

本书没有版权，欢迎传阅翻印，功德无量！

健康人生

归复迷失的人性
重塑健康的人生



健康人生手册

(全集)



编 辑: 健康人生编辑组
整 理: 大力
排 版: 李家利
封 面: 大吉

微信公众平台戒色专家 jiese120



序

《佛说四十二章经》说：“爱欲之人，犹如执炬，逆风而行，必有烧手之患。”又说：“财色于人，人之不舍，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小儿舐之，则有割舌之患。”而古人自励的箴言中也有一句说道：“求名者，因好色欲而名必败；求利者，因好色欲而必丧利；居家者，因好色欲而家弃必荒；为官者，因好色欲而官业必墮。”

生死海深，轮回路险，最易犯者杀生，最难断者淫欲。淫乃万恶之首，欲为生死根本，若不断除，不仅菩提无期，而且亦会大大折损人的福德，现世即能招致伤身多病、削尽功名利禄和善果福德，后世更有堕入地狱、饿鬼、畜生三恶趣和流转生死轮回之无尽果报！当今社会世风日下，人欲横流，情人、二奶、三陪、蓝红二颜等淫词秽语到处泛滥，人们将之视作生活情趣，不以为耻，反以为荣——好色纵欲、大兴邪淫即是打开了潘多拉的盒子，各种罪恶亦随之而来。尤其是在当前网络环境和社会环境下，众多的青少年染上了SY等不良习气，有的虽想戒除，却被伪专家的“适度无害论”误导，深陷邪淫痛苦中而不能自拔。在此大环境的熏染之下，人们纵有出离之心，亦会时退时进，颇感自力微弱，单修多退，而且对于自身细微之邪淫习气更是慧力难察，何况断除！

再者，末法时期，众生孽深障重福薄，尤其引起邪淫的外缘触目皆是，网络、电影、电视剧，再到生活中的着装，而且淫欲是众生无量劫的习气，所以，靠自力戒淫谈何容易！有感于此，民间兴起的这个拯救了无数陷入欲海之青少年的公益组织——大悲拔苦义工团队，建立了自己的大悲拔苦戒邪淫论坛，更为有志于戒邪淫者提供了方法和指导、认识因果以及积累众多福德资粮之福田，为有志于戒邪淫者提供了方法和指导，在红尘中那一方最为热恼的淫欲之地开辟了一块恢复自心清凉本性之净土。

这本文集便是继上半年发行并深受欢迎的《戒邪淫保命手册》第一册之后，收集了大悲拔苦戒邪淫论坛上的精华帖子而集成的第二本书。其内容主要是那些深受邪淫之害的人们写下的戒淫心



健康人生手册



得,包括邪淫恶果、戒邪淫功德、戒淫方法、因果故事、邪淫忏悔录等,字字触目,行行惊心,篇篇皆是一部在邪淫的罪恶苦海中苦苦挣扎的血泪史,读来令人啜泣不已,无限感怀!

希望广大戒友们藉由此书深入了解邪淫的危害,以使自己不断提起正念,并借助对邪淫危害、因果知识及戒淫方法的了解,再加上圣贤教诲的力量,来主动对治自己无始以来的淫欲习气,从而增长自己的善根福德,并渐渐扶正社会之风。

需要提醒大家的是,志气须刚烈,功夫要持久。习气是逐日养成的,我们也要靠长久的自我熏习方能增强定慧二力。并且,希望大家广为流传这种善文善书,以利于他人的功德,相信您也会很快感得自心的清净和善果厚德!

在此,深深感谢大悲拔苦戒邪淫团队的全体成员!是你们,让人们看到了人生的希望,看到了轮回尽头的那一抹曙光!

涵予博士
合十并致以诚挚的敬礼
2013年12月1日



健康人生手册目录

明理篇

戒邪淫的关键:阿赖耶识	1
戒邪淫系统窍诀	2
你对邪淫的危害真的了解的够多,立场真的坚定吗?	
作者:正大光明	17
色欲之心到底是什么?	22
西方国家对手淫的部分研究成果	26
详细介绍为什么邪淫会导致智商底下	30
走出戒邪淫的误区—试论戒邪淫是场持久战(无知无得)	35
A片不过是一场骗人的把戏	36
手淫是导致社交恐惧症的罪魁祸首	43

危害篇

不要再撸了,您已经摊上大事了! (古朴)	53
什么叫邪淫? 邪淫的种类和过患? (索达吉堪布)	54
何以邪淫如此折福损寿?	63
婚外情(滥交)、嫖娼等不良性行为 的严重后果:梅毒悄悄住进脑袋里	67
看AV手淫使得我从孙悟空变成了林黛玉(论道)	75
论色情泛滥之危害—中华民族已到了危机时刻了(海之蓝) ..	78
迷恋A片的惨痛体悟	80
您越在乎什么,邪淫的果报就在哪上面体现!	83
少男少女注意:警惕! 看色情视频等不良信息的严重危害!	84
肾亏与手淫、遗精、房劳、春药等的关系	85
十年同性邪淫—果报惨烈,警醒世人	94
手淫无害论祸国殃民	96
治容诲淫,慢藏诲盗(陈敏)	100
帅气青年的邪淫经历及果报和忏悔	102
同业相感—母亲邪淫祸及子女(果卿居士)	107



远离邪淫—我的迷途警示	109
我用大半生的代价了解了邪淫的过患!	111
下载A片的罪业你无法想象	114
邪淫的隐形果报	117
邪淫的惨痛教训—奉劝天下男女洁身自好!	119
邪淫者损福消财、伤身败德—邪淫恶果节选实录	122
邪淫因果公案(益西彭措堪布讲授)	130
邪淫者有如下十大不如意果报	134
邪淫最直接的报应—卑微下贱,处处受人欺负	136
心灵的忏悔:情执—迷痛与悲觉的双刃剑	137
一次偶遇夺取三口之家的性命	142
一个东北大汉的邪淫忏悔	143
一个高级小姐的自白:安全套把我毁了	153
以亲身经历驳西方性开放不受果一说(成为湖泊)	155
由色情宣传引发的邪淫诸事	158
制售淫书黄碟的报应-精绘淫画,报应惨酷	161
爱你的爸妈吗?(一个初三孩子的真实故事,感人)	163

方法篇

傲慢的山顶留不住功德之水

一戒色必须学谦虚(作者:世间)	167
驳斥伪专家“淫欲是人的本能”邪说—走出戒邪淫误区	167
不净观的修行方法及在生活中的观修	169
从电影开始,说邪淫的增上缘	175
称念“恭敬观世音菩萨”圣号戒邪淫的体验	178
成功戒色欲的修持方法	179
打赢戒邪淫遭遇战:从淫念现起到战胜淫念的全过程	180
当被异性美色所迷时,不妨做如此思考(作者:无知无得)	182
当被异性美色所迷时,请你回答这三个问题! (作者:无知无得)	185
对破戒原因的探讨	191
飞翔 38 季:驳斥性学家谬论之适度无害论	192
感恩之心对治邪淫恶习! (作者:世间)	199



健康人生手册



好色其实是一种“分别心”的造作	201
好色纵欲与胆小恐惧(作者:正大光明)	205
好色纵欲与愚痴无智(作者:正大光明)	207
戒除手淫、自慰的方法	210
戒除手淫自我控制指南!	211
戒色必须充实生活(作者:小辉)	214
戒色表(仿出师表)—戒除邪淫,复兴华夏! (持戒修福)	217
戒色时骄傲心的危害及其克服方法(作者:小辉)	218
戒色需要有勇气与决心(作者:小辉)	220
“最后一次”的欺骗与危害性	222
戒邪淫不成功的根本原因	224
戒邪淫新人常见问题 100 问	229
我对淫欲的一些反思(作者:笃行)	245
戒邪淫之歌(作者:清泉)	247
戒邪淫转念法—转心六想的日常修习	248
戒意淫的关键以及窍诀:我们内心压根就舍不得将淫念拦腰斩断!	250
戒淫者都应诵持经书(作者:灵瞳)	256
警惕容易导致戒淫失败的几种情况(作者:小辉)	258
看了这些,你还敢邪淫吗?	261
看破淫欲的幻觉,走出反复破戒的怪圈	264
撸前五想,嫖前五观(作者:琉璃之子)	266
那些戒色中误导我们破戒的高危思想	267
擒贼先擒王—成功断淫之后	269
生命的警示:我的戒色经历	272
手淫的潜意识心理基本运行特征	274
贪淫好色的真相:用十二个比喻告诉你!	295
谈谈如何摆脱邪淫的困扰	300
细论“意淫”,以及“正淫与邪淫”的关系	301
效果惊人的断淫欲利器	308
邪淫的时候,观想这六种画面。然后告诉我,你还戒不了吗?	311
心灵的手术—忏悔(作者:琉璃)	312



一个海归的悲催戒淫路	320
化解“意淫”的方法	336
用智慧的“放大镜”观察美色的真相(作者:无知无得)	338
远离不良境地,学会保护自己	341
戒邪淫亲身经历:愿以此文给众生带去光明(作者:明亮) ...	344
斩断婚外情的八种方法	347
戒邪淫观念之探讨:走出戒邪淫误区, 树立正确的戒邪淫观(能光培德)	347

戒色成功篇

我彻底的跟“邪淫”说再见(改过自新)	349
戒淫路上的感受(作者:李昊洲)	351
戒邪淫者的成功体悟	351
二十六年的大起大落:正道与邪淫的较量(作者:海之蓝) ...	354
各位同修戒邪淫真的不难! 愿大家看到我总结的感受后 能永不退转!	357
加入大悲论坛二、三天后获得的益处及往事忏悔 (作者:决然醒悟)	359
偶尔一次抗拒淫欲救了我的命	360
我对戒色的看法	361
我戒除手淫三年,不犯一次的经验	364
我是如何摆脱同性恋的	369
我的戒除邪淫历程	371
相由心生—我在戒除邪淫 1 年多时面相的变化	372
戒色得福:宣传戒色让我考上公务员(作者:世间)	377
一个初中生成戒邪淫一周年的倾情感言(作者:园汶)	379

恢复篇

恢复肾气的方法	383
解决遗精问题之总结	385
戒色后身体恢复系统工程	386
精足不思淫,气足不思食,神足不思眠	397



彭鑫中医博士:身体恢复阳气和补精的方法	400
浅谈“用进废退”、“精满则溢”(小黑马)	405
人体自身的神奇补肾法	407
虾小米谈养生:元气与健康	417
邪淫深重的人,为将来早做打算	421
早睡早起身体好—睡觉的诀窍	422

积福改命篇

福气的头号克星是不正当性行为	429
戒邪淫必须布施的N个理由	435
杀生和邪淫的关联	436
善恶念能改命:对福德加减乘除	438
为什么孝顺父母命运一切顺遂(作者:冬之歌)	441
孝顺父母,增加福报(作者:孤鸿)	444
邪淫者失去的幸福,可以通过放生找回	448
心田是福田:人的福报与邪淫恶报的剖析	449
正义经验:教你如何快速戒除邪淫手淫、行善提高福德	454

婚恋家庭篇

包二奶的企业家痛心讲述:情人害人!	462
曾经的邪淫让我痛失爱情(作者:小黑马)	467
风月场所之恐怖,浅论嫖妓的危害和戒除	472
婚外情(恋)的危害、戒除、和解脱【深刻剖析】	497
婚外情、一夜情邪淫的九大害	555
家庭不顺原因之探讨:邪淫家庭的影响	557
内在的婚姻—先和自己结婚吧	559
邪淫的人为何没有好姻缘? 邪淫感召婚姻不幸的通俗解说	562
做二奶不是幸福捷径	563

反堕胎篇

丁嘉丽痛陈堕胎经历劝诫少女	565
堕胎并非只是一项个人问题	569
堕胎等于杀人	570



堕胎对女性的伤害	571
请您做胎儿的“观世音菩萨”	573
劝请女人千万不要堕胎—罪孽与因果报应	575
因果昭昭:为人堕胎,福报变衰	585
我的邪淫及堕胎的果报	586
丹增嘉措活佛写给大家(准备堕胎的妈妈)的信	589
堕胎的恐怖因果公案,千万别堕胎了那是生命 (作者:益西彭措看堪布)	591

小说篇

爱了,就请保持最初的那份纯真	597
错过(作者:红日)	599
父亲的两千块钱(作者:小七)	604
浪子回头金不换	607
一个人的战役(作者:静慈)	622
重获翅膀的女孩	627
戒邪淫格言分享	631
后记	645



戒邪淫的关键:阿赖耶识

论坛上很多师兄会有这样的观念：就是觉得色情的画面看一下也没关系，只要不手淫就行了。有些人确实当时能忍住，但他不知道，他已经深深地将邪淫的种子种在阿赖耶识里了，遇到外缘这颗邪淫的种子就会产生作用，这就是为什么过几天就会破戒的原因。所以，认识阿赖耶识是戒邪淫最关键的地方。那么，什么是阿赖耶识？简单地说，人有八识。前六识是眼、耳、鼻、舌、身、意，这六识我们基本上能简单理解。第七识是末那识，它就是一个传递作用，把我们所有眼、耳、鼻、舌、身感知到的一切讯息全部传送给第八识——阿赖耶识。第八识阿赖耶识就是专门记录我们所有善恶事的仓库。我们所做的一切善恶或非善非恶的种子全都储存在阿赖耶识里，纵使百千劫也不会遗失和消亡。因果就是从这里面来的。

为什么看过色情电影，当时控制住没有手淫，但过几天就会破戒呢？因为阿赖耶识已经记录下眼睛看到的色情画面，而且第六识——意识由于接触到外界的感官刺激的淫念，只要机缘成熟了，阿赖耶识里的种子就会很自然地出现并且产生作用，以至于我们在戒淫道路上屡戒屡犯。阿赖耶识一直以来都在深刻地影响着我们和心理。

这个聚集我们多生累劫善恶种子的阿赖耶识，如同大仓库，收藏今生已不复记忆的爱恨恩怨种种，不时左右我们现世对一切行为的抉择，佛教称之为“无明烦恼”。由于无明烦恼的业力因缘，我们投胎转世；当过去所种的恶因种子现行时，我们心烦意乱，六神无主，更造恶业，又成了恶因的种子；当过去所种的善因种子现行时心明智朗，良心不昧，多做善业，善因种子回熏阿赖耶识。这是佛教唯识学理论的“种子起现行，现行熏种子”，藉以阐释人类一切行为的心理动机。

所以，今天你以为看一点点色情的东西不要紧，只要不手淫就行了，这种想法大错特错。只要眼睛看见了染污的东西，第七识末那识就会毫无遗漏的把这些讯息传送给阿赖耶识储藏起来，一旦遇缘，因为内心有贪、嗔、痴等颠倒妄想，而外在又有五欲六尘的诱惑，所以，这颗含藏在阿赖耶识里的种子就会马上现行起作用在戒

邪淫道路上屡戒屡犯。这才是戒不掉邪淫的根本原因所在。

为什么净空法师再三强调,如果想不受外界染污,保持清净心,就要“不看电视,不看报纸,不听广播。”现在要加上一个“不上网”。就是因为我们六根(眼,耳舌,声,意)接触六尘(色,声,香,味,触,法)会起心动念,落下善恶的种子在阿赖耶识,将来遇缘都会开花结果的,这是很可怕、很危险的事。电视看新闻就行了,报纸看个标题,下面的内容不要看,因为是染污。上网只是为了查阅一些学习、工作方面的资料,或者佛教论坛是可以的,但别的网站就千万不可以上,现在什么网站上没有点色情的内容,通通把染污种到阿赖耶识去了,将来的果报全是从这里来的。

所以色情的东西一眼也不能看,无意弹到你眼前那叫没办法,还故意去下载点色情片子,那不是地狱无门,你偏要入吗?“祸福无门,唯人自招”,不是老天让你倒霉的,不是别人欺负了你,更不是佛菩萨不保佑你,而是你问问你自己在阿赖耶识里种下了多少染污的种子。我们平时所遇到的一切境遇皆是阿赖耶识现行起作用而招感到的。真正能明白八识的作用,尤其是阿赖耶识的功能,你就知道平时要避开哪些事,该熏修哪些善法了。为什么不能杀生吃肉,你杀他的时候,不但在你耶识里种下了杀生的种子,在对方阿赖耶识里也种下了仇恨的种子,畜生也有阿赖耶识的啊!将来它投胎做了人,即使还是做畜生,机缘成熟了他是一定会来的,到时候你这笔债会不得不去还!比如你本来是一个聪明人,但你就会被他骗,这就是由于业力的牵引导致的。你不要说,不亲自杀它就不认识你了,但在赖耶识里种下了杀生的种子,将来你自己就会送上门去还债的,这个其实也很容易理解。我们想想,自己曾经有没有亲自去招来祸害的情况啊?而放生能使阿耶识里种下慈悲、良善、感恩的种子,对方将来遇缘就会来报答你。我们一生当中遇到的贵人有些就是这样来的啊!

戒邪淫系统窍诀(网友亲身经验,招招管用)

一、明理

戒邪淫,首先要明理。明理可以开智慧,增强正念,有了正念,邪念自然就失去了力量。思想是行动的动力,众生皆有避苦求乐

的本能，谁都希望获得快乐、远离痛苦。如果道理真正明白了，每个人都会做出正确的抉择，采取正确的行动—所谓理通事成是也。

(一) 戒淫先戒心—为何要戒意淫

为什么要戒意淫呢？心是身体的主宰，心决定一个人的行为。当你邪淫的时候，是因为你的心没有管住你的手。戒意淫还因为：意淫导致手淫等邪淫行为；有些人一面被邪淫所害，想要戒；另一方面，又心里存有“人什么欲望都没有了，活着还有意思吗”这样的疑问。对于这些问题，可以从以下几个方面回答。

1.之所以戒意淫，因为邪淫伤神。戒淫先戒心，人有三宝精气神，意淫虽然没有直接去手淫，但意淫却大量消耗人的精神能量，导致人头昏脑胀，容易疲乏，思维灵活性下降，甚至头脑呆滞。严重者，还会导致精神变态，这方面有很多资料可查，就不多说了。

2.意淫很容易导致邪淫。邪淫在我们的阿赖耶识中种下了邪淫的种子，遇到合适的对境和机缘，就会成熟，导致手淫等邪淫行为，对我们造成直接的伤害。

3.人的幸福感并非来自欲望，人的幸福来自内心的一种满足感。欲望带来的快乐不是真正的快乐，只是一种假象。就像有人得了皮肤病感到很痒，就去挠，一挠很舒服，很享受。过一会痒了，又得去挠，又得到暂时的舒服。他们认为欲望得到满足非常快乐，却不知没有欲望束缚更快乐。有高僧大德曾说过，“挠痒很舒服，不痒更舒服”。《宝鬘论》亦云：“搔痒则安乐，无痒更安乐。具世欲安乐，无欲更安乐。”其实真正的快乐不是挠痒，而是不痒。人的欲望就是如此。所以没有了那些欲望，不但不会活不下去，而且会活得非常快乐自在，这从很多高僧大德和那些隐世的修行人身上可以得到证明，因为他们从淫欲的束缚中解脱出来了，获得了真正的自在。所以说，无始以来，我们都被虚假的淫欲给骗了，认清淫欲的本质，我们发誓今后一定不要再上淫欲的当了。

4.意淫使人丧失理想和意志，最终一事无成。可以看看周围，凡是淫欲心重的人大多一事无成，这样的事例很多，自己可以找相关资料看。

5.意淫、邪淫损坏人的福报。《了凡四训》中说，“一念善，福虽未至，祸已远离；一念恶，祸虽未至，福已远离”。

6.意淫、邪淫导致人永远束缚在轮回中饱受轮回之苦，不得解

脱。《四种清净明诲》云：“淫心不除，尘不可出”。佛经云，“众生心乱故，堕在生死河，如盲无所见，常为苦所没”。可见一切轮回痛苦的根源就是淫欲心，若消除了淫欲心，就能从苦海中得到解脱。

(二)邪淫邪念的实质

邪淫邪念，其本质是无常的，是刹那生灭的，没有一个真实的本体。

(三)戒邪淫的可能性

从人的本性上讲，众生皆有佛性，众生的本性就是慈悲和智慧光明的佛性。佛经云，“众生本是佛，然为客尘遮，垢净现真佛”。那些邪淫邪念只是一时的乌云并非众生本性。所以，通过佛法修持，是可以戒除邪淫，显发佛性光明的。心是可以通过修行来改变的，可以通过修行增强正念消除邪念，这就说明戒邪淫绝对是可行的、可能的，诸多高僧大德和修行人也实证了这一点。

驳斥伪专家“淫欲是人的本能”邪说，走出戒邪淫误区：

有些伪专家说，从科学角度讲，淫欲是人的本能，是无法克制的。其实这种说法大错特错，也不科学。按照辩证唯物主义讲，万物是运动的，静止是相对的。那么什么是本能？本能就是不可改变的，无法改变的。那么，既然如此，请问伪专家，是否每个人都要顺着这种本能去为所欲为？是否不需要限制这种所谓的“本能”？如人都去放纵自己的淫欲，这世界会变成什么样子？人类是否需要道德伦理观念的约束？如果说淫欲心是人的本能，本能又无法改变，那么人类伦理道德观念的约束也变成不可能了。因为伪专家说这是本能，既然是本能就无法改变，不可改变嘛。

既然如此，假如有人顺着自己的本能，去强奸您的女儿，妻子，甚至母亲，也变成可以理解的咯，因为这是他的本能，他需要发泄自己的淫欲，他自己无法阻挡，不可控制嘛。这种后果，伪专家是否能接受？

还有，既然淫欲是本能，是无法阻挡的，那么说，贪财也是本能，无法阻挡的，如果有人肆意抢夺您的财产，也变成可以理解，因为贪财是他的本能，他为了满足自己财产的需求，可以为所欲为嘛。这样下去，我们这个地球就失去了一切道德约束，失去了生活秩序，变成互相伤害的人间地狱。

这样推理下来，伪专家的“本能说”其实是非常荒唐，根本站不

住脚的。

于此不同的是，早在 2500 多年以前，伟大的释迦牟尼佛在古印度的金刚座示现成佛，三转法轮，宣说了八万四千妙法。

佛陀在所宣说的妙法中指出，淫欲只是一种幻觉，是虚幻不实的，没有真实的本体。因此，淫欲心是可以改变的，是可以转化的。佛教中的修行人，无数的成就者都以自己的修行，亲身实证了这一点，解脱了淫欲的束缚，获得了身心自在，得到了真正的自由和解脱。

因此我们不要被伪专家误导，真正认识到只要下定决心，方法得当，是一定能戒除邪淫的。

(四) 戒邪淫不得不想明白的 7 个问题

让我们关上房门，找一个安静的环境，盘腿而坐，全身放松，平心静气，跟我们的心灵对话，弄清楚以下 7 个问题：

1. 邪淫(包括手淫)有什么好处？
2. 邪淫(包括手淫)有什么坏处？(想的越多，越生动就越好)
3. 如果我持续邪淫(包括手淫)会付出什么样的代价？
4. 如果邪淫(包括手淫)持续十年或者一辈子会有什么严重后果？(想的越多，越逼真，越严重，你就越想改变)
5. 如果我戒除邪淫(包括手淫)会有什么好处？
6. 如果这样戒除持续一辈子，会有哪些好处？
7. 我应该找出一种什么样的新行为来获得快乐？

我们真诚地看着自己的内心，诚实地做出回答。

以下内容是群中某同修的亲身经历，供大家参考。

某网友心灵自白：

1. 手淫有什么好处吗？

在年少无知或者不良好奇心的诱惑下，我不幸染上了手淫的习惯，当初我发生这样的行为，完全是本能的冲动和好奇。起初感觉还很强烈，但是很短暂，之后就是一片空虚。手淫除了给我带来生理本能的虚无快感之外，带给我的是精神上无尽的空虚和肉体上漫长的疲倦，没有一点好处。手淫就是一种自残行为，把身体精华掏空，变成一个渣子、垃圾和废人！

2. 手淫有什么危害？

身体方面：手淫可以带来阳痿、早泄、泌尿系统的疾病，如果长

期手淫，前列腺就会反复冲血，久而久之，必然会得前列腺炎，只要得了这个病，那么就很难根治。我得了前列腺炎，早泄，性功能低下，每天过着生不如死的生活，我正在为此付出很惨痛的代价。加上现在医疗系统黑暗，只要得了这个病，将受到经济损失，也许还治不好这个病。如果再得了性病或艾滋病就更是生不如死了，一生就完了。这样的恶果将会使记忆力衰退，没精打采，意志力消沉、人变得自大、自卑，紧张、抑郁焦虑，失眠、肾虚、神经衰弱、出汗多、身体容易疲劳，这样将使我无法面对女人，找不到女朋友，(即便是遇到我喜欢的，我也无法把握住)女朋友也会很快离我而去，因为我有性格缺陷、生理缺陷、心理缺陷，我的身心将会受到极大的摧残，我的寿命正在不断地减少。

手淫会吸干我的骨髓和脑髓，吸完我的元气和精气，使生命衰老，提前结束我的生命，相比之下，身体的极度虚弱反而是次要的表现。

手淫让我的大脑变得模糊、混乱不堪，丧失了记忆力和思维能力，严重损伤了我的智力，荒废了学业，虚度了青春，损害事业，工作了4年还是老样子，没有一点进步，升迁无门，运气十分差，损害了身体，浪费了很多金钱(大约6万多元买药治疗，也没有治好)。如果一个人没有记忆，那活着就和植物人没有什么区别，现在我的智力还不如一个小学生。有时连话都说不清楚，没有逻辑，前言不搭后语，经常说一些很可笑、幼稚的话，被别人嘲笑和白眼。经常被别人当成工具呼来喝去！这一切都是手淫和不良的心理造成的！假如我再这样手淫下去，我将会彻底地变成一个白痴、废人。因为手淫、因为那些虚假的色情，让我变得一无所有。生命如此凄惨，值得吗？我得到了什么好处吗？究竟是为了什么？为这个浪费宝贵青春时光和精力，想想真是太愚蠢！

心理方面：手淫使我的意志薄弱，执行能力严重下降，精神萎靡，犹豫不决，优柔寡断，暴躁乖戾，多疑恐惧得像个女人似的，遇事或躁进，或退缩，缺少耐心，以及必胜的信心和勇气。

手淫让我损失掉了精气神，面无血色，人不像人鬼不像鬼，相貌猥琐，内向自卑，不敢与别人对视目光，行为诡异，思想龌龊。

由于长期手淫严重影响了我的身体发育，个子矮小，骨骼粗细不协调，下半身大，上半身细小，胸阔狭窄，更让我后悔的是由于过

度的手淫，导致我的阴茎发育不良—短小，性能力也很低下，还有早泄的情况，这让我以后如何去面对未来的生活？我还继续这样下去，那么结果会怎么样呢？

福报方面：邪淫严重损害人的福报，导致生活事业不顺，经常遇到倒霉事，找不到如意的配偶，贫穷下贱，被人瞧不起，人际关系差，做任何事都不容易成功等等，是常说的类似悲催一族吧。

来世的果报：邪淫者若不好好忏悔，来世堕落三恶趣感受无边的痛苦。轻者变成畜生，如《地藏经》云，“若遇邪淫者，说雀鸽鸳鸯报”。罪业重者，则堕入地狱受苦。地狱中有一个铁柱山地狱，邪淫者会在那里感受无边无际的痛苦，具体情况《大圆满前行引导文》中有详细介绍，可以参看。

3.如果我还持续手淫下去会付出什么样的代价？

我的生殖系统必然会受到严重损坏，我会变得越来越没有精神，像个死人一样被吸干了精气和元气，我将持续这样恶化下去，无药可救。我身体越来越衰弱，耳晕、眼花、鼻咽炎、前列腺炎会加重甚至可能会发生癌症，然后等死，即使是华佗再世也无能为力。我的免疫力将会下降，虽药治疗，也不会有任何效果，因为如果不戒除手淫，会反复发作，本来已经受损的身体雪上加霜。我的爱情、婚姻、家庭将彻底失去，我不能体验正常人的生活，人际关系将变得非常糟糕，我将会失去这份仅有的工作，我的一生将会碌碌无为，虚度年华，一事无成，我将过着凄惨的生活，生不如死。所以，我必须停止邪淫，一定要戒掉手淫这个恶习。我一定要改变，我不能做手淫的奴隶，我不能做懦夫、孬种！

4.如果手淫持续十年或者一辈子会有什么样的后果？

我将失去生育能力，我将断子绝孙，我会失去一切亲人和朋友，最后，一个人孤单凄惨地死去，死无全尸，由于抛弃，我死之后，没有人为我收尸。我没有老婆，没有家庭，我不敢想像这是一种什么样的生活，这样太恐惧了。

所以我一定要戒掉手淫。难道你甘愿一辈子躲在一个黑暗的角落里，龌龊地手淫到死吗？我的一生难道就只会手淫吗？这样的人生真可怜，真可悲！

永远记住这个耻辱：

我被淫念控制，被手淫耗费了 10 年的宝贵青春时光，荒废了

学业和人生，一事无成，就仅为一件根本就算不了什么事的问题，值得吗？人生本来可以活得更精彩意义！我不甘心，不甘心就这样碌碌无为地过下去。我一定要重新去实现自己的理想，去为生命而奋斗，找回本来属于我的一切！真正像个人一样地活着！我一定可以做到，我一定可以重新站起来，我一定会成为一个非常成功的人！

5.如果我戒除了手淫会有什么好处？

首先，我的身体将会逐渐地恢复，我会找一个好的中医配合药物进行调理，我的心理和生理都会好起来。我的心态将会变得积极乐观向的意志力将会越来越坚强，我的性格将会变得完善，我会去享受生活的美好，体会生命的快乐，享受家庭的温馨和幸福，让自己变得越来越充实，自在地呼吸的空气，去孝敬父母，去为社会做更多有意义的事情，实现我的人生价值，让生命更有意义。

我将成就一番事业，而不是一生平庸，只会龌龊地手淫至死。我戒除之后，我的身体将会很快得到恢复，我的家庭会很幸福。我要过正常人的生活。

如果戒除了邪淫，我就会安心学佛、修行，从而证悟万法实相，具备了利益众生的能力，成就一番度化众生的事业。

6.如果这样戒手淫一辈子，对我会有什么好处？

我将过着正常人的生活，享受人生的快乐，我的心情会越来越好，我的身体会越来越棒，我可以实现我的人生目标，实现自己的人生价值，我会不断地提修养，完善自己的人格。如果不戒除，我将短命，很快就会死去。我必须戒除手淫以及与之有关的任何行为。如果我戒除手淫一辈子，好好修持善法，命终后我将快乐地离开人世，来世也不会堕落三恶趣，会转生到善趣享受人天的快乐。如果今生我好好修行，临终时会得到阿弥陀佛接引，往生到极乐世界，与诸上善人共聚一处，无有众苦，但受诸乐，那是多么快乐！我就能轻易的成就普贤大愿，自由自在度化众生而不退转，犹如莲花不著水，亦如日月不著空，那是多么美妙啊！

7. 如果我戒除手淫了，我将找到一种什么样的行为来获得快乐？

我戒除手淫之后，我必须精进学佛，闻思修行，我将保持高度集中的注意力，因为手淫浪费我的时间实在是太多、太多了，我必

须争分夺秒地利用时间。我可以利用空闲的时间来好好学习佛法知识,如法修行,证悟心的本性,成办利益众生的伟大事业。想到这里,我很有信心,我一定除邪淫,因为我还有很多有意义的事要做,根本没有时间想那些低级的东西,为了成功,我们必须勇往直前。自古以来,作为男人就应该有远大的志向,就要有雄心壮志,岂能败倒在淫念下,成为淫念的奴隶,成为一个懦夫!在此,我发誓,从现在起,为了伟大的理想和抱负,我一定要马上戒掉邪淫,我一定要成功,因为我现在已无路可退!

通过以上的心灵对话,我们可以得出结论:世间最苦是淫欲,淫欲最终导致痛苦,或者直接成为痛苦(嫖娼染上性病,手淫导致身体虚弱,福报受损,事业不顺等),或者成为痛苦之因(由淫欲产生的贪心,导致一系列行为,产生痛苦的果,比如因淫欲导致情杀或被杀,去强奸等行为,导致丧失生命或进监狱。邪淫行为,受地狱的痛苦等)

淫欲真相:淫欲是一切罪恶、耻辱、灾祸、疾病、痛苦、烦恼、失败、衰弱……的总根源。一切唯心所现,业力感现:母猪在公猪眼中是大美人,公猪在母猪眼中帅的一塌糊涂;人粪在狗眼中是美味,屎尿在蛆蝇眼中是游泳池。见了一只母猴子,你若是一只公猴子,就觉得是美女;见了凡间妇,你若是凡间有淫欲习气的人,就觉得是美女。一切都无实体可得,一切都是虚妄,一切不可得。一切近看与远看都不一样,得到时与追求时不一样,实现时与盼望时不一样,成了自己的时与未得到时以求时不一样,天天在一起时与偶尔接触时不一样,结婚后与恋爱时不一样……一切只是幻觉、妄情而已,不要被它骗了。

拼命追求到的美女,几年后成了臃肿不堪的黄脸婆—这美女不是假的是什么?所贪恋的人,不过是粪器死猪肠,最后终是一堆枯骨。变迁不住的就是假的,就不可捉,不可得。就像在集市上买了几条鱼,拿回家变成了毒蛇一样。世间一切都是无常的,没有一样是靠得住的。色是刮骨的钢刀,色欲是一切痛苦与灾祸的总根源,秀色是勾魂鬼,夺命刀。色欲是“需要”吗?得到美色是好事吗?美色、色欲使人骨髓枯竭、精神恍惚、头痛欲裂、精脱而死,这也都是你喜欢的、你需要的吗?要弄清楚:如果淫欲的快感是真实的,你行淫得到的快感就不会失去而会永远存在,你行淫一次就够

了。可是，邪淫快感就那么几秒钟就过去了，剩下的只是失落和无尽的后悔，所以，淫欲的快乐其实是无常的，虚假的，不实的，我们再也不要被它所欺骗了！

试问，一个人要是明明知道那个苹果是有毒的，还会吃吗？一个人如果明白无误地知道，那毒蛇是有毒的，能咬人致死的，能不赶紧远离它吗？所以，每当看到美色，每当产生淫心，我们就马上明白：它的本性是苦的，跟痛苦相连。然后，你的心就安住在这个“苦”上，如此淫心就消退了。

想明白了以上问题以后，相信大家都会做出正确的抉择，下定坚决戒除邪淫的决心。要对我们以往的邪淫罪业产生真正的后悔心，真正认识到我错了，我一定要发誓今后无论如何也不再造邪淫罪业了。

那么如何能改变呢？有谁能真正帮助深陷在邪淫痛苦中的我呢？一个身陷在泥潭中的人，没有同伴的帮忙很难解脱；茫茫沙漠中迷路的旅人需要向导的指引才能走出荒漠；夜里迷路的孩子需要指路的明灯和家长的保护，才能安全回家。

依靠自己是不行的，这些年来，依靠自己，根本戒不掉！要是依靠自己就能戒，早就戒了，也不用这样痛苦了！

放眼四顾，整个三界之中，谁最有能力帮助我、救度我？谁最愿意帮助我，救度我，有最大的慈悲心？通过详细观察，整个天上天下，三界六道之中，所谓“佛为众怙主，慈悲勤护生”，力能除众惧，故我今皈依”“天上天下无如佛，十方世界亦无比。世间所有我尽见，一切无有如佛者”，我们会得出结论，唯一能救度我、保佑我的只有大慈大悲的佛陀和菩萨啊。佛经云，“或多自归 山川树神 耽立图像 祷祠求福 自归如是 非吉非上 彼不能来 度汝众苦 如有自归 佛法僧众 道德四谛 必见正慧 生死极苦 从谛得度 度世八难 斯除众苦 自归三尊 最吉最上 唯独有是 度一切苦”。所以说，“自力微弱，佛力堪凭”，可见唯有依靠三宝，才解脱邪淫的痛苦，获得真实的安乐。三宝最有能力帮助我们，也最愿意帮助我们。这样观察思维之后，我们就一心一意皈依三宝，祈祷三宝，向三宝忏悔我们罪业，祈祷佛陀和大慈大悲的观世音菩萨加持我们，保佑我们，让我们一定要成功戒除邪淫、改过自新、离苦得乐。

以上心灵对话，最好每天早上做一次，每次至少 30 分钟。也

即每天都提醒自己认清邪淫的危害，每天都忏悔和发愿，这样修持日久，力量非常大。

二、戒邪淫窍诀

既然道理明白了，剩下的就是在实战中如何戒邪淫了。末学根据自己经验，分享以下窍诀给大家。

(一)皈依三宝。戒邪淫，光凭自力力量有限，应该皈依三宝，依靠三宝加被，佛菩萨和护法神的护佑，戒邪淫才比较容易。

(二)“欲戒邪淫，先戒看片”。断绝外缘，把色情图片和视频全部删除，一眼也不要再看。

看片，看图，是一种愚蠢的行为。因为看片，看图，并不能带给我们任何好处。也许你觉得看片，看图很快乐，其实好好想想，有何快乐之处？看了，只能增长和贪心，因为视频也好，色图也好，只是一个虚幻的图像，A片里面也不是真实的，其实都是后期制作剪辑的。看，无非有这样几种结果：

1、看了，能得到片中的主角。其实片中都是表演，是色情公司为了吸引人们搞的，并非真实的情况，片中的美女即使你得到了，也不一定快乐，因为现实生活中不是那样的；她也不一定喜欢你；即使喜欢你，也无非是让你多了纵欲的机会，直至精尽人亡而已。“二八佳人体似酥，腰缠宝剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯”。把你身体的精华掏空了，让你速死而已。

2、看了，得不到。就是俗话说的“过干瘾”，看了以后自己淫心大增，只能通过手淫、嫖娼等渠道发泄，染上性病或导致形成手淫综合症，损害身体、灵性、想想，自己多愚痴，就像追逐彩虹和海市蜃楼的孩童，多么可笑啊！只是看看，又得不到，反而会引发痛苦，所以得不偿失！

3、看片和看色图，在潜意识里，阿赖耶识里面种下了邪淫的种子习气，一旦有合适的机缘就会成熟，遭受邪淫的果报。

4、看片，看图以及上黄网，导致生殖器官长期充血，形成慢性前列腺炎。

5、既然看了没有任何好处，干嘛要看？看片、看图只能引发痛苦，所以聪明人的选择就是，不做无用功，坚决不看A片色图！

(三)按照龙树菩萨《亲友书》里面的窍诀，“切莫眼瞧他妻室，若睹亦随其年龄，作母女儿姊妹想，若贪真观不净性”。大意是，万

万不可故意观瞧他人的妻子。如果自然而然看见，也要根据年龄，如果比自己年长，那么就作母亲想；若较自己年轻，则作女儿想；与自己同龄，则作姊妹想。切莫贪恋。假设未能避免已经产生贪恋，则真实观想她们的身体本是不清净的自性。也就是说，戒邪淫的次第是：母亲姐妹想、不净观、空性。

首先是把异性对境当做母亲想、姐妹女儿想，则淫心会减轻或消失。如果此时淫心还没消，就开始做不净观，观想美女的实质是不净的，是由皮肤包裹着 36 种不净物包裹的一个皮囊（她头上有头发，跟象马的尾巴并无两样；发下有头骨，如同屠夫砍下的猪头；头中有脑髓，像泥巴一样，臊臭难闻，放在地上，人们都不敢踩；眼是水池，取出来都是水汁。她的鼻中有鼻涕，口中有唾液，体内的肝、肺腥臊不净，肠胃、膀胱里尽是屎尿。她的四肢也只是骨头节节相连，筋攀皮缩，靠着气息牵动，就像木人以机关抽牵而活动。一旦气息停止，将尸体的头、足等一节节分解，内脏摆得满地狼藉。如此虚假、污秽的人体，究竟哪里好呢？）。试想，人人对大便厌恶，避之不及，但用一层薄薄的皮肤把它裹起来以后，我们却趋之若鹜，是不是很可笑呢？

1.读诵《大佛顶首楞严经四种清净明诲》。原理是，通过读经能明理，增加智慧。透过佛经的道理和不可思议的加持力，让我们消除邪淫业障，潜移默化中明白的实质，从而消灭邪淫邪念。

2.持诵时轮金刚心咒。就目前很多同修戒邪淫的问题以及如何恢复身体健康的问题，曾专门请教了当今有名的高僧—十三世阿知活佛。活佛开示：可以念时轮金刚心咒，既能消除淫心，又可以恢复健康。本来此咒是需要灌顶传承才能修的，但为了让大家快速恢复身体，活佛开许可以念，以后有机会得到灌顶传承更好。

3.持诵楞严神咒(实修当中，也有同修修持准提神咒，或者念楞严咒咒心，戒邪淫也非常有威力)。

常言道，佛力不可思议，咒力不可思议。修持楞严咒之人，周围结界，邪魔不能靠近。楞严咒威神力不可思议，诸多金刚护法神在佛前承诺护持修楞严咒之人，一个众生，用散乱之心，并非诚敬专心地念诵或者在心中想着这个楞严神咒，金刚藏王菩萨都会随时跟随在这个众生的身边进行守护，更何况是那些已经发了菩提心的人呢。

楞严咒的威力,可具体参看宣化上人的开示《天地灵文楞严咒》和《楞严经的秘密》一文,在此不详谈。

(四)淫欲心起来的时候怎么办

通过前面明理,已经知道邪淫、邪念毫无实质,即使它看起来来势汹汹,势不可挡,也只是纸老虎,假老虎而已。就像看3D电影,有老虎朝你凶猛地扑过来,其实只影像而已。邪念也是如此,只要你明白它的本质,就不会对你造成伤害。具体而言:

1.不随邪念而转。不怕念起,只怕觉迟。念起即觉,念起即断,念起不随,觉之即无。觉察到淫念后,只要第二念、第三念不跟随邪念走,它就失去存在的力量自然消失,你不想让他消失也留不住的。

2.马上根据年龄大小,把邪淫对境观想成是自己的母亲、姐妹、女儿,这样淫欲也能消失。

3.观想无常和不净观。如果淫念还没消,就观想不净观,美女是由一层皮肤包裹着36种不净物的皮囊而已,如此淫念能消失。此外,还可以进行白骨观。

问自己的内心,淫念的对境(美女)会不会变老?会的。会不会变丑?会的。如果她变老变丑,你还会喜欢她吗?不会。在内心观想她变得又老又丑的样子,生起厌烦心,心保持安住。美女会不会大便?会。臭不臭?臭。

内心告诉自己:这样一个变化无实,看似美妙其实污秽不堪的对境,是虚假的,不可爱的,根本不值得自己贪爱。然后保持心的安住。

龙树菩萨《亲友书》中说:“当观少女身背后,臭气显露九孔门,如肮脏器难填满,皮饰遮掩亦不净”。凭借我们的智慧,男修行者观察女人的身体,女修行者观察身体,就会发现正如佛经所言,男女身体都是不净物组成,没有一处是干净的。此处以女身为例,说在美女身体的背后,肮脏不堪、臭气难闻,九个孔道^[1]暴,流出的不净物没有一个可爱的,就如同盛装屎尿的不净容器。同时,贪欲极其严重,就像无底洞一样,不论享用多少饮食、拥有多少财富,也没有心满意足。

有些人说:“女人体内虽然肮脏污秽,但外表有皮肤遮掩,再穿上漂亮的衣服,佩带金银珠宝,打扮得非常庄严,不是也很好看

吗？”这种说法不对。从另一面审观，表面再怎么装饰，也无法改变女身本质，用你的智慧来观察，从头到脚有哪一处是干净的呢？

《出曜经》中说，有一个人叫摩因提，他的女儿非常漂亮，他便想献给释迦牟尼佛。他把女儿带到佛面前，佛就问他：“你认为你的女儿很好吗？”他赞叹道：从头到脚没有一处不好。”佛说：“我从头到脚观察，不觉她有任何可爱之处……[2]”于是开示了很多身体不净的过患。

所以真正观察的话，女身内外具足不净，即使穿上漂亮的衣服，戴上金耳环、金鼻环、金脐环、金项链，也只是衣服和装饰物漂亮，并不是人体漂亮。很多人迷惑的错觉在作怪，喜欢把装饰物与身体混为一谈，其实人体就像一个装满不净粪的瓶子，只不过外面用五色绸缎包着而已。使人生贪的女身，是藏在华丽衣服与装饰下的，实际上是令人厌恶的本性。《入行论》云：“长发污修爪，黄牙泥臭味，皆令人怖畏。”

4、观想空性。

5、提起正念，背诵四种清净明诲或楞严咒，以佛力、咒力加持，邪念自销。

6、一看到美女，或者一生起淫念时，马上在心里思维“邪淫是苦”的道理，想到美女或者淫欲，就是一个“毒苹果”，看起来似乎不错，但最后都导致痛苦，或为苦因，或者直接是苦果。想明白以后，心安住在这个道理上，思维淫欲真相，淫心就退了（此乃很深的窍诀，各位同修珍惜之！）。

7、忏悔邪淫罪业，明白一切都是业力所现，发誓今后诸恶莫作，众善奉行，度化众生。如有条件，立即起身向佛菩萨恭敬礼拜，一边顶礼一边念诵南无大慈大悲“观世音菩萨”，如此一会邪念就消了。

8、平日的修持：俗话说，“防范胜于救灾”，“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”。平时用功修持，不给邪念以可乘之机，这是最好的。通过闻思修行—邪念力量日消，正念力量不断增长，以智慧的火焰烧毁邪念的种子，这是戒邪淫最好的办法了。如果不是这样，平时散乱不做修持，幻想当淫念来袭时有一种方法立即永断淫根，这是不现实的。

读经和持咒，平时努力修持，久久纯熟，用时自然得力。

（五）、忏悔罪业，积累福报

戒邪淫,很重要的一点是忏悔罪业,积德行善,积累福报。俗话说福至心灵,做事情有了福报就容易成办,没有福报寸步艰难。犹如汽车没有油,寸步也难向前行如是戒色无福报,若想成功如登山。

《诸法集要经》云:“是心能作罪,亦能修福业。”续部说:“未积资粮无成就,沙子不能榨出油。”《格言宝藏论》里说:如果依靠福德来成办事业,就如同阳光普照万物,而不必依靠别的助缘;若仅仅依靠精勤来成办事业,则如同灯光照明一样,仍然需要依靠外力。所以,一定要有福德,有了福德,戒邪淫也好,做事情也好,就容易成功。所以,古大德说:“精勤如山王,不如积微福”。

积累福报的方法,有些同修说我没钱,做不了善事。其实做善事不一定非要花钱,比如发心帮助他人戒邪淫,到论坛发戒邪淫的帖子,举报色情网站,遇到问路的给人指路,坐车给人让座,念经念佛回向给众生,戒杀、戒荤吃素,守持十善戒等,都不需要花钱。其实行善不是那么难,就看自己做不做。

有条件的,可以大量放生,能迅速积累福报,改变命运。另外,供养三宝,布施给贫穷的人积累福报也非常快。

正确的化解淫邪果报最快速的三个方法

1、帮助他人戒除淫邪。

a、到各大论坛发表、转贴等方式传播戒淫文章(发布不净观图片)

b、告知他人淫邪的危害(通过网络、短信、微信、qq群、论坛等各种方式)

c、帮助他人戒除淫邪,阻止邪淫文化的传播(举报黄色网站、销毁黄色光碟)

d、请有德之士撰写文章影响他人走向正道

2、自己真心忏悔邪淫的过错,后不再造是真忏悔。

3、念佛。以老实恭敬心信愿持佛名号“南无月光如来”或“南无大悲观世音菩萨”等佛号(用心去念,速得感应),祈求加被,速得成功(念南无月光如来能消邪淫邪淫果报,有大悲拔苦走向光明1群的同修念南无月光如来获得殊胜感应)。

三、戒断反应和关口

实践中,经常发生这样的情况,有很多同修,戒了一段时间,一

周或十几天左右，就破戒了。理由有多种，有的说是试验自己的性能力，有的认为这样能快速入睡等不一而足。其实，这是戒断反应，是淫魔在做最后的挣扎和引诱。如同戒烟、戒酒或戒毒一样，戒一段时间后，会特别难受，非常想再去吸，再去喝等。其是戒除前的正常反应，过了这个关口，成功就在眼前。能战胜自我，战胜心魔，你就成功了；没有经得住考验，就又陷入了痛苦的深渊。戒邪淫同样如此，淫魔害怕你脱离他的控制，你戒邪淫了，他们吸谁的精气啊。所以，它们要千方百计地阻挠你，诱惑你，总之就是不让你戒成功。认清这一点后，当关口快到时，当出现戒断反应时，一定要提起正念，不为所动，战胜心魔，坚持过关。能战胜淫念几次，他的力量就越越来越小，最后离你而去，你也就摆脱了淫魔的束缚，获得了自由。

牢牢记住：所有导致你破戒的想法、念头和行为，都是淫魔的引诱，都是他最后的挣扎！

四、做一个善良的人，有颗善良的心。

《大圆满前行广释》中说，有一颗善良的心，修什么法都容易成就；没有它的话，恶法自然会涌现的。《大智度论》也说，“若勤修道法，恼害则不行，善恶势不并，如水火相背”。假如精进修持正法，做到心地善良的话，一切恶法和邪法均无可乘之机，烦恼和损害也会销声匿迹，为什么呢？因为善和恶的势力无法并存，就像水和火不能同住一样。所以说，善念和恶念不会同时并存，当我们产生邪念后，就忆念“淫心不除，尘不可出”等佛经金刚语，邪念就消失了。

五、深入经藏，闻思《入菩萨行论》、《中观庄严论释》等大乘经典。

人的痛苦源自追求错误的东西，源自错误的执着。戒邪淫究竟的办法是般若空性，学习以上大乘中观论典，证悟空性，了知能贪所贪、贪执之事皆为空性（三轮体空，如梦如幻，毫无实质，也就熄灭了淫心，这是根本办法。说来容易做着难，有一分耕耘自有一份收获。但愿此戒邪淫窍诀能对为邪淫所害的同修有所帮助。

淫欲之乐，佛经中将其比喻成木鳖果或宝剑刃上的蜜糖，初尝时甜美，其结果却是毒发死亡、断舌的痛苦。总之，如果继续意淫、手淫、邪淫，你将今生损害福报和灵性，变得猥琐、贫穷、下贱、诸事不顺，招致失败和痛苦，来世也要堕落地狱、恶鬼、畜生道中受苦，

在生死轮回中无有出期；如果从现在开始，充分认识到邪淫的危害，坚决戒除邪淫，修行佛法，断恶修善，你将拥有健康、幸福、快乐的人生，来世也会享受三善趣的安乐，乃至从轮回中解脱。

愿所有众生都能远离邪淫的苦因苦果，得到暂时的人天安乐，究竟成就无上佛果。我语所生少分善，回向众生及佛道！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌；
生老病死犹波涛，愿度有海众有情！
文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。
愿生西方净土中，九品莲花为父母，
花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣！
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，同生极乐园！

你对邪淫的危害真的了解的够多， 立场真的坚定吗？

作者：正大光明

大家好。看到很多朋友虽然经历了邪淫如此的摧残，但还是对邪淫危害没有一个清醒的认识，有些朋友还会问“适度手淫行吗？”这样的问题。咱先不说你能不能控就说你要是能控制住，即使你一年手淫一次也是有害的。很多戒邪淫的朋友其实对邪淫的认识还不是很明朗，甚至举棋不定，外界的一点风吹草动，就会动摇的决心，这样的话是很难戒掉邪淫的。我们邪淫的朋友包括我在内，身体已经亏虚了，而且很厉害，要不然我们也不会来到这里。那我们的身体是不是通过戒成功而彻底康复呢？答案是否定的，这不是我的一家之言，而是中医砥柱的经典《黄帝内经》上说的，原文我忘记了，意思大体是说肾虚之人是没有彻底康复日后来学研读在发上来），有兴趣的可以研读一下《黄帝内经》，亲自看一下，就知道末学说的不是虚言了。因此我们只有终生来戒邪淫，不可放



纵，破镜难圆啊！

我们要知道，其实我们今天遭受邪淫的苦果生不如死，是有原因的，就是我们先天的元气乏少，这就是我们为什么纳闷同样是手淫，为什么别人看似好好的，而我却此呢？我们从很小就手淫，似乎对色情的依赖来源于先天，我们骨子里似乎就好色，这用中医也可以解释开来，“元气秉承不济，肾精先天不足的人是很容易迷惑色情无法自拔的”。中医有一句话叫“虚则亢”，就是说，人一旦肾精不足了就会很亢奋，也就是性欲很强，中医还有讲“精满不思淫。神全不思睡”，一个人肾精充足了，对外界的色情的诱惑会很淡薄。所以我们绝对不可放纵自己。

这只是邪淫对身体方面的危害，其实根据末学几年来邪淫，戒邪淫及学习的总结，邪淫对一个人的危害最重要的不是身体上的，而是心理上的、人性上的摧残，邪淫的人道德低下，原本慈悲善良的本性会慢慢的变的自私，贪婪嫉妒，嗔恨，残忍。打个比方原本我们看到可怜的人事物，会从内心发出至诚的慈悲心，但我们邪淫，我们就会发现，有一天我们遇到可怜的人事物我们的心竟硬如铁石，视而不见，麻木不仁，这是一个渐变的过程。最重要的还有一点就是我们如果邪淫，孝心会慢慢的消亡，对父母的感恩之心点点耗尽，换来的是种种不孝的思想，进而甚至引发种种不孝的行为，这是末学多年来的总结，而且佛陀也在经佛说，一个人本来对于父母妻子非常爱惜，甚至可为之付出生命，但由于淫欲心而互相杀害。如果这样的话，一个人的道德就一点可取之处都没有了，一个连母都生不起感恩之心的人，他对别人会产生怜悯之心吗？这样的人会真正改变命运吗？答案是绝对否定的。因此有想修身、齐家、治国、平天下的朋友，有想学习了凡先生改变命运的人，一定要将邪淫作为头号大敌。即使我们戒色好长时间，偶尔犯一个邪淫似乎对身体的危害轻微，但我们一定要明白，即使十年一次手淫们的人性，道德，良知也是有极大损伤的。不可不慎啊。

邪淫是怎样使我们身心痛苦的？这一点如果没有接触佛法的朋友可能不会认识到（不信佛的朋友请您仔细聆听一下。抱着客观的态度，不要出言诽谤）。

一个人快不快乐幸不幸福，名利并不是唯一的砝码，而是我们内心的解脱程度，举个例子，同样面对一件事情，两个人的内心

感触和解决的方式会截然不同。比失恋这件事，有些人感觉人生的悲伤莫大于是，因此除了死没有任何的出路，而对于有些人却如同大便一样没有感觉。我们因此就要想一下，我们认为一件事情苦乐情形真的如此吗？这件事物具备苦与乐的特质吗？如果一件事物真的是苦的或者乐的，进而值得我们悲伤或雀跃，但为什么在不同人的眼中的感触会截然不同呢？因此事物其实不能使我们苦乐，而是我们内心的偏好罢了。

讲了这些不知各位朋友听迷糊了没有，末学文字功底实在很差，内心想表达的东西总是表达的乱七八糟，请见谅啊。嘿嘿。不同层次和人生境界的人面对同样一个世受的苦乐非常悬殊，我们感觉为情而自杀的人呢真是傻瓜，在这点上我们的境界比他们要高，在大修行人眼中，照见五蕴皆空，生死都是过眼云烟，更何况区区儿女情长，他们面对世界更是没有执著和痛苦的感受。

其实我们都有切身的感受，比如说在工作方面，我们有时会很担心工作的成败得失，比如我是做业务的，我很想争取得业务，因此我也许会整日为客户的谈判情况而担忧。“客户这么长时间了怎么还没动静了？”“客户是不是流失了啊？”。等等，还有我们在人前总是故作镇定，要显出一副历练的情态，因此我们很多时候与他会强颜欢笑，故意找话题。试想一下我们当时在强迫自己这样的时候我们是不是很痛苦？这只是随便举得几个例子，朋友们我们可以留心一下自己的心行，看当中我们有几次微笑不是强颜欢笑，我们的心何时安静下来？我们也许一时察觉不出，这是我们长久的被这种伪装的面具和痛苦搞得的麻木不仁了。而这些痛我们是可以避免的。避免不了只是我们的境界问题。

而邪淫会极大地降低我们的境界，增加我们对这个世界的妄想，分别，执著。本来我们能看明白放下的痛苦和困难，由于我们邪淫我们就会执著痛苦难以割舍。一件事情我们就可以提心吊胆的惴惴不安。写到这里我突然想到中医的一个理论，可以与这个观点相佐证，就是中医说一个人好色纵欲肾虚后会产生一些内心的一些表现是：胆小怕事，惴惴不安，这点我想这里的兄弟都有体会，中医讲一个人的惊恐情绪会损伤肾气，反之，一个人肾气损伤了，他外在就会出现惴惴不慌胆小怕事。中医彭鑫医生也在讲座中多次提到这个问题。都是有科学根据的。

佛在《般泥洹经》说：“好邪淫者，有五自妨：一者、名声不好，二者、王法所嫉，三者、怀畏多疑（暗合中医妙道）。四者、死入地狱，五者、地狱罪竟受畜生形。皆欲所致，能自灭心。有的伟人面临枪林弹雨都可以从容不迫，指点乾坤，而我们屁大点事提心吊胆，这难道不足以说名我们的人生境界之低吗？”

还有就是邪淫对智慧的损伤。什么样的人有智慧呢？一个人怎么获得智慧呢？这点在我国传统文化儒释道中都有很好而精辟的解答。佛法讲“因戒生定，因定发慧”。《大学》曰：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。可见一个人内心安定了才有智慧。一个人想获得智慧也只有通过使内心安定下来才能成就。而邪淫却是极大地动摇我们的内心。使我们内心平静的湖面生起波涛。佛在《大乘理趣六波经》说：“贪色之人有二苦因：一者、富贵为贪色欲，受诸卑贱种种轻欺；二者、为贪欲力，挑智慧眼，无所分别，犹如盲人。为此因缘，死堕地狱，受无量苦。邪淫就是消灭智慧之火的洪水。有些朋友说，我感觉自己很有智慧啊，也有些说“我要智慧有啥用？没它又如何。”末学认为这是大错特错了。我们想一下，什么会到这里，因为我们被邪淫搞得身心痛苦，但我们为什么会邪淫呢？还不是我们当初认为邪淫是一件很美妙的事情，只贪图片刻的欢愉而没想到惨痛的恶果？这不就足以说明我们是多么没有智慧吗？如果我们有足够的智慧，我们怎么会邪淫至此，又怎么会有今天的地步呢？还有看到很多朋友包括我在内。虽然身心饱受邪害，生不如死，种种蹉跎，但由于没有智慧虽然经受了这么多的痛苦，但还是不能彻底认清邪淫的毒害，虽然身在戒邪淫，但内心还在嘀咕“邪淫的危害真的？”甚至还有的朋友在看到一两篇手淫无害论的文章后放弃了戒邪淫。这难道还不足以说明我们智慧的浅薄吗？我们的经历还不足以说明智慧的重要性吗？

末学曾经思量“万恶淫为首，百善孝为先”这句话，百善孝为先道理显而易见，但为何万恶淫为首呢？杀人放火的罪过难道不比邪淫大吗？后来我才明白，此处的并不是第一的意思，而是开始的意思。是说一个人只要染上邪淫的恶习，随之种种的恶心恶行会慢慢而来，邪淫就是开启堕落与邪恶的潘多拉魔盒。

《分别善恶报应经》上说：“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(此处就是讲的善减恶增),五男女纵逸,六资财密散多疑虑,八远离善友,九亲族不信,十命终三涂”《受十善戒经》……六者、贪淫之人到刹利众,然结使火,起贪欲薪,意欲剥夺,犹如罗刹;到婆罗门众,愧,犹如幻人,但作妖祥,说不净事;到沙门众,不知皈依,动诸情根,如胶著草,欲染诸使,围绕意根,六情火起,烧善种子,破灭先世梵行白业。举手动如利刀,眼如猛火,口如罗刹,遍体毛孔淫火所使。七者、贪淫之人造八种业,杀生;作杀生具刀、剑、杖等;和合男女;作大妄语;饮酒歌颂作淫境界;或一切宝器;庄严虫聚,为心王所使;眼根恶狗,偷啖臭秽。

印光大师说:“淫念一生,诸念皆起,邪缘未凑,生幻妄心;勾引无计,生机械心;少有阻碍,生嗔恨心;欲情颠倒,生贪著心;羨人之幼,生嫉妒心;夺人之爱,生杀害心;种种恶业,从此而起,故曰:“万恶淫为首”。

末学根据自己的浅薄的知识总结了邪淫的种种危害计表现如下:

身体上:智力低下;面目丑陋猥亵;气色不佳,面色土黄;头发焦枯或早白;失眠多梦;双眼无神;口臭;听力下降,耳鸣;牙齿松动;冬天阳气不足,手脚凉;容,腹泻;腰痛,驼背;影响身高等发育;视力降低;黑眼圈;脾胃虚寒,消化力降低;体虚力弱精力不济;前列腺炎;虚汗;骨骼发饷;多病折寿,容易引发,不孕不育等多种疾病.....

心理上:心神不宁,易恐不安;胆小怕事;产生种种心理疾病(抑郁症,强迫症,恐惧症等);心理素质降低,承受力降低,负面情绪增多,执著放不下的事情增多痛苦增加;自卑.....

道德上:善念消亡,恶念兴起,嫉妒心,贪心,嗔恨心,傲慢心等;孝心消减,更有甚者做出忤逆不孝之事;更加自私自利;其他种种恶行相继而起,如妄语,偷酒等。远大理想抱负消失,沉迷于色情无法自拔.....

事业上:未获之财不得,财产破耗;重重障碍不顺,上司轻贱;工作没有持久的动力(精力不济的原因),工作中困难增加(脑力不及,工作吃力。体力精力不济,拖拉拉没有动力,没有胆量魄力,一点小事就提心吊胆,导致工作上不敢挑战和进取。性格内向自闭,

非常影响工作),没有成绩;

婚姻上:得不如意眷属,眷属多争吵,不得安宁。

子嗣上:子嗣同样身体虚弱而贪淫,多败门风,无所建树;甚至自己不能生育,而不得子嗣。

修行上:恶曾善减;容易诽谤佛法;障碍增加,善缘减少,智慧难开。(详见佛陀开示,本人智慧有限)

生活上:造成懒惰-懈怠-脏乱等不规律的生活习惯。

如果一个人身心痛苦,道德败坏,事业无成,家庭不睦,面目丑陋,遭人轻贱,愚痴无智……这样的人生不是失败的人生又是什么?这样的人不是人渣又是什么?稍有血性的人怎能自甘沦落于斯呢?

色欲之心到底是什么?

色欲到底是什么东西? 千万年来为什么能迷惑和缠绕住绝大多数人,无论老少男女、尊卑贵贱? 人一生耗尽心血和生命、甚至家庭和王国,到底在色欲中追求什么? 让我们试着来揭开这个谜底。色欲的渴望分两种:一种是肉体和心理上的欲望和追求;一种是心灵和心理情感上的渴望和追求。

说到色,就不能不说饿。饿的感觉表现出来是身体的痛、肚子的酸、身体的空虚或浑身乏力,等等。那么饿的实质是什么? 有这么一个故事,有一个人肚子痛,有在另外空间他的肚子有两个小人拿长矛和刀在捅他的肠子心肝,捅一下,他就剧痛一下,不捅就不痛。这是饿的一种原因和形式; 还有可能是另外空间肚子那多饿狼、饿虎、毒蛇等,张着嘴嗷嗷要吃的,这时人就觉的饿的难受。还有其它的原因和形式,说不完。人肚子饿,并不是有东西入肚就觉的饱,而是另外空间饿狼虎蛇鬼散了,人的肚子才觉的舒服。所以习惯吃肉的人,等到长期吃素的时候,无论怎么吃,都觉的肚子饿。其实就是这个原因,吃下去素的东西,饿兽不喜欢,所以不满足,不走,人还是觉的肚子饿的难受。

对付饿有两种选择方法,一种是极力的满足,但人会在肚子饿的时候难以忍受饥饿,人的意志会越来越薄弱,会觉得的饿来的时候的痛苦太可怕,如果没东西吃,可能会吃人。现在的人大多数人成

了这样。还有一种方法是直接用强大的意念的力量把肚子里那些导致饿的因素驱散消灭掉，等不饿的时候才吃东西。也就是每次饿的时定神忍一忍再吃东西。其实几分钟后饿的因素就逐渐减弱了。渐渐人会意志坚强，不怕也能忍受饿的痛苦，宁可饿死也不可能吃人。这种人才能称的上是好人。饿的表现是痛和空虚，色欲的表现是痒和胀满。人最难忍受的是痒，奇痒无比，很可怕。大家知道虫子爬过身体，人会觉的痒。当色欲来的时候，人的小便头会觉的痒和胀。其实，色欲的痒就是在小便头另外的空间，来了许多虫子、毒蛇。于是人们开始刺激小便头，越刺激越痒和胀，越难受，越渴望消除这种痛苦，越痛对解除痛苦的时刻充满渴望和兴奋激动，渴望把精血之气泄出去。当精血之气泻出去的一瞬间，所有极度痒和胀满的痛苦都消失了，人体也恢复到正常的不痛、不胀的平和舒服的状态。为什么会这样，可能是那些蛇、虫子吃到了精血之气，于是都散去，天地才清宁，人体才安泰。这是色欲的一种原因和形式。还有原因和表现，如被鬼和狐狸控制等等。

这里又提出一个问题：当色欲的痛苦来的时候，采取哪种方法来对付它？是顺从它，完全任它控制，成为它的最奴性最软弱低能的奴隶，使人的身体完全受色欲和虫制，耗尽精血和肉体来喂养蛇和虫子？还是用强大的意念的力量，忍受虫子咬身的痒的痛苦，并把蛇、虫子都驱除和消灭掉，从此不在任它摆布，做自己身体主人？选择顺从色欲，人会变的最低能最愚蠢，最后颠倒香臭，再发展下去就是乱伦和同性恋，渴望喝尿吃屎，象狗一样肮脏却沉迷不醒，一生多灾多苦，永无休止，下贱无比，在暗无天日的绝境中永远后悔。相反，选择让自己的本性强大起来，除妖扫兽，人会得到真正和永恒的幸福吉祥。

我们听圣人说过，精神和物质是一性的。精神就是物质。所以老子说，五味令人口爽。许多人不知道是怎么回事情。其实，人的舌头表面从小是平滑的，没有舌苔。是味蕾受五味特别是盐和酸的长期灌溉后，象野草的种子发芽一样长出了长长的味蕾条。这时人在吃上的要求和渴望会非常大。如果长期断绝五味，舌头上的草会逐渐死亡，味蕾会从新变小，舌头表面会从新变平滑。这时人们对美食的要求很淡，也不追求。吃干净吃饱就觉得舒服了。同样的道理，色欲表现在身体便头上一圈神经细胞，也是随着人去刺

激它们，会长长，变粗。这时人的色欲会非常大，无休无止，完全失控，反过来人体被它们控制了，身体总是不舒服。人被虫子控制着，这就是“蠢”字的本来含义。相反，如果长期断欲，净化心灵和思想，那一圈神经细胞会萎缩和消亡，回复纯真的状态，人的心灵也会从新变的贞良，人也就逐渐显现出本性的明白的智慧，懂得人体本污浊，不是靠香水和水在维持着短暂的干净。再也不会拿无比珍贵的精血去驱赶蛇和虫子，更不会主动去的刺激和感觉。身体也会总是宁静和安适。

有的人说，我也是很追求肉体的刺激和感觉，我更多的是在色欲中找到心灵的安慰和情感的满足。我们就说说，人在色欲中追求心灵和情感的问题。这也是色欲为惑人的最大的原因。

色欲心重的人，绝大多数的家庭都不幸福。父亲不慈爱，儿子不孝顺；兄弟不和睦，丈夫不贤达温和，妻子不贤淑温顺，朋友不真心，上下不一心，邻居不友爱。为因为色欲心重的人在前生或今生为了追求色欲，抛弃了自己最美好的那一切，是自己明明白白做出的选择。等到现在再想得到时，那最美好的一切就成了遥不可及的梦，成了他今生和现在最渴望得到并苦苦追求的目标。

色欲心重的人，绝大多数的性格都孤僻，脾气暴躁，往往看重钱财，看重美色和权势，无情无义，六亲不认，却又很多情。很难对人真心，别人也很难对他真心，他的朋友很少，与人的关系冷淡，却因为多情而不懂事理而不懂得要远离忘恩负义的人，所以常常好心没好报，更使他对世界和人失望。所以寂寞和冷漠是色欲心重的归宿。那么他的心一直处于冰冷的世界中。但往往这种人对真情真心的渴望和追求比任何人都强烈。因为别人因为拥有而不觉的珍贵，他因为失去而无比渴望色欲心重的人因为前生和今世沉迷色欲而抛弃了最美好的家庭和王国，等回头想再拥有的时候，却发现无比遥远。但心中的渴望是如此的热切。他最渴望的是能够和朋友，和周围的人的心能融合在一起，能亲密无间，能真心真情永不变。别人能爱他，敬重他，喜欢他，离不开他。其实这根本不是普通的人能达到的状态，是佛和圣贤的状态。因为只有佛和圣贤的心能包容一切人，人们的心也和他们的心融合在一起的。人自己的心能和佛圣贤的心在一起，渴望和佛和圣贤呆在一起。人们仰慕爱戴和敬仰他们。这是世界上的人最渴望而最不可得到的。

最美好的情感状态真情和贞洁的情感的追求和渴望，连自己都为什么。其实很多时候就是这个原因造成的。也许他真的并不看重肉体，也许他追求的真的是心灵的情感世界。

那么怎么从新得到那最美好的情感世界？心如何永远回到那充满温暖和慈爱与敬仰亲密无间心心相印的最美好境界和感觉之中？

色欲心重的人因为已经迷失，从而不知道，也不相信，从而更不会有高人轻易告诉他回去的大路大道、法。那么他就受色欲的鬼或蛇或兽的迷惑，在色欲和肉体的亲抱中寻求两颗心灵的融合，寻求心心相印的温暖。他发现，每一次和别人肉体的亲密接触时，心里真的觉的和别人的心合在一起，心里真的觉的温暖和美好。也发现，那种美好的情感状态只能在肉体接触时才有。等肉体一分开时，心又是处于冰冷之中，和别人的心又无比的遥远和陌生。这使他无比苦恼，为得到一颗真心要付出许多，绞尽脑汁，耗尽心血，甚至做人的尊严和资格，而许多人的真心用肉体的接触的方法根本得不到。因为许多人的肉体他根本没办法接触和得到，不会给他。而那些给他肉体的人，并不一定就把心给了他，甚至要害死他，到最后背弃他，远离他。而他得到了一颗真心后，马上他就不珍惜，又忙着去追求人的心，喜新厌旧，没完没了。这些都是根本无法完成和解决的难题。也就只能使他自己永远处于痛苦和烦恼之中，还有永远羞耻的折磨之中。

那么是谁要这样干？这种思维从哪里来？其实，毒蛇最喜欢干的一件事情就是把喜欢的东西缠绕的紧紧不分开，然后更是为了不分开，把它吞到肚子，完全占有了它。动物在肉体接触的时候很兴奋和激动，很多情，叫发情，心心相印。可是等情发完了，就形同陌路，两颗心又分开。你看公狗从母狗身上完事后，又去追逐另一母狗。地上有肉骨头，它会毫不犹豫的咬跑母狗，独自享用。什么一夜情，在肉体的接触中觉的消魂夺魄的，欲生欲死的，无比舒服和激动美好的，很多感觉可能是其它乱七八糟的兽、低灵的感觉。

那么真正要重新回到那无比美好的心灵世界和情感境界中，路是什么。其实，只有佛和圣贤的方法才是真正得到人心和天下的真心的唯一办法。不用肉体的接触，身齐家治国平天下的大道

和法，通过修心断欲去除执著，堂堂正正走光明的大路。而且谁都能做到，想要就能得到。最终达到成圣觉悟的圆满境界。最后人不就苦苦追求和最渴望的家庭、天下、父慈子孝顺、朋友真心满天下的天人合一、人和人亲密无间、心最大而完全的融合了吗？

真的是这样。为什么孔子说，君子坦荡荡，小人常戚戚。一个人通过修心修德后，达到至善的圆满境界，他的心该是何等的温暖和美好。会比太阳还要光焰万倍。在色欲中永远要的，而永远得不到的，今天终于能美梦成真。

你该如何选择呢？

西方国家对手淫的部分研究成果

过去，埃及人能活到 140 岁，不久前还有可能活到 90 岁。而最近，归功于手淫，性泛滥，人造食物，人造荷尔蒙（用于使鸡牛等变肥），人们的寿命大约在 35 岁。在世界上有一伙人在经济上统治着全部民族，他们深知性的强大而不滥用性行为，因为他们会失去力量与统治。因而他们创造了各种的邪说来毒害各民族，以激增并制造无知。他们知道一个愚蠢的民族，充满着邪恶而没有力量，这样的民族是易于控制的。

现代性学家们荒谬的理论

现代性学家正在摧毁使人成长为强壮有活力的青年的可能性。他们向我们的年轻人推荐手淫的恶习。KINSEY, MASTER 和 JOHNSON, 被认为是现代性学的鼻祖，声称一位年轻男性可以一天手淫多次，并通过药物检测，没有发现他们身体健康因手淫发生改变。根据这些性学家的言论，手淫在性心理成长期对男女是非常重要的。他们还声称男性可以在女性经期与其发生性关系。这是有害的，因为月经是一种冷死物而男性会吸收那种冷气，它被传递到大脑而引起更强的性反应。一些现代性学家还声称肛交是多样化的，好的。实际上，身体上每一个器官都有专门的功用，而肛门则是用来排便的。那些进行肛交的人，毁坏了他们的括约肌，并易引起痔疮，并且十二指肠感染。这些交合类型构成了男同性恋中性病传播的高危因素。

阳痿与早泄，来自手淫

当我们关注植物界，并提及了柠檬时，我们阐释了如果在柠檬成熟之前把它摘掉，树的生命便会萎缩。动物世界也如此，这便是兽医对此关注的原因。对于人类情况的，如果男性在 21 岁前，也就是他的精子成熟之前，开始有过度的性行为，与妓女，动物，或犯手淫之大错，着便会使内其内分泌系统萎缩，并给予他长期的后果。那时性中心并未合适地完全发育，作为手淫和性泛滥的后果，性能量的储存在 35 岁时开始减少，而这不仅影响了生殖系统，也影响到了全部系统：循环系统，统内分泌系统，神经系统等等。

在 35 岁时，老龄化开始了，它以阳痿告终，并且使人过快地进入了坟墓。性退化与器官的疾病接踵而至，改变了神经—大脑—脊髓系统；交感神经，副交感神经内分泌腺。

手淫是一种独居的罪恶，刺激了色情幻想（意淫），它引起对女性的排斥（反之亦然）也引起脑部疲劳与性无能。MAMAEL AUN WEOR 在他 PERFECT MATRIMONY一书中 MAL SEXUALITY一章中声称：淫念产生性心理上的无能。这类病人能够正常勃起，他们在那时很正常，但当他们正要与他们的伙伴交接时，便结束了。他们活在性幻想之中，无法面对现实，便变得迷惑起来无法以正常方式回应现实。“这种性心理上的无能是杀伤性的悲剧，它可以在狂热的男女中，也可以在很理性的人里发生。当年轻人手淫时，他不关心时间与性能量的快速损失。这导致了心理引起的早泄。另外，手淫导致括约肌扩张，这导致更早泄。

褪黑激素是使人永远年轻的激素，是老龄化的管理者。它在年轻时大量产生，而在 25 岁后逐渐减少。年轻手淫者消耗了褪黑激素，使松果体腺萎缩。这导致了他们有少也使他们加速老龄化。

通奸不仅是一件生理问题，而且也影响心理与幻想世界。那些参与淫秽谈话的人，那些常读色情杂志的人，那些习惯于看色情电影的人。这些可怜的痛苦地耗费了最宝贵精致的性原料，将它们浪费到了原始精神激情的满足上。人类应该学会如何更加精明地活着。

手淫的后果

就像精神感情的功用，FREUD声称性是男人女人相爱与相互补充后的产物。那就是为什么FREUD叫手淫“独居的罪恶”（因为另一方不存在但在想像中）。男手淫者幻想女人，反之亦然，并且

因他/她的缘故疲劳加倍，因为同时用性与脑。人的外部体温是98F，而内部是100F，这温度会随着手淫提升。当青少年完成手淫后，一阵蠕动式的吸收动作产生了。而且由于内部空洞(无精)，尽力地去使其充满，因此湿气通过阴茎被吸收，一会又会被精囊吸收到淋巴系统，再到达脑部产生热震动与冷在脑细胞与神经原之间，而这影响了脑、身体、与神经的正常性。精囊可以吸收精子而不是空气，但这却不可能，因为精子已被排空了。再者，气体比液体更容易吸收。

关于这种被手淫者吸收的冷空气，SAMAEL AUN WEOR，哲学家，人类学家，资深学者，性学家，当代心理学家，在他DIDACTIC OF SELF-KNOWLEDGE一书中，SEXOLOGY章：“对于手淫者，你一定知道手淫的罪恶是什么。当某人手淫时，便犯下了违背自然的罪恶。在精液被射出后，一种蠕动保留在阴茎之中，这是每一个男人都知道的。当手淫时，冷空气随着一阵蠕动被阴茎吸收，一会便到达大脑，因此许多脑精华被用尽了。无数男人变得神经衰弱—因为可恶的手淫恶习。一个充满空气的大脑 100%是一个愚笨的大脑。所以我们要 100%地谴责这种恶习。”

精子含有DNA(脱氧核糖核酸)，遗传密码的携带者、性的决定性因素，RNA(核糖核酸)，蛋白质，葡萄糖，卵磷脂，钙，磷，生物盐，睾丸素等等。当手淫发生时所有的化合物都从器官里挤了出来。这会使人在青春期不能正常发育，因为同样的能量是打算给他/她完成生成发育的。手淫耗竭了人体内的钙，导致了骨骼疼痛疲劳。强大的骨骼表现了活力。红血球与血小板被认为是在骨髓里造的。手淫的青少年不能良好形成他/她的骨髓，而这会给他/她剩下的日子带来后果。当淫而消耗掉时，神经性问题与肢体震颤出现了。随着手淫，卵磷脂也被耗尽了，而这产生了神经性疲乏，这就是一般神经性嗜眠的原因。

现代性学家们荒谬的理论

DOCTOR SPITAKE，美国著名的专业解剖精神病学家，也是纽约精神病组织的首脑，在他CREATOR ENERGY一书中说，几种疯狂的类型是由性泛滥与手淫而造成的，尽管要由卵磷脂组成，当它以精液流走的形式丧失的时候，器官必须动用组织与脑神经来替代。

在每次射精时，男性损失 3 亿~4 亿精子，伴随着大量能量，一

个人会怎么做，如果他知道了睾丸的秘密与如何将这种能量释放在自己内部机体里。答案是他将成为一个超人

前列腺位于膀胱颈处，它分泌一种米色的黏液来运输精子。这种腺体通常在人 21 岁时完成发育。当一个人在完成他发育前(男性 21 岁)手淫时，前列腺便萎缩，并产前列腺炎，在 40 岁时，因这种腺体变大阻止了排尿因此必须使用导管。之后，他必须接受手术而这种腺体则被切除。这种手术与输精管切除产生了性无能。

过度手淫者生出的孩子永远不会健康因为他们是低质量精子的产物。这是一个痛苦与残酷的事实。手淫导致性无能。在与老龄化提前。许多男人在 40 岁之前便出现性无能他 FUNDAMENTAL EDUCATION 一书中，ADOLESCENCE 一章中 SAMAEL AUN WEOR 说：“有许多罪恶的沉寂与可耻的语言。保留我们的性问题是一种罪恶，错误地谈论它也是恶。”

“手淫的恶行彻底毁坏了大脑的力量。我们有必要知道大脑与精液紧密的联系。用精液滋润大脑并用大脑控制精子。精子滋润大脑是可能的，通过性能量的转化，升成大脑的力量。通过这种形式我们可以用精液滋润大脑并用大脑控制精子。”

“GNOSTIC SCIENCE 深层次地研究内分泌学并教授转化性能量的方法与系统。有多少本应美丽的脸庞褪去了颜色！有多少大脑衰竭了！一切都因为缺少在正确的知识警钟”！

“手淫的邪行，在男女中大量的变得像洗手一样频繁。精神病院装满了因为手淫和纵欲而毁坏了大脑的男男女女。精神病院将是手淫及纵欲者的最终归宿。

女性手淫

手淫在女性中也同样普遍，这是痛苦与残忍的事。手淫对人伤害，对于女性的身体，结果也是相似的：它影响了脑部、神经、性的发育。而且产生了女性性冷淡，身体疲惫，记忆力缺乏，缺少活力与精神。最严重的后果出现在性器官与社会心理活动上。女人开始排斥男性因为她的性能力逐渐减弱。不手淫的女人，保持着她的活力、美貌、眼中的火花、强大的吸引力、别人对她的好感。女性应避免色情，粗俗及淫秽的言论，应与道德品格高尚的人多交往。

建议：

养成良好的生活习惯：远离色情，荤话，品行不端的朋友，过于

亲密的行为等等。不穿紧身内衣,素食,不吃肉食,特别是在晚餐时。

详细介绍为什么邪淫会导致智商底下

只要肯照我的方法去做,生一个智商 130 以上的孩子,几乎每一个中国女性都可以做到。有相当部分的中国女性,完全可以按照自己的意愿生出智商 150 以上的天才。

但世界上没有一种好处是不需要代价就可以获得的。如果你有很多个性伴侣,很遗憾,我只能告诉你:你的孩子的智商通常只有 90 多,要想生个智商在 120 以上,那希望相当渺茫。当然,还有一个坏处:当男人都知道这个规则的时候,你就只能做破鞋了。

其实,早在 2005 年,意大利科学家皮特尼克就已经发现,滥交物种大脑功能差。我和刘仕才先生经过一年多的研究,不仅阐明了滥交损害后代大脑的机制,而且还发利用这个机制生下天才后代的方法。相关论文已经寄给国外的学术期刊,目前正在审核,具体细节到论文发表后我们再公布。这里只简单介绍一下。

我们经过研究,发现大脑与睾丸竞争同一种资源:一种长链 omega-3 多不饱和脂肪酸,二十二碳六烯酸(22:6n-3, 缩写为 DHA)。大脑的 DHA 水平直接决定大脑的灵敏度,DHA 也是精子所必需的,DHA 水平低的精子连动都难,会动的受精能力也非常差。而很不幸的是,DHA 的使用量与寿命成反相关,使用得越多,寿命越短。动活到它应该活的年纪,都有严格控制 DHA 使用的机制。所以,用来产生和维护精子的 DHA 多了,大脑就只好省点儿用,就不大灵光了。

所以,在滥交的群体中,雄性产生的精子越多,就越容易传下后代,产生精子少的雄性很可能颗粒无收。如果一个在滥交群体中的雄性竟敢长得聪明,以为可以凭着食物把后代抚养得好点儿,以取得竞争优势,那他只好当冤大头,给别人养孩子,自己绝子绝孙了。

1、基因出于遗传的目的总是倾向于更有利于繁殖后代的基因传播;

2、在滥交的社会中,睾丸大更有利基因传播,智商高并不具备优势;

-
- 3. 在不滥交的社会中,智商高更有利于基因传播;
 - 4. 睾丸大,会降低智商。

动物行为只有两种,一种是为生存,另一种是为生育。而性行为则是生育行为。基本上成年动物的主要压力就是生育压力,所以动物一生的主要时间都是为生育而竞争。因此,性规则是动物行为中的第一规则,它决定了动物物种中的竞争规则。在动物竞争中,性规则可以说是相当于我们法律中的宪法,它几乎决定一切,而其他所有过是对宪法的细分而已。

同样的,性规则也决定了人世间的一切规则的基本,社会上的其他规则,例如道德和法律等不过是对性规则的规定而导致的社会种种具体利益及行为规范进行细分而已。很不幸的是,雄性的睾丸大小并不全由DNA序列决定,而是由控制DNA表达的表观遗传机制决定。而这个机制是由生下它的母亲来操作的。一个滥交的母亲,她的身体(意识)认为,她的后代面对的也是一个滥交的社会,为了她的基因利益,她会让她的儿子长得睾丸巨大,大脑就只好委屈一下了。一个长时间只与一个男性为伴性,她的身体认为她的后代没必要长一个巨大的睾丸,于是决定让她的儿子的大脑好好发育。据我们观察,一个女性如果不出轨,在结婚七八年后生下的孩子商通常会比她本人高二十几个点。

滥交能让一个民族的智商退化得多快呢? 记我们看看曾经不可一世的日本。他们大概在 1955 年开始搞性解放,目前的情形,让我们看下面几则报道:

小学 6 年级学生中有四成算不准四则混合运算(引自 2006 年 7 月的《参考消息》)

日本国立教育政策研究所的调查表明,小学生的运算能力严重不足,就连“ $3+2 \times 4 = ?$ ”这道简单的题都不能正确计算,得出的答案竟然是 20。小学 5 年级 $1/3$ 的学生算不准这道简单的算术题。

调查是以日本全国的小学 4 年级至中学 3 年级的学生为对象进行的。语文测试的是学生的汉字读写能力与文字表达能力,数学测验的是数学思维能力和计算能力。

在汉字读写能力方面,有关“读”与“写”各出了 50 道题,其中一些是跨年级的通用题。结果发现,学生大都能读对日常生活中

使用频率高的汉字,但学生对使用频率不高的汉字似乎感到头疼。在文字表达能力方面,对小学生的文字篇幅要求400—600字,对中学生的要求是600—800字。但大多数学生不能按要求理清脉络,段落,清晰明快地写出自己想要表达的意思。

在数学方面,调查显示,不少学生缺乏数学思维能力,一些学生竟然不会运用四则混合运算规则。

这里给那些到处眠花宿柳还自以为风流的男人泼盆冷水。

男人在精子上支付的成本不是以射出的精子数量来计算的。因为男人所产生的精子中,相当大部分都是在附睾中中老化分解掉了。而这些老化分解掉的精子同样消耗资源。据测定,在附睾的精液中,维生素E的含量为附睾尾部精液的含量的4倍左右。其它的抗氧化剂,例如超氧化物歧化酶SOD和谷胱甘肽的情况也差不多。这,既然精子中含有大量的DHA,而DHA又是极度容易受活性氧攻击而产生过氧化作用,进而产生具有毒性的过氧化产物毒害精子,那么就必须使用抗氧化剂来清害。在精子从附睾头部向附睾尾部移动这个过程中,精子中的DHA已经大量消耗,如果它们在附睾中老化分解,那是因为它们的DHA已经被消耗太多,它们已经授精能力。所以,从男人为生产精子支付的成本是以他生产了多少精子来计算的。(使男人体力透支)

而一个男人生精子的速度不是一成不变的。一个常常与滥交女性混在一起的男人,他生成精子的速度比普通人快。澳大利亚学者Sarah J. Kilgallon 和 Leigh W. mons研究发现,那些看了两男对一女色情图片的男人自慰射出的精子的活力,比那些看一男对一女色情图片的男人远为高。而精子的活力跟DHA直线相关。上的出现,很可能是在看那些暗示有精子竞争风险(多男对一女)色情图片时,男人附睾中的老化精子飞速分解,而把新生的、具有活力的精子推出来。同时睾迅速生成更多精子来做准备。当一个男人常常与滥交女性混在一起,他的身体就认定他需要更多的精子来进行精子竞争,所以他的脑袋就不那么灵光了。大量因喜欢寻花问柳而失败,多半就是这个原因。

关于男人如何根据精子竞争风险来调整射精量的,美国学者罗宾-贝克(Robin Baker)研究得最深入。各位有兴趣的可找他的论文看看。不过这位仁兄以为男人睾丸越成的精子越多,就越优秀,

所以他的结论和推论非常可笑。这一点务请注意。

事实上，滥交损害的不仅仅是大脑。纵欲伤身，中医说得不少，中国古代养生学更是一再强调。美国学者沃里斯 (Van Voorhies) 还在动物身上作了证明，生产更多会缩短寿命。至于间接证据，更是一找一大堆，只要是会看看外文文献的人，都不敢说精子是廉价的。只有那些淫邪之人，为了达到他们纵欲的目的，才会拼“精子无营养”的伪科学。

在性上最放荡的小日本，一年平均仅做 48 次内，很多人会认为，反正那是我们死后的的事，我死后管它洪水滔天！反正我这一生能够享受与不同的性伴侣做爱的风流快活，一个孩子也不生，到时死的是别人的后代，生也够本了。

这样的仁兄其实还是太天真了。你真的以为性器是上帝赐给你玩的玩具呀，想怎么玩就怎么玩。这个东西玩得不好，你将会痛苦一生，连今生的风流快活也得不到。向你们解释其中的生物化学机制。

研究显示，DHA水平低会导致神经和动作紊乱，抑郁，严重的甚至会出现精神分裂。它会导致人们产生抑郁症和自杀倾向。由于DHA与多巴胺的生产相关，缺乏DHA会导致缺乏多巴胺，没有创造的激情，同时造成 5 - 羟色胺缺乏，人们将无法快乐。所以，滥交的生活方式只有性交时才有一点点的快乐，之后是无比的痛苦，空虚，生不如死的感觉。至于科学与经济的创造，世俗富贵的成功，那就更加别提了，滥交会让你一生的成就连只与一个人做爱的环境下取得的成就相比的零头都没有。本来应该成巨富的，或者能够混个中富，原来应该成中产的，只怕就一贫民了。而且，就算混了个富翁，由于抑郁、精神分裂等而自杀的，由于家庭暴力甚至杀，最后到铁窗内尝尝新的生活方式的风味的，在今日欧美也大有人在。

现代欧美社会中抑郁症流行，自杀成风，家庭暴力异常频繁，就是由于精子战争的强度超过了他们的设计，生产精子消耗的DHA太多而大脑DHA缺乏导致的。由于女性导致丈夫生产更多精子，使他们大脑中DHA水平低，在性解放的冲击下，欧美妇女多数都喜欢滥交，从而导致抑郁症在欧美像瘟疫一样漫延，很多人都不得不去医生。同时，家庭暴力在欧美社会中成为家常便饭，虽然欧美社

会以“人性，自由”自居，对家庭暴力制定了严厉的法律来禁止和惩罚，但是家庭暴力却愈演由于女性不贞让男性更多精子，使他们大脑中DHA水平低，从而痛苦不堪，既然都有自杀倾向了，想死的心都有了，自然也就时常会情绪失控，怎么保证不伤害？研究显示欧美人在过去一年中受到暴力攻击的比例高达 20 – 25%。他们的家庭暴力状况让人们毛骨悚然。

就我所知，我们家乡出了好些包工头，那些发达了就喜欢嫖娼的包工头没有一个能够生存下来的，全部都被别人取代了，而生活方式保守的包工头则生意越来越好，已经是准亿万富豪。

据德国一个学者研究，那些年轻人跟女友睡在同一张床上，就算不做爱，第二天也工作能力下降。而现在德国哪个年轻女人不跟多个男人有过性关系？可见，对男人不止滥交有害，就算跟滥交的女人在一起睡都不好！

美国 1996 年的药品研究经费是 280 亿美元不到，2006 年超过 550 亿美元，但是成果只有 1996 年的一半，22 项新药上市，而 1996 年是 44 项。

美国人的智商越来越低，才造成这个局面。

至于中国，则是中国人太缺乏自信了。

有专家说，中国学生刚刚来到美国，连英语学是半吊子，知识更是一点也没有开始学，创造能力就突飞猛进了，这难道是来到美国不到一个月就学到了很多新知识吗？仅仅是他们有了自信。

所以中国人的主要问题是缺乏自信。我们受到的教育并不比美国差，至少是学到的知识并不比美国差。不要拿中国的教育水平做为我们科技水平低的借口。

我们缺乏的，而且是唯一缺乏的，正是自信!!!



