趁父母还健在，多陪陪他们吧。不要整天只知道在朋友圈说什么父母在，人生尚有来处，父母去，人生只剩归途。多拿出些实际行动，去做，去实现。

33.老人的那一代，远不及我们现在条件好，但不论怎样，他们依旧护我们健康茁壮的成长。

34.正因为老了，来日并不方长了，所以才更应该尽自己所能，给他们创造一些好的生活质量。

35.少一些玩手机的时间，多给父母买一件像样的衣服；少一次聚会的时间，多陪父母说说话。

36.他们想要吃什么，就给他们买点什么，不要舍不得，不要怕花钱，只要老人健康，不生病，光他们那点吃喝穿戴，又能花得了多少钱。

37.有空的时候，也给父母安排一次说走就走的旅行，去他们想去的地方，看他们想看的风景，完成他们未完成的心愿，满足他们一直想要的渴求。

38.老人已经辛劳了大半辈子了，熬盼了多久，才能熬到如今子女已长成，工作也已功成身退的光景。

39.世界上最美好的事情，大概就是在儿女长大之后，父母还未老去，在儿女有能力回报父母的时候，父母仍然在身边。

40.世若无佛。善事父母。事父母即是事佛也。

41.若佛子。以慈心故。行放生业。一切男子是我父。一切女人是我母。我生生无不从之受生。故六道众生。皆是我父母。而杀而食者。即杀我父母。亦杀我故身。

42.凡人事天地鬼神。不如孝其亲矣。二亲最神。——四十二章经

43.孝顺父母。师僧三宝。孝顺。至道之法。孝名为戒。

44.菩萨应生佛性孝顺慈悲。常助一切人生福生乐。

45.父母众僧是一切众生二种福田，所谓人天泥洹解脱妙果。因之得成。——大方便佛报恩经

46.众僧者。出三界之福田。父母者。三界内最胜福田。——大方便佛报恩经

47.于父母所。少作不善。获大苦报。少作供养。得福无量。当作是学。应勤尽心。奉养父母。——杂宝藏经

48.依慈父悲母长养之恩。一切男女皆安乐也。慈父之恩。高如山王。悲母之恩。深似大海。

49.父母在堂。名之为富。父母不在。名之为贫。父母在时。名为日中。父母去时。名为闇夜。是故汝等。勤加修习孝养父母。若人供佛。福等无异。

50.夫善之极者。莫大于孝。恶之大者。其唯害亲乎。

51.劝父母信愿念佛，求生西方，永脱轮回生死之苦才是最究竟最圆满的孝道。

52.孝之为道，其大无外。经天纬地，范圣型贤。先王修之以成至德，如来乘之以证觉道。

53.故儒之孝经云，夫孝，天之经也，地之义也，民之行也。

54.佛之戒经云，孝顺父母师僧三宝，孝顺至道之法，孝名为戒，亦名制止。

55.是世出世间，莫不以孝为本也。

56.孔子在《孝经》中说：‘夫孝，德之本也，教之所由生也。’意思说，孝是道德的根本，一切教化都从此而产生。所以，被誉为‘万世师表’、‘至圣先师’的孔子，首先教人的就是孝。

57.天子的孝道，是‘爱敬尽于事亲，而德教加于百姓’。意思说，皇帝或者说是国家领导人，自己要以身作则，极尽孝敬父母之事，而且用这种孝道教化天下百姓。

58.人有诚心天有感，善事父母能动天。羊羔跪乳将恩感，禽兽还知孝为先。

59.子尽孝道头一件，为媳尽孝贤名传。

60.母亲的伟大，不仅是赋予了我们生命，更是含辛茹苦哺育我们成长，无私的奉献。我们每个人，如果说能侃侃而谈今日各自的所得，其实话里话外都不该忘却，母亲这个角色的重要意义。

61.母亲，是世间第一亲;母爱，是世间第一爱;母亲，让我们一切生存的可能从无到有;母亲，为我们的成长保驾护航!

62.母亲，总是无私地奉献她们的所有。哪怕是看似冗繁的话语寄托，那都是一句句发自肺腑的切肤之爱。

63.母亲与我们，是血与血的相融，心与心的互通。无论我们在哪里，都离不开慈母的惦念与牵挂。

64.母亲给予我们的恩情，是千言万语也难诉尽的。对于母亲的恩德，我们更是要义不容辞地以大孝来回报!

65.这种孝，不仅仅是一种反哺的回谢，物质的满足永远抵不过精神的根本富足。所以，对于母爱最好的回馈，是给予她们心灵的慰寄与精神的寄托和看护。

66.首孝弟，次谨信。 ——（清）李毓秀《弟子规》。

67.父母者，人之本也。

68.凡为父母的，莫不爱其子。

69.亲人不睦家必败。

70.妈妈，不论走到哪里，我的眼前总有您慈祥的面容，慈爱的目光。

71.子孝父心宽。

72.人人亲其亲，长其长，而天下平。——孟子

73.母爱胜于万爱！

74.忤逆不孝矣，三世果报然。——《劝孝歌》

75.夫孝，始于事亲，中于事君，终于立身。

76.百善孝为先。孝有三；大孝敬亲，其次弗辱，其下能养。——曾子

77.孝子之事亲也，居则致其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严。——〖春秋〗孔丘

78.饮食及宝，未足报父母之恩，唯导父母向于正法，便为报二亲也。

79.不孝的人是世界最可恶的人。

80.家贫出孝子，国乱识忠臣。——《名贤集》

81.永言孝思，思孝惟则。——《孟子》

82.父母惟其疾之忧。——《论语·为政》

83.小孝治家，中孝治企，大孝治国。

84.孝子之养也，乐其心，不违其志。——《礼记》

85.千万经典，孝义为先。——增广贤文

86.做为一个人，对父母要尊敬，对子女要慈爱，对穷亲戚要慷慨，对一切人要有礼貌。——罗素

87.夫孝者，天之经也，地之义也，人之本也。——《孝经》

88.孝悌之至，光于神明，通于四海，无所不通。

89.勿以不孝身，枉着人子皮。——《劝孝歌》

90.重资财，薄父母，不成人子。——朱柏庐

91.惟孝顺父母，可以解忧。——孟子

92.内睦者，家道昌。——林逋

93.无父无君，是禽兽也。——孟子

94.父母双亲恩似海深，生儿育女历尽艰辛；年老衰迈精疲力尽，子女成人理当孝顺。

95.父母教诲谨记在心，父母有过婉言谏行；父母有病精心侍奉，求医诊治搀扶护送。

96.慈父之爱子，非为报也。意思是：慈祥的父亲疼爱自己的孩子，并不是为了图有什么回报啊！

97.父子不信，则家道不睦。意思是：父子之间相互猜忌，家庭就会产生不和睦因素。

98.慢人亲者，不敬其亲者也。意思是：不尊敬别人父母的人，肯定也不会敬重自己的父母。

99.孟子曰：“亲亲，仁也；敬长，义也。”孟子说：“亲爱父母亲，便是仁；尊敬兄长便是义。”

100.事亲以敬，美过三牲。——挚虞

**孝道扎根篇（五）**

1.孝者百行之首，万善之源，乃为人该行该守之第一重大义务也。为人不可无孝，无孝如树无根，如水无源。

2.父母养子成人，恩深似海，德高如山，一朝一夕一举一动难言尽述，父母爱子无微不至，不辞辛苦，始终不倦，劳而无怨，爱子一生至死不变。

3.为人子者须当知恩报本，欲子孝顺，须先孝双亲，做好良好的榜样，树立孝顺的家风。

4.孝顺是一个人的本份，父母花了心思养育了我们、教育了我们，才把我们安全地抚养长大，父母的深情，跟高山一样高，如海水一样深，这一种恩情，我们是永远也报答不完的。

5.“孝”最基本的寓意是孩子小的时候，父母在上面为孩子遮风挡雨；孩子长大了，父母老了，孩子在下面背着父母，这就是“孝”。

6.真正意义上的“孝”是以“敬”为前提的，对内心的“敬”最好的表达就是“顺”，“顺”就是趋向同一个方向，即“孝顺”、“孝敬”。

7.孝养父母，没有一定的形式，但皆要出自敬爱之心。

8.孝顺父母是中华民族的传统美德，古人讲的“百善孝为先”，在中华民族这个礼仪之邦永久不会过时。

9.一个人懂得孝道，是小时候与父母的言传身教分不开的，等这个人长大成为为人之父母时，教育自己的子女要知书达礼，首先自己要以实际行动孝顺好自己的父母，来影响和感召子女知礼仪、懂孝道。只有人人这样做了，才能把孝顺这个传统美德一辈辈传下去。

10.在人的一生中，对自己恩情最深重的莫过于父母。是父母给予了我们生命，是父母辛勤地养育着我们，我们的成长凝结着父母的心血。

11.每一个人都是在父母的悉心关怀、百般呵护和辛苦抚育下慢慢长大的。父母的亲子之爱、舔犊之情只能用两个词来形容：无私、伟大。

12.他们可以为子女付出一切，也甘心情愿付出一切。所以说，父母之爱位于人世间各种各样的爱之上。

13.我们中华民族历来崇尚受恩不忘，知恩必报，这也是做人的基本道德，也即一个人的良心。

14.一个人如果对给予了自己生命和辛勤哺育自己长大的、恩重如山的父母都不知报答，不知孝敬，那他就丧失了人生来就该有的良心，那是没有起码的做人道德可言的。试想一下，一个连生他养他的父母都不爱的人，怎么能指望他去爱别人呢？可见，人世间一切的爱都需要从爱父母开始。

15.孝顺父母不分贵贱。有人说，等我有钱了一定要好好孝顺父母。我说这句话不成立。设想，如果你一辈子没挣到钱，也就是说不用孝顺父母了。孝顺父母关键在做，不在花钱多少。

16.有时间陪父母聊聊天，替父母做些力所能及的家庭事，这也是孝。

17.孝不能做表面文章。孝顺父母不是给别人看的，要实实在在，要合父母的心意，真正让父母内心高兴满意，能够开心地笑，放心地安度晚年。

18.孝敬父母是做人的根本，是良好道德品质的重要组成。

19.孝敬父母不只是在心里想着，口里念着，更重要的是要付诸于行动，不要以工作忙碌为借口，而忽视了父母的存在，而冷落了父母的情感。

20.在闲下来的时候，多多陪伴在父母的身边，拉拉家常，让他们享受到天伦之乐的亲情体验也是难能可贵的。

21.许多时候，我们总觉得父母有他们自己的生活圈子，自己会照顾自己，我们尽可能地不去打扰他们，给他们点钱就可以了，就算是尽到孝心了。其实，父母更需要的是子女们的关爱和理解。

22.一个问候的电话，一次家庭聚会，哪怕是请子女们来吃一餐他们自己亲手做的饭菜，他们都会觉得十分满足的。

23.有时候，父母就像一个孩子，为他们做一点小事情，就好似对他们的特别宠爱一般，就会像个孩子般似的开心满足地笑着。

24.孝顺父母不能等待。有位哲人说：天下最不能等待的事情莫过于孝敬父母。步入老龄化的父母，在生活上、精神上越来越需要子女孝顺，而且这种孝敬主要应该表现在亲情上，而绝非全都可以用金钱或雇佣个保姆来替代的。

25.随着年龄的增长，子女孝敬父母的机会逐渐减少，商机错过还会再来，而失去父母健在的孝敬机会，那就会时不再来，会遗憾终身。

26.父母一天天变老，特别是步入七八十岁高龄的老人，余生非常短暂，稍纵即逝，可能过了今天没明天，孝顺父母刻不容缓。

27. 千经万典，孝义为先。

28.悲母在堂，名之为富。悲母不在，名之为贫。悲母在时，名为日中。悲母死时，名为日没。悲母在时，名为月明，悲母亡时，名为暗夜。

29.哀哀父母，生我劬劳。

30.父母恩德，无量无边。须知恩，深体恩。常感恩，勤报恩。念念不敢忘恩。体之愈深，报之愈勤。不知不体，谈何报答。念念不忘，亦难报于万一，但合于人道。时时回报，争分夺秒，方不留憾于光阴。

31. 亲若不生我，何有人身使？亲若不养我，何有富贵遇？亲若不教我，何有道德（仁义）知？

32.心术可质鬼神，操行无愧祖宗。 起心动念，当思祖宗父母培福之难。

33.父母是你的大福山，孝顺父母的人往往做事情都异常顺利。

34.大家一定记住，顶撞父母最损福报，一定要孝顺，孝顺孝顺，一孝百顺，所以孝养父母是培福第一方。

35.就算父母身上可能会有缺点，做儿女的也要感父母养育之恩而加以包容，要记得人无完人，不可以以此作为不孝的理由。

36.人伦之道的关键是尽己责，养育之恩重如山啊！

37.百善孝为先，孝顺父母是最基本的德行，是人的本性。父母是世间最大福田，孝顺父母就是为自己培福，为自己积阴德。孝顺父母不是做给别人看的，如果只重形式，不重实质，那就不算数了。

38.孝经这部书，据说是曾子问孝于孔子，退而和学生们讨论研究，由学生们记载而成的一部书。

39.孝顺必须是长期的，不是一时的：父母以毕生岁月为我们辛苦奉献，我们即使不能终身膝下承欢，也应该长期供养，使无所缺。

40.孝顺必须有实质的，不是表面的，约有五样：一是饮食，二是衣服，三是起居，四是疾病，五是悦亲。孝顺父母必须解决父母实际需要，不仅在衣食住行上无虞匮乏，在生老病死上有所依靠，还要给予父母精神上的和乐，心理上的慰藉。

41.悦亲是养亲第一要诀。使父母常生欢喜心，可以增进他们的健康，这是寿亲之道。

42.在父母前万不可有愁容，更不可有怨言。无论我们的环境顺逆，总应该克制感情以悦亲为主。

43.于‘父母之所爱，亦爱之；父母之所敬，亦敬之’ ，这是孝父母应该有的态度，所以父母若是信佛的，儿女们更应当推父母的爱敬，而敬佛学佛，这才是好儿女啊！

44.故印光大师教导我们：‘汝已娶妻，当常以悦亲之心为念。夫妻互相恭敬，不可因小嫌隙，或致夫妻不睦，以伤父母之心。中庸云：妻子好合，如鼓瑟琴。兄弟既翕，和乐且耽。宜尔室家，乐尔妻孥。子曰：父母其顺矣乎。盖言夫妻，兄弟和睦，则父母心中顺悦也。现为人子，不久则又为人父。若不自行悦亲之道，必生忤逆不孝之儿女。譬如瓦屋檐前水，点点滴滴照样来。光老矣，不能常训示汝。汝肯努力尽子道，则便可以入圣贤之域。将来往生西方，乃汝所得之法利也。’（《（续）复周法利书二》）

45.就是家常的菜蔬，只要咸淡得宜，生熟中节，不敢潦草，然后敬奉，略有好食，先进父母。至于自己，粗粝俱不计较。

46.要奉得父母欢喜，就是尽心。

47.大约年老的人，脾胃自然虚薄，饮食难得消化，进的食物，须要炖得热的，软烂的，香美的，方才有益。凡是生冷粘腻坚实难化之物不可与食。食不可过饱。这饮食调理，为子女者，俱要放在心上！

48.衣服的事，只要冷暖合宜，奉得父母欢喜，就是尽心。

49.衣服的事，只要冷暖合宜，奉得父母欢喜，就是尽心。大约年老的人，气血自然衰弱，身体未免不耐寒暑，未曾冷先就怕冷，未曾热先就怕热。冬月衣服内棉花，每年要换新的，去旧的。薄棉袄要做两件，秋冬来渐渐加添，春暖时渐渐减去。霜冷之月，若有暖气轻裘，固是上等，如不能的，就是布被布衣，只要温暖。至于晚间，宜将热水袋，放于被内。再如夏月夏衣，须要凉爽；凡有汗者，频频换洗。这衣服调理，为子女者，俱要放在心上。

50.疾病的事，为子女者，须要加意调摄小心扶持，请名医专家用药。病中煎制汤药，进奉饮食，切不可生一个懈怠的心。

51.只想你在幼小的时候，有了疾病，为父母的，不知替你调理了多少，你今日可有不尽心的理！

52.父母有病，万一弄污床褥，为子女者，俱要勤勤洗换，切不可生一个嫌恶的心。只想你在怀抱中，便溺粪污，为父母的，不知替你洁净了多少，你今日岂可有嫌恶的理！这疾病调理，为子女者，俱要放在心上

53.其行住坐卧，俱要照管扶持。只要得父母安稳自在，快活过日，就是尽心了。这起居调理，为子女者，俱要放在心上！

54.孝顺必须能全面的，不是局部的：孝顺应从自己的亲人做起，然后本着“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”的精神，扩充到社会大众，乃至无量无边众生，使之解脱生死轮回，离苦得乐。

55.我们只要记著：要知父母恩，只看自己怎样养儿育女；要求子女孝顺，必先自己做到孝顺父母。

56.孝顺父母的人不但孝名远播，还得到社会大众的肯定赞誉。

57.能进德修业：孝顺父母的人为免父母担忧，必定行事正派，操守严谨。

58.能治理家庭：所谓‘言教不如身教’ ，在家中能以身作则，孝顺父母，堪为子孙亲眷的榜样，家庭自然充满和敬的气氛。

59.能慈悲待人：孔子曾说：‘爱亲者不敢恶于人，敬亲者不敢慢于人，爱敬尽于事亲。’对于父母能感恩图报的人，往往能进一步以笃实诚敬的态度对待他人。

60.实践孝亲感恩的人不但能获得善名美誉，连诸天也都会为之感动，经云：‘若有男女依母教，承顺颜色不相违，一切灾难尽消除，诸天拥护常安乐。’ 中国历史上因为孝行而感得人、天助成善举的事迹也为数不少，古德说：‘精诚所至，金石为开。’ 孝之极至，就是诚。只要有诚心，无事不办。能尽忠职守：孝顺父母的人深恐事业无成，让父母蒙羞饥馁，所以做任何事都会兢兢业业，全力以赴。

61.未来福报转无量：种好因，自然得善果。《涅槃经》说：释迦牟尼佛之所以能够修得三十二相、八十种好，是因为佛陀于无量阿僧祗劫之中，恭敬三宝，孝养父母，所以今世才会感得如此殊胜的果报。可见孝行感果之殊胜，辗转无有穷尽。

62.　孝顺父母，不但今世常为人天之所爱敬，更可为来生种下圆满佛道之因，所以《大方便佛报恩经》说：‘父母者，三界内最胜福田。’

63.子女敬养父母的五条：‘一者、供养能使无乏。二者、凡有所为，先白父母。三者、父母所为，恭顺不逆。四者、父母正令，不敢违背。五者、不断父母所为正业’。

64.有一种幸福叫做上有老，父母在。

65.父母在，家才是你安魂入梦的地方。回到家来，亲热地叫一声爸爸妈妈，我们才能充分感知一个家的温馨和踏实。孟子说，“君子有三乐”，而第一乐就是“父母俱存，兄弟无故”。

66.《论语》中说：“父母之年，不可不知也。一则以喜，一则以惧。”家有老人，就意味着这个世界上永恒的亲情还在。

67.工作和事业失败了，可以重来；孝敬父母的时光却永远不能重来。当父母健在的时候，要好好尽孝，否则，人生会留下沉痛的遗撼，所谓“子欲养而亲不待”。

68.父母不需要你挣多少钱，但他们很需要子女的陪伴，因为子女是父母最深的牵挂！金钱是表达孝顺的一种方式，但不是唯一方式。可以没有很多钱，只要有孝心，他们会感觉到的。

69.老人对儿女工作上无条件的支持，更让我们感受到了父母的恩情和无私的爱。

70.司马迁说：“父母者，人之本也。”父母在，人生尚有来处；父母去，人生只剩归途。

71.父母在，他们在的地方，就是我们出发的起点，无论岁月怎么无情，环境如何改变，父母都是我们生命永恒的源泉。

72.上有老的时候，我们应该感到幸福。因为我们已经褪去了青春的青涩，洗尽了生活的铅华，懂得了感恩，懂得了回报，懂得了珍惜和付出。

73.因为父母尚在，我们可以孝敬他们，可以环绕在他们身边，还可以做一个他们眼里长不大的孩子，感受那份永远不会苍老的父爱母爱。而无论在外面遇到多大的风雨，家是我们永远温暖的怀抱。

74.春秋时期，楚国隐士老莱子非常孝顺父母，想尽一切办法讨父母的欢心，使他们健康长寿。他70岁时父母还健在，为了不让父母见他有白发而伤感，他做一套五彩斑斓的衣服穿在身上，走路时装成小儿跳舞的样子使父母高兴。

75.有父母，有家，有爱，无论多么的辛苦和劳累，都是幸福的。家是一个可以为我们遮风避雨的地方，家是一个可以给我们温暖、给我们希望的地方，家是一个可以让我们停靠的港湾，家也是我们精神上的寄托。

76.是家给了我们希望，让我们享受无尽的欢乐，家是人生旅途歇息的驿站，人生是漂泊在大海里的一只航船，家就是最安全的港湾。家为我们指引前进的方向，家给了我们一双自由飞翔的翅膀。

77.家有老人使得家庭更美好，古代把上了年纪的老人称为“祥瑞”。

78.老人终有一天会离去，到那个时候，上有老的日子，便会成为最珍视的记忆和一生的怀念。每想到这一点我们没有理由不去珍惜生命里上有老的日子，那是上苍赐予自己最美好的一世缘分。

79.从只会在襁褓中哇哇啼哭，到我们喃喃学语叫出第一声爸妈，到第一次踩着小脚丫跌跌撞撞地走路。第一次背着书包走向学校，第一次拿回考试成绩，第一次离开父母……

80.父母是我们修行的最初对象，我们每个人要从父母这里开始，学会包容与爱。

81.无论父母如何，我们都要去爱他，孝敬他，尊重他。

82.一个连父母都不肯包容的人，肯定是一位斤斤计较、睚眦必报、不大气的“小人”。

83.没有大气，何以成大事？有没有孝心永远是考察人品的第一位。

84.选择伴侣的人，一定要把是否有孝心放在第一位，男孩对父母是否有责任感，女孩对父母是否温顺，对父母是索取还是报恩。否则，连父母都不包容的人，将来不可能会包容你的缺点、你父母的缺点，在社会上，他（她）的人缘也不会好到哪里去。

85.为人父母的无论自己的孩子什么样，都会去爱他，养他，希望孩子将来有出息，一生平安顺利、快乐幸福。然而，如果做父母的连包容自己父母的心都没有，自己的孩子从小耳濡目染，又哪来一颗宽广的心？

86.没有宽广的心胸，人生处处皆障碍，又哪来的出息？哪来的快乐幸福？将来孩子大了，父母年迈需要孩子的时候，孩子肯定会跟父母斤斤计较。

87.做人要尽孝道，这就是改变命运的第一步。我们做人，父母都容不得，何以容天下？

88.为人父母的，如果想要孩子拥有幸福、顺利的人生，自己就要好好孝敬年迈的父母。

89.胸怀大志的人，首先要从容得下自己的父母开始做起，要容得下父母的固执，耐心细致地照顾好父母，这也是人生中修行的第一步。

90.十跪父母恩

一跪父母恩

辛苦十月将儿生

二跪父母恩

呀呀学语在初春

三跪父母恩

送我学堂伴窗根

四跪父母恩

我卧病榻您揪心

五跪父母恩

晚学不见唤儿回

六跪父母恩

我远行求学您夜挑灯

七跪父母恩

离闺远嫁您难舍情

八跪父母恩

您来家，放下土特产匆匆离去的背影

九跪父母恩

我生儿育女方知母爱有多沉

十跪父母恩

如今儿孙满堂却独守孤灯渡残生

91.孝顺父母可改变诸事不顺。

92.佛说：菩萨于无量阿僧祇劫，孝养父母(用衣服饮食，房舍卧具，乃至身肉骨髓)，因为这样孝顺供养父母的因，直至成佛。我以孝顺供养父母的福德，上为天帝，下为圣王，乃至成佛，成为三界特尊，都是因为这个福德。我世世至孝，所以德高福盛成天中之天三界独步。我之所以有三十二相八十种好，也因为我孝顺父母。而想去阿弥陀佛西方极乐世界的人，必须做到孝顺供养父母师长。

93.有四种恩最难报答。一是父母恩，二是师长恩，三是如来恩，四是法师恩。

94.佛又说有八种人，你要毫不犹豫地去布施供养：一父、二母、三佛、四弟子、五远来之人、六远去之人、七病人、八看病者。孝养父母，这和供养佛的福德是一样，没有差别的。

95.凡人有两种方法积大福德，成大果报得甘露味(幸福生活)：一种是供养父母，一种是供养、帮助大家。修世间法(工作、姻缘、相好、功名、财富、尊贵、办事、长寿、身高、健康、人缘、好子女等一切做人福报)，要从孝顺供养父母里修。

96.如果能够随顺母亲，不违背母亲的心意，天人都要护念他，福德是无尽的。

97.让父母忧愁苦恼，自己会多病，而供养父母则有少病的福报。

98.对父母没有爱敬心，会长得丑陋，反之会有端正美貌的福报。对父母和贤圣无心奉侍，自己会常受轻贱下看(地位、职位、个子低)，而恭敬奉迎父母师长，会得到大威势(现代就是做大官)。

99.少许供养父母，得到的福报是无量的，而少许抵触顶撞父母，困苦也无量。最大的善就是孝，最大的恶就是不孝。

100.布施供养三种人，福报是无尽的，这三种人就是父母、病苦者、佛(三宝)。供养父母师长和三宝，虽然在生死轮回中，但是不坏善根。从地面上积珍宝积到二十八天那么高，用这个布施别人，也不如供养父母。

**养生恢复篇（一）**

1.肾气足，百病除。——中医理论

2.精、气、神、养生家谓之三宝。

3.精脱者耳聋！——《黄帝内经》

4.欲求灵药换凡骨，先挽天河洗俗情。——陆游

5.养生的人，恬淡虚无，精神内守。

6.流水不腐，门枢不蠹。生命的活力源于运动，强健的体魄源于锻炼。因此，不管工作多么的忙碌，都要抽出一定的时间来活动活动四肢，舒络舒络筋骨，运运周身之气。

7.善养者，花馨木秀，果实飘香；不善养者，荆草漫生，一片苍凉。

8.养心，养的就是充满自信和智慧圆融的心态；自信，才能自在自然；智慧，才能通达开朗，才不会认死理、一根筋。

9.善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。——张景岳

10.点滴精液不漏，即是登天梯行。——白玉蟾

11. 急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。——《黄庭经》

12.《小有经》说：「多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲。」

13.久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。

14.凡养生，要在于爱精。

15.精少则病，精尽则死。——药王孙思邈

16.华池者，口中唾也。呼吸如法，咽之则不饥也。

17.虚则亢，亢则害。——《黄帝内经》

18.上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。——《千金翼方》

19. 精是吾神，气是吾道。藏精养气，保守坚贞，阴阳交会，以立其形是也。

20. 只要精气复得一分，便减一分病象。——名医叶天士

21.夫精者，身之本也。——《内经》

22.精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。——《养生肤语》

23.阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天不老。——《仙书》

24.肾藏精，其华在发。肝藏血，发为血之余。——《黄帝内经》

25.《长生秘诀》（石天基）

常存安静心，常存正常心；

常存欢喜心，常存良善心；

常存和悦心，常存安乐心。

26.善养生者，当以德行为主。而以调养为佐。二者并行不悖，体自健而寿命自可延长。

27.与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。——《丹溪心法》

28.齿，骨之穷也，朝朝琢齿，齿不龋。——《养生要集》

29.心乱则百病生，心静则万病息。——《卫生宝鉴》

30.晚饭少吃口，活到九十九。——《养生要集》

31.安则物之感我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺，而生理备矣。——《苏沈良方》

32.善养生者养内，不善养生者养外。——《寿世保元》

33.多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲。——《养生要集》

34.省思虑则心血不耗，发不易白。——《医先》

35.治身养性谨务其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。——《抱朴子》

36.人借气以充其身，故平日在乎善养，所忌最是怒。——《老老恒言》

37.大喜荡心，微抑则定；甚怒烦性，稍忍即歇。——《退庵随笔》

38.夫精神志意者，静而日充者壮，躁而日耗者老。——《淮南子》

39.牢齿之法，早朝叩齿三百下为良。——《养生要集》

40.虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。——《素问·上古天真论》

41.生活规律，起居有常，良好习惯，有利健康：清晨舒展活跃，白天精神饱满，傍晚神安悦志，睡前宁静致远。音乐曲调，陶冶情操。多笑少愁，有助长寿：二簧邦腔，顺口溜唱。京剧小调，哼上几段，朝气蓬勃，情绪乐观。安静调和，神清气展。

42.发，血之穷也，千过梳发，发不白。——《养生要集》

43.忧怒悖其正气，思虑消其精神；清淡和其脏腑，芬香养其骨髓。笑乐蓄其正气，寡欲安其精神。

44.物来顺应，事过心宁，可以延年。——《寿世保元》

45.老人之情，欲豪畅，不欲郁郁阏，可以养生。——《类修要诀》

46.保健四个里程碑：最反璞归真的环境；最适量有养的运动；最合理营养的膳食；最与世无争的心情。

47.脏腑胃肠，常令宽舒。其气流行，其血畅通。各种器官，功能平衡。身健神安，百病不生。

48.调理脾胃为医中之王道，节饮食乃却病之良方。——《仁斋直指方论》

49.纵欲耗精，损伤正气。思虑烦多，心劳成疾。安然无恙，居安思危。得神者昌，失神者亡。

50.惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。——《寿世保元》

51.体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚。——《养性延命录》

52.嗜欲使人气淫，好憎使人精劳。——《古今图书集成》

53.人但知过怒过哀足以害性，而不知过喜过乐亦足以伤生。——《退庵随笔》

54.善养性者，则治未病之病，是其义也。——《备急千金要方》

55.衣服厚薄，欲得随时合度。是以暑月不可全薄，寒时不可极厚。——《养生要录》

56.事从容则有余味，人从容则有余年。——《呻吟语》

57.圣人胜心，众人胜欲，君子行正气，小人行邪气。——《淮南子》

58.凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之其味真性俱得。——《老老恒言》

59.虽常服药物，而不知养性之术，亦难以长生也。——《养性延命录》

60.暴喜伤心，暴怒伤肝，暴恐伤肾，过衰伤肺，过思伤脾。——《养生四要》

61.人生最大的财富是健康，人生最大的幸福是健康。

62.健康老人的特征：头脑清，耳朵灵。眼有神，血压均。呼吸匀，皮肤润。脉形小，体匀称。前门松（小便畅通），后门紧（大便一天一次）。生息和，发光泽，手脚灵，牙齿硬，底气足，身轻松。

63.养生先养身，养身先习动；养生先养心，养心先习静。有动有静，动静相济，一张一松，预防百病；动后血通，血通气行，气行神爽，祛病健康；静后而定，定后而安，安后神怡，无病健体。

64.知恬逸自足者，为得安乐本。——《遵生八笺》

65.才所不逮而困思之，伤也；力所不胜而强举之，伤也。——《抱朴子》

66.人生如天地，和煦则春，惨郁则秋。——《医述》

67.凡有喜嗜之物，不可纵口，当念病从口入，惕然自省。——《养生四要》

68.人欲寿长久，夜饭须减口。

69.大小便宜紧闭口齿，目上视，使气不泄。

70.不贪心自安，不淫体则健，不怨心胸宽，不气乐安然。

71.愚蠢的人勾心斗角，争权夺势。

72.寡欲精神爽，思多气血衰。少怀不乱心，忍气免伤财。

73.失去健康的人，才感到健康的幸福；患有疾病的人，才感到疾病的痛苦。

74.朝暮叩齿三百六，七老八十好牙口；头为精神之府，日梳五百健耳目。

75.旧布衣衫饭菜饱，逍遥自在乐淘淘。富贵荣华眼前花，何苦自己找烦恼。

76.面常擦，容颜光泽，精神焕发；目常揩，视物清晰，视力不衰；齿常叩，牙坚齿利，健胃长寿；耳常弹，听力敏锐，益脑肾健；背常暖，肺功强盛，寒咳不犯。

77.保养身体，淡泊名利，金钱多少，名气大小，官位高低，身外东西，生不带来，死不带去；为了名利，争权夺势。投机钻营，殚精竭虑，损害健康，庸人之举。智者不欲，嗤之以鼻。

78.有病的皇帝，不如无病的乞丐。

79.食毕当行走。——孙思邈

80.养生以少怒为本。——曾国藩

81.必先岁气，勿伐天和。《内经》

82.忧郁生疾，疾困乃死。——管仲

83.养生之道，常欲小劳。——孙思邈

84.势顺则强，气顺则舒。——刘基

85.热食伤骨，冷食伤肺。——清代养生家曹庭栋

86.久卧伤气，久坐伤内。——《黄帝内经》

87.广庭于步，养生之道。——《黄帝内经》

88.元气在保养，谷神在守护。——《卫生诀》

89. 食过则成积聚，饮过则成痰癖。——清代文学家 梁章矩

90.早起，尤千金妙方，长寿金丹也。——孙思邈

91.动也，形气亦动；不动，积滞气郁。——华陀

92.心清则神静，神静则身宁，身宁则体健。

93.善养生者慎起居，节饮食，导引关节，吐故纳新。

94.养生之道，至暮夜而虚其腹，元气所以运转不穷。

95.此善养生者，所以必以慈、俭、和、静思字为根本也。

96.善养生者：食不过饱，饮不过多，冬不极温，夏不极凉。——葛洪

97.久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。

98.所食愈少，心愈宽，年愈益。所食愈多，心愈塞，年愈损。

99.盖人心能慈，即不害物，即不损人。慈祥之气，养其天和也。

100.五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。《黄帝内经》

**养生恢复篇（二）**

1.过多的嗜好和欲望可使人心气浮荡不安宁，过多的喜爱和憎恶可使人精气劳损。不少人之所以不能活到其应有的年岁，其主要原因是其营求太过之故。

2.欲修其身者，先正其心，欲正其心者，先诚其意。

3.清心释累，绝虚忘情，少思寡欲，见素抱朴，学道之工夫也。心清累释，足以尽瑕，绝虑忘情，足以静世；思欲俱泯，足以造道，素朴纯一，足以知天下安乐之法。

4.知足不贪，安贫乐道，力行趣善，不失其常，举动适时，自得其所者，所适皆安，可以长久。

5.心主血，养血莫先于养。心之不养，而多郁多思，多疑多虑，即日饵良药，亦何益之有。

6.未来之事莫预虑，既去之事莫留念，见在之事，据理应之，而不以利害惕心，得失撄念。如此，则神常觉清净，事常觉简少。

7.养生以养心为主，故心不病则神不病，神不病则人不病。

8.养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐劳攘忧烦，神不守舍则易于衰老。

9.正人君子和善于养生的人，在困苦逆境中有其对待困境的方法和处置逆境的措施，要行正道随时都可坚持实行，不会因逆境而消极，也不会处困境而疲乏颓废。

10.处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

11.中不正，外淫作。外淫作者多怨怪，多怨怪者疾病生。

12.风邪，是多种疾病发生的原始因素。如果心无杂念，意识安静，就能肌肤固密，具有坚强的抵抗力。即使遇到严重的风邪，也不能侵入。

13.人得病十因缘。一者久坐不饭，二者食无贷，三者忧愁，四者疲极，五者淫泆，六者瞋恚，七者忍大便，八者忍小便，九者制上风，十者制下风。

14.高明的医生，总是在疾病发生之前，就教给人们预防的知识，所以人们经常能健康地生活；英明的君主，总是把动乱消除在发生以前，所以天下能经常太平安定。

15.不饥勿强食，不渴勿强饮。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。

16.养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听、莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思。

17.一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。

18.口中言少，心头事少，肚中食少，自然睡少。依此四少，神仙可了。

19.头部是人体内各种阳气的会聚之处。《摄生要论》说：“冬天应该使头部受些冷”；又说：“睡觉不要蒙住头。”

20.耳不极听，目不极视，坐不至久，卧不及疲。

21.人的行动，应该以静为主宰。元神必须静才能得到休息，大脑必须静才能补充气血，意志必须静才能安宁，思虑必须静才能明智贤达。要实现静有一定的方法，心不外游就会静，追逐名利就会动。

22.养生之道在于遵从十三条要旨。这就是：心无杂念，恬淡于世事，内心清洁无染，俗念净除，谨小慎微无过失，寡欲无贪，心柔不逞强，甘作弱者之心，自视不卑不亢，减损太过的言行，知时达务，顺四时之变化，秉性谦和，崇尚俭朴。

23.行端直则无祸害，无祸害则尽天年。

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

25.意志清闲而少欲望，心绪安详而无惧怕，无怨恨愤怒之心，思想上没有忧患，以恬淡愉快为本，以自得其乐而功。做到这些多可使“形体不敝，精神不散”而益寿延年。

26.仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心和平而不失中正，取天地之美以养其身，是其且多且治。

27.凡心静则神悦，神悦则福生，人能化毒性以救死。养喜神以延年，必去身灾兼除人患。

28.善于养生的人常不易受外界事物的驱使而莫衷一是，也不会被七情六欲扰乱其平和的心理本性。

29.情志悠闲而少欲望，心神安宁则无所畏惧，形体劳动而不疲倦，气调和顺畅，则各种愿望都能得到满足。

30.若能摄生者，当先除六害，然后可以延驻。何名六害？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰屏虚妄，六曰除沮妒。六者若存，则养生之道徒设耳。

31.人身以心为主，心忿则热，心劳则汗，心恐则憟，心惊则颤，心忧则癖。

32.见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓灵气。

33.过多的嗜好和欲望可使人心气浮荡不安宁，过多的喜爱和憎恶可使人精气劳损。不少人之所以不能活到其应有的年岁，其主要原因是其营求太过之故。

34.清心释累，绝虚忘情，少思寡欲，见素抱朴，学道之工夫也。

35.知足不贪，安贫乐道，力行趣善，不失其常，举动适时，自得其所者，所适皆安，可以长久。

36.心主血，养血莫先于养。心之不养，而多郁多思，多疑多虑，即日饵良药，亦何益之有。

37.养生以养心为主，故心不病则神不病，神不病则人不病。

38.养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若曰逐劳攘忧烦，神不守舍则易于衰老。

39.将躁而止之以宁，将邪而闲之以正，将求而抑之以舍。于此习久，则物冥于外，神安于内，不求静而心自静矣。

40.中不正，外淫作。外淫作者多怨怪，多怨怪者疾病生。

41.宁少毋多，宁饥毋饱，宁迟毋速，宁热毋冷，宁零毋顿，宁软毋硬，此六者调理脾胃之要法。

42.不饥勿强食，不渴勿强饮。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。

43.养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听、莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思。

44.一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。

45.口中言少，心头事少，肚中食少，自然睡少。依此四少，神仙可了。

46.耳不极听，目不极视，坐不至久，卧不及疲。

47.睡眠时想入非非……会在梦中遗精。

48.知恬逸自足者，为得安乐本。---《遵生八笺》明高濂

49.聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。---《摄生三要》明袁坤仪

50.男贵寡欲养精，女贵平心养血。---《广嗣纪要》明万全

51.四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。---《素问·四气调神大论》

52.冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光。

53.夏为蕃（草秀），天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。

54.君若欲寿，则顺察天地之道。---马王堆汉墓帛医书

55.夫百病者，多以旦慧、昼安、夕加、夜甚。---《灵枢》

56.日出而作，日入而息。

57.食不语，寝不言。---《论语》

58.节饮自然脾健，少餐必定神安。---《续附·养生要诀》明胡文焕

59.一顿吃伤，十顿喝汤。---谚语

60.安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。---《圣济总录》宋官修

61.食欲少而数，不欲顿多难消，常如饱中饥，饥中饱。---《养性延命录》南朝梁陶宏景

62.多饮酒则气升，多饮茶则气降。---《养生肤语》明陈继儒

63.谷肉果菜，食养尽心，无使过之，伤其正之。---《素问·五常政大论》

64.食毕，饮清茶一杯，起行百步，以手摩脐。---《昨非庵日纂》明郑宣

65.养生之道，莫先于饮食。---《嘉业堂丛书》清刘承干

66.晚上少吃一口，肚里舒服一宿。---谚语

67.饱食即卧，乃生百病。---《备急千金要方》唐代孙思邈

68.粥饭为世间第一补人之物。---《随息居饮食谱》清王世雄

69.调理脾胃为医中之王道，节饮食乃却病之良方。---《仁斋直指方论》宋杨士瀛

70.金秋板栗健肾补脾，《名医别录》将其列为上品。南梁陶弘景说其能“益气，厚肠胃，补肾气”。

71.药补不如食补。---谚语

72.跑跑跳跳浑身轻，不走不动皮肉松。---谚语

73.静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛。---谚语

74.户枢不蠹，流水不腐。人之形体，其亦由是。---《圣济总录》宋官修

75.体欲常逸，食须常少。劳无至极，食无过饱。---《修真秘要》明王蔡

76.仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。---《春秋繁露》西汉董仲舒

77.生身以养寿为先，养身以却病为急。---《遵生八笺》明高濂

78.饱暖安乐，纵情恣意，如是夭折者多。---宋朱翌

79.读书悦心，山林逸兴，可以延年。---《寿世保元》明龚廷贤

80.常以舌柱上腭，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。---《养生要录》宋蒲虔贯

81.慈、俭、和、静四字可以延年。---《摄生三要》明袁坤仪

82.形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。---《素问·阴阳应象大论》

83.劳极则精罢，思极则精离，饮食少则精减，房欲频则精耗。---《医先》明王文禄

84.视强则目不明，听甚则耳不聪，思虑过度则智乱。---《韩非子》

85.养生贵养气，养气贵养心，养心贵寡欲。---《医先》明王文禄

86.老年肝血渐衰，未免性生急躁，旁人不及应，每至急躁益甚，究无济于事也。当以一耐字处之，百凡自然就理。---《养生随笔》清曹慈生

87.人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基，尚余强半。---《景岳全书》明张景岳

88.天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。---《呻吟语》明吕坤

89.患生于多欲，祸生于多贪。---《遵生八笺》明高濂

90.无事勤扫屋，强如上药铺。---谚语

91.一勤生百巧，一懒生百病。---谚语

92.吃人参不如睡五更。---谚语

93.进补如用兵，乱补会损身。---谚语

94.夫学道者，外则意不逐物移，内则意不随心乱，湛然保于虚寂造化清净之域。

95.彭祖曰∶养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无甚，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿。

96.人能爱精养体，服气炼形，则万神自守其真。不然者，则荣卫枯悴，万神日逝，非思念所留者也。

97.夫道者藏精于内，栖神于心，静漠恬 ，悦穆胸中，廓然无形，寂然无声。静漠恬 ，所以养生也；和愉虚无，所以据德也。外不乱内，即性得其宜；静不动和，则德安其位。养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。

98.神善于气，气会于神。神气不散，是谓修真。

99.喜怒损性，哀乐伤神，性损则害生。故养精以全气，保神以安心。气全体平，心安神逸，此全生之诀也。

100.发宜多梳，齿宜多叩，液宜常咽，气宜精炼，手宜在面，五者所谓子欲不死修昆仑耳。

**养生恢复篇（三）**

1.神气血脉，皆生于精，故精乃生身之本，能藏其精，则血气内固，邪不外侵。——清代医家张隐庵

2.《素问·移精变气论》日：“得神者昌，失神者亡。”

3.《素问·生气通天论》日：“阴平阳秘，精神乃治。”张介宾注目：“人生所赖，唯精与神，精以阴生，神从阳化，故阴平阳秘，精神乃治。”

4.恐惧则伤肾，肾伤则精不固。

5.慎风寒。节饮食。是从吾身上却病法。寡嗜欲。戒烦恼。是从吾心上却病法。

6.少思虑以养心气。寡色欲以养肾气。勿妄动以养骨气。戒嗔怒以养肝气。薄滋味以养胃气。省言语以养神气。多读书以养胆气。顺时令以养元气。

7.忧愁则气结。忿怒则气逆。恐惧则气陷。拘迫则气郁。急遽则气耗。

8.是惟心平气和，斯为载道之器。

9.心神欲静。骨力欲动。胸怀欲开。筋骸欲硬。脊梁欲直。肠胃欲净。舌端欲卷。脚跟欲定。耳目欲清。精魂欲正。

10.福生于清俭，命生于和畅。

11.人常和悦，则心气冲而五脏安，昔人所谓养欢喜神。

12.致寿之道有四。曰慈曰俭。曰和曰静。毋以妄心戕真心。勿以客气伤元气。

13.薛文清云：酒色之类。使人志气昏耗。伤生败德。莫此为甚。何乐之有。惟心清欲寡。则气平体胖。乐可知矣。

14.木有根则荣。根坏则枯。鱼有水则活。水涸则死。灯有膏则明。膏尽则灭。人有真精。保之则寿。戕之则夭。

15.冬至一阳生。夏至一阴生。其气甚微。如草木萌生。易于伤伐。倘犯色戒。则来年精神必疲惫。故色欲不节。四时皆伤。

16.《灵枢·小针解》：“神者，正气也。”

17.《素问·六节藏象论》：“气和而生，津液相成，神乃自生。”

18.《素问·上古天真论》：“恬淡虚无，真气从之”。肯定了神安与气顺的必然联系。

19.精能化气、生神，是气与神的物质基础；精足则气充，气充则神旺！

20.《金匮真言论》云∶夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。

21.《重庆堂随笔》云“盖脑为髓海，又名元神之腑，水足髓充，则元神清湛而强记不忘矣。”综上所述，可见历代医家对人的精、气、神非常重视，精充、气足、神旺即是健康的标志;如精亏、气虚、神萎则是衰老的征象，从精、气、神三方的表现，完全可以反映出人体衰老的程度。

22.善养生者，必宝其精。

23.春生夏长秋收冬藏！肾藏精，这个冬天谁藏得好，也就是保精保得好，且有养生意识，来年身体一定会越来越好。

24.阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天为老。

25.夫长生久视，未有不爱精保气能致之。

26.凡生之长也，顺之也。使生不顺者，欲也。故圣人必先适欲。（适，节也。）

27.劳者，劳于神气；伤者，伤于形容。饥饱过度则伤脾，思虑过度则伤心，色欲过度则伤肾，起居过度则伤肝，喜怒悲愁过度则伤肺。

28.精于人也，若水浮航。

29.淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。《养生延年录》

1. 孙思邈指出：“恣其情欲，则命同朝露也”。

31.外忘其形，内养其神，是谓登真之路。

32.精大用则竭，气大劳则绝。

33.气清则神爽，形劳则气浊。

34.养生有五难∶名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑精散，此五难也。

35.圣人一度循轨，不变其宜，不易其常，放准修绳，曲因其当。夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之偏也。人大怒伤阴，大喜坠阳，暴气发喑，惊怖为狂。忧悲多患，痛乃成积。好憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所爱憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明。通于神明者，得其内者也。

36.嗜欲者，使人之气越；而好憎者，使人之心劳。

37.养生以不伤为本，此要言也。

38.养性之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不至久，卧不及疲。

39.不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。凡食多则结积聚，过饮则成痰癖也。

40.酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。

41.凡言伤者，亦不便觉也，谓久则损寿耳。

42.古之知道者，筑垒以防邪，疏源以毓真。深居静处，不为物撄，动息与神气俱，魂魄守。

43.世人不察，惟五欲是嗜，声色是耽。

44.嗜欲之归于外，心腑壅塞于内；曼衍于荒滔之波，留连于是非之境，而不败德伤生者，盖亦寡矣。

45.圣人清目而不视，聪耳而不听，闭口而不言，弃心而不虑。

46.身之有欲，如树之有蝎。树抱蝎则远自凿，人抱欲而反自害。故蝎盛则木枯，欲炽而身亡。

47.将收情欲，先敛五关。五关者，情欲之路，嗜欲之府也。目爱彩色，命曰伐性之斧；耳乐淫声，命曰攻心之鼓；口贪滋味，命曰腐脏之药；鼻悦芳馨，命曰熏喉之烟；身安舆驷，命曰召蹶之机。

48.勿欺心，谨言语，守廉耻。

49.薄滋味养血气，薄滋味指要多食蔬菜、瓜果等清淡素食，少食肥肉、烈酒等辛辣、油腻食物。只顾满足口欲，整天大鱼大肉，则有损身体。饮食中，五味不要太过，特别是不要太咸，要严格控制食盐的摄入量。

50.咽津液养脏气，津液指唾液，古人认为唾液是人体的精华。在非饮食情况下，经常用舌头在口腔内搅动，使体内的水分上升至口腔，通过唾液腺变为唾液，再慢慢咽下，有滋养脏气的功效。唐代名医孙思邈在《养生铭》中说“晨兴漱玉津”可以祛病益寿。他每天早上醒来，用舌搅出唾液，徐徐咽下，经此养身，活了100岁。宋代文学家苏东坡认为唾液“功用不可量，比之服药，其效百倍”。

51.莫嗔怒养肝气，指要心境平和，不随便发火。经常发怒，会导致肝气持续处于上行状态，肝气上逆，同时血液随气上逆，会造成肝郁不疏，从而对肝脏造成损害。若经常为生活琐事动怒，甚至暴跳如雷，就可能因怒火而气乱，使心神无主，阴阳失调，气血不和，经络阻塞，脏腑功能紊乱而致病，甚至引起猝死。欲求肝气畅达，疏泄正常，就要“戒怒”、“制怒”，防止过度的情绪波动。

52.少思虑养心气，不要胡思乱想，思虑过多会伤心气而损寿命。《千金要方》指出：“但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱。心无烦，形无极……亦可长年”。这里的不思，指避免过多不正当的思虑，以免失去心理平衡而影响健康。

53.《内经》曰∶精者，身之本，生气之源，髓之化也。

54.肾气足则五脏六腑功能协调，容面红润有光泽，精力充沛，抵抗力强，不易生病；肾气虚则反之。

55.中医学认为：饮食不节、起居无常、情志不遂、劳逸无度、年老体衰等均可引起脏腑气血阴阳失调（不平衡），或内生五邪，或耗伤正气，导致亚健康状态、甚至疾病发生。

56.中医调养的历史和中医学一样源远流长，内容广博。中医调养的方法，包括药物内治调养、药物外治调养、饮食药膳调养、起居调养、情志调养、针炙调养、体育调养（导引）、按摩调养、物理调养、音乐调养等。

57.在古代，体育调养称为“导引”。导引就是宣导气血、伸展肢体，用以防病治病。

58.余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。

59.意志调和，就会精神集中、思维敏捷，魂魄正常活动而不散乱，没有懊悔、愤怒等过度的情绪刺激，五脏的功能正常而免受邪气的侵袭。

60.喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。

61.是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。

62.大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥。

63.怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣。

64.故人卧血归于肝。肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。

65.怒则气上逆，胸中蓄积，血气逆留，髋皮充肌，血脉不行，转而为热，热则消肌肤，故为消瘅。释文：发怒会使气上逆而蓄积在胸中，气血运行失常而留滞，使皮肤、肌肉充胀，血脉运行不畅，郁积而生热，热又耗津液而使肌肤消瘦，所以形成消渴病。

66.喜怒不节则伤脏，脏伤则病起于阴也。释文：喜怒等情绪不加以节制会伤害内脏，五脏属阴，所以内伤五脏而导致的疾病起于阴。

67.肾者主水,受五脏六腑之精而藏之。

68.肾气通于耳，肾和则耳能闻五音。

69.肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，阴中之少阴，通于冬气。

70.饮食自倍，肠胃乃伤。

71.清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。

72.肺气通于鼻，肺和则鼻能知香臭矣。

73. 夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

74.正气内存，邪不可干，邪之所凑，其气必虚。

75.是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚、智、贤、不肖，不惧于物，故合于道。所以能皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

76.知之则强，不知则老。

77.其实《黄帝内经》不讲药，它只有13个方子，而且都特别简单。它无非是在告诉我们，健康长寿是个积精累气的过程，靠的是自己吃好、睡好、消化吸收好，能控制自己的欲望，这样的人才健康。

78.肝的情志是怒。“怒伤肝”，中医认为经常发怒的人，是肾精不足的象，即肾精已经固守不住肝了，水已经不能涵养木了，脾胃（土）也不能涵养木了，所以人才会经常发怒。

79.人如果经脉不通畅，又乱吃补药，只会对身体造成伤害。

80.早搏和间歇都是由肾精不足即元气不足导致的。早搏，是元气尚可的象，间歇，是元气大伤的象。

81.《诗经》，是远古的一个最美的微笑。所有的笑，都是心神外散，而唯有微笑，是无限的给予和无限的敛藏。

82.脾主运化的功能，如果脾无法化湿气，就会形成水肿，因为脾主湿土，湿气化不掉，就像沼泽一样，水越来越多，形成水肿。

83.假如“阴阳”的关系不能理顺，任何局部的疾病都不可能真正治愈

84.小孩子因为脾胃后天虚弱，所以爱流口水。大人流口水，则是脾虚的相，这种人通常很懒

85.《高上玉皇心印妙经》里载：“上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥”。可以说“精、气、神”是人体生命活动的三个基本要素，我们后世的各种保健方法，也都是对这三者进行保养。

86.《养生三要》认为，养生务必要“实其精”。

87.五个需要注意的点：一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。

88.人生诸事，过劳则都耗气血，且由于多数没有一个明显的生病、出血的表现，故皆为暗暗损耗，为人所不知。这种状态古人称之为“漏”，不声不响，滴滴答答，但日久消耗极大。性欲妄动则精暗漏，过思过劳则血暗漏。

89.聚精还要息怒、戒酒。

90.酒为湿热之物，最易动肝火、壮心气，使人亢奋，故也当少饮。暴怒好酒者，往往寿命不长，即此理也。

91.精气虚弱的人多想要进食些滋补之品，但进补不当反易造成新的问题。当代人经济条件宽裕，许多人没事就买些鹿茸、虫草进补，结果不仅气血没上来，反倒出现许多囊肿、肌瘤以及三高问题。

92.《养生三要》对此也有论述：“盖丰郁之味，不能生精；惟恬淡之味乃能补精耳”。

93.世间之物，惟五谷得味之正，但能淡食谷味，最能养精。又凡煮粥饭而中有厚汁，滚作一团者，此米之精液所聚也，食之最能生精。

94.养气，要养到“气得其位，安静充盈”。

95.气欲柔不欲强，欲顺不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不欲散。

96.养气当使气柔，气柔则各安其位，气机顺达而气聚不散。

97.养气者，行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和，种种施为，须端详而闲泰。当于动中习存，应中习定，使此身常在太和元气中，行之久，自有圣贤前辈气象。

98.聚精在于养气，养气在于存神。神之于气，犹母之于子，故神凝则气聚，神散则气消。

99.养神的另一个注意点在于，“培养养神的意识”。

100.现在大家都有健康意识，会注意去锻炼形体，进食一些滋补品，但是所有养生行为，都偏于对形体的调整，而忽略对精神方面的调养。

**养生恢复篇（四）**

1.一切养生方法，无不是为了养精、气、神这三者。而精当聚而不散，气当和顺充盈，神当安定灵光。

2.道经中指出“耳耽淫声，目好美色，口贪滋味，则五脏摇动而不定，血气流荡而不安，精神飞驰而不守。正气既散，淫邪之气乘此生疾。”

3.《名医叙论》中说：“世人不终耆寿，皆由不自爱惜。忿争尽意，聚毒攻神；内伤骨体，外乏肌肉；正气日衰，邪气日盛。不异举沧波以注炬火，颓华岳以断涓流。”

4.《黄帝内经》告诉我们：“外不劳形于事，内无思想之患。以恬愉为务，以自得为功。形体不敝，精神不散，可寿百数也。”

5.肾为固秘之处，“藏”字最要；至于脾胃，乃阴阳化生之处，以“运”字为保养要诀。

6.养肺的关键在于养气，养气又有三个方面要注意：其一，肺气需锻炼，才会充盈不息。人若长时间懒动，气血不旺，自然会出现气弱的情况，即所谓的体虚。因此想要有充盈的肺气，锻炼是必不可少的。根据自身体质，从小运动量的太极拳、导引、八段锦、散步开始，逐渐增加到慢跑、长跑、游泳、登山等运动量较大的有氧运动。只有养成良好的运动习惯，才有可能从根本上拥有一个良好的体魄。

7.其二，要注意不得过劳。劳则气耗。

8.养气要注意锻炼，但反观当代，年轻人体质好，但是工作繁忙，往往疏于锻炼，以至于气越来越不足。

9.所谓“气随汗脱”，出汗的同时气也会有一定的消耗，因此也要注意出汗的量。

10.老人生机已差，卫气不固，变天之时更要小心防病，“保得一分肺气，延得一分寿命”。

11.“肾者，作强之官，伎巧出焉”。

12.“盖髓者，肾精所生，精足则髓作。髓在骨内，髓作则骨强，所以能作强，才力过人也。精以生神，精足神强，自多技巧。髓不足者力不强，精不足者智不多”（《医经精义》）

13.肾为作强之官，藏全身精华，为一身之根本所在，“肾者，人之本也”（《中藏经·论水肿脉证生死候》）。

14.肾藏不穷，气化而推动其余各脏运作，则各脏伎巧用而不息。肾之保养，在于“藏”。

15.《松园医镜·下卷》所言：“夫惟纵欲无度，肾水日竭，真阳之面目始露矣”，阴损及阳也。不藏则泄，泄则虚衰，虚则更不能固摄。

16.当今年轻孩子肾虚的情况越来越多，越来越低龄。如今性观念愈发开放，而性教育明显跟不上，导致青少年不避讳性事，也不知节制，不知放纵之危害，沉迷声色犬马之中，以致本应身体强壮的少年人，竟有许多出现肾虚。父母师长在这方面应当进行正确引导。

17.脾主土，主运化，为仓廪之官。

18.盖谓脾气安和，则百病不生，脾土缺陷，则诸病丛生。

19.脾为仓廪之官，其作用关键在于主运化这一生理功能。脾气健运，运动不息，方能吸收胃中食物精微，生血运化，以养五脏；相反，脾运化不利，则会出现水湿内停的病理现象。因此养脾之要领，在于“运”。

20.每个人的饮食消化能力是有限的，贪嘴进食太过，则脾胃运化不及，胀满不舒，故养脾第一要务在于节饮食。勿要多食，勿要进食过杂，勿要冷热刺激。

21.进食时务必细嚼慢咽——人的牙齿有咀嚼、碾碎食物的作用，狼吞虎咽地吃，食物还没咬碎就下肚了，这就把牙齿的工作扔给不擅长咀嚼的胃肠，增加胃肠的工作负担，自然也就出现运化不及的情况。

22.脾主四肢，四肢运动也有助于提高脾胃运化的功能，故有“饭后百步走”之说，以运动四肢以促进脾胃气机运转也。平日养成规律运动的好习惯，使得基础代谢率保持在一个良好的水平，自然气血流通，脾胃健运。

23.“现在的相貌，与原来七八岁时的，可以说千差万别了。记得奶奶之前不经意间说我，小时候是个薄嘴嘴，耳朵也是招风耳，可大了，现在变成小耳朵，厚嘴嘴了。确实，现在看见原来的大耳朵几乎完全变成了小耳朵，几乎小了一半，嘴巴也变成了腊肠嘴，皮肤也变得蜡黄。可见这些年来，在邪淫上消耗的，是福报啊！我丢失的福报啊，何时才能找回来，我的相貌，何时才能恢复以前一样？现在变得好像不像我了，尤其是高三拍的准考证照片，简直像一个罪犯一样，猥琐沧桑，在大学的各种照片上。令大学的我尴尬不已。记住一句话：邪淫是要还的！”

24.强力行房，肾气乃伤，高骨乃坏，骨髓内枯，腰痛不能弯曲。

25.《千金要方》：“人年四十以下，多有放恣，四十以上即顿觉气力一时衰退。衰退即至，众病蜂起。久而不治，遂至不救。”

26.书云：年高之时，血气即弱，觉阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心竭意。一度不泄，一度火灭，一度火灭，一度增油。若不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。

27.书云：恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折，将溃之岸，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。

28.书云：人寿夭，在于撙节。若将息得所，长生不死。恣其情，则命同朝露。

29.若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

30.劝世人，休恋色，恋色贪淫有何益？

31.养生之道在于遵从十三条要旨。这就是：心无杂念，恬淡于世事，内心清洁无染，俗念净除，谨小慎微无过失，寡欲无贪，心柔不逞强，甘作弱者之心，自视不卑不亢，减损太过的言行，知时达务，顺四时之变化，秉性谦和，崇尚俭朴。

32.行端直则无祸害，无祸害则尽天年。

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

34.志闲而少欲，心安而不惧，无恚嗔之心，无思想之患，以恬愉为务，以自得为功。

35.仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心和平而不失中正，取天地之美其身，是其且多且治。

36.凡心静则神悦，神悦则福生，人能化毒性以救死。养喜神以延年，必去身灾兼除人患。

37.圣人不以身役物，不以欲滑和。

38.多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏。

39.若能摄生者，当先除六害，然后可以延驻。何名六害？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰屏虚妄，六曰除沮妒。六者若存，则养生之道徒设耳。

40.一切病在于心，心神安宁，病从何生？

41.人身以心为主，心忿则热，心劳则汗，心恐则憟，心惊则颤，心忧则癖。

42.见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓灵气。

43.饭后百步走，活到九十九。步行是最有效的运动。

44.现在不养生，以后养医生，正如机器要从新时保养，养生也要从健康时的点滴做起，如果等到零件有损，再养生，效果必将大打折扣。

45.养生应以预防为主，平时应定期检查，定时保养。

46.早养胃，午养心，晚养百脉，顺时养生，事半功倍！

47.早上是气血流经胃经的时候，一定要让胃开始运行，所以早上要吃好，否则容易气血不足，并患上胃疾。

48.花钱不一定是真的养生，只要有健康的心态，不花钱也能养生。

49.人体养生保健第一、减少体内的垃圾；第二、增加血脉经络的畅通；第三、增加体内的气血。

50.中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。

51.心神不安，情性燥急，为致病致死之总因。

52.心定则气和，气和则血顺，血顺则精足而神旺，精足神旺者，内部抵抗力强，病自除矣。故治病当以摄心为主。

53.气以顺为主，血以通为畅。

54.人生以血气流通为主，气滞可以阻血，血阻可以结毒为疖为瘰，为癌为瘤，皆是血气不流通之故。

55.气太过，易得脑出血之类的病。所以，只有气血平衡，人才能健康。

56.运动就可以生阳；静坐就可以生阴。

57.人在气不足的时候，不能盲目补气，否则会影响身体健康。

58.环境对人养生的重要性是不言而喻的。这就是为什么人在空气清新的森林、海边，会把痼疾养好的道理。因为清新空气中的精微物质（负离子）会通过人在放松情况下的深呼吸把它吸收到人体内部，从而滋润孕养五脏六腑，使人重新焕发活力。

59.人在松静的状态下，慢慢深呼吸就能体会到人和天地精微之气的交换。

60.懂得阴阳了，懂得顺其自然了，你就一定会成为良医大德了。

61.怎么会伤元气，失去平衡就是在伤元气。经常处于平衡的状态，元气就会保持的好，人就衰老的慢。

62.要遇事不怒，临危不惧。做事要有计划，对人要宽容，胸怀要宽广。

63.中医养生也要求适当的运动。《素问·四气调神大论》载：“春三月，此谓发陈；天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形”。

64.《素问·宣明五气篇》也指出“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，是谓五劳所伤。”

65.俗话说：民以食为天，足以说明饮食的重要性。许多疾病是由于饮食不当导致的，又有“病从口入”之说。《素问·上古天真论》说：“饮食有节。”有节，就是有节制，包括饮食的时间有规律，饮食的数量有节制，搭配要合理。

66.五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。——《素问》

67.《内经》还提出，饮食要适当控制，指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”

68.《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，这实为养生真谛。

69.现代饮食宜以清淡为主：倡导“三少一多”即少脂，少盐，少糖，多素。

70.若是经常的多食肥甘厚味，便令人生内热，甚至引起痈疸疮毒，《素问·生气通天论》说：“膏粱之变，足生大疔。”

71.饮食偏嗜也会影响健康，《素问·生气通天论》：“是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮驰，精神乃央。”

72.《灵枢·五味篇》对不按时进餐所造成的影响说：“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”

73.饮食的温度，不可过热，也不可过凉，要做到寒温适中。

74.“起居”指作息及日常生活的各个方面。“起居有常”指生活作息要有一定的规律，即起居调摄。《内经》强调应当根据人体的生命节律安排作息时间。

75.有健康谚语云：“调饮食，莫过饱，心不顺，赏花草”。

76.如果违反了阴阳消长规律，就会给人体造成伤害。例如，有些人夜间通宵打麻将，白天才睡觉，这是与自然界阴阳消长规律相违背的，久而久之，肯定会给身体健康带来很不利的影响。

77.“不妄作劳”即不要违背常规去劳作，使“形劳而不倦”，也就是说劳作要保持一定的限度，既不过劳，也不过逸，做到劳而不倦，即有劳有逸，劳逸结合，劳逸适度之意。

78.过度劳倦，便会引起疾病，因此《内经》将“劳倦内伤”作为一个重要的病因，但是不仅过劳可以伤人致病，过逸也同样会对人体健康产生不利影响。

79.过于安逸，身体就不活动，会导致经络气血瘀滞不畅，久而久之生命力随之逐渐减弱，如《素问·宣明五气》所说：“久卧伤气，久坐伤肉。”

80.久坐久卧，懒于活动，筋骨肌肉自然会萎弱不振，所以“不妄作劳”并非什么都不做，古人也提倡“常欲小劳”。

81.我国唐代著名医药学家孙思邈，提出“养性之道，常欲小劳”。“小劳”就是适度劳动。孙思邈年轻时常常荷锄挎篓，长途跋涉，步入深山老林采药，直到晚年，他仍然坚持参加力所能及的劳动。

82.《内经》非常重视人的情志活动与身体健康的关系，提出七情为致病的重要因素之一。七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化。

83.“精神内守”主要是调和情绪，保持心态的安闲清静，排除杂念，防止情绪的剧烈波动，干扰气机的正常运动，维护体内气化活动的良好环境。

84.具体实施宜“以恬愉为务，以自得为功”，主要是精神上排除各种不良情绪，如狂喜、暴怒、悲忧、恐惧等。

85.精神内守与“独立守神”是古代进行精神修炼的专门功夫，其要领是入静、意守、神不外驰，通过颐养意志，影响生理功能，充实元气，防病缓老。

86.如《黄帝内经》所说的，过喜伤心，过悲伤肺，大怒伤肝，过恐伤肾，过思伤脾。

87.注意对情志进行调节与疏导，及时排除怒、忧、悲、恐、惊、思等不良的情感刺激，保持心情舒畅，心理健康，是养生保健、延年益寿的重要法则。

88.平时，只有既注意避免外邪的侵袭，又注意调摄精神，避免情志过激和精气妄耗，才能保持真气充盛，使疾病无从发生。故清代医学家高世栻说：“外知所避，内得其守，病安从来”。

89.调节饮食，宜清淡，忌油腻，多食营养丰富的蔬菜、瓜果之类，但不宜过凉。

90.调节情志，积极进取，勿生懈惰厌倦之心，以使阳气宣散于外；调节起居，晚睡早起，午睡不可太久，注意避暑，尤忌过于趋凉。

91.“和于术数”就是说进行运动养生一定要坚持“和”的原则，既不能太过，也不要不及。即恰当地运用各种运动养生方法。

92.《吕氏春秋》说：“流水不腐，户枢不蠹。”正如健康谚语所云：“常锻炼，抗衰老，量力行，勿过劳”。

93.阳气不足，人就会生病，阳气完全耗尽，人就会死亡。

94.李杲《脾胃论》说：“人赖天阳之气以生，而此阳气化于脾胃。”

95.“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰；故天运当以日光明，是故阳因而上卫外者也。”——《黄帝内经·素问·生气通天论》

96.养生就是养阳气。

97.趴着睡觉会压迫心脏，影响心肺功能，还会造成体内血液循环不正常。

98.右睡的好处在于可以使身体内的血液流向人体的右侧，这样就可以减轻心脏的负担，有利于分担心脏的负担，让心脏得以休息。

99.健康是人生最大的财富。一个人拥有健康，未必拥有一切；但是，假如失去健康，必定失去一切。因此，健康既是最寻常的资源，也是最稀缺的资源。

100.俗话说：“自古名医多长寿”。这些“国医大师”年至耄耋，精神不老，足见养生有道。其共同的体会是：饮食有节，起居有序，适度锻炼，动静结合，心胸开阔。希望“国医大师”的养生经验，能让更多人走进健康的殿堂。

**养生恢复篇（五）**

1.肾是生命之根，主骨生髓，养脑益智，生发聪耳！

2.养肾就是养命！

3.如果把人比做一棵大树，那么肾就是树根，根深方能叶茂。若树根坏了，那么树叶也就枯黄了。

4.作为男人，肾尤其重要。因为肾主藏精。所谓藏肾精，是人体生长发育、防卫病邪的物质基础。

5.若是男性肾不好，不仅体力、精力大大衰减，更可能会影响生育能力，导致不育。

6.肾为先天之本，藏精主骨生髓，脑为髓之海，所以肾为脑之根。

7.肾主水：肾有调节体内水液代谢平衡的作用。

8.肾主纳气：呼吸虽为肺所主，但吸入之气，必须有肾气摄纳作用的帮助，才能下归于肾，所以：肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气。肾气衰弱，就出现呼多吸少，喘促气短等。

9.肾主骨、生髓、通于脑：肾主藏精，精能生髓，髓藏于骨中，骨赖髓以充养，而髓通于脑。脑为髓之海。若肾精虚少，骨髓化源不足，则骨骼失养，出现腰膝酸软，发育迟缓，髓海空虚可出现头晕、耳鸣、健忘等。

10.肾主骨，齿为骨之余，牙齿也有赖于肾精的充养，肾精不足，牙齿松动，甚至脱落。

11.肾精充足则耳聪，听觉灵敏，老年人肾气虚弱，故多耳聋失聪。发为血之余，根源在于肾的精气，青壮年肾精充沛，故毛发光泽，老年人肾之精气虚弱，故毛发变白容易脱落。

12.《素问·六节藏象论篇》说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”

13.《景岳全书·遗精》指出：“精之藏制虽在肾，而精之主宰则在心，故精之蓄泄无非听命于心。”

14.以瞑养血：暝者，闭目也，似小睡而非睡。

15.人体的健康好比水箱，水多、水满表示精力旺盛，元气充足，抵抗力强，体质强健，疾病容易痊愈;水少、水干则表示身体素质降低，抵抗力不足，元气衰微，疾病很难痊愈。而医生的作用是帮助往水箱里灌水，以增加生命元气，补充体内精华，调整阴阳五行平衡，从而帮助患者恢复健康。

16.灌满水的前提是什么?那就是保证水箱不再漏水，事先将下水口堵住，然后才能有望将水箱的水灌满、灌足。否则，灌得越快，漏得越快，灌得越多，漏得越多，长此下去，缺口越来越大，身体的精华丧失殆尽，健康也就垮下去了。

17.元气耗损有很多途径，如熬夜、暴饮暴食、心理压力大、情绪波动、缺乏适当运动等，但这里面泄漏元气最快最直接的途径就是手淫、房事、邪淫等等丧失肾精的行为，特别是手淫和邪淫(与非自己夫妻的人发生关系)，元气的耗损量非常大。

18.名医朱丹溪在《格致余论》里就强调说：“心动则相火亦动，动则精自走，所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣。善养生者，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和。”

19.古代名医治病时，特别是虚劳、消渴等慢性疾病，往往要求病患夫妻别居，使之清心寡欲，不漏真精，再配合药物进行治疗，慢慢调养身体，才有痊愈的希望。

20.人体欲得劳动，但不当使极尔耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。

21.养生之道，莫久行久坐、久卧久听;莫强食欲，莫大醉，莫大忧怒，莫大哀思，此所谓中和。能中和者，必久寿也。——陶弘景

22.老子之言曰：“毋劳女形，毋摇女精。”毋使女思虑萦萦，寡思路以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气。此中妙旨，庸人忽之。

23.养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老。——孙思邈

24.然上古之人，百岁不为奇，寿长而动作不曾稍衰。今人则不然，未及半百，而龙钟衰老矣。岂时世不同，天地浑然之气有厚薄使然耶?非也。养生之道不同也!

25.流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。（《吕氏春秋·尽数》）

26.夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。（《素问·四气调神大论》）

27.不治已病治未病，不治已乱治未乱。（《素问·四气调神大论》）

28.上工治未病。（《难经》）

29.邪之所凑，其气必虚。

30.夫医者，非仁爱不可托也；非聪明理达不可任也；非廉洁淳良不可信也。

31.人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此。（唐·孙思邈《备急千金要方·序》）

32.凡大医治病，必当安神定志，无欲无求。

33.为医之法，不得多语调笑，谈谑喧哗，道说是非，议论人物，炫耀声名，訾毁诸医，自矜己德。（唐·孙思邈《千金要方·大医精诚》）

34.凡为医道，必先正己，然后正物。正己者，谓明理以尽数也；正物者，谓能用药以对病也。

35.凡为医者，性情温雅，志必谦恭，动必礼节，举止和柔。

36.古人医在心，心正药自真。（明·冯梦龙《警世通言》）

37.良医处世，不矜名，不计利，此其立德；挽回造化，立起沉疴，此其立功也。（清·叶桂《临证指南医案·华序》）

38.勿重利，当存仁义，贫富虽殊，药施无二。（明·龚廷贤）

39.大汗莫当风，当风易伤风。伤风伤风，多在秋冬。头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中。

40.寒从足下生，百病凉上起。病从口中入，凉从脚上来。狗从嘴冷，人从腿冷。

41.行端直则无祸害，无祸害则尽天年。

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

43.凡心静则神悦，神悦则福生。

44.养生以养心为主，故心不病则神不病，神不病则人不病。

45.喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。

46.大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。

47.故人卧血归于肝。肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。

48.当我们大怒的时候可导致体内的气机运行紊乱。阳气过分上逆，则使机体正常的协调关系遭受破坏，血液就会随着阳气上逆而淤滞于头部，从而使人发生昏厥。

49.肾气通于耳，肾和则耳能闻五音。

50.当我们体内的正气旺盛的时候，外部的邪气就不容易侵入我们的机体内部，人也就不会发生疾病。如果外部的邪气能够侵犯到人体之内，那就说明我们体内的正气已经很虚弱了。

51.上药三品，神与气精。

52.精之填补，主要来源于后天饮食精微，但是“所生有限，所耗无穷”，因此精少再虚耗，使得“五衰尽见，百脉俱枯”。基于此，《养生三要》认为，养生务必要“实其精”。

53.提出五个需要注意的点：一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。

54.目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。

55.人生诸事，过劳则耗气血。

56.酒为湿热之物，最易动肝火、壮心气，使人亢奋，故也当少饮。

57.精气虚弱的人多想要进食些滋补之品，但进补不当反易造成新的问题。当代人经济条件宽裕，许多人没事就买些鹿茸、虫草进补，结果不仅气血没上来，反倒出现许多囊肿、肌瘤以及三高问题。

58.盖丰郁之味，不能生精；惟恬淡之味乃能补精耳。

59.世间之物，惟五谷得味之正，但能淡食谷味，最能养精。

60.气欲柔不欲强，欲顺不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不欲散。

61.养气，要养到“气得其位，安静充盈”。

62.气柔则各安其位，气机顺达而气聚不散。

63.养气者，行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和，种种施为，须端详而闲泰。当于动中习存，应中习定，使此身长在太和元气中，行之久，自有圣贤前辈气象。

64.人之气漏，多于说话太多太过大声，行走过快事务过多。这些琐事每次看不出什么消耗，因此很容易被忽略，实际上他们总量加在一起，长期累积下来，是很耗气的。因此于生活起居行走坐卧之中，保持和缓，不扰其气，确是养生要诀。

65.养生除了养精气，更要养神。三者互为一体，精气不足则神弱，神动荡不宁则精气耗散。

66.养神的另一个注意点在于，“培养养神的意识”。

67.气血和，百病消，养肝肾，美容颜。

68.善养生者养心，不善养生者养形。善养生者养内，不善养生者养外。所谓“内”，也是指心，那么何以养心呢？养心六大法：之一：心静所以绝攀缘；之二：心定所以除外累、同大化；之三：心安所以寡怨尤；之四：心正所以诚意念；之五：心广所以容万类；之六：心平所以得中和。

69.夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。

70.醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。

71.醉以入房，汗出当风伤脾；用力过度，若入房汗出浴，则伤肾。

72.服药千朝，不如独宿一宵。

73.知恬逸自足者，为得安乐本。——《遵生八笺》

74.冬天我们身体的气机收敛，应该藏精，如果冬天不能收藏精气，则春天的时候，正气不足，就很容易感染温病。

75.中医讲到“精”的五大作用：

(1)繁衍生命。肾精，会产生生殖之精，并将遗传信息传递给下一代，这是精的重要作用。

(2)濡养作用。精能滋润濡养人体各脏腑形体官窍。

(3)化血。《张氏医通·诸血门》说：“精不泄，归精于肝而化清血。”因而肾精充盈，则肝有所养，血有所充。故精足则血旺，精亏则血虚。

(4)化气。精可以化生为气。《素问·阴阳应象大论》说：“精化为气。”气有保卫机体、抵御外邪入侵的能力。《素问·金匮真言论》说：“故藏于精者，春不病温。”可见精足则正气旺盛，抗病力强，不易受病邪侵袭。

(5)化神。《素问·遗篇·刺法论》说“精气不散，神守不分”。只有积精，才能全神，这是生命存在的根本保证。反之，精亏则神疲，精亡则神散，生命休矣。

76.《素问·上古天真论》：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，起居无节，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，故半百而衰也。”尤其是在冬天，气机闭藏的时候，如果纵欲，则精气不藏，根柢不固。到了春天，自然是正气不足，容易感受外邪。

77.中医有一句话俗语叫：气为血之帅。气和血的关系是什么？他们绝对不是半斤八两，气血平衡，这个血能不能够在血管里面运行畅通、流动、运转，把营养输送到五脏的各个部位，就靠气在推动它，领导它。假如没有气的领导，气弱了就会出血。——名医李可

78.“仙书云：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。”《三元延寿参赞书》

79.药王孙思邈曾提出“多言则气乏”，要求人们不要过多地说话，认为少说话能使人体内的“气”得以充养，反之则会使气耗散。

80.天元之寿，精气不耗者得之。《三元延寿参赞书》

81.《黄庭内景经》曰：长生至慎房中急，何为死作令神泣，急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

82.淫泆无度，精竭气衰，百病横生，故不终寿。

83.人自身有上药三品：精气神。

84.古道家求仙三大法：一保精，二行气，三服饵。

85.圣人爱精重施，髓满骨坚。

86.欲不可早，男破阳太早。则伤其精气，女破阴太早，则伤其血脉，精未通而行女色，或手淫以通其精，则五体有不满之处，他日有难状之疾。

87.肾中精气散于三焦，荣华百脉，淫念一起，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏也，精气有限，人欲无涯。今之人不修人道，贪爱色欲，其命消减。

88.庄周云：人之可畏者，棉席之间。在知戒者，盖身与造化同源。

89.阴符经：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人若不能秉灵烛以照幽情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生于恩也。

90.金元曰：乐色不节则精耗。轻用不止则散精。一度不泄，一度保精增油。若不制而纵情色，则是膏尽油灭，其身垮。

91.庄子：其嗜色深者，其天机浅。止声色以养肾精保强健。

92.玄枢曰：元气者，肾间动气也。右肾为命门，精神之所舍，爱惜保重。荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿。

93.仙经云：无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。

94.理颂云：道以精为宝，宝持宜秘密，施人则生人，留己则生己。

95.精为身本，精为至宝，精盈则气盛。

96.人之可宝者命，可惜者身，可重者精。

97.精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此，养生之士先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病，内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮矣。

98.精宜秘密，密不妄泄则生气强固而能久长，此圣人之道也。

99.精脱者耳聋。

100.古书云：声色动荡于中情，溺于无涯之欲，百灵疲惫而消散。不知自惜。虚损生也，譬如枯竭之木，遇风则折，醉其情欲，则命如朝露。

**养生恢复篇（六）**

1.《寿世保元》说“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐，皆能凝结气血，久则损寿。”

2.运动可促进精气流通，气血畅达，增强抗御病邪能力，提高生命力，故张子和强调“唯以血气流通为贵。”

3.适当运动不仅能锻炼肌肉、四肢等形体组织，还可增强脾胃的健运功能，促进食物消化输布。

4.华佗指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”脾胃健旺，气血生化之源充足，故健康长寿。

5.《类经附翼·医易》说：“天下之万理，出于一动一静。”我国古代养生家们一直很重视动静适宜，主张动静结合、刚柔相济。

6.动为健，静为康，动以养形，静以养气，柔动生精，精中生气，气中生精，是相辅相成的。

7.实践证明，能将动和静，劳和逸，紧张和松弛这些既矛盾又统一的关系处理得当，协调有方，则有利于养生。

8.《内经》的“不妄作劳＂，到孙思邈的“养性之道，常欲小劳”，都强调动静适度。

9.从体力来说，体力强的人可以适当多动，体力较差的人可以少动，皆不得疲劳过度。

10.从病情来说，病情较重，体质较弱的，可以静功为主，配合动功，随着体质的增强，可逐步增加动功。

11.从时间上来看，早晨先静后动，以便有益于一天的工作；晚上宜先动后静，有利于入睡。

12.总之，心神欲静，形体欲动，只有把形与神、动和静有机结合起来，才能符合生命运动的客观规律，有益于强身防病。

13.张英在《聪训斋语》中讲述的“致寿之道”有四个方面：慈、俭、和、静。

14.《黄帝内经》有言曰：“静则神藏，燥则消亡”，素有古人早晚静坐半小时，从而达到心神宁静，真气内存而长寿久安。

15.静，为安详。

16.肾的生理功能包括：肾藏精;肾主水;肾主纳气。

17.肾精生脑髓。肾精充足，脑髓充满，耳目聪明，思维敏捷，记忆力强。

18.肾主水：是指肾具有主持和调节人体水液代谢平衡的作用。一、是指整个人体的水液代谢由肾主管；二、是指肾脏本身对水液的输布和排泄作用。

19.肾主纳气是肾的封藏作用在呼吸运动中的具体体现。肾气充足，纳气正常，则能助肺吸气，防止呼吸表浅，保证呼吸运动正常。

20.肾精的主要作用

1)主生长发育

2)主生殖

3)化生肾阴、肾阳——为人体阴阳之根本

4)生髓、充脑——与精神思维活动密切相关

5)化血。

21.肾藏精，精生髓(脑髓、脊髓、骨髓)

22.肾藏精，精与血可以互化，即血可养精，精可化血;肾藏精，精生髓，精髓可以化血;肾藏精，肝藏血，肝肾精血可以互化，即为肝肾“精血同源”。此外，肾阳的温煦，促进脾胃化生水谷精微，进而奉心化赤为血。

23.肾与脾的关系，体现在脾的运化与肾精、肾阳之间的相互依存关系。脾主运化，吸收水谷精微，以充养肾精;而肾阳温煦以助脾运，脾的运化功能必须得到肾阳的温煦才能健运。

24.脾与肾的关系，还体现在水液代谢方面。脾运化水液，负责人体水液的生成与输布，须有肾阳的温煦;肾主水，主持全身水液代谢平衡，须赖脾气的制约。脾肾相互协同，相互为用，以保证人体水液的代谢正常。

25.肾与膀胱通过经脉相互络属而构成表里关系。在生理机能上，主要体现在同主小便方面。水液经肾的气化作用，浊者下降于膀胱而成为尿，由膀胱贮存和排泄;而膀胱的贮尿和排尿功能，又依赖于肾的固摄与气化作用，使其开合有度。因此，肾与膀胱相互依存，相互协同，共同完成小便的生成、贮存和排泄。

26.伦理养生，伦理是调解人际关系的基本行为规范，我们古时候讲孝、孝慈，义、仁义，礼、智，这都是伦理范畴。比如说待人和气，在社会上面你要遵守，不能够当小偷，当强盗是违背道德的，有一个正常的规范，这就是伦理。那么伦理怎么可以养生呢？当然可以，就是从个人层面来讲，你遵守公共道德你就健康，为什么？你遵守了，脑子不会有负担。比如，干了一件坏事，当了强盗或者杀了人，人家追他，他到处东躲西藏，处于一种紧张状态，他的心跳各方面不正常，整个情绪已经处于一种应急状态，干了坏事他要应急，他要防备，防备别人抓他，应急状态的时候，体内就会产生一种毒素，自己产生毒出来，这个毒反过来就会对他的五脏六腑产生危害和伤害，所以他肯定不健康。遵守规范了，睡觉就安宁，晚上睡得安稳，呼吸节奏延长，这种状态下面，他当然身体是健康的。

27.有人做过一个调查统计，经常做好事的、遵守公共道德规范的（人），这个平均的寿命比干坏事要长，可见这个伦理道德对养生有作用，所以我们为什么强调做人做好事不做坏事，总体来讲对人的健康有好处。

28.你遵守公共道德，你很安详，做了好事你很放松，受人表彰你很开心，开心这个情绪好，肯定是有益健康的。

29.“学之以德，其人得”，就是得到正能量。

30.“学之以善，其人善”，你做善事，你这个人就有好面相。我们说人在30岁以前，人的外貌可能是爹妈给的；30岁以后，你什么样的相貌是自己造就的。一个人如果经常干坏事，他的脸，你看，是一种鼠头蟑耳，我们看到以前强盗的样子、小偷样子，那个眼神都与众不同，经常斜着看人，那样的眼神就是恶相，不是善相。

31.人有了慈悲之心，就会变得宽容。人一宽容，气就不会郁滞；气不郁滞，血就通畅，所以，心宽一寸，病退一丈。

32.人有了慈悲之心，就会变得善良。人一善良，心就宁静。宁静之心能让我们的身体远离喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。善心犹如春雨，默默地滋润身体，它能让气变得柔顺，让血变得通畅。

33.人有了慈悲之心，内心就会充满爱。爱就像春风，能吹散七情的乌云。人有了慈悲之心，也就懂得了感恩。感恩是人的本性。我们感谢天，感谢地，感谢父母，感谢食物，是他们给了我们生命，并使生命得以维持。人一旦懂得感恩，心就会平和下来，因为感恩者知道人只不过是自然的一部分，我们应该谦卑地面对自然。

34.贪婪无度，内心狂妄，心浮气躁。这样的人，怎能拥有长期的健康？

35.堡垒最容易从内部攻破，养生也是如此。我们既要注意外在的风、湿、寒、暑、燥、热，更要警惕内在的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。外邪会打乱身体的阴阳，内毒更能破坏我们的气血。要想内部堡垒坚固，我们就要拥有一颗慈悲之心，你的慈悲之心有多大，你的保垒就有多坚固。

36.养生者，养我精气神也；只有精气神充足，人的身体才会健康。

37.久遗八脉皆伤，一定要学会控制遗精频率，一个稳定且少的遗精频率是身体恢复的大前提。

38.人应该懂得戒色保精，固本培元，使自己精力旺盛，抵抗力增强，从而百病不侵，寿命绵长。

39.因为肾虚的根本原因是纵欲，因此补肾的最好办法就是戒色，药物只是起到辅助作用。

40.如果能远离色欲，那么精气不露泄，肾水自然滋生，并可上交于心。

41.浮薄少年，好掩其恶，外强中干，至精尽力亏而始悔，然追悔已无及矣，可叹。

42.淫心即众恶之因也。恶因日积。罪孽日深。显则倾家荡产。一家之衣食无依。阴则削禄减年。一生之荣华尽丧。甚至精竭髓枯。神昏血尽。百病丛起。一事无成。皆因好色一念害之也。可不畏哉。可不惧哉。

43.人身之有精神。犹居家之有资财。财尽则穷。精尽则死。理之必然者也。

44.若耽于荒淫。则渐渐志识昏迷。心神衰耗。即使年少气盛。不即觉露。日复一日。终于不振。而百病随之。

45.善养生者养心，不善养生者养形。善养生者养内，不善养生者养外。

46.心正，即做人心要正。正直、真诚。心正才能正身。

47.心术不正，表现为心贪，损人利己。心妒，则妒贤嫉能。心疑，则辨不明是非。

48.心平所以得中和也。

49.夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。

50.“与四时节气协调，与天和；情志安宁，与气血和；动静合一，形神合一，与自身和；饮食有节，与脾胃和；益肾固精，全真养形，与神和。”养生贵在力行，持之以恒，就会寿而康。

51.正如《内经》所说：“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕。”

52.精充、气足、神全，是健康的保证；精亏、气虚、神耗，是衰老的原因。

53.中医学把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。

54.张景岳说："善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。"

55.明·陈继儒在《养生肤语》中指出："精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。"

56.保养精、气、神三宝，要害在于修身养性，清心寡欲，则心不外驰、意不外想，神不妄游，情不安动，气不外耗。

57.精足，气旺，神全，则精神焕发、行动矫健，老年人能鹤发童颜，延年益寿，青年人可长葆青春，推迟衰老。

58.中医强调养生必先养心，养心是保持脏腑功能健康运行的基础，如果心不处于正常状态，血脉闭塞不通，便会影响各个脏腑的功能，且损伤形体，达不到养生长寿之目的。由于“心主神明”，故调神即养心。中医养神强调的是“静养”，保持内心的清净和安宁。

59.心胸豁达少动怒。

60.所谓“七情”就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。调节七情要逐步做到心胸豁达，所谓“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”，这样才能保持内心平静。我一生较乐观，爱开玩笑，也很少动怒，“发怒是对自己的惩罚”。

61.寄寓书法让心静，多年的书法练习，让我一提起毛笔，便能很快让心情安定下来，甚至达到“入静”的状态。当然，琴、棋、画等也有此等功效。只要投入进去，必有意想不到的效果。

62.调养心神，必须注重睡眠质量；要想睡眠质量高，必须坚持早睡早起，作息规律。为保证高质量睡眠，我喜欢用温热水浴足。

63.早养胃，午养心，晚养百脉。

64.坚决不吃污染、霉变的食物。

65.中医认为，脾胃是人的后天之本，营养物质的消化吸收、气血的化生，都有赖于脾胃的运化功能，故有“脾胃为气血生化之源”之说。肾为先天之本，历代养生家多认为养肾可令人长寿。

66.闭眼养肝，半饱养肺，早睡养肾。

67.要养肝，就要节省用眼，适当闭眼，然后运目，逆时针36圈，顺时针36圈，每天数次。

68.如果吃得太饱，日久影响了胃的通降之性，那么脾胃气机停滞，肺气的宣发肃降之功，也就受到影响了。

69.吃得过饱，则脾胃之气衰弱，脾湿内积，日久上泛于肺，是形成肺气不利的重要因素。总之，要想养肺，我们千万别吃得太饱。

70.养肾的办法，最简单，就是早点睡觉。

71.肾精，化肾气。肾气，对人的生老病死，有着决定性的影响。

72.我们就必须早点睡觉，即在晚上11点之前入睡。只有这样，才能让胆经气血得以恢复。胆，在中医理论中，为升发之脏。古人说“凡十一脏取决于胆”。

73.人只要“不作不欲”，按照身体的本能需求和运行规律来安排作息和饮食，就是对身体最好的养护。而为了逞一时之快，满足一时之欲者，时间长了，就会给身体带来额外的负担。

74.五脏养生：春天养肝、夏天养心、秋天养肺、冬天养肾、四季养脾。

75.起居有常，心神宁静，意志坚强，则神藏，魂魄不散，悔怒不至。

76.心的精华反应在面部，心气充沛，血脉充盈，则面色红润有光泽，否则面色淡白无华，若心脉瘀阻，则面色青紫。

77.肝血不足，甲青紫属微循环不畅，甲黑属严重肝血不足。

78.古人云：“善养生者，上养神智、中养形态、下养筋骨。”

79.中医认为“脾主运化”，能消化吸收饮食中的水谷精微，也就是营养物质，并将其转输至全身。脾的情志养生。中医认为“脾在志为思” ，有“思虑伤脾”之说。

80.《黄帝内经》说脾胃是“后天之本” “生化之源” ，后天有了脾胃的滋养，人才能长得好、长得美。

81.睡前梳头：调节全身经络。

82.中医理论认为，头为脑之舍，是机体的“精明之府”，连通全身经络。适当刺激头部穴位，有利于改善大脑功能，调节全身经络，达到防病养生的目的。

83.推腹法也称为揉肚，通过简单的手法，清扫经络垃圾，从而达到舒肝理气、开胃健脾，补肾养心的目的。

84.睡前敲胆经：活血排毒，清除垃圾。

85.民间有句谚语说，“常伸懒腰乃古训，消疲养血又养心”。

86.静坐不但能使体内器官平衡调节，放松身心，还可以松弛紧张的神经，淡化情绪，以起到促进睡眠、净化心智的作用。

87.今天不养生，以后养医生；今天不保健，以后养医院。

88.救护车一响，一年的猪白养；住上一次院，三年活白干；十年努力奔小康，一场大病全泡汤。

89.21世纪什么最贵——健康最贵！

90.养生需养德。

91.德行、心性的提升，才是真正意义上的养生。

92.水停百日生毒，人歇百日生病。

93.斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。——《类修要诀》

94.老人血气多滞，拜则肢体屈伸，气血流畅，可终身无手足之疾。

95.每日频行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。——《养生要录》

96.静而少动，体弱多病；有静有动，无病无痛。

97.户枢不蠹，流水不腐。人之形体，其亦由是。——《圣济总录》

98.体欲常逸，食须常少。劳无至极，食无过饱。——《修真秘要》

99.气欲柔而不欲强，欲顺而不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不欲散。——《摄生三要》

100.精足则血足而发盛。——《类经》张景岳

**养生恢复篇（七）**

1.中医讲到“精”的五大作用：

(1)繁衍生命。肾精，会产生生殖之精，并将遗传信息传递给下一代，这是精的重要作用。

(2)濡养作用。精能滋润濡养人体各脏腑形体官窍。

(3)化血。《张氏医通·诸血门》说：“精不泄，归精于肝而化清血。”因而肾精充盈，则肝有所养，血有所充。故精足则血旺，精亏则血虚。

(4)化气。精可以化生为气。《素问·阴阳应象大论》说：“精化为气。”气有保卫机体、抵御外邪入侵的能力。《素问·金匮真言论》说：“故藏于精者，春不病温。”可见精足则正气旺盛，抗病力强，不易受病邪侵袭。

(5)化神。《素问·遗篇·刺法论》说“精气不散，神守不分”。只有积精，才能全神，这是生命存在的根本保证。反之，精亏则神疲，精亡则神散，生命休矣。

2.肾精太宝贵了，这五大作用大家要牢记，繁衍、濡养、化血、化气、化神。

3.精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此，养生之士先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病，内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮矣。

4.精为身本，精为至宝，肾精就像人体的核能一样，疯狂看黄疯狂手淫，不断耗损肾精，最后的下场会很惨。

5.腰为肾之府，手淫后容易出现腰痛的表现，我初中时就深有感触了，那时手洗衣服，弯腰一会，就感觉腰痛难忍，直不起来，刷牙时也会。

6.精少则病！——孙思邈

欲固寿命之原，莫先于色欲之戒也！——孙思邈

恣其情欲 ，则命同朝露也！——孙思邈

7.动而有节，气血不乱。

8.《素问》：“久立伤骨，劳于肾也。”

9.《千金要方》：“行不得语，令失气。”

10.《养生》：“行不疾步，立不至疲。”

11.《老老恒言》：久坐阻滞脉络。

12.《道枢·坐忘篇》：“坐为长生之基。卧可以使心气不损，精神不散。”

13.久坐伤肉，久卧伤气。

14.卧习闭口，气不失，邪不入。

15.夜卧勿覆头，得长寿。

16.濯足而卧，四肢无冷病。

17.卧忌当风，亦忌隙风。

18.四不可：不可醉卧，不可饱卧，不可露卧，不可带汗而卧。

19.椅凳高低，应以膝盖为准，脚能着地。

20.《博物志》：所食愈少，心愈开；所食愈多，心愈塞，寿愈损。

21.　孙思邈《方书》：口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少。依照这三少，神仙诀了。

22.多吃酸味损脾；多吃苦味伤肺；多吃辣味伤肝；多吃咸味伤心；多吃甜味伤肾。

23.太阳正中阳气隆，太阳偏西阳气虚。

24.勿贪食，勿滥食，勿违时而食，勿违医嘱而食。

25.饮食有节：不可暴饮暴食。

26.百病横生，多由饮食。饮食之患，过于声色。

27.常欲令饱中饥、饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气。凡常饮食，每令节俭。若贪味多餐，食讫，觉腹中彭亨短气，或至暴疾。——《千金要方》

28.思无邪僻是一药。行宽心和是一药。动静有礼是一药。起居有度是一药。近德远色是一药。清心寡欲是一药。——《医有百药》

29.善者长寿。

30.善于养生的人，其重要的守则之一是积精少泄。

31.夫阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。

32.记住：睡觉是养生第一要素。

33.人的健康离不开两大要素：1）足够的气血；2）畅通的经络（包括血管和排泄垃圾的通道）。

34.优质的睡眠和良好的生活习惯。

35.过度地增加食物不仅不会增加血气，而且会成为身体中的垃圾负担，反过来还得靠消耗血气来把他们清理掉。

36.健康，从调节心性开始。

37.人违背了养生法则，虽不一定会立即得病，但一旦形成习惯，就会大大增加得病的机会。这就和交通规则一样，你违背了交通规则，不一定会出事故，但其危险性是显而易见的。

38.人生最忌是个乱字，心乱了，对外可以紊事，对内可以打扰血气，使失正常。凡恼怒恐怖喜忧昏疑，都是乱，为多病短寿的根源，不但养病时不应乱，即平居时亦忌心乱。

39.多嗔伤肝，多淫伤肾，多食又伤脾胃。忧思伤脾，愤怒伤肝，劳虑伤神。

40.气亏则病，气滞则病。欲治其病，先治其气。

41.中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。

42.心神不安，情性燥急，为致病致死之总因。

43.大病初愈，切忌理发洗足沐浴。

44.能静则仁，有仁则寿，有寿是真幸福。

45.静坐是息心法，心息则神安，神安则气足，气足则血旺，血气流畅，则有病可以去病，不足可以补充，已足可以增长。

46.人在生病的时候最忌讳是嗔恚心起。这个时候一定要安然顺受，让心安定。

47.心安才能气顺，气顺才能除病。否则心急火上，肝气受损，加重病情。心神宁一，那浑身的血气，自可健全发挥。

48.人生一切事业，皆以精神为根本，而精神之衰旺强弱，全赖心神之静定不乱，一个乱字，足以妨碍一切工作。

49. 凝神定气，物我两忘。——养生的真谛。

50.很多重病或绝症，都只有一个理由：恨。

51.养生者，养我精气神也；只有精气神充足，人的身体才会健康。

52.精气神是生命的源泉，精气神是炼丹之上药。

53.睡觉就是养命！睡眠实际上是一个补充阳气的过程。

54.人体最好的藏的状态是什么呢？睡眠。在睡眠状态下就养精就蓄锐，阳气就获得很好的补给，人的生命就可以持续发展。

55.心平气和，别让坏情绪扰乱自己。

56.劳宫穴可以起到清心、养胃的作用。劳宫穴在掌心横纹中，屈指握拳时中指指尖所点处。掌心位置对应着人体的心脏，所以经常按摩这个穴位可以保护心脏的健康。

57.一旦肾阳受损，就动摇了先天之本，会出现怕冷、肢凉、小便清长、大便稀溏、苔白质淡、脉沉无力等情况。

58.寒气是一种阴邪，最容易损伤人的阳气。寒气有凝滞的特点。就像寒冬水会结冰一样，血脉受到寒气的侵袭，也会凝滞不通，引起各种疼痛症状，如头痛、脖子痛、肩背痛、心胸痛、胃痛、胁肋痛、腹痛、腰腿痛等。

59.头部为“诸阳之会”，是人体阳气最为旺盛的部位。而寒邪容易侵袭人体的阳气，因此，感受风寒邪气，头部首当其冲。

60.有的朋友在户外行走，突然遭遇大雨，头部就会感受寒湿。加上头部阳热气盛，毛孔常处于开张状态，寒邪就更容易侵入。

61.大多数朋友如果因感受风寒而感冒，都会有头痛、头昏、头部沉重的感觉，这就是寒气入侵的反映。假如寒气长期从头部侵入，就会形成顽固性头痛、偏头痛。

62.口是饮食进入的第一关，冰冷的饮料、寒凉的食物，都可以通过口把寒气带入胃部。

63.冰冷的饮料最容易伤胃。一杯冷饮下去，可以使成千上万的胃黏膜细胞“为国捐躯”。

64.有一些食物，本身的温度并不像冰块、冷饮一样低，但却是凉性的，甚至是大寒的，能够伤胃。比如，螃蟹、梨、柿子、西瓜以及所谓的凉茶等，吃多了，就会引起脾胃虚寒。

65.比如，吃了柿子又喝凉水，引起肠梗阻，在农村屡见不鲜；月经期间吃西瓜、吃梨，引起痛经、闭经，也很常见；长期服用寒凉的中药大黄、决明子、黄连等，引起肠道黑变病的病例也不少见。

66.营养过剩和营养缺乏，都会导致气血亏虚，内生寒湿。

67.不仅过量的饮食可以导致脾胃损伤，而且“肥甘厚味”摄入过多，也会给脾胃造成极大的负担，久则损伤脾胃。脾胃一伤，其化生气血的能力便大打折扣，其转运水湿淤浊等代谢产物的能力也明显下降，造成痰湿滞留，何况“肥甘厚味”本身就是助湿生痰之物。

68.中医历来强调“饮食自倍，脾胃乃伤”。

69.营养缺乏时，生成气血的原料不足，“巧妇难为无米之炊”，气血因生化乏源而亏虚，造成抵抗力下降，无力排出寒邪。

70.因为气血积滞、劳累过度、精神疲劳过度、食物或药物过度等引起内机能损伤是内伤。

71.肾主藏，藏的是什么？是阳气。夜晚为藏，你偏偏夜晚不睡觉，还能藏什么呢。

72.冬天主藏，你冬天不保暖，在健身房里拼命出汗，也是在伤阳。

73.中医认为肾为先天之本，脾为后天之本。

74.胃痛，吃点儿调理肝的药，它舒服了，就不折磨胃了，胃就好了。这就是五行的道理。

75. 如果是肺功能太强，金就克了木——肺功能强了，肝的功能必然受制，肝必然就会出问题，因为肝气难舒，那么中焦和肝就会出现胀气的感觉，这样的病怎么办？很好解决，只要肾水足，这个症状自然就解了。为什么？水生木啊，水和木是母子关系，肾水一足，肝木自己就强大起来了，金就克不到它了。

76. 医认为健肾就可以补益肝，补肝也能壮肾，肝肾病又叫母子病。

77.在空调里待得时间长了会出现什么症状？首先就会出现血液循环速度人为地减慢，血管收缩，就会引起风湿病、痛风、哮喘、肠胃病。最严重的是损害肝脏，不出汗首先就损害肝脏，现在得肝病的人越来越多，空调就是第一个凶手。

78.养生就是对生命的保养，提高健康指数和生命力，增强抵抗力。

79.孔子提出“知者乐，仁者寿”，提倡节用、克已、复礼。

80.明代张景岳《类经》“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”

81.精充、气足、神全，是健康的保证；精亏、气虚、神耗，是衰老的原因。

82.“人始生，先成精”，精不仅是构成人体的基本要素，而且主宰着人体的整个生长、发育、生殖、衰老过程。

83.《养生肤语》中也指出：“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”

84.长寿的人，大多心胸开阔、心地善良、性情温和。

85.养生就是要养“精气神”。《寿亲养老新书》认为：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食”，强调了饮食是精、气、神的营养基础，只有机体营养充盛，精、气才会充足，神志才能健旺。

86.“以默养气，以瞑养血，以睡养精，以静养神。名过伤肺，色过伤肾，财过伤肝，食过伤脾，睡过伤心。肺病者宜逃名，肾病者宜戒色，肝病者宜散财，脾病者宜节食，心病者宜减睡。减食以助药，增睡以节耗。舒以养体，缓以却劳。无病时以劳动养阳，有病时以安静养阳。动能生阳，亦能散阳。静能伤阳，亦能敛阳。”

87.若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

88.唐代医家孙思邈曾指出：精、气、神不可损也，损之则伤生。因此，保养好精、气、神是我们健康生活的重要保障。

89.古人云：寡欲以养精，寡言以养气，寡思以养神。这三寡则是养三宝的根本。

90.中医认为，欲多则损精。纵欲不但丢失过多的精液，同时也损及五脏之精，肝精不固，目眩无光;肺精不交，肌肉消瘦;肾精不固，神气减少;脾精不坚，齿浮发落。

91.《类经摄生》指出：欲不可纵，纵则精竭。精不可竭，竭则真散。

92.《内经》有思伤脾、思则气结、多思则神殆之论述，常见心情不快、头目眩晕、不思饮食、脘腹胀闷，甚则出现面色萎黄、倦怠乏力、心悸气短等症。

93.中医认为，人有“三宝”，即精、气、神。精气神乃生命之根本，是维持人体生命活动的三大要素。人要精满、气足、神旺，只有养足了精气神，人体才会健康发展，少生疾病。

94.肾精是男人最重要的战略资源！

95.神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。

96.如果精受到损害，则会导致身体疲意、气血虚衰、外邪入侵，损害人体健康。所以，养生不可忽略养精。

97.保持一颗平常心，摈弃各种私心杂念；在日常生活中，顺应四时，调节睡眠。

98.健康的四大基石 1、平和的心态 2、均衡的营养 3、适量的运动 4、充足的睡眠。

99.法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作。 ——《黄帝内经》

100.树先根死而后枯，人先肾虚而后衰。

**养生恢复篇（八）**

1.通过调身、调息、调心的锻炼，可使人精充、气足、神旺，以延缓衰老，达到祛病延年的功效。

2.一个人的贵贱完全掌握在自己手里，心神清净光明，身体自然元气充沛，事业成功，家庭幸福，所谓富贵人格；反之，如果心神肮脏晦暗，肾精元气亏耗，身体萎靡不振，事业也很难成功，家庭波折重重，即是贫贱的表现。

3.生活中我们会发现，人生气的时候，往往头脑发热，手脚冰凉，这便造成了“火往上，水在下”这种不健康的格局，时间长了，口中干燥，甚至口臭，小腹冰凉，双脚冰冷，上热下寒，水火不能交通。

4.该睡觉的时候心火下不来，心神不能安定，就会造成失眠。所以一般失眠的人都有口干舌燥的表现，这便是肾气不足、心火上炎的表现。

5.《医贯》里面的一句话“五脏之真，唯肾为根。”

6.一句话，肾，关系到一身脏腑的健康。

7.这个肾精，乃是生命之源。

8.肾气，按照功能的不同，又分为肾阴和肾阳两个部分。其中的肾阴，又被称作元阴，它是指肾气中滋润、宁静、濡养的功能体现。另外一个，乃是肾阳。它又被称作真阳和元阳。它是肾气里面起推动、温煦和振奋作用的一部分。

9.要知道，这个肾阳，是一身脏腑阳气的根本。肾阴，又是一身脏腑阴气的根本。我们全身上下，所有的脏腑，要想阴阳平衡，功能正常，都离不开肾阴肾阳的配合和调摄。同时，所有的脏腑，如果生了病，长时间得不到好转，也都会“殊途同归”地影响到肾。

10.“肺为气之主，肾为气之根”。呼吸的时候，表面上看是肺在工作，实际上，呼吸之所以均匀、绵长、不表浅，依赖肾的固摄作用在支持。如果肾气虚，那么肺的呼吸功能就会异常。

11.肝藏血，肾藏精。精血互相转化，又同源于水谷精微。所以，肝和肾，往往一荣俱荣、一损俱损。

12.肝主疏泄，肾主封藏，两者配合，我们人体的很多功能，才会正常。

13.脾为先天之本，肾乃后天之本。脾运化水谷精微，输送给肾，成了肾精的有效补充。肾精所化肾气，是脾阳充足、脾气健运的根本保障。

14.总而言之，肾，作为“五脏之根”，其意义重大。

15.肾为“先天之本”、“生命之根”。肾亏或肾气过早衰退的人，可呈现内分泌功能紊乱，免疫功能低下，并影响其它脏腑器官的生理机能，引起早衰。

16.肾藏精，主生长发育：肾主藏精，以气为用，直接关系到人的生长发育，乃至衰老的全过程，也关系着人的生殖能力。

17.人体是树肾是根！

18.肾主骨生髓，使男人强健聪明，男人以肾为根本。

19.肾藏精，也包括生殖之精，主生长，发育，生殖，为先天之本，与精气神关系密切。

20.中医认为：“肾为先天之本”“肾藏精，主生长，发育，生殖”，“肾主骨，生髓，通脑”，“肾主纳气，肾主水液”“肾开窍于耳”“肾司二便”“腰为肾之府”等等。

21.肾中之元气，又叫元精，是生命的原动力。肾虚则生命力减弱，各种疾病会接踵而来。

22.肾生精，精生髓，髓壮骨，髓通脑，脑为髓海。

23.肾亏则髓空，髓空则骨软，骨软则腰膝酸麻，牙齿脱落，骨质增生，椎间盘突出，关节炎、颈椎神经痛，甚至出现头晕目眩，耳鸣健忘，反应迟钝，精力下降，脱发皮皱等现象。

24.生从十三：虚、无、清、净、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、啬。

译：养生之道在于遵从十三条要旨。这就是：心无杂念，恬淡于世事，内心清洁无染，俗念净除，谨小慎微无过失，寡欲无贪，心柔不逞强，甘作弱者之心，自视不卑不亢，减损太过的言行，知时达务，顺四时之变化，秉性谦和，崇尚俭朴。

25.行端直则无祸害，无祸害则尽天年。

译：行为正直就不会遭遇祸害，不遭遇祸害就能安享天年。

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

译：君子有三件事需要戒：年轻的时候，血气未定，要戒女色；壮年的时候，血气方刚，要戒斗殴；等到年老了，血气已衰，要戒贪心。

27.仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心和平而不失中正，取天地之美其身，是其且多且治。

译：仁人之所以能长寿，是因为他对外没有贪欲，身心清静无为无邪，心态平和而不失中庸之道，能效法天地间包容万事万物的美德而修其身心，所以他才得以多寿，得以制约言行使之符合社会和法纪的需要。

28.凡心静则神悦，神悦则福生，人能化毒性以救死。养喜神以延年，必去身灾兼除人患。

译：凡是心平静就会使神愉悦，神愉悦就会有福气降临，人可以化解恶性事件挽救死亡。养快乐之神用以延年，一定可以去掉身体的病灾和人事的祸患。

29.养生以养心为主，故心不病则神不病，神不病则人不病。

30.处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

31.知足不贪，安贫乐道，力行趣善，不失其常，举动适时，自得其所者，所适皆安，可以长久。

32.心主血，养血莫先于养。心之不养，而多郁多思，多疑多虑，即日饵良药，亦何益之有。

33.见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓灵气。

34.人身以心为主，心忿则热，心劳则汗，心恐则憟，心惊则颤，心忧则癖。

35.一切病在于心，心神安宁，病从何生？

36.多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏。

37.多怒则百脉不定，多恶则憔悴无欢。

38.清心释累，绝虚忘情，少思寡欲，见素抱朴，学道之工夫也。

39.养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐劳攘忧烦，神不守舍则易于衰老。

40.心是枢机，目为盗贼。欲伏其心，先摄其目。

41.四大不顺故病，饮食不节故病，坐禅不调故病。

42.让心灵得到轻松、舒适、轻安,让精神和谐统一而已，把身体调好，延年益寿。

43.中不正，外淫作。外淫作者多怨怪，多怨怪者疾病生。

44.风者，同病之始也。清静则肉腠闭柜，虽有大风苛毒，弗之能害。

45.良医治无病之病，故人常在生也；圣人治无患之患，故天下常太平也。

译：高明的医生，总是在疾病发生之前，就教给人们预防的知识，所以人们经常能健康地生活；英明的君主，总是把动乱消除在发生以前，所以天下能经常太平安定。

46.宁少毋多，宁饥毋饱，宁迟毋速，宁热毋冷，宁零毋顿，宁软毋硬，此六者调理脾胃之要法。

47.口中言少，心头事少，肚中食少，自然睡少。依此四少，神仙可了。

48.耳不极听，目不极视，坐不至久，卧不及疲。

49.饱食即卧，乃生百病。（《备急千金要方》）

50.早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。（《太平御览》）

51.春夏养阳，秋冬养阴。（《素问·四气调神大论》）

52.齿，骨之穷也，朝朝琢齿，齿不龋。（《养生要集》）

53.善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。常欲令饱中饥，饥中饱耳。（《备急千金要方》）

54.衣服厚薄，欲得随时合度。是以暑月不可全薄，寒时不可极厚。（《养生要录》）

55.养心莫善于寡欲。欲不可纵，欲纵成灾；乐不可极，乐极生衰。（《养生四要》）

56.志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。（《素问·上古天真论》）

57.大喜荡心，微抑则定；甚怒烦性，稍忍即歇。（《退庵随笔》）

58.夫精神志意者，静而日充者壮，躁而日耗者老。（《淮南子》）

59.物来顺应，事过心宁，可以延年。（《龚廷贤寿世保元》）

60.人借气以充其身，故平日在乎善养，所忌最是怒。（《老老恒言》）

61.养生之道，莫先于饮食。（《嘉业堂丛书》）

62.精、气、神，养生家谓之三宝。（《理虚元鉴·心肾论》）

63.戒暴怒以养其性，少思虑以养其神，省言语以养其气，绝私念以养其心。（《续附·养生要诀》）

64.人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基，尚余强半。（《景岳全书》）

65.善服药者，不如善保养。（《永乐大典》）

66.善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。（《备急千金要方·养性》）

67.上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常。（《素问·上古天真论》）

68.读书悦心，山林逸兴，可以延年。（《寿世保元》）

69.物来顺应，事过心宁，可以延年。

（龚廷贤《寿世保元》）

70.养生以养心为主，心不病则神不病，神不病则人不病。（梁文科《集验良方》）

71.我们要遵循规律而生，违反季节就要遭病状，黄帝内经上说得清楚，务必遵天道而莫违抗。

72.人能执天道生杀之理，法四时运用而行，自然疾病不生，长年可保。其黄发之人，五脏气虚，精神耗竭，若稍失节宣，即动成为危瘵。

73.在精神调养方面，春宜养生，戒戕杀，宜广施恩惠以顺生气；在调理脏腑上，因春季肝木当令，其味酸，而木能克土，故尔在春季，饮食宜减酸益甘，以养脾土之气。

74.圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。

75.在实践上，包含两个层面，一是未病先防，一是已病防变。

76.“治未病”作为中国医学的战略性法则，也是数千年来养生学基础。

77.知君病时能服药，不若病前能自防。

78.与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。（朱震亨《丹溪心法》）

79.莫要恼，莫要恼，烦恼之人容易老。（石成金《莫恼歌》）

80.笑一笑，少一少；恼一恼，老一老；斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。（《类修要诀·养心要语》）

81.快乐其实很简单，快乐就在我们身边。一个会心的微笑，一次真诚的握手，一次倾心的交谈，就是一种快乐无比的事情。

82.白居易自幼多病，但享年75岁，在当时的名流中，算是寿星。有学者总结白居易养生法是“四乐”，而最主要的是“心乐”，所以自号“乐天”。白居易乐天知命，始终保持心情的开朗、豁达。他有一个著名的养生观点是：“心是自医生。”

83.“常以忘怀处顺为事，都不以迁谪为意”。他高歌“无忧乐性物，寡欲清心源”（《养拙》），“寡欲身少病，乐天心不忧”（《求崇里观居》）

84.正是由于树立了这种乐天知命的思想，白居易总是处于一种安然自得的恬淡心境，于身心健康极为有益。

85.保持豁达的心胸、乐观的情绪、积极的人生态度是养生的第一要求，切记“不畏复不忧，是除老病药”的真言，从“养心”开始自己的“养生”路。

86.心为君主之官，统神灵而参天地，故万物皆其所任。（张介实《景岳全书》）

87.健康才是真财富。

88.权力是一时的，财产是后人的，健康是自己的。

89.人生中健康是最重要的，健康才是真财富，健康才是真幸福。

90.财富难买健康，健康胜于财富；财富难买幸福，健康才是幸福。

91.莫烦恼，勿跌倒，防感冒，不过饱，心情舒畅最重要，适当活动身体好。

92.劳逸结合，延年益寿；动静结合，健康长寿；炼养结合，康乐寿!

93.凡事顺其自然；遇事处之泰然；得意之时淡然；失意之时坦然；艰辛曲折必然；历尽沧桑悟然。

94.人生以身心健康为本，以精神长生为贵，鄙薄那种追名逐势、贪财图利的思想与行为。

95.养生以“不伤”为本。

96.顺应天地运转，知道天地是怎么运转的，我们遵循它这个规律。

97.善书者寿，文学艺术养生。

98.文学作品有一种意境，有一种意象，它创造了一种境界，让你暂时可以告别烦恼，这有养生功能。

99.“道法自然”的理念，这种理念有助于宁心静气，这一定是有助于身心健康的。

100.尊道立德，文化养生之根本。

**养生恢复篇（九）**

1.葛洪还指出有“六害”会妨碍人们延年驻颜的努力，一是名利，二是声色，三是货财，四是滋味，五是佞妄，六是诅嫉。因此，人们必须薄名利、禁声色、远货财、少吃厚味、除佞妄、去忌妒。这才是最好的修身之道。

2.葛洪说，其知道者，补而救之，必先复故。

3.若能审机权，可以制嗜欲，保全性命。

4.懂得养生之道的人，要养心性，慎细小，要扬长避短，损有余，补不足，使形神回复和保持最佳状态，养生必能取得硕果。

5.葛洪养生的原则，是不伤不损。

6.“凡言伤者，亦不便觉而，谓久则寿损耳”，“积伤至尽则早亡”。

7.葛洪还特别强调精神的调养。他提出“无忧者寿”的格言，告诫人们把世情看得淡一些，不要陷入名利色情的烦恼之中，对社会世俗的矛盾采取超然的态度。

8.葛洪提出：“善养生者，必保其精”。

9.《高上玉皇心印妙经》里载：“上药三品，神与气精。恍恍惚惚，杳杳冥冥”。可以说“精、气、神”是人体生命活动的三个基本要素，我们后世的各种保健方法，也都是对这三者进行保养。

10.元精在体，犹木之有脂，神倚之如鱼得水。

11.人之生育，有赖于肾中精气充足。同时它指出，精是一身之根本，是神、气的物质基础。

12.精少再虚耗，使得“五衰尽见，百脉俱枯”。基于此，《养生三要》认为，养生务必要“实其精”。

13.年轻人相火旺盛，欲望萌动，自制力较差，再加上一些情色信息的引诱，很容易出现纵欲过度的情况，这点务必留意。

14.所谓“目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗”。

15.人生诸事，过劳则都耗气血，且由于多数没有一个明显的生病、出血的表现，故皆为暗暗损耗，为人所不知。这种状态古人称之为“漏”，不声不响，滴滴答答，但日久消耗极大。

16.性欲妄动则精暗漏，过思过劳则血暗漏。

17.此理如同当代手机后台程序太多，流量莫名其妙就用完了，因此养精首要要点，即是尽可能简单生活，寡欲节劳，减少这些“后台程序”。

18.除此以外，聚精还要息怒、戒酒。怒则动肝气，肝主风木，心主君火，怒则风木生君火，扰动不宁；肝主疏泄，肾主闭藏，怒则肝气冲动，闭藏不得，因此还当息怒，以免伤身。

19.酒为湿热之物，最易动肝火、壮心气，使人亢奋，故也当少饮。暴怒好酒者，往往寿命不长，即此理也。

20.道教养生，重在“保精、爱气、惜神”，认为只有“精充、气足、神旺”，才能身心健康、延年而益寿。

21.《阴符经》则强调：“淫声美色，破骨之斧锯也。世之人不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割忧欲，则流浪生死之海，是害先于恩也”。指出了淫声美色、纵欲乃伤身破骨之斧锯，健康、长寿门前之虎狼。

22.纵欲会引起早衰，脑为肾生，肾亏会发生脑衰。肾又主耳，纵欲易造成耳聋、耳鸣等症状。

23.肾为五脏之本，故保肾固精对维持人体生命平衡有着重要意义。

24.道教养生首重“精、气、神”，认为精满、气足、神旺是养生的关键，更是健康长寿的前提及保障。

25.故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。

26.道教养生经典《保生铭》认为，精气神三者为一，而且一荣俱荣、一损俱损。

27.思虑损人性，喜怒伤人神。性损即害生，神伤则侵命。养性以全气，保神以安心。若役虑劳神，竭心殉物，体疫于外，精伤于中，众邪竞生，安得延驻。

28.神随气，气依味。味顺即元气清，元气清则神爽，神爽则无疾。

29.《太上玄镜》中说：“五脏之中，肾为精海，心为气馆。真精在肾，真气在心。”

30.如肾精不满，则神气减少。

31.养生的祸端在于：“思虑愁恼，则耗气；淫邪祸乱，则伤精。”

32.上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

33.“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

34.五脏中肾主水，对应的季节是冬季，肾为先天之本，生命之根，藏真阴而寓元阳，肾藏精，精宜藏而不宜泄，具有蛰伏闭藏的特性。

35.到了冬天我们更加不能破戒，一定要把欲望冰封，让自己处在蛰伏不用的状态，把肾精封存好，“善养生者，必奉于藏”，而冬天更要注重“养藏之道”。

36.人体头面颈项处穴位最多，共有76穴，占全身361穴的21%。头藏脑髓，髓为肾精所化，为肾所主。脑是神经中枢，是管理全身运动、感觉、语言和内脏活动的最高司令部。面部内应脏腑，为经脉之所会，气化之所通。人体十四正经，有手三阳经、足三阳经和任督二脉8条经脉循行起或止于头面，故中医认为：“头为诸阳之会，脑为精明之府，又为髓海之所在，凡五脏精华之血，六腑诸阳之气，皆上注于头。”

37.冬季养生讲究“无泄皮肤”，尽量少出大汗，年纪轻的话，微汗还是可以的。

38.中医讲动则不衰、动则升阳，但具体怎么动，多少运动量，里面就大有讲究了。所谓过犹不及，如果运动过量，对身体也会造成负面影响的。

39.具体的运动量，可以根据锻炼后身体的反应来安排和调整，运动量不是死的，是可以根据自己的身体反应来调整的，如果运动后感觉很累，身体恢复不好，那说明运动量大了点，如果运动后第二天精气神都特别好，那说明这个量还行。

40.自古传药不传火，从来火候少人知，火候其实只有自己经过多次尝试才有可能知道。让我们做一个敏感的锻炼者，而不是盲目地瞎练。

41.戒色养生才是痊愈的基础，否则就是沙子上建房子，根本没地基，说倒就倒。

42.我总结出一条经验就是：前列腺炎要真正痊愈，必须先明理，不明白道理，最多是暂时痊愈，如果不注重养生之道，不懂得戒色保精的重要性，还是极有可能复发的，前列腺炎的复发率在90%以上，大家应该知道是为什么了。因为绝大部分的人根本没有明理，丝毫没有戒色养生的意识。

43.我们不能完全指望医生，我们自己要学会做一个合格的患者，一个懂得养生的患者，天助自助者！

44.养生首要的就是“惜精保精”，中医讲：肾气足百病除，肾气虚百病欺。

45.养生必养肾，养肾必养精，善养生者，必奉于藏！不懂得藏精是很杯具的！一边吃药，一边泄，实乃治病之大忌。

46.一定要认识到保精的重要性，精少则病这句话是真的，不是假的！

47.古人云：若无虚，风寒不能独伤人。就是说你抵抗力强是不会得病的，就像几个人同样暴露在寒冷中，有的人回去就感冒了，有的人依然很健康。身体一虚，再一刺激就容易出问题。

48.坚持戒色养生，再配合药物治疗，这样身体才有望真正痊愈。精气神，养生家谓之三宝，你不重视精气神，要痊愈真的很难。

49.当你精气神养足了，很多疾病就自然痊愈了，很多心结也自动解开了。就像一块很厚的冰，你要砸开它很难，但是放在阳光下，假以时日，它自己就化开了，就是这个道理。

50.戒色养生就是慢前痊愈的前提。

51.黄帝内经说，生病起于过用！

52.对于处在症状蹂躏中的神经症患者，我指出的痊愈明路就是一定要坚持戒色养生，一定要认识到戒色养生的重要性。

53.经过不少戒友反馈，坚持一段时间戒色养生，身体的很多不适感觉都会自动消失，比吃药的效果还好，吃药弄不好还有副作用，而坚持戒色养生，人体即可开启自愈功能。

54.人体自有大药，不要因为撸管把大药都给漏掉了，那样就太可惜了。肾精就是你身体的电池，肾精就是你身体的修复利器，肾精就是你身体的王牌，肾精就是健康货币。肾精养足，不药而愈！

55.“肾主纳气”，是说肾与人的吸气功能有关，肺虽是主呼吸的，但肾有摄纳肺气（即“纳气”）作用。在临床上一般的久病咳喘，特别是年老肾虚患者，多有纳气困难。纳，即收纳、摄纳的意思。肾主纳气，是说肾具有摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅的生理功能。

56.人体的呼吸虽然由肺来主管，但中医认为呼吸功能的正常与否还与肾密切相关。具体表现为，由肺吸入的清气必须下达到肾，由肾来摄纳之，这样才能保持呼吸运动的平稳和深沉，从而保证体内外气体得以正常交换。

57.养生就是“治未病”，是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的，是一种综合性的强身益寿活动。

58.老来疾病，都是壮年招的！

59.慎风寒，节饮食，是从吾身上却病法；寡嗜欲，戒烦恼，是从吾心上却病法。

60.少思虑以养心气，寡色欲以养肾气；常运动以养骨气，戒嗔怒以养肝气；薄滋味以养胃气，省言语以养神气；多读书以养胆气，顺时令以养元气。

61.忧愁则气结，忿怒则气逆，恐惧则气陷，拘迫则气郁，急遽则气耗。

62.行欲徐而稳，立欲定而恭；坐欲端而正，声欲低而和。

63.心神欲静，骨力欲动；胸怀欲开，筋骸欲硬；脊梁欲直，肠胃欲净；舌端欲卷，脚跟欲定；耳目欲清，精魂欲正。

64.多静坐以收心，寡酒色以清心，去嗜欲以养心，诵古训以警心，悟至理以明心。

65.宠辱不惊，肝木自宁；动静以敬，心火自定；饮食有节，脾土不泄；调息寡言，肺金自全；恬淡寡欲，肾水自足。

66.道生于安静，德生于卑退；福生于清俭，命生于和畅。

67.天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

68.毋以妄心戕真心，勿以客气伤元气。

69.拂意处要遣得过，清苦日要守得过，非理来要受得过，忿怒时要耐得过，嗜欲生要忍得过。

70.言语知节则愆尤少，举动知节则悔吝少，爱慕知节则营求少，欢乐知节则祸败少，饮食知节则疾病少。

71.人知言语足以彰吾德，而不知慎言语乃所以养吾德；人知饮食足以益吾身，而不知节饮食乃所以养吾身。

72.闹时炼心，静时养心；坐时守心，行时验心；言时省心，动时制心。

73.败德之事非一，而酗酒者德必败；伤生之事非一，而好色者生必伤。

74.木有根则荣，根坏则枯；鱼有水则活，水涸则死；灯有膏则明，膏尽则灭。人有真精，保之则寿，戕之则夭。

75.酒多血气皆乱，味薄神魂自安。

76.耳鸣直须补肾，目暗必须治肝。

77.节饮自然脾健，少思必定神安。

78.汗出莫当风立。

79.大寒与大热，且莫贪色欲。

80.食后行百步，常以手摩腹。

81.关键字一是“戒”，戒色、戒斗、戒得；二是“畏”，畏衽席之上的淫和饮食之间的贪；三是“顺”，安时处顺，顺其自然；四是“静”，静可补病，人能常清净，天地悉皆归。

82.关元穴位于下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。本穴为人一身元气之所在，是保健强壮要穴，具有固护元气的作用，是人体生化之源。关元乃男子藏精、女子藏血之处，主生殖，主元气。故为全身养生保健强壮要穴

83.合谷穴属手阳明大肠经，位于手背虎口处，于第一掌骨与第二掌骨间陷中。本穴可以醒脑开窍、疏风清热、祛风解表、宣肺利窍、镇静安神、平肝熄风、疏经活络，自古以来就是治疗头面部疾病的首选要穴。

84.有人经常咽喉干，喝水也不管用，没有唾液，这是肾阴不足。揉太溪穴就能补上肾阴。太溪穴是原穴，原穴的意思是既补肾阴，又补肾阳。

85.工作了一天，很多人都觉得腰痛或者腰酸，其实，解决的办法很简单，按摩太溪穴就好了，症状很快就能缓解。

86.须知保身之策，须葆精气神，不可懈怠。

87.贪利者害己，纵欲者戕生。

88.仁人心地宽舒，事事有宽舒气象，故福集而庆长。

89.庙堂之上，以养正气为先；海宇之内，以养元气为本。

90.人身之所重者元气，国家之所重者人才。

91.圣人敛福，君子考祥；作德日休，为善最乐。

92.生命之学是帝王之业，是大功德，大慈悲。

93.上医医国，中医医人，下医医病。

94.中医说“筋长一寸，寿延十年”，也在说“筋”的柔软与生命的相关性。

95.运动和静养是中国传统养生防病的重要原则。

96.在养生方法上虽然各有侧重，但本质上都提倡动静结合，形神共养。只有做到动静兼修，动静适宜，才能“瑕与神俱”，达到养生的目的。

97.静以养神，我国历代养生家十分重视神与人体健康的关系，认为神气清静，可致健康长寿。

98.老子认为“静为躁君”，主张“致虚极，宁静笃”，即要尽量排除杂念，以达到心境宁静状态。

99.动以养形，形体的动静状态与精、气、神的生理功能状态有着密切关系，静而乏动则易导致精气郁滞、气血凝结，久即损寿。

100.形不动则精不流，精不流则气郁。

**养生恢复篇（十）**

1.有氧运动还有一个明显的好处，就是可以改善肤质，坚持运动一段时间，你会发现自己的皮肤变好了，气色好了很多，有光彩了，脸部会变得很明净，给人一种阳光清爽的感觉。

2.有氧运动是可以调整内分泌的，内分泌调整好了，肤质自然会有所改善。

3.我现在的觉悟就是，有氧运动就是一种药！就是一种治疗方式，而且是一种免费的治疗方式，好处极多。

4.很多戒友见这个养生功法好，他就练，练了没多久，他又开始换，总是不能一门深入，就像小猫钓鱼一样，只有三分钟热度。还有的戒友一下练很多养生功法，这样就无法做到精专和深入，养生功法不宜练太多，关键是精专和持之以恒。

5.形神兼养：在养生的过程中既要注重形体的养护，也要重视精神心理方面的调摄，《黄帝内经》云：“静则神藏，躁则消亡。”

6.很多强迫症的戒友应该深有体会，想到最后自己都精疲力竭了，就像跑了马拉松一样，这种心累带来的疲劳感是很强的，所以一定要学会控制自己的念头，这就是在修心，戒色需要修心，养生也需要修心，总之，修心是最根本的。

7.动静结合：养生要在动和静之间找到一个平衡点，不能不动，也不能过劳，有些戒友养生的觉悟存在偏差，他就一直静坐，不动，这样久而久之，身体机能也会出现下降。

8.不少禅宗大德很能打坐，但是行动起来也是很厉害的，过去没有现代化的交通工具，出去参善知识基本都是靠走路，那些大德特别能走路，达到不可思议的程度。禅堂还有跑香，就是坐久了，坐累了，跑一跑香，活动一下筋骨，促进全身血液循环，对身体非常有好处。

9.还有的戒友只知道一味运动，却不知道静养的重要性，这也是偏了，动静结合方符养生大道。

10.古德云：“戒色欲以养精，正思虑以养神，薄滋味以养血，寡言语以养气。”

11.戒色养生是恢复的基础，懂得养生之道对于伤精症状的恢复很关键，而且恢复后还要靠养生之道来维持在稳定的水平，否则恢复成果很容易因为不会养生而损耗掉。

12.很多戒友在某个阶段会恢复得很好，症状全部消失，精气神完全上来了，但是之后因为养生觉悟的缺乏，症状总是很容易反复，无法进入稳定的痊愈状态。

13.《道机》曰：“人生而命有长短者，非自然也。皆由将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”

14.古人是很注意养生之道的，婚前的邪淫是绝对禁止的，婚后则要求做到节制。

15.《千金要方》中指出：“精竭则身惫。故欲不节则精耗，精耗则气衰，气衰则病至，病至则身危”。

16.告诫人们宜保养肾精，这是关系到身体健康和生命安危的大事，肾精绝对不可以随意耗泄，养精方可强身益寿

17.手淫过度的人养生补肾才是最根本。但不是能单纯补肾，需要五脏六腑一块补，这样才能达到更好的效果。

18.肾主恐，主髓，脑为髓之海，恐惧，担心受怕最伤肾，所以养肾要调整好自己的情志，不要过度担心。

19.不要熬夜，不要久坐久视，少吃肉多吃素食会降低欲望，最好能全素效果会很好！

20.精的作用，施之则生人，留之则生己。精的运行通道，主要有两个方向，一个是往上升，一个是往下流。

21.《内经》称“冬不藏精，春必病温”。

22.中医学认为色欲过度，伤人之精、气、神。而精、气、神是人之三宝。因为精能生气，气能生神，要想养生，先应保其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮。

23.养生家以精气神为三宝，而尤其以精为宝。而以精为宝，首先要戒色欲伤。

24.《万氏家传养生四要》中就指出：今之男子，方其少也，未及二八而御女，以通其精，则精未满而先泻，五脏有不满之处，他日有难形状之疾。

25.德高之人可长寿。

26.要想健康长寿不仅需要注意营养物质的均衡摄入，更重要的是注意自我道德修养，保持心理平衡，驱除各种负性心理的影响。

27.巴西医学家马丁斯对长寿老人经10年研究发现，凡长寿者，约90%左右的老人都是德高望重。

28.道德良好的人遇事常为他人着想，很少为自己的名利与别人相争，办事出于公心，敬老爱幼，尊重别人等。也自然会受到周围人的尊敬，所以他心境宁静，人际关系良好，心情舒畅。在这样的氛围中生活，大脑是平静有序支配着人体各种生理功能，使其处于良性的运转中，人体自然就健康。

29.道德不好的人常心怀敌意，他们对谁也信不过，与人相处经常戒备，处处设防，听人说话总在寻找机会反驳，坏事常往自己身上联系。报复心理严重，常与别人争吵，整天在紧张气氛中生活。这种人十有八九血压升高，进而发展成高血压病、心脑血管病缠身，又怎能长寿？

30.道德好的人遇事出于公心，心情直爽，富于爱心，淡泊名利，宁静处世，助人为乐，他们内心平静，不怀敌意，没有仇恨，朋友遍天下。现代医学研究证明，当人体处于平静快乐的心境，神经内分泌系统运转正常，各个脏器之间配合调节正常，各脏器间功能也就能正常发挥，自身免疫力增强，疾病也就无生长的土壤。

31.相反，道德不好的人遇事出于私心，心胸狭窄，处处为自己着想，嫉妒心强，恶意竞争，为了一点私利而不择手段，斤斤计较，蝇营狗苟，心怀敌意，为了一点小事也要与人争吵；抱着敌意去听别人的谈话，找到机会就反驳等。由于这种人到处树敌，经常戒备，在步步设防的紧张心情中度日。现代医学研究证明，这种心情是诱发高血压、心脑血管病的危险因素。

32.养生之道，贵在得“法”。一个人要想健康长寿，不但要有清心的健康精神，还要有适性适人的养生方法。

33.聊天能消除积郁，忘却愁苦，使人得到快乐，而乐能怡情，乐能使人长寿。

34.三国时蜀丞相诸葛亮有句名言：“夫治国犹于治身，治身之道，务在养神，治国之道，务在举贤。”举贤能安邦兴国，养神可益寿延年。

35.诸葛亮把治身与治国相提，养神与举贤并论，足见养神之重要。中医认为，神为一身之主宰，统帅五脏六腑。神是人体生命活力的总括，对心身健康关系重大。

36.我国古代医家和思想家在养生益寿的认识与实践中积累了丰富经验，并有许多精辟的论述。《淮南子·原道训》中说：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”

37.《内经》曰：“得神者昌，失神者亡。”可见神的充耗关系到人的壮和老；神的得失又关系到人的昌与亡。“神清意平，百节皆宁”，养神是养生之本。

38.陆游的“人安病自除”，朱熹的“心平气自和”。

39.养心就是保持心态的宽和与平稳，一个人只要心不老，他将会永远年轻。

40.古代人能够长寿是因饮食节制、作息常规、不过度操劳，从各个方面保持形体和精神健康。现代人生活条件好了，身体却出现了“亚健康”，就是违背了自然规律、醉酒纵欲，生活无节造成的。

41.思想安静，真气运行通畅，精神守护于内，疾病就不会产生。

42.孙思邈提出的“自治，自克，自悟，自解”，是指善于排解，自我心理调节，以达到气静神定。

43.另外，也可以从培养各种兴趣爱好，如书法、绘画、集邮、养花、下棋、听音乐、跳舞、散步等方法，控制情绪。广泛的兴趣爱好，有利于陶冶性情，驱除烦恼与忧虑，使思想专一而达到静心之目的。

44.“七情太过生百病”，七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，若七情反应过于强烈持久，也会引起疾病。

45.如何保持好心情呢？一是淡泊名利，忘掉个人得失。要做到得意淡然、失意泰然。二是知足自乐。要比上不足，比下有余，特别是学会比下有余，心情才会舒畅。三是不要妄想。总是回忆过去的荣辱悲欢，或事到眼前畏首畏尾，以及期望未来的荣华富贵，都称为妄想，会增添烦恼。四是善于面对逆境。对生活的艰难，以乐观豁达的胸怀面对。五是有童心。六是要心宽。凡事不计较，如此自然快乐。七是要性子慢。性格和缓，不急躁，难得糊涂。八是要耳顺。凡事顺其自然，无论听到什么，收得起，放得下，别太敏感。

46.孔子说：“大德必得其寿”，是指具有高尚道德的人，可以免除敌意，驱除烦恼，增强抵抗力，预防疾病，延缓衰老。

47.从心理上讲，助人为乐，心怀坦荡，不图回报，自然也就少了心情压抑。使身体得以放松，从而延年益寿。

48.我们经常看到，有些人生气、发怒之后，面红耳赤，气喘吁吁，瞪眼立目，这就是“怒则气上”的表现。怒气上冲，则血液也随之而上行，有人就出现头痛、血压升高、耳鸣眩晕等症状。

49.忧愁思虑的时候，人吃不下饭，睡不着觉，不言不语，沉默叹息，脘腹胀满，这就是“思则气结”的现象。如果气结过久，气机无法舒展，就可能产生严重的疾病。这种气结郁久化热，也可以使人转化为狂躁暴怒。这是因为，思虑伤脾，脾气不舒，影响肝气的疏泄，肝气横逆，爆发为怒。

50.中医典籍《内经》说：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳。”

51.肾司二便，惊恐伤肾，所以人遇到惊恐的时候，会出现经常想去厕所，或者二便失禁，或者阳痿滑精。这都是“惊恐伤肾”的表现。

52.喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。

53.中医有“百病生于气”之说，认为“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。

54.《素问·上古天真论》中说：“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”《内经》中说：“以恬愉为务，以自得为功。”这都是说，人若能充分利用喜乐这种良性情绪和心态，对气血的调和畅达是很有好处的，是有益于养生保健和健康长寿的。其方法就是要有一个平和的心态，要学会自我愉悦，自我安慰，要善于主动发现和寻找生活的乐趣。要能做到知足者常乐，自得其乐，大肚能容，笑口常开。“笑一笑，十年少”，笑，的确是治病的良药。

55.古云“仁者寿”，“乐者寿”，“事若知足心常乐，人能无求品自高”。这显然是符合《内经》“恬愉”、“无为”、以德养生的观点。人的一生“不顺心事常八九”，若能在逆境中保持乐观向上的情绪，保持从容平和的心态，做到“事大事小，过去就了”，对于身心健康自然会有好处。

56.养气练精全吾神！

57.要保持健康，就要形神兼养，动静结合，适量适度。

58.庄子主张一切顺其自然。他的人生态度，可以用八个字概括，即：少私、清静、寡欲、乐观。

59.庄子认为私心是百病之根。一个人只有心底无私，才能胸怀大志，不计较个人的功名利禄，才会知足常乐，坦荡乐观；陶铸先生所言“心底无私天地宽”也是这个道理。

60.人对物欲的“私心”是万恶之源，百病之根。人一旦被“私心”掌握，就会失去正常人的心态，变得贪得无厌，就必然会伤身害命。

62.庄子说：“平易恬淡则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”

63.一个人如果能够保持平易恬淡的心态，“无为而治”，没有私欲那么邪气就不能侵入，就不会形劳精亏导致积劳成疾。他认为只有心底坦荡，气定神闲，以平常心态对待人生，知足常乐才能益寿延年。

64.现代医学研究认为，如果一个人终日内心惶惶就会引起内分泌失调，造成免疫力下降，必然会百病丛生。

65.庄子认为“忘我、无欲”，是保持平静心态的基础，也是身心健康的前提。只有做到气定神闲，无欲无求，养护好精神，才能保持身体健康无疾病。

66.中医学认为，神是人的生命主宰，神不安，就会影响人体的正常生命活动，神又喜静，只有静才能养神，一个人若是整天忙得神不守舍，难于达到静的状态，健康就会受到威胁。

67.庄子认为，人生在世要乐观豁达，他曾形象地比喻说，水泽里的野鹤，十步一啄，百步一饮，逍遥自得，情绪乐观，因之得以保生；而笼中的鸟儿，郁郁寡欢，意志消沉，羽毛憔悴，低头不鸣，因之难以全生。

68.我国道家、儒家、佛家等多家学说中，都提到调神摄生的首要思想是静养，而静养的关键是养心。心静则神清，心定则神凝，心神清明，就会使人体气血充盈而身健体康。

69.我国最早的中医典籍《黄帝内经》从医学角度提出了淡泊之心对于人体养生、防病的作用。人们应避免遭受自然界的四时不正之气的侵袭，精神上应保持淡泊、坦然、寡欲的状态，这样才能使人体的真气正常运行，精神二气才能固守于体内。

