## 每日必看 认真思考

时刻谨记：

1. 座右铭：要相信自己。
2. 用心、谦虚、禁止白嫖。
3. 忏悔：你是不是真的觉得自己做错了？只是因为出了症状，浑身难受觉得错了，还是因为觉得这件事做起来无廉无耻，伤天害理？自己是否意识到自己的良知正在泯灭？如果真知道错了，是真想改还是假改？以后是真不想手淫了，还是因为一身病不敢手淫了而已？这些问题还得我们自己反复去问自己，如果是真知道自己错了，真想改了，标准只有一个，那就是后不再做，否则就是假改，欺天满地，不知反省，淫心不死，迟早有一天会重蹈覆辙，因此，戒色的动机是什么，请大家一定要想清楚了，否则悲剧定然会再次降临，这是戒色的根本前提，因此在走路之前，先花点时间和精力好好想想自己往哪走，怎么走。
4. 为什么要戒色——为了幸福的生活：
   1. 身体健康，不为疾病所扰；身体强壮，做什么都有力气。目前稍微一动就出汗，随便干点活就没力气，躺床上就不想起来。
   2. 精神饱满，颜值在线。目前皮肤暗沉，双目无神，完全不像个年轻人。
   3. 婚姻幸福，对得起未来的老婆，摆脱前列腺炎，性生活正常，能生成健康的孩子，对得起孩子。目前已经检测出来了前列腺炎，估计还已经有了精索静脉曲张，精子质量很差，可能会不孕不育。
   4. 工作不累，有精力。目前工作不了太久就会很累很困。
   5. 书写精彩人生，拥抱世界。世界真的很美好，外面还有很多风景，很多有意思的人文地理与生活在等着我，一定要把身体养好去看看（不要被任何事情所打到，一定要调整好心态）。
5. 戒色的根本是修心。
6. 只要戒不死，就往死里戒。
7. 戒色的两大根本途径：修心、断黄源。
8. 时刻反省自己，才有继续的动力。吾日三省吾身。
9. 熬夜+纵欲+久坐=完蛋。
10. 前列腺炎+静脉曲张=不孕不育。
11. 早泄阳痿不能补只能戒色，不然补了也没有用。早泄阳痿倾向是人体自我保护机制的表现。吃是不能解决根本问题的，必须戒色，必须通过戒色和积极锻炼，正确的生活习惯来养足肾气，肾气养足了，切记不可试，一试就又掉进SY的陷阱，又会陷入恶性循环
12. 飞翔戒色十规。
13. 最大的补就是“不泄为补”，最好的药就是“戒为良药”，药补不如食补，食补不如动补，要让自己动起来，当然不是过度运动而是适量的运动。（补要等到修心功夫小成时再补，不然就是白补，伤身又破财）
14. 一句话：要戒色成功，就要彻底改造思想，否则只有失败。
15. 很多戒友在戒除SY一段时间后，感觉身体和性功能都有所恢复，但正是这个阶段是破戒最危险的时候，因为肾气一恢复，下面就会有一定的反应，欲望也开始滋生，那些以“为恢复性功能而戒”的戒友就开始蠢蠢欲动，起了“测试心”，想看看自己的恢复程度。正是这个想法让他们又一次掉进了SY的怪圈泥潭，一发不可收拾，甚至是变本加厉。这就是典型的动机不对，从根上就错了，结出的果子当然就是错的，这种戒色动机从一开始就注定失败，必然的失败！因为他们是为了将来更好地放纵而戒，是为了更好地满足自己的欲望而戒，从一开始，他们戒SY的动机就是错的，动机错，结果就错，而且注定是越陷越深，不能自拔。  
    提倡的动机是：
    1. 为了恢复身心健康：这是很多戒友戒色的最初动机，因为身体已经撸垮了。
    2. 中医养生：中医提倡的是保精惜精，学点中医养生知识，会更加有利于戒色。
    3. 宗教信仰：比如佛教是反对邪淫和婚前性行为的，提倡的是婚后节制。
    4. 当然，还有一些动机也不错，比如要为家人争气、要实现自己的人生理想等。
16. 就是“为了恢复性功能而戒”不可取，当你建立起正确合理的动机后，性功能自然而然就能恢复，但是你仅仅是为了性功能而戒，就会重新掉进陷阱里，这是必然的，是成百上千戒友的经历所揭示的真理。
17. 戒色的三个阶段。分别是：
    1. 初级阶段：盲戒强戒，不学习。
    2. 中级阶段：学戒。开始懂得学习戒色知识的重要性。（目前阶段）
    3. 高级阶段：悟戒。学而有所悟，才有可能戒色成功。
18. 屡戒屡败，屡败屡戒。给大家指条明路，我正是通过这个方法彻底戒除了SY。有句话说得好：成功总有方法，只是你没有找到。当你屡次失败，就要想想失败的深层次原因，而不是失败了就敷衍了事，草率地归咎于自己没毅力，这样的认识下次还是会失败，出不了怪圈。（不断探索和了解）
19. 有手有脚的人，玩什么颓废;有心有肺的人，玩什么喝醉;有梦有理想的人，说什么太累，从今天起，你就要打起精神，努力奋斗，坚强乐观，永不言弃，让梦想在你的手里开花结果!
20. 前列腺炎 精索静脉曲张 婚后生活
    1. 前列腺炎是会导致不孕不育的，当然不是每个前列腺炎患者都会不孕不育，具体还要看你的前列腺炎严重程度，而且前列腺炎还会导致精子的质量不行，精子的质量不行，生出来的后代就达不到优生优育的标准，可能将来你的孩子一出生体质就不行，先天就不足。很多戒友对报应说是持怀疑态度的，其实因为你年轻时无知放纵自己，将来很可能就丧失了生育能力，这其实就是报应了。纵欲主义时代，不孕不育是非常非常多的，困扰着很多人，你现在这个阶段可能困扰于SY后引起的症状，将来到结婚了，就会困扰于精子的质量不行无法致孕带来的烦恼。
    2. 精索静脉曲张，这个病也是不孕不育的罪魁祸首之一，非常影响精子的质量，而得上精索静脉曲张的原因基本都是因为长期SY和久坐。这也是报应之一。
    3. 试想你还没结婚，身体就不行了，结婚后怎么过适当的性生活，如果你老婆不理解你，很可能就闹离婚了，没结婚就把自己给废了，将来怎么办？
21. 若不抽出时间来创造自己想要的生活，你最终将不得不花费大量的时间来应付自己不想要的生活。
22. 懒这一个字就足以让你失去一切。一个人的梦想也许不值钱，但一个人的努力很值钱。
23. 不要试图给自己找任何借口，错误面前没人爱听那些借口