走出戒邪淫的误区 — 试论戒 邪淫是场持久战

作者：无知无得

1937年抗战全面爆发后，国内舆论中出现了“速胜论”和“亡国论”两种错误观点。对此，毛泽东写了一篇著名的论文，叫《论持久战》，它初步总结了全国抗战的经验，批驳了当时甚嚣尘上的各种错误观点，系统阐明了抗日持久战方针。

后来的事实印证了这篇论文的观点。总结起来，持久战的精髓在于：认清现实，冷静应对。

对治邪淫，类似抗战，也注定是一场持久战。为什么？因为我们的现实条件很难让我们“速胜”。什么现实条件？有两个：

其一，从客观角度看，世界是娑婆世界（秽土世界）；现世是五浊恶世（劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊）；时代是末法时代（或部分类似末法时代征象）。生活在这样一个时空里，物欲横流，邪见漫天，所谓“近朱者赤、近墨者黑”，耳濡目染，心驰神荡，我们很难不被滚滚红尘、滔滔欲海所吞噬。从电视、网络、娱乐大街小巷，到处都充斥着诱使我们堕落的陷阱。除非你是菩萨，乘愿再来，游化世间，来去自如，否则单凭凡夫一己之力，想轻易解脱，实难于上青天。

其二，从自身角度看，如经书所言，我们凡夫无量劫来，因有淫欲心，轮回六道，受苦无穷。所以，这个淫欲心，不仅是今生养成的恶习，更是经过无量劫薰习而成。它不是小嫩苗，而是根深蒂固的参天老树，不易根除。

认清现实之后，就应冷静应对。要冷静应对，就应克服两种错误想法。

一种是“速胜论”。它存在两种误区：一是依凭佛力与自己的精进勇猛，妄图在短时间内完全解决邪淫问题；一是取得戒邪淫阶段性成果之后，产生懈怠心理，最终淫行为的复发。显然，戒邪淫既需要开始时浪子回头的猛力，也需要之后矢志不移的定力。对曾犯邪淫而尚未证悟的凡夫而言，戒邪淫是毕生、多生的事业。

一种是“失败论”。它源于对自己与佛菩萨失去信心；源于在

遭遇暂时失败时滋生的颓废情绪。因一时冲动破戒，自己便懊恼异常，从而自暴自弃，懈怠放纵。当戒夫刚有起色，而后突然出现破戒行为，这尤其使人感到懊恼与绝望。当此之时，一定不能气馁，要冷静思维：首先，这次犯错，已成事实，速忏悔之，如果因此烦恼，便是错上加错；其次，如上所言，我们恶习的养成，非一日之功，同理，消除它也应是一个过程，不可能一蹴而就；最后，充分挖掘此次错误的价值，促使每次犯错都成为纠错的突破口。先思考是何诱因？因为邪友怂恿，还是乱食荤腥，或见色起心，等等。再思考如何防范，以使自己下次不再因类似原因而犯错。

当然，归根结底的方法是：明心见性，见性成佛！

持之以恒，其功必成，与君共勉，阿弥陀佛！

A 片不过是一场骗人的把戏！

无知无得

导读：AV或许是有史以来最大的谎言和骗局之一，而且这种欺骗还在继续。AV亦或是当今最强大的软杀伤性武器之一，可以杀人于无形，轻易让人失去斗志，变成废物。本文或许有一些敏感词语，但目的是为了揭示AV背后的阴谋和假象，愿能以此唤醒沉迷在色情中的众生，若有错谬，在此忏悔。

还记得清末“鸦片战争”吗？当时，鸦片的大量输入，让国人沉迷其中，成为瘾君子，外送绰号：东亚病夫！！历史不应被遗忘！现在，有种精神鸦片，也让大量中国青少年沦陷其中，成为了淫夫荡妇！它，就是著名的日产A片！

的确，对许多青少年而言，日本A片比哆啦A梦还叫人印象深刻！A片，让许多80后、90后，许多风华正茂、青春逼人的年轻朋友，独处暗室，打开电脑，放起A片，脱下裤子，放纵自己，伤神耗体，浪费即将逝去的青春，换取惨淡黑暗的余生！！

A片猛于虎，害人不浅！但是，本文无意用各种激情口号去讨伐A片，相反，而是想用理性的眼光、冷静的思维，来与大家一起聊聊：日本A片背后，到底有哪些鲜为人知的真相？！相信聊过之后，您对A片会有一种新的认识。

我们知道，影视作品与现实生活相比，往往运用了艺术手法，

带有一定的夸张成分。科幻、武侠作品不用说了，即便是那些言情偶像剧，也是把爱情渲染得像童话故事一样，好像男主都是高富帅，有花不完的钱，要不玩的帅，只要女主想要什么，男主都能像机器猫一样，给她变出来似的。可现实呢？对大多数来自普通家庭的年轻夫妻而言，自己的对象只是一位平凡的人，与他（她）成家后，不仅上有老，下有小，还要不断面对工作、房价等方面的压力，同时也要应对同事、夫妻、子女、亲朋好友等各类社会关系，简直让您有时会感到身心俱疲，心力憔悴。这与偶像剧中的“美好”想去甚远！

别忘了！A片也是一种影视作品，也带有夸张性！！许多沉迷A片的青少年，他们或许忘了这一点，误以为A片就是现实生活！好像日本男人个个都很生猛，可以一天24小时，不间断作业；好像日本女人个个都是淫娃荡妇，喜欢被调戏、被虐待，特别开放，只要我们走在东京大街上，随便找个女人搭讪，她都会和你去开房似的！不瞒各位，以前笔者沉迷日本A片的时候，也有过类似的念头，当时还觉得能到日本去生活，该多好！能娶个日本老婆，该多好！

可事实呢？让我们根据部分新闻报道，以及有关业内人士的透露信息，理性分析下这个岛国的真实社会现状，以及A片拍摄背后鲜为人知的真相。

一、日本人对性生活的态度

看过太多A片的人们，会以为日本人对性生活应该非常热衷吧，至少是他们生活中的主旋律，果真如此吗？

东京有3500万人口，全日本人口有1亿3000万，对于一个领土面积不到38万平方公里的岛国来说，已经算相当密集。然而，日本人口老龄化严重，孩子太少了，要维持日本现有的人口，平均每个育龄女性需要生2个小孩，但现在平均每个育龄女性只有1.3到1.4个孩子。照这个趋势下去，及至2060年之时，日本人口就将减少30%。

导致日本生育率低的原因是什么？对此，英国BBC电视台和《卫报》分别在日本进行了调查采访，并得出了几乎一致的结论：在少子化的背后，是日本年轻人对于婚姻、家庭乃至性爱的拒绝。这个结论并不新鲜，日本媒体其实早有察觉，他们甚至还给这种现象起了个名字——“无性症候群”（セックスしない症候群）。

2011年的一份统计显示，在18到34岁之间的年龄段里，有

61%的未婚男性和 49%的未婚女性没有交往的对象，比五年之前上升了将近 10%。另外一份研究则指出，在 30 岁以下的日本青年中，有三分之一从未有过与异性交往的经验。

日本家庭计划协会曾经做过一份调查，其结果发现，在 16 到 24 岁这个年龄段里，有 45% 的女性表示对性接触不感兴趣甚至感到厌恶，而男性方面，也有超过四分之一有同感。

“在我看来，很多日本男人虽然是异性恋，但他们对真实的女性没有兴趣，也不想积极地找女朋友。”菜绪说。而她的朋友由美子则表示，“日本男人害怕跟女人产生接触，尤其害怕积极主动的女人。”

调查显示，许多无性夫妇认为自己跟伴侣不再 ML 的原因是“觉得伴侣不想 ML”，还有“太忙了，没空 ML”。日本家庭计划协会主席北村邦夫表示，日本男性工作压力太大，回到家之后没有力气再与妻子亲热，这是非常普遍的现象；而女性方面，则通常认为性爱太麻烦，带来的麻烦远超所值。

——以上内容摘自《日本无性婚姻超过 50% 男人害怕跟女性接触》(<http://cul.qq.com/a/20131105/010123.htm>)

由此可见，日本人没有你想象中那么热衷男女关系。

二、日本对色狼的处置规定

有些沉迷 A 片的中国宅男，会觉得日本是色狼的天堂，到那边之后就可以尽情发泄自己的兽欲。果真如此吗？

来自日本警方的消息表明，最近，有三位赴日旅游的中国公民就先后因为“痴汉”行为，违反日本《迷惑防止条例》、涉嫌刑法中的强制猥亵罪，被警方作为现行犯加以逮捕。这其中，有一个人是在某家商场的扶手电梯上用手机偷偷地拍日本女性的裙底，有一个人在电车上居然掀开日本女性的裙子，还有一个人在琳琅满目的性用品商店里面触摸日本女性的臀部。这三个人的行为各有不同，但遇到了相同的结果—都是被受害的日本女性当场毫不客气地揪住，现场报警，立遭逮捕。

根据日本《迷惑防止条例》第 8 条的规定，“痴汉行为”要处以半年监禁或 50 万日元罚款，偷拍要处以 1 年监禁或 100 万日元罚款，屡犯者加倍处罚。根据日本刑法第 176 条关于“强制猥亵罪”的规定，实施强制猥亵行为者，处以 6 个月以上 10 年以下的徒刑。

警方确认报案情况属实后，首先会对违法者进行拘留。违法者可以自己聘请律师或由日本政府指派律师，在无法与被害者取得和解的情况下，将接受相关法律法规的严惩。

通常，受到精神伤害的日本女性在这种情况下，往往不会为金钱等因素与加害者和解，所以违法者一般会遭受最高刑罚。许多日本男性为此身败名裂、家破人亡，一生难以抬起头来。此类新闻在日本媒体上屡见不鲜。

——以上内容摘自《三名中国“痴汉”在日本猥亵女性 被当场揪住后遭逮捕》

（http://finance.ifeng.com/a/20150406/13610231_0.shtml）

由此可见，日本对打击色狼的态度还是很坚决的。

三、A片演员背后的真实生活

有些人会认为，A片演员最幸福，一边享受欲乐，一边还能赚钱，真是一举两得。果真如此吗？

每年，日本都有大批的女孩投身于AV事业，AV产业在日本也算是一大支柱经济，当红女优的知名度堪比那些影视歌星，地位在日本也相当高。但这个行业算是一个吃青春饭的职业，大部份女优决定退休的时候，几乎都已经是疾病缠身且影响终身。

被称男人启蒙老师的饭DX，于2008年12月24日死于公寓，死相恐怖，年仅36岁，生前曾在博客上感叹很寂寞，据传患有艾滋病。

日本的AV女优兼电视演员cjk，以其“童颜巨乳”获得超高人气，同行爆其由于经常服用避孕药且刮宫等手术次数过多，导致怀孕梦想破碎。

被网友誉为“人生不识WTL，看遍AV也枉然”的一代皇后wtl据传死因是肾衰竭，后又有人爆出是假新闻，让人唏嘘之余。

韩寒最佩服的女优sdf，应该是个比较倒霉的女优，出道目的是为了帮助其男友进入娱乐圈，可是男友理想成就之后却甩了她，以致生活比较潦倒，被迫重新复出。

jwx号称“宇宙少女”而在AV界占有一席之地的，但最终还是沦落为脱衣舞娘。

平面女郎msmys也曾做过av女优，后来在家中用硫化氢自杀，这一消息在日本演艺圈一度引起轰动。

原本是伊势丹百货的专柜小姐的qtw，在入进AV界后于2006年自杀。

xl因酒醉骑脚踏车摔倒，撞到头部而死亡。

AV女优tjw在堤岸旁与男友共同烧死，真相不明，长野县警察判断是自杀，遭遇最为悲惨。

AV女优“cmnn”，于2005年在千叶的自宅内因与职棒投手的不伦之恋吞服安眠药、割腕自杀。事后幸亏被经纪人及时发现，报警送医后救回一命。

——以上内容摘自《日本AV女优历年代表人物的悲惨命运》由此可见，A片演员的命运还是蛮凄惨的。

四、A片拍摄背后的真相

沉迷A片的人们，或许会认为：A片中的男优、女优们一定很享受拍摄过程吧；A片中的各种变态方式都是现实中可以实践的吧；A片中的男的都很猛、女的都很浪吧；A片中各种激情高潮都是真实的吧？事实呢？一切不过是“逢场作戏”而已！

1、后期制作

A片，其实与其他影视作品一样，需要依靠后期大量的剪辑与制作。关于此点，日本曾经当红的女友红YY就曾经揭露过。有一次她在武汉的一个活动上就明确说过，那些都是假的，后期制作的。其实，目前我们看到的大量A片都是假的，也就是后期制作合成的。

2、夸张姿势

日本AV中有些夸张的姿势，不要以为真的可以乱来，那些姿势是拍出来的，实际生活中没人那样做，那样做其实很难受，倘若处置不当，甚至还有损伤身体撕裂性器官的危险，曾经就有女优告诫大家不要去模仿。

曾有戒友，在其忏悔录中直言不讳地说到：“因为邪淫，看A片多了，不可避免要模仿，搞的妻子痛不欲生，妇科病缠身，更摧残身心，这个是无法形容。就差疯掉了。”

3、“生猛”的男主角

很多人可能觉得，为何A片里面的男女主角那样勇猛，难道真的是超人体质？答案是否定的，那些男优其实早就无精可射了，其实射精是在下面放一个包包，里面是蜂蜜和奶精的混合物，用力一捏就爆了，角度配合看过去像射精。

有时看A片，让很多宅男自惭形秽，因为片中常常把男主角的性器加以过分的夸张。其实除黑人外，大多数人没有太大差异，A片选来的那些男演员都是挑选过的。

至于时间嘛，当然不可能那样漫长，其实，真实情况，是男优根本硬不起来，那些镜头都是剪辑出来的，通常日本拍摄A片是三台摄像机一起作业，拍完正面拍背面，再来一个侧面特写，还可以反复。

4、所谓的“高潮”

日本AV女优红yy在接受采访时便说过，A片里也有特效的成分，比如有时男性喷射出的精液其实是用米汤调成的。至于她自己，是在拍戏前喝下大量的碳水化合物，等到有尿意的时候才让开拍。A片中看到的cc，全部是尿失禁。

5、表情与声音，都要经过培训

那些AV女优们职前训练的重头戏之一，便是表情的训练。她们要学会如何作出最完美的表演，面对镜头得随着剧情和场景的设计做出愉悦、痛苦、疯狂、羞怯、享受等各种表情。要知道，A片是按专人写的剧本拍的，不像王家卫拍电影那样随心所欲。

另外，声音也是要培训的，通常在开始时是束缚在喉咙里的低吟；高潮部分发声强到撕心裂肺，以表达情绪的失控；到最后声音卡在嗓子眼里表示被征服……所以，如果有一天你听到你的伴侣也是这样的固定程序，那么她只是在好心地讨你欢喜，因为呻吟声的高低从不是衡量快感的标准。

——以上内容部分参照《骗死人不偿命：你所不知道的A片真相》(此文章内容来自一位网友，他有个朋友是男优，当事人亲自告诉他的)

由此可见，A片就是一场骗人的把戏。

五、总结

综上所述，AV产业，不过是在经济利益的驱动下，为了迎合某些人的贪欲，而制造出来的带有夸张性的作品。片中的情节只是那些色情导演们自己臆想出来的东西，完全偏离了现实生活，误导了无量涉世未深的青少年！

有一个著名的AV导演托尼，曾经做过花花公子导演5年，拍过无数A片，他亲眼见过无数女孩因出演AV毁灭一生幸福！后来他

良心发现，退出AV届，并在世界各地巡回演讲，讲述AV及色情的危害，呼吁抵制AV。有一个关于他的采访视频，大家可以参考。他在访谈中直言不讳的揭露了AV背后的黑幕，指出AV的存在原因，根本是源于AV背后巨大的经济利益！是利益集团的推动！因为，拍AV是用最低成本，获取最大利润的暴利行业之一！

色情就是一种毒品，它可以潜移默化给你洗脑，它可以不知不觉慢慢改变你的内心，改变你的观念，让你失去正确的判断能力。让你混淆现实和AV，以为现实中都跟AV里面一样。而且，沉溺色情一定会削弱一个人的意志，大量损耗一个人的精气神，让人失去斗志，失去梦想，变成一个只会把自己关在小黑屋里对着AV邪淫，只会追求肉欲的行尸走肉，废物。

少年强，则中国强。百多年前，鸦片战争带给国人的耻辱，依然记忆犹新。而今，中国已发展成为世界第二大经济体，伟大复兴，指日可待。我国现在可以不惧任何国家的武力威胁，但是我们不能忽视一个潜在的巨大隐患：大量A片流毒于中国，让许多国家之栋梁、未来之希望的中国青少年做出伤身败德、淫邪下贱的事情，导致青年一代的整体性堕落与沉沦！！

原子弹可以毁灭一部分人，然而色情却可以搞垮一个民族、一个国家；原子弹的杀伤力，只能影响一个地方，只能影响两三代人；而原子弹做不到的让一个国家亡国灭种，色情AV却可以做到。实际上色情就是糖衣炮弹，就是超级病毒，是一种软杀伤，害人于无形，杀人不见血，就此而言，它比原子弹还可怕！

然而，对于色情的危害，依然还有许多人蒙在鼓里，一无所知！

当今社会，和平发展正在成为主流，在这种大形势下，难以用战争毁灭一个国家和民族。但色情可以，用色情文化的确可以低成本的毁灭一个国家和民族，让一个民族的青少年变成弱不禁风、毫无斗志的病夫，让一个民族失去活力，走向灭亡。或许这就是所谓的“和平演变”。

因此，普劝各位有识之士，早日识破A片的骗人把戏，从纯属虚构的淫欲迷梦中醒悟，从深不见底的欲海深渊中出离，早日断除邪恶，获得清净、自在与解脱！！

手淫是导致社交恐惧症的罪魁祸首

良好的人际关系是构筑和谐社会的重要内容，也是一个人融入社会，生存发展的前提，社交恐怖症是妨碍我们的人际关系，严重影响我们正常与人交往的一种心理疾病。它严重危害着人们的心理健康。

受圆智师兄的邀请，很荣幸的和大家共同探讨一下社交恐惧症，以及社交恐惧症和邪淫的关系。

一：什么是社交恐惧症：

首先让我们了解一下什么是社交恐怖症？

在社交场合出现焦虑和恐惧的情绪，或者在与人交往中表现出羞耻，不安，恐怖，发抖等持续性的情感反应，感到痛苦的，因此有回避社交场合的行为，这叫做社交恐怖症。

二：社恐类型的判断

(一)内向型社恐：在大多数场合都害怕，不敢和人主动交往，生怕自己成为视线中心，认为大家在观察他，不安，特别怕出丑。

(二)特殊性社恐：对特定场合感到害怕。如上台演讲，表演时有强烈的紧张，恐惧情绪。

(三)邪淫社恐，因为看AV,撸管，不正当性行为过多引起的社恐。

大家可以对照自己的类型看看自己的社恐属于哪一种。

三：根据症状分类：

(一)视线恐惧：不敢正视对方，不知道看哪比较好。害怕自己的视线和别人相遇和对视。(元气不足)

(二)余光恐惧症：求助者用余光看人，特别在异性面前表现的紧张不安，

注意力集中在侧面的人身上~(没有元气和人正事，来源是撸管过后的眼神的空虚，没有气力集中在正面的视野~

(三)被视恐怖，害怕被人看(心里邪淫是不对的，所以怕被人盯着)

(四)色目恐怖 担心自己的目光中含有色情意味的东西，或者是怕自己的视线给人留下下流的印象。就更别提了，黄书和A片看多的表现。

(五)口吃恐怖,和别人说话时候,讲话走调,或者哆嗦,结巴等。自己一个人独处无此症状。(撸管口吃)

(六)脸红恐惧:对于脸红过度焦虑,怕被发觉,认为在别人面前脸红是非常可耻的事,因此而苦恼。(上公车故意跑两步,功能性行为失调,也可能躲起来。留胡须~)

(七)异性恐惧症,和心仪的异性或者和同事,说话时,感到恐怖,恐惧等情况。

(八)出汗恐怖,和别人说话时就开始紧张,从额头开始,越流越多,常伴有脸红等症状。

四:各种恐怖症的成因:

(一):先说各位戒友们最关心的邪淫类社恐。不正当性行为为什么会造成社交恐惧症?

(1)元气不足:从第一到第四条中,戒友们可以明显的看出,和人交往害怕这个完全和自己的眼睛有关,眼睛是心灵的窗户,在飞翔师兄的戒色经验帖里,撸管过多的人,眼睛不明亮,双眼无神这个症状是跑不掉的吧?

(2)气场问题,言为心声,字如心画。何况眼睛更是直面最真实自己的窗户。一个满脑子邪淫的人,怎么会有充满正能量和阳光的气场,试想,刚刚看过AV,谁能够脸不红心不跳的去讲课,刚刚才洗头房搂完小姐,回家和父母妻儿说话的时候怎么可能会全然的淡定自若,同理一个常撸管的男人,又怎么会一身正气自然的和常人交往?

(3)胆气问题,还是举例说明,男子为阳,女子为阴,经常看片撸管,阳气下降阴气过剩是肯定的。想必大家都看过失足妇女后面有鬼在看的那张照片,诸位戒友也可以好好比照自己,是否有胆小,害怕独处,夜里不敢上厕所害怕有鬼的情况?一方面漏精过多,一方面啖精鬼跟着,平常的时候,说话结巴,哆嗦,不敢看人,害怕空旷场合,那还跑得了不?

(4)眼神问题,邪淫的人看人的眼神总是躲躲闪闪,除了以上列举的原因之外。邪淫的人不管承认不承认,潜意识里的自己总会对自己说,无论如何看片撸管是一件见不得人的事,自己的良知不停的对自己的内心进行拷问,一个长期良心愧疚的人,眼神躲闪也是自然的~

(5)精力不足,举个大家都知道的例子,晚上睡迟了,第二天会没精神,看人的时候会眼神就会不实。同理,撸管过后呢?跟觉没睡好的性质差不多,都是头脑昏沉,精力不足,成天没精打采。因此和人说话的时候经常会因为自控能力下降,说出啼笑皆非的话。大家请注意心理学中的一个守则,你怎样对别人,别人就会怎样对你。撸管的人经常在这种精神状态中,因此在社交中不受人尊重,被人轻贱,也是理所当然的事。

贴一组数据说明问题。

钟友彬教授调查中:113 社恐有 110 例症状有性意味。

幼年中,78 例中有 67 例有青春期参与的性经历

刘文教授 61 例中有 60 例和性有关系。

综上所述:邪淫的人无论如何逃脱不了:历史规则,身体规则,心理规则,道德规则,因果规则的惩罚,因此邪淫是社交恐惧症的罪魁祸首。

(二):内向型社恐的原因:

此类问题的社恐一般心理问题偏多

(1)遗传原因:

1:父母的遗传因素:如神经递质因素,这里不过多讨论~

2:相续流转:前世的习气会带到今生中来,我手上有许多催眠疗法中得到的案例,人的上一世死亡之后,他的习气会在他这一世的身上得到体现。简单的说,就是现在的自己,和上辈子脾气很像。

(2)社交能力缺失:在多子女的家庭,长子或者长女通常依恋现象较少,成人之后的社交能力一般较强,现在的独生子女家庭,父母过度保护,过多包办代替,子女因此缺乏社交经历。

(3)自信心的缺乏:

1:许多家长教育孩子的方式过于粗暴,喜欢用武力教育。

2:拿别的孩子进行比对,摧残孩子的自信心。

3:受学校同学的欺负。

4:特殊事件留下的阴影。

(4):改革开放以来传统观念和西方价值观念的对撞,相比而言,西方青少年的社交恐怖发病率低于东方少年,原因在于,西方人是以自己为核心,自己就是自己的上帝,而东方人是以人际关系的好坏作为评价自身的标准。因此,一时的社交失败容易造成自

我评价下降后的恶性循环。

(5): 内向,过于敏感,过于重视别人的评价,自尊心太强,爱钻牛角尖,自卑情结严重。这是内向型人格特征的显现,一般在死啃书本,缺乏社交的人身上会得到体现。

(6)人格未充分健全,三观未建立。在搞不准人生的目标和定位的时候,一旦遇到各种事件,因为没有底线和标准,加上个体缺乏独立性。所以导致心理调节,应对机制较差。

(三)特殊性社恐的原因:

(1)在特定的环境受欺负。如在学校,单位,或者特定的场合受到羞辱,攻击和不正当的应对。因此在类似特殊场合的时候会发生社恐。

(2)家庭环境不良,父母的教育方式过于严格或者过于开放,甚至是父母对孩子的过于苛责或者保护。对自己造成很大影响的童年事件,造成的深远影响。

(3)对于某些公开场合特别恐惧,如演讲,表演,演奏,推销等特定场合,这些场合的工作人员因为总是需要带着目的性的进行社交,因此受到的心理压力较大,如果在这些场合社交失败或者出丑,那么很容易造成心理压力和社交压力爆发,从此特别害怕类似场合。

五: 对治社交恐惧症我们在心理上要做那些准备?

(一)调整和树立三观:(世界观,人生观,价值观)

在这个物质生活大于精神生活,相对浮躁的时代。要注意的是,尽管人们的物质生活富足,信息也相对过剩。可是,真正属于自己的内涵却相对贫乏。

各位可以问问自己,你对于这个世界是怎样认识的? 在你的心目中,什么是有价值的? 你想过一个怎样的人生?

我想对于这三个问题,多数人都没有一个非常清晰的答案。

咱们经常可以看到性格非常强势的御姐,女王。和人交流的时候永远自信满满,气势逼人,可以把一些相对内向的男生堵的说不出话来。其实细细分析之后就可以得出这样的结论。

御姐们对自己的价值观很明确,这就属于(有),而很多人的价值观非常模糊或者干脆没有。这就是(无)。这样一来,如果两人对撞的话,没有的一方被有的一方完全盖过,是理所当然的事。

这也是有个性的女生相对受男人追捧的原因。

以上说了这么长的一段文字,对大家的实际意义在于,有了坚定的内核和相对丰富的内涵,社交的时候,自己的观念不会轻易被别人影响,变成一颗墙头草,在一个人独处的时候,会去过自己想要的生活。看着一个擅长社交的朋友在人群里侃侃而谈的时候,羡慕之余,会不会主动问自己,这是不是我追求的?这样做是很有价值的事情吗?

一句话概括,树立一个个性或者观念,哪怕他是错的。

(二)甩掉传统观念对自己的束缚。

人的自我分为三层,内在自我,人际自我和社会自我。

在西方的观念中,一个人要成为什么样的人,不是由别人决定的,而是由自己决定的,自己想过什么样的生活,只要不违反法律,那么和任何人无关。也就是我,要想把握真正的自我,必须从社会角色和社会关系中跳出来。

相反,在我们传统文化的定义中,我们的人格核心是由人际关系所确定的,比如:孩子他爹,孩子她娘,XX局长,XX主任。一个人在社交活动之前,他个人的定位和期待就已经由他的社会角色和关系确定了。

一句话概括:我眼中的世界,我自己定义,别人的观念和我无关。

(三)降低期待,大胆社交:

社恐患者担心的一个重要问题是,自己社交失败,会在其他人,特别是女生面前丢面子。

笔者做过这样一件事,有一次,网上认识一个女孩,第一次出来,她说她想去某个地方喝酒,打开菜单,面不改色就点了快2千块的酒,服务生刚要去拿酒,我说,等等,转过头问那个女孩,点这么多酒谁买单?当然你买单!那88,爷不奉陪了~后面传来气急败坏的声音,你TM还是不是男人?我回一句,爷是不是男人你说了不算~后来一查才搞清,这女的是酒托~

其实说这个故事是告诉大家,自己成败和别人无关,别人也不会特别关注。只有抛弃所谓的思想包袱,抱着无所谓的心态,在社交中才会获得意想不到的成功。

一句话概括:别想多了,你在别人的眼中并不是焦点。和其他人没什么不同。

(四)元气是根,社交是叶:

有不少人脾气难调难伏,总不承认撸管和社恐的关系,咱们先看下面一组数据:

日本少年社恐比例占神经症的 30%,而且,日本人的社恐比例是世界上最高的。而且:日本人青年社恐的几率比中国人高的多,按理说日本的性观念够开放吧? 世界上大多数H片可是出自日本啊,可是日本的少年精神还是垮了。说明什么? 元气的强弱,精气的充足直接影响社交的心理。

脑脊液连着脊髓,撸管过多消耗脊髓液,肾精充足,气就顶上来了,人才有精神。许多资深戒友的社恐不治而愈,他们的体会是,戒久了,气场自然强大了,和人说话的时候脊椎好像有一股气顶着后脑。这样,和人说话能害怕吗? 会害怕吗?

有戒友经常问我,师兄,想撸控制不住怎么办? 我这里也顺便回答一下:

大脑分感性和理性两方面,感性是撸管的快感,理性是撸管的危害,那么想撸管时控制不住,说明认识撸管危害不够深刻!

如果真是淫欲强盛的话,可以拿一根橡皮筋系在自己手上,淫心升起的时候,用皮筋连续弹自己的手腕,直到淫欲消失为止。

少年们,别撸了,强撸灰飞烟灭呀。

六:如何治疗社交恐惧症:

许多人对心理治疗有一个误区,就是我们只要开一服药,求助者吃了病就好了,其实远远不是这样,对于心理疾病治疗的主题是求助者自己,我们只起一个辅助的作用,自己愿意在治疗上下多大决心,付出多少努力,相对愈后效果越好~

(一)关于邪淫社恐:

(1)首先要让自己非常坚定的下一个决心,我不想再这样社恐下去。我一定要戒色。

之后多给看戒色文章自己洗脑,个人推荐的方法是把飞翔师兄的 50 季戒色文章全部读一遍。

万一破戒的话找出自己的破戒原因,狠狠打上补丁,杜绝下次再犯!

(2)坚持运动,不管是邪淫社恐还是内向社恐,运动都是非常好的良方! 有助于元气和身体恢复,在一定程度上也能扩大自己

的社交面,激烈的运动也能培养在自己无所畏惧的精神,个人推介篮球,毕竟,哪个女孩子会喜欢一个蹲在家里的宅男呢?

(3)用积极行动改正和忏悔

邪淫社恐的原因无非是:

- 1,看了太多不该看的东西。
- 2,做了太多怕人看见的事。

从此之后:

- 1,不该想的不想。
- 2,不该看的不看。
- 3,不该听的不听。
- 4,不该说的不说。
- 5,不该做的不做。

这就是用实际行动去做。

如果想好的更快:

1:多传播正能量的东西,如戒色文章,让更多人知道邪淫的危害。

2:下狠心把家里的黄色书刊CD烧了,下次再看见类似的书籍就果断买来焚烧!

3:印刷,阴律无情,了凡四训等善书,积极转发!

在邪淫上出现的问题,必须在邪淫上弥补。

(二)关于内向社恐:

(1)不要逃跑,和恐惧对持:要知道,对于社恐这个问题,很多有类似经验的求助者有这个感悟,如果用躲避的方法躲避一些社交场合,下次碰到类似情况是,下意识的第一个反应肯定是逃跑,久而久之,社恐没好,逃跑反而成了习惯,如果克服自己的恐惧,和自己的恐惧对持,最起码,社恐也不会向严重方向发展。

(2)抽丝剥茧:任何心理问题长期都有一个长期形成的过程,不可能突然在某一个时间点得了社交恐惧症,因此,治疗的时候,也要做好长期抗战的准备,推荐的心态就是,每天进步一点就非常好。

(3)合理情绪疗法:让自己站在镜子面前,先闭上眼睛,幻想让自己出现在自己最恐惧的地方,然后睁开眼睛,在不要逃跑的情况下,慢慢适应,慢慢调整自己。同时进行目光对视练习。逐步熟悉正眼看人和勇敢对视是什么感觉。

(4) 改变形象：欲要整心，先要整形，一个低着头，全身邋遢，头发糟糕的宅男相比没有多少人喜欢。去换一身干净的衣服，再去理个发换个心情，时刻提醒自己站军姿是的感受，昂首挺胸，双肩后张，面带微笑的大步快走。

(5) 暴露情绪：许多主持人应对自己紧张情绪的一个方式是适度自嘲，自嘲一下可以降低自己的心理期待值，而且可以增加一些轻松气氛。甚至可以带开玩笑的说，我有社交恐惧症，很怕你们哦，你们不要笑我。这个方法对带着善意的人们效果非常好。

(6) 行动起来：建立自信最快的方法是行动~！与其浪费时间去想，不如花时间去做，抓住每一次锻炼的机会，比如上台发言，开会时坐在第一排。在脑子里一遍一遍想着怎么说话和社交成功的场面是永远不会有进步的。

(7) 严重推荐去给自己增加正能量。比如参加当地的红十字会，无偿献血协会，义工组织，在这些协会工作一方面可以增加正能量和福报，另外也多出了很多社交的机会，大家可以在脑海里想象一下一个充满爱心的人会得社恐吗？

(8) 最后一种是日本的森田疗法，这种疗法见效时间相对较长，但是效果相当显著，适用于有1个月左右空闲时间的求助者。他的原理简单地说，森田疗法的治疗过程相当于对人行为社交模式的摧毁和重建。

(三) 对于特殊社恐：

(1) 增加自信：人的自信可以归类为一个公式：自信=期待÷成功。一个人想快速建立自信最好的办法是，降低自己的目标，然后连续不断的获得成功。用这个办法可以迅速提升自己的自信和勇气。其实大多数内向的社恐患者的能量都很大，在社恐和自卑的压力下，自己给自己动力，反而在除了社交之外的各类领域获得了不起的成就。

(2) 给自己一个安全信号：试着手上捏一个一个让自己有自信的东西~

如，护身符，考试幸运笔等等。平常的时候带着这个幸运物让自己获得成功的体验，在正式的社交，表演场合，想着身上带着这件物品，通常紧张会放松下来。

(3) 强迫疗法：让一个自己信任的朋友陪着自己站在车水马龙

的大街上，强迫自己对每一个经过的人微笑点头。或者让你站在自己很惧怕的异性面前，利用巨大的心理刺激对你进行长时间的强迫治疗。这个理论很简单，巨大的恐惧和紧张是非常消耗体力的，等到精疲力尽的时候，想紧张也没有体力和精力了。

七：说点对于社恐的总结：

杜绝戒色和治愈社恐其实在一定程度上一样，我们有许多药方，关键是找出适合自己的方法！

社恐来了不可怕，先分析自己属于那种社恐，然后才能对症下药，任何有效地办法，关键在于行动起来，说一丈不如行一寸。很多社恐患者都有这样的感悟，喜欢把社交的镜头在脑子里一遍又一遍的重放，但是真正到了需要表现的场合，通常退缩了。这样造成了社恐越来越重的循环。

治疗社恐的个人有个人的方法，有些可能对有些人有效，有些效果会差些。

有些学佛师兄喜欢把戒色和学佛连在一起，

学佛和心理治疗的关系：不可否认，有宗教信仰的人戒色相对比没有信仰的要快速，彻底一些。

虽然我作为一个心理咨询师，但是遗憾的说，我们对于求助者的一些办法都停留在治标的层面，学佛，才是治本的根本办法。不客气的说，心理治疗的几十年来许多所谓的新办法，新技术，佛教在数千年前已经出现了。心理治疗和学佛比，如同一个在山底，一个在高高的山顶。

拿咱们今天的主题，社交恐惧症来说，其实，大多数手段，都是在讲社交方法入手，大家细细想想，这是不是在治标？而学佛是从自己的心态，对人的动机上下手，这是不是在治本？

再看咱们学佛中常用的一些办法，布施和布施做义工是培养奉献心态，放生是培养慈悲心态，禅定是培养内观心态。智慧更是了解我们所作所为的因果。

所以说我个人推介，学佛确实是对社交恐惧症和邪淫最好的办法，没有之一。

匆匆说了这么多，希望对大家有帮助。

八：一组为什么？

(1)为什么别人不会得社恐，偏偏我得了社恐？

社恐不是一朝一夕想得就能得的，心理问题通常有个漫长的原因，自己好好想想走过的路吧，会找到答案的。

(2)内向的人会得社恐，外向的人会不会得呢？

一般来说外向社恐的可能性比内向的人低的多，治疗起来效果也相对较好。

(3)是不是内向的人就一无是处，或者比外向要差呢？

不是的，外向的人固然比内向的人社交方面要出色，但是要知道，交际是相当损耗精力和时间的，在哲学，政治，文学，科学领域有成就的人，往往是内向的，而这个，是外向的人无法匹敌的。

(4)我看看心理学方面的书，社恐能够自己好吗？

治好社恐的关键是在行动，用行动的成功来提升自己的自信，光窝在家里是彻底没希望的。

(5)在我的朋友圈里，也有手淫的，为什么他们没得社恐？

社恐中的紧张，自卑，焦虑等情绪，在正常人身上也有体现，只不过相对较轻，至于正常人的手淫而没得社恐，这个与性格，与人接触的方式，以及手淫的频率有关，至于邪淫的对正常人身体，福报，气运的损害，那是谁也跑不掉的。

(6)为什么冬天社恐比夏天要严重。

冬天社恐比夏天严重很正常，就如下雨天比阳光明媚的日子，更容易忧虑。认得心情会受天气的影响，再者，夏天和上午阳气上升，相对而言比起冬天和晚上的社恐相对要好很多。

(7)我的视线怎么看人比较礼貌呢？我不看别人很久就觉得不礼貌，就会自然不自然地余光扫视人家，反正就很不自然。。我现在与大部分人交流就是您说的这样，看一下不看一下，但是什么时候看什么时候不看我都觉得不太自然，没法与人家目光融合，有时一看就闪避，有时又盯到人家都不自然。（怎么破）

看人眼睛还是不看人眼睛，其实看与不看都不重要，只要你内心觉得自然即可。看鼻子，看眉毛。带着笑去看别人。

无话可说当然会不自然，因此没事就别看着人家，如果需要，就大大方方的看着他说问题，害怕？是元气不足~

对撸友来说，最关键的是气场，压过他们，让他们不敢和你对视。

戒邪淫战队队长的恳求:不要 再撸了,您已经摊上大事了!

古朴

“刚撸了五管……脸是乌色的,还剧烈呕吐,肾像萎缩了一样,小腹剧烈闷痛,大便是水,JJ萎缩,尿精,滴白,胀气,浑身肌肉跳,我是不是要死了?”

“啥?这是真的吗?”

没错,是真的。这是刚发生在我们大悲拔苦走向光明群中的一位群友说的。

看到这位群友的哀嚎,我和我的群友小伙伴们惊呆了!我十分担忧这位兄弟,立马停下手头之事,出来劝导他。

我认为这是非常严重的事情了。

我告诉他:你立马打电话告诉父母,说自己生病了,如果父母不能在身边,那叫兄弟姐妹或亲戚朋友都行,反正不能一个人待着。然后自己好好静静,躺下来休息一下,几小时后身体略好些,到小区或就近公园走一小圈,再回来休息。把一切黄源统统删掉。

之所以让他这样做,是因为不能让他在这些天再去撸,最好能有人看着他。另外,如果真有异样,立马上医院,有人照顾着会好些。在20岁上下的人,过几天身体会恢复些,至少可以下床活动,那就放心多了。那之后就是另一码事了。

我知道很多群友经常隔三差五地破戒,之后又后悔,这些本人老实说可以理解,至少我也是这么过来的,在20岁上下,也算是正常的,因为太年轻,性欲强烈,身体也好。人体的生态系统没破坏,恢复的快。但请注意,我并没说撸管或邪淫是允许的,正常是因为不会对你身体造成立马的伤害。一次没问题,两次没问题,问题是:一次一次就形成了习惯了,那问题就开始大了,那时就将是难以解除的魔咒了,就成了自己把自己陷到沼泽地里了,越挣扎越陷得深了。一次两次,消减的是你的福报,以后自己生活碌碌无为,生活比较困难而已,福报少了,但命还是在的。5年,10年……积累了百次千次后,你身体的生态系统就会完全被破坏,那消耗的可不是福报了,而是减寿了。不要跟我说“我就要爽,命短点没事”,如果

事情那么简单也就好了，问题是命短了不说，你在生命的最后几年，身体千疮百孔的时候，用管子药水进食的时候，拉屎拉尿也不能自理而且没人帮你清理的时候，吃喝拉撒都在床上的时候，在你人还没死，也不知何时会死，摇摇无期的死期好像永远不会到来的时候……那种情形你就自己想一想吧！

撸……天下哪有免费的午餐？

你那几百上千次虚假的爽之后，得到的是生不如死的痛苦的代价！不信，论坛上千百个案例就在上面。

我，作为一个过来人，作为戒邪淫雄鹰战队的负责人，在这里非常恳切地请求大家：千万不要再撸了！更不要一天之内撸两次、甚至几次以上！如果是这样，你就是直接是从最高层的电梯一下掉到底层的地狱去了！如果是深夜在操作，下地狱的速度加一倍，直接开挂——会死去的！

凡是有缘来到我们大悲群的群友，都是我们的好兄弟！我不想看到报纸网络上又登一篇文章说：“某地某一小伙在出租房间内看成人影片猝死……”想想看，这样龌龊地死了，有脸吗？当别人进来看到你的情形，裤裆还开着，你不害羞？就算你不会，那让你父母一辈子从此在邻里之间都会抬不起头，背后会被人永远指指点点……你就没有一丝丝愧疚吗？撸，真的那么有意思吗？

以上是我的感想，正在狂撸的朋友们，我请求你们，不要一天一次……几次，这是直接找死啊！精尽人亡，记住了！强撸会灰飞烟灭的！

大邪淫、中邪淫、小邪淫及其果报详解

什么叫邪淫？邪淫的种类和过患？

索达吉堪布开示

所谓的非梵行，是指下到梵行居士[1]、上至比丘，对成年女人、幼女、旁生或者非人[2]作不净行，以及一般在家人在非处等作不净行。本来十不善业中说的是邪淫，而此处说的是非梵行，这是为了便于对一般人阐述，或者因为嘎单派教言中也出现过。梵行是指断除一切淫行，因此这里所说的非梵行，既包括梵行居士至比丘之间的人作不净行，也包括一般在家人作邪淫，所以范围更大。

一般来讲，作为出家人，不管比丘、比丘尼还是沙弥、沙弥尼，都必须断除一切不净行。《楞严经》中说，淫欲是生死轮回的根本，如果欲出离世间，首先必须断除淫行。所以出家人要断除一切淫行。对在家人而言，邪淫是指本来自己有妻子，却对属于他人的女子或别人的妻子作不净行。一般的在家人要断除一切不净行是不现实的，佛陀也没有这样的要求，因此在共同的十不善业中，淫业指的是邪淫，在居士五戒中，淫戒也只是要求断除邪淫。

我们详细分析邪淫。

首先，按照严重的程度，邪淫可分为三类一大邪淫、中邪淫和小邪淫。

大邪淫是指对母亲、阿罗汉尼、尼姑等作不净行，这属于近五无间罪。

《金色王经》中记载：以前有位菩萨曾在四十劫行菩萨道，后来他到娑婆世界度化众生。在一处森林中，他见到一对母子在作不净行。见此丑行，他想：世上竟有如此恶劣的众生，看来众生实在难以度化，我现在应该自求解脱。他因此从大乘道中退失。通过观察五蕴生灭之相，他获证了缘觉果位。获得成就之后，他说偈曰：“因爱故生苦，如是应舍爱，当乐于独处，犹如犀一角。”其他佛经中也有母子作不净行的记载。

此外，佛经和论典中说，染污阿罗汉尼的过失非常大，这属于近五无间罪。乔美仁波切也说，染污尼姑属于近五无间罪。《地藏菩萨本愿经》中说，玷污僧尼者当堕无间地狱。所以，染污僧尼的罪过非常大。造此类恶业者不但来世会堕入地狱，甚至即生也可能现前苦果。《感应篇说定》中记载，晋江有个叫许兆馨的人，一天他偶经一座尼姑庵，对一位年少的尼姑生起了贪心，许某挑逗不从就强暴了她。第二天许某无故发狂，最后自己咬舌头而死。

中邪淫是指不仅对别人的妻子作不净行，而且对自己的妻子在白天、斋戒日、妊娠期间、不愿意的情况下行淫，或者在佛像、佛塔、佛经以及上师所在的地方行淫。中邪淫的罪过也很严重。

以前有一位法师给在家人讲了许多不邪淫的道理，后来有些人说他不是在讲佛法，而是在教在家人怎样作不净行。其实，这样评论法师是不对的。很多在家人对佛教有虔诚的信心，可是由于不懂因果之理，受五戒者经常犯佛制罪，没有受五戒者经常犯自性

罪,所以很需要有人开示这方面的道理。

在这方面,居士们要特别注意起居的卧室。藏地有这种情况,有些偏僻地方的牧民家只有一顶帐篷,在家人生活在里面,三宝所依也陈设在里面,请出家人念经也在里面……结果有些在家人不知不觉造了很多邪淫业。在汉地,很多人家的佛堂和卧室是分开的,这样比较合理。如果有的人住房困难,不得不把佛堂设在卧室中,就一定要在三宝所依前挂一张帘子隔开。总之,一个人应该尽量不造罪业,如果不能完全不造罪业,也要将罪业降到最低,这才是有智慧的做法。

小邪淫是指具足上述邪淫的一分,这也有不同程度的许多种类。

在行邪淫方面,自己行邪淫和教唆他人行邪淫的罪过是一样的。有些人自己并没有直接行邪淫,但他们的言行导致别人行邪淫,这些人实际上也造了邪淫罪业。

现在有些演艺界的人就是如此。他们唱的歌、演出的节目内容很不健康,引发无数人产生贪心。甚至有些艺人已经去世了,但他们的音像制品还在世间流传,还不断地在千千万万人的阿赖耶识中熏染不清净的习气。这些艺人造的业实在可怕。像以前的邓丽君,她唱了很多不健康的歌,甚至她去世很多年了,还有很多人喜欢她的歌,所以她的罪业还在一天天增长。

有些文人也是如此。他们在书中描写男女贪欲之事,读者一看到这些文字就产生强烈的贪心,这些作者也因此造下了深重的罪业。宋代有一个叫黄庭坚的文学家,他的诗词非常有名,他写过很多男女情爱的艳词。一次他拜访圆通秀禅师,禅师呵斥道:“你身为大丈夫,怀有盖世文才,难道竟用来写动人邪思的哀艳词章吗?”当时的画家李伯时一心画马,精神气质都化为马,他的妻子见到自家床上卧的是马。禅师据此说:“李伯时天天心想马,要堕落也是堕为马,而你以艳词诱动天下人的淫心,你的报应恐怕是要堕入地狱。”黄听后悚然悔谢,从此绝笔。但也许是以前写艳词的业成熟了,他一生坎坷多难,二位爱妻先后死亡,老年时多病缠身。另外,明代的笑笑生写《金瓶梅》,书中描写了很多淫秽之事,据历史记载,此人的三代子孙都是哑巴,五世后就绝了后代。

因此,即使一个人没有亲自行邪淫,但如果因他而导致别人起

淫念、造淫业，他本人也会积下可怕的罪业。如今世风日下，传播淫秽的人非常多，甚至藏传佛教界的有些人也模仿西方人，觉得没有任何遮蔽、在众人前作裸体表演很精彩，将自己的很多下劣行为落在文字上，然后到处传播。身为一个佛教徒，却做出如此下劣可耻的行径，以后的果报真的是无法想象。

下面我们分析邪淫的等起：

经论中说，以贪心、嗔心、痴心都可引起邪淫。一般来讲，大多数邪淫都是贪心引起的，这一点不用多讲，大家也应该很清楚。有些邪淫是嗔心引起的，如对怨敌的女人行淫，或者为了侮辱某人而对其行淫，在一些电影里常能见到这种情况。还有些邪淫是痴心引起的，如有些外道论典中说，女人如鲜花、流水、道路、桥梁，任何人都可以享用；在佛教界，有些人因为愚痴，也以密宗为借口作不净行。

在这里要说明的是，如今以密宗为借口行邪淫的现象比较严重。有些人既不懂什么是密宗的双运，也没有生圆次第的境界，本来不具足双运的条件，但为了满足自己的贪欲，便以双运为借口行淫。这样的双运没有任何功德，纯粹是以痴心行邪淫，而且与一般的邪淫相比，这样打着密宗的旗号行邪淫的罪过更大——一方面有邪淫的过失，另一方面使人们对密宗产生误解，毁坏了很多人的善根。

其实，密宗根本没有开许过任何形式的邪淫。虽然密宗有双运的修法，但是从密法兴盛的藏地来看，自古以来，只有像莲花生大士那样的少数持明者行持过双运，除此之外，藏地的绝大多数修行人都严格秉持别解脱戒。在藏地，任何一所正规寺院都不允许普通人进行双运。只要到藏地实地考察一番，每个人就会明白这一点。当然，我们也不否认有极个别情况，有些在家活佛本不具足双运的条件，但因为家族的传统而以双运的名义娶妻生子，这是一种很不好的传统。

末法时代有很多不如法的恶相。有些藏地的上师以“瑜伽士”的身份出现，欺骗某些女人：“为了修法，必须进行双运，否则无法获得成就……”，然后做出种种不如法的事情。其实，当瑜伽士不是那么容易的，按萨迦班智达的观点，只有一地以上的菩萨才算真正的瑜伽士。在汉地，不知道是自封还是别人认证的，所谓的“空

“行母”也越来越多了。有些女人本来是很一般的人，可是自从遇到一位上师后，摇身一变就成了“空行母”。其实，按照《大幻化网》等续部的观点，空行母有严格的法相，如果那些贪、嗔、痴、嫉、慢等烦恼深重的女人是空行母，那一切世间的女人都可以称为空行母了。

所以，有些男女一定要注意自己的行为了！如果不具足双运的条件，却大胆行持双运，这纯粹是在造恶业。如果是真正的成就者，密宗固然开许他们行持双运，但实际上这也是相当困难的。《时轮金刚》对此讲得很清楚：“凡夫人不能做瑜伽士的行为，瑜伽士不能做大成就者的行为，大成就者不能做佛陀的行为。”而现在有些人连世间的高尚德行都不具足，却妄称是瑜伽士、成就者，连弟子的法相都不具足，还大言不惭地自称是上师，然后以密法为借口做出许多下劣的行为。只要观察一下，就知道有些人的言行是多么愚痴可笑。

希望有些人不要以密法为借口毁坏佛法，作为一个佛教徒，即便对佛法做不出贡献，也没必要毁坏佛法。如果自己的贪心过于强烈，实在无法控制，可以舍戒还俗当一个在家人。我们在上一堂课讲到，佛陀时代都有五百比丘同时还俗，在如今的末法时代，舍戒还俗当然是可以的。虽然这有一定的过失，但以后还可以忏悔，所以问题并不是特别严重，而且最重要的是对佛教没有损害。否则，如果一边享用僧众的财产，一边以密法为借口造恶业，这个过失是相当大的。

邪淫有什么果报呢？

邪淫的异熟果报极其可怕。总的来说，根据动机的强烈程度，邪淫者会相应地堕入三恶趣：以下品贪嗔痴之心行邪淫会堕入旁生；以中品贪嗔痴之心行邪淫会堕入饿鬼；以上品贪嗔痴之心行邪淫会堕入地狱，如《佛说大乘日子王所问经》中说：“下劣淫欲行，直往于无间，受苦不可当，三世佛皆说。”分别而言，行邪淫者会转生于地狱的铁柱山，或转生在不净淤泥中，或转为女人胎中的寄生虫。

邪淫的感受等流果是：即便转生为人，妻子也会被他人强抢，或者妻子不称自己的心、性情恶劣、喜欢偷盗，或者夫妻关系不和睦，等等。现在有的人对自己的妻子不满意，有一个人曾说：“以前我妻子像天女一样好看，后来却越来越丑，现在我看都不想看她。”也许是他的天女老了吧，开玩笑。还有的人娶了一个性情恶劣的

妻子，夫妻整天吵闹不休，就像不共戴天的仇敌一般，最后不得不分居、离婚。佛经中对此讲得很清楚，这些都是自己往昔邪淫的果报。

现在很多人的家庭生活充满了吵闹和泪水，每当听到这些在家人对家庭生活的哭诉，我总是觉得，世间人为感情和婚姻付出全部的时间和精力，没有做到任何对今生来世有意义的事，这实在是可怜，同时自己对佛陀说的“诸行无常，有漏皆苦”也有了更深刻的认识。看看世间人的生活，不得不承认轮回是痛苦的：众生被贪心缠缚，如果没有追寻异性实在过不下去，如果去寻求异性，最终只会得到痛苦，没有丝毫安乐可言。

邪淫的同行等流果是：生生世世变成贪心强烈的众生，而且与前世一样喜欢行邪淫。行邪淫者若转生为男人，会对女人贪得无厌，若转生为女人，则会对男人贪得无厌，如果转生为旁生，也是成为鸡等贪心强烈的旁生。

现在有些人的贪欲极为炽盛，甚至个别出家人也是如此，一旦烦恼现前，整个人顿时变得无惭无愧，不管面对任何人都无有羞耻心。佛经中说：在贪欲的驱使下，人会丧失惭愧心，如果丧失了惭愧心则会无恶不作。有些人也不是故意要生贪心，可是因为前世造了不清净的业，当果报成熟以后，不管自己怎么努力也无法克制贪心，甚至上师再怎么加持也没用。

《法苑珠林》中提到，邪淫有十种罪过：

一、常为所淫夫主欲危害之。与他妻行淫者经常担忧被其夫所杀。

二、夫妇不睦，常共斗争。有些人说，和家人不见面还好，见面后一定要吵架，好像不吵架不舒服，吵架还舒服一点，这也许就是行邪淫的果报。

三、诸不善法日日增长，于诸善法日日损减。有些夫妻在一起只会造恶业，根本无法行持善法，为了行持善法，有些人不得不跑到外面，如果家人问自己在干什么，就说妄语欺骗对方。以前有一个人说：“我天天骗自己的妻子。”我说：“这样说妄语不好吧。”他说：“没办法，如果不这样，那我只有自杀了！”

四、不守护身，妻子孤寡。

五、财产日耗。

六、有诸恶事，常为人所疑。

七、亲属知识所不爱喜。

八、种怨家业因缘。邪淫者经常会结怨仇之业。

九、身坏命终，死入地狱。

十、若出(从地狱出来)为女，多人共一夫；若为男子，妇不贞洁。

邪淫的过患如是巨大，那什么人容易行邪淫呢？那些无慚无愧、卑鄙下劣、贪不厌足以及曾转生为鱼、鸡等旁生的人容易行邪淫，而品德高尚、知慚有愧的人不会行邪淫。

并不是所有的人都会行邪淫，从古至今都有不少身心清净、远离邪淫的高尚之士，这样的人行持善法很容易成功。以前我听说菩提学会内部有一些传言，说有些人利用大众学习的机会谈朋友。如果这些事是真的，那确实非常不好。希望大家不要把学佛的机会用来做不如法的事，应该把它当作解脱的机会，否则不可能得到佛法的利益。如果一个人的心态和行为不清净，那不管做出世间法还是世间法都很难成功。有些出家人内心产生烦恼、行为出了问题时，他的闻思修行和弘法事业马上就会走向失败。有些学生本来成绩很不错，可是一旦生贪心、谈恋爱，学习成绩顿时就一落千丈。所以大家一定要对治自己的烦恼，做一个身心清净的人。

古人在男女关系上是非常严肃的。据历史记载，秦始皇到全国各地巡游，当他走到浙江一带时，得知当地婚姻比较自由，很多已婚的女人随意再嫁人。他认为这不符合伦理道德，便下诏禁止此类行为，并将诏令刻在石头上，这便是著名的《会稽刻石》。其中有这样几句：“有子而嫁，倍死不贞”，意思是如果女人有了儿子，还要再改嫁给别的男人，这是对丈夫不忠贞的行为；还有“妻为逃嫁，子不得母”，意思是女人如果不满意丈夫而另找男人，这是伤风败俗的行为，她的儿子可以不认她为母亲。从这些文献，可以看出古人对男女关系非常慎重。可是现代人基本上没有了古人的纯洁，只要看看电视、报纸就知道这一点。

当今时代，烦恼浊极其炽盛，尤其是魔女捉弄人心，一些在家男人为了女人失去了钱财、衣食和性命，感受了无量的痛苦，有些出家人为了女人失毁了别解脱戒，甚至葬送了生身性命。在这个“随行五毒烦恼、内心昏愦错乱”的时代，人们的烦恼极为强烈，内心的染污极其严重，真正具足清净戒律的只有少数高僧大德，而无

处不生的破戒邪道却无量无边。经常可以听到：“这个出家人破戒了”、“那个领导有外遇了”等说法。当然，谁都无法从根本上解决这些问题，法称论师也说过：“邪道无边故，一一难破尽。”这些丑恶的现象只有到弥勒佛出世时才会隐没。

面对贪欲的烦恼，很多人没有对治的能力，不要说一般人，甚至世间的勇士和智者也被贪欲所践踏，没有直面的勇气，由此给自己的身心健康、家庭工作带来了很多违缘。因此，希望各位具善缘者洁身自好，为了使自己的人身具有实义，尤其是为了能够往生极乐世界，一定要努力对治烦恼、断除不清净的行为。

对出家人来说，没什么可商量的，必须断除一切非梵行，只有这样才谈得上闻思修行佛法。我们学院虽然地处高原，冬天气候严寒，生活条件很艰苦，但因为学院的出家人能调伏自己的贪心，所以在这样艰苦的环境下，他们的闻思修行依然能顺利进行下去。试想一下，如果他们没有调伏贪心，戒律不清净，不管闻思修行还是弘法利生肯定都搞不下去。

对在家人来说，完全断除不净行有一定的困难，但无论如何应该断除邪淫，要尽量过清净的生活。有些在家人没必要太执著男女生活，不管自己的配偶合不合心，既然你最初通过观察，在无数人中选择了她(他)，就要接受这个事实，如果你再要抛弃对方，那是非常不负责任的做法。人生非常短暂，即便对自己的配偶没有欢喜心，但马马虎虎对付着过就行了，没必要为了满足一时的贪欲做出违背因果之事。

总之，大家要了知贪欲的过患，并且断除不如法的行为，这才会拥有今生来世的安乐。《正法念处经》中说：“若人作恶业，皆得恶果报，若欲自乐者，如是莫近恶。”意思是，如果人造恶业，必定会感受恶果，如果欲给自己带来安乐，就千万不要趋近恶业。在一切应当远离的恶业中，尤其要远离邪淫。因为像杀生这样的恶业，除了屠夫以外，一般人不可能经常造，一般偶尔才会杀一两个众生，可是作为贪欲炽盛的欲界众生，稍不注意会造下很多邪淫恶业，所以大家要特别注意这个问题。

以上详细分析了邪淫。既然邪淫有无量的过患，那么断除邪淫也会有无量的功德。不要说完全断除邪淫，即便部分断除邪淫也有很大的功德。下面看一则生前邪淫与持戒混杂，死后交替享

乐受苦的公案。

一次，珠辛吉尊者在地狱界游历，当太阳刚升起时，他来到一座美妙的宫殿，见到一个妩媚的天女和一个英俊的男子在共同嬉乐、享受妙欲。见到尊者到来，他们供养了饮食，三人在一起共住了一天。到黄昏日落时，那两人说：“现在要有大恐怖出现了。您不要呆在这里，请走吧！”尊者想：这是怎么回事呢？于是便到附近偷偷观看：转瞬间，美妙的宫殿和天女杳无踪影，那个男子也成了赤身裸体，之后出现了一个如毒蛇般身体纤长、面目狰狞的黑色女人，这个女人在他身上缠绕七匝，一直吸着他的脑髓。从夜晚到黎明之间，他一直感受着难以忍受的痛苦。

到了旭日东升之时，这些痛苦就全部消失了，那个男子又如前一样享受快乐。尊者问他为何如此，他回答说：“我曾是内波城行邪淫的婆罗门，当时嘎达雅那尊者为我宣说了邪淫的过患，并劝诫我断除邪淫。然而我只能发誓白天持不邪淫戒，无法做到一整天持戒。所以如今感受白天享乐、夜晚受苦的果报。您若回到人间，请捎口信给我那个日夜行邪淫的遗子，告诉他：你父亲因行邪淫而转生在地狱，你要断除这种非法行为、守持戒律，否则下场将和他一样。”尊者返回人间后，将口信转告了他的儿子。看了这则公案，大家应该对邪淫的过患和断除邪淫的功德有真切的认识。

如果能完全断除邪淫，现世会受到众人称赞，来世会转生人天善趣并成为种姓高贵者，生生世世喜欢持戒……有此类的无量功德。佛经中说：“不去他妻旁，断除邪淫行，知足于自妻，此士转善趣。”意思是，若能做到不与他人的妻子行淫，断除一切邪淫，知足于自己的妻子，这种人将转生到善趣。因此，希望各位在家佛友能受持不邪淫戒，这有很大的功德。

到今天这堂课为止，我们已经讲完了身体所造的杀生、不与取、非梵行这三种恶业。这些恶业都是未来成熟恶果的因，因此一定要好好发露忏悔。何谓发露忏悔？所谓发露是说出所造的罪业，对罪业不加隐瞒。有个人对我说：“上师，我在您面前发露忏悔。”我问：“你造了什么恶业？”“这不能讲。”这样的“发露”不叫发露，这是覆藏。所谓忏悔是使自相续与罪业二者截然分开。每个人想一想就清楚：从无始至今生，自己肯定造了无量的罪业，为了清净这些罪业，一定要在阿弥陀佛及其眷属前诚心诚意地发露忏悔。

何以邪淫如此折福损寿？

自古道“万恶淫为首”，很多人很困惑：淫真的那么可怕吗？难道淫比杀人、放火、抢银行还更可恶？况且“性”乃人之天性，为什么要去压抑甚至泯灭它呢？

其实，“万恶淫为首”的淫，通常指的是邪淫，邪淫是指“一切不正当的性行为”，通俗地讲，一切不受国家法律或社会道德所认可的男女关系及自渎性行为（手淫及同性乱交），均可理解为“不正当的性行为”。许多人认为这是最为“享受”而令人欲罢不能、最能令凡夫俗子飞蛾扑火地做出一些不知廉耻、丧失理智、无良无德的事情来，故“万恶淫为首”。

但善有善报，恶有恶报。一个人一旦播下了邪淫的恶的种子，早晚必会收获损德削福的恶果。最常见的恶果为：穷困潦倒、诸事不顺、厄运连连、疾病缠身、婚姻坎坷、家庭破碎、断子绝孙或子孙不孝。

为何邪淫的影响会如此严重？因为一个人一生中的福气皆有定数，越是不正当的“享受”越是削福德，故邪淫越深重削福越严重。这绝对不是说教，而是自然规律，不由你不信。因为“种瓜得瓜，种豆得豆”乃万古不变的自然规律。

对农作物而言，种子是种在土里或田里的，对我们人而言，种子则种在我们自己的心田。比如，你帮助了某个人，这颗种子并不一定就是种在了那个被帮助者的身上，而是首先种在了你自己的心田。所以，当这颗种子日后成熟时、当你自己需要帮助时，帮助你的，常常不一定是你自己曾经帮助过的那个人，而往往是另一个出乎预料的人。

所以，如果你平时经常无私地帮助别人，在你自己的心田种下了无数的善的种子，日久天长，你必定也会经常地能感受到别人无私的帮助。反之，如果你平时经常地通过各种方式直接或间接地去伤害别人，在你自己的心田种下了大量的恶的种子，日久天长，你必定也会经常地感受到一些直接或间接的伤害，可谓：种瓜得瓜，种豆得豆，种善得善、种恶得恶。

无论是善的种子，还是恶的种子，其生长成熟的速度，完全取

决于你当时种下种子的动机。比如,你帮助某个人时,如果怀着极其强烈的同情和悲悯之心,那么,这个善的种子就相当的茁壮强大,被别人帮助的善果就会以很快的速度加倍的回来。反之亦然:当你伤害某个人时,如果是怀着极其强烈的憎恨之心,甚至是带着希望那个人从地球上消失的刻骨的嗔恨心,那么,自己被别人伤害的果实,同样也会以很快的速度加倍的回来。

此规律适应于我们人的一切行为,包括一切不正当的性行为——邪淫。比如,如果你偷偷摸摸地跟别人的配偶通奸偷情,在你自己的心田种下了伤害别人的伴侣或孩子的恶的种子,那么,你自己的伴侣或孩子,就一定也会在某个时候受到某种形式的伤害。

有人问:要是在绝对安全与绝对保密的情况下,彼此搞偷情邪淫,自己及对方的伴侣永远都不可能会知道这件事,又会有什么样的结果呢?前面已经讲过,种子,是种在自己的心田的,而不是种在别人身上的。自己做了对伴侣不忠的事,至少是在自己的心里种下了背叛的种子,而当这个种子成熟的时候,你自己肯定也会感受到伴侣或子女或朋友或同事或上级或下属等等对你的背叛。

所以,当有人对你不忠的时候,不管那人是谁,你首先应该先反省一下自己:是否种下过对他人不忠的种子?俗话说“己所不欲,勿施于人”,当你自己被别人背叛时,你又是什么感受呢?

当今社会,离婚率及各种犯罪率,之所以日益趋增,很大一部分原因,是因为邪淫里面的婚外情现象泛滥成灾! 众所周知,今时今日,婚外情导致的各类家庭悲剧俯拾皆是,第三者现象非常普遍(“小三”猖獗)。其实,真正聪明的人会发觉,当小三,其实是最鼠目寸光、得不偿失的愚蠢行为了:首先,小三们堕胎的机率会非常大(关于堕胎的恶果稍后再讲);其次,做小三的过程,是在持续不断地种下了非常强烈的破坏别人家庭的恶的种子,即使后来觉悟、分开了,哪怕是已经分开多年了,由于当初种下的恶的种子太多、太过强烈,小三们也会不断地感受到那些种子所结成的苦果。说地直白点,小三们通常很难有新的婚姻,即使是有,最后通常也很难白头携老、美满幸福。因为你已没有福报去得到一个你所期望的好男人,只会招感到满脑子淫邪念或福报低的人。在此,希望天下所有的第三者们,赶快警醒,赶快远离一切形式的婚外情、停止播种邪淫的恶的种子! 未来我们能感受到的所有的快乐或痛苦,

都将来源于我们自己所种下的种子，祸福无门，唯人自招啊！

与邪淫问题紧密相联的，是堕胎的问题。堕胎，就是杀害生命，等于就是杀人。如果一个人在自己的心田种下了杀人的种子，即使由于种种原因他没有受到法律的制裁，但是，她(他)自己的生命，必定会在某个时候受到某种形式的伤害。

有人说：我接触过不少堕过胎的人，好像也没见他们有什么不好呀？如果你能深入地跟这些人交往很长的一段时间，则一定会发现，这些人的生命或健康或情感或事业等，一定会有某一方面，曾经受到过比其他人多得多的重大伤害。在这方面，网络上和各类医学杂志中已经有太多的事例了，在这里就不复赘述了。

总之，堕胎的恶果，难以想象及估算。因为，当你伤害了一个生命之后，那个生命应该拥有的健康、情感、事业、财富、快乐……等等所有美好的一切，也全部被剥夺了，你剥夺了别人的这一切，那些种子必定统统都会回到你自己的身上来：在某一个时候，时机成熟时，变成令你难以承受的恶果苦果！

不仅仅是我们的各类行为能种下种子，我们的意识也能种下种子。比如，当我们心怀恶意，希望别人落难倒霉时，可能往往最先倒霉的却是我们自己；而当我们心怀善意，真诚地希望别人平安喜乐时，可能最先得到平安喜乐的是我们自己！

那么，“意识的种子”和性行为又有什么关系呢？由于当意识的力量足够强大时，产生的效果并不亚于真实的行为，所以，“一切不正当的性行为”，除了真实发生的性行为外，其实还包括“意淫”！

也就是说，如果一个人在实际行为上没有出轨，而仅仅是在思想意识上出轨，同样也是在种下不忠诚、伤害等等负面的种子，这个种子的强弱、大小、成熟的速度，取决于他思想出轨时感情的强烈程度。如果仅仅只是一瞬间的轻轻漂过，那这个种子就非常的弱，成熟的速度就会非常的遥远漫长。如果是时间较长、情绪也较强烈，比如手淫，那这个种子就会强得多（因为手淫时，总会伴随着对某个人或某些人非常强烈的性幻想，类似于强奸别人，长期意淫强奸别人的负面种子有多么的强烈，大家可想而知）。

此外，偷窥、露阴、恋物癖等等，都是在种下极其强烈的负面的种子，久之，亦会让自己强烈地感受到这些负面的结果！所以很多长期手淫、偷窥、露阴癖者们，一般总给人感觉孤僻古怪、瘦弱苍白、

阴冷病态与萎靡不振。容貌气质的障碍及所种下的那些负面种子的障碍,令这些人一般很难拥有幸福美满的婚姻。

不仅仅意淫能种下负面的种子,传播能引起别人意淫的信息,也会种下负面的种子。比如,如果一个人自己观看色情淫秽信息(包括用手机发荤段子),自己意淫(手淫),仅仅只是在自己的身心种下了负面的种子,如果他向外传播色情淫秽信息(包括文章、图片、音视频等)直接或间接地鼓动别人意淫或邪淫,尤其是通过网络传播,让更多的人因为他的传播而种下了负面的种子,那么,这所有的负面的种子,传播者自己也会全部都得到,受众面越广,始作俑者的那个传播者得到的负面种子则越多、日后收获的恶果也越多。因为一切人的负面种子都是因他而起,当然他得到的负面果实会更多。

反之,如果一个人努力地传播那些能够劝诫或指导大家正确对待性问题的资讯(包括印刷、复印、分发、网上流布发帖等等),在你所传播的这些文章没有在社会上消失之前,每一个因此受益的人都拜你所赐,那么,这个正面的种子可就种大了!可谓功德无量!

有人说:即不能碰,又不能想,那活着还有什么意义呢?请问难道你活着就只是为了性吗?人能感受到的性快乐,低灵动物也能感受到,作为一个人,如果活着只是为了一味地追求低灵动物的快乐,那和狗喜欢吃屎有什么差别?难道你就不能跟你的伴侣互相忠诚地好好过日子吗?有一个幸福美满的家庭,这难道不是活着的重要意义之一吗?

有人问:我好像已经意识到不正当的性行为可能会为我带来一些麻烦了,可在此之前,我已经做了不少,有没有办法减少那可能的负面结果呢?当然有啦,自然界中的种子,种下去后,如果把上面的泥土扒开令种子暴露于空气中,它就不会发芽了。同样的,我们所种下的一切不正当的性行为的邪淫恶种,如果能当众忏悔、让它曝光、让别人知道并引以为戒,那(种子中的那些还没有来得及生长的)种子,就不会发芽、开花、结果!

有的人如果碍于脸面,无法做到当众忏悔,那么可以去向受害者道歉并祈求他(她)的原谅.如果这点也很难做到,那就要在心里默默地道歉并祈求对方原谅,也可以在网上发帖子忏悔,要对自己的行为深感后悔,并保证决不再犯(当下的发心).还要将功赎罪,

比如尽量帮助所有人远离一切形式的色情淫秽信息及邪思邪见、尽量撰写传播一些让人身心健康有正知正见的信息。只有这样，那些负面的恶的种子才能被清理干净，正面的善的种子才能发芽、开花、结果。

古话说“积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃”。只有将一切邪淫的恶的种子断绝清理后，身心清净，天清地宁，我们的福德才能积存起来。邪淫的当下，虽然貌似很快乐，貌似很“享受”，但是，享福即消福，福尽必祸至，祸至苦海至！

苦海无边，回头是岸。希望大家都能彻底地远离邪淫，一起来做越来越有福气的人吧！

婚外情(滥交)、嫖娼等不良性行为的严重后果：梅毒悄悄住进脑袋里

一切邪淫(包括嫖娼，滥交，手淫一切非夫妻正常性行为)的行为，恶报都是一样可怕。

滥交嫖妓不仅完全包括了手淫的种种恶报，而且增加了其它的惨报，比手淫有过之而无不及！你收获的只有难忍的病痛，可怕的灾祸，一生的霉运，和悔恨的泪水……

某组织对“小姐”群体进行了调查。从患病的情况来看：一般性病的患病率高达 70%；严重性病的患病率则在 30%，同时患有两种以上性病的竟占 50%，可怕啊！性病、艾滋病每天都在全球疯狂扩散。艾滋病等绝症非常钟爱婚外情，同性恋，吸毒的人群。全球报道的艾滋病病毒感染者 75% 是通过性途径感染！

安全套并不安全！一次意外就足以要你的命了！

安全套并不可以防止一切的性病传染！作为避孕手段，安全套若使用正确，基本上可以达到 90% 以上的避孕成功率，但若作为预防性病的工具，它的成功率就远不如人们所期待的那样了高了。

安全套对于艾滋病，预防成功率仅有 84%，预防淋病的成功率为 56% 左右，而它预防尖锐湿疣的效果几乎等于零。因为安全套不是一个密不透风的膜，应该说只是一个橡胶网。在这张橡胶网面前，像精子这些较大的东西是无法通过的，但是对于支原体、衣原体、细菌等在高倍显微镜下才能看到的很微小的病毒颗粒，它的

作用就是非常有限的了。更何况意外的破裂，脱落，还有安全套未能覆盖的四周皮肤和体液呢？

所以以安全套保安全是笑话，因为对于艾滋一次意外就要你的命了！

惨！梅毒悄悄住进脑袋里

曾一度销声匿迹 20 年的梅毒再度死灰复燃，病例上升。据最新数字显示，每 10 万人梅毒的发病率已从 1993 年的 10 万分之 0.2 增加至每 10 万人就有 13.4 人感染的比例，相当于 13 年增长 67 倍。其中，报告发病数最高的是上海、浙江、福建、北京、广东等经济发达省市。

近日在京闭幕的全国省级爱滋病、性病防治及抗病毒治疗工作科长年会上，中国疾病预防控制中心(简称 CDC)性病控制中心报告称，梅毒于 1985 年出现病例报告，之后报告病例数逐年增多。最近 3 年更是呈现连年快速增加。

案例门诊室内，一个 40 多岁的男子，语无伦次，手舞足蹈。一旁的妻子愁眉紧锁：“这几年他经常头痛、眩晕、无精打采，动不动就发脾气，说话总是颠三倒四。家里从来没有人患过精神病，怎么他就会疯了呢？”

接诊的医生给病人做了常规检查，拟诊为“精神分裂症”而收住入院。治疗一周后，病人除了言语减少外，其他情况没有变化。经过会诊，发现患者的双眼瞳孔一大一小，对光反应也差；对下身检查时发现，龟头明显发炎，腹股沟多处淋巴结肿大。医生意识到病人可能患的是性病，决定抽血和脑脊液送性病检测中心化验检查，结果血清显示梅毒强阳性反应，脑脊液检查显示梅毒阳性反应，确诊为“脑梅毒”。

晚期梅毒侵犯大脑

梅毒怎么会进到脑子里呢？早期的梅毒经过治疗，症状会消失，但不等于治好了，梅毒螺旋体仍潜伏在体内伺机发作，有时这种潜伏期长达二三十年。

梅毒螺旋体通过接触感染进入人体后，在局部淋巴结内繁殖，其后经淋巴管进入血液，对全身各组织可谓无孔不入。在人体内发病大致分成三期：

初期接触部位皮肤损害，称为下疳。

中期为全身性损害，包括皮肤、黏膜、喉以及肾脏、脑膜、血管等改变，此期也可出现无症状神经性梅毒。

晚期则以侵犯中枢神经系统或心血管为主，大都发生在感染后3-20年。

晚期梅毒有两种表现，一种主要侵犯脑膜和血管，是中青年患脑膜炎、中风的一个重要原因。除有头痛、呕吐等症状外，还常有手足活动障碍的偏瘫。另一种主要侵犯脑实质，是严重晚期梅毒的结果，又称麻痹性痴呆，主要表现为精神失常。在青霉素问世前，这种病人因误诊而被当作精神病人，占精神病院住院患者的15%-30%。由此也表明大脑是梅毒螺旋体好侵犯的部位之一。

脑梅毒患者随着病情进展，精神异常会日益显著，特别是人格和理智的衰退，患者可达到丧失记忆和计算的能力，判断力极差。有的患者情绪多变、哭笑无常，还有的可出现妄想症状，内容荒谬怪诞、不合逻辑。最严重者大小便失控，生活不能自理，言语不清，终日僵卧在床。

梅毒只是性病大家族中的一种，其它的性病同样极难根治，不少只能终身服用药物来控制。如尖锐湿疣，疱疹，艾滋等无不是让人疼痛难当，求治无门，家庭不和，财破名裂，生不如死的。防止如此恶报的根本措施在于洁身自爱，只有断除邪淫方能有效防止这些惨剧的发生。

婚外性行为的直接受害者就是参与婚外性行为的双方，而间接受害者是他们的配偶和子女。为什么有婚外性行为的人本身还受害呢？我们先分析一下。

无论男性还是女性，在他们有婚外性行为之后，都会在一定程度的犯罪感，认为对不起丈夫或妻子以及子女，又担心事情败露，整日忧心忡忡，处于短暂的快乐和长久的恐惧之中。

男性

事业成功的男性，有婚外性行为后容易贪图安乐、不思进取，而万一事情败露，往往是身败名裂，前程尽毁。他们在妻子与情妇之间疲于奔命，身体不适、力不从心。如果第三者不甘心于长期的婚外关系，想来一个喧宾夺主，劝其离婚，男方更是骑虎难下，他将面对家庭、社会和情妇三方面的压力，此时婚外性行为的乐趣早已化为烦恼，令其痛不欲生，无论是狠心丢下妻子与子女，还是舍弃

情妇，内疚感将伴随着他，永不消失。

女性

女性如果未婚就成为第三者，起初往往心安理得，她们可以放弃做正式妻子的要求、不求名份、甘心暗中相爱、与人分享同一男人。但日子久了，她们的态度就会发生转变，首先是感到长期偷偷摸摸令人难以忍受，而当节日或生病之时，情人难以来到身边，看到其他人夫妻成双成对出出入入，羡慕之情油然而生。女人有个天性就是喜欢孩子，第三者很难有自己的孩子，这也会让她们向往不已。而第三者的家庭与社会压力则更大，男大当婚，女大当嫁，该嫁不嫁总要有个理由吧！一遇到提亲牵线的红娘，她们真不知如何是好，风言风语在所难免。

而未婚第三者的最可怜的结局是错过了结婚最佳时机，当她们最后认识到这样下去永无结果，想终止婚外性行为去建立自己的家庭时，已是“暮去朝来颜色故”，老大难做他人妇；降低标准嫁一个且自己不爱的人，自然不甘心，但此时已无可奈何，只有惋惜。

已婚妇女卷入婚外性行为结局往往更加悲惨，中国社会毕竟是一个传统的以男人为中心的男权社会，因此对女人生活作风的标准较高。男人有婚外性行为被妻子发现后，妻子多数将责任推诿于婚外的女人，认为丈夫受其勾引，只要丈夫回心转意，夫妻仍可合好如初。而丈夫如知道妻子有婚外情，则认为履水难收，破镜难圆。他们无法忍受带绿帽子的社会压力，往往以离婚为结局，而子女对这样的母亲也难以同情和接受，此时拉她下水的情人早已逃之夭夭，回到妻子的怀抱里，经过一番刻骨铭心的检讨和痛改前非的保证之后，重温旧梦，而此时的她在孤独、内疚中煎熬。

配偶

有婚外性行为者的配偶自然也是受害者，首先造成了家庭生活不和谐，其次是家庭破裂的危险。应该说更多的受害者是女性。她们的丈夫在功成名就或经济能够独立之后已不再需要她们，而此时她们已人到中年，无论相貌还是身体都不能与年轻人相比，丈夫往往首先提出离婚，即使她们可以得到一些财产，今后的生活婚外性行为常常导致家庭破裂，无论是今后的单亲家庭，还是重组家庭，缺父或缺母，继父或继母对孩子的童年生活均会造成不良影响，容易形成某些性格缺陷，因为他们缺乏应有的父爱和母爱，没有和

谐的亲密的家庭气氛。

总而言之,婚外性行为是一种错误的生活方式,它于人于己弊多无利,且违反国家法律和社会伦理道德规范。人们应该对此提高认识,加强警惕。

海涛法师开示:我讲个实话,这个世间可怜的事情可多了,那一天有一个女孩子一直哭……后来我就问她哭什么?要忏悔,她说,没办法忏悔,真实情形是怎么样?她从小就被她爸爸强奸,最可怜的是她姐姐,都怀孕过了,堕胎掉了,我们知道以后,我都愣住了,我不知道怎么回答,然后她们家几个姐妹统统被她爸爸强奸,然后她妈妈后来就含恨而死,所以她们姐妹好在她学佛了,虽然她爸爸死了,她认为她爸爸一定要下地狱的,所以她很认真的在那边忏悔,一直修行,而其他姐姐妹妹就有些不原谅,妈妈含恨死了,后来跟我说,这个问题很严重了,这个怎么去解答?后来我就请她去请示看得懂的人,因果是怎么样?过去有五个男人一起强奸一个女人,这个很容易发生的事情,这个女人就是她的爸爸,带头的就是她的妈妈,四个男人就是这样,结果因缘果报来了,要来报仇了,这个爸爸天天就是强奸他的女儿,让她们心里那种痛苦没办法形容。

各位,这个世间真是如此,佛经里面有这样写,有三个男人去骗一个老女人的钱,跑掉了,这个老女人讨钱,三个男人不给,这个老女人就发誓,以后我碰到你们,我一定杀你们,他们想说老人都快死了,杀我做什么。无量世的轮回,下过恶道以后,一个投胎做小国王,一个做农夫,一个做农夫的儿子,结果这三个人都被同一只牛刺死,国王在那边巡逻,牛从后面把他插死,后来这只牛,牛主人卖给别人杀掉以后,买着一只牛的,他想说便宜,杀人的牛,结果又从后面把他插死,这只牛又被断头以后,有个人,穷人,很便宜,吊在树上,睡一下觉,牛头掉下来又把他插死,这一只牛就是那老女人来投胎,就把这三个人都给杀掉了,所以各位,这个世界真是如此,百分之一百的,所以千万不要造恶业。我曾经碰过一个人,他说,师父,我犯罪了,我居然看到我女儿,很想跟她睡觉。我说这个就是业报,你现在看是女儿,过去是你女朋友,只是你今天好在你有控制,他说,对,他有欲望,他觉得有惭愧心,怎么会这样。我们昨天报纸还有真实的,一个老人家没事就去强奸隔壁的母狗,那

个母狗主人气死就告他，法律怎么判？这个怎么判罪？性侵母狗。

对我们佛教来讲，很简单，因为这一只母狗过去就是跟他有性行为的女人，他看到狗就有性欲，他看到人就没有，这很可怕的。各位，了解这些以后，因缘果报很可怕的，台湾也发生过，一个妈妈天天勾引自己的儿子，一定要他儿子天天跟她做爱，那个儿子后来没办法去告法院了，所以你以为是夫妻，父子，但是过去有这种错误的性行为，才会造成这辈子这种苦难，怎么可能一个四五十岁的去强奸一个五岁的小女生？怎么会有这种习惯？因为这个小女生过去欠他感情债，过去你侮辱我，现在你投胎做人，我看到你，那个业力来了，我就要强奸你。各位你要知道，业力太可怕了！千万不要造恶业，自己一定要忏悔，这第二条就是说万一你是被强奸的，爸爸或是你的亲戚有强奸你，不是你愿意的，这一条就不犯，如果是你愿意的，或是你去强奸他，这一条就犯，犯了以后你就要忏悔到感觉到有瑞相，不然还受不了戒；第三，不能去破坏出家人的修行或是去勾引出家人，有些人很奇怪，我曾经碰过一个女人，她写信给我，不知道她是谁，我看她信，她说她这个问题，她跟出家人睡过觉，她就专门喜欢找出家人睡觉。我说，这个也是怪癖，但是真的有这种事，我还在其他国家碰过，专门喜欢找那些上师。我说，她怎么喜欢跟他在一起？她说，跟她丈夫没快乐，看到那些西藏的出家人就喜欢跟他在一起，她没有罪恶感，这个要下地狱的。不能去勾引出家人，破坏出家人。

古时候很多，所以佛陀制定比丘尼、女生不能一个人在寺庙，如果你一个人犯戒，至少两个人，因为万一你被强奸了，怎么办？所以佛陀的时代，阿罗汉比丘尼好几个被强奸，妙贤比丘尼也被强奸，莲花色比丘尼，她已经证得神通，那个男人就硬要强奸她，这个都有有过去的因的，你虽然现在出家了，他看到你还是要强奸你，妙贤比丘尼为什么被五百个男人强奸？不是强奸一天，十二年，这五百个男人天天强奸她，为什么？因为她过去，妙贤比丘尼是一个大妓女，过去世，结果她收了五百个人的黄金以后，约好去花园她要跳脱衣舞给他们看，这五百个男人，结果后来有一个很有钱的王子，看到那时候这个妓女很漂亮，就说，下午你陪我睡觉。她说，不行，不行，我已经收人家五百金，我给你一千黄金，陪我吧。结果她收了一千黄金了，她就没有去五百黄金的地方，这个五百个男人都

准备好了，大家唱歌跳舞，美女要来跳脱衣舞了，等了一下午没来，气死了，气死以后他们五百个男人，正在生气怎么办？刚好有一个出家人经过，他们还懂得供养出家人，他供养以后心中都发什么愿？来世碰到这个女人，我们一定要强奸她。所以他们就五百个人轮流一直强奸她，这五百个人后来也去修行了，做外道的，做外道的徒弟叫晡刺拏，虽然他们修行，但是有邪念，所以才会亲近外道师父，结果妙贤比丘尼被强奸了很痛苦，去报告，找别人去报告，晡刺拏还跟他弟子讲说，你们不要一次五百个，一次两百五十个就好了，为什么他要这样讲？晡刺拏怕自己打的徒弟统统跑掉了，没徒弟了，他还做教主吗？所以就让徒弟继续做坏事。后来晡刺拏也下地狱了。

为什么目犍连会被打死？因为晡刺拏下地狱以后，释迦牟尼佛知道了，释迦牟尼佛就跟弟子说，你看，晡刺拏生前大家都拜他，你看现在直接在地狱，他还跟我讲，告诉他的弟子不要再拜他，越拜，他越痛苦，你只要拜他，他身体就会发火，很痛苦。结果这个事情知道了以后，佛弟子看到晡刺拏的，有些还会讲，但是有一些晡刺拏的弟子脾气很不好的，什么诽谤我师父下地狱，谁讲的？他们就准备很多棒子、石头要杀出家人。那时候两个出家人经过那边，一个是舍利弗，一个是目犍连，舍利弗脾气比较好，晡刺拏外道拿着棒子是说，你师父说我师父下地狱，有这种事吗？舍利弗笑笑，我不知道，他很客气走过去了，目犍连在后面，他又问目犍连，目犍连有神通，所以他比较自信，本来就是，我也有神通，我看到你师父在地狱，话一讲完，目犍连想说没事，反正他有神通，结果他神通突然不见了，这五百个人活活用棍棒石头把他打成肉酱，目犍连被打成肉酱，后来他被打成肉酱以后用他的意志力撑着没有死，爬到佛陀面前，跟佛陀忏悔，我要示现涅槃而死掉，为什么？大家就问佛陀说，为什么目犍连大神通，一飞就走了，怎么可以打到他？佛陀说，神通抵不过业力，目犍连过去专门杀鱼的，抓了大鱼以后就打，用石头用棒子打昏，不然鱼会跳下船，然后他才到市场卖，那些外道就是那些鱼来投胎的，这一辈又碰到了，所以把他打成肉酱。各位，你打人家一拳，下辈子你保证被打一拳。

编辑注：做了错事不可怕，只要肯回头，忏悔和受戒能够保持我们的法身慧命不断灭，涤尽罪业，还原清净。本段开示是海涛法

师针对受八观斋戒法会弟子们讲的，尤其着重将了几例真实的故事警醒我们，侵犯和被侵犯都是业力感召，因果不虚啊。

古人说：“覆水难收”。讲话就像泼水，泼出去的水无法再收回，讲过的话也一样收不回来，所以一句话要出口以前，不能不慎思。讲话是一门艺术，即使讲好话，也要顾虑不能「洗脸碍了鼻子」，你讲这个人好，得罪了那个人，话就讲得不够高明了。讲不好的话，让双方听了都不高兴，当然就更不能讲了。不好的话不能讲，有些什麼话是不能讲的呢？

一、丧志的话不能讲

有的人经常喜欢讲丧志、洩气的话，其实人生应该接受别人的鼓励，即使没有人为我打气，也要自我鼓励。自己不鼓励自己的志向，反而讲些丧气的话，当然就会自甘堕落。

二、负气的话不能讲

人在生气时，往往不自觉的讲出负气的话来，有时是伤害别人，有时也伤害了自己。人在受气的时候，最好是保持冷静，不要随便发言，因为气头上所说的话，往往很难听，因此不能讲。

三、抱怨的话不能讲

人在不满意的时候，经常说出一些抱怨的话，怨恨主管，怨恨朋友，甚至怨恨家人。你经常讲抱怨的话，被别人听到以后，借题发挥、搬弄是非，说你要对付这个人，要对付那个人，最后自己自食苦果，何苦来哉。

四、损人的话不能讲

有的人轻浮，对人不够尊重、包容，经常在言谈之间讲些损人的话，有时候是损人利己，有时是损人不利己。语言损人是一时的，但自己的人格被人看轻，所受的伤害是永久的。

五、自夸的话不能讲

有的人在言谈之间，喜欢宣传自己、自我标榜、自我夸大，别人听了必定不能认同，所以自我夸大并无实益，反而自我损伤。人要伟大，必须做出一些伟大的事业；伟大是要别人讲的，不能自我称大，自我还是谦卑为好。

六、不实的话不能讲

佛教的“五戒”，“妄语戒”是其中之一。妄语就是“见言不见、不见言见，是的说非、非的是说”，也就是所谓“说谎”，是不实在的

话。“狼来了”的谎话说惯了，会带来严重的后果；本来只有“一架飞机”，说成“十一架飞机”，到最后变成“九十一架飞机”，这是多么可怕的谣言，这就是不实的话。

七、机密的话不能讲

人事之间都有很多机密，包括家庭的、公司的；业务有业务的机密，国家有国家的机密。现在各个国家都很重视机密保护，如果你泄漏了机密，会受到严办，要负很重的刑责。所以，吾人应该养成不随便乱说机密的习惯，你要对外发表机密之前，先要想到可能引发的不良后果，知道严重性，就不会胡乱开口了。

八、隐私的话不能讲

每个人都有隐私，自己的隐私当然不希望被人知道，别人的隐私自己也不能讲。就算你揭发别人的隐私，没有引起对方反击，但已暴露了自己不厚道的性格。人住房子，不但为了遮阳蔽雨，也为了安全，最主要的，是为了保护隐私；人穿衣服，一方面是为了保暖，同时也是为了遮羞蔽体，掩藏自己的私密。所以人要互相尊重，不可以暴露别人的隐私。

除上以外，当然还有很多不当的话不能讲，甚至有很多不当的事不能做、不当的行为不能有。总之，“不当”的就不能说、不能做，如此才不会留下不当的后遗症。

看AV 手淫使得我从孙悟空变成了林黛玉。

论 道

大家非常熟悉的俩个人物：孙悟空一出自中国四大名著西游记；林黛玉一出自中国四大名著红楼梦。

我从 12 岁之前一直是孙悟空的性格特征，调皮捣蛋，聪明伶俐，嘻嘻哈哈，外向大方。但是为什么从 20 岁开始就变成了林黛玉呢？

我现在才 26 岁，但比起林黛玉则是有过之而无不及。我简直就是一具活尸体：悲观，郁郁寡欢，整日以泪洗面，胆小，害羞，软弱，猥琐，社交恐惧，多年神经衰弱，头戴紧箍咒，大脑昏昏沉沉如同走在云里雾里中，过着行尸走肉的生活。没有朋友，更不会有女朋友，曾经无数次想自杀。这就是现在的我。我的灵魂被魔吃了。比起

精神方面,高度近视,秒射,口臭,前列腺,尿分叉,尿不尽,背痛这些身体症状根本不值得一提。

你要知道,我现在才是一个 26 岁的青年男子啊!