70.保持清静、恬淡而虚无之心，排除私心杂念，专一从事工作和学习或自己喜爱的事情，才能“神气内守”，身心安康。

71.想长寿，脑常空！

72.常言说：“要想长寿，脑中常空。”特别是步入老年，消除一些不良心理对养生保健是十分必要的。

73.忘掉仇恨，宽容大度，一个人种下仇恨的种子，就想报复，甚至千方百计琢磨报复的方法、时机，使人一生不得安宁，忘掉仇恨就能心平气和，对长寿大有裨益。

74.知足常乐，做个乐天派，才能使人健康长寿。

75.气贵舒不贵郁。

76.人生应当戒除的是酒、色、财、气之四欲。

77.“夫气贵舒而不贵郁，舒则周身畅利，郁则百脉违和，故曰喜则气缓，然缓者，因有徐和、畅利之义。”——语出明代医家龚居中《红炉点雪·忌忧郁》

78.气要舒畅而不能郁结，气舒则全身畅快清爽，气郁则百脉失于和畅。

79.调神贵“静”。

80.心舒而不郁，心宁而不躁，心静而不烦，心安而不恐，心柔而不急，心和而不怒。

81.“心静”还在于恬淡虚无，处事泰然。

82.俗话说“知足常乐”，明确告诫人们要节欲守神，保持乐观情绪。

83.幽默是一种高级心理防御形式，用幽默来化解困境，转移内心不悦，可以维护心理的平衡。

84.性格开朗寿年高。

85.大量的事实也反复证明，胸怀宽广、性格开朗、情绪欢畅，是长寿老人永葆青春的灵丹妙药。

86.许多高龄寿星，老而不衰，青春常在，他们有一条绝妙的要诀，就是性格开朗，老而忘老。

87.胸怀宽广，性格开朗，情绪稳定而乐观，又是健康长寿的妙诀，古今中外，几无例外。我国广西巴马瑶族自治县长寿老人多，被誉为“长寿之乡”。那里的老寿星们，大多乐观开朗。

88.四川省绵竹县有位老中医，名叫罗明山，105岁高龄时仍然坐堂诊病。空闲时，喜欢摆“龙门阵”。有人问他何以如此高寿，他笑笑说：“胸怀开朗，年过百岁。”

89.古今中外大量的事实证明，要想健康长寿，必须培养豁达的性格，保持乐观稳定的情绪。所以，古往今来的各种长寿歌诀都十分强调这一点。

90.古代的《养生铭》说得明白：“安神宜悦乐，惜气保和纯。”

91.现代的《长寿歌》说得更加形象：“悠悠有欢乐，坦坦无忧愁。”

92.许多养生长寿的《三字经》更有种种生动的概括：烦躁躁，要病倒；乐陶陶，身体好。脾气暴，催人老；脾气好，老变小。气量小，死得早；心胸宽，寿命添。

93.唐代的孙思邈非常重视调养人的性情，尤其是重视生活细节。

94.心理会影响身体，要从生活细节上来调整心理状态。如果人们能够把每个生活细节都向积极方面调整，那么，生活就变得积极、阳光了，气血平和，健康也是可以预期的了。

95.孙思邈非常重视道德修养，他认为如果心中善良的事情装多了，人自然就向善了，这样气血平和，自然减少了患病的几率。

96.善言勿离口，乱想勿经心。

97.尤其是在早晨，如果我们就讲述一些美好的事儿，我们就会以一个充满阳光的心态来迎接一天的到来。

98.有些人，每天讲述的都是一些负面内容，什么地方撞车了，谁的生意失败了，哪个国家经济崩溃了，哪里的火山又喷发了，等等，总是在哀叹。哀叹的结果，是他做事总是在混。这是一种消极的生活状态，如此下去，整个人便处于低迷状态，健康就会出现问题。

99.一代宗师朱丹溪，经常拿个小本子，听到别人做善事了，就“随闻随录”，然后讲给别人听。后来，他到哪里行医，哪里的风气就会改善（“杖履所至，人随之化”）。为什么呢？这是他在传播善的种子，在传播积极的生活态度，这对大家的身体和心灵都有好处。

100.如果人们能够把每个细节都向积极方面调整，那么，生活就变得积极、阳光了，气血平和，健康也是可以预期的了。

**为人处世篇（一）**

1.大肚能容，断却许多烦恼障，笑容可掬，结成无量欢喜缘。

2.大家一定要知道，这个世界上永远有两个我，一个消极的我，一个积极的我。当出现消极的我时，一定要尽快调整到积极的我。

3.大智者必谦和，大善者必宽容，唯有小智者才咄咄逼人，小善者才斤斤计较；大气象者，不讲排场；讲大排场者，露小气象。大才朴实无华，小才华而不实；大成者谦逊平和，小成者不可一世。真正优雅的，必定有包容万物、宽待众生的胸怀；真正高贵的，面对强于己者不卑不亢，面对弱于己者平等视之。

4.心宽一寸，路宽一丈。

5.看得破的人，处处都是生机；看不破的人，处处都是困境。

6.小人专希望人给，给过就忘；君子不轻受人恩，受则必报。

7.为儿孙作未来计，十望九空；为社会作众人谋，点滴有功。

8.悭吝嫉妒的人，即使财富满室也走不出内心的贫乏；埋怨自怜的人，纵使四肢健全也跨不出内心的框框。

9.人若不能克己行事，持清定之心，那势必早晚都会成为盲心人。

10.再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。 多笑一笑，你的人生会更美好，一定让自己微笑如花，只有具备了淡然如花的人生态度，任何困难和不幸才能被锤炼成通向平安的阶梯。

11.心若计较，处处都有怨言；心若放宽，时时都是春天。世间不如意事十之八九，能对你百依百顺的人，能让你如愿以偿的事都很少。你若非要计较，没有一个人、一件事能让你满意。人活一世，也就求个心的安稳，何必跟自己过不去。心宽一寸，路宽一丈。若不是心宽似海，哪有人生风平浪静？

12.感激伤害你的人，因为他磨练了你的心态；感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧； 感激蔑视你的人，因为他觉醒了你的自尊；感激遗弃你的人，因为他教会了你独立。凡事感激，学会感激，感激一切使你成长的人。

13.当我们紧握双手，里面什么也没有；当我们打开双手，世界就在我们手中。小舍小得，大舍大得，不舍不得，越舍越得。

14.更宽容、更睿智、更从容。

15.人生有三境界，先是看远，才能览物于胸；再是看破，才能洞若观火；最后是看淡，才能超然物外。

16.真正的强者，不是没有眼泪的人，而是含着眼泪依然奔跑的人。

17.守身必谨严。——《围炉夜话》

18.世人谤我，欺我，辱我，笑我，轻我，贱我，恶我，骗我，何以处之；只是忍他，敬他，耐他，由他，避他，恕他，让他，随他，不要理他；再过几年，你且看他。

19.有容德乃大，无欺心自安。 不生燥妄气，自有清虚天。

20.乐不可极，乐极生哀。欲不可纵，纵欲成灾。玩人丧德，玩物丧志。和气至祥，乖气致戾。

21.憨山大师醒世咏

红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。

休将自己心田昧，莫把他人过失扬。

22.经常保持快乐、乐观的心情，即为功夫。

23.布袋和尚劝道歌

老拙穿纳袄，淡饭腹中饱。补破好遮寒，万事随缘了。

有人骂老拙，老拙只说好。有人打老拙，老拙自睡倒。

涕唾于面上，随它自干了。我也省力气，他也无烦恼。

这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。

24.十劝世人篇

一劝世人行孝道，父母恩情比山高；

在家孝养爹和娘，胜如远处把香烧。

二劝世人休争强，强人做事强人当；

强中更有强中手，哪个强人好下场？

三劝世人莫奸刁，刁里求财刁里消；

来的容易失的易，因果不差半分毫。

四劝世人莫乱淫，奸淫丑名到处闻；

父母妻子无脸面，败德丧名罪业深。

五劝世人莫贪财，贪得财多惹祸灾；

几多有钱人不在，不如人在少贪财。

六劝世人莫杀牲，物我同是一般命；

吃他一斤还一斤，伤他一命还一命。

七劝世人莫赌钱，赌钱之人坏心田；

瞒心昧己把人骗，品德家产齐败完。

八劝世人莫偷盗，偷盗罪恶真不小；

非义之财莫可取，犯了王法罪不饶。

九劝莫要斗闲气，斗气常惹灾祸起；

不怕人心硬似铁，官法如炉不饶你；

十劝世人多行善，与人方便自方便；

多检己过少怪人，广修福慧结善缘。

25.须交有道之人，莫结无义之友。饮清静之茶，莫贪花色之酒。开方便之门，闭是非之口。

26.心量狭小，则多烦恼；心量广大，智慧丰饶。

27.《戒世人》有云：“与邪佞人交，如雪入墨池。虽融为水，其色愈污。与君子交，如炭入熏炉，虽化为灰，其香不灭。”

28.天外有天，人上有人，谦卑是一种态度，更是一种修养。

29.修身首先要戒，戒好名、贪色、贪利，其次要勤俭。

30.君道，为君者，必须具备修身、敦亲、反身、尊贤、纳谏、杜馋邪、审断等七种品质。

31.成年养德——真实生命的开展：

凡所当读书，如能自幼扎根熟读，庶以诚意正心，格物致知，学以致用，而为将来成学立业之深基，修身明德之永磐。唯德业无穷，学无止境故，成年学养行德随时皆宜，无有终时。

32.人品不过关，谈什么都没用。

33.《抱朴子》：“要当以忠孝和顺仁信为本”。

34.《太上感应篇》：“积德累功，慈心于物。忠孝友悌，正己化人。”

35.有一种高级的情商，叫“给人台阶下”。

36.情商，不是八面玲珑的圆滑，而是德行具足后的虚心、包容、自信和格局。

37.《菜根谭》里有一句话，“攻人之恶，毋太严，要思其堪受。”

38.真正的高情商，是懂得尊重，恰到好处，令人如沐春风。

39.换位思考，赢得人心。看清场合，把握分寸。

40.王阳明：心若安定，万事从容。

41.一灯除暗，一智破愚。点亮心灯、照亮别人；契入圣贤智慧，正己成人、内圣外王。

42.掌握分寸，谨言慎行，礼行天下。

43.财由德养，智由心生。小财靠勤，大财靠德，德不厚，无以载物。想赚钱，先攒人品，人心向你，财源滚滚来。

44.行于尘世，重要的是要有一颗感恩的心，受人之恩，牢记在心。一个懂得感恩的人，定是一个善良的人，一个胸怀若谷的人，一个心地澄明的人。一个知道感恩的人，能容易得到幸福与满足。

45.永远记得别人的好，才能每天拥有阳光，每天都有朋友相伴，终生都有幸福相随；相反，总是记得别人的不是，只会苦了自己。

46.心宽路就宽，心窄路就窄。凡事大度，得人尊崇。

47.豁达的人心胸开阔，性格开朗，能容人容事。豁达是一种大度和宽容，豁达是一种品格和美德，豁达是一种乐观的豪爽，豁达是一种博大的胸怀、洒脱的态度。豁达，是人生中最高的境界之一。有大智慧的人最豁达，而豁达的人才能收获满满的幸福感。

48.在家行孝、出外行善。将修行落实在当下，践行在每一天，以恭敬心看别人的长处，以感恩心报别人的好处，以慈悲心帮别人的难处，存好心、说好话、行好事、做好人，学圣贤思想，修福慧人生！

49.孝是生命的树根，立命有根，根深才能叶茂。

50.求财不如纳福、积财不如积德。

51.唯有积善修福，才能实现长寿、富贵、康宁、好德、善终。

52.未来中国，是一群正知、正念、正能量的人的天下。真正的危机，不是金融危机，而是道德与信任的危机。谁的福报越多，谁的能量越大。与智者为伍，与良善者同行，心怀苍生，大爱无疆。——习主席

53.别人对我们有恩，如果我们忘恩负义，这种恶行，就会带来恶的结果，所以恶就会感召到不好的事情，所以这个人会诸事不顺。而一个习惯感恩的人，他的行为，就是善的行为，善行就会招来福报和好运。

54.父母生养我们的恩情，永世都不要忘记，且要记得感恩，并回报父母，这样做，就是在为自己，积累福报。因为佛说，父母是世间最大的福田，感恩父母，自然可以让我们获得更多的福报。

55.师长是给我们慧命的人，师长是教育我们，培养我们的人，我们之所以能有今天，这一切都与父母的生养，和师长的教育离不开关系。所以，做人，一定要记得，感恩师长，那些教育过我们的人，为我们指导过人生方向的恩师，都是我们一辈子要去感谢的人。

56.人生，难免会遇到不顺时，甚至会遇到大风大浪，而那些在我们人生最低谷时，曾帮助过我们的人，我们绝不能忘恩。不管时间过了多久，我们都要把这份恩情记在心上，并去寻找机会，报答曾帮助过我们的人。

57.击人得击，行怨得怨，骂人得骂，施怒得怒。——《法句经》

58.善人行善，从乐入乐，从明入明；恶人行恶，从苦入苦，从冥入冥。——《佛说无量寿经》

59.莫轻小恶，以为无殃，水滴虽微，渐盈大器，凡罪充满，从小积成；莫轻小善，以为无福，水滴虽微，渐盈大器，凡福充满，从纤纤积。——《法句经》

60.出薄言，做薄事，存薄心，种种皆薄，未免灾及其身；设阴谋，积阴私，伤阴骘，事事皆阴，自然殃流后代。——〔清〕《格言联璧》

61.祸福无门，惟人自召。善恶之报，如影随形。——《太上感应篇》

62.讨了人事的便宜，必受天道的亏。——《菜根谭》

63.人生难免一死，应趁有生之年多做一点善事。

64.为人处世，利人之善才是真善，利己之善则是假善；发于内心的善行是真善，装给别人看的善行是假善；无所求而为之善是真善，有所谋而为之善是假善。——《了凡四训语解精编》

65.知足者富。——老子《道德经》

66.不得善友，宁独守善，不与愚偕。——《法句经》

67.“道也者，不可须臾离也，可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”——《礼记 中庸》

68.天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。——《周易》

69.谦谦君子，卑以自牧。

70.满招损，谦受益。狂妄自大者，人人讨厌；高调炫耀者，人人反感。唯有低调不张扬，谦虚不自夸，这样的人走到哪儿都受欢迎。

71.谦卑为人，低调做事，善心常在，人生必能获得丰厚回报。

72.天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。

73.做人你可以不优秀，但是不能不善良，你可以不成功，但是不能不感恩。

74.感恩，是一个人最起码的修养，感恩，是一个人最真诚的表现。

75.水深则流缓，人贵则语迟。一般高贵的人说话都经过思考，才显得慢悠悠的，只是不轻易表态，不轻易定论。

76.以礼为德，守静谦下，进退有节，不锋芒毕露，不以自我为主宰，乃礼之德。

77.慎言是一种负责任的做法。

78.孔子说：“朋友若有过错，要真诚相告而委婉劝导；他若不肯听从，就闭口不说，以免自取其辱。”

79.一个人只有以大海之低和天空之高的胸怀，容人所不能容，忍人所不能忍，处人所不能处，才能最终超然于纷繁、喧杂的世俗之上，健康快乐，从容潇洒，同时也使自己的人生丰富、博大起来。因此，可以说它又是一种生存的智慧。

80.宽容是人生的最好修养！

81.《诗经》具有“经夫妇，成孝敬，厚人伦，美教化，移风俗”诗教作用。孔子对《诗经》的道德教化作用推崇备至，曾说：“入其国，其教可知也。其为人也，温柔敦厚，《诗》教也。”孔子所说的温柔敦厚，正是中国古人修身养性所追求的目标。

82.天下万物皆有其法则、规律，而做人则要守礼仪、守规矩。

83.古训是式，威仪是力。

84.《大雅·抑》中有“温温恭人，维德之基”，温和谦恭，是高尚品德的基础，倡导为人要谦恭。

85.《小雅·鹿鸣》：“视民不恌，君子是则是效。”示人宽厚不轻薄，这样的君子才是学习的楷模。

86.对待父母的态度，藏着儿女的修养，对待父母要有一颗恭敬的心，敬重他们，要做到和颜悦色，即要“色悦”而不要“色难”，心怀感恩之情，多想想长辈们的付出和哺育之恩。

87.所谓慎独，是指人们在独自活动无人监督的情况下，凭着高度自觉，按照一定的道德规范行动，而不做任何有违道德信念、做人原则和违反法律之事。

88.《诗经》提倡的“不愧屋漏”与后人讲的“不欺暗室”义同。在没有人看见的地方，也要自重自律，正心修身，行为谨慎检点，心地光明，做堂堂正正的人。

89.做一个有修养的人，要言论谨慎，还要懂得辨识言论真伪，不盲从。

90.君子修身讲究谨慎，做事情要勤勉踏实，常怀敬畏之心，同时还要注重学习。

91.曾国藩为自己订立了著名的修身十二条功课，其中最主要的有五个字，即“诚、敬、静、谨、恒”。

92.所谓“敬”，就是要有恭敬之心。他在自己遗嘱中谆谆告诫后人：“出门如见大宾，使民为承大祭，敬之气象也；修己以安百姓，笃恭而天下平，敬之效验也。”人们常说人之将死其言也善，曾国藩的遗言可谓发自肺腑。

93.所谓“谨”就是指谨慎，就是要时时提醒自己做人要低调、收敛，不要得意忘形、贪得无厌。

94.慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

95.世事如落花，心境自空明，宽容大度，笑对人生。

96.心中若无烦恼事，便是人生好时节。

97.为人正派，大气坦然。

98.颜真卿非常大度，坦然面对名誉利益，不计较个人得失，凡事以大局为重。几场大仗下来，颜真卿在百姓中的威信猛增，受到后人的敬仰与爱戴。

99.常言道，“君子坦荡荡，小人长戚戚”，说的就是一个人如果心胸开阔，才能气定神闲、举重若轻。心中无所挂碍才能勇往直前，朝着自己认定的目前努力向前。

100.慎独自淑，表里如一。

**为人处世篇（二）**

1.大气做人，坦荡做事！

2.从他谤。任他非。把火烧天徒自疲。我闻恰似饮甘露。销融顿入不思议。此学人模范也。——永嘉云

3.孔子曰：居处恭，执事敬，与人忠，便是存心之法。

4.酗酒好色，古人云：败德。

5.患生于多欲，祸生于多贪。

6.一行有失，百行俱倾。

7.持净戒者，于诸众中而为第一，最高最上。——《六波罗蜜多经》

8.人的本质是心灵，身体的行为和口中的语言只是心灵的外现。

9.有二白法，能救众生。一惭，二愧。惭者自不作罪，愧者不教他作。惭者内自羞耻，愧者发露向人。惭者羞人，愧者羞天。是名惭愧。无惭愧者，不名为人，名为畜生。

10.老子说：“祸莫过于不知足”，人因不能满足现状，终而犯下窃盗贪污、侵占伤害的过失。

11.苏东坡说：“人之所欲无穷，而物之可以足吾欲者有尽。”

12.知足之人。虽卧地上。犹为安乐。不知足者。虽处天堂。亦不称意。不知足者。虽富而贫。知足之人。虽贫而富。 ——《佛遗教经》

13.若以诤止诤，诤竟不见止。唯忍能止诤，是法可尊贵。——《中阿含经》

14.应共善人住。亲近于善者。从彼人受法。得利不生恶。 ——《别译杂阿含经》

15.欲生彼国者，当修三福：一者、孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；二者、受持三归，具足众戒，不犯威仪；三者、发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。——《佛说观无量寿佛经》

16.心胸宽大者能广；心田宽大者能有；心海宽大者能容；心量宽大者能空。

17.管理的秘诀 要公开、公正，更要公平处事的诀窍；要知人、知情、更要知理。

18.亲所好，力为具，亲所恶，谨为去。（弟子规）

译文：父母亲所喜好的东西，应该尽力去准备；父母所厌恶的事物，要小心谨慎地去除掉，包含自己身上的坏习惯，坏毛病。

19.曾国藩的处世智慧：耐得千事烦，收得一心清。做事没耐心的人，很难走向成功；唯有不厌其烦，才能更容易取得成功。晚清名臣曾国藩之所以能取得如此高度，很重要的一点是，他遇事耐烦，也不怕烦。

20.耐烦之人必成大器。

21.耐烦之人每临大事有静气，曾国藩曾经说过，“居官以耐烦为第一要义。”其实，不仅当官要能耐烦，任何人做任何事都要能耐烦。耐得住烦是一种修行，也是为人处事的重要条件。

22.耐烦之人待人接物有度量，做人耐烦，才能拥有一个好人缘。

23.一切福田，不离方寸；从心而觅，感无不通。

24.但行好事，莫问前程。

25.孟子所说的求，一定是先追求道德仁义，但在追求道德仁义的同时，富贵也会随之而来。因此，《大学》中说：“德者，本也；财者，末也。”《中庸》里面说：“故大德者必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”

26.只要拥有了道德，富贵便会不请自来。

27.改命的开始：反省自己。

28.效法天道，方能趋吉避凶。

29.耻之于人大矣。以其得之则圣贤，失之则禽兽耳。此改过之要机也。

30.从心改过的人，方是人中丈夫。何谓从心而改？过有千端，惟心所造，吾心不动，过安从生？

31.人咬得菜根，则百事可做。

32.地低成海，人低成王。——《菜根谭》

33.一个“低”字，却演绎出了深厚的境界，风范，哲学。

34.远小人，近君子，方为上策。

35.待君子，不难于恭，而难于有礼。——《菜根谭》

36.口乃心之门，守口不密，泄尽真机；意乃心之足，防意不严，走尽邪蹊。——《菜根谭》

37.话不宜多。独处守心，群处守口。话太多的人容易遭受祸患。

38.《周易》里讲“吉人之辞寡，躁人之辞多。”

39.径路窄处，留一步与人行。滋味浓时，减三分让人尝。此是涉世一极安乐法。——《菜根谭》

40.《围炉夜话》：给人留点余地，自己守住良心。

41.踏实做事，宽厚做人。

42.十分不耐烦，乃为人大病。一味学吃亏，是处事良方。——《围炉夜话》

43.私心是毒药，忍耐是素质。

44.欲利己，便是害己；肯下人，终能上人。——《围炉夜话》

45.忠厚是第一人品，勤俭为最高家道。

46.处世以忠厚人为法，传家得勤俭意便佳。——《围炉夜话》

47.打算精明，自谓得计，然败祖父之家声者，必此人也。朴实浑厚，初无甚奇，然培子孙之元气者，必此人也。——《围炉夜话》

48.人品有问题，也是一种败家。厚道积德，福能泽及子孙。

49.为人忌清高，居心宜正直。

50.和平处事，勿矫俗为高；正直居心，勿设机以为智——《围炉夜话》

51.交友须带三分侠气，作人要存一点素心。——《小窗幽记》

52.喜时之言多失信，怒时之言多失体。——《小窗幽记》

53.大事难事看担当，逆境顺境看襟度；临喜临怒看涵养，群行群止看识见。——《小窗幽记》

54.经得住考验，才是真修养。人别看他怎么说，要看他怎么做。

55.先淡后浓，先疏后亲；先远后近，交友道也。——《小窗幽记》

56.守恬淡以养道，处卑下以养德；去嗔怒以养性，薄滋味以养气。——《小窗幽记》

57.处世精髓，不过就是留有余地。

58.寡思虑以养神，剪欲色以养精，靖言语以养气。——《小窗幽记》

59.傲不可长，志不可满。志得意满，鲜不覆亡。

60.教子之方：读书明理是人生第一等事。

61.爱子之道：培养孩子忠厚爱人的品性。

62.郑板桥：“夫读书中举中进士作官，此是小事，第一要明理作个好人。”

63.说话，要有柔和赞美的内容；做亊，要有勤劳忍耐的精神；待人，要有亲切尊重的态度；读书，要有用心仔细的思惟。

64.「互相体谅」是消除纷争之道；「互相成就」是集体创作之方。

65.施人之恩，莫大于引人为善；害人之甚，莫大于引人为恶；成人之美，莫大于扬人之德；坏人之亊，莫大于揭人之短。

66.佛告善生。六损财业者。一者耽湎于酒。二者博戏。三者放荡。四者迷于伎乐。五者恶友相得。六者懈惰。是为六损财业。——《善生经》

67.一切菩萨成就佛法。皆由善知识力。以善知识而为根本。——《华严经》

68.一者至诚心，二者深心，三者回向发愿心；具三心者，必生彼国。——《观无量寿经》

69.美容不如美心，真正的美人不在容貌的庄严，而在于心地善良、态度庄重、为人亲切、对人友爱、待人和蔼；一个人若具备这些善美特质，让别人跟你相处时如沐春风，才是最美的人。

70.莫轻小恶。以为无殃。水滴虽微。渐盈大器。凡罪充满。从小积成。莫轻小善。以为无福。水滴虽微。渐盈大器。凡福充满。从纤纤积。——《法句经》

71.布施十方。虽有大福。福不如忍。怀忍行慈。心中恬然。终无所害。——《罗云忍辱经》

72.诸烦恼中。瞋为最重。不善报中。瞋报最大。——《大智度论》

73.保持一颗童心，开心的时候，肆无忌惮地开怀大笑，所有的烦恼都会在大笑中释放。像孩子一样，简单生活，快乐生活，保持心灵原生态，一切都是美好的。

74.《法华经》说：“诸苦所因，贪欲为本。”这句话是告诉我们，人会受种种痛苦的根本原因，就是因为有一颗贪欲的心。当我们学习放下贪恋的人事、不好的情绪、自己的成见，将内心的慈悲、欢喜、智慧、方便布施出来时，人自然会感到自在安乐，福报、幸福也会跟着来。

75.得人者兴，失人者崩。

语出西汉司马迁《史记·商君列传》。得到人心就会兴旺，而失去人心便会垮台。

76.善者，吾善之。不善者，吾亦善之，德善。——《老子》

77.一念放下，万般自在。

78.父爱如山，深邃而内敛，孩子的成长需要父亲一双有力的手和一副坚实的臂膀。

79.用一句话来概括就是：做父亲，要有大格局，会过小日子！

80.曾国藩说：“谋大事者首重格局。”

81.父亲的自得其乐，为孩子种下了精神生活的种子。

82.“传家有道惟存厚”，是曾国荃所写的一幅楹联，“忠厚传家，率真处世”便是他家子孙立身处世、持家治业之道。

83.非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮《诫子书》

84.一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。——朱柏庐《朱子家训》

85.众人皆以奢靡为荣，吾心独以俭素为美。——司马光《训俭示康》

86.玉不琢，不成器。人不学，不知道。——欧阳修《示子》

87.一曰慎独则心安，二曰主敬则身强，三曰求仁则人悦，四曰习劳则神钦。——曾国藩《家书》

88.你发愤立志做个君子，则不拘做官不做官，人家都敬重你，故吾要你第一立起志气来。——高攀龙《高氏家训》

89.能够真正传承下来的不是高官厚禄，不是万贯家财，而是做人的道理。

90.父不慈则子不孝，兄不友则弟不恭，夫不义则妇不顺矣。——颜之推《颜氏家训》

91.立志言为本，修身行乃先。——袁彩《袁氏世范》

92.咬得菜根，百事可做。骄养太过的，好看不中用。——姚舜牧《药言》

93.贫贱而不可无者，节也贞也；富贵而不可有者，意气之盈也。——方孝孺《家人箴》

94.器量须大，心境须宽。一念不慎，败坏身家有余。——吴麟徵《家诫要言》

95.传家两字，曰读与耕。兴家两字，曰俭与勤。安家两字，曰让与忍。——吕坤《孝睦房训辞》

96.人家不论贫富，贵贱，只内外勤谨，守礼畏法，尚谦和，重廉耻，便是好人家——张履复《训子语》

97.夫家所以齐者，父曰慈，子曰孝，兄曰友，弟曰恭，夫曰健，妇曰顺——孙奇逢《孝友堂家规》

98.志之所趋，无远不届；志之所向，无坚不入。——爱新觉罗·玄烨《圣祖庭训格言》

99.学业在我，富贵在时。在我者不可不勉，在时者静以俟之。——何耕《示子辞》

100.心高气傲，博学无益！如果一个人的广闻博学，恰恰助长了自己的心高气傲，那博学也就毫无益处了。

**为人处世篇（三）**

1.正如孟子所言：“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”

2.真正的男人应该是胸怀天下，坚强勇敢，坦荡正直，忠诚信义，大气浩然，具有使命感，勇于担当，乐于承担家庭责任和社会责任的人。

3.老当益壮，宁移白首之心？穷且益坚，不坠青云之志。

4.

大其心。容天下之物。

虚其心。受天下之善。

平其心。论天下之事。

潜其心。观天下之理。

定其心。应天下之变。

5.清明以养吾之神。

6.刚大以养吾之气。

7.果断以养吾之才。凝重以养吾之器。

8.宽裕以养吾之量。

9.浑厚以养大。

10.以虚养心。以德养身。以仁养天下万物。以道养天下万世。涵养冲虚。便是身世学问。

11.一动于欲。欲迷则昏。一任乎气。气偏则戾。

12.治心如治病。

13.人心如明镜。全体浑是光明。

14.应事接物。常赢得心中有从容闲暇时。才见涵养。若应酬时劳扰。不应酬时牵挂。极是吃累的。

15.人之心胸。多欲则窄。寡欲则宽。人之心境。多欲则忙。寡欲则闲。人之心术。多欲则险。寡欲则平。人之心事。多欲则忧。寡欲则乐。人之心气。多欲则馁。寡欲则刚。

16.宜静默。宜从容。宜谨严。宜俭约。四者切己良箴。忌多欲。忌妄动。忌坐驰。忌旁骛。四者切己大病。

17.君子之心。不胜其小。而器量涵盖一世。小人之心。不胜其大。而志意拘守一隅。

18.世路风霜。吾人炼心之境也。世情冷暖。吾人忍性之地也。

19.自古大智大勇，必能忍小耻小忿。

20.谦退是保身第一法。安详是处事第一法。涵容是待人第一法。洒脱是养心第一法。

21.自处超然。处人蔼然。无事澄然。有事崭然。得意淡然。失意泰然。（非有盛养者不能。）

22.天地间真滋味。惟静者能尝得出。天地间真机括。惟静者能看得透。

23.动则万理皆昏。静则万理皆澈。静之一字。十二时离了一刻不得。才离便乱了。

24.有才而性缓。定属大才。有智而气和。斯为大智。

25.气忌盛。心忌满。才忌露。

26.有作用者。器宇定是不凡。有智慧者。才情决然不露。

27.意粗性躁，一事无成。

28.人性褊急则气盛。气盛则心粗。心粗神则昏。其处事也。不能再思。其与人也。不能三反。其治家也。不能百忍。乖舛缪戾。可胜言哉。

29.心平气和，千祥骈集。

30.吕新吾云：心平气和四字。非有涵养者不能。

31.陈榕门云：定火工夫。不外以理制欲。理胜则气自平矣。

32.世愈烦恼处。要耐得下。世事纷扰处。要闲得下。胸怀牵缠处。要割得下。境地浓艳处。要淡得下。意气忿怒处。要降得下。

33.以和气迎人。则乖诊灭。以正气接物。则妖氛消。以浩气临事。则疑畏释。以静气养身。则梦寐恬。

34.观操存在利害时。观精力在饥疲时。观度量在喜怒时。观镇定在震惊时。

35.大事难事看担当。逆境顺境看襟度。临喜临怒看涵养。群行群止看识见。

36.轻当矫之以重。浮当矫之以实。褊当矫之以宽。执当矫之以圆。傲当矫之以谦。肆当矫之以谨。奢当矫之以俭。

37.贪当矫之以廉。私当矫之以公。放言当矫之以缄默。好动当矫之以镇静。粗率当矫之以细密。躁急当矫之以和缓。怠惰当矫之以精勤。刚暴当矫之以温柔。浅露当矫之以沉潜。谷刻当矫之以浑厚。

38.富贵。怨之府也。才能。身之灾也。声名。谤之媒也。欢乐。悲之渐也。（只是常有惧心。退一步做。见益而思损。持满而思溢。则免于祸。）

39.经一番挫折。长一番识见。容一番横逆。增一番器度。省一分经营。多一分道义。

40.不自重者取辱。不自畏者招祸。不自满者受益。不自是者博闻。有真才者。必不矜才。有实学者。必不夸学。

41.盖世功劳。当不得一个矜字。弥天罪恶。最难得一个悔字。

42.大著肚皮容物。立定脚跟做人。实处著脚。稳处下手。

43.物忌全胜。事忌全美。人忌全盛。

44.四海和平之福。只是随缘。一生牵惹之劳。总因好事。

45.风狂雨骤时。立得定才是脚跟。

46.步步占先者。必有人以挤之。事事争胜者。必有人以挫之。

47.能改过则天地不怒。能安份则鬼神无权。

48.明莫明于体物，吉莫吉于知足。——曾国藩

49.真圣贤决非迂腐，真豪杰断不粗疏，龙吟虎啸，凤翥鸾翔，大丈夫之气象。

50.谦、美德也。默、懿行也。

51.小人只怕他有才，有才以济之，流害无穷。

52.多静坐以收心。寡酒色以清心。去嗜欲以养心。玩古训以警心。悟至理以明心。

53.拙字可以寡过，缓字可以免悔，退字可以远祸。

54.欲做精金美玉的人品。定从烈火中锻来。思立揭地掀天的事功。须向薄冰上履过。

55.人以品为重，若有一点卑污之心，便非顶天立地汉子。

56.品以行为主。若有一件愧怍之事。即非泰山北斗品格。

57.丈夫之高华，只在于功名气节，鄙夫之炫耀。但求诸服饰起居。

58.君子之事上也，必忠以敬，其接下也，必谦以和。小人之事上也，必谄以媚，其待下也，必傲以忽。

59.小人专望人恩，恩过辄忘，君子不轻受人恩，受则必报。

60.处众以和，贵有强毅不可夺之力，持己以正，贵有圆通不可拘之权。

61.内刚不可屈，而外能处之以和者。

62.谨家规，崇俭朴，教耕读，积阴德，此造福地。

63.省嗜欲，减思虑，戒忿怒，节饮食，此养身也。

64.以仁养天下万物，以道养天下万世。

65.涵养冲虚。便是身世学问。[刘念台云，涵养全得一缓字，凡语言动作皆是，刘直斋云，存心养性，须要耐烦，耐苦，耐惊，耐怕，方得纯熟。]

66.德量自隐忍中大。

67.人心一念之正。而神在其中焉。因而鉴察之。呵护之。上至于父母。下至于儿孙。必致其福而后已。故正心即是神。

68.人心一念之邪。而鬼在其中焉。因而欺侮之。播弄之。昼见于形像。夜见于梦魂。必酿其祸而后已。故邪心即是鬼。

69.念念存本心，其后必昌。

70.多积阴德，诸福自至。

71.非读书不能入圣贤之域，非积德不能生聪慧之儿。

72.存一点天理心。

73.善为至宝。一生用之不尽。心作良田。百世耕之有余。

74.群居守口。独坐防心。知足常乐。能忍自安。穷达有命。吉凶由人。

75.圣人敛福。君子考祥。作德日休。为善最乐。开卷有益。作善降祥。崇德效山。

76.执法如山。守身如玉。爱民如子。去恶如仇。

77.治家严。家乃和。居乡恕。乡乃睦。

78.父慈子孝，兄友弟恭，夫义妇顺，此和气之最难得者。

79.未有和气萃焉而家不吉昌者。

80.攻人之恶毋太严，要思其堪受。教人以善毋过高，当使其可从。

81.出一个大伤元气进士，不如出一个能积阴德平民。

82.宽厚之人，吾师以养量。

83.观富贵人。当观其气概。如温厚平和者。则其荣必久而其后必昌。观贫贱人。当观其度量。如宽宏坦荡者。则其福必臻而其家必裕。

84.先去私心，而后可以治公事。

85.径路窄处，留一步与人行。滋味浓时，减三分让人尝。

86.人之谤我也，与其能辩，不如能容。人之侮我也，与其能防，不如能化。

87.何以息谤，曰无辩。何以止怨，曰不争。

88.必有容，德乃大。必有忍，事乃济。

89.世事让三分。天空地阔。心田培一点。子种孙收。

90.欲成家业。宜凡事上吃亏三分。

91.作贱五谷，非有奇祸，必有奇穷。

92.谦卦六爻皆吉。恕字终身可行。

93.孝子百世之宗。仁人天下之命。

94.天下第一种可敬人。忠臣孝子。天下第一种可怜人。寡妇孤儿。

95.形之正。不求影之直而影自直。声之平。不求响之和而响自和。

96.厚福者必宽厚。宽厚则福益厚矣。

97.存心厚则寿夭祸福之所由分也。

98.有力量济人谓之福。

99.入瑶树琼林中皆宝，有谦德仁心者为祥。

100.作德日休，是谓福地；居易俟命，是谓洞天。——《格言联璧》

**为人处世篇（四）**

1.聪明睿智。守之以愚。功被天下。守之以让。勇力振世。守之以怯。富有四海。守之以谦。

2.敬为千圣授受真源。慎乃百年提撕紧钥。度量如海涵春育。应接如流水行云。

3.操存如青天白日。威仪如丹凤祥麟。言论如鼓金戈石。持身如玉洁冰清。襟抱如光风霁月。气概如乔岳泰山。

4.海阔从鱼跃。天空任鸟飞。非大丈夫不能有此度量。振衣千仞冈。灌足万里流。非大丈夫不能有此气节。珠藏泽自媚。玉韫山含辉。非大丈夫不能有此蕴藉。月到梧桐上。风来杨柳边。非大丈夫不能有此襟怀。

5.心不妄念。身不妄动。口不妄言。君子所以存诚。内不欺己。外不欺人。上不欺天。君子所以慎独。不愧父母。不愧兄弟。不愧妻子。君子所以宜家。不负天子。不负生民。不负所学。君子所以用世。

6.心志要苦。意趣要乐。气度要宏。言动要谨。

7.心术以光明笃实为第一。容貌以正大老成为第一。言语以简重真切为第一。

8.勿吐无益身心之语。勿为无益身心之事。勿近无益身心之人。勿入无益身心之境。勿展无益身心之书。

9.气象要高旷。不可疏狂。心思要缜密。不可琐屑。趣味要冲淡。不可枯寂。操守要严明。不可激烈。

10.上士忘名。中士立名。下士窃名。上士闭心。中士闭口。下士闭门。

11.好讦人者身必危。自甘为愚。适成其保身之智。好自夸者人多笑。自舞其智。适见其欺人之愚。

12.居安虑危。处治思乱。

13.天下之势。以渐而成。天下之事。以积而固。

14.自古天下国家身之败亡。不出积渐二字。积之微。渐之始。可为寒心哉。是以君子重小损于细。行防微敝。

15.千里者。步步之积也。

16.祸到休愁。（徒愁何益。）也要会救。（救得一分是一分。）福来休喜。也要会受。（空喜则福可为灾。能受则福且未艾。）

17.天欲祸人。先以微福骄之。天欲福人。先以微祸儆之。

18.傲慢之人。骤得通显。天将重刑之也。疏放之人。艰于进取。天将曲赦之也。

19.人心宽平则光明。狭险则幽暗。君子小人。相反只在阳明阴暗之间。

20.其光明正大。疏畅明达。磊磊落落。无纤介可疑者。必君子也。其依阿淟涊。回互隐伏。闪烁狡狯。不可方物者。必小人也。

21.决欲宜刚。勇猛奋迅。始可以自新。

22.迁善改过。其象为益。得力在一悔字。

23.富贵如传舍。惟谨慎可得久居。

24.英锐者造物得而折之。谨慎者鬼神不得而乘之。谨慎二字。圣贤大学问在此。豪杰大作用亦在此。

25.俭则约。约则百善俱兴。侈则肆。肆则百恶俱纵。

26.静坐然后知平日之气浮。守默然后知平日之言躁。省事然后知平日之心忙。闭户然后知平日之交滥。

27.无病之身。不知其乐也。病生始知无病之乐。无事之家。不知其福也。事至始知无事之福。

28.事不可做尽。言不可道尽。势不可倚尽。福不可享尽。

29.行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而正，声欲低而和。

30.善养气者，常于动中习，使此身常在太和元气中，久久自有圣贤气象。

31.宠辱不惊。肝木自宁。动静以敬。心火自定。饮食有节。脾土不泄。调息寡言。肺金自全。恬淡寡欲。肾水自足。道生于安静。德生于卑退。

32.天地不可一日无和气。人心不可一日无喜神。

33.每日胸中一团太和元气，病从何生。

34.败德之事非一，而酗酒者德必败，伤生之事非一，而好色者生必伤。

35.安详恭敬，是教小儿第一法。

36.仁人心地宽舒，事事有宽舒气象，故福集而庆长；鄙夫胸怀苛鄙，事事以苛刻为能，故禄薄而泽短。——《格言联璧》

37.欲造到圣人地位，人伦须做到极处。稍留缺憾，终不能臻神化境界。--《槐云语录摘句》

38.明白孝顺和做人的道理，明白这些道理是多么的重要和迫切啊！

39.在上不骄，高而不危；制节谨度，满而不溢。高而不危，所以长守贵也；满而不溢，所以长守富也。

40.职场从谦卑和恭敬开始，诚心诚意，而非装！

41.谦恭是为人成功之道。

42.以德服人为王道。

43.倾听的艺术，别人讲话的时候要给予反应。

44.拥有信念才能创造奇迹。

45.傲不可长，欲不可纵，志不可满，乐不可极。(卷七《礼记》)

46.德日新，万邦惟怀；志自满，九族乃离。《尚书》

47.真正的君子，常能心胸谦虚，举止恭敬有礼，不因有超群之才而把自己置于众人之上。

48.不曲道以媚时，不诡言以徼名。——唐·魏征《群书治要·政论》

不做歪门邪道的事来讨好他人，不以欺骗他人的手段求取功名。

49.君子宽贤容众以为道，小人缴讦怀诈以为智。《群书治要·体论》

君子宽容善良对人，并以此为道义；小人心怀奸诈，攻击别人，还觉得很聪明。

50.爱出者爱反，福往者福来。《群书治要·贾子》。

付出爱的人就能得到爱的回报；为别人谋福，别人同样也会为你谋福。

51.弗务细行，终累大德。

不注意小节，就要损害大德了。

52.敬一贤则众贤悦，诛一恶则众恶惧。

敬重一个贤人，所有的贤人都会高兴；惩处一个恶人，所有的恶人都会畏惧。

53.天不言而人推高焉；地不言而人推厚焉。

天不自以为高，而人们认为它最高；地不自以为厚，而人们认为它最厚。比喻实至名归，有才德而又谦逊的人更受别人尊重。

54.老子说「天道无亲，常与善人」。

55.静以修身，俭以养福。入则笃行，出则友贤。——《格言联璧》

56.出薄言，做薄事，存薄心，种种皆薄，未免灾及其身。设阴谋，积阴私，伤阴骘，事事皆阴，自然殃流后代。——《格言联璧》

57.天堂无则已，有则君子登；地狱无则已，有则小人入。——《格言联璧》

58.故君以能仁为福，臣以能忠为福，兄以能友为福，弟以能恭为福，朋友以能信为福。

59.知足常足。终身不辱。知止常止。终身不耻。

60.富贵家不肯从宽。必遭横祸。聪明人不肯学厚。必夭天年。

61.暗里算人者。算的是自家儿孙。空中造谤者。造的是本身罪孽。

62.善不自伐，盛德之事。（伐：夸耀）

63.正气自存。谦光自处。

64.谨受训，深揖而退。

65.养和之室，积厚之家。

66.烟勿吸，酒勿贪，色勿迷，赌勿沾。

67.至奇无惊，至美无艳。---《小窗幽记》

68.不诚则有累，诚则无累，不矜细行，终累大德。

69.不怨天，不尤人。——《论语》

70.言必信，行必果。——《论语》

71.玉不琢，不成器；人不学，不知道。——《礼记》

72.躬自厚而薄责于人，则远怨矣。——《论语》

73.太公曰：“义胜欲则昌，欲胜义则亡。敬胜怠则吉，怠胜敬则灭。故义胜怠者王，怠胜敬者亡。”

74.谨言慎行，明哲保身。

75.小人勿用，必乱邦也。

76.父亲生性仁厚，为人乐善好施，终生不倦。

77.人生一世，为善最乐。

78.一个如此厚德载物、忠孝仁爱的世家，正是培育儒者的沃土。

79.读书三用：安身立命，滋养正气，洞见天地。

80.书如清泉，读书方能滋养正气。

81.踏实做事，宽厚做人。——《围炉夜话》

82.《中庸》说“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。”

83.“唯天下至诚，为能尽其性。”只有至诚的人，才能真正的实现自我。

84.诚不仅是自我的要求与修炼，也是衡量一个人德行高低的主要标准，为历来儒者所重视。

85.曾国藩就把“至诚”要求看做是儒家重要的人格准则，他教育弟子李鸿章往往就用一个“诚”字。

86.“诚者物之终始，不诚无物。是故君子诚之为贵。”

87.君子贵诚，君子把真诚看得非常珍贵。

88.夫君子之行，静以修身，俭以养德。

89.洗尽铅华，方见身心之大美。

90.和平宁静的至美境界，浮现出温文尔雅的君子形象。

91.儒家经典《大学》提出：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

92.所谓匠人精神，不仅指匠人具有高超的技艺，更关键的在于其认真、严谨、敬业、耐心、精益求精的态度。

93.习近平总书记深刻指出，“中华优秀传统文化是我们最深厚的文化软实力，也是中国特色社会主义植根的文化沃土”。

94.“德”不“明”，则“道”不“尊”，就意味着失去了应有的价值体系，长此以往，后果就极其严重。

95.事实上，人有没有“格局”，有没有“气象”；“目标”对不对，“结果”好不好，其实都由“德”来决定！

96.“八德”之中含天理、有人意，它是武装自己的盔甲，是防身护身的盾牌，是为政做人的底气。

97.比出身豪门更重要的，是拥有门风和涵养。

98.家风好，就能家道兴盛、和顺美满；家风差，难免殃及子孙、贻害无穷。《周易》云：积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。

99.人作恶祸及子孙，人行善福泽子孙。

100.人在争财产时，他这一生败相已露。

**为人处世篇（五）**

1.世尊如是言：

勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥。

居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥。

多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥。

奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥。

布施好品德，帮助众亲眷，行为无暇疵，是为最吉祥。

邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥。

恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥。

忍耐与顺从，得见众沙门，适时论信仰，是为最吉祥。

自制净生活，领悟八正道，实证涅盘法，是为最吉祥。

八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥。

依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥。

2.给后代留下好的家训家规比留下钱财更为有用。

3.若是家风不正，致使子孙品性不佳，就是给他们留下再大的家业、再多的财产也只能是损其心志，使其耽于享受、沉迷堕落，最终害己害家。

4.范家八百年不衰，都是行善行得多、积德积得厚，真正修行、真做！

5.中国现在有句话叫“富不过三代”，为什么不过三代？因为他富有之后不懂得爱护他人，反而因为有了钱瞧不起人，伤了德行，折了他的福分。

6.凡家道所以可久者，不恃一时之官爵，而恃长远之家规。

7.俗语说的好，越是成熟的稻穗，越懂得弯腰。同理，越是有魅力的人越懂得谦卑。

8.谦卑，让你举首看人，发现别人的优点，从而采纳之；谦卑，让你低眉看自已，发现自已不足，从而完善之。这就是所谓的取其之长，补已之短，这就是修身。

9.修心，你的生命才会有厚度；修德，你的胸怀才会有宽度。

10.德行善举，是永不失败的投资；慈悲大爱，是永不战败的盾牌。

11.星云大师在开示中说：“当有人对我们恶口毁谤、无理谩骂的时候，能够漠然以对，以沉默来折服恶口，才是最了不起的承担和勇气。”

12.憨山大师《醒世咏》：“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。”《佛遗教经》云：“能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也。”忍是一种修为，是一种养深积厚，忍不是强憋着不生气，而是看开了自然就不生气了。

13.古德云：“第一要立坚志，盖志者气之帅也。人若立有坚志，如统军百万，威神八面。天日可贯，何事不成乎？凡畏难者，志不坚也；因循者，志不坚也。听言更移，中道自画。始勤终怠者，皆是志不坚也。”

14.在教育方面，需谨记：子孙虽愚，经书不可不读；居身务期简朴，教子要有义方。

15.勿贪意外之财，莫饮过量之酒。

16.如果亲戚邻居家中困窘，多一点体恤之心会让关系更融洽。

17.“施惠勿念，受恩莫忘”，这两句话是佛家、儒家、道家的精神。帮助人家，给了人家好处，心里记都不要记，要丢掉；“受恩”，得人家一点好处，要永远记住。

18.读书志在圣贤，为官心存君国。读书不是为了拿高薪，而是求学问。既然做公务员，就要对老百姓负责，对社会国家负责。这是中国文化教育的宗旨与目标。

19.修身、齐家、治国、平天下，必躬行之。

20.自敬，则人敬之；自慢，则人慢之。

21.亲近贤达的人，如同接近香洁的物品，增长智慧善行，自己就成了品格高尚的人。修行人应该亲近善士，这样才能智慧增长。

22.不持戒人，虽有利智，以营事务，种种欲求生业之事，慧根渐钝。譬如利刀以割泥土，遂成钝器。——龙树菩萨《大智度论》

23.当持净戒，勿令毁缺。若人能持净戒，是则能有善法。若无净戒，诸善功德，皆不得生。是以当知，戒为第一安稳功德住处。——《佛遗教经》

24.心底无私天地宽，人到无求品自高。

25.一个人只有无私坦荡，不愧于心，忠诚于自己的良心，做人实实在在，表里如一，才算达到了忠的境界。

26.问心无愧则心安。

27.赤诚无私天地宽。

28.大儒陆九渊说：“不识一字，亦须还我堂堂正正做个人。”

29.诚实是做人之本、立事之基。

30.守太浑之朴，立至精之中。

31.凡事都要忍辱，忍辱即智慧。受戒是受“忍辱”，耳听到别人骂你、刺激你而不理会，那就是戒。出家和在家不一样，出家没有说对不对，对也接受，不对也接受，若能如此忍辱，慢慢就会去我相。若自己对，别人硬说你不对，也要向人忏悔，修行就是修这个。——《广钦老和尚开示录》

32.口中留德；积福添荫。福虽未至；祸已远离。

33.君子求诸己，小人求诸人。

34.君子坦荡荡，小人长戚戚。意思是君子心胸宽广、光明磊落，小人则斤斤计较、患得患失。有君子品行的人，心理坦率明净，不忧虑不惧怕，外表看来也安宁舒闲；有小人特点的人，心理总是想着算计别人，经常忧愁、烦恼，看起来也是心绪不宁的。

35.遇到直爽坦荡、心胸开阔的人，和他们交朋友；遇到患得患失、心怀叵测的人，和他们保持距离。

36.君子和而不同，小人同而不和。意思是君子在人与人的交往中虽然在某些具体问题上和别人保持不一样的看法，有自己的独立性，但是能和他人保持良好和谐的关系。而有小人特点的人在表面上常常附和他人的言论、善于溜须拍马，但是在内心里却反对、怨恨，抱着不友善的态度。

37.君子泰而不骄，小人骄而不泰。意思是君子有远大的志向和理想，能够静下心来学习，安祥舒泰，并不盛气凌人，张扬跋扈；而小人却处处张扬，喜欢表现自己，处处挑他人的不是，肚子里却没什么东西，从不谦虚谨慎。

38.遇到没有骄矜之气的人，和他们交朋友；遇到自以为是的人，和他们保持距离。

39.君子喻于义，小人喻于利。意思是君子看重的是道义，小人看重的是利益。

40.正像宋代学者宋缍所说的“君子以道德轻重人，小人以势轻重人。”君子用道德作为衡量一个人的标准，而小人以权势作为衡量一个人的标准。

41.遇到注重品德道义的人，和他们交朋友；遇到注重权力利益的人，和他们保持距离。

42.君子上达，小人下达。君子向上，追求道义，小人向下，追求名利；另一种说法是君子追求上进，不断向上；小人荒废光阴，日益沉沦。

43.遇到勤劳、奋斗不息的人，和他们交朋友；遇到怠惰、不思进取的人，和他们保持距离。

44.君子周而不比，小人比而不周。意思是君子公正地对待每一个人，平等地和每一个人交往，但是不徇私不结党，注重整个集体的利益；而小人则善于结党营私，有自己的小团体，相互勾结，对团体里的人偏袒，排斥异己。

45.君子成人之美，小人成人之恶。意思是君子乐于成全别人的好事，小人却愿意促成别人的坏事。君子愿意帮助别人，希望别人获得成功，小人却害怕别人成功，处处隐瞒阻拦。

46.遇到乐于帮助的人，和他们交朋友。

47.做人当为君子，君子亦如竹！

48.早在《诗经》中，古人见竹疏朗潇洒，便想起君子。欧阳修也言：“竹色君子德。”古人以竹追思君子，见竹如见君子。

49.竹，不仅外表刚直，更有容纳海川的开阔胸襟。与君子量不极，胸吞百川流相当。

50.孔子说“内不欺己，外不欺人。”除了不能欺骗别人，也不要欺骗自己的内心。

51.人无信不立，讲信用是一个人在与人相处中最基本的原则。

52.曾国藩多次提到，真正的人才是“有操守而无官气”的。

53.《弟子规》中说，“虽有急，卷束齐”，在慌乱的环境下都能保持书本摆放的整整齐齐，这样的人，即使再慌乱，内心也是淡定从容的。

54.有个成语叫做“有条不紊”，就是说平时保持有条理的习惯，遇到事情时才能及时作出理性的规划，才能不慌不乱，在关键时候可以展现出过人的气度。

55.自律才是人生最好的修养！

56.做人要以善为本，就算帮不了别人，也万万不可伤害别人。

57.善良的人可以活得轻松，活得坦然，问心无愧，“夜半敲门心不惊”。

58.孟子说：“君子莫大乎与人为善。”

59.以善为本的人有良好的人际关系，做事顺利，愿意帮助别人，自然也容易得到别人的帮助。

60.交朋友首要的是注重品行，一旦交了品行不端的朋友，就算不受到伤害，也可能受到牵累。

61.西汉刘向说：“书犹药也，善读之可以医愚。”

62.曾国藩说，“人之气质，由于天生，很难改变，唯读书则可以变其气质。”

63.读书不但可以获得知识，也可以充实心灵，让人在不知不觉中，受到感染，得到激励或者抚慰：有时让你喜悦，有时让你伤感，有时让你深思，有时让你坚定。

64.人生不如意事，十常八九。得之我幸，失之我命。看开，想开，放下。

65.尽人事，同时听天命。古人说的好：岂能尽如人意？但求无愧我心。

66.有一颗感恩的心，我们才能深深地理解和懂得生活的真正意义所在。

67.有句老话说：“不信老人言，吃亏在眼前。”

68.傲是人生最毒的毒药！

69.人生大病，只是一傲字。人的高傲首先源于自满，高傲的人都认为自己已经达到了足够的高度，不需要再学习，再努力。

70.傲，自取灭亡之道！

71.王阳明曾教育自己的孩子说，“今人病痛，大段只是傲。千罪百恶，皆从傲上来。”

72.人一旦有了傲的心，必然会在各个方面放松警惕，祸乱、失败也必然接踵而至。傲是自取灭亡之道，所以古人说骄公必败。在西方，莎士比亚也曾经说过：“一个骄傲的人，结果总是在骄傲里毁灭了自己。

73.傲，自绝于人之道。

74.一个高傲的人，必然不能容忍别人，也就没有朋友。王阳明说，“故为子而傲，必不能孝；为弟而傲，必不能弟。”

75.一个自傲。傲慢的人是不会有什么人际关系、人脉的，不仅如此，他们可能连最起码的父母、夫妻、兄弟之间的关系都处理不好。

76.自卑与自傲其实是一体的两面，同样一个东西。一个人既无自卑感，也不会傲慢，那是非常平实自在。

77.古人云：厚德载物，就是说人只要有好德行，就没有承载不了的事，相反，人无大德便无法成就大事。

78.要乐于吃亏，多为别人着想，才能成就事业。同时，厚德是福，做人厚道，方能得到别人的尊重。

79.善良是好人品的关键要素。人要常怀一颗感恩之心，方能使人敬仰。要多存善心，多兴善举。只有这样，才能坦坦然然做人。

80.一个人如果没有信用，什么事也干不好。人与人之间的交往，关键是要讲信用。古人把守信看作是做人非常重要的品行之一，讲究言必行，信必果。

81.常言道：“有容乃大”。人要有一颗宽容之心，要能容天下难容之事。我们要学会宽容与自己看法不同的人，特别是与自己有矛盾的人。

82.宽容别人实际上是给自己的心灵松绑，否则，只会给自己的心灵加压，受累的还是自己。

83.诚实是立身之本，诚实是一种美德。人之无诚，不可为交。“欲当大任，须是笃实”。做人只有实实在在，老老实实，才能赢得别人的尊重，才能在社会上站稳脚跟。

84.谦虚是好人品的一个重要组成部分。毛主席说过：“谦虚使人进步，骄傲使人落后”。无论什么时候把自己看低一些，总是好事，一方面有利于自己的进步，另一方面有利于与人相处。

85.谦恭之人，人皆爱之。

86.一个人不一定能成为一个伟大的人，但完全可以成为一个正直的人。正直之人，首先要做到凭良心办事。清人王永彬有云：“求个良心管我，留些余地做人”，说的就是这个道理。

87.干事都能从良心出发，那绝对是一个高尚的人、正直的人。

88.人贵有恒。干任何事情要有决心、恒心和耐心，要有执著追求的精神，这是成就事业的关键。否则，将一事无成。所谓“滴水穿石，铁棒磨针”，讲的就是这个道理。

89.善良就是与人为善，心有善念，便会给别人和自己带来欢乐，所以古人说：“善为至宝，一生用之不尽；心作良田，百世耗之有余。”

90.只有善良才有长久的影响力，当一个人心中只有善念的时候，一切尘世间的浮华光景早已退却，只有一个个平等和应该尊重的灵魂。

91.古人认为，“立德、立功、立言”是“三不朽”，首先就是“立德”。

92.做事先做人，关键看人品。

93.人品好的人一定是细心体谅他人，极具同情心的，他的魅力来自丰富，内敛，温情，慈悲，由内而外地散发出一种高贵。

94.人品好的人一定是细腻而聪明的，做事讲道理，说话有分寸，能把每一句话都说到你心里去，以柔克刚，化解问题于无声之处；有时只是一个眼神与举动，都可以让人感觉到这个世界的暖意。

95.孔子一直强调“敏于行而慎于言”，遇事要机敏，雷厉风行。可讲话最忌“抢”，一定要思虑清楚，等时机恰当，再慢条斯理地说出来。

96.贪心不能致富，喜舍才能多福，利他不忘自谦，自谦才能度众。——星云法师

97.待有余而后济人，必无济人之日；待有暇而后读书，必无读书之时。

98.舍不得财，不能为义士；舍不得命，不能为忠臣；舍不得施，不能为善人；舍不得放，不能为智者。

99.净化人心，是环境保育的根本之道；改善风气，是社会教化的究竟目标。

100.人若无求，心自无亊；心若无求，人自平安。

**为人处世篇（六）**

1.说话宜慢，慢则平和周到；居心宜善，善则厚重久远。

2.“言未及之而言，谓之躁”，还没轮到他讲话，若抢着说，这是“急躁”的表现，显得没有教养。

3.说话宜慢，说话要经过认真思虑再出口，说出来的话才会周到，少有错误，从而带来良好的交流效果，同时也让我们变得更加谨慎、稳重和冷静，练就我们成熟大气的人格。

4.说话宜慢，也意味着说话语调要舒缓，话语平和亲切，这样听的人会感到受尊重，舒服愉悦。

5.古人常说，“贵人语迟”，曾国藩就是这样，“行步极厚重，言语迟缓”，他走起路来脚步很沉稳，说话很慢，但一句是一句，每一字都有一种打动人心的力量。

6.曾国藩认为人要“厚重”，不要“轻浮”，这样才能成就大事，他曾经说过，“举止端庄，言不妄发，则入德之基也”“言语迟钝，举止端重，则德进矣”，也就是说，言语谨慎是修养德行的重要部分。

7.《易经》里说，“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。古人喜欢在大门上贴一副对联：“忠厚传家远，诗书继代长。”

8.居心以善为本，与人为善，才能有福报，才能长久。心善的人，乐于助人，救人危难，周围的人也愿意与他交往，更愿意帮助他。

9.老子说：“天道无亲，常与善人。”天道不分亲疏，对所有的人都是一视同仁的，但是行善是符合天道的，所以善良的人做起事情来犹如神助，顺风顺水。

10.真诚善良的心，犹如真金一样闪光，又像甘露一样纯洁、晶莹，善良的心胸是博大、宽宏的，能包容宇宙万物，造福于人类苍生。

11.这个家族之所以能够历经千年繁荣，得益于六个字的家规：“言宜慢，心宜善”。

12.这简单的六字家规到底有什么好处呢？人在年轻时，“言宜慢”，才能深思熟虑，少犯错误，有利于谋求发展；人到壮年，心智成熟，做事果断，往往有了一定的成就和地位，这时“心宜善”，宽厚待人，才能少树敌，立于高处却不会受人妒忌，也就少了不测之祸。

13.这六个字看似简单平常，却是古人处世智慧的凝结，从中我们能看到进退、方圆之道。能做到这六个字，人生就多一份顺利，少一些挫折。

14.《抱朴子》认为，只有心地善良、动机纯洁的人，才有可能接受老师真心的指导。

15.必须摒弃杂念，净化心灵，见素抱朴。

16.葛洪曰：“非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。”

17.养心性，慎细小。故善于摄养之人，皆知“圣人不治已病治未病”，未病先防，有病早治，既病防变。

18.人非木石，禀赋再厚，不知爱惜，亦会错失良机而遗恨无穷。

19.守规矩——洁身自爱，做事正正当当。

20.敬天神——神目如电，随时察人善恶，不可因我们俗眼不见，即谓无鬼神，以致作奸犯法。

21.养精神——精气不露泄，必能神充气足，灵智清朗，所作皆正，而不涉邪径。

22.勿晚起——晚起精神昏散，易受诸邪所侵。而早起能使人神清气朗，身心俱爽。

23.做人贵三知：知愧，知让，知恩。

24.早在两千年前，荀子就教诲他的弟子说：“不知羞愧，乃不能成人。”

25.古人谓：“仰不愧天，俯不怍地”，皆在阐明人之心志当要光明磊落。

26.倘若，自幼就能教导“知愧心”，则将来必是正人君子。

27.古人造字极富深义，“愧”字的意涵，正是教育着我们做人要坦诚不欺，心中不要有鬼。

28.“让者，德之主也”。

29.尊重是涵养的体现，淡泊是美德的基石，谦就是尊重别人，让即是淡泊名利。在接人待物上谦逊礼让，正是高尚道德品质的体现。

30.知让谓之有德。

31.让还是争，虽一字之差，内在的品质颇耐寻味，而后果更是相差甚远。

32.让看似失，其实是得，得到的是心安，得到是信任，得到的是福而不是祸。

33.而争就不同了，争看上去是得，可一旦过分，就会失去一些更有价值的东西，比如认可，比如和谐的人际关系。“盛满易为灾，谦冲恒受福”，吃亏是福，说的就是这个道理。

34.让是一种修养，更是一种境界。

35.知恩报恩，是做人的基本条件。别人对自己有滴水的恩德，都应该铭记在心，更何况是父母、师长的大恩大德，我们更要念念不忘；这是培养自己忠厚的品德。

36.别人对我不好，不必放在心上；别人有好处，则要念念不忘。

37.做人最高德行是谦让。

38.《礼记·冠义》说：“凡人之所以为人者，礼义也。”

39.孔子提出“约之以礼”（《论语·颜渊》），“与人恭而有礼”（《论语·颜渊》），认为“不学礼，无以立”（《论语·季氏》）。

40.人们的言行举止必须贯彻和体现礼的精神，否则就难以做到细致严谨、诚实可信；如果不贯彻和落实礼的要求，就个人而言难以形成良好的道德品质，就社会而言也难以形成良好的社会风气。

41.“礼义之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。容体正，颜色齐，辞令顺，而后礼义备。”（《礼记·冠义》）

42.人要通过学习，了解和掌握人际交往的礼节、礼仪，注意其仪态和言谈举止，避免愚昧无知和粗野卑俗，注意讲文明，讲礼貌，以礼待人，举止得体，只有这样才能建立融洽和谐的人际关系，并为个人的发展创造良好的环境和条件。

43.与礼节、礼貌紧密联系的社会公德要求是恭敬谦让。“恭敬”是一项道德规范和道德范畴，也是一种为人处世的态度。一个人能否做到恭敬，也是其文化素养和道德素质的体现与反映。

44.“恭”主要是指言行举止端庄严肃，为人温厚和善。

45.《礼记》中也说：“君子恭敬撙节退让以明礼。”

46.恭敬之心是人际交往中所必不可少的。人们在相互交往中只有做到“恭而有礼”，才能获得他人的尊重，才能形成友善、和谐的人际关系和良好的社会环境。

47.《孟子》载：“万章问曰：‘敢问交际何心也？’孟子曰：‘恭也。’”（《孟子·万章下》）

48.在孔子看来，要做到端庄和善，而不巧言令色，就要以“礼”来加以规范和约束。

49.《左传》中说：“敬，身之基也。”

50.“敬，礼之舆也，不敬则礼不行。”

51.“敬，德之聚也，能敬必有德。”

52.荀子说：“凡百事之成也必在敬之，其败也必在慢之，故敬胜怠则吉，怠胜敬则灭。

53.孔子说：“君子敬而无失，与人恭而有礼。”（《论语·颜渊》）

54.敬是一项普遍的道德规范，也是一种高尚的道德品质。一个人如果具备这一道德品质，在人际交往中时时处处遵循敬的要求，就可以得到他人的爱戴和尊重，也有利于形成良好的人际关系。

55.孟子说：“仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”

56.《尚书·大禹谟》说：“满招损，谦受益。”

57.《礼记》中有“让，礼之主也”、“让，德之主也”、“卑让，德之基也”等话，都强调了“让”对于礼义道德的重要。

58.谦让包含着对他人的理解、仁爱、宽容和尊重，也包含着对自己的严格要求、自我约束和自我克制。

59.儒家认为，谦让是一种高尚的道德行为，也是君子所应当具备的道德品质。

60.在儒家看来，在利益面前的“不争”与“争”，是宽宏大度、主动谦让，还是斤斤计较、分毫必争，也是君子和小人的重要区别。

61.如果双方都能够做到相互礼让，则不但有利于缓解矛盾，平息争斗，避免人际关系的紧张，而且有利于实现人与人之间的团结和睦、融洽相处，最终也有利于双方利益的共同实现和共同满足。

62.恭敬谦让的道德要求对于人们的日常生活和人际交往具有普遍的意义。它既是一种生活准则，也是一种生活智慧。

63.古人厚重朴直，乃能立功立事，享悠久之福。

64.一生交往看德行，德行皆佳方稳妥。

65.司马光说：才者，德之资也；德者，才之帅也。

66.做人靠德行，一个人不管有多聪明，多能干，背景条件有多好，如果不懂得如何去做人、做事，那么他最终的结局肯定是失败。

67.德行是养生之根！

68.至诚之圣人的仁道是那样的诚恳纯粹，智慧是那样渊深广博，本性是那样的浩瀚宏大。

69.一个人的德行和品行是那个人实实在在的内涵所在。

70.人格如金，纯度越高，品位越高。做人一辈子，人品在做底子。

71.道德可以弥补智慧上的缺陷，但智慧永远弥补不了道德上的缺陷。人的两种力量最有魅力，一种是人格的力量，一种是思想的力量。

72.做人德为先，待人诚为先，做事勤为先。

73.贪欲是修身养德的大敌。

74.做人要有厚度、有气度，有纯度，对朋友要有温度，对是非要有尺度。

75.做人要有志气，做事要有底气和正气。

76.欣赏别人是一种境界，善待别人是一种胸怀，关心别人是一种品质，理解别人是一种涵养，帮助别人是一种快乐，学习别人是一种智慧，团结别人是一种能力，借鉴别人是一种收获。

77.人生最大的成功，莫过于做人的成功。

78.做人：对上恭敬、对下不傲，是为礼。

79.内在的修养是对灵魂的一种升华。

80.活着其实很简单，别给自己找难，很多事情没必要过多计较。

81.用简单的心态过一生，无论生活给予你怎样的际遇，你都会感受到快乐和幸福。

82.以简单之心来看待纷繁世事，你看到的，定是最美的风景。

83.不显山，不露水，默默把事情做好，才是避祸保身之道。

84.生命开始褪去浮华，走过半生，终于懂得平凡才是圆满。这样的人就开始有了一个牢不可破的精神家园，名利的来去，再也无法惊扰到内心的安宁时，你就站在了生命的最高处。

85.拥有精神高度的人，是包容而沉稳的，他们只专注于自己的责任，而不是盯着他人的过错。

86.行有不得，反求诸己。学会包容，学会自省，用一颗平常心，去经历尘世的纷纷扰扰，去拥有人间最简单的快乐和幸福，这时候，你就站在了精神的最高处。

87.愿你踏尽红尘，依然一笑作春温。

88.当我静下来，才发现人生如此美好。

89.心静，是最美的境界！

90.安祥地享受平淡的幸福，是最好的自我修持。

91.世上本无事，庸人自扰之。当我们内心真的安静了，你会发现天空很蓝，草儿很绿，花儿很美，就连空气都弥漫着快乐的味道。

92.吃亏的时候能开心一笑，豁达。

93.受委屈的时候能坦然一笑，大度。

94.修得胸中雅量，蓄得一生幸福， 俯身去做事，用心去做人。

95.人生就像走路，背负的东西越多，走起来就越累。只有学会放下，才会轻松前行，心灵的修行亦是如此。

96.发脾气是无能的表现，不生气才是大肚量。

97.心中常有善解、包容、感恩、知足、惜福。

98.“心美”看什么都顺眼。对人要宽心，说话要细心。

99.和气致祥,喜祥多瑞。

100.谦虚受益，满盈招损；中和为福，偏激为灾；谨言慎行，君子之道。

**为人处世篇（七）**

1.衣食无亏便好休，人生世上一蜉蝣。

2.

贪利逐名满世间，不如破衲道人闲。

笼鸡有食汤锅近，野鹤无粮天地宽。

富贵百年难保守，轮回六道易循环。

劝君早办修行路，一失人身万劫难。

3.欲寡精神爽，思多气血衰，少饮不乱性，忍气免伤财。

4.劝世人，回头好，持斋念佛随身宝。看来名利一场空，不如修心念佛好。

5.财也大，产也大，后代子孙祸也大。

6.事父尽孝敬，事君端忠贞。

7.兄弟敦和睦，朋友笃诚信。

8.待士慕谦让，莅民尚宽平。

9.心好命又好，富贵直到老。命好心不好，福变为祸兆。

10.息心静气，可消百病，养生妙诀也。

11.无忧无虑又无求，何必斤斤计小筹？

12.屋宽不如心宽。对人要宽心，说话要细心。

13.世上有两件事不能等：孝顺，行善。

14.说一句好话如口吐莲花，说一句坏话如口吐毒蛇。

15.时时好心就是时时好日。

16.得理要饶人，理直要气和。

17.对父母感恩的孩子最有福。

18.子女要让父母安心才有福。

19.不去想它，也就没事了。(能放下烦恼，才能快乐)

20.逆境可遇不可求，要珍惜感恩，因为它才是成长的资粮。

21.发愿要发好愿，说话要说好话。

22.并非有钱就快乐，问心无愧心最安。

23.“心美”看什么都顺眼。

24.能消除烦恼就是“慧”，能付出爱心就是“福”。

25.淫恶肆欲，阴骘无益！如果一个人好色邪淫，纵欲无度，那么哪怕他的祖辈或他自己积的阴德再厚，也是于事无补的。

26.包拯的家训简洁得只有37个字：“后世子孙仕宦有犯赃滥者，不得放归本家；亡殁之后，不得葬于大茔之中。不从吾志，非吾子孙。”

27.孔子：不学礼，无以立。

28.四戒：一戒晚起；二戒懒惰；三戒奢侈华丽；四戒骄傲。

29.四宜：一宜：勤奋读书；二宜：尊敬老师；三宜：普爱众生；四宜：小心饮食。

30.夜觉晓非，今悔昨失。（《颜氏家训·序致篇》）

31.父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。（《颜氏家训·教子篇》）

32.与善人居，如入芝兰之室，久而自芳也；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而自臭也。（《颜氏家训·慕贤篇》）

33.夫所以读书学问，本欲开心明目，利于行耳。（《颜氏家训·勉学篇》）

34.光阴可惜，譬诸逝水。（《颜氏家训·勉学篇》）

35.原谅他人，就是修养自己。

36.比外表更美好的，是骨子里的修养。

37.修养是一个人骨子散发出来的最佳魅力，它比人的外表更迷人。

38.有修养的人，也必然是一个有内涵的人，有风度的人，有气质的人，有教养的人。就如一股清风，让自己舒适，也让别人感觉到舒服。

39.《礼记》中说：“和顺积中，英华发外。”只有内心和顺、不断在岁月中修养自己，才能真正使英华自然而然地体现在我们的外表上。

40.“腹有诗书气自华”，最根本的是我们内心的修养。修养是一个人气质和美丽的源头活水。

41.一个人内在的修养，内在善良、内在的美，总是不自然地流露在外，滋养着这个人的容貌，也可以说，一个人内在的修养就是他的精神长相。

42.很多人对自己的长相不满，所以现在有很多整容的人，且不说能否达到预期效果，其实他们忽视了自己更为重要的精神长相。在这种美好精神长相的衬托下，一个人外表的缺陷会被忽略、甚至转变成为优点。

43.一个人内在的修养，就像是肥沃而博大的大地，只有在这样的土壤之上，才能培育出教养、气质、气场、内涵、风度……一个人内在的修养是产生一切人格美的土壤，是人最美的精神长相。

44.安详，是处事第一法。谦退，是保身第一法。涵容，是处人第一法。恬淡是养心第一法。

45.人之心境，多欲则忙，寡欲则闲。人之心事，多欲则忧，寡欲则乐。人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。人之心气，多欲则馁，寡欲则刚。

46.当怨不怨是大涵养！

47.观其交人，知其为人；察其所行，知其品行。

48.不为名所累，不为权所绊，不为利所动，不为欲望所惑。

49.先做人，后做官；宁丢官，不丢人。

50.经一番挫折，长一番识见；容一番横逆，增一番气度；省一分经营，多一分道义；学一分退让，讨一分便宜；去一分奢侈，少一分罪过；加一分体贴，知一分物情。

51.大事难事看担当，逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养，群行群止看识见。

52.设之以谋，以观其智；示之以难，以观其勇；烦之以事，以观其治。

53.得理让人，放人一马；平和大度，宏观在胸。

54.宽人小过，容人小短。水至清则无鱼，人至察则无徒。对于他人的小过，需要有点糊涂，宽小过，总大纲，以细行律己，不以细行取人。

55.古人云：“善为射者不忘其弓，善为上者不忘其德。”德服为上，才服为下，而德服的重心在于突出一个“爱”字。

56.爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之；善人者，人亦善之。

57.失败一次不等于一生都失败，但往往在多次失败之后，才拥有一次成功。每战胜一次失败，就与成功更近了一步。

58.有一百次失败，便有一百零一次崛起，这就是强者面对失败的回答。

59.处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

60.嫉妒就是厌恶、排斥他人的成就，随喜就是随顺、赞叹他人的成就。应该要常常审查我们的心，如果生起嫉妒时,要记得转念，要转到随喜这边来，这样子烦恼就会比较少。

61.嫉妒是一种愚痴，会覆盖我们的善心，有了嫉妒，令贪嗔痴三毒会不断增长，摧毁自己的一切善根。

62.安莫安于知足。危莫危于多言。贵莫贵于无求。贱莫贱于多欲。乐莫乐于好善。苦莫苦于多贪。长莫长于博谋。短莫短于自恃。明莫明于体物。暗莫暗于昧几。

63.能知足者天不能贫。能忍辱者天不能祸。能无求者天不能贱。

64.天薄我以福。吾厚吾德以迓之。天劳我以形。吾逸吾心以补之。天厄我以遇。吾享吾道以通之。大苦我以境。吾乐吾神以畅之。

65.择友以求益。改过以全身。

66.有学问曰富。有廉耻曰贵。是谓功名富贵。

67.无为曰道，无欲曰德。

68.困辱非忧。取困辱为忧。荣利非乐。忘荣利为乐。

69.热闹荣华之境。一过辄生凄凉。清真冷淡之为。历久愈有意味。

70.以情恕人。以理律己。

71.以恕己之心恕人则全交。以责人之心责己则寡过。

72.对失意人。莫谈得意事。处得意日。莫忘失意时。

73.贫贱是苦境。能善处者自乐。富贵是乐境。不善处者更苦。

74.俭而能施，仁也；俭而寡求，义也；俭而传家，礼也；俭而训子，智也。

75.在家庭里，要做诚信孝顺的儿女；在学校里，要做尊师重道的学生；在工作上，要做勤奋谦让的君子；在信仰上，要做正信真理的智者。

76.人，要从愚痴迷梦中觉醒，才能认识生命的真谛；人，要从向外贪求中回头，才能找到内心的宝藏。——星云法师

77.道人长短，一句话也是多嘴，故要少说；启人生信，千万言也是嫌少，故应多讲。

78.知足，是解脱欲望的妙方；感恩，是拥有财富的法门。

79.万贯家财，不如一技在身；满腹经纶，不如一善在心；高谈阔论，不如一言九鼎；长篇累牍，不如一字千金。

80.一日之计在于晨，一生之计在于勤，一亊之计在于明，一家之计在于和。

81.人，只为自己而活很自私；人，只为亲人而活很辛苦；人，能为他人而活很伟大；人，能为社会而活很踏实。

82.诚信不仅是一种品行，更是一种责任；不仅是一种道义，更是一种准则；不仅是一种声誉，更是一种资源。

83.做人，赢在人品，输在算计。

84.做人，富不富裕没关系，成不成功没关系，重要的是人品端正，不赚昧良心的钱，不干祸害人的事。

85.做人，可以没有钱，但不能坑朋友的钱，坏事不能干，心机不能玩。

86.做人，可以没有才，但千万不能没有品，手段不能藏，歹心不能有。

87.人这一辈子，人品为底子。他人财富，不羡慕，利益面前，不动心。

88.无论到何时，都要做好人，为人实在，不虚伪，待人诚恳，不势力。

89.做人，别太算计，利益不是算计得来，感情不是筹谋才深。

90.是你的不会远的，不是的强求不来。靠手段得到，得到也不光彩，靠阴谋换取，成功也不安心。

91.钱财，自己赚；人品，自己攒。好不好，口说无凭，而是在行动中证明！

92.不算人利益，不强人所难，做人以良心为标杆，做事以人品为尺度！

93.人品，是一个人最硬的底牌。人品端正的人，善良正直，不作恶，坦坦荡荡，不虚伪。

94.人品，是一个人最强的靠山。人品端正的人，宽容大度，不计较，言而有信，不赖帐。

95.做人，赢在人品，输在算计，心术不正，是小人，作恶多端，是坏人。小人会被众人指责，坏人会被上天报应。

96.算计别人的人，总有一天会祸及自己，善待他人的人，一定会给自己带来好运。

97.做人，咱不求大富大贵，咱只求人品端正！

98.人活着，要有一颗善良的心。多些诚恳，少些计较，多些包容，少些算计，多些支持，少些诋毁，多些帮助，少些刁难。

99.谁都不容易，己所不欲勿施于人，将心比心得到人心。

100.幸福的人生，从来都是简单的。

**为人处世篇（八）**

1.持躬不可不谨严。临财不可不廉介。处事不可不决断。存心不可不宽厚。——钱氏家训

2.能改过则天地不怒，能安分则鬼神无权。——钱氏家训

3.能文章则称述多，蓄道德则福报厚。——钱氏家训

4.执法如山，守身如玉，爱民如子，去蠹如仇。——钱氏家训

5.庙堂之上，以养正气为先。海宇之内，以养元气为本。——钱氏家训

6.积金遗于子孙，子孙未必能守；积书于子孙，子孙未必能读。不如积阴德于冥冥之中，此乃万世传家之宝训也。

7.积德为产业，强胜于美宅良田。人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离。

8.心好命也好，富贵直到老。命好心不好，福转为祸兆。心好命不好，祸转为福报。心命具不好，遭殃且贫夭。

9.荣氏祖训：“发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，取平处坐，向宽处行。”

10.常氏家训：凡语必忠信，凡行必笃敬。做事必谋始，出言必顾行。

11.曾国藩：家勤则兴、人勤则健，能勤能俭、永不贫贱。

12.亲贤者，远小人；重礼仪，讲诚信。

13.数百年旧家无非积德，第一件好事还是读书。

14.孝敬老人，严教子孙；尊老爱幼，亲穆存心。

15.忠厚传家久，诗书继世长。

16.诚信乃做人立身的根本。

17.赡养父母是中华民族的传统美德，从我做起代代相传。

18.堂堂正正做人，兢兢业业做事。

19.上士忘名，中士立名，下士窃名。

20.处理难以处理的事情，胸怀应当宽广；同难以相处的人相处，行为应当宽厚；处理紧急的事情，在抓紧时间的同时应当舒缓稳妥；处理重大的事情，心态应当平和；处理疑难的事情，不要先入为主，努力做到客观公正。

21.无事时，戒一偷字。有事时，戒一乱字。

【译文】没事的时候注意戒除偷懒，有事的时候不能陷入忙乱。

22.凡事预则立，不预则废。

23.防患于未然，常常保持警觉心，深思远虑，提高应对突发事件的能力。

24.日日这样充分准备，真正有事情发生的时候，就可以做到忙而不乱，条理清晰，井然有序。

25.缓事宜急干，敏则有功；急事宜缓办，忙则多错。

26.不自反者，看不出一身病痛；不耐烦者，做不成一件事业。

【译文】不自我反省的人，看不到自己一身的毛病；没有耐心的人，做不成一件正经事业。

27.居处必先精勤，乃能闲暇；凡事务求停妥，然后逍遥。

【译文】为人必须精于勤奋，才会于百忙中找出空闲时间；凡事只有处理妥当，然后才能逍遥自在。

28.处人不可任己意，要悉人之情；处事不可任己见，要悉事之理。

【译文】与人相处千万不能任性，要了解人情；与人交往不能固执，要明白事理。

29.人好刚，我以柔胜之。人用术，我以诚感之。人使气，我以理屈之。

30.何以息谤？曰无辩。何以止怨？曰不争。

31.唐代著名诗僧寒山子问拾得大师曰：世间有人，打我、骂我，辱我、欺我，吓我、骗我，谤我、轻我，凌辱我、诽笑我，以及不堪我。如何处置乎？拾得对曰：只是忍他，教他、畏他、避他、让他、谦逊他、莫睬他、一味由他、不要理他。再待几年，你且看他！

32.处事须留余地，责善切戒尽言。

33.对愁人勿乐，对哭人勿笑，对失意人勿矜。

34.安详恭敬，是教小儿第一法；公正严明，是做家长第一法。

35.毋勤始而怠终。

36.要好儿孙，须方寸中放宽一步。欲成家业，宜凡事上吃亏三分。

37.知足常足，知止常止，终身不辱；终身不耻。

38.倚势欺人，势尽而为人欺；恃财侮人，财散而受人侮。

39.暗里算人者，算的是自家儿孙；空中造谤者，造的是本身罪孽。

40.出薄言，做薄事，存薄心，种种皆薄，未免灾及其身；设阴谋，积阴私，伤阴鸾，事事皆阴，自然殃流后代。

41.多事为读书第一病。多欲为养生第一病。多言为涉世第一病。

42.交一个读书破万卷的邪士，不如交一个不识一字的端人。

43.事当快意处须转；言到快意时须住。

【译文】事情到了非常顺利的时候就要停下来想一想，有没有纰漏，往往事极必反，非常顺利的地方也是不顺利的起点。说话说到非常爽快舒适时就要停下来，不能再说下去了，再说下去往往会犯错。

44.博弈之交不终日，饮食之交不终月，势力之交不终年，惟道义之交，可以终身。

【译文】因为利益而结识的朋友过不了一天，因为声色酒肉结交的朋友过不了一月，因为权势攀附结识的朋友过不了一年，只有因为真理道义结交的朋友才可以一辈子。

45.无论做学问、学做人，既要想着为了理想而努力，又要时刻提醒自己不一味追求眼前利益，及时回顾，眼界越放越宽广，心胸越放越博大。

46.拙字可以寡过，缓字可以免悔，退字可以远祸，苟字可以养气，静字以可益寿。

47.以淡字交友，以聋字止谤，以刻字责己，以弱字御侮。

48.保持心态稳定，涵养德行。

49.人生诸多不幸的三个根源：不孝、邪淫、杀生！

50.《地藏经》上讲怎样布施呢，说“若能具大慈悲下心含笑，亲手遍布施，或使人施”，然后怎么样，“软言慰谕”。不但要脸带微笑，而且言语要柔软。

51.规规矩矩办事，堂堂正正做人，是立身之基。

52.低调做人，处事谦恭。

53.你会发现一个真正有本事的男人，不仅做事能力、行动力极强，更深谙为人处世之道，懂得人品的重要性，做人做事，始终把品德放在第一位。

54.一个人，人品正，人心才会来靠近，待人接物，人品好，众人会来尊敬，做起事来才会游刃有余，做什么都较容易成功。

55.《菜根谭》里有一句话：“地低成海，人低成王。”

56.人活着，唯有把自己的姿态降低，才能行得久，走得远，幸福的生活才会向我们走来。

57.低调是一种大智慧，藏锋守拙，以退为进，低调是一种大格局，无欲则刚，宠辱不惊。

58.低调是一种成大事的哲学，是一种修养，一个人，如果一直太过炫耀，太过招摇，即便周边的人没有一个人比你强，你在一直炫耀，只会导致其他人渐渐疏远你。

59.越是没本事的男人，越是自负，觉得自己无所不知，无所不能，而真正有本事的男人，知道世界之大，做事为人总是低调谦逊，从不会固步自封，总是不断地去学习，去提升自己。

60.常言道：成熟的麦子会弯腰。

61.在社会上，不难发现，那些真正有本事的男人，往往都是不动声色的存在，他们喜欢多听，多思考，不会随随便便地发表自己的看法。

62.即便要说话，通常都会是点到为止，从来都不会把对方的路给堵死，他们懂得要给人留台阶和后路，懂得换位思考。

63.君子坦荡荡，小人长戚戚，真正有本事有思想的男人，往往是胸怀宽广，有一番格局，安静思考，不与人争，低调行事，踏实做人。

64.一个内心强大的人，不会被外界影响，丧失自我，丧失理智。

65.听过一句话：“头等人，有本事，没脾气；末等人，没本事，大脾气。”

66.现实中，倘若你仔细观察，便会发现，越有本事的男人越谦恭有礼没脾气，而越没本事的男人越自大脾气大。

67.越有本事的男人，素质、修为都越高。

68.一个真正有本事的男人，对于情绪的把控恰到好处，且做事踏踏实实，安于本分。

69.面对工作以及生活中的琐事时，常常表现得波澜不惊，沉着冷静，用理性的方式去看待问题，最后解决问题往往能事半功倍。

70.那些性情温和的男人，往往都是有大格局之人，心胸宽广，做的都是有意义的事。

71.厚道对于我们每一个人来说，既是一种高尚的人生态度，也是一种严谨的道德实践，更是一种以良好人品为核心的做人做事哲学。

72.厚道是豁达大度的处世之道。

73.厚道是待人诚恳，能宽容，不刻薄；是表里如一，做老实人，干老实事；是人性中的一种美德，最能打动人心。

74.厚道让人信赖，让人踏实，让人放心，让人感动。

75.道人作为朋友可交，作为同事可信，作为领导可敬。厚道如冬日的斜阳，夏日的和风，与厚道人打交道就像在洒满月光的湖面上泛舟，让人宁静而温馨。

76.厚道是一种道德追求。是心地善良，严于律己，宽以待人。对事不斤斤计较，遇到别人伤害不记恨，得到别人救助图报答。

77.与厚道人相处，无须心灵设防，不用察言观色，活得轻松自然。

78.厚道是做人的立身之本。古训：天道酬勤，厚德载物；路遥知马力，日久见人心。厚道人在人生路上少积怨，跋涉途中朋友多。幸运总会光顾那些厚道之士，使他们的付出得到回报，事业取得成功。

79.古人说：“善不可失，恶不可长”。

80.厚道将是做人之本，成功之基。

81.厚道的人宽厚待人以心换心，拥有好人缘。

82.不要处处贪图人家的便宜，每件事都要厚道地对待，这就是品格。

83.厚道的人有着广阔的心胸，可以容纳他人，可以坦然地接受他人的意见。

84.厚道的人会体谅别人的难处，谅解别人的错处，关注别人的长处，相信以自己的真诚能换来他人的真诚。

85.喜欢讽刺他人的人一定不是厚道的人，也不会是一个幸福的人。

86.爱讽刺挖苦他人的人，为人刻薄，能力不足，同时心胸狭窄，这些都不能让他们感到幸福。

87.对每个人来说，如果没有一颗厚道、包容、欣赏别人的心，就不会开心，也不会幸福。

88.人们在浮躁、脆弱、狭隘、偏激的心理作用下就会变得爱讽刺他人，待人刻薄。那些宅心仁厚的人，有一种大家风范，因为多了一点儿宽容，少了一些褊狭，心平气和，故而会更幸福。

89.我们崇尚厚道做人，人人都能心胸开阔。

90.低调做人，是一种智慧、一种谋略、一种胸襟、一种品格、一种姿态、一种修养，一种风度，是做人处事的最佳姿态。

91.大度做人是一种乐观的豁达。

92.小事业的成功靠机遇，中事业的成功靠能力，大事业的成功就完全靠品格、看操守。大凡成功的人，往往都是德行高尚的人。很有教养与素质，就是应该知深浅、明尊卑、懂高低，识轻重，讲规矩、守道义。

93.只有品行端正，做人才有底气，做事才会硬气，心底无私天地宽，表里如一襟怀广。襟怀坦荡，光明磊落，就会赢得他人的信赖与尊敬。

94.善待别人，等于就是善待自己，无论生活受到怎样的伤害，不必忿忿不平、耿耿于怀、怀恨在心，学会忘记，忘记是对自己的最好保护；学会感恩，感谢生活给你磨砺自己的机会，心灵充满阳光，生活自然充满灿烂。

95.做人要问问自己宽容大度了没有。没有度量的人，是干不成什么事业、成不了什么气候的。所以有更大的度量，这样才能容人、容才、容事，才能创造和谐的人际关系和社会环境。

96.大度做人是一种道德的范畴。古今中外，都把大度作为一个人很重要的美德。大度是一切美德的基础，是为人立德的核心，也是做人的基本准则，它渗透到人们日常生活的方方面面。

97.大度做人就得学会宽容，学会尊重别人，学会谦和大度、与人为善。

98.有道是谦尊而光。人越谦逊，越显得高尚。

99.不论哪种情况，做人总要以德为本，以德为基，以德立世、站得正，行得端，规规矩矩，堂堂正正。

100.坚守道德和灵魂，做人才有价值，才能体味做人的“量”。

**为人处世篇（九）**

1.憨山大师《醒世咏》：“红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。到处随缘延岁月，终身安分度时光。”

2.《佛遗教经》：“能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也。”

3.广钦老和尚：“忍辱是最大福德之处，能行忍的人，福报最大，也增加定力且消业障、开启智慧。”

4.星云大师：“能忍讥耐谤，就能成就大器；能不为世间忧悲苦恼动摇，就能完成大勇、大力、大无畏、大担当的人格。”

5.寒山大师云：“嗔是心中火，能烧功德林，欲行菩萨道，忍辱护真心。”

6.对外境生嗔，只会毁坏自己的今生后世。——法王如意宝

7.一切祸害的根本，就是我们自己的心，也可以说是往昔所造的罪业。若能通达这个道理，当苦难来临时，就知道这一切都是自作自受，便不会一味抱怨外境了。——法王如意宝

8.过归己任，功让他人；警世救人，功德无量。

9.功名一时，气节千载。

10.急流勇退，与世无争。

11.操持严明，守正不阿；浑然和气，处世珍宝。

12.律已宜严，待人宜宽。

13.修身种德，事业之基。

14.守口须密，防意须严。

15.隐者高明，省事平安。

16.对小人不恶，对君子有礼。

17.养天地正气，法古今完人。

18.低调做人无论在官场、商场还是政治军事斗争中都是一种进可攻、退可守，看似平淡，实则高深的处世谋略。

19.谦卑处世人常在。

20.谦卑是一种智慧，是为人处世的黄金法则，懂得谦卑的人，必将得到人们的尊重，受到世人的敬仰。

21.大智若愚，实乃养晦之术。

22.平和待人留余地。

23.容人之过，方显大家本色。

24.做人不要恃才傲物。

25.功成名就更要保持平常心。

26.谦逊是终生受益的美德。

27.淡泊名利无私奉献。

28.简朴是低调做人的根本。

29.对待下属要宽容：作为上司，应该具有容人之量。

30.做人不能太精明：低调做人，不耍小聪明。

31.做一个快乐的人！做一个幸福的人！做一个知足的人！

32.与人相处，请多一份真诚。

33.人与人相处，讲究个真心，你对我好，我就对你好，你给予真情，我还你真意，人心是相互的。

34.做人不要太苛刻，太苛无友，人无完人，每个人都有这样或那样的缺点，重在包容。 包容是一种大度，整天笑呵呵的人并不是他没有脾气和烦恼，而是心胸开阔，两个懂得相互包容的人，才能走得越久。

35.人与人相处，要多一份真诚，俗语说，你真我便真。常算计别人的人，总以为自己有多聪明，孰不知被欺骗过的人，就会选择不再相信，千万别拿人性来试人心，否则你会输得体无完肤。

36.人与人相处不要太较真，生活中我们常常因为一句话而争辩得面红耳赤，你声音大，我比你嗓门还大，古人说，有理不在声高，很多时候，让人臣服的不是靠嘴，而是靠真诚，无论是朋友亲人爱人都不要太较真了，好好说话，也是一种修养。

37.与人相处，要多一份和善，切忌恶语相向，互相伤害就有可能永远失去彼此。

38.做人要学会谦虚，虚怀若谷。人人都喜欢和谦虚的人交往，司马懿说：“臣一路走来，没有敌人，看见的都是朋友和师长”。这就是胸怀。

39.有格局的人，心中藏有一片海，必能前路开阔，又何愁无友。

40.衡量幸福的标准，不是你得到了多少，而是要看你当下拥有多少，并且，要懂得珍视。

41.感恩是一种生活态度，是一种品德，更是一种人生的大智慧，一个人只有心怀感恩，才会懂得珍惜，懂得尊重，懂得付出，珍惜身边的人或认真对待生活中每一事。

42.常怀感恩之情，必得善念之恩泽，心境自然安宁。宽恕别人，就是善待自己，其实这也是一种福分。

43.善心都是一成不变的金子。

44.善良是一抹发自灵魂的微笑，是对生命的一种敬意，更是一种至真善美的心灵境界。

45.善良是一种修养。

46.善待他人就是善待自己，要想得到别人的爱，首先要学会爱别人，一个善良的人，不会因小事而斤斤计较，也不会因一时得失得失而大喜大悲。

47.做事肯为他人考虑，小到帮助一个人，大到心里怀揣天下万物，每一次伸出双手都带着暖意，每一次回眸都留下浅浅的笑靥。

48.心灵美才是真正的美。

49.心生莲花，芬芳自来。

50.一笑泯恩仇的双赢，是人生最大的成功。

51.迈向成功，然后用那成功和“成功之后的胸怀”，对待你当年的敌人，而且把敌人变成朋友。

52.精明敌不过厚道, 圆滑比不过善良, 做人缺钱可以赚, 为人缺德准完蛋。

53.小胜靠智，大胜靠德。

54.厚道之人，必有厚福。

55.将心比心，知恩图报。

56.人品好的人，自带光明。

57.真诚待人与人善，厚道做人心无愧。

58.和谐源于厚道，伤害源于计较。

59.为人处世，但求真诚。

60.修善心，做好人，得福报；怀违心，存恶念，无人缘。

61.真诚的人没有心机。

62.处事实在，没有坏心。

63.真诚的人，心善；善良的人，简单。不会尔虞我诈，和他相处你觉得安心。

64.待人接物，但求厚道，厚道的人敦厚老实，心胸豁达不会计较，吃亏让利，不占便宜。

65.厚道的人，心软，心软的人，情深，不会见利忘义。

66.与真诚的人为友开心，与厚道的人相伴放心。

67.为人切记不能丧失本心，处事一定不要没有良心。

68.若你常怀感恩的心，前路定会越走越顺心。

69.真诚总能吸引真心，厚道总能广结善缘。

70.真诚不是笨，是珍惜，厚道不是傻，是智慧。

71.你若真诚，必有真心相伴，你若厚道，必有福气来临。

72.心有善念人坦荡，柔和慈悲天地宽，草木慈悲，山水间自有清韵，浩荡悠悠。纵算有一天，人世风景相忘，亦有简净如水的时光。

73.厚道是一种气度，是一种雅量。

74.厚道的人心底无私襟怀坦荡，往往是有谦虚之德的人有敬畏之心的人，厚道既是以心换心以情换情，也是以德报怨以善报恶。

75.厚道就如冬日的斜阳，夏日的和风，不论作为人品还是作为德行，都是能打动人的。

76.心存厚道，才能微笑着面对风雨人生，才能以一种更加自然的姿态去面对生命的启悟。

77.心存厚道，才能够心存仁爱之心，与身边的人和睦相处；心存厚道，才能知足惜福。

78.忠厚老实的核心是真，欺骗奸滑的核心是假。

79.心存厚道，才能微笑着去接受生命中的痛苦与幸福，以一种超然的大度接受生命的考验。

80.厚道又有味道的人，往往兰心蕙质，特立独行，心无羁绊，至性至情。与此等人为友，实为人生一大快事！

81.做人做事凭良心，不损人而利己。

82.做人，要对得起良心，做事，也要对得起良心。

83.有人缘则有福，结好人缘就是最大的修行。

84.发脾气是无能的表现，不生气就能消业障。

85.得理要饶人，理直要气和。

86.欣赏别人，就是庄严自已。原谅别人就是善待自已。

87.人要知福，惜福，再造福。

88.忘功不忘过，忘怨不忘恩。

89.受人点滴之恩，须当涌泉以报。

90.君子量大，小人气大。

91.并非有钱就是快乐，问心无悔心最安。

92.子女让父母安心才能福。

93.一个有素质修养的人，是一个你乐于交往的人，一个能令你感受到纯净的人，一个你可以信任也看得起的人。

94.欣赏一个人，始于颜值，陷于才华，忠于人品，真的是千真万确。

95.做人要诚恳，要讲良心，就是好人。

96.做人，一定要有良心！ 千万不能忘记帮助过你的人！否则，你一定朋友越来越少，路越走越窄的！

97.孟子说：“仰不愧于天，俯不怍于地。”意思就是告诉我们，为人处世不能愧对天地，愧对自己的良心，做人必须光明磊落，问心无愧。 孟子在其一生中，都强调要做个“大丈夫”，要养“浩然之气”，要“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，这也是一种可贵的做人良心。

98.知恩图报，见义勇为，助人为乐，爱岗敬业。

99.曾国藩说：“人无一内愧之事，是天君泰然，此心常快足宽平，是做人第一自强之道，第一寻乐之方，守身之先务也。”做什么事都问心无愧，对父母尽孝，对朋友尽义，对事业尽忠，就会一辈子都活得坦然，活得轻松，活得有模有样。否则，就会活在良心的不安和自责之中 。

100.富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，是基本的人格；真诚正义，善解人意，助人为乐，是为人处世的前提；诚实守信，与人为善，是与人交往的准则。

**为人处世篇（十）**

1.《示宪儿》被称为王阳明家规“三字经”的经典之作。

《示宪儿》原文

幼儿曹，听教诲：勤读书，要孝悌；

学谦恭，循礼仪；节饮食，戒游戏；

毋说谎，毋贪利；毋任情，毋斗气；

毋责人，但自治。能下人，是有志；

能容人，是大器。凡做人，在心地；

心地好，是良士；心地恶，是凶类。

譬树果，心是蒂；蒂若坏，果必坠。

吾教汝，全在是。汝谛听，勿轻弃。

2.曾国藩：天道忌巧！

3.“善游者溺，善骑者堕，各以其所好，反自为祸”。有一技之长确实很好，但如果你恃才而骄的话，你的长处将会变成你的短处，拖你下水。为人处事要懂得谦逊恭敬，无论自己的才华和技能多高，都不可随便轻视和贬低他人，自骄自傲终会败事。

4.《菜根谭》云：“德者，才之主，才者，德之奴。有才无德，如家无主而奴用事矣，几何不魍魉猖狂。”有才无德，是危险品，不会成器，德行是地基，只有在“有德”的基础上，方能成事立人。

5.读圣贤书，立君子品，做有德人。要以德御才，德行天下、以德服人。

6.袁采在《处己》篇中也多次谈到“慎言”的问题。他说：“言语简寡，在我，可以少悔；在人，可以少怨。”

7.在与别人说话时，要注意说话的态度，要和颜悦色，避免言辞气暴厉，激人之怒。

8.古人谓“伤人之言，深于矛戟、”打人莫打膝，道人莫道实。即便与人关系再为亲密，也“不可尽以密私之事语之”，否则，一旦关系破裂，别人握住了把柄。

9.应敬重老人，多听老人言。

10.品德修养好的君子说话办事，如果能本着自己的良心，参考古代圣贤的遗训，向当代的贤明人士咨询请教，这样作出事来在道理上没有缺陷。

11.袁采在《处己》篇里反复嘱告子弟要牢记祖辈、父辈创业起家之艰难，不能耽于酒色博弈或不务正业，在日常用度上也要随其财力、各宜量节。

12.夫之所贵者，和也。妇之所贵者，柔也。

13.见老者，敬之；见幼者，爱之。

14.君之所贵者，仁也。臣之所贵者，忠也。

15.父之所贵者，慈也。子之所贵者，孝也。

16.兄之所贵者，友也。弟之所贵者，恭也。

17.事师长贵乎礼也，交朋友贵乎信也。

18.有德者，年虽下于我，我必尊之。

19.慎勿谈人之短，切莫矜己之长。

20.仇者以义解之，怨者以直报之，随所遇而安之。

21.勿损人而利己，勿妒贤而嫉能。

22.见不义之财勿取，遇合理之事则从。

23.专求己过，不责人非。——蕅益大师开示

24.何不趁早放下幻梦尘劳，勤修戒定慧。——蕅益大师开示

25.学问愈多，我慢愈炽，习气愈长，去道愈远。惟益多闻，增长我见，可惧也。——蕅益大师开示

26.常想病时则尘心渐灭，常想死时则道念自生。——蕅益大师开示

27.欲为圣贤佛祖，必受恶骂如饮甘露，遇横逆如获至宝。——蕅益大师开示

28.欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。——《菜根谭》

29.为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。

30.士人有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用。立业建功，事事要从实地着脚，若少慕声闻，便成伪果；讲道修德，念念要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

31.一点不忍的念头，是生民生物之根芽；一段不为的气节，是撑天撑地之柱石。故君子于一虫一蚁不忍伤残，一缕一丝勿容贪冒，便可为万物立命、天地立心矣。

32.立百福之基，只在一念慈祥；开万善之门，无如寸心挹损。

33.塞得物欲之路，才堪辟道义之门；弛得尘俗之肩，方可挑圣贤之担。

34.酷烈之祸，多起于玩忽之人；盛满之功，常败于细微之事。

35.持身如泰山九鼎凝然不动，则愆尤自少；应事若流水落花悠然而逝，则趣味常多。

36.贫士肯济人，才是性天中惠泽；闹场能学道，方为心地上工夫。

37.人生只为欲字所累，便如马如牛，听人羁络；为鹰为犬，任物鞭笞。若果一念清明，淡然无欲，天地也不能转动我，鬼神也不能役使我，况一切区区事物乎！

38.千载奇逢，无如好书良友；一生清福，只在碗茗炉烟。

39.君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韫珠藏，不可使人易知。

40.醲肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

41.疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁月光风，草木欣欣，可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

42.路径窄处留一步，与人行。

43.处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

44.盖世的功劳，当不得一个矜字；弥天的罪过，当不得一个悔字。

45.攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人以善毋过高，当使其可从。

46.待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

47.欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

48.进德修行，要个木石的念头，若一有欣羡便趋欲境；济世经邦，要段云水的趣味，若一有贪着便堕危机。

49.心地干净，方可读书学古。不然，见一善行，窃以济私；闻一善言，假以覆短。是又藉寇兵而济盗粮矣。

50.栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。

51.去杀机以为远祸之方。

52.天地之气，暖则生，寒则杀。故性气清冷者，受享亦凉薄。惟气和暖心之人，其福亦厚，其泽亦长。

53.风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。

54.此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险侧之人情。

55.人心一真，便霜可飞、城可陨、金石可贯。

56.不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶，三者可以养德，亦可以远害。

57.老来疾病都是壮时招得；衰时罪孽都是盛时作得。故持盈履满，君子尤兢兢焉。

58.横逆困穷，是煅炼豪杰的一副炉锤。能受其煅炼者，则身心交益；不受其煅炼者，则身心交损。

59.德者才之主，才者德之奴。有才无德，如家无主而奴用事矣，几何不魍魉猖狂。

60.德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者；心者修裔之根，未有根不植而枝叶荣茂者。

61.念头宽厚的，如春风煦育，万物遭之而生；念头忌克的，如朔雪阴凝，万物遭之而死。

62.一念慈祥，可以酝酿两间和气；寸心洁白，可以昭垂百代清芬。

63.宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

64."为鼠常留饭，怜蛾不点灯"，古人此点念头，是吾一点生生之机，列此即所谓土木形骸而已。

65.世态有炎凉，而我无嗔喜；世味有浓淡，而我无欣厌。一毫不落世情窠臼，便是一在世出世法也。

66.气不和时少说话，有言必失；心不顺时莫做事，做事必败。

67.事莫虚应，应则必办，不办便结怨；愿莫轻许，许愿必还，不还便成债。

68.万物在说法，看你如何着眼；一切是考验，试你如何用心。

69.知足是富人，平常是高人，无事是仙人，无心是圣人。

70.想开了自然微笑，看破了肯定放下。

71.心烦时，记住三句话：算了吧、没关系、会过去的。

72.欣赏别人，就是庄严自已。原谅别人就是善待自已。

73.多一次原谅，就多一次造福：把量放大，福就大。

74.得理要饶人，理直要气和。

75.发脾气是无能的表现，不生气才是大肚量。

76.存好心，做好事，说好话，做好人。

77.说一句好话吐莲花，说一句坏话吐毒蛇。

78.吃苦了苦，苦尽甘来；享福了福，福尽悲来。

79.尊重别人，等于尊重自己。每个人都有让人尊重之处。善于发现别人的长处，就会尊重别人。

80.尊重赢得好名声，尊重是金。

81.善良的人常怀同情心，行善得善。

82.人非圣人，孰能无过，当一日而三省。常思己之过，有利于长足的进步。经常反省，善于总结，有利于扬长补短。反省益于自律，反省促使成熟。

83.精明敌不过厚道，圆滑比不过善良，做人缺钱可以赚，为人缺德准完蛋。

84.与人交往，心里要多念着别人，帮别人，将心比心，知恩图报，真心换来的是信任，真诚换来的是真情，厚道之人，必有厚福。

85.人活一世，小胜靠智，大胜靠德，赚钱讲究个德配位，德不配位，迟早要遭殃。

86.唯有人品才是一个人最硬的底牌，唯有品德才是一个人最强的实力。

87.上善若水做人，虚怀若谷处世，坦坦荡荡做事，丢什么也别丢了良心。

88.人品不过关，说什么都没用，再穷，不坑别人，再富，不忘恩人，做人要有良心，懂得知恩图报。

89.做人问心无愧，睡得踏实，做事脚踏实地，干得心安。

90.人过留名，雁过留声，做人一定要心怀善良，行得正，才能站得直，不求大富大贵，只求对得起良心！

91.退让有度，待人宽容，不要让自己心生怨气，懂得谦让的人，看似吃亏，其实是福，要知道盛气凌人不算本事，凌强欺弱更不是优势，唯有谦让，才算有品，才是美德。

92.一个不懂得为亲人让步，为朋友让步，为爱人让步，为合作伙伴让步的人，是缺乏胸襟的人。

93.让步，在情感中不是退却，也不是从权，而是一种智慧，一种力量，一种胸襟，一种涵养，具有大智慧的人方可成就大业。

94.一个真男人，是谦让的，有爱心的。

95.一个人的心中如果装不下“宽容”，生活就如同在刀锋上行走，稍不小心就会伤人伤己。

96.对人，知感恩；对事，知尽心；对物，知珍惜；对己，知克制。

97.不和小人较真，因为不值得。

98.好话、坏话、刺耳话，啥话都能听得进。虚心听取意见和建议，是风度，是胸怀坦荡。让人把话讲完，是大度，是谦恭，是强而不锐，也是有力量的体现。

99.容言要有勇气，没有勇气则听不得诤言；容言不是是非不辨，容言要有智慧，容言，才能广开言路，集思广益。

100.小合作要放下态度，彼此尊重；大合作要放下利益，彼此平衡；一辈子的合作要放下性格，彼此成就。

**为人处世篇（十一）**

1.圣人不惭于景，君子慎其独也，舍近期远，塞矣。

2.《礼记·中庸》道：“人之视己，如见其肺肝然，则何益矣，此谓诚于中，形于外，故君子必慎其独也。”

3.北宋司马光深受先秦儒学思想影响，一生信奉“慎独”，认为这是一个人的情操和气节，是一个人最该具备的能力。他经常说，“吾无过人者，但平生之所为，未尝不可对人言耳”，说的就是做人做事光明磊落。

4.《资治通鉴》中收录了这样一个例子，说的是东汉安帝年间，荆州刺史杨震发现一个叫王密的人才华出众，便向朝廷举荐。朝廷接受了杨震的举荐，委任王密为昌邑令。王密深感杨震的知遇之恩，在一个夜深人静之时，送上十两黄金表示感激。并低声说：“黑夜里，无人知道，您就放心收下吧！”杨震拒绝接受，说：“天知、地知、你知、我知，怎么说没有人知道呢？”说得王密羞愧难当。这则故事告诫人在无人监督时也要坚守内心的底线，做到不放纵、不越矩，坦荡做事，清白做人。司马光收录这些相关案例，旨在提醒后人对自己要有严格的要求，培养“慎独”的品性，保持自淑自持的傲然品格。古人云，“君子不欺暗室”，说的就是一个人在私底下是否能严格要求自己，做到慎独自淑、表里如一、品德高尚，是君子的重要标杆和尺度。

5.《资治通鉴》中的慎独智慧、淡泊智慧、正气智慧对每个人都有重要意义。正如清代史家钱大昕说，读十七史，不可不兼读《通鉴》。“读资治通鉴，就像看高人下棋。历史人物的每一步，都是一个棋谱。我们看多了，自会下棋了。”

6.《维摩诘经》：人间种种，正是修行；出泥不染，最是境界。

7.吾人必须要求自己，健全自己才能得以生存；吾人必须反观自省，培植善缘才能迈向佳境。

8.世间最贵者，就是尊重生命；世间最恶者，就为残杀生灵。

9.修好自己这颗心，可以扭转命运。

10.“取”是一种本事，“舍”是一门智慧。

11.只有学会取舍，保持简单的心境，才能生活得踏实、轻松、安详、幸福。

12.我们现在缺乏的不是佛法的知识，而是身体力行的实修。

13.庄子挥动如椽彩笔，尽情描画一个“大”字，充分展示大气象、大境界，大气磅礴，气冲霄汉，撼天动地。

14.鲲鹏精神大气磅礴，有助于开拓人的大气象、大境界，有助于培育伟大的人格、恢宏的气度、开放的心灵、博大的胸襟。

15.庄子以寓言式话语讲述藐姑射之山的神人：“肌肤若冰雪，淖约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”

16.庄子通过水和风的事例，暗喻有志之士必深蓄厚养才可大用，必有坚贞持久精神才能成就光大光明之事业。

17.蕴含着积厚持久的蓄养功夫，用志不分，乃凝于神。

18.古来欲成大事之人，必须积才积学积气积势，点滴积累终成雄才大略。历来巧工艺人，也要通过长期实践，经验积累，成就鲲鹏积厚持久的精神，这与儒家劝学的精神、孔子发愤忘食乐以忘忧不知老之将至的精神也深相契合。

19.范仲淹有句名言，不以物喜，不以己悲。

20.在人生路上，不要被自己的情绪控制住，要做情绪的主人。面对失败，有站起来的勇气，面对成功，有俯下去的定力。

21.人到中年，见闻增多，阅历渐丰，人脉丰富，办事有方，这是好事；但同时人也变得思虑过重，欲望太多，精力分散，神志纷乱，则又不是好事。

22.量有多大，心有多静；心有多静，福有多深。

23.恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。

24.古人说：“邪人用正法，正法亦邪。正人用邪法，邪法亦正。”

25.心地干净，方可学古。心地干净，也才可做事。实是安身立命的肺腹之言。

26.要谨慎关注量变的趋势，这有利于做出正确的决策。

27.要正确发挥主观能动性，这有利于树立正确的目标。

28.人非圣贤，孰能无过。有过错不要紧，关键是如何对待过错。

29.人会犯错，就像天空会出现日食和月食一样是很正常的事情。但君子就是君子，他和小人的最大区别是直面过错，不会去隐瞒甚至是错上加错。

30.中国古人提倡“静以修身，俭以养德”。

31.《道德经》中说“圣人处无为之事，行不言之教。”

32.勤俭淡泊，为自己开创美好的明天。慈悲喜舍，为子孙准备美好的未来。

33.心安茅屋稳，性定菜根香，世亊静方见，人情淡始长。

34.智圆行方，“智圆”是处事圆通，而不流于圆滑世故，毫无担当；“行方”是行为方正，而不流于方凿圆枘，格格不入。

35.虚己下人，意思是能以谦虚的姿态来接待别人。元代张养浩《牧民忠告》：“能下人者，其志必高，其所致必远。”虚己下人不只是态度问题，它对事业的成功有着无比重要的作用。

36.齐桓公能虚己下人，五次去拜访一个布衣小臣，仅得一见，所以能“九合诸侯，一匡天下”；刘备能虚己下人，三顾茅庐，而得诸葛亮，遂成三分天下之基业。

37.诚己感人，精诚所至，金石为开，真诚终究能感动人。

38.人咬得菜根，则百事可做。——《菜根谭》

39.君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韫珠藏，不可使人易知。——《菜根谭》

40.处世让一步为高，退步即进步的张本，待人宽一分是福，利人实利己的根基。——《菜根谭》

41.宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘淡泊，遗个清名在乾坤。——《菜根谭》

42.平日待人多厚道，急难自有人相扶。求人需求大丈夫，济人须济急时无。渴时一滴如甘露，醉后添杯不如无。

43.宁可清贫自乐，不可浊富多忧。

44.忍得一时之气，免得百日之忧。

45.量小非君子！

46.天地间有阳必有阴，有君子必有小人，此是自然之理也。对待小人，固然不可沆瀣一气，亦不必绝人后路，置之于死地。

47.小人若无廉耻之心，何事不为？故必须在风俗教化上转移其性情，以德感人，导之向善，斯为良策。

48.要想成就大事业，仅有超世绝伦的才干还不够，还必须有坚忍不拔的意志，这样才能保持初心，慎终如始，哪怕遇到再大的困难，也能迎难而上。

49.曾国藩一生都在“耐烦”二字上下功夫，只有耐得住烦，才能沉下性子，守心修身。

50.孔子就将人分为三种：圣人、君子和小人。“圣人”，乃生礼义而起法度者；“君子”，为道礼义者；而违礼义者为“小人”。

51.所谓圣人，自身德性顺天地自然之德，参透宇宙间一切规则。

52.贫贱不足羞，无志才可恶。贫而有志，才是真豪杰、大丈夫。贫而有志，受人尊重。

53.日行一善存好心，每一发心，必为人间的利益着想；日发一愿做好亊，每一发愿，必为人间的庄严用心。

54.不说谎，就是信用，信用即财富；讲爱语，就是慈悲，慈悲即功德。——星云法师

55.常言道：有志不在年高，无志空活百岁。

56.在《尚书·伊训》中，大臣伊尹曾对太甲说：“尔惟德罔小，万邦惟庆。尔惟不德罔大，坠厥宗。”意思是说，你修德不论多小，天下的人都会感到庆幸；行不善，即使不大，也会丧失国家。

57.作为国君，唯有尊贤，才能得到人才；得到人才，国事才能得到治理。而要做到尊贤，就得修德。

58.曾国藩说过：“人之气质，由于天生，本难改变，惟读书可以变其气质。古之精相法者，并言读书可以变换骨相。欲求变化之法，须先立坚卓之志。”

59.大事难事，看担当。顺境逆境，看襟度。临喜临怒，看涵养。

60.文天祥《正气歌》云：“时穷节乃见，一一垂丹青。”于关键处方见真英雄，大事难事当前，大丈夫自应处变不惊，临危不惧。

61.玉不琢，不成器；人不学，不知道。

62.从儒学角度来说，人生就是一场修行，个人修养到了一定程度就具有人格魅力，那么齐家、治国、安天下都有了基础。

63.多一些鼓励，少一些责骂，可能更有利于孩子的成长。

64.孔子说：“没有仁德的人，不能长久地处在困境中，也不能长久地处在安乐中。有仁德的人走在正途上就心安，明智的人知道行仁有利，就会选择人生的正途。”

65.孔子称赞颜回：“贤哉，回也，一箪食，一瓢饮，人不堪其忧，回也不改其乐，贤哉回也。”

66.真正的快乐并不在于权位和财富，而在于是否走在人生的正途。

67.做人做事，我们都要坚持自己的原则，守住底线。从善如登，步步艰难，但我们获得的是内心的充实，是自我的升华；从恶如崩，学习作恶，非常简单，但带给我们的是自身的堕落，甚至是伴随自己一生的污点与罪名。

68.在日常生活中，我们要做到从善如流，嫉恶如仇，修身养德，完善自己，用良好的德行武装自己，好好做一个“善”人。

69.步步占先者，必有人以挤之；事事争胜者，必有人以挫之。

70.人以谦和退让，含忍宽厚，为治人、事天第一义。

71.曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

72.子曰：“其为人也孝悌，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝悌也者，其为仁之本与！”

73.泰国东北部流传有这么一句谚语：穷者富有，富者受苦。为什么这么说呢？因为富者只是金钱上的富有，却因不能看见自己而内在贫乏。贫者虽物质财富上贫乏，因能看见自己、懂得这种自然规律而内在富有。金钱不能达成这一点，不能带来内在的富有。

74.不要自夸，免得你跌倒，使自己蒙羞。

75.自古以来只有积德行善，才能获得吉庆;违背天理，造作罪恶，必然遭受祸殃。这是往昔圣贤的明训。

76.忠厚传家久，诗书继世长。

77.我们能拥有天下父母心，则天下人都是我们的儿女；我们能具有天下孝顺心，则天下人都是我们的父母。

78.有承担，才有进步；肯付出，才有收获。

79.自我反省是进步之母；自我作贱是堕落之源。

80.为人之德只在「谦让」；修身之道只在「正派」；行善之要只在「喜舍」；朋友之交只在「情义」。

81.常怀感恩，较能进步；常能惭愧，较易进德。

82.思量嫉妒苦，包容便是福；思量我慢苦，尊敬便是福；思量计较苦，放下便是福；思量挫折苦，结缘便是福。

83.「忍」是一种担当，忍之为德，在于负重；「退」是一种涵养，退之为德，在于和众。

84.我们要学习说爱语、做善亊、存好心，散播「三好」的种子；我们要学习讲仁义、讲道义、讲恩义，发扬「三义」的气节。

85.修桥铺路，是给予大众的方便；说法度众，是给予他人的成长；不生恶念，是给予自己的净化；常行善亊，是给予社会的美化。

86.贪婪瞋恚去除了，身心才能净化 自私嫉妒远离了，心胸才会宽大。

87.自己做不到的亊，不可强求于人；别人做不到的亊，不可强求于人。

88.谦则人和，宽则得众，信则存誉，勤则有功。

89.以智慧净水，洗清妄想分别；以般若火炬，照亮内心世界。

90.惭愧如服，可以庄严身心；忏悔如水，可以净化性灵。

91.不夸小善，终积大德，正如涓流，点滴汇聚，终成大海；不除小恶，终必败事，则如磨石，不见其灭，日有所损。

92.智者以知，了解一切；仁者以爱，包容一切；勇者以义，牺牲一切；忠者以诚，奉献一切。

93.行为的规范，是在道德；道德的实践，却在行为。

94.知足者富，贪心者贫，助人者贵，多欲者贱。

95.忠信可以进德，庄敬可以避祸，宽恕可以延寿，信仰可以悟道。

96.欲望是第一海，愚痴是第一闇，瞋忌是第一怨，疑妒是第一障。

97.世间最大的财富不是黄金、钻石，应是信仰、道德；世间最大的财富不是房屋、土地，应是真心、佛性。

98.忍耐，才能和气致祥；悔过，才能提起勇气。

99.自满是阻碍进步的最大因素；傲慢是破坏道业的最大敌人。

100.两方斗，两方臭；两人让，两人有。

**为人处世篇（十二）**

1.有发愿才会有力量，有功德才能不退转。

2.一等父母：爱念子女，教以圣贤之道；二等父母：供给无乏，帮助成家立业；三等父母：溺爱宠信，任其游荡非为；劣等父母：不教不养，经常凌虐施暴。

3.一等儿女：孝悌恭敬，晨昏定省；二等儿女：供亲所需，敬业乐业；三等儿女：游闲疏懒，结交损友；劣等儿女：作奸犯科，忤亲逆伦。

4.有德，人必尊之；有功，人必崇之；有容，人必附之；有量，人必从之。

5.遇事忍为妙，忍能解灾厄；处世善为宝，善能增福报。

6.心术不正，表现为心贪，损人利己。心妒，则妒贤嫉能。心疑，则辨不明是非。

7.一个人如能心胸宽阔，襟怀坦荡，容人容事，无论干什么利于工作也利于身心。而与此相反的是，小肚鸡肠，专门计较于一些鸡毛蒜皮的小事，茶饭不香，夜不成寐。这样不仅不能养生反而伤身。

8.心平所以得中和也！

9.“中和”二字是中国哲学思想中的精髓，中，即居中，不偏不倚；和，即和谐、协调、调和。

10.古人教子，舞刀、舞剑、学文，朝习夕游焉，所以涵养德性，禁其非心也。故能气质清明，德业成就，福寿绵长。今之人则不然，所以福德不及古者远矣。

11.严以律己，宽以待人。

12.一个人要在社会上安身立命，首先要有积极向上的人生态度，要有服务社会的本领和特长，还要学会处理好各种人际关系。

13.孔子告诉我们要学谦谦君子，“躬自厚而薄责于人。”对自己要求的多一点严一点，对别人少一点求全责备，严以律己宽以待人，这样长久坚持下去，与人交往时就会远离埋怨和困惑，而多些乐观豁达，在自己周围达成和谐的人际关系，在社会上也就可以做到游刃有余了。

14.谨言慎言，民间有俗语曰“饭可以多吃，话不可以乱讲。”人们在社会生活中不可能不说话，但何时该说，何时不该说，或者该说多说少，看似简单实则是个大问题，一定要经过大脑认真思考。子曰：“夫人不言，言必有中。”孔子告诉我们，不说则已，一说就要能说到点子上，而且说出的话一定要有根据，不可以凭空捏造，更不可以说大话空话。

15.人非圣贤孰能无过？犯了过错不要紧，重要的是要采取正确的态度面对过错。子曰：“过而不改，是谓过矣。”孔子说犯了过错而不改，那就是真的过失了。有了过错要勇于纠正，如果坚持错误不知悔改，那就是错上加错，到最后造成无可挽回的过错了。

16.承认错误需要勇气，而改正错误则体现出一个人的道德修养。君子做人襟怀坦荡，有了错误敢于直面，勇于纠错，“浪子回头金不换”，改过自新后照样可以得到他人的谅解和尊重。

17.不忧不惧，可为君子。

18.君子的理想追求：修己安人，以天下为己任。

19.《论语》：“子路问君子。子曰：‘修己以敬。’曰：‘如斯而已乎？’曰：‘修己以安人。’曰：‘如斯而已乎？’曰：‘修己以安百姓。’”。

20.君子应该己立立人，己达达人。

21.以古人为楷模，“古人事父母、事君上、事兄长，待昆弟、朋友、夫妇之道，以及洒扫、应对、进退、吃饭、穿衣，都有现成的榜样。能如古人，就是好人，不能，就不好，就要改。”

22.古德云：“第一要立坚志，盖志者气之帅也。人若立有坚志，如统军百万，威神八面。天日可贯，何事不成乎？凡畏难者，志不坚也；因循者，志不坚也。听言更移，中道自画。始勤终怠者，皆是志不坚也。”俗谚云，男子无志，钝铁无刚；女子无志，烂草无穰。

23.《华严经》中讲了敬师九心：1、视师如父母的孝子心；2、诚心不变的金刚心；3、负载重任的大地心；4、风雨不动摇的山岳心；5、忠诚服务的仆人心；6、谦虚恭敬的下人心；7、承受上师负担的车轴心；8、能忍辱而不背叛的义犬心；9、为上师而风里来浪里去从不厌烦的航船心。

24.缺德就是要发脾气，人的德行不够，脾气就很大，无明就很重。

25.“慎独”是“人生第一自强之道，第一寻乐之方，守身之先务也”——曾国藩

26.曾国藩说：“慎独则心安。”

27.慎独的人，心地干净清白，坦坦荡荡，踏踏实实，心中自然安乐。

28.慎独，是在自觉的状态下，体会着生命本真的乐趣，是心灵的自然有序，是天人合一，是返璞归真。

29.欲成大事，必先立志，凡事预则立，不预则废。志向高远，方能海阔天空任翱翔，前景无限。立志要高，心却要实，有仰望星空的理想追求，还须脚踏实地的实干精神。

30.王阳明在《示弟立志说》就提到：“夫学，莫先于立志。志之不立，犹不种其根而徒事培拥灌溉，劳苦无成矣。”

31.曾国藩认为，“盖世人读书，第一要有志”，“有志则断不甘为下流”。

32.500多年家风传承，左宗棠继承得最好的是孝顺与慈善。左宗棠第一次大规模的社会慈善活动，发生在1848年。当时湘阴遭遇洪灾，全城被淹，举乡逃难。左宗棠发起义务捐赠倡议，募集了5000多两白银，办成粥厂义务救灾。这次花光了家里全部积蓄，只剩环睹萧然的四墙。

33.要大门闾，积德累善；是好子弟，耕田读书。

34.家风说一千道一万，核心是“积德累善”。

35.总之就是要在经典的学习中，涵养性情，变化气质。以经典为师，既可探求大道本源，又能学习作文之法。如此，自然文道合一。

36.地低成海，人低成王。——《菜根谭》

37.一个“低”字，却演绎出了深厚的境界，风范，哲学。

38.李嘉诚曾给自己的儿子开出了一条训词：“树大招风，低调做人。”古往今来多少成功者，都是从中领悟处世之道。

39.远小人，近君子，方为上策。

40.踏实做事，宽厚做人。

41.十分不耐烦，乃为人大病。一味学吃亏，是处事良方。——《围炉夜话》

42.欲利己，便是害己；肯下人，终能上人。——《围炉夜话》

43.忠厚是第一人品，勤俭为最高家道。

44.多交些忠厚的朋友，近朱者赤，耳濡目染，自己也能做个忠厚人。俭朴则能节省，勤劳则能开源，家自然能兴盛长久。

45.打算精明，自谓得计，然败祖父之家声者，必此人也；朴实浑厚，初无甚奇，然培子孙之元气者，必此人也。——《围炉夜话》

46.人品有问题，也是一种败家。厚道积德，福能泽及子孙。

47.和平处事，勿矫俗为高；正直居心，勿设机以为智——《围炉夜话》

48.给人留余地，自己守良心。

49.交友须带三分侠气，作人要存一点素心。——《小窗幽记》

50.喜时之言多失信，怒时之言多失体。——《小窗幽记》

51.大事难事看担当，逆境顺境看襟度；临喜临怒看涵养，群行群止看识见。——《小窗幽记》

52.先淡后浓，先疏后亲；先达后近，交友道也。——《小窗幽记》

53.守恬淡以养道，处卑下以养德；去嗔怒以养性，薄滋味以养气。——《小窗幽记》

54.处世精髓，不过就是留有余地。做事留一点余地就会变得圆满，东西留一点余地就会富裕使用，感情留一点余地就会意味深远。

55.寡思虑以养神，剪欲色以养精，靖言语以养气。——《小窗幽记》

56.傲不可长，志不可满：为人处世要切记！人不可无志，但不得自满。《六韬》曰：“器满则倾，志满则覆。”

57.对父母的慈悲是孝，对亲人的慈悲是爱，对师友的慈悲是义，对众生的慈悲是仁。——星云法师

58.化愚就是智，去迷就是悟，除恶就是善，离妄就是真。

59.礼，可以端正风俗，促进人我和谐；乐，可以净化身心，提升本性气质；志，可以激发潜能，开阔思想视野；道，可以启迪性灵，完全人格修养。

60.气和心境好，心平无烦恼；性谦人缘好，克己乐逍遥。

61.一念瞋心如火，烧尽累劫功德之林；一念人我是非，积聚善念付水漂流。

62.聪明者不迷，正见者不邪，有容者不妒，心静者不烦。

63.责备的话中要带有抚慰；批评的话中要带有赞扬；训诫的话中要带有推崇；命令的话中要带有尊重。

64.心无罣碍，方成解脱；能除烦恼，便是修行。

65.心正，则本立；本立，则道生；道生，则心净；心净，则自然。

66.真诚勤勉，用以任事；慈悲发心，用以行善；平和无私，用以做人；超越名利，用以处世。

67.道德，是人类最珍贵的品质；般若，是人生最真实的宝藏。

68.忍耐是修行的力量，包容是做人的修养，柔和是处亊的良方，感恩是惜福的资粮。

69.可以不信佛祖，但不能不信因果；可以不信佛教，但不能没有慈悲。——星云法师

70.宁可认错，莫要说谎；宁可被怪，莫要负疚；宁可吃亏，莫要结怨；宁可无用，莫要祸世。

71.能宽者为广，能广者为大，能大者为容，能容者为有。

72.以宽厚为师，可以养量；以俭仆为师，可以养家；以奋发为师，可以养志；以淡泊为师，可以养德。

73.心高，则气傲；心浮，则气躁；心虚，则理明；心实，则志坚。

74.遭毁谤时能自省，则德日隆；闻赞誉时心谦下，则道日增。

75.功名富贵都是人世虚荣，胸襟浩大才是人生受用。

76.得理而能饶人，是谓厚道，厚道则路宽；无理而又损人，是谓霸道，霸道则路窄。

77.人若自大，其实正显示自己的无知；人能谦虚，其实正表示自己的无求。

78.不蓄淫书，不履邪地，不交邪友。

79.持戒的力量，可以擒拿心中的盗贼；禅定的力量，可以制伏心中的魔军；精进的力量，可以解开心中的缠结；智慧的力量，可以消灭心中的怨毒。

80.平心静气，心情自然好；虚心谦下，人缘自然好。

81.宽可以容人；厚可以载物；勤可以补拙；俭可以却贫。

82.一念反躬，便是天理；一念为人，便是天堂。

83.万谤难挡，不如一默；百事难成，唯靠一勤。

84.懂得做事的人，要做「本份事」；懂得做人的人，要做「本份人」。

85.有大胸襟，方有大格局；有大格局，方能成大事。

86.人贵立志，有志者事竟成；人贵存诚，精诚者金石开；人贵明理，达理者去向通；人贵行善，心善者贵人来。

87.为人要有品德；做事要有品质；立业要有品格；生活要有品味。

88.欢喜“自赞毁他”，必遭反弹；喜欢“谦己美人”，必得人和。

89.温言鼓舞，是最大的上进动力；包容谅解，是最佳的知心良友。

90.学道容易入道难，入道容易守道难，守道容易悟道难，悟道容易行道难。

91.岁寒三友：松、竹、梅；宇宙三要：天、地、人；人生三德：智、仁、勇；心中三毒：贪、瞋、痴。

92.心中有人是立德、立言、立功之本；心中有佛是修真、修善、修美之道。

93.彼此尊重，才能建设一个有道德、有尊严的国家；互相友好，才能建设一个有秩序、有礼貌的社会。

94.有才不足傲，有德才可贵；有财不足恃，有功才可敬。

95.遇才不妒，有过不避，当仁不让，立功不居。

96.读书要能明理，思想要有正见，办亊要具信心，修道要存正念。

97.交友之道在于「淡」，读书之诀在于「明」，止谤之方在于「聋」，改过之要在于「悔」。

98.宽恕能恢宏气度，包容能促进和谐，慈悲能助长道德，喜舍能增加人缘。

99.夜深人静，独坐观心，始觉妄穷而真独露，每于此中得大机趣。——《菜根谭》

100.处世让一步为高，退步即进步的张本。

**为人处世篇（十三）**

1.心态不好，你将永远是个弱者。

2.生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

3.在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

4.面对挫折，如果只是一味地抱怨、生气，那么你注定永远是个弱者。

5.若想从这种恶性循环中解脱出来，就得与失败作斗争，就得树立牢固的自信心。

6.俗话说得好：“退一步海阔天空，让几分心平气和。”这就是说人与人之间需要宽容。宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容是一种良药，它能挽救一个人的灵魂。宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射着万丈光芒，照亮每一个心灵。

7.学会给心灵松绑，就是要给自己营造一个温馨的港湾，常常走进去为自己忙碌疲惫的心灵做做按摩，使心灵的各个零件经常得到维护和保养。

8.《人品六等》：“大公无私为圣人；公而忘私为贤人；先公后私为善人；先人后己为良人；公私兼顾为常人；损公肥私为罪人。”

9.《行为六利》：“有利国家；有利民族；有利人民；有利社会；有利集体；有利个人。”

10.道家讲和谐，老子讲“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，他是强调社会和谐，通过各种方式促进人与人之间融洽，因为他强调纯朴，彼此交往，不要奸诈，要纯朴，这就是和谐，有助于社会和谐。

11.人生大病，只是一傲字。

12.最怕是傲字！

13.正气不扬，邪气必涨；邪气嚣张，百姓遭殃。中国传统文化最讲究礼义廉耻，要求读书人都要做品行端正、品德高尚的正人君子。

14.君子要“治国平天下”，匡扶正义，弘扬正气，首先自己必须行得直，走得正，正所谓“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”

15.“务要日日知非，日日改过”

16.一日不知非，即一日安于自是；一日无过可改，即一日无步可进。

17.不忘掉恩人，不计较小人！

18.为人有四重境界：谦卑、谦恭、谦逊、谦和。

19.谦卑会让他人和自己相安无事，相处舒服；谦恭则让他人高兴，愿意接近你；谦逊让他人敬佩、敬服；谦和则是让他人感动、感念及感恩。

20.谦虚，赢得贵人的好感。

21.曾国藩的学问日益增长，其做人的智慧也在一天天增加，他曾经是个狂妄的人，很喜欢在家信中炫耀自己的成绩。但在官场上，他却表现得非常谦虚。他一早就知道，谦虚是官场的生存之道，也是他博取贵人好感的关键。

22.做事先做人，做人贵在谦虚，高傲的人往往看不到他人的长处，也不喜欢肯定他人的长处。暂且不提有多少人愿意和高傲者成为好友，单是在发现贵人上，高傲者就比不得谦虚者。

23.谦虚是一种态度，它代表着对他人的尊重。谦虚也是一种品格，反映着他人对自己的看法，不自满，不虚夸，永远追求进步。

24.曾国藩为官多年，树敌众多，遭到攻击无数，却每每能逢凶化吉，到头来还能赢得“会做人”的美评。很大程度上要得力于他的谦虚。

25.谦虚，是他做人的几个最重要的原则之一，帮助他织起人脉网，赢得贵人的好感。

26.在拜年的过程中，曾国藩总是放低自己的身段，突出对对方的“敬”，为此他会精心准备充满诚意的礼物。备受朝廷敬重的祁隽藻是曾国藩的老师，他学识渊博，酷爱字画。曾国藩送不起名家墨宝，就跑到琉璃厂买上好的宣纸，然后认认真真地写上一大篇祝福的话送给老师，让祁隽藻大受感动。

27.穆彰阿是曾国藩的贵人，无论曾国藩的官职升到几品，他都毕恭毕敬地称穆彰阿为恩师。穆彰阿外出归京，曾国藩会上府问安。穆彰阿过生日，曾国藩会精心写作寿联作为祝寿礼物。不仅如此，平日学习每有所得，曾国藩就会告知穆彰阿。后来曾国藩扶摇直上，穆彰阿因事被贬，二人的地位发生了翻天覆地的变化，曾国藩仍对穆彰阿恭恭敬敬，时常去府上探望。穆彰阿去世后，曾国藩还带着儿子去拜访穆彰阿的后人。

28.正所谓：“敬人者，人恒敬之”，官场之上多数人是拜高踩低，曾国藩不从俗流，一直恭敬待人，很快就为自己赢得了“重情义，擅为人”的好名声。此时，不用他上杆子寻找贵人，有才之士也自然会向他聚拢。

29.曾国藩用谦虚换来了大家对他的认可。

30.谦虚，让他向同僚们传递出这样一个信号：他为官是为做事，不为名利，他没有和别人争抢风头的意思。

31.后人龙梦荪在《曾文正公学案》中这样评价曾国藩的谦虚：“惟其谦虚也，故常以事理无尽，不致以才智自矜。其接物也，则小心翼翼，无一人之敢慢；其赴公也，兢兢业业，恐一事之或忽。”

32.只有将谦虚化为品格，人才能不断地用更高的标准衡量自己，用更广博的心胸对待他人，从而为事业打下坚实基础。

33.人越是向高位迈进，要处理的人际关系就越是复杂，谦虚则是应对复杂局面最有效、最简单的办法。

34.宽厚。造物所忌，曰刻曰巧。圣贤处事，惟宽惟厚。古训甚多，今不详录。——弘一大师

35.曾子曰：“十目所视，十手所指，其严乎！”又引诗云：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。”

36.古时有贤人某临终，子孙请遗训，贤人曰：“无他言，尔等只要学吃亏。”

37.寡言。此事最为紧要。孔子云：“驷不及舌”，可畏哉！

38.不说人过。古人云：“时时检点自己且不暇，岂有功夫检点他人。”孔子亦云：“躬自厚而薄责于人。”以上数语，余常不敢忘。——弘一大师

39.不文己过。子夏曰：“小人之过也必文。”我众须知文过乃是最可耻之事。（注：不狡辩弯曲己过。不掩饰自己的过错。文,掩饰。）

40.不覆己过。我等倘有得罪他人之处，即须发大惭愧，生大恐惧。发露陈谢，忏悔前愆。万不可顾惜体面，隐忍不言，自诳自欺。

41.闻谤不辩。古人云：“何以息谤？曰：无辩。”又云：“吃得小亏，则不至于吃大亏。”余三十年来屡次经验，深信此数语真实不虚。——弘一大师

42.不嗔。嗔习最不易除。古贤云：“二十年治一怒字，尚未消磨得尽。”但我等亦不可不尽力对治也。《华严经》云：“一念嗔心，能开百万障门。”可不畏哉！——弘一大师

43.但责己，不责人，此远怨之道也。

44.耐得住烦，从小处做起，才能做得了大事。吃亏是福，肯吃亏，才是为人处世的秘诀。

45.量宽足以得人，身先足以率人。

46.人品是领导的重中之重。

47.交朋友都是循序渐进的，日久才见人心。

48.径路窄处，留一步与人行。

49.为生民立命，为子孙造福。

50.不违背良心，待人不冷漠，不浪费物力。其实要获得幸福就这么简单。

51.气性乖张，多是夭亡之子；语言尖刻，终为薄福之人。

52.一个人的脾气和修养，就是一个的命运。

53.语言刻薄的人，终归是没有多少福气。

54.礼让就是善良，敬人便可立身。

55.为善之端无尽，只讲一让字，便人人可行；立身之道何穷，只得一敬字，便事事皆整。

56.待人宜宽，待己从严。读书学习，永不知足。

57.心平气和，不装不作，存心公正，不玩心眼。这就是为人处世的道理。

58.性情暴燥乖戾的人，一般都短命之人。

59.有品胜过有学，有德胜过有才，所以做人要有品格、做事要有质量、生活要有品位。

60.礼貌是做人的必需品，有礼才能让人又敬又爱。

61.嗔心是毒品：据医学研究，人若经常动肝火，体内易产生毒素：久而久之，毒素无法排出，就会惹病上身。所以做人切忌嗔心动怒，才能长保健康。

62.掌握说话的分寸和为人处世的技巧，做起事来才能得心应手。

63.首先要处理好与领导——直接上司的关系，无论你干什么工作，如果不能得到领导的理解支持，一定很难干好，弄不好还吃力不讨好。

64.只要你想领导之所想，急领导之所急，干领导之所望，就一定能得到领导的赏识，一有机会一定会提拔重用你。

65.最难得的是诤友、益友，可以为我们的人生旅途加油添彩，不图回报。

66.不要酒后乱性，干出蠢事。

67.一个连自己都管理不好的人，是很难立足于现代社会的。自我管理包涵自我形象管理、健康管理、情绪管理、精力管理、时间管理等等。

68.一个人的成功很大程度上取决于会否做人！

69.当生意更上一层楼的时候，绝不可有贪心，更不能贪得无厌。——李嘉诚

70.过分争执无益自己且又有失涵养。

71.低调做人，你会一次比一次稳健。

72.要做一个受人尊敬的人，你就必须做到：真诚、平等、宽容、敬人，自律。

73.莫与小人为仇，小人自有对头。

74.忍得一时风亦静，容得万事心自清。

75.与其说别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。

76.积极思考造成积极人生，消极思考造成消极人生。

77.五官刺激，不是真正的享受。内在安祥，才是下手之处。

78.做人比做事重要。

79.恨别人，痛苦的却是自己。

80.心量狭小，则多烦恼，心量广大，智慧丰饶。

81.莫妒他长，妒长，则己终是短。莫护己短，护短，则己终不长。

82.自助天助者，佛渡有缘人。

83.自知者智，自胜者勇，自暴者贱，自强者成。

84.有胆无识，匹夫之勇；有识无胆，述而无功；有胆有识，大业可成。

85.欲成事必先自信，欲胜人必先胜己。

86.令行生威，威而有信，信则服众。

87.自高者处危，自大者势孤，自满者必溢。

88.和者无仇，恕者无怨，忍者无辱，仁者无敌。

89.宁让人，勿使人让我；宁容人，勿使人容我；宁亏己，勿使我亏人。此君子之为也。

90.忠信谨慎，此德义之基也。

91.修学不以诚，则学浅；务事不以诚，则事败。

92.与人不诚，则丧德而增怨。

93.用心而志大，智圆而行方，才显而练达，成事之基。

94.处大事贵乎明尔能断，处难事贵乎通而能变。

95.择路宜直，助人宜曲；谋事宜秘，处人宜宽。

96.自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

97.志士惜年，贤人惜日，圣人惜时。

98.宽其心容天下之物，虚其心受天下之善。

99.百病从中入，百祸从口出，守道何如守口，口要三缄。

100.会看人、会说话、会做人。

**为人处世篇（十四）**

1.忍与让，足以消无穷之灾侮。古人有言：终身让路，不失尺寸。

2.缓字可以免悔，退字可以免祸。

3.攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人以善毋过高，当使其可从。

4.祸从口出，一言不慎，即招无量剧苦。我们于日常言语中必须多加谨慎。

5.口业如山，最为可怕!十恶业中，口恶业即占四种。

6.因果不虚，谨守口业，时刻反思自己的身口意三业是否如理如法，时刻警醒自己不说妄语，不说恶语，不说是非，不说绮语!