## 自我忏悔

## 破戒前征兆

有择改之！无择加免！

1. 贪  
   心里有开始贪恋美色了！  
   看着色图一直看一直看最后破戒！
2. 懒  
   什么时候都特懒！  
   懒的动！不锻炼！  
   懒得看戒色修心文章！
3. 骄傲（修心不够）  
   戒了几天就开始沾沾自喜了！骄傲了！觉得自己高人一等了！  
   要超越那个数字！而不是戒了几天就骄傲了！  
   沾沾自喜了！  
   强者永远都不骄傲！  
   因为强者能看清现在的自己！  
   你不一样你幼稚骄傲的那个小孩一样！  
   记住，不要骄傲！  
   你要看清现在的自己！
4. 厌倦  
   厌倦戒色！开始放弃对戒色知识的学习！不想去了解戒色！开始讨厌戒色文章了！删掉了正气一切戒色软件！然后又去搜h了！  
   你必破！
5. 变得负能量！  
   到网络上骂人！骂这个骂那个！短视频上也发负能量的东西！每天在网络上骂别人，三观不同也骂人家！然后浪费了很多时间！自己变得越来越负能量，还天天在网络上看不起这个！看不起那个的！  
   你看不起的那些人都比你牛逼比你厉害千百倍！
6. 久坐久躺  
   在床上躺太久，躺着玩手机坐太久也在玩手机刷短视频！一旦看到sq内容立马就去ce所了！必破！！！
7. 放松警惕了！  
   放松一下玩一下游戏，  
   刷几个小时短视频，  
   晚上熬夜玩手机不睡觉。  
   你绝对必破！
8. 晚上睡不着熬夜玩手机  
   晚上熬夜玩手机必破！
9. 放纵自己  
   我就看看黄不lu！没事的！怕什么就看看而已！你说什么说至于吗你！看看黄死不了！  
   你必破绝对破
10. 意yin  
    意yin这种欲望来袭了！  
    没有立马断掉！也许你能意yin两天三天四天！  
    但是意yin久了意yin到你控制不住的时候！  
    就不知不觉的破戒了！
11. 我就lu一下，我不she！没事的！  
    典型的掩耳盗铃！  
    只lu不she！  
    既然要戒色了！就不要！（不要看黄）（不要意yin）（不要熬夜）（不要久坐）（不要lu）
12. 憋精有害！要she掉！  
    你都lu了！你不就是破戒了吗？
13. 我今天拉尿有点红像血一样！  
    是不是jingye有毒了？  
    我还是she出去吧！  
    必破！
14. 抱怨  
    一点点小事做不好就知道抱怨！锻炼一下就抱怨！  
    自己不去反思自己的问题！  
    还把事情抱怨到别人的身上！  
    不高兴的时候想着来一发，发泄情绪！  
    抱怨必破！
15. 晚上睡前内心躁动  
    想着晚上lu一发好睡觉，这都是借口！  
    越鲁越上瘾，想要改变这种现状，晚上看戒色文章，或者传统文化，国学之类的内容，或者看美食，旅游之类的内容也行，就是不能看擦边！