下面就让我用直播贴的方式来说说我是怎样从孙悟空变成林黛玉的。

我生于 1988 年,出生在陕北的一个农村,自小活泼可爱,非常调皮,聪明伶俐,喜欢爬山,爬树(就连阳灰石电线杆也能爬上去),走起路来就向兔子一样蹦蹦跳跳的,平时都坐不住三分钟。三岁时候就跑到窑洞的石板屋檐上走来走去,奶奶看到了差点吓死——要是我摔下来可如何是好啊?

爷爷给我取名叫猴材身。意思就是猴子的性格。有一次爬到树上给树下的哥哥尿上一脸尿,呵呵!

可是自从我 12 岁从农村搬家到城镇读书,慢慢接触到不良信息之后,我人生的悲剧开始了,这也就是从孙悟空到林黛玉的过度阶段。记得在小学 6 年级的时候,我和邻居的孩子们开始接触到了黄片,那时候电脑还没普及,是 vcd 的时代。自从看过那次之后就一发不可收拾,我成为了淫魔的傀儡,我学会了自慰(以前我从来不手淫的)。

我意淫的就是女同学,女老师,女明星,书本上的女人照片,我当时画素描好,经常把喜欢的女同学、女老师画出裸体的在那里自慰,那时我的想法是我真是太聪明了,发掘出了这样一个刺激的玩法,犹如发现了皇宫里面的宝藏一样。

每次自慰完之后就是精疲力尽,一天厉害的时候射 7-8 次,然后累了倒头就睡。但是恶报很快就现前了,我出现了尿不尽的现象,就是每次尿完之后,刚穿好裤子,就又尿出来一部分,没法控制。我在厕所的时候,发现我们数学老师也有这个毛病,就是他尿完尿在那里要等待好长时间,差不多 5 分钟的样子。可数学老师都 40 多岁了,我那时才 13 岁,为什么我就有了尿不尽、尿等待?

光这倒也罢了,但是从初中二年级开始我的数学课程为什么非常明显地跟不上了? 小学我一直是前几名的,升初中考试我还考了 100 分啊。为什么我的思维一下就跟不上别人了,就连很一般的同学都能反应过来的数学问题,我还反应不过来?

而且踢足球老是跑不了几步就气喘吁吁的,打篮球反应也是

及其慢。那时候我在中学生守则杂志上看到说有免费索取治疗手淫的资料，我想索取的，但是我不敢，我怕要是寄回来被同学知道我有手淫的习惯，那多丢人啊（要是我当时索取了资料可能我的历史就要改写了）。

到了高中的时候，我是在外面寄宿读书的，那时网络开始爆发了。高一时候就和同学们去网吧通宵看片子，第二天早上上课老是趴在桌子上睡觉，人就和死了一样，一睡就是放学了，还是整天没精神。这样的生活我过了俩年。我还有一个同学他是一周去5次通宵的，周一，周三，周五，周六，周日去上网，白天坐在教室的最后一排，光睡觉。啥也不干。不过一年之后被班主任开除了，好在我还没他严重。

但是很快我的脸色是非常难看的，病秧秧的，父母带我去看过一次中医，中医其实看出我手淫恶习了，但是他没有说，说我是贫血，让我不要熬夜，不要久坐玩电脑，没有说手淫的事，让我吃一些补血的浆。现在看来和飞翔说的一样，熬夜，久坐，纵欲，三把斧头砍向生命之树。我还出现过两次癫痫发作，就是睡觉的时候就口吐白沫，牙齿把舌头也咬破了，幸亏两次都有人在身边。送医院做了脑电图，然后就让我吃了一种降低大脑频率的药，一吃那药我就超想睡觉，一天光睡觉，后来不想吃了。爸爸找了个民间的偏方把羊羔疯给治好了，到现在再也没有犯。现在想起来癫痫病应该和手淫有着密切的关系，手淫的时候大脑不是非常兴奋吗？而癫痫病就是脑电波异常波动。

到高三之后，mp4 疯狂上市了，好多同学都买了魅族的mini player，后来还有不用转换格式就可以直接播放视频的mp4，像oppo、昂达啊，我对这些东西如数家珍一样地熟悉，不仅知道所有视频格式的名字，而且连mp4 的解码芯片都非常熟悉，而且这玩意更新快，到了大学出现了 800x480 分辨率的屏幕，而且我有一个致命的坏习惯，那就是在子时爬在床上一边看黄片一边手淫。现在看来这个习惯就是我得神经衰弱的最快途径了。子时本来是休息恢复的最佳时机，我不睡觉恢复，反而自戕，这个习惯也使得我非常快速地变成了高度近视患者，很早就离不开眼镜了。而大学一直延续着这个习惯，如此以来我就神速地开始变成了林黛玉。每天中午、晚上我就想睡觉，大脑几乎转不动，记忆力减退，反应迟钝，耳鸣，

还有一次我出现了嘴歪眼斜的症状，而且延续了一小时之久，这是肝风内动的症状。我变得沉默寡言，尤其是冬天阳气虚弱，大脑就像冻住了，什么也没法想，而且有紧箍咒的感觉，或者说头上戴个铁帽子，没法思维。非常害怕聚会，交际，别人在那里侃侃而谈，而我连一句话也说不出来，因为我的大脑让我自己给降频了。别人说一句话，自己也要半天才能反应过来。我行动缓慢，表情木讷，像一石像屹立在那里。精满，气足，神才能旺盛，而我……一个拥有 12 年手淫史的尸体，变成石像也是很正常的。因为这 12 年来我至少射出了一大桶汽油那么多的精子——后来我才知道，一次只能射一个果冻那么多的精子的。

经过月积年累，我已经习惯了这种自杀式的生活了。讲到这里，我已经变成了林黛玉的类型了，你想知道我是怎么超过林妹妹的吗？林妹妹起码还是人，而我，却变成了活尸体。

邪淫害人，害死人，真实不虚，希望闻者足戒，不要再步我后尘了！

论色情泛滥之危害— 中华民族已到了危机时刻了

海之蓝

“食色”是人类进步的源动力，那么“食色”也是人类实现自我毁灭的巨大力量。正确的“食色”观念是基于饮食健康和传宗接代理念之上的发展元气，邪恶的“食色”观念是基于暴殄天物和荒淫纵欲恶习之上的毁灭之气。人类社会发展到今天，生产力和物质生活水平不断提高，在满足温饱的基本发展需求的基础上，人们更多地去追求所谓的精神幸福，于是不甘寂寞地去大胆开拓两性禁区，以此不断填补自身精神世界的空虚，逐渐形成了当今风靡社会的色情文化。

从历史发展的角度看，正教的含义是不断传承和发展本民族特色的传统文化，以正确的世界观和价值观引领人们树立有利于时代前进的道德意识和精神需求；而邪教的含义是颠倒了本民族在发展中凝结的传统文化精髓，以一己之私欲诱导人民歪曲其自身的道德观念和需求方向，使之成为阻碍社会进步和时代发展的

邪恶势力,总之,色情文化发展的结果与邪教教义的实际意义是相同的。所以,色情文化等同于邪教!

色情文化的泛滥源于两个方面。首先,当今过度利益化的社会发展严重缺失了传统文化中的道德及价值理念,本民族文化发展的精髓--圣贤文化没有落实到社会发展的每一个角落,金钱和色情交易理所当然地成为人们追求精神世界和实现自我价值的标准。社会对于异性的追求仅仅是满足自身发泄需要的一己之私欲,缺失了对家庭、对社会,以及延续和教化后代的责任,潜移默化地满足了邪教的实际意义:不仅使自我不断毁灭,而且从根本上阻碍了可持续发展。

一个民族文化的形成,是经历千百年所积累的和不断传承的正确发展理念,是以包容和博大的精神不断顺应时代的前进。传统文化的现代化传承与发扬,其根本意义也是不断培养人们的包容与博大,从根本上激发人们的创新意识与活力,最终实现天下大同的精神境界,这与等同于邪教的色情文化背道而驰。所以,抑制色情文化泛滥,首先要落实传统文化在当今社会的传承与发扬,树立人们正确的道德观念和价值理念,使之从根本上摒弃色情文化,促进社会走向健康与可持续发展。

其次,加强抑制色情文化传播的法制化管理,势在必行!当前社会发展的信息化脚步一日千里,网络信息媒介已经基本实现普及化,信息现代化的发展不仅为人民提供了更多的便利,也成为了色情文化传播的有力工具。有需求必然存在市场,网络商家追求利益化的思维,使不堪入目的色情广告媒介竟成为拉动自身效益的竞争手段,于是,就衍生出从色情媒体交易、网络商家购买到竞争性传播的一条龙产业,从而动摇整个民族的正气意志,恶性增长的需求,促使各种形式的色情网站屡禁不止,构成了色情文化泛滥的直接因素!所以,加强抑制色情文化传播的法制化管理,在色情文化不断影响政治、经济和思想意识形态领域,使之恶果凸显的今天,必然成为今后中国政治经济社会发展所要面对的时代主题,因为邪教终究要被历史所取缔,因为任何人都不想成为历史发展的失败者!

积极落实传统文化与现代文化的融合,加强抑制色情文化传播的法制化管理,从而实现经济社会的可持续发展,究其根本,是

青少年的健康成长。一代青少年具备的整体素质，是能否实现可持续发展的基本因素，是一个民族走向崛起的根本动力，是中国实现大国梦想的生命之源。教育要面向现代化、面向世界、面向未来，将传统思想道德精髓融入到当今义务教育体系，完善基础教育的根本意义，配合顺应时代化的法制建设，促进全社会共同努力，让现代化的信息媒介成为青少年汲取科学知识的有效工具，从而帮助广大青少年树立“万恶淫为首，百善孝为先”的正确思想道德意识。通过对传统文化和现代科学技术的不断学习，不断增强自身的包容与博大，这将更有利于培养青少年以发展的眼光看世界，使之具有与时俱进的正确思维，和高度的责任感与使命感。大国之路，因梦想而生，因拼搏而起，因包容而广，青少年有正确的梦想，有拼搏的活力，有包容的胸怀，中国实现民族复兴的大国之梦，指日可待！

“子所不语，则怪力不入”，根除社会思想毒瘤，还人民一片蓝天。传统文化和法制建设将会使色情文化失去发育的土壤，从而无法发挥邪教的实际意义，让全社会进入物质建设与精神文明相互促进的良性循环，让“食色”文化理念真正推动社会发展，使人们以更加包容的心态，实现自我的博大，从而继续发展民族特色文化，以文化发展增强民族前进的凝聚力和使命感，最终实现大国崛起和共同富裕的美好梦想。

迷恋A片的惨痛体悟

看黄片是中国社会上很多人的消遣渠道。能到网上来交流的人几乎都是深受淫魔毒害但同时还是有善根接触到佛法的人。我就是这样的。我曾最为迷恋A片和上色情网站，我为此付出的果报是惨痛的！

俗话说久病成良医，我经过一番地狱般的心灵挣扎后现在有些清醒了。

爱看A片和上色情网站等等的果报会让人怎样呢？

当我们兴致勃勃地看A片时，A片中会释放出可怕的阴气，如同从屏幕中爬出一个魔鬼在啃食我们的身体和性灵。当然我们一般感觉不到。此时所有的善神护法皆离我们而去，诸多色鬼淫魔都

在你的房间身边围绕吸食你的阳气，淫心重的有些鬼还会钻进你的身体里去，甚至有些还住在你的身体里不出来，所以导致诸多疾病，尤其是男性疾病，如阳痿早泻前列腺炎等等。

A片中的色男色女我们稍有点良知光凭肉眼发现其精神实际已妖魔化了，难道你不觉得她们很象鬼吗？

有许多拍A片的男女往往吸毒或有爱滋病，你在津津有味地看她们在表演的时候说不定她们此时早已死了变成了鬼呢！看A片时你用淫欲迷惑着她们的身体，她们就会真的来到你身边一鬼们也痛恨看她们生前丑态为乐的人，一股怨气全找着你来了！迷惑的你还不知道吧？！

再看看迷恋A片和上黄网的人的精神气质，从面相上看几乎个个都有让人生厌的感觉，就算从未谋面但就是让人感觉不舒服—有股腐烂的感觉，所以常有人用行尸走肉来形容他们。他们的面相往往是丑陋的，但自己照镜子时一般发现不了。但是只要是用照相机拍或摄相机等拍时，自己就会发现了。真是有点神奇！迷恋A片和上黄网的人在感情方面更是狼狈不堪。没找到女朋友的人会发现很难找到中意的，一般是自己中意的别人不肯，自己不中意的倒是中意自己，反正就是不如意，而且感觉老天对自己不公平。就算真有双方都觉得好的，但一段时间后总是有各种原因走不到一起去。最终糊里糊涂的就会人财两空。

在心智方面，迷恋A片的人会越来越愚蠢。人的身体精神实际就是精气神，看A片精气都被鬼吸干了哪来的什么神？！人的精气不足自然没神，就剩下躯壳了，有些人其实精神早已变得人不人鬼不鬼了！太可怕了！

其他方面如财运、官运、考学、事业、子女、父母等等，迷恋A片的人那叫一个糟啊--真是一团糟！他们活在人世，但心却已在地狱了。人生那个苦痛啊，就等着爱看A片的人慢慢品尝吧！

我有一个朋友刚开始对黄片很抗拒，觉得这是道德的堕落。但后来他以为偶尔看看也无妨，没想到看来看去就上瘾了。有一天，他大呼小叫地告诉我说：“黄片不能看了，绝对不能看了！我看到录像带里确实有鬼在作祟，真吓人啊！”

原来，那天他看网上流传的一个黄片录像时，发现拍片的人竟然拍到了灵异现象：一个卖淫女在接客时，她身后的床上被窝里躲

着个鬼，鬼的上半身还露出一部分在被窝外边，看上去是白脸、黑眼眶、长发披散的样子，象人敷着面膜的脸，很吓人。鬼在后面看着那卖淫女，操控着她干那些肮脏的事情，那女的眼神看上去都猥亵迷乱、不清醒的样子。

这使他吃惊不小，现在他再也不看黄色录像了。他感叹道：“怪不得老人们说这种不是夫妻的男女关系是“鬼混”呢！还真有鬼混在其中啊！听说，被鬼附身了要渐渐被吸走精气神，越来越中邪，越来越完蛋的。”

我另外一个朋友，他倒没有在外边瞎搞过，但他爱看电脑里的生活片、爱情片，有时也看一些激情贴图、人体艺术等，看的时间长了，他就感到一股凉风从背后深入他的身体内，不由自主地感到身体虚弱，出冷汗。于是他意识到看这些不是好事情，就立刻不去看了。但有时也有想起来的时候，他就刻意地抑制自己，不往那方面想，慢慢地这种欲望就少了。有时打开电脑看到这些画面时就立刻跳过去了。

我还有一个朋友是做裁缝的个体老板，他们夫妻以前经常看黄色录象，有一段时间几乎是天天看。就在这时怪异的事情发生了：每天夜里他们都会听到奇怪的声音或动静，而且男的经常在夜里有醒了的感觉却动也动不了，叫也叫不出声，感觉有东西压着他使他不能动。这种情况一两天就出现一次，很是恐怖！有一天他老婆对我老婆说起，我老婆就对她说：“这种情况肯定和你们老是看黄色录象有关，你们不能再看了！”

我有一位有特异功能的朋友对我说：“人不正就会招来邪鬼，那些黄片阴气太盛，人总看总看慢慢也想模仿黄片那样去做的时候，那些鬼就能上身，人就控制不住自己，整天想干那些不是人干的事。这些鬼不是谁都找，而是那些淫乱的人自己招来的。”一看黄图，淫魔就出来了，你一动心，魔就钻进你心里，让你为淫欲所左右，无数吸精鬼在四周为你鼓掌叫好。慢慢精气神就这样一天一天被吸光了，做什么都倒霉，都不顺，功名利禄全被削，寿数所剩也无几，末了一股黑魂下地狱，抱铜柱，下刀床，无间地狱无出期，后悔莫及当时一念淫，害得受无量大苦刑。

寻花问柳败身家，缘因耳目喜贪邪。

阳世纵然有漏网，阴司难脱罪刑枷。

百年人生，转眼即空，何必贪一时之淫乐，受万劫之苦刑！

诚心规劝大家远离同性恋、吸毒等行为，远离性开放、婚外恋、手淫、意淫，远离色魔乱鬼！这样，我们才会拥有一个健康的身体，一个纯洁的心灵和一个美好的未来！

您越在乎什么，邪淫的果报 就在哪上面体现！

一、未来的某一天，有一位温柔贤惠，端庄秀美的女性本来是你今生的伴侣，但是由于现在你的邪淫，此生无法眷属圆满，她黯然离开你。你百般苦求都无济于事。对我来说，这肯定是要了。

二、未来的某一天，有个非常可爱的女儿，三岁左右，此生本来与你有父女的缘分，但是由于你现在的邪淫，很严重的伤害了她。你多喜欢她呀，但是她也离开了。因为邪淫，我已打掉了两个孩子，他们是不会放过我的。必有果报。

三、未来的某一天，你地位尊贵，业绩不凡，许多朝气蓬勃的年轻男女，尊敬的称呼您为董事长。办公室一尘不染，家中安静整洁，舒适宽敞，但是由于现在的邪淫行为，却都烟消云散。只能在拥挤，肮脏的角落，苟延残喘。陪伴你的是老鼠和蟑螂，心不能忍。至今我一事无成，至今40岁的人了，没有自己的房子，只能租住在一个小小的房间里。还常常失业，没有稳定的工作（因为携带乙肝病毒）；

四、未来的某一天，你忽然看到了慈祥的祖父母，外祖父母。特别是你从心底依赖的母亲，他们在你成长的过程中，付出了那么多心血。但是由于你现在的邪淫，看到了他们眼中的失望和痛心。你拼命说：“原谅我，我再也不敢了，我要好好做人”。你母亲端了一盆水，泼在地上，问你水泼出去，还能回到盆中吗？你懊悔万分。父母为我的病操碎了心，头发白了，腰弯了，眼神暗了。至今还没结婚的我，让他们在村里抬不起头，尽管其他方面他们都做得很好！我怎么对得起那辛苦了一生的老父老母啊。

五、未来的某一天，你接到一笔利润丰厚的定单。只有10%的不确定因素掌握在官方手中。你欢喜雀跃，这可是三百万的利润啊，但是由于现在的邪淫，却被别人抢去了。你花了两年的心血和精力来做这单。仅仅是因为你现在的邪淫。悔恨不已。呕血成升。

邪淫让我根本就没有接单的机会！

六、未来的某一天，你躺在洁白的病床上，医生冷静的说，您已经得了获得性免疫缺陷综合征简称艾滋病，现在世界上没有根治的方法。你忽然觉得天那么蓝，树木苍翠，鸟语花香的世界这么让你留恋。你恳求大夫治疗你的病，我不想死。医生冷冷的说“早知如此何必当初。病毒已经扩散，一切晚了，你见过射出的箭，回会来吗？现在精力很差，经常腰酸背痛。携带乙肝病毒让我在职场上永失自信。这与得艾滋死去又有什么两样呢？”

七、你邪淫的时候，你身边的家里的护法善神摇头离开了，一些污秽的东西嘻嘻哈哈地进来了，从此你家宅不宁，处处不顺……这么多年来，几乎没有顺风顺水地做好过一件。那怕是最简单的，板上钉钉的事都会中间出个什么叉子。

各位男女，邪淫果报重啊！切记切记！而且你越在乎什么，果报就会在那上面体现。绝对真理。

少男少女注意：警惕！看色情视频 等不良信息的严重危害！

有的人认为色情录像可以提高性生活情趣，但如果经常观看色情录像，可能给双方的心理和相互关系造成某种损害，这是因为色情录像带来的信息骗了他们。

1.色情录像传播谬误的性信息。色情录像不是科教片，内容是为了赚钱，会夸大或扭曲人类的性行为，必然会散布种种错误或荒谬的性信息。

2.色情录像会使人把对方物体化。色情录像通过剥夺语言交流来剥夺人类的情感交流，沉迷于色情录像的人，会逐渐把对方看做性工具，忽视或淡忘了双方的感情交流，把对方仅仅视为性交的对象，是对爱情的最严重破坏。

3.色情录像会使人沉迷于性的梦幻。性梦和性幻想是人类的正常性心理活动，不大可能主观和能动地去寻求。而色情录像所诱发的性梦幻则不同，往往最具体、最形象化、最容易使人误以为是一种美。长期迷失于性梦幻中，会对个人心理和感情产生深远的不良作用。

4.色情录像会误导性偏爱。在具体的性行为和具体性动作方面,人人都可能具有不同程度的偏爱,性生活协调是在互相理解和尊重的基础上,共同寻找一种双方都觉得合适、满意的具体方式。性偏爱是一个人的自尊与人格的体现。而色情录像中的种种技巧是忽略了感情因素的盲目效仿,只会让对方反感。

5、观看色情信息导致精神高度紧张兴奋,造成睡眠障碍已及记忆力下降等。

6、长期观看色情信息能导致心理变态。

肾亏与手淫、遗精、房劳、春药等的关系

一：“手淫”，原因、危害、消除手淫的方法

二：“遗精”、“滑精”的成因

三：房事过分多病，重者丧命

四：春药——无形杀手

五：贪色、嫖妓——附录营商嫖妓酿成家庭惨剧故事

何谓肾亏：

“肾亏”是中医特有的名词,简单地说,就是肾脏亏损,包括性器官功能和肾神经系统。常言的“补肾”,就是恢复生殖器官的功能,增强性神经的活动能力,以促进新陈代谢,使肾脏功能正常。

“肾亏”是五脏(心、肝、脾、肺、肾)之一,肾是先天之本,五脏之根,生命之门,主脏精,精是构成生命的基本物质,是生命的原动力,极为重要,应该善加保养。

“肾亏”健康的人,面色红润,容光焕发,精力旺盛,头发乌黑发亮,双目炯炯有神,步伐稳健,记忆力强,思维敏捷,无论学习、办事处处得心应手,生活充满乐趣,受人尊敬、称羡。

“肾亏”亏损的人,面色灰暗,双目无神,口干气喘,耳鸣眼花,头昏脑胀,腰酸背痛,双膝乏力,神经衰弱,失眠善忘,夜间小便频繁,日间昏昏欲睡,做事力不从心,百病丛生,若不及时治疗,等到病人膏肓,不但失去人生乐趣,甚至失去宝贵的生命,给家庭带来无法弥补的痛苦。

“肾亏”的成因很多,仅例举下列几种:

一：“手淫”，原因、危害、消除手淫的方法

所谓“手淫”，是指用自己的手或其它物品刺激自己的生殖器官，以得到射精快感的一种不良习惯。

青少年情窦初开的时候，随着性器官和性意识的日趋成熟，性欲便产生，「手淫」现象也就有可能产生。开始常常是无意中或因好奇心触摸了生殖器官，当发觉有兴奋感后射精，沉沦于这种性刺激，久而久之上了瘾，养成了习惯而难以摆脱。

造成“手淫”的原因：

青少年开始发育后，出于对淫欲的好奇心，而经常抚弄所致。裤太紧或睡觉时阴茎受刺激而引起「手淫」。

阴茎包皮过长或阴茎包皮炎症刺激阴茎而引起「手淫」。

看色情书刊、影带，产生性冲动，不能控制自己，而诱发「手淫」。

“手淫”的危害：

长期「手淫」不仅影响身心健康、学习、工作，而且对未来的性生活带来不少麻烦。

频繁「手淫」，会使大脑经常处于兴奋状态。容易导致大脑皮层的兴奋与抑制功能失调，以及皮层下中枢神经功能障碍。

日常生活中会有头晕、失眠、多梦、周身无力、腰酸背痛、记忆力减退、注意力不集中、食欲不振、心悸气短、头痛眼花、精神萎靡等等多种不同程序神经衰弱症状。

另外由于经常「手淫」的机械性强力刺激性器官，造成将来婚后房事时不射精，或者早泄、阳萎等性功能障碍发生，影响性功能的发挥，以致性生活不和谐，给夫妻关系蒙上阴影，严重损害夫妻感情。

由此可知，习惯性「手淫」确实是一种不正常的生理现象，青少年应该重视这一问题。

「手淫」并非人生必须的生理现象，青少年千万不要因好奇而作这种尝试，避免染上这种不良的习惯而伤害身体。

万一染上「手淫」的习惯，要尽早醒悟到「手淫」的危害，只要下定决心，相信能够克服消除的，除了父母多加关怀之外，青少年应自爱自律。

消除手淫的方法：

青少年要有远大的抱负，勤奋自励的进取精神，应该把精力集中在学习、工作、体育运动、科技、文娱活动上，从中获得满足感和

乐趣,这样可以逐渐减低和忘却「手淫」的习惯。

为了达到戒除「手淫」的目的,应该尽量避免看诱发性冲动的色情书。至于色情画报、录像带,是一种精神毒品,要坚决抵制。绝对不能踏足任何色情场所,杜绝引发性兴奋的刺激来源。

不要穿紧身裤,裤子太紧太窄,会增加对性器官的摩擦力,易引起性冲动。不抽烟不饮酒,因为过强的神经兴奋作用常诱发性冲动。

二：“遗精”、“滑精”的成因

「遗精」是指男性在无房事行为的时候,发生射精的现象,「遗精」是在夜间睡梦状态,也称为「梦遗」;如果在清醒的时候发生射精的现象,称为「滑精」,「滑精」是一种严重的病态,应该及早认真医治,否则后患无穷,影响一生。

“遗精”的成因:

第一种:男孩在十二、三岁左右,进入青春发育期,体内产生精液,当精液达到一定的饱和程度时,便会通过「遗精」方式排出体外,即是上述所说的在睡梦中发生射精现象,每月正常的大约二次左右,直至结婚有正常的性生活,就没有「遗精」的现象。每次「遗精」之后,并没有明显的头晕、困倦的情况,这种「遗精」属于正常的生理现象,无需紧张不安。

第二种:男性到了青春发育期,本能地产生性欲,但是因为缺乏正确的性知识,有部分青少年不集中心思学习求上进,而把思想过分注意在性的问题,或者是与异性过于密切的接触,看了色情小说、画刊、录像带,或者染上了「手淫」的不良习惯,都会导致「遗精」次数频繁,有的三、四天一次,严重的一、二天一次。「遗精」之后身体非常疲倦,大脑皮层兴奋,造成夜间睡不着,而早晨起不了床,身体日渐消瘦,终日无精打采,胃口不佳,记忆力衰退,学习退步。

第三种:睡裤太紧、冬天被子太厚、太重、太过暖和、俯睡等等使性器官受压迫、摩擦等刺激,容易导致「遗精」次数增加。父母应多加注意。

第四种:由于体质虚弱,白天运动过度劳累,极度疲倦,造成全身各种器官的功能失调,也会引起「遗精」。

第五种:当观看色情电影、录像带、小说、画报的时候,产生性亢奋,完全失去自控的能力,随时射出精液,中医学称为「滑精」,纯

属病态,是肾亏最严重者,千万不可忽视,如果不及早根本治疗,任其拖延,时间久了,等到面容枯槁,油尽灯熄之时,即使华陀再世,也是回天乏术,无法挽救你宝贵的生命。所以奉劝患「滑精」的朋友,及早求医根治,同时必须杜绝一切色情的诱惑。

三:房事过分多病,重者丧命

夫妻如果房事过多,精液耗损,肾水枯干肾元难以复原,日后就会腰酸背痛、早泄、阳痿、神经衰弱、肾衰等病症,重者丧命。尤其是在新婚期间,如果只顾一时之快感,是最易纵欲的,凭着青年血气方刚,精力充沛,即使精液透支,并没有明显的症状,而不以为意,但是暗中却已悄悄地埋下中年以后阳痿、早泄、神经衰弱的种子。

从中医学的分析,人的血气,运行于六经--太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴,一日行一经,六日行遍六经。所以,凡外感最轻者,一般七天才痊愈。夫妻房事之时心跳自汗,身热神迷,精液泄漏,一经之气血即伤,一经既伤,必须等待七日气血周转至此经之日,方才能够复原。如果未至七日,又再走泄精液,经气尚未能复原,是一伤而再伤,以致外感内伤亏损,长期如此不知谨守七日复原的原理,日积月累,而致百病俱起。

新婚夫妻纵欲故事

彭先生,廿七岁结婚,妻子廿一岁,生得身材苗条,皮肤白里透红,美丽动人,朋友们称羡不已,彭先生自然欣喜万分心满意足。

婚后感情,亲密得形影不离。彭先生贪恋妻子的美色,沉沦于色欲,不知节制,结婚一年多,得了虚损症,身体瘦弱,食欲不振,久嗽不止,间中痰里有血,夜冒冷汗,到医院求诊,服用西药,未见好转,身体日见虚弱,常卧病于床。

后来转求中医,医生诊断彭先生患了“肾衰症”,夫妻必须分房。有一天,妻子端着药来到他床前,心想自己的身体黑干瘦弱,像似枯木,与一年前比较彷如二人,不禁感慨叹息,眼泪不由自主地流下来,妻子见他暗泣,便询问是何原因,彭先生叹了口气说:“我的身体本来强壮,自从结婚后,就逐渐消瘦,未知是否能够康复?所以伤心。”

古代养生家认为:“精、气、神为人体之三宝,人若纵欲即精失、气散、神离。”因此,保精、养气、摄神,就是养生的三大法宝。

彭先生服用中药和分房三个月后，病情略有好转，以为康复了，难忍三个月独床而睡的日子，恢复与妻子同床。一个月后彭先生终因虚损过度，医治无效去世，终年廿九岁。一对恩爱夫妻，不到二年而阴阳各处一方，令人惋惜不已。正如中医学所言：“凡虚痨症，虽养好脾健，犹须断欲一年，若以为复原而行房者多半必死。”

彭先生死后不久，年轻美貌的妻子难守空房寂寞的日子，改嫁他人。至此，一场夫妻，就像一台舞台剧，曲终人散。正是：

色刀欲剑斩凡夫，暗里摧人骨肉枯；一旦身陷欲海中，病人膏肓悔恨迟。

成熟的青年男女从彼此相识，互相了解、倾慕交往，尊重、关怀、爱护、体贴对方的一切，从而决定结婚，共同创造和维护今后的幸福家庭，这是一条漫长曲折的道路。所以，人类的相爱是超乎于动物之上，无比丰富而高尚的情感。

真正的夫妻，绝不是单纯、盲目地追求性欲的满足。而是相爱双方心灵的沟通和融洽，感情、性格、品德的契合，双方深切地了解对方，了解自己，长久相处，互诉心曲，互听心声，心心相印，融为一体，共同完成人生创造、抚育下一代的神圣职责。这是人类肉体和精神的结合，是真正成熟的爱情，方能够天长地久。

如果仅仅是着重于性欲的满足，其结合是短暂的，结果可能是：一种是因得不到性满足而分手；另一种是因无节制的纵欲，轻者多病，重者丧命。

大家都知道，动物的求偶，有的完成性行为之后而性命告终。例如雄性黑蜘蛛，交配完了就死去。有些动物生育后代，一段时间协力抚养，但是一旦后代长成，原先的配偶也就各奔东西，各不相认。希望人类在科学昌明的现代，同时要提升夫妻间的高尚情操，既享受丰裕的物质，又保养健康的身体，使生活更美满。

四：春药—无形杀手

“春药”，顾名思义是催情药物。自古至今，自中至外，多少人死于此种风流药物！

由于房事频密或其它原因导致阳痿不举，原本犹如敲响了警钟，按理应当节制和养息。然而反求助于“春药”，以求瞬间的快活。殊不知“春药”的亢奋刺激作用，虽然迅速收到振奋的功效，只不过是迫使体内残余的精液，尽量透支而已。服药后使人精神异常兴

奋，血液沸腾，心跳加速，如痴似狂，经过极度的透支后，心力交瘁之下，自然一泄不止，昏倒床上，全身冰冷，往往令伴侣不知所措，因未能及时抢救，而当场丧命。

中药的“春药”，药性多属温燥，极易助火劫阴之弊端，所以切记不可随便服用。

唐朝时候，有位著名学者，文章之佳可谓“惊天动地”，可惜晚年迷恋两位美妾，因房事过度而阳事不举，采用方士之言，服用方士炼制的春药助阳，于是不久命丧“强”字，终年五十六岁。(注方士：江湖郎中炼丹之人。)

柳宗元的姐夫崔简，官任连州太守，服用春药助阳，五十岁丧命。

汉成帝患“阳痿”，方士献上一种壮阳药丸，初时服用倒也管用，但是，服量逐渐不断增加，方才有功效。直至有一晚，服用七粒药丸，与赵飞燕之妹昭仪同房之时，笑声不绝，顿时精液流溢失禁，余精涌出，转瞬间即逝世。

中国小说“金瓶梅”主角西门庆，以好色见称，热衷于服用“壮阳”药物，淫纵无度，结果“精尽继之以血”，死于非命，即是典型的例子。

同样道理，激素类的壮阳西药也不可滥用。例如，雄性荷尔蒙能增强性机能，但是有促使睾丸萎缩的副作用，长期使用，不仅使性功能衰退，而且还会引起前列腺肥大、癌症化，降低肝功能等不良后果。

现代人很多不知“春药”之危害，千方百计去购买催情“春药”，他们只是为了逞一时之英雄，以满足其英雄感，这种只求眼前快活，不顾后果的人，其最终是会乐极生悲，断送了宝贵的生命。

五：贪色、嫖妓

许多人在饮宴酬酌之后，接着到风月场所寻欢作乐，成为一种夜生活的时尚和规律，其中不乏高官、富商和未婚青年，以为逢场作戏，无伤大雅，殊不知贪色、嫖妓的三大害：

一损德

二伤害身体

三破坏幸福家庭

西方著名的哲言：

“胜情欲，乃胜最大的敌人。”

每逢饱暖思淫欲，面对美色诱惑的时刻，一个人的德性是优是劣，自然而然地现出原形，而暴露无遗。

贤达德厚而有智慧之士，必然自爱自律，不仅远离美色的引诱，而且善言规劝亲友，勿蹈欲险。

德薄而意志弱者，却视之为人生之至高享受，闯入销魂阵内，大好堂堂男子汉，竟然自我辱名丧德。

凡是今生能享有富贵的人，乃是自身前世修善积德深厚，以及历代祖德福荫的缘故，由是天地钟灵，山川毓秀，然后诞此佳儿，长大后成为社会英才，国家栋梁。由此可知修善积德获福之艰难，今生之福，得来殊不容易，绝非侥幸，应该倍加珍惜，并且再接再厉，更加发心行善，以保福德绵延不绝，福泽儿孙，方才是无愧于心，为后代树立榜样。

正如明朝云谷禅师所说：

世间享有千金之产者，定是千金人物，享百金之产者，定是百金人物……又如生子，有百世之德者，定有百世之子孙保之，有十世之德者，定有十世之子孙保之，有三世、二世之德者，定有三世、二世之子孙保之，其斩然无子者，德至薄也。

营商嫖妓酿成家庭惨剧故事

三十年代在上海英租界，黄坚成和江小姐均是大学高材生，毕业结婚之后齐心协力创办“坚成贸易行”，由于俩人的英语和交际能力极佳，生意以英美客户为主，经过几年经营，跃居为上海著名大商行。

生意发展顺利，妻子又诞下男孩，取名戴维，可谓双喜临门。为了照顾孩子，生意由坚成一人负责，以前商业上的应酬总是夫妻结伴同往，现在仅坚成一人去应酬，每当宴客之后，余兴未尽，再陪伴客人到风月场所寻欢作乐，直至午夜后方才归家，渐渐地成为习惯。

随着生意扩展，应酬更多，有时每周五、六次之多，与妻儿共进晚餐相聚的时间越来越少。江氏贤淑善良，体谅丈夫为生意而奔忙，对于感情生活只有自我压抑克制。而戴维自幼缺乏父爱，与父亲交谈亲近的机会极少，母亲成为生命中唯一的亲人。

由于累月经年的压抑导致郁结成疾，江氏日渐消瘦、失眠、食欲不振。坚成朝出晚归，也未加以关心，而江氏恐怕丈夫担忧，从

没有透露病情。直至极度虚弱,一次下楼之时,突然眼冒金星昏晕滚落楼梯,送往医院抢救,为时已晚,因脑震荡去世,终年三十七岁。

年仅十六岁的戴维顿失朝夕相处的慈母,内心万分痛苦,无法适应孤独生活。虽然父亲较以前关心他和给予充裕的零用钱,但是始终无法弥补心灵的创伤。尤其每逢周末,更感空虚,起初与同学去看电影,渐渐地去酒吧、夜总会等场所流连,消磨时间,而且学会抽烟、喝酒,再也不是以前勤学向上的好学生。这一切父亲全然不知。

有一次周末,黄坚成与客户去夜总会,赫然看见戴维搂着舞女步向出租车,本想上前阻挠,但是又怕客人知道年青的儿子竟然学会嫖妓,太没颜面,只好呆望着儿子乘车绝尘而去。

深夜戴维回家,父亲在客厅等候已久,一见戴维就厉声质问道:“去哪儿回来?”稍带醉意的戴维回答说:“去你去的地方!”把多年的怨气一古脑儿地发泄出来,然后头也不回,径自向睡房走去。坚成既羞又怒,自知自己十几年来的所作所为,不配教训儿子。从此不敢再过问儿子,各自风流快活。

二年后,戴维被传染中梅毒,父亲并不知道,由于羞愧不肯求医,一方面自暴自弃,感到人生无可留恋,终于病重去世,终年仅十八岁。

黄坚成于二年之间,失去妻儿,至此方才醒悟自己十几年来于商场和风月场所打滚,酿成家庭的惨剧,悔之莫及。自此意志消沉,再也无心经营生意。曾经在上海滩风云际会的殷商,从此消声匿迹。可见黄坚成二十年来沉醉于追求财、色,所付出的惨重代价,享乐犹如春梦,醒来之时一场空。

所以,希望社会名流,青年学生,洁身自爱,提高警觉,防患未然,应该醒悟到进入风月场所犹如足踏虎尾,沉浸于欲海如履春冰。更期望把将花费在风月场所的金钱和精力,用于帮助社会的孤苦病残人士,造福人间,如此必然是凶消福聚,祥光普照大地,为自己种下毕生富贵之源,积儿孙万世无穷之福德,这是利人利己的善举何乐而不为之!

古人诗曰:

粉貌花容过眼空,笑他狂蝶逐西东;贞心贮在冰壶里,透出祥光日映红。

所以富贵之家须明了，万能的是金钱，万恶的也是金钱，用之于正，是自造福基，用之于邪，是自作孽障。善用金钱者福禄寿齐全，误用金钱者家业破败。

保养肾脏

中医认为肾脏是和性生活关系最密切的脏器，肾脏强，则性能力强，肾脏弱，则性能力差。同时，性行为也是最容易造成肾脏损伤的行为，性生活过度频繁，首先受损害的是肾脏，而肾又是全身健康关系最为重要的器官。肾脏的职能是藏精，五脏六腑的精气皆源于肾，肾脏一旦亏损，则五脏六腑、气血阴阳都要受到影响，致使百病丛生。

人们可以随时发现到如果是纵欲无度的人，面色晦暗无光泽，肌肉松弛头发干枯，双目无神，腰肢酸痛，双足乏力，夏怕热，冬畏寒，精神疲乏，小便频数等等未老先衰的症状，这些都是肾脏受损的缘故。所以自古以来，中医十分重视保养肾脏，而保养肾脏首要的是注重房事的种种禁忌。除前述结婚不宜太早、房事不宜过度频繁等等之外，还要注意下列三点：

第一点：心要正、忌意淫

耳听色情歌词，目视色情影带，胡思乱想，淫念不绝，日思夜想，经常如此，受害必大。

对于未婚青年而言，由于愿望得不到满足，以致心烦失眠，遗精早泄，精神萎靡，甚至头晕耳鸣，腰肢酸痛，心悸健忘等等。

对于已婚者来说，由于淫念太多，必致房事过度，损伤肾元，造成面色晦暗，腰膝酸软，头晕眼花，遗精阳痿等诸症丛生。

现代社会受西方文化开放的影响，报刊、杂志、电影、录像带的内容，充斥着性引诱、性。必须加强文化修养，确立健康的性观念，严肃的态度，正心养性，课余或者业余的时间参加体育运动，习字练琴，种花养鱼，参加探访孤儿院老人院等公益活动，提高个人的情操，置身于高雅的文化艺术生活之中，决不踏足色情场所，决不看色情书刊、影带。

第二点：严禁手淫

手淫者往往是喜欢听色情歌、看色情影带，胡思乱想，淫念纷纷，造成性欲冲动频频。欲火燥动时，则以手淫解欲，求得片刻快感。染上手淫习惯之后，往往次数日益增多，欲罢不能，难以自制。

当出现不良后果之后，又惶恐不安，精神萎靡，失眠、头痛、头晕、心悸、腰酸、肢软、阳痿等等病症接踵而至，严重地影响学习和工作。

第三点：食欲、性欲是人的两大生理欲望。

食欲促使人去觅取食物，保证身体的生存；

性欲促使人去寻找性伴侣，延续种族的永存。

婚姻嫁娶，生儿育女，这不仅是个人的生活问题，不只是关系个人的健康长寿，更关系到家庭、后代和社会的繁荣、祥和安宁等等深远的意义，必须认真对待和重视，并且在日常生活中努力做到最好，也是每个人对家庭、社会尽职和贡献。

戒贪色小故事

宋朝的包宏齐，官拜朝廷密使，年高八十八岁，耳目聪明，满面红光，皮肤润泽，精神饱满，健步如飞。当时宰相贾似道，非常仰慕包宏齐身体如此强健，于是向包宏齐请教养生之术，包宏齐说：「我有一服养生药丸，乃是不传之秘方。」贾似道再三要求其公开秘方以益众生，包宏齐见贾似道真诚恳切，才微笑回答说：「幸亏是我吃了五十多年的养生独睡药丸」。令满座百官闻之捧腹大笑不已，真正醒悟到要强健长寿，清心寡欲乃人生养生唯一秘方。胜于皇帝的任何御制补品。

养气

少思虑以养心气，寡色欲以养肾气，

常运动以养骨气，戒嗔怒以养肝气，

薄滋味以养胃气，省言语以养神气，

多读书以养胆气，顺时令以养元气。

十年同性邪淫 — 果报惨烈，警醒世人

我终于下定决心在此发露忏悔我的 10 余年的同性邪淫，我要戒除邪淫，也发心帮助更多的人戒除邪淫。我的同志情结自小就有，属于与生俱来型的。各位可知我的业障之深重！不过，我从小学习勤奋，在高中毕业之前都没有接触色情的东西。所以高中毕业后顺利进入大学。

第一次接触色情光盘是在高中毕业后的暑假。高考结束了，在家闲得无聊，对自己的要求就放松了。叔叔不知从哪里借来了

VCD碟机和黄色光盘,就这样我第一次接触了这害死人的东西。而且我在看的时候,尚在读小学的小弟弟们就在门口偷看。惭愧啊,忏悔在这些弟弟们这么小的时候就污染了他们。

大学毕业找工作还算顺利,留在了北京,并获取了北京户口。就在工作没两个月,我通过网络结识一夜情,找人一夜情,并从此一发不可收拾。不知羞耻的我疯狂地找人,陷在其中不知悔改。

可能我还是有点善根,通过大学同学的影响,我接触了佛法,开始学习佛法。即使这样,我也没有停止手淫,和出去寻找一夜情的刺激。结婚之后,有所收敛,不再出去乱搞了,但依然跟以前的同居对象偷偷来往。真是下18层地狱都够了啊!

十年的邪淫带给我的是无尽的痛苦,果报之惨烈足以值得各位警醒!总结起来有以下几点。

1、身体被糟蹋得一塌糊涂

原来我的身体还算可以的。但经过十年邪淫恶行的糟蹋,现在的身体已经支离破碎了。每天早上醒来,就感觉全身都是痛,尤其腰酸背痛。平时走路也会感觉膝盖酸软,冬天感觉手脚冰冷,平时稍微活动就感觉疲劳。后来才知道,这是肾阳虚。肾是精髓啊,长期的邪淫已经把我的精髓都掏空了!现在的我就是行尸走肉了。可能由于肾虚导致的吧,年纪轻轻的我就得了糖尿病。中医彭博士讲过,邪淫导致肾虚型糖尿病,在我的身上应验了。

2、学业、事业荒废

由于暗恋同学,我没有考上研究生。本来我想要更上一层楼,想要光宗耀祖的,结果,因为同志邪淫,这些良好的愿望都破灭了。工作也不顺利,换了好几个工作依然漂泊。同学们升官的升官,发财的发财,可我却依然在原地打转转。现在的工作很辛苦,很累人,赚钱却不算多。这不都是邪淫带来的果报吗?

3、生活不顺

我毕业十年了,可积蓄还不到30万。同学们都买房买车,我却还在租房。眼看北京的房价越来越高,拥有一套房子离我是越来越远了。我感觉自己的运气很差,想买房子遇上房价翻涨,买基金遇上股市崩盘,总之做什么都不成。钱在我手里就是过一下手,留不住!我在北京上班,却要租住在河北!现在我每天要挤公交,赶一个小时的路去上班。

邪淫的果报还有很多，相信每位同学都有体会！

2012年5月以来，我痛下决心，一定要戒除同性恋邪淫。首先从事上改，不再接触一切同志色情资料，不再手淫，无论再难受都不！不看色情资料还不算太难，但不手淫对我来说却非常难，我觉得一段时间不做，下体就痒痒，那种感觉好难受！

这个时候我就念阿弥陀佛的圣号，祈求大慈大悲的阿弥陀佛加持我。一段时间(30分钟左右)之后，心就会清净下来。很高兴地向各位报告，最后一次发心以来，我都没有再犯，虽然有几次睡着了，有梦遗现象。我的体会是，依靠自力戒邪淫还是很困难的，一定要依靠大慈大悲的佛力。

我还参加放生活动，念经回向功德给冤亲债主，印经书等，希望以此增加戒邪淫的助缘。另外，我还发心要帮助还在觉迷中的同志们，认识到同志邪淫的危害，走上健康幸福的大道！我发心半年之内劝了30个人，至于成功不成功那就要看天意了。为此我建立了同志戒邪淫交流群：237497524(并肩作战)，愿各位有缘同友积极加入这个交流群，互助自助。

如果我的经历能对各位有警醒和帮助的话，将万分荣幸。愿更多的人看到这篇忏悔文，发心戒除同志邪淫。

手淫无害论祸国殃民

我跟大家纠正一个误区，手淫无害健康，这在几乎每一本教科书，青少年的健康教育里边都这么写，它的理论根据是什么呢，它说：这个男性手淫所射出来的精液里面是什么成分呢，是蛋白质，核糖核酸，碳水化合物。经过分析，然后呢，这些营养成分呢，跟一杯牛奶的营养成分是近似的。于是它得出一个结论，它说一次手淫射精之后，用一杯牛奶或者吃一个鸡蛋就可以补充回来。

我们按照这个逻辑来想，好像是没有问题，但是实际上问题非常多，为什么呢，大家注意，他这个西方的这个理念里面，它只注重分解，分解后的营养成分，它没有注重合成。我打个比方，我们在座的每一个人啊，可能今天或者明天，都会手里面拿到一张光盘，那就是《和谐拯救危机》，一个光盘里面所含的信息是很丰富的，把这张光盘打碎、敲碎，然后分析它的化学成分，你会发现这张光盘

的化学成分，跟一个被人扔了的一次性饭盒的化学成分是一样的，但是一张光盘，充满着各种信息的光盘，跟一个破旧的一次性饭盒的价值能同等吗？肯定不能，那么反过来我们问，男人一次射的精，它可以制造出下一代啊，他所传承的，这个精子精液里面所传承的各种各样的生命信息，都是极度的浓缩和汇聚的。精液，男人射的精可以传宗接代，反问：牛奶可以吗？答案是不言而喻的，所以说这种理念实际上是非常错误的。

古人曾经说过，「一滴精，十滴血」，他说的是什么道理呢，他说，人体吃了这么多营养合成一滴精的精华，所消耗的你身体的元气，跟合成十滴血所消耗的元气和能量是同等的，他的意思并不是说一滴精液跟十滴血的化学成分是等价的，根本就不是这个意思。

所以说现在的很多西医和现代医学工作者，实际上是对中国古人，对中国古圣先贤的医学著作的一种误读。误，是错误的误；读，是阅读的读。是对古圣先贤教诲的错误的理解。

那么，他们认为古人的没有任何道理，于是就进行批驳，甚至在教科书里边也这样讲。那么我的这些临床案例恰恰就印证了，这种说法是非常错误的，是祸国殃民的。我们都知道，在日耳曼民族要想征服全世界的时候啊，那个民族的统治者曾经制定了一个规矩，就是所有的男子，青少年在睡觉的时候必须要把手放到被子外面，不能有这种邪淫的行为。因为他知道要想强国强种，只有从戒邪淫开始。一个男人若是肾精不足的话，他将来的事业、家庭以及整个人生，都会非常的凄惨。

那么我有一个好朋友，他是一个专门从事警犬培训的好朋友，他就给我举了一个例子，在这里提供给大家，也作为参考。什么例子呢，他发现警犬，嗅觉很灵敏，警犬在进行一次交配之后，它的嗅觉的灵敏度降低一半儿，大家注意，警犬在三次交配之后直接淘汰，没有破案能力了。

人也是这样。我们都知道，全世界人的智商啊，每一个民族的智商跟他的性方面的严谨程度是成正比的。我们都知道全世界智商最高的是犹太人，犹太人里面智商最高的是德系犹太人，他的平均智商在一百三十以上，这个民族有着极其严谨的性禁忌。非常严谨，在西方叫做处女情节，就是对男女性方面是非常严格的，不能乱来的。那么反过来呢，智商最低的民族是中非和南非的这些

部落民族。在这个部落民族，男女的性是非常泛滥非常开放的，平均智商是五十四。大家注意啊，这实际上就是文明程度以及身体状况，以及智力状况的一种最直接的体现。

我们古人经常形容一个人说是富贵呀。贵指的是什么呢，古人说叫做，「厚者富，清者贵」，厚指的是什么，是指的一个人非常厚道有包容心，这种人是富的，有财富的。

什么样的人贵呢，贵，就是指的一个人清，清指的是什么？头脑身心特别清净，只有身心清净的时候，你做事情才会周密，考虑问题才会周全，做事情才有定力，然后你的思维能力以及统考全局的能力才会增强，这种人在社会上地位是高的，所以说地位高就是贵嘛，富贵代表的就是清啊，所以说头脑越清净的人啊，我们看这个整个世界啊，放眼望去，越清净的这个民族它的社会地位就越高，越不清净越浑浊的这些民族它的社会地位就低，而且处于一种落后的原始的状态。

这说明什么，这说明我们中国古圣先贤，老祖宗给我们留下来的这些宝贵的财富，都非常的有价值，而且是经得起时代和民族的检验的。那么我跟大家汇报的情况呢，就是把青少年这个伤精讲完了。

——彭鑫博士《伤身、败德、折寿的根源》

先人累积了长期的生活经验，观察到自然界的运行法则，天地、日月、寒暑、昼夜、四季轮转，与人类的动静、垢洁，在顺逆、生灭之间，彼此有相互依存、制约与转化的关系。春秋时期，诸子百家体认宇宙间自然环境与人体健康之关系密不可分。

工业社会对于四时节气已不若农业社会那般重视，但四时节气对人体的生理影响却不容忽视；不仅中医咸认如此，目前西方社会也在研究朔望、潮汐，对于人体……等的互动关系。

现时之科技发达，寒热干湿虽可利用机械调整，但人类的健康却未见提升，疾病型态更形复杂，天灾及各种意外灾害频频迭起，中外伤亡者不计其数，虽科学昌明亦无从预防。每见灾害中有全家俱亡，有绝嗣失子；飞机高空失事案件中，有伤亡惨重，也有轻伤无碍，其福咎之间的关系，无从研判。若能洞彻福善祸淫、因果循环之理，就不会阻塞在有限的知识范畴，处处打结。

老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。也就是指出人

们之身心变化，顺逆、盛衰、福祸、寿夭和宇宙自然界的天象、地理、人文实有相应之处；若欲求得平安、福寿，实需顺应天地间自然现象界的规则，有所警惕，诚当戒慎！

以下日期需要特别注意，勿邪淫：

一、诸佛菩萨圣诞日，天神法界降鉴之六斋或十斋日，宜斋戒清净，以示尊敬，虽夫妇亦当禁欲。

二、二十四节气：谓天地之气有所限节，天文家将周天分为三百六十度，自春分起算，以地球绕太阳运行一周，而将二十四气，分配在十二个月称之。夏至、冬至之日，及其前后的半个月，以戒欲为宜，违犯者来年容易神昏气衰。冬至之半夜子时，冬至后之庚辛日，冬至后的第三个戌日，犯者短寿。

三、大风、大雨、大寒、大暑：犯欲事者易得阴厥症，男者缩阳，女者缩乳，并得妇女病症。四肢易冷，腹痛，脑逆头痛。

四、雷电霹雳、天地晦冥，日蚀月蚀，虹霓地动：犯欲事而有孕者，易产畸形儿，易夭折。

五、日、月、星辰之下：犯欲事者，减寿。

六、初一、十五日为朔望日，切忌犯欲。夜入五更时分，体内阳气初生，欲事大损气血，一次之欲事百次之耗损，切忌。

属地理之地忌（以下地点请勿邪淫）：

一、寺庙、观、堂：犯欲事者，大减禄寿。

二、山川神祇，社稷井灶，荒园、冢墓旁，神前柩后，持斋祭祀日：犯欲事者，恶神降胎，产畸形儿身死。

属人文之鉴戒：

一、祖先、父母之诞日、忌日，以及自己之生日，甲子日、庚申日，均应戒欲事，犯之减寿一年。

二、属身体之生理现象禁忌：

1、酒醉、饭饱：犯欲事者，五脏翻覆俱动，伤脾、胃、肾，生热、生痰、腹泻、胃痛。腐聚成毒则生疮疽。

2、空腹：犯欲事者，大伤元气。

3、眼疾未愈或初愈：犯欲事者，视神经受损。

4、筋骨受伤：愈后须戒欲半年，未过百日犯欲事者，易亡，过百日未过半年，犯欲事者，复发难愈。

5、肺病：愈后须断欲一年，否则，复发，难治易亡。

- 6、恶疮、出痘、病中：未愈前、须戒欲，犯者轻病加剧，重病易死。
- 7、大病初愈：犯欲事者，易复发，加剧，或转并发症。
- 8、怀孕：有孕宜分床绝欲，重视胎教，所生之子，男必方正庄严，女必娴静优雅，及长，不犯邪淫之事。若欲事不节，伤胎、流产。小儿易胎毒、阴痘、疥癣、疳积及小儿五痫病。
- 9、产后：十日内犯欲事者，血崩，恶血成块、成疮，日久成瘤，恶病易死。百日内犯欲事者，得妇女病及腰疾。
- 10、欲事后，勿立刻哺乳，气血易损，易肾亏。
- 11、月经期间：犯欲事者，得血麻症。经血成块，浮肿。男女俱病。
- 12、过度辛劳、郁怒、烦忧、惊怖、过热：犯欲事者内分泌失调，新陈代谢紊乱，影响中枢神经及自律神经。
- 13、激烈运动或长途跋涉之前，犯欲事者易病。之后犯欲事者易亡。
- 14、不可在有风处及竹席上行欲；欲事毕，不可挥扇、吹风、受冷气、饮冷茶冰水：寒邪侵入体内经络，易气滞血瘀，筋脉拘挛、收缩、脏腑蓄毒，或长年咳痰——不重、不急、不愈。
- 15、一日勿两度行淫，勿服春方邪药，勿蓄缩不泄：大伤肾脏，易导致紧张、多梦、头痛、心神不宁、意识恍惚，记忆力衰退。

冶容诲淫，慢藏诲盗

陈 敏

壬辰八月廿八及廿九，有幸聆听了两日传统文化公益大讲坛，受益匪浅。犹如一语惊醒梦中人，恍然大悟！

爱美之心人皆有之，然而何为美？现今女子的服饰妆容早已如雨后春笋层出不穷，日渐扭曲的美，逐渐占据众人的眼球，性感、暴露已似乎成为美的赞词，众位年轻人喜好的明星更是追求着西方明星的浮躁和开放，从而导致社会伦理缺失，道德沦陷，岌岌可危。

再看当今社会众人的行住坐卧，皆以奢侈豪华为骄傲，穿名牌、开豪车、住豪房，处处都是炫耀攀比之风，早已摒弃古圣先贤谆谆教诲。虽然如今法律日渐健全，规章制度日渐完善，但盗窃乱贼却

无处不在，奸淫掳掠屡屡发生，小人当道。

今日，陈大惠老师苦口婆心，劝诫我们“慢藏诲盗，冶容诲淫”，方才知道这其中的缘由，而彻底醒悟！

女子本柔和似水，静美如月。当如空谷幽兰，宁静而馨香；当如碧池莲花，清净而美好；当如星空满月，端庄而秀丽。所谓“窈窕淑女，君子好逑”，唯有窈窕善良静美的女子，才为正人君子所追求。

然如何能做到柔和似水，静美如月呢？服饰妆容，皆要保守端正，不可怪异暴露，不知廉耻，哗众取宠。实则要知“耻”，不知耻，则所作所行皆无耻，无耻为丑恶，是淫乱的根源，亦是痛苦的根源。《易经》云：“冶容诲淫”，妖冶艳丽的容颜装扮，是教诲别人淫乱！正人君子见到，避而远之，无赖流氓，自然喜而近之，这不过是给自己悲惨的命运写下开篇而已啊！女子，皆想寻到最好的归宿，愿得一心人，白首永不离。可为何今日女子的命运大多坎坷曲折，且问妖冶的女子几人寻得好归宿？何人不是落入悲剧？原因皆在于自己行为不端，装扮不雅啊！

于是，懂得这个道理，而后严格端庄装扮自己，美在于内心，则芬芳于外，所谓“慧中而秀外”，内心善良仁慈，宁静祥和才为真美，为仁人君子所述！而寻得有情人，永结同心，白头偕老！

再道行住坐卧，浮夸炫耀已成为主流，富商权贵攀比之风盛行，殊不知《易经》云“慢藏诲盗”，珍贵的东西若不藏好，必然引来盗贼之厄，今人不仅不藏好，反而拿出来炫耀，这不正呼唤盗贼来偷盗伤害自己么？是故盗窃乱贼而横行，奸淫掳掠而乱世。

于是，懂得这个道理，而后谨慎藏好，谦卑待人，节俭养德，养古人“穷，则独善其身；达，则兼济天下”之情怀，不将财物奢侈浪费，而用于救人之危，济人之急。而盗窃乱贼不作，夜不闭户，路不拾遗，而天下太平！

感恩古圣先贤留下的璀璨文化，感恩中华五千年的传统文化，感恩继往开来的尊师大德，给予我们如此深刻的讲坛，洗涤我们已受千般污染的心灵，教化我们已扭曲的人性，唤醒中华儿女的灵魂。

天行健，君子以自强不息。

地势坤，君子以厚德载物。

东方巨龙，刹那腾起，扶摇直上九万里！



帅气青年的邪淫经历及果报和忏悔

本人现在是一名大三学生，写下这篇文章的目的就是在于希望能帮助有缘人看到这篇文章后能认识到邪淫的因果报应和危害，引起警觉！并以此功德帮助自己灭除邪淫罪业，能让自己的日子好过一点，获得人生的幸福。下面要写到的是本人亲身经历的教训与苦楚。苦不堪言！简直是人间地狱！

本人现在是一名大三学生，说到邪淫要回忆到自己小学年代。因为我的父母做生意，很忙，在做生意的时候经常没法顾及我。因此，我时常有机会在家看电视。不知道为什么，自己很小的时候居然就喜欢看电视里的那些文胸广告（阿弥陀佛）。因此在家看电视就会盯着这个广告看一两个小时，因为这种广告会一直播。大概是三年级的样子那时候。这习惯后来一直保留到了初中。

记得刚进初中那会，自己就开始意淫了；恰好自己去网吧上网打游戏，看到小学同学在看黄色图片，自己知道不能看，却非常想看，忍不住去看，表面上自己装作对这些东西不感兴趣，其实非常想看。后来自己经常看到那些同学看黄色网站，这给自己后来喜欢看色情网站埋下了基础，但是因为当时的我还不敢这么大胆的去上黄色网站，如果看图片也是偷偷摸摸的。到了初二，大概是下学期，因为自己一直喜欢趴着躺在床上，而这一次却十分不同，它改变了我的命运！我趴在床上，刺激到了自己，出精了。也就是这次，我发现手淫就可以这样，于是染上了手淫的习惯。并且开始上色情网站看不健康的图片。邪淫果报真实不虚啊！不到一年自己就变化了很多。原本那时候的我很招人喜欢，人也长得很清秀帅气。经过了这一年的邪淫，自己就开始出现心理问题了，变得开始自卑了，觉得自己很卑微，不爱运动了，心胸更狭隘了，脾气也变差了，成绩也开始不再上升了。却不知道这是因为邪淫的关系，在初中毕业后，更是在假期严重的邪淫，手淫，意淫，看黄色网站等。到了高一，邪淫果报来得迅速，不到一个月，就检查得了强迫症，因为天天洗手无数次，一遍又一遍，很累很累...不洗心里又极其不放心，不舒服。就这样，一个重点高中，读了不到半学期就辍学了，因为觉得没脸再读下去了。而亲戚问起都说是得了病，身体不好，来遮

掩。不敢说出去。哎,好惭愧。后来转学了,转到一个很普通的高中,却还依然自信乐观的认为自己即使换了一个不那么好的学校,凭自己的聪明好学随便能考上一个重本,哎,却不知道后面的果报等着我。在转学后,发现自己还是很受女生欢迎,和初中一样,因为自己长得很不错,人见人夸长相好,没有听过说自己长得不好看的。并且学习成绩也不错,毕竟好学校的转到一个相对差一些的学校,成绩更能突显出来些。尽管如此,却不知危机已经开始掩埋,因为自己从未间断过的邪淫(手淫意淫)...不到一年,也就是高二的上学期,与原来自己相互倾慕的女生开始反目成仇,人际关系开始变差,她到处说我的不是,因此许多人都对我有意见了。从这时候起,自己慢慢的开始社交恐惧了,害怕与人交往了,害怕做错事别人会针对自己了,而后情况越来越严重,精神压力越来越大。想入非非,压力大更是用手淫的方式意淫的方式来发泄压力,却不知已经越陷越深,觉得这时候的自己很可怜很悲催。后来高二下学期终于爆发了,精神崩溃了。实在没办法的情况下,去了心理咨询门诊看医生,为了找个好医院,却要妈妈很早很早的在周末经常陪自己去另一个城市看医生,辛辛苦苦,还花很多很多的钱,对于我一个不富有的家庭来说,真的很多。一颗药都是七块钱!很惭愧很惭愧。幸而当时母亲对我还很好,积极帮我想办法。自己很惭愧,而其实什么原因自己大概也知道,隐隐约约能感觉到与自己的手淫意淫有关。后来诊断出我患上了抑郁症强迫症社交恐惧症,哎。这滋味好比人间地狱,苦不堪言。原来一切都是抑郁症强迫症社交恐惧症,于是我发誓要治好的它!而幸运的是这些情况还都是轻度症状,其实轻度症状也很苦很苦了。吃医生的药,没什么大作用,只能缓解,但没其他办法,只能这样一直耗着,尽管如此,但自己对读书还是很用功,想提高成绩,通过几个月努力,自己成绩一下子突飞猛进,同学们都很佩服我。因为精神压力导致和同学关系不好又转好些了。

但整个高中中自己手淫不断,意淫不断,加上巨大的精神压力因此高三后神经衰弱了,开始失眠了,脑子里念头不断,一直一直的出现,控制不住,很痛苦,而且一失眠就是几年,到现在才基本上不失眠了,一共五年,这可以想象吗?只有亲身体会才知道,失眠到已经成为习惯了。除此记忆力注意力衰退的很厉害,上课本我

来是反应很快的一个学生,却变得听不懂课了。很可悲,高考最终以一个超出自己意料的成绩结束,大失败了! 辛辛苦苦的这么多年就为了考一个好大学,却变得如此下场,这本不该是我的结果,却连二本线都没上,曾经在长辈夸奖中的我都不敢把自己成绩说出去,觉得很没脸,丢了父母的脸自己的脸老师的脸! 自己狠狠的哭了,哭得真的很惨,忍不住的大哭了,父母说不出话。我觉得此刻父母也不忍心再责怪我,我真的尽力了,身在精神压力的困扰和身体的衰弱下还坚持用功读书,虽然结果不好,父母也没理由再责怪我了。父母很慈悲,没有放弃我,愿意多花钱供自己读个三本。哎,自己真的是不争气! 一个孝顺好学,经常被人夸赞的孩子,居然会得到这样的成绩。我觉得我辜负了一切,辜负了父母对自己的期望与栽培,辜负了老师的培育,辜负了长辈的期望,哎。真的是不孝! 大不孝! 高中毕业的三个月,不用说还是沉浸在网吧里去了,因为还不知道这是邪淫带来的果报。这个时候的已经开始脱发,肾虚,体弱,本来以前的我很健康,除此,性格还越来越不好,变得开始不孝顺了。期间强迫症抑郁症社交恐惧症一直没好。还带到了大学。刚入大学,踌躇满志,想着顺其自然,自己会好,会健康,一切都在美好的憧憬中,却不知道惨报还再等着我,因为邪淫还在继续中。就这样,大学别人都过着幸福快乐的生活,幸福快乐的学习,我却抑郁着社恐着,不敢去教室上课,害怕面对一切,消沉颓靡,人际关系越来越差,与女生的关系越来越不好,变得害怕面对女生,这也是邪淫的结果....曾经的同学都觉得我变了,不再积极向上,不再充满活力,不再开朗。在这期间,还曾多次想过自杀,有一次差点跳楼,要不是想到了父母怎么办,自己恐怕早已跳下去,或许是这邪淫让自己内心阴暗后却还仅存的孝心救了自己一命,没有这个念头,或许自己已经不再人世。到了大二结束,大三开始,自己一直想在大学过个美好的生活,学到东西,却不知道自己一直在挣扎,全是白费,因为自己没有戒除邪淫,这些都是徒劳,不会带来大的改变,因为邪淫要带来果报。不幸中的幸运,大三刚开始的时候,有幸看到了其他亲身经历邪淫果报的师兄们写下的血泪史,才发现,这不就是曾经和现在的自己吗? ? 原来这一切和自己隐约的感觉都是符合的,真的是邪淫带来了果报,但是由于当时认识不足,以为身体和心里的不好结果是手淫意淫带来的,改正就好了,

不知道这只是看得见的果报，还有很多很多看不见的果报。但自己也决定戒除手淫意淫，并借助休学来恢复身心健康，从这一刻起自己再也没有手淫过。而一直幻想自己肯定很快就会好的，事实却并不是如此，通过运动戒邪淫，吃素和一些方法，身体的心理确实能得到改善，尤其是身体，但是！这还仅仅只是一部分，还有看不见的果报，后面会提到。

记得刚开始戒的时候很难受，淫念总是起来困住自己，每当这个时候我就念“阿弥陀佛”，那期间打坐运动吃素花了很多力气心思，在不知不觉中把淫念的瘾慢慢压下去了。很幸运，这一次发心就戒除了手淫，也几乎没有意淫过，多亏了阿弥陀佛的加持，因为每当想意淫的时候自己就念阿弥陀佛，没有佛菩萨加持，自己哪里控制得住这些瘾。到现在已经一年半了。自己的身体得到了很好改善，头发也增多了变黑了，气色也变好了很多，身体有力气了，综合因素是戒除邪淫，不接触任何不健康的信息图片，坚持不断的锻炼，按时作息，念阿弥陀佛在起念头的时候，还有念药师咒治好了自己老是因为手淫导致频繁的梦遗，解决了一个大问题，因为精气耗损过度人极其萎靡，还有打坐，每次打坐后身心都舒服了，很清静；最后还吃素。

看不见的果报还有，人缘变差，开始变得让人讨厌，被人欺负，运气变差，好事很难落到自己身上。身内身外都一个字，苦！还不是一般体会到的苦，不经历过这些永远都不知道世界上居然还会有这等苦，这时候我才知道身体健康多么重要，心理健康多么重要，福气多么重要，等等。其实邪淫不仅自己受害，父母也会跟着受害，我家的生意一年不如一年，到我大学机乎没生意了。还好父母勤俭持家，有积蓄，不然没有收入。

现在把自己的果报和幸运写成独立一段，从初二第一次手淫开始到戒除的那一刻起长六年半，还不算初一的意淫。果报惨重，有如下果报：身体素质变差，体弱，肾虚；掉头发，面容憔悴精神不振精神恍惚；注意力记忆力下降严重，反应变慢；腰酸背痛，身体无力，停止了长高；成绩很难提升，以为记忆力注意力学习能力下降；得了严重的强迫症抑郁症社交恐惧症；内心自卑；遗精病，相貌萎靡。。。人缘很差；运气不好；被人看不起，变得不孝顺内心阴暗。自己曾在初中高中就意识到要戒邪淫，却始终戒除不了。不幸中

的幸运是大三的发心终于止住了邪淫，在这个过程中，有阿弥陀佛的加持，有自己的努力，还有念药师咒喝药师水治好了自己的遗精病，并且睡眠中艳梦减少并很少有艳梦，变成梦到女人，但是不邪淫的那种，纯净的，因而也不遗精了。这多亏了药师佛的加持！自己也很努力的吃素，运动，打坐，避免接触一切不健康信息图片。在这个过程中，还不断的看关于戒邪淫和邪淫果报的文章，慢慢的多了很多认识，现在想来真的很感谢这些师兄们的劝诫！有一种万恶的说法，就是适度的手淫无害，这是大家公认的，这简直是放屁！我就是被这句话害了，这说法最可怕的地方就是这会带起了邪淫心，发展后的后果不堪设想。邪淫不仅有惨烈的果报，而且很损福报。损的快损的多，很亏！还祸及父母家人的福气。最明显的就是运气变差，老是倒霉！

这一年半来，自己虽然戒除了邪淫，命运却还是很差。自己有一天突然发现，自己停止了邪淫运气命运还是很差不就是因为福报损完了，自己却又没有行善积德吗？福报没有，自己怎么会过得好，过得开心幸福？又怎么能有所成就？？这里有个帖子也谈了邪淫戒除后命运还是很差的原因，大家可以看看这个帖子就会有所了解。因此，本人发心开始修福，还不久，几天。写这篇文章目的之一也是在于如此，劝诫别人戒邪淫能灭自己的邪淫罪业，积累福报，因此，本人就将自己的“地狱史”写下来。一来劝诫诸位还在邪淫中的师兄，警觉邪淫；二来带给自己一些福报灭除一些邪淫罪业！（阿弥陀佛。）本人已经放生三次，因为放生功德第一，福报来的快；第二，念心经改善自己内心，有些许效果了，人明显有智慧些了，但因为还都是刚开始，所以还不显著。本人还开始念诵大悲咒了，并发心永远断除邪淫！大悲咒能从本质上戒除邪淫心。自己通过念药师咒，求药师佛加持药水治好自己的失眠，因此失眠问题也解决了，药师佛真的很灵，只要你心诚，是真真正正的要解决这个问题，药师佛一定会帮你的。好了，写到这里不写了，我真心劝诫还身处在意淫手淫瘾的朋友们，你们一定要戒除邪淫！还得清静！以我为戒，以诸多惨遭邪淫果报的师兄们为戒！真的，幸福就从你戒除邪淫的那一刻起，慢慢的越来越幸福！邪淫我们伤不起，是真真正正的伤不起！惹都不要去惹，后果不是我们愿意承受的！

想戒除手淫意淫的师兄们可以加我的扣扣 2483796400 , 我可

以提供一些经验帮助你们。让我们一起恢复人生的纯净，远离这该死的邪淫，净化心灵，幸福人生。阿弥陀佛。

一个苦受邪淫果报，并发心真诚忏悔改过的青年！

同业相感 — 母亲邪淫祸及子女

果卿居士

婷婷今年已经 30 岁了，工作、生活一直很不顺利。几年前，禁不起利益的诱惑，辞去了原本不错的工作，将自己全部积蓄，外加借来的十万元钱，一并投入一家民营投资公司进行理财投资。殊不知，这是个彻头彻尾的骗子公司，在最初让投资者尝到了几万元利息的甜头后，老板、员工就集体在人间蒸发，卷款而逃了。为此，婷婷不仅损失了所有积蓄，还欠了许多债。此外，在 5 年前，婷婷曾有过一个男友，但对方屡犯邪淫，致使她失身堕胎，最后这段感情以分手而告终。至今婷婷还未找到合适的男友，亲戚朋友帮忙介绍也均未成功。

这一天，婷婷的妈妈艾玲突然独自来到我家，哭着对我说：“果宏，知道你在写一本因果故事方面的书，你就把我的果报写上去吧！我的罪过太大了，女儿现在工作不顺、婚姻不顺、种种的不顺，都是因为我造成的。就是我这个母亲做了太多太多的坏事而殃及到子女的啊！呜……”我赶紧拿纸巾帮其擦拭泪水。痛不欲生的婷婷妈妈，开始忏悔了她那不光彩的邪淫史。

漂亮的艾玲从小就被父母视为掌上明珠，吃穿不愁，要啥给啥，生活上的优越养成了她任性放纵的坏习惯。读书期间，从来不尊敬老师，是班里公认的“大王”，连老师也得让她三分。工作后，初期也是一切顺利，虽然去支援大西北，但由于是工矿企业，女生在那里没吃什么苦，她活得非常潇洒自在，且工作越调动越好，甚至上万人竞争的仅仅 2 个读大学的名额，她也能占得其一。在 40 岁前，真可算是春风得意，但这只是过去世所积累的福报，享福的同时就是在消福。由于不学佛，不明理，在顺境中的艾玲无知地造下了弥天大罪。

在当时男性众多的工矿企业里，长相漂亮、皮肤白皙、身材高挑匀称的艾玲，深受众多男性的瞩目，一时成为众星捧月的对象。

起初她还是比较清纯的女孩,但随着其内心的贪欲日益膨胀,艾玲经不起金钱和名利的诱惑,为了达到自己的目的,她先后和多位领导发生了关系,虽暂时换来了工作上的得意,收入上的增加,但由于生活上的不检点,先后堕胎八次,致使福报很快耗尽,恶报开始现前。

首先是家庭不和睦。婚后夫妻间一直争吵打架,丈夫长期忍气吞声,就把气统统出在了女儿婷婷身上。年幼的婷婷经常无故遭受父亲的痛打,幼小的她从未得到过父亲的关怀。又因母之过殃及子,所以婷婷长大后交往男友也不慎重,在对方甜言蜜语的攻势下,从未享受过多少父爱的她就一下子陷入了情网,不慎失身堕胎。

其次,身体罹患诸多疾病。阑尾炎曾手术四次,均未治愈,留下了严重的后遗症,痛苦不堪;脚骨跟处全是骨刺,走路一不小心就会剧烈疼痛;妇科疾病更是严重,在经期,每天都会因痛经而昏死过去。

再次,工作上也不顺利了。因为身患种种疾病,单位的领导开始远离艾玲,无奈之下她只有提前病退,病退后又因疾病的拖累,只得在家休息,无法再去工作。

这些果报还只是花报,将来还会到三恶道中受无量苦,正如《地藏经》中云:“若有男子女人,不行善者行恶者,乃至不信因果者,邪淫妄语者,两舌恶口者,毁谤大乘者,如是诸业众生,必墮恶趣。”

艾玲一边痛哭,一边以忏悔之心叙述着不堪回首的过去。如今她学佛后,知道所遭受的一切痛苦都是自作自受,种恶因,得恶果,因果报应,如影随形。

现在她每天在佛前真心忏悔自己以前愚昧无知、利欲熏心所犯下的种种罪过,每天都跪着读诵《地藏经》,拜忏求佛力加持能早日改变现状。同时她想以自己的经历告诫大家:人身难得,佛法难闻,一定要珍惜,好好学佛,积极行善,若福报享尽了,灾祸必到。

我对她说:“因果是自作自受,不会自作他受,之所以父母的行为道德会直接影响到子女的前程、家庭婚姻等,以及俗话中有祖上积德荫及子孙、祖上行恶祸及子孙的现象,是佛教中同业相感的道理,也就是会感召有相同业力的子孙来到其家,乃至会感得业力相同的对象作伴侣。所以父母应以身作则,行善惜福,上孝老人,下

教子女，念念不忘诸佛菩萨、高僧大德的教导，真正在生活中落实信、愿、行，这样家庭才会兴盛，子女才会发达。”

此时，艾玲发愿道：今世一定要精进修行，利益众生，了脱生死，出离三界，往生极乐，成就佛果。

二个月后，听说婷婷已找到了一份稳定的工作，她妈妈艾玲身上的疾病也有所好转，不用再靠天天吃药来控制病痛了，家庭也逐渐和睦了。相信在佛力的加持下，改过自新的艾玲及其全家，未来一定会更加美好、幸福！

提示：《大智度论》卷十二云：“……如一美色。淫人见之，以为净妙，心生染着；不净观人视之，种种恶露，无一净处；等妇见之，妒嗔憎恶，目不欲见，以为不净。淫人观之为乐，妒人观之为苦，净行人观之得道，无豫之人观之无所适莫，如见土木。若此美色实净，四种人观皆应见净；若实不净，四种人观，皆应不净。以是故知，好丑在心，外无定也。观空亦如是。”

这是告诉我们放下分别执著才是修行正路。祖上积德，子孙受益，都是同业相感。父母是儿女的第一老师。当子女有诸多问题时，父母应首先反省自己所作所为。父母起着耳濡目染，潜移默化的教育作用。所以做父母的要以身作则，上孝老人，下教子女，行善积德，这样家庭才会和睦幸福。

远离邪淫 — 我的迷途警示

看了论坛上面很多佛友的忏悔，心中也波涛汹涌，下面请各位来听听我的故事吧！全部属实！

我从小做事情就很认真，对于任何事情都会很认真、很仔细地去思考辨别，虽然家人说我笨，但是至少读书还是可以的。而且，我很小的时候就喜欢拜佛，跟着爷爷太奶奶一起拜佛，当时不懂，也就稀里糊涂地拜，但是心底很纯净，没有一点邪念。

上了初中，生理开始发育了，对性有了朦朦胧胧的感觉，虽然外表还是很老实，但是晚上，忍不住想些男女的事情。上初二的时候，有一天，冬天可能是被子盖的太热了，睡在床上没事，很燥热，居然无意间……后来知道那是手淫……觉得感觉不错，于是一发不可收拾了（还偷偷背着父母借些色情光盘看）……当时体力很好，

会一天一次,由于平时学习没有放松,考上了省重点,觉得手淫没什么坏处,不以为意……可是这只是恶梦的开始……

考上省重点后,心理已经不像小时候那么单纯了,心浮气躁,而且还争强好胜。手淫依然没有停止,并且变本加厉了……渐渐的量变到质变,我开始觉得乏力,记忆力变差,感觉连智力都不行了。我是理科班的学生,很快成绩就明显下降,心中很焦急。由于当时对佛法不理解,认为是迷信,觉得我天天烧香佛菩萨就得保佑我。后来看到自己没有一点好转,居然扔掉身上一直带的弥勒菩萨的玉佩,并且毁谤佛菩萨不灵验骗香火,等等等等(当时真是愚蠢啊,后悔至今! ! !)……

高中压力大,我依然把手淫当做一件缓解压力的事情来做。因为现在西医大力鼓吹适度手淫无害健康,而且有益身心发展……现在知道根本就是及其荒谬无稽之谈! ! !

终于有一天,我跟朋友打完乒乓球,上厕所时发现自己小便时有白色物质出现,而且以后开始经常头晕,失眠,体力已经大不如从前了,乒乓球打得耶退步很多……我怀疑自己得了急性前列腺炎,就自己看书,按照书上说的方法吃了些药,好像还有医生说,经常手淫得了前列腺炎后,精液内有细菌,仍要继续一定量的手淫将体内的细菌排出体外……

我在背着家人自己服药的同时,依然继续手淫。我的福报折损得很快,渐渐地开始多疑,成绩到了前所未有的低谷,总觉得班里的同学很看不起我,于是变得孤僻,跟很多同学有矛盾了。终于高考名落孙山……后来复读一年,手淫未断,只是比前一年稍微有所进步,进了一个专科学习……

外公一直希望我可以读好书,于是我准备专升本,就在准备专升本报名的那天晚上,外公突发脑溢血……我极其悲痛,在为外公做法事时我重新开始念阿弥陀佛佛号,我就念了整整两碗米(拿一粒米就念一句阿弥陀佛佛号)……渐渐的感觉有种神奇的力量指引我去抄写地藏经消业,后来大概为外公抄写了8份地藏经,然后开始读经,至今大概已经读诵了100部左右,在前段时间,还有间断的手淫出现。

前不久遇到一位师兄,他帮我开示我头晕记忆力差的原因后,我终于明白:第一,我自己贪图淫欲,图一时之快,捡了芝麻丢了西

瓜，折损了福报，销了功名，和女友相隔两地，不能见面……第二，现在西医所谓适当手淫无伤身体实在是无稽之谈，失根之说！害了多少未来的有为青年……简直就是邪说！不但伤害了身体，我们的福报也会被损尽……这也是这些年来，我将因果视为迷信的结果！

现在经常听净空法师讲经，伴随一些小布施和随缘放生，希望可以改变自己的邪淫果报……真是自己悔过得太晚，我的身高只有172(我的父辈都很高)，面色灰灰的，没有一点生气！

望有福报看见这些文章的人，远离邪淫，不可将自己的福气和精力全部折损在这个通往地狱的诱惑上；尤其是那些正值青春年少的青年学生，不要以为自己现在身强体壮就可以恣意妄为，这些很快就会将我们的骨骼倾斜一空，到那个时候随便走几步路都会觉得头晕，看什么都记不住，干什么都觉得倒霉、有障碍，福报用光，业力现前，冤亲债主也趁机来滋扰，这个滋味极其难受。

请各位相信我们祖国的中医言论，毕竟几千年积淀了，比根基尚浅的西医还是先进的！

在此谨以自己的陋习过错作为对各位的警示，劝诫迷途之人勿重蹈覆辙！！！

吉祥！珍重！！！

我用大半生的代价了解 了邪淫的过患！

我在12岁时，一个看似偶然的机会（实际上是过去世的业债造成的），知道了手淫。更要命的是我竟然无师自通的学会了意淫，才开始也是由于好奇和刺激，没想到这种恶习如鬼一般纠缠了我整整15年，所造成的恶果不忍称说。

1、意淫同样会出现反应，而且用时很短。长期的意淫导致我上课精神不集中，失眠多梦，身体十分羸弱，每天惴惴不安，又怕别人察觉又怕得病，每天精神紧张。16岁初中毕业时，果报开始呈现。那时还有半个月就要中考，包括考技校。我突然胃痛，开始也没在意，一天天过去了，后来发展到不敢吃一点东西，等到我那冷漠的母亲想送我去医院时，我已经不会走路拉，眼前阵阵发黑，当

时疼的我蜷缩在马路边上，一阵阵的剧痛伴随着我对父母的强烈不满在生死在线挣扎，可怜啊。至今想起来还不寒而栗。在医院整整 7 天没有吃东西，全靠输液维持生命，鬼门关前遛了一圈，中考的成绩可想而知，许多成绩比我的同学都顺利考上了技校，而我只能进入了高中。三年后考大学，另一件更要命的果报来了。（这期间意淫、手淫一直未断）体检时，犹如晴天霹雳，竟然查出我是色盲。18 岁的少年心灵还很脆弱，根本不敢面对这人生十字路口强制的急转弯。那种心理上的失落、彷徨、焦躁以及面对着同学们的切切私语，我真的感觉到了造化弄人，命运如此坎坷，当时真的好无助啊，从此我开始变得孤独、多疑。现在我已经人到中年才能够坦然面对这件事。由于色盲，当年考中中专未被录取，次年考中大学本科却最终只能服从分配上了大专，一个自己很不喜欢的专业，想起来那几年心里真的好苦好苦……

2、由于 12 岁就开始了，导致我迅速进入青春期，13 岁就发育结束，个子只有 160 厘米，这对于一个男青年来说真是标准的三级残废啊。少年时不知为什么又迷上了京剧，特别喜欢青衣，经常我和邻家的几个女孩模仿京剧中旦角的言谈举止，学她们走路，很快我就成了人见人厌的娘娘腔，等到我如梦初醒时一切都晚了。由此造成的心灵扭曲那不是别人能体会到的。从此我就成了别人嘲笑、鄙夷、厌恶的对象。邪淫的果报真的很惨啊，真的很惨啊。遭受同龄人的欺辱太多太多了，我都记不清有多少了。没有强健的体格，失去拉与人争斗的本钱，我就像是雪地里一只受伤的流浪狗，只能默默的默默地自己舔舐着伤口，将仇恨深埋在心底。慢慢的我的性格变得越来越孤僻、敏感，经常自己呆呆的坐着出神，幻想自己长的高大英俊、技艺超群、受人尊敬……

3、很快我工作了，我很努力，干活很勤奋，不论同事还是领导背后都夸我是个好小伙子。我以为总算是雨过天晴，我可以重新开始规划自己的人生，将过去的创伤慢慢淡忘。哪知道更大的漫长的折磨才刚刚拉开帷幕，工作 16 年了，我的职务一直未动，工资永远是最低的，每天的工作却是最繁琐的，那个领导会喜欢一个娘娘腔呢，看着周围的同事一个个升迁，看着自己带起来的后辈一个个超过自己，那个滋味不是兴奋、不是喜悦，是妒火中烧，是无可奈何，是煎熬、是心如火焚……是悲伤。我成了单位里茶余饭后的笑

料,这是邪淫带给我的礼物啊,我想不受都不行啊。我不知道我生命中哪天我才能见到太阳?哪天地府才肯召我回去?我宁愿死!