7.管不住嘴巴，容易犯口业之人，命运就坎坷不好！

8.一般人最容易犯的是口业。一个人的命运好不好，从他有没有口德就看的出来。所以口业很重要，人一辈子缺德事不会天天做，但是缺德的话，难听的话，不正经的话可能会天天说。日积月累，福报都从这张嘴里跑光了，所以，说话没口德的人，这辈子也是坎坎坷坷很凄凉的。

9.嘴有多贱，命就有多贱。

10.口德对任何人都是这样，许多福报都是通过嘴巴给损了。有的人说，我什么坏事都没有做啊。要知道，这个口业不好，损福报是很厉害的。

11.古人讲的，言由心生。如果嘴巴一直讲不好的话，说别人是非，以及说一些诅咒的话，这样子损福报很快。不仅是说是非，哪怕说我们长辈的不好的话，这也是损福报。

12.有些女人很喜欢抱怨丈夫，说丈夫这不好那也不好，吵起架来连对方父母、祖宗八辈都敢骂，什么难听说什么。这样造口业是很严重的。这样家境只会越来越穷，因为福报都被你骂光了。所以这个口业关，一定要注意。

13.嘴巴要留德，不要尖酸刻薄，这样子就能留住福报。

14.怨天尤人，损福就很快。

15.那损掉福报的，也是用心去损的。心中趋向自私，趋向抱怨，趋向嫉妒，悭贪，浪费。这时就损掉福报啦。

16.怨天尤人，不珍惜当下所拥有的，一直抱怨，又通过嘴巴来喋喋不休。这时损福报就很快了。这也是薄命人。

17.嘴巴要说好话，心要存好心。

18.佛经说，佛说话，言辞柔软，悦可众心。十法界的众生，听了佛讲话，都很欢喜，都被佛的语言所摄受。这也是佛累世修行，嘴巴说爱语的原因。嘴巴要说好话，心存好心，那像宇宙就会发射出好的磁场。得到的也是好的回报。什么叫做好心，首先要知足和感恩。知足是一种成就相。一个人越修行，一定要越自足，对外在任何环境都很知足感恩，这才代表有进步。

19.责人不必苛尽，留三分余地与人，留些肚量与己。

20.有功不必邀尽，留三分余地与人，留些谦让与己。

21.得理不必抢尽，留三分余地与人，留些宽和与己。

22.凡人丧身亡家，言语占了八分。

24.话到舌边留半句，养成大拙方为巧。

25.理从是处让三分，学到如愚始是贤。

26.涉世方知处世难，是非休与外人传。

27.口于尘事即三缄，存心惟与古人期。

28.弱者反兴，强者反灭；舌柔常存，齿刚则折。

29.病从口入，祸从口出，若能谨口，持身善术。守口如瓶，防意如城，谨持内外，勿任吾性。

30.饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。

31.静坐常思己过，闲谈莫论人非。

32.恶语伤人恨难消。

33.忍得一时之气，免得百日之忧。

34.是非只为多开口，烦恼皆因强出头。

35.事以密成，语以泄败。

36.人平不语，水平不流。

37.口业不善，报在三途，金口所宣，真实不虚。

38.谨言慎行，守口如瓶。

39.温和的语气，比一支美妙的歌声感人；讽刺的声音，是一支伤人伤己的利箭。

40.赞美的语言像香水，小小一滴，就能弥漫四周。

41.能以宽容、体谅的悲心对待朋友，及生活的一切横逆，前途必能平坦。

42.与人讲话，看人面色，意不相投，不须强说。

43.肆无忌惮地说粗语，很可能会导致特别可怕的后果。

44.尤其强调了以贪心、嗔心引起的语言，修行人必须远离。

45.做事须循天理，出言要顺人心。 (《文昌帝君阴骘文》)

46.“以鼓励代替责备，以赞美代替呵斥。”这不但是教育上最好的方法，这也是做人处事最妙的高招。 (星云法师)

47.阳气旺的秘诀就是修德积德。

48.曾国藩说，这个人太厚重了，不是一般人，心胸开阔，容得下!

49.你心胸打开一点，你那个财富就不得了啊!

50.性格宽厚一点。

51.为什么有的人走到哪都不受人尊重?因为他的心偏激、自私、看谁都不顺眼。心好的人，他眼中的世界一片祥和，和世间之事，也往往照着他的心念走；心坏的人，他眼中一片灰暗，而他的世界之事，也往往都是灰暗之事。这就是心造世界。

52.世间学一材一艺，皆须振起全副精神，方能有成。今以具缚凡夫，即欲于现生中超凡入圣，了生脱死，可不奋发大志，打起精神而能得乎？——印光大师

53.在现实生活中，有些人脾气粗暴，动不动就大发雷霆。有些人则慈眉善目，忍辱礼让，有一副谦恭待人的好气度，这都是忍字有术，就看你自己的修为如何了。

54.修心必先修德，养身须先制怒。

55.一个人如果能做到宽怀大度，忍辱不辩，自然就能远离是非，无忧无虑，度过一个逍遥自在的人生。

56.一勤天下无难事，百忍堂中养太和。

57.仁者忍人所难忍，智者忍人所不忍。

58.忍字可以走天下，忍字可以结邻近。

59.与人相处时，不分是非曲直、话不投机动辄发火，这是一种没有涵养的表现。

60.当人在极度愤怒的时候，会产生大量的毒素。这些毒素会侵害我们的中枢神经系统，进而影响全身的器官以及八大系统。

61.人的一生中，总会遇到很多让一般人感到生气的事。但是如果我们能把发怒的心态转换为感激的心态，就能化怒气为祥和，到达高尚的精神境界。

62.感激伤害你的人，因为他磨练了你的心志；感激绊倒你的人，因为他强化了你的能力；感激欺骗你的人，因为他增长了你的智慧；感激斥责你的人，因为他让你学会了忍耐；感激生命中所有结缘的众生，因为他们的存在使你的人生丰富多彩。

63.做什么事情要忍让为先，宽容大方，这样的你的人生才会平顺，你做的事情才能成功，自然的你对别人宽容大方，别人也会这样对待你。所以你的态度改变你的人生。

64.俗语说：“量小失众友，度大集群朋。”为人有宽阔的胸襟，恢弘的度量，才能赢得友谊，扩展人脉。

65.也只有胸怀宽广的人，才能解人之难，使人乐于信任亲近。而胸襟狭窄者则只会嫉人之才，妒人之能，讽人之缺，讥人之误，因而在他周围便会产生一种无形的排挤力，使人对他避而远之。

66.古人云：“海纳百川，有容乃大，山高万仞，无欲则刚。”我们应该做到“有容”、“无欲”，像大海那样笑纳百川，像高山那样巍巍矗立。

67.为人处世以和为贵，能息事宁人，或化干戈为玉帛，其妙也在于此。

68.身处浊世而不染。

69.不要说谎、失信：对朋友同事说谎会失去朋友同事的信任，使朋友、同事不再相信你，这是你最大的损失。

70.为人处世，是一辈子的学问。

71.气不和时少说话，有言必失；心不顺时莫做事，做事必败。

72.善者，吾善之，不善者，吾亦善之。

73.要换位思考，己所不欲，勿施于人。

74.要保守对方的隐私和秘密。

75.要多赞美多鼓励，少指责少冷言冷语。

76.要保持阳光心态，不抱怨对方。

77.不要伤害别人，伤害是一柄双刃剑，你在伤害别人的同时，也会伤害到自己。

78.凡事要多给别人留点余地。

79.不给别人留余地就是断了自己的后路，不给自己留余地就是把自己逼上绝路。

80.为人处世，懂得留有余地。与人交谈，话里留下一点余地，不要把话说死，给双方都有回旋的余地。

81.学会掂量，是为人处世的哲学。

82.遭遇小人——小心防范，保持适度距离。

83.随和待人，随和处世。

84.在那些随和的人中，就完全可以拥有宽广的胸怀、高瞻远瞩的目光和无以伦比的智慧。

85.随和的人，首先是聪明的人，他以睿智的目光洞察了世界；随和的人，也是谦虚的人，他始终明白"尺有所短，寸有所长"的道理；随和的人，是宽宏大量的人，在人与人之间发生摩擦时，在坚持原则的基础上，他能够以谦和的态度对待对方；随和的人，真正知道知足常乐的道理。

86.一个人的随和需要有良好的自身修养，要善于和有不同意见的人沟通，学会换位思考，学会感恩；要真诚地赞赏别人，夸奖别人；要不吝啬自己的微笑，随和需要有淡泊名利的心境。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

87.善良作为人们最美好的品质永远闪耀着人性的光辉！一个与人为善从善如流的人总是受到人们的称赞和尊重。

88.对周围需要帮助的人，伸出热情的双手给他一份力量；面对他人过错，善意地给予诠释和谅解。

89.与人为善，善待他人，我们就会多一份坦然，增一份愉悦，添一份好心情。

90.品味随和的人会成为智者；享受随和的人会成为慧者；拥有随和的人就拥有了一份宝贵的精神财富；善于随和的人，方能悟到随和的真谛。

91.不管是什么人，真正做到为人随和，确实需要经过一番历练，经过一番自律，经过一番升华。你只要为人随和一点，我们会感受到生活更加精彩美好！

92.多注意细节，关心用在刀刃上。

93.一点小的关注，就能比你耗费大功夫讨好更有效。

94.保持稳定的情绪与耐心。

95.不要希望所有人都会喜欢你。

96.有自己的底线和原则。

97.学会适时地自嘲。

98.真诚是通向心灵的唯一道路。

99.待人接物，为人处世是一项大学问，做得好的人顺风顺水，做得不好的人处处碰壁。

100.和气迎人，平情应物。

**为人处世篇（十五）**

1.刻薄不赚钱，忠厚不折本。(明·冯梦龙)

2.是非不必争你我，彼此何须论短长；吃些亏处原无碍，让他三分有何妨?

3.受得小气，才不至于受大气；吃得小亏，才不至于吃大亏。

4.欺人是祸，饶人是福。

5.笑话人，不如人。

6.轻口出违言，寿元短折；忘恩思小怨，科第难成。(宋·陈抟《心相编》)

7.好与人争，滋培浅而前程有限；必求自反，蓄积厚而事业能伸。

8.得饶人处且饶人。

9.事不三思终有悔，人能百忍自无忧。

10.谨慎为平安之门，忍让乃天堂之匙。

11.百事忍字放在首，一日清闲一日仙。

12.口是伤人斧，舌是割心刀，闭口深藏舌，安身处处牢。

13.大智大福之人，均能忍人所不能忍之辱。

14.夸夸其谈是软弱的标志，而那些能够做出大事的人，往往都是守口如瓶的。

15.一言折尽平生福。

16.莫将闲话当闲话，往往事从闲话生。

17.论人须带三分浑厚，非直远祸，亦留人掩盖之路，触人悔悟之机，养人体面之余，犹天地含蓄之气也。

18.人若一味见人不是，则到处可憎，终日落嗔。(曾国藩)

19.时开方便之门，紧闭是非之口。

20.君子言简而实，小人言杂而虚。

21.赠人以言，重于珠玉；伤人以言，甚于刀剑。

22.语言切勿刺人骨髓，戏谑切勿中人心病。

23.忍得一番横逆，便增得一番气度。

24.见人不是处，只消一个容字；自己难过处，只消一个忍字。

25.路当窄处，须让一步与人行。

26.群居守口，独坐防心。知足常乐，能忍自安。

27.喜时之言多失信，怒时之言多失礼，时当警戒。

28.他人过失即真，亦不可言也，言则伤我厚道，况未必真乎。是以君子常称人之长，而隐人之短。

29.宁肯认错，莫要说谎。

30.万言万当，不如一默。百战百胜，不如一忍。

31.人恶人怕天不怕，人善人欺天不欺。善恶到头终有报，远在儿孙近在身。

32.修己，以清心为要；涉世，以慎言为先。

33.安莫安于知足，危莫危于多言。

34.对失意人，莫谈得意事。

35.莫大之祸，皆起于须臾之不能忍，不可不谨。

36.刘念台云：“涵养，全得一个缓字，凡言语动作皆是。”又云：易喜易怒，轻言轻动，只是一种浮气用事，此病根最不小。

37.发言休可伤人，临事尤宜观理。

38.大言必自招尤，小心终是寡过。

39.自家有好处，要掩藏几分，这是涵育以养深；别人不好处，要掩藏几分，这是浑厚以养大。

40.持己当从无过中求有过，非独进德，亦且免患；待人当于有过中求无过，非但存厚，亦且解怨。

41.孔子云：“君子泰而不骄，小人骄而不泰。”

42.古训云：“君子修身，莫善于诚信。夫诚信者，君子所以事君上，怀下人也。”这是古人对诚信的认知。

43.人之无诚，不可为交，欲当大任，须是笃实。

44.待人诚恳，能宽容，不刻薄，而厚德载物则是最高境界。

45.坦诚待人，善于与他人交往，用宽容的眼光看待。

46.坦诚之心是人性的一种谦逊，自尊尊人，宽厚待人，谦虚谨慎，长思己过，见贤思齐。

47.敬人者人恒敬之，让人者人恒让之，一个谦虚的人，才会得到尊敬。

48.宽容，对平常人来说，不失为一种美德与气度。对别人宽容，会使自己获得良好的人际关系，和谐的生活环境和愉快的个人心情。

49.对于领袖一类的大人物来讲，宽容，则是一种政治胸襟、战略资源和竞争优势。

50.宽容与否，有时直接关系到事业的兴衰成败与国家的安危存亡。历史上凡是有作为的领袖，多数是讲宽容、施仁政的。

51.一个讲宽容的民族，才是有前途的民族；一个讲宽容的领袖和政党，才能赢得事业的成功和世人的拥戴。

52.什么是宽容呢？在《现代汉语词典》中，将宽容定为动词，解释为“宽大有气量，不计较或追究”。

53.慈悲为怀，利益他人。

54.因为宽容，我们心胸宽广、得失无意，将烦恼与苦痛尽抛脑后，微笑着面对世事万物；因为宽容，我们勇猛精进、忍辱无畏，将度化众生、利乐有情作为一生坚持和奋斗的目标。

55.宽容能长养我们的恭敬心，经受得住外在的诸多压力。

56.宽容是一种无畏布施，给人以信心与力量。

57.宽容能产生两种正能量——宽容者心生清净与法喜，被宽容者心生欢喜与勇气。

58.一个人要想健康，首先就要学会宽容。”拥有宽容心的人，内心清净祥和，法喜充满。而得到宽容的人，往往能从自我检讨或自我责备中获取正念与正能量。

59.宽容是一种自利利他的能量场。

60.以宽容为处世之道。

61.大度做人是一种人性的美德。没有一个好的人品，一切都无从谈起。

62.有一句古训叫做“人可一生不仕，不可一日无德。”说的都是修养、品行对个人的重要性。没有良好的人品做底子，是干不了大事的。

63.古今成大事业者，无不需要处理好各种人际关系。而在处理好人际关系的长期实践中，锻炼出一种大度容人的高贵品格。

64.大度，从来都是做人的美德。胸襟越是博大，装下的东西就越多；度量越大就越能包容，人生的道路就越宽。

65.为人处世，以和为贵。

66.退一步海阔天空，忍一时风平浪静。将心比心，便会珍惜那份来之不易的缘分，用大度的心志去消除人与人的隔膜。

67.想到死亡时，事事过得去。他人来气我，我偏不生气。

68.劝君莫动无名火，百忍成金为圣人。

69.劝君莫贪无义财，下山猛虎能杀人。

70.他人气我不气，我的心中有主意。君子量大如天地，好坏事物包在里。小人量小不容人，常常气人气自己。世间事物般般有，岂能尽如我心意。 弥勒菩萨笑哈哈，大着肚皮装天地。

71.气是心中火一盆，惹祸根苗要记真。

72.退一步，便是人间修行路；饶一著，切莫与人争强弱。

73.忍一句，一切是非自然去； 息一怒，心地清凉无量福。

74.大度做人是一种乐观的豁达。

75.中国是一个非常讲究修身养性、崇尚道德的民族。小事业的成功靠机遇，中事业的成功靠能力，大事业的成功就完全靠品格、看操守。大凡成功的人，往往都是德行高尚的人。

76.知深浅、明尊卑、懂高低，识轻重，讲规矩、守道义。

77.只有品行端正，做人才有底气，做事才会硬气，心底无私天地宽，表里如一襟怀广。

78.襟怀坦荡，光明磊落，就会赢得他人的信赖与尊敬。

79.善待别人，等于就是善待自己，无论生活受到怎样的伤害，不必忿忿不平、耿耿于怀、怀恨在心，学会忘记，忘记是对自己的最好保护；学会感恩，感谢生活给你磨砺自己的机会，心灵充满阳光，生活自然充满灿烂。

80.做人要问问自己宽容大度了没有。没有度量的人，是干不成什么事业、成不了什么气候的。所以有更大的度量，这样才能容人、容才、容事，才能创造和谐的人际关系和社会环境。

81.不轻易许诺，答应了的事就一定要做。

82.切勿错过赞扬他人的机会。无论是谁做的工作，只要出色，就不要吝惜赞扬。

83.给人以真诚的关注，让每个遇到你的人都感到他(她)是重要的。

84.定一条规矩，不背后说人，除非说好话。

85.退一步自然安稳，忍一句自无忧伤。

86.今日不知明日事，人争斗气一场空。

87.须交有道之人，莫结无义之友。

88.开方便之门，闭是非之口。

89.他人辱骂我，我当小儿戏。

90.不忍百福皆云消，一忍万祸皆灰烬。

91.处世之道，外圆内方！

92.做人要外圆内方，意指表面随和，内心严正。

93.“和若春风”的“和”可理解为和气、和平、和睦、和谐。

94.方，也是信仰、原则和理念体现，是严以律己，诚实守信，刚正不阿的一种精神。

95.胜不骄，败不馁，懂得因时制宜，因地制宜，随机应变。

96.耐得住寂寞，抵得住诱惑，宠辱不惊，锋芒不露，能屈能伸，能上能下，大智若愚，定会成就大事。

97.为人处世以和为贵：海纳百川，有容乃大，量小失众，度大集朋。

98.以和为贵，如果你想拥有好人脉，就不要怒气冲冲，而要和气一团。

99.《菜根谭》里这样写道：“天地之气，暧则生，寒则杀。故性气清冷者，受享亦凉薄。惟气和暖心之人，其福必厚，其泽亦长。”

100.“和为贵”，这是古今中外成功者最推崇的处世哲学。

**综合集结篇（一）**

1.

壮志男儿，巍巍如山

家国天下，常存心间

民生福祉，道义肩担

千秋精神，百代风范

远离情色，正气凛然

昂仰挺拔，雄姿伟岸

自强自立，与人为善

从今而后，光明无限

2.夫精者身之本也，肾精就是我们的核能，我们健康的货币，一点不假的，精少则病，精尽则亡！

3.正气内存邪不可干，邪之所凑其气必虚，养足肾气，肾气足，万邪熄！

4.精养灵根，气养神，此真之外更无真，丹田一粒菩提子，谁肯轻易泄于人！

5.丹田养就长命宝，万两黄金不与人！

6.人有三宝，曰精，曰气，曰神。

7.急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。

8.古人云：欲贵，先戒淫；欲富，先布施；欲寿，先放生；欲智，当奉圣贤言教。

9.《文昌帝君戒淫文》中提到：“功名利禄世人求，不戒邪淫万事休，圣德修成君子相，莫贪色欲惹烦愁。”

10.一个人能够活得幸福，活得开心，很关键的一点就是你要有“正气”、有“底气”，才会有福气。

11. 莫邪淫

　　大家要守身，不可犯邪淫，

　　犯淫受灾报，报应惨凄凄。

　　你若犯邪淫，易得黑死病，

　　黑死病难救，得病哭啼啼。

　　你若犯邪淫，易染疮痘毒，

　　梅毒疱疹毒，同样都难医。

　　你若犯邪淫，百毒万病侵，

　　身体难清净，健康都远离。

　　你若犯邪淫，福寿皆削去，

　　贫穷又夭折，生死两悲凄。

　　你若犯邪淫，读书没出路，

　　苦读再十年，功名也难取。

　　你若犯邪淫，官运变霉运，

　　地位将失去，名誉又扫地。

　　你若犯邪淫，事业不顺利，

　　家庭易破散，害子又伤妻。

　　天道常祸淫，不加悔罪人，

　　曾犯速改过，可使灾难离。

　　大家要记得，不可说淫话，

　　不可看淫戏，不可入淫地。

　　要过平安日，淫念速灭息，

　　一定要记得，不可犯邪淫。

12.君子以惩忿窒欲。——《易经》

13.精气夺则虚。——《黄帝内经》

14.纵欲不合于道，清心寡欲才合于道。——道家

15.欲望是人的痛苦根源，因为欲望永不能被满足。——叔本华

16.男儿欲遂青云志，须信人间红粉空。

17.妩媚娇羞本是空，淫欲习气来做工。狠心来把习气断，清凉自在做主公。

18.红粉佳人体态妍，相逢勿认是良缘。试观多少贪花辈，不削功名也削年。

19.明明死路自家寻，浪说情深孽更深，好借妖魔看美色，休欺神鬼动邪心。

20.色是浮云百宝妆，贪恋娇娥不久长。董卓贪色长安死，吕布贪色下沛亡。纣王贪色江山失，幽王宠褒把命丧。世人都把美色爱，袖里藏刀暗损伤。

21.方其湛寂，欲念不兴，精气散于三焦，荣华百脉；及欲想一起，欲火炽然，翕撮三焦，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！——《三元参赞延寿书》

22.奉劝世人当自省，色淫两件深戒之，道德善书常阅读，百病顿消大丈夫。——济公

23.见欲而止为德。——老子

24.戒色带来的满足是持久而细腻的，每一天都很快乐，每一天都能感受到那种微妙的、难以言说的满足感和愉悦感，这份满足感和愉悦感极具深度和持久度，这才是你真正想要的美好感觉。

25.对戒色文章一定要钻进去，让戒色文章的关键要点像子弹一样深深地打进自己的大脑，对每一句话都要反复咀嚼和品位，要彻底领会每句话的真正含义。

26.最酷的人是能够掌控自己欲望和情绪的人！有原则的人最酷，有道德的人最酷，有底线的人最酷！戒色的人应该最受人尊敬，因为他们是具有正能量的人。

27.人生有更高的层面，在更高的层面就可以体验到纯粹的大快乐，在那种状态才能发自内心的快乐，一种真正持久的满足感油然而生，戒色是多么快乐幸福的事情，《四十二章经》云：“离欲清净，是最为胜。”

28.天道昭然实不欺，贪撸好色自掘坟，劝君认清邪淫苦，跳出火坑步清风！

快感片刻苦报深，誓戒邪淫降撸魔，一身正气日月鉴，精强气足定乾坤！

人间自有正气在，不染邪淫捍纯净，山清水秀逍遥戒，风轻云淡王者香！

29.当心灵恢复了高纯度，对应的就是纯净的大快乐，这种精神世界的高妙境界绝不是任何奢侈品所能比拟的。挣脱撸管的束缚，就像老鹰挣脱捕鸟的网，重回了蓝天的怀抱。每天告诉自己，你行的！你完全可以挣脱束缚，做一个真正的“自由人”！

30.身心安乐，享受纯净的自由与快乐！

31.请记住，不管戒了多久，都不能放松警惕，应该时时刻刻保持对内心的强大觉察。戒色厌倦期肯定会到来，自己应该注意调整，应该建立起良好的学习习惯。

32.一个成功的人，并不是能做出什么轰轰烈烈的大事，更在于他能够掌握自我，他能战胜自己。能战胜自己烦恼欲望的人，是真正的英难。这样一个人，他能活得很潇洒自在。

33.人生没有过不去的坎坷，只有坚持不下去的决心！勇敢点、乐观点，把曾经被邪淫吞没的笑脸找回来！战胜邪淫，从新学会如何去微笑！笑对人生！

34.戒色的同时，一定要学会控制自己的情绪，学会情绪管理，每天尽量做到心平气和，学会宽容和感恩，不要让愤怒冲昏了自己的头脑，怒伤肝，伤人更伤己。

35.超强的决心就是超强的力量，不戒掉撸管誓不罢休！请拿出壮士断腕的决心与魄力，勇猛精进地戒撸！做一个戒撸烈士！态度决定高度，态度也决定你可以走多远。

36.人都是逼出来的。一个人，如果不逼自己一把，就根本不知道自己有多优秀。一个人的成长，必须通过磨炼。有时候，必须对自己狠一次，否则永远也活不出自己。

37.小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德，戒色到一定程度就是拼你的德行，不管戒多久，都应该保持谦虚的心态，谦虚使人进步，骄傲使人落后，王阳明在《传习录》中说:“谦者，众善之基；傲恶，众恶之魁。”还说到:“人生大病，只是一傲字。”

38.神州尚有壮士在，浩然正气战邪淫！

39.君子行正气，小人行邪气。

40.张三丰：人生天地间，禀五行之秀，具刚正之气。夫夫妇妇，人道之常。越礼乱伦，等诸禽兽。淫邪之行，志士所当力戒也。

41.夫好淫者，子孙必至夭折，后嗣必不蕃昌。何则？我之子孙，我之精神种之。今以有限精神，供无穷花柳，譬诸以斧伐木，脂液既竭，实必消脱。一己之精神，尚涣散而不积，又安望集于子身？

42.淫祸之烈，可胜言哉！

43.是在有志者，清净为基，存诚为用，坚忍为守，决烈为志，存之以不动，养之以湛如。举凡诱人入阱，一切诲淫之书，付彼烈火，为天下苍生造福。

44.污一人污其数世，污他人仍污自己，淫欲之念不可不急除也。

45.年轻人谁不想拥有财富，好淫者却贫困潦倒；年轻人谁不想金榜题名，好淫者却命运坎坷；年轻人谁不想早生贵子，好淫者却没有后代；年轻人谁不想健康长寿，好淫者却寿命短促。一日风流，最终落得终身困苦。

46.改变命运三步曲：悔过、断恶、培德！

47.世有两种人最为希有，如优昙花，难可值遇：

一者：一生不做恶的人；

二者：有罪即能忏悔，立刻回头的人。如是之人，甚为希有。并能重获福寿康宁、功名利禄。

48.邱祖云：从正修持须谨慎，扫除色欲自归真。又云：割断丝萝乾金海，打开玉锁出樊笼。

49.夫色欲一事，为人生要命第一大关口，最恶最毒。何以知其为要命关口？凡人一见美色，魂飞魄散，淫心即动。淫心一动，欲火即起，气散神移。形虽未交，而元精暗中已洩，性已昧，命已摇。而况在色场中，日夜贪欢，以苦为乐，以害为快。有日油涸灯灭，髓竭人亡，虽欲不死，岂能之乎？故修道者，戒色欲为第一着。

50.古今多少英雄豪杰，诸般大险大难境遇，能以过去得，独于色魔一关，皆被挡住。四大无力，不能挣扎跳出。若非金刚铁汉，丈夫烈士，摆不开，丢不下。修道者，须知的色魔是讨命阎王，务必狠力剿除。即美如西施，姣若杨妃，犹如臭皮囊。视之不动不摇，不迷不昧，遇如不遇，见如不见，时时防备，刻刻返照，不使有毫发欲念，潜生于方寸之中。亦如农夫务田除草，渐生渐除。

51.吾劝真心学道者，速将色欲关口打通，畏色如畏虎，防欲如防蝎，外而对景忘情，内而欲念不生。防危虑险，保养精神，学道有望。

52.能寡色欲，精壮气足，后天充实，足以却病延年，且能广种子嗣。昔黄帝文王多子，皆是寡欲之效。不论在家出家，俱当以戒色欲为首着。否则色欲之心未去尽，妄相明道，难矣。

53.我的真阳为至宝，怎肯轻与你这粉骷髅。——唐僧

54.海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。——林则徐

55.养心莫善于寡欲。——孟子

56.常无欲以观其妙。——《道德经》

57.淫欲为害，伤身丧志，虽属夫妻，亦当节制。若是邪淫，更非所宜，古今志士，无一犯之。——印光法师

58.圣人之于色，无时而不戒也。

59.《论语》曰：“少之时，血气未定，戒之在色。”

60.戒色可保寿，戒斗可免祸，戒得可全名。——还初道人洪应明

61.耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼。——还初道人洪应明

62.谨劝青年志士，社会名流，发觉悟之心，破色魔之障。芙蓉白面，不过带肉骷髅；芍药红妆，乃是杀人利刃。——《文昌帝君戒淫宝训》

63.邪淫之事，无廉无耻，极秽极恶，是用人身，行畜生事。

64.吾被酒色伤矣。——吕布

65.周思敏曰：人生天地间，圣贤豪杰，唯其所为。然须有十分精神，方做得十分事业，苟不知节欲，以保守精神，虽有绝大志量，神昏力倦，未有不半途而废者。

66.盖万事以身为本，血肉之躯，所以能长有者，曰精、曰气、曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精。精含乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明，肢体强健。如水之润物，而百物皆毓;又如油之养灯，油不竭，则灯不灭。

67.近世子弟，婚期过早，筋骨未坚，元神耗散，未娶而先拨其本根，既婚而益伐其萌蘖，不数年而精血消亡，奄奄不振，虽具人形，旋登鬼箓。

68. 精养灵根气养神，元阳不走方为真。丹田练就长命宝，万两黄金不与人。

69.德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。——药王孙思邈

70.少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必先萎也，况禀受怯弱者乎！——《养生四要·卷一》

71.阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。——《黄帝内经》

72.夫阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。——《医心方》

73.患生于多欲，祸生于多贪。— —明·高濂《遵生八笺》

74.上药三品，神与气精。人有精则生，无精则死，故精为生命之能源，内丹之药材。

75. 怒是猛虎，欲是深渊。不见可欲，使心不乱。— —《修心古训》

76. 荡产自知因赌博，损残原是为贪淫。

77.《黄帝内经》：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

78.曾国藩在《日课四条》中主张，为人处事要做到慎独、主敬、求仁、习劳，才能分别收到心安、身强、人悦、神钦之效，进而收获修己治家的“振兴之象、骈集之祥”。

79.人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。

80.陈新子曰：色起于目，目不视，色从何来。色起于心，心不想，色从何发。

81.戒淫法曰：他诱我杀身、破家、损寿、折福，实害我身家性命的祸事。该把作杀人利刃看，作雪山坑坎看，作虎狼看，作蛇蝎看，作勾魂鬼使看，作前生怨怼看。若作如是等看，犹如将水救火，未有不熄者。

82.尝谓人莫不贪生，而好色者必不寿；抑人莫不惜命，而纵欲者必伤身。譬彼树木，根伤则枯。譬彼灯光，油尽则灭。此一定不易之理也。然而自古英雄多困于此，若夫少年子弟精血未充，恣情色欲尤易杀身，是皆不知养生保命之道。

83.人自赋气成形，而后最重者莫如生命，然未能养生安知保命。既能养生此不易之理也。乃近世，人心不古风俗浇漓，其最足戕贼人之生命者，要唯色为巨。色犹刃也，蹈之则伤。色犹鸩也，饮之则毙。

84.好色则精神衰弱，必不能办事。周思敏曰：人生天地间圣贤豪杰在乎自为。然须有十分精神。方做得十分事业。苟不先于年富力强之时。除去欲心，节省欲事。以保守精神，筑好根基。则虽有绝大志。愿想做绝大事业。往往形空质朽。神魂力倦。必至半途而废。一无所成矣。

85.色欲情深。必致抛荒正事。盖心力既分，则精神必短。气血必弱。事业必不成。求名者因好色欲而名必败，求利者因好色欲而利必丧。居家者因好色欲而家业必荒。为官者因好色欲而官业必堕。考之往古，验之当今。历历不爽者，且淫心众恶之因也。恶业日积罪孽日深，显则倾家荡产，一家之衣食无依。阴则消禄减年，一生之荣华尽丧。甚至精竭髓枯。神昏血尽。百疴丛起，一事无成。皆因好色一念害之也，可不畏哉，可不惧哉！

86.色念尤足伤身。欲火焚烧，精神易竭。遂至窒其聪明。短其思虑。有用之人，不数年而废为无用。皆色念伤欲火伤身之病也。盖不必常近女色。只此独居时展转一念，遂足丧其生而有馀，故孙思邈曰：莫教引动虚阳发。精竭容枯百病侵。此真万金良药之言也。

87.人能于欲心方起时，赶紧用正念以照之。谓我何至忽动欲心。以致耗吾精。伤吾身也。一有正念，而色念即消。此为上等治法。

88.好色必多疾病，大抵疾病皆因年少时不能节欲而起。年轻兴高力旺。自谓不甚要紧。色欲过度，遂至气血亏。精神弱神昏力倦。易于感受风寒，渐酿大病，甚至夭亡。是向来以为不要紧。而取乐者。即因以伏病根。种祸胎而自取困苦也。

89.好色之人子孙必多夭折。后嗣必不蕃昌。何？则我之子孙。我之精神所种也。今以有限精神。供无穷之色欲，譬诸以斧伐木，脂液既竭。实必消脱。固好色者，所生子女每多单弱。子每像父。虽单弱而亦好淫，再传而后薄之又薄。弱之又弱，以致覆宗绝祀者。不可胜数。

90.有志于久远者，以清净为基。恬淡为本。坚忍为守。持之以不动，养之以湛如。不看淫书，不萌色念。不交狎友，不说邪谈。始由勉强，久则自然。色欲之心既能摆脱净尽，方能聚精会神。

91.目不斜视，非礼勿视，贪看美色，很难拥有一颗光明、纯洁的心。

92.陷入色情苦海，淫欲之苦，使我们刻骨铭心，让我们失去了太多美好的东西。

93.“心正目正，心邪目邪”。心正了，目自然会正。

94.从孝敬父母，读诵经典，广行善事做起。

95.化掉淫欲，涵养正气。

96.色情内容一眼也不要看。时刻告诫自己不要去看，做好视线管理。

97.遇到穿着暴露的人，视线马上避开，不聚焦、不停留、不回看。内心反复告诉自己，一定要做到视线管理。千万不要去看第二眼，千万不能看第二眼。

98.不论在网站、电视、杂志等各种媒体，还是现实中看到穿着暴露的人，我们的视线不要停留，不要回看，而是要像躲避子弹一样予以躲避。假如你始终盯着看，还会想看第二眼、第三眼甚至第四眼，如此下去会越陷越深。

99.此心光明，人生才能光明。

100.佛法的八万四千法门归根结底要达到的都是同样一个要义——降伏内心、断除我执。

**综合集结篇（二）**

1.偶遇邪缘，守正不染，为百功。

2.群居防口，独坐防心。

3.修道的人，最要紧的，就要把这个淫欲心修断了。——宣化上人

4.《大智度论》云：杀嗔心安稳，杀嗔心不悔。嗔为毒之根，嗔灭一切善。

5.古人说：人心生一念，天地尽皆知；善恶若无报，天地必有私。以此向迷中众生昭示善恶有报、如影随形之理。其实，人之善恶，不止见之于行为、闻之于言语，即使在念起念灭之际，善恶果报亦黑白有别、泾渭分明。

6.善待他人即善待自己。

7.你得学会善待他人，用理性、善意、爱心和责任去面对生活的现实。只有善待他人，你才能把自己融入社会，获得友谊、信任、谅解和支持；只有善待他人，你才能在人生的道路上，拥有充满快乐的感觉，踏入充满机遇的境界，走向充满希望的未来。

8.人与人之间的关系，互为唇齿，请不要伤害别人，指责别人，也不要总是挑剔别人的毛病，更不要拨弄别人的是非、猜疑别人的好意、妒嫉别人的成绩。

9.无法做最纯净的自己，就是最大的痛苦。

10.贪睡竟有这二十种严重后果：应当观察睡眠过失二十种，若观察时，能令菩萨发起精进意乐无倦。弥勒，云何名为乐于睡眠二十种过，一者懈怠懒惰；二者身体沉重；三者颜色憔悴；四者增诸疾病；五者火界羸弱；六者食不消化；七者体生疮疱；八者不勤修习；九者增长愚痴；十者智慧羸劣；十一者皮肤暗浊；十二者非人不敬；十三者为行愚钝；十四者烦恼缠缚；十五者随眠覆心；十六者不乐善法；十七者白法减损；十八者行下劣行；十九者憎嫌精进；二十者为人轻贱。——《大宝积经》

11.做一个圣洁的男人，守护纯净的灵魂，这是你的天职。

12.人之所以痛苦，往往是因为欲望太多。人生的修行，很大程度上就是要学会控制欲望。

13.真正的智者，应该学会适当地修剪自己的欲望，不让那些不必要的贪念支配你的生活，耗尽生命的能量。

14.多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。——《八大人觉经》

15.七尺男儿戒邪淫，不愧祖先不愧天！

16.心灵纯度越高，越快乐；心灵纯度越低，越痛苦。

17.对色这一关，要坚忍，要狠忍。忍是无价宝！

18.出门在外一定要管好自己的视线，不要看女色，同时管好自己的念头。平时就增强自己的定力，这样在对境时才能心如止水！

19.真正的戒色应该是从心上戒，欲戒淫行，必自戒淫念始。

20.学会经常警策自己，父母为我们付出了这么多，我们一定要有出息，对得起他们的大恩大德！为了父母，我们也不能堕落！

21.戒色要明理，好好问问自己——为什么要邪淫！邪淫不是必需品，不吃饭会死，不邪淫会活得更好！

22.愿你走出半生，归来仍是少年，仍是那个在大街树影下的追风少年！

23.当一个人的心真能沉淀下来、安静下来、纯净起来的时候，便会觉得天空格外蔚蓝、阳光格外明媚；便会感悟到拥有生命的美好与快乐；便会觉悟出明天、未来的光明灿烂；便会拥有一颗善良、健康的心灵！当一个人能摒弃外物的诱惑，回归本我的空明静寂、感悟出人世间美与善的存在时，快乐与幸福的感觉便会悄然而至，萦绕心间！

24.我们为什么会邪淫，也许年轻、无知。为什么要戒邪淫，因为我们身上有担当，人活在世上不能为了自己，要去报答父母的养育之恩，组建美满的家庭，抚养下一代。

25.世界如此之大，时时刻刻都充满了挑战。需要我们有良好的躯体，百分之百的精力。去为家庭护航。为更多的人带去帮助和温暖。成事在人，我们真的没有时间再去邪淫了。

26.“我们可能遇到许多失败，但我们不能被击败。”—— Maya Angelou

27.“你不必开始很好，但你必须开始变得伟大。” —— Zig Ziglar

28.“一个明确的愿景，以明确的计划为后盾，给你一种巨大的信心和个人力量。” —— Brian Tracy

29.我们应该努力坚定地走完这一生。

30.诚信是最有价值和最受尊重的领导品质，永远守信。

31.领导的三个C，是考虑、关心和礼貌。对每个人都要有礼貌。

32.自处超然，处人蔼然，有事斩然，无事澄然，得意淡然，失意泰然。

33.荀子说：“君子役物，小人役于物。”

34.与人相处需要智慧：你若冷若冰霜，人们就会畏而远之；你若高傲优越，人们就会疏而远之；你若庄重严肃，人们就会敬而远之……只有和蔼可亲的人，人们才愿意接近他、亲近他，正所谓“平易近人，人心归之”（白居易语）。

35.在处理事情时，既要深思熟虑，也要坚决果敢。

36.破淫之事，于世法言之，乃众生得享福报之前提；于佛法言之，乃众生入门修行之基础。且淫习一破，则众恶皆破。所谓顺竿劈竹，扬汤销雪是也。

37.大约每二周至四周，则精囊所贮已足，当时欲念最盛，最易犯手淫之试诱，故少年必于此时努力克制；制其思念，如驭怒马，不使奔逸。

38.人欲中以性欲为最难制，固矣。然此亦志行薄弱之人为然；若克己自制之心强者，则不难制之。

39.盗为男戎，色为女戎。人皆知盗之劫杀为可畏，而忘女戎之劫杀悲夫。

40.欲火焚烧，精神易竭。遂至窒其聪明，短其思虑。有用之人，不数年而废为无用，皆色念欲火伤身之病也。盖不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其身而有余。故孙真人曰：莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。此真万金良药之言也。

41.反复思维手淫的大苦痛与遮止手淫的胜利快乐。记得越深刻越清晰，就能自然地产生遮止手淫发生的功能。这种串习是最为重要，最为关键的！

42.二十岁以外者，能绝欲六个月，不令走泄，自然一切复元。绝欲一年，则更为强固，此乃的确不易之理，灵效异常。

43.无论如何形态的美女都是血肉皮包罢了，除了外表一层白皮体内一样是腐臭之食物，九窍一样是所排粪便之臭物。

44.男破阳太早。则伤其精气，女破阴太早，则伤其血脉，精未通而行女色，或手淫以通其精，则五体有不满之处，他日有难状之疾。

45.断除淫念，扫除心中的淫惑，不被下体的神经感官所产生的感觉迷惑。心生淫念眼神必定不正，堂堂男子青云志岂能被垮间之肉所倾倒。究其根底色情色欲只是身体生殖器官上酸麻热胀的神经感受而已，以及心理上妄想神迷贪惑，为了这点短时的惑感而泄掉了身体的宝贵能量实在是不值得，所以说色终究是空。

46.古书云：声色动荡于中情，溺于无涯之欲，百灵疲惫而消散。不知自惜。虚损生也，譬如枯竭之木，遇风则折，醉其情欲，则命如朝露。

47.手淫的人坏功名最快，很难考到自己理想的学校，升职加薪之类，一般都不会顺利。手淫的人很容易破财，聚不住财，冥冥之中被剥夺了利禄。剥夺完利禄剥夺寿命，手淫之人你照照镜子看看自己的外表，是不是有早衰的迹象，须发早白，脸上生疮，年纪轻轻看上去像是中晚年之人。

48.生命的最精华，男子女人都藏在这个肾精里面，肾精还有一个重要的作用，荣华五脏。我们心、肝、脾、胃、肾这个五脏六腑啊，它靠什么来滋养？就靠这个肾精来滋养，就好像是这个营养品一样，天天滋养。荣华是指什么呢？是指你五脏非常坚固，你的五脏滋养得非常好。什么意思呢？就是你的肾精常在，肾精不流失啊，是这个意思。那我们知道，肾精还有这么大的作用，它不光是延续后代，它还养我们的五脏，养我们的命。

49.色欲是刮骨钢刀，把骨髓都糟蹋掉了，就会百病丛生，所以，色欲就是“要命欲”。

50.金元曰：乐色不节则精耗，轻用不止则散精。一度不泄，一度保精增油。若不制而纵情色，则是膏尽油灭，其身垮。

51.淫声美色，破骨之斧锯也。若不持慧剑以割爱欲，则流浪于生死之海，害生于思也。

52.况且所谓邪淫之乐，较之功名富贵之乐，万分不及其一，而以终身富贵，仅仅换来片刻欢娱，真是愚蠢至极！

53.手淫之害，较大于交接，犯此恶习者，多在少年，往往旦旦伐之，以短促其生命。

54.其女貌娇美，令人生爱心而行欲事者，不过外面一张薄皮，光华艳丽，为其所惑耳。若揭去此之薄皮，则不但皮里之物，不堪爱恋，即此薄皮，亦绝无可爱恋矣。再进而剖其身躯，则唯见脓血淋漓，骨肉纵横，脏腑屎尿，狼藉满地，臭秽腥臊，不忍见闻。

55.王大契问莲池大师：“弟子自看师《戒杀文》，遂持长斋。唯是色心炽盛，不能灭除。乞师方便教诲，使观欲乐，一如杀生之惨。”答云：“杀是苦事，故言惨易。欲是乐事，故言惨难。今为一喻：明明安毒药于恶食中，是杀之惨也。暗暗安毒药于美食中，是欲之惨也，智者思之。”

56.若精液之可贵，非特钱财也；淫欲之所伤，非特锱铢也。

57.初则艳其词章，以为佳妙。继则情随文转，不能自持。遂致竟以希圣希贤、宜家宜国之身，甘作钻穴逾墙、偷香窃玉之事，而绝无顾惜者，皆此等邪书之所蛊惑也。其毒人也，烈于蜜饯砒霜。其陷人也，惨于雪覆坑坎。令人灭理而乱伦，折福而损寿，破家而杀身，辱先而绝后。

58.印光大师：今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。 后世人业重，情窦早开，十一二岁，便有欲念。欲念既起，无法制止，又不知保身之义，遂用手淫。如草木方生芽，而即去其甲，必致干枯。聪明子弟，由此送命者，不知凡几。即不至死，而身体孱弱，无所成立。多有少年情欲念起，遂致手淫，此事伤身极大，切不可犯。犯则戕贼自身，污浊自心，将有用之身体，作少亡，或孱弱无所树立之废人。 汝云五、六年来，自出校后，病骨支离，已同半死。得非燕朋相聚，共看小说，以致真精遗失，手淫相继，因兹有此现相乎？此现在学生中十有八、九之通病也。以父母师友均不肯道及，故病者日见其多，而莫之能止也。光以此事排印《寿康宝鉴》，凡后生见光，必明与彼说其利害，令其保身勿犯也。纵手淫、邪淫均能守正不犯，而夫妇居室，亦须有节，兼知忌讳，庶可不致误送性命也。 后世子弟愈聪明，则欲心愈重。情窦未开，不可告。情窦已开，不为说保身寡欲之道，或致手淫、邪淫，及已娶忘身徇欲，均所难免。

59.天元之寿，精气不耗者得之。人之可畏者，棉席之间，上士异床，中士异被，服众补药。不如独卧。美色妖丽，女色盈房，以至虚损之祸。知此可以长生。妄施废弃则血脉髓脑日损，疲劳而命坠。

60.纯粹因为想手淫而去手淫的人很少，手淫时脑子一片空白的人也很少，绝大多数想手淫的人都是因为受到了环境的刺激，或看了A片、黄色图片而去变本加厉地在意淫中手淫，手淫的时候也在夸张而变态地幻想着那些场景。

61.若不能度过难关，则可念佛、念咒，由佛力加持，正念昭彰，便可化险为夷，太平无事。吾师王骧陆公有偈说：欲修最上乘，尘劳为资粮，冤家一齐到，庄严此道场。元音老人谆谆教诲：我的好孩子，千万不要沉溺于淫欲中!!!最坏的种子是淫欲心，这是最深的生死根本，这个根本断了就好了。

62.淫念一起，立刻斩断，不可跟随！否则欲火中烧，欲罢不能，最后疯狂破戒！

63.现今的诱惑充斥于电视、网络、游戏、手机、书刊杂志、平面广告的色情信息比比皆是。走在马路上，放眼望去书报亭的杂志封面，半成以上都是勾引人的欲望的画面。走进网吧冷眼旁观，沉迷其中的青少年百分之九十以上都是在聊天、打游戏、浏览黄色网站，除此以外查阅资料、发邮件等干正事的不到百分之五。游戏、网络所充斥的越来越多的是暴力和色情，看看电脑游戏的封面，女主角的身材和打扮越来越露骨。而这些却吸引大量的年轻人，可想而知，这批沉迷于其中的孩子，身心受到多么严重的污染！

64.手淫是慢性自杀，是糟蹋脊髓和脑髓的行为，是自残，让你觉得爽，却把你毁了，是最残忍的酷刑。

65.妖艳的女人都是抽你脑髓的，要你命的！是魔鬼的化身，不要上她们的当！精华丧失就只能是废人。

66.人之所以生者，惟精气神，谓之内三宝。

67.色是杀人利剑，是刮骨钢刀，是一种毒品！

68.肾中精气散于三焦，荣华百脉，淫念一起，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏也，精气有限，人欲无涯。今之人不修人道，贪爱色欲，其命消减。

69.淫欲谁都很难克服，但谁熬过去了就能获得比别人大得多的成就！正是：忍人所不能忍，行人所不能行!

70.手淫是一种建立在幻想上的行为，是被欲望驱使的！做了后会发现根本没有之前想象的那么好，还把身体毁了，就像觉得焰火很好看一直想摸，但一摸手就烧焦了！但等手好了之后，便忘记了痛，又想摸，淫欲就是这样，唯一的方法，看破它，不去摸！

71.肾主骨、生髓、通于脑，齿为骨之余，肾-精-髓-骨组成一个系统，有其内在联系。肾精充足，髓化生有源，骨质得养，则发育旺盛，骨质致密，坚固有力。反之，如肾精亏虚，骨髓化生无源，骨骼失其滋养。

72.肾气充足的人脸上放光，神采奕奕，相反，如果肾气亏虚，虚火上炎，脸上就容易长痤疮，色泽比较暗，根比较深，尤其在下颏部。

73.这个世界上最难克服的就是淫欲了，淫欲都能克服就没有什么能阻碍你了！

74.手淫是一种极度自私的行为，是一种以瞬间的快感换取几千万亿倍乃至无量苦的愚蠢行为！犯戒后的痛苦绝非犯时的快感所能弥补！你犯后绝对会后悔！就算现在不后悔，你终有一天会后悔！

75.万不可把精华射在屎尿堆上，那可是养五脏、养命的精华啊！！！

76.养气固精，及止念方敬，观心存诚之功。

77.公猪看母猪，公狗看母狗都如同西施，人也一样，过了这一阵就会发现自己被眼睛骗了，要看得破呀！

78.堂堂男子怎可被下体迷惑？当欲望的奴隶？不要跟着念头跑！自己要做主，主宰自己的内心！

79.相火妄动最耗元精，肾受纳五脏六腑之精华。手淫就是往火坑里跳啊！手淫之后肝肾不足，没有耐力，没有了豪情和行动力，还会导致早衰！所以子曰：“少之时，血气未定，戒之在色。”

80.肾精极贵，精即是命，肾精滋养五脏六腑，荣华血脉，长养骨髓，坚固发齿。

81.消耗肾精，伤髓伤脑，耗气耗血，腐骨蚀肉，沦为废人。

82.肾精滥泄，元气大伤，面焦骨脆，形容枯槁，迟钝无力，颓废萎靡，神衰气弱，实是无知邪淫之恶报!

83.寡欲、食淡、清心、省事为无价之药。

84.仁者寿，默者寿，拙者寿。仁者寿，生理完也；默者寿，元气定也；拙者寿，元神固也。

85.资质

深沉厚重是第一等资质，

磊落豪雄是第二等资质，

聪明才辨是第三等资质。

86.

但知行好事，莫要问前程。

冬去冰须泮，春来草自生。

请君观此理，天道甚分明。

87.人能光明博大为天地之气。

88.人生而静，天之性也。

89.心平气和，此四字非涵养不能做。

90.君子之心常泰，小人之心常劳。

91.天地间真滋味，惟静者才能尝得出；天地间真机括，惟静者能看得透；天地间真情景，惟静者能题得破。

92.静为进德之本。躁心浮气，浅衷狭量，此八字进德者之大忌也。去此八字，只用得一字，曰主静。

93.提得起，放得下，看得破，撇得开。

94.贫贱是苦境，能善处者自乐；富贵是乐境，不善处者更苦。

95.“胸中天地宽，常有渡人船。”广纳百川的容人海量就像金字塔的底层一样是领导者待人的基础和事业成功最稳定的因素。

96.色刀欲剑斩凡夫，暗里摧人骨肉枯；一旦身陷欲海中，病入膏肓悔恨迟。

97.放纵欲望贪图淫乐得来的一定是恶果，人体全身经络血脉脏腑器官纵横交错，互相贯通，人体本身就是一个庞杂的精密仪器，气血为人体基础，手淫会牵动三焦之精气泄漏，三焦指的就是五脏，虽然暂时不觉身体有不适，但已埋下了以后的祸患。

98.要抵制诱惑，首先骨气要刚，目不视淫秽物品。

99.男子因婚前手淫过多，肾精虚亏，肾水枯竭，阳气衰微，性早衰，必不能使女方满足，造成男方苦恼、追悔，女方不满、猜忌，从而影响夫妻感情。

100.肾主骨、生髓、通于脑。

**综合集结篇（三）**

1.纯净灵魂，犹如最闪耀的钻石，做纯净的自己，你才会发自内心的真正快乐起来。

2.降伏心魔，才能主宰自己的人生。

3.以谦戒色，行善积德，正己化人。

4.譬之以斧伐木。脂液既竭。实必消脱。其所生之单弱也。在所必然。薄之又薄。弱之又弱。覆宗绝嗣。适得其当。淫祸之烈。可胜言哉。

5.立志真切，界限分明，方是学。--《研几录》

6.学须要勇。勇则气充内直而守固。--《研几录》

7.君子敬以直内，义以方外，敬义立而德不孤。

8.

最高维即零维，零维质点具足宇宙中所有智慧，而我们每一个人跟零维智慧是随时融合一体的，也就是说我们每一个人也必具足宇宙中所有智慧，我们的内在本自具足。高维空间并不在外边，它在里面，我们要获得高维认知，提升意识能量的自由度，不是去向外部世界求索，而是要向自我的内在探寻。

9.人法地，地法天，天法道，道法自然。

10.好学近于智，力行近于仁，知耻近于勇。知斯 三者，则知所以修身；知所以修身，则知所以治人；知所以治人，则能成天下国家矣。

11.天行健，君子以自强不息。

12.戒色的日子是充实的，没有荒废时光。破戒的日子感觉都是空虚度日的。

13.《欲海回狂》云：“男女之体，本是革囊，满盛恶露，只因薄皮所覆，瞒尽天下英雄……”

14.沉迷手淫恶习，会让一个人油尽灯枯，提前衰败，嗜欲深者天机浅，坚持戒色养生，则会让一个人枯木逢春，重新绽放出无限的生机与活力。

15.手淫会悄悄偷走你的脑力！这是无数手淫受害者的心声。多少天之骄子最后泯然众人，就是因为手淫偷走了他们的脑力，让他们从天才变成了废材，甚至迟钝得像傻子一样，脑子完全生锈了。

16.肾精银行会被心魔劫匪一抢而空，就像被抢劫了一般，很多人撸完后都会被巨大的空虚感所笼罩，就像被掏空了……

17.随着坚持戒色，各种微妙的好变化就会发生，能量起来了，身心的感觉完全就不一样了，以前放纵的你，就像一只泄了气的皮球，那种状态真的很糟糕很无力，身心也会出现各种失调、各种不适、各种症状表现。

18.戒色前照镜子，你会发现镜子里站着一具邪淫颓废的行尸走肉，通过戒色的历练，完全撕去邪淫肮脏的外皮，每个细胞每根骨头都充满着阳光正能量，彻底焕然一新！

19.戒色特种兵的使命就是清除邪淫的暗黑势力，不再受心魔的摆布，彻底做回身体的主人，这是真正的解放！从邪淫、肮脏、堕落的垃圾生活中获得解放！彻底告别撸货生涯！

20.《通关文》云：“若非金刚铁汉，丈夫烈士，摆不开，丢不下。修道者，须知色魔是讨命阎王，务必狠力剿除。即美如西施，姣若杨妃，犹如臭皮囊。视之不动不摇，不迷不昧，遇如不遇，见如不见，时时防备，刻刻返照，不使有毫发欲念，潜生于方寸之中。”方寸即心地也。

21.男儿欲遂青云志，须信人间红粉空。

22.一身正气冲霄汉，邪淫从此不两立。

23.粉面桃花臭皮囊，蛆虫屎尿囊里藏；凡人不识真与假，错把画皮做娇娘。

24.若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。——明·高濂《遵生八笺》

25.邪淫时是丧家之犬，戒掉后是王者归来！

26.因为不撸，反而得到了更多。

27.戒出大乘气象！

28.君子当有浩然正气，岂可手淫自渎，自戕自害，自我糟蹋，把一身精华毁于如此龌龊不堪之恶习？！

29.不戒色，不知道戒色有多爽！纯粹、安宁、美好、愉悦，看到什么东西莫名想笑。

30.孟武伯问孝，子曰，父母唯其疾之忧。他疾，均无甚关系，冶游，手淫，贪房事，实最关紧要之事，故孔子以此告之。（冶游，原指男女在春天或节日里外出游玩，后来专指嫖妓。）

31.色是少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用。古圣先贤一致反对手淫恶习，手淫属于邪淫的范畴，必须彻底戒除。

32.古语有云：“万病皆由肾病起，人死多在精竭时。”可不戒慎？

33.《王仲奇医案》云：“肾主精髓，脑为髓海，肾精髓有亏，脑力为之不赡，宗脉失所荣养，头脑眩晕，记忆善忘。”

34.人欲无穷，食髓知味，祸及性命，犹不自知。食髓知味的意思就是有些东西沒有尝到的时候还好控制，一旦尝到，那就会一发而不可收拾，从此欲罢不能。

35.王阳明云：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！”

36.这个世界上有两种禁欲，第一种：不懂得修心的禁欲；第二种：懂得修心的禁欲！如果是第一种，那么越禁欲越痛苦，越禁欲越压抑；如果是第二种，那么越禁欲越快乐，越禁欲越超脱。

37.在60年代、70年代、80年代以及90年代早期，那时的主流观念还是婚前禁欲，那时的年轻人也普遍接受婚前禁欲的观念，那时的年轻人大多精神饱满、神采奕奕的，而现在很多年轻人因为邪淫，已经变得戾气缠身、灰头土脸了，完全就是邪淫灰人的模样，甚至给人行尸走肉的感觉。

38.《圆运动的古中医学》云：“肾水无封藏太过之病，肾水愈能封藏，阳根愈坚固也。”

39.当一个人开始戒色了，本自具足的快乐就会慢慢涌现出来，戒色的人有一种天然的自信与底气，这是花多少钱都买不来的。

40.《金仙证论》云：“夫精为万物之美，即养身立命之至宝，万物最美曰精，人有其精则生，人无其精则死，所以精者，即性命之根源。”肾精是养身立命之至宝，我们一定要懂得戒色保精之道，肾精的本质就是能量，能量耗损导致痛苦，能量持满开启纯粹的大快乐。

41.无知的人会认为撸者应该很快乐啊，想撸就撸，多么自由，而真正有智慧、有体会的人就会知道，撸管最终会导致惶恐、痛苦和束缚，邪淫是一种能量的耗损，最终导致的就是不自由和身心的双重失调，这完全就是在作茧自缚。

42.邪淫就是一座监狱，撸管会让你失去最美好、最纯真、最宝贵的东西，邪淫会染污你的灵性，让你犹如困兽！

43.心灵的纯度越高，就越能感受到自由和纯粹的大快乐，心灵的纯度越低，就会感受到无边的惶恐和痛苦，以及各种身心的失调。

44.不管是学业、事业还是人际交往，都需要一股强大的底气来作为支撑，有底气才有拼搏的动力，有底气才能有一种气壮山河的感觉。

45.《道济禅师戒淫文》云：“只图片时多快乐，不知百骸骨髓枯。败德损身害最大，应早修身远避离。奉劝世人当自省，色淫两件深戒之，道德善书常阅读，百病顿消大丈夫。”古圣先贤一致反对邪淫的行为，邪淫的快乐也不是真正的快乐，真正的快乐和自由只有戒色才能给你。

46.最需要洁净的不是你的脸，不是用什么洗面奶和护肤品去洗去涂去擦，最需要洁净的就是你自己的心灵！当心灵恢复纯净了，相由心生，自然对应纯净帅气的容颜。这个道理有几个人能懂呢？

47.人有了高度的智慧跟定力，不怕任何的精神污染。——蔡礼旭老师

48.冬季非常之关键，一定要尽量避免破戒，然后要加强养生，这就是一个充电的季节，能量养足了，下一年才能有摧枯拉朽、势如破竹的现象级表现。

49.《王仲奇医案》云：“人身精血充足，则脑为之满，于是耳目聪明；如果肝肾精血有亏，则脑髓宗脉弗能宁静，于是目为之眩，耳为之鸣，头为之倾，坐卧行动如坐舟车中。”

50.吴瑞甫在《脑髓论》中云：“内肾为脑之源。”肾上通于脑，为脑之下源，手淫伤肾更伤脑，轻则脑力下降，重则神经症爆发。真正懂得医理之人，一定会全力以赴地戒色，到时就会迎来崭新的蜕变，宛若重生！

51.中华伏羲始祖慈训云：“上古之人，心正无邪，性纯不杂，所以成真证圣者多。”又云：“一举一动，不生邪念；养我灵台，时时清净；与月同明，与水同清。”再云：“善养浩然正气，坚修伟矣真灵。”末云：“作堂堂之丈夫，为谦谦之君子。清夜问心，仰不愧天；闲日省身，俯不怍人。品雅行优，乐我天真。”

52.让我们彻底告别邪淫的黑暗，回到光明美好的世界中，当你获得重生了，你要知道，还有千千万万的兄弟在撸坑里苦苦挣扎，等待你去唤醒和救赎，让我们行动起来，一起帮助更多的人。

53.相由心生，你心里一直在起邪念，你觉得邪念对应的容貌气质是怎样的呢？不言自明。

54.撸管前是小鲜肉，撸管后是老腊肉，撸到最后是僵尸肉。邪淫灰人，行尸走肉，负能量缠身，一个猥琐龌龊的存在。

55.当你开始戒色了，心灵得到了深度的净化，这样你的容貌气质又会慢慢恢复纯净帅气，到时就会有一种特别纯真无邪的美感。

56.沉迷撸管几年，你会发现自己的肤质下降了，变得粗糙、晦暗、出油、出痘，和撸前纯净清透的肤质相比，简直一个天一个地，整张脸都显得肮脏龌龊了。

57.前段时间一位小吧说：“我现在的自信是这五六年所没有过的顶峰。”戒色可以帮你找回最纯正、最自信的自己，唯有这个版本的你，才是正品！邪淫的你完全就是次品。

58.戒到一定程度，整张脸就亮了，就像QQ头像上线了一样，邪淫就是头像变灰，戒色就是头像变亮！

59.精气神是人身的三宝，精化气，气生神，神御形！有神无神，天壤之别，失之毫厘，谬以千里。精气神就是男人最好的化妆品，很多女人卸妆后判若两人，而很多男人泄精后也判若两人，精气神泄掉了，容貌就枯萎了，就像鲜花枯萎一样，真是落毛的凤凰不如鸡。

60.印光大师云：“家庭有善教，自然子女皆贤善。家庭无善教，子女之有天姿者，习为狂妄，无天姿者，狎于顽恶，二者皆为国家社会之蠹。是知家庭教育，乃治国平天下之根本。”

61.孔子曰：“少之时，血气未定，戒之在色。”色是少年第一关，很多家长对戒色根本没有一丁点的概念，甚至有些家长自己都被无害论给毒害了，他还把错误的理论传给自己的儿子。之所以幼失庭训，就是因为戒邪淫的知识在我们父辈那一代是完全断代的，他们也没学到正确的戒色知识，所以就无法把戒色的正知见教导给自己的孩子。

62.很多撸者处于心魔奴役模式而不自知，他们完全不知道自己被操控了，他们就是撸管的肉机，却还以为自己爽到了，真是愚痴至极，等到症状突然爆发，他们才猛然惊醒，但此时已经为时已晚，恢复的难度要比之前大很多。

63.《菜根谭》云：“心地干净，方可读书学古。”

64.当我们将自己提升到一个较高的振动频率之时，一切都会变得神圣、微妙与喜悦。要提升自己的振动频率，最关键的就是净化自己的心灵和行善积德！

65.“为善最乐。”做善事可以提升你的振动频率，戒色也可以提升你的振动频率，修行也可以提升你的振动频率，当你的振动频率上去了，你就会看见完全不同的风景，感受到完全不一样的大快乐，这种快乐更持久，也更深刻！

66.邪淫会导致振动频率的下降，让你进入一个较低的振动频率，而低振动频率对应的就是惶恐与痛苦，古圣先贤深知这个道理，所以他们极力告诫后人一定要戒除邪淫，并且要过一种行善积德的生活，这样才能与纯粹的大快乐相应。

67.当你回到了思无邪的状态，更高层次的快乐就会向你敞开大门，到时宛如进入了天堂，纯真无邪即天堂！

68.真正的自由、快乐、愉悦和满足来自于戒色！

69.《四十二章经》云：“离欲清净，是最为胜。”真正的自由、快乐、愉悦和满足来自于戒色，邪淫带来的只是短暂的快感，快感过后就是深深的空虚感，觉得没有任何意思，当伤精的症状爆发后，到时就会感受到深深的痛苦和惶恐。

70.孟子曰：“养心莫善于寡欲。 ”《道德经》云：“见素抱朴，少私寡欲。”《为道章》：“欲者，凶害之根。”婚后总的原则就是寡欲，肾精人之至宝，千万不可放纵自己的欲望，君子当正心诚意，降伏自己的心魔。

71.《礼记·大学》：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”止于至善是圣贤追求的一种至高的境界，曾国藩也写过“止于至善”的书法。

72.《围炉夜话》云：“天地生人，都有一个良心。苟丧此良心，则人去禽兽不远矣。圣贤教人，总是一条正路。若舍此正路，则常行荆棘之中矣。”又云：“守身必谨严，凡足以戕吾身者宜戒之。”

73.《欲海回狂》云：“业海茫茫，难断无如色欲；尘寰扰扰，易犯唯有邪淫。拔山盖世之英雄，坐此亡身丧国；绣口锦心之才士，因兹败节堕名。普劝青年烈士、黄卷名流，发觉悟之心，破色魔之障。芙蓉白面，须知带肉骷髅；美貌红妆，不过蒙衣漏厕。纵对如玉如花之貌，皆存若姊若母之心。未犯淫邪者，宜防失足；曾行恶事者，务劝回头。更祈展转流通，迭相化导，必使在在齐归觉路，人人共出迷津。”

74.印光大师云：“人之少年，最难制者为情欲。今之世道，专以导欲诲淫为目的。今之少年，多半犯手淫病，此真杀身之一大利刃也，宜痛戒之。”

75.真正的戒色前辈都会有一个共同的体悟，那就是戒得越久，就越能感受到戒色就像高空走钢丝，稍微放松警惕，稍不谨慎，那都可能会出现破戒，真的是如临深渊，如履薄冰。

76.《医林精义》云：“盖肾精生髓，则脊上行以入于脑，是为髓海。”

77.戒色知识是人生的第一桶金，挖不到这桶金，那真的是亏大了！简直亏了一整座金矿！

78.童心未泯，就是天真；童心未泯，就是不忘初心；童心未泯，正如那话所说，愿你出走半生，归来仍是少年。

79.下等人谈是非；中等人谈问题；上等人谈格局，格局越大，越不纠缠。

80.《增广贤文》中提到：“来说是非者，必是是非人。”

81.曾国藩说过：“谋大事，首重格局，以识为主，以才为辅。”

82.曾国藩说：“士有三不斗：勿与君子斗名，勿与小人斗利，勿与天地斗巧。”

83.大格局的人像山一样高远，又如水一样无形。

84.所谓：“知人者智，自知者明。”

85.以天下众生的究竟安乐为己任，才能真正服众。

86.道德衰亡，诚亡国灭种之根基。 —— 章炳麟

87.麟之所以为麟者，以德不以形。（麒麟之所以是麒麟， 是因为它注重的是德行而不是外表。）

88.形之正，不求影之直而影自直；声之平，不求响之和而响自和；德之崇，不求名之远而名自远。

89.所谓道德云者，合仁与义言之。

90.有源之水，寒冽不冻；有德之人，厄穷不塞。——胡宏《胡子知言·文王》

91.德不美，乃汝之羞。——方孝孺《杂铭·衣》

92.德者事业之基。——洪应明《菜根谭》

93.德者才之主，才者德之奴。——洪应明《菜根谭》

94.人生在世，才华和德行都重要，但起决定作用的是德行。

95.一个人如果没有德行，所作所为经常损人利己，福报就会慢慢减少，以前再厉害的才华，也会日益衰退；一个人如果有了德行，即使一时才华不够，但随着福报不断积累，智慧也会得以开启，最终必定可以利人利己。

96.人有德，必有福！

97.人之靓丽，并非容颜，而是内心。心存善念，非靓也美，非富也贵。有德自然香，这句话道出了许多的人生哲理，也关乎你的道德水准和做人的品质。

98.有德行的人，讲究道德修为，自然是德高望重，会赢得人们的敬佩；不讲德行的人，到哪里都不受欢迎。

99.为人：以德服人，诚恳为贵。

100.我们的一生跌宕起伏，喜忧参半，通达为怀，善良为本；不管处于哪种境地，都要保持做事先做人的情怀，自信、豁达，问心无愧，这是自古不变的道理。

**综合集结篇（四）**

1.你可以没有学问，但不能不会做人，人不仅要知道读书，更要学以致用，尤其是做人。

2.懂得感恩者，才会富贵：一点头、一微笑、主动助人，都是无限恩典。父母、师长、国家、亲朋的滴水之恩，要涌泉以报，接受的人生是贫穷的，感恩的人生才富贵。

3.不要向别人要求什么，要问自己能给别人什么：要想做个有用的人，要如太阳一样，每天散发光与热给大家。与人相处要能包容忍耐，我们的存在都是外在因缘的聚集，因此人要懂得回馈感恩。

4.皆大欢喜：与人相处做事，要皆大欢喜，宁可自己吃亏受委屈，不要凡事只想到自己。

5.心甘情愿：凡事尤其是弘法利生，都要本着心甘情愿去做事，不计较名利好处。因此做事要有原则，即使别人多么荣华富贵，也要忠于职守，心甘情愿淡泊过一生，不为外界所动。

6.你可以不信佛祖，但不能不信因果：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生做者是”，恶有恶报，善有善报，因果是很现实的，人都活在现实中，怎么可以没有因果观念？

7.你什么都可以失去，但不能失去慈悲：一个人在挫折、磨难、灰心、困惑之时，如果保有一颗慈悲的心，将来一定会有办法。

8.曾国藩云：“ 功名看器宇，事业看精神。”不仅事业看精神，学业也是看精神，干什么事情都要看精神，精神状态差，精力不足，什么事情都干不好。戒色可以升级一个人的精力值，让你进入能量爆表、大招连发的状态，有一种势如破竹、势不可挡的气势，以这种状态去学习和干事业，获得成功的可能性将会翻N倍！

9.撸得狠不如戒得狠，撸得狠导致自毁，戒得狠让你重生！戒出英姿飒爽、正气爆棚的自己，戒出精神饱满、神采飞扬、自信无限的自己！

10.有戒色修为的人，骨头最硬，脊梁最直！

11.要做一身浩然正气的君子，切不可做滥撸滥泄的邪淫浊滥人！

12.邪淫的人其实是处在被心魔奴役的模式，是处在一种连畜生都不如的低劣状态。他们只看到快感，却没有看到快感背后隐藏的痛苦，就像鱼儿只看到诱饵而看不到诱饵里面所藏的钩子。

13.家人想把你培养成顶梁柱，而你却因为手淫恶习把自己撸成了朽木！这根朽木去顶梁，后果就是整个家庭的垮塌。昭昭前事，惕惕后人，如果不能吸取前辈惨痛的经验教训，那就必将重蹈覆辙。

14.所谓欲壑难填，根本填不满。当你不再去填了，当你戒色了，你会发现纯粹的大快乐自然就涌现出来了，这时你才顿悟：原来快乐是本自具足的！

15.很多撸者看了多少G的黄片，你问他们，你真的快乐吗？肯定不快乐，因为那是虚假的快感，换来的只有深深的空虚和痛苦，撸到后来肯定症状缠身。

16.真正的大快乐只有在戒色后才会出现，真正的大快乐是纯粹、细腻而无限美好的。要认清这一点，实属不易，世间人大多喜欢贪取快感，他们已经彻底遗失了纯粹的大快乐，他们被压缩在了邪淫的振动频率之中，他们背离了自己最纯真、最无邪的本质。

17.只有当心灵纯净了，能量足了，一个人才可能进入开心的状态，否则即使你是亿万富翁，你也无法进入开心的状态。真正的开心，里面有一种纯真无邪的特质，只有心灵特别纯净的人才能进入最开心的状态。

18.手淫后脑力下降是极为普通的，因为肾上通于脑，肾精化生脑髓，脑力下降也只有自己知道，这个症状表现对很多人的困扰是非常之大的，很影响学习、事业和生活。

19.纯净就是一种力量，因为沉迷邪淫，你丢失了你的力量，只有坚持戒色修善，你才能找回属于你的力量！这股力量足以改变整个人生！

20.《灵枢》云：“髓与脑，皆精之类，精成而脑髓生。”脑髓之源滥觞于肾精，现在很多孩子根本不知道肾精和脑髓的关系，他们被无害论洗脑后变得更加盲目和无知。

21.即使你看了成吨的黄片，你也不会感到真正的快乐，你所能感受到的只是邪淫短暂的快感和之后深深的空虚，真正的快乐来自戒色，来自纯净的心灵，看黄撸管是在染污自己的心灵，最终必将导致惶恐和痛苦。

22.熬夜+纵欲+久坐=完蛋。

23.古德云：“欲火焚烧，精髓枯竭；百病易生，窒其聪明，短其思虑；不数年有用之人，废为无用，渐成痨瘵之疾。”诗云：“青年无知患手淫，血气未定身已损；洁白之驱鬼相随，葬身欲海不自知；奉劝世人早自省，色淫两事深戒之；道德善书常阅读，百病顿消健似仙。”手淫这个恶习必须要彻底戒掉，否则迟早会把你拖入痛苦的深渊。

24.范公家训所说的：淫念莫萌，怕有报应。

25.静听大海潮起潮落，笑看天边雁去雁回。宠辱不惊，去留无意。

26.以平常心对待无常事，淡然看待人生的得失，荣辱与成败。

27.不顾一切地戒，拿出破釜沉舟的决心，拿出视死如归的气概，猛烈学习戒色文章，猛烈做笔记，猛烈复习笔记，像打了兴奋剂一样勇猛精进，干劲冲天，干死心魔！

28.持戒之人他就有种浩然正气，他就有一种无畏的气概，他就能受到大众的恭敬。

29.在这样的末法，叫做欲望横流、红尘滚滚、欲海狂澜的时候，这条戒就是“不邪淫戒”，一定要把它持好。咬定牙关要持好，这不能开玩笑。你犯了这条根本戒，比喻成你这块森林被一把大火全都烧成了焦土，你原来好不容易得到的一点功德全都烧没了，然后再也生不起新的功德。

30.戒色的每一天都要保持积极正面的心态，多给自己鼓励，同时也应该多为别人加油，鼓励他人其实也是在鼓励自己，营造出一种积极向上的氛围对于戒色成功是非常重要的。

31.如果你犯了邪淫，今生的福报就要削掉，在因果当中，淫的行为是天道最减福报的，本来你可以当官的，你搞了邪淫，你的官就没有了，你平民百姓没有削的，可能就会得重病，可能减少你的寿命了，自古以来这方面的例子太多。——大安法师

32.非真戒色者，焉知戒色之乐哉？常人认为戒色是压抑，这是他们的思想误区，智者认为戒色是享受，因为智者懂得了如何转化自己的性能量，智者深知只要心灵恢复干净了，就能获得真正纯粹的大快乐。

33.之前有位戒友戒了200天，因为那时他初心猛利，认真学习戒色文章，认真做笔记，一鼓作气戒了200天，但是后来他出现了骄傲的想法，继而放松警惕与学习，最后就破戒了，之后越戒越差，又陷入了屡戒屡破的怪圈。

34.《曾国藩家书》云：“天下古今之庸人，皆以一惰字致败，天下古今之才人，皆以一傲字致败。”

35.学习圣贤教育可以有效提升你的德行，所谓厚德载物，无德留不住肾精，这个道理一定要深刻领悟！德行跟不上，戒到一定程度自动就会垮下来，德行就像地基一样，《菜根谭》云：“德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者。”

36.学习圣贤教育可以夯实你的地基，不管是戒色、学业、事业、为人处世，都需要德行来做强大的支撑。我现在极为重视圣贤教育的学习，自感收获颇大，古德云：“一日不读圣贤书，便觉面目全非；三日不读圣贤书，便觉面目可憎。”

37.戒色的人应该注重修德，谦卑自牧，谦光可掬，内心要真正谦卑下来，骄傲自满的想法一定要杜绝。

38.你的两个肾就是两个核反应堆，肾精足，能量就足，你的人生就会像火箭般上冲，在学业和事业上就能有上佳的表现。

39.戒油子要逆袭，必须在态度上来个180度的大反转，要猛烈学习戒色文章，以排山倒海的气势不顾一切地疯狂吸收戒色知识，而且要养成良好的学习习惯来克服戒色厌倦期。弘一大师云：“发心不难勇锐，难于持久。”养成良好的学习习惯即可让你具有持久力，就像每日刷牙一般，哪天不刷牙反而觉得不对劲。

40.面对反复的失败，戒油子不要灰心丧气，一定要振作起来，在哪里跌倒就在哪里爬起来，不断总结失败的教训，补强自己的觉悟，强化观心断念，并且保持谦虚谨慎，最后的结果一定是这两个字——成功！要有坚韧不拔之志，要有万夫不当之勇，心魔击倒你100次，第101次站起来KO心魔！

41.觉悟就是你最强悍的肌肉，断念就是你的铁拳，彻底击溃心魔，完成荡气回肠的史诗级逆转！你行的！铁血男儿，握紧你的铁拳，站起来猛烈战斗吧！！！

42.中医讲：肾者，作强之官。疯狂撸、疯狂掏空肾精，身体肯定会江河日下，到最后身体千疮百孔，危机四伏，惶惶不可终日。

43.邪淫的杀伤力是很强的，可以把一个人的容貌、脑力、精力、志气、健康、运势统统都给杀残杀废。

44.戒色知识就是人生的第一桶金，这桶金如果挖到了，这辈子就会受益无穷。戒邪淫是一个人安身立命的基础，色也是少年第一关，这一关必须要冲过！

45.最近看的一篇中医论文，里面就提到了：肾-髓-脑。这三者是密切相关的，《中国医学汇海》中提出：“人力才力均出于脑，而脑髓实由肾主之，脑髓生于肾精，精足则髓足，髓足则脑充，伎巧之所以出，故肾为作强之本也。”

46.《医经精义》中说：“盖髓者，肾精所生，精足则髓作。髓在骨内，髓作则骨强，所以能作强，而才力过人也。精以生神，精足神强，自多伎巧。髓不足者力不强，精不足者智不多。”

47.撸到一定程度，脑力肯定会下降，脑力下降对于人生简直是一场灾难，有的人撸得像个傻子一样，别人说话的意思想好几遍都想不明白。

48.古德云：“元气有限，人欲无涯。”婚前戒色保精，不管对学业、事业还是以后的婚姻幸福，都极为关键和重要，不要在婚前就把自己撸成活尸！

49.古德云：“人生天地间，圣贤豪杰，在乎自为；然须有十分精神，方做得十分事业，苟不先于年富力强之时，除去欲心，节省欲事，以保守精神，筑好根基；则虽有绝大志愿想做绝大事业，往往形空质朽，神昏力倦，必至半途而废，一无所成矣。”

50.欲火焚烧，精神易竭，遂至窒其聪明，短其思虑，有用之人不数年而废为无用，皆色念欲火伤身之病也。

51.通过学习戒色文章，真正懂得邪淫的危害之后，自戒劝他，正己化人，产生一种使命感，这样才真正步入了戒色的正途。有的人自己戒了就不管别人了，这样难免会局限自己，甚至很容易会再次破戒，也无法进入更高的人生境界。

52.《周易》云：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”当一个人有了行善积德的意识后，他的人生就会完全改变，希望每位戒友都能成为积善之人，大家一起传递正能量，不断帮助更多的人，这是我们共同的使命！

53.有句话说得好：“大胜靠德！”如果想进入更稳定的戒色层次和更高的戒色境界，那么就一定要注重行善积德，很多戒友都意识到了这一点，他们都在坚持做善事，每日帮助新人或者宣传戒色就是在做善事，一点一点积累正能量，就像滚雪球一般，到时你就是一个正能量极强的载体，走到哪里就把正能量带到哪里，一派光明正大的气象，让人一见便生钦佩之心。

54.出来撸是要还的，撸债是要用痛苦加倍还的，到时就很痛苦了。

55.《易经》第一卦乾卦的象辞，有四个字叫“潜龙勿用”，放在戒色这方面，其实很好理解，那就是在婚前是应该戒色的，所谓“勿用”就是在储备能量，如果把肾精能量用在了邪淫上，后果可想而知。肾为五脏之根，肾精能量是养命的能量，而且可以转化为精力和脑力，如果通过邪淫的方式耗损了，那身体就危如累卵了。

56.《养生保命录》：“精含乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。”至宝这两个字犹如顶门一针，是切中要害让人彻底醒悟的两个字，如果你知道肾精为至宝，你还会这样傻逼地疯狂撸管吗？你还会这样害自己吗？人身的至宝被你滥撸滥泄，最后就会沦为药罐子、病秧子，到时人生就进入了垃圾时间。

57.如果有人用大针筒扎进你的脊椎，抽一管你的脊髓，你会感觉如何？你肯定不允许这种事情发生，因为这是对身体莫大的伤害。但是，当你面对黄片疯狂撸管，把自己身体的精华一管一管地射掉，其实你做的事情就等同于针筒抽髓，只不过一种是被抽掉，一种是被射掉。中医讲肾主骨生髓，髓，有骨髓、脊髓、脑髓之分。藏于骨腔内之髓，称为骨髓；位于脊椎管内之髓，称为脊髓；位于颅腔中的髓，称为脑髓。这三种髓，均由肾精所化生。

58.真正懂得中医医理了，你就知道肾精对于一个人意味着什么！有的人撸了上千管，把身体的精华一管一管射掉，最后就沦为了行尸走肉般的废物，耷拉着眼，双眼空洞无神，脸部扭曲变形，不是浮肿就是凹陷，严重者真的就像畸形的怪物，就像巴黎圣母院的钟楼怪人。

59.真正的自信只有从纯净的心灵才能生出来，其他诸如学历、财富、名誉、地位所带来的自信，其实很肤浅，缺少真正深厚的底气。

60.如果你无法驾驭自己的念头，失眠的痛苦就会加倍，一方面来自睡不着的焦虑，另外就是念头在不断乱动，在一点点消耗你的能量，让你感觉更累，这是心累，有时心累比身累更累。当你失眠了，是祸其实也是福，你正好可以利用失眠这段时间来练习观心，当你这样做了，你就会觉得失眠的经历并不是太难熬，这就是转烦恼为道用，转烈焰为清凉池。

61.龙树菩萨曾说：“搔痒令人快乐，摆脱瘙痒更快乐；满足欲求令人快乐，摆脱欲求更快乐。”古大德也不否认淫乐的存在，快感的确是有的，否则也不会有人去撸了，但是智者看到了短暂的快感会引发之后无量的痛苦，智者的眼光看得更远更透彻，而且智者真正认识到了“摆脱欲求更快乐。”

62.肾精是人的至宝，《管子·内业》中说：“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源。浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通，乃能穷天地，被四海。”

63.《内经》认为，精是身体的基础，是生命活动的根本，是寿夭的关键，损精是衰老的根源。

64.《养生四要》云：“精未满而生泻，五脏有不满处，他日有难形状之疾。”

65.清代医家李渔曾指出：“睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。”

66.古代名医把睡眠称作养生的第一大补，也有“食补不如睡补”之说，养生的第一补品就是深睡眠。

67.南怀瑾先生云：“善的行为在中国医学上，或依阴阳家来说，是属于阳的光辉的一面，是开发性的，而恶的行为属于阴性的，它是收缩的、紧张的，会使自己起恐惧感、痛苦感。那么，这个善恶的行为在心理上的差别影响，心理的状况又影响了自己的生理，有这样的严重性。因此，真正修一切善，救助众生，人性的光辉自然发生，智慧便逐渐发起来了。一念善心起，智慧必然开展，甚至立刻就变。魔也好，鬼也好，都是怕善人的，做了善事，你的阳刚之气就大了。我有个老朋友，专去传说中闹鬼的地方，甚至还烧香请鬼现身给他看一看，可是这一辈子就没碰见过鬼。因为他的阳气太强，是常常行善之故。你行恶，阴气就重，那魔就会被你所吸引。一个不打牌的人会有人常来兜他打牌吗?这个道理是一样的，都是在找趣味相投的。”

68.如果一直在起邪念，其实最终伤害的就是自己，因为你一起邪念，就是在积累负能量，起得越多，积累得越多，最后就会导致症状爆发，始作俑者就是自己，祸福无门，惟人自召。

69.真正明理之人，就会有意识地行善，在马路上捡个垃圾丢垃圾桶，这也是一个善行，勿以善小而不为，每个善行都是在积累正能量，每个善行都是一块金子，要积极努力地行善！

70.中医：脾开窍于口，其华在唇。中医认为肾为先天之本，脾为后天之本，肾与脾是相互资助、相互依存的关系。手淫耗损肾精必然会影响到脾，到时嘴唇就容易变厚，而且是不规则、不对称的厚，显得很难看。

71.《太上感应篇》：“夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之；或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之。”行善如春园之草，不见其长，但日有所增；行恶如磨刀之石，不见其消，但日有所损。人来到这个世上，一定要学会行善积德，尽己之力帮助更多的人，这是人生的必修课。

72.积善就像学生修学分一样，不要放过小善，积小善成大善，必须注重积累，一点点坚持去做，不要中断！

73.《遵生八笺》云：“若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。”古德提倡保精、惜精、聚精，因为他们深知肾精与健康的关系，《西游记》第五十五回里唐僧道：“我的真阳为至宝，怎肯轻与你这粉骷髅。”至宝岂可轻泄，那些女优根本不值得一撸，都是粉骷髅而已，为的就是榨干你身体的精华，让你沦为废人，乃至趋于棺材。

74.不论你看了多少黄片，不管你撸了多少次，你都不会感到真正满足，手淫就是一种饮鸩止渴的行为。即使你看了上亿G的黄片，即使100个屏幕同时在你面前播放，你最终还是会感到深深的厌倦，当多巴胺断崖式下跌后，你就会觉得任何黄片都味同嚼蜡，索然无味，再也提不起一丁点的兴趣。

75.快感是用宝贵的肾精兑现的，为了几秒快感而把五脏六腑掏空，实在是愚痴至极，就像用钻石换糖吃一样，而且还是毒糖！

76.孩子总是处于一种没来由的快乐中，因为他们的心灵纯度极高，还没有被黄毒污染，所以能感受到纯粹的大快乐，而且那种快乐的感觉就像泉水一样不断往外冒，并且伴随着不断爆发的新鲜感与神奇感。

77.戒色给大脑带来了更快、更棒的运行速度，处理题目时也得心应手，势如破竹，非常流畅。从最差撸脑蜕变成最强大脑，戒色可以帮你！戒色升级你的配置，升级你的处理器，处理那些题目就像砍瓜切菜一般。

78.当你深知这个提升脑力的核心秘密后，你就会异常坚定地戒下去，坚持戒色，不仅让脑力飞，也让精力飞！让你拥有飞一般的畅快体验！

79.戒色一定要注意“戒骄戒躁”，对变得更好的期待也要合情合理，不能要求过高，否则达不到就容易灰心丧气。

80.曾国藩也好色，曾国藩日记中多次记载，比如在朋友家看到主妇，“注视数次，大无礼”。在另一家“目屡邪视”，并且批评自己“直不是人，耻心丧尽，更问其他？”纵欲是戕身伐命的危险之举，曾国藩深知这一点，他说自己“明知体气羸弱，而不知节制，不孝莫此为大。”道光二十二年十一月初四，他为此大骂了自己一次。那一天他早起读了读书，没有所得，而“午初，人欲横炽，不复能制”，做了“不应该做”的事，遂骂自己“真禽兽矣！”

81.不为圣贤，便为禽兽，这是曾国藩的人生哲学，曾国藩对自己的要求是极为严格的，他知道自己必须做到“制欲”，否则就会被心魔操控，耗泄掉宝贵肾精，身不由己。曾国藩这么要强的人，绝对不允许自己屡次犯这种错误。

82.《论语·季氏》：“礼之所兴，众之所治也；礼之所废，众之所乱也。”中国是礼仪之邦，但近些年来道德急剧滑坡，礼仪之邦已渐行渐远，时代呼唤正能量，时代也需要圣贤教育的再次启蒙。

83.“礼义廉耻，国之四维；四维不张，国乃灭亡。”这是两千七百年前振兴齐国，成就伟业的一代英才管仲的千古名言，孔子也专门讲到:“不学礼，无以立。”当你思维礼义廉耻的道理时，你就会觉得邪淫这种事情是万万不能做的。

84.荀子：“礼者，人道之极也。”《晏子春秋》：“凡人之所以贵于禽兽者，以有礼也。”禽兽可以在马路上交配，因为它们不懂得礼义廉耻，它们完全没有概念，而人如果不懂得礼义廉耻，那就不仅仅是禽兽了，可以说是连禽兽都不如了，《礼记》：“人有礼则安，无礼则危。”一个人懂得礼义廉耻了，他就会主动约束自己的行为，心里也会很安定，如果不懂得礼义廉耻，那么很可能就会乱来，乱来的结果必然会导致身心健康的危机。

85.邪淫伤身败德，这种事情为君子所不齿，是应该力戒的！孔子：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”我们要懂得用礼来约束自己。

86.外表的美丽只是其次，重要的是内在的美。真正的美人，最重要的是心术的端正，有着良好的心行。

87.形貌端正，非为端正。唯心行端正，人所爱敬，是为端正。——《佛说玉耶女经》

88.嫉妒会摧毁自己的善根！

89.嫉妒痴浊故，则失于善心。恶见三毒缘，如是贪增长。——《德护长者经》

90.若人作恶业，皆得恶果报。若欲自乐者，如是莫近恶。——《正法念处经》

91.酒致失志，为放逸行。后堕恶道，无修不真。——《法句经》

92.谦逊、平和、包容可以化解仇恨。

93.心灵如果蒙上了灰尘，就会看到一片污垢的世界；心灵如果一尘不染，你就会看到清澈的蓝天。

94.杀嗔心安稳，杀嗔心不悔，嗔为毒之根，嗔灭一切善。——《大智度论》(灭掉了嗔恨，心中就得平安；灭掉了嗔恨，就不再后悔。)

95.云何善男子？谓不杀生，乃至正见，是名善男子。——《杂阿含经》

96.包容与忍让是一种美德.

97.有愧之人，则有善法。若无愧者，与诸禽兽无相异也。——《佛遗教经》

98.持戒修福者才能从佛法中受益。

99.如来灭后，后五百岁，有持戒修福者，于此章句，能生信心，以此为实。——《金刚般若波罗蜜经》

100.一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

**综合集结篇（五）**

1.凡于少年中年时。自觉神气疲乏。精力不足。即系体气已衰之实据。速宜清心保养。自延性命。二十岁以外者。能绝欲六个月。不令走泄。自然一切复元。绝欲一年。则更为强固。中年能绝欲一年半。不动欲心。不泄精髓。亦可精神复振。事业必成。绝欲能至三年。则尤为健足。此乃的确不易之理。灵效异常。慎毋游移以致自误。且人鬼分途。生死岔路。俱在此间。不可不笃信谨守也。

2.若体衰而尚不能节欲。则如贫穷无以谋生。而又暴殄天物。必至一败涂地。不可复救矣。可不惧哉。

3.真正的慈悲必须基于尊敬他人，尊敬众生，而且了解到别人(众生)和你一样都有离苦得乐的权利。

4.不管别人的反应是正面的或负面的，我们首先必须创造友善的基础。

5.慈悲自然就会创造一种正面的气氛，结果会使你觉得平和与满足。只要是一个慈悲的人所在之处，那里就会有一种快乐的气氛。甚至连狗和小鸟都很容易亲近那个人。

6.如果你要有真正的朋友，首先你必须在你身旁创造一种正面的气氛。

7.曾国藩：“盖世人读书，第一要有志，第二要有识，第三要有恒。有志则断不甘为下流；有识则知学问无尽，不敢以一得自足，如河伯之观海，如井蛙之窥天，皆无识者也；有恒则断无不成之事。此三者缺一不可。”

8.古德云：“色刀欲剑斩凡夫，暗里摧人骨肉枯。”色是少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用。管不住老二的人，终无大出息，即使暂时得志了，也会因为继续邪淫而让人生陷入困境，乃至灾难重重。

9.《养生保命录》：“色欲者，骨髓之漏卮也。骨髓者，精神之根源也。保养骨髓，方有精神。”肾主骨生髓，上通于脑，戒色保精，其旨大矣！”

10.《少年进德录》云：“人之精力有限，淫欲无穷。以有限之精力，供无穷之色欲，无怪乎年方少而遽夭，人未老而先衰也。”

11.中医：肝肾虚，多惊恐。如果你又熬夜又疯狂撸管，这样持续一段时间，就可能出现惊恐发作，到时就会亲自体验到恐怖的濒死感。

12.古德云：“怒是猛虎，欲是深渊”。

13.很多武术书籍的最前面都有提到戒色，肾精充足了，骨头才硬，腿脚才有力，因为肾主骨，肾精充足了，精气神和体能才会进入最佳的状态。

14.戒色不是一种煎熬的过程，戒色应该是一种高度享受的过程，享受纯净的大快乐，享受戒色的单纯与美好，享受悟道带来的喜悦与兴奋，这种享受简单而纯粹，会带来巨大的满足感，真的是妙不可言。

15.欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞。——《菜根谭》

16.世上无如人欲险，几人到此误平生。一旦你尝到了手淫的快感，就会疯狂地追求这种短暂的快感，不顾一切地摄取这种快感。

17.一段不为的气节，是撑天撑地之柱石。——《菜根谭》

18.《欲海回狂》云：“不可两字之中，大有力量。”君子有所为而有所不为，邪淫的事情君子坚决不为，行善积德的事情君子尽力而为！

19.一段不为的气节，一身的铮铮铁骨，他们看黄，他们手淫，而我们拒绝看黄，拒绝手淫，这就是君子的气节，拒绝同流合污。

20.一个人有了气节，有了骨气，他整个人就会被正气撑起来，气场会变得格外强大。

21.他们邪淫堕落，我们正己化人，我们拒绝一切邪淫的行为，这就是钢铁般的立场，这就是戒色烈丈夫的气节。男儿顶天立地，岂可邪淫堕落？要有关二爷那种威震乾坤的正气，手握青龙偃月刀，邪念来犯斩立决！戒色的气节和骨气必须要硬，必须要狠！

22.心地干净，方可读书学古。

23.普通人出现那种欲念时，他是不会断掉的，因为砖家告诉他欲望是正常的，有欲望就要发泄，砖家貌似很正确的理论其实套路很深，砖家只谈发泄欲望，而不谈控制欲望，也不谈化解欲望，只是一味地让你耗泄身体的精华，最后肯定症状缠身。

24.戒色的人应该知道四种套路深，第一种心魔套路深、第二种砖家套路深、第三种男科医院套路深、第四种网上卖药的套路深。

25.老来疾病都是壮时招得；衰时罪孽都是盛时作得。故持盈履满，君子尤兢兢焉。——《菜根谭》

26.德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者；心者修行之根，未有根不植而枝叶荣茂者。

27.能戒邪淫，是正器，沉迷邪淫，是败器！败于心魔，败于邪淫，最终人生一败涂地。

28.一旦打开了潘多拉的魔盒，这个人就开始过着两面的生活了，已经彻底被那短暂的快感俘获了，就像吸毒一样疯狂摄取，有的人隐约觉得这样不好，开始还有负罪感，看了砖家的无害论，就心安理得了，最后症状爆发才知道砖家说的都是鬼话。

29.一旦尝到了那种快感，这个人肯定会进入隐秘的疯狂状态，在实验室中，小白鼠为了获得持续的多巴胺刺激，就会疯狂地按压控制器，达到了极端疯狂的地步。想象一下你自己在疯狂撸管时，那个节奏也像小白鼠一样。

30.《道德经》云：“清静为天下正。”修行最关键的就是要不断净化自己的心灵，当你往内看了，就会发现原来自己的内在空间是那么脏，有那么多的负面念头，过去怎么一直没发现呢？只有当你真正往内看了，才发现自己的内心就像一个发臭的垃圾场，当你还是一个纯真的孩子时，你的内心是非常干净的，所以那时的你是那么开心，当你的内在空间被污染了，你就渐渐不开心了，不管撸多少次，你最后的感受就是没意思、不开心、不满足，更加的空虚和颓废，最后症状爆发那就相当惶恐和痛苦了。

31.王阳明在《传习录》中说：“吾人为学，当从心髓入微处用力，自然笃实光辉。”

32.《尚书》云：“天道福善祸淫。”你沉迷邪淫，就是在背离天道，就是在自取灭亡。

33.《千金要方》云：“若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防，所患人少年时不知道，知道亦不能信行之，至老乃知道。”色是少年第一关，不仅是少年，在青年、中年、老年时也都要懂得戒色保精，不可放纵自己的欲望。精是生命之灯的油，你一次次耗损宝贵的能量，其实就是在把自己推入万劫不复的深渊，你还愚痴地以为自己爽到了，其实你亏大了，根本就是巨亏！

34.砖家的说法很扯，你懂的，当你症状爆发了，请问，砖家在哪里？当你在窗口付医药费，请问，砖家在哪里？当你躺上手术台，请问，砖家在哪里？当你被痛苦折磨时，请问，砖家在哪里？当你的人生撸成一坨屎，感到异常绝望时，请问，砖家又在哪里？砖家站着说话不腰痛，他们的歪理只会让你沉迷于手淫恶习，用无害论安慰自己，把无害论作为放纵的借口，这完全是在自欺欺人，最后身心俱废，形神俱灭，沦为行尸走肉。

35.《本草纲目》记载：“肾乃先天之本，生命之基；肾气衰，百病起。治病必求于本，本之为言根也、源也。世未有无源之流，无根之木，澄其源而流自清，灌其根而枝乃茂，自然之经也。故善为医者，必责根本。”

36.邪淫是一条荆棘之路，戒色修善是一条光明大道。戒色正士们，勇猛前行吧！

37.一位戒友说道：“感觉这么多年好像都在监狱里，现在有一种自由和纯净的感觉。”戒者一身白光罩身，散发着纯净的光芒，撸者周身黑气缠绕，散发着邪淫的恶臭。

38.古语有云：“精养灵根气养神，元阳不走得其真，丹田养就千金宝，万两黄金莫与人。”

39.116岁的罗明山老中医主张：“青壮年常节欲，年纪老宜分居。”并告诫人们，“肾精人之宝，不可轻放炮；惜精即惜命，固精人难老”。

40.肾精是人身的至宝，一定要懂得珍惜，必须要有保精惜精的意识，很多年轻人非常无知，保精意识几乎为零！

41.我们一定要懂得中医养生之道，一定要学会积精累气、积精全神，达到“精足、气满、神旺”的能量状态，反之，不断耗损则会导致“精损、气耗、神伤”，真气耗散，疾病缠身。

42.《紫清指玄集》中说：“能固其精，宝其气，全其神，三田精满，五脏气盈，然后谓之丹成。”《黄庭经》曰：“仙人道士非有神，积精累气以成真。”积精、保精、惜精的意识实在太重要了，肾精其实就是能量，肾精不足则形神衰败，精充气壮则气宇轩昂，我们必须要学会戒色养生，即使在结婚后也不能放纵，如果出现明显症状了，应该先戒色养生一段时间，等身体恢复了再节制性生活。

43.“学拳以德行为先，凡事恭敬谦逊不与人争，方是正人君子。学拳宜以涵养为主，举动间要心平气和，喜气迎人，方免灾殃。”戒色也是如此，德行在任何一个领域都是至关重要的，戒色先做人，戒色先修德。

44.古德云：“养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。”干什么事都需要一个好身体，一个良好的精神面貌和充沛的精力，而戒色养生就可以给你这个基础，有了这个强大的基础，很多事情就容易成功，反观很多人的福报是很不错，但是最后他守不住，最终因为犯了邪淫而彻底垮下来。

45.“君子有造命之学，命由我立，福自己求。祸福无门，唯人自招，善恶之报，如影随行！”好好改过迁善，多学习圣贤教育，这样人生命运即可发生逆转，到时就会迎来全新的蜕变。

46.正所谓：“金鳞岂是池中物，一戒邪淫便化龙。”不戒撸，你都不知道自己到底有多优秀，当你达到了，你真的会感到惊讶。

47.古德云：“人身之有精神，犹居家之有资财，财尽则穷，精尽则死，理之必然者也。”又云：“若耽于荒淫，则渐渐志识昏迷，心神衰耗，即使年少气盛，不即觉露，日复一日，终于不振，而百病随之，安所复望其学有进益乎？且此心一涉淫邪，正务必至懈弛，安肆日偷，正人自远，非类渐亲，气质委靡，举动苟且。”

48.有篇戒色文章里是这样说的：“现在社会上的不少青年都会看黄手淫，我们仔细观察这些人，这些人已经没有灵气了，取而代之的是一种灰蒙蒙的邪气淫气，人的灵气随着欲望的增长逐渐消耗殆尽，都说人是万物之灵，这里的灵是纯净和智慧高贵的意思，但如果人一旦被欲望所蒙蔽，那么灵气就会尽失，到时候人就和畜生没什么区别了，我们可以看下现在的人的所作所为，都和畜生差不多了，因为人的灵性正在消退，所以人就会表现得像畜生一样甚至连畜生都不如，这都是贪婪淫欲和食欲财欲等欲望所导致的。”

49.《孟子》：“仁人无敌于天下。”仁者无敌，要进入更高的戒色境界，必须注重修德。《论语》云：“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁。”志士仁人那种气节，那种崇高的精神境界，鼓舞了一代又一代中国人，使国人在民族危亡的关头，舍小家顾大家，前赴后继，奋勇前进。

50.戒色先做人，戒色先修德，学会做人和修德，这样就有了稳固的基础，继续戒下去，慢慢又会被修道的内容所吸引，到时就会发现戒色和修道是高度契合的。

51.当你脱离了欲望的束缚，能量就开始朝上走，到时脑子就会灵光很多，很容易明白大德到底在讲什么，很容易契入进去，到时就会感叹圣贤教育不可思议，圣贤教育有着专业戒色无法达到的境界，毕竟是几千年的深厚智慧，真的不可思议。

52.《大智度论》云：“人罪能悔，已悔则放舍；如是心安乐，不应常念着。”忏悔则安乐，对自己的过错应该好好忏悔，但不要一直挂在心上，心里应该保持清净安乐，如果一直纠结于过去某个过错，这样心里就不清净了。

53.《金光明经》云：“所谓金光，灭除诸恶，千劫所作，极恶重罪，若能至心，一忏悔者，如是众罪，悉皆灭尽，我今已说，忏悔之法，是金光明，清净微妙，速能灭除，一切业障。”《心地观经》：“若覆罪者，罪即增长，发露忏悔，罪即消除。”

54.“信心是珍宝，昼夜趋善道。”希望每位戒友好好坚定自己的戒色信心，要像钢铁般坚定不可动摇，这样戒起来就勇猛了，就像威武的雄狮一样！有了坚固的信心支持，你的气场就会变得很强大，你的内心也会变得很安稳、很祥和。只有做到不可动摇，才能不断突破戒色的层次，才能日新月异、大有进境。

55.《周易·谦》：“谦谦君子，卑以自牧。”又云：“劳谦君子，万民服也。”勤劳谦卑的君子，民众都敬服他。谦在卦象中，六爻皆吉，谦卑是修行人一生的功课，傲慢损福报很快，谦卑者可以迅速积累起福报。

56.真正有修为的人往往安静谦卑，不轻易发脾气，人很稳重。学会谦卑是人生的一种智慧，谦卑，是一种美德，是一种涵养，更是一种成熟。谦卑的心灵就像深山里的泉水，清澈透明，能辉映出蓝天白云和我们纯净的灵魂。不成熟的麦穗竖得很高，越成熟的麦穗越往下垂，生命越成熟的人就越懂得谦卑与感恩。

57.《易》曰，“刚而能柔，吉之道也。”谦卑的心是非常柔和、柔软的，太极拳理有云：“极柔软，然后能极坚刚。”柔软至极才能出纯刚，太极拳看上去很柔软，古代叫太极拳为“棉拳”，但是实战时却能显出惊人的威力，如棉裹铁，外现柔软，内含坚刚。就像水可以很柔软、很温柔，但也可以像海啸一样摧毁一切。水既能柔，也能刚，刚柔并济，方合中道。

58.《大般涅槃经》云：“惭者，自不作罪；愧者，不教他作。惭者，内自羞耻；愧者，发露向人。”惭愧的力量非常大，戒色后要多发惭愧心，《杂阿含经》云：“世间若成就，惭愧二法者，增长清净道，永闭生死门。”惭愧心能生种种善法，是修行人的大宝，我们应该做一个有惭愧心的人。

59.《太上感应篇》云：“是道则进，非道则退；不履邪径，不欺暗室；积德累功，慈心于物；忠孝友悌，正己化人。”这三十二个字非常之重要，是做人的根本，也是戒色的根本，一定要好好落实。

60.吴泽云先生：“人自赋气成形而后，最重者莫如生命。然未能养生，安知保命，既知保命，即能养生，此不易之理也。乃近世人心不古，风俗浇漓，其最足戕贼人之生命者，要惟色为巨，色犹刃也，蹈之则伤；色犹鸩也，饮之则毙。”又云：“迨至陷溺已深，精枯髓竭，志气因之堕落。耳目因之瞆聋，形骸因之瘠厄，人格因之卑下，而一切虚弱瘫痪之病，又复乘隙而丛生，以致一身无穷之事业，绝大之希望，均消归于乌有。”

61.《少年进德录》云：“凡人之好色，为可乐也。不知可乐者在一时，可哭者在一世。深明可乐之事，即可哭之事，自然色心渐渐淡去。”

62.国外戒色文章说：“性刺激比游戏更加让人着魔！色情无异于毒品，极具成瘾性！”

63.清代医家张隐庵：“神气血脉皆生于精，故精乃生身之本。能藏其精，则血气内固，邪不外侵。”我们要有保精、藏精的意识，这种宝贵的能量是不能随便耗泄的，这是身体的核能，这是你的命宝啊！

64.《入药镜》云：“彼能无漏者，是补乎天年之寿而已尔。如其用造化之理，则真精存矣，真形固矣，真神定矣，此长生之道也。”

65.《摄生三要》：“不知持满，不知保啬，所生体已亏，所耗无穷，未至中年，五脏衰尽，百脉俱枯矣。”精为命宝，不可妄泄。

66.道家认为，人不自损其天年，便可自终其天年。年轻人往往无知，这方面懂得少，也没人给予正确的引导，脑子里面尽是砖家的无害论，于是就撸得更加肆无忌惮了，最后症状爆发时就像当头挨了一记闷棍。

67.《黄帝内经》云：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

68.深懂养生之道的人是很谨慎的，肾精是养命的能量，是不能随便耗泄的，有的昆虫在交配后直接就死亡了，因为生命力已经泄掉了。

69.《内养真诠》中说：“道之大敌，为一色字。色之害人，甚于虎狼。修仙家只要留得精住，便可长生。如有不节，则侵克年龄，蚕食精魄，真气去矣，即日夜打坐，有何益乎？语云：油尽灯灭，髓竭人亡，诚非虚语。”

70.我们一定要懂得保精养生，无知的代价很可怕，被无害论洗脑后更可怕！

71.《养老奉亲书》里有一句话说得很好：“善服药者，不如善保养。”伤精症状的恢复也不能完全指望药物，你自己也要注重保养，自己要有养生意识，这样身体恢复才有保障，有的戒友就是只戒不养，不懂得养生之道，这样戒很久，恢复也难以理想。

72.戒色是系统工程，恢复也是系统工程，自己要好好学习养生之道，如果身体恢复得很好，自己就更有信心戒下去，如果恢复不理想，自己也容易感到灰心丧气，弄不好还会破罐破摔而破戒，所以养生恢复也直接关乎戒色的稳定，大家要充分重视起来。

73.国外戒色文章说戒色后“灵魂更加轻盈，感觉就像是新生儿一般，天真无邪，能够直视他人的眼睛。”

74.光知道邪淫的危害还不够，还需要全面掌握戒色的原理、规律与方法，要学会专业戒色，等自己足够强大了，才有和心魔叫板的实力！

75.短暂的快感过后就是满目疮痍，就像被心魔洗劫了一样，表面看好像爽到了，其实是亏大了，而且是巨亏，亏了血本！

76.Talmey博士说道：“我们的大脑和身体若是想要达到活力最充盈的状态，那么对精液这种极其重要液体的保护是必须的。”

77.古人讲“宝精”和“保精”，真的要像宝贝一样保护起来，“谨固牢藏休泄露”，“万两黄金不予人”，肾精是极其宝贵的，既可以濡养五脏，填骨髓与脑髓，又可变化为生殖之精。

78.《东医宝鉴》阐述“精为身本”、“精为至宝”，将“精”视作人身之根本，精虚则气竭，气竭则神逝，能量不断耗损必然导致身体危机四伏，耗损特别严重甚至会导致猝死，这方面我们要引起足够的警觉，新闻经常报道这类事件，掏狠了，弄不好就挂了，即使缓过来了，也基本沦为了药罐子，过着惶恐而暗无天日的生活。

79.名贵的服饰不是最好的庄严，最好的庄严就是一个人的凛然正气，一个人饱满的能量状态。

80.“人之有肾，如树木有根”，肾之精气是激发生命活动和脏腑功能的原动力，影响着人体整个生、长、壮、老、死的生命过程。若肾气充盛，则人体发育生长壮盛；肾气亏虚，则人体多病、衰老、夭折。扶正固本，多从肾入手，保精护肾成为防病抗衰的基本措施。

81.现代医学研究认为，肾与下丘脑、垂体、肾上腺皮质、甲状腺、性腺，以及植物神经系统、免疫系统等，都有密切关系。肾虚可导致这些方面功能的紊乱，从而广泛地影响机体多方面的功能，出现病理变化和早衰之象。

82.手淫是一种堕落，是一种沉沦，是一种耗损，更是一种束缚，唯有戒掉手淫恶习，才能彻底逆袭颓废的人生，当你能够战胜心魔了，你会感受到一种远超手淫快感的大爽，你自由了，你从束缚中解脱了，你会体验到主宰自己的感觉、泉涌般的纯净大快乐、美好而单纯的生命质感，戒掉恶习，你就是奇迹！

83.《医法圆通》云：“要知人身三百六十骨节，无论何节，精气一节不输，则一节即成枯枝。”

84.中医讲：肾主骨。手淫后容易骨质疏松，很容易出现骨头方面的问题，骨头似乎变脆了，容易发出响声，好像缺少润滑油一样，也容易出现骨折等问题。

85.《医经精义》指出:“肾藏精，精生髓，髓养骨，故骨者，肾之合也，髓者，精之所生也，精足则髓足，髓在骨内，髓足则骨强。”说明肾、骨、髓之间存在密切的生理联系。《灵枢》云：“精伤则骨酸痿厥。”一个人的骨质和肾精是密切相关的，手淫后一个很明显的感觉就是腿变软了，走路发飘，脚底无根，容易崴脚，这时候就很容易受伤。

86.肾精就像火箭的燃料一样，男人一定要懂得戒色保精，肾精不是用来射的，是用来奋斗自己的事业的！肾精足，就可以让你火力全开，势不可挡；肾精亏，则会让你一脚踏空，让你栽入万丈深渊！

87.请记住：射完就没意思！射完了有一种空虚感和失落感会将你笼罩，瞬间就会感觉没意思。有的人撸一次不过瘾，接着来第二次，但最后的结果还是没意思！深深的没意思！太没意思了！彻底没意思！那些射前令你兴奋异常的诱惑图片和视频，在射完后就像垃圾一样，回头再看简直味同嚼蜡，再也提不起一丁点的兴趣，多巴胺就像牙膏用完了再也分泌不出来了，这时候体验到的就是没意思、空虚感、失落感、掏空感、无力感、颓败感，乃至罪恶感、厌恶感、悔恨感。

88.另外一位戒友说：“戒色后的恢复让我仿佛回到了未撸的时候，整个人轻松、自在，感受到了SY期间从未感受到的快乐，好像自己身边就弥散着愉悦、正能量的因子。无论做什么事都积极向前，力争出人头地，无论是与地位崇高的前辈，或是班上的女生，都可以进行亲和平易的交流，心中充满着斗志与希望，感觉到了青春的洒脱和美好。可是，在我SY期间，这些都是想都不敢想的。”

89.戒色可以让你达到SY时想都不敢想的状态，原来可以活得这么积极而富有正能量，真正的富足是心灵上的一种纯净美好而崇高的感觉，这种感觉是亿万财富都换不来的，这是无价之宝。

90.大家可以想象干旱的田里，庄稼都是萎靡不振的，当得到了雨水的滋润，庄稼又开始展现全新的活力，我们人也一样，当得到了肾精能量的滋润，全身上下就会脱胎换骨一样。

91.戒掉手淫，克服意淫，这样能量就最大程度守住了，到时你的身心感觉就会焕然一新，那种颓废萎靡的状态就会消失不见。

92.一位戒友说：“飞翔老师，我认为没有什么比纯净地活着更让人快乐的了，现在生活时常会很开心，充满了足足的正能量。”他说得非常好，做最纯净的自己，才能感受到最纯粹的大快乐，真正的快乐来自于纯净的心灵，而不是来自于看黄手淫。

93.愚痴的撸者分不清快感和真正的大快乐，他们以为快感就是最爽的体验，其实根本不是，快感是肉体层面的，动物也可以这样，属于比较低级的层面，真正的智者享受的是精神层面的大快乐，享受的是纯净心灵带来的美好与愉悦、充实与满足。能量积聚导致长久的喜悦、开心与满足；能量耗损导致空虚、无力、惶恐与颓废。

94.人就是一个能量体，邪淫耗损能量，戒色养生积聚能量。《黄帝内经》讲到“积精全神”，君子要懂得养精、护精、积精，这就是能量管理。滥撸滥泄之人，其实非常盲目和无知，他们必将为自己的行为付出惨痛的代价。

95.大家都知道一个人的精气神是非常重要的，名医孙思邈云：“莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。”此真万金良药之言也，很多撸者的容貌有一种枯萎之感，看上去毫无生气，双眼无神，眼皮耷拉，黑眼圈明显，看上去就像一个吸毒人员。精气神是人身的三宝，精化气，气生神，神御形！有神无神，天壤之别，失之毫厘，谬以千里。

96.古人云：“内秉圣德，外见神姿。”一个人内在是什么样的状态，肯定会反映到脸上，所谓相由心生，心里如果非常纯净，对应在外表也会有一种纯净的感觉，如果内心非常肮脏龌龊，经常起那种不可告人的邪念，这样反映到脸上就会有一股邪气，撸者的眼神多有邪气，眼睛也没有定光，眼神涣散无力，眉宇间有股猥琐的气息。

97.戒者的气质有一种高贵的感觉，即使穿着普通的布衣，依然会透出一种清净庄严的气度，其五官面目显见一种非常威严的气派，光明正大的神气，有令人感到神圣不可侵犯之威势，反观很多撸者，即使穿着国际名牌，也无法遮挡他那股猥琐与戾气，给人一种厌恶的感觉。

98.精气神对脸庞有塑形去肿的效果，会收紧脸庞，让脸庞显得更紧致、更紧实，也会让五官更精致。一直沉迷于看黄手淫，慢慢脸部就会开始变形，出现浮肿凹陷、各种不对称。

99.戒色恢复精气神之后，很多人都脱胎换骨了，与之前邪淫的自己判若两人。很多邪淫之人，容貌都完全走样了，可以说是面目全非，气质也变得异常猥琐。在戒色之后，容貌气质又会大大改善，精气神回来之后，就是不一样，差别非常之大。戒色的人有一层光华，像美玉一样的光华，《黄庭经》云：“体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。”

100.君子如美玉，高贵纯洁，光明磊落，品行高尚，仪表不凡，君子首戒即是戒色，戒色后能量才能守住，这样才能拥有那一层纯净美妙的光华。

**综合集结篇（六）**

1.戒掉之后，脑子开始变得清晰，脑力也起来了，做事能力开始变强，也不容易出错，记忆力、理解力都会随之增强。

2.当养足肾精能量了，身心就会经历蜕变，那种感觉的确很微妙，也可以说很美妙。坚持戒色养生，看着镜子里的自己一天天变得朝气蓬勃，那种感觉真好，好像又回到了青春期，心里会感受到孩子般的纯真快乐，非常喜悦，非常开心，整个人精神了，彻底告别撸管的萎靡和晦暗。

3.戒到一定程度，周身就像布满了一道道正能量的气墙，有一种气壮山河的无畏气势，之前莫名的恐惧感完全消散，强大的正气把你整个人撑到爆，方圆数里都在你的正气笼罩之下。

4.清代茶人陆次之曾云：“龙井茶，真者甘香而不洌，啜之淡然，似乎无味，饮过之后，觉有一种太和之气，弥沦于齿颊之间，此无味之味，乃至味也。”戒色后的每一天看似平常，但这种平常之中有一种“至味”，一种特别美好和谐的感觉，有一种纯真无邪的喜悦在不断涌现和爆发，细细品味，真是一种超然而独特的精神享受，可以说是真正顶级的享受。

5.相书有云：“气现于外即气色，气充于内即精神，夫骨骼定一世之荣枯，气色主流年之休咎。”。

6.《医学六要》中指出：“神者，色中光泽明亮是也。”《望诊遵经》说：“夫光明者，神气之著；润泽者，精血之充。”皮肤润泽，是为有气；晦暗枯槁，则是无气。神清气足若鲜明，发福绵绵直到老；气浊神枯色晦暗，何年何月得安居。

7.《黄帝内经》云：“五色各见其部，察其沉浮，以知深浅；察其泽夭，以观成败。”好好坚持戒色养生，自己的气色就会变好，气色的变化其实就是一个人能量场的外在表征，气色变差，即能量下降，气色变好，即能量变好。能量变好后，一个人的运势就会随之改变。撸者的气色大多晦暗，看上去无神呆滞，而且有的人的脸上看上去很脏，一点都不清透，毛孔里有很多油腻污垢。

8.孩子因纯净而闪耀，因邪淫沉沦而暗淡，一位戒友说：“现在照镜子，发现自己的白色眼球是那么的混浊，有一次我看到小朋友的白色眼珠，是那么的白，清净的白，多么的让人羡慕。都是这可恶的邪淫导致的，我一定要戒掉邪淫，重新做回阳光少年。”

9.一个人可以不帅，但不应该失去这种纯真美好的容颜。

10.一念骄傲，祸害无穷！满招损，谦受益！

11.不管戒多久，永远记得保持谦虚谨慎，要低调行事，不可有丝毫的张扬。《菜根谭》云：“醲肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。”真正有德行的人，往往显得平凡无奇，但是他的精神境界远超于常人。

12.戒到最后拼的就是德行，厚德载物，一骄傲就全不是了，我戒到现在都不敢起一丝一毫的骄傲心，一起骄傲心，后果太可怕了。

13.永远不要觉得自己比别人强，一定要懂得谦下！谦德圆满了，戒色的道路就会宽坦很多。

14.心灵恢复纯净了，那种感觉真的特别爽！手淫的快感根本无法与之相比，手淫就像沉溺在粪坑里以吃屎为乐，而心灵恢复纯净后，就像自由翱翔在天际，那种纯粹美好的感觉给人强烈的喜悦。

15.戒色宛如奇迹，当你进入美大圣神的心灵状态时，你自然会感受到真乐，你知道这才是自己真正想要的感觉。

16.《The Porn Trap》里讲道：“色情给人虚幻的快感，前一刻它让人飘飘欲仙，后一刻它就牢牢地将人拖下无底深渊。”

17.一位戒友说：“戒色的每一天才是真正的大快乐，那种快乐难以言表。以戒色为乐，以戒色为荣，破戒才是最大的痛苦，短暂的罪恶快感，换来空虚、悔恨、症状缠身、无地自容。”

18.戒色的大快乐是那么微妙，真正的智者不再追求快感，他们享受的是纯净美好的感觉，享受的是内心泉涌般的大快乐、大喜悦，像孩子一样开心快乐，活在纯净的奇迹里，而不是活在邪淫的地狱里。春季很多人都会去踏青，在看到大自然的美景时，你的内心会很愉悦，你并不需要躲在房间里撸管，你完全可以换一种更纯净的活法，活出自己内心的崇高与光明，活出真正纯粹的自己，纯粹才是力量之源！

19.不撸反而更快乐！

20.一个人只有保持心灵的纯净，他才会真正快乐起来，反之不管撸多少次，最终还是不快乐，乃至空虚、惶恐、痛苦、悔恨，生不如死。

21.戒色可以让你从一个纯真的视角来感受这个世界，一切似乎都变得纯真美好起来，那种纯真美好的感觉非常久违，因为沉迷手淫，就无法感受到这种纯真美好的感觉，脑子被邪念占据后，就和这种纯真美好的感觉断开了，就像宽带连接被断开一样。

22.春季就像童年，希望每一位戒友都能在春季找回最纯真的自己，只有做回纯净的孩子，你才会真正快乐起来，每一天都活在新鲜的喜悦里，开开心心过好每一天。

23.不争，是人生至境。——南怀瑾

24.南怀瑾先生：无论得意失意，永远都要乐观。

25.声色者，败德之具。

26.声色不止，神不清。

27.美色妖丽,女色盈房,以至虚损之祸。

28.三元延寿参赞书：天元之寿（指活得百岁）精气不耗者得之。乐色不节则耗精，轻用不止则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。

29.肾中精气散于三焦，荣华百脉，淫念一起，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏也，精气有限，人欲无涯。

30.今之人不修人道，贪爱色欲，其命消减。欲不可早；男破阳太早。则伤其精气，女破阴太早，则伤其血脉，精未通而行女色，或手淫以通其精，则五体有不满之处，他日有难状之疾。

31.彭祖曰：上士异床，中士异被，服众补药。不如独卧。

32.阴符经：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人若不能秉灵烛以照幽情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生于恩也。

33.金元曰：乐色不节则精耗。轻用不止则散精。一度不泄，一度保精增油。若不制而纵情色。则是膏尽油灭。其身垮。

34.庄子：其嗜色深者，其天机浅。止声色以养肾精保强健。

35.元气之论：嗜欲之性，固无穷也，以有限之性命。追逐无涯之色欲，自毙之，道以精为宝，施人则生人，留己则生己。弃损不觉多，衰老而命坠。

36.玄枢曰：元气者，肾间动气也。右肾为命门，精神之所舍，爱惜保重。荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿。

37.仙书云∶阴阳之道，精液为宝。谨而守之，后天而老。

38.仙经云：无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。

39.理颂云：遂以精为宝，宝持宜秘密，施人则生人，留己则生己。结缨尚未可，何况空废弃，损不觉多，衰老而命坠。

40.古书云：声色动荡于中情，溺于无涯之欲，百灵疲惫而消散。不知自惜。虚损生也，譬如枯竭之木，遇风则折，醉其情欲，则命如朝露。

41.欲多则损精。人可宝者命，可惜者身，可重者精。

42.欲不可强，无趣而强力行房，肾气乃伤，高骨乃坏，骨髓内枯。腰痛不能弯曲。

43.强服春药而助阳。肾水枯竭，心火如焚。强勉行放者，成精极，小腹里急，面黑耳聋。

44.《杂病源流犀烛》说：“肾精耗则诸脏之精亦耗，肾精竭则诸脏之精亦竭。”

45.《千金要方》卷二十七：“人年四十以下，多有放恣，四十以上即顿觉气力一时衰退。衰退即至，众病蜂起。久而不治，遂至不救。”

46.中医都非常重视纵欲对身体的危害，纵欲之害，是致精亏，兼以气伤；由于精气生神，故纵欲致维持人体生命活动的基本物质——精气神俱伤。

47.纵欲之始，肾精亏虚；又肝肾同源，故使肝肾精亏、元气不足。表现出腰膝酸软、头晕目眩、视力减弱、阳痿早泄、脱发体弱；或五心烦热、咽干盗汗；或形寒肢冷。肝肾精亏，则水不济火，心肾下交，而心神不安其宅；又脑为髓海，精亏则脑髓空虚，故神思不敏，反应迟钝，影响工作和学习。

48.肾精不能润肺，土不生金，则肺气不足，呼吸气短，易发感冒咳嗽气喘。故纵欲日久者，五脏俱亏，各脏腑功能衰退，身体早衰，更易遭病邪侵袭。

49.耳目淫于声色，五脏动摇而不定，血气逸荡而不休，精神驰骋而不守，祸之来如邱山，无由识之矣。——老子

50.书云∶声色动荡于中，情爱牵缠，心有念动，昼想夜梦，驰逐于无涯之欲。百灵疲而消散，宅舍无宝而倾颓。恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将溃之崖，值水先颓。荀能爱惜节情，亦得常寿也。

51.人寿夭在于撙节。若将息得所，长生不死；恣其情，则命同朝露。

52.《元气论》曰∶嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，神自毙之甚矣。《仙经》云∶无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。《理颂》云∶道以精为宝，宝持宜秘密。

53.欲多则损精。人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不固，齿发浮落。若耗散真精，疾病随生，死亡随至。

54.劝世人，休恋色，恋色贪淫神必败。精神一去百神离，百神去后人不知。几度待说说不得，临临下以泄天机。——《神仙可惜许歌》

55.《素问》曰∶因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云∶强力，入房也。强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。

56.《黄庭经》云∶急守精室勿妄泄，闭而保之可长活。

57.书云∶阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚。五脏干燥，消渴至近。讷曰∶少水不能灭盛火，或为疮疡。

58.强勉房劳者，成精极体瘦，羸惊悸，梦遗便浊，阴痿里急，面黑耳聋。

59.真人曰∶养性之道，莫强所不能堪尔。

60.抱朴子曰∶才不迨，强思之；力不胜，强举之，伤也。甚矣，强之一字，真戕生伐寿之本。

61.夫饮食，所以养生者也。然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾以害其身，况欲乎？欲而强，元精去，神气散，戒之！

62.大醉入房，气竭肝伤。丈夫则精液衰少，阴痿不起。

63.忿怒中尽力房事，精虚气损，发为痈疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。

64.远行疲乏入房，为五劳虚损。

65.油尽灯灭，髓竭人亡！

66.交接输泻，必动三焦心脾肾也。动则热而欲火炽，因入水，致中焦热郁发黄，下焦气盛额黑，上焦血走随瘀，热行于大便黑溏。

67.服脑麝入房者，关窍开通，真气走散。重则虚眩，轻则腹泻。

68.《本草》云∶多食葫入房，伤肝，面黑无光。（葫即蒜也。）

69.书云∶入房汗出，中以劳风。赤目当忌房事，免内障。时病未复，犯者舌出数寸死。

70.《三国志》子献病已瘥。华陀视脉曰∶尚虚未复，勿为劳事。色复即死，死当舌出数寸。其妻从百里外省之，止宿交接，三曰病发，一如陀言，可畏哉！

71.孙真人云∶大寒与大热，且莫贪色欲。

72.精未通而御女以通其精，则五髓有不满之处，异日有难状之疾。

73.童男室女，积想在心，思虑过常，多致苛损。男则神色先败，女则月水先闭。

74.嗟夫！元气有限，人欲无涯。火生于木，火发必克。尾闾不禁，沧海以竭。少之时，血气未定，既不能守夫子在色之戒；及其老也，则当寡欲闲心，又不能明列子养生之方。吾不知其可也。

75.麻衣道人曰∶天地人等列三才。人得中道，可以学圣贤，可以学神仙，况人之数多于天地万物之数。但人之不修人道，贪爱嗜欲，其消减只与物同也，所以有老病夭伤之患。鉴乎此，必知所自重，而可以得天元之寿矣。

76.形者，气之函也，气虚则形羸；神者，精之成也，精虚则神悴。形者，人也，为万物之最灵；神者，生也，是天地之大德。

77.最灵者万物之首，大德者为天地之宗。

78.君子养其形而爱其神，敬其人而重其生，莫不禀于自然，从于自本，不过劳其形，不妄役其神。

79.夫人只知养形，不知养神；不知爱神，只知爱身。殊不知形者，载神之车也，神去则人死，车散则马奔，自然之至理也。

80.华佗善养生，弟子广陵吴普、彭城樊阿受术于佗。佗语普曰∶人体欲得劳动，但不当使极耳。

81.人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生，譬犹户枢不朽是也。

82.荣卫脏腑，爱护神气，得以经荣，保于生路。

83.爱惜保重，使荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿矣。

84.树衰培土，阳衰阴补。含育元气，慎莫失度。

85.人有久视之命，而嗜欲减其寿。若能导引尽理，则长生罔极。

86.割念以定志，静身以安神，保气以存精。

87.水之于堤，堤坏则水不存。魂劳神散，气竭命终矣。

88.夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。

89.人生而命有长短者，非自然也，皆由持身不谨，饮食过差，淫快无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。（《养生延年录》）

90.体欲常劳，食欲常少。劳无过极，少无过虚。去肥浓，节咸酸，减思虑，损怒气，除驰逐，慎房室。

91.大用则神劳，大劳则神疲也。

92.世人不终耆寿，咸多夭殁者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利。聚毒攻神，内伤骨髓，外乏筋肉，血气将无，经脉便壅。内里空疏，惟招众疾，正气日衰，邪气日盛矣。

93.养性之道，莫久行久坐，久卧久听，莫强饮食，莫大醉饱，莫大忧愁，莫大悲思。

94.此所谓能中和。能中和者必久寿也。

95.气者，身之根也。鱼离水必死，人失道岂存。是以保生者务修于气，受气者务保于精。精气两存，是名保真。（《延陵君修养大略》）

96.修身之法，保身之道，因气养精，因精养神。神不离身乃常健。（《太上老君说内丹经》）

97.无劳汝形，无摇汝精，归心静默，可以长生。

98.圣人休休焉则平易矣，平易则恬矣。平易恬 则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

99.我命在我，保精爱气，寿无极也。

100.太上养神，其次养形。神清意平，百节皆宁，养生之本也。

**综合集结篇（七）**

1.一位戒友说：“手淫后我的内心慢慢崩塌，觉得整个人越来越没以前好了。”手淫看似爽到了，实则被掏空了，手淫后会变得更空虚、更颓废、更沮丧、更不快乐，很多微妙的坏变化都会发生，不管是生理的还是心理的，总之感觉会变得很不好，短暂的快感过后就是满目疮痍。

2.国外戒色文章说：Masturbation also affects us psychologically；it creates depression after ejaculation and makes one to feel bad on his own.(手淫也会影响我们的心理，它会造成射精后的抑郁，使自己感到难过。)

3.有位戒友说得好：“不让那个灵性的自己消失，要努力重新活出那个童年的自己。”

4.戒色可以给你第二次童年，让你再次感受到纯净的大快乐和纯粹的大喜悦，重返纯净王国后，你就会真正明白因为沉迷邪淫自己究竟错过了什么！连接真我后，就能活在圆满、喜悦、和谐、幸福之中，这种感觉才是自己真正想要的，外在的一切都无法给你这种感觉，这种美好快乐的感觉只有心灵净化后才能获得。

5.如果你贪恋女色，抱着一种邪淫放纵的想法，结果只会让自己陷入龌龊且负面的心态。

6.。这个社会喜欢看颜值，但还有东西是高于颜值的，那就是一个人的精神状态和整个人的气场，很多成功人士都不帅气，但是他们看上去却很有魅力，比颜值更高的还有德行，有德行的人才真正值得我们学习和效仿，见贤思齐，德行天下！

7.《太上感应篇》有四个字非常之好，那就是：正己化人！你不仅要正己，你还要化人，帮助别人认识色情与手淫的危害，帮助别人戒除手淫恶习。

8.正己化人是非常崇高的动机，我刚开始以恢复身心健康为戒色动机，后来觉悟上去后就开始以正己化人为动机，我发愿帮助更多的人，这让我坚持到了现在。

9.为自己而戒，难免会陷入狭隘乃至自私，正己化人，则让你的动机有了质的升华，你不仅仅为自己，你是在为众生服务，这个性质就完全不同了。

10.因为动机特别崇高，所以你戒起来的气势也不同凡响，因为你知道自己在做一件伟大的事情，你把它当作一种崇高的使命来完成，这让你的行动有了特别的意义。根据我的阅历和深入的研究，我发现唯有具有利他动机的人才能戒得长久，有度生宏愿的人更容易坚持下去，他们能进入崇高而光明的境界，可以升华到更高的戒色层次。

11.色情与手淫恶习给我带来了很大的痛苦，痛苦让我坚决，让我果断，让我毫不贪恋，当你意识到食物中有毒时，你肯定不想再吃了，打死也不吃，虽然菜做得色香俱全，很诱人，但你知道里面下了毒，你就坚决不吃了。

12.我做的戒色笔记有很多，笔记要经常复习，往往在复习的时候就能产生新的领悟，这是我的切身体会，一个笔记看一遍和看十遍的感觉是截然不同的，看到一定遍数就能真正理解和领悟，甚至还能举一反三，触类旁通，自己也能有新的感悟和心得。

13.如果你真的想戒色成功，你就会努力挤时间去学习，要学会利用各种零碎时间去学习戒色文章，做戒色笔记，达到如饥似渴的程度，特别渴望强大起来，这种渴望应该十分迫切，迫切到你简直无法容忍自己浪费任何时间，只要一有时间你就会热情高涨地投入到戒色文章的学习中，迫不及待地学习，疯狂记戒色笔记，如果你有这种勇猛精进的戒色状态，你的觉悟会突飞猛进的。

14.曾国藩云：“欲稍有成就，须从恒字着手。”他曾以烹调食物比喻读书，如果“今日半页，明日数页，又明日耽搁间断，那数年而不能毕一部”，正如煮食物“歇火则冷，小火则不熟，用大柴乃易成也。”与此同时，曾国藩也强调不可追求立竿见影的速效，而应厚积薄发，“如愚公之移山，终久必有豁然贯通之候。”

15.德不配位，必有灾殃，这是前人的经验之谈，的确有很深的道理，传统文化公益论坛对这个道理讲得很多，德一定要跟上，要多做利他的事情，不可损人利己，有自私心态的人很容易破戒，内心只要出现了负面心态，这个人就离破戒不远了。

16.那些戒得长久的人都具有谦德，绝不是口出狂言之辈，《易经》上说：“劳谦君子，有终吉。”又说：“劳谦君子，万民服也。”

17.做领导的也许才能不及属下，但是他的德行肯定在属下之上，因为他有德行，所以他才配做这个位子，才能坐稳这个位子，德比才要重要！

18.大家好好培养自己的德行，要恭敬，要孝顺，要感恩，要谦虚，存好心，说好话，行好事，不仅对于戒色，而且对于为人处事都极其重要。

19.我在邪淫的世界里迷失了十几年，最终悟透了快乐的真谛，我希望把这份领悟传递给每一位戒友，人生来就喜欢快乐不喜欢痛苦，但他们却在错误地追求快乐，当他们真正认清了，当他们戒掉了，快乐就会从他们内心泉涌而出，奔涌不止，这种纯净的快乐才是真正的快乐！

20.有比看黄手淫更爽的事，那就是做纯净的自己，与宇宙大爱同频共振。

21.真正读懂戒色文章非常重要，有的人走马观花，自认为懂了，其实是假懂或者懂得很浅，没有深入理解戒色文章的精髓，根据我的体会，戒色文章要反复看，戒色笔记也要多记多复习，这样吸收率才能上去，看一遍和看十遍的感觉是完全不同的，有的笔记我都看了几十遍乃至上百遍，依然会有新的感悟和收获。

22.学习戒色文章尽量不要中断，要养成良好的学习习惯，坚持下去，从学习中找到乐趣，这点很关键，如果很忙没时间看戒色文章，那也应该挤时间听听戒色录音或者看看戒色笔记，这对于保持良好的戒色状态是非常重要的。

23.要进入稳定的戒色层次，坚持学习戒色文章是必须的，不学习，觉悟就无法提升，就不会有更深入、更透彻的理解和认识。

24.一位戒友说：“好多人当时是懂了的，但一做题目马上就不会，就像对境马上投降，必须自己经过消化与练习，知识才会是自己的，而通过自己写出知识点，一遍又一遍利用这个知识去实践，多重复学习，并写出自己的感悟，才会把知识真正内化为自己的东西。”

25.中医讲肾主恐，肾气不足就容易害怕、恐惧，戒色后肾气养足了就是一派气壮山河的气象，有自信了、有底气了，不怕了，人际交往也如鱼得水了，别人能感觉到你散发出来的能量，戒色修善的人能量很高，可以给别人带去正能量，带去喜悦，带去美好的体验。

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

27.《菜根谭》经典名句：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”

28.曾国藩：“养得胸中一种恬静。”古人修养真的很高，内心处于非常祥和平静的状态，这样才能达到非常高的境界。

29.阿法狗震惊了世界，两位世界顶尖的围棋高手除了技术层面以外，也输在了情绪的控制上。阿法狗没有情绪，而人类情绪波动很大，这也许是人类的一个弱点，如果懂得及时调整情绪，让内心恢复平稳，这样才能发挥出自己最佳的水平。戒色一定要注重情绪管理，情绪的稳定不仅对养生恢复有利，也可以让你处于比较好的戒色状态。

30.要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

31.《周易·益》：“君子以见善则迁，有过则改。”戒色就是在改过，改掉恶习，同时要修善，去掉负能量，增加正能量，有了正能量心态和处境就会有很大的变化，负能量缠身处处都容易不顺和倒霉，负能量重的人脾气也很暴躁，人际关系也很紧张。改过的范畴是很大的，任何负面的心态和行为都要改正，比如嗔恨心、贪心、嫉妒心、报复心、傲慢自负、盛气凌人、炫耀自夸、偏执偏激、怨天尤人、损人利己、自私自利、爱慕虚荣等。我们要多孝顺父母，多帮助别人，要有“积善意识”，这个意识极端重要，记得我在戒色前每天过得浑浑噩噩，混吃等死，觉得人生很没意义，只想着看黄纵欲，满足自己日渐变态的欲望，其他什么都不想管，那是一种非常自私阴暗的内心状态。

32.古人的积善意识之强，真的是登峰造极！勿以善小而不为，勿以恶小而为之，《法句经》中有言：“莫轻小善，以为无福。水滴虽微，渐盈大器，小善不积，无以成圣。莫轻小恶，以为无罪，小恶所积，足以灭身。”每一个善举都是一个发光的金子，一定要懂得积善！

33.虽然戒色的核心是修心，但行善也是非常之重要，行善也有助于修心和稳定戒色状态。给戒友答疑或宣传戒色就是在积善，戒色前辈都懂得积善，很多前辈都推荐日行一善。

34.秦东魁老师讲过：“做一个有福人。”邪淫是大漏洞，这个漏洞一定要堵上，然后要力行善事，广积阴德，凡为善而人知之，则为阳善；为善而人不知，则为阴德。要做到心善、语善、视善、行善，身口意三门皆善，止于至善。袁了凡先生发誓要行善事三千条，以报天地祖宗之德！

35.小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德，德不配位，必有灾殃！

36.戒色要懂得培养和提升自己的德行。我国民间有云：“道德传家，十代以上；耕读传家次之，诗书传家又次之；富贵传家，不过三代。”

37.培养德行首重“谦德”，谦乃保身第一法，是非常重要的德行，我们要常修谦德，谦者，众善之基；傲者，众恶之魁。

38.戒色一定要注重修谦德，不可骄傲自满，所谓骄兵必败。如果你想进入最高层次，那就必须要注重德行的培养。

39.传统武术的文章也特别强调武德，武德不行，功夫就练不上去，练到一定程度就会进入瓶颈，因为德行跟不上，德行不行就会限制住自己，更高层次的道理就无法领悟。

40.毛主席有一个化名叫“李德胜”，不仅是“得胜”的谐音，我觉得也有注重德行之意，不拿群众一针一线，有德行的部队才能打下天下。

41.近来，男女结婚婚龄过小，其筋骨尚未坚固，有的没有娶妻前就先染手淫等恶习，自拔本根，而结婚之后更好比用刀斧砍伐刚刚发出的新芽，要不了几年时间，就精血亏损，萎靡不振，外貌虽然还像一个人，但名字已经登记在鬼道的名册上了。

42.素问·逆调论：“肾不生髓则髓不能满。”

43.《素问·五脏生成》曰：“诸髓者，皆属于脑”。《灵枢·海论》曰：“脑为髓之海”。

44.《素问·灵兰秘典论》曰：“肾者，作强之官，伎巧出焉。”

45.《医经精义》中说：“盖髓者，肾精所生，精足则髓作。髓在骨内，髓作则骨强，所以能作强，而才力过人也。精以生神，精足神强，自多伎巧。髓不足者力不强，精不足者智不多。”

46.盖肾生精，化为髓，而藏之于脑中。

47.《中国医学汇海》中又提出“人力才力均出于脑，而脑髓实由肾主之，脑髓生于肾精，。精足则髓足，髓足则脑充，伎巧之所以出，故肾为作强之本也。”

48.这些论述明确提出了”人之记忆、智慧与由其产生的伎巧皆源于肾精，而由脑发出“的观点。

49.恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将溃之岸，值水先颓。

50.“水之有源，其流必远；木之有根，其叶必茂；屋之有基，其柱必正；人之有精，其命必长。”

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

52.伤身之事，种种非一，最酷烈者，莫过淫欲。

53.夫人之生，禀父精母血成其躯壳。及乎年壮，与嗜欲俱，却将所受之精，流于爱河欲海。丧之早者，不满下寿；丧之迟者，不满中寿；丧之晚者，不满上寿。若欲身安寿永，唯当绝欲保精。神之寿命主乎精气，犹灯之有油，如鱼之有水。油枯灯灭，水涸鱼亡。奈何愚人以苦为乐，见色弃生，岂知精竭，命亦随逝！

54.蕅益大师云：“人知杀生之业最惨，不知邪淫业尤惨也；人知杀生之报最酷，不知邪淫报尤酷也。”

55.元朝邹铉所撰《寿亲养老新书》，书中有一首“七养诀”，诀曰：“一者少言语养真气；二者戒色欲养精气；三者薄滋味养血气；四者咽津液养脏气；五者莫嗔怒养肝气；六者美饮食养胃气；七者少思虑养心气。”

56.《摄生三要》有云：“元精在体，犹木之有脂，神倚之如鱼得水，气依之如雾覆渊。然此精既泄之后，则真体已亏，元形已鏧，不知持满，不知保啬，所生有限，所耗无穷，未至中年，五脏衰尽，百脉俱枯矣。”

57.吕祖曰：“啬精宜及早，接命莫教迟。”

58.脑细胞的营养来源是肾精，肾精由脊上行入脑化为脑髓，滋养脑细胞，若淫欲无度则肾精、脑髓枯竭，脑细胞能不衰弱吗？能不记忆力下降、脑力下降、变笨变痴呆吗？能不神经衰弱吗？

59.糖尿病、中风，都在身体下部亏虚，那么会有虚火上炎，就会得高血压、影响到脾胃，你吃进来的糖消化不了，就直接从尿里尿出来，都是肾精亏虚造成的。

60.糖尿病的并发症之一就是坏疽，脚指头坏掉、烂掉，这是由于肾精不足，下肢的气血不能够冲到你的指尖，就坏掉了。

61.肾精是人身体的阴经和阳气的根本，糖尿病的原因一个是纵欲，一个是大量吃肉。饮食无度首先是脾胃受伤，再加上纵欲，就伤了肾精，你脾不好，就伤肝了。肝、脾、肾这三个最重要的脏腑损伤掉了，糖尿病，高血压就都来了。

62.一个人的肾精是父母给的，就相当于种下一个种子，可以让它生根发芽长成一棵树。从我们父母来的肾精可以让我们长成一个人。如果你父母生你的时候正当壮年，身体素质比较好，那么你的肾精就充足，你的体质就好。反之，孩子的体质就弱。

63.人类要繁衍，就是靠这一点点的肾精，这个肾精本来是要藏起来，不轻易拿出来，什么时候拿出来，你要创造一个生命。苍蝇在雄和雌交配以后，雄的就死掉了，蜘蛛也是，它是拿它全身的精华去创造这个生命。父母要把自己身上最精华的拿出来去创造这个生命，这个叫做肾精。

64.老祖宗说非常重要的就是要保护肾精。

65.我们每个人都想养生，都想长寿，那养生的根本是什么?还没有养呢，你就把它给破坏了，哪来的养生?中医上说有两个本，一个是先天之本，一个是后天之本，先天之本是父母给予我们的生命的精华，就是肾精，相当于一颗种子，所有的生命潜力都在这个肾精里面。

66.肾精是我们身体最宝贵的东西，你想事业有成，你想打下一片江山，你想事业有成，你靠什么?靠肾精，没有肾精什么工作都干不了。

67.伤精的面色，中医一看就知道，眼圈黑黑的，没有精气神。古人说，精气神，人之三宝，你精没有了，气和神没有载体了，气和神散掉了，毫无斗志。

68.还有一个非常重要的，是心念的不清静，有邪念，只要你动一动邪念，虽然这个精液没有流出来，但是已经不在原有的位置了，等同于失精。

69.今天我告诉大家，为了创造一个新的生命，我们的父母要拿出他最大的精华，就是拿身体里面最好的东西。如果说时时刻刻只是为了一时的快乐，把最好的东西全部拿出来不是为了创造生命，那么我们就可以这样说了，那我们的肾精就全部损掉了。肾精损掉的含义等于什么呢?等于寿命减短。

70.要知道一个人心念的纯净对人体肾精的保护非常重要。

71.大自然赋予人的能量都是含藏在人的肾精里，一个种子怎么能长出一棵树来呢?它是一个生命，不仅仅是蛋白质，这就是肾精里面包涵着一种能量、生命力。

72.肾是主骨骼的生长，主骨骼里面充盈的骨髓，而脑在中医里称为髓之海，骨髓最多的地方就是脑。肾精亏虚以后，不仅导致骨髓减少，也直接从脑子里面就空虚掉了。

73.脑髓和脊柱是在一起的，然后通到脊柱底下，我们中医学说的肾。

74.我们的大脑，这里面就是脑髓，和脊柱里的骨髓是连通的，下面连通的就是我们的肾精。

75.一个人，如果经常花天酒地，自己射出去的不是精子，都是骨髓都是脑髓啊!