## 身体恢复

伤肾气的事：

1. 纵欲
2. 熬夜
3. 生气
4. 久坐
5. 吃冷饮
6. 过于劳累
7. 用力过猛
8. 吹空调

可能遗精的事：

1. 盖太厚
2. 吃太油太荤
3. 熬夜
4. 白天太劳累
5. 睡前喝太多水
6. 饮酒
7. 睡前打坐

恢复笔记：

1. 三分治，七分养，关键是要学会养生，学会养肾气，肾气足，万邪熄。千万不要把肾虚当成感冒，两粒药就可以摆平，肾虚这个毛病更多靠养，不是靠药。
2. 熬夜是23点以后睡就算熬夜了，如果你超过23点睡觉其实身体就很难修复了，因为中医医理有云：23点子时是人体一阳生的时刻，这个时间必须是熟睡的状态，这样身体才能更好地修复，否则你错过了这个时间段，身体就很难修复了，这个道理好比你错过了最后一班公车，只有明天才能坐上了，而且中医认为，你熬夜一天，是需要很久才能恢复的，你熬夜一天的潜在损害可能需要100天才能真正调整过来。很多人并不知道这个医理，把熬夜当成家常便饭，而且往往是熬夜加久坐再加SY，没多久就把自己身体给废掉了，出现了神经衰弱的症状，心理问题也很严重，这其实就是一个恶性循环，一直熬夜晚睡慢性积累的必然恶果。戒色后一定也要戒掉熬夜，因为熬夜伤精也是非常厉害的，这个医理必须认识到，如果你认识不深刻，就会继续熬夜，千万不要小看熬夜的威力，这种威力类似温水煮青蛙，不知不觉就让你废掉。最好能在9点半上床睡觉，这是最好的。很多戒友会说做不到，那我要说的是，必须想方设法做到不熬夜，否则你就亏大了。我聊过的戒友，不熬夜的明显比熬夜的恢复要快。
3. 久坐。很多戒友对久坐有危害可能第一次听见，其实久坐的危害也非常之大，久坐可以导致腰椎病和颈椎病，久坐伤肾伤脾，伤运化，影响消化能力，压迫膀胱经，危害真是非常之大，容易得上前列腺炎和精索静脉曲张，而且阳主动，阴主静，久坐属阴，我们生活的地方叫阳间，你一直久坐就会导致身体阴气太重，在中医经典里就有讲到久坐折寿，阴气重到最后就会归阴，意思就是到阴间去，就是死掉了，所以我们要动起来，每40分钟就要起来活动10分钟，不要一坐几小时，那样危害实在太大。这种危害和熬夜一样属于慢性积累的危害，自己当时的感觉并不明显，但只要持续一段时间，恶果就会显现出来。所以大家对久坐和熬夜一定一定要认识到位，否则对你身体恢复实在太不利了。切记！
4. 戒色不是灵丹妙药，不会当场见效。这个补药性缓，起效比较慢，总要戒三五个月后你才能真正体会到它的好处。
5. 一般只要戒满百天，身体都会开始慢慢恢复，进入200天的级别才是真正步入正规，一个比较明显的现象是一般人在戒满一年以后身体抵抗感冒的能力会大大增强。
6. 有句口号，叫三年恢复健康，可能许多人都没注意到这句话。人家的病好了那是人家戒一年二年三年戒出来的，你一直在一周二周三周的圈子里面打转，连百天都突破不了，这怎么行?想让自己身体早点好，那就认真戒，凡事都要靠自己才行，别人吃饭你再看也不会饱。
7. 身体不是一天变差的，也不可能一天就变好，很多人都急着想让身体快点恢复，在想各种方法。如果一座青山被乱砍乱伐，变成了水土流失的荒山，怎么样才能把它再变回原样?戒色就是封山，禁止任何人来砍伐，同时还要注意培养良好的生活习惯，这相当于在山上播撒一些本地固有的草籽树种，让它们慢慢生长。如果操之过急，想急于恢复原样，不惜人力财力从外地引进些本地没有且已成材的树木种植在山上(这就是吃补药)，虽然能当即见效，但是这种行为很容易破坏当地的生态平衡，弄不好会带来更大的环境破坏，另外此类树木往往扎根过浅，生存机率并不高，还难以经受起恶劣天气的考验。
8. 老老实实的戒色，并形成健康规律的生活习惯，培养积极乐观的心态，这些才是对身体恢复最好的补药，虽然看着慢一些，但效果其实最好。不要看这个药好，上面写着补腰补肾，就买两盒试试，看到那个写着十全大补，也弄点尝尝，这都是胡闹!是药三分毒，药不是让你吃着玩的。吃出来问题更麻烦，弄不好就是该治的病没治好，还再给你添两样新病。吃药一定要遵医嘱，别自己胡买什么六味地黄丸，桂附地黄丸的来瞎吃，吃出来问题谁负责?
9. 有的人在刚戒时还会出现一些戒断反应，这些反应主要出现在前两三个月，坚持一段时间就好了。只要不影响吃饭不影响睡觉，就不要把这些反应当回事。在刚开始戒时，不需要关注晨勃了，遗精了这类小事，不论是有勃起还是没勃起，有遗精还是没遗精，遗精多还是遗精少，这都不重要，都只是暂时的现象。到好的时候自然就好，不用你操心。
10. 想让身体快点恢复的方法,还是那些老话,不能熬夜,晚上早睡,保证睡眠充足,因为睡觉对健康非常非常重要。吃的也不必太讲究,粗茶淡饭五谷杂粮都是好东西,不用想着吃什么补的，只要注意少食生冷辛辣就行了。早饭一定要吃，上午不能空腹做事,一日三餐细嚼慢咽，八分饱便可。欲望重时晚饭可少吃。运动是必需的,但一定要适量,过犹不及,每天做半个小时的有氧运动就够了，身体比较差的人做运动要逐步缓增运动量,刚开始锻炼时运动时间不能过长。冬日室外运动不宜大汗,微汗即止,若大汗则须及时更衣并擦干身体。
11. 心态要积极乐观，要多学习，多读好书，多做有意义的事，有一颗健康的心才会有一个健康的身体。
12. 关于健康这方面大家可以多关注养生的文章，另外还有比较重要的一条就是要戒YY，何故? SY伤身，YY伤脑，想早日恢复特别是想改善记忆力的朋友就一定要根除YY，舍此无良方。