4、由于邪淫感召的婚姻就别提了,真是欲哭无泪。到此时我还不知悔改,仍然用邪淫来获得片刻的放松。第一个女友是个中学教师,人很老实,不善言辞,长的有些胖,我心里不喜欢。苦于我26岁拉还没有女朋友,在那个年代,在那个小县城里,那是要受到舆论指责的,何况我本身条件又很次。我真是人面兽心啊,下油锅入寒冰地狱都应该啊。我竟然欺负她老实,家里没有背景,强行占有了她,半年里为了发泄兽欲我多次把她带回家,天真善良的她啊……,不久我还是无耻的抛弃了她。(这是今生我做的最坏、最让我内疚的一件事)果报很快找上门来,我认识了我生命中最重要的女性,已经陪伴我14年的老婆出现了。真是天网恢恢,疏而不漏,报应啊。我贪恋她家的权势婚后才知道:

(1)她不是处女(这对于六十年代出生在农村的我来说无疑是一声闷雷,年轻人可能理解不了),这真的是我邪淫的报应啊,我奸污处女让我现世报得不净的妻子。

(2)她性格极其暴躁,三句话不合心意,立刻掀桌子砸板凳。

(3)对钱贪得无厌,花钱如流水。

(4)目空一切,蛮不讲理,总觉得自己是千金小姐,看那里都不顺眼。

(5)一点家务不会。

(6)可以说用泼妇+悍妇来形容一点都不为过。

实际上她是我的逆增上缘大菩萨,没有她我今天不会学佛的。从此我陷入了水深火热之中,更可怖的是她的母亲是出了名的母老虎,今天我想起十几年前她做的事还头皮发麻,真是雪上加霜啊!我好苦啊!好苦啊!!好苦啊!心在滴血啊!终于有一天,我忍无可忍决定和她离婚,老天爷却不答应。人从巧计夸伶俐,天自从容做主张。她怀孕了……哈哈哈……泪水……孩子出生后,我对苦海无边理解的更深了……更深了……为了孩子有个幸福的童年,我打落牙齿往肚里咽,我忍、忍、忍、忍。实际上我的家庭冷暴力让我的老婆心灵也受到很大的创伤。我真是罪孽深重啊!

5、工作的不顺和家庭的不如意终于逼疯了我,我麻木了,开始了放纵,寻求短暂的快乐,我希望自己永远处于麻醉状态,不要醒

来。我开始留意街头的招手女郎，出入豪华的洗浴中心，……后来我无可救药地发现自己心灵的深处竟然是喜欢英俊的男人，真的是大报应啊！绝望的我很快在网上寻找到了男朋友，几年来大约和20几个男子有过一夜情。可耻啊！回想起来真是丑态百出，十分恶心，十分龌龊。同性恋导致我和周围的男同事关系很紧张，我不敢过多的和他们接触，我怕自己控制不住自己，把邪恶的手伸向熟人，怕被人发现身败名裂。对于艾滋病的恐惧和手头的拮据最终将我从无底的深渊救起，35岁时我已头发花白，37岁我已掉了三个牙。是真的。浑身无力，颈椎突出，精神萎靡不振，乍看就是个年过半百的小老头。我就仿佛是寒风里瑟瑟发抖的一片树叶，生命里一片灰暗，没有一点希望。熬啊、熬啊、熬啊……这几年，我天天在考虑和她离婚的事，考虑我如果自杀后孩子会怎样？考虑如何能杀死欺负我的人？真是人间地狱啊！欲哭无泪啊！生命中一点希望也没有，意淫的果报好惨啊！哀莫大于心死，我麻木了，再也不相信自己会有好日子了，我彻底地向命运低下了头，我盼望着能早点死，让我早日解脱。

学佛后，我的状况有所改变，如今我每天都念佛号，忏悔、忏悔、忏悔、断恶修善、放生、吃素，去除不正确的思想，终于终于终于我觉得自己像个人了，慢慢的我的家庭开始和睦了，老婆开始做家务了，不再花钱如流水了，可爱的孩子给了我最大的安慰和精神支柱，工作上倒是还没有大的起色，我已经很满足了。

匆匆走过人生短短的43年，坎坷中的经历就是我最宝贵的人生经验，我在这里跪求各位师兄：

1、求师兄们狠狠的骂我，骂我这个禽兽不如的畜生，帮我消消业，求您啦！

2、有子女的师兄们千万要注意，德育非常的重要，道德修养，尊重他人是最重要的！从小就要学习德育！

3、千万不要邪淫，千万啊！因果报应真的是丝毫不爽啊，我用生命的代价了解了邪淫的过患！

下载A片的罪业你无法想象

我是三年前接触戒邪淫论坛的。说来非常凑巧，当时我罪业

缠身，尤其淫业，几乎每日都SY。结果是显然的：我挂科、受处分（如果我当时没接触到这个论坛，恐怕现在我能找到的工作只能是网吧里的网管了）。

我是学计算机的，而且很喜欢上网，所以我可以找到很多藏得很深的非法网站。当时实在是淫业造得太重了，加之当时迷上了灵异（原因是追求神通），没事干就找灵异图片、灵异视频看。结果真的招了东西，吓得我一晚上一晚上不敢睡觉，一睡觉就感觉那东西想伤害我。当时我病急乱投医，找了《心经》来念。于是念《心经》的那晚，我睡了个安稳觉（当时《心经》上好几个字都是念错的）。所以就这样，我走进了佛门。

后来在全校的开学补考里，我通过了补考。（当时我们这届全年级就我一个通过考试了，当时由于SY太多，我真的看不懂高数。还找了人给我补习，结果给我补习的人挂了，我过了。这和我当时一次吃了40多天素有关，也和我学佛有关，从此我更相信佛法了。）再后来，我考一次，过一次，再没挂过一次。不仅毕业后拿到了毕业证，还拿到了学位证。

现在我在一家公司做IT（SY太多，脑子不够用，没办法开发软件了），以我的水平，能在一家大公司里工作，签劳动合同，企业给我交五金，我真的很满足！

好了现在言归正传，为什么下载黄片的罪业很大？首先，要从目前下载黄片的方法来分析。目前国内下载黄片的主要方法应该是BT、电驴等等方法。一些小视频（几分钟的）是通过别的格式下载的，或者是直接在网页上播放的，但是由于被压缩得非常厉害，画面的质量非常差。而大部分人想看的黄片应该是那种完整的。但是这种片子的体积较大，所以一般很难找到免费的空间为其提供稳定的下载速度。那么这种片子就只能通过BT、电驴等方法下载。这种方法有什么特点呢？首先，不用再找空间了，只要发布资源的人把机器开着，其他的人就可以下载。

另外一个特点就是下载的人越多，下载的越快！对一般不懂电脑的人来说，听起来似乎有点无法理解。BT、电驴，他们的原理是每个人在下载的同时，也在上传。就是说你在下载的同时，你机器上已经下载好的那些文件也在向网络上传（很多人都不知道的）。所以下载的人越多，上传的人也就越多。当你下载黄片的同时，你

也在上传黄片,没错!而且你把黄片传给谁了,你都不知道!当你在下载黄片时,正巧别人也在下载这个黄片,那你机器里的已经下好的数据,就可能会传给他,只要你机器上有他机器上没有,那即使你不下载黄片了,那些通过你机器上传的数据已经下到别人的机器上了。如果还有人继续下黄片,那他机器上的数据就又传给了别人。如此扩展,永无止境,除非再也没人下这个片子了。另外,那些下载好黄片的人,可能会把黄片拷给别人,或者叫大家过来一起看,等等。

也就是说,你下载了一个黄片的同时,也传播了一个黄片。而且你的传播,远比那些贩卖黄片的人还厉害。因为不要钱,因为没有地域的限制,因为方便,所以相当于你把黄片拷贝给了几百个、几千个、甚至几万个人!想下吧,一个贩卖黄片的人,一个月能卖出去多少张光盘?但你下一个黄片,能污染多少人的心灵,毒害多少人的思想?看看玉历宝钞上,经营黄色影碟的报应!再想想我们自己,我们应该后怕,应该警觉!无常已经在我们身边了,它在等待,等待我们再下一个黄片,他就可以起作用了!

另外,现在网络还流行一种资源--网盘,国内的代表有:纳米盘、Ray等等。这个东西表面上看,似乎是传统资源,似乎是只下载、不上传的。但实际上,有不少一样是P2P的,最起码纳米盘和Ray绝对是P2P。而且Ray还是非常阴险的一种流氓软件,你用了RaySource下载了个东西,就算把RaySource关掉,你还是在上传数据,除非你用任务管理器把Ray打开的进程全部关掉。所以如果有黄片是放在网盘上的,下载也一样有可能传播黄片。退一万步,就算是真正的FTP(比如MU),一般人发布资源的时候,一般都会把地址隐藏,让人们回个贴,才能下载。你要下载,就一定要回复。论坛里一个帖子被人回复了,这个帖子在帖子列表里的排名就会自动上升,就是说,会有更多人看到这个帖子。举个例子:你把一个帖子回复了,这个帖子上升到帖子列表的第一个了。之后又有人看了这个帖子,他也回复了,之后又有人看如此下去!那会有多少人因为你的回复而看了这个帖子之后下载这个黄片?你想过吗?

至于那些收费的网站,确实是有强大的资源和技术实力。在大陆一次又一次的屏蔽后,依然可以保证VIP的正常下载。而且,这种下载多数情况是不在上述的讨论中的,就是说是真正的隐私

下载、非共享下载。但是你要知道，这些网站能够突破大陆的种种限制，那他们一定有速度很快功能很强大的设备，以及非常多的镜像站，这些东西都是极其昂贵的。而他们能有这么多钱去购买和使用这些设备，都是因为有千千万万个网站的“VIP”去养着他们。同样，因为你的付费下载，使这些网站能够得以生存，能够继续提供下载服务。你的下载，也一样在危害别人，危害社会！你到底危害了多少人，你也算不过来。

所以，下载黄片所造的业，远比你看黄片造的业大，而且要大百千万倍！

看黄片，害的是你自己，顶多再加上和你一起看黄片的人。但是下载黄片，你害的是无数的众生！

最后，如果大家觉得我说的有一点点道理，能看得过去，就把这个文章多多转载吧。救众生要紧，其他的都不重要。

邪淫的“隐形”果报

作者：持戒修福

邪淫的常见果报很多人都明白，此文揭示邪淫的“隐形”果报，大多数人想不到这些情况其实是邪淫造成。准确的说这些还是“花报”而已，真正的果报在三恶道在地狱。

1.衣食住行

衣：衣服多数是做工粗糙质量低劣，即便买了件高档的衣服，也会因各种因缘丢失或损坏，好的衣服无福消受。而且在走路工作时，衣服很容易沾染各种污物，这不是巧合，是邪淫感召。偶尔还会出现一盆脏水从楼上倒下，正好洒落你身上的情况。

食：民以食为天，人每天都要饮食。可是邪淫的人，却很难吃到干净的食物，现在食品安全形势大家都明白，都怨黑心的商家。却不察觉是自己心念，言语行为不干净，感召来了不干净的食物。古人说福祸无门，惟人自召。一个行为不干净的人，如何要求吃到干净的食物。

住：一个很常见的现象，邪淫的人多数没有自己的房子，经常蜗居租房，空间狭小而多灰尘。如同一时期邪淫严重的，卫生间，下水道经常堵塞，污水倒流，或是天花板顶上渗下污水。不要埋怨

楼上的住户怎么不注意，这些现象都是提醒你，要收敛下行为，不然更脏的环境在等着你。

行：走路的时候经常见到老鼠蟑螂，且容易踩到脏物污水里。不仅行路时，严重邪淫时期，连居住的环境也经常出现各种让人厌恶的小虫。很正常嘛，物以类聚，做出畜生行为的人当然和畜生感召在一起，而且还是和很脏同样淫心重的畜生一起，不仅如此连吃的也经常吃到不净物。出去吃点东西，各种小虫子，人类的各类毛发也经常出现。严重的还会出现沙石碎玻璃等，这些都是提醒你，该注意下自己的行为了。

工作

人必自侮，而后人侮之。邪淫的人，做出轻贱自己的行为，当然别人也会轻贱你。

一般邪淫的人，工作都是居社会的底层。各种临时工打杂，工资低，社会地位低，工作中时常被领导客户，呼来喝去，随意辱骂。身体上工作劳苦，心理上备受煎熬，还赚不了多少钱。严重的甚至失业，长期靠借债啃老度日。

福报稍好的做老板，手下员工不听话，指挥不动。快要成功的交易，也会因意想不到的情况出现失败。如不改正，事业会很快衰败，严重的负债累累，破产倒闭。

购物

很多水果外表很难看的出好坏，剥皮后或打开后才能知道，而邪淫的人，很容易买到这些臭烂的水果。

宴席中

邪淫的人，在各种聚会宴席中，很容易成为被灌醉的目标。因各种因缘，被迫一一敬酒，饮下大量酒，酒后行为举止又容易成为大家的笑料，而酒又助发欲心，形成恶性循环。

欠债很难追回

因各种原因，别人借去的钱，很难顺利要回。一般都是经历很长时间的折腾，把身心纠结到极处，要受一段时间心理折磨，天天担心恐慌。严重的甚至跑路要不回钱。欠别人情债，别人就欠你钱债，互相讨债还债，苦不堪言。

不能修善

邪淫的人，做起坏事来无比顺畅，想做点好事阻碍重重。形成

恶性循环，很难出离苦报。

邪淫常见的部分果报

邪淫的人常见的身体体现象有，秃发，口吃，脸型斜歪，视力听力下降，皮肤粗糙，满口烂牙。

人缘奇差，被人轻贱，学业事业无成，家庭眷属争斗吵闹，婚姻不顺，求财不成。命终之后在三恶道继续受苦报。

邪淫苦果无量无边，现世即感召各种不顺痛苦，还有更多邪淫的“隐形”苦报未叙述。只有戒了邪淫，才能迎接幸福的生活。想过好日子的人，千万千万别邪淫。

邪淫的惨痛教训 — 奉劝天下男女洁身自好！

弟子出生在一个稳定的家庭，从小一直到上大学前算是没有做出什么出格的事情，但是内心也是对父母不恭敬，没有真正的孝心，并且很自私，看到别人比自己好，比自己强心里就很不舒服，恨不得别人比自己差，这样狭隘的心胸怎么会走出幸福的人生呢。古人常说“量大福大”，只有心胸无私，处处为他人着想的人才会拥有光明的人生大道。

真正的厄运开始，是我上大学之后。那时在刚进入大学后，不久便遇到一个男生的追求。也许是累世的缘分让我们遇到了，那个男生也算优秀，对父母比较孝顺，对朋友也有道义，但是当时我们都没有学习怎样做人，半年左右的时间我们便发生了关系，邪淫了，这样一直延续到我毕业。

毕业后我们都在一个城市工作，所以便开始了同居生活。在我毕业后，家里本来给我花钱找了一份事业单位的工作，但是当时花了钱并没有办成，现在想想是当时自己由于邪淫把福报都消耗没了，所以好的工作与我擦肩而过。

我们在一起还经常看色情电影，这些都是极损福报的。由于邪淫，他也是工作不如意，有能力却总得不到发展，而且我们之间也总是经常争吵。未婚同居，是极其消耗两个人的福报的，所以怎么能使两个人的感情好呢。后来，他与他公司的一名女同事发生了关系，并且被我得知，我们之间也出现更大的裂缝，分分合合，争争吵吵，过着昏天暗地的生活。

一个偶然的机缘,我认识了一名男士,并且对那名男士一见钟情,我们也认识了,并且有了发展,这样我把自己的前男友无情的抛弃了,跟新认识的那名男士开始了交往并且发生了关系。

可是好景不长,我做的是亏心事,是违背道德的事情,怎么会得到好报呢?没有几个月的时间,这名男士没有理由的向我提出了分手,这真的是因果报应。之前我把自己的前男友抛弃了,今天是别人把我抛弃,这是罪有应得。分手后我又去找前男友,尽管那时他已经有了别的女友,我还是去破坏他们,并且与他发生关系。当时自己的内心过着痛苦煎熬的生活,最后我们之间还是终结了。

这段痛苦的恋情并没有使我内心反省,没有痛改前非,之后的岁月中,我还是有时会偷偷看色情电影,并且手淫,所以我得到的恶报也是继续。之后我遇到了两名男士,都是花言巧语的欺骗我,其中一位男士还把我骗上了床,见面几次之后也就没有了联系,想想这些都是由于自己的邪淫感召来的恶缘,邪淫的果报巨大,邪淫的人是不会遇到好的正人君子,是不会遇到好的缘分的。

之后的我还是继续看色情电影并手淫,并且有时视频语音邪淫,所以也感召来了更大的恶果。在别人的介绍下我认识了一名男士,不久便和这名男士发生了关系,之后这名男士便多次以生意困难来向我借取资金,并称生意好转后马上归还我,还向我许诺我们什么时候结婚。

当时陷入情迷中的我,因为没有智慧所以一味相信了他,把自己工作几年攒下来的钱全部给了他,并且还向家里借了一部分钱,这样当我把自己能拿出来的钱全部给他后,他却失踪了,电话换掉了,从此再无音讯,这我才知道他是一个骗子,彻头彻尾的一个大骗子,骗财骗色。并且我还怀孕了,后来还去无情地堕胎了,自己变得一无所有,还无情地伤害了一个生命。

当时我简直想死的心都有了,觉得自己的天都塌了下来,感觉自己快活不下去了--怎么我会遇到这样的事情,觉得自己是最惨的人了,殊不知这些都是自己的恶报,正是自己的邪淫,所以感召来了这样的一个骗财骗色的大骗子,感召来了这样的一个恶缘,这又怪得了谁呢?!

自己造的恶因只能自己去尝恶果,上天不会加一丝一毫,全部都是自己的错! 邪淫的果报如此之重,普天之下的男子女人,这就

是邪淫的恶果，邪淫只会给人带来无尽的痛苦和恶缘恶事，上天都不会垂爱这样的人！

手淫也是严重的邪淫。我邪淫堕胎做出了如此羞耻的事情，所以我愧对自己的祖宗，把老祖宗的脸都丢尽了，所以在这里向老祖宗忏悔。对不起我错了！我一直以来邪淫的恶报就是惨痛的教训，所以奉劝所有的男子女人，千万不要邪淫，因为一旦邪淫，后面就会有无尽的恶果，就算你们两个人日后能结为夫妻，也是极其损耗两个人的福报的。真正爱你的正人君子绝不会因为不能和你发生关系就会放弃你，反而会更加珍惜你！所以希望所有的男子女人，都能洁身自好，不要邪淫，不要有这些恶报，能有一个幸福美好的光明人生！

在这里我要向我被堕掉的孩子忏悔一下。对不起孩子，妈妈错了，都是妈妈的错，都是妈妈不好，把你无情地伤害了！对不起，孩子，对不起！妈妈知道无论怎样都已经无法弥补对你的伤害，妈妈死一千次一万次都死不足惜，都无法再挽回你的生命，妈妈不求你的原谅，妈妈会用一生的时间去忏悔！

如果可以，妈妈愿用自己的生命会挽回你的生命！在此我也奉劝全天下的女子，千万不要堕胎，孩子的到来都是很深的缘分，那是一条可爱的生命，你怎么忍心无情地伤害他？而且堕胎的果报也是极重的，孩子因为被堕掉而充满仇恨，神识会一直跟随我们，让我们身心和家庭都不得安康，我们造的是下地狱的因，怎么会有好的果报呢？！

在此也奉劝想得到美好姻缘的人千万不要邪淫，因为邪淫的果报就是使我们得不到如意眷属。想得到好的伴侣，我们首先要洁身自好，要有好的德行，无私的胸怀，这样才能感召好的善男子善女人来到我们身边，这样我们才能配得上人家。

愿天下所有的男子女人都能断恶修善，洁身自好，有一个吉祥如意的美好人生！

如果此文有一丝一毫的功德，愿回向给天下所有的堕胎婴灵，回向给所有邪淫堕胎的人，希望大家都能早日破迷开悟，离苦得乐！

欢迎大家广宣此文，警醒世人！

一心顶礼南无本师释迦牟尼佛！

一心顶礼南无阿弥陀佛！
一心顶礼南无观世音菩萨！
一心顶礼十方诸佛菩萨！
一心顶礼上净下空老法师！
惭愧弟子妙音 合十

邪淫者损福消财、伤身败德 —邪淫恶果节选实录

佛说：贪淫的人、欲望的心就像一把利刃，会把自己的福报和德行全部毁掉，现世招致伤身多病、得不如意配偶、家庭不和，儿女不成才、事业不顺等恶果。下面是一些网友的文章所述果报节选实录，希望看者引以为戒！！！

1、淫秽伤人猝死：刘王点，是某县副县长，四十出头，风华正茂，上边有人撑腰，在县里他的亲戚、朋友、同学盘根错节，势力熏天，但某天却猝死。生前他最爱做的事是找女人，似乎一天也离不开。一次，他找来“三陪女”做爱，不知为什么，咬掉了小姐的奶头，被小姐告发。为小姐治伤、赔偿损失，他花了几十万元。当然，钱是贪污、受贿、收礼来的，靠工资，他挣不来几十万元。此事闹得沸沸扬扬，为保住官职，刘王点上下打点，又花了上百万元，才保上下平安。过了两、三年，舆论刚平息，人就死了。

2、早衰：我随顺自己的淫欲，经常夜里1、2点才睡觉。这样，不知不觉疾病就缠身了。起初神情昏昧，到后来腰疼遗精。自己又听信医药小广告，乱买壮阳药吃，结果越吃越重。参加工作后，又赶上1年时间工作非常繁忙，结果大脑感觉完全不听使唤，记忆力严重下降，晚上彻夜难眠，几乎不能坚持工作。整个人变得人不人，鬼不鬼。后来，到医院检查，才知道是前列腺出了问题。因为时间久了，已经是慢性前列腺炎了。刚20多岁就得了40岁以后才可能得的毛病。一晃到现在已经30岁了，身体状况依然没有明显改观，每天感觉非常疲劳，体力衰弱，睡眠很差，身上不是这里痛就是那里痛。可以说，1年365天，身体一天都没有感觉轻松过。身体如此状况，事业、生活自然都一塌糊涂。虽然看了好多医生，试过很多办法，花了好多钱，依旧没有什么改变。其中的痛苦，无

法用言语表达，真是受尽折磨。这一切都是邪淫惹的祸啊！！！

3、身体差，学习差：我学会手淫是在初二的时候，偶然看到黄碟，当放出来看时，顿时一下脸都全红了，心脏跳得奇快，连自己耳朵都能清楚地听见。那天之后我就沉迷在这类东西之中，仿佛一下中了邪一样不能自拔。从那以后就学会手淫了。很快身体就觉得软软的，没什么力气，头脑开始变得迟钝，甚至记忆力也慢慢下降起来。最初感到受害严重是在成绩猛然下降时。平时晚上拿来复习的时间都变成看黄书和手淫。那时真的很想改掉，一气之下便把所有黄色书籍都扔了。可惜我自己万万没想到这臭东西竟然这么难戒除，六年了，它让我损失了太多太多—机遇，时间，朋友和自尊。小时我学习一直都很好，自从手淫后，成绩便下降了许多，最后高考我只考得400多分，真是可悲。手淫是可怕，但更可怕的在于手淫所伴随的意淫更为伤人心志，一旦心志迷茫，你想做什么事都不会成功。意淫会让你整天在想着色情的东西。可以说我不是一个正常人了，因为我连做人最基本的自控能力都做不到。每当想起自己考到这二三流的学院，自己就流下泪来。

4、得结石：邪淫带给我的危害还未说尽。最难忘的就是今年二月初的某一天，清晨我被一阵剧烈酸痛惊醒，痛处正是肾脏部位。当时去洗手间排晨尿，发现无论怎样努力也无法排尿。幸得菩萨保佑，当日正好父亲没去上班。去医院查出患有尿路结石，当时疼痛难忍，痛不欲生。没有得过结石的朋友也许不清楚结石痛到什么程度，在此形容一下：后腰的某一个肾脏酸疼无比，坐立不安，无济于事。膀胱附近，对应于那个肾脏的位置涨痛无比，就好象整个膀胱要爆炸一样。当时就感到自己这辈子也许就这样过去了。

5、伤身伤心伤神：手淫不但会损伤身体的动力，而且会损伤情志，令人精神萎靡，意志薄弱，犹豫不决，优柔寡断，暴躁乖戾，多疑恐惧。遇事或躁进，或退缩，缺少耐心与恒心，以及必胜的信心和勇气。这都是精虚不能化气的结果。手淫还会影响到智力，长期手淫会对记忆力与思维能力产生明显的破坏，学习能力的力不从心与学习成绩的迅速下降是最明显的表现。这是精虚不能化气，气虚不能化神的结果。

6、病不得愈：在家养病时又上黄色网站，同时又常自慰。于是病情更发加重，脚扭伤本来已经消肿了，自慰后又肿了起来，医生

一看就是那个原因,老大夫说即便是皮肤有个小口子都会不行,何况扭伤呢,这回有了一个教训。同时也提醒各位同修,这个教训是真实的,身体不好应严禁邪淫。切记切记!!!

7、得精神病:武汉杨居士的儿子15年前在上大学期间出现异常病症,经常说令人不可理解的话,而且越来越不懂得礼节,后来发展成打骂同事乃至不认识的人,给工作单位和居民区带来不安,医生诊断其病症是严重精神病。经过长期住院治疗,服用大量的精神病药物,病患不见减轻,反而越来越严重,15年间给家庭带来极大的烦恼和负担。后来,杨居士有缘学佛,得闻一位法师的事迹,诚恳邀请师父来武汉慈悲救治。师父为其入定观察,得知其儿子在上大学的时候染上贪看黄色书刊的严重恶习,后来,他贪看其照片的一个女子去世,由于恶业因缘,此女子不能得生善处,并且缠缚杨居士的儿子,本来恶习严重的他已经缺乏正念,于是恶缘众生得便缠缚,使其不能自主,心志迷乱,造作恶业,外在表现就是严重的精神病症,而且医药不能根治。

8、丢失性命:据统计,美国每年有500~1000人死于性交脱阳症。我国虽无精确统计,但也存在,死者多为男性,年轻人、老年人均有,酒后性交、婚外性交、男女年龄差异过大等情况时发病率较高。导致性猝死的最常见疾病是冠心病和高血压,但也有的人平时貌似健康,没有任何明显症状,春季发生最多。

9、不能得子:为了配合治疗,李飞告诉医生,自己是一名跑长途的卡车司机。3年前由于不堪寂寞,他曾在江西一个乡村路边店和一名女子发生性关系,当时未采取任何保护措施。回来后不久,他尿道发炎,辗转不少大医院进行治疗。与妻子结婚后,因为家里是3代单传,父母希望李飞赶紧给他们生一个孙子,但是妻子就是不见动静。他红著眼对医生说:“早知道会这样,怎么也不贪那一夜的快活。”据了解,由于伴有慢性尿道炎和附睾疾病,李飞目前仍在接受治疗。

10、丢失工作,家庭破碎:有了那次的一夜风流后,于先生心中总有一种怪怪的感觉,总觉得自己感染上了性病和艾滋病。因为心理作用很严重,于先生患上了抑郁症,平时总是一个人坐在办公室里发呆。因为没有任何业绩,领导为此越来越不看重他,最后在公司改制时,劝其自动离岗。事业不顺心,家庭也濒临破碎。因为有

过一夜风流，怕把自己的“病”传染给妻子的于先生几乎不敢和妻子行房事。自我封闭后，妻子对他的态度也越来越冷淡。当于先生向妻子坦白自己曾有的那段经历后，妻子一怒之下提出了离婚。失去事业和家庭的于先生在这3年内先后到南通当地医院、南京市疾控中心、江苏省人民医院、中科院皮研所等多家医院做了HIV检测，虽然结果都是阴性，但于先生的“恐艾”心理疾病却久治不愈。于先生再次向我倾诉自己不幸遭遇的同时，还想提醒大家，不要像他这样因一时把持不住而毁了一切。

11、得性病：1991年作者曾对三个监狱内在押的1185名“性犯罪”的女犯进行性病调查。结果92.7%的女犯感染有不同的性病。追问她们在性交易中用保险套的情况，结果（自述）为51.4%的人坚持使用保险套，由此可见保险套会失职的。“三陪女”是传播性病（淋病、梅毒、尖锐湿疣、非淋性尿道炎、生殖器疱疹等）最多的一条途径。任何人都不应该抱著侥幸的想法、做法，还是洁身自爱的好。

当今社会世风日下，淫欲横流，在此环境的污染之下，人们纵有洁身自好之心，亦会时退时进，颇感自力微弱，而且对于自身细微之邪淫习气更是慧力难察。

值此之际，只有不断了解邪淫危害以使自己不断提起正念，并借助圣贤教诲的力量，以及对于因果知识的了解，来主动对治自己无始以来的淫欲习气，从而增长善根福德，并正社会之风。然而，志气须刚烈，工夫要持久。习气是逐日养成的，我们也要靠长久的自我熏习方能增强定慧二力，从而在红尘中那一方最为热恼的淫欲之地恢复自心本性的清凉无染。

明代保阳子曾说：“大凡见美色而起贪爱，使身体奔逐于声色之中叫做外感之欲。夜深睡在床上，念念想得到美女的陪伴，因此淫欲之念如火焚心，叫做内心之欲。凡贪爱于美色，身心二欲就缠绵不断，最是损精伤气，因而容易感染疾病。”

如果能远离色欲，那么精气不露泄，肾水自然滋生，并可上交于心。不思美色，心中常清朗，即能使心火不上炎，而可以下交于肾。水火能获调剂，身心的一切疾病，即可消灭。这就叫善调身心，不用药而可使疾病霍然痊愈。”

“淫念一生，恶意缠绵，若见女色，遂不能自持而身犯淫行。为了制止淫念的生起，平时即应谨慎，不要亲近整日荒于嬉、追逐声

色的邪友。更不可随人进入酒家、茶馆、舞厅、色情按摩、妓院等引人思淫的邪地。因为一近邪友，那端身守正的益友，就会日益被疏远。而常与邪友接近，自然会渐渐被染引诱，终致心为所动而随邪友之行。至于引人思淫的邪地，若常进入，耳濡目染，心念难以克制，终致把持不定而身犯邪淫，及至醒悟已追悔莫及。”

邪淫十二害

一、害人伦—男女各有配偶，这是一定的伦常。如果好淫而乱了他人夫妻之伦，致使人夫妻反目，情义破裂，这是披毛带尾的禽兽行为，生为万物之灵的人，岂可有此罪行呢？

二、害名节—妇女一生大事，最重名节，如被人淫乱，必失节败名，而遗羞后世，永受人耻笑。

三、害名声—男女偷情，不管做得如何机密，总有被人发觉的一天，一被传开，必臭名远播，受人谈笑辱骂。

四、害门风—妇女和人有私情，若被人发觉，不但自己受人耻笑，连父母公婆，丈夫及兄弟姊妹，甚至子女孙媳等一门同感羞辱，永难抬头。

五、害生命—或妇女受骗以致失节，羞愧气郁而死。或是丈夫因妻与人有染，气愤致死。或妇人恋奸而谋杀其夫。或奸情被丈夫或父母所知，因而怒杀其妻或其女。或奸夫为其追杀，或被不幸之众打死。或贫女被淫，被妒妇发觉，百般用计折磨，致被置于死地。为贪片刻之欢而带来杀身之厄，思之令人惊惧！

六、害风俗—邻里中有廉耻丧尽，人面兽心的淫徒，愚人看了引为榜样，而朋比为奸。故邪淫一事，最足伤风败俗。这种恶习若不能转移，天灾人祸必定随时降临，好淫之徒定难逃劫数。

七、害心术—淫念一生，种种恶念都生。以致恶行昭彰身受恶报。

八、害阴骘—骘是定说，上天冥冥中有安定人的道理，那就是本善的性，和做人的根源。如淫乱了伦常之道，败德丧行，伤天地、灭良心，截断了阴骘之理，便会使一生福分尽被天削，子夭孙绝，潦倒终生。

九、害名利—天地诸神，无时不随身察人善恶。若犯邪淫，天地必不能容。即是命该富贵也要被削夺，何况那没有福分而犯淫乱的人，恐将事发而祸随至。

十、害寿命—鬼神剥夺人寿命，以淫恶为最。况因好淫而欲火焚烧，精神耗损，骨髓枯竭。又或淫乱被发觉，致惊恐死，或淫欲过度致患劳瘵死，或生毒疮而致死。故犯邪淫者，必不能寿终正寝，而是死于意外的。

十一、害祖先—祖先相传的血脉，因有不孝子孙的淫恶，致使福分削尽。从此败家声，甚或绝后嗣，断了祖先的香烟，致让阴间的祖先当作饿鬼。因犯淫行而累及祖先，岂能令祖先不恨呢！

十二、害妻子—佛经说：“无有子息，乱人妻故。妻女淫乱，乱人女故”。因此冥冥中，上天总是安排邪淫之徒的妻女去还债，并且又绝其后嗣。

戒邪淫十三法

介绍 13 种最适合现代人的方法。平时选最适合自己的常作心理练习，在关键时会使自己警醒，从而躲过危险，抵御住诱惑，保护好自己。

(1)、念惧恶法：万恶淫为首，邪淫乃犯深重罪恶，而且邪淫恶业，缠累多世，不易消除，故不可邪淫。

(2)、念地狱法：邪淫障碍光明心，乃堕入地狱、恶鬼、畜牲三恶道受苦受难的原因，故不可邪淫。

(3)、念前途法：邪淫最损阴德，容易折减福寿禄，导致前途暗淡，为前途计，绝不可邪淫。

(4)、念身病法：邪淫会招来许多可怕孽病，例如艾滋病、梅毒、疹毒、疮瘤毒等，一旦缠身，难救可怕，故不可邪淫。

(5)、念报应法：经营色情行业或身犯奸淫，会危害别人的名节生命身体，乃受冤魂惨烈附身、及地狱严刑报应。故绝对不可经营淫业，绝不可身犯奸淫。

(6)、立即说“不要”法：出门在外，尽量把握时间，提前回家。如果不得已，投宿饭店、旅舍、宾馆时，一定要拒绝应召小姐，必须毫不迟疑的、立刻的说不要，以免一念之差，害自己败德丧行、痛悔终身。

(7)、不近不入避开法：现今社会充斥著挂羊头卖狗肉的变相色情行业，这些行业名目相当多，都满布色情陷阱，读者们绝对不可好奇进入。无知而入，必将失足于淫海漩涡，成千古之恨，悔之莫及。但愿家长们都能够先告诫子女，读者们也能劝诫朋友，对以上色

情场所,不可近! 不可入! 绝对要避开! 祸福只一念间,愿读者们慎重三思!

(8)、想自己家人,将心比心法:引起自己淫欲的对象如果是女相时,可以把对方想像成是自己家中的母亲、姊妹、女儿;如果是男相时,就把对方想像成是自己家中的父亲、兄弟、儿子。将一切男女,想成是自己家人,尊重对待。则将心比心,淫念即除,内心便能清净。

(9)、不看不谈法:戒淫先戒心,戒心先戒目。眼睛不看美色,不看为净。嘴巴不谈淫色,不谈为净。让心口目远离诱因,则渐得清净。有他人谈时,应马上岔开话题,如做不到则应立即离开。

(10)、观想腐尸清心法:见外色而心生淫念时,立刻闭目,观想对方死亡的惨相,脸肉腐臭流脓,全身皮肤疮痘溃烂,很多蛆虫在身体中钻行爬动,十分可怕! 此刻欲火全消,内心清净。

(11)、念无常法:常念生命短暂,人生无常,有如朝露有如闪电,一瞬即逝。再好的美色,转眼亦会老死,只留臭骨一堆。美色人生,其实只是梦幻泡影的假相,绝不可执著,绝不能认假为真。

(12)、忏悔发愿法:淫念重的人,常会感到戒淫不易,此时,必须每日至少一次,在佛菩萨或圣贤像前忏悔前世至今世的业障,如果不方便,面对天空,向空中诸佛神圣,合掌忏悔亦可。忏悔后,并真心发清净愿,内心默念:“愿我尽形寿,乃至生生世世,不犯任何邪淫的行为,不起任何邪淫的心念;愿我尽形寿,乃至生生世世,常生清净心、常存清净念、常行清净行。”忏悔发愿,只要能真心诚意,对戒淫定然有效。笔者本身很惭愧,以往睡梦中偶会犯淫,故于每晚睡前,都会发清净愿,深觉有效。敬此提供出来,供读者们参考应用。

(13)、念佛行善并重法:如果您觉得前十二种方法,对您戒除邪淫的效果上,依然无法彻底戒除。也万不可自暴自弃,请常念圣号,祈求南无观世音菩萨护佑加被。佛经上有说:“若有众生,多于淫欲,常念恭敬观世音菩萨,使得离欲。”圣号若能每日常念,效果定会彰显。此外也须力行善事,广积阴德。相信只要您下大决心、以大毅力持之有恒,随著您的努力,日积月累,戒淫的功效将越来越好,内心也愈来愈清净。最后,一定能完全彻底的戒除恶习。念圣号,祈求南无观世音菩萨护佑加被,反复循环诵念不已。三种念法:闭口默念;动口动舌不出声;出声念。三种方法没有差别,选自己

最适合的即可。最重要是诚心。心诚最有效。

高僧普劝戒淫篇

一、紫柏尊者

奇男子，须割爱。爱不割，则堕软暖魔网矣！

二、印光大师

若当临命终时，一心念南无阿弥陀佛，以此至诚念佛之心，必定感佛大发慈悲，亲垂接引。大家轮班助念佛号时，若见悲痛哭泣，则情爱心生，佛念便息矣。随情爱心去，以致生生世世，不得解脱，欲生西方，万无有一也。

淫念一生，诸念皆起。邪缘未凑，生幻妄心。勾引无计，生机械心。少有阻碍，生瞋恨心。欲情颠倒，生贪着心。

羨人之有，生妒毒心。夺人之爱，生杀害心。种种恶业，从此而起，故曰：「万恶淫为首。」今欲断除此病，当自起念始，截断病根。

凡人不必常近女色，只此独居时辗转一念，遂足丧其生而有余。

三、虚云老和尚

《楞严》一经由阿难发起作我们的模范。全经着重说一「淫」字，由这「淫」字，说出很多文章来。

《圆觉经》说：「一切众生从无始来，由有种种恩爱贪欲，故有轮回。若诸世界，一切种性，卵生、胎生、湿生、化生，皆因淫欲而正性命。当知轮回，爱为根本」，所以说：「三界轮回淫为本，六道往还爱为基」。

四、来果禅师

要知身为淫本。防淫如防火，防爱如防贼；火不防既成灰烬，贼不防悉为贼有。

无始劫来攀情扯爱，极恶深交，致使改头换面不知凡几，直到今天再随情欲转去，辜负佛祖父母师长，何脸见人？

五、宝静大师

古今多少英雄汉，谁不于此茫茫欲海中，为恩爱奴，作色情魔？所谓：「汝爱我心，我怜汝色」。恩爱绸缪，旷劫相缠，无有了期。悲夫！色欲之害人，实甚于猛兽横流，吾侪凡夫，应当猛省而讨斥之。

世无无因之果，果必有因。如桃树由桃核而来，现在生死，由贪欲而生，吾人最初受生，亦由一念爱心而来，纳想为胎，流爱成种。

吾人来世如何，不必问他人，问自心便知。吾等现须看破一切，

断去贪欲，切不可被其所迷，于无量劫中为恩爱奴。

六、慈舟大师

杀我、盗我、骗我者，作随缘消旧业想。唯有「淫」，是不能作随缘消旧业想的，这个业是不能随缘消业的。别的戒自不犯，他犯只是片面的。淫戒，我淫他（她），他（她）也淫我，双方犯戒，这个因果无有了期定规，要从此一刀两断，绝对不淫才好。

《楞严经》云：「汝爱我心，我怜汝色，以是因缘，经百千劫，常在缠缚。」假如学佛法不划清道路，就不能了生脱死。望大家念念之间，念兹在兹，将生死斩断两截，精进勇猛的修行。

七、广钦老和尚

如果情执不断，嘴里念佛，念念还是堕娑婆。如果恳切至诚放下万缘，那么一念之间便能到西方。万缘牵扯，割舍不下，那么百年万年还是在三界内。

我们这里能看到十方人，形形色色，双双对对。年轻出家众爱情惜别之念较重，看到情侣时，若被环境所转，对他们生起羡慕之心，则是没有道心。若认为他们这样下去会堕落的，才是有道心。

邪淫因果公案 — 益西彭措堪布讲授

先讲一则乱伦遭报的真实事例。事件发生在一九三一年四月二十二日，当年曾轰动一时。贵州铜仁县，有位叫翟光远的人，年将耳顺，可是老而无耻，见侄媳钱氏年轻貌美，竟忘记自己是叔公长辈，时时勾引，日久成奸。

两人的奸情一次被翟嫂常氏撞见了，两人大为恐惧，因为事情如果传扬出去，势必会遭到族中长辈的严厉惩罚。恐惧之下，他们竟发了狠心，买来毒药，放在常氏的食物中，把常氏毒死，借以灭口。

常氏儿女见母亲惨死，觉得翟光远嫌疑很大，就追问翟光远，但翟光远坚决否认，而且对天发誓说：“我如果做出这种丧尽天良之事，上天有眼，一定会遭雷击。”

同年五月一日的下午，天空乌云密布，电光闪闪，雷声隆隆，忽然一声霹雳巨响，把翟家的屋顶打成一个大洞。雨过之后，人们进入翟家，看到翟光远和钱氏都被雷击倒，躺卧在地上。钱氏已经死去，翟光远还能说话，他呻吟哀哭地说：“我和侄媳乱伦，犯下大罪，

嫂嫂发觉奸情之后,又将她毒死,这样罪大恶极,所以遭受雷击,死后我要和钱氏一同投胎到邻居石家作牛。”说完立刻死去。

说来也奇怪,邻居石家的母牛,果真产了一头小黄牛,竟是一头具有雌雄两性的阴阳牛,小牛阴部具有雄性生殖器,应当是雄牛,可是臀部另有一个头,眼耳口鼻俱全,下垂于臀后,如果把臀部下垂的小头抬起,又可以发现雌性的两乳和阴户,是这样一头罕见的怪牛。最奇怪的是,人们叫它翟光远,或者讲它生前与侄媳乱伦之事,怪牛禁不住泪如雨下,低头表示忏悔。

如《感应篇汇编》所说,万恶淫为首,淫心一生起,种种恶都会随之而来,翟光远在邪缘未凑之时,生幻妄心,在欲情颠倒之时,生贪著心,在受阻碍之时,害怕人知,生杀害心,生覆藏心,说狂妄语,真正是“廉耻丧尽,伦理全亏,种种恶业从此生,种种善念从此消。”

从这个案例可以看到乱伦的恶相,本来男女以自己的业缘,各有配偶,这是天定的伦,不可以乱,乱了就和披毛戴角的禽兽无别。翟光远以邪淫心乱了一家的伦常,他乱了自己夫妻的伦,也乱了侄儿夫妻的伦,不仅乱了夫妻一伦,连带兄弟、叔侄、父子、母子的伦都乱了。这样伤天理、灭良心,当然是要堕入恶道。

《萨遮尼乾子经》说:“自妻不生足,好淫他妇女,是人无惭愧,常被世呵责,现在未来世,受苦及打缚,舍身生地狱,受苦常无乐。”

《感应篇说定》中记载:

晋江许兆馨,一天去福宁州拜见本房的座师,偶经一座尼姑庵,当时对一位年少的尼姑生起了贪心,挑逗不从,就对她强暴。第二天许兆馨无故发狂,自咬舌头,把舌头咬成两段而死。这只是现世的花报,后世果报必在地狱。所以,染污亲人、尊长、僧尼净众,罪过极其严重,决定是堕落无间地狱,被屠割烧磨,没有片刻止息的机会,这个世界毁坏还需要转至他方世界的地狱之中,他方世界坏了,又要转生他方。《地藏经》说:“若有众生,玷污僧尼,当堕无间地狱,千万亿劫,求出无期。”

《安士全书》记载:

康熙某年的冬季,南京有位工某,在舟山旅居时,和卖面人的妻子私通,卖面人发现后,全家都搬到其他村庄回避。

时间不久,工某也搬来了。一天夜晚,卖面人回家,隐约听到屋内有窃窃私语之声,便悄悄开门,取出面刀在黑暗中向工某脑袋

砍去，正好砍中。他认为工某已死，就把他连人带被捆在一起，塞在床下，然后去邻居家借火，等他回来时，工某已不知去向。

第二天有人来报告，在某地荻苇中发现一具死尸，血流满身，外裹一床湿棉被，已冰冻成胶，仔细察看，就是工某，陈尸之处离村庄约一里远，中间隔着一条大河。工某逃生裹着棉被渡河，冰水进入头部，悲惨死去。

看了这则公案，我们都会感觉，工某死得悲惨。人没有因果报应的观念，确实是很可怜，为了片刻欢娱，换来的是：头部被面刀砍破，在冰河中感受彻骨寒苦，最后暴尸于荒野，成为永久的羞耻。假如知道邪淫的结果是这样惨痛，工某也不愿意把自己送上这条绝路，但是没有佛法的智慧，人们都是以愚痴引火自焚而已。这还仅是现世报应，从长远果报来看，痛苦的深度、时间和种类远不止于此。我们看佛在经中怎样开示邪淫的果报：

下面是《感应篇汇编》中的事例：

明朝的吕青平日喜谈淫秽之事，偷看妇女。三十岁时，家境贫穷，两个儿子相继死去。有一天，他忽然暴死，见到祖父怒目对他说：“祖上两代积德行善，到你这里本来该发巨万资财，没想到你贪溺美色，以口眼造业，福德都快折尽了，我怕你真的去犯邪淫的恶事，那我们吕家的香火就无指望了，所以我恳求阎王提你到阴府来看看，你才会知道其中的利害。”吕青说：“我听说奸淫他人妻女会得绝后的报应，我正是害怕遭此报应，所以才一直未犯啊。”

旁边一位冥官说：“何止是绝后？如果有女子来勾引你，你顺从而不拒绝，这只要有绝后的报应。如果是引诱逼迫女子者，屡屡再犯者，破坏他人妻女者，堕胎者，杀死丈夫者，那是何等罪恶，果报又何止是绝后！对邪淫这条罪，阳间法律处分太宽，阴间法律却极其严厉，人一动淫念，三尸神就会自首，灶君和城隍就会向上如实地奏明，如果他们隐匿或是漏掉不报，就是犯大过。你看看今天的发落，就会知道的。”

过了一会儿，鬼卒们带着许多犯邪淫的人来到殿前，他们都披枷带锁跪在地上，阎王厉声吩咐：“某人变为乞丐疯颠作哑巴，某人变为娼妓、瞎眼，某人两世作牛，某人十世作猪。”阎王这样吩咐完毕之后，鬼卒就把他们押出去投胎。吕青亲眼目睹，吓得毛骨悚然。

冥官又对他说：“还有比这更严重的，你万不可贪著片刻欢娱，

丧失人身，应当避色如避箭一样，刻文劝化世人啊。”不久，阎王就把吕青放回。吕青刻印《游冥录》一万张，用以警醒世人，以后他尽力地行善。到了四十岁时，连生二子，而且家财万贯，非常富有，他也就远离尘嚣往南海修道去了。

吕青去阴府前后，有很大的不同，前面是肆意以口眼造淫业，非常放荡，后面尽力行善，劝化世人。是什么促使他发生这样大的改变呢？就是真正认识了邪淫的过患。他在阴府亲眼看见，起大恐惧心，所以能遮止过去的恶习。如果能学好因果，相信善恶的苦乐报应，那就一定会改恶向善，这是我们内心法尔的规律。有些人会问：为什么这是法尔规律呢？因为你内心的愿望是只想要安乐，不想要痛苦，如果真信以恶业感召痛苦，还愿让恶业发展吗？真信以善业感召安乐，还会不努力行善吗？所以这是心上必然会引起反应。一旦对业果生起胜解信，这是引发一切无苦安乐的根本。

对于邪淫的意乐，有人会觉得：心里想一想没有罪吧！实际上邪念一动，就是罪业。下面看《感应篇例证》中的例子：

贵溪有位书生叫宋不吝，十五岁时入学，才学出众，但是屡次考试不中，他想自己一生没作过大恶事，为什么这样潦倒，就请张真人代写一篇表章，看一下天榜。这位张真人能上天，他到天门时，听神说：“这人本应有功名，因与婢子私通，所以功名被削去。”真人回来告诉他，他说没有此事，又写文为自己申辩。神批复说：“虽无其事，实有其心。”宋生知道后，惭愧、后悔莫及，因为他年轻时见婢子貌美，偶尔动过一念邪心。

《寿康宝鉴》上说：徐信善和杨宏是同窗好友，他们一道去赶考，住在一家旅店当中。一天遇到一位会看相的高僧，说杨宏将来会大贵，徐信善要贫穷。当晚，杨宏偶然看见旅店有一位少女很漂亮，就想拿很多银两去向少女求欢，被徐信善严肃地劝阻了。

第二天，高僧又遇徐信善，惊讶地说：“何以一夜之间忽然生出阴骘纹，换贱相为贵相了，今后你要享大富贵。”又看杨宏的相，说你的气色不如昨天，虽然和徐都会富贵，但是名次在他后面，发榜的时候果然如此。

由以上公案可以看出，所谓动淫心没有报应，是一种断见，不是业果正见。第一则公案中，宋不吝没有构成邪淫的事实，已经造下意业，如果以这个意业既不会增福，也不会消福，那是所作落空

亡,但这无法成立,世上没有作用是零的业。实际表明,淫心消福很大,宋不吝本来福薄,一念邪淫,使他功名消尽。第二个公案显示出,凡是有念,必在罪福之中,恶念是罪,善念是福,徐生一念止淫,转贫贱为富贵,杨生一念邪淫,转富贵为贫贱,这就是业决定之理。一夜之间,两人的面相就有很大的改变。凡人心粗,不大体会,高僧是明眼人,一看就清楚,所以不能认为起心动念对相续没有影响,而是影响很大,这是业增长广大之理。我们一天当中有无数念头,念念在福德上都有加减乘除,不是死的,所以懂得念念调整为善心,极为重要。

——摘自益西彭措堪布《菩提道次第广论讲记(三)》

邪淫者有如下十大不如意果报

万恶淫为首,此言不虚。举要言之,邪淫者有如下十大不如意果报:

一、耗损身体

这是邪淫者最能亲身体会到的恶报。邪淫者,亏损精元,掏空身体,必定导致体弱多病,出现种种不如意事。如身体消瘦,皮肤粗糙,白发增多,掉发严重,腰酸背疼,手脚冰凉,畏寒怕冷,常出虚汗,呼吸不畅,视力下降,空乏无力,未老先衰,甚至恶病缠身,痛苦无极,烦恼无量,生不如死。所以,万不可邪淫!

二、降低智商

无论你曾经智商多么高,一旦染上邪淫恶习,必定会让你从天才堕落为一个蠢才。邪淫损耗一个人的精气神,使人的观察力、思维力、记忆力、应变力、领悟力等等统统下降。邪淫等同禽兽,甚至禽兽不如。经书有言,愚痴无智者会堕入畜生道。可见,邪淫者,获得人身,却与禽兽之行无异,那么智商下降也就是必然的了。智商下降,实乃可耻之事,所以,万不可邪淫!

三、资财耗散

邪淫者,已拥有的财富,将很快耗光,命中本该拥有而未得的财富将会被剥夺。总之,犯邪淫者,如不及早悔改,那么,无论你上辈子修了多大福分,今生都会在贫穷困苦中度过余生--这恐怕是一个注定了的下场。所以,万不可邪淫!

四、霉运连连

升学有考运，发财有财运，升官有官运。邪淫者，想做到吉星高照，好运相伴，万事如意？免谈。邪淫让人霉运连连，考试的名落孙山，连考不中；做生意的经营惨淡，严重者倾家荡产，债台高筑；当官的不但升不了迁，搞不好还要身败名裂，锒铛入狱。所以，万不可邪淫！

五、前途黯淡

色关不过，何谈前途？想在当今强手如林、机遇难得的社会里实现理想，得靠体力、脑力、努力与人品。犯邪淫者，体力与智力双线下降，萎靡不振，人品又低劣，何以安身立命？恐怕糊口都难，更别提什么前途了。所以，万不可邪淫！

六、名声不佳

邪淫者，很难拥有好名声。邪淫的事，为人不耻。邪淫者一般不会跟人去炫耀自己的邪行，相反都是偷偷摸摸、遮遮掩掩，就怕秽行暴露，污损自己的名声，为众人所鄙夷。可是，“世上没有不透风的墙”，“若要人不知，除非己莫为”，更何况“举头三尺有神明”，自欺欺人的事还是不做为妙。“人活一张脸，树活一张皮”，名声搞臭了，日子也就不好过了，所以，万不可邪淫！

七、婚姻不顺

经言，邪淫者，妻不贞良。犯邪淫者，难觅佳偶。即使找到一个，也非心慈面善、忠贞善良之辈。结婚之后，他(她)可能会跟你两天一小吵，三天一大吵，叫你不得安生，苦不堪言。此外，他(她)还可能给你戴绿帽子，让你蒙受羞辱，为人耻笑。总之，对邪淫者而言，婚后的生活将是一种活受罪，无幸福可言。所以，万不可邪淫！

八、父母蒙羞

邪淫的事，一旦败露，父母必定也受牵累，蒙受羞辱。父母会在亲属、邻居面前抬不起头，而众人也会在父母的背后戳戳点点，窃窃笑语。这一切，都源于子女的不检点，实在是一种大不孝。即便邪行没有败露，由于犯邪淫而导致的一切恶果，也必定会波及到父母的生活（如考试失利令父母失望，财运不佳无法赡养父母等等）。所以，万不可邪淫！

九、连累子孙

人们常说，祖上积德，可以福荫子孙。邪淫是损德之行，邪淫者自己的福德都耗不起，更别提给子孙后代积德了。文昌帝君有云：“绝嗣之坟墓，无非好色狂徒；妓女之祖宗，尽是贪花浪子”。邪淫者，后代可能也放荡不洁，好色贪淫，令父母蒙羞；当然，还有更严重的果报，便是绝嗣，即断子绝孙。所以，万不可邪淫！

十、死入地狱

经云，邪淫者，命终三途。犯邪淫而不改者，死后将进入三恶道(畜生、饿鬼、地狱)受报。堕入地狱，必受无量苦。卧滚烫的铁床，抱烧红的铜柱，饮沸铜镬汤，种种苦患，不可称说，千生万死，循环受报。到那时，邪淫的虚幻、短暂之“乐”，安在哉？！到那时，独受其殃，悔复何及？！所以，万不可邪淫！

普愿众生皆能不犯邪淫，阿弥陀佛！

邪淫最直接的报应 — 卑微、 下贱，处处受人欺负

亲，邪淫之人必定：面目丑陋、低贱卑劣、不被人重视、处处遭人呵斥、处处受人排挤、处处被刁难、人人皆敢欺负、做事情慌乱不堪、说话总是逻辑不清，办事总是费力不讨好！

以上种种，向你描绘了一个由于邪淫导致下贱卑微的可怜家伙的嘴脸。呵呵，我曾经就是这样，你呢？有没有反省自己？

请千万记得--邪淫最直接的报应，就是成为一个不择不扣的一下贱人！这个果报说实话太可怕了，老人们常讲：人有脸、树有皮！我们人生在世活的就是一个最基本的自尊、脸面问题。而且，不光是你为了尊严而生活，你的后面还有你的父、母亲，还有的妻子儿女！他们都因你而活的有尊严，我想这在某种意义上也可以讲是我们人生的一个意义！而邪淫最直接最残酷的报应就是--让你永远活的低人一等！亲，这句话我们说起来轻松，可是现实生活中，你仔细咀嚼它的滋味，简直苦死了！回忆曾经的自己，徘徊在社会的最底层，拿最微薄的工资，裤兜里永远不超过 20 元人民币，在公司永远做着别人不愿意干推给你的垃圾工作，明明心里不愿意却没有勇气说：不！因为气场太差了，不敢和人争，不敢拒绝人！但忍气吞声、忍辱负重的结果并不能带来好人缘，不改邪淫恶习，

依旧是人人可欺、处处受侮辱的可怜虫！这样的人，这样的日子！真是度日如年！再想想过年回家，亲戚们那鄙夷的目光，不屑一顾的表情，是啊！谁会看得起一个所谓大学毕业却老是不停换工作，朝不保夕，没有房子、车子、女朋友的大龄猥亵“吊丝男”呢？过年回家一家人坐在一起，一定是如坐针毡，一言不发！没啥可说的啊，一年时间就的邪淫了，有什么成果好意思讲给别人听，一个人默默无闻低头吃饭！可怜你的父母跟着你脸上无光啊！只能看着人家亲戚们得意洋洋的夸赞自己的孩子如何谋得高薪职业，如何交得漂亮女友！你爹妈此刻的感受，你想过吗？

同学聚会之时，有的人意气风发、高谈阔论，有的人西装革履、风流倜傥，你呢？一脸衰样，说话都结结巴巴，语无伦次！别人问你：在哪里高就，你都不好意思开口！（一个 10 来人的小私企谁知道啊？）最终，只能看着人家红火热闹，你像个局外人一样陪着！憋屈、难受、嫉妒、恨！可是该恨谁啊？谁才是害你成这样的凶手？亲，该好好想想了！邪淫让我们成为这幅德行，邪淫让我们下贱卑微到了社会的最底层！网上说：屌丝逆袭不是梦想！没错，可如果不戒邪淫！再过 100 年你也别做梦能活的像个人样！这是真话，如果你想有尊严的活在这个世界上，你想让你的挚爱亲人们因为你而骄傲的站在人前，如果你想你的儿子将来长大了因为你而骄傲！那，亲！你一定不能再邪淫了，连意淫都绝对不能再有一点点！

记住这句话：邪淫是侮辱自他最严重的行为，邪淫伤的是天地的和气！如果你想做一个尊贵的受人敬重的人，请你必须—戒邪淫！

心灵的忏悔：情执 — 迷痛 与悲觉的双刃剑

说来惭愧，从发心写这篇文章到现在已经有很长一段时间了，也不知是心里放不下什么，还是业障习气太深所至，一直拖着未写，乘今天头脑里的“无序混乱”稍有收敛之势，末学在此向各位师兄及有缘人倾吐心扉，因深受宿世习气困扰，无知及不周之处敬请体谅！

记得每次过年，亲戚们在一起吃饭的时候，常会说到我小时候是怎样怎样聪明伶俐，机智敏锐。收音机里的“西游记”故事听上几遍便可以复述得栩栩如生；电视剧里的“武打动作”看上几次也能模仿得惟妙惟肖。

能够到现在还保留在自己记忆里的“聪明”大概可以从上小学的时候开始说吧。一、二年级时我在班里的成绩始终是名列前茅，没有所谓的竞争的概念，所以那种“聪明”可以说是心性上自然流露出来的，是先天的。但是在3年级时我便有了最初感情上的所谓“萌芽的心动”吧，至今仍然可以清晰地回忆起来，当时和一位班里很漂亮的女同学同桌时，心里暗自窃喜的心态。

也就是从那时开始，一切邪淫的因缘开始慢慢成熟并逐渐影响到我的心性。先是自己无意中睡觉时偶尔身体的“快感”让我时常乐此不疲，然后是无知的父亲竟在家中大张旗鼓地放黄色录像（现在明白是自己累世邪淫所感招的恶果！），当时因我年纪尚小而不避嫌，至此罪恶的淫种在我幼小稚嫩的心灵中便遇缘发芽了，如雨后春笋般“茁壮成长”，于是便开始经常性幻想动画片里的人物，意淫女老师（记得那是我小学的语文老师，人长得不算漂亮，但很有亲和力，课讲得很好，那种意淫很明显是因“崇敬心”而生的），同学（在此真诚向她们忏悔），那时我只有十岁左右！

由于邪淫加上营养过剩，我的身体比同年的伙伴发育得更快，在小学四、五年级时便开始产生“变化”了，（即使是现在的营养条件，男孩能在小学四五年级“变化”的大概也不多吧！）于是乎，越来越多的邪淫因缘如同洪水猛兽般向我席卷而来，身体的成熟加速着邪淫之果的成熟，同时又不断感召着更加猛烈的邪淫因缘的加持，如此恶性循环，以至心性开始变得混乱无续！到四、五年级时我的成绩明显下滑，渐渐感到学习吃力，甚至有时力不从心，现在想来就是邪淫折损先天智慧与福报的原因吧！

凭借以前的基础，刚上中学时我的成绩还过得去，可是那时候，邪淫的因缘变得更为可怕，我的父亲经常把各种色情录像带“藏”在家里。一次偶尔被我翻到了，从此“潘多拉”的盒子被我打开了（听说现在有些父母以此方法对孩子进行“性教育”，实在是无知颠倒到极致了！），一个个真实活现的邪淫镜头所带来的“快感”使得我像着了魔一样“尽入其境”，隔久了不看，就如同断了“毒品”一样，

从此日益身心混沌，气色消减，锐意流失，许许多多的邪淫“并发症”渐渐出现在了正值“黄金青春”身心成型的我的身上，忧虑、焦躁、胆怯、自卑种种这些本不该属于我的东西竟然在我身心趋于成熟之际降临在我初然入世的心识之上！成绩的急速下降自不必说，在初二时考试不及格，期末成绩史无前例地跌出前十，并且开始沉迷于焦躁混乱的单相思忧虑中。在体形上也发生着“奇异”的变化，开始由原来的均匀健壮变得臃肿肥胖，甚至从那时起再也没有长过个子！在那些日子里，SY和意淫对我来说简直就是家常便饭一般，闲暇时用来“打发时间”，性起时乐于“消遣”，烦恼时欺以“宣泄”，且还时感“自得其乐”，“流连往返”！

到了上高中时，我的学习成绩已经是非常不稳定，学习的动力只有“虚荣”，而且是那种“取悦于异性”的“虚荣”！在此种动力的作用下，高二时期末还考过全年级总分榜眼的成绩（那已是我最后一次所谓的“辉煌”了）。但是那时的各科成绩已经相差很大且很不稳定，这面上看似“辉煌”的成绩已经为我高考的失败埋下了伏笔！更为可怕的是当时的心态非常混乱！并且自己已经在用尽了极力的情况下对实际能力始终自我质疑——我定性这种现象为早期的“人格分裂”！现在想来这所有的一切无不是邪淫所致！

如果说混乱无续的心性是当时我还没能主观意识到的东西，那么能够意识到的命运的变化，即初感得失悲喜的心态使我在能够记忆的人生中第一次真正意义上地感受到了命运失落的“悲苦”（就是说之前的一切变化主观上都还没有“苦受”的感觉）！标志性的一件事就是我当时落选了当届的校足球队，尽管我是有这个能力的。说这个的目的无非是想说明那时候我的SY果报已经开始成熟并开始影响我的命运了！也就是从性格上的“破坏”升级至具体事相上的“转变”了！

随之而来的自然是高考的失败！对于这个关系人生的转折点的问题，我想如果不是我邪淫导致的福报消散，命运本来还是给足了我很大的机会的，可是那时的我已经如“中毒很深”的“瘾君子”一般，甚至痴愚到高考的每一天当晚竟用SY来排泄“失眠”的压力。最终只是勉强上了一个离本地很远的西南一所普通高校的专科线！更可怜的是，由于当时我的分数还是比较高的，只是各方面运气不好，如填报志愿上的失误及当届的分数线偏高等等，家人和老

师都劝我复读一年，结果我在XY所导致的强烈扭曲的自尊心和泄而后快的失责心的驱动下拒绝了！值得讽刺的是，第二年开始，全国高校实施扩大招生，个档分数线骤然下降，一些复读的班里成绩原来远逊于我的同学都能轻松考上普通本科线，我就是这样在邪淫的“迫害”下如此可惜地多次错过了自己人生道路上如此关键的一环！至今想起，无不悲叹万千！

憧憬中学和大学生活，是青春的象牙塔，是梦想的栖息地，是诗意与激情汇聚的天堂。然而，现实对我而言却竟是邪淫果报真正开始的地方！孤独，失落，彷徨，病痛，失意，无助，这一切的一切如同噩梦般充斥着我那“曾经精心憧憬”的大学生活！使我倍感理想与现实差距的凄凉！更让我即将走入社会的身心从此蒙上了一层厚重的自卑堕落与愤俗不安的阴影！！！

短短数年的“青春时光”已经被邪淫的果报演绎成了自己刻骨铭心的“悲剧时光”！即使我现在能够静下心来提笔细述，流干了泪，熬白了头，想是也无法说尽内心的悲悔与凄憾！！！在此唯有抛腑奉劝今日正勤于憧憬此地的莘莘学子一句：想不重蹈鄙人的覆辙，不今后留憾于人生这难得一次的“青春天堂”，当从现在起戒除邪淫！！！

在这里仅把一些事相上最“不可思议”的东西说于大家。

长期以来的SY，虽然使得我心性混乱，命运蜕变，但是由于我自中学时代起就开始非常爱好体育，特别是足球运动，所以在上大学之前，体魄还是异常健壮，尽管个子不高体型也不雅。记得上高中时，我们那虽是南方，深冬气温也在0度左右，而我那时还时常只穿一件棉毛衣，外面套一件校服、夹克之类也不觉得冷，在体力上更是达到了有生以来的“最高境界”！球场上从来都是“跑不死”！（呵呵，末学现已受戒，决不敢吹牛！）

就是这样一副过硬的体质，竟然在上大学不到一个月的时候突然染上一种“怪疾”，而后便是一蹶不振，体弱多病，尤其怕寒，各种以前从未有过的“怪疾”接踵而来，苦不堪言！记得先是一次在宿舍坐着时突然感觉喉咙里有什么异物卡着，气上不来，然后到学校医院打了一星期的吊瓶（校医院当时随意诊断了一下就让我吊抗生素），由于刚上学不久，同学都不太熟，也没人照看，每天从早到晚颓然地盯着一瓶瓶抗生素后，天黑才跑到校外吃一碗蛋炒饭，

对于以往在家像“小皇帝”一样被“伺候”惯了的我还真有些不适应！这样反复地持续了数月，不但没好，反而进一步扩散到整个上呼吸道都严重感染！尤其是鼻子，以前从来是好好的，自那时起天天堵，常常打封闭，结果好两天就会堵得更厉害，经常是在梦里憋醒才知道用嘴呼吸，睡着又堵又醒，如此彻夜不安！最终发展到慢性鼻窦炎，期间还出现过连续数月的干咳，牙疼、胸闷、肺热、腹泻、高烧，无一不折磨得我死去活来，令初离父母、身处异乡求学的我如同陷于地狱一般！

由于我母亲在医院工作，所以每次来学校之前就给我准备一大箱子药品！长期的病痛折磨令我倍加憔悴、焦躁，以至无论是学业还是人际关系都“一踏糊涂”！最可怕的是从上呼吸道稍有好转起，胸口处便开始出现一种“异样”的“压迫”感，吸气吸不到底，呼气气不能全上来，尤其天气变化时，感觉更为强烈！最重的一次竟然上医院挂了氧气瓶！！！

这种情况也折磨得家人，尤其是母亲日日不安，暑假期间特意带我上北京各大医院检查！说来也怪，如此严重的症状在各种现代医学仪器的检测下却没有任何问题！以至母亲常说我是“心里作用”。可是现在想来这样的“胸闷”状况在那时只是“偶尔”停止过半个学期！那是一次我坐火车去学校时，由于体弱，母亲特意给我买了卧铺，期间硬座车厢有一老婆婆带着她年幼的孙女，由于那小女孩被开水烫伤了腿而被列车员安排到了人员相对宽松的卧铺车厢休息。当时我见她们十分可怜，就主动把自己的铺位让给她们晚上休息，而我白天才躺躺。

说来也怪，那时不也不懂什么因果，只是无意间的一件善举竟然换来了那半个学期的短暂“安宁”！所以，我更坚信那种“胀闷”感决不是什么“神经作用”，因为清楚地记得那半个学期是实实在在“完全恢复”的！直到那半个学期结束回到家后又开始了，一直延续到我毕业回家数年，甚至至今仍然有感觉。所以母亲听人说的“水土不服”一说我觉得也难以成立！

总之，至今我都还没有恢复到高中时候的那种呼吸畅快、游刃有余的感觉！甚至那半个学期的“安宁”感，只是现在习以为常罢了！

这就是我由于邪淫所感召的种种报应，希望看到我发忏悔之

心所写的这篇文章,能够给正在戒除淫欲的各位朋友一些借鉴,以便早日脱离淫欲苦海!

一次偶遇夺取三口之家的性命

高教授:

我们没有见过面,不过我在电视、报纸、杂志上多次见过您老人家,但没有机会和你说话,现在提笔给你写信,告诉你一件令人伤心的事情,请你告诉广大中青年人,千万不要嫖娼。

事情是这样发生的,我邻居有一对小夫妻,男人29岁,女人28岁,夫妻二人都姓侯,外人叫他们男侯,女侯,他们做服装生意,很发财,在市里买了个三室二厅的大楼房,生活过得美滋滋的。女侯怀孕了,他们更高兴,真是锦上添花,妻子因妊娠反应没有精力和丈夫一起去广州进货,这次男侯自己去了。

他从广州到深圳,据男侯说一下火车遇到了一个“漂亮女人”,两人搭讪上了,越说越近乎,当晚两人就一起住在酒店里,女人很干净,越看她越比自己的妻子“漂亮”,一连住了5天5夜,男侯临回来的时候,送给她500元钱。回来一个月后,他下部生了几个小疖子,过两个星期妻子阴部也生了疮,因为不疼不痒,二人都不在意,用点红霉素药膏涂了几次,疖、疮溃烂全好了。

女侯怀孕八个月了,一天下部突然流水,赶快送医院。医生检查后说:“她要早产了。”4个小时后,女侯生下一个全身脱皮,缺少后脑壳的男性死胎。医生说;“死胎是个先天性梅毒儿。”抽血化验检查,果然产妇患了“二期梅毒”。她哭了,哭得很痛,她哭儿子,更是哭自身,她哭着问丈夫,我为什么会染上这种肮脏病呢?

男侯如实的把嫖娼经过告诉了妻子,女侯气得晕了过去,下部马上大出血,医生全力抢救,她再也没有醒过来,女侯离开了人世。男侯把妻儿两具尸体送到了火葬场,他越想越难过,越想越后悔,次日 he 去防疫站抽血化验,他也患有“二期梅毒”。

男侯万分悲痛,第三天他扭开煤气罐的活塞,自杀了。七天后才被邻居发现,他的尸体已开始腐烂了。

高教授希望您告诉大家,悲剧来源于嫖娼、梅毒,就是梅毒夺取了他三口之家的生命。希望能唤起人们洁身自爱,再不去嫖娼。

最后祝工作顺利
一个爱管闲事的人:某某

附:梅毒是“梅毒螺旋体”感染的一种常见的传染性很强的慢性疾病,俗称“杨梅疮”、“花柳病”等,为性传播疾病的一种。娼妓是最大的传染源,潜伏期为3~4周,感染后轻者给患者带来痛苦,重者可致残废甚至死亡。

梅毒分后天性梅毒和先天性梅毒两种。孕妇若一旦被感染,其血中的梅毒螺旋体可以通过胎盘而侵犯胎儿的血行使胎儿患病,这种梅毒叫“胎传梅毒”,又叫“先天性梅毒”。

胎儿感染梅毒后,依传染的轻重不同而发生不同的病理变化,严重者可致流产、早产、死胎、死产或分娩先天梅毒儿。分娩后可存活,但早晚会出梅毒症状。此种患儿若不及时治疗或治疗不当,可严重影响其健康,还可造成肢体残疾或智力低下,死亡率也较高。

一个东北大汉的邪淫忏悔

这是一段既灰暗又令人作呕的经历,因为那是难言的耻辱和深深的伤痛。可是我必须要把它展示给大家,因为我觉得这是我义不容辞的责任。

我出生于六十年代末期,很小的时候就对女孩感兴趣。伴随着年龄的增长这种兴趣也在不断的膨胀。大概十四五岁就有强烈的性幻想产生,而且这种幻象像恶魔一样缠绕不去。在那个比较封闭的时期,你看不到坦胸露背的女人在街上走来走去,没有淫秽光碟和电视,就是电影也难得一见能勾起淫念的东西。但是我的邪淫之心并未因此而不生或是有所减轻,由此可知淫乃人之深厚习气,无有外在诱因尚且如此剧烈,何况时常能得闻淫声得见淫像,性开放得一塌糊涂的今天!不过经验告诉我,无论邪淫有多重,只要有决心和正确的方法,是完全可以戒断的,后面将详述。

我已记不清第一次手淫的确切时间,应该不会超过十五岁。本人是那种典型的东北汉子形象,体格健壮,性情豪放,而且面容俊

朗(我指的是手淫之前)。自从染上这种恶习以后,一切都发生了改变。淫欲仿佛决堤之河、脱缰之马。思淫、意淫、手淫几乎占据了生活的大部分时间,有时每天的手淫次数能超过五次。

虽然手淫能带来短暂的兴奋和快感,但在自己的内心深处十分讨厌这种恶劣的行为,曾经无数次打算戒断却从未逃脱过淫魔的魔掌!对于一个血气未刚筋骨未成的青少年怎能经得起如此狂泻,学习成绩很快就急转直下,由原来的全年级的前几名变成了落后生。终日无精打采,上课不能集中精力听讲,放学不完成作业,因频繁手淫而导致身心极度疲惫,只有依靠多睡才好一点儿。由此又演变成逃课。

特别是高中的最后两年,更是不求学业,以追求女生为乐。到头来落得个名落孙山,正应了那句古话:“天道祸淫,其报甚速”。由于父母不甘心,劝我复读,结果依旧是财名两空。本人的经济条件还可以,上学不存在经济问题,那时的学杂费也相当低廉。

经过两次的高考失败,我决定弃学上班。那时候的工作是很容易找的,很快我就在一家事业单位当上了一名技术工人,工作非常辛苦,但环境的变化并没有改变手淫的恶习,使我感到十分苦恼和无奈,戒断的决心下了不少可收效甚微。而手淫所带来的身心伤害却是巨大的。精神状态差极了,心中总是阴暗的,仿佛被一条又粗又脏而又无形的绳索紧紧捆缚着【按:比方确切,这就是业障】。再有就是容貌的变化,以前的俊朗不见了,替而带之的是面容的扭曲和满脸的青春痘以及痤疮,很多与我分别多年的朋友几乎不敢认我。不知大家是否注意过,凡是邪淫很重的人,均面色萎黄憔悴而且表情猥亵,令人心生厌恶,似乎有某种不祥的东西笼罩着全身。真是恶念刚起邪神即随之。

在染上手淫后不久又先后染上了酒瘾烟瘾和赌瘾,终于五毒俱全,也彻底变成了社会垃圾。而酒又助淫,淫又恋酒,用一句话高度概括当时我的情况就是:行尸走肉!

随着年龄的增长,逐渐到了该谈婚论嫁的时候。我的家庭条件比较富裕,父母均为国家公务人员,收入不低而且人口又少,这在我的同龄人当中是不多见的。因此并不缺女朋友,可就是婚姻难成,总是一波三折。其中有两个对象一切准备就绪马上就要完婚时却突然分手,耗费了相当可观的钱财和精力,弄得我到了谈婚

色变的程度。

工作方面也是颇多不顺,酗酒赌博经常误事,没有得到领导的重用和信任,还常常被排挤,几乎是处处不如意!但有一点需要交代给大家,尽管我相处过很多女友却从未破过任何一个人的身,有几次险情都控制住了,现在想起来实在是幸甚!

二十六岁那年认识了现在的太太,结婚之路也是相当坎坷,以至中途有几次又险些分手。结婚以后也是吵闹不断。当时婚结在父母家,婆媳不合,叔嫂不合又导致母子兄弟间的矛盾,最终大家不欢而散。我们另起炉灶,烦恼却依旧不断。

我是一个对酒精着魔的人,也就是老百姓平时说的有酒瘾的人。没有哪个女人喜欢自己丈夫喝大酒,如果遇上了并且还不打算离婚那就只有打闹度日了,而我们正是这样生活的。

俗话说;屋漏偏逢连阴雨。没有多久我们单位精简,我又下岗了,几乎同时我们怀孕五个月的孩子又流了产。总之,不如意的事十有五双。迫于生计我干起了又小又苦的买卖,因本人头脑灵活,吃苦耐劳而且口才出众,收入用于维持生活还是没有问题的。尽管生活如此劳累,可是手淫的恶习依旧没有改变,直到这时我才深深的体会到,染上一种恶习容易若是想掉是非常困难的,尤其象烟酒手淫。

人的一生要面对很多看似美好而实际凶险的诱惑,如果我们没有正确人生观或是足够的定力,走入歧途是很容易的。做生意没多久,便结识一年轻女子,并很快与之有染,此女人也不要钱就为玩,后来才知道他同时与多个男人保持着这种关系。

那种丑行干了几次以后就觉得有些不对头,先是生殖器灼热刺痛,然后有白色浊液流出,迫于面子始终不敢去医院就医。后来被太太发觉劝至医院,诊断结果是--淋病!更可怕的是太太也被我传染。

原以为婚姻走到了尽头,毕竟这种事是很难被对方接受的,但是太太却表现出相当的宽容和大度,并百般的安慰我,几乎没有什埋怨的话语,令我十分感动!经过积极的治疗,在花掉了几乎全部积蓄后,淋病得到了康复。可是因淋病引起的后遗症却缠身不去。

据医学权威证实,那个年代的淋病病毒是很脆弱的,只要及时

治疗大多效果都很好，后遗症除外。但是，现在的淋病病毒却发生了很大变化，有极强的耐药性，还伴有支原体，依原体感染等，治愈是相当困难的，引起的后遗症也非常严重。我的淋病虽愈，但整个人的免疫系统被破坏，接踵而来的后遗症更加厉害，比如前列腺炎，白塞氏病（一种严重的口腔溃疡），过敏性鼻炎，过敏性皮肤病，心率失常，听力下降（使用抗生素导致）内分泌失调，失眠健忘等等。

我得淋病以前可以说健壮如牛，连象感冒这样的小毛病都很少得。所以我真诚奉劝那些想一夜情、宿妓嫖娼的朋友们，无论兴头上有多爽，与过后的痛苦相比不过是百万分之一罢了！这还只是得个淋病，何况染上那些终生不能治愈甚至可以夺取性命的梅毒，爱滋病！慎行！慎行啊！

这种惨痛教训应该足以痛彻骨髓令人警醒了吧，遗憾的是情况并未如此。不久我借助朋友的介绍进入医药领域，这一行业很讲究吃喝玩乐，尤其在有生意发生时，觥斛交错，卡拉ok之事更是难免。由于有了前面的教训对性的谨慎程度也提高了很多。然而，酒又让这种谨慎变成无所谓，每当酒过三旬之后，性欲便被勾起，而且无法控制，就这样，我的婚外情刚结束又开始嫖娼。在此后的三年里手中所积累的资金几乎全部用于此事上，而且由于邪淫，生意惨淡，几近入不付出。在此期间淋病又一次复发，因治疗及时而愈。

所幸未传给太太，也未被太太发觉。但内心却愧疚无比。总是觉得亏欠太太的太多，但是这种愧疚感会随着酒的下肚而被冲淡甚至消失，继而一次又一次的犯错又一次次的悔恨，这样的折磨非常难以忍受，那种状况完全可以用生不如死来形容，我就是在这样状态下度过了三年！

对于自己糜烂的生活我也十分厌恶，曾多次下决心改变这种生活方式，都因决心不彻底而告失败。“这是正常人的活法吗？这样下去的结果是什么”？我常常这么问自己。一种渴望改邪归正的强烈愿望终于在那一天爆发，2001年12月15日午夜，一幕幕不堪回首的往事萦绕脑际，我感到从未有过的羞愧、悔恨、无地自容。

“自己曾经是人，现在是禽兽，我一定要把自己再变回人”！我悄悄地下床，走到冰冷的凉台面对着夜空跪了下来，用一根缝衣针在手指上深深扎了一下，血顺着针孔流到水泥地上，然后对着天空

庄严地做了下面的承诺（我当时还没有接触到佛教）“我从即刻起一定要做个好人，今生今世不饮酒，不嫖娼，不赌博，不手淫，不吸烟，求天地为证”！令我无比欣慰和自豪的是从那一刻起我开始严格履行诺言，至今已五年有余，期间从无毁犯。这是一次脱胎换骨的历程，我承认这个过程充满艰辛，也正因如此收获是巨大和不可想象的！

白酒一斤不醉，香烟每日两包，染身已二十余年，成瘾之深显而易见。戒断伊始，感觉自己的生活突然失去了太多东西，有一种手足无措之感，浑身上下无有自在处，似乎家空了，世界也空了，“这样过一辈子有什么意思呢？很多人不都在吃喝玩乐吗，我干嘛要这么苦自己”？我时常这样想，可是一想到自己的承诺悔意便渐淡了，咬着牙，一次次挺了过来。

我觉得当你决定要改变自己的那一刻起，便已大敌当前，而最大之敌恰恰是我们自己的习气！外界的诱惑是时时刻刻存在的，是否就范只需一内应罢了，而内应就是自己的习气，控制住自己的习气你就控制了一切。对自己的考验是无处不在的，而最难把握的是一些极端性场面，比方说重大节日、大型亲朋聚会、合作伙伴之间的吃喝往来，独自出门远行等。坦诚地讲，戒断的前半年几乎不敢参加什么这样那样的聚会，害怕自己挺不过去。

总是找一切借口推脱，虽有成效但总不是办法，一定有推脱不掉的时候，无奈只有硬着头皮赴宴，“开什么玩笑，你不抽烟不喝酒了，别装了，马上干一杯！”“你小子有两钱瞧不起咱哥们了，少扯别的，喝了这杯再说！”远的不说，就连自己父母都不相信我能做到，因为他们知道烟酒对于我来说如同生命，以前他们常说“你要能戒烟酒，我们能戒饭！”因此一席之间倒酒递烟者无有间断，这个时候除了忍耐就是忍耐，解释是徒劳的。席间是很尴尬的，但如果能坚持过来，感觉无疑于打一场胜仗。有时为了让生意关系户满意不得不跟客户踏进ok厅等一些风月场所，为不让客户扫兴自己也得找个小姐作陪，但除了小唱两首外决不动其身，待客户们尽兽欲后一同离去。在这种场合坚持过来以后，你的自信心会得到极大提升，感觉应该象打了一场特大胜仗，象以上的这样做法运用几次后，那些酒肉糜烂的朋友就再也不会来找你了，自然就从恶友中解脱了。

还有独自一人时也是相当危险的，本人因生意关系常出门在外，所住皆是高档宾馆（戒断后经济状况有极大改善），当然免不了有小姐招嫖的电话骚扰，虽也欲火焚身，但都被我控制住了。我为什么现在能抵挡住诱惑而过去不能呢？我常这样问自己，得出的结论是——源于不饮酒！所以我认为要戒邪淫先戒酒，酒若不戒无有是处。佛把酒列入最基本的五戒之中，足见其厉害！【版主按：酒为遮戒，因为它能助发各种恶习】

戒除一种染身多年的习惯是很困难的，在我戒酒的五年里感触颇深，当然正因为难才显得可贵。我愿把戒酒的一点儿经验和感受说出来，供养给饱受酒精折磨的朋友们。每当我看到，听到，嗅到乃至想到酒，口水便会情不自禁的从舌下涌出，其势甚猛，犹如口渴之人想到山楂杨梅一般，我非常清楚自己对酒的依赖已深入骨髓，若不经过一番大折磨和大毅力是无法戒除的，所以我有与酒做长期抗争的准备。每次因思恋酒的甘美而产生的口水会自然而然地咽下，这毫无疑问是很正常的，但是因馋恋酒的美味而生的口水咽得越多就越发的馋酒，如果不加以控制再照此下去会抵挡不住的。

经过琢磨我使用了下面的方法，而且十分有效，至今仍在沿用，当口水产生时马上转念想“酒是这个世界上最毒的毒药，已有无数人因它而尚命，现在的口水就是以前喝下的毒酒”，没有人喜欢喝下与毒有关的东西，然后找个方便的地方吐掉，千万不要咽下，久而久之，对酒的反应会越来越迟钝，产生的口水也会很少了。如果不方便吐掉，马上把口水转念成泉水饮料类然后再咽下。

但是无论如何也不如吐掉效果好。因酒而产生的口水尽管不是酒但长期下咽会发生意识上的积累，使你对酒的依恋非但不能减轻，反而会加重。其实我们这个世界上的男人很多都是非常优秀的，是酒精把他们的优秀泡成了铁锈，岂不可悲！这样的人我们每个人身边都有。每当看到有人在痛饮之时，千万莫生羡慕之意，想想他们酒后的丑态，你离酒就会越来越远了！

如果我们把酒戒持牢了，戒邪淫会变得容易许多，用现代的话讲，我们的冲动指数会大大下降，理性也会越来越强。用修行的话说，定力将得到提高！我是2005年才接触到佛教的，通过拜读一些大德讲解的佛经明白了许多道理和人生真相，身心受到了前所

未有的震撼。在此之前我戒烟酒邪淫等一直采用压制法，即不敢看美女也不敢视听新潮电视剧。虽有效果但很辛苦。

我从佛教典籍中看到许多对治邪淫的办法并采用过，依我经验，印光老法师传授的观法极其见效，淫念或淫境现前时，马上联想--女人的生殖器伸出一张着血盆大口的巨蛇或鳄鱼等极恐怖之动物，口露尖牙，吐着长舌，直奔我们阴茎而来，马上淫念顿消，即刻清凉，屡试屡验。千万不要意淫已毕方想起此恐状，那就迟了。因为我们已造业成功并存入了八识田中。据佛讲，人类八识田中这种东西无边无量，若有形体的话尽虚空都装不下，而且这些种子遇到因缘便开花结果，使我们自受其报。

地藏王菩萨在《地藏菩萨本愿经》中这样讲：“世尊，我观阎浮提众生起心动念无不是业”。想一想都会造业，更何况身临其境拎刀上阵。想来甚是可怕，如此看来我们起心动念一定要极其小心谨慎！禅宗祖师说“不怕念起，就怕觉迟”。也是告诉我们收心念要趁早，不要跑了十万八千里才想起回头那就晚了。压制不如将淫念转化掉可取，转换不一定每次都能成功，尤其是在刚开始的时候，一定要尽可能把淫念降到最低，渐渐的就会定力大增。

当然，我们还可以念阿弥陀佛或观世音菩萨的圣号来转换淫念，效果也是非常好的。如果我们的淫欲心特重，可以在网上输入并阅读《风月场所之恐怖》，本文从宗教和科学等多方面阐述了邪淫的危害，有理有据令人震撼。我还觉得要戒邪淫，还应该端正自己的快乐取向。也就是说，大多数人把行淫视为一种至高的快乐来追求，如果不转变这种观念的话，这样的人戒起来要付出更多的辛苦。在淫魔猖獗的今天，戒邪淫的確是很困难的，但是为了妻儿，为了自己以后的生生世世我们恐怕别无选择。

对于我们在家之人，夫妻间的正淫是没有问题的，但也要节制，否则就要影响身体健康或助长邪淫了。对于真正修行的人，佛是这样讲的，“若以淫(包括正淫)心求菩提，是人行魔业”。佛是最高的觉悟者和先知，是实语者、如语者、不诳语者，他老人家的话高低都要听的。可见淫无论正邪均非好事！我是一个淫欲心很重的人，并饱受淫火焚身的折磨。但通过戒邪淫和节制夫妻间的正淫，感触非常深，除了身体变的越来越好外，心灵也变的越来越健康了，这一点才是最重要的。虚云老和尚说：“离欲望远一分，离真我近



一分”。

戒断任何一种多年养成的恶习都是很困难的，但通过努力又是完全可以做到的。如果我们想知道自己持戒的定力到底有多大了，可以在梦中找到答案。古德说“梦中有一分定力，醒后就有十分”。从我戒烟酒邪淫至今不知做了多少与此有关的梦，前期无法自控。不过，随着时间的推移，我曾经多次拒绝过美酒，甚至多次拒绝过主动要与我行淫的女子，以上之言可表天地神明和佛菩萨，决无虚言。

但遗憾的是对于香烟我却从未有过拒绝的记录，只要有人递烟就毫不犹豫的接而吸之。我戒烟的决心和时间与酒邪淫没有两样，但对烟的抵抗能力几乎为零，直到前几天我还在梦中吸他人递来的香烟，由此可知人对烟的依赖和烟对人的危害程度是多么巨大，简直可以说是彻入骨髓中之骨髓。这还只是普通香烟，毒品就更可想而知了。许多人只知道吸烟对人身体的危害。据佛教典籍中记载，烟乃古时候魔女诅咒而生，是专门障人成道的魔品，烟也是人下三恶道的主要因素之一，决不在酒和邪淫之下。大家如果有兴趣可输入关键词查找，佛教很多论著中有非常详细的记载。

所以我真诚的奉劝那些还没有染上烟瘾的一定要永远远离，已经染上的尽早戒掉！我认为戒烟是最困难的，我们会在除睡觉外的一切时联想到它，而且身边到处都是吸烟的人，能钩起烟瘾的东西实在是太多了，对于戒烟我没有什么好的经验告诉大家，能一直挺到现在，全靠一个信念—遵守自己的承诺是我今生最重要的事，身可死，戒不可破！

佛说“末法众生持一种净戒一日一夜的功德与在极乐世界持戒一百年等同”。可见我们要持戒不犯是多么不容易。也正因为不易，所以对于我们的付出上天是不会视而不见的。我戒断大概半年左右生意就出现了转机，从原来的勉强维持到日进千元，我目前已经相当富裕，容貌的变化也是非常大的，由邪淫时的丑陋变成众人皆夸的模样，有人甚至认为我做过整容术，真是莫大的冤枉，这也正印证了那句古语“命由己定，相由心生”。当我放弃了丑恶，真善美就自然而然的显露出来了，精力也开始用到正事上，对妻子也发自内心的体贴了，也开始真正思考人生的意义和价值了。

并第一次意识到自己的肩膀上担负着家庭与社会两种永远卸

不掉的责任，不是我选择了责任，而是这种责任一直在肩却没有被承担！当我们真正承担了这种责任的时候，就再不会做危害自己、家庭和社会的事情了。而我们的责任感和遵守承诺此刻会合而为一，并成为我们自己生活的主流。这时，一个正气凛然的全新的自我就真正复活了！也许是正气足邪气消的缘故，我能明显感觉到做很多事都非常顺畅，真的仿佛有神佛相助一般。持戒对于灯红酒绿、物欲横流的末法众生来讲的确很困难，也正因为如此，我们能坚定地持而不犯，所得到的回报也是特别丰厚的！五年的时间很短暂，也并不意味着持戒就成功了，因为与欲望之间的斗争是终生的，不到生命的尽头是不能言胜的。

不过，随着持戒时间的推移我们的信心在增加，信心的增长反过来又会促进我们持戒，这样就进入了一个良性循环之中，定力也会得到极大提高！同时还会有更加惊奇的发现，以前对佛经中不懂的内容居然无师自通！这是千真万确的，对此，我的体会非常深。佛说--因戒生定，因定发慧。完全真实不虚！

戒断过程当中千万不要找破戒的理由，没有特例，护持我们的承诺和誓言要象爱护自己的生命一样，破戒就变得不可能了。

这是一个诚信缺乏、道德沦丧的社会时期，而持戒本身就是一种诚信和对道德的尊重！当持戒越来越深感应也会越来越多，在我抵御住极其难以抵抗的诱惑后，一个人独处并回想起这件事，泪水会情不自禁夺眶而出。这是感动的泪，是自豪的泪，是守住了尊严的泪。虽说男儿有泪不轻淌，然而只有我最清楚这眼泪的内涵！感动我落泪的不是别人正是我自己！我终于可以做自己的主人了，我终于打败了从前魔鬼般的自己，我不知道还有什么胜利比这更值得庆贺和骄傲，此刻的泪水仿佛是一汨汨甘泉荡涤着这颗曾经污浊的心灵，使这颗心变得纯净、坚定和塌实。我体验过财源滚滚而来的喜悦，但不及此千万分之一，决无虚言！如果大家能真诚持戒而不毁犯，到时一定会“如人饮水，冷暖自知”。

佛经说“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。无论我们做过什么错事，只要能至诚忏悔，痛改前非，是完全可以被原谅的，所谓--上天不罚悔过人！各位坚定信心吧，我们这颗心成佛尚且毫无问题，何况除去一些恶习！

我接触佛教的时间很短，只有两年左右。通过阅读一些大德

们对经典的解析和论述，使我明白了佛出世的宗旨和苦心。佛教的理论实在是太博大浩瀚了！我曾经按照佛的观点亲身实践过，尤其是六度万行之一的布施，让我受益非浅。也许大家在戒邪淫过程中会有心绪烦乱、意志力减退等现象出现，按经论的解释，是我们往昔业力现前的缘故，只要能积极消业就会有所好转。

依我的经验，可以选择放生和多行善事等方法，尤以放生消业最为迅速，佛的很多经论中都谈到了放生的重要性。我的放生感应很多，效果也特别的好，就不一一复述了，大家一试便知。有关放生的简单仪轨和注意事项，放生网站多有论述。当然如果我们能树立正确的布施观，我的意思是说，在我们布施财物或放生之时，不图名利、不图回报而且发心广大的话，效果会更加令人不可思议！

太太曾经这样问我：“你这么年轻，就给自己定下了那么多的清规戒律，不觉得太亏自己了吗？你这么做到底想要得到什么呢？”我说：“这样做也许是今生亏了自己，如果不这样做就是生生世世亏自己。我想脱离六道轮回往生到极乐世界去，证得菩提后再度有缘众生，可是我却一点把握都没有。我不想去地狱，那里实在是太恐怖了，可我还是一点把握都没有。不过有一点我是有把握的，如果我今生能遵守诺言持戒不毁并且尽力行善的话，这颗心会变得纯洁善良，我的后半生会过得自在，塌实，问心无愧！”

我本打算年龄再大一些，持戒时间再长一些时，再把经验和感受写出来发表，以报答天地神佛之恩，可是我发现很多朋友都有着和我从前一样的苦恼和痛苦，思前想后决定把这一切写出来供养给大家，希望广大有缘的朋友们能够坚定戒邪淫的信心，通过艰苦不懈地努力沿着佛的指引前进，还自己一个美好的今生和更加美好的未来！

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今求忏悔。

愿以此功德回向给一切饱受烟酒邪淫折磨的人们，与怨亲债主们，花开见佛悟无生，极乐国中再相逢！

一个高级小姐的自白:安全套把我毁了

我将自己的经历用文字写下来,其一是刻骨铭心地检讨自己的行为;其二是劝诫和我一样的姐妹们,一定要杜绝高危性行为!希望大家在以后的日子里要更加珍爱自己。

我大学毕业后,因恋爱的失败、找工作不顺等一系列不如意的事情接连发生,让我对自己、对生活、对感情失去了信心,于是我开始放纵。最终,我做了高级陪侍,也就是高级小姐(高级妓女)。

这个职业很特殊,但很高薪,并不是每个大学毕业的女孩都能做这个的,因为不但要有高学历,还要身条好,长相漂亮,有气质,最重要的是性交的技术要好,而且性交的思想很解放。

据我所知,和我一样的女孩还有6、7个,但我们都不认识,我们只和我们的上级单独联系,到底这样的女孩在深圳有多少,我也不知道。我和这几个女孩有过合作,虽然认得但是彼此之间都很少说话,更不来往。

其实原因很简单,毕竟干这行不是件光彩的事,而且我们都是有学历的,在社会中属于那种“小资”式的女孩,如果让别人知道了我们所干的行业,也不知道会用什么眼光看待我们。至少不能让我们目前所处的这个生活范围内的人知道。

一年中,我们可能只工作几个月,这几个月挣的钱基本上就可以维持一年的开销了。我们的客人一般是某大公司的高级经理,大老板或是政府中的某高官,或是某大官的公子爷,或是外国人士,总之,都是非常有钱的人。

我是学医的,知道性传播疾病的危险后果,因此这几年的小姐生活,我对个人卫生一直很讲究,接待客人也一直坚持使用安全套,在我看来这样能够确保我不得性病,而且每年我都上医院做全面检查,以保证身体不出问题。

但是,最近我却被检查出HIV阳性,让我感到天快要崩下来了,我不敢相信,也不愿相信,更不可能相信--这种事情怎么会发生在我身上?