76.你那个意念淫乱。意念邪淫，心里的念头不好，这个大量地伤我们的气和神。

77.你仔细观察，那些意淫的人，老想着这些事情的人，你看他的精神非常不好。萎靡，颓废不振。什么原因呢，他的气和神大量地流失。

78.大脑的下边是脊椎骨。脊椎骨里边封藏着脊髓。脊髓可了不得，你要治白血病都得靠它。那是我们的生命库。最最宝贵的就是脊髓。脑髓下边连通的是什么呢，是我们的脊椎骨里，封藏着的脊髓。脊髓的下边是什么呢，脊髓的下边就是肾精。

79.很多人吃排骨他能看得到动物的那个脊椎骨里，那个白白的中间那个脊髓。人也是这样，那个东西，上边连着的就是我们的脑髓。下边是脊髓，脊髓的再下边，是我们的肾精。

80.古人告诉我们，精生髓，髓生海。什么叫精生髓呢。一个人肾精很饱满，清心寡欲。不纵欲，不好色，不大量地遗失自己的肾精，他肾精饱满。这个人肾精饱满怎么样，我们一看，那个形气神跟别人不一样。那一看就看得出来。那个生命力旺盛。

81.精生髓，这个精非常饱满，它是连通的。刚才我们这给大家讲连通，连通器。它往上顶着走，精生髓，肾精饱满了就生骨髓。脊椎骨里的骨髓，就非常饱满。

82.你看那个不好色，不纵欲的人，他身体好不爱感冒。身体强壮。你看那好色的人，很容易感冒很容易生病。什么原因呢，他就是这个问题。

83.我们讲他的骨髓有问题。骨髓饱满，骨髓饱满又往上走，精生髓，髓生海。后脑海又非常的饱满和发达。为什么呢?脊髓往上走，精生髓，髓生海，就这个意思。

84.所以一个人，他不好色他不纵欲，你看看他，跟别人完全不一样。那个生命力就是不一样。

85.那反过来了，现在西方价值观找情人，色情泛滥，常常上网看电视，这些污染的太多了。他怎么样呢，常常纵欲。常常纵欲可了不得。你看刚才我们讲自然规律，三十岁八天一次，他不是八天一次，他一天八次。他老受这个刺激他受不了。他这个肾精就大量地遗失，肾精空了之后，大家注意看，脊椎骨里边的这个脊髓就下来了，脊髓就下来了。流下来之后遗失，他纵欲，大量地遗失之后，脊髓又空了。脊髓空了，肾精空了。脊髓空了之后怎样呢，后脑海这个脑脊液，又往下流。连通的嘛，又往下流。这就整个人的精气神全没了。

86.肾精——生命的根本！

87.电器需要电才能运行，人体需要精气方能存活。

88.肾乃人体之电池。

89.淫欲心过多，宝贵的肾精就会流失掉。

90.　电器电量不足的表现：运动功率降低；动能减弱；速度声音等降低。人体精气不足的表现：体虚力弱；精神昏沉；智力下降；听力视力等感官能力下降；面容憔悴枯萎早衰；阳气减少；抵抗力下降等早衰的症状。心理上有：勇气胆量减少，容易恐惧；性格变得自闭内向；不愿与人交往。

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

92.《黄帝内经》上讲：“人始生，先成精”。肾精是生命的本源。“肾者，主水，受五脏六腑之精而藏之。”

93.神是气血充盈的一种外在表现。《麻衣神相》上说：“气壮则神全”。饱满的精神源于气血的充盈，充盈的气血靠饱满的肾精来产生。所以根源还是在肾精。

94.“神”指一个生命体的健康及能量多少的外在表现。俗话讲“一份精神一分财，没有精神财不来。可见精神对于人的重要性。”

95.一个人如果精神不济，对生活事业等方面都会产生巨大的影响。

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

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

98.精神不济，一个人就没有旺盛的动力和干劲，工作就会没有魄力。可见古人认为的一份精神一分财，有他的科学道理在。

99.好色纵欲；常生气；经常熬夜；思虑过度，其中好色纵欲最损伤人的精神。

100.即使你根子硬，但是如果迷途不知返，早晚有一天你会倾家荡产，身体垮掉。纵欲伤身是自然规律，只要你是人，就遵循这个法则。

**综合集结篇（八）**

1.意恶不除，人生大败！

2.心正则兴旺，心邪必衰败！

3.中医学认为，肾藏精，精生髓，髓藏于骨腔之中，其充在骨髓养骨，促其生长发育。因此，肾－精－髓－骨组成一个系统，有其内在联系。肾精充足，髓化生有源，骨质得养，则发育旺盛，骨质致密，坚固有力。反之，如肾精亏虚，骨髓化生无源，骨骼失其滋养。

4.色，多祸消福。

5.天元之寿精气不耗者得之。

6.肾中精气散于三焦，荣华百脉，淫念一起，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏也，精气有限，人欲无涯。今之人不修人道，贪爱色欲，其命消减。

7.道以精为宝，施人则生人，留己则生己。

8.嗜色深者，其天机浅。

9.人可宝者命，可惜者身，可重者精。

10.欲不可强！

11.王龙溪先生曰：圣学之要，以无欲为主，以寡欲为功。

12.夫妇正也，然亦贵有节。

13.君子甚爱精气，而谨游于房。

14.阳律已难逃，阴谴还须受。

15.汪舟次说：在众多的恶业之中，只有色欲之罪最容易触犯。败坏道德、自取祸殃的行为，也莫过于邪淫，所以我们应当时常将“万恶淫为首”这句话反复认真思考。

16.只要邪淫的念头一生，其他的恶念全都起来了。

17.忿如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天。

18.我到现在依然在复习前几年做的笔记，我很注重复习笔记，温故而知新，指不定复习到哪条笔记就突然“炸”了，一下就顿悟了，这时才真正吸收到“髓”，之前吸收的都是皮毛，懂得很浅，甚至是假懂，似懂非懂，吸收到髓是很不容易的，需要不断复习、思考和总结。

19.我们一定要把戒色十规的精华重点一条条去落实和执行，每天坚持，注重积累，持之以恒，必须立足于断念实战，不能纸上谈兵。

20.不管戒色的过程是多么困难和坎坷，只要我们不放弃，坚持到底，一步一步坚实地向前走，量变终究会引起质变，胜利终将会属于我们。

21.随着时间的积累，正气的增加，这积累的正气会形成防护罩，防护自身，定力会增强，这是非常好的。

22.遭遇诱惑时，不分别其实是一种很高的智慧，这是我后来才逐步悟到的，看到任何诱惑，都不要分别执著，就像没看到一样，不分别，不执著，视而不见，心如止水。

23.一位戒友曾说：“记得在邪淫后，我开始感到自己变得更自私了，其实手淫本身就是一种自私，就是为了自己爽，满足自己自私的贪心。”他说得很有道理，邪淫会让人进入非常自私狭隘的状态，疯狂看片疯狂撸，就是为了满足自己自私的贪心，负能量会变得非常重，整个人就像一个“霉气罐”，散发着让人不舒服的负能量。

24.戒色唤醒了深埋在我们心中那些美好和积极的力量，让我们重新看到了人生的意义和希望。

25.多少次，在射掉那泡液体后就感觉人生变得毫无意义，仿佛整个世界都变得灰暗了，深深的空虚感、失落感和挫败感，还有深入骨髓的无力感。

26.有时撸到射不出，还不死心，还撑着两条摇摇晃晃的双腿在做最后的冲刺，真可谓丧心病狂，那种状态完全是病态的。

27.那些沉迷邪淫的人该醒醒了，不要亲手毁了自己的人生，让戒色开启人生最伟大的篇章！

28.君子以惩忿窒欲。

29.不少戒友嗔恨心重，怨天尤人，这是一个很大的缺点，一定要改正过来，多发感恩心、孝顺心、慈悲心，不要怨天尤人，要从自身找原因，不断完善和提升自己。

30.《易经》告诉我们要潜龙勿用，孔子说“少之时，血气未定，戒之在色。”在婚前这个阶段要学会保住自己的能量，用于自己的学业和事业，养精蓄锐，才能有一番大作为，反之，把身体掏空了，脑力、精力都会很差，这样何谈奋斗？

31.泄精前真的是雄赳赳气昂昂，活力四射，眼神有力，充满斗志，一泄精，人就萎掉了，双眼无神、呆滞、空洞，甚至都懒得转动眼球。

32.拳王阿里就有赛前禁欲的习惯，禁欲让他在身体对抗中不疲软，眼神犀利，训练状态奇佳。

33.1990年，泰森在日本东京遭到道格拉斯KO，随后泰森自述前一晚放纵了，纵欲让他脚都软了。泰森声称“我的整个职业生涯就是败在了女人身上”，一代拳王倒在了“粉拳”之下，实在令人唏嘘。真男人和软脚蟹其实就在一念之间，纵欲的特点就是人会软掉，活力、脑力、体能都会下降，软脚蟹的命运就是惨遭KO！

34.戒者自带强大的气场，眼神犀利、有神、有力，精气神爆棚，在真正的戒者眼中，有着雄狮般的威严！

35.随着戒色天数的增长，其实你就来到了一个“高位”，这时一定不可出现骄傲自满的念头，要始终谦虚低调，戒骄戒躁，保持警惕。德不配位，必有灾殃，到了高位再跌下来，往往会跌得很惨，摔得很重，如何能稳固在高位，那就必须让自己的德行跟上，德行上去了，位子就稳固了，德行不克，真的是危机四伏，祸来难料。

36.君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。

37.君子修德，日日精进，无一息之间断，夜夜警惕，犹危险之在侧，如此则没有灾殃。

38.古人强调慎独，强调警惕，为什么要如此强调警惕？因为有心魔在虎视眈眈，一不小心就会被附体，做出禽兽无耻之举。

39.不讲修心，只讲行善，这其实是一种思想误区。古人强调“断恶修善”，是双管齐下的，不是偏于一方的，断恶的最关键就是断“意恶”，也就是断邪念，这才是重中之重。

40.《易经》强调警惕是对的，如果不对邪念警惕，就可能被邪念驱使，做出各种荒唐错误的事情，有的人被邪念附体后，就想着去嫖娼，买各种性具，在那种状态下最舍得花钱，甚至肯借钱去买，完全被欲望冲昏了头脑，两条腿也不听使唤，往那种场所跑。

41.真的要警惕，时刻警惕，但不要过度紧张，要保持自然而警惕的状态，警惕自己的邪念，一念之差，就可能变成另一个自己，那个自己就是疯狂纵欲的自己。

42.修善的人家，必然有多的吉庆，作恶的人家，必多祸殃。所阐述的是一种事物由循序渐进、慢慢积累，最终量变引起质变的现象。“善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。”

43.古人很有积善意识，“君子以遏恶扬善，顺天休命”，君子应该遏制邪恶，宣扬善行，以顺从天命（自然规律）。

44.我们必须戒掉恶习，多做善事，做一个正气凛然之人，为天地之间增加正能量。

45.我们要学会培养自己的积善意识，注重积累点滴的小善，点滴的小善可以像雨水一样汇聚成溪流，更多的溪流就可以汇聚成大江、大海，坚持小善最终可以汇聚成了不起的大善。

46.堂堂七尺男儿缩在角落里玩弄自己的生殖器，这是多么肮脏、猥琐和不堪的画面，实在愧对祖先，愧对列祖列宗，愧对父母的养育之恩，把自己的精气神都挥霍在邪淫上，这样糟蹋自己实在太不应该了。

47.劳而不伐，有功而不德，厚之至也。（有功劳而不自我夸耀，有了功而不自以为有功德，这种表现敦厚之极。）

48.上德之士，不以为有德，不显其德，不彰己德。

49.老子《道德经》讲：“上德若谷”，“谷”者，“虚”也。形容人十分谦虚，所谓“虚怀若谷”。

50.有的人喜欢自我夸耀，有一点功德就经常挂在嘴上，逢人便说，这就是智慧浅薄德行不够的表现，真正有功有德有智慧的人都是沉默不言的，就像没做过一样，这样的人才值得我们敬佩和学习。

51.虽然有极大的功劳，但还是甘居别人之下，甚至让功于人，让功于众，懂得谦退，不会傲慢。

52.有功劳不夸耀，不自以为有功德，非常低调和谦虚，这种人的道德水平和涵养真的很高，厚之至也，敦厚、忠厚，厚道！

53.德行上去了，戒色才能更稳定，自身的境界才能实现不断突破。

54.有些戒友之所以破戒，就是德行有亏，德行没有跟上，内心还有很多负面的念头，负面的念头会导致内心不稳定、不祥和，这样就容易间接导致破戒。

55.学习圣贤教育可以让我们了解自己的不足之处，可以学习圣贤的嘉言懿行，效仿圣贤，循天地之德，养浩然之气，慕正士之风，尚君子大义，胸怀万宇，戒镇乾坤！

56.谦谦君子，卑以自牧也。劳谦君子，万民服也。

57.“谦者，德之柄也。”因为谦虚才能执德，骄傲则必失德。

58.谦卦教导人谦虚，唯有谦虚才能受到尊崇，而光明其德，人的德行越高，戒得也会越好。

59.地位高贵的人，如能具备谦让之德，他的道德会更显光辉；地位卑下之人，如能具备谦让之德，其行为必不会逾越礼制法度，具有谦德的君子一定会有好的结局。

60.一个缺乏谦德自命不凡过于狂妄之人，是很难与人和谐相处的，也很难在事业上有所成就。

61.当一个成功者保持平和谦虚，就会有持续成功的状态，甚至会获得更大的成功。

62.对于戒色而言，首重谦德，能够谦卑自守，以谦卑的姿态安住低处，大吉。

63.德才学识量，德是排在第一位的，要以德御才，德才兼备，德者，才之主；才者，德之奴。

64.一个人的德量真的很重要，德量指的是道德涵养和气量。

65.《菜根谭》：“德随量进，量由识长。故欲厚其德，不可不弘其量；欲弘其量，不可不大其识。”（译文：人的道德是随着气量而增长的，人的气量又是随着人的见识而增加的。所以要想使自己的道德更加完美，不能够不使自己的气量更宽宏；要使自己的气量更宽宏，不能不增加自己的见识。）

66.眉宇间有一股惊天地泣鬼神的浩然正气，如钢似铁，坚不可摧。浑身上下散发出的正能量气息异常强大，这是一种碾压心魔成齑粉的强悍气场，那雄浑澎湃的雷霆能量像一片片波纹涟漪荡漾开来，白光万丈，璀璨如钻，闪耀着纯净的光芒。

67.戒色可以再次点亮眼睛，点亮那一双双迷失在色情与邪淫中的灰暗的眼睛，整个人也会变得光明起来，纯真的笑容会再次浮现在脸上，可以找回那份失去很久的纯真，有了这种纯真，才拥有真正的幸福和快乐。

68.纯净的大快乐其实是本自具足的，是盲目追逐欲望让我们变得不快乐，变得沉重，变得抑郁，变得空虚和绝望。

69.戒色后那种特别纯粹、特别开心、特别轻盈的感觉会再次回来，走路都带风，真的就像重生了一般，看到花花草草都有一种特别美好特别喜悦的感觉。

70.有的撸者看儿时的照片会默默流泪，因为儿时是那么纯真，那么快乐，而撸后是那么龌龊，那么恶心，那么惶恐，那么不开心，症状爆发还要忍受症状带来的痛苦。

71.前段时间看到一个帖子：“楼下的一个厨师死了，三十五岁，早上说是心肌梗塞，现在发现他的衣服和床铺下面都是壮阳药，酒店只肯出仁道的丧葬费。”纵欲的后果很可怕，年纪轻轻就把身体掏空，弄不好真的会挂掉，我们一定要警醒，要有危机感。

72.《元气论》曰：“嗜欲之性，固无穷也，以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。”

73.我们一定要懂得保精之道，能量不能随便耗泄，懂得戒色，懂得积累能量，身体很多症状都会减轻或消失的，这是我的切身体会，也是很多已经恢复戒友的切身体会。

74.有病是该积极治疗，但戒色养生是恢复的基础，三分治疗，七分养生，懂得戒色，注重养生恢复，身体就能逐步恢复健康。

75.，一定要战胜心魔，否则迟早会被搞进医院，到时就痛苦无量了，为了那几秒短暂的快感而毁了自己的健康和人生，实在太不值得了，真的要悬崖勒马，赶紧回头。

76.国外一位撸者说：“我开始变得孤僻，在欲望中苦苦挣扎，对色情上瘾，让我痛不欲生，明知色情伤害我的身心，却又难以控制地去邪淫。”

77.那种状态是失控的，不自由的，不快乐的，就像一个提线木偶一样被操控，内心会变得沉重，郁郁寡欢，每次放纵过后会变得空虚、沮丧和不开心。

78.一位戒友回忆过去：“我能感受到那种生命力流失的感觉。”整个人变得憔悴、猥琐和衰败，毫无生气，能量频繁走漏，自然会进入枯萎的状态。

79.另外一位戒友说：“当我们的思想开始变得纯净了，你就能找回这个世界上最美好的心灵感受！”

80.那种自由感、轻松感、美好感和纯净感真的太宝贵了，内心很愉悦，很赏心悦目的美好，整个人都光亮了。

81.心灵净化，灵性提升后，活出高贵、纯洁、光辉、慈悲与智慧，学会无私奉献，学会无条件的爱，是这样一种崇高的灵魂特质，进入高频振动的正能量模式。

82.以前有戒友说：“能主宰自己就能感受到莫大的快乐。”的确如此，能主宰自己，就有真正的自由、真正的快乐和美好。

83.戒到一定时间，会觉得戒色自律的生活才是自己真正想要的，会厌恶过去邪淫堕落的生活，再也不想撸了，但还是要严防心魔的进攻，因为很多人虽然信誓旦旦说要戒，但一念袭脑，没断掉，那个身影又开始猥琐起来、抽搐起来……

84.活到老，戒到老，戒色即是生活，好好协调好戒色和生活的关系，并不是叫你沉迷戒色，而是把戒色融入生活，平时应该积极奋斗自己的人生，过好自己的生活。

85.中医认为肾为先天之本，肾精充足，五脏六腑皆旺，身体的抗病能力就强，反之，肾精亏损，则五脏虚衰，会多病早夭。肾为五脏六腑之根，人体气血阴阳皆系于此，手淫伤肾，时间长了五脏六腑都容易出问题，等到重病来袭，那真的苦大了。

86.伤到一定程度，肾不行了，肝也不行了，脾也虚了，心脏也疼了，肺也不好了，过上了多灾多难的生活，这时才感叹健康的身体是多么重要，之前疯狂纵欲是多么愚蠢，多么无知。

87.心、肝、脾、肺、肾，虽然肾排在五脏最后，但其作用却是最重要的。如果把肾比喻成一个“锅炉”，那么身体消耗燃烧后产生的“煤渣”(代谢废物)都必须经锅炉排出。一旦“锅炉”出现问题，废物排不出去，不仅会损毁“锅炉”，五脏整个系统也会崩溃。

88.肾虚会累及心、肝、脾、肺等各脏器，并伴有心烦、失眠、头晕、眼花、消化不良、咳嗽等症状。肾病早期多为疲劳、乏力，眼脸浮肿、颜面苍白、尿中有大量泡沫、排尿疼痛或困难。接下来会产生食欲减退、恶心呕吐、腰痛、夜尿频繁、全身水肿、血压升高、呼气带尿味、骨痛、皮肤瘙痒、肌肉震颤、手脚麻木、反应迟钝等。

89.印光大师在开示中说手淫是杀身之利刃也，现在看来是千真万确的，有的人体会不深，不知道手淫的危害，以为自己身体好，没事，刚开始都以为没事，等到身体出现症状了，就知道了，等到身体全面垮掉了，器官罢工了，就知道严重性了，真的不是闹着玩的，是要命的！

90.曾经我身体很强壮，看着也很魁梧壮实，自以为没事，后来神经症爆发，把我抛入痛苦的症状地狱，我这时才知道日积月累的纵欲是多么可怕，它不是一下把你搞废，而是一点点蛀空你，一点点蚕食你的健康，等你突然惊醒时，已经症状缠身了，已经身处痛苦之中了，每天都在煎熬，每天都很绝望，甚至想自杀。

91.还有一位戒友说：“戒色半年，我现在有时感觉到莫名的开心，像是小孩子一样，照相的时候笑容也灿烂，面相和善，而且眼睛变得很大，以前努力睁，都没有这么大，像是开了眼角，变长变大，有了精神，眼白以前布满血丝，现在渐渐地清亮了起来。戒色真的可以让你提高颜值，充满精气神！”

92.另外一位戒友说：“最让我感动的是我感受到了纯净的大快乐。明天是我戒的第100天，我感觉过去20多年所有的快乐加起来，都没有这100天的快乐多。”

93.莫名的开心，不需要理由，很多戒友已经找到了快乐的真谛和秘诀，那就是通过修心让心灵重新恢复到干净、纯粹、纯真的状态，处于那个状态自然就是快乐的，泉涌般的快乐从心底出来，没有理由，就是快乐，变成了一个开心果，就像小孩子一样，很容易快乐，那么单纯，那么美好。

94.你的眼睛是清澈明亮的，你的内心是纯真美好的，你的笑容是发自内心的，你处在纯净纯善的状态。

95.老子提倡“复归于婴儿”，回到那种天真纯朴的初始状态，心灵非常干净，真的回归了那种状态，就能感受到真正的快乐，内心有极强的幸福感。

96.埃克哈特·托利 ：“看着你生命四周的圆满——照在你皮肤上的温暖阳光，花店门口摆放的美丽花朵，咬一口多汁的水果，或是沉浸在从天而降的充沛雨水中。在每一步中，都有着生活的圆满。感谢所有在你周围的丰盛，就会唤醒你内在沉睡的丰盛，然后让它流出。”

97.每个人的内心都有丰盛的源头：爱、喜悦、自在、快乐、幸福感，学会净化心灵，学会感恩，就能开启内在的丰盛，在最简单的事物中感受到快乐、美好与圆满。

98.对于邪淫我们要采取有你没我、有我没你的坚决态度，立场要坚定！

99.快感是多么虚无缥缈，我们要想成功戒色就不能再贪图快感了，不然等着你的只有症状地狱。

100.戒色其实并不是简单的戒sy戒yy，而是生命的重塑，改变生活的习惯，让生活变得更有趣、更快乐、更开心。

**综合集结篇（九）**

1.现在很多人看黄都是一看一下午，甚至还有看通宵的，马拉松式看黄，最后还要射出，这整个过程是一场严重的消耗，甚至比跑完真实的马拉松还要累，等到撸完后照镜子，突然发现镜中人鬼气缠身了，有某种难以言说的东西已经被抽走了。

2.戒邪淫对于一个人来说的确太重要了，天道福善祸淫，戒邪淫是正人君子的必修课，是极为重要的一项修为，多少成功人士就因为成功后花天酒地，肆意邪淫，很快人生就遭遇了滑铁卢，而那些真正的常青树，都是不犯邪淫、懂得孝顺、具备良好德行的人。

3.身体被掏空后，人就像泄了气的皮球，重新变成了废人。

4.戒色的感觉的确很美好，那种自信，那种底气，那种清澈明亮的眼神，那种光明磊落的坦然，当自己心灵得到净化后，就会感觉大不一样，就像再度成为了一个孩子，每天都很开心和喜悦，纯净美好的笑容会再度绽放在脸上，然而守住戒色的美好感觉是不易的，因为心魔随侍在侧，一不小心就会被心魔翻回去，继续苟延残喘在心魔残暴的统治下，心魔恶狠狠地说：“连本带息全部给我撸出来！”

5.我仿佛看到这样一幅景象：只见他全身一绷，邪淫灰暗的外皮层层爆裂，雄威光明的身躯从体内崩裂而出，浑身上下散发着耀眼的光芒……彻底重生了！彻底告别了邪淫的堕落和颓废，一身浩然正气，具侠烈英风、清逸大勇之武术冠军回来了！！！

6.不邪淫者，身具正气，雄狮威仪！透网金鳞，得大自在，函盖乾坤，把定世界！

7.真正的力量来自于降伏心魔！带着无上威严、无上力量活在这个尘世，你就是戒色的传奇！

8.射过之后就是没意思，深深的没意思！再看之前的AV，全是垃圾！请记住那个没意思，记住那个空虚和悔恨！为了那一点快感而掏空自己，实在太不值！太愚蠢！

9.修行就要“火中生莲”！经得起各种诱惑的考验，把自己练得百毒不侵、刀枪不入！一身浩然正气犹如一身钢铁，在红尘欲火中百炼成钢，做戒色的硬汉！做戒色的钢铁侠！

10.一位国外戒友说：“我花费了太多的时间和精力在邪淫上，从而懈怠了生活中其它的事情。”

11.很多人不管得意还是失意都会来一发，得意时来一发是庆祝，失意时来一发是发泄和逃避现实，不少人已经开创出自己人生的大好局面，但最后却被邪淫放纵全部摧毁了，下场很落魄，他们的人生就像抛物线，一开始冲得很高，然后突然就直往下坠，落差特别大，对人的打击也很沉重，很多人从此一蹶不振。

12.在学生时代能够戒除手淫，是一件非常美好的事情，戒到一定程度，一种纯净的大快乐就会被体验到，你深深知道，这才是自己真正想要的感觉。

13.一位戒友说：“戒色66天之变化，眼睛跟小孩子的大眼睛一样清澈有神，会反光。”眼睛是心灵的窗户，当你的眼睛变得明亮、清澈而有神时，这正是心灵得到净化的一种外在的表征，细细品味戒色带来的纯净美好的感觉，这是真正五星级的享受，让戒色点亮你的生命，点亮你的人生！

14.印光大师云：“世人十分之中，四分由色欲而死，四分虽不由色欲直接而死，因贪色欲亏损，受别种感触间接而死，其本乎命而死者，不过十分之一二而已。茫茫世界，芸芸人民，十有八九，由色欲死，可不哀哉。”

15.世人往往把色欲当做享受和福利来追求，殊不知获取快感是要付出惨重代价的，是要拿命去换的！色字头上一把刀，从古至今倒在这把屠刀下的人不知有多少，古德告诫后人要戒色，其旨大矣！

16.很多撸者都觉得自己能控制，自己身体还可以，但是渐渐地就会越来越失控，身体也会越来越差，突然某一天越过了临界点，症状就会突然爆发，到时就悔之晚矣！

17.追求快感意味着放弃纯净的大快乐，鱼与熊掌不可兼得，快感的确吸引人，很刺激，但是最后你会发现，真正有价值的是纯净的大快乐，做纯净的自己才能真正发自内心地快乐起来，在纯粹的美好里，朴实无华，却特有一种天然喜悦而满足的质感！纯净灵魂犹如一颗散发璀璨光芒的美钻，你在手淫后失去了它！你开始在邪淫的垃圾堆里找快乐，最后被意想不到的痛苦虐到爆！

18.你会发现正能量的人生才是真正有意义的、值得过的，不知比邪淫放纵的日子强多少倍！

19.作为一个正人君子是不应该贪恋女色的，男子汉大丈夫应该顶天立地，做一番轰轰烈烈的大事业，所谓富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，一身浩然正气。

20.真正的帅是心灵的帅，你有纯净心灵，你有正能量和责任感，不愁找不到如意的眷属。

21.人之于精，犹如鱼之于水，匹夫不可夺精也！

22.沉迷色情就是人生的黑暗浩劫！！！

23.积德、勤俭可以兴家旺家；败德、妄为必定败家亡家，邪淫就是在伤身败德，在肆意妄为，后果肯定是症状缠身，败家亡家。

24.戒色后多发感恩心、谦卑心、恭敬心、惭愧心、忏悔心，这五心要多发，戒色先培德，戒色先做人，六守：守愚、守浅、守谦、守仁、守敬、守诚。守愚，不耍小聪明安分守己；守浅，不管学了多少，总觉得自己很浅薄，还需继续努力；守谦，保持谦虚，不起骄傲的念头；守仁，做一个有仁德的人，仁爱、仁慈、仁义，仁者无敌；守敬，培养恭敬心，一分恭敬，得一分利益；十分恭敬，得十分利益。诚恳恭敬，忠厚端肃，主敬则身强！懂得尊重人，绝不看不起人；守诚，《礼记·中庸》：“诚者天之道也，诚之者人之道也。”

25.《大学》：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意。”立身处世，当以诚信为本，做人做事也要有诚意，是一种真实不欺的美德。

26.印光大师云：“有一秘诀，剀切相告，竭诚尽敬，妙妙妙妙。”至诚感通，真诚恭敬到极处，自然就感通。

27.“孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻”这八个字是做人的根本，也是我们的大成至圣先师孔子他老人家的德育内容的全部精髓，也是人生的八德。

28.“仁义礼智信，温良恭俭让”，这十个字也很重要，仁义礼智信为五常之道，五常是做人的起码道德准则，温良恭俭让是温和、善良、恭敬、节俭、谦让这五种美德，是传统美德的重要内容。

29.与人为善，节俭生活，上敬下和，敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行。给我强烈震撼的还有四个字，那就是：非德勿行！行为和想法要符合德行，符合仁义，能够做到问心无愧，这点太重要了，非德勿行这四个字，每个字都有万吨的重量，人生就应该严格按照这四个字去做，努力活出圣贤的教诲。

30.君子有造命之学，修身立命，积德累功，慈心于物，忠孝友悌，正己化人。看来看去还是圣贤教育最有味道，而且是越看越有味道，相隔几千年还是那么有道理，还是那么对。

31.邪淫的世界是非常阴暗的低振频世界，戒色后懂得修善，开始学习圣贤教育，你开始感受到一个截然不同的高振频世界，你会感受到与邪淫时完全不同的快乐、轻松与自由，光明与美好，纯粹与高尚，圣洁与高贵，灵魂变得格外轻盈，整个人有一种灵动的感觉，清澈而充满灵气，焕然一新，这是多么久违的感觉，可以追溯到童年，记得儿时我们散发着灵性的光辉，有一种想奔跑、想跳跃的欢快。

32.睁开你的双眸，整个世界再一次变得神奇起来，你充满喜悦的眼睛一如童年时那般纯真与美好。

33.老子在《道德经》提到“复归于婴儿”，回归纯净纯善、纯真无邪的内心状态，这种状态是多么可贵，一旦开始邪淫，就会从这个状态跌落。戒色和学习圣贤教育给我们提供了一个机会，就是让自己回到最纯粹、最美好的状态，一旦你重新进入这个状态，你才知道真正的快乐与满足是什么！

34.曾经我活得像具行尸走肉，惶惶不可终日，享受不到内心真正的安宁，在心魔驱使下一次次疯狂掏空自己，缓缓抬起头望着镜子里的自己，是那么灰暗、无神和颓废，眼睛中毫无生气，看不到生命能量的流动，两个严重下垂的睾丸一上一下荒诞地挂着，浑身散发着恶臭，我彻底厌恶和憎恨这个堕落的自己。

35.成为一个纯净、纯粹、纯真的单纯存在！纯净就是最伟大的力量，是时候拿回你的力量了！

36.纯净、庄严，散发着纯真美好的能量，脸上有了最美的表情，眼睛清澈而明亮，如此纯净、如此美好，内心充满着自由、爱、喜悦和平安。你在外面所遍寻不到的一切，都在那儿，只需净化心灵，就能找回那种感觉。

37.重新拥有纯净的力量，属于你的力量！你的人生将会被全然改写，还是那句话：你真正渴望的不是黄片，不是手淫，不是任何形式的纵欲，而是做回纯净的自己，这是最深的渴望，只有做回纯净的自己，你才会真正快乐起来。

38.有一个大秘密很多人还不知道，那就是：空里面有无限的喜悦和满足，让内心空净，就能体验到各种美妙的感受，喜悦和满足本自具足，不假外求。

39.戒色后爱笑了，发自内心的喜悦，时常感受到幸福的满足感，我已经掌握了这个大秘密，现在把它分享给大家，真诚祝福每一位戒友都能完成净化和蜕变，生活在纯粹的美好和喜悦中！享受纯净生命的每一刻！你就是奇迹！！！

40.一位资深戒友说：“结合我自己戒色的体验，这十条经验真是好全面啊，真是一点不漏啊，做好这十方面，想不戒掉都难。”戒色十规每一条都是精华重点，每一条都讲到刀刃上了，希望大家好好落实。

41.古代中医认为：房事对元气的消耗最大。所以古人强调房事不可过分，要保持一种节制的态度。

42.欲多就损精，表现就是两眼昏花，眼睛无神，肌肉削瘦，还会牙齿脱落，后槽牙叫肾齿，肾精损耗过度肾齿就会脱落。

43.男人一定要气宇轩昂，不只是气质上的问题，而是这样的男人从生命的根本上来说，精就是足的。

44.房劳在古人看来是耗气最厉害的，房劳会喘息出汗，实际上是动了五脏六腑，所以，房劳对人的损伤很大。——曲黎敏

45.淫欲放纵，如饮咸水，多饮多渴，到死方休。

46.凡虚痨症，虽养好强健，犹须断欲一年，若以为复原而行房者多半必死。

47.古语有云：“淫声美色，破骨之斧锯也。

48.人之有精液也，如树之有脂也，灯之有膏也。滋之则茂，竭之则枯。

49.《解脱要门》云：修行之人，若数十年欲心不动，则精髓凝结，渐成舍利。

50.《道书》曰：欲念不生，则精气发于三焦，荣华百脉。

51.当淫火动时，便起欲念；欲念起时，精气益耗。精气既耗，淫火愈动，互相引发，死亡立至。

52.更有服饵热药，助火导淫，煎灼五脏，其祸尤惨。至于亏损阴德，削夺寿算，更不必言矣。有志长年者，岂可蹈此覆辙哉？

53.孙真人说，人的这个身体，不是金属铸成的钢铁之身，而是气血凝聚而成的血肉之躯。人如果对色欲一事不能自我控制，开初认为偶尔放纵，没有什么防碍，接着便是日损月伤，精髓亏，气血败，而导致死亡了！

54.张伯端《悟真篇》：“精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健。”

55.无摇尔精，乃可长生。无摇者，守之固也。肾精不固，神气减散，疾病随生。

56.《黄庭经》云：“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”上药三品，精气神是也！

57.精存自生，其外安荣，内脏以为泉源。浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通，乃能穷天地，被四海。

58.《内经》认为，精是身体的基础，是生命活动的根本，是寿夭的关键，损精是衰老的根源。

59.人到中年，每求延寿之术，有谓当绝欲者，有谓当服食补剂者。余谓修短有命，原不可以强求。如必欲尽人事，则绝欲、戒思虑，二者并重，而绝欲尤为切要。

60.草根树皮，哪有人的精宝贵？所以服药百颗，不如一宵独卧。

61.《食色绅言》：若欲身安寿永，唯当绝欲宝精。

62.《养性延命录》：精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

63.《黄帝内经》：精气夺则虚。

64.《道林》：房中之事，能生人，能杀人。

65.名医叶天士：只要精气复得一分，便减一分病象。

66.《通关文》云：“形虽未交，而元精暗中已泄。

67.生病、生疮、出痘非十分复原，万不可犯，犯则多半必死。

68.目疾，未痊愈或始愈，犯之必瞎。

69.虚劳症，虽养好强健，仍需断欲一年。

70.过辛苦，过操心，过热，过惊恐，过忧愁，皆不可犯，犯之轻则痼疾，重则死亡。

71.包宏斋 宋朝的包宏斋，身体强健，精力过人，八十五岁时，还被拜为宰相。贾似道认为他一定有什么养生的妙术，就向他请教，包宏斋说：“我有一服丸子药，是不外传的秘方。” 贾似道很急切地请问是什么丸子药，包宏斋慢慢悠悠地说：“多亏我吃了五十年的独睡丸呀！”满座人听了都开怀大笑。

72.李觉 蒲得政做杭州知府时，他的一位老乡李觉来拜见他。李年已百岁，但色泽光润。蒲知府就问他养生之术，李老答道：“这种养生长寿术是很简单的，就是绝欲早点儿而已。”

73.张翠 太仓人张翠，九十多岁了，耳聪目明，还能作画。人家问他健康秘诀，他说：“只是欲念淡薄，房事节制罢了。”

74.寡欲精神爽！

75.天元之寿，精气不耗者得之。

76.古德云：“乐色不节则精竭，轻用不止则真散，是以圣人爱精重施，髓满骨坚。”

77.爱精保神，如持盈满之器，不慎而动，则倾竭天真。

78.《王仲奇医案》云：“肾主精髓，脑为髓海，肾精髓有亏，脑力为之不赡，宗脉失所荣养，头脑眩晕，记忆善忘。”

79.《中国医药汇海》中指出：“脑性最灵，善能记忆，人之灵固莫负于脑，然其实起于肾。”

80.《医经精义》云：“髓在头者，名脑；在众骨中者，名髓。”

81.养肾就是养精，你精足了就养肾了，你精都没了肾能不亏?肾气不足就容易阳痿。你老想那事最伤肾气。

82.吃药只能调理，你得戒手淫。戒了手淫，不能看乱七八糟的，连想都不能想。

83.前列腺就是个性器官，你一想那事它就马上工作，它现在出毛病了，你叫它歇过来不就好了。

84.《圆运动的古中医学》云：“肾水无封藏太过之病，肾水愈能封藏，阳根愈坚固也。”

85.夫精为万物之美，即养身立命之至宝，万物最美曰精，人有其精则生，人无其精则死，所以精者，即性命之根源。

86.《王仲奇医案》云：“人身精血充足，则脑为之满，于是耳目聪明；如果肝肾精血有亏，则脑髓宗脉弗能宁静，于是目为之眩，耳为之鸣，头为之倾，坐卧行动如坐舟车中。”

87.吴瑞甫在《脑髓论》中云：“内肾为脑之源。”肾上通于脑，为脑之下源，手淫伤肾更伤脑，轻则脑力下降，重则神经症爆发。

88.色味虽甘毒最深，能走精气耗元神！

89.仙人道士非有神，积精累气以为真。

90.《灵枢》云：“髓与脑，皆精之类，精成而脑髓生。”

91.青年无知患手淫，血气未定身已损；洁白之驱鬼相随，葬身欲海不自知。

92.手淫害处最大，犯者必至伤身殒命。

93.色欲这东西，愈放纵愈强烈，直到不能控制的时候，已经无可奈何了。人的精髓因此枯竭了，身体虚弱了，然后病了，最后死了！人就是这样被自己的淫欲一步步推向死地的。

94.看淫书等时，心性摇荡，元阳暗中走失，身体受大损伤，所以一有遗精之病，一直到死，一般很难挽回，后来终身抱痛，追悔莫及。

95.夫精者，身之本也。精是人体最原始的物质与能量来源，是人身体的至宝，是身体的本钱，存得越多越好。

96.乐圃朱善说：合法夫妻之间的房事，本来不是邪淫，但乐不可极，欲不可纵。放纵情欲就会酿成祸患，欢乐至极，必生悲哀。这些，古人早就反复劝诫过了。人的精力是有限的，而欲望无穷，现以有限的精力，去行无尽的淫欲，难怪有人年纪很轻却突然早逝，有人年岁未老就早衰了。

97.如果欲火常常焚烧，精髓就容易枯竭，聪明智慧则被障碍，思维能力也必然降低。常见一些原本很有才干的人，由于纵欲，不过几年时间，就变成庸才废人了，还有的渐渐染上疑难病症。

98.万事以身体为资本，血肉之躯之所以能够长时间存在于世，是由于精、气、血的作用。

99.只要元精不枯竭，人就耳聪目明，体魄强健，好比水能润物，因而万物都能得到养育；又好比油能养灯，油不干，灯就不会灭。

100.君火一动，则肝肾的相火全都被牵动，结果肾水遭到耗损，就泄漏于外而枯竭于内了。

101.戒色大爽！邪淫大苦！

102.贪心未止，倍力行房，不过半年，精髓枯竭，惟向死近，少年极需慎之。四十以上，常能固精养气不耗，可以不老。——孙真人

103.凡人生放恣者众，盛壮之时，不自慎惜，快情纵欲，极意房中，渐至年长，肾气虚竭，百病滋生。

104.所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防。所患人少年时不知道，知道亦不能信行之，至老乃知道，便已晚矣，病难养也。

105.道以精为宝，宝持宜秘密。施人则生人，留己则生己。结婴尚未可，何况空废弃。弃损不觉多，衰老则命坠。

106.精、气、神，人之根本！

107.伤身的事情不止一种，然而贪淫好色是最要命的（伤生之事非一，而好色者必死）

108.其为人也寡欲，虽有不存焉者寡矣。其为人也多欲，虽有存焉者寡矣。人之死生存亡，多半取决于淫欲心的多寡。

109.人身三宝，精、气、神是也。若不自持则根本已丧，废病随之，哪得长命乎？

110.保精首在撙节俭啬，若恣其情欲，则命同朝露。凡人之未老先衰者，莫不由于肾虚而精不足也。未尽天年而早夭者，莫不由于淫乱而精竭也。油尽灯枯，精竭人亡，此万古不易之理。

111.欲不可强，欲不可纵，欲不可早。

112.欲火焚烧，精髓枯竭！

113.《三元延寿参赞书》指出：“人可保者命，可惜者身，可重者精。若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。”

114.我们的生命活力来源于身体本身，从肾精来。我们人体的肾精，是很珍贵的，藏得越多越好。我们的肾精，藏得越足，我们的本钱就越足。

115.如果总是意淫，或者情绪不通畅，就属于暗耗肾精，暗暗地把肾精耗掉了，暗耗肾精的危害比明耗肾精更大！

116.肾主藏精，什么是精呢？精就像钱，什么都可以买，什么都可以变现，人体哪里出问题了，精就会马上过去变成他或帮助他。所以，精是我们人体当中最具创造力的一个原始力量，它是支持人体生命活动的最基本的一种物质。

117.肾在五脏六腑中非常重要，因为它最具创造力。

118.如果你的精严重不足，你的创造力就非常低下了。

**综合集结篇（十）**

1.肾主骨，骨生髓，髓充脑，肾为脑之根。

2.因肾居于腰的地方，所以腰为肾之府。因为脑中充满髓液，而髓液为肾中精气所生，并直达脑中，所以肾是脑生长发育的根本。

3.肾于生命，犹如树根一样。

4.戒色之后会逐渐产生一种神情，那就是——不怒自威！气场完全撑起来了，一股浩然正气如钢似铁，让别人心生敬佩，让别人心服口服。戒色的好处真的很多，心理方面可以让人自信、镇定，有底气，有斗志，有冲劲，变得开朗、坦然，光明磊落。

5.当一个人内心变得宁静祥和，就能感受到邪淫状态下无法感受到的美好，之前有戒友说戒色后听儿歌都觉得很好听，能够感受到那种单纯的大快乐，而追逐快感则会屏蔽掉这种感受能力，脑子被邪念占据，内心变得蠢蠢欲动、烦躁不安，邪淫带给人的负面影响真的太大了。

6.一位戒友说：“因为戒色我体会到了自律所带來的清净与自由。”

7.一位戒友说：“经过两年多的反复破戒我才知道了戒色文章的重要性。”多么痛的领悟，两年多的破戒才意识到学习戒色文章的重要性，这两年的精费也交得太多了。

8.国外戒色书籍说：“人们总是难以发现自己的上瘾倾向，等到醒悟时，人已被牢牢困在了陷阱之中。”

9.秦东魁老师所言：“一犯邪淫就是开启了万祸之门，你的灾祸就源源不断。”

10.古人云：“欲念不兴，精气散于三焦，荣华百脉；及欲想一起，欲火炽然。翕提三焦，精气流溢，并从命门输泻而去，其可畏哉！”又云：“元气有限，人欲无涯。尾闾不禁，沧海以竭。”

11.戒色之后，能量逐渐养足，人会变得积极向上，内心也会变得开朗许多，那种久违的自信也会回来，一位戒友说：“感觉戒色期和SY期真的是两种完全不同的感觉！！！”

12.另外一位戒友说：“戒色52天了，一次也没有破戒，感觉内心有了实实在在的底气，脑力也恢复了好多，现在和52天前相比真的是一个天堂一个地狱。”

13.戒色可以重塑自己的人生，不再沉迷色情，对内心有更强的控制力，这才是真正的强壮，真正的强壮不是外表一身肌肉疙瘩，而是内心的统治力！

14.把戒色真正融入自己的生活，戒色也可以是一种生活方式，高度自律的生活方式，可以让自己更自由更快乐更有幸福感，真正有智慧、有品位的男人，一定会选择戒色。

15.宣化上人：“舍利子是人修行持戒而有的，不杀生、不偷盗，主要是不邪淫。因为不邪淫，则自己本身宝贵的东西，不会丢了。那‘宝贵的东西’是什么呢？我相信每个人自己都知道，什么东西是自己生命的根本，我不需要说太多。你如果没有邪淫的行为，舍利子自然会光明灿烂，比钻石都坚固。”

16.孔子说君子有三戒，第一戒就是“戒之在色”，戒色才能保住能量，有了能量就能干成很多事情，手淫不仅泄掉一个人宝贵的能量，也泄掉一个人的斗志和正气，脾气也会变得暴躁，容易和人吵架，负能量爆表。

17.从少年时代就要懂得戒色的意义和价值，这点至关重要，身体是革命的本钱，把身体撸垮了，一切免谈！

18.肾为先天之本，肾精充足，五脏六腑皆旺，抗病能力强，身体强壮，则健康长寿。反之，肾精匮乏，则五脏衰虚，多病早夭。

19.古人很有“保精”意识和“宝精”意识，第一个保，是保护肾精能量，要保住它，不可妄泄，这是养命的能量，岂可随意撸掉？另外一个宝贝的宝，就是要懂得肾精是人体的宝贝、至宝，要懂得珍惜能量，当宝贝一样珍惜。所谓：“丹田养就长命宝，万两黄金不予人。”

20.记得我以前屡戒屡败就是因为不懂得学习戒色文章，只是自己一味靠毅力强戒，每次都撑不过一个月，后来我开始学习戒色文章，学习大德开示，这样才有了真正的突破和飞越。

21.一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。——朱柏庐《朱子家训》

22.能够传承祖业，世代不熄的家族，必定是积善之家。

23.逆吾者是吾师，顺吾者是吾贼。——唐太宗李世民《戒皇属》，和“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”是一个意思，告诫后代要听从不同意见。唐太宗本人虚怀纳谏，也为李家做出了典范。

24.李世民为帝之后，积极听取群臣的意见，对内以文治天下，虚心纳谏，严行节约，劝课农桑，使百姓能够休养生息，国泰民安，开创了中国历史上著名的贞观之治。

25.众人皆以奢靡为荣，吾心独以俭素为美。——司马光《训俭示康》

26.纵观历史，越是富贵的大的家族，越是传承百年的家族，越懂得细水长流，懂得勤俭节约，懂得独善其身，低调简朴。

27.玉不琢，不成器。人不学，不知道。——欧阳修《示子》

28.勤奋、简朴、求学、务实的家训家风一直为曾家后人所传承。曾国藩曾留下十六字箴言：“家俭则兴，人勤则健；能勤能俭，永不贫贱。”

29.“积善成德”是很多家族所世代奉行的箴言。

30.你发愤立志做个君子，则不拘做官不做官，人家都敬重你，故吾要你第一立起志气来。——高攀龙《高氏家训》

31.器量须大，心境须宽。一念不慎，败坏身家有余。——吴麟徵《家诫要言》

32.专业戒色强调学习，学习提高觉悟是非常重要的，觉悟就是对戒色的认识程度和理解程度，要真正把握戒色的原理和规律，这点至为关键。

33.只有解行并重，才是正路。

34.对于学习，我自己也深有体会，有时吃透大德一句开示，需要好几年的时间，之前以为懂了，其实懂得很浅，等到几年后，突然就顿悟了，有了更深层的理解，对于本质有了更准确、更简明、更深入的理解和把握，这时真正吸收到骨髓了，之前停留在皮毛。

35.要反复学习，反复复习笔记，在复习过程中，突然某条笔记就可能让你“炸眼”，突然一下就很有感觉，就像炸药遇见了火花，点燃了顿悟的火药桶，开出了绚烂的烟花。

36.之前那条笔记，也许你看过很多遍都毫无感觉，但是突然有一天，感觉来了……你真正读懂了，真正明白了那个道理。顿悟实在太兴奋了，那个欢喜雀跃啊，无法言喻，整个人好像受到了巨大的激励和鼓舞，完全不一样了。感觉顿悟后，整个人的气质、眼神和行为都不一样了，一股强大的力量已经灌入了。

37.古训：妈妈三观正，是一个家庭最大的福气！

38.有人曾经说过：“推动摇篮的手也是推动世界的手。”一个母亲的三观，的的确确陶染着家庭及子女。喜欢读史的人可能会察觉，每一位成就卓著的人身后，几乎都有一位聪慧、有见地、三观正确的母亲。

39.作为孩子一生中最重要的人，母亲的三观是子女三观的来源。

40.一个家庭，哪怕家徒四壁，只要有一个正直、善良、勤劳、乐观、有见地和三观极正的母亲，就是子女最大的福报，就是家庭最大的福气。

41.南怀瑾曾谈到：“一个人为什么要读书？从中国的传统文化来说，这是一个重要的老问题。一个人为什么要读书？传统中最正确的答案，便是‘读书明理’四个字。”

42.尊重知识，重视读书，是妈妈三观正确与否的最基本表现。

43.孟母所为就是为了让孟子远离那些粗鄙庸俗的环境，让他做一个爱读书的人。正是孟母的远见卓识，才成就了一代大儒孟子。

44.妈妈三观正，孩子人品好。

45.作为妈妈，是否能善待老人，决定着孩子以后是否知道回报父母亲的养育之恩；母亲能否礼待亲友和邻居，决定着子女有无爱心。

46.“贤母使子贤也。”韩婴《韩诗外传》中如是说。

47.母亲的善良和博爱，是子女将来拥有良好人际关系和事业发展的关键。母亲的眼界、心胸决定着子女的前程是否远大，胸襟是否广阔。

48.如果母亲为人善良温和，懂得持家理财，乐于助人、乐观开朗、能吃小亏、勇于承担，那么她的这种思维方式和好习惯会潜移默化地传给子女。

49.妈妈三观正，孩子情商高。

50.很多孩子克服困难的能力不足，不能承受打击，遭受挫折之后长时间的萎靡不振，不能保持对生活的热情，跟人打交道不顺畅，不能赢得周围人的信任。所以逆商的培养显得尤为重要。

51.欧阳修的母亲通过自身面对困境的勇气和担当，潜移默化地感染着成长中的儿子。欧阳修也继承了母亲的这笔宝贵的情商财富，夜以继日、废寝忘食，一心致力于读书，终成一代文豪。

52.三观正的妈妈情商高，儿女们耳濡目染必定继承妈妈的高贵品格。

53.三观正则品行正，这是人行走世间最轩昂的气度。

54.心思澄澈，安定有力，摒除诱惑，才可成就大事业。

55.以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。——《旧唐书·魏征列传》

56.古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。——苏轼

57.士不可以不弘毅，任重而道远。

58.太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此谓不朽。——《左传》

59.饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。——《论语》

60.英雄者，胸怀大志，腹有良策，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志者也。——《三国演义》

61.英雄气概，威压八万里，体恤弱小，善德加身。

62.老去的只是身体，心灵可以永远保持丰盛。

63.为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。——张载

64.其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。——《论语》

65.力行善事，有羞耻之心，方可成君子。

66.操千曲尔后晓声，观千剑尔后识器。——刘勰

67.曾国藩主张“一味浑厚，绝不发露”，就是在做人方面“用拙”。

68.由踌躇满志到空虚绝望，一次次的破戒，一次次的自毁，你重复着一次又一次的堕落有什么意义？

69.你说你要考上某某大学，但却因为邪淫，脑子里一团浆糊。

70.你说你要崛起，但你却在邪淫……

71.你心中的美好与荣耀已经被抛到九霄云外，你又成了心魔的提线木偶。你感到无比绝望空虚，更可怕的是，你竟然对这种狼狈的感觉无比熟悉，因为你已经重复了很多次。继续上路，你又懦弱地失败，一次又一次，一月又一月，一年又一年。日子如此灰暗，没有尽头。

72.手淫的人身体衰败，精神衰败，那么学业事业必然不顺，丑陋加上无能，就不可能有好姻缘，姻缘不顺，一辈子痛苦自卑。

73.凡于少年中年时。自觉神气疲乏。精力不足。即系体气已衰之实据。速宜清心保养。自延性命。二十岁以外者。能绝欲六个月。不令走泄。自然一切复元。绝欲一年。则更为强固。中年能绝欲一年半。不动欲心。不泄精髓。亦可精神复振。事业必成。绝欲能至三年。则尤为健足。此乃的确不易之理。灵效异常。

74.事事精明，善于投机钻营，不是大智。真正的大智是低调做人，踏实做事，不怕吃亏，憨厚朴实。

75.静气使人有涵养，人一闹腾，六神无主；人一静谧，风度俱来。

76.《大学》：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

77.诸葛亮《诫子书》：“宁静以致远。”

78.清末翁同龢的一幅对联：“每临大事有静气，不信今时无古贤。”

79.凡临大事有静气者，越是遇到惊天动地之事，越能心静如水、沉着应对。大事且能以静制动，小事自然更是拿得起放得下。

80.王阳明说：“人须在事上磨练，做功夫，乃有益。”

81.人生四智：安稳处事、涵容待人、谦退保身、洒脱养心。

82.涵容，就是包涵、包容的意思。涵容，是待人的第一要义。

83.《论语》中说，“躬自厚而薄责于人，则远怨矣。”对待自己多一些要求，对待别人少一分苛责，这才是君子的为人处事之道。

84.《易经》六十四卦，只有谦卦，六爻皆吉。一个懂得谦退的人，无论做什么，都会无往而不利。

85.王阳明家规的核心是良知教育，主张“蒙以养正”，把勤读书、早立志、学做人、做好人作为家规教育的重中之重。

86.学谦恭，“谦”，就是谦下。《易经》谦卦的卦形，是高山在地下，象征着内心高耸如山，外表却谦和如平地，锋芒不露，谦虚谨慎。王阳明对《易经》了如指掌，当然知道谦的力量，所以他告诉家人和弟子们，要谦恭。

87.王阳明说“器虚则受，实则不受，物之恒也”，谦虚就是要把自己当成空的器皿，而不是实在的一块铁墩子。做人要谦虚，不能“太满”，“太满”不但装不进东西而且最终伤害的是自己。

88.“饥来吃饭倦来眠，只此修元元更元。说与世人浑不解，却于身外觅神仙。”这是王阳明的《养生歌》，通俗易懂，意义却极为深远。

89.曾国藩从最根本的选人环节入手，提出军官一定要选“质直而晓军事之君子”，兵勇则一定要选“朴实而有土气之农夫”。

90.湘军靠什么打胜仗？靠什么持续地打胜仗？就是这种“尚朴实，耐劳苦”的作风。

91.曾国藩的管理风格亦是以“勤、实”二字为核心。他认为，带兵一定要脚踏实地，勤勤恳恳，一步步地从小事做起，才能日积月累，见到成效。

92.曾国藩的一生，可以说是屡战屡败，充满了挫折与逆境，但他的过人之处，就在于他以“男儿自立，必须有倔强之气”的意志力量坚持到了最后。

93.养生以戒恼怒为本！

94.立身以不妄语为本，立身之事，最忌的就是轻浮和自满，从而说出一些不恰当的话，或者为了自我夸耀而撒谎吹牛。

95.居家以不晏起为本，“晏”在这里是“迟”的意思。就是不要睡懒觉。古人有很多格言，告诉人们要勤奋早起，珍惜时光。一日之计在于晨，勤奋早起之人，一天都会有一个好的精神状态，或读书或锻炼，争分夺秒，坚持数年，必见成效。

96.南宋名将岳飞说过一句话，“文官不爱财，武官不怕死，天下太平矣！”这是封建社会对官场的起码要求。”

97.做官以人民百姓利益为重，不要以为自己敛财为目的，才是立于不败之地的根本。

98.行军以不扰民为本，这句话也是曾国藩治军思想的核心提炼，他的这种理论是组建军队的基础。他在短短数年中他以“湘勇”为基础，编练了一支不同于八旗、绿营建制的新军——湘军，成为清政府唯一具有战斗力的军事力量。他在这种不扰民的思想基础上还编出了《爱民歌》，这种思想甚至影响了我们的毛泽东主席，《三大纪律，八项注意》即是脱胎于此。难怪毛泽东要说：“愚于近人，独服曾文正”。

99.多行不义必自毙。《左传·隐公元年》

100.最大的风水是人心，世间最好的风水是善良，安心于善就是风水大格局！

**综合集结篇（十一）**

1.还有比看黄手淫更爽的事，那就是做纯净的自己，安住真我！

2.人不在帅，有精则灵！

3.有句话说得好：“一个人若没有真正放低过自己，就不会懂得谦卑的力量，那是灵魂上的高贵。”

4.谦卑者往往有一种高贵的气质，层次越高的人，往往越谦卑，越低调，正如谷穗越成熟会越低头，越干瘪会越仰起，空瘪的谷穗把头高扬向天空，饱满的谷穗则把头低垂下大地。

5.真正有思想、有见识、有能力、有涵养、有德行的人，都愿意把自己放在较低的位置，服务众生，无私奉献，这才是真正的谦卑。

6.“地低成海，人低成王”，真正有大智慧的人，都深谙谦卑之道，人越谦虚，把自己的位置摆得越低，别人就会更加亲近你、拥护你和支持你，人越傲慢，别人就会开始攻击你、排斥你和疏远你。

7.《彖》曰：谦，亨，天道下济而光明，地道卑而上行。天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。谦，尊而光，卑而不可逾，君子之终也。《彖》这是告诉人们，具有谦让之德的君子，可畅行天下而无往不利。

8.谦卦的卦辞也简练，只有五个字——亨，君子有终。可是其内涵却极为丰富，谦虚使人受益，使人进步，所以会亨通。君子能够做到这一点，便会得到善终。

9.君子敬以直内，义以方外，敬义立而德不孤。（《坤·文言传》）

10.精为命宝，不可妄泄。

11.修己以敬，修己以安人，修己以安百姓。

12.蹇，君子以反身修德。意思是说君子在面对挫折、困难（蹇）的时候，应该反躬自问，修养品德。蹇，多指行动迟缓、困苦、不顺利的意思，当陷入困境时，这时就要反身修德，修身种德，事业之基，《菜根谭》：“德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者。”

13.一个人的高尚品德就是他一生事业的基础，这就如同兴建高楼大厦一般，假如不事先把地基打得很稳固，就绝对不能建筑既坚固而又耐久的房屋。

14.当遇见挫折和困难，陷入不顺了，这时候最明智的做法就是认真反省，改过迁善，多行善积德，这样就能改变现状和突破困境。

15.《素书》：“先莫先于修德”。古人极其重视和强调修德，无论是为人、处世还是立业，修德永远是放在第一位的，这是地基，只有夯实了深厚的道德根基，才能广载万物，生生不息。

16.《易经》讲到“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”天（即自然）的运动刚强劲健，相应于此，君子处世，应像天一样，自我力求进步，刚毅坚卓，发奋图强，永不停息；大地的气势厚实和顺，君子应增厚美德，容载万物。

17.一个拥有博大胸襟与高尚品德的人，不断进取，宽厚待人，自然会得到众人的敬佩与支持，进而取得巨大的成功。

18.戒色一定要注重修德，地基稳固了，就能戒很久，反之，地基不稳，戒到一定时间就会垮塌下来。我最近看到一处工地施工，那些建筑工人把地基挖得很深，打得很牢固，这样就可以造高楼。德就是地基，遇到不顺了，应该反身修德，把地基彻底夯实，这样才能突破困境。

19.子曰：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。”孔子说：“不去培养品德，不研讨学问，听到了应当做的事，却不能马上去做；有错误却不能改正，这些都是我所担忧的。”

20.古圣先贤特别强调修德，《易经》里专门讲到“日新其德”，意思是天天增新美德。《少年进德录》：“淫秽一事，最能损德。”古人知道邪淫的危害，伤身败德取祸，所以告诫大家要力戒邪淫，一方面戒邪淫，另外要懂得培福培德，做盛德君子，日新其德，止于至善。

21.君子以正位凝命。（鼎卦）

22.正位凝命，如鼎之镇。鼎，不偏不倚，有厚重、端正之相，国之重器也。

23.君子行动有恒，事物感应可致亨通，其利在于守正，坚贞自守则获吉祥，心正则兴旺，心邪必衰败！

24.心邪导致振频下降，必然感召霉运。守正这两个字太重要了，很多人穷的时候还能守正，等到富裕后就开始乱来了，穷的时候缺乏“造业活动资金”，圈子也很小，尚能安分守己，富裕后圈子大了，色胆也跟着大了，造起恶业来会很猛。福报大而又没有智慧，只会倚福造恶，这是非常危险的事情，后果很严重。穷的时候，造不了那么多的恶，富裕之后，造恶的能力翻倍猛增。

25.富裕后一定要有智慧，不能邪淫，古人讲富贵不能淫，非常有道理，《老子》第五十八章：“祸兮福之所倚；福兮祸之所伏。”

26.处于正位，我能感觉到能量凝聚后的充实感，浑身有劲，内心也自然感到喜悦，对人也懂得包容。李嘉诚香港办公室挂的唯一一幅24字长对联:“发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，就平处坐，向宽处行。”

27.《易经》里讲到：“闲邪存其诚，善世而不伐，德博而化。”

28.守住正位，谦虚低调，好好培养自己的德行，为善于世，正己化人，为天地之间增加正能量。

29.《易》无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能与于此。（《周易·系辞上》）

30.无思也，就是无念的状态，但并不是昏迷或者熟睡时那种无知觉的状态，而是了了分明，这就是纯粹的意识（pure consciousness）、纯粹的觉知（pure awareness）、纯粹的存在（pure being），名称有所不同，但指向的都是同一种状态。那个无念的“pure”状态。

31.《终极自由之路》里讲到：“你之所以来到这个世界，是为了发现你的真我。”“当我们完全地回归真我时，我们才能彻底地满足。”“终极幸福就是真我。”我们此生最高的使命就是认识真我、活出真我！

32.《东周列国志》中宁戚向齐桓公进言：“以威胜，不如以德胜。”德胜才能心服口服，刘备说过：“惟贤惟德，能服于人。”有德之人可以服众，可以聚集一大批才华横溢的人才，心甘情愿为其效劳，共创一番宏图伟业。

33.这位戒友戒色后，自言感觉太棒了，精力变足，双眼圆睁，“像是一股强大的力量充斥着，不知疲劳。”

34.戒色的感觉就是这么棒！戒出全新的自己！充满活力，充满朝气，充满正能量、充满底气与自信，这就是你真正想要的感觉。

35.能干成大事的人，都懂得管理自己的能量，特别是性能量，真的不能随便耗损，再强的男人疯狂纵欲后都会烂泥扶不上墙。

36.毛主席早年听课笔记《讲堂录》里写到：“淫为万恶本，而意淫之为害，比实事尤甚，当懔懔然如在深渊，若履薄冰。”

37.蒋介石：“欲立品，先戒色；欲除病，先戒欲。色欲不戒，未有能立德、立智、立体者也。避之犹恐不及，奈何有意寻访也！”1919年2月，蒋介石在福建曾勉励自己：“好色为自污自贱之端，戒之慎之！”

38.晚清第一名臣曾国藩也戒色，他深知沉溺于此是会妨碍事业的，严重损坏一个人的精气神，一分精神一分事业，十分精神十分事业。

39.近代这三位举足轻重的人物都选择戒色，可见戒色之重要性，真的是君子第一修为。

40.戒色后良知会慢慢复苏，会厌恶那个邪淫的自己，良知复苏后更觉得邪淫是不对的，男人应该把有限的精力和时间放在真正有意义的事情上，而不是沉迷邪淫，疯狂掏空自己！

41.戒色的好处是非常多的，撸者往往只看到手淫一时的爽，迷恋短暂的快感，其实那种快感非常虚无缥缈，当时好像感觉很舒服，但过后就是失落和空虚，乃至悔恨，多巴胺下降后，好像整个人生都没意义了，什么事情都不感兴趣了，内心陷入一片悲惨的境地，再看之前的片子，一点感觉都没了，好像垃圾一样。

42.症状出来后就是不舒服，太不舒服了，简直难受死了，甚至生不如死！

43.就是因为贪恋手淫那点“舒服”，最终换来大大的“不舒服”，大大的痛苦和惶恐。

44.肾精能量丢失后会出现很多坏变化，整个人的气场都会被削掉一大块，撸后照镜子就会感觉到那种不良的变化，好像某种能量被抽走了，有一种衰败的迹象开始出现了。

45.戒色后有一种自由感、摆脱感、轻松感、喜悦感、明亮感，充满底气和自信，敢于直视，敢于奋斗自己的人生，撸者往往缺少直视的力量，不敢看别人眼睛，好像做贼心虚一样，我过去就是如此，后来戒掉后，有一种光明磊落的直视力量，好像能看穿别人的内心，这种直视的力量是很可贵的，这是真正有底气和自信的表现，这种底气不是来自钱，而是来自戒色，来自修心，来自降伏心魔，来自积攒肾精。

46.戒色后你甚至敢和一头老虎对视，而手淫时你甚至不敢和一条狗对视，这就是最明显的改变。

47.戒色后一种内在的力量开始增长，只要不破戒，这股力量就会积累得越来越雄厚，越来越磅礴，越来越深不可测。整个人神气饱满，双目光明，眉宇间一派浩然正气，眼中闪烁着纯净的光芒，充满灵气，直视时非常有力量。

48.戒色后发现自己再度成为一个小孩，眼睛再度变得跟小孩的眼睛一样清澈明亮，重新像孩子那样以惊喜的眼光来看待这个处处都是奇迹的世界。耶稣说：“只有那些像小孩的人才能够进入神的王国。”像小孩一样纯净明澈的状态才是你最向往的，因为这是最贴近本真的一个状态，简单、纯粹！充满力量！

49.邪淫时睡10个小时都感觉累，都爬不起来。

50.戒色后感受力增强了，对音乐、对大自然有更细腻、更美好的感受。

51.当一个人沉迷色情时，往往会认为这样的生活很爽，于是疯狂纵欲，等到亲身体验到邪淫带来的负面影响和苦果时，这时才幡然醒悟，才开始反省过去的生活方式。

52.纵欲最后的结果必定是自我毁灭，对心灵、身体、精神都会造成巨大的伤害，当戒掉色情后，振动频率就会上升，懂得行善积德，频率上升会更显著，频率越高，感觉就会越好，到时就会体验到真正的大快乐，有一种发自内心的幸福感。

53.孔子强调“忠恕”，忠诚、忠厚，也要懂得宽恕，不仅宽恕别人，也要懂得宽恕自己，以前我对忠比较好理解，对恕理解得不太深刻，后来才真正认识到恕的意义和价值，基督教也讲宽恕，为什么圣贤都强调宽恕呢？因为宽恕后，内心才能恢复平静，才能更好地契入真我。

54.如果不宽恕别人的错误，你就会想着报仇，内心充满嗔恨，甚至想杀掉对方，这是极其负面的心态，是具有毁灭性的心态，这样只会增加自己的负能量，导致振频下降，内心很不平静，会被那类报仇、怨恨的想法驱使，做出很多出格的事情。

55.宽恕他人，是一种豁达，是一份大度，体现了自己的仁厚，宽恕别人，就是善待自己；宽恕自己，就能从自责、自恨、懊悔、纠结、痛苦的漩涡中获得解脱，内心不再消极、混乱和无力，不再自我否定，而是变得积极、有序而强健，宽恕自己，让内在恢复祥和，心地也会渐渐地广阔开朗起来。

56.修行有句名言：“不识本心，学法无益。”本心即真我，不认识真我，学来学去还在外围，核心没有真正的认识和掌握。

57.戒色的最高境界有两层，第一层，正己化人，活出圣贤的教诲；第二层，认识真我（The true self），活出真我——纯粹的觉知。这就是戒色的最高境界，每位前辈对最高境界的理解有所不同，在我这里，能够达到真我的层面才算是最高境界，在真我以下的层面都不能算最高境界。

58.《当下的力量》其实揭示的就是你的本心，让你认识自己的真正身份，不是身体，也不是念头，而是纯粹的觉知。

59.日加修，德日加厚。——《了凡四训》

60.《草堂集》：“福以德基，非可祈也，祸以恶积，非可禳也，苟能为善，虽不祭，神亦助之。”福在积善，祸在积恶，福之将至，观其善而必先知之矣；祸之将至，观其不善而必先知之矣。

61.古人有积善意识，不断积累善行，不断提升德行。

62.凡为善而人知之，则为阳善；为善而人不知，则为阴德。阴德，天报之；阳善，享世名。

63.古人提倡多积阴德，这样福报才大，当然也不可执著于福报，只管耕耘即可。

64.曾国藩：“为善最乐，是不求人知。为恶最苦，是惟恐人知。”

65.真正无私了才具有大力量，无私代表纯粹，纯粹的力量不可思议，真正的力量来自于纯粹！要做纯粹的人，达到纯粹的境界！

66.易曰：“天道亏盈而益谦；地道变盈而流谦；鬼神害盈而福谦；人道恶盈而好谦。”是故谦之一卦，六爻皆吉。

67.人之有志，如树之有根，立定此志，须念念谦虚，尘尘方便，自然感动天地，而造福由我。

68.石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤。（《季春纪·诚廉》）

69.欲胜人者必先自胜。

70.手持正义，肩挑道义，君子爱财，取之有道。

71.与人为善，与邻为友，严己宽人，既往不咎。

72.学高为师，身正为范，勤学苦练，努力登攀。

73.宁让人，勿使人让我，宁吃亏，勿使人吃亏。

74.勤为本，德为先，和为贵，学在前。

75.不做亏心事，不赚昧心钱，心里有盏灯，肚里能撑船。

76.尊老敬贤，扶危济困，严以待己，宽以待人。

77.堂堂正正做人，踏踏实实做事，兢兢业业读书，勤勤恳恳治家。

78.处世以谦让为贵，做人以诚信为本。

79.尊师重道，谦恭礼让，忠孝并举，励志自强。

80.肩担道义，胸怀天下。

81.宁向直中取，莫向曲中求。

82.无信不立，心诚则灵。

83.父慈子孝，兄友弟恭，勤劳为本，节俭家荣。

84.以德交友，做事要勤，做人要忠。

85.婆媳和，夫妻亲，子孙孝，家业兴。

86.立志、守信、尽孝、重义。

87.行善积德，尽忠尽孝。

88.团结邻里，与人为善，明理处世，诚信为先。

89.父慈子孝，夫唱妇随，邻里和睦，尊道重义。

90.见人必恭，尊老爱幼，长幼同心。

91.友善宾朋，和睦邻里，养老爱幼，帮亲助戚。

92.恪尽职守，敬老奉献，诚信第一，团结友善。

93.以德为根，以诚为本。

94.以义为重，宽大为怀。

95.钱可亏，心不可亏，心安是福。

96.只有贤明、德行高尚的人，才能使人信服。

97.孔子曰：“人而无信，不知其可也，”意思是人如果没有信用，就不知道有什么可取之处了。

98.诚信是天道，是自然之道，而想着诚信做事，是人的道德和原则。

99.“传家有道惟存厚”，是曾国荃所写的一幅楹联，“忠厚传家，率真处世”便是他家子孙立身处世、持家治业之道。

100.很多家族，得以传承百年，甚至千年之久，不是靠财富，而是德行，一种立根之本的德行。

**综合集结篇（十二）**

1.谦和宽厚这四个字非常好，是很深厚的德行，不仅能谦，还很注重和谐，不仅注重和谐，而且还很宽厚，宽者容人，厚者载物，宽厚有如大地之势，厚实和顺，有如明月之皎皎，光罩万物。

2.宽厚是一种境界、一种品质、一种高度，能做到宽厚真的很不容易，我观察过很多领导者，很多领袖，都有宽厚之相，能做到宽厚，是做人极高的境界，宽厚的长者往往德高望重，很能服人。

3.最近我又学习了《关圣帝君戒淫经》，很经典的传统戒色文章，里面有一段话我记得很深，那就是：“情窦初开，天良渐失，本是玉堂人物，弄成邪僻儿郎，无论磊落奇才，一定功名偃蹇，庸师之过，害人不浅。”在邪淫前，很多人都是玉堂人物，一表人才，邪淫几年后，真的猥琐不堪，弄成了邪僻儿郎，功名也被削掉了，本来是考名牌大学的料，最后去了不理想的学校。庸师之过，害人不浅！砖家横行的年代，很多孩子都被误导，看了无害论更加肆无忌惮，放纵自己，这都是庸师之过！

4.欧阳修云：“颜公书如忠臣烈士，道德君子，其端严尊重，人初见而畏之，然愈久而愈可爱也。”刚烈忠义，真英雄，真烈士，戒色也要有这股劲！虽千万人，吾往矣！一往无前，势不可挡！

5.千古刚烈忠义之气，那个表情，那个眼神，那个气概，那个立场，让人印象太深刻了，也太敬佩了，那个感动无以言表。

6.忠厚传家久，诗书继世长，具有忠诚、厚道的道德品质的家庭，能够长久地绵延下去。

7.虚荣是对名的一种变态追求，一个爱慕虚荣的人只会去伤害别人、贬低别人，抬高自己，虚荣也会使人形成不务实的浮夸之风。不慕虚荣，脚踏实地，人生才能过得安稳而实在。

8.《华严经》里面讲，有惭有愧，即是菩提。惭愧二心，是菩萨藏。培养恭敬心、惭愧心可以有效对治傲慢心，别人赞扬你几句，你应该感到惭愧，觉得自己做得还不够，这样就不会起傲慢心。

9.每次发惭愧心，自己就会进入一种很微妙的心态，这种心态带有反省、自我鞭策的意味，所以我经常发惭愧心。

10.如果没这种修为，那么面对赞扬是很危险的，因为很容易助长一个人的傲慢心，会强化他的ego，让他自以为是，觉得自己了不起，这样就毁了。我很早就明白这一点了，所以面对赞扬都是很小心的，以惭愧来应对，这样内心就很平静，也很理智，不会出现傲慢心。

11.我们要做到不骄不炫，年轻人最大的毛病就是骄傲和炫耀，这在年轻人当中是很普遍的，买个新手机或者新鞋子都要炫耀一下，比别人考得好，也会骄傲，十几岁的孩子很容易出现这两个毛病，长大成熟后会慢慢好些，但很多成年人也有这两个问题，不骄不炫才能有深厚的德行，一骄傲一炫耀就显得格外肤浅了。

12.《金刚经》中是这么说的：“菩萨不住相布施，其福德不可思量。”做的时候努力去做，做完心里就不要去想了，就像没做过一样，内心十分清净。

13.千万不要去贪功德，这是很多人常犯的毛病，贪功德也是贪心的一种表现，贪心就是自私，这与修行是背道而驰的，仍属于贪嗔痴三毒的范畴，一定要学会无私奉献，做到三轮体空，这才是真正有智慧的表现。

14.《菜根谭》里面的名句：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这段话道出了对名利应有的态度：得之不喜、失之不忧、宠辱不惊、去留无意。这样才可能心境平和、淡泊自然。

15.不要过分在意得失，不要过分看重成败，不要过分在乎别人对你的看法，做好自己即可。

16.心态平和，恬然自得，方能达观进取，笑看人生，这是一种极为淡然平和的心态，这种心态非常难得，有大智慧的人才能做到，普通人有点宠辱毁誉肯定要动心。

17.有句话是这样说的：爱你的敌人，才是一个真正的强者。《圣经》中也说过：要爱你的敌人。我的理解是爱是包容的，包容一切人，当然也包括你的敌人，但并不是叫你丧失立场，是非不分，爱你的敌人，是要懂得原谅对方，在适当的时候帮助对方，这样才能化干戈为玉帛。要懂得运用宽恕的力量来化解问题，这是很重要的技巧，因为宽恕了，所以心态就平和了，心态平和了就可以契入真我了。

18.《史记》：“仁爱士卒，士卒皆争为死。”《淮南子》：“尧立孝慈仁爱，使民如子弟。”

19.孟子曰：“君子所以异于人者，以其存心也。君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”

20.做人要懂得仁爱之道，这样才能真正得人心，靠物质利诱来笼络人心是不可靠的，要用德行来感化对方，这样才能得到对方真正的敬重和由衷的敬佩。物质利诱是一种暂时的利用关系，虽然有一定效果，但不如德行来得长久。仁爱对方，对方才能发自真心来为你做事。这里讲的就是做人之道了。

21.《戒为良药》里的公式：戒色成功=觉悟高+警惕强。觉悟是理论层面的提升，警惕就涉及到断念实战了，这两方面做好了，就能越戒越好。

22.慎独则内心光明、坦然、祥和，慎独是一种修行，是儒家极为重要的理念，慎独是一种自强之道，慎独是守身之本，做不好慎独，就会在独处时疯狂掏空自己，不断削弱自己的能量。

23.只有具备极强自控力的人才能做到人前人后表里如一，才能做到真正的光明磊落。

24.戒色一定要做好慎独，不断加强自己的修为，真正有修为之人，能量场是极其强大的。

25.我们中华民族有同自己的敌人血战到底的气势，有在自食其力的基础上光复古物的决心，有自立于世界民族之林的能力。——毛泽东

26.嫉妒心也是很强的负面念头，嫉妒心会让自己的内心很痛苦，严重的嫉妒心会让人失去理智。

27.戒色神力来自于学习！这句话被很多戒友反复提及，的确是这样。觉悟上去了，戒色成功才有可能。

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

29.恢复亦是系统工程，要重视起来，只戒不养，恢复难以理想。要多做养生功法，适量锻炼。

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

31.有些戒色体系不注重情绪管理，其实古人讲心平气和，就是在讲情绪管理，这是很重要的。情绪破戒很多见，我们应该学会情绪管理，保持心平气和。

32.改过迁善：要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

33.改正不良习气，戒懒，积极起来，克服嫉妒、嗔恨、贪婪、骄傲等负面心态，多孝顺父母，多行善积德。这一规也很重要。

34.德为戒之基也！有德之人，越戒越好，无德之辈，迟早会破！戒到最后，拼的就是德！戒色十规强调德行，实乃重中之重也！德不配位，必有灾殃！

35.人须在事上磨，方立得住。

36.战国赵括纸上谈兵、两晋学士虚谈废务，这就是历史的警示！要加强实践锻炼、真刀真枪打拼，千万不能心浮气躁，要稳得住、沉得下，认真学习，脚踏实地，强化实战能力。

37.努力行善积德，提升自己的德行，克服其他的负面念头，多发正面的善念，多感恩。

38.执行力上去了，各方面都会上去，执行力一差，什么都做不好。一定要具备强硬的执行力，就像即将上战场的士兵一样，刀和枪都已经准备好了，要上阵杀敌了！敢于执行的人，比夸夸其谈的戒油子强百倍！打开局面，就靠执行！大家执行起来！落实起来！猛烈行动！干劲冲天！戒色成功，指日可待！！！

39.曾国藩说过：“天下古今之才人，皆以一傲字致败；天下古今之庸人，皆以一惰字致败。”其实曾国藩早年也是多有懒惰，但是他立志自拔于流俗，不为圣贤便为禽兽，于是就先通过两件小事情戒惰：一个是记日记，一个是早起。

40.戒色要戒懒，要坚持学习戒色文章，坚持练习观心断念，猛火煮，慢火炖，交替进行，总之，要勤奋起来，积极起来，自然会开拓一番新的局面。

41.戒色后德行一定要跟上，多孝顺父母，克服负面的念头，不要骄傲自满，不要炫耀，落实戒色德训篇的256个字。

42.德行是基础，德行有亏，戒到一定程度就会开始名利心重，骄傲自满，自以为是，还容易产生嗔恨心、嫉妒心、傲慢心、贪心，这些情况会使内心失衡，情绪失控而导致破戒。

43.怪圈就像一张网，要冲破怪圈，必须要具备强大的冲力，冲力是什么？就是强大的决心和执行力！

44.保证日课不中断！坚持学习和练习，持之以恒，恒久力行！这样迟早会冲破怪圈的！

45.断念比较强，就能达到几百天乃至几年，这都有可能。真可谓，冲破怪圈，前途一片美好，就像鱼儿冲破了渔网，向自由的水域欢快地游去；被怪圈困住，就会在里面反复挣扎，就像鱼儿被渔网困住了一样，前途一片灰暗。

46.很多人都破戒过，包括那些资深的戒色前辈，他们也曾失败过很多次，戒色之路不是平坦的，是一条崎岖坎坷之路，会面临很多的挑战和各种各样的情况，关键自己要有一个好的心态去面对。不能被失败所打倒，要从失败中学习和反省，不断提升自己的觉悟和实战水平，这样才能越戒越强，而不是越戒越差，越戒越不行，最后习惯于破戒，变得麻木不仁了。

47.古往今来，大凡有所成功的人，又有谁没经历过失败呢？失败使懦夫沉沦，却使勇士奋起。面对挫折，我们要有百分之百的乐观和坚定的信念——当人有信念支持时，就能超越生命的极限。

48.越戒越差的戒友是这样思考的：“我怎么又破戒了，我怎么这么没用！我真是废物！”全是负面消极的思考，有一种破罐破摔的趋势。破戒后这样思考只会让自己越戒越差，破戒后一定要避免消极思考，应该学会总结和反省，多鼓励自己。

49.有觉悟的戒友是这样思考的：“这次失败我的问题在哪？我要认识到自己的问题和不足，我要补强自己的觉悟，我相信自己能再次崛起的，我相信我能战胜心魔的！”看看有觉悟的戒友是如何思考的！他们破戒后的心态是积极的，是建设性的，而越戒越差的戒友，失败后的心态是消极的、悲观的，这就是差距。

50.我们要向有觉悟的戒友学习，即使出现失败了，也不气馁，也不悲观，也不放弃自己，而是认真总结和反省，不断提升自己的实力。戒色是自强之路，一点点强大起来，最终降伏心魔，冲破怪圈，真正主宰自己！关键是自己的实力要强，戒色是要用实力说话的。

51.学习戒色文章如果感觉很累的话，要懂得调整，可以把学习的量减少点，或者看看戒色笔记也行，但是不可中断，保持良好的学习状态很重要。切忌一曝十寒，不要兴趣来了一下子看很多，没感觉了就把戒色文章丢一边去，这可不行啊，每天要保证一定的学习量，可以少，但不要中断，确保每天雷打不动地完成任务。

52.一旦进入厌倦期，疏远了戒色文章，开始厌倦戒色了，这时候很容易破戒，学习最忌讳的就是中断，不可三天打鱼两天晒网。“猛火煮”和“慢火温”交替进行，状态好的时候就多看一些，状态回落时减少一点量也没关系。

53.戒色从入门到精通，这需要一定的过程。为什么强调“积累”的重要性，就是为了想让急于求成的戒友能够放平心态，脚踏实地，扎扎实实地学习戒色文章。同时也得重视练习觉察断念，不断地在念头实战中磨炼，一直坚持努力，剩下的交给时间，让它去沉淀，待种子慢慢地发芽，戒色成功迟早的事。

54.手淫恶习的伤害也是日积月累的，小漏沉大船，千里之堤溃于蚁穴。你每一次的撸管，每一次的看黄，都是在把自己往火坑里推，都是在为以后的症状爆发埋下伏笔。

55.因果丝毫不爽，你的每一次放纵，将来都要到医院里为你的症状买单，到时可别傻眼了。

56.药王孙思邈：“发常梳，目常运，齿常叩，漱玉津，耳常鼓，面常洗，头常摇，腰常摆，腹常揉，摄谷道，膝常扭，常散步，脚常搓。”养生方面拼得就是细节，如：少喝冷饮、不熬夜、晚餐七分饱、适量运动忌大汗、别赖床早起吃早餐、吃饱饭不玩手机、久坐45分钟站起来活动、晚上静养不剧烈运动等等。

57.平时注意避免五劳七伤：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重久坐湿地伤肾，形寒饮冷伤肺，形劳意损伤神，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。”养生其实养的就是细节，遵照“子午流注”，借天地之力来养人。

58.身体恢复速度好比滴水，虽然有点少有些慢，但是长期积累下来，效果也是很可观的，而且当身体恢复到一定程度，会引起好的蝴蝶效应，到时还会出现一个“加速度”，关键是要有信心。一定不要急躁，身体恢复急不得的，稳定心态，不断坚持戒色养生，让好变化逐渐累积和巩固，要有耐心，量变产生质变，自然你会收到好的消息。

59.习惯是克服惰性最好的法门。

60.王阳明说：变化气质，难在克服习气。

61.聚沙成塔，集腋成裘。

62.当你拥有了一个又一个的好习惯，人生自然也会变得越来越好。

63.不失良心，要行正路！

64.天地生人，都有一个良心。苟丧此良心，则其去禽兽不远矣；圣贤教人，总是一条正路。若舍此正路，则常行荆棘之中矣。——《围炉夜话》

65.《周易》言：“立人之道，曰仁与义。”教育学生应学习古代圣贤，首先给学生指引一条正道，让他们沿此走下去，成为有价值的人。

66.对学生品行的教育有着极为重要的意义，关系着一个人的健康成长和整个社会国家的未来。在教会学生书本知识外，还要让他们拥有仁德，陶冶情操。

67.为学不外“静”“敬”二字，教人先去“骄”“惰”二字。——《围炉夜话》

68.为人师表，行为世范。

69.正己为率人之本，守成念创业之艰。——《围炉夜话》

70.资质再好的人懒散懈怠也难有长进，但勤奋努力之人则必然有所收获。

71.一个人只有承担起旅途风雨，才能最终守得住彩虹满天。

72.“上德若谷”——老子《道德经》

73.处世谦虚，人若骄傲，必将“自遗其咎”，即自取祸患。谦虚者，“不盈”也，“夫唯不盈，故能蔽而新成”。正因为不自满，所以能够去故更新，让人不断进步。

74.待人宽容，力争做到柔弱不争、慈爱和善。

75.老子教人“虚其心”，净化人的心灵，并“致虚极”，达到心境空明的至极境界，以“复归于朴”，返回到心灵纯朴的状态。

76.我们经常听到的“心宽体胖”，亦是说明了心胸旷达的心境胸怀，以达到人生超脱的旷达境界。记得一代伟人毛泽东主席有一句名诗“风物长宜放眼量”，这也是劝人要有一种开朗旷达的心境胸怀，突破小我，以大局为重，不计个人荣辱得失。

77.所谓“胸襟”，其涵义有二：其一，指抱负（远大的志向）；其二，指气量。

78.“仙道贵生，无量度人”。所谓“无量度人”，就是最大限度地去度化世人。

79.《菜根谭》言：“心地干净，方可读书学古。”

80.古圣先贤著书立说，无不是教人修养身心，完善德行，和睦族群，造福乡梓。

81.“苟日新，日日新，又日新”

82.君子的自省精神和严于律己的人生态度。

83.老子《道德经》中说：大兵之后，必有凶年。

84.无欲更安乐。——《宝鬘论》

85.情欲是毒令人苦，美色犹如伤人虎；邪淫是祸不是福，悬崖勒马大丈夫。

86.人有三奇，精、气、神，身生之本也。精伤无以生气，气伤无以生神。——医家李士才

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

88. 房中之事，能生人，能杀人。——《道林》

89. 年高之人，血气即弱，阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心恣意。——《寿世保元》

90.肾主藏智，肾气不能升达，故善忘。——《圆运动的古中医学》

91.与其服延年之药，不若守保身之方。——明·吕坤

92. 阳强则寿，阳弱则夭。凡欲保生重命者，尤当爱惜阳气。——《景岳全书》

93.不净者，美貌动人，只外面一层薄皮耳。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉。——印光法师

94. 病未十分复原，万不可沾染房事，一染房事，小病成大，大病或致立死，纵令不死，或成孱弱废人！——印光法师

95.若犯色欲，罪不容诛。盖色之害人，甚于狼虎，败人美行，损人善事，亡精灭神，至于损躯，故为道人之大孽也。——丹阳真人马钰

96.犯淫丧失长生宝——张三丰真人

97.毋劳汝形，毋摇汝精，毋使汝思虑萦萦。寡思路以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气。乃养生之妙诀也。

98.傲不可长，欲不可纵，志不可满，乐不可极。

99.见素抱朴，少私寡欲。——《道德经》

100.绝嗜禁欲，所以除累；抑非损恶，所以让过；贬酒阙色，所以无污。

**综合集结篇（十三）**

1.世人都把美色爱，袖里藏刀暗损伤。

2.酒是穿肠毒药，色是刮骨钢刀。财是下山猛虎，气是惹祸根苗。

3.真的要先给自己一个好身体，才有精力去工作，去赚钱养家，才不会发生在最想照顾一个人的时候却无能为力。我就是个例子。——不忘初心

4.有的戒友屡戒屡败，这时自己就要认真反省了，为何别人能行，自己却总是失败呢？其实读读前辈的戒色文章和戒色经验，就能找到答案，一直失败的最根本原因就是实战差！就是对境差、断念差，实战差，必败！

5.一定要提升自己的实战能力，王阳明云：“破山中贼易，破心中贼难！”戒色的确有一定难度，邪念图像上来极快，心魔怂恿也极其狡猾阴险，这就要求我们具备强大的戒色觉悟和实战能力，这样才能做到瞬间击溃心魔的进攻！才能守住戒色的阵地，不阵亡！

6.要找失败的原因，我的建议就是回到戒色十规，也就是《戒为良药》第126季，所有成功的规律都在里面了，一看就知道哪方面自己没做好，特别是实战方面、德行方面要提升，否则肯定会失败的，当然实战有很多细节之处，要不断研读实战的文章，自己多写实战的心得体会，不断总结。一定要有一个日课，不断坚持日课，即使破戒也不松懈，一直坚持下去，注重积累，慢慢实战能力就会得到很大的提升。

7.一定要端正态度，下大决心，切忌犹豫不决，没有决心，这样一开始就注定失败！做戒油子没有前途，做戒油子也做够了，是该下狠心戒色了，对自己狠一点。决心要大，雷厉风行，以势不可挡的气势来戒，就像暴扣一样醒目、振奋人心！千万不要敷衍，一定要全力以赴，拼死一战！

8.破的次数多了，最后就会变得麻木不仁，决心、热情，什么都没了，就是习惯性地破！破了也不悔恨了，彻底放任自己了，等到症状突然爆发，才会幡然醒悟。其实没必要等到症状爆发，那样太苦了，在感觉自己破得麻木时，就要警醒了，好好下决心，认真反省，拿出一股拼劲，冲破怪圈。

9.戒油子普遍实战差，这是硬伤！断念之刃要不断磨砺，这样才能越断越快，对境实战意识也需要不断强化，刚开始视线总是粘上去，然后不断总结反省，慢慢粘性就下降了。

10.断念是戒色最实战、最核心的部分，念头肯定会上来的，这是毫无疑问的，我们戒色之后，一定要狠练断念，练到条件反射的程度，练到极快极狠的程度！练到出神入化的程度！当念头再次上来时，一记觉察，念头就灰飞烟灭了！

11.我曾经也一直失败，失败了很多次，都记不清了，我那时就觉得自己不行，这是消极思考，自我否定，后来我拿出拼劲来学习戒色文章，完成日课，就渐入佳境了，实战能力得到了大幅提升，可以做到战胜心魔了。这需要一个过程，破心中贼难，刚开始的确难，心魔是那么强大和狡猾，套路是那么多，但只要你觉悟上去了，就能识破套路，犀利断念，立于不败之地。

12.一个人所具有的胸怀、气度乃至境界，不是天生就有的，而是自己努力修行得来的，一定要学会修心，成为自己的主宰，

13.真正的力量来自于修心！会修心，懂修心，就能真正主宰自己！否则一个念头上来，没断掉，就会被附体，陷入走火入魔的状态，这种状态是身不由己的，很无力，就像傀儡一样，任由心魔摆布。要拿回你的力量，你就必须学会修心，这样才能主宰自己。实战是永远的重点！

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

15.这一觉就是最快的刀！这一觉就是安身立命的功夫！一觉即空，一觉即灭！凛然一觉，念头灰飞烟灭！轻松得很！最高的断念实战功夫，只一觉，念头就消融了。这个断念功夫是需要不断练习的，这样才能日臻化境，不管何种功夫，都需要持之以恒地练习，最后才能达到出神入化的境界。

16.修道重德行，无德不成道，个人养德有益于社会，利济他人就是升华自己。戒色必须注重德行的培养，德行是戒色的基石，厚德载物。

17.一个人的成就，归根结底靠的是他的德行厚度。技术是暂时的，要进入最高的境界，必须要靠好的德行。

18.孟子说：“有天赐的爵位，有人授的爵位。仁义忠信，不厌倦地乐于行善，这是天赐的爵位；公卿大夫，这是人授的爵位。古代的人修养天赐的爵位，水到渠成地获得人授的爵位。现在的人修养天赐的爵位，其目的就在于得到人授的爵位；一旦得到人授的爵位，便抛弃了天赐的爵位。这可真是糊涂得很啊！最终连人授的爵位也必定会失去。”

19.“知德者鲜矣”，这是孔子的话，子曰：“吾未见有好德如好色者也。”德行的修炼至关重要，很多新人戒了十几天就骄傲自满了，谦德有亏，必败！

20.德行深厚，就能合道于行，德行深厚之人自有天佑。《黄帝内经》云：“德全不危也！”

21.德行是戒色的基石，戒色后一定要学会培养自己的德行，德有多高，戒有多稳！德行有亏，危在旦夕！

22.人无德不立，国无德不强，戒色必须要注重培养自己的德行，戒色大厦需要稳固的地基，这个地基就是德行，我们一定要夯实德行的地基，这样戒色大厦越来越高的时候，就有坚实稳固的保障。否则戒到一定天数，真的要成危楼，一旦垮塌下来，真的很惨烈！嗔恨、贪心、傲慢、嫉妒等负面心态一定要克服，否则必定会破戒的。

23.德者寿，有高尚品德的人大都可以得到长寿。

24.德对整个社会很重要，只有每个人的品德都提高，才能构建和谐家庭，和谐社会。德对一个人延缓衰老、健康、长寿也十分重要，有高尚品德的人心理健康，重视养心养德，因此健康长寿。

25.孟子曰：“仁者无敌。”老子曰：“寿源于德。”孙思邈曰：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延年。”清代著名养生学家石天基也说：“善养生者，当以德为主，而以调养为佐，二者并行不悖，体自健而寿命可延长。”

26.戒色不仅仅是戒除邪淫的行为，而是整体提升自己，从负能量模式转变到正能量模式，过上健康积极向上的生活。有的人虽然戒了手淫，但是他的负能量还是很重，嗔恨心和嫉妒心还是很明显，这样迟早会破戒的，心里面负能量一重，就会影响到戒色状态。这点一定要清楚，心地一定要善良和无私，有良好的德行，这样戒色才能稳固。

27.人是一个能量场，每个人都有自己的频率，负能量导致频率低下，让人感觉沉重，开心不起来，这就是为什么很多人手淫后变得抑郁，不快乐，因为他们累积了负能量。当你的频率越高时，你的能量场就越强，你就越能吸引正面的人、事、物。正能量有多大，你的世界就有多大！拥有正能量的人，具有无法被摧毁的心理优势。反之，负能量重，就会吸引和感召负能量的人、事、物，邪淫的人容易倒霉，这是真的，因为能量场差了，自然会吸引不好的事情。

28.每个成功者身上都有巨大的正能量场，他们成功的最大秘密就在于正能量的培养和保持，简单来说，正能量就是一切正面的心态、情绪及由此引发的一种积极向上的人生态度，无论什么时候，正能量总会主导人们采取积极而正面的行动，并给人以向上的源动力和不灭的希望，激励我们不断前进！不抱怨、不悲观、积极乐观、奋力前行，做一个正能量的传播者，帮助更多需要帮助的人。

29.你的正能量多，负能量和烦恼就会减少，如果负能量多，正能量和快乐也就会减少。与负能量的人交往久了，导致自己身上的正能量也会减少，与一个正能量的人相处，你也会变得快乐起来，会吸收到正能量的品质。戒色后要努力提升自己的正能量，戒除自身的负能量，给别人带去正能量。孝顺父母，豁达从容，感恩他人，无私奉献，学会行善积德，学会积累正能量，这样戒色之路就会顺利很多。

30.见过不少戒友虽然戒了手淫，但是内心负能量还是很重，这就是不知对治其他负面念头所致，虽然断了意淫，但其他诸如嗔恨、嫉妒、傲慢等负面念头，却没有对治，这样戒来戒去，内心还是有很多负能量，这样会严重影响戒色状态，导致间接破戒。只有进入了正能量的模式，我们的内心才能祥和稳定，才能越戒越好。

31.孝，孝字半老半子，言亲已老半入土，为子就是手足以奉养扶持。孝者百行之首，万善之源，乃为人该行该守之第一重大义务也。为人不可无孝，无孝如树无根，如水无源。父母养子成人，恩深似海，德高如山，一朝一夕一举一动难言尽述，父母爱子无微不至，不辞辛苦，始终不倦，劳而无怨，爱子一生至死不变。为人子者须当知恩报本，欲子孝顺，须先孝双亲，做好良好的榜样，树立孝顺的家风。

32.《弟子规》是一部蒙学经典，为清代教育家李毓秀所作的三言韵文，核心思想是儒家的孝悌仁爱。所谓“弟子”，不是一般的意义，而是指要做圣贤弟子，而“规”则是“夫”、“见”二字的合体，意思是大丈夫的见识。“弟子规”便是说，要学习圣贤经典，做圣贤弟子，成为大丈夫，《弟子规》就是其入门读本。《弟子规》所讲：“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。父母教，须敬听；父母责，须顺承。”最起码做到这些，才能对得住苦养自己成人的父母。

33.《三字经》中对十义的说法是：“父子恩，夫妇从，兄则友，弟则恭，长幼序，友与朋，君则敬，臣则忠，此十义，人所同。”

34.《礼记·礼运》里，十义则是：父慈、子孝、兄良、弟悌、夫义、妇听、长惠、幼顺、君仁、臣忠。

35.《当下的力量》：“现在，作为你思维的观察者，你是否看到了进入当下时刻的广泛而深刻的意义呢？无论何时，当你观察自己的思维，你就把意识从你的思维形式中抽离。结果，观察者——超越形式的纯意识——会变得更为强大，而思维的形式结构则变弱了。”

36.戒色之后，《当下的力量》是必读的灵性书籍，对提升灵性很有帮助。《当下的力量》是指出我们的本体（being），认识真我的一本书，非常值得一读。其中就讲到了从思考者转变成观察者，观察者才是真我。这是鲤鱼跳龙门的认识！

37.要做观察者，观察自己的念头，当你开始观察念头了，就开启了纯意识的层面，你就能主宰自己了。

38.《修炼当下的力量》：“初步的自由解脱，就是了解到你不是那个思考者。在你开始观察那个思考者的那一刻，就启动了意识的更高层次。然后你就会了解：有一个智性的广大领域是超越思想的，思想只是其中极小的一个面向。你同时也了解到，所有真正重要的事物，如美丽、真爱、创造力、喜悦、内在平安，都是超越心智而生的。这时，你就开始觉醒了。”

39.你不是思考者，思考者指的就是念头，你是观察者，可以观察自己的念头，这很奇妙。当你认同念头时，你会感觉自己就是念头，当你观察念头时，你突然发现自己是观察者。有的人看到这段话估计也难以理解，因为过去一直在认同念头，一时难以纠正过来，需要一次顿悟才能转变过来。

40.我们来到这个世界上，看到了各种各样的人事物，却从来没有认认真真地向内看，去观察自己的念头。戒色必须学会向内看，看念头，也就是观心，心就是念头。

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

42.我们要学会观察自己的念头，当你向内看了，才有望带来真正的转变，你不再认同你的念头，你开始学会主宰自己的心。

43.觉，这个字，是断念实战最核心的一个字，参透了这个字，就能决胜实战！

44.憨山大师《观心铭》云：“念起即觉，觉即照破。”

45.《菜根谭》云：“念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福，起死回生的关头，切莫轻易放过。”

46.断念口诀最关键的一个字就是——觉！

47.元音老人云：“一起即觉，一觉即空。只一觉即可破除！”

48.觉就是对念头的觉察！觉察本来就具有摧毁念头的威力，但一定要觉得够快！所谓不怕念起，就怕觉迟。

49.刚开始做不到觉之即无，没关系，继续练习就能做到了。

50.虚云法师：“但能放下万缘，善恶都莫思，一念不生，即真心现前，此心一时现前，时时现前，永远现前，不为尘劳污染，即我是现成之佛。”

51.黄念祖老居士有一段开示：“孔子说：‘无为也，无思也，寂而不动，感而遂通。’孔子是圣人，说的就是卦，还不是人的本性？！”圣贤教育有很多相似的地方，其中最核心的内容就是直指本心——认识真我，就看你是否能够领悟了。

52.过去你一直认为念头是自己，跟着念头跑，一直不知道真相，现在遇见善知识了，开始知道真相了，但真正领悟和转变过来则需要一个过程。

53.遇见善知识是我们的福报，否则一辈子跟着念头跑，都不知道自己真正是谁，这是多么可悲的状态！甚至可以用凄惨来形容，那些认念头为自己的人，仿佛从来没有真正活过！

54.戒色真正的入门就是学会修心，要学会控制自己的念头。

55.在控制念头的基础上，还有更高层次的领悟和修炼，那就是认识真我，安住真我！很多高僧大德的开示都在教你认识真我，你是纯粹的觉知，不是念头。

56.我们可以使用念头，但不能被念头带跑了，我们应该做念头的主人，要有主宰权。就像一部车，想开就开，想停就停，完全由我们自己掌控。

57.我们最核心的层面就是“离念的灵知”，也就是纯粹的觉知，如果你失去了对内心的觉察，那么念头就会把你带跑，而你就会完全迷失在念头之流中，身不由己。

58.要学会强化觉察力，这样就能主宰内心。练习的意义就是为了强化觉察力，觉察力是权杖！

59.当你抬头仰望璀璨浩瀚的星空，那最初的几秒，你在思考吗？面对那种浩瀚的美，思维中断了，但你仍然强烈地经验着生命——你在与某种浩瀚、伟大、神圣的源头紧密结合，每个细胞都在欢欣、在律动。在那神圣的一刻，有一种奇妙细腻的感觉，这是来自于真我的感觉，非常奇妙，那是真正的大爽，有一种狂喜的感觉。

60.神圣的一刻，就是临在的一刻，发现真我、认识真我、活出真我是人生最高的使命。

61.托利说过：“当下这一刻是你生命中最神奇的东西！”的确是这样，它的神奇，不可思议。在那个空的维度，有各种奇妙的感觉。

62.过去我们沉迷邪淫，在开发兽性，然而我们所不知道的是，我们也可以开发神性，每个人都有真我，真我就是神。

63.开发兽性必然导致堕落和痛苦，这是一种沉沦，开发神性，我们将感受到真正的美好与喜悦，这是一种神圣崇高的体验。

64.戒色最终的命运是进入真我！只有真我才能让我们真正满足。活出真我，此生无憾！

65.吴泽云先生曰，人自赋气成形而后，最重者莫如生命，然未能养生，安知保命，既知保命。即能养生。此不易之理也，乃近世人心不古。风俗浇漓，其最足戕贼人之生命者，要惟色为巨。色犹刃也，蹈之则伤，色犹鸩也，饮之则毙！

66.多欲伤生，断非药饵能补，好色者恃药以恣欲，此亡身之本也。

67.欲火焚烧，精神易竭，遂至窒其聪明，短其思虑，有用之人，不数年而废为无用。

68.夫妇，正也，然贵有节，不节必病。少年尤须谨慎，大抵疾病皆因年少时不能节欲而起。年轻兴高力旺，自谓不甚要紧，色欲过度。遂至气血亏，精神弱，神昏力倦，易于感受风寒，渐酿大病，甚至夭亡。

69.色是少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都不得力。

70.耐烦有恒，做事才能成就，耐烦有恒，做人才能通达。

71.善人行善，从乐入乐；恶人行恶，从苦入苦。

72.能征服世界，并不伟大；能征服自己，才最伟大。

73.我听一位道友说，他的一位师兄弟被师父恶狠狠地训斥道：“身为修道人，理当心怀众生，为度化众生而竭尽所能。如你这般，满口仁义道德，却从未见你行积德之事，还满口怨言，嗔心四起，嫉贤妒能，还像个修道人吗？徒儿，人贵自知呀！

74.不做任何坏事，培养善行和慈悲心，清静自己的心念。

75.莫轻视小善，以为小善不会得到福报。每日行一小善，累月经年，不断积聚。而使你整个身心充满希望与福德。

76.德厚者，来世必生乐土；德薄者，来世落入贫苦。

77.读书増智慧，行善添福德。施必有报者，天地之定理。仁人述之以劝人；施不忘报者，圣贤之盛心，君子存之以济世。

78.积德万古祥，行善乐有方。

79.人生短暂无常，行善不能等待。

80.帮人一把。即使一个甜蜜的微笑，一句温馨的话语，在关键的时候也能给人以莫大的安慰。对你来说，这只是举手之劳；而对受助的人来说，却是终身难忘的恩德。

81.怀敬畏之心 行真善之为。

82.君子之心，常存敬畏。

83.以情恕人，以理律己，以善助人。

84.恶莫大于纵己之欲，善莫大于律己之心。

85.居家之善，无非勤俭持家，孝养父母，严教子女。

86.日日培元气，其人必寿；年年培善心，其德必厚。

87.心有善，德乃大；必有忍，事乃成。

88.为善者寿。

89.育人之道是使行善成为习惯。

90.古今世家大族，无非行善积德。

91.庙堂之上，以养正气为先；举家之内，以养善德为本。

92.以善养心，以德养身，以仁养天下万物，以道养天下万世。

93.人敬善者。

94.善乃万德之源，孝是百善之首。

95.与其求好风水，不如积德行善。

96.汉地有句话，福人居福地，福地福人居。与其费尽心机寻求好的风水，不如多积德行善。如果一个人家祖上有德，子孙会兴旺很久，否则，单靠一点风水是改变不了什么的。

97.人心底的善念比风水宝地更重要，如果积德行善，即使风水再不好，你的道路依旧是平坦的，子孙也是有福报的。如果心地不善良，再好的风水宝地也压不住，因为你的德行根本载不动这样的福报。

98.自古好心有好报，行善越多的人福气就越深，而且越行善运气也能越来越好。

99.行善积德攒福气，越活越顺还长寿。

100.日行一善，福至祸远。

**综合集结篇（十四）**

1.《论语》：子张问仁于孔子。孔子曰：“能行五者于天下为仁矣。”“请问之。”曰：“恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。”子张向孔子请教什么是仁。孔子说：“能够推行五种品德于天下的人，可以说就是仁了。”子张说：“请问是哪五种品德。”孔子说：“恭敬、宽厚、诚信、勤敏、恩惠。恭敬就不致遭受侮辱，宽厚就能得到众人的拥护，诚信就能得到别人的信任，勤敏则做事易见功效，施人恩惠别人就心甘情愿为你效劳。”

2.谦则人和，宽则得众，要得到众人的拥护，必须懂得宽厚之道，领导者要具备宽厚的品质。

3.宽则得众，这四个字我很欣赏，实在佩服至圣先师孔子的为人处世的智慧。

4.我们真的要好好学习《论语》，要不断挖掘里面的智慧，就像挖掘金矿一样。学到一些道理，对于为人处世真的很有帮助，因为你知道该怎么做了！

5.“和”是中国文化和人生智慧的重要特征，其内涵十分丰富，充满了大智大慧的深刻哲理。和谐融洽的气氛可致吉祥，不和谐的气氛则招致灾祸。古人很早就认识到这一点了，古人交往很注重礼节，很有君子的风范，也懂得和之道，《围炉夜话》：“和气迎人，平情应物。抗心希古，藏器待时。”简单的十六个字，就将待人接物、进德修业的道理阐述得明白亲切。（抗心希古，指以古代的贤人为榜样。）用和气的态度与人交往。

6.古人讲：“和气致祥，乖气致戾。”和气能带来吉祥，乖张会导致祸殃。以和为贵，则万事皆兴，和气方能生财，平易才能近人。平情应物，以平常之心对待事物，处理事情。说话和气，待人和气，注重和谐，不乱发脾气，懂得尊重别人，体谅别人，包容别人，这样的人是具有大智慧的人。

7.一个成功者要充满祥和之气，这样就能稳住自己的事业，我们戒色也是如此，内心要祥和，尽量不要争吵，争吵后情绪会失控，很容易破戒。

8.养祥和之气，就是在做情绪管理，对自己各方面都很有好处。

9.大家肯定都经历过与别人失和的情况，一旦失和，彼此内心都不好受，所以我们平时要注重和谐，尽量以和为贵，这样走到哪里都能带去祥和友好的交流氛围。

10.修己以敬，涵养德性，品雅行优，乐我天真。

11.印光大师说过：“诚与恭敬实为超凡入圣了生脱死之极妙秘诀。”能做到至诚恭敬，老天都会感动，一分恭敬，一分利益；十分恭敬，十分利益。

12.《左传》中说：“敬，身之基也。”“敬，礼之舆也，不敬则礼不行。”“敬，德之聚也，能敬必有德。”

13.荀子说：“凡百事之成也必在敬之，其败也必在慢之，故敬胜怠则吉，怠胜敬则灭。”

14.孔子说：“君子敬而无失，与人恭而有礼。”

15.敬是一项普遍的道德规范，也是一种高尚的道德品质。一个人如果具备这一道德品质，在人际交往中时时处处遵循敬的要求，就可以得到他人的爱戴和尊重，也有利于形成良好的人际关系。

16.恭敬也是获取一切智慧的珍宝，在学生时代，我们懂得尊重与恭敬老师，老师就愿意教我们，师生之间就有很好的互动，就能学到老师传授的知识。如果以轻慢心去学习，那根本学不进去，老师看到这类学生也不喜欢。

17.子曰：“修己以敬。”之后还提到了：修己以安人、修己以安百姓。安人：使自己身边的人安乐。安百姓：使老百姓安乐。所以修己不仅仅是自己的提升，而且还会给身边的人带去安乐，比如你邪淫的时候，脾气暴躁，就会使家人遭殃，一人不好，会影响到整个家庭的氛围，如果你戒色了，心情祥和了，懂得孝顺了，那真的是“修己以安人。”父母也跟着安乐，家庭也和谐了，这样多好。

18.懂得恭敬，就是在涵养自己的德性，看看古人对人的恭敬态度，真的令我们感到惭愧，古人互相见面，拱手行礼，是为揖，这是古代宾主相见最常见的礼节，很有君子的风度，讲话也很有分寸感。

19.修己以敬就是让自己时刻保持在恭敬的状态，不敢越雷池一步。对人恭敬，不敢有非分之想，不敢萌邪思邪念。

20.对老师恭敬，就能真正从老师的教导中获益，因为恭敬，你就会极其重视老师所教的内容，会虚心去学习，恭敬心真的太重要了，我们一定要培养恭敬的态度。

21.非时作息，阳不归根。

22.中医认为，阳气有升降出入的规律，春天阳气开始生发，夏天生发至极限，秋天开始收敛，到了冬天则潜藏起来。若以一天来算，白天相当春夏，夜晚相当秋冬。也就是说，每天早上当我们醒来睁开眼睛时，体内阳气开始生发。到了中午，阳气生发到极限，然后渐渐衰退。傍晚时阳气入阴，到了夜晚则潜藏起来。阳气入阴，人就准备睡觉了。人的生物钟实际上就是根据阳气规律来运转的。

23.《道德经》有言：“归根曰静，静曰复命”。对常人来说归根最主要的方式就是睡眠。古人道法天地，遵循“日出而作，日落而息”，与天地的作息保持一致，故能神清气足精满。现如今，很多人已经将睡觉时间推迟到晚上11点之后，上网、看视频、打游戏、刷微博等，都成了现代人晚睡的理由。长此以往，阳气不足，整个人也就精神萎靡。

24.话说，病从口入。阳气遭受损伤比较大的另一个根源来自于我们的饮食。别看我们现在想吃什么就买什么，尤其是酷暑时节，人们贪图冷气，爱喝冷饮，爱吃凉菜。一杯冰镇啤酒下肚，从里到外、从头到脚都透着凉快劲儿。殊不知，为贪图这一时之快，同时也将湿邪深深地埋在了体内，成为困扰我们健康的一个大大的隐患。

25.中医认为，喜食甜腻厚味，人体无法运化致痰湿内生，湿为阴邪，且重着粘滞，阻碍阳气的运行，导致阳郁阳虚证；嗜食辛辣使人精神亢奋，阳气过分耗散，也会导致阳气亏虚。

26.冬季外界寒风凛凛、天寒地冻，人体毛孔收紧加上厚衣覆体，风寒之邪并不易侵犯人体，而夏季阳气外散毛孔开泄，无异于门户大开，一旦我们进人空调房间，大量开放的毛孔，来不及关闭或是关闭同时，就会连同寒气冷风一同进到人体之内。

27.正如许多养生歌诀所说的那样，“四时惟夏难将息，伏阴在内腹冷滑”，“惟有夏月难调理，内有伏阴忌凉水”。此时养生一定要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气。

28.卢崇汉先生在《扶阳讲记》中提到“动能生阳，也能耗阳”。适度运动是提升身体阳气的好办法，但如果错误的运动，不仅起不到生发阳气的作用，反而起到了相反的作用。

29.《黄帝内经》中提到：“故阳气者一日而主外，平旦阳气升，日中而阳气隆，日夕而阳气已虚，气门乃闭，是故暮而收聚，勿扰筋骨，勿见雾露，反此三时，形乃困薄。”意思就是说，晚上主张不运动，不扰动筋骨，不汗出伤阳。

30.日出而作，日落而息。随着太阳的升降，身体的阳气也在升降。 晚上百鸟归巢，精气神内敛，阳气收藏，毛孔内闭，这时再锻炼，就会筋肉充血，脏腑亏虚，人就会越来越没劲，就是背道而驰。

31.《素问·上古天真论》认为“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神”是导致“半百而衰”的重要原因。正如常言所云：“纵欲催人老，房事促短命。”

32.中国历代帝王有很多寿命不长，这与他们荒淫无度、沉溺酒色的腐朽糜烂的生活方式有很大关系。而善于节欲保精的人大多可享天年，如唐代著名医家孙思邈倡导慎欲惜精并身体力行，寿逾期颐，活了100多岁。至今陕西耀县纪念孙思邈的药王庙大殿前，刻有孙思邈节欲养生思想的训言：“大寒与大热，且莫贪色欲；醉饱莫行房，五脏皆翻覆。”

33.劳累与压力，也是损害阳气的“杀手”之一。《素问·生气通天论》曰：“阳气者，烦劳则张”，又说“劳则耗气”。可见，劳累包括体劳和脑劳，会直接导致人体阳气的耗损。其中的道理其实很好理解，人体的任何活动都需要消耗能量，这个能量其实就是“阳气”的物质基础。过度的劳累，就会导致体内能量的过度消耗，从而造成“阳虚”现象，就好比一盏油灯，油少了，灯也就暗了。

34.《素问·四气调神大论》曰：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，养长之道也”。就是说，要神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，如万物生长需要阳光那样，对外界事物要有浓厚的兴趣，培养乐观开朗的性格，以利于气机的通泄。

35.总结起来，就是保持良好的情绪，而好情绪来源于清静养心。孙思邈提出“自治，自克，自悟，自解”，是指善于排解，自我心理调节，以达到气静神定。另外，也可以从培养各种兴趣爱好，如书法、绘画、集邮、养花、下棋、听音乐、散步等，控制情绪。广泛的兴趣爱好有利于陶冶性情，驱除烦恼与忧虑，使思想专一而达到静心之目的，使内心的阴霾一扫而光，阳气就会恢复。

36.勤活动，现在很多人都有富态的肚子，活动量太少。动则不衰，要有良好的运动习惯，保持适量的运动。

37.劳力过度、思虑过度和房事过度等，均为养生大忌。较长时期的过度会使人体气少力衰，神疲倦怠，过度思虑劳神会使心血耗伤，脾气损伤，可见心悸、健忘、失眠和讷呆、腹胀及便溏等症。

38.香烟里面的尼古丁会对血管的内壁造成损害，对脑血管、心血管系统都不好。饮酒过量伤肝、胃和神经系统，酒后乱性。

39.愤怒可使肝气横逆上冲，血随气逆导致肝经气郁的两肋胀痛和善太息等症。气逆犯胃则可见胃脘胀痛、嗳气吞酸、呕吐恶心等症。气逆乘脾可引发腹部胀满、肠鸣失气、大便溏薄等症。气血并走于上则见于面红目赤、头晕头胀、或呕血，甚至昏厥卒倒，伤人太甚。

40.现代人久坐久视熬夜很多见，有的戒友沉迷网游，身体很难恢复，也会影响戒色状态。半夜不睡觉，免疫功能会很低下，中医讲这是卫气营血紊乱，阴阳不和，难免会生病。

41.暴饮暴食会完全打乱胃肠对食物消化吸收的正常节律，暴饮暴食会在短时间内需求大量的消化液，明显加重我们人体的各个消化器官的负担。

42.人体的阴阳是平调的，饮食过寒过热都会使阴阳失调，而致脏腑受伤。如多食生冷寒凉会损伤脾胃之阳气，导致寒温内生，发生腹病泄泻等症。过食辛温燥热之品，可使肠胃积热，出现口渴、腹满胀痛、便秘或酿成痈疱。总之，饮食偏嗜会导致某些脏腑失养而发生疾病，故当戒。

43.出汗以后，人体肌腠、毛窍开而未闭，此时若贪冷喜凉很容易引寒邪伤人。寒邪束于肌表，则卫阳不宜，见发热、恶寒、无汗、上懍、头痛、身痛等症。寒邪凝滞经脉，则气血流通不畅，见肢体关节疼痛；寒邪直中于里，伤及脾胃之阳，则可见腹痛、肠鸣、腹泻、呕吐等症。

44.吾辈青年，岂能解甲，待戒色归来，任他红尘滚滚，我自屹然不动。

45.《三元延寿参赞书》：嗟夫！元气有限，人欲无涯。尾闾不禁，沧海以竭。

46.

一身正气，顶天立地！

拒绝色情，远离邪淫！

欲海无涯，回头是岸！

悬崖勒马，为时不晚！

47.风性善行，为百病之长，寐不避风，风邪就会侵袭人体而发病。风邪袭于肌表，则毛窍肝腠疏松，出现发热恶风、汗出头痛等症。风邪犯及肺卫，则肺卫失宣，清窍不利，而见流涕鼻塞、咽痒微咳等症。风邪客于经络，则经气阻滞，筋脉不利，而见肢体或面部麻木。风邪客于关节肌肉，则可见到关节肌肉疼痛等症。

48.卧势看书、看手机因光线不好，距离不当，常致眼睛疲劳，久之，会引起近视或花眼，同时久卧还会伤气。

49.有些人饮食过少，造成摄食不足而使气血生化之源缺乏，气血衰少而正气虚弱，抵抗力下降，外邪乘虚侵袭；过饱，超过了脾胃的消化和吸收能力，常导致食积停滞、脾胃损伤而出现脘腹胀满、嗳腐吞酸、厌食、吐泻等食伤脾胃病症。

50.在养生的过程中既要注重形体的养护，也要重视精神心理方面的调摄，《黄帝内经》云：“静则神藏，躁则消亡。”应该使自己的心理保持在心平气和的状态，排除杂念，静心守神不胡思乱想，胡思乱想就是一种能量的消耗，而且思伤脾，思虑过度，久则伤正，会导致运化失常。

51.人若长期贪图安逸，既不参加劳动，也不从事体育锻炼，就会导致体内气血流通不畅，脾胃功能减弱而出现食少乏力、精神不振、肢体软弱、心慌汗出或继发其它病症。养生要在动和静之间找到一个平衡点，不能不动，也不能过量，《寿世保元》说“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐，皆能凝结气血，久则损寿。”华佗指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”运动可促进精气流通，气血畅达，增强抗御病邪能力，提高生命力，故张子和强调“唯以血气流通为贵”。运动虽好，但也不能过量，否则会过犹不及，中医亦讲到大汗伤阳，经常出大汗也伤身体，过量运动也可能导致身体损伤。

52.戒色后养生方面的知识我们要认真学习和研究，一定要重视养生恢复，多学习这方面的知识和经验，对于身体的恢复和以后的保养，至关重要。

53.有句话说得好，在人生的道路上，重要的不是我们的生命中经受了多少痛苦和喜悦，而是我们对待生命的态度。

54.我们戒色后也可能经历失败，毕竟心魔很强大，我们一开始很弱小，觉悟还不完善，断念也不行，实战意识也没有，这样很容易失败。暂时的失败并不可怕，就怕你不学习，不总结，不反省，一直在犯类似的错误，这样就很难了。

55.不能被失败所打倒，要从失败中学习和反省，不断提升自己的觉悟和实战水平，这样才能越戒越强，而不是越戒越差，越戒越不行，最后习惯于破戒，变得麻木不仁了。

56.古往今来，大凡有所成功的人，又有谁没经历过失败呢？失败使懦夫沉沦，却使勇士奋起。面对挫折，我们要有百分之百的乐观和坚定的信念——当人有信念支持时，就能超越生命的极限。

57.越戒越差的戒友是这样思考的：“我怎么又破戒了，我怎么这么没用！我真是废物！”全是负面消极的思考，有一种破罐破摔的趋势。破戒后这样思考只会让自己越戒越差，破戒后一定要避免消极思考，应该学会总结和反省，多鼓励自己。

58.有觉悟的戒友是这样思考的：“这次失败我的问题在哪？我要认识到自己的问题和不足，我要补强自己的觉悟，我相信自己能再次崛起的，我相信我能战胜心魔的！”看看有觉悟的戒友是如何思考的！他们破戒后的心态是积极的，是建设性的，而越戒越差的戒友，失败后的心态是消极的、悲观的，这就是差距。

59.我们要向有觉悟的戒友学习，即使出现失败了，也不气馁，也不悲观，也不放弃自己，而是认真总结和反省，不断提升自己的实力。戒色是自强之路，一点点强大起来，最终降伏心魔，冲破怪圈，真正主宰自己！关键是自己的实力要强，戒色是要用实力说话的。

60.“宝剑锋出磨砺出，梅花香自苦寒来”，“艰难困苦，玉汝于成”，要成大器，必须经过艰难困苦的磨炼。天将降大任于斯人，必先苦其心智劳其筋骨，很多成功人士之前都经历过创业失败，但是他们并未气馁，而是认真总结经验，继续努力拼搏奋斗，不断激励自己，最终成就了一番伟业。

61.很多戒色前辈都是在失败中不断强大起来的，每次失败都让他们看清了自己的不足，不断完善这些不足之处，最后就能越戒越强。就像一件产品，一开始有很多瑕疵和缺陷，然后一天天去完善和打磨它，越做越好，越做越精致，最后就是一件完美的作品。我们对待失败必须有一个积极正面的态度，这样就不会被失败所打垮，反而能从失败中快速崛起。

62.不要因暂时的失败而气馁，应该鼓起百倍的勇气猛烈学习戒色文章，严格落实戒色十规，加强执行力，真正提升自己的实战水平。

63.我们要做戒色的强者，越战越勇，这样迟早会反转心魔的。与其在失败中消沉，不如从失败中奋起！那些打不垮你的，只会让你更强！谁没失败过？强者会总结经验教训，再次快速崛起，崛起速度之快，决心之猛烈，令人咋舌。失败反而激起了他们的雄心壮志，让他们变得更勇猛，更加势不可挡！这是强者的作略！

64.越戒越差的人，面对失败总是消极思考，否定自己，不从失败中找原因，不去完善自己的觉悟，不去提升自己的实战水平，这样戒一百年，最后的结果还是——失败！要积极思考，肯定自己的进步，勇猛行动起来，不断完善和提升自己的觉悟和实战能力，最后的结果必然是——成功！不成功，都难！！！

65.失败都是暂时的，每次失败都为成功提供了宝贵的经验，失败后应该认真反省，吸取教训，多鼓励自己，这样对待失败才是正确的，千万不可自我否定，消极思考，这样只会越戒越差。

66.不要因为暂时的失败而失去信心，其实你已经进步很多，要看到自己的进步，继续努力完善自己的觉悟，提升断念实战和对境实战的水平，不断强大起来，最终肯定能突破怪圈的。

67.在遭遇失败时，我们不妨对自己说：“失败只是暂时的。”只有经得起成功，更经得起失败的人，才是真正的成功者。

68.成功者之所以成功就在于他们会把失败当作垫脚石，所以他们不会永远停留在失败上。只要吸取教训，总结经验，变被动为主动，就能最终获得成功。

69.刚开始戒色，戒色觉悟比较浅，断念能力也比较差，对境实战意识也比较差，在这个阶段作为新人是比较容易出现破戒的，那些成功的戒色前辈其实都曾失败过，关键要从失败中吸取经验教训，失败后要认真总结和反省，而不是自暴自弃，破罐破摔，感到气馁和灰心丧气，这样就会被失败所打败，很难再次找到好的戒色状态。

70.刚开始凭热情和初心可以戒一段时间，但必须认真学习提高觉悟，即使出现破戒，也不要气馁，认真总结和反省，加强学习补强自己的觉悟，认真练习断念，这样就能突破怪圈。

71.失败说明自己出现了问题，或者某些能力还比较弱，在实战时无法主宰自己，要认识到这些能力，比如对境避开的能力，不看第二眼的能力，念起即断的能力，情绪管理的能力等等。

72.导致破戒的心理过程，可以仔细回想一下，是哪个环节没做好，如果让你重来一次，你是否可以在那个出错的环节做到位，以避免破戒的发生。

73.失败后一定要加强学习，因为有了失败的体验，这时候看前辈的文章就更有实战的体会，会发现那些话都说到自己心坎里了，都是说给自己听的。失败后回到前辈的文章中，去找到失败的答案，去完善自己的觉悟。

74.制定好日课，坚持完成日课，一步步提升自己，以史为镜，避免重蹈覆辙。有的人刚开始不错，但缺乏坚持的决心和毅力，这样就很难有持续的提高，即使失败了，也要坚持日课，日课不能中断，在不断强大的过程中，心魔就会被你远远抛在身后。

75.我研究过很多失败案例，总结了11条教训。

1）戒色动机错误，还在贪恋快感、贪恋女色！

2）断念能力不行，念头入侵，不能斩立决！

3）没有良好习惯，没有日课，或者日课中断。

4）对境实战意识几乎没有，看到就粘上去。

5）没有落实那些关键的戒色要点，执行力差。

6）失败后不总结，消极思考，不激励自己。

7）没有行善，正能量太少，负面念头太多。

8）还在沉迷网游或者网络小说，缺乏自律。

9）没有良好的生活习惯，懒惰，赖床，拖延。

10）不重视学习，不记笔记，还有强戒的倾向。

11）思想认识存在误区，还在认同适度无害论等。

76.曾子曰：吾日三省吾身。不断总结、反思是成长的必经之路，反思有多少，成长就有多少。有句话叫失败是成功之母，说得更准确些，失败后的总结才是成功之母！

77.失败不总结，不反省，就会一直失败，一直在同一个地方跌倒，犯同一种错误。有一个词叫“复盘”，围棋术语，也称 “复局”，指对局完毕后，复演该盘棋的记录，以检查对局中招法的优劣与得失关键。戒色也应该学会复盘，回顾实战的心理过程，看看自己表现得如何？哪些地方做得好，哪些地方做得不好，还需继续努力和改进，这样以后就能越戒越好。

78.要提高自己的执行力，不要被失败打败了，人活着是要从失败中强势崛起的，就像拳台上被人打倒了，站起来继续战斗！这种精神必须要有，不能躺着装死，要站起来拼搏奋斗！要燃起巨大的决心和斗志，有这股劲在，就有赢得胜利的希望！

79.破戒后要避免消极思考，不要自暴自弃，要看到自己已经进步很多了，对自己要充分肯定，不要一味否定，当然也要看到自己的觉悟和实战水平的确还需完善和提升。以一个比较理性客观的态度来对待破戒，这点很重要。破戒后要及时反省，自己哪里没做好，必须认真总结，这样就能避免犯类似的错误。

80.破戒后要认真学习戒色文章，这时因为有了切身的实战体会，所以看文章就会很有感悟，在前辈的文章中也能找到破戒的原因。发生破戒后，应该以更大的决心和勇气来学习戒色文章，这时候要么自暴自弃，一蹶不振，要么就是知耻而后勇，猛然奋起，加强学习，这样就会有一个大的提升。

81.破戒的惯性很大，这时候应该减少独处，删光一切黄源，多出去走走，戴上耳机听听戒色文章，这样也可以获得顿悟。去公园或者树木多的地方走一走，可以净化自己的气场，让内心宁静下来，不那么烦躁和冲动。这是一个调整心态的技巧，有利于快速找回良好的戒色状态。

82.破戒后可以来戒色吧帮助戒友，以亲身经历告诫他们，另外也可以发帖总结破戒的经验教训，这样大家也会送上鼓励，有了鼓励后，心态就会积极很多，就能很快从破戒的状态中走出来。

83.破戒就像打了败仗，但我们要有乐观主义精神，毛泽东诗词名句：“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”要有这种强大的信念，即使破戒了，依然能保持积极乐观，不消极，不抱怨，从自身上找原因，及时调整好心态，要看到失败是暂时的，我们要从失败中崛起，变得更强，变得不可战胜！

84.破戒后天数会归零，这时候容易自暴自弃，感到绝望，以为之前的努力都白费了，其实恢复成果不会一下归零，但要避免连续破戒，将损失降到最低。不要太在意天数，可以按年来算，一年破了几次，这样心态就能放平了。

85.为了避免连续破戒，可以立刻思维连续破戒的危害，想到身体症状爆发，苦不堪言，思维那种痛苦的感受，全身无力的感觉，慢前发作的痛苦，腰痛的难忍，这样欲火就会降低很多。有的人出现濒死感就是在连续破戒后，连续破戒的伤害实在太大了，一定要学会避免连续破戒。

86.忏悔的力量犹如“热汤浇雪”。我们所做的一些错事如雪，忏悔的力量如热水，只要把热水浇在雪上，雪会即刻融化。连续破戒就是走火入魔的状态，丧心病狂，如果在第一次破戒就真心忏悔，痛哭流涕，悔恨无比，就能从那种走火入魔的状态中出来，这是一个很好的方法。

87.忏悔的人他一定有一种惭愧的心，有了惭愧的心，就能阻止继续犯错。《佛遗教经》中说：“惭耻之服，于诸庄严，最为第一。惭如铁钩，能制非法。”我们要认识到忏悔和惭愧的力量，学会运用它。

88.卡耐基说过：“不要只想着如何成功，而应想想如何避免失败！”这句话说得挺好，在破戒后要认真反省和总结，避免连续破戒，破一次相比连续破几次，伤害会小很多。往往在连续破戒后，整个人几乎形神俱灭，恍恍惚惚如行尸走肉一般，需要很长时间才能缓过来，为了保住恢复的成果，一定要避免连续破戒。

89.为了更高的动机而戒色！不要为了自己戒色，为了正己化人而戒色，这样就有使命感和责任感，有了这个觉悟，好状态就容易起来，因为动力不一样了，以前为了自己，现在为了造福苍生，那种使命感会激发人最大的动力。

90.好的体力是做好任何事情的基石，要找回良好的戒色状态，必须要有一个好的体力作为支撑，好的体力该怎样保持呢？需要良好的饮食、充足的睡眠，及适当的运动来实现。

91.良好的戒色状态对应的必然是积极的态度，如果是消极的态度，肯定对应的是消极被动的戒色状态。我们的态度一定要积极，要积极思考，不要消极思考，消极思考的问题，我已经提及过多次，消极的思考属于低频念头，会拉低振频，让人感到无力和颓废。多发感恩的念头，行善的念头，这些是高频的念头，把自己调到高频，戒色的好状态就跟着起来了。看见很多戒友都在消极思考，这个坏习惯必须改！

92.制定的戒色日课，要坚决执行，马上行动，不要拖延。日课不宜过多，过多会太累，也难以完成，日课要适当，自己灵活调整。刚开始很多人容易贪多，所谓贪多嚼不烂，不如减少日课，坚持执行，这样的效果会更好。行动起来要快而稳，节奏分明，当一个人积极行动起来后，整个人的能量场就完全不一样了，比在那一味抱怨强得多。

93.断念能力的提升是戒色实战的重点，训练必然是非常重要的事情，职业运动员一般都有专业的训练方法，唯一要做的是长期坚持。在坚持练习的过程中，觉察力就会逐步提升，一开始觉察力很弱，容易被念头带跑，后来觉察力变强了，就能及时断念，从而主宰内心，击溃心魔。

94.不要离开戒色的圈子，要坚持答疑，帮助别人，这对于保住戒色的好状态是相当关键的。

95.我们不仅自己要戒掉，也要帮助别人一起戒掉，这样才有崇高的使命感，如果自己戒掉了，就不管别人了，这就太狭隘自私了。人不能太自私，要为国家社会做贡献，为人民服务！

96.日课是戒色前辈强调的重点，日课的作用就是为了积累，一点点去达到质变。

97.戒色界有一句名言：“不管戒多久，都不要放松警惕。”戒到戒色稳定期了，邪念很少了，这时候很容易放松警惕，就像打仗时，敌人一直不来，就以为没事了，于是乎，放松了戒备，结果当晚敌人就摸上来了，开始攻城了！心魔就等你放松警惕，然后偷袭你。所以到了稳定期，还需时刻保持警惕，做好戒备。

98.情绪管理一直是戒色的重点，戒色十规中也有情绪管理。进入稳定期后，更要注重情绪的平和稳定，不要生气，不要抱怨，不要起负面的念头，这样心态稳定了，就不容易破戒。反之，心态失衡，就容易出现破戒。很多人都是生气后破戒的，所以要避免生气，以和为贵。

99.每日反省是必须的，看看今天做得如何，哪些地方做得好，哪些地方有待完善，这样就能越戒越好。反省也有利于保持好的戒色状态，进入稳定期后也要坚持反省，不断完善和提升自己。

100.要保住良好的戒色状态，行善是必不可少的，日行一善是最起码的，行善可以提升自己的正能量，有了强大的正能量，好的状态就容易保持。了凡先生誓行善事三千条，以报天地祖宗之德，我们要学习了凡先生的大愿，在网络时代，做善事有了更多的选择，我们可以在网上答疑，宣传邪淫危害，可以帮到很多人，生活中也有很多行善的选择，勿以善小而不为，贵在积累和坚持。

**综合集结篇（十五）**

1.孔子身着宽大的儒服表情慈祥而端庄，双手交叉并在胸前，不露大拇指象征谦恭，四指并拢代表四海之内皆兄弟天下大同。孔子提倡的就是克己复礼，修己以敬，孔子雕像就含有这个深意。

2.养我灵台，时时清净，品雅行优，乐我天真，灵台指的是心灵。古人的认识水平很高，知道恢复纯净的心灵，去感受真正的大快乐，灵台肮脏龌龊，整个人的能量场就很差，内心里负面的念头就会很多，到时就会感召很多不好的事情。

3.存在的最终目的和意义就是认识真我，活出真我，再次回到天真无邪的状态，一旦开始邪淫就会严重偏离这个状态，邪淫后变得越来越不快乐，脸上的笑容越来越少。

4.古德强调“思无邪”，让自己的内心恢复纯净纯善，到时你就会发现纯净的状态是如此的快乐、如此的幸福、如此的美好，当你再次回到那个久违的频率，就会发现自己在邪淫时失去了什么！

5.《中华始祖伏羲老祖慈训》：“上古之人，心正无邪，性纯不杂，所以成真证圣者多。无如末世人心，习恶多端，逞强斗智，昧却天良，迷了世俗。失本来之面目，丧固有之精神；视荣华如性命，看道德若泥涂；不识寻真放假，焉知返本还原。日失此心，时迷斯性，朝来醉死，暮到偷生。孽海茫茫，无时得度。”“一举一动，不生邪念；养我灵台，时时清净；与月同明，与水同清。”“立世效圣贤之道，出尘学仙佛之风；作堂堂之丈夫，为谦谦之君子。清夜问心，仰不愧天；闲日省身，俯不怍人。品雅行优，乐我天真；身安命立，超人性德。”

6.待人诚恳，与人为善，稳重做事，坦荡做人。

7.待人诚恳，会被人信任，别人对你会有好感，与人为善，会活得心安，不会到处树敌，能广结知己，广结善缘，能恕人之过，可远离争斗祸端。

8.待人不诚恳，说话虚假敷衍，别人也会远离，我在生活中也曾经遇见过这类人，不诚恳的人得不到人心，谁也不喜欢虚伪的人。

9.常常对别人不诚恳的人，最后对自己也不会诚恳，只能自欺欺人，丧失人心。古语云：“得人心者得天下！”做人一定要真诚，待人要诚恳，要有诚意，真正尊重别人，无论是亲朋好友还是素不相识的陌生人，都要真诚相待，用己真诚换取他人真心。

10.做人要友善，与人为善，自己也将变得快乐。

11.中国文化十分重视人与人和睦相处，待人诚恳、互相关心、与人为善、推己及人，学会换位思考，多体谅别人，原谅别人，以达到人际关系的和谐。

12.从某种角度而言，人生实际就四个字——做人、做事，先学会把人做好了，做事也就简单了。

13.进入社会工作，特别强调做人，会做人，有德行，前途不可限量，能得到领导器重，领导最终是被你的德行所感化的，才华虽然可以让人惊喜一时，但最终让人钦佩和感动的却是德行。

14.你有诚意，别人也对你有诚意，如果玩虚假，别人也会疏远你，踏踏实实做事，坦坦荡荡做人，浮夸吹捧的话不说，利欲熏心的事不做。做人，要问心无愧，表里如一；做事要稳重可靠，尽心尽力。

15.我们一定要学会做人、做事，这决定你最终的境界和人生的高度。德行实在太重要了，最感动人、感动天地的就是德行。

16.星云法师说过：“读书不一定重要，但做人一定要做好，一定要重视人文思想、道德教育。”

17.很多人会读书，能考高分，但是进入社会后发展却不太理想，就是不会做人，反观很多人在学校时成绩一般，但很懂得做人的道理，很注意培养自己的德行，后来进入社会，事业做得风生水起，做人的确比读书更重要，做人的学问也真的很深，学习做人是一辈子的事，需要自己不断去学习和领悟。

18.星云法师还开示过：“你可以没有学问，但不能不会做人。人难做，做人难。在现今的社会，人要有表情、音声、笑容，才会有人情味。懂得感恩者，才会富贵。一点头、一微笑、主动助人，都是无限恩典。我们面带笑容，看在对方眼中，那朵微笑是发光的；当我们口出赞叹，听在对方心底，那句赞美是发光的；当我们伸手扶持，受在对方身上，那温暖的一握是发光的；当我们静心倾听，在对方的感觉里，那对耳朵是发光的。因为发心，凡夫众生也可以有一个发光的人生。贪爱愚痴的人，永远不懂得利用时空，甚至错过了时空。只有懂得利他利众的人，才能把握无限时空。”

19.立身诚为本，处世信为基。诚信，即待人处事真诚、诚恳、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。

20.《中庸》：“至诚如神！”发心正，起心动念至诚，表里如一，内外澄澈，这样的人做起事来很有号召力。诚则明，做人要讲究诚信、诚恳、宽容、忍让。这样就能得人心，就能闯出一番真正的大事业，大事业必须要有深厚的德行作为基础，这样才能感召一批真正的人才来帮助你。

21.灵魂徜徉在纯粹的美好与快乐中， 这就是童年的奇迹感觉。

22.传统文化强调人应该心地善良，提倡忠恕、克己复礼、友好、仁慈、同情心以及愿意帮助他人的美德，拥有这些美德的人会活得更有幸福感。

23.孔子曰：“故大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”