## 戒色学习笔记

### 警醒

1. 戒色不是件容易的事情，要改掉这多年来养成的习惯，不认真对待它，不努力去戒是戒不掉的。
2. 修心！相信大家都听说过这个词，修行的核心是修心！这里的心指的就是念头，戒色要学会控制念头！真正懂得修心，才有望戒除SY恶习，否则只是在外围打转，还没真正入门。有的戒友会靠转移注意力和充实生活来戒色，在学会修心之前，基本都是这样做的，这是治标不治本的方法，关键还是在于修心，因为心是根本，是念头导致了行为，所以必须在根本上下手，这样才能真正戒除。
3. 警惕欲望休眠期和戒色厌倦情绪：  
   破戒的规律和“肾气值”密切相关，当你感觉身体不行了，你就会本能地想戒色，当你戒色一段时间，肾气开始有所恢复，就特别容易破戒。刚开始戒色会经历一段欲望休眠期，很多人在这个阶段心瘾不重，还是能自我控制的，但欲望休眠期特别容易放松警惕，以为戒色成功了，其实欲望只是暂时休眠，等你肾气恢复到一定程度，它就会苏醒，这时候破戒往往是变本加厉地SY，前功尽弃。欲望休眠期因人而异，有人只有3天的休眠，有人是20天，有人是60天，据我了解，欲望休眠期平均为3周左右，也就是21天左右。欲望休眠期接下去就是破戒高峰期，破完戒就是心理后悔期，这时候自我否定和后悔感会比较强烈。  
   【发戒心】→【欲望休眠期】→【肾气有所恢复】→【破戒高峰期】→【心理后悔期】  
   这就是破戒的过程，也就是怪圈，很多人几年，甚至十几年都出不了这个怪圈，我曾经就是十几年出不了这个怪圈，因为那时我没开悟，没有学习戒色知识和养生知识的意识，就是强戒和盲戒，所谓强戒就是以为靠意志力就能戒掉，其实强戒注定失败，因为戒色境界根本没有提升。盲戒，就是不学习戒色知识瞎戒，盲戒也注定失败，因为戒色境界也没实质的提升。  
   戒色厌倦情绪实在是太普遍了，就像厌倦一件衣服、一道菜、一个手机一样。戒色知识看多了也是会让人厌倦的，一旦出现厌倦情绪，戒色就失败了一半，所以一定要学会调整心态和情绪，做好情绪管理，一出现马上调整，养成良好的阅读和学习习惯，做到每天学习戒色知识不放松，一般养成习惯后就不大容易厌倦了，就好像刷牙一样，习惯了就成自然了，哪天不刷牙也许你就会觉得不舒服，戒色知识的学习也要找到这种状态，当然不一定是戒色知识，养生类知识也很不错，因为养生和戒色是相通的。另外，一篇戒色文章其实可以看很多遍，因为温故而知新，你看得越多理解的程度就越深，而不是浅尝则止，看过了就忘。
4. 讲到方法，我们真的不用苦苦寻找，大家听话，好好读读飞翔哥的那篇戒色十规（第126季），读多少遍都不为过，尤其讲到断念的部分，简直就是做一切事情的不二法门！
5. 对于总是失败的戒友，希望你们不要灰心，不要气馁，也不要自暴自弃，前辈也曾失败过很多次，关键要认真反省和总结，完善自己的觉悟，强化自己的修心功夫，这样才能越戒越好，才能突破怪圈，战胜SY恶习不在话下。你们在学习戒色文章后，也要把戒色的知识再教给别的戒友，这样既可以帮助别人，自己也加深了印象（但是不要把这当做借口）。
6. 想要戒色，不是让你去造飞机大炮，不是要你考清华北大，而是要你管住自己，管好自己，管住自己的念头，管住自己的行为，管住自己的欲望，这件事情无关你身份高低，无关你聪明愚笨，只看你想不想去“管”自己而已，所以不要说什么你做不到的话，选择权在你自己手中，没有人逼你去邪淫，是你自己愿意的，只要你说不，你不想邪淫，这个世上没有人可以拦住你。
7. 大家戒色过程中一直在找自己破戒的原因，一开始我就说过，戒色对谁来说都不是件容易的事情，了解你的对手才能获胜，如果对对手没有丝毫认知，只靠一股蛮劲往上冲，虽然勇气可嘉，可惜不过是虚张声势，之前怎么破戒的，之后还怎么破戒，每次都重蹈覆辙，靠毅力空有一身力量，却无处可施展，虽然你很想打倒它，可每次你都在同一个地方跌倒，而且你连自己怎么跌倒的都没有想过，难道你就没发现自己破戒的形式就那么几种吗？你自己好好想过总结过吗？你没发现欲望来的时候你的毅力就没了吗？破戒后毅力才开始跑出来，开始自责说下次我一定要怎样怎样。拿读戒色文章来说，对很多师兄来说只是带着好奇读过一个又一个故事，那样是没有意义的，大家只知道读戒色文章，要大量地读戒色文章，可却从来没有自己想过为什么读，读了要从戒色文章里收获什么？所有前辈们的戒色文章其实讲的核心都是一样的，你有没有发现这一点呢？还是只是读过之后心血澎湃，过几天就恢复平静了呢？这样读法是起不到效果的，很多人说真的根本不会读戒色文章，方法不在于多，而在于你有没有抓住关键。
8. 要禁欲，必须学会调心，如果YY严重，是容易出现问题的，如果你修心功夫到位，禁欲是不会有害的，养足肾气，前列腺炎会自愈。