但是,我并没有放弃自己,我先后去了深圳、广州、北京三个地方的权威医疗机构作了检查,但所有的结果都显示:我已经感染了

艾滋病。我无法说服自己相信这一事实，我知道自己干这一行可能会患上性病，可凭我的专业知识，我对这方面的防御工作一直很谨慎，为什么还是感染了呢？

最后，在北京找到了一位非常有名大夫检查。那位大夫看着我拿的一叠检验报告，说：“你的确已经感染了艾滋病病毒。”“可我每次都有用安全套，而且我在使用安全套前进行过吹气检查，一旦发现有漏气的就换掉；并且使用完之后还要看它是否有破裂，这几年里都没有破损过。我这么小心谨慎，怎么可能还会得艾滋病呢？”大夫说：“安全套并不一定安全，现在市场上所售的安全套本身存在有一定的自然裂缝，一般精子透不过去，而病毒比精子小100倍，完全有可能透过安全套，一旦在性交过程阴道壁有损伤，就可能会感染上。目前都普遍认为，只要带安全套就可以有效地避免AIDS。但许多实验表明，即便正确使用安全套，质量合格的安全套，也有30%左右的失败率。”

我彻底死了心。安全套不安全！我想我患病的最大可能性就在于此，是安全套把我给毁了。这让我怎么面对我父母和亲朋好友，要是他们知道我是这样患病的，我真不知道后果会是怎样，我恨……我恨自己不该进这一行，我恨社会不应该有嫖客，我恨苍天对我的不公平。

为什么是我？我想不通，我的心很痛，并决定要报复社会，报复所有的男人，我要让更多的人感受这一种痛苦，这一种对生活的无奈，对死亡的恐惧！……

人在极度悲痛和无助的时候，总是会想到家，那个曾经让我痛恨的家。因为我一直觉得，家里人没有给我优裕的条件，我不能象其他同学那样有家里人为他们安排工作。但我不甘心，我不认输，我告诉自己，必须靠自己出去闯，靠自己去创造想要的生活。所以大学毕业后，我一直没有回家。

但这一次回到家乡，看到我那下岗的父母，看见他们积极面对生活态度，看到他们为我煮饭、为我烧水……生活中的点滴，都让我觉得是那样的真实和快乐。突然觉得，之前的物质享受都是虚有的，人们看到的只是你的外表，真正的快乐与否只有自己知道。

我心里没有了叛逆，没有了埋怨，有的只是忏悔。就觉得，上天赐给我美丽的样貌就是对我的恩赐，在这么艰难的家庭环境还

能让我顺利念完大学就是对我的眷念，让我有这么疼爱我的家人，就是对我的照顾，为什么我还不知足？想到过去父母供我读书，中学时老师对我的照顾，大学学院辅导员老师给我勤工俭学的机会，学校每年给我颁发的国家奖学金……

我觉得，过去自己被生活的物质享受冲昏了脑袋，不知道自己其实已经很幸福。现在唯一后悔的是没有机会报答他们。但我知道，我不可以再这样下去，尽管无法改变我得病的这一事实，但我有能力不把自己的病传给其他人，不能让更多的孩子失去父亲、不能让更多的家庭破碎、不能让更多的人失去生命。人能活着，本身就是一种幸福！

我想对大家说：世上没有绝对安全的性行为，正确使用合格的安全套虽然在很大程度上可以避免感染艾滋病，但不能确保百分之百保护率；不要以为有了安全套就安全，为了你自己、为了你的小孩、为了你的父母，请不要放纵自己的性行为！！！

以亲身经历驳“西方性开放不受果”一说

作者：成为湖泊

如果在两天前，我对“西方性开放不受果报”可能还是半信半疑，但这个周末发生的事情才让我明白，真的要戒淫，真的要惜福，人生无常，福报享完，说走就走了。

我来国外一个多学期，就在隔壁宿舍有一个好朋友，叫c，德国后裔，相貌很英俊，一米九的个子，很壮，身材很好。他是游泳队的成员，500米游泳有全国纪录的，高中又曾是橄榄球队员，长跑队员，练健美，卧推205磅。

他对我非常好，过节的时候请我去他们家，他们家人都是虔诚的基督徒，人都非常好。

国外的性开放是确实的，刚开始亲身感受到的时候我也疑惑为什么我的好朋友们都很完美，相貌英俊，健壮，都很有女人缘，而且似乎一点果报都没有。像c，和他女朋友过夜的事情就不用多说了。他女朋友也非常漂亮。

这个星期五(2月16日)是c的十九岁生日，他庆祝完之后喝了些酒就早早睡了。我晚上在网上看小说，到两点多才睡，周六早上

六点多的时候被我室友吵醒，他正在给他们教练打电话，大概是说发现c摔倒在卫生间里，昏迷不醒，我室友已经叫了校警和救护车。我迷迷糊糊就继续睡，十点多醒来后就出去准备一些晚上庆祝中国新年的活动，一整天没回宿舍。下午六点多回来正要准备洗澡，另一个好朋友告诉我说c去世了。

我当时根本没法相信，感觉是木木的。和室友还有其他游泳队的人一起去吃饭，我室友说，早上他起来去上洗手间的时候，听到洗手间门关的声音，他往洗手间走了几步，过了十秒这样，听到一声巨响，等他赶过去进了洗手间，就看见c人仰面朝天躺在地上，四周没有伤痕，没有血迹。于是就叫救护车了。我们估计当时应该是，c在上厕所的时候，或者滑到了，或者头昏，(就是突然站起来的时候血供不上头，眼前暂时看不到的那种现象)，就重重地砸在地上，后脑勺着地，颅骨破碎，脑瘀血压迫神经，当场就成了植物人。

他父母周六上午就赶过来，他们是真正虔诚的基督徒，人非常坚强，非常坚强，忍着悲痛，还担心这件事故会给我们，给游泳队的同学造成心理的影响。我晚上和他们待在一起，真的不知道怎么说。他们坚信上帝会引领他们的，就像我们坚信佛菩萨会引领我们一样。

现在整个学校都很悲痛，昨天晚上和今天早上都在教堂举行纪念仪式，愿c能安息。

我可能叙述得很乱，但这就是我这个周末，也就是除夕和初一我的感觉。我很不想说这是他的果报，因为这样说真的很残忍，南无阿弥陀佛！但又有几点理由让我不得不这样说，而且心理真的很震撼。现在全宿舍的人心里都是很震惊，不敢相信。

1、星期五是c的十九岁生日。星期六c就去世了。人生无常，而且确实要珍惜福报阿，不要把福报早早地享受完了。享受完了，立刻就走了，一分钟也不会迟。所有看到的人，宣扬及时行乐的人，羡慕别人有女人缘，有钱的人，都想想吧。其实才发现人生中有些缺陷，才是福气。南无阿弥陀佛！

2、c星期五晚上的最后一句话是：“这个周末我就能和我女朋友ml了。”(这个周末他女朋友本来打算要过来)。如果上面那一条还不明显，这句遗言应该能让大家明白到底果报是和什么联系在一起了。南无阿弥陀佛！不要看到别人无法无天就觉得什么，真

的要偿还在你身上，你是经受不起的。早点修福，少些妄念，无常随时就到了。

3、酒精，邪淫 和大麻对西方人的伤害是全面的。首先，我们学校以前就有过一个学生，冬天喝酒和吸食大麻过量，同学把他送到宿舍。别人离开之后，他决定出去散步，神志不清倒在宿舍旁边的树林里，冬天半夜三点多，根本没有人发现，就死于体温过低。而且，西方人体质都比较虚，身体强壮，但经常会有人患感冒，皮肤不好，这样内在虚火过旺的症状。第三，就是艾滋病和同性恋，还有强奸，校园的统计说基本上三分之一，或者四分之一的女生有过被强制的性行为。别的，我也不用多说了。

4、还有，根据我的观察，西方社会如果有因为性开放的果报的话，那是因为果报太大，太广泛了，牵扯了整个社会以至于可能我们察觉不出来。我能感觉到的有三个，一，西方的老人的孤苦伶仃。往往祖父祖母都是单独住的，只有过节了，儿女才会回来看一下。他们独守空房，尤其是如果另一半也去世了，自己一个人守着整洁干净但没有人的房子，真的凄凉，突然去世了可能要过两三天才有人知道。到老的时候，谁还记得你年轻时纵意花丛，风流倜傥，柔美妖娆，快意人生。二，外国人如果纵欲过多，过了二十五至三十岁，相貌身材都会变，身材臃肿，皮肤松弛，可能这就是早熟的结果是早衰。三，外国的社会也是很稳定的。社会各个阶层之间流动性不强，如果年轻的时候没有奋斗，太多时间和精力在玩乐上，没有好的学历和资本，最后就是找个够温饱的工作，留在一个城市或者乡村，一圈朋友，过一辈子。你也可以这样过一辈子，回想起来也就是大学时候那段生活的灯红酒绿而已。这样的一生是邪淫的代价，他们不知道代价的时候已经付出了，知道了却无法重来。我遇到很多人一辈子没有去过大城市的。

到西方，你会发现，大街上怎么有这么多的残障人士？也许你会想到西方的自由与平等及好的福利，残障人士能有这么先进的设备用，真是好福气。到他们的老人院去看看吧，很难想象，他们怎么会有这么多的老年痴呆患者？还有这么多人，在老年时身体变形的难以想象，不能活动，要动的话就得用机器挪，多么的悲哀。还有就是经常一个人躺在那里看电视，能做得也指示遥控一下电视频道，多么的凄凉，一这里面必有因果。

由色情宣传引发的邪淫诸事

邪淫中有一条是教他邪淫，当今时代，这是流行性的业，为什么呢？因为当今是鼓吹性解放的浊恶时代，充斥着大量的色情小说、色情影视等，出版、传播淫秽物，实际是教人邪淫，使人沉溺在欲海之中自我毁灭，所以罪业无量无边。影视报刊网络的传播面极大，由此造业极重，譬如将一种色情资料传播给一万人，这一万人都会深受其害，这些罪过统统归在传播者身上，所以极为可怕。

这里讲一则现实的公案：有位谢君，台北县人，性格内向乖巧，孝顺父母，是一个好孩子。平时他很传统，工作努力，省吃俭用，节省的钱都供养父母，就连当兵时也很节俭，节约的钱都寄给家里。后来受恶友影响，迷上了钓虾和色情小说、淫秽画刊等，他看这些色情小说、黄色画刊，觉得不过瘾，又去租色情录像带，看有线电视的特别节目，最后发展到去妓院嫖妓。

他才二十多岁，平常在家不爱说话，做什么事父母也不知道。直到有一次，开车时左手臂忽然断掉，经诊断才知道病情不轻。因为他平时手淫频繁，只要看到色情的描述，就会陷入男女淫事的邪想非非当中，由于纵欲过度，导致肾水匮乏，抵抗力差，而且因嫖妓染上了血液病变，肝胆俱衰。

二十八岁，本来是精力充沛的青年，可是他却躺在医院的病床上，垫着尿布，因为大小便不能自理了；虽然头脑清醒，四肢却不听使唤，动弹不得，只有眼睛看着鼓胀的腹部，看着从胸腔里抽出绿色液体，非常痛苦。即使医生也无法决定，这种全身插管子忍受腹胀、抽胸腔液体的日子究竟要到什么时候才能结束。

谢君之所以淫业一发不可收拾，最后葬送了自己，一个重要原因就是外缘的引诱。本来，性欲是凡夫最严重的烦恼，一发作就足以使人毁灭。如果不能以戒律摄持而防护，将会引起现生来世的无量过患。所以佛菩萨把邪淫判定为黑业。

我们看到这个社会的问题非常严重，许多青少年在大、中学求学时期，就已经对行淫趋之若鹜。色情行业的客人中很大一部分是青少年，这太可怕了。我们知道，欲火焚烧将会使精髓枯竭、百病丛生，不用几年，有用的人就会废为无用，所以淫欲是戕生的利

剑,不知不觉中就把生命的精华完全销尽。

今天的世界特别污浊,青少年尚未长成时,很多都已败节丧身。导致青少年迅速堕落的外缘就是宣扬性解放、鼓吹爱欲这一类的邪说,青少年看到描绘色情的书刊、影视,神魂颠倒,胆小的不敢轻易尝试,可是意业上发起了烦恼,无形之中身心已受亏损和染污;胆大妄为的不能持身,一失足,学业全都荒废,损耗精神,大的方面倾家荡产,后世更是堕落恶趣。今天大都市当中,这股邪恶的淫风正在大肆地漫延,色情场所比比皆是,在各种酒吧、洗脚屋、按摩室、桑拿浴室等中,处处都有藏污纳垢的陷阱。本来自重之人,在耳濡目染之下,一受恶友鼓动,就可能失足丧身。所以传播邪淫的书画影视,确实是杀人的利剑,制作者造下了滔天罪业。

今天,在世界范围内,手淫是青少年普遍造作的黑业,譬如国内某著名高校的一个男生宿舍,七人之中就有六人犯有严重手淫,由此可见青少年中犯手淫的比例之高。按业来衡量,男子在性欲发动时,不能遏制,以手泄精,即成手淫,因为是非支,所以构成了邪淫罪业。

《节欲主义》一书中,列举了手淫的十种危害:

- 1、身体发育不良。
- 2、脑髓亏乏,智力下降,时常健忘。
- 3、头晕耳鸣,目光变短。
- 4、脸色苍白消瘦,口吐白痰。
- 5、经常作淫梦,白天见到女人,就会漏精。
- 6、泄精时,因为产生爱惜之意,不使精液泄出,导致精虫坏死腐烂,酿成睾丸病。
- 7、身体孱弱,容易染上风寒、瘟疫、肺痨等病,导致过早死亡。
- 8、胃功能衰退,行走蹒跚。
- 9、生殖器易损伤。
- 10、因为纵欲过度,精虫弱小,所生子女,身体羸弱。

此外还有精神萎靡不振,多梦、烦扰、眼痛、疲倦、血亏、大小腿肌肉无力、手容易发抖。其中最显著的症状,就是上述的健忘。

手淫时间长的,会引发下面各种病症:精神失常、双目失明、消化不良、抑郁症、忧郁症、斜眼、失眠、头痛、心跳、干咳、手脚酸痛、阳痿等。

本书中还写了他行医过程中所遇到的几个手淫实例，有一则是这样讲的：

某学生说：“我年幼时，没有听过义理，回忆我十六岁时，情窦初开，喜欢看男女的艳情小说，见到叙述淫秽描摹得尽情，我的心就怦怦想动，因而犯了手淫，久而久之习以为常。幸亏我心地明白，还有一点善根，在风雨晦明之时，恍然如大梦初醒。自己常想，这颗清白磊落宝贵的心一犯意淫，就像以许多污点涂污了洁白的纸张一样，成为终身大耻辱。每想到这里，就让我眼中出火，想要拔剑自刎。这是我对手淫痛心疾首的第一个地方。

童年时，我在某学校读英文，成绩常常列为优等超级，不到数年就毕业，资质固然是很聪敏。自从犯手淫以来，读书的遍数是以前的十倍，却常常背不出来，记忆力丧失殆尽，现在和以前判若两人。这是我对手淫痛心疾首的第二个地方。

我小的时候常常胸怀大志，想在天地之间有所成立，自从犯了邪淫以来，以前的豪迈之气完全付诸东流，精神萎靡就象已经僵死的蛇一样，拨了也不动，又象槁木死灰，生气消灭。这是我对手淫痛心疾首的第三个地方。

以前见到悲惨之事，我会潸然落泪，见到不平之事，我会愤然动怒，现在对于世间的哀乐之事，却内心麻木，没有喜乐哀戚的反应，善念早已灭尽！这是我对手淫痛心疾首的第四个地方。

我最初犯手淫时，还知道节制，时间一久，自控能力丧失，时时想动，不知不觉想改也无从改起，以致于落得形销骨立，精神衰颓，腰酸脚软，百病丛生，而大脑所受的影响尤其严重，整天昏睡，人像在雾中一样，如同神经病患者。这是我对手淫痛心疾首的第五个地方。”

又有位学生，十三岁犯手淫，屡犯不改，导致全身衰弱，变成白痴。又得阳痿，结婚而不能交接，他的妻子也因此终日忧郁。

印光大师曾说：“多有少年情欲念起，遂致手淫，此事伤身极大，切不可犯；犯则戕贼自身，污浊自心，将有用之身体，作少亡或孱弱无所树立之废人。”

现代青少年多半犯手淫病，原因出在父母老师在孩子情窦初开之时，没有预先详细说明手淫的危害，以至于以手淫为乐，数数犯淫，导致在未成人之前，身心就已大受伤害，严重的会断送性命，

变成残废,或者贻害于后代。所以,父母老师,在孩子十三四岁懂人事时,应讲明手淫邪淫的危害,不懂人事时暂时不能讲。

制售淫书黄碟的报应 精绘淫画,报应惨烈

福建省过去有一个名叫诸葛润的人,他专门精于绘制彩色的色情画,凭着这一手技术就到省城去谋生。由于他画得非常逼真而且特别妖艳淫荡,因此很快便出了名,他的画售价很高,许多富裕人家的少年子弟和贵族公子纷纷请他绘制并向他索购淫画,他很快就富了起来。

一天晚上,几个盗贼进入他的住处,他发现后大声叫唤,强盗在黑暗中挥刀砍断了他的一只手臂,继而又连续向他刺了几刀以致命绝身亡,将财物洗劫一空。后来,广东的李孝廉在朋友那里看到了他画的遗稿,感叹地说:“这些淫画若流传出去,必定会使青春少年男女及意志薄弱者误入歧途。”于是他把这些画从朋友手上全数买下来烧毁,结果李某当年就考中进士,数年后,李某的两个儿子也先后考中举人。

春宫淫画(包括邪淫的电视电影)和淫秽色情网站对个人及社会的影响十分恶劣,能使有文化或没文化的人看后都一概心乱神迷,淫意摇荡,不少人因此患上梦遗、滑精、脱阳等虚衰病症,有些家庭因此而妻离子散,有些人因此招致杀身之祸或牢狱之灾,有的因此而断送远大的美好前程。天底下可干可学的技术和谋生出路很多,为什么非要干这一行损人败德害自己的行业呢?这样做只会是技术越精而罪孽越重,罪孽越重则报应越惨越酷呀!

经营淫书画册的惨报

江南地区有一个个体书商名叫朱祥,为了牟取暴利,经常盗版印制和购进淫书小说拿来出租或转手高价出卖。他的朋友多次劝他不要经营这类黄色书刊画册,以免遭恶报凶灾,朱某认为这是可笑的迂腐迷信观念而不予理睬。两年后朱某视力开始模糊,继而双目失明,找了很多名医、花了很多钱都治不好。

一天,书店发生火灾,他因眼瞎来不及逃跑,下半身被火烧伤,肌肉腐烂,恶臭难闻,每天都痛得他哀叫不止,三天内死亡。临死

前他说：“我印刷、经营、传播淫书淫画，虽发了财，但都用于治病花掉了，而且害人不浅，我受到这样的惨报真是罪有应得。希望各位同行以我为教训，不要再经营害人损德的淫书淫画了。”后来，朱某的妻子因生活艰难不得不傍大款，继而不知何因又被人贩子拐卖到山区，子嗣亦绝。

写作淫书的惨报

文化人艾某写了一本描写男欢女爱、淫欲纵色的黄色书籍，在书即将完成的时候，梦见一个神灵威严地呵斥责骂他。他醒后感到后悔便停止了写作，但没有将书稿焚毁。后来他儿子去世了，家庭经济困难，便又继续把书写完后迅速交给书商去印刷。不久后他的眼睛瞎了，手上还长出了恶疮，手指弯缩拘屈，十分痛苦，他意识到这是创作淫书的报应，但悔之已晚，不久便在忧伤中病死了。

麻风病人嫖娼，卖淫女丧命

近些年来淫风日盛，道德败坏者越来越多，嫖娼卖淫者屡禁不止，导致艾滋病、性病等恶性传染病日益泛滥传播，毒害社会。然而善恶终有报，下面这个事例对有邪淫行为者是一个警醒。

2001年8月25日，湖南省张家界市麻风村麻风病人张某偷看完淫秽录像后，当天下午搭乘罗某的摩托车溜进张家界城，来到慈庸旅店。罗某拉皮条，将该旅店卖淫女吕某介绍给张。吕某见张头发眉须脱落，双腿高位截肢，全身红斑，片状肿块，心存疑虑。罗某编造谎言说：“他是复员军人，两条腿是在战场上打掉的。”卖淫女似信非信，但想到马上到手的50元钱，便将身子许下。

事毕，罗某告诉卖淫女吕某嫖客是麻风病人，吕某听后惊傻了。警方根据群众举报，将张某、罗某等4名违法人员当场抓获，并将吕某带到医院检查，医生叮嘱吕某及早接种卡介苗进行治疗。吕某后悔不迭，回到家后便悬梁自尽了。

经营黄色影碟的报应

广西北海市黄某50多岁，为了赚钱，表面上专门经营录像带和影碟，但暗地里不惜手段和高价从港台等地大量购进色情影碟出售和出租，并大肆贩卖兜售盗版黄色影碟。他的报应很明显：儿子吸毒入了戒毒所，花了无数钱财；女儿在读高中时就与社会上的不良青少年鬼混，最后离家出走到广东卖淫成为娼妓；他的店铺也被公安局查封，营业执照被吊销还罚了款，生意全没了，生活艰难。

他十分后悔,是经营黄色行业害了他的一家。

写作淫书的恶报

◎《水浒传》的作者施耐庵,书中写了许多助长邪淫、偷盗和杀生的情节。如此诲淫倡盗。结果,施耐庵的儿子、孙子、曾孙,生下来全部是哑巴。报应十分可怕,奉劝知识份子,万不可写助长淫风杀戾的文章,否则非但害惨了许多人,更害惨了自己和子子孙孙。

◎王实甫写的《西厢记》,描写男子偷情私会的情行,导致许多人见了就起邪思淫念。结果书还没完成,作者自己无法克制,嚼舌而死。

◎唐朝诗人元稹,见表妹崔莺莺长得绝世貌美,想娶她为妻,却求婚遭拒。竟然愤而写《会真记》,虚构他表妹和人偷情唱和,毁谤他表妹的名节,致使崔莺莺蒙垢千秋,而且又导致后世的读者,学习偷情私会。结果,元稹死时痛苦万分,而且死后尸体惨遭雷电焚烧的报应。

◎维扬某生,写了一本淫书,刚写完时,就梦见天神呵斥他。因此不敢拿去印刷。后来因为子夭折,家贫困,就把写的淫书出版。结果没多久,两眼变瞎,手长恶疮,五只手指纠缠相互扣牢,痉挛而死。

以上数例,都是写作淫书的恶报,当知天地冥冥间有因果报应,丝毫不爽。读者们当引以为戒,莫逞一时之快,致遭惨祸临身。

爱你的爸妈吗?

(一个初三孩子的真实故事,感人)

在一个天高云淡,微风拂面的明媚的上午,我纯洁的来到这个世界,我是爸爸妈妈的好宝贝,你们爱我疼我,我在溺爱中长大,我是你们的乖儿子,听话,乖,认真学习。

初中的时候我阳光灿烂,飒爽英姿,我志比天高,我胸怀大志,我有海阔凭鱼跃,天高任鸟飞的豪情。

还是在一个明媚的上午,我用爸爸妈妈给我买的手机第一次上WAP,我只是想查一个单词,没想到人生的命运从此改变。

于是,每天在一张张赤裸裸的照片中徘徊,于是,每天在电脑的网络中暴力色情,于是每天在夜深人静时猥琐的自慰然后彻夜

的空虚不眠。

爸爸妈妈,我好想帮你们干点活,可是我浑身没一点力气,我好想好好学习,可我大脑一片空白,爸爸妈妈,我好想像你们那样温情的对我说话,可我的心情总是那样的压抑,爸爸妈妈,我好想给你们做一顿饭,就像你们每次给我晚学时准备的温热的牛奶,爸爸妈妈,其实我好爱你们。

爸爸妈妈,你知道吗。我要考清华,考北大,我要给你们最好的生活,不再让你们起早贪黑。

爸爸妈妈,我也喜欢班上的一个女同学,纯洁的喜欢她,可我从来都不敢给她说话,我真的不配,我真的猥琐,我真的自卑,我真的无力,没有一丝力气,只剩下行尸走肉,骨皮相连。

爸爸妈妈,你们怕我吃不饱,给我多余的钱我都拿去上网,我好惭愧,好后悔,好无聊,好空虚,好痛苦。

爸爸妈妈,我真的想好好学习,真的,可我大脑一片空白,什么也听不懂,什么也记不住。

爸爸妈妈,我真的想帮你们干点活,可我没有一丝丝的力气,什么也干不动,干不好。

爸爸妈妈,我真的不想活在这个世界,可一想到你们那期盼热切的眼神,一喝起你们端到我身边那杯温热的牛奶,我就没了死的勇气。

爸爸妈妈,等你们老了,我要给你们最好的生活,我要给你们养老送终,我死了你们怎么办。

爸爸妈妈,你们把我纯洁的带到这个世界,我也想阳光灿烂,飒爽英姿,我也曾志比天高,我也曾胸怀大志。

爸爸妈妈,你知道吗,我的手机WAP看的是色情图片,挂的是和女生聊天的QQ,我的电脑玩的是暴力游戏,硬盘里存储的是一丝不挂的AV电影,爸爸妈妈,你给的钱我舍不得吃舍不得喝呀,我留点上网,色情暴力,我留点和同学一起聚餐,我留点偷偷吸点烟,爸爸妈妈,回家的我满身的疲惫,满心的后悔呀。

爸爸妈妈,惭愧呀,我真的惭愧,对你们说出了我全部的秘密,你们震惊吗,你们还爱我吗,我还是那个你们骄傲的儿子吗,还是你们眼中纯洁的我吗。

对不起呀!爸爸妈妈,让你们心碎了!

爸爸妈妈，你们给我找的医生开的药，我没吃，医生说我是抑郁症，我知道什么病因。爸爸妈妈，你们恨我吗？

爸爸妈妈，六天前，夜两点半，我吸了两根烟，用一把锤子把你们给我买的手机砸碎了，把电脑硬盘砸碎了，一直砸，砸着哭着，哭着砸着，把所有的AV砸了，把所有的图片砸了，把暴力游戏砸了，后来我就睡了。

爸爸妈妈，我好累好累，我睡的好香好香，第一次没有失眠，没有做噩梦。

今下午起来认真的照了下镜子，被自己吓了一跳，鬼还是人？憔悴猥琐，以前阳光灿烂英姿飒爽的少年早已是记忆了！我对着自己吐了口痰，对自己说，你还是人吗？你不是人，你不像人，也没有像人一样的活着呀。我又哭了，正哭时，我妈来了，她说你咋了？又难受了？我说有点头疼，就去睡了，我没敢看我妈的眼睛，真的，惭愧呀，丢人呀。

我妈问我咋不玩电脑了，手机也打不通了，我说坏了，我真想给妈妈说说呀，忏悔呀，但我不敢呀，我也只是在网吧发个贴子忏悔，我真的做不到，我怕我妈看我的眼神，我都不是人了，我妈为什么还对我那么好，每天给我买点羊肉让我吃，给我补身体呀。

真的，我妈给我炖的羊肉，32元一斤呀，她每天很早就给我去买，小火慢慢的炖，炖好自己都舍不得吃一块呀，我看着妈妈，慈爱的看着我吃，看我喝，我背着她，一滴泪便滴在了碗中。喉咙哽咽了，我妈说不好吃吗，我话都说不出来呀。

我爸这么大岁数了，为了我，还在外打工，爸总说，好好学，将来上个好大学，再难，家里支持你，这次给我看病，我爸也不知道怎么回事，只是想着我学习太累了，身体不好，于是嘱咐我妈弄点好东西给我吃，可我深知，打工的爸吃的是啥，我妈吃的是啥，想着想着便又哭了，泪水一滴一滴的，把键盘都滴湿了。

这两天流了太多的泪，反思了太多太多的事情，我是一个好孩子呀，我是一个班级前三名的优秀学生呀，我是老师的骄傲，我是爸爸妈妈的希望呀，我怎么怎么能变得这样堕落，这样可怕，和鬼差不多呢。

看着贴满奖状的墙壁，看着抽屉里获奖的一本本的笔记本，我又哭了，哭的窒息，哭的难受。我想到我爸妈每次看到我拿会奖状的

微笑,中午给我做很多好吃的。

爸爸妈妈那双眼,那是疼爱的,真的,我想疼是心疼的,爱是那种怜爱的,应该是的,我终于明白了。

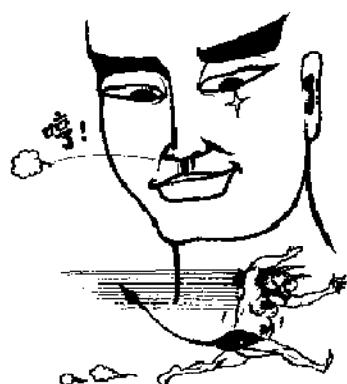
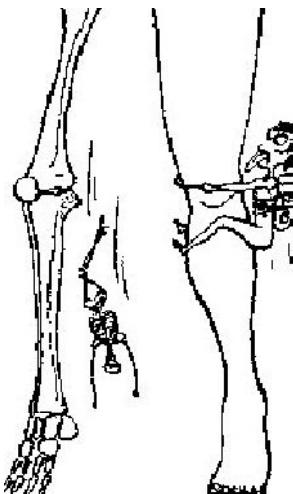
身体发肤、授之父母,不敢损伤的道理了,我明白了。

给自己一个梦想,给自己一个承诺,给自己一个坚持,让自己坚定的走下去。

女色 始终如梦如幻,
如泡如影。



心生淫念,虽未行
之,实已种下三途。
恶因仁君,当常免招恶果。



戒淫先戒心,戒心先戒
目;心若清明,淫魔自退缩。

傲慢的山顶留不住功德之水 — 戒色必须学谦虚

作者：世间

亲爱的戒友们：

今天忽然想到这个话题，原因是在群里总是能看到一些新进来的朋友听不进别人的劝说，也不愿多看戒色文章，很傲慢！很自以为是！

反省自己曾经在戒色或者生活中也很傲慢！想起来在一个企业培训上看到墙上贴着的一句话：“骄傲往往让你付出比你想象的更多的惨痛代价”。后来，偶然一次看净空老法师在《和谐拯救危机》里面讲到：“贪婪、嫉妒、傲慢”这三个叫三重障！非常严重，是人生生活、修行的重大障碍！于是，我才恍然大悟！为什么自己以前那么自以为是却活的那么惨！为什么那么骄傲的自己却处处落后于人！真是所谓：“贡高我慢者，得卑使下贱报”一因果分毫不差啊！

在此，我提醒年轻的戒友、同修，请千万注意这个问题，不要以为傲慢是个性，是无所谓的！现在人傲慢尤其严重，人人都很自认为了不起，谁也不服谁！最后，必定是处处遇障碍、处处遭责难！而且，傲慢绝对会让你蒙蔽心智，见到高人得不到利益！进到宝山空手而归！你什么也得不到……为什么？你的傲慢把你的人生都给局限了，你的眼里只有自己，你怎么进步？

请大家务必时刻提醒自己，千万不要傲慢！千万要谦虚，谦虚，再谦虚！

驳斥伪专家“淫欲是人的本能”邪说 — 走出戒邪淫误区

近来看到有些所谓“性专家”说，“从科学角度讲，淫欲是人的本能，无法阻挡”。看后感觉“专家”这种说法大错特错，既不科学，也不符合逻辑。

按照辩证唯物主义讲，万物是运动的，静止是相对的。辩证唯

物主义认为，从来没有不变的东西，即使看起来静止，也是运动的状态，所谓本能，不是恒常的、不变的特性。有诗曰“坐地日行八万里，巡天遥看一千河”，很形象的说明了这个道理。

从逻辑推理角度讲，什么是本能？本能就是恒常不变、一直存在、不可改变的东西，才能叫做本能。那么，既然如此，请问伪专家，是否每个人都要顺着这种本能去为所欲为？是否不需要限制这种所谓“本能”？如果每个人都去放纵自己的淫欲，这世界会变成什么样子？人类是否需要道德伦理观念的约束？如果说淫欲心是人的本能，本能有无法改变，那么人类伦理道德观念的约束也变成不可能。因为伪专家说这是本能，既然是本能就无法改变，不可改变嘛。

既如此，假如有个人顺着自己的本能，去强奸您的姐妹，女儿，妻子，甚至母亲，也变成可以理解的了，因为这是他的本能，他需要发泄自己的淫欲，他自己无法阻挡，不可控制嘛。这种后果，伪专家是否能接受？

还有，既然淫欲是本能，是无法阻挡的，那么说，贪财也是本能，无法阻挡的，如果有人肆意抢夺您的财产，也变成可以理解，因为贪财是他的本能，他为了满足自己对财产的需求，可以为所欲为嘛。这样下去，我们这个地球就失去了一切道德约束，失去了生活秩序，变成互相伤害的人间地狱。

这样推理下来，伪专家的“本能说”其实是非常荒唐，根本站不住脚的。

其实，伪专家解释不了的道理，在佛法中可以找到答案。

早在 2500 多年以前，伟大的佛陀——人天导师释迦牟尼佛在古印度的金刚座示现成佛，三转法轮，宣说了八万四千妙法。这些解脱妙法中指出，淫欲只是一种幻觉，是情有理无、虚幻不实的，没有真实的本体。修行者通过看破淫欲的幻觉，消除内心的贪嗔痴，就可以显现众生的清净佛性，获得身心的自在。淫欲只是一种假象，是可以通过修行佛法来改变、转化的。从古至今，佛教中无数的修行人，无数的成就者，也都以自己的修行亲身实证了这一点。他们摆脱了淫欲的束缚，获得了身心自在，得到了真正的自由和解脱。

因此在此真诚提醒有志戒邪淫者，不要被伪专家误导，只要下定决心，方法得当，就一定能成戒除邪淫。



不净观的修行方法及在生活中的观修

关于不净观的修习，早就想谈谈个人观点。现在很多人所谓修不净观，就是去看一些极其血腥的图片。末学认为，血腥不等于不净观，变态不等于不净观。现在很多人搞错了，去看一些血腥恶心的图片。

其实修不净观应该以观想为主，有高僧大德开示过，其实修不净观是“观身不净”，是观察自己身体不清净的本质，而且最好是跟日常生活结合起来观。不净观可以跟白骨观结合起来修，先观想不净观，再观想白骨观。

1、不净观的观想方法：

按照当今高僧索达吉堪布仁波切在《入菩萨行讲记》里面的开示，不净观的修法是这样的：

首当以意观，析出表皮层，次以智慧剑，剔肉离身骨。

有人认为：“虽然身体不干净，但总有一些精华实义吧。”这种想法也是错误的。倘若以智慧宝剑进行剖析，从皮肤的外层一直到筋肉、骨头，对身体的方方面面加以观察，实在没有值得执著的精妙之物。

如同屠夫杀完牦牛后，首先把皮肤剥开，然后将筋肉剔下来，接着剖开骨架，取出里面的内脏，除了这些血肉骨头以外，牦牛也没有别的东西了。同样，我们整天所贪著的身体，不管是自己的也好、别人的也好，假如用智慧宝剑进行剖析，从表皮、真皮开始，一直到里面的肌肉、脂肪、骨架、内脏，这些东西一一观察，到底哪一样才是自己贪著的呢？绝对没有。

学过医的人应该对此更清楚，以前有位医生说：“我在实验室里做人体解剖时，尸体泡在药水里，臭不可闻，每次解剖完以后，中午饭都不想吃。”前不久我去放生时，看到杀牦牛的场面，中午很多人都不想吃饭，虽然没有肉，但青菜也吃不下。当时我就跟一位仁波切开玩笑：“你以后还想不想吃肉啊？所谓的牦牛肉，就是那样产生的，美食的背后都有一个血淋淋的场面……”如果将身体从头到尾、从里到外，一一仔细观察，确实没什么可贪的，甚至有时还会想吐。《观佛三昧海经》就有这样的内容：魔王波旬见悉达多太子

勇猛修行，欲败其道，遂召集毒龙恶鬼等进行违害。太子入慈心三昧，不受任何所害。波旬大怒，复遣三个魔女，以各种媚态诱惑太子。尔时太子眉间白毫放光照向三女，她们自见体内充满血肉、鼻涕、大肠小肠、生藏熟藏等不净，于是呕吐不止。又见自己的头分别变成蛇、狐狸、狗，非常惊怖，匍匐而去。

这段开示里面，堪布仁波切已经很清晰的指出了不净观的观修方法，也就是说，可以想象用一个智慧宝剑把自己进行解剖，从表皮、真皮开始，一直到里面的肌肉、脂肪、骨架、内脏，这些东西一一观察，结果从表皮一直解剖到最后，不管是皮肤，血肉，脓血，大小便，骨髓，脑髓，胆汁等，这些没有一样是清净的、可爱的。观想美女也是同样的方法观想。每天观想几分钟到十几分钟，就能产生强大的作用，熄灭对身体，对美女的贪爱心。这是非常甚深的窍诀，望大家珍惜！

《亲友书》中开示的不净观方法：

当观少女身背后，臭气显露九孔门，如肮脏器难填满，皮饰遮掩亦不净。——龙树菩萨《亲友书》

对欲界众生来讲，贪执异性比较强烈，此处凭借我们的智慧，男修行者观察女人的身体，女修行者观察男人的身体，就会发现正如佛经所言，男女身体都是不净物组成，没有一处是干净的。此处以女身为例，说在美女身体的背后，肮脏不堪、臭气难闻，九个孔道暴露在外，流出的不净物没有一个可爱的，就如同盛装屎尿的不净容器。同时，贪欲极其严重，就像无底洞一样，不论享用多少饮食、拥有多少财富，也没有心满意足之时。

《出曜经》中说，有一个人叫摩因提，他的女儿非常漂亮，他便想献给释迦牟尼佛。他把女儿带到佛面前，佛就问他：“你认为你的女儿很好吗？”他赞叹道：“从头到脚没有一处不好。”佛说：“我从头到脚观察，不觉她有任何可爱之处……”于是开示了很多身体不净的过患。

具体观想：观想女身的九个孔道：眼睛上有眼屎；鼻孔里面淌着鼻涕，鼻屎；耳孔里面有黄色的耳屎；张开嘴，口臭熏天，黄色牙齿上残留着饭渣；生殖器骚臭无比，流淌着小便；肛门处出现臭气烘烘的大便。

她头上有头发，跟象马的尾巴并无两样；发下有头骨，如同屠

夫砍下的猪头；头中有脑髓，像泥巴一样，臊臭难闻，放在地上，人们都不敢踩；眼目实际是水池，取出来都是水汁。她的鼻中有鼻涕，口中有唾液，体内的肝、肺腥臊不净，肠胃、膀胱里尽是屎尿。她的四肢也只是骨头节节相连，筋攀皮缩，靠着气息牵动，就像木人以机关抽牵而活动。一旦气息停止，将尸体的头、足等一节节分解，内脏摆得满地狼籍。如此虚假、污秽的人体，究竟哪里好呢？”

有条件的话每天静坐这样观想几分钟到十几分钟，您的淫欲心很快会减轻、熄灭的。如此观想几天，您在看到美女，肯定会有不同的感觉，来试试吧，亲！

2、白骨观的观想方法：

复解诸骨骼，审观至于髓，当自如是究，何处见精妙。

前面已经观察过了，从身体外面的表皮到里面的筋肉、内脏之间，没有值得贪恋的精华。那么有些人认为：“骨骼应该有可取之处吧。”这也是一种愚蠢的想法。正如昨天所说，人体可以不断地剖析，如果将所有骨骼解剖开来，就会发现白森森的骨头是由骨质、骨膜、骨髓等组成，实际上也没有可贪之处。

有时候到尸陀林，看看天葬师处理尸体的过程，可以对身体产生一种定解；或者审视一块几十年的白骨，想象白骨的主人曾对它如何执著，但现在也没办法再执著了，我们的身体几年过后跟它没有任何差别，进而遣除对身体的贪著；或者将自己的骨架跟尸陀林的白骨结合起来观想，就会明白特别执著的身体不过如此而已。

从头骨一直到颈骨、脊椎、大小腿，如果详详细细去观察，整个骨架又有什么可取的精华呢？牦牛或其它动物的骨头还有价值，但人死了以后，肉不能吃，皮不能卖，骨头也不能做什么，可以说人的身体最不值钱。如果是牦牛的话，秋天死的牦牛比较肥，卖几千块钱肯定没问题，春天的牦牛虽然没有肥肉，但它的骨头和皮也能值几百块钱。但人死以后，什么东西都不值钱，从来没有听说过：“这一家人死了，肯定他们要发财了！”

我们特别执著自己的身体，哪怕落上一点小火星也忍不住，别人稍微撞一下或者说你身体不好，也会勃然大怒。譬如在庞大的身体中，鼻子是一块小东西，假如别人说你鼻子不好看，也不应该为此生气。但有些人却气得暴跳如雷，好像把他鼻子割掉了一样，原因是什么？就是无始以来对身体有强烈的贪执。这种贪执对修

行而言，实际上非常有危害。但若以白骨观、不净观来观察身体，对修行会有一定的帮助。

以前在佛教的修行中，有很多这方面修法。现在泰国、缅甸等国家的修行人，到了一定时候，也是专门到清净的森林中观白骨。我去泰国的时候，有好几处道场修白骨观，尸体就一直放在那里，修行人专门去看身体糜烂、白骨的颜色，再到山里修几天、几个月，然后又下来观白骨。这样，对身体的贪执逐渐逐渐减少，修行也有成功乃至证悟的机会。

关于此理，《清净道论》中也有个公案：有位修行人白骨观修得非常好，把白骨都看得清清楚楚，但始终没有证得圣果。有一次，一个美女跟丈夫吵架，生气后就回娘家去。她在回去的路上，把自己打扮得像天人一样漂亮，想以此勾引其他男人来让自己丈夫生气。路上，她正好看见那个人在修白骨观（她太不幸了，遇到一个观白骨的人），他长相端严，威仪又好，目不斜视。她一见便动心了，两只眼睛一直盯着看，心里打算引诱他。正在此时，修行人也看到了她，但在他的境界中，所见完全是一具獠牙毕露的白骨向他冲来，他不但没有被美女迷倒，反而当下证悟阿罗汉果。由此可见，如果有了一定的修行境界，即使遇到极其严厉的对境，自己也有证悟的机会。

无论在印度还是汉地藏地，历来都有一些清净道场修持白骨观。各大传承的上师们对此修法也相当重视，通过这种修行，能令自相续中炽盛的贪心消失无余，对解脱轮回有相当大的助益。

这段开示里面仁波切很清楚的讲明了修白骨观的方法。末学认为，在前面不净观的基础上，可以继续修白骨观。前面用智慧宝剑把身体解剖以后，逐一观察没有一点可爱之物。人体的血肉内脏等最后都会腐烂，化为尘土，只剩下一副骨架。然后，就观想这副白骨有什么可爱精妙之处呢？继续用智慧宝剑解剖，从头骨一直到颈骨、脊椎、大小腿，除了骨膜、骨髓，一点也没有什么可爱之物。如果这样长期观想，见到美女，马上就会观想到她的本质无非也是一副白骨，一直把心定在那个白骨上，淫欲心也就熄灭了。

3、不净观的九想：

九想，又作九相、九想门、九想观。即对人尸体之丑恶形相，作九种观想。为不净观之一种，行之可断除我人对肉体之执着与情



执。九想为：

(一)青瘀想(梵 vinīlaka-sajjā),又作想相坏、青想。观想风吹日晒，死尸变黄赤色，复又发黑青。

(二)脓烂想(梵 vipūyaka-sajjā),又作想相烂、绎汁想。观想死尸皮肉糜烂，自九孔出脓生虫。

(三)虫啖想(梵 vipadumaka-sajjā),又作想相虫啖、食不消想。观想蛆虫、鸟兽之食尸。

(四)膨胀想(梵 vyādhmātaka-sajjā),又作想相青瘀。观想死尸之膨胀。

(五)血涂想(梵 vilohitaka-sajjā),又作想相红腐、脓血想。观想死尸之脓血溢涂。

(六)坏烂想(梵 vikhāditaka-sajjā),又作想相虫食。观想皮肉之破裂、腐烂。

(七)败坏想(梵 viksiptaka-sajjā),又作想相解散。观想皮肉烂尽，仅存筋骨，七零八落。

(八)烧想(梵 vidagdhaka-sajjā),又作想相火烧。观想死尸烧为灰烬。

(九)骨想(梵 asthi-sajjā),又作想相生、枯骨想。观想死尸成为一堆散乱之白骨。

人想死亡日，欲火顿清凉。愚人若闻此，愁眉叹不祥。究竟百年后，同入火葬场！

新死想第一

静观刚死的人，挺直仰卧，寒气彻骨，一无所知。应当想到我这贪财恋色之身，将来死时必然也是这般模样。

青瘀想第二

静观尚未入殓的尸体，一至七日，黑气腾溢，转成青紫色，很是可怕。应当想到我这如花美貌之身，将来死后必然也是这般模样。

脓血想第三

静观死去的人，开始腐烂时，肉腐成脓，势将溃流，肠胃糜烂。应当想到我这风流俊雅之身将来必然也是这样的情景。

绎汁想第四

静观腐烂的尸体，停放的时间一长，但见黄水流出，臭不可闻。应当想到自己现在虽是香洁之身，将来必然也是这样的。

虫啖想第五

静观停放时间久，已经腐烂的尸体，遍体生虫，到处钻啃，骨节之内，就像蜂窝一样。应当想到我这夫妻和美之身，将来也必然是这样的。

筋缠想第六

静观腐烂的尸首，皮肉被虫钻咬已尽，只剩筋连着骨，如像绳索捆柴，得以不散。应当想到我这偷香窃玉的邪淫之身，将来必然也是这样。

骨散想第七

静观死尸，筋已烂坏，骨头散乱，不在一处。应当想到我这崇高富贵的身体，将来必然也是这样。

烧焦想第八

静观死尸，被烈火所烧，焦缩在地，或熟或生，不堪入目。应当想到我这文章盖世之身，将来或许也是这样。

枯骨想第九

静观枯骨荒草丛中的破坟弃骨，日晒雨淋，其色转白，或复黄朽，人兽践踏。应当想到我年华易逝、老迈将至之身，将来必然也是这样。

4、不净观在生活中的观想

其实在日常生活中，也可以修不净观。当你擤鼻涕，或别人擤鼻涕的时候，你就可以观想，这些不清净的东西是哪里来的？不是来自外面而是来自身体内部啊。你还可以想，如果一个美女，流着鼻涕，十天不洗脸，不刷牙会是什么样？她的眼上有眼屎，耳朵里有耳屎，鼻子里有鼻屎，等等。当你上厕所的时候，就观想这些大小便这么臭气烘烘，令人作呕。其实这些屎尿不是来自外面，无非是从自己身体里面排出来的。这些屎尿其实跟你一直没有分开过，一直在你的身体里面啊。如此说来，哪怕是美女，也要拉屎撒尿，也是整天身体内带着屎尿，就像一个活动的厕所啊。这样一个不清净的身体，有什么可值得贪恋的。好比你在二楼上厕所，大小便通过下水道排泄到楼下的化粪池。这样一个过程，无论是二楼的马桶，下水道，我们都觉得很脏，不会觉得可爱，清净。其实人体的排泄跟这个也没有多大区别，肚子相当于二楼的马桶，大小便通过肠道肛门、小便道排泄出来，肠道相当于下水道，肛门、尿道口相当



于一楼下水道的出口。

如果大家觉得马桶跟下水道，以及下水道臭烘烘的出口很脏很臭、不可爱的话，为什么对人的身体，以及大小便出口的尿道口，肛门却觉得清净可爱？

很多人av看多了导致心理变态，喜欢肛交、口交，去舔那些部位，其实跟舔下水道出口没什么差别。试问这些人，下水道出口你会去舔吗？如果不会，那你怎么会去舔人体的下水道出口？实在是愚蠢啊！

以上为个人修不净观感悟，跟大家分享。

最后说一句，亲，不要再去贪恋马桶、下水道了！

从电影开始，说邪淫的增上缘

“电影是满足低级趣味的商品”。这是我下的定义，为什么这样说？因为电影如果是为了满足少数志趣高雅的人，则一定亏损，并将不会有人大费几亿来投资电影。阳春白雪无人听，下里巴人有人和就是如此。香港电影的特点是污言秽语和邪言邪语比较多。《古惑仔》系列的血腥打斗和骂街相信已经深入了中国年轻人的心。日本电影的色情能一直影响到人的骨髓，让你从骨髓里对色情都没有反抗的念头和余地。欧美电影的恐怖和暴力血腥，可以让人与鬼共舞，变成鬼。《生化危机》中穿半裸的女郎，让好色之人贪念顿生，同时大量的僵尸出现，让观众看鬼，想鬼，学鬼，做鬼。我们念佛，是心作佛，是心是佛。同时还要学佛的大菩提心，则毕竟成佛。而整整几集的生化危机，是心作鬼，是心是鬼。同时看女郎是贪色学鬼，学鬼的贪。

这是印光大师说的逆修(违背本性而修)。必然堕落三恶道。美国的《异形》，怪物从人肚子里生出来，伴随着大量黏液的怪物一生出来，人随之而死。其实我们人类的生产，用清净心来观察，也是非常怪异而恐怖的。女人生孩子，竟然是从肚皮里活生生的连血带肠子带人挤出来，还要掉下一个粘乎乎血淋淋的胎盘，想到这里，谁还会认为做人干净，做人好。所谓美女的干净是暂时的，假象的。看到的女人都是拿起电话，就故做娇声，出门之前，就涂脂抹粉，反复检查，无非是检查眼屎和皱纹。女人习气多，业障重。男

人怎么不自爱,不慈悲救度业障深过我们的女士,反而要去侮辱彼此佛性。但是多数人谁能这样去看《异形》而发出普度众生的菩提心,多数是沉湎于剧情。别说你在网络上看电影没有为电影付款,你的大量时间就是付出了巨大的金钱和代价。我看过的电影有一百多部,污染了八识田,浪费了大量的时间。电影传递给了我们公众价值观。记得电影里说的:“要做就做老大,要偷车就偷保时捷。”中国现在的舆论,动不动就要占有整个世界,什么都要最好的,什么都要争第一,动则以世界首富来说事。如果说善知识可以成就我们,电影是完全的恶知识,他可以毁灭我们的本性,恢复和点燃我们的欲望和嗔恨。以前有个片子叫做《新方世玉》,他就是变态片的代表,都是极度刻画一个人的坏,坏到了极点,观众看的时候也希望主角快点杀掉这个人为观众解恨,可电影还在刻画这个人的可恶,最后观众念念想干掉这个人,凌迟这个人。最后主角果然让观众爽了,这个人被杀,死的也确实够惨,伴随着电影结束的字幕,观众还在傻呆呆,若有所失的看着最后没有意义的字幕。

这些电影的编剧和导演已经彻底把自己交给魔王,如果你告诉他:“你已经是魔鬼了”。他们会说:“好啊,魔鬼好啊,多些魔鬼,恐怖片就真实了。”学佛得佛加持,不要以为学魔鬼就没有加持,净空法师说、“学魔鬼一样得加持,但是结果是堕地狱永远难以出来。”省庵大师说:“犯一个最小的罪过,如吃饭发出声音和爬树爬得高过一人的高度。也要堕地狱 500 岁(如果心里后悔,不再作了,则这些小罪过很快可以忏悔干净)。想想这些已经彻底被魔鬼加持,并且永远不会忏悔的导演和制片,将进入地狱受苦多少年,直到我们所有看电影的人被他们污染的人,八识田都清净了,他们才可以出地狱。看电影的同修,该醒醒了,何必参与这个末法时期的共业。所以可以看出,这些导演赚的钱值得吗,人间福分昙花一现。至于电视,也是邪淫的增上缘,魔鬼的武器和使者。看电视的人的思想被电视牵住,尤其是连续剧,如果不演完,你每天都在和主人公同呼吸,共命运。电视也是商业价值引导和传播最有力的武器,日本的松下幸之助说过:消费的人买什么,是我们说了算的。引导消费的观念开始出现。当别人都有了电视的 80 年代末,你再没有,已经不行了;当别人都在买德芙巧克力,你再给孩子买国产金丝猴的,就只能在家吃了,不能到幼儿园吃了。人被逼迫得如此可怜,跟着

潮流走还可以出去吹一吹，却不知道自己的居住区域已经被各个商家划进战略广告区域，自己的消费观念其实早已在不知不觉的诱导下成型，自己买的饮料都不是自己决定的，其实是跑马圈地时代的商家决定的。所有这些，都是通过报纸和电视来完成的。这样，你还能说你看电视不花钱吗？

歌曲是第三个邪淫的恶缘，他的危害不是最大，但是却是最广。你想每天不看电视，不看电影，可以做到。但是想每天听不到一句歌曲则不可能。在家呆着还要听到外面放的音乐。歌曲多数所传达的是委靡不振的人生观念，歪曲的爱情理念。还有现在年轻人听的迪吧舞曲，已经是狂乱的呻吟和畜生的号叫。我每每在出租车上，让司机关掉强烈节奏和伴随着怪叫的东西，我说我最近有点“头痛”，麻烦请关掉音乐。司机看看我，一般都会马上关掉。我会告诉司机，这样的音乐对人没有好处，对心脏有危害，不利于养神。最好可以听听佛乐大悲咒，轻柔，美妙，还吉祥。曾经有一个号召戒邪淫的帖子，说要听立志的歌曲，确实有一些歌曲如《真的汉子》，《重头再来》《感恩的心》是可以帮助立志的，但是我们学佛人有佛号，何须听歌才能立志。常念佛的人都可以知道，念佛那中宁静致远的心境，和佛本愿的相应，大菩提心油然发出，还需要歌曲立志，那你还是不是佛子？知道有这些恶缘在身边，就不会惊讶自己什么时候脾气变得这么大，恨一个人就想他死；自己又怎么会这么好色，说是戒邪淫，其实我们的心始终是和邪淫统一，难分难舍的，并非真正想放弃邪淫。这些都是电影，电视，歌曲，街头美女，街头广告，恶友，色情场所的蔓延（蔓延到理发找个男的理都难），网络色情的蔓延（蔓延到找个没有女人暴露图片的网站都难）导致的。魔王在狂笑。以前古人的修行环境有这么恶劣吗？至少比我们好万倍，你还说科技发达是好事情吗，短暂的看似方便，却断送了我们以后生的一切。我以前不学佛的时候，淫魔一个手指，就可以压死我，遑论还手。我几年来戒邪淫，学了不净观，求佛加持，这些金刚罩铁布衫的工夫，可多数时候，还是失败，六根散乱，经常忘记提起佛号来观照。最成功的时候，也不过是淫魔暂时攻不进来而已。可我从没有想过在闭关念佛 10 天之内，竟然可以让淫魔赤裸裸的跪在我的面前，让我看清楚原来他一直在我身上，他是可以脱落下去的，他是可以打败的。佛号是我的真心，我的真心里面没有邪淫，

真心和我逐渐互相融合，相应。其他的愚蠢，贪婪，嗔恨则自然脱落。我的修行重点一直不应该是它，它算什么，我的重点是珍惜我的这句佛号，不离不弃。

无量生的三毒习气，只有用佛号，如同氢弹一样连续投入八识田，才有解放八识田，有证悟大菩提的机会。

称念“恭敬观世音菩萨”圣号戒邪淫的体验

顶礼观世音菩萨！

末学惭愧，最近几天连续在梦中受到女色扰乱，每次都险些漏丹，之后会马上醒来，好在并没有真的漏掉。连续大概有两三天了，很是辛苦。自知是白天修行功夫欠佳，晚上才会翻起这样的种子，见到这样的境界。到了第三天（也就是昨天），想起睡觉已经有些害怕了。

末学戒淫功夫尚浅，也听师兄说过梦遗不算破戒。按说心里应该没有压力才对。可是在梦中总有一种似漏非漏的感觉，并且第二天继续如此，实在是备受折磨，苦不堪言。忽然想起佛陀宣讲《妙法莲华经 观世音菩萨普门品》时说：“若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲”。

末学没有办法，抱着试一试的心里，心想晚上睡前盘腿坐在观世音菩萨像前，恭敬念1000声菩萨名号，菩萨一定不会不管我的。等我在床上躺着，才想起来，今晚的梦里岂不是又要遭难一次吗？无论如何，我在心里默念“恭敬观世音菩萨、恭敬观世音菩萨、恭敬观世音菩萨……”末学念佛的功夫很差劲，常常穿插没用的妄想，等意识恢复过来又赶忙接着念“恭敬观世音菩萨……”这样断断续续，不知道念了多少，就不知不觉地睡着了。

梦境中，这一次是好多人，两两一对，不穿衣服，做亲密状。但是末学走近去看，竟然发现全是男人，互相亲热。（在梦里是不由自主走过去的，当时根本不知道自己在做梦，也没有思想意识。）

早上醒来以后，悟到此梦，感到实在是太意外了。心想大概是末学罪孽深重，晚上才会梦到那么多人做那样的事，但是观世音菩萨大慈大悲，把末学的境界转换，全部变成男人，末学才没有因而受欲火焚烧之苦。承蒙菩萨加持教诲，末学学到了，男男女女，并

无分别，更进一步证明我执著的实在只是一张皮而已，对于异性的一切认识和理解，起心动念，都基于这张皮而生起，因而皮一变，整个境界一切都变了。

感谢南无大慈大悲观世音菩萨！末学以此小文报告给所有师兄：观世音菩萨的灵感不可思议，本师释迦牟尼佛的说法真实不虚：若常在梦中受欲火之苦，可以念“南无观世音菩萨”。

南无本师释迦牟尼佛！南无观世音菩萨！南无阿弥陀佛！

补：若这篇短文有一点点功德，末学愿回向给戒邪淫论坛所有师兄们，并回向虚空法界一切受淫火之苦的众生，愿他们远离欲火；还愿回向虚空法界一切的淫魔众生，愿他们能闻正法，脱离苦海，早成佛道。南无阿弥陀佛！

成功戒色欲的修持方法

成功戒色欲需要两点齐施：一是要明心，二是要续命。

第一点是明心。明心就是心性的修持，目的要时时刻刻活在当下。常人无时无刻不在打妄想，自己都不觉知，这个十分要命。各位想想，如果连细微的杂念都抓不住，又怎么能断淫欲，不是天方夜谭吗？做事情要从基本开始做起，每天二六时中不间断地或念佛号，或念咒，或念经，或静思已过，或内视观想，都要建立在清静无为的基础上，也就是心要清净，安住在一念上面才可以。不可以打妄想和生散乱心，生退心，生邪见，生懈怠心。无为就是所做的一切修行要自然而然地契入境界，不可以丝毫勉强执着，否则反而会产生压力，再度形成烦恼。而且，修行的目的是要切断烦恼妄想，这个才是最重要的。能做到这点，淫欲自然会消失，不是勉强练可以奏效的。

如果境界再高一点，就这样做：把心放在当下这一刻，不思过去、未来，不思一切善，不思一切恶。妄想一生马上用正念收回来，并把它安住在当下，虽然这个所谓的当下很短暂，实不可得，但也要尽量把心安住，不要让心像猿猴一样妄动。不论用念佛、念咒等任何方法，只有时时刻刻把心安住在当下，久而久之，才会生起智慧心，看穿淫欲的本来面目。否则，就会有各种各样的恶念、分别念乃至邪见产生。

记住，一定要坚持不懈才可以，这个并不是一件简单的事情。刚开始由于无明种子根深蒂固，会产生排斥和懈怠心理，要时时警觉，处处观心，久而久之，自会断欲。

第二点是续命。就是把身体的状态恢复到婴儿时期，柔软似水。这个是身的修行，通过身体的不断恢复，可以帮助心生自信和更容易地安住在当下。通过呼吸的调整，经络的运行以至于脉轮的升华，从而返朴归真，续好后天真元以补先天。

综上所述，戒色欲一定不要给自身带来压力，就像清风拂体一样轻松自然。修行中的一切知觉是如人饮水，冷暖自知，不可以有任何我执在里面掺杂。把上面两点做好，不止色欲，很多粗重的烦恼皆可以断除，并升起大智慧，而且绝不会退心。

打赢戒邪淫遭遇战：从淫念现起到战胜淫念的全过程

经常有人问：淫念起来该怎么办？我在戒邪淫系统窍诀里已经谈过，但是可能比较简略，故在这里再详细说一下。

很多人因为看了黄色视频、图片等，而导致淫欲心生起。其实最好的办法是不看，断绝黄源，正所谓“防范胜于救灾”，“预防为主，防消结合”。如果不看，那么淫念自然减少。如果因为种种原因，淫欲心起来时，首先应该做到：

1、及时察觉，不要跟随淫念继续想。所谓“念起即断，念起不随，念起即觉，觉之即无”。如果能做到这点，就有了成功的基础；如果做不到，当淫欲惯性很大了，理智变得比较弱了，那就不好控制了。

2、“念起即觉，念起即转”。当及时察觉到“我现在产生淫念了，我要戒邪淫”时，马上提起正念，修不净观。不净观就像是肉搏战时使用的匕首，杀伤力非常强。假如，你脑海中一直浮现美女或裸体或生殖器官的画面，你此时应该马上想：“我看到那些画面真的是美好的吗？真的是想的那样吗？”然后，接着想，我要弄清真相，美女到底有什么美好的，生殖器官到底有什么好？开始想象，用智慧的宝剑或手术刀，对美女进行解剖。划开皮肤，皮肤下面是血管，肌肉。然后继续剔除肌肉，无非是黄乎乎的脂肪，内脏，大小便，脓

血,脑髓,等。你感觉闻到了那些脓血黄水的腥臭味,小便的骚臭,大便的臭味熏得你几乎窒息。想象这些血肉,大小便,脓水,内脏等散开一地,一一摆在你的面前。至此把整个美女解剖完,也找不到一点美好精妙的东西。最后,当只剩下一副骨骼时,再把骨骼砸碎,也无非是骨膜,骨髓。至此,把整个美女解剖完毕,找不到一点可爱之处。把心安定在“找不到一点美好之处”的那个感觉上。这时,你的淫欲心应该基本消失。

3、淫欲心减轻或基本消失的时候,应该念佛号,楞严咒,四种清净明诲等经咒进行巩固。

4、思维因果不虚的道理。想邪淫罪业的果报,今生身体上、运气、福报等等诸多损害,来世必会堕入地狱受苦。如是反复思维,对邪淫产生后悔、害怕之心,发誓坚决不邪淫。邪淫就是深渊,邪淫就是地狱,邪淫就是无底洞,邪淫就是痛苦!祸福无门,惟人自召;因果报应,如影随形。如果我不及时停止邪淫,就会遭到今生来世各种痛苦;如果我戒邪淫,必然会感得快乐和福报。自我暗示要坚定远离色情,一定要痛下戒邪淫的决心。

那时可以观想无常。无论什么样的美女都会变老,都会死去,变成尸体,腐烂的肉,骨骼等。想象美女变老变丑的样子,心里产生“唉,我怎么这么笨,我被假相欺骗了啊”的想法,决心以后再也不被假相蒙蔽了。

观想行淫的快感也是假的。观想方法,参考空性部分。

观想每一个美女都有各种烦恼,贪心不足,发脾气等种种烦恼,最后产生“每一个美女就是一个麻烦,每一个美女就是一个陷阱”的想法。可以参考“谈谈害人的爱情至上论”那个帖子。

5、接下来观想淫欲的假相。淫欲只不过是个假相,是从内心的妄念执着产生的。因为,我眼里的美女,为何猪狗对她毫无感觉?公猴子眼里的大美女,在人看来无非是个丑陋的母猴子。所以,一切都是从心上产生的,淫欲只是一种自我欺骗,只是一种假象。

6、接着想轮回的痛苦。既然这些都是假象,我为何一直被迷惑?为何一直孜孜不倦地追求本不存在的东西?痛苦来自错误的追求,这世间上的众生,何尝不是被这假象迷惑,在追求本不存在的东西?轮回真是痛苦啊,众生真是可怜啊。

7、接下来想痛苦的来源。这错误的追求，这痛苦来自何处？来自内心的贪嗔痴，来自无明。因为我们不了解心的本来面目，不了解这法界实相，所以才会产生错误的追求，才会陷入这轮回的迷梦之中，醒不过来啊。此时可以观想空性。观想空性的方法在此不具体说，因为如果不对根基，有些人可能会生邪见。想了解空性的可以学习《入菩萨行论》里面的《智慧品》。

有些修行基础的，还可以观察淫念从何处而来，如此而修空性。

8、然后，观想众生邪淫痛苦，产生帮助众生拔除邪淫痛苦的大悲心，发起度化众生脱离轮回苦海之心。观想轮回之苦，一心求生极乐世界，只有往生极乐世界才能具备度化众生的能力，那时就能轻松帮助众生，度化众生了。在一心求生极乐世界的心态中，念佛号，或经咒等。

这时淫欲心早已无影无踪，你已经把自己调整到修行的状态中了。

如果你真的能按这样的程序去做并认真观想，至此这次戒邪淫遭遇战你已经胜利了，在此次战斗中你已经战胜了淫念，会获得一次成功的喜悦，会增加彻底战胜淫欲的自信心！

当被异性美色所迷时，不妨做如此思考

作者：无知无得

不少同修或许有过如此体会：当封闭独处时，感觉还是能把持住自己的；一旦遭遇色相貌美的异性时，立马就心气散乱，神情不定，姿态不稳，心生邪念，甚至“过目不忘，相思不断”，自个儿的魂被勾去了一大半。

显然，这是被异性的色相所迷惑了！当此之时，如不及时“降伏其心”，恐怕就会埋下继续邪淫的种子，可谓后患无穷！

那么，当被异性的美貌所迷时，怎么办？据小弟的一些浅见和体会，建议师兄们不妨做如下思考：

1、想想那个异性往昔或许是自己的眷属，可能做过我们的祖父母、父母、兄弟姐妹等等，总之，是亲人。因此，“汝等昔或作我父

我或于汝昔为母 互作父母及兄弟 云何于此生欲心”（节录自《月上女经》）

2、想想那个异性或许往昔被我残害过，如果我去迷她(他)，据因果报应的定律，那是自取其祸。因此，“我或往昔杀汝等 汝等或复杀我来 各作怨仇互相杀 云何于此生欲想”(节录自《月上女经》)

3、想想那个异性只不过是烫了头发化了妆，穿了名牌喷了香，用各种装饰来乔装打扮，迷惑他人。假如让她(他)在乞丐堆里混上个一年半载，恐怕就不会那么吸引人了吧！

正如佛经所言：“女人之好，但有脂粉，芬薰众花沐浴涂香，著众杂色衣裳。以覆污露，强薰以香，欲以人观，譬如革囊盛屎，有何可贪？”(《法句譬喻经》节录)当然，这里并非歧视女子，不少男子也爱打扮，但女子更普遍些罢了。

4、想想那个异性往昔或许跟我是同性吧！也就是那个美女的前世或许是个男的，那个帅哥的前世或许是个女的。因此，男女之像不可得啊！

佛经提及男转女身的四个缘由：“弥勒！有四种因缘，令诸男子受女人身。何等为四？一者、以女人声，轻笑唤佛及诸菩萨一切圣人；二者、于净持戒人，以诽谤心说言犯戒；三者、好行谄(chǎn)媚，诳惑于人；四者、见他胜己，心生嫉妒。”(《大乘造像功德经》节录)

5、想想那个异性最美不过一张皮，除去那张皮，还有什么可爱之处呢？其实，那张皮也并非黄金琉璃、砗磲玛瑙之物啊！

经书里把这皮囊比作花瓶，里面盛着秽物：“女人如画瓶，滴滴浓血流，瓶满复淋漏，不净盈于外”(《受十善戒经》节录)

6、想想那个异性 10 年，20 年，30 年，40 年，甚至 100 年后的样子会是什么样呢？恐怕是：人老珠黄，不堪入目；瓮中骨灰，美人安在？

所以，人生就像一场梦啊，经云：“亦如多欲者，梦见于女人，面貌甚端严，服玩皆珍绮；种种恣欢乐，觉已悉皆无，一切诸世间，当知亦如是”(《密严经》节录)

7、想想那个异性是否也会有眼屎耳垢，是否也会有大小便秽，是否也会有浓痰脚臭，是否也会放屁、打嗝、呕吐和流汗。如果我们的回答是肯定的，那么，这个异性真没什么值得我们另眼相看的，不值啊，呵呵！

正如如长老摩诃目犍连对前来诱惑自己的前妻所说的那样：“汝身骨干立，皮肉相缠裹，不净内充满，无一是好物。皮囊盈屎尿，九孔常流出，如鬼无所直，何足以自贵？”（《禅要诃欲经》节录）

8、想想那个异性很可能在美貌的外表下隐藏着一颗不怎么光彩的心。她（他）可能已经利用外表迷惑过不少异性，可能已经结交过不少异性朋友，可能水性杨花，放荡不洁，因此，这是虎狼蛇蝎啊，稍微有点善根的人都要避之惟恐不及吧！

经书里有段公案，说一位婆罗门，生了两个绝色女儿，为了炫耀，悬赏重金，说有人能指出其女儿不美之处，就给他重金，结果无人说的出。这事传到佛陀那里，佛陀便说：“此女皆丑，无有一好。”阿难问其缘由，佛言：“人眼不视色，是为好眼。耳鼻口亦尔。身不著细滑，是为好身。手不盜他财，是为好手。今观此女，眼视色、耳听音、鼻嗅香、身喜细滑、手喜盜财。如此之者，皆不好也。”（节录自《杂譬喻经》）

9、想想假如那个异性果真美貌与智慧并存，心灵与外表齐美，那只不过说明人家是有善根和福德的，而且以此善根，人家以后很可能是要做菩萨成佛的。那么对于未来的佛菩萨，我们怎可以邪心来看待呢？

因此，菩萨就说了：“汝等观我此妙身 犹如真金带火色 非因昔发欲心故 能得如是微妙身”，所以，“我今本无淫欲心 汝于无欲莫生欲 今此尊像证明我 如我实语无有虚”。（节录自《月上女经》）

10、想想那些个因贪图异性美貌而遭致祸害的人吧，有的倾家荡产，有的革职查办，有的名落孙山，有的恶病缠身，有的英年早逝。更有甚者，可能在无边地狱中承受着无尽的痛苦。对于这些前车之鉴，如果我们还执迷不悟，那么恐怕就要重蹈覆辙，万劫不复了啊！

邪欲罪过可怖，经云：“邪欲报有十种，何等为十？一欲心炽盛，二妻不贞良，三不善增长，四善法消灭，五男女纵逸，六资财密散，七心多疑虑，八远离善友，九亲族不信，十命终三涂”（《分别善恶报应经》节录）

11、想想家里父母对自己的牵挂与期许吧，父母希望我们照顾好自己的身体，修养好自己的品行，做个有出息的人。如果因邪淫

而损害身体，染污心识，甚至花父母的钱去做下作事，丢了父母的脸面，败了家里的门风，恐怕，这也是一种大不孝吧。

佛陀说过，男子有可能犯下四恶，其中就有提到因贪淫而忘亲，“注意在淫，捐忘亲老，既得为妻，贵之如宝，欲私相娱乐，恶见父母；信其妖言，或致斗讼，不惟身所从生，辜亲无量之恩”；“又为人子，不惟养恩，治生致财，不以养亲，但以东西广求淫路”（《优填王经》节录）。

12、想想那些正人君子在遭遇美色之时的磊落表现吧，无论是柳下惠的坐怀不乱，关二爷的秉烛待旦，还是狄仁杰的拒女来奔，难道不值得我们敬重吗？因此，我们也应该活出浩然正气，不做淫邪下作之徒，把那美貌异性看作是考验自己修身境界的试金石！

《欲海回狂》、《寿康宝鉴》等善书里就有不少君子拒色得福、淫人贪色致祸之事，不妨参阅。

13、想想自己未来的长远之路，那些美貌异性对于自己而言，都只不过是匆匆之过客，朵朵之浮云。有志青年不应图片刻之欢，逞一时之快，色关不过，何谈前程？！

佛经甚至提及，夫妇之间，也只不过是随缘结合，不可永久：“我之夫妇，譬如飞鸟，暮栖高树，同共止宿，须臾之间，及明早起，各自飞去，行求衣食，有缘则合，无缘则离。我之夫妇，亦复如是去共进止，非我之力，随其本行，不能得留”（《五无反复经》节录）

14、想想佛菩萨引导我们改邪归正的良苦用心，如果自己还不能知错悔改，知苦回头，那真的就无可救药，无药可救了啊！

当然，上面提及的都是些对付美色当前的方便之法，不妥之处，望师兄们自行斟酌取舍，阿弥陀佛！

普愿众生都能：看破世间迷眼相，得获无染清净身！

当被异性美色所迷时，请你 回答这三个问题！

作者：无知无得

作为凡夫的我们，在遭遇心仪的美貌异性时，往往会升起莫名的爱恋，甚至为之痴迷癫狂，为之喜怒无常，为之茶饭不思，为之失魂落魄。更有甚者，会忘情地宣誓：

“我爱她(他)以及她(他)的一切”；

“为了她(他),我愿意付出自己的一切”；

“为了她(他),我愿意去做一切事,包括上九天揽月,下五洋捉鳖,乃至上刀山,下火海……”

总之,为了美貌的她(他),我们丧失了尊严,丧失了人格,丧失了教养,丧失了礼节,丧失了钱财,丧失了理智,丧失了身心的宁静,丧失了知足的生活……直至丧失了一切。她(他)们仅凭自己的天生丽质,就让我们输得一败涂地,并沦为她(他)们的奴隶。而这一切的根源,不是因为她(他)们太美,而是我们太好色;不是因为我们太好色,而是我们太迷惑。

深呼吸,冷静一下,做个理智的分析,我们会发现,所谓异性的美貌,其实是一种幻觉,一种错觉,一种妄念,一种颠倒想;对她(他)产生贪爱,只不过是一种盲目情欲冲动,一种无明烦恼的显现,一种不良习气的串习。

何出此言?因为,诚如圣者们所言,我们的身体,无论美丑,从上到下,从里到外,无有一处可以被抉择为是清净的,薄皮所伏的肉躯与屠夫家砧板上的猪肉差不了几许。设想下,假如我们的皮肤都是透明的,试问世上还有“帅哥靓女”否?所以,身体本非清净物,只因当今我们所处的社会,可谓灯红酒绿,红尘滚滚,包括各种电视,网络,广告,娱乐等等媒介都在有意无意地称扬赞叹人的身材、外貌,以致极易让人产生“身体值得贪爱”这样的错觉。

这的确是一种错觉。当然,为了对付这种错觉,我们无法像古代的修行人那样,到遍满臭秽尸体的尸陀林去禅修不净观;我们也不可能都是外科医生,有解剖尸体的机会;或者我们当中极少人在太平间、殡仪馆、火葬场工作,能够近距离接触到身体“不美”的一面。

尽管如此,我们依然可从日常生活入手,从可见的地方观察,进而通过自我问答的方式,对治自己的好色之心。

这里兹举几类问题,以供同修们参考:

当我们遭遇貌美异性,产生贪爱心时,不妨如此自我反问:

第一类:屎&美貌异性

1 问:她(他)这么美,那是否和我一样,会拉屎呢?

2 问:如果会拉屎,那么她(他)拉的屎会与众不同吗?屎的色

泽是黄的、黑的，还是绿的？屎的形状是陀螺型的，还是不规则的？屎的气味是臭的还是香的？屎的主要成分是人体消化后的残渣，还是美味佳肴？屎的体性是人见人嫌的，还是人见人爱的？

3问：通过上面提问之后，如果发现她（他）拉的屎与我们的无二无别，那么继续问：既然我爱她（他）的一切，那愿意品尝她（他）的屎吗？或者，愿意用镶金的宝盒装载她（他）的屎，并供养起来吗？

经过这样的提问，我们发现，只要我们还算正常，不会对她（他）所拉的屎有任何好感，相反，会感到恶心，甚至作呕。既然如此，“爱她（他）的一切”从何说起？“为她（他）做一切事”从何说起？因为，你所厌恶的屎，正是从你所贪爱的她（他）体内流出的。

为了说明这个道理，这里引用几位网友的一些经历。下面是他们在网络论坛、贴吧上的话：

例1：那个女生拉屎太臭了！

我是初二男生，有个女同学来我家还借厕所拉屎了。她长得挺可爱，没想到拉屎居然那样臭，比我臭多了，整个房子那味道实在是……狗闻了都会吐。马桶圈被她坐了好恶心，又要换了，气死我了！我终于看清她了！我以后干脆就叫她“臭女人”可以吗？

案例点评：“终于看清她了”，但愿大家也能终于看清你的那个她（他）！

例2：美女拉屎怎么也有臭味啊？太不公平了，我再也不相信爱情了！

我大专毕业后分配到一家私企公司，由于我的学历和年龄，也只是个小职员，工资也只有1500左右，我们班上有一个25岁的美人，论学历是一本大学的，所以她是个白领，月薪很高，有着文化还漂亮。她那种漂亮透着气质和稳重，梳着长长披肩发，漂亮得不得了，她是我的偶像，我崇拜她，但我不去追求她，我认为我配不上她。在我心目中她也是漂亮天使和女神，在工作上我们经常帮助，一直保持要好同志关系。

我们办公室有卫生间，是两个蹲位那种，一天我尿急去厕所的时候，正赶上那天一个蹲位坏了，所以我就开另一个门，开不开，这时里面传出她的声音，正是我崇拜的美女姐姐。她说：“我在里面，麻烦你等几分钟好吗”

我在外面等了一会，几分钟后听到里面“哗”的一声冲水声，然后她开开门出来了，说：“好了，你上吧。”

我进去以后闻到一些臭兮兮的味。天哪！她是我最崇拜的美人，更是我们单位最出众的，这么完美的女性怎么大便也臭臭的啊，上帝太不公平了，如此美若天仙的姐姐怎么也会拉出臭的大便啊

（链接：<http://tieba.baidu.com/p/1047789547>）

案例点评：美女拉出臭屎才是“上帝公平”的表现啊。

例 3：原来美女窝的屎也是很臭的

和朋友去喝咖啡，中间想大便了，可男洗手间坏了正在修，服务员叫我上女洗手间。正好一位好美的美女从洗手间出来，我犹豫了一下还是进去了，洗手间只有一个坐便器，盖着的，打开，只见几条香肠样的大便漂着，还有一条巴在旁边，散法着臭味。我目瞪口呆，这是刚才那美女的？那么美的美女会拉这样的屎？以前咋从来没想过这问题？我按按钮可冲不出水来。呵，可能是洗手间的水因为修水管关了。我只好克服了不上了。可这一天我都脑子乱乱的，美女，屎，美女，屎……唉！

（链接：<http://bbs.tianya.cn/post-284-170526-1.shtml>）

案例点评：“以前咋从来没想过这问题？”，现在该好好想想了。

例 4：天啊，我们办公室拿着IP4 的美女拉出来的屎是臭的，太让我失望了，唉！

我们办公室有一位美女，人很漂亮，身材又好，而且有一部IP4，很多男同事都围着她转，我也不例外。直到有一天，她刚去完厕所出来(大的)，我也内急要去(我们办公室厕所是男女共用的)，刚一进去，一阵屎臭味扑面而来，我感到非常震惊，刹那间对她的好感荡然无存。想不到这么漂亮的女孩拉出来的屎也是臭的，太让我失望鸟！！！

（链接：<http://bbs.weiphone.com/read-htm-tid-882187.html>）

案例点评：“太让我失望鸟”，让你失望的地方还很多哦！

第二类：臭屁&美貌异性

1 问：她(他)这么美，那是否和我一样，会放臭屁呢？

2 问：如果一样会放臭屁，那么她(他)放的臭屁会与众不同吗？

3 问：如果她(他)的臭屁与我们的无二无别，那么，既然我那么爱她(他)，愿意以愉悦的心情，猛力地闻她(他)的臭屁吗？

可见,你所厌恶的臭屁,正是从你所贪爱的她(他)体内流出的。

这里举个例子:今天在地铁十号线上被一个美女的闷臭屁给熏死了,车上放闷屁的人忒缺德了!

我今天好受伤,今天在地铁十号线上被一个美女的闷臭屁给熏死了,车上放闷屁的人忒缺德了吧?

今天十号线超挤,哥好不容易挤上去,唉,靠后排门那儿好像有一个站人的空地,为啥都不往那儿站呢?好像那儿是站了几个MM哦,难道是大家不好意思往美女堆里面扎?

哥拼了老命往那空地钻过去,我靠,一股刺鼻的菲菜或茴香饺子闷臭屁差点没把老子熏死,怪不得这儿没站,原来是都闪了啊,等我过去消化屁气,我可怜的肺啊。

四周站五、六个女孩,一个个时尚、人模人样的,居然放个闷屁,真是忒缺德了。

(链接:<http://bbs.tianya.cn/post-39-1167559-1.shtml>)

案例点评:天要下雨,人要放屁,此皆常情,美女也不例外。

第三类:脚臭&美貌异性

1问:她(他)这么美,那是否和我一样,会有脚臭呢?

2问:如果一样会有脚臭,那么她(他)的脚臭会与众不同吗?

3问:如果她(他)的脚臭与我们的无二无别,那么,既然我那么爱她(他),愿意以愉悦的心情,猛力地闻她(他)的脚臭吗?