24.一个人德行很高，对应在容貌气质上，也会表现出非常殊胜的德相，让人一见就觉得很有正能量。

25.培植自己的善根，通过行善积德，不断提升自己的正能量！

26.真正认识到戒色精髓的人，一定会坚持行善积德，《礼记》云：“富润屋，德润身。”

27.《荀子·劝学》：“积善成德，而神明自得。”

28.真正的有德之士才能活出生命的大境界、大格局、大气象！

29.养生注意事项：养生是一生的事情：有的戒友戒色养生一段时间，伤精的症状基本消失了，这时候他又忘记养生了，久坐久视，沉迷网游，没过多久症状就开始反复了。

30.养生不是一劳永逸的事情，养生是一生的事情，就像你买了一辆车，平时就要注意保养它，养生也是这个道理，要养成良好的习惯，持之以恒地做下去，养生可以说是每天的功课，当你养成习惯了，也就成自然了。

31.养生功法应精专：养生功法有很多，刚开始可以多了解一下，但选定之后，就要精专地练，就像专一挖一口井一样，切忌见异思迁，朝秦暮楚。

32.戒色之后应该使自己的心理保持在心平气和的状态，排除杂念，静心守神不胡思乱想，胡思乱想就是一种能量的消耗，而且思伤脾，思虑过度，久则伤正，会导致运化失常。

33.不断黄源，神仙的方法也没有用（戒邪淫断黄是关键，看黄必破）

34.学习戒色文章，最好是做好笔记，这样可以不断复习，提升觉悟。

35.愿我们都能够戒色成功，找回遗失的美好。

36.你有多强的戒色决心，你就能戒对应的程度。戒色决心越强，就戒得越彻底。

37.凡事就怕用心二字，一定要用心戒！

38.一旦我们摆脱邪淫的控制，命运将从此改变，我们的人生一定会幸福美满！

39.纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。光学习戒邪淫知识是远远不够的，所有的知识都是为实战服务的。

40.SY绝对是一发不可收拾，具有高度成瘾性。

41.熬夜+久坐+纵欲=完蛋，这三个是“兄弟”，经常性地连在一起。

42.戒色最重要的是自律，积极向上的生活，如果你开始消极了，一点一点地放松自己的日课，也不锻炼了，也找借口让自己玩游戏，追剧，刷快手，那么你要小心了，你在走下坡路，继续恶化下去，很可能破戒。

43.恢复纯净，我们本来就属于纯净。

44.我们都是从地狱里爬回来的人，更要倍感珍惜现在觉悟所带来的美好。

45.戒色是一辈子的事情，也是一个系统工程，所以只要活着，戒色就不应该停止脚步。

46.戒色第一步就是删除黄源，如果还有留恋，那么戒色是注定失败的！

47.认识危害，提升正气，正念，多做善事。

48.强戒难如登天，撸出症状没有人叫你戒，你自己也会戒的。

49.舍不得删？为了几秒快感值得用你的生命来换吗？

50.想要戒色必须下大决心，同时好好学习戒色文章，提高戒色觉悟。相信自己一定能戒色成功，别人能做到，你也能做到。

51.花瓶盛粪，人尚且不把玩，美女亦然，革囊盛粪。

52.所谓“中庸”，即有所为而有所不为。合乎情理者，可为之；然不能为之太过。逆于社会运行之规则者，则坚决不能为。

53.“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”

54.抵制色情与邪淫，让国民认识到色情与邪淫的危害，是我辈不可推卸之责任、义务与崇高使命！

55.色情正在疯狂荼毒中国乃至荼毒全球，网络时代，色情猛于虎也！我辈在此色情泛滥、人欲横流之际，岂能坐视千万中华儿女被色情荼毒而不管？！理应拍案而起，表明坚定立场，奋笔疾书，以挽救世道人心，号召仁人志士们站出来坚决抵制色情与邪淫，唤醒那些沉沦欲海的众生。

56.林则徐：“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”，意思是只要对国家有利，即使牺牲自己生命也心甘情愿，绝不会因为自己可能受到祸害而躲开。

57.“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”在这个色情泛滥的时代，需要一群“林则徐”式的人物挺身站出来，坚决抵制色情的腐蚀和毒害。

58.如今国家已经有了净网行动，已经开始重视抵制色情，而我们也要站出来呼吁和号召大家一起抵制色情。色情与手淫恶习是连在一起的，看黄必然会伴随手淫恶习，手淫恶习会导致肾精耗损，伤到一定程度就会症状爆发，苦不堪言！

59.林则徐十无益格言讲到：“不惜元气，医药无益；淫恶肆欲，阴骘无益。”戒色是君子第一修为，戒色不是做和尚，而是学会控制自己的欲望。

60.想我堂堂中华好儿女，岂可自取色情之祸？！岂可沉迷于如此低级趣味之龌龊恶习？！

61.立身堂堂男子汉，壮怀凛凛大丈夫，身为七尺男儿，岂能败于淫秽色情？！身为炎黄子孙，岂能把一身精华射在屎尿堆上？！

62.身为龙的传人，岂能把一身福报漏于邪淫的窟窿？！中华儿女的血脉里流淌着刚强与不屈，我们坚决不过邪淫堕落的生活，用我们的手去帮助别人而不是去邪淫！不要再去做那些禽兽不如的龌龊事！

63.做人要对得起良心！对得起父母！对得起祖宗！我们严正拒绝色情与邪淫，这是我们最坚定的立场！

64.红日初升，其道大光，河出伏流，一泻汪洋，潜龙腾渊，鳞爪飞扬，乳虎啸谷，百兽震惶，鹰隼试翼，风尘翕张，戒者崛起，光芒万丈，前途光明，一片美好。

65.壮哉戒者！我戒者中国，与天不老！壮哉我中国戒者，与国无疆！

66.壮哉我中国戒者，与日月齐辉！壮哉我中国戒者，扬我国威，耀我中华，传承千古之高节清风！

67.壮哉我中国戒者，富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈！壮哉我中国戒者，为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平！

68.壮哉我中国戒者，气吞万里如虎，英雄浩气，铁骨铮铮！

69.壮哉我中国戒者，豪气万丈，义薄云天！

70.壮哉我中国戒者，刚烈忠义，大义凛然！

1. 壮哉我中国戒者，浩浩荡荡，气壮山河！

72.呜呼！楚虽三户能亡秦，岂有堂堂中国空无人！神州尚有壮士在，浩然正气战邪淫！！！

73.色情与手淫恶习是绑定的，就像一个套餐一样，国家是反对淫秽色情的，也在扫黄，而黄与手淫恶习是密切相关的，看黄必破，这是基本的规律，即使当时没撸，过几天也可能陷进去。

74.让孩子知道色情与手淫的危害，教给他们戒除的方法，让他们走出色情的阴霾和手淫的泥潭，重新走入光明纯净的人生。

75.戒色是一种修为，古圣先贤是提倡戒色的，戒色是为了更好地控制自己的欲望，而不是走极端，在这个色情泛滥的时代更要懂得戒色，这一点尤为关键。婚前禁欲，婚后节制，这个戒色理念非常好，这个理念来自于圣贤教育，是高度智慧的理念，婚前禁欲也是对自己的一种保护，让自己保有一个健康的身心状态，去更好地奋斗自己的学业和事业。

76.有智慧的人，顺境中不会得意忘形，逆境中也不会丧失信心，常常保持谨慎谦恭，才能立于不败之地。

77.谦退是保身第一法，安详是处事第一法，涵容是待人第一法，洒脱是养心第一法。

78.遇到大事难事时，有担当；遇到逆境顺境时，有襟度；遇到临斗临怒时，有涵养；遇到群行群止时，有识见。不乱于心，不困于情。不畏将来，不念过往。如此，安好。

79.势不可倚尽，福不可享尽。

80.做一个有气度、有担当的人！

81.威不足则多怒。

82.做人要有器量，遇事能拿得起，放得下。

83.看得破，撇得开。

84.以和气迎人，则乖沴灭。以正气接物，则妖氛消。以浩气临事，则疑畏释。以静气养身，则梦寐恬。

85.修己以清心为要，涉世以慎言为先。

86.慎言是一种美德，是一种稳重和淡定。

87.静坐常思己过，闲谈莫论人非。

88.自家有好处，要掩藏几分，这是涵育以养深；别人不好处，要掩藏几分，这是浑厚以养大。

89.别人有缺点，要多加掩饰，这是培养自己宽宏的器量不可缺少的。

90.人之心胸，多欲则窄，寡欲则宽。人之心境，多欲则忙，寡欲则闲。人之心术，多欲则险，寡欲则平。人之心事，多欲则忧，寡欲则乐。人之心气，多欲则馁，寡欲则刚。

91.气忌盛，心忌满，才忌露。

92.大著肚皮容物，立定脚跟做人。实处著脚，稳处下手。

93.处理事情要宽宏大量，做人要把脚跟站稳。为人要在踏实的地方落脚，最稳当的地方着手。

94.能容小人，是大人；能培薄德，是厚德。

95.有人说成功有四要素：一是高人指点，二是贵人相助，三是小人监督，四是个人奋斗。高人指点，能帮助你找到方向；贵人相助，能助你克服困难；小人监督，能使你防微杜渐；个人奋斗，则是将你推向成功的内生动力。

96.心术以光明笃实为第一，容貌以正大老成为第一，言语以简重真切为第一。

97.语言间尽可积德，妻子间亦是修身。

【译文】平时与人谈话时，也可以积累德行；平日与妻子儿女怎样相处，也是修身。

98.古人云：当断不断，反受其乱。

99.聪明者，戒太察，刚强者，戒太暴，温良者，戒无断。

100.以恕己之心恕人则全交，以责人之心责己则寡过。

**综合集结篇（十六）**

1.德行是戒色的基石，戒色后一定要学会培养自己的德行，德有多高，戒有多稳！

2.戒到后来对德行的要求越高，德行有亏，就很容易发生破戒。

3.记得之前一位老戒友戒了两年多破戒了，原因就是嗔恨心。嗔恨心是负能量，会导致情绪失控，这样就容易出现情绪破戒。

4.培养德行一定要学会克服嗔恨心，克服一切负面的心态，这点异常重要。培养德行也要多行善积德，不断强化自己的正能量。至戒要靠德！

5.德行出现问题，很可能会栽大跟头，爬得越高，摔得越惨！

6.德行好，就会很稳定，如果还是自私狭隘，嫉妒心、嗔恨心重，那肯定会破戒的。

7.内心负能量一重，迟早会破戒，这是必然的规律，内心正能量强，就会戒得比较稳定。

8.进入戒色的高层次，必然要无私，如果还是围绕着自私，贪名贪利，肯定会出问题，自私就像癌细胞，一个人如果以自私为核心，他做得越多，这个癌细胞就长得越快、越大，不断侵蚀自己的健康，最终导致毁灭。

9.如果以无私为核心，懂得培养德行，那就是一个健康的细胞，你做得越多，身心的感觉就会越好，精神境界也会越高。这是自私与无私的天壤之别，我戒到现在，经历了很多事，也看到过很多戒色前辈的经历，我发现无私真的很关键，一旦自私，就会争名争利，心态就会变坏，心态一坏，就很容易出现破戒。

10.武德风范四句诀：武德高尚、武风正派、武礼谦和、武技精湛。

11.学武是很重视武德的，那些武学大家都是道德高深人士，否则是无法进入高层次的，武学大家很重视习武者的武德，人品不端者不传，不忠不孝者不传，人无恒心者不传，不知珍重者不传，习武是有很多规矩的，对德行要求很高。

12.“习武先习德”是中国传统文化在武术中的体现，是武术最核心的指示，德行上去了，练武的境界自然就上去了。我们戒者也要注重德行的培养和提升，德行好，才能戒得好，德行差，戒色之路也会充满坎坷。

13.将来出来工作，领导不仅会看你的才华，也会观察你的德行，有德行，会做人，就能得到领导的赏识，德行差，不会做人，就会越混越差。

14.有才华的人不如有德行的人，有德行的人可以统御一群有才华的人，有的老总本身学历不高，但德行却非常好，他的员工基本都是本科、硕士乃至博士生。

15.刘备，字玄德，玄德是很深的德性，是非常强大的德性，具备如此德性的人可以做领袖，一群武将、军师都围绕着有德性的人，都尊崇他。

16.大家可以观察很多老总，很多CEO，都是德性极强之人，才能坐到那个位子，德性差的人，即使坐了，也稳不住，一定要有强大的正能量和德性才能稳得住。

17.为什么德行好，德性强的人可以做老大？因为他的振动频率高！这是我反复研究发现的，宇宙的一切都是振动的能量，一切都可以用振动频率来解释，有才华的人不一定振动频率高，有才无德是小人，有德之人振动频率才高，振动频率高就能做老大，才能服众！而影响振动频率的是什么？是一个人的念头！

18.断除恶念，多发善念，多做善事，多做仁义之事，这样振动频率就会越来越高，能量场就会越来越强，真正的力量就是振动频率高！不是肌肉的力量。

19.之前看过一个大力士硬拉500公斤，破了世界纪录，他有没有力量，肯定有，但他的力量属于肌肉的层次，这还不是最高层次的力量，最高层次的力量是修心的力量，是内在的德行，是真我的力量！

20.一个人应该看淡名利，而专注于行善积德，多帮助别人，学会慢慢培植自己的福报，到时虽然不求，而名利自得，得到名利也不会执着，而会看得很淡，很平常。

21.所谓骄兵必败，戒色方面因为骄傲破戒的非常多，有了一点小成绩，很多人就容易骄傲自满，以为戒色很容易，开始发表骄傲轻敌的言论，然而没过多久就被心魔狠狠地上了一课，才知道戒色不容易。

22.不管是做人还是戒色，切忌骄傲自满，人一旦骄傲起来，就会放松警惕，就会失去人心，满招损，谦受益，一定要勤修谦德，保持谦虚、谨慎、恭敬。

23.有的人骄傲起来后，戒色文章也不会认真看了，断念口诀也不会认真练了，以为自己行了，其实还差得远，没多久就破戒了，这类破戒案例屡见不鲜。

24.骄傲的人肯定会破戒，因为德行有亏，德行是戒色的基石，地基不稳，必然失败。

25.骄傲使人不思进取，处于一种极大的自我满足境地，所以往往骄傲的人会高估自己，最终碌碌无为。

26.当一个人成功后，成功所带来的喜悦与满足会使人更加容易滋生骄傲情绪，如果这时我们若不懂得戒骄戒躁，放低姿态，保持平和的心态，成功就会在我们自满之时、浮躁之中悄悄溜走。

27.应该永远保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，这样才能守住戒色成果，并不断扩大之。

28.屡戒屡破的原因之一——因为懒！热情来了就读读戒色文章，没热情的时候就放纵自己，躺床上玩手机、玩游戏。

29.屡戒屡破的原因之二——吸收率低下。看了戒色文章，也记了戒色笔记，但却不注重复习、总结和归纳，吸收到的经验知识太少。

30.屡戒屡破的原因之三——缺少执行力。看了文章，虽然觉得文章说得很对，但是就是不去执行，比如要避开诱惑，但实战中还在看擦边图。

31.屡戒屡破的原因之四——没有日课。日课对于戒色非常重要，要持之以恒地学习提高觉悟，三天打鱼两天晒网是不行的。

32.屡戒屡破的原因之五——强戒！根本不学习戒色文章，就一味靠毅力，这是比较初级的屡戒屡破，强戒根本不可能成功的。

33.屡戒屡破的原因之六——缺少决心和动力。有的人发不起决心，因为症状还不够重，这类人应该多看案例，多思维危害，真正下决心来戒。

34.屡戒屡破的原因之七——忽视断念！观心断念是戒色实战的核心，忽视这个核心，怎么戒都不会成功，只会越戒越失败，面对心魔，一触即溃。

35.屡戒屡破的原因之八——德行有亏。比如戒色后，心里还有各种恶念，嫉妒、嗔恨、抱怨、傲慢、贪念等，自私自利，这类人必破。

36.屡戒屡破的原因之九——警惕性不足。戒色后必须要提高警惕，严防心魔进攻，独处时更要提高警惕，警惕性不足，必然被心魔攻破。

37.屡戒屡破的原因之十——消极思考。破戒后一直消极思考，破罐破摔，不注重总结和吸取经验，这样只会越戒越差。

38.屡戒屡破的原因之十一——忽视对境实战。对境时没有实战意识，不知避开，还在聚焦盯着看，这样肯定会导致邪念，很容易破戒。

39.要突破怪圈，必须自己认真反省和总结，拿出决心来改变，这样才能实现突破。要突破，必须冲起来，必须要有强大的决心和执行力。就像突破重围的战士一样，要有血性！要有拼劲！

40.强大的决心给你冲破怪圈的力量。

41.强大的执行力让冲破怪圈成为可能。

42.有了强大的决心，下一步就是知行合一，拿出强大的执行力，因为决心够强，所以行动起来也很疯狂！这种疯狂不亚于找黄的疯狂，但这种疯狂是理智的，是一种勇猛精进的状态，就是疯狂学习戒色文章，疯狂练习断念，不顾一切强大起来。

43.我们要时时提醒自己，佛法真正的作用是让我们的心胸宽广、和善、慈悲，并充满智慧。

44.庄子：积累点滴，方成雄才大略。

45.成就盛德大业！

46.鲲鹏扶摇九万里，就要具备积厚持久的精神。

47.很多人遭遇一次失败就一蹶不振，不是因为他们能力不够，而是因为他们沉迷于过去的情绪，无法正确面对未来。

48.真正的英雄是能够控制情绪的人。失败不必过分痛苦，成功也不必过分欣喜。

49.心有多静，福有多深！心静，则一切豁然开朗。

50.曾国藩说：“心静则体察精，克治亦省力。”

51.坚守内心的宁静，保持清醒的头脑，才能见天地之精微，察万物之规律。

52.每临大事须有静气！

53.打仗是生死攸关的大事，曾国藩在《主静箴》中形容为“后有毒蛇，前有猛虎”。军机瞬息万变，稍有不慎，就会吃败仗，这关系到将士乃至自己的身家性命，作为湘军最高统帅，曾国藩在战事最艰难的时候，也免不了万般焦虑，六神无主。一旦出现这种情况，他都会到小楼上独自静坐一会儿，这个时候他早年开始修炼的静坐功课就发生作用了，他能让自己静下心来，做出正确的决策。

54.曾国藩说：“凡遇事须安祥和缓以处之，若一慌忙，便恐有错，盖天下何事不从忙中错了？故从容安祥，为处事第一法。”

55.遇事就紧张，临事就慌张的人，难成大事，就是因为缺了“静”和“安详”的智慧。

56.所谓静生百慧。

57.《昭德新编》说：“水静极则形象明，心静极则智慧生。”

58.古人说：“凡心静则神悦，神悦则福生。”心静能使人精神愉悦，精神愉悦就会有福气降临。

59.曾国藩说：“人心能静，虽万变纷纭亦澄然无事。静在心，不在境。”

60.花谢芳不败，心静人自在。

61.《朱子家训》有云：一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。这不仅是提倡节俭，更深层的意义在于教育世人要学会感恩。

62.这个世界的残酷性在于，你曾经做过的恶，终将会在若干年后，以同样的方式加倍地偿还于你，而且那一刻总会令你猝不及防。

63.孟子：养善心，成就圆满人生！

64.存心是关键。

65.在孟子看来，能保持住本心就是有德行的人，“大人者，不失其赤子之心者也”。

66.孟子：“君子所以异于人者，以其存心也。君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”

67.“我善养吾浩然之气”

68.人有德，必有福！

69.人之靓丽，并非容颜，而是内心。心存善念，非靓也美，非富也贵。

70.有德自然香！

71.有德行的人，讲究道德修为，自然是德高望重，会赢得人们的敬佩。

72.不讲德行的人，到哪里都不受欢迎。

73.为人：以德服人诚恳为贵。

74.幸福与否不在于你的金钱、地位、而在于你做人的德行。

75.不管处于哪种境地，都要保持做事先做人，自信、豁达，问心无愧，这是自古不变的道理。

76.做人：厚德才能承载万物。

77.做人德为贵！

78.德，它是做人的根本。

79.活着 ：谦卑姿态和善胸怀。

80.只有德行好的人，才能得到别人的认可和尊重。

81.以德为重，那么你的人生，定能站得高，望得远，行得稳。

82.我们可以什么都没有，就是不能没有德行，因为德行，代表了你的人品。

83.有德之人必受人敬！

84.人活着，不管你多聪明，多能干，如果无德，那么你的人品就会遭人唾弃。

85.德与才的统一才是真正的智慧。

86.只要做人德为先，事事与人为善，无论你走到哪儿，你都能赢得别人的好评，你的人格都会熠熠生辉。

87.有德之人，必受人尊敬。

88.积攒好心态。

89.古人常说：人生不如意，十之八九。求而不得，是人生的常态。孔子周游列国，推行他的学说，历尽艰辛，惶惶如丧家之犬。但是，他却乐以忘忧，不知老之将至。著书立说，教育弟子，开山立派，绵百世福泽。

90.人生得意莫要猖狂，人生失意莫要气馁。保持一份平常心，努力向前，一步一个脚印。只要你肯去做，时间总会给你答案。

91.曾国藩说：人生只有两件事靠得住，一个是进德，一个是修业。

92.孔子向师襄学琴，一首曲子反复磨炼，不下几十遍，直到领会精神。活到老，学到老，活到老，奋斗到老。

93.用勤奋和汗水去穿越黑夜，承受人生的坎坷和苦痛，才能迎来黎明前的曙光。

94.与人为善，助人为乐，内心快乐富足，长此以往，心态就会成为气质，进而成为你的长相。

95.善良的人自带一份亲和力，让人乐于帮助他，这样的人，自然有福气。

96.曾子曾说：人而好善，福虽未至，祸其远矣。

97.善良的人心中有不忍，他绝不会突破底线去做危害社会的事情，也自然不会招致祸患。

98.善良是内心的高贵和坚守，是仰不愧天，俯不怍地的坦坦荡荡。

99.求神拜佛，不如保持善良，善良才是一个最好的护身符。

100.成为一个好人，心中自有美好世界，这就是做好人的最大福报。

**综合集结篇（十七）**

1.整个人充满喜悦开心的感觉，好像爆炸一般，这种狂喜没来由，不是因为外在的刺激导致的，就是内心泉涌的感觉，就是开心，就是爽！

2.看看小孩，他们很多时候都会笑，你不知道他们为什么笑，他们自己也不知道，就是喜欢笑，内心就是开心快乐，这就是天然的喜悦，非常珍贵的体验，成年后基本都丧失了，因为大多数成年人都掉进了欲望的深坑，开始丧失天然的喜悦，转而追逐外在的东西，他们误以为外在的东西能让自己开心快乐起来，然而最后体验到的只是沮丧和失望，任何物质在得到的一小会也许会开心一下，但转头就消失了。

3.很多有钱人、开豪车的人，你看看他们的表情，基本没有什么笑容，板着一张脸，显然不是开心快乐的状态。恢复纯净，才能真正快乐起来，钱、性、物质都无法让一个人真正快乐起来，只有恢复纯净心灵，行善积德，才可以。

4.充满正能量、有精气神、内心纯真的人，自然就是快乐的，因为他们处于高频振动的模式，变成了快乐的源泉。

5.一个欲望的满足往往会导致更多欲望的产生，于是疲于奔命，不断追求虚假的快乐、虚无缥缈的快感，把快乐建立在性与物质之上的人，最后都迷失了自己，肯定会进入低频模式，变得越来越不快乐。

6.真正快乐来自于净化心灵，培养自己的正能量！

7.有四个字叫“为善最乐”！这四个字很好，我自己的真实感受就是净化心灵可以带来快乐，安住真我会带来不可思议的美妙快乐，行善利他也可以带来很大的快乐。

8.“邪淫最苦”、“自私最苦”。邪淫其实就是一种自私，要自己爽，非常自私的贪心。自私是在强化小我（ego），最后肯定感召苦果。

9.真正有智慧的人懂得无私奉献，无私利他，无私是真我的品质，智者的核心是无私的，这点很重要，有的人虽然也行善，但他的核心还是自私的，要求福报，想怎么样，都是围绕那个自私的核心。这样行善就大打折扣了，只有核心是真正无私的，这样行善才能带来真正的大快乐，自私行善之人肯定患得患失，看不到效果也会怨天尤人，甚至会后悔。

10.前辈的很多话，只有亲身去做了，才能真正明白前辈的意思，就像断念口诀，只有自己练到一定程度，才能真正深刻地理解前辈强调的觉察是什么意思，是什么实战感觉，只有反复训练，才能真正彻底地掌握。

11.我最近有了一次顿悟，这次顿悟让我欢喜雀跃，其实就是对一个看过无数遍的简单知识点的深刻理解，过去看了很多遍，都没有很特别的感受，当我不断练习观心，不断练习安住真我，几万次、几十万次地安住，终于有了特殊的领悟，这个领悟就是：念头遮蔽了真我，我的工作就是清除念头的遮蔽，让真我时刻显现。

12.练到了自然对这句开示有了入木三分的体会、理解和感受，一定要练到，才能真懂，才能真正明白是怎么一回事。

13.有了更深的领悟后，练习的感觉和质量又会上一个全新的层次。

14.有的戒友说自己总是突破不了半个月，虽然看了很多戒色文章，也做了笔记，为什么突破不了怪圈？原因就是没有正确深入的理解和精深持续的练习，戒色不在于学习了多少，记了多少笔记，而在于吸收了多少，领悟了多少，真正落实了多少！

15.有的戒友总抱怨自己破戒，看看他的实战表现就明白了，看到诱惑不知避开，还是去点击，去聚焦，去盯着看，断念也不行，甚至还贪恋邪念，不肯断，这样怎么能行呢？

16.告别邪淫负能量的状态，找回积极向上、充满正能量的自己，戒色最终就是要回归正能量的状态，拥有了正能量，才能拥有真正美好幸福的人生。

17.沉迷邪淫，沉迷色情，必将多灾多难，各种不顺，一个负能量的人感召的必然是负能量的人事物，这是必然的，完全符合科学规律，当你充满正能量了，你的处境和心境自然就转变了，你会开始喜欢正能量的感觉，而厌恶负能量的言行，厌恶负能量的事物，厌恶负能量的人。

18.我戒色前也总说脏话，脏话是负面低频的词汇，戒色修善后，我不喜欢说了，一句都不喜欢，因为我知道，说一句脏话就会给我带来负能量，我不喜欢负能量的感觉，我喜欢正能量充满凛然正气的感觉。

19.一个邪淫的人必定是充满负能量的，正能量已经被邪淫压制在非常小的范围，邪淫之人必定自私，戾气超重，脾气暴躁，这是必然的，因为负能量对应的就是那种状态。

20.有了正能量就完全不同了，我蜕变了，也开始喜欢正能量的生活，以前沉迷邪淫，我以为那是正常的，其实那种生活危机四伏，有了正能量，我的心真正安稳了，祥和了，学习圣贤教育后，也知道要行善积德，我对我目前的生活状态是比较满意的，也希望大家都能懂得戒邪淫，懂得行善积德，学会对治负面的念头，为道日损，把负面的念头损之又损，最后变得极少，而同时，善念善愿又在每天不断地发，这样正能量就能迅速积累起来。

21.当我发感恩的念头时，我很享受那种感恩的感觉，那是高频正能量的念头的一次洗礼，你会发现当你感恩时，你的心情是很愉悦的，当你做善事时，听到一声谢谢，你会很开心，会很快乐，很有成就感，也感到生活很有意义，很充实，这是行善的真正价值所在。

22.大格局，要有大胸襟。俗话说“王侯腹里堪走马，将相肚里能乘船”。人的心胸越是开阔，朋友就越多，道路就越宽。大肚能容，容天下难容之事。

23.大胸襟就是要容言、容事、容人。

24.好好戒色养生，收获健康的身体，才能有更充沛的精力以及利用自己的实际经历去劝化和帮助他人。

25.看相学上说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中有着深刻的原理！

26.子孙的学问事业，也受到父母积德修福的影响；若祖上是刻薄成家，则子孙学业即使是侥幸有成，终究也不会发达长远的。

27.古人云：善有善报、恶有恶报。积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃。而由此可见，决定一个人学业、事业前途的根本原因是德行而不是才学。宋郊因一念仁慈善心，挽救数万蚂蚁生命，同时戒淫修身，自己也因此获得大福报， “宋郊救蚁、高中状元”遂成一段历史佳话，流传千古。

28.戒色虽然不能让我们百分百成功，但是能给我们一个好的身体，让我们有资本去拼搏，去努力，男子汉大丈夫，应该坦坦荡荡，内心光明磊落。

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

30.孟子说：（《孟子·离娄章句》）‘事孰为大？事亲为大。守孰为大？守身为大。’古圣先贤教导我们：一个孝亲，一个守身，这两件是大事。守身当中以戒淫为重要。

31.只有在戒色吧，我才感觉到，生命的可贵和伟大！只有在戒色吧，我才感觉到人的一生最可贵的不是财色名利，而是自由的灵魂！我真心地希望，所有的戒色吧吧友，都能够成功戒色。能够借着这个机遇，使自己的人生向着更加美好的方向发展！——解脱生死苦海

32.邪淫一旦染上恶疾，耗尽钱财却不能治好，让父母、妻子儿女为你受穷受苦。这些钱财本可以用来上孝养父母、弘扬人间正气、积福积德，下安养家庭、济危救难、做他人楷模，现在却用来买祸，你是聪明还是愚蠢?

33. 古人云："奸近杀。"现在媒体报道的由于邪淫、通奸等导致自己被杀、对方被杀、亲友被杀的案件实在是太多了，还有当事人受辱或后悔自杀，亲友无法承受耻辱而自杀。由此可知，邪淫的罪过比杀人的罪过还要严重。

34. 古德云："求名者，因好色欲而名必败；求利者，因好色欲而利必丧；居家者，因好色欲而家业必荒；为官者，因好色欲而官业必堕。"

35.嫖娼的危害

（1）容易染上性病，比如疱疹、尖锐湿疣、梅毒等，还有艾滋病。

（2）嫖娼如果被家人知道，家人一定会感觉到痛苦和丢人。

（3）浪费金钱，浪费时间，浪费精力，伤身败德取祸倒霉。

（4）人性渐渐丧失，只知道纵欲，甚至连禽兽都不如。

（5）不务正业，脑子里经常想那种事情，工作效率低下，总犯错，被开除。

（6）是非颠倒，以纵欲为对，不知嫖娼的巨大危害，还乐在其中。

（7）导致杀、盗等其它罪过，自私自利心加重，负能量缠身。

（8）导致嫉妒心加重，很容易嗔恨、怨恨。

（9）因为做的是不可告人的事，所以谎话不断。

（10）导致贪心加重，借钱、偷盗以满足不可告人的邪淫需求。

（11）易感召不良姻缘，婚姻不顺，坎坷不断。

（12）埋下家庭不幸的祸根，家庭会陷入频繁争吵乃至离婚。

（13）身体变差，开始疑病，到处检查，即使结果正常也不放心。

（14）恐艾，会怀疑身体的一些症状是艾滋病，非常恐惧和担心。

（15）名声败坏，被周围人知道自己嫖娼，是一桩大丑事。

（16）性病传染给妻子，给家人也造成很大的痛苦。

36.看片、手淫、约炮、嫖娼的一代，就是淫乱的一代，淫乱会导致诸多的恶果，古代很多国家就是因为淫乱而导致的灭亡，这种教训真的很深刻，一个国家都会因为淫乱而灭亡，何况一个人？

37.淫乱别人家的女儿，将来自己妻女被别人淫乱。

38.淫乱别人家的女儿，惨！真惨！惨绝人寰！凄惨无比！将来所应受果报之惨烈！吾不忍言矣！

39.古人云：“少年休去被花迷，失足青楼空惨凄。散尽钱财诚可惜，一有疾病更难提。”另一首诗也告诫道：“莫到妓家买欢笑，欢笑过后是号啕。劝尔锦床仔细看，色字头上有利刀。”

40.在邪淫泛滥的时代，更要懂得洁身自好，拒绝嫖娼，拒绝约炮，真正做一个正人君子，才能问心无愧地行走在天地间，无愧于天地，无愧于祖先，内心能够保持坦然和从容。

41.嫖娼和约炮都是丑行，为君子所不齿，不嫖娼，不约炮，人生会更有意义，更有价值。

42.一个人应该要懂得控制自己的欲望，知道什么该做，什么不该做，一定要严格自律，有原则，有底线，这样才能收获幸福美满的人生，也才能更好地珍惜自己的幸福。

43.邪淫的行为只会让自己痛苦，开发兽性，沦为纵欲的禽兽，这是谁也不愿意看到的，这种行为也会让祖宗蒙羞。

44.人应该光明正大地活着，要有责任感和正能量，不能图一时之快而放纵自己，放纵的结果肯定是痛苦的，悲惨的！

45.戒色也要注意戒除婚前性，婚前性也属于邪淫的一种，婚前要负责，不能乱来。对于已婚的人，一定要杜绝婚外情，对家庭负责，不能去搞婚外情，这样家庭才能和谐稳定，搞婚外情是没有好下场的，最后伤人伤己，毁了自己的人生幸福，对孩子也会造成难以挽回的伤害。

46.婚前、婚后都要本着负责的态度来交往和相处，这是收获幸福、把握幸福最重要的一点。

47.婚前性行为是不负责的行为，一定要尽量避免婚前性，婚后也要对家庭负责，不能在外面乱来，要做一个高度对家庭负责的人。

48.现在离婚率这么高和年轻一代责任感缺失有关，在这个邪淫泛滥的时代，出现了一大批不负责任的人，这必将给家庭带来灾难，也会给自己带来不幸。老一辈离婚率低，是因为他们有着很强的传统观念，有着高度的责任感，这点是我们作为年轻一代要认真学习的，缺少责任感的人生真的会导致悲剧。

49.我们应该做有底线、有原则、有责任感、有担当、有德行、有正能量的“六有青年”，这六种品质有了，人生的幸福就有了强大的保障。

50.破戒是每天都在发生的事情，屡戒屡破的人也有很多，要突破怪圈是不太容易的，怪圈的力量很强，就像一张强大的渔网，要撞开这张渔网，需要很大的冲力！决心和勇气一定要强，一开始就要有破釜沉舟、你死我活的斗志，拿出血战到底的气概，猛火煮起来，戒色文章学起来，戒色笔记记起来，断念口诀练起来，坚持一段时间，就会有很大长进。

51.一旦你冲起来，那个怪圈就很容易被冲破，你会发现怪圈其实没有那么强，只是自己之前太弱了，只要自己真正强起来，这个怪圈是可以瞬间被冲破的。

52.身体症状会告诉你不能再放纵了，再放纵就彻底废掉了，必须要戒了，真的是撸到了生死存亡的关头了，之前撸得太凶，掏得太狠，报应来得异常猛烈。

53.我想戒掉，但无奈怪圈的力量太强，把我牢牢控制在这个死循环里，后来通过学习戒色文章，我学会了修心，学会了观心断念，觉悟也与日俱增，最后突破了怪圈。这个怪圈真的很厉害，要突破它，必须强大起来，冲起来，才有可能突破它，否则真的会把人困废在里面，绝对是一个困境！让人看不到希望。

54.屡戒屡破的原因之一——因为懒！热情来了就读读戒色文章，没热情的时候就放纵自己，躺床上玩手机、玩游戏。

55.屡戒屡破的原因之二——吸收率低下。看了戒色文章，也记了戒色笔记，但却不注重复习、总结和归纳，吸收到的经验知识太少。

56.屡戒屡破的原因之三——缺少执行力。看了文章，虽然觉得文章说得很对，但是就是不去执行，比如要避开诱惑，但实战中还在看擦边图。

57.屡戒屡破的原因之四——没有日课。日课对于戒色非常重要，要持之以恒地学习提高觉悟，三天打鱼两天晒网是不行的。

58.屡戒屡破的原因之五——强戒！根本不学习戒色文章，就一味靠毅力，这是比较初级的屡戒屡破，强戒根本不可能成功的。

59.屡戒屡破的原因之六——缺少决心和动力。有的人发不起决心，因为症状还不够重，这类人应该多看案例，多思维危害，真正下决心来戒。

60.屡戒屡破的原因之七——忽视断念！观心断念是戒色实战的核心，忽视这个核心，怎么戒都不会成功，只会越戒越失败，面对心魔，一触即溃。

61.屡戒屡破的原因之八——德行有亏。比如戒色后，心里还有各种恶念，嫉妒、嗔恨、抱怨、傲慢、贪念等，自私自利，这类人必破。

62.屡戒屡破的原因之九——警惕性不足。戒色后必须要提高警惕，严防心魔进攻，独处时更要提高警惕，警惕性不足，必然被心魔攻破。

63.屡戒屡破的原因之十——消极思考。破戒后一直消极思考，破罐破摔，不注重总结和吸取经验，这样只会越戒越差。

64.屡戒屡破的原因之十一——忽视对境实战。对境时没有实战意识，不知避开，还在聚焦盯着看，这样肯定会导致邪念，很容易破戒。

65.之所以深陷屡戒屡破的怪圈是有原因的，要突破怪圈，必须自己认真反省和总结，拿出决心来改变，这样才能实现突破。要突破，必须冲起来，必须要有强大的决心和执行力。就像突破重围的战士一样，要有血性！要有拼劲！

66.强大的决心是先决条件，没有决心，一切免谈！有了决心，就有了强大的力量！就像打仗前的誓师大会一样，大家写决心书，各种表决心，喊口号！有了决心，就有了杀敌的勇气和力量，行动起来才会异常坚决果断。

67.强大的决心给你冲破怪圈的力量。

68.强大的执行力让冲破怪圈成为可能。

69.有了强大的决心，下一步就是知行合一，拿出强大的执行力，因为决心够强，所以行动起来也很疯狂！这种疯狂不亚于找黄的疯狂，但这种疯狂是理智的，是一种勇猛精进的状态，就是疯狂学习戒色文章，疯狂练习断念，不顾一切强大起来。

70.多做笔记、总结提炼笔记，背诵笔记，提高吸收率。

71.笔记的重要性，不言而喻，必须多做笔记，多思考，多复习，多背诵，背诵笔记可以有效提升吸收率，否则看完就忘，等于零！

72.一点没吸收，觉悟就很难得到提高。就像一个人长身体，吃进去的东西必须要吸收，如果吸收能力差，那营养都会排掉，这样就很难长身体了。必须注重提升吸收率，这是前辈反复强调的。

73.精品帖要多学习，很多前辈都戒得不错，他们的经验值得我们借鉴。《戒为良药》是专业戒色的开山之作，要反复研读，《戒者录》是集大成的精华之作，也要反复研读，从各种角度来了解戒色和断念实战，这是很有必要的。屡戒屡破的人一定要认真学习前辈经验，可以让自己的觉悟得到很大的提升。

74.戒色后德行一定要跟上，多孝顺父母，克服负面的念头，不要骄傲自满，不要炫耀，落实戒色德训篇的256个字。

75.德行有了提升，戒色就会顺利很多，即使暂时失败，也能积极去面对，不会消极思考。

76.德行是基础，德行有亏，戒到一定程度就会开始名利心重，骄傲自满，自以为是，还容易产生嗔恨心、嫉妒心、傲慢心、贪心，这些情况会使内心失衡，情绪失控而导致破戒。

77.怪圈就像一张网，要冲破怪圈，必须要具备强大的冲力，冲力是什么？就是强大的决心和执行力！保证日课不中断！坚持学习和练习，持之以恒，恒久力行！这样迟早会冲破怪圈的！

78.冲破怪圈后，戒色天数就能达到百天以上，如果觉悟比较完善，断念比较强，就能达到几百天乃至几年，这都有可能。

79.真可谓，冲破怪圈，前途一片美好，就像鱼儿冲破了渔网，向自由的水域欢快地游去；被怪圈困住，就会在里面反复挣扎，就像鱼儿被渔网困住了一样，前途一片灰暗。

80.最要紧的就是不要消极思考，要多鼓励自己，不要自暴自弃，不要觉得自己不行，不要气馁。要学会系统专业地戒色，学习前辈的经验，加强落实和执行，一定会突破的。要坚信自己行！别人能突破，你也可以！

81.戒色后必须学会自律，好好管理自己的生活，不可沉迷网游，也不可沉迷玩手机，沉迷游戏会导致戒色状态严重下滑，对戒色文章不上心，导致戒色日课中断，也会导致熬夜久坐久视等，对身体恢复很不利。

82.养生就是根据生命发展的规律，采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的手段，所进行的保健活动。养生（又称摄生），最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。

83.在中医理论指导下，养生学吸取各学派之精华，提出了一系列养生原则，包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等等，使养生活动有章可循、有法可依。

84.精神乐观，则气舒神旺；精神抑郁，则气结神颓；喜怒不节，则气耗神消。故清心寡欲可使心气平和、血脉流畅、精神安定，虽有大惊猝恐而不能为害。调神之法，气度从容，心思安定，志闲而少欲，心安而不惧，则神调。

85.戒色是人生的整体改造，涵盖着生活的方方面面，是让你由内向外成为一个光明、勇敢、善良又优秀的人，成为一个为他人、为世界带来正能量的人。引用一位前辈的话：“戒色不仅仅是戒色！”我们生而为人，最终目的就是为天地添加正能量，渡济众生！

86.戒色后更应该注意的是自己的德行，总之戒色是一种高度自律、自控、自由、纯净、纯粹、高尚、有品质、美好的生活方式。

87.这个世界上只有两种生活方式，腐烂和燃烧。撸者选前者，戒者选后者。

88.精气神为人之三宝，精化气，气生神，故精又为人之动力源泉。保精之法，开源节流。精生有限，而性欲无节则过耗，将致疾短寿。

89.《黄帝内经》云：“德全不危也！”

90.名医孙思邈云：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”

91.德行是健康和长寿很重要的条件，一个邪淫纵欲之人，他的德行必然是有亏的。

92.传统文化强调心地善良，提倡忠恕、克己复礼、友好、仁慈、同情心以及愿意帮助他人的美德，拥有这些美德的人会活得更有幸福感。

93.孔子曰：“故大德必得其位，必得其禄，必得其名，必得其寿。”孔子的“德润身，仁者寿”、“大德必得其寿”独具特色的养生观，仍激励今人效法。所言仁者即品德高尚、德高望重之人。

94.良好的人际关系是“仁”的核心，仁者爱人是也！

95.“养生重养德，德高寿自长”的理论已被医学实践所证实。养德就是注重人体精神的健康状态——精神卫生。

96.中医养生历来重视精神卫生，早在两千多年前的医书《黄帝内经》中所言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就明确提出养生应注重精神方面的保养。

97.德高者具有以下三大特征：第一，具有良好的人际关系，这是身心健康的重要标志之一。第二，具有善良的个性人格，为人正直，胸怀坦荡，情绪乐观，意志坚定，感情丰富。第三，具有良好的处世能力，能正确认识自我和适应复杂的社会环境。

98.诚如古训所言：“善医者，必先医其心，然后医其身。”随着医学模式和医疗服务模式的转变，现代健康的概念可分为身体健康、心理健康（即精神健康）和完好的社会适应能力三个方面的综合，即全面的健康概念。

99.全面正确理解精神卫生，不仅包括健康个性特征的培养，而且应保持良好的精神状态，从而提高精神生活的质量。中医养生不仅包括行为养生、环境养生、运动养生、饮食养生等诸多养生文化，更重要的是养生必须循道，养生贵在养德。

100.养生恢复很重要的一点就是：培植自己的善根，通过行善积德，不断提升自己的正能量！提升自己的阳气！所谓：善则升阳，阳强则寿，阳衰则夭！

**综合集结篇（十八）**

1.对戒色文章有强烈的兴趣，强烈渴望学习戒色文章，强烈渴望戒除恶习，这样的人提升觉悟是突飞猛进的。

2.你想戒掉，你是否够强烈？当你疯狂找黄，迫不及待打开黄片，把那种强烈的冲动用在学习戒色文章上，你早就戒色成功了。

3.当戒掉恶习，多学习圣贤教育，慢慢就能回归中道平和，这时候会发现人际关系也自然改善了，一个偏激的人是很难与人相处的。

4.平和养无限天机，真我的状态就是一种平和、平淡的状态，内心平和，能有作为，平和之人必定很有耐心，做事很有章法，能做到平和，必定具备很深厚的德行，大德都有一种平和的气度。

5.《礼记》中有“让，礼之主也”、“让，德之主也”、“卑让，德之基也”等话，都强调了“让”对于礼义道德的重要。

6.谦让团结是非常重要的，不管是戒友之间，还是戒色前辈之间，都应该注重谦让团结，不要争第一，公益事业没必要争第一，不要有超过别人、比别人强的想法，要互相学习，共同进步。

7.上善若水，水善利万物而不争，争第一，想比别人强，这其实是一种自私的想法，也是在强化ego。谦让团结，才能和谐，勿争高下，互相支持，这才是正确的做法。

8.儒家认为，谦让是一种高尚的道德行为，也是君子所应当具备的道德品质。《礼记·聘义》中说“敬让也者，君子之所以相接也”，孔子也说“君子无所争”。

9.谦让是一种胸怀，一种美德，一种风度，一种智慧，更是一种修养。

10.争第一其实是名利心，贪名的念头在作怪，有了争第一的心，心理就会失衡，就会自赞毁他，争心一起，诋毁随之，让自己陷入负能量。

11.《周易·谦》：“谦谦君子，卑以自牧。”

12.印光大师在一封回复的手书里写道：“汝年二十一，能诗能文，乃宿有善根者。然须谦卑自牧，勿以聪明骄人，愈学问广博，愈觉不足，则后来成就，难可测量。”

13.一骄傲，就要倒霉，因为骄傲是负能量的低频念头。

14.切不可有半点骄傲得意的念头，时刻警惕自己不要犯这个错误。孙子兵法里面就有使敌人骄纵这一条，所谓骄兵必败，骄傲的人肯定会放松警惕，而心魔这时就容易得逞了。

15.曾国藩说过“败人两字，非傲即惰”，曾国藩在家书中展开来说：“天下古今之庸人，皆以一惰字致败；天下古今之才人，皆以一傲字致败。吾因军事而推之，莫不皆然。”

16.不管戒多久，学了多少戒色文章和圣贤教育，都要虚怀若谷，始终保持谦虚谨慎，这点特别重要，我看多了因为骄傲自满而破戒的案例，所以对骄傲的念头格外警惕。

17.稍微有一点骄傲的微妙感觉，就要警觉，就要立刻断除！绝不姑息！骄傲的念头绝对是大敌！

18.我极度重视谦德！满招损，谦受益，天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。

19.谦，亨，君子有终。孔颖达曰：“谦者，屈躬下物，先人后己，以此待物，则所在皆通，故曰亨。尊者有谦而更光明盛大，卑者有谦而不逾越。君子能终其谦之善，而又获谦之福。”

20.刘沅曰：“以崇高之德而处于卑下，谦之意也。惟君子能谦，惟谦终成其为君子也。圣人以谦望人，实乃天地之德，本如此也。”

21.种下梧桐树，引得凤凰来，德行就像梧桐树，凤凰就像人才。你若盛开，蝴蝶自来，你若邪淫，蛆蝇聚集！

22.邪淫之人聚集的是一群以纵欲为乐的损友、邪友，同流合污，一起堕落，邪淫之人绝难与正人君子为伍。

23.邪淫之人很难做到诚恳，因为他在做着见不得人、见不得光的龌龊事情，邪淫之人必然充满虚假，诚恳是光明磊落的君子才能做到的。

24.《论语》：“不学礼无以立。”人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则无宁。学礼则品节详明，而德性坚定，故能立。有礼则安，无礼则危。故不学礼，无以立身。

25.古人很注重礼，子曰：“君子博学于文，约之以礼。”礼是有对治邪淫的功能的，知礼守礼则不敢犯邪淫。憨山大师：“不邪淫，礼也。”我接一句：“邪淫，禽兽也。”古人很懂得用礼来规范约束自己的言行，这点我们应该多向古人学习。

26.戒色不是让你见到异性就紧张，而是要淡定和坦然，要光明磊落，正气十足。对境时要警惕，但不要过于紧张，要保持自然，这样才能正常交往，否则过于紧张，别人会觉得你很怪异，不自然，这样就会影响人际关系。

27.君子要有光明磊落的气场，眼神特别坚定，特别有正能量，不能有一丝一毫的邪念，这样异性也会对你留下好的印象。光明磊落是一种心底无私的气魄，古语有云：“大丈夫行事，当磊磊落落，如日月皎然。”胸怀坦荡，正大光明，令人敬仰，只有光明磊落、不匿私心，浩然正气才能油然而生。

28.曾国藩：“盖先生之治人，尤重品节。”王阳明先生：“此心光明，亦复何言。”坦荡必光明，光明必坦荡，用尽一生，去做一个光明磊落的人。只有拥有了光明磊落的品格与气魄，才能拥有真正的底气与自信。

29.一旦邪淫，肯定无法光明磊落，所以要做到真正的光明磊落，必须戒掉邪淫，只有这样正气才能刚起来！无欲则刚！

30.只有持身谨严，方有刚毅，才能刚得起来，如果肆意放纵自己，肯定会软下去！

31.宝贵的肾精一泄，必定腰膝酸软，身心都会软下去。

32.《钱氏家训》：“心术不可得罪于天地，言行皆当无愧于圣贤。”“庙堂之上，以养正气为先；海宇之内，以养元气为本。”有了很强的正气、正能量，才能拥有幸福的人生。

33.很多成功人士都经历过失败，甚至是反复的失败、多年的失败，不断总结经验，不断奋斗，最后才取得了成功，失败时他们不会气馁，而是会继续积累正能量，真正做到了“守正待时”，到了一定时候，能量积累足够了，就可以一飞冲天、一鸣惊人了。

34.一定要懂得守正，生活中肯定会遭遇各种困难和挫折，守正不移，等到时机成熟，自然有翻身的一天。如果自暴自弃，自甘堕落，这样只会陷入恶性循环。

35.心胸要豁达一些，心胸豁达，足能涵容万物，心胸狭隘，不能涵容一沙。心胸狭隘的人是永远看不见天堂的，他活在自己制造的自私的地狱里。心胸开阔，气量宏大，不计较个人的利害得失，这样的人才是真正的智者。

36.智者都是心胸豁达之人，豁达是一种大度和宽容，豁达是一种品格和美德，豁达是一种乐观的豪爽，豁达是一种博大的胸怀、洒脱的态度，也是人生中最高的境界之一。

37.沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春，要做到乐观豪爽，恢宏大度，多积极思考，不要消极思考。我在答疑的过程中就发现很多破戒的戒友都在消极思考，对待失败，应该积极思考，多鼓励自己，从失败中吸取教训，不要再犯同样的错误，如果消极思考，认为自己怎么这么差，这么没用，那只会让自己越戒越差，要相信自己能行的！

38.一位企业家说了这样一段话：“有德有才，破格重用；有德无才，培养使用；有才无德，限制录用；无徳无才，坚决不用。”

39.我们当然要争取做一个德才兼备之人，要以德御才，德是做人的根本。好好修身，改正不良习惯和不良习气，多行善积德。

40.《菜根谭》：“不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶。三者可以养德，亦可以远害。”忠恕待人，养德远害，诗曰：造功积德培加深，忏悔自新福降临；寸尺进升天理在，根枝旺盛靠修心。

41.孔子说：“朝闻道，夕死可矣”，“君子谋道不谋食”，“忧道不忧贫”，他称赞学生颜回：“贤哉，回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。”孔子自己也是这样，“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。真乐不在邪淫中，而在平淡中，心灵净化、品德高尚之人，能体会到真正的大快乐。

42.对于品德高尚的君子来说，快乐不在于物质追求，不在于沉迷色情，而在于心灵的纯净，返璞归真，符合大道。

43.君子能够安贫乐道，孔子说：“芝兰生于深林，不以无人而不芳。君子修道立德，不为穷困而改节。”

44.我们要做戒色的君子，君子必然要戒色，戒色是君子第一修为，君子内心非常庄重、恭敬，邪淫之人内心充满了龌龊、肮脏、不可告人的邪念。

45.孔子专门强调了戒色，从少年时代就要懂得戒色，邪淫时那么猥琐，那么充满负能量，根本称不上君子，君子必然要拒邪淫于千里之外，一派凛然刚正的气象。

46.《论语》：“君子不重则不威，学则不固。”做人要稳重、厚重、庄重，一个人不庄重，就会轻佻，没有威严，流于散漫，心不能自守，所学的东西也不会牢固。

47.端庄厚重的人，表明他懂得敬畏，一个有敬畏感的人就不至于放肆无忌，思虑就会深远，处事不至于鲁莽，说话就会谨慎，交际不至于随便。

48.自己有敬畏感的人，往往别人也会敬畏他。

49.轻则寡谋，骄则无礼。【出处】《国语·周语》

【释义】轻举妄动的人做事缺乏思考，骄傲自满的人待人缺乏礼数。

50.听和则聪，视正则明。

选自《国语·周语》。经常听见正理，看见美好的事物，就会心明眼亮。

51.天道盈而不溢，盛而不骄，劳而不矜其功。

52.大怒易失礼。——《易经》

53.大醉易失德。——《易经》

54.大话易失信。——《易经》

55.大欲易失命。——《易经》

56.壁立千仞，无欲则刚。福报都是修来的，而不是争来的。

57.独处，静守心灵的美好。

58.静，是一种气质、一种修养，更是一种美好的境界，恬和、安宁，如一泓秋水，映着明月。

59.静，不是平淡，更非平庸，而是一种充满内涵的幽远，于静中触景，于“于无声处听惊雷”。

60.可静静地溪边一坐，嗅花草熏香，听潺潺流水，看粼粼波光，观鱼游浅底、蜻蜓戏水。掬一手骄阳藏袖，捧两缕清风入怀。是那么的宁静，是那么的享受，是那么的美妙。

61.儒家的修心养性，还是佛家的“六根清静”都无不以炼静为入手。一个人心不能静便无所安，心不能定便无所守。

62.人生最好的境界是丰富的安静。安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑。丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。

63.邪淫终究是要还的，用痛苦加倍地还！人财两空！人生陷入极度的灰暗境地，苦啊！撸进医院是迟早的事情，不断掏空自己，身体迟早会垮掉的。

64.身体垮了，一切都没有指望，身体好了，精力足了，才有奋斗的渴望与斗志，才有美好的未来。

65.老中医也提到了“废人”这个词，疯狂纵欲，最后的结果就是沦为废人，也许因为年轻，这位戒友对废人这个词没有体会，等到身体真正垮掉了，到时就知道了。

66.有句话是这样说的：“世上伤害生命的事情不止一种，而贪淫好色是最要命的。”《遵生八笺》：“若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。”古人早有告诫，我一直在勤求古训，发现古人对这方面的认识非常深刻，纵欲的伤害实在太大了，很多孩子非常无知，没有人来引导他们，父母也不会告诉孩子手淫有害，因为父母也没这方面的觉悟和认识。

67.越来越多的人开始认识到纵欲的危害，开始自觉戒除看黄手淫，他们也认识到了戒色的重要性，戒色是君子第一修为，少之时，血气未定，戒之在色！唯戒色不负青春！

68.《The Secret》（秘密），全书阐述了一个法则——吸引力法则。基本原理是这样的：人类所有的思维活动，都会产生某种特定的频率，而这种频率会吸引同样的频率，引发共振。因此，我们应该尽可能地摒弃一切负面的思维活动，多发正面的善念，负面的念头会感召负面的人事物，正面的善念会感召正面的人事物。

69.一个邪淫的人，满脑子邪思邪念，他的身体会变差，他的运势也会变差，人生会充满各种坎坷，其实都是自己感召的。古圣先贤一直在教导我们改过迁善，断除负面的念头，发正面的念头，这样人生才能步入正轨，真正幸福起来。

70.他说戒得太晚！之前有位戒友叫“戒得太迟”，都是得了重病后的深刻感悟，如果早能认识邪淫的危害，早下决心戒除恶习，也许就不会这么悲惨了。

71.名医孙思邈指出：“恣其情欲，则命同朝露也。”命同朝露，这四个字实在振聋发聩，放纵自己，迟早会大难临头。

72.《养生延年录》：“淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”精竭就命衰了，到时百病蜂起，可畏哉！

73.最近看到一句古代养生的句子，感觉很有道理：“精于人也，若水浮航。”有了肾精，就像水能把船托起来，这样人生的航行才能顺畅，否则肾精亏虚，再好的船也走不了，只能困在那里，是不是这个道理？

74.养足肾精，人生就会风生水起，身体好了，精力足了，干劲也起来了，底气和自信也跟着上来了，到时面对人生的机遇时，就能把握住，面对人生的挑战或挫折时，也能以沉稳的心态去从容应对。

75.肾气足则五脏六腑功能协调，容面红润有光泽，精力充沛，抵抗力强，不易生病，肾气虚则反之。

76.人就是一盏灯，精就是灯油，灯油(肾精)耗尽，人的寿命也就终止了。所以，一定要懂得保养肾精，爱惜肾精，不仅戒邪淫，还要尽可能少遗精，把损耗最小化。

77.神气血脉，皆生于精，故精乃生身之本，能藏其精，则血气内固，邪不外侵。——清代医家张隐庵

78.《黄帝内经》：“肾者，作强之官，伎巧出焉”。作强，是指产生强劲之力；伎，同“技”，多能之意也；巧，精巧也。“盖髓者，肾精所生，精足则髓作。髓在骨内，髓作则骨强，所以能作强，才力过人也。精以生神，精足神强，自多技巧。髓不足者力不强，精不足者智不多。”（《医经精义》），肾为作强之官，藏全身精华，为一身之根本所在。

79.肾精就是生命能量之源，代表的就是生机和活力，绝对是人体的大宝贝，是不能随便往外拿的。

80.肾精要深藏，就像一个宝贝一样藏起来，这是人的核心能量，是要保护起来的，一定要有爱惜意识，不能相信无害论，不可随意耗泄。

81.如果你家有一个传家宝，你一定会把它藏起来，放在保险箱里，或者其他安全的地方，不会随便给别人看，非常爱惜和保护这个宝贝。对于肾精，我们也要如此爱惜，坚决戒色，严格控遗，把宝贵的能量守住。

82.中医有一个词叫“失精家”，失是丢失的失，精是肾精，失精家长期流失自己宝贵的肾精，搞得症状缠身，苦不堪言。我提出一个“惜精家”和“积精家”，要懂得爱惜自己的能量，《黄帝内经》讲：“积精全神”，我们要做惜精家和积精家，不能做失精家！

83.频遗是恢复的拦路虎，不遗为大补，频遗乃大伤，控遗是系统工程，也是一门很深的学问，一定要学会控遗。

84.遗精有内因、外因之分，是需要综合考虑的。把频遗关过了，恢复的进程就会加快很多，能量很容易积攒起来。

85.希望每一位戒友都能做“积精家”，好好积攒宝贵的能量，能量足了就能成为精力超人，在学业和事业上就像开了挂一样，别人已经累了，而“积精家”的“电量”还很足，精力还在强势续航。

86.有的戒友反馈工作一天都不感觉累，还是精力充沛，这种状态真的太棒了，干事业就需要这种精力状态，有精才有力，所以叫精力！大家好好积精吧！

87.一举一动，不生邪念；养我灵台，时时清净；与月同明，与水同清。

88.清夜问心，仰不愧天；闲日省身，俯不怍人。品雅行优，乐我天真。

89.在掉入黑暗的撸坑之后，再想爬出来是很难的，很多人都是14岁左右刚发育时就掉入了撸坑，这一掉入就是十年以上，有的人到30岁、40岁都还没有爬出撸坑，彻底陷在里面了。

90.站在坑里，仰望天空，周围是肮脏龌龊的撸者，像蛆虫一样，头顶就是光明美好的世界，总有醒悟的撸者试图爬出撸坑，他们渴望回到光明美好的世界，他们已经彻底认清了无害论，他们不会再上砖家的老当！当你真正爬出撸坑时，再回头望向坑里的撸者，你就会觉得他们实在太可怜了，一种怜悯油然而生，同时也会觉得撸管的生活实在是太荒唐了，一个大男人居然沉迷于如此猥琐不堪的恶习，真的就像傻逼一样。

91.每个人都有望摆脱手淫恶习，你不是享受者，你是受害者，当你看清了自己是在积累负能量，而负能量会导致痛苦，这时你会产生这样一种想法：我不会再害自己！我要完成逆袭和蜕变！这才是改变命运的最强音。

92.让我们彻底告别邪淫的黑暗，回到光明美好的世界中。

93.当你获得重生了，你要知道，还有千千万万的兄弟在撸坑里苦苦挣扎，等待你去唤醒和救赎，让我们行动起来，一起帮助更多的人。

94.一般进入戒色稳定期后，邪念就会变得很少，有时十几天都没一个邪念，但这时候千万不可掉以轻心，很多戒色前辈就是在进入戒色稳定期后放松了警惕，以为这种基本无邪念的状态可以永久地保持下去。殊不知，淫欲种子并未彻底消除，就隐藏在八识田里，即使在进入戒色稳定期后，魔考还是会来的，这是百分百肯定的，我戒到现在，魔考还是会来，很多时候不是你主动去起邪念，而是它自动翻上来，这就是翻种子！

95.古人云：“一事不谨，即贻四海之忧；一念不慎，即贻百年之患。”一念之间，高下立判，一念天堂，一念地狱，不可不慎。《菜根谭》：“人生福境祸区，皆念想造成，故释氏云：‘ 利欲炽然即是火坑，贪爱沉溺便为苦海。一念清净，烈焰成池；一念警觉，航登彼岸。 ’念头稍异，境界顿殊，可不慎哉！”

96.戒色就是在起心动念上下功夫，必须时刻保持警惕，养觉察如猫，灭念头似鼠。

97.我们对女性要保持足够的尊重与敬畏，她们用身体孕育我们，哺育我们，还要抚养我们，照顾我们，这是多么的神圣，我们岂可对她们的身体起如此龌龊不堪的邪念？

98.有的人不仅对家人起邪念，还对老师起，对同学起，简直禽兽不如了。

99.无知的人会认为撸者应该很快乐啊，想撸就撸，多么自由，而真正有智慧、有体会的人就会知道，撸管最终会导致惶恐、痛苦和束缚，邪淫是一种能量的耗损，最终导致的就是不自由和身心的双重失调，这完全就是在作茧自缚。

100.戒除手淫一段时间，就能感受到什么是真正的自由，这是一种超脱邪淫束缚的自由，是一种超然的自由。

**综合集结篇（十九）**

1.一位戒友的感慨：“如果没有手淫，我的人生会是什么样子呢？一直做尖子生上好大学，找份好工作，做一个正直的人。与现在的我简直天壤之别。”

2.嫉妒别人只会导致内心失衡，内心会很痛苦，这其实是完全没必要的，关键要自己坚持行善，积累起正能量，到时候振动频率上去了，自然会匹配好的人事物。

3.在欲望极度膨胀的都市要保持一颗清净心是很不容易的，需要很高的修为，要闯荡出一片属于自己的天地，必定要有深厚的德行作为根基，有德行，有拼劲，领导就会赏识，有德行才能真正得人心，你会做人，有德行，很多机会都会留给你，老天也会在关键时刻帮你一把，这样你就飞黄腾达了。

4.把名利看得太重，就会活得很痛苦，看淡名利，注重养生，养好精气神，就能好好奋斗自己的事业。

5.一个好的心态真的很重要，好的心态对应的就是好的德行，戒到最后拼的就是德，德行有亏，就可能间接导致破戒。

6.秦东魁老师说过，上等风水在自己身上，在自己的内心，思人恩德，想人好处，这叫聚光。光向上走，表现在脸上，就是微笑。微笑的脸是元宝形，嘴像莲花一样，肯定发财。想人不好，抱怨人，嫉妒人，憎恨人，这叫聚阴。气阴则下沉，表现在脸上，就是冬瓜脸、苦瓜相，肯定倒霉。

7.学了圣贤教育，就知道自己问题出在哪了，一定要把自己的德行提上去，这样才能进入更稳定的戒色层次。

8.《论语》：“士不可以不弘毅，任重而道远。”戒色到一定程度要有使命感，这种使命感就是唤醒更多的人认识色情与邪淫的危害，去帮助他们，要有一种神圣的使命感。

9.有时候你的一句劝导的话就可以改变一个人的命运走向，真的有这么强大的力量，他会深深感谢你一辈子，我见过很多这样的案例，最后在文章里都表达了对宣传人员的高度敬意和感谢。

10.一句宣传，照亮了一个邪淫者灰暗的人生，突然他的人生就开始转变了，就因为你的一句宣传，他的人生轨迹就开始向着好的方向转变了。

11.有次和一位小吧聊天，他提到了最正确的戒色动机应该是无私奉献、无条件的爱与付出，我对他的观点深表认同，因为这个动机是无私而崇高的，的确是最正确的动机。

12.古圣先贤提出了“正己化人”，这四个字真的太好了，不仅正己，还要化人！要帮助别人，要无私奉献，这样的动机就相当崇高了，也是我最提倡的戒色动机。

13.真正的戒者应该是立场坚定之人，绝不会动摇，立场、信心、决心和执行力，具备这四者的戒友很容易成功。

14.《易经》：“劳谦君子，有终，吉。”劳谦君子，万民服也。勤劳而谦虚的人，真的很得民心，不怨天尤人，也彰显一个人的德行。

15.人生处世，一个谦字便可以安身立命，谦为德之柄，谦举则德张。

16.在《易经》六十四卦中，谦卦是唯一的全吉卦。

17.我很强调谦虚，也很看重谦德，因为谦虚是真我的一种品质，而骄傲则是在强化小我（ego）。

18.谦虚的念头是高频振动的念头，而骄傲的念头是低频负面的念头。

19.观察一个人是否能戒掉，首先看他的决心和学习热情，这两点异常重要，能戒掉的人都有认真学习戒色文章，而且是养成学习习惯，坚持日课不中断，每天坚持学习，做笔记，复习笔记，严格落实前辈反复强调的内容，就像备战中考、高考和考研一样。

20.戒色觉悟的提升是一个不断深入、不断领悟的过程，学习并不是枯燥的，当一个个顿悟爆发的时候，那种喜悦是极度兴奋的，到时一下就明白了前辈的真意，喜悦之情，无以言表，真的是拍案叫绝。

21.非德勿行，断恶修善，德义为重，谨慎对待。

22.不符合德行的事情不要去做，做事一定要符合德、符合义，符合天道、天理，这样才能问心无愧。

23.当人非义而动、背理而行时，就会“大则夺纪、小则夺算”，而算减则贫耗，多逢忧患，最终算尽则死。我所了解的罪过中，邪淫和杀生可以说是非常严重的两个，果报都非常之惨。这两个一定要戒掉，否则人生真的危机四伏。

24.不仅自己戒邪淫，还要告诉别人邪淫的危害，劝别人戒邪淫，不仅不杀生，还力所能及地放生，放生可以让心情舒畅，放生合天心，对于身心的恢复很有帮助。

25.修善也是如此，要大力行善，恒久力行，不断对治意恶，不断坚持行善，这样一方面恶减少了，而善却在大幅增加，这样人生就会越来越好。

26.中华传统美德很强调德和义，记得一位练武的师傅，他收徒的标准就是考察徒弟的德和义，重德贵义是很多师傅的收徒标准，就是考察一个人的德行、品行。我们做任何事都应该做到德义为重，强调德，强调义，做人做事都要突出这两点，不可轻浮草率，要谨慎对待，有礼有节，为人处世有原则、守规矩。

27.《太上感应篇》中很重要的一个教导就是强调积功累德，当立一千三百善，了凡先生发愿做三千善事，是道则进，非道则退，不履邪径，不欺暗室。

28.做各种善事积功累德，古人的积善意识之强，真的达到了登峰造极的地步了，古德一直在强调改过积善，强调了几千年。我们戒色后一定也要学会积善，多做善事，你每天答疑或者宣传戒色，都是在积善，你写戒色文章分享戒色经验心得，也是在积善，积善有很多种方式，自己要培养积善意识，坚持去做，一点点积累，积累个几年就相当可观了，贵在坚持，然后做过后也不要放在心上，就像没做过一样，做好每一天，做好每一件小善。

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

30.有德自安这四个字是我由衷喜欢的，智者的气度是那么安定、从容，俯仰不愧，堂堂正正，光明磊落，而邪淫者给人的感觉就是急躁、暴躁，很容易生气，充满戾气和负能量，内心很不稳定。

31.德行高深之士内心是安定祥和的，是非常稳定的，即使外在遇见不顺和挫折，也能有一个良好的心态去从容应对。

32.诸葛亮在大军压境时，还能泰然自若地大笑，还若无其事地和别人交谈，然后胸有成竹地说出退兵之计，这种智慧和气度很值得我辈学习。人生在世，每临大事有静气，春风得意时不张狂，身处危难时不惊惧，就不愁事业不成功，面对困境要有一种处变不惊的大将风度，这种风度养之在平时，求之在德行，成就大事者必定成不骄、败不馁、顺不喜、困不惧，碰上顺境也好，陷入逆境也罢，总能沉心静气，理智处事，不慌不乱，从容应对。

33.人生要进入更高的境界，必定要进入德的修炼，记得一位武学大家说过：“最高的武功是德行！”把对方打败了，别人可能还想报仇，还记恨你，如果在比武的时候很注重德行，既胜了对方又能表现出谦让、尊敬、友爱和团结，对方就心服口服了，甚至甘拜下风，想拜师了。所以，最厉害的还是德行。

34.君子有德而自安，胸襟气度不同凡响，无论遇到好事还是坏事，都能拿捏得住，不会将情绪随随便便地写在脸上，总能给人一种镇定自若的感觉。

35.德为人先，要努力培养自己的德行，“先”这个字很好，就是不要在德行方面落后了。行为世范，要努力成为正能量的榜样，帮助和影响更多的人，给天地之间增加正能量。

36.来到这个世界上我们都是有使命的，使命就是正己化人，行善积德，帮助沉沦色情与邪淫的众生重回正轨，这是我们的神圣使命，我们要有责任感与担当，坚持做下去，帮助一个是一个，你帮助了一个戒友，也许那个戒友能力很强，他将来也许可以帮助成百上千乃至上万的人，而他最初感谢的就是你。

37.尊师重教，恭敬老师，善体师心，敬顺无违。

38.从一个人对老师的态度，就可以看出他最终能达到的成就。对待老师要恭敬，要有礼貌，要让老师欢喜，让老师受到尊重，要孝敬老师。

39.古人云：“三教圣人，莫不有师；千古帝王，莫不有师”，人不敬师是为忘恩，何能成道？真正有德行的老师，值得我们用生命去尊重，有的老师即使有一些缺点，我们也应该学会包容，要看整体。

40.对于品德高尚的老师，我们要恭敬对待，特别敬重，特别爱戴，特别拥护，信心和立场要绝对坚定。

41.古往今来，尊师重教已成传统，代代相传，师恩当永远铭记！谭嗣同说过：“为学莫重于尊师”，学习最重要的就是尊重老师。做人首先要从尊重父母、尊重老师开始，尊重老师才能真正学到老师传授的知识，尊重老师才能和老师和谐相处。

42.要善体师心，不要让老师难堪，不要让老师生气，敬顺无违，注重和谐之道，要像重视生命那样重视师道。

43.《华严经》讲的“敬师九心”：

（1）视师如父母的“孝子心”

（2）诚心不变的“金刚心”

（3）负载重任的“大地心”

（4）风雨不动的“山岳心”

（5）忠诚服务的“仆人心”

（6）谦虚恭敬的“下人心”

（7）承受上师负担的“车乘心”

（8）能忍辱而不背叛的“义犬心”

（9）为上师而风里来、浪里去，从不厌烦的“航船心”。

44.能做到敬师九心，在修行方面一定会取得很大的进步或成就。修行方面也特别看重一个人的德行，贤德之人很容易接受教诲，也愿意按照教诲的要求去做，这样就能不断地进步。如果对老师不尊重，那肯定无法获得更深的法益，《毗奈耶经》云：“不敬勿说法”，老师很注重考查学生的德行，对于德行差的人，肯定会有所保留，不愿意倾囊相授，而对于德行好的学生，肯定愿意把所有的知识、窍诀全部传授给他。

45.首先自己必须是一个合格的法器，这样才有资格接受佛法的甘露。

46.黄念祖老居士说过：“一切罪从忏悔灭，一切福从恭敬生。”尊重老师，恭敬老师，显得尤为重要，能尊重能恭敬，就能得到老师的真东西，不管是世间的教育还是出世间的教育，都把尊师重教放在极其重要的位置。

47.常念师恩，让功于师，功成弗居，抱朴守拙。

48.滴水之恩，当涌泉相报，对于老师的恩德要铭记在心，不能忘记，要常念师恩。感恩老师是一种流传千古的美德，古人从很早就已经懂得这个道理，每一个朝代的文人志士都会把感恩老师、感恩师德，作为对自己道德品质的一个基本要求。不管自己取得了多大成就，都不能忘记老师，都要把老师放在最上面，让功于师！让功于圣贤！这是规矩！

49.懂得让功，是一种很深的大智慧。面对领导的赞扬，要让功于领导，“都是领导栽培的。”让功于同事，“都是大家一起努力的结果”，这样就能得人心。

50.前段时间看到一张海报，说国家这些年的发展全部归功于人民，领导者不居功，而是归功于人民，这是得民心的做法。智者不居功，而是让功，居功者往往自傲，是在强化自私的小我，而让功是真我的品质，是无私的，是最得人心的一种做法。

51.一，不可居功，居功易自傲；二，不可摆功，摆功就是炫耀功劳。要懂得让功，对于取得的一点成绩、成就，让功于别人，也不要放在心上，不要去想它，就像没做过一样。

52.《道德经》里面讲：“功成而弗居。”这里面有着非常深的智慧，在功成之时，往往是一个人最容易得意忘形、最容易骄傲膨胀的时候，这个时候如果处理不当，就可能引来祸患，甚至是杀身之祸。

53.做人的最高境界莫过于抱朴守拙，《菜根谭》：“抱朴守拙，涉世之道。”大智若愚，大巧若拙，老拙是旧时老年人自称的谦词，这个词汇我很喜欢，老拙，一个老字，有深厚的味道在里面，智慧够老，够深；一个拙字，超级质朴，超级厚道，也很耐人寻味。

54.弥勒菩萨偈：“老拙穿衲袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；涕唾在面上，随他自干了，我也省力气，他也无烦恼，这样波罗蜜，便是妙中宝。若知这消息，何愁道不了。”弥勒菩萨也自称老拙，一个拙字还有童真的趣味在里面，小孩子刚开始学走路就有点笨拙，写字画画都显得笨拙，这是一种天真质朴的境界。

55.抱朴守拙，不耍小聪明，回归最原始的本真，保持朴实的本性。抱朴守拙的状态显得那么平凡、普通、简单和低调，这是最符合道的一种状态。

56.在印光大师身上我看到了这种特质——抱朴守拙，我个人认为这是最高的一种特质，也是最感动人的一种特质，就是超级质朴，质朴到极致了，诚恳到极致了，慈悲到极致了。

57.天道福善祸淫，好色必然会产生很多负面的念头，最终其实害了自己。

58.正如荀子所说：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，而神明自得，圣心备焉。故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”

59.荀子在《劝学》的开篇就说：“学不可以已。”读书是一个需要长期坚持的过程，能坚持、注重积累、注重复习的人必定会戒色成功。不在学习了多少，关键是吸收了多少，真正落实了多少！

60.孔子在做人上最大的主张，就是要做君子。在短短两万多字的《论语》中，“君子”这个词竟出现了一百多次。孔子在为我们勾勒出人们心目中理想的君子形象的同时，也提出了君子最基本的人格标准：做一个有德行、有正气、有担当的人。不要做小人。

61.子曰：“君子泰而不骄，小人骄而不泰。”君子宽宏大量，胸襟开阔，光明磊落，舒泰自如，绝不骄傲。小人虽然表面骄傲，但是内心却是自卑的，所以心境就不泰然了。君子坦荡荡，小人常戚戚，君子心胸开阔，神安气定，不忧不惧，胸襟永远是光风霁月，像春风吹拂，清爽和畅；如秋月挥洒，皎洁光华。所以“坦荡荡”。小人则是斤斤计较，患得患失，不是觉得别人对不起自己，就是因为某件事对自己不利而忙于算计，受各种利欲所驱使，经常陷入忧惧之中，所以总是“长戚戚”。

62.君子为何能“泰”？因为君子有无私和宽容的心态，不以物喜，不以己悲，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。君子有所为但无所求，一切尽人事以听天命，只问耕耘，不问收获，无私而纯粹，但求无愧于心，无愧于天，一切随缘，根本就不把结果放在心上，如此的豁达，还怎么会骄傲呢？

63.小人为什么“骄”？因为小人心中惦记的总是个人的利益得失，常常处于焦躁不安中，外表就少了一份气定神闲。他们在外表现的自负和高傲，不过是在掩饰内心的空虚和不自信。小人最怕的就是别人不认同自己，看不起自己，所以才表现出一种盛气凌人、毫不在乎的态度，来掩饰自己内心的不安。

64.几秒快感背后只有无尽的痛苦和忏悔，没有快乐，只有一身症状，为什么去贪恋几秒快感，用一辈子幸福抵押呢？一个大男人玩自己下体很有本事吗？肾精是人体最宝贵的资源，你浪费了多少！我们一起努力早日恢复身体健康，离苦得乐！

65.金元医学四大家之一的朱丹溪专作《色欲箴》以警戒世人：“彼昧者，徇情纵欲，惟恐不及，济以燥毒。士之耽兮，其家自废，既丧厥德，此身亦瘁。远彼帷薄，放心乃收，饮食甘美，身安病瘳。”（大致翻译：不懂的人，沉迷色欲，还觉得不够，吃壮阳药助兴。男人沉迷于此，其家庭衰败，道德沦丧，身体也会染上疾病。应该远离房事，收心戒色，营养跟上，到时自然身体轻安，疾病痊愈。）

66.一位戒友说：“之前看过一位大夫，把脉后就说我是不是有手淫遗精，让我千万别再手淫了，给我开的补肾补肝的药。”一把脉就知道肝肾大亏，身体要垮啊！所以告知患者千万别再手淫了，这种医生就是有正知见的医生。

67.《黄帝内经》里也提到了“德全”——德全不危也！君子要有自己崇高的精神追求，不断完善自己的德行，这样才能以更高的境界生活在这个世界上，不为名缰利锁所牵绊。

68.跳动的不止是心脏，还有纯净的灵魂，恢复纯净的自己，才能真正快乐起来，再次回到高频美好的神奇世界，为的就是那一份久违的纯净美好的内心感受。

69.多少纯真的孩子在邪淫后眼睛暗淡了下来，脸上再也没有了纯真无邪的笑容，这是非常可悲的事情，他们进入了灰暗的邪淫世界，人生的灾难在等着他们去承受。

70.当你不再邪淫了，你会发现因为沉迷色情与邪淫所忽略的一切：纯真的孩子、慈祥的老人、美丽的自然风景、内心的纯粹美好、爆棚的幸福感，一种高频振动的灵魂大爽再次眷顾了你，仿佛回到了童年的神奇时刻，那种感觉太久违了。

71.告别邪淫的龌龊、肮脏与不堪，归来仍是纯真美好、充满活力的少年。赶走油腻沉重的感觉，浑身清爽而轻松，让你重新像个少年一样，迎风而行，千树花开。云淡风轻的日子，纯白的灵魂飘扬在清风里，无限惬意，满满的少年感，永远的向往。

72.戒色养生10个月我整个人都感觉脱胎换骨了一般，整个人有气质了，状态好了，干净了，没痘痘了，皮肤不灰暗不油了，眼睛真的变大了，眼神犀利有光了，而且我发现人际关系好了很多，社交恐惧症基本消失了，心态也好多了，不失眠了，免疫力全面提升，很久都没生病了，纯净的健康快乐真的太好了，我不想回到以前那种地狱般的生活了，继续坚持会更好的。

73.骄兵必败，戒者要培养谦德，平时做人就要恭敬谦虚，一个敬字，一个谦字，这两个字受用无穷。德乃戒之基，我们一定要好好完善和提升自己的德行。

74.古人云：“见美色时，而起心私之，其心田即暗，中正之心已邪，则光明正大之神遂失，若人时时存邪念，积久而邪气蛊惑于身心，即小人矣。”

75.圣贤告诫我们非礼勿视，这就是视线管理，不能盯着看，更不能有意恶，这点要格外注意，戒色十规也专门讲到了视线管理。

76.《修心铭》：“凡人举念，关系最重，发机虽微，果报甚大。”发念之机在十恶，则三途之业报已成，发念之机在十善，则人天之业报已成。

77.《感应篇》所说的“夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之；或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之。”断恶修善的关键在于控制起心动念。在身、口、意三业方面，意业最重要，因为念头是行为的先导。邪正之分，在于一念之间，一念得正，人斯正矣；一念入邪，人斯邪矣。

78.《菜根谭》讲守口须密，防意要严！“防意不严，走尽邪蹊。”

79.铭曰：“防心如城，守念如门；邪正出入，一念修分。”

80.修行的核心就是修心，在起心动念上去修，不要停留于表面形式，关键还是对治念头，恶念起时，要立刻断掉！恶最重要的是意恶，所以祖师大德常常教人“从根本修”，把恶的念头统统断除。

81.君子以正位凝命，心一定要善，一定要正，内心一定要干净，这样才能得好报。

82.我们行善一定要有崇高的动机，要学会无私奉献，无私利他，不求任何回报，纯粹无私地行善。

83.《太上感应篇》：“故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。”三年是一个标准，要坚持行善三年，而且是不图回报、不求名利的行善，完全无私奉献，这样去做，肯定会有好报，德行也会随之大幅提升。

84.王阳明临终遗言：“此心光明，亦复何言！”意恶重，此心污浊、黑暗、肮脏，这样前途必然不容乐观。

85.《菜根谭》：“心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。”

86.有一个词叫“佛口蛇心”，最近听到一段开示，就是讲这个问题的，虽然口念佛号，但是心如蛇蝎，这样修行肯定是不行的。什么是蛇心呢？就是负面念头，比如嗔恨、贪婪、嫉妒、傲慢、自私自利、虚伪、争名夺利等，自古以来，多少修行人都是这个问题，修来修去，都没有对治自己的负面念头，还是那么自私狭隘，搞得负能量还是很重。

87.我们戒色一定要学会对治负面念头，不仅是邪淫的念头，而是所有负面的念头都要断除，这点极为重要。

88.负面念头多，德行必然差，德行有亏，是很容易破戒的，因为德乃戒之基，地基不稳，戒色大厦很容易坍塌，德不配位，必有灾殃。

89.俞净意公给我们的启示很深刻，我们要认真反省，看看自己还有哪些负面的念头，要坚决断除，然后多发善念，多行善事，不断增加自己的正能量，这样才能越戒越稳固，人生才会越来越好。

90.诚实是立身之本，诚实是一种美德。人之无诚，不可为交。做人只有实实在在、老老实实，才能赢得别人的尊重，才能在社会上站稳脚跟。

91.古人云，“无论做何等人，总不可有势利气，无论习何等业，总不可有粗浮心”。

92.人要常怀一颗感恩之心，方能使人敬仰。古人云：“所谓善人，人皆敬之，天道佑之，福禄随之，众邪远之，神灵卫之”。因此，要多存善心，多兴善举。只有这样，才能坦坦然然做人。平日不做亏心事，半夜不怕鬼敲门。

93.古人云：“人而无信，未知其可”。一个人如果没有信用，什么事也干不好。人与人之间的交往，关键是要讲信用。古人把守信看作是做人非常重要的品行之一。

94.人生就是一个修行的过程。人生的修行，贵在修心。

95.父不慈则子不孝。——《颜氏家训》

96.曾子说：“吾日三省吾身”，说的也是人要经常反省、检查自己，从而改正过失，纠正错误。人非圣贤，孰能无过，重要的是有了错误能及时发现、及时改正，不能有错不改，让小错酿成大错。知错能改，善莫大焉。

97.父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。——《颜氏家训·教子篇》

98.一个人最大的破产是信用的破产！哪怕你一无所有，但只要信用还在，就还有翻身的本金。

99.所谓“身正不怕影子歪”，只有堂堂正正做人，才会让人活得痛快，活得自由。这是做人的第一要诀。

100.《围炉夜话》：“休争闲气，一味学吃亏，是处事良方。”

**综合集结篇（二十）**

1.《黄帝内经》：“夫精者，身之本也。”肾精是人体的宝贝，是身体的老本，老本是不能随便往外拿的，一定要好好珍惜它，守护它。

2.“精足则神明，精夺则神衰”，懂得保精养精，才能内气充沛，生机不息，精神饱满，神采奕奕。

3.古人强调的是“积精全神”，要懂得积攒肾精，不能随便耗泄，要知道射掉后，身体感觉就会差很多，严重的话会导致各种症状爆发，有的昆虫交配后是会死掉的，因为赖以养命的能量被消耗了。

4.古人很有保精意识，知道肾精的宝贵，今人多被无害论洗脑，又身逢色情泛滥的时代，这样就很容易疯狂放纵，放纵之后身体就很容易垮掉，年纪轻轻，十几岁、二十多岁就垮掉了，得上神经症，生不如死，这类案例数不胜数。

5.从一个猥琐憔悴的撸者蜕变为充满自信、内心光明强大的人，真的非常棒！躺床废人是看不到任何希望的，每天只有深深的绝望，还连累家人，家人每天也唉声叹气、愁眉苦脸。

6.戒色后懂得修心，断除负面的念头，多发善念，感恩的念头，孝顺的念头，助人的念头，这样场能就能重新变得有序，从负能量转变到正能量，生活就能顺很多，身体好了，也有本钱去奋斗了，否则一身的病，即使工资再高，也很难干得下来，因为身体扛不住。

7.纵欲会让栋梁之才变成朽木不可雕也，就像被色情的白蚁蛀空了一样，随时都会垮掉，而戒色是在让朽木重新变得坚实起来，变成真正的顶梁柱，撑起整个家庭，撑起你的人生。

8.当你能量养足后，你会发现自己是可以撑起来的，当你被色情蛀空后，你会发现即使自己想撑起来也撑不起，有心无力，即使能勉强撑起一小会，也扛不了多久，压力一大就垮了。

9.让我们一起帮助更多的人，点亮他们灰暗的人生，照亮他们的生命，成为别人的指路明灯。

10.天然的喜悦不需要任何的理由，因为你就是喜悦本身，你整个就是一个开心果。

11.小时候的神奇感觉，我记忆犹新，那时我内心很纯净，所以有一种很快乐的感觉，那种喜悦不是来自物质，不是来自玩具，不是来自性，多年以后，我才真正领悟到这是天然的喜悦，不需要任何外在的物质，不需要性，就是纯净的存在，纯粹的快乐。

12.一个人一旦再次恢复纯净，他就能找回这种神奇而美好的感觉，的确很美妙。在手淫后，这种感觉就会消失，在多巴胺的升升降降中，整个人都迷失在色欲里了，完全被快感冲昏了头脑，这时会误以为快感就是快乐，不惜一切代价地疯狂追求快感，其实快感并不是真正的快乐，真正的快乐不需要理由，真正的快乐不需要外在的条件，真正的快乐是内心时刻泉涌的新鲜喜悦，它来自于内在，而不是外在的刺激。

13.很多人在手淫几年后，彻底没了笑容，一张僵尸脸，怎么也挤不出一个笑容，即使勉强笑起来，也显得特别猥琐，曾经的纯真笑容完全消失了，相由心生，内心是龌龊的，不可能有纯真美好的笑容。

14.邪淫的确一点都不酷，猥琐得很！那个猥琐的身影在疯狂，在抽搐，在空虚，在悔恨！在痛苦！在惶恐！在挣扎！在绝望！在哭泣！

15.真正酷的是戒色，极具智慧的酷！酷到骨子里了！

16.就是想笑，就是开心，没有为什么，不需要任何理由，因为你就是喜悦本身！你已经领悟了快乐的真谛！

17.一位戒友说：“现在感觉到，其实接触大自然比接触黄更快乐，那种太阳生起的信心、站在高山上的豪迈、看到树木的宁静、柳树垂条的摆动、湖波荡漾的感觉、嫩绿的小草、奇花异草的绽放等等，有时候一阵清风扑面而来，都能特别欢喜和满足，这在接触黄的过程中是无法体会的，有时候我们真的要多学习孩子，他们那个时候先天意识还比较强，是那么纯真善良美好！”

18.戒掉之后，就会发现之前沉迷邪淫时所忽略的美好，邪淫时对这种美好是麻木的，是缺少感知的，戒掉之后这种对美好的感知又会回来，看着花花草草都感觉特别美好，特别幸福，看见鸟儿飞过，都会感到特别喜悦和自由，情不自禁地开心。这种感觉真的是看黄手淫时无法体会的，这才是真正值得拥有的感觉。

19.戒到一定时间，会有一瞬间进入那种感觉，感受到飞龙在天的大爽，这位戒友说“戒色原来真的可以这么爽！”

20.蛆拱屎是一种爽，低级的爽，飞龙在天是另外一种爽，高级的爽。有低级的爽，肯定有高级的爽，低级趣味带来的是低级的爽，净化心灵带来的是高级的爽，世人多钻在低级的爽里头了，所谓：“大可笑，大可笑，好汉多迷屎尿窍。”他们不知道还有高级的爽。

21.你的肾就是你身体的核能发动机，是你精气神的命脉。

22.肾主骨生髓，肾主志。肾虚者，其头骨必凹陷，其智慧必残缺，其神态必不正，其风云志必不能展。

23.肾藏精，精生脑髓，精足则脑髓充而神旺，故意志坚强。

24.肾者水藏，主津液，主卧与喘也。

25.肾主纳气。

26.天外有天，人上有人，谦卑是一种态度，更是一种修养。

27.别盲目承诺，言必信行必果。

28.你的格局决定你的结局！

29.胸怀的大小会让你看见不一样的世界，会让你寻找到生活中旁人看不到的风景。

30.你是什么样的人，你就会和什么样的人交朋友，这句话还是很有道理的。

31.“再大的烙饼也大不过烙它的锅。”你可以烙出大饼来，但是你烙出的饼再大，它也得受烙它的那口锅的限制。我们所希望的未来就好像这张大饼一样，是否能烙出满意的“大饼”，完全取决于烙它的那口“锅”。这就是所谓的“格局”。

32.格局就是指一个人的眼光、胸襟、胆识、心理等要素的内在布局。

33.有大格局的人确实不会斤斤计较，有大格局的人也往往看得远。

34.人贵有自知之明，知道什么可为和不可为。

35.拥有大格局者，有开阔的心胸，拥有小格局者，往往会因为生活的不如意而怨天尤人，因为一点小的挫折就一筹莫展。

36.格局真的决定人生层次。

37.一个人有多大的格局才有多大的胸襟。格局是一种眼界，是一种大情怀，海纳百川才能有容乃大。

38.志气、正气、骨气、大气、豪气、灵气、和气。

39.孟子在《公孙丑》中说：“我善养吾浩然之气。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”

40.宋朝民族英雄文天祥狱中作《正气歌》曰：“天地有正气，杂然赋流形。下则为河岳，上则为日星。于人曰浩然，沛乎塞苍冥。”慷慨赴难，千古留名。

41.孟子在《滕文公下》说：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，此即为骨气。铁骨铮铮之人，所向披靡，无坚不摧。人无刚骨，安身不牢。

42.于谦为明朝功臣，“土木之变”中力挽狂澜，可却身受陷害，惨遭冤杀。他死前做《石灰吟》，慷慨而言：“粉身碎骨浑不怕，留得清白在人间”，感天动地。

43.全身上下，由内而外地自然散发出一种浩然大气，敢于担当，不为小惑。为人豁达豪爽，举止大方，令人敬畏。

44.豪气之人，性格爽朗，心胸开阔，为人坦荡，豪爽乐观，往往不拘小节。

45.辛弃疾可谓仕途艰难，屡屡受挫，但丝毫不改豪爽之气。他在《永遇乐·京口北固亭怀古》中，仍念念不忘：“想当年，金戈铁马，气吞万里如虎。”

46.人为万物生灵之首，极具灵气，而真正的灵气，则是一种能直观感受到的、通透的气质。

47.一个心灵达到“明心见性”境界的人，则有源源不绝的灵气。

48.老子说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”孔子言：“礼之用，和为贵”。先哲们都告诉人们，礼之所用，以和为贵。类似的古训，诸如和气生财、和气致祥、和衷共济、家和万事兴，都以和为贵。平和、和睦、和气、和善、和蔼、和好、温和、和悦，从心理到言行举止，都显示着一种亲睦、亲善、良善、善良、仁爱的亲和力，应为理智之人所取。

49.口是伤人斧，言是割舌刀。闭口深藏舌，安身处处好。恶言不出口，恶言不留耳，是我们每一个人应该具有的修养。

50.古人云：安莫安于知足，危莫危于多言。

51.多言多败，管好自己的嘴巴，能坚持不说负面语言，就是修行。

52.学会赞美别人，贵人语迟，敏于事而慎于言，多讲一些有意义的话，语言才会有分量。

53.凡夫俗子虽不能“一言兴邦，一言丧邦”，但“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，注重口德，尤为必要。

54.俗话说：“人受一句话，佛受一柱香。”说话不要出口伤人。

55.嘴上不积德，最终伤害了别人也伤害自己。

56.古人说：勿多言，多言多败，勿多事，多事多患。

57.出言不慎，驷马难追。在任何时候，只说该说的话，才是稳中取胜之道。

58.直话要转个弯说，冷冰冰的话，要加热了说，顾及别人的自尊，把别人的自尊放在第一位。嘴巴让人，一生平安。

59.君子言简而实，小人言杂而虚。

60.古人云：出言不当，反自伤也。

61.与人善言，暖如布帛。伤人之言，痛如刀割，刀疮易好，恶言难消。

62.处世要慎言，不可多说话，因为话说多了很容易会失言，说错话就很可能招致不必要的麻烦。

63.吉人的话少。所以“戒多言”可以提升我们的德行，当然也能够保全我们的福报。

64.“处世戒多言，言多必失”。是存什么心呢？存谨慎的心，调伏浮躁的心，浮躁才会多言。言语就懂得避讳、懂得不要伤害人、不要苛刻。

65.勿吐无益身心之语，勿为无益身心之事。

66.语言是人与人之间交流沟通的手段，适当的语言真的可以起到关键的作用，但是不加思索或者不加考虑的语言，有时会起到相反的作用，破坏关系，影响感情。

67.言多必失，寡言为贤；祸从口出，沉默是金。

68.汉·刘向《说苑·敬慎》曾记载：“孔子之周，观于太庙，右阶之前，有金人焉。三缄其口，而铭其背曰：古之慎言人也，戒之哉，戒之哉！无多言，多言多败。”

69.表情温恭，谦谨，不动声色的表情似是在教导人们面对一切都应心如止水，淡然处之。

70.要人们控制内心的欲念，修身养性，克己复礼，洁身自好，方能守身如玉。

71.神情恭敬，庄重肃穆。

72.重温孔子这些依然散发着人性光辉的哲言，无不教人慎于言行，管住自己的嘴巴，防止祸从口出。

73.智者说：凡有德者，不可多言，有信义者，必不多言；有才能者，不必多言。多言取厌；虚言取薄；轻言取侮。做一个稳重的人，做一个有素质的人，

74.明者慎言，故无失言；暗者轻言，自致害灭。

75.喀隆说：“不要让你的舌头超出你的思想。”舌头超出思想，那超出的部分只能是废话。如果你珍惜自己的思想，在表达的时候也必定会慎用语言，以求准确有力，让最少的话包含最多的内容。

76.敬他人，即是敬自己。所谓“敬人者人恒敬之”，你若对他人不尊重，他人自然不会尊重你。

77.教育子女的原则是什么呢？大略说来有“四戒”、“四宜。一戒晚起，二戒懒惰，三戒奢华，四戒骄傲。既要遵守四戒，又必须有四宜的规矩。一宜勤苦读书，二宜尊敬老师，三宜爱护众人，四宜谨慎饮食。——纪晓岚

78.止于至善！

79.曾国藩人生经历诸多风雨，终于领悟“静”之韵味说：“神明则如日之升，身体则如鼎之镇。”从这里可以看到曾国藩悟到“静”后的精神世界。

80.唐镜海先生曾说，为人修身养性，“静”字功夫最为重要。

81.他主张，修身养性应该按照静坐、平淡、改过这三个步骤去进行。

82.王阳明也是在‘静’方面有一番功夫，所以他能面对世间种种诱惑而不动心。

83.心灵的宽度，不是你认识了多少人，而是你包容了多少人。

84.做人如山，望万物，而容万物。做人似水，能进退，而知进退。

85.多点淡然，少点虚荣，活得真实才能自在。

86.人生逆境时，切记忍耐。人生顺境时，切记收敛。人生得意时，切记看谈。人生失意时，切记随缘。心情不好时，当需涵养。心情愉悦时，当需沉潜。

87.静，是一种休息，更是一种修行。

88.内心平静，便是一个人最好的风雅。

89.夫见乱而不惕，所残必多，其饰弥章。【出处】《国语·周语》

【释义】看到乱子出现，若不警惕，损失就会更多；如果想掩饰自己的过错，只会使过错更加明显地表露出来。

90.狐埋之而狐搰之，是以无成功。【出处】《国语·吴语》

【释义】狐狸实在多疑，刚把东西埋起来，又把它掘出来看看，到最后也没藏好。常用来比喻人疑虑太多，不能成事。

91.君以为易，其难也将至矣。【出处】《国语·晋语》

【释义】往往在你觉得是轻而易举的时候，困难也就跟着来了。常用来说明做事不能麻痹大意。

92.盛而不骄，劳而不矜其功。【出处】《国语·越语》

93.忠不可弃！

94.夫民劳则思，思则善心生；逸则淫，淫则忘善，忘善则恶心生。【出处】《国语·鲁语》

95.不厚其栋，不能任重。重莫如国，栋莫如德。【出处】《国语·鲁语》

96.过而能改者，民之上也【出处】《国语·鲁语》

97.心如欲壑，后土难填。【出处】《国语·晋语》

98.从善如登，从恶如崩。【出处】《国语·周语》

99.华而不实，耻也。【出处】《国语·晋语》

100.有过必悛，有不善必惧。【出处】《国语·楚语》

【释义】有了过错一定要悔改，干了坏事肯定会觉得害怕。告诫我们知错就改，不要做坏事，不然良心不安，心里害怕。

**综合集结篇（二十一）**

1.唯戒色不负青春！

2.真正的快乐不在外面，真正的快乐就在内心，如果内心重新恢复纯净，自然就会感到莫大的快乐。

3.重新开启内心的快乐活泉，纯净的大快乐如泉涌一般从内心深处涌出来，这种感觉太美好，就像童年时一样，虽然一无所有，但依然是那么快乐，那么开心，那时的快乐与物质、性是无关的，那是纯净心灵的一种大快乐。

4.孩子可以因为简单的事物而感到快乐，而撸者却麻木了，一旦习惯了高多巴胺水平的看黄手淫，对其他活动和其他事物就不感兴趣了。戒到一定时间又能因为简单的事物而感到快乐开心，这很奇妙，也很神奇，这其实也是一种能力，在沉迷手淫后会失去这种能力，对简单的事物感到麻木，戒色后慢慢就能恢复正常。

5.子曰：“贤哉回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”圣贤是高度智慧的人，他们知道真正的快乐在哪，即使生活条件很落后，他们依然能很快乐，他们真正懂得快乐的真谛。

6.破戒的生活是没有希望的，只要不破戒，信心就会提升，状态也会增强，一切都会往良性方向发展，这才是我们想要的。

7.一定要练习自己观察念头，经常定期反观内心念头，开始可能很累不适应，但是慢慢习惯了就发现断念有质的提高，你可以主宰自己的内心了！

8.任何念头上来，不要第一反应跟随，要第一反应观察，就像小区的门卫，任何陌生人试图进来，先要把它拦一下确认一下身份。切记，不能听之任之，放它通行，需要时时觉照！

9.一定要在平时养成观心的习惯。

10.全然向内观察，感受纯粹的觉知。

11.警惕！警惕！再警惕！

12.心术一坏，即入祸门。一念不慎，败坏身家有余。

13.“德润身”，养生贵在养德，“仁者寿”，有德行的人必定长寿安康。

14.“亡羊补牢，为时不晚。”如果真的不慎破戒了，那在第一次破戒之后，就要及时止损，冷静地接受自己戒色暂时失败的结果，不要逃避，不可破罐破摔，绝对不允许自暴自弃，避免连续破戒。当下忏悔反省，拿出行动去改过，总结经验教训，及时调整好状态。

15.强悍不屈地戒，失败是暂时的，从失败中吸取教训，你会变得更强大！

16.《大智度论》云：“人罪能悔，已悔则放舍；如是心安乐，不应常念着。”破戒之后应该积极地忏悔，但不要一直放在心上，忏悔过后就要释怀、放下，恢复平和的心态。

17.懊丧、悲伤、愧疚、绝望、怅恨没有用，它们只会阻碍你采取行动，真的勇士敢于直面失败，冷静地总结破戒经验，及时忏悔改过。

18.说实话，沉浸在破戒的懊悔之中完全是在浪费时间，与其在那追悔不已，不如重拾信心，拿起武器，接着战斗！吸取教训，再来一次！

19.性定魔伏朝朝乐，妄念不起处处安；心止念绝真富贵，私欲断尽真福田。

20.念动百事有，念止万事无。

21.若能不起心动念，身心自然清净平安。——宣化上人

22.修道人要性定，才能反迷归觉，舍邪归正。时时刻刻正念现前，就没有任何的烦恼，事情来了，应付一下，不要存攀缘的心；事情去了，不留痕迹，心净如洗。——宣化上人

23.“因为你是一流的输家，所以你才是一流的赢家。”一流的输家就是会从失败中总结经验教训，做出改变，避免犯同样的错误。

24.“天道最喜回头客，改过自新是上策，自戒劝他罪得赦。”每次破戒之后都要认真总结，深刻反省自己破戒的根本原因，可以用个专门的笔记本或手机便签记录总结自己的破戒经历，有空常翻看借以警醒自己。

25.换个角度来说，失败也是宝贵的经验，因为你可以从这次的破戒当中发现自己的不足之处，完善自己的短板，从而变得更强。

26.挫折正是在考验你和磨炼你，要有韧劲，百折不挠，越挫越勇，不管跌倒多少次，拍去灰尘，收拾好心情，调整状态，继续投入内心的战役。正如曾国藩所云：“另起炉灶，重开世界，吾生平长进，全在受挫辱之时。”

27.戒色道路是曲折的，难免经历失败，破戒了也别反应过于激烈，及时总结经验，吸取教训，继续戒下去就好。

28.孔子：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”

29.养成了伟大的人格，然后才肩负起历史的重担。

30.“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”这种人，光明磊落，举凡行事做人，仰不愧于天，俯不怍于人。

31.孟子要求大丈夫仍要保守儿童般纯真的内心，“大人者，不失其赤子之心者也。”

32.培养一身正气的儒家人格。

33.成大事者，必懂隐忍。

34.从古到今，许多成大事者都在忍耐失败后寻找机会，继续向成功迈进。

35.小不忍则乱大谋。忍方能成其事，忍方能遂其业，不能忍者无大成。隐忍不是软弱，更不是懦夫行径，这样的人才是真正具有大智、大仁、大勇的人物。

36.一时的血气之勇是每个人都能做到的，而懂得忍耐，以赢得发展的时间、空间，却不是所有人都具备的素养。

37.仁义礼善之于人也，辟之若货财粟米之于家也。——荀子

38.所谓穷养富养都不如教养。

39.一个人最大的财富，就是他身上的教养，任何事物都无法取代，最贵不过教养。

40.颜回之所以能够身心清净、安住在当下，就是因为他把这些财色名利，古人称之为“身外之物”的东西，都已经看淡了，都已经放下了。

41.做人要谦虚，不能“太满”，“太满”不但装不进东西而且最终伤害的是自己。

42.王阳明说“器虚则受，实则不受，物之恒也”

43.每日工夫，先考德，次背书诵书。——王阳明

44.一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

45.刻薄成家，理无久享；伦常乖舛，立见消亡。

46.见色而起淫心，报在妻女；匿怨而用暗箭，祸延子孙。

47.家门和顺，虽饔飧不继，亦有馀欢；国课早完，即囊橐无馀，自得至乐。

48.守分安命，顺时听天。

49.邪淫会严重折损人生的福报，命里面本应得到的地位、财富、寿命、妻室、儿女等都会折损。

50.邪淫会导致事业衰败、诸事不顺。

51.“宿储耗尽、既获者消”：就是过去的（包括父母祖上留下来的和自己先前努力获得的）储蓄、福报都会统统耗尽，已经得到的这些财富会消耗掉。而且会常常损失财物，如丢失、被盗等。

52.“未致之财不获”：本来命中有会有的财运，因为造作了邪淫恶业，会被削掉，不会再来了。

53.“已有斯恶则废事业”：如果造作过这种恶，就会使自己的事业受到损害。做事障碍重重，即使是一些眼看成功的事，也会因为邪淫而功败垂成，经常是失败得莫名其妙。

54.邪淫者于一切时，常受苦恼、心常散乱、精神不能集中，不能够修学善法。看到事情一切时候都心生苦恼。精神抑郁或狂躁，有的还有自杀倾向。

55.众苦所围：会遇到各种各样的烦恼痛苦，就会接踵而至。坏事日增，幸福日减，于是痛苦不断加重。

56.自欺身，常恐畏人：大家细心会发现，邪淫者往往自己欺骗自己，非常惶恐，坐立不安，对人的恐惧感，防备心特别强，与人在一起时，就算什么事没有也要时不时要偷看人几眼，好像做贼一样。

57.邪淫的另一个恶果：家庭不和！家中争吵不断，为一点小事就争吵、辱骂打架，闹离婚，搞外遇。

58.邪淫者会感召到同样不贞良的眷属和儿女。邪淫不管做得多么隐秘，都会引发夫妻关系的问题，夫妻关系的不和谐乃至种种矛盾，或者立即导致婚姻破裂。

59.后代身体孱弱、没出息、甚至感召逆子。这点更是显而易见，大家看看现在那些败家子，他们的父母都是什么样的人。

60.邪淫者必然是体弱多病，身体极易虚脱，严重脱发，或是头发枯黄、早生白发、皮肤差，显老。身体机能差，萎靡不振，失眠、提不起精神，疾病抵抗力差，容易生病。气力弱，走不了几步就腰酸背疼，并且邪淫的人极易骨折。

61.邪淫之人，没有尊贵之气，常被人轻贱，走到哪里都容易让人看不起，自己心生烦恼。以疑生恶：因为疑心会作恶事。遭怨恨，广结冤家，种恶业因。

62.心志变坏、诸不善法日日增长，于诸善法日日损减。邪淫损害人的灵性，人的心志会变坏，道德水平变差，就是所谓“变质”，由好人变成坏人。而且邪淫的人极易学其他的恶法，诸如偷盗、杀生、妄语、两舌、恶口等，很容易感召一些不良人员成为自己朋友，越陷越深。

63.以淫恶为最，欲火焚烧，精神耗损，骨髓枯竭。

64.犯邪淫者，必不能寿终正寝，死于疾病或死于意外。

65.为人处世，做到能进能退，能软能刚，能大能小，能弱能强，放下架子，降低姿态，是一种谦逊的美德。

66.示弱不是真正的软弱，而是权益变通之计，示弱不是妥协，而是一种理智的忍让。我们要学会以柔克刚，学会示弱，那么我们就能结出人生的硕果。

67.示弱是一种大智慧。

68.自谦者自有人美誉，自夸者反遭人贬损。

69.自谦而不自卑，自强而不自傲可也。

70.人生短暂，欲望无边，而痛苦，往往源自欲望的不断膨胀。

71.良好家风的建立，首先就要让孩子懂得克制欲望，帮助孩子去除坏习惯、坏毛病，真正做好修身的第一步。

72.止于至善，是一种以卓越为核心要义的至高境界的追求。

73.止于至善，上升到人性的层面，就是大真、大爱、大诚、大智的体现，是自我到无我境界的一种升华。

74.一个人内在的德智修养，会直接影响其外在的各种行为。

75.曾子曰：“夫子之道，忠恕而已矣”“躬自厚而薄责于人”“己所不欲，勿施与人”说的则是做人要懂得“忠恕”。

76.甘贫守道，终日逍遥。

77.古之贤者重家风！

78.《孟子》曰：“天下之本在国，国之本在家”。

79.一家仁，一国兴仁；一家德，一国兴德。

80.家风正则后代正，则源头正，则国正。

81.《颜氏家训》亦曾国藩亦以治惰立志教子，《家书》曰：“天下古今之庸人，皆以一‘惰’字致败”“一处弛则百处懈”“惰则弛缓”“勤则医惰”，百种弊端，皆由惰生。

82.倡立志教育：“修身齐家，为学治世”。

83.司马光《温公家范》亦重德：“贤者居世，以德自显”。

84.《林则徐家训》：“贤而多财，则损其志；愚而多财，则增其过”。

85.司马光《训俭示康》曰：“由俭入奢易，由奢入俭难”，是给司马康的诫子训，说明“俭”和“侈”的必然性，“俭能立名，侈必自败”。

86.宽容，对平常人来说，不失为一种美德与气度。对别人宽容，会使自己获得良好的人际关系，和谐的生活环境和愉快的个人心情；对于领袖一类的大人物来讲，宽容，则是一种政治胸襟、战略资源和竞争优势。

87.宽容与否，有时直接关系到事业的兴衰成败与国家的安危存亡。历史上凡是有作为的领袖，多数是讲宽容、施仁政的。

88.什么是宽容呢？在《现代汉语词典》中，将宽容定为动词，解释为“宽大有气量，不计较或追究”。

89.洞悉宽容的真正内蕴：慈悲为怀，利益他人。

90.佛教讲慈悲为怀，这种“怀”以大慈大悲、大善大爱为基石，以博大的胸襟与宽容为内涵。

91.宽容能长养我们的恭敬心，经受得住外在的诸多压力。

92.宽容是一种无畏布施，给人以信心与力量。

93.一个人拥有宽容的胸怀，就会释放出无量的爱心，无量的善意，无量的美德，无量的人间真情。一个拥有宽容心的人，也是一个善于为他人做无畏施的人。

94.宽容能产生两种正能量——宽容者心生清净与法喜，被宽容者心生欢喜与勇气。

95.宽容是一种自利利他的能量场。

96.“妇德、妇言、妇容、妇功”（统称为“四德”）是中国古代社会女子的行为规范。

97.对公婆和父母要尊敬和孝敬；为人之母者，要会教子，均其所爱。贤淑自守、和睦如一是袁采心目中的贤妇形象。

98.孔子曰“政者，正也。子帅以正，孰敢不正？”（《论语·颜渊》）欲正人，必先正己。

99.其身正而天下归之。

100.“正己”首先要正心。言行受心的支配，“心正而后身修”，就能做到言行一致、表里如一。

**综合集结篇（二十二）**

1.一个人不谦虚，天地鬼神都厌恶，何况身边的人呢？

2.做人学谦虚，学会尊重别人，你一定会成功。“敬人者人恒敬之”，就怕我们自大，一认为自己很了不起，完了，这个人前途没有了。

3.多少中国孩子正在被掏空！

4.好好吃饭，好好锻炼，好好睡觉。

5.生活中不要钻牛角尖，灵活变通，能屈能伸才是大丈夫。

6.潜龙勿用：在时机不成熟或者自己能力不够的时候，暗中积蓄自己的力量。

7.见龙在田：经历了潜藏积蓄，要抓住一定的时机，才能崭露头角。

8.终日乾乾：这时你要提高警惕，千万不要因为自己所做的一点成绩而自满、得意，应时时刻刻检讨、省视自己的言行。

9.或跃在渊：抓住机会，在努力拼搏中将我们的事业和人生推向更高处。

10.飞龙在天：事业巅峰即将来临，人生的指针正处在宏图大展的好时机上，准备一飞冲天。

11.亢龙有悔：知进知退，知进退存亡而不失其正，才能够保身，保富贵，保持事业的兴旺和不断发展。

12.前三个是发展的初期，四五步是开始收获，第六步是如何守成。一步一步慢慢来，才能达成“元亨利贞”。

13.积德行善，福报自来。

14.只要有善心，有善行，不仅自己会有福报，还会给子孙后代留下很多福泽。

15.如果为非作歹，处处作恶，只能给自己招来祸患。

16.莫轻小善，以为无福，水滴虽微，渐盈大器。莫轻小恶，以为无罪，小恶所积，足以灭身。

17.在生活中一定要怀善心，为善行，出善言。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

18.真正有智慧的人，反而有些卑微，他们不会认为自己天下第一，从不趾高气昂。

19.唯有低调不张扬，谦虚不自夸，这样的人走到哪儿都受欢迎。

20.谦卑为人，低调做事，善心常在，人生必能获得丰厚回报。

21.戒色先戒黄，资深戒友一定深有体会，因为大多数的破戒来源于看黄。

22.《外日用妙经》云：“静常安，俭常足”。

23.只有宁静，才能契入经文。

24.舍，可以养福；静，可以益寿。

25.厚道是一种很高的境界，《周易·坤卦》云“君子以厚德载物”，厚德载物正是最大的厚道。厚道也可以很接地气，其实就是我们平常所说的老实、实在。所谓大道至简，老老实实做人，实实在在做事，便正是有厚德的厚道人。

26.善良——最大的福气！

27.厚道之人，人人都愿意与之交往，因为这样的人让人感觉踏实、放心，打心底里尊重、信赖，于是就能积累人缘、积聚人气，处处利于做事为人。而人气就是财气，有人就有财。所以说厚德是福，是做人最大的底气。

28.西汉刘向讲：人背信则名不达。

29.一个守信的人，必是一个做人有操守、做事有原则的人，这样的人坦荡磊落、真诚可靠，自然人人愿意结交、事事愿意合作。

30.恒心二字，成人成事之大本。

31.《东周列国志》中精彩描述了这种勇猛之气的层次差别：发怒之时面红，是血勇；发怒之时面青，是脉勇；发怒之时面白，是骨勇；喜怒不形于色，才是神勇。

32.正如陶铸所说：人有拂郁，先用一忍字，后用一忘字，便是调和气畅。

33.精气神是男人最好的化妆品，正气是男人最好的外衣！

34.这也是来看看你的火候够不够?若是够，则千魔不改，万魔不退，不会退失菩提心。愈在难处愈精进，一切横逆交加，皆处之泰然，不觉得不公平，也不怨天，不尤人，能逆来顺受，修忍辱波罗蜜。——宣化上人

35.一举一动，一言一行，都要老老实实，言必忠信，行必笃敬，不打妄语。——宣化上人

36.凡是修道人，必须具足真正的智慧。真正的智慧，就是不会自赞毁他，说：“你看我，我是最第一、最清高的，他们都是那么贱。”凡是自赞的人，已经是没有前途的，虽然活着，其实是已死了。因为他违背良心道德，看不起他人，只知道有自己，这是诸佛菩萨所最不欢喜的人。——宣化上人

37.修道人不要有自私心、自利心，要利益他人，不要尽损人利己，或看不起他人。——宣化上人

38.修福，就要利益人，修慧，就要多研究经典。——宣化上人

39.常做利益人的事，就会生出福德。有人问：“要如何利益人?是否要用钱去做功德?”不需要。只要你心里没有杀心、盗心、邪淫心、打妄语心，不饮酒了，这都是培福的地方。——宣化上人

40.修福慧非一朝一夕所成，而是时时刻刻、朝朝夕夕、年年月月，都要继续做下去，不能“一日曝之，十日寒之。”——宣化上人

41.所谓“一念不生全体现”，如果一念不生，本有的智慧就现出来。“六根忽动被云遮”，六根稍有一动念，好像晴天生出乌云，把太阳(佛性)遮住了。——宣化上人

42.我们为什么没有和法界合一?就因为我们有分别心、有意念。——宣化上人

43.实智慧者，则是度老病死海坚牢船也，亦是无明黑闇大明灯也，一切病者之良药也，伐烦恼树之利斧也。

44.有真正智慧的人，有什么表现呢?就不贪着了，也不贪名，也不贪财，也不贪色，也不贪吃，也不贪睡，什么都不贪了。——宣化上人

45.既然什么都不贪，也就无所求了;既然无所求，这就是有了真正智慧的表现。你若是有真正智慧，就能不贪着;如果没有真正的智慧，你一定会贪着。——宣化上人

46.常认自己错，莫论他人非，他非即我非，同体名大悲。——宣化上人

47.宣化上人：弥天大罪，一忏便消，最重要的是发大惭愧心，在佛前忏悔，罪如冰霜，佛日消融。若罪不消，我跟你下地狱!

48.宣化上人：罪从心起将心忏，心若亡时罪亦灭，心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。

49.过能改，归于无；倘掩饰，增一辜。

50.古人说：“人非圣贤，孰能无过，过则勿惮改，善莫大焉”。勇于改过的人，是有志气、有智慧的人。——宣化上人

51.有了过错不要覆藏、不要掩护、不要遮盖，要发露忏悔。——宣化上人

52.若能常常自己警觉，随时知道改过，一天一天的过失就减少了，一点一点地忏悔，就得到清净了。

53.一经过忏悔，要发誓愿：“从前种种譬如昨日死，以后种种譬如今日生。”以后绝不再犯，这才能消了罪业。这一点要搞清楚。——宣化上人

54.你要知道，你虽信佛，但是不守戒律，不依照佛法修行，当然有很多灾难会发生的。因为八万四千金刚藏王菩萨不护持你了，你能依法修行守戒，诵持〈楞严咒〉，八万四千金刚藏王菩萨会常护持你，令你早出六道轮回。——宣化上人

55.什么叫心垢呢？心里头的垢，最要紧的就是这个贪欲，讲来讲去还是这一个贪欲;这个贪欲，也就是淫欲。你要是淫欲心没有了，心垢洗除了，就不落邪见;如果淫欲心不洗除的话，你就很多的毛病都来了。这些个毛病都是由这种的贪欲生出来的，所以种种的问题，种种的烦恼、无明都生出来了;生出，就落邪见了。——宣化上人

56.学好，好像登天那么难；学不好，就好像下山那么容易。为什么?就是习气太重了，贪欲太多了，这一种的旧习气、旧毛病、旧业障、宿世的冤孽债太多了，所以你想往上走，它就往下拉你。——宣化上人

57.只怕你一边念咒，还一边打妄想，这杀生的念也不断，偷盗的念也不断，邪淫的念也不断，打妄语也不停止，喝酒呢，更是心里总想着喝酒;这样子，你就念什么咒也都不会灵的。——宣化上人

58.我们学佛的人不可以拿人家的东西，不可以偷人家的钱，不可以尽做一切不正当的事情，时时刻刻都要做正当的事情，不杀生、不偷盗、不邪淫、不打妄语、不饮酒。——宣化上人

59.杀生、偷盗、邪淫，由这三恶就会堕落到畜生、饿鬼，或是地狱这三恶道去。——宣化上人

60.修行就是「诸恶莫作，众善奉行」。如果能诸恶莫作，那么福报会一天比一天增加。若能众善奉行，那么智慧会一天比一天增加;虽然在增长，但要继续修行而不间断，才能有所成就。

61.修行人，就是修无我相。如果无我相，一切能忍受，境界来了，也不动心，自己把自己看成虚空一样。顺境来了，也是修行;逆境来了，也是修行。

62.古人说：「忍片刻风平浪静，退一步海阔天空。」所以说「忍是无价宝」。谁把万佛圣城打碎了，我也不执著，无所谓，绝对不生瞋恨心。人人如此想，天下太平。——宣化上人

63.布施，就是以自己的所有，布施给这个所无的，那么这里边就有财施、有法施、有无畏施。

64.财施，就把所有一切的财产，包括一切的技能都在内，来布施给其他人，帮助其他人。

65.法施，是把自己所明白的佛法，看众生的机缘，观机逗教，因人说法，因病予药，那么这样子来利益众生，这叫法施。

66.无畏施，就是看见人在那困苦艰难、危险的时候，非常地恐怖，所谓“六神无主”;在这个时候，你能安慰他，能以软言玉语，用很柔和的语言来安慰这个人，令这个人没有恐怖心，这叫无畏施。

67.财施、法施、无畏施，这是三种的布施。你没有财，你可以布施法;没有法，可以布施这个无畏，这都是布施。那么你能布施，“及施果报”：那你能再讲说这个布施的果报，好像《地藏经》上说“舍一得万报”，这是布施的果报。——宣化上人

68.你善根深厚的，自然就认识哪个是真的、哪个是假的;善根浅薄的，就认识不清楚。

69.能被人骂，而不骂人，这才是真正的忍辱功夫，也就是有定力。不但对待师兄弟要和气，就是对待晚辈的徒弟或徒侄，也要和睦，千万不能发脾气。——宣化上人

70.有修养的人，绝对不发脾气。人有涵养的功夫，能令人肃然起敬，觉得他平易近人。学佛法，要一天比一天聪明，不要一天比一天愚痴。

71.修道人，无论遇到什么样的逆境，都要逆来顺受，不要动肝火，不要发脾气。

72.在永嘉大师的证道歌上说：“观恶言，是功德，此则成吾善知识。不因讪谤起冤亲，何表无生慈忍力。”大意是这样：如有人骂你，便当作是功德。骂你的人，就是你的善知识。他能帮助你增长功德，他能帮助你修道，不要因为他的诽谤而起瞋恨心，应该生慈悲心。

73.怎能证明有慈悲心呢?有人来骂你，有人来打你，甚至有人来杀你，这是来试验你的定力够不够?有定力者不动于心，无定力者便动于心，即是发脾气。

74.修道人被人骂，这是考验你的定力如何?有定力的人，被人赞叹也不欢喜，被人诽谤也不瞋恚。这就是八风吹不动的境界。把骂声当作歌声来欣赏，或者当作外国语听不懂，有这种功夫，自然化干戈为玉帛，有事变无事了!——宣化上人

75.持戒律，要常律己，检讨自己，要作善事，不要作恶事。对世界有功，不妨继续去做;对世界有过，即刻悔改。这样，就能生出定力。

76.生出定力之后，还要经得起考验。如果有人来骂你，或者来打你，能如如不动，到无人无我之境界，才算是有定力。所谓：“一切是考验，看尔怎么办，觌面若不识，须再从头炼。”

77.戒就是“诸恶不作，众善奉行”，所有一切的善事尽量去做;所有一切的恶事尽量不去做。不要做一些善恶夹杂的事，善恶夹杂是怎么样子呢?你做一点善事，又夹杂着一点恶事;口是心非，口里说的是很好的，心里想的是很坏的。

78.戒，能生一切的功德。——宣化上人

79.你若不能持戒，就得不到自在解脱。——宣化上人

80.我常对你们说：“善人不怨人，怨人的人就是恶人”，你尽怨人，怨天尤人，这是恶人。

81.“富人不占便宜”，真正富的人，有钱的人，不会尽想占人家的小便宜，不会一举一动都想要自己得到利益。想要占便宜的人是什么样的人呢?是穷人。穷人他尽贪图小利，占人家小便宜，无论和谁来往，先打一打算盘：我能得到这个人的什么好处?欢喜占便宜的人都是穷人。

82.你想一想，有钱的人为什么要占便宜?已经有钱了嘛!为什么要占便宜?总是觉得自己穷，总觉得不够，所以才尽想占小便宜。

83.“贵人不生气”，尊贵的人不会生气的，你看那一个人若是时时刻刻没有气生，这就尊贵，是贵人。“生气是贱人”，常常生气的人是很贱的，没有价值。“智慧的人没有烦恼”，有智慧的人，没有烦恼;有烦恼的人都是愚人。

84.我对你们说过多少次，人生烦恼是自己给自己上刑，自己打自己嘴巴，打自己耳光，你若是不信，你试试，生了一回气，生了一回烦恼，全身骨头节都痛的，痛得晚上也睡不着觉，吃东西也不香了，就那么厉害。

85.你若能持戒，就能灭苦，也能生出大智慧。

86.蕅益大师：持戒便是平心，念佛便是直行。

87.“嫉妒心”：你看讲来讲去，都是讲妒忌。你有妒忌心，你就要用恭敬心，来度嫉妒心。你妒忌人吗?“我妒忌这个人比我好吗?我要恭敬他，要把妒忌心，变成恭敬心”。——宣化上人

88.宣化上人：修行不是一朝一夕，而要朝于斯，夕于斯，念兹在兹，恒常不变。时间久了，才能养成智慧，般若现前。如果一日曝之，十日寒之，永远也不会有所成就。

89.我们人个个应该争先恐后来学习佛法，学习佛法比赚钱更重要。这法身慧命，你把它修养得能健康起来，能强壮起来，这比你赚钱好得百千万倍都不止。

90.福不可享尽，享尽就没有福了;苦可以受尽，受尽就没有苦了。

91.戒、定、慧三无漏学，是修行人所必须具有的。

92.定力对于我们修行，是非常重要的！如果没有定力，那么，修道一定不成。而且也会因为缺乏定力、道心不坚的缘故，很容易受到外来的引诱而堕落。

91.思量疾病苦，健康便是福;思量灾难苦，平安就是福。

92.有真正智慧者，不会自赞毁他。凡是自赞者，此人已无前途，虽然活着，已经死亡了。——宣化上人

93.全世界充满黑气。哪个地方有真正修行，那个地方灾难便小，很多人聚集在一起，那个力量便可改变戾气为祥和。

94.说法的人，无论有什么大神通，你要观察他。要是有贪心，到处敛财，或者有淫欲心，那就不是真的，就是假的;他若没有淫欲心，没有这种贪心，对你没有什么企图，那就是真的。

95.首先要做到无自私心，一切不为自己打算。

96.不怕艰难困苦，不应该做的事情都不做，不贪图名闻利养，持守着清净戒律精进修行。

97.修行，就这一念之差，就会发生魔业。

98.宣化上人：供佛最重要的是要有一种诚心。

99.为什么这供养一斤油，方丈和尚就这么欢迎他?因为这个人一生全部的财产就只够买这一斤的油，他把全部的钱都买了油来供佛。

100.宣化上人：你一念没动这个时候，就是你的真心；你若一动念、一打妄想，那就不是真心了。

**综合集结篇（二十三）**

1.很多戒友之所以反复失败，就是因为改造思想的失败，靠毅力强戒，只能成功一时，很快就会败下来，千万不能放松对戒色文章的学习，我戒掉2年多，现在每天还是会看看戒色文章和中医养生知识。

2.防淫如防火，有了防火墙，就不怕了。

3.一句话：要戒色成功，就要彻底改造思想，否则只有失败。

4.肾气足，万邪熄，肾气虚，什么毛病都可能找上门来。

5.美色画皮，不过掏精的工具！贪色好淫，精尽髓枯速毙！见之远离，方才逢凶化吉，惜精如命，人生无往不利！

6.个人解脱的根源在于净化个人的身语意业，更进一步说，在于息灭个人内心的贪婪、嗔恨和执念，而不在于外部的环境。寂天菩萨说过，在整个大地铺上 地毯是不可能的，然而只要穿上鞋，我们就能免受荆棘砂砾之苦。同样道理，只要内心没有了贪嗔痴，我们就能免受外界的侵扰，从痛苦中解脱。——希阿荣博堪布

7.居士五戒，戒的是杀盗淫妄酒。不杀，体现的是仁爱的精神。远离不予取的行为，不是自己理所应得的，不取，这是义。世人所说的不取不义之财便是这 个道理。不邪淫是礼。不妄语是诚信。饮酒会扰乱神智，让人失去控制力和觉察力，导致行为颠倒，言语失常，这是不智。由此可见，持居士戒也是在修身处世。——希阿荣博堪布

8.成长的每一天里，不忘初心，单纯清澈，有着如孩童般的自在喜乐!——希阿荣博堪布

9.一名大学生病病怏怏，没有精气神，没有正气。甚至总是有肮脏的想法，独处时做下见不得人的事情，他未来的发展不会好。作为大学生应该重视一身正气的养成。就像搞好学习一样，拥有一身正气。如果不是这样，没有正确的认识，整天病病怏怏，浑浑噩噩，学习成绩不会好，今后也很难在社会上立足，很难实现人生理想。

10.关键在于如何养成一身正气。曾国藩有一句话，唯有读书能改变一个人的气质。

11.作为大学生一定要重视读书，要读能量高的书，读正气非常足的经典书籍。比如中庸、大学、孝经、金刚经、道德经、地藏经等经典。

12.通过每天坚持读诵经典，把内心肮脏的，没有正气的，邪淫的想法，换成充满正气，充满正能量的观点。坚持下去，一个人身上的正气会越来越多。

13.大学生想拥有正气，必须明了做人最根本的道理，明白人为什么活着。当一个人真正明白了这些，他就会有正气。反之，这个人就会非常愚痴，不孝父母，造下很多恶业。

14.建议大学生都能够读诵经典，通过坚持研读经典，打开本有的智慧，明了人生的根本意义。当有了智慧，老师对他的引导和教育，容易变成自己主动的行动，此时一个人的正气会显现出来。

15.一个人没有智慧，不明白人生根本的意义。做不到孝敬父母，友爱兄弟，帮助他人，为国家建设、民族振兴、社会发展贡献力量。他不是这样做，也不是这样想的。他想的是如何满足自己的欲望，如何满足一己私欲，这样的人是不可能有正气的。

16.不邪淫的人，正气长存，不畏县官。自己如能精进修福修慧，同时守好五戒，必然事业有成，人前显贵。

17.物以类聚，人以群分。什么样的人感召什么样的人。邪淫之人感召不如意眷属，这是邪淫的果报之一。换言之，凡是希望今后拥有如意的眷属，拥有美满的婚姻，一定不要邪淫。

18.夫杀生以滋口腹，诚为不可！—— 莲池大师

19.想让自己健康、长寿，首先要从不杀生开始。

20.惟有不杀生，人类才会长命；惟有不杀生，自己才会少病。所以，一定要记住，不要伤害众生。

21.爱贪便宜，非常吝啬，很少做善事。心中贪吝，贫穷常不离左右。不做善事，没有福德资粮，坐吃山空。这种人没有爱救苦之心，没有人缘，也必定缺少他人帮助，又怎能成就事业?纵然一时快活，可终究会财去财空。

22.经常杀生的人，心中缺少善念，又怎能得到事业、生活上的机遇?