9. 一般SY戒友主要的原因就是SY导致的心肾不交，还有就是久视伤肝血，还有就是压力大，另外熬夜久坐的人也极易出现睡眠问题。特别是熬夜，一般熬夜都要久视久坐，这样伤身体就比较厉害了。所以要恢复睡眠质量，必须调整作息，尽量在23点之前上床，睡不着就闭目养神，一定要养成正常的作息习惯，熬夜实在太伤精气神。
10. 赖床后就容易破戒，一到周末就破戒。经过我几年的研究和案例分析，发现人在一种心理状态下极易破戒，这种心理状态就是：无聊。赖床时其实很无聊，就躺在床上瞎想，很多人这时候就喜欢YY，或者有了晨勃，就关注JJ的长度和硬度，这样就极易破戒了。正确的做法是，有了晨勃，不要去关注，让其自生自灭，不关注不助念，它自然就下去了。周末时，人比较空，也比较容易出现无聊情绪，一等父母出门或者自己关在房间里，就开始动歪脑筋了，无聊时心魔就会跳出来，这时候就容易破戒。所以必须多学习戒色文章提高觉悟和定力，始终保持高度警觉，不能放松警惕。当你通过学习获得足够的定力后，无聊时就不会破戒了，就能真正做到心地光明磊落，不欺暗室。身正不怕影子歪，当你的心正了，就不会在无聊时破戒了。否则你平时没事，一到周末无聊时，就容易出现破戒。我的建议就是：不要离开戒色文章，当然学习戒色文章也会出现厌倦情绪，我前面的文章有讲到，当你厌倦戒色文章时，必须学会克服厌倦情绪，保持住戒色的热情，你不一定要找新的戒色文章，每天看几遍你自己认为比较好的戒色文章即可。还有一种选择，就是看受害者的案例，受害者的案例就是警钟，就是最好的警示，你每天看受害者的经历，就能让你保持在警惕的状态，否则一旦你厌倦了戒色文章或者出现松懈情绪，那就极易破戒了。切记！另外，有赖床习惯的戒友必须克服这一习惯，要克服必须先下决心，告诉自己明天一醒就下床，绝不赖床，决心一定要到位。出现无聊情绪时，要学会调整心态，让自己的生活充实起来，最好的充实就是学习，古人说学习可以“医愚”，我觉得很有道理，不学习不知道，你可以学习戒色文章，可以看受害者案例，也可以学些你自己感兴趣的内容，总之，就是要让自己充实起来。
11. 有时候我在想，为什么我偏偏小时侯要染上这种恶习呢？如果我人生不染上zw这些年一定都充满阳光吧！但戒掉zw之后，回头看看，zw虽然给我带来无尽的痛苦，但是戒色确让我更加的热爱生命，所谓体验过diyu之后才有征服天堂的力量，才让我明白什么是真善美，什么是不该做的，学到的是一种不断纠正自己的精神。zw戒除了，你便会得到一笔精神财富。受益终身。戒色后带给你的才是真正的快乐，当然你戒色也要转变你的态度-
12. 在我们戒色以前，邪淫对我们来说无疑是一场天大的灾难，但从我们开始决心戒色，决心改变的那一刻，这就不是灾难，而是令我们始觉前非、痛心改过、脱胎换骨的一剂猛药，这一点随着我们戒色的不断深入，体会会越来越明显，我们会感激自己因为这样一段悲惨的经历，而能在这个邪淫泛滥、物欲横流的时代猛然醒悟过来，真正走出一段不凡的人生，真正能和其他人区分开来的人生。
13. 不管你用的是什么戒色方法，戒色对谁来讲都相当不容易。正因为这样艰难，所以我们必须要有足够的决心和毅力，以及明确的方向，确定琢磨出自己的一套方法出来，坚定不移地走下去，对我来说，我觉得自己每一步，每一天走过来，真的是好不容易才走到今天的，是拼尽自己所有的力量才走过来的，因为我手淫伤得太严重了。
14. 真正需要说的是从内心如何来戒。只有心里面改了，我们才算真改了。戒色确实是有方法的，与其说是方法，更不如说是我们先把问题想明白，对症下药，要说如何戒色，必须说说我们都是怎么破戒的，把这个原因找到，反其道而行之，只要能抓住它的要领自然就明白该怎么戒色了。俗话说，打蛇打七寸，牵牛牵鼻子，我们必须找到戒色的那些个关键点，克服它，才能戒下来。
15. 戒色第一步：改造思想，就像戒毒一样，你去戒毒所，第一步，其实就是向你灌输正确的知识，让你明白危害，明白真相，清除你大脑里那些错误的想法和思想。很多戒友之所以反复失败，就是因为改造思想的失败。靠毅力强戒，只能成功一时，很快就会败下来，千万不能放松对戒色文章的学习，我现在每天还是会看看戒色文章和中医养生知识。这些善知识就是一道防火墙，防淫如防火，有了防火墙，就不怕了。
16. 有阳痿早泄倾向的戒友都有一个共同的经历，那就是：强行SY或者连续多次SY。中医的医案早就讲过，这就是导致肾气大衰的最关键的一个因素，我自己总结了一句话叫：欲不可强，越强越亏。SY好比购物，花的是健康（肾气 = 健康货币），购买的是短暂的快感。很多人就是在自己的贪欲下阳痿的，就是因为不懂医理，狂撸滥泄，希望这段文字能够点醒广大戒友。

