《戒油子终极逆袭宝典》

**序言：**

最近想写一本关于戒油子的书，帮助那些屡戒屡破的戒油子发现自己的问题，以便让他们能够突破怪圈，进入稳定良好的戒色状态。戒色界有很多文章，也有不少戒色书籍，但还没有一本专门研究戒油子、帮助戒油子的书籍，我想写一下这个主题，以弥补这方面的空缺。

戒油子是一个庞大的群体，其实每个人都做过戒油子，每个人都在那个怪圈中挣扎过，包括那些知名的戒色前辈都做过戒油子，都反复失败过。我想说的是，戒油子不是一个贬义词，只是表明陷入了一种状态，飞翔老师在文章里说过，他曾经也做过戒油子。往往在成功前都会经历一些失败，失败不可怕，关键要总结经验教训，强化学习和练习，才能走出那个屡戒屡破的怪圈。

在成功戒除前，基本都被虐过，这就是练级之旅。心魔大BOSS不是好对付的，在强到足以降伏心魔前，肯定有一个失败的过程，从失败中学习和总结，继续学习完善和补强觉悟，注重实战表现的提升，这样就能越戒越好，越戒越强。必须掌握修心断念的实战技能，必须强化对境避开的实战意识，立足于实战，以实战为核心，才能立于不败之地。充实生活只能戒一时，再忙也会有闲下来的时候，到时就可能被心魔攻破，所以实战强，才是真的强！实战强+德行好=戒得稳定！这是我看了无数文章得出的公式。

一个班级50人，前面十几位是优等生，中间二十位是中等生，后面十几位是差等生。戒色优等生可以戒几年，戒色中等生可以戒几百天，戒色差等生只能戒一个月左右，甚至几天、十几天就会破戒。戒油子就相当于差等生，差等生自身存在很多问题，比如悟性差、易骄傲、懒惰懈怠、学习态度差、思想认识存在问题、学习方法也有问题、学习效率差、有不良习惯（爱拖延、沉迷游戏、沉迷手机）、破戒后自暴自弃喜欢消极思考等。差等生虽然有很多问题，但只要自己认真反省、改正，拿出决心和积极正面的态度，努力学习，积极奋斗，还是可以冲上去的，还是能变成优等生的，有不少这样的励志榜样，从倒数到前十！这是完全有可能发生的！我也看到一些戒者，原来戒了有几年或者几百天，后来不慎破戒就越戒越差了，变成了每周必破的戒油子。好学生如果不努力，懈怠了，放松警惕，不注意保持戒色状态，也是可能会重回怪圈，重新变成戒油子。

戒油子的当务之急就是找回良好的戒色状态，这是最关键的，有时连续破戒后，几个月甚至几年都找不到戒色状态，而要找回良好的戒色状态，就要认真反省，正视并且改正缺点，重新下大决心，拿出执行力和恒心，坚持落实戒色日课，不断积累，帮助戒友、鼓励戒友、宣传戒色等，这样就能再次找回良好的戒色状态，进入正向循环。

冲劲、拼劲、狠劲、干劲、恒劲、韧劲、认真劲，这是“七股劲”，七劲合一，乃为爆炸劲，具此劲方能突破怪圈！决心、勇气、斗志、信念、立场、动机、执行，此乃戒色七剑客，具七剑客，方能披荆斩棘，突破一切障碍！不怕贼强，只要将猛！要做铁血硬汉，真干、实干，狠干，干劲冲天！杀出怪圈，戒出生天！要做戒色的猛将、狠将、大将、杀将！拒绝做懦夫、懒汉、油子、菜鸟！必须不顾一切强大起来！！！拿出破釜沉舟、壮士断腕的决心和勇气，告诉自己——“我已经彻底受够了！我要冲破怪圈！不惜一切代价！坚决冲破！！！”知此事万非疲软人所能胜，须是刚猛，用血战功夫，断不可弱！克己须从难克处克将去，难舍处能舍，难忍处能忍。

戒油子要想突破怪圈，必须狠下一番决心，猛火狠狠烧煮一番，拿出十足的拼劲，就像强硬的突破暴扣一样，必须强硬起来！杀出一条血路，杀出怪圈！发大勇猛、大精进，拼死戒，戒到死！这是你死我活的战斗！像个男人一样站起来战斗！这种决心必须要有！不能沉沦在怪圈中，废在怪圈中，必须冲出去！很多戒油子的士气有问题，戒得死气沉沉，已经麻木不仁了，习惯破戒，见心魔就怂，遇境界就垮，一点战斗力都没有！甚至自暴自弃，破罐破摔，态度和心态出了很大问题，一定要认真反省和调整，鼓起士气，这样才有望冲破怪圈。古德云：“果能一日用力，发大勇猛，发大精进，工夫无不成就。”猛烈学习，猛烈练习，这就是出路！一日用力，尚且不够，要日日用力，注重积累，必能登堂入室，渐入佳境。突破百日、半年、一年、两年、三年……不在话下！

大誓愿力、大精进力、大勇猛力、大忍耐力，倾其所有，拼尽一切！绝杀心魔，势不可挡！再不狠戒，更待驴年！痛扎深锥，直须勇猛！必须极度强势，极度强悍，极度坚决，极度狠决！不顾一切，毫无保留，全力以赴！拿出血性和魄力，拿出疯狂执行力，当机立断，雷厉风行！老实、听话、真干！干劲十足！！！勤学、苦练、狠断！决胜实战！！！一巴掌打醒戒油子，你该拼命了！不能再做戒油子了！是男人就该对自己狠一点！你已经彻底受够了心魔的奴役、蹂躏和摧残！这种垃圾般的日子该到头了！发金刚誓愿为先导，即使粉身碎骨，也要坚决戒除，坚决不做戒油子！以勇猛执行力为开路先锋，真抓实干，披荆斩棘，杀出一条血路！破釜沉舟，拼死战斗！！！

某知名篮球教练最担心的是连续输球让队员失去信心。他说：“我一直要求我们的队员，球可输，精气神不能丢，在场上一定要有拼劲，要有争取胜利的信念。”这个篮球教练的话很励志，我们戒色也是一样，很多戒油子反复破戒，都破到麻木了，丧失了戒色的信心，甚至开始怀疑。这时一定要激励自己，虽反复破戒，但气势和信心不能丢，要有必胜的信念，要有拼劲！要越挫越勇！

能不能突破怪圈，最重要的就是两个字——气势！也就是士气！背水一战才能爆发出拼死一搏的气势！气势对于成败来说非常重要！在战争中，最终决定战争胜负的往往是精神上的气势起重大作用，而非兵卒的数量。在战争中，军队的数量并不能完全代表两支军队的强弱，取得胜利还包括其他各方面的因素，比如士气、经验、将士的个人素质等等，只有把这些因素综合起来，才能够做出正确的评判。而在这诸多因素当中，士气排在第一位，士气高昂战斗力就强。士气和战斗力息息相关，孙子兵法军争篇讲到了治气，行军打仗需要看气势，我们都学过“一鼓作气，再而衰，三而竭”的故事。士气高昂往往能达到以一抵十的效果，唐太宗李世民深谙“治气”之道，虎牢关一战定乾坤，3500人打败10余万人。士气低落，没有勇猛精神，是很难打胜仗的。治气就是把我方的气势搞得旺旺的，等待敌方气势低落时，大胜敌军！犹如虎入羊群，势不可挡！士气高昂，具必胜之志，骁勇善战，则战无不胜；具昂扬之气，刚毅果断，则势如破竹。抗美援朝的胜利是“铁少气多”打败“铁多气少”的胜利，对于抗美援朝战争中国胜利的根本原因，毛主席的总结振聋发聩、发人猛醒：“敌人大炮比我们多，但士气低，是铁多气少！”中国人民志愿军“铁少气多”，士气高，信念强，作风硬，英勇无畏！中国人民志愿军在精神实力上尤其在勇气信念上，已经远远压倒了对手。气势实在太关键了，无论我们做什么事，气势都是成事的关键。必须鼓舞士气，让士气大振！热火朝天，干劲十足！敢于亮剑、勇于胜利！

士气高昂时，战斗力是极强的！一支军队的士气高低，直接影响着战争的胜负。戒色也是如此，必须激励自己，鼓舞自己，下大决心，抬棺出战，勇猛冲杀，杀出怪圈！在气势上先胜出，这样还没戒，就已经赢了大半了！气势弱，还没戒，你已经败了。能不能冲破怪圈，首先就看你的气势——是低落还是旺盛？其次是看你的实力——觉悟、断力、对境表现、实战意识！怪圈是张网，必须强势才能冲破！要摆脱戒油子的身份，首先你的决心和气势必须强起来！这是先决条件！铁血、强硬、强悍！拼尽一切！毫无保留！具备必胜的决心、强烈的求胜欲、坚决的态度、顽强的拼劲、恒久力行的执行力，做到这几点，想不成功都难！凡事能精进勇猛，不生畏退，必能克服困难，成就胜果！戒色是一场硬仗，只有铁血硬汉才能拿得下来！绑满炸药向前冲！刚毅勇猛，烈士气概！杀光一切邪念，砍光不良习气，砍杀出一条血路！死地则战！血战到底！宁死不退！！！拿出你的战斗激情与火力，疯狂开火！Fire！全面打响保精逆袭大战！彻底粉碎心魔的进攻！彻底摧毁心魔的不良企图！彻底终结心魔的蹂躏与奴役！坚决戒到死！坚守戒色阵地，直到死亡！！！最后一颗子弹留给自己！！！没有热情与血性就不要戒！要戒就狠狠戒！豁得出，冲得上，打得赢！必须增强必胜决心，拿出战胜一切邪念而不屈服于心魔的大无畏气概！要以“咬定青山不放松”的韧劲与“不破楼兰终不还”的拼劲，坚决把戒色日课落到实处！坚决打赢脱油攻坚战！

再好的方法，如果不去执行，等于零！再好的方法，你执行了，但没有坚持下去，也等于零！做到才能得到！更进一步，做对才能得到！一定要做对！再进一步，坚持做对，才能彻底真正得到！戒色不仅要有冲劲，也要有恒劲，要注重积累，恒久力行，才能真正进入好的戒色状态。戒油子太需要针对性的指导，谁来拯救戒油子？前辈可以给予指导，但下决心和执行还需靠戒油子自己！戒油子之所以沦为戒油子，其自身是有很多问题的，如果这些问题得不到纠正，那就会总是犯同一个错误。首先要认识到为什么会这样，然后去积极改正，这样才有望突破屡戒屡败的怪圈。那个怪圈真的很强大，牢牢控制着很多人，但那个怪圈也很脆弱，当你具备相当的实力了，就能轻而易举突破它。希望打开这本书就是你“脱油摘帽”的开始，希望能够给大家带来有益的启发，帮助大家冲破怪圈，主宰自己。谢谢！（**万念斩** 写于2020年10月17日）

**本书简介：**

·这是一本专门为戒油子写的书籍，戒油子的“救命书”！

·为什么道理都懂，还会破戒？答案就在此书！

·打开此书就是你“脱油摘帽”的开始！给你冲破怪圈的力量！

·精准剖析戒油子的特点，真正解决戒油子的所有问题。

·八年精研与深耕，给出专业系统眼光独到的建议。

·分享戒油子逆袭的方法和策略，带给戒油子全新的希望！

·让戒油子意识到自身的问题，只有意识到问题，才谈得上改正！

·内容系统，逻辑严谨，实战导向，针对性强，案例丰富，条理清楚。

·附录二十多篇精选文章，成功逆袭的戒油子现身说法。

·这是一本戒油子们翘首以盼的指导书。

**适读人群：**本书适用于所有戒油子，但不局限于戒油子，也包括所有戒者。

**作者简介：**

万念斩，二十余年戒色经历，之前屡戒屡败，深陷怪圈，是名副其实的戒油子，目前成功逆袭数年。是戒色文化的独立观察者、体验者和研究者，是戒色哲学的坚定拥护者和践行者，是戒色理念、戒色知识、戒色价值导向的积极传播人，一直致力于分享高质量的精品戒色文章，参与管理戒色微信号多年，源于正己化人、无私奉献的精神感召。长期在戒色领域进行深入的研究、探索和实践，形成了一系列普适、通用、精深的戒色观点和方法论，并致力于传播给更多的戒者，帮助大家更好更专业地戒色。从方法、策略到执行，帮助戒者建立起一套高度专业化、系统化、成熟化、精细化的戒色知识体系，帮助戒者打通各个戒色环节，提供了十分宝贵的实战经验和指导。

**戒者推荐语：**

1.《戒油子终极逆袭宝典》是戒油子的“精神氮泵”！让戒油子重燃戒色决心和热情，热血澎湃，找回戒色初心，冲破怪圈！戒色是一场真正的硬仗，铁血硬汉才能扛下来！

2.这本书让人兴奋，让人气势高昂，提出了“治气”的理念，士气足则百事兴！戒油子要逆袭，首先要端正态度，克服懒惰、懈怠和敷衍，彻底告别消极思考、死气沉沉、麻木破戒的状态！逆袭的时刻已经来临，吹响胜利的号角，浑身热血沸腾，手握断念之刃，战！

3.此书一网打尽戒油子的所有问题，戒油子逆袭的必读书。

4.戒油子需要振作起来，疯狂爆发，打爆心魔，坚定决心，全力以赴！怎么逆袭？尽在此书！

5.这本书是戒油子的福音，通过学习研读这本书，冲破怪圈指日可待！

6.戒油子需要开窍，才能突破，这是一本可以让戒油子开窍的书。

7.火力全开的一本书，不仅适合戒油子读，也适合每一位戒者。

8.整本书吹响了戒油子逆袭的冲锋号，使大家精神振奋、充满信心。

9.作者精准发力，解决戒油子的实质问题。狠抓落实，狠抓实效，才能逆袭！

10.《戒油子终极逆袭宝典》不仅分析了戒油子的问题，也给出了戒油子逆袭的方案，更极大鼓舞了大家的士气，提振了信心。

11.戒油子是一个庞大的群体，这是一本专门为戒油子而写的书，无疑给戒油子带来了希望。希望看到更多戒油子逆袭。

12.不破楼兰终不还！脱油攻坚战考验着我们的战斗意志和战斗精神，必须坚定信心，奋勇向前。这本书就是逆袭的绝佳指南！

13.怪圈是一种挑战，怪圈的存在就是为了让我们突破它！这本书指明了戒油子的问题和逆袭的方法，是戒油子的指路明灯。

14.戒色首先要有必胜的气势和疯狂的冲劲，如此方能冲破怪圈，这是一本让戒油子醍醐灌顶、精神振奋的书。

15.针对很强、实战经验丰富的书，充满激励，值得深入研读。

16.很值得推荐的一本书，重点很明确，分析也到位，戒油子有希望了。

17.这本书不仅深入分析了戒油子存在的各种问题，还提供了一套切实可行的逆袭方案，大力推荐。

18.戒油子的精神食粮，激发他们的斗志，给他们巨大的鼓舞，给他们逆袭的力量，不可不读。

19.注重从实战出发，加大训练强度，保证训练质量，既练实战技术，也练思想作风，实现战斗精神与作战能力的共同提高。培养戒者坚毅顽强的意志品质，勇于奉献、不怕牺牲、一往无前的英雄气概，敢打敢拼有血性。大力培育战斗精神才能冲破怪圈！戒油子如何逆袭，这本书给出了答案。

20.兵法云：“将不勇，则三军不锐。”合军聚众，务在激气！戒油子丧失信心、畏战怯战，怎能突破怪圈？必须激励自己，让士气大振，敢于横刀立马，拿出胆气血性。《戒油子终极逆袭宝典》，强调了士气、血性和拼劲，正好对治戒油子的懒惰、懈怠和消极，戒油子必须振奋起来，冲起来！

21.断念如刀，不磨则不快，不砺则无锋。如何提升实战水平是戒油子要认真思索的一个问题。作者强调了实战导向，这是我最看重的。实战强了，冲破怪圈就很轻松。关键实力要够！

22.为了赢得胜利，戒色高手会比别人投入更多，因此他们注定会大有作为，对待戒色的认真程度、投入程度是决定成功与否的关键。这本书里专门强调了这一点，如果戒油子还在敷衍了事，沉迷手机和游戏，对待戒色不认真，缺少投入，那永远都是戒油子！

23.《戒油子终极逆袭宝典》激发了大家的士气，剖析了戒油子普遍存在的问题，是戒油子逆袭的必读书。

24.面对挫折，绝不低头；面对失败，永不放弃。戒油子要有永不言弃、拼尽全力的精神，如此坚持下去，逆袭自然水到渠成！推荐这本充满斗志的书。

25.要冲破怪圈，必须发扬敢打必胜的战斗精神！要有从百万军中取上将首级的气概！下最大的决心，尽最大的责任，花最大的力气，坚决打赢脱油攻坚战！明知山有虎，偏向虎山行，战胜心魔，全歼邪念！打开全新的戒色局面！《戒油子终极逆袭宝典》为戒油子指明了方向，提振了士气，接下来就看大家的行动了！

26.缺乏执行力，一切都是空谈！如何高质量地执行戒色日课是一个核心问题。戒色是一场硬仗，拼决心，拼意志，拼执行！必须树立必胜的信心，始终保持旺盛的斗志！看完这本书感觉热血沸腾，戒油子逆袭的时刻来临了！加油！

27.戒油子逆袭是一部荡气回肠的史诗级大片，宛如投中压哨绝杀，戒色需要坚强与韧劲，需要不断拼搏、勇往直前的精神。这本书就是最好的鞭策、激励和指导。

28.不做空谈派，真抓实干，坚决落实日课，以实战为核心导向，这是戒油子逆袭的总方针和总原则！阅读这本书就是你逆袭的开始！

29.戒油子的最大硬伤就是实战，实战差的人肯定沦为戒油子，实战差的人肯定深陷怪圈出不来。这本书如此强调实战，是一针见血的开示，希望戒油子们认真反省，好好强化自己的实战能力。

30.懒散、懈怠、消极、拖延、敷衍，这五大缺点不改，戒油子怎能逆袭？打好脱油攻坚战，成败在于精准，要对症下药、精准发力、靶向对治。坚决、严格、规范地落实戒色日课，保质保量，杜绝敷衍了事。脱油攻坚要“敢说狠话、敢动真格”！

31.真抓实干，务求实效，要在脱油攻坚上狠下功夫。天下大事必作于细、必成于实。以愿干提升实干境界，以敢干展示实干气魄，以会干增强实干绩效。雷厉风行地干，百折不挠地干！真抓实干的最大着力点就是坚持落实戒色日课！

32.突出重点，真抓实干！贵在真抓，重在实干。戒色成功是干出来的！不是吹出来的！一个缺乏责任的人是无法戒除的！必须认真负责！撸起袖子加油干，激发自己的全部能量，去夺取脱油攻坚战的全面胜利！要做“干家子”，不做“空谈家”，主动作为，务求实效！要敢于负责、勇于担当，牢固树立求真务实的戒色作风，遇到问题不回避，碰到困难不退缩，振奋精神，以强烈的奋斗心和责任感扎扎实实地做好戒色日课！这本逆袭宝典值得深入研读，指出问题，狠扎痛点，激励士气！看完此书必有轰轰烈烈大干一场的冲动！

33.突出实战导向，坚持实战导向，练就过硬的实战本领，激发战斗精神，才能决胜实战！必须力戒空谈，力戒“假大空”，力戒形式主义！

34.守初心、担使命、找差距、抓落实，戒油子逆袭的方法都在这本书里了。

35.这本书最大的亮点在于激励士气、问题分析和实战导向，每一章都有针对性的讲解，指导戒油子如何解决这些问题。

36.这是一本直戳戒油子痼疾的书，指明了逆袭的方向和方案，值得推荐。

37.成功是在戒者形成取胜态度的那一刻开始。若确定了冲破怪圈的目标，就会朝着那个目标奋斗，如果戒者相信他们能达到目标，他们就会极力争取，这样成功的机会便大大提高了。戒油子不能消极思考，应不断激励自己，努力去争取胜利，要有取胜的态度和决心。

38.在突破怪圈的过程中，戒者需要保持高昂的斗志、浓厚的兴趣和饱满的热情，需要保持一个良好的化学反应，还需要保持一个良好的戒色氛围。

39.极端务实的态度是戒色成功的保障，专注深耕，水滴石穿，极端务实到骨子里，成功是必然的。

40.本书内容来源于实践和研究，经过了深入的分析和提炼，进行了比较全面的总结，内容详实，值得参考。凡是戒者，都会从本书中获益良多。

41.本书作者是戒色圈老前辈，如果早几年出现这样的书籍，一定可以让戒油子少走几年弯路，期待这本书能够帮助戒油子完成逆袭。

42.戒色是一门偏重于实践的学问，仅靠读几篇戒色文章是远远不够的，它需要坚如磐石的决心和毅力，发坚固心和长远心，坚持落实日课，强化实战表现，并没有捷径可走。希望这本书成为戒油子人生的一个拐点，从这个点开始一路高歌猛进！

43.一身爆炸的肌肉，不如一身爆炸的觉察力！戒色逆袭需要爆炸般的决心和冲力，需要爆炸般的执行力，需要爆炸般的兴趣和热情，需要爆炸般的狠劲和拼劲，疯狂爆炸，疯狂推进！不顾一切冲破怪圈！摧枯拉朽，势不可挡！打开这本书就是你“爆炸逆袭”的开始！

44.这本书犹如火种，会点燃心中的战斗精神和战斗激情，赋予戒油子逆袭的力量，即使处在“绝望的深渊”，也能重整旗鼓，东山再起！

45.有针对性分析，也有精选文章，这本书内容丰富详实。付诸实修，实修实证，方能突破怪圈。

46.戒油子逆袭的圭臬之作，戒油子觉悟提升的新启蒙，拯救戒油子的一本书。

47.男人要对自己狠一点，要有一股气和劲，如果你没有这股威力十足的狠劲，自然就没有可以征服心魔的气场。戒油子要学习戒色成功者身上的那股劲，有了那股劲那股气势，戒色就成功了一半。拿出不惧艰难险阻的那股劲，求知若渴的钻劲，开山辟路的闯劲，甩开膀子的干劲，绝不说空话，狠抓实战强化！

48.戒油子想逆袭吗？送你们五个字：疯狂执行力！疯狂行动起来！冲起来！有了势不可挡的气势，你离成功就很近了，不要再消极思考了，那是懦夫的行为！不要再懒惰和懈怠了，这是对自己的不负责！必须振作精神，磨锋利断念之刃！杀进戒色总决赛！坚决夺取脱油攻坚战的全面胜利！让这本书开启你的震撼逆袭之旅！

49.这本书是戒油子的兴奋剂，死气沉沉的戒油子突然变得昂扬振奋，热血沸腾，激情澎湃，眼中放出异样的光芒，这是看到希望的光芒。无论何时何地，从内心喷薄而出源源不断的精神力量才是人们勇往直前的源动力，这本书提供了这样的源动力！

1. 英雄踏上征途，义无反顾的背影那么凛然决绝，充满了史诗感。人人做过戒油子，深陷怪圈中，被心魔奴役，戒油子是一种状态，只要强大起来，冲破怪圈势在必然！这本书让戒油子豁然开朗，学习这本书，汇聚磅礴力量，强势冲破怪圈！你就是下一个戒色英雄，在宏伟雄壮的背景音乐中，你在和心魔战斗，最后的胜利必将属于你！

51.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。抱必死之心，拼死杀敌，战斗精神得到了极大地激发，故而赢得了战争！战斗精神是战斗力的重要组成部分，是战争制胜的重要因素。戒油子要逆袭，必须激发自己的战斗精神，必须拿出背水一战的决心和勇气，发起总攻，不胜不休。狭路相逢勇者胜，一人拼死，万夫莫敌！

52.利剑千锤始成器，精铁百炼方成钢。拿出敢打敢拼、勇猛顽强的战斗作风，以坚忍不拔的意志、永不言败的精神和不畏艰难的勇气闯过一道道难关、战胜一个个困难，奋力向胜利的终点进发！彻底告别消极拖延，立即行动起来，不断激励自己，振奋精神、斗志昂扬，困难压不住勇士的豪情，挡不住勇士的脚步，戒油子们，雄起！

53.这是一本“现象级”之作，戒油子就是戒色圈的一种现象。大多数人之所以一事无成，不是没有方法，而是没有杀伐决断的决心和勇气，没有行动力。瞻前顾后，思前想后，犹豫不前，只会错失成功的最佳时机。敢于做出重大决断，戒只说不干，要是一件事想好了就马上去干，成大事者必杀伐决断！杀伐决断的魄力和胆识一定要有！杀伐决断是优秀的将帅必须具备的核心素养，铁血意志，杀伐决断，非常有魄力。戒油子决断力不行，这要认真反思，只有杀伐决断，敢于对自己下狠手，才能冲破怪圈！

**【全面贯彻落实十个“坚决”】**

坚决不做戒油子！

坚决落实戒色日课！

坚决端正态度、改正缺点！

坚决抓重点攻难点，迎难而上！

坚决强化实战能力和实战意识！

坚决提升德行、对治不良习气！

坚决发扬顽强拼搏的战斗精神！

坚决拿出血性、拼劲和铁血意志！

坚决冲破怪圈，完成逆袭！

坚决打赢脱油攻坚战！

**【三十个克服、三十个保持】**

克服思想懈怠，保持高昂斗志；

克服敷衍马虎，保持认真负责；

克服懒惰散漫，保持勤奋振作；

克服消极思考，保持积极向上；

克服拖延习惯，保持雷厉风行；

克服骄傲自满，保持谦虚谨慎；

克服厌倦情绪，保持学习习惯；

克服自暴自弃，保持激励奋进；

克服侥幸心理，保持危机意识；

克服喜新厌旧，保持复习巩固；

克服浮夸空谈，保持真抓实干；

克服浮躁心理，保持脚踏实地；

克服一曝十寒，保持日课不断；

克服逃避现实，保持积极应对；

克服贪恋习气，保持思维对治；

克服急于求成，保持耐心恒心；

克服不良情绪，保持情绪管理；

克服沉迷手机，保持自律意识；

克服沉迷游戏，保持良好状态；

克服盲修瞎练，保持解行并重；

克服只学不练，保持精进练习；

克服虎头蛇尾，保持有始有终；

克服畏难情绪，保持勇猛执行；

克服害怕心理，保持从容应战；

克服怨天尤人，保持反省意识；

克服强戒盲戒，保持学练结合；

克服轻易动摇，保持坚定立场；

克服盲目行动，保持精准发力；

克服纸上谈兵，保持实战第一；

克服脱离实战，保持实战意识。

**【三狠、四实、三快、三要、三忌、五需、六戒】**

三狠：断念狠、对境狠、实战意识狠。

四实：坚决落实、实战导向、真抓实干、务求实效。

三快：发现快、识别快、断除快。

三要：避擦边、管视线、提警惕。

三忌：忌空谈、忌纸上谈兵、忌脱离实战。

五需：敢于负责、勇于担当，牢记使命，正己化人，无私奉献。

六戒：戒骄、戒懒、戒懈怠、戒消极思考、戒拖延、戒敷衍。

**《戒色钢军战歌》**

邪念来犯，斩立决！杀！杀！杀！杀光一切邪念！！！

这是一支敢打敢拼、敢冲敢杀、善打硬仗、能打胜仗的英雄烈士戒色钢军！

渴饮心魔血，手撕心魔肉！吾应乐修断，怀恨与彼战！战！战！战！

杀出怪圈！杀出一条血路！杀出戒色的黎明！冲！冲！冲！

迎接心魔的是你的断念利刃，而不是你的膝盖和奴颜！来一杀一，来万斩万！

绝不让心魔得逞！绝不屈服于心魔！绝不允许心魔侵犯和践踏自己的戒者尊严！

终结心魔的蹂躏和奴役！推翻心魔的统治和暴政！解放自己，翻身做主人！

不做心魔的傀儡，做心魔的克星！坚决打垮心魔的进攻！坚决不听信心魔的怂恿！

图像袭脑，瞬清空！微妙感觉入侵，立刻站起来，警惕！觉察断除！念口诀念佛！

克服懒惰、懈怠和消极，提起坚强的决心和强烈的斗志，拿出势不可挡的勇气！

不忘初心，牢记使命！敢于负责，勇于担当，积极主动作为！脚踏实地、真抓实干！

壮哉我军人，浑身正气爆！一声叱咤如雷吼，心魔胆碎！神鬼皆惊！邪念化齑粉！

壮哉我军人，忠义赤诚，壮志豪情，骨子里充满血性，与邪淫的黑暗抗争到底！

壮哉我军人，鼓足干劲，卯足拼劲，使出狠劲，充满韧劲，劲劲爆炸！疯狂爆发！

壮哉我军人，仰天长啸，壮怀激烈，头脑沙场，拼死作战！坚决守住戒色的阵地！

壮哉我军人，无敌钢军敢死队，铁骨铮铮，视死如归！血战到底！宁死不退！

壮哉我军人，威武之师，王者之师，钢铁意志，坚毅果断，敢打必胜，英勇无畏！

壮哉我军人，壮士猛士齐聚一堂，决战的时刻到了！上阵杀敌！浴血奋战！

奇哉慧剑，斩邪念兮，立不败之地；锋利兮，念起即断；对境兮，不迷不贪不恋！

一人戒色，万人后盾！百万将士齐上阵！拼将百万头颅血 ，誓将乾坤力挽回！

霸斩心魔，降伏其心，皓月当空，朗照乾坤！霸气实战，谦卑修善！刚柔并济！

贪皮肉非好汉，看黄片，手冲者，形猥琐，人变态，若是真英烈，必将狠戒色！

发长远心、坚固心、精进心、勇猛心，最后的胜利必将属于我们！冲啊！

一夫当关万念灭，杀声震天魔胆裂，何惧色弹倾如雨，英雄浩气压征途！

男儿热血洒疆场，不因色情毁身心，力拒邪淫显凛然，戒色正气满乾坤！

**目录：**

序言、简介、推荐语

第一章：戒油子分析

第二章：戒油子的特点

第三章：重实干、强执行、抓落实

第四章：强化实战表现

第五章：要善于认真总结和反省

第六章：核心顿悟

第七章：强势冲破怪圈

第八章：认识心魔的套路

第九章：制定日课，恒久力行

第十章：戒油子的逆袭

第十一章：戒油子靠一时热情和新鲜感

第十二章：戒油子缺少执行力

第十三章：戒油子敷衍，不认真

第十四章：戒油子的戒色动机有问题

第十五章：戒油子破戒后消极思考

第十六章：戒油子实战太差了

第十七章：光懂理论是不行的

第十八章：戒油子必须下大决心

第十九章：戒油子没真懂

第二十章：戒油子一定要戒懒求勤

第二十一章：建立一个好的运动习惯

第二十二章：针对性地学习戒色文章

第二十三章：每次实战后要反省

第二十四章：念佛持咒的力量

第二十五章：不能沉迷游戏和短视频

第二十六章：行善积德培养正能量

第二十七章：吸收率是关键

第二十八章：复习笔记，总结归纳笔记

第二十九章：不要躺在舒适区

第三十章：杀出一条血路

第三十一章：戒油子态度出了问题

第三十二章：戒油子总在一个地方摔倒

第三十三章：行有不得，反求诸己

第三十四章：你已经被虐够了！

第三十五章：磨锋利断念之刃

第三十六章：看戒色文章不能走马观花

第三十七章：戒油子要强化实战意识

第三十八章：要提起警惕意识

第三十九章：躺着玩手机很危险

第四十章：远离黄源和对治贪恋

第四十一章：理论和实战脱节

第四十二章：内心深处不想戒

第四十三章：理论一大堆，一到实战就不行

第四十四章：只学不练，再戒十年也枉然

第四十五章：做到才能得到！实干胜于空谈！

第四十六章：戒色十规你真的做到了吗？

第四十七章：戒油子对境即溃

第四十八章：老油子对戒色文章和破戒已经麻木了

第四十九章：戒油子盲目自信，其实实力不济

第五十章：道理懂很多，却忽视基础要点的落实

第五十一章：德行一定要跟上

第五十二章：坚决不做戒油子

第五十三章：贵恒！恒久力行才能成功！

第五十四章：立足于实战抓学习、抓训练！

附录篇：脱油摘帽——戒油子逆袭全攻略

附录篇：突破怪圈600天——戒油子的觉醒与自救

附录篇：我是如何从戒油子戒到1000天的！

附录篇：显化戒色成功的十条黄金法则

附录篇：屡戒屡败的老油子突破怪圈1500天

附录篇：戒色500天心得小结——从认知上打破你的破戒怪圈

附录篇：写给戒油子——为了找回曾经的自己

附录篇：飞翔经验：戒油子的蜕变与逆袭

附录篇：330天，戒油子的后期思考与论警惕的重要性

附录篇：戒油子的强势崛起，行动、心态的端正

附录篇：戒油子彻戒两年多的经验分享

附录篇：逆袭经验：学习+练习+实战=戒油子逆袭

附录篇：五年戒油子重新戒色261天，我发生了哪些变化？

附录篇：一个戒油子的反思与真实感受

附录篇：十三年邪淫史，七年戒油子突破戒色366天

附录篇：一个戒油子的破戒原因分析和心得

附录篇：屡戒屡破3年多到彻底戒色700多天的经验分享

附录篇：写给屡戒屡破不能突破怪圈的戒友

附录篇：我是怎样冲破不断破戒的怪圈的，戒色249天的心得体会

附录篇：戒油子逆袭的关键——执行力

附录篇：沦为戒油子的五个不！重新出发，找到初心！

附录篇：给戒色新人和戒油子的精准建议，教你突破自己的最大戒色天数

附录篇：从屡戒屡破的怪圈中挣脱出来，戒到一百天的小顿悟

附录篇：一个屡戒屡破的戒油子的反思

附录篇：远离黄源，戒出生天! ——对于《戒色十规》第一条的思考

跋：写在最后的话

**第一章：戒油子分析**

看过很多戒色文章，那些知名前辈都当过戒油子，可以这样说：戒油子是戒色的必经阶段！有的人可能会反驳说：“不是有的前辈一接触戒色文章就能戒几年吗？”的确！是有这样悟性高、善根深的前辈，但他们在之前肯定尝试自己戒过，肯定有过失败的经历，甚至是多年失败的经历，包括飞翔老师也失败过好多年，被那个怪圈控制了很多年。那个强大的怪圈很是厉害，如果没有高强的觉悟和强悍的断念水平，那是冲不破的，实战差，肯定会屡戒屡破——窗帘一拉，猥琐的身影又开始疯狂了……关键还是实战！这是我交了几桶“精费”才领悟到的。

我也曾经沦为戒油子，对那个状态太熟悉太了解了。各行各业都有老油子，油腻得很！好夸夸其谈、不重实修、易骄傲、懒惰、懈怠、自以为是、缺少执行力、没恒心、不反省的人，很可能沦为戒油子！什么叫戒油子呢？一，反复破戒，缺少热情与决心，态度不端正，不认真戒色，马虎敷衍；二，表面上貌似都懂，但实际上一知半解，什么都没有做到。说的时候头头是道，但是实战却一塌糊涂；三，破戒后不认真反省，总是自暴自弃，消极思考。

戒油子最著名的语录就是：“我道理都懂，为什么还会破戒？”说的时候还振振有词，理直气壮，觉得自己很有理，其实光懂道理是不行的，懂道理是前提，练习也很关键。道理和练习，两者缺一不可。不练习也不是真懂，只有练到了，才真正明白！才真正得到！谁练谁得！

戒油子感觉自己懂得多，其实做得少。以为自己全懂了，其实懂得很浅薄或者似懂非懂，终究还是理论和实战脱节，理论一大堆，一到实战就不行，只学不练，最后学得越多越迷茫，破到最后都麻木了，都自我怀疑了，其实是自己走入了思想误区，没有注重练习和实战。戒油子以为自己懂得很多，其实都很浅，无法内化成实战意识，实战表现还是稀烂，断念不是敷衍就是干脆不练，还幻想自己能成功。其实我觉得戒油子根本不想戒，决心不够狠，不认真对待戒色，生活也缺少自律。内心深处不想戒，这样怎能成功？可不戒又不行，症状会逼着戒，所以就这么吊着，症状严重就戒一段时间，好了伤疤忘了疼，又开始故态复萌。

很多戒油子都是图一时的新鲜感，新鲜感一过就抛之脑后了，刚开始看戒色文章，很新鲜，很兴奋，狂喜满溢，那个激动啊！终于知道原因了！多年来的一口老血咳出来了！一旦新鲜劲过了，慢慢就进入戒色厌倦期了，戒色文章也不看了，以为自己都懂了，懒得看了，学习态度出了很大问题，不能坚持，自然越戒越差。我们要坚守初心，认认真真，一步一个脚印，脚踏实地，养成习惯，坚持日课，好状态都是坚持出来的，要学会克服戒色厌倦期，可以通过培养良好的学习习惯来克服！

戒油子玩游戏、看小说、看直播、看短视频，很积极，不耽误，不拖延，很期待，却不认真学习戒色文章，只是敷衍完成任务，缺少真正的投入和热爱，练习断念也是敷衍了事，没有真正去钻研、去领悟、去坚持练习，这样的戒色状态很容易破戒。要想突破怪圈，真的要狠下一番决心，戒除其他的沉溺和上瘾，认真专注地学习戒色文章，真正看进去、悟进去，得到法益，收获顿悟，认真练习断念，强化实战水平，这样才能成功戒除。

很多戒油子都具备一定的觉悟，但是在实战方面却做得很差，理论无法结合实战，这样久而久之就沦为了戒油子，他们会说自己都懂了，但是观察他们的实战表现，你就知道怎么回事了！看到诱惑还是盯着看，去不断点击！这是“都懂了”？邪念上头，没有及时断除，还是跟念，沉迷意淫，这是“都懂了”？道理貌似都懂，实战却一触即溃！这种人不沦为戒油子，谁沦为戒油子呢？！

失败了就说自己毅力不行，缺少反省，没有坚持学习，没有认真练习断念。断念是实战的核心，这是我后来才意识到的，回想以前每次破戒，其实都是断念不行，跟念导致欲火中烧，最后疯狂找黄，疯狂看黄，疯狂破戒。等我实战强了，就自然冲破怪圈了，戒到现在一次未破。所以必须重视实战！以实战为核心导向。实战差是最大的硬伤，实战差的人，怎么戒都是败！

戒色文章一定要系统去学，多做笔记多复习，多反省多总结多归纳多提炼，一遍遍复习一遍遍吸收，一次次顿悟一次次提升。《戒为良药》里有一个很重要的概念——心魔！这也是修行方面很重要的概念，指的就是邪念、负面念头、会导致破戒的念头。它的特点是：自动冒出，突然上头，不仅是念头，还有图像、微妙感觉、各种怂恿。独处时很容易被心魔攻击，诸位肯定破戒过很多次，可以说深有体会。看了文章后，我了解和熟知了心魔的进攻套路，知己知彼，才能百战百胜！一定要了解心魔的套路，一定要知道它是怎么进攻的，什么时间和环境容易进攻，招数有哪些，当你知道了，就能很好地防范！比如你知道电信诈骗的套路，你就不会上当，有些人不知道，就上当了。

曾经，在多次失败后我的戒色态度出现了问题，刚开始热情高涨，初心好，一旦破戒就灰心丧气，甚至想放弃了，自暴自弃、自我否定，甚至还各种怀疑。后来学了戒色文章才知道，光靠热情是不行的，一定要制定一个日课，坚决落实日课，就是中途出现破戒也不要放弃日课，坚持日课才能积累出真正的实力！有实力！才能决胜实战！才能立于不败！

戒油子必须要端正自己的态度，不要觉得自己都懂了，如果你这样认为，你就不会认真去学习戒色文章了，有了这种念头，就开始骄傲自满固步自封了。我们应该培养这样的观念：“我还很浅薄，还需认真学习！”这才是对的，如果觉得自己都懂了，那就懒得学了！这种态度肯定破戒！一定要扎实地学习戒色文章，好的戒色文章应该看十遍以上，不一定要看整篇，可以选重点段落来读，读得有兴趣了，自然越读越喜欢，越读越多，一点不勉强！完全自愿的！戒色笔记要反复复习，把戒色知识真正内化成实战意识。很多戒油子都懒得看戒色文章了，这是戒油子很普遍的一个共性，那就是对戒色文章厌烦了，如果不注意调整心态、端正态度，那肯定是越戒越油，变成老油子了！

提升觉悟的关键就在于不断重复学习，看一遍是远远不够的，孔子把周易读了许多遍，把串连竹简的牛皮带子也给磨断了三次，这就是著名的“韦编三绝”。必须真正热爱戒色，真正投入进去，注重积累。一定要提升吸收率，很多人看了不少戒色文章，也做了几大本戒色笔记，但是吸收率极差！看完之后，真正吸收到自己身上，才能成为自己的东西，否则看过就忘，没有真正入脑入心，几乎等于没看，脑子里一点印象都没有，没有内化成实战意识，如果是这样的吸收率，那肯定是越戒越差。如何提升吸收率是一个核心的问题，要经常反省自己吸收了多少！一定要注重复习笔记，精华笔记一定要复习很多遍，指不定复习到哪遍就突然顿悟了，就豁然开朗、柳暗花明了。

戒油子，每个人都当过，如果你想摆脱这顶“帽子”，脱油摘帽，你就要下决心真正去改变，否则还是陷在那个怪圈无法自拔，真的好无力，好无望，好颓废，一直失败，总是失败，对破戒都麻木了，都破成习惯了。一定要知道这件事：戒油子是完全可以逆袭的！每个人都做过戒油子，很多人都逆袭了，为什么你不行？！你也可以！端正态度，下大决心，保证日课，养成习惯，恒久力行，必然会冲破怪圈，必然会迎来一次又一次的顿悟，断念也会利索起来，反应快，断速快，瞬间战胜心魔！

师傅领进门，修行在个人。前辈已经分享了成功的戒色经验，《戒者录》、《戒海明灯》、《清风吹过纯净的灵魂》，那么多成功的前辈都是我们学习的榜样，关键还是靠自己去领悟，去落实，去执行！注重学习和练习的积累，注重实战水平的提升，这样才有望突破怪圈，必须要猛烈行动起来，不能坐以待毙！同时也要加强自律，养成良好的生活习惯，培养自己的德行，不能骄傲，要谦虚谨慎。不能沉迷网游和手机，这样很容易影响到戒色状态，必须要自律！很多人玩游戏后就对戒色文章疏远了，不想学了，丢了魂一样，上瘾了，脑子里想的都是游戏，日课也不完成了，戒色状态一落千丈，破戒也就必然了。

很多戒油子最容易犯的就是骄傲，觉得自己行了，不用学习戒色文章了，开始指点江山了，殊不知骄傲自满、放松警惕，正是破戒的前兆，你骄傲，心魔笑了，因为你露出了破绽，轻轻一攻，你就会疯狂破戒！各位要吸取教训，不管戒多久都不能骄傲，都不能放松警惕。出现不好的征兆时要警觉和调整，比如又开始看擦边了、又开始沉迷游戏了、不完成日课、生活变得无规律、开始变懒懈怠、失去热情和动力、警惕性下降、实战意识弱化等，当这些情况出现时，就要警觉起来，及时调整状态。

一个戒友的话：

“很多人说，自己当了很多年的戒油子，毫无收获，其实不然。戒色失败的经历如果能够总结和反思，会成为戒色成功的重要的经验教训。没有路会白走，没有努力会白白浪费。我觉得正是不断失败的戒色经历让我知道了哪些错误不能犯，哪些好习惯要坚持不中断，哪些是戒色的核心，哪些有助于身体的恢复，什么是生命中最重要的。大量练习断念口诀后，我意识到了断念的重要性，尽量保证自己每天都会做这种练习，不令中断。中断是我之前失败的一个重要原因，尤其寒暑假的时候，环境的变化让人变得懒散，不愿坚持原先的功课，这种变化很容易导致失败。所以这次我给自己定了一个规矩，就是每天不管有什么事，我必须学习一些戒色文章，并且记一页笔记，雷打不动，这样不仅能保持良好状态，最关键的是，也是我最近才悟到的，那就是这样每天的学习其实也是一个保持警惕的助因。很多戒油子戒了好几年为什么戒不掉？不外乎两个原因，没坚持学习，没坚持练习断念，按照我的经验，这两点都做好，基本上每个人都能戒掉。在此基础上如果能做好和落实戒色十规，那必定是人群中的佼佼者了。我这次之所以能戒到现在并且有信心继续戒下去，其实也不过是把握住了这两点而已。”

点评：这段话非常好，一针见血指出了问题的关键。曾经我也犯过一些错误，认为充实生活、转移注意力、忙起来，这样就可以戒掉，其实那时是没底的，内心很害怕哪天会破戒，因为没把握啊！只能戒一天算一天，不知哪天那种感觉一来，自己就会垮掉。那时很无知，没有真正认识到实战的重要性，一直在犯同样的错误，现在我走出来了，知道为什么吗？一定要重视实战啊！实战不行，迟早会破！记住这句话！外在充实生活、修身等，只能管一时，你迟早会认识到的，那些方法都不长久，必须把握断念的实战技法！熟知心魔的进攻套路！坚持日课，注重积累，重视实战，想不成功都很难！因为你在做让自己必然会成功的正确的事！

总结：

在我看来，戒油子只是有待改正，有待提升，一旦他们意识到自己的问题，努力改正，很快就能脱油摘帽，完成逆袭。戒油子首先需要端正态度，保持谦虚受教，勇于正视自己的问题，下大决心来改正自己的问题，敢于刀刃向内，向顽瘴痼疾开刀！勇于开展自我革命、自我完善、自我净化、自我提升。应充分认识到，敢于直面问题、勇于修正错误是实现逆袭的先决条件。有缺点就克服缺点，有问题就解决问题，有错误就纠正错误。知己者明，自胜者强，以勇于自我革命的精神打造和锤炼自己！

**第二章：戒油子的特点**

戒油子必须明白自己的问题，下决心改掉它，克服它，这样才能实现高质量蜕变。否则总是犯同一个错误，再戒十年也照样屡戒屡破，出不了怪圈。必须摆正心态、克服问题、提起斗志、提振信心，全力以赴打好“脱油”攻坚战！

戒油子主要的特点

1.戒色态度出现了问题，不认真学习戒色文章，不做戒色笔记，不坚持练习断念，没有决心，懒惰懈怠。

2.实战差，看到黄源，不避开；断念差，心魔入侵，一触即溃，很快就被心魔攻破！

3.嘴皮子有两下，实战一下都没有！喜欢空谈，知而不行，不去落实和执行。

4.自以为都懂了，其实一知半解，懂个皮毛，实战时没有力量，缺少实战意识。

5.骄傲自满，容易沉迷游戏、小说和手机，缺少自律和规划，日课不坚持。

6.失败后自暴自弃，消极思考，不认真反省破戒的原因，这样只会越戒越差！

7.喜新厌旧，不注重复习，靠一时的新鲜感和热情戒色，很容易厌倦，没有恒心。

8.学习缺少针对性，目标不明确，心浮气躁，静不下心来，学不进去。

9.看文章走马观花，对待日课敷衍，心里还惦记着游戏。

10.生活缺少自律，没有好的生活习惯和锻炼习惯。

11.吸收率太差，实战意识太差，理论脱离实战，纸上谈兵。

12.警惕意识差，喜欢躺着玩手机，看擦边图。

13.畏难情绪，不敢放手去做，把戒色想得太难。

14.爱拖延，找借口不去执行，缺少执行力。

15.面对困难，轻易放弃，缺少勇气与斗志。

16.没有好的学习习惯，没有学习动力，有厌学情绪。

17.决心不够，不是真的想戒，还在贪恋。

18.三天打鱼两天晒网，三分钟热度，一曝十寒。

19.不肯练习断念或无法坚持练习。

20.没有认识到实战的重要性。

21.逃避现实，缺少面对的勇气。

22.贪恋重，不对治贪恋的习气。

23.虎头蛇尾，有始无终，马虎不认真。

24.破罐破摔，对待破戒麻木。

25.爱抱怨，德行差，负能量重。

26.好高骛远，急于求成，贪求捷径，不肯踏实用功。

27.盲修瞎练，没有以实战为核心导向。

28.立场和信心容易动摇，缺少正知正见。

29.没有真正入门，不会修心断念。

30.有的戒油子还在强戒，不学习，不练习，一味靠毅力。

31.不会管理自己的情绪，容易情绪破戒。

32.基础不扎实，忽视基础要点的落实。

戒油子习惯纸上谈兵，到了动真格了，就不行了！戒油子一定要知耻，知耻而后勇！要下决心努力摆脱这种状态，这种无力的模式！戒色是一场硬仗！要有血性！断念不仅仅是邪念，我们的终极目标是把所有负能量的念头全部斩断，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。从负能量的生命模式转变到正能量的生命模式，健康积极向上，充满正能量，具备良好的德行，有责任感和担当！

关键还是提升实战水平，戒油子实战差是最大的硬伤！实战强，才能立于不败之地！我们戒色的态度一定要端正，要认真！重视学习、练习，重视复习、总结和归纳，真正找到自己的问题所在，下决心去改正它，综合实力上去了，才能战胜心魔。有的人说自己断念不狠、不快，要狠得起来，是需要系统训练的！有了实力，自然狠得起来，断得快！不能光学理论，要重视练习，重视实战经验的总结和积累，要善于总结和反省，吸取实战教训，不断优化实战表现。

“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。”——《戒为良药》第100季

“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！”——《修炼觉察的力量》

决心要大，行动要猛！真正成功的戒色前辈都曾疯狂学习戒色文章，只有进入那个神勇的状态才能势不可挡、势如破竹！那是勇猛精进的状态，不是失去理智的状态，不能搞混了。一定要猛烈行动起来，刚开始一定要冲起来。有了猛劲，很多事情就有了可能！动机要强烈，要真正投入去做！做到了，自然就有了实战的把握。那种胸有成竹的自信和眼神会出来！

实战时要狠！断念要快！念起即断！斩绝萌芽！不能犹豫，不能妥协，不能贪恋，要狠断！这是你死我活的战斗，你必须强过心魔，才能降伏它！才能战胜它！才能立于不败之地！

戒油子要端正自己的态度，扎实学习戒色文章，谁都做过戒油子，其实戒油子离成功戒除并不遥远，关键要行动起来，就能有一个大的突破！很多前辈后来都摆脱了戒油子的状态，事实证明，戒油子是可以逆袭的。

“光看戒色理论，不练习断念，就会成为戒油子。”——《戒者录》

实战差，肯定会沦为戒油子，实战强，就会越戒越好，越戒越有自信！一切要用实战来说话的！注重实战实力的提升，不夸夸其谈，始终谦虚低调。

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。”

戒油子说自己也学了，练了，怎么还是失败？因为他们的吸收率低，没有转化为实战意识，练习时也是马虎敷衍，练习效果很差。我们要立足于实战去学、去练，紧贴实战！努力提升学习和练习的质量。缺少实战导向的学习是盲目的，会越学越迷茫，紧抓实战，目标明确，才能越戒越强！

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。

有的戒油子会说：“说起来容易做起来难”，他有畏难情绪，畏难情绪往往成为一块绊脚石，遇到困难就想找借口逃避、拖延。有的戒友看到时刻保持警惕，会觉得很难，其实养成了观心的习惯，一点也不难，就像开车时保持警觉一样。不要想得太难，畏手畏脚，要敢于放手去做，真正去做了，你才知道其实并不难，是自己想得太难了，是自己有畏难情绪，要戒色成功，必须要克服这一点。

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？！也许你刚刚看过戒色文章，但是当拿起手机后，看到诱惑又去看，又去点，又陷进去了，实战意识太差，不知避开，视线管理没做好！这就是实战差！要认真反省和思考，完善和提升自己的实战表现。戒色十规的要点可以活生生地在每天的实战中去磨练！

戒色知识似乎都懂，没用的！一切看实战！实战时一塌糊涂，就没用！学习知识也是为了提升实战表现，脱离实战去学习知识，就不得力。戒油子要知耻！要奋起！真正拿出拼劲，去学！去练！去强化自己的实战意识！你一定行的！

总结：

戒油子要勇于直面自己的问题，刮骨疗毒，坚决改正，要以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，突破怪圈完成逆袭。坚决打赢脱油攻坚战！

**第三章：重实干、强执行、抓落实**

成功缘于实干，祸患始于空谈。只有靠实干苦干，才能走出苦难、走向辉煌！

要想逆袭，必须做到四个坚决：一，坚决不做戒油子；二，坚决打赢脱油攻坚战；三，坚决改正自身的问题；四，坚决落实日课，恒久力行。

一分部署，九分落实。强大执行力是制胜关键！撸起袖子加油干，关键在干！再高明的战略决策、再周密的预案安排，如果落实不到位，也只是雷声大雨点小，沦为空谈。执行力是贯彻战略意图、完成战略目标的能力。胜利得益于狠抓落实、不打折扣、完全到位的执行力。我们要强化执行力，把各项戒色日课落到实处，不能打折扣，不能敷衍和懒惰。

曾国藩极为崇尚坚忍实干，不仅在得意时埋头苦干，而且在失意时也绝不气馁，他在安慰其弟曾国荃连吃两次败仗的信中说：“另起炉灶，重开世界，安知此两番之大败，非天之磨炼英雄，使弟大有长进乎？谚云：‘吃一堑，长一智。’吾生平长进，全在受挫辱之时。务须咬牙励志，费其气而长其智，切不可徒然自馁也。”

戒油子失败后不要灰心和气馁，应该积极思考，当作一次磨练的机会，要从失败中崛起，不能消极思考自暴自弃。真正的成功者绝不气馁，而是不断激励自己，给自己加油鼓劲！戒色一定要真抓实干！抓落实！抓执行！切忌夸夸其谈，说自己都懂了，实战还是那么差，邪念来了，立刻给跪！提起裤子说话就是硬气，脱掉裤子撸管还是禽兽！

【实战导向】

每次放纵后都悔恨不已，告诉自己下次不会再破戒了，每次都是最后一次，但最后一次还有下一次，每当邪念一出现，很快就失去了控制。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。”

戒色要抓断念实战，实战不行，迟早会破的！当兵的有句话：“仗怎么打，兵就怎么练！”始终坚持“练为战”的指导思想，这就是超强的“实战导向”，紧贴实战抓训练！我们必须立足于实战去学、去练！把断念水平和实战意识练精、练熟，才能在遇到挑战时拉得出、用得上、打得赢！从实战出发，强化“基本功”，突出“重点练”，向实战靠拢，着眼于实战需要什么就练什么，全面贯彻实战化要求，从而带动战斗力整体提升。

戒色必须紧贴实战，在实战中不断摔打和磨练，不能纸上谈兵。学经验，找差距，不断完善和强化自己的实战能力。真刀真枪真训练，敢打敢拼勇向前，从实战出发，以实战为核心导向！不断强化自己的实战能力！

没有认真去落实，再好的方法也不行，三天打鱼两天晒网，不认真总结失败的教训和经验，一破戒就消极思考，这样是不行的。

拖延症，没决心，没狠劲，没行动力，这样怎么能取得突破呢？一定要猛烈行动起来，雷厉风行，气势如虹，斩钉截铁！士气决定执行力，士气高涨，执行就有力度。没有士气，肯定会输，要善于激励自己，鼓舞士气！士气足则百事兴！

有的人嘴上叫嚣着一定要改变，但是拿起手机一刷就几个小时，一点自律的意识都没有，一点学习的劲头和兴趣都没有，刷完手机变得更空虚，真的没意思。有的人刚开始戒色热情很高，也能坚持一段时间，但是缺乏恒心，不久就松懈，厌倦了，放松警惕了，又开始看黄了，破戒也就发生了。一定要有一个日课，坚决去完成，积累久了，自然就有长进，贵在坚持，恒久力行，保证日课。

强戒没前途，注定失败！要把前辈的经验和方法转化为自己的，为我所用，成为自己的实战意识！比如前辈说看到黄源要立刻避开，这是很容易上手的实战指示，每天一定要反复提醒自己，强化对境表现。这很关键，这个时代色情内容铺天盖地，实战机会太多了，一定要做好对境实战。不怕你屡戒屡破，就怕你不去认真学习和反省，自以为是，觉得自己都懂，觉得没必要去学习，有这样的想法，注定一辈子戒油子，应该觉得自己很浅薄，还需努力完善和提升自己，这样才对！觉得自己都懂，就没有提升空间了，觉得自己很浅薄，就有很大的进步空间！

很多人破戒都是一个念头上来就破了，就控制不住自己了，所以断念实战异常重要，我看过很多戒色体系，断念绝对是实战的核心，其他行善、修身也重要，但核心还是断念，断念不行，其他做得再多也是没用的。好比打仗时，所有的准备、后勤都是为实战服务的，实战不行，注定吃败仗！

【事思敬，执事敬】

印光大师云：“印光实有人所不得而己所独得之诀，不妨由汝之请，以普为天下之诸佛子告。其诀唯何，曰诚，曰恭敬。此语举世咸知，此道举世咸昧。”

古德云：“一切罪从忏悔灭，一切福从恭敬生。”

《诫子书》：“主敬则身强。内而专静纯一，外而整齐严肃。敬之工夫也；出门如见大宾，使民如承大祭，敬之气象也；修己以安百姓，笃恭而天下平，敬之效验也。聪明睿智，皆由此出。庄敬日强，安肆日偷。若人无众寡，事无大小，一一恭敬，不敢怠慢。则身强之强健，又何疑乎？”

作为戒者，一项重要的修为就是恭敬，能恭敬就不会傲慢，就懂得谦虚谨慎，就不会浮夸，就懂得实干！有恭敬心就会尊重戒色前辈，重视戒色文章，就能有一个好的学习态度。戒油子的自以为是和骄傲自满，一定要痛改！一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益，要想得到前辈的真东西，必须谦卑、恭敬、好学！

【实战的磨练】

人须在事上磨，方立得住！人必须经得起境界的考验，生活中和网上会有各种诱惑，我们必须经得起考验，才能立得住！对境不动心是内在力量的表现，是觉悟、定力和修心能力达到一定程度后才能达到的境界。诱惑再大，都能做到心如止水、视而不见。这就是修为！这就是实力！上网时很容易遭遇诱惑图片，定力差就很容易陷进去，戒色高手看到诱惑就像没看到一样，心里很平静。这是在实战中反复磨练才能达到的境界。

一个人独处时，心魔也会怂恿看黄，怂恿去试，怂恿最后一次，这是老套路了，我们必须要学会识破心魔的套路和诡计，不上这个当！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。戒色高手断念犀利，这是练出来的！断念就是上阵杀敌，那一下，必须要快，要狠！不能贪恋，不能犹豫！戒色最根本的就是要赢得断念实战！实战不行，什么后果？疯狂破戒！

王阳明：“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，你必须不顾一切地强大起来，空谈误国，实干兴邦！戒油子必须对自己要狠一点！

总结：

“世上无难事，只怕有心人”，重实干、强执行、抓落实，牢记这九个字！戒油子要针对薄弱环节强化提高，通过刻苦训练，用百倍的热情、昂扬的士气、旺盛的斗志，不断强化综合觉悟和实战能力，高标准、高质量地完成戒色日课。“基础不牢，地动山摇。”，紧抓戒色基础要点，严格落实戒色十规，以实战为核心导向，提高战斗力，真正做到能实战、打胜仗！战出自己的“血性”和“虎气”！紧贴实战锤炼实战水平，全面提升训练质量，牢固树立“真干、真抓、真练”的思想，坚持从难、从严、从实战出发锤炼实战水平，确保来之能战、战之必胜。不断强化枕戈待旦、箭在弦上的临战观念。大抓战斗精神培育，用大无畏的精神磨砺英勇顽强的意志品格，不断激发敢打敢拼的血性胆气，培育战之必胜的信心决心，坚决打赢脱油攻坚战！

**第四章：强化实战表现**

戒油子说自己都懂，但实战表现稀烂！当实战狠了、强了，才能立于不败之地！——戒色高手

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，但实战太弱，能说却做不到。很多戒油子一点警惕性都没有，看到诱惑，就管不住自己的视线，一点实战意识都不具备。不知道避开，断念也不及时，跟着念头跑，这样肯定破戒！

有的新人会问如何戒色，其实戒色很简单，就两方面：

1.提升理论水平，也就是提升觉悟，

2.经常练习断念，提升实战表现。

这就是“理论+实战。”戒色一定要立足于实战抓学习，抓训练！提升理论水平的最终目的就是为了提升实战表现。

戒色的实战简而言之就是两方面：

1.对境时你的表现。

2.断念时你的表现。

对境时你盯着看，陷进去，那就不行；你不能做到念起即断，那也不行。

断念十大忌：

断念大忌之一：犹豫不决！当断不断，犹豫不决，会导致失败，必须坚决果断！

断念大忌之二：发现太晚！没能做到念起即觉，跟邪念跑了一段，才突然发现自己在意淫。

断念大忌之三：缺少自信！没有必胜的信心，没有把握，甚至一触即溃，毫无战斗力可言。

断念大忌之四：缺少决心！断念需要决心和狠劲，犹如上阵杀敌，缺少决心，就不会勇猛。

断念大忌之五：贪恋心理！一贪恋就舍不得断，还想意淫一会，这怎么行？必须狠断！

断念大忌之六：过度紧张！断念实战时要冷静沉稳，不能过度紧张。

断念大忌之七：心里害怕！害怕和过度紧张会导致念头冒出，怕什么来什么。

断念大忌之八：心里抗拒！心里抗拒念头，就会导致压念，压念会导致焦虑。

断念大忌之九：压念！想压住念头却做不到，越压越反弹，这是错误的操作。

断念大忌之十：回忆！实战过后还回忆邪淫的图像，容易陷进去。

正确的断念方式：不压不随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛号来转。发现念头来了，马上念口诀或者念佛号来转化，以一念代万念。断念是化解，不是压制。

断念包括断除念头、图像和微妙感觉，图像和微妙感觉是念头的不同表现形式。功在平时，平时下了功夫，练到纯熟的地步，实战就有力量。

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。”元音老人：“念来即觉，觉即转空。”不怕念起，就怕觉迟，对内心保持强大觉察，入侵的念头自然就会遁形。

做到以下三点：

一.学习戒色文章不要远离和中断。

二.坚持练习断念口诀，注重积累的力量。

三.行善积德，尽量多帮助别人，无私利他。

相信积累的力量，改变是慢慢开始的，不是一蹴而就。

案例：我也是戒油子了，对境实战我基本都是输，现在找到关键的问题了，贪恋和好奇心太重！不能及时观心断念。看黄太多，心里的黄毒太重。每天坚持日课少，总以为自己已经懂得要领了，殊不知还是皮毛。

点评：戒油子的核心问题就是实战差，实战差，怎么戒都是败！对境是大考，要克服贪恋和好奇心，多思维邪淫危害和不净观，对治贪恋的习气。必须远离黄源，坚持日课，保持谦虚受教的态度，不要自以为是。谦虚受教的态度太重要，很多戒油子以为自己都懂了，其实懂个皮毛，对境没有力量，实战还是那么差。

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。黄念祖老居士开示过：“日日防盗，夜夜防贼。”一定要学会识别心魔的怂恿，不要听信，实战时必须狠一点！心魔尽管怂恿，你不听，它也没办法！问题就是你听了，你认同了怂恿的念头，结果就会鬼使神差地破戒！

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！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！躺在床上玩手机，这时候很容易放松警惕和戒备。在戒色实战中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，也会严格限制上网的时间，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。

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。之前心魔对我的怂恿几乎每次都成功，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！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。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。必须学会控制自己的念头，做念头的主人，不能跟着念头跑，你必须要有主宰权。

国外戒色文章说：“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。”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。

【必须完成身份认同的转变】

戒色需要一个身份认同的转变，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者，你可以不跟着念头跑。这个转变是最最关键的，有了这个顿悟后，你就和念头之间拉开了一个微妙的距离，你开始学会控制自己的念头。

不要跟随念头，一跟随念头就会壮大，最后欲火中烧而破戒。顶果钦哲仁波切：“勿随妄想，善观自心。”不要跟随念头，不要给它注入能量，你不跟随，它就会失去动下去的动能。这点认识很微妙，过去的你一直在跟随，因为你认为念头就是自己，当念头一出现，你就当作自己，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，你可以观察念头而不陷进去。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。

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，要正确理解口诀的含义，明白断念实战的原理，自己要多看断念的理论，深入理解，这样才能渐入佳境。每次断念实战后，自己都要认真总结和反省，要不断精进和强化断念实战的水平。断念需要一股决绝果断的狠劲，切忌贪恋、犹豫和拖泥带水，必须斩钉截铁，快如闪电！就像武林高手间的对决，在刹那间就分出了胜负。

总结：

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”，断念实战时真的不能软弱，必须强硬一点，狠一点！念头上来时，要沉着应战，不要害怕，当你具备强大的实力后，就有取胜的把握了。

**第五章：要善于认真总结和反省**

你是否在破戒后认真总结和反省？问题出在哪？你犯了什么错而导致破戒？你在断念时是否有犹豫和贪恋？

戒色十规

一.远离黄源：戒色后一定要注意远离黄源，删除手机和电脑里的不良资源。

二.学习戒色文章：每天坚持学习戒色文章，多做笔记，多复习笔记，提高吸收率。

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

四.做好慎独：独处时很容易破戒，戒色后一定要做好慎独，保持警惕，防意如城。

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

六.养生恢复：加强养生意识，严格控遗，适量锻炼，做有氧运动和养生功法。

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

八.改过迁善：要勇于改正自己的不良习气，要克服一切负面的心态，多行善积德。

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

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

戒色十规的远离黄源、练习断念、做好慎独、视线管理，这几规都很重要，涉及到实战，破戒后应该认真反省自己是不是在这几方面没做好，要下功夫去完善。《戒为良药》第126季要反复研读。还有第132季，专门讲实战的，也要认真学习。

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。吃透戒色十规，落实戒色十规，戒色成功指日可待！这是一个成熟、系统、专业、科学的体系，立足于实战，这个体系可以让你最快地把握戒色的核心和实战的精髓。

失败并不可怕，可怕的是不学习、不练习、不反省、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。大家都做过学生党，不少题目你觉得自己懂了，但那是假懂或者是有点懂，并不是真懂和深懂，魔考就是试金石，你是假懂还是真懂，一考就见分晓了，真金不怕火炼！

很多人断念也不够狠，当断不断，反受其害，还在犹豫和贪恋，还舍不得断，这怎么能行呢？晚一秒就可能被心魔拖入怪圈，断念必须要快！

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？！不要沉迷游戏和手机！要避开擦边！不要去看！这是纪律！！这是实战意识！！！

戒油子首先必须认识到自己的问题，否则就会一直犯同样的错误。你可以反省下自己的破戒经历，绝大多数的破戒过程都是同一模式的固化与重复，如果你无法打破那个惯性的模式，你就无法跳出那个怪圈。从自己的错误中学习，也从别人的错误中学习，然后要学会避免那些错误。一个人犯错很正常，可怕的是同样的错误重复在犯！如果不能从错误中吸取教训，那精费都白交了。

如果你想越戒越好，那就必须不断地完善自己的觉悟，也许你会经历破戒，但你应该看到，破戒可以让你发现自己的不足和漏洞，补强自己的觉悟，你就能越戒越好。在破戒后不应气馁与灰心，应该好好总结和分析，到底问题出在哪？找出问题，解决问题，下次不要犯同样的错误。

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。心魔一次次得逞，为什么？你注意过那个入侵的过程吗？念头一来，微妙的感觉一来，怂恿看黄，如果不能识别断除，就会掉入怪圈。一次次，不知多少次了，都是这个破戒流程。还不醒悟吗？！

【学会向内看】

戒色后我们知道了修心，什么是修心？心是什么？心其实就是念头，修心就是观心断念，控制自己的念头。当你真正学会修心了，这才算真正戒色入门，否则还在外围打转。心是根本，念头是行为的先导，一定要学会修心，把握这个核心。

你可以观察念头而不卷入其中，你可以是一个旁观者，一个观察者，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：你不是念头，你是纯粹的觉知。当你向内看了，迟早会发现这个真相。随着练习观心断念，觉察力不断增强，到时断念就会变得简单。

邪念上来，企图占领我的头脑，把我变成撸管肉机，但我不再是过去那个菜鸟了，我提升了断念能力，我一记觉察就将邪念消灭，觉察力够强，只要看见念头，念头立刻就消灭了。这就是飞翔老师说的“觉察即消灭”。向内看就是向内观察，随着觉察力不断增强，到时就能决胜实战。首先我不认同念头，其次我能识破心魔的各种套路和诡计，而且我已经具备了强大的觉察力，这样就可以瞬间摧毁心魔的进攻。

向内看就是观察自己的念头，发现念头来了，马上念口诀或者念佛来转化，也可以直接觉察消灭。觉察力强到一定程度，就能做到直接觉察消灭。

【那个冒充你的“我”】

如果你有实战的经验和深刻的认识，就知道心魔很多的怂恿都是“我”字打头的，比如“我想看黄”，这个“我”是一个冒充者，真正的自己是观察者。

大宝法王开示过：“只要看着它就能消减它的力量。”这句话表明了你不是它，是你在看着它，就像你站在马路边，看着过往的行人一样，你只是在观察。我们真正的身份是观察者，可以观察自己的念头，如果你认同念头为自己，就会跟着跑。埃克哈特·托利说过：“you are not your mind”（你不是你的念头），你是观察者。

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。——《当下的力量》

我们的大脑每天会跳出很多“我念”，比如：“我想看电视”、“我想吃饭”、“我想买东西”、“我想睡觉”，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，过去我把这些“我念”当作自己，因为当我陷入念流之后，那种感觉就是“我是念头，念头是我”，其实真正的我是观察者，可以观察念头而不陷入其中。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——工具。

从一开始，念头就只是一个工具，它不是主人，它是仆人，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！你可以观察念头而不卷入其中，可以不跟着念头跑，你可以主宰念头！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，在断念实战中你的表现就会有很大的提升。

这种身份认同的彻底转变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！

总结：

戒油子要逆袭，必须要认真反省自己存在的问题，下决心改正。而且反省要深刻，要抓住问题的实质，很多戒油子“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，破了很多次都不知道问题出在哪，也不知道该怎么改正、怎么提升，这时候就应该认真研读前辈的文章，从文章里找答案，也可以请教戒色高手，让他们来指点自己。我个人的经验，失败后的反省非常重要，一定要抓实战表现，立足于实战去反省，去找问题，这样很容易产生顿悟。破戒无非就是实战差，怎么做好实战的细节，遵守那些要点和规则，是绝对要深思的。

**第六章：核心顿悟**

很多戒友都有过顿悟的经历，就是一下恍然大悟的感觉，就像一道题终于想明白了。顿悟是一种突然的理解、认识或者问题解决，有顿悟，进步就会很快。

一般坚持学习戒色文章，自会迎来顿悟。小戒靠忍，大戒靠悟，悟进去了就突飞猛进，悟不进去就像隔了一座山！每个人的进步速度不同，和每个人的悟性、勤奋度有密切关系。如果经常有顿悟的感觉，那就会越戒越好，顿悟一般发生在学习戒色文章时、复习笔记时，有时也发生在其他时刻，比如散步时或者做其他事情时，就是突然就明白了一个戒色的道理，就像一个从天而降的灵感一样，突然就领悟了前辈某句话的深意。

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。古德云：“大悟十八回，小悟无其数。”在不断的顿悟过程中，你会发现自己理解得越来越深刻。

前辈很多的心得经验都是实战的体会、实战的高度总结，只有具备相当的觉悟和实战体验后才能真正看懂。很多资深戒友都有这样的体会，就是某些文章和笔记，这段时间看是一种感觉，过段时间看又是另外一个感觉，因为认识水平提升后，就能看得更深更透。所以好的文章和笔记一定要经常复习，每上一个台阶，看到的风景是不同的。这是一个不断深造的过程。

戒油子说自己都懂了，其实他们停留在最表层，没有深挖下去就说自己都懂了，其实很肤浅。真正懂的人不会说自己都懂了，会谦虚地表示自己还很浅薄，还需继续努力。说自己都懂了，说自己不会再破戒了，有这类想法的人就危险了，因为容易骄傲自满和放松警惕。戒色高手不会这样表态，戒色高手一定是谦虚谨慎的，有较高的警惕意识。

戒色成功需要核心顿悟，什么是核心顿悟？就是关于实战的顿悟！因为实战最重要！一切都是看实战！为实战服务！没有这个明确的导向，很可能越戒越茫然，一旦破戒就会越戒越差。看过很多逆袭的案例，他们之所以逆袭和他们顿悟学习的重要性、练习断念的重要性、实战的重要性，有着密不可分的关系。一旦他们顿悟了这些重点，他们就知道劲该往哪使！有了非常明确的导向，这样戒起来就抓住了重点，学习也很有针对性，不会盲目。

【认识观察者】

你作为心念的观察者而存在，你不是念头，你是观察者——纯粹的觉知。

当邪念来了，知道念头来了，但别卷入这念头。不管什么念头冒出来，都不是我，我在观察这些念头，我可以利用念头来做事，但我不是念头，我可以断除念头，我可以主宰念头。这是关于真我的顿悟，也就是认识自己的真实身份，关于这点是非常重要的，在实战时非常有威力，知道真我是观察者，就不会认同念头，就会和念头拉开一个距离。

过去你的第一反应是认同念头为自己，跟着念头跑。一旦陷入念流，就会感觉念头是自己；一旦拉开距离观察念头，就会顿悟自己是观察者！当你的觉悟提升了，你的第一反应是观察念头，而不是跟随，这就是极大的进步！观心是大总持，能观心者，究竟解脱。修行方面有很多文章和体系，但最核心的讲的就是观心，能抓住这个根本，就能真正入门，进步速度就会日新月异。

【一念稍疏，陷溺难返】

最近看到一个提问，那个戒友说自己是戒油子，无法突破怪圈，用的方法就是锻炼读书充实生活等，每到20天左右就会破。因为他看了以修身为主的戒色方法，完全忽视了修心，修身充实生活只能管一时，因为人总有空闲独处的时候，这时心魔容易进攻，如果不具备断念实战的能力，迟早会被攻破的。修身只能作为辅助，修心才是根本，光修身，治标不治本，戒色要治本，本是心，必须要强化断念实战！这种领悟背后都是血的教训，很多人都走过这种弯路。不练习观心断念，就靠充实生活、忙起来，这样也能戒一段时间，但是一遇到实战就不行了，戒色是要实战的，念头是会上来的，不具备断念能力，肯定失败。一念稍疏，陷溺难返；一念快断，戒出生天！

断念贵快，唯快不破！高手0.1秒解决战斗，不会出现煎熬感，菜鸟跟着念头跑，就会出现煎熬感，断念一定要快。这需要投入大量的练习，也需要实战的磨练，是逐步提高的。长久以来我们习惯性地认同念头、跟着念头跑，也不会观心断念。一开始练习很生疏，但只要坚持练下去，就会变得熟练，你会成为断念的刀客、剑客，犀利无比，强悍果决！

随着断念练习的纯熟和深入，你的觉察力会越来越强，念头一来，马上就能识别消灭，从而决胜实战，主宰内心。谁也不能一步登天，需要练习的积累，是一步步强化的。譬如百米赛跑，那些能跑进10秒的运动员都经过了长期专业系统的训练，才最终打开了10秒大关。没有训练的积累，根本无法做到的。训练就是为了打赢实战，是以实战为导向的，学习提高综合觉悟，也是为了实战服务，最终就看实战表现。

【觉之即无】

觉之即无，是断念口诀最后四个字，也就是最终的断念境界——觉察即消灭。刚开始熟背断念口诀，随着觉察力的强化和提升，最后就能做到觉之即无。有的戒友有时能做到，有时做不到，这就是水平不稳定，还需强化练习。即使能做到觉之即无了，提升的空间还是很大的，那个速度还能更快。

丁愚仁老师：“当你知道念头起来的时候，念头就自动断开了。”这就是觉之即无，知道念头来了，就是发现念头来了，知道和发现在这里是一个意思，也就是觉察。觉察力强大，发现念头来了，念头就消失了，就是当你观察到念头，观察它，它就消失了。就像一束光照在念头上，念头就突然蒸发了。前提是觉察力足够强大，要像激光一样。

这个知道就是发现、发觉、觉察之意，所谓不怕念起，就怕觉迟。要达到“念头自动断开”的实战效果，需要不断练习观心断念。这个世界上有那么多的行业，那么多的技术，但最值得练习的核心技术就是观心断念。其他任何技术都是运用念头，而观心断念是主宰念头。

我们要深入研读断念的理论，坚持练习观心断念，只要你正确理解、坚持练习，一定会有很大进步的，到时就能决胜实战。

【学习高手的操作】

要想成为戒色高手，你应该学习高手的操作，戒油子要找差距，向高手学习。戒色高手是怎样思考的？怎么做的？每当遇到问题就应该这样反省一下。

周末独处的时间增多了，一个人也比较无聊，这时心魔就容易进攻，所以周末破戒很常见，学生党更是如此，在学校戒得不错，但是到了周末，心魔稍微一进攻，他们就会垮下来，沦为疯狂的纵欲肉机，不掏空不罢休，甚至达到了丧心病狂的地步。对于心魔的怂恿，要学会识别和断除，心魔会怂恿：“最后一次，就看看，不撸。”还会用无害论来怂恿，还会动摇你的戒色立场，如果没有坚定的立场、较高的觉悟和强悍的断念能力，肯定会被攻破！心魔是极其阴险狡猾的，你必须熟知它的套路，才能不上其当！过去我做学生党时，只要心魔一怂恿，我就会听信，然后陷入疯狂纵欲。当那种感觉、那种声音在头脑中出现，我就知道我要破了……

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。——《戒为良药》

（1）高手识别出怂恿，不听信；菜鸟没识别，听信。

（2）高手断力大，断速快，不跟念头跑；菜鸟断力弱，断速慢，容易跟着念头跑，陷入煎熬感。

（3）高手断念时决心大，有狠劲；菜鸟犹豫、贪恋，当断不断。

（4）高手实战后认真反省和总结，加强学习；菜鸟实战后破罐破摔，不反省，不学习。

（5）高手始终谦虚低调，注意培养德行；菜鸟取得一定成绩就开始骄傲自满，结果骄兵必败。

戒色高手的实战反应和菜鸟拉开了明显的差距，高手为何那么强？高手为何戒色几年都不破？我们要学习高手的实战操作，要找差距。一开始都是模仿高手的操作，慢慢自己也变成了高手。看高手的经验，学习高手的实战意识，学习高手的操作，自己多揣摩，勤加练习，实战表现就会明显提升。