23.爱埋怨，表现出“不高兴”心态的人，往往因为贪嗔痴慢疑很严重。

24.骄傲自满者，必为人所憎恨，惟有谦虚之人，才受人敬重。

25.扩大心量就是加大杯子：“量大福大”。量大才能福大，小肚鸡肠的人，永远是没有福报的人，因为他的杯子小，装的水少。“厚德载物”。心量大才能厚德，厚德才能载物，这里的“物”是指你的财富、你的福报、你的官位、你的学历等等。

26.一个人如果常常暴怒、发脾气，会招来许多怨恨。有些人习惯随便骂人、欺负人，或是闲话是非，这些都会有因果报应的。嗔恚像野火一样，还没有烧到别人之前，已经将自己烧得面目全非了，所以，嗔恚的恶相是为第一怨。

27.《梁皇宝忏》记载梁朝武帝的皇后郗氏，生前嫉妒六宫嫔妃，动心发口有如毒蛇，因心怀嗔妒之火，死后堕为蟒蛇，不但无洞穴可以栖身，还要饱受饥饿、身体鳞甲被虫啃啮之苦。后来郗氏向武帝求救，借由忏悔熏修之力，才脱离蟒蛇身。所以嫉妒之火，不仅伤害别人，更会烧毁自己。

28.欲海狂澜、痴黯黑宅、嗔怨恶象、嫉妒火焰、疑云幢幡、骄慢高山六种不净，都在我们的身心内外，所以我们要时时观看它所带来的祸患。

29.贪欲就像一个巨大的盖子，不但把每个人内心灵性的光明都覆盖了，而且还挡住了外在照触身心的自然光明。如果能把覆盖在头上的乌云拨开，那就一定能够见到湛蓝色、天青色的光明，顿时拥有不可思议的力量，好像自己就是压不垮、打不倒的圆球，随时随处都能展示出圆满的状态！

30.上根人戒色都会吸取别人的教训，从而预见未来，预见到症状，然后他的戒色立场就会变得极其坚定，这种人戒色就容易成功。我们应该多向上根人学习，争取早日戒色成功。

31.戒色必须要让自己尽可能戒得专业，光知道危害还是不够的，戒色吧也有不少学医的戒友，对于危害应该知道比较多了，但仅仅知道撸管的危害并不意味着就能戒色成功。打个比方，很多医生都知道吸烟的危害，可以说比任何人都清楚，每天都接触非常多的患者，但医生自己却有强烈的烟瘾，自己也戒不掉。所以说，光知道危害还是不够的，戒色是一门学问，必须戒得专业，当然要戒色成功，是必须对危害有一个足够深刻的认识。

32.下面我总结15条戒色成功的要点：

1）深刻认识危害

2）深刻体验危害（有体验更容易戒掉，决心也更大）

3）情绪管理（这异常重要，情绪破戒是很普遍的现象）

4）多看受害者案例（这可以给自己足够的警示，让你预见未来）

5）断YY（这是戒色第一关，必须熟背断YY口诀，防住YY）

6）警惕意识（这也是很重要的，失去警惕就容易破戒）

7）对各种破戒类型的认识和了解（我专门写过一季）

8）对导致遗精的各种因素的认识和了解（也专门写过一季，控制遗精频率很关键）

9）中医养生知识（养生必养肾，通过养生知识的学习，可以更好地提高觉悟，非常有利于戒色）

10）对戒断反应的认识和了解（很多新人就倒在戒断反应这个阶段）

11）学习意识（戒色神力来源于学习，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔）

12）行善积德（戒色要成功，必须提高自己的灵性，众善奉行，诸恶莫作）

13）决心有多大，戒色的动机是否强烈，是否持久。

14）学习习惯（戒色热情会消褪，养成良好的学习习惯异常重要，让觉悟持续提升，就像爬山）

15）戒色笔记本（每个戒友都应该有1本戒色笔记本，而我有10本，上面记载好的戒色句子，记载你的戒色心得和体会，温故而知新，提高戒色文章的吸收率，自己勤于思考，这样觉悟的提升是很快的）

33.戒色成功=觉悟高+警惕强。严格来说，警惕意识也属于觉悟，单独提出来，就是为了强调警惕意识的重要性。一句话，要戒色成功，必须不断提高自己的觉悟，觉悟到了，自然可以降伏心魔。让觉悟得到持续的提升，比什么都重要。我总结的这15点都可以用这个公式来概括。

34.如果把破戒的原因归咎于毅力，那永远也戒不掉，必须意识到学习的重要性。学习提高觉悟，觉悟战胜心魔，光靠毅力是注定失败的。

35.要戒色成功必须坚持学习提高觉悟，把戒色文章这个思想武器捡起来，好好武装自己的头脑，不要一破戒就拿毅力说事，那样戒100年也戒不掉的。

36.觉悟的提升是一个连续的过程，并不是你看了几篇戒色文章就能成功戒色的，你必须通过不断学习了解戒色的方方面面，戒色是一门学问，要学习和实践相结合，破戒后多总结经验教训，多写心得，多温故而知新，这样觉悟就能持续提升，到时候就有实力战胜心魔大BOSS了。

37.我给新人的一句忠告就是：多学习，多总结，多做笔记，好好练级！很多戒友都是靠学习突破100天，乃至半年，甚至1年以上的。没有别的办法，只有靠学习提高觉悟。决心再大，没有学习意识，也是垃圾一个，三分钟热情是无法戒色成功的，必须养成良好的学习习惯，让觉悟持续得到提高才是戒色王道。

38.破戒的精费不能白交，一次破戒，一定要好好总结经验教训，这样你才会戒得更好！

39.还有的戒友是情绪不好导致的破戒，这种破戒类型我以前的文章专门总结过，管理好自己的情绪也是非常关键的，等你学会管理自己情绪了，你就会戒得更稳定更长久。

40.当一个人纵欲形成条件反射了，其实中毒已经很深了，心瘾已经非常重了。要从这种心理怪圈中解脱出来，一定要多发忏悔之心，下大决心去戒色，最后要不断重复输入正气，多学习戒色文章提高觉悟，慢慢地把思想意识转变过来，这样就能戒色成功了。

41.古语云：“童子涉世未深，良心未丧。常存此心，便是作圣之本。”

42.庄子曰：“人能虚己以游世，其孰能害之？”

43.能容人，是大器。凡做人，在心地。心地好，是良士。心地恶，是凶类。

44.莫大之祸，起于须臾之不忍，不可不谨。

45.《医方类聚》云：“夫中风者，皆因阴阳不调，脏腑气偏，荣卫失度，气血错乱，喜怒过分，饮啖无节，恣情嗜欲，致于精道或虚或塞，体虚而腠理不密，风邪之气乘虚而中人也。”

46.摸着良心戒色，邪淫的人根本对不起父母，也对不起祖宗！

47.纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 。

48.肾精足，衰老慢。

49.心动则相火亦动，动则精自走，所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣。善养生者，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和。（朱丹溪《格致余论》）

50.欲成大事，必除心魔，心魔不除，危如累卵。

51.《周易》：“君子以惩忿窒欲。”

52.曾国藩先师要求自己”终始不提一字，不夸一句“，也就是不叫苦、不自夸。

53.困心横虑，正是磨砺英雄，玉汝于成。

54.古人云：艰难困苦，玉汝于成，红军就是带着这个信念，才走完了艰苦卓绝两万五千里长征。

55.“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”面对漫长的人生旅途，面对着种种的人生形式，我们需要不断地探索、追求。但人生之路不可能一帆风顺，危机时刻会降临，此时我们需要的就是积极地乐观地去面对。

56.人生三养：养气、养德、养心。

57.《周易》说：“地势坤，君子以厚德载物。”大地包容万物，厚德利生。一个君子，也要效仿大地，以厚德利生。

58.“刚健笃实辉光，日新其德。”《周易》还告诉我们，做人要做到日新其德，每天都要修德，每天都要有所进步。

59.坚持行善才能养德。偶尔做一次好事，这不叫积德、养德。《荀子·劝学》：“积善成德，而神明自得。”只有坚持长期行善、让善良称为生活中的一种习惯，才会形成高尚的品德。

60.养心最重要的就要清心静神，就是保持心神清静，合理地用神。

61.以自我为中心的人，将困于人生最大的陷阱。

62.嗜欲深者天机浅。

63.缺乏自制力的人，百无一成。

64.交友是人生重中之重，关乎一生成败。

65.没有足够的器量，便没有做大事的规模。

66.反复无常的人，众叛而亲离。

67.积极万事可为，消极一事无成。

68.善战者，必求之于势。

69.吾平生讲学，只是“致良知”三字。仁，人心也；良知之诚爱恻怛处，便是仁，无诚爱恻怛之心，亦无良知可致矣。汝于此处，宜加猛省。——王阳明家书

70.尔辈须以仁礼存心，以孝弟为本，以圣贤自期，务在光前裕后，斯可矣。——王阳明家书

71.今人病痛，大段只是傲。千罪百恶，皆从傲上来。傲则自高自是，不肯屈下人。故为子而傲，必不能孝；为弟而傲，必不能弟；为臣而傲，必不能忠。——王阳明家书

72.汝曹为学，先要除此病根，方才有地步可进。“傲”之反为“谦”。“谦”字便是对症之药。非但是外貌卑逊，须是中心恭敬、撙节、退让，常见自己不是，真能虚己受人。——王阳明家书

73.故为子而谦，斯能孝；为弟而谦，斯能弟；为臣而谦，斯能忠。尧舜之圣，只是谦到至诚处，便是允恭克让、温恭允塞也。汝曹勉之敬之，其毋若伯鲁之简哉！——王阳明家书

74.古人所谓“蓬生麻中，不扶而直”，是真实不诳语。——王阳明家书

75.人若厚道，必有厚福。

76.大丈夫处其厚不处其薄。

77.《鉴心录》中有言：“奋始怠终，修业之贼也；缓前急后，应事之贼也；躁心浮气，蓄德之贼也；疾言厉色，处众之贼也。”

78.学业、事业与家业的成就，无不需要从一而终的韧力。

79.严于律己，宽以待人，从来都是正当的处众之道。

80.成大事者必然要懂得“谦卑”。

81.人越想有一番作为，就越要懂得谦卑。因为只有谦卑的人才能得人心，正所谓得人心者得天下，失人心者失天下。

82.我们应该明白一个人要懂得谦卑，人生路上的关卡需要用“谦卑”作为通行证。

83.成大事者：守愚、守静、守时、守信。

84.守愚，君子盛德容貌若愚。

85.《史记》上记载，孔子年轻时曾经向老子请教做人的道理。老子告诉孔子：“良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚。”老子告诉年轻的孔子，一个头脑精明的商人非常懂得深藏财货，而外表看起来好像空无所有；一个品行高尚的君子非常懂得内藏道德，而外表看起来好像是愚蠢迟钝。你要去掉骄傲之气和贪欲之心，如此才能成为圣人。这便是所谓的“大智若愚”。

86.做人切忌恃才自傲，不知饶人。锋芒太露易遭嫉恨，更容易树敌。

87.守静，每临大事有静气。静，这是中国古人推崇的大智慧。

88.《道德经》上说，静为躁君。静能克服人身上的躁气。《大学》说静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。可以说，静是安定、思虑和有所得的基础。

89.只有守静的人，才能发现生活中的幸福和美。浮躁的人、脚步匆忙的人总是会错过很多美好的东西。

90.守时，君子待时而动。

91.《周易》上说，“君子藏器于身，待时而动。”意思是：君子有卓越的才能、超群的技艺，不到处炫耀。而是在必要的时刻把才能或技艺施展出来。这话也提醒我们，在默默无闻的时候，要加强自身修养，等到机会来时，就要充分展露自己的才华。

92.守信，人而无信不知其可。

93.《论语》上说，“人而无信，不知其可也。大车无輗，小车无軏，其何以行之哉？”，人要是没有信用，就像大车没有车辕与轭相连接的木销子，小车没有车辕与轭相连接的木销子，就无法行走。

94.堂堂正正做人，明明白白做事！永远不要丢掉别人对你的信任，失信是人生最大的破产，守信方得人心。

95.常行善者得人助。

96.禅宗六祖惠能大师曾说：“思量恶事，化为地狱；思量善事，化为天堂。”

97.仁者有鸿鹄大志，只要多行善事，就一定能大业有成。

98.《周易坤文言》有这样一言：“积善之家，必有余庆。”一个乐善好施的人必能得到福报，他的善心就好比一颗种子，一旦播种下去，则能生生不息，造福他人。《国语晋语六》：“夫德者，福之基也。”福气来源于平时的善行积累，多多益善，善亦多多。

99.行善者必得万福。

100.行善积德，旺子旺孙；行善之人，福气将临。如此看来，人生追求的万福之道，不过在于一个“善”字罢了。

**综合集结篇（二十四）**

1.在破戒之后不要灰心丧气，不要破罐破摔，当你学会从失败中总结经验和教训后，你就会戒得越来越好。失败可以是一块跳板，失败也可以是一个深渊，正确对待失败，从失败中学习，那么失败就是成功之母。

2.越戒越好的戒友，基本都是善于学习、善于总结破戒原因的戒友，这类戒友有着良好的学习习惯，觉悟处在持续提升的过程中，这样一次破戒反而会让他的觉悟再上一层楼。

3.他会开始注意导致破戒的原因，会戒得越来越精，比如有的戒友情绪破戒了，他下次就会意识到情绪管理的重要性，就会很注意及时调整自己的情绪。当他出现不良情绪了，他就意识到接下去很可能就会破戒，所以他会马上提高警惕并且调整好自己的情绪。

4.失败可以让一个人气馁，也可以让一个人变得更强。那些杀不死你的，只会让你变得更强大。我主张理智戒色，不要靠一时冲动的热情去戒色，否则就是三分钟热情，一破戒马上就失去信心。

5.学习戒色文章我们更要注重吸收率，否则看了以后什么都不记得，那就等于白看了。

6.我们要不断尝试，不要害怕失败，要从失败中学习来增长经验，不断完善自己，这样才可能最终接近成功。

7.当你戒色入门后，有了一定的觉悟，到时突破半年其实很容易，以前之所以失败那么多次，都是因为戒色没有真正入门，还是门外汉。

8.戒色吧的确有部分戒友觉悟提升得奇快，这部分戒友就是善于学习善于总结之人。觉悟上去后是什么一个感觉呢？我可以告诉你，打个比方，当你还是小学一年级时，做一年级的数学题你会觉得有难度，当你大学时，再回头做小学一年级的数学题，那简直就是小儿科，这就是觉悟提升的直接结果。

9.当觉悟达到了，再回头看一切，就会觉得异常简单明了。但是，如果你觉悟一直上不去，那么就难以获得戒色成功。

10.对于一些老戒友，我提出的忠告就是：不要离开戒色文章，不要放松警惕！当你戒了1年以上或者2年以上，更不应该放松警惕。很多老戒友犯的错误就是，以为自己戒了这么久了，不会再破戒了，殊不知，只要放松警惕，不管戒多久都会破戒。

11.警惕的螺丝不能松，否则戒色大厦将会轰然倒塌！当进入戒色稳定期后，很多人就放松了学习，放松了警惕，这样就给了心魔可趁之机，破戒就在所难免了。

12.一般进入戒色稳定期后，意淫就很少了，很多人自然就放松了警惕，意淫少不代表意淫就彻底没了，心魔一直在找反扑的机会，当你警惕松懈时，就是心魔的可趁之机。

13.戒色神力来源于学习！学习提高觉悟，觉悟战胜心魔！这三句话就是戒色成功的真谛！

14.保住戒色成果的根本在于警惕！严格来说，警惕意识也属于觉悟范畴，之所以分开来讲，就是为了强调警惕的重要性。

15.当你觉悟达到了，戒色成功将会水到渠成、瓜熟蒂落，请相信我的话。加油！

16.连续撸管，出症状的概率是很大的，而很多人之所以连续撸管，是因为一次没爽够或者被瘾控制，身不由己，一破戒就是连续撸几次，这样出症状的可能性就很大了。

17.我们要做的就是远离那个出症状的临界点，一方面就是坚持戒色，另外一方面就是注意养生之道，这样就能远离那个出症状的临界点了。

18.不仅撸管会让你滑向那个临界点，熬夜久坐等不良生活习惯也会让你滑向那个临界点。过了那个临界点，就会出症状。

19.撸爆的戒友是极多的，因为他们不知道身体有那么一个点，也就是出症状的临界点，他们一发不可收拾，被瘾控制，疯狂撸管，结果没多久就会被症状缠上。

20.体质差的人，出现症状比较早，体质好的人，症状出现会晚一些，但只要沉迷撸管，出症状就是必然的，只不过有的人是暗疾，表面上看着没事，但只有他自己知道，身体已经有了各种不适。

21.当我通过不断学习觉悟上来后，再看看以前无知的我，我觉得很悲剧也很可怜，那时的我，撸得疯狂，戒得盲目，结果就是无数次的破戒，无数次的失败。

22.把手淫堕落的生活像坨屎一样冲掉！留下纯净清白美好的自己！

23.事实表明，手淫并不会让一个人真正快乐起来，快感是短暂的，很快你就会发现自己变得更加不快乐、不开心，变得更加抑郁、失落和沮丧，内心变得沉重起来，因为你的能量耗损了，必然会出现这种现象。

24.戒色养生可以让一个人精神起来，快乐起来，这是真的，戒色并不是压抑欲望，而是通过修心来化解欲望，这样才是正确的戒色，强憋和压抑欲望是错误的方式，这样的戒色方式也不可能会成功。

25.沉迷色情与手淫，真的浪费了太多的精力和时间，太不值得了，有时找黄看黄花费一下午的时间，抬头时天已经黑了，甚至通宵找黄看黄，太伤身体了，起各种邪念，搞得自己充满负能量。

26.戒色后精气神会逐渐恢复，到时身心感觉真的是焕然一新。

27.如果说无害论很有迷惑性，那适度无害论则更有迷惑性，手淫具有高度成瘾性，目前国外已经充实证实了色情和手淫的高度成瘾性。看到最多的描述就是“一发不可收拾”，好比打开了潘多拉的魔盒，打开就收不住，食髓知味，一旦尝到了，就会想一次又一次去体验，那个欲望是个无底洞。

28.对于那些缺乏自制力的青少年谈适度，那更是荒谬透顶，连成年人都难以自控，何况那些幼稚无知的青少年？很多前辈都是看着适度无害论撸废的，说是适度，其实根本就是自欺欺人，根本就是在为放纵找借口。

29.修心的戒色通往纯粹的大快乐，强憋的戒色只会导致症状反复和痛苦，世间人只知道强憋的禁欲不好，会导致人越来越压抑，但是他们何曾知道还有一种禁欲是通往纯粹的大快乐，《四十二章经》云：“离欲清净，是最为胜。”

30.真正的自由、快乐、愉悦和满足来自于戒色，邪淫带来的只是短暂的快感，快感过后就是深深的空虚感，觉得没有任何意思，当伤精的症状爆发后，到时就会感受到深深的痛苦和惶恐。

31.真正有智慧的人都会选择戒色，戒色并不是要你做和尚，而是要你学会控制自己的欲望，学会做欲望的主人，这是人生阶段性的禁欲，当然如果你有更高层次的修道追求，想要终生禁欲，那就另当别论了，每个人的追求是不同的，对于凡夫而言，只要求婚前禁欲，而婚后则是保持节制。

32.强憋的戒色是不提倡的，真正的戒色会给人自由、快乐、美好的体验，会有很多好处，古人是提倡戒色的，今人多被禁欲有害论误导，不知道戒色的好处和价值，很可惜。其实说句大实话，戒色比手淫爽！这是真的！这是纯净灵魂的大爽！手淫是蛆吃屎的爽！戒色是飞龙在天的大爽，戒到一定时间就知道了。

33.大量分泌的多巴胺会放大“及时行乐”的快感，让你不再关心长期的后果。点击，点击，点击，一个小时又一个小时，在找黄、看黄、手淫上浪费了太多的时间和精力，似乎这是头等重要的事情，其他都靠边站了，都抛之脑后了，似乎那一天就是自己的末日，毁灭前必疯狂，不顾一切，甚至不要命。

34.手淫成瘾的关键是——新奇！新的片子，新的幻想对象，新的能刺激多巴胺大量分泌，会调动起十足的兴奋感，老旧的就会差很多，我初中时就充分感受到这一点了，那时一直在找新的片子，对老旧的兴致寥寥。

35.国外戒色网站倡导大家杜绝色情内容与手淫，并称之为“重启”，从成瘾的恶性循环中获得解放。一些人在尝试后报告称，自己的社交焦虑得以缓解，头脑更加清晰，精力更为旺盛，且更能与他人产生情感共鸣，浑身充斥着某种能量。

36.戒除色情给生命带来最重要的奖励就是：自由，这远胜于色情给予的虚拟快感。

37.如果生命曾被色情毒品腐蚀过，你就能够理解这种自由的宝贵。真正意义上的自由促使人培养负责坦诚的人生态度，给生命带来生机，让生活符合个人的人生目标、使命、价值观，帮助个人追求梦想。这种意义上的自由才能让人构建健康的人际关系，让人体验真正的美好与幸福，尊重他人，培养自尊自爱。

38.不能让这种龌龊下流之念占据我们的头脑，污染我们的心智。

39.唐·韩愈《昌黎集》：“仰不愧天；俯不愧人；内不愧心。”《孟子·尽心上》：“仰不愧于天，俯不怍于人。”意思是为人正直坦荡，抬头无愧于天，低头无愧于人，不做任何有愧于人的事。立身行事要磊落光明，存心要善良忠厚，不可有一丝一毫的邪念。

40.古德讲“思无邪”，沉迷意淫之人完全就是邪恶下流之胚，一股邪气充溢于眉宇之间，这样的人绝不可能称得上正人君子。

41.意淫对我们的道德品质是一种伤害，如果把那些念头拿出来曝光一下，那真的是丢人丢到家了，怎么可以有那样龌龊下流的念头呢？！

42.人只有做到仰不愧天、俯不愧人、内不愧心，坦坦荡荡，清清明明，快乐才会如源头活水一样，源源不断自心里汩汩而出，问心无愧，就是一种修为和境界。

43.充满负能量的人总是容易被人所孤立，被人嫌弃、厌恶，而充满正能量的人容易受到欢迎，人际关系也会比较和谐。负能量是很具有破坏性的，不仅伤害别人，也伤害自己，起各种负面的念头，最后倒霉的还是自己。

44.一个人的气场是可以感觉到他的状态是怎么样的，而这种状态是装不出来的，会给人一种很直观的感觉，气场是物质所散发出来的能量，具体到一个人，气场就是身、心、灵散发出来的能量所形成的能量圈。

45.气场是对人散发的隐形能量的描述，这种能量真实存在，每个人都有属于自己的气场。

46.好的气场可以为你积聚人气，赢得人脉，强大积极的正能量气场可以影响感染他人，让他人愿意帮助你。

47.一个人的气场可以通过不断提升自身的修为和修养而得到增强，走出去，人家就会感觉你很有气场，很不一样。我们要学会培养自己的正能量气场，气场好了，人生就会顺利很多，也容易成功，有贵人相助。

48.负能量一重，气场一差，各种倒霉的事情就来了，屋漏偏逢连夜雨，走路也会踩到狗屎，就像一块负能量的磁铁，专门吸引负能量的人事物，总之，各种倒霉，各种不顺。

49.正能量能让我们远离灾难，改变自己的命运，负能量正好相反，感召的都是负能量的事情，同时也会感召来负能量的人脉圈，感召来邪友和损友。

50.宇宙规律是这样的：你向宇宙散发怎样的能量，你感召来的也是同样的能量。宇宙这个大空间当中，存在各种层次级别的能量，这些能量之间都是相互感召的，所以说，命运都是自己所造。

51.《太上感应篇》：“福祸无门，惟人自召。”秦东魁老师：“要是我们的心念出问题了，就是运气场的核心能量源出问题了。那外面的所有负能量都会被感召来。”最根本的就是心念，念头一定要正，念头一邪，负能量就开始累积了，就会感召各种不好的事情。

52.经常沉迷意淫，肾精不断暗漏，情绪上就容易变得烦躁易怒，这是肾精损耗后的一个特点，非常烦躁，沉不住气，一点就炸，容易生气动怒，看别人很不顺眼。

53.精力好了才能做好事，精力差了，很多原本可以做好的事情就有心无力了，甚至连做的心都没有了，直接洗洗睡了，毫无斗志与活力。

54.戒掉之后真的好太多了，有的修行人很少洗澡，但身体也没臭味，甚至有一点点清香，这是真的，当我戒掉后，我感觉身体的异味少了很多，不像邪淫那段时间，身体经常出现异味，别人闻见了，也会给对方留下不好的印象。戒定真香，这是纯净的香气，就像小孩子的肌肤所散发的那种清香，我们一定要戒掉意淫，让内心恢复纯净。

55.你不需要手淫，你可以选择纯净的生活。

56.你不需要手淫，不手淫你不会损失什么，反而得到了更多，你可以重获自由，主宰自己，这是多么幸福，摆脱色情与手淫是多么快乐。

57.不再躲在阴暗的角落做那个猥琐的动作，我们可以选择纯净、高尚、充满正能量的生活，心灵纯净的人才是真正的高贵！

58.不要再糟蹋自己、作贱自己，多想想自己的父母，他们为你操心，在一天天变老，而你却在沉迷色情，疯狂纵欲，不断戕害自己，这是多么可悲！

59.你有没有想过，你根本不需要手淫，你完全可以做回纯净的自己，更加自律，更有责任感，更有正能量，这才是真正的你！

60.戒色自律的生活才是你真正想要的生活！

61.被心魔奴役的生活其实是身不由己的，是傀儡般的生活，是该解放自己了。

62.做回纯净的自己，曾经的美好感觉才能慢慢回来，到时你才知道，因为沉迷色情与手淫，自己到底错过了什么？！

63.只有彻底戒掉，彻底远离黄源，生活才能回到正轨，你的脸上才能有发自内心的笑容，你才能再次感受到纯真的美好，你的振动频率才能得到大幅的提升。

64.选择戒掉是最明智的，将来的你一定会感谢曾经下决心戒色的自己。

65.正气充足，目光纯净，与人交往大方自然，和异性交往也很坦然，可以很自信地与人对视，内心很轻松，不会再有之前的害羞、恐惧和自卑感，心情也会开朗，人变得阳光健康，相貌也变得端正起来，这多么好！和那个沉迷手淫的猥琐丑鬼，何止天壤之别啊！

66.戒色也会有启示性的一刻：天空仿佛突然变蓝了，草地突然变绿了，鸟儿的叫声突然悦耳了，看到花花草草，突然感觉内心好幸福，你意识到自己已经彻底摆脱了那个怪圈，可以全心全意享受纯净美好的生活。相信戒色！相信美好！

67.精力、脑力都恢复了，特别是脾气改善了，脾气变好了很多，这样人际关系自然会变好的。

68.人最需要的就是智慧，古人对智者是非常尊崇的，有颜值不如有智慧，有了智慧就知道什么该做，什么不该做，心里会十分清楚。

69.正能量状态是祥和、稳定、利他、宽容、仁爱的，是具有建设性的，是给别人带来正面影响的。

70.你可以彻底戒掉它！一次都不需要！

71.我们一定要彻底戒掉手淫、邪淫，让生命恢复纯净，这是我们的使命，不仅自己恢复纯净了，还要帮助别人一起恢复纯净，手淫、邪淫是可以戒掉的，告诉自己：一次都不需要！永不邪淫！！！

72.家风正，则子正；家风不正，家门不幸，三观不正的父母，养不出正直善良的孩子。

73.家风决定着一个人乃至整个家族的未来，家风不好，孩子多半人生不幸，家族命运 坎坷。做一个力戒邪淫的父亲，以身作则，让孩子看到你的正能量和责任感，给孩子作出正面的榜样。

74.《菜根谭》：“天地一大父母也。”天生万物以养人，对我们恩德实在太大了，给我们那么多好的东西，各种粮食、水果、蔬菜、泉水、美景，这是天地父母的馈赠，我们都是天地父母的孩子，要有感恩心。国无德不兴，人无德不立！

75.我们要为社会、为众生做出自己的贡献，做一个无私利他的行者，做一个有责任感、有担当、有正能量的人，这样行走在天地间，内心才能坦然，才能真正问心无愧。

76.戒色比手淫爽1000倍！

77.国外戒色网站列举了很多戒色好处，第一条就是“你可以快乐1000倍！”这种快乐与邪淫短暂的虚无缥缈的快感是完全不同的，这种快乐甚至可以持续一整天。

78.《戒为良药》：“做回纯净的自己就能感受到充实感和幸福感，无法做最纯净的自己，这本身就是一种痛苦；能够真正主宰自己的内心，这本身就是一种莫大的快乐。”

79.《戒为良药》里讲到，懂得修心的禁欲是完全无害的，的确是这样，懂得修心的禁欲，益处是很多的，因为能量守住了，如果是强憋的禁欲，那是有害的，修心可以化解欲望，而强憋是不行的。

80.真正的快乐不在外面，真正的快乐就在内心，如果内心重新恢复纯净，自然就会感到莫大的快乐。

81.重新开启内心的快乐活泉，纯净的大快乐如泉涌一般从内心深处涌出来，这种感觉太美好，就像童年时一样，虽然一无所有，但依然是那么快乐，那么开心，那时的快乐与物质、性是无关的，那是纯净心灵的一种大快乐。

82.孩子可以因为简单的事物而感到快乐，而撸者却麻木了，一旦习惯了高多巴胺水平的看黄手淫，对其他活动和其他事物就不感兴趣了。

83.戒到一定时间又能因为简单的事物而感到快乐开心，这很奇妙，也很神奇，这其实也是一种能力，在沉迷手淫后会失去这种能力，对简单的事物感到麻木，戒色后慢慢就能恢复正常。

84.子曰：“贤哉回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”圣贤是高度智慧的人，他们知道真正的快乐在哪，即使生活条件很落后，他们依然能很快乐，他们真正懂得快乐的真谛。

85.修行的核心是修心，心灵干净了自然会感受到巨大的快乐。这种快乐与外在的一切无关，与物质无关，与性无关，这种真正的大快乐来源于纯净的心灵。

86.戒色真的太爽了，纯净的大快乐真的太美好了。身心愉悦、自由、轻盈、美好，仿佛回到了纯真的童年，那种纯净的大快乐远比邪淫的快感来得爽！

87.纯净的自己，清风拂面，公园漫步，这是天堂般的感觉。

88.戒色后看一花一草，都会觉得那么美好，那么不可思议。这种感受的确很奇妙，很神奇。

89.戒色后似乎摘下了灰暗的滤镜，眼前的世界又开始变得明亮鲜活起来，过去沉迷手淫，浑浑噩噩，就像行尸走肉，眼前的世界也仿佛是灰暗呆板的，了无生气。

90.天堂漫步，轻盈、自在、喜悦、美好，内心感到极致的幸福，戒色的纯净大快乐，真好！邪淫不是真的快乐，戒色才是！你值得拥有这种纯净快乐美好的感觉。

91.【痊愈规律】：开始戒色→戒断反应（1个月内出现）→反复期（戒色几个月后出现）→坚持戒色养生（包括积极治疗）→症状反复次数减少→接近痊愈→痊愈。

92.《戒为良药》里的公式：戒色成功=觉悟高+警惕强。觉悟是理论层面的提升，警惕就涉及到断念实战了，这两方面做好了，就能越戒越好。

93.破戒后不要灰心，不要气馁，应认真反省和总结，回溯破戒的心理过程，到底是哪个环节没做好，一定要找到原因，深刻认识到，然后继续加强学习补强戒色觉悟，强化练习断念，朝这个方向不断强化，不断努力，不断精进，这样就能突破怪圈。

94.有时候会觉得自己怎么还不行，其实只要你再强一点，就能突破怪圈！那个怪圈并不是牢不可破，关键要有强大的冲击力，撕破一道口子，彻底冲出去，要具备强大的决心、勇气，还需要持续的积累，积累到一定程度就会有一个大飞跃，一个质变。

95.对于好的戒色文章应该反复看，反复研读，认真研究每一个细节，记忆重点句子和段落，学习一定要注重吸收率，否则看了等于白看，还浪费自己的时间。

96.学习是一个持续的过程，不可一曝十寒，也不要单纯靠热情戒色，光靠热情是不行的，因为热情会随着时间而消退，特别是破戒后，戒色热情消退得更快。光靠热情戒色是不会长久的，热情总有消退的一天，养成良好的习惯才是保持戒色状态的王道。

97.老老实实做笔记，踏石留印，抓铁留痕，稳扎稳打地提高觉悟，这才是戒色的正道。

98.戒骄戒躁，保持谦虚，不断学习，日益精进，不断提升自己的戒色觉悟和戒色境界。

99.之前有前辈提醒过看黄必破，其实严格来说，看黄就是一种破戒，为什么？因为看黄会导致暗漏，已经对身体造成伤害了，看的时候，下面已经漏了，感觉湿答答的，身体也会出现不适的感觉。

100.不要犯只看不撸的低级错误，黄片就是毒品，一次都不能看。一看就会陷进去，不断点击，走火入魔一般，非常疯狂。

**综合集结篇（二十五）**

1.动则升阳，阳强则寿。当然我指的是适量运动，不是过度运动，因为过犹不及。

2.不少戒友虽然戒色了，但还在熬夜和久坐，他们对熬夜和久坐缺乏深刻的认识，或者他们习惯于熬夜和久坐，惯性力量太大，一时无法改变，但我要说的，不改变也要改变，要有壮士断腕的魄力，必须改正过来，变则通，否则贻害非浅。

3.久坐可以导致腰椎病和颈椎病，久坐伤肾伤脾，伤运化，影响消化能力，压迫膀胱经，危害真是非常之大，容易得上前列腺炎和精索静脉曲张。

4.戒色的每一天都必须保持高度警惕，否则即使戒几百天也是可能会破戒的。

5.“肾主纳气”，是说肾与人的吸气功能有关，肺虽是主呼吸的，但肾有摄纳肺气（即“纳气”）作用。在临床上一般的久病咳喘，特别是年老肾虚患者，多有纳气困难。纳，即收纳、摄纳的意思。肾主纳气，是说肾具有摄纳肺所吸入的清气，防止呼吸表浅的生理功能。人体的呼吸虽然由肺来主管，但中医认为呼吸功能的正常与否还与肾密切相关。具体表现为，由肺吸入的清气必须下达到肾，由肾来摄纳之，这样才能保持呼吸运动的平稳和深沉，从而保证体内外气体得以正常交换。呼吸出入的气，虽主在肺，但根在肾。

6.戒色成功=觉悟高+警惕强。严格来说，警惕意识也属于觉悟，单独提出来，就是为了强调警惕意识的重要性。

7.一句话，要戒色成功，必须不断提高自己的觉悟，觉悟到了，自然可以降伏心魔。

8.第一次SY来自摩擦的舒服，接下来就是“一发不可收拾”，成瘾了，一旦成瘾就无法自拔，被瘾控制，身不由己。

9.“一发不可收拾”，这六个字就是SY这个行为最好的概括，一发不可收拾，好比决堤的洪水。所以，所谓“适度无害论”根本就是扯淡，只要开始就停不下来，就好像潘多拉的魔盒，一旦打开就收不住。

10.戒色的三个阶段。分别是：

初级阶段：盲戒强戒，不学习。

中级阶段：学戒。开始懂得学习戒色知识的重要性。

高级阶段：悟戒。学而有所悟，才有可能戒色成功。

11.我现在更不敢SY了，因为我深知危害之惨烈。

12.光戒是不行的，必须学会养生之道，积极锻炼，这样肾气恢复才快。

13.只戒不学就是强戒和盲戒，强戒和盲戒注定失败，因为定力没提高，欲望休眠期过后就会进入破戒高峰期，到了破戒高峰期，破戒的欲望挡都挡不住，往往是连续破戒，前功尽弃。

14.中医专门有讲到五劳七伤，五劳：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。

15.七伤：大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重久坐湿地伤肾，形寒饮冷伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。

16.五劳七伤也要注意避免，养生是一门很深刻的学问，是点滴的功夫，各方面都要注意，等你养生的意识提高后，对你身体更好地恢复是极其有利的。因为你知道了什么该做，什么不该做，伤肾气的事情绝对不做。

17.我非常喜欢《黄帝内经》里的一句话，叫“知之则强，不知则老”，你知道了这个奥妙的道理，你就会变强，别人不知道，还在漏肾气，而你知道了，就可以避免，所以你能变强，别人在无意中削弱了自己的肾气值，却还什么都不知道。结果就是，你身体和头发恢复了，而别人却很难恢复，因为别人不知道！

18.孔子曰：“君子有三戒。少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”戒色是君子第一修为，色也是少年第一关，这关一定要打过。

19.真正有觉悟有善根的人，必定是每天坚持学习的人，每天都有所领悟，这样他的觉悟和定力提高得就非常快。

20.华佗名言：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。”

21.一旦出现症状了，就应该有所觉悟了，人除了“不见棺材不掉泪”这个人性的弱点以外，还有“好了伤疤忘了痛”。

22.“思想或者心态就是磁铁，同类相吸就是法则。结果必然是，心态会吸引与其本质相呼应的状态。” ——查尔斯哈尼尔

23.一切的始作俑者，就是你自己发出的念头！人体就是一个发射台，同时也是一个接收器，不同的念头对应不同的频率，你发出的频率创造了你自己的生命世界。

24.你的思想产生了频率，而思想又会吸引该频率上的同类事物，然后反作用力回到你的身上，从而变成你自己的生命内容。

25.一个人的振动频率比较高的话，他本身就已经具备了各种正面的特质，他的思想纯正，品行高尚，行为无私，这些都处处表现在一个人的一举一动，他会喜欢接触与他频率相当的内容，选择与他频率类似的人相处。

26.我们每发出一个念头，就产生一种频率，思想高尚则频率高，思想低俗频率就低，很多邪淫的人，他们的振动频率相当低，就是因为他们一直在起邪念，然后做了很多邪淫的事情，其实这正是对自己的一种糟蹋和伤害，邪念会拉低一个人的振动频率，频率越低，就会越痛苦，各种身心症状都会随之爆发出来。

27.天堂就在我们自己的心中，我们只要把自己的频率提升，一切都会随之改变，频率越高就与天堂越接近，频率越低就与地狱越接近！

28.“如果你想知道宇宙的秘密，请思考：能量的频率与共振。”——尼古拉特斯拉

29.思想、感觉、情绪都有特定的频率，我们时刻持有这些频率，并且与周围的频率共振。

30.戒色之后，心灵得到净化，频率也会随之提升，这时候容貌气质又会向着好的方向发展。

31.一个人发出的念头是会影响到他的容貌气质的，因为念头产生频率，而频率会影响到物质形态，就是这么微妙。

32.邪淫几年后，容貌气质就下降了，因为你的振动频率下降了，邪念会导致低频率，而低频率对应的就是猥琐和丑陋。

33.我们都应该回归纯净的心灵，做一个纯净频率的持有者，拒绝邪淫乱世的污染。

34.当你戒掉邪淫，并且尽力行善，这样你的振动频率就会大大提升，振动频率越高，就越能感受到纯粹的大快乐，反之，振动频率越低，就会陷入无限的惶恐与痛苦之中。

35.《素问》云：“脾主身之肌肉。”即脾气健运，则肌肉丰盈而有活力。如脾有病，则肌肉萎缩不用。一个人热爱运动，可以起到健脾的作用，这样出现虚胖的可能性就比较小，脾气健运，肌肉就会富有弹性有活力。

36.《太素脉》曰：眼乃一身之精华，不宜不秀。

37.一般坚持戒色养生，人的眼睛会重新变得有神，有定力，有光彩。光彩是个很微妙的感觉，就像一个电灯泡的亮度一样，有的灯泡亮，有的灯泡暗。而人体阳气足，反映到眼睛上，就是眼睛明亮有光彩。反之，就是无神暗淡。你去观察下小孩，你就会发现小孩不仅肤质极好，另外一个很明显的特点就是眼睛明亮有神，给人一种清澈可爱的感觉。而成人的眼睛就差了很多，一方面身体漏过了，另外就是生活习惯，比如抽烟熬夜久坐等，这样身体里面伤掉了，自然会反映到眼睛上来。

38.我那时沉迷SY，眼睛无神，缺少定力，一种很没自信的感觉。现在完全不一样了，通过戒色养生，我的眼睛又重新变得有神起来，比起以前自信了许多，也敢和人直视了，有底气了。

39.要戒色成功，必须认清无害论，这其实就是戒色的第一关，认不清无害论，迟早会产生动摇，很多戒友一看无害论，马上就产生了动摇，戒色决心不再那么坚定。

40.人人都以为自己能做到适度，但我可以明确地告诉你，普通人根本就做不到适度，成瘾了再谈适度是荒谬的！

41.中医有讲到：精少则病。也讲到：肾水无封藏太过之病，肾水愈能封藏，阳根愈坚固也！

42.自古没有漏精的神仙。白玉蟾有说过：点滴精液不漏，即是登天行梯。

43.戒色是一生的追求，从贪恋屎尿的苍蝇蜕变成翱翔蓝天的雄鹰。

44.戒色是安身立命之本，一切皆本乎精也。要在这个社会上生存和发展，精是最最重要的东西，是钱买不来的。

45.肾精是男人最重要的战略资源！一定要懂得保精之道！

46.“破山中贼易，破心中贼难。”——王阳明先生

47.依王阳明之见，心胸狭隘的人，只会将自己局限在狭小的空间里，郁郁寡欢；而心胸宽广的人，他的世界会比别人更加开阔。

48.圣人做学问追求一种“大道至简”的境界。

49.诚是心之本体，求复其本位，便是思诚的工夫。（《传习录》王阳明）

50.最怕一个“傲”字！

51.王阳明说，就算笨拙的人，如果能做好省察，那么愚蠢也会变成聪明，柔弱也会变成刚强。人贵有自知之明。

52.人生大病，只是一傲字。

53.在高位上不骄傲，尊德性。

54.既明且哲，以保其身。

55.“诚者自成也，而道自道也。诚者物之终始，不诚无物。是故君子诚之为贵”。

56.人间最好的风水是人品。

57.无论干什么，也无论在什么地方，都要本着做人的良心，厚德明礼、积极上进。这样即便是不能做出一番大事业，也能做到不愧天地、不愧心！

58.所有的风水中，第一风水是什么？是人。人的第一风水是什么？是心。人的第二风水是什么？是嘴巴。人的第三风水是什么？是行为。人的第四风水是什么？是表情和形象，也就是说包括我们的发型和穿着也是风水。所以，最重要的风水要从自己改变，自己改变了，心改变了，由风水引起的各种问题，如不顺利和疾病也就自然消失了。

59.言宜慢，心宜善！

60.“心宜善”，是王吉在公元前67年再度经过昌邑时老人送给他的3个字。原来，随着官位的升高，王吉出现了利用职权打击报复政敌的心理，将政敌整得很惨，害得很苦。比如说，长史赵珞，就因为与王吉政见不和，被王吉恶意弹劾，最后被罢官归乡，不久就郁郁而终。在老人的劝谏下，王吉痛改前非，不再整人害人，而是客观公正地对待每个人，受到了越来越多人的欢迎，在险恶的官场上一生顺利平安。而这个送给王吉六字秘诀的老人据称就是汉武帝时的著名宰相公孙弘。

61.心宜善，与人为善，必有福报。

62.《孟子》上说，“君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”心善的人，乐于助人，救人危难。周围的人都愿意与他交往，更愿意帮助他。《道德经》上说，天道无亲，常与善人。

63.心宜善，能生发人的阳气，我们中国文化有一句名言：“行善最乐”。

64.假使你真正无条件绝对地行善，帮助人家，有利于人家，做了一件好事，心境自然非常快乐。那个快乐，不是道理上讲得出来的。

65.言宜慢，心宜善。为何这条家规仅仅6个字却有这么大的神奇力量呢？年轻时就该“言宜慢”，这样才能深思熟虑少犯错误，从而保护自己谋求发展。而人到壮年，心智成熟、实力雄厚，这时就应该“心宜善”。这样才能少树敌手，泱泱有长者风范，受人尊崇。

66.言宜慢，心宜善。这六个字看似简单平淡，却饱含了古人做人做事的道理，从中我们能看到仁爱之心，进退之道。能做到这六个字，就拥有了成熟大气的人格。

67.颜真卿性情耿直，一生多次被贬，但能上能下，始终不减对国家的忠诚之心。

68.五百年后文天祥在元人囚室写下《正气歌》，道出历来忠臣义士坚守道义的肺腑之言，可借以感受颜真卿当时的情怀。

69.颜真卿一生为官，清廉奉公。身为高官的颜真卿不滥用职权谋取私利，做人干净，清正廉洁。

70.颜真卿敢于负责、勇于担当的精神，令人敬畏与敬仰。

71.勤字功夫，第一贵早起，第二贵有恒；凡将相无种，圣贤豪杰无种，只要人肯立志，都可以做得到的。

72.盖士人读书，第一要有志，第二要有识，第三要有恒。有志则不甘为下流，有识则知学问无尽，不能以一得自足，有恒则断无不成之事。此三者缺一不可。

73.苟能发奋自立，则家塾可读书；即旷野之地，热闹之场亦可读书；负薪牧豕，皆可读书。苟不能发奋自立，则家塾不宜读书；即清净之乡，神仙之境皆不能读书。何必择地？何必择时？但自问立志之真不真耳！

74.我要步步站得稳，须知他人也要站得稳，所谓立也。我要处处行得通，须知他人也要行得通，所谓达也。今日我处顺境，预想他日也有处逆境之时；今日我以盛气凌人，预想他日人亦有以盛气凌我之身，或凌我之子孙。常以“恕”字自惕，常留余地处人，则荆棘少矣。

75.一曰慎独则心安；二曰主敬则身强；三曰求仁则人悦；四曰习劳（辛勤劳动）则神钦（神灵钦佩）。

76.一生之成败，皆关乎朋友之贤否，不可不慎也。

77.吾家祖父教人，亦以懦弱无刚四字为大耻。故男儿自立，必须有倔强之气。

78.困心横虑，正是磨练英雄，玉汝于成。李申夫尝谓余怄气从不说出，一味忍耐，徐图自强。因引谚曰：“好汉打脱牙，和血吞。”此二语，是余生平咬牙立志之诀。——曾国藩家训

79.谚云吃一堑长一智，吾生平长进全在受挫受辱之时，务须明励志，蓄其气而长其智，切不可戡恭然自馁也。

80.家败离不得个奢字，人败离不得个逸字，讨人嫌离不得个骄字。——曾国藩家训

81.天下古今之庸人，皆以一惰字致败；天下古今之才人，皆以一傲字致败。——曾国藩家训

82.大约军事之败，非傲即惰，二者必居其一；巨室之败，非傲即惰，二者必居其一。——曾国藩家训

83.凡人做一事，便须全副精神注在此一事，首尾不懈，不可见异思迁，做这样，想那样，坐这山，望那山。人而无恒，终身一无所成。—— 《曾国藩家书》

84.唯天下之至诚能胜天下之至伪；唯天下之至拙能胜天下之至巧。——《曾国藩家书》

85.观人四法：讲信用、无官气、有条理、少大话。——曾国藩

86.轻财足以聚人，律己足以服人，量宽足以得人，身先足以率人。——曾国藩

87.与多疑人共事，事必不成。与好利人共事，己必受累。——曾国藩

88.大处着眼，小处着手，群聚守口，独居守心。——曾国藩

89.受不得穷，立不得品，受不得屈，做不得事。——曾国藩

90.劝人不可指其过，须先美其长。人喜则语言易入，怒则语言难入。——曾国藩

91.一个喜欢读书的人，品格不会坏到哪去；一个品格好的人，一生的运气不会差到哪去。——曾国藩

92.如果你有一乡的眼光，你可以做一乡的生意；如果你有一县的眼光，你可以做一县的生意；如果你有天下的眼光，你可能做天下的生意。——胡雪岩

93.谁都有雨天没伞的时候，能帮人遮点雨就遮点吧。——胡雪岩

94.要请别人帮忙，就要站在对方的立场考虑问题。——胡雪岩

95.想要干大事，就必须懂得跟别人分享，而不是一味地往自己怀里捞。——胡雪岩

96.要到生死关头利害相交的时候，才知道一个人的真心。——胡雪岩

97.生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

98.“你的心态就是你的主人。”在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇，却可以控制自己的心态；我们不能改变别人，却可以改变自己。其实，人与人之间并无太大的区别，真正的区别在于心态。所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态。

99.宽容是一种美德，它能使一个人得到尊重。宽容是一种良药，它能挽救一个人的灵魂。宽容就像一盏明灯，能在黑暗中放射着万丈光芒，照亮每一个心灵。

100.每个人的一生，难免都会遭受挫折和失败。所不同的是失败者总是把挫折当失败，从而深深打击他取胜的勇气；成功者则是从不言败，在一次又一次的挫折面前，总是对自己说：“我不是失败了，而是还没有成功。”

**综合集结篇（二十六）**

1.抱怨是败德之行！

2.人一旦有了抱怨，情绪一定非常恶劣，会借酒浇愁。有的甚至“一不做，二不休”。

3.例如抱怨父母者，成了不孝儿女；抱怨朋友者，最后反目成仇；抱怨同事者，明争暗斗。

4.很多败德的行为，都由于抱怨而产生，非常可怕。

5.世上很多的打斗、毁坏、嗔杀等行为，都是因为抱怨而起，所以抱怨是造业之因。

6.如果一个人时时心存善念，纵使受了磨难，只要自己有修养，稍加转化，就过去了。

7.一个人一旦心中有了抱怨的念头，应该立刻有所警觉，要懂得反省。

8.如果一个人满身负能量，就会积累大量的阴，就会遭受灾难，就会生病；而德行深厚的话，就会积累很多阳，生命就会顺畅。

9.我们守好自己做人的本分，就会增长我们自己的德行。有德属阳，缺德属阴。

10.当今社会，很多人老是爱抱怨，抱怨别人不好、国家不好、社会不好，心中充满了各种各样的怨气，身体就容易长包块。

11.抱怨是最无用处的举动。抱怨属阴，对我们没有任何好处。

12.病人一定要停止抱怨，去改变念头和语言，多赞美，多吸收正能量，增长阳气。

13.无休止的抱怨不仅给社会带来负能量，还会影响自己的身体。很多的疾病，包括身体上长一些包块，都是因为不停地抱怨而给自己积累了大量的阴。

14.人靠的是什么？人活的是一口气，正气没有了，人生就悲观了，疾病就接踵而至。

15.为了健康，我们要停止抱怨，停止大量传播负面消息。去理解国家，理解社会，理解生命中出现的一切事物，然后宽恕。这样国家、社会、会越来越好，我们的身体也会越来越健康，就能真正的生活在美乐中。

16.不懂感恩的人，才会不停的抱怨。因为不知感恩，看不见身边的善意，只要自己稍微不如意，便开始抱怨。日常生活中，人生不如意的事情十之八九，面对这种不圆满的状态，不要抱怨，试着用感恩的心体会，就会使自己远离不必要的烦恼，享受快乐。

17.不懂感恩的人，只会一事无成，人生道路也会越走越窄。

18.一个人，再厉害，没有别人的支持，也终将一事无成。

19.感恩是生活的智慧，真正智慧的人不但不怨天尤人，对于任何一个人都存感恩的心，好人他从正面帮助我，恶人他从负面让我反省。

20.《易经》六十四卦，谦卦六爻皆吉，唯一六个爻都是吉祥的，在六十四卦当中只有这个谦卦，所以也提醒我们，谦虚是人生一定要树立的德风。

21.精存自生，其外安荣，内脏以为泉源，浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通，乃能穷天地，被四海。（春秋.管子《内业》）

22.欲求神仙，唯当得至要，至要者在于宝精行气。（晋.葛洪）

23.神者精也，保精则神明，神明则长生。精者血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道务实其精。——陶弘景

24.善养生者，必宝其精。——张景岳

25.衰后罪孽，都是盛时作的；老来疾病，都是壮年招的。

26.肯回首，是岸头，莫待风波坏了舟。

27.富贵如朝露，交游似聚沙。不如竹窗里，对卷自趺跏。

28.善体黎庶情，此谓民之父母；广行阴骘事，以能保我子孙。

29.自己廉洁，才能保持气节清名；爱护百姓，重在与民亲近无间。

30.朝廷制定法律，不能不严肃严厉；官员执行法律，不能不稍加宽恕。

31.在世一日，要做一日好人；为官一日，要行一日好事。

32.平民肯种德施惠，便是无位底卿相；士夫徒贪权希宠，竟成有爵底乞儿。

33.勤能补拙，俭以养廉。

34.处难处之事愈宜宽，处难处之人愈宜厚，处至急之事愈宜缓，处至大之事愈宜平，处疑难之际愈宜无意。

35.以真实肝胆待人，事虽未必成功，日后人必见我之肝胆。

36.老子有曰：“我有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”（《道德经》）

37.善待别人，才能真正善待自己。

38.径路窄处，留一步与人行。滋味浓时，减三分让人尝。

39.涵养冲虚，便是身世学问。省除烦恼，何等心性安和！

40.宜静默，宜从容，宜谨严，宜俭约，四者切己良箴。忌多欲，忌妄动，忌坐驰，忌旁骛，四者切己大病。

41.忿如火，不遏则燎原。欲如水，不遏则滔天。敬守此心，则心定；敛抑其气，则气平。

42.天地间真滋味，惟静者能尝得出。天地间真机括，惟静者能看得透。

43.气忌盛，心忌满，才忌露。世俗烦恼处，要耐得下。世事纷忧处，要闲得下。胸怀牵缠处，要割得下。

44.境地浓艳处，要淡得下。意气忿怒处，要降得下。

45.观操存，在利害时。观精力，在饥疲时。观度量，在喜怒时。观镇定，在震惊时。大事难事看担当，逆境顺境看襟度。临喜临怒看涵养，群行群止看识见。

46.人生不过如此，只要你贯彻保身第一法、处事第一法、待人第一法、养心第一法，就会发现我心即宇宙，可以操之在我，运之在我。

47.广田宅，不如教义方。

48.让美归功，此君子事。

49.博声名，不如正心术。

50.度量如海涵春育，应接如流水行去，操存如春天白日，威仪如丹凤祥麟，言论如敲金戛石，持身如玉洁冰清，襟抱如光风霁月，气概如乔岳泰山。

51.心术以光明笃实为第一，容貌以正大老成为第一，言语以简要真切为第一。

52.勿吐无益身心之语，勿为无益身心之事，勿近无益身心之人，勿入无益身心之境，勿展无益身心之书。

53.谦，美德也，过谦者怀诈。默，懿行也，过默者藏奸。

54.敦品：人以品为重，若有一点卑污之心，便非顶天立地汉子。品以行为主，若有一件愧怍之事，即非泰山北斗品格。

55.君子之事上也，必忠以敬，其接下也，必谦以和。

56.小人之事上也，必诌以媚，其待下也，必傲以忽。

57.君子不轻受人恩，受则必报。

58.处众以和，贵有强毅不可夺之力。持己以正，贵有圆通不可拘之权。

59.勤俭，治家之本。和顺，齐家之本。谨慎，保家之本。诗书，起家之本。忠孝，传家之本。

60.富贵家不肯从宽，必遭横祸。聪明人不肯学厚，必夭天年。

61.位尊身危，财多命殆。

62.开卷有益，作善降祥。

63.崇德效山，藏器学海。群居守口，独坐防心。

64.知足常乐，能忍自安。

65.要好儿孙，须方寸中放宽一步。欲成家业，宜凡事上吃亏三分。

66.非读书，不能入圣贤之域；非积德，不能生聪慧之儿。

67.多积阴德，诸福自至。

68.善教子孙，后嗣昌大。

69.事事培元气，其人必寿；念念存本心，其后必昌。

70.勿为一念可欺也，须知有天地鬼神之鉴察。

71.只字必惜，贵之根也；粒米必珍，富之源也；片言必谨，福之基也；微命必护，寿之本也。

72.作践五谷，非有奇祸，必有其穷；爱惜只字，不但显荣，亦当延寿。

73.茹素，非圣人教也，好生，则上天意也。

74.仁厚刻薄，是修短关；谦卑骄满，是祸福关；勤俭奢惰，是贫富关；保养纵欲，是人鬼关。

75.执拗者福轻，而圆通之人其福必厚：急躁者寿夭，而宽宏之士其寿必长。

76.谦卦六爻皆吉，恕字终身可行。

77.做真我，说真话，干合乎情理的事。

78.一点慈爱，不但是积德种子，亦是积福根苗，试看那有不慈爱底圣贤；

79.一念容忍，不但是无量德器，亦是无量福田，试看那有不容忍底君子。

80.逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。

81.以情恕人，以理律己。

82.物忌全胜，事忌全美，人忌全盛。

83.恶莫大于纵己之欲，祸莫大于言人之非。

84.律己宜带秋气，处事须待春风。

85.善用威者不轻怒，善用恩者不妄施。

86.强不知以为知，此乃大愚。本无事而生事，是谓薄福。

87.心术不可得罪于天地，言行要留好样儿与儿孙。——《格言联璧》

88.至乐无如读书，至要莫如教子。——《格言联璧》

89.人一心先无主宰，如何整理得一身正当？人一身先无规矩，如何调剂得一家肃穆？——《格言联璧》

90.治家严，家乃和；居乡恕，乡乃睦。——《格言联璧》

91.现在之福，积自祖宗者，不可不惜；将来之福，贻于子孙者，不可不培。现在之福如点灯，随点则随竭；将来之福如添油，愈添愈明。——《格言联璧》

92.有真才者，必不矜才。有实学者，必不夸学。

93.此生不学一可惜，此日闲过二可惜，此身一败三可惜。

94.行有不得，反求诸己，坚守正道，敬慎不败。

95.通过修心，保持心的洁净，让心重放光明，唤醒我们先天的智慧。

96.积善之家，必有余庆，积德行善之家，恩泽及于子孙。

97.多读书，读好书，行善事，积福报，是我们终生必修之课。

98.改正过失的方法：

第一、有羞愧心。有自知之明，自省自我检讨，明白和知道自己的不足。

第二、有敬畏心。

第三、有勇猛心。明白过失以后，立即痛下决心改正过来，不可以延迟、疑惑，更不应当犹豫不决，不敢下定决心。

99.学会自省，做个谦虚的人。

100.原谅别人，把心量放大，福就大。

**综合集结篇（二十七）**

1.祖先遗德，泽被子孙。人人若能每做一件事，常念祖先之德，思后代之祸，则必能行善而灭恶。

2.心胸坦荡，美女当前不能乱！

3.得意忘形，必有后殃。一失足成千古恨，对于心高气傲，只重文而不重德的知识分子，真是当头棒喝！

4.德高于文，文亦被重，文高于德，终身埋没，怀才不遇者，当自警醒！

5.淫心戏谑，天亦难容！

6.过而能改，善莫大焉。有所亏欠之人，如能反躬自省，有过即勇于改，无过更力行众善。因缘成熟，果报必随，一切的缺陷，终必能弥补而得到善庆。

7.心存正念，益人即益己。

8.暗室不欺，是正人君子的操守，并且由于受环境的考验，其心亦坚。所以终身可免红粉之过，而得享天爵，获人间的富贵。

9.古人说：“行正立正，到处可走”。

10.人人都有道，不必向外去求，先要克己，不要管人。管人是假的，管自己才是真的。自己不真，惬人不佩服。——王凤仪嘉言录

11.志诚感动佛，意诚感动神，心诚感动人，身诚感动物。——王凤仪嘉言录

12.长将好事于人，祸不临身害己。既读孔圣之书，必达周公之礼。

13.君子敬而无失，与人恭而有礼。

14.人无酬天之力，天有养人之功。

15.君子当权积福，小人仗势欺人。

16.三寸气在千般用，一旦无常万事休。人见利而不见害，鱼见食而不见钩。

17.是非只为多开口，烦恼皆因强出头。

18.长江一去无回浪，人老何曾再少年。大道劝人三件事，戒酒除花莫赌钱。

19.劝君莫做亏心事，古往今来放过谁。

20.善恶到头终有报，只争来早与来迟。

21.良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

22.衣服破时宾客少，识人多处是非多。草怕严霜霜怕日，恶人自有恶人磨。

23.越奸越狡越贫穷，奸狡原来天不容。

24.身不修而家何以齐，家不齐而国何以治，国不治而何以平。

25.子曰：夫孝，德之本也！

26.佛说：‘言色相和，无相违戾’。这是夫妇间精神生活的要素。双方的言语能够和软，面色常带笑容，那感情还会违戾么？‘体谅’ ，在夫妇间是很重要的。倘不肯体谅，互相指责，那言色就不能够相和了。

27.‘修行’是修改错误的观念、言语、行为。我们若是决定‘修行’ ，就得先从言语上修改起，从‘让’字做起，能够做到‘言色相和’这一步，夫妇的生活，便会常在和煦春风之中了。

28.世间一成不变之好人少，一成不变之坏人亦少。大多皆是可上可下、可好可坏之人，所以教化最为紧要。——印光大师

29.只要加以教化，即无不可以使之改恶归善。放下屠刀，立地成佛，惟在人之信念而力行耳。——印光大师

30.茹素，即可培养其慈悲心，而免杀机。——印光大师

31.人人存好心、说好话、做好事，自能国家得护，而灾祸不起矣。——印光大师

32.古书有云：圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。盖已乱之治难平，未乱之治易安。

33.苦因，贪瞋痴三毒是。善因，济人利物是。能明此因果之理，则诸恶莫作，众善奉行，灾祸自无从起矣。

34.易曰：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”书曰：“作善，降之百祥；作不善，降之百殃。”

35.果能尽人诸恶莫作，众善奉行，则自然天下太平，人民安乐。闲邪、存诚，敦伦、尽分，则不但国运可转，灾难亦可消。

36.为父母者，于其子女幼小时，当即教以因果报应之理，敦伦尽分之道。

37.孕妇果能茹素念佛，行善去恶，目不视恶色，耳不听恶声，身不行恶事，口不出恶言，使儿在胎中即禀受正气，则天性精纯。生后再加以教化，无有不可成为善人者。

38.子女幼小时，切需养其善心，严加管教。

39.因果报应，彰明显著，如响应声，如影随形，丝毫不爽。

40.如果洞明因果之理，而又能笃信力行，则世道人心自可挽回。

41.孔子以德不修、学不讲、闻义不能徙、不善不能改为忧。年已七十，尚欲天假数年，以期学易而免大过。

42.助人即是助己，救人即是救己。因果昭彰，丝毫不爽。若己身有灾，无人为助，果能称念圣号，亦定蒙佛菩萨冥加佑护。

43.明因果之理而笃行之，能发信心，必有善果。且私伪之心既消，心中光明正大，任何灾难皆冰雪消融矣。

44.戒色的同时一定要注意修善，因为修善可以增加你的正能量，积善成德，小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。

45.古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知。致知在格物，此所谓物，即是与天理人情不合之物欲。

46.格除自心私欲之物，乃是明明德之根本。佛法之去贪瞋痴亦即格物；修戒定慧亦即致知。

47.居心行事，有类于盗者，亦即为盗。如假公济私、损人利己、恃势取财、用计谋物、忌人富贵、愿人贫贱等皆是。

48.人皆心存盗心，事作盗事，社会遂以腐乱，天下亦不太平矣。故须严重戒盗。

49.闲邪存诚，敦伦尽分，诸恶莫作，众善奉行。

50.尤需注意者，任作何事，均宜凭天理良心。例如作医，有天良者，救人危急，即可大积阴功；无天良者，或使人轻病转重，从中渔利，良心丧尽，定得恶果。

51.祸福互相倚伏，唯在人之善用心与否耳。

52.多行布施、多说爱语、多做有利于他人的善事。帮助别人就是帮助自己。

53.不可犯各种邪淫，因为这会伤害婚姻的福报，而且邪淫容易感召恶因缘。

54.一个人有这种欢喜感的时候，身心都是一团太和之气，首先直接的好处是对身体健康有利。同时别人对你表达感恩之情，你在精神上也会很愉悦。

55.普劝大家都能够积极宣扬戒邪淫，从自身戒邪淫做起，从劝化身边的人、身边的小事做起，决定有不可思议的巨大利益。

56.有不少人都反应，戒一个月左右，精气神变好了，别人也说他变帅了，其实这就是气色变好了，气色变好了，脸部形态也会发生微妙的改变，眼睛和肤色会提亮，神清气爽，焕然一新。

57.底气也回来了，当你精神好时，做任何事都有一个良好的身心状态，这样做事情也更容易成功，反之，很多人因为纵欲变得自卑没自信没底气，做事变得犹豫，还出现社恐表现，这样出去做事，还没做，已经输掉了一半。

58.德决定运势，善改变人生。

59.人的一生须练就两项本领：一是说话让人结缘，二是做事让人感动。“恶语伤人心，良言利于行”。

60.行事之恶，莫大于苛刻；心术之恶，莫大于阴险；言语之恶，莫大于造诬。伤人以言，甚于刀剑。

61.古人说：口能吐玫瑰，也能吐蒺藜。修炼口德，就是修炼自己的气场，一身正气才能好运多多。口德好才能运势好，运势好才能少走弯路，多些成就。

62.恶言不出口，苛言不留耳。这是我们应该具有的修养，有了这样的修养，你就能化腐朽为神奇，风生水起好运来。出言不慎，驷马难追。

63.与善人言，暖如布帛。伤人之言，痛如刀割。刀疮易好，恶言难消。口是伤人斧，言是割舌刀。闭口深藏舌，安身处处好。得人善言，如获金珠宝玉。见人善言，美于诗赋文章

64.心存善念、相信自己的信念，我们都可以改变自己的人生！

65.人生四诀：诚，恕，和，忍。诚无悔，恕无怨，和无伤，忍无辱。

66.知畏惧可安宁，懂知足能常乐。

67.谦和的态度让人欢喜温暖，怎么会发展成互相伤害？

68.宽容别人就是化解嫌隙和矛盾，仇怨怎还会存在？

69.畏能止祸，足能止贪。

70.贪婪之心，一定来自不知足，欲望是深渊，贪婪则是通往悬崖的路。

71.凡事都要量力而行，力小任重，恐终败事。

72.谨言慎行，处世之要。君子之动，可不慎欤？

73.人生贵在从容，从容舒缓，则是充满活力和朝气的象征。做事从容则圆满无悔，余味无穷；做人从容则心闲气定，益寿延年。

74.活得累，是因为不懂取舍。

75.人生减省一分，便超脱一分。如交游减便免纷扰，言语减便寡愆尤，思虑减则精神不耗，聪明减则混沌可完。不求日减而求日增者，真桎梏此生耳。

76.厚道是福，刻薄是祸！

77.土薄则易崩，器薄则易坏；酒醇厚则能久藏，布帛厚则堪久服；存心厚薄，固寿夭福祸之分也。

78.勤俭才能兴家。

79.人子之道，莫大于事生，百年有限之亲，一去不回之日，得尽一时心，即免一时悔矣。

80.纵然父母还健康，在你有能力尽孝的时候，他们也已经老了。真的是能陪一天就少一天，能尽孝一次就少一次。纵然父母年纪还不算高，但天天忙于各种事的我们，只要算一下，就能知道我们能陪在他们身边尽孝心的日子，没有多少。所以，孝顺父母，还是趁早吧。

81.给孩子一个好人品，胜过千万家产。

82.父母教子，当于稍有知识时，见生动之物，必教勿伤，以养其仁；尊长亲朋，必教恭敬，以养其礼；然诺不爽，言笑不苟，以养其信。

83.父母都想给孩子最好的东西，但什么是最好的东西？很多父母都不约而同地想到了物质上。物质诚然重要，但是否是最重要的？孩子过得好、过得快乐，需要内心有归依，心中有坚守，与人遇事能融洽少生矛盾，而这些需要的都是好修养、好人品，而不是钱。所以，给孩子一个好人品，才是对孩子最根本、最有用、最受益终生的。

84.做力所能及的事，就是安心；做好力所能及的事，就是事业。

85.做人之道，无非就是安分守己。

86.安贫读书，守礼修身为上。一个“谦”字一生受用不尽；两个“勤俭”字，子孙享用不了。

87.做人的奥秘，不过四个字——安分守己。与人打交道上的安分守己，就是谦虚谨慎，谦虚则人无怨，谨慎则事无咎，如何能不通达？持家上的安分守己就是勤俭，勤则能积累，俭则少耗费，如何能不兴旺？

88.所谓孝顺，就是让父母开心。

89.越有才华，越要懂得含藏。

90.人越有才华，就越容易自大傲慢，自大则不利于进一步学习积累，阻碍成人；傲慢则不利于与人打成一片，阻碍成事。不能成人成事，则是浪费才华，耽误自己。含藏，才能博大；越含藏，越博大。

91.犯了错却不以为意、得过且过的人，没救了。需要注意的是犯了错误也不能过度自责，更不要自暴自弃。《左传》云：人谁无过，过而能改，善莫大焉。王阳明也说：不贵无过，而贵于能改过。只要能改，只要最后的结果是好的，曾经的错误，就不必放在心上。

92.成人成事的两大素质：心能沉潜，志能奋发。

93.能够沉潜自己，这样的心性是最厚实的；能够志向远大而奋发努力，便必定势不可挡。这两点一内一外，一基础一落实，就是圆满，又怎会不成人？又何愁不成事？

94.养静气，去躁气！

95.训诸子：告诫勿恃傲慢，勿尚奢华。

96.一日三善，气质必变！

97.通过判断眼神中的气质，可断其人品质高低，如果一个人的目光总是游离不定，闪烁状的，那此类人通常不会有太多的善心。

98.古云“眼正心正、眼善心善、眼恶心恶、眼斜心斜”、“观其人先观其眸”。因此，面相看善恶，首重眼神，如果一个人的眼神柔和内敛，那其人大多温和善良，如果常是凶光毕露，那大多是则阴险狠毒。

99.语善，就是要求我们说鼓励人、激励人、柔和的话，比如说这个孩子今年考试成绩不理想，没考好孩子也不高兴，如果是会教育孩子的家长，他一定不会去埋怨孩子，而是用激励、鼓励的方式，让孩子的信心建立起来，聪明的小孩都是夸大的，这样孩子才会越来越聪明。

100.“择善行而从，积德修身”，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，为社会为他人积德行善，哪怕仅仅是做点力所能及的一点小小的善事，你的气质自然来。

**综合集结篇（二十八）**

1.一位戒友说：“很多戒油子说自己看了很多戒色文章，甚至做了很多戒色笔记，但是没有什么用处，还是失败，其实他虽然看得多，但是很多戒色文章都是泛泛地去看，看过一遍就完事了，看了就忘了，对于文章内容，吸收率少得可怜，更别提将文章的精华部分充分吸收，并且内化为自己的实战意识。飞翔大哥说过，一篇戒色文章看一遍有一遍的收获，看一百遍有一百遍的收获和体会！书读百遍其义自见，好的文章要反复看，因为只有反复看，才能加深自己的领悟与体会，才能提高自己的吸收率，才能内化为自己的实战意识并且产生顿悟。”

2.戒色不怕失败，就怕失败后站不起来。我之前不知屡戒屡破了多少次，但我总是能从失败中继续站起来，克服破戒后的消极情绪，冷静总结经验，吸取教训，不断完善自己，并且在一次次失败中成长了起来，从而变得更强。

3.你离戒色成功真的很近了，也许只有最后1CM。继续坚持学习提高觉悟，积累到一定程度就能突破怪圈的，当你觉悟上来了，戒色成功自然水到渠成。

4.不邪淫得相貌庄严！

5.不邪淫，离邪淫，进而保持清净心，得相貌庄严果。

6.外表的美只是暂时的，真正的美是内在透露的心灵美。

7.不要搽脂抹粉，穿金戴银，袒胸露背，要保持自然美。

8.为什么不邪淫能感得相貌庄严果呢，因为内心是正直的，所以相由心生，自然感得庄严相果。

9.清心为上，以静养生。

10.《太平静》：“求道之法，静为根。”

11.老君曰：上士无争，下士好争。

12.“淡然无极而众美从之。此天地之道、圣人之德也。”

13.欲不可早，欲不可纵，欲不可强。

14.是道则进，非道则退，积功累德，慈心于物，忠孝友悌，正己化人，悯孤恤穷，敬老怀幼，昆虫草木，犹不可伤。

15.人所具有的一切智慧，绝对不是从书本里学来的，而是从自己的真诚心、清净心（就是佛家所说的菩提心），从定中生出来的。

16.观相不如观气，观气不如观心。

17.欲求摄心，当化贪嗔痴三毒。

18.你有一分恭敬的心，就增加你一分的智慧；你有十分的恭敬心，就增加你十分的智慧；你若是有百千万分的恭敬心，那增加你百千万分的智慧，增加你的善根。——宣化上人

19.我们修行，群居防口，独坐防心。——宣化上人

20.只要把妄想停下来，就会放出智慧光明，这种毫光能照大千，有消毒作用，你们会有无量功德，这种功德，能使全世界人类都得到好处。——宣化上人

21.有淫欲心就是魔!若有淫欲心，那就是落魔。——宣化上人

22.如果你能不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，说什么话都会灵的。你能持五戒，不用念什么咒，不用拜什么佛，你讲什么都会有灵验的。——宣化上人

23.假如你能够彻底放下一切色欲，那么，就一了一切了。天下英雄好汉，乃至老修行，不知多少都被美色这一关迷住了。世间上所有的问题和烦恼，也源于此。想要断烦恼，先要断欲。如果要随逐烦恼，大可以恣情纵欲，为所欲为……人，就是由色欲而生，由色欲而死。——宣化上人

24.我们看金钱不要看得那么认真，金钱等于粪土一样;我们若是为了金钱而生活，这一点价值都没有。要本着我们中国的孝悌忠信、礼义廉耻，仁义道德去做事情，这才是我们做人的根本。——宣化上人

25.我们每一个人都要正心修身。——宣化上人

26.你要是走到不正当的路，将来就会堕落到这种抱柱地狱。——宣化上人

27.古人说：“君子造命”。有道德的人，正人君子，是可以改造命运，超出命数之外。为何不吉祥，就是心里不吉祥，种下恶因，当然有恶报。若能改过从善，便可趋吉避凶。——宣化上人

28.为什么人那么暴躁脾气大?就因为吃肉，因吃肉会增加欲念，使人瞋恨，没有慈悲。——宣化上人

29.若好色，肾就会有病，贪财多了就会有心病，脾气大，肝就会有病，生恼怒，肺就会有病，尽怨人，脾就会有病。——宣化上人

30.财欲令人颠倒，财、色、名、食、睡，这是地狱五条根，可是我们人人都把这个根扎得深深的。这个善根他不往深的扎。财色名食睡这五条根，他往地里头扎啊!扎了觉得还不够深，还往地里头扎。——宣化上人

31.倘若你不能断欲去爱，你就是出家了八万个大劫，也只是在佛教里混光阴、吃造业饭。若能断欲去爱、除淫心，才真是没有贪心，没有贪就没有烦恼。——宣化上人

32.不争、不贪、不求、不自私、不自利、不打妄想，这是最有效的修行方法。——宣化上人

33.人能孝顺父母，就是天地正气存在，不孝顺父母，天地间便充满邪气。——宣化上人

34.自大就是臭。臭气熏天，谁敢接近你，大家都掩鼻而过，不敢接近。——宣化上人

35.你若真坚固，千魔不改，万魔不退，什么也不怕的，因为你无所求嘛!——宣化上人

36.不要自私自利，不要有一种妒嫉障碍心。——宣化上人

37.切记不要生一种妒嫉心，你若妒嫉人，自己将来要受愚痴的果报。——宣化上人

38.切记不要生贪心，不要贪财。——宣化上人

39.我们修道的目的，就是对治妄想，要把妄想修断。——宣化上人

40.这个抱柱地狱，就是一个烧红的铜柱子，人抱到这柱子上，就离不开它。——宣化上人

41.现在全世界的人，因为争名夺利，所以杀气腾腾，自私自利，你争我夺，搞得世界乌烟瘴气。人类斗争坚固，一天比一天厉害，一天比一天危险，一天比一天严重。——宣化上人

42.修行就是要“养拙”，“拙”就是很笨的意思，修行要越笨越好，笨得什么也不知，一点妄想也无。——宣化上人

43.我们人生在这个世界上，多数不知道在做什么，糊里糊涂地生出来，又糊里糊涂地死去。在生和死的期间，为名而颠倒，为利而颠倒，为色而颠倒，为要吃好东西而颠倒，为享受而颠倒。——宣化上人

44.德者养心，“积善成德”，德的核心是做善事。

45.中医认为德高者五脏淳厚，气血匀和，阴平阳秘，所以能健康长寿。可见，道德修养不仅是品质的要求，而且是养生的手段。

46.何谓“养心”？《黄帝内经》认为是“恬淡虚无”，即保持平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。“养心”就是拥有心理平衡的重要方法，也是健康长寿之道。

47.仁，是孔子思想的核心。其基本思想是“己欲立而立人，己欲达而达人”和“己所不欲，勿施于人”，具体可以概括为恭、宽、信、敏、惠、智、勇、忠、恕、孝等。一个人如果能仁全如此，其心境必定是欣慰和宽松，而不是懊恼、愤恨和作奸犯科后的恐惧，因此，“仁者寿”。

48.善良者能获得内心的温暖，缓解内心的焦虑，故而少疾，恶意者终日在算计与被算计之中，气机逆乱，阴阳失衡，故而多病而短寿。

49.所谓易性，即通过学习、娱乐、交谈等方式，来排除内心的悲愤、忧愁等不良情绪的方法。

50.英雄只怕病来磨。

51.小病不治，大病难医。

52.新病好医，旧病难治。

53.裤带越长，寿命越短。

54.一个人内在的德智修养，会直接影响其外在的各种行为。

55.涵养心志，要戒除骄傲自满，保持谦虚卑下。月满则亏，水满则溢，自满自矜就会障碍自己向上提升，所以说“满招损，谦受益”。

56.一个人的心胸是宽广的，还是狭窄的，对于一个人的成就很关键。

57.心胸宽广了，便会无所不包，可以容纳天下，那么一切善恶敌友都可以集合在我自己的胸中了。如果心胸狭窄，连自己都装纳不下，怎么还能够去容纳得了别人？容纳不了别人的，自己也不会被人容纳；自己跟别人过不去，别人也会跟自己过不去。

58.《老子》说：“持盈之道，损之又损。”要保持最满足的地步，就必须不停地损抑自己，这就是谦虚。

59.《礼记》说：傲不可长，欲不可纵，志不可满，乐不可极。

60.想要提升灵性，就要切实作克己的功夫，达到心平气和。

61.敬守此心则心定，敛抑其气则气平。

62.恭敬谨慎，严守心神，不令放逸，渐渐收束妄想杂念，心神就能宁静安定。

63.收敛抑制情绪意气，有所节制而不放任，情绪就能平顺和谐。

64.戒多言：说话不要太多，言多必失。

65.戒轻言：不要轻率地讲话，轻言的人会召来责怪和羞辱。

66.戒狂言：不要不知轻重，胡侃乱说。胡侃乱说，往往后悔。

67.戒杂言：说话不可杂乱无章。杂乱无章，就会言不及义，伤害自己的美德。

68.戒戏言：不要不顾分寸地开玩笑，否则会引起冲突，招来祸害。

69.戒尽言：说话要含蓄，不要不留有余地。

70.戒漏言：不要泄露机密。事以密成，语以漏败。

71.戒恶言：不说无礼中伤的话，不要恶语伤人。（刀疮易没，恶语难消）

72.戒巧言：不要花言巧语。花言巧语的人，必然虚伪。

73.戒矜言：不要骄傲自满，自以为是。自矜自夸，是涵养不够的表现。

74.戒谗言：不要背后说别人的坏话。背后说人坏话，会弄得天下都不太平。

75.戒讦言：不要攻人短处，揭人疮疤。揭人疮疤的人，招人痛恨，害人害己。

76.戒轻诺之言：不要轻易向人许愿。轻易许愿，会丧失信用。

77.戒强聒之言：不要唠唠叨叨，别人不愿听也说个不停，使人厌烦。

78.戒讥评之言：不要说讥讽别人的话。

79.戒出位之言：不要说不符合自己身份、地位的话。

80.戒谄谀之言：不要说吹捧奉承别人的话。吹捧奉承别人，是人品卑微的表现。

81.戒招祸之言：不要说招来祸害的话。许多祸害，往往是说话不当的结果。

82.交朋友要门当户对，朋友的好坏，几乎能改变你的人生。

83.知道了谁是君子谁是小人后，要亲君子远小人。

84.一等女人拼气质，一等男人看胸怀。

85.“海纳百川，有容乃大。”说的就是作为一个男人，就应该胸怀宽广，像大海一样！心中有一片大的天地，可以容纳更多的事与人，方能成就大的事业。

86.一个有胸怀的男人，可以不帅，但一定有风度，有修养，有内涵。

87.一个有胸怀的男人，一定有责任感，对待家人，满怀关爱，无怨无悔。

88.就算是对待敌人，也应该坦然自若，不怒不惊。

89.大事讲原则、小事讲风格，不因世俗名利斤斤计较、不为鸡毛蒜皮耿耿于怀。

90.养好你身上的上等风水。

91.人的第一风水是什么？是心。

92.我们的心要不正，你的五脏六腑就会生病，要不我说存心不正。什么叫存心不正啊?上对父母不孝敬，中对妻子子女不负责任，和同事之间不能和睦相处，跟老板之间不能上下级分清，这就叫违理悖德。这样会影响什么呀?这样会影响到我们的人脉运，你就人脉很差，有人你才有钱可挣啊。——秦东魁老师

93.行为正的人，容易得福，你的举止会留下一大堆朋友。存心很善的人，你人缘特别好，人和你处久了能当一辈子朋友，你就会容易得禄，贵人相帮啊。——秦东魁老师

94.怀着一颗感恩的心，思人之德，想人之好处。做到心善、嘴善、行善，保持一颗真诚的心。

95.修德，上等风水在自己。

96.深厚的德行才能有好风水。

97.感恩才能招福。

98.孝敬父母改变命运，夫妻和谐改变风水，行为决定命运。

99.为了家族的兴旺，要时刻想着父母，孝敬父母，常回家看看。

100.良心风水是孝敬父母，厚爱手足，夫妻相敬，承担责任。

**综合集结篇（二十九）**

1.射过后就是没意思，深深的没意思！再看之前的AV，全是垃圾！请记住那个没意思，记住那个空虚和悔恨！为了那一点快感而掏空自己，实在太不值！太愚蠢！

2.天不佑邪淫之人，地不护邪淫之人，祖宗最憎恨的也是邪淫之人。——秦东魁老师

3.孟子认为，一个人有了浩气长存的精神力量，面对外界一切巨大的诱惑也好，威胁也好，都能处变不惊，镇定自若，达到“不动心”的境界。也就是孟子曾经说过的富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈的高尚情操。

4.养好精气神的第一步就是着重调理好最消耗精神的五个地方。一般来讲，就有五个，第一，眼睛，第二，耳朵，第三，舌头，第四，鼻子，第五，就是大脑妄想。

5.养生的要诀在于养好精气神。精气神能全方位地看出去一个人的健康状况以及反映出一个人的精神状态。

6.精、气、神为“内三宝”，耳、目、口为“外三宝”。而内三宝为生命之根，是维持人体生命活动的三大要素。只有养足了精气神，人体才会健康长寿，少生疾病。

7.《黄帝内经》上记载：“恬淡虚无，真气从之。”意思是人的精神要保持恬淡虚无的状态。

8.精神内守，病安从来。如果我们的精神状态安守祥和，我们的健康状态就会相应的健康。

9.现代人非常着重营养，其实人体本需要的能量是不多的，但90%的能量就是心生妄念消耗掉。

10.精神内守中，守好自己的眼睛和耳朵是很重要的。

11.老子说，五色令人目盲，五音令人耳聋。如果每天留恋花花绿绿，精神就会消耗掉。

12.现代人严重依赖手机，把精神都消耗在手机。

13.眼睛是通肝木，耳朵是通肾水。现代人听音乐，喇叭开得很大，这些音都是物理音，对人的精神都是损伤的。

14.人的大部分的精气神都给妄念给消耗了。比如疑心重的人，一般脾胃不好，不容易聚积脂肪。通常手纹会比较乱，因为思维太复杂，容易猜疑。

15.要修心养性，调养好自己的精气神。精气神都调养好，精神状态才会饱满。养生的第一步就是要清心寡欲，放下执念，饮食规律。这样自然而然，精神状态就会饱满，精气神元气就会充足，身心俱适。

16.肾脏受纳五脏六腑之精华储藏，人的肾气如同银行一样，它把身体里面这些五脏六腑的精华都储藏在保险柜里面，然后供你一生去应用它。如果你把这个保险柜里的存款极度地往外提取的话，就会透支，这个人的生命质量就会下降得非常快。

17.整个人就没有能量了。男性纵欲会变现为：骨骼脆弱、皮肤黑、牙齿痛、口有腥臭味、听力记忆力减退、失眠、无法长时间站立、经常大脑眩晕、耳鸣、记忆力理解力减退、手发抖。这些都是青少年早衰的现象。年轻轻的就像个小老头，原因很简单，因为纵欲过度。

18.幸福的人生，从不抱怨开始。

19.人一旦心中满怀怨恨，所谓怨天尤人，总觉得世间不公平，感觉天下人都对不起自己，这是人生危险的讯号。

20.古人云“敬人者，人恒敬之”，相同的，“怨人者，人恒怨之”。

21.你只有在完全释怀的时候，完全充满了喜悦、充满了自在、充满了放松的状态时，那种感恩的能量，才是真实的。

22.对面对的一切承担百分之百的责任。

23.任何的妄念，生起都要及时觉照，一觉照就转，转了以后立刻提醒自己，要念念为善。

24.要念念向善，要无私利他，要去贪，要惩忿窒欲。

25.我们要注重修炼德行，因为狭隘、自私的心态不转变，最后都会一直根深蒂固，久而久之自私的心越来越严重，后期严重妨碍自己的戒果。要注重修德！念念利他，不利己。厚德载物，至戒靠德！

26.一定要注意心善，心念善了，生活才会有真正的大改变。

27.我们以前所造的邪淫意恶太重，唯有念念向善，才足以弥补，念念忏悔，念念利他，才能与过去所造意恶相抵消。

28.切记手淫只有零次和无数次！

29.微笑能找招财，五福临门。笑一笑，十年少。

30.万事和谐才能幸福！

31.每天保持三笑，笑能改变命运，笑能化解矛盾，笑能祛病招财。

32.笑招阳，愁招阴！

33.感恩之人，阳光之心，财富就向你跑来。

34.贪心、虚伪心、坏心都是得病、失财的根源。

35.男人是风，女人是水，男女和谐就是上等风水。

36.屋宽不如心宽，心宽天下宽。

37.有德有才是极品！

38.微笑能改变命运，孝敬父母能转变运程。

39.男人脾气大，心胸就小，那就是自己的障碍，它能阻碍自己事业的成功。

40.常笑，心量要大，多包容，自己的事业才能更大。

41.一个人不孝顺父母，是绝对不能做大官的，因为他不孝顺就不懂得尊重上司、同事和所有的人，他的日常生活工作都不会顺利，一生挫折连连，在重要时刻无不败北。

42.爱出者爱返，福往者福来。

43.你爱别人，别人也会爱你；你帮别人，别人也会帮你。

44.你给世界几分爱，世界会回你几分爱。

45.种下宽容，收获博爱；种下愉悦，收获快乐；种下满足，收获幸福。

46.世间万物都是相互的，付出多少，收获多少。

47.人间最好的风水是人品。

48.风水的原理是什么呢？就是佛法中非常核心的四个字——“心生万法”，非常简单，但是大道至简。所以改变风水从根本上讲就是改变心，只要能够让心感到美好，感到喜悦，就是好风水。

49.眼界当高远，浩然显大气。

50.人生养五气：大气、和气、志气、底气、 书卷气。

51.如果动不动就讨厌人憎恨人，那格局就太小了。做人有多大气，就会有多成功。

52.明代冯梦龙在《增广智囊补》里说：“能容小人，方成君子。”

53.大气，不是生来就有的，而是经过生活的历练慢慢培养出来的，是一种浑厚有力的浩然正气。

54.大气，会让一个人举手投足间散发出幽兰般的清雅，竹子般的气节，寒梅般的品味。

55.大气，会让一个人在为人处世上稳健持重，挥洒自如。

56.知进退，懂人心，自求多福，宽容是金。

57.不管多么大的不愉快，也能够做到一笑了之，不让污浊之气在自己的心里驻足。

58.处事宜平易，不争添和气。

59.明代洪应明说：“心和气平者，百福自集。”

60.处事平和，为人一团和气，有更好的人缘和人脉，自然事事顺利，容易成功。

61.孟子说：“天时不如地利，地利不如人和。”

62.和气是一种包容的胸怀，是一种协作的精神，是一种团队的意识，是一种和谐的氛围，更是一种内在的修养。

63.和气的人才能与人相处，和气的人才能合作共事，和气的人才能事业有成。

64.和气的人厚德载物，雅量容人，推功揽过，能屈能伸。

65.处事方圆得体，待人宽严得宜。

66.对己讲原则，坚持守底气。

67.底气决定着一个人的魄力和办事风格。底气足，则处事雷厉风行、果断有力；底气不足，则畏畏缩缩、优柔寡断，让人不可信、不放心。

68.做人需要底气，做事更需要底气。

69.底气不是狂妄自大之傲气，而是襟怀坦荡之正气。孟子曰：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”一个人表里如一，光明磊落，方能正义凛然，底气十足。

70.人当有书卷气，腹有诗书气自华，书斋是涵养书卷气的重要场所，在书斋里，以书为伴，以书为友，畅游书海，与智者进行着对话、汲取着丰富营养，培养书卷气应当走进书斋。

71.曾国藩说，“人之气质，由于天生，很难改变，唯读书则可以变其气质。”要让一个人始终保持良好素质，就必须始终涵养书卷气，既让书卷气充盈心间，又让书卷气弥漫空间、绵久不绝；书卷气还有厚积薄发之特点，唯有涵养才能厚积；涵养书卷气不是一日之功，而是终身之功课。

72.大根大器大力量，荷担大事不寻常。

73.但教群迷登觉岸，敢辞微命入炉汤。（虚云法师）

74.未改心肠热，全怜暗路人，但能光照远，不惜自焚身。（李炳南居士）

75.善友罕逢，恶缘偏盛，非咬钉嚼铁、刻骨镂心，何以自拔哉！（蕅益大师）

76.存心不可欺天地，举念还当畏鬼神。心术不可得罪于天地，言行要留好样与儿孙。（言行皆当无愧于圣贤。）

77.天地英雄气，千秋尚凛然。（刘备）

78. 敬畏天地鬼神，深信因果报应。

79.人间私语，天上响雷。存心用心，杯盏共听。

80.我当初觉悟的提高用了一年多，这一年多我一直在做笔记，把我认为好的句子和思想观点记录下来，不断地复习这些内容，这样我的觉悟就能得到稳步的提高。

81.要提高自己对文章的吸收率，最好的办法就是：做笔记！做笔记是提高吸收率的利器！

82.中医：肾上通于脑。

83.我手里掌握的案例，SY后出现头晕头痛的非常多，SY很伤头，开始是伤脑力，伤到一定程度就可能会出现头晕头痛的情况了。

84.SY的确是会伤到神经的，但要伤到一定程度才会出现神经症，如果你有熬夜和久坐，再加上疯狂SY，这样出现神经症的概率就比较大了。

85.健康是修回来的，修德，修道，修养生，然后再加上积极治疗。其实积极治疗是小头，修德修道修养生才是大头。三分治，七分养。

86.真正一开始接触戒色文章就彻底戒掉的极少，只有善根深厚、学习意识强、悟性极高的戒友才能做到。

87.温故而知新，反复看，每次看你都会有收获的。

88.只有不断学习，获得真正的开悟，这样觉悟才能得到质的飞跃，到时候你觉悟高强，降伏心魔不在话下。

89.导致遗精的因素有几十种，我在以前的文章有专门总结过，频遗这关是个大关，必须过，频遗克服不了，身体是万难恢复的。光频遗就可以导致很多疾病。身体要更好地恢复，是需要一个稳定的并且次数尽量少的遗精频率。

90.我很早就意识到了管理情绪的重要性，因为有大量的案例表明一个显而易见的事实：那就是情绪会导致破戒的发生。

91.我一直很强调情绪管理，出现负面情绪时，尽量多给自己积极正面的暗示，让自己保持心平气和的心理状态，这是异常关键的。

92.有一个词叫“理财”，有一种人叫“理财顾问”，其实我们身体里的肾精同样需要管理，你要多学习养生之道和戒色知识，做好自己的“理精顾问”。

93.必须彻底戒掉SY恶习，好好管理自己的肾精，肾精是人体的大能量，一定要好好呵护之。

94.我们应该把最好的自己留到结婚后，千万不要盲目、无知、冲动，在结婚前就疯狂透支自己的肾精。

95.在持续放纵以后，过了那个临界点，然后症状一下都出来了，把他吓个半死，生活在很深的苦恼之中。

96.真正高明的人，是通过不断学习很早就意识到了撸管的危害，而不是等症状出来才意识到。

97.神经症是伤精患者的一道分水岭，对身心的摧残是异常严重的。形容神经症，很多病友都会用“生不如死”这四个字。只有深切体会过的人，才会明白那种感受，的确是生不如死，就是症状地狱。

98.前车之鉴，后车之师。否则等出了症状才醒悟，那真的就苦大了，神经症要恢复是很慢的。

99.治疗慢前有句很经典的话：钱没了，症状都还在。这简直是天大的讽刺，现在的医生，只治身不治心，好的医生应该让患者认识到撸管的危害，否则你让患者吃药暂时好了，然后撸管后又复发，这样医院是有钱赚了，但对于患者来说太痛苦了。

100.戒色也不是那么容易的，很多新人在欲望休眠期容易滋生骄傲自负的情绪，还以为戒色很容易，其实欲望休眠期过了就是破戒高峰期，到时候就会迎来“魔考”。

**综合集结篇（三十）**

1.目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。

2.天行健君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物。

3.安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱。

4.君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。

5.君子藏器于身，待时而动，何不利之有？

6.《黄帝阴符经》说：“观天之道，执天之行，尽矣。”

7.一个人在大自然中，就比较容易放松;而在人际关系中，就比较容易变得紧张。因为人在大自然中就会轻松自在，所以我们放松自己要多到大自然中去。

8.老子也讲：天道无亲，常与善人。善人就是有德之人，一个人有道德，老天就跟他在一起，照顾他，帮助他，自然大吉大利。

9.只要拥有一颗善良的心，就开启了幸福和快乐的源泉。大千世界，唯有善良、感恩、奉献的大爱才是好运的守护神，才是生命的永恒。

10.哲人无忧，智者常乐。

11.厚积薄发，是一个持久渐进的过程，贵在持之有恒，需要时间保障、精力保障。

12.清末胡林翼《治兵语录》中一句话：“爱人者以大德，不以私惠。”

13.欲知天下事，须读古今书。

14.奋始怠终，修业之贼也。什么事情都是三分钟热度，开始时踌躇满志，没过多久，热心劲儿过去了，就松懈下来，或者遇到了挫折，就干脆打退堂鼓。

15.曾国藩说：“先需用笔圈点一遍，然后自选几篇读熟。”这就是在第一遍求速的基础上，力求读熟。

16.古人大多崇尚背诵，像司马迁、苏轼、柳宗元等等都是从小就熟读经史成诵，才有大笔如椽的文章传于后世。 背诵也非强背，而是力求熟读成诵，只有文章成了自己头脑中的知识，才能进一步加以提炼、整合、改造、创新，从而形成自己的观点、见解，站在巨人的肩膀上。

17.曾国藩曾说过读书“第一要有志，第二要有识，第三要有恒”，“有恒则断无不成之事”，“恒”是曾国藩经常提及的。

18.“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”如此不断积累，定能出口成章，养成旷达之心胸，从而达志。

19.勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

20.自助者天助之，自救者天救之，自暴者天暴之，自弃者天弃之。

21.子曰：仁者安仁。

22.处世以让一步为高。

23.不看淫书，不萌色念。不交狎友，不说邪谈。始由勉强，久则自然。色欲之心既能摆脱净尽，方能聚精会神。

24.显密圆通真妙诀，惜修性命无他说，都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄。——《西游记》

25.欲不可纵，纵欲成灾，乐不可极，乐极生哀，可谓知养生矣。寡欲只在慎独。——《养生四要》

26.遗精数年，不但肾关不固，阳明脉络亦已空乏，欲得病愈，宜戒欲宁心一年。——名医叶天士

27.道以精为宝，宝持宜闭密。施人则生人，留己则生己。

28.肾精不固，神气减少，疾病随生，死亡随至。

29.无论何时，一个人放纵欲望，他的内心马上就会感到不安。所以要得到真正心中的平安，只有抵制情欲而不是顺从情欲。——《基督教义》

30.观身不净，皮包骨肉并尿粪，花瓶盛秽，臭不可近。观受是苦，片刻欢娱云雨，敲骨击髓，不由自主。

31.若少年时期，能够对色欲一关，把得固，截得断，则成年之后，由于精神没有受到亏损，则能浩气充塞天地，能精神饱满地经国治世，建功立业，干一番轰轰烈烈的伟大事业。这些高尚的道德，广博的学问，都是仰仗于少年之时严戒色欲打好的基础呀!

32.淫祸最大，这不单单是指邪淫，就是与自己的配偶之间，稍有不节制，或者在独居时心中思想淫欲之事，都足以导致疾病而丧失身命，实在是不可不戒呀!

33.普劝青年志士，知识名流，早发觉悟之心，破除色魔之障!要知道，芙蓉粉面，都是带血肉的骷髅;美貌红妆，无非罩了华衣的粪桶。纵然面对如花似玉的女人，都要当做姐妹或母亲看待。没有触犯过邪淫的人，务必深加警惕，千万不要失足;曾经触犯邪淫，造作下罪恶的人，应当立即回头，痛改前非!

34.周思敏说：人生在天地间，之所以能成为圣贤豪杰，都是由于他们有非凡的作为和至高的德行，所以才成为千古留名的伟人。然而应该明白，一个人必须有十分的精神，才能做得十分的事业，如果不知道节制情欲以保守其精神，纵然有天大的理想和志向，但由于心神昏散，心力倦怠，没有不半途而废的。

35.色欲是少年人的第一关，过不了这一关，无论他才学多么高超，都不会有什么大作为。因为万事以身体为资本，血肉之躯之所以能够长时间存在于世，是由于精、气、血的作用。血为阴，气为阳，阴阳凝结成为元精，元精含于骨髓之中，上通脑髓，下贯尾闾，是人身的至宝。因此只要元精不枯竭，人就耳聪目明，体魄强健，好比水能润物，因而万物都能得到养育;又好比油能养灯，油不干，灯就不会灭。

36.儒经亦云，君子之道，造端夫妇，男女居室，人之大伦，少时戒色，非礼勿视。故知淫为万恶之首，乃佛儒二宗共重也。

37.色欲招病，断欲是药。

38.暗室不欺，是正人君子的操守，并且由于受环境的考验，其心亦坚。所以终身可免红粉之过，而得享天爵，获人间的富贵。

39.勿晚起──晚起精神昏散，易受诸邪所侵。而早起能使人神清气朗，身心俱爽。

40.当此士风愈下，淫风流行，吾知是书一出，不异暮鼓晨钟，唤醒几多迷梦。中材以下的人，皆可敦品力行，免于身败名裂。

41.苟失其正，万事俱左。

42.文昌帝君云：“天道祸淫，其报甚速。人之不畏，梦梦无知。”

43.不净者，美貌动人，只外面一层薄皮尔。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。——印光大师

44.华瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异华瓶。皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮裹之种种秽物，漫起妄想乎哉?——印光大师

45.淫杀二业，乃一切众生生死根本。最难断者唯淫，最易犯者唯杀。——印光大师

46.淫欲为害，伤身丧志，虽属夫妻，亦当节制。若是邪淫，更非所宜，古今志士，无一犯之。 ——印光法师

47.腐尸清心法：见外色而生淫念时，立刻闭目，观想对方死亡的尸相，脸肉腐臭流脓，全身皮肤疮痘溃烂，很多蛆虫在尸体中钻行爬动，十分可怕，此刻欲火全消，内心清净。

48.古之所谓豪杰之士，必有过人之节，人情有所不能忍者；自处超然，处人蔼然；无事澄然，有事坦然；得意淡然，失意泰然。

49.观天地生物气象，学圣贤克己功夫。

50.欲修其身者，先正其心，欲正其心者，先诚其意。

51.戒色神力就来自于学习。——《戒为良药》

52.君子之学，不为则已，为则必要其成，故常百倍其功。此困而知，勉而行者，勇之事也。

53.心正则兴旺，心邪必衰败，真正的力量来自于降伏心魔。——《戒为良药》

54.佛面犹如净满月，佛菩萨的像是庄严慈悲美好的，真正学佛，我们的面相也会像佛菩萨一样，越来越圆满庄严。

55.家和万事兴，如果没有和睦美满的家庭，男人很难集中精力做好事业；如果没有兴旺发达的家庭，孩子很难得到正向积极的教育。俗话说得好：娶对一门亲，兴旺三代人；娶坏一门亲，祸害三代人。女人的贤德对家庭的兴旺是何等重要！

56.每个人的一生，母亲对自己的影响都是巨大的，母亲是孩子最早的启蒙老师，她的一言一行，一举一动直接影响孩子思想观念的形成，一个母亲是否有文化，是否品行端庄，是否教子有方，会影响孩子的一生。

57.大可笑，大可笑，好汉多迷屎尿窍。

58.明明死路自家寻，浪说情深孽更深。好借妖魔看美色，休欺神鬼动邪心。阳台一梦欢何有？阴律三章惨不禁。为问淫人妻女者，谁甘妻女被人淫。

59.修行者啊！自己的肉身尚无须执，何苦执他人的臭皮囊呢？

60.少年血气未足，戒之在色，浪子回头金不换，回头是岸呀！

61.色情场所是通往地狱的一道大门，劝君莫近之。

62.粉红陷阱何其多，飞来艳福往往是横祸当头，不可不慎！

63.宝善堂说：“这个淫心若是一起，则寡廉鲜耻、伤风败俗、大损阴 德的事情，都会跟着起来了啊！而这个淫心若是一转，则保全名节、种 德造福、感动人天的事情，也都会跟着转动了啊！做人或是做禽兽关键，全部都在这里，所以怎么敢不认真地猛醒觉悟呢？”

64.一言尚欲告同心，万恶淫先祸最深，禄寿功名今削尽，但留话柄满词林。——《醒世千家诗》

65.女色多迷人，人惑总不见。龙麝暗薰衣，脂粉厚涂面。人呼为牡丹，佛说是花箭。射人入骨髓，死而不知怨。

66.一朝修得慧剑成，诛尽酒魔与粉黛。

67.古圣先贤教导我们：一个孝亲，一个守身，这两件是大事。守身当中以戒淫为重要。

68.夫色欲一事，为人生要命第一大关口，最恶最毒。何以知其为要命关口？凡人一见美色，魂飞魄散，淫心即动。淫心一动，欲火即起，气散神移。形虽未交，而元精暗中已泄，性已昧，命已摇。而况在色场中，日夜贪欢，以苦为乐，以害为快。有日油涸灯灭，髓竭人亡，虽欲不死，岂能之乎？

69.修道者，戒色欲为第一着。

70.古今多少英雄豪杰，诸般大险大难境遇，能以过去得，独于色魔一关，皆被挡住。四大无力，不能挣扎跳出。若非金刚铁汉，丈夫烈士，摆不开，丢不下。

71.修道者，须知的色魔是讨命阎王，务必狠力剿除。即美如西施，姣若杨妃，犹如臭皮囊。视之不动不摇，不迷不昧，遇如不遇，见如不见，时时防备，刻刻返照，不使有毫发欲念，潜生于方寸之中。

72.吾劝真心学道者，速将色欲关口打通，畏色如畏虎，防欲如防蝎，外而对景忘情，内而欲念不生。防危虑险，保养精神，学道有望。

73.在家者，虽绪人伦、延后代，亦宜寡欲色。能寡色欲，精壮气足，后天充实，足以却病延年，且能广种子嗣。昔黄帝文王多子，皆是寡欲之效。不论在家出家，俱当以戒色欲为首着。否则色欲之心未去尽，妄想明道，难矣。

74.东坡居士题江上女屍诗：江上臭皮囊，当年桃花面，而今不忍看，昔日恨难见。

75.酒色财气催命册，多少英雄丧魂魄，若能跳出这牢笼，便是九霄云外客。

76.从来坏风俗，淫字为最毒，名曰万恶原，自应防失足。

77.戒淫先戒心，戒心先戒目。

78.试观多少贪花辈，不削功名也削年。

79.敬德仁心志向高，效贤攀圣记心曹；富贵不淫贫贱乐，男儿到此是英豪。

80.积德又兼行正道，何愁富贵不相逢。

81.莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。

82.道书有曰：人生欲念不兴，则精气舒布五脏，荣卫百脉。及欲念一起，欲火炽然，翕撮五脏精髓流溢，从命门宣泄而出。既尚未泄出，而欲心既动。如以烈火烧锅，锅内之水立见消竭，未几，则水干而锅炸矣。此色念尤足伤身之实据也。

83.夫妇，正也；然贵有节。不节必病。少年尤须谨慎。

84.保养日久，则气血强，精神足，心思灵而机缘可以复得，而事业可以复兴。

85.少年力能节欲，如富家先能勤俭，不但田产租息日见赢余，兼可别置产业。少年保养，不但体气充盈，可免疾病，兼且心思灵活，气足神完，可以做出绝大事业，亦如富家先俭，更可积财也。

86.凡于少年中年时，自觉神气疲乏。精力不足，即系体气已衰之实据，速宜清心保养，自延性命。二十岁以外者，能绝欲六个月，不令走泄，自然一切复元。绝欲一年，则更为强固，中年能绝欲一年半，不动欲心，不泄精髓，亦可精神复振，事业必成。绝欲能至三年，则尤为健足，此乃的确不易之理，灵效异常。

87.若体衰而尚不能节欲，则如贫穷无以谋生，而又暴殄天物，必至一败涂地，不可复救矣，可不惧哉。

88.古人云，心坚石穿，精神一到，何事不成。又云，万物可爱惟精神，人生事业，无一不赖精神以成之。而仕宦一途，尤以精神为贵，有精神，方有心思。精神足，心思灵，则事业成。精神弱，心思钝，则事业败，一定之理也。

89.其原则总在少年早节欲，中年早断欲耳，如或不然，其因色败家者，固无足论，即知勤谨之人，未能节欲保身，亦足害事不浅，盖多欲则伤生，多病则废事。

90.淫书万不可看，淫语万不可听，淫事万不可想。

91.少年急宜早节欲。中年急宜早断欲。少年如已损伤。急宜断欲一年或二年以补其陷。中年体已觉衰。急宜断欲三年。以充其体。从此永无色事。自可得臻上寿。

92.张翠九十余。耳聪目明。尚能作画。人问之。答曰。平生无他能。惟欲心淡。欲事节耳。包宏斋年八十八岁。拜登枢密。精神老健。首相某意其必有摄养之术。问之。包宏斋曰。予有一服丸子药。乃不传秘方。首相某欣然叩之。答曰。幸吃了五十年独睡丸。盖三十八岁而即断欲也。

93.第一要发耻心。思平日所犯。不可对天地鬼神。便是庸凡。岂不惭愧。第二要发畏心。天道昭明。我犯淫恶。将来沉沦地狱。何日出头。岂不可畏。第三要发善心。夫一息尚存。虽有罪恶。犹可改悔。古人有一生作恶。而末路移心易志。遂得善终者。正如千年幽谷。一灯才照。则千年之暗俱除。识得此意。如毒蛇啮指。速与断除。无丝毫凝滞。又如溺海登岸。远刀兵而得衽席。岂不快哉。嗟乎。苦海无边。回头是岸。同归善域。永出迷津。

94.出迷津而登觉岸。

95.周思敏曰。人生天地间。圣贤豪杰。在乎自为。然须有十分精神。方做得十分事业。苟不先于年富力强之时。除去欲心。节省欲事。以保守精神。筑好根基。则虽有绝大志愿。想做绝大事业。往往形空质朽。神昏力倦。必至半途而废。一无所成矣。

96.色欲情深。必致抛荒正事。盖心力既分。则精神必短。气血必弱。事业必不成。考之往古。验之当今。有历历不爽者。且淫心即众恶之因也。恶因日积。罪孽日深。显则倾家荡产。一家之衣食无依。阴则削禄减年。一生之荣华尽丧。甚至精竭髓枯。神昏血尽。百病丛起。一事无成。皆因好色一念害之也。可不畏哉。可不惧哉。

97.人身之有精神。犹居家之有资财。财尽则穷。精尽则死。理之必然者也。

98.若耽于荒淫。则渐渐志识昏迷。心神衰耗。即使年少气盛。不即觉露。日复一日。终于不振。而百病随之。安所复望其学有进益乎。且此心一涉淫邪。正务必至懈弛。安肆日偷。正人自远。非类渐亲。气质委靡。举动苟且。

99.好色之人。子孙必多夭折。后嗣必不蕃昌。何则。我之子孙。我之精神所种也。今以有限精神。供无穷色欲。譬诸以斧伐木。脂液既竭。实必消脱。故好色者。所生子女每多单弱。子每像父。

100.古人有言。万恶淫为首。盖淫念一起。诸恶皆生。邪缘未凑。生幻妄心。勾引无计。生机械心。少有阻碍。生嗔恨心。欲情颠倒。生贪著心。甚至妒人之夫。生杀害心。嫌己之妻。生厌弃心。大抵淫心一动之后。种种恶缘从兹而起。种种善愿从此而消。夫一动淫心。未必实有其事。而忮妄贪恶之害。已至于此。况实有其事者乎？

**综合集结篇（三十一）**

1.堂堂七尺男儿怎能贪恋那一丝丝快感，况且那不是真正的快乐，邪淫只会换来无尽的痛苦，自卑自负，戒掉手淫，行正气，回归纯净和美好，那是我们本该拥有的样子。

2.在开始戒色后

我们的身心灵每一天都持续地净化

我们喜欢这种纯净而美好的感觉

我们内在的幸福感在不断地增加

我们的内心越来越快乐、越来越祥和

我们是纯粹的存在，我们是纯然的爱

我们学会了深深的感恩与无私奉献

我们回到了纯真无邪的状态

我们充满了光明与喜悦

我们都是不撸的孩子

3.进入戒色稳定期，一定要注重德行的培养和提升，戒到最后，拼的就是德！

4.至戒靠德！德是戒色之基石，戒色大厦造得越高，对地基的要求越高。要进入更高的戒色境界，必须注重修德，德行有亏，戒色大厦有轰然倒塌的危险。

5.我们要做仁义之人，孟子说：“仁，人之安宅也。义，人之正路也。”又说：“民之归仁也，犹水之就下，沛然莫能御之”，姜太公亦说：“仁之所在，天下归之，义之所在，天下赴之。”具有仁义美德修养之人，必然“律己常带秋气，处世恒带春风”。且能恭敬谦和，以德养身，以仁养天下万物，以道养天下万世。

6.宣化上人开示：“有德真富贵，无道是清贫。一般人以为金银珠宝才是财富，实则非也，这种外在财富，随时都会被人抢去。故古德曰：富润屋，德润身。人无道德，就是真正的贫穷。”德者，本也；财者，末也。德行是人的根本！

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

8.万祸之首是邪淫，毁损家庭伤和气。——秦东魁老师

9.他那几年确实挣钱了，最后呢，一败涂地啊！犯在哪儿了？犯在邪淫上面！——秦东魁老师

10.影响人的命运，殃及父母，殃及祖先，殃及后代子孙最恶毒的，就是邪淫！——秦东魁老师

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

12.犯意淫是非常可怕的事情。——秦东魁老师

13.肾脏是先天之根，脾胃是后天之根，意淫念头一重，肾气一动，殃及胃气，脾胃失和。脾胃失和以后，消化就不良了，就口臭难闻了。在人面前就形象尽失啊！——秦东魁老师

14.在手机上，网络上，我们最容易犯意淫。——秦东魁老师

15.孝顺才开百善门，邪淫要开万恶门！——秦东魁老师

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

17.诸事不顺因亏孝，诸事不顺因邪淫！——秦东魁老师

18.邪淫不光影响一生，几代子孙都受恶报。——秦东魁老师

19.邪淫之人心易烦躁，贵人变小人。——秦东魁老师

20.身淫一犯，求财不得。——秦东魁老师

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

22.邪淫之人，容易倒霉，人人反感。——秦东魁老师

23.你要把邪淫改了，人脉就能留住，人脉大于财脉，人脉不旺干啥都不成。——秦东魁老师

24.邪淫多了，你身上还会有臭味，眼睛无神，难以集中精力，做任何事情都难以集中精力。——秦东魁老师

25.邪淫之人易丧失人性，沦为禽兽。——秦东魁老师

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

27.我经常在讲，男人女人一定要把裤腰带守紧啊！一旦裤腰带打开，我们将会失去人性，沦为畜牲。你怎么发财，是不是？你怎么得贵？你如何能五福临门？得不了啊！——秦东魁老师

28.邪淫最败阴骘，削福禄寿、遗祸子孙。

29.只要你的心起一个念头，你这个念头在十方法界，就像一张网一样，把整个你的法界网罗在里面。起善的念头，你的法界呈现的就是善的法界；起恶的念头，你的法界就呈现的是恶的法界。

30.心只要动，就会造业，就会有结果。这个结果，就改变了我们将来的人生，将来的方向。每一个念头只要生起来，它的信号传遍的是整个法界。

31.造作邪淫罪业能够极大的影响自身的命运、消耗福报，感召挫折与困苦，对未来的婚姻亦有极大的影响。

32.邪淫之事，即是以短暂时光，造弥天罪恶。是故凡犯邪淫者，由此而夺命者有之，由此而减禄者有之，由此而破家者有之，由此而绝嗣者有之。

33.天道祸淫，其报甚速，且不说邪淫会招恶报，就连夫妻间的正淫，如果没有节制，一味纵欲的话，也是有百害而无一益。

34.以戒淫为因，果报是什么呢?果报首先是得功名如意，眷属如意，能得贵子(好后代)。能健康长寿(夫妻之间能节欲，均得健康长寿)。戒淫能令人身心安乐，最后得善终。中国人所推崇的五福：富贵、康宁、好德、长寿、善终，都可以得到。

35.淫念消除了，各种淫乱行为也就不再产生，其他的恶习也将随之慢慢地改掉，最终回归到做人的正路上。

36.“存好心，说好话，行好事。”(印光大师语)，任何事情都从善的一边做，自然心地清净，思绪清朗，身体会越来越好，渐渐地，身上长养一团浩然正气，福德在不知不觉中积累起来，必将是家庭和睦亲善、事业一帆风顺。

37.戒淫对自己的身体百利无一害。戒淫能够保持健康、延长寿命，积蓄能量。明代保阳子曾说：“不思美色，心中常清朗，即能使心火不上炎，而可以下交于肾。水火能获调剂，身心的一切疾病，即可消灭。这就叫善调身心，不用药而可使疾病霍然痊愈。”

38.戒淫是我们事业成功的前提。戒淫能增长智慧，提高记忆力，保持旺盛的精力。曾国藩有句名言：事业看精神。一个人的成就与他的精力密切相关。而邪淫是最伤精的，这个邪淫之人不易成功的原因之一。我们对照身边的人不难发现，大凡有成就的都是注重节欲养生与品德高尚的人。一个邪淫的人，身体差，精力差，定力差，你还指望他有什么大成就呢?

39.戒淫是我们内心平和喜悦的关键。邪淫是负面的、肮脏的。在邪淫中我们始终无法获得真正的解脱和自由。克制淫欲，不但有利于消除无明，趋向解脱，也能使人坚定、乐观，有信心、有毅力。

40.孔子说，君子坦荡荡，小人常戚戚。一个人通过修心修德后，达到至善的圆满境界，他的心该是何等的温暖和美好。

41.黄孝直：少年时能于此色欲一关，把得牢，截得断。他年元神不亏，气塞两间。立朝之日。精神得以运其经济，作掀天事业。真人品真学问，皆由于此。即使不成大器。亦必克尽其天年。不致死于非命。此少年所当猛省也。

42.《太上感应篇》：其有曾行恶事，后自改悔，诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆，所谓转祸为福也。

43.《家庭宝筏》：人生天地间，圣贤豪杰，在乎自为。然须有十分精神，方做得十分事业。苟不先于年富力强之时，除去欲心，节省欲事，以保守精神，筑好根基，则虽有绝大志愿，想做绝大事业，往往形空质朽，神昏力倦，必至半途而废，一无所成矣。

44.《欲海回狂》：念亲，仁也；尊师，义也；守节，礼也；不惑，智也。一不淫而四善备矣。

45.肾气充足的人，事业就非常容易成功。

46.积福不容易，邪淫捅开一个漏福的大窟窿。

47.人播下了邪淫的恶的种子，早晚必会收获损德削福的恶果。种下的恶种子越多，日后收获的恶果亦越多，最常见的恶果为——穷困潦倒、诸事不顺、厄运连连、疾病缠身、婚姻坎坷、家庭破碎、子孙不孝……

48.如果你平时经常无私地帮助别人，在你自己的心田种下了无数的善的种子，日久天长，你必定也会经常地能感受到别人无私的帮助。反之，如果你平时经常地通过各种方式直接或间接地去伤害别人，在你自己的心田种下了大量的恶的种子，日久天长，你必定也会经常地感受到一些直接或间接的伤害。可谓：种瓜得瓜，种豆得豆，种善得善、种恶得恶。

49.你帮助某个人时，如果怀着极其强烈的同情和悲悯之心，那么，这个善的种子就相当的茁壮强大，帮助别人的善果就会以很快的速度加倍的回来。

50.要改命，调整自己的心态，修正自己的行为。

51.福从哪里来？首先是从心上来的。只有慈悲柔软的心能纳一切福。要着意培养自己的慈悲心，对天地万物、一草一木、一切卑微弱小的生命，都要有深切的慈悲之心。慈悲柔和的心，让你的身上散发着一种强大的吸引力，一切所需，不求自得。

52.所用之物，皆要珍惜，物尽其用，不要浪费。用任何东西，都要珍爱它，不要轻贱它。这就是惜福。惜福不只是省下那一点东西，也不是你买不起，而是一种生活态度。这种态度决定你有没有资格享受福报。

53.人的福报是有限度的，天地万物，什么都有定数。你花完了也就没有了。

54.财富来源于施舍。施舍出去的钱，绝对不会亏的。果实永远远远多于下下去的种子。很多富豪都有施舍的习惯。

55.行善切勿犯邪淫，否则一切光明福报全部减退!

56.《善生子经》言：淫邪有六变当知，何谓六？

不自护身，不护妻子，不护家属，

以疑生恶，怨家得便，众苦所围。

已有斯恶，则废事业；

未致之财不获，既获者消，宿储耗尽。

57.我们有多少福报，来为邪淫买单！

58.修福积德的机会和时间已经很少了，甚至有时候想做些善事，因为福德因缘少还会有不少阻碍，哪里还有时间去造作无量的恶业来消耗我们仅有的那一点点福报呢！

59.我们今生为人身已经来之不易，遇到佛法更是难上加难，要惜福积福，所以我们有多少福报能为曾经的邪淫和意淫的行为买单呢?

60.邪淫共业，家道衰落。

61.经典中也记载，邪淫不自护身，不护家属。

62.家中子女邪淫严重时，同一时期其父母的关系，也多半是争吵不断，严重的还会导致离异甚至家破人亡，有多少家庭因邪淫而衰落。

63.一个人的外貌与他的内心思想密不可分。相由心生，外貌多数是内心思想的外在显现。一个人起嗔恨心，那他肯定面目可憎，叫人厌恶。若一个人起慈悲心、柔软心，他的外貌肯定和善，叫人心生欢喜。

64.《佛说罪福报应经》记载：“为人丑陋，喜嗔恚故。”说明长得丑陋的人，是由于前世喜欢生气怨恨之故。“为人端正，颜色洁白，辉容第一。手体柔软，口气香洁。人见姿容，无不欢喜，视之无厌。从忍辱中来。”说明长得端正白净，容光焕发，身手柔软，人见人爱，令人观看不厌的人，是修忍辱的结果。

65.懂得感恩的人最美。感恩自己所获得的一切，感恩一花一草、一人一物。

66.我们心、肝、脾、胃、肾这个五脏六腑，它靠什么来滋养？就靠这个肾精来滋养，就好像是这个营养品一样，天天的滋养，所谓“荣华五脏”。

67.我们知道是精、气、神，生命长养，养你的五脏，养命的精华呀！

68.戒油子主要的问题就是戒色态度出现了问题，不认真戒色，不认真学习戒色文章，不做戒色笔记，不坚持练习断念，问他懂不懂？他说都懂！但是实战时一触即溃，一败涂地，被心魔虐成狗！遇见心魔，立马就败下阵来，几秒内就被心魔攻破了！

69.破戒在表明一个信息，那就是实力不行！一切要用实力说话的！不是靠嘴皮子上下翻飞的！

70.一定要认真总结和反省，很多人好像懂了，不是真懂，是假懂，懂个皮毛，实战时没有力量，就像一个人把自己吹得天花乱坠，多么多么厉害，但等到实战时却被别人一拳干倒了。

71.戒油子好像什么都懂，甚至口若悬河、头头是道，听起来似乎很有道理，是那么一回事，但是实战时却很差！诱惑一出现，心魔一入侵，马上就投降了，或者象征性地抵抗一下就彻底沦陷了！

72.戒油子习惯纸上谈兵，到了动真格了，就彻底软掉了！古人云：知耻，而后方能改之。戒油子一定要知耻，要努力摆脱这种状态。戒色是一场硬仗！是骡子是马，拉出来遛遛！

73.戒油子普遍就是嘴皮子有两下，但实战时一下都没有，典型的实战软柿子，任由心魔随便捏！

74.关键还是学会提升实战水平，我们戒色的态度一定要端正，一定要认真，重视学习，重视练习，重视复习，重视总结和归纳，真正找到自己的薄弱之处，认认真真下功夫去完善它，硬实力上去了，才能叫板心魔，关键时刻要硬得起来，狠得起来，这样才有取胜把握。

75.不要光学理论，要重视实战经验的总结和积累，要善于学习、总结和反省，不断优化自己的实战表现。

76.《戒为良药》：“要突破这种怪圈，唯有猛烈学习戒色文章，猛烈练习观心断念，这两个猛烈一定要好好贯彻和落实，然后一定要养成良好的学习习惯，持之以恒，所谓恒则成！也不能只靠一时的冲劲和热情，刚开始是要猛火煮，但后来就要慢火炖了，应该每天学习戒色文章，多做笔记多思考，戒色神力就来自于学习，学习就是练级，提升觉悟的等级，觉悟上去了，才有望战胜自己的心魔。”

77.一定要猛烈行动起来，才能冲破那张屡戒屡破的网！冲力要大，冲劲十足，猛烈无比，刚开始一定要冲起来，猛烈学习，猛烈练习，就像骑战马冲杀一样。有了猛劲，再加上恒劲，还愁不会成功吗？做到了，不成功都难！级别到了，心魔就很难动你了！过去，你跪舔心魔，现在，心魔给你擦皮鞋！

78.《戒者录》：“为何这么多人沦为戒油子？主要原因还不是因为实战太差，说到做不到，没用啊！戒色是要拿实力说话的，不是纸上谈兵，也不是过家家，这个战场很残酷，念头上脑那一刹那你妥协战败了，失去的就是你赖以生存的肾精能量！我不管你看了多少篇的戒色文章，哪怕你很能写，道理说得天花乱坠、地涌金莲，没有用的，实战那一下软弱，照样就是破戒。这里说了那么多仍是废话，但我试图通过苍白的文字来传达出一个意思——重视断念，实战第一！面对心魔，只要敢冒头，一记觉察重锤疾速打击下去，这就是最强的回应！这就是你的立场！严烈！刚毅！”

79.实战时要狠！不能纸上谈兵，要拼刺刀！不能妥协，不能贪恋，要狠断！就像雷霆之锤，狠狠地砸下去，砸烂心魔的暴政！这是你死我活的战斗，你必须狠过心魔，强过心魔，才能降伏它！才能战胜它！才能立于不败之地！

80.《戒者录》里的一句话一针见血地指出了问题所在：“光看戒色理论，不练习断念，就会成为戒油子。”

81.实战差，肯定会沦为戒油子，越戒越差！实战强，就会越战越强，势不可挡！一切要用实战来说话的！戒色十规就是以实战为核心的！注重实战实力的提升，不夸夸其谈，始终谦虚低调。

82.戒色知识似乎都懂，但实战时一塌糊涂，一败涂地，戒油子一定要知耻！要奋起！要改过！真正拿出好的态度来改变，有了好的态度，一切都成了可能，觉悟上去了，断念能力提高了，德行变好了，到时自然就摆脱戒油子的状态了，到时肯定越戒越好。

83.破戒前的五大征兆（贪、懒、傲、厌倦、充满负能量）

贪——心里又开始贪恋女色，看擦边图，盯着女色看，贪恋心理很强。

懒——懒得学习戒色文章，生活中也懒惰，不积极，没有坚持锻炼。

傲——开始骄傲、傲慢，放松警惕，看不起别人，自以为是，以为成功了。

厌倦——厌倦学习戒色文章，厌倦答疑，厌倦记笔记，提不起兴趣。

充满负能量——说脏话，骂人，嫉妒，嗔恨，攀比，负能量很重。

84.我们一定要自律，戒除网游，这点很重要！否则再好的戒色状态也会流失。很多戒色前辈都提到要戒网游，这要引起我们的高度重视。

85.也许戒久了，就放松了，以为成功了，其实不然，心魔随时会反扑，不管戒多久都要保持警惕，这是前辈在戒色文章中反复强调的。

86.《戒为良药》：“我们必须拥有超强的警惕性，才能在戒色战场生存。”

87.戒色成功的公式：戒色成功=觉悟高+警惕强。战场上不警惕，下一个阵亡的就是你！念头的战场，肉弹横飞的战场，如果不警惕，下一个被爆头的就是你！

88.进入黄色雷区，如果不警惕，下一个倒下的就是你！戒色的每一天，必须警惕！高手都有一流的警惕！他们能在戒色战场上活下来，和他们的警惕意识是密不可分的。

89.真正戒得很稳定的戒友一定具备很高的觉悟，他们通过不断学习提高觉悟，自己不断总结经验教训，在实战中的表现越来越强，他们是非常警惕的，在念头起来时，他们的反应超快，该出手时就出手，瞬间降伏心魔。

90.在对境时，他们也能管理好自己的视线，严格落实戒色十规的视线管理，不该看的，坚决不看。严格地说，警惕意识也是觉悟的一部分，为什么要单独加以强调呢？就是为了强调警惕的重要性，警惕意识怎么强调都不为过，无数的案例表明，只要一放松警惕就会破戒，心魔一直在虎视眈眈，就等你骄傲，就等你放松警惕，然后给你致命一击。所以，千万不可放松警惕，时时刻刻强化实战意识，保持高度警惕。

91.戒色的实战就是对境时和起邪念时，一外一内两方面，对境时要不动如山，起邪念时要斩绝萌芽！这两方面都要做到位！出手就像特种兵一样训练有素，果断坚决，专业高效！

92.一开始都是反应慢、警惕差、识别差，断念不力，这是新人常见的问题，随着坚持学习和练习，这几个问题就得到了极大的改善，慢慢就能越戒越好，戒色天数突飞猛进。

93.如果没有完善的觉悟和足够的警惕性，那是无法识别出心魔的怂恿的，心魔非常狡猾，套路很深，你以为那是自己的想法，其实不是，那是心魔发来的念头。心魔给你的大脑发了一条消息，你误认为是自己的想法，跟随那个念头，结果就中招了。

94.战场上老兵的警惕性是极强的，他们的宝贵经验是经过血与火的战斗所总结出来的，老兵知道怎样做到不阵亡！

95.老子云：“见欲而止为德。”见欲而止，是高度智慧的表现，很多人是见欲而上，他们不是止，而是上！要上，要搞！这类人其实很愚蠢！很无知！色字头上一把刀，砍的就是愚蠢无知的人。

96.“香饵之下，必有悬鱼”，遇见诱惑图片和视频很多人都会去点，但是戒色老兵不会去点，为什么他与别人的反应不同，因为他的实战意识极强！他知道那种图片和视频不能去看，他坚决执行戒色战场的纪律！不折不扣地坚决执行！不管戒多久，都不能放松警惕！每一天都要很小心。戒了这么久，我就学会了两个字：小心！

97.进入戒色稳定期，心魔很久不来进攻，这时是容易放松警惕，放松戒备，但心魔其实一直在盯着他，当他放松警惕，心魔就笑了，因为攻击的机会来了。一放松警惕，实战意识肯定下降，到时心魔一攻就破。

98.看到不良图片和视频马上要避开，畏色如畏虎，避色如避箭，这种实战意识一定要强。如果哪天没避开，自己就要立刻反省，绝不能放任自己浏览擦边图。

99.戒色高手不会骄傲自满，不会放松警惕，因为他们见多了破戒的案例，他们知道不管戒多久，都要小心，都要警惕，不能骄傲，不能轻敌。

100.进入戒色稳定期后，并不意味着不会破戒了，只要放松警惕，还是可能会破戒。我们要让自己保持警惕，不要离开戒色文章，应该多看受害者案例，坚持练习观心断念，帮助新人答疑，鼓励戒友，这样有利于保持戒色状态。

**综合集结篇（三十二）**

1.一身精神，具乎两目。

2.观人之法，以有操守而无官气，多条理而少大言为主。

3.邪正看眼鼻，真假看嘴唇，功名看气概，富贵看精神。

4.越自尊大，越见器小。——曾国藩

5.古之成大事者，规模远大与综理密微，二者缺一不可。——曾国藩

6.事以急败，思因缓得。

7.事前加慎，事后不悔。

8.从前种种譬如昨日死，从后种种譬如今日生。

9.薄福者必刻薄，刻薄则福益薄者。厚福者必宽厚，宽厚则福益厚矣。

10.眉宇间大有清气，志趣亦不庸鄙，将来或终有成就。——曾国藩

11.君子但尽人事，不计天命，而天命即在人事之中。

12.无恒者，见异思迁也，欲求长进难矣。

13.第一要有志，第二要有识，第三要有恒。

14.守笃实，戒机巧，守强毅，戒刚愎。

15.讨人嫌，离不得个骄字。

16.家勤则兴，人勤则健。

17.士有三不斗．毋与君子斗名，毋与小人斗利，毋与天地斗巧。

18.百种弊病，皆从懒生。

19.驭将之道，最贵推诚，不贵权术。

20.圣贤成大事者，皆从战战兢兢之心来。

21.天下事知得十分，不如行得七分。

22.上士闻道，勤而行之。

23.为学日益，为道日损。

24.《太上感应篇》提到了正己化人，先要端正自己，然后去劝化别人，曾国藩：“惟正己可以化人”，你不仅要正己，你还要化人，帮助别人认识色情与手淫的危害，帮助别人戒除手淫恶习。

25.正人必先正己，己身正，不令而行。正己化人是非常崇高的动机，为自己而戒，难免会陷入狭隘乃至自私，正己化人就完全不同了，你是在为众生服务，这个动机特别崇高，你是在做一件伟大的事情，你会有崇高的使命感，你的行动会带有崇高的力量。

26.动机决定着最终的戒色层次，我们要善于培养崇高的动机，这样戒起来自然不同凡响，我们要有无私利他、为众生服务的心，这样才有强大的感召力。

27.曾国藩在《日课四条》中主张，为人处事要做到慎独、主敬、求仁、习劳，才能分别收到心安、身强、人悦、神钦之效，进而收获修己治家的“振兴之象、骈集之祥”。

28.凡是有修为之士，都是有一定日课的，为何他们的修为如此之深厚，那是因为养之在平时，是日积月累的成果。

29.我们戒色也应该有自己的日课，戒色前辈一直在强调日课，制定属于自己的日课，恒久力行，注重积累，慢慢就能越戒越好，各方面都能得到很大的提升和长进。

30.每日坚持日课的目的就是要通过这一方式督促自己，可以对治懈怠习气，完成量的积累，从而达到质的飞跃。

31.日课不在多，而在精，每日是否能坚持才是关键。

32.历代祖师大德都劝勉我们要坚持日课，不能中断，一旦中断，好状态就容易丢失。

33.每天都要学习戒色文章，复习戒色笔记，也可以听戒色录音，学习量可以灵活把握，不一定要太多，关键是吸收率，否则看得再多，吸收率低下，也无济于事。

34.养生方面要多下功夫，养生恢复也是系统工程，有氧运动也要做起来，养生功法推荐八段锦、固肾功、六字诀、养生桩、静坐等。

35.戒色德训很重要，读一遍时间不长，但读完感觉超好，振动频率一下就上去，那种感觉很奇妙，生活中遇见事情也能按照德训的教诲去做。

36.圣贤教育要坚持学习，《了凡四训》、《菜根谭》、《太上感应篇》、《寿康宝鉴》、《欲海回狂》、《道德经》、《论语》，《弟子规》、《易经》，还有各种大德开示。

37.培养一些有益身心的兴趣爱好，多交益友，远离邪友，远离不良色情场所。

38.没事不要上网，如果需要搜索资料，查完内容就下，不要无聊乱点网页。每次上网时间控制在一小时内，避免熬夜久坐。

39.尽量吃素，晚饭少吃，不吃素的话，肉少吃，肉吃多了，欲望和嗔恨心会变重。晚饭不可吃太多，以免影响消化，也可能出现遗精。

40.保持家居整洁，每天早上起来后，打扫一下房间，保持房间干净整洁，每周全面清扫一次，一个干净明亮的环境对于自己的心情有着积极正面的影响。

41.要戒懒，懒人的代名词就是脏乱差，一懒生百邪，勤快起来，管理好自己的生活，加强自律。

42.每天应该发善愿，这样可以提升振动频率，愿每一位众生都离苦得乐，幸福安康。或者其他的善愿。

43.戒手机瘾，节制上网，不要沉迷网游，这很重要，否则很容易影响到戒色状态。

44.秦东魁老师：“人一定要学会笑，眼睛的风水很关键。世上一切动物都不会，只有人会的功能，其中之一就是笑。笑是上等风水的根源，理解为什么吗？因为当我们笑的时候，嘴角朝上，嘴形像元宝，风水学上称为‘元宝风水’。这还会不发财吗？肯定发财。眼睛是心灵的窗户，微笑是最值钱的，我们为什么不微笑呢？我们完全可以快乐地生活，我们为什么要痛苦呢？天天微笑，那真的是招财又招福。”

45.戒色的每一天要感恩，要孝顺父母，保持谦虚，不骄傲自满，不断培养和提升自己的德行，德行是戒色的基石。

46.恭敬的心态非常重要，曾国藩也特别强调恭敬，不管是日课四条还是十三条，曾国藩都提到了恭敬，要主敬！一分恭敬，一分利益，十分恭敬，十分利益！修己以敬！

47.戒色一定要有日课，要专业系统地戒色，日课不可缺少，有了日课，就有了执行的大方向，只要不断坚持，就能越戒越专业，越戒越强。就像运动员有训练计划一样，根据计划来科学专业地训练，就能事半功倍，取得很大的成效。日课不在多，关键是坚持执行。

48.你若敞亮，阳光自暖；你若高尚，尊严自固。

49.严格要求自己，让原则成为坚实的堡垒，成为维护人品的奠基石；让底线成为万里长城，成为品格攀升的步步高。

50.人生，不要在失去后才懂得珍惜，不要在没有退路时才开始后知后觉。

51.你不快乐的时候，问问自己：容颜憔悴的你，有谁会喜欢？

52.宽厚的人多半一脸福相。

53.性情柔顺的人面相柔和善美。

54.性格粗暴的人总是一脸凶相。

55.心术不正暗地里坑害别人的人总是寝食难安体弱多病。

56.心胸狭隘的人大多尖嘴猴腮、双眉紧蹙。

57.显得特别年轻秀美的人，一定单纯品性善良。

58.有慈悲心、有爱心的人，往往从内而外散发出一种光芒，让人越看越顺眼并喜欢与其接触，有亲和力。

59.真正的修行人特别平易近人，特别亲切，特别温暖，而且还特别的像“婴儿”那样天真、纯净、内心了无挂碍。

60.心一乐，病都却。心病或将心药医，心不快活空服药。

61.日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。——赵朴初《宽心谣》

62.心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。——赵朴初《宽心谣》

63.《礼记》上说“心宽体胖”，意思就是情绪畅快时，人会愈来愈胖，而且愈来愈健康。如果有人跟我们说“您最近怎么面黄肌瘦”，亦即意谓着我们最近常常情绪低落，茶不思，饭不想，导致脸色愈来愈差，甚至身体健康上出现状况。这就是心理学上所说“心身症”，也就是心理上生病，如过度焦虑、情绪不安或不快乐，会导致生理上的疾病。

65.如果我们能调整、管理好自己的情绪，就有彩色、美好的人生。情绪可以决定你的命运，做好情绪管理关乎你一生的幸福及美满。

66.情绪如四季般自然地发生，一旦情绪产生波动时，个人会表现愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不同的内在感受，假如负面情绪常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系或日常生活等。

67.据研究指出，一个人常常有负面或消极的情绪产生时，如愤怒、紧张，人体内分泌亦受影响，并导致内分泌不正常，而形成生理上的疾病。由此可见，时常面带微笑，保持愉快心情，并以乐观态度面对人生，则有助于增进生理健康。

68.人际关系取决于一个人情绪表达是否恰当。倘若常在他人面前任由负面情绪决堤，丝毫不加控制，如乱发脾气，久而久之，别人会视我们为难以相处之人，甚至将我们列为拒绝往来户。反之，若常面带微笑、多赞美他人，以亲切态度与别人和谐相处，人际关系自然会逐渐改善，从此人生也变得较不寂寞、孤独，而且处处有人相伴共度人生岁月。

69.觉察自我情绪：能随时地觉察自己情绪的人，即对自己了解较多的人；反之，不了解自身情绪状态的人必沦为如柏拉图所说“感觉的奴隶”。

70.妥善管理自我情绪：情绪管理必须建立在自我认知的基础上，并强调如何摆脱焦虑、怒气、灰暗或不安。

71.自我激励：时常专注于既定目标、发挥创造力、克制冲动、延迟满足，及保持高度热忱的人，也就是一位能自我激励的人。能自我激励的人做任何事的效率会比较高。

72.觉察他人的情绪：这种觉察他人情绪的能力就是所谓同理心，亦即能设身处地站在别人的立场，为别人设想。愈具同理心的人，愈容易进入他人的内心世界，也愈能觉察他人的情感状态。

73.人际关系的管理：一个人的人缘、领导能力、人际和谐程度都与这项能力有关，而且充分发挥这项能力的人常是社会上的佼佼者。

74.情绪管理是一门学问，也是一种艺术，要掌控得恰到好处。因此要成为情绪的主人，必先觉察自我的情绪，并能觉察他人的情绪，进而能管理自我情绪，尤其要常保鲜活的心情面对人生。

75.一个愈懂得选择情绪的人，也就是愈能换个心情的人。如此其人生不仅愈丰富，而且每天的日子会过得较快乐。所以当我们心情不佳时，若能换个心情，以愉快的情绪来取代不愉快的情绪，将不会呈现负面的情绪。

76.一个人遇事立刻发泄怒气，将会使愤怒的情绪更加延长，倒不如先冷却一段时间，使心情平静下来后，再采取较建设性的方法解决问题。

77.如心情非常气愤或沮丧时，可以考虑与家人一起到外面吃个饭，或独自一人到公园散步。总之，暂时将烦恼抛诸脑后，待情绪好转时，可重新再出发。

78.改变自我情绪，增加自信心的另一种方法就是自己找一句座右铭或对自己说一些自我肯定的话，以激励自我。

79.当我们遇到挫折，心情陷入谷底时，不妨告诉自己：“要重新站立起来，天下无难事，只怕有心人。”为自己生命注入一剂强心针。

80.微笑和大笑都是立刻放松情绪的最佳途径之一。美国洛玛连达大学研究发现，参试者看了喜剧片后，皮质醇以及肾上腺素的分泌也都会减少，内啡肽的分泌则会增加。同时牛津大学的研究也发现，笑还能促进内啡肽的分泌，增强人对疼痛的耐受性，缓解肉体疼痛对人造成的心理压力。

81.阅读也是减压的好方法。如果你对宗教、心理方面书籍感兴趣的话，当然也可以读这类书籍。任何给人以积极健康的态度看待世界的书能让人自我感觉良好和让人放松。

82.冥想有诸多好处，如缓解压力、降血压、预防忧郁症复发等等。

83.当你怀有一颗感恩的心，你也会感到生活更美好。当你用负面的眼光看周围世界的，就更容易变得愤世嫉俗。乐观地思考，有助于化解怒气，让你感触更多美好的事情。

84.情绪管理的另一个水平，就是觉察与成长，目的就是放下、接纳、爱。

85.有压力就会有情绪，情绪会直接影响我们的工作效率、人际关系以及身心的健康。我们只有学会了正确解读它的能力，成为主人，让情绪被自己所掌控，才能真正让情绪为自己服务。

86.学习正向、美好、振奋地看待事情，运用积极心理学积累能量值。

87.与正能量的人交朋友。

88.将能量放在有用和有价值的地方，集中于当下的每一件事情上，做好合理安排。

89.严于律己，宽于待人。对于别人的不足，没必要全部都指出来，更不能尖酸刻薄地批评，关系好的话适当地提一下就行。

90.良好的情绪，比如平和、镇定、勇敢、坚强、愉悦，都会刺激脑下垂体分泌激素以达到最佳激素平衡。这种平衡所产生的效力可能比世界上的任何药物都更加理想。

91.好情绪就是最好的灵丹妙药。

92.情绪平稳能够适应各种各样的生活，无论好坏，都能保持情绪平静、顺其自然、满怀勇气和决心、充满欢愉、和蔼可亲。缺少平稳情绪的人在处理大多数生活状况时，无论好坏，都会带着焦虑、恐惧、忧虑、沮丧、失望和挫败感。

93.争强好胜的人不断地将自己与其他人进行比较，嫉妒心强的人注定是悲惨的人。

94.当你发现自己开始有压力情绪如担心、焦虑、恐惧、忧虑或沮丧时，马上停止同时以健康的情绪如冷静、勇气、决心、谦让或快乐来替代。

95.时时刻刻都要持有这种想法：我要让自己保持思维冷静和心情平和——就现在。

96.当命运多舛时，尽可能地让自己心情开朗愉快。

97.你的情商，决定你的人生高度：情商高的人，运气都不会太差！

98.决定上限的，是你处理情绪的能力。

99.人生要紧的是，时时刻刻要有一个重新出发的机会，叫做自新。

100.爱情是没有条件的，但婚姻一定要有条件，否则就会离婚，给自己带来麻烦。婚姻讲究门当户对。

**综合集结篇（三十三）**

1.然须有十分精神，方做得十分事业。

2.前辈的那句话深深印在我的脑海里，“如果你染上手淫，请不要怕，好好面对它，戒除了，走出这片沼泽地，我们在蓝天下等你。”如今我追随前辈的脚步看到了蓝天，也将在前方等着你们。

3.平和：最好的修养身心之道。

4.北宋易学家卲雍曾说：“心安身自安，身安室自宽。心与身俱安，何事能相干。”从这句话中不难看出卲雍大师的平和之气，这对今人来说，无疑是一副安心良药。

5.平和，则是性情温和不偏激，安静、恭顺、谦逊。

6.平和，是一种风度。

7.心态好的人，通常都是平和的。

8.“斯是陋室，惟吾德馨。”是刘禹锡在《陋室铭》的一句。

9.一生气，等于就把我们的气给漏掉了。这个不光是漏财，命都漏掉了。

10.按曾国藩的说法，看一个人命运的兴衰从哪里看？盛衰在气象，看一个人的气象就知道他的命运兴衰、吉凶祸福。

11.老人是根，老人的气象就是家族的气象，所以观老人气象就知道家族的兴衰。

12.曾国藩讲，有两条，很简单：“气象盛，虽饥也乐。气象衰，虽饱也忧。”

13.“气象盛”，假如一个人气象兴盛，“虽饥也乐”，虽然没有饭吃，但还是很有信心，不忧愁，有正气，有能量，很欢喜。人一旦有信心，有正气，有和气，他就能够帮人、能够爱人、能够尊敬人。

14.“气象衰，虽饱也忧”，虽然有房子住，虽然工资很高，但是每天忧心忡忡，提心吊胆，敏感多疑，而且有怒气，有怨气，有脾气，怨天尤人，看谁都不顺眼，看谁都要批评，这就是衰象。

15.只要一生怒气，一生怨气，我们的家业就会减一分福气。

16.一生气，身体也不好，心情也不好，人缘也不好，家不和，父子不亲。

17.“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛”，各有各的福，不要太计较了，该放下的放下，名也好，利也好，自尊心也好，都要放下，潇潇洒洒。如果还贪财贪利，还那么爱面子，就容易生气，影响身体。

18.有的时候，我们不经意的一句话，也许就会让他们开心一天。也许你的一句问候，会使他们的眼眸浸满泪水。因为他们已经等了十年、二十年、三十年……

19.魏晋时的名士嵇康在《答难养生论》中提出，养生有五难，“名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑转发，此五难也”。这种观点在今天仍有警示意义。

20.“名利不灭，此一难也”。沽名钓誉，贪财取利，见利忘义，不仅是人生于世的大忌，同样也是养生的大忌。一个热衷于“争名于朝、夺利于市”的人，是不可能有健康身心的。只有断然去掉名利观念，才有可能获得平稳安静的内心。

21.“医圣”张仲景早在《伤寒论》自序中就对“竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，唯名利是务”进行过批判。争名夺利最易扰心，最为劳神，最为损性。因追逐名利而曲运神机，劳心伤神，导致心旌摇动，耗血伤气，比真正患了疾病更难治疗。所以淡泊名利和清心寡欲，称得上是养生保健的第一要义。

22.“喜怒不除，此二难也”。喜怒是情志的两个极端，属中医的“七情”范畴。中医强调“七情”要适度，过则为病。《黄帝内经》主张“百病生于气”，喜则气缓，会导致心气涣散；怒则气上，使得“血菀于上”，易导致晕倒，不省人事。

23.“笑死程咬金”、“气死周公谨”、“范进中举”的故事，都表明了一个人的喜怒哀乐等情绪如果过强、表现失当，就会导致疾病，损害健康。

24.如果善于调控情绪，除掉不合理的喜怒，就会对脏腑气血有一定的正面调节作用。所以，中医主张养生治病要“和喜怒，安居处”，这是养生保健和防病治病的关键之一。

25.“声色不去，此三难也”。古人常用“声色犬马”来形容沉湎于享乐之中的酒色之徒，认为声色是养生的大忌。如果一个人过于迷恋声色犬马，过着荒淫靡乱的生活，若想获得身心健康，就会“难于上青天”。

26.“耳不闻淫声，目不视淫色”历来被视为正人君子修身养性的行为准则。只有下决心与放荡生活一刀两断，才能与健康长寿逐步接近。

27.“滋味不绝，此四难也”。这里所说的“滋味”，不是指满足人基本生理需要的吃喝，而是指对大吃大喝、豪华餐饮的过分追求，也就是不利于养生的“膏粱厚味”。

28.中医养生尤其重视饮食的调控，把好“病从口入”这一关，是养生的重点。只有在生活中始终保持粗茶淡饭而不贪嘴的人，才能获得身体健康。饮食上的滋味太多，往往是招致疾病的根源。

29.“神虑精散，此五难也”。中医理论认为“神需形而存，形依神而生”，在肯定形体产生精神的前提下，精神对形体也具有重大的反作用。所以我国古代的思想家和医学家都认为，要想保持身体健康，就必须要守住精神，不要让它消散。

30.正如《黄帝内经》所说，“得神者昌，失神者亡”，养生家嵇康所谓的“神虑消散”之难，说的也正是这个道理。养神实乃保健的关键。

31.“人有三宝精气神”。精气神不仅是人的精神支柱，也是安身立命的物质基础。养生必须要懂得养神、调气、敛精。

32.处心积虑，患得患失往往最易伤神损性；见色起意，荒淫无度则最易耗损肾精。

33.保精守神是中医养生保健的重要方法，劳神耗精则是危害健康的大敌。

34.对于越来越注重身体健康和生命质量的现代人来说，生活中面临的诱惑很多，自己要加强自律，守住底线。

35.心乱百病生，心静病则平。

36.人若心绪紊乱精神不好，那么就会导致萌生各种疾病；人若心情安祥精神健康，那么就会身体安适疾病不生。

37.养生贵养心，养心贵静心。

38.《淮南子》指出：“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。”是说心神安静者，其精气日渐充实，形体随之健壮；而心神躁动者，精气日益耗损，形体必然早衰。提出“精神内守形骸而不外越”等以静养神的方法。

39.静心养生，必须防微杜渐。因为心神的损伤，大多由微而甚，必将导致疾病发生。安祥静然，澄清思虑，则袪病健身延年长寿的妙法。

40.惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。

（龚廷贤《寿世保元》）

41.“惜精如命”，“精”其实就是“命”，珍惜自己的肾精，就是爱惜自己的生命。

42.积精方能全神，一个人的“神”足了，才能成就一番事业，甚至干一番大事业。

43.纯净的大快乐、大自由，真的太美好了！

44.家有一老如有一宝。

45.如果有了情绪就随便发出来，其实是一种幼稚，一种不成熟的表现。

46.你为什么生气，就是拿别人的错误来惩罚自己。你看你气得睡不着觉，而惹你生气的那个人却睡得很香。

47.人必须要为自己负起全部的责任。

48.人最需要的是改变自己，只要你观念一改变，整个人就改变。

49.每个人都会有大大小小的挫折，都会有多多少少的磕磕碰碰，但这样你才会长大，你才会成长。

50.把发生的事情喜剧化、或从反面来思考，柔性思考，就可以避免心态不好。

51.当刺激过来时，不要冲动，要冷静下来。

52.若自己无法改变外界，就改变自己，改变自己的心态。

53.王阳明：志不立，天下无可成之事。

54.人能走多远？这话不要问双脚，而是要问志向。没有志向，就没有前进的动力，没有前进的动力，人只能原地踏步。

55.如果没有志向的话，就会荒废自己的本心，不思进取，嬉戏享乐，最后一事无成。

56.《孟子》：“人有不为也，而后可以有为。”

57.有所为，有所不为，是一个人的原则。有所不为，而后有所为，是一个人的修行。

58.君子不妄动，动必有道。

59.君子从个人而言，要对自己的行为负责，所以要老成。

60.君子不徒语，语必有理。

61.君子谨慎自己的言论，非礼勿言。

62.君子不苟求，求必有义。

63.君子不虚行，行必有正。

64.佛教说一个修行人，其言行必须合乎“八正道”。所谓八正道，就是要讲真实的语言，要起正直的念头，要说正直的话，做正直的事，修正直的行……引人向善的信仰，核心都是互通的。

65.大气之人，必有大福气！

66.养好你的大气，大气不是性格，是一种人格魅力。

67.大气是一个人的气质或气度，是一个人内心世界的一种外观表现，是一个人综合素质对外散发的一种无形的力量。

68.人有善念，天必佑之！

69.做人好，事就会好！

70.欲望源于内在的恐惧，因在自私自利。

71.厚德载物，我的德行是否足够承载这么多的物质财富？

72.德不配位，必遭灾殃！

73.戒为无上菩提本。长养一切诸善根。

74.一切众生。皆具如来智慧德相。但因妄想执著。不能证得。若离妄想。一切智。即得现前。

75.杀生之罪。能令众生堕于地狱。畜生。饿鬼中。三恶道受苦毕。转生人道。还得受二种果报。一者短命。二者多病。

76.若人欲识佛境界。当净其意如虚空。

77.菩萨布施。一切财物。等施众生。不望果报。不求名誉。

78.食肉者。所求功德。悉不成就。

79.一切世间诸修学人。若不持戒。出三界者。无有是处。

80.摄心为戒。因戒生定。由定发慧。是则名为三无漏学。

81.因地不真。果招迂曲。

82.佛言。恶人闻善。故来扰乱者。汝自禁息。当无嗔者。彼来恶者而自恶之。——四十二章经

83.佛法贵行。不贵不行。但能勤行。纵寡闻。亦先入道。

84.多欲为苦。生死疲劳。从贪欲起。少欲无为。身心自在。

85.诸恶业中，唯杀最重。——印光大师

86.杀业之结，唯食肉最为惨烈。——印光大师

87.由杀生故，大干天和，戾气所感，至有水旱瘟蝗等天灾。杀业所结，发生彼此战斗之人祸。究此灾祸之由，总因宿世现生杀生食肉之所致。——印光大师

88.须知刀兵大劫，皆宿世之杀业所感。——印光大师

89.危险大病，多由宿世现生杀业而得。——印光大师

90.诚与恭敬，实为超凡入圣，了生脱死之极妙秘诀。——印光大师

91.曰诚，曰恭敬，此语举世咸知，此道举世咸昧。——印光大师

92.有一秘诀，剀切相告，竭诚尽敬，妙妙妙妙。——印光大师

93.欲得佛法实益，须向恭敬中求。有一分恭敬，则消一分罪业，增一分福慧。——印光大师

94.家庭教育，乃治国平天下之根本。而因果报应，为辅助教育之要道。

95.古昔圣人，皆由贤父母之善教而成。

96.挽救之道，唯有注重家庭教育，冀各为子女讲明因果之事理，以培植其根本而已。

97.人家欲兴。必由家规严整始。人家欲败。必由家规颓废始。

98.心怀善念是根本，不以恶小而为之，不以善小而不为。

99.正直的人容易让人信任，正直的人行为可预测，容易得到各方的信任，积聚威望的速度会更快。

100.心底无私天地宽，正直，乃君子所为。倘若己不正，何以正人？立身处世，以德律已，以德待人。

**综合集结篇（三十四）**

1.不要让自己成为欲望的奴隶。——法王如意宝

2.戒色向善才是真男人！

3.做一个圣洁的男人，守护纯净的灵魂，这是你的天职！

4.养足精气神，重返强健身躯；以德为本，行善积德，重返高尚灵魂。

5.失败可能出现，但是战斗意志不能丢！一辈子活着，要么戒了，要么废了，没有其他选择！

6.手淫毁我一生，戒色救我一世！

7.邪淫这个坑，太可怕了！

8.做人，要对得起别人的善良和信任。

9.做人不可失去威信，交友不可失去信任，这是朋友之间的交往准则。

10.诚实是做人的基本品质，是人们相互信赖和友好交往的基石。

11.每个人都喜欢同诚实正派的人打交道、交往。因为这样可使朋友有安全感，不必心存疑虑。

12.以诚相待，说实话、办实事、做老实人，几乎从来不会对朋友虚情假意，也不口是心非，有着很强烈的亲和性。

13.诚实才会取信于人。

14.诚实会使人内心坦然，而说谎、虚假、欺骗，则会使良心受折磨，让你的心境处在一种灰暗、忐忑不安、时刻紧张的状态中。这种自我折磨正是不诚实的必然结果。

15.不为利动，没有私心，在任何情形下都言行忠实。

16.戒色误区：只看戒色文章不行动，戒色变成了搞理论研究。

17.戒色成功的人一定是一个实战派。

18.戒色实战就是在实践前辈们好的戒色经验，并且坚持下去。

19.只知道理论，而不行动，一切都是零。所以当你有了戒色理论，你就按照前辈说的去做，去执行。

20.家中有子女邪淫，父母肯定也多灾多难。很多子女邪淫后，父母也接着发生不顺的事情。想想也是有道理的，与最亲的人，共业影响最近最大。

21.邪淫是你人生灾祸的根源和开始。

22.男子汗大丈夫，养足精气，心中才有底气，有了底气，才能做到大气，胸藏大气者，才能向雄鹰一样翱翔天地!