### 忏悔

1. 我要戒色，我要重新做人，脱胎换骨，重新活过，我要活得堂堂正正，我想看到一个一点不SY的我会是怎样一身正气、清清爽爽的存在！
2. 你年纪轻轻，只有一腔的热血，却没有是非分辨能力时，你很容易被拉下水。你会被扭曲人性的东西所迷惑，你会变得丧失道德，渐失羞耻心。
3. 当然像我们这种内心真正藏着阴暗与邪恶的人，表面上人模人样，一脸正人君子的像，可事实上，内心淫秽早已人神共愤，可怜自己竟没有丝毫察觉，还以为自己是个好人，心里干净，善良，单纯，真是没有自知之明啊，届时稍微有点欲望，一个人便躲在屋子里，窗帘一拉，黄片一放，自己是个什么样子，可想而知，我从小到大，曾经做过很多次过分的事情，对自己的亲人朋友，做过一些不耻的事情，这里我们大家心知肚明，我不便说出来，真真是罪不容诛，死有余辜，如果把那些事情公之于众，恐怕自己都觉得没脸活在人前了，原来自己竟是这副模样。希望大家能自我反省一下，自己是不是真的像自己所认为的那样清纯，那样有节操，是自己心里认为的那个好人，如果自己肯把自己见不得人的事情自己承认一下，就知道自己到底是人还是那什么了，大家明白。
4. 为什么没有要求你们天数？天数，也是你们在戒色过程中，自己形成的一种戒色方式。因为我们知道，人生来，多少都会有欲望。没有欲望，这个世间也不可能一直生生不息下去，正因为有淫，才有后代。而你自己内在的欲望是与生俱来的，你如何能把它完全消除？但是，你又一直要去压抑它，又要强迫制止它。这会有什么后果？我们在以前的贴子里已经说得很清楚了，就像水笼头，你一直堵，可是终有一天会爆发。单凭一腔热血去堵，又不用合理的方式来引导自己，你就越戒越辛苦，也越痛苦。因为你根本做不到，又要强迫自己做到。为什么做不到？你的心还没有清静到那个程度，你的生活也还没有真正积极充实到那个程度。只有戒色这一件事，你很孤单，你没有别的来充实自己，也没有理想（难以坚持），所以，一旦破戒，似乎你的整个人生都完了。我们说过，戒色只是清除你人生成功路上的一个障碍，你怎么能用天数来决定你的成败？而我们提倡的戒色，也不是去培养一批形式上不犯戒的木头似的人。你看看论坛认可的成功人士，没有说他几年不犯就是成功，而是他的心态越来越积极乐观，生活更加充实，也愿意行善，心更柔和（如果设定一个戒断时长，那么到了这个时长后又会怎么样，会不会可能又因为满足了而再次放下戒心而后破戒）。知道要远离不良的来源，要充实人生，要对家人负责，这样的人，就是成功的人，并没有要求他建功立业。这是个人的志向与努力，而我们，仅是要求你杜绝不良来源，改善心态，增强体魄，以积极乐观的心来面对生活。以一颗负责任的心，来面对你以后的爱人，对得起你自己，对得起家人。所以，戒色并非要你一味地，无头脑地压抑自己，而是要真正提升你的品德，提升你的能力，增强你的承受力。一个对女性尊重的人，一定不会轻易伤害女性，更不会以占有对方的身体为享乐。这样，自然不会去诱骗少女，去做那些昧良心事的人，自然也不会是没有道德的人。是希望你不要成为丧失道德良知的人，是希望你能好好珍惜你的人生，好好去开创自己的事业，勇于去承担，勇于去创新，勇于去突破难关，不是叫你成天数着时间，不是叫你以另种眼光去看待世界。你们——所有戒色的人，都要静下心来反省自己，在戒色的这段时间里，你的思想有没有更开拓，有没有更加明理，有没有更宽容，更富有爱心，身体有没有更好，如果一项也没有，证明你白来了。
5. 这些年来邪淫就像诅咒一样跟着我，弥漫在我生活的每一个角落，浸透着我血液的每一滴，灵魂的每一处，我突然间才意识到，原来自己活了这么多年来，几乎每天每时每刻都活在邪淫的世界里，才发现自己灵魂已经极度扭曲极度病态了，而自己居然全然不知。我替自己感到可悲，但我更向往，更希望知道正常人，从不邪淫的人到底是什么感觉？生活是什么样子？要是我从来没有SY，我会是长成什么样？
6. 那是我生平第一次内心深处深深感到对不起爸妈，我怎么就把自己害成了这样啊，我和爸妈都哭了，那些天在家里晚上睡觉了之后我都会偷偷跑到他们门前给他们跪下，哭着回想爸妈的一点一滴，我悔恨又无奈，临回学校前，那是我这么多年来第一次真正觉得舍不得离开爸妈身边，突然觉得自己和爸妈距离一下子拉得好近好近，那些天我才真正体会到爸妈多么爱我，平时我根本没有在意过他们的付出，而那时我才体会到，不管我犯了天大的错误，这个世界上只有爸妈关心我，心疼我，为我伤心流泪，希望我健康快乐，可我自己又做了什么？爸妈省吃俭用供我上学读书，吃好的穿好的给我补身体，可再怎么补，再好的营养全都给SY出去了，吃什么不是白搭啊，我那时才头一次发觉为什么没有照顾好自己是多么不孝的事情。
7. 二十六年的生命，就有二十年在邪淫，对我来说这是难以想象和不可接受的，我是付出了怎样沉重的代价，从小到大错过了多少美好时光，错过了多少事情，把身体毁了，生命毁了，父母也伤透了心，这么多年的痛苦，如此沉重的代价，才换来我这一念觉悟，换来我这一念想改过的心，代价何等沉重，我常常对自己说，你是一个没有过去、没有青春的人，你的生命整个都是灰色的，弥漫着的只有悲伤和失败。我们要举一反三，由此及彼，你以为我们真的只有手淫这一件事情做错了吗？真的是这样吗？熬夜呢？打游戏呢？无度地看电影电视呢？这些在我们这个时代都认为是正常的事情，没有人觉得这有什么错，但真的是这样吗？有没有错不是你以为，就像手淫，没有人说它有什么危害，没有人觉得这是多么恶劣的行为，可它会要人命啊！等你发觉的时候已经太晚了，你不知道不代表不会伤害你，真的是不见棺材不落泪！对于我这样一个在死亡边缘行走的人来说，自己亲身体会过以上那些对自己的伤害有多大，尤其是熬夜，在我那段时间里，有两件事情是我不敢稍微触碰的，只要稍稍犯了点错，立马就跟死人一样了，一个是邪淫，一个就是熬夜，熬夜的危害绝对不在邪淫之下，这是在那种身体崩溃边缘亲自试验出来的事实。
8. 20年真的已经抽干了我身体所有的精华，仅存的那点能量只够维持我还能活着，仅此而已，在这两年间，我觉得自己很坚强地走了过来，我不能不坚强，我没有选择，只能往前走，后退就意味着死亡，我无数次想过放弃，可是，放弃了之后做什么呢？难道继续去邪淫吗？难道我这辈子生来就是为了邪淫而来的？