戒色高手都是第一时间断除念头，高手的操作是相当专业而强悍的，因为高手练习了无数次，也擅长总结实战经验，是一步步磨练出来的。我们应该多学习高手的操作，不断提升自己的断念水平。戒色就是一人与万念战！念头怪肯定会入侵，这是必定的，关键是要能击溃心魔的进攻。当你独处时，你要知道贼念就要来了，你必须很警惕，严阵以待，贼念一冒，刀光一闪，像戒色高手一样强悍地断念！

总结：

戒色的核心顿悟就是关于实战的顿悟，能够认识到实战的重要性，努力练习观心断念，提高实战水平，就能冲破怪圈。戒油子的最大硬伤就是实战，实战差的人肯定沦为戒油子，实战是检验一切的标准。我们应努力提升实战水平，认识到实战的分量，戒色就像一场内心的格斗，只有把自己练强练狠了，才能决胜实战！要像拳击手一样努力训练来备战！像泰森一拳KO白水牛博萨一样，坚决干掉心魔！泰森一记势如千钧的重拳将博萨放倒，当时博萨勉强爬了起来，又重重地跌倒在地，彻底失去了战斗能力。戒色就要有这个力度，这个狠度，这个坚决，这个主宰力！这个王者风范！一记觉察重拳直接把心魔打成躺尸！！！心魔想拿下我，迎接它的就是炮弹般的觉察重拳！！！泰森干掉了两头“牛”——白水牛博萨和黑犀牛埃迪恩内，而我们要干掉心中的牛——心魔！一拳搞定，全场沸腾！打出炸场的KO！与其沦为邪淫的炮灰，不如强势KO心魔来得痛快！戒色热血沸腾，战出最高的兴奋！干就完了！！！

**第七章：强势冲破怪圈**

《孙子兵法》云：“死地则战。”拼死一搏，才有生路！很多戒油子的问题就是缺少斗志，没有拼命的气势，没有破釜沉舟的决心。

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，就已经输掉一半了。

如果你和很多戒油子聊过，你就会发现他们中很多人的决心不够，缺少一股狠劲。既然选择戒色，心就要够决绝，不管干什么事，要做成这件事，都需要相当的决心与魄力。有的人还没戒，就在想看黄的事情了，决心明显不行，对邪淫危害的认识严重不足，脑子里也有很多思想误区有待纠正。

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。”

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；你拼命了，你的潜能就被激发出来了。

美国哈佛大学的管理学教授詹姆斯说，如果没有激励，一个人的能力发挥不过20%-30%，如果施以激励，一个人的能力则可以发挥到80%-90%。

大家想一想，你还有60%的潜能没有发挥出来！如果你激发出这60%的潜能，你将变得多么强大！你体内有洪荒之力，但没有释放出来！

正确的激励可以把人的潜能激发出来，提高人的积极性与主动性，进而提高学习和工作的效率。戒油子基本都是在消极思考，他们不是激励自己而是在不断否定自己，这只会让自己的处境更加糟糕。消极思考是在限制潜能，积极思考、不断激励自己是在激发潜能！在一次次被心魔打败后，是会感到无力乃至丧失再次戒色的信心与热情。别人戒得风生水起，而戒油子却戒成一潭死水。要突破现状，必须下大决心，平时要学会不断激励自己，不要消极思考，不要否定自己，消极思考带来消极的结果，积极思考带来积极的结果。

同样是半杯水，消极思考者会说：“怎么只有半杯啊，太糟糕了。”而积极思考者会说：“太好了，还有半杯可以喝。”你发出消极的念头就会解码出消极的现实景象，让你体验到挫败，一直消极思考就是在限制和削弱自己的能量。本来你可以表现得更棒更好，但是你觉得自己做不到，于是就不努力去做，变得消极和懈怠了。

如何激发自己的斗志和干劲是戒油子要思考的一个问题，死气沉沉的戒者一定是失败者，成功者都是充满斗志、充满干劲的！

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！

【念头入侵要及时觉察】

不怕念起，就怕觉迟，念起即觉，觉之即无。当念头入侵，必须第一时间反应，马上念口诀或者念佛，速度要快！如果跟着念头跑，就会被念头附体，像傀儡肉机一样撸管，身不由己，入侵的念头就像一个木马病毒，必须及时识别杀灭。我们要养成观心的习惯，看住自己的念头。

【对境实战：真金不怕火炼】

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，看你的对境表现是否过硬！

现在这个网络时代，网上有太多的诱惑，生活中也有很多诱惑，这非常考验我们的定力，很多网站和应用都有擦边的内容，防不胜防。在这个时代戒色，必须格外提高警惕，在色弹横飞的战场，如果失去警惕，后果必然是阵亡！每天都有很多戒者阵亡，很多人都是看到擦边，一步步陷进去的。说白了，还是对境实战不行，对境要避开，要管住自己的视线，也要加强修心，提高警惕。

真正的戒色高手，一定是经过了很多诱惑的考验而不破的人，所谓真金不怕火炼，在面对诱惑时，他们能够做到视而不见、心如止水、不动如山。而要达到此定力，不仅需要较高的戒色觉悟，也需要在实战中一次次磨练，每次对境实战后要认真反省，不断强化实战意识。

【避字诀】

戒油子看见诱惑马上飞蛾扑火，高手看见诱惑如避火坑，这就是实战意识，一个避字诀，一定要好好强化。外避内断一定要做好，放任自己看擦边图，很容易失控。

【有念堕魔网】

《智度论》云：“有念堕魔网，无念则得出。”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。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。心生魔生，心灭魔灭，不跟随念头，心魔自然消灭。

【真正的强者】

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，大丈夫应该主宰自己的内心！当你彻底摸清了心魔的套路和诡计后，到时候你就不怕了，心里就有底了。《孙子谋攻篇》：“知彼知己，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必殆。”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。要立于不败之地，那就得好好研究心魔的套路。

【正确的事】

很多人破戒了，为什么呢？因为他们在实战中做了错误的事，正确的事导致正确的结果，错误的事导致错误的结果。明明要避开擦边，他盯着看！明明要立刻断除邪念，他跟着跑！明明要做好慎独，他独处时却不警惕！很多戒油子一直在做错误的事，如果自己意识不到，不去改正，就会一直错下去。

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，看黄就是错误的事。不少戒油子都说自己总是破戒，怎么都突破不了怪圈，他们很懊恼，感觉自己没用，其实他们一直在做错误的事情，比如还在看黄，又比如还在认同适度无害论，心存侥幸，戒色的很多思想误区都没有纠正过来，这样怎能不失败呢？

总结：

“血性”就是英勇无畏、一往无前、敢打敢拼、敢打必胜、宁折不弯的战斗精神。战斗精神是戒色战斗力的重要构成要素，是戒色制胜的力量之源。战争从来是军队实力和士气、精神的较量，戒色亦如此，没有刚强果敢、敢打必胜的血性，戒油子逆袭无从谈起。在抓好实战化训练的基础上，把心理训练突出出来，培育处变不惊、从容应对的心理素质，打牢戒者过硬的战斗精神和战斗作风的心理基础。要强势冲破怪圈，需要一股猛劲和拼劲，死地则战，冲杀出去，杀出怪圈，杀出一条血路。来之能战、战之能胜、越战越勇！打篮球时，如果来几个空接暴扣或者血帽，整个气势就起来了，整个氛围就被点燃了，就开始势不可挡了！戒色也是如此，你要不顾一切冲起来！让自己势不可挡！你必须具有较高的综合觉悟和较强的实战能力以及实战意识。拿出“不破楼兰终不还”的玩命态势！拼死一搏！背水一战！无比坚决！下最大决心，拼尽全力，全力以赴，狠狠戒色，有这种决心的人一定可以冲破怪圈！暂时的失败不可怕，如果士气没了，那就真戒不了了。有了决心，有了高昂的士气，有了强悍的执行力，一定可以逆袭！

**第八章：认识心魔的套路**

这章将会详解心魔的进攻方式和手段，让大家清楚心魔的各种套路。心魔是相当阴险狡猾的，它会想方设法动摇你的立场，怂恿你去看黄。过去我失败过很多次，一次次被心魔操控，疯狂找黄，丧心病狂地掏空自己，简直不堪回首！现在想来，那时我对心魔的套路一点没有认识，所以自然谈不上有效的防御，心魔一怂恿，图像一上脑，我就会失控。那时的我没有觉悟，就是一味靠毅力强戒，结果可想而知，屡戒屡败，被心魔虐成狗！沦为心魔的“取精机”！如果我能识别出心魔的套路，就能做到心中有数，就能把握主动、有效防御。在战场上，如果能知己知彼，就能百战不殆！我们一定要熟悉心魔的各种套路，一眼看透，不上其当，这样才能守住戒色的阵地！

【知黑、防黑、反黑】

心魔好比黑客，非常黑的黑客，它入侵每个人的头脑，然后实现操控！把人变成撸管肉机！首先你要知黑——知道心魔的各种进攻套路和诡计；其次要防黑——警惕意识、防范意识要强；再次就是反黑——及时断除邪念图像，绝不听信怂恿。

奴役三步曲：入侵-控制-傀儡！

反奴役三步曲：识别-断除-主宰！

入侵手段：念头、图像、怂恿、微妙感觉。

入侵手段其实是一种编程！一旦认同编程，就会被操控！心魔的目的就是拿下“主机控制权”，什么是主机？你的头脑！攻陷头脑，拿到权限，实现奴役！你必须对心魔的进攻套路有很深的认识和理解，才能有效地防御。

本来戒得好好的，突然某一天那种感觉来了，一种微妙想破戒的感觉，怂恿在脑中响起，图像也浮现了，紧接着就失控了。这个破戒流程我已经重复成百上千次了，一次次被心魔攻破，一次次被心魔奴役，过去我并不知道这是心魔的进攻，还以为是自己的想法，非常无知。心魔攻破无知的人，简直太容易了，一攻就破！拿下主机控制权，一点没难度，但要拿下戒色高手的主机控制权，那就很难了，因为戒色高手已经具备了相当高的觉悟、防范意识和实战意识，能够识别心魔的各种进攻套路，而且断念水平也极为强悍，这样的戒者，心魔是很难攻破的。高手能戒色几年不破，都是经历了无数次的实战，都是实战狠人！高手是以实战为核心导向的，非常明确！菜鸟很盲目，不抓重点，越戒越茫然。

明白了攻击原理，就能有效地进行防范，戒色实战的最高层面讲的就是安全，心魔的入侵会造成威胁，如何加强防御就是在做安全。邪念图像怂恿就是木马程序，是一种恶意的控制程序，目的就是攻陷主机，拿下控制权，实现奴役！

【怂恿招】

常见怂恿套路

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。

tips：心魔是大忽悠！心魔的怂恿五花八门，以上15种是比较常见的怂恿套路，在实战中，心魔也会使用一些针对性的怂恿，一定要学会识别，不能听信。

【误区招】

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。

tips：通过学习可以纠正思想误区，补强觉悟，戒色需要具备正知正见，如果存在思想误区，认识不清，这个漏洞就可能被心魔利用。心魔手中握有很多漏洞，但只要你完善这些漏洞，心魔的这类攻击就会失效。有本专业书籍叫《漏洞战争》，漏洞就是武器，黑客可以利用漏洞发动攻击。心魔有时使用一个漏洞就可以攻破戒者的防线，当你完善漏洞了，心魔的攻击就会失效。

【看黄招】

此招很阴险，是心魔很常用的一招，大多在独处时发生，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。

tips：独处时，脑海中会出现想看黄的微妙感觉，或者浮现过去看过的黄片场景，戒色高手知道是心魔进攻了，坚决立刻断除！心魔有时的怂恿很奸诈，它会冒充你，用的是第一人称“我”，如果没有很高的觉悟，就容易听信这类怂恿。

【诱惑图像招】

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。

tips：图像袭脑极快，一瞬间就上脑了，此时不能慌乱，要沉着应战！立刻觉察，立刻消灭，配合站起来、来回走动，可以有效提升警惕性和消除微妙感觉。

【微妙感觉招】

如果邪念图像是子弹、炮弹，那么微妙感觉就是毒气。入侵的过程非常微妙，非常细微，这是一种细微的念头，但只要觉察力敏锐，还是能够第一时间发现。

tips：对付微妙感觉需要更高的觉察力和反应力，这是一种毒气渗透，发现微妙感觉来了，应该立刻站起来，把警惕开到最大，马上念口诀或者念佛。再来回走动一下，做下八段锦或者一些健身的动作，有助于消除微妙感觉。

【动摇立场招】

让你怀疑戒色，怀疑受害者案例，怀疑戒色前辈，怀疑戒色文章，动摇你的戒色立场；让你以为自己破戒了，让你放弃抵抗；让你觉得自己不会成功，从而自暴自弃。

tips：心魔懂兵法！打仗时敌方会来劝降，会动摇战斗的信心和立场。心魔也会使用这招，就是动摇戒者的信心和立场。要明白这是心魔的诡计，坚决不予听信，必须坚定戒色的信心和立场，绝不动摇！有时心魔也会让你以为自己破戒了，我们要有正见，同时记住不撸是最后的底线！必须坚守立场和原则！

【卑而骄之】

孙子兵法里有“卑而骄之”这条诡道，让敌人骄傲起来，骄兵易轻敌，易放松警惕，骄兵必败！如果你头脑里出现骄傲的想法了，就要格外警惕了，一方面是自己德行有亏，另外也可能是心魔的进攻，心魔想使你骄傲自满，这样它就有可乘之机！

tips：这种进攻套路，我经历了很多次，每当取得一点进步，获得一些赞扬，就可能出现这类骄傲的念头。一定要注重修谦德，绝不骄傲自满，始终保持谦虚谨慎，功成弗居，让功于人，守谦、守浅。

小结：

这几个招数是心魔比较常用的，也是心魔屡试不爽的，心魔是懂兵法的，我们必须知彼知己，才能百战百胜。要清楚知道对方的武器库、出招表，我们这里才能更好地防范。我们要学会识别这些进攻套路，对入侵的手段要有高度的认识，这样才能做到有效的防范和防御。这场头脑中的暗战，该亮剑时必须亮剑，你要成为胜利的一方。

【入侵的整个过程】

请思考一个问题：为何一个信誓旦旦的戒者会在转眼之间变成疯狂的撸管肉机？他的脑海里到底发生了什么？事实是他被攻陷了！心魔拿到了“主机控制权”，从而实现了奴役。大家可以回忆一下破戒前的状态，本来戒得好好的，独处时，突然一个念头或者图像上来，没有断掉，结果被心魔操控，身不由己，那个猥琐的身影又开始忙碌起来……疯狂，荒唐，堕落，幻灭，悔恨！研究那个入侵的过程，很快就发现了规律，每次被攻破的过程基本都是类似的。在念头上来时，自己没有及时断掉，甚至还认同念头，以为是自己的想法，其实是心魔的进攻，结果肯定中招。我们要及时识别、拦截和杀灭邪念，阻断心魔的攻击，绝不能让心魔得逞，就像开了杀毒软件一样，瞬间秒杀入侵的邪念。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。做好识别-拦截-查杀，坚决守护头脑的安全。

【高级安全研究专家】

当安全人员了解黑客是如何进攻的时候，他们就真正明白该如何防御！同样地，当我们真正认识到了心魔的进攻方式和套路，我们就可以有效地进行防御！如果认识不清，自然谈不上防御！只有真正认清了、了解了，就知道该怎么做！当心魔最有把握的攻击方法都在你身上失效了，冲破怪圈是必然的一个结果。在戒色后如果你的脑海中跳出玩游戏、看直播短视频和喝酒等念头，也要警惕这可能是心魔在间接破坏你的戒色状态。沉迷手机、游戏容易掉状态；看直播短视频容易遭遇诱惑，有可能导致破戒；喝酒后定力下降，也容易破戒，这些都是需要注意的。高手很警惕，很注意细节，这都是血的教训，之前不是自己吃过亏，就是看到别人犯了这类错误，所以引起了自己的高度警惕。我们必须注重安全，研究心魔的套路，强化实战意识和实战水平。一定要注意你头脑的安全，小心被心魔劫持！

【秒级攻陷】

很多人几秒内就被心魔攻破了，这就是“秒级攻陷”，秒级攻陷很常见，心魔攻破菜鸟，真的没有什么难度，也没有什么挑战，很轻松就拿下了。我那时也是被心魔秒级攻陷的菜鸟，而且那几个怂恿套路我每次都吃，每次都上当，我那时根本不知道心魔，当然也就不知道心魔的套路，我一直认为那是自己的想法，所以就听信了，就执行了。后来才知道那是心魔的怂恿，我可以不听信，这样我就不会破戒。这其实是一种知识，普通人根本不知道，很容易听信这类怂恿。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。不管戒多久都不能放松警惕，一定要时刻保持警惕。心魔虎视眈眈，阴险狡猾，套路很深，我们不得不加强防备，这是一场头脑中的攻防大战！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，沦为心魔的傀儡，身不由己。在隐秘的战场上，较量早就开始了，在一次次过招时就能感受到心魔的存在。

总结：

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“主机控制权”，实现奴役！这场头脑的攻防暗战是很惨烈的，被攻破后就是疯狂！绝对的疯狂！疯狂找黄，疯狂看黄，疯狂手淫！疲于奔命，甚至不要命地撸！过后就是一具被掏空的躯壳，内心充满空虚和悔恨，心魔一次次得逞，大笑着扬长而去，剩下一脸沮丧的撸者……戒油子要逆袭，必须要认清心魔的套路，研究心魔的进攻手段，这方面一定要有深刻的认识。记住：知己知彼，百战百胜！如果不了解心魔，不知道心魔的进攻套路，就会一次次被攻破，被人卖了还帮人数钱，完全无知，心魔拿下这类人就跟玩儿似的，但心魔也会碰到硬茬——戒色高手、暗战狠人！心魔很难拿下戒色高手，因为高手深谙心魔的套路，有着极强的防范意识，绝不会让心魔得逞！

**第九章：制定日课，恒久力行**

制定日课是逆袭的关键，执行日课是逆袭的保证，坚持落实日课是逆袭最终的决定因素，必须要注重积累，能积累，就能迎来质的飞跃。

戒色日课参考（模式一）

1.学习戒色文章，复习笔记

2.练习断念口诀（500遍）

3.情绪管理，心态平和

4.节制上网，管好视线，慎独

5.加强养生，积极锻炼

6.反省总结

7.行善积德

8.学习圣贤教育

9.保持谦虚，不骄傲自满

10.充实生活，积极奋斗

注：断念着重看《戒为良药》67季、99季、124季、132季、138季。

戒色日课参考（模式二）

1.学习戒色文章，复习笔记

2.念佛持咒（可以念阿弥陀佛或者观世音菩萨、大悲咒、楞严咒等）

3.情绪管理，心态平和

4.节制上网，管好视线，慎独

5.加强养生，积极锻炼

6.反省总结

7.行善积德

8.学习圣贤教育

9.保持谦虚，不骄傲自满

10.充实生活，积极奋斗

注：模式二适合有佛缘的戒者，念佛持咒是很强大的加持，可以每天念3000遍，买个念佛计数器，刚开始可以从1000遍开始。还可以读地藏经、金刚经、阿弥陀经、无量寿经等。有佛缘的戒者应该修净土宗，争取这一生了生死，出轮回。很多戒色前辈都在修净土宗，包括飞翔老师，他们都有很高的觉悟，有求生极乐世界的志愿。这方面可以看看《戒为良药》第140季的最后一部分：以净土为归。

案例：一天不断地每天坚持日课：1.每天认真学习一篇戒色文章并落实；2.断念口诀500遍；3.行善积德，宣传戒色，断绝一切色情信息；4.贴吧认真帮助别人答疑戒色；5.吃素运动。日课一天不断地坚持下去，一定会戒除的。我邪淫20年了，戒油子2年，一天不断地坚持日课半年了，也彻底戒除半年了，加油，你也可以的！

点评：2年戒油子逆袭了，原因就是坚持日课。在一天天的坚持中，自己的实力就得到了大幅提升。暂时失败不可怕，认真反省和总结，继续坚持日课，总有一天会突破怪圈的。

总结：

那些真正戒掉的前辈都有日课，都在坚持日课，没有日课的积累，他们是无法戒掉的。作为戒油子，一定要认识到日课的重要性，不能再像过去那样三天打鱼两天晒网，没有日课，没有坚持，是不可能戒掉的。有了日课的积累，成功就有了可能，一定要坚定地执行日课！真抓实干，狠抓落实！

**第十章：戒油子的逆袭**

一名剑客的武功有两层境界，一层是手中有剑。一柄利剑有手，杀气腾腾，光芒四射，令人心惊胆寒；一层是手中无剑，剑在心中，锋芒内敛，莫测高深，令人无所适从。相比之下，第二种才是一名剑客的最高境界。戒者的剑在心中——觉察利剑！实战时亮剑，秒杀心魔！

戒油子也有春天，戒油子也可以逆袭！要有坚定的信心和决心，要有勇猛顽强、百折不挠的奋斗精神，坚持落实戒色十规，真抓实干，注重日课积累，必定能成功戒除。戒油子缺少一股气，大家都知道一鼓作气，要突破怪圈，必须要有一股强大的气势！勇猛冲杀、杀出怪圈的气势！必须下大决心，不顾一切冲破怪圈。很多人在怪圈中待久了，已经习惯破戒了，已经彻底麻木了，戒得死气沉沉，看不到希望，充满了绝望，这种状态太糟糕太无力！必须激励自己，振作起来！狠下决心，拼命执行！必须端正态度，我再次郑重相告：懒惰、懈怠、消极是绝对不行的！怠惰之人再戒十年，依然是戒油子。成功之人浑身充满干劲，积极向上，懒惰懈怠，怎么戒都是败！

懒惰是七宗罪之一，七宗罪为傲慢、嫉妒、暴怒、懒惰、贪婪、暴食和色欲。相对于七宗罪，有七美德：

色欲（Lust），贞洁（Chastity）

暴食（Gluttony），节制（Temperance）

贪婪（Greed），慷慨（Charity）

懒惰（Sloth），勤勉（Diligence）

暴怒（Wrath），耐心（Patience）

嫉妒（Envy），宽容（Kindness）

傲慢（Pride），谦虚（Humility）

一懒百事废，一勤万事兴。有些人刚开始戒得不错，后来就开始懒惰懈怠了，沉迷手机和游戏，戒色状态大幅下滑，破戒就发生了。自己的生活一定要规划好，加强自律，一定要戒懒求勤，提高自己的执行力和行动力。克服畏难情绪，放手去干！真正干起来就知道很多问题其实没那么复杂，是之前自己想复杂了，误解了。坚持干下去，一切都开始进入正轨，也开始变得简单起来，因为熟练了，掌握方法和技巧了。

戒油子也有消极思考的问题，与其消极思考，不如认真分析原因，这样更有建设性。消极思考好比落井下石，不是别人落井下石，是自己给自己落井下石，本来破戒了就很难过，这时还消极思考，完全就是雪上加霜。成功者之前也失败过，他们选择了积极思考，鼓励自己，分析原因，吸取破戒的经验教训，不断完善自己。戒油子一定要改正对待破戒的消极态度，这是很关键的一点，这个缺点不改正，就很难突破怪圈。不断消极思考就是在不断削弱自己，让自己更无力，更绝望，从而自暴自弃。记住：不是你不行，你有突破怪圈的潜力，但都被消极思考给抹杀了。积极思考能提高个人的信心和决心，提高战胜困难的勇气，提升个人的活动能力，充实人的体力和精力，振奋人的精神，激励人勇敢地面对艰难困苦；消极思考会使人感到糟糕无力，抑制人的活动能力，判断和分析能力也会下降。

判断一个戒油子能否逆袭，关键一点就看他是否转变观念，是否开始变得积极起来，这是很重要的一个判断标准，如果还是消极悲观，肯定一直是戒油子。只有积极思考，积极行动，才能有积极正面的结果。如果还是怨天尤人、自暴自弃，那就会一蹶不振，一直陷在怪圈里出不来。很多戒油子一直搞不清为何突破不了怪圈，一方面是实战差，另外就是他们对待破戒的态度有问题，他们习惯于消极思考，这是很大的坏习惯。要想突破怪圈，必须积极思考，不断激励自己，让自己精神振奋，势不可挡！

说到戒油子也不算什么稀奇事了，在戒色界屡戒屡破几年的大有人在，就是那些知名的戒色前辈也做过戒油子，他们逆袭了，我们一样可以逆袭，要有信心。戒油子的很多缺点都必须下决心去改正，首先要认识到这些缺点，其次就是坚决改正。过去我也消极思考，我也自暴自弃，我也懒惰懈怠，但那时好在我没有怨天尤人，我知道是我自己不行，但不知道自己的问题在哪，没人点醒我，也是后来学习了才知道自己的问题。于是就下决心改正了，放弃消极思考的习惯，我开始积极起来，整个能量场就变了，积极是建设性的，消极是破坏性的，每当消极思考就会让自己处境更糟糕，只有积极思考才能导向积极正面的结果。这需要自我意识，也需要别人点醒自己，要认识到消极思考的坏处，下决心去改。消极思考会把一个人心里的那股气泄掉，只有积极思考、鼓舞自己的士气和斗志，才能找回那股气！领导经常干的一件事，就是鼓舞团队员工的士气，没有士气就没有干劲。

我非常强调行动，没有行动，一切都是空谈，道理懂得再多也没用，断念不行，肯定会破。戒掉了懒惰、懈怠、消极，就要勇猛行动起来，不少前辈都是疯狂行动，这种疯狂不亚于找黄的疯狂，拿出了拼命的劲头，他们之所以能逆袭，和他们勇猛坚决的执行力是密不可分的，雷打不动，保质保量，不打折扣，斗志高昂，热情高涨，能突破怪圈的人都是执行力很强的人。

具体该怎么行动，需要自己参考戒色体系来制定日课，第九章我已经分享了日课，这章我再提十点建议。

1.坚决远离一切黄源，上网时要提高警惕，避开诱惑，不看第二眼，落实戒色十规的视线管理。

最近又看到一些因为看直播破戒的，这类内容有很多擦边诱惑，要警惕，不要去看。戒色高手绝对不会去看这类擦边诱惑的内容。

2.好好学习戒色文章提高觉悟，这是最基本的。如果不学习，很多误区得不到纠正，而且戒色状态也会很差。

3.坚持练习断念，断念应该是一有时间就练，贵在坚持。练习断念就是在磨刀，就是在备战！学为战！研为战！练为战！训练场上多流汗，战场上才能少流血。始终坚持一切从实战出发，坚决高标准完成日课。心中有一个信念：今天的千锤百炼，只为明天的敢打必胜！戒色高手不是吹出来的，是练出来的！是实战打出来的！

最近看到一帖，标题是“万年怪圈”，内容就是描述怪圈：犯邪淫→黄毒画面不断浮现→心淫不断，失去控制看黄→破戒（撸管甚至嫖娼）→悔恨，楼主问“这个怪圈怎么破？”其实很好破解，当图像浮现时，立刻断除，也就不会心淫不断，就不会有后面的行为。破戒的心理流程一定要认真分析，断念是硬实力，断念不行，其他做得再多也会失败的。那种念头图像肯定会浮现，非常考验断念能力，断念不利，肯定破戒，嫖娼太可怕，千万不可去嫖娼！想打破怪圈，必须强化断念实战，否则真的是“万年怪圈”，戒一万年还是老油子。

4.好好行善修德，培养自己的正能量，孝顺父母长辈。突破怪圈需要正能量的支持，也需要良好的德行。

德行的培养至为关键，首重谦德，强大之人往往是有德之人，谦虚低调之人是真正有德行的人，这种人往往做事谨慎，受人尊敬与爱戴。口出狂言、骄傲自大的人往往会让人反感。一定要好好培养自己的德行，不松懈，不骄傲，做个谦虚低调之人，谦下地帮助需要帮助的人，谦卑地服务众生，无私奉献，不求回报。

6.积极锻炼，做养生功法，不要熬夜久坐，避免过度劳累。身体好了，精神好了，执行起来才有力度。疲劳之师，没有战斗力。

7.好好吃饭，好好睡觉，注意补水，情绪稳定。作息饮食规律，就是在养精蓄锐。

8.多读圣贤书，圣贤书是前人留给后人的智慧，应该好好学习。要进入更高的戒色境界，必须多读圣贤书。

9.慎独，保持警惕，做好实战，独处无聊非常容易遭受心魔的进攻，这时必须要警惕。实战较弱时，应减少独处。

10.好好充实你的生活，不要一直刷手机，不要沉迷游戏和短视频，培养其他正当的兴趣爱好。

tips：

一定要坚持落实日课，雷厉风行地执行，道理懂再多也没用，关键是执行与落实！做到才能得到，不断做，不断积累，就有实力去实现突破！拒绝做空谈派，拒绝做行动的矮子！要做就做实战的勇士，拼刺刀，砍邪念，绝不犹豫，毫不含糊。

空谈误国，实干兴邦！中华民族伟大复兴的中国梦不是说出来的，是干出来的。实干是一种精神，是一种素质，也是一种作风。以“咬定青山不放松”的韧劲和“不达目的不罢休”的狠劲，谋事干事。实干是一种责任，是一种负责，实干是一种毅力，需要真刀真枪的拼搏，必须脚踏实地，真抓实干！

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。——戒者飞翔

不行动等于零，光说不练假把式！道理懂得再多不付诸行动还是白搭！！！就算你天天学习、天天思考、天天顿悟，不落实在实战中还是一个戒油子！千万别做“空谈派”，飞翔哥这三个字直指问题核心！一骄傲就不能虚心地学习，容易自大，以自我为中心！这一点我是深有体会！保持一颗谦卑心真的是太重要了！一骄傲还容易放松警惕给心魔可趁之机！一定要保持一颗谦卑心去虚心学习，这样才会不断进步。戒色的道理懂得再多，不去实践，还是白搭！举个例子，就好比对境实战时，你知道要不聚焦不停留不回看，但是真到对境那一刻，如果你决心不够，执行力不是极强，你是很容易跟着念头跑而放弃抵抗的！我们要通过一次次的行动来培养我们的实战意识并强化实战表现 这才是戒色成功的法则！加油吧！！最后反思一下自己，你是空谈派吗？你要做戒油子吗？每天都问自己一下，如果不是，马上行动！！！——无名戒者

总结：

百舸争流、千帆竞发，强军战鼓催征！没有经历过风雨洗礼的雏鹰，无法搏击苍穹；没有经历过真打实练的军人，难以淬火成钢！从你坚毅的目光中，我看到你的决心和战斗意志，有这样目光的戒者，一定可以突破怪圈，完成逆袭！记住：不破戒是最后的底线！做好戒色的细节，坚持日课，最终的胜利必将属于你！你若盛开，清风自来。戒油子也有春天，相信自己一定可以的！加油！

**第十一章：戒油子靠一时热情和新鲜感**

爱情方面，两个人在一起久了就没有以前的热情和新鲜感了，这时就可能出现争吵乃至分手。爱情需要责任感，不能靠一时的热情和新鲜感，否则新鲜感过去了，什么也不会剩下。爱情如此，戒色也是如此，很多人刚开始接触戒色，感觉很新鲜，新人的初心和热情是很猛的，处于戒色蜜月期，这也是很多人一开始能戒几个月的原因，即使觉悟还不够完善，他们都能戒几个月，原因就是初心和热情很猛，学习的劲头很足。但是，戒色不能仅靠一时的热情和新鲜感，否则当热情消退，新鲜感没了，就不想学习戒色文章了，就进入戒色厌倦期了。到时戒色状态就会一落千丈，破戒也会随之发生。

戒色不能靠一时热情和新鲜感，这点一定要明确，戒色需要扎实的积累，需要恒久力行！很多人就喜欢新鲜感，当新鲜感没了，他也就没动力坚持下去了。有的文章需要反复看，笔记也需要反复研读，这样才能迎来顿悟。戒油子会说自己看过了，就不想看了，以为看一遍就行了，其实看一遍留下的印象少得可怜，根本不行。有的戒油子也看了很多文章，试了很多戒色方法，喜新厌旧，却没有把握戒色的本质和核心，实战还是那么差。这就要认真反省了，戒色需要热情，干劲冲天的热情，但也需要恒久的坚持，注重积累。喜新厌旧这种习气很不好，好的文章不在新旧，而在于质量，专精研读，严格落实，往往收获更大。温故而知新，可以为师矣，孔子读周易，那种反复研读的劲头值得我们学习，韦编三绝，编连竹简的皮绳断了三次！

新鲜感来得快去得也快，千万不要因为一时的新鲜感而学习戒色文章，新鲜感总会过去，恒久的坚持与积累才是关键！做事三分钟热度，觉得没有了新鲜感就有了放弃的想法，一会儿想干这，一会儿想干那，做几天没耐心不做了。刚开始想做某件事情的时候，心劲大，干劲十足，就是坚持不下去，这样的人大有人在。热情和新鲜感消退了，他就不想坚持了。这和心智不成熟、认识不深刻有关。要做成一件事，热情是需要的，但更重要的是坚持的力量。对于高质量的文章应反复研读，看看自己能领悟吸收多少，真正能落实多少，喜新厌旧者往往读一遍就不看了，有正确认识者必定反复研读，深入吸收。这就是差距！

戒色要养成学习的习惯，制定日课，发长远心，坚持完成日课，雷打不动！戒色高手都懂得积累的重要性，量变产生质变。想成功，就要学会积累，否则一曝十寒，三天打鱼两天晒网，日课中断，就很难产生连续积累。戒色高手也深深懂得只有连续积累下去，才能迎来质变。即使暂时破戒，也不应灰心丧气，应认真总结和反省，应明白，只要继续积累，继续提升自己的实力，就能迎来突破和飞跃。这是必然的，暂时的失败只是成功途中的一个过程，在满级前必定会有一些挫折，这会增长你的经验，让你学到教训。真正的高手不会被失败打败，他们会认真反省和总结，不断完善自己，从失败中崛起。戒油子总是自暴自弃，自怨自艾，消极思考，说自己不行，他们对待失败的方式是错误的！他们被失败打败了，没有建设性的想法和积极的态度去面对失败，这样只会越戒越差。

最近我看了一位戒了600天的戒色前辈的文章，里面提到：戒油子分为两种：

第一种，完全不学习，破戒了就喊毅力不行，戒色的基本规律一样都不知道；第二种，道理说得头头是道，感觉什么都知道，但还是突破不了怪圈，原因就是实战不行！

你对照一下你是哪种？如果是第一种，还是得好好学习戒色文章，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，掌握戒色的规律与原理，慢慢就会上道了；如果你是第二种，说明一个问题，你虽然懂一些道理，但是还不够深刻，其次，你没注重实战，断念不行，一切都是虚的。学习戒色文章是为了指导实战，实战强才是真的强。实战打不赢，一切等于零。光知道不够，光是知道是戒不掉的，还得去做，就好像一个路口有两条岔路，左边是错误的道路，是不归路，右边是通往光明的大路，戒色吧的前辈们告诉你怎么走，飞翔老师告诉你怎么走，你也知道应该走右边，但是最后你没走。师傅领进门，修行在个人，前辈指路，走路在自己。

总结：

戒油子自身的确存在很多问题，如果没意识到这些问题，就谈不上改正，既然无法改正，必定一直延续错误的做法，突破不了怪圈。戒色不能仅靠一时的热情和新鲜感，而是要靠习惯养成和日课积累，戒色高手都知道这一点。热情是需要的，戒色高手也懂得定期激发自己的热情，不仅是戒色的热情，也包括行善助人的热情，但戒色高手更懂得日课的积累，即使遇到了挫折，也不会消极思考，而是反省找原因，不断完善自己。

**第十二章：戒油子缺少执行力**

知而不行，是为不知也！何况很多戒油子并非真知，只是假懂，一知半解。戒油子有一个特点就是懒散，有时能冲一下，但缺少恒心，明显缺少执行力。每天坚持学习戒色文章，这是执行力的一种表现，每天坚持练习断念，这也是一种执行力的表现，这都需要坚持，需要强大的执行力，需要雷厉风行，雷打不动，坚决严格落实到位！戒色高手都有一个特点，那就是执行力特强，可以说是疯狂执行力，拼尽一切的执行决心！我观察过，有这种决心和执行力的人很容易戒色成功。戒色是一场硬仗，需要的是硬汉，不是软蛋！执行起来要快，要猛，要狠！要做到位！一天天执行，一天天积累，必然会越来越强大！突破怪圈势在必然！戒色需要董存瑞炸碉堡般的执行力！需要狼牙山五壮士般的执行力！视死如归，全力以赴！拼死作战！！！一人拼死，万夫莫敌！！！杀出怪圈！！！戒色需要血性！！！你已经破够了！！！这种垃圾般的生活该结束了！！！

分享一个案例

【本人六年戒油子，终彻底戒除。之前看过无数文章，破戒过无数次，我依然一篇文章接一篇文章地看，试图找到戒除方法，而我看文章听文章依然是一目十行，左耳听右耳冒。其实戒色的方法大家都知道，方法就是：彻底断绝一切黄源，不撸，不意淫，不看黄，早睡早起 ，适量运动，孝顺父母，行善积德，读好书，看励志视频，戒懒惰，多勤快，设立目标。大家看到这可能已经不耐烦了，或者觉得没有劲了，心里想着这些我都知道，可是然后呐？我们是不是依然破戒？是不是这样的？我们的意识里很笼统地知道很多戒除方法，其实我们从来没有告诉过我们自己上面的方法已经足够能让我们戒除，只要满足一个前提就可以，那就是坚持彻底地落实！方法很简单，难的是我们持之以恒地去落实去坚持！不要再去找什么戒除方法了，上面的都做好了，你自然就戒除了，没有什么办法说一下就让你戒除，如果有那就是坚持下去。加油！站起来吧！从现在起我们的人生字典里再没有“我不行”三个字，有的应该是一次又一次的突破，有的应该是从错误中总结经验，然后再去练习，去突破！你会发现你行，你不比别人差！你真的行了！你行了！我们都行了！之前只是我们的态度不对，当我们做错事遇到挫折时，会告诉自己“我不行”，而不是像别人一样觉得这是一件正常的事，只需要多历练历练就好了。别人积极思考，而你却一直耿耿于怀，一直用错误的态度告诉自己“我不行”。从现在起把“我不行”三个字彻底地从我们的字典里删除掉，从现在起改变态度，记住我们和别人没有区别，有区别的是我们的态度。去认真戒，方法就是那么简单，只是我们把它复杂化了，认真去坚持落实，我们就能戒除。努力去突破，告诉自己：我行！我行！我行！】

分析：很多戒油子看了很多文章，那些戒色要点基本都知道，但关键就是落实不到位，缺少执行力。看文章也马马虎虎，没真正看进去，只是略知一二，没有深刻的领悟。能说出一些道理，但是做不到，还是等于零，实战时还是老样子，跪舔心魔，失去尊严，疯狂破戒！戒油子首先要端正自己的态度，学习的态度，执行的态度，要持之以恒坚决去执行戒色日课，坚决去完成，不惜一切代价去完成戒色日课。戒油子也要从精神上站立起来，拿出烈士的气概，拼死戒，戒到死！不要消极思考，不要说自己不行，消极思考导致消极结果，一定要积极思考，多鼓励自己，告诉自己“我能行”，不顾一切去执行，不顾一切强大起来，冲起来！势不可挡！

戒色不仅仅是口头上的决定，也是一个行动，戒色就要下决心去执行。第一步下定决心，拿出破釜沉舟的决心，为了一个好身体，为了实现人生理想，为了好好孝敬父母，为了正己化人。第二步每天学习戒色文章，每天练习断念，尽量多做笔记，经常复习笔记，给自己制定一个日课（戒色十规、戒色金牌体系），按计划去执行，让自己的心态变得积极主动，彻底告别消极懒惰。行动起来就会有结果，然后根据结果不断反省、调整和优化，就能越做越好。行动起来，你的能量马上就会不一样，执行起来，就能渐入佳境。要知耻而后勇，要勇猛执行，你不比别人差，你绝对可以的，你能做到的，你行的！前提是坚持执行！坚决执行！抓铁留痕，踏石留印！狠狠执行！你那股狠劲要用在学习和练习上，不能用在看黄手淫上！

戒色不仅仅是戒邪淫，还有贪嗔痴、各种妄念、傲慢心、嫉妒心、自私心和利欲心等，从负能量状态到正能量状态的整体转变。每日念断念口诀或者佛号，每天坚持练习，形成条件反射，念头、图像一上来，马上念口诀或者念佛号来转，等到觉察力强了，直接就觉察消灭了。戒色的核心就是修心断念，学会观察自己的念头，学习传统文化有助于你戒色成功，也可以帮助你培植德行。学习戒色文章是让你懂得邪淫的危害与戒色的原理、规律和方法，学了之后就要去执行，去落实，才能真正受益。

总结：

戒油子一定得拿出大决心来，决心是显化成功的第一步，拼死也得戒，多想想父母家人，拿出自己的执行力来。那些戒色成功者都拿出了巨大的决心和勇猛的执行力，才有了后来的突破。成功者的执行力是疯狂的，这种疯狂不亚于找黄看黄，但这种疯狂也是理智的，不是失去理智的疯狂，这种疯狂是勇猛精进的架势，拼命的架势，有这种疯狂执行力的人很容易冲破怪圈。执行力对于戒色异常关键，戒油子要逆袭，就必须努力提升自己的执行力！发大惭愧心，大精进心以及大勇猛心，强势冲破怪圈！行动！行动！再行动！马上行动，绝不拖延！冲起来，让自己势不可挡！势如破竹！

**第十三章：戒油子敷衍，不认真**

你付出多少，就得到多少，越努力你获得的回报就越多。前提是有效的付出，正确的努力。——万念斩

戒色一定要认真，千万不要敷衍了事，敷衍是对自己极其不负责任。戒油子草率地应付戒色日课，从来没有打算去认真、踏实地戒好每一天。那些勤奋、有责任感的戒者往往受益匪浅，“认真地做好每一件事，绝不敷衍了事，每项工作都要做到最好”，这是成功人士告诉我们的经验。养成做好每一件事、善始善终、不敷衍了事、负责尽心的好态度、好习惯，你必然会步入人生的辉煌。很多戒油子败在了敷衍了事、做事不认真的态度上，戒油子草率敷衍的态度必须改正。

我观察过很多戒油子，他们的戒色态度明显有问题，因为一直破戒都麻木了，开始变得敷衍、不认真，看到戒色文章的标题就不想看了，以为自己全懂全知道了，其实懂得很肤浅，很多认识不深刻，甚至存在思想误区。因为态度有问题，不肯认真去学，这样只会越戒越差，没有第二个结果。戒色成功者都是认真之人，对待学习非常认真，不管学了多少，总觉得自己还很浅薄，还需继续认真学习和研读，有这种态度的人才能越戒越好。

有句话说得好：“如果你真的愿意去努力，你人生最坏的结果，也不过是大器晚成。”如果自己敷衍、懒惰、不认真，那真的是天王老子也没办法了，朽木不可雕也！戒油子必须痛下决心，改正自己的态度，变得谦卑、受教、勤奋、认真，这样才有望突破怪圈。如果破戒后，只知道来到贴吧发个抱怨帖，自暴自弃，这样有用吗？下次实战时还是照样破戒！破戒后一定要认真反省和总结，加倍努力学习戒色文章，如此才能越戒越好。破戒后看戒色文章一定要认真，为何？因为此时刚破戒，看戒色文章就能及时发现自己的问题，所以这个时候千万不能自暴自弃和消极思考，一定要沉下心来认真分析和总结，从戒色文章中找答案。

没有人可以随随便便成功，台上一分钟，台下十年功，有句话是这样说的：“认真的人最可怕！”这里的可怕不是贬义词，而是形容认真能产生巨大的力量！如果你敷衍，态度差，那还没做，就已经注定失败了。所以，不要抱怨自己为何戒不掉，为何总是失败，你该扪心自问，你到底投入了多少？你真的认真戒了吗？你真的认真学习和练习了吗？你真的在认真坚持日课吗？凡事架不住认真二字！新人多浮躁，有的新人也有急于求成的心态，这时应该懂得静心和认真的重要，要一步步来，不能急于求成。

一位戒友说：“戒油子最大的问题在于懒，理论知道再多，倒背如流也没用，只是看看并没有执行下来。对于戒油子来说，真正做到坚持学习戒色文章，随时观心断念，每天来戒色吧，做到的人就戒掉了，做不到执行不了，或者三天打鱼两天晒网，觉得自己已经领悟到了，不用学习了，开始骄傲了，这样的人没多久就破了。这就是戒油子的致命根源。”

懒其实也是自己的态度出了问题，80%的能力问题，其实都是态度问题，你以为自己能力不行，其实你本可以做到的，你有这个潜力，但是你的学习态度出了问题，就不肯去用功，敷衍、懒惰、不尽全力，导致潜力无法被激发出来。犯错误不可怕，失败不可怕，可怕的是对待错误和失败的态度。在通往成功的道路上，遭遇失败是常有的事，你在失败后是变得消沉、消极，还是积极从失败中吸取教训，加强学习，从而越戒越好？说来说去，还是两个字——态度！人这一辈子能够走到什么高度，能够取得什么样的成绩，早就被你的态度注定了。有的人敷衍了事，失败了就抱怨；有的人则认真对待，精益求精，下苦功去学、去练。这两种人，哪种人会成功，不言自明！

戒油子首先要反思的就是自己的态度是否出了问题？如果自己敷衍、不认真，对戒色文章提不起兴趣，对行善助人没有热情，这时就要认真反省和调整了。你是不是有心，是不是有良好的态度，结果大不相同。态度好，有愿力和发心，这类人很容易步入正轨；反之，态度差，没有善愿的加持，缺少执行力，贪玩不自律，对待戒色敷衍不认真，这类人很容易沦为戒油子，越戒越油，戒油子往往自我感觉良好，以为自己道理懂很多，结果一到实战就露馅了。

真正有态度的人，会主动思考：我还有哪里做得不好，我有哪里能做得更好，我该如何完善自己。戒色应该有匠心精神，不断完善自己，不断打磨自己，以认真负责投入的态度来戒色，少说、多听、多看、多学、多练，扎实提升自己的觉悟和实战能力。优秀是种习惯，敷衍也是一种习惯，你不逼自己一把，你根本不知道自己有多优秀！如果总是敷衍、不认真，那根本就没有希望，不要总是抱怨，先看看你的态度如何！如果你还在自暴自弃，那怎么可能有好的结果？态度决定成绩，一个人的态度直接决定了他的行为，决定了他对待戒色是尽心尽力还是敷衍了事，是安于现状还是积极进取，看一个人是否能戒掉，看他对待戒色的态度就知道了。

总结：

破戒了要好好吸取教训，切记不要随便发帖敷衍了事！不然下次还会再犯同一个错误！要把这次破戒的原因记在本子上，找出应对的方法，防止下次重蹈覆辙，这样才能越戒越精，戒色才有望成功！对待戒色文章也不能敷衍，应该反复认真学习，不要以为自己全懂了，说自己全懂的人，其实只是懂了冰山一角，冰山下面的大部分，他完全不懂！骄傲自满是大忌，谦卑才能受教，才能学得进去。看到一些戒友对待练习断念也是敷衍了事，有口无心地念完几百遍，没有真正认真去练，这样效果就大打折扣了。你有什么态度，才能达到相应的高度，一定要认真去学、去练、去下苦功，到时戒色成功就是水到渠成的事儿。

**第十四章：戒油子的戒色动机有问题**

戒色动机是非常重要的一环，刚开始戒色，很多人都不知道戒色动机的重要性，就是身体出症状了，就想戒了，基本都这样。身体健康时是不想戒的，等到身体爆发症状了，受了痛苦遭了罪，才想到要戒。刚开始为了恢复身体健康，人之常情，无可厚非，但动机大有讲究，动机不够高大上，戒到一定程度很可能就会破戒，很多戒油子的动机都是存在问题的，基本都是为了自己，有的还为了更好地放纵自己。

《戒为良药》里专门谈到了动机问题，飞翔老师也提到戒色动机要升华，从利己到利他，要正己化人，止于至善。刚开始为了恢复健康，恢复颜值，等到基本恢复后，有的人就丧失继续戒色的动力了，因为他的目的已经达到了，这时被心魔一怂恿，就很可能出现破戒。为了自己好比是“盆景”，再好看的盆景，生长空间毕竟有限，只有把植物移到大地上，它才能长得更高更大，才有更广阔的生长空间。利己是有局限性的，所以我们要懂得利他，无私奉献，正己化人。

通过学习提高了觉悟，慢慢就产生了崇高的动机，有了崇高的动机之后，戒色态度也会有一个很大的变化，因为你有了更高的责任感与使命感，因为你不是为了自己，你是为了众生，为了大家。这就是动机升华，有了崇高的动机，你才有崇高的行动。戒油子反复破戒是有多方面的原因，其中动机这个因素是要认真反省的，自己到底是为了什么而戒色？这个问题你是否认真考虑过？是为了自己，还是为了正己化人？为了自己，戒到一定程度就会被局限，很难有进一步的发展；为了众生，就有广阔的发展空间，更有动力坚持下去。我看到很多戒色前辈都是把戒色当作一种公益事业来做，他们有着更高的利他动机，是为了帮助更多的人。

戒油子的动机往往局限在个人，为了恢复这个，为了恢复那个，这类动机在戒色的前期是适用的，但后期就不行了，动机存在缺陷，就会从核心上失去坚持下去的动力，没有崇高动机的支撑，很多人是坚持不下去的，最后只能沦为戒油子。为什么飞翔老师提出“至戒靠德”，进入修德的层次，就是要懂得行善积德，无私奉献，正己化人，德行跟上了，戒色的层次和水平就会有一个飞跃。如果总是局限在个人，就很难有大的发展。

动机的三个功能如下：

1.激活功能

动机可以激励个体产生某些行为，具有一定动机的生物体对某些刺激特别敏感，特别是与动机有关的刺激，以刺激生物体参与某些反应或活动。例如，饥饿的人对食物特别敏感，口渴的人对水特别敏感，因此他们也容易引发相应的搜索活动。

2.引导功能，也叫指向功能。

使个人的行为指向某个目标。由于动机的类型不同，人们的行为方向和追求的目标也不同。例如，在学习动机的控制下，学生的活动指向与学习相关的目标，如书籍、教室等；而在娱乐动机的控制下，学生的活动指向娱乐设施。

3.维持和调整功能，也叫强化功能。

维持个体行为一定时间，调整行为的强度和方向。当一个人的活动产生时，动机就坚持活动是针对某个目标的，并调节活动的强度和持续时间。如果目标实现了，动机会促使有机体终止活动；如果目标没有实现，动机会促使有机体维持加强活动以实现目标。

总结：

动机是在目标或对象的引导下，激发和维持个体活动的内在心理过程或内部动力。如果内部驱动力出了问题，就难以坚持下去，因为失去了坚持下去的理由和动力。戒油子应该好好想想自己的动机到底是什么？动机要明确，不能模糊，明确才能产生力量，模糊的动机难以产生力量。动机一定要长远和崇高，有长远的动机才能戒得长久，正己化人就是一个长远的动机，是一生的志业，作为戒者应该培养长远且崇高的动机。

**第十五章：戒油子破戒后消极思考**

充满人气的戒色平台是不乏破戒帖的，戒色的确有难度，在这个色情泛滥的时代，尤为如此。阵亡率还是很高的，不管是戒色新人，还是戒色几百天乃至几年的，都有可能阵亡。在色弹横飞的网络时代，需要我们具备更高的警惕，具备极强的实战意识和认识水平，才能做到金身不破！

看过无数的破戒帖，也答疑了很多人。戒油子的一个特点就是破戒后消极思考，这是一个很普遍的坏习惯，特别是那些新人，更容易犯这个错误。比如：

“我不行，我戒不掉。”

“太难了，我一直破戒。”

“到底怎么戒？我想放弃了。”

“我为什么这么差。”

“我的毅力太差了。”

“怎么又破戒了，我绝望了。”

自暴自弃，自我否定，消极思考。戒油子破戒后的普遍问题，大家发现没有，消极思考会让自己感到更加无力，因为消极思考是低频念头，会拉低你的振动频率，频率下降就会出现沉重无力的感觉。念头是有频率的，本来破戒后，频率已经下降了，此时再消极思考，犹如雪上加霜，会让自己的感觉更差。所以，破戒后切忌消极思考，一定要积极思考，多鼓励自己，从失败中吸取教训，而不是一味否定自己，消极思考。消极就会推诿、不作为、散漫等等，人太消极的话，很难有突破，事情也不会做得很好。我们应该避免消极，对事对人都要积极地面对。

我们对自身能量的变化要极其敏感，比如你发一个善愿，一个正能量的念头，一个善念，比如感恩的念头，你可以感受一下当时自己的感觉，在你发念头的瞬间，你就能感受到某种提升，那就是振动频率的提升，瞬间你就会感觉良好，是不是？所以圣贤教我们要多发善念，善念是高频的念头，会给自己带来良好的感觉，会进入正向循环，而消极的念头只会让自己变得更糟糕，更加不行。真正有觉悟的戒者都明白这个道理，他们都在尽量避免起消极的念头，平时多起积极的念头，正面的善念，以稳固自己的振动频率。

如果你想知道宇宙的秘密，就用能量、频率与振动来思考。——尼古拉·特斯拉

真正的高手都是在念头的振频上操作的，因为这是最核心的一个指标。你要具备很强的自我意识，知道自己在发什么念头，也知道每个念头的性质，这样才有选择权。你可以选择积极正面的念头，而避免消极负面的念头，消极负面必然感觉糟糕。世上的这一切只是坍缩的波的不同频率，也就是量子场，个人的命运和自己的念波紧密相关，你起负能量的念头，必然会匹配相应频率的人事物。如果你消极思考，觉得自己不行，你就在创建一个情景来让自己体验“我不行”，如果你积极思考，觉得自己能行，你的整个能量场就会变得积极起来，你的行动力会增强，你会变得努力，从而把你导向那个结果——“我能行”。

我之前破戒后也喜欢消极思考，把自己贬得一无是处，那时我是菜鸟，不懂得这个原理，后来通过学习后，有了一定修心能力和觉悟后，就知道真的不能消极思考，危害实在太大了。消极思考直接影响你的能量场，让你感觉无力，让你感觉自己不行。如果你积极思考，你再体会一下自己的感觉，肯定是另外一番感受。要多发善念、善愿，积极思考，以提升和稳固自己的振动频率。每天多发感恩的念头，善的念头，你看看自己的感觉如何，你的内心会越来越祥和，越来越喜悦。

我推荐如果不慎发生破戒，可以这样思考：

“这次破戒让我看到了自己的不足和缺陷，我会更加努力完善自己，争取下次戒得更好。”

“虽然破戒了，但我已经比过去进步很多，相信只要认真总结，吸取教训，就能越戒越好。”

“我不会屈服的，我会更加勇猛精进地戒下去，我一定行的！加油！”

为什么戒色前辈提倡鼓励别人，后来我学到知识，明白了背后的原理，鼓励别人不仅能强化对方的能量场，也能提升自己的能量场，所以飞翔老师经常鼓励戒友，也形成了风气，大家互相鼓励，互相支持，一起提升能量场。这条知识的确很重要！懂得背后的原理，就能更好地运用它。

总结：

消极思考危害很大，戒油子一定要避免消极思考，一直消极思考，就更加难以摆脱戒油子的状态，因为戒油子处于低频状态，消极思考就是在强化这个低频状态。这时应该养成积极思考的习惯，多发善愿、善念，也可以念佛持咒，对于提升振动频率很有帮助。你会发现等你振动频率上来了，对事物的很多看法就会发生改变，能明白和懂得更多的道理。

**第十六章：戒油子实战太差了**

光靠修身转移注意力是不行的，只能管一时，戒色必须要学会断念。一念稍疏，陷溺难返。断念实战做不好，必然屡戒屡败。——戒色高手

实战差，是硬伤！实战不行，怎么戒都是败！行善和修身做得再多，如果断念实战不行，还是破！

看到两位戒友的交流：

甲：戒戒破破，三年了，已经是戒油子，我该怎么办？实战不行！

乙：实战不行就去练！观心断念是练出来的，戒色说穿了就四个字：外避内断！在外避开一切色情信息，遇到色源立刻警觉避开，视线管理。在内念起即觉，任何邪淫念头一起立刻觉察斩断，难吗？

这两位戒友的交流很不错，也很典型。甲戒戒破破三年了，关键还是实战不行！他自己知道，但就是没去强化实战能力。乙一针见血地告诉他，要去练习断念，外避内断！乙的建议很到位。知道自己实战不行，就要认真研读实战的文章，坚持练习观心断念，强化实战意识。戒油子戒戒破破，最后的问题还是实战！不管其他做得再多，如果实战不行，那还是照样破戒，实战是最核心最重要的。有提倡行善的，也有提倡修身的，这些都重要，但实战更重要！因为实战能力直接决定你能戒多久，是否能戒掉！飞翔老师强调断念实战和对境实战，就是以实战为核心，实战强，才是真的强！实战强，才能立于不败之地！实战弱，必定会破戒，打仗就看实战表现，戒色也是一样的。戒色不是吹出来的，是实战出来的。

资深前辈“逆袭i岁月”：戒油子要好好反省自己一直以来屡戒屡破的原因，下决心改正，重视断念实战，落实戒色十规和戒色金牌体系。戒油子首先要端正自己的态度，所学的戒色知识要落实于实战，不能空谈。实战分两点：对境实战和断念实战。对境实战，遇到擦边马上避开，别看第二眼，切记！断念实战，邪念上脑那一刹，坚决消灭！加油！

逆袭i岁月，大家不陌生，是戒色吧的资深前辈，他的建议也是一针见血，也在强调实战表现。不少戒油子夸夸其谈，虽懂很多道理，但就是实战不行，平时缺少练习，断念能力薄弱，对境实战意识也差，这样必定屡戒屡破。我也是重视了实战，老老实实练习观心断念，才突破怪圈的。戒色需要提升综合觉悟，实战则是最后也是最重要的一环，就像造飞机一样，最后就看飞机是否能平稳起飞和降落。

下面是一个戒油子的感悟

【断念的感觉是自己去体会的，说再多你不去做也是没用的，学会控念我们破戒的机率就会大大降低。怎么练习呢？学会向内看，观察我们的念头，看清每一个念头的本质，对于杂念邪念都必须做到快狠断念，感觉自己分心，就拉回，刚开始肯定容易走神，慢慢练习就行了。平常对于念头一定要有一个警觉性，不要对断念放松，一放松前面积累的断念状态就会减少，乃至消失，坚持断念很重要！现在深刻体会到了要想成功戒色必须学会断念，必须具备强大的断念能力。因为自己一直是个戒油子，我反省自己走不出来的原因有几点，一是断念不行；二是吸收率不行，关于吸收率，建议对一篇文章读个五遍，不在于数量而是质量，你能真正吸收多少？三是执行力太差，执行几天就起了退心，不爱干了，觉得这件事太无聊，其实做的那些事情是有效果的，至少做那些事情的时候邪念来得少了，得坚持啊！一不做，过几天又破戒了；四是没有充实生活。学会深刻反省自己，这很重要。对于断念我总结出来一些东西：保持觉察——不认同念头——快狠断念——恢复平静。不强压，不犹豫，不说服，不贪恋，不拖延。学习方面：多学习，多思考，多总结，多反省，多复习，多落实。做到才能得到！】

分析：这位戒友的这段反省总结很好，相信只要他认真落实和执行，就能冲破怪圈。他的觉悟基本有了，但他自己也分析了四个原因，说明他的觉悟和断念水平还有待提升和完善。执行力差的确是一个很大的原因，很多道理虽然懂了，但要保证日课，坚持执行，这就需要决心和恒心了，没有执行的积累，一切都难以提升。譬如吃饭，要每天都吃，身体才能长起来，如果不能保证摄入，身体很可能发育不良。戒色方面，学习和练习的坚持是至关重要的，要去做，坚持做，不断积累，才能迎来质变。否则，懂得再多，也是空中楼阁，因为无法做到，要拿出决心和热情来学来练，坚决保证日课。

总结：

戒油子最终的问题就是实战不行，实战差，懂得再多有何用？一切都是围绕实战，为实战服务的！如果脱离实战，必败无疑！所以飞翔老师才那么强调实战，事实也是如此，实战强了，完全是另外一种感觉，真正有自控力，有主宰权，不会沦为心魔的傀儡，身不由己。

**第十七章：光懂理论是不行的**

才几天的时间，戒油子怎么又破戒了？为什么别人可以戒几百天甚至几年都不破，而戒油子为何屡戒屡破？有的戒油子会抱怨：“为什么我总是戒不了？为什么我今天又破戒了？为什么我管不住自己，控制不了怎么办？”

相信这是吧里经常出现的问题，其实就是一句话：为什么我戒不了？

戒油子也知道要断念，要远离黄源，但是他做不到，为什么做不到？没有坚持落实日课，没有坚持练习，道理虽然懂了不少，但是实战时用不上，还是和过去一样。破戒后也没有认真反省，总是习惯于抱怨。我的深刻体会，光懂理论是不行的，比如学车，光懂理论行吗？必须去练啊！你不练，把理论倒背如流，总还是肤浅的！因为脱离了实践，沦为了纸上谈兵。

很多戒友待在破戒怪圈里出不来，为什么？三个字——实战差！一定要紧抓实战，为什么部队要搞实战化训练？因为实战第一！实战不行，说什么都白搭！念头上来时，面对诱惑时，这都是实战，在这个色情泛滥的时代，实战的机会还少吗？实在太多太多了，打开手机就是实战，走在马路上也可能遭遇诱惑，这都是实战！即使那些戒色几年的资深前辈，他们也一样要面对实战的考验，他们能戒下来，就是因为实战强！注重提升实战意识和实战能力，否则他们早就破戒了！

当戒油子被心魔攻破以后，沦为了撸管肉机，完事后他们的反应是什么？非常消极，抱怨，甚至想放弃。我以前也做过戒油子，也曾经放弃过，知道那种心理，的确很无奈啊！那个怪圈仿佛有种魔力，把我牢牢控制在里面，就像心魔的提线木偶，任其摆布！那时想突破一个月都是难以办到的，有时几天都坚持不了。后来我突破了怪圈，原因就是注重实战表现，认真学习戒色文章，坚持练习断念，落实戒色十规的要点，这才突破了怪圈。其实不需要看太多的戒色文章，但一定要吃透高质量的文章，落实看似基本但却极其重要的要点。基本功是非常重要的，这是根基。

当戒油子又开始抱怨时，请他们想想，他们真的重视实战吗？为什么戒来戒去，实战表现还是那么差？一触即溃，毫无战斗力可言！被心魔蹂躏、奴役，身不由己。失败是成功之母，在破戒以后应该认真反省是什么原因导致的？是在什么样的情况下破戒的？这个时候，如果马上进行反省与分析，而不是一味抱怨和消极思考，那就具有建设性，这样下次才能取得突破。飞翔哥说过：不要在意破戒，而是要认真分析破戒的原因。不断完善自己的觉悟，提升实战意识和断念水平，这样才能越戒越好！你抓住了实战，就抓住了根本，否则一直在外围打转，终不得力，用力多而受益少，最终还是败在实战上。

戒色要知己（自己实力）知彼（心魔套路），方能百战不殆（戒色成功）。如果你仔细分析心魔的套路，你会发现心魔的攻击是有套路的，是可以识破的，前辈早就在文章中总结了心魔的套路，这部分内容你真的重视了吗？

很多人都不愿意正视自己的失败，其实很多成功的前辈都曾失败过，正是通过总结经验教训，强化学习和练习，才最终突破了怪圈。失败不可怕，关键是你对待失败的态度，如果你还在自暴自弃，消极思考，那只会越戒越差，除非你改正，开始认真反省和总结，端正态度，如此方能从失败中崛起。

总结：

戒色这几年，我深深明白光懂理论是不行的，你可以把游泳的书倒背如流，但不下水终究是不行的。你必须认真练习断念，强化外避内断的实战意识，坚持学习戒色文章，落实戒色日课，这样才能步入正轨，否则戒戒破破，一直出不了怪圈。暂时的失败不必放在心上，关键是强化实战意识和实战表现，这才是根本！你脑子里要想一个问题，那就是“如何提升自己的实战表现？”要始终围绕这个问题去学习，去练习，这样目标明确而清晰，你所有的努力就有了方向。等你实战强了，轻松就能突破怪圈，到时戒几百天完全可以实现。那些成功的戒者都是实战强人，实战强，才是真的强！

**第十八章：戒油子必须下大决心**

成功的第一个条件就是要有决心，而决心要下得迅速、干脆、果断，又必须具有成功的信心。——大仲马

《孙子兵法·九变篇》：“围地则谋，死地则战。”不少戒油子不是真的想戒，也不能说完全不想戒，但是他们的决心很弱，没有下大决心，所以就没有猛烈的执行力，而要冲破怪圈，是需要一股冲力和猛力的，譬喻鱼儿冲破渔网，没有决心和冲劲是冲不破怪圈的。我观察过不少逆袭的资深前辈，他们都是下了大决心才突围的，那种决心很猛，所以行动起来也很疯狂，落实日课也格外坚决。有这种气势的戒者是很容易成功的，好比打仗时，看双方的士气就知道谁能赢，一样的道理，你气势弱，无精打采，肯定会输，因为你的气势太弱，注定失败。

人就是这样，不见棺材不掉泪，痛得不深，就很难下大决心，戒来戒去，当初的热情和初心早就没了，越戒越差，沦为戒油子。要突破怪圈，必须重新下大决心，认真思维邪淫危害，真正拿出大决心来戒，要像一位战略家一样，把自己放在“死地”，这样才能迸发出超强烈的戒色决心和求胜意志。何为死地？就是多思维症状的痛苦，看看那些痛苦的案例，充分警醒自己，激发自己的戒色决心！如果不戒，也会和他们一样痛苦！症状缠身，人生灰暗！必须要狠戒！男人必须对自己狠一点！坚决不做戒油子！！！拿出点要英雄气概来！

有超强的决心，才能有超强的行动力。不管是学习戒色文章，练习断念，落实日课，行善积德等，都需要执行力，必须坚决执行，雷打不动。把自己放入死地，这时就开始拼死作战了，这样气势上就已经胜出了。决心、勇气和气势是异常关键的，有的新人别看他觉悟尚浅，但是他的决心和气势很强烈，据此可判断，他必定能有一番作为。

戒油子普遍就是决心弱，甚至完全看不到决心，已经习惯于屡戒屡破了，已经几乎绝望了。我也做过戒油子，也是看了文章，重新下了大决心，坚持落实日课，一步步强大起来的。戒色决心太重要，决心和气势是直接挂钩的，以前打仗还会写决心书，立军令状，拿出责任与担当，拿出破釜沉舟的决心，时刻将肩头使命牢记于心，时刻将自身责任沉淀于心，才能将这份责任与担当转化为实际行动，做到坚定戒色信念毫不动摇，在大是大非面前旗帜鲜明，在大风大浪面前毫不退缩！

艰难困苦、玉汝于成。历史经验表明，困境往往可以磨练人的意志，锻炼人的本领，帮助人迈向成功。我们不能被失败打败，要从失败中强势崛起，真正的成功者都是强势之人，不甘心做戒油子，不甘心一次又一次被心魔奴役，不甘心把自己身体宝贵的精华一次次作践糟蹋。提起裤子开始高谈阔论，心魔附体依旧猥琐身影，这种颓废无望的日子是该到头了。你真的甘心做戒油子？我想有点血性的男儿，没一个甘心做戒油子，所以请拿出决心和勇气，拿出执行力，拿出责任与担当，强势冲破怪圈！

你不比别人差，那些戒了几年的前辈，当初甚至还不如你，为什么他们后来逆袭了，因为他们下了大决心，真正行动起来了。戒色是一场硬仗，必须提振自己的士气，断绝消极思想，挖掘自己的潜能，拿出决心和魄力，别人行，你也一样行！

总结：

不破楼兰终不还，戒油子，冲起来！打铁还需自身硬，做戒色的硬汉和狠人，与其狠狠撸，不如狠狠戒！立下戒色军令状，全面从严治心，严格落实戒色日课，你一定可以突破怪圈的！一人戒色，万人后盾！你不是一个人在战斗！论成败，人生豪迈，大不了从头再来！宝刀未老露寒光，杀敌饮血战沙场！杀出怪圈！冲啊！！！

**第十九章：戒油子没真懂**

遇见过不少戒油子，说自己道理都懂了，为什么还破戒？首先，光懂道理是不行的，必须要去练习，其次，很多戒油子也不是真懂，他们所谓懂了，其实懂得很浅薄，真正懂的人不会说自己都懂了。戒色文章要看很多遍才能真懂，道理是要反复悟的，一层比一层深刻，有时你以为自己懂了，再过一段时间你会发现之前的懂，其实还很浅，还没有把握核心。

人是在学习中不断领悟、不断进步的。到后来肯定越懂越深，而且会变得简洁，高度概括化，不会复杂化，如果复杂化了，那肯定还没归一，还停留在复杂化的阶段，最后的阶段肯定是简单化的，就是修心，就是实战，就是培养德行，还包括修身、养生、修行等，其实内容就这些，但你能领悟多少，落实多少，就看每个人自己的悟性和努力了。刚开始大家的起点都差不多的，但半年之后，很多人已经在飞了，而戒油子还在爬。

每个人刚开始都是菜鸟，有很多误区，也很无知，觉悟低，实战差。这是新人的特点，但新人有热情、有冲劲、有初心，通过一段时间的努力，很多人的整个认识水平就提升了，到时就完全不一样了。学习是要坚持的，建议多做笔记，多复习笔记，我的很多顿悟就来自于复习笔记，归纳笔记，突然就领悟了，原来那句话后面是一片海，而我之前只是草草看过，并未真正看进去，也没内化成实战意识。很多内容真的要反复看很多遍，才能真正看懂，否则只能停留在非常肤浅的层面。以为自己都懂，其实懂了个皮毛。这就是很多戒油子的心态，也是他们的问题。

戒油子说自己都懂了，也不是真懂，真懂之人肯定知道自己为什么会破戒，根本不会发帖抱怨。回忆过去做学生党的日子，有时我也以为自己听懂了，但是一到考试很多题目还是不会，这时才知道之前的懂，根本不是真懂！是自以为是的懂！模糊的懂！这样的懂，根本没用！你一定想知道什么是“真懂”，什么是“假懂”，简单地说，上课一听就懂，老师一问就懵；看书一读就会，题目一做就晕。自以为懂了，其实根本是假懂！千万要避免“假懂”，因为这会造成你基础不牢，就如同建造房子，根基不牢，就无法建成高楼大厦。对照自己，不能“假懂”，更不能“装懂”，要做到“真懂”。

求学问，从不知到知，从没有印象到有印象，而且还要“印”得正确，“印”得清楚，决不是轻而易举的，一定要经过艰巨的劳动，通过多次反复的钻研和练习，才能达到这样的境界。——著名数学家苏步青

戒色方面，要想“真懂”，可以分两步走。

第一步，认真研读前辈的文章，多做笔记，多复习、归纳和提炼笔记。第二步，练习断念，结合实战体会，不断反省和总结，针对性地学习实战的文章。

这两步就是理论加实战，真正去落实和执行，必定会越来越懂，做到真懂！

总结：

要做到真懂是不太容易的，因为这需要坚持学习，不断提高觉悟。真懂也是分层次的，可以懂得越来越深，所以不可得少为足，应该精益求精，继续深化自己的认识水平。戒油子不要说自己都懂了，说懂了，恰恰暴露自己没懂，戒油子以为自己都懂了，所以懒得去看戒色文章，这样的戒色态度本身就是错误的。作为戒者应该谦虚，即使懂了，也要说自己浅薄，还需继续学习，这样才能继续进步。说自己都懂了，反而限制了自己，很难进步了。

**第二十章：戒油子一定要戒懒求勤**

所谓戒油子，和懒惰消极是有关的，看得多做得少，执行力差，缺少恒心。戒油子的一大问题就是懒惰，懒得去学习戒色文章，懒得去练习断念。一懒百邪生，懒惰的人肯定会沦为戒油子，那些戒色成功者都是勤奋之人，坚持学习、记笔记，坚持落实日课，从不中断。因为勤奋刻苦，所以他们才能保持良好的戒色状态。人若懒惰，诸事荒芜！戒油子要反省的一个缺点就是懒！

古往今来，家风乃是一个家庭或宗族重要的精力内核，是一切家庭成员都必须遵从的行为原则和品德规范。晚清名臣曾国藩在家训中就反复强调最败人的两个字——傲、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。”就是说，天下的庸人，之所以平庸无为，主要原因就在于一个惰字，也就是懒；天下的有才人，虽然有才，但最后或者一事无成，或者前功尽弃，原因则在于一个傲字，也就是骄傲。曾国藩说，以我多年带兵打仗的经验来看，天下事莫不如此。

对于“傲”字，曾国藩提出的解决办法是“谦”与“敬”。惰，就是懒惰，就是消极，就是懈怠；就是虽然心里有念头、有想法、有理想，可是一做有意义的事就提不起劲头，就一拖再拖；一做无聊的事，就会耗上大多数的时间，一耗再耗，等时间耗得差不多了，又追悔莫及，悔之晚矣。解决这一问题的关键就是一个“勤”字。曾国藩在家训中说，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。对于惰字，曾国藩也提出了两个字，那就是“克勤”。

曾国藩一生都非常强调一个字，就是——“勤”，而他一生的成就多半建立在这个“勤”字上。他在日记中说：“人而不勤，则万事俱废，一家俱有衰象，余于三四月内，不治一事，于居家之道，大有所悖，愧悻无已。”病一好，马上给自己写了工作时间表，上午会客，听工作汇报，写日记，写奏折等等；下午处理公文；晚上，温诗，写古文等。由此可见，坚持勤奋是他成功的重要品质之一。

曾国藩在家书中也要求孩子要做到“五勤”，分别是手勤、脚勤、口勤、脑勤、事勤。手勤、脚勤能养生，口勤多问候，脑勤多思考。事勤就更能锻炼人了，不仅能锻炼人的行动能力，还能锻炼一个人思考问题、分析问题、解决问题的能力，这对人生来说就更为重要了。

中国有句古话叫“家和万事兴”，曾国藩则认为“家勤也能万事兴”。他的家训中有句名言说“无论大家小家、士农工商，勤苦俭约未有不兴，骄奢倦怠未有不败。”，就是说任何家庭或家族，只要能勤的，没有不兴旺的，只要倦怠的，也就是惰的，没有不败家的。

“人而不勤，则万事俱废，一家俱有衰象。”曾国藩一生对勤字的推崇到了无以复加了地步，对勤字身体力行的实践也到了无以复加的地步。

案例：说一下手淫的危害吧，我从初中到现在撸了9年了，泡戒色吧也有2年左右了，戒得断断续续，我已经是戒油子了，原因就是自己的懒惰，爱打游戏，逃避现实造成的，自己撸得脑力下降了太多，虽然考上了大学，但变得不愿意跟别人接触，悲观，抑郁，用电脑游戏来逃避现实，看专业课知识也看不进去，注意力不集中，记忆力也下降，不去做题，变得越来越懒。我也认真坚持戒色过57天，那种心中的平和也感受得到，那57天中也想起自己从初中就觉得手淫很不道德，但一直戒不掉，用电脑游戏来逃避。前些天努力赚钱，因为把钱看得太重，忽视了这个过程的自我能力培养，又开始看直播，受到诱惑没能及时避开，跟着自己的邪念走了然后破戒了，不去尊重自己的劳动成果，不去认真复查自己的工作量，离职的时候也一直懒懒散散。上班摸鱼玩扫雷，还受到邪友诱惑跟着他们开荤段子，真的是愧对自己的良心。现在还有1个多月就考试了，我感到压力，压得喘不过气，我变得抑郁，强迫自己，爱钻牛角尖，失眠。各位戒友一定要引以为戒，别再手淫了，同时，我要远离电脑游戏，多运动，每天坚持去图书馆，慢慢适应新环境，坐不住就走走，做做固肾功、看看杂志等。各位戒友戒色的同时一定要戒电脑游戏，远离游戏直播，多看看书，多运动运动。

分析：懒惰，贪玩，逃避现实，缺少自律和规划，是这位戒友的问题，其实也是很多戒油子的问题，要改变现状，必须戒懒求勤，不要沉迷游戏，好好安排和规划自己的生活，多做正能量的事情。

总结：

有一句话：你现在偷的每一个懒，都是在给自己的将来挖坑。很多人都有奋斗的机会，却总是毁于自己的懒惰。当我们缺乏足够的行为动机，而对于行动的事情也没有相应的能力，再加上缺少合理的触发机制，那么我们就会一再拖延下去，养成懒惰的思想。真正让你变好的，只有你自己，戒油子必须克服懒惰，让自己充满上进心和积极奋斗的动力。

**第二十一章：建立一个好的运动习惯**

戒油子有一个突出的问题，就是懒，这个懒和伤精也有关系，肾虚有一个表现就是嗜卧懒动。

这个问题怎么改正呢？那就是下定决心戒懒，方法就是培养一个运动习惯，积极锻炼，不仅有助于身体恢复，也可以提升行动力，懒的毛病一定要克服，要积极行动起来，能量要积极，不能懒惰消极。必须有改变的决心和热情，有了好的运动习惯，人的能量状态就会得到改善和提升，行动力和执行力也会跟着提升，所以很多前辈都提倡积极锻炼，不仅可以促进身体恢复，也是从培养执行力来讲的。如果你能坚持锻炼，你的执行力必然是强的，把这种执行力用于学习戒色文章，落实戒色日课上，你就能很快步入正轨。

最近的一项研究表明，体育活动与更好的认知能力有关，而认知能力又与学校的学业成绩有关。如果孩子执行能力较差，那么体育锻炼对他们的帮助会很大。

我们所谈的执行力，简要地说就是按时、保质、保量执行决策、完成任务的能力，是贯彻落实决策，达成任务目标的重要能力。要想戒色成功，必须要具备强大的执行力，没有执行力，或者执行力差，一副懒散的样子，干什么都难以成功，执行力必须要强。体育锻炼可以培养体能、提升精力，加强你的执行力，这样对于落实戒色日课，就是一种强大的助力。