23.很多人只为贪图片刻的欢乐，而不惜枉送一生大好的前程，而本来命里应当高登金榜名牌学府，却因为邪淫败节，随即就听到花败榜落名校无望，本来命里高官厚禄显贵，却因为邪淫败节，反而丢官受罚仕途坎坷身败名裂碌碌无为穷困潦倒，本来命里贤妻良母子孙满堂，却因为邪淫败节，招来妻离子散家破人亡的人间悲剧，邪淫之害无穷无尽啊。殊不知只要你们坚守节操而不犯邪淫，自然能功名成就，福禄随身，幸福一生。

24.福报相当才能为夫妇，想有好姻缘，邪淫一定要戒。

25.认识到戒色不仅在于不撸，还在于修心，心里澄澈无污垢，才是真正戒色，才能浩然之气长存！

26.不该想的不要想，不该看的不要看，不该听的不要听，不该说的不要说，不该拿的不要拿，不该做的不要做，不该走的路不要走。

27.一个人到我们前面，就表示对方跟我们有缘，跟我们有缘我们就应该感恩对方。

28.人亏孝于母亲，身体就有障碍了；亏孝于父亲，往往是短寿或者不成器。

29.人生就是一个修行的过程。人生的修行，贵在修心。

30.人心向善。良心是一个人的做人底线，丢什么也不能丢了良心。

31.孟子说：“仰不愧于天，俯不怍于地。”意思就是告诉我们，为人处世不能愧对天地，愧对自己的良心，做人必须光明磊落，问心无愧。

32.孟子在其一生中，都强调要做个“大丈夫”，要养“浩然之气”，要“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，这也是一种可贵的做人良心。

33.良心就是一个人注重自己的做人修养，只做善事、不为恶行的心态，拥有了这样的心态，就会像孟子那样，浑身都闪耀着大丈夫的浩然正气;就会知恩图报，见义勇为，助人为乐，爱岗敬业；就会把自己的利益置于相对次要的位置，成为一个真正问心无愧的人。

34.无论时代如何变迁，做人的良心是不应该缺失的。

35.曾国藩说：“人无一内愧之事，是天君泰然，此心常快足宽平，是做人第一自强之道，第一寻乐之方，守身之先务也。”

36.做什么事都问心无愧，对父母尽孝，对朋友尽义，对事业尽忠，就会一辈子都活得坦然，活得轻松，活得有模有样。否则，就会活在良心的不安和自责之中。

37.人生在世：可以缺钱，但不能缺德；可以失言，但不能失信。

38.长期守信得来的信用，很可能只因为一次失信就人格破产，所以，爱惜信用的人一定要谨慎行事，千万不可走错一步。

39.身不正，不足以服；言不诚，不足以动。

40.一个人最大的破产，是信用的破产！哪怕你一无所有，但只要信用还在，就还有翻身的本金。

41.有志者，事竟成。破釜沉舟，百二秦关终属楚。苦心人，天不负。卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

42.大智者必谦和，大善者必宽容。

43.唯有小智者才咄咄逼人，小善者才斤斤计较。

44.有大气象者，不讲排场；讲大排场者，露小气象。

45.大才朴实无华，小才华而不实；大成者谦逊平和，小成者不可一世。

46.真正优雅的人，必定有包容万物、宽待众生的胸怀；真正高贵的人，面对强于己者不卑不亢，面对弱于己者平等视之。

47.宠辱不惊，去留无意，以平常心对待无常事，淡然看待人生的得失，荣辱与成败。在纷扰喧嚣的红尘，亦能简单明约，空静安然地享受生命与生活。

48.淡看人间事，潇洒天地间。

49.潇洒的人生，心里只愿装着喜乐。

50.修心当以净心为要，修道当以无我为基。

51.戒色的根本在于修心，戒色的过程就是一个全面提升自我的过程。

52.把精力和热情全部贯注在有益身心的事情上，并取得好的成绩。为自己，为家人进而为社会负责。

53.为了提高性能力而戒的人，通常都难以戒除成功。

54.如果你想进入最高最顶尖的戒色层次，那么必须学习传统文化，学习传统文化，可以让你的精神世界得到真正的升华！

55.戒色和恢复都需要 ：信心、决心、恒心，三心稳固，一切都会水到渠成！

56.出现厌倦情绪时，我们要及时调整，让自己的戒色斗志重新振作起来，戒好每一天！

57.不要太在意天数，而要注重学习提高觉悟和戒色意识，这才是戒色的正道！

58.戒色让我懂得了如何修心，如何控制欲望，如何管理情绪，如何让自己变得更好，更让我接触到传统文化圣贤教育，明白了如何升华灵魂！

59.不邪淫，得贵子。

60.积极劝导人们远离邪淫，是积累阴德非常好的方法。

61.行善必昌，行善不昌，祖上必有余殃，殃尽必昌。

62.作恶必殃，作恶不殃，祖德必有余昌，昌尽必殃。

63.作恶的人，表面上看来是占便宜，但是最后都要得到报应。

64.夫妻之间应该相互尊重，相敬如宾。好的夫妻关系是家庭幸福的基石，父母希望我们家庭幸福，希望我们夫妻恩爱，相互尊重。如果夫妻之间经常吵架，如同仇人，父母就会为子女的家庭幸福而担忧。因此，良好的夫妻关系，也是孝敬父母的一种方式。

65.夫妻之间相互尊重，相敬如宾，在子女面前树立良好榜样。子女从小在这样的家庭成长，人格会比较完整。长大以后对待各自配偶同样会相互尊重，相敬如宾。夫妻之间良好的关系，为孩子今后人生幸福打下了坚实基础。

66.夫妻之间经常吵架，关系恶劣，这对双方事业有很大阻力，双方事业很难得到很好的发展。

67.夫妻结婚后应该相互理解，相互尊重，同时夫妻生活也要有所节制，不可以过多，不可以过频。要注意圣贤、菩萨、诸佛诞辰、成道等日期。在每年的五毒月，更不要有夫妻生活。

68.保胎以绝欲为第一义。故保产心法，首戒‘交媾’。文云，妇一有孕之后，切戒交媾。所以昔人有孕，即居另室，不与共寝，恐动欲念也。——印光大师

69.我奉劝大家，要守夫妻之道，不要离婚，好好地照顾自己的子女，家庭都和乐了，自然国家就太平了！——宣化上人

70.世间有一种不费一分钱，也不用费一分力而能成就最高的德行，享有最殊胜的安乐，给子孙积下无穷的福荫，令自己来生得忠贞贤良的伴侣的行为------戒邪淫。

71.心真正定了，真正清净了，就生智慧。

72.想要改变命运，就要改变心态；心态改变了，命运就改变了；心态改变了，环境就改变了；心态改变了，一切境遇就改变了。

73.傲慢心生起时，就会断掉自己的慧命——解脱之命。“傲慢的铁球上不沾功德水”。

74.用生命去感恩，只为众生。

75.我们从出生那天开始，所有的一切，都凝聚了无数人的心血。

76.我们最大的问题就是不知感恩。我们从出生那天起，就活在恩惠中，但是我们不知道感恩，这是我们的良心、人品出了问题，导致一切都出了问题。

77.从今天开始我们要用自己的生命，用自己的一切，来感恩众生、回报众生。只有这样才会成就，才能脱胎换骨。

78.所谓“慎独”，是指一个人在独处时也能谨慎自律，操行自守，不欺暗室。

79.中国历代文人学士受“慎独”思想的影响颇深，都以此来砥砺标榜，作为修身进德的重要目标。

80.《周易》有言：君子以厚德载物。大丈夫处其厚不处其薄。

81. 不邪淫，肾气充足的人，事业就非常容易成功。

82.肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而有条理，行动力就强!

83.古人说：“心地清净者，贵格之相也。”

84.所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中是有其深刻的医学根据的!

85.心止念绝真富贵，私欲断尽真福田。

86.修心就是修德和修慧。你的德不好，你哪来的智慧？你没有智慧，你哪来的德性？

87.不说人非是厚道，不辩己非是高见，扬人善事是报恩，隐人过恶是修德。 (星云法师)

88.一句赞美的好话，可以使人心生欢喜，终身为其效命；一句伤透人心之言，可以使多年知己反目成仇。因此，口下留德是做人很重要的修养。 (星云法师《佛光菜根谭》)

89.切记!勿在众人面前，公开谈论他人的隐私。因为，人人皆有自尊心，揭人之短，传人是非，是很没有道德的。

90.语言最容易积德。比如，看到人家做善事，发言赞美；见人为恶，善言规劝；人有争讼，做和事佬；人有冤抑，协助辨明。不揭人隐私，不自赞毁他，这都是善德之语。 (星云法师)

91.口德，就是说话的道德，也就是不出口伤人。

92.人世间的健康、快乐、富贵、长寿、平安等等之福源皆由德而生。

93.不注意口德、说出伤人的话，往往就像往墙壁上钉了钉子，待悔悟时拔下钉子，却永远留下了疤痕。

94.开口讥诮人，不惟丧身，足亦丧德。

95.修炼口德，就是修炼自己的气场，一身正气才能好运多多。

96.口德好才能运势好，运势好才能少走弯路，多些成就。

97.一定要注意口德，嘴巴要积德，嘴巴要让人;嘴巴让人，一生平安。

98.要想运势好，口德很重要！

99.谈天说地，议论是非，毫无禁忌，则口过轻发，积如山海，自遗其祸。

100.讲话厚道而不刻薄之人，乃多福之人；讲话尖酸而锋利之人，乃薄福之人。

**综合集结篇（三十五）**

1.《内经》开篇就说到：“所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”

2.紫柏大师云：“大可笑，大可笑，好汉多迷屎尿窍，臭皮袋上巧庄严，相看莫不称为妙？”

3.人生不如意事十之八九。保持一颗平常心。心平气和，平静地面对一切挫折，苦痛。宠辱不惊。无论如何不能去找邪淫的东西。这是底线，这是不可触摸的高压线。

4.宝贵的肾精珍藏着可以帮助我们应对种种生活、学习、工作、情感、家庭的挑战。屹立不倒。如果没了肾精，就不打自垮了。

5.经历过堕落的惶恐和折磨，才知道纯净是多么宝贵！

6.欲立品，先戒色；欲除病，先戒欲。色欲不戒，未有立德 立智 立体者也。避之犹恐不及，奈何有意寻访也!好色为自污自贱之端，戒之慎之!!!

7.要做一个堂堂正正的正人君子，一点浩然气，千里快哉风！

8.行善积善，才可得善遇善。

9.行善和内心清净才有自由。

10.世人期盼享五福，积德行善方保全。

11.中国传统文化对五福的定义：第一福‘长寿’，第二福‘富贵’，第三福‘康宁’，第四福‘好德’，第五福‘善终’。

‘长寿’是命不夭折而且福寿绵长

‘富贵’是钱财富足而且地位尊贵。

‘康宁’是身体健康而且心灵安宁。

‘好德’是生性仁善而且宽厚宁静。

‘善终’是能预先知道自己的死期。临命终时，没有遭到横祸，身体没有病痛，心里没有挂碍和烦恼，安详而且自在地离开人间。

12.应该尽量谦虚处世，见人有过，尽量宽恕。

13.敬爱存心，安份守己，敬重别人。

14.古人说：“恩惠不在大，能救人紧急为贵。”这是救人危急的大道理。

15.尊重父母兄姊，长官上辈，凡是年高德重、长辈、上官都要敬重。奉侍父母应柔声下气，必恭必敬。

16.古人曾说：“爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。”提醒我们，必须维护人所俱有的“有恻隐之心”。孟子所以说：“君子远庖厨。”也是为了养成人人皆有恻隐之心。因为人生在世，求仁者尽在此心，积德者也凭此心。

17.心善、行善、命运就善！

18.一念之非即种恶因，一念之是即得善果。

19.大丈夫生于天地之间，当读圣贤之书，养浩然正气，仿天地之德以爱人，效圣贤之志以成业。

20.古人云，上思报祖宗之德，下思盖父母之愆，远思报国之恩，下思造家之福，外思救人之急，内思正己之邪，当无愧于天地，无愧于祖宗，无愧于父母。

21.沉溺酒色，终究自取灭亡，事业不成，德行不进，凶恶之兆也，远者损其现福，近者降其百殃，不可不深思之。

22.精满则神旺，神旺则气盛，气盛则正气足，正气足则邪不可干。如此，方能美满家庭，成就事业。

23.色情者，过眼云烟尔，耗精损气，精竭则人亡，气虚则百病生，保命尚且不足，何谈建功立业。

24.上天不加悔罪之人，若能发耻悔改，永不再犯，又能积德行善，福气不招自来。

25.让父母安心的孩子才有福。

26.对父母要知恩、感恩、报恩。

27.心中常存善解、包容、感恩、知福、惜福。

28.人一生，多行善，福必近；多为恶，祸难逃。

29.余生很短，择善而行。

30.遵道崇德最为良，忍耐谦和是妙方。

31.谨慎应酬宽上下，虚心做事好商量。

32.吃亏让人本无害，学些老实又何妨。

33.休将自己心田昧，招灾惹祸恶心肠。

34.到处随缘好时光，安分守己无灾殃。

35.心净生智慧，行善生福气。

36.有一颗充满善意的心，行为和语言就会大不一样。心怀善意的人，人生的路必将越走越宽。

37.邪淫非真乐，而是真苦！

38.“天下没有免费的午餐”。为满足短暂的淫乐，我们需要付出诸多高昂惨重的代价。

39.频繁的邪淫，让你的心理变得阴暗、敏感、脆弱、不堪一击，心里邪念丛生，满脑邪淫画面，心理不健康指数爆表。

40.邪淫违背人伦天道，不符圣德经教。

41.邪淫感召不悦意眷属，婚姻将是你一生的恶梦。

42.诸事不顺，灰色暗淡，邪淫者别谈前途，说多了都是泪。

43.经言：邪淫不悔过者，命终堕三恶道，受无量苦，万劫不复。

44.邪淫之乐绝非没有代价的，相反，其代价巨高昂、惨重，简直是生命不能承受之重。

45.由邪淫引发的苦受，将让你今生来世都活在烦恼、痛苦之中，找不到一丝安乐!

46.湖南省立第一师范读书时床头联

贵有恒，何必三更眠五更起；

最无益，只怕一日曝十日寒。

47.不能一直被动，要有作为，就要积极行动，这样执行力自然就起来了，要有雷厉风行的作风，说干就干，要勇猛果决！

48.我们要提升个人执行力，一方面是要通过加强学习和实践锻炼来增强自身素质，而更重要的是要端正态度。着眼于“严”，积极进取，增强责任意识。如果一个人没有责任感，那么他干什么事都不会积极主动，更不会尽心尽力使自己做得更好。

49.把标准调整到最高，精神状态调整到最佳，自我要求调整到最严，认认真真、尽心尽力、不折不扣地去执行。决不消极应付、敷衍了事，养成认真负责、追求卓越的良好习惯。

50.学会克服浮躁心态，真正静下心来，从小事做起，从点滴做起。一件一件抓落实，一项一项抓成效，干一件成一件，积小胜为大胜，养成脚踏实地、勤奋肯干的良好作风。

51.守初心，担使命，找差距，抓落实！

52.必须解决落实不力、执行不力的问题，必须真干、实干、肯干、会干！始终保持昂扬向上的精神状态，抓落实就要实干到底！

53.坚决克服懒散、拖延的恶习，要立足一个“早”字，落实一个“快”字，抓紧时机、加快节奏、提高效率。

54.在做任何一件事以前，一定要正确理解和领悟，这一点很重要，千万不要一知半解就开始埋头苦干，到头来力没少出、活没少干，但结果却是事倍功半，甚至前功尽弃。

55.必须做到五个绝不：绝不懒惰，绝不犹豫，绝不懈怠，绝不迟疑，绝不拖延。

56.《士兵突击》：“你只有做到，才能得到！”没有执行力，再好的战略和决策都实现不了，要有一股气势，要有一种拼到底的劲头。戒色必须抓落实、抓执行！

57.真正落实戒色十规，以实战为核心——断念实战和对境实战！努力行善积德，提升自己的德行，克服其他的负面念头，多发正面的善念，多感恩。执行力上去了，各方面都会上去，执行力一差，什么都做不好。

58.一定要具备强硬的执行力，就像即将上战场的士兵一样，刀和枪都已经准备好了，要上阵杀敌了！敢于执行的人，比夸夸其谈的戒油子强百倍！打开局面，就靠执行！大家执行起来！落实起来！猛烈行动！干劲冲天！戒色成功，指日可待！！！

59.身体要恢复，控制遗精频率是非常重要的，遗精后身体会很累，也可能出现症状反复，所以必须严格控遗。中医：久遗八脉皆伤！频遗是非常伤身体的，很不利于身体的恢复，所以我们一定要严格控制遗精频率。

60.中医一般把病理遗精分以下5类：

1）心肾不交型：表现梦中遗精、头晕、倦怠无力。此为心火亢盛、水亏火旺，扰动精室所致。

2）肾气不固型：表现滑精频繁，面色少华，畏寒肢冷。此为病久不愈，阳精内涸，气失所摄，精关不固。

3）肾阴亏虚型：表现为遗精、头昏目眩、耳鸣腰酸、失眠盗汗。此为房事过度，耗伤肾阴，干扰精室，致使封藏失职。

4）肝火偏旺型：表现为梦中遗精，烦躁易怒，胸胁不适，口苦咽干。此为肝火旺盛、火扰精室所致。

5）湿热下注型：表现为遗精频繁，或在排尿时精液外流，口苦或渴。此为湿热下注，扰动精室。

61.古人认为：“遗精不离肾病，但亦当责之于心君。”明代医家戴元礼在《证治备要遗精篇》中说：“有用心过度，心不摄肾，以致失精者；有因思色欲不遂，精色失位，精液而出者。”

62.控遗是系统工程，多学习控遗之道，身体不要劳累，心态调整好，不生气，不要怨天尤人，怨天尤人容易导致气机不畅而遗精，配合大力行善，忏悔业障，放生积福，孝顺父母，宣传邪淫危害，认真帮助吧友，不断积累正气福德，尽自己最大的能力去行善，善能生阳，阳气正气足，遗精自然会减少。不吃辛辣、葱姜蒜、韭菜，这些刺激性食物会增加欲望，也可能导致遗精。

63.掌握控遗之道，把遗精频率控制在一月3次以内，最好是一个多月一次或者几个月一次，这样对于身体的恢复是大大有利的，控遗成功，就能感觉能量积累带来的良好效应，感觉精力充沛，症状很少反复，脑力也大大提升，总之，感觉特棒！

64.遗精后邪念容易变得活跃，这时要提高警惕，否则会出现破戒，遗精后身体感觉不好，我们要注意休养和调整，一般休养几天即可改善很多，在遗精后一定要注意调整心态，正确看待遗精，并且保持高度警惕，做好情绪管理，这样就能平安度过遗精后的那段时间。

65.自己想得太多，内心紧张，思虑过度，太过于担心遗精，这样也可能导致频遗，所以自己要学会情绪管理，保持心平气和，不要多想，避免紧张。

66.戒色是从负能量的模式转变到正能量的模式，是整体的改造和提升，对于一些坏习惯和习气一定要改正过来，这样才能为戒色保驾护航，让戒色变得更顺利。

67.戒懒、戒骄、戒嗔、戒嫉、戒酒——为戒色保驾护航！

68.戒懒求勤，“业精于勤荒于嬉”，这是亘古不变的真理，一个有担当精神的人就会对事业有激情，对待工作有热情，会用勤奋的态度去干事创业。

69.那些懒惰散漫、庸碌不为者，无一不是缺乏自我激励、自我奋斗、负责担当所致。因此，我们一定要在戒懒求勤中弘扬负责担当的精神，坚信“天道酬勤”之理，坚持勤勉干事，不断增强主动性和创造性，就一定能奋发有为，勤中取胜。

70.曾国藩说过：“天下古今之才人，皆以一傲字致败；天下古今之庸人，皆以一惰字致败。”其实曾国藩早年也是多有懒惰，但是他立志自拔于流俗，不为圣贤便为禽兽，于是就先通过两件小事情戒惰：一个是记日记，一个是早起。

71.戒色要戒懒，要坚持学习戒色文章，坚持练习观心断念，猛火煮，慢火炖，交替进行，总之，要勤奋起来，积极起来，自然会开拓一番新的局面。

72.所谓骄兵必败，戒色方面因为骄傲破戒的非常多，有了一点小成绩，很多人就容易骄傲自满，以为戒色很容易，开始发表骄傲轻敌的言论，然而没过多久就被心魔狠狠地上了一课，才知道戒色不容易。

73.不管是做人还是戒色，切忌骄傲自满，人一旦骄傲起来，就会放松警惕，就会失去人心，满招损，谦受益，一定要勤修谦德，保持谦虚、谨慎、恭敬。

74.有的人骄傲起来后，戒色文章也不会认真看了，断念口诀也不会认真练了，以为自己行了，其实还差得远，没多久就破戒了，这类破戒案例屡见不鲜。骄傲的人肯定会破戒，因为德行有亏，德行是戒色的基石，地基不稳，必然失败。

75.骄傲使人不思进取，处于一种极大的自我满足境地，所以往往骄傲的人会高估自己，最终碌碌无为。

76.当一个人成功后，成功所带来的喜悦与满足会使人更加容易滋生骄傲情绪，如果这时我们若不懂得戒骄戒躁，放低姿态，保持平和的心态，成功就会在我们自满之时、浮躁之中悄悄溜走。

77.成功之后的戒骄戒躁显得尤为重要。现实生活中，最常见的例子就是很多同学在考试成功后欣喜过望，一次胜利便冲昏了他们的头脑，认为自己学习不错，过分高估自己，不认真学习，最终在下一次的考试中失利。他们所欠缺的正是成功后的戒骄戒躁，由此说明了成功后的戒骄戒躁格外重要。

78.戒色方面也是如此，应该永远保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，这样才能守住戒色成果，并不断扩大之。

79.嗔心最大的受害者是我们自己，当嗔心产生时，会释放出一种毒素，伤害我们自己，当然也会伤害他人，影响人际关系，影响家庭和谐。

80.戒色方面，如果嗔恨心重，也容易间接导致破戒，因为内心失衡，就会想发泄，于是看黄手淫。戒色后一定要注意情绪管理，不要生嗔恨心，嗔恨心就像内心的地震一样，伤人伤己。

81.学会用慈悲心化解嗔心，多发慈悲心、宽恕心。《华严经》云：“一切恶中，无过是瞋，起一瞋心，则受百千障碍法门。”

82.有的戒友就是和人吵架后破戒的，比如和女友吵架，和家人吵架，和同事领导吵架，生活中会遇见各种突发情况，也会遇见各种对自己不利的局面，这时候一定要调整好心态，坦然面对，慢慢就会过去的。千万不可把不良情绪用手淫来发泄，可以出去走走，锻炼一下，转移一下注意力。

83.《大智度论》亦载：“当观瞋恚，其咎最深，三毒之中，无重此者。”嗔恨心是三毒之一，对于修行极为不利，不管戒色还是修行都要克服嗔恨心，让内心安稳和平。

84.酒是色媒人！酒真的害了很多人，酒后容易乱性，酒后开车容易出事，酒后破戒也很常见，见过几百天甚至几年的戒友因为喝酒而破戒的，有的人喝酒后还去那种不良场所，犯了更严重的嫖娼罪。

85.在喝酒方面，大家一定要慎重，最好是戒酒，应酬也应该少喝为妙，喝完要提高警惕，避免破戒。

86.我是戒酒的，戒到现在没喝过，不少资深前辈都是戒酒的，对于酒精，一定要警惕，喝下去后，定力容易下降，欲望也会变得蠢蠢欲动，喝多了更容易乱来。

87.戒酒是修行的五戒之一，可见修行人对戒酒的重视，曾经一位修行人因为破了酒戒，导致其他四戒全部跟着破了，喝了酒就开始做荒唐事了，一件跟着一件。喝酒之后人也不清醒，胆子却很大，这时候什么事都敢干，不顾后果了。所以喝酒的确是一个大问题，戒酒是最好的选择。

88.戒懒、戒骄、戒嗔、戒嫉、戒酒，这些做到位了，戒色之路就平顺很多了，很多破戒的因素就避免掉了，在德行方面也得到了提升，戒色就能更稳固了，希望每一位戒友都能做到。

89.对于恋身体部位的，可以思维不净观，人的身体其实是很脏的，就是那层皮迷惑了你，皮下面都是恶心的东西，而且那层皮也不干净，拿显微镜一照，毛孔里也是脏东西。

90.大德的开示基本都有提到不净观、九想观，就是为了对治贪恋的心理。

91.人就是一具臭皮囊，不值得贪恋，多思维不净观，这种贪恋的倾向就会逐渐淡化，最终恢复正常。

92.为什么会有恋物癖，就是起了那种念头，觉得性感，觉得好，觉得诱惑，一见到就起那种念头，通过思维不净观可以有效对治这种倾向。

93.对于恋女性物品的，可以思维脏乱差，那些破布、烂布有什么好贪恋的？！就要这样反复思维，不能觉得它好，要觉得它差！不能觉得它性感，这就是秘诀！反复思维它差，这样它对你的吸引力就降低了，看到那种东西，反应就变淡了，慢慢就不起反应了，看到就像没看到一样。

94.对治恋癖的关键就是把观念彻底转变过来。也要认识到恋癖的幼稚，就像小孩的玩具，在成年人眼里完全失去了吸引力。

95.我以前看到那些物品也会起冲动，后来通过不断思维对治和断念，慢慢就淡化了，我不再觉得那些东西诱惑，我认为那些东西只是普通的衣物，一点不性感。

96.《戒为良药》第101季里的一段话：“淡化恋癖车辙直至不起反应。”因为过去一直在思维它性感，思维它好，所以这种倾向被大幅强化和固定了，形成了脑中的“车辙”——神经通路，现在要反向思维，思维它差，思维它不好，不值得贪恋，不过如此，要经常这样思维，逐渐淡化恋癖车辙，就像一块草地，走得多了，自然出现一条路，不去走了，草长出来，又变成了一块草地，就是这个原理，我就是这样克服恋物癖的。我记得我从初中就有了严重的恋癖，自己反复强化，现在通过转变观念和不断对治念头，已经完全恢复正常了。

97.恋物癖一般在青春期就开始形成了，一直得不到纠正和正确的引导，导致那个倾向被反复强化，最后形成条件反射，我们现在就要反向操作，转变自己的观念，不断对治那种恋癖的想法，久而久之就淡化了，慢慢就恢复正常了。

98.戒色不仅仅是戒手淫，其他的邪淫行为也一定要戒除的，有的人还没跳出撸坑，却又掉进了嫖坑，前段时间一位戒友自己说的，和朋友出去玩，去了不良场所，没有把持住，回家后，邪淫回忆就开始疯狂攻击他了，那种画面和图像不断浮现，让他还想要再去。

99.嫖娼的危害太大，真的不能去嫖娼，特别损福报，也许嫖一次，工作就丢了，领导就看你不顺眼了，要开除你。嫖娼弄不好会得性病，到时就苦大了，有的人还染上了艾滋病，更加痛苦和绝望，到时还想着传染给其他人，造下更严重的罪业，真的是太可怕了。

100.嫖娼危害实在太大了，我们一定要远离邪友，不要去声色场所，一定要洁身自好。也许平时还能把持得住，但是喝酒后定力会下降，人也会不清醒，这时去声色场所，很容易嫖娼。所以一方面喝酒要格外慎重，最好别喝酒，酒是色媒人！另外不要和以邪淫为乐的人往来，交友必须谨慎，择善而从。

**综合集结篇（三十六）**

1.舒服的同时，你正在滑向症状地狱！

2.只有真正放开了，你才能腾出手来，抓住真正属于自己的快乐与幸福。请记住:只有不忘初心，才能方得始终！

3.仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。

4.生身以养寿为先，养身以却病为急。―――《遵生八笺》

5.饱暖安乐，纵情恣意，如是夭折者多。

6.读书悦心，山林逸兴，可以延年。―――《寿世保元》

7.常以舌柱上腭，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。―――《养生要录》

8.慈、俭、和、静四字可以延年。―――《摄生三要》

9.色痨沉痼，虚症百般，卢扁难医。

10.人若喜耽溺于色则精耗，精耗则神昏，神昏则心乱，心乱则身不能自主 ，至身不能自主，则将成病，而邻于死矣。

11.一伤再伤，外感内亏，百病俱起。自觉神气疲乏，精力不足，即系体气已衰之实据。

12.破戒之后才完全清醒过来，无尽的懊悔和空虚。

13.戒色是一种解放，把你从邪淫堕落的生活中完全解放出来，更准确地说，是一种解救，是一种救赎。

14.戒色这种感觉很微妙，不仅外貌会产生可喜的变化，而且内心也会变得更加喜悦和祥和，情绪也会更加稳定，更积极乐观。

15.戒色后感受到的大快乐真的不是手淫的小快感所能比的，当一个人超脱了邪淫的束缚，他就可以感受到真正的自由和纯净的美好。

16.当一个人不再发出邪淫的念波时，他的整个容貌气质，整个生命景象都会发生质的改变，所谓相由心生，境随心转。

17.让我们恢复心灵的纯度，让我们找回遗失的美好。好好坚持戒色修善就会感受到纯净的大快乐。

18.让我们崇尚无撸的生活，让我们感受纯净的力量，让我们享受纯净的愉悦，让我们散发纯净的光芒，让我们呈现出最纯净的自己。

19.戒色到现在，经历了很多风风雨雨，由失败慢慢走向成功，由邪淫烂人慢慢走向正常人，我通过戒色找回了真正的自我，我感觉到不撸的每一天都过得非常自由，因为你不会被心魔奴役，这感觉真的很舒服，这种舒服的感觉其实就是愉悦感，这种愉悦感不同于邪淫的短暂快感，这种愉悦感很持久，甚至可以持续一整天。

20.当心里恢复纯净后，自然会体验到愉悦感。最自信的人就是充满正能量的人，这种自信是真正值得拥有的品质。

21.手淫伤肾，肾虚百病丛生，早已是不争的事实了。

22.当我们戒除手淫恶习并且开始行善积德，内心的黑暗就会渐渐褪去，又慢慢恢复了阳光纯净的心态，到时候你的气场就会正气爆棚，正气特别十足，我戒到现在行善到现在，有很多人都说我正气十足，包括我的初中班主任。戒色行善到现在，我的内心十分坦然，光明磊落。

23.真正的快乐来自戒色，来自纯净的心灵，看黄撸管必然是在染污自己的心灵，最终必然导致惶恐和痛苦。

24.不管戒多久，都要坚持行善积德，为善最乐，当你真正落实行善之后，你会发现你会特别快乐，这种快乐是幸福又持久的，那感觉真的很美妙。

25.我们一定要牢记初心，不能随着时间的消逝而忘记了最初的初衷，要记住邪淫最终会招致无量的痛苦，而戒色带来的纯净感可以带给你无限的美好与愉悦。

26.我曾经追求虚无的快感，却忘记了曾经拥有的纯粹的大快乐，只需戒撸，就能再次拥有纯粹的大快乐，请放下撸管的手，一切的美好与快乐都会回来。

27.健康不是一切，但一切都需要健康，有句话说得好，生病的国王不如健康的乞丐。

28.手淫在刚开始的时候貌似是享受，但最后的结局肯定是痛苦的折磨，快感只不过是诱饵，症状才是里面的钩子，无害论则是那根倒刺！

29.手淫就是在伤身体，到了最后你症状缠身，痛不欲生的时候，那几秒的快感还显得重要吗？快感是假的，就好像你已经忘记了上次的快感，快感是假的！快感是假的！快感是假的！你只是爽了几秒后面你又得到了什么？

30.健康才是真正的爽，因为健康是持久的，不撸的日子是美妙的。

31.古人云:“文以凭心，武以观德。”练武到一定程度，如果德没跟上，那就无法继续深造。我们戒色也是一样的，戒到最后拼的就是德。

32.我们一定要多学习戒色文章，多学习传统文化，好好修炼自己的品德，多做善事，积善成德，而神明自得，圣心备焉。

33.彻底改正自己的思想，并且忏悔改过恒久力行善事。

34.手淫积累的负能量会带来破坏的效果，对身心健康极其不利，而行善积德则会带来相反的效果，你会发现自己的人生才真正步入正轨。

35.撸完问问自己，有意思吗？答案就是三个字:没意思！那刚才怎么还会撸管，从心理方面来讲，那就是被心魔附体了，从生理层面来讲，那就是被多巴胺控制了。

36.爽的感觉来自多巴胺的升高，空虚的感觉就是来自于多巴胺的回落。在一升一落之间，撸者迷失了自己。

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

38.唐代名医孙思邈指出:“精少则病，精尽则亡。不可不思，不可不慎。”

39.从中医的角度来讲，肾精与一个人的体能，脑力，精力都密切相关，而且与一个人的寿命也密切相关。

40.《黄庭经》云:“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”又云:“仙人道士非有神，积精累气以为真。”

41.《金仙论证》云:“夫精为万物之美，即养生之立命之至宝，万物最美曰精，人有其精则生，人无精则死，所以精者，即性命之根源。”

42.很多人说精没了吃两个鸡蛋就补回来了，多吃点营养品精子很快就补回来了，这根本就是不成立的，若真的是这样，那么还会有戒色吧吗？还会有男科医院这种机构吗，显然是个伪命题。

43.性是生门，亦是死门。宝贵的精能若是狂撸狂泄，那么结果必定是症状缠身，痛不欲生。

44.若是懂得戒色保精的人必然能把这股宝贵的性能量用在学业或者事业上，懂得戒色保精就可以健康长寿。

45.《三元延寿参赞书》:“天元之寿，精气不耗者得之。”肾精就是男人的核能，肾精是养生立命之宝，我们一定要懂得戒色保精之道，肾精的本质就是能量，能量耗损导致痛苦，能量持满开启纯粹的大快乐。

46.戒色神力来源于学习，学习提高戒色觉悟，觉悟降伏心魔。

47.你应该对自己说，我一定可以戒除邪淫，不会再做心魔的奴隶，这样子你才能做到戒得更好。

48.失败只是通往成功的一点考验和挫折而已，不经历风雨如何见彩虹。我们破戒之后一定要好好总结破戒教训，认真分析破戒原因，从失败中吸取经验教训，加强学习改正自己的思想误区，失败不可怕，可怕的是破戒还不学习还不改过。

49.戒撸为安，邪淫招祸，爽是苦的开始，撸是灾难的开始。

50.小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德，戒色到一定程度就是拼你的德行，不管戒多久，都应该保持谦虚的心态，谦虚使人进步，骄傲使人落后，王阳明在《传习录》中说:“谦者，众善之基；傲者，众恶之魁。”还说到:“人生大病，只是一傲字。”满招损，谦受益！

51.我们戒色一定要修谦德，德不配位，必有灾殃，所谓骄傲自满必翻车，有一丝一毫的骄傲念头和想法，必须要立刻消灭，绝对不能助长骄傲自满的心理。

52.戒色的同时一定要注意修善，因为修善可以增加你的正能量，积善成德。

53.我们戒色的同时一定要多做力所能及的善事，百善孝为先，多帮助父母做家务活，给他们捶捶腿，揉揉肩，不要嫌弃自己的父母，放生，帮助吧友戒色，都是在行善，这些都在于你的一念之间。

54.王阳明云:“天地虽大，但有一念向善，心存良知，虽凡夫俗子，皆可为圣贤。”戒邪淫就是大善之举，请听从内心良知的召唤，戒掉手淫恶习，让正能量爆棚！

55.一念向善，千祥云集！

56.信仰如灯，指引光明。即便四面漆黑，寒气森冷，内心依然充满阳光，温暖如春。

57.信仰存在的目的，就是培植人心的正直和善良，净化身心贪嗔痴慢，指引人生的方向，提升生命的层次，帮助信仰者理解世间真理和自然规律，解脱烦恼痛苦。

58.中国自古就有乐善好施，积德行善的优良传统。古语云：“爱出者爱返，福往者福来。”

59.帮助别人，就等于帮助自己；善待别人，就等于善待自己。

60.一个经常奉献爱心、行侠仗义、布施福德的人，不仅生活无忧，内心充实，自身的人际圈也会充满仁爱、感恩、奉献和互助的正能量气场，自己万一不幸突遭困厄时，也会及时得到他人的支持和帮助，快速化解危机。

61.《易经》云：“人有善念，天地佑之；积善之家，必有余庆”。

62.善良的人，往往可以逢凶化吉；福报大的人，常常可以化险为夷。

63.《关帝觉世真经》云：“一切善事，信心奉行；人虽不见，神已早闻；加福增寿，添子益孙，灾消病减，祸患不侵，人物咸宁，吉星照临。”

64.关帝圣训也屡屡告诫信奉者：“读好书，说好话，行好事，做好人。”

65.对一切的善行义举要信心坚定地去做，对需要帮助的困难群体要挺身而出，见义勇为。这样才能无愧无悔，活得充实自在。

66.行善不是作秀，善欲人知，并非真善。行善，只在自己的发心，君子有所为有所不为，遵循自己的良知，做自己认为正当正义之事。

67.人的每一善心善念，善行义举，神明都早已洞查，记录在福德簿上，善者加福添寿，人丁兴旺，福荫延及子孙，事事逢凶化吉，祸患不侵，家人平安，事业兴旺，财源滚滚。

68.心怀善念，多做善事，多行义举，多集福报，必能千祥云集，逢凶化吉，逢难必克，改造自己的命运，扭转生活的逆境，事业通顺，福寿双全。

69.曾国藩多次在家书中告诫儿子们要“举止稳重”。

70.曾仕强先生说：“脚步很稳的人，你可以相信！你看现在人走路七扭八歪的，那就叫轻浮，一点不稳重。”所以说，走路姿势稳重的人，心智也更加成熟稳重，更值得信赖，更有福气。

71.曾国藩又给大儿子曾纪泽写信说：“尔之容止甚轻，是一大弊病，以后宜时时留心。无论行坐，均须重厚。”曾国藩认为大儿子言行举止轻浮，是个大毛病，以后要多留心，走路或者坐下的时候，都要容止厚重。

72.“端庄厚重是贵相，谦卑含容是贵相。事有归着是富相，心存济物是富相。”由此可见，曾国藩认为举止端庄厚重既是一个人有修养的表现，更是一种富贵相。

73.一个人的外在的形态和举止，都是内心世界的映射：浮躁之人，多有轻狂之举；成熟、稳重、厚道之人，举止也厚重，涵养和修炼功夫都不会差，最终的福报也会深厚。

74.邪正看眼鼻，真假看嘴唇；功名看气概，富贵看精神；主意看指爪，风波看脚筋；若要看条理，全在语言中。——曾国藩

75.“功名看气概，富贵看精神”，这句话主要是从神态和体相来识人：一个人走路器宇轩昂，神采奕奕，走路时抬头挺胸，充满男子气概，精神气十足，则说明此人的富贵功名都很好。

76.走路稳重，如负重物的人，更可以负担重责大任，更值得信赖。走路时器宇轩昂，精气神十足的人，也更容易在未来大富大贵。记住老祖宗的以上两句口诀，从一个人的走路姿势来识人，看人八九不离十。而且，一个人的走路姿势，还能暴露其真实人品！

77.观察走路的姿势，再结合走路时的眼神，更可以全面地了解一个人。君子坦荡荡，小人长戚戚。光明磊落的人，两眼直视前方，炯炯有神，眼里看到的是公平、正义等美好事物。正如曾国藩所说：“眉宇间大有清气，志趣亦不庸鄙，将来或终有成就”。

78.相反，那些走路的时候喜欢东张西望、左顾右盼的人，往往心术不正。比如说，贪财好色的人，总是喜欢盯着女人的漂亮脸袋和别人的钱袋。这便是《冰鉴》中所说的“鼠行好利”！

79.怎样看人、识人、观人，是一个非常重要的能力。

80.晚清“中兴第一名臣”曾国藩说过：“办事不外用人，用人必先知人。”在他一生的功业中，识人之术发挥了很大作用。

81.对于怎样识人，曾国藩总结四法：讲信用，无官气，有条理，少大话。

82.人格就像黄金，纯度越高，层次越高。

83.守信，是最有价值的人格魅力。

84.与守信的人相处，无需猜疑顾虑，不用提心吊胆，格外让人安心。

85.守信的人，事有归着，有始有终，坦坦荡荡。不苟且，不敷衍，不糊弄，不辜负。在任何时代，这都是最稀缺的靠谱品质。

86.听其言，观其行，才能真正看透一个人。

87.晃得太凶，必会翻船。

88.优秀的人懂尊重别人，从不发“官气”。

89.做人做事的条理，就像写汉字的笔顺一样，是驾驭一切的前提。

90.一个值得信赖的人，必是头脑清醒，做事有条理的。

91.只有善于分清先后主次，把事情打理得井井有条的人，才能举重若轻。

92.越是聪明的人，越明白自己责任重大，需小心谨慎。

93.考虑周全，办事得体。

94.《弟子规》中说：说话多，不如少；惟其是，勿佞巧。

95.学问越深的人，就越能发现自己的不足，感觉到自己的渺小，为人处世就越谦卑谨慎。所以他也不会轻易发言，四处张扬。

96.祸福无门，惟人自召。这句话真正体会了，从此以后，就会心平气和，不再怨天尤人了。

97.六祖惠能大师说：“一切福田，不离方寸，从心而觅，感无不通。”一切祸福的源头，都在我们的一念之间。

98.老子说“祸福相倚”，我们一旦福气来了，就容易生贪着心、傲慢心，就开始享受，然后放纵欲望，祸就紧跟着来了。

99.生活中无论遇到什么恶缘和逆境，都会从自己身上找原因，无怨无悔，处之泰然，烦恼越来越少，快乐越来越多。

100.人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。所谓阳气，就是身心的健康表现，如精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、爱心、清净、真诚、自在、随缘等。所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体五脏六腑的毛病，内心的、肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等，都属于阴暗不好的内容。行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，所谓“天道无亲，恒与善人”，功德到一定程度，内心自然就清净了，元气恢复得特别快，身体健康指日可待。

**综合集结篇（三十七）**

1.戒色的每一天都要学习戒色文章，多总结，多思考，多做笔记，这样觉悟才会有实质性的提升，戒除手淫恶习的同时也要学会养生之道，戒色是打地基，养生才是造房子，一定要积极养生，适量锻炼有助于身体恢复，动则生阳，阳强则寿，但是也要控制好运动量，过犹不及。

2.孔子曰:“少之时，血气未定，戒之在色！”色是少年的第一关，此关打不过任他高才绝学都无受用，我身边就有很多案例就不说了，大家一定要多多帮助戒色新人，要让他们知道手淫的危害，帮助他们戒色，多多行善好处自然多，帮助别人就是帮助自己。

3.手淫虽然不属于违法犯罪，但是手淫属于邪淫，邪淫伤身败德，天道祸淫最速，为害匪浅！戒色是一种过正常健康的生活，是摆脱色情污染的生活，戒色可以帮你找回最纯真、最美好的东西。

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

5.戒色要从心里上改，思善，言善，行善，常存利人之心，常做利人之举，要每日晚上睡前忏悔你今天对不起的人，也要感恩帮助你的人，感恩世界。

6.百善孝为先，父母是唯一，要好好孝顺父母，行善去恶，人生苦短几十年要用快乐与满足的眼光看待这个世界，加油！

7.只要我们坚持戒色，不放弃，坚持到底！我们最终会恢复身心健康的，做一个有正能量的人，跳动的不止是心脏，还有我们纯净的灵魂，手淫是灵魂的腐臭，戒色是一种心灵的净化，最终会散发出戒定真香。

8.人本有一种喜悦感，想想我们小时候多么欢乐，有人说没有这些就活不下去，那根本是为了自己的放纵找借口，快乐是本身具足的，并不需要通过撸管来获得快乐。

9.当你真正戒色了，快乐、喜悦、自信和圆满自然而然就会涌现出来，真正纯粹而美好的快乐只能通过戒色来实现。

10.请记住：快乐是本身具足的！当你不撸了，自然而然就会进入纯净美好的状态！正所谓：你若不撸，便是天堂！

11.如果戒色是改过，那么改过之后就应该积善了。行善积德，孝顺父母，这一条决定着你戒色之后的命运！

12.症状爆发是有一个临界点，过了那个临界点，各种症状就来了，到时苦不堪言，心脏也不好了，脾胃也不好了，头部也难受了，心理也失调了，精力也不行了，脑力也下降了，前列腺也发炎了，各种不适。

13.失败是暂时的，谁没失败过？关键要学会从失败中崛起，避免犯类似的错误，不断强大自己的实力，这样才能越戒越好。

14.精气神是男人最好的化妆品，正气是男人最好的外衣！

15.古人云：“人生功名事业，寿夭穷通，皆自少年基始，而戒淫为第一。盖血气未定，最易沾涉邪淫。迨至日复老成，虽知怨悔，已追悔莫及。”

16.古人很有戒色意识，懂得戒色的重要性，这是在守护自己最宝贵的能量！

17.肾精是男人最重要的战略资源！这种资源，岂能被色情所抢夺？！有精无精，天壤之别！

18.人不在帅，有精则灵！

19.有精，整个人都被盘活了，就像汽车有了油一样，汽车没油，就像一堆废铁，人没精，就是一个废人。

20.有了能量，就有精力去干事，就能干成很多事，就有那种强大的斗志和勇气，所以戒色保精实乃人生第一修为。

21.纯净的大快乐多么美好，看看那些小孩子，每天开开心心，无忧无虑，活得多么纯真美好。

22.我们也可以回归那个纯净纯善的心灵状态，重拾遗失的美好与快乐，那种快乐显然与性无关，这是纯净灵魂独有的大快乐，因为纯净，所以快乐。

23.这个世界上还有比手淫爽百倍的事情，那就是做纯净的自己，安住于真我。多么快乐，多么美好，多么自由。

24.一位戒友说：“戒了50天我感觉变化好大，首先是人自信了，在学校一晚上睡5个小时第二天照样有精神，头发也茂密了，耳鸣好了，人际关系也好了很多 ，学长还说我变帅了，正能量满满。”

25.另外一位戒友说：“今天去银行办理个业务，戒色42天了，可以坦然自在地坐在小姐姐面前，对答如流，那一刻就感觉，一切的付出都是值得，戒色让生活更美好。”

26.坚持戒色，人际关系也会随之改善，因为内心祥和了、喜悦了，人际关系自然就改善了，那种底气和自信，可以让人光明磊落地和人交流。

27.邪淫是苦不是乐，邪淫的路越走越窄，越走越苦！戒色的路越走越宽，越走越光明，越走越开心。

28.还有一位戒友说：“我现在感觉到，其实接触大自然比接触黄更快乐，那种太阳生起的信心，站在高山上的豪迈，看到树木的宁静，柳树垂条的摆动，湖波荡漾的感觉，嫩绿的小草，奇花异草的绽放等等，有时候一阵清风扑面而来，都能特别欢喜和满足，这在接触黄的过程中是无法体会的，有时候我们真的要多学习孩子，他们那个时候先天意识还比较强，是那么纯真善良美好！”

29.那种发自内心的欢喜和满足，是纯净的孩子才能感觉到的，在戒色后有望重新找回这种美好的感觉，多么可贵。

30.总有人相信无害论，等到症状爆发，就会知道无害论是弥天大谎，到时就知道戒色了。

31.真正的智者都在戒色，真正的愚夫则在邪淫，还为自己找很多冠冕堂皇的借口，最后被症状打脸，就知道真相了。

32.不忘初心，牢记使命，正己化人，无私奉献！做一个真正纯粹的利他行者！

33.小时候，我们常常处于无因之乐的状态，没有特别的原因，就是内心很开心、很快乐，伴随纯净的感觉，还有一种深深的满足和愉悦，多么美好的感觉，内心感到自由和快乐。

34.等到发育了，内心开始起邪念了，开始看黄了，就从那个天堂般的状态失落了，变得很压抑，很痛苦，内心很难开心起来，脸上也没了纯真无邪的笑容，活得很惶恐，等到症状爆发，身心都备受煎熬。

35.撸管貌似爽到了，其实亏大了，撸完就会觉得没意思，感到空虚和悔恨，人也会变得脾气暴躁，充满戾气和负能量，各种不顺和倒霉就跟着来了。

36.《道德经》云：“专气致柔，能婴儿乎？”老子为何推崇“婴儿”？因为婴儿的心灵处于非常纯净的状态，那种状态是和道相合的，是充满大快乐的，一旦追求欲望、追求快感，就会从那个纯净美好的状态中跌落下来，以为快感是快乐，于是拼命追求快感，其实快感不是真正的大快乐，快感是玻璃，真正的大快乐是钻石！两者是有区别的。

37.大家发现没有，人在感受快感的时候，很少会笑，因为那不是一个真正快乐的状态，笑不出来。完事后，内心状态很糟糕，就像被抢劫了一样，两个腰子空空如也，心魔大笑而去，留下一脸沮丧的撸者。这不是享受，这是被奴役的状态。

38.远离色情，戒掉恶习，做回纯净美好的自己，到时就能再次感受到纯净的大快乐了，那是久违的童年感觉，在纯净的简单中蕴藏着异常丰富的美好体验。

39.当我们内心真的纯净了，你就会发现天空很蓝，草儿很绿，花儿很美，就连空气都弥漫着快乐的味道。

40.萨古鲁：“成为一个喜悦的人，是你能为自己和身边人做的最好的事。”“愿你知晓这种满足感——你让所触及的一切都变得快乐。”

41.当你喜悦了，开心了，别人也会受到感染，大家一起开心，把这种喜悦的能量传递开来，人际关系就会变得和谐融洽，其乐融融。

42.戒色切忌过于紧张，就像过马路时不能过于紧张，要自然，但是却警惕着，也像开车一样，不能过于紧张，自己要学会调整。如果过于紧张，必然会慌乱，会焦虑，会失去章法和控制，很容易出事。

43.有的戒友就是过于紧张，一定要学会调整，保持适当的放松、自然和安定。

44.看到异性应该光明磊落，大大方方的，如果有邪念，及时断除即可，不要过于紧张，也不要走极端。

45.戒色一定要避免走极端，内心要祥和稳定，保持平衡，不能过于紧张，避免出现强迫和走极端，自己要善于调整。

46.熬夜看黄撸管，有猝死的风险，一定要小心。

47.这位戒友的状态很差，问题就是贪恋，还有影响戒色状态的就是打游戏。

48.做过之后才发现一个人撸管有多没意思！真的没意思，浪费时间、精力！

49.几乎每个人都会经历症状反复期，因为身体痊愈的过程肯定不是一帆风顺的，导致症状反复的因素也有很多，比如沉迷意淫、熬夜久坐、劳累、生气、受凉、遗精、饮食不注意等。

50.戒色是系统工程，恢复也是系统工程，我们应该要加强养生之道，各方面都要做好，这样症状反复的次数就会大大减少，最后就会趋于稳定。

51.光戒是不行的，一定要在养生恢复方面多下功夫。如果你的症状比较严重，那我建议你可以配合中药调理。

52.戒色和恢复都需要三心：信心、决心和恒心，三心稳固，一切都会水到渠成。

53.在戒色之后，要对症状反复期有一个心理准备，这样当症状开始反复时，心里也就不会慌了，可以做到从容应对，到时候自然可以顺利过关。

54.《素问》云：“久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，是谓五劳所伤”。视、卧、坐、立、行都是生活中必不可少的行为，但过度则会导致伤血、伤气、伤肉、伤骨、伤筋等。所以我们戒色后在养生方面一定要格外注意，要多学习养生文章提升自己的养生意识，这样就可以大大减少症状反复的次数。

55.当出现症状反复了，你要告诉自己，这是暂时的，一定要明白痊愈的规律，痊愈的规律就是：反复次数较多→反复次数减少→逐渐进入稳定的痊愈状态。

56.不管风吹浪打，胜似闲庭信步，当你掌握了痊愈规律，你就不慌了，否则症状一反复，很多人的心态马上就会发生微妙的坏变化，军心立马就不稳了。

57.你应该告诉自己，出现症状反复是很正常的，症状的反复完全符合痊愈的规律，既然如此，自己也就没必要慌张了，到时候对于症状的反复，你就可以泰然处之，从而可以做到处变不惊，安之若素。

58.症状出现反复了，自己一定要注意休养，一定要保证良好的睡眠，千万不要熬夜久坐，否则就可能加重症状的表现，一般伤精的症状出现反复后，自己注意休养，很快就能有所缓解。

59.有的人虽然戒色了，但是熬夜的习惯还是在持续着，这样他的恢复就不会很快，也容易出现症状反复。

60.必须建立一个良好的作息习惯，这样身体才能更好地恢复。症状出现反复后，更须保证充足的睡眠，必须保证生活作息的规律。在睡眠的过程中，人体就是在充电和修复了，能够保证良好的睡眠，一般的症状反复很快就会自动缓解的。

61.《吕氏春秋》记载：“流水不腐，户枢不蠹”，唐代名医孙思邈就体会到运动能够使“百病除行，补益延年，眼明轻健，不复疲乏”。适量的运动对保持人体健康、祛病延年可以起到积极的作用，但过量的运动则很可能会适得其反，甚至会导致免疫力的下降。

62.当症状出现反复时，我们可以做一些适量的有氧运动，比如慢跑快走等，这样可以促进身体的恢复，但也不能搞得太累，也要避免出大汗，因为大汗伤阳，大汗过后，身体往往容易虚掉。

63.古人云：“饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。脾胃者，五脏之宗，四脏之气皆禀于脾，四时以胃气为本。”症状出现反复后，也应该加强食疗方面的调养，营养要跟上，我以前推荐过粥疗，养生粥具有较好的健脾胃、益五脏作用，尤其适宜于少儿、老年及久病体弱者食用。

64.名医朱丹溪也极其注重饮食清淡，他活到了87岁，老年时依然形体矫健、精力充沛、思维敏捷。他指出：“人之饮食不出五味，味有出于天赋者，有成于人为者。天之所赋者，谷蔬菜果，自然冲和之味，有食之补阴之功，此《内经》之所谓味也。”

65.《素问》云：“夫精者，身之本也。”肾所藏的精包括“先天之精”和“后天之精”。先天之精禀受于父母的生殖之精，它是与生俱来的，是构成胚胎发育的原始物质。后天之精是指人出生以后，摄入的食物通过脾胃运化功能生成的水谷精气，藏之于肾。

66.肾为封藏之本，《素问》又云：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”人的一生必定会经历生、老、病、死这些阶段，而每一阶段机体的生长发育或衰退情况，都取决于肾精及肾气的盛衰，现在很多无害论的观点真可谓荒谬透顶，完全和中医科学相违背，真是害人不浅的歪理邪说。

67.《景岳全书》明确提出：“善养生者必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”

68.我们戒色之后一定要学会保精之道，精之于人，犹如油之于灯，而伤精的方式有很多，诸如熬夜久坐、暴怒、吃冷饮、用力过度、频遗等因素，都会导致肾气的损伤，所以戒色后一定要多学习养生的知识，这样出现症状反复的次数就会随着养生意识的提高而大大减少。

69.对于能够导致症状反复的因素一定要学会避开，《黄帝内经》云：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时”，能够避开导致症状反复的因素，就能最大程度地减少反复的次数。

70.《内经》还特别强调了养神的重要性，“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”指出思想清静纯正，心无杂念，这样可保正气调和，百病不生。

71.《灵枢》还提出了情绪养生的要求：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”我们在出现症状反复后，也要格外注意情绪管理，保持心平气和就能加快身体的恢复。

72.《礼记》云：富润屋，德润身。孙思邈在《千金要方》中写道：“性既自善，内外百病悉不自生，祸乱灾害亦无由作。”明代的《寿世保元》云：“积善有功，常存阴德，可以延年。”张景岳在《先后天论》中写道：“唯乐可以养生，欲乐者莫如为善。”简明地道出了为善乃快乐之道。

73.清代养生家石天基认为：“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐”，提出了常存安静心，常存正觉心，常存欢喜心，常存善良心，常存和悦心，常存安乐心等。

74.养生贵在养德，我们戒色后一定要注意行善积德，多帮助别人，多做好事，这样症状反复的次数就会大大减少，养生的最高境界就是养心，心地一定要善良、豁达、宽容。正所谓：天地逍遥一戒客，清风随形德逸香！

75.上根戒友在半年左右即可进入戒色稳定期，戒色稳定期的最大特点就是：基本无意淫！甚至十几天都不会有一个邪念，处在非常稳定的戒色状态。这时候煎熬感会消失，根本就不会在意天数了。

76.不断学习提高觉悟，觉悟提高到一定程度，自然就能进入戒色稳定期，所谓水到渠成。

77.古人认为：“遗精不离肾病，但亦当责之于心君。”明代医家戴元礼在《证治备要遗精篇》中说：“有用心过度，心不摄肾，以致失精者；有因思色欲不遂，精色失位，精液而出者。”时至清代，对遗精指出“有梦为心病，无梦为肾病。梦之遗者，谓之梦遗；不梦而遗者，谓之滑精 ”。又将遗精分为梦遗和滑精，后世医家多沿用至今。

78.适度无害论不知害惨了多少人，上瘾了能适度吗？上瘾后能自控吗？

79.大家如果想彻底戒掉撸管，一定要过“适度关”，否则你的戒色立场不可能坚定。

80.“气不足，万事无成，气足神强，方言发福，气生色，色定荣枯”（《柳庄神相》）

81.气指的是五脏六腑之气，而肾藏五脏六腑精华之气，脸是五脏六腑的镜子，所以撸管伤肾后，就会反映在脸上。在撸管后，气色很容易发生改变，气不足时，色也会随之改变，会变暗变青变脏变油，让人心生厌恶之感，严重的戒友，脸部形态也会发生微妙的改变，也就是所谓的变形。

82.有的戒友眼皮发生了改变，双变单，戒了一段时间，又变回了双眼皮。还有就是浮肿现象，包括眼皮浮肿，脸颊浮肿，还有眼袋等。肤质也会发生改变，皮肤变粗糙，触感不再光滑细腻，有的戒友出现蜕皮、毛孔粗大、粉刺痤疮青春痘等，经久不愈，还会留下痘印或者色斑。还有的戒友脸颊凹陷，颧骨突出，面带鬼气，神似僵尸，还有很深的黑眼圈，这都是撸管伤肾的典型表现。

83.当一个人肾虚时，很容易出现一个表现，那就是：嗜卧懒动。这在中医上也专门讲到的，大家应该有这个体会，撸管后特别喜欢睡觉，总是睡不醒，还喜欢赖床，而赖床又容易导致破戒，从而形成了恶性循环。这样一个懒散的人，要在事业上取得成功，难度是比较大的，说万事无成，也不算夸张，很多戒友的实际经历也的确如此，学业和工作都一塌糊涂，做什么都不成功。

84.大家设想一下，如果一个人气足神强，精气神饱满，以这样的状态去做事去学习，那效率就完全不一样了，结果也会迥然不同。

85.“气足一月方发为色，色发在外方定吉凶”（《柳庄神相》）

86.有不少戒友都反映，戒色一个月左右，精气神变好了，别人也说他变帅了，其实这就是气色变好了，气色变好了，脸部形态也会发生微妙的改变，眼睛和肤色会提亮，神清气爽，焕然一新。底气也回来了。

87.当你精神好时，做任何事都有一个良好的身心状态，这样做事情也更容易成功，反之，很多人因为纵欲变得自卑没自信没底气，做事变得犹豫，还出现社恐表现，这样出去做事，还没做，已经输掉了一半。

88.撸管伤到一定程度，人的脑力会大幅下降，注意力、记忆力和思维力都会不同程度下降，本来可以做好的事情做不好了，学生党更是会影响学习成绩。

89.气色就是一个人精气神的外在表现，气色好，精神足，学习或者工作才会有一个好的状态。而一个龙马精神的人，也会让别人潜移默化受到感染，觉得你正能量很足，很愿意和你在一起。这种感觉就像面对一条肮脏的河流，自然就会心生厌恶，而面对一泓清泉时，自然就心生欢喜亲近之心。

90.“气藏皮内，色现皮外，根本固，则枝叶繁。根本枯，则枝叶谢”，“夫气舒，则色畅，气恬，则色静，气通，则光润华明见于色，此皆气色之善者；气偏，则色焦，气滞，则色枯，气蔽，则憔悴暗黑见于色，此皆气色之凶者”，“色光，则性静，色晦，则情乱。色光者，如秋月连天。色晦者，如浮云蔽日。性静，则吉。情乱，则凶！”（《神相铁关刀》）

91.气和色的关系就是气根色苗，气是最根本的，而肾为五脏之根，又藏五脏六腑精华之气，所以肾气乃重中之重，相当于王中王。

92.肾一虚，五脏六腑都容易出现失调，都容易出现各种症状。所以中医有讲到，肾虚百病丛生，此话一点不假，药王孙思邈讲的“精少则病”其实也是这个意思。

93.当你肾气很充足时，就像小孩一样，皮肤细腻光滑，亮度非常好，饱满清透，让人自然心生欢喜；当你皮肤晦暗肮脏，就像过期的水果，就像枯萎的花朵，不管是自己还是别人都会觉得恶心。当你坚持戒色养生，皮肤和气色都会慢慢变好的。关于这一点，无数戒友的经历和前后照片已经充分证实了。

94.“丈夫欲其刚正，其气欲刚，其性欲正。刚则不佞，正则不邪，得刚正之气，为天下之英才！”（《玉管照神局》）

95.一个男人最重要的就是要具备刚正之气，君子心地光明磊落。

96.真正具备刚正之气，就不会沉迷撸管，有了刚正之气，就不会再猥琐了。而要具备刚正之气，应该不断给自己灌输正能量，正气存内，邪不可干。心正则人正，心清则人清。

97.我们戒色，就是要端正自己的心，净化自己的心，把黄毒心垢都清洗掉，洗心革面，重新恢复阳光纯净，让自己具备一身阳刚正气。

98.无论走到哪里，就把这种刚正的气场带到哪里，刚正之气就像春风，吹到哪里，哪里就会有一番生机勃勃的景象。如果你带着一身猥琐之气，无论你走到哪里，都不会受到欢迎，甚至你会发现，和父母的关系都会变得紧张，和别人也无法正常交流。其根源就是中了黄毒，沉迷撸管伤了正气。

99.没有正气就没有底气，变得自卑，不愿与人交流，害怕别人看不起。要改变这种失调的身心状况，唯有多学习戒色文章和传统文化，提高自己的觉悟和正能量，这样就能重新建立起自信。

100.很多戒友都反映，戒色一段时间，心情变好了，也敢和别人直视了，和人交流也自然了，这其实就是身心调整过来的一种表现，也是正气恢复的一种表现。当你有了足够的正气后，做很多事情都会很顺，即使有短暂的挫折，也能乐观开朗地面对，心情完全不一样了，变得更积极进取，更乐观向上。

**综合集结篇（三十八）**

1.嗜欲之性,固无穷也。以有极之性命,逐无涯之嗜欲,亦自毙之甚矣。欲望是无穷无尽的，而人的能量是有限的，你满足欲望就会消耗能量。

2.能量消耗就会导致身体出现不适，当你能量消耗到一定的程度，你的不适就会发展成为疾病，成为痛苦的甚至是生不如死的症状。

3.精气有限，所以我们要保存能量，避免能量的耗泄，这样我们才能健康快乐的生活!

4.人生追求的是纯正的灵魂，是享受快乐的事物，而不是龌龊的邪淫。

5.邪淫只会带来痛苦、悔恨、肮脏、堕落，邪淫会夺走你所有的快乐，让你变得痛苦，生不如死。

6.大家一定要多孝顺父母，坚持戒色，行善积德，真的对人生各方面都有很好的影响，对考运也有很好的影响。

7.把手淫行为看成一种耻辱，堂堂七尺男儿，俯仰天地之间，岂能做如此苟且下流之事？！有了羞耻心，戒色就有了一个好的动机！

8.少年啊，千万不要去沾染色情，一旦开启了这个潘多拉的魔盒。恶魔就会附着在你的身上，它的危害超出你的想象，它不但会蚕食你的能量，而且会改变你对世界正确的观念。

9.你将会沉溺于那片刻的虚假欢乐，迷失于自己的幻想。无法脚踏实地进行实干兴邦。它会让你对所有女性产生非分之想，一经沾染便深深烙在你的脑海之中。它会让你不断地追求欲望，做再多的事也不过是为你的心魔来欲盖弥彰。它会让你道德败坏，丧失你原有的真诚善良，它会让你满脑子色情，变成你最厌恶最鄙视的那种人。如何解脱，只有不断地学习传统文化和戒色文章，让你的心灵重新回到天堂，进行自由的翱翔！

10.少年强则国强，少年屹立于东方则国屹立于东方，少年立志戒色、忠厚善良则国前途光明繁荣富强，少年为民族之脊梁则国不倒于世界之上，少年思想纯洁、奋发图强则中华民族之复兴必不再是遥远的梦想。

11.《戒为良药》中多次提到提高戒色文章吸收率的重要性，戒色文章看一遍和看十遍收获是远远不一样的，看一遍走马观花学不到什么东西，不了解文章重点，抓不住核心，转眼就忘记了，而看十遍却能抓住重点，印象深刻，并且关键字句变成自己的戒色笔记，反复阅读，通过不断重复学习，理解越发深刻，戒色基础越来越牢固，说起戒色关键点，毫不含糊，这样就能保证觉悟不断向上突破。

12.如果有人拿一大针筒扎进你的脊椎脑干，从你的大脑里脊椎里抽一管子脑髓，你肯定不干，但是你自己偷偷地撸，就是把一管子脑髓像垃圾一样倾泄掉！可怕！

13.若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至！

14.古德云：“欲火焚烧，精髓枯竭；百病易生，窒其聪明，短其思虑；不数年有用之人，废为无用，渐成痨瘵之疾。”

15.倍力行房，不过半年，精髓枯竭，惟向死近，少年极须慎之。

16.淫欲颇恣，如饮咸水，多饮多渴，唯死而已。欲火入心，犹如鬼著。淫火内发，自烧而死。

17.《元气论》曰：“嗜欲之性固无穷也，以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣！”

18.印光大师云：“天下有极惨极烈，至大至深之祸，动辄丧身殒命，而人多乐于从事，以身殉之，其唯女色乎！”

19.越是迷恋的废你越是惨烈！

20.如果你在马路上看到一个男人玩弄自己的JJ，你一定会觉得他很恶心很龌龊，一定会离他远远的，其实你和他是一样的，只不过你是关起门来，一个人偷偷地撸，如果你以旁观者的视角看着自己手淫，你也会觉得自己极其恶心，让人作呕。如果让你的老师和同学看到你撸管时的样子，一定会对你刮目相看。

21.事实上你根本不需要手淫这种恶习，邪淫伤身败德，而真正幸福有意义的人生又岂是这一瞬间虚无缥缈的快感能比拟的？

22.出现心魔的怂恿，应该毫不犹豫地断掉！1秒快感换来的是一万秒、十万秒乃至百万秒的病痛折磨，太不值得了！得病后那种难受、那种惶恐真的让人崩溃，奔波在家与医院之间，如惊弓之鸟，惶惶不可终日，得病后变得失去勇气去面对自己的生活和将来的一切，而且家人也很难理解你。

23.“若夫欹斜缺陷，色泽昏暗，不佳之相也。是以面色白如玉润、黑如漆光、黄如蒸栗、紫如绛缯者，皆属吉相。”（《神相全编》）

24.撸管后，气色明显变暗了，就像一只快没电的手电筒，而且肤色也会变得很不均匀。

25.撸管导致的内分泌失调，反映到人的脸上的确会有很多不好的表现，比如有的戒友皮肤会变油腻，而且会有一个感觉，那就是怎么洗，也洗不干净，甚至是越洗越出油，洗多少遍都觉得脏，依然还是很晦暗。其实这是里面脏了，内分泌紊乱了，出现这种情况，外面再洗也没用，用消毒水洗也没用。

26.当你坚持戒色养生，积极锻炼，注意作息规律饮食清淡，坚持一段时间，皮肤自然会变干净。很多戒友都有切身的体会，坚持戒色养生，皮肤重新变得清亮有神采。而破戒后，马上又会回到解放前，重新变丑变猥琐，失去自信和底气。

27.大家看小孩，有哪个小孩特别丑吗？几乎没有，因为小孩精气神好，气色好，眼睛明亮有神，让人心生欢喜。一个男人，最重要的不是五官，而是精气神，而是气色。

28.一个男人可以不帅，但绝对不能失去精气神，失去精气神，真的就是一个傻逼了。

29.很多原来很帅气的戒友，最后都变丑了，精气神一走漏，不管原来有多帅，都会变猥琐变丑陋。这是很多帅哥的亲身体会，撸管会让人从帅哥变衰哥，最后变成猥琐大叔，这一点千真万确！

30.关于心魔的怂恿，你是否能意识到这是心魔在怂恿你破戒，你是否能正确应对。有时心魔会怂恿你破戒，他不会直接诱惑你，而是怂恿你去破戒，心魔会帮你找破戒的借口。

31.撸管的恶果有积累和滞后性，就像水要煮到100°才会沸腾，当恶果积累到一定程度就会显现出来，过了临界点，你就要受苦了，症状一出来各种烦恼就来了。

32.有的戒友去年还好好的，今年身体一下垮掉了，他这样垮掉不是一年导致的，是透支了几年乃至十年以上的恶果显现，量变产生质变。

33.前车之鉴后事之师，希望新人多吸取前辈的错误教训，不要重蹈前辈的人生悲剧了。

34.这样和你说吧，几乎所有前辈当初都和你一个想法，就是想着适度无害而最终撸废掉的，现在的你，就是过去盲目无知的我，当你开始学习戒色文章，不断提高觉悟，你就会转变思想意识，从而变成现在的我。

35.意淫关，是戒友间的一道分水岭，其实情绪关也是一道分水岭，死在情绪关的戒友太多太多，过了情绪关，就会进入新的戒色层次，否则过不了情绪关，破戒的可能性还是很大的。

36.有些戒友可能要破戒很多次才能意识到情绪管理的重要性。

37.当被心魔虐过无数次后，他可能才突然意识到原来情绪管理这么重要，原来情绪真的可以导致破戒，这时候他才知道我写情绪管理的分量。

38.很多戒友都在“试”这个问题上栽了大跟头，包括很多资深戒友，当头脑中出现了“试”的念头，比如试定力和试性功能。一旦出现了这类念头，你一定要格外警惕了，因为这是心魔在怂恿你了，怂恿你去试，心魔异常狡猾，特别擅长怂恿。

39.很多戒友因为觉悟不够高或者放松警惕，一旦出现了试的念头，他马上就去试了，一试就会重新掉入撸管陷阱不能自拔，特别容易一发不可收拾。

40.《太平经》主张“人欲寿，当爱气尊神重精”，《内景经》也强调说：“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”《外景经》也强调固精、宝精的意义，如“长生要慎房中急，弃捐淫俗专子精，闭子精门可长活”，“急固子精以自持，精神还归老复壮”。

41.一定要记住三分治疗，七分养生，孰轻孰重，一目了然。症状严重或者持续则应该积极治疗，然后配合戒色养生，这样恢复就比较快了。

42.过了意淫关，戒色就成功了一半。

43.熟背断意淫口诀是必须的，提高综合觉悟也很重要，否则综合觉悟不高，那还是有可能会破戒的。

44.要真正用好这个口诀，就必须在平时大量重复背诵，就像念佛号一样，每天念几百遍直至形成条件反射，邪念一起，马上自动就断掉了，完全自动化了，根本不需要经过大脑的思想挣扎，如果你还要挣扎或者犹豫，那就说明你功夫没到家。

45.当这个口诀念得烂熟时，就像口头禅一样，下意识就会断意淫，就像电脑的自动杀毒软件一样运行，到时候断意淫就得力了，一点都不会思想挣扎了。其实念佛号也是如此，大量重复佛号，有妄念了，马上转成佛号，完全自动化，完全下意识，根本不需要思想挣扎，也不会出现犹豫不决。

46.要达到这个境界，唯有大量重复，一定要达到条件反射的地步，达到自动化断除邪念。

47.千万不要平时不念，到意淫攻击你时，再想起来用，那是钝刀，不给力！

48.断意淫口诀就像一把刀，你平时一定要磨锋利了，到时候意淫来时，就能给上力了。否则到时候你犹犹豫豫，还要经过一番激烈的思想挣扎，弄不好最后还是会破戒，那就很被动了。

49.撸管的人，肾精一丢失，人就容易变得浮躁，所谓心烦气躁，脑力再一下降，根本无法安心学习，自己意识到这个问题，就要学会调整，尽快找回良好的学习状态。

50.我的建议就是一点点学，刚开始不要给自己太大压力，让觉悟一点点积累，准备一个戒色笔记本，看到好的戒色句子就摘录下来，一天摘录10句，一个月就是300句，时常复习摘录的句子，这样觉悟不知不觉就上去了。

51.天道祸淫其报甚速，飞翔大哥总说神经症是SY患者分水岭，那种地狱般的日子，那种活着都是一种奢侈的日子，没有体会过的人，无法理解。

52.彻底断绝一切SY\YY等邪淫行为，不断行善助人，多看正能量的故事视频，让自己处于高频率振动，身体恢复和谐，心里自然就和谐了。

53.很多戒油子说自己看了很多戒色文章，甚至做了很多戒色笔记，但是没有什么用处，还是失败，其实他虽然看得多，但是很多戒色文章都是泛泛地去看，看过一遍就完事了，看了就忘了，对于文章内容，吸收率少得可怜，更别提将文章的精华部分充分吸收，并且内化为自己的实战意识。

54.飞翔大哥说过，一篇戒色文章看一遍有一遍的收获，看一百遍有一百遍的收获和体会！书读百遍其义自见，好的文章要反复看，因为只有反复看，才能加深自己的领悟与体会，才能提高自己的吸收率，才能内化为自己的实战意识并且产生顿悟。

55.我要提到的第三点，也是很多戒色有成的前辈反复提到的，那就是一定要有一个戒色日课，每一天都要落实戒色日课，戒色日课有助于你把自己戒色方法形成系统，让戒色这个概念变得具体可以落地执行，有助于集中你的戒色力量，形成巨大战斗力。

56.戒色日课制定要充分参考成熟日课体系比如戒色十规，并且结合自己实际情况，我认为至少要包括：每天学习戒色文章、每天拿出专门时间练习断念口诀、每天运动计划、每天行善、每天学习传统文化反省自己德行是否有亏这几个项目。

57.日课的威力毋容置疑，但是万不可有一天中断，因为修行方面有中断魔之说，一旦中断，就会连续中断，最终一曝十寒，不中断就不会给自己懈怠的机会，不中断是一种态度更是一种信仰。

58.“昨日种种，譬如昨日死；今日种种，譬如今日生。”

59.菩萨见欲，如避火坑！

60.暗漏让你身体没法恢复，也就是身体差精神萎靡不振，没有精神会怎样？让你干不了正事，不能学习，也就是赚不了钱，自己都养活不了还考虑其他？yy还能让你心里阴暗，不高兴，人可以没事业，但没了好心情，活着岂不是很累？

61.戒色才是乐，纵欲才是苦。纵欲，只有短暂的感官快乐，然后是长久空虚和悔恨，对未来的迷茫与无奈，因为把生命浪费在这上面了，然后身体上的症状，心理上的症状出现，以及人际关系不好，事业，学业出现问题等等，而戒色是不断提高自己的觉悟，先苦后甜，得到的是实在的健康，长久的心安和愉快，然后就是良性循环，办事效率高，与人相处的融洽，不会胡思乱想等等，你说戒色是不是乐？

62.如果你反复破戒，那一定是戒色立场不坚定，花在戒色文章学习时间不够，付出的努力不够。需要你多学习、多感悟、提高自己的修心断念水平，战胜心魔，戒色才有望成功！

63.删除一切关于黄色有关的东西！

64.有的戒友戒色动力超强烈，他对自己要求很严格，对待戒色他拿出了十二分的热情与勇气，而且比较持久。他非常渴望学习戒色文章，如饥似渴，我当年的学习状态就是如此，太渴望学习了，就像一块海绵疯狂地吸收戒色养生知识，我想知道得更多更深入，而不是浅尝辄止。

65.我那时的学习状态就是那样，得到一条养生知识如获至宝，马上就记下来，生怕错过。那时我觉得自己像个挖宝的人，不是在山上挖宝，而是在书上挖宝，挖知识的宝。

66.看只是微吸收，看的吸收率很低下，真正能过目不忘的人极少，当你拿起笔开始做笔记，对文章的认识就会深入很多，在做笔记的时候，很容易产生自己的思考和领悟。

67.只要面对女色，不管是诱惑的还是清纯的，都是有可能起邪念的。而且清纯的杀伤力更强，隐蔽性更高，很容易失去警惕，让心魔钻了空子。清纯是心魔的另一种诱饵，只是换个口味钓你上钩，心魔的诱饵有2种口味，一种诱惑的，一种清纯的。

68.肝肾虚，多惊恐。熬夜伤肝肾，撸管伤肝肾，久坐也伤肾，久而久之，神经症就会找上门来了。肾主恐，恐伤肾。

69.有的人肾气足，胆气壮，走到哪里都是一派气壮山河的气势，年纪大了以后，你就会发现他那股气势完全没有了，一方面是年纪上去导致的衰退，另外一方面就是纵欲伤了肝肾，没有原来那股子精气神了，一下就萎靡了。

70.关于断意淫，我觉得还是熟背断意淫口诀比较靠谱，不受时空限制，断得也比较轻松，做到念起即断就没事了。

71.我以前也想通过做俯卧撑来发泄掉欲望，那是我高中时的想法，那时我比较无知幼稚，也没人引导我。那时我就想，有欲望我就做俯卧撑，还可以锻炼身体，于是在一次体虚的情况下，我做了很多俯卧撑，第二天颌下腺就发炎了，马上就肿起来了，当时去医院也查不出来原因，直到2年后才查出是颌下腺发炎了。

72.中医讲到用力过度也伤肾的，年纪轻感觉不到，年纪上去或者体虚的情况下用爆发力，那就容易导致疾病的发生。

73.伤害延迟现象我很早就自己体验过，记得十几岁时，一次撸管后，第二天感觉身体还行，之后的两周都感觉还好，但是第三周时恶果出现了，肾脏部位跳动厉害，有些戒友会称之为“肾跳”，那是一种很奇怪的感觉，就是感觉肾脏像心脏一样在跳动，而且是那种很不稳定的跳动，伴随着发胀等难受感，严重的甚至会发痛。

74.纵欲的人，千万不要高兴得太早，有一句话叫：秋后算账。不要当时撸得欢，小心将来拉清单！

75.经曰：精不足者，补之以味。然肥浓之味，不能生精；惟淡薄之味，乃能补精耳。

76.撸管的人就像变质过期的水果，脸上晦暗，远看像一层灰笼罩着，一点也不精神，让人一看就容易生厌。

77.症状的爆发有一个慢性积累的过程，就像开水烧到最后就会达到沸点。一直撸管，到最后就会达到出症状的临界点，然后症状就会集中爆发出来。

78.很多人撸得很开心，自感无症状或者症状不明显，就自以为没事，其实他想错了，每次撸管都是在滑向那个“临界点”，直到某次撸管后突破了临界点，症状就会突然加重很多，那就要受苦了。

79.撸管的水太深太深，撸管具有高度的成瘾性，我看到最多的一句话就是：一发不可收拾。邪念一起来，什么适度不适度，完全抛之脑后，有的人连续撸几次才过瘾，甚至连续几天都在撸管，这叫适度吗？

80.撸管的水太深，他不知道的太多，比如破戒时间也大有玄机，午时为阴气最弱之时，子时为阳气最弱之时，故这两个时辰的休息对养生最为关键。在身体最弱之时破戒，撸管的伤害是加倍的，身体也难以恢复。每天身体有强弱的运行规律，每月也是如此。如果你在体弱之时破戒，出症状的概率就会加大很多。就是你一月一次撸管，如果赶上体弱之时，那也很可能出症状的。

81.人的体质是有很大差异的，不过即使你体质再好，如果不注重戒色保精，迟早也会出问题。就像有钱人，如果不注意开源节流，迟早也会坐吃山空。

82.无害论，实在害人不浅！很多戒友撸到后来身体垮掉了，都会来上这么一句，“我当初就是被无害论害惨了”，这句话很讽刺，无害论，美其名曰无害，却害惨了无数人。

83.撸管的成瘾性是极高的，如果按成瘾等级来分，撸管不会输给毒品，基本都是一次成瘾，一发不可收拾。有的人吸毒，也不一定是一次成瘾，可能要吸好几次才会上瘾。而撸管成瘾，99%以上都是一次成瘾，一旦感受到了那种快感，就难以忘怀，特别是心瘾更严重，意淫满天飞，甚至几分钟就要意淫一次。

84.我建议大家应该要通晓基本的中医养生常识，比如肾藏精，藏五脏六腑精华之气；比如肾主骨，肾虚就会腰膝酸软，腿软更是常见；还有肾上通于脑，撸管伤肾更伤脑力；还有腰为肾之府，撸管伤肾后出现腰痛很普遍。另外，还有发为肾之华、肾主志、肾为五脏之根，肾虚百病丛生，肾主两便、肾生骨髓、肾精化生脑髓、肾虚嗜卧懒动、肾开窍于耳、肾者作强之官等等，诸如此类的中医医理都应该要知道，为人子弟不可不知医，无知者无畏，因为无知就肆无忌惮，因为无知就敢乱来。

85.我们戒色，一定要彻底认清无害论。无害论这关必须过，这也是第一关，在无害论上认识不清，那就根本无法戒色成功，因为你总是想去搞适度。而适度的水实在太深，最好的办法就是彻底戒掉撸管，直接上岸！撸海无边，回头是岸！唯有上岸才是绝对明智的选择。

86.克服意淫，意淫就像火，防淫如防火！

87.意淫之火的规律就是在刚烧起来时好灭，小火是容易扑灭的，如果烧成大火了就难灭了，所以不怕念起，就怕觉迟。

88.断意淫贵快贵狠！绝对不能迟疑和犹豫！

89.意淫关，是戒色的拦路虎。这关也是必须过的，意淫是暗漏，伤害也是非常之大的。

90.如果你有一定的中医常识，就会知道心动则精自走，只要心动了，精就会失其正位，心一动，元精变浊精。

91.如果意淫刚起来就断掉，那就没事，如果你沉迷意淫，身体就会遭到伤害。无数戒友都反馈过，在意淫后身体出现了症状反复，特别前列腺炎的症状反复或者出现睾丸不适。所以，一定要学会克服意淫，过了意淫关，其实就成功了一半，过了意淫关，戒色天数就会突飞猛进！

92.有一个词叫戒定真香，因为戒色，心得到了净化，身心合一，身体也会飘出清香，这是很微妙的感觉。那种香，就像小男孩的体香一样，未曾污染的心灵，他的身体也会发出清香。一旦心被污染，性能量大量走失，身体就会发臭，自己都觉得自己恶心猥琐。小男孩的气场是清透纯正的，眼神明亮清澈，而邪淫之人的气场，是污浊邪恶的，一看就有一种说不出来的邪气和晦气。

93.这个口诀就是降伏意淫的尚方宝剑，对于这个口诀应该每天多背，刚开始每天至少背诵几百遍，要达到形成条件反射，要做到自动防火墙的地步，就是不需挣扎，不需犹豫，自动就断掉了，念起即断，下意识就断掉了，断得很轻松，一点不煎熬，要达到这种程度。

94.如果你断意淫很犹豫，很舍不得，心里很矛盾很挣扎，那就是断意淫不得力了。控制不了意淫，破戒的可能性就很大。

95.还有不少戒友，意淫了很久才突然发现自己在意淫，这时候已经烧成大火了，再想扑灭就很难了，逼得你不得不破戒，即使勉强克制住了，心里也会久久难以平静。所以有句话叫，不怕念起，就怕觉迟。念头起来，马上发觉，然后我不跟着你跑，这就叫念起不随。念头刚起来，我就发现它，不跟念，它自然化无。

96.还有一种转念法，就是佛教常用的，妄念一起，就用佛号一转，这种方法也非常好，信佛的戒友也可以用这种方法克服意淫。

97.关于意淫，还有一个规律就是，如果你能不断降伏意淫，意淫出现的次数就会减少。就像一个人经常被你打败，他就会怕你。意淫也是如此，如果你总是能够战胜意淫，心魔就会减少骚扰，心魔就像一个考官，你每次考试都通过，他也就自知无趣，就会减少考验。

98.但心魔一直在渴望翻盘，只要你放松警惕，心魔就会乘虚而入，意淫的念头就是心魔的子弹，怂恿的念头就是心魔的说客。

99.对于大脑中出现的念头，我们要逐个审查，特别是那些可疑的念头，要重点盘查，不要让其轻易通过，否则它将控制你的身体。

100.戒色成功者，最后都是“念头审查者”，警惕性是极高极高的，对于自己的每个念头都极其敏感，对于不良念头马上加以消灭或者转化，不让其得势。

**综合集结篇（三十九）**

1.身体要更好地恢复，必须控制遗精频率，中医：久遗八脉皆伤！不撸管，光频遗就可以遗出一身的病。遗精也伤肾的，遗精后是容易出现身体不适和症状反复的。

2.思量贪欲苦，满足便是福；思量瞋恨苦，慈悲便是福；思量愚痴苦，明理便是福；思量烦恼苦，欢喜便是福。——星云法师

3.一念善心，佛陀看得到，菩萨看得到；一点恶意，魔鬼看得到，业报看得到。——星云法师

4.无心是极乐。——星云法师

5.想要千人头上坐，先在万人脚下行；唯有先作众生的马牛，才能成为最佳的龙象。

6.尊敬一个人，要散播他的善行；肯定一个人，要延续他的愿心。

7.能施者是富者；耐劳者是能者；任怨得是贤者；容人者是智者。

8.人若近贤良，譬如入花圃，久而自馨香；人若近邪友，譬如入鱼肆，即刻薰臭气。

9.能容小人是大人，大人无所不容；能处薄德是厚德，厚德无所不德。

10.贪图虚名者易遭损；无德求福者易遭困；无功受禄者易遭辱；争名夺利者易遭谴。

11.勿以恶小而可为，小恶如水穿石；勿以善小而不为，小善如息日增。

12.能在心中寻找和平的人，是最幸福的人；能在众中发挥热力的人，是最智慧的人。

13.以诚感人，人也报之以诚 ；以德服人，人也报之以德。

14.我们能在生时多做善事，则临死何惧；我们能在平日贡献社会，则虽死犹生。

15.乐不可极，欲不可纵。纵欲成患，乐极生悲。

16.人之精力有限，淫欲无穷。以有限之精力，供无穷之色欲。无怪乎，年方少而遽夭。人未老先衰。

17.好色之人子孙必多夭折。后嗣必不蕃昌。何？则我之子孙。我之精神所种也。今以有限精神。供无穷之色欲，譬诸以斧伐木，脂液既竭。实必消脱。固好色者，所生子女每多单弱。子每像父。虽单弱而亦好淫，再传而后薄之又薄。弱之又弱，以致覆宗绝祀者。不可胜数。尝见富贵之家。祖父并无失德。子孙每至夭亡。即有存者。亦多体气单薄。性质愚钝不能务正，遂至败家。

18.有志于久远者，以清净为基。恬淡为本。坚忍为守。持之以不动，养之以湛如。不看淫书，不萌色念。不交狎友，不说邪谈。始由勉强，久则自然。色欲之心既能摆脱净尽，方能聚精会神。

19.只要你持续进步，总有战胜心魔的那一天，要越挫越勇，不能被暂时的失败所吓倒。

20.心魔强，你要比心魔更强，才能降得住它！

21.大安法师：“修道就是修心，修心修什么？就是修念头！”我们戒色也是在修心，也是在修念头。很多戒友对于修心搞不明白，不知什么是修心，其实“心”就是你的念头，就是心念。

22.发育前，你每天的念头里没有黄毒，比较纯净，就像纯净的山泉，没有受到严重的污染。但是发育后，开始接触黄色的内容或者被邪友带坏，心相续就会变污浊了，我们的念头连接起来就像一条河流，如果一直想黄色的内容，就会污染这条河流，本来纯净的河流就会变得污浊发臭，而相由心生，心相续污浊了，也会反映到身体上，也会反映到脸上的，因为身心是合一的。

23.经常撸管的人，会有一张撸管脸，猥琐自卑没有精气神，甚至会出现脸部变形，身体也会出现各种不适，暗疾缠身苦不堪言。

24.当你觉悟很低时，面对心魔，就像小孩在和大人拔河。一拔就输！

当你觉悟加强后，面对心魔，就像青少年和大人拔河，可以对抗下，但还是输！

当你觉悟更强后，面对心魔，就像大人和大人拔河，可以对抗更久，但还可能输！

当你觉悟变成大力士后，面对心魔，不再害怕，相反，心魔会开始怕你！你可以轻松战胜心魔。

变成大力士后，是不能放松警惕的，一放松警惕，心魔还是可能会战胜你的！

25.即使戒色有点小成绩了，也要记住“胜不骄，败不馁，骄傲自满必翻车。”要进入戒色更高的境界，必须要注重修德！无德之人，戒色难成功！即使暂时成功了，也难以持久。

26.《易经》的六十四卦，六十三个卦里的“爻辞”，不是吉凶参半就是凶多吉少或是吉多凶少，唯独谦卦的“卦辞”和所有的“爻辞”全都是吉，没有凶。所以，按照“谦卦”爻辞的旨意去做，不仅可以稳健一生，而且还能趋吉避凶。

27.万经之首的《易经》是特别强调谦虚的，谦虚美德实在是很难得也很宝贵的一种品德。当然这里指的不是过分的谦虚或者矫揉造作的谦虚，而是真正发自内心的谦卑。

28.耶稣说：“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”

29.不自高显，不轻他人。《大正藏》

30.谦下于人。《大正藏》

31.谦敬于人。《佛说未曾有因缘经》

32.谦恭卑下修德之本，轻人贵己殃祸之灾。《大正藏》

33.真正的高人圣人，总是那么平常，也是那么谦卑，我曾经向大家推荐过《一个瑜伽行者的自传》，这本书是乔布斯经常阅读的一本书。让我最震撼的不是里面讲到的神通，而是谦卑的品质！已经修炼到那种程度的圣人，居然能那样谦卑，帮别人洗脚！这是这本书最震撼我的地方。

34.在现实生活中，如果一个人骄傲了，那是很容易招来妒忌和攻击的，满招损，谦受益！一骄傲就容易失掉人缘，因为正常人都不大愿意和骄傲的人相处，骄傲的人总觉得自己高人一等，骄傲的人喜欢自命不凡，看不起别人。这样的人是很容易失掉人心的。

35.如果你抱着一颗谦卑服务众生的心，不居功，不自傲，那就会换来完全不同的结果，大家会尊敬你，也会发自内心地敬佩你，这其实就是以德服人。

36.我每天都会这样发心：愿我永远保持谦卑之心，把自己放在最低的位置，服务众生！

37.当我有任何骄傲自满的念头起来时，我马上就会发现，就像断意淫一样，马上断掉它！绝对不能让自己“飘”起来，永远要把自己放在最低的位置，保持谦卑之心服务众生。

38.谦卑心其实是一种人生的大智慧，智者会很重视这项无与伦比的美德。希望广大戒友也能意识到谦卑心的重要，保持谦卑心，你的人生会过得更好，你的人缘也会更好，而且，因为谦卑，你戒色也会戒得更好更稳定！

39.做一个无私奉献的人，你会得到真正的大快乐，为善最乐，此乐实在妙不可言。

40.《心地观经》曰：“若覆罪者，罪即增长，发露忏悔，罪即消除。”

41.《业报差别经》曰：“若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本罪。”

42.阳气是什么？《黄帝内经》里说：“阳者卫外而为固也”，就是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气。《黄帝内经》又说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，所以，养护阳气是养生治病之本。

43.中医：肾上通于脑，肾主骨，骨生髓。肾和脑，肾和骨的确是密切相关的，很多戒友脑力下降很严重，还有就是骨骼发育障碍，手淫后出现腿软的也极多，肾虚也会引起骨质疏松，骨质是会下降的。

44.手淫射掉了化生脑髓和骨髓的能量，本来是要化生脑髓和骨髓的，被你手淫射掉了。肾精是人体的大能量，一定要懂得“持满”，一定要学会降低“耗精量”。

45.本来这部分能量是要化生脑髓和骨髓的，被你这么一射，身体就会出现症状，脑力大幅下降，骨质也会下滑，出现腿软腿痛，骨骼易响等情况。

46.中医认为肾为“先天之本”，脾胃为“后天之本”，所以肾与脾胃是相互资助、相互依存的。肾的精气有赖于水谷精微的培育和充养，才能不断充盈和成熟，而脾、胃转化水谷精微则必须借助于肾阳的温煦。如果肾阳不足，不能温煦脾阳，则会出现腹部冷痛、下利清谷或五更泄泻及水肿等脾阳虚的证候；如果脾阳虚，日久则会导致肾阳虚，脾肾阳虚则导致肠道传送无力，使大便艰涩、排出困难 ，伴有腹中冷痛，四肢不温，腰膝酸冷等症。

47.中医认为，人体的呼吸运动虽为肺所主，但必须依赖于肾的纳气作用。《类证治裁》曰：“肺为气之主，肾为气之根；肺主出气，肾主纳气。阴阳相交，呼吸乃和 ”。

48.强戒的煎熬感是很强的，何为强戒？就是不学习，一味靠毅力。这样戒色是不会成功的！特别是过了欲望休眠期就是破戒高峰期，到时欲望一上来，面对魔考只有失败。

49.精气神充足的人，眼睛有一层“真光”，这层真光只有在精气神充足的时候才会出现，对于这层光，大家可以去看看新鲜水果，新鲜水果表面也有一层真光，而过期水果则会暗淡很多，乃至失去这层光泽。

50.失去这层真光，真的就像过期的水果，变得毫无生气，乃至呆滞。

51.很多戒友在撸管后，突然发现自己的眼睛不再清澈了，变得晦暗而混浊，感觉和以前差很多。清澈度对于眼睛是很关键的，大家去看小孩子，一双双眼睛异常清澈明亮，让人一看心里就很欢喜，那种清澈的感觉就像清泉，而那种混浊的感觉就是被污染的河流，让人生厌。

52.撸管以后，眼球的颜色也会发生微妙改变，主要就是变灰变暗，乃至出现斑点血丝等。以前是健康纯净的黑白分明，现在眼球看上去不那么纯净了，乃至变黄变褐，感觉眼球脏了很多。这种脏也洗不干净，毕竟眼球是无法洗白的。不过，坚持戒色养生，眼球颜色会改善很多。

53.眼形变化就比较微妙了，戒色吧不少戒友发前后对比的照片，能看得出眼形是有微妙改变的。本来一双漂亮的眼睛，撸管后，眼形发生了很大改变，眼睛一下丑了许多，严重的甚至判若两人，变化非常之大。还有的戒友反映，撸管后眼睛感觉张不开了，感觉有一种下塌的感觉，撑不开的感觉，反正很不对劲的感觉。改变是微妙的，其实也是巨大的，真的不能差那么一点，就像奥运百米，差0.1秒，就感觉差很多。所以，撸管导致的改变，可以说是微妙而巨大。

54.眼睛就像一个人的灯泡，一破戒，伤了阳气，灯泡亮度就会下降。身体差的戒友，破戒后马上就能明显感觉到，破戒前是一个亮度，破戒后亮度马上下降，感觉眼睛变暗变灰了，这种不好的变化也是很微妙的，同样也是微妙而巨大的，亮度一下降，感觉精气神就差了很多。

55.人家小孩子是顾盼生辉，很有灵气很灵动的感觉，而撸管的人，很多都是眼神呆滞、空洞、没有神采，一副懒洋洋的神态，严重者像丧尸，活像鸦片鬼。

56.眼神变化也很微妙，有的人眼神很有正气，眼神有正气，正是内心有正气的表现，小孩子的眼神则比较纯真无邪。而撸管的人，眼睛多有邪气，能感觉到那种邪恶的气场。心里充满黄毒，充满各种下流的想法，甚至是变态的想法。你去看好了，这类人的眼神多有邪气，也很猥琐。另外，还有一些人因为撸管而自卑，也会出现不自信的眼神，无法与人对视，眼神总是躲闪，感觉心里有鬼。

57.眼皮的变化更微妙，双眼皮会变成单眼皮，双眼皮也可能变得三眼皮乃至四眼皮，这都有可能，反正这种变化不是正常的变化，让人感觉很不自然。

58.黑眼圈和眼袋问题也很常见，当然不少戒友还有熬夜的恶习，这样就更加重了黑眼圈和眼袋。一有黑眼圈，就感觉人很没有精气神；一有眼袋，就感觉老了几岁。这两者都是在给容貌做减法。要恢复黑眼圈和眼袋，光戒不行，一定要积极锻炼，避免熬夜久坐，坚持3个月以上，会改善很多的。

59.不少戒友的眼睛，不是处在浮肿的状态，就是处在干瘪的状态，这两种状态都是身体失调的表现。有些人眼睛浮肿，感觉一下丑陋了很多，还有的人眼睛干枯凹陷，颧骨则高出，这样也会丑陋很多。脸是五脏的镜子，而肾为五脏之根，撸管伤肾必然会反映到脸上，脸上是对应身体内部的。

60.心里有正气的人，眼睛自然就有正气，而撸管属于邪淫，心里邪淫的人，反映到眼睛上自然就有一股邪气，眼睛是心灵的窗户，眼睛是欺骗不了人的，明眼人一看便知。

61.坚持戒色养生，积极锻炼，很多戒友的眼睛重新恢复了神采，也敢与人对视了，心里变得有底气了。所谓：心地光明，鬼神敬！

62.邪淫的生活也是一种得不偿失的生活，你以为你得到快感了，其实你失去的更多，症状出来后那真是苦不堪言，人财两空。舍得！舍得！舍掉撸管，才能得到阳光健康的生活。面对镜子，那个神采飞扬、充满正能量的你，又回来了！让我们彻底告别撸货生涯！

63.虎落平阳被犬欺，落毛的凤凰不如鸡，撸管无疑会削弱你，撸管会让你的身心出现各种失调，撸管就是你人生的大难！唯有戒除撸管，才能找回阳光纯净的自己。

64.撸管导致的身体症状，如果细分的话，那真是很多很多，肾虚百病丛生，绝非虚言。还有一些人则是得了怪病，去医院也查不出来，整天疑神疑鬼的。撸管就像人生的一片乌云，被这片乌云笼罩，你的生活将失去往日的光彩，进而变得灰暗而低沉，失去斗志与活力。

65.撸成行尸走肉的人也大有人在，演僵尸根本不用化妆，整个儿就是一个被邪淫掏空的渣渣！

66.不需要钱的布施：

第一，和颜施，就是用微笑与别人相处；

第二，言施，就是要对别人多说鼓励的话、安慰的话、称赞的话、谦让的话、温柔的话；

第三，心施，就是要敞开心扉，对别人诚恳；

第四，眼施，就是以善意的眼光去看别人；

第五，身施，就是以行动去帮助别人；

第六，座施，就是乘船坐车时，将自己的座位让给老弱妇孺；

第七，房施，就是将自己有空下来的房子提供出来，供别人来休息。

67.我们戒色，也要注重修德，对于新人我们要多鼓励多安慰，多做“言施”，要把新人引导到正确的戒色轨道上来，这很关键。

68.《孝经》有云：身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。我们戒色，应该明理，明戒色的原理，也要明白行善积德的道理，百善孝为先，戒色人应该积极践行孝道。

69.连续破戒后，出症状的概率是成倍增加的，就像一张信用卡被你刷爆，结果可想而知。

70.肾气足，万邪熄！

71.上士闻道，勤而修之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。

72.《心术》中说：“为将之道，当先治心。泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，然后可以制利害，可以待敌。”

73.最好的反应是对境无心，不起反应。

74.任凭风浪起，稳坐钓鱼船，不管你怎么搞，都是白搞，我就是不起反应。而要修炼到不起反应，那是需要达到极高的觉悟才可以做到，因为极高的觉悟才能产生极高的定力，定力超强超狠，才能对女色全免疫。

75.广大戒友如果想达到“无反应“的定力级别，应该不断学习，多做笔记，多复习，多思考，多总结，多领悟，争取小悟天天有，大悟经常有，这样来戒色，肯定能做到对境无心的。到时候黄毒再猛烈，也伤不了你了！

76.《黄帝内经》说到：“精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼。”整个的眼窝就是精气的表现，其中肾的精华表现在瞳孔，瞳孔外的黑睛是由肝精来决定的。肾主骨，肝主筋是也。

77.由于诱惑猛烈，现在的年轻人废掉得也特别快，八十年代的眼神，是充满精气神，充满正气，充满定光，有神采，顾盼生辉。现在很多年轻人的眼神，你去观察就知道了，一看就是双眼无神，目光呆滞，乃至空洞，暗淡混浊，缺少精气神，缺少定光，甚至眼神中时有贼光和邪光，乃至淫光。中医：五脏六腑精华之气皆上注于目！而肾藏精，藏五脏六腑精华之气！肝又开窍于目，撸管伤肝肾特别厉害，邪淫之人，其实从眼神即可观察出来。目为人之灵窍，心灵之窗户，传神之灵机，乃一身精华所在，不宜不秀，不宜不正。

78.看看八十年代的老照片，你会发现那时的年轻人很有精气神，特别是双眼很有神采，很有正气。那时没有电脑，没有手机，看黄要被抓。那时的人，思想比较单纯，也比较保守。现在这个时代就完全不同了，一下开放了很多，我们处在一个信息爆炸的年代，特别是邪淫的信息，在网上更是爆炸、泛滥。现在的年轻人，一天所接触到的邪淫信息，超过古人一生能够接触到的邪淫信息。堕落的机会较之古代，增加了几十倍，乃至上百倍。即使较之印光大师的民国时代，目前我们所经历的邪淫文化的轰炸也猛烈了太多，简直就是地毯式的轰炸，一颗颗黄弹在年轻人当中爆炸，不知炸废了多少人，不知害惨了多少人。邪淫的人成为了年轻人的偶像，这在以前是不可想象的。人心不古，道德沦丧到如此地步，真的无颜面对列祖列宗。

79.气场其实也是影响力，邪淫的气场能够给人不舒服的感觉，带给别人不良的影响，很容易遭到别人的排斥；而正能量的气场就完全不一样了，阳光、积极、正面、进取，能够带给别人正面的影响，能够让别人尊重你、靠近你、被你吸引，不敢随意忽视你、轻视你。

80.相由心生，很多人学佛后，面相都有很大的改变，当心地变得慈悲柔软和宽容，表现在脸上也会很和善，有一股祥瑞之气笼罩。

81.很多戒友坚持戒色养生，并且积极行善，你去看他的眼睛，就会发现可喜的变化，眼神重新变得纯正，且有定光，很有神采，神气纯净，眼睛自然睁到位，眼眶重新定型。

82.戒色带给人的好变化是极多的，不知不觉就会带来很大的改变，而邪淫带给人的变化也是不知不觉的，日积月累，最终镜子里的人开始变丑变猥琐，失去清纯之气，变得污浊油腻，就像烂苹果，就像枯萎的花朵，都令自己感到恶心。

83.眼神就是一个人气场的灵魂！多看看孩子的眼神吧，单纯而清澈，这就是心地无染的写照，你的眼神就是你内心世界的真实写照。

84.一切的精华都汇聚到你这双眼睛上，而撸管正在耗泄身体的精华，精华一走漏，双眼就容易无神，我们一定要力戒撸管恶习，让双眼重新恢复神采，因为眼神就是气场的灵魂！

85.撸管会泄掉一个人的底气，让一个人变得心浮气躁，变得急躁易怒，撸管会泄掉你所有的自信，让你变得猥琐自卑，让你失去阳光一面，让你变得无比灰暗。

86.戒色就像QQ头像一下亮了，有神采了，就像充满电一样；撸管则是QQ头像一下灰了，瞬间失去了所有的光彩，失去了那一层纯净之光。

87.戒色可以让你变得更纯正、更自信，让你的心地变得光明磊落，让你表里如一，当你走到人群当中，自有一股正气感染到对方。

88.坚持戒色，对视障碍也会自动消失，你敢和人对视了，因为你的内心是光明的，你有这种正能量，所以你心里一点也不虚，反而很坦然很自然，别人一看到你这种充满正气的眼神，心里就服了，就会产生好感，这是自然而然的。就像看见一泓清泉，人见则人爱之。总之，戒色可以让你恢复自信，让你的气场重新强大起来。

89.正向气场有着摄人心魄的力量，只有经历了风雨才能散发出清新、纯净、坚强、自信的气场，让人一望便知你不是装出来的，不是虚的。

90.我们要修炼自己的正向气场，让自己保持在良好的能量状态，不要让撸管泄掉你的能量，能量走失，气场也会随之下降。

91.让我们做一个坚定的戒者，做一个善人，修炼自己的气场，重新塑造并且提升自己的气场，影响并且帮助更多的人。

92.“汝行医，切不可学今之头痛医头，脚痛医脚之庸医。无论男女，均令彼断房事。直至大复原后，尚须过月余，方可一行。否则纵令不死，也成残废无用之人。求子者，须令断房事半年，以培足先天。待妇天癸净后，其夜天气清明，日吉无凶，一行即可受孕。从此永断房事，生子决定体格强健，心识聪敏，性情贤善。”——印光大师

93.开始戒色，就像和心魔在下一盘棋，坐在你对面的就是你自己的心魔！一旦你下出了败着，那就很容易被心魔抓住，然后对你发出致命一击！

94.情绪不好又很无聊，正符合情绪破戒和无聊破戒这两种破戒类型，一个人时，心魔就会跑出来考验你，向你发起总攻！

95.手淫伤精到一定程度就会出现心脏问题，因为肾为五脏之根，五脏即是心、肝、脾、肺、肾，手淫会导致心肾不交，心肾不交证是因心肾既济失调所致的病证，是指心与肾生理协调失常的病理现象。多由肾阴亏损，阴精不能上承，因而心火偏亢，失于下降所致。

96.中医五行的理论，心属火，肾属水，心火必须下降到肾，使肾水不寒，肾水必须上炎于心，使心火不亢，这称为心肾相交，或者叫水火相济。导致心肾不交的原因之一，就有房事不节，对于广大未婚戒友而言，就是手淫恶习导致了心肾不交。

97.古人有云：“心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。” 现在这个时代，应该不是厉鬼，而是色鬼！好色之人往往精神萎靡，鬼气缠身，一副邪淫猥琐之态，令人感到厌恶。

98.戒色意识的养成不是一夕之功，冰冻三尺非一日之寒，是一个长期积累的过程，是一个由量变产生质变的过程，好比水一直煮一直煮，就会达到“沸点”，而邪淫的人一直撸一直撸，则会达到“废点”，都是长期积累产生质变的过程。

99.戒色高手完全清楚地知道在何种情况下容易破戒，熟知各种破戒类型；而菜鸟往往入了地雷阵，都全然不知，盲目行动，一踩就炸。

100.戒色高手真正把握了戒色的核心，也就是修心；而很多菜鸟根本不知道如何戒色，他们往往不懂得控制念头的重要性。

**综合集结篇（四十）**

1.你真正渴望的不是AV，而是恢复纯净的灵魂。

2.戒色高手注重学习注重积累，一直在完善自己的觉悟水平；而菜鸟往往忽视学习，以强戒和盲戒为主。

3.戒色高手注重行善积德，深深明白学习传统文化的重要性，要进入更高的戒色层次，必须修德；而菜鸟不知这一点。

4.戒色高手养成了积极思考的习惯，了解吸引力法则，积极思考导致积极的结果；而菜鸟容易出现破罐破摔的表现。

5.戒色高手明白学习提高觉悟，觉悟降伏心魔的道理；而菜鸟大多破戒后归咎于自己的毅力不行。

6.戒色高手能做好遗精后的调整，特别是情绪的波动；而菜鸟不知遗精后是破戒高发期，一放松警惕就破戒了。

7.戒色高手很注重养生之道，很懂得学习中医养生的知识；而菜鸟很欠缺这方面的意识，只知戒，不知养生。

8.戒色高手可以通过调整而安然度过戒色厌倦期；而菜鸟遇到了戒色厌倦期，很多就自动破戒了。

9.戒色高手不会轻易滋生骄傲的情绪，他会非常警惕骄傲的念头；而菜鸟很容易骄傲，甚至自负。

10.诱惑的图片和视频等，就是抢精犯和偷精贼，它们在抢你的肾精，偷你的健康，把你送入医院，让你成为药罐子！

11.欲望来袭，其实就是戒色实战！邪念来犯，必诛之！不怕念起，就怕觉迟。戒色就是控制与被控制，如果你打不过心魔，那么你就会被心魔控制，成为心魔的提线木偶。

12.戒色实战就发生在你的脑海里，失败不可怕，一定要多总结经验教训，加强学习提高觉悟，这样下次实战时，你才有望笑到最后。

13.如果你的觉悟总停留在菜鸟水平，那么无疑会被心魔继续虐。如果不想被心魔虐，那你必须通过学习让自己的觉悟强大起来，觉悟强大才能降伏住心魔，才能取得戒色实战的胜利。一句话，学习是唯一的出路。

14.印光大师：“凡求子者，必须夫妇订约，断欲半年，以培子之先天。精气薄弱，必难受孕。即或受孕，必难成人。即或成人，以先天不足，决定孱弱。既无强健勇壮之身力，亦无聪敏记忆之心力，未老先衰，无所树立。”

15.我奉劝手淫的人早日回头，不要拿自己后代的健康开玩笑，甚至你已经失去做爸爸的资格了，而你却还在执迷不悟，可悲！可叹！可怜！

16.《元气论》说：“嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。”精气神是人身“三宝”，精化气，气生神，神御形，若纵情滥泄，则精液枯竭，真气耗散而未老先衰。每个人身上都有一张“精卡”，这张精卡一点不亚于金卡，疯狂撸管只会把这张精卡刷爆，到时症状缠身就苦大了！

17.印光大师在《寿康宝鉴》中叹言：“世间人民。十分之中。由色欲直接而死者。有其四分。间接而死者。亦有四分。命尽而死者。不过一二分耳。由是知天下多半皆枉死之人。此祸之烈。世无有二可不哀哉。可不畏哉。岂知贪色者之死。皆非其命。本乎命者。乃居心清贞。不贪欲事之人。彼贪色者。皆自戕其生。色欲猛于虎也！”

18.一年前，你遇见心魔，见一次，被心魔虐一次，根本没有招架之力；

一年后，再遇见心魔，见一次，心魔被虐一次，心魔已经不是你的对手。

这一年，就是不断学习提高觉悟的一年，这一年，你真正学会了主宰自己的心！

让我们戒除手淫恶习，让我们找回正能量的自己，你若不撸，便是天堂。

19.戒色是向内的战争，与自己的心魔作斗争，这是一个看不见硝烟的战场，这个战场就在你的脑海里。心魔会变现出无数的邪念来试图控制你，把你变成它的提线木偶，戒色如一人与万人敌，一定要战胜内心的邪念！

20.《塔木德》说：“战胜自己的人，比战胜一座城池的人更有勇气。”真的猛士敢于向心魔开战，只有通过不断学习提高觉悟，才能最终降伏心魔。戒色也是驯心，因为你的心就像一匹野马，在未被驯服前，野马带着你疯跑，根本不听你的指挥，现在你要学会驯服这匹野马，学会控制自己的心，主宰自己的心，做心的主人，而不是奴隶。

21.戒色从根本来说，就是修心，说得直白点，就是改造思想，净化自己的心相续。修心就是修念头，戒色要在自己的念头上下功夫，要学会控制自己的念头，一切的秘密都在念头之间。

22.戒色吧真正拔尖的那一批戒友，他们的控念水平远超刚刚入门的菜鸟，刚入门的菜鸟根本不懂得什么叫控念，因为以前他都是跟着邪念跑，从来没有想过要去控制念头，他一直是念头的奴隶，而非主人。

23.精液离身，症状上身，你把身体最宝贵的能量撸掉了，你的身心将会受到极大的摧残和折磨，迟早会让你痛不欲生。

24.最可怕的就是你的心魔，但其实心魔也只是一只纸老虎，因为心魔的表现形式只是一个念头或者某些念头，当你识别出对方是纸老虎时，心里也就不那么害怕了。但反过来说，如果你识别不出，并且无法控制它，那它就会变得无比强大，心魔会完全掌控你的身体，而你就会变成身不由己的撸管肉机。

25.心魔每次得逞，都会对你露出狰狞的笑容，它仿佛在说：你弱爆了！你不是我的对手，乖乖做我的俘虏吧。”

26.这是一个无害论泛滥的年代，基本人人都被无害论毒害过，真正的事实真相完全被混淆了，很多人变得是非不分，以错为对，在自毁的道路上一路狂撸，还以为爽大了，其实根本就是亏大了！撸管就是把自己的宝贝往外拿，在明眼人看来，这分明就是傻子和疯子的行为，极端愚痴！

27.新人最常犯的错误，就是一味强戒，不学习，破戒了就说自己毅力不行。新人们往往不懂得专业戒色的重要性，他们发誓是挺厉害的，但是他们却不注重扎实的学习来提高觉悟。就像一个人发毒誓要考北大清华，但是他却不学习，然后没考上就说自己毅力不行。

28.每次破戒都要认真反省和思考，多写总结。

29.一定要真正深刻地认识到破戒的原因在哪里，否则破了就破了，你的“精费”就白交了，要学会从错误中学习，只要能从错误中吸取经验教训，那么就可以越戒越好。

30.真正的入门标准：学会观心，保持对心的觉察和控制。

31.你要学会反观内心，看住自己的念头，对念头进行最强监控，念头导致行为，能够控制念头，就能控制行为。念头是指令，而行为只是结果。《四十二章经》：“有人患淫不止，欲自断阴，佛谓之曰，若断其阴，不如断心。心如功曹，功曹若止，从者都息，邪心不止，断阴何益？”

32.对于能够导致破戒的念头，我们必须保持警觉，一旦发现，就要立刻断除之，不怕念起，就怕觉迟，越晚断越被动，邪念如火，小火星时不断，一旦错过最佳的干预时机，最后必然就是欲火中烧、欲罢不能。所以，断意淫贵早、贵快！

33.戒色的每一天，都要保持对心的觉察，心就是念头，必须严格控制自己的念头，一定要降伏其心！一旦你真正入门了，随着观心和控心的娴熟，你就会越戒越精，到时就会进入极其稳定的戒色层次。

34.熟知各种破戒类型，学会预判。

35.知己知彼，百战不殆！你必须熟知在何种情况下容易出现破戒，这样才能有针对性地提高警惕，可以有效地增加防范意识。你还必须彻底弄清楚哪些念头会导致破戒，对于这类念头要及时断除，不可犹豫，如果无法识别出可以导致破戒的念头，一旦放过，它就会控制你的身体，从而出现手淫行为。就像你玩遥控汽车，你按左，它就左，你按右，它就右，因为你给遥控汽车输入了一个指令，一个个念头冒出来，就像一个个指令，一旦听从那个念头，就会产生相应的行动。

36.你对邪念的反应速度是多少？就像短跑起跑听枪的反应速度，一定要够快够灵敏。在一场比赛的起跑反应时间上，博尔特以0.133秒的反应速度位居第一，我们练习断念，也可以设立这样一个指标，看看自己对邪念的反应速度是多少？必须要练得很快，就像玩打地鼠一样，冒出来就打下去，一定要练成条件反射，做到不用思考的程度。

37.刚开始也许你很生疏，断得很慢，但只要坚持练习，最后肯定会越做越好，久练自化，熟极自神。

38.一定要练到极其熟练的地步，一定要做到念起即断，唯快不破。

39.很多时候，只要你第一时间发现了邪念，它自动就会消失得无影无踪，所谓觉之即无。就像家中进了小偷，你第一时间发现了他，他自然就会马上逃遁。

40.当第一个邪念跳出来时，你千万不要跟随，一跟随就会繁衍出第二个邪念、第三个邪念、第四个邪念、第五个邪念......最后变成欲火中烧。你不跟随邪念，其实就是在断它，你一跟随，它就会疯狂繁衍，就像太湖蓝藻一样，最后必然失去控制。我们要做的就是“第一时间发现而不跟随”，这样邪念自然就断了。

41.一颗螺丝钉的松动，可以让一架飞机坠毁！一个小细节的疏忽，就可以让你百天乃至几年的戒色天数瞬间归零！

42.古人云：“文以凭心，武以观德。”练武练到一定程度，如果德没跟上，那就无法继续深造，被自己给限制住了。《苌氏武技术》中讲：“学拳宜以德行为先，凡事恭敬谦逊，不与人争，方是正人君子。”

43.尧舜之所以为圣人，就是谦虚到了至诚的境地，君子之道，就是要善于谦光照人，谦卑自牧。

44.不管你戒了多少天，一定要保持谦虚谨慎，当你露出一丝骄傲的情绪，心魔就笑了，因为你露出破绽了，一旦被心魔抓住破绽，必败无疑！

45.曾国藩说：“君子最大的过人之处，只是虚心而己。” 谦恭自守，才能戒得更好。戒到最后，就是德行的比拼，无德之人必然会败下阵来。

46.《菜根谭》所言：“为善不见其益，如草里冬瓜，自应暗长；为恶不见其损，如庭前春雪，当必潜消。”小善不积，大德不成。小恶不止，终成大罪。《易经》上说，“积善之家，必有余庆；积恶之家，必有余殃。” 坚持做善事的话，一个人的幸福感往往会比较强烈，帮助别人就是在帮助自己，让我们坚持行善，不求回报，做过就像没做过，帮助下一个人，这是你的使命！

47.在戒色的同时，我们应该好好学习圣贤教育，随着学习的不断深入，你就会发现圣贤的思想是真正的大智慧。圣贤的思想一直在等待有缘人去发现它，希望你就是下一位有缘人，它一直在那里，就像岁月深处的宝藏，穿越千年，闪耀着无比璀璨的光芒，所有接近它的人，灵魂都会被净化和提升。

48.容貌美丑皆是皮下白骨，沉鱼落雁亦是蒙衣漏厕。人无戒不立！君子有所不为，才能有所为。

49.如《安士全书》所言：不可之中，大有力量！

50.我们必须彻底戒除手淫恶习，就像向日葵向往阳光，我们应该向往纯净无撸的生活。戒色可以释放出纯净的能量，这种久违的纯净应该是我们最热切的渴望，它可以赐予我们最深沉的感动，纯净无撸的日子就像金子般珍贵。

51.我们必须通过不断学习构筑起自己的“觉悟肌肉”，其过程类似于在健身房中练就发达的肌肉，你的觉悟必须足够强大，你的断念水平必须足够高超，这样才能一拳干倒心魔老怪。

52.戒色的每一天都是实战，戒色的每一秒都不能放松警惕，让我们坚守戒色阵地，直到最后断气！

53.很多人吃肉后邪念猛增，遗精也会变得频繁，如果能以素食为主，那么控遗也会变得简单。

54.古人云：“欲修其身者，先正其心。”古人医在心，心正药自真，一颗邪淫的心，相对应的就是一副被掏空的五脏，因为肾为五脏之根，手淫耗泄的正是五脏的精华。

55.精气神回来了，就好比如鱼得水，怎一个爽字了得，没精气神时，干什么都不得劲，精气神回来了，就像放进电池的兔子，马上就活力满满，完全不一样，焕然一新的感觉。

56.原来有对视障碍的人，坚持戒色养生一段时间，对视障碍就会自动消失，一双炯炯有神的双眼可以自信地和任何人对视，心地是那么光明磊落，就像一面明亮干净的镜子，表面没有任何邪淫的龌龊和污垢，令人见之欢喜。

57.不怕念起，就怕觉迟，发现、识别审查、断念，这三步应该一气呵成，快如闪电，唯快不破！速度！速度！拿出断念的速度！练习！练习！不断练习！练到出神入化！断念就是戒色最实战的部分，就是戒色的白刃战！这是真刀真枪的实战，一定要拿出拼命的态度来戒，死硬不破！

58.这场残酷的战争就发生在一个人的脑海里，戒色就是要守住自己的城池，防止被心魔攻破！一旦被心魔攻破，必然就是一番烧杀抢掠，彻底把你掏空！

59.古语有云：“为人子弟不可不知医也。”不懂得医理，就很容易出现是非不分，在这个邪淫泛滥的年代，无害论异常猖獗，如果不懂得中医医理，那就很容易被迷惑、被混淆，很容易被无害论那套伪科学所欺骗。

60.以前的我愤世嫉俗，喜欢爆粗口，整个人被负能量笼罩着，自私自利、损人利己，还和家人吵架，一身的邪淫戾气，非常糟糕的状态。学习传统文化后，我的心态慢慢转变过来了，学会了感恩，学会了心平气和，学会了以积极乐观的态度来为人处世，我想做一个善人，彻底和过去那个邪淫暴戾的我决裂。

61.如果有个人用刀砍自己，别人一定会以为他疯了，其实，手淫的人就是在用色刀砍自己，干着同样疯狂的事而不自知。

62.《寿康宝鉴》云：“人从色欲而生，故其习偏浓，一不戒慎，多致由色欲而死。古圣王以爱民之故，即夫妇房事，不惜令人以木铎巡于道路，冀免误送性命之虞，其慈爱为何如也。及至后世，不但国家政令不复提及，即父母与儿女，亦不提及，以致大多数少年，误送性命，可哀孰甚。”房中之事能生人，亦能杀人！生你之门，死你之户，几人能看透？色刀就是废人杀人的利器，这是一把最狠的肉刀，这把刀比铁刀钢刀还要强一万倍！

63.绝大多数的人，根本就不知道肾精有多么宝贵，完全就是在盲目无知地瞎撸、滥撸、疯撸！把自己最宝贵的精华射在水泥地上，射在屎尿堆上，滥泄自己的命宝，满脑子的邪知邪见，最后把自己射进了医院，射上了手术台，医生拿撸者开刀......

64.以前的我，是一个邪淫的浪子，蓦然回首，突然发现传统文化向我伸出了橄榄枝，传统文化就像一位慈祥的老爷爷，他用慈悲的目光注视着我，他一直在等待我回头，来接受他的教诲，净化自己的心灵。

65.每一个善行，都如同一块金子般珍贵，做一个真正的善人，拥有一颗金子般的心，纯净、纯善、纯粹地活着。

66.《灵枢本神》：“肝气虚则恐”，而肝肾同源，肾又主恐，很多人之所以出现惊恐发作，就是因为之前的熬夜加疯撸，这是两把插在肾脏上的尖刀，肾虚了，五脏也就不行了，因为肾为五脏之根！

67.《元气论》曰：“嗜欲之性固无穷也，以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。”手淫就是在自我摧残，也可以说是在自我毁灭！当报应降临，你就会知道一切都不是免费的，是要付出惨重代价的。

68.戒色立场必须坚定，不要看黄，包括擦边的内容，不要看无害论。

69.遇见诱惑，马上避开，视线不要停留，不要看第二眼，不要点击。

70.我们戒色之后，肯定会遭遇到诱惑，不管是生活中还是网上，都很容易遭遇到诱惑，网上遭遇的机会就太多了，真可谓防不胜防，在遭遇这些诱惑的对境时，第一反应应该是避开，就像避开一个火坑、避开一颗地雷一样。

71.很多人都是第二眼着魔，第一眼没事，第二眼就陷进去了，然后就渐渐失去了控制。不要试图去看清，第一眼往往没看清，于是乎，在好奇心的驱使下，想看看清楚，看个明白，结果这一看，就掉进去了，那种诱惑的图片真的就像陷阱，会让人彻底陷进去。

72.苦练断念，必须做到一秒内断除邪念。

73.武谚有云：遇敌好似火烧身！对于邪念的出现，必须要做出极快极灵敏的反应！

74.培养你的观察力，不断强化你的内心观照，在邪念刚冒出来时就马上发现。

75.经过上千次、上万次的练习和实战，最后必将能战胜邪念，好好磨砺你的屠魔刀！

正所谓：玄铁神兵锋出鞘，屠尽心魔镇乾坤！

76.如果发现晚了，就如小火星已经演变成燎原大火，势难扑灭。

77.断念必须刻苦练习，久练自化，练习使人强大，从初学乍练到炉火纯青，唯有久练。

78.不要让自己陷入邪淫的回忆，不要试定力和试性功能。

79.不要回忆邪淫的经历，有时这种回忆会自己跳出来，然后把你重新拉进堕落的深渊。

80.邪淫的回忆是一种纠缠，很多人身体垮了，但是这种记忆依然不放过他，在他的身上继续补枪。

81.邪淫的回忆就是你内心深处的响尾蛇，当你被那种声响所吸引并且走近它时，它就会突然咬你一口。

82.永远保持应有的警惕，不要有侥幸心理。

83.网上到处都是黄雷，一不小心就会踩上，所以上网后要让自己变得警觉起来，不可疏忽大意，一定要严格做到外不为境迁、内不随念转。对境时要做到不动心，不动心就是一种至高的境界，不动心就是一种深厚的力量。

84.戒色的过程中，尽量不要喝酒，一些已经工作的戒友可能有应酬，但还是应该尽量少喝，因为酒是色媒人，喝了酒很容易失控，之前就有好几位戒友是在喝酒后破戒的，喝酒破戒更伤身体，特别伤肝。

85.永远不要骄傲，保持谦卑，多帮助新人。

86.天道亏盈而益谦，满招损，谦受益，谦虚纳百福。有若无，实若虚，以谦养精，千万不要有骄傲自满的心理，所谓骄兵必败，骄傲的人很容易疏忽大意，从而产生轻敌的思想。

87.和气生财，肾精是身体之财，容易生气的人，很容易出现情绪破戒，很多戒友都是生气后破戒的，把撸管作为了情绪的发泄口，而且愤怒时撸得更狠，伤得也更深，怒撸伤肝极其严重。情绪不稳定之人，是非常容易破戒的。

88.戒色铁军就要执行铁的纪律，战斗力就来源于纪律的严格执行，对自己一定要严要求，严要求铸就钢筋铁骨！通过不断学习提高觉悟，把自己锻造成一名戒色的钢铁战士，无坚不摧，战无不胜，让心魔闻风丧胆，正所谓：凛然正气冲天宵，疾风之刃斩淫魔。

89.明代陈继儒在《养生肤语》中说到：“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”精气神就是男人的第一件衣服，有精气神的男人浑身都散发着无限的活力。

90.《黄帝内经》就讲到：“精脱者，耳聋。”当然要达到一定的伤精程度，才会出现耳聋的症状表现。《医林绳墨》云：“耳属少阴肾经，肾之窍也。肾气实，则耳聪；肾气虚，则耳聋。”

91.要战胜心魔，断念的强化训练是必不可少的，一定要第一时间发现、第一时间断掉，这两个第一，必须要严格做到！做不到的话，最终被虐的就是你！

92.禅宗把那些能做到对境不动心的人称为“大力人”。真正的大力士不是搬动巨石的人，真正的大力士是对境不动心的人。不动心就是一种力量，不动心就是一种至高的境界！不管什么诱惑当前，就是不动心，诱惑越猛，就越不动心，反向增强！魔多反使道心坚！

93.每一天的戒色养生，就像在储蓄罐内丢进一个“精币”，每一次泄精，都相当于倒出一些“精币”，冬季是一个储精大季，一定要把肾精的耗损减至最低。在冬季尽量不要破戒，并且要严格控遗，注重养生之道，这样才能在来年焕发出优质的能量状态。

94.历代中医和养生名家，都把肾精看作是极其宝贵的能量，绝对不可轻泄，肾精一泄，就像苹果腐烂一般，瞬间失去了新鲜度和光润感，能量被抽走了，只剩下一具猥琐无比的躯壳。

95.《菜根谭》云：“降魔者先降自心，心伏则群魔退听；驭横者先驭此气，气平则外横不侵。”戒色降心，不仅要降伏邪念，更要降伏那些不良的情绪，特别是嗔恨、嫉妒、抱怨、悲观、傲慢等。不良情绪会拉低你整体的能量水平，就像一门考差的科目会拉低总分。我们要学会感恩和保持心平气和，以积极的心态面对人生的每一天。

96.《西游记》第二回：“悟空叩头谢了，洗耳用心，跪于榻下。祖师云：显密圆通真妙诀，惜修性命无他说。都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄。休漏泄，体中藏，汝受吾传道自昌。口诀记来多有益，屏除邪欲得清凉。”一定要使精气神三宝深藏不漏，要懂得惜精、保精、固精、秘精。经云：“精养灵根气养神，此真之外更无真；丹田一粒菩提子，谁肯轻易泄于人。”

97.当能量回来了，一切都变了，你会发现自己变得更健康更自信了，你又重新获得了充沛的活力，就像加满油的跑车，浑身都在冒劲，内心则无限坦然，底气十足。满精归来之后，一扫邪淫的阴霾，如猛虎出笼，势不可挡，你回来了，带着一颗纯净的灵魂和满满的正能量。

98.从天之骄子沦落为废人，这中间只隔着一个手淫恶习！

99.很多出家人，你去观察他们的额头，就会发现他们的额头非常饱满，光明如镜，这就是能量向上走的一种特征，能量向下走就会导致气色变差乃至出现面部凹陷。能量的漏失会导致你灵性光明的减弱，能量的持满会导致灵性光明的增强。这是一条秘传知识，真正懂得这条知识的人，一定会倍加珍惜自己的肾精能量，绝对不会滥撸滥泄，滥撸滥泄的人完全就是愚夫！

100.肾精是人体的大能量，邪念动，能量向下走漏；邪念休，能量向上补脑。这股能量既可以化生脑髓，又可以化为浊精，就看你如何运作这股能量。

**佛法戒色篇（一）**

1.休息邪淫获十种功德。何等为十？

一者、得诸根律仪，为事决断；

二者、得住离欲清净；

三者、不恼于他；

四者、众人喜乐；

五者、众人乐观；

六者、能发精进；

七者、见生死过；

八者、常乐布施；

九者、常乐求法；

十者、身坏命终得生善道。

2.贪皮肉，非干到地狱不可！（黄念祖老居士）

3.慎勿视女色，亦莫共言语。

4.宁以赤铜，宛转眼中，不以散心，邪视女色。

5.宁以百千热铁刀鉾，挑其两目，终不以此破戒之心，视她好色。

6.汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前。如不断淫，必落魔道。

7.《楞严经·卷八》：阿难！是修行人，若不断淫及与杀生，出三界者，无有是处。当观淫欲，犹如毒蛇，如见怨贼。

8.《月灯三昧经·卷八》：贪爱淫欲甚鄙秽，能生苦恼丧天趣。

9.《出曜经·卷四》：淫之为病，受殃无量，以微积大，渐致烧身，自陷于道亦及他人，不致究竟。犹自饮毒复饮他人，是故说淫不可纵。

10.《大乘日子王所问经》：无耻若驼驴，不堪极秽恶。斯人少智慧，不悟罪根深。奔竞向女人，如狗便粪秽。臭秽不可乐，愚痴所爱重。不知淫欲过，如盲不见色。愚痴著淫欲，如犬奔粪秽。

11.《大宝积经·卷九十七》：大王！当知以此因缘，于己父母弃背恩养，于他女人，尊重承事，种种供给，无疲厌心。即是成就地狱之本，此是丈夫第二过患。

12.《戒德香经》：不淫色者，不犯他妻，所在化生莲花之中。

13.《四十二章经》：爱欲莫甚于色，色之为欲，其大无外，赖有一矣，若使二同，普天之人，无能为道者矣！

14.《八师经》：淫为不净行，迷惑失正道。

15.佛告比丘：淫火炽盛，便能燔烧诸善之本。

16.淫欲臭秽根不净，过后常增业苦深。譬如广大不净坑，满盛粪坏多臭秽。

17.《七佛经》云：受持淫戒，有五善神侍卫：一名"贞洁"、二名"无欲"、三名"净洁"、四名"无染"、五名"荡涤"。

18.欲能缚世间，调伏欲解脱。断除爱欲者，说名得涅槃。《杂阿含经·卷三十六》

19.常行于淫欲，未曾满足时。如渴饮咸水，终不能除渴。爱欲亦如是，终无有满足。如火焚草木，无有厌足时。爱欲亦如是，终无有满足。

——《大宝积经·卷七十六》

20.秽哉血肉躯，无量诸虫聚；潜伏四大中，其形甚微细。凡夫不觉知，天眼方能觑；静心一返观，男女真儿戏。

21.业尽情空是真佛，业重情迷是凡夫。业不重不生娑婆，爱不断不生净土。

22.丈夫行淫欲，颠倒分别我，愚迷罪业深，轮回堕恶道。

23.天中大系缚，无过于女色，女人缚诸天，将至三恶道。若心贪女色，是欲最尤甚，女色欲烧心，后受大苦恼。——《正法念处经·卷二十九》

24.一切男子是我父，一切女子是我母，我生生无不从之受生，当生孝顺心、慈悲心。——《梵网经》

25.淫心不除，尘不可出。——《四种清净明诲》

26.奇男子，须割爱。爱不割，则堕软暖魔网矣！——紫柏尊者

27.化欲海为悲海。——《华严经》

28.多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。——《八大人觉经》

29.拔除欲箭，究竟安稳。——《华严经》

30.美女在前，则以为一枝花，其实，迷魂鬼子就是她。——虚云法师

31.欲绝此祸，莫如见一切女人，皆作亲想，怨想，不净想。——印光法师

32.愚痴著淫欲，如犬奔粪秽。——《大乘日子王所问经》

33.宁近毒蛇。不亲女色。何以故。毒蛇杀人。一死一生。女色系缚。百千万劫。——《卍续藏经》

34.淫欲不断，万劫沉沦，念头方动，天怒地嗔。——忏云法师

35.无论男人、女人，男的想女的，女的想男的，那就叫漏。——宣化上人

36.《华严经》说：“邪淫之罪，亦令众生堕三恶道，若生人中，得二种果报，一者妻不贞良，二者不得随意眷属。"

37.《罪福报应经》说：“奸淫他人的妻女，死后将堕入地狱，男的抱着烧红的铜柱，女的卧在炽热的铁床上。从地狱出来以后，还要长期投生在卑贱的种群之中，成为鸡鸭等动物。”

38.邪淫之危害，其大滔天，众所皆知，小则销运减禄，大则夺命亡身，远则永堕恶道永无出期，染之则如吸食鸦片，靡靡上瘾而欲罢不能，戒之甚难，这也正是我们众生轮回之根本。

39.情海难了，难了能了真豪杰；色欲难断，难断能断真丈夫。——《生死关》

40.女色多迷人，人惑总不见，龙麝暗薰衣，脂粉厚涂面。人呼为牡丹，佛说是花箭，射人入骨髓，死而不知怨。——来果禅师

41.财色之祸，甚于毒蛇，尤当远离。——《勅修百丈清规》

42.若有众生，多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。瞋恚，愚痴，亦然。——《法华经》

43.人知杀生之业最惨，不知邪淫业尤惨也；人知杀生之报最酷，不知邪淫报尤酷也。盖种种受生，肇端淫欲；种种造罪，托因有生：淫为生本，生为罪本。是故三途剧苦，人世余殃，淫意才萌，一切俱起。淫习难断，如火燎原：于极臭处，谬为香美；于极秽处，谬为洁净。随处苟含，何异畜生？非道染触，过于鸡犬！ ——蕅益大师

44.若诸世界，六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳，淫心不除，尘不可出。纵有多智禅定现前，若不断淫，必落魔道。——《楞严经》

45.一念欲心，是铁床铜柱因；一念爱心，是积寒坚水因。——蕅益大师

46.淫欲不断，万劫沉沦，念头方动，天怒地瞋。——忏云法师集《修行法语》

47. 财色于人，人之不舍，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小儿舐之，则有割舌之患。——《佛说四十二章经》

48.淫欲之事，乐少苦多。犹如逆风而执炽炬；愚者不放，必见烧害。——《杂宝藏经》

49. 复观色欲犹如蟒蛇，在旷野中，嗔毒发时，头如荫盖；行人热逼，投此盖下，为毒所触，因致命终。——《大乘理趣六波罗蜜多经》

50.欲能缚世间，调伏欲解脱；断除爱欲者，说名得涅盘。——《杂阿含经》

51.夫妻正淫亦应节制，生子后最好能分床、分房，下至分床，上至分房，渐渐全断淫欲，须知此乃天地人伦之大事，不可不知也。— —忏云法师

52.不戒房事，则百病丛生。——印光法师

53.聪明人，最易犯者唯色欲。当常怀敬畏，切勿稍有邪妄之萌。——印光法师

54.视一切女人，总是吾之母姊妹女。则理制于欲，欲无由发矣。——印光法师

55.如粪虫乐屎，贪淫者亦然。——《受十善戒经》

56.《楞严》一经由阿难发起作我们的模范。全经着重说一「淫」字，由这「淫」字，说出很多文章来。——虚云老和尚

57.要知身为淫本。防淫如防火，防爱如防贼；火不防既成灰烬，贼不防悉为贼有。——来果禅师

58.淫之为病，受殃无量，以微积大，渐致烧身，自陷于道亦及他人，不致究竟。犹自饮毒复饮他人，是故说淫不可纵。——《出曜经》

59.邪淫有六变：不自护身、不护妻子、不护家属、以疑生恶，怨家得便，众苦所围。已有斯恶则废事业，未致之财不获，既获者消，宿储耗尽—《善生子经》

1. 习于欲乐，是名下贱系累之法。——《杂阿含经》

61.佛言邪淫十罪：一者、常虑彼夫所杀，二者、夫妇不睦，三者、恶增善减，四者、妻子孤寡、五者、财产日耗，六者、恶事常被人疑，七者、亲友诽谤，八者、广结怨家，九者、死入地狱，十者、报尽为男，妻不贞洁;报尽为女，多人共一夫。——《法苑珠林》

62.邪淫有十恶事。何等十。常为其夫伺捕楚毒。室家不和善法消竭。不善法增。危败躯身。不检其妻。不守财贿。常为人疑。宗亲不信。种业如是。门不贞洁。身坏命终生地狱中。设得为女非独一主。设得为男驰骋邪淫。自失其妻。——《佛说出家缘经》

63.邪淫有二种果报：一者得丑恶妻妇，又不贞良。二者为他所坏。——《十住毗婆沙论》

64.善男子，若复有人乐为邪淫，是人不能护自他身，一切众生，见皆生疑，所作之事，妄语在先，于一切时，常受苦恼，心常散乱，不能修善，喜失财物，所有妻子，心不恋慕，寿命短促，是名邪淫现在恶果。——《优婆塞戒经》

65.复次邪欲报有十种。何等为十。一欲心炽盛。二妻不贞良。三不善增长。四善法消灭。五男女纵逸。六资财密散。七心多疑虑。八远离善友。九亲族不信。十命终三涂。——《分别善恶报应经》

66.贪爱淫欲甚鄙秽，能生苦恼丧天趣。习欲之人离多闻，名为损减智慧者。耽著爱欲为盲人，便能伤害于父母。亦复能害持戒者，是故应当弃舍欲。——《月灯三昧经》

67.宁以赤铜，宛转眼中，不以散心，邪视女色。——《大智度论》

68.宁以百千热铁刀鉾，挑其两目，终不以此破戒之心，视她好色。——《梵网经卢舍那佛说菩萨心地戒品》

69.宁以火烧铁锥而烙于眼，不以视色兴起乱想。《增一阿含经》

70.淫习交接，发于相磨。研磨不休，如是故有大猛火光，于中发动。如人以手自相摩触，暖相现前。二习相然，故有铁床铜柱诸事。是故十方一切如来，色目行淫，同名欲火。菩萨见欲，如避火坑。——《楞严经》

71.不邪淫者，有五增福：一者、多人称誉。二者、不畏县官。三者、身得安隐。四者、死生天上。五者、从立清净泥洹道。——《般泥洹经》

72.人不犯邪淫，得四明智所叹之德，何等四?摄护诸根，离诸调戏，一切世间，悉共称叹。已离邪淫，无敢轻眄其妻室者，以是德本，志愿无上，正真之道，得大人相，马阴之藏。—《海龙王经》

73.离邪淫二种果报：一者、妻妇贞良。二者、不为外人所坏。—《十住毗婆沙论》

74.一念欲心，是铁床铜柱因;一念爱心，是积寒坚水因。况具行非法，灭理乱常，尘沙劫数，不足尽其辜，千万亿言，不足数其恶。

75.《楞严经》说：“十方如来，色目行淫，同名欲火；菩萨见欲，如避火坑。若不断淫，修禅定者，如蒸沙石，欲其成饭，经百千劫，只名热沙。”

76.《楞严经》云：“淫心不除，尘不可出。”

77.中峰云：“念佛须当戒淫欲，淫欲断时生死断”

78.情海难了，难了能了真豪杰;色欲难断，难断能断真丈夫。贪须臾之欢娱，多生之罪孽无穷;享顷刻之爱恋，多劫之冤债无尽。色相本空，红颜如幻。普愿天下诸众生，当发觉悟之心，力破色魔之障，力挽邪风之行。

79.愣严经上述说先佛世尊四种决定清净明讳，戒淫列为第一，戒杀列为第二。

80.人知杀生之业最惨，不知邪淫业尤惨也。人知杀生之报最酷，不知邪淫报尤酷也。

81.盖种种受生，肇端淫欲；种种造罪，托因有生。淫为生本，生为罪本。是故三途剧苦，人世余殃，淫意才萌，一切俱起。淫习难断，如火燎原，于极臭处，谬为香美；于极秽处，谬为洁净。随处苟合，何异畜生?非道染触，过于鸡犬，此在稍有良心者，便应痛绝。奈何聪明学识之士，甘此丧心无耻邪?