### 福报

1. 一旦戒色，是从自己的灵魂深处，从自己每一根毛发，每一滴血都将得到洗涤，你会拥有全新的身体和灵魂，这是谁都无法比拟。
2. 我戒色两年半，我真正觉得自己好起来，是在最近这半年才发生的，几乎是在不知不觉中慢慢变好的，直到现在，我感觉不到神经症了，什么症状也感觉不到了。我觉得两年能好起来已经是奇迹了，两年我能好起来已经谢天谢地了，我能好起来我已经是拼尽自己所有力量努力去做，做我力所能及所做的一切，这样我才走到了今天。我能活下来，还能在这里写出自己的经历，一切都源于戒色吧，没有戒色吧，没有各位前辈的经验帖，没有在贴吧遇到佛法，我恐怕早就已经邪淫至死了，只靠我自己强戒，我早就破戒了，救命之恩，实在无以为报。
3. 从戒的那一天开始算起，首先大多数人从刚开始戒，不用过多久，大概一周或者以上的时间，这些天身体会迅速地有恢复的表现，身体各方面有转好的迹象，那种感觉非常明显，相信很多师兄都有体会。但是这样的恢复是短暂的，接下来会很快迎来戒断反应，症状会一时间找上门来，但戒断反应持续不会太久。当戒断反应结束后，身体会有一段时间的停滞状态，你会觉得你也没啥好转，也没什么进步，感觉静止了一样。从戒色后几个月开始，会出现症状反复，经历多次的症状反复。身体好转的过程是曲折的，不断重复这样的过程，直到自己慢慢完全好起来。当然，这些症状不是只出现一次，而是轮流反复出现，隔一段时间就来一次，每一次出现基本都比上一次出现轻微一些。