戒油子要动起来，当然不仅是戒油子，伤精患者都要动起来，关键是怎么动，如何安排强度，这是首先要考虑的。强度不能太大，因为有的人身体虚弱，如果强度太大，导致劳累，反而会适得其反。如果身体虚弱，就从散步、养生桩、八段锦等开始练习，慢慢过渡到慢跑、快走，最后是适量的力量训练，需要一步步来，根据具体情况安排和调整。只要你坚持锻炼，你就能看到自己的进步，这种进步是显而易见的，你会感觉自己的精气神上来了，精力和活力改善了，这时就告别懒散了，想干点正事了，也能学得进去了。

如果你的气场还是懒散的，你就要反思了，戒油子一定要积极起来，告别消极颓废的状态。建立良好的运动习惯，有助你摆脱懒散的状态。

一位戒友说：“运动是很有必要的，我每次运动完执行力都会大大提高，感觉做什么事都比较有精神了！”

要突破手淫怪圈，必须具备强大的执行力，而执行力和一个人的体能、精神、精力、脑力状态都有关系，所以积极锻炼很有必要。只有动起来，你的气场才能变得活跃，只有告别了懒散的状态，你才能有一番作为。

没有执行力，一切都是零！你就是天天发毒誓，却不落实戒色日课，这有什么用？空喊口号，根本没用！戒色是要靠实力说话的！要认真学习戒色文章，努力提升觉悟，觉悟上去了，断念水平有了，就可以突破怪圈了。懒散的人什么都干不好，很容易半途而废。积极锻炼让你有精力去坚持，积极锻炼也可以调整你的情绪，充实你的生活，让你有朝气去面对自己的生活。行动起来，那么一切皆有可能，否则，一切都是零。懒散，敷衍，破戒了就抱怨，这是死循环，你必须提升执行力，必须积极锻炼，主动去做比什么都重要。积极去行动，勇于接受挑战，才有可能破茧成蝶。

美国ABB的原董事长巴尼维克曾说:“一个企业的成功5%在战略，95%在执行。”把戒色日课不折不扣地执行下去，才是成功之道。没有执行，没有积累，一切都是零。没有执行力，什么事也干不成。没有执行力，一切都是空谈！积极锻炼就是为了培养你的执行力，有了执行力，戒色就水到渠成了。

《亮剑》里有个情节：李云龙同赵刚商量搞一个特别小队，挑选会武功的战士，赵刚说：“那好，这事你尽快去办！”

李云龙说：“不用尽快，我马上就去办。”

西点军校的二十二条校规中，最重要的一条就是“立即行动”。

你通过锻炼，有了强大的体能、精力，你就具备了立即行动的能量，你能瞬间冲起来，你会变得势不可挡，当你进入这种状态，戒色成功只是时间问题。如果你懒散、消极，不想动，那神仙老爷也救不了你！

总结：

通过培养良好的运动习惯来提升个人的执行力，有了执行力，戒色日课就能保证。好的运动习惯可以带来很多好处，对于身心恢复也很有帮助，希望广大的戒友都能重视起来，坚持积极锻炼，有了精气神，你的戒色之路就会顺畅很多。

**第二十二章：针对性地学习戒色文章**

很多戒油子也在学习戒色文章，但他们的学习陷入了盲目和混乱，缺少针对性，抓不住重点，这样进步就很缓慢。针对性强的学习会带来特别的效果，也能真正解决问题。你要知道自己的短板是什么？自己的问题是什么？这是要认真思考和反省的。有了这种思考，再去看相关的文章，就能获得很大的启发，就能有一个显著的进步。

开始学习戒色文章，大家都是一篇篇看，有了兴趣就能看进去，但很多人看到最后，越看越糊涂，戒油子最后都懒得去看了。他们虽然看戒色文章，但却没有实质的提升，看了就像没看一样，收获很有限。学习渐渐步入正轨后，有了一定的基础，要做的就是巩固以前的知识，再有针对性地重点学习，做到触类旁通。学习有了针对性，就不会陷入盲目，比如断念和对境类的实战内容是重中之重，就要反复针对性地学习，这类知识是需要经常复习和巩固的，不仅可以收获新的顿悟，还能保持住戒色状态，强化实战意识。

戒色文章下载下来，用查找功能来看针对性的内容，这是一个便利。如果想看断念，就输入断念，如果想看控遗，就输入控遗，可以针对性地学习戒色知识。戒油子的学习效率差是个问题，自己要学会提升效率，要反省自己存在的问题，针对性地去完善和解决。

用锤子敲一块木板毫无效果，可是如果换上一个钉子，用同样的力量，就可以把钉子深深地钉入结实的木板中去。贪多嚼不烂，在学习的过程中需要有所选择，有针对性地学习某一部分内容，或者某一方面，从而达到精通的地步。一个人之所以优秀，不一定是他懂得多，而是他掌握了最重要的东西！戒色方面，最重要的就是实战——断念和对境，其他修身、行善、改过等也很重要，但实战是最重要的！抓住这个根本，强化这个根本，就能无往不利！

前辈的戒色文章讲的内容是很多的，有些内容是反复在强调，不断在深挖，自己要知道从中吸取哪些知识，要有针对性地、自主性地学习。缺少针对性、盲目地学习，这样往往收效甚微，不能解决实质问题。你要通过反省和总结，知道自己的问题在哪，然后专门加强学习这方面的内容，就好比运动员的专项强化一样，针对性要强，提高才明显。

分享一个案例

【戒色的关键在于断念，阅读戒色文章的目的是让你在平时有一个警惕意识，及时识别邪念，因为邪念在刚刚萌生的时候是很容易灭掉的，一旦让其发展壮大，就很难控制了。我曾经戒100多天，后面以为自己已经戒成功了，忽视了戒色文章的学习，后面不知不觉地就破戒了，所以戒色文章要每天不间断地看，不是走马观花地看，要理解，要转化成自己的戒色意识，这才是有效率地看！】

分析：这段总结很好，要有警惕意识，要及时断念，他也反省自己曾经的失败，以为自己成功了，于是不学习了，结果就破了。这是很常见的破戒类型，就是骄傲自满，以为自己成功了，结果放松警惕，放松学习，就破了，看过很多戒友都是这样破的。必须坚持学习戒色文章，这样不仅可以提升觉悟，还可以保持良好的戒色状态。看文章不能走马观花，必须真正看进去，内化成自己的戒色意识，这才是真正吸收了。戒油子一定要提升学习效率，抓住重点，针对性地学习，不断反复强化实战意识，这样就能突破怪圈。

总结：

因为有针对性，所以不会陷入盲目，有了针对性，就能专项强化和提高，这样进步会很快的。比如短跑的起跑、中途跑、后程加速与保持、最后冲刺、节奏把握、步频、步数等，可以分为很多细节版块来提升，知道自己哪块弱，就针对性地训练和提高。戒色也是如此，分为断念、对境、情绪管理、修身、德行、养生、控遗、改过、行善、警惕等等，必须认真反省自身存在的问题，才能去针对性地提高。戒油子要突破，必须要具有针对性，避免盲目，否则用力多而收获少，不得力。针对性强，就能集中力量提升关键能力，就能产生突破。

**第二十三章：每次实战后要反省**

戒油子在实战失败后，往往就开始消极思考，自怨自艾了，而有的戒友则知道要避免消极思考，实战后应该认真总结和反省，分析为什么实战会失败，哪个环节没有做到位？这是实战后要认真思考的，通过思考就能知道问题所在，如果自己不太清楚，就可以请教前辈，也可以看实战类的戒色文章，从中找到答案，飞翔老师写了很多实战的戒色文章，这些文章应该反复研读，在实战后回到这类文章，认真看一下，很容易产生领悟。

实战后看实战的文章，这时因为有了实战的体会，就会引发高度的共鸣，进而产生顿悟，这个节点是很重要的，就是实战后马上看实战的文章。也许平时看这类文章，感觉不是很强烈，但是经过和心魔交手，有了实战的经历，再看这类文章，就会产生很强烈的反应，似乎每句话都说到心里了。

看文章关键是共鸣，有化学反应，否则看了会感觉收获很少，学习的热情也会下降，所以我们要善于把握学习的时机，平时要坚持学习，这是日课，实战后马上回到实战的文章，这是一个学习的意识，在这个节点会有突破性的顿悟，关键就看自己是否能把握了。

实战失败了，不要气馁，谁没失败过？那些成功的前辈都失败过，很多人都做过戒油子，但后来逆袭了，他们提升了实战意识和实战能力，他们善于学习和总结，特别是实战过后，他们非常注重反省，他们也一直在研读实战的文章，写实战的体会。看看自己在实战中，哪些方面没做好，哪些方面需要完善和提升，或者实战时犯了什么错误，这些错误怎么改正？比如断念慢、识别差、跟着念头跑、贪恋重、贪看擦边图不避开、情绪管理差、警惕弱、听信心魔怂恿等等，实战的细节和要点是很多的，只有把这些要点和细节做到位，才能顺利度过魔考。

通过反省和总结，就能不断完善自己，就能越戒越好，所以前辈都很注重反省，不反省，就会总是犯同一个错误。有了极强的反省意识，就能及时改正缺点，强化优点。戒油子缺少反省，这是一个大问题，一定要加强反省意识，认识到自己存在的问题，然后才有可能去改正。

分享一个戒友的反馈

【在戒色吧有许许多多的戒油子，一直处于一个怪圈，基本都是戒色一个月然后必然破戒。哪怕他们知识都知道，道理也懂，可只要心魔真正进攻，实战来临，他们立刻就会溃败下来，经历不过每个月的大魔考。而且我觉得他们学习的戒色知识不是很深，他们自己只懂得表面，而不去更深地研究，把热情不用在戒色上面，实战的话他们心里明白的那些戒色知识根本不够用。戒油子们尽管破戒了，被心魔打倒了，但还是要站起来，为了自己的身心健康和家人以及自己周围的一切，就算你们失败一万次，也要不缺从头再来的勇气。】

分析：懂得一些皮毛知识和道理是绝对不行的，实战是块试金石，你是真有实战能力，还是假的，一试便知！戒油子普遍实战差，否则也不叫戒油子了。所以如何强化实战表现是关注的核心重点。戒油子一定要以提升实战能力为核心，实战能力强了，自然就能冲破怪圈。实战失败后，不要消极思考，应该认真反省和总结，回到戒色文章。对待失败的态度要正确，要具有建设性，通过反省和总结，知道自己的问题，然后针对性地完善，下次就能取得突破。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越，戒油子不要灰心丧气，不要放弃，要越挫越勇！面对失败，有的人意志消沉，一蹶不振，有的人则越挫越勇，失败不失志！心魔打倒你千次万次又怎样？只要不死都给我爬起来，最后的胜利必将属于你！

总结：

很多成功的戒色前辈都有一个习惯，写实战日记，经常反省和总结，每天复习实战的笔记，强化实战意识。他们很注重实战，所以才能戒几百天乃至几年都不破。实战后不反省就很难有提升，只有通过反省才能知道自己的缺陷，从而完善它，这样就能产生突破。所以，请大家一定要注重实战后的反省，孔子说：“吾日三省吾身。”圣贤很注重反省，所以他们的德行和修为才能不断精进，日臻完善。我们也要具备很强的反省意识，经常反省可以防止自己犯错误，如果犯了错误，也能及时修正过来，所以反省很重要，大家要重视起来。

**第二十四章：念佛持咒的力量**

戒油子是弱者，弱就弱在实战上，当然和觉悟差也有密切关系，觉悟的提升最终也是为了决胜实战！实战打不赢，一切等于零！

如何决胜实战是一个绝对核心、绝对重要、绝对关键的问题。实战是什么？其实就是断念和对境！展开来讲，就是内不随念转，外不为境迁！更精炼一点，就是四个字，外避内断！断念和对境是很多大德在反复强调的内容，断念要快，对境要做到不动心。这需要反复训练和实战的磨练，才能最终做到。这是一条修炼之路，等待你的是成千上万次的实战机会，在这个色情泛滥的时代，从来不缺少实战的机会。很多戒油子就是实战不行，所以才会屡戒屡败。

这章之所以讲念佛持咒，就是为了告诉大家，念佛持咒是非常强大的力量，打个比方，中国的篮球队来了NBA的巨星外援或者校队来了职业球员，那球队的实力绝对提高了一大块，胜率会大幅增长。类似地，如果你能念佛持咒，也会获得佛菩萨的强大加持力，戒色成功的概率也会大幅增加，不过需要拿出你的诚心和信心去坚持，才能达到效果。《了凡四训》有推荐准提咒，古代的读书人基本都知道念佛持咒，念佛持咒不仅可以消业、开智慧，还可以帮助修心，功能和好处有很多。

大家要知道，经文和心咒，都是佛菩萨为利益众生而宣说的金刚语，对我们相续的改变有着不可思议的加持。——希阿荣博堪布

宣化上人极力推荐楞严咒和大悲咒，我也是看了宣化上人的开示才认识到楞严咒的强大威力，我目前有念阿弥陀佛，也有念楞严咒心和大悲咒心，我感觉加持力很大。楞严咒是佛顶光明，好处说不尽的万咒之王；楞严咒是降魔杵，金刚王宝剑。元音老人说过：“过去的大禅师都念楞严咒心。”可以这样理解，楞严咒是修行人的顶级装备，因为它具有强大的威力，好处说不尽。作为戒者，应该要认识到念佛持咒的好处，你真正去尝试了，就会知道。

我建议大家念诵楞严咒或者楞严咒心，宣化上人版本和元音老人版本都很好，我之前有念诵宣化上人版本的楞严咒，我目前念诵的是元音老人版本的楞严咒心，网上能搜到的。真正有较高觉悟的戒者，基本都有念佛持咒，当你知道念佛持咒的好处后，自然就会想去尝试一下，这是人之常情。当初我也是看了念佛持咒的好处，才坚持下来的，有了强大的加持，冲破怪圈就会容易很多。

有的戒友说自己不信佛，其实不信佛也可以试一试的，当初我也是抱着试一试的态度，后来发现的确很殊胜，慢慢对佛法也有了兴趣，的确能开智慧，再读大德开示，很多内容就能理解了。儒释道都属于传统文化，都应该去学习了解一下，对于念佛持咒也应该去尝试一下。

元音老人楞严咒心：

都卢雍瓦达，大地雅他。嗡，阿那隶，毗舍提，鞞啰跋阇啰陀唎，盘陀盘陀尼，跋阇啰，谤尼泮，虎信，都卢，印泮，梭哈。

拼音：

du lu yong wa da，da di ya ta，ong，a nuo li，pí shě tí，pí là bá shé là tuó lì，pán tuó pán tuó nǐ，bá shé là bàng ní pàn，hǔ xìn，dū lú ，yin pàn，suo ha。

总结：

很多戒色前辈都有推荐念佛持咒，他们是亲身感受到好处才推荐的，念佛持咒也需要坚持，需要定一个日课，真正的力量来自于坚持，否则再好的方法也难以发挥威力。量子力学告诉我们，万物都存在波动现象；量子力学也证明，所有事物都是振动，只是频率不同。处于邪淫的状态，发送的是低频念波，感召过来的事情必定是倒霉的，因为这是频率匹配的结果，是你自己感召来的。当你开始戒色了，断除邪念，发送善念，善念是高频念波，感召来的就是喜悦幸福的人生。念佛持咒也是在发送高频念波，而且这种念波的威力极大。真正的戒色高手都是在念波上操作的，这是非常核心的认识、核心的操作。为何你倒霉，你回想一下自己起的念头就知道了，是负面的还是正面的？负面是低频，正面是高频，我们要起高频的念头。

秦东魁老师：“其实，我们的一切念头都是波动。我们的爱是一个特定的波动形式，恨也是一个特定的波动形式。爱，我们可以把它定为正能量；恨，我们可以把它定为负能量。我们的生命，实质上就是，无数次的波动。从全局来看，宇宙中的能量运动形式都是波动，能量通过波动的方式，影响周边。光的速度是很快，可是，我告诉大家，能超过光的速度的就是人的心念，人的心念比光的速度还快。打个比喻，我们现在想新疆，你这个心念一起，心念的这种波，就已经到新疆了，就这么快。那你要是想到月球，或者我想到宇宙，这个心念波就迅速传播出去了。所以人的心念，实际比光还要快。一切事物都具有共振频率，都以波的形式运作。你看，脑电波，心电波，电波，水波，光波，包括情绪波，包括我们的怒波，恨波，爱波，实际它就是一种波的这种存在。内部运气场学的核心在于心念！心念是一切能量的源头！转变心念，自身能量波马上发生变化。”

秦东魁老师的这段开示很好，我们要对照一下自己，我们起的是什么念波，当我们学会修心了，我们就有选择权，我们可以起高频的念头，断除低频的邪念。

**第二十五章：不能沉迷游戏和短视频**

贪玩，缺少自律，这是戒油子的又一个特点。

沉迷游戏导致戒色状态严重下降，戒色决心和热情都被削弱，对戒色日课敷衍马虎，甚至不做戒色日课，脑子里就想着游戏。看短视频破戒的有很多，我看到过很多这类戒友，短视频里有很多擦边内容，一些健身的应用，里面也有大量的擦边。这类软件应用最好不要去看，即使看，也要非常小心，严格做好视线管理，马上避开诱惑的内容。真正的戒色高手是不会去看的，或者很少看短视频，他们有较高的警惕意识，很多戒油子放任自己看，特别是无聊时躺床上，看到擦边就去点，很容易就破戒了。

一位戒友说：“必须要强制自己不能看不健康的东西。以前的我就是想戒，但忍不住想看，自己骗自己能忍住的，我只是看看，结果每次都是破戒。现在我就坚持不看，不管是网上还是生活中，主动避开，惹不起我躲得起啊！然后学习戒色文章，锻炼，养生，加以断念口诀。我已经58天没有破了。虽然这只是刚起步，不值得一提，但一定要坚持，千里之行始于足下。加油兄弟！”

这个戒友这段总结很好，戒色十规的第一规就是远离黄源，要避开诱惑的内容，管住自己的视线。在这个前提下，认真学习戒色文章，练习断念，才能步入正轨。否则第一规做不好，后面都是空中楼阁。很多戒油子贪看擦边或者黄图，一看就贪，越看越贪，失去控制，心魔会怂恿“只是看看，不撸”，如果听信了，最后的结果就是一看必撸，疯狂破戒。现在短视频的诱惑太多，身子像蛆一样扭来扭去，皮肉在你眼前晃来晃去，就是为了让你起邪念，让你意淫，所以必须远离这类内容，不要去看，多思维邪淫危害和不净观，革囊盛粪，有何可贪？不净流溢，有何可恋？姣好之身躯，实为带肉之骷髅，缠筋骼骸，薄皮包裹脓血屎尿，九孔常出不净秽物，蒙衣漏厕，岂值贪恋！

一个前辈分析了新人和戒油子的致命缺点。

1.不良习惯太多！喝酒，吃肉多，玩游戏，沉迷看短视频、熬夜、拖延、浪费时间、睡懒觉、懒惰等等。

2.自以为是，懒惰成性！看了几篇戒色文章就认为自己都懂了，刚学会反观自心就觉得自己不用练习了，洋洋得意，骄傲自满，实则遇到大的魔考根本不堪一击。如果你把看戒色文章当成任务敷衍了事，那你一辈子无法成功。

3.根本没有自律性，还在贪恋女色，贪恋那虚假的快感！生活邋里邋遢，零食饮料管不住嘴，网络看到擦边，街上遇到对境，他不是避开，他是眼睛盯着看！一些原本应该今天完成的事总是拖延搁置，玩起游戏看起短视频却可以通宵熬夜！

4.缺乏警惕性和实战意识！他不知道对境五原则：不聚焦，不停留，不回看，不分别，不贪恋。他不知道断念贵早、快、狠，不犹豫，不妥协，不贪恋。他不知道一个月以内有戒断反应和一个月左右的欲望高峰期，乃至恢复之路并非一帆风顺，会经历多次反复才会趋于稳定。往往出现这些情况，他的决心就会动摇，容易遭到心魔攻击怂恿。上街他也不知道提前预警，断念他也只在固定练习时间保持觉察，其他时间任由念头将他带跑，其实其他时间更为关键。应该时刻保持警惕，邪念不知何时不知何地就会入侵，打你个措手不及，心魔对于36计可谓烂熟于胸，怎可不防？！

这个前辈的四点分析可谓一针见血，新人和戒油子存在很多问题，如果一直破戒，是该认真反思和改正。戒色有很多要点和细节，是必须要做好的，否则肯定会屡戒屡败。戒色是整体的改造，很多坏习惯会间接让戒色状态下滑，让人放松警惕，所以也要一并戒掉。不能沉迷游戏和短视频、直播软件，也不要沉迷于网络小说，应该培养积极向上的兴趣爱好，充实自己的生活，积极奋斗自己的人生。

总结：

沉迷游戏，戒色状态会严重下滑，必须改正。花大量时间和精力玩游戏，输了就生嗔恨心，赢了就生骄傲心，还对养生恢复不利，还浪费时间，不能专注于正事。所以，戒色必须要戒除沉迷游戏，否则很可能会越戒越差。对于短视频、直播内容，也要提起十二万分的警惕，必须远离擦边诱惑的内容，克服自己的好奇心和贪恋心。

**第二十六章：行善积德培养正能量**

要利他啊！要报佛恩啊！要报众生的恩啊！——黄念祖老居士

持戒修福，这四个字我很喜欢，首先要持戒，堵住漏洞，其次要修福，培植福报，怎么修福呢？就是行善积德！修持善法，培植福报，受益匪浅！对戒色也是一大助力。戒者必须要懂得积累正能量，懂得行善积德的重要性，让自己正能量变得强大起来。戒色先做人，做一个善人，否则心地不善，德行有亏，迟早会破戒的！

戒油子的负能量是很重的，所以要多行善积德，正能量起来了，执行力也会变强的，三阳开泰，善则升阳！戒油子一定要戒掉抱怨的念头、自暴自弃的念头、消极思考的念头，因为这些都是负能量，负能量让自己感到糟糕和无力，应多发感恩心、孝顺心、恭敬心、谦卑心、诚敬心，多发善念，多说善语，提升自己的振动频率，这样才能去与更高的圣贤智慧共振。

十种行善积德的方法：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。

一、与人为善，这是讲存心，要存一个善心，以善心对待一切众生。

二、爱敬存心，以恭敬心爱一切众生，对人要爱敬存心。

三、成人之美，人家有好事，我们要帮助他、成全他，不能破坏。

四、劝人为善，劝别人行善，告诉别人行善的重要性，不要做恶事。

五、救人危急，人在有急难、危险之时，不能见死不救，一定要救援。

六、兴建大利，凡是对众生有利的事，都应该去做。如造桥铺路、开渠导水、筑堤防患等。

七、舍财作福，舍财用于公益事业，你就修福了。

八、护持正法，世间正法、出世间正法都要维护。

九、敬重尊长，重视孝道、师道，念念不忘父母师长的恩德，这是存心厚道。

十、爱惜物命，杀生是大恶，我们要学习爱护一切众生的生命。

善行无穷，由此推广，万德可备。了凡先生为我们列出这十条，我们能做到，然后将这十条推广，才真正是积善、行善。了凡先生的善愿：誓行善事三千条，以报天地祖宗之德。我们应努力效仿，多多行善积德，为国家社会人民做贡献，无私利他，不求回报。

大家也可以看看《太上感应篇》，提倡“积德累功，慈心于物”， 强调“忠孝友悌，正己化人，矜孤恤寡，敬老怀幼。”就是让大家做一个有德行、懂得积善的人。作为戒者，如果懂得培养自己的正能量，就能戒得很稳固。正能量强大了，对邪淫的内容也会产生一定的抵抗力。

《佛说四十二章经》的一句话：“睹人施道，助之欢喜，得福甚大。”意思是说看见别人在行善布施，要跟着欢喜、支持，也会得到很大的福报。

行善有很多方式，百善孝为先，先把家里父母孝顺好，让家庭和睦和谐很重要，家和万事兴。

总结：

戒油子的负能量是一大问题，如何改善呢？就是避免发负能量的念头，多发正能量的念头，多做善事。戒色不能光靠行善，但行善的确是一大助力，对于培植福报和提升德行也是非常重要的，所以戒色前辈基本都在提倡行善积德。

**第二十七章：吸收率是关键**

吸收到自己身上，才是自己的东西！否则看了，等于白看。——戒者飞翔

飞翔老师这句话就是在强调吸收率，记得《戒为良药》有一季就是专门讲吸收率的。戒油子的吸收率是很差的，虽然很多文章都看过，但是扪心自问，真的吸收了吗？可能只是吸收了百分之一，甚至看过就忘，什么都不记得了，没有真正入脑入心，这样怎么能行？！必须反复学习高质量的戒色文章，多做笔记，多复习，注重积累，注重复习，自会迎来顿悟，有了顿悟之后，很多之前没明白的知识点，就会一一明白，之前已经有所领悟的知识点，就能更加深刻。

记住，有了吸收率就会有转化率，转化为自己的实战意识，没有吸收率，何谈转化率，关键是自己能吸收多少！

主动学习的吸收率比被动学习好，深度学习比普通学习的吸收率更好，反复学习比只读一遍的吸收率好，记笔记比不记笔记的吸收率好，复习笔记比不复习笔记的吸收率好。有了吸收率，就能把前辈宝贵的经验心得化为自己的东西，甚至可以达到举一反三的程度。

吸收率其实就是一种学习效率，有的人看了一遍就不看了，很多戒油子都是这种心理，以为看过了就好了，其实看一遍的吸收率非常低，高质量的文章值得反复研读，每次研读都能有新的收获，过段时间再看，又能悟到新的道理，这是层层递进的。

根据美国缅因州国家训练实验室的实验结果，不同的学习方式，学习者平均效率是完全不同的。传统学习方式，例如听讲、阅读，往往属于被动的个人学习，学习吸收率低于30%，而如果采取主动的学习方式，例如小组讨论，转教别人，学习吸收率可以达到50%以上。以教促学，积极主动学习，在学习过程中，结合理论（理论学习）和实践（将学到的知识传授给他人），以达成更高层次的学习。教给别人的知识，自己记得更加牢固。

我们可以把学到的戒色知识和悟到的心得体会告诉新人，不仅可以引导新人，也能提醒自己，让自己记得更牢，真是一举两得。还可以写文章分享给大家，在写作的过程中，会有一些灵感，还会把知识心得整合在一起，这样也能带给自己新的启发。

我的个人经验，学习戒色文章如何提升吸收率：

一，先通读一遍，对于自己感觉重要的句子，就记在笔记上，然后重点段落反复看，用精炼的文字概括文章的要点，这个过程可以帮助你了解知识的重点，提炼精华的要点。

二，把重要的知识点编成几句话，背下来，这样能更快地熟悉这些戒色要点。经常思维这些戒色要点，以加深印象。

三，文章不一定要看很多，但实战的文章要反复看，反复琢磨，反复研读，因为实战文章的价值是最高的。

四，好的文章搜集起来，隔段时间就看一下，因为文章质量很高，所以经常研读，就能不断有新的收获和领悟。

五，把领悟到的戒色要点转教给新人，这可以让自己记得更牢，每转教一遍就是在强化记忆。

六，把重点段落、重点笔记归纳整合在一起，这样就能有一个大局观，可以让自己更好地把握这些要点。

七，利用音频，有前辈在分享戒色音频，也可以自己下个有朗读功能的读书软件，有时听戒色文章的效果也很不错。

八，真正把学到的知识转化为自己的实战意识和实战能力，这是最关键的，要围绕实战这个核心去提高和强化。

九，对戒色重点深入理解，反复记忆，达到融会贯通、举一反三的程度。

十，自问自答检测吸收率，可以把重点、要点做成题目，让自己来回答。

【两个关键指标和一个方法】

指标：一.重复遍数；二.深刻程度。

方法：整合重要笔记，经常复习，记忆背诵，强化吸收。

很多笔记要复习很多遍，才能引起高度共鸣和共振！复习笔记为的是什么？就是为了和前辈的经验智慧高度共振，你看了一遍，以为自己懂了，其实根本没有高度共振，没有产生很强烈的兴奋感，没有那种顿悟感，所以没有吸收到精髓，只是学到了皮毛。重要的笔记要整合起来，经常复习巩固，最好能背下来，这样就能强化吸收。有的笔记要复习很多遍才能引起高度共振，要看很多遍才能悟到精髓。所以要不厌其烦地看，看十遍是一个感觉，看几十遍又是一个感觉，看几百遍又有新的理解，这是一个转入转深的过程，是一个不断深造的过程。戒油子说自己都懂了，其实停留在最表层的理解，这怎么行？！要强化吸收，有极为深刻的领悟，才行。

总结：

戒油子要思考的一个问题是：自己吸收了多少，转化了多少？不要以为走马观花看一遍就行了，这不是购物，不是随便看看就行的。必须拿出认真的劲头，抓住文章的重点和要点，把前辈的宝贵经验化为自己的东西。吸收率上去了，脑洞就打开了，原来不明白的内容一下就明白了，到时进步真的是突飞猛进。前辈的经验和文章都摆在那了，关键就看自己的吸收率和转化率，这和自己的悟性、勤奋程度、学习方法等都有关系，希望大家在吸收率这块认真思考，努力提升。

**第二十八章：复习笔记，总结归纳笔记**

学生党基本都做笔记，老师也会要求学生做笔记，笔记就是重点，就是金句，应该记下来，时常复习、总结和归纳，这对于提升吸收率是异常重要的。

记笔记不仅是一个学习的过程，还是一个记忆的过程，你在记笔记的过程中，很多内容就能记住，在复习笔记的过程中，往往会更加明白。笔记是知识点的归纳和总结，经常复习就能最快地抓牢这些关键要点，持续精准发力，反复强化，全面吸收，化为实战意识，真正把戒色觉悟做实做强！抓牢一个关键——实战！突出两大重点——断念实战和对境实战！强化三个突破——戒色决心、戒色态度、戒色执行力！

我的经验：戒色文章不一定要每天都看，但戒色笔记必须要每天都复习，不厌其烦地复习，戒色文章有很多，但其实关键要点就那些，把握了关键要点，也就把握了主线，抓住了根本大纲。在复习笔记的过程中，会形成自己的一些思考，这就加深了领悟，也会迎来意外的顿悟，就是突然明白了，豁然大悟，法喜充满。

归纳和总结笔记也非常重要，把类似的内容总结、概括在一起，从而形成合力，产生新的认识，比如把断念的内容归纳在一起，放在一起看，这样就能提升吸收率，如果是零散地分开看，可能就没那么强烈的感觉了。有些戒友也喜欢做思维导图等，也是很好的总结和归纳，把关键要点整合在一起看，更有大局观，更能抓住根本。

有些笔记现在看没感觉，但是过了一段时间再看，就突然有感觉了，就像化学反应一样，之前没反应，等到觉悟提升到一定程度，再看！突然就顿悟了，就是这么奇妙。小戒靠忍，大戒靠悟，能悟进去，水平就能突飞猛进，悟不进去，也许戒几年还是门外汉。所以，怎么提升吸收率绝对是一个核心的问题，譬如吃东西要消化，否则吃进去什么，拉出来还是什么，身体未充分吸收，人就显得瘦弱。戒色亦如此，提升吸收率，才能强壮觉悟，才能步入正轨。

分享一位前辈的答疑

【你说你懒，那就说明你的决心还不够啊！你根本就没有想去戒啊！行动起来马马虎虎一副爱戒不戒的样子，这样怎么行呢！文章是必须要每天认认真真地去学习的，刚开始不想看的话可以去听，等听了一段时间后再慢慢转回到文字上面。记住，无论是听还是看，都必须要记笔记，把对自己有所感触的句子给写下来，每天拿出来看一遍，接着再把笔记的内容一条条地落实到实战上去，你现在就可以去按我说的做。还有要制定好每日计划，计划内容可以以自己事业为主或者为自己理想奋斗为主，然后加上戒色内容，如每天坚持学习戒色文章，记住是每天坚持啊，不能有一天中断，然后每天坚持练习断念口诀，每天行善，适当运动，做好这些你的状态就会出来了。从你看到我的这段话开始就要立刻去行动了，不要再拖了，你要知道已经没有多少时间可以给你浪费了，一定要好好把握啊，加油！】

分析：这位前辈也是苦口婆心，戒油子的懒是出名的，必须在懒这个缺点上痛扎深锥，痛下决心改正，积极努力奋斗，这样才有改观和逆袭的可能。要真心下决心去戒，戒色态度要端正，戒色决心要大，不能马虎敷衍。认真学习戒色文章，认真做笔记，注重积累和复习，坚持完成日课，做好这些，好状态就出来了，就能越戒越好。必须立刻行动，不要拖延，不要找借口，要猛烈行动起来。成功者都是行动家，不是空谈家，实干兴邦，空谈误国啊！要有紧迫感，没有多少时间可以给你浪费了！

总结：

有些戒油子不做笔记，就走马观花地看戒色文章，看过就忘，吸收率少得可怜。或者笔记记得很混乱，缺少总结和归纳，这也是一个问题。有的戒油子也记了好几本笔记，但吸收率有限，就是因为不注重复习。不是说记了好几本就行，关键是吸收了多少，是否内化成实战意识，实战表现是否提升了？记笔记是一方面，另外还要看练习，看日课，是要综合考虑的。戒色笔记一定要经常复习，这样觉悟才能有实质的提升。要想戒色成功，笔记是很重要的一环，因为笔记是重点和要点，必须特别重视笔记。有时一条笔记顶一篇文章，一句顶一万句，你真正吸收了，领悟了，内化成实战意识，就能提升一个档次，马上就不一样了。总之，对于好的戒色笔记要经常复习，这对于保持戒色状态也非常重要。首先要记笔记，其次要总结、归纳笔记，强化复习，把戒色知识和实战意识刻入骨髓！

**第二十九章：不要躺在舒适区**

舒适区（Comfort zone）指的是一个人所表现的心理状态和习惯性的行为模式，人会在这种状态或模式中感到舒适。舒适区是人们的心理状态和精神状态。人们固有的习惯、观念、行为方式、思维方式和心理定势，使人们处于一个只属于自己的“心理舒适区”。

舒适区意味着一个人感到自在的范围。也就是说，一个人只会在自己舒适区的范围感觉自在。也就是说，如果你的舒适区小，你只有小自在。如果你的舒适区大一点，你就有大一点的自在。一旦生活越过了你的舒适区，你就会感觉不适应、不自在。舒适区的突破意味着打破习惯，扩大行为范围和适应范围，在更大的范围内感到自在。

制定具有挑战性的目标，意味着突破舒适区。心理学研究表明，走出舒适区进入新的目标领域会增加人的焦虑程度，从而产生应激反应，其结果是提升人对工作的专注程度。新的目标领域，促使人们构建新的舒适区。这个区域被称作最佳表现区。在这个区域中，人的工作表现将会得到改善，并且他们的工作技巧也会被优化。

大家可以想一下过去自己手淫其实就是贪恋那种舒服的快感，其实看黄手淫就是一个舒适区，经常看黄手淫，肾虚后就会变得懒惰，脑力精力大幅下降，影响学业和事业。这是一个温水煮青蛙的舒适区，必须要勇敢跳出这个舒适区，这是一个废人的舒适区。

有的舒适区无法让你持续进步，所以要挑战，要突破，要跳出舒适区，不能安于现状。而有的舒适区则和恶习有关，这类舒适区是必须要跳出来的，否则后患无穷！

你不能一焦虑、一有压力、一生气就看黄手淫，逃避现实，不能通过这个恶习来发泄，这种行为模式必须得到纠正。戒油子一破戒，就抱怨，就自暴自弃，自怨自艾，悲观绝望，这种态度、这种心理状态和行为模式也必须要改变，要积极面对失败，从失败汲取经验教训，这样才能走向成功。

戒油子不要懒，应该培养一个运动习惯，积极锻炼，这样可以促进精气神的恢复和伤精症状的恢复，这很重要。体育锻炼也增强了自己战胜困难的勇气，也可以调节自己的内分泌，让自己感到愉悦。所以，请不要躺在舒适区，要站起来战斗！戒油子的舒适区基本就是懒惰区，这种舒适区只会毁掉他们的人生，让他们变得消极，不上进，自甘堕落。

手淫这个舒适区，让人感到舒服，但为什么有那么多人想戒掉呢？因为这种舒服以耗损肾精为代价，症状爆发了自然就想跳出来了，到时就知道这个舒适区不好玩，很危险。舒服导致废，说的就是这种放纵的舒服，潜在的危害太大。手淫就像一座围城，外面无知的人想冲进来，里面痛苦的人想冲出来。

我们要跳出手淫的舒适区，恢复纯净，恢复身心健康，积极奋斗自己的人生。走出邪淫的舒适区，成为更好的自己，邪淫的舒适区是毁灭性的，必须要突破。踏出邪淫的舒适区，就是改变命运的开始。进入戒色的舒适区，才是真的建设性的正能量的舒适区，灵魂感到安定而舒适，内心感到由衷的喜悦。

关于是否走出舒适区，网上也存在争论，我的观点就是负面消极的舒适区一定要跳出来，要积极奋斗自己的人生，不能懒惰，要有上进心。如果是建设性的正能量的舒适区，只需安住、完善、巩固、扩大即可。

手淫的你，低着头，驼着背，宛如行尸走肉，在钢筋水泥的城市里默默穿梭，毫无存在感。曾经的理想和一腔热血，渐渐冷却，随波逐流，初心已失，余生尽负，叹一声愁肠百结。纯真灵魂，渐渐浑浊，肮脏猥琐，放纵堕落。没了灵魂，没了人格，没了尊严，没了自信，只剩一具被掏空的躯壳，任由心魔摆布。只有在看黄手淫时，你才感到短暂的亢奋和舒适，完事后进入了颓废痛苦区，一次次失败，一次次麻木绝望，这不是你真正想要的生活！戒油子必须跳出舒适区，不能躺在地上装死，必须跳起来战斗！坚决KO心魔，坚决冲破怪圈！

下面是一位戒油子的破戒原因分析和心得。

【距离上一次破戒已经有38天了，上一次开始戒是6月15号，一直戒到了6月28号，戒了14天就破戒了，然后到今天转眼间38天过去了，这一个多月的日子里疯狂破戒，生活作息一塌糊涂，身体也不堪重负，脸上的痤疮又疯狂地爆发，整个人的精神状态也是随着破戒而变得浑浑噩噩、毫无斗志，当然14天的努力也都白费了，戒色的城墙也毁于一旦，始终找不到戒色的状态。论之前戒色的成与败，之前之所以能戒色达到14天左右，应该归功于那些天有学习戒色文章和坚持早睡早起、早晚外出锻炼和坚持吃素。之所以破戒只能说是我的戒色觉悟还不够高、戒色的状态不够精进，伴随着时间的推移，戒心不够警惕，松懈了，总想保持现状不想突破，以为自己只要保持现阶段的状态就离成功不远了。破戒的根本原因还是在于断念方面的功夫不行，念头来了没能马上在刹那间断掉，在破戒的前一天里心魔就已经在向我发起攻击了，念头没有马上断掉，导致第二天破戒，第二天因为身体的不适没有出去运动锻炼，待在家里加大了心魔入侵的可能性，结果躺在床上欲望一来马上就缴械投降了，在破戒高峰期面对心魔，没有过多的挣扎抵抗就彻底败下阵来，这就说明自身缺乏对念头的控制力、抵抗力以及强大的决心。总结破戒的根本原因还是戒色的觉悟不够，断念实战太差，虽然我暂时失败了，但是我还能继续站起来，重拾戒色的信心，重新上路，不忘初心，方得始终。以后每天都要苦练断意淫口诀，提升断念的实战能力，来保证自己在下次破戒高峰期时，能彻底斩断念头。】

分析：这位戒友的反省还是不错的，知道自己的问题所在——觉悟不够，断念太差。他总想保持现状不想突破，这就是他的舒适区，在欲望休眠期内是比较轻松，但是到了破戒高峰期就会迎来魔考，心魔会入侵，到时就很考验觉悟和断念能力了。平时松懈，不够努力，到了实战时，就要付出惨重代价了。戒油子的硬伤是实战差，一定要提升实战能力，学习提升综合觉悟，最终也是为了提升实战能力。有了实战能力，就能抵御和击溃心魔的进攻，从而立于不败之地。那些成功的前辈都是经历了无数的实战考验而屹立不倒！这是需要强大的觉悟和断念能力才能坚持下来的。

总结：

跳出负面消极的舒适区，才能成为更强大、更优秀、更自律的自己。进入积极健康向上的舒适区，才能创造丰盛、幸福、美满的人生。戒油子要逆袭，必须跳出消极思考、安于现状、懒惰、不思进取的舒适区。要想冲破怪圈，必须下大决心，猛烈行动起来，进入战斗区！奋斗区！逆袭区！

**第三十章：杀出一条血路**

必须豁出去才能杀出一条血路来，得豁得出去。——黄念祖老居士

先上一个案例

【我是一名戒油子，撸管给我带来的所有症状，我都麻木了，我没有戒色新人的决心，我也不太爱学习，5年级上学期，被表哥带坏学会了撸管，6年级上学期知道了戒色吧，那个时候心情烦躁沉迷游戏，哪里会去老老实实学习戒色文章。没错我一直在强戒，刚开始的时候我能保持每10天一次，后来瘾越来越强，就5天1次3天一次，到现在变成了1天2、3次，我绝望了，希望戒友们能帮帮我，我今年17岁，早年知道了戒色吧却不努力，一直拖到现在，戒色从来没有超过30天，一戒到20天左右就会破戒，以前心魔怂恿我看黄，现在怂恿我去买飞机杯。】

分析：这个戒油子的问题很典型，决心弱，不爱学习，沉迷游戏，这样肯定沦为戒油子。戒油子必须深刻反思自身的问题，下决心痛改前非，才能告别死循环。很多戒油子都麻木了，戒得死气沉沉，一点士气都没有，这样只会越来越差，要突破，必须下狠心戒，拿出破釜沉舟的大决心，激励自己，勇猛战斗！谁也救不了戒油子，除非戒油子自己振作起来，天助自助者！前辈可以给你指点，但执行和努力都在自己！

看过很多成功的案例，那些戒色成功者都下了大决心，拿出勇猛精进的劲头，坚持学习和练习，坚决落实戒色日课，才最终突破了怪圈。一开始，气势上不能输，决心一定要大！缺少决心是什么原因？自己要深刻反思，是自己还贪恋快感？还是痛得不够深？还是不知道邪淫的危害有多大？自己一定要认真反省一下，凡是痛得深了，真正知道邪淫的巨大危害的人，肯定会下大决心狠戒的，因为他们知道再不狠戒，真的就完了，不仅身体垮掉，前途也灰暗，他们有这种紧迫感，所以才会拼死一战！必须要痛下决心，拿出血性和魄力，上演荡气回肠的绝杀！你的眼神必须是“绝杀式”的眼神，你的表情必须是“绝杀式”的表情！你的行动必须坚决、果断、疯狂、不顾一切！！！

很多人可能会觉得戒色决心嘛，就是想戒色了，那就叫有决心了，其实不然。想戒色只是初级的意向，真正的戒色决心是一定要戒掉！坚决要戒掉！有极强的渴望和动力！不顾一切，不惜一切代价！戒色的决心很重要，你的戒色决心有多强烈？是想戒色，还是一定要成功？还是拼死战斗、拼尽一切、全力以赴？这里面的差距非常大！你必须像个烈士一样行动，这是你死我活的战斗，要杀出一条血路，要有那种“杀气”！你已经被心魔奴役了这么多年，身体越来越差，瘾越来越重，心理越来越变态，完全就是撸管肉机，傀儡般的存在，你已经彻底受够了！必须挣脱怪圈，真正主宰自己！

在戒色吧看到很多发誓帖，那种所谓的毒誓是非常空洞的、无用的，是经不起心魔的狂轰滥炸的。发毒誓的人往往停留在口头，光有决心也不行，因为实力不具备，空喊口号是不行的！过几天邪念一来，还是垮掉，继续那个猥琐的动作！所以下了决心之后，就要猛烈行动起来，努力学习戒色文章，坚持练习断念，保证每天的日课，雷打不动！要有疯狂的执行力，干劲冲天！一旦哪个戒友有这种劲头了，他必然可以冲破怪圈，因为他已经具备了成功者的特质——决心大、行动猛，恒久力行！这类戒友必定成功！

我们要学会培养自己的戒色决心。可以背诵戒色文章中一些好的句子，学习邪淫的危害，看受害者案例，这都可以激发和强化我们的戒色决心。给大家一些热血沸腾、激励斗志的好句子。

1.拼死狠戒，拼死冲出怪圈！破釜沉舟，不顾一切！毫无保留！倾尽所有！

2.是男人就对自己狠一点，你不对自己狠，症状就对你狠！报应就对你狠！

3.像个男人一样站起来战斗！戒色是硬汉的抉择，上阵杀念，所向披靡！

4.迎接心魔的应该是你的断念利刃，而不是你的膝盖和奴颜！

5.你已经被心魔虐够了！你已经彻底受够了！剧情该反转了，干掉心魔，戒出生天！！！

6.像个烈士一样戒色，不要像个软蛋一样撸管！

7.最狠最霸气的一句话：拼死戒，戒到死！往死里干！干死心魔！

8.面对心魔，不要怂，直接拿你的断念利刃斩杀心魔！

9.与心魔死磕到底！这是你死我活的战斗！杀出一条血路！

10.你不断念，你就疯撸！与其疯撸，不如狠断！

11.戒色要狠，要充满血性！要极度强势！强悍！

12.当你疯狂行动起来，势不可挡，你已经赢了一大半了！

总结：

戒油子的状态很无力，习惯于破戒，都麻木绝望了！此时必须振作起来，给自己加油鼓劲！是时候绝地反弹了！必须拿出血性和魄力，杀出怪圈！死地则战！当你拼死一搏，胜利的天平就开始倾向你了！坚决不做戒油子，狠狠戒！戒到死！干！！！

**第三十一章：戒油子态度出了问题**

之所以沦为戒油子，和态度是密切相关的，学习的态度，对待失败的态度。

戒油子的学习态度不端正——懒散，马虎，敷衍、懈怠。

戒油子对待失败的态度——自暴自弃，消极思考，自怨自艾，全是负面的念头。

戒色高手对待学习的态度——认真、勤奋、保证日课不中断，坚持不松懈。

戒色高手之前对待失败的态度——认真反省总结，加强学习补强觉悟，吸取破戒的经验教训，鼓励自己。

戒色态度如果出了问题，那是怎么戒都戒不好的，态度非常关键，有一个好态度，就成功了一半。如果你能认真、负责、投入地戒色，你一定会成功的，失败只是暂时的，只要态度端正，积极思考，不断提升自己的实力，戒色成功只是时间问题。

戒友“流星划过圣贤书”说：“我曾经见过很多的戒友，在刚开始戒时非常用功，刻苦学习、注重总结、积德行善，戒得也非常好，看他们的状态就知道，只要坚持下去，破百天甚至过三年都没有问题，但他们往往到后面便失去了这样的状态。戒色要天天讲、天天抓，怎么能因时间长就忽视呢？他们开始变得懒散，也不注意总结，没有了过去的反省，对行善也变得消极起来。问题自然就诞生了，这时候破戒不过是时间问题。”

保持良好的戒色状态很重要，刚开始初心猛烈，非常用功，到后来就渐渐懒散懈怠了。一个好的态度对于戒色状态的保持有着至关重要的作用。要发长远心、坚固心，发行善的大愿，要增强“不忘初心、牢记使命”的责任感和使命感，守初心、担使命，正己化人，实现人生的价值。不要沉迷手机和游戏，戒懒求勤，积极奋斗，自强不息，传递正能量。一定要经常反省，船到中流浪更急，人到半山路更陡，要以“滚石上山不松劲”的精神坚决戒好每一天。

下面是一个戒油子的感慨

【大家好，我是一位戒油子。从初二下半学期撸管一直到今日，整整撸了十年了。从刚开始的无知，每天频繁手淫，到现在的一身症状，头疼头晕，没精神，抑郁，神经症，真的特别后悔自己的所作所为！到后来，遇到了戒色吧，真相大白，恍然大悟！每当我欲望来袭时，我就想到了自己的人生，人生这么苦，人生这么累，为什么不戒？我的欲望瞬间就消失了。手淫，让人失去太多太多，浪费了大好青春年华，去毁坏自己的身体，最终将是一场人间地狱般的旅行。现如今，我每天看文章，和戒友交流。如果不戒，人生将会完蛋；如果不戒，症状就会缠身；如果不戒，这辈子也不会有什么希望。不得不戒，因为将来要面临很多现实生活中的问题，我也想过死，但是我不敢，所以，只能好好活下去，好好看《戒为良药》，好好和戒友交流，帮助更多的人。希望年轻人们，不要重蹈覆辙走这条地狱路，感恩大家！】

分析：这位戒友的态度转变了，他已经经受了很多痛苦的折磨，知道邪淫是一条地狱路，真的不能走！戒油子是该好好下决心戒了，要多思维邪淫的痛苦，时常警醒自己，端正自己的态度，落实好戒色日课，这样就能一步步走出怪圈，重新主宰自己。态度端正，注重积累，迟早会成功的，要有这个信心坚持下去，不要消极思考，要充分肯定和鼓励自己！看到自己的进步！

正确的态度是成功的关键！态度是什么？是指个体对于事情的看法与采取的行动。没有什么事情是做不好的，关键是你的态度问题，事情还没有开始做的时候，你就认为它不可能成功，那它当然不会成功，或者你在做事情的时候不认真，马虎敷衍，那么事情也不会有好的结果。学习培养正确的态度，这是非常关键的。戒油子一定要认识到这个问题，你的态度决定着你的执行质量和执行力度。不少戒油子对待日课草率敷衍了事，不讲究精益求精，没有真正高质量的投入和钻研精神。在学习态度和练习态度方面，就比戒色高手差，所以结果必然是差。

戒色需要匠心精神，需要专业、精益、反省、总结、完善、专注、不断投入、真正热爱。观察过很多戒油子，他们对戒色的投入很少，敷衍了事，没有真正去钻研戒色知识，反而在玩游戏和看直播方面兴趣浓厚，如果把这种兴趣放在研读戒色文章上，估计早就成功了。

总结：

态度决定高度，积极正面的态度是成功的根源，有了好的态度才能不断投入和付出，才能坚守初心。戒油子首先就是要端正态度，放弃消极思考，建立积极思考的习惯，做事要有恒心，有规划，不要只有三分钟热度。一个人能否取得成功，态度起着极为重要的作用，成功人士始终用最积极的态度思考。对待暂时的失败，要有建设性的反省和思考，要有积极正面的态度，这样才能从失败中崛起而不会被失败所打倒。

**第三十二章：戒油子总在一个地方摔倒**

戒油子因为缺少反省，所以总在一个地方摔倒，总犯一个错误。这是他们比较典型的一个特点。

我过去做戒油子时，总是听信怂恿的念头，被心魔轻易攻破，后来我完善和提升了觉悟，就知道那类念头不能听信，那是心魔的怂恿，必须坚决断除。就因为领悟了这一点，我就突破了戒色天数。因为我反省了，我总结了，过去我没反省，没学习，没总结，就意识不到这个错误，一直在犯同一个错误，所以一直破戒，屡戒屡败。反省和学习真的很重要，要善于分析破戒原因，发现实质性的问题，这样才能避免一而再、再而三地重蹈覆辙。

有的戒油子一直盯着擦边图看，不一会就陷进去了，开始找黄了。为什么破了那么多次，还不深刻反省？还不下决心坚决改正？这是需要扪心自问的。为什么总犯同一个错误？戒色实战意识在哪里？为什么看到擦边图不避开，要去点击？通过不断反省，加强学习，就能优化实战表现。实战时会暴露出很多问题，如果贪恋很重，就要多思维邪淫危害和不净观，要针对性地对治贪恋习气。如果断速慢，就要好好练习断念口诀或者念佛，要强化自己的觉察力，断念要快、狠！不贪恋，不犹豫！

如果一直破戒，却不认真反省和学习，就可能一直破下去，一直在犯同一个错误，也许几年都找不到良好的戒色状态。我之前见了不少这类戒友，一开始靠初心戒了几个月，之后一旦破戒，就几个月乃至几年都找不到戒色状态了，总是戒戒破破，这就是不认真反省和分析破戒原因导致的，一直在犯类似的错误却没有意识到。因为没有意识到，所以就谈不上改正错误。一定要有针对性的分析和反省，如此方能找到原因，改正错误，提升实战表现。

是贪恋？还是断速慢？还是决心问题？实战意识差？还是觉悟缺陷？破戒后一定要认真反省，找到答案，也可以问戒色前辈，也可以看戒色文章，从文章里找答案。破戒后应该有一个顿悟，这样才能有实质的改进。

戒色高手之前也失败过，但高手之所以成为高手，就是他们善于总结，发现问题，改正错误，避免总犯类似的错误。戒色高手很注重实战反省，写实战总结，评估实战表现。这点是很可贵的特质。前段时间看到一个破戒反省总结，归纳的原因就是吃肉多、喜欢看擦边影视、对境避开的实战意识弱化，所以导致破戒。他总结得还是比较到位的，现在又戒得不错了。因为他能及时发现自己存在的问题，马上改正，所以就能避免总犯同一个错误。发现问题后，必须下决心去改，否则就会栽在同一个坑里。

做学生党的都知道，如果一道题不搞明白，下次遇到类似的题目还是不会做，所以他们会搞一个错题本，把之前不会做的题归纳在上面，时常看看，下次遇见类似的题目就会做了。戒色也要时常反省自己存在的问题，破戒到底是什么导致的？破戒的流程是怎样的？怎样操作才能避免破戒？这些问题都要认真思考，戒油子如果不去思考这些问题，那他们永远都是戒油子。因为有了思考和反省，他们就会去想办法解决问题，否则连问题是什么都不知道，怎么会去解决呢？首先要认识到问题，才能谈得上解决问题。

如果总在马路上的一个地方摔倒，大家一定会觉得那个人好傻，怎么不长记性。其实，戒油子也在干同样的事情，遇见擦边不避开；念头上来了，不及时断除；无聊时瞎浏览；心魔怂恿，没识别，直接听信；躺床玩手机，缺少警惕，等等这类问题。其实还是实战没做好，实战要点没落实，很多实战意识不具备，实战细节不注意，一次次在犯同样的错误，缺少反省，缺少改正的决心。

总结：

我相信每个人都经历过总犯同样的错误，这个经历是每个人都有过的，要避免这种情况，必须认真分析原因，真正下决心去改，这样才能避免总犯同一个错误。国外戒色书籍提到戒色需要提升自我意识，我觉得这是很重要的一点，自我意识就是一种反省、内观的意识，分析原因，反思问题，找到解决方案，整改落实，不断优化实战表现，如此才能越戒越好。比如过去有欲望了，想看黄了，你就直接去找黄了，现在通过反省和学习，知道要断除念头，不能听信想看黄的微妙感觉，对这类念头要高度警惕，立刻断除，同时应该减少独处，可以出去走一走。检视自己和戒色高手的差距，看看戒色高手是怎么做的，向戒色高手学习。高手之前也犯过错误，但不会总犯同一个错误。实战次数那么多，高手也不可能每次都做到完美，但他们有极强的反省意识，可以及时调整过来。

**第三十三章：行有不得，反求诸己**

如果行动没有达到预期的效果，就应该认真反省，从自己身上找原因。经常反思是一种智慧，也是一种理性的表现，有助于汲取教训，纠正错误。戒油子一直无法突破怪圈，就要认真从自己身上找原因，到底是什么原因导致自己无法突破？找原因是非常关键的，知道自己哪里没做好，才能去完善和改进，下次就能戒得更好。

这句“行有不得，反求诸己”，它所透露出来的含义其实很简单，就是要学会自我反省，而不是一遇到困难就怨天尤人，将责任推脱到别人身上。戒油子必须经常反省自己，优秀的戒色前辈都善于反省，其实每个人都有一些问题和缺点，通过反省就能认识到这些问题和缺点，从而改正和完善。这有点像汽车检修，把问题消灭于萌芽状态，当汽车运转出现问题，就要找原因了，到底怎么回事？这要征求专业人士的意见，他们一看就知道哪里出问题了。同样地，戒油子一直无法突破，也可以找有经验的戒色前辈咨询，帮他找原因，给他专业的建议。

有些戒油子一会换一个戒色方法，失败了就没恒心去坚持之前的戒色方法了，其实最根本的戒色方法就是修心，万变不离其宗，很多戒色方法都有强调修心。按照戒色十规或者戒色金牌体系去认真执行就行了，这两个戒色体系是戒色前辈多年总结出来的普适的戒色理论，高度总结和概括戒色要点，直指核心。

一定要找到原因，找不到原因或者找错了原因，没有找到根本原因，就很难有实质性的改变。为何失败了？三个字，找！原！因！特别要从实战表现上找！导致实战表现差的原因是什么？如何改正和完善？一定要认真思考。很多戒油子失败后就自暴自弃，自怨自艾，消极思考，不去反省和总结，把破戒归咎于没毅力，说自己道理都懂了，怎么还破戒？说这种话的人就是没真懂的人，也没认真思考为什么破戒，以为自己都懂了，就不会破了，这种见解是完全错误的。说这种话的人，一方面懂得浅，另外一方面也是有思想误区，比如学车，理论都懂了，会开车吗？你得练车啊！光懂理论没用，要结合实操，要经常练习。

飞翔老师说过不怕失败，就怕不反省，不学习，不练习。这是一针见血的话，戒色高手之前也失败过，被心魔狠狠虐过，像疯了一样撸，但他们后来冲破怪圈了。为何？失败后他们认真总结了，一定要深挖原因。

最近在贴吧看到一个案例：

【说出来你们可能不信，我戒色笔记都快写一本了，还是会破戒，每次都是无聊独处导致破戒的，一个半月来来回回戒，还是破戒，我不知道要怎么办了！】

点评：这是一个6级戒友的帖子，还属于新人，笔记也是很薄的一本。刚开始难免会破戒，因为觉悟尚浅，断力薄弱，还需继续完善和提升觉悟，强化实战水平。6级才刚开始，戒色是一条修炼之路，是需要不断精进的。一定要紧抓实战，独处无聊时，心魔容易入侵，这时就看自己的实战表现了，这是骗不了人的，实战不行，肯定破！刚开始定力浅，实力弱，可以减少独处。一定要有慎独意识，飞翔老师说过：“独处即实战！”

以下是25位戒友在他帖子里的留言，其中不乏13级以上的资深戒友。

戒友“晴天”的留言：笔记是一方面，重要的是，笔记上的内容你做到了么？

戒友“释怀”的留言：笔记做得再多，如果念头上来了你断不掉，那一切都等于零，要努力强化自己的实战水平。

戒友“无名小主”的留言：每次都是无聊独处破戒，那你知道了为什么还因为这个破戒呢？知道了原因不去改正，神仙也救不了你呀！笔记记了就以为自己很努力了吗？我比你大的两百多页的本子，记了六本。戒色本来就不是容易的事情，失败只能说明你的付出太少！

戒友“唯有自律”的留言：你写在纸上，有多少进了你的脑子里？欲望上来的时候，你是否能用上你笔记里的一句话呢？

戒友“mai魂”的留言：做笔记要总结经验，多思考，失败在哪里，要去改变。

戒友“以戒为师”的留言：理论要结合实战，实战就是断念，要以这个为核心，并不是看你写多少本戒色笔记就能够戒除的。邪念上脑，不会断除，那结果只有破戒。

戒友“彼岸花”的留言：每日500遍口诀做到了吗？若没做到就去做！

戒友“逗号”的留言：做笔记后，你有充分吸收里面的知识嘛？看文章只能提高觉悟和定力，这些都是为了修心断念那一断，你不会修心断念，你做再多笔记都是无用功，这是真的。

戒友“253860466”的留言：笔记多是理论，还要练习断念实战。

戒友“sunnysupean”的留言：写了笔记，关键还是要行动起来，一点点去做到，观心断念，养生功法等等，不要再给自己借口了，行动起来吧！

戒友“戒为航空”的留言：我写了快8本了，但是上个月，还是连续破戒，欲望大爆发！笔记记得再多，如果断念的那一秒顶不住强烈的攻击，不能斩钉截铁，断不了，还是破戒！所以说，戒色的白刃格斗在断念，断念够狠，就可杀出一条血路！其他虽然也重要，但是一定不能忽视了核心！

戒友“脱离苦海”的留言：实战必须要强，一切的学习落实在实战上面，我也写了五本了，保持学习。加油！

戒友“榛寓伽”的留言：实战没有提高，定力不足，一切都是围绕实战来进行的，实战不行，一切都是零，认真学习，好好练习观心断念，做到才能得到，加油！

戒友“戒者涤生”的留言：光写是没用的，而是按照写的道理去做。知而不行，是为不知，行而不知，可以致知。

戒友“不可不戒”的留言：笔记是记了，但你按照戒色文章里说的坚持去做了吗？你复习笔记了吗？重要的是吸收率，去执行。

戒友“童年秋千”的留言：你记了那么多笔记，你不照笔记执行，有卵用啊！

戒友“心诚则灵”的留言：重视实战，保持警惕，要多思考多领悟，加油！

戒友“以戒为师”的留言：知行不能合一，这是修行或者是戒色的大忌。戒色最重要的品质就是“真干”，脚踏实地用功，不求速成，也不流于怠惰。精进用功，方见成效。

戒友“仁慧觉”的留言：很正常，记下了不代表你就完全都做到了，做不到那就没任何效果。只有不断地去实践总结，最终才会转变成自己的。

戒友“请你们”的留言：实战才是关键，还没领悟进去！

戒友“超人肥”的留言：观心断念！一个月左右就是戒色休眠期，一过就是破戒高峰期，欲望强烈，你想想。一起加油吧！

戒友“cheetahxs”的留言：因为戒色的核心是观心断念，你做的所有戒色行为都是为它服务的！

戒友“奔风翔云”的留言：知道做不到是没有用的。在知道自己可能会破戒前就要制止那种情况发生，在念头上来时要坚决断除。

戒友“抱朴守拙”的留言：笔记里的东西需要执行，去执行，做好断念，好好感受念头，去识破它，加油！

戒友“自利利他”的留言：加强练习断念，这是最直接有效的方法！

点评：这25位戒友的留言很到位，做了很多笔记，一，吸收率如何？有没有真正记住。二，转化率如何？有没有转化为实战意识。三，有没有理论结合实战？实战打不赢，一切等于零，一切都是围绕实战这个核心的。真正去学，也要真正去练！真正做到！

总结：

记住一点，实战是永远的重点和核心，一切的学习和练习都是为了提升实战能力。光说不练，假把式！戒油子一到实战就不行，一触即溃！没有战斗力！嘴皮子有两下，实战一下都没有。从趾高气昂到跪舔心魔，转变之快令人咋舌！戒油子要逆袭，必须挖掘深层次的破戒原因，找到根本原因！

**第三十四章：你已经被虐够了！**

戒油子长期反复破戒，必须弄清楚自身存在的问题，痛下决心去改正。

要有深入思考和反省，必须明白问题的本质。一次次被心魔攻破，一次次变成撸管肉机，疯狂找黄，疯狂看黄，疯狂手淫，三疯主义！撸完空虚悔恨，身心衰败，感觉症状就要来了，内心很惶恐。这种滋味你已经受够了，被奴役的傀儡是没有自由可言的，只是一具被操控的提线木偶。你已经交了那么多“精费”，付出那么多惨重的代价，是该觉醒了！你已经被心魔虐够了，也已经彻底受够了！你必须重新主宰自己，拿回你的力量！

记得初中时打游戏，开始打Boss时，感觉Boss很强大，会被Boss虐很多次，但只要坚持打，不断总结经验教训，就能越打越好，最后轻松战胜Boss！我们战胜心魔也是如此啊！一开始感觉心魔很强大，也没有认识心魔，那种念头一来就听信，就跟着跑，结果欲火中烧，欲罢不能而破戒，这个过程我们已经重复了无数次，是该醒悟了。学习戒色文章就是为了提升觉悟，让你懂得很多知识，特别是心魔的套路、诡计，它是怎么攻破你的？你要清楚地知道，才能有效地防范，否则还是会被一次次攻破，心魔拿下你根本没难度，当你强大起来后，对心魔的套路很熟悉，并且断念水平很高，到时心魔想攻破你，难度就变大了，很难攻破你。

所以说，戒色就是练级之旅，在游戏里杀怪那么狠，有什么用！你脑子里的邪念怪，你要断啊，杀啊！断念口诀是“清怪利器”，关键平时要念熟，也要懂得断念的原理和用法，就是当念头袭脑的一瞬间，马上就念口诀，反应要快，也可以马上念佛号。平时要有日课，念到纯熟的地步，形成条件反射，到时邪念、图像一上来，马上就能念。

不少戒油子知道危害，也明白很多道理、方法，但是不去执行，纸上谈兵，到头来还是失败的命运。立场不坚定，容易被动摇，这也是一个问题，立场不坚者，稍微风吹草动，他就放弃了，立场不坚者注定失败，立场和信心是很重要的，这是基本前提，所以一定要坚定立场和信心，绝不动摇，这样戒起来才有力量！戒色成功是留给烈士的，不是留给动摇分子的。

每次放纵后都悔恨不已，告诉自己下次不会再破戒了，但每次当邪念一出现，感觉内心就在动摇，挣扎一会，最终还是投降了，进入了老流程——找黄、看黄、手淫。实战不给力，当然摆脱不了破戒的命运。在独处时，无聊时，心魔就开始进攻了，会怂恿你看黄，最常见的怂恿就是“最后一次、就看看不撸”，意淫图像也会浮现，过去看过的黄、放纵的回忆都可能浮现，如果不具备金刚断力，是很难招架心魔的狂轰滥炸。断力弱时要注意减少独处，断力强时，就能做到一夫当关，万念莫开！有大将之风！斩杀心魔，毫不留情！

戒色终究还是看实力，其实任何行业都是看实力，没实力，肯定失败。关键要不断积累和提升自己的实力，有了强大的实力，成功就是必然的。

你已经被虐够了！是该开窍了！一次次重复类似的破戒流程，一次次犯同样的错误，有什么意义？没长进啊！通过反省和总结，学习前辈的宝贵经验，就知道提升实战水平是关键，就要认真学习这方面的内容，下决心去练习。

你已经被虐够了！是该好好下决心了，空谈是无用的，纸上谈兵，一到实战就趴下了，高手狠断，弱者跟念，高手为什么这么狠？都是练出来的！知道断念贵快、贵狠！过去高手也被心魔反复虐过，知道心魔的阴险狡猾，知道实战一定要狠！

你已经被虐够了！腰空了，腿软了，人丑了，脑笨了，跑医院，药罐子，惶惶不可终日！颓废、灰暗、无望，这种日子彻底受够了！必须下大决心冲破怪圈，坚决提升实战能力！负起责任来，对自己健康负责，也对家人朋友负责，有了责任心，才能爆发出奋勇杀敌的决心和执行力。

总结：

明确目标，坚决执行！记住这八个字，目标是什么？提升修心断念的实战能力和对境避开的实战意识！注重实战，以实战为核心，要摆脱被心魔蹂躏的悲惨命运，必须在实战上下功夫。修身、行善、改过也很重要，但实战的重要性绝对是第一的，当你修心断念的能力提升后，其他各方面都容易进步，因为心是根本，你把握了这个根本，其他各方面的改变就会水到渠成。

**第三十五章：磨锋利断念之刃**

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！——戒者飞翔

为什么戒油子明明知道戒色方法和道理，但每次和心魔斗争还是失败？因为还是实战差！实战强的人是不会破的，成功者无一例外都是实战强的人。看看高手的实战操作，再对比一下自己的实战操作，找差距！

功夫是一层层做上去的。——元音老人

实战实力的提升有一个过程，不是一蹴而就的，不能急于求成，要稳步提升自己的实力。强化实战意识，磨锋利断念之刃！看到有戒者的名字叫“断念刀客”，很有范的一个名字，也说明他很注重练习断念。刀不磨不快，这个理大家都懂，所以要练啊！你不练，你的断力怎么上去呢？暂时的失败，不要气馁，坚持练下去，实力提升了，你就有实战的把握和底气了。为什么有的人会慌，因为实力不具备，等到心魔疯狂进攻时，他肯定会破戒，所以他慌，他知道自己顶不住！自己几斤几两，还是有数的。就像打仗时，如果我方强大，即使敌方猛烈进攻，也攻不下来，反之，若我方薄弱，敌方一攻就破。

我方必须够硬、够狠，固若金汤，才能顶得下来！这场看不见硝烟的攻防大战就在每个人的脑海中进行，每天都有人阵亡，从信誓旦旦到疯狂的撸管肉机，只有一念之遥，一念断不掉，就会被操控。你就不是你了，什么荒唐变态的事情都干得出来！可怕啊！

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。——开始行动吧196

打仗时战士最需要的是什么？是有一把好武器！没有武器，就没有威慑力和杀伤力。你想突破怪圈，就需要一把断念利刃，念头、图像一上来，马上就斩杀干净！威慑力强，心魔就不敢轻易进犯。有的戒友为何断不完，上来一波又一波，因为他威慑力不行，说白了还是实力不济。譬如格斗高手在大街上遇见一些小混混，小混混不知道他是格斗高手，想欺负他，他迅速出手，闪电般地放倒几个，狠劲十足，其他的小混混就不敢上来了，因为知道这是个狠人！怂了！断念也是这个道理，你断得狠，断力大，就有威慑力，念头就不会没完没了。惭愧师兄分享了他的实战经历，他说断了一波，又上来，他就断得一次比一次狠，用上断念组合拳，心魔就败退了，知道不好惹。断念时的决心和勇气很重要，譬如上阵杀敌，要有一股拼杀血战的勇气，杀光一切邪念！

某戒友说：“一定要把断念修好，这样戒起来就会容易，这样效率非常高！”你实战强了，戒起来就容易了，实战就是突破点！断念之刃要锋利，要快，刀钝了，自然斩不断！

战士要有枪，刀客要有刀，这是武器，必须要有的，而且还要练到高水平，才能发挥出威力。

佛言：夫为道者，譬如一人与万人战。挂铠出门，意或怯弱，或半路而退，或格斗而死，或得胜而还。沙门学道，应当坚持其心，精进勇锐，不畏前境，破灭众魔，而得道果。

修心就是一人与万念战！戒色的过程中会经历无数次的实战，对境实战和断念实战，成千上万次，有时邪念很少，有时邪念很多，只要实力强悍，就能稳操胜券！

你在实战化训练中流下的每一滴汗、每一滴血，都是你在真实战场“通关”的秘密武器。——特战老兵

注重练习，注重实战，以实战为核心，一步步去提升自己，最终就能决胜实战！

案例1：刚才心魔入侵，我开始了第二遍念诵楞严咒，但是过程中淫念不断，断了又来，念完之后，心魔不断怂恿我去看黄，当我差点被控制时，强大的戒色欲让我立马站起来，开始高速念断念口诀，一边念一边走动，心魔进攻越是猛烈我念得便越快，硬是不让心魔得逞，结果现在，心魔最强的攻势已经被我击溃，但是心魔还不死，还想要夺取我身体的控制权，但是攻势已经相比刚才弱多了。

点评：这是一个实战案例，我戒到现在也经历了很多次实战，发现心魔来了，就马上站起来提高警惕，马上念口诀或者念佛，念到心里清净。实战时要坚决勇猛，如上阵杀敌，直须勇猛，不能怯懦，也不能害怕，不怕贼强，只要将猛！磨锋利断念之刃，只待心魔上来送死！坚决不让心魔得逞！

案例2：回到单位请假，稍微闲一点，心魔开始怂恿我，还有微妙感觉让我勃起。觉察和不净观，强势断念，一拳干倒心魔。邪淫荒唐的过去都是历史了，已为人父的我要身体力行为儿子做一个好榜样。修炼念起即断，避字诀。

点评：实战时要强势！发现心魔进攻了，立刻警惕，可以觉察断念，也可以马上念口诀、念佛号来转，如果贪恋重，可以思维不净观。飞翔老师说过：“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！”独处无聊和周末时，心魔容易入侵，所以必须提高警惕，做好实战！

案例3：师兄们，戒色第11天，刚才心魔入侵没有及时断念，导致心魔迅速壮大，差点破戒，还好及时醒悟了过来，我感觉今天的欲望明显比前面多得多。

点评：断念要及时，要快，否则等邪念发展壮大了，就很难办了。比如小火星好灭，森林大火难灭，所以断念贵早，贵快！平时练口诀就是在磨刀，实战时就是在用刀，平时磨得快，实战时才给力！

戒友“悟因”的总结：

①戒色实战，这才是戒色的真正核心，戒色过程中的一切工作都必须围绕实战进行，脱离实战的戒色，结局必然是破戒，理论学得好但实战弱，等于整个白学，一点用没有。在和心魔实战的表现可以看出一个人觉悟的高低，戒色高手都是念头上脑的一瞬间识别并斩断，而戒色菜鸟总是贪恋这种意淫的感觉，知道这是心魔也不断念，甚至有的压根不知道心魔是什么，心魔来了根本无法识别，这样心魔很容易就入侵占领了他的大脑，然后控制住他的身体，破不破戒完全由不得自己了。我们要立足于实战抓学习、抓训练，学习和练习就是为了提升实战水平，任何的戒色功课也都是为了实战的那一下，千万不可脱离实战来做功课，否则无论你学了多少戒色文章都必将失败。

②你必须要清楚，你要时刻准备着和邪念展开交战，还要清楚心魔的所有套路所有诡计，知己知彼百战百胜，对邪念零容忍，不能有一丝贪恋。

悟因总结得很到位，把握了实战这个根本，就能最快地抓住核心，如何提升实战能力是最关键的一个问题。

总结：

戒油子实战差很普遍，实战不差，也不会沦为戒油子。实战水平是需要持续完善和提升的，实战后要认真总结和反省，精益求精，只有实战强了，才能冲破怪圈。迎接心魔的是你的断念利刃，而不是你的膝盖和奴颜！来一杀一，来万斩万！绝不让心魔得逞！绝不允许心魔侵犯和践踏自己的戒者尊严！

磨刀霍霍向心魔

霸气实战斩邪念

怂恿套路概不听

戒色猛将扫千军

**第三十六章：看戒色文章不能走马观花**

这章就是讲学习态度的，有什么样的学习态度，就有什么样的收获！

如果马虎敷衍，随便看看，不做笔记，这样吸收率低得可怜，几乎不会留下多少印象。戒油子也学习，不少戒油子看的文章也很多，但是他们的学习态度很差，看文章走马观花，看过就忘，没有真正入脑入心，能记起的内容非常少，又不注重记笔记，也不复习，这样的学习态度，怎能成功？戒色就像备战高考，要反复学，反复看，学习态度要认真，还要时常反省、总结，和高手找差距，不断提升自己的觉悟和实战水平。

戒油子说：“看标题就知道内容了，就不想看了。”这种懒散的学习态度是很差的，他们自以为都懂了，其实还很肤浅，实战还是差，只有谦卑下来，认为自己还很浅薄，才能学得进去，如果以为自己都懂了，就没有学习的劲头了，也没有进步的空间了，也会开始骄傲自满。那些戒色几年的戒色前辈，依然在看戒色文章和戒色笔记，难道他们不懂吗？他们当然懂了很多，但他们很谦卑，还在努力学习，不断完善和提升自己。

戒油子的学习态度一定要端正起来，也一定要勇猛精进起来，彻底告别懒散和消极，飞翔老师说过：“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。”两个猛烈其实说的就是执行力，一定要强势执行，雷厉风行！学习文章要深入细致，不断挖掘细节，经常整合笔记，复习笔记，提升吸收率。

我个人的经验，我也经常复习笔记，有的笔记要看很多遍才能看出感觉来，什么感觉？就是顿悟、兴奋、欢喜雀跃的感觉，就是一下加深了认识，悟到了新东西，那种感觉非常兴奋，也极为振奋。看一遍或者看几遍真的差远了，重要的笔记要复习几百遍，必须经常复习，不断深化认识。走马观花肯定不行，一定要认真去看，去学习，做笔记，拿出认真的态度！戒色又不是购物，随便看看，戒色需要极为认真负责的态度！

高手是怎么崛起的，其实就是——强化学习、精深练习、强势执行、保证日课、注重积累。是这样一点点进步的，我个人认为，学习的热情与兴奋度很重要，有了那种疯狂的热情和冲劲，进步是飞快的。

戒者“君子慎独”的帖子：戒色第二十九天，感觉自己还是基本完成了每天练习观心断念，每天学习戒色文章不间断的要求，以后继续努力，不能放松，保持警惕，保持谦卑的心态，不能骄傲，独处时要加倍小心，平常要避开色弹，加油！

点评：他做得很棒！从他身上看到了坚持，也有很好的警惕意识，慎独，避开色弹，也懂得保持谦卑，这几个要点他都很好地把握了，相信他会越戒越好的。

戒者“奔风翔云”说：“记得我当初是带着想突破的心情每天学习戒色文章，突然有一天觉悟上去，就冲破怪圈了，希望你也能！”

点评：翔云的动机很强烈，他很想突破怪圈，每天坚持学习，量变产生质变，最终做到了。

戒者“顺其自然”说：“好好学习文章和练习断念，走出戒油子圈，我也是2015年知道这个吧，断断续续破戒，直到去年才知道学习文章和练习断念的重要，现在我戒了728天了，加油，你也可以的。”

点评：认识到学习文章和练习断念的重要，其实就有了努力的明确方向，也就拿到了成功的钥匙。这需要强烈的自我意识，必须认识到学习和练习的重要，这个意识必须要强烈清晰，真正知道重点在哪，他戒了728天了，很不错，值得大家学习。

戒者“既往不咎”说：“一定要有破釜沉舟的决心去做一件事情，一定要有超强的意识管控自己。”

点评：突出了决心和意识，这的确是成功的要点。决心一定要大，自我意识一定要强，加上执行力，就能步入正轨。

总结：

最近看了一篇文章，提到了阿法狗为何如此强大，打败了所有人类高手，原因在于强化学习（reinforcement learning）和强化练习。随着训练加深，系统的表现不断进步，自我博弈的成绩也越来越好，同时，神经网络也变得更准确。人工智能强在超强的自我学习系统，不仅学习顶级高手的棋谱，也与自己对决，不断犯错，不断纠正，越来越强！我们戒色也需要学习和练习，变强的原理是相通的，不管哪门技法，都需要大量的学习和练习才能真正精通。放弃走马观花式阅读，真正认真去研读和做笔记，必将会越戒越好。保证优质的训练和自我评估，就能持续进步。