可见,你所厌恶的脚臭,正是从你所贪爱的她(他)的脚上产生的,这里举2个例子:

例1:原来美女也脚臭

昨天我在网吧上网。不一会,我旁边坐了一个美女。忽然,我闻到了一股难闻的气味,我差点就吐了。我四处看了看,找到了这股臭味的来源。原来是我旁边的哪个美女把鞋拖了,还把脚踩在凳子上。我实在是忍受不了了,只好换了一台机器。

(链接:<http://tieba.baidu.com/p/596957519>)

案例点评:换位躲避固然好,如能借此良机觉悟人身不净,更妙!

例2:公交车上被美女脚臭给熏残了,她穿的什么鞋那么臭?

我一个大男人每天过着上班下班小白领的生活,没有像样的房子,没有像样的女朋友,难免对生活有点失去信心。还好我有爱

看美女的嗜好，每次都可以让我忘记生活上的烦闷滋润我幼小的心灵。

每天下班后坐公交真觉得是我一天中最幸福的时光，看看风景看看车上的美女。我发现美女还真不少，有时候还可以欣赏到美女靠着窗户销魂的睡姿。

但，人有失足马有失蹄。就在昨天我在看美女的道路上严重地受挫了，受伤的是心灵，残害的是鼻子。昨天下班后奋力地排除艰难万险好不容易在我那站第一个上公交，车上很多空位，坐哪个好呢？这也是个苦恼的问题，一不小心一个美女进入了我的法眼，刚好身边的座位又是空的。

我很淡定地走到那个位子坐下了，时不时地偷瞄几眼，真不错！！长得很清纯，穿的很休闲青春，应该是学生。我的清新剂啊。

大概过了15分钟吧，突然闻到一股脚臭味，很浓很浓，我到处寻觅到底是哪个没素质的在公交上脱鞋了？不对啊，这个味道离我真的很近，当我在怀疑的时候往旁边人脚上看了一下，我彻底地受伤了。那清纯的美眉形象怎么可以这样，这样很伤哥哥的小心灵的。

我的妈呀，想不通啊想不通，这样的美女怎么会在车上脱鞋呢？我知道上了一天班需要释放，也不要在公交车上释放撒。她穿的到底是什么鞋子啊？大家猜猜？可以让脚这么臭，还是她本身就有脚气？美眉们，千万不要像她这样啊，夏天到了注意自己的脚啊！选鞋都要注意啊。不然可让我们男的怎么办哟？？（链接：http://www.0791quanquan.com/forum/topic_905208.html）

案例点评：美女有脚臭，本非稀奇事。你过于无知，她不懂掩饰，才导致这样令你“马失前蹄”、落差巨大的事。

特别注明：以上例子内容，均转自网络，附带链接，基本未改动。文中未标实名，望没有造成名誉权的侵害。这些例子发生在日常生活中，很生动，望见者深思。

除了以上三类外，还有很多，比如尿液、鼻屎、耳垢、眼屎、体垢、呕吐物、下体秽物等等，请同修们自己善加提问、抉择。为了方便大家提问，这里列出了三段提问公式：

第1问：她(他)这么美(帅)，那么是否和我一样，会……？

第2问：如果一样会……，那么她(他)……会与众不同吗？

第3问：如果她(他)的……与我们的无二无别，那么，既然我那么爱她(他)，那么愿意享用(珍藏/品尝/收集/喜欢/贪著)她(他)的……吗？

总结：可见，你所厌恶的……，正是从你所贪爱的她(他)产生的。

希望此文能够帮到需要者，不妥之处，还望斧正！

愿以此文功德，回向一切有情，愿众生早断邪淫，永获解脱！

本文由无知无得原创，首发大悲拔苦戒邪淫论坛，版权所有，转载请注明出处！

对破戒原因的探讨

网友问：

我是戒到1个月就要SY一下，要不就乱窜心神。

回答：

你这种情况，就是不懂破戒怪圈导致的，修心功夫不到位，就会反复破戒。

网友问：

是这样，您用的什么办法戒的，请您指点迷津！

我是反反复复三年了，都不好意思说自己戒。

回答：

不是心力不够，是你对破戒怪圈不了解。破戒怪圈有两个方面，一个是身体方面。身体方面，当你破戒之后开始戒，身体恢复到一定程度的时候，欲望会增强，这是因为身体原因。破戒后欲望只是暂时被压制，但并没有消除，进入休眠期。所以身体稍微恢复一点，欲望就苏醒了，此时修心功夫不到位，就破戒了。另一方面就是心的原因，刚破戒的时候，很后悔很内疚，可是因为没有看破淫欲的幻觉，对邪淫危害认识不深刻，心中正念力量不足。所以，当身体稍微好转的时候，就又破了。此时心里思想会斗争，最终淫念占了上风，最后破戒就不足为怪了。就这两方面的原因。

(关于看破淫欲幻觉，走出破戒怪圈，请参看：【原创】亲，您在为反复犯戒苦恼吗？您在为戒不掉发愁吗？关于如何看破淫欲的幻觉，走出反复破戒的怪圈。)



飞翔 38 季：驳斥性学家谬论之适度无害论

前言：

最近有戒友向我反应，人在性兴奋时流出的液体不是前列腺液，而是尿道球腺液。

其实这个问题大概半年前就有戒友向我反应了，具体是前列腺液还是尿道球腺液，其实是有争议的，有的戒友认为是前列腺液，有的则认为是尿道球腺液，还有的医生认为是前列腺液和尿道球腺的混合液。我以前自身的体会就是，有时流出的是粘性液体，有时并不是的，就是很稀薄的液体。前列腺液检查我也做过，看上去是比较稀薄的。

很多戒友也反应过这个问题，有时稀薄，有时则具有粘性，我看到有些专家认为是尿道球腺液，有些专家则认为是前列腺液，还有的专家则认为是混合液。我自己的倾向是混合液的可能性大些，因为前列腺因为性兴奋充血，是会分泌少量前列腺液的，然后进入尿道中时，尿道球腺液会参与进来，这样就形成了混合液。

早期我写文章一般都写前列腺液，后来我则改为前列腺液或者尿道球腺液，经常看我文章的戒友应该知道的。这个问题，我以后的文章就不再提了，当你看到一个专家说是尿道球腺液，你就会认为说前列腺液的人是错的，但是，如果你看的专家，说流出的是前列腺液，你就可能会认为前列腺液才是正确的。其实，具体流出的是什么并不重要，不管是前列腺液流出还是尿道球腺液流出，都可能会造成症状的反复。所以，我们要管住淫，尽量不要出现这类情况。另外，我答疑时一般都说漏前列腺液，这样表达已经习惯了，就不改了，请大家多理解。

下面步入正题：

驳斥性学家谬论之适度无害论

关于适度无害论，我在我的文章里已经批判过很多次了，这次应某位师兄的建议，再具体讲讲，讲到位了，讲彻底了。这次我会引用一些知名性学家的言论做参照，也会引用一些案例来说明我的观点，这篇文章不会去进行人身攻击，只是谈下我自己的观点，就事论事，以正视听。我尊重这几位性学专家，但对于他们的观点

有不同的意见。我是作为一个撸管行为的深入研究者和症状的深刻体验者来说这篇文章的。我并不想卷入论战,清者自清,只是希望这篇文章能给广大戒友带来有益的启示。我也没有煽动大家去骂去吵的意思,我们应该做一个有素质的戒色者,人身攻击我是不提倡的,我们戒色更要注重修善积德。

先引用著名性学家马晓年先生的一段话:

马晓年: 所谓手淫就是自我满足的一种方式,他可以用手,也可以用一些被褥之类的东西,最终目的主要是刺激生殖器,然后达到性的满足,具体做法可能有一些差别,不一定有很严格的一个界线。首先是青少年乃至成人都可能存在一个很正常的性行为,现在有不少人可能对于手淫存在很多的误解,认为手淫会伤害身体,会造成很多的后遗症,实际上并没有这样的问题。

马晓年,出生于1945年,1969年毕业于北京医科大学医学系。1981年毕业于中国协和医科大学。获医学硕士学位。1982-1983年在英国进修。现任广州圣亚泌尿外科医院及南昌博爱泌尿专科医院医学顾问,圣亚男科医院性功能司法鉴定法医,重庆市前列腺疾病研究所会员。自1993年起连续3次获美国性学委员会颁发的性治疗学家资格证书,是我国大陆唯一获此殊荣的医生。

下面是另一位性学家彭晓辉。

彭晓辉在南师大的讲座中说,如果一个女性,经过反抗或使用其他手段都无法抗拒性侵犯时,最后一道屏障是递上避孕套,以最大程度保护自己。从此,他多了个外号“递套教授”。今年2月,他以私人朋友的身份,邀请前AV女优进课堂和大学生交流,又添了个“性工作者”的称号。

彭晓辉:生于1957年,祖籍湖南,出生于湖北武汉,中国大陆著名性学家,华中师范大学生命科学院教授和硕士生导师。研究方向:人类性学。

点评:

这两位都是著名的性学专家,一位是医生,一位是老师。他们的文章我有专门了解过,对于手淫所持的态度就是【适度无害】。大学教授都这样认为,然后把他的书和观点再传播给他的学生,很多学生毕竟没有多少判断力,老师说什么就是什么。而且适度无害这个论调,的确很有迷惑性,很能迷惑一批人。他做导师,实在是

误导的导。他们两个在性学方面都是很有权威的人物，但我们千万不要迷信权威，一定要从实践去论证权威的思想是否符合事实，如果不符台事实，那就是错误的。错误就是错误的，不管你是教授还是谁。

这2位专家的性学思想，其实大多都来自国外的性学研究，而国外的研究实际上存在很多误区和盲点，并不能说明最真实的情况。当然，国外的性学研究还是有一定积极意义的，但在手淫这个问题的认识上却错得离谱，他们很肯定手淫的好处，甚至认为手淫有一定的治疗作用，不仅没坏处，还很有好处，对快感的认同感很高。但实际情况是什么呢？有多少人因为手淫身体垮掉了，我敢问，这2位专家调查过吗？了解过吗？你们是否看过受害者案例？难道手淫的人一身的症状都是想出来的？

曾经的我，也和很多无知的戒友一样，一味听信所谓专家的话，后来经过我研究发现，很多人手淫后并未多想，也没有负罪感，但也出了很多症状。专家所谓想出来的症状，是一种极其严重的误导，这种论调不知毒害了多少青少年。如果一个人稍微有点中医养生常识，都会知道手淫是会伤肾的，是手淫伤肾后才会出症状的，症状并不是想出来的。非常匪夷所思的是，堂堂教授居然会说手淫无害，不仅无害，还有积极的意义。后来我明白了，教授为何这么说，那是因为他被西方的无害论观点给洗脑了，完全忽视起码的中医养生常识，完全相信了西方的观点。这真是一种悲哀，没有经过自己深入的调查研究，就深信了西方的观点，更悲哀的是，这些专家还把似是而非的理论传播给年轻一代。我要说一句有点讽刺意味的话：希望这些专家教授早日醒悟，不要再误导年轻一代了，伤不起啊！

如果专家再这样误导，我怀疑你们是不是民办医院的托？手淫导致前列腺炎，然后民办医院可以搞创收，貌似马晓年先生就是民办医院的顾问？！

下面来谈谈我的论点。

我的这些观点都是基于我自己的深入研究，我看过的案例超过5000例，现在每天还在戒色吧看案例，聊过的患者上千，自己也是深刻的症状体验者和受害者。我想我有必要说出真相，我还要说一句很负责任的话，那就是：真相在戒色吧，真相在各大戒邪淫

论坛,真相在有良知的中医头脑里,真相绝对不在所谓的专家手里。

专家是这样一种人,当你手淫后身体江河日下了,想爬出手淫陷阱时,专家在陷阱上面一脚又把你踹回去了,专家在上面喊道:撸吧,无害,还有很多好处呢!

所有这些专家都忽视了一点:撸管具有高度成瘾性!最大的特点就是:一发不可收拾!这六个字就是手淫行为的最精辟的概括!

罗列几种成瘾现象:毒瘾、撸瘾、网瘾、烟瘾。这四种瘾,大家觉得哪种最容易上瘾呢,我可以告诉你撸瘾绝对不会输给毒瘾,基本都是一次成瘾,一发不可收拾。沾上就难戒掉!

为什么专家都不谈撸管的高度成瘾性呢?一句话:专家太狡猾了!不是无知,就是避而不谈。专家用了一个很狡猾的词:适度!适度这个词的水就太深太深了,因为每个人体质不同,所以没有人知道度在哪里。而且成瘾了,再谈适度是荒谬的!成瘾了,就不是你自己能够控制的了。当你身体出症状了再节制,其实已经晚了。有的人身体底子好,一周2次身体没事,但是这样耗个三五年,也极有可能会出症状。而有的人天生体质差,一周2次,不出2年,就有一身的症状。撸管的危害是一个量变到质变的过程,是温水煮青蛙式的伤害。而且资深戒友都知道意淫是暗漏,杀伤力也非常大,沉迷意淫也是很容易出症状的。而所谓的专家懂得这些道理吗?我想问的是,这些专家有没有中医养生常识?我想问的是,这些专家有没有做过深入的调查研究?照搬西方的无害论观点,而对于传统中医持否定态度,这样的专家有多少可信度?

撸管的危害非常之多,为何专家都看不到?一句你想出来的毛病就搪塞过去了?!

很多戒友最后都说了这样一句话:我被无害论给害了,我被专家给害惨了!专家充满误导的文章让其越陷越深,最后得了一身症状,苦不堪言。

你看无害论,猪笑了!你相信专家,猪笑得眼泪都出来了。

我写这篇文章,不是给专家看的,而是给广大戒友看的,希望戒友们擦亮眼睛。专家要改变观点是极难的,知道为什么吗?要他们改变观点无异于让他们抽自己耳光,无异于让他们砸自己招牌,即使他们意识到自己的观点真的有问题,他们也不一定会承认。

曾经有戒友说过,适度无害论是一个阴谋,是为了毒害更多的青少年,我想不排除这种可能性。

听听受害者的心声,你会清醒很多,要学会用案例说话,用事实说话,让所谓的专家见鬼去吧!不戒就废!精少则病!

案例 1:本人 19 初二开始撸,到去年性欲一直都很强,基本一天一次,有几回一次性直接撸五六次,直到近期,感觉精神特别不好,失眠,尿频,不尽,最近看到戒色吧,顿悟,戒了五天,黑眼圈减轻,尿频也好了,但是今天准备睡觉的时候,看我电脑上的壁纸,没把持住,撸了两下,感觉一下前功尽弃,我想问的是,我长期戒下去可以恢复么,另外现在勃起不坚硬,没以前大,我不想去看医生,也不想吃药,我才这么小,长此戒下去可以恢复吗?

分析:大家注意四个字:[直到近期],去年还那么强,其实是虚则亢的表现,虚亢了一年多,今年症状就出来了。你知道专家看到这个案例会怎么说吗?是你想出来的症状,继续撸没事。专家有一个倾向:喜欢谈性解放,觉得过去太禁锢太封建了,应该向西方社会那样开明,其实他们不知道的是,国外已经意识到了性解放的恶果,开始崇尚禁欲主义教育。中国人总是觉得外国的都是好的,其实有很多都是洋垃圾思想。有的性学专家甚至会这样说:有欲望就要释放,这是人的本能,不要憋着对身心不好。乍一听这种论调,会觉得很合理很对,但是如果资深戒友,肯定会觉得这种想法很荒谬。这个案例就是很好的反驳。一旦撸管成瘾了,或者进入虚则亢的状态,很多人的撸管频率都很高,甚至一天多次。难道真的有欲望就要释放吗?难道我们不应该控制欲望约束欲望吗?撸管这么高的成瘾性,性学家还主张我们有欲望就要去撸管,简直就是把人往火坑里推。

案例 2:是这样的,连续N天难以入睡,以前我 14、5 岁时也出现过这种情况,知道是失眠然后我以前是个手淫狂,现在才意识到事态的严重性,开始戒,我估计我失眠就是因为手淫引起的。但我最近一直在想尽任何办法弥补,比如进健身房练肌肉,每周 1、3、5 去(由于手淫,我现在很瘦,我特别在乎这一点),不过问题是,我为什么反而在 1、3、5 锻炼的很疲惫的时候睡眠质量更差,一想到睡觉不足我就会继续消瘦,我的锻炼就白付出,我心里就急!我昨晚上简直想撞墙把自己撞昏过去!至少这样也算睡着了……

分析：这个案例其实都是手淫导致的神经衰弱，中医：肾上通于脑。手淫是会伤脑力伤神经的。多看案例或者自己亲身体会就能明白这个道理。

案例 3. 硕士毕业，本来有大好前途的我，却在攀登人生，事业高峰的途中，停下了脚步，不是我不努力，而是症状实在是太严重，像一把枷锁牢牢的套住我，使我无法前进。现在也只有苟活于世上！感情最爱的人离我而去，事业上因为得病所引起的症状停滞不前。到处求医问药，也不见好转。以前手淫的恶习怎么戒也戒不掉。每天都如行尸走肉般活在这个世上！一般的人是不会了解这个病有多么的折磨人的。首先尿频就会让你想自杀的，最严重的时候，每五分钟就要尿，而且小腹拘谨，胀，稍微一用力就有尿意或者是说时时刻刻都有尿意，会阴胀，不能座。其次，就是尿道问题，尿道不适，像有东西堵在尿道里一样，尿道胀，尿尿灼热，龟头胀，尿线扁平，尿不净等等，太多。腰酸胀都算是小毛病了！手淫之后症状严重，小腹胀，膀胱压力大，时刻都有尿意，但是尿很少或者尿不出来。

分析：症状上身，才知道症状有多痛苦。手淫的人得前列腺炎和精索的非常多，早泄阳痿也普遍，难道专家还会说，这是想出来的吗？专家的理论只能欺骗不明真相的群众。一旦明白真相，就会有种被专家欺骗的感觉。

我搜集的上千个受害者案例，无疑都在说明一个事实：【撸管的危害非常之大，是对身心的巨大摧残】。为什么性学家避而不谈撸管的危害？为什么大家都知道撸管伤肾，而肾虚百病丛生，而性学家却不知道这个最起码的养生常识？记得有个性学家去大学办讲座，然后有同学直接就问：撸管是否会导致早泄？性学家回答：早泄也可能是女人的原因。看看多么巧妙的回答，他就是避而不谈撸管的危害，难道早泄和阳痿都是“想出来的”吗？稍微有点中医常识的人都知道，撸管伤肾，伤到一定程度，就会出现早泄和阳痿倾向，为什么专家却不知道这个道理？为什么专家还一味强调撸管有很多好处？孔圣人都强调过要戒色，很多名中医都强调戒色保精的重要性，为什么性学家要唱反调？居心何在？你们这些所谓的专家教授，你们的言论和文章是要上媒体的，你们还去大学办讲座，宣扬你们的歪理邪说，试想那些不明真相的学生听到这样

的论调,会有什么结果?他们会觉得撸管很正常啊,他们就会继续沉迷撸管,直到身体垮掉也不一定知道怎么回事,你们这些专家教授不是在害人家吗?你们是在害年轻一代。你们很狡猾,避而不谈撸管的危害,你们真应该多看看受害者的案例,看看撸管的真相究竟是怎样的?千万不要把国外的垃圾纵欲思想灌输给年轻一代,在这里我想对你们说一声:专家教授们,积点口德吧!谢谢你们了!

附小诗一首:

《真相》
曾经我相信你
 因为
 你是专家
 代表权威
 后来
 我痛恨你
 因为
 你是砖家
 把我推进火坑
 最后
 我感激你
 因为
 我信佛了
 活在感恩的世界里
 但是
 我必须说出真相
 是为了
 让年轻一代
 不再受你们的毒害
 相关文献:
 禁欲主义风扫美国

——《北京青年报》

教导青少年们怎样禁欲,这在几年前的美国听起来会让人不

相信,但是现在却真的摆在了联邦政府和州政府的议事日程上。在五亿美元公共基金的支持下,数以百计的新计划正在实施,它认真地教育和告诫正处于青春萌动期的青少年们,不注意婚前性关系,很可能造成“伤害身心的后果”,而保险套和其他避孕药也不可靠。

随着这些禁欲计划的推广,它们正在向根基稳固的美国传统性教育三位一体—人类性欲、安全性行为以及节育—挑战。这种新的性观念使得一些传统保守的宗教界人士高兴地宣称,他们正在战胜 60 年代性革命对美国年轻人造成的腐蚀。

过去两年来,美国政府资助了 6988 项“唯有禁欲”的新计划和 21 项新媒体宣传活动。在少女怀孕率高达 40% 的芝加哥,去年在学校加进了一门新课程,教育学生禁欲为最佳的选择。

正式的性教育虽然可能比非正式的有效,但长期效果目前还并不清楚。最近的调查报告显示,美国原先居高不下的青少年性活动率已开始有所下降。然而另一方面,青少年每年被诊断新染患性病的例子高达 300 万!新的艾滋病患者有半数是 25 岁以下。

电台节目“爱情热线”的主持人平斯基博士认为,禁欲是维护青少年情绪健康的最佳选择。他说,年龄不到 18 岁的女孩大都没准备接受强烈的情感结合,假如她们过早有性活动,就会冒抑郁、怀孕和得病的风险。年轻人如果在“完全发育并拥有人的自主性之前发生性关系,可能会变得在感情上贴住不放。”

最后总结:

当国外性解放,性放纵了,我们国家还很保守,当我们开始呼吁性解放,开始变得放纵起来,国外却又提倡禁欲主义了,其实还是保守点好,放纵的恶果太可怕,身体垮掉不说,还会导致各类社会问题。我们国家应该有自己的主张,而不是跟在人家发达国家后面,像个跟屁虫,最后搞得自己一无是处。我们应该坚持我们自己的路线,多聆听古圣先贤的教诲,做一个充满正能量的中国人。

感恩之心对治邪淫恶习!

作者:世间

亲爱的戒友们:

聊天群里和大家交流时偶然有这样一个心得:感恩之心对治

邪淫正是对症下药！

为什么这样讲？

第一、邪淫是对自他的极大不尊重，是侮辱天地和气的行为。一个邪淫之人注定为鬼神所唾弃，为人所不重！那我们戒邪淫就要对症下药，一定要在谦虚的基础上尊重一切人、事、物，要用感恩之心看待一切人、事、物。唯有如此，才能转我们心中的戾气为祥和之气，转我们曾经极大的妄想恶念为慈悲善良之心，也就是转灾难为祥瑞了。依报随着正报转，心意转变，世界就变！

第二、发心，感恩一切。我的做法是这样的（我实践过，很有效！）：从早上一睁眼就想：今天我要做一个善良的人（这个自我暗示太重要了），今天一天我决定不能生气，不能看不起任何人，不能对任何老年人不尊敬，不能对任何年轻人看不起，不能轻慢我的顾客，不能不尊敬我的上级，不能傲慢对待任何一个遇见的人！洗脸的时候这样想：洗去我曾经所犯的错误吧，从这一刻开始我一定干干净净做人，心中再也不要没有任何阴暗的东西！走出家门，看看蓝天，心里感恩：多么辽阔的天空啊！愿我的心胸和蓝天一样宽广！看见路边的大树，心里默默感恩：谢谢你啊！大树，这么炎热的天气，是你给人们带来清凉，你潇洒的样子，真值得我好好学习！路过十字路口的时候，向坚守岗位尽职工作的交警发出诚挚的祝愿：谢谢这位交警同志辛苦的工作，指挥车辆、行人能有序的通过，这份敬业的精神真值得我学习！来到单位，感恩同事们有缘一起工作，感恩老板给我们一个工作的平台！感恩顾客有缘和我们合作！感恩国家国泰民安！即使一天之中遇见了一些烦恼事，我们也真诚地感恩：谢谢那些不理解我的人、甚至侮辱、轻蔑我们的人，他们在历练我们的忍耐心，成就我们忍辱的智慧！这个太难得了！我真要好好谢谢他！

这样想、这样做，一开始可能自己觉得都有点不自然，可是，时间久了，效果超过你的想象！请尽可能以你最大的诚意去这样发心、这样思想！不久之后，你会发现变化很大！以前那颗浮躁不安的心渐渐平静了，路上堵车也不再着急上火了，心里总是能给自己找到赞美美好事物的好词、好句！心里有了鲜花就不长杂草！我想：我们这样想的时候，就是在心中给自己盛开一朵美丽的鲜花吧！开给别人，也开给自己！

好色其实是一种“分别心”的造作

俗言：人皆有爱美之心。诗曰：窈窕淑女，君子好逑。

既然如此，爱好美色，何错之有？！

错在我们芸芸众生，皆是肉眼凡胎，见闻觉知，难符真义！

如果美色值得贪爱，那无可厚非；如果好色只会带来真实、永恒的幸福，而不会招致各种祸患、痛苦，也无可指责。

然而事实并非如此。

通过圣者教言和理性分析，我们会发现：好色其实是一种“分别心”的造作，无有实义。所谓的“分别心”，就是一颗不稳定、不可靠、善变的心。何谓善变？心老被外境所转，随着外境的变换而生起各种苦乐舍受，没有做到“不以物喜，不以己悲”，就是善变。为何善变？因为心没有安住在如如不动之中，老将眼识所见的色相执著为实有，取相分别，而没有觉悟其流转变迁的不实体性，所以善变。

好色心是一种凡夫心，凡夫心就是分别心，分别心就是善变的，善变的就是不实的，因为真理是如如不动的。如果对不实的东西产生贪瞋执取之心，那便是一种愚痴。

为了证实美色只是分别心的造作，可从以下几个方面做具体分析：

一、六道众生对不同道的美貌异性如何看待？

所谓六道，就是天道、阿修罗、人道三善道，以及地狱、饿鬼、畜生三恶道。不同道之间对于“美色”的感知是不一样的。比如公猪恋母猪；公狗追母狗。在畜生眼里，它们自觉自己所爱的对象很美好，然而在人类看来却很丑陋。同样，虽然人类觉得天仙很美，但在天人眼里，人间美色，只不过是一具带血骷髅，九孔常流不净，全身散发臭味，并不可爱，根本不值得贪恋。还有，多数畜生对人间美色也不感冒，比如一位美女站在一只公牛面前，除非她穿红衣服，否则也不会引起它的兴趣。可见，六道众生在美色问题上，意见不一致啊！

二、人类中不同种族之间的审美观不尽相同

在人类中，不同种族的审美观也不尽相同。例如，非洲黑人，

他们公认的美女，我们黄种人可能不会觉得有多美。同样，我们黄种人推崇的美女，在非洲黑人和西方白人看来，可能也 just so so。而西方白种男性娶的一些中国“美女”老婆，常常会让中国男人大跌眼镜。可见，不同种族的人类在美色问题上，意见不统一啊！

三、同种族的人们也会“萝卜白菜，各有所爱”

即使是同一种族，每个人的审美观也是千差万别。“萝卜白菜，各有所爱”、“情人眼里出西施”说的就是这个意思。所以经常会出现这种情况，一部分人认为某某明星长得好有型，好有气质，是我的菜，但同时却有一些人对此不敢苟同，认为那个明星太过冷酷，太过做作，不够卡哇伊。可见，同种族的人们对于美色问题，也存在分歧！

四、不同时期的人们的审美观不太一样

从朝代看，最典型的就是汉朝与唐朝在审美上的巨大对比。汉朝以瘦弱为美，代表人物是汉成帝刘骜的皇后赵飞燕。当时的女性为了美，甚至忍饥挨饿，乃至饿死；唐朝以胖为美，代表人物是唐玄宗李隆基的爱妃杨玉环。现在体形稍胖的女生要是生活在唐朝，那就是得宠的对象。

从年代看，上世纪八九十年代流行的发型、服饰，在当今世人看来，就显得特别老土，不够时尚；相反，假如有时间穿梭机，我们穿越到上世纪八九十年代，当时的人们肯定会觉得我们的发型、穿着太怪异，让人难以接受。

可见，不同时期的人，对于外貌也有不同的审美观！

五、不同年龄段人们的审美感觉也不相同

不同年龄段的人们也会在审美上产生冲突。比如，如果子女穿着打扮过于前卫，父母就会数落，认为子女的装扮人不像人，鬼不像鬼，一点美感都没有，而子女则会反驳说，这是潮流，这是我的 style；还比如，现在我们常常把许多 90 后出生的一些人称为非主流，认为他们的打扮太夸张，太另类，太缺乏品味，不符合主流审美观。可见，不同年龄段的人们，对于美色的定义，也有代沟！

六、一个人在不同情况下对美色的感受也有变化

同一个人，在不同时间、境况下对美色的感受也会产生巨大的反差。

比如，当初，由于一见钟情，你喜欢上了一个美貌异性，并成功

地追到她(他),与她(她)成家,幸福甜蜜了好一阵子。结果随着时间的推移,你发现了她(他)的很多缺点,比如蛮横不讲理,小气,不讲卫生,斤斤计较,爱贪小便宜等等。她(他)的美好形象在你心中渐渐坍塌,所以你感到厌倦,对她(他)产生了审美疲劳,当初的那种新鲜感不复存在,对她(他)的热情已燃烧殆尽。随着时光的进一步流逝,她(他)逐渐衰老了,年华不再,由于你当初迷恋的是她(他)的年轻貌美,所以,你对她(他)当初的海誓山盟,变成了现今的空谷回响。可是,你好色的心无法抑制,空虚的情感无法弥补,所以红杏开始出墙,第三者开始插足,你不顾后果地出轨,给自他双方带来了巨大伤害。

再比如,当你看到一位美貌异性时,感觉很好,但是你突然看到她(他)卸妆后俗气的面容,你对她(他)的好感就降低了一些;当你看到她(他)穿了一件不得体的衣服,好感又降低了一些;当你与她(他)交谈,闻到她(她)重重的口气时,好感又降低了一些;当你看到她(他)在抠鼻屎,或在抠脚丫子,或在吐痰,好感又降低了一些;当你遇到忘记喷香水的她(他),闻到狐臭、汗臭时,好感又降低了一些;当你闻到她(他)放的一个臭屁,或闻到她(他)的汗脚,好感又降低了一些;当你用她(他)刚用过的卫生间,闻到了骚尿味和屎臭味,好感又降低了一些;当你看到她(他)因酒醉、晕车而呕吐,那些呕吐物散发出难闻的酸臭味时,好感又降低了一些;当你看到她(他)因疾病而出现憔悴衰疲的样子时,好感又降低了一些;当她(他)因事故、暗杀等原因而英年早逝,尸体腐烂,蛆虫在她(他)的七窍爬进爬出,你见此景,对她(他)的好感已荡然无存,相反,你对她(他)只剩下厌恶感、恐惧感!

可见,你当初对美色的好感,很不稳定啊!

七、修行人如何看待那些“帅哥靓女”?

修行人,特别是得道者,对我们所谓的“帅哥靓女”是怎么看的?他们会像凡夫一样对之迷恋不已吗?显然不会。修行人对人们推崇的美色主要有几种观待。

一种是不净观。美色在修不净观的行者眼里,就是臭皮囊一个,薄皮所覆的血肉骨骼、五脏六腑、屎尿涕唾等等皆为不净之物,没有什么值得贪爱的。

一种是清净观。从清净观的角度看,我们所感知到的现象其

实都是佛的坛城，包括美貌异性在内的所有人，都是本具佛性，都是佛菩萨，既然是佛菩萨，那当然都是清净的。

一种是空性观。从空性观的角度看，如《金刚经》所言，“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”，既然人我之相不可得，那么男女之相也是不可得的。所以美女也好，帅哥也罢，圣者不会去执著这些外相。

综上可见，凡夫众生对美色的感受原来有这么多差别，而这源于众生分别心的造作。所以，只有减弱分别心，才能接近圣者的境界，也即接近实相！这里讲一个公案，以此说明上述见解。

公案：难陀出家的故事

难陀娶了一位美娇妻，两人双双坠入爱河，整日如胶似漆。有天，佛陀觉察度化难陀的时机成熟，就到难陀家化缘，难陀被佛陀的威严所慑服，跟随佛陀出家。出家后，难陀老放不下家中娇妻，整日魂不守舍，根本无心修行。为了度化他，佛陀带他到郊外散步，看到树上有只母猴，就问难陀：你的妻子与这只母猴相比如何？难陀不以为然地答道：我妻子美貌无双，与此母猴，不可相提并论。佛说：既然如此，那你想不想看看天上的仙女长得如何？难陀回答想看。佛陀就运用神力，将难陀带到了天界，结果看到了一大群超凡脱俗、美貌绝伦的仙女。佛陀再问难陀：你妻子与这些仙女相比，若何？惊呆了的难陀答道：我妻子的外貌与这些仙女相比，就像母猴一样丑陋！难陀因此发愿努力修行，力求往生天道。但是佛陀之后又带他到地狱参观，并告诉他，往生天道，寿福命尽，依然会堕地狱受苦，所以应该求超出轮回的解脱道。难陀最终在佛陀的善巧开示下，勤力修行，断除贪欲，证悟了阿罗汉果。

案例点评：对于这个故事，有两点启发：

其一，从难陀前后的感觉看，我们的凡夫心真是善变！本来还觉得自己妻子貌美无双，不一会儿又觉得跟母猴一般丑陋。如果他妻子身上真的存在美的本质，应该不会让人感觉有如此大的落差。所以，在遭遇美色时，我们一定要清醒，她（他）或许很美，但这只是我们分别心所造出来的一种假象，因为，所谓的美貌很可能随着时间与境况的改变而在我们的心中轰然倒塌！

其二，在遇到美色时，我们应该提醒自己：我认为他（她）很美，这没错，但其他众生未必如此觉得，而且我眼睛所见也不一定

相。或许是鬼迷心窍,或许是心血来潮,总之,先冷静下,不要一下被美色打倒。事实上,他(她)往往没有你想象中那么完美,她(他)可能也会在无人的时候使劲抠鼻屎。所以,你爱的,永远只是存在于你心中造作的那个“完美情人”,而这个完美情人,在现实中,了不可得!

最后,总结出一个对治办法:遭遇美色时,告诉自己,这或许只是自己分别心的造作罢了,不必太当真,不必太执著,不必太迷恋,因为,真相,往往没有你想象的那样美好!

虽有借鉴圣者教言,然此文亦是由我这凡夫以分别心造作而成,故难免有错谬之处,弟子表示忏悔,也望同修斧正。此文若对众生有些微帮助,愿此功德,回向法界,共成佛道! 阿弥陀佛!

好色纵欲与胆小恐惧

作者:正大光明

好色纵欲可以产生很多的痛苦,其中非常明显的,就是会导致人心神不宁,胆小恐惧。末学对此可谓深有体会。

以前我并不知道我的胆小、窝囊、恐惧、惴惴不安等心理障碍是由于好色进而造成肾虚的原因,只是归结到天生因素上来。后来接触了中医,才终于明白,好色纵欲是胆小恐惧等心理状况的罪魁祸首! “心中畏堪不安,为恐。”《素问·阴阳应象大论》提到肾“在志为恐”。前人认为五脏的精气相并於肾,如肾经经脉的脉气不足,或肾水不足以及肝、心、胃的某些病症,均可能出现“恐”的证候。主要的还是肾本身的因素,因为肾水充则肝血足而胆壮,肾水虚则肝血不足而胆弱易恐。“恐则气下”,恐的结果又能伤精伤肾,所以有“肾主恐”的说法。

首先,在此说一下我的情况。诚言,我天生胆子就有些小,但是还能说是在正常的范围。后来开始手淫纵欲后,人变得非常胆小,遇事容易紧张,一点小事就可以使我惴惴不安。这一点对我的影响非常大,对我的整个生活造成了很大的负面影响。表现在工作上,我缺乏必胜的勇气信心,和进取突破的胆量,工作上也唯唯诺诺。例如我去超市推销文具,小的超市还有胆量进去,遇到大的超市,就心生恐惧,缺乏自信,不敢进去洽谈生意,导致很好的市场

被搁置。还有，例如我以前做保健品的推销，想到一个闹世搞一个促销宣传活动的方案，这本是一个极好的增长业务的方法，但是由于我胆小，内心的恐惧对我说“这样多显眼啊，这么多人，我好害怕啊！还是放弃吧，别人都没这样做，我又何必另出风头呢？”因此，好的计划往往就会夭折在脑海中……

其次，我感觉胆小恐惧使我丧失了一个男人应有的尊严和人格。当我和“敌人”、“对手”对峙的时候，我总是表现得懦弱，不敢和他们针锋相对，我总是被戏虐的对象。我清楚地记得在上大一时，学生会的人欺负我的同学，对方已经动了手，其他同学情绪激昂，都理直气壮地去和他们理论和争吵，剑拔弩张，而我那时心跳足有 150，我吓得躲在墙角里不敢出来，自己也痛恨这样懦弱的自己，感觉自己怎么如此没用，大丈夫的气概消失殆尽了吗？我清楚地记得，因为上台演讲，我提前紧张得几十分钟坐立不安，浑身冷汗。我清楚地记得，08 年在青岛，我的姐姐被人欺负，身为男子汉和她亲人的我竟然恐惧懦弱猥琐地不敢出头……诸如此类的事情，真是多不胜数。这样的状态使我深深地感觉到，自己真是一个十足的窝囊废。

我那时感觉到自己胆量的不足，于是就寻找各种提高胆量的方法，后来看到说自我暗示可以，于是我每天就面对镜子对自己说：“你是最棒的，你是最强的。”遇到紧张的事情，我就更加给自己鼓劲加油说：“你是社会的精英，这点小事就使你提心掉胆吗？”就这样，我不停地自我暗示，但是我的胆量并没有大幅度地提高，只是起到缓解和暂时安慰的作用，不能从根本上断除人的恐惧。我那时就想，难道军队的将领，也要在大兵压境之时花上半个小时进行自我暗示鼓励，使自己安静下来吗？我感觉，干大事者必有大的胆量，他们的胆量不是单单靠通过自我强迫暗示而来的，而是他们本身就有非凡的胆量，加上后天的磨练而成，而更主要的是，他们天生的胆量源于旺盛的精气。不仅中医给出了恐惧产生的原因，佛经中也有这方面的说明。不管信不信佛的朋友都可以参考一下（其实末学对佛法也是怀疑多多）。佛在《般泥洹经》说：“好邪淫者，有五自妨：一者、名声不好，二者、王法所嫉，三者、怀畏多疑（暗合中医妙道）。四者、死入地狱，五者、地狱罪竟受畜生形。”

好色导致的恐惧还会产生一种心理疾病——“恐怖症”。我曾经

就有这种心理疾病(现在还有小尾巴),真的折磨人啊。我那时的表现是:一个人时,总是感觉身边黑暗的角落里隐藏着一个恶鬼正盯着我,洗头的时候总是感觉身后站着一个鬼,甚至有段时间病情严重到,我上楼的时候,只要后边有人,我就会拼命地奔跑,因为我感觉那些人都是鬼,要追我似的。别人感觉很可笑,但是这确实是存在的,不光是我一个人的个例,我遇到的好几个戒友也有这种心理问题。论坛中我也看到过不少朋友有类似的情况。后来我戒邪淫成功的时候,我可以明显地感觉到自己胆量提升了不少。遇事能够镇定了,也敢与对手叫喧了,也敢抛头露面了。后来我继续邪淫,能够明显感觉到自己的胆量信心又急速下落。我用我数年的切身体会告诉大家,中医讲述的是真理。

一个胆小懦弱,智力低下,面目猥琐,体弱气衰,道德败坏,事业失败,多病夭折的人不是人渣又是什么?这样的命运不是厄命又是什么?

好色纵欲与愚痴无智

作者:正大光明

此处的愚痴无智,不仅仅指智力的欠缺,更重要的是指一个人缺乏正知正见的智慧。(智慧,笔者理解为是能正确取舍因果的正见。)

智慧对一个人来说是最重要的,一个人有了智慧才会知道什么是错的,什么是对的;什么是善的,什么是恶的;正确的道路应该如何走,错误的行为该怎么避免;就能掌握事情成败的关键,就能看透事物发展的本质,追根穷源,明明白了……

相反,一个人如果没有智慧,就会善恶不分,是非不分,好坏不分,会找不到解决事情的方法,看不清事情成败的原因。

就拿邪淫这件事来说,这就充分体现了我们的愚痴没有智慧。如果我们有智慧的话,我们就一定不会邪淫了。一个很明显的表现是,很多戒友虽然现在也加入了戒色的队伍,但是由于没有智慧,认不清邪淫的危害,因此现在对“手淫是不是有害”还是摇摆不定。受外界的一些邪知邪见信息的干扰,一听伪专家说适度手淫无害,就动摇了戒色的决心;一听适度手淫有益身心就变得摇摆不定,以

这种怀疑的心态抵抗当今泛滥的色情，结果就是一种—失败。

很多人，包括我在内，即使遭受了深重的邪淫恶果，如学业失败，身心病苦，婚姻不顺等，但由于没有智慧，总是善于忘记自己经历的痛苦，而且根本不会看清这些失败痛苦的根源和邪淫密切的关系。正如《地藏菩萨本愿经》上说的：“若再履践，犹尚迷误，不觉旧曾所落险道，或致失命。”这是件非常悲哀的事情。

拿我自己来说吧，我就是这种典型。至今为止，我邪淫已经差不多十年了。虽然饱受邪淫（主要是手淫）的恶果，如：智力低下，学业失败，工作困难，面目丑陋，畏惧胆小，种种心理疾病等等，但由于自己愚痴无智，长期以来仍然未能认清邪淫危害的真实面目，认识不到邪淫是这些痛苦的根源。比如胆小恐惧这一项，我在高中时就感觉到自己懦弱胆小，遇事容易慌张，我那时也感觉自己不是个爷们，但是始终不知是邪淫的原因，因而依旧乐此不疲。后来接触了中医，知道了邪淫导致心理胆小的科学原理，但是心里还在怀疑。后来通过长时间对失败的总结和大量的学习之后，我才彻底认清了这一关系。

还有一种情况，就是我容易忘记以前无数次因邪淫而产生的痛苦，今日受苦，过几天痛苦有所减轻之后就忘得一干二净，自己浑浑噩噩的，好了伤疤忘了疼……所以邪淫的坏习惯还是没能断掉。真是应验了《地藏经》上说的：“若再履践，犹尚迷误，不觉旧曾所落险道，或致失命。”我感觉到了自己的这种情况，为了使自己长记性，我就每天写戒邪淫日记，将一天中因邪淫导致的痛苦写下来，经常看，这样有证据在我就不会忘记了。

邪淫的人总是这么善忘，善于忘记自己经历的失败痛苦，变得麻木不仁，这是多么可怕的事情。杀盗淫妄种种恶业，直接的业可能要比某些邪淫的业要重，但是归根结底，邪淫的危害是最酷烈、最深层的。邪淫的危害是缓慢的、暗藏的，它的危害不像其他的危害特别直接明显，它会在看起来没有任何关系的方面来展现它的力量，比如邪淫导致胆小恐惧这个原理，如果一个人没有中医的理论作支持，还有切身痛苦的经历做证明，是很难知道的。

而且最重要的一点是，由于恶业对一个人智慧的影响严重，我可以肯定地说，一个邪淫的人不管他口头上是多么能言善辩，实际上他一定是一个愚痴没有智慧的人，因为这就是水火不相容的道

理。邪淫与智慧就是如此。不是你死就是我活,两者不能相容,你进我退,此消彼长。

儒释两家对此都有很明确的说法。

儒家经典《大学》上说:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑。虑而后能得。”由此可以看出,一个人内心安定了才能产生智慧。佛法中有戒定慧三学,也是说一个人的智慧即是心安定下来的结果。佛在《大乘理趣六波罗蜜多经》说:“贪色之人有二苦因:一者、富贵为贪,受诸卑贱种种轻欺;二者、为贪欲力,挑智慧眼,无所分别,犹如盲人。”在我们印象当中,正襟危坐,恬淡虚无的人也通常是有智慧的,尤其是道士、和尚之类,他们是我们心中智慧的象征。邪淫,即是淫念,却能极大地动摇我们的内心,使我们内心平静的湖面生起波涛。试想,当我们邪淫的时候,我们的内心是多么狂躁不安,哪有一丝宁静可言?这种狂躁的心又怎么会产生智慧呢?人的心本是一席平静的湖面,本可以倒影万物,但淫念一起就如巨石抛入湖中一般,激起千层巨浪。

一个内心狂躁不安的人心思就不够缜密,遇事就不知道如何处理,很容易做出错误的决定,遇到困难时找不到正确的解决方法,无法认清自己,更无法认清事物,这种人的生活又如何能顺达呢?

邪淫的人如同一头疯牛,即使撞得头破血流也不会回头。因为他们认不清自己是错的,撞得满头是包,还会摸摸头上的包以为是草吃得不够导致的。

一般情况下,一个有足够智慧的人就能成功,儒家讲格物致知,诚心正意,修身、齐家、治国、平天下。“格物”就是革除内心的私心杂念,妄想分别执着。(现在的教科书都讲格物是研究推敲事物的原理)。“致知”就是致良知,良知一词不仅仅是指一个人的良心,而且是指一个人本有的高超的智慧。

淫,是修行佛法的头号大敌,在《华严经》卷第五十一:“复次,佛子! 如来智慧无处不至。何以故? 无一众生而不具有如来智慧,但以妄想颠倒执著而不证得;若离妄想,一切智、自然智、无碍智则得现前。”而邪淫无疑无限地增加了我们内心的妄想分别执着。各位一定也有切身体会,淫念越重,妄念就越多,心神越紊乱,而且特别容易执着纠结,种种心理疾病就是这样产生的。强迫症就是很多无用病态的执着,抑郁症也通常都是妄念很多、思绪复杂的人。

邪淫会导致一种力量强大的恶性循环，即：邪淫—愚痴—邪淫。就是这样一种循环使我们如同温水中的青蛙，不知正与死亡为伍。

写下这篇文章，是对自我的忏悔，不敢有一丝教育他人的思想。由于自己智慧很有限，不对之处还恳请大家指正。

戒除手淫、自慰的方法

子女自十三四岁至十七八岁，这一时期中，实为最可怕的时期。做父母的必须特别留意，防他（她）犯手淫。因为男女一到情窦开时，就很容易犯手淫。其动机大抵是被艳情小说、淫戏、淫曲、淫画以及不良的伴侣等所引起的。

男子犯了手淫，必致阴萎精漏，面色苍白，形容憔悴，四肢乏力，时发眩晕，神经衰弱，缺乏记忆力，郁郁寡欢，食欲不振。女子犯了手淫，容易使子宫脱落，发生阴门炎，处女膜破裂，月经兼白带下，头痛腰痛，四肢乏力，皮肤苍白，神经衰弱，记忆力消失，结婚后不易受孕，或受孕容易流产。而且处女膜破裂，日后结婚的时候，会使丈夫疑心不贞，引起严重争执，关系终身的幸福是很大的。

不论男女，一犯手淫，血液就亏乏了，很容易染受风寒、瘟疫、肺痨等症，以致促成死亡。做父母的对于子女，须在适当年龄的时候，施以性教育。告诉他（她）手淫的严重性。推荐两本书阅读：《戒为良药》、《以戒为师》。等性教育的书籍，给子女们阅读。使他（她）自知手淫之害，而不敢犯。倘已犯了的，就会自己警惕，立志戒绝了。

坊间出版的有一部分性教育书，虽然目的在忠告青年勿犯手淫，然而字句不够严肃，或者于男女性生理方面作不必要的述叙，于是反引起了青年们的好奇心和幻觉。这种劝告，适足以促成他（她）自渎的行为。这真是佛经里所说的：“因药成病”了。至于上面述者所介绍的四种书，是绝对有利无弊的。

戒除手淫的方法：

- 一、被褥宜轻薄，不可过暖。
- 二、就寝前用冷水洗涤生殖器及腰部。
- 三、就寝时屏除欲念，默念佛号。或观想极乐世界，以至睡去。
- 四、迟睡早起。
- 五、多作轻便运动。

六、习静坐作不净观(参阅在家学佛要典内载的不净九想观)。

七、戒阅淫书,勿看艳情影片,不作秽亵语。

八、晚餐要少吃,凡含有刺激性的东西,如烟酒、辣椒、咖啡、浓茶等不宜吃。

【附记一】法华经普门品说:“若有众生,多于淫欲,常念恭敬观世音菩萨,便得离欲。”楞严经说:“若诸世界,六道众生,其心不淫,则不随其生死相续。汝修三昧,本出尘劳,淫心不除,尘不可出;纵有多智禅定现前,若不断淫,必落魔道;上品魔王,中品魔民,下品魔女。”智者三思!

【附记二】李炳南老居士开示念佛法要:念佛的时候,要把心中一切的事,都要放下,不可胡思乱想。单把六字洪名(南无阿弥陀佛),从心里生起来,从口里念出来,再从耳里听进去,印入心中。必须想清楚、念清楚、听清楚,这样才能得到感应。

戒除手淫自我控制指南!

首先,要坚信自己能克服这个困难。

有许多人,不论男女,都已经克服了,如果你下定决心,你也能做到。下决心是第一步,是出发点。你必须下定决心停止手淫,当你下定决心以后,问题在很大程度上都解决了。这个决心必须不应该只是一个希望,不应该只是知道这样做对你有益,必须实实在在的是个决心! 如果你下决心治愈自己,你就有力量抵制自己的不良倾向和任何外界的诱惑。

在你做出这个决定之后,遵循以下方法:

自我控制指南:

1. 除了在上厕所时,严禁接触身体的隐私部位。
2. 尽量避免独处,找几个好的伙伴,呆在他们中间。
3. 如果你有好友也有同样毛病,你必须断绝和他来往。不要与任何有同样毛病的人交往。不要认为两个人一起戒,这永远做不到。你必须脱离这种人群。因为见到他们,你会不由自主地想你的毛病。这种毛病必须严格从你脑子里清除出去。你的思想必须放在别的或更健康的事情上去。

4. 洗澡时,切忌对着镜子自我欣赏。洗澡不能超过 5 或 6 分

钟,这段时间足够你洗澡,擦干,穿衣和走出浴室回到家人当中。

5. 如果床上是你最容易犯毛病的地方,要足够妥当地穿好夜间衣服,使你不能很轻易碰到你身体的关键部位,这样的话脱掉衣物就很困难和费事。到你开始脱掉起保护作用的衣服时,你就有了足够的时间来控制你的想法并远离诱惑。

6. 如果在卧床时,诱惑看起来无法控制的话,就必须立即起床,你可以到厨房给自己搞点甜点,即使这时是在午夜,即使你不饿,即使你担心发胖。这样做的目的是让你转移注意力。可以这样说,你是可以控制你的意识的。

7. 要远离色情读物。不要读有关手淫的文章。不要去想手淫这件事。记住:“一旦想了,就会去做”。必须改变你的思考方法,要让那种想法离开你的脑子。一旦你做到了这点,你就会戒掉他。

8. 脑子里始终应想着健康的事物。可以读一本好书,最好每天读一段令人提高道德修养的书籍。

9. 也可以祈祷,发愿。但不要涉及手淫,因这会使你老想着“它”。祈祷真诚,祈祷理解,为你的亲人,朋友,家庭祈祷。不要去想,不要提手淫,不和别人谈起手淫,祈祷中也不提它,让它离开你的脑子。对此问题的态度,决定了克服此问题的难易。关键是要承诺一定要克服它。当一个人理解了这么做的理由时,就会创造条件和环境来帮助付诸实践,他就会有力量来控制这一切。

手淫,会带来负罪感和感情压力。过度手淫,会造成身体戕害。它完全是一种自我为中心的分泌行为,根本没有表达出人类自身的繁衍能力。这种自慰行为会导致失去自尊,会使一个人的信仰变得脆弱,会感到自己的责任变成负担,会把自己义务看作是施舍。

其他建议:

1. 平时应多做精神上的练习来克服诱惑,而不要等到诱惑最强烈时才祈祷。

2. 制定一个有力的每日锻炼计划。锻炼能减缓精神紧张和沮丧,它绝对是解决问题的基础。当你感到压力加大时,锻炼可以加倍。

3. 当手淫的念头强烈时,尽最大能力在你脑子里制止这个念头。你可以马上大声或小声念诵南无观世音菩萨圣号或背诵《心经》乃至名人名言或唱一首振奋人心的歌曲。最重要的是要把你

的念头从纵容自私的需求上调转过来。

4. 制定一个节欲的目标,从每天开始,然后逐月,逐年,最终达到完全戒断。直到你完全戒断时,你才能真正克服诱惑。

5. 经常想像一个已经改变了的自我,这会使你很容易地作到行为和态度上的彻底改变。每天花时间想像自己有足够的能力和自控力,能轻易地克服环境的诱惑。

6. 进行一个逐日的改进计划。把这个计划和参加公益活动,改进人际关系结合起来。要努力去增强你这方面的力量和才能。

7. 要待人友好。强迫自己和别人共事,要学会和别人工作和交流。若学佛:建议可以通过学习传统文化经典,来建立了自己正确的人生观,如反复阅读、背诵《金刚经》、《观世音菩萨普门品》、《心经》、《四种清净明诲》等经典,至少 300—1000 部。准提咒 10—100 万遍。

8. 要明白那些使你沮丧,使你感到孤独,无聊,失落,气馁的环境。这些心态会诱激你去手淫来逃避。对这些心态低潮要提前作好准备,你可以读书,访友或做运动等等。

9. 做一个卡片式的便携式日历,随身带着,不要给别人看。一旦你某天失控,把这天涂成红色。你的目标是没有红色。

日历会是一个强烈的视觉信号来提醒你进行自我控制。当你在企图增加红色的时候就会注意到它。要保留着日历直到三个月没有红色。

10. 你应该仔细研究你在什么时候,什么情况下最容易手淫。详细地回忆准确的时间和特定的环境等细节。既然你知道它是怎么发生的,就要通过相反的的行为去打破这种模式来解放你自己。

11. 心理治疗法中有一种叫“厌恶疗法”。

当我们把令人讨厌的事物与令人愉快但不合需要的事物联系起来时,厌恶之情就会抵消掉愉快的心情。如果你把令人厌恶的事物和失去自控力联系起来,这有助于你终止手淫。

比如说,一旦你想手淫,你可以想像一下:你后不得不在长满蠕虫、蝎子、蜘蛛、蜈蚣的浴缸中洗澡,还会被他们吞噬。

12. 在你入厕或洗澡时,让浴室门或浴帘留条缝,避免完全独处。洗凉水淋浴。

13. 早上醒后,就立即起床。不论什么时间,都不能赖床。起

床并做点事。用充满热情的行为来开始每一天。

14. 使你的膀胱排空。避免在休息前喝大量的液体。
15. 食物中少放香料和调味品。晚餐尽可能简单。
16. 睡衣要选难脱的,但是要宽松,不要粘身。
17. 避免接触易刺激起你的性冲动的人,环境,图片或阅读材料。
18. 克服过程中制定一个体育锻炼目标是有用的。
19. 在非常严峻的情况下,有必要把一只手系在床架上,这有助于终止在半睡眠状态下的手淫。穿多层衣服,使得在半睡眠状态时难以脱掉,这能起同样作用。
20. 为你的成功建立奖励体制。不一定是大的奖励。在每达到你计划的四分之一时,奖励会使你高兴起来,也会提醒你不断进步。
21. 不要使你回到让你产生问题的模式中去。困难总是有的。谨慎地保持冷静和自信。保持正面的心态。要坚信你能获得胜利。你这样做的时候,你将感到欢乐和充满力量,这会使你的生活容光焕发,会带给你生活的充实和满足感。

希望以上对于想戒手淫,或者正在戒当中的你有帮助!

戒色必须充实生活

作者:小辉

戒色,是起步,是要去掉你人生成功与幸福大障碍。故,焉得不去?

下定决心,就不要害怕失败,也不要退缩,更不要没信心,既然已经走在这条路上,就要有信心迎向阳光,为什么?因为你是去掉内心的阴暗面!

不要有很多的想法,其实,你只要能充实你的生活,多读书,多学习,多帮助他人,明理,有目标,让自己的人生过得越来越充实,你戒色的信心就会越来越强。

为什么?

人在空虚与无聊的时候,更容易被欲望所牵吧。

所以,你与其在那儿高喊戒色,又或压制,不如为自己的人生

制定一个美好的蓝图，把你的精力与时间投入进去，用你的热情，去面对你的生活。

这些，当然是道理，但是，道理用在现实，就能有收益。

有时欲望太强烈，会有反退，可是，进五步，退一步，也还有进四步，所以，你不必太害怕，只要继续前进，退的次数会越来越少。但是你必须要反省自己，也要注意方法，才能让自己前进地相对快些。

但是，如果你止步不前，又或无所谓，正是学如逆水行舟，自然就向下堕落。所以有时，你自己感觉没有进步，实际上，可能已经在进的状态了，但是你没有发觉，因为不学就退，学了起码能不退，再努力一下，就更长进，日子会越来越好过。

我们为什么烦恼那么多？无事时，也是烦恼重重，因为我们没有智慧，成天胡思乱想，总是想着可有可无的事情，担心这，担心那，想以前，想将来，却不能安住在现前。要学会时时抓住自己的心。

如果坐得太久，身体不适，起了烦恼，就起来走走，可以走得长一点，让身体运动起来，对精神也有帮助，身心是一体的。所以，作息时间需要注意。

另外，你应该要学习做事，不管是什么，学一些总是有好处的，家务事，或是手工类的，只要你会一样，你就能派上用场，比如维修之类，当有了家庭之后，会发现，原来方便很多。

不怕用不上，就怕你不会。

当你的生活真正开始充实起来的时候，你会发现，以前的生活真的是很无聊，也不会想要回到过去，而思想上开始纯净的时候，也会远离那些色情垃圾。

我们现在为什么还与它们那么靠近，因为臭气相投。但是你越靠近，你的臭气越浓，所以，第一步是远离，如避粪坑；第二步，亲近善友，读善书，这就像走到了花香的地方，日久自然有香气，这也是择友择境的问题。

百遍千遍，道理只有一个，就是远离不净的东西，还自己的健康阳光，希望自己真正懂得去爱人，去照顾人，去珍惜人，让自己的生活越来越幸福。

愿意替父母分担一些家务，常常记念着爸妈，他们会感动，感情更深，因为亲人之间也需要互动。时而，帮助妻子做一点家务，或

带她出去走走,也会增进彼此的感情。

特别在遇到问题时,你能保持你的沉稳,对于事情的解决以及整个家庭的和睦,都是有利的。所以不要浪费戒色过程的时间,记得提升的是全面的自己,有智慧,有担当,有能力,有魄力,有信心……这点点滴滴,就在你的日常生活中得到磨炼。

要知道,夫妻之间结婚生子,是人生的大事,没有人愿意孩子素质差,所以,夫妻之间在此行礼的时候,也是会去择时的,并不是有欲望就在一起。他们对于求子,是很慎重的。孩子的性情,是与父母的性情有关连的,性情也会比较好。再者,注重胎教,注重三岁、七岁前的学前教育,以后,你带孩子就会轻松许多。

这样看来,人生是可以让我们经营得很好的,只看我们有没有这个智慧去经营。所以,你说,提升自己的智慧不是很重要的吗?那又怎么可以不学习?学,要学最好的知识,千年的文化,是经过时代的考验,《弟子规》、《三字经》、《孝经》你细细去读,你会发现,里面含藏人生的大道。自己先学,先做,对于孩子,就是一个教育。

这样,孩子天天看到爸爸妈妈在做,在他幼小的心灵里,就知道,饭要自己吃,鞋子衣服要自己穿,对长辈要尊重,对人要有礼貌……这一切,他在自己的爸妈身上看到了,不用教,他就会去做,因为他的模仿能力很强。

可是,当你藏着色情片,上不良的网站,又或家里放着不好的书籍,孩子会不会看?好像藏得很隐蔽的,都会被找出来。为什么?

上梁不正……

你要为你的孩子考虑!

从现在,就开始改,不容迟疑。

每天坚持读书,再加上做家务,改性情,相信你的人生从此以后,会有崭新的一页。

许多人有了体会,也写了心得分享,大家看到,内心都是很赞叹。但是要知道,别人可以,我们也可以,别人可以上一层楼,我们如果更努力,可以上二层楼。

不可以再浪费时光了,幸福就在眼前,要赶快去抓住。有时错过了时机,也许,你就错过了你的那个伴侣,错过了你工作的好机遇。所以,提升自己,不要犹豫!



戒色表(仿出师表) — 戒除邪淫, 复兴华夏!

作者:持戒修福

弟子戒色未半而中途破戒, 今邪念再起, 心中疲惫。此诚危急存亡之秋也。

然意淫之念扎根于内, 诱惑之境遍布于外者。盖陷末法之时期, 欲引之堕三途也。诚意先修忏悔, 以清往昔罪业, 深避邪淫之境, 不宜主动接触, 引火烧身, 以破持戒之路也。

身理心理, 俱为一体, 共同抵御, 不宜轻敌, 若有意淫邪念, 及来诱惑者, 宜念佛号清其恶意。以平心中欲念之侵, 不宜任其, 使身心毒害也。

放生, 印经, 食素, 布施, 念佛等, 此皆良善, 修心善法。是以圣人传下以度众生, 我以为, 戒色之事, 事无大小, 悉以善念, 然后善行, 必能祛除意淫, 身心广益。

人生目标, 造福社会, 自利利他, 试培养爱好, 古人称之陶冶, 是以琴棋书画养性。我以为, 兴趣之事, 悉以良善, 必能使业余生活, 丰富多彩。

亲善友, 远邪友, 此道德所以高尚也, 亲邪友, 远善友, 此道德所以衰败也。父母在时, 多与其交谈之, 未尝不高兴。不愧于孝, 顺也。家务, 扫地, 洗碗, 拖地, 此皆分担父母之劳, 愿大家亲力亲为, 则事业之隆, 可计日而待也。

我本学生, 就读于职校, 勉强及格于班级。不求荣华于富贵。菩萨不以我卑鄙, 冥冥加持, 多救我于危难中。授我以忏悔之法, 由是感激。遂入佛门以修心。后值业障, 深陷于困境之中, 痛苦于危难之间。尔来一又半年矣。

菩萨知我虔诚, 故授我以《金刚经》, 受持以来, 昼夜读写, 恐业障不除, 以伤菩萨之心, 故一年修心, 深入研究。今恶业渐除, 善根已足, 当带领同胞, 造福社会, 开创未来, 扭转恶风, 复兴华夏, 屹立世界。此我之所以报菩萨, 而添社会之正气也。至于戒色之事, 恒心坚持, 则成功到来可期也。

菩萨加持我以去除邪淫之心。不除则治我之罪, 以报佛门之

恩。若无进步之相，则责我，罚我之慢，以彰其咎。父母亦放宽心，以我已向佛，断恶行善，深追佛之教诲。我不胜荣幸感激。

今满一年，临表涕零，不知所言。

戒色时骄傲心的危害及其克服方法

作者：小辉

古人云，谦虚使人进步，骄傲使人落后。这句话在戒色的过程中也完全成立。在戒手淫及其他不良行为时，一定要时刻保持谦虚谨慎的心理。

那么，我现在就举一个戒手淫时骄傲的例子。当你开始立志戒手淫时，你的冲劲与上进心让你在数天之内暂时没有手淫，你不禁对自己说（不一定是说出口，也许是心里产生了类似情绪）：“我多么伟大啊！我的意志太坚强了，一般人戒手淫都有反复的过程，而我却没有，我一次就戒掉了它，太棒了！”（当然这不是反对《用NAC方法彻底戒除手淫》一文，那篇文章的说法是建立在思想改变的坚实的基础上的，与本文说法并不矛盾。）努力提高自信心，是对自己的一种有利的鼓舞，也会有益处，但按照戒色论坛上各位难兄难弟的说法与经验，产生这种情绪的弊远远大于利。

下面笔者对这种心理所产生的危害进行详细的分析：当你产生了这种情绪后，思想上绷紧的弦，无形之间就放松了，但你并不一定能感受到你的松懈，你的松懈使你的正义力量减弱，相对来说，淫邪的力量就会上升，这时候往往容易破戒。并且一旦破戒你就会非常惭愧，尤其当你想到以前不可一世时说的那句话：“我多么伟大啊！我的意志太坚强了，一般人戒手淫都有反复的过程，而我却没有，我一次就戒掉了它，太棒了！”这时，就会倍感惭愧，自信心受到加倍的打击，认为自己意志非常薄弱，甚至一蹶不振。当你重新鼓足勇气与信心，再次与淫邪斗争时，往往又改不掉骄傲的情绪，如此反复后果不堪设想。

想必大家都亲身体验到骄傲心的厉害了吧！如果这类事没有在你的身上发生，那么请仔细思考：如果这类事在你的身上发生，你会变成什么样，它会对你产生什么后果？

下面，笔者教大家如何摆脱骄傲心的危害。首先笔者告诉大

家一句名言：立志戒色是宝石，如果用谦虚镶边，就会更加灿烂。骄傲之心，自人出生起，人皆有之。如果不主动压制它，它将会给一个人在他的一生中带来许多危害，尤其是在戒色的过程中，它带来的危害更大。先要树立起信心，戒色论坛的很多朋友们，已经把骄傲心打压得无影无踪了，只要你努力，你一定能战胜它；然后我们再用NAC学员静心常思过的NAC科学方法打击它（感谢静心常思过引入NAC法，为戒手淫引入了一个新的平坦大道）。这时，准备一支笔，一张纸，思考以下问题：（提示：以下非常重要，必须动手动脑，亲自用笔写才能达到效果！！切记！！）

1. 骄傲心曾经给我带来哪些危害？

2. 如果现在我不改掉它，他会给我带来哪些新的危害？

3. 如果我已经改掉它，会怎么样？

参考答案：

1. 它蒙蔽了我的眼睛，使我的学习止步不前。它让我失去了很多要好的朋友，让我变得孤单，让我做事常常失败，运气常常不顺……总之，它让我失去了很多！

2. 它会再让我反复手淫，继续打击我的自信心，它会让我以后的生活取不了一点进步，继续过穷困潦倒的日子……总之，它会让我一事无成！

3. 我会日日小进步，周周大进步，改掉不良习惯，成就一番事业，奔向无限美好的新生活！！！

接下来的一步，也是最重要的，就是要把打击骄傲心落到实处。“敬德仁心志向高，效贤攀圣记心曹。富贵不淫贫贱乐，男儿到此是英豪。”看完论坛相关文章就请力行，切莫浪费时间，陷入反复的泥潭！争取一次成功！这一步就靠大家去落实了，我只是根据个人经验向新手们做个提示。当你产生了骄傲心后，赶快在脑中浮现起上一步中NAC法的思考，也就是它的危害等等。然后对自己说：“将落实进行到底，我并没有取得最后的胜利，怎么能比已经取得最后胜利的人更骄傲？赶紧脚踏实地，为最后的成功努力吧！”然后在有时间时，再阅读一些名人（尤其是中国古人）不骄傲的故事。相信以上方法一定能奏效！

另外，对一些由于骄傲而使自己自信心受到加倍打击的朋友说：“你们亲身经历过骄傲心的打击，曾深受其危害，鼓起勇气与信

心，把它们曾对你的危害化为一种动力，相信你更容易远离骄傲心！！”

最后，再向大家提起那句名言：立志戒色是宝石，如果用谦虚镶边，就会更加灿烂。

希望大家能战胜骄傲心，奔向无限美好的前程！

戒色需要有勇气与决心

作者：小辉

想要对治这贪淫好色的烦恼，就必须要有勇猛心，生起羞耻感、惭愧心，真正发起改过自新的心，立志开始新的人生。否则，一次次地放任，反而让自己踏不出自新的脚步！

每每看到新人，总是勇气十足，一定要如何如何。且不说将来如何，但是当下的勇气与决心，就具备了战胜色欲的勇敢魄力。可是，我们要保持这初发心，是何其的困难。时日一久，伤疤未好，但已忘了痛，就会继续接触不良的东西。

需要重申许多遍：不要接触不良的东西，不要找小姐。只要一次的放任，就让自己在戒色的路上，又跌倒一跤。当一次次的放任，那么，不要说要有新的人生，结果只会是在那堕落的深渊里，继续放任自己继续堕落下去。

没有说你一定要几天不犯，可是，看到很多人，都是因为看了不良的影片，燃烧了自己内心的欲望……结果，又去找这外面的刺激，这如何会使自己身心清净呢？所以，外在的刺激一定要断掉，所有不良的影片，不良的场所，坚决要抵制到底。不为别的，只为救自己不再跌入深渊！

好不容易，知道自己错了，要爬出来，怎么能再放任散乱，使自己一次又一次地跌入轮回的深谷？

内心空虚，又或是内心压抑，或是种种烦恼起来，找不到人生的方向，不知道要做什么？这样的生活，更容易堕落。因此，才提醒大家要多看书，看好书，多看那些付出的人，那些无私忘我的人。

我也知道，一开始习气不容易转，因为习气太重，已经习惯在泥潭中生活，突然间到了清水中，总是有些不适应。而一颗烦恼心，喜欢躁动，喜欢刺激的心，不能够马上安定下来，所以要坐下来读

一些圣贤书，怕也要一个字一个字地看下去。

鉴于此，论坛也有建议多劳动，劳动总可以做吧？改变自己这懒散的习惯，并且，慢慢开始调整，读半小时书读不下去，从五分钟开始，这一步步就是在训练的过程，这个苦，怎么能不吃？而这，又算得上多苦？然而，这个苦，却吃得有价值，因为苦尽甘来！

可放任自己接触不良信息，让欲望得到了一点满足。时过境迁，又再有欲望，就这样品德在其中一点点地衰败。因为内心对于羞耻二字，已渐渐麻木了。当习惯了这种堕落的生活方式，如何让自己有光明的人生？可是这样的生活，却会让你在人生中跌入万丈深渊。

不要以为，那些性病、艾滋病等病症离自己很远；也不要以为，看到别人性骚扰跟自己没有关系，当你一直放任自己在色欲中沉沦，有一天，自己怕也要踏上这条路！

后悔，总要事后才来后悔。为何不在现在就发起大勇猛心，坚决与这色欲隔离？

人生，有很多有意义的事可以做，可以与很多很有德行的人交往，有很多很清雅的地方可以去。为什么，我们偏偏要像飞蛾一样，不去那明媚的世界，去体会自由的快乐，却要扑向那燃烧的火烛，毁灭自己？

人生，真的不要这样过。在空虚、堕落中生活，有什么意义？我们有手，有脚，有眼睛，有头脑，怎么不能去做一些力所能及之事，怎么不愿意去学习，自我提升？

人，不可以没有骨气！一次的跌倒，就要吸取这一次的教训！不看情色片，就坚决不能再看，不给自己任何借口。

男人，要顶天立地，要堂堂正正，也要光明正大！

相信也看过那报道，家中父亲藏着色情片，却被儿子发现，小小年纪就纵情于色欲，毁了自己。这一件件血泪的教训，难道还唤不起我们的理智吗？这东西，就是害人的东西，绝对不能碰，也绝对不要沾染，要远离！

没有这勇气与决心，一而再，再而三地删了下，下了看，看了后悔，后悔又删……如此循环，怎么救自己？

第一步，就是杜绝一切不良来源！不看你戒几天，先看你能不能从此以后断绝一切不良来源，断绝一切不良场所！

这点,我相信,有勇气与决心的人一定会做到!

“最后一次”的欺骗与危害性

“今天是最后一次看黄色图片了,明天要好好学习了!”

“今天是最后一次邪淫了,明天以后绝对不邪淫了!”

同样的话语,在十多年中不知道自己说了多少遍。在受邪淫折磨到几乎精尽人亡地步之时,在差点堕入轻生的罪恶深渊之时,在躺在床上等待死亡之时,在看着中学同学一个个离开了家乡步入了人生的一个又一个辉煌之时,我都曾经咬牙切齿地对自己说:“绝对不能再邪淫了!”;也曾经流着泪水说:“今后再也不犯邪淫了!”……

但是,尽管痛苦是如此剧烈,我仍一再地自愿受着邪淫的摧残。就是这可恨的、可恶的、又是最为可怕的“最后一次”,它和它的好兄弟“无所谓之鬼”、“艺术欣赏之鬼”、“精满则溢论之鬼”、“手淫无害论之鬼”、“看看何妨之鬼”、“减少次数之鬼”、“爱情之鬼”、“淫词艳语之鬼”等等诸如此类的太多太多的妖魔鬼怪,它们在世间简直就是十善业的最大扫荡者,邪淫的狂热传播者。

在众鬼之中,我想最厉害的当属“最后一次之鬼”与“心存侥幸之鬼”了。往往对于已经认识到邪淫危害的人,或已经在心中有了一点戒淫念头的人,还有已经开始戒淫、已经戒淫几天几十天的人,更有甚者是已经戒淫很久的人,它们的作用简直是无比强悍啊!

“最后一次之鬼”往往使我已经太多次在下定戒淫决心的第二天、第三天就来了,它们不断让我认为再邪淫一次就是最后一次了,那么我就可以脱离邪淫了。但这是真正的是“鬼扯”啊,在我身上已经不知道有多少次的“最后一次”的想法了,也正是拜这一念头的“赏赐”,我无数次在它随后布下的快乐境界中再次沉沦、再次堕落。

曾经我戒淫了最长的时间(五天左右,具体多久记不起来了,邪淫太多,记忆不行了),那几天我可是高兴啊。可是“心存侥幸之鬼”来了,它告诉我,再上网看一次网上那种“美丽”的图片,并告诉我:“你已经有了抗体了,没有什么能诱惑你了,看看美女不会影响你戒淫的”。也正是它的诱惑,使我没有看见它身后躲着的“最后

一次之鬼”！正当我看得起劲时，“最后一次之鬼”在我的后面劝说我：“再玩一次吧！就当是最后一次！”人处于色诱之中又如何能拒绝它呢，于是我便再一次堕入了邪淫之深渊啊！

写到这里，真的是好痛心啊！世间的朋友们，千万不要再打开所谓的“艺术欣赏”图片网站了，进入的朋友赶快退出来吧，赶快删除邪恶的链接和邪恶的Internet临时文件，并清除历史记录啊！我的经历是将近十七年的血泪之教训，如果要比戒淫时间，我和你们是没法比的。但对于我才 31 岁的人来说，邪淫史够长的了！当年就是小说中描写色情的一小段话，让我堕落至今啊！痛苦又能如何啊，它换不回逝去的青春，换不回事业的辉煌了！痛啊，实在是心痛啊，再不戒淫，可能我今后只能早日夭亡而已啊！

“最后一次邪淫之鬼”真的是让自己尊严丧尽啊！在单位里面，由于精神状况的萎靡，31 岁就有许多白发的缘故，我就成为人们谈论和议论的话题，人们对我见面说话都有种邪恶的贼笑……一件件不如意的事情经常在我周围发生着。我失去了许多宝贵的东西——最宝贵的青春已经不会回来了，健忘、耳背，说话失言失神，在许多人的眼里，都几乎认为我的神经有问题。我在进入戒淫网之前，还以为是先天的呢！

进入戒淫网站之后至今我已经戒淫有几天了。一是看了许多位师兄的文章，深感遭遇的相同，约略意识到了邪淫之害；二来是身体在多日前的连续邪淫中大伤了元气，腰部酸痛无比，可能已经是病人膏肓了。以前每次邪淫要不了几天就会恢复的。可是这次差不多快一星期了，仍然不见好转，只要在街上看到所谓稍微有点身材、有点所谓美丽的女子，只要一动淫念（或者说是多看了几眼），腰部便立时酸痛无比；三是最主要的了：几位师兄真诚相劝，我便经常念诵“南无观世音菩萨”，也正因为此，每次欲邪淫时，我都快速念“南无观世音菩萨”，因此能起很大的作用！

说到这里，虽说是末学之辈，但我也真的想劝说尚有邪淫念头的人，或正在戒淫的人，千万不要走我的这条路啊，不要也像我这个不争气的家伙来个多年的手淫，那可是万劫不复的痛苦教训啊！

除了上面所说的，还有资财的无法积累也是我的痛苦之一，经常有莫名的事情在损耗自己的钱财，也因此至今的我依然是一贫如洗！

还有就是千万莫让“最后一次之鬼”来占据你的思维！！！要断邪淫的话，千万莫信“最后一次”，此念头如同猛火一般，只会烧毁你，不会挽救你！还有莫受“心存侥幸之鬼”的教唆，永远也不要相信你已经有了很强的定力，好象再也不怕看“艺术欣赏”类图片、影片了，要知道“心存侥幸”的话，“最后一次”的念头就会立刻在你的心中猛烈地燃烧！

如果你的欲望强烈，还有“最后一次”的念头进入你的脑海，只要你稍微有点“心存侥幸”，奉劝你赶紧快速念诵“南无观世音菩萨”，相信清凉风必定会浇灭你的毒火的！

加油，各位朋友！我在此愿大家能够迅速离开欲海，早日成为一个清静自在、成就非凡的人！到那时，真正的快乐就一定会降临的！

戒邪淫不成功的根本原因

大家有没有想过一个问题，为什么在众多的戒手淫（戒色）者当中，失败者多如牛毛，成功者却是凤毛麟角？为什么大多数戒友屡戒屡败，身心遭受严重打击，十分痛恨自己，却仍然毫无进展呢？难道成功者与失败者真的有什么与众不同吗？戒手淫屡屡失败不能成功的最根本原因到底是什么呢？每个戒手淫者都存在着个体差别，有没有让每一个戒手淫者都满意、都能成功的根本性答案呢？

为了回答这个问题，请跟随我的思路，耐心看完下面的案例，相信会有一个圆满的答案。

【案例一】：心灯恒燃的成功经历

“我以前之所以屡戒屡败，最根本的原因就在于我不知道为什么要戒。在我的内心深处并没有真正要去戒的想法，只是因为害怕会有损身体，被迫的、无奈的、心不甘情不愿的去戒。虽然我也隐约觉的手淫是见不得人的、不光彩的事情，但另一方面，我却总是认为性是人的本能，人不应该违背人性去禁欲，而我没结婚，要解决性欲问题就只有手淫。手淫总比嫖娼、一夜情、未婚同居要好，手淫不会损害到别人的利益，没有过错，错就错在没有掌握好尺度。



可是，大家都知道，这个尺度怎么掌握啊？什么叫适度，怎么就过度？每当面对诱惑、欲望升起的时候，由于内心这个“性是人的本能，不该违背”的观念，就不去管什么度了，就会自己劝自己：“不过就这一次，不会有什么伤害的”，“都已经坚持三天了，三天一次对于年轻人是正常的”，“已经连着几天了啊，今天可不能再继续了吧？算了，都连着那么多天了，也不在乎再多一天。就今天最后一次，明天开始修养。”……这些话想必大家都不陌生，估计很多人都是如此，与我一样，屡败屡戒，屡戒屡败，周而复始，搞得自己对自己完全失去信心，极度痛恨自己，可痛恨归痛恨，我依然做着那个被自己痛恨的我，不曾改变过。”

因为心灯恒燃偶然的一次牙痛经历，也因为他以前信佛（确切说他当时不是很相信），当天晚上他开始从网上查阅了一些关于佛法的资料，开始有点信了。于是“我开始反省自己……佛陀说了手淫是邪淫，邪淫是恶行，佛陀说了要戒邪淫。可是，我就是不明白，手淫为什么是邪淫？手淫没有损害他人的利益啊？只不过是解决自己的本能而已。佛陀制定不邪淫的戒律岂不是违背人性的？

可是通过我前些日子对佛法的了解，我相信佛法是真实不虚的，我相信佛陀肯定是没错的。既然佛陀没错，那错的一定是我，可我到底错在哪里？我一直问自己错在哪里，为什么邪淫是恶行的时候，突然，我找到答案了：贪！是的，我错就错在“贪”。手淫邪淫的本质就是贪，我因为贪那个快乐的感受我才去邪淫。因为贪是恶，所以贪引发的邪淫就是恶，因为邪淫是恶，所以我必须要戒。我终于找到了戒邪淫的理由。

我知道为什么要戒邪淫了，我继续问自己能不能戒掉邪淫？我对自己说，之前我邪淫是因为贪恋那个快乐的感受，那我现在若是不要那个感受了会是怎样？没有了那个感受，对我又会有什么影响？没有了那个感受，我不还是现在的我吗？我现在就没有那个感受，我不一样很快乐很自在吗？我为什么非要得到那个感受，得到了会让我比现在更快乐更自在吗？不会，当然不会。那个感受我以前无数次得到过，可每次都只是一刹那的快感，随即而来的只有空虚、自责、悔恨，邪淫没有让我更快乐，它只让我尝到了自己痛恨自己的感觉，自己痛恨自己，这感觉能称得上快乐吗？不但不快乐，这反而是最不快乐的感觉。要说自在的感觉，那就更加未曾

获得过。不管是邪淫前、邪淫中，还是邪淫后，我都没有感觉过自在。可我现在有了，在我扔掉了对邪淫的贪爱后，我体会到了自在的感觉。

大家知道吗？就在那时那刻，在我回答完我对自己提出的问题之后，我的感觉别提有多轻松，别提有多自在了。就像是一座压在我身上多年的大山，被我突然扔掉了的感觉。我当时就肯定自己能够戒掉邪淫了，不光是邪淫，烟、酒、肉我统统都能戒掉。事实也证明，从那天起，我一直再没有邪淫。……”。

根据心灯恒燃得后来的自述“前一天还在邪淫，可第二天却想明白道理了，放下了心中的贪爱，那一刻我就知道自己迈过去了，事实也是如此，从那天起到现在，一直没有邪淫。虽然我可以说是突然想明白的，没有经历过天数逐渐增加的过程，前一刻还是一个礼拜都坚持不了，下一刻就突然一下戒了4年，看起来是突变，但其实也是有积累过程的，起码我反反复复戒了上百甚至有可能上千上万次（不知道究竟有没有这么多，我只是想说真的多的数不过来），起码我在思考邪淫这个问题的阶段经历了相当长的时间（最起码也是以年为单位），这本身就是个量变到质变的过程”。

以上是心灯恒燃的成功戒手淫经历。现在抛出一个问题：“心灯恒燃”是怎样成功的？请你停一下，认真思考一下。

【案例二】：我自己的成功经历

在我最初那段戒手淫日子里，我是屡戒屡败。每次戒手淫失败后，我都重新立志戒手淫并痛下誓言：从这次开始我一定要彻底戒掉！结果是每次不到3天就恶习爆发，自己毁了自己的誓言。无数次立誓，然后无数次的失败与自毁誓言，一直在这种恶性循环中不断打转，戒手淫始终没有一点进步，没有一点成功的迹象，内心很痛苦。这个过程长达近6年，其间我痛苦得几乎要自杀……

直到有一天，我开始对自己的现状进行彻底反省，清醒的认识到自己的戒手淫现实：我的淫习程度很严重，长达20多年，平均1、2天犯一次，有时连续几天不间断犯淫，平时戒手淫很少达到3天，能戒手淫5天对我来说，简直是一种奢望，更别说戒手淫十几天，几十天，在这种情况下立誓一次性彻底戒除，这怎么可能呢？根本就是不现实的事情！我把戒手淫想得太简单了。当时我就想：我根本就做不到一次性彻底断除邪淫恶习，还会不断犯淫，这是很无

奈很冷峻的现实,无论我是否情愿都不得不接受。可是,我是否可以在戒手淫天数上做些文章呢?一次性戒除淫习我是做不到,但是延长戒手淫的时间我是可以做到的!通过渐进的方式,不断延长戒手淫天数,当戒手淫时间延长到一定天数时,会产生质变,不就彻底戒掉淫习了吗?!比如戒烟,一天抽一包烟(20支),突然彻底戒掉不抽了,可能比较难做到。通过递减的方式,从一天一包减为一天3支烟,再减为一天1支、三天1支,最后就彻底戒掉了。戒烟是支数递减,而戒手淫是天数递加,可以采取“渐进式戒手淫法”:尽量延长每次戒手淫的天数,由开始只能戒几天,到戒十几天,再到戒几十天,最后当戒手淫时间延长到一定天数时,会从量变产生质变,不就彻底戒掉邪淫了吗?!

于是当时我采取了这个“渐进式戒手淫法”,给自己定下了初级目标:7天、10天、15天、20天;中级目标:30天、40天、50天、60天、70天……;终极目标:彻底戒除。同时配合戒手淫第十三法“念佛行善法”等方法戒手淫。结果,很快突破“3天必犯”的怪圈,我的戒手淫时间开始延长到7天、9天、10天、11天、15天……但是始终未突破20天。当然在这个过程中有反复,有时会倒退。进进退退,与淫习的拉锯战持续了将近一年。到2007年6月底我的戒手淫天数突破到24天左右,那一刻我心中一阵狂喜!兴奋的几乎要跳起来!当时我有一种非常强烈的预感,我感觉自己离成功很近了,我相信自己可以把淫习彻底戒掉了!因为此前戒手淫从未达到20天。尽管第25天依然又犯了,但我相信自己离成功不会太远了。

果然!接下来我从头开始,戒手淫之势就如同摧枯拉朽、风卷残云般势不可挡、一气呵成、势若破竹:20天、30天、40天、50天、60天、70天、80天、90天、100天、200天、300天、500天、700天、900天……我一直做着记录,当我记到戒手淫达到70天时,我不再往下记录了,我知道我彻底戒掉邪淫恶习了!我成功了!……

以上是我的成功戒手淫经历。现在抛出一个问题:我是怎样成功的?请你停一下,认真思考一下。

无论此刻你是否得出结论,我现在总结一下:

【案例一】点评:“心灯恒燃”在2008年12月27日那天,通过反省,终于幡然醒悟,想明白之前没想通的道理,找到了自己为什

么犯邪淫的理由、以及自己为什么要戒邪淫的理由,认识到自己完全可以不需要邪淫的快乐,从内心放下了对淫欲的贪爱,在解决了戒手淫认识上的问题后,他一瞬间取得了戒手淫的成功。

【案例二】点评:我以前戒手淫屡屡失败,没有一点点进步,就是因为我对自己的实际戒手淫现状没有认识清楚。直到有一天,在清醒地分析了自己的实际戒手淫状态,做出了理性的判断后,我果断放弃了速胜论的想法,认识到对我来说,戒手淫就是一场艰苦的持久战,认识到了一个摆在自己面前的残酷现实:“只要我选择戒手淫,在一段时期内我还会不断失败,而且我在短时间内无法改变这一现状”。最后我选择了接受这一现实,并根据这个现实制定了适合自己实际的“渐进式戒手淫法”策略,后来我按照这个戒手淫策略并配合其他有效方法,从戒手淫心态、战略、战术上全方位进行了调整,一步步走,稳扎稳打,不急不躁,很快走出了戒手淫的困境,戒手淫时间开始延长,戒手淫效果越来越好,仅仅用了1年的时间就戒掉了长达25年的淫习。解决了之前近6年时间都没有解决的难题。

现在再抛出一个问题:这两个成功案例有没有共性的地方?