### 学习笔记

1. 开始背心经，刚开始连念都不会，百度把拼音都找出来。
2. 复制到电脑上开始看，我当时并不知道了凡四训是讲啥的，就是随便点开看，可没想到这一看，竟改变了我生命的全部，因为这部电影，这个叫《了凡四训》的书，让我走进了佛法。当时点开看了之后，看了半天也没看懂这个电影在讲啥，直到看了半个小时左右之后，看到主人公被一个道士算中了自己一生的命运，一点都不出差错，他开始相信人生万般皆是命，半点不由人，所以开始一天到晚什么都不想了，这并不是重点，看到后面了凡先生又遇到了云谷禅师，告诉了凡先生，人这一生的确有命运，而且一般人大多也逃不过自己的命运，可是命运却可以改变，事实上我和大家讲这个，是因为我自己真的特别好奇人到底有没有命？是啊，我太好奇了，人到底有命运吗？那如果有，到底是上天定的还是人自己定的呢？等等这些疑问吧，我越看越感兴趣，当时给我印象最深的就是禅师说，命由我做，福自己求，我特别喜欢这样，特别希望人自己主宰自己的命运，可是看了半天我真的很多地方看不懂，也看了很多遍，还是看不懂，只是觉得那里面一些话很有道理，比如，这个世间享有千金之财的人，定是千金的人物，享有百金之财产的人，定是百金的人物（不是说生来就是百金、千金，而是后天努力配得上了），天道只不过因为其材而顺其自然，当时看了就是觉得有道理，活了这么多年来从来没有听到过这样的道理。我之所以写自己遇到佛法的缘起，也不是没事找事，之所以写这段经历，是想强调了凡四训这本书的重要性，以及这个讲解的重要性，不是强迫大家都跑去信佛，只是对于我们戒色来说，里面的方法太重要了，那就是我们戒色改过最无上的方式——断念！这是一切的一切的根本，是核心的方法，要是不会断念，戒色可以说是非常坎坷，非常艰难。
3. 可见性对于动物只是生育后代那么简单，单纯的性是不会成瘾的，可人为什么对于性有着别样的诱惑呢？原因就在于人有妄想，对衣物的妄想，对感觉的妄想，所以大家要明白，其实之所以对女色的迷恋就是因为你在脑中给了女色无限的定义和妄想，性在自然界是一件平常事，绝对没有那么大的诱惑力，问题就出在了你对性的看法，用自然的眼光去看待世界，女性是生物，你也是生物，大家都是一个鼻子，两只眼精，两只手，两条腿，你也不用羡慕她，她也不用羡慕你，自然就是美丽。性很平常~~
4. 戒色后对待女人的三种态度。有戒友惊到我了，他说：“结婚不就是为了干那事儿吗，要是不为了\*\*，那还结婚干什么？”，他还上学，未成年，年纪轻轻有这样的想法虽然惊讶但也能理解，可能经常看一些不该看的，受环境影响被带坏了。我说：“结婚要共同组建家庭、生养孩子，生活互助、相伴到老，怎么能只是为了性关系呢？，”也不只是他，很多戒友最初都有一些类似想法，物化女性。说难听些，就是把女性当成了单纯的泄欲工具，在他们眼里，女人只和自己的欲望挂钩，凡是漂亮的、能激起自己欲望的，就觉得这是“喜欢和爱”了。除了典型的渣男，还有就是很多思想扭曲的zw、意yin者，虽然他们还不会直接伤害生活中的女性，但思想观念里早就种下了这样的种子。例如看黄过多、yin心过重的，很多将女人视为玩弄、纵欲的对象，丧失了情感与爱的能力。甚至有些中毒深的，还会滋生出更变态的念想，产生奴役、虐待女性的想法。前面有个热点我也看过，就是男子为了报复前女友，将其个人信息印发成“招嫖广告”进行传播。这已经不单是思想扭曲的问题了，而是故意伤害和犯罪了。所以，我也和一些戒友说过，在经历了xieyin扭曲及接触戒色后，你看待女性的态度可能会发生三种变化：
   1. 一是在被xieyin侵蚀以前，大多数人是还年轻或小时候，思想比较单纯，看女人就是女人，和男人一样。虽然也会对漂亮的姐姐萌生一些好感，但多只是单纯的喜欢、愿意相处，而不是物化与伤害。
   2. 二是后来陷入xieyin，看黄、zw、重口味，思想逐渐扭曲后，你看女人开始只关注对方的身体、肉欲，是否符合自己的生理欲望。至此你开始逐渐物化女性，同时也迷失了自己。女性在你眼里成了欲望工具，而同时你也变得不再有男子气概。
   3. 三是戒色后，也分为两部分。
      1. 一部分戒友是采取一些抽象、联想方式，例如修习不jing guan，通过看透人体、皮囊毛发，从而暂时抵制对于肉欲的迷恋，色即是空；
      2. 其他戒友则是直接以理性、客观压制yin念，女人就是女人，和男人一样，不要被色欲牵着鼻子走。
      3. 但不管哪一种，对于我们生活中的男性，最终都是要成家立业，都会回归到：女人还是女人，女人就是女人。男女相处，戒掉的是yin念，收获的是人际正常的爱情与亲情。
5. 戒色不是让你当和尚，而是让你学会控制自己的欲望，加强自身的道德修养，戒色吧提倡的是杜绝婚前性行为，婚后节制，这才是正道。
6. 戒色阶段：
   1. 第六个阶段，开始彻底认清无害论的真面目，所谓适度无害只能骗骗小朋友，这时候思想虽有飞跃，但还是没明白戒不掉的根本原因。还是：失败！
   2. 第七个阶段，悟道阶段，这个阶段学会了专业戒色，超越了强戒和盲戒的层次，定力大增，戒色天数突破百天大关。但还是：失败！
   3. 第八个阶段，觉悟增长阶段，通过不断学习戒色文章，戒色的觉悟不断增长，突破200天不在话下。无奈百密一疏，可能由于某天打开网页不慎，或者是放松了对戒色文章的学习而功亏一篑，还是：失败！
   4. 第九个阶段，大成阶段，觉悟由于不断完善和提升，已经达到相对完美的程度。戒色修为更上一层楼，诱惑的对境根本动不了他了，看到等于没看到，别人喜欢，他害怕，他的反应和普通人相反，从而做到了绝不动心，此阶段已经彻底摆脱SY恶习！
   5. 第十个阶段，化境阶段。“本来无一物，何处惹尘埃”，已经到了“破我无我”之大境界，大巧若拙，大智若愚，就像金庸武侠最厉害的武功高手乃“扫地僧”，深藏不露，大隐隐于市。达到此境界者，是真正的“高人”。
7. 印光大师也开示过，说到所谓的方法，我摘录最精华的一段给大家分享一下，这样讲的：“入道多门，唯人志趣，了无一定之法，其一定者，曰诚，曰恭敬，此二事，虽尽未来际诸佛出世，皆不能易也。”这段话大意就是，无论学什么做什么，其实依据个人不同，没有一定的方法，要说有一定的，只有两件事情，就是诚恳和恭敬，这两件事情即便是古佛再出世教导也不能更改，说简单一点，就是世上无难事，只怕有心人，再简单一点，就是两个字”用心”而已。