**第三十七章：戒油子要强化实战意识**

实战意识一定要强，实战意识一弱，就会去看擦边，断念也会犹豫，也不会时刻保持警惕。外避内断的实战意识一定要强，每天应该复习一下实战的笔记，以防实战意识弱化，一旦弱化，就会去看黄，不知避开，开始贪恋。一些戒友进入了戒色稳定期，渐渐放松了警惕，实战意识逐渐弱化，最后就开始看擦边了，然后就破了。所以，实战意识一定要强，实战意识是需要保持维护的，需要经常看实战的内容来提醒自己，告诫自己。比如开车的安全意识，要经常给自己提醒，实战时要正确操作！要避开，不要去看；要快断，不能犹豫。

一位戒油子的自我反省，希望对大家有用。

自2014年4月份进入本吧，戒色一直断断续续的，人生起起伏伏感慨万分。但是这次我觉得我能有很好的状态，因为思想又进步了。反省主要分为：

1.戒色没有所谓的成功。为什么我觉得没有所谓的成功？因为成功是你自己定义的，你自己定义成功后，这就成为了你松懈的开始。以为自己成功了，可以不那么注重看戒色文章了；以为自己成功了，可以多吃点肉等等，这么一来，又再滑向破戒的边缘，极易功亏一篑。我想，这应该是戒油子都有的问题。每天看戒色文章，听好的戒色文章，锻炼身体，助人为乐等，这些都是每天必备的药，药不能断。（按：戒色是一辈子的事，一生的修为，戒色可以有阶段性的成功，但不能放松警惕，还需再接再厉，不能骄傲自满、松懈。）

2.任何你在戒色吧看的方法，如果没有每天坚持下去，几乎就没有什么作用，因为很多方法只能像是刷牙一样，必须每天刷，才能保持牙齿干净，没有蛀牙，三天打鱼两天晒网，肯定不行。大家应该有点取舍，给自己的大脑每天都“刷牙”，而不是东试试，西试试，最后破戒了就认为什么方法都是错误的。没错，就是坚持每天吃药，综合对治，永远不要抱有“我戒色好了，我完成了”这种心态，戒色永远在途中，戒色是一个伴随下半生的事情。

3.时隔一年，回头看看，感慨万千。飞翔经验第一季非常有自己的用意，需要大家引起重视。飞翔的话语真的很值得去琢磨，他的话背后可能有很多内容，值得大家研读。我想《戒为良药》第一季 ，也是这本书的灵魂所在，只是觉得自己理解得太晚了。要好好加油了！

点评：这位戒油子的反省很好。很多人都是以为自己成功了，于是放松警惕，不学习了，骄傲了，于是就破戒了。所谓骄兵自败！戒色是一生的修为，君子的第一修为，必须坚持落实日课，不能松懈，做好规划。第二点他强调了坚持执行，而不是东试试，西试试，学贵专精，一门深入。戒油子之所以沦为戒油子，自身是有很多问题的，一定要深入理解前辈的经验心得，真正看进去，理解得太晚，就会耽误很多时间，走很多弯路。很多戒油子都是失败了很久才意识到学习和练习的重要，才意识到日课的重要。他们之前缺少反省，也没有认真的学习态度，所以一直戒戒破破，出不了怪圈。

戒油子的终极问题还是实战弱！如何提升实战水平，如何强化实战意识，是绝对核心的问题，解决了这个问题，突破怪圈，戒色几百天、几年都是可以做到的！《戒为良药》里有很多实战的案例分析，很重要，还有很多实战的文章，也非常重要，应该反复研读，怎么做好对境，怎么练习断念，实战的重要和要点，飞翔老师都反复强调了很多遍，对于那些要点必须牢记在心，时常复习，不断强化实战意识和实战表现。

很多戒友都有实战意识弱化的问题，就是因为很长时间不看实战的文章或者笔记，对实战意识缺少重视，没能经常提醒自己。心魔一点点在蚕食他的心理防线，最后又开始贪恋擦边图，看到擦边图不避开，一直点击，一直看，一步步陷进去，最后破戒。平时一定要坚持对治贪恋，多思维邪淫危害和不净观，强力对治，这是不能松懈的，对治习气是持久战，实战意识也一定要提起来，不能弱化，一定要强化，强化，再强化。实战中，一定要做对的事情，采取正确的操作！

分享一些实战笔记：

1.刚刚经历了一次激烈的实战，是强烈的贪心、好奇和粗邪念，图像思维和微妙感觉。刚开始是微妙感觉，一阵一阵地伴随着图像，后来贪心就变得十分猛烈，我就使用断念配合楞严咒心，边念边狠狠地断，又使用思维对治猛烈抵抗，才渐渐化险为夷。

2.实战意识一弱，就要看擦边了！实战意识一弱，就会破！

3.实战意识一弱化，对境就会做出错误的选择。

4.吃肉后要提高警惕，必须警惕擦边，上网提高警惕，避免乱搜，其实是微妙的想看黄在作祟。

5.只有不断强化实战意识，才能做到不破！

6.我戒到现在就是强化了实战意识——对境和断念！

7.实战后一定要认真反省，发现自己细微的问题，一定要警惕擦边图。

8.实战意识太关键，实战内容几天不看，就弱化了。

9.擦边图一定要避开，要警惕想看擦边的微妙想法。立刻断掉！做好视线管理。

10.对境和断念实战不一定每天都有，但是这个实战意识必须每天强化，需要反复强调提醒。

11.实战意识不能弱化和松懈，否则对境的时候就会做出错误的操作。

12.实战意识一弱，就会看擦边，几天不强化实战意识，就会松懈。就像一块肌肉不练，就会退化一样。

13.实战意识每天都要强化，对境是极大的考验！不要看擦边。

14.你戒到现在，觉悟不低，但时间一长，实战意识难免会松懈和弱化，所以要每天强化实战意识，以防弱化。这是戒到后期必须要重视的问题。

15.对境是极大的考验，上网就有对境的机会，擦边图那么多。只有强化对境实战的意识，强化避字诀，才能幸存。否则对境生迷，很容易陷进去。蠢蠢欲动，不断搜索，一步步失控。

总结：

这章是专门讲实战意识的，实战意识是极为重要的，必须每天强化。戒色高手都有很强的实战意识——外避内断！在实战中做得很好，偶尔做得不好，也会立刻深刻反省，经常提醒自己，以防实战意识弱化。高手都是意识流，实战意识必须要强！实战中必须做对的事情！高手的意识比新人强，高手知道避开，新人贪恋重，盯着看。高手坚持对治贪恋，知道立刻避开，这就是高手的意识。我们要学习高手的意识和实战操作，顶尖高手都是意识极强之人，记住这一点！

**第三十八章：要提起警惕意识**

戒色成功=觉悟高+警惕强！这是飞翔老师总结的公式，后来有戒友总结：戒色成功=觉悟高+警惕强+断念快！这也是对的。其实断念的内容就属于觉悟的范畴。

为何要专门强调警惕呢？因为警惕太重要！放松警惕必然破戒，心魔随时都会进攻，所以要随时保持警惕。

但要注意几点：

一，保持警惕，不是过度紧张，是类似开车时的警惕，放松但警觉。过度紧张是错的。过度紧张和害怕会导致念头冒出。

二，要时常提醒自己保持警惕，因为有时会忘记保持警惕。

三，不要以为一直保持警惕很累，那是误解。因为误解就会畏难，就不会去做。这是一些戒油子的问题，因为有思想误区，他们就会畏难。一直保持警惕，就好比骑车或者开车时那种警惕，会累吗？不会，因为是放松且警觉，是那样一种状态，自己要多体会，不能理解偏了。要正确理解前辈文章的意思，这很重要，理解偏了，就容易走偏。

其实很多人缺少的东西就是警惕意识，警惕是容易忘记的，也容易下降，对境时也容易贪恋，如果不够警惕，就很容易陷进去。不仅是在练习断念时保持警惕，而是时时刻刻让自己保持在一种警觉的状态，监视内心的一举一动，如果心魔入侵了，要马上反应，及时断除。就像电脑的防火墙一直开着，如果有病毒入侵了，马上就拦截杀灭，速度极快。我们要建立自己的“病毒库”，对哪些念头会导致破戒，做到心知肚明，到时就能识别出来，对于心魔的怂恿坚决不听信。

刚开始保持警惕有点不适应，坚持练习就慢慢习惯了，就好像开车一样保持警惕，不会很累，习以为常就好了。我们一定要从容应对挑战，赢得战略主动，为什么要保持警惕？因为心魔随时都可能入侵，在你吃饭时、上课时、工作时、上厕所时、洗澡时、独处时、周末时等等，那种邪念、图像、怂恿念都可能冒出来，高手一直保持警惕，在独处时更加提高了警惕，因为独处即实战，心魔就喜欢独处时进攻你。断力差时，应该减少独处。

有时坐着时邪念上头了，马上就站起来，警惕性一下就起来了，微妙的感觉也消失了。这些都是细节，注意细节很重要。高手的警惕性是很强的，这是经过成百上千次实战磨练出来的，也是通过学习提升的。要居安思危，具备较高的警惕意识，不要以为自己成功了，不用看戒色文章了，也不用警惕了，有这种想法的人很快就会破戒。心魔一直在虎视眈眈，就等你放松警惕的那一刻，心魔露出了狡诈阴险的邪笑！

修心是持久战，等自己具备了一定的实力，戒色就会轻松许多，保持警惕也会成为常态。失去警惕的人肯定会破戒，在这个色弹横飞的战场，内要快断，外要避开，不要去撞色弹，那是愚夫的行为，老兵知道要避开，每天强化实战意识，时刻警惕，经常反省。战场上是有一套生存法则的，在战场上要时刻保持警惕，随时准备应付紧急情况，严防敌人偷袭。战场上有哨兵，随时观察敌情，这就是在警惕敌人进攻。

以下摘自《戒为良药》

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。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。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。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？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！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。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！——摘自《戒为良药》第101季

飞翔老师的戒色体系是立足于实战的经验总结，真的是实战的产物，不是空谈和纸上谈兵。那些戒油子说到底还是实战不行，重视实战是重中之重！实战意识强了，很多时候就知道该怎么做了，警惕就属于实战意识，缺少警惕的人很容易被心魔攻破，譬如战场上不警惕，唯一的结果就是阵亡！

下面分享一个破戒反省案例

【给还在戒色路上的朋友写的一段话，千万要记住不要因为一点擦边的小视频就去找网址看小黄片，要想戒除手淫第一步就是不要去看，如果你真没忍住去看了，那也不要动手，果断一点马上关了退出来，去外面或者找朋友聊天，避免一个人。本人戒色路上断断续续2年了，这次是最长的一次7个月，就是用上面的方法达到的。但是我在今天破了，因为和朋友去外面吃饭喝了点酒，回来之后真的难受，毕竟是存了7个月了，心里的小侥幸在作祟，没有控制住自己。这里我就要再多说一下，千万不要以为每次看了小视频就能忍住，这个东西会在你的脑子里积累，也就是大家说的黄毒，可怕的是你一直跟着往下想，最后一发不可收拾。总结一下这次的问题就是自己喝酒后控制力明显减弱，以后尽量少喝或不喝，还是那句话，戒色路上的拦路虎太多了，大家一定要知道自己的目的是什么，就是戒除邪淫有一个健康的身体和思想，只有脑子里不去想这些东西了才有更多的精力去想自己的美好的未来。戒色就是在锻炼我们的自制力，朋友们加油，我也要加油。】

点评：酒是色媒人！喝酒后要提高警惕，酒尽量少喝或者别喝，如果喝了，就一定要提高警惕。实战中会出现很多情况，也有很多细节要注意，如果其中一点没做好，就有可能导致破戒发生。高手很注重实战的总结，也会看别人的案例来警醒自己。戒了7个月也算小有成就，他也提醒大家不要去看擦边视频，看了就极易陷进去，然后去找黄。这其实也是警惕意识，要警惕擦边图、擦边视频，远离黄源是戒色十规第一规，放之四海而皆准，古今戒色都在强调远离黄源！

总结：

戒色战场有一套规则、一套纪律，如果你违反了，等待你的就是阵亡的命运！戒色前辈也是吃过很多亏的人，所谓吃一堑长一智，也见了太多破戒的案例，根据自己的经验和研究总结，把这些需要注意的要点写成了实战法则和纪律，大家一定要严格遵守，时刻保持警惕意识，如此，方能在戒色战场幸存下来。

**第三十九章：躺着玩手机很危险**

躺着玩手机是很多人破戒的一大诱因，躺着容易放松警惕，玩手机时看擦边图看直播，看着看着欲望就起来了，因为躺着警惕性很差，就容易陷进去，一步步去找黄看黄，最后破戒。这个流程太熟悉了，手机时代，年轻人基本都有手机，躺着舒服，拿着手机就到处乱看，看到擦边就停下来点进去，被迷住了……躺着是警惕性最差的姿势，坐着比躺着的警惕性强，站着比坐着的警惕性强，很多戒色高手都懂得及时切换姿势以提高警惕。

躺着时，就像一滩烂泥一样，人也是迷迷糊糊、昏昏沉沉的，注意力很容易涣散，在戒色战场上这个姿势，最可能的结果就是阵亡！心魔冲上你的头脑，你却毫无警惕，一滩烂泥，结果是什么？肯定被攻破！头脑就是你的战略高地，是心魔和你反复争夺的地方，心魔一旦攻占你的头脑，你就会身不由己，被心魔操控和奴役，宛如提线木偶！你一定要提高警惕，即使躺着时也要具备一定的警惕性，这种警惕性需要经常提醒自己，慢慢就能养成。

对于警惕性差、定力差的戒油子来说，躺着玩手机很容易导致他们破戒，一方面躺着时警惕性下降，另外就是手机里擦边太多，很容易中招。一旦中招，就会开启“三疯模式”，疯狂找黄，疯狂看黄，疯狂手淫！当时针指向了零点，戒油子还在看黄，还在疲于奔命，那个猥琐的身影在继续那个下流的动作……本该用于学习的时间，都用来找黄看黄了，多么可惜，浪费大好青春年华，随意糟蹋自己身体的精华，就等着被症状虐吧！

戒友“破晓的金色曙光”说：“此次破戒后，我决定以后做出以下改变：中午午休时也将手机放在床下，不带手机上床，早晚睡觉不带手机上床，只在床上睡觉，醒了就离开床。床这玩意，真的是邪淫最佳发起源，躺着就胡思乱想，直接导致邪念生，导致破戒。所以，床只能用于休息睡觉，无事绝不上床，上床绝不带手机。”

点评：我做学生党时，那时最常犯的一个破戒类型就是赖床破戒，有了晨勃就想撸，躺床上就意淫，意淫到欲火中烧就会撸，总是这样的破戒流程，一个人躺床上也是独处时刻，很容易诱发破戒。现在都是智能机，可以在床上看黄，这样更容易导致破戒发生。对于定力较差的人而言，躺着玩手机是很危险的，所以要尽量避免躺着玩手机，长时间躺着看手机，会造成眼睛调节疲劳，出现头痛、头晕、视力下降。

13级的“光明磊落星官”说：“断念实战是戒色最根本的东西！一定要早发现，早对治！不要沉迷游戏，不要躺着玩手机，不要沉迷手机和网络，独处时更要保持高度警惕！”

点评：星官这段话说的都是要点，非常重要。断念要快，早发现，早对治，以免自己陷入被动。不要沉迷游戏和手机，不要躺着玩手机。这些是前辈的经验之谈，躺着容易丧失警惕，被心魔攻破，一定要小心。

下面是一位新人的破戒反省：

【晚上躺在床上玩手机，感觉很无聊，就有看黄的念头上来，我也不想破，但是念头起来了，我没来得及控制，我又在网上看见各种带有诱惑的内容，让我有意淫的欲望，这时我根本控制不住了，念头越来越强，让我失去清晰的头脑，我控制不住地去找黄，我还是破戒了，我终于知道了看黄必破的道理，我一定要牢记这次破戒。破戒后我很后悔，明明知道手淫很不对，可根本控制不住欲望。失败并不可怕，可怕的是不学习，强戒注定失败，这次破戒让我意识到我这样不学习只强戒，很难戒色成功，只有彻底觉悟后才能成功，这次破戒后要好好反思，不能白破戒了。破戒前总是有隐隐的欲望让我有意淫的念头，加上一个人很无聊就有念头起来了，有欲望要及时断念，千万不能一直想着念头，最后欲望越来越强大，无聊的情绪很容易破戒，还有躺在床上也会有破戒的欲望，我应该站立让头脑清醒，在家里做家务没事找事做，不能让自己太闲了，并且听戒色录音学习戒色，就可以战胜手淫。以后要少玩点手机，戒色一定要保持警觉，好好管住自己的心。】

分析：几个破戒的因素他都占了，躺床——手机——无聊——断念差。念头越来越强，一步步被心魔控制和接管，最后破戒。破戒后应该认真反省，他也知道破戒前总是有隐隐的欲望，这就是微妙的感觉，要及时觉察并断除！独处无聊时要警惕，找点事做，不要去看擦边图、擦边直播等。躺着发现自己欲望起来了，马上就应该站立警惕！这是实战意识！前辈最重视的就是实战意识——外避内断！保持警惕！否则肯定沦为身不由己的撸管肉机，被心魔操控，被心魔榨干！疲于奔命！疯狂掏空自己！惨烈啊！黄片的英文发音就是“破”！所以看黄必破是真理，即使当天没撸，过两天肯定撸！严格来说，看黄就属于破戒，因为会导致暗漏。我们必须远离擦边图！当你有看擦边的倾向时，你就要高度警惕了，你就要深刻反省了。

总结：

看到很多人都是躺床玩手机破戒，躺床手机，破戒搭档！要警惕啊！不要躺床玩手机，无聊时不要乱点乱看，要警惕想看黄的微妙念头，做到早发现，早断除。一位戒友说：“不能带手机上床，否则心魔会怂恿去看黄。”另一位戒友说：“一定不能躺着玩手机，极易产生淫念和怂恿念。”这些都是前辈的实战总结，我们要引起高度重视。记住：躺着玩手机，很危险！

**第四十章：远离黄源和对治贪恋**

黄源是不可触碰的高压线！要加强纪律建设，不以规矩则乱，有规矩意识、敬畏规矩的人，才能守住戒色成果。——戒色高手

远离黄源是戒色十规第一规，飞翔老师把远离黄源放在第一规，是有很深含义的，为什么不是别的，而是远离黄源！因为我们这个时代，黄源太多了，上网真是防不胜防，很多门户网站也是“黄雷”遍布，擦边图、擦边新闻满天飞，小弹窗也会突然跃入你的眼帘。在色情泛滥的时代一定要提高警惕，譬如进入战场，到处是黄弹，一不小心就会阵亡！过去的时代没有手机没有电脑，看黄一般用录像机和影碟机，内容也容易看厌掉，那个时代“资源”有限，而且还需花钱买。进入网络时代，那真的是海量的资源，让你的多巴胺疯狂分泌，新奇，新奇，更多的新奇；疯狂，疯狂，更加疯狂和变态！

黄片在国外叫“脏片”，也就是低级下流的片子，让人堕落的毒品，极易让人上瘾，会扭曲人的性取向，让人心理变态。很多孩子都是被黄片和手淫恶习摧残，真的是饱受摧残，宛如行尸走肉一般，有体会的人都懂的，不用我多说。现在智能手机，接触黄片可谓唾手可得，比在地上找石子还容易。在这个时代一定要注意远离黄源，包括远离邪友，一定要注意远离负能量的内容，黄片、邪书、邪友，都要远离。

很多戒油子就是决心不够大，认识不够深刻，内心还贪恋，所以一直在看擦边，看黄，戒色十规的第一规都落实不了，这样怎么戒都是败！第一规最基础，也是戒色战场的纪律，违反这条纪律，等于是送死！无聊时，拿起手机乱看，看到擦边就不动了，盯着看，看着看着就去找黄了。这个流程想必大家都很熟悉。戒色高手都知道远离，避开！这是实战意识，战场上不避开子弹，那不是傻子吗？学点老兵的实战经验，避开！警惕！不要去看！

真正下决心把远离黄源落实了，把所有不良“资源”全部删除干净，拿出破釜沉舟的决心来戒，这样才有望冲破怪圈！有的戒油子还舍不得删，这样肯定失败，一开始决心一定要狠！婆婆妈妈的一点骨气都没有！还戒什么？！

远离黄源做好了，知道警惕，知道避开，这样就有了最起码的基础了，否则一边戒色，一边还想着看黄，这种人再戒一万年还是戒油子！

案例：戒油子非常痛苦，我有深深体会，从六年级手淫到初三，现在高一，整整手淫了4年，期间戒戒破破，最高戒过60天，然后就没有超过了，基本上都是25天左右破戒一次，有时候真的很烦，其实我知道我破戒的原因就是看短视频，里面一堆擦边，一开始看没欲望，觉得这些东西不可能使我破戒，但是欲望休眠期一过再看，欲望就上头了，根本停不下来，非常难受。现在已经把它卸载了，真的害人，既浪费时间又消耗精力，现在高一刚开学，众多科目的作业要写，根本没什么时间学习戒色文章，但我还是抽20分钟左右来学习，确保每天都有学习，每次学习完都有感悟，觉悟就是这样提升的，断念这一块还是做得不够好，觉察力太慢了，要多加练习。

点评：看短视频破戒的人有很多，短视频有很多擦边内容，看着看着就陷进去了，所以最好还是卸载直播软件，对于定力不足的人，一定要卸载。定力强的人也要很小心，不要去看，跳过此类擦边内容。沉迷手机很浪费时间精力，耽误正事，不如把时间用来学习戒色文章。时间挤一挤总是有的，不仅可以看，也可以听，每天保证半小时左右的时间来学习戒色文章，时间多就多学习一些。戒油子一定要注意远离黄源，远离擦边，如果这条做不好，肯定破戒。

对治贪恋也是极为重要的，为何想看黄，一方面是心魔怂恿，另外就是自己贪恋，贪那种色情诱惑，贪那种快感，贪皮肉，贪恋的习气非常重。如果不对治贪恋，那是很难成功的，因为只要一看到，他就移不开眼睛，就是因为贪！怎么对治呢？必须时常思维邪淫的危害和不净观，这样就能有效对治贪恋，恋癖的对治也是如此，转变观念，多思维，慢慢那种贪恋的倾向就会减弱。我个人的经验，过去我很贪，也有恋癖，很严重，后来戒色后学习戒色文章，知道要对治贪恋，于是在练习观心断念的同时，经常思维邪淫危害和不净观，慢慢地，我贪恋的习气就大为减弱了，对境时也知道要警惕，要立刻避开，我强化了实战意识，所以我能突破怪圈。

有些戒油子戒了几年，戒戒破破，内心的贪恋还是很重，这就是疏于对治的结果，没有抓住重点。很多人虽然看了不少戒色文章，但他们没有抓住重点，都是走马观花，或者记了笔记也不复习，吸收率很少。学习一定要抓重点，围绕实战去提升，这样一抓一个准。你可以自己考察一下，对境时自己还贪不贪？这种贪恋的习气是很顽固的，就像马桶的臭味一样，需要经常反复刷洗，才能变淡。即使戒色几年的老戒友，他们的贪恋习气也可能定时发作，但他们能及时对治，所以能顺利过关，修行是会经历翻种子的，但只要及时对治，就能挺过去！总体而言，只要坚持对治，贪恋习气就会减弱，戒色也会变得容易。

贪恋的人一看到女色就会漏，都形成条件反射了，看到自己感兴趣的，就移不开眼睛，盯着看，过去我也这样，那个贪色的心是很强烈的，那种疯狂程度也是不要命的，我深深体会过那种贪恋。色不迷人人自迷，就是因为对境迷了，起了分别念，认为目标对象好，诱惑，于是就贪！对境是大考，一定要时常考察自己，如果对境时自己贪了，就要深刻反省，忏悔，加强对治贪恋习气，这是持久战！一定要坚持对治！

总结：

远离黄源和对治贪恋是很重要的两点，是戒色的前提，只有远离了黄源，才能安心戒色，否则戒几天就会想去看黄，内心根本定不下来。黄源就像危险的定时炸弹一样，如果不丢掉，不远离，迟早会摧毁自己的身心健康。坚持对治贪恋，断念时也会轻松一些，因为贪恋减弱了，断起来也会更加果断，更加狠。断念就是要快、狠！反应要快，下手要狠！绝不能让心魔得逞！

**第四十一章：理论和实战脱节**

戒色终究还是看实战表现，一切理论都是为实战服务的，忽视实战，不重视实战，结果是什么？疯狂破戒！没有第二个可能。——万念斩

一个戒油子的自述：

已经数不清是第几次破戒了，只知道自己发过很多次誓，许下过很多承诺，但是无一例外都失败了。仔细想想自己接触戒色吧已经有四年多时间了，最长的一次坚持了四个月，到后来就是断断续续破戒，基本上七天到十天必破，而且每次破戒的情景都相同，自己总是忍不住去搜黄看，还存在只看不撸的错误想法，即便我知道只看不撸这个想法是极其荒谬的，但是还是会经常犯。即便是坚持学习了，晚上睡觉时总会忍不住去找黄看，感觉像不受控制一般，撸后心里当然是非常后悔，但是又无可奈何，现在有点不知所措，不知道吧里有没有和我们类似经历的戒友？你们是怎么解决的？

点评：这个戒油子还是实战没做好！他也坚持学习了，也具备了一些理论知识，但是实战时还是败了。我来分析一下，为什么总犯同一个错误？一次次在同一种破戒模式下失败？原因是什么？我来还原整个“案发现场”！一起来看看心魔是怎么对他下手的！大家竖起耳朵来听，张大眼睛来看！只要回到破戒的心理流程，就能知道来龙去脉！就能知道到底怎么回事！这需要侦探般的逻辑分析能力、推理能力和洞察力。如下：

1.戒到七天或者十天，独处时，他脑海中出现了想看黄的微妙想法，他没识别出来，听信了，如果他挣扎抵抗，心魔就会怂恿“只看不撸”，试图说服他，如果他知道是心魔的怂恿，他就可以选择不听，在实战时做正确的事情！但他没有！

2.他说自己忍不住去找黄看，感觉像不受控制一般，他这段论述就表明他没及时断念，他听信了心魔的怂恿，这样就会被心魔操控，身不由己，不受自己控制。

3.戒色高手的操作：当微妙的想看黄的念头出现时，立刻觉察断除；当只看不撸的怂恿上头时，立刻识破，坚决不予听信。高手对只看不撸有着十分深刻的认识，知道不能犯这个低级错误，也坚决不能听信心魔的怂恿。这样高手就能决胜实战！

破戒后一定要善于分析、反省和总结，如果自己不知道原因，那就一定要找高手分析，可以发帖，这样很多人会留言，自己可以参考。一定要学习高手的经验、高手的实战操作，有时高手的一个点拨就能让人顿悟。理论要紧密结合实战，看戒色文章时脑子里要有一根弦，那就是学习、练习是为了提升实战表现，最终是要看实战的！学习提升综合觉悟，其最终目的也是为了提升实战能力。

很多戒油子的问题就是理论和实战脱节，虽然也懂一些戒色知识，但是因为和实战脱节，所以无法很好地把知识运用到实战中。很多戒油子的理论水平也是一知半解，甚至还有思想误区，在实战中很容易露出破绽。

一位戒色老油子的一点感悟和经验分享：

我们很多戒友受着戒色死循环的折磨。下决心戒个十几天，然后破戒，沉沦痛苦不堪，之后再下决心戒，又破！长此以往便破罐子破摔，自我麻木了，戒色丁点动力也没有了，生活再次暗无天日！这就是我们常说的戒油子，真的很痛苦，包括我也是，这些戒色方法道理都懂，但就是戒不了！我决定分享一下我的一些见解和从别的前辈那看来的一些经验！成功戒色者都有共同点，那便是决心、行动力和带入生活，超强的行动力！大家可以想想自己当初戒色最高纪录的一次，自己是怎样的一个状态，我记得我当初最高纪录169天，真正落实计划，每天持续学习，断念及时，行动力极强，对父母说话顺从温柔，不会大白天躺床上玩手机，真正把戒色带到了生活方方面面！反观我之后的戒色状态，光每天看篇戒色文章，念念口诀，做做笔记，好像是比较不错，但其实不然，每天做完这些后一连玩好几个小时手机！嘴里还说着一些凶戾的话，内心的念头只灭掉明显的邪念，好吃懒做，诱因念头一概不管，对网上的擦边球完全不在意，感觉没什么！现在想想这叫戒色嘛！这种状态来戒色，待到自己仅有的热情消失，心魔派遣一些精兵，直接将我击败！没有丁点抵抗，破戒完又难受得很！破戒了不要自怨自艾，骂自己没用，这样会变得彻底没信心，真的是自己没用吗？不是！而是你根本没做到极致，自己没有用全身之力来戒！一定要对自己狠！戒邪淫这事一定要狠！不狠就等着心魔来将自己人生彻底剥夺，活在暗无天日的地狱！日常中要坚持不玩游戏，少上网，各方面制定好计划，严格执行，养成习惯。

点评：他之前戒169天时的状态很好，之后的戒色状态就是敷衍、懒散、松懈。这是很明显的对比，之前行动力极强，理论和实战接轨，带到了生活的方方面面。之后沉迷手机，说一些凶戾的话，对网上的擦边完全不在意，这种状态肯定破戒。能守住戒色状态的人肯定是高度自律、德行好、实战强、警惕高的人，敷衍懒散怎么能行？他也反省了，戒色的确要狠，要全力以赴，理论要结合实战，不能敷衍。制定好日课，严格执行，千万不能沉迷手机或游戏，太掉戒色状态了。切记！

某戒友的总结：“很多老戒友破戒后就不想看戒色文章了，自认为自己懂了七七八八（包括我），结果破戒连连，绝望地再拿起戒色文章，看的时候觉得前辈说得太对了，前辈的文章让我醍醐灌顶！太多地方忽略了！”

分析：有些老油子自诩都懂了，懒得看戒色文章了，其实一知半解，懂得很浅，又不愿认真踏实地学习，当然破戒连连。破戒后应该认真反省，加强学习戒色文章，找到破戒的深层次原因，破戒后最需要看戒色文章，这时因为有了实战体会，很多内容就能看懂了。理论一定要和实战接轨，否则打成两半，即使理论学了再多，到时实战也用不上。譬如学了要避开擦边，要提高警惕，到了实战时就要严格执行，这就是理论结合实战！

戒友“amwauaigh816”说：“戒色必须要拿出全部的勇气和激情！比追初恋还激情！拿出破釜沉舟的勇气！拿出比天还高的志气，去拼搏！”

分析：这位戒友这段话很给力，戒色的确需要一股子激情、热情和勇气，的确要去拼，才有希望冲破怪圈！但也不能光靠热情，因为热情会消退，关键还是养成习惯，坚持落实日课。也要学会时常激发自己的戒色热情和兴趣，热情的确很重要，有了热情，行动起来就很兴奋，也能提高日课质量。

戒友“快乐扳手中队”说：“好好学习，认真落实！不戒色你就会一辈子烂在邪淫的粪坑里！！！”

分析：理论需要落实到实战！强调落实是绝对正确的！一辈子烂在邪淫的粪坑里，这是振聋发聩之警醒！

戒友“一沙一世界”说：“一定要调整好心态，戒油子道理一般都懂，但实战水平比较差，学习戒色文章之后要落实里面的知识，如果真的都做到了，戒色肯定可以成功的，之所以戒不掉肯定是某些部分做得不够好，多分析原因 ，总结经验教训。”

分析：道理是懂了，但能否落实就要打个问号，所以强调理论要和实战接轨，不能脱节。就像高铁的头部和后面车厢脱节了，那还能叫高铁吗？

戒友“流星划过圣贤书”说：“什么叫枯木朽灰！？什么又叫痛恨悲哀！这就扛不住了？那也太掉链子了！戒色是世上启动成本最低的事，只要你想戒，随时都能戒。你跟开始的你差了什么？！你又输了多少？我告诉你你一点没输，甚至你还多了应对的经验！只不过你输了几次自己就怕了，心魔还是那个心魔，可你却被吓破了胆！是男子汉的，再跟它干一场！干得轰轰烈烈！”

分析：这是向戒油子喊话！鼓舞戒油子的斗志！不要怕失败，不要怕输！勇往直前地戒下去！心魔很强大，但等你强大起来后，就会发现它没有那么强大了，因为你的实力提升了，一开始你是菜鸟，它是Boss，等你级别上去了，就有战胜它的实力了，见心魔就干，不要怂！

戒友“需警惕”说：“失败才说明了我们自己存在问题，不是吗？应该要放下自己的傲慢，多观察自己的问题在哪，要坚持去学习戒色文章和善知识，学习不仅能增长知识还能帮助我们反省。出问题并不仅仅是对我们的考验，也是提示，提示我们做得不到位或者哪里有问题，要去发现自己的问题和做得不到位的地方，然后对症下药。摔跤并不是为了羞辱我们，而是提醒我们做得不够好不到位，需要我们来调整和自省，是为了让我们站得更稳。最后还是希望大家能够坚持学习戒色文章和善知识，我们共勉吧！加油！”

分析：这是建设性的思考，戒油子习惯于消极思考，而戒色高手习惯于积极思考、建设性的思考。失败后要认真反省和总结，分析破戒原因，加强学习。失败就说明自己肯定存在一些问题，是要去发现和纠正的，如果不去反省问题，那就会总是犯同一个错误。理论是为了指导实战，实战后回到理论，就能发现自己问题，自己也要善于反省。

总结：

理论要和实战接轨，理论要落实到实战，两者不能分开，学到理论就要运用于实战，提升实战的表现。戒油子的一大问题就是理论归理论，实战还是老样子，这怎么能行呢？要有一个很强的意识，学习理论就是为了强化实战，必须要有针对性，实战强，才能立于不败之地！

**第四十二章：内心深处不想戒**

成功者都是真正想戒、真正拿出实际行动的人！没有戒不了的色，只有不想戒的人！如果你真的想戒掉，你一定会认真对待戒色，全力以赴；如果你不想戒，你一定会懒散、懈怠、敷衍、拖延、找借口。没有竭尽全力，没有认真对待，没有全身心的投入，很难突破怪圈。——万念斩

这章讲的还是戒色态度问题，很多戒油子屡戒屡破，最后彻底油腻了，内心也不是真正想戒，对诱惑的内容不避开，还是极度贪恋。戒油子的态度必须改正，内心不想戒，犹犹豫豫，总是怀疑，立场动摇，这样的人还没戒，已经败了！不是真正想戒，怎么可能会成功？想成功的人，内心都是特别渴望，决心也很大，态度也认真，这样的戒者还没戒，已经成功了一半，态度、信心和立场太重要了，刚开始就要夯实这个基础。

有些戒油子习惯于破戒，都破得麻木了，他们的戒色渴望已经几乎为零，习惯被虐了。一场拳击比赛，如果一方躺地上认输，那就彻底结束了！如果他有强烈的求胜意志，坚持站起来，坚持拼下去，那还是有戏的，拳击比赛不缺少这样的逆袭。鲁伊兹和约书亚的一番战，那场比赛，鲁伊兹一开始被击倒，但他马上站起来继续对拼，然后把约书亚击倒了，就这样势不可挡起来，击倒约书亚多次，最后胜利。鲁伊兹说：“我是一个咄咄逼人的战斗机，可以投掷大量组合拳，我不怕被击中，我喜欢比赛。很多人因为我的样子低估我，他们觉得我是一个胖墩，然而这些与战斗没有任何关系。的确，约书亚被打磨得很好，他浑身充满肌肉，但拳击比赛不是通过肌肉决定胜负，我已经证明多次了。”

戒油子要问自己的几个问题：“我是否想戒色成功？究竟有多想？有多强烈？为什么别人能逆袭，我却不行？”戒油子一定要提升自己的战斗意志和勇气，暂时的失败不可怕，可怕的是不总结，不学习，不练习，总是犯同一个错误！暂时的失败不可怕，可怕的是丧失信心、动力和坚定的求胜意志！那些成功的戒色前辈基本都做过戒油子，失败过很多次，一次次被虐，但他们后来逆袭了，突破了！因为他们强大起来了，他们下了大决心，猛烈行动起来。他们真正想戒，真正拿出了行动！这就是差别！

内心深处不想戒，不想学，不想练，缺少兴趣，没有日课，厌倦戒色，这类人肯定沦为戒油子；内心深处真正想戒，认真执行日课，恒久力行，懂得克服厌倦期，调整好戒色状态，对戒色有热情，有初心，有兴趣，这类戒者很容易突破怪圈。首先，他们就胜在了态度上，态度好，就能有一个好结果，这是必然的。态度差，那真是强扭的瓜不甜。好比马儿不想喝水，强按着马头让它喝，它也不喝，必须它自己想喝才行。

戒油子必须深刻反省一番，端正态度，发自内心真正想戒，对突破怪圈有强烈的战斗意志和决心，有这种气势才能突破。否则不想戒，就像打仗时想做逃兵，这样必败无疑。

当你把前辈文章当作最后的救命稻草，你就进入戒色状态了，这就是真正想学，这样才能学得进去，马虎敷衍地随便看看，根本吸收不到精华。我强调的两个字就是：真正！真正想学，真正想练，有巨大的热情与投入，具备了“真正”，之后的突破就是很自然的一个结果。如果没有认真对待，态度有问题，那就甭提了，戒多少次还是败！

有句话是这样说的：“戒不了，那一定是因为你不想戒！”你没有真正认真去戒！所以才会沦为戒油子。

如果我问你：“你真的想戒吗？”也许你会回答我：“当然想啊”，甚至还会说：“废话，我当然想戒了，这还用问吗？”可是我感觉不到你的决心、诚意和战斗意志！你所谓的“想戒”，只是一种马虎的敷衍，不是真正想戒，从你的行动上就看得出来！真正想戒的人都在猛烈行动，而你连日课都无法保证，这是真的想戒？破了就自暴自弃、消极思考，从不认真总结和反省，学习和练习也是马虎了事，对色情却很贪恋，习气很重。

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

13级的前辈“重生之路”说：“如果理论没有落实到实战，那就是假懂，表面看上去什么都懂，实战时心魔入侵一触即溃，一点抵抗力都没有，所有的理论都要落实到实战上，不对自己狠一点还怎么戒色，一定要拿出大决心来。”

11级的前辈“不再犹豫”说：“我个人觉得想要戒除成功，一定要有正确的戒色态度，不能每天敷衍了事，戒色的同时也要戒除懒惰和中断魔，因为一旦开始懒惰就会无法坚持日课，觉悟得不到提升就会破戒，一定要每天练习断念口诀，而且要正确理解，看了戒色文章要好好落实，落实！落实！落实！重要的事情说三遍，只要好好落实戒色十规就一定可以突破怪圈的，这是很多逆袭了的戒油子强调的，相信自己一定可以的，加油！”

13级的前辈“少羽之飞龙在天”说：“戒油子是说时似悟，对境生迷。看似懂了不少戒色知识，其实没有真正看懂，行动力和执行力太差。多看精品帖，特别是《戒为良药》，提升自己的觉悟，了解戒色过程中可能遇到的问题以及解决方法，这样才能戒得轻松，戒得长久。相信你一定可以的，加油。”

总结：

试问一句，戒色十规你落实了几点？光喊口号“我要戒”有什么用！戒色不是过家家，必须真正落实执行到位！不做语言的巨人，更不做行动的矮子！你的态度决定戒色的结果！只要你真的想戒，你就一定戒得了！真的想戒必定会落实到行动上，拿出大决心，猛烈执行，坚决打垮心魔！一人拼死，万夫莫敌，戒色不怕万人阻挡，只怕自己投降！

**第四十三章：理论一大堆，一到实战就不行**

请牢牢记住：戒色靠实战硬实力！实战是什么？断念和对境！实战差，必破无疑！必定惨败！！！——万念斩

这章和第四十一章类似，可作为第四十一章的补充说明和进一步的扩展阐释。

飞翔老师重视实战，这是大家都知道的，戒油子实战差也是出名的，这也是大家都知道的。实战强的人，就不叫戒油子了，叫戒色高手！所以，如何提升实战表现是最核心的一个问题，有的戒色前辈强调修身，有的强调行善，这些都重要，但最重要的无疑就是实战表现。这个时代不缺实战的机会，太多了，对境的次数成千上万，能不能挺过去，就看实战表现。有句话是这样说的：“大练兵就是为了打大仗、打硬仗、打胜仗！”当兵的知道实战的重要性，最终的导向就是打胜仗！

戒油子要思考一个问题——怎么提升实战能力？这是一个最核心的问题，一次次失败，说白了就是实战不行。要通过学习提升综合觉悟，要坚持练习断念提升实战能力，要强化对境避开的实战意识，要做好养生，积极锻炼，精气神好了，有利于提升执行力和实战表现。关于实战还有很多细节和需要注意之处，前辈的文章里都有讲到的，一定要善于学习和总结，这样就能在实战方面有一个强化和提升，到时冲破怪圈就指日可待了。

不可否认，很多戒油子是学习了不少戒色知识，脑子也装了不少戒色理论，但是实战还是不行！理论和实战脱节是一大问题，没有充分重视实战也是一个问题，没有认真练习断念又是一个问题，实战意识薄弱更是一个问题。要想实战时胜出，就要落实平时学到的理论，理论结合实战，重视实战，平时坚持练习断念，努力提升和保持实战意识。唯有如此，实战能力才能真正得到提升，才能决胜实战，最后就看实战那一下！

案例：谁能想到。我真的沦落在如此地步。戒油子是戒色界中最悲哀的人群之一。每每雄心壮志信誓旦旦要戒，可总是难突破这个怪圈。要理论他们有理论，可偏偏就是实战不行，不是这个没做好就是那个没做好，要么就是面对心魔的攻势，终于妥协。信誓旦旦是好事，可实战不行，总是突破不了这个怪圈，难免会使戒油子陷入困境。他明明知道邪淫伤身败德，他明明知道危害，可他偏偏去犯；他明明知道邪淫是大不孝，可他偏偏去犯；他明明知道邪淫会导致一系列的后果，可他偏偏去犯；邪淫使他暴躁易怒，他知道戾气严重的影响，可他偏偏去犯；邪淫使他不孝父母，他明明最痛恨不孝子，可他偏偏去犯。这就是失去身体自主权的痛苦，这就是一个戒油子的悲哀！

点评：理论是有，但是实战不给力，还是不行。对理论的认识有多深刻？是否落实到实战中了？自己的断念水平如何？实战意识如何？这些都要认真反省。就像学车的，能把理论倒背如流，但没有摸过车，这样会开车吗？理论一大堆有用吗？一定要结合实践啊！看过很多戒油子，道理是懂了不少，危害也知道不少，但是实战做得太差了，最后还是败下阵来，沦为纵欲肉机，很可惜。其实还是思想认识的问题，戒油子往往认为自己懂了道理，明白了危害，就可以了，其实他们的实战导向不明确，对实战重视程度不够，实战表现还是和过去一样，念头图像上来，立马垮掉。心魔有时的攻势真的很猛烈，没有强大的实战能力，怎能挺得过去？有的戒油子也曾经辉煌过，之前也戒过几百天，后来不慎破戒，就一蹶不振了，找不到戒色状态了。其实还是实战出问题，从实战去思考，去完善，很快就能东山再起！

是骡子是马，拉出来溜溜！这句俗语大家都听过，马肯定比骡子跑得快，一看便知，所以看的还是实战。你觉得你行了，你都懂了，那请看实战！实战时还是跟念，还是听信心魔怂恿，还是贪恋擦边图，还是和过去一样，没有改进，结果是什么？疯狂破戒！还是老样子！不是理论没用，理论要结合实战，理论是为实战服务的，要落实理论，同时要练习断念。奥运冠军不是读理论读出来的，奥运冠军是练出来的。所以要想赢取实战的胜利，就要认真练习断念。这个飞翔老师强调了无数次，练习断念，达到精通的程度，也要熟悉心魔的各种进攻套路，做到知己知彼。实战强了，突破怪圈真的不难。破戒了，无非是顶不住心魔的进攻，心魔一攻就破！你实战强，警惕高，断念快，懂得避开黄源，那你就狠了！心魔很难攻破你，到时戒色天数就突飞猛进。

今天傍晚我和一位资深前辈聊天，他已经戒了700多天了，一次未破。他说今天下午遭遇了一次实战，就是图像和微妙感觉，贪恋也很强，他马上站起来，提高警惕，觉察断念加上念楞严咒心，击败了心魔，守住了城池。他感叹，如果不会断念对治，肯定就破戒了。戒色后我也遭遇了很多次实战，外避内断，真的要做到位。实战不行，肯定大破特破，不撸到掏空不会罢休。

关于理论一大堆，实战不行，再举个例子，就像某些练传武的，能吹不能打。理论是能吹出一大套，但是实战就是挨打的份。是不是这样？这种现象很多。所以，真戒色是靠实战能力说话的，不是靠嘴，是靠实战的硬实力！能吹能写的人有很多，这都不算什么，能打能胜的人，才是真王者！我之前也看了不少格斗和拳击比赛，很多选手在赛前会斗嘴，但是最后是看实战表现，不是看嘴皮子功夫，有的人赛前动静大，吵得凶，但是等到上了擂台就被KO了，这就是实战不行。

总结：

理论脱离实践，这个问题大家应该都听说过，很多戒油子就是学习理论，但没有落实到实战上，结果越学越盲目，越破越迷茫，抓不住重点，其实重点就是实战啊！得围绕实战这个核心去提升！这样进步就快了！抓住了实战就抓住了根本，回想过去每次破戒，其实都是实战没做好，一旦实战强起来了，一下就冲破怪圈了。

**第四十四章：只学不练，再戒十年也枉然**

学习理论很重要，练习断念也同样重要，两者要并重，不可只学习理论而不练习断念，那样肯定会沦为戒油子。好比学车是需要练车的，不能仅仅停留于理论学习。有些戒油子就是疏于练习，他们之前也学了很多，懂了很多戒色知识，但对于练习断念却没有坚持，这样实战水平就难以提升。以为自己都懂了，其实没练到，实战时还是一触即溃，或者挣扎一下就被心魔攻破，毫无战斗力可言！这样怎能不败？！

学习是为了更好地练习，练习是为了赢得实战！实战是根本！是核心！抓住根本去学、去练，真的是受用一生。

人们眼中的天才之所以卓越非凡，不仅有天赋，更是付出了持续不断的努力。有句话是这样说的：“只要经过1万小时的锤炼，任何人都能从平凡变成超凡。”即使是天才，也是需要坚持练习才能变得卓越非凡。

有目的的练习很重要，避免盲修瞎练，要真正弄懂断念的理论，进行专项训练，这样提高才快。

《刻意练习》开篇列举了许多行业精英的例子，他们之所以取得了成就，无非做到了大量的练习。对，就是练习，大量的刻意练习，除此别无捷径。

他们具体是怎么做的呢？作者埃里克森说，他们就是利用了人类身体与大脑的适应能力，找到自己认定领域特定的练习方法，然后不断练习，反复练习，如此而已。

可是，生活中常常会看到许多大人和孩子，他们不可谓不努力，他们也无一例外地做着长久的练习，为什么还是那么多人没有取得好的成绩呢？

埃里克森认为，这是因为他们做的多是“天真的练习”，即仅仅是重复做着，没有思考，不知道自己做得怎样？更不懂自己为什么没有提高。

有目的的练习具有什么特点？我们又该如何运用它呢？

首先，必须要有明确的目标，并且把长期目标分解为可行的具体目标，然后去一一实现。其次，要保持专注，集中用力，要让时间和精力专心地投入到你的目标上。第三，要有一定的反馈。也就是说在练习的过程中，一定要时不时地回头看看自己做得怎样，想一想错在哪里，又如何改进。

决心不强烈，所以动力就不足，行动上自然不会勤奋，戒油子必须下决心去练习，保质保量，一丝不苟，保证日课不中断。在练习的过程中也要认真反省和总结，看看自己哪些部分还很薄弱，练习的效果如何？断力和断速是否有进步？练习的过程中出现了哪些问题？如何解决这些问题？如何更好地练习？这些问题都是要认真思考的，也要根据反馈来及时调整，这样才能提升练习效率。

其实断念的理论很简单，刚开始每天500遍，不能敷衍马虎，要专注地练习，在练习过程中肯定会被念头带跑，马上拉回来，这就是在训练觉察力，一次次练习，慢慢觉察力就强了，刚开始妄念多，属于正常现象，坚持练习，慢慢妄念就少了。念到条件反射的程度，到实战时，邪念一上来，马上就念口诀或者念佛号，速度要快，这个原理就是以一念代万念。你明白这个原理，再去练习，就会事半功倍，不知道原理，就是盲修瞎练。等到觉察力强了，就能做到念起即觉，觉之即无。

原理就这么简单，但也有几条岔路，比如压念、害怕、抗拒、过度紧张等。避免这些误区，正确理解断念，坚持练习，实战水平就能越来越强，突破怪圈很轻松。我主张先把理论搞通，至少要大致明白，然后每次练习后回到断念的理论，加深认识和理解，就能进一步领悟怎么练，怎么做。

戒油子要深刻反省，为何实战这么差？只学不练，再戒十年也枉然！盲目练习，结果也是一样！应该有目的地去练习，这样才能达到效果。

一位戒者的答疑：

“其实飞翔老师早就把走出手淫迷宫的路指明了，你只要照着他指的方向走下去就能走出手淫迷宫，戒色方法就是他总结的戒色十规，必须条条落实好，少一条都不行，所以说戒色是个系统。其实戒油子身上的问题就两个，一，中毒太深，二，懒，不愿去做，没有坚持去做，不愿意去改变，执行不到位，自然就不会获得你想要的改变。成功的结果人人想要，而成功的路却不是人人想走，成功的道理并不难，但坚持的人不多。戒色最容易成功的两种人，一种是傻子，一种是疯子，傻子因为傻，他会相信，他会去做，成功的前辈们说什么他就老老实实地做什么，一点不打折扣，不加怀疑，而疯子呢，他会排除一切困难疯狂地去做，疯狂地去执行，你的问题就出在执行力上。”

分析：最重要的是执行力，行动！要行动起来！要坚持下去。这里的傻子和疯子，其实并不傻并不疯，所谓的傻子就是老实、听话、真干！所谓的疯子就是勇猛精进的戒者。这两类人的确容易成功。戒油子一定要下决心练习，拿出热情来坚持，一定会有进步的。有针对性地练习，提升会更明显。看过很多逆袭的案例，那些戒油子，他们的突破口就在练习，他们拿出了决心和热情坚持练习，慢慢实力就上去了，不可同日而语。士别三日当刮目相看，只要你真正练了，努力了，肯定会进步的。进步到临界点就突破怪圈了，自然而然。

总结：

懂乐理而不练习钢琴，你无法考级成功。在明白原理的基础上，正确练习，坚持练习，就能产生突破。断念也是如此，一定要下功夫去练！你练了！你就强了！强了就能决胜实战了！就这么直接！少废话，一个字：练！两个字：狠练！记住：高手都是练家子！不是空谈家！

**第四十五章：做到才能得到！实干胜于空谈！**

做行动派，让改变发生！——万念斩

戒油子必须戒掉空谈的毛病，提升行动力与执行力。空谈误国，实干兴邦！空谈和纸上谈兵是最要不得的！实干胜于空谈，执行重于泰山！

每个人都有自己的梦想，它或大或小，实现梦想靠什么？靠的是实干！实干，作为工作态度，是指踏踏实实地干，不投机取巧，不懒惰懈怠，不脱离实际，不半途而废，要干就干到最后、干到最好。自古人们就崇尚实干，戒色也需要实干精神！实干显得尤为重要，实干是一切成就的起点，空谈光说不练，空谈于事无补，实干行之有效，空谈脱离实践，实干实现梦想，做到才能得到！更进一步，做对才能得到！再进一步，坚持做对才能真正得到！

戒油子夸夸其谈，却不认真落实日课，不坚持学习戒色文章和练习观心断念，忽视基础要点，喜空谈，这类人肯定失败。成功者都是实干家，而且是恒久力行，一直在实干，一直在积累，没有随随便便的成功，成功者都经过了一定的积累。不断做，不断落实，坚持执行，就能迎来一次又一次的进步。

有句话说得很好：“每天进步一点点”，坚持做下去，一点点累积进步，慢慢就会迎来质变。只有真正去实干，才能有真正的收获和受用，反之如果忽视实干，即使吹得天花乱坠，江河倒流，那也是没用的。嘴皮子狠，不如实战狠！撸得凶，不如断念凶！只有那些对自己够狠的人，才能拥有真正开挂的人生。你只有真正对自己下狠手，才能告别戒油子的状态，迎来真正的突破！你不对自己狠，症状迟早会对你狠。你只有足够强大，才能突破怪圈，才不会被心魔蹂躏和奴役！

古语有云：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”不怕暂时的失败，但如果只是坐着空谈，抱怨哀叹，却不认真总结、积累经验、提升实力，那么戒到最后还是败！机会只会留给有准备的人，不管学业、事业还是戒色，成功都不是一蹴而就的，而是需要长期的积累，只有平时踏实地积累才能通往成功。如果能坚持实干精神，落实具体行动，提升执行力，就能一步一个脚印地攀上成功的峰顶。

一定要有实干精神，立足于实干，实干才能立业达志。实践出真知，实干出成绩。邓小平曾经说过，没有实干，就谈不上实现人生理想和奋斗目标。实干为基，执行为准，实战强才是硬道理。实干带动实干，执行优化执行。戒油子要戒懒，戒自暴自弃，戒消极思考，要认真总结，鼓励自己，发扬实干精神，做一个积极进取的人，保持一颗奋斗心。立足于实干，决胜于执行！“敢于啃硬骨头、敢于涉险滩”，要在思想上真触动、行动上真落实，主动作为，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，开创戒色新局面。

戒油子要扪心自问，真的有去落实了吗？光说不练，假把式！空谈无用！要真去学，真去练，去总结，才能有实质性的进步。否则沦为空谈，戒一万年还是戒油子！王阳明提倡“知行合一”，知而不行，只是未知，懂得一个道理却不行动，只是因为没有真正懂得这个道理。知而不行，便不是真知！只有行动跟上了，才能真正知道。缺了行动，就谈不上真正知道。王阳明：“知是行的主意，行是知的功夫。知是行之始，行是知之成。”知道和行动互为表里，相辅相成。

撸起袖子加油干！戒油子一定要摆脱空谈的习气，痛下决心脚踏实地去落实戒色日课，这样才有望突破怪圈。我们要大力弘扬实干精神，激发戒色的干劲，坚定戒色的决心，汇聚强大精神力量，唤起奋发图强的内在动力。戒色要点一项一项地抓好落实，一环一环地扎实推进，以更积极的态度、更有力的举措、更务实的作风，去戒好每一天。杀出一条血路，拼出一份美好未来。

总结：

真抓才能攻坚克难，实干才能梦想成真。如果不沉下心来抓落实，再好的目标，再好的蓝图，也只是镜中花、水中月。狠抓落实，更要力戒空谈。必须发扬新时代泰山“挑山工”精神，亲力亲为抓落实、目标导向抓落实、攻坚克难抓落实、雷厉风行抓落实、突出重点抓落实，敢想敢干，敢闯敢试，只争朝夕，快马加鞭！多为干成想办法，不为失败找借口！以攻坚克难、攻城拔寨的勇气和斗志，确保各项戒色要点落实到位，化被动为主动，努力开创全新的戒色局面。要豁得出来、冲得上去！伟大梦想不是等来的、喊来的，而是拼出来、干出来的！只要真抓实干、埋头苦干，就一定能够冲破怪圈！除了实干，我们没有捷径可走！戒油子们，加油啊！冲啊！！！

**第四十六章：戒色十规你真的做到了吗？**

没有执行，一切都是空谈！坚决执行，马上行动，重执行，看结果。——万念斩

这章的标题就是一个问句，戒色十规你真的做到了吗？戒色十规立足于实战，是最实战的戒色体系，飞翔老师集多年戒色经验所总结出来的戒色十规，几乎囊括了所有戒色要点和重点，是高度总结和概括的一个戒色体系。严格落实戒色十规，就能走向戒色成功，这是必定的。关键是你真的做到了吗？

贴吧里的那几张戒色十规的图片，相信很多戒友都看过，也分享转载了无数遍，但你真正看进去了吗？知道那些基础要点的分量和价值吗？《戒为良药》第126季，就是专门讲戒色十规的，这季堪称经典，应该反复研读，真正吃透、掌握这些看似普通却极端重要的要点！把这些要点全部落实，肯定能成功，这个体系从实战到修德，全部都有强调。飞翔老师强调的就是实战和德行，这也是最关键的两个重点。实战不行，必破！德行有亏，迟早会破！抓住这两个重点，戒几百天乃至几年都是可以做到的。

我一直在想为何戒色十规出现在126季，大家思考过这个问题吗？126季时，飞翔老师的整个戒色体系已经走向了彻底成熟，第126季只是把之前文章的各个关键要点做了一次深刻全面的总结和整合，这才有了戒色十规。戒色十规一开始的几规就是讲实战的，只有真正把实战做好，强化实战意识和实战表现，戒油子才能真正翻身！戒油子翻身就靠实战！实战做不好，其他做再多，也是白搭！戒油子的问题有很多，其中实战差是硬伤，是最明显的短板。

很多戒油子都知道戒色十规，眼睛都看出老茧来了，但他们连戒色十规的第一规都无法做到！都做不好！这样怎能成功？第一规就是远离黄源，这是非常重要的头规，是非常值得琢磨和反省的一规，很多戒油子还在贪恋黄源，看擦边图，看黄，就是资深戒者也可能犯这个错误，为何？因为人的淫欲习气是很重的，这种贪恋是根深蒂固的，是需要持久对治的，即使戒了好几年的人，他的贪恋也可能会冒出来，所以必须要经常对治贪恋的习气，做好远离黄源第一规，这规必须要做好，牢记看黄必破！

第二规是学习戒色文章，这毋庸多言，学习戒色文章是非常重要的，可以提升觉悟，纠正思想误区，也有利于保持良好的戒色状态。所以必须要经常学习戒色文章，看戒色笔记，这是非常关键的一规。失败后更要加强学习戒色文章，找到破戒的原因。很多顿悟都是复习时得来的，学习太重要，这规看似基础，但却极为重要。

第三规——练习断念，这规就是讲断念实战的，练为战！练习的目的就是为了提升实战水平，提升自己的觉察力。这规的重要性可见一斑，断念差的人必定破戒！这是必然的，断念就是刀客的刀，战士的枪，这是最实战的部分，一定要坚持练习。很多戒油子懒于练习，这样实战水平就无法提升，肯定还是破。提升实战水平是关键，实战强了，就能立于不败之地！这规必须严格落实！

第四规，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。在独处时，心魔容易入侵，所以自古以来都强调慎独，独处即实战，独处时要提高警惕，严防心魔进攻。古人讲“独坐防心”，很有道理。飞翔老师强调这规，也是根据实战出发，毕竟破戒基本都发生在独处时，所以独处时必须要提高警惕，做好实战！断力强，完全可以正面硬刚心魔；断力弱，就以不随为主，减少独处时间。（这就像拳击，实力强就可以正面硬刚，直接KO！实力弱，就应该打战术！）

第五规，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。这规其实讲的就是对境，断念和对境是飞翔老师反复强调的重点，他的很多文章和案例分析都是在讲这两个重点，反复强调了很多次，可见这两个重点的分量！我之前说过，对境是大考！对境不迷不贪，才是高手。对境贪恋，那是菜鸟的表现！对境很能看出一个人的戒色觉悟和定力，我们必须做好视线管理，做好“外避内断”这四个字！

第六规，养生恢复，加强养生意识，严格控遗，适量锻炼，做有氧运动和养生功法。这规是讲恢复的，养生恢复也是系统工程，有些人因为恢复不理想，也会动摇戒色信心，从而导致破戒发生。养生恢复做好了，整个人的精气神就会焕然一新，对于保持良好的戒色状态颇为重要。养生是绝对的重点，因为它会间接影响戒色的其他方面，也是极为重要的一规。

第七规，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。我看了很多国外的戒色文章，情绪管理是他们强调的重点，这一点与飞翔老师是高度契合的，因为不良情绪或狂欢情绪的确容易导致破戒发生，所以情绪管理就显得格外重要。保持心平气和，才能有好的戒色状态。出现不良情绪时，应该及时调整，学会解压和缓解，可以通过运动等方法来调整，可以去大自然中走一走，可以找朋友沟通，有助于平复心情，恢复正常。不会情绪管理的人是很容易破戒的，这块大家要重视。

第八规，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。这一规开始讲德行了，改过迁善，行善积德，至戒靠德！德行是地基，越戒到后来，对德行的要求越高。戒色也要改正贪嗔痴、懒散、拖延、赖床、懈怠等，其他不良习气都要一一改正，克服负面的心态，多发善念。有的人虽然戒了手淫，但是其他负面念头还很多，这样负能量还是很重，所以一定要对治其他不良习气，负能量重的人迟早是会破戒的。

第九规，培养德行，首重“谦德”，常修八德：孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻，多发感恩心、谦卑心、恭敬心、惭愧心、忏悔心。这一规也是讲德行的，第八和第九规都是讲德行，不过各有侧重，第九规完全就是强调德行，第八规兼提改过。戒色必须要注重修德，德行上去了，戒色才能真正稳固。一骄傲，就容易失败，所以首重谦德，常修八德，多发五心——感恩心、谦卑心、恭敬心、惭愧心、忏悔心。这一规非常重要，飞翔老师特别强调德行。

第十规，学习圣贤教育，戒出生命的大格局大气象。这一规其实是开智慧的一规，为何这样说？因为学习圣贤教育是可以开智慧的，飞翔老师写这规，肯定就是为了让大家通过学习圣贤教育来开启自己的智慧，进入生命的更高境界。

总结：

关于戒色十规的内容，大家可以看第126季，讲得比较详细，其他很多戒色前辈都讲过戒色十规，也都重视戒色十规。十规看似简单，其实极为重要，每个要点都值得认真落实，戒油子要逆袭，必须认真对待戒色十规，努力落实戒色十规。其实讲来讲去，戒色成功的核心要点都在戒色十规里面了，那些成功的戒色前辈都深深认同戒色十规，也都在严格执行戒色十规。对于看似基础但却极端重要的戒色要点，一定要重视起来！虽然很多戒油子看了很多次戒色十规，但是否真的看进去，真的去执行，就要打个问号了。扪心自问，戒色十规你真的做到了吗？真正做到了戒色十规，你肯定戒色成功！因为这十规汇集了所有成功者的经验！能做到，必定成功！！！

**第四十七章：戒油子对境即溃**

对境是真正的考验，古德有对境练心之说，要做到对境不动心的程度，这是需要相当高的觉悟和定力，还需要实战的磨练。一开始肯定动心，随着觉悟和定力的提升，慢慢就不动心了，但遇到强烈的诱惑还是可能动心，这就是修为不够，定力不深，还需要进一步提升和磨练。

我们应时常考察自己，对境的时候自己还动心吗？如果还动心，就说明定力不够，还需强化。很多戒油子夸夸其谈，戒色道理也能说上一通，但是一到对境就溃败下来了，对境即垮！对境就贪！对境就迷！这是戒油子的特点！平时还行，一到对境就不行！对境就是专门考验人的！对境无敌，方立得住！真的要做到百毒不侵！

元音老人：“对境不动心才是真定。我们众生执着的习气很重，一对境之后，心就生了。我们对境了生心就坏事，尤其是淫欲心，最坏！”

大德这段开示一针见血，对境是大考，就像学生党的中考和高考一样，你对境不动心就过关了，你对境后淫欲心大动，就失败了。看到擦边图，不要去点，你就胜利了！如果你看到擦边图盯着看，一直点，你就失败了。平时看不出，只有对境时才能验出来，真金不怕火炼！我看大德开示，特别重视对境表现，很多人能说，但是实战太差，一对境，他就完蛋了。

戒油子的问题就是实战差！如果实战强，那就不是戒油子了，你看看戒油子的表现，一到实战就不行，对境大贪，断念不力，这样肯定是破戒的命运。外避内断，这是实战意识，一定要反复强化，对境为什么会贪恋？因为没认真思维邪淫的危害和不净观，一看到诱惑，他就贪了。对境时想到“臭皮囊不可贪”，那就是在提醒自己，就不会去贪了。平时就要反复思维不净观，思维邪淫的危害，时常提醒自己，这样到了实战时就有力量了。别人在贪，他不贪，有定力了。

对境时一定要做好视线管理，及时避开，这是戒色十规的第五规，也极端重要！面对境考，你能考满分吗？问问自己！一看到诱惑就贪，你这是零分！不及格！一看到诱惑就起邪念，起贪恋心，就是不及格！对境太能考验人了，即使高手也不是每次都做得很好，都是在不断磨练，不断反省，不断强化，有些戒色几年的前辈有时也会起贪恋，但能马上对治。所以对治贪恋习气真的是持久战，如刷马桶，臭味不是一下能除干净的。

这个色情泛滥的时代，对境的机会成千上万，打开手机就是对境，有时上街也是对境，到处都有对境的可能。对境实战是重中之重，戒色高手和前辈都在强调对境实战。戒油子戒戒破破，一定要重视对境实战，努力提升自己的定力。

对境即溃，根本没用！顶不住！对境不动心，那你就是大丈夫，立得住！大家的贪恋习气强化了那么多年，在佛法来讲，这种对淫欲的贪恋在过去世就一直在不断强化，淫欲习气是最坚固的，很容易就会陷入贪恋，越看越贪，越迷越深。必须经常对治这种贪淫好色的不良习气，对境时要冷眼觑破，好比看破画皮。

以下摘自《戒为良药》

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

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

有时我能感觉到诱惑图片的强大吸引力，余光我能感觉到有一股强大的拽力试图把我的视线拽过去，图片出现在电脑页面的左侧或者右侧，但我不去聚焦，马上转移视线，如果图片出现在电脑正中央，我会转动鼠标快速下拉页面或者关闭页面，总之我不会停留在图片上，停留是很容易陷进去的。过去的第一反应肯定是停留，想看清，那种看的欲望很强，后来有了戒色实战意识，就知道避开了。所有的撸者都在停留，都在聚焦，都在盯着看，而戒色高手正好相反。根据我的研究，视线管理是需要练习的，刚开始总是粘上去，总是停留，随着一次次在实战中磨练，视线的粘性开始下降，不再抓图片了，不再盯着敏感部位看了，这就是进步的表现。元音老人讲：“常与自己逆，便是进功。”有的戒友对境时不够警惕，虽然知道不能去看，但还是忍不住会去看一两眼，这也是时常发生的事情，那个瞄一眼的速度非常快，所以要提高警惕，严防视线粘上去，严防停留。面对诱惑，第一反应要从盯着看变成避开，不要飞蛾扑火，要学会避开色弹！这是一个色弹横飞的世界，一不小心就阵亡了。小时候打战机类游戏，里面一个很重要的技巧就是“躲子弹”，相信很多戒友都深有体会，能躲子弹就能幸存，躲子弹是一门很高深的技术，不仅要求反应要快，也需要丰富的实战经验，我们戒色也是如此，要学会“躲色弹”，戒色老兵能在对境时幸存，就是因为他能躲，他会躲，他有躲避的实战意识，而戒色新人往往缺少经验，看到色弹不知躲避，还迎着上，结果直接就被干掉了，新兵蛋子要多向老兵学习，看看老兵是怎么躲的。如果对境时做得不够好，自己要及时反省和总结，不断优化和提升自己的实战表现，在下一次实战时要尽量做好，这点很关键，不大可能一下就做得很好，肯定是有时做得好，有时做得不够好甚至很差，自己要善于反省，这样视线管理就能逐渐越做越好，进入比较稳定的状态。（摘自《戒为良药》第126季）

【对境一张皮】

断念一把刀，对境一张皮！不要被那张画皮迷惑，其实就是那层皮在迷惑我们，皮下面都是不干净的，那层皮的毛孔里也是不干净的，不值得贪恋。印光大师：“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。”我对境这么多次，也经受住了很多的考验，我的实战总结就是对境一张皮，身材千千万，其实就是一张皮，没有那层皮，没有一个人会去贪恋。所以，要学会看破那张皮，不要贪恋那张皮。多思维不净观，可以有效对治贪恋和邪念。

（摘自《戒为良药》第140季）

总结：

戒油子要冲破怪圈，对境实战绝对是一个提升的重点，如果不紧抓这个重点，迟早会破戒的。你不坚持对治，你对境时就会贪，就会被诱惑迷住，一贪就会去看黄，就会出现破戒。对境是大考，真的太重要了，一定要努力提升自己的对境表现。

**附《对境金诀》**

作者：大悟无言

革囊盛粪，有何可贪

色情诱惑，害人不浅

对境不迷，对境不惑

对境无染，不动如山

对境不贪，冷眼覷破

及时避开，不看二眼

开启散视，视而不见

视线管理，必须到位

不要停留，不要聚焦

不要回看，不要看清

不去分别，不去贪恋

看住念头，外避内断

严防起念，斩绝萌芽

菩萨见欲，如避火坑

愚夫见色，飞蛾扑火

实战意识，必须强化

实战过后，认真反省

克服贪恋，战胜好奇

提起警惕，断除回忆

躺床手机，破戒搭档

擦边图片，不要点击

诱惑直播，直接卸载

常与己逆，便是进功

百毒不侵，万黄不破

对境无敌，方立得住

《对境金诀》浅释

1.革囊盛粪，有何可贪

色情诱惑，害人不浅

释义：革囊盛粪，有何可贪，这两句来自于《法句譬喻经》，是不净观的开示。这两句读起来很有气势，可以有效破除贪恋。思维不净观很重要，可以有效对治贪恋的习气。平时也要多思维邪淫的危害。色情诱惑犹如毒品，实在害人不浅，不能为了一时之快而废了自己。

2.对境不迷，对境不惑

对境无染，不动如山

对境不贪，冷眼覷破

释义：手机、电脑、大街上都有对境的机会，特别是网络时代，对境的机会实在太多，诱惑层出不穷，我们要加强学习戒色文章提高觉悟和定力，强化实战意识，加强修心，这样才能做到对境不迷、对境不惑。对境的时候很容易生起贪恋心，也会被好奇心所驱使，所以要提高警惕，对于色情诱惑应冷眼覷破，不要上钩。

3.及时避开，不看二眼

开启散视，视而不见

视线管理，必须到位

释义：对境最关键的一个字就是“避”，要及时避开，不看第二眼，往往第二眼就陷进去了。开启散视，视而不见，视线管理在对境时尤为重要，必须做到位，反复强化避开的实战意识。

4.不要停留，不要聚焦

不要回看，不要看清

不去分别，不去贪恋

释义：视线不要停留在诱惑图片或者视频上，不要聚焦，不要回看，不要试图看清，不要起分别念，所谓分别易入魔，更不要去贪恋，如果出现贪恋了，应及时思维对治。

5.看住念头，外避内断

严防起念，斩绝萌芽

释义：看住自己的念头，严防起邪念，一旦邪念上来了，立刻断除！外避内断是实战的高度总结，对外，要及时避开诱惑；对内，要立刻断除邪念。

6.菩萨见欲，如避火坑

愚夫见色，飞蛾扑火

释义：这也是讲避开的，菩萨知道贪色的果报，知道要避开，就像避开火坑一样。愚夫被色所迷，犹如飞蛾扑火，下场很惨。

7.实战意识，必须强化

实战过后，认真反省

释义：对境非常考验实战意识，而实战意识必须反复强化，不是强化几十遍上百遍，而是强化成千上万遍，因为对境的机会就有成千上万次。包括戒色高手，有时的实战表现也不是很好，所以要认真反省和总结，要不断优化自己的实战表现，这个很关键。

8.克服贪恋，战胜好奇

提起警惕，断除回忆

释义：对境时就是贪恋和好奇在作怪，所以这两个一定要克服。必须提起警惕，避免贪恋和好奇。对境过后，也可能遭遇回忆的攻击，就像余震一样，所以对境过后也要提起警惕，严防回忆图像的攻击。

9.躺床手机，破戒搭档

擦边图片，不要点击

释义：很多人都是躺在床上玩手机破戒的，躺床和手机，这两个因素可谓破戒搭档。因为无聊，就躺着刷手机，看到擦边图就去点，一步步陷进去，最后去搜黄图，破戒。所以不要躺着玩手机，对眼睛也不好，躺着时，警惕性很容易下降，加上看擦边图，很容易出现破戒。

10.诱惑直播，直接卸载

常与己逆，便是进功

释义：直播上的内容五花八门，诱惑也很多，一直刷直播视频也浪费很多时间。对于诱惑的直播，最好是卸载。修行方面有一句名言：“常与己逆，便是进功。”有时是该下定决心，与自己的不良习气斗争，这样才能取得进步。

11.百毒不侵，万黄不破

对境无敌，方立得住

释义：对境要百毒不侵，万黄不破，对境要无敌，这样才能立得住，戒得稳。

**第四十八章：老油子对戒色文章和破戒已经麻木了**

根据我的阅历和经验，习惯于破戒，对戒色文章和破戒感到麻木，这是戒油子比较常见的状态。对治这种心态，必须要深刻反思，认真反省，激励自己，激发斗志，重新下决心，才能摆脱麻木的感觉，重新找回良好的戒色状态，开创崭新的戒色局面。

戒油子一直失败，是可能出现麻木的心态。失败的次数多了，就慢慢地变麻木了，慢慢就没兴趣了。好比拳击，一直被KO，索性就躺着认输了，对胜负结果已经麻木了。面对失败，不能消极思考，要激发自己的斗志，重新下决心，开创新局面！不要害怕失败，成功者失败的次数比失败者尝试的次数还要多。很多成功者之前也失败了很多次，也灰心丧气过，也感到麻木过，也自暴自弃过，甚至还放弃过，但后来还是重新下决心，再次踏上戒色的征途！

以下是三位戒油子的发帖：

1.真的成戒油子了，开始戒色时还觉得自己意志力可以，但是经历几次失败后，发现现在很难抵抗色情的诱惑，怎么办？自己已经开始对破戒麻木了！我好难再次找回自己当时戒色的动力！感觉自己没希望了！

点评：几次失败后，他就感到麻木了！开始消极思考，觉得自己没希望了。这是戒油子普遍的心态，这时应告诉自己：“几次失败难不倒自己！我还能重新站起来！破戒是暂时的，最后的胜利必将属于自己！”这就是激励自己，积极思考才能导向积极正面的结果！

2.来说说我现在吧，对破戒已经麻木了，没有当初戒色的热情了，有种自甘堕落破罐子破摔的感觉，不想再坚持了，感觉看不到一点希望，有点怀疑这东西能不能戒掉。现在戒色没有动力，不知道为什么而戒，可能我伤得还不够深吧。现在我特别迷茫，再也找不到当初那种醍醐灌顶的感觉了。

点评：面对失败，有的人消极思考，有的人积极思考，有的人立场动摇，有的人依然信心坚定。这就是差距，也是造成最后结果不同的原因。有的人在破戒后就开始动摇了，甚至做了叛徒，这类善根较差的人也是有的。还有很多人善根深厚，即使破戒很多次，他们的立场还是很坚定。戒色不能靠一时的热情，而是要靠日课的积累，恒久力行，坚持落实戒色十规，这样一天天去积累。对于暂时的失败，千万不要消极思考，消极思考会让人感觉更糟糕，更无力，感觉自己一无是处，从而丧失戒色信心。一定要积极思考，认真总结和反省，这样去完善自己，终究会强大起来的。

3.我接触戒色吧已经有半年时间了，从认真戒色到戒油子，在放寒假前我还在认真戒色，而自从放寒假以后我连续破戒，麻木不仁，没有一点负罪感忏悔心，我控制不了我自己，每次都是找理由看黄，明知道看黄必破还是看，我真的是个禽兽，我今天又破戒了，我不知从哪里找回我的信心，我不知道我以后怎么办！我今年才15周岁，难道这一辈子就这样在看黄中度过吗？难道就这样甘愿做别人眼中的废物吗？

点评：连续破戒是会麻木不仁，破罐破摔，自暴自弃，但要知道这是暂时的，迟早你还会重新下决心认真戒色。麻木只是一时的状态和感觉，是会过去的，比如玩游戏刚开始一直输，都输到麻木了，都想放弃了，但只要再坚持一下，也许就会出现转机，或者向高手学习，让高手指导一下自己，这样很容易就能取得突破。

曾经我也破到麻木，一个月疯撸很多次，甚至一天之内疯撸好几次，最后人都站不稳了，是扶着墙下楼梯的，走路都发飘了。面对失败，人是很容易消极思考的，也容易自我怀疑，这种心态是失败者的心态，要成功就应该学习成功者的心态，化消极为积极，要有百折不挠的战斗意志和战斗精神，要知道失败是暂时的，继续坚持下去，不断完善自己，必定会取得突破，走向成功。

总结：

破到麻木，但麻木迟早会过去，你还能东山再起！当你找到良好的戒色状态，就能越戒越强！关键还是实战！失败就是因为实战不行！从断念和对境这两方面深刻反思，认真分析破戒的原因，加强学习戒色文章，认真练习观心断念。强化责任担当，激发强烈斗志，积极主动作为！以偏向虎山行的决心应对困难，豁得出、冲得上。越是困难越要坚定意志，心中有信仰、脚下有力量！冲起来！

**第四十九章：戒油子盲目自信，其实实力不济**

戒油子有时也会盲目自信，以为自己都懂了，以为自己可以了，结果一到实战就垮了，就像某些人能吹，不能打！把自己吹得连自己都分不清真假了，最后实战时，就知道自己几斤几两了！嘴皮子利索，但实战给跪！嘴皮子吹得翻江倒海，上天入地，无所不能，但心魔一来，马上就跪下了……心魔拿下他，无压力！很轻松！一攻就破！心魔想拿下戒色高手，犯了难，因为高手实战太狠，很难攻破，但要拿下盲目自信的人，却很容易。因为实力摆在那，实力不济，肯定不行。

如何提升实力是一个核心的问题，盲目自信不可取，太过自信就变成了一种骄傲，而骄傲自满是必定要失败的，很多戒油子都有骄傲的问题，这也是导致他们失败的一个原因，骄傲让人放松警惕，而且骄傲的人就没有进步空间了，无法提升了，因为他觉得自己了不起，所以就不想学了，这样的人能不失败吗？所以戒者要好好修谦德啊！不能盲目自信和骄傲自满，要谦卑低调，要守浅，这样才能受教，才能有持续进步的空间。