82.《楞严经》云：“若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不可出。”

83.佛告比丘：‘当观此身，有诸不净——肝、胆、肠、胃、心、肺、脾、肾、屎、尿、脓、血──充满其中，八万尸虫，居在其内，发、毛、爪、齿，薄皮覆肉，九孔常流，无一可乐。

84.如一美色，淫人见之，以为净妙，心生染著；不净观人视之，种种恶露，无一净处。

85.龙若有欲即为蛇，蛇能无欲鳞虫王！世人所欲固虽多，饮食男女为大屙！——紫柏大师龙蛇戒淫歌

86.是男是女能断欲，诚为世上真豪杰！——紫柏大师龙蛇戒淫歌

87.女色多迷人，人惑总不见，龙麝暗薰衣，脂粉厚涂面。人呼为牡丹，佛说是花箭，射人入骨髓，死而不知怨。

88.屎尿渠，脓血聚，算来有甚风流处？——达摩祖师之皮囊歌

89.淫欲暂时情，长劫入地狱。纵令得出来，异形人不识。——庞蕴居士

90.迷时爱欲心如火，心开悟理火成灰。灰火本来同一体，当知妄尽即如来。——庞蕴居士

91.贪淫状若猪，无始由狗心。一念起淫心，刹那堕无间。

92.念无常法：常念生命短暂，人身无常，有如朝露，有如闪电，一瞬即逝。再好的美色，转眼亦将老死，只剩臭骨一堆。美色人生，其实只是梦幻泡影的假相，绝不可执著，不能认假为真。

93.《楞严经·卷八》：阿难！是修行人，若不断淫及与杀生，出三界者，无有是处。当观淫欲，犹如毒蛇，如见怨贼。

94.《楞严经·卷四》：汝负我命，我还汝债，以是因缘，经百千劫，常在生死。汝爱我心，我怜汝色，以是因缘，经百千劫，常在缠缚。唯杀盗淫三为根本。以是因缘，业果相续。

95.《法华经》：“诸淫女等，尽勿亲近。”

96.《正法念处经》云：云何邪淫。此邪淫人。若于自妻。非道而行。或于他妻。道非道行。若于他作。心生随喜。若设方便。强教他作。是名邪淫。

97.《胜思惟梵天所问经论》云：诸菩萨等。以何义故。名法王子。以初发心来。常断淫欲法故。

98.《正法念处经》云：妻妾不嫌。心无妒忌。不生外心。一切世间人所见之。如母姊妹。不为世人之所骂辱。不邪淫者。得如是妇。

99.《受十善戒经》云：不淫者。住佛威仪身香如佛。

100.《圆觉经》云：众生欲脱生死免诸轮回，先断贪欲，及除爱渴。

**佛法戒色篇（二）**

1.《优婆塞戒经》云：若于非时、非处、非女、处女他妇，若属自身，是名邪淫。

2.《大宝积经》云：如来不赞叹，凡夫所行欲，离欲及贪爱，乃成天人师。

3.《优填王经》云：欲为畜生行，以欲还自殃，溷虫在臭中，不知为处难。如虫在冥中，不知东以西，结著于淫欲，恶此亦虫论。淫既不见道，日夜种罪根，现世君臣乱，上下为迷昏。

4.《大宝积经》云：爱恋于女人，堕于大怖处。或吞于铁丸，或饮烊铜汁。有二热铁山，彼此来相合。昔时耽欲者，于中受苦殃。受斯苦楚时，都无救护者。

5.《八师经》云：淫为不净行，迷惑失正道。精神魂魄驰，伤命而早夭。受罪顽痴荒，死复堕恶道。吾用畏是故，弃家乐林薮。

6.《无量寿经》云：复有众生，虽种善根，作大福田。取相分别，情执深重，求出轮回，终不能得。

7.《大智度论》云：于五欲中，触为第一，能系人心。如人堕在深泥，难可拯济。以是故诸天方便令菩萨远离淫欲。

8.《说一切法功德庄严王经》云：善男子，有二种事，令诸众生堕大地狱生死轮回：一者、淫欲，二者、嗔恚。

9.宁火炙刀剜，终不与一切男女欲心相触；宁碎身粉骨，终不与一切男女污秽交遘。

10.奇男子，须割爱，爱不割则堕软暖魔网矣。——紫柏尊者

11.色则纵对如花如玉之貌，常存若姊若妹之心。纵是娼妓，亦作是想，生怜悯心，生度脱心，则无见美色而动欲之烦恼。

12.聪明人，最易犯者唯色欲。当常怀敬畏，切勿稍有邪妄之萌。若或偶起此念，即想吾人一举一动，天地鬼神，诸佛菩萨，无不悉知悉见。人前尚不敢为非，况于佛天森严处，敢存邪鄙之念，与行邪鄙之事乎？

13.凡人不必常近女色，只此独居时展转一念，遂足丧其生而有余。

14.淫念一生，诸念皆起。邪缘未凑，生幻妄心。

　 勾引无计，生机械心。少有阻碍，生嗔恨心。

　 欲情颠倒，生贪着心。羡人之有，生妒毒心。

　 夺人之爱，生杀害心。种种恶业，从此而起。

　 故曰：‘万恶淫为首’。今欲断除此病，当自起念始，截断病根。

15.于诸女色，心无染着。凡夫颠倒，为欲所醉，耽荒迷乱，不知其过，如捉花茎，不悟毒蛇。智人观之，毒蛇之口，熊豹之手，猛火热铁，不以为喻。铜柱铁床，焦背烂肠，血肉糜溃，痛彻心髓，作如是观，惟苦无乐。革囊盛粪，脓血之聚，外假香涂，内惟臭秽，不净流溢，虫蛆住处，鲍肆厕孔，亦所不及。

16.至于六道轮回，淫为其本，三界流转，爱为之基。阿难尊者为众生示现，历劫修行，几难免摩登伽之难。所以示罪障之中，淫为首要，因淫损体，遂杀生补养，而盗妄等恶，亦随之而生。阿难见了如来三十二相，如紫金光聚，对摩登伽之美色，而不爱乐。男子见了女子或可观想自己亦作女子，女子见了男子，或可观想自己亦作男子，以杜妄想。——虚云法师

17.淫业有三：自淫，即身淫；教他人淫，即口淫；见淫色随喜，即心淫。有此三淫，故受三途苦报。若有逆犯，受阿鼻一大劫，此界坏时，寄至他方阿鼻中。——《十界因果浅录》

18.当知淫心即是地狱种子，若种子不除，现虽人类，已是阿鼻苗裔。何以故?古德云：“善念将兴，天堂已就;恶心才动，地狱早成。”其不信乎?——《十界因果录》

19.男女众讲话不能面对面，拿东西不能直接接手。师父是有定力，否则即使百步也不能接近的。你们现在正念，都还不够十分之一，还很危险，要多注意。——《广钦老和尚开示录》

20.如有丝毫淫欲念头，就不会超出三界，而仍在轮回中受生死。这个淫欲念头，就是生死的根本。若能断了它，便出三界，才能证果成佛。凡是修道人，一定要把淫欲思想除掉。——《宣化上人法语开示》

21.再想一切众生皆是未来佛，恭敬都来不及了，怎能起下劣心，颠倒想？——《妙莲老和尚解惑叮咛语》

22.淫欲应该藉由不净观来对治。执着身体的形色是一个极端，我们应该在心中保持对立。审视身体如一具尸体，并且看身体腐坏的过程，或观想身体的各部份，诸如：肺、脾、脂肪、粪等等。当淫欲生起的时候，记着这些，并且观想身体这个不净的一面，这样会使你摆脱淫欲。——《静止的流水》

23.《大宝积经》云：“耽醉淫欲者，当悬剑树林。譬如以猛火，烧然彼镬汤。投之以麻麦，随沸而漂没。如是耽欲人，不识于善路。死当堕恶道，煎煮镬汤中。”

24.《观佛三昧经》云：“多淫众生，命终感一高铜柱，状若火山。下有猛火焰炽，焚烧其身。惊怖下视，见铁床上有端正女。(女则见男)心生爱著从铜柱上下，至铁床上男女三根俱时火起。有铁嘴鸟从二根出入，一日一夜九百次生死。”

25.《首楞严经》云：“多淫众生，淫习交接，染心会合研磨不休，精血耗散积而成火。火旺水落石出竭，现生多感神志委靡，畏风寒炎热，多病短命。命终感铁床铜柱之报。”

26.《佛名经》云：“淫欲之罪，能令众生堕于地狱、饿鬼受苦；若在畜生，则受鸽、雀、鸳鸯等身；若生人中，妻不贞良，得不随意眷属。”

27.《正法念处经》云：

天中大系缚，无过于女色，女人缚诸天，将至三恶道。若心贪女色，是欲最尤甚，女色欲烧心，后受大苦恼。”

28.邪淫之人，破失今世、后世之乐。——《大智度论》

29.不持戒人，虽有利智，以营世务，种种欲求生业之事，慧根渐钝；譬如利刀以割泥土，遂成钝器。——《大智度论》

30. 染着五欲　如被网禽

　　欲如怨贼　甚可怖畏

　　处五欲者　犹如履刃

　　着五欲者　如抱毒树

　　智者弃欲　犹如粪坑

　　五欲昏冥　能令失念

　　常为可怖　诸苦之因

　　能令生死　枝条增长

　　由彼漂溺　生死河中

　　圣人舍之　如弃涕唾

　　如见狂犬　疾走而避

——《方广大庄严经》

31.布施者获福，慈心者无怨；为善者消恶，离欲者无恼。若行如此行，不久般涅槃。——《大般涅槃经》

32.南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。——《地藏菩萨本愿功德经》

33.慈心正意。罪灭福生。邪不入正。万恶消烂。——《佛说坚意经》

34.佛言布施持戒。现世得福。——《犍陀国王经》

35.《戒香经》中说：“佛告阿难，世有众香，惟随风能闻，不能普闻。若持佛净戒，行诸善法，如是戒香，遍闻十方，咸皆称赞，诸魔远离。”

36.《长阿含经》说：持戒有五种功德：一者、所求如愿；二者、财产增益无损；三者、所住之处，众人爱敬；四者、好名善誉，周闻天下；五者、身坏命终，必生天上。

37.《四天王经》说：四天神王，每月以六斋日观察人善恶，以启帝释，若持戒人帝释即喜，敕诸善神拥护是人，随戒多少，若持一戒，令五神护之，五戒具者，令二十五神护之，是人生得安隐，死生天上。

38.藕益大师在《重治毗尼事义集要》中说：“持戒如地，万善由此而生成；持戒如城，魔障藉此而远离。”

39.龙树菩萨也说：“犹如万物依大地，一切功德依于戒。”

40.印光大师说：“持戒一法，乃超凡入圣，了脱生死之第一要道也。”

41.《宝积经》中说：“何者清净心，百年发布施，何者一日中，净戒福胜彼。”意思是说，一日持戒的功德胜过百年布施财物的功德。

42.《等持王经》云：“经恒沙数劫，无量诸佛前，供养诸幢幡，灯蔓饮食等。若于正法坏，佛教将灭时，日夜持一戒，其福胜于彼。”意思是说，往昔佛法兴盛时，在百千万劫中，于十方诸佛前，守持圆满戒律而作种种供养的功德，不能与在末法时代一日中受持一条戒律的功德相比。

43.宣化上人：犯邪淫罪，是自找死路！

44.《佛说四十二章经》说：“爱欲之人，犹如执炬，逆风而行，必有烧手之患。”又说：“财色于人，人之不舍，譬如刃有蜜，不足一餐之美，小儿舐之，则有割舌之患。”

45.淫邪有六变

佛在《善生子经》上讲，淫邪有六变当知：

【淫邪有六变当知。何谓六。】

说如果作了邪淫的事情，当会令自己的生命中会有六种变化。

【不自护身】

就是不能保护自己。

【不护妻子】

妻子是指的妻、和儿女，叫妻、子。

【不护家属】

自己的父母亲属都会遭难。

【以疑生恶】

因为疑心会作恶事。

【怨家得便】

那当然，因为作了这些恶事，会冤亲债主就得以近身。

【众苦所围】

会遇到各种各样的烦恼痛苦，就会接踵而至。

【已有斯恶则废事业】

如果造作过这种恶，就会使自己的事业受到损害。

【未致之财不获】

本来你命中的福报会有财运，有一笔财过来，但是因为造作了这个恶业，就会被削掉，不会再来了。所以有这些行为，都是越作越衰了，越走越衰。

【既获者消】

已经得到的这些财富会消耗掉。

【宿储耗尽】

就是过去的储蓄都统统耗尽。

46.汝身如行厕，薄皮以自覆；智者所弃远，如人舍厕去。若人知汝身，如我所恶厌；一切皆远离，如人避屎坑。

47.汝身自严饰，香花以璎珞；凡愚所贪爱，智者所不惑。汝是不净聚，集诸秽恶物；虽服珍妙衣，如庄严厕舍。

48.汝身骨干立，皮肉相缠裹；不净内充满，无一是妙物。皮囊盛屎尿，九孔常流血；如鬼无所值，何足以自贵？

49.正法念处经：若心贪女色，是欲最尤甚。女色欲烧心，后受大苦恼。

50.爱恋于女人，堕于大怖处。或吞于铁丸，或饮烊铜汁。有二热铁山，彼此来相合。昔时耽欲者，于中受苦殃。受斯苦楚时，都无救护者。

51.多淫之人。本由暖触迫发。生为欲火。死为业火。业力增炽。故成猛火聚也。

52.耽醉淫欲者，当悬剑树林。譬如以猛火，烧然彼镬汤。投之以麻麦，随沸而漂没。如是耽欲人，不识于善路。死当堕恶道，煎煮镬汤中。

53.《观佛三昧经》云：“多淫众生，命终感一高铜柱，状若火山。下有猛火焰炽，焚烧其身。惊怖下视，见铁床上有端正女。（女则见男）心生爱著从铜柱上下，至铁床上男女三根俱时火起。有铁嘴鸟从二根出入，一日一夜九百次生死。”

54.《首楞严经》中云：多淫众生，淫习交接，染心会合研磨不休，精血耗散积而成火。火旺水落石出竭，现生多感神志委靡，畏风寒炎热，多病短命。命终感铁床铜柱之报。

55.《四十二章经》说：“人怀爱欲，不见道者，比如澄水，致手搅之，众人共临，无有见其影者；人以爱欲交错，心中浊兴，故不见道。汝等沙门，当舍爱欲，爱欲垢尽，道可见矣！”

56.《佛名经》：淫欲之罪，能令众生堕于地狱、饿鬼受苦；若在畜生，则受鸽、雀、鸳鸯等身；若生人中，妻不贞良，得不随意眷属。

57.《八师经》：淫为不净行，迷惑失正道，精神魂魄驰，伤命而早夭，受罪顽痴荒，死复堕恶道，吾用畏是故，弃家乐林薮。

58.《大萨遮尼干子经》节录：自妻不满足，好淫他人妇，是人无惭愧，受苦无常乐；现世未来世，受苦及打缚，舍身生地狱，受苦常无乐。

59.当观淫欲，犹如毒蛇，如见怨贼。 ——《楞严经卷八》

60.贪爱淫欲甚鄙秽，能生苦恼丧天趣。

61.淫之为病，受殃无量，以微积大，渐致烧身，自陷于道亦及他人，不致究竟。犹自饮毒复饮他人，是故说淫不可纵。 ——《出曜经卷四》

62.不淫色者，不犯他妻，所在化生莲花之中。 ——《戒德香经》

63.《出曜经》云：佛告比丘：淫火炽盛，便能燔烧诸善之本。

64.《大乘日子王所问经》云：“贪著淫欲常称赞，不了愚迷粪袋身，昼夜恒行下劣行，薄福沉沦于恶趣。”

65.《佛遗教经》：“若无净戒，诸善功德，皆不得生。是以当知，戒为第一安稳功德住处。”

66.戒是宝塔第一层。——黄念祖老居士

67.邪淫障碍光明心，乃堕入地狱、饿鬼、畜生三恶道受苦受难的原因，故不可邪淫。

68.见外色而生淫念时，立刻闭目，观想对方死亡的尸相，脸肉腐臭流脓，全身皮肤溃烂，蛀虫在尸体中钻行爬动，十分可怕!此刻欲火全消内心清净。

69.常念生命短暂，人身无常有如朝露，有如闪电，一瞬即逝。再好的美色，转眼亦将老死，只剩臭骨一堆。美色人生，其实只是梦幻泡影的假相，绝不可执着，不能认假为真。

70.人不觉痛苦，不会修行，不要以为畜生和我们距离太远，其实畜生和我们皆有骨肉关系，如果不修道，一眨眼，便又堕到畜生道。——宣化上人

71.有烦恼，便有地狱。故诸位要赶快修道，脱出六道轮回，始得解脱。——宣化上人

72.佛法告诉我们要观身不净，我们这个身体就是个臭皮囊，外面有一层皮，把这层皮剥开，就会发现里面没有什么好看的。

73.你要如实观察，这个身体是一个臭皮囊，是不干净的，没有那么可爱。

74.这个躯壳就是一具臭皮囊，里面包的全是臭东西，学过解剖的医生会知道肚子划开后是什么状况。

75.佛法跟我们讲观身不净，修不净观，就是告诉我们观身体，观一具死尸开始死了的时候，脸慢慢变青涨大，青淤肿胀，然后整个脸的颜色变成了紫色，慢慢脸皮破了，里面就流出脏糊糊的东西，整个身体开始腐烂，慢慢地化成脓，里面全是蛆，慢慢只剩一层皮，最后是一滩淤泥。这样的一个东西的确没有什么可贪恋的，别以为自己长得十分标准，将来大家殊途同归，都要成这个模样。

76.狄仁杰写了一首诗：“世间美色常如春，我不淫妇妇淫人，若将美色视亡妇，遍体蛆虫臭难闻。”

77.佛经比喻众生的贪欲，犹如大海，所谓：“爱河千尺浪，苦海万重波”“众生流转爱欲海，无明网覆大忧迫”“众生漂溺诸有海，忧难无涯不可处”，均说明欲海狂澜，会使人沉沦灭顶。

78.男人天生都有贪恋色欲的习气，这对修行来说是很大一个障碍。这是生生世世在无数次交配过程中，将交配时的欢愉体验和异性的色相不自觉联系起来，只要看到异性的色相就本能的生起了贪恋、渴求之心，如同吸毒者戒毒后还会有心瘾一样，总放不下对吸毒时那美妙体验的渴望。

79.每当生起这种渴求之心后，这种执著就遮蔽了人的理智，就自然的把对方身体想象成无比的美好、香洁，大概放的屁也是不臭的。这就是无明造成的错觉。

80.要看破色欲，就要不断练习见到美女时能想到她身体内部的真实情况，这其实无一丝的美好、香洁。以此来对治自己总产生错觉的习气。

81.美貌，只外面一层薄皮耳。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。华瓶盛粪，人不把玩。

82.今此美人之薄皮，不异华瓶。皮內所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮里之种种秽物，漫起妄想乎哉。

83.人性中最根本的欲望就是性欲，这是一切生死的根本种子，是生命最不清净的表现方式，所以说种子不净。佛经说：一切众生皆以淫欲而正性命。若离淫欲即无生死轮转，所以淫欲之心即是所有贪欲的根本种子。

84.人知杀生之业最惨，不知邪淫业尤惨也;人知杀生之报最酷，不知邪淫报尤酷也。盖种种受生，肇端淫欲;种种造罪，托因有生：淫为生本，生为罪本。是故三途剧苦，人世余殃，淫意才萌，一切俱起。

85.淫习难断，如火燎原：于极臭处，谬为香美;于极秽处，谬为洁净。随处苟合，何异畜生?非道染触，过于鸡犬!此在稍有良心者，便应痛绝，奈何聪明学识之士，甘此丧心无耻耶!

86.一念欲心，是铁床铜柱因;一念爱心，是积寒坚冰因。况具行非法，灭理乱常，尘沙劫数，不足尽其辜，千万亿言，不足数其恶。须发大惭惧、大誓愿：宁火炙刀剜，终不与一切男女欲心相触;宁碎身粉骨，终不与一切男女污秽交遘。

87.设忘正念，更犯前非，必遭毒害横灾，生身陷入地狱。以兹猛决，善自要心，时时忏除往业，切切悔过自新，庶白法可修。

88.勤观经论格言，以策废忘;精修对治观行，以除毒本。不然，纵有多智禅定现前，必落魔道，永无出期。

89.矧世智辩聪，曾非大器，随业直坠，百劫千生，受诸烧煮，尚不成魔，安能成佛?

90.依佛经记载，常犯邪淫者，得下列苦报：

1）常虑被杀

2）夫妇不睦

3）恶增善减

4）妻子孤寡

5）财产日耗

6）恶事被疑

7）亲友诽谤

8）广结冤家

9）死入地狱

10）妻不忠良

91.帝君曰：“淫为万恶之首，孝乃百行之先。”淫人者，杀其三世，一经败露，丑行遍传。父不以为女，夫不以为妻，子不以为母，甚至刀悬颈项，男女并亡。抛尸露骨，辱及宗亲。——关圣帝君戒淫经

92.而好淫者恬不知耻，本名教中人，甘为败常乱俗，或兄占弟媳、弟奸兄嫂、或叔因侄妇而起贪心，侄以婶娘而成苟合。两下欢娱，只顾眼前快活，半生潦倒，那知身后倾颓，不是断绝香烟，便是流为乞丐;不是妻女酬偿，便是子孙落魄。孤坟野鬼，孰化纸钱，浪子轻狂，孰施菜饭，言念及此，能不悲哉。——关圣帝君戒淫经

93.吾也，叮咛诰诫，属望四民，果能涵养心性不犯邪淫，则诗礼传家仓箱有庆，名成利就寿考维祺。门楣焕彩，居然富贵之家;闾里增光，不愧栋梁之器。庭前生瑞草，兰桂腾芳;户外起祥烟，桩萱并茂。推原其故半由戒淫中来。——关圣帝君戒淫经

94.只要淫念一升起，许多邪恶的念头就会伴随着一起出现，接着往往会做出败坏身家名誉之事，在心里也会种下邪淫的毒苗，在生生世世的轮回中，邪淫的恶念会在阿赖耶识中一直纠缠着你，只要邪淫的念头不清掉，因缘成熟时将会害你一次又一次地下地狱，所以邪淫是非常可怕的!

95.大安法师：降伏邪淫之心，身心安泰。

96.如淫欲心重，多作不净观，作死想，作空想。对异性作父母兄弟姊妹想。同时，多多念佛，以弥陀名号内具的清净光化解淫欲心，升华精神层次，吃素避免一些刺激性食物，这样念佛依靠佛力加持，自然会降伏色魔，身心安泰。

97.看到一切女人，怎么去观想她?你看看聊斋志异的那个画皮，很美的一个美女，实际上就是一张画皮，里面是凶恶得很的罗刹，而且非常污秽，就是一张皮，里面污秽之极啊，种种肮脏啊，三十六种不净之物啊，你看到那个看都不想看，怎么还想有那种行为呢，不净观，然后再观想一切女人是自己的母亲，是自己的姊妹，是自己的女儿，这个心它也能够淡化。

98.菩萨见欲，如避火坑：菩萨见淫欲的这种行为，就好像逃避火坑那么样子严重，那么样子要躲避它。不能见着这火坑就往火坑里跳，你跳到火坑里，一定会烧死的。所以菩萨要离淫欲远远的，不生淫欲念头。——《楞严经浅释》

99.永嘉大师：宁近毒蛇，不亲女色，于诸女色，心无染着。凡夫颠倒，为欲所醉，耽荒迷乱，不知其过，如捉花茎，不悟毒蛇。

100.智人观之，毒蛇之口，熊豹之手，猛火热铁，不以为喻。铜柱铁床，焦背烂肠，血肉糜溃，痛彻心髓，作如是观，惟苦无乐。革囊盛粪，脓血之聚，外假香涂，内惟臭秽，不净流溢，虫蛆住处，鲍肆厕孔，亦所不及。

**佛法戒色篇（三）**

1.邪淫会堕落到抱柱地狱，又叫炮烙地狱，就是一个烧红的铜柱子，人抱到这柱子上，就脱离不开它。——宣化上人

2.什么人会堕这种地狱呢？就是好淫乱、好奸淫的人，在生的时候犯的淫业太多了，男人犯的太多，女人也犯的太多。 总而言之，不论男女，犯淫业最多的人，死后就会堕到抱柱地狱。——宣化上人

3.“我灭度后，末法之中，多此魔民炽盛世间，广行贪淫，为善知识，令诸众生落爱见坑，失菩提路。”——楞严经

4.你持戒就能生出种种的功德，所以戒是最要紧的，十方三世一切诸佛都是从持戒成就的。——宣化上人

5.淫欲是怎样产生的?是因贪心而起。贪财贪色，都是由于贪心;若无贪心，淫欲之念也没有了。所以说淫欲之念也是从贪而来。

6.人是从色欲而生，终因色欲而死。从染污的地方来，仍旧向染污的地方去。

7.在自性中，根本没有淫欲的念头。——宣化上人

8.我们无量劫以来，都被虚妄所骗，生生世世都在生死轮回，就像在鱼网里，跑进又跑出，永远出不去。就因为不发菩提心，不肯吃亏，所以还不能了生死，永在六道轮回里转。——宣化上人

9.修行这条路，听起来很美丽，并且有数不尽的微妙境界。可是行起来，却又长又遥远，随时随地都会碰上荆棘与虎狼，如果没有大无畏的忍耐精神，是很难走通的。就说守戒吧，受戒的人很多，不犯错误的人却很少。戒要守得清净，实在不容易。

10.佛涅槃时说：“以戒为师。”又有句话说：“戒为无上菩提本，应该一心守净戒。”

11.在因果律上，犯邪淫者最严重，其惩罚尤为凌厉。

12.古德云：爱不断不生极乐，罪不重不生娑婆。

13.人生于色，死于色，如此而已。

14.《楞严经》上云：“淫心不除，尘不可出。”及“若诸世界，六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。”“淫欲”为生死的根本。

15.在《印光大师文钞》中对“邪淫”的事，大师更有严厉的说词：至于邪淫一事，无廉无耻，极秽极恶，乃以人身，行畜生事。现生已成畜生，来生便做畜生

15. 宣化上人：不要引诱人生出淫欲心，否则将来一定会受到恶报

16.如《佛说大乘日子王所问经》中说：“下劣淫欲行，直往于无间，受苦不可当，三世佛皆说。”

17.《普门品》说：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨便得离欲，若多嗔恚，常念恭敬观世音菩萨便得离嗔！若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨便得离痴。”

18.古人修道，首重三业清净。三业者，身、口、意也。身不犯杀、盗、淫；口不犯妄语、绮语、两舌、恶口；意不犯贪、嗔、痴，是为三业清净。三业净则障消智朗，德高福崇，胸中磊落，举止光明，入道自然易。所以古之圣贤，必重戒律。戒律者，所以对治不良习气也。——虚云法师

19.邪淫的异熟果报极其可怕。总的来说，根据动机的强烈程度，邪淫者会相应地堕入三恶趣：以下品贪嗔痴之心行邪淫会堕入旁生；以中品贪嗔痴之心行邪淫会堕入饿鬼；以上品贪嗔痴之心行邪淫会堕入地狱，如《佛说大乘日子王所问经》中说：“下劣淫欲行，直往于无间，受苦不可当，三世佛皆说。”分别而言，行邪淫者会转生于地狱的铁柱山，或转生在不净淤泥中，或转为女人胎中的寄生虫。

20.邪淫的感受等流果是：即便转生为人，妻子也会被他人强抢，或者妻子不称自己的心、性情恶劣、喜欢偷盗，或者夫妻关系不和睦，等等。

21.邪淫的同行等流果是：生生世世变成贪心强烈的众生，而且与前世一样喜欢行邪淫。行邪淫者若转生为男人，会对女人贪得无厌，若转生为女人，则会对男人贪得无厌，如果转生为旁生，也是成为鸡等贪心强烈的旁生。

22.佛经中说：在贪欲的驱使下，人会丧失惭愧心，如果丧失了惭愧心则会无恶不作。

23.人不犯邪淫，得四明智所叹之德，何等为四?摄护诸根，离诸调戏，一切世间，悉共称叹。已离邪淫，无敢轻眄其妻室者，以是德本，志愿无上，正真之道，得大人相，马阴之藏。（《海龙王经》）

24.不邪淫者，有五增福：一者、多人称誉。二者、不畏县官。三者、身得安隐。四者、死生天上。五者、从立清净泥洹道。（《般泥洹经》）

25.离邪淫二种果报：一者、妻妇贞良。二者、不为外人所坏。（《十住毗婆沙论》）

26.不邪淫的福报很多，自身平安、妻子家属平安、妻子贞良、婚姻和睦、名声好、事业平顺、财富聚集等。

27.当想欲火一炽，即是地狱之因，或想火城狱、或想热屎狱，其欲自息。若有目标，宜作不净观，或对长者作母想，幼者作子想，而人性未泯者，当亦自息其邪矣。—— 李炳南老居士

28.经云，邪淫者，命终三途。犯邪淫而不改者，死后将进入三恶道（畜生、饿鬼、地狱）受报。堕入地狱，必受无量苦。卧滚烫的铁床，抱烧红的铜柱，饮沸铜镬汤，种种苦患，不可称说，千生万死，循环受报。

29.邪淫即是对自他的不尊重和践踏，为一切福德正气善神、护法之厌离。

30.故邪淫之果报极惨烈，现世即感倒霉、运气差、耗钱财、被人欺负、卑贱、家庭不和、婚姻不顺、工作不顺、精神恍惚、自卑、恐惧、乃至恶疾、死亡等等苦恶之命运，若不真切忏悔命终即投身畜生、地狱道，难再重新做人。

31.普劝有志于追求幸福美满的人们，定当自身力戒邪淫并劝勉身边有缘人力戒邪淫，以期福德具足、婚姻美满、家庭和睦、社会和谐。愿天下家庭皆幸福和睦；愿天下人皆认识邪淫危害，远离断除邪淫，得身心清净安乐吉祥。

32.正如《地藏经》中云：“若有男子女人，不行善者行恶者，乃至不信因果者，邪淫妄语者，两舌恶口者，毁谤大乘者，如是诸业众生，必堕恶趣。”

33.《大智度论》云：“如一美色。淫人见之，以为净妙，心生染着；不净观人视之，种种恶露，无一净处。”

34.因为不持戒律，身上没有香气；你要是持戒律，戒律精严，你的身体就会放一股香气，香光庄严。——宣化上人

35. 今生不邪淫，你很守规矩不跟别的女人或男人去邪淫，来生你结婚也不会离婚的。——宣化上人

36.邪淫果报极为迅速惨烈，现世折寿折福，死后男抱铜柱，女卧铁床，受地狱苦痛。

37.奇男子，须割爱，爱不割则堕软暖魔网矣。——紫柏尊者

38.聪明人，最易犯者唯色欲。当常怀敬畏，切勿稍有邪妄之萌。若或偶起此念，即想吾人一举一动，天地鬼神，诸佛菩萨，无不悉知悉见。人前尚不敢为非，况于佛天森严处，敢存邪鄙之念，与行邪鄙之事乎？

39.于诸女色，心无染着。凡夫颠倒，为欲所醉，耽荒迷乱，不知其过，如捉花茎，不悟毒蛇。

40.不邪淫的人有福，他得的是健康长寿、色身端庄的果报。夫妇不邪淫，得家庭和睦、眷属和睦的果报。你要真正肯修因，你就能得殊胜果报。

41.佛在《地藏菩萨本愿经》告诉我们，邪淫的果报是“抱柱地狱”。“抱柱地狱”，这就是炮烙，铁柱烧得红红的让罪人去抱，这个地狱是非常非常的残酷！佛在经上讲，世间愚痴众生染爱邪淫，堕这个地狱。诸位要晓得，地狱里头的刑罚，绝对不是阎罗王设置的，而是由自己的罪业自自然然变现出来的。世间人哪里晓得这个事情？你跟他讲，他摇头，他不相信。到临命终时，地狱相现前，他后悔莫及！

42.佛经上讲得很清楚，邪淫的罪过很重！你贪图的，只是片刻之欢，可是你后头要受无量劫的罪报。你如果把这个帐算一算，你就不会干这个事情！

43.邪淫的增上果是投生为人以后，会出生在肮脏污浊、臭气熏天的环境中。

44. 宣化上人：不要引诱人生出淫欲心，否则将来一定会受到恶报。

45.很多地狱都有为邪淫者准备许多刑具。地狱之中邪淫者的刑法很多、很苦。邪淫的人会受畜生身，而且其期很长。

46.佛经中言，邪淫者，命终堕地狱，抱烧红的铜柱，卧大热铁床，饥吞沸铁丸，渴饮洋铜汁，千死万生，循环受苦，地狱得出，又在畜生、饿鬼道长久感受无量苦，最后幸得人生，也是诸根不具，生活贫贱，妻不贞良。

47.为了短暂淫乐，多生累劫受苦无穷，这种的“乐”还是真乐吗?!

48.《七佛灭罪经》：受持淫戒，有五善神侍卫，一名贞洁，二名无欲，三名净洁，四名无染，五名荡涤。

49.《戒德香经》：不淫佚者，不犯他妻，所在化生莲华之中。

50.《楞严经》：若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳，淫心不除，尘不可出。纵有多智禅定现前，若不断淫，必落魔道。必使淫机身心俱断，断性亦无，于佛菩提，斯可希冀。

51.父母若淫欲心重，生出来的婴儿容易患种种疮。因此，女人怀孕后，男女应分开住。古来的传统，女人有孕后便回娘家。若怀孕后，男女仍然不守规矩，乱七八糟，小儿就感染胎毒。——宣化上人

52.人怎么会得瘫痪萎症?这个病的来源，就是因为淫欲心太重。所谓瘫痪萎症，就是不能走路。因为腿属肾，那淫欲太多了，这腿就不能走路。——宣化上人

53.这不能走，就是那好好的人，也没有受过什么伤，也没有被车撞过，但是他就是不会走路。这一类的人都是淫欲心太重，淫欲太多啦!——宣化上人

54.所以你看这种毛病，美国人有很多很多，为什么呢?他就是不知道这其中的害处，所以受了这种害处，乃至于到死，他都不知道是什么原因，他的腿会这样。——宣化上人

55.古谚云：“万恶淫为首，死路不可走”，意思是在万般的罪恶中，以邪淫为罪魁祸首!我们千万不要去犯邪淫的罪;犯此罪恶，是自找死路。犯上这罪，死后堕三恶道中，受完一切罪报后，如生人间，要得两种果报：一者妻不贞良，因为他曾使别人的妻子不贞良，今生也要受自己妻子不贞良的果报;二者得不到如意的眷属，总是眷属不和，没有幸福。——宣化上人

56.淫欲是怎样产生的？是因贪心而起。贪财贪色，都是由于贪心。若无贪心，淫欲之念也没有了。所以说淫欲之念也是从贪而来。——宣化上人

57.视色视淫如鸩毒，须臾坚忍守自身，一念之差万劫生，劝汝保守终身用。——道济禅师

58.菩萨何以能不邪淫呢？因为菩萨有真正的定力，他能“眼观形色内无有，耳听尘事心不知”，如如不动、了了常明。所以他的定力具足，不会被任何美色所动摇!——宣化上人

59.若离欲邪行，灭臭秽烦恼，枯竭贪爱河，速得净佛国，拔诸众生类，令出欲淤泥，安置于大乘，使勤修梵行。——《大乘大集地藏十轮经》

60.远离邪淫获得四智善法。云何为四。所谓降伏诸根。离于散乱。得世间一切称赞。复得无量营从。——《佛为娑伽罗龙王所说大乘法经》

61.不邪淫得人敬爱念。——《贤愚因缘经》

62.好邪淫者，有五自妨：一者、多声不好，二者、王法所疾，三者、怀畏多疑，四者、死入地狱，五者、地狱罪竟受畜生形。皆欲所致。——《佛说方等泥洹经》

63.邪淫有十恶事。何等十。常为其夫伺捕楚毒。室家不和善法消竭。不善法增。危败躯身。不检其妻。不守财贿。常为人疑。宗亲不信。种业如是。门不贞洁。身坏命终生地狱中。设得为女非独一主。设得为男驰骋邪淫。自失其妻。是十恶事。——《佛说出家缘经》

64.犯淫劮有五罪。一者亡钱财。二者堕惊怖。三者畏县官。四者得怨祸。五者己命尽堕恶地狱中。——《佛说骂意经》

65.若彼邪淫乐行多作。堕于地狱畜生饿鬼。若生人中余残果报。妻不随顺。若得二根。世间所恶。——《正法念处经》

66.邪淫之罪亦令众生堕三恶道；若生人中，得二种果报：一者、妻不贞良，二者、不得随意眷属。——《大方广佛华严经卷》

67.邪淫不善行。有二种果报。一者得丑恶妻妇。又不贞良。二者为他所坏。——《十住毗婆沙论》

68.复次邪欲报有十种。何等为十。一欲心炽盛。二妻不贞良。三不善增长。四善法消灭。五男女纵逸。六资财密散。七心多疑虑。八远离善友。九亲族不信。十命终三涂。——《分别善恶报应经》

69.自不邪淫，教人不邪淫。——《大宝积经》

70.端心莫念恶。莫思淫。有淫心者。不成阿罗汉道。——《佛般泥洹经》

71.淫为不净行，迷惑失正道，精神魂魄驰，伤命而早夭。受罪頑痴荒，死复堕恶道，吾用畏是故，弃家乐林薮。

72.乃至不以一念淫心，用恶眼观他人男女。——《菩萨戒》

73.爱恋于女人，堕于大怖处。或吞于铁丸，或饮烊铜汁。有二热铁山，彼此来相合。昔时耽欲者，于中受苦殃。受斯苦楚时，都无救护者。——《大宝积经》

74.耽醉淫欲者，当悬剑树林。譬如以猛火，烧然彼镬汤。投之以麻麦，随沸而漂没。如是耽欲人，不识于善路。死当堕恶道，煎煮镬汤中。——《大宝积经》

75.《首楞严经》中云：多淫众生，淫习交接，染心会合研磨不休，精血耗散积而成火。火旺水落石出竭，现生多感神志委靡，畏风寒炎热，多病短命。命终感铁床铜柱之报。

76.《四十二章经》说：“人怀爱欲，不见道者，比如澄水，致手搅之，众人共临，无有见其影者；人以爱欲交错，心中浊兴，故不见道。汝等沙门，当舍爱欲，爱欲垢尽，道可见矣！”

77.《受十善戒经》云：贪淫之人。虽生天上为天帝释受五欲乐。心如偷食狗常醉不醒。没于五欲驶流河中。

78.贪淫之人为淫所使。心如大火亦如铁聚。直当陷坠破灭梵行必堕地狱。

79.若心贪女色，是欲最尤甚，女色欲烧心，后受大苦恼。现在所作业，贪欲自迷心，痴心不能觉，女欲之所迷。——《正法念处经》

80.一者无贪淫心。二者无嗔恚心。三者无愚痴心。四者无妒嫉心。五者无克虐心。若有此人者其病便愈。

81.色欲怨家，不应想念，况亲近之。

82.迷醉于女人，贪火所烧害，由斯堕恶趣，无依怙亦然。——《大宝积经》

83.淫欲之罪，能令众生堕于地狱、饿鬼受苦；若在畜生，则受鸽、雀、鸳鸯等身；若生人中，妻不贞良，得不随意眷属。——《佛名经》

84.自妻不满足，好淫他人妇，是人无惭愧，受苦无常乐；现世未来世，受苦及打缚，舍身生地狱，受苦常无乐。

85.《受十善戒经》：意寂不动，不起淫心，不念淫事，不想淫乐，不动淫根，淫识不转，如解脱心，住寂灭处，处常乐城。

86.《大乘日子王所问经》节录：贪著淫欲常称赞，不了愚迷粪袋身，昼夜恒行下劣行，薄福沉沦于恶趣。

87.“欲绝此祸，莫如见一切女人，皆作亲想、怨想、不净想。亲想者，见老者作母想，长者作姐想，少者作妹想，幼者作女想。欲心纵盛，断不敢于母姐妹女边起不正念。视一切女人，总是吾之母姐妹女，则理制于欲，欲无由发矣。怨想者，凡见美女，便起爱心。由此爱心，便墮恶道。长劫受苦，不能出离。如是则所谓美丽娇媚者，比劫贼虎狼，毒蛇恶蝎，屏蔽内容鴆毒，烈百千倍。于此极大怨家，尚犹恋恋著念，岂非迷中倍人。不净者，美貌动人，只外面一层薄皮耳。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。华瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异华瓶。皮內所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮里之种种秽物，漫起妄想乎哉。”——印光大师

88.淫是万恶之首，是万恶之源。好色纵欲、邪淫就是打开了潘多拉盒子，各种罪恶随之而来。

89.淫念人人都有，有很多人不能战胜淫念，于是乎就堕落。

90.爱欲之人，犹如执炬，逆风而行，必有烧手之患。 ——《四十二章经》

91.常行于淫欲，未曾满足时。如渴饮咸水，终不能除渴。爱欲亦如是，终无有满足。如火焚草木，无有厌足时。爱欲亦如是，终无有满足。 ——《大宝积经卷七十六》

92.淫习交接，发于相磨。研磨不休，如是故有大猛火光，于中发动。如人以手自相摩触，暖相现前。二习相然，故有铁床铜柱诸事。是故十方一切如来，色目行淫，同名欲火。菩萨见欲，如避火坑。 ——《楞严经》

93.斯人少智慧，不悟罪根深。奔竞向女人，如狗便粪秽。臭秽不可乐，愚痴所爱重。不知淫欲过，如盲不见色。愚痴着淫欲，如犬奔粪秽。——《大乘日子王所问经》

94.淫之为病，受殃无量，以微积大，渐致烧身，自陷于道亦及他人，不致究竟。犹自饮毒复饮他人，是故说淫不可纵。 ——《出曜经》

95.贪淫之所染，众生堕恶趣，当勤舍贪欲，便成阿那含。——《增一阿含经》

96.修道的人道业不能成就，被毁掉的第一个因素也是在贪“色”，其次才是名利。所以，名利之危害，没有贪色来得严重，这是特别要注意的。

97.印光大师，这是菩萨再来，对于现代人的毛病了解得最清楚、最透彻。他老人家曾说，“业海茫茫，难断无如色欲。”现代人所贪的，一个是财，一个是色，难断!

98.印光大师的那个时代是六十年以前，看看近代，欲念愈来愈滋长，淫念愈来愈狂妄，世界难免末日!这个风气不仅是弥漫整个社会，出家修道人也波及，也被它毁掉，多少善根深厚的青年才俊都因此而丧亡，多么可惜!

99.不邪淫的人有福，不邪淫的人得相貌端正庄严、健康长寿、家庭和睦的果报。夫妇不邪淫，得家庭和睦、眷属和睦的果报。你要真正肯修因，你就能得殊胜果报。

100.人知杀生之业最惨，不知邪淫业尤惨也；人知杀生之报最酷，不知邪淫报尤酷也。——蕅益大师戒淫文

**劝修净土篇（一）**

1.归去来，魔乡不可停，旷劫来流转，六道尽皆经，到处无余乐，唯闻愁叹声，毕此平生后，入彼涅槃城。——善导大师

2.活着就是为解决生死，也就是抓住这一生机会永超生死。——黄念祖老居士

3.我们要下定决心，誓于今生出离生死，往生极乐。——黄念祖老居士

4.看破这台戏，往生极乐，莲花化生。——黄念祖老居士

5.愿力所及，非极乐不去！——黄念祖老居士遗稿

6.黄念祖老居士：“不管你修什么，你要求往生极乐世界，拿你的功德回向往生。如果不愿入弥陀大愿之海，要在这一生中出生死，我就可以说一句很大胆的话：绝无希望！”

7.我就奉劝大家还是念阿弥陀佛，求生西方极乐世界。这比较方便，你们诸位能相信，就照这实行。——元音老人

8.末法亿亿人修行，罕一得道　唯依念佛，得度生死。

9.吾人在生死轮回中，久经长劫，所造恶业，无量无边。若仗自己修持之力，欲得灭尽烦恼惑业，以了生脱死，其难逾于登天。若能信佛所说之净土法门，以真信切愿，念阿弥陀佛名号，求生西方，无论业力大，业力小，皆可仗佛慈力，往生西方。——印光法师

10.此法最要在信愿。有信愿，则决定肯认真修持，肯修持则即可得往生之益。——印光法师

11.我们怎么去感恩？凡是师长、朋友对我们有恩德，父母对我们有生育之恩，朋友的信任礼遇之恩，我们怎么报？最好的报恩就是以净土法门去劝勉他们。——大安法师

12.法布施以劝修净土为最胜。——大安法师

13.轮回路险莫彷徨，一失人身苦趣长。 放下万缘修净土，志诚念佛往西方。及早回头归故乡，辛勤准备三资粮。弥陀十劫垂金手，接引众生赴乐邦。

14.万古是非浑短梦，一句弥陀作大舟。

15.你看黄打铁，临命终时说：“叮叮当当，久炼成钢，太平将至，我往西方”人家说完站那就走了。

16.念弥陀慈父，归极乐家乡。

17.故乡一别久经秋，切切归心不暂留。我念弥陀佛念我，天真父子两相投。——彻悟祖师

18.我们要认知到净土法门的殊胜，认知到阿弥陀佛的恩德，认知到我们在六道轮回流浪得太久，身心疲惫，苦不堪言。在这个时候，我们闻到了净土法门，就好像一个浪子忽然接到了一封家信。这封家信，慈父在那说：你赶紧回来吧！这时候才警醒：哦，我原来还有个家！我得回到父母的身边去。

19.久住娑婆常没没，三恶四趣尽皆停；披毛戴角受众苦，未曾闻见圣人名。忆此疲劳长劫事，誓愿舍命见弥陀；众等身心皆踊跃，手执香华常供养。——善导大师

20.旷劫以来居生死，三涂常没苦皆径；始服人身闻正法，由如渴者得清泉。念念思闻净土教，文文句句誓当勤；忆想当时流浪苦，专心听法入真门。净土无生亦无别，究竟解脱金刚身。——善导大师

21.教君一路超生法，不如知悔念弥陀。

22.今日今时闻要法，毕命为期誓坚固；坚固持心不惜身，惭愧释迦诸佛恩。——善导大师

23.必须要发两种心：第一厌离娑婆，第二欣喜极乐。——犟牛居士

24.最后业障现前，而当病痛把他折磨得实在忍受不了时，他终于发起了大心：“阿弥陀佛呀！这个世界实在太苦啊！这个人身也实在太苦啊！求您老人家快来把我接走吧，我一定要到极乐世界去！阿弥陀佛！阿弥陀佛……”就这样没喊上几声，最后那句“阿”字还没有说出口，老人家往生了！这是真心想到西方极乐世界去啊！——犟牛居士

25.《大势至菩萨念佛圆通章》“忆佛念佛，现前当来，必定见佛；不假方便，自得心开。”古大德的论述说得很好：“万人修万人去的法门”。

26.戒色最终的动机——了生死，超越轮回，横出三界！这是大丈夫的志向！也是最终极的志向！我们戒者应该有这个觉悟、这个志向！

27.人于浮世，独来独往，独生独死，苦乐自当，无有代者。与其如此，莫若生前念佛，积攒资粮，求生净土最为妥当。

28.末法时代，净土最当机，我们应该好好念佛，求生西方极乐世界，这是最殊胜的选择。

29.往生净土的条件资粮就是三个字：信、愿、持名（行），这三者也是具有着辩证有机的关系，相辅相成，缺一不可，所以常常把它比喻为鼎之三足，要把这个鼎立起来，这三个足是般若智慧的，缺了一个条件，它就会倾倒。深信、切愿、持名，这是我们能感之机，阿弥陀佛慈悲的四十八大愿，就是所应之法。——大安法师

30.善导大师说：“释迦所以兴出世，唯说弥陀本愿海。”释尊来度众生，所以说了弥陀本愿之海，三辈往生就是本愿之海的落实。我们要依靠弥陀本愿之海，而且让一切众生分享这个法益。求生净土的动机是为了最快最稳和最好地来实现度生的心愿。不然你只是个愿度众生的空愿，你自己还在苦海里头，脑袋一会儿出来，一会儿进去，怎么能度众生。——黄念祖老居士

31.我们为什么要求往生？我们就是要最快最彻底地实现度众生的愿望。我们愿意度众生，但怎么个度法？你自己还在水里头没出来，而要把水里头的人都救出来，这不是空话吗？所以你自己总要会游泳，自己有了救生圈，自己有了救生艇，再有大的船……这样你才能真的救人。到极乐世界的目的就是为的这个！你很快地成功，你就有办法可以分身到一切世界，用种种的说法、施种种的救度，救度无边的众生，我们往生是为了这么一个大事。——黄念祖老居士

32.花开见佛悟无生，悟无生你就是地上菩萨了。所以这个法很快啊，大家要知道，很殊胜的法啊，我们一定要生极乐。——黄念祖老居士

33.弥陀的愿力殊胜啊，花开见佛一闻法，听见法你就能理解，我们现在有人听了不理解。到了极乐世界你想听什么就能听到什么，处处都在说法，你不想听的法跟你不应机，你听不到；你想听就有，不想听了就没有，想歇一会，声音就没了。不一定非得到佛的讲堂才能听到，处处都在说法。这个就是极乐世界，只有进步，进步得很快；再一个呢，寿命无量。——黄念祖老居士

34.唯有净土法门是横出三界，其余是竖出三界。例如，一个虫子长在竹子里头了，要从竹子里头出来，有两个办法：一个办法，在竹子里一节一节地咬，咬来咬去，出去了，这是竖出三界，咬很多节；净土法门是横出三界，横着咬，当然费点劲，竹子皮硬一点，但就在一个地方钉住，咬一个窟窿，就出来了，这是易行道。——黄念祖老居士

35.净土法门者，十方三世一切诸佛，上成佛道，下化众生，成始成终之法门也。——印光大师

36.念佛法门，但具真信切愿，无论工夫之浅深，功德之大小，皆可仗佛慈力，带业往生。末世众生，欲了生死，不依此法，其难不可以喻矣。——印光大师

37.无论根机之利钝，罪业之轻重，与夫工夫之浅深，但能信愿真切，持佛名号，无不临命终时，蒙佛慈力，接引往生。既往生已，则超凡入圣，了生脱死，悟自心于当念，证觉道于将来，其义理利益，唯证方知，固非笔舌所能形容也。此系以己信愿，感佛慈悲，感应道交，获斯巨益。较仗自力断惑证真，了生脱死者，其难易奚啻天地悬隔而已。——印光大师

38.净土宗最好，因为最方便，没有复杂，一句佛号，阿弥陀佛，三岁孩子都会念，阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛，就行啊！——元音老人

39.我们看一切法当中，最方便、最舒服，莫过于净土。净土宗还有，不一定要有三昧，就是入定，不一定要入定。只要你诚心念阿弥陀佛，发愿，我要生西方极乐世界，因为这是佛的愿力，佛的愿力是度众生到他那里修道，你符合佛的愿力，阿弥陀佛，我愿临命终时，到西方极乐世界来，跟你大佛学习，证道度生！好，和佛的愿力相合，去吧，就上大愿船了。他发四十八愿度生，你发这个愿要去，好，去了。——元音老人

40.净土宗是现代最方便的法门，这是释迦佛说的，到末法时代，佛法以净土宗最应机，最当机，最合理。因为末法时代众生的根基都差，业障都重，所以是修净土最为当机！——元音老人

41.“以净土为归”。我们大愚师公慈悲啊，告诉我们，你们习气不消，生死不了，还是到净土去啊。现在我就简单告诉你们，用不着兜圈子了，直接修净土宗吧，念一句佛号吧，阿弥陀佛。往生广咒，还是生西方去吧，真的啊！——元音老人

42.不要说你是一个凡夫，就是证到罗汉，你再一入胎，也就把你所有的神通都忘了。菩萨有隔阴之迷，他一经过这个胎，一投胎之后，他也就迷了。若遇着善知识，能指点你怎么样修行，这还可以得到觉悟；若遇不着善知识，今生退堕，来生更退堕，就不容易再发这菩提心，所以这很容易就退堕了。可是你往生到西方极乐世界去呢，就没有退了，只有向前精进而没有退了，能得到这个四不退。——宣化上人

43.四不退，第一就是位不退，第二是行不退，第三是念不退，第四是究竟不退。——宣化上人

44.「位不退」：你生到西方极乐世界，就得到这个佛位。你到那儿莲华化生，等那华开了，就见佛闻法，悟无生法忍，不会再堕落了。这叫位不退。——宣化上人

45.「行不退」：方才讲的一般人修行，今生修行精进，来生又懒惰了，不精进了，这叫修行没有长远心。等你生到极乐世界，那个地方没有三恶道苦，迦陵频伽、共命之鸟都在那儿说法呢，都是帮助着阿弥陀佛说法。所以生到极乐世界，修行的行也就不会再懒惰了，总是向前精进，勇猛精进。——宣化上人

46.「念不退」：好像我们人在娑婆世界修行，今天想要往前精进，生出精进的这一念。精进了一个时期，觉得精进很辛苦，没有休息那么自在，于是乎就不精进了，生出这个懒惰的念头来了。这个念就退了，行虽然没有退，念已经退了。在这短短几十年的过程中，退堕的心比精进的心就多得不得了！这个念就不容易不退。你等生到西方极乐世界，昼夜六时都是在那儿说法，你不会有退堕菩提心的这种情形。——宣化上人

47.「究竟不退」：生到极乐世界，得到莲华化生，任何的时候也不会再退了──不退落到凡夫，不退到二乘，也不退落到菩萨。一生到极乐世界，就得到这四不退。所以第四种力用，就是以「往生不退」为它的力用。——宣化上人

48.佛菩萨的净土很多，都具有同样不可思议的功德，但由于诸佛菩萨往昔的因缘与愿力不同，有的净土一地以上的菩萨才能去，比如东方现喜刹土；有的净土凡夫虽然能够前往，但因为业障深重，无法现量看到，比如文殊菩萨的圣地五台山、普贤菩萨的圣地峨嵋山，而阿弥陀佛的净土极乐世界是凡夫也可以带业往生的。——希阿荣博上师

49.阿弥陀佛初发菩提心时，发愿如果将来他能成佛，凡是念他的圣号，忆念他、祈祷他、想到极乐世界的众生，如果没能往生到极乐世界，他就不成佛。而阿弥陀佛已经成佛，正在极乐世界广转法轮，他所有的发愿都实现。所以祈祷阿弥陀佛、发愿往生极乐世界，比发愿去其他刹土更容易实现。——希阿荣博上师

50.往生极乐世界后，可以随愿前往所有佛菩萨的净土，拜见诸佛菩萨，获得加持。关于极乐世界的功德，在汉传佛教的《净土五经》和藏传佛教的《净土教言》等经论中都有详尽的宣讲。——希阿荣博上师

51.现在是末法时期，修行佛法的违缘多、顺缘少，而且众生烦恼粗重，要历经苦行而后获得成就，难度很大，往生极乐世界的法门最适合现在众生的根基，也比较容易修持，是我们最好的选择。——希阿荣博上师

52.往生西方极乐世界是本师释迦牟尼佛在众多经典当中都宣讲过的法门，佛陀的智慧无量无边，所以不管是修学显宗法门的，还是修学密宗法门的，都要发愿往生极乐世界。——希阿荣博上师

53.佛在《大集经》中讲：“末法亿亿人修行罕一得道，唯依念佛得度生死。”可见得这个法门确确实实非常的殊胜，它确确实实为十方三世一切诸佛上成佛道、下化众生的成佛大法。它是末法众生业障重、慧根浅，凭藉着佛的慈悲誓愿四十八大愿来接引众生，是一世了生脱死的唯一法门；也是释迦佛的悲心，专门为末法时期的众生而宣的门余大法。它是八万四千法门之外的一个法门，八万四千法门里头没有带业往生这一说。这个净土念佛法门，无论是证果的圣人，上至等觉，下至一切含灵，还是罪业深重的凡夫，只要修持，都能蒙佛接引往生净土。——犟牛居士

54.从古至今，念佛往生的事例不胜枚举，可见往生西方并非难事，惟有至诚恳切，具足信愿行，无不蒙佛接引，带业往生。所以，只要立坚固志，发勇猛心，将往生西方净土作为毕生志向，坚持日课，无有不往生之理。很多戒色前辈都在修净土宗，他们有这方面的觉悟，有这方面的志向，他们知道念佛求生西方极乐世界是最有价值的事情，我们要向这些前辈学习。

55.不为余缘光普照，唯觅念佛往生人。——善导大师

56.自庆今身闻净土，不惜身命往西方。——善导大师

57.但使回心决定向，临终华盖自来迎。——善导大师

58.宜自决断，洗除心垢。言行忠信，表里相应。人能自度，转相拯济。至心求愿，积累善本。虽一世精进勤苦，须臾间耳。后生无量寿国，快乐无极。永拔生死之本，无复苦恼之患。寿千万劫，自在随意。——无量寿经

59.必得超绝去，往生无量清净阿弥陀佛国。——无量寿经

60.人身难得今已得，净土难闻今已闻。此身不向今生度，更向何生度此身。

61.愿生西方净土中，九品莲花为父母。花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

62.普贤菩萨发愿偈

愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，

面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。

63.文殊菩萨发愿偈

愿我命终时，尽除诸障碍，

面见阿弥陀，往生安乐刹。

64.各位戒友共勉，老实念佛求生极乐，不枉此生！

65.《极乐愿文》云：“八百一十万俱胝，那由他佛之佛刹，功德庄严皆合一，愿生胜过诸刹土，无上殊胜极乐刹。”也就是说，阿弥陀佛在行菩萨道时，曾将千百万净土的功德汇集一处，并发愿：我成佛时的净土，将成为这样的净土。如今，阿弥陀佛的心愿已经实现了，只要我们发愿，就肯定比其他任何刹土都更容易往生。—— 法王如意宝

66.往生极乐世界，不但身无疾病、心无痛苦，而且没有生老病死的折磨，以及贪嗔痴等烦恼，唯有快乐，寿命也很长。《极乐愿文》中也说过：“彼刹阿弥陀佛尊，住无数劫不涅槃。”总之，往生极乐世界之后，就只有快乐而没有痛苦。—— 法王如意宝

67.发愿很重要，愿力不可思议。我的传承弟子都应发愿往生极乐世界，发《普贤行愿品》里的愿。这样，往生极乐世界非常殊胜容易，以后度众生也方便。在此有许多教证，不再赘述。—— 法王如意宝

68.全知麦彭仁波切曾教言：‘我们凡夫以信愿肯定能往生。’往生极乐世界后，再来度化众生也很方便，对自他利益极大。—— 法王如意宝

69.总的来说，这个世间的一切都是离不开痛苦的本性，真正究竟的安乐就是往生极乐世界。往生之后再也没有任何痛苦，就连痛苦的名字也无从听到。—— 法王如意宝

70.对阿弥陀佛有坚定不移的信心，一心一意发愿往生，然后也不造五无间罪和舍法罪，若能依教奉行，则释迦牟尼佛和阿弥陀佛曾亲自给我们保证过：临终一定会往生西方极乐世界。这也是阿弥陀佛的愿力圆满成熟所致。—— 法王如意宝

71.一切皆会无常毁灭，而真正常有的呢，就是往生极乐世界。除此之外，世界上所有暂时的安乐都会逝去。比如帝释天和遍入天，他们的地位、财产和安乐，也皆是无常，就像西下的夕阳。我想大家只要精进修持，极有可能会往生极乐世界。—— 法王如意宝

72.在我们借以栖身的这个轮回大海中，到处都充满了痛苦。所以具有智慧的人一定要仔细取舍因果，精进修持正法，以便将来弘法利生时能引导众生共同脱离苦海。要知道以我们现在的凡夫境界要想度化众生，那是极为困难的。所以，我在此奉劝每一位有缘弟子，一定要发愿往生西方极乐世界，在那里我们将获得无碍的辩才和究竟圆满的智慧，然后再入此娑婆以度化众生，那才会达到事半功倍的效果。—— 法王如意宝

73.“我相信在不远的将来，我一定会实现自己的诺言──我自己以及所有眷属都会在西方极乐世界里相见！”《发愿往生》

74.善导大师开示：

　渐渐鸡皮鹤发，看看行步龙钟，

　假饶金玉满堂，岂免衰残老病；

　任汝千般快乐，无常终是到来，

　唯有径路修行，但念阿弥陀佛。

75.善导大师开示：大圣悲怜，直劝专称名字者，正由称名易故。相续即生，若能念念相续。毕命为期者，十即十生，百即百生。

76.善导大师开示：凡人临终，须不得怕死，常念此身，多苦不净，若得舍此幻身，超生善道，乃是称意之事。此真入佛之津要，修余行业，迂僻难成，唯此法门，速超生死。

77.善导大师开示：或问：‘念佛生净土耶？’师曰：‘如汝所念，遂汝所愿。’

78.善导大师开示：‘南无’者，即是归命，亦是发愿回向之义；‘阿弥陀佛’者，即是其行，以斯义故，必得往生。

79.永明大师开示四料简

　　有禅无净土。十人九蹉路。

　　阴境若现前。瞥尔随他去。

　　无禅有净土。万修万人去。

　　但得见弥陀。何愁不开悟。

　　有禅有净土。犹如戴角虎。

　　现世为人师。来生作佛祖。

　　无禅无净土。铁床并铜柱。

　　万劫与千生。没个人依怙。

80.永明大师开示：真修行之士，端的要生西方极乐世界者，专一诚意，念持一句阿弥陀佛。

81.永明大师开示：

只此一念，是破地狱之猛将。

　　只此一念，是斩群邪之宝剑。

　　只此一念，是出三界之径路。

　　只此一念，是开黑暗之明灯。

　　只此一念，是渡苦海之慈航。

　　只此一念，是脱生死之良方。

82.莲池大师开示：生死事大。吾但知念佛，无他术也。

83.莲池大师开示：龙树于龙宫诵出华严，而愿生极乐。普贤为华严长子，而愿生极乐。文殊与普贤同佐遮那，号华严三圣，而愿生极乐。咸有明据，皎如日星。

84.莲池大师开示：奉告诸人，父母在堂，早劝念佛，父母亡日，课佛三年，其不能者，或一周岁，或七七日皆可也，孝子欲报劬之恩，不可不知此。

85.蕅益大师开示：念佛法门，别无奇特，只是深信、切愿，力行为要耳。

86.蕅益大师开示：念得阿弥陀佛熟，三藏十二部，极则教理，都在里许。千七百公案，向上机关，亦在里许。三千威仪，八万细行，三聚净戒，亦在里许。

87.蕅益大师开示：

真能念佛，放下身心世界，即大布施。

　　真能念佛，不复起贪嗔痴，即大持戒。

　　真能念佛，不记是非人我，即大忍辱。

　　真能念佛，不稍间断夹杂，即大精进。

　　真能念佛，不妄想驰逐，即大禅定。

　　真能念佛，不为他歧所惑，即大智慧。

88.蕅益大师开示：能持者，即是始觉。所持者，即是本觉。今直下持去，持外无佛，佛外无持，能所不二，则始觉合乎本觉，即究竟觉矣。

89.蕅益大师开示：证心大德问心要于予，余曰，心要莫若念佛。

90.蕅益大师开示：若人专念弥陀佛，号曰无上深妙禅。

91.蕅益大师开示：极聪明人，反被聪明误，所以不能念佛求生西方。而愚人女子，反肯心厌娑婆苦，深求出离。当知彼是真愚痴，此乃大智慧，好恶易分，莫自昧也。

92.蕅益大师开示：只深心持戒念佛，果持得清净，念得亲切，自然蓦地信去。所谓更以异方便，助显第一义也。

93.蕅益大师开示：世情淡一分，佛法自有一分得力；娑婆计轻一分，生西方便有一分稳当。此事只问心，不必问知识也。

94.蕅益大师开示：持戒为本。净土为归。观心为要。善友为依。

95.弹指归安养，阎浮不可留。——蕅益大师开示

96.归命大慈父，早出娑婆关。——蕅益大师开示

97.忏悔、回向、再加念佛，无有不成就者。——蕅益大师开示

98.一切念佛法门中，求其至简至稳当者，莫若信愿专持名号，不劳观想，不必参究。——蕅益大师开示

99.只今持名一法，亦止蓦直持去，不用三心两意，深信净土可生，发愿决定往生，以持名为正行，以六度等为助行，万修万人去，断断可保任者。——蕅益大师开示

100.一切方便之中，求其至直捷至圆顿者，则莫若念佛求生净土。——阿弥陀经要解精华

**劝修净土篇（二）**

1.一切念佛法门之中，求其至简易至稳当者，则莫若信愿专持名号。——阿弥陀经要解精华

2.信愿持名为修行之宗要，非信不足启愿，非愿不足导行，非持名妙行，不足满所愿而证所信。

3.名以召德，德不可思议，故名号亦不可思议，名号功德不可思议，故使散称为佛种，执持登不退也。

4.唯持名一法，收机最广，下手最易。

5.当来经法灭尽，特留此经住世百年，广度含识，阿伽陀药，万病总持，绝待圆融，不可思议。

6.华严奥藏，法华秘髓，一切诸佛之心要，菩萨万行之司南，皆不出于此矣。

7.得生与否，全由信愿之有无，品位高下，全由持名之深浅。

8.阿弥陀，正翻无量，本不可说，本师以光寿二义，收尽一切无量，光则横遍十方，寿则竖穷三际，横竖交彻，即法界体，举此体作弥陀身土。亦即举此体作弥陀名号。

9.弥陀名号，即众生本觉理性，持名，即始觉合本，始本不二，生佛不二，故一念相应一念佛，念念相应念念佛也。

10.信佛力，方能深信名号功德，信持名，方能深信吾人心性本不可思议也，其此深信，方能发于大愿。

11.深信发愿，即无上菩提，合此信愿，的为净土指南。

12.若信愿坚固，临终十念一念，亦决得生，若无信愿，纵将名号持至风吹不入，雨打不湿，如银墙铁壁相似，亦无得生之理。

13.阿弥陀佛是万德洪名，以名召德，罄无不尽，故即以执持名号为正行，不必更涉观想参究等行，至简易，至直捷也。

14.信愿行三，声声圆具，所以名多善根福德因缘，观经称佛名故，念念中除八十亿劫生死之罪，此之谓也。

15.法门深妙，破尽一切戏论，斩尽一切意见，唯马鸣龙树智者永明之流，彻底担荷得去，其余世智辩聪，通儒禅客，尽思度量，愈推愈远，又不若愚夫妇老实念佛者，为能潜通佛智，暗合道妙也。

16.持一佛名，即为诸佛护念，不异持一切佛名。

17.一声阿弥陀佛，即释迦本师于五浊恶世，所得之阿耨多罗三藐三菩提法。

18.当病重时，应将一切家事及自己身体悉皆放下。专意念佛，一心希冀往生西方。能如是者，如寿已尽，决定往生;如寿未尽，虽求往生而病反能速愈，因心至专诚，故能灭除宿世恶业也。

19.世尊在《无量寿经》里，恳切地告诉我们：‘人在世间，独生独死，独去独来，当行至趣苦乐之地，身自当之，无有代者’。又说：‘窈窈冥冥，别离久长；道路不同，会见无期’。又说：‘或父哭子，或子哭父，兄弟夫妇更相哭泣，颠倒上下。无常根本，皆当过去，不可常保’。又说：‘或时室家父子，兄弟，夫妇，一死一生，更相哀愍。恩爱思慕，忧念结缚。心意痛著，迭相顾恋。穷日卒岁，无有解已’。世尊在《善生经》里又说：‘父母家室居，譬如寄客人。宿命寿以尽，舍故当受新。各追所作行，无际如车轮’ 。所以大慈悲的世尊，指示我们念佛，使我们到达极乐世界，解决这人生的缺憾。我们应该劝父母念佛，把父母从苦海里度到净土，这才是真正彻底的报恩啊！

20.大矣哉净土法门之为教也。是心作佛。是心是佛。直指人心者。犹当逊其奇特。即念念佛。即念成佛。历劫修证者。益宜挹其高风。普被上中下根。统摄律教禅宗。如时雨之润物。若大海之纳川。——印光大师

21.净土法门。其大无外。具摄初中后法。普披上中下根。下手易而成功高。用力少而得效速。于现生中。定出生死。不历僧祇。亲证法身。乃如来一代时教中之特别法门。实众生一切修持中之出苦要道。以其仗佛慈力。故与专仗自力者。其利益奚啻天渊悬殊也。以故将堕阿鼻者。由十念而即得往生。已证等觉者。发十愿而回向净土。是知此之法门。乃十方三世一切诸佛。上成佛道。下化众生。成始成终之总持法门也。——印光大师

22.复说净土法门，示众生以离苦得乐，方便横超之路。——印光大师

23.念佛法门，虽为求生净土、了脱生死而设，但其消除业障之力，极其钜大。——印光大师

24.真正念佛之人，必先要闲邪、存诚，敦伦、尽分，诸恶莫作，众善奉行。尤需明白因果，自行化他。——印光大师

25.念佛法门，根本妙谛，在于净土三经。而华严经中，普贤菩萨以十大愿王导归极乐。实为十方三世一切诸佛，上成佛道、下化众生、成始成终之总持法门。故得九界同归，十方共赞，千经俱阐，万论均宣也。

26.修净土者，既生西方，即了生死，亦是即身成佛。

27.念佛力善，戒杀吃素，深明三世因果之理。欲免苦果，需去苦因。

28.甚望大家大发信心，秉干为大父、坤为大母之德，存民吾同胞，物吾同与之仁。凡在天地间者，皆爱怜之，护育之，视之如己。更能以因果报应，念佛求生西方之道劝化之。倘尽人能实行此，则国不期护而自护，灾不期息而自息矣。

29.“净”则兼仗佛力，凡具真信愿行者，皆可带业往生。

30.永明曰：“有禅有净土，犹如戴角虎；现世为人师，来生作佛祖。无禅有净土，万修万人去；若得见弥陀，何愁不开悟。有禅无净土，十人九蹉路；阴境若现前，瞥尔随它去。无禅无净土，铁床并铜柱；万劫与千生，没个人依怙。”

31.有净土，即实行发菩提心，深信、发愿，持佛名号，求生西方之事也。

32.虽未明心见性，却决志求生西方。志诚念佛，则感应道交，即蒙摄受。力修定慧者，固得往生。即五逆十恶，临终苦逼，发大惭愧，称念佛名，或至十声，或至一声，命终亦皆蒙佛接引往生。

33.清截流禅师谓：“修行之人，若无正信，求生西方，泛修诸善，名为第三世怨。”

34.一切法门，惑业净尽，方了生死。惟净土法门，带业往生，即与圣流。

35.净土法门，三根普被，利钝全收，契理契机，至顿至圆，确为当今之惟一无上法门。

36.念佛人，要各尽己分，不违世间伦理。所谓敦伦、尽分，闲邪、存诚。诸恶莫作，众善奉行。若不孝父母，不教子女，是乃佛法中之罪人。如此而欲得佛感应加被，断无是理。

37.学佛者，必需父慈、子孝、兄友、弟恭。己立立人，自利利他。各尽己分，以身率物。广修六度万行，以为同仁轨范。

38.佛力不可思议，法力不可思议，众生心力亦不可思议，惟在人之能虔诚与否耳。

39.念佛一法，最好学乡愚，老实行持为要。俗言：“聪明反被聪明误”，不可不惧也。

40.宋杨杰，号无为子。临终说偈曰：“生亦无可恋，死亦无可舍。太虚空中，之乎者也。将错就错，西方极乐。”莲池往生集，赞曰：“吾愿天下聪明材士，皆能成就此一错也。”此可谓真大聪明，而不被聪明所误者。

41.等觉菩萨欲求圆满佛果，尚需求生西方。何况我等凡夫，业障深重，倘不致力于此，是舍易而求难，可惑之甚矣。

42.人生朝露，无常一到，万事皆休。是以欲求离苦得乐者，当及时努力念佛，求佛加被，临终往生。一登彼土，永不退转，花开见佛，得证无生。——印光法师

43.佛者，觉悟之义。自性佛者，乃即心本具，离念灵知之真如佛性也。法者，轨范之义。自性法者，乃即心本具，道德仁义之懿范也。僧者，清净之义。自性僧者，乃即心本具，清净无染之净行也。是为自性三宝。

44.若肯发至诚心，归依三宝，如法修行，即可出生死苦海，了生脱死矣。

45.因知自性三宝之故，从此克己修省，战兢惕厉，再求住持三宝及十方三世一切三宝。则可消除恶业，增长善根，即生成办道业，永脱生死轮回。

46.既已归依，当虔诚受三归，为了生脱死之本；谨持五戒，为断恶修善之基；奉行十善，为清净身口意三业之根。从兹诸恶皆泯，众善力行。三业既净，后再遵修道品，了脱生死，得与莲池胜会。

47.修行人，总须心地光明，三业清净，功德自能无量。观经云：“孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业”，“是为三世诸佛净业正因。”至要弗忘。放下屠刀，立地成佛，有为者亦若是。愿各勉之！

48.净土法门，三根普被，利钝全收；乃如来普为一切上圣下凡，令其于此生中，即了生死之大法也。于此不信不修，可不哀哉？

49.此法门以信、愿、行，三法为宗。

50.信，则信我此世界是苦，信极乐世界是乐。信我是业力凡夫，决定不能仗自力断惑证真，了生脱死。信阿弥陀佛有大誓愿，若有众生，念佛名号，求生佛国，其人临命终时，佛必垂慈接引，令生西方。

51.愿，则愿速出离此苦世界，愿速往生彼乐世界。

52.愿，则愿速出离此苦世界，愿速往生彼乐世界。

53.行，则至诚恳切，常念南无（音纳莫）阿弥陀佛。

54.念佛之人，必须孝养父母、奉事师长（即教我之师及有道德之人）、慈心不杀（当吃长素或吃花素。即未断荤，切勿亲杀。）、修十善业（即身不行杀生、偷盗、邪淫之事；口不说妄言、绮语、两舌、恶口之话；心不起贪欲、瞋恚、愚痴之念）。

55.善人念佛求生西方，决定临终即得往生。以其心与佛合，故感佛慈接引也。

56.又须劝父母、兄弟、姊妹、妻室、儿女、乡党、亲友，同皆常念“南无阿弥陀佛”及“南无观世音菩萨。”（每日若念一万佛，念五千观音，多少照此加减。）以此事利益甚大，忍令生我之人，及我之眷属，并与亲友，不蒙此益乎？

57.常念佛及观音，决定蒙佛慈庇，逢凶化吉。业消智朗，障尽福隆。

58.劝人念佛求生西方，即是成就凡夫作佛，功德最大。以此功德回向往生，必满所愿。

59.凡作种种慈善功德，皆须回向往生西方，切不可求来生人天福报。

60.佛教人念佛求生西方，是为人现生了生死的；若求来生人天福报，即是违背佛教。

61.念佛之人，当吃长素。如或不能，当持六斋或十斋。由渐减以至永断，方为合理。虽未断荤，宜买现肉，勿在家中杀生。若日日杀生，其家便成杀场，乃怨鬼聚会之处，其不吉祥也，大矣！

62.念佛之人，当劝父母念佛求生西方。然欲父母临终决定往生西方，非平时为说念佛之利益，令彼各各常念不可。

63.观世音菩萨，誓愿宏深，寻声救苦。若遇刀兵、水火、饥馑、虫煌、瘟疫、旱涝、贼匪、怨家、恶兽、毒蛇、恶鬼、妖魅、怨业病、小人陷害等患难者，能发改过迁善、自利利人之心，至诚恳切念观世音，念念无间，决定得蒙慈护，不致有何危险。

64.念佛最要紧是敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行。存好心，说好话，行好事。力能为者，认真为之；不能为者，亦当发此善心，或劝有力者为之。切不可做假招子，沽名钓誉。此种心行，实为天地鬼神所共恶。有则改之，无则加勉。

65.女人，孝公婆、敬丈夫、教儿女、惠婢仆、教养恩抚前房儿女，实为世间圣贤之道，亦是佛门敦本之法。具此功德，以修净土，决定名誉日隆，福增寿永；临终蒙佛接引，直登九莲也。

66.小儿从有知识时，即教以孝、弟、忠、信、礼、义、廉、耻之道，及三世因果、六道轮回之事。庶可有所畏惧，勉为良善也。

67.世间最可惨者，莫甚于死，而且举世之人，无一能幸免者，以故有心欲自利利人者，不可不早为之计虑也。今既得闻如来普渡众生之净土法门，固当信愿念佛，预备往生资粮，以期免生死轮回之幻苦，证涅盘常住之真乐。

68.临终人往生三要：

第一：善巧开导安慰，令生正信。

第二：大家换班念佛，以助净念。

第三：切戒搬动哭泣，以防误事。

果能依此三法以行，决定可以消除宿业，增长净因，蒙佛接引，往生西方。

69.一得往生，则超凡入圣，了生脱死，渐渐进修，必至圆成佛果而后已。如此利益，全仗眷属助念之力。能如是行，于父母，则为真孝；于兄弟、姊妹，则为真弟；于儿女，则为真慈；于朋友、于平人，则为真义、真惠。以此培自己之净因，启同人之信向，久而久之，何难相习成风乎哉。

70.若不念佛，则随善恶业力，复受生于善恶道中。（善道即人、天。恶道即畜生、饿鬼、地狱。修罗则亦名善道，亦名恶道，以彼修因感果均皆善恶夹杂故也。）若当临命终时，一心念南无阿弥陀佛，以此志诚念佛之心，必定感佛大发慈悲，亲垂接引，令得往生。

71.印公于护国息灾会中，发挥三世因果，六道轮回之理，提倡信愿念佛，即生了脱之法，以挽救世道人心。

72.唯有念佛一法，是如来普应群机而说，亦是阿弥陀佛大悲愿力所成就。无论上、中、下根，皆可修学。即烦恼惑业完全未断，只要具足真信、切愿、实行念佛求生西方，亦可蒙佛接引，带业往生。一得往生，生死就可了脱。

73.念佛法门，三根普被，利钝全收，理机双契，不可思议。大集经云：末法亿亿人修行，罕一得道；唯依念佛，得度生死。

74.念佛的人，虽没把见思烦恼断除，但能具足信、愿、行三资粮，临终就能感动阿弥陀佛来接引他生到极乐世界去。便得三不退，一直到破尘沙无明，成就无上菩提。

75.华藏世界，是分破无明的法身大士，才能见得生得的。其余就是断尽尘沙的菩萨，亦没有分，何况华严会上，已证等觉的善财童子，普贤菩萨还教他和华藏海众，以十大愿王回向极乐，以期圆满佛果。

76.净土法门，无机不收。九界众生，舍念佛法门，上无以圆成佛道；十方诸佛，舍念佛法门，下无以普度群萌。

77.华藏海中，净土无量，而必回向往土西方极乐世界者。可知往生极乐，乃出苦之玄门，成佛之快捷方式也。

78.奉劝诸位，总要老老实实地念佛求生西方，才不辜负如来说这个上成佛道，下化众生，成始成终的总持法门。

79.修行别无要术，但真信愿生，一向专念，则一切行履，无烦改辙。—— 行策大师

80.真歇和尚云：佛佛授手，祖祖相传，惟此一事，更无余事。世尊说法四十九年三百余会，独于净土之教，谆谆赞说，是为超凡入圣之捷径乎！

81.若不专念，求生彼国，必至随业流转，受苦无量。—— 行策大师

82.一心念佛，以求速生安养。—— 行策大师

83.华严末后处，以十大愿王导归极乐。惟令生安养世界，惟愿见阿弥陀佛，其专切劝发，反覆叮咛，具在行愿品中。—— 行策大师

84.专念西方阿弥陀佛，以诸善根，回向发愿，决定得生，永不退转，亲近弥陀。—— 行策大师

85.如囚赴市，步步近死，直需孜孜昼夜，矻矻暑寒，一句洪名，无时间歇，净土决定可生，慎勿锐始怠终。

86.专求出离，不求世间福报，亦不求功德智慧辩才悟解。与夫世世为僧，兴显佛法等愿。惟愿命终得生彼国，脱生死苦。

87.念佛一门，藉彼佛胜愿力故，不论有智无智、上中下根，但执持名号，一心不乱，七日乃至一日，即是多善根福德因缘、即蒙弥陀圣众接引、即为十方一切诸佛护念，是为不可思议异方便，惟其异故胜也。

88.如此最胜异法门，释迦殷勤示劝，恒沙如来广舌赞扬，岂欺我哉！

89.佛法有无量门，有难有易。欲易行疾至，应当念佛，称阿弥陀佛名号，疾得无上菩提。

90.五浊恶世，求阿鞞跋致（不退转）甚难。若信念佛三昧，乘彼佛愿力，摄持接引，决定往生。不假方便，自得心开，生生不退，佛阶可期。

91.净土广摄诸根，咸登不退。

92.智觉禅师云：一念相应一念佛，念念相应念念佛。

93.修行之人，若无正信，求生西方，泛修诸善，名为第三世怨。

94.净土宗祖师告诉我们，如果一个修行人没有对净土法门产生正信，不能求生西方极乐世界的话，他是泛泛悠悠修其他的法门，其结果就叫第三世怨。“第三世怨”怎么理解?就是今生的一个恶人造作五逆十恶，他当生下地狱;那么一个泛泛悠悠修行佛法的人，他是下一辈子得人天福报，借人天福报富贵之处来造孽，是第三世下地狱，这就叫第三世怨。所以建立正信、正见，求生净土，对我们修行人是极为重要的。

95.就是我们在这个世间，这些众生下一辈子想再得到人身，就像手上的土;失去人的身到三恶道里面去的比例，就像大地。这是佛，是五眼圆明，这不是吓唬人的，就是千真万确的。——大安法师

96.实际上我们冷静地解剖我们自己，我们的举心动念到底是什么念头?我们一辈子的行为是什么业力?我们可以说，我们在坐的绝大多数也都是失人身的，都是在三恶道里面要注册的，所以《观经》的下辈往生，不是谈其他人，就是谈我们啦。所以我们这些要下三恶道的人，要赶紧信愿持名，带业往生到西方极乐世界去，西方极乐世界没有三恶道。——大安法师

97.阿弥陀佛的第一愿就是国无三恶道愿，就是对我们这些要下三恶道、造了无量三恶道的业力种子的众生，给一个最低限度的安慰呀：你在这个娑婆世界一定要下三恶道，到了我的极乐世界就没有三恶道;不仅没有三恶道的事实，连三恶道的名字都听不到。这我们就占了个大便宜呀。那真的这个下三恶道的众生不求西方极乐世界，非愚即狂啊!这是一个真相啊!所以到了三恶道里面去，那就是多少劫多少生没有一个人依靠啊，佛菩萨虽然慈悲想救我们，我们的业力很重，都靠不上。——大安法师

98.我们不要以为修福非得要有很大的资财，首先需要的是发起这种利益众生、修福报的心。所以，认识到了布施的功德，我们都要积极布施，在信愿念佛的同时，借此助行，来积攒往生极乐净土的资粮。

99.“净土法门，别无奇特，但要恳切至诚，无不蒙佛接引，带业往生。”——印光大师

100.往生西方净土的三资粮“信、愿、行”中的行门，是要一向专念南无阿弥陀佛。这里注意，念佛的心理背景是如印祖所开示的“至诚恳切”!这四个字非常重要。我们很多念佛行人，往往没有注意到应该这样来用心。念佛要用至诚心、恳切心、如救头燃的心、落水呼救的心。能有这样的心态，就能够跟阿弥陀佛的大悲愿海感通。念佛一法是要感应道交，才能产生作用的。

**劝修净土篇（三）**

1.根据此生修行的程度和发心，往生极乐世界后成佛有快慢，所以希求往生净土者应该精进修行。——希阿荣博堪布

2.提醒自己：暇满难得，今已得;人寿无常，死期不定，务必要精进修行，才不辜负这珍宝人生。——希阿荣博堪布

3.反转无始以来的惯性模式，需要付出极其艰巨的努力，而世事无常、人身难得易失，所以务必要抓住此生的机会奋力修行。——希阿荣博堪布

4.放生是遣除违缘、迅速积累福慧资粮的有效方法，不但利益了被解救的众生，也能增加自己现世的福报，获得健康长寿的善果，还是往生极乐世界的重要助缘。——希阿荣博堪布

5.无伪的信心可以穿越时间空间，而成就者的加持原本就无所不在。——希阿荣博堪布

6.如果投生饿鬼道、地狱道，连一刹那感受乐的机会都难得。——希阿荣博堪布

7.闻思修当中，修行最为关键。闻思是为实修做准备的，只有实际去修才能真正解脱烦恼。——希阿荣博堪布

8.学佛为成佛，一心专念“南无阿弥陀佛”，不怀疑不夹杂，乘佛大愿力决定往生净土。

9.古云：“今生若不修，一蹉是百蹉。”

10.凡修净业者，第一必须严持净戒，第二必须发菩提心，第三必须具真信愿。戒为诸法之基址，菩提心为修道之主帅，信愿为往生之前导。（文钞三编·法语别录）

11.律为教禅密净之基址，不持律，则教禅密净之真益不得，如修万丈高楼，地基不坚固，则未成即坏。净为律教禅密之归宿，不念佛求生西方，则律教禅密，皆难究竟。（增广文钞）

12.戒定慧三学，为学佛及修净业者之根本。而戒尤为要。

13.《观无量寿佛经》，开示净业三福：一则孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业。二则受持三归，具足众戒，不犯威仪。三则发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。

14.如来所说了生死法无量无边。唯净土一法，下手易而成功高，用力少而得效速。若欲即生了办，舍此末由。所谓“净土”者，即生信发愿，念阿弥陀佛，求生西方极乐世界也。果能信愿真切，一心念佛。至临命终时，决定蒙佛接引，往生彼国。既得往生，则俯谢凡质，高预圣流。见佛闻法，证无生忍。神通智慧，不可思议。然后乘本愿轮，回入娑婆，种种方便，度脱众生。

15.凡夫若无信愿感佛，纵修其余一切胜行，并持名胜行，亦不能往生。是以信愿最为要紧。蕅益云：“得生与否，全由信愿之有无；品位高下，全由持名之深浅。”乃千佛出世不易之铁案也。能信得及，许汝西方有分。（增广文钞·复高邵麟居士书三）

16.念佛人于临终时，只一心念佛毫无追求自然感得圣境现前，于弹指顷，即得往生西方，极乐世界。——元音老人

17.奉劝诸君真正认识西方极乐世界，乘阿弥陀佛的大愿方便往生，透出六道，实乃佛法最方便、最简易、最迅捷之道。——元音老人

18.为什么要往生极乐世界？因为阿弥陀佛在因地为比丘时，曾发四十八大愿，其中说：“我成佛之后，十方所有的众生，若有念我‘阿弥陀佛’名号，我一定接引他到我的世界，将来成佛；在我的世界里，众生都是由莲华化生，所以身体清净无染。”因为阿弥陀佛这种大愿，因此一切众生都应该修“念佛法门”，这是很对机、很容易修的一个法门。——宣化上人

19.在《大集经》上又说：“末法亿亿人修行，罕一得道，唯依念佛，得度生死。”这就是说亿亿人修行，却一个得道的都没有，只有念佛才能往生极乐世界而得度。尤其现在是末法时代，念佛正与一般人的根机相应。——宣化上人

20.为什么我们平时要念佛呢？平时念佛就是为临终时做准备。为什么不等到临终时才念呢？因为习惯是日积月累而成的，你平时没有念佛的习惯，等到临命终时，就不会想到要念佛，或根本不知道要念佛。所以平时要学著念佛、修净土法门，等到临命终时才不会惊慌失措，而得以顺利往生极乐世界。——宣化上人

21.我们很不幸生在这个魔强法弱、去佛甚远的末法时代，可是在不幸之中又幸遇念佛法门。念佛法门既省钱，又不费精神，很容易而且方便，因为念佛就能成佛。为什么念佛会成佛呢？这是因为藉著阿弥陀佛在无量劫以前发的四十八大愿；在四十八愿中，有一愿说：‘若有众生称我名号，若不生极乐世界，我誓不成正觉。’——宣化上人

22.阿弥陀佛发此愿力，愿愿皆是摄受众生往生西方极乐世界。条件只是众生要有一个信心，相信真有阿弥陀佛在西方极乐世界，而且愿到西方极乐世界去做阿弥陀佛的弟子，和切实称念阿弥陀佛的名号，要具足信、愿、行三资粮，必生西方。——宣化上人

23.我们若要生到极乐世界，就要老实念佛，不要不老实念佛；老实念佛就是专一其心在念佛，不管成佛不成佛，也不管往生不往生，一心只管念佛的工作。念佛念得专一纯熟，一心不乱，等你临命终时，阿弥陀佛一定会来接你去成佛。——宣化上人

24.为什么我们一个普通人，能劳动阿弥陀佛来接我们呢？这是很难相信的道理。不错，这就是难信之法，所以《阿弥陀经》是释迦牟尼佛不问自说；因为没有人懂，也没有人相信这个法，所以释迦牟尼佛悲心切切地把这种末法修行之捷径，告诉我们这些末法的众生。——宣化上人

25.念佛法门是三根普被，利钝兼收，不论你是聪明的人，或是愚痴的人，一样都可以成佛。

26.生到极乐世界，那是‘无有众苦，但受诸乐’的，从莲华化生，不像我们人要经过胎藏。

27.一句弥陀万法王，这一句弥陀，就是万法之王。

28.行人但能专持念，我们无论哪一个人，能专心念佛，‘定入如来不动堂’，一定到常寂光净土，到极乐世界去。

29.我们末法众生就是以念佛得度，谁若想得度，谁就念佛。

30.信、愿、行，这是修行净土法门的三资粮。什么叫资粮呢？就好像你要到一个地方去旅行，先要预备一点吃的东西，这叫粮；又要预备一点钱，这叫资。资粮，就是你所吃的和你所需要用的钱。你想到极乐世界去，也要有三资粮；这三资粮，就是信、愿、行。

31.首先你一定要信，你若没有信心，那你与极乐世界阿弥陀佛也没有缘；你若有信心，就有缘了，所以首先要有信。你信，要信自己，又要信他；又要信因，又要信果；又要信事，又要信理。

32.你要先有这个信心，首先必须要信‘有极乐世界’，第二要信‘有阿弥陀佛’，第三要信‘我和阿弥陀佛一定是有大因缘的，我一定可以生到极乐世界。’因为有这三种‘信’，然后就可以发愿一定要生到极乐世界去，所以才说‘愿生西方净土中’，我愿意生到极乐世界去，不是人家勉强叫我去的，不是有人来把我牵著去的。

33.虽然说阿弥陀佛来接我，还是要我自己愿意去亲近阿弥陀佛，愿意生到极乐世界，花开见佛，愿意到极乐世界见佛闻法，要有这种的‘愿’，然后又要‘行’。怎么样行？就是念佛嘛！

34.念佛就是实行信、愿、行，这就是往生极乐世界的旅费、资粮；资粮就是旅费，就是所用的钱。到极乐世界，这也好像旅行似的，但是你要有支票，要有钱；这‘信、愿、行’三资粮，就是旅行支票。

35.我们这儿念‘南无阿弥陀佛’，在西方极乐世界的七宝池、八功德水里边，就有莲华生出来。我们念佛念得越多，莲华就长得越大，但是它没有开，等到我们临命终时，我们的自性就生到极乐世界莲华那儿去。——宣化上人

36.你若想知道你品位的高下，是从上品上生？是中品中生？是下品下生？那就看你念佛念得多少！你念佛念得多，那莲华就长得大；你念佛念得少，那莲华就小。说：‘我不念呢？’你若念念佛就不念了，那莲华就干了、枯了，就死了，所以这全凭你自己去争取这个果位。——宣化上人

37.净土法门这是最容易修的一个法门，过去诸大菩萨也都赞叹修行净土法门。

38.文殊菩萨也是赞叹念佛；普贤菩萨在《华严经》〈普贤菩萨行愿品〉，也是摄十方众生往生净土；观世音菩萨也是念佛；还有，听过《楞严经》的人，应该知道〈大势至菩萨念佛圆通章〉，说这个念佛法门说得非常之好。所以大势至菩萨也是赞叹念佛法门。

39.这是过去诸大菩萨，统统都赞叹净土法门，专修净土法门；过去的一切祖师都先参禅，而后念佛，参禅开悟了之后，就专门念佛。例如永明寿禅师念一句阿弥陀佛，就有一尊阿弥陀佛的化身现出来；还有近代印光老法师，也是专门提倡念佛法门；虚老也是提倡念佛法门。

40.所以这个念佛法门是最方便、最容易、最简单、最圆融的一个修行法门。这个法门是十方诸佛所共赞叹的，你看《阿弥陀经》上，十方诸佛都出广长舌相，遍覆三千大千世界，来称赞这一个法门。如果不是正确的话，十方诸佛为什么都赞叹？由这一点证明，我们修这个念佛法门是最好的；尤其在末法的时候，人人都应该修。

41.你不要看轻这念佛法门，永明寿禅师念一声‘南无阿弥陀佛’，口里就有一尊化佛出来，这是当时有五眼六通的人都看得见的，所以这念佛的功德是不可思议的。并且你这一念佛，你就会放光，啊！这一放光，妖魔鬼怪就都避而远之，跑得远远的。所以念佛的功德是非常不可思议的。

42.念佛法门是最容易修行的一个法门，也是人人能修行的一个法门。只要你常念‘南无阿弥陀佛’，将来临命终的时候，就能生到西方极乐世界，莲华化生，天天听阿弥陀佛说法，将来成佛。

43.我们一念佛，极乐世界的莲华蕊就长一些，念一句佛，花蕊就大一些；念佛愈多，莲华就愈大，等到大如车轮，临命终时，阿弥陀佛亲身来接引我们到极乐世界去。我们的灵性在莲华蕊里，莲华一开，法身即现；所谓‘花开见佛’，莲华一开，就生出一尊佛来。

44.极乐世界离我们有十万亿佛土，极乐世界的人都是莲华化生，所以说：‘愿生西方净土中，九品莲华为父母。’所有众生念‘阿弥陀佛’，就会生在西方极乐世界。阿弥陀佛曾发愿：‘等我成佛时，所有十方众生，若有称我名号者，皆生我国，莲华化生，得成无上正等正觉。’所以在娑婆世界，若有人念阿弥陀佛，临命终时，阿弥陀佛就来接引此人到西方极乐世界去。

45.《阿弥陀经》是佛不请自说，因为这部经太重要了。我们学佛的人，遇到这种法门，不要轻易放过。

46.我们人为什么平时要念佛呢？就是预备临命终时能不忘记念佛；因为你平时就念，临命终时就不会忘了。如果你单想要临命终时再念佛、再生善心，那是很不容易生出来的；但是若能生出来，那也是非常有效验的，只要一念忏悔，就可以将一切罪业都灭除了。

47.我们如果一发愿要念佛，就有一个电波好像雷达一样，传到阿弥陀佛的国土；等到临命终时，‘菩萨亲接往西方’，菩萨就会亲自来接引我们往生到西方极乐世界。

48.青黄赤白妙莲华，西方极乐世界的莲华，能放青黄赤白等光彩。我们每个人念佛，每个人就现出一朵莲华来，发心大的，现大的莲华；发心小的，现小的莲华。这朵莲华，随各人的心量而有大有小，能放各种颜色的妙光。

49.《佛说阿弥陀经》提到：‘从是西方过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛号阿弥陀佛。’这一位阿弥陀佛，是十方三世一切佛之中的最第一，所以才说：十方三世佛　阿弥陀第一。

50.在阿弥陀佛没成佛以前，没有这个净土法门，那真是百千万亿人修行，没有一个可以很快成佛的。成佛虽是可以成佛，但是很慢的。现在有了阿弥陀佛大愿王发这个大愿，来摄受十方一切众生，所以我们十方的众生都有机会赶快成佛了。因此我们切记不要自暴自弃，自己错过一个好机会。

51.我们人在这儿念佛，要心平气和地来念，不要念得很慢，也不要念得很快，所以说‘念佛勿缓亦勿急’。你若慢了，就懈怠；若快了，就会有紧张的毛病发生，所以要心平气和地念得很自然。

52.为什么我们在没有死之前，或者很年轻就要念佛呢？因为我们修行就是修临终的一念；临终的一念，有的时候你想起来了，有的时候你就忘了。临终的时候──最要紧的──是要记得念‘南无阿弥陀佛’，那一定是往生极乐世界的；因为阿弥陀佛不打妄语，他一定会接我们到西方极乐世界去。

53.古代有一位黄打铁，只会打铁，不识一字。拉风箱时，南无阿弥陀佛……打铁时，也是南无阿弥陀佛……三年之后，站着说了四句偈：“咛咛当当，久炼成钢。太平将至，我往西方”。说完后站着立化了。不废世间法呀，他还是照样打铁，而证了佛法嘛。——黄念祖老居士

54.无论在家出家。必须上敬下和。忍人所不能忍。行人所不能行。代人之劳。成人之美。静坐常思己过。闲谈不论人非。行住坐卧。穿衣吃饭。从朝至暮。从暮至朝。一句佛号。不令间断。或小声念。或默念。除念佛外。不起别念。若或妄念一起。当下就要教他消灭。常生惭愧之心及忏悔心。纵有修持。总觉我工夫很浅。不自矜夸。只管自家。不管人家。只看好样子。不看坏样子。看一切人都是菩萨。唯我一人实是凡夫。果能依我所说修行。决定可生西方极乐世界。——印光大师

55.有人说往生西方比来世做人还容易，这句话对吗？对的！这是印光大师说的。为什么呢？来世做人是比较困难的，因为来世做人要靠你自己的力量；而往生西方是靠阿弥陀佛的愿力。——大安法师

56.来世做人的条件是一定要持五戒，即杀、盗、淫、妄、酒五戒都要持好；行五常，即仁、义、礼、智、信这五常都要做好。如果五戒、五常做不好，想要来世做人是不可能的。我们自己反观一下，五戒做得怎么样？五常做得怎么样？如果做得不怎么样，那肯定是要到三恶道里面去的。

57.佛陀已经给我们授记了，这辈子是人，下辈子还能保持人身的就像手上的土那么少，而失去人身的就像三千大千世界的土那么多。我们还能心存侥幸吗？千万分之一的比例都没有。

58.那么往生西方极乐世界为什么容易呢？因为往生是靠阿弥陀佛的愿力。虽然我们是造了下三恶道的业，下辈子保持不了人身，要到三恶道里去，但是由于我们现在有惭愧心、忏悔心，相信阿弥陀佛能救我，至诚地念佛，求生西方极乐世界。那么阿弥陀佛就会以他的慈悲愿力，在我们临命终时拿着莲华，亲自来接我们到西方极乐世界去的。

59.来生做人，比临终往生还难。何以故，人一生中所造罪业，不知多少。别的罪有无且勿论。从小吃肉杀生之罪，实在多的了不得。要发大慈悲心，求生西方。待见佛得道后，度脱此等众生。则仗佛慈力，即可不偿此债。——《印光法师文钞》

60.若求来生，则无大道心。纵修行的工夫好，其功德有限。以系凡夫人我心做出来，故莫有大功德。况汝从无量劫来，不知造到多少罪业。宿业若现，三途恶道，定规难逃。想再做人，千难万难。是故说求生西方，比求来生做人尚容易。以仗佛力加被故，宿世恶业容易消。纵未能消尽，以佛力故，不致偿报。——《印光法师文钞》

61.有大福德始念佛，发菩提心修十善。

62.弥陀教我念弥陀，口念弥陀听弥陀，弥陀弥陀直念去，原来弥陀念弥陀。——夏莲居老居士

63.恳恳切切，老老实实信愿持名，就是真念。再简单一点，这一句你自己清清楚楚全部听到了，就是真的念了。——黄念祖老居士

64.末法时代学佛最安全最保险的方法就是——“以古为师”，以志节高超，名耀千古的历代祖师大德为师，以祖师大德的珍贵开示作为我们修行的座右铭。

65.真为生死，发菩提心，以深信愿，持佛名号。此十六字，为念佛法门一大纲宗。——彻悟大师

66.大心既发，应修大行。而于一切行门之中，求其最易下手，最易成就，至极稳当，至极圆顿者，则无如以深信愿，持佛名号矣。——彻悟大师

67.一心不乱，乃净业之归宿，净土之大门，未入此门，终非稳妥，学者可不勉哉。——彻悟大师

68.

一、真为生死，发菩提心，是学道通途。

二、以深信愿，持佛名号，为净土正宗。

三、以摄心专注而念，为下手方便。

四、以折伏现行烦恼，为修心要务。

五、以专持四重律仪，为入道根本。

六、以种种苦行，为修道助缘。

七、以一心不乱，为净土归宿。

八、以种种灵瑞，为往生验证。

以上八事，各宜痛讲，修净业者，不可不知。

69.一切法门，以明心为要。一切行门，以净心为要。然则明心之要，无如念佛。忆佛念佛，现前当来，必定见佛，不假方便，自得心开。——彻悟大师

70.一念相应一念佛，念念相应念念佛，清珠下于浊水，浊水不得不清，佛号投于乱心，乱心不得不佛。如此念佛，非净心之要乎。——彻悟大师

71.从是西方过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛，号阿弥陀，今现在说法。但发愿持名，即得往生。此乃佛心佛眼，亲知亲见之境界。非彼三乘贤圣所能知见也。但当深信佛言，依此而发愿持名，即是以佛知见为知见，不必别求悟门也。——彻悟大师

72.余门修道，须断烦恼，若见思烦恼，分毫未尽，则分段生死不尽，不能出离同居国土。惟修净业，乃横出三界，不断烦恼，从此同居土，生彼同居，一生彼土，则生死根株便永断矣。——彻悟大师

73.若以重心而修净业，净业则强，心重业强，为西方是趋，则他日报终命尽，定往西方，不生余处矣。——彻悟大师

74.佛法大海，信为能入。净土一门，信尤为要。

75.以持名念佛，乃诸佛甚深行处，惟除一生所系菩萨，可知少分，自余一切圣贤，但当遵信而已，非其智分之所能知，况下劣凡夫乎。

76.求其直捷痛快，至顿至圆者，无如持名念佛之一行矣。——彻悟大师

77.一句佛号，不杂异缘，十念功成，顿超多劫。于此不信，真同木石，舍此别修，非狂即痴，复何言哉，复何言哉。——彻悟大师

78.但断见惑，如断四十里流，况思惑乎。若见思二惑，毫发未尽，分段生死，不能出离。此所谓竖出三界也，甚难甚难。

79.当念佛时，不可有别想，无有别想，即是止。当念佛时，须了了分明，能了了分明，即是观。一念中止观具足，非别有止观。

80.阿弥陀佛所证之菩提觉道，即阿弥陀佛一句万德洪名，包摄净尽。——印光大师

81.一句南无阿弥陀佛，只要念得熟，成佛尚有余裕！不学他法，又有何憾？——印光大师

82.念佛一法，乃佛教之总持法门。——印光大师

83.念佛法门，以信愿行三法为宗。以菩提心为根本。以是心作佛，是心是佛，为因该果海，果彻因源之实义。以都摄六根，净念相继，为下手最切要之工夫。——印光大师

84.念佛求生西方是最方便最稳当的法门。——印光大师

85.信愿念佛，求生西方，为唯一无二之决定良策。——印光大师

86.念佛一法，圆该一代一切法门。——印光大师

87.末世凡夫，欲证圣果，不依净土，皆属狂妄。——印光大师

88.末世众生，根机浅薄，欲于教义禅宗，得真利益，甚难！甚难！唯净土法门方可依怙。——印光大师

89.佛法浩瀚，博地凡夫，欲于现生了生脱死者，除信、愿、念佛、求生西方一法外，别无有满其所愿者。——印光大师

90.念佛一法，乃仗佛力出三界，生净土耳。——印光大师

91.念佛法门，注重信愿。有信愿，未得一心，亦可往生。得一心，若无信愿，亦不得生。世人多多注重一心，不注重信愿，已是失其扼要。——印光大师

92.念佛法门，信、愿为先锋，若无真信、切愿，勿道不相应不能往生，即相应亦不能决定往生。——印光大师

93.凡夫若无信愿感佛，纵修其余一切胜行，并持名胜行，亦不能往生。是以信愿最为要紧。蕅益云：得生与否，全由信愿之有无。品位高下，全由持名之深浅。乃千佛出世不易之铁案也。——印光大师

94.念佛一法，最要在了生死，既为了生死，则生死之苦，自生厌心，西方之乐，自生欣心，如此则信愿二法，当念圆具。——印光大师

95.念佛一法。要紧在有真信、切愿。有真信、切愿，纵未到一心不乱，亦可仗佛慈力，带业往生。若无信、愿，纵能心无妄念，亦只是人天福报，以与佛不相应故，固当注重于信愿求生西方也。——印光大师

96.念佛一法，注重在信、愿、行三法，只知念而不生信发愿，纵得一心，也未必得往生。果具真信、切愿，虽未得一心不乱，亦可仗佛慈力往生。——印光大师

97.何以世间念佛人多，真能了生死者少？只以念佛之人，无深信切愿，但求福报，希图来生富贵。

98.凡夫往生全在信愿真切，与弥陀宏誓大愿，感应道交而蒙接引耳。

99.一切法门，皆仗自力了生死。念佛法门，兼仗佛力了生死。

100.此各法门，皆仗自力，故难。净土法门，全仗佛力，故易。——印光大师

**劝修净土篇（四）**

1.一切法门，专仗自力。净土法门，专仗佛力。一切法门，惑业净尽，方可了生死。净土法门，带业往生，即预圣流。

2.仗自力了生死之难，真难登天矣。

3.末法众生，福薄慧浅，障厚业深，不修净法，欲仗自力断惑证真，以了生死，则万难万难。——印光大师

4.禅唯自力，净兼佛力，二法相校，净最契机。

5.净土法门超胜一切法门者，在仗佛力。其余诸法门，皆仗自力，自力何可与佛力并论乎！此修净土法门之最要一关也。

6.宗门以开悟为事，净宗以往生为事。开悟而不往生者，百有九十；往生而不开悟者，万无有一。

7.所谓十念记数者，当念佛时，从一句至十句，须念得分明，仍须记得分明。至十句已，又须从一句至十句念，不可二十三十。随念随记，不可掐珠，唯凭心记。若十句直记为难，或分为两气，则从一至五，从六至十。若又费力，当从一至三，从四至六，从七至十，作三气念，念得清楚，记得清楚，听得清楚，妄念无处著脚，一心不乱，久当自得耳。

8.念佛用功最妙之方法，是都摄六根，净念相继。

9.愿，则愿速出离此苦世界，愿速往生彼乐世界。

10.都摄六根。下手在听。

11.持名念佛，加以摄耳谛听，最为稳当，任凭上中下根，皆有利益，皆无弊病。

12.真为生死，发菩提心，以深信愿，持佛名号十六字，为念佛法门一大纲宗。

13.从是西方过十万亿佛土。有世界名曰极乐。其土有佛。号阿弥陀。今现在说法。

14.其国众生。无有众苦。但受诸乐。故名极乐。

15.彼佛寿命。及其人民。无量无边阿僧祇劫。故名阿弥陀。

16.众生闻者。应当发愿。愿生彼国。所以者何。得与如是诸上善人。俱会一处。

17.若有善男子。善女人。闻说阿弥陀佛。执持名号。若一日。若二日。若三日。若四日。若五日。若六日。若七日。一心不乱。其人临命终时。阿弥陀佛。与诸圣众。现在其前。是人终时。心不颠倒。即得往生阿弥陀佛极乐国土。

18.若有众生。闻是说者。应当发愿。生彼国土。

19.若有善男子。善女人。闻是经受持者。及闻诸佛名者。是诸善男子。善女人。皆为一切诸佛之所护念。皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提。

20.若有人。已发愿。今发愿。当发愿。欲生阿弥陀佛国者。是诸人等。皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提。于彼国土。若已生。若今生。若当生。

21.诸善男子。善女人。若有信者。应当发愿。生彼国土。

22.末法亿亿人修行。罕一得道。唯依念佛。得度生死。

23.十地菩萨始终不离念佛。

24.文殊菩萨偈：愿我命终时。灭除诸障碍。面见弥陀佛。往生安乐刹。

25.念佛之人，当吃长素，如或不能，当持六斋或十斋，由渐减以至永断，方为合理。

26.发露忏悔，于净土法门，最易相应。所谓心净则佛土净也。然既知非，又肯发露忏悔，必须改过迁善，若不改过迁善，则所谓忏悔者，仍是空谈，不得实益。

27.念佛之人，必须孝养父母、奉事师长、慈心不杀、修十善业，又须父慈、子孝，兄友、弟恭，夫和、妇顺，主仁、仆忠，恪尽己分。不计他对我之尽分与否，我总要尽我之分。

28.汝应著重于敦伦尽分，信愿持名。

29.念佛人，要各尽己分，不违世间伦理，所谓敦伦尽分，闲邪存诚、诸恶莫作、众善奉行。

30.学佛者，必须父慈子孝，兄友弟恭，己立立人，自利利他，各尽己分，以身率物，广修六度万行，以为同仁轨范。

31.以敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行，戒杀护生，吃素念佛，愿生西方，永出苦轮，普为同人，恳切演说。

32.今列三要，以为成就临终人往生之据。语虽鄙俚，意本佛经，遇此因缘，悉举行焉。言三要者：第一、善巧开导安慰，令生正信。第二、大家换班念佛，以助净念。第三、切戒搬动哭泣，以防误事。

33.病人将终之时，正是凡、圣、人、鬼分判之际，一发千钧，要紧之极。只可以佛号，开导彼之神识，断断不可洗澡、换衣，或移寝处。任彼如何坐卧，只可顺彼之势，不可稍有移动。亦不可对之生悲感相，或至哭泣。

34.念佛心不归一，由于生死心不切，若作将被水冲火烧，无可救援之想，及将死将堕地狱之想，则心自归一，无须另求妙法。

35.思地狱苦，发菩提心。此大觉世尊最切要之开示。

36.以怖苦心念佛，即是出苦第一妙法，亦是随缘消业第一妙法。

37.荐亡之法，唯念佛最为第一。现世之施食，皆场面而已。

38.往生西方，如出粪坑监牢，到清净安乐逍遥自在之家乡。——印光大师

39.阿弥陀佛，无上医王，舍此不求，是谓痴狂。一句弥陀，阿伽陀药，舍此不服，是谓大错。

40.临终之际，切勿询问遗嘱，亦勿闲谈杂话，恐被牵动爱情，贪恋世间，有碍往生耳。‘

41.吾人修净土宗者，以往生极乐为第一标的。故其现在所有讲经撰述等种种之事，皆在其次，时节到来，撒手便行，决不以弘法事业未毕而生丝毫贪恋愿惜之心。

42.西方得生或不得生，但看有没有信愿。换句话说，只要有信有愿，无论念佛多少，西方一定得生。足见信愿二字，是何等重要了！

43.此土浊恶不易修行，西方清净才好用功。

44.阿弥陀佛是诸佛之师，是诸佛之王，念一句‘阿弥陀佛’就等于念十方三世一切诸佛。

45.大集经云：‘若人但念阿弥陀，是名无上深妙禅。’一句‘南无阿弥陀佛’就是禅，而且是最最深奥的禅。

46.念一句‘南无阿弥陀佛’六字洪名，是放生中的大放生，是放生中最重要最究竟的意义！

47.人生世间，每个人都有自己应尽的本分与职责，学佛人应当在自己的工作岗位上精进努力，做家庭、社会、国家的模范榜样，能孝顺父母，教育子女，爱护家庭，利益社会，报效国家，方是真学佛人。

48.真正愿意念佛求生西方极乐世界的心，就是真正的发菩提心。

49.学佛的功德大小与自己的心量成正比，心量有多大，功德就有多大。因此学佛人的心量一定要大！做任何事绝不是为了自私自利！一定要从内心发真诚心，真实为利益一切众生。

50.净土法门是依靠佛力救拔，信则信西方极乐世界有一尊阿弥陀佛，愿则愿意速生极乐世界，厌离此苦世界，行则老老实实执持一句‘南无阿弥陀佛’圣号，只要‘信愿行’三资粮具足，就可当生倚仗阿弥陀佛的大誓愿力救拔，超生脱死，永断轮回，是佛教一切法门中最深奥最奇妙最特别最方便的法门！

51.故经云，供养父母功德，与供养一生补处菩萨功德等。亲在，则善巧劝谕，令其持斋念佛求生西方。亲殁，则以己读诵修持功德，常时至诚为亲回向。令其永出五浊，长辞六趣。忍证无生，地登不退。尽来际以度脱众生，令自他以共成觉道。如是乃为不与世共之大孝也。——印光大师

52.弥陀有愿，竟虚彼国之金台；阎老无情，偏惹他家之铁棒。——《西归直指》

53.我等都应在此生中讨个决断，不再拖泥带水，辗转六道！——黄念祖老居士

54.活着就是为解决生死，也就是抓住这一生机会永超生死。——黄念祖老居士

55.一念因循，轮回无尽，呜呼苦哉！——黄念祖老居士

56.此回若错真成错，再出头来是几时？切莫蹉跎，错过今生。——黄念祖老居士

57.愿要坚！不留恋娑婆。——黄念祖老居士

58.我们要下定决心，誓于今生出离生死，往生极乐。——黄念祖老居士

59.看破这台戏，往生极乐，莲花化生。——黄念祖老居士

60.我们今日能有机缘闻到净土法门，闻而起修，应当为自己深自庆幸。人身难得已得，佛法难闻已闻，若不于今生度脱此身，一失人身，万劫不复，届时将更难脱离轮回。

61.人生短暂，一晃就过，如真能念佛往生极乐世界是最有福报之人。

62.慧远大师一生当中有三次见到极乐世界，到临终时才对弟子言说，可见净土法门真实不虚。

63.末世学佛所宜注重者，在知因果与修净土。以知因果，则不敢自欺欺人，作伤天害理损人利己之事。修净土，则虽是具缚凡夫，便可仗佛慈力往生西方。

64.念佛法门，未断惑业，仗佛慈力，往生西方，便出生死；犹如太子初生，贵压群臣。既往生已，惑业自断，定补佛位；犹如太子长大，承绍大统，平治天下也。于此法门，极生信愿，专精修行，则无尽烦恼，不难顿断；无量法门，自然证入。其圆成无上佛道，度脱无边眾生，若操左卷而取故物矣。

65.世有愚人，知见狭劣，谓己功夫浅薄，业力深厚，何能即生？不知众生心性，与佛无二，五逆十恶，将堕地狱，遇善知识，教以念佛，或满十声，或止数声，随即命终，尚得往生。《观经》所说，何可不信？彼尚往生，况吾人虽有罪业，虽少功夫，较彼五逆十恶，十声数声，当復高超多多矣！何可自暴自弃以致失此无上利益也。

66.唯有净土法门，但具真信切愿，持佛名号，即可仗佛慈力，往生西方。既得往生，则入佛境界，同佛受用，凡情圣见，二皆不生。乃千稳万当、万不漏一之特别法门也。时当末法，捨此无术矣。

67.念佛往生一法，乃一切众生速出生死之第一要道，实一切诸佛疾成正觉之最上法门。

68.吾人欲了生死，实不在多，只一真信、切愿、念佛求生西方足矣。纵饶读尽大藏，亦不过为成就此事而已。

69.唯净土一法，最易修持，最易成就。下手易而成功高，用力少而得效速。

70.余门学道，似蚁子上于高山；念佛往生，如风帆扬于顺水。

71.若能信佛所说之净土法门，以真信切愿，念阿弥陀佛名号，求生西方，无论业力大，业力小，皆可仗佛慈力，往生西方。

72.净土法门，若信得及，五逆十恶，皆能往生。

73.净土法门，但恐信不及，若信得及，一切人皆得往生。

74.净土法门，为佛法中最平常、最高深之法门，若非宿具善根，实难深生正信。

75.果能生死心切，信得及，不生一念疑惑之心：则虽未出娑婆，已非娑婆之久客；未生极乐，即是极乐之嘉宾。

76.能于此法，深生信心，则虽具缚凡夫，其种性已超二乘之上。喻如太子堕地，贵压群臣。

77.来生做人，比临终往生还难；不生西方，将来必堕恶道；生西利益，比得道利益更大。

78.应当发愿愿往生，客路溪山任彼恋；自是不归归便得，故乡风月有谁争。

79.虽有珠海金山，不如坐进此道；纵令封禅拜国，何若立往西方。

80.出一胞胎。入一胞胎。舍一皮袋。取一皮袋。苦已不堪。况轮回未出。难免堕落。猪胞胎。狗胞胎。何所不钻!驴皮袋。马皮袋。何所不取!此个人身。最为难得。最易打失。一念之差。便入恶趣。三途易入而难出。地狱时长而苦重。——彻悟禅师

81.于一切行门之中，求其最易下手。最易成就。至极稳当。至极圆顿者。则无如以深信愿持佛名号矣。——彻悟禅师

82.在一切布施里面，法布施为最上，给他智慧，给他指路，在他迷惑颠倒的黑夜里，给他燃上了一把智慧的火炬。在法布施当中，能够把净土一法传播、劝勉、宣说，这就是法布施当中最大的法布施。

83.劝一人修净土，以这样的功德可以消罪业、增福寿、庄严往生功德、追荐亡者，有这么大的福德。

84.我们在世间也看到，你劝人念佛，能不能有效果，确实跟你的至诚心有关系。

85.我们怎么去感恩?凡是师长、朋友对我们有恩德，父母对我们有生育之恩，朋友的信任礼遇之恩，我们怎么报?最好的报恩就是以净土法门去劝勉他们。

86.《观佛三昧经》，文殊菩萨偈云：“愿我命终时，灭除诸障碍，面见弥陀佛，往生安乐刹。”

87.普贤菩萨偈云：“愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。”

88.《起信论》，马鸣菩萨示最胜方便，谓：“专意念佛，即得往生，终无有退。”

89.《楞伽经》，佛告大慧：“大名德比丘，厥号为龙树，得初欢喜地，往生安乐国。”

90.唯有念佛一法，是如来普应群机而说的，亦是阿弥陀佛的大悲愿力所成就的。无论上、中、下根，皆可修学。即烦恼惑业完全丝毫未断的凡夫，只要具足真信、切愿、实行，念佛求生西方，亦可蒙佛接引，带业往生。一得往生，生死就可了脱了，所以说是最超胜的。——印光大师

91.佛在世的时候，十个人修行，就有九个可以成道。因为那时的人，天性淳厚，根机是很猛利的。到了后来，众生的业障逐渐增加，根机也就渐渐地陋劣下来，再要和从前一样，是不可得了。然在晋、唐时候，还有这种仗自力可以了脱生死的人，但已是逐渐减少，越后越少的。到了现在，已没有这样的人了。如此看来，就晓得仗自己的力量去断烦恼、了生死，是一件很难的事情。此时如仍不自量力，要说大话，轻视这个念佛横超法门，而去别修其他法门，那恐怕要了生死，就比登天还要更难了。——印光大师

92.唯有这个念佛法门，三根普被，利钝全收，理机双契，不可思议。尤其是在末法世中，更为适合众生的根性。所以《大集经》云：“末法亿亿人修行，罕一得道。唯依念佛，得度生死。”——印光大师

93.为什么念佛求生西方，叫做横超法门？古人有个譬喻，拿来解释，就把我们具足惑业的凡夫，比做一条虫，生在一根竹里最下的一节。这根竹子，就比做三界。这个虫子，要想出来，只有两个法子：一个是竖出的，一个是横超的。——印光大师

94.竖出的，是自下至上，一节一节地次第咬破，等到最上的一节咬破了，才能够出来。这是比修别的法门，定要断尽见思烦恼，才能出三界的。见惑有八十八使，思惑有八十一品，这许多的品数，就比做一根竹子的节数。那虫向上直钻出来，就叫做竖出。例如一个断见惑的初果圣人，要经过七生天上、七生人间的长久时劫修习，才能证阿罗汉，了生死。二果，亦要一生天上、一反人间，才能证四果。三果，欲界思惑已尽，还要在五不还天，渐次修习，才能断尽思惑，证四果。这才算是出三界的无学圣人。如果是钝根的三果，还要生到四空天，从空无边处天，以至非非想处天，才能证四果。这竖出的法子，是如此艰难久远的。——印光大师

95.横超的，就是这条虫子，不向上面一节一节咬，只向旁边横咬一孔，便能出来。这样的法子，比那竖出的，是省事得多了。念佛的人，亦复如是。虽没把见思烦恼断除，但能具足信、愿、行的净土三资粮，临终就能感动阿弥陀佛来接引他生到极乐世界去。到了这个清净国土，见思烦恼，不断而自断了。何以故?以净土境胜缘强，无令人生烦恼的境缘故。如此便得三不退，一直到破尘沙无明，成就无上菩提，何等直捷简易的事!所以古人说：“余门学道，如蚁子上于高山。念佛往生，似风帆扬于顺水。”今且拿一段故事来证明这个竖出艰难的道理，大家且静听听。——印光大师

96.我们修净土的人，对于口业要特别重视，不妄语是不说假话骗人，不两舌是不挑拨是非，不绮语是不以花言巧语诱惑人造孽作恶，不恶口是不说令人难受的话。

97.修净土人，注重信、愿、行三法。——印光大师

98.我也劝同修们，如果你已经选择了净土念佛法门，千万不要改题目，千万不要放弃这个法门。——刘素云老师

99.我们身边的，有的同修，修的好的，念佛往生的，预知时至自在往生。还有什么比这个更殊胜吗?所以说，念佛法门最殊胜的地方，就是让你一生成佛，让你预知时至自在往生。——刘素云老师

100.善导大师说：“佛佛出世，全为诠说弥陀一乘愿海。”什么是弥陀一乘愿海？就是《无量寿经》，就是念佛法门。

**劝修净土篇（五）**

1.往生西方，如出粪坑监牢，到清净安乐逍遥自在之家乡。——印光大师

2.

故乡一别久经秋，切切归心不暂留。

我念弥陀佛念我，天真父子两相投。

说着莲邦两泪垂，阎浮苦趣实堪悲。

世间出世思惟遍，不念弥陀更念谁。

——彻悟大师语

3.我们要认知到净土法门的殊胜，认知到阿弥陀佛的恩德，认知到我们在六道轮回流浪得太久，身心疲惫，苦不堪言。在这个时候，我们闻到了净土法门，就好像一个浪子忽然接到了一封家信。

4.彻悟大师有一个偈子，也是表达这样的情怀，这个偈子说：“故乡一别久经秋，切切归心不暂留。我念弥陀佛念我，天真父子两相投”。

5.我们告别极乐故乡已经经过多少个春秋了，现在听到了家信，弥陀的呼唤，要恳切地赶紧回归，对这个娑婆的魔乡，不再有一刻的停留。要有这样迫切的心情，叫做“归心似箭”。

6.父子重逢，悲喜交集。所以，我们现在三界的浪子要赶紧发起要见大慈悲父的心，就能庆快生平。

7.阿弥陀佛这愿力，好像吸铁石那种吸铁的力量，而十方所有的众生都好像这一块铁，所以把十方的众生都吸到极乐世界去。如果吸不到呢?阿弥陀佛也不成佛。所以我们一切众生，若有称阿弥陀佛这个名号的，就都有成佛的机会。——宣化上人

8.生到极乐世界，那是“无有众苦，但受诸乐”的，从莲华化生，不像我们人要经过胎藏，极乐世界那儿是以莲华为胎，在莲华里住一个时期，将来就成佛了。——宣化上人

9.“一句弥陀万法王”，这一句弥陀，就是万法之王。

10.“行人但能专持念”，我们无论哪一个人，能专心念佛，“定入如来不动堂”，一定到常寂光净土，到极乐世界去。

11.我们末法众生就是以念佛得度，谁若想得度，谁就念佛。

12.阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦，白毫宛转五须弥，绀目澄清四大海，光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边。

13.等到临命终的时候，自然可以往生到极乐世界。所以念佛法门，是很容易的，很方便的，用力少而成功多。——宣化上人

14.世间万事皆短梦，唯有念佛功德真。

15.力修净业，求出苦轮。

16.《观经》说“念佛一声，能消八十亿劫生死重罪”，劝您一心持名，是即无上殊胜之忏悔。 (黄念祖《谷响集》)

17.张善和，唐时人，屠牛为业。临终，见牛数十头，作人言曰，汝杀我。善和告妻，急延僧为我念佛。僧至，谓云，经言，若有众生作不善业，应堕恶道。至心具足十念称阿弥陀佛者，除八十亿劫生死之罪，即得往生极乐世界。善和云，地狱至急，不暇取香炉矣。即以左手擎火，右手拈香，向西厉声称佛。未满十声，遽云，佛来也，已与我宝座。言讫而终。 (《佛祖统纪》)

18.大智度论云。有诸菩萨。自念往昔。谤般若。堕恶道。经无量劫。虽修余行。未能得出。后遇善知识。教行念佛三昧。即得并遣罪障。方得解脱。

19.元优昙大师曰：真信修行之事，端的是要生极乐世界，专意一念，持一句阿弥陀佛。只此一念，是我本师;只此一念，即是化佛;只此一念，是破地狱之猛将;只此一念，是斩群邪之宝剑;只此一念，是开黑暗之明灯。只此一念，是渡苦海之大船;只此一念，是医生死之良方;只此一念，是出三界之径路;只此一念，是本性弥陀;只此一念，达唯心净土。但只要记得这一句阿弥陀佛在念，莫教失落，念念常现前，念念不离心。无事也如是念，有事也如是念;安乐也如是念，病苦也如是念;生也如是念，死也如是念。如是一念分明不昧，又何必问人觅归程乎。 (印光法师鉴定《净土辑要》)

20.一日七日专称佛，命断须臾生安乐，一入弥陀涅槃国，即得不退证无生。——善导大师

21.利剑即是弥陀号，一声称念罪皆除。——善导大师

22.毕命为期专念佛，须臾命断佛迎将。——善导大师

23.纵使千年受五欲，增长地狱苦因缘。——善导大师

24.不孝父母骂眷属，地狱安身无出期。——善导大师

25.忽尔思量心髓痛，无穷之劫枉疲劳；自庆今身闻净土，不惜身命往西方。——善导大师

26.但使回心决定向，临终华盖自来迎。——善导大师

27.普劝众生护三业，行住坐卧念弥陀。——善导大师

28.忽忆地狱长时苦，不舍须臾忘安乐，安乐佛国无为地，毕竟安身实是精。——善导大师

29.若能专行不惜命，命断须臾生安乐。——善导大师

30.地狱猛火皆来逼，当时即值善知识，发大慈悲教念佛，地狱猛火变风凉，天华旋转随风落，化佛菩萨乘华上。——善导大师

31.印光大师说：即念佛法门，虽则带业往生，然若淫习固结，则便与佛隔，难于感应道交矣。

32.一句阿弥陀，万病皆化去。学佛忍辱波罗蜜，念佛往生极乐去。

33.戒杀茹长素，年老身安康。念念阿弥陀，发愿生西方。

35.人于浮世，独来独往，独生独死，苦乐自当，无有代者。与其如此，莫若生前念佛，积攒资粮，求生净土最为妥当。末法时代，净土最当机，我们应该好好念佛，求生西方极乐世界，这是最殊胜的选择。

36.戒色最终的动机——了生死，超越轮回，横出三界！这是大丈夫的志向！也是最终极的志向！我们戒者应该有这个觉悟、这个志向！

37.大安法师的开示：

何为净土？净土，就是指阿弥陀佛的西方极乐世界，由四十八大愿称性流现出来的至极庄严的刹土。资粮，资是川资，我们讲的盘缠，这是站在我们娑婆世界众生的角度，我们要到达那个净土，就好像一个人出远门要到达一个远方的目的地，需要带上盘缠，需要带上干粮，才不至于饥寒困苦，在中途能够顺利地到达，这是一个比喻的说法，也就是我们到达西方极乐世界应有的资粮，也得要准备条件，用现在话来说就是往生的条件。历代的祖师大德，从净土诸多的经论当中，概述往生净土的条件资粮就是三个字：信、愿、持名（行），这三者也是具有着辩证有机的关系，相辅相成，缺一不可，所以常常把它比喻为鼎之三足，要把这个鼎立起来，这三个足是般若智慧的，缺了一个条件，它就会倾倒。深信、切愿、持名，这是我们能感之机，阿弥陀佛慈悲的四十八大愿，就是所应之法。

38.善导大师说：“释迦所以兴出世，唯说弥陀本愿海。”释尊来度众生，所以说了弥陀本愿之海，三辈往生就是本愿之海的落实。我们要依靠弥陀本愿之海，而且让一切众生分享这个法益。求生净土的动机是为了最快最稳和最好地来实现度生的心愿。不然你只是个愿度众生的空愿，你自己还在苦海里头，脑袋一会儿出来，一会儿进去，怎么能度众生。——黄念祖老居士

39.我们为什么要求往生？我们就是要最快最彻底地实现度众生的愿望。我们愿意度众生，但怎么个度法？你自己还在水里头没出来，而要把水里头的人都救出来，这不是空话吗？所以你自己总要会游泳，自己有了救生圈，自己有了救生艇，再有大的船……这样你才能真的救人。到极乐世界的目的就是为的这个！你很快地成功，你就有办法可以分身到一切世界，用种种的说法、施种种的救度，救度无边的众生，我们往生是为了这么一个大事。——黄念祖老居士

40.花开见佛悟无生，悟无生你就是地上菩萨了。所以这个法很快啊，大家要知道，很殊胜的法啊，我们一定要生极乐。弥陀的愿力殊胜啊，花开见佛一闻法，听见法你就能理解，我们现在有人听了不理解。到了极乐世界你想听什么就能听到什么，处处都在说法，你不想听的法跟你不应机，你听不到；你想听就有，不想听了就没有，想歇一会，声音就没了。不一定非得到佛的讲堂才能听到，处处都在说法。这个就是极乐世界，只有进步，进步得很快；再一个呢，寿命无量。——黄念祖老居士

41.唯有净土法门是横出三界，其余是竖出三界。例如，一个虫子长在竹子里头了，要从竹子里头出来，有两个办法：一个办法，在竹子里一节一节地咬，咬来咬去，出去了，这是竖出三界，咬很多节；净土法门是横出三界，横着咬，当然费点劲，竹子皮硬一点，但就在一个地方钉住，咬一个窟窿，就出来了，这是易行道。——黄念祖老居士

42.净土法门者，十方三世一切诸佛，上成佛道，下化众生，成始成终之法门也。——印光大师

43.念佛法门，但具真信切愿，无论工夫之浅深，功德之大小，皆可仗佛慈力，带业往生。末世众生，欲了生死，不依此法，其难不可以喻矣。——印光大师

44.无论根机之利钝，罪业之轻重，与夫工夫之浅深，但能信愿真切，持佛名号，无不临命终时，蒙佛慈力，接引往生。既往生已，则超凡入圣，了生脱死，悟自心于当念，证觉道于将来，其义理利益，唯证方知，固非笔舌所能形容也。此系以己信愿，感佛慈悲，感应道交，获斯巨益。较仗自力断惑证真，了生脱死者，其难易奚啻天地悬隔而已。——印光大师

45.这个世间有多少有建立丰功伟业、智慧卓群、能力过人的男子，却大多不知道求生西方极乐世界才是最真实、最真切的归宿。

46.我们修净土法门是横出，不是竖出，是带惑往生。——黄念祖居士

47.极乐世界最殊胜、最微妙的就在于它凡圣同居土的特别，你来的虽然是凡夫，凡夫就应该是退，可是他不退，他就是阿鞞跋致。说他是阿鞞跋致，他又是凡夫；说他是凡夫，他又是阿鞞跋致。所以蕅益大师说是十方世界之所无，所以它独胜。——黄念祖居士

48.我常劝一切，不管是四众的人，不管是哪一位，我常常这么说，我说你修什么都可以，法都微妙，我说片片皆香，是法平等。可是你要在这一生之中你要了脱生死，你要不求生净土就是不可能，你参禅开悟还要受后有，不可能。——黄念祖居士

49.真正一生，在这一生之中，而且是人人都可以办得到的，只有这个净土法门。所以它是横超三界。——黄念祖居士

50.今天我也以此奉劝，你修什么都好，研究什么都好，但真的要知道生死可怕。你要愿意真正要去度众生、要自觉觉他的话，愿意尽早实现这个愿望的话，你不求生净土是为失大利。——黄念祖居士

51.净土法门，以真信切愿念佛，决定求生西方净土为宗旨。若念佛人不愿求生西方净土，即为违背佛教。譬如王子寄居他国，不信自是王子，但愿终日乞食，不至饿死，便为志得意满。其知见之下劣，能不令人怜悯乎！——印光大师

52.凡诵经、持咒、礼拜、忏悔，及救灾、济贫，种种慈善功德，皆须回向往生西方。切不可求来生人天福报，一有此心，便无往生之分。而生死未了，福愈大则业愈大，再一来生，难免堕于地狱、饿鬼、畜生之三恶道中。若欲再复人身，再遇净土即生了脱之法门，难如登天矣！佛教人念佛求生西方净土，是为人现生了生死的。——印光大师

53.若求来生人天福报，即是违背佛教。如将一颗举世无价之宝珠，换取一根糖吃，岂不可惜！愚人念佛不求生西方净土，只求来生人天福报，与此无异。——印光大师

54.光以五十八年之阅历，知净土一法，为十方三世一切诸佛，上成佛道，下化众生之总持法门。余诸法门，虽则高深玄妙，而博地凡夫，谁能现生亲证，而得其实益。唯信愿念佛、求生西方，则可仗佛慈力，接引往生。既生西方，则超凡入圣，了生脱死，最下者，便与小乘四果阿罗汉，圆教七信位菩萨齐。——印光大师

55.是知净土法门，乃如来一代所说诸法门中之特别法门，不得以一切法门之修证相比而论。——印光大师

56. 将堕地狱之业力凡夫，能念佛名，即可直下往生净土；将成佛道之等觉菩萨，尚须以十大愿王功德，迥向往生西方极乐世界，以期圆满佛果。——印光大师

57.大矣哉！净土法门也；可怜哉！不唯不修持，而复辟驳之大聪明人；幸矣哉！愚夫愚妇，信愿持名，得与观音势至清净海众同为伴侣。——印光大师

58.彼大聪明人，纵有宿福，即使不堕落三途，而望愚夫愚妇之肩背而不可得。况既谤此法，难免堕落乎！彼受病，在好高务胜，实不知高胜之所以耳。使彼上观华藏海众诸菩萨，一致进行，以十大愿王求生西方净土，则惭愧欲死，何敢视此法门为小乘，而不屑修持乎？！——印光大师

59.然须生信发愿，求生西方净土，万不可求来生福报。若求来生福报，即是破戒违法！以念佛法门，乃是教人求生西方、了生脱死的法门。——印光大师

60.若今生尚有修持，来生定有世福可享；但一享福，必定要造恶业；既造恶业，则后来之苦报，不忍言说矣！——印光大师

61.所谓修净业者，唯在一心求生西方，不作此世来生一切人天福乐想耳。凡所持诵经咒，并一切种种功德，无论大小，皆以此功德，回向往生净土，则心无二念，凡一切读诵礼拜，及诸善行，皆成净土助行。念佛之正行，再加以种种功德助之，则如船遇顺风，又加高挂风帆，则一日千里，速登彼岸矣。——印光大师

62.念佛决定要求生西方，切不可求来生人天福报！——印光大师

63.生西方，即了生脱死，超凡入圣；求来生，则因福造业，因业堕落三恶道。——印光大师

64.福大则造业大，既造大业，必受大苦。若生西方，则永离众苦、但受诸乐矣！——印光大师

65.佛悯众生迷昧自心，教令念佛求生西方者，以最爱惜众生之本有佛性，恐其永远迷失，故令生信发愿、念佛求生西方，庶可亲证此本具佛性。倘若不求生西方，但求消灾及不失人身，犹如以无价之摩尼宝珠，换取一根糖吃。其人之愚痴可怜、不识好歹，为最第一矣！——印光大师

66.来生做人，比临终往生净土还难！何以故？人一生中，所造罪业，不知多少！——印光大师

67.况汝从无量劫来，不知造下多少罪业。宿业若现，三途恶道，定规难逃！来世想再做人，千难万难。是故说求生西方净土，比求来生做人还容易。以仗佛力加被故，宿世恶业容易消；纵未能消尽，以佛力故，不致偿报。——印光大师

68.净土法门，普被三根。于在家人，更为要紧。以在家人，各有职业不易参研宗教等法。唯此念佛一法，最契理契机。——印光大师

69.老实头颛蒙念佛，念到业尽情空时，父母未生前本来面目，如来藏妙真如性，悉皆觌体全彰。待至临终，定登上品。其或根基陋劣，未能业尽情空，然以真信切愿，持佛名号，求生西方之诚，必能与佛感应道交，亲蒙接引，即得带业往生。净土之妙，妙在于此。——印光大师

70.不识此义，纵令参禅得髓，看教明心，傥有丝毫惑业未尽，仍然生死轮回不得出离。且莫自恃，致令愚夫愚妇念佛求生西方，遂得带业往生者所怜悯。呜呼，真利益多被极庸愚人得。大聪明人，每每不能望其肩背者，多缘自恃聪明，纵有佛力不肯倚仗，卒致长劫轮转，了无出期，可不哀哉！——印光大师

71.净土法门，乃一代时教契理契机之特别法。下自五逆十恶，上至等觉菩萨，皆当修习，皆可即生超凡入圣。其余所有一切高深玄妙之法，多是契理，而绝不能普契上、中、下、三根之机。——印光大师

72.我等从无始来，以至今生，尚在轮回中流转。皆因夙生业障，或以愚而不敢承当，或以狂而绝不信受之所致也。——印光大师

73.净土法门，乃如来一代时教中之特别法门。虽具足惑业之博地凡夫，但能信愿念佛，即可仗佛慈力，往生西方。纵已证等觉之高位菩萨，犹须回向往生，方可圆满佛果。——印光大师

74.是知净土法门，其大无外三根普被，利钝全收。九界众生，舍此则上无以圆成佛道，十方诸佛，离此则下无以普度群萌。一切法门，无不从此法界流，一切行门，无不还归此法界。以其为十方三世一切佛，上成佛道，下化众生，成始成终之总持法门。故得九界同归，十方共赞。千经俱阐，万论均宣也。——印光大师

75.净土法门，其大无外，如天普盖。似地均擎。无一法不从此法建立，无一人不受此法薰陶。倘若如来不说此法，则末法众生，无一能于现生了生死者！——印光大师

76. 须知佛法，法门无量。若欲以通身业力之凡夫，现生即得了生脱死，离此信愿念佛求生西方一法，佛也说不出第二个法门了。其余一切法门，皆须修到业尽情空，方有了生死分；倘有丝毫未尽，则生死依旧不了。若论业尽情空，现今恐举世亦难得其一二；若以信愿念佛，求生净土，则万不漏一。——印光大师

77.当今之世，纵是已成正觉之古佛示现，决不于敦伦尽分，及注重净土法门外，别有所提倡也。假使达摩大师现于此时，亦当以仗佛力法门而为训导。唯生信发愿、持佛名号，求生西方，是为无上第一胜妙法门。——印光大师

78.当死尽偷心，一肩担荷，决定可于现生俯谢五浊，高登九品。又当发大慈悲心，为一切相识者，说此法门之利益，俾彼等同得修习，则自己功德愈加广大矣。——印光大师

79.虽然得悟，不愿往生，敢保老兄未悟在。何者？天如有言：“汝但未悟，若悟，则汝净土之生，万牛不能挽矣！”深矣哉言乎！——莲池大师

80.蕅益大师答：普贤愿王，导归极乐；初地至十地，皆云“不离念佛”。

81.故天如云：“若果悟道，净土之生，万牛莫挽。”

82.是知凡言不必生净土者，皆是增上慢人，非真入菩萨位者也。——蕅益大师

83.莫辞念佛多辛苦，思惟长劫生死轮，更向何人求出路？

84.应须遵奉本师言，命尽得往弥陀刹。

85.念佛常须戒乘急，思量业海苦轮深，生死无常悔难及。

86.

人心生一念，天地悉皆知，善恶若无报，乾坤必有私。

一旦无常至，方知梦里人，万般带不去，惟有业随身。

世上光阴短，地狱噩梦长，随缘消旧业，莫再造新殃。

爱河千尺浪，苦海万丈波，欲免轮回苦，及早念弥陀。

少说一句话，多念一声佛，打得念头死，许汝法身活。

87.当作将死，将堕地狱想，一心念佛，则妄念便可消灭矣。——印光大师

88.修行人外功内功皆当修。汝一向多方帮助各善举，乃外功。一心念佛，乃内功。外功为助行。内功为正行。正助合行，利益甚大。然人至半百，来日无多，固宜偏重内功，少作外功。庶不至被善举所转，终至仍在娑婆也。——印光大师

89.念佛要时常作将死，将堕地狱想。则不恳切亦自恳切，不相应亦自相应。以怖苦心念佛，即是出苦第一妙法。亦是随缘消业第一妙法。——印光大师

90.念佛之人，有病，即作将死想，一心念佛。寿若未尽，反能速愈。若唯望病愈，则是怕死。有怕死之心，便难感佛。——印光大师

91.吾人在生死轮回中久经长劫，所造恶业，无量无边。若仗自己修持之力，欲得灭尽烦恼惑业，以了生脱死，其难愈于登天。若能信佛所说之净土法门，以真信切愿，念阿弥陀佛名号，求生西方，无论业力大，业力小，皆可仗佛慈力，往生西方。——印光大师

92.若不念佛，仗自己修持之力，欲了生死，须到业尽情空地位方可。否则纵令烦恼惑业断得只有一丝毫，亦不能了，喻如极小之沙子，亦必沈于水中，决不能自己出于水外。——印光大师

93.阁下但生信心，念佛求生西方，不可再起别种念头。果能如是，寿未尽则速得痊愈，以专一志诚念佛功德，使能减除宿世恶业，犹如杲日既出，霜雪即化。寿已尽则即能往生，以心无异念，即得与佛感应道交，故蒙佛慈接引往生也。——印光大师

94.阁下若信此话得及，则生也得大利益，死也得大利益。瞋心乃宿世之习性，今作我已死想，任彼刀割香涂，于我无干，所有不顺心之境，作已死想，则便无可起瞋矣。——印光大师

95.若不念佛求生西方，纵生到至极尊贵之非非想天，天福一尽，仍复轮回六道。若具志诚恳切念佛，纵将堕阿鼻地狱，尚能蒙佛接引，往生西方。万不可卑劣自居，谓我业重，恐不能生，若作此想念，则决定不能生矣。何也，以心无真信切愿，无由感佛故也。——印光大师

96.宿生何幸，今得人身，又闻佛法。若不一心念佛求生西方，一气不来，定向地狱铁汤炉炭剑树刀山里受苦，不知经几多劫。纵出地狱，复堕饿鬼，腹大如海，咽细如针，长劫肌虚，喉中火然，不闻浆水之名，难得暂时之饱。从饿鬼出，复为畜生，或供人骑乘，或充人庖厨。纵得为人，愚痴无知，以造业为德能，以修善为桎梏，不数十年，又复堕落。经尘点劫，轮回六道。虽欲出离，末由也已。——印光大师

97.果能生死心切，信得及，不生一念疑惑之心。则虽未出娑婆，已非娑婆之久客。未生极乐，即是极乐之嘉宾。见贤思齐，当仁不让。岂肯因循怠忽，以致一错而成永错乎哉。有血性汉子，断断不肯生作行肉走尸，死与草木同腐矣。——印光大师

98.又须以净土法门利益劝父母，令其念佛求生西方。若能信受奉行，临命终时，定得往生。一得往生，直下超凡入圣，了生脱死，高预海会，亲炙弥陀，直至成佛而后已。世间之孝，孰能与此等者。又若能以此普告同人，令彼各各父母，皆得往生。则化功归己，而亲与自己之莲品，更当高增位次矣。——印光大师

99.今幸得此大丈夫身，又闻最难闻之净土法门。敢将有限光阴，为声色贷利消耗殆尽。令其仍旧虚生浪死，仍复沉沦六道，求出无期者乎。——印光大师

100.临命终时，乃一生之腊月三十日也。倘信愿行资粮未具，贪瞋疑恶习犹存。则无量劫来怨家债主，统来逼讨，那肯饶你。莫道不知净土法门者，无可奈何，随业受生。即知而不务实修者，亦复如是，被恶业牵向三途六道中，永永轮回去也。欲求出苦之要，唯有念念畏死。及死而堕落三途恶道，则佛念自纯，净业自成。一切尘境，自不能夺其正念矣。——印光大师