也许你有了答案:诸如都是经过了渐变到突变、量变到质变的过程,信心,都曾经过屡屡失败的过程等等。没有错,但这些不是重点。

我对两个戒手淫成功案例的总结如下:

都独立进行了一次非常深刻的自我反思,找到了自己戒手淫认识上的误区,并纠正了自己戒手淫认识上的错误,接下来戒手淫出现了转机,成功不久就发生了。就是说:成功都是从一次深刻自我反思开始的。这才是从这两个案例中要学习的地方。戒手淫成功的规律,进一步简洁归纳如下:

戒手淫认识——(决定)——戒手淫行为——(决定)——戒手淫结果(成功与失败)

那么“戒手淫认识”具体包括哪些内容呢?它包括:戒手淫意愿、决心、态度,对戒手淫的自我认知、对自己戒手淫事实的正确判断、对戒手淫难度的正确评估、戒手淫心态、戒手淫战略、战术(方法)的选择、运用……等等等等。每一个人由于个体差别,每个人戒手淫认识上的误区也会因人而异,有所差别。

戒邪淫不是单纯的去改掉一个行为，而是要去改掉引发我们行为的错误认识。这是决定戒手淫能不能成功的最根本原因所在。一旦解决了认识上问题，行为上很快会发生转变，成功是指日可待的。

如果此刻的你戒手淫屡屡失败，毫无进展，那你一定是在戒手淫认识上存在某种误区或偏差。要想走出困境，你必须进行一场深刻的自我反思。而这场反思必须由你自己独立进行，无法借助任何人的帮助，因为只有自己最了解自己的问题。戒邪淫不仅是一个改变自己行为的过程，更重要的是一个改变自己思想认识的过程。认识的转变也是一个很痛苦、很难的过程。

戒手淫难不难？难！我曾经一度认为：戒手淫难，难于上青天。可是，大家有没有想过：为什么戒手淫那么难？倒底难在哪里？其实，戒手淫最难的地方，不是戒手淫行为的转变，而是戒手淫认识的转变。一旦突破戒手淫认识上的难关，戒手淫也会从难变容易。

现在我尝试回答文章一开始抛出的问题：

(一) 成功者与失败者没有什么不同之处，成功者也曾经是失败者，从这个角度看，每个失败者迟早都有成功的可能。唯一不同之处是成功者善于自我反省。

(二) 戒手淫屡屡失败不能成功的最根本原因是什么？这个问题的答案，可以从本文中找到，我留给大家自己解答。

(三) 一个让每一个戒手淫者都能成功的根本性答案。

成功，从自我反省(反思)开始，从转变认识开始。

戒邪淫新人常见问题 100 问

1. 该如何解除邪淫？怎么戒除邪淫啊？

答：认识危害—提高觉悟—洗除淫心。这个过程需要看精品贴、案例认识危害、提高觉悟，从而洗除淫心。一定要重视对精品贴的学习。养成良好的学习善文、精品贴的习惯。多去看善书。认识邪淫的危害、果报。改造思想，多看养生知识，修身养性。强戒盲戒的成功率是很低的。不要老是以为自己毅力不够。

2. 遗精算破戒吗？

答：不算，不过遗精对身体是有不小的伤害的，平时应注意杜

绝容易导致遗精的因素，例如不要喝酒、平时不要意淫，看不干净的东西，想不干净的东西，不要吃肉、韭菜。不要裸睡、熬夜久坐、劳累过度、心情不要抑郁，调整好心态等等因素。

3.梦遗算破戒吗？

答：不算。遗精可能会导致身体腰酸背痛等的症状，一定要清心寡欲，不要意淫，严厉杜绝意淫，意淫来的时候就将其断掉。日有所思夜有所梦，意淫是导致梦遗的原因之一。平常不要总想着男女之事。

4.意淫算破戒吗？

答：意淫的危害堪比邪淫，意淫没有第一时间断掉，时间长了也算破戒。断意淫一定要快、狠！

5.梦撸算破戒吗？

答：如果是做梦梦到邪淫，那不算。如果在半醒半睡的状态下撸管。那么严格意义上就算破戒了。危害跟邪淫一样，一定要洗出内心的淫欲。这样就不会出现。

6.我勃起不坚、阳痿怎么办？

答：这实际上是身体在自保，告诉你不能再纵欲了。坚持戒色养生，一定会恢复的。饮食上多食五谷杂粮，米糊粥。不熬夜。可做些有氧运动。

7.和女朋友做爱算破戒吗？

答：算，除了和妻子之外的人做都属于邪淫。女朋友不是你的妻子。戒色吧是严厉杜绝婚前性行为的，婚前性行为会导致很多恶果，如果你最后没能跟她走到一起，那么这个因果很重，是很大的罪业。可能你就毁了一个女孩一生的幸福。如果导致怀孕，导致流产，那么你身上就背负了人命罪业。流产是导致不孕不育的根本原因，后果很严重。这些恶果都因为你贪图一时之快。

8.我邪淫两三年了需要多久才能恢复？

答：你是很有福的，邪淫的时间不长。几个月就会有起色，通过戒色养生一年差不多就可以恢复很多。

9.我邪淫五六年了需要多久才能恢复？

答：半年就会看出变化。一年就会有很大的起色，会很明显。两年会判若两人。三年恢复的会差不多。

10.我邪淫八九年了需要多久才能恢复？

答：坚持戒色养生一年会有较大起色，两年会恢复很多。

11.我邪淫十几年了需要多久才能恢复？

答：这需要按年来计算，不过不要灰心，能戒就不晚。年龄大的人恢复的慢些，年纪小的恢复会相对快些。另外养生功课做的好是会恢复的快的。总之心态要好。一般一年就会看到效果，两年就会明显。三年变化我觉得会非常大！

12.我几分钟就射，甚至不到一分钟就射，早泄很严重怎么办？

答：坚持戒色养生是肯定会恢复的！记得一定要戒除邪淫，加上养生功课做的好，恢复是一定的。

13.我精液很少很淡怎么办？

答：戒色几个月就会有很大改善，之前邪淫射的太多了。所以精液很淡。通过禁欲是肯定会使精液质量提高的。可以多食粥、五谷杂粮来生血生精。

14.我十六岁，邪淫几年了，现在戒了还会长高吗？还有救吗？

答：才16岁肯定还会长高的，但是一定要戒了邪淫。不然很难长高的，另外多运动，好好休息不熬夜、注意饮食营养搭配。这些都是有利于身体长高的。

15.我二十岁，邪淫五六年了，现在戒了还会长高吗？有救吗？

答：可以长高，不过肯定不会像十几岁那样容易，邪淫一定要戒了，否则长高真的很困难，多运动，注意营养饮食。不熬夜。还是可以长高的。养生一定要做的好！

16.我高中学习不能早睡，放学就很晚了。怎么办？

答：一定要在11点前睡觉，能早睡一定就要早睡！否则是得不偿失的。熬夜的危害跟邪淫的危害一样大。

17.饮食上应该注意什么？

答：多以五谷杂粮（粟、豆、麻、麦、稻）为主、以米饭为主、坚果、豆类等等。最好多食粥（粥更容易吸收），特别是早上，这些植物的种子是生成精与血的主要原料，可以生血生精。蔬菜为辅。尽量不要吃肉，现在的肉类添加剂很多、喂的很多都是垃圾饲料。而且吃肉会引起食欲，还会增加遗精。豆类完全可以替代肉类的营养。越是自然的食物越好。另外也少吃些韭菜，会产生食欲。

18.戒了几十天（几个月）了，还不遗精是怎么回事？怎么办？

答：不遗精是好事，不用烦恼。应该庆幸，戒色吧许多人被遗

精搞得很烦恼。不遗精身体恢复的会更快。以前射的太多了，身体要恢复，要储备。所以不遗精是好事。不用纠结这个问题。

19. 头皮.耳朵.鼻子很爱出油.和邪淫有关吗？如果有关系多久会改善呢？

答：当然有关系，邪淫会导致内分泌紊乱。就会出油严重，戒半年左右或一年就会有改善。也根据邪淫的时间的长短。戒的时间久了必然会有改善。

20.看了H片算破戒吗？但是没有撸。

答：算，看H片对身体的伤害也非常大的！动念会消耗身体的许多能量，暗耗肾精。戒色是不能看H片的。

21.只撸不射算破戒吗？对身体有害吗？

答：算破戒，对身体伤害极大，更容易患上很多病。这个后果很重，想戒色的话就不要再想着撸了。

22.有人发黄图捣乱怎么办？

答：捣乱的也就那几个人，我们吧务会处理的，你可以@我们吧务。我们会及时的处理，不要让其他人看到。还有发现这种帖子，可以当做没看到。不要去看。提升自己的定力。

23.青春痘多怎么办？青春痘要多久不长？

答：长期戒下去肯定会有效果的。不要破戒！不要熬夜！尽量不要长时间的久坐对着电脑。适当锻炼，另外饮食最好不要吃肉。禁生冷辣的食物。特别是辣的！辣的会让人上火，另外心情也不要上火，否则也是会长痘痘的。

24.请问欲望来时如何控制呢？

答：转移注意力！一定要迅速，去人多的地方，或者来戒色吧也是不错的选择。平时看到精品帖、善书、善文提高的觉悟对控制欲望是很有帮助的。还有想想你再邪淫一次就要诸事不顺、贫贱一生、妻子不洁、一事无成、体弱多病、痛苦的活完一生。你还敢邪淫吗？

25. 邪淫使得jj短、细，怎么办？

答：如果你的年龄小，那么戒除邪淫后，加上养生。适当运动锻炼，不熬夜。饮食均衡。是可以长大些的。一般12厘米左右就可以，大了不好，非洲人大为了繁衍，但是智商低。所以说小点还是有好处的。

26. 白发、脱发。头发能恢复吗？为了头发恢复平时还要做什么？

答：能恢复！不过养生必须要好。可以多吃些黑色食品例如黑芝麻糊、黑豆。何首乌也很不错！饮食尽量清淡。不能熬夜、更不能邪淫。适当的运动。不要生气、上火、郁闷。这样坚持下去肯定会有所恢复的！戒色吧也有不少戒友通过戒色养生使头发恢复的茂盛，发质得到改善。这过程时间可能要很长。

27. 不久坐不可能作为一个学生，得学习啊。怎么办？

答：每节课下课 10 分钟，利用这 10 分钟休息，活动活动筋骨。不要总是坐着不动。久坐的上班族也是如此。工作或学习 45 分钟休息 10 分钟。

28. 我有精索静脉曲张怎么办？

答：必须要坚持戒色养生。另外可以去医院做一下检查。也不要太上火，这样对身体很不好。

29. 我有前列腺炎怎么办？

答：“坚持戒色养生是必须的，不要在邪淫和意淫。另外不要长时间久坐。可以试着多运动。有利于身体的恢复。白天可以多喝些水。也可以配合中药治疗，但是好的中医难求。要注意一下。服药期间不可破戒。否则药就白吃了。”

30. 我有失眠怎么办？半夜总是醒来怎么办？

答：可以每天下午适当有氧运动改善睡眠质量。例如慢跑、打球等。瑜伽也不错。运动量和时间根据自己的情况而定，不要运动度过累（可以是 30-60 分钟）。睡前不要劳累，例如玩游戏、做工作等等，否则脑子里想着这些事容易睡不着导致失眠。需要早点躺在床上睡觉，最好是九点多就躺下。数数 12345 循环。不要让任何事物打扰到你数数。半夜醒来也可接着睡。如果憋尿我建议去下厕所。毕竟憋着难受影响睡眠。另外可以吃些中药调节失眠。

31. 我没有晨勃怎么办？

答：坚持戒色养生是可以恢复的，也不用想的太多，不要有心理压力。身体恢复了，晨勃是可以恢复的。

32. 我骨骼比同年龄的小，骨骼质量很差怎么办？

答：坚持戒色养生可以使骨骼质量得到改善的。这需要一个

较长时间的过程。

33.我有包茎怎么办？

答：以后再考虑，现在最重要的还是把身子骨养好。我的建议是现在不用太在意。婚前要杜绝性行为的。

34.我遗精很频被搞的很痛苦怎么办？

答：中医认为遗精的类型分为几种，心肾不交、湿热下注、气不涩精、精观不固。如果中药调节需要知道自己属于那种类型。戒色吧多数是邪淫导致的肾气不固，金锁固精丸是可以试试的。导致遗精的因素有很多，平常应该注意导致遗精的因素。例如喝酒、意淫、劳累过度、心情抑郁、食肉、熬夜久坐、睡眠的姿势、内裤太紧、被子盖太厚、白天看不干净的东西、想不干净的事等等因素。另外可以试些控制遗精的方法。例如：固肾功、吉祥卧。另外可以寻找医术高超的中医治疗。

35.工作原因我必须要喝酒怎么办？

答：能不能就不喝，一定要学会推迟拒绝。能少喝酒少喝，绝不多喝一口。毕竟酒这东西危害是很大的！还有可能导致破戒，很可能导致遗精。

36.我爱喝酒怎么办？

答：喝酒这个习惯一定要改掉，酒真的不是好的东西。会让人做出很多不好的事。酒也需要戒的。酒后会乱性。

37.我有烟瘾怎么办？

答：我的建议是戒除烟瘾。要把戒烟和戒色都归在需要戒的恶习里。吸烟不仅害自己，对自己危害极大。还害自己身边的人。抽烟人的肺是很可怕的，抽烟的人肯定是要折寿的。而且抽烟容易得很多病。那时候就完了。

38.如果晚上实在亢奋，难以入眠，服用安眠药可不可以？

答：千万不要，药这东西能不吃就不吃。有依赖性就完了。特别是安眠药更不能吃，中药的话可以试试。建议你还是早些躺下，然后数数12345循环，不要想其他的。这个方法不错。

39.我运动可以出大汗吗？

答：最好不要，汗也是广义之精，流多了会伤身。最好少出汗，易微汗为主。如果你每天打球、慢跑出些汗是可以的。

40.我午睡时出汗，睡后感觉腰酸背痛，很难受是怎么回事？

答：精以汗的形式排出体内了，所以会感觉很难受。所以一定要注意尽量不要出汗。午睡的时间不宜过长，一般40分钟左右就可以了。

41.什么运动可以使身体恢复的更快？

答：我推荐每天慢跑30分钟左右。以有氧运动为主。也可以是打球，快走等。不要运动劳累过度，出过多的汗（全身湿透）。身体较好的人可以适当做些力量运动。例如俯卧撑、仰卧起坐。

42.如果要养生，具体要怎么办？

答：不邪淫、不意淫、适当有氧运动。不抽烟不喝酒、多食五谷杂粮、少食肉、最好一点肉也不吃。少食腥冷生辣等食物。不熬夜、不久坐久视。每一天有个好心情，不要抑郁。拥有好的生活习惯、作息时间。合理均衡的饮食。无不良嗜好。也可以多看些养生的文章与书籍。养生的书籍有很多，例如：中医养生学、黄帝内经等等。

43.怎么才能坚持的戒下去？

答：认识危害、坚持学习精品贴、善文、善书提高觉悟，洗除淫心，改造思想。一定要让自己多学习。养成良好的学习善文、善书、精品贴的习惯。

44.意淫来的时候总是控制不住怎么办？

答：对意淫的危害的认识还不够，意淫的危害可谓等同于邪淫。意淫对肾精是暗耗，念起则精自走。意淫也是邪淫，意淫的人同样没有好命运。对意淫要有畏惧感，强迫自己不去想。多看些意淫的危害的帖子。认识危害，学习精品帖、善书提高觉悟。意淫来的时候想想我堂堂一身正气怎么能让意淫影响？君子怎能想些龌蹉之事？不能让意淫影响到我！让意淫马上滚蛋！念起即断，念起不随。念起即觉，觉之即无。

45.我工作的原因没法做到早睡怎么办？三班倒的如何调节？

答：能早睡一定要早睡，熬夜对身体的危害和邪淫一样大。对身体恢复很不利。我的建议是试着换个工作，不要拿自己的生命换钱。实在是太不值了。

46.明知道邪淫的危害、却总是屡戒屡破。怎么办？

答：是因为你对邪淫危害的认识还不够，应该提高对邪淫危害的认识，多看些案例，把自己的案例可以写下来。多看些邪淫的危害以及多学习精品贴、善书、善文提高觉悟。欲望来的时候应该快

速转移注意力,可以出去做别的事,也可以来戒色吧。还有想想你再邪淫一次就要诸事不顺、贫贱一生、妻子不洁、一事无成、穷困潦倒、挫折不断、体弱多病、痛苦的活完一生。你还敢邪淫吗?

47.我很爱玩游戏,需要戒吗?

答:我的建议是戒,想戒邪淫一样戒了。玩游戏不仅仅会久坐久视伤身。而且很误事、耽误时间去做正事。如果你玩的是网络游戏还可能会败财。把钱花在虚无的东西上。整天想着虚无的东西肯定会让让人不务正业。影响学业事业以及以后的前途。

48.不邪淫睡不着觉怎么办?

答:这个恶习必须要戒了,一定要改了。不然后果很严重。一定不能用邪淫让自己更快入睡,否则会恶习循环使身体越来越虚。可以每天下午适当有氧运动改善睡眠质量。例如慢跑、打球等。瑜伽也不错。睡前不要劳累,例如玩游戏、做工作等等,否则脑子里想着这些事容易睡不着导致失眠。需要早点躺在床上睡觉,最好是九点多就躺下。数数12345循环。不要让任何事物打扰到你数数。

49.有什么好的书籍对自己会有帮助?

答:寿康宝鉴、了凡四训、阴律无情、欲海回狂、太上感应篇、玉历图说、让生命恢复纯净,这些书籍都不错。都会对自己有极大帮助!

50.我有些自卑、社恐、焦虑症怎么办?

答:这都和邪淫导致肾虚有着密不可分的关系。戒除一年后你就会发现差不多会痊愈了。人也会变得阳光自信。

51.我经常腰酸背痛怎么办?

答:这跟肾虚有着密不可分的关系,平时一定要注意戒色养生,不久坐、不熬夜、不邪淫、YY。适当运动。尽量让自己不遗精。

52.我有遗精、肾虚可以吃什么药?六味地黄丸可以吗?

答:尽量不要乱吃药,不要看自己有什么症状就对照说明书吃药,可能并不适合你的病症,乱吃药有可能越吃越虚。应该咨询医生的建议。如果中医开药也要注意一下,比较现在的中医遇到好的真是很难。很多都是白花了钱。建议还是以养生为主。养生是最好的补药。

53.总算忍不住戒了4.5天就觉得身体的欲望控制不住是什么

现象?

答:一旦正气开始恢复,你马上就会有欲望,你控制不住,一泄,那就形成了恶性循环。你一旦开始保养精气,那么精气就会干扰邪气,邪气随后就会频繁进攻正气。让你欲火焚身,不能把持。你过不了这一关,又邪淫了,那么邪气就赢了。你过了这一关,你就能好。

54. 皮肤差粗糙毛孔粗大要恢复多久会有明显效果?

答:杜绝一些会导致皮肤差的因素、例如:久坐久视电脑、熬夜、遗精等。饮食习惯也很重要,不吃辛辣冷的等。一般半年效果就会较明显。另外可以做些有氧运动、更快的使皮肤得到改善。

55. 为什么戒色不能吃肉?

答:吃肉会引起性欲,对戒色不利。肉不仅容易引起性欲、更容易导致遗精。肉类更不易消化。加上激素添加剂、不好的饲料。肯定有很多毒素。人吃了肯定不好。

56. 要怎么办才能让脑力恢复?怎么才能提高记忆力?

答:首先邪淫肯定不能再有,另外注意养生:例如:不熬夜、饮食以五谷杂粮为主。核桃是不错的选择。适当运动。不要太上火,不能有太大压力。不可心急。恢复不是几十天、短时间内能恢复的。戒的时间久了脑力恢复是必然的。

57. 怎样知道自己伤的严不严重?

答:看自己的各种症状、状态、气色等。再想想自己没有邪淫前的精神状态、身体状况、记忆力、学习成绩等等。

58. 删掉电脑硬盘里的不良内容容易,但网上各种类似的图在所难免会看到怎么办?

答:磨练自己的定力不去看,看到了立刻关闭,或当做没看见。可以把那些图片看做或想象成七孔流血吸精鬼。也可以看看不净观、白骨观、画皮观。戒色吧图片区也有图片!

59 固肾功是什么?

答:一个控制遗精的功法,可以百度一下彭鑫博士固肾功就会出现相关的视频。另外飞翔的第 28 季能找到简化的固肾功视频。

60. 每天都做固肾功可是不知道正常一次要做多少,每天要做多少组啊一组做多少个?

答:如果是彭鑫博士视频的固肾功慢做,一次 50 个就差不多

了。睡前最好能做 50—100 个

如果是简化的固肾功可以是早上 100 个、中午 200 个、睡前 200 个。也可以是睡前 200—500 个都可以。

61. 和女朋友在一起时经常滑精、勃起。怎么办？

答：女朋友是戒色的极大障碍，最好减少亲密接触，可以适当的沟通一下。否则对戒色很不利。

62. 几点睡觉算不熬夜？

答：人体晚上 11 点到次日 1 点是需要深度睡眠的，而进入深度睡眠需要 30—60 分钟。所以十点需要睡觉。一般十点睡觉就可以。当然最好是九点半睡。

63. 注意力不集中，整天跑神该怎么办？

答：肾通于骨髓和脑髓、神不能专注，定力不足。其实也是内在精华的不足。坚持戒色养生是会恢复的。不要熬夜。饮食也要注意。

64. 邪淫会影响记忆力反应专注吗？

答：肯定会。而且影响很大。邪淫肯定会导致脑力不足。记什么都容易忘。也会让人反应变慢。做事不能专注、没定力。

65. 戒了几十天，但老爱上火，脸上还长痘痘、脾气更大了、恐惧、自卑更厉害了，怎么回事？

答：这个阶段(天数)出现戒断反应很正常，出现任何症状都是正常。要坦然面对。需要做的是坚持的戒下去，一切都会好转。另外要注意养生，这样可以恢复的快些。

66. 我想早睡，但是寝室非常吵闹怎么办？

答：建议你买个耳塞，淘宝上的那种，会降低噪音。效果还是不错的。睡觉前热水泡脚，利于入睡。早些躺下，建议九点多就躺下。心中默念佛号，不让内因(不要乱想其他的事)外因(外界的声音)打扰。

67. 我总是在压抑、心情大多不愉快得时候破戒。我该怎么办？

答：情绪破戒，一定要学会调整自己的情绪。不要让外因影响到自己的正常生活。做情绪的主人。看开一些。

67. 午睡重要吗？最佳的午睡时间是什么时候？

答：午睡很重要，最佳的午睡时间是在 11 点到 13 点。这个时间心肾相交。午睡后下午会有精神。午睡一般在 40 分钟左右就

可以。

68.我邪淫导致的肾虚,腰酸从而整天很困容易睡觉,睡醒了不一会就又困,这种状况是根据身体的提示继续睡到有精神,还是忍住根据正常人生物钟作息时间来调整?

答:气血不足,按照正常生物钟作息调整。不要熬夜。一定要早睡早起,饮食上一定要多食五谷杂粮。粥是最好的。垃圾食品尽量别吃,另外午睡可以多睡一会。可以适当运动。好好做养生的功课。

69 经常感觉累、困、头晕、没睡好、身体不轻松、没精神、脱力、出汗是什么原因呢?

答:都是气血不足的表象,平时应该注意养生,多食五谷,不吃垃圾食品。不要熬夜。适当运动。好好坚持戒色养生肯定会有好转的。

70.一旦运动就大汗淋漓怎么办?

答:身体较虚,戒时间长了肯定会改善的。虽然出些汗,不过我还是建议适当运动。不要过量过于劳累就可以。

71. 我戒邪淫戒一段时间,总是神不知鬼不觉的破戒了. 怎么办?

答:破戒是为了更好的戒色。一定要找出破戒原因。吸取教训,总结经验。做到不再犯同样的错误。

72. 我想更快的恢复身体,可以吃六味地黄丸(或者其他药物)吗? 会有副作用吧?

答:最好不要乱吃药。副作用有可能有,可能越吃越虚。所以说不要乱吃药。如果你要吃药最好听取医师的建议。不过应注意下,毕竟庸医比较多。吃药期间不能破戒,否则要就白吃了。

73. 我上班有夜班怎么办。白天好好睡觉不行吗?

答:毕竟人是有生物钟,有着自然规律的。白天睡觉,晚上活动当然不行。我的建议是试着换个工作。长期这么熬下去,身体就完了。

74. 我有被迫害妄想症、抑郁症、焦虑症、疑病症、神经衰弱、时常还出现幻觉,活的很痛苦怎么办?

答:这是邪淫伤到神经了,很严重了。简称神经症。一定要坚持戒色养生。开始戒色的半年内你可能感觉会很痛苦,发作用的可

能较多，以后就慢慢减少。多看善文、精品贴、书籍(寿康宝鉴、了凡四训、欲海回狂等书籍)修身养性。不能再想着邪淫之事。坚持戒色养生一年，不说痊愈。也可以恢复极大。另外可以试着做些善事。

75. 邪淫了几年，真的很痛苦，真的有因果报应吗？

答：如果说邪淫是因、那么邪淫带来的痛苦伤害就是果。例如邪淫导致脑力下降、又导致成绩下降、又导致没考上好大学、又导致没受到好的教育、又导致没有真才实学、又导致找不到好工作、又导致找不到如意眷属、又导致家庭不和谐。再例如邪淫导致身体气色变差、导致思想猥琐不思进取、从而导致长相变差、又导致找不到女朋友、又导致一事无成、又导致被社会淘汰、又导致走上犯罪道路。从多个角度都能说邪淫带来的各种恶果。会让人活的十分痛苦。一定要勇断邪淫邪淫，做一个正人君子。找回幸福快乐的生活！

76. 和老婆做爱算破戒吗？结婚了以后怎么控制性生活，要什么频率对身体伤害不大？

答：不算，不过频繁纵欲身体肯定会废掉。如果你身体较虚弱，建议你禁欲半年然后再节制的过性生活。我建议一个月两次，这样对身体的伤害不大。

77. 邪淫让我变丑变猥琐了，能恢复吗？

答：相由心生，修身养性，做善事、多读善文、善书。相貌自然会好。也不用太纠结。戒除邪淫邪淫后一定会好转，变的有精气神、变帅。不能再有任何邪淫了。一定要自己努力去改变！

78. 我有严重的尿频、尿急怎么办？

答：坚持戒色养生，不能再邪淫了。例如不熬夜、不久坐。饮食上多以五谷为主。适当有氧运动。另外也可以吃些中药调理。慢慢调理，不用着急。！

79. 精静脉曲张是什么样的啊？

答：精索内动脉绕过肾动脉，压迫精静脉或腹腔肿瘤压迫，致血液回流不畅，淤血积聚，肾囊坠胀而形成青筋暴露，装若蚯蚓。看上去像一个团，长着像蚯蚓一样的东西。

80. 我太瘦了，戒色能变胖么？

答：如果你很消瘦，戒色半年以上，体重肯定会略有增加的。看

上去会比以前壮实。

81. 我太胖了,戒色能减肥吗?

答:邪淫未导致两个极端,一是消瘦,另外一个就是虚胖。戒除邪淫以后,饮食保持清淡,当然最好是素食为主,坚持锻炼。作息时间有规律。是会慢慢恢复的。

82. 尿道口流出黄色果冻状固体,请问怎么回事?

答:有可能是炎症,坚持戒色养生是必须的,是会恢复的。一定要杜绝一切不利因素。例如久坐。一定要戒了邪淫意淫,白天不能看不干净的东西、想不干净的事。对身体伤害太大了!如果真的不放心可以去检查一下。

83. 每一个星期或两个星期撸一次行么?控制不住自己。

答:一次也不能有,必须彻底戒除邪淫。这样你永远也戒除不了邪淫,身体只会越来越差,再说你根本做不到适度。没有所谓适度。邪淫是不符合自然规律的,是极为罪恶的。即使撸一次对身体也有很大伤害。邪淫最伤身败德。

84. 勃起算不算破戒?

答:不算的,不过应尽量避免勃起(晨勃除外)。毕竟勃起对能量也是消耗。

85. 戒了一段时间了,没有欲望了。也不难戒啊?

答:不可以放松警惕,可能是欲望休眠期,身体恢复一点可能欲望就会滋长,如果有了一定要加以控制。过了欲望休眠期。欲望可能加重而导致破戒。所以要注意随时保持警惕!

86. 总是控制不住的去看H图H片怎么办?

答:淫心必须要洗除,认识看H图H片的危害,这属于很严重的破戒。看了H片还很容易导致邪淫破戒。正人君子没有看这种龌蹉猥琐的东西的。一定要控制自己不能看,杜绝诱惑。

87. 我邪淫也有好几年了,现在发现视力下降的厉害,听力也是,这个邪淫有直接关系吗?

答:有很大关系,肾开窍于耳。肾虚听力下降是必然的。视力下降也和邪淫有很大关系。当然和用眼习惯也有一定关系。

88. 做春梦但是没有遗精,算破戒吗?对身体有影响吗?

答:不算,不过肯定多少会对身体有不好影响的,但是总是比遗精好的。平常要少想甚至不想男女之事。少看不良的东西。

89.不净观、白骨观是什么？

答：简单的说就观想人体的本质，认清人体不清净的真相，所谓美女的本质是什么，不过是一副皮囊而已，没什么可贪的，从而熄灭淫欲心。

不净观的正确修法：不是看血腥恶心图片，而是正确观想，回复本微信 不净观 可以收到观想方法。

90.我有口臭怎么办？

答：熬夜、邪淫、生气伤肾后就容易出现口臭，一定要注意这些因素。另外吃肉不容易消化也会导致口臭。要注意口腔的清洁和清淡的饮食。

91.我有明显的黑眼圈眼袋，怎么办？

答：这是肾气虚的表现，要注意不能够熬夜，熬夜后容易出现黑眼圈，或者黑眼圈加重。另外有氧运动可以使黑眼圈更快的恢复。饮食上也要多食五谷为主。

92. 肾痛，腰酸腰痛，眼有点干。怎么回事？

答：都是肾虚的表现。肾滋养肝，肝开窍于目。肾水不足会使肝得不到滋养。想恢复一定要坚持戒色养生。

93.我有尿滴白的现象怎么办？

答：可能是前列腺炎所导致的。如果不是每天都是如此。那问题不大。如果过频，可以去医院咨询一下医师。

94. 因为犯了邪淫，导致女朋友流产。我该怎么挽救？

答：知道做错了事一定要悔改，要好好认识婚前性行为的恶果。毕竟堕胎是杀死自己的孩子，不是儿戏。堕胎会导致不孕不育，会毁了女孩一生的幸福。要多看善书善文、精品贴来修身养性。永不再犯邪淫。

95. 邪淫导致头脑昏沉，脑海感觉空荡荡的，什么也记不清。怎么办？

答：邪淫导致脑力下降，脑髓不足。想恢复邪淫必须戒除，另外注意养生。不熬夜、饮食以五谷杂粮为主。核桃是不错的选择。恢复不是短时间可以的，起码要几个月。一年会有明显的效果。

96. 为什么邪淫多了，脾气会变差？

答：邪淫伤了肝肾，肝肾虚则脾气就大。邪淫会疲态常显，人在疲惫的时候脾气也会大。

97. 怎么分辨有没有梦遗、遗精？

答：梦遗一般都会有感觉，或者会醒。无梦而遗的话可能多数不会醒、不会感觉到。白天看看内裤有没有痕迹。

98. 戒色期间可以交女朋友吗？

答：建议戒色期间不要交女朋友，否则对戒色极为不利。女朋友是戒色的极大障碍。那么建议你戒色有成时再谈。

99. 因为邪淫导致我和同学、同事的人际关系很差。我不懂得如何与同学、同事们交往，社恐。我很自卑、很痛苦、很孤独怎么办？

答：洗除自己肮脏的内心，修身养性，彻底戒除邪淫邪淫。朋友们是会看到你的变化的。一定不能放弃希望，开始可能会痛苦，但是会慢慢的好转的。

100. 我很后悔染上邪淫、为什么没有早点来到戒色吧，现在戒还来得及吗？

答：只要肯戒除邪淫邪淫就不晚，不管你撸龄是多少。只要肯戒一切都会好起来。身心都会好转！一定要对自己有信心！为自己加油！相信自己能行！

结语：天下没有免费的午餐，短暂的快乐带来的是一辈子无尽的痛苦。因为这虚无的几秒的快乐，带来的是自己贫贱的一生，家庭上打打闹闹不和谐、看着自己心爱的女孩对自己不屑一顾，工作事业上一事无成，身体上体弱多病，挫折更是不断。没有朋友，人人都讨厌。这样的人生是多么的痛苦？幸福快乐美好的人生从戒除邪淫开始！为了自己未来的前途加油吧！

认识危害—提高觉悟—洗除淫心。这个过程需要看精品贴、案例认识危害、提高觉悟，从而洗除淫心。一定要重视对精品贴的学习。养成良好的学习善文、精品贴的习惯。多去看善书。认识邪淫的危害、果报。改造思想，多看养生知识，修身养性。强戒盲戒的成功率是很低的。不要老是以为自己毅力不够。

为了美好的未来！加油戒除吧！戒了一切都会有转机的！推荐你几点恢复身体快一些的方法！

第一，说什么也要彻底戒除邪淫，如果已婚则要节欲。欲望来临时想想你想一辈子猥琐下去吗？一辈子一事无成吗？一辈子爱情事业不顺吗？一辈子体弱多病吗？

第二，多运动，有氧运动，最好是慢跑，每天进行 30 分钟，也可

是打球等。动生阳！喜生阳，善生阳。

第三，早睡不熬夜，这点极为重要，因为熬夜同样是伤肾精，人体在晚上11点前必须进入熟睡，而进入熟睡需要30-60分钟。我建议晚上九点半睡觉，睡前不要忙碌，否则容易睡不着。

第四，孝敬父母，与人为善。这样能让心情舒畅，不过度解释了。

第五，杜绝意淫，意淫对身体的伤害可以跟邪淫相比！意淫来的时候想想我堂堂一身正气怎么能让意淫影响？君子怎能想些龌蹉之事？不能让意淫影响到我！让意淫马上滚蛋！念起即断，念起不随。念起即觉，觉之即无。

第六，饮食清淡，多食五谷杂粮为主，另外可以吃些黑芝麻糊、黑豆等进行调养。少吃肉，甚至不吃肉。吃肉多可以引起性欲！

第七，远离黄源，杜绝一切H片H图，眼不见为净，电脑、手机里一切能够引起欲望的东西应统统删除！

第八，改造思想！除去淫心！有空可以常来戒色吧看看，多看精品贴！每天学习一点，每天进步一点！

第九，调整好心态，不要有过重的心理压力，有一个好的心态十分重要，身心是统一的。抑郁郁闷、心情差、压力大是很容易导致遗精的！这点很重要！

第十，遗精后不要有过重的心理压力，放松心态。此次的遗精是为了以后更好的控遗。总结经验，吸取教训。

第十一，杜绝腥冷辣等食物，凉水也要尽量少喝，因为这都是脾胃杀手！

第十二，每天可以晒一小会儿太阳，补充阳气，驱散阴气！

第十三，不要久坐久视，电脑、手机等，这对身体很不利！也伤肝肾！

第十四，不要喝酒！不要抽烟。这都对身体很不利。喝酒极易导致遗精。

能够做到以上十几点恢复的速度就会很快！伤身程度非常严重的需要的时间可能会很长，可能要按年来计算，特别是年龄大的人。

我对淫欲的一些反思

作者：笃行

本文是我这些日子，尤其这几天对淫欲的一些思考，现在将其系统地整理一下。当然思考的结果也许是幼稚的，有赖于我以后思考的深入，我将会续写，改写，乃至删除重写这篇文章。

本章起初，感恩佛教不净观，道家，以及其他的一些给予我思想帮助的思想资源。

在此声明，我将采用男性的视角去观察思维淫欲本身，而不会是纯客观的视角。并且，我的态度是严肃的，慎重的，绝不是轻佻猥亵不恭的。

一、泛说人生的意义。

人生的意义很多，是个说不尽的话题。本文只从理性的角度阐述。

自有人类以来，人就自然地拥有了理性。理性是人和动物的重要区别之一。人类全部的基础，就是建立在理性的基础上，没有理性，人就是动物。

因此，使情感、淫欲等各种欲望摄伏于理性，自然就是人生无可置疑的意义。

二、淫欲的先天自发倾向(最终目的)。

淫欲自然就是使人行淫。从哲学上看，男人属阳，女人属于阴。阴阳调和化生万物。所谓“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。从生理上看，在有淫欲开始，阴茎勃起。在行淫过程中，生殖器会有快感。到性行为的高潮时，快感最大。然后射精，最后阴茎柔软下来。若是在阴茎柔软的一刹那，再摩擦生殖器，不但没有任何快感，反而会有不适。在行淫过程中，无论阴茎的勃起，快感，都是为射精服务的。也就是为了生殖服务的。

因此，从哲学和生理过程角度看，性行为只是为了生殖。

三、人们行淫，犯淫，乐淫的直接动力。

一般而言，有三个动力驱使人们行淫。1，生殖器快感。2，所谓造人。3，淫欲本身。

从宏观的整体的角度看，人们之所以不断的犯淫，乐淫，并不

是因为生殖,也不是因为快感,只是因为淫欲本身。从快乐的角度看,性行为本身很少有快乐(有个生殖器快感的快乐)。性行为,让我们道德崇高了?让我们事业发展了?让我们更有智慧了?让我们身体健康了(性行为消耗肾精,肾精是人的命元)?因此人们觉得性行为快乐,只是因为作为人的大欲—淫欲得到了满足。

四、破除淫欲。

既然性行为从道理上说,只是为了生殖。那么,凡是因为快感,因为满足淫欲所导致的性行为都是可耻的,恶的,脏的,都要遭到天理,自然律的惩罚。很显然的,假若一个纯洁的少女发生性行为的目的为了恣行淫欲之乐,我们就会觉得这个少女不再纯洁,已经脏了。但若只是为了生殖,而发生性行为,则不会有此感觉。

既然从整体上看,人们之所以不断犯淫,只是因为淫欲的驱动。而背离生殖目的而行淫又是恶的,脏的,因此就需要破除淫欲。

淫欲的本质,就是对女人肉体的贪恋。人心把女人的肉体执定为好的,美的,因此对女人的肉体产生贪恋的执着,于是各种邪恶诞生,各种祸患招致。由于人心把女人的肉体执定为好的,美的,因此,越漂亮的,越年轻的,越会刺激男性的淫欲。

让我们把肉眼变成天眼,从时间量度上看,任何漂亮的,美丽的,华丽的女人,都将会变老,变丑,以后会死掉,肉体会腐烂,发臭,最后一具白骨,然后随风而散。因此,所谓的漂亮的,美丽的,华丽的,都是假的,虚幻不真的,毫无自性的。

从当下看,既然人心把女人的肉体执定为好的,美的,那么就此观察一下,女人的肉体无非是:头发,体毛,眼睛,鼻子,腿脚,皮肤;心肝脾肺肾,脓血,骨头,大脑,大肠小肠;鼻涕,鼻屎,眼屎,耳屎,屎尿,口水,浓痰,细菌,病毒,寄虫……等三十六种不净物。细细观察,实在没有一块干净的,值得贪恋的。因此淫欲本身是虚幻不真的。

人体 36 种不净物,主要来自于佛教的不净观。在此对佛教表示感谢。

文章总结:现代人所谓的淫欲之乐,完全经不起思考的推敲。淫欲本身不是恶的,脏的。但人们背离生殖的自然目的,而追求满足淫欲以获得快乐的所有身口意之业,都是可耻的,肮脏的,恶的,必将遭受祸患的。

戒邪淫之歌

作者：清泉

难，难，
欲海无边，欲海无边
君不见，
凡夫多是为情死，英雄难过美人关。
精血浑浊情亦浊，众生当识欲苦果。
无始劫来罪无边，吾人渐醒常生惭。
恶习难改情难断，功名利禄惹人烦。
醉生梦死截慧命，东风无力百花残。
我识如来真面目，无欲则刚生净土。
淫心不除尘不出，离欲断爱为路途。
我自舍身取真经，集资累粮出红尘。
百千罪孽为魔军，你弱它强警钟鸣。
时有贪乐畏途难，不思进取神涣散。
时有小成生我慢，前功尽弃毁一旦。
人身本是为爱生，奈何舍爱入空门。
爱恨别离深扎根，六道轮回无有尽。
生老病死为世苦，地狱之痛人难信。
人身难得诚可贵，只叹命短又易碎。
惟惧转眼命尽时，大梦初醒痛心扉。
欲火成业地狱烧，功名利禄水上漂。
镜中鲜花水中月，梦幻泡影不能捎。
吾寻法门生彼岸，不求哲学不求仙。
偶尔吾可降魔军，偶尔不慎反被擒。
恶习难改情难断，一失足成无功返。
自惭形秽甚狼狈，自识心浊更生厌。
世人笑我太癫狂，未曾驱我断衷肠。
我既识得三途苦，从此愿逃轮回路。
娑婆恶世甚难行，阿弥陀佛一身轻。
愿我临终无障碍，弥陀圣众远相迎。

远离五浊生净土,还入娑婆度有情。

愿以此功德,庄严佛净土
上报四重恩,下济三途苦
所有见闻者,悉发菩提心
尽此一报生,同生极乐国

戒邪淫转念法 — 转心六想的日常修习

戒邪淫一事,首先要真正发自内心地认识到邪淫的危害,从心中发起坚定誓言戒除邪淫。如果对邪淫危害认识不足,内心还贪恋邪淫的虚假快感,你是不会真正下定决心戒的。所以,日常生活中,或是产生淫念的时候,可以用以下方法转变心念。

一想:邪淫危害。

邪淫把我害得好苦,邪淫毁了我一生,难道我就这样堕落下去吗? 难道我就不想改变吗? 难道我一生都要做淫欲的奴隶? 要这样想:我绝对不能再被淫欲控制了! 我一定要改变! 一定要自由! 一定要戒邪淫!

二想:愧对父母。

若继续邪淫,我对不起父母。父母生我养我,对我寄予厚望,谁家父母不望子成龙? 哪个父母不盼望子女成材? 可是我在做什么呢? 在邪淫,一个沉溺于邪淫的人,如何有出息? 如何对得起父母? 身体发肤,受之父母,我却在自残身心,对得起父母吗? 我忍心让他们失望伤心吗? 不,我一定要戒邪淫!

三想:愧对自己。

如果继续邪淫,对不起自己。邪淫伤害自己的身体、精神、灵性……邪淫让我头脑混乱,思维力下降,更别说灵感和创造力了,邪淫导致身体的虚弱,前列腺等病痛,我这样邪淫下去,就会变成一个废人,对得起谁! 淫欲本来是一种假象,是一种幻觉,而我却执为实有,真是愚蠢! 为了几秒钟的虚假快感,我要付出损伤身体寿命、损害福报运气、变成废人的代价,值得吗? 根本不值得! 我是选择为了几秒钟的快感而堕落,还是选择战胜淫欲拥有美好的未来? 为了今生来世的幸福,我一定要戒!

四想：愧对师长。

若不戒邪淫，对不起亲人师长，愧对老师对我的培养教导，愧对亲人对我的养育期盼！老师教给我知识，我学到了多少？老师希望我成为有用之人，而邪淫让我变成了废人，我再也不能这样沉溺下去！一定要戒！

五想：愧对邪淫的对象。

如果自己曾经嫖娼，或跟合法婚姻对象之外的人发生过性关系，要想到自己的邪淫行为对她人、对她人的家庭造成的伤害。表面上看，你们两个人是你情我愿，但是当你们发生这种不道德的性关系时，你们已经违背了道德底线，国家法律。她的父母愿意看到吗？她的家人愿意看到吗？你对他们造成了伤害！要在内心对他们忏悔！

六想：愧对国家民族。

我作为国家民族的一份子，有义务为国家的发展，为了中华民族的复兴大业尽一份力量。可是如果我这样邪淫沉溺下去，只是一个低级趣味的人，一个身体虚弱、精神麻木、毫无灵感的废物，如何能为国家民族尽力？如果外敌入侵，我能保家卫国吗？我能御敌于国门之外吗？我能跟来犯之敌pk吗？如果一个国家、一个民族的青少年都被色情控制，变成不求上进自甘堕落的废人，整天靠啃老过日子，这个国家、这个民族还有希望吗？还能发展吗？不能！所以，我一定要戒！我一定要改变！

这转心六想，最好经常闭目思维，一边思维一边从内心真正认识到自己邪淫的错误，在内心中对父母，对师长，对亲人，对所有被我伤害的人，说声对不起，说声我知错了，我一定要改正，我今生今世，生生世世，再也不邪淫了！坚决要戒邪淫！不但自己戒邪淫，还要帮助他人戒邪淫！以此来弥补我的过失！戒邪淫就是回报父母，戒邪淫就是爱护他人，戒邪淫就是爱国！一个不邪淫的人，其实是对他人的一种爱护，不会伤害到他人！所以，戒邪淫真的太有意义了！

然后，祈祷上师三宝，祈祷诸佛菩萨加持我，让我真正消除淫欲心，摆脱邪淫的控制，让我真正能戒掉邪淫！

最后再说一句，我们的心是有为法，是可以改变的，如果日常经常这样思维串习，这种力量是很大的，你会发现自己的心力、定

力越来越强，最后能轻松战胜淫欲！

人应当知惭有愧，一个人要是有惭愧心，就还有希望；一个人若是无惭无愧，可以说是劣等者，是不会任何希望的。人与禽兽的区别就在于人有理性思维，有道德观念，一个人如果无惭无愧，也就不可救药了。

愿与大家共勉！

回向：

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！

戒意淫的关键以及窍诀：我们内心压根就舍不得将淫念拦腰斩断！

虽然说是法平等，无有高下。但我们长时间受唯物思想教育，一个观点如果分析说理不透彻，我们就很难产生信心，从而大大降低了效用。从“为什么戒淫、如何戒淫，能从道理层层清楚明白的分析”角度来讲，如何戒邪淫的文章中，下一篇是我认为的最好的戒邪淫文章之一。本文属于转贴，本人的至诚之心是希望大家读后能从中获益。

如何戒意淫

意淫，是指在自己的心念上起和异性行淫的念头，换句现代西方术语，就是性幻想。无论从未犯邪淫者，还是正在戒淫尚未成功者，或是已经成功戒淫者，戒意淫都是必修的功课。因为不戒意淫，未尝犯邪淫者有可能因此而身犯邪淫；因为不戒意淫，戒淫尚未成功者不可能成功戒掉邪淫恶习；因为不戒意淫，已经成功者又有复发的可能。既然戒意淫如此重要，那么怎样戒意淫呢？究竟有没有戒意淫的好办法呢？本文试就这个问题与大家共同探讨一下。既然意淫是起心动念之事，要戒意淫首先要分析一下我们念头的实相。

我们每天的起心动念如同流水，从早上睁眼开始一天的行程到晚上躺下闭眼睡觉，一刻也没有停止过。即使我们进入了梦乡，

意识也没有休息还在做梦。我们的念头如同流水，水流的形成是一颗颗的水分子相续不断、前仆后继，因此形成水的流动。我们的念头也是一个一个的单独念头相续不断，进而形成我们的思想与意识。

为彻底弄清心念的特性，这里试举一个生活的例子。比如：明天阿仁要来看我，哎！真是来得不巧，上午阿亮临时约我办一件事（三、四个念头已经过去了）。最好下午来，上午我还要办事情呢。他来了我该请他吃什么呢？我准备请他喝咖啡（三、四个念头又过去了）。最近手头有些紧，算了，还是请他吃碗担担面吧（三、四个念头又经过去了）。最好他别来了，我就不用请了，省得麻烦……大家分析一下就知道，念头是一个个过来过去、起起落落同时相续不断的，我们的心就是这个样子。从这个例子我们知道，念头具有单独性、生灭性与连续性的三重特性，那么戒意淫从这里下手就有办法了。

当前一个念头跑掉，后一个念头还没有来以前，中间有段空空洞洞、清清净净的，保持这个空就是观心法门，也叫观空法门。中间这段空，天台宗及禅宗，称其为三际托空。真到了三际托空，身体不存在了，感觉与虚空合一，得大自在。这在禅宗来说是一个非常高的修证境界。《金刚经》说：过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得。前际念头已过，后际念头未来，现在念头是空的，如讲一个中际，立即又落入一个前际。念头念念流迁，刹那生灭不已。了解了观心法门，现在，我们就可以借鉴禅宗三际托空的观心法门来戒意淫。

戒意淫的前三念

当我们的接触外缘生起第一个淫念时，很快就过去了，紧接着第二个淫念又生起了，第三、第四、第五个……淫念纷至沓来，每个淫念间隔时间很短。在前一淫念已过，后一淫念未起时，中间是一段空，此时以觉照力迅速地将后续淫念斩断，这就是借鉴三际托空观心法门的殊胜戒意淫法。如果不能及时截断，最后的结果就是淫习发作，落入戒淫失败的怪圈中。

我们不妨回顾一下犯淫的过程：当第一个淫念生起时，紧接着第二个、第三个淫念相继生起，如果在前三个淫念生起时，能及时将淫念拦腰截断，自己的心基本没有动过，可以保持比较清净的状



态。如果反应迟一步，七、八个淫念就生起了，心就开始动摇了，过此时就不容易把握了心念了。此时如果还没有切断淫念，心跟着淫念跑，十几个、二十几个淫念就相继生起了，这时自己会脸热心跳，已失去了对心念的控制。但此时还有强行克制的机会，如果不悬崖勒马加以克制，三十几个、四十几个淫念后身体就起了生理反映了，就彻底丧失自控力，淫习非发作不可。

从上面犯淫的过程，可以得出一个结论：戒意淫，一定要在生起前三个淫念时，将其迅速拦腰截断，效果才比较好，这个方法叫“心念顿断法”。因为这个时候淫念处于“婴儿期”力量较弱，我们的觉照之力对付起来绰绰有余，不但戒起来很轻松，而且自心根本不受淫念的影响，这个时期也是“戒意淫黄金期”。一旦错过这个“黄金期”，等十几个、几十个淫念生起来，就麻烦了。淫念已经到了“壮年期”，变的很强大，相反，我们觉照的力量就相对弱小了。想克制淫念就变的很困难了。所以，一定要将淫念扼杀在摇篮里！除此以外再没有更好的办法了。

理论上明白了，真正实践时这些理论统统要抛开。因为前一淫念与后一淫念间隔时间太短，连一弹指的时间都不到，非常迅速，我们很难察觉到。所以，在戒意淫实战中，当淫念一起时，根本不必去分别到底是第几个淫念，也不必去考虑是否处于前念已过、后念未起的状态，在电光石火的一刹那，用觉照之力（心力）迅速将淫念猛地斩断就是了。

如果在第一个淫念生起时，立即察觉并及时截断第二个淫念的生起，戒意淫的功夫是到家的。第二个淫念生起了及时截断第三个淫念也是很不错的。第三个淫念生起了，及时截断第四个淫念的生起，戒意淫的功夫基本是上路了。如果前第三个淫念过去了，才反应过来，第四、第五、六个淫念早就生起了，那功夫就差了。我以前戒意淫的功夫是较差的，淫念生起一、二十个才想到要截断。目前，我戒意淫的功夫有所进步，当淫念生起时，基本能在前三个淫念中将其截断。自己的心也比较清净不受淫念的影响。

我戒意淫有一次最成功的体验。当时情况是这样的：有一次我正在坐着，心中忽起一个淫念，当时我以迅雷不及掩耳之势，“啪”一下，就将这第一个淫念迎头痛击打下去了。第一个淫念是将起又没有生起的状态，我只是很模糊的觉得是淫念，具体是什么内容，

都来不及感受就直接把第一个淫念打掉了。当时内心的感觉实在殊胜。具体感觉大家自己实际体会就知道了。不过这么快的反应目前也只有一次，大部分都是在二、三念将其断掉。

补救的妙法

“大抵最上治心，当下清净，念起即觉，觉之即无。”这句话说的实在太好了！我们不妨将这句话作为戒意淫的座佑铭。是啊，当下清净，暗合禅宗当下即是的宗旨，根本不必再二再三拖泥带水。戒意淫要有“悬崖撒手，自敢承当”的气魄，当断则断，如巨大的香象，面对湍急的河水，截流而过！

佛门有句修行语：“不怕念起，只怕觉迟。”对治意淫，不妨改一改：“不怕淫念起，就怕斩念迟。”是不是成功戒掉邪淫恶习后就不起淫念了？不是的，成功后对境逢缘，淫念还是照起，与戒淫失败者的区别是可以降伏住淫念，不至于身犯淫行。而且淫念起的少，比较清净罢了。我等业力凡夫哪有不起淫念的？起淫念不要紧，怕的是反应迟钝，斩不断意淫犯淫！

淫念一起，当下迅速将它毫不留情地斩断是戒意淫的诀窍。要快，越快越容易，慢了戒起来就很困难了。戒意淫关键在一个“快”字，可是慢了怎么办？只有悬崖勒马强行加以克制这条路了。现在介绍几个补救的法子。

“呸”法。用尽全身的力气，对着淫念大呼一声“呸！”（意念上对着淫念狠狠地吐口水），淫念顿时消失。这个方法借鉴自佛法的一个无上修行法门，上根人会一瞬间进入清净空灵的境界。当然我们是不行的，但拿来对治淫念是足够了。

断喝法。当年百丈禅师参禅于马祖禅师，马祖禅师振声一喝，百丈禅师耳聋三日。禅师的一声断喝，极具威力，声震屋瓦。当淫念汹涌时，不妨学学禅宗的棒喝，用尽全力大喝一声“断！”或大喝一声“杀！”，淫念顿时随声消失。

闭气法。如果断喝法无效，吸一口气，嘴巴闭住，用手捏住鼻孔，忍住呼吸，到忍不住时，松手以鼻吸气。连试几次，淫念顿息。一口气上不来，命悬一线，哪有功夫起淫念。本法借鉴自“宝瓶气”修法。

狂奔法。实在不行，最后一招，赶快起来运动，在路上一顿狂奔，拿出百米冲刺的最快速度，一阵猛跑，跑的上气不接下气，什么



淫念都起不来了。这其中也有心念与气脉的奥秘。心念影响气机，念动，气机才发动。跑的上气不接下气，气跟不上，又反过来影响念头的生起。狂奔法对治淫念是比较有效的，但是受外界场地的限制比较大。

念佛忏悔祈祷并重法。以上方法皆靠自力，而这个方法靠佛力加持。当淫念生起无法克制时，急念佛菩薩名号：“南无大慈大悲观世音菩薩”或念“南无阿弥陀佛”。同时先忏悔自己起了邪淫的念头，一心祈祷佛菩薩加持远离淫念。为什么要忏悔呢？因为我们的淫念佛菩薩悉知悉见，所以忏悔为先，祈祷为后。

以上方法我全试过，效果都很好。“呸”法与“断喝法”我用的多一些，感觉对治淫念挺有效果的。闭气法、狂奔法我基本用不上。

时时小心、处处防范

以上讲的是淫念生起后的对治方法，戒意淫关键在于防范淫念的生起，远离一切可能诱发淫念的外缘。

现在这个时代，色情的内容泛滥成灾无处不在。舞厅、酒吧、影视、歌曲、书刊、杂志、网络，处处充斥着淫秽的内容，防不胜防。就算不看这些，总得出门吧，可是大街上也有引诱淫念生起的外因。特别是现在到了夏季，满街都是时尚的美女。现在的女孩穿着越来越暴露，这已经成为一种趋势了，看了这些女孩很容易起心动念。夏天不妨到大街上走一趟，这种诱惑可以真切地感受到。外界的引诱实在太多了，要戒意淫难啊。

古代就不同了。古人讲究道德，男女授受不亲，有效的切断了邪淫的外缘。古时的女子大门不出，二门不迈，就算出门，也是身体捂的严严的，想起个淫念都没有机会。古人戒意淫容易多了。犯意淫，绝大多数是受了外界色情的引诱。这个时代要戒意淫就得时时小心、处处防范，随时随地反省自己的起心动念。看到身着暴露的美女，第一眼如果是无意中看到的，就要扭过头强迫自己不看第二眼，也不要回忆刚才看到的内容。因为再看第二眼就是有意的了，心念肯定会动摇。再没有比这更好的法子了。同理，不进舞厅、酒吧，不看有色情内容的影视、书刊、杂志，不唱淫曲，不谈黄色内容的话题，不浏览网上的色情内容，有效的遮止淫秽之物对自己的诱惑，才是戒意淫的上上之策。

最大的障碍

其实，外界的诱惑并不是我们戒意淫最大的障碍。那是什么呢？

我们起了淫念为什么反应慢导致断不了淫念？因为我们对淫念纵容姑息，非常留情！我们为什么屡屡犯意淫？因为淫念生起时我们感觉好舒服、好享受啊！贪恋、喜欢、不愿舍弃，严格反省就是这么回事！问题很严重！这如同抽大烟，抽的时候飘飘欲仙，可事后却付出了生命的代价！真戒意淫的人有时会感觉很痛苦。淫念一起强迫自己斩断，不玩弄淫念，会有难受、痛苦的感觉，可是这种痛苦要忍着！也必须忍着！

戒意淫最大的障碍就是：我们内心压根就舍不得将淫念拦腰斩断！！！

当我们看到女色特别是身着暴露的美女（女性戒淫者见男色），要在一刹那迅速反观自己当下的心念，看看自己起的是什么心，动的是什么念。若是淫妄之念要迅速斩断、空掉它，保持清净无染的状态，这样做功夫就是走禅宗正脉的观心法门的路子。即便是起“啊，好美啊，好漂亮啊！”这样欢喜赞叹的念头，也要务必赶尽杀绝，迅速斩断、空掉，绝不容许片刻停留，因这一念欢喜赞叹就是贪恋之心。只有这样严格地做观心、反省的功夫，才可以谈自己在戒意淫，才可以谈自己在戒淫，否则统统是自欺而已！

如果我们戒意淫的决心足够坚决，对淫念毫不留情、决不手软，运用“心念顿断法”戒意淫将是一件很容易的事，戒掉邪淫恶习也将是一件很容易的事！

最后的叮咛

如果我们能在淫念生起的一瞬间，将淫念及时斩断，是不是戒意淫的功夫就到家了？没有，还没有到家。那到家事毕竟如何呢？

现在用禅宗的机锋对答结束本文：岂不闻乎“向上一路，千圣不传！”虽然如此，姑且指个去路。曰：最初的即是最末的，最浅的就是最高深的一诸恶莫做，众善奉行！

小编提示：戒意淫的最高境界是不产生意淫。戒意淫的根本是通过闻思修行佛法，遣除心相续中的邪分别念跟执着，那时才能心地清净。淫欲起于贪，贪起于无明愚痴。无明愚痴也就是执着实有人我法我等，执幻为真。建议认真闻思《入菩萨行论》中观般若等法门，通达人无我法无我的道理，减少或消除淫念，然后加上



窍诀，才能轻松戒意淫。

戒淫者都应诵持经书

作者：灵瞳

最近诵持《无量寿经》，诵持了六天，现有一点心得体会与大家分享。我的感悟就是，每一个欲戒淫者，都应该诵持一部经书，原因为何呢，原因就是诵持经书可以锻炼意志。

戒过淫的都当知晓，戒淫后期以意淫最为难戒。而意淫难戒的根本在于我们的意志力薄弱，定力不足，忍力不强。另外，意淫是怎么形成的呢？说白了就是我们贪图享乐而导致的。每个人都追求快乐，但是我们错就错在追求不要努力的快乐，而意淫就是这种不用吃苦得来方便的快乐，说白了就是天上掉馅饼。正是这种放纵的快乐，让我们沉迷于其中，不能自拔。那么对治这种意淫的方法是什么？答案很简单，就是吃苦。

我们习惯了不劳而获，随心所欲的快乐，这让我们养成了不思进取，不愿努力，懒散的意志，这种意志就称之为淫，所以我们要戒淫，就要反其道而行。我们不是思想放纵吗？那我们就开始给我们的思想吃吃苦，这种思想吃苦可以有很多方法，我在这里要介绍的一种就是诵持各种佛经。

有很多戒淫的人，在戒过一段时间后，都想试试自己的定力，从而又去看色情图片来考验自己的定力。当然这种方法肯定是不行的，不过这种思想还是可取的——戒淫戒淫就是要把我们懒散放纵的意志经过锻炼变成坚强收敛的意志，所以戒淫过程中不断地测试自己的定力是相当有必要的，问题就是你选择什么途径去测试自己的定力。

这里我要说，诵持经书就是一种很好的方法。就我本身来说，我诵持《无量寿经》，一本《无量寿经》快速念完也需要一个半小时的时间，能不能安安心心地定下心来花一个半小时念完整本经书，就是在测试你的定力。如果你能一天读完《无量寿经》，那么诵持10天，诵持100天呢？就我自己的体会来说，前几次读经，因为对经内的内容不懂，所以以读书的心态去读，尚不觉得乏味。但是等到经书的内容全部知晓了再坚持读下去，就会产生厌倦，因为经书

的内容都知道了，感觉再读也没意义了。曾经我也想过放弃，可是转念一想，不对呀，若是这样读书，不是和图新鲜感一样，书的内容不知道去读的时候有新鲜感，等到新鲜感没了就没兴趣读了，这样子还是不算有意志啊！

想来我们的人生诸多事情不如意，从小到大想做的事没有一件做成的，原因都在于图新鲜感—三分钟热度一过就没有兴趣接下去做了。细细思维这种想法，其实就是我的意志不愿意吃苦而已，有新鲜感的就去做，没新鲜感的就坚持不下去，正是这种思维养成了我懒散、放纵的性格，也正是这种性格导致了我失败的人生，使得我一事无成。所以，想到这里，我又坚持诵持《无量寿经》了。对我来说，诵持经书，不为别的，就为了给我的思想吃吃苦—我们的思想越是不愿意干，越是没兴趣干的，越是没耐心干的事，我就越是要坚持做下去。觉得诵持 10 天都很累，我就要发愿诵持 100 天，这样就是给我的思想吃苦。

戒淫的人都是一样的，我们要通过诵持经书来锻炼自己的意志，能够诵持经书的人，诵持经书的过程本身就是佛门禅定与忍辱的修行。一本书能诵持得越久，你的定力与忍力也就越强，诵持经书本身就是一种修行。

以上所述，是个人诵持《无量寿经》所感悟出来的道理。诵持经书确实都有各种各样的感应，也会有各种各样的感悟，但是感悟不在于文字本来的意义，而是当你定下心来以后，你能悟出文字以外的各种道理。像我这种体悟和经书内的文字内容完全无关，但我的体悟确实在诵持经书后体悟出来的。所谓一法通，万法通，大家可以把佛经看成一本无字天书，读懂这本无字天书的秘诀就在于读书百遍，其义自现，读一遍有一遍的体会，读两遍有两遍的体会，读百遍就百遍的体会。

佛法说诵持经书有极大的利益及感应，我当前还没有什么大的感应，但是我相信有那种境界，我没有感应，只是我的功夫还不够而已。在此分享个人所感，愿广大同修能够诵持一本经书，除去诵持本身不可见的加持感应之外，我们暂不做假想，就权当锻炼自己的意志，我们也该努力诵持，不要再给自己的思想找借口，不要再随顺自己放纵的意志，不要再惧怕吃苦。每个戒淫者都应该给自己的思想吃吃苦，你能吃多少苦，你就能诵持多少天；你能吃多

少苦，你就能成就多大的事业。现在失败的人生源于你曾经的放纵，将来成功的人生源于你现在的吃苦。命运永远掌握在自己手中，学佛的人如若不能改变自己的命运，那也真是枉闻佛法了。

警惕容易导致戒淫失败的几种情况

作者：小辉

戒邪淫者必须面对的最大问题是邪淫的再犯，生活中导致戒淫失败的几种情况不得不注意一下，在这些方面的诱惑关口能够无所贪执的话，戒淫失败的可能性将会有所降低：

一、穿着清爽、洁净衣服且体态娇好的女子。（方法：白骨观、不净观是最好的处方！）

原因是无论谁都喜欢新的东西，无论男女，都喜欢买新的东西。所以清爽、洁净是人眼的舒适之物；加上体态娇好的话，更会诱发人的无明欲火。（以我自己来说，经常在发誓戒淫后，于大街上、网络、电视电影、广告海报等处再见此物后再犯邪淫的可能性就大大增强了，用句自编的诗来说：“泥巴疤痕无美腿，光滑丝袜迷死人。臭脚脏鞋扔远点，光亮新鞋最可爱。”）

二、明星的露点、偶像的裸身广告或文章。（方法：这些事物的本质即为虚假。多为虚假之物，千万不要点击！一旦打开，后悔莫及！）

游走于当代走红的网络冲浪之中，在新浪、搜狐甚至是许多访问量很高的网站内，经常有美女方面的广告，什么视频聊天之类的，层出不穷，如果不是因为金钱的原因，自己一定经不起这些诱惑的。也正由于金钱的原因，自己不会去理睬，相应的也就不会上当。可是在自己心目中总会有自己喜爱的电视、电影、歌曲、体育等方面的当红明星××，突然有一天在某网站上醒目地出现“××泳装”、“×××走光”……此时由于潜意识中的崇拜，加之有过邪淫的行为，此时便经不起诱惑了。（警告：这种诱惑，虽然多数是虚假的，可是由于它诱发了你意识中的非份之想。如果得不到解决的话，那么最终会去寻找真正有刺激的东西来填满你已经开启的诱惑之阀门。对我来说，就是去美女图片电影网站，疯狂下载美女图片与成人电影，最终导致手淫……）

(提示:的确如此,很多戒友破戒就是从点击了这些广告、新闻等开始的! 戒邪淫,一定要管好你的眼!)

三、对过去情感经历的执着。(方法:思维无常。因为当代爱情观念的影响,最难治疗,只有无常之想能够对治!)

由于手淫或邪淫的原因,很多人都错失了自己最初的恋情,亦即错失了自己的初恋。此种初恋有双方的,更有单相思的。对我来说,初恋几乎是走入了成功的殿堂,可是由于长期邪淫对自己才智的影响是相当深远的,最终以失败收场。此后又有几次恋爱经历,也是在即将成功之时,失败再次降临! 尽管现在已经结婚,可是事情并没有就此了结。由于手淫行为、其他邪淫行为的持续,生活中相处产生的点滴痛苦(实际上是由自己邪淫引起的,只是夫妻间的小争吵而已,自己让一点就可轻松过去的事),都会引发出对初恋及以前所有恋爱对象的思念。此种思念对手淫行为增进的力量是最强的,也是自己多次大喊要戒淫后再次发生手淫的最最重要的诱因;再者是当真正遇到以前恋爱的对象时,由于以前没有得到对方的身体,因而会借由现在对女子身体的认识来进行联想,从而产生手淫。

无常之想,就是不要认为过去的东西是好的,更不要受当代爱情观念的影响,认为“初恋是美好的”、“初恋是最美的”等等言词或观念是最大的敌人。要这样作无常想:只要自己一天不戒淫,那么现在发生的事情在初恋的对象身上同样会发生,不能妄想回到过去你就能解脱邪淫。正是因为以前的对象,才导致自己手淫不止,如果不早日从意识里丢掉她(或他),那么自己永远不能戒除手淫!

四、朋友的私藏。(方法:树立坚定的原则。拒绝一切不良的诱惑。)

本来已经戒淫 20 多天了,可是去一个朋友的家里玩,他私下告诉我,他下载了好多一级片,“爽得不得了”。看着他那兴奋的样子,于是有点心动,最终忍不住借来“看看”。就是这“看看”,多么简单的两个字,立刻引发出了大灾难,连续在 2 天内手淫了将近 10 次,身体虚弱了不说,狂泻肚子不已,甚至认为自己的人生到达终点了。(可以这么说,戒淫的时间越长,不包括戒了百日之后的,再次邪淫时次数会更多)。针对此种情况,如果不是觉悟程度很高或口才极好的人,千万不要想着去劝说朋友戒淫,有时候事与愿违,

反而自己再度陷入泥潭；也不要直接拒绝，更不要在朋友那里欣赏一下。要用各种方法来回绝他的好意，比如说“光驱读不了盘”、“影碟机坏了”、“我要回家吃点××药”（不要怕，这种善意的谎言不是妄语是挽救自己的方法）。

五、定力。（小有成绩时，如果小看邪淫诱因，终酿大祸！）

我在戒淫时，最长时候达到29天，这个时候很多生活中的不適意都有了很大的改善。可是当此时候，在应对上网时候不慎看到的美女图片时，心中就想，自己已经不再手淫了，应该不会为之所动了，于是就跑到美女图片网站去“试试”（真正内因是觉得那张不慎看到的图片中的美女是美丽的）。这样的心理后果，换来的是大量的手淫。所以，千万不要认为自己有了定力就可以不怕美女的诱惑了。我认为真正的定力应该是当普通人看到了美女时而有定力的人看到的只是个女子而已，没有那个“美”字。也就是说，如果只是“女子”的话，那么就没有什么“美”的说法，也就无所谓去看了，因为看了可能也是象看自己的手一样，一切都是平等的。

（提示：有很多戒友，戒了一段时间后觉得自己不会破戒了，又去看片，还美其名曰考验自己的定力，结果终于破戒！其实，这是内心还没舍弃对色情的贪恋！）

六、无所事事。（在戒淫时，无聊也是一个最大的敌人，没有事干，就有可能再次手淫！）

我除了上班以外，就是学习一些自己认为重要的学科。但这些时间没有占绝大多数，真正占用时间最多的就是游戏，游戏之外就是没事干时的一种“无聊”心态，也就是坐在电脑面前时，因为找不到游戏玩，又不想学习时，这个时候就是一种无聊的感觉了，也可以这样说：“不知道自己应该做什么”，相信很多人都有这种感觉。如果是戒淫者的话，那么可以明白地告诉你：危险已经产生！对于我，由于长期手淫，当戒淫时，在应对这种“不知道做什么”的心理状态时，第一种情况我往往会滑落到美女图片网站中去“看看”，用更通俗的话来说，就是“寻求刺激”。这种寻求刺激的结果，依然是手淫；第二种情况是睡觉，因为“无聊”，所以只好睡觉，这下“更好”了，由于不能马上睡着，手便会自然而然到了那个位置，心里想着“摸摸而已”，可是只要摸一下，就会有第二下，此时人不可能想到手淫后的痛苦，只会想到手淫时那种快乐的感受，最后必将手淫。

应对无所事事，除了知道绝对不能去睡觉以外，说实在的，我自己也非常困惑，因为许多时候真的“不知道该做什么”，希望大家有好方法的能够详细介绍一下，在此提前谢谢大家了。

(提示：戒邪淫的终极解决方案是建立正确的信仰，有了信仰，人就不会空虚无聊寂寞还有点冷(九品芝麻官里面周星驰的话？)；有了因果观念，就能约束自己的行为。有了信仰，就有了生活的目标；有了信仰，就懂得了人生的真义！当然信仰有很多种，信仰三宝，信仰佛教，是最正确的选择！从轮回解脱的方法，唯一一本师释迦牟尼佛的佛教中有！)

以上这些是自己反复邪淫的各种因素，还有一些方法，以后会继续与各位分享，希望我的这些经验会给各位正在戒淫欲的朋友们，带来一点帮助！

看了这些，你还敢邪淫吗？

1、青少年在发育期就开始手淫的话，会造成身体发育的严重不良，发育的停滞和畸形。

2、身高发育会严重受限，身材矮小，身体瘦弱或者虚胖。

3、因为手淫造成钙质大量快速的流失，同时手淫射精会造成人体内你的骨髓和脑髓的人生根本基础性战略精华的大量流失。

4、因为第三条，手淫的你，骨头和骨架会变得细小，你的全身的骨头都会有不同程度的畸形(视你的手淫的开始年龄，频率和次数的不同)。你很有可能会鸡胸驼背，一副窝囊无能的早衰的扫帚星样子，人见人人厌恶。

5、手淫严重的伤害杀伤你的智商，智力。无论你曾经的学习成绩有多么的拔尖和辉煌，倘若你染上可怕的手淫，你就会发现你的学习成绩会如飞流直下三千尺一般的壮观的下降就连你自己也不敢相信：这就是我的成绩！？

6、你会因为可怕的手淫，仅仅几年之后，就会从学校的尖子生变成平庸的学生，如果你还不彻底的醒悟和戒除手淫，那么你就会变成学校的垃圾和人渣生。

7、你手淫然后还执迷不悟不思悔改的话，就是你这辈子倒霉透顶，多灾多难，贫困潦倒，下贱愚蠢，抑郁强迫，一事无成，体弱多

病,懦弱无能,挫折不断的开始。

8、手淫的人,你的头发会慢慢的脱落,以至于掉光,这会给你的心灵造成很不利的影响。

9、手淫的人,你的牙齿的质地会慢慢的变得稀松和软弱,严重的手淫者的牙齿已经开始出现了严重的腐蚀和随之而来的恐怖的掉牙。那就是因为万恶的手淫使你早衰。还有,正在发育期的青少年,手淫会使你的牙齿发育严重的不良,因为老祖宗早就说过,肾为先天之本,肾是主骨生髓的,而齿为骨之余,也就是说,牙齿是你的骨头的一部分,而手淫直接抽出了你的无价的,人身最为宝贵的存在于肾脏的先天之精,这就会造成你的骨头的畸形和细小,你的全身的骨架都发育不良和细小了,你的被手淫破坏的身体更是顾不上你的牙齿的发育了。

牙齿不好的结果,不用我说,你吃饭都赶不上你的同学的速度,你会乖乖的一趟趟的去医院花昂贵的钱补牙治牙,还有,会有牙疼来慢慢的折磨你,有一句老话叫做,牙疼不是病,疼起来要你命……

10、你的气质会因为手淫变得猥亵和下流,无论你的气质曾经是多么的阳光和高贵。实际上,说的直白一些的话,手淫的人根本就不配气质这两个字。手淫的人,内心和思想肮脏和下流,而容貌和气质主要是由你的思想和思维还有智慧决定的。相由心生,手淫的人,那种的猥亵和下贱的气场,让人一见就会厌恶和反感,手淫的你,以这样的外表在学校和社会上,怎么样去混!? 你连给对方一个良好的第一印象都办不到,那可想而知以后你那惨淡杯具的人际关系了……

11、手淫的人,视力会快速的下降和衰退,因为手淫破坏了你的根本的气血。手淫还使你的固水和固气的能力慢慢的下降。你的眼睛连足够的气血和滋润的水分都严重的短缺了,你的视力就会迅速的下降,你会感觉看东西很吃力,特别是在晚上。而眼睛的重要,不用我多说了。

12、手淫会引起你的眼睛的很多的莫名其妙的疾病,如看东西时重影,手淫的你,会在不久之后感到干涩,还有,只要风一吹,你的眼睛就会拼命的流泪。这些症状是在提醒你你的视觉系统已经开始衰退,而年纪轻轻的你视力快速衰退,除了学习和电脑用眼过度以外,手淫就是罪魁祸首之一!

13、手淫的你，会渐渐的发现自己的运气变得极为的糟糕和诡异，虽然运气这东西没法很直观的说出来，但是，手淫的你会发现你总是会莫名其妙的倒霉，莫名其妙的丧失很多的关键的人生和生活的大大小小的机会，你甚至会因为丧失了一个小小的机会而丧失更大的机会，进而在与别人的各种的激烈的竞争之中输的一塌糊涂。

14、那些经常的手淫的人，你会发现好的事情喜庆的事情很少很少的轮到你，倒霉的破事情却一件件的准确的发生在你的身上。你会发现你有时候会经常的背莫名其妙的黑锅，被人陷害和欺负。

15、手淫的人，你会发现你的鼻子会经常的堵塞，因为手淫，你会慢慢的得慢性的鼻炎，你会发现自己呼吸非常的困难，而呼吸困难的结果就是，你被憋得半死不活，你的大脑和身体会因为呼吸而供氧困难和短缺，而你的身体和大脑供氧困难和短缺的结果就是，你的大脑和身体的运转非常的缓慢和不顺畅。直到那时，你才会明白能够自由自在，痛快淋漓的呼吸也是一种的幸福。

16、手淫的人，你的生殖器官和系统的发育会受到严重的阻碍。

17、手淫的人，你很有可能得上慢性前列腺炎。这是一种能够把你折腾的半死不活的疾病，更要命的是，慢性前列腺炎症是一种无法根本治愈的疾病，你得了这个病，就会有很多的症状，每一种的症状都能够让你感觉是痛苦难耐。即使你花大笔的钱一趟趟的往医院里跑，那治疗的效果也是微乎其微的。

18、手淫的人，你会尿分叉，这很有可能让你把尿尿在你的衣服上，这会让你非常的难堪。

19、手淫的人，你还会发现，你的泌尿系统似乎是整体的的衰退了一样，你有时候想尿却尿不出来，那感觉就像是在受尽折磨。

20、手淫的人，最严重的莫过于你的性能力会被严重的毁坏，阴茎短小，早泄，阳痿，会慢慢的残酷的发生在你的身上。

21、手淫的人，你的记忆力会被手淫严重的快速的消减，以至于你的记忆力就像是 80 岁的老太太一样的脆弱和转身既忘。你的记忆力要是不好的话，那你的学业和工作就会受到极大的影响。自然科学的科目如数学，物理化学需要你的记忆力以供推理思维只用；而文科的科目如历史，政治，语文还有英语，对于记忆力的要求更是不用我说。你手淫和意淫的时候，你的记忆力也在被

疯狂的毁坏,那样的话,你记英文的单词都会感到万分的吃力,你甚至会在人际交往的时候根本就记不清对方的名字,那是多么的尴尬和郁闷。

22、手淫的人,你的理解能力和思维推理能力也会被严重的消减,这不仅仅是严重的影响到你的学习还直接的影响你在社会上的一切的其他的生存,这并不是危言耸听故意的夸大。任何的社会上的工作职位,都不会允许一个反应迟钝,头脑浑浑沉沉,做事幼稚,没有条理的手淫患者去担任。

23、手淫的人,心智的发育会严重的滞后和迟缓。你会发现你根本就不会为人处事,你会悲哀的发现自己的人际关系是一塌糊涂。手淫患者,人际交往的技巧和手腕手段几乎没有,你在处理各种的朋友社会关系的时候所表现出来的心智就像是小孩子一样的幼稚和“天真”,再说的直白一些,所谓的“天”真就是傻子一样。

以这样的心智在这个世界上混,无论是学校还是社会,你会总是吃亏,你会总是头撞南墙,你总是会悲哀的发现自己只是别人手中的一颗棋子而已。而不知悔改的手淫患者,最终的结局就是被这个社会冷酷无情的彻底淘汰………

24、手淫的人,还会有最严重的恶果和报应,那就是会得最为严重的抑郁症忧郁症,会得精神分裂症和强迫症。这是几种令人求生不得求死不能的精神的酷刑折磨,得了抑郁症的人,就会感到这个的世界是灰暗的,是压抑的,是令人绝望的,是自卑的! ! 世界上所有的繁华和美好都与你无关! !

手淫的你,为什么会得抑郁症?因为你的阳气你的奋斗拼搏的意志力已经被手淫给消减没有了,你的内部的身体里是阴冷酷寒的,你的最最精华的物质被手淫像垃圾一样的被消减,你只能感到一种的压抑和寒冷!

——选自大悲拔苦戒邪淫论坛,更多精彩内容请见论坛!

看破淫欲的幻觉,走出反复破戒的怪圈

关于戒邪淫犯戒、反复的问题,很多戒友比较苦恼。其实,这里面的主要原因是没有对淫欲看破放下,没有看破淫欲实质。如果一方面心里认为淫欲是很快乐的,另一方面又强迫自己不去想

不去看，这就等于一只脚向前走，一只脚向后走，是自我矛盾状态，您有反复，也就不足为怪了。

所以，擒贼先擒王，我们一定要从内心弄清楚淫欲的虚假性。首先，您去看色图也好，看片也好，无非是想得到。得到什么呢，跟美女的接触，行淫的快感。可是你想过没有，邪淫的快感是虚假的，根本不存在。为何这样说，因为邪淫的快感如果是真实存在的，就不会消失；如果他能消失，就不是真的，因为真的是不会变的。如果行淫的快乐是真实的，你邪淫一次就永远满足了，不会再有不满足感。但是你为何不停的要去看片，行淫呢？正是因为这种快乐是虚假不实的。因此，你从来没有真实的得到过，所以你永远不满足。你的内心在不停的给你制造一种幻想，让你觉得“下一次会得到吧”，“下一次会满足吧”。因为淫欲没有真实的快乐，所以你永远得不到，也就在不停的追求，因此总是反复也就不奇怪了。

另外，外境上不存在真实的快乐，一切都是心的显现，业力导致的。比如说，你眼里美得不得了的大美人，在狗的眼里，根本没什么感觉。而公猴子眼里的大美女，在你的眼里也不过是一个丑陋的母猴子。所以，外境上没有美女，有的只是你心的错觉。弄明白这个道理，我们发誓今后再也不要自我欺骗了。

说两个比喻。

比喻一、过去农村，用牲口拉车运货物，为了让驴子能一直往前走，聪明的主人会在驴子的前方放上一把青草，让它一直能看到却吃不到，驴子为了吃草，就会一直往前走。

比喻二、狗与狮子的区别：佛经中说，如果一个人朝着狗扔石头，狗会跑过去追石头；如果一个人朝着狮子扔石头，狮子对石头根本不看，会直接扑向扔石头的人。这就是愚者跟智者的差别。

同样，痛苦和淫欲的来源并非是外境，而是我们的内心，所以我们要学习狮子，从问题实质入手，从修心来解决问题，不要学狗和驴子，一直被自己的错觉欺骗。

《佛子行》中说：“一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。”美妙的色法、动听的声音、芬芳的香味、可口的味道、柔软的所触等五欲妙乐，人们都非常喜欢、拼命追求，实际上它们现而无实，越享受，贪心就越增长，如同喝盐水一样越喝越渴，实在是控制不了。所以当遇到贪恋的对境时，不管是美貌

的异性、动听的声音、豪华的住宅，都应该学会立即放弃贪执。当我们生起贪心时，一定要尽量断掉，贪这些有什么用呢？始终没有尽头！

欲望无止境，永远没有满足的时候。佛经中比喻说，水不可能用水来掩埋，火，不可能用火来消灭。同样，欲望不可能用欲望来满足。记得钟丽缇演的电影《色戒》里面，老喇嘛对男主角说过两句话：“我们来世会相见。届时，你能不能告诉我，是满足一千个欲望，还是克服一个欲望？”“一滴水怎样才能不干枯？”影片中有块石头告诉男主角，也告诉我们：“让它归入大海。”

认识到淫欲的虚假实质，不为他的假象迷住，立即断除，这才是智者的行为。而一滴水如何不干涸，让它归入大海。这个大海，就是让我们回归智慧的大海，回归入佛性的大海。

我们不能小瞧了信仰的力量。它是潜移默化的，却是可以深入骨髓，深入血液的。当淫念起现的时候，我们就应该思维淫欲现而无实的道理，祈祷诸佛菩萨加持，将一切杂念趋除，将你缓缓“归入佛性的大海”。

愿大家都能看破淫欲的幻觉，不再被它欺骗，再也不要落入戒-破戒-后悔-再戒-再犯戒的怪圈了！愿大家都能归入佛性大海！

以上为个人感悟，愿与大家分享！

撸前五想，嫖前五观

作者：琉璃之子

撸前五想：

一想撸管之后，精神不振，哈气连天。

二想一时快感，多日戒色功德一朝全灭。

三想阳痿早泄，身体百病丛生。

四想福报大损，婚姻事业毁于一旦。

五想啖精饿鬼欢呼雀跃，护法善神叹气而去。

嫖前五观：

一观被抓之后身败名裂，家庭事业毁于一旦。

二观淋病花柳终身难愈，恐怖艾滋沾着就死。

三观伤身破财损德遗臭万年。

四观因缘聚合，珠胎暗结，必伤人命。

五观失足女已入火坑，何苦发泄戕害，当作女儿想。

那些戒色中误导我们破戒的高危思想

在戒色过程中，很多人戒色后戒了破，破了戒，再破，再戒……这种循环往复的现象对大家来说已经屡见不鲜了。虽然有不少人通过不断学习、不断努力而终于跳出这个怪圈，戒色时间一天天积累，身体、人生都越来越好。但还是有很多戒友仍在这个怪圈中徘徊循环着。

现在总结一下那些在戒色过程中经常出现的误导大家破戒的高危思想：

1、戒色就是不sy，我从现在起不sy了，就把色戒掉了。

典型的强戒思想！强戒必破，这在大家来说已经是常识了。戒色之后，想要身体恢复，最起码养生要做到：早睡早起，运动，饮食调节等，若想身体恢复这些都是必须的。我们提倡的是在戒色之后身体和精力恢复的基础上好好努力，把失去的找回来。

2、我以前种种的不幸和痛苦都是因为sy，我以后不sy了，一切就都好了。

典型的盲目戒色、迷信戒色。把一切都推给戒色，好像别的什么都不重要。养生、锻炼、作息规律、饮食、改过行善等等这些的重要性完全不知道。换句话说连戒色是什么都不清楚就戒色了，当然会失败了。

3、sy适度无害。

虽然这是老话题了，但仍然需要拿出来一说。而且最近适度无害论也有抬头现象。首先，要么戒就好好戒，摆什么“适度”这类的擦边球？这只是为自己戒不掉而找借口，其次，大部分戒友一旦欲望来袭，那时八头牛都拉不回来。一旦被欲望控制，恐怕是什么都不顾了，疯狂下片，疯狂sy。这恐怕是大多数人破戒的现象，谁觉得这种疯狂能用所谓的“适度”控制住？我问你，吸毒的人能做到适度吗？

4、再sy最后一次吧，以后绝对不sy了

掩耳盗铃。一边sy，一边说再也不sy了。最后一次，以后再也

不了,这话恐怕现在连小学生都不信了吧。永远的最后一次,就像无限循环一样,如果抱着这样的心态,能戒色成功吗?

5、只要不sy就行了,看看片没什么。

典型的掩耳盗铃,你都满脑子岛国片了,还说自己戒色? 你觉得谁信? 一边想着快感,一边说戒色,能成功吗?

6、我就sy几下,不射。

这个属纯粹的掩耳盗铃。你怎么不说“我每次就射一点点,没事”呢? 边sy边戒sy,这应该算精神错乱型了。

7、我要有个女朋友,我肯定不sy。

典型的精神错乱型,自己受不良信息影响,走错了路,不知悔改,反而怨找不到女朋友。你怎么不想想,是什么让你找不到女朋友? 还不是自己sy多了,把自己毁了,因此找不到女朋友吗?

8、我戒一个星期了,憋的挺难受的,sy吧,不然憋坏了。

典型的缺少戒色基础知识。你没学会sy的时候,身体也没出什么问题吧。按你这逻辑,戒了上百天的那些人早给憋死了。还是多学习戒色文章,了解下戒色和医学上的基础知识吧。

9、我都戒一个月了,定力足得很,看个片没啥。

你都已经想看片了,还说自己定力足呢? 你的定力到底在哪里? !

10、我动邪念了,所以身体里有浊精,必须排出来。

首先,排浊精这个概念是针对那些sy有忍精不射这个习惯的人群而言的。即是那些sy了半天,马上就要射了,然后突然停下来,忍住不射,针对的是这个习惯: 射出体外的精子硬被憋回去,这才叫浊精。你就动个邪念,就叫浊精了? 你这是以排浊精为借口吧! 这不是邪念的问题,而是动歪脑筋的问题吧!

11、我想看看我戒了这些天,恢复的怎么样,早泄啊,勃起不坚啊,好了没,所以sy了一下。

戒色为恢复性功能和放纵,其本身出发点就有问题。因为如果以这些目的戒色,那无论你戒得多么“有效”和“长久”,最终必然会因为最初的目的而大肆挥霍身体。最后甚至造成身体异常糟糕,还不如不戒。那些老是“试一试”的,就不说了。你这个跟没戒有何区别? 如此戒色到底是好是坏? 戒色除了恢复身体,最重要的是让大家在戒色中学习到正确的知见,让大家对人生有一个正确

的认识。知道什么该为,什么不该为,以及何如正确对待色。

12、这阵子压力太大,太累,太痛苦……所以我要sy一下,不然活不下去了。

你压力大,痛苦,难道sy一下问题就都能解决了? sy完不是还要继续面对吗? 而且sy后精力、面色、反应、甚至运气都会变差。本来能解决好的事情,也解决不了了,甚至好事变坏事。还不如好好思考、好好计划,鼓起勇气和斗志,好好迎难而上,对不对? 你希望自己一辈子都是失败者,永远抬不起头,难道就甘愿这样孤独终老而死?