太自信就是自大，盲目的自我，最后自讨苦吃。那些成功的戒色前辈都是谦虚的，不会盲目自信，这其实就是一种德行，德行有亏，戒到一定程度就会垮下来，就像地基不稳，楼迟早是会倒塌的。飞翔老师一直强调的就是谦德，很多大德也都在强调谦德，易经谦卦六爻皆吉！盲目自信，盲目自大，喜欢吹嘘炫耀，这都是大忌，不仅戒色忌讳这个，为人处世也忌讳这个。

盲目自信也和自己对自身实力的错误估计有关，以为自己都懂了，都会了，其实这是错误估计，因为他没真懂，实战还是很差，但他进行了错误的估计，以为自己行了，实则根本不行。实战检验一切，是真行了，还是自以为是，实战会给出答案，这是骗不了人的。

说一个赵括的故事，很有启示意义。

在战国时期，赵奢有一个儿子名叫赵括，他从小就喜欢读兵书，并且很能谈用兵之道，别人以及他的父亲赵奢也很难说他，因为他十分骄傲地自以为天下第一。赵奢非常替他儿子担忧，认为他只会兵书而不知道变通，光在纸上谈兵而已，并没有实战经验。赵奢曾经说：“将来赵国如果用我儿子赵括为将，使赵军打败的一定是赵括无疑。”后来秦国进攻赵国，这时候赵奢已去世，便有老将廉颇和秦军相持在长亭，廉颇见秦军势力比较强，便采取了掘壕坚守的战略，企图把秦军拖垮，秦军百般挑战一概不理。这样一拖就是三年的时间，使秦军的给养受到了困难。秦军大将白起因此十分着急，他知道廉颇老将深谋远虑，善于用兵，难于对付。再这样拖下去对秦军非常的不利，于是派出间谍散布谣言说：“秦军最怕的是赵括，别的将军都是不行的。赵王听了这些谣言后信以为真，又加上赵王主观地认为廉颇没有速战速胜，内心非常的不高兴，于是就决定让赵括去接替廉颇，正在生病的大将听说赵王要派赵括接替廉颇，便表示坚决的反对。他说：“赵括只不过是读了他父亲的一些兵书，根本不懂得灵活应用，好比胶柱鼓瑟，那怎么行啊？”。赵括的母亲也劝说赵王千万不可以将赵括命为大将，但是赵王不听，仍然派赵括接替廉颇。赵括到长亭接替廉颇之后，死搬兵书上那一套，完全改变了廉颇的作战计划。结果被秦军包围，最后因粮食用完。赵括和士兵在突围中被乱箭射死，40万赵军被秦军俘获后活埋。这种盲目的自信，纸上谈兵的空谈，自己没有实战经验，而通过分析却主观地认为是对的，行动后发现行不通，不能解决实际问题的现象在现实中也是甚多。

纸上谈兵，盲目自信，错误估计自己的能力和水平，是要吃大亏的，是要栽大跟头的！

心理学家认为，越是无知的人，越认为自己非常的聪明，看别人都是傻子一样。心理学家认为这种迹象是“达克效应”，描述的是那些本身认知和能力有限的人。越是能力差劲的人，越是倾向于高估自己的水平，不能正确地、客观地评价事物，更加不能认识到自己本身能力的不足。研究表明：越是无知的人，能力差的人，越自以为是；越是有能力的人，高素质的人，越显得谦逊有礼。

自信是件好事，可以帮助我们拥有勇气去尝试各种不敢挑战的事情，但盲目自信就不可取了，会让我们错失很多学习的机会，比如，在机会面前表现出：“我会了”，“我还用学么？”于是开始固步自封，不思进取。

达克效应（D-K effect），它是一种认知偏差现象，指的是能力欠缺的人在自己欠缺能力的基础上得出自己认为正确但其实错误的结论，行为者无法正确认识到自身的不足，辨别错误行为。这些能力欠缺者们沉浸在自我营造的虚幻的优势之中，常常高估自己的能力水平，却无法客观评价他人的能力。

研究发现：

1.能力差的人通常会高估自己的技能水平；

2.能力差的人不能正确认识到其他真正有此技能的人的水平；

3.能力差的人无法认知且正视自身的不足，及其不足之极端程度；

4.如果能力差的人能够经过恰当训练大幅度提高能力水平，他们最终会认知到且能承认他们之前的无能程度。

总结：

戒油子要不断地正视自己，不能盲目自信，错误高估自己。最近看了一个案例，那个戒油子说自己日课也坚持，断念也练，戒色文章也看，但为什么还是三天两头破戒？他有这个疑问，他想不明白。其实只要看看他的实战表现就知道了，断念不及时，还在贪看黄源，怎能不破？他说的问题类似于每天都练习跑步，为何跑步成绩不理想？有的戒油子是懒得做，这是一类；还有的戒油子是做了，但质量不行，没有跟实战紧密结合，没有针对性的提升，没有深刻反省和总结，虽然学了练了，但是效果很差。就像一个班级的学生都在学习，都在看书，但为什么有的人能考高分，而有的人还是不及格呢？因为这里面涉及到学习效率的问题。有的戒油子也坚持日课，但日课的完成质量如何？也练习断念，练习的效果如何？也学习戒色文章，学习的吸收率如何？这些问题，戒油子自己要深刻反思，不是学了练了就一定行了，关键看效率和质量，也要紧密结合实战，要有针对性。实力真正上去了，才能决胜实战！最后是要用实力说话的！

**第五十章：道理懂很多，却忽视基础要点的落实**

戒色文章有很多，但基础要点其实就是戒色十规强调的那些重点。戒油子夸夸其谈，道理懂得不少，但是对于基础要点却没有足够重视，也没有认真落实，比如避开擦边，避开黄源，保持警惕，做好断念，视线管理、做好慎独、情绪管理、不要赖床、不要沉迷游戏、培养德行等，基础要点的分量是最重的！基本功是最重要的，不练基本功，到老一场空！

有些戒者的问题就是学习了很多戒色文章，但就是戒不了，为什么？就是忽视基础要点的落实，对于基础要点不够重视，其实基础要点是最重要的，抓住了基础要点也就抓住了戒色的根本。万变不离其宗，把基础要点把握住了，就能越戒越好。否则，用力多而得力少，没有把握基础要点，戒来戒去，还是不行。强化了基础要点就能戒得风生水起，戒油子学了很多，但脑子里一团浆糊，对基础要点没重视，没落实，道理懂一堆，其实非常浅薄。只有落实基础要点，扎实去执行，才能真正得力！实战才能给力！

戒油子说：“我怎么又破戒了？我怎么戒不了？为什么别人可以戒几百天？”人家高手觉悟高，断念快，警惕强，落实的都是极端重要的基础要点，经过了反复落实，反复强化，你说高手怎能不突破怪圈？人家抓住了基础要点，就像抓住了命脉一样，一打一个准，针对性极强！

戒油子说：“为什么无聊时就无法控制自己去看黄？”因为他们无聊时不警惕，没有识别心魔怂恿，没有及时断念！这些都是基础要点！独处无聊时，心魔易进攻，这时要慎独，提高警惕，心魔会怂恿看黄，比如：“最后一次，就看看，不撸。”怂恿的念头有很多，目的就是让你看黄，让你撸！所以要学会识别，不听信！坚决断除！戒油子一定要找到破戒的原因，对飞翔老师反复强调的那些基础要点，要强化吸收，深化认识，真正抓住重点！

戒油子说：“为什么道理都懂，还是破戒？”这是戒油子最经典的提问，之前也分析过。道理懂了，断念练习了吗？说自己都懂了，恰恰不是真懂！真懂的人都觉得自己很浅薄，还需继续精进，这才是真懂之人的谦卑风范。外避和内断，这两个基础要点，戒油子落实了吗？真正做到位了吗？戒油子真的要认真反思一下，不要停留于纸上谈兵，要强化实战意识和实战表现。

说时似悟，对境生迷，一看到诱惑，就迷了！或者心魔一进攻就垮掉，这是真懂吗？真懂的人肯定马上思维邪淫危害和不净观，马上转移视线，做好断念，这些基础要点，真懂之人肯定是做到位的。戒油子看文章不抓重点，走马观花，喜新厌旧，对基础要点没有强化吸收和认识，这样戒来戒去还是戒油子，实战还是那么差。刚开始大家都是菜鸟级戒者，半年过后，有的人就起飞了，有的人还在爬，还在怪圈中挣扎，深陷邪淫的粪坑中。有的悟性高的戒者学了几篇文章就抓住基础要点了，也就是飞翔老师反复强调的那些重点，也就是戒色十规里的那些要点。

强化了基础要点，真的是突飞猛进！就像健身把深蹲和卧推练上去了，全身是不会差的，大块的肌肉肯定都起来了。健身讲的是基础动作，戒色讲的是基础要点，两者有异曲同工之妙，强调的都是基础，基础扎实了，真的是风生水起！越戒越强！反之，忽视基础要点，怎么戒都是败！不抓重点、要点，就是在蛮干！高手直接狠抓基础要点，严格落实基础要点，戒油子不重视基础要点，还在盲目看戒色文章，东看一篇，西看一篇，看完就忘，还以为自己都懂了，这不荒唐嘛！

总结：

我们一定要重视基础要点，落实基础要点，这才是真会戒！直接抓重点！道理懂一堆，却忽视基础要点，这类人肯定屡戒屡败，最重要的不抓，这不是有智慧的表现。真正有悟性、有智慧的戒者，直接就抓基础要点，强化基础要点，这类戒者肯定越戒越好。做好基础要点，才是王道！基础不扎实，肯定疯狂破戒。戒油子不要好高骛远、贪求玄妙，或者想走捷径，应该脚踏实地，做好基础要点，这比什么都强！

**第五十一章：德行一定要跟上**

德之不高，戒之不稳。德高戒稳，德行有亏，迟早破戒！——万念斩

飞翔老师说过：“戒色进入高层次，要注重德的修炼，德有多高，戒有多稳！德行是戒色的基石。”德行是飞翔老师一直强调的，写过德训篇（第133季），戒色十规里也专门强调德行，为什么德行这么重要？因为只有德行上去了，才能戒得稳定，厚德载物，德行是地基，有了德行，才能承载戒色的天数。这是我后来才悟到的，刚开始意识不到德行的重要性，自身也有很多缺点，随着不断改进，经常看圣贤教育和大德开示，慢慢就意识到了德行的重要性。德行是立身之本，德行有亏做什么都难以成功。德行强大的人，能量场就强！具有强大的感召力！做事顺缘多，容易成功。

戒油子要反思的一个问题就是自己的德行，比如怨天尤人，不从自己身上找原因，骄傲自满、自以为是、嗔恨、嫉妒、容易发脾气、消极思考、自暴自弃等。德行有亏容易招祸！德不配位，必有灾殃！一味地怨天尤人，满腹牢骚话，对于解决问题无济于事，还会亏损自己德行，讨人嫌，最后使得自己陷入负能量中，充满戾气。

宣化上人：“有德之人不单单面上有所表现，其背上也洋溢着德光，甚至于在四肢上也能显现出来。这种德相虽然描述不出来，但人人皆能明白。德行的表现，才是真正的功夫学问，这种德行不能假装的，虚假只会暂时骗人一阵子，不能长久。”

厚德流光，德行好的人有一种德光，气色非常好，给人感觉很舒服，会有一种德相。俞净意公之前是一脸的落魄相，之后修心净意，也是一脸的德相。有德之人从容、稳重、慈祥，不会偏激冲动。有德之人经常起善念，做善事，正能量场很稳固；无德之人，经常起恶念，做恶事，负能量场很强，让人远离和厌恶，很容易感召倒霉的事情。

德行有亏，迟早会破的，记住这句话，有的人戒了几十天就开始骄傲了，有的戒了几百天也开始骄傲了，懈怠了，于是就破了。这都和个人德行有亏有关。

案例：惭愧啊，老戒油子了，去年到现在一直失败。基本都是戒不过一个月。现在麻木快被折磨疯了，广大吧友给我建议信心，戒20多天就以为戒色成功身体好点了，结果就破戒了，戒了二十几天就傲慢，以为不会破戒了，结果就破了。

点评：曾国藩在家书中告诫四弟曾国潢时所说：“天地间唯谦谨是载福之道，骄则满，满则倾矣。”骄傲自满必翻车，以为不会破戒了，于是就放松警惕了，心魔一攻就破，所以我们不能骄傲，要勤修谦德。有的新人还在欲望休眠期内，会认为戒色很简单嘛，其实过了欲望休眠期就是破戒高峰期，到时就知道戒色是很有难度的，各方面都要做好，才能戒得长久，戒色需要综合对治，全面提升和改造。德行一定要跟上，德行有亏，就危机四伏了。有的人一生气，就破戒了，如果德行好，有涵养，就不容易生气，这样就降低了情绪破戒的可能。所以，德行和戒色的稳定性是很有关系的，大家要重视起来。

《戒为良药》第133季：德训篇

建议大家认真研读第133季，这季专门讲德行，是非常重要的一季。飞翔老师总结了256个字的戒色德训，最好能每天读一遍，经常看看，感受来自正能量的加持，读一遍就能感受到一股力量在升起，在强化，在把你导向强大而正确的方向。这256个字就像一块异常强大的能量块，读一遍就像服用了一次能量块，瞬间会感觉到振动频率的提升，这种感觉十分微妙，还会感觉到某种崇高的力量，你的眼神和举止也会变得崇高起来。经常读诵自然可以让自己按照这256个字去做，去落实，让自己的言行去符合这256个字。

崇德弘毅，使命担当，正己化人，立场坚定

劳谦无怨，中道平和，正直仗义，孝顺感恩

谦让团结，不争第一，谦卑自牧，虚怀若谷

谦和宽厚，刚烈忠义，温良忠厚，不慕虚荣

有惭有愧，不骄不炫，无私奉献，不求回报

宠辱不惊，低调内敛，宽恕仁爱，和蔼可亲

真诚友善，以和为贵，心地放宽，和气致祥

修己以敬，涵养德性，品雅行优，乐我天真

待人诚恳，与人为善，稳重做事，坦荡做人

诚信知礼，光明磊落，持身谨严，方有刚毅

守正待时，克服嗔嫉，心胸豁达，乐观豪爽

以德御才，修身种德，养德远害，修心为上

非德勿行，断恶修善，德义为重，谨慎对待

积功累德，有德自安，德为人先，行为世范

尊师重教，恭敬老师，善体师心，敬顺无违

常念师恩，让功于师，功成弗居，抱朴守拙

总结：

至戒靠德，戒到最后拼的就是德！德行有亏，危机四伏！德行深厚，戒色稳固。观心断念很重要，德行也很重要，实战和德行是飞翔老师反复强调的重点，不仅是戒油子，所有戒者都要认真反思自己的德行，对治不良习气，不断完善和提升自己的德行，多读圣贤书，多看大德开示，多培养自己的德行，这样才能进入更高的戒色境界。

**第五十二章：坚决不做戒油子**

无论如何，在什么样的境遇下，给自己一个站起来的机会，一切都会不一样。无论如何，请不要放弃，你已经比过去强大，再强大一些，你就能战胜心魔！只有不放弃，一切才会有可能！——万念斩

决心、勇气、斗志、热情、气势！要冲破怪圈，这五样是必备的！坚决不做戒油子！坚决冲破怪圈！不顾一切！倾其所有，毫无保留，拼尽一切！请问自己一个问题：“我甘愿做一个戒油子吗？真的愿意自甘堕落吗？”如果答案是否定的话，你就得拿出实际行动来！你必须坚决！那些完成逆袭的戒色前辈，都是坚定坚决之人！很多前辈都做过戒油子，他们后来为何逆袭了呢？因为他们下决心了！行动了！真正落实了！

以下是一些戒友的告诫、反省和建议。

戒色，决心是根本，态度是关键，重在执行，贵在坚持。我们要做的就是严格执行戒色战场的每一条纪律，每天严于律己，如履薄冰，不可有丝毫松懈。只要你能把戒色文章中的每一条理论都严格落实与遵守，我敢肯定没有任何障碍能阻挡你戒色成功的脚步。反复破戒，抱怨戒色太难，自己无法戒除，这些都是懦夫的行为，面对戒色路上的很多难题自己都是一种畏缩的心态，不敢去勇于面对，这样只会被失败彻底打垮。一定要认真反省自己，不论学习多么完美的戒色理论都会有失败者，关键是要善于发现与改正自己的不足。—— 戒友“静心净心”

很多吧友每天都在戒色吧说“我今天破戒了，我又看黄了，我又意淫了。”那么我想反问一下各位破戒的吧友，你对戒色有保持认真的态度了吗？俗话说世上无难事，只怕有心人。你们对这件事抱有什么态度就会有什么样的结果。你们嘴上说着戒色，心里其实是不是对邪淫念念不忘，是不是总会想着“看一下吧，没事的，我就撸，不射。”其实这些都是你走向破戒的导火索。世界上没有付出一分努力就会收获两分功劳的事。愿你们对戒色保持认真的态度，做到才能得到。——戒友“重炮”

在我看来他们只是在自我安慰，他们总是没有认真学习戒色文章，更没有认真练习断念口诀，因为他们以为戒色就是不撸就行了，于是他们就开始意淫和看黄，等到看黄意淫控制不住时他们就撸了。在他们撸完时，他们再一次后悔，下次他们还是这样。等到病症找上门，他们就会说“再撸剁手”之类的狠话，因为被病症折磨到了害怕，所以不敢再手淫，不再手淫一段时间后，发现病症恢复，他们就自找死路开始撸，所谓天堂有路你不走，地狱无门你偏闯，这纯属好了伤疤忘了疼。——戒友“给他个羊”

很多戒友破戒后就来发帖，完了之后既不反思破戒原因又不学习戒色文章，对断念口诀更是抛之脑后，还对邪淫有所贪恋，没有下决心戒，希望这些朋友早日回头！——戒友“迷途知返”

不要再说你很想戒但总是做不到了，你根本就不想戒！！因为你潜意识里知道戒色要下苦功夫，但是你不愿意吃苦，所以你就一直幻想淫魔会主动离开你。不可能的！淫习根深蒂固，不可能自动消失，连自动减轻都不可能！你和淫魔，不是你死就是我活，不可能和平相处！不断黄，不看戒色文章，不写笔记，不念口诀，不养生。还口口声声喊着想戒，你真的想戒吗？七尺男儿，铮铮铁骨，不应该怕吃苦！！！不戒则废！！——戒友“断云残梦”

不想彻底戒色所以才会沦为戒油子，如果你是打心里想戒掉，一定会想方设法取得成功，去吸取经验教训去学习前辈成功的经验，而不是靠自己一味地强戒。——戒友“小荷安”

没有彻底断除彻底远离的决心，心里若还有一丝犹豫，舍不得放下这份贪恋，绝对还会败给心魔。不得不慎！——戒友“外面只有你”

不严格要求自己，怎么获得真幸福？——戒友“助人助己”

你一定要积极地暗示自己，多给自己鼓励，时常告诉自己我能行，我一定能做到，不要总是消极思考，不要总是认为行不通，如果一开始你就觉得行不通，那就行不通。也不要害怕失败，不要老觉得自己很失败，你要是这样想，那你已经先把自己打败了。有些事情不是显得难以做到才让我们失去信心，而是我们先失去信心，有些事情才显得难以做到！打破僵局和解决的方法有很多，但万流归海，最后通往成功的答案只有一个，这个答案就在路上。一定要坚持努力，心态阳光积极，暂时失败，认真总结和反省，吸取经验教训，这样你会变得更强，关键就是不断总结不断完善，坚持，坚持，再坚持，拼尽全力，才能毫不费力，“不破戒就是最后的底线”，战斗到最后一刻都不放弃！——戒友“蓝天白云你好”

戒油子突破的最关键环节是哪个？信愿行！问问自己是真心相信戒色的威力吗？真心相信以后，再问问自己有多么迫切的愿望想去为此改变现状。如果你能做到真信切愿，行动上就自然而然地跟上了。说到底，还是思想层面的问题，问题的答案都摆在你面前，可是你不愿意去执行，不就是因为思想觉悟不够高吗？不够高就去提升呗，去阅读，去学习。——戒友“自控行者”

请问，你真的努力过吗？每次破戒之后，你总结过吗？你改正过吗？很多人都没有对自己的破戒负责过！只是敷衍了事，美其名曰：“我看黄了，我遭遇诱惑了。”但是，下一次仍在相同的地方跌倒。跌倒的次数多了，你就再也站不起来了！——戒友“小望着”

懂得一肚子道理，却落实不了，还是在悔恨与破戒中挣扎，这是一个人最大的悲哀，不去执行，满腹经纶全都废了，这么长时间坚持努力戒色也不过是自我安慰，戒色文章吃进去又吐了出来，毫无用处，所以学习文章固然重要，执行力也一定要培养。培养执行力，其实就是克服一种东西，它是一种心魔，和戒色时遇到的心魔相比，它不致命，却更危险，它是所有人都要面对的心魔——懒惰，可能有的戒友有和我一样的经历，我高二，学习任务比较重，对于戒色文章的学习总是一拖再拖，晚上睡前觉得太晚了，明天再学吧，到了白天忙起来了，又觉得自己抽不出时间，再往后拖，这么拖下去，自己学习的热情也在消减，今天不学习，你以为自己明天能学习吗？在往后拖的过程中，懒惰一直控制着自己的大脑，只不过我们没有把懒惰当成首要敌人，不知不觉放任了它。克服懒惰，从小事做起，任何时候都不能被懒惰控制，当你困难地挤出时间学习戒色文章，关掉电视去把屋子打扫一下时，执行力就在一点一滴地积累，执行力强到一定程度时，坚持每天精读戒色文章也就容易了，只要学习不间断，就能保持良好的学习与戒色状态，就不容易破戒了。有人（包括我）觉得培养执行力很难，几乎要改掉所有坏习惯，事实上，很多戒色成功的人都有良好的学习与生活习惯，最典型的如飞翔老师，这点大家也都有目共睹。在生活的其他方面上，执行力与好习惯建立不起来，又怎么能在戒色方面有所进步？戒掉其他坏习惯，其实是在建立良好的戒色状态。总之执行力的培养真的很重要，有了执行力，不管是戒色、学习还是工作，都如鱼得水，培养执行力，真的能改变人的一生。只要改掉一定数量的坏习惯，执行力得到足够的培养，戒色也就变得简单了，岂不美哉？为什么突不破怪圈，我自己心知肚明，其一，没有坚持学习文章，其二，已经懂得的道理与方法也没有认真落实，综合为一点，就是执行力过差，知道什么对什么不对，什么该做什么不该做，但到执行时，总是离预期差得远。——戒友“电动车”

为什么不能好好听从前辈的劝导？前辈是过来人，你经历的他都经历过。前辈走了很多年的弯路，吃了很多苦，曾经失去过所有才总结出来的经验。为什么你偏偏要自己去经历一番？为什么不能前辈说什么你就去做？为什么偏要怀疑那么多？为什么要不撞南墙不回头？为什么要觉得自己不一样，为什么非要等到一身的症状才来后悔？为什么看文章时心浮气躁？心静不下来，做点笔记就以为是浪费时间。很多时候你觉得你脑力不行了太累了必须休息下，或者没休息好导致效率低下，告诉你吧，其实这都不是根本原因。根本原因就是你松懈了，你又忘记了苦果，忘记了自己一旦破戒就会撸到非要掏空自己才肯罢休的地步。人总是好了伤疤忘了疼，所以需要多看受害者案例。有的人看案例的时候又有侥幸心理，认为自己不会傻到那步，不会疯狂到那种程度。当你看了第二眼擦边图，当你当断不断，当你心存侥幸，就开始了走向掏空的第一步。

决心不足应该是大多数戒友的问题，或者戒到了一定的程度又松懈了。侥幸心理也是很严重的一个问题，认为自己不戒网瘾，不坚持早睡早起，不时时刻刻保持警惕，不苦练断念觉察念头，不把自己的错误改正过来，不戒掉懒懒散散做无意义的事情、浪费时间这个坏习惯……认为做这些东西都不会导致破戒，结果破戒了又归咎于其他原因。明知道自己的问题却不去改正，以为无大碍，这种侥幸心理是最可怕的。自我感觉很完美，实际上觉悟、警惕心、断念能力没有持续性的提高。有些东西你觉得很有用，对，很有用。但你还是把它放在一边，不拿起来。那能叫真正明白吗？那跟不明白不去学有什么区别？就比如飞翔大哥说，要每天学习一篇戒色文章。需要30分钟吗？为什么你就是不肯去做，被自己的情绪左右，有厌倦情绪就不做了吗？随心所欲，结果就是自己被掏空！福报耗尽！人有时候是会骗骗自己的安慰安慰自己。认为自己做得已经很不错了，认为自己这个觉悟已经够了。太过于自我了，非要多吃点苦才能领会到，到时候已经晚了。

去认真学习前辈的经验，并且认真付诸行动。你早就成功了，不会还在这里摸爬滚打，你早就成为了人生赢家，而不是懦弱的邪淫者。你连一点苦都吃不了，干什么都想着找捷径，只会适得其反，最终方法也没掌握，原本可以得到的，也没得到。睡懒觉舒服，玩手机舒服，看电视舒服，随心所欲，懒懒散散，浪费时间舒服，看美女看黄舒服。沉迷这些舒服的东西，会毁了你，让你一事无成碌碌无为。一旦松懈，一旦不想吃苦，优秀习惯就会变成一种煎熬，慢慢地变得随波逐流，松懈懒散，最终重返老路，陷溺难返！戒色的每一天都要精进，不断改正自己的行为，不断调整自己。关于戒色，用这句诗来形容再适当不过：“逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻。”没有进步，绝对退步！

——戒友“君子不贰过”

总结：

以上这些戒友的告诫一针见血，戒油子要逆袭，必须深刻反省，痛下决心改正。坚决不做戒油子！拿出你的决心！脚踏实地、真抓实干，脱油摘帽不能停在口头上，要落实到行动上，要以“钉钉子精神”做好戒色日课，把戒色要点落实到脱油攻坚的各个环节，力戒空谈主义，防止懒惰懈怠。

**第五十三章：贵恒！恒久力行才能成功！**

成功的方法很简单，那就是找对方法拼命去做，同时坚持下去！——万念斩

很多戒油子的问题就是三分钟热度，三天打鱼两天晒网，缺少恒心，这样怎么戒都不行，因为综合实力没有得到持续的提升。不管做什么事情，要取得成功，必定要有恒心，缺少恒心，半途而废，做什么都会失败。戒色贵恒！重积累！坚持日课，恒久力行，才能突破怪圈，才能取得成功！

为什么要恒？其实就是为了积累，一滴滴水可以滴满浴缸，这就是坚持的力量。你不去坚持，学习和练习都是三分钟热度，那怎么行？送戒油子四个字——拼尽全力！敷衍懒散，不努力，没有恒心，没有拿出拼劲，是很难成功的。有了拼劲和恒心，戒色成功是迟早的事情。有的戒友练习断念一个月就学会观心了，觉察力得到了很大提升，他进步了，这就是坚持练习的成效，每天坚持学习和练习，一天天积累下去，就能变得越来越强，强到一定程度，心魔就很难攻破你了。因为你的觉悟、警惕和断力都有了，你已经不是过去那个被心魔随便虐的菜鸟了。为何高手能戒几百天乃至几年都不破，因为他们实力到了，他们经常反省、总结，深度学习，精深练习，强化吸收，坚决执行。他们不断坚持，是这样一步步强大起来的。他们不好高骛远，而是脚踏实地，注重基础要点的落实。

戒色需要“精神氮泵”，这四个字本来是健身方面的词，是指精神方面让你兴奋、激励你的人事物，就是榜样。精神氮泵就是通过精神的力量让你兴奋，精神氮泵也是可以达到兴奋剂的效果。让人振奋，鼓舞斗志，让人充满勇气和力量。作为戒者，应该向成功的戒色前辈学习，他们就是我们的“精神氮泵”，学习他们对待戒色的态度，他们的热情与坚持，他们的德行，他们的奋斗精神！榜样的力量是无穷的！也可以看一些励志的视频，充分激发自己的斗志。戒油子太需要斗志了，很多戒油子都戒得死气沉沉，习惯于破戒，都麻木了，这时最需要的就是“精神氮泵”！激励他们，唤醒他们，提升他们的斗志，有了斗志就有奋斗的勇气，就有冲破怪圈的力量！

告诉自己，做戒油子已经做够了！是时候该逆袭了！告别三分钟热度，对待戒色文章必须认真，不能敷衍马虎。严格自律，管理好自己的人生，不要沉迷手机和游戏，制定锻炼计划，当你开始坚持锻炼，你的体能、气色、脑力、精气神、执行力都会得到很大提升，这样学习时就能更专注，效率更高！所谓磨刀不误砍柴工！积极锻炼很重要，每周保持一定量的有氧运动，也可以适当做一些力量训练。戒油子要冲起来！不要消极思考，不要说自己不行，要说“我能行”！必须积极思考，冲起来才能势不可挡！

曾国藩的人生“三贵”：贵恒、贵勤，更贵专。曾国藩说：“盖士人读书，第一要有志，第二要有识，第三要有恒。有志则断不敢为下流，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，皆无识也；有恒则断无不成之事。此三者缺一不可。”在给儿子曾纪泽的家书中，曾国藩就谈到“人生惟有常是第一美德。”常者，恒也。“学问之道无穷，而总以有恒为主。”曾国藩结合自己的读书的感悟，对儿子说：“年无分老少，事无分难易，但行之有恒，自如种树蓄养，日见其大而不觉耳。”有了“恒、勤、专”这三股精神，曾国藩不仅在学问上不断长进，在仕途上也是步步高升。成功的捷径，就是“恒、勤、专”，学习曾国藩“三贵”，成功离我们并不遥远。

克服了三分钟热度，坚持投入，持续提升，就能越戒越好。戒油子自身有很多问题，一定要克服，戒色成功是综合实力达到一定程度的结果，需要坚持学习和练习，不断提升自己的综合实力，这条路就像练级一样，每天练级，不断积累，几个月后就完全不一样了，到时就和新人拉开了差距。所以要贵恒，每天都要付出努力，全力以赴，拼尽全力！

案例1.彻底沦为一个戒油子了，根本打不起兴趣学习戒色文章，看了一会儿完全看不进去，连续两个星期破戒，唉，很累。

点评：缺少兴趣，浮躁，看不进去，是戒油子的一大问题。连续破戒后，人也会变得浮躁，这时一定要及时调整。看不进就少看点，看懂了就会产生兴趣，就想看更多，这是很自然的。浮躁时可以去公园走走，听听戒色文章，心里不要抗拒，要善于培养兴趣，兴趣是最好的老师，有了兴趣就会自觉投入。戒油子要学会调整，戒色高手很善于根据不同情况进行及时的调整，调整能力很关键。戒色高手是热爱戒色的人，对戒色修善有兴趣，有愿力，有恒心。

案例2.一口气看完，让我这个戒油子看得羞愧不止，我要重燃戒色初心，勇敢前行！戒色是一场自我救赎的圣战！

点评：这个戒油子看了一篇励志的戒色帖子，这就是“精神氮泵”，受到了极大的激励，他重燃了戒色初心，勇气和决心都有了。戒色是一场自我救赎的圣战！这句话很好，很振奋人心。戒油子需要“精神氮泵”，需要自我激励，这为他们冲破怪圈创造了必要条件。

案例3.曾经戒了近300天，那是我人生中最快乐的时光，戒色后的生活也变得越来越顺风顺水，感觉那时持戒的自己每时每刻都被幸运笼罩着。而如今却沦为了戒油子，始终走不出怪圈，难以回首，我似乎再也找不回那种纯真的美好，破戒后只有看不到边际的无能为力。我好想回到过去那近一年的时光，真正地活得像自己，心底坦荡，真正的表里如一。我想和曾经一样，在每日的早起晨曦微露时去迎接初升的朝阳，用运动开启美好的一天。我想用我力所能及的医学知识去帮助每一个需要帮助的人；我想如曾经一样，心地清净光明地守候着每天夕阳西下，踱步在轻柔的晚霞里，没有欲望，却充满智慧，快乐总是如清风般萦绕在耳旁。那时的自己总是莫名其妙地很快乐，我深知那种发自心底的快乐，是什么也取代不了的。我含着泪打完这段文字，我意在表达三个观点：第一，意在鼓励新人朋友，戒色真的可以让你获得真正的快乐，只要你至诚感通，福报与幸运一个接着一个都会降临在你的头上，吉祥如意。第二，意在作为反面教材警醒戒色一段时日的戒友，戒色真的什么时候都不能松懈，管理好情绪，看住每一个念头，不让心魔有机可乘，不然即使你戒色再久也会变成我，我是个反面教材。第三，意在表达我的决心，即便我跌倒100次，我也会站起来第101次，我从小到大都是那么倔，我从不投降，我们戒色吧努力突破怪圈的戒友们也是一样，我们互相加油吧！

点评：这个案例写得很好，戒色的日子是多么美好和快乐，可惜他后来松懈了，这也是很多进入戒色稳定期后的戒友容易犯的一个错误。就是以为自己成功了，于是放松学习，放松警惕，结果被心魔攻破，又回到了怪圈。他已经体验到了戒色的美好和快乐，文字写得很细腻，很感人。表达的三个观点也很好，可以概括为：一，坚定戒色立场和信心；二，保持警惕，做好实战，不能松懈；三，表决心，一定要东山再起！他的斗志还在，相信他会找回良好的戒色状态。

总结：

戒色贵恒！落实日课，恒久力行，必定可以突破怪圈，戒油子一定要克服三分钟热度。要发恒心，养成习惯，坚决落实日课，雷打不动，雷厉风行！经常激励自己，激发自己的斗志和干劲。精神氮泵很重要，彻底告别消极思考、死气沉沉的戒色模式，要崛起！要奋斗！要勇猛！拼尽全力去争取戒色的胜利！勇往直前！Action！！！

**第五十四章：立足于实战抓学习、抓训练！**

实战打不赢，一切等于零！我们要立足于实战抓学习、抓训练，学习和练习就是为了提升实战水平，任何的戒色功课也都是为了实战的那一下，千万不可脱离实战来做功课，否则无论你学了多少戒色文章都必将失败。——戒色高手

很多戒油子感到迷茫，越破越麻木，越破越迷茫，不知道怎么戒才能成功，很迷茫。如果他们能抓住重点，认识到实战这个核心，就不会迷茫了，他们的学习和练习就能紧紧围绕实战这个核心去提升，我们一定要立足于实战抓学习、抓训练！

立足于实战是非常重要、非常关键的一点，戒色高手围绕实战去提升，很多戒油子没有这个导向，他们是随便看看戒色文章，内心没有明确的核心导向，缺少针对性，这就会导致迷茫，不知道自己该学什么，该提升什么，完全无知，内心很迷茫，感到不确定。而戒色高手内心非常确定，非常清晰明了，他们是立足于实战的，很多戒油子不是立足于实战，他们没把实战放在核心位置，对实战不够重视。这就是差别！这和每个人觉悟的高低有关，有较高觉悟的戒者肯定意识到是实战出了问题，他们学习《戒为良药》，也知道飞翔老师非常重视实战，戒色十规也是立足于实战的专业成熟的体系，强调的就是实战和德行。

为什么要立足于实战，请大家思考一下。想一想过去每次破戒时的情形，你就知道实战的重要性了！每次邪念、图像、怂恿念一上来，很多人没有识别，也没有断除，跟着念头跑，结果欲火中烧而破戒，一次次，几百次，上千次，一直在重复这个破戒流程。这就是实战差啊！戒色要把握核心，不少人也修身也行善，最后还是破了，修身和行善固然重要，但实战能力是决定破与不破的关键。就像打仗最终是看实战能力，一切都是为实战服务的，后勤什么的都是为了打仗而服务的，都是为了提升战斗力，打胜仗！这是最终目的。

有了这个认识之后，大家应该知道实战的分量了，戒油子没有这个认识，所以他们才会感到迷茫。高手内心很笃定，因为他们把握了真正的核心，这个核心就是实战硬实力，这在前面的章节也讲到过，戒色最终是看你的实战硬实力，面对心魔的狂轰滥炸，你是否能够战胜之，是否能够挺得过去？不管你念了多少佛号，做了多少善事，邪念还是会上来的，在色情泛滥的时代，各种诱惑也会出现在你的眼前，考验着你的定力。如果实战差，肯定破到麻木！破到失去信心！反之，实战强，就能立于不败之地！

立足于实战抓学习、抓训练！大家一定要记牢这句话，这是很多戒色高手都在反复强调的一句话，就是立足于实战！不管是学习还是训练，都是立足于实战，以实战为核心。必须要有强烈清晰的核心导向，这样就能大幅提升实战能力。一旦偏离实战、脱离实际，就是花拳绣腿，必败无疑。戒油子没有明确的实战导向，这绝对是他们的一大缺点，也是他们认识的缺陷和不足，这个认识一定要补强。

戒色是要遭遇实战的，有的人也念佛，但没有把念佛和断念实战结合起来，导致屡戒屡败，如果懂得把念佛用于断念实战，那就完全不同了。邪念一来，马上念佛，这样就对了。如果仅仅停留于日课，不会把佛号用于断念，这就是认识缺陷。念佛是要用来伏淫念的，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。切不可生急躁心。”印光大师强调的也是实战。

部队的话：训练是提高战斗力的根本途径，实战实训，坚持练为战、训为战、研为战，实战需要什么，就苦练什么；胜战欠缺什么，就补强什么，贴近实战需求，才能真正训出制胜优势，练强胜战能力。把制胜优势保持好巩固好，把克敌战法练过硬。紧贴实战，坚持从难从严锤炼部队实战硬功。考核严，细节里抠出战斗力，演习全程营造实战环境，从细节入手，把不符合战斗力标准、与实战条件相悖的习惯做法剔除掉，帮助参演部队查找病灶，提升战力。以瞄准实战、促训强卒、强化实战为目标，采取全程随机出“敌情”、编组分训找差距的方式，对作战装备性能状态、作战力量快速反应能力等逐一进行检验，提升全时段、全天候机动打击能力。军队是要准备打仗的，一切工作都必须坚持战斗力标准，向能打仗、打胜仗聚焦。坚持从严从实，实训实战求实效！

当兵的肯定知道实战的重要，练为战、训为战、研为战，一切都是为实战服务的，立足于实战，去学，学练，去提升，这就是抓住了根本。实战打不赢，一切等于零！这句话是很多戒色高手经常说的一句话，他们极端重视实战。

总结：

有了明确的实战导向，就知道提升的重点是什么，要努力提升对境实战和断念实战的表现，要坚持对治贪恋，实战强了，才能突破怪圈完成逆袭。实战一弱，怎么戒都是败，怎么戒都不行，越破越麻木，越破越迷茫。戒油子要逆袭，一定要充分认识实战的重要性，认真反省自己的实战表现，立足于实战，以实战为核心去学习去练习，随着实力的提升，一定可以决胜实战，冲破怪圈！

**附录篇：脱油摘帽——戒油子逆袭全攻略**

前言：

戒油子是戒色群体中比较常见的现象，他们屡戒屡败，感到绝望和麻木，他们需要帮助和指导，以摆脱戒油子的状态。好消息是，戒油子是完全可以逆袭的，几乎所有人都做过戒油子，这不是丢脸的事情，这是一个必经的过程，没有人一开始就是高手，基本都做过菜鸟，在菜鸟阶段被虐是常见的事情。高手之所以成为高手，就是因为他们后来强大起来了，具备了冲破怪圈的强大实力。

戒油子必须脱油摘帽，决战决胜脱油攻坚！行百里者半九十，越到紧要关头，越要坚定必胜信念，越要有一鼓作气攻坚拔寨的决心。一定要紧紧咬定目标不放松，保持高昂斗志，发扬连续作战的精神，克服一切困难，战胜一切挑战，坚决夺取高质量脱油攻坚的全面胜利！不忘初心、牢记使命，坚定信心、顽强奋斗！

在色情泛滥、色弹横飞的时代，很多人因为沉迷看黄手淫而导致身心俱废，拒绝脏片、保持身心的克制和洁净逐渐成为一种不可忽视的诉求。当身体垮掉，戒色就成为了一种自保的迫切需求。然而戒色是很有难度的，在古代就如此，盖闻业海茫茫，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。自古以来，就是如此！可悲可叹，多少英雄豪杰就因为过不了色关而就此沉沦下去。

在这个时代，饱受脏片摧残的人如雨后春笋般冒了出来，一个个脏片就像一颗颗炸弹，干掉了多少朝气蓬勃的青年，让他们萎靡不振，腰膝酸软，伤精症状缠身，生活质量显著下降。于是很多人开始自觉戒色，他们要保精保健康保前途保家庭，身体垮了，一切都完了。很多人后来逆袭了，但也有很多人一直处于戒油子的状态，出不来，这篇文章旨在给戒油子指出逆袭的明路，帮助他们逆袭，这篇文章是戒油子逆袭的指导攻略。

【端正戒色态度】

我观察过很多戒油子，他们因为总是失败，态度也都油腻了，不认真，敷衍了事，马虎，消极思考，自暴自弃，怨天尤人。戒色要想逆袭，首先必端正态度，对戒色文章要恭敬，一分恭敬得一分利益，十分恭敬得十分利益。学习态度要端正、认真，这是在尊重前辈的经验，也是对自己的高度负责！态度油腻，不认真，再怎么戒，依然摆脱不了怪圈。你认真了，真正投入了，肯定会有进步，肯定能有一番作为。

【认清自己的问题，才好改正】

戒油子自身有很多问题，只有认清这些问题，整改这些问题，才能迎来救赎，否则就会一直犯同样一个错误，在同样的坑里反复跌倒。为什么会失败？失败的原因是什么？一定要认真总结反省，学习前辈的文章，找到破戒的真正原因。

怠惰——懈怠懒惰，这是戒者的大忌！也是戒油子的致命缺点之一，必须改正。

敷衍——对戒色日课敷衍，甚至没有戒色日课，不记笔记，看文章走马观花。

消极思考——破戒后习惯于消极思考，这让自己更绝望，更无力。必须改正。

无恒心——恒则成，无恒心，三分钟热度，日课中断，半途而废，干什么都成不了。

无反省——失败后不认真反省、总结，发现不了自己的问题，所以一直犯同样的错误。

贪恋——没有对治贪恋，对色情内容还是贪，这就是没有思维邪淫危害和不净观的结果。

实战差——断念不给力，对境无定力，实战差的人必定沦为戒油子。

不良习惯——熬夜、赖床、拖延、生活混乱、沉迷手机、游戏、小说、直播、短视频。缺少自律是戒油子的一大特点。

自以为是——以为自己都懂了，实则一知半解。以为自己行了，实战一触即溃。

不良习气——贪嗔痴，嫉妒、骄傲自满、轻敌、恶口等，负能量重必定失败。

警惕性差——看到擦边不避开，视线管理没落实，乱看擦边诱惑。

情绪管理差——不知管理自己的情绪，出现不良情绪就破戒。

调整能力差——戒色后会遇见各种情况，需要及时调整，调整不过来，就可能破戒。

信心立场动摇——看了无害论和诋毁诽谤就动摇，肯定沦为戒油子，甚至不想戒了。

急于求成——想快速戒色成功，却不知脚踏实地、扎实提升的道理，结果弄巧成拙。

执行力差——知道了不去执行，不去做，一切等于零。知行要合一，恒久力行。

不学不练——有些戒油子既不学习戒色文章，也不练习断念。破了就发帖抱怨求安慰。

吸收率低——看文章不抓重点，不记笔记，或者记了很多笔记，却不复习、归纳和整合。

小结：

戒油子认识到自身问题，就要下决心坚决改正，改正了，提升了，就有望突破怪圈。首先要找到自己问题，要有深入的思考和认识，这样改正起来才能有针对性，才能见成效。

【要有认真学习的劲头】

认真，意思是做事讲原则、不马虎、不应付、不苟且。毛主席说过：觉可以不睡，饭可以不吃，书不可以不看。毛主席是善于学习、重视学习、刻苦学习的典范。我们一定要深刻认清认真学习的重要性，保证日课，坚持不懈不中断。学习贵有恒，切忌“三天打鱼，两天晒网”，必须做到刻苦钻研，天才来自勤奋，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。学习要有“三更灯火五更鸡”、“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的精神和劲头。古代有“悬梁刺股”的苏秦、“凿壁偷光”的匡衡、“隔篱偷学”的贾逵、“闻鸡起舞”的祖逖。学习要深钻细研，不能浅尝辄止、一知半解。勤于积累不懈怠，学习不能像猴子掰玉米，掰一个丢一个。要日积月累，厚积薄发。要有良好的戒色态度，戒色的态度决定戒色的力度，戒色的力度决定成功的程度！

【要有昂扬的精神状态】

在任何情况下，都要始终保持朝气蓬勃、奋发有为的精神状态。积极奋斗，积极努力，积极向上！保持旺盛的戒色斗志和饱满的戒色热情，相当重要！有的戒油子失败后，劲头就不足了，精神也萎靡了，像霜打的茄子没有一点精神了。这怎么行？要鼓舞自己的斗志，激发自己的干劲！几次失败算得了什么？站起来继续战斗！谁没失败过？关键是对待失败的态度要正确，不能自暴自弃、消极思考，要鼓励自己，振奋起来。总结失败的经验教训，就能越戒越好！牢记八个字——浴血拼杀，血战到底！拿出强烈的战斗激情、战斗意志和战斗精神来！气势上先要赢，精神上先胜出，这样戒起来必将势如破竹，势不可挡！

【实干兴邦，苦干兴业，狠抓落实】

要有真抓的实劲、敢抓的狠劲、善抓的巧劲、常抓的韧劲。抓铁有痕、踏石留印，狠抓落实。认真戒色，坚持高标准、严要求，绝不怠惰。俗话说，千忙万忙，不抓落实就是瞎忙；千招万招，不抓落实就是虚招；千条万条，不抓落实就是白条。有了好的方法、好的戒色体系，关键在落实。要卯足劲头、下足功夫，确保戒色十规落到实处、落地生根。反对空谈、崇尚实干、注重落实，这是成功者的信条，就是四个字——真抓实干！戒油子的“形式主义”“折扣主义”比较严重，学习隔靴搔痒、敷衍应付、不求甚解，懂个皮毛还以为自己都会了，一到实战就不行。凡此种种，必须引起足够重视并切实加以整改。拿出真抓的实劲，力戒空谈，力戒花拳绣腿和纸上谈兵，力戒假大空，要有真抓实干的狠劲！落实难、难落实，在很大程度上与抓落实的人缺乏一股敢抓敢干的狠劲有着直接的关系。必须坚定执行，知难而进，不留退路，勇往直前，要拿出敢抓狠抓的勇气和决心。

抓落实不是一件轻松事，不仅要敢于动真碰硬，还要抓准戒色重点，分清轻重缓急，灵活运用不同的方式方法，以“巧劲”啃下硬骨头、打赢脱油攻坚战。空谈误国，实干兴邦。实践证明，真抓实干成大业。卯足干劲、真抓实干，就没有战胜不了的困难。只有动真格、求实效，才能突破怪圈。不能空喊口号、流于形式，要雷厉风行、狠抓落实，不抓则已、抓则必成！不搞花架子，要真干，实干，狠干！抓落实，就要有明知山有虎、偏向虎山行的狠劲，敢于改正缺点，敢于动真碰硬。把使命放在心上、把责任扛在肩上，必须有强烈的担当精神。我们要有钉钉子的精神，钉钉子往往不是一锤子就能钉好的，而是要一锤一锤接着敲，直到把钉子钉实钉牢，钉牢一颗再钉下一颗，不断钉下去，必然大有成效。如果东一榔头西一棒子，结果很可能是一颗钉子都钉不上、钉不牢。要有坚持不懈的韧劲，发扬钉钉子精神，不能虎头蛇尾，必须以钉钉子精神全面抓好落实。

【复习归纳的习惯——为了更好地吸收和转化】

复习就是消化知识，加深理解和记忆，达到举一反三的程度。复习也就是通过对知识、对解决问题的思路进行提炼整合，进行归纳整理，使零碎的知识得到一个串联，从而使戒色知识系统化、条理化、重点化，避免前后知识的脱离与割裂。复习必须及时，必须有计划地经常复习巩固。复习就是为了更好地吸收，真正吸收到精髓，不是走马观花看过就忘，也不是停留于皮毛，而是要有入木三分的理解和认识。真正吸收后才能有效地转化为实战意识，一切为实战服务，以实战为核心，就像学生学习知识是为了考得好。戒油子一定要注重复习归纳，这是提升吸收率的法宝，否则看过就忘，等于没看。

【突破怪圈的建议】

对自己认识不清楚、没有坚持日课、没有好的规划、不善于反省总结、执行力不够、忽视实战、缺乏恒心是导致屡戒屡败的几个主要原因。那么，如何才能突破怪圈？总结一下，就是——

1.认清自己的问题，善于反省和总结，及时改正和调整。

2.坚决落实日课，好好规划，针对性学习，抓重点，不盲目学习。

3.全力以赴，全心投入，努力作为，拿出拼劲，提起战斗精神。

4.真抓实干，提升执行力，雷厉风行，恒久力行，干劲冲天。

5.加强自律，避免沉迷手机、游戏、小说等。

6.注重实战，强化实战能力和实战意识，以实战为核心。

7.积极锻炼，注重养生，有了精气神，就能更好地执行。

8.向高手学习，学高手经验，学高手的实战操作！找差距！

9.激励自己，提振士气，彻底振奋起来，告别死气沉沉和消极思考。

10.永不言败，永不放弃，成功者决不放弃，放弃者决不成功！

【经常写实战反省】

实战后一定要认真反省、总结，写下自己哪里做得好，哪里做得不好，再回到戒色文章中关于实战的部分，认真研读，这样可以优化实战表现、强化实战意识。戒色要以实战为核心，这是飞翔老师一直强调的。实战强了，突破怪圈是很容易的，关键是你真的强到那个程度了吗？实战时，自己断念够快吗？有贪恋吗？视线管理做得如何？有没有避开擦边？自己的警惕性有提起来吗？实战时有很多细节和要点需要我们认真反省、总结，成败就在细节之中，高手一定是很注重细节的，他们经常反省实战的表现，写实战的总结。戒油子破了就破了，也不认真反省，之后还是在同一个地方摔倒，总是犯同一个错误。如果有认真反省的习惯，就能及时发现问题，改正过来，下次就能戒得更好。

【戒色学霸的特点】

1.学习时专注，注意力集中

学习戒色文章要注重效率，学习时聚精会神、专心致志，排除杂念和外界干扰，大脑皮层就会留下深刻的记忆痕迹而不容易遗忘。如果精神涣散，一心二用，就会大大降低记忆效率。学习戒色文章不能走马观花，要沉下心来认真学习，有的戒油子说自己学不进去，这就是浮躁，要调整好心态一点点学，每天进步一点点，看进去了就越看越多，越看越想看了。

2.兴趣浓厚，兴趣是最好的老师

如果对学习兴趣索然，那就很难学进去。有了兴趣，就越看越有劲，这是一个连锁反应，真正看进去了就兴奋了，就有滋有味有成就感了。我们要学会培养自己的兴趣，真正热爱戒色，有了兴趣后，人就自觉了，不会把学习当作一种负担。戒色高手看戒色文章是完全自觉的，他们不仅有好的学习习惯，还有浓厚的兴趣和热情，这种学习状态是最好的，也容易收获顿悟。

3.理解记忆吸收

只有真正理解的东西才能记得牢、记得久。自己要有深刻认识，不能浮于表面，要得髓！戒油子的问题之一就是吸收率差，看文章不认真，走马观花，看过就忘，理解得很浅，还以为自己都懂了，自以为是。要改正过来，谦虚才能受教。

4.重复学习

戒色高手都重视重复学习，重复看戒色文章和戒色笔记，直接抓重点，看的时候很有针对性。重复是学习之母，程颢：“外物之味，久则可厌；读书之味，愈久愈深。”劳伦斯：“读书的喜悦，得自一次又一次地反复阅读。”列耶尔：“重要的书必须常常反复阅读，每读一次都会觉得开卷有益。” 颜元：“愈久愈入，愈入愈熟。”吴耕民：“对一种行动或科学技术，先模仿照样做，然后再反复练习，使之纯熟，最后熟能生巧，有个人心得或新发现，才能得到一种快乐。”卢嘉锡：“我们在不断接触新知识的同时，对已学过的课程要学而时习之，这样经过反复循环多次复习，不仅能巩固、深化已学的知识，而且有利于更好地掌握新东西，即温故而知新。”

5.及时复习

遗忘的速度是先快后慢。对刚学过的知识，趁热打铁，及时温习巩固是强化记忆痕迹、防止遗忘的有效手段。学习时，不断进行尝试回忆，可使记忆有错误的地方得到纠正，遗漏得到弥补，使学习内容记得更牢。闲暇时经常回忆过去所学的内容，也能避免遗忘。

6.读听结合

不仅阅读文字，也可以听戒色录音，可以下载读书软件，听戒色文章，这也是很好的学习方法。有的人说自己没时间，其实可以利用坐公交和坐地铁的时间来听戒色音频。前段时间义工团队分享了1100多个戒色音频，干货满满，下载下来放入手机或者电脑，经常听一听，绝对受益匪浅。听录音更能感受到戒色的氛围，有利于激发兴趣和干劲。

7.多种记忆手段

灵活运用分类记忆、图标记忆、思维导图、缩短记忆及编提纲、做笔记、摘重点、卡片等，均能增强记忆。看过就忘，不仅是戒油子的问题，也是所有戒者的问题，为了解决这个问题，最好的办法就是强化记忆、重复记忆，利用多种手段帮助记忆。重复记忆法，就是把所记忆的内容连续重复或间隔一定时间后再重复学习一次，经过多次重复，实现永久记忆的方法。人脑所记忆的东西，会被逐渐淡忘。记忆得越肤浅，淡忘得越快；记忆得越深刻，淡忘得越慢。记忆的深浅不仅与刺激的强度有关，也与重复的次数直接相关。在一定条件下，重复的次数越多，记忆就越深刻。能记住重点和要点，慢慢就能有自己的深刻体会。反之，如果记不住，那就很难有深刻的认识。一定要善于提取重点，记忆重点，提取-归纳整合-记忆，真正吸收到自己身上。

8.最佳时间

一般来说，上午9-11时，下午3-4时，晚上7-10时，为最佳记忆时间。利用上述时间记忆戒色笔记是最好的时段。朝气锐，昼气惰，暮气归，早晨一般精力更充沛，效率也会更高，要懂得利用精力旺盛的时段。

9.科学用脑

在保证营养、积极休息、进行体育锻炼等保养大脑的基础上，科学用脑，防止过度疲劳，保持积极乐观的情绪，能大大提高大脑的工作效率，这是提高记忆力的关键。

10.有氧运动

美国伊利诺伊州立大学的研究人员表示，跑步能促进脑细胞的再生，延缓记忆力的下降速度。建议每周做3次左右的有氧运动，以慢跑、快走为主，不仅可以改善脑力，也可以提升执行力，戒油子最缺的就是执行力。

11.笔记本

把戒色的重点和要点全部整合在笔记本上，经常复习、背诵，再把第二遍精选的笔记整理在一起，优中选优，把最重要的要点整合在一起，也可以分类整理，目的就是突出重点，强化吸收。一定要注重记笔记和复习笔记，有的笔记要复习几百遍才能产生顿悟，看多了自然会产生某种特殊的感觉。那种感觉只可意会不可言传。

【练习使人强大】

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!

宏大的目标和蓝图固然重要，但如果缺少练习，一切都会变得遥不可及。练习可让我们变得强大，从而走向戒色成功。

哪儿来的天才？刻意练习！戒油子不练，那就永远是戒油子！学车不练车，永远不会拿到驾照！其实戒色最重要的就是学习和练习，学了，思想误区得到纠正，觉悟提升；练了，实战能力得到提升，就能决胜实战。一定要重视观心断念，坚持练习观心断念。实战强了，冲破怪圈很容易。

断念口诀的练习

1.从每天500遍开始，其他时间有空也可以练习。

2.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。

3.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。

4.要练到一出现念头马上就念出断念口诀，反应要极快，达到条件反射的地步。

断念实战的原理一定要懂，否则怎么戒还是败。念头一上来，马上念口诀或者念佛号。就这么简单，不要怕，要沉着冷静。一遍遍练习，一遍遍体会那个过程，慢慢就精通了。其实断念的原理超简单的，但不去练，不去做，那真的很难。戒油子要脱油摘帽，需要综合改造，实战能力是提升的核心，应充分重视起来，真正去练，一定会有进步和收获。

【提起冲劲，狠下决心，突出重点，精准发力】

要想冲破怪圈，需要一股强大的冲劲！如百米冲刺一般，不顾一切向前冲去！戒油子必须狠下决心，认清自己的问题，改正自己的问题，抓落实，抓执行，突出重点，精准发力，要有针对性。戒油子就像被围困的士兵，要冲出去才能有活路，必须要豁出去，敢冲，敢干！勇猛冲杀！杀出一条血路！气势要提起来，否则是冲不出去的。懒散、懈怠、消极、拖延、敷衍，这五大缺点不改，怎么冲得出去？勇猛、疯狂、干劲冲天，这样的人才冲得出去。看过很多成功戒除的前辈，他们都拿出了大决心和执行力，勇猛精进，可以用疯狂来形容。不顾一切地执行，严格落实日课，一天都不中断，那股劲要猛！要狠！要强硬！要拼命！戒油子必须认真起来，要发威了！不能再松松垮垮了！要猛烈爆发，猛虎下山，火力全开，霸气逆袭！求胜欲望必须极度强烈！坚决不做戒油子，坚决要逆袭！极度坚决！！！

后记：

这篇文章分享了戒油子逆袭的攻略，脱油摘帽要下大决心，拿出执行力，戒油子必须改正自身的缺点，认识和解决自身的问题，这样才能精准脱油。打好脱油攻坚战，成败在于精准，要对症下药、精准发力、靶向对治。坚决、严格、规范地落实戒色日课，保质保量，杜绝敷衍了事。脱油攻坚要“敢说狠话、敢动真格”！要把脱油攻坚作为天大的事，使天大的力，尽天大的责。要以高度的责任感和使命感，把脱油攻坚各项内容抓紧抓实。杜绝空谈和纸上谈兵，以实战为核心去练习和提升，必将能冲破怪圈，翱翔于天地宇宙。要以高要求、实作风，真实、准确、无误地整改到位，坚决不松劲，狠抓落实，狠抓实效。脱油攻坚不能只图数量，还要重质量，不能只有形式，还要看实效。对待学习戒色文章一定要认真，戒色文章就像一座座金矿，你是掘金者，挖到一个知识点，顿悟一个道理，那个兴奋和喜悦可以持续一整天，那个振奋太给力了。练习断念可以看到自己的进步，内心的主宰力和控制力越来越强，这也是超级振奋的，战胜心魔，未来可期！下定决心，打赢脱油攻坚战！彻底甩掉戒油子的帽子！

**附录篇：突破怪圈600天——戒油子的觉醒与自救**

作者：戒者惭愧

前言：

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

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

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

下面步入正文

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

【戒油子的特点】

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

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

【戒油子最大短板——实战不行】

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

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

【必须注重观心断念的实修】

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

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

【断念实修下手方法】

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

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

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

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

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

【针对实战那一下——破除“实战生迷”的惯性】

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

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

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

【使用断念组合拳——决胜实战】

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

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

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

后记：

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

**附录篇：我是如何从戒油子戒到1000天的！**

曾经我处于戒油子的状态，破戒连连，疯狂掏空自己，那些不堪回首的日子充满了绝望和无助，深深的无力感，看不到任何希望。一会信誓旦旦，一会疯狂找黄，这是两个我，如此交织错落充满矛盾地苟活于这个尘世。

那时我不知道自己的问题，一直找不到原因，一直犯同样的错误，后来学习了戒色文章找到了原因——因为我不知道什么是心魔，也不会断念，看黄的怂恿一上头，我就听信，于是沦为了疯狂的纵欲机器，我似乎不是人，而是一部机器，输入了邪念的程序，就执行那个特定的动作，完事后又开始悔恨，感觉上当受骗了，两个腰子被掏空了。腰子的形状就像两个钱包，感觉自己被洗劫了。感觉被掏空，这句话太贴切了！

完事后完全是另外一种心情，我讨厌堕落的自己，镜子里的我如此憔悴不堪，宛如行尸走肉，鬼气缠身，我是邪淫的灰人，所有的光彩和活力都被手淫恶习给抽走了，身体的精华被榨干了……发誓戒过很多次，无奈一次次被心魔拉回怪圈，再次被它牢牢掌控，就像提线木偶一样被操控，身不由己。戒戒破破也不知道多少次了，中间也放弃过，后来又开始戒，因为症状爆发了，不得不戒，戒了一段时间，好了伤疤忘了疼，肾气恢复，心魔蠢蠢欲动，又开始堕落了。一直重复这样的死循环，这个怪圈着实强大，把我死死摁在里面。我想冲破怪圈，但一次次失败，也变得麻木了，有时一天5、6次，人都半死不活了，撸不出还在冲，不射不死心，走路扶墙，颤颤巍巍，生怕摔倒，放纵的第二天尿频症状就爆发了，一天上厕所几十次！摧残啊！腰痛啊！

处于戒油子状态的我，有很多缺点，喜欢消极思考，每次破戒后就说自己怎么那么差，把自己贬得一无是处，甚至想自残。后来我明白消极思考的危害实在太大，让人感觉更糟糕更无力更差劲，消极思考不能解决任何问题，反而加深了困境。有了这个觉悟后我不再消极思考，我开始积极思考，向成功的前辈学习，汲取他们的宝贵经验，他们怎么对待戒色的？学习他们认真负责的态度，他们是怎么理解断念的？他们是怎么练习断念的？他们的实战表现是怎样的？他们是怎么做到的？他们是怎么管理情绪的？他们是怎么控遗的？他们是怎么安排日课和自己的生活的？这些问题都值得我去认真思考。

我是如何突破怪圈的？

一，破戒后认真反思反省，原因是什么？

找不到深层次原因，就无法改正，如果无法改正，就必然总是犯同一个错误，有些戒油子觉悟尚浅，没有一针见血的洞察力，这就需要有经验的前辈给予针对性的指导，指出他的问题，帮助他认识到自身存在的问题，督促他去改正。也可以从戒色文章中找答案，也能帮助自己认识到问题所在。

二，加强自律，减少使用手机，不刷诱惑视频，不看擦边内容。

不少戒油子沉迷手机和游戏，这就导致他们对戒色日课敷衍，不上心，无法保证日课质量。经常看短视频，到处是诱惑，很容易出现破戒。网上擦边的内容太多，一定要管住视线，不要去看，多思维危害，不要去贪。

三，制定一个可行的日课，恒久力行。

可以参照戒色十规和戒色金牌体系，戒色十规是实战体系，戒色金牌体系是十大管理，两者都很好。自己可以参照着制定一个日课。一定要坚持完成日课，日课不宜多，但要能坚持。日课太多完不成，就容易懈怠；日课太少，就难以保证进步，所以制定日课要适中。日课要坚持，不能中断，中断容易掉状态，不利于戒色。

四，我不再消极思考，不再自暴自弃，我开始激励自己。

消极思考让我感觉更糟，戒油子习惯于消极思考，习惯于抱怨，这一定要改过来，要积极思考，激励自己。失败后消极思考，就被失败打败了；失败后认真总结，积极思考，就能从失败中吸取教训，从而变得更强。一个消极，一个积极，差距极大。消极思考者必定越戒越差，积极思考者必定越戒越好。戒油子如果意识不到这个问题，就会一直是戒油子。

五，必须提升实战意识和实战水平。

很多前辈都说过，实战打不赢，一切等于零。当我认识了心魔，所谓心魔就是邪念、图像、怂恿、贪恋、微妙感觉等会导致破戒的念头。当我知道了心魔的进攻套路，我心里就有底了，知己知彼百战百胜，必须要认清心魔的那些进攻套路。做好慎独，独处时心魔易进犯，要小心谨慎，提高警惕，做好实战。断念实战，要快；对境实战，要避！外避内断，严格做到位，如果没做好，就要深刻反省。

六，要有决心和信心，立场要坚定。

戒油子需要重燃决心和信心，立场要坚定。立场不坚者极易动摇，一会听信无害论，一会听信诽谤言论，自己没有主心骨。这类人还没开始戒，就已经注定失败了，因为他们的信心和立场不坚固，外界一有风吹草动，他们就会起退心，就要开始怀疑。成功者都是坚定者，请记住我的忠告。

七，突破怪圈的两大法宝：深度学习和精深练习。

阿法狗靠的是深度学习，足球明星靠的是精深练习，有了深度，达到精深，就能大幅提升实力。突破怪圈靠的是硬实力，不是靠嘴皮子。你的实力必须得到提升！必须强化实战能力。实战强了，才能立于不败之地。要做到深度学习，就要注重复习笔记，背诵笔记，整合笔记；要达到精深练习，就要反复练习断念，保质保量。练习次数多了，很多感悟就会自动涌现，很多道理就能一下看懂，加上实战的磨练，就能越来越强。

八，我学会了谦虚，不再说自己都懂了。

我之前做戒油子，总以为自己都懂了，其实是一知半解，皮毛之懂。后来学习了大德开示，也才知道自己有多么浅薄。戒色也不是光懂理论就行的，还需要坚持练习断念。每每有戒油子说自己道理都懂了，危害都知道，怎么还破？因为他们的实战太差，和我过去的毛病一样。这其实是认识存在误区，没有重视实战。骄傲的人也很容易失败，骄兵必败，要谦虚，要低调，要谨慎，谦卑自牧，德行要跟上，不能说脏话，不要起负面念头。修好德行，好戒色。

九，懒散、懈怠和拖延是必须要克服的。

这三个问题在戒油子身上很普遍，这三个问题也是执行日课的大敌。日课无法执行或者执行的质量不高，实力就很难得到提升，结果必然是屡戒屡败。这三个缺点改正了，提升自己的执行力，严格落实日课，注重积累，必然能冲破怪圈。责任心是提高执行力的源泉与基础，没有良好的做事态度，就不会有高效的执行，我们要对自己负责。

十，行善积德，帮助戒友，宣传戒色。

为什么要坚持学习戒色文章，不仅是为了提升觉悟，也是为了保持良好的戒色状态。行善也有类似的效果，行善可以增加正能量，修福报，有助于稳固戒色状态。积善成德，有助于提升和培养自己的德行，对戒色很有利。当然戒色不能光靠行善，也要注重修心断念，这两个方面都重要。

为什么学习了戒色文章，记了笔记，练习了断念，还是三天两头破？这是很多戒油子的疑问，他们感到迷茫。

我的分析：

一，学习的吸收率如何，吸收了多少？转化率如何？也就是转化为实战意识。任何有效的学习都会注重吸收率，比如同样上课听讲，有的学生就能全部吸收，有的学生只能听懂一小部分。你听课，你做笔记，不代表你能考高分，因为要看你的吸收率，理解程度。

二，为什么练习了断念，还是三天两头破？因为你还不够强大！只有强大到一定程度才能降伏心魔，才能冲破怪圈，在那个临界点之下，都是被虐的命运。只有过了那个临界点，才能反转心魔的控制。练习要精进，要经常总结反省，加强学习断念的理论，只要你真正付出努力，必然会有丰厚的回报。前提是你的投入和努力必须是有效的。

三，盲修瞎练。没有正确理解断念，不知道练习和实战的原理。练习的原理是保持专注，发现被念头带跑了，马上拉回来，这就是在训练觉察力，觉察力强了，就能降伏心魔。实战的原理：发现念头图像上头了，马上念口诀或者念佛号，反应要快，功在平时，平时念熟了，实战就快了。根本原理就是：以一念代万念，发现念头上来就立刻念，速度要快，反应要快，不能贪恋、犹豫，要快狠。断念的决心、气势和狠劲要加强，这需要平时训练，临时抱佛脚很难奏效。平时练到了高水平，实战就狠了。注意不要压念，不要抗拒，不要害怕，不要过度紧张，这是断念的四个误区。

后记：

当我处于戒油子的状态，一个月都难以突破，100天是我不敢想的，何况1000天？但我现在做到了，1000天零破，一次未破。戒油子脱油不难，关键自己要开窍，也需要前辈的点拨，必须深刻认识到自身的问题，坚决改正，拿出勇猛的执行力，坚决落实日课。不要沉迷手机和游戏，加强自律，规划好自己的生活，养成良好的习惯，积极锻炼。当我冲破怪圈时，我意识到某种改变已经发生了，那张束缚我这么多年的网终于被我冲破了，我就像一条大鱼扬长而去，感受到了真正的自由和快乐。戒油子们，请不要灰心和气馁，拿出改变的勇气和决心，下一个逆袭的就是你！当你冲破怪圈了，戒色天数就会猛增！到时你也不会太在意天数了，因为你自由了。Fight for freedom!!!

**附录篇：显化戒色成功的十条黄金法则**

戒色成功是一种结果，要显化这个结果需要具备很多条件；戒色失败也是一种结果，显化戒色失败也是因为符合了相应的因素。懂了这个原理，我们就要让自己尽量具备显化戒色成功的条件，尽量规避显化戒色失败的因素。

使用显化法则首先要避免的是：负面情绪和负面念头，否则你在吸引同频的负面事件到生活中。宇宙法则是你播种什么念头，就会收获什么命运，俞净意公的故事大家应该都知道，他仅仅是表面上修善，其实内心有很多负面念头，结果感召自己的命运凄惨，这都是自己感召的，而核心就是自己的念头。你向这个宇宙发送了什么性质的念头，这是自己要清楚知道的，也是自己要为之负责的。邪淫之人经常发送负面念头，结果肯定会感召不好的事情发生。有觉悟的人会发送感恩的念头，正能量的善念，同时断除负面的念头。修心对人生的意义和价值极大，懂得修心，就能更好地改造自己的命运。

特斯拉：“若想知道宇宙的秘密，就用能量、频率与振动来思考。”振动频率相同的事物会相互吸引，振动频率不同的事物会相互远离。这就是我们所理解的“物以类聚，人以群分”。一切都是能量，所有的能量都是同频相吸，你不能发出负面能量却期望得到正面的结果。宇宙本身就是由能量构成的，万物都是同频相吸。你发出什么样的频率，就会吸引什么样频率的人、事、物来到自己的身边。每个念头都有自己特定的频率，要选择高频率的念头，去创造美好的愿景、丰盛的生活，运用显化法则能快速实现你想要的生活。

吸引力法则的原理：人的心念（思想）总是与和其一致的现实相互吸引。这就解释了为什么很多人说撸管后总有不好的事情发生，甚至当天就会倒霉，因为他们发送了负能量念波，这是低频的念头，会感召负能量的事件。大家想一下，邪淫之人为什么大多命运坎坷、多灾多难、贫困潦倒、学业事业感情婚姻不顺？其实都是自己的低频念头感召的，同频相吸！高人都是在念波上操作的，为什么古圣先贤告诉我们要修心，要发善念，就是这个道理。

什么是显化法则?

答：这是一种宇宙法则，也就是运用自身的状态频率，吸引显化出能够跟自己共振的人事物。每个人都在有意或无意地运用这项法则显化能够跟自己共振的世界。

显化法则有三个步骤：1.下决心，做出决定；2.观想；3.行动。

1.下定决心，做出决定。必须坚定决心和信心，坚持目标导向，弘扬奋斗精神。2.观想成功时的样子，比如戒色后精气神十足、充满朝气、光明磊落、正气凛然的样子。3.落实具体的行动。不管观想多少次，没有行动就没有意义。任何事情要有实际的成果，就要有实际的行动。一旦有具体行动，任何事情都可能发生。

根据我的研究，我总结了显化戒色成功的十条黄金法则

，如下：

法则一：强烈的决心

下定决心是一种支持，它会将你的注意力导向你所希望创造的现实。做出决定，当你决定你要做什么事情的时候，你就开始在显化了。意志与决心必须足够强烈，这样显化成功的可能就越大。下了决心就开始导向那个愿景了，决心很重要，要痛下决心，狠下决心！托尔斯泰曾说过：“决心即力量！”戒油子要冲破怪圈，首先就要下大决心。

法则二：正确的动机

戒色要培养正确的动机，这样才能持久显化戒色成功，比如刚开始是恢复身心健康，恢复容貌气质，等到恢复后就可能失去动力，所以要培养更高的戒色动机，比如正己化人，无私奉献，帮助更多的人。无条件的爱与无私的付出，这样崇高的动机就能持久显化戒色成功。崇高的动机会产生责任感和使命感，敢于担当和主动负责的态度对于持久显化戒色成功是很重要的，意图必须是最纯净与最高的良善，为至高的善臣服与奉献自己。

法则三：初心和热情

有些戒友在觉悟尚不完善的情况下也能戒几个月，原因就是初心和热情强烈，时间长了，初心和热情可能会消退，这时就要培养良好的学习习惯来克服厌倦期。初心和热情是显化成功的强大助力，热火朝天，干劲冲天，势不可挡，这样的戒者进步很快，显化成功也会加速。我们要善于保持初心，经常激发自己的戒色热情和兴趣。

法则四：坚定的立场和信心

立场和信心对于显化成功尤为重要，失去立场和信心，戒色肯定显化失败。有坚定立场和信心的人，即使失败了，还是会坚定地戒下去，这样就可能显化成功。反之，失去立场和信心就可能放弃了，听信无害论和诽谤，怀疑戒色前辈，这类人还没戒就已经注定失败了。

法则五：日课执行力

快速行动，不要拖延，不要懒惰，立即行动！这是显化成功最关键的一点，决心虽然重要，但光有决心是不行的，必须行动起来。比如你想显化一顿午餐，你可以选择自己做饭，或者出去吃，又或者点外卖，但光有想法是不行的，你必须去做！去执行才能显化成功。制定戒色日课，坚决执行，注重积累，这是显化成功的关键因素。

法则六：学习戒色文章

显化戒色成功需要较高的综合觉悟，这需要通过学习来获得，学习对于保持良好的戒色状态也很重要，所以应该每天学习戒色文章，复习戒色笔记，提升吸收率，加深认识。

法则七：练习观心断念

观心断念是戒色实战的核心技法，修心是绝对的核心，也是大德开示的重点。要显化戒色成功，必须认真练习观心断念，你可以念断念口诀，也可以念佛号，等到邪念、图像一上来，马上就念口诀或者念佛号，在平时就要念熟。真正明白断念的原理，不要盲修瞎练。

法则八：反省总结完善

经常反省总结有助于及时发现自己的问题，改正过来，就能优化完善自己的戒色表现，反省对于显化戒色成功是很重要的。每个人的问题都很多，通过反省就能认识到问题，继而改正，就能克服问题，扫清戒色道路上的障碍，让显化成功变为可能。

法则九：对治不良习气

不良习气会导致显化失败，比如懒散、拖延、沉迷手机、小说、游戏等，还有贪嗔痴、骄傲、嫉妒等，对治不良习气才能更好地显化成功。

法则十：行善积德，无私利他

这条法则是在修福培德，夯实正能量场，正能量强大，对于显化成功是很关键的因素，负能量重会导致显化失败。

以上是显化戒色成功的十条黄金法则

，为什么叫黄金法则，因为这十条特别重要。

显化戒色失败，我列举了23条因素，如下：

1.不学习戒色文章；2.不练习观心断念；3.对待日课马虎敷衍；4.贪恋重，不对治贪恋；5.不注重情绪管理；6.沉迷手机、小说、游戏；7.消极思考，自暴自弃，自怨自艾；8.看擦边内容；9.警惕性差；10.立场不坚定；11.抱有侥幸心理；12.中断戒色日课；13.骄傲自满；14.没做好慎独；15.实战意识差；16.上网不慎；17.负能量重，德行差；18.懒散懈怠；19.厌倦戒色；20.听信无害论和诽谤；21.三分钟热度，没有恒心；22.断念慢，对境贪；23.听信心魔怂恿。

总结：

显化法则让我们了解到，人生是可以自己做主的，根据每个人的自由意志，创造出自己想要的生活。掌握了显化戒色成功的十条黄金法则，规避显化戒色失败的23条因素，这样我们就可以更好地显化戒色成功。以上是我这几年深度研究的成果，奉献给各位戒友，为了心中最高的良善，一起无私奉献！共勉。

**附录篇：屡戒屡败的老油子突破怪圈1500天**

作者：正觉

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

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

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

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

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

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

2.譬如革囊盛粪，有何可贪？

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

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

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

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

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

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

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

5.印光大师：若论其法，必须当念佛时，即念返观。专注一境，毋使外驰。

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

6.日复一日他们的腿骨变得异常坚硬。

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

7.一个实战案例分享：

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

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

8.唯观心一法，总摄诸法，最为省要。

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

9.唯应伏此心，何劳制其余？

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

10.修行要把生处转熟，熟处转生。

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

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

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

12.具有相同波动频率的东西之间相互吸引。

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

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

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

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

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

15.在脑海中安装一个烟雾报警器！

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

16.一定要有入木三分的深刻认知。

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

17.基础决定上限！

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

18.动机很关键，动机的质量决定戒色的长度。

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

19.两个知识点：多巴胺和阈值。

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

20.对境时的两点：贪恋和好奇心。

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

21.皮、肉、骨、髓，一定要有精深理解。

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

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

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

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

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

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

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

25.大胜靠德，全胜靠道！

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

26.学会精力管理

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

27.保持PMA

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

28.立即去做紧急又重要的事情：Do it now！

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

29.盖闻业海茫茫，难断无如色欲；尘寰扰扰，易犯唯有邪淫。

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

30.君逃祸不暇，何由祈福哉！

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

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

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

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

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

33.“我要用脑波，把我的人生振开！”——秦东魁老师

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

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

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

35.“不要因为压念而怀疑断念，而是觉而化之！”

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

36.聪明睿智，守之以愚；功被天下，守之以让。

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

37.断念的终极奥义——觉！

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

38.好员工的标准，说穿了就四个字：听话、出活！

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

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

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

40.悲哉众生！欲念未除，道根日坏。佛之视汝，将何以堪？——彭二林居士

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

后记：

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

**附录篇：戒色500天心得小结——从认知上打破你的破戒怪圈**

作者：化缘尔

从2019年正月出现痛苦的症状，从而接触到戒色吧，再到下决心戒色，到现在已坚守了500多天，一路走来，感慨万千，有了一些浅显的心得体会，特开此帖和戒友们做一个简单的交流分享，其中错漏的地方有劳戒友指正，谢谢戒友们的鼓励支持和批评指正。

【惨痛的过去】

和大多数戒友一样，我有同样的不堪回首的过去，有长达6年的邪淫史，邪淫就像温水煮青蛙一样不断消磨我的身心健康，自开始邪淫以来困扰我的身心症状不断变多。症状：从最开始的经常感冒失眠，再到脾胃开始出现问题（胃胀气、嗳气、腹泻等等），再到后面出现慢前的症状（尿频、尿不尽）。对一开始出现的症状我不以为然，想着熬一熬就可能熬过去了，心里没当回事，但正是这种鸵鸟把头埋沙里的想法让我在观念上始终无法突破，没有注意到问题的严重性，而无知并不会无患，邪淫者，必须得面对残酷的明天！

我为什么会下决心戒色？跟许多戒友一样，被症状折磨怕了，我永远忘不了那一幕。那是冬天的深夜，那天晚上似乎和以前一样，玩好手机然后蹭完床，完成平时这一套流程日常，就准备进入梦乡，但那天晚上与过去不一样，是过去造的孽来找我算总账了，而似乎邪淫的人生活总会出点状况，而这次状况搞得我终身难忘。晚上躺在床上翻来覆去睡不着，身体好像被放在了一个蒸笼里，感觉又闷又热又渴，嘴巴渴但喝水不能解渴，想排尿，但排尿又不能舒缓尿意，进退不得，这种痛苦烦闷的感受整整持续了一晚上，而且之后的很长的日子里满是这种煎熬，可以说，是症状把我推向了戒色。正是这次的痛苦体验打醒了我，打醒了我错误的认知，打醒了我对生活的逃避不负责，我从而开始了我的戒色历程。两种感觉：邪淫者的生命中无时无刻都存在着这两种感觉，它们分别是不安躁动和灵魂深处的幽闭孤独，这两种感觉好像是淫者生活的伴奏曲，而我戒色就是为了甩脱掉这两个包袱，寻找内心久违的宁静和失去的孩子般的纯真。

【迷茫的开始】

我刚开始学习戒色知识，便有一个问题一直困惑着我，戒色前辈说的话是真的吗？我个人总结了一下戒色前辈们的核心观点：邪淫招致苦果，戒色成就光明，而我自己的戒色历程印证了戒色前辈所言真实不虚。但戒色不能包办一切，所以对想只靠戒色就想恢复身心的戒友，我想说“戒色决定下限，行善忏悔养生决定上限”。什么是下限？就是身体至少不会再变坏，运气至少不会再变差，症状至少不会再变多，你不会变得更惨。我知道，很多戒友希望只靠戒色就改命，但这不现实，你不是只有邪淫这一个缺点，那么我们有那么多缺点，为什么强调先戒色？首先 ，如果你有很多诸如懒、爱发脾气、悲观等等这些缺点，如果你能仔细思考一下邪淫和这些习气的关系，你会发现邪淫是这些问题交汇的核心，所以就改正缺点来说，戒色是你改过迁善的第一站。邪淫这个问题一动，它牵一发而动全身，很多问题就都在松动，戒色是在变相地解决很多问题，所以戒色不只是戒色。其次，邪淫太伤了（身体垮得太快、败福太多、伤身太狠），其他问题比如爱发脾气，虽然也很不好，但对身体的破坏绝没邪淫那么大，试想如果一个人脾气不好，可能影响了肝脏的健康，从而影响身体健康，但出问题没那么快，反观邪淫的人呢，有些人可能才十几岁，便有慢前的症状了，所以其他方面哪怕做得再好，这方面做不好，对于恢复身心还是零！

下面聊聊自己戒色方面的心得

【淫念的处理】

通过平时观心断念的练习（这是基本功，基础要打牢），你逐渐能及时觉察到邪念在你心中那一瞬间的生起，但令很多戒友苦恼的是，自己明明觉察了它，但还是打不过它，因为断力不够，还是要破戒，那怎么办呐？断力弱时，觉察到邪念在心中一瞬间的生起，不要理会它，不要被它所左右！断力强时，直接断掉它！

【安住力】

心态的准备（从战略上藐视它），断念的第一步，便是在认识上，不管淫念表现得是多么炽盛，但它其实只是表面看起来很厉害，只要你仔细深究它的缘起，探寻它是怎么起来的，你就会发现它是从无而有的，既然从无而有，那自然也可以从有自无，所以不要慌很重要！邪念从出现到消失其实就只是一个过程而已，你怎么看待它的出现和消失很重要，很多师兄有着错误的操作，它才一出现，心里就又害怕又抗拒、排斥，而你害怕和抗拒其实都是在强化它，你其实是在资敌啊，你在不断地给它能量让它壮大。所以在认识上，即在觉察到邪念之后，你要思维它的“无”，具体怎么思维？通过平时在心里思维邪念本来就是因缘和合的产物，它本来就是从无到有，自有而无的！这点认识的意义在于：不执着于淫念的有，看到它的本质是“无”，便不随妄转，便能淡然处之，便不给邪念能量。（按：断念时要注意四不：不可压念，不可抗拒，不可过度紧张，不可害怕！要沉着冷静，不压不随，觉而化之，或者马上念口诀、念佛来转化。）

【对治调伏】

邪念的可怕，在于它的起势，势力大，则难断，而要打断邪念的势头，便是阻断它的念念相续，依着这么一个思路，便是断相续。

外缘：隔离外界的刺激

总的思路，就是断掉外面黄源对自己的刺激，不迷恋场景，及时移开视线。

上网：从观心断念的角度说，看到黄图想点进去和生起看黄的念头，没有断除，便说明自己已经陷进去了。

路上：及时移开视线，保持散视。

床上：场景的快速切换，比如午睡的时候，淫念比较强，可以晃脑袋，可以马上站起来、洗把冷水脸等等。

内在：对治的力量

不净观也好，别的法门也罢，宗旨是让心里意淫的画面破碎。戒友们可以试点狠的，如开始意淫了，可以试试通过观想恶心的东西，观想得越细越好，让自己出离，破坏淫念的相续。如果观想不出，可以看相关的视频、图片来加强印象。值得指出的是：这里的观想方法的目的不是为了攻击和丑化女性，而是来对治邪念，所针对的对象是你染污的内心。不净观可以有效对治贪恋，但根本法门还是观心断念。

【忏悔念佛】

忏悔：通过看案例和观想自己的痛苦的过去进行忏悔，也可以在心中向佛菩萨忏悔 （内心诚恳很重要），多思维自己邪淫的过失。念佛持咒，对佛法不排斥的戒友一定要去持诵，功德不可思议。推荐楞严咒，戒友可以通过及时持诵楞严咒来化去欲望，其他咒也可以达到类似的效果。（按：宣化上人版的楞严咒和楞严咒心，或者元音老人版的楞严咒心。）

【定课】

把念佛持咒当作定课，可以有效地降低欲望的生起，一些出家人为什么能清心无染？这与他们念佛持咒做功课是分不开的，所以有佛缘的戒友千万不要错过。

【心魔】

戒色面对的仅仅只有淫念吗？蕅益大师说：“只是现前一刹那法，只是当下一念心而已，望前名果，望后名因。” 人生就是一刹那的思想，念头而已，这个念头对望过去，它是个结果，因为你前生造了很多业力，造了很多思想，这个业力跟思想的结合，形成你这个妄想。所以这个现前一念的思想，对望过去，它是一个结果，但是对望未来，它又是一个因地，你可以改变它，你可以主导它，你可以调伏它，在它没有表现出来之前，都是可以改变的。

你现在怎么处理这一念妄想，决定着你的未来，所以不可不重视当下现前一念。很多戒友有一个盲区，就是只关注淫念，对其他念头不管不顾，放任其发展。心魔仅由淫念构成吗？不是，心魔不仅仅由淫念构成，它是由“贪嗔痴慢疑”此类负面心理滋生出来的，并通过对过去的邪淫记忆、生理反应、感受、图像再加上外界花花世界的刺激而表现出的一种坚固的习气。

下面做一个列举

【贪】

如果从心地法门出发，人犯邪淫戒，那最根本的是因为内心对淫欲的贪恋，这个大家都有体会，不多解释，这是贪。再说嗔，所谓嗔，在情绪上，它表现是愤怒、生气、羞恼此类负面暴躁的情绪。怎么理解撸者会从嗔怒的念头转化为淫欲的念头呢？我打个比方，你和一个人起了争执，心里很窝火，由于情绪失控，你就容易通过邪淫来发泄。

【为什么你看不进戒色文章？】

很多戒友特别是戒油子，戒到后面，看戒色文章就像看报纸，哪个有新意看哪个，对重复的、老生常谈的内容往往是一掠而过，看了就心生厌怠，不想看，但你有没有想过，为什么那么多戒色文章都在反复强调持之以恒？因为戒色前辈的心境和你的心境不一样，你贪快、贪省事、贪走捷径，喜新厌旧，而戒色前辈的心态却是，不要花样多，只管一门精；找到好的方法那就重复地去做，观心断念好，那就坚持每天多练；行善布施好，那就恒久力行。因为很多道理和感触没法说，说了你也不理解，因为你没去执行，所以你根本没有共鸣，你以为你懂了，其实你不懂，就像做同样一份试卷，学霸做题的体验和学渣的体验肯定不同，因为学渣连基础都没打牢，所以可能连题都看不懂，却一直向学霸讨教这题怎么解啊？那题怎么做啊! 这也是很多戒友的现状！很多道理和感悟只有做了才能理解，理解了才能提高觉悟，而你可能连象征性的参与都没有，所以你一直在原地打转，归结到底还是因为你心态摆得不正，贪快，耍滑，投机！

【心理：不肯多付出，贪快不可取】

为什么要提这个话题，因为这个现象在戒色吧太普遍了，之所以谈的是“不肯多付出”，不是“不肯付出”，是因为我观察到大部分戒友还是在付出的，不过是自圆其说的付出，而这种心理也曾经障碍到了我，那时我不明白为什么我明明做了事反而没达到效果，我觉得吧里的戒友普遍有和我一样的误区，所以有必要特别指出，谈谈我自己的一段经历。

我自己的经历

我暑假里，去庙里皈依师父，其实最初的动机就是找师父谈谈心，看看他能不能帮我解决一下心理方面的一些问题，但师父给我讲道理的时候 我发现我完全听不进去，当时我觉得挺奇怪的，师父明明说得很有道理，同时师父的面相也很有摄受力，但我听完没什么大的收获感，反而有些失落，听的过程中，也是附和的言语多于感悟。我一开始想不明白我为什么会这样，后来我仔细一琢磨，我明白，师父给我讲的道理都是要长期力行的事情，像说好话、做好事、存好心、孝顺父母等等诸如此类的言论，要长期去做！可是我真正想要达到的效果，却是类似于醍醐灌顶那样的效果，就是想靠走捷径，心态就是想图快、图省事，我曾经问师父多做什么事情比较好？师父说：要守拙、做笨事，拙就是做了才能出离烦恼，才能打开局面！ 试问，为什么自古经典说的功德，都是靠时间上的相续、事上的不断积累、心态的诚恳而成就的？为什么四书五经和佛道典藏，这些经典没有提及图快、省事的捷径？

许多戒友之所以很早就接触戒色吧，但直到现在还戒得一塌糊涂，就是因为还在执着地想找又省事又能改变命运的办法，或者是的确在做事，但心里还不断给自己设一个个限制，给自己画地为牢，想着做了这些就行了，就够了，有些戒友做了屁大点事就觉得自己做了很多了，很了不起了，但其实自己的心里也隐隐地知道，自己做的不够多、不够好、不够积极，思想上就是不肯纠正过来，明知故犯！不肯承认自己的错误，还在自欺欺人！

我们的内心太狡猾，太会给自己找偷懒耍滑的借口，所以对很多的事情都是一味地逃避，能拖就拖，能躲就躲，但偷了那么多年的懒、耍了那么多年的滑，为何你混成现在这个样子？何至于此呢？你的身体、精神状态、年龄实际上也越来越不能让你偷懒耍滑了，所以希望大家肯多做事、肯多承担一点，做了事，便自有它的功德在，不会少一分一毫，不会溢出，佛菩萨都是看着的，所以不要再在做事和承担上计较那么多了。有些师兄不仅和自己讨价还价，就连发愿的时候也和佛菩萨讨价还价，希望自己少做点事！说服自己很简单，说服现实很难！

正确的做事态度：力行善事，力行改过，担起自己真正该担起的责任。

【戒色改过态度】

戒色不止是戒色，还要通过戒色改掉你的其他坏的心态、习惯，你戒的是以戒色为核心的过去的一切坏的习惯。戒色，它是对一切旧的不良的习惯和习气发动的一场战争！你之所以到现在还那么惨，是因为你的生活理念和思维方式总体上有问题，它不是局部的问题，所以改过就要把以前的一切不好的习惯和习气都推倒，改变命运一定要破而后立，而不是简单的修正。

以下种种现象都是这类心理的体现

对未来悲观：因为过去的痛苦经历能使我们很快认识到是邪淫让自己堕落、体弱多病、运势不昌，但是因为这些年活得很不顺，导致头脑里有了悲观的基调，对于好的生活方式能让自己顺起来心怀疑虑，缺乏信心，导致不肯做事，所以无从体验前辈们说的境界。

做事贪快：在学习戒色文章的过程中，最开始的动机不是通过学习来提高自己的觉悟，并老老实实地去恒久力行，而是如饥似渴寻找有和自己症状类似的前辈的恢复历程，再说得准确点，是希望找到一种能快速消除症状的“神药”，最好几天就能见效，心态主要是贪快、贪便利，能10天达到效果的不想用20天，能做3件事达到效果的就不想做5件事，总之，心想着越快越省力越好。

狡猾的心：这种心理就是隐隐在逃避做事，想出少力得大利，还没开始戒就开始琢磨，前辈到底对不对啊？我该做到哪一步啊？戒色该做什么？做事并没有以戒出成效、达到戒色的目的为导向，而一厢情愿地以“我以为”怎么怎么样去做，结果做事没达到目的，就反过来抱怨戒色前辈、怀疑戒色，试问，你认真执行前辈的戒色方法和思路了吗？

看客心态：还有关于学习戒色文章，对于有些老生常谈的话，如行善积德这些概念，因为重复，所以看了就莫名的不耐烦，不自觉地想跳过阅读，看到就烦躁，这也是因为没有力行，没有花大功夫去做，所以看到了没有共鸣，所以哪怕在理性上很愿意相信戒色文章说的是对的，但你还只是停留在相信，外界的暴风雨和心里的疑惑一起来就慌了、乱了，以看客的心来看待戒色，久了，就麻木了！

以上种种心理，都是做事的心态不正引起的。

【对淫欲出现的错误反应和解读】

欲望的出现其实表明了你渴望得到快乐，渴望得到快乐是正当的，但你处理和回应需求有问题！手淫并没有让你快乐，因为撸者对“邪念在大脑里出现”这一信号有着错误解读和错误的处理。为什么说是错误的解读？邪念出现了，撸者只知道撸管发泄，而忽视了邪念背后的很多隐藏的需要，撸者对此的回应却只是想射出去，释放欲望获得快感，却忽视了对其他需求的回应，邪念背后的需求如安全感、男女的感情、正当稳定的关系、成家立业这些需求，撸者从未重视或者在逃避！

撸者长期的错误认知造成撸者越来越变态，因为专注于满足单一的需求，释放快感，所以会更疯狂地追求刺激，而其他需求的缺失会让人变得空虚和缺乏价值感，从而陷入死循环。所以在生活中做有价值的事来回应邪念背后的多种需求，不仅可以找到自己的价值，更可以帮助你更好地戒色。

原理：根据马斯洛的需求理论，马斯洛认为，行为和思想是多元动机驱动的结果。他以性行为为例指出，有人可能会说这是受性释放需要的驱动，也就是一级的生理需要，但马斯洛认为驱动这种想法的，可能是胜利的需要或者表达爱的需要，也可能是表达征服和控制的欲望，也可能是体会男性和女性情感的愿望，也可能是对一种安家立业稳定生活的渴望。

再谈谈性释放获得的快乐

从快乐的构成来看：它太粗重、刺激波动太强而持续力又太弱。

从追逐欲望满足欲望的过程来看：欲望起来时的燥热难耐、找黄看黄过程中的不由自主，这种不由自主地寻找刺激会造成人身心的疲倦，让人心累。这种快感的创造是把你的肾精当作燃料的，结果就是肾精衰竭，从五脏六腑中汲取能量，继而百病蜂起。从因果角度，邪淫的果报就是你命中本来有的好的果报，福禄寿，没了，你命里本来没的痛苦，被你撸出来了！

【总结】

1.手淫让你忽视掉了淫欲需求背后的多种身心的需求，而正常人应该对那些需求做必要的回应，而不是假装没看到或忽视，问题的出现和症状的难缠说明你对问题的认知有误区和将问题简单化。

2.邪淫所创造的快乐档次很低，根据马斯洛需求理论，完全可以通过实现其他需求来转化这种需求。

【一些现象的个人理解】

1.有些戒友因为自恃知道很多关于戒色的知识，便在心里对身边比较放逸的人和事指指点点。出现这种情况的戒友一般有着较高的自我要求，道理知道得多，但道理不仅仅来映照自己，也照别人。

危害：不仅于他人刻薄，对自己也是种伤害，心老是这种负能量，心就放不开，和周围人相处就不融洽，影响了正常的生活社交。（按：做好自己，以德化人，不要过于苛求别人，人过苛则无友。对于身边一些邪淫的人，可以善意规劝，但不要在背后指指点点。君子和而不同，要懂得包容和尊重别人。）

解决：佛法里有一个针对这种嗔恚（看人不顺眼）的法门，叫“修自他交换”。

人出现在娑婆世界，扮演某个角色，都是由于业力显现的，再由因缘和合而促成，每个人在这个世界面对不同人扮演不同的角色，有扮演父亲的、母亲的、儿子的，每个人便会依止扮演的角色，去做他自认为能够使他离苦得乐的事情，而这种事情是很主观的，每个人都是为了离苦得乐，而你之所以看别人不顺眼，是因为忽略了每个人有着自己的身份定位，其实大家都是一样的，大家做事的目的都是希望把事做好，目的都是离苦得乐。

当忽略了众生的共性，都渴望离苦得乐，忽略了站在别人的角度思考问题，便会有我相、人相的对立（我相、人相的对立：假设别人的行为是冲着自己来的）就容易起嗔恨心，发脾气，给自己和别人都添烦恼。

2.在答疑时，觉得自己有理，便不顾及表达方式的妥帖性和别人能不能接受。

有位戒色前辈说过：给人讲戒色知识，说的道理好比药，道理能解答对方的疑惑，而说话的方式好比送服药的水，如果水甘美，而药很苦，那别人也愿意喝，因为人都喜欢听好话，如果水很臭，那即使是圣药，别人也不情愿喝！

不少戒友存好心来给戒友答疑，却因为表达方式的不恰当而让对方不能接受自己的观点，那么这就得不偿失了。首先，在答疑时，对自己说的道理不要认为自己绝对是对的，认为自己的话是真理，先不管是不是真理，如果存着这种心态，那遇到别人的质疑或者疑问，态度心态肯定调整不好，心里想着 “我给你答疑，你用这种态度对我”，就很容易与别人起争执，搞得双方都不愉快，最终没达到最初行善的目的。第二，明确你为什么答疑，你是为了让别人受益而答疑，而人都乐于接受好话，如果解答的态度不好，像太傲慢，或者太没有耐心，那即使你说的都是干货，别人也听不进去。

【观心断念之给念头贴标签】

如果戒友们有了一定的观心断念的能力，再根据我上面讲的心魔的原理，不妨对生活中其他的念头也进行一定的观照，观照到的念头可以给它贴个标签定性。什么是给念头贴标签？就是给你的念头做一个性质的归类。比如说 ：一些淫秽的想法便定性为“淫”，其他念头也可以归类定性，比如，有这样一个念头：“他成绩也就这样，我是没考好才比不过他”，这种念头便可以归类定性成三类，分别是“傲慢”、“嫉妒”、“攀比”。

这种给念头定性贴标签，不仅可以锻炼你的观心断念能力，而且可以将本来比较模糊、不分明的脑子变得清晰明了，知道自己在干什么，想什么，来知晓真实的自己，自知者常明，从而做正确的举动。

注意事项：观心断念时，如果长期观照到的是一些负面的念头，面对这种情况，正确的处理是当恶念生起的时候，心不住在这样的恶念上，不要围着它转。怎么从恶念趋向正念？便是恒久力行善事、认真忏悔、不住邪念。

【每天坚持听《戒为良药》（睡前散步时）】

善知识是一扇窗，推开自己的傲慢和偏见，你便会照见光明！

《戒为良药》可以说是戒色的百科全书，可以帮新人快速提高觉悟，少走戒色弯路，为什么要强调听？我自己的体会是，有时候戒色突然没了信心，我便会听上一听，配合张大花老师的磁性的声音，我感觉自己不是孤独的，前辈仿佛在针对我开导，听语音能让我感受到自己不是孤独的。其他推荐louwaishui老师的语音（包括行善、戒色、恢复、修行）。

完，谢谢大家的阅读！

**附录篇：写给戒油子——为了找回曾经的自己**

作者：了红尘

静谧的夜晚，外面零星的雨点也停了，一切仿佛都恢复了宁静，我在这个夜晚，打下了这篇文章。

这是我的第一篇长文章，是写给戒油子的。最先想写写自己的戒色经历，一直无从下手，最近又是欲望高峰期，为了勉励自己，也为了和曾经的我一样，还在破戒怪圈里无法挣脱的戒油子们，我写下了这篇文章。

戒油子，这是一个特殊的群体，他们从戒色入门开始，慢慢摸索戒色的道路，明白了要学习戒色文章，要练习断念。他们照做了，开始在贴吧精品区看戒色文章，开始摸索观心断念的诀窍，一开始可能会戒上几十天、上百天，但是没有领教过心魔的套路，在之后的某一天，也许就忽然破戒了，一次破戒就是连续破戒，挡也挡不住。他们开始重新陷入深坑，走上了反复破戒的道路。在这个戒——破——戒的怪圈可能会深陷几个月、一年、两年……戒到后来，他们依旧不屈于心魔的魔掌，破戒后沉寂了几天后，重新选择继续看戒色文章，练习断念，同时开始记笔记，记录自己破戒的经验，询问前辈戒色经验，发誓这次绝对不破戒。但是再次一到几天、几十天的时候，也许是碰了擦边，也许是心魔怂恿，也许是微妙感觉，经过和心魔的缠斗后，还是选择了堕落。他们开始懊恼，开始绝望，他们和我一样，思考着怎么就不能戒得长久了呢，怎么就找不到之前戒了几百天那次的戒色状态了呢，我学了戒色文章，我也练习了断念，为啥我一到那几天，就一定会破戒，这个怪圈该怎么走出来？这就是大部分戒油子历经的过程，绝望，彷徨，一次次站起来再倒下。

是不是学了戒色文章你就能不破戒了，是不是练习了断念你就能次次识别出心魔的念头并且断除了，是不是觉得做了笔记这些知识点就是你的了？当然不是，如果戒色真有如此简单，就不会出现像我一样的戒油子了。

前面介绍了戒油子的主要特征，总结来说就是戒色文章看了，断念学了，笔记写了一本又一本，前辈提到的很多戒色要点都在做，却止不住地继续破戒，每次破戒似乎都能找到原因，却在下次又因为这个那个原因而破戒，典型的“好了伤疤忘了疼”。

飞翔前辈早就说过，“戒油子差就差在实战上，如何提升实战水平是最核心的问题。”戒色的实战分为对境实战和断念实战，这两点若是做到位，戒色的天数就能突破那个怪圈。我想说的是，对境实战和断念实战至关重要，还有一点也极其重要，那就是改正你的不良习气。戒色是全方位的改造，若只是戒手淫，不懂得在全方位去提升、改变自己，那将很难成功也很难戒得长久。这篇文章要讲的很多，且听我慢慢叙述。

一、为什么学了这么多戒色文章没有用？

首先我不管你学了多少戒色文章，或许提到戒色哪个要点，你可以口若悬河说上三天三夜，但是到了真正考验你的时候，那些戒色要点是否能瞬间浮现你的脑海？举个例子，你在搜索东西的时候，突然跳出擦边内容，你看了一眼，是否能马上想到“看到擦边内容，迅速果断马上避开，目光视线保持分散，绝不能看第二眼”呢？或许一次两次可以做得很好，戒了几天乃至几个月，再次碰到这样的情况下，你能否依旧果断选择正确的做法？如果连一开始的一次两次都做不到，你应该反思反思自己了。脑海中能否立刻浮现正确的做法，这便是戒色意识的体现。

戒色文章并非你看过了就算了，我们戒色不是小学初中的背文章，死记硬背没有意义而且浪费时间，唯有真正内化为自己的戒色意识，刻在自己的脑海，反复提醒自己，天天提醒自己，这才叫“学习戒色文章”，我们学习这些戒色文章是为了更好地戒色，在一次次实战中做得更好，而不是单纯地了解这些，你看过了，了解了，知道了，这是戒油子以为的学习戒色文章，错了！你必须牢牢记住文章里的要点，内化为自己的戒色意识，一眼看到文章就能抓住精华所在，然后是思考自己怎么在实战中做到这些。一篇文章肯定要读几十遍才能消化，一味地走马观花可不行。

飞翔前辈说过，“实战就看反应，看刹那间的实战表现。”我的体会是，你把戒色文章学透了，戒色意识刻在了脑海，那么在一次次实战里就会选择正确的做法，重复多了，就会变成本能的反应，好比肌肉记忆。

总结——学习戒色文章不要走马观花，看过就算，把文章里的要点都标注出来，反复看，今天看了明天可能就忘，那就每天都看，直到能打赢实战为止，那个时候，你所历经的实战会让你更能理解那篇戒色文章，这就是实战与理论相结合。戒色文章不能断，每天给自己定一个量，保持一个良好的戒色状态，可以没有新收获，但是不能不学习戒色文章，已经看过了不要有不想看的思想，一篇戒色文章想真正吃透需要无数遍地阅读，从一次次实战里，理解文章中提到的思想，这样慢慢地就会增长觉悟。

二、为什么练习了断念没有用？

前阵子一些受了误导的戒友在诋毁断念口诀，我很是痛心。钥匙都给你了，你还打不开那把锁，还怪钥匙有问题，不应该找找自己的原因吗？戒油子也是如此，明白断念口诀的含义，也摸索到了纯粹的觉知，却在断念实战里，依旧受心魔摆布。

首先断念不是你知道什么是断念就可以了，也不是你摸索到纯粹的觉知就可以了，不是的。古德一偈曰：学道如钻火，逢烟未可休，直到金星现，归家始到头。既然把握住了要点，那就要勇猛精进地继续练习断念，断念需要坚持，每天反复练习500遍，断念随时都可以练习，重点是能保持觉知，感受到念头的存在。附有情绪的念头需要的断力更大，也就是贪嗔痴的念头，需要先调整好情绪，把心静下来。

倘若你练了无数遍断念口诀，依旧被心魔摆布，那让我问问你，心魔出现的时候你可以立刻识别出来吗？可以立刻意识到“这不是我的念头，这是心魔的怂恿”吗？你在断念的时候，无论是邪念还是怂恿念头，你都能断得坚决果断、斩钉截铁、毫不犹豫吗？你是不是还在贪恋，还在犹豫，每次都和心魔陷入持久战？

断念是戒色的核心，花大把的时间去练习断念，绝对是值得的。一次次地练习断念，会提升你的觉察力，也就是断力，持之以恒，日常生活中就会经常保持观心的状态。倘若你在实战中不能迅速识别邪念，那就要考虑你的警惕性和你的戒色状态了。

【警惕性】

飞翔前辈说过：“要牢记心魔一直在一旁盯着你，就像猎豹盯着羚羊一样，你只要放松警惕，很容易被心魔攻破”，我们的警惕意识一定要强，要知道心魔迟早会卷土重来，却不知道什么时候会来，我们必须时刻提防心魔出现，不要太过紧张，只需适当保持警惕，当心魔一出现，立刻斩于马下！在断念方面，真的没有妥协这一说法，不是你死就是我亡。

【戒色状态】

倘若你的戒色状态不佳，就很容易被心魔入侵而不能及时识别。影响戒色状态的原因有：几天没有好好看戒色文章；长时间打游戏玩手机看视频；情绪不佳等等，一旦戒色状态不佳，心魔的念头来得极快，稍微一放松，就可能破戒。

我们要做好随时迎战心魔的准备，实战就在一念之间，不是你断除了邪念，就是被心魔接管了你的大脑，让你破戒！有时候念头上来的速度很快，你习惯性地去跟，去听信这些念头，欲火一点就燃，马上一步步走向破戒。

《当下的力量》一书是戒友们很值得去看的一本书，里面讲到的“小我”等等名词，都和戒色要点不谋而合，这本书也很容易让人平静下来，倘若你状态、情绪不佳，看看这本书也会有所帮助。

关于断念的文章很多很多，大家都要好好去看看，我这里就不在断念方面深入了，但是我这里想告诉你的是，万流终归海，所有的断念文章，和你每天所练习的断念口诀，都是为了打赢断念实战，而你永远不知道什么时候会遭遇实战，必须随时做好准备，保持警惕。戒油子也许没有坚持练习断念，也许是明白了观心断念便觉得自己以后都能使用断念斩除心魔了，好比拿着一把空枪上战场，没有子弹有何用？

三、改正你的不良习气。

戒油子们仔细回忆回忆每一次破戒，是不是破戒的地方、破戒的原因都很相似呢？我打个比方，晚上一个人在房间，无聊躺在床上玩手机，越来越无聊，开始浏览视频，忽然心魔给你来个怂恿：“找找擦边吧，找不到就算了”（这种情况马上从床上起来并且丢开手机才是正确的），于是乎，你一步步走进了心魔的套路，途中也许会有挣扎，但是此时大火已经烧起来了，你的大脑已经被心魔接管了，心魔会以各种理由去说服你，也许是很荒唐的理由，但是那个状态的你，绝对会听信。尔后，随着虚无缥缈的快感过后，你才会后悔为什么刚刚没有做出正确的选择。

戒油子们扪心自问，每当你无聊的时候，是不是都隐隐约约想找点刺激的？都会习惯性想去打开手机乱翻？是不是这个时候大多数你都是独处躺在床上玩手机？这是大忌啊！这可能是很多人都有的习惯，但是这种的情况下，是心魔最喜欢进攻的时候，一旦有所犹豫贪恋，就是破戒深渊。

戒油子的每次破戒都和生活习气有脱不开的关系，人的一生80%都是重复习惯，好的也有，坏的也有，日复一日，可能你自己都没有意识到，这些习惯已经成为了本能。不良习气对戒色有着很大的影响，很多不良习气甚至和手淫有着千丝万缕的关系，一旦你实施这些习惯，潜意识中就会慢慢向破戒偏移。改正你的不良习气，培养好习惯，很有必要。

拿我举个例子，我每天下班回家吃好晚饭就是躺在床上玩手机，这里看看那里看看，没有任何意义，却怎么也停不下来，无聊感就在不知不觉里侵袭而来（注意，这其实就是微妙感觉了，观心功夫深的戒友会马上反应过来），多巴胺急需大量分泌，这时候心魔一个怂恿：“去找找擦边吧，找到或者找不到到时候再说！”在这种关头，一个怂恿好比火上浇油，一点即燃。这里已经暴露了太多问题，沉迷手机、念头识别差、实战差等等，躺在床上玩手机这种类似的情况是极其危险的，微妙感觉最喜欢在这些时候出现，我很多次破戒的开始都不是直接的心魔怂恿，而是无聊带来的微妙感觉，虽然不是明确的找黄的念头，但是一切都在向破戒的方向缓慢流动，然后在微妙感觉的迷雾里，刺出一把怂恿的利剑，戒色再次宣告失败。

当然不止这些，还有很多，只要你在生活中仔细观察，爱浏览无意义的文章、视频，不注意控制自己的情绪，时常有贪嗔痴的念头，有脾气就发泄等等，很多和破戒有直接的关系，改正它们，培养一些好习惯去充实生活，真的对你们会有很大的帮助，比起整天玩手机打电脑打游戏，看看书，练练字，学一样乐器，你们觉得哪种更对戒色有帮助？

戒油子们其实每次就是差那么一点点，在那个重要的点上认识不清，没有选择正确的做法。仔细想想，其实往往在破戒的前两天，就已经开始放松了，学习戒色文章大大缩水，警惕性也没有了，有意无意地开始接触擦边图片、新闻、视频，虽然不会一下子破戒，但是一旦碰到那个足以动摇你戒色决心的诱惑，那就可能导致破戒。

说了这么多，其实永远跳不出戒色十规的范畴，顶多也就是用我自己的说法把要点详细叙述出来罢了，戒油子一定不要轻视戒色十规，我们所看的所有戒色文章，说白了都是戒色十规的引申、扩充，先把戒色十规吃透，再逐个详细深入学习。

我的戒色觉悟没有很多前辈那么高，写不出什么发人深省的文章，只得以自己曾经戒油子的身份，给戒油子们一些建议。戒油子绝对不要觉得自己什么都懂，文章看一遍和看很多遍区别太大了，有些好的戒色文章看多少遍都不嫌多！对境实战和断念实战是永远的核心，破戒永远就是那一瞬间的事，永远都是破戒前的那个念头没有断除，才导致的破戒。学了戒色文章，练习了断念，检验你的努力只有在实战中，如果你的实战还是那样没有改变，那就需要好好问问自己了。如果实战开始有所改变，那就勇猛精进地继续学习，这是一个理论和实战相结合的过程。

戒油子深陷怪圈，需要拿出魄力去改变、去坚持，才有望走出来，脚踏实地没有错，关键是方向要对。戒油子一定要找到自己那个关键点，那个关键点就是每次破戒最深处的原因，狠狠抓住那个关键点，很多问题会迎刃而解，戒色天数也会直线上升。

其实还有很多想说的，限于篇幅，暂且先到这里。前几天是我的破戒高峰期，工作太忙，没什么时间去看戒色文章，真的感觉那种以前破戒的感觉都快回来了，怂恿的念头越来越多，我告诉自己都是心魔打造的幻象，静静看着自己的内心，一点点把警惕找回来，念头一出现，容不得它发展壮大，立刻觉察消灭，慢慢地，也找回了戒色状态。

最后我想告诉你们的是：我们在罪恶中回头，在枷锁中解脱，不是为了逃避艰难的世界，而是为了找回曾经的自己。

**附录篇：飞翔经验：戒油子的蜕变与逆袭**

摘自《戒为良药》第104季

这季是关于戒油子逆袭的，我从初中就开始自己尝试戒撸，但一直没成功，屡戒屡败，被心魔虐了十几年，这十几年间我也曾经沦为了戒油子，所以我对戒油子的处境和心态十分了解。大家可能听说过佛油子，一般将学佛不求胜解，好夸夸其谈而不重实修的人称为佛油子。什么叫戒油子呢？第一种解释就是反复破戒，再无热情与决心认真戒色的人，态度不端正，马虎戒色；第二种就是表面上貌似都懂，但实际上一知半解，什么都没有做到。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。我聊过很多戒友，其中很多人都具备一定的觉悟，比之新人要强很多，但是在实战方面却很差，知行不能合一，理论无法结合实战，这样久而久之就沦为了戒油子，他们会说自己都懂了，甚至一看到戒色文章的标题就知道里面在讲什么，但是他们的认识与理解其实很肤浅，并没有真正掌握戒色的原理与规律。

我那时沦为戒油子的时候是处在强戒的阶段，强戒就是不学习，以为单纯靠毅力就能成功，失败了就说自己毅力不行。那个时期也没戒色文章可学，接触不到任何戒色的善文，现在回过头来看那段时期，就像没带任何武器就上战场了，心魔手中拿着火神机枪，而我穿着裤衩拿着树枝就上去了，结果可想而知，简直就是去送死的，心魔虐我简直如同拳王打小孩，根本不是对手。在反复戒色失败后，我那时的戒色态度也出现了问题，刚开始靠热情冲起来，初心甚为猛利，可惜一旦破戒，就灰心丧气，甚至也有过不想戒的时候，就是完全放弃了，继而破罐破摔、自甘堕落、自暴自弃、自我否定。以前有一位戒友靠初心戒了四个月，初心是很珍贵的，有一种新鲜的冲劲与能量，但是初心不会长久，保持初心很难。因为初心会消退，学习戒色文章的热情也会下降，后来那位戒友就开始屡戒屡败了，甚至很难突破一个月，变成三天两头就会破戒，甚至还去嫖娼，他已经沦为了戒油子，再后来他就消失了，大概是放弃了。

戒油子首先要端正自己的态度，一定要扎实地学习戒色文章，好的戒色文章应该看几十遍乃至上百遍，自己做的戒色笔记也要反复地复习，把戒色知识真正内化成实战意识。很多戒油子都懒得看戒色文章了，这是戒油子很普遍的一个共性，那就是对于戒色文章的冷淡与厌烦，他们无法重复学习戒色文章，而提升觉悟的关键就在于不断重复学习，看一遍是远远不够的，看一遍所能获得的领悟简直少得可怜，像芝麻粒一样。孔子晚年喜易，反反复复把《周易》读了许多遍，不知翻开来又卷回去地阅读了多少遍，把串连竹简的牛皮带子也给磨断了三次，这就是著名的“韦编三绝”。要提高吸收率，那就必须注重重复学习，反复吸收。这季谈戒油子，并不是贬低，而是希望戒油子能够重整旗鼓，东山再起。因为我自己曾经就是戒油子，在那种怪圈里真的很无力、很无望，一直失败一直失败，就像被人一直击倒一直击倒，最后自己都懒得爬起来了，干脆就躺地上装死了，已经变得没有勇气站起来战斗了。根据我自己的体会与经历，戒油子也是可以逆袭的，关键就是要端正自己的戒色态度，并且养成良好的学习习惯，这样持之以恒地坚持下去，必然会迎来一次又一次的顿悟，到时觉悟真正上去后，在实战中的表现就会随之提升。

下面分享一个历史典故

宋朝苏东坡在江北瓜洲（现在杨州）地方任职，和江南金山寺只一江之隔，他和金山寺的住持佛印禅师是好朋友，经常谈禅论道。一日，苏东坡自觉修持有得，做了一首赞佛的诗，诗云：“稽首天中天，毫光照大千；八风吹不动，端坐紫金莲。”这首诗在赞佛陀的同时，又暗含自己已跟佛陀一样，达到了不为“称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐”八风吹动的境界。苏东坡再三吟咏，感到非常得意，立刻派书僮乘船从江北送到江南，呈给金山寺的佛印禅师观赏。禅师从书僮手中接看之后，即批“放屁”二字，嘱书僮携回。东坡一见大怒，立即过江责问佛印禅师：“你不夸我也就算了，何必如此讥讽与我？”禅师回敬道：“从诗偈中看，你修养很高，既已八风吹不动，怎又会一屁打过江？”东坡一听，默然无语，自叹修养远不及禅师。

这个典故很有名，几乎修行的人都知道这个故事，修行是很注重对境实战的，说到而做不到是没用的，就像纸上谈兵一样。曾经看过一个节目，一个教授炒股知识的老师自己从来不炒股，但是他很能讲炒股的理论，讲得天花乱坠、头头是道，很多人都来听他的课程，后来他觉得自己已经把炒股研究得很透彻了，于是就自己开始炒股，结果被深深地套牢了，他的那些理论根本没用，因为他的理论完全脱离了实战，实战才能验出一个人真正的水平高低。有些戒友虽然懂得了断念的道理，但是“知而不行，是为不知”，他们只停留在理论的层次而没有把断念练到出神入化的程度，就像懂得了磨刀的方法，但是却不去磨，这样就等于零！执行力差是一个不容忽视的问题，在邪念入侵时，很多人忘记了断念，反而跟着邪念跑，邪念似火，无制则燎原，断念要斩钉截铁，毫不留情，不可有一丝一毫迷恋贪恋、当断不断之情。

【真正认识到自己的问题所在】

你是否在破戒后认真总结和反省？

你觉得你之所以破戒，问题出在哪？

你犯了什么错而导致的破戒？

你是否严格遵守戒色战场的纪律？

你在断念时是否有犹豫和贪恋？

你在破戒前，脑中有什么念头和感觉？

你的断念速度如何？是否能做到念起即断？

你是否能管理好自己的情绪？

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。大家都做过学生党，不少题目你觉得自己懂了，但那是假懂或者是有点懂，并不是真懂和深懂，魔考就是试金石，你是假懂还是真懂，一考就见分晓了，真金不怕火炼。打开戒色卷子，映入眼帘的是一个个刺眼的红叉，本来不该错的题，你错了，很多都是低级的错误，但是你犯了，而且是一而再再而三地犯，从来没有真正醒悟过。有时你会说：“我知道自己错在哪了。”但是你之后还是在犯那个错误，你并没有克服那个错误。在破戒后一定要好好反省和总结，就像飞机失事后调查人员排查原因，到底哪里出了问题，为什么会出现破戒，导致破戒的原因一定要真正找出来，否则下次还可能犯这个错误。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！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？

我很早就悟到的一个道理，那就是撸界没有新鲜事。你破戒的过程和原因基本都在前辈身上发生过，前辈也曾在某个坎上栽倒过无数次，直到不断学习不断总结才最终克服了那个坎，首先必须认识到那个坎，否则就会一直犯同样的错误。你可以反省下自己的破戒经历，绝大多数的破戒过程都是同一模式的固化与重复，如果你无法打破那个惯性的模式，你就无法跳出那个怪圈，你会被牢牢按死在那个漩涡里。我从来没有忘记一点，那就是从错误中学习，从自己的错误中学习，也从别人的错误中学习，然后要学会避免那些错误。一个人犯错很正常，但是如果他不能从错误中吸取教训，那真是冤大了，精费都白交了，就像你交了一大笔钱，结果屁都没学到，你觉得你会容忍这种事情发生在自己身上吗？破戒就是亏钱！这个意识一定要有！戒色就是止损，从某种意义上来讲，戒色也是在赚钱，因为肾精能量会转化为脑力与精力，让你以最佳的状态投入到学业和事业中去，戒色也可以让你少跑很多次的医院，所以戒色也是在省钱！

如果你想越戒越好，那就必须不断地完善自己的觉悟，也许你会经历破戒，但你应该看到，破戒可以让你发现自己的不足和漏洞，补强自己的觉悟，你就能越戒越好。在破戒后不应气馁与灰心，应该好好总结和分析，到底问题出在哪？找出问题，解决问题，下次不要犯同样的错误，这就像分析考卷一样，考完了，发现自己的错误，真正把题目搞懂了，下次就不会做错了。如果你一直破戒一直破戒，肯定你在某方面存在认识缺陷，错误得不到纠正，那就会一直错下去，智者会及时地认识到错误并且避免犯同样的错误，而戒油子总是在犯同样的错误，他们没有真正认识到原因，因为没有认识，所以就谈不上完善与解决。这样久而久之，越戒越油，越戒越烂，越戒越没信心，有的人甚至会出现怀疑与动摇，乃至叛变。

【拿出拼命的决心】

《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。如果你和很多新人聊过，你就会发现他们中很多人的决心不够坚强，缺少一股狠劲，既然选择戒色，心就要够决绝，不管干什么事，要做成这件事，都需要相当的决心与魄力。有的新人还没戒，就在想看黄的事情了，决心明显不行，对邪淫危害的认识严重不足，脑子里也有很多思想误区有待纠正。所谓拼命，就是要有杀出重围、杀出一条血路的气魄，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！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！战胜心魔的人，胜过战胜一座城池。

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。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！！！

【不断激励自己】

美国哈佛大学的管理学教授詹姆斯所说，如果没有激励，一个人的能力发挥不过20%-30%，如果施以激励，一个人的能力则可以发挥到80%-90%。正确的激励可以把人的潜能激发出来，提高人的积极性与主动性，进而提高学习和工作的效率。戒油子基本都是在消极思考，他们不是激励自己而是在不断否定自己，这其实很好理解，在一次次被心魔打败后，自然会感到无力乃至丧失再次战斗的信心与热情。别人戒得风生水起，而戒油子却戒成一潭死水。要突破现状，必须发出大决心，然后平时要学会不断激励自己，不要消极思考，不要否定自己，消极思考带来消极的结果，积极思考带来积极的结果。同样是半杯水，消极思考者会说：“怎么只有半杯啊，太糟糕了。”而积极思考者会说：“太好了，还有半杯可以喝。”你发出消极的念头就会解码出消极的现实景象，一直消极思考就是在限制和削弱自己的能量。本来你可以表现得更棒更好，但是你觉得自己做不到，于是就不努力去做，变得消极和懈怠了。

罗森塔尔效应

美国著名的心理学家罗森塔尔曾做过这样一个试验：他来到了一所普通中学，在一个班里随便地走了一趟，然后就在学生名单上圈了几个名字，告诉他们的老师说，这几个学生智商很高，很聪明。过了一段时间，教授又来到这所中学，奇迹发生了，那几个被他选出的学生现在真的成为了班上的佼佼者。为什么会出现这种现象呢？正是“暗示”这一神奇的魔力在发挥作用。每个人在生活中都会接受这样或那样的心理暗示，这些暗示有的是积极的，有的是消极的。罗森塔尔教授是著名的心理学家，在人们心中有很高的威信，老师们对他的话都深信不疑，因此对他指出的那几个学生产生了积极的期望，像对待聪明孩子那样对待他们；而这几个学生也感受到了这种期望，也认为自己是聪明的，从而提高了自信心，提高了对自己的要求标准，最终他们真的成为了优秀的学生。这个效应留给我们这样一个启示：鼓励、赞美、信任和期待具有一种能量，它能改变人的行为，当一个人获得另一个人的鼓励、赞美时，他便感觉获得了社会的支持，从而增强了自我价值，变得自信、自尊，获得了一种积极向上的动力。

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。人是很容易受到潜移默化的影响的，大家都知道我很喜欢用“加油”这个词，现在很多戒友也都喜欢用“加油”来鼓励别人，为别人加油，也为自己加油，始终保持在积极正面的心态，不做任何消极思考，即使暂时失败了，也要积极思考，只想积极正面的内容，这样就会最终把你导向积极正面的结果。如果你让自己沉溺于消极思考，这样很多事情就无法全力去做，当你转变一下想法，结果很可能就会截然不同，因为成功并不像你所想的那般困难，只有思想积极了，整体的能量才能积极活跃起来，这样离成功就很近了。

【打心底真正热爱戒色】

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。过去我认为歌星和影星很酷，曾经也喜欢过明星，后来学习传统文化后才明白圣贤教育是最酷的，降伏心魔是最酷的，戒色才是真正酷的事情。别人纵欲自毁，而你戒色重生，这就足够酷。酷要酷得有智慧，不能肤浅地酷，很多人认为撸管是很酷很爽的事情，在智者看来，完全就是傻逼式的自残。戒色是一项需要终生贯彻和培养的修为，应该打心底里热爱戒色，很多新人看不进戒色文章，他们不是真正热爱戒色，他们的思想观念还没转变过来。当你真正热爱了，当你把戒色当作一种享受和乐趣了，那么很多障碍自然就消除了，你会变得更加积极主动地去学习戒色文章，而不是坐下来勉强自己去学，真正热爱戒色的人会迫不及待地渴望去学习戒色知识，这是两种完全不同的状态，一种被动勉强，另一种主动积极且充满干劲，当你真正渴望学习了，这时候你会发现戒色比过去容易很多。有的戒友热爱足球或者篮球，抑或其他运动，有的戒友热爱音乐或者电影等，每个人都有自己的兴趣爱好，如果你能把戒色作为自己的兴趣爱好，你的进步会很快的。学习戒色知识可以让你明白很多道理，悟道之乐是非常殊胜的，顿悟道理的喜悦远胜于邪淫的快感，有时顿悟一个道理比中五百万还开心，有一种法喜充满的感觉。

【戒油子需要一次真正核心的顿悟】

很多戒友也有过顿悟的经历，就是一下恍然大悟的感觉，就像一道题终于想明白了。戒色之后是会经历很多次的顿悟的，如果你没有经历过这种感觉，那就说明你还没达到那个火候。顿悟就像开水达到沸点，一般坚持学习戒色文章，自会迎来顿悟。小戒靠忍，大戒靠悟，如果经常有顿悟的感觉，那就会越戒越好，顿悟一般发生在学习戒色文章时，有时也发生在其他时刻，比如散步时或者做其他事情时，突然就明白了一个戒色的道理，就像一个从天而降的灵感一样，突然就领悟了前辈某句话的深意。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。顿悟可以有很多次，我现在差不多一月三次左右，是和修行有关的顿悟，古德云：“大悟十八回，小悟无其数。”在不断的顿悟过程中，你会发现自己戒得越来越稳定，越来越接近修道的维度，到时你自然会找修道的文章和书籍来看。戒油子也会经历顿悟，有的人经历顿悟后写出的戒色文章还很有道理，但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。

【对境时、念侵时】

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，《少林悬记》云：“后来明道者多，行道者少；说理者多，达理者少。”即使把《九阴真经》倒背如流，但如果不勤加练习，那也成不了武林高手。真正的敌人在内心，然而很多戒油子却一点警惕性都没有，一点实战意识都不具备。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。

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。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。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。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。

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！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。《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 ’。”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。”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！

【水滴石穿，绳锯木断，积小胜成大胜】

戒油子往往不注重积累，要戒色成功，必须掌握正确的方法，产生持续不断的正确行动，完成戒色知识的持续积累，要做到这一点，应该养成良好的学习习惯，你可以给自己定个计划，比如每天记20条笔记，一月就是600条，每次记笔记前都应该复习之前的笔记，笔记要不厌其烦地复习几百遍，往往在复习的过程中就会迎来新的顿悟。苟日新，日日新，又日新，温故而知新，我到现在依然在做笔记，我极为重视做笔记和复习笔记，这是水滴石穿的功夫，刚开始你也许会觉得没什么变化，但只要持之以恒地坚持下去，很快就会出现变化。另外，一篇文章在几个月前可能看不大懂，但是几个月后再看就会感觉很不一样，到时就会有更深的领悟，就像小学生无法看懂初中的课本一样，等觉悟一点点上去后，就能完全看懂了。

戒油子也会做笔记，但无法坚持，记个几天或者半个月，他就停掉了，无法坚持，缺少连续性。做笔记必须要坚持不断，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，甚至几个月都不做笔记了，沦为了真正的戒油子，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。戒色要成功，一定要懂得积累，365天，你是否能做到每天都做戒色笔记，即使不能每天做戒色笔记，也应该每天复习戒色笔记，不要停止学习，不要离开戒色文章，有的戒友会说学习忙或者工作忙，其实再忙也可以挤时间，每天十分钟或者半小时的时间总是有的吧，在这十分钟内就可以看上百条的戒色笔记，这就是很大的收获啊！有时学习戒色文章就像吃药一样，吃一顿可以管一上午，中午吃一顿又可以管一下午，在不断的学习和复习过程中，你的戒色觉悟就得到了大幅提升，到时戒色就会变得简单很多。曾经的aitrue小吧也特别注重积累，冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，绳锯木断非片时之磨，你可以问问自己，上次你做戒色笔记是什么时候了？你已经连续做了多少天的戒色笔记？是否有中断？只要不中断，继续记下去，平时多复习戒色笔记，这样就会迎来一次又一次的顿悟，到时觉悟就会日新月异、突飞猛进，总有一天你会脑洞大开、豁然开朗，迎来真正的大顿悟。

最后总结：

这季谈了戒油子的问题，戒油子首先要端正态度，重新下大决心来戒，然后踏实学习戒色文章，注重积累，不要中断，不要骄傲自满，时刻保持谦虚谨慎。只要你真正做出改变了，一定可以在戒色天数方面取得突破。真正热爱戒色的人会很容易成功，对戒色文章厌烦的人永难冲出怪圈，戒色的态度十分关键，必须静下心来认真学习戒色文章，当你真正热爱戒色了，自然就会乐在其中，可以不知疲倦地学习，像一块海绵一样疯狂地吸收戒色知识。戒色就是练级，要把打网游的热情和冲劲转移到戒色方面，戒色才是你真正值得投入的修炼，戒色可以把你的人生提升到全新的境界，戒色也是一种救赎，可以把你从邪淫的深坑里彻底超拔出来。

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。戒油子要好好反省和总结，扎实学习戒色文章是最关键的，一定要懂得积累的力量，千万不可中断学习。只有在不断学习的过程中，你才能进入更高、更稳定的层次与境界。不仅要学习专业的戒色文章，也应该好好学习圣贤教育，圣贤教育特别强调德行的培养，戒油子落败的原因之一就有德行的问题，谦德不行，容易骄傲自满，这也是年轻人极容易犯的错误，骄兵必败是千古不变之真理，《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。”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。”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。”随着学习的深入，我深感德行是最重要的基础，没这个基础，戒色不会真正稳固。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。

在连续破戒后，戒色的好状态就像开了闸的水，很容易一去不复返，有的人再次找回戒色状态可能需要几个月乃至一年以上了。要找回良好的戒色状态，认真总结和反省是必须的，然后一定要认真学习戒色文章，多做笔记，多复习笔记，很多人会做笔记，做了几大本，但是他不懂得复习笔记，这样吸收率还是很低，无法转化为实战意识。除了总结和反省，戒油子还可以通过积极行善来迅速积累正能量，从而转变自己的心态，这样有利于快速找回良好的戒色状态。破戒就是正能量的下降，坚持行善有助于快速提升正能量，每天帮助新人答疑或者宣传戒色，坚持一段时间，良好的戒色状态就会回来，而且我发现在帮助别人答疑的过程中，自己也会有相关的思考和收获，既是帮助别人，实则也是提升自己。

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。戒油子照样可以蜕变与逆袭，我曾经也是戒油子，甚至还放弃过，但后来我还是选择了坚持戒色，因为症状太痛苦了。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。在刚开始戒色的半年里，我还会感到害怕和担心，担心自己某一天再度失控，担心自己再次被心魔拉回自毁的怪圈，那时的我戒得还不够稳定，但我一直在坚持学习，干劲冲天地学习，热火朝天地学习，拼了命地学习，像亡命徒一样，笔记一本接一本，笔芯一支接一支，几乎每天都在疯狂做笔记。在经历了一连串的小顿悟过后，终于迎来了醍醐灌顶的大顿悟，有了那次大顿悟后，我真正知道了该怎么对付心魔，然后就越戒越稳定了。

我们对待戒色文章要像对待初恋一样热情，要迫不及待地学习戒色文章，吸收戒色知识，必须拿出最大的热情与动力来学习戒色文章，对待戒色文章必须要有饥渴感，好比一个人在沙漠中走了很多天，突然发现水了，那种情景简直就像发了疯一样扑向水，疯狂地猛喝，不顾一切地猛喝。再举个例子，一个明天即将上刑场的死刑犯，你对他说：“只要完成某某任务你就可以免于死刑。”那个死刑犯肯定会拼尽全力去完成，在那种情形下就会爆发出最大的热情与动力。有的人打网游练级，可以连续十几个小时，甚至废寝忘食，如果能把这种热情的一半用在学习戒色文章上，早就戒色成功了。很多戒油子对戒色文章兴趣寥寥，甚至是厌烦，声称自己全懂了，其实一知半解，似懂非懂，这样肯定是不行的，必须转变心态，要激发出最大的热情与动力来专攻戒色文章。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。

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！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！！！

下面分享六首戒色诗歌

《冲破手淫的魔咒》

从手淫亿人坑中爬出

再次沐浴在纯净美好的感觉里

再回头看看，他们像蛆虫一般蠕动

苟且偷生、苟延残喘地撸着

太可悲，也太可怜了

他们是心魔的傀儡

现在是解除魔咒的时候了

必须学会主宰自己的心

不要跟随邪念，必须做到念起即断

拿出最大的勇气和决心

不顾一切地戒，戒到死

一夫当关，斩尽邪念

一人拼命，万夫难当

戒色烈士个个都是董存瑞黄继光

每一个都具备无比强悍的战斗精神

心魔狠，你比心魔更狠

心魔强，你比心魔更强

你必须降得住它

你必须在它之上

否则你就会被心魔踩在脚下

遭受无情的蹂躏

它想怎么虐你就怎么虐你

被心魔虐得体无完肤遍体鳞伤

一次次被心魔吊打，毫无还手之力

一次次发毒誓，一次次自己打脸

一次次冲向心魔，一次次被心魔碾压

只有真正能把握自己的起心动念

才能降伏住自己的心魔

冲破魔咒的时刻已经来临

必须从心魔的暴政下解放自己

彻底告别奴役的状态

为自由而战！杀出戒色的生天！

《皮奴》

为皮迷，为皮狂，为皮疯，为皮撸

画皮时代，多少人掉入了皮的陷阱

他们被皮包了饺子，彻底陷（馅）进去了

下地狱就像饺子下锅一样

一皮障目，不见脓血屎尿

为皮所诳，不顾礼义廉耻

为了这张皮，撸出慢前精索

为了这张皮，撸出社恐神衰

为了这张皮，撸到腰痛腿软

为了这张皮，撸到毁容射血

为了这张皮，撸成畜生不如

为了这张皮，撸成行尸走肉

皮下皆白骨，皮下即骷髅

色迷心窍者，只见皮，不见骷髅

皮就是他的一切，为了这张皮

他不断掏空自己身体的精华

像傻逼一样自残自毁自废

皮的魔力就是这么大

多少人看不穿这张皮

一辈子就迷在皮里面了

即使症状爆发还在想着这张皮

迷于皮的人生是可悲的人生

皮奴最终的下场会很惨

说白了，也就是一张皮而已

一张皮上九个孔，日日在流不净物

任它千娇与百媚，我自不动如磐石

《推送工》

一个个黄昏

一个个夜晚

一个个百无聊赖的下午

他打开电脑

开始推送五脏六腑的精华

在射出前，片子的吸引力极高

在射出后，片子的吸引力暴跌

再看那些片子，简直就是垃圾

就像鸡肋一样没意思

他不知道为何要这样摧残自己

但他就是停不下来，就像着了魔一样

在一次次的推送后

他终于迎来了症状爆发

不是不报时候未到，时候一到立刻报销

身体开始给出严厉的警告

他知道该戒了，再不戒就是死路一条

有的人活着，他已经死了

像行尸走肉般活着

这就是撸到最后的惨状

太无望，太无力，也太悲催

他决定不再做推送工

推送工就是心魔的包身工

肾精被残酷压榨，毫无自由可言

最后身心俱废，沦为废渣

《凹陷的撸者》

撸了几年后

他发现自己的脸颊凹陷了

颧骨突出，就像活骷髅一样

他端详着镜中的男人

如此熟悉又那么陌生

他做出了油画呐喊的表情

一种绝望而惊恐的感觉

开始撕心裂肺

他的灵魂因为手淫恶习

已经彻底扭曲和变态

那个纯真无邪的孩子

在沉迷手淫后消失了

原本脸上是饱满的

太阳穴那里也是平的

然而现在都凹陷下去了

看上去特别没有精气神

最可怕的凹陷出现在眼窝

给人一种衰老颓废的感觉

在学习戒色文章后

他明白了四个字：精竭容枯

在戒色一年后

他完成了蜕变

还是那面镜子

但里面的人

却是容光焕发神采奕奕

一扫之前邪淫的晦气

他变得自信满满

露出了久违的纯真微笑

那是心灵纯净的孩子

才能发出的笑容

《头发撸没了》

一次梳头，左边肩膀几十根

右边肩膀几十根，还不算掉地上的

极为惶恐不安，不祥的预感已经降临

一次洗头，脸盆里漂浮着一层密集的落发

更加惶恐不安，已经能看见头皮了，接近崩溃

曾经浓密的黑发撸得稀稀落落，随时都可能脱落

秃顶男！这三个字从他的脑海中蹦出

太可怕了，三十岁还没到，就这样了

原本的自信再也看不到了

因为内心压力太大，转而又通过撸管发泄

这样就陷入了更深的恶性循环

肾气不断亏损，头发越来越少

看上去老了十多岁，简直无地自容

看着过去的照片，泪流满面

如果不撸，那该多好啊！

撸管已经把他的生活完全毁了

惶恐！绝对的惶恐！

崩溃！彻底的崩溃！

撸者迟早会掉入痛苦的深渊！

早知今日何必当初！

《两代人》

爷爷在战场上冲锋陷阵

抛头颅洒热血

为解放全中国而战斗

孙子在电脑前色迷心窍

对着黄片开枪放炮

最后把自己的身体撸垮

依稀记得爷爷那刚毅正气的眼神

穿过漫漫岁月

依然那么震撼而温暖人心

一个邪淫的子孙

无颜面对列祖列宗

邪淫就是不孝

邪淫就是家族最大的耻辱

必须终结邪淫堕落的生活

一代人有一代人的正气

一代人有一代人的使命

虽然时代不同了，但正气不能丢

后辈要继承先烈的铮铮铁骨和浩然正气

与邪淫的生活一刀两断

彻底戒掉手淫恶习，自戒劝他

解放全中国的撸民

下面推荐一本书

《现代因果实录》：果卿居士著。果卿居士真名杨作相，天津人，已过花甲之年，他是宣化上人的弟子，是宣化上人亲自推荐的弘法居士，可信度很高。《现代因果实录》现在有一二三合集，由很多现代的因果故事组成，第一集的缘起部分写得很有意境，后面一个个真实的因果故事振聋发聩，给人很大的启示，我大约花了三天多就看完了，法喜充满，的确写得很好，值得反复阅读。果卿居士主要推荐的就是《地藏经》、《梁皇宝忏》、《楞严经》的四种清净明诲等，《现代因果实录》里讲的内容相对比较细致而全面，都是现代人常犯的毛病，里面也特别讲到了邪淫的问题，这部分的内容给我的触动比较大，现在这个社会邪淫的问题比较严重，对于邪淫的危害我们一定要有深刻而清醒的认识，一定要具备正知正见。果卿居士还写过一本《漫谈慈悲梁皇宝忏》，大家有兴趣的话也可以看看，里面也讲到了不少发人深省的真实案例。有些戒友在戒色后身体一直好不起来，他也在积极治疗，也很注意养生，但是改善不大，这时就要考虑业障病的可能，可以试试念佛、念经、放生和忏悔，很多人都是学佛修行后身体彻底好起来的。

**附录篇：330天，戒油子的后期思考与论警惕的重要性**

作者：飘移online

不知觉中戒色330天，今天做一个总结。曾经的自己是一个不折不扣的戒油子，用4年的时间去摸索，探索，领悟，到疯了一样学习戒色文章，疯了一样锻炼，疯了一样断念，放生，行善，修行，旅行，生活中多了很多美好的东西，那种邪淫的生活我再也不想要。

在这次的总结反思里，我写下自己戒色后期的一些思考和自己做得不足的地方，供大家借鉴参考。

1.戒色后期，低级错误不能犯，虽然邪淫的生活已经远去，但种子还在，习气还在，更应该在细节处做出功夫。如：看黄必破，明知看黄会破戒，就是往火坑里跳。还有，问不手淫婚前性行不行，婚前ML行不行，这些低级的没意义的问题和错误就不能重新再犯，如果不坚持学习戒色知识，周围的环境会慢慢耗尽我们的警惕和力量。

2.戒色后期，我觉得飞翔哥在94季说的一句特别好，就是：念头入侵时，你能否第一时间消灭，如果你做不到，你就会被念头附体，然后一连串的破戒。在戒色后期，更应该强化戒色断念实战。就自己而言，每次念头上脑我的心里都会很痒，细化说，这种想看黄的感觉就像有人在挠你痒痒，必须第一时间断除。不然就像被束缚住一样，根本挣脱不掉。所以，每日断念，必须练习。念起即断，加强警惕。

3.进入戒色稳定期，这种想法一定不能有：“我戒色成功了，我不用学习戒色文章了，我不会破戒了”。这种念头，我的建议是，视同邪念处理，直接断了。归根到底，这就是怂恿，跟邪念没什么区别。它会动摇你的戒色根基，放松警惕和自傲是很多几百天老戒友破戒的原因，戒色后期，多总结几百天老戒友的成功经验，同时警惕几百天破戒戒友的教训。警惕性是绝对不可放松。我常在戒色笔记写这句话警惕自己：

有人200天看黄破戒，有人400天情绪破戒，你打算什么时候破戒？

有人一年战战兢兢，有人五年如履薄冰，你又打算怎么做？

4.戒色后期，除了警惕，断念之外，我认为最重要的一点还是学习。这也是我自己应该反思的一点。最近学习放松，导致邪念上头，看了一些擦边内容，没有学习戒色知识武装头脑，在这个邪淫的时代是根本没有保护伞的。我也会立即将学习跟上节奏。

5.还有一点，个人感觉蛮重要的，就是戒色稳定期的遗精问题。每次遗精后，我会将时间记录好，争取通过养生工作减少遗精，一般我是一个月一次。吃中药调理的朋友们要警惕了，我在280天左右的时候中药调理身体，欲望非常凶猛，满脑子邪念，吃了7副，连续遗精三天，好在我及时学习并修心，没有手淫，断除邪念。遗精后我们更要把头脑用高墙武装起来，因为遗精后是比较容易破戒。邪念，欲望多。小心。

6.个人觉得飞翔哥有句话说得特别好：戒色是能量的管理和重新利用。

很多事业有成的人一定是精力旺盛的，这就需要充足的肾精作为保障。以前我们错了，将最宝贵的能量用错了地方，戒色就是能量的重新管理和利用。你夺回了自己的身体。所以，将全部精力投入到：孝顺父母，成就事业，收获爱情，服务他人，与人沟通，学着走出阴暗，去交益友，去旅行收获自己，去学学乐器提升自己，去做公益传播爱，人间有太多美好的事情。何必在色情的泥坑里找快乐？没必要。

最后，个人认为信仰是缘分，不管是什么神明，他们一定是慈悲的，我们要恭敬，信不信是自己的缘分，但不要诋毁。我给自己定下目标，抄写7遍《僧伽吒经》，现在是第四遍，有兴趣的朋友可以一试，感应不可思议。每个月我都会放生，龟，鱼，鸟都有，数量虽不多，刚开始不习惯，后来也慢慢习惯了，放生仪轨基本背下来了。戒色，要积德行善，手淫戒不掉，是因为我们一直在积累恶，我们行善，就是积累善。一切都要有过程。要行善，但是不要着急。恶不积不足以灭身，善不积不足以改命。相信积累的力量。

吧里有些朋友结婚了，也有些朋友未婚，这里我恳求未婚的朋友们，请一定不要婚前性，我高中同学就有因为意外怀孕跳楼，所以，学会控制自己，尊重女生，尊重自己，堕胎的可怕没有亲眼见过是不敢相信的。我认为一个男人最帅的不是睡过了多少女人，这是最垃圾的行为，不是不报，时候未到，最帅的男人是高度自律的，是懂得尊重自己，尊重别人。把最好的自己留到婚后。

**附录篇：戒油子的强势崛起，行动、心态的端正**

作者：义工(断)

这季文章看标题就知道是主讲戒油子逆袭的，说到戒油子，应该不算什么稀奇的事了，在戒色界，屡戒屡破几年的大有人在，这绝大部分人基本都可以算得上是精英级的戒油子。而我之前应该算是专家级的戒油子，道理自感懂得非常之多，戒色知识还每天不断地灌输，但还是戒得死气沉沉，我甚至还怀疑过戒色，觉得那些戒了几年的人可能都是假的，根本不可能戒那么久，非常的绝望与迷茫，甚至我还诋毁过戒色，做过一段时间叛徒，就是自己戒不掉然后去祸害别人，拉别人下水，这点真的很造孽！我也深深的惭悔自己曾犯下的罪孽。

因为症状的痛苦最后又不得不回到戒色路上来，但最长戒色不过四个月，那四个月我自感觉身体状态各方面恢复都相当不错，可惜最后犯了松懈骄傲心，一失足成千古恨，一破戒就是屡战屡败，一败就是将近一年。算起来沦为戒油子应该有个两三年了，最绝望和无助的一年就是第三年，第三年的破戒真的是变本加厉，丧心病狂。加之恋癖的摧残，那一年我就没戒过超过三天，第三天是必破的规律，身体素质可想而知，江河日下，上个三楼我都觉得非常的累，头发也是剧烈变白，跟我爸比，我爸都显得比我年轻。

我觉得戒油子阶段的戒友应该是最迷茫无助和绝望的，因为道理已经不欠缺了，跟别人提问题自己都知道怎么回答，戒→破→戒→破，就这么一个死循环，一个强磁吸瘾的怪圈，真的是绝望而又可悲的一个状态！我这一季即将教你打破这个屡戒屡败的状态，请行动起来！既然是讲戒油子崛起的文章，那必定需要雷厉风行的觉醒技能。这个技能每个人都能掌握，每一个人都能轻松地脱瘾，这个技能就叫——行动，没啥特殊的，就两个字而已。但仅仅是两个字，却又有几个人能真正做到？

我是非常强调并重视行动的，如果戒色核心为断念(主力)，那么行动力就是(助力核心)，一个主力一个助力，可以说断念也在行动当中的一部分，因为断念练习也需要付出行动。很多人认为行善才是最好的助力，其实行动才是最强大的助力，行善修德贵为正气能量，确实是强大的助力，但是再强大的能量也需要行动来促使，没有了行动，即使有再大的能量也不过就是空谈而已，吹牛谁不会！可惜吹牛毫无用处，就算你能把牛吹上天，可实战的时候，该做出对应措施的时候，熄火了，实战一塌糊涂，这就尴尬地给自己打脸了。

接下来按照常规上3个案例与评解：

案例1.我真的很想很想走出这个屡戒屡破的怪圈，戒了快半年了还是屡戒屡破。最高也就十三天，戒到现在我真的很想放弃，但是放弃了就代表我这一生将碌碌无为，我不想成为一个废人，也不想让父母为我担心，真的。可是我现在戒得很苦恼，觉得可能我真的就戒不掉了。求师兄帮我走出困境。

评解：这个案例非常的典型，这位戒友也是非常想走出屡戒屡败的怪圈，可惜心瘾太重，戒了半年还是屡战屡败，这位戒友已经沦为了戒油子，非常的绝望，都已经出现放弃的想法了，但又不甘心，不想让父母担心，可又一直走不出怪圈，很苦恼和迷茫，都感觉自己这辈子就完了，戒不掉了，于是向有经验的戒友求助。

这位戒友的经历真的是似曾相识，跟我之前非常像，我也绝望过迷茫过，害怕又无助。之前我也有想要放弃戒色，但放弃了真的就什么都没了，加上症状的痛苦，更是很不甘心。最后还是坚持了下来，还是一点一点走了过来。对于这位戒友这种经历，就是要好好端正自己的态度，扎实地学习提高觉悟，关键是吸收率，然后把学到的内容积极总结反省，随后雷厉风行地坚决执行总结的经验，不要总是消极思考，心态一定要积极，多给自己正面的暗示，积极暗示导致积极结果，消极暗示导致消极结果，不要觉得自己戒不掉，没有戒不掉的色，只有不努力的人，平时应该给自己制定一些每日必做的日课，坚决执行，即使暂时失败了也不要灰心，坚持落实日课，培养果断的执行力，只要坚持到底，最后必定迎来胜利，宝剑锋出磨砺出，梅花香自苦寒来，贵在坚持，也希望这位戒友能正视自己的不足，坚持落实前辈的经验，早日冲出怪圈。

案例2.感觉自己成戒油子了，最长戒了一个月，一般都20天左右破戒，断念口诀有背，的确管用，每天300个俯卧撑，早睡早起，感觉心魔太难对付了，有时候不经意间就被心魔怂恿了！这次和心魔战斗了两天还是被KO了。

评解：这位戒友也是最长戒色不过一个月，一般20天左右就会破戒，已经形成了破戒怪圈，基本沦为了戒油子，断念练习也有做到，确实管用，他也明白了戒色的核心就是观心断念，然后每天都有锻炼，早睡早起，但还是不及心魔老怪，觉察力不够强大，最后遇到心魔怂恿，辛苦战斗了两天，可惜实力悬殊，还是被KO了，献上了自己的膝盖，恭恭敬敬地献出了自己最宝贵的肾精。

这位戒友应该算是入门精英级的戒油子了，已经明白了戒色核心，就是观心断念，有背口诀，他自己也明白的确管用，从他的案例中可以看到断念口诀有背，也就是说并没有每天坚持，只是三天打鱼两天晒网似地练习，加上警惕意识不高，遇到怂恿类念头也不懂得对治，于是去和心魔争辩，最后战斗两天还是败了。这位戒友的戒色意识还算是不错的，唯一缺少的就是坚持练习和保持警惕，像这位戒友这种情况，就是要多总结，多练习，平时应该注意警惕，千万不要松懈，警惕意识就像过马路小心车辆，小心而不是紧张！平时呢应该多培养正能量的好习惯，他有坚持锻炼这点很好，但俯卧撑一天300个还是太多了，100个就够了，应该多做有氧运动，跑步、爬山、散步、骑行等等，这样对于身体恢复比较好。

日课应该坚持落实，好好坚持完成每天的计划，到了20天的时候应该把警惕意识开到最大，坚持不破，平时多练习断念提高自己的觉察力，这样就能突破20天怪圈，对于心魔的怂恿就应该是零容忍，来了就灭，不讲一点道理，这位戒友对战心魔怂恿，做得就不是很好，心魔来了他没有及时斩断，反而跟随心魔讲道理，最后陷入争辩，争论了两天还是被KO了。对于心魔怂恿就不应该跟它讲道理，你只要跟它辩论，跟它讲道理，你就已经完了，不管你觉悟再强大，断念能力再厉害，只要陷入了争辩，基本已经完蛋了。那对待怂恿类念头怎么办？我的回答：瞬间秒杀，瞬间灭，绝不跟心魔扯半个字，有本事再来，再来就再灭，不怕念来，就怕陷入争辩。当断掉了念头就不要去想了，当下时刻你该干嘛就去干嘛，不要再去回忆，一想一回忆就陷入了压念，一压，内心就会出现一种莫名的不安感，最后又变成心魔，欲火中烧。

平时应该多多练习断念，实战时才有把握彻底降伏心魔，还是那句话：功在平时练，临阵磨枪注定败。

案例3.前辈们，本人戒色一年未成，现在成了彻头彻尾的戒油子，我现在就过不了黄关。白天意淫能断，但一到晚上睡觉，早晨若是5点醒来，看到天没亮，又想睡，意淫又猛攻，然后找手机看黄最后破戒，我真的不知道怎么过这个坎啊！

评解：这位戒友也是戒色一年屡战屡败，彻底沦为了戒油子，加上中毒太深，过不了意淫关，白天能断，但晚上睡着后，到了早晨5点醒来迷迷糊糊的，心魔猛烈进攻，自己又毫无战斗力，最后找黄看黄，然后就破戒了，也是很绝望迷茫，不知怎么过这道坎。

这个案例不难解答，这位戒友最关键的就是警惕意识太薄弱，加上中毒太深，到早晨5点左右醒来就会遭遇心魔的进攻，已经形成了一条怪圈似的神经通路，每到这个时候自己就束手无策，沦为心魔的奴隶。这位戒友也说了白天能断意淫，就是晚上睡着后醒来就不行了，其实他自己也说出了本身的问题，那就是：看到天还没亮，又想睡，意淫又猛攻。自己都知道问题在哪，为何不去改正呢？

像这种情况就应该发最大决心来改正，好好学习戒色文章不断净化思想，睡前应该把警惕意识提到最大，可以先读一篇戒色文章再入睡，或者多复习自己的笔记，这样有助于提高警惕意识！晚上睡着后醒来，人的意识一般都会迷迷糊糊的，所以警惕意识一定要开到最大，这样就能很好地防止心魔趁虚而入。到了早晨5点醒来后迷迷糊糊的，就不应该再睡回笼觉了，应该马上起床，立即刷牙洗脸，可以出去散散步，慢跑都可以，只有不断地改正自己的不足，不断完善自己，这种怪圈似的神经通路才能慢慢淡化，最后恢复正常，多说无益，关键在于行动，也希望这位戒友能意识到自己的问题，积极改正，行动起来。

对于戒油子也没什么好说的，道理基本免疫了，大道理懂得不比谁少，我就不谈什么大道理了，来点实际的！戒油子不缺道理，最缺的就是——行动，我觉得行动对于戒断成功应该占70%以上，一切道理，行善修德，断念修心，每一个核心都离不开行动的促使。道理懂再多，吹牛吹得再厉害都不及一个实战检验来得痛快，该付出相应措施的时候，你是老虎还是老鼠，一战即知。

对于很多戒油子来说，破戒也许已经变得无所谓了，基本都麻木了。如果把一个精英级戒油子跟一个资深戒色前辈比作两个容器，那戒油子就属于有毒的容器，基本是怨天尤人、消极悲观、死气沉沉、毫无热情，三分钟热度。这一点相当可悲！我之前就是这样，现在回想起来，那段日子真的是犹如站在地狱的边缘，随时可能崩溃到极点。一次次的失败，一次次地被心魔完虐，自己都感觉人生毫无希望，甚至都感到异常的恐惧，恐惧自己随时可能会废掉。心态崩溃，身心双方面承受着巨大的摧残！绝望、迷茫、恐惧、无助，一记记消极负面的崩溃重拳，狠狠打来。到底该怎么办？还好，即使戒色路上荆棘满布，还是有无数前辈指出一条条光明大路。接下来怎么走真的就看个人了，师傅领进门，修行在个人。

戒油子要强势崛起，彻底逆袭，必须端正自己的心态，戒油子有几个很致命的特点就是，总是消极思考，不相信自己，害怕失败，德行亏欠。这几点往往是致败的根本原因。既然知道了自己的问题就一定要不断地总结改正，一定要动起来，记住！必须行动起来，打破怪圈就在当下这一刻！当下你绝对有力量改变这一切，你可以学习，你可以行善，你可以运动，你可以实践，你可以落实学到的内容，你可以做你想做的任何事！是做勇士还是懦夫，是沉沦堕落还是绝地逢生，真的就是一个选择而已。

很多人把“想”和“做”混为一谈，但“想”和“做”完全就是两码事，空想费神还费时，不用多想尽管做，关键在于“行”。知而不行，是为不知，行而不知，可以致知。知道跟做到，完全就是两码事，不要混为一谈，很多戒油子看了非常多的戒色文章，可就是戒不了，问题在哪？最根本的原因还是出在执行上，也就是行动上，戒色文章只是净化思想，行动才是核心，道理懂再多不如落实它来得爽快，真正做了才能领悟到“髓”。

都说行动重要，那到底该怎么行动？

1.坚决远离一切黄源，很多人还没戒就想着看黄的事了，这点非常致命，看黄必破，一定要彻底删除一切不良资源，坚决远离。

2.好好学习戒色知识不放松，这是最基本的。觉悟提升来源于学习，学习是源泉，永远学不完。

3.苦练断念，断念练习应该是一有时间就练，贵在坚持。

4.好好行善修德，从给戒友加油鼓励开始，生活中则可以帮助老人，帮助需要帮助的人，也可以放生，实在不知道怎么行善，那就从捡起一个小小的烟头丢进垃圾桶开始，勿以善小而不为。

5.好好孝顺你的父母长辈，百善孝为先，培养德行与正气，从孝顺父母长辈开始。

6.积极锻炼，从每天坚持慢跑开始。

7.好好吃饭，好好睡觉，现在很多人都是饮食不规律，经常不吃早餐，饮食应该做到：早吃好，午吃饱，晚吃少。作息应该做到22：30分前上床睡觉。上夜班的戒友则是应该要注意保养，多吃水果，注意补水，适量锻炼。

8.无事不上网，多读圣贤书：网上擦边内容太多，没事少去浏览。圣贤书籍是前人留给后人的宝贵经验，应该好好学习。

9.慎独，保持应有的警惕：独处无聊非常容易遭受心魔的进攻，应该尽量避免独处，可以多出去走走接近大自然，也可以多和朋友、家人、长辈多沟通。实在是必须一个人独处的时候，应该把警惕意识开到最大，随时准备迎接心魔的进攻。君子慎独，不欺暗室，即使一个人时也要做到一大群人在你身边一样光明磊落。

10.杜绝无聊，好好充实你的生活：生活中应该好好充实自己，可以学习一本好书，可以好好去旅一次行，可以好好爬一次山、跑一次步，可以去运动，也可以去跟正能量的朋友玩耍，可以出去行善，也可以在家帮助父母做做家务，可以和长辈多沟通吸取他们的社会经验，也可以帮助戒色的戒友回答问题，充实生活很多方法，不用我教吧。

11.坚持落实，雷厉风行地执行：道理懂再多，但最关键的还是在于“行”，行动落实才是一切的根本，不行动一切都是零。

不光是在戒色，在生活中你的一切成功都离不开行动的促使，戒油子往往就喜欢好吃懒做，懒得动，懒得学，总是三天打鱼两天晒网。总是想不劳而获，坐享其成，不能坚持落实学到的经验，破戒了又喜欢不停地抱怨，喜欢消极思考，总是觉得自己不行，这辈子就这样了，戒不掉了。这样的心态是肯定不会有好结果的，而且非常容易变成叛徒。

戒油子一般都会经常思考一个问题，就是为什么我总是屡戒屡破，别人戒得风生水起，蒸蒸日上，自己却戒得一塌糊涂，一盘散沙。其实自己也知道不耕耘，何来收获？自己不愿付出行动，不愿总结反思经验，学习无热情，总是三天打鱼两天晒网，走马观花，行动缺失，好吃懒做，你配得上“成功”，这么两个字吗？好比到了种庄稼的时候，别人都辛勤地出去劳作，而你呢，天天在家安心享乐！到了收稻谷的时候，你家田地里一片荒草，别人一包包稻谷往家里运，而你只能看着别人收获满满的干货，这时你觉得是自己的问题还是别人的问题？绝对要打个大大的问号。

做到才能得到，即使有些事情暂时做不到，但是在你行动的过程中，你也得到了你想要的答案，随着不断地向着明确答案努力，最后必定迎来你想要的结果，贵在于“行”。前辈是指路人，自己则是行者，别人给你指路，但走的是自己，你总是停留在跟别人闲聊上，停留在原地，你觉得终点会过来找你吗？其实终点一直就在前方，它就等着你来冲破。

戒油子有个非常致命的弱点就是德行不足，德行不管是在戒色方面，还是为人处世方面都有着极其重要的地位，往往不能戒色长久的根本原因就是德行不足，德不配位，必有灾殃，戒色越戒到最后越考验一个人的德行，而戒油子总是戒了一段时间就以为自己很厉害，不会破戒了，觉悟已经很高了，结果就容易松懈和骄傲，这么一来不管松懈还是骄傲了，心魔就抓住了你的把柄，开始不顾一切地猛攻你的大脑，然后自己毫无防备，瞬间就被击溃了防线，破戒就在所难免了，真可谓！一念稍疏，陷溺难返。

德行的培养至为关键，首重谦德为主，强大之人往往是有德之人，谦虚低调之人往往做事谨慎、受人爱戴！口出狂言、骄傲自大的人，其实谁都想远离，不要看他现在很厉害，不过就是一只纸老虎。一定要好好培养自己的德行，不松懈，不骄傲，做个谦虚低调之人，谦下地帮助需要帮助的人，虚心地服务众生。

戒色的每一天都应该保持足够的警惕，警惕不是紧张，而是过马路小心车辆的警惕。

戒油子的崛起必然需要强大的执行力，良好的心态，必须端正自己的戒色态度，扎实地学习戒色文章，戒色文章不在于多，而在于吸收率，好的文章应该看几遍乃至几十遍，戒油子往往看一遍就不耐烦了，这点要注意。多做笔记，多复习笔记，复习乃学习之母，每复习一遍都会有不一样的顿悟，如果没有顿悟就继续复习，温故而知新，日久必定经历大顿悟。

第一个是坚持学习，第二个就是坚持实践落实，学到的知识一定要付之于行动，光懂道理不行动毫无用处，多苦练修心断念，断念口诀一天500遍。同时自己可以给自己制定一些每日必做的日课，日课对于执行力的培养是有着积极意义的。然后多积极正面地暗示自己，不要总是消极思考，要经常告诉自己我能行，我能做到！心魔来临我不怕，觉察之刃等着你，杀、觉、灭，三重刀等你试刀。来就杀，来就死。行动起来，让我们跟邪淫说NO！拒绝做理论派，拒绝做行动的矮子！要做就做实战的勇士，拼刺刀，绝不犹豫，绝不妥协。

行而致实，动而致知。行才能体验到最真实的效果，动才能领悟更深的智慧！给我不顾一切地行动起来。

最后说一下心态的端正：

很多人，尤其是戒油子基本都是在消极思考，消极思考必定就导致消极的结果，这点一定要转变过来，多给自己积极正面的暗示。

给大家分享一个故事。

一位母亲在厨房洗碗，突然听到自己的孩子在外面蹦蹦跳跳玩耍的声音，便问道：你在干嘛！小孩回答道：我要跳到月亮上去。母亲没有给孩子泼冷水，也没有骂孩子，更没有对孩子讲不要胡说之类的话，而是说：那你不要忘记回家哟！后来这个小孩成了第一个登上月球的人，他就是：阿姆斯特朗，你看，积极的心态必定导致积极的结果，倘若这位母亲一开始就骂孩子或者谴责孩子，扼杀了孩子梦想的摇篮，那第一个登上月球的人就是另外一个人了。戒油子一定要积极地暗示自己，多给自己鼓励，时常告诉自己我能行，我一定能做到，不要总是消极思考。不要总是认为它行不通，如果一开始你就觉得它行不通，那它就行不通。不要害怕失败，不要老觉得自己很失败，你要是这样想，那你已经先把自己打败了。

有些事情不是显得难以做到才让我们失去信心，而是我们先失去信心，有些事情才显得难以做到，打破僵局和解决的方法有很多，但万流归海，最后通往成功的答案只有一个，这个答案就在路上。一定要坚持努力，心态阳光积极，暂时失败只是为了变得更强，关键就是不断总结不断完善，坚持，坚持，再坚持，拼尽全力，才能毫不费力，不破戒就是最后的底线，战斗到最后一刻都不放弃！

结语：

戒油子一定要行动起来，真的！打破怪圈就在当下这一刻，如果你还是生活依旧，爱学不学，爱动不动，三分钟热度，懒、贪、不舍。那神仙也救不了你，不行动一切为零。生活再怎么不容易，却总是有站在顶峰的人，戒色再难却总是有成功出来的人，这些人都有共同的特点：绝不妥协，知道就做到，坚决而强悍的执行力，坚持到底的决心。

戒色路上不可能一帆风顺，即使暂时的失败了也不应该灰心，好好坚持学习，积极落实学到的经验，日课好好落实，暂时失败了也要好好落实下去，坚持下去，执行力必定会培养得雷厉风行，坚决而果断。虽说很少人是一次戒色就成功的，但不要以失败为借口，认为自己不能一次戒除，只要你决心够大、信心够强就能一次戒除，成功之前虽然可能会经历很多次的失败，但失败不可怕，关键就是找出失败的原因，不断改正，不断完善。精费不能白交，不要总是在同一个地方摔倒，要学会站起来，学会避免犯同一个错误，当你会避免了，下次遇到同样的问题就不会摔倒，戒色本身就是一生的事业，是一个系统工程，需要不断地完善精进，当自己崛起了，有觉悟了！应当分享出自己的经验心得帮助更多的人，一灯燃千灯！戒色公益事业需要更多的人觉醒，让更多的人一起进入戒色的净化之旅。

最后以致胜法宝结尾：勤学、苦练、多实践、行动落实是关键！学无止境，不断精进。

**附录篇：戒油子彻戒两年多的经验分享**

我属于悟性极差的那种，之前一直屡戒屡破，标标准准的戒油子。对，我道理都懂，就是戒不掉，实战非常差，说到做不到，而且也没有意识到断念实战那一刹的残酷性。直到现在，才总算彻戒两年多，不敢大意，仍然需要保持警惕，勤除习气。

分享一些经验总结：

【首重谦德】

厚德载物，缺什么也不能缺德，做人，最重要的就是品德修养，懂得做人，比懂得做事更重要。国无德不兴，人无德不立。

谦，属于德行培养的一部分。首重谦德，说的是所有德行品质之中，谦，最为难能可贵。谦：谦让、谦下、谦虚、谦卑、谦恭、谦逊、谦和、谦敬。

谦退，是保身第一法，也是为人处世的重要准则，切忌炫耀和张扬。显摆与自夸，坏事之因多出于此。为人须懂得虚心谦下，怀着平等无分别心，不高于人，不低看人，不轻视人，树立谦虚的德风。这里所说的谦虚，并不是矫揉造作的谦虚，更不是伪装成谦虚的骄傲，表面一套背后一套，不是这样，而是打心底里真的觉得自己很浅薄。

做人要有自知之明，既不妄自菲薄，也不狂妄自大。自大，其实也是自卑的另一种表现。别太把自己当回事，在自然界所有奇迹的存在面前，自我显得如此渺小，微乎其微，但你却把自己想得很伟大，活在了自我建构的幻想世界里。

切莫矜己之长、恃才而骄。水满则溢，自满则败，自矜者不长。不管戒了多久，都还差得远呢，德行的进升与觉察力的修炼是永无止境的。有了贡高我慢，即会产生局限，就好像自己画了一个圆，把自身封锁固定在了这个小小的圈子内，范围与视野极其狭隘。

戒到后期，尤其要提防的就是傲慢心，德行有亏，由此傲慢心，会衍生出嫉妒心和名利心等诸多障碍。骄傲是个大毛病，多少人戒到后来，著于戒色天数，自鸣得意，真以为自己很了不起了，天数日增，德行愈减，迟早颠覆倾倒。德行与戒色天数应互为正比例函数，戒得越久，越要重视德行的修养，德行上去了，才有利于戒得长久稳定。

【保持警惕】

再强调一遍，重视断念实战。邪念迟早还是会冒出来的，而且后期会经历多次强烈魔考和剧烈的翻种子。不管戒多久，破戒永远只在一念之间，就是邪念上头那一刹，若是没能及时发觉，破戒没跑了。迷觉分于俄顷，堂狱遂判云泥，生死一瞬间，就这么简单残酷，仅是一念之差。

不管你觉悟多高、断念多强，邪念还是会上来的，所以必须时刻保持警惕。对于大部分人来说，就算你彻悟了本我、体验了临在的大喜，一样，邪淫的习气还在，仍需绵密保任，不可放逸。因为你不知道什么时候突然就会遭逢强烈魔考，一不小心就会马失前蹄、阴沟里翻船。

越戒到后期，越要保持警惕，不能太松弛，往往在你自以为得意的时候，心魔直接就给你来了个回马枪，杀得你措手不及，眨眼间又开始疯狂搜黄看黄破戒了，整个人都是懵的，直到破戒后，悔恨与失意涌上心头，方才惊醒过来。

戒到后面，戒色状态相对比较稳定了，邪念会变得很少，甚至经常很长一段时间内都没有一个邪念，由于太久没起邪念，此时往往容易松懈大意、自以为是，殊不知心魔只是暂时潜伏起来了而已，并没有消失，欲望随时都会反扑的，而且会来得很猛、猝不及防。所以，戒得越久，越要保持警惕。

虽说是保持警惕，但也不可过于紧张，感觉太紧了就稍微放松些，维持适当的警觉即可。不能抓得太紧，太紧会绷头，就像乐器的弦太紧了要断，太松又不成声。宽紧程度要善于调，紧的时候松一点，松的时候紧一点。总之，弦缓不鸣，弦急声绝，急缓得中，诸音普矣。自己要善于灵活调节，太紧的时候松一下，过松了就提起来，适时调整掌握，方能从容中道。

【基本功】

基础不牢，地动山摇。离了基本功，到头一场空。戒到后来，所要强化的就是那些看似基础的点，只有把基础打牢，地基扎深了，兴建的戒色高楼才能稳固。学基本功、练基本功、悟基本功、用基本功。戒色基本功必须足够扎实，别老想着一步登天，一下子戒到高阶，练好基本功先，踏踏实实走好每一步才是，不可好高骛远，只要把基础坚持做好了，自能渐臻化境。

那么，什么是戒色基本功呢？基础戒色包括：避开擦边，慎独，养生（适量锻炼、做养生功法、控遗、避免熬夜久坐、早起别赖床、少吃肉喝酒等），多行善修德，及时断意淫（平时多练断念口诀或者佛号），看戒色文章（做笔记和复习笔记），远离黄源（不要看黄、别去不良场所），情绪管理，避免沉迷手机、电脑、网游……最基础的戒色要点往往最重要，最值得实践，强调多少遍都不为过。怀着戒色第一天的决心与热情，不忘初心，永远保持新人的姿态，绝无自大狂妄，严格落实基础戒色要点。别小看，真要坚持做好这些并实行到位可不容易，需要每日不断地反省改进。

必须重视基础要点，在实战中真正做到位，反复强化基础要点的认识与执行。有时真的一着不慎，满盘皆输，戒色高手和戒色老兵有时也会犯低级错误，在一些很简单的不该错的地方栽了大跟头，抱着侥幸心理，认为偶尔触犯一次无妨，却不知一步错、步步错，会接连触发一连串的恶性连锁反应。比如：①沉迷网游，越玩越上瘾，输了不甘心，赢了想继续，导致熬夜久坐，第二天晚起，醒来后头昏昏沉沉的，整个人都不在状态；②早上赖床，有晨勃，断念迟钝陷入意淫，破戒；③沉迷看小说或电影电视剧，被故事情节牢牢吸引，越看越想看，停不下来，看久之后防备和警觉松散了，开始瞟擦边，意淫，就算没破戒，当晚入睡也极易发生遗精；④遇到擦边，没能及时避开，一直不自觉地翻看，微妙感觉上来了都没发现，意淫一阵，下面暗漏，欲望涌出，由看擦边发展到看黄……

【抓细节，重积累】

把握细节，精益求精，重视积累，这是突破戒色瓶颈期的关键。在一些戒色细节方面上多打磨，别看它很微小，但是却能够导致最终构成“庞大的阻碍”。

以下举例说明一些，具体还得根据你自己的个人情况来找出，在细节之处多加完善。

①记忆中印象深刻的邪淫画面会经常翻出来，诱惑力极强，必须及时发觉，平时一定要多练习观心。

②在早上刚睡醒时那会儿，意识不太清醒，此时邪念冒出来的概率非常大，再加上有晨勃，很容易产生意淫。所以，在刚起床的那段时间内，必须格外提高警惕。

③敏感的新闻内容不要好奇搜看（其实是想看擦边），那些暗示性的文字描述会引起条件反射，容易导致暗漏。

④严格控遗，坚持把养生工作做到位，让身体的恢复更上一层楼。

⑤避免沉迷电影电视剧，太浪费时间，耽搁日课，而且里边多少难免含有些擦边镜头，容易浮想联翩。不是说戒色之后不能看电影电视剧，关键在于你自己的强迫性倾向，是你自己上了瘾、入了迷，如果你看了之后容易沉迷，属于一旦开始了就根本停不下来的那种，一看就是一集接着一集，上瘾般地疯狂看通宵甚至连续好几天，如果你是这样的话，最好还是少看或者最好别看。当然，也要具体情况具体分析，有些影视作品还是挺好的，给人启迪。但也不可否认，有些纯粹就是脱离现实的幻想故事、意淫情节，多看无益。觉知状态尚不稳固时，看久了容易陷进剧情，导致觉察力变弱下降，心魔会趁虚而入。

⑥碰到诱惑立刻避开，否则下面会松。必须提高警惕，断念必须快，不要等勃起了几秒才发觉，这样很容易漏。不管是戒色初期还是戒色后期，尤其特别要提防的就是擦边信息，因为看了擦边之后容易产生邪念，引起生理上的条件反射，断念不狠，必然暗漏。当你不小心看到了不良内容（擦边的新闻文字、诱惑的图片视频、邪淫部分描述得太过详细的戒色文章或戒色案例等等），千万要及时避开，务必牢牢记住这点！如果下面起反应了，感觉快要勃起、将要暗漏时，马上暂停，别再继续看下去，即刻提高警惕，站起来走动一下，颠脚后跟（八段锦的“背后七颠百病消”），同时做下固肾功，提踵并提肛，防止暗漏。

【反省总结】

对境实战，看见擦边的第一反应是避开？还是盯着看？还存有好奇心和贪恋吗？？

断念实战，是否可以念起即觉？还是陷入了挣扎而犹豫不决？断速够不够快？断力够不够强？？

每次对境实战和断念实战后，自己做得如何，经常反省总结一下，找出不足之处并加以改进。

其它的：早睡早起、控遗、行善、学习、养生、情绪管理、生活工作等各方面做得如何？也多多反省总结，不断完善。当有做不好的时候，戒者应具备及时调整的能力。

【扬升的觉知】

起初我跟大家一样，因为手淫成瘾导致身体健康状态每况日下，再也不堪忍受症状的反复折磨，彻底受够了这种荒唐、颓废、堕落、无耻、灰暗的生活，为了重拾昔日错过的诸多美好，我要蜕变，拿回曾经的辉煌，誓必逆袭，找回帅气阳光的自己。

戒到现在，身体基本已经恢复，引发了一系列良性循环的蝴蝶效应。心理素质强化不少，越来越发觉，内心强，才是真的强，征服天下，何不降伏其心！相对于症状的痊愈，我更想和大家分享一下我心灵上的转化——觉知的扬升。

通过戒色，我接触到了圣贤教育，才发现，原来人生还有这种活法——行善积德、正己化人。最令我没想到的是——产生了身份认同的转变，念头与本源主仆地位的互换，至此我才恍然醒悟，就是它，我本是。I am that I am.

抛开所有宗教信仰、道德观念、好与坏、对与错，就手淫这个行为而论，重点在于，你是否是清醒地、明智地、有意识地、带着觉知地去做？还是被迫地、无奈地、不可控地、无意识地去做？你是在逃避现实生活的不如意？还是被快感所牵引捕获？如果你是理智的，还需要让别人来告诉你到底哪些事情该做、哪些不该做吗？

我们之所以沉迷邪淫，是为了追求那几秒虚无缥缈的快感，但是快感却又那么的短暂，就像你好不容易进了天堂，尝到了一丝甜头，却不允许在里边久留，被不知哪冒出来的无影脚踹飞了出去，你痛苦啊、难受啊、不甘心啊，多次想试图再进去，体验那个迷幻之乐，但享受总是不能持久。你酗酒、你磕药、你追求的那几秒快感（其它的各种高度成瘾行为同是），在撞到地面之前，坠落的感觉是如许的绝伦美妙，以致于你完完全全沉湎陶醉于此，如果借用酒精、药物和性能够一直永久地维持住这个状态，我也不反对，但问题是，因果法则是如实的存在，以至于你忽略不了它，你不可能去了高档餐厅胡吃海喝了一顿，然后想赖账，吃霸王餐，这是不可能的，你必须要为你的享受付出惨重的代价，通常结果往往都是得不偿失。当你喝上头、磕迷幻药飘飘欲仙时（邪淫也一样），是不是感觉无比的快乐？但是酒醒以后、药效过后、快活爽过之后，你会与巨大的痛苦迎面相撞，最后什么都没得到，只剩下无尽的空虚与失落，身体也因此而受到了损伤，这种“爽”转瞬即逝，终归撑持不了多久。人生来就喜欢快乐，不喜欢痛苦，但是很多人却以错误的方式去追求快乐，结果只能背道而驰。

与源头失联，就是最大的痛苦。看透了所有虚假快乐的表象，你迟早要觉醒。

有没有这种可能，我们可以时时刻刻地尽享那份超级大快乐大喜悦，但同时又能保持清醒的理智呢？而且也不需要付出如此损伤身体的代价。有这种可能吗？

有！深入内心的那片浩瀚领域，打开心底潜在的那个层面，便可畅享无垠而宽广的宇宙之美。这，超越了所有的逻辑与概念，是你的头脑压根儿就无法想象得到的，那是思想永远触及不到的地方。你就是爱，你就是那喜悦的源泉，快乐本自具足，一切在你之内都早已具备，只要你愿意开启那个“百宝箱”，随时随地都能感受得到。二元对立世界的所有一切，与之相比，全部黯然失色、逊于下风。那种体验，如果一定要用言语来形容，有个比较接近的词——狂喜！当然，任何高峰体验都终将会过去，不必留恋执著，这种所谓的“狂喜”，逐步会转化为深沉的宁静平和，作为背景而一直存在于你之内，尽管如此，但依然时不时地会有喜悦从中透出来。一但你的身份认同转变过来，这个过程将不可逆转，你已经开始苏醒了。就好像你许久地处于四周都是围墙的监狱里，有一天，你通过弹跳板，跳啊跳，蹦到了最高点，瞥见了高墙外围的风景，虽然只有一瞬，但足以改变你看待这个世界的方式，以及你的行为处世做法。知道自己困于牢狱，你自然会选择逃脱出来。

有所认同即是小我，有了认同，必定就会产生痛苦。就好像你本是一个人，却以为自己是太阳、星星、月亮，非要上天……（这里为了方便大家更好地理解，暂且打个通俗的不求精确的比喻。）一旦你把自己认同于你所不是的东西，你便会无可避免地活得很痛苦。你本是宽广的海洋，非要觉得自己是那片小小的浪花，一直在试图努力着活出你自己，大可不必，波浪本就属于大海的一部分，浪花就是海洋，海洋也是浪花，两者一体同源、是一不二。你本有着无限的可能性，为什么却非要把自己牢固地钉在一个局限的世界里呢？完全是作茧自缚。

这里额外说下两个问题：

一、有的人会对自己写出来的好文章洋洋得意。不会真的有人会对文章产生自我认同吧？！试问，这份认同又是从何而来？其实，你顶多只能算是个管道、媒介，是那份神性透过你，而来到物质世间。只有与源头相接的思想，流露出的文字，才能触发灵感，饱含实具力量。

二、末法时代，邪师说法如恒河沙，误人子弟的不少，怎么择别呢？“以觉为师”。有的人看了很多灵性书籍，经常对本体高谈阔论，张口闭口就是各种“高级词汇”，但是他却没有历身的经验体会，他说的话、写的文章，全是“引经据典”，以此来显得自己很“高大上”。好比你没吃过蜂蜜，光是听别人说，它是怎样怎样的甜。流于空谈，没啥用，你不能将这份转化应用于自身。其实，最最关键重要的，不是什么文字、语言，是那份切身的深刻领悟，有了这份明晰的体悟，足以为你带来深远的转化。真相必须非你亲身体证不可，这是看任何文章都无法得到的。

念头的拉力很强，惯性还是蛮大的，稍微有那么一秒不警觉，就会被念流冲出去好远好远，一个接着又一个的故事在脑海里电影式地播放，根本停不下来。重点不在于内容是什么，因为它只是一个念头罢了。假使你清晰地知晓，念头仅仅不过是个念头而已，有了这份知晓，念头就已经失去了力量。

戒色后，逐渐把握了纯粹的力量，开发了内心的觉察之力，这道觉知的光芒，它一直都在那儿，只是你这次终于彻底转身拥抱了它，清醒的感觉遍袭全身。知道自己在做梦时，你就醒了。此刻，一股全然活跃的意识正在冉冉升起，清明的觉知开始扬升，而你，就是它，戒者觉醒！

后记：

这篇文章部分内容可能有点抽象，也许绞尽脑汁也想不明白。如果还没准备好接收这类讯息，那也没关系，权且搁到一边去，待今后有感觉时，可以再选择翻看。假若有哪部分文字引起了你的共鸣，说明你内在的那个维度已然打开，这无关乎信不信的问题，这活生生的实相绝对是你能够亲自体尝到的，现在是时候了，醒来吧！Wake up!

**附录篇：学习+练习+实战=戒油子逆袭**

【前言】

学习提高觉悟，觉悟降伏心魔。《戒为良药》开篇就是为了强调这句话。学习很好，多学习戒色文章有利于提升综合觉悟，帮助自己戒得更稳定，对于戒色初期的戒友来说是很有必要的。不过到了后期，有些戒友光顾着学习戒色文章了，却没有把所学知识付诸于实践，沦为了戒油子。

大道理懂得不少，戒色理论谈起来也头头是道，看起来好像懂得很多的样子，实战时根本不堪一击：上网遭遇擦边时，照样还是被带着跑。独处无聊时，心魔稍微一怂恿，抵抗了一下就缴械投降了。

结果陷入了破戒怪圈，屡戒屡破，屡破屡戒，始终突破不了那个极限天数。这就是空谈理论的结果，不注重实战，反而连一些戒色新人都比不上了。戒色新人虽然戒色文章学得不多，觉悟相比那些戒油子也差很远，但是他们初心甚猛，决心很大，执行力很强，前辈说的他们都落实去做了，所以照样能戒个一百多天，甚至一年以上的都大有人在。为什么他们学的戒色文章没我们多，却可以戒个几百来天，而我们摸爬滚打了那么久，却依旧落得如此狼狈？

以下这篇文章主要是想写给戒油子，希望能给你们指明一点方向。曾经的我也是这样，戒色文章学了很多，戒色天数却依旧没有取得多大进展，总是原地踏步、徘徊不前。每次只要戒到一定天数，总是会因为各种原因莫名其妙地破戒，破戒完又是深陷几天的悔恨。我在那个怪圈里挣扎了好久，很灰暗，很迷茫，不知道以后的人生路该怎么走，看不到希望。

后来经过一次刻苦铭心的破戒，我痛定思痛，总算找到了隐藏多年的觉悟短板，明白了一个道理——戒色的核心是断念实战，功在平时努力地练习！

凭着这次顿悟，我打破了恶性循环，从那个怪圈里跳了出来。现在，我想把这个经验分享给大家，尤其是戒色吧里的老油条们，希望这篇文章能给你们带来一点启发。

【学习没错，错的是你】

都知道学习提高觉悟，可你知道为什么要学习吗？学习的目的是什么？

学习是为了强大，为的就是在那一刹那能够以完美的实战表现来完爆心魔，从而保证自己不破戒。学习是为了实战，为了实战而学，要有这种意识，而不是走马观花，得过且过。学习的最终目的就是导向实战，一切都是围绕着实战来展开的。

【知行合一】

光学是不够的，必须知行合一，将理论落实到实践上来。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”你说好多道理自己都懂，但实际上这不叫懂，只是字面上的理解而已，经不住实战的检验。

学习是一回事，实践又是另一回事，二者不可混为一谈。也许你知道，但不代表你能够做到。

说实话，真要把学到的落实于实践当中，不是那么容易的，需要你不断地尝试练习、乃至付出很多努力，可能过程中还会犯错，慢慢地，经过多次经验的累积，才能将所学的戒色知识彻底转化为自己的戒色意识。

【越想越难，越做越简单】

戒油子一般都存在这样一个毛病：“想太多，做太少。”结果导致犹豫了半天，迟迟没有行动。“晚上想走千条路，白天醒来走原路”。

再说，即使你学得再好，在实践中也会犯错，因为往往我们原来想的，跟实际发生的情况多少有些差异，难免会犯错，犯错本身并不可怕，只要改了就行了，就怕你筹划了半天，想了好久，还没有上路。好比蜀国的两个和尚，富贵的总是在准备盘缠、准备舟车这些东西，而贫穷的和尚早已出发一路化斋去个来回了。

所以，想那么多是没用的，不如去行动，这个戒色方法到底对不对，适不适合你，试试看不就知道了。只有你亲自动手去做了，去实践了，才知道深浅，想一百遍不如做一遍。

当你去做了之后才能真切明白，才知道前辈话里的深意，经过实践你的印象会加深，而且还会有自己的心得体会。不要呆在那里迟疑犹豫着要不要做，多想不如多做，只有实践了，亲身体会了，你才知道正确与否，说实话，过多的思考通常都是没用的，多半是无意义的胡思乱想。

【实践第一】

王阳明：“知而不行，是为不知。行而不知，可以致知。”我们要坚持实践第一的观点，积极投身实践，在实践中检验和发展戒色认识。

元音老人：“光懂了点道理而不去做，没有实证，碰到事情就不行，事情来了就乱了。”实践是检验真理的唯一标准，是骡子是马，拉出来溜溜。看一个人戒色境界如何，就是看他在实战那一瞬间的表现，够不够快，够不够狠。

要做就做实战派，少说多做，别在那里空谈一堆大道理，真是站着说话不腰疼。戒色，终究还是要拿实力说话！

【适合你的戒色方法】

现在的戒色文章很多，大家最好能从中找到适合自己的戒色方法。不要盲目地学习，总是为了学习而学习，只会越学越迷茫，反而有一种被困住的感觉，最后导致所学的知识反倒成了困住自己的枷锁。

由于每个人的成长环境不同，生活习性的差异，手淫成瘾的程度也不一样，适合这个人的戒色方法却不一定适用于你。

大家最好要有属于自己的戒色体系、戒色方法，哪怕起初再粗糙也没关系，一定要先建立起来。然后通过不断学习前辈的戒色文章，把他们当中你认为比较好的、适合自己的，挑选出来，补充到自己的体系当中。就这样不断学习，不断实践，不断完善自己的这套戒色体系。

【找到属于你的断念武器】

千说万说，最后还是靠断念。记得刚开始看到飞翔哥在《戒为良药》里写的关于断念实战的理论，就感觉很殊胜。我也开始念断念口诀，可是长久下来，我有点不太契入。后来我发现念佛不错，挺适合我的，而且我对念佛也比较有信心，就改成专念阿弥陀了。

其实，断念方法有很多：觉察、念佛持咒、思维对治、断念口诀、大喝“呸（断）”、憋气等等。大家可以从中挑选一把适合自己的“武器”，自己用起来比较顺手些。然后把这把断念之刃磨到最利，剩下的断念方法偶尔用来辅助一下就行了，没必要都学。俗话说，“不怕千招会，就怕一招精”，一招就够了，关键是你要擅长并且灵活使用，并且耍得出神入化，这样实战时才不会和心魔陷入纠缠，能做到一击绝杀。往往那些学得很杂的戒友，口诀佛号思维对治都会，却没有自己精通的，上来开打时他就不行了：心魔来袭，这边还在想，我是用思维对治呢？还是用佛号？还是用断念口诀呢？没有自己的体系就乱了，当你在那犹豫不决时，心魔早就把你拿下了。换作是我，阿弥陀佛一招直接搞定，哪儿那么多废话？

所以，断念方法不在多，而在于专而精，适合自己的才是最好的。

【功在平时】

知道跟做到之间，还有一个——练习。高手都是练出来的！学习学习，学了要练习啊。只有通过不断地练习，才能把学到的东西应用于实战。

“训练不拼命，打仗就丢命。”就拿练习断念口诀来说，如果你平时不努力每天多念多练的话，等到邪念来袭时，你根本就斩不断。

“平时多流汗，战时少流血”。多念多练，要练成条件反射的程度，邪念上来，第一时间就想到断念口诀。断念口诀就好比一把刀，平时你就要把它磨锋利了，到时心魔一上脑，直接一刀秒杀。

断念需要勤加练习，练出超强的主宰力，练出强大的自信，这样才有和心魔叫板的实力。功在平时！

【反省总结】

“重要的不是你做了多少题，关键在于你做了多少总结。”

学习——实践——反省总结，然后再学习——再实践——再反省总结，如此循环反复，踏踏实实进行点滴积累，将前辈的经验透过自身的实践与总结，真正融化到自己的血液里，变成自己的东西。而且在这个过程中，你还会收获自己意想不到的经验和体会。希望大家经过实战之后都能够进行一下总结，不断优化自己的实战表现。

【末文】

很多戒友戒色文章看得不少，戒色理论谈起来也头头是道，可是实战却跟菜鸟无别，一塌糊涂。心魔进攻时，他根本就挡不住，照样念头上脑被附体，然后破戒。所以，光讲道理没用啊，夸夸其谈，一无是处。学习还得配合练习才行，然后再加上自己的实战体会总结，这样才会越练越强，心魔来一次，虐它一次。

多学习戒色文章，学习提高觉悟，这很好，学习没错，错的是你，没有落实到实际当中，没有把学到的戒色知识融入生活。再者，前辈的经验只是“指月之手”，告诉你方向而已，路，必须得靠你自己走，期间会遇到各种困难，需要你一一去克服。

学了要去做，做到才能得到，不去做，学得再多也没用。

**附录篇：五年戒油子重新戒色261天，我发生了哪些变化？**

17年5月到18年5月戒了差不多一年，后来破戒了，18年10月又戒到19年3月，19年四月27日戒到现在。

戒色看着就舒服，一破戒就充满戾气，十分明显。戒友们要学会从别人的失败中总结教训，学习经验，拒绝做戒油子。

下面着重介绍下我的戒色经历和些许总结的经验，希望能给广大戒友一点借鉴意义。

我是97年出生在河南的农村，从大概7岁开始因为村里人放黄片，因为好奇心瞥了几眼开始邪淫生涯的，随后的十几年间，邪淫如影随形，隐隐中感觉不是好事，也尝试过戒除，但无一例外以失败告终，直到14年接触戒色吧，我才找到了希望。邪淫期间，我的症状主要有白发、阴囊潮湿、前列腺炎、颈肩综合症、脸变形、怕人尤其是女性、不敢正常交流等，万幸没有得神经症。

进入戒色吧我原本以为会是逆袭和改变的开始，没想到我却经历了五年的戒油子生涯。所以也在这里警醒各位新人：虽然遇到戒色吧的确是我们的福报，但能不能戒掉还是靠自己，如果不能把握戒色的核心，不愿意彻底改变自己的生活习惯，则注定会成为戒油子，在破破戒戒中蹉跎青春，走向毁灭。

（编者按：师傅领进门，修行在个人。前辈已经分享了成功的戒色经验，关键还是靠自己去领悟，去落实，注重学习和练习的积累，注重实战水平的提升，这样才有望突破怪圈，同时也要加强自律，养成良好的生活习惯，培养自己的德行，不能骄傲，要谦虚谨慎。不能沉迷网游，玩游戏很容易影响到戒色状态，很多人玩游戏后就对戒色文章疏远了，日课也不完成了，戒色状态大幅下滑，破戒也就势在必然了。所以，戒色必须要戒除沉迷游戏。这点很关键！）

一沾沾自喜，就容易骄傲，觉得自己彻底戒掉了，后来才知道，骄傲，放松警惕，是破戒的先兆，各位要吸取教训，不管戒了多久都不能骄傲，不能放松警惕。其实在我从庙里回来，已经有了不好的兆头：我开始重新玩游戏了，渐渐地每天都玩，还开游戏直播，所以几乎所有时间都花在了游戏上。渐渐地我除了每天坚持做运动 ，其他功课基本都停滞了，到了复学之后的一段时间，我甚至连运动也停了，我知道，我快要破戒了！

就这样，从五月到十月，我又开始了破破戒戒的生活，沦为了一个戒油子。不过整体的运势和状态比之前16年的时候好了不少，尤其是心理层面。不过，我依然面临两个问题，色情和游戏。我分析了一下，如今的网络社会，毒害青少年的，以这两样最为厉害。它们都是十分容易上瘾的东西，一旦接触到，就很容易上瘾，以至于对学习和身心健康造成极大的伤害。一个有理想，有追求的青年，应该彻底远离这两种东西。而且，根据我的经验来看，大多数有其一者必有其二，什么意思呢？就是大概90%玩游戏的人会观看色情，90%的色情成瘾的人会沉迷游戏。游戏和色情常常共同起作用，使得那些希望戒除色情的人因为游戏而重蹈覆辙，所以也再次求证各位戒掉没戒掉的朋友，你们戒掉的色情的同时是否也戒掉了玩游戏，没戒掉的是不是也没戒掉游戏？我就是如此，同时对游戏和色情上瘾几乎是致命的，戒色的时候却继续玩游戏，看直播，没时间去做功课，没时间学习戒色笔记，有时候游戏玩累了就会陷入深深的自责和无聊之中，这时心魔一旦出现，常常让人难以招架。就这样，时间来到了2018年10月，我要改变了，因为我读了一本书。

这本书就是飞翔老师推荐过的《当下的力量》，其实之前也听过这本书，但一直生不起信心。内心里都是邪知邪见，即使有缘遇到好书，也会当面错过，不知道各位有没有类似的体会？

仔细研读这本书之后我学会了察觉自己的念头，之后的五个月，我几乎没怎么坚持学习，也没怎么做功课，就凭借这一个技能，我就戒了五个月，这期间还鼓起勇气在网上找了个家教的兼职工作，工资一小时60元，拿到了二等奖学金，期末考试成绩也创了新高。一切都在变好。

但是很遗憾的是，这期间的寒假，我还是开始玩游戏，看游戏直播，没有做功课，没有学习戒色知识，虽然入了觉察念头的门，却没有下功夫去练习，没有达到精通的程度，破戒也就成了必然。这一次我又颓废放纵了两个月，我的身体出现了问题。

不注意饮食的我，一次性吃了一斤草莓和一个火龙果，加上破戒，我的身体吃不消了，喉咙里感觉有异物，每天都能咳出一些黄褐色的痰，肚子一到晚上就胀得难受，不消化。我去市区看了中医，这一天是2019年4月27号。医生把完脉告诉我脾虚胃寒，外加肾阳脾阳虚，还说右尺脉不像是年轻人该有的，沉迟无力，我坦白了一切，医生嘱咐我一定要戒掉坏习惯，尽量不要吃寒凉生冷的食物，注意肚子的保暖。开了一周的药，花了三百多。后来又去了一次，花了四百多，之前说的症状基本就恢复了。也是从那一天开始，我开始了新的戒色征程。

很多人说，自己当了很多年的戒油子，毫无收获，其实不然。戒色失败的经历如果能够总结和反思，会成为戒色成功的重要的经验教训。没有路会白走，没有努力会白白浪费。我觉得正是不断失败的戒色经历让我知道了哪些错误不能犯，哪些好习惯要坚持不中断，哪些是戒色的核心，哪些有助于身体的恢复，什么是生命中最重要的。

大量练习断念口诀后，我意识到了断念的重要性，尽量保证自己每天都会做这种练习，不令中断。中断是我之前失败的一个重要原因，尤其寒暑假的时候，环境的变化让人变得懒散，不愿坚持原先的功课，这种变化很容易导致失败。所以这次我给自己定了一个规矩，就是每天不管有什么事，我必须学习一些戒色文章，并且记一页笔记，雷打不动，这样不仅能保持良好状态，最关键的是，也是我最近才悟到的，那就是这样每天的学习其实也是一个保持警惕的助因。

很多戒油子戒了好几年为什么戒不掉？不外乎两个原因，没坚持学习，没坚持练习断念，按照我的经验，这两点都做好，基本上每个人都能戒掉。在此基础上如果能做好和落实戒色十规，那必定是人群中的佼佼者了。我这次之所以能戒到现在并且有信心继续戒下去，其实也不过是把握住了这两点而已。

这就是我想说的戒色经验，最后再说说我的变化，给各位戒友们一些信心吧。

其实心理的变化可以从容貌的变化看出来，所以着重说说我身体和运气的变化吧。我的白发有些已经从根上变黑了，之前提到的疾病基本上好了90%，目前精索可能还能摸到，肩膀偶尔会疼，视力从400多度减到350，腰很少疼了，脸型的不对称好了很多，一切都在慢慢变化。我的学习和未来的工作也有了很大进步，我对未来充满了希望，现在正在准备教师资格证，希望今后从事教育事业，拯救更多迷途的花季少年。

**附录篇：一个戒油子的反思与真实感受**

和大家做一个分享，我就是一个纸上谈兵不去做的戒油子，我也希望我自己可以重视实战，从下面的反思中重新走回正道上，不要以为自己离戒油子很远，我曾经也觉得我自己不会成为戒油子，可是现在……如果你今天、明天、更久的学习没有收获，没有精深，没有往觉悟方面提升，你有成为戒油子的潜质！所以空说没用，关键是做到，去提升我们的觉悟高度！我们大家一起加油，我们戒油子，以及所有贴吧兄弟一定可以成功的！

（一）断念不行

只是断念文章看得多，但是断念觉悟并没有什么提升，没有去精深断念理论，更关键的是我没有长期复习笔记，有时我戒得很好，其实就是对某一条断念理论得到了顿悟，可是停了几天没有复习，慢慢忘了也就失败了。

（二）没有改变生活习惯，自身习惯

我现在的状态还是和刚来吧里那个人没有什么两样，还是以前的习惯，还是堕落，唯一改变之处就是我懂得点文章，我又大了几岁，不改变自己那种堕落的状态，自己怎么可能学好习？怎么可能戒掉？你自己生活都是糜烂的，吸引力法则，怎么可能有好的思想？我们必须要学会充实我们的生活，灌输一些正能量的东西，这是生活习惯，提升我们的德行，改变自身一些坏习惯。

（三）没有重视失败

每回失败我都没有认真总结反省，只是沉浸在痛苦中，后悔中，破罐子破摔中，即使每回都总结一点，都很浅，断念不行，没有学习，懒啊！想一些无关紧要的东西，也就是每一回失败的精费全部白交了，没有学到东西，还赔了，如果每次失败我都能认真总结，没事看看，那我也许会避免很多错误，也许我的失败经验会出神入化，重视你每一回的失败，这些也许就是你的财富，你成功的前提！

（四）没有坚持力

老是戒了一段时间不爱坚持，好了伤疤忘了疼，根本没有养成一个好习惯，前几天状态还好，过几天放弃一点，慢慢就松懈，最后失败！惰性太强，如果我能坚持下去，如果我能克服惰性，如果我一直再坚持维持好的戒色状态，我应该会成功，可是我没有。放弃放纵，我怎么可能不失败呢？我没有一个吃苦精神，我还在投机取巧，见硬就缩，这个世界上哪有不想付出很大的努力，却想得到更大的果实的？更何况戒色呢！！你不努力，不督促自己，不跟自己较劲，就去一味顺着自己，这会因为这个恶习把自己毁了的，谁都不喜欢压力，可是我们必须得去做出一些改变，这是现实。

（五）吸收率太差

没有做到积极思考文章，始终没能明白学习文章是为了戒掉，而不是只是简单看看，了解一下那么简单，我记了太多条笔记了，没吸收笔记，天天在那搁着有什么用？其实我一直在复习笔记，但是复习笔记结束都有一个共同点，我好像没得到什么，有点模糊还能记起来点，明天早上全忘了，没看之前思想什么样今天还什么样，搞笑吧！刚来吧里的新人可以泛泛而看，当你学习一段时间你就必须得明白，不能泛泛而看了，得要找到戒色重要的核心和自己的短板，进行针对性的学习与提升！一直坚持学习戒色文章，觉悟提升会很快，把握核心可以更快速地接近成功！内在思想没有多大变化是很难成功的！

（六）关键的一点没有做到

我觉得禅行僧师兄说的话很好——做到才能得到！学得很多，了解也很多，知识点越来越全面，可是我一个理论都没有做到，越学越迷惑，我懵了，没有方向，学这么多还不能成功？我根本没有做到！没有真正体会到戒色文章的精髓。其实学习理论就是要用的，就是每回实战来临时，我们会自然而然地按照文章里说的去做，文章就是要通过一次次地做到，养成惯性，我觉得这非常重要！我为什么会学文章而不去用呢？我明明知道纸上谈兵不对呀，我觉得这是我的一种逃避心理，我是懦弱的，一种新东西我不想去接受，因为去改变以前的习惯，去做一些我没碰过的新东西，我抵触，还有点困难，还老是失败，不想去做，这可能就是一个隐秘的想法。

（七）学习状态没了

一次次失败，我发现自己学习状态消失了，我现在还能想起来点刚来吧里学习的状态，但我感觉不到那种状态了，刚开始来看一篇文章都是欢呼雀跃的，看到一条重要理论给我激动的，状态一好，好几天不会破戒，情绪高昂。我现在对于文章提不起热情，可能是学得太多，麻木了，而且自己很努力了，方向没对，没用，没有做到，没有得到一些结果，一些鼓励，肯定不愿意坚持了。那种感觉是希望，我看到救命稻草了，新鲜感，我不一定能找回那个新鲜感，但是我现在能做到把努力用在正确的方向上，学习兴趣、学习欲望是可以找回来的，之前这些我都缺失了。

我的忏悔文

我放纵这么长时间，把大部分时间浪费在这个痛苦的恶习上，荒废学业、时间，脑子能不生锈吗？！自己生活还很堕落，这个恶习自己亲身体验很影响智商，有时一失败马上脑子不好使，不清醒，想不明白，解不开的结，我就是一个逃避事情的人，我不想思考。因为这个恶习我变了，想想小时候学习相当优良，我以前不是这样的，我以前如果不把这道数学题研究明白，不吃饭，不睡觉，我小时候那种善良消失了，那种善良看见什么不好的事情，都会触动我的心。我爸说我变了，变得他不认识了，我总觉得这一切不真实，一场噩梦，我为什么会这样？我怎么会这样？就是因为我的心受到了污染，我的纯净、善良消失了，现在的我，脸色黑得不行，粗糙，手上全是褶子，一点活力都没有，双眼无神，还没老爷爷有精神！

我的人生可以分为四个阶段，第一个阶段从出生我一直体弱多病，第二个阶段是我得抑郁症那段时间，我觉得痛苦难受，什么都想不开，如果你遇到不理解你的人，那是最痛苦的事情，那时我的肾也出现了非常大的问题，虚到上个2楼都很费劲，肾炎，漏蛋白质，你们想想漏蛋白质人能不虚嘛！真是祸不单行，我的腰又长了一个东西，非常大有点压迫神经，当时我去了好多家医院，都说不能再拖了，但是风险很大，医生说十个有八个因为手术两条腿瘫痪！对于14岁的我打击有多么大，当时我刚SY半年多，我没想到报应会这么快，肾病已经达到不可控制的程度，我差点就尿毒症了，我很幸运我在边缘回来了，我住了42天的院，手术也保守治疗，就这样我捡回来一条命。第三阶段是我十几年最开心的半年，虽然身体很虚，但是我很快乐，在学校一帮朋友很照顾我，我戒了半年，我不敢去SY，我被吓着了，那种恐惧也许你们无法理解，但是好了伤疤忘了疼……第四个阶段，身体不怎么虚了，我又开始SY，身体没什么大病，就是弱，一直到现在一直失败。

我的心里一直有一个愧疚，对于父亲的愧疚！我父亲对当时我的病情很关心，很操心，当时我家的处境特别低谷，在医院，还有后期治疗花了好几十万的积蓄，而我却不懂得珍惜！好后悔，如果当初我没有那样，也许我父亲不会累倒，我父亲为了家，为了我的健康累出病来了，我爸爸才三十多岁就脑出血了，现在病情越来越严重，看到父亲每天受疾病的折磨，我也很不好受，我在这个家看不到任何的希望，我不知道该怎么帮父亲。负能量整天围绕，母亲以前一直靠我爸，现在也扛不起事情来，反倒家里越来越乱，事情困难越来越多，我想逃避这个家，我不想在这里生活，可是我不能这么做，我得扛起这个家，都劝我说不要有压力，可是这些事放在谁身上谁能没压力，我只能乐观看待这件事情。SY就像成了我的心理慰藉，我拿SY安慰自己，但我现在发现我错了，我大错特错了，我不应该再去逃避这些了，也许面对会有更好的结果！

我和大家(也告诉我自己）分享这些就是要让大家学会珍惜，珍惜我们的健康，珍惜我们的父母，珍惜现在我们所拥有的一切！加油！也希望我们大家都能远离这个恶习！

（编者按：这位戒友做了深刻的反思，戒色不能靠一时的热情，应该养成良好的习惯，保证每天的日课，这样才能克服戒色厌倦期，才能保证良好的戒色状态。知行合一，把学到的知识理论和实战结合起来，内化成实战意识，这样才能越戒越好，越戒越强。要积极起来，不能懒惰和懈怠，必须改掉坏习惯，培养正能量。这位戒友的忏悔文让人唏嘘，身体弱，加上家庭环境不好，压力很大，这是苦难，苦难让人成熟，希望他能戒除恶习，养好身体，早日撑起这个家。）

**附录篇：十三年邪淫史，七年戒油子突破戒色366天**

作者：似夏花绚烂

感谢戒色吧这个大家庭！谢谢！

十三年了！人生有多少个十三年？我问自己，邪淫状态下的自己根本没有岁月这个概念。十三岁那年，莫名其妙被邻居家的大孩子猥亵，从此就无师自通地学会了手淫。从最初的一天三五次，是的！你没听错，一天三五次，傻傻的刚刚步入发育期的孩子觉得这简直是天上掉馅饼，不用任何本钱，只需要躲起来，耗费一些那看似零碎的时间来一发。

触电般的快感，以及逃离那支离破碎的家庭，仿佛尝到了人世间的美味，原来人活着还能享受这样的快感。这种低级的快感整整折磨了我十三年，就像一口光滑的枯井，井中的自己就像一只癞蛤蟆一样，跳不出去，也不知道、也不愿意、也害怕看清外面的世界。

十三年被家人、朋友瞧不起，十三年被他人无缘无故地欺负，十三年运势的衰退，十三年身心仿佛留在地狱。少年不知不觉变成了大叔，少年心中那可有可无的时间在现在突然变得重要起来。三十而立，为自己而立！能立得起来吗？为家庭而立！

曾经有一次绝佳的机会，当时记得那是2014年，那时的我沉迷这种精神毒品已经6年了，因为不真实感，就在百度上面搜索手淫是否有害，结果很大部分都是适度无害，但是其中也有少部分推荐戒色吧。那种快感太强烈了，作为年轻气盛而又病恹恹的我，在一次邪淫之后的后悔感中，下载了百度贴吧，那个年代的手机，我现在很清晰地记得是刚刚成型的智能手机，戒色吧仅仅只有十几万人。那个时候，飞翔老师，刚刚接替成为吧主，《戒为良药》也就几十季吧。

其实看戒色文章真的没有错，错的是，不知道自己在看些什么，或者看的都是纯理论的知识点。实战，过了五六年时间自己才真正明白了实战的重要性。实战打不赢，一切等于零！如果我能从14年时接触戒色吧，就能明白观心断念的重要性，我觉得，我的人生百分百会被改写。不为什么，就因为，我仅仅戒了一年，自我的改善都是天翻地覆的。

好了，开始分享。

一，染指色情，活成粪蛆。

那个夏天天气有点热，邻居家的一个大男孩，读初中是在学校混的，我们两家关系也不错，他的书包里始终带着一把刀。这让当时年少的我，感觉非常霸气，就经常问他一些中二的问题。有一天晚上，他妈妈带了一个男人回家，他就自己离家出走了，而他的亲生父亲，早早就去世了，我感觉他很可怜，就央求奶奶让他在我家过夜，这便是逆缘的开始。

后来的我，莫名其妙的就会手淫了，我还记得，当时在一个小房间，下午很惬意的时光，小伙伴还在旁边屋子里玩着游戏机，而我却看到了不知道是不是他遗留下来的性感美女，然后，你懂得！这比游戏爽，整个人脑子里除了快感就没有其它能引起我兴趣的事情了，就算有，也是射了之后的一两个小时。少年，被这种食髓知味的毒品彻底迷惑了。

小学还有女老师和女同学喜欢我，在刚刚读初一的那一年，无论是个人运势还是家庭的运势都成垂直状态般滑落，越来越不喜欢与人交流。成绩的直线下降，身体的日益萎靡，精神状态的萎缩，网游的毒害，烟草的陷阱。人以类聚，身边周围的都是一些不爱学习的混子，而我也成为其中的一份子。一周三四发，初中生活“顶呱呱”，不过是带引号的。初中毕业，考不上高中，你说这有多么的悲哀！然后回到了乡镇的家，继续读初三，这种状态下，没有丝毫改变的我，怎么可能上得了好的高中。结果自然就去了一个垃圾的高中， 那一年，是2014年，也是我认识戒色吧的那一年。

其实早在之前就本能地戒过，无奈一点戒色知识和观心断念实战水平都没有，最多强行戒了一个月，那一个月感觉非常的棒，可惜后面破了，就再也没想着去戒了。高中因为知道了戒色吧，也知道了这东西不是什么好事，不能太多，就有意地控制频率，适度的水那么深，哪有那么好控制的？当然失败。整个高中，虽然很努力地学习，成绩最好的一次也就全年级第三，你想想，这种垃圾高中全年级第三其实是很差劲的，还是在自己很拼命的学习状态下，太累了。

当时自己不这么认为，认为自己在手淫的状态下都能考全年级第三，自己很厉害！其实邪淫的人就喜欢自大而且并不自知。邪淫太伤脑力了，渐渐就觉得连努力也赶不上别人了。之后便是用网游麻醉自己。

二，开始学戒，终于入门。

能考上一个全日制大专我都已经烧高香了！说真的，邪淫得太厉害了，整个初高中，虽说高一接触到了戒色吧，只是那时自己太自大，而且身体还耗得起，就没太注意戒色，只是有时有所节制，有时却非常的疯狂。

大学稍微好点，但是还是因为摆脱不了邪淫的问题，所以大学生活也是在网吧游戏之中混过去的，只不过那时自己爱上了跑步等运动，所以身体上的一些尿频、不自信、猥琐等等症状，自己还是能够忍受的。不过，很重要的一点是，自己大学生活没有女孩子追了，初中高中都有女孩子喜欢的，到了大学，反而没有了，这也证明了一点，邪淫是肯定会让人变丑的。

大学还没毕业，参军两年，刚到部队的时候，因为比较严格而且时间管理上基本没有独处的时间，也没有手机看不到片子，所以，强戒了11个月左右，也是快一年的时间，虽说是强戒，但是自己也能感受到戒色后生活的美好以及运势的改变，做什么事都比较顺利。只是后来，休假外出的时候，被战友带到不良场所加上下连队，管理比较松了，所以又死灰复燃，重新染上了邪淫。

就这样戒戒破破大概半年的时间，因为一直坚持学习，突然好像对断念有了某种感觉，一下子就会了一点点，从那时开始，也是我正式窥见了戒色的大门。整整花了七年的时间。我觉得这里有必要阐述一下，这七年时间，我是怎么学习的，这样才能帮助到大家，不要走我的弯路。七年的学习时间，刚开始就是一点点地看《戒为良药》，前面主要讲一些基本的戒色常识，而这部分也属于基础觉悟的提升，有必要，但是不能浪费太多时间在这里，一定要注重观心断念，注重实战能力的提升，否则邪念一来，就会破戒。

这七年时间，我也接触了一些宗教戒色，接触到正能量戒色，接触到一些极端的方法戒色。其实这些，真的很难，一旦某天太累，放松警惕，没有定时完成日课，邪念上头，就是灭亡之时。但是也绝不是说，修心戒色就是一劳永逸，同样要完成练习，同样要保持警惕，只是念头出现的时候能够转成断念口诀或者佛号之类的，甚至是觉察。综合觉悟不能丢，我没什么好的经验分享给大家，飞翔老师的戒色十规已经很完整了。

我自己其实也就慢慢做到坚持了一些很重要的点，一，学习戒色文章不要远离。二，练习断念口诀坚持下去，注重积累的力量。三，修德，尽量做好身边的事。其余的就是控制情绪、养生运动等等了，都是很重要的点，需要我们大家自己把握了。

相信戒色吧，相信积累的力量，相信汗水的浇灌，改变是慢慢开始的，不是一蹴而就。

三，恢复方面

因为戒的时候还有抽烟、打网游的坏习惯，所以恢复比较缓慢。只是后面把网游戒了，烟也戒了快两月了，脸上的皮肤变得更加光滑了，体重大概在把烟戒了后重了十斤左右。还有就是运势的好转，与身边亲人以及同事关系还算和睦吧，虽然还是很卑微工资很少的工作，不过好歹是自己喜欢的工作，在深圳这个大城市，活下去刚刚好，尽力而为吧！蓄力仅仅一年是不够的。

情绪稍微好了点，负面情绪出来能及时察觉，但是断力还是不够强大，还会被带跑。目前还算稳定，如果要说不稳，可能就是功利心吧，《戒为良药》中有一季，一位戒友戒色三、四年栽倒在功利心上了，所以他也是万般告诫不要太功利，一切随缘！我这个年纪不上不下，三十而立，这就是最后的机会了。用必死的决心去戒！共勉！

每天500遍断念口诀，重点还是尽量在实战中用出来，练习的时候尽量高度集中注意力。

好了，本文完。希望给大家信心，一起努力吧！警惕！加油！

**附录篇：一个戒油子的破戒原因分析和心得**

以下内容是我个人破戒后的所思所想，有不足之处请各位前辈或戒友指出，文笔有限望请见谅，进入正题。

2018年8月5号星期日，距离上一次破戒已经有38天了，上一次开始戒是6月15号一直戒到了6月28号，戒了14天就破戒了，然后到今天转眼间38天过去了，这一个多月的日子里疯狂破戒，生活作息一塌糊涂，身体也不堪重负，脸上的痤疮又疯狂爆发，整个人的精神状态也是随着破戒而变得浑浑噩噩毫无斗志，当然14天的努力也都白费了，戒色的城墙也毁于一旦，始终找不到戒色的状态。

戒色的成功之因

论之前戒色的成与败，之前之所以能戒色达到14天左右，应该归功于那些天有学习戒色文章和坚持早睡早起、早晚外出锻炼和坚持吃素。之所以破戒只能说是我的戒色觉悟还不够高，戒色的状态不够精进，伴随着时间的推移，戒心不够警惕，松懈了，总想保持现状，不想突破，以为自己只要保持现阶段的状态，就离成功不远了。

破戒的根本原因

还是在于断念方面的功夫不行，念头来了没能马上在刹那间断掉，在破戒的前一天里内心的心魔就已经在向我发起攻击了，随之而来的念头没有马上断掉，导致了第二天的破戒，第二天因为身体的不适没有出去外面运动锻炼，待在家里加大了心魔入侵的可能性，结果躺在床上欲望一来马上就缴械投降了，在破戒高峰期面对心魔没有过多的挣扎抵抗，就彻底败下阵来，这就说明自身缺乏对念头的控制力以及强大的决心。

总结与反思

总结破戒的根本原因还是对戒色的觉悟不够，学习提高觉悟，觉悟降伏心魔，虽然我暂时失败了，但是我还能继续站起来，重拾戒色的信心，重新上路，不忘初心方得始终，在接下来的日子里要坚持之前好的戒色方法，比如早起早睡、吃素、散步锻炼，还要弥补自身的不足，比如导致破戒的根本原因，觉悟方面太低，断念的能力太差，以后每天都要苦练断意淫口诀，提升断念的实战能力，来保证自己在下次破戒高峰期时能把念头一刹那间彻底斩断。

你是戒油子吗？啥是戒油子？一言以蔽之，戒油子就是戒了很久都戒不掉的老油条。

戒色吧戒友们自己总结典型的戒油子特征（希望你没有）：

1.知道邪淫不好，明白很多戒色知识，能说很多道理、方法，但是实战不行，纸上谈兵，落地不了，到头来还是戒色失败。

2.认可戒色理念，尝过戒色后的甜头，知道邪淫危害。但是戒色立场不坚定。经常在吧里跟其他深受邪淫危害的吧友比较，自我感觉良好，觉得自己没有像吧友伤得那么深，甚至觉得自己目前的状态还不足以成为教训来促使自己一定要戒色，所以就一直游离在戒与不戒之间。

3.每次邪淫满足欲望后都悔恨不已，告诉自己下次不会再破戒了，但每次当淫欲或邪念一出现时，感觉脑海里总有心魔在动摇，自己内心很清楚这是心魔诡计，但是最终还是耐不住性子，被心魔怂恿，不看黄不撸心里特别难受，像是毒瘾发作一样。每次都在与心魔对峙中缴枪投降。戒色文章也有看，戒色知识也在学，但可是一到紧要关头总是用不上，对付心魔毫无招架之力。

4.没有认真去落实前辈们和大家公认的好方法，三天打鱼两天晒网，不去练习断念，不认真总结自己失败教训和经验，一破戒就自怨自艾，纠结万分，痛苦不堪。

5.懂得各种戒色道理，但就是不去做，或者拖延症爆发，无法自己独立坚持落实戒色方法。

6.嘴上叫嚣着一定要戒色改变，但是还是会去不断看黄、懒床，然后被一己私欲冲昏头脑，再次破戒。

7.刚开始戒色热情满满，也能坚持一些戒色方法，但是缺乏恒心，时有松懈，戒一段时间后放松警惕，不思进取，导致一次破戒后就连续疯狂破戒，然后戒色信心受到严重挫败，最终破罐子破摔，走入了屡戒屡破怪圈和恶性循环出不来。

8.没找到戒色的根本，一直在强戒，学习还不够彻底，觉悟也还有所欠缺，没有把前辈们的戒色经验和方法转化为自己的，为我所用，因此无法彻底戒除邪淫。

9.屡戒屡破，不去虚心学习戒色文章，觉得自己都懂，觉得前辈所说的没必要去学习；但实际上实战能力极差，一个邪淫念头上来就破了，就管不住自己了。

千万别成了戒油子！

有戒友感慨：“我这辈子坚持次数最多的事就是戒色了，反反复复的，去年失败了13次，又重新开始戒，从小到大从来没做什么失败了这么多次还继续的，快打破记录了吧。”

这么看是挺多的了，我们生活中好像很少有什么事情都失败了十几次还坚持的。不过我又反问他：“还记得从小到大各种考试吗？有几次是自己觉得成功的，还是不顺心的多？”这么说来，他又觉得还是不如意的多，也远远地超过了13次。是的，可能你总身处在不如意中，就像上学时的考试，自认为失败的多。可假如让初中的你再去做小学时不会的题目呢？也许就会觉得简单明了了。因为在这个不断“失败”的过程中，你又会不断学习和进步。

你觉得失败13次就算多了吗？小时候可能就听过，爱迪生寻找灯丝测试了1600多种耐热材料，中间反复实验多少次那就数不清了，最终才找到了比较可靠的灯丝。成名前的电影巨星史泰龙拿着《洛奇》剧本四处推销，被拒绝了1800多次，才遇到一个肯拍这个剧本的电影公司。

要换成现在的人也有很多，这几年传的马云求职、找投资被拒绝了多少次……年轻人中找投资和做销售类的，凡是做得好的被拒绝个十几次至几十次也是常有的事。但关键是，在失败了100次之后，你还能调整好心态，继续接受挑战吗？很多人从小到大可能从未真正理解过“百折不挠”这个词，现在就借着戒色好好体会一下吧，指无论受到多少次挫折都不屈服。舒服是留给死人的，活着就是要不断折腾。当然这么说可不是让你放纵。

我们称那些反复破戒的人为“戒油子”。对于戒色来说，主要指反复破戒还不思进取，甚至是为了破戒而破戒。就像一锅油，反反复复地熬，质地越来越差，最终修炼成了比地沟油还差的油渣子。

戒色怎么成功？知识是基础，态度是根本，行动是关键！

石油就是一种油渣类的混合物，只有经过分解、提炼才能更好地使用。例如提纯到柴油，虽然动力大，但同时油耗和排污多；再细分提纯到汽油，就会变得更加稳定和高效。那么，戒色也需要反向提纯自己！也许戒十天半个月看不出多大变化，但如果戒了一年半载还没有明显的进步，那就要好好反思了。对于戒油子，争取不断突破你的戒色天数，下一个目标就是戒得更久。

同时，戒色也是在给自身的谦虚和自信找平衡。如果觉得困难，那更该意识到自己并非无所不能，以谦虚、敬畏的心态看待世界，在此基础上不断学习和提升。如果尚有余力，那说明你的意志力还是挺强的，起码可以超过大部分人，可以更加自信地去尝试一些更高领域的事情，实现自我突破。把成、败都作为一种前进的动力！

**附录篇：屡戒屡破3年多到彻底戒色700多天的经验分享**

作者：恒忍

首先感恩戒色吧，感恩飞翔老师，感恩冥阳师兄，还有所有在我戒色路上对我有帮助的师兄！本人今年28岁，邪淫十多年，接触戒色吧快5年，最后一次破戒到现在700多天了，也就是屡戒屡破3年多，如果加上大学期间的强戒就屡戒屡破6年多才有现在的成果，可以说是根器非常一般的人了，期间遇到的困难也比较多，比如很长一段时间陷入一种强迫怀疑戒色、怀疑一切善知识的念头里，自己知道这样就要完了，但是还是控制不住自己，还有就是遗精，这些后面会展开详细讲，下面开始讲自己的邪淫经历：

13岁开始由一位同学教会手淫，我感觉他肯定是我的冤亲债主，那时自己很傻，偷偷拿家里钱然后全给了他，最后他却带着其他同学一起排挤我，但我不恨他，也希望他可以戒除邪淫。其实自己的淫心从小就很重，应该是小时候父母没有避讳的原因，所以大家在婚后过性生活一定要注意。小学二年级就对坐在同桌的女孩有欲望，和邻家小几岁的女孩邪淫，现在想来真的是禽兽不如，恶心至极！在这里深深忏悔自己所犯的罪业！往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔！

小学虽然淫心重，但还没打开潘多拉的魔盒，是在初一的下半学期开始才学会手淫，初中应该不算太频繁，但是其实也出现一些症状了，印象好像有尿羞症，受人欺负，可怕的是还有幻想症，幻想自己喜欢的女生在我家安装摄像头，偷偷看我邪淫，当时也不知道怎么会有这样变态的念头！好在自己初三努力学习，还算上了一个不错的高中！初中毕业是自己真正放纵的开始，家里给自己买了第一部手机，然后从表哥的手机店里下了好多黄片，手淫就开始频繁了起来，加上遇到一群爱玩游戏的朋友，然后就开始了整个堕落的高中生活，开始通宵去网吧玩游戏看黄手淫，然后白天上课睡觉，晚上偷偷去卫生间手淫，有时直接在被窝里小心翼翼地手淫，因为怕被上床的同学感觉到。就这样到高二分班从精英班降到了普通班！而且放纵的恶果在不久后显现出来，自己得了肺结核，打篮球打一会就感觉自己喘不上气来，胸痛难忍，严重的时候咳出血来，每天晚上睡觉都出一身的汗，当然得肺结核的原因也不一定全是手淫，自己不好好吃饭，通宵也都有关系！然后就休学回家养病了，现在回想起来自己身体能好真的是命大，回家养病的时期，每天看小说到凌晨2、3点，而且依然手淫，偷偷抽烟！虽然这样作，但自己在半年后肺结核依然好了，原因是父母每天都变着法地给我做好吃的补充营养。

然后回到学校留级，重新读高二，父母又想办法帮我调到精英班，然而到了新的班级，自己却没有任何改变，开始带着比自己小一岁的同学通宵，自己依然每次都要看黄手淫！而且自己开始在外面租房子住，更加堕落了，最严重每天都要手淫，加上自己大病初愈，症状爆发也在不久以后就来了，当时的症状：神经症，有余光强迫症，怀疑强迫症、重度焦虑症、不真实感、感觉头上戴着紧箍咒（特别是上网后）、社交恐惧症、白发、变丑、腹泻、飞蚊症、耳鸣、腹痛、严重失眠、记忆力和理解力差到极致等一系列的生理症状！还有感情淡漠（感觉与自己的父母已经没有一点情感联系的感觉，更别说和其他人了）、极度自卑夹杂自傲、多疑、心胸狭隘、敏感等心理问题！几乎该有的症状都有了，就这样带着一堆症状上了一个专科！也是自己想改变的开始，因为感觉自己的人生如果这样下去肯定就完了，每天都非常压抑，已经完全不会笑了，勉强笑一下比哭还难看，生不如死的感觉！所以在上大学期间给自己定了三个目标，分别是戒烟、戒撸、戒网，但因为是强戒，所以三年下来，三样一样也没有戒成功，戒撸的最长时间，是暑假期间只破过一次的记录，虽然没有彻底戒除，但是大学期间因为经常锻炼打篮球和手淫有所克制，所以症状和样貌还是有一点恢复。自己的网瘾也特别重，戒了无数次都以失败告终，就挣扎着度过了自己的大学生活。

真正开始戒接触戒色吧是在毕业半年以后了，具体是怎么发现的记不太清楚了，但应该离不开戒友的宣传，真的很感谢那位戒友的善举，给了我重生的机会！就这样开始了自己的戒色生涯。到现在为止可以分为三个阶段：第一个阶段凭借决心和自己也学了几篇戒色文章，第一次和第二次戒色都突破了100天，因为基本都属于强戒，所以都破戒了，之后几个月就陷入破破戒戒的怪圈，此阶段是典型不学习的强戒阶段，说明不学习强戒必破！所以大家一定要认识到学习的重要性，不要以为看几篇文章就万事大吉了，自以为稍微了解手淫的危害就可以彻底戒除了，一定要坚持学习，坚持每天学习才有可能彻底戒除，我戒到现在700多天，一个很重要的原因就是每天都有坚持学习！

第二阶段：直到有一次领悟到记笔记学习的重要性，才开始走上真正的专业戒色道路，开始有意识地学习戒色文章做笔记，做养生功课，但是依然在怪圈中挣扎，陷入怪圈很重要的原因就是因为手机，我是那种一玩手机就停不下来，一沉迷手机就完全不学习戒色文章了，自己也知道原因，但总是戒一段时间就因为沉迷手机破戒，还有一个原因就是焦虑症和拖延症，这两个症状也非常折磨，因为性格能力等原因，导致工作遇到问题解决不了，然后就一直拖着，导致自己焦虑，越焦虑，就越拖着，不去面对，而是一直玩手机，最后就在焦虑和沉迷手机的状态下破戒了！这个阶段大概持续了有一年多，最后自己破釜沉舟才打破怪圈，也就是最后一个阶段，彻底戒色700多天，当时在最后一次破戒后，我毅然决然地辞掉了工作，就一门心思戒色，因为当时自己已经被心魔虐得没有一点信心了，屡戒屡破N次，必须要一次彻底的胜利，所以我就放下了一切，工作辞掉，但是没有告诉父母，怕不被理解，也没告诉一起住的发小，每天和上班一样，准时到图书馆学习，闭馆后回到住的地方，白天在图书馆就是学习戒色文章、传统文化，路上就练习断念口诀或听戒色录音！早上起床做养生功法，晚上回去抄经！就这样持续了7个多月，中间一次未破！当时真的是背水一战，自己那时候依然每个月都去放生，因为真的想要变好，改变自己的命运，没有退路只能向前走，不戒就死，拼到死！前几个月欲望也是疯狂来袭，而我也是真杀红了眼，怒视心魔，杀死心魔！现在还可以感受到当时的决心，不是心魔死就是我死！所以决心是非常重要的，所以戒友们，你还在和心魔妥协吗？还在和它商量，和他谈判吗？真是愚痴呀，心魔是不会可怜你的，只会把你抽干，让你生不如死，最后把你拖下地狱！心魔实在可恶，让你沦为它的奴隶，而你侥幸地以为它可以给你带来快乐，最后呢？所以醒醒吧，拿出你的决心，是时候站起来反抗了，起来，不愿做奴隶的撸者，冒着心魔的炮火前进，挥舞你觉察之刃，砍向心魔的头颅！把心魔彻底踩到你的脚下！凭借这样的决心，一直坚持到现在700多天，一次未破！（按：辞职戒色不是所有人可以接受的，还是把戒色融入生活比较好，也就是做好时间管理，每天分一些时间给戒色，其他时间努力学习、认真工作，这样的规划是最普适的选择。当然，特殊情况也是有的，比如有的人闭关修行或者辞职一段时间专门修行，这样可以减少分心，可以极大地提升自己的修为。所以，话不能说死，要具体情况具体分析。）

当然只有决心是远远不够的，下面说下我认为的戒色要点：

1.就是上面说的决心，我能突破怪圈最重要的原因就是决心，我的立场就是，不戒就死，没有第二条路，这样面对心魔的怂恿，就不容易动摇！

2.坚持学习戒色文章，这也非常重要，700多天我没有中断过一天，之前我屡戒屡破，很大的原因就是不能坚持学习，而辞职7个月，我彻底养成了每天学习的习惯，我给自己定的一个学习规划是：戒色第一年每天学习1个小时20分钟，特殊情况或厌倦期每天最少40分钟；第二年每天学习40分钟，最少20分钟，2年以后每天30分钟，最少20分钟！我感觉这样对于我容易坚持！

3.断念，非常重要，其实在我第二阶段开始就知道要练习观心断念，但是当时稍微找到断念的感觉，就骄傲了，以为自己已经很厉害，然后破戒，就放弃了断念，看到念佛号比较好，就开始念佛号，然而只念佛，却忘记了断念，所以还是屡戒屡破！直到最后一次破戒后认真学习戒色文章，才重新认识到断念的重要性，就是飞翔老师说的，无论何种破戒，都是最后没有断除邪念！刚开始要每天练习500遍断念口诀，信佛的可以念佛号，练习关键是找对感觉，对念头不压不随，知道被带跑的那一刻就已经断掉了，不要再加一个断念的念头！

这三点是我认为最重要，也是我自己去落实的，还有我每天会念四种清净明诲，不反感佛教的戒友都可以试下，对治淫欲心很管用！其他还有控制遗精、情绪管理也是都要做好的，说来说去就是飞翔老师的戒色十规，大家一定要落实，只不过阶段不同侧重的点不同，但十规是要全部落实的。戒色就是这样，必须要做到完美，不然就会被心魔攻破，其实不是心魔有多么强大，而是你觉悟不够，是你有破绽，特别对于屡戒屡败的戒友，一定不要消极思考，不要抱怨自己的缺点多，漏洞多，福报不够就去培福报，没有耐心就去培养耐心，总有一天你可以成功的，加油！

下面说下我戒色期间遇到的两大难题。

1.强迫怀疑、强迫思维对立的念头，这样的问题我在戒色吧只找到一位戒友和我有类似的情况，就在我戒色两个月的时候，因为看了一些诽谤飞翔老师的文章，我开始出现怀疑飞翔老师，怀疑一切善知识，怀疑中医的念头，最严重的时候，根本没办法看文章，看一句，就会有怀疑的念头，或者对立观点的念头，比如看虚云老和尚120岁，然后就会有“你怎么知道是真的”这种念头，甚至怀疑戒色吧所有人都是假的，去看大熊猫，怀疑是有人假扮的等等层出不穷的念头，然后自己越来越害怕这样的念头，一害怕就不自觉地导致压念，还有一点，大家千万不要强行去找无敌模式，不要去强行安住，否则会变成压念，我就是这样，因为急于求成，想如果可以安住于无敌模式就彻底戒色成功了，就着急找安住的感觉，殊不知没到一定功力是找不到感觉的，除非你的悟性很高！（按：强迫怀疑的念头，其实很多人都有，自己一定要断除这类念头，坚定戒色的立场和信心。不要去看诽谤诋毁的文章，此类文章充满负能量和误导，容易受到不良影响。怀疑的念头也可以看作是心魔的一种进攻方式，目的就是为了动摇你的戒色立场，让你戒不下去。另外，不能害怕念头，一害怕就会导致抗拒和压念，不要理睬这类念头即可。）

2.控制遗精，我戒色第一年每月平均4-5次，所以恢复得不是很理想，自己也找了方法控制遗精，但都不太理想，第二年降下来点，每月2-3次！遗精分为有梦遗和无梦而遗两种，有梦遗精，睡前可以念“南无无忧最胜吉祥如来”，可以有效防止黄梦，我是在开始念后基本没有过黄梦，但是当哪天忘记了就会做黄梦，大家可以试试！无梦遗精，我认为最有效的是吉祥卧，还有就是铁板桥和固肾功，固肾功我常年坚持，铁板桥是最近做的，感觉很好！作用比较大！

后记：

本人文笔不好，也希望贡献自己的一份力量，之所以一直没有写经验，是认为戒色文章很多，基本所有的问题都可以找到，就没有写的动力，但后面一转念，自己在戒色吧的帮助下走出了邪淫的泥坑，然而还有很多人在挣扎，吃水不忘挖井人，也算是自己的对戒色吧的回报，哪怕我的文章可以利益一个人也值得！

戒色虽然到了稳定期，但还需要每天保持警惕，身体也没有完全恢复，可能是之前亏空得太厉害了。生活中也还有很多问题要去解决，大家记住一点，戒色是可以恢复精气神，生活也会有所改变，但并不是就会顺风顺水甚至像开挂一样飞黄腾达了，生活中依然会有很多挫折和磨难，只是我们可以有更好的状态去面对了。很多案例说戒色后年薪十多万甚至更多，或者考上重点大学的，要知道这是人家命里有的，只不过戒色后福报显现了，有些人戒色后可能财运依然不会好，那是因为种了贫穷的因，才有这样的果，就像了凡四训里说的“有千金者定是千金人物”，这样说不是为了打击大家的积极性，是想大家要客观地对待戒色，戒色后要多培福报，人生才会转变的。（按：戒色不是万能的，戒色是堵上窟窿，之后还需要自己努力奋斗，行善积德，有了精气神，的确更容易成功。）

反省：

戒色后我自己很多方面做得不好，比如学习戒色文章，虽然每天都在学习，但是却感觉没有很大的热情，感悟也越来越少，只是像每天完成任务一般。之前辞职七个多月独自修心的效果比较好，自己的私欲也都有所克制，在正能量的熏陶下，自己立志要做一个有益于社会、有益于他人的一个人，但开始参加工作后，被自己的私欲、习气和环境拉扯着，感觉自己的境界每况愈下，每天就在私欲里面打转，被贪嗔痴带走的时候越来越多！孝顺父母这方面也做得不够好，一直纠结，因为自己生不起真正的孝心，所以就不去行动。戒色后期看的就是德行，而我的德行还很差，很惭愧，在此反思自己，希望自己可以发勇猛心，息灭贪嗔痴，把学习到的好的品质真正落实到生活中去，做一个贤善的人，困难再大也要去做！最后祝大家早日走出邪淫的泥坑，做回纯净的自己！共勉！

（按：恒忍的逆袭还是很给力的，决心下得很大，也的确拿出了执行力，所以他能冲破怪圈，戒700多天。但他自身还是有很多问题有待完善的，他的问题其实也是大家的问题，都是很普遍的通病——自私、贪嗔痴等不良习气。修行是持久战，是需要长久对治的，不良习气不是一天养成的，所以对治也需要一个长久的过程。作为戒者，需要不断反省和提升自己的德行，一点点去完善自己，不要发负能量的念头，多发正能量的善念，多行善积德，培植自己的德行和福报。提起责任感和担当，过正能量的人生。）

**附录篇：写给屡戒屡破不能突破怪圈的戒友**

今天戒色102天，一次性能戒到现在，虽然天数不长，但是我想把我的戒色经验分享给你们，希望能帮助到大家！我没啥文化，要是哪里写得不好，还请师兄前辈们多多指点，今后的路还很长，共励！

关于戒色，很多戒友总是屡戒屡破，有的戒了3天，有的7天、有的10多天、有的20多天破戒了，我对此发表一些我的看法！

屡戒屡破的戒友，我觉得只要你做好下面三点，就能突破怪圈！

第一：远离黄源，必须远离一切擦边信息！把手机电脑里的垃圾软件、视频全部删除干净！

重新认识一下，什么是“黄”？凡是能让你邪思妄想的都是黄，像短视频这类软件，真的不该留，到处都是擦边！你毅力觉悟再高，断念水平再怎么强，也难免会心动，即使不破戒，也有可能遗精或者流出前列腺液！

在这里分享一个我前几天看到的戒友发的帖子，大概内容就是：他已经把黄都删了，也坚持学习戒色文章，欲望来的时候也有抵抗，但是他还是破戒了，原因是有个QQ上的朋友，只要他需要资源，他朋友都会立马给他。物以类聚，人以群分，表面上虽然看似把一切黄源都删了，但是你心中有留念，什么是留念，就是知道哪里还有“黄”，你还在贪恋，还在犹豫，还在恋恋不舍，如果还在执着表象的“快感”，而不去理会本质的痛苦，这不叫戒，是在掩耳盗铃！

我戒色的时候删黄源是很彻底的！删掉自己知道所有的一切黄源，也把之前的浏览记录删掉，可以复原的都删了，我QQ那些聊天记录也删了，只要我想起来的，我都会删，毫不犹豫！

第二：每天坚持学习戒色文章，不要敷衍了事、走马观花，学习戒色文章很重要，特别是对于戒色新人！

新人脑子里一大堆的思想误区，学习戒色文章就是在纠正误区，提高觉悟。通过学习，你就了解了戒色的很多方面，比如：戒断反应、遗精这一类，等这些来临的时候，内心也知道这是戒断反应，不会怀疑和慌乱，而是坚持戒下去。不要被一时的困难吓倒，戒色的康复是一个缓慢的过程。

我每天都会帮助戒友解答问题，尽我所能，大部分都是回答一些戒断反应、遗精类问题，我也经常看到很多突破不了怪圈的戒友发帖子，说自己又破戒了，我想了很久，不知道怎么回答，看到评论区有很多戒了几百天的师兄这么回答：多学习戒色文章，多练习断念，修心，多行善积德。后来学习了很多戒色前辈的文章，总结出来了。

第一个欲望高峰期，就是我们首次戒色，这个高峰期是欲望反扑最猛烈也是最难克服的，通常会在戒色后二十天一个月左右出现，更快一周就有，怎么熬过去呢？大家想开点，第一次那就是靠决心，靠各种办法，想方设法熬过去。

我只说在第一个阶段，我们需要有强硬的态度和方法，你自己想啊，刚开始戒色，你哪里有什么定力，戒色文章都没读几篇，更不要说断念修心了，要知道断念修心、行善改过，这些都是需要花时间来做的。

在这个阶段少不了学习，可是这时候在欲望面前还很弱小，就是得有强硬的态度和毅力，没有这一点，熬过去断无可能，直接导致的后果就是破戒怪圈，进入死循环！所以，第三点就是得有强硬的态度和毅力！一种必胜的信念！必须有强大的信念，这种信念是超越肉体所能承受的最强原动力！

一转眼，这么快就100天了，早在戒色80天的时候就很激动，现在百日基筑已经完成了，却感觉只是开始，今后的路还很长，戒色只有进行时，没有完成时！前路漫漫，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。

**附录篇：我是怎样冲破不断破戒的怪圈的，戒色249天的心得体会**

作者：fish

今天是我戒色的249天，其实这也并不重要了，天数只是一个数字，我明白只要我在呼吸，我就会一直戒下去。好了废话不多说，上正文。

邪淫6年，失去了很多，也懂得了很多。失去了非常爱我的前女友。在陷得最深的一段时间里，相信有的戒友也体会到了这种感觉，身心严重异常，都不想碰她，牵她的手这么简单的小事都做不到，满脑子都是那些污秽。

一开始我也是和大多数戒友一样，戒了破，破了戒，始终过不去一个月这个坎。后来自己尝试着开始学戒色文章和戒色知识。其实一开始是有一点看不进去戒色文章的，然后我就搜索国外戒色视频，从第一期看到最近一期。

看着看着突然有一天觉悟达到了，就一直戒到今天了，然后慢慢再开始看戒色文章，收听《戒为良药》，巩固地基，基本上天天都有在抽出时间来学习戒色知识。

我真的觉得这是我做过最难的坚持，但是能成功者，注定不凡，你连戒色都能成，还有啥做不到的呢？在这一路上，遇到过很多问题，一有什么症状就来吧里问，感谢那些帮助过我的那些师兄弟们，长江后浪推前浪，我现在也站出来了。希望各位师兄能在我的经历之中，获取些许对自己有用的经验。每个戒色阶段会有每个阶段不同的戒色问题，《戒为良药》真的是按照戒色的规律来写的，我现在也还在继续坚持看。在这里也感谢飞翔老师和大花主播。

戒色要练就一个最重要的基本功，那就是观心断念。观心断念分为理论和实战，理论结合实际，方可化解心魔的次次进攻。因为本人之前有很多症状，什么夜醒啊，什么神经症啊，什么前列腺炎啊，等等，所以戒色的决心还是比较强，是为了回归正常的人生活而戒，为了能真正意义上地活着。所以前面一个月还算顺利，39天无漏，殊不知真正的考验才刚刚开始。看了下之前自己在吧里发的帖子，在37天的时候，症状反复就来了，反复发炎，加尿频。其实这都是小问题，最要命的是夜醒，睡觉睡得好不好对恢复影响很大，而且结合现在自身的情况来看，夜醒继续睡，真的很容易遗精。那时候真的，回想起来要老命啊，一晚上醒4、5次，真的是太煎熬了！现在回想起来真是……现在真的是要好太多太多了，一晚上就醒一次，还是之前自己种的恶果，自己跪着也要吃完。

我写的这些可以让大家认识危害提高警惕，下面直接上干货，然后再结合自己的经历让大家引以为戒。

1.不意淫(重中之重)

2.坚持学习戒色知识

3.坚持做固肾功(可调节身体虚导致的频繁遗精)

4.控制肉的摄入量，一定要少吃肉(吃肉多了会导致意淫的增多)

5.坚持适量运动，微汗最佳(不要出大汗)，虚的时候好好休息，不要出汗。

6.行善

容易增加意淫和欲望的两种因素

1.身体虚

2.肉吃多了

这时候一定要保持警惕，紧紧盯着自己的念头，做到念起即断。欢迎广大戒友补充。

戒了这么久我得出了一个搞定频繁遗精问题的公式：观心断念+坚持学习+固肾功+吃素=少量遗精次数。

我说一下自己是怎样落实这个公式的，给大家一个参考。观心断念：其实就是注意力的分配，去注意自己脑子里在想什么，如果有那种念头立马念断念口诀(念起即断、念起不随、念起即觉、觉之即无)，然后再将自己的注意力集中在别的事情上。如果发现半天都断不了，有藕断丝连的感觉，我会放下手头的事情，立马去学习戒色文章。我会在日常生活中一直保持观心状态，为了守住自己的戒色成果，我觉得这么做是值得的。坚持学习：现在中午和晚上会各学一篇戒色文章，抽时间学习《戒为良药》。学习戒色文章千万不能走马观花，要一边看一边想，在别人的经历上去对比自己的经历，吸收有用的经验为自己所用。每天晚上睡前都会做固肾功，一天50个，做到有拉紧感。吃素以后会发现念头就能很好地断掉，以及明显减少，有利于戒色。再补充一点就是控制好自己的脾气，生大气的时候导致气血紊乱，晚上是很容易遗精的。

**附录篇：戒油子逆袭的关键——执行力**

前言：

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

正文：戒油子定义

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

2.表面上貌似都懂，但实则一知半解，什么也没做到。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

从这四个例子可以看出问题，道理都懂，能说却做不到。

做不到一般有两种情况：

1.没有认识到问题的严重性，没有下定决心。

2.缺少练习。

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

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

强戒盲戒的戒油子存在的毛病：

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

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

总结：

戒友中，一般分三种情况：

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

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

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

结语：

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

**附录篇：沦为戒油子的五个不！重新出发，找到初心！**

先感恩戒色吧义工团队，前几天去戒为良药公众号下载了最新的戒学文集，才发现我们戒者已经有非常多的资料和内容了。这些都是宝贵的资源，大家一定要珍惜，感恩付出辛苦的前辈们。感恩飞翔老师的坚守和付出！感恩戒色吧的吧务团队！感恩相信戒色吧的戒友！感恩相信别尘的朋友！

资料如果放在手机里不看是无价值的，一定要每天坚持学习，提升觉悟的方法是学习，望大家努力前进。这篇文章是送给千千万万戒油子的，当然也欢迎新戒友看看。

戒油子定义【非官方】：一年以上反反复复破戒，身心健康并未恢复的戒友。

戒油子并不含贬义，不是侮辱，只是一个代号，就像前辈和大神是指已经进入戒色稳定期、身心恢复健康的戒友。希望大家能知晓。

沦为戒油子的原因比较多，戒油子的特点也不少。但我归纳总结后发现，用五个不的词语就能概括。

1.不相信

2.不耐烦

3.不空杯

4.不学习

5.不反思

接下来就5个不和大家探讨一番，欢迎对号入座。

第一个不，就是不相信！不相信什么？不相信戒色！不相信症状！不相信自己！不相信是五个不中最严重的，有的戒友不相信自己，有的戒友不相信症状，有的戒友不相信戒色。还有的三个都不信，或是两个不信。总之，就是不相信了，自己越来越没信心，不相信能戒色成功。不相信戒色是对戒者最致命的。就是对戒色产生怀疑，戒三天怀疑两天，或者开始攻击戒色吧，开始捣乱、破坏。造成这个现象的原因主要是戒油子没戒色成功（成功指进入戒色稳定期，身心恢复健康），怀疑科学戒色理论，怀疑专业戒色，怀疑戒色吧，怀疑所有前辈，甚至有些极端者会重新相信手淫无害论，开始攻击戒色吧。

首先戒色吧是一个戒友互助群体，吧规写得很清楚，科学戒色，断除不良恶习，恢复身心健康，符合传统文化。戒色吧没收过戒友一分钱，也没强制戒友必须留在戒色吧，戒色吧来去自由，这点希望大家能认清。戒色吧的吧务团队没有人跟戒友收费，这是一个自发的公益组织，就是帮助每一个有需要的人。如果你觉得没戒色需要，也不认同戒色吧理论，大可以离开。这一点希望大家认清。（说明，我不是戒色吧吧务团队，我只是戒色吧一名老兵）

戒色吧是正能量吧，我们要恢复身心健康，要戒的东西有很多。要戒熬夜、戒久坐、戒纵欲、戒生气、戒烟、戒酒、戒懒、戒色、戒沉迷游戏！持戒养生才能恢复身心健康。而这里面戒色无疑是最难的！拔除淫欲，以戒为师，戒为良药，戒出美好人生！

其实，信任是最难的一件事。建立信任可能需要一年，摧毁信任只需要一天，甚至一句话。所有商家都希望消费者相信其产品，信任其品牌。拼命地打广告，做宣传推广，都是为了和消费者建立信任。但信任其实最脆弱，一个三聚氰胺三鹿就倒了，一两个负面消息就能干掉一个多年品牌。戒色吧流行一句话，症状是最好的老师。没有症状的人是很难相信邪淫如此害人。尤其是症状越严重越相信！我就是案例，我在2018年下半年爆发了神经症，走投无路的情况下来到戒色吧。我是觉悟很低的人，但凡有别的救治方案和出路，我可能也不会选择来到戒色吧。不经历过痛苦的折磨，没感受过生不如死，真的不懂珍惜，所以当我找到问题所在，又有人告诉我解决方案时，我是喜极而泣的。

有些戒油子会听信无害论，会去各种论坛、网站寻求对戒色吧的验证，会评论怀疑。其实，大可不必，实践是检验真理的唯一标准。你按照戒色十规坚持做三个月就行，不用多。是真是假你自然知道。我也怀疑过，所以我就按飞翔说的去做，背口诀我就背，做树疗我就做，艾灸我也尝试，固肾功我也做。有些做得不到位，但基本上都让我学到不少，收获不少好东西。戒色是戒出来的！做到才能得到，得到才能恢复！所以戒油子得先戒懒！请你不要放弃，要相信科学戒色，科学戒色就是可复制，你按照科学戒色也能走出怪圈。如果你觉悟尚浅，不要去无害论的地方。大家如果碰到攻击戒色吧的人，不要去争论，解释是最浪费时间和精力的事，没有意义，持之以恒，做好自己。

戒色环境只有戒色吧这为数不多的净土了，望大家珍惜，要相信戒色！相信戒色吧！相信戒为良药！别听信无害论，做一名专业戒者。就像职业足球运动员会听信球迷的建议么？跟球迷学习如何踢球？想想都觉得可笑吧，球员要听教练的，练习要专心。我建议大家两耳不闻窗外事，一心戒色求大乘。努力让自己变得更优秀，努力练习戒色技能，成为专业戒者！戒油子大多不相信自己！这也很正常，一次次对自己承诺戒色成功，一次次失败，摧残自己！怎么自信得起来！自律才能自信，自信才能做到，做到才能得到，得到才能恢复，恢复才能快乐！快乐才能自律，如此循环。要找到自己戒色链条中哪里做得不好，要改进、调整、优化、进步！

戒色吧是科学戒色体系，所谓科学戒色，就是戒色方法不是偏方！是OTC，大家都能按照这个方法戒出美好人生！（非处方药又称为柜台发售药品：over the counter drug，简称OTC药。）

科学戒色的定义：

通过科学方法断除不良杂念，积极行善助人，戒除熬夜、久坐、纵欲、生气等恶习，坚持运动养生恢复身心健康，活出真我的过程！

关键词：断除杂念，行善助人，戒除不良恶习，运动养生，活出真我。

这些关键内容缺一不可，你都做到了么？是只做到一个还是两个？一定要都做到啊！

戒油子要从戒色爱好者、戒粉蜕变成专业戒者！专业戒者有自己的日课！有日常训练！和运动员日常训练一样！和学生每天上学一样！和工人每天上班一样！不训练的运动员叫罢训，轻则警告重则开除！不上学的学生是旷课，轻则记过，重则开除！不上班的工人是旷工，轻则罚款，重则开除！不执行日课的戒者叫罢戒，轻则心烦意乱，重则破戒！规律都是一样的，没有什么好解释的，你都罢戒了，你不破戒谁破戒！

戒者一定要专业，要全力以赴戒色，坚决执行日课！不忘戒色初心！日课不是给我做的，不是给飞翔做的，是给你做的，你做到你就能得到！做不到，永远都是纸上谈兵！

戒者心中要有一个锚点。这个锚点就是记住，无论何时何地，你都要记住自己是一名戒者！你是持戒的人，这个是身份认同和转变。我也曾是戒粉，羡慕仰望崇拜戒色大神。当我读完《戒者录》我才明白，真正的戒色大神就是我自己！我心中的戒色大神不是飞翔！不是禅行僧！不是开始行动吧196！不是慧剑斩魔！不是戒色集团军！不是蛙声一片！等等！不是他们。他们是老师是前辈，但大神只能是我自己，每个人心中都有一个戒色大神！我心中的戒色大神只有我自己！（按：可以理解为天助自助者，人生的路要靠自己去走，成功要靠自己去争取。天助自助者，成功者自救。）

我把这句话送给大家，如果你破戒了，你并不可耻，也不可笑，失败不可怕，只是在戒色路上摔了一跤而已，站起来，拍拍尘土，继续前行！在哪里跌倒就在哪里爬起来！不要因为摔倒了，就放弃爬山！好走的路都是下坡路！下坡很容易，放弃就行，放纵就行！可是你得到了什么？学习成绩提升了么？工作绩效完成了么？钱多挣了么？身体健康么？心理健康么？有精气神么？多问问自己当初为什么要选择戒色！当初许下的诺言达成了么？你登上山顶了么？我只能告诉你，山顶很美！很美！站在山脚下无法想象登上山峰的感觉！无与伦比的美丽！做一名戒者不丢人！因为，我们在改变，在努力让自己变得更美好、更优秀！这是一件值得自豪的事！并不是一件可耻的事，嘲笑你的人才最可耻！那些知错不改的人才可耻！人非圣贤孰能无过，知错能改，善莫大焉！加油！蜕变吧，破茧成蝶，变成美丽的蝴蝶，翱翔在自由的天空吧！

戒油子第二个特点，不耐烦！

戒油子往往对戒色不耐烦，对学习不耐烦，对养生不耐烦。戒油子往往急于求成，希望快点恢复身心，对需要长时间坚持的事情做不到持之以恒。没有耐心坚持做运动，发誓努力几天就又放弃了，看不到效果放弃，太费劲放弃，没时间放弃，总之，永远都有理由和借口，找一堆冠冕堂皇的理由麻痹自己。就是不会努力做到，不做到就无法得到。任何养生运动都不可能立刻见效，又不是神功，练一次两次出不来效果，需要坚持做，量变才会质变。

戒油子不耐烦还表现在对戒色前辈不耐烦。看觉悟帖，只找快速方法，跳着看，一目十行，没有认真读文章吸收精华知识。囫囵吞枣，总寄托快速戒色的方法。戒色不是一天就成功的，也不是进了稳定期就不需要学习了。这点不能忘记。别把戒色当手段，戒色养生没有捷径。要么专业戒色，要么信仰戒色，要么专业加信仰。什么快乐戒色法、忘记戒色法等等都无法持久，无数案例已经证明那些偏门存在巨大问题。

戒油子的不耐烦还表现在行善上。回答新戒友问题，总是不耐烦，对破戒的新戒友幸灾乐祸，要么落井下石，复制粘贴答案，回答问题不经过大脑。新戒友内心其实很脆弱，你的一句回答对他都很重要，不要发泄情绪，做火药桶。你可以不用回答太多，但每一个回答都要尽心尽力，别引起误会，别误导新人，别打击新人，一句加油！也是鼓励。戒油子在行善上更敷衍，更不耐烦。行善心不善，行善一辈子也只是半善。放生一条鱼就让保佑你赚钱，保佑你戒色成功，要求各种回报，行善重在心善。但行好事，莫问前程，你可以发愿做几百件上千件善行，然后求功名利禄，但别做一件没看到回报就放弃了。行善最乐，当你做一件善事，心相续就会干净一点，坚持下去，嗔恨心就会越来越少，这非常有助于戒色。

心善，面善，语善，行善。心善最重要，见到老人摔倒，心中有善念就去扶起来，别去想后果，想别人讹诈你，那些都是恶念，是妄想！别因为行善反而导致恶念，正中偏。为人好，打人骂人未必恶；存私心，捐款布施未必善。心存众人，心存帮人助人之心才是善心。

戒油子第三个特点，不空杯！

不空杯就是心中装满了自己的错误想法。你认为的戒色，你以为的养生，其实大部分都是错的，浅显的。不论别人说什么，戒油子都听不进去，看不进去。看精品帖、前辈文章，戴着有色眼镜看，挑剔的眼光去看，以自己能找到文章问题为荣，好像自己牛得不行，看文章吸收率很低。别人看戒色文章能吸收30%，戒油子只能吸收1%-10%，可能只看懂了一句话，吸收率太低，为什么？因为他的心已经满了，一点东西都装不进去。而戒色高手呢？还拼命吸收别人的觉悟，总说自己是戒色界的小学生。

戒油子最喜欢说的一句话就是：我什么都懂，看了无数文章，戒色理论都知道，就是戒不掉。

在我看来就是蚍蜉撼树，萤火之光。所谓的懂是假懂，所谓的看过的戒色文章也就几篇戒色文章而已，不值一提！我前几天发了一篇破茧成蝶的感悟文，那时，我才对戒色稍微明白了，终于摸进戒色的门槛了，我的觉悟和飞翔比，就如同萤火与皓月，差得太远了。我刚刚戒色入门，还有诸多不明白之处。戒色是门很深的学问，戒到老，学到老。

戒油子的觉悟很低，但自以为很高。用充电宝比喻，就是500毫安的充电宝，还满了，一点电也充不进去。戒色高手的觉悟就好比10000毫安，但是他的容量还在不断扩大，到处充电，非常谦卑，因为高手知道，不扩容，觉悟就无法提升。打败心魔就靠觉悟，只要戒色，觉悟就一直要增长。戒油子的觉悟就像进了一个房子，转了一圈，捡到一把手枪如获至宝，然后就说戒色也就这么回事。殊不知，戒色高手已经在100层拿到了激光炮，秒杀心魔，你还在一楼瞎转悠呢！戒油子扩容吧，压缩你那点觉悟，把气体压缩成液体，把液体压缩成固体。觉悟提升永不止步！

戒油子第四个特点是不学习！

学习提升觉悟，学习可不只有戒色文章，学习无处不在。看戒色文章是学习，看《戒为良药》是学习，看《以戒为师》是学习，看《戒者录》是学习，看传统文化是学习，看正能量电影电视剧是学习，看善知识视频是学习，听戒色录音、音频是学习，看戒色图片是学习，学习养生知识是学习，看大德开示是学习，看纪录片是学习，看经书典籍是学习，和前辈同行交流是学习，反思是学习，记戒色笔记是学习，抄金句是学习……学习无处不在，学习方法类别很多。需要学的内容很多很多，要不断学习，学习才能提升觉悟啊，戒油子往往认为自己什么都会了，产生贡高我慢之心，其实觉悟很低，知识很浅薄。切记不可骄傲自满，谦者，众善之基；傲者，众恶之魁！

戒油子第五个特点是不反思！

戒油子通常不反思，会怀疑戒色吧，怀疑戒色前辈，但他不会反思自己哪里做得不足。为何都是戒色，别人能戒成，进入稳定期，而他沦为戒油子。戒油子不是看不到自己的不足，而是选择性忽略。不想承认自己不够努力，不想让别人觉得他很无知，不想被人看不起，还想给自己留点面子，藏着自己仅存的自尊。掩饰自己的懒惰，掩饰自己的好高骛远。在你玩游戏的时候，戒色高手在提升觉悟；在你无聊破戒的时候，戒色高手在跑步；在你情绪低落看黄时，戒色高手在练习断念。

困难也好，心魔也罢，不会因为你叫某某，而对你提升难度，也不会因为我叫李别尘它不来找我。强者和弱者都在一条路上奔跑，都会遇到困难和障碍，弱者选择退缩，一点困难他就放弃。强者选择迎难而上！强者眼里只有一条路，就是干掉心魔，直达戒色巅峰！只有成功，没有退路，必须全力以赴！

孟子说行有不得，反求诸己。孔子说反躬自省。请问戒油子你做到了么？当你在角落里哭泣时有反思自己的不足么？当你一次次破戒你有想过为什么吗？当你看到别人发觉悟帖时，你有反思过自己么？你找过自己身上的问题么？你有为戒色付出过什么努力？你全力以赴了么？当你一次次破戒的时候，我希望你能想起这五个不：不相信，不耐烦，不空杯，不学习，不反思！

祝每一个戒油子都不再浪费生命，珍惜时间，破茧成蝶！活出真我！

2020年下9月24日，李别尘于北京。

**附录篇：给戒色新人和戒油子的精准建议，教你突破自己的最大戒色天数**

作者：穿越凛冬

眼下正值三伏天，高温酷暑难耐，学生党都已经放假，面对假期放松和独处模式，每天都有一大片一大片的朋友破戒，更有很多朋友，因为突然缺少监督，完全沦为失控状态，每天狂撸，面对心魔毫无还手之力，看到这些破戒帖子，感到十分痛心，夏天本就无病三分虚，这个时候破戒，无疑是雪上加霜，对于身体的伤害程度会比平时更大。通过最近观察，发现吧里每天都会涌入大量新人，为了及时给新人更好的引导，帮助他们战胜心魔，而不至于走入怪圈，沦为戒油子，也为了让更多苦苦奋战在戒色一线的屡屡失败的戒油子更好的建议，于是写下此贴。由于笔者水平有限，难免有不当之处，还请大家批评指正。

本文主要论述三个方面：给新人的建议、暑假特别建议、给戒油子的肺腑之言。

一、对于新人的有用建议

1、与其抱怨不如找到科学戒色方法，认真执行，快速突破最大天数

对于新人来讲，相较于老戒友最大的优势，就在于开始戒色时候的热情和初心，第一次知道自己这么多年体弱多病、抑郁寡欢、屡遭不顺的根源竟然是邪淫恶习造成的，那种震撼难以言表，下定决心戒掉的热情是非常强大的，这种初心如果利用得好，是会发挥巨大威力，但是遗憾的是很多新人往往不明白什么才是【科学戒色方法】，往往凭着一腔热情，一颗初心来戒色，完全靠着毅力和忍耐这种【强戒盲戒】的方法去戒，去数天数，不懂得学习戒色文章，可想而知，注定失败。

如果不学习戒色文章，觉悟没有得到提高，陷入强戒盲戒误区怎么会成功呢？新人一定要有一个清晰的认知，戒色成功，靠的不是毅力，不是自制力，不是初心，而是【觉悟】，这个觉悟可以说是戒色理论上的正确认识以及强悍的实战能力。作为新人，首要的除了彻底断绝一切黄源，塑造良好环境，最重要的就是找到科学戒色方法，才不至于陷入强戒盲戒误区，最后屡屡破戒，沦为戒油子。找到科学的戒色方法，认真执行下去，觉悟就会逐步提升，最后彻底降伏心魔。

那么何为科学的戒色方法呢？那就是通过学习提高综合觉悟，觉悟降伏心魔！就是通过一年三百六十五天每天不间断地学习优秀的戒色文章，如《戒为良药》《戒者录》等超级精华文章，不断提高【觉悟】，通过一年三百六十五天每天不间断地练习断念口诀，不断提高实战能力，最后提升综合觉悟，来彻底降伏心魔，达到戒色稳定期。这就是科学戒色方法，通过学习，你可以了解掌握戒色过程中的规律，对于戒色不同阶段采取相应对策，戒色更加顺利，了解戒色过程中身体状态变化起伏，不至于惊慌失措，预知破戒来临前的征兆，及时做好对策。这就是科学戒色的优势，不断提高觉悟，越戒越稳定，越戒心里越有底，哪怕暂时失败，但是你的觉悟在不断提高，实战能力在不断加强，最后迟早降伏心魔，而不会像强戒盲戒一般浑浑噩噩，越戒越差，没有方向。

我们每一个来到戒色吧的人都是有福气的人，能够在这个色情泛滥的年代接触到真相，真的是一种余庆了。有多少人到死都接触不到有害真相，有多少人想要戒掉的时候已经晚了，有多少人虽然知道了真相，但是一直屡屡失败最后得了恶病，所以，接触到真相就一定要通过科学方法去戒掉，刻不容缓！新人朋友一定要听话，一定要认真学习《戒为良药》不断提高觉悟，降伏心魔，大家可以随便去问戒色前辈，几乎每一个戒色有成的戒色吧前辈都在认真学习《戒为良药》。《戒为良药》是镇吧至宝，是让你觉悟最快蹿升的绝密武器，一定要每天都学习，一天都不能中断。

很多人都是心浮气躁，不想付出，不想学习，或者难以坚持学习，没有人可以不劳而获，不学习难以戒掉，我见过不少天赋异禀的戒友，强戒百天，最后因为不学习也会失败。

一定要记住，不学习戒色文章，不练习断念口诀，戒色几乎不可能成功的！很多新人热衷于打卡，那么请问问自己，打卡这一天你有没有认真学习戒色文章，有没有认真练习断念口诀，如果没有，打卡又有什么意义？

2、无数前辈血泪经验，戒色几年才明白原来断念多么重要！

看到这里相信大家对于戒色有了一个正确清晰的认识了，了解到了学习提升觉悟，觉悟降伏心魔的含义。那么第二点我要给大家着重强调断念重要性。观心断念是戒色的重中之重，非常非常非常重要，你一年三百六十五天坚持学习《戒为良药》或者其他戒色文章，不断提高自己觉悟，最后还是要到实战中检验，养兵千日，终须上战场厮杀，戒色不是纸上谈兵，你学习那么多戒色文章，到了实战中落实得如何，可以说每一次破戒的根本原因，就是因为最后那一下子，邪念来了，无论是图像、文字还是微妙感觉，邪念袭来，你没有断掉，你被邪念附体了，你执行了看黄和SY的这样一个指令，你就破戒了。

所以说断念是核心，学习戒色文章就是为了提升实战的表现。让你对每种实战类型、念头来袭了熟于心，实战才能发挥更大威力。我看到很多前辈的案例，混了戒色吧这么多年，一直都没有坚持练习断念口诀，所以一直处于失败状态，可以说学不会观心断念，戒色就算没有入门，戒了几年，最后连门都没入，多么悲惨？！很多前辈直到破戒无数次才醒悟到断念的重要性，从而奋起直追，越戒越好、新人一开始戒色，千万不要重复前辈错误的路，忽略断念重要性，不练习断念，最后只会沦为戒油子啊！

观心断念，如何修炼？每天最好拿出时间来静下来，念诵断念口诀，或者佛号，念的时候口念耳闻，念得清楚听得明白，如此才能摄心，千万不要动动嘴皮，心却跑了，这样没有效果，练到大成，就能摆脱口诀，邪念一来，凛然一觉，灰飞烟灭，何等荡气回肠！断念可以有效辅助睡眠，减少杂念，如果能进入更高层次——临在状态，那就更好了。我强烈推荐《戒为良药》132季，关于断念的一切，如何练习，怎么进阶，都写得清清楚楚，多看几遍，你就可以练习了。

说完断念，我来说一说实战对境。现在处于盛夏，受到西方开放思想影响，性感为美，大多数女人穿着暴露，很多戒友在街上看了诱惑，回家都开撸，尤其是恋癖的戒友这时候无疑是备受煎熬。这种情况，我给大家三点建议。首先，在现实对境中，要保持视线散视，如果你不小心看到诱惑，立即把视线移开，不要停留不要看第二眼，上网也是一样的道理，记住停留着魔，第二眼着魔。一开始很难做到，刚开始那种巨大的贪恋，让我很难移开视线，但是每次做不到，就要认真反省，自我对治，慢慢的成千上万次练习，你可以轻松做到，不看第二眼一开始做不到不要气馁，慢慢对治，慢慢养成。对于恋癖的戒友们，不净观你值得拥有，这里我也不便多说什么，但是你可以搜索“九想观”，每天认真观想，慢慢就能发挥威力，对于恋癖真是威力无穷。记住威力在于每天练习，就像一把刀时时磨砺，才能越来越锋利！

3、永远不要动摇你的戒色决心，不要一直更换戒色方法，要坚定地走下去。

一旦开始学习以后，要坚定信念，现在我们戒色并不容易，很多网络特务75党，反戒分子，甚至反对戒色的贴吧，还有戒色圈的其他组织的诋毁层出不穷。新人一开始戒色不稳定，也容易破戒，当破戒几次后，如果看到这些不良分子的鼓吹，极其容易动摇，这个时候一定要坚定决心，遇到这类文章，就是立即远离，坚决不看！你要明白你的戒色方法是绝对没有任何问题的，你走的戒色路线是无比正确的，戒色吧那么多成功的前辈，都用的和你一样的方法，这就是活生生的榜样和案例，多看《戒者录》，看那些戒色有成的前辈的经验，你就会信心倍增。

如果因为暂时的失败就动摇决心，或者不断尝试新的方法，那么只会一无所成。还有身体恢复问题，很多新人戒色以后症状加重，开始动摇决心，其实这都是暂时的戒断反应，或者症状反复，看看精品贴，恢复的太多了，任何症状都会慢慢恢复，有师兄戒色以后脸上痘痘加重了，但是人家坚定走下去，最后重获巅峰颜值！戒色这条路从一开始就要树立无坚不摧的决心，你要明白，戒色是最酷的事情，是任何无害论所无法动摇的，如果决心不坚定，就会成为叛徒，有的人因为善根浅薄，受到反戒分子洗脑，成为了反戒人士，依旧过着浑浑噩噩的生活，让人叹息！对我来说，头可断血可流，但是宁死都别想让我再撸一次！

一开始戒色，觉悟尚浅，失败是正常的，但是失败了不能敷衍了事，一定要总结经验教训，苦练断念，早晚会一飞冲天。

1、明确戒色规律，戒色过程的各个时期了熟于心，掌握各种破戒类型。

对于新人而言一开始戒色，因为强大的决心和热情，很容易进入欲望休眠期，这个时候心里非常清楚，整天没有邪念，戒得比较轻松，这就是【欲望休眠期】，这时候并不是成功，随着将近一个多月的休整，身体养足一些元气，就会进入【破戒高峰期】，这个阶段每天邪念狂轰乱炸，让你备受煎熬，一般来说，觉悟如果不行，断念不力，都会失败。此关不通，苦练断念，多打几次，就能通关。度过几次高峰期以后，就能突破百日大关了。在一个多月以内，很多人会发现自己症状比戒色以前严重了，这就是【戒断反应】，一般来说，只要不是特别严重，休养半月二十天，都会好起来的。在戒色后来的日子里，还会遇到多次症状加重、情绪波动的情况，都算是【症状反复】，和戒断反应一样，不需要过度担心，如果是非常严重的症状反复，需要及时就医。

如果你学习了一段时间，发现自己看不进去戒色文章，也不想练习断念，这就是【戒色厌倦期】，这个时候，可以减少学习量，或者听一听戒色录音，千万不可中断。慢慢调整，养成每天学习的习惯就好了。除了这些特殊时期，我们一定要了解破戒类型，《戒为良药》有一季总结了常见破戒类型，一定要多看，平时遇到类似情况，就要提高警惕，防止破戒。了解不同时期戒色规律，对我们戒色至关重要，了解破戒类型，就能让我们提前避开误区，避免失误。

2、戒色进阶几个难关——遗精关

接下来说几个戒色新人戒色过程中遇到的难关，其实戒色过程并没有想象的那么容易，当你日复一日坚持学习断念，随着天数加长，身体就慢慢进入修复状态，很多人放纵的时候很少遗精，或者没有遗精，这是因为以前伤得太狠，但是随着身体恢复，开始出现遗精，甚至频遗，久遗八脉皆伤，遗精以后状态下滑，欲望增强，是身体恢复的拦路虎之一。如何克服遗精？遗精的因素有很多，我们平时要注意饮食清淡，不要大汗过于劳累，修正一下生活作息，尽量避免遗精因素。除此以外，每天坚持练习快版固肾功，通过不断拉伸肾经膀胱经加固精关，可以克服遗精，效果神奇。睡觉的时候，尽量保持吉祥卧，有些师兄比较狠，为了不遗精，为了保持吉祥卧姿势，绑着腿，或者在盒子里睡觉，吉祥卧确实对于遗精有非常好的效果，吉祥卧腿部弯曲要小于九十度。一般来说，坚持固肾功吉祥卧可以大大减少遗精，如果你依然频遗，一定要积极就医。

3、戒色进阶几个难关——情绪关

情绪这一关也是很大的拦路虎，不管你戒掉多长时间，如果情绪控制不当，依然会失败，我见过戒色一年多的前辈，因为和家人吵架，引发情绪地震，最后破戒。一个人一旦情绪失控，就容易通过SY发泄，一般来说常见的情绪破戒，和女友、父母、同事等吵架，还有考试通过、获得大奖等狂欢情绪，也容易导致破戒。一旦出现狂欢或者低落等情绪就要警觉，就像是毒蛇爬上你的脚，要明白破戒在等着你了。平时一定要加强修心，多学习传统文化，修养身心，克服情绪关！

4、新人进阶瓶颈杂谈

当一位新人戒色天数不断突破，想要达到极其稳固的层次，这时候就一定要注重德行修养，小戒靠忍，大戒靠悟，至戒靠德。很多前辈，戒了几百天失败了，很大一部分原因是因为德不配位。嗔恨心导致破戒，情绪破戒，骄傲破戒，这些破戒案例都在提醒我们，认真提升德行，做一个谦卑与人为善的人。我强烈推荐蔡礼旭老师的《幸福人生讲座》和陈大惠老师的《圣贤教育改变命运》，每天学一学讲座视频，学圣贤教诲，提升德行。在此我透露一个秘密，常常行善积德，在吧里回帖助人的戒友，一般都会戒得比其他人更加顺利和稳定。行善积德，让你的境界更加稳固。最后，我隆重推出最全面、最实用、受众最广的戒色方法：戒色十规！可以说严格落实戒色十规，绝对戒色成功！大家都去学习，笔者也正以十规严格要求自己，当然我做得还是比较差，但是我们可以努力！戒色的难，难在日复一复地坚持学习坚持练习，问问自己，你做到了吗？

二、暑假的一些建议

进入暑假，突然没了老师监督，没有学业压力，很多学生戒友一下子放松了，完全沦为放纵模式，暑假其实就是独处模式，以我个人的经历来说，千万不要高估个人的能力，觉得自己一个人可以在家里管住自己，制定一堆学习计划，最后日日撸管，都荒废了。定力不高的戒友，我建议暑假不要一个人在家。可以去图书馆学习，或者组织好朋友一起成立学习小组，有了环境监督，不容易放纵。闲暇时做一些家务，体会父母辛苦，多看一些善书，有条件做一做义工，真的非常有意义。定力不够，如果不采取措施，真的就是完蛋！

三、写给屡屡失败的戒油子

1、初级戒油子

我认为戒油子分成两种，第一种每次戒的天数不多，初级戒油子，看不进去戒色文章，心浮气躁，别人劝看戒色文章，他就说自己都懂了，以为自己懂了，其实都不懂！其实静下心来问问自己，你真的懂了吗？落实到位了吗？有几句落实下来了？视线管理强调看到诱惑不要停留，立即转移视线，不看第二眼，你能够不打折扣地执行吗？情绪烦躁时能否第一时间想到可能导致破戒，采取方法让自己调整情绪？说千万句，不如做到一句！每次破戒，不要敷衍了事，要认真反省，其实当你反省以后，会惊讶发现，破戒原因多数相同，你总是无聊——看擦边——看黄破，或者看到诱惑——断念不力——破戒。认识到这些重复的破戒模式，你就要打破这些模式。比如无聊的时候不要玩手机，看到诱惑立即转移视线，不让破戒模式继续下去。当你习惯总结，就会减少破戒。

戒油子都知道要学习，但是不知道学习需要持续不断，多少人就是没有坚持学习戒色文章，最后失败，多少前辈就是破戒前一段时间放松警惕放松学习失败。问问自己有没有每天都去学习，这个习惯养成了吗？每天都要学习，不看就会失败！认真学习戒色文章，不用贪多，把你看过的，拿出来再看几遍，再问问自己，你真的都懂了吗？注重重复学习！最后超级重要的就是断念练习，说一千次一万次都不过分，真的太重要了！可以说每一次破戒的根本原因，就是因为最后那一下子，邪念来了，无论是图像是文字还是微妙感觉，邪念袭来，你没有断掉，你被邪念附体了，你执行了看黄和SY的这样一个指令，你就破戒了。所以戒油子要在断念方面下苦功夫。

总结：做好每一次破戒总结、反复学习戒色文章、苦练断念、养成每天学习练习的好习惯。

2、高级戒油子进阶

还有一种戒油子每次突破几百天就破戒，破戒以后一发不可收拾，反复破戒，难以找回好状态。其实这些戒油子破戒的原因无非是破戒前几个月就开始不看文章了，放松警惕，好的生活习惯流失。因为戒色文章没有持续学习，好状态流失，放松警惕，因为某个因素诱发，就会崩盘；或者因为戒色有成，就有些骄傲，导致最后放松警惕，德不配位破戒。对于这种戒友，我只想说，也许你离成功就差一个德行培养了。越是到了后期，你就会明白德行的重要性，德不配位，到了最后就会莫名其妙破戒，甚至会破戒以后受到蛊惑，成为叛徒。德行修养大家都知道，但是说是一回事，真正踏下心来修养德行又是一回事，一定要重视起来。戒到这种层次不容易，要多培养好的生活习惯和爱好，形成良性循环。

最后奉劝戒友：既然戒色有些心得，就不要藏私，到吧里带一带新人，每天认真回复他们的疑惑，就像是帮助曾经的自己，行善有助于德行培养和戒色境界的稳固。这种行善助人的氛围薪火相传，一代一代传承，如一灯燃千灯，终会照亮华夏大地！

**附录篇：从屡戒屡破的怪圈中挣脱出来，戒到一百天的小顿悟**

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

1.要明白邪念不是你

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

2.发现破戒之前的过程

我们每次破戒的过程都是起邪念-跟随-看黄-撸管

3.邪念出现之后，你的反应决定了你的戒色成败

戒色高手：邪念出现——立刻断除

戒色菜鸟：邪念出现——跟随——看黄——破戒

4.把握断念的时机，断念要快要坚决

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

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

实战就在一瞬间，要想戒色成功就一定要把握住这个瞬间。念头出现，立刻断除。

5.送给断念菜鸟的临时宝刀——念起不随+思维对治

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

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

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

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

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

断念要狠。印光大师：“当杂念初起时，如一人与万人敌，不可稍有宽纵之心。否则彼作我主，我受彼害矣。若拌命抵抗，彼当随我所转，即所谓转烦恼为菩提也。”又云：“非将死字挂在额颅上，决难令妄想投降。妄想既不能投降，则妄想成主，本心成奴。是以多少出格英豪，被妄想驱逐于三恶道中，永无出期。可不哀哉。”

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

之前一直抓不到戒色精髓的原因——吸收率低，不懂得复习，不做戒色笔记。

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

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

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

**附录篇：一个屡戒屡破的戒油子的反思**

我进入戒色吧已有两年光阴，就是两年的时间我也没有戒掉。难道戒色真的那么难，说白了这也只是一个恶习罢了。在这个帖子我会慢慢分析自己戒色失败的原因。希望可以让自己冲出怪圈，也警示其他的各位师兄，不要和我犯一样的错误。其实戒色压根没有那么难，我们戒不掉的原因是向欲望妥协。戒色其实也就那么多要点，要是每天认认真真地去落实，还无法戒掉吗？戒色方法已经那么全面，那么系统，可为什么还是戒不掉？

我曾经很迷茫，我觉得我明明有落实戒色方法，每天有看文章，做笔记，有练习断念。可为什么自己老是几天就破戒，最长也不过十几天，二十几天吧。我很迷茫，我好像看不到希望了。我不明白这到底是为什么。为什么有的师兄进入戒色吧几个月就可以戒掉，而我两年了，也没有明显进步。有的只是戒色水平不停地进步一点点，再退步许多。就这样，我戒得越来越差。

最近我感觉我的戒色水平又不断在退步，戒色天数也在骤减。感觉就是心魔一来，马上就缴械投降，连反抗也快消失了。我逐渐意识到如果再这样下去，我可能这辈子也戒不掉了。我可不会甘心自己这辈子就这么废掉了，我还有许多愿望没有实现，许多事情没有完成。邪淫只会一点点拖垮我，这种温水煮青蛙实在是太可怕了，比直接伤害可怕太多了。它会不知不觉地让人废掉，可当我们意识到这点后已经没有什么力气去反抗了。

好好反思下自己的问题，随着症状的不断加深，我必须重新踏上戒淫之路。我开始继续手写笔记，开始练习断念口诀。可是我依然破戒连连，几乎就是一两天一破。我不明白我到底是哪里出错了，为什么别人能戒掉，我却不能呢？于是我开始不停地问，我想找到到底是哪里出了问题。但是问了许多，感觉自己明白了许多，但第二天就抛之脑后，压根无法落实。于是我依旧戒不掉，我很苦恼，为什么我就是无法成功，我的自信都快要消失了……

我苦苦反思直到这两天，我开始惭愧，我那么麻烦师兄可我还是戒不掉，还是落实不了。我觉得自己很没有用，还麻烦了别人。这时一个念头在我脑中炸开，那就是这一切都赖我自己，赖我没有行动，没有按照师兄说的去做。没有认认真真练习口诀，重在认真二字！随着又几次破戒之后，这个感觉越发强烈，我觉得我之所以戒不掉，就是因为实战弱！说实话，这不是我第一次意识到实战的重要。早在我初入戒色吧三个月我就认识到了这点，那时积极落实，戒了自己的最大天数：一个月，没错就是一个月。但是随着自己的懈怠，就又陷入怪圈了。说实在最近很少能体验念起即断了，断念总是拖泥带水，这样能戒掉吗？我渐渐找到了我之所以戒不掉的原因，就是实战太弱了。根本无法秒杀心魔，这样就会和心魔进入僵持，只要进入了僵持，心魔就有一百种方法让我破戒！

说了这么多，下面开始分析我戒色的缺点，为什么会失败。

戒色态度的问题。插一句，就算知道再多，不练习也等于什么都不知道（自己想到哪写到哪 ，请各位戒友见谅）

每一个戒油子都有态度问题。我属于是两种戒油子都有过的类型，现在是第二种（1.一知半解也非常骄傲；2.知道再多也不落实，实战太弱了）。

继续反省实战。我断念缺少一种气势，真的心魔老是以第一人称怂恿我，不注意很容易就陷进去了。

随着我一次又一次地破戒，戒色初期的那种冲劲早已磨没。虽说热情减弱，但是如果发大决心精进也不算什么难事，但为什么我每一次痛下决心，结果短则一两天，长则十天半个月就又抛之脑后了呢？我总结这是因为有一个东西，它不仅对我们不好，还会极大程度削弱自己的决心与执行力，这个东西就是娱乐。我感觉自己只要接触那些东西，就停不下来。其实当我去看时，就已经落入心魔的怂恿。这也算一种适度吧：就是说娱乐只要适度就不妨碍戒色，这两者可以共存。当我去做时，就已经听信了怂恿。（按：适当娱乐没有错，可以放松自己，但某些娱乐方式容易让人上瘾沉迷，停不下来，从而导致戒色状态急剧下滑，比如沉迷手机或游戏等。）

娱乐很可能一个控制不好就让我们沉迷，当然了也不能一棒子打死，我们如果没有一定的定力的话，最好还是少上网，少看电视。如果控制不好的话，就很可能浪费时间，占用日课时间，让我们浮躁，不想完成日课。戒色必须拿出一个认认真真的态度，如果日课总是敷衍了事，那么你的水平就不会有什么提升，甚至还会退步。我就是这样，来到戒色吧两年，断念水平一直忽高忽低，总体呈退步趋势。这就是我很少一直精进，很少认真完成日课的结果。也许有时会坚持几天，但后面总会因为娱乐丧失质量。日课如果没质量等于没有！

希望各位师兄可以吸取我的教训，别犯和我同样的错误。

今天中午看贴吧，忘记是哪个帖子里的什么内容了，有诱惑的词语，看到后马上起了邪念。有了画面，有了反应（说明我断念还是不够快，不能给邪念成像的时间）。一点点犹豫之后，马上站了起来，念断念口诀，成功化解欲望。说明了我断念速度不快，没有在第一时间发现念头，需要努力精进。

现在大概念了200遍左右。准备有时间念500遍，现在断念还差狠劲，需要继续努力，必须有足够的谦虚才能够获取真正的知识，不然就算有也只是些皮毛罢了。其实感觉这些天念口诀，断念已经有在提升，但是还不能念起即断，必须继续努力。感觉自己又能向内看了，就是断念一直缺少一股狠劲，总是拖泥带水，很容易和心魔僵持，这个时候内心就已经在悸动了，随便一个贪恋加怂恿就能让我破戒，当然了还有明知故犯的。

感觉随着断念水平的提高，自己会越戒越轻松，因为水平高了不仅可以断邪念，还可以察觉断掉有碍戒色的念头（间接影响，例如打游戏）。感觉这类念头更难被发现，因为我们通常会对邪念更敏感。这两天感觉已经可以察觉一些细微的习惯的念头（例如想要刷微信，手还没落下，就发现了，发现了就不会跟随了），当然还有许多发现不了，毕竟实力摆在那，不过这说明我的水平在提升，加油！

（按：这位戒友的反思很好，写出了很多戒油子普遍存在的问题：没有行动，没有落实，没有认真练习，实战弱，沉迷娱乐，日课总是敷衍了事，一知半解，骄傲等。这些问题必须改正，才有望突破怪圈。他分享了一次实战体会，虽然断念慢了一点，但总体还是做得不错的，马上站起来念口诀，成功化解了欲望。马上站起来，这点做得特别好，说明他的警惕性很强，懂得转变姿势来提升警惕。他的问题就是断念缺少一股狠劲，平时可以看些狠话的句子，培养自己的断念决心和狠劲，比如这是你死我活的战斗，杀出一条血路，拼刺刀，血战到底等。他已经进步很多了，进步的过程中会有进进退退的现象，只要继续坚持下去，必然能越来越精通，越来越熟练，越来越强大，到时就能突破怪圈。为什么明明有落实戒色方法，每天有看文章，做笔记，有练习断念，可为什么自己老是几天就破戒？他感到迷茫，后来他也知道了，因为他还不够强！自身还存在很多问题有待改正。戒油子能意识到自己存在的问题，努力去改正，加强自律，狠抓落实，保质保量完成日课，恒久力行，这样肯定能摆脱戒油子的状态，完成逆袭。）

**附录篇：远离黄源，戒出生天! ——对于戒色十规第一条的思考**

作者：拙愚

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

一.黄色资料全部删除，黄色书刊、光盘全部销毁。

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

二.黄源无处不在

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

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

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

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

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

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

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

三.调控好“时机”，黄源也能转化

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

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

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

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

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

四.常见弱势“时机”总结 （仅供参考，关键还是自己总结）

1）没有阅读戒色文章。

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

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

4）赖床、回笼觉、打盹后、午睡后。

5）吃饱饭后、吃完零食后。

6）吃了肉或五辛后、喝酒后、吃补品后。

7）与女生交谈、相处后。

8）处于较大的情绪波动之中。

9）坐姿歪斜时、躺姿时。

10）在厕所时。

11）精神疲累时、身体不适时。

12）好求名利时、急躁时。

13）独处时。

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

**跋：写在最后的话**

《戒油子终极逆袭宝典》是精准定位的一本书，我看到戒油子有很多，他们很需要帮助，我也是发自内心想帮助他们，指出他们的问题，给出针对性的建议。相信很多戒油子通过学习这本书都能恍然大悟，明白自己的问题，端正态度，下决心改正，激励自己，振奋自己，把气势提起来，一定可以突破怪圈。有位戒友说得很好，怪圈的存在就是为了让我们突破的！这是一种挑战！当我们具备了实力，是完全可以做到的！

这本书从我有这个想法到完全做出来，大概经历了大半年，是不断坚持努力的结果，也是发心的力量！因为我做过戒油子，知道戒油子的困境，我想帮助戒油子，于是我就写了这本书。不仅有我自己写的五十多篇的文章，还有精选的二十多篇前辈的文章，内容基本都是关于戒油子的，针对性很强，搜集这些精品文章用了半年多的时间，也算是煞费苦心，但为了帮助戒油子，我想也是值得的。

大家基本都做过戒油子，关键时刻帮一把，他们也许就醒悟了，就能逆袭了。不少戒油子深陷怪圈好几年，他们是想逆袭的，但他们就是缺少一股气和劲，也缺少针对性的点化。这本书既可以激励他们的士气，重振“那股气和劲”，又有针对性的分析，帮助他们认清自己的问题，同时也给出了逆袭的具体策略和方案。这本书一定可以帮助很多戒油子逆袭，这是一本专门为戒油子逆袭而写的书。我做过戒油子，帮过戒油子，太了解戒油子，认真研读这本书，真抓实干，绝对可以突破怪圈！

作为写在最后的话，我也想推荐一下净土法门。在我心里，把戒色融入生活，是第一层；把戒色融入修道，是最高一层！高阶的戒者都是修行人，他们经常研读大德的开示，学习圣贤书籍，觉悟是很高的，但他们不会骄傲自满，他们很谦卑，德行很深厚，还在继续学习。

下面摘自《戒为良药》第140季

大家都知道人生是一场修行，而修行最高的目的是什么？是做一个善人，为社会、国家做出自己的贡献，这对不对？可以说对，但不是最高的目的，最高的目的是——了生死、出轮回。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。首先我们要了解六道轮回，大家可以看看大足石刻六道轮回图，那个石刻真的震撼到我了，当所有的扭曲和误解全部消散后，直面那个古老的真相，内心只剩下了深深的震撼！古圣先贤在向我们传递怎样的信息？众生轮回于生死海中，无始至今，头出头没，轮回六道，了无出期。我们一直在六道里转来转去，一直出不去！如果我们有宿命通，知道过去世在六道里转来转去，吃了那么多苦，还是出不去，那该多悲哀啊！六道就像一座大监狱，有六个牢房，六种待遇，具体每个人的待遇又有所不同，因为每个人福报和业力是不同的，大德称六道为“生死牢狱”！真正有最高觉悟的人，肯定想出去！这是古来多少修行人的最终目标，就是修出去！不少戒友可能看过《肖申克的救赎》，他花了很长时间在墙上挖了一个洞，出去了！首先他在监狱里想出去，有这个出离心，其次就是想办法出去，我们在六道轮回里也类似，也是一个牢狱，最高觉悟者知道这是一个牢狱，要出去，所以才修行。一般的人不知道这是一个牢狱，甚至会觉得在这里生活很好，但这种好是暂时的，无常的，迟早会经历痛苦，轮回路险，危机四伏。即使再有钱，死的时候一分也带不走，所造的善恶业却带走了。大家可能听过三世怨，第一世修福，第二世享福，一享福就迷惑了，享福的时候忘记修福，造罪业，福享尽了，第三世就进三恶道。福报大，造业大，福满祸生，倚福造业，很危险。——《戒为良药》第140季

飞翔老师推荐净土法门，我想也是为了给大家最究竟的利益——惠以众生真实之利，导归极乐才是最圆满、最究竟的戒色之道。最高觉悟的戒者都在修净土宗，我聊过的一些资深前辈都是如此，他们知道一定要利用此生的机会修出去！《杂阿含经》中对于轮回中“人身难得”有个非常形象的譬喻。六道轮回中的众生想要得到人身，犹如盲龟值遇浮木孔一样，其事甚难。有多少众生在三恶道中痛苦挣扎啊，如果我们不好好修行，将来也会进入三恶道，大德说过大部分人都是进三恶道，因为多数人在搞贪嗔痴，观察这个世界，的确如此。有一次我路过菜场，看到牛蛙被宰杀的情形，内心受到了强烈的触动，牛蛙在被宰杀前喘粗气极端紧张害怕的样子，我至今还记得，太恐怖了！太残忍了！真的是地狱牛蛙！卖牛蛙的人用剪刀硬生生把牛蛙头部剪掉，惨不忍睹，痛苦啊！一剪刀下去，真的痛苦无量！剪开皮，剪开肉，把骨头硬生生剪断！三恶道痛苦啊！可怕啊！过去邪淫时看到这些，我的内心是麻木不仁的，学佛后就转变了，真的不能杀生，真的要修出去！因为三恶道太痛苦！痛不可言啊！

【娑婆之苦】

所言信者，须信娑婆实实是苦，极乐实实是乐。娑婆之苦，无量无边。总而言之，不出八苦，所谓生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛。此八种苦，贵极一时，贱至乞丐，各皆有之。

随着年纪的增长，我看到了很多无常，自己也感受到了很多痛苦，小时候很无知，慢慢长大了，年纪上去了，感受就深刻了。小时候我身体不好，经常生病，病得很重，和小时候杀生、大量吃荤和邪淫习气有关，记得有一次看病，医生说这个孩子不行了，让我妈生二胎，这个事情我到现在还记得，那个医生为了不伤我自尊心，还叫我先出去，不过我小时候很敏感，也猜到了那个医生说了什么，我妈年纪大了，也没生二胎。到了发育期，我更加沉迷邪淫，身体多了不少伤精症状，也因此动了手术，我对病苦的感受是挺深的，病得严重时，我连三楼都爬不上。我曾经在手术台上挣扎，衣衫都湿透了，那是在打了局部麻药的情况下，我依然感受到了强烈的害怕和明显的痛苦。想想牛蛙，没有麻药可打，直接剪断头部，那是何等的痛苦！简直不忍直视！惨不忍睹！

渐渐鸡皮鹤发，看看行步龙钟；假饶金玉满堂，难免衰残老病；任汝千般快乐，无常终是到来；唯有径路修行，但念阿弥陀佛。——善导大师

这个世界是无常的，十年兴亡多少人，二十年变化更大，小时候叫阿姨、叔叔的那些长辈，他们都退休了，他们都老了，他们中的很多人都死了。老新村每年都会死很多人，死亡逐渐开始成为一个大家很熟悉的话题，长辈现在碰到了就说哪个哪个死了，唏嘘一番。十年前他们的身体还算硬朗，十年后就离开人世了，真的想不到。前两年还在马路上走来走去，过了两年得了重病就死了，这是我亲眼所见的。现在虽然时不时可以听到结婚的鞭炮声，但葬礼的喇叭声更是频繁，几乎每个月都有，有时一个月要走掉好几个。无常迟早会降临到每个人头上，一个个都要走，早点晚点，这个世界就是一个大舞台，我们每个人都是演员，这台戏迟早要落幕。希望我们人生落幕时，是去极乐世界，而不是去三恶道。

2020国庆节，我去走了亲戚，那个亲戚得了重病，现在只能插管子来进流食，躺在床上几乎不能动，她已经被癌症摧残了十余年了，前几年还行，今年开始就只能躺着了，苟延残喘，我妈看了马上就流泪了，是她的亲姐姐，我也很难过，是我的阿姨。看看医院里的老弱病残，感觉到了他们的沉重和悲哀，我深感轮回之苦，泪眼娑婆，充满了各种痛苦，有那么多人活在沉重的痛苦里和悲哀的不幸里，真可谓受尽折磨；还有那么多人还没听闻过净土法门，就匆忙地走入了未知的下一世……

【非极乐不去】

愿力所及，非极乐不去。——黄念祖老居士遗稿

这是黄念祖老居士遗稿的一句话，让我印象深刻！黄念祖老居士说过：“当今末世，欲出生死，唯有求生净土之一法。”活着的终极目标就是为解决生死，誓尽此生出娑婆，非极乐不去！这是多么坚定的决心啊！我们也要发这个决心，一定要坚决求生极乐世界。黄念祖老居士：“人身难得而易失，一失人身，万劫难复。这就是说，解决问题的最好机会是人身，但这个机会如电光石火，稍纵即逝。三途一报五千劫，如何得了！”我们一定要牢牢抓住此生的机会，坚决求生极乐世界，含笑生西，不负此生！

【一句弥陀，横出娑婆】

了生死，出轮回，有竖出和横出，就像在竹筒里的虫，要出去，要么往上咬，全部咬通，就出去了，难度颇大。还有一个办法，横着咬，咬通了也能出去。净土法门就是横出娑婆，是特别法门，在末法时代，如果没有净土法门，想了生死、出轮回，真的几乎没有希望，因为难度太大。古代很多开悟的人都没有了生死、出轮回，因为习气还在，竖出的难度太大。在古代没电脑、没手机的时代，诱惑较少，还是无法做到了生死，可想而知我们这个充满诱惑的时代，了生死的难度有多大！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。”

【黄念祖老居士：应具的志愿】

志愿就是要以利他为本，就是要拔除一切众生和自己的生死根本。众生本来都是佛，而自己和众生都在迷惑，轮回六道，枉受种种苦恼。大家看到杀猪没有，猪是最笨的，可是猪要逃命，跑起来谁也追不上。古语讲“狼奔猪突”，猪它要突围，它要逃命，厉害极了。有时，一刀杀下去，猪不死，猪就狂跑，忍痛挣扎，惨不可言。所以说众生苦啊！要拔除一切众生的苦，是我们的志愿。因为轮回六道的众生都是我们过去生中的眷属，众生在没有穷尽的长劫中转来转去，彼此相互之间当过父子，当过夫妇，当过亲戚，当过朋友，都是有亲的人。而目前在六趣里受罪。自己很亲的人，在油锅里，在刀山上，盼他的亲人能够救济，我们焉能坐视不管。因此我们要有这样大的志愿，本来是佛的众生，可是在颠倒，在冤枉，在受苦。所以要把大家唤醒，从梦中醒过来，不要受这些苦，这就是我们的志愿。往生极乐世界不是为了自己去享福，往生不是这个目的。往生是为了最有效、最快地实现你度众生的愿望。因为一个心愿，要能实际做到才算，不然就是空话、大话，一个高调、一个狂想。要度一切众生，我们要有现实的行动，那么最快最有效的就是往生极乐世界，生到极乐世界就不再退步，只有进步，而且不会死，很快花开见佛，明心见性，懂得佛法的真实道理。于是你可以分身到无量世界，广度一切众生。我们就要有这样的信心，这样的志愿。——黄念祖老居士

【十念必生】

《无量寿经》第十八愿：“设我得佛，十方众生，至心信乐，欲生我国，乃至十念，若不生者，不取正觉。唯除五逆，诽谤正法。”这是阿弥陀佛所发四十八愿中之第十八愿，为四十八愿中之最重要者。

蕅益大师《佛说阿弥陀经要解》：“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。修净业者，不可不知也。”愿就是“厌离娑婆，欣慕极乐”。对于娑婆世界，我们毫无贪恋，愿意出离，一心所向往的只是极乐世界，这就叫作愿。愿很重要，所以说金刚非坚，愿力为坚。金刚石的硬度最高，可以磨毁宝石、玻璃、瓷器等，但金刚仍不算最坚，唯有愿力是最坚的。蕅益大师指出，往生关键，就是信愿。大师说：能不能往生，就看你有没有信愿；至于品位高低，那在于念佛的深浅。可见往生关键是正信切愿。有了正信，有了切愿，乃至十念都可以往生。所以《要解》说：“得生与否，全由信愿之有无。”《要解》复说：“若信愿坚固，则临终十念、一念，亦决得生。”信愿要是坚固了，你临终能十念，那怕只是一念也能往生。《宝王三昧论》说，临终一念也可以往生。——黄念祖老居士

阿弥陀佛大悲慈父发了十念必生愿，真是慈悲到了极致。当人生走到终点，面临绝望的处境，这时也不要放弃自己，还有“十念必生愿”！还有希望！发大忏悔心、大惭愧心而至诚念佛，坚决求生极乐世界！永脱生死轮回之苦！

张善和、张钟馗，临终时地狱相现，念佛数声，即亲见佛来接引往生。如是利益，一代时教，百千万亿法门之所无者。——印光大师

【极乐之乐】

娑婆之苦，苦不可言。极乐之乐，乐莫能喻。深信佛言，了无疑惑，方名真信。——印光大师

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。——印光大师

劝人念佛求生西方，即是成就凡夫作佛，功德最大。——印光大师

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？——印光大师

随忙随闲，不离弥陀名号；顺境逆境，不忘往生西方。——印光大师

凡我有情，闻是净土法门者。当信娑婆极苦，西方极乐。当信多生已来，业障深重，匪凭佛力，骤难出离。当信求生决定现生得生。当信念佛定蒙慈悲摄受。由是坚定一心，愿离娑婆，如囚之欲出牢狱，绝无系恋之心。愿生西方，如客之思归故乡，岂有因循之念。从此随分随力，至心持念阿弥陀佛圣号。——印光大师

我们这儿念“南无阿弥陀佛”，在西方极乐世界那个七宝池、八功德水里边，就有莲华生出来。我们念佛念得越多，那个莲华，就长得越大，但是它可没有开。等我们临命终的时候，我们自己这个自性，就生到极乐世界那个莲华那儿去，莲华就开了。——宣化上人

我以前遇见一个人，他生病的时候，在病中到极乐世界去，但只走到边缘而没有到里边去，看见极乐世界里边都是黄金为地，宝树成行。他看到这种境界，对念佛法门特别增强信心。病愈以后，便虔诚地修念佛法门，行住坐卧都不离念珠，口念佛，手捻珠，没有停止的时候。几年后，自己知道往生的时间，沐浴后，念佛无疾而往生到极乐世界。当时有种种不可思议境界出现，覩者皆称为未曾有。——宣化上人

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。若遇著善知识，能指点你怎么样修行，这还可以得到觉悟；若遇不著善知识，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。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

这个五浊恶世的家不是永远的，是会败坏的；“西方极乐是君家”，你真正永远的家，是在极乐世界。——宣化上人

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

我们修净土法门的只要佛号不间断，又有往生的大愿，日常还能够随缘做善，一定会往生，一定能往生！——犟牛居士

在这个时代，要大力倡导求生净土。我们知道人生第一件大事就是生死。我们现在是迷惑颠倒，不知道在无量劫轮转的过程当中我们是多么的痛苦,我们在地狱里的时候是多么的痛苦。今生好不容易得到人身，是多么的难。难到什么程度，佛只能用比喻来形容：如盲龟值木；如从须弥山顶上吊一根线下来，穿进山脚下的一根针孔。得人身比这还难得多。所以当我们知道得人身之难，就要好好珍惜这一期的生命。为什么要求生净土？第一，人身难得，要求究竟的解脱。第二，在解脱的方法当中，通途的八万四千法门，要靠自力。靠自力，我们这样的众生很难。面对浩浩的见思惑、尘沙惑、无明惑，我们一筹莫展。所以这个时代唯有靠阿弥陀佛的慈悲愿力，才能从生死苦海当中把我们拯救出来。——大安法师

虽日进斗金，富贵不能敌业，勿争世间不急之务，念佛求生净土，为人生大要！——大安法师

很多人皈依佛门后还要继续扮演自己在社会、家庭中的角色，但不论你在世间做什么，都一定要把从轮回中获得解脱作为人生的最终目标。没有这份出离心是无法摆脱痛苦的。关于轮回的痛苦，我们应该深刻了知，而从轮回中获得解脱的主要障碍，就是我们无始以来因无明而形成的习气和造下的业障。虽然佛菩萨已经为我们宣说了清净业障的诸多法门，但只有我们将这些教法真正地付诸实修，才能得到佛法的殊胜利益，所以释迦牟尼佛也曾经说：吾为汝说解脱道，当知解脱依自己。——希阿荣博堪布

造了这么大的业怎么办呢？赶紧忏悔，后不再造。放下恩仇，求生净土，带业往生，才是一条光明的大路啊！——大宝法王

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

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

善导大师是阿弥陀佛的化身，这段话就是阿弥陀佛大悲慈父对我们的呼唤，要回家了，旷劫来流转，六道尽皆经，到处无余乐，唯闻愁叹声，娑婆世界太苦了，不再搞轮回了。毕此平生后，入彼涅槃城，坚决求生极乐世界。学佛不是消极，消极是走偏了，学佛是积极的，要行善积德，孝顺父母，为国家、为社会、为人民做贡献。同时，也要坚修净土法门，不可忘了终极目标——了生死、出轮回。

总结：

人生是一场修行，这一生能够遇见净土法门，是我们宿世修来的福报，每一个人都应当深自庆幸，如获至宝，好好修习净土法门，争取这一生超越轮回，永远摆脱生死轮回之苦。戒色界真正有觉悟的戒者都在修习净土法门，包括飞翔在内的很多前辈都在修习净土法门，最高觉悟者肯定想修出去，而修出去的最好办法就是修净土宗。历史上已经有那么多人修出去了，他们真正做到了，没有辜负此生，也没有辜负善知识的教诲，更没有辜负佛菩萨的期望。希望大家对净土法门生起坚定的信心，坚修净土法门。也许这一生你的修行并不顺利，遭遇了很多挫折和坎坷，但在生命的最后，一定要发起最大的决心和信心，坚决求生西方极乐世界，一定要记得还有“十念必生愿”！抓住最后的机会，永超生死轮回！必得超绝去，往生无量清净阿弥陀佛国。

【往生实例】

1.张钟馗。唐朝人，居住在长安，以杀鸡为业。临命终时，看见一位穿粉红衣服的人赶著鸡群来到他面前，并且大声叫说：“啄！啄！”群鸡就往张钟馗的身上啄，使得他的双眼血流不止，痛不可忍。当时有位僧人宏道，见到此情景，于是替他设立佛像，并劝他念佛。张钟馗依教奉行持念佛名后，忽然觉得香气满室，鸡群也跟著散去，随即就端坐而往生。(佛祖统纪)

2.张善和。也是唐朝人，以杀牛为业。临命终时，看见数十头牛，作人的声音说：“你杀我。”张善和告诉他的妻子：“赶快迎请僧人为我念佛。”僧人来到后，对张善和说：“佛经上说，若有众生作不善业，应堕恶道，如果能以至诚心具足十念称念阿弥陀佛的人，则能除灭八十亿劫生死之罪，即得往生极乐世界。”张善和说：“地狱已经快到了，来不及拿香炉了！”说著即以左手举火，右手拈香，向著西方大声念佛。还念不到十声，张善和急速地说：“佛来了！已给我莲华宝座。”才一说完就往生了。(佛祖统纪)

3.施静岩

清，施静岩，华亭人。性端谨，作事周密，为人谋，必尽心，亲族多赖之。忽病剧苦甚，表兄郑慧庵悯之曰：「弟病亟矣，何不念佛？经云：临终十念，亦得往生。」施曰：「我恨平日未知念佛，今不能念矣，奈何！」遂大哭。郑曰：「无妨，弟听我念，心中想念可也。」即朗唱佛名，施亦高声随诵，才数十声忽曰：「阿弥陀佛，与诸菩萨，都在目前。」言毕而终。（染香集、净土圣贤录）

4.王呆头往生事迹

清朝，王痴头道士，直隶人。极愚，亲亡乏食，困卧敝庐，无所为计。或与之钱，莫辨多寡。陈道人收为徒，令日扫地拾柴。晚课佛号数百，礼拜炷香为度。王诵佛不成韵，每昏沉欲睡，陈以长竿击之曰：“汝愚昧若此，尚不知精进耶？”如是者三年，一夕，呵呵大笑，陈复击之，王曰：“今日打我不得矣。”诘其故。曰：“师枯坐十八年，不知修法，若能如我老实礼念，早生西方见佛矣。”陈奇之，而莫测所谓。翌日，登峭崖，西向合掌立化。阇维，得舍利二。(《染香集》《净土圣贤录》)

5.黄打铁念佛往生的故事

明朝初年，湖南潭州有一黄铁匠，以打铁为生，人皆呼为黄打铁。那时正是朱洪武兴兵作战的时候，需要很多兵器，黄打铁奉命赶制兵器，日夜不休息。有一天，某僧经过他家，从之乞食，黄施饭，僧吃毕，谓曰：“今承布施，无以为报，有一言相赠。”黄请说之。僧曰：“你何不修行呢？”黄曰：“修行虽是好事，无奈我终日忙忙碌碌，怎能修呢？”僧曰：“有一念佛法门，虽在忙碌中还是一样修，你能打一锤铁，念一声佛，抽一下风箱，也念一声佛，长期如此，专念南无阿弥陀佛，他日命终，必生西方极乐世界。”黄打铁遂依僧教，一面打铁，一面念佛，终日打铁，终日念佛，不觉疲劳，反觉轻安自在，日久功深，不念自念，渐有悟入。后将命终，预知时至，遍向亲友辞别，自言往生西方去也。到时把家务交代了，沐浴更衣，在铁炉边打铁数下，即说偈曰：“叮叮当当，久炼成钢，太平将近，我往西方。”泊然化去。当时异香满室，天乐鸣空，远近闻见，无不感化。

6.冯法信是冯少师的女儿，嫁给承宣史陈思恭。从小就体弱多病，出嫁之后病得更厉害，连医生都说她的病无药可治。于是她就去见慈受深禅师，请问治病的良方，禅师教她要吃素念佛。此后她就吃素，并不再戴首饰，改穿著扫塔寺的衣服，一切都以往生西方为念。行住坐卧，语默动静，供水献华，诵经念佛，全都求往生西方。连一刹那的念头及一点点的善举，全都回向往生西方，十年间毫不间断。结果身体健康，心神安定，精神昌盛，还获得许多人的尊敬。有一天，她写了一首偈说：‘任随因缘及业力流转三界许多年，冤枉做了头老牛努力耕田这么久，现在我可要收拾身心趁早回老家，免得让人又再拿绳子穿我的鼻孔。’她的家人听了觉得很害怕，她就说：‘我在清净的境界里失掉了正念，而落得这步田地。现在在中国的缘分尽了，我就要回到西方去了。这正是我的心愿，有什么好奇怪的呢。’壬子年的九月，她开始生病。到了十二月，有一天她忽然坐起来说：‘我的神识到了净土，当面礼拜阿弥陀佛，观音菩萨在左边，大势至菩萨在右边，还有百千万亿的清净佛弟子，都来向我问讯，恭喜我生到他们那里。那儿的宫殿、树林及池沼，都非常光明庄严，跟《华严经》及《观无量寿佛经》上所说的，一模一样。’第二天她就很安详的往生了，家人都闻到非常的香气，和人间的香气不同。三天之后火化，身体抬起来和活著时一样。当年三十六岁。（龙舒增广净土文 乐邦文类）

7.梁郡地方有位姓魏的女孩儿，她的父亲及哥哥都修净土法门，她也发愿求往生。后来没有什么原因，十四岁那年，她就突然死了。七天之后她苏醒了过来，然后她要求坐在高高的座位上，诵了一部《无量寿经》。诵完经之后，她下座告诉父亲说：‘女儿离开人间后，就到了极乐世界。在七宝池之中，女儿和父亲及哥哥，都各有一朵大莲华，那就是莲胎，将来我们都要投生其间。由于没有母亲的莲华，女儿我觉得很难过，所以特别回来告诉母亲。’说完之后，魏姓女子就闭目离开人间。从此之后，她的母亲就开始持名念佛，求生西方了。

8.宋朝人楼慧净，嫁给寺簿周元卿。她曾经在《传灯录》这本集子上下过功夫，有她自己的体悟。不过她真正修的还是净土法门，以不断持名为日常功课。晚年有一次生病，忽然见到紫色的莲华台及无数的化佛来迎，整间屋子都充满了异香。临终时她殷殷叮咛家人要努力念佛，然后就往生了。

9.明朝的于老太太，是北京昌平州邵村的村民于贵的母亲，长久以来她一直都念佛。有一天，她把衣服洗得很清洁，告诉她儿子说：‘我要往生净土了。’她儿子不相信。日子到了的那天，老太太就把几椅放在庭院的中央，她就坐在几椅上往生了。当时有异香，有天乐，乡民都听到闻到。

10.陈老太太是常熟人，住在城的南边，以纺织为业。她很信佛法，随著纺车声，终日唱阿弥陀佛，三十年不断。有一天她忽然把儿子叫来说：“你有没有看到空中的宝盖幡幢啊，我要走啦。”于是她很高兴的拍手大笑，倒水洗澡。洗干净之后，就合掌往生了。这是顺治十年时候的事情，当时尚书翁叔元尚未显赫。他听闻此事，就亲自去看。见到已往生的老太太坐得很端正，而室内香气袭人。

11.张秩斯的妻子杨氏，父亲叫杨次弁，母亲是虞山的严氏。严家世代学佛，所以杨氏从小就受母亲影响，也学佛。嫁到张家之后不久，她就拜德真和尚为师父，受三皈五戒，后来就不再行房。二十七岁那年，病得很厉害。她就发愿求生西方，室内就供了阿弥陀佛的像。她高声唱佛名五天，室中都是旃檀的香味。到了第七天，她才稍微闭上眼睛，就见到观音大士向她说：“莲华化生的种子，已经成功了一半，另外的一半，就要看你的能力了。”她问大士该怎么去做。大士告诉她：“放下一切就行了。”于是她就合掌唱佛名号，盘腿坐著就往生了。（续往生集）

12.王氏是隋朝时候的人，她丈夫叫薛翁，儿子已经出家，叫做顶盖。她自己读诵很多佛经，很勤于修忏悔法，一心求生净土。在唐朝贞观十一年时，王氏生病，于是她就更加努力念佛。有一天念佛不久，她就看到床前有一朵赤色的莲华，其形状大如五斗的瓮子。后来又见到青色莲华充满整个室内，阿弥陀佛和观音、势至两位菩萨，都降临在空中。陪伴在她身边的孙子大兴，看到佛的身体，比两位菩萨高大甚多。西方三圣出现很久之后才隐没，而王氏已经往生了。（续高僧传）

愿以此功德，庄严佛净土。

上报四重恩，下济三途苦。

若有见闻者，悉发菩提心。

尽此一报身，同生极乐国。

愿法界一切众生同生净土，同证菩提！