擒贼先擒王 — 成功断淫之后

我现在成功断淫(指粗的烦恼,身体和语言上,意根上没有完全断),说明这个是能够断的,说他难,其实不难,只是大家没有抓住重点而已。擒贼先擒王,“我执”是邪淫的根本原因。若没有抓住重点则效果不大。

第一个重点—断淫为了什么,这叫立志。有人为了身体好,这样不行。如短期行之有效,气色红润,则必然会偶一试之,认为无妨,如此则难以长久.这个身体是虚幻的,在他上面做不出大文章;有人为了提高以后的性能力,则更加下劣;还有为了生意顺利,财源广进。这些都是以我执来破我执,没有立志,没有放下“我”,怎么能够破邪淫呢。还有的为了不遭恶报,不折福分,不进地狱,为了父母长寿,这虽然较好些,却也不根本。读书先要立志。断淫也是先要立志。立什么志呢,就是立“发菩提心,求生净土”这个志向。省庵大师说:众生与我一体,去与众生邪淫,那真是大耻大辱;众生于我有恩,我日用点滴无非众生所赐;释迦如来早已经成佛,我还辜负佛性,轮回六道,仔细想想,无地自容;只要有我一个人在,就要传播佛法,让正法久住世间,否则学佛念佛为的什么? 所以做一次人,就要念佛,发菩提心。这样的心一发,如同皋日当空,哪里还有邪淫的容身之地。还需要什么再去断邪淫。

第二个重点,老修行靠因果,初学靠不净观。常常念佛的老修行,八识田逐渐被佛号照亮,佛号如同一个个照明弹投进黑暗的八识田,投多了,逐渐可以看到其中的一些变化和作用,看到发一次

嗔，八识田中立刻出现一只虫子，硬壳带有无数的脚，弯着腰的巨大虫子；念一声佛，则八识田中出现天衣，水果，莲花。因果同时，怎敢不多念佛，怎敢放任自己的妄想。如此的老修行，一天惟恐念佛少了，略动个念都会马上转为佛号。所以我现在日课 15000 到 23000 声佛号还觉得太少太少。睡眠中念佛，在一片光明之中。念佛也是更多，越念越有滋味，越上瘾，配合看祖师语录，进步非常快。希望大家都多多念佛，做所谓的念佛专家。我断邪淫是借大量念佛成功的，在东林闭关后，简直两这个淫字都忘记了。至于初学，则用《安士全书》之《欲海回狂》所说的，采用不净观。印光大师说念佛人采用不净观时间长了，则“观空既久，不见全人”。我有如此体会，我每天修两次，共两分钟“九想观”（不净观有多种，大家可以在《欲海回狂》中选择性来专修一种），不够细，就是针对性的想我最近贪爱的某女的肿胀流脓水的尸体，还有蛆虫，骨散等相。如此 20 几天，出门见女人，就已经和以前看女人的感觉不一样，看不出什么味道了，怪怪的感觉。不过我也尽量不看，如同刀磨利但是能不用就不用。我才知道不净观的厉害。有小乘专门用不净观，昼夜修行不净观，但是念佛人就可以简单的每天利用两分钟来修两次就可，但不可认为自己功夫不错了就不修，我早上想一分钟，晚上一分钟。这两分钟的功夫，抵抗一天不成问题。不过修行人出门绝对不是乱看，是该看的看，不该看的不看，头一般要略低些，办完事情快回去，少上街。女士别拉自己老公购物，去超市，那是修贪嗔痴。善导大师已经成就，仍然 30 年不看女人，因为是八识田怕受污染。看女人以后变女人，看佛以后做佛。《增一阿含经》说：远离女人则远离八难。这也是对女人说的，别以为光是对男人说的。女人要忏悔，要求生净土转金刚不坏的大丈夫身。

第三个重点：断邪淫就是忏悔。忏悔有三，一个是作法忏，一个是取相忏。一个是念佛忏悔。“若欲忏罪者，端坐念实相”。实相就是宇宙的真相，我们现代人的根基见不到实相，好在就是这句佛号就是实相，念佛念念中灭除 80 亿劫生死重罪。为什么这么多？因为佛号中有破我执的成分，我执产生我慢；产生贪，嗔，痴；产生杀，盗，淫，妄；五欲六尘。我执是一切罪恶的根源。我执又是大错特错，因为身体是四大组成（地水火风），四大的不平衡，逼迫性导致疾病横生，这个身体被车一撞就会零碎，若真是“我”，岂不

可悲，所以他不是我。再看“心”，一天跟着外境念念变迁，一秒钟心会发出 13 亿个微细念头，我们都不知道，不但不知道，很多时候念头是外境控制的，“见财起意”就是说这个。还有一些是内心突然产生的，不由你做主，突然就想打人骂人也有的。这是我的心吗？也不是。所以身心难找难寻，只有这个佛号是真我。错误的我执是可悲的，假的，坑人的。抓紧佛号灭我执，以真代假，忘记身心世界来念佛，得大快乐。《无量寿经》中说：佛号中有欢喜光，能生欢喜；有智慧光，能生智慧；有无边光，能放开心量；有无碍光，能破除一切阻碍……佛号是我们断邪淫最重要的方法，还有一个方法作为配合辅助，是不断的观察我和对方，还有世界的空，苦，无常，无我。如此观察对方，则断邪淫心，如此观察自身和世界则生出离心，所以这个辅助的方法作为净土助行太好了。我们看高僧都告诉你念佛求生净土，不太把戒邪淫作为劝告重点，那是怕有人越听越淫，如《欲海回狂》所说：闻劝戒邪淫之语反生淫心。所以高僧这样做反而是抓住了重点，一断百断。相反，印光大师劝告断淫的开示很多，那是他老人家太慈悲。就比如医生治病，有的医生给你一副药，百病都治，这是慈悲，印光大师给你药以外，还要在你的痛处再按摩下药，这是慈悲之极。

念佛，是破我执的方法；是治疗一切身病心病的方法；是大布施（念佛一声，“胜于布施百年”）；是大持戒（念佛就是不邪淫戒的体现，而且是道共戒，所以是大持戒）。回顾起来，我断邪淫，是通过大量念佛得到的副产品。那天念佛 5 万，晚上梦到身边有一批笼子，里面锁着代表贪、嗔、痴的各种野兽，有一个蛇妖从我身上也掉了下来，还没被关住，邪魅之极。我还不知道怕，有神仙拉我躲避蛇妖，瞬间跑出几十米穿过公路。公路上无数快速奔驰的车，我才略怕。心里说：“为了躲一个蛇妖，至于不要命了吗？”醒来才知道，宁可持戒死，不能破戒生。佛号的光明让这些阴暗的东西难以忍受，都从我身上掉了下来。初学念佛，或者久修念佛但是很懒散的（日念佛不超过 5000 的），一定要把《欲海回狂》放在身边随时翻看，把不净观当作自己的命一样天天修两次，佛前每天两次跪着求加被“一心奉请十方三世一切诸佛加持，消我淫业，断我淫习，灭我淫罪”。念三遍。这样才能算是这一天有了盔甲，出门还别让佛号中断，手拿计数器（藕益大师说念佛不到不念而念都要计数，日课

最少一万，靠数量求质量）。这样一天天拼斗下去，防淫如同防洪水，久之就了解自己的心了，越斗越有经验了。儒家所说的格物，就是和物欲格斗，如一人与万人敌，不敢松懈。曾子临死才松了一口气说：“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，而今而后，吾知免夫。”以曾子三省；颜回三省；孔子四勿为借鉴。最后说：名，色，财，食，睡。这五个叫五欲，他们是互相增上的，我闭关的时候，这五个是一起降低的。要一起控制住。如此才是釜底抽薪。佛号是邪淫的终极死对头，要如同抓住自己的本命元辰，不停的念来转化淫念。

生命的警示：我的戒色经历

我今天 22 岁，SY 已有十年了。在今年的 7 月看到戒色吧后，在帖子上看到了大悲拔苦的群号，就加进来了。（在这里感谢戒色吧的前辈们，感谢你们让我能够走出邪淫的阴影！）

一定是前世造的因吧，今世我从小就好淫。很小时我就偷看邻居洗澡。但那时不懂为什么要看，只知道自从看过一次以后，就再也停不下来了。初中的时候学会 SY 的，那时候很多性用品店开张，发那些宣传书，我偶然接触到了这方面的书，从此便开始走上了邪淫这条不归路。

中考的时候，我没考上重点的；高考之前，被我的初恋拒绝，大学也没考上。工作后一切都不如意，身体也越来越差。我当时并不知道为什么，只是怨老天的不公平，恨这个社会，曾经不止一次有轻生的念头。直到遇到戒色吧，遇到了大悲拔苦戒邪淫论坛，我才知道自己错在哪里。

接下来我讲一下自己的戒邪淫过程。我从 7 月开始戒 SY 的。刚开始时，我跟大家一样靠毅力戒，但戒了 12 天后就破戒了。但我并没有放弃，也没有感到失败，我知道这是失败的经验。那天晚上我还是做完固肾功才睡觉的，睡的很安稳。我知道过去已经不可挽回，何必执着过去，放眼未来才是我要的。

第二天，我告诉群主圆智师兄我破戒的原因，主要是因为我对未来迷茫，感觉不到生命的意义，时常空虚无聊，所以就破戒了。师兄对我说：“学佛就要有信心和毅力”。当时我没听懂，于是我便自己去看佛经，看戒色知识、励志文章视频和传统文化知识。后来，

我便懂了，或许这就是悟性开了吧。

从那以后，我开始有计划地安排自己的生活了。第一，早起，帮母亲打扫，然后做运动。我天天都这样，直至现在已经成为我的习惯了。第二，多读善书，看戒色文章。由于自己是开小店的，有很多上网的时间，所以我看了很多，也学到了很多东西。渐渐的，我知道的越来越多了。我知道SY的可怕，所以我不敢SY。可是，就算不敢SY，欲望还是那么强烈。用什么办法好呢？我觉得就是学佛。后来才发现，学佛这条路我是走对了。

我又去问圆智师兄，该怎么学佛。师兄叫我看《百业经》，先去了解因果。于是我就去看去读。几天后，我自己总结了一下，并把以前的经历拿来比较，发现因果无处不在。于是我开始仔细观察，每次做过什么事之后，回头再仔细想想。很快我便得出了结论：因果的确是存在的。

悟这个词很奇妙，我已经忘记当时是怎么回事，反正就好像开了智慧那样，定力开始提高很快。我一天对着电脑要10个小时左右，就我一个人在，我也不去看片，也不看电影，大多数时间和戒友们聊病情危害，看书，读佛经，生活真的很充实。

学完《百业经》，我就去学《地藏菩萨本愿经》。我自己选的，到现在我也在学。这部经我每天都会读一遍。而且，晚上睡觉前我还会对着地藏菩萨像忏悔过去。现在，我的心真的变得很清净，没有忧伤，也没有迷茫，每天都很愉快。就这样，我对佛法产生了信心。并且，我发现了几点很重要的因素：

立志—我们每个人都有梦想，虽然遥不可及，但是我们仍然会埋头苦干、坚持不懈。即使没有达到梦想，但是我们已经超越太多太多的人。就像我们戒SY一样，认识到SY的危害并且开始戒了，这一步我们就超越了很多人。

自信—只有对自己肯定，并付出热情去实施，我们才会走向成功。你自己都不相信你自己能戒掉，那真的是不可能戒得掉的。相信自己并且不要害怕，勇敢地面对嘲笑。虽然我现在什么都不是，但是我相信自己会成百万富翁的，并且现在就开始行动。

只戒不养是不对的。我们身体已经很虚了，所以我们要养。我的方法是早起早睡，尽量吃素（早晚全素，中午吃一点荤），做固肾功，运动，不久坐，不玩游戏，就这么简单。我没吃补药，因为虚不

受补。我的肾不行，存不了那么多营养，况且，吃补药只会增加我的欲望。

我戒邪淫的第26天（也许很多人会笑话我：你才戒了26天，等你戒掉再跟我说吧），这一点我没办法解释，我自己知道自己戒掉了，因为我有两次“悟”的经历：我看透了淫是什么，并且已经养成了一个好的习惯——就算欲望再强烈，一句南无地藏菩萨就转过去了。

以下是我戒邪淫用过的方法：

一、不净观：每天闭目观想人身的不净本质，可以按照不净观的九种观想去想，大悲拔苦戒邪淫论坛有观想方法。

二、看男人得了性病的生殖器官，也很有效：想象自己再邪淫，就会跟他一样了，真的很可怕。

三、学习和运动：学习是很重要的，每天学习，看戒色文章（飞翔前辈的帖子、《圣贤教育》、《了凡四训》、彭鑫博士的视频等），或者积极向上的善书《寿康宝鉴》、《欲海回狂》、《弟子规》等；运动能锻炼身体，也能保持身心愉快。

四、我们要有一颗感恩之心：感恩父母家人，感恩社会群体等。孝顺父母做点力所能及的事，或者陪父母说说话等。

在这里笔者衷心希望所有被sy折磨的人早日脱离苦海！

手淫的潜意识心理基本运行特征

首先感谢这篇文章的作者，能写出这么好的文章来帮助这么多在手淫或邪淫中痛苦挣扎的朋友们。发心真的值得赞叹。

然后也要借花献佛，承佛威神力，愿让此文能够让更多的人们看到。能够警醒回头，能够脱离欲望邪淫的束缚和痛苦。

愿看此文者，当下远离尘垢，无有二念。从此发心断除淫欲，广行六度万行饶益众生。

愿世界清静无染，无有淫秽之念。愿世界和平，没有战争。国泰民安，远离贪嗔痴念。永断轮回之苦，早证无上正觉。

手淫的潜意识心理基本运行特征（一）

很多朋友都是被手淫这个现象折磨了很多年，几乎每次犯淫邪之后痛不欲生，但过些日子却又好了伤疤忘了痛。曾经许诺过

并且保证不再继续手淫的思想，在面对种种诱惑的时候，却又突如其来防不胜防。明明知道手淫以后的结果是非常痛苦的，也是非常沮丧的，但总有一种莫名其妙的力量和潜意识在牵引着自己，让自己欲罢不能。而且这样的潜意识在自己的思想和念头中，不停地徘徊游移念念不忘，脑子里总是出现这些糜烂荒唐色情甚至乱伦的情节意识和心理举动。让自己深陷其中久久不能自拔，造成自己心理意识的痛苦，神经衰弱，垂头丧气。自杀等等负面影响，也让自己的心里面极其黑暗和龌龊，也极其肮脏和卑鄙。逐渐丧失了向上的信心和勇气，失去了生活的热情和耐心。

那么为什么手淫会造成这样大的痛苦，而且让每一个人都欲罢不能，越想放开越放不开，越想放下越放不下，越想忘越忘不了，越想纠正越难以纠正，我现在就试着为朋友们分析一下：我们内心深处的手淫意识是怎样产生的？是怎样发展的？是怎样运行的？是怎样作用的？

佛法中说，不识本心，学法无益。为什么楞严经中要讲心的种种作用，为什么阿难尊者还被女色诱惑，为什么一切诸魔要先灭了这部经，为什么佛要说，“淫心”不除，尘不可出。

佛之一字一句皆有极其微妙和不可思议的含义，我们看释迦牟尼佛说“淫心”不除，而并没有说淫念，淫行，淫言淫语呢？这个也就是明确无误地告诉我们，如果不直接从自己的心上解决问题，我们的淫心只能被控制被压住，而不能够真正解决心的一切问题，等到因缘成熟之日，“野火烧不尽，春风吹又生。”那时候淫心的力量会更大，更强，更加地束缚和缠绕自己，更让自己身陷泥潭从而堕落而无法自拔。

因为根据宇宙相对论的原理，您潜伏的“淫心”意念越久，它到时候爆发的内在力量就越大，因为我们是在强制性地压住我们自己的心，越强制压力越大，并不是它已经消失或者被我们压得无影无踪了。如果我们认为能够把我们的淫心彻底压跑，就可以彻底征服它，那这个就是我们一厢情愿的考虑和想法，与宇宙真理和现象不符合，暂时压制它，不去接触一切色情的现象，这个只是释迦牟尼佛方便所言，是为了给我们争取认识心的时间。就像一个弹簧一样，我们用大石头压住它，它的因缘和因素力量一旦成熟，就会把大石头强烈地反弹出去。又譬如我们站在大山的旁边，我们

叫的声音越大，那它反转过来的反作用力量也就越大。反作用力量越大牵引你堕入淫欲黑洞的力量也就越大，所以如果不用心解决淫心，我们以后还是相当危险的。

手淫的第一作用力量，首先是完全来源于“我”这个观念和思想，它的发展顺序依次是，因为有了“我”的存在和“我”的意识，所以才会有“我”的思想和“我”的行为，进而发展成为“我”的标准和“我”的条件。因为有了“我”的标准和“我”的条件，所以就会形成自己思想和意识的对立面，这个就是产生了分别心。

因为有了“分别心”这个作用，进一步在自己心里面才会产生种种观念，譬如好与坏，错与对，是与非，黑与白，明与暗，左与右，上与下，高与低等等种种对立的思想。然后这样对立的种种思想，又依据我们自身的环境，依据我们自身的眼光，依据我们自身的局限性。依照我们自身形成的种种思想意识，结果造成了我们最难以克服的障碍。那就是逐渐在我们心中形成了自己的喜欢和不喜欢，自己的爱好和非爱好，自己为自己量身打造的手淫的种种标准和条件，而分别心的作用产生之后，又容易在自己的心中产生种种朦胧感和神秘感，因为分别心的意识状态始终是处于一种“自我幻想和自我陶醉，自我迷恋和自我美好”的虚幻空间之内，这样就给我们造成了一种花非花，雾非雾的感觉，造成了一种海市蜃楼的感觉，而且经过分别心的联想方式，造成了一种“自我感觉和自我感受”的浮想联翩。从而产生“我”的繁衍三大特点，也就是我相，我执，我见。“即对外在现象不清楚，所以外在的事物的标准和程序，让自己产生了自己的喜好”

这个也就是男人的手淫方式，为什么大部份都集中在那些非常具有诱惑性和联想性的语言，文字，事物之上，譬如白色的婚纱，黑色的蕾衣，以及对女性身体和神态的描写之上，譬如雪白的玉臂，雪白的小腿，还有高耸的乳房和妩媚，高贵典雅的表情和颜色描写方面等等，男人只要一看到这样的字句，大部分都血脉贲张情不自禁浑身的血液都集中在自己的头顶，心眩神迷头重脚轻，让自己的心理面产生了一种晕乎乎飘飘然的“自我陶醉感和自我虚幻感”。男人对女人的身体相当着迷，尤其是 25 岁到 35 岁之间的少妇，更引起男人的种种幻想性冲动。其实这个就是引发了自“我”为自己设定的“自我喜欢”。掉在了分别心的对立面，放不开自己的心，放

不开自己的观念，放不开自己的标准和条件，放不开“自我感觉和自我感受”。

所以，一切淫心的表象皆是由于自己的感觉和感受所得，而一切感觉和感受皆是来自“我”的“分别心”，而分别心不但是形成一切情欲和手淫的根本，更是造成我们无始劫六道轮回的总根源，因为自己的喜欢和不喜欢，因为自己的标准和条件，让自己的心形成一种惯性的思维，并且在这样的思维里面连续打转和滚爬，这个也就是为什么男人有的喜欢看三级片，有的喜欢看欧美片，有的喜欢恋足，有的喜欢恋物，有的人喜欢虐待等等，造成自我种种手淫和情欲意识，纵然跌的头破血流仍然无法觉醒的真正原因，就是在于我们内心深处的我相潜意识。

只要我们在思想上认识到分别心是形成一切手淫和情欲的根本条件和条件以后，进而明白女人的身体和神态，皆是一种假像，为什么这样说呢？因为我们用心分析一下，女人的身体神态再妩媚再妖娆再动人，如果自己的内心中没有这样的喜欢，手淫就不可能成立。可见外在的事物并不能够带给自己任何感觉和感受，一切都是源于我们内心的感觉和感受，是我们自己的心决定了外在事物的因素。感受是自己在内心中起来的，感受也是在自己内心中消失的，一切都取决于自己的贪心。自己喜欢的自己就去占有，自己不喜欢的就放到一边，看都不会看一眼，哪里还会有手淫呢。手淫它也是看人和特定的对象才成立的。

这个也就是在分别心之后，又进一步形成的占有心和霸占心。上一步我们认识的是形成手淫的基本条件和总根源，然后，我们再进一步探讨的就是手淫发生时候的第二步潜意识心理，那就是在对某一个特定的对象和事物，因为喜欢而特别感兴趣的时候，自己内心里面就恋恋不舍，就念念不忘，就朝思暮想。这是我们的分别心因为处于无明，而无法明白事物的真实性和虚幻性的区别，而难以将现实和想象分开，于是就借用幻想来满足自己内心对真实的渴求和安慰。从而达到心灵上自己为自己创造的兴奋和快乐。

分别心的后续衍生就是傲慢心，嫉妒心，自私自利心，嗔心，它结合了 51 个心所的种种作用。但仍然不离开贪嗔痴慢疑的本体作用。自己在内心中渴望占有别人的东西，满足自己先天以来的占有欲望，这个是我们先天形成的意识心。如果占有欲没有得到

满足。在面对“人好我差，人有我无”这样的现象时，自己的心里便不是滋味，自己的潜意识中希望占有属于别人的东西。把别人的东西据为己有。然而当无法占有别人的东西时，我们内心中就产生了一种潜意识的变态和扭曲意识，看到这些漂亮的的女人，妩媚的少妇，女人黑色的或者白色的蕾衣，性感的女人三角内裤，甚至女人身上的气味等等，都极端地激发了自己天性中所存在的征服女人的感官欲望，觉得这个世界上所有漂亮的女人都应该是属于自己的，但是自己和女人又不认识，而只是通过这些电脑书籍等等媒体来认知和认可。

自我有时候也明白自身的局限性，因为它主要是活在我们的想象空间之内，现实和想象往往距离过大，我们在现实中难以找到这些女人，而现实中的女人和家庭有时候也和自己的想象条件不符合，所以“我”在现实中无法满足自身欲望心理的情况下，它就会借助手淫这样的方式来发泄自己对现实的不满足，来占有“我”看中的这个女人。包括她用过的物品，穿过的内裤等等来继续扩充自己的想象空间。达到淋漓尽致的一种思想意念和心理霸占。在心理上始终不能够放下，我们平时最难以克服的“再来一次或者最后一次”的心理就是在于这样的心理状态。因为这个是我们自己占有“自己的感觉和感受”，是我们自己和自己的心过不去而已。而并非其他。

我们的“再来一次”的心理，其实就是在我们的淫心是个无底洞，如果不在心上彻底认识和放下“我”的思想和意识，如果不认识清楚“自我感受”的虚幻性和虚假性，光靠观白骨来破解对女人身体的迷恋，只是权益之法。因为这个世界时刻处于变化之中，而女人的身体并没有什么特别引起“我”的注意，“我”主要的运行方式是在于通过女人时刻变幻的衣服，发型，表情和姿态，为自己的心制造出一层接一层的烟雾，为自己的心制造出一波又一波的冲击，为“我”一次又一次尝试新的刺激点和反应点。因为“女人美丽的身体”这个观念是自己为自己“凭空想象”和“凭空捏造”出来的。女人身体和色情文字言语只是个助缘，真正的“罪魁祸首”是“我”自己为“我”想出来的种种美好感觉。

如果不从这一点上来破开和分析，这个“再来一次或者最后一次”的心理会永远重复下去，而直接把我们拉到地狱中而万劫不得

出离。另外因为我们在没有解脱以前，每一个人都是自私自利的产物，我们有些不正确的先人为主意识，已经牢牢地占住我们的头脑和空间，但是自己又不愿意承认自己黑暗和不干净的一面，所以在内心里面和阿黎耶识里形成情欲的极其霸道和占有性，这个女人必须是属于我的，甚至她的表情，她的笑容，她的一言一行，一举一动都在自己的心里面。以一种傲慢心的能量电波的形式存在着。

手淫的第二潜意识主要体现在傲慢心上面，通过内心里面征服女人，一方面得到了极大的感官刺激。另一方面也体现了自己比别人强的心态，这个漂亮的女人已经通过手淫被我占有，已经通过发泄被我得到了，这个自私自利爱占女人便宜的偷腥行为，就是在于向自我意识证明，我比别的男人强，这个女人已经成为我的战利品，已经被我俘虏，一切女人都是我的物品，女人在自我的意识形态下俯首称臣，如果这个女人离开了自己，自己的心就愤愤不平，自我好象受到了极大的挑战和侮辱，这完全是自我营造出的虚幻概念和虚假烟雾，让自己的心从而达到了一种沾沾自喜并且得意忘形的潜意识心理，但其实仍然脱离不了自己为自己设立出来的一种虚无缥缈的“自我感觉”和“自我感受”。

因为手淫的作用和情欲的心理运行作用相当复杂，每一个人自身的情况也是千百万化，但万变不离其宗，今天先为大家暂时分析到这里，以后继续为大家分析它的深层次联系作用，包括嗔心，慢心，疑心在手淫和情欲中所产生的种种作用。但以后的种种作用均是起于前面的两种心的作用，具体一个概念轮廓而言，就是自私自利的这个“我”，是一切心运行的总开关和总枢纽，也是51个心所作用的总指挥部。

只要大家明白这两个作用心理，就已经好象拿到了尚方宝剑。只要认识清楚并且观照自己的傲慢心和分别心，就能够彻底解决淫欲的苦恼和烦恼，因为六根是互通的，他们具体的作用都是在于消除“我”，这个就是观世音菩萨所说的，无眼界乃至无意识界。他们的根据地的地下堡垒和地下指挥所，都是在于有个假“我”而存在，都是在“我”的基础和条件下，产生出来的种种概念。

没有了“我”，就没有了分别心，而傲慢心恰恰是“我”最大的绊脚石。不愿意承认别人只愿意承认自己，如果一个人百分之百的承认别人，而百分之百的否定自己。那“我”不就没有了；“我”没有

了,分别心也就没有了,分别心没有了,对立心就不存在了,对立心不存在了,自己的喜欢和不喜欢就没有了,如果没有了自己的喜欢和不喜欢这个概念,那一切女人的身体你还有什么固执和喜欢的呢?如果没有了喜欢,你还会不会手淫呢?你的欲望是不是突然就可以烟消云散了呢?

手淫的潜意识心理基本运行特征(二)

在手淫以及欲望宣泄的过程中,每一个人都是因为环境和情绪的种种原因,而造成内心烦躁不安,浑身燥热,心情格外压抑,并且郁郁寡欢,心里面渴望追求一种快乐,来暂时忘记这些苦恼,在这样一种条件的刺激和影响下,不管男女百分之百都会采取手淫来进行情欲上的发泄。反而获得心灵上的暂时平静,然后身心疲惫并且马上能够很快地入睡,这样的环境和条件只要成立,在没有结婚以前,手淫一般难以停止。

那这个心理究竟是怎样形成的呢?男女的欲望周期一般都是以7天,14天,21天,28天。35天,而它们的周期一般都是以这个加上七为基础的,这个是人体在长期以来的进化过程中所形成的,我们一般会把手淫归咎于自己身体的循环运行,但真正的原因并非是生理上的,因为生理只是一种助缘,生理完全是因为心理产生出来的惯性规律。

其实这个还是我们内心中的“我”,在起着作用,心中是没有魔也没有佛的,一切都是自己的妄想所导致。它在迷的时候是魔,它在悟的时候是佛,“我”的心理有两方面的潜意识空间,但我们迫切需要知道的是“我”和手淫有什么样的紧密联系呢?“我”本身具有佛性和魔性与一体的性质,魔我们暂且称呼它为“假我”,佛我们就称呼它为“真我”,但它们同属于“我”。

“真我”始终寻找的是一种真正的快乐,那就是和宇宙的光明大道完全融合于一起,这个是我们每一个人本身具有的如来光明本性,但是因为六道轮回的过程中,我们渐渐被欲望所牵引,而迷失了“真我”,结果堕落蜕化变成了“假我”,而难以找到自己,但“我”的光明本性是始终不会消失的,它始终在我们的潜意识也就是佛教所言的阿赖耶识堆积着隐藏着,但它处于的是一种潜伏性的状态。也就是在“真我”被迷失的过程中,并没有消失其作用,而是以一种反作用的能量“假我”快乐方式,在不停地向外界传递着信号。

我们为什么在手淫的时候,感到很快乐很刺激很兴奋,但为什么在手淫结束以后,却又百般沮丧失落无奈痛苦,甚至换来的是更加的失望与颓废,还有男女在作爱以后,尤其是男人突然一句话都不想说,突然变得很困惑,觉得自己实在不值得一样的心情。而只是点根烟想静静地坐一回考虑一下。虽然时间很短,但这个就是“真我”的作用。

因为“真我”自己在手淫以后明白,这个并不是“真我”要追求的快乐,“真我”和“假我”在自己给自己捉迷藏。但我们始终不明白,真正的快乐到底在哪里,因为我们所有的人都是在淫心中迷失的,但人虽然迷失了,我们自身的“真我佛性”却仍然在不停地追寻,在思索着答案。也就是潜意识地问自己,“我”的快乐到底在那里?“真我”始终明白,手淫的这样一种快乐是虚幻的。并不是自己寻找盼望的方向和归途。

在“真我”和“假我”相互作用的时候,“假我”为了让你找不到“真我”,“假我”最厉害的作用力,并不是手淫的本身,它是在逐渐腐蚀并且打击你的信心和勇气,让你在心理上感觉到自己一败涂地,是一个彻底的失败者和无能者,自己再也无可救药,心理上彻底地对你进毫不留情毫不手软的打击。使你自己再也不相信自己,能够战胜自己的命运,找回自己的佛性,这样你必定会被自己心灵的黑洞完全侵蚀完全摧毁。最可怕的是,我通过“手淫”的作用和助缘,它将直接导致我们的心中产生一种“极为可怕极为可怕极为可怕”的“报复性堕落”!这个就是我们俗称的“破罐子破摔”。这个一点大家一定要切记切记,虽然暂时克服不了手淫,但必须要有信心,否则心理的大厦一但倒下就很难再起来。

“破罐子破摔”在男女之间表现的都非常明显,在男人的一方表现为不思悔改,心里想反正已经是这样了,谁也救不了我了,我就索性一不做二不休继续堕落到底。自己报复自己,自己自虐自己,自己往悬崖下跳,然后又通过喝酒打牌看黄色录像去找小姐宣泄等等,而女人在失恋或者情感破裂的时候,这样的心理更是让人瞠目结舌,甚至通过自残自杀来达到“报复性堕落”。比个女人最容易犯的例子,那就是譬如她和她的男朋友分手或者吵架,她就会通过和别的男人上床,来达到报复男朋友的目的。但结果却往往后悔不迭。“假我”利用更加激进更加激烈的一种思想行为方式,

继续让你沉湎于麻木麻醉麻痹的意识空间之内，从而将自己的灵魂活生生的撕碎，把“破罐子破摔”发挥得淋漓尽致。

其实这些都是我们在自己的心里制造出了报复自己，它的内在心理也相当复杂，尤其是和傲慢心“我执是形式，傲慢心为我执的内容”有着极其紧密的联系，我会在第三篇里为大家详细地分析傲慢心和“破罐子破摔”和手淫欲望之间的心性连接，以便大家能够早日认识到自己的心，从心上解决而不是“从戒了多少天”上去认为自己已经戒淫成功，这个路还相当远。并不像我们想象的那样简单。

手淫这个意识心里其实隐藏着我们众生的宇宙遗传基因密码，并且隐藏着我们自身的如来藏，因为我们是在这里转生的。这个就是譬如在毒蛇守护的地方必定有宝藏一样。否则怎么可能会有这个世界不分男女老少甚至动物界都存在着手淫的普遍现象。而且不用学习就会。存在着的一定有其甚深的作用和目的。大家可以详细解读我的文章“肉食和手淫之间的紧密联系”对于乌刍瑟摩于如来前，合掌顶礼佛之双足的认识。

“破罐子破摔”其实也是嗔心的具体体现，嗔心和手淫之间也是有着非常大的作用，贪嗔痴慢疑和手淫之间的欲望是相当于一个平面线。你中有我，我中有你，因中有果，果中有因，它们之间既平衡运行又相互交错，既纠缠错乱又独立作用，所以很难用一个准确的顺序和条理来解释和分析。为什么说嗔心和手淫之间也有非常大的联系呢？

首先我们已经明白，手淫的条件发生原因在于，当外界环境不符合自己心情和标准的时候，当我们难以找到自身目标和方向的时候，或者得不到别人注意的时候，或者遭遇打击内心忿忿不平的情况下，我们内心里面就充满着焦躁烦闷，产生着诸多烦恼和不顺心不如意的心理因素，由此衍生成为心处于虚无飘渺的状态下，处于腾云驾雾的状态下，火气非常大。所以借助手淫来释放一下内心中存在的压力，暂时得到一种假的心灵蕴藉。

我们的手淫心理为什么和烦躁心嗔心如此接近，想必大家已经看出来了，它们的属性状态同属于火性，欲火也是一种火，烦躁也是一种火，嗔心更是一种激烈的猛火，引火所以烧身。在一个人大怒，大喜或者烦躁烦恼的时候，这样的虚火将直接将自己的欲望

之火引起来,所以中国的词语欲火焚身就描写出这样一种形态,为什么释迦牟尼佛要我们戒“嗔”和“酒”,一个原因也就是在间接帮助我们解决淫心的实际问题。

火性的力量是往上升的,水性的力量是往下走的,我们平时在放生或者做了好事的时候,突然感觉手淫好象消失了不少,其实并不是欲望消失,而是激发了自己的大悲心,大悲心属于水性,水能够控制火性,并且能够使火性滋润身体各部,在大悲心到了一定时间的时候,我们内心的火性就会被转换,所以多放生、多做好事,多为自己积累福德。其实都是最好的并且在短时间内,增加自己戒除手淫的一种非常好的助缘方式。也会给自己的心增加早日明白自心作用的机会。这个两者是合在一起的,谁缺少了谁都不可以。

只要我们按照释迦牟尼佛的方法去做,在明白我们手淫的心理条件以后,我们傲慢的就学习谦虚,爱发脾气的就学习温和,急噪的就要学习耐心,学习在生活的各个方面能够平对待人,不舍贱从贵。不越贫从富。这些都是消除我们分别心的方法,我们每一个人都会看到别人的缺点和错误,我们把别人的缺点和错误,来监督自己,来反省自己,来反思自己。这些才可以从根本上解除痛苦。如果我们那自己的习气现在非要硬着头皮,和所谓的淫魔战个你死我活,这个是非常不切合实际的,也是企图用一个鸡蛋去砸干大海水。必须从心性上直接下手。而不是赤手空拳在淫魔面前逞万夫不挡之勇。只有智慧只有以柔可刚才是究竟之法。

手淫的潜意识心理基本运行特征(三)

我在前两篇“手淫的潜意识心理基本运行特征”的文章中,我已经略为简单地叙述了傲慢心和手淫之间的紧密联系,但是因为篇幅有限,再加上这个属于非常微细的无明意识,很难找到一个具体的开头来阐述。并且感觉有一种无处下手的感觉。所以不到之处,还希望深陷邪淫的朋友们能够多加包涵,但是我可以保证,如果我写得这些文章和体会,你能够这样去做并且施行,直接在自己的心性上下手,就能真正戒掉邪淫。

大家读佛所说的所有经典的时候,不知道有没有注意,当每一位菩萨,天龙八部鬼神,启请如来讲法或者代佛说法的时候,必定会说一句,“承佛威神加持”。而这一句不仅仅是我们认为的,一句简简单单的客气话或者表现谦虚和恭敬的一种形式。这个只是外

在的表法方式，但它里面真正的内涵却蕴涵着十方三世如来菩萨的甚深无上用意。它是一种关键中的关键，重点中的重点，微妙中的微妙，看似简单的一句话，却是一部非常深刻的无上甚深微妙法，诚如观世音菩萨心经所言，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。

大家一定奇怪，你分析手淫就分析手淫，你直接告诉我们怎样破除手淫就算了，现在却讲起傲慢心来了，为什么要跑题呢？将这些好像与手淫不相干的心性呢？手淫无明起因最大的障碍就在于此地此源。这样一层含义也就是帮助我们破除傲慢心的我执，那必定会带动我们破除邪淫的妙用，因为它们之间起着一种承上启下承前启后的作用。这一句话，在所有的佛法中，不仅大量重复出现而且不厌其烦地将这个信号传递给我们，它表明了佛菩萨什么样的具体用意和甚深慈悲呢？这句话究竟起到怎样的一种作用？在这里我愿意将自己微不足道的心得供养给一切众生。

我们众生的心性很傲慢，看不起一些卑下的事物，喜欢以貌取人，我们的心总是被自己的意识所蒙蔽，觉得自己很高很大很强很是不起，虚荣心非常强，盲目追求一些华而不实的东西。总是在内心中产生一种优越感和居高临下感，不愿意在心里面承认他人，不愿意在心里面接受他人，不愿意在心里面肯定他人，不愿意在心里面否定自己，唯恐别人看不起自己，唯恐自己没有面子或者掉价，唯恐别人不知道自己是谁，唯恐承认他人以后就会辱没自己，或者说怕自己被淹没和埋没。怕自己从此以后没有了。

所以我们在自己的心里面，总是按照自己的方式和观点去衡量他人，去观察他人，来判断是与非，对与错，黑与白，好与不好；如果别人没有按照自己想的去做，自己就不愿意，不高兴，不愉快，愤愤不平，怨天尤人，甚至喊天骂地，自己认为天下人都对不起自己，都小瞧了自己，都故意歧视自己，其实这个就是“我”自私自利的具体体现，也就是傲慢心的具体行为特征。

因为自己内心里面不平衡，不规则，不圆满，心灵上就产生了一种空虚和烦恼的感觉，感觉如影随形地在自己的心里面，变异变换变化如海市蜃楼一番，如花非花雾非雾一番，如镜花水月一番，在这样自我创造出的虚幻的情景感应下，我们就容易被麻醉和麻木，就容易受到麻痹和牵引，将这样虚幻的妄想当成真的，就容易

造成心灵的漏洞。然后就会寻找一种方式，来希望达到暂时的蕴藉，暂时的快乐，暂时的安慰，暂时忘掉这些不快乐的事情，来试图进行一种自我逃避和躲藏。

所以“假我”就会乘隙而入，并且利用手淫以及发泄欲望的方法，来寻找心灵的刺激和兴奋。来达到心里上的一种依赖和依附。这个作用力量也是相当难以用语言阐述的，我会在以后的时间内，专一地为朋友们分析妄想的总根源以及作用原理，它同样也是手淫欲望中不可以缺少的作用力量。换句话说看起来的手淫，其实是 51 个心所作用的同时发挥和同时利用，同时运作和同时牵连。

我们平时很少注意弥勒菩萨的欢喜心修法，其实是破除“假我”的一种相当微妙的无上和精深佛法，我们大家千万不要小觑了弥勒菩萨的修法。你修成圆满的大悲心但也不一定能够修成欢喜心，但如果你修成了欢喜心必定能够有圆满的大悲心。能够肩负未来一切众生的觉悟任务的，他的方法岂可等闲视之？我在此仅仅建议大家多赞叹弥勒菩萨，佛经上说，娑婆世界一切有情一切无情的心性皆由弥勒菩萨所化。弥勒菩萨就是讲心的作用的，也是开启我们心性的老师，我们不经过弥勒菩萨的心性加持，什么时候都不能够得到圆满究竟的觉悟。

大家也许已经看出来了，我上面讲到的傲慢心性，你看夹杂着分别心，怨心，悖逆心，狂心，疑心，悖逆心，不平心，羸劣心，懈怠心，嫉妒心等等。剪不断理还乱千丝万缕犹如蜘蛛网一样。但它的作用始终不离开“我”，佛菩萨不会教给我们盲目观察空性的方法，不以火烧空，不以空观空，佛菩萨教给我们的方法永远是最适合我们众生根性的，永远是不误导我们众生一点一滴乃至一分一秒的，佛菩萨让我们的心里面有了工具，然后用工具去学习，言顾行行顾言，并且能够认真仔细周密详细地分析观察自己的心，让我们能够自我解脱。而“承佛威神加持”就是让自己心能够破除“我”而教给我们的无上妙法之工具。

“承佛威神加持”并不是说我们就不努力一点，光靠佛菩萨帮助我们，就可以让我们找回自己的心，那这个是永远不可能的自我幻想，心是你自己的心，意识是你自己的意识，我们必须清清楚楚明明白白的是，心是自己给自己颠倒的，而并不是佛菩萨让你颠倒的，佛菩萨只能做你的楼梯，而不能够做你的脚。你自己迷路了，

你自己就用脚走出去，光想佛菩萨把自己用大轿抬出去，这个同样属于傲慢。心的问题只有自己能够为自己解决。佛菩萨实在是爱莫能助。而“承佛威神加持”另一层含义无非是暂时地帮助我们，从而能够鼓励自己激励自己，跌倒以后可以重新站起来，争取时间能够早日明白心性而找到回家的路。

我们会发现，我们越不愿意承认别人，我们越不愿意接受他人，我们越不愿意肯定他人，其实就是和自己的佛性过不去。那内心中“假我”的力量就会越来越强大，心里面黑暗的习气就会越来越脏，自己在自己的心里面制造了种种障碍，种种知见，种种固执，种种偏见，种种龌龊等等，都是因为自己为自己设立的种种条条框框。造成“假我”在内心里面自我膨胀，自我扩充，自我肆虐，自我发挥，在心里面大行其道，使“真我”一步步地被蚕食，被吞噬，被包裹，被压伏，掉进“假我”的包围圈里，而生生世世不得出离。

我们应该明白，心性是我们自己的心性，如来是我们自己的如来，光明是我们自己的光明。我们承认他人，就是在承认自己，我们帮助他人，就是帮助自己；我们接受他人，同样也就是在接受自己。我们之所以不愿意承认他人或者接受他人，只是为了维护自己的“假我”，就是为了让别人能够看重自己，就是为自己下地狱而准备的路费而已。并没有带给别人丝毫的伤害和损失，因为我们是在破坏我们自己的心，而并不是任何人可以破坏了的。

你百分之百地承认别人，就是你的心在百分之百地承认自己，你承认别人有百分之五十，那你自己的心性作用和如来本性也只能够看发百分之五十；你承认别人有百分之0.1，那你自己的心性作用也只能够开发百分之0.1，如果你不愿意承认“承佛威神加持”，那你的心性就永远不能够开发。一切内心的开发都取决于你自己的心能够接受别人多少，这个就是你承认别人多少，你就能够得到多少。这就是宇宙的相对论和心理回应原理。

道理就是因为简单，却容易被大众忽略，总是想法设法找一些高深的佛法，而误了自己。看起来最简单的佛法，其实就是帮助你觉悟的无上妙法。一切如来菩萨大慈大悲，他们讲的佛法是能够让一切有情无情能够听的懂得的明白，怎么会有种种的区别呢？

宇宙的原理和基本规则就是永远接受他人，这个是一切大道心性的规律和基础，大爱无言，大悲无声就是这样的道理。平时佛

叫我们的念经回向，其实都是佛菩萨的慈悲方便显现，让我们自己纠正自己的心，让我们学习接受他人，让我们学习赞叹他人，其实都是暗地让我们自己帮助自己。尽快恢复如来光明本性，一切如来都是居住在我们每一个众生的心中的。只要我们心中的“三峡大坝”，自己为自己去掉，一切如来的大悲水就会源源不断地流到自己的心中。

我们试着分析一下，在我们接受他人的时侯，在我们“承佛威神加持”的时候，“真我”会一步步地进入到自己的光明本性中，“真我”的力量会越来越大，那“假我”的作用力不就越米越小；“真我”的光明会越来越强，那“假我”的黑暗不就越米越少；“真我”的海洋会越来越宽阔，那“假我”的作用力不就被逐渐地被淡化；“真我”的火焰会越来越强烈，那“假我”的作用力不就同样被烧掉；“真我”的胸膛会越来越大度，那“假我”的作用力不就发挥不出来；“真我”的眼睛会越来越明亮，那“假我”的作用力还有什么可以遮掩呢？直到最后“真我”彻底融化“假我”，如冰融雪消如春暖花开，所有自我设定的障碍和自我意识的错误，都会“随风潜入夜，润物细无声”，都将被真理的海洋所包容所溶解所改变，从此合二为一，形成真正正大光明的“我”。

在回归本性的如来境地的时候，这样就究竟彻底地解决了手淫和情欲，并且能够直接迅速地解决六道轮回所有的问题。契入不可思议之如来境界。没有了“我”的存在，一切分别心就不会成立，一切手淫的种种欲望都是根据“假我”的基础上形成的，譬如你需要喝水，就需要用杯子，如果没有杯子，你就不可能喝到水。如果把杯子比做“假我”，把水比做“邪淫”，这样被杯子拿掉了，手淫以及六道轮回的意识就会被“空”掉，一“空”而百“空”，从此以后再也没有“假我”，一个人就能够得到究竟的自在，就能够得到究竟的快乐。就能够更好地放下自己，投入到大慈大悲救苦救难的事业中去。这个就是“空而不空”的内在道路和含义。“空”是“不为自己求安乐”，“不空”是“但得众生脱离苦”。

在内心里面如果不不停地这样训练自己的心，学习接受他人和包容他人，那在最短的时间之内，内心里面会得到不停地净化。但在这样的心性过程中，内心里面在接受他人或者“承佛威神加持”的时候，心里面是相当难受的，有时候简直是撕心裂肺的感觉，心

里面极其不愿意承认，浑身不舒服，肚子里面好像被迅速地凝固在一起，所有的器官被纠缠在一起，内心如火烧一样，还有种种被化疗般的痛苦感觉，这些都是“真我”在净化“假我”的交战过程，难受也要难受些时候，痛苦也要痛苦些时候。依据各人自身业力的因缘和修行的努力来定。这个我需要再重复一下，佛菩萨在这个方面帮不上忙。他只能够为我们指路。这个化疗是自己为造成的，也需要自己来完成它。

手淫心性的来龙去脉和衍生特征，我今天就暂时为大家分析到这里，如果不从这个方面解决，我们早晚还要受到它的牵连，大家都读过佛经知道非想非非想天，能够过八万大劫的仙人，还要堕落，就是因为没有彻底究竟地解决好“淫”和“我”之间的微细无明，试图用“空”的原理来逃避“淫”，结果不管过多少时间，仍然要被欲望缠绕和束缚，仍然要从天上甩下来，所以我们不要试图逃避或者害怕，一切都要从心上解决。一切都要从佛法上去认识，如果没有佛法，一切众生皆不可能也绝对没有这个可能去出离烦恼。世上无难事，只要有心人。淫从心上来，还须心上去。这个世界上最哲理的一句话就是，解铃还须系铃人。

在“手淫的潜意识心理基本运行特征[四]”中，从心上认识了以后，怎样从实际解决问题，我会从因果规律方面，再为大家详细讲解，我们手淫和邪淫之间的因果联系，包括我们平时的意识思想行为言语等等方面，使大家能够快速解决苦恼和邪淫。

手淫的潜意识心理基本运行特征(四)

在手淫现象的持续过程中，除了在上三篇中所提到的从心上分析它以后，我们还要从因果的规律上来进一步阐述其现象本质。我们在日常生活中所接触到的一些色情书籍和色情影片，图片或者异性裸露的身体，或者刺激的画面的时候，就会让我们想入非非浮想联翩，从而引发心理的欲望，利用手淫将这样的生理快感排泄。

这个一方面是我们自身受不了诱惑，受不了情欲的煎熬。意志力不坚决的因素外，还有一个很重要的一方面，在手淫的过程中，还掺杂了宇宙本身的因果规律，也就是佛菩萨告诉我们的，种瓜得瓜，种豆得豆。在六道轮回的运转过程中，我们每一个人都在六道里男变女，女变男。六道轮回的业力习气相当重，诚如普贤菩萨所言，我们的恶业和欲望，如果有形状的话，尽虚空法界都放不下，地

藏王菩萨也告诉我们，我们众生的起心动念，其中有着很多的罪业，当然我们习气最严重的最厉害的，莫过于男女之间的欲望纠缠。

大家应该注意一下自己的手淫内心发展变化的规律，我们平时生活节奏紧张，这个时候脑子里面倒没有什么胡思乱想的，但是只要一坐到电脑旁边，心里面禁不住就血脉沸腾，浑身燥热不安，顿时心猿意马起来，脑子里告诉自己，千万不要打开黄色网站和网页，千万不要浏览。但脑子里面总是有一个诱惑性的念头不停地升起来，将我们平时最喜欢看的色情影片调集出来，并且连续不断地在我们脑子里面放映，心里就产生了这样一种声音，来安慰自己，“这个是最后一次，或者是我就看一眼，马上就关掉”；或者在心里给自己找出种种借口，不停欺骗自己。试图在心里给自己找到一次手淫“最后的理由”。

上述种种现象的产生，除了“我”的心里因素作怪以外，其中手淫里面大部分还夹杂着我们“业障和受报”的业力，万法皆空，因果不空。我在前面已经提到，我们在六道轮回里最吸引我们的还是男女之间的情欲。这个业力非常大，我们在现实中就可以发现诸如粗此类现象，然后我们就会推算出我们无始劫来，我们究竟做了多少伤天害理的事情和侵占他人妻女的因果。这些在因缘时机不成熟的时候，往往都会以“手淫”的方式，让你遭受无尽的痛苦和折磨，让你遭受极大的摧残和感受，从而达到“受报”的作用力量。我就为大家简单地叙述一下，这样因果报应的一些平常现象，大家就可以以此类推，以便多做功德多做好事来早日消除恶业。

我们千万不要以为，我们平时所起的每一个念头都好像无大碍，地藏经上已经说“起心动念，无不是罪”，文殊师利菩萨也对我们说过，我们的每一个念头的发生，都不是无缘无故的。有念就会有脑电波，而脑电波的形成就同时产生一种作用力，而这样的作用力量就会存储在你自身的阿赖耶识里，绝对错不了，也绝对不会漏掉一个。机缘和条件只要成立和具备，就必须要受报。而因果力量也不会平白无故地消失。那我们手淫的因果力量是怎样无意识产生并且发展的呢？

看看我们现在，就会知道我们的以前。我现在试举一些例子，我们在平时所传播的淫书淫画和一些黄色影碟和黄色网站，当别人看到的时候，如果你让对方因为受不了诱惑而产生手淫的动机，

你让别人手淫一百次，你自己就会同样产生手淫一百次，他假若因此而去诱惑别的女孩子，去找妓女染上了病，或者对别人的妻女，对自己的家人，对自己的亲戚朋友产生了邪淫的思想和行为，这些账你也有同样的一份。而且他再将这些东西传播给更多的人，再去诱惑并且腐蚀别人的内心，你自己得到的“手淫报应”就会成几何状态的上升。

这样再不停地流通和流传下去，你自我的报应就也会如“滚雪球”一样，越滚越大越滚越多，假如有一千人因你的直接或者间接联系而受害，你浪费了这个一千人的精气神，那么你就必须得到这样多损失精气神的因果报应。这个就是宇宙因果相对论的基本原理和准则。你让别人因此手淫了一万次，你也同样也一次跑不掉。只要他的思想和行为不停止，你仍然需要不间断地受报。

但这样的受报，也因为各人因缘和福德的不同而有所不同，譬如学习佛法以后，“承佛威神力加持”，那这样的受报会给你转到钱财上或者其他方面，来间接代替受报，这个也就是为什么有的人学习佛法以后，觉得自己的运气特别不顺，有的人刚刚学习佛法，刚出门自行车就丢了，或者无缘无故手机就掉了，这些现象其实都是重罪轻报的结果，佛菩萨在暗中帮助我们消业。

只是很多人不明白这个道理，一学佛就觉得什么都如意都不顺心都不会一路顺风了，于是埋怨佛菩萨，甚至对佛菩萨失去了信心。其实这个正是佛菩萨最慈悲我们的地方，让我们早日消除恶业，破财免灾，其实是佛菩萨暗中将你现在的福报，转到受到你影响的人上，这样业障就可以慢慢地解开。以后不下地狱受报。

现在我们接着分析产生手淫受报的原因，在生活的各种现象下，我们平时所说的黄色笑话，或者无意识中开的黄色玩笑，或者写下的淫词艳语，在男女接触的过程中，你抱着玩一玩或者一夜情的态度伤害女人，用一些暧昧的词语形式，或者送一些挑逗性的物品引诱女人，在大街上看到漂亮的女孩子意淫【注：女人故意装扮自己，穿些暴露引逗性的服装，譬如现在的露屁装，以吸取男人的注意，引发男人手淫，这个以后同样女人也要因此而受报】，看到别人的妻女脑子里面渴望勾引，在熟悉的人之间开些荤话，而由此表露自己的幽默能力。

总之能够引发别人产生遐思的，能够让别人心醉神迷的，能够

故意诱惑别人,能够让别人浮想联翩的,能够让别人产生意淫手淫乃至发生两性关系错乱,乃至发生乱伦事件的,你现在传播乱伦小说,让别人产生这样生理和心理冲动的,并且形成事实的,以后你必定也会投生在乱伦之家,同样接受这样的因果。这样的因果报应规律太多太多,每一个人都不一样。在这个因果规律上面,不论男女,不论时间,不论有无学习佛法,皆要因此而受报。

所以我们第一步必须是要忏悔我们的过失,心生罪生,心灭罪灭。只要学习佛法,并且愿意改正错误和思想,多为自己积累功德,多为自己修福报,多去帮助别人,并且及时地回向给我们一切冤亲债主,和曾经让别人手淫过犯过邪淫的一切众生,那我们的手淫思想就会慢慢地消失。直到解除痛苦和烦恼。

我会在手淫的潜意识心理基本运行特征[五]中,再为大家详细地阐述,怎样能够激发自己的大悲心,以及转换欲火的本身,怎样不花钱就可以多做功德并且能够让你的冤亲债主离开。因为犯邪淫的很多朋友,目前都无很大的经济自主能力,再加上目前经济不景气,想去做好事和多做布施,有时候也是有心无力,举步维艰。

最后我为大家推荐消除罪业效果非常明显的,八十八佛大忏悔文和超度一切冤亲债主的“往生咒”,并且建议大家在写完文章以后,都在文章后面及时的回向。因为你写的文章,也同样可以给人警戒,可以启迪他人。可以帮助别人,能够少犯邪淫,这样就能够直接完成你本身的功德回向。可以将因为你错误的思想和行为。乃至一举一动一言一行一颦一笑,而使别人因此而犯邪淫的过错,能够及时的消化和转换。

手淫的潜意识心理基本运行特征(五)

在手淫的潜意识心理基本运行特征[四]中,我给大家已经介绍了手淫的一些实际运行的心理,因为想要彻底地消除手淫以及情欲,除了在心上渐渐明白道理之外,还需要知行合一,用行动去做,破除自己的吝啬心,才能够取得福报智慧,并且将此功德回向给我们无始劫轮回以来的一切冤亲债主。

但很多朋友因为目前经济情况不太稳定,大规模放生以及做布施的机会比较少,再者就是你做好事,也是需要有福报的,你如果没有福报,你的冤亲债主阻挡住你,让你无法有做好事的机会,那你纵然有钱财,有时候也难以去做成好事。所以如果你碰到急

需要帮助的人，就一定要发自内心地帮助他，使他能够解决一些燃眉之急。很多朋友担心自己行好事会受骗，这些其实根本不需要顾虑，他如果骗你，那佛菩萨暗中会帮助你将他的功德，成千上倍地转到你的冤亲债主上。他骗了你一次，不仅仅你的善心没有受到损失，反而使你的善心更加圆满。在这个方面还需要我们积累一定的智慧。

怎样在生活中利用各个方面，来戒除自己的邪淫呢？这里很多朋友都是依靠放生而得到了很大的福报和功德，为什么放生会有这样大的效果和作用，就是因为放生实际上是放生自己的心灵，而直接开发了你的大悲心，大家平时读观世音菩萨普门品和默念观世音菩萨的名号。大家内心都感到一种清凉的气息从胸中生起来。这些都是我们自身大悲心水性的作用。我们的身体是地水火风的性质，但是最能够达到降伏火性的。就是水的作用，这个是属于宇宙之间的一种五行相克的规律。

所以我在这里为大家讲述怎样开发自身的“水性”，因为我们自身的水性占我们身体的百分之七十以上，在楞严经上 25 位圆通大士，每一位菩萨都为我们表法，月光童子的老师是水天佛，水天佛其实就是我们自性的如来，也就是开发我们自身的水性作用的，这样就可以使我们自身达到水火相济的效果。但怎样具体地开发，怎样在生活中“忆佛念佛”呢？怎样具体地观想呢？下面我将我自身的一些方法会一一列出，以便为大家做个借鉴。但是我在这个方面有时候还做的不太周到与周全，在此向南无伟大本师水天佛忏悔，我在此再罗嗦一句，大家也许注意到，我为什么总要在南无本师释迦牟尼佛面前，加一个“伟大”字眼呢？大家可以试着读一下。看这两种称呼到底有什么不同？

这个就是我平时琢磨出来。并且认识到，看起来“伟大”这两个字，在我的内心里面就会形成真正的“念佛”强大的电磁场波，南无本师释迦牟尼佛，这样念容易造成一种语言上的形式，有时候好象在故意敷衍佛一般，没有真情实意的感觉。但是自从我读成南无伟大本师释迦牟尼佛以后，我心里马上和十方三世一切人天这样的恭敬心连在一起，我每念一次都几乎热泪盈眶，真是念念相应念佛迅速激发了我自身的感恩心，尊敬心，赞叹心，礼敬心，忏悔心等等善心的作用。而这样的心能够直接契入宇宙的本体，能够

直接进入一切如来的本体。从而直接将自身的如来大光明藏开发出来。而平时我们念的佛，好象是佛菩萨逼着我们“念佛”，而无法达到真正的效果。你念三千万句都不如发自本心的念此一句。我下面讲的水性其实也就是念佛的具体体现。

在生活中我们最容易积累福报和功德，也最容易糟蹋福报和功德，为了彻底解除邪淫开发我自身的“如来水性”，来达到抑制并且化解的目的，我在平时的实践中，努力让心时时刻刻都能够尊敬每一滴水，恭敬每一滴水，譬如我在洗脸的时候，我并不马上倒掉，因为我可以在晚上的时候用来洗脚或者拖地，洗脚以后我还可以用来冲洗厕所。洗衣服的时候，我分几天攒一些衣服一起洗，一次洗完这样就可以节约很多水；在浴室洗澡的时候，因为是别人的浴室，自己认为自己掏了钱，就随意地让水白花花地流着，这样觉得不吃亏，其实这些都是在糟蹋自己的福报。我看到很多人用洗发水洗头的时候，完全可以先关掉，洗过头以后再开一下也可以，但很多人怕麻烦，结果水流很大，虽然只是短短二分钟的时间，但实际上自己的福报已经白白溜走了不少，你对自己的水性都不知道尊敬，那水性怎样又会尊敬你呢？在方便的时候，我就自己拿个洗脸盆，先把水接到盆子里面，然后洗头到最后冲洗，这样也能够节约很多水。

另外我看到那里的水龙头开着，我就主动关掉，这样随时我都会开发自身的“如来水性”，洗碗的时候不让水白花花地流着，这样的现象我看到很多，尤其是目前在寺院里面，我们有些居士不注意，也怕麻烦，洗一个碗就浪费了非常多的水，足够一个人用一天的，拖地的时候，我们平时如果用一个水筒存着，在用的时候就可以放在桶里洗干净。但很多人都是直接放在水龙头下冲，直到把拖把冲干净为止。一个拖把浪费的水是相当惊人又相当令人心疼的，这些现象比比皆是。还有人说这里的水不要钱，其实这个是相当错误的一种认识，如果抱着这样的态度，以后人会受到因果而被活活地渴死。山上的水在山上流着，那是大自然的事，那不叫浪费那是大自然滋润万物。你在河边洗衣服这个是大自然的本身。但是如果你用一个水管把它接到你的房子里面以后，你白白地浪费或者任其自流，这个就是你各人要负责的因果，账就会马上转到你的头上。因果规律就是这样微细并且耐人寻味。人如果没有了水，



你还能不能活下去。

我在生活中处处留意这样的现象，都是为了尊敬我自身的如来，如果你把别人当成一回事，那别人也会同样把你当成一回事。只有我们尊敬每一滴水，感恩每一滴水，承佛威神加持，我们才能够喝到每一滴水，给我们一个修道的因缘。我们再暴殄天物任意糟蹋水，那你自身的水性就会受到损失。你的水性一少，大悲心的作用就不可能发挥，因为大悲心的本体作用就是水性，一切如来皆由此大慈大悲心而出世。你在慈悲他人或者看到他人有苦难的时候，你就会情不自禁地掉泪，眼泪也是自性的“如来水性”，自身的“如来水性”越来越少，也越来越难以开发的时候，内心里面的火性就越来越大也越来越盛，这样手淫就会突如其来。在机缘到来的时候就会像火山一样的迅速爆发。

所以如果想要解决手淫的痛苦，摆脱这样的折磨。就不得不开发你自身的“如来水性”，以便增加大悲心的作用力里。而不至于火烧功德林，让自己难以解脱。可见一些手淫现象的产生，绝对不是无缘无故的，也绝对不是孤立而存在的，佛云，若此有则彼有，若此无则彼无，若此生而彼生，若此灭则彼灭。如果我们在手淫的上游重视并且进行改造和利用，那下游才能够得到利益。如果本末倒置，只在手淫来的时候痛苦，而不是在手淫未到的时候就能够做到未雨绸缪，在平时生活中注意自己的“念佛”，而把念佛能够活学活用。而是把佛转移到对待万事万物，只有这样我们才能够究竟彻底地斩断邪淫之根。而不再受到这样的折磨和摧残。

我在这里只是用水来做抛砖引玉，大家都可以由此类推，举一反三，举十反百，从每一滴水，每一粒米。每一寸棉，每一个柴米油盐酱醋开始，不仅仅在平时多做布施，而且要对自己的心多做布施，多去进行心灵上的放生，这样我们就可以由水，而逐渐恭敬每一个水神。因为水神护法，又从水神进而恭敬每一个如来，这样依次类推，我们就能够将自己的心扩充到虚空法界。使自己的心能够从此解脱六道轮回的根本。

最后我以此文章借普贤菩萨方便功德，承一切诸佛如来菩萨之威神加持，威神庇佑，威神怜悯，全部回向于一切身险邪淫的朋友以及家人，以令一切朋友早日戒除邪淫；并以此方便功德真诚供养于一切诸佛如来菩萨！

贪淫好色的真相:用十二个比喻告诉你!

淫为万恶首,贪色必致祸,此诚不虚言!

本文从经典中选取了十二个形象的比喻,目的在于揭露美色的真相,警告人们贪色的过患。具体分美色、贪淫好色、贪淫好色的危害三个方面的比喻。

第一类:美色的比喻

比喻 1:美貌异性VS装屎尿的花瓶

经文:“若装饰女人,如画瓮盛粪,但观诸外相,谁知里不净。”
(选自《大乘日子王所问经》)

“女人如画瓶,滴滴浓血流,瓶满复淋漏,不净盈于外”(选自《受十善戒经》)

注:经中特指女人,非歧视女人,而是为了对治男人们的贪欲而做的方便开示。其实帅哥体内也是充满了不净物,特此说明。

比喻句:美貌的异性就像装有屎尿的有漏易碎花瓶一样。

释义:(1)花瓶的美丽外型(包括线条和花纹),比喻美貌异性的外貌与身材;(2)花瓶内的屎尿等不净物,比喻美貌异性薄皮所覆的血肉、骨髓、屎尿等等三十六种不净物;(3)花瓶漏底,常流秽物,比喻人体九孔常流不净;(4)花瓶易碎,比喻人体生命的脆弱性;(5)花瓶破碎后的污秽遍地,比喻人死后尸体膨胀烂坏的污秽景象。

比喻 2:美貌异性VS行动的厕所

经文:“汝身如行厕,薄皮以自覆,智者所弃远,如人舍厕去。若人知汝身,如我所厌恶,一切皆远离,如人避屎坑。”(选自《禅要诃欲经》)

比喻句:美貌的异性就像会行动的厕所一样。

释义:(1)厕所充满了屎尿等干湿不净物,比喻美貌异性体内唯有种种不净物;(2)厕所内有各种粪虫在蠕动嬉戏,比喻美貌异性体内有种种寄生虫,依赖她(他)的身体而存活;(3)厕所味道难闻,比喻美貌异性体内存秽气(有时会以放屁方式排出,让人顿知真相);(4)厕所即使装修成五星级也改变不了臭秽本性,比喻美貌异性无论外表怎么漂亮,化妆怎么好看,衣服如何高档,都改变不了薄皮之内的臭秽本性;(5)厕所的行动性,比喻貌美异性的行住



坐卧等行为。

比喻 3: 美貌异性VS诸虫的住所

经文：“又复八万户，微细虫咂食，常住于身中，愚人那知觉。”
(选自《大乘日子王所问经》)

比喻句：美貌的异性就像是诸多虫子共同的住所。

释义：这个既是比喻，又是事实。(1)虫子，指代的是美貌异性体内的寄生虫(无论根据佛典所言，还是根据科学仪器观测，体内存在许多寄生虫是不争的事实);(2)诸多，意指美貌异性体内虫子种类之多、数量之多;(3)共同的，意指所有虫子和美貌异性共同依止、享用一个身体;(4)住所，比喻美貌异性的身体，两层涵义：一是意指无数虫子从生到死都寄居在她(他)的体内；二是除非死后火化成灰，否则作为凡夫的美貌异性一生都无法摆脱体内有寄生虫这么一个命运。

比喻 4: 美貌异性VS会枯萎的花朵

经文：“一切女色滑，如树生狂花；颠倒风所吹，萎花为虫聚”(选自《受十善戒经》)

比喻句：美貌异性就像会枯萎的花朵一样终将凋零，被虫子啃食，直至化为泥土中的肥料。

释义：(1)花朵盛开时的娇艳，比喻美貌异性的靓丽外表；(2)花朵再娇艳也必定会枯萎，比喻美貌异性必将衰老，青春不再；(3)花朵终将凋零，比喻美貌异性终有一死，分两种：一种自然凋零，即寿终正寝；另一种雨打风吹落，即红颜薄命；(4)凋落的花朵被虫子啃食，比喻美貌异性死后，尸体膨胀腐烂，长出无数蛆虫，啃食其身；(5)化为泥土中的肥料，比喻美貌异性的尸体腐烂完毕或火化后，只成一堆肥料罢了。

第二类：贪淫好色的比喻

比喻 1: 贪恋好色VS粪虫乐屎

经文：“如粪虫乐屎，贪淫者亦然”(选自《受十善戒经》)

比喻句：贪恋好色，就像粪坑里的蛆虫喜欢粪便一样。

释义：(1)粪坑比喻贪淫的境界。粪坑对于蛆虫而言是“天堂”，根本没想过爬出粪坑，领略粪坑外的干净世界，比喻贪淫者沉迷在淫欲境界里，不思出离，不知戒除贪淫之后的生活有多么清净美好；(2)蛆虫比喻贪淫者。蛆虫，作为畜生，很愚痴，比喻贪淫者也很愚

痴无智；蛆虫生命短促，比喻贪淫者自损精元，寿命不长；蛆虫，人见人厌，比喻贪淫者为人所轻贱；(3)粪便比喻贪淫者喜欢的美貌异性。粪便是臭秽不净、讨人嫌的。同理，美貌异性的身体也是臭秽不净的，不值得贪爱。

比喻 2: 贪淫好色VS狗贪粪便

经文：“愚痴著淫欲，如犬奔粪秽，声香味触法，贪著亦如是。”
(选自《大乘日子王所问经》)

比喻句：贪淫好色，就像狗喜欢大便的味道，爱吃大便一样。

释义：(1)狗比喻贪淫好色者。狗，作为畜生，比人愚痴，乏少智慧，为了行淫，不避众目，无羞无慚，且生性喜好大便等不净物。以此比喻贪淫者，如畜生般无智，为了满足欲望，甚至可以干出恬不知耻的事情，且其所贪多是污秽之物；(2)大便比喻好淫者贪爱的美貌异性。美貌异性的身体实如大便般臭秽不净，此不赘述；(3)大便的味道比喻异性身体的气味。大便味道，在人看来，令人作呕，狗却喜欢。比喻异性身体的气味，如果把人体解剖，体内散发的气味必定如死猪尸体般臊臭扑鼻，这是为智者所唾弃的，好淫者却因无知而迷惑；(4)爱吃大便，意指贪淫者贪爱异性身体，如愚狗爱吃大便，在智者眼中，这完全是一种颠倒迷惑的疯子行为。

比喻 3: 贪淫好色VS蝇慕脓血

经文：“于身起贪爱，如蝇慕脓血，臭气觉馨香，苦中而为乐。”
(选自《大乘日子王所问经》)

比喻句：贪淫好色，犹如苍蝇喜欢吮吸脓血，把脓血的臭气当成馨香。

释义：(1)苍蝇，喻指贪淫者。经文中常把贪淫者比喻成各种畜生，可见贪淫是一种愚痴的行为；(2)脓血，喻指美貌异性的身体。如果把美貌异性的皮肤完全剥掉，呈现的就是一块脓血肉球，令人怖畏厌恶；(3)臭气当成馨香，比喻贪淫者把异性的臭秽之身当成香洁的对象加以贪求、迷惑、呵护、爱著，就像把腥臭脓血当作美味佳肴一般狼吞虎咽，饱餐过后，还张着臭秽的血盆大口赞叹说：味道好极了。

比喻 4: 贪淫好色VS渴饮咸水

经文：“欲如渴人饮于碱水，逾增其渴。”(选自《杂宝藏经》)
“愚痴怀散乱，著欲而无舍，如热路艰辛，困渴饮碱水。”(选自

《大乘日子王所问经》

比喻句：贪淫好色，犹如想通过喝咸水来解渴一样，只能越喝越渴。

释义：(1)口渴比喻贪淫者欲心炽盛，欲望难填，欲望强烈；(2)咸水，比喻异性身体，或欲事；(3)渴饮咸水，比喻因有欲求而与异性共行欲事，或以自慰等手段自行欲事；(4)越喝越渴，比喻欲望的本质。口渴喝咸水，只能越喝越渴，乃至最后渴死。贪欲的本质是“永不满足”，它就像一个无赖对你敲诈勒索，如果你屈服于它，满足它的勒索，那么它下一次还会再来，而且会要得更多，永远有下一次，直到你倾家荡产，它还不知足，还要你的命。这就是贪欲的本性。所以不能由着贪欲的性子走，要想方设法对治它、降伏它，而不是一味的满足它，否则自己将永无宁日。

第三类：贪淫危害的比喻

比喻 1：贪淫危害 VS 舌舔刀上蜜

经文：“财色于人，人之不舍。譬如刀刃有蜜，不足一餐之美；小儿舐之，则有割舌之患。”（选自《四十二章经》）

比喻句：贪淫的危害，就像是用舌头去舔刀锋上的蜂蜜，在尝到一丝甜头的同时，也会遭遇割断舌头的惨祸。

释义：(1)舌头比喻贪淫者；(2)蜂蜜比喻各种邪淫之事；(3)刀锋比喻贪淫的危害；(4)舌头舔刀锋上的蜂蜜，比喻贪淫者，只贪图一时乐受，而没有意识到邪淫将给自己带来难以承受的危害；(5)一丝甜头，比喻贪淫者在犯邪淫当下所感受到的极为短暂不实的乐感；(6)遭遇割舌的惨祸，比喻犯邪淫之后，将遭遇无比巨大的苦报。经言犯邪淫而执迷不悟者，将在三恶道长久感受无量苦果。即使今生也将祸事连连，烦恼无限。所以，为了获得一时虚幻的乐感，却换来更为长久和猛烈的苦受，这恐怕是世上最赔本的买卖了吧。

比喻 2：贪淫危害 VS 狗啃枯骨

经文：“欲如狗啮枯骨，涎唾共合，谓为有味，唇齿破尽，不知厌足。”（选自《杂宝藏经》）

比喻句：贪淫的危害，就像是狗啃枯骨一样，以为很美味，即使唇腔被坚锐的枯骨刺破流血，也还不因感到疼痛而舍弃枯骨。

释义：(1)狗比喻愚痴的贪淫者；(2)枯骨比喻邪淫之事。枯骨无用，丢在路边无人捡，比喻邪淫是毫无价值的行为；枯骨尖锐，能

刺伤人,比喻邪淫不仅无价值,而且能够带来危害;(3)以为美味,比喻贪淫者误以为邪淫是件无需代价的乐事;(4)唇腔被刺破流血,比喻贪淫者因耽著邪淫而遭受了巨大的损失,比如身体虚弱,财产损耗,家庭不和,工作不顺,等等;(5)不因疼痛而舍弃,比喻贪淫者即使因为邪淫而遭受了上述的种种苦患,依然本性难移,死不悔改,执迷不悟。可见,戒淫比戒毒还不简单。

比喻 3: 贪淫危害VS逆风执炬

经文:“淫欲之事,乐少苦多。犹如逆风而执炽炬;愚者不放,必见烧害。”(选自《杂宝藏经》)

比喻句:贪淫的危害,就像手拿炽热的火炬逆风而行,如果不赶紧放手,必定会被烧伤,甚至烧死。

释义:(1)炽热的火炬,近之必被烧伤,比喻邪淫之事,贪之必被祸害;(2)逆风而行,比喻邪淫之事逆天而行,违背人伦;(3)手拿火炬不放,比喻贪淫者贪著邪淫而不止;(4)赶紧放手,比喻戒邪淫的紧迫性,一旦知道它的危害,就一定要有“浪子回头”、“壮士断腕”的气魄,发誓永断邪淫,才有可能避免遭受更大的伤害;(5)若不放手,必被烧伤,比喻贪淫的初步伤害,如体虚、破财、走霉运、婚姻不顺等等;(6)乃至烧死,比喻贪淫不止所带来的更严重后果,比如重病,短命,甚至命终堕入三恶道受无量苦。

比喻 4: 贪淫危害VS以蟒蛇身遮荫

经文:“复观色欲犹如蟒蛇,在旷野中,嗔毒发时,头如荫盖;行人热逼,投此盖下,为毒所触,因致命终。”(选自《大乘理趣六波罗蜜多经》)

比喻句:贪淫的危害,就像在大旷野之中,有一只巨蟒因发怒而高昂起张开的扁头,像是一顶可以遮荫的伞盖,有人大热天经过这个旷野,因为热得不行,就误把蟒蛇头当作阴凉处,跑到它的底下乘凉,结果就被这只巨蟒放毒害死。

释义:(1)大旷野比喻我们生死轮回之路;(2)巨蟒,带有剧毒,并且发怒,很是凶险,比喻贪欲(特指邪淫),含藏杀机,正所谓“色字头上一把刀”; (3)大热天,比喻美色;(4)行人热得不行,比喻贪淫者因见到美色,而生起欲心,欲火焚身;(5)遮荫的伞盖,好像可以除热,带来清凉,其实是蛇头,非常可怕,比喻邪淫之事让贪淫者误以为可以满足欲望,给人带来快乐,其实是祸根,非常危险;(6)

跑到其底下乘凉，比喻贪淫者不顾后果地做邪淫之行；(7)被巨蟒毒死，比喻邪淫的下场是殒身害命，受苦无央。

以上是经书里的十二个比喻，末学做了一些粗浅的发挥和解释，如果有不妥之处，在此表示忏悔，也望同修们海涵，并且不吝赐教。

惟愿以此文，回向无边众，愿诸贪淫者，知因且畏果，永断邪淫法，不堕三恶趣，趣人于正道，勤修诸善法，获取一切智，证悟无上果。

阿弥陀佛！

谈谈如何摆脱邪淫的困扰

关于邪淫的危害这里不多说了，类似的帖子很多，只是基于个人的感受谈谈，希望能对正在戒邪淫的同修提供一些借鉴。我们要想通过修行有所进步的话，保持精进心并逐步消除身上不良习气是最根本的，这点要是做不到，我们修什么都不会有结果的。邪淫从根本上说也是习气所致，戒邪淫的过程就是消除这个不良习气的过程。

下面重点说说方法。其实佛门八万四千法，任何的一法，如果能够深入修习，都能够戒除邪淫的，不要有分别心，更不要经常变化，关键是要一门深入，修行不在于你修了多少门，而在于你在其中的一门深入了多少，只有深人才能相应，相应才能真正得到好处。这点做不到，戒邪淫会很难，过程会很长。

对于戒邪淫，我个人的体会是：不净观+磕头+念佛。

先说说不净观，不净观是戒除邪淫最有力量的，有奇效。但不净观中也有很多种，我个人感觉，如果没有什么特殊的原因，尽量不要修那种把异性想成洪水猛兽的那种，因为把异性想得过于可怖，可憎，对于正常的夫妻生活会有些影响的。我主要修的是粪便的观想，很多的高僧大德都说过，我们这个身体其实就是一个厕所，每天都要排泄粪便，只是我们很少这样想过而已。我们无论男女，年龄大小，胖瘦，还是相貌美丑，只要吃东西的没有太大的差别，那么排出的粪便都是一样的，好好想想吧。如果看到了让你心动的异性，就想想厕所里面的粪便，那个她（他）每日排出的就是那样，不知道你还会有关邪淫心吗？要是还有的话，那就是你粪便观想的

不成功。每日排便以后不要着急冲，回头好好看几分钟再说。这个方法力量是很大的，养成习惯后，看到让你心动的异性，会很自然地做不净观，那个邪淫的念头自然就化掉了。这个方法很好，要坚持，不用花很多时间，每天几分钟就够。戒除邪淫以后，通过这个方法，不但对异性的身体会降低兴趣，对自己的身体也会厌倦，可以逐步培养出离心，这个从修行的层面来说也很重要。

然后说说磕头。磕头的动作本身就可以舒展经络，舒筋活血，再加上佛菩萨的加持，每日至少 108 拜，时间久了，自然会消除无量的罪过。磕头好处非常多，不单单可以帮助消除邪淫，看到很多的帖子是求如何恢复长期邪淫而引起的身体虚弱，其实磕头是最好的方法了，要是能坚持一年以上，那身上好多问题都会不治而愈，而且气色会有很大变化的。

再说说念佛，当然如果有了修行方法的话，坚持就好了，如果没有固定的修行方法的话，那就念佛吧。念佛通常会念阿弥陀佛，观世音菩萨或地藏王菩萨，这个不要有分别心，功德都是一样的。即使念“南无地藏王菩萨”，如果你念得好，他一样会随你心意送你去想去的地方。关于念佛的帖子，就太多了，这方面可以多看看大德的开示。

戒邪淫要有信心，有毅力。最后祝愿各位戒邪淫的同修发精进心，早日摆脱邪淫的困扰，修行更上一层楼。

细论“意淫”，以及“正淫与邪淫”的关系

要想真正戒邪淫，就要明白什么是意淫，怎么发生的，怎么来的，怎么生成的。聪明人都在因上找原因，因地下功夫。

意淫，是因为自己欲望心深重，受黄毒污染严重，日夜观看黄缘，思想黄缘，造作邪行，大脑思想、身体行为经常反复性深度执着、苛求淫秽，而造成的习惯性意想习气。被邪淫侵蚀严重的人都深受其害，这点不用深入说明。

经常意淫会造成大脑胡思乱想，会引起精神混乱，失眠，注意力不集中，健忘得多种疾病的诱因。即使成功控制邪淫不反复，但意淫带来的大脑胡思乱想，会造成大脑惯性思维的强烈习气推动，也是造成之后意淫威胁的潜在因素。这个惯性思维是可怕的、严

重的，是要引起高度注意的。因为这种胡思乱想会直接、间接的成为意淫的助缘、缘起、或者说因。

持不邪淫戒后，惯性习气推动的胡思乱想会导致意淫的生发。这个惯性习气就是由于你知道邪淫危害了，开始努力戒邪淫，与邪淫思想反复抗衡之后，而反映出来的惯性习气效果。这个惯性习气胡思乱想会推动自己习惯性的生成意淫，但这是有缘起的，也就是说多半是有原因的。比如大脑想一件事，事里有人，人中有女人，这时候就容易开始乱想。比如装修房子，房子有卧室，卧室里床，开始联想。再比如看到别人或自己一个不经意动作，外界一个物品，听到一个声音，乃至一个地方，一个小动物行为等等，都可能展开之后惯性意淫习气的联想。

胡思乱想助缘意淫成功后，意淫就会开始滋生发芽了。警觉性高的，马上佛号咒语斩断，即使马上斩断，由于惯性习气的推动作用很强大，很可能还会有第二波、第三波、甚至第四波的意淫攻击，所以就需要连续觉悟、连续斩断的功夫了。如果不这么下大力度去做，你就等着意淫灌满你的大脑，然后形成邪淫行为的始作俑者吧。真到那时候就来不及了，你能挡得住猛虎捕食的强大冲击力吗？你不好好研究在因上的功夫，总想着果报快到来的时候怎么应付，那不显得很棘手吗？所以，意淫后遗症是很麻烦的，你不下大力在因上修行，是降伏不了意淫的，战胜不了邪淫行为的，更不能使大脑更新换来身心健康。

我们念佛号与咒语就是在因上下功夫。你如果把佛号咒语念熟悉，用阿弥陀佛这一个念头，来清理多余念头。时间长了，就形成淫心条件反射，如果能继续坚持，那就会形成所有散乱心条件反射，初期效果就已经很明显了，后期，就会让你完全变换一个人。真能这样坚持下去，那你就如上面所说把意淫和佛号掉了一个个儿，让这种惯性习气承载到佛号上，用这一句佛号来代替意淫，代替胡思乱想，那就得利益了，那就可真是未来一切光明，现实生活幸福健康美满了！

日夜常念善法，思维善法，不容毫分不善夹杂，果真能如此，意淫不攻自破！

习气是可以增长的，做善与做恶的习气都是同样可以增长的。你喜欢纵欲，纵欲习气会增长，你严持戒律，戒律习气也会增长。越

贪恋邪淫，就越助长我们的淫欲习气。如果今生降伏不了他，那下一世很可能就会去三恶道了，即使罪报受完，好不容易出离三恶道，余报尚存投身人道，也是淫欲心深重的人。

这里插一句，为什么说三恶道，不直接说一个饿鬼道，饿鬼道是贪欲最应该去的啊！是的，贪淫欲使自己堕落鬼道，但贪里面有愚痴的因，因为什么贪，因为没有智慧看透贪心会带来疾病与烦恼，所以畜生道的因就有了。由于贪心重如果得不到自己想要的，就又会增长嗔恨心了，这就是自私心理反作用力的内心体现，所以地狱道的因又有了。这也是很多大德法师讲法只概括讲堕三途的原因。

就这样，仅仅一个贪，里面就包含了愚痴和嗔恨。三恶道这里受完，那里又受，那里受完，这里又受，很长时间才能受完出离三恶道。如果人道不好好把握，短暂的人生又结束了，就又回到漫长的三途了。这真是自己给自己开的最滑稽的玩笑啊！淫心重的人注定是会大起大落的，要么减轻欲望战胜自己，要么被欲望所侵蚀。如果有机缘可以遇到佛法，并能信受奉行，那可真是天大的幸运，这就叫因祸得福，所以要珍惜！

有人会说，我邪淫不是因为我天生邪淫，我是后天接触不良环境，或者不良的信息，不良的人群才受侵害的。但你一定要明确一点，这些种种不良你为什么会沾染？你为什么会偶遇？你为什么会相信？更为什么会因此沉迷？还不是因为曾经恶的缘分，恶的因缘，促使、推动、造就了因果的成熟而遇到恶缘。但如果您的意志够坚定，就是说你有智慧摆脱、排斥，你受的侵害的就会少很多，这是一。其二，因为你曾经虽然做过很多恶事，但也做过很多善事，虽然恶缘你遭受了，但是由于福报的关系，让你很快出离这样的逆境，或者碰到善人劝导，或者有缘分学佛，或者有缘分看到佛教劝戒网、能加入戒淫群等。这都是后福没有享尽，还有余福，都是福报多少的问题，积累福报的问题。所以，我们要珍惜福报，创造福报，多积累善缘，好好努力，赶紧加入行善戒淫行列。

现实控制习气，梦中境界才会能得到利益。比如你现实中对脾气、自私、忍耐、邪淫的种种情况控制的如何，那梦中也一定会契合现实境界的觉悟心理的。要知道，现实境界有颗“心”在左右我们，梦中的自己也有个“心”在左右我们。

我劝大家,不要执着梦境,坏的不要执着,好的更不能执着。梦幻泡影,在梦中感觉一切都是真的,直到醒来时才恍然醒悟一切都是假象,都是虚妄。绝对不要助长梦中执着的这种虚幻心理,这和自己现实执着邪淫,以为手淫、意淫、邪淫的快感是“真实”的,理上是可以说通的,是一个意思。

邪淫行为发泄之后顿时消散弥漫,弥漫以后还想继续沉迷那一瞬间的快感。可知道,那种短暂的快乐真是不能长久,就如同梦幻泡影一般,转瞬既灭,了不可得啊!越沉迷下去,是在为死亡铺路,好比一个视力正常的人,妄想用双手抓住空气,是多么的愚昧、多么可悲的想法与表现啊!所以,要快点醒悟,不要继续执迷不悟!

人成才能上升到天成,乃至佛成。人成是基础,先学做人,你看这个“人”字,是一撇一捺组成。“撇”你可以看作是男人,“捺”你可以看做是女人,说明人类是男女构成。

另一种说法,你看这个“人”字,上面直冲上,下面一撇一捺冲下。说明什么?说明你自己阴阳本来具足,如果悟道,可以上天,如果行恶,贪恋下面的一撇一捺(一男一女),也就是贪恋男子或女子过深,那都会指引你往下走,堕三途,下地狱。

还有一种说法,“人”字左一撇右一捺,属于两边分别心,也属于善与恶两道。你执着善恶哪一边过多,就会失去平衡,人字就失去意义了,就不会成为人,或上升成神佛,或下降成畜鬼,中间的人道你来不了了。

人的身体本来具足阴阳,本来具足一切,有了分别心就产生自私心了。因为分别心会生出你与我、好与坏、喜欢与讨厌的心理,就让自私心顺理成章的开始作用了。自私心就是贪心,就是我执,就是淫欲心理。

为什么要你相信因果,多学习了解因果定律因果关系呢?因果并不是像你想象的那么高深,现实其实就可以拿出很有利的证明,不用翻开前世今生。举个最简单的例子,就拿邪淫摧残自己身体,然后导致身体疾病。通过自己了解邪淫危害,运用方法戒除邪淫后,换来身体健康。就好比自己得病,需要找医生看病吃药、控制饮食,注意作息习惯、不良习惯等,按照健康的指导去做,就一定会恢复健康。这就是现实最明显的因果道理,最看得见摸得着的



因果道理。

所以，因果道理，首先是你一定要有一个清楚的认识，认识到如何做会趋向于你所向往的美好，这是前提。然后按照这个前提开始努力运作，果报一定会达成。邪淫就是这么回事，但是他的可怕之处在于，让你执着这种美好是正确的，却看不清楚后来的果报是多么惨重，需要付出多大的代价。

我们邪淫，主要是属于心魔，心魔就用心法对治效果最好。佛法、传统文化、行善孝顺布施的都是心法，用这些来治疗我们的极端邪淫心理倾向。有因必有果，种善因得善果，种恶因得恶果。你怎么对待你的身体，你的身体就怎么回报你。正常人没有出现症状，不代表没有症状，只是症状不重或根本没有引起自己的注意，这是早晚问题、愚痴与觉悟的问题、福报的问题。所以一定要升起十足的信心，赶快开始戒邪淫，所有的身心疾病，疑惑问题全会烟消云散。

上面是上升到因果论的讨论层次了，你只有好好了解因果，下面的你才看得进去。

从“十二因缘”的角度来分析邪淫

若是从佛法“十二因缘”的角度来分析邪淫，或许会对戒友们有一些启发。

邪淫的整个行为：

- 1 发生意图。（有了邪淫想法）
- 2 确定作意目标。（开始决定进行邪淫行为）
- 3 加行准备。（找黄源，或者大脑意想为特定黄源目标）
- 4 正行完成。（发泄完毕）
- 5 业行完成后，原先意图“不曾”改变。（完成后，不知道反思忏悔。）
- 6 业行完成后，原先意图“发生”改变。（完成后，开始有反思忏悔的想法。）

如果你具备前 5 条，你的业行罪报种子将开始按正常的轨道运做，现实报应是身心病苦与烦恼随着时间的推移陆续到来，命终来世将去恶道受长劫罪报是一定的了。

如果你 5 条都完成，但多了个第 6 条想法，“原先意图不曾改变”变成“原先意图发生改变”。（就是说，完成后，知道这是错的，

我不应该为此沉迷执着,我应该好好忏悔改错)。那么你的这种恶行虽然成立,但这个行道不算完整行道,虽然不完整,但果报也是极为严重的!因为毕竟你已经完成了之前的大部分罪行,虽然过后忏悔,只是没有百分之百构成一个完整的业因罪报的体系而已。

完整的罪报业行,就是必须具备整个前5条,而没有第6条!

再强调说明一下,你如果第6条最后能及时忏悔罪行,那这就还不足以构成一个能够决定你这世或者下世特定的完整业行、完整罪报、完整恶因。不完整的原因,是因为你及时忏悔了,及时醒悟了。比如,邪淫导致前列腺炎,这个炎症从得到不得之间有一个“时间快慢进程以及自身造作问题”,什么叫“时间快慢进程以及自身造作问题”?就是你不断加强反复造作恶业,那福报就会消减很快,反之,恶报就会来的很快了。你如果不知道悔改,不忏悔,不找方法改变心态、现状,那这个时间距离将会按照你造作的程度正常在轨道运行,甚至超过正常速度运行。所以,受罪报的“时间距离与结果”,和你“造作邪恶”的多少,以及后续的“稳定或不稳定因素”全由你现在、当下的思想行为来决定。

这里还要说明一点,就是你在哪个阶段的问题。这几个阶段,你越早发现,罪报就越轻。比如,你处在“1”上,你早警觉了,或者你处在“2”上,你马上觉悟了!

再比如,你“1、2”全部都完成了,就是到“3、4”的时候,由于外力阻止了你的行为。比如,时间到了、有人来了、要上班了等等。你没有完成罪行,但是心中不忏悔,即使没完成剩余的4、5,一样还是会有很重的罪报,甚至与实施行为相同的果报。(这是个很大的关键点,很大的误区。很多戒友很庆幸地以为,自己没有破戒,考验过了,或者被外力阻止了,自己很开心,实属愚笨的想法啊!最好赶快行善忏悔去吧,念佛磕头去吧!)

还有一点补充一下,就是不要以为自己具备了前5条,以为再多个第6条,罪业就会减很多,或者果报会不报的愚痴想法,因果是不虚的!我们要努力朝第3、2、1上逐步努力,不要总在4、5、6上徘徊,不要总是折磨自己,欺骗自己。

也许有人会问,曾经犯下的邪淫罪孽怎么消除?实话告诉你,永远消除不了!佛经有云:“若经千百劫,所作业不亡,因缘会聚时,果报还自受”!那该怎么办?别担心,可以减轻,减轻之中还有更

轻！我告诉你两个方法，这两个方法其实很多人都知道。

一是忏悔！深刻忏悔，及时忏悔，马上忏悔，经常忏悔自己曾经的无知所犯下的深重罪业！罪报减轻多少，完全是跟自己忏悔力度、诚恳态度的深浅决定的。

我们造作邪淫恶业，这个是众生的思想意识、行为造作的结果。业造作完毕，形成罪业，会产生“业力”，就是业的影响力，这个影响力，就是佛教唯识学里讲的“种子”。种子是“因（即内在、主要因素）”，也就是说这个“因”的由来是由之前罪业完毕之后成为这个“因”的。而这个种子能否破土而出，最终结果，还要看“缘（即外在、次要条件）”的完善与否。如果阳光、水分、土壤、人工等条件（即“缘”）有一个不满足，就可能无法结出圆满的果（罪报）。

忏悔，就有可能把恶种子结恶果的“缘”，屏蔽掉。举一个例子，你上商场偷了一件东西，被监控录像录到了，后来被通缉了。而你，感觉到我不应该偷的，我应该主动送回去承认错误。你去自首了，本来你应该判刑一年，但是由于你自首，减轻到几个月就出来了，或者发心举报别的小偷团伙，可能看你这么诚心，举报有功，没准减轻罪刑罚点钱就了事了！所以，这就是忏悔的功德与力量，不可思议，真的不可思义！由重到轻，由轻到无，都看你自己的真诚发心啊！

第二个方法，就是净土法门所说带业往生。你只要念一句阿弥陀佛，如果能一直这么念下去，好好行善，按照教理如法修行，把所有念佛行善功德全部回向求生西方极乐世界！生到极乐净土后，即便还有恶业，但因为极乐世界清净庄严，那里没有“恶缘”，没有三恶道，所以就无法受“恶报”！就是这个道理！

再附加说明一下，如果及时忏悔，及时找方法克服应对，发心后不再造，那这个罪业轨道虽然存在，但是他不正常运行了，减缓了，甚至停住了！因为虽然有曾经造恶的因，但是由于及时醒悟，不继续造恶，即使有曾经的罪因，但缘不成熟，就是说你不给这个行道续恶缘，你不继续走老路，你不给恶缘机会。那你恶业的种子虽然在，没有缘它不起现行。这个缘就是邪淫恶缘，比如娱乐场所，比如酒精、黄源、损友、甚至自身不良情绪等等，容易引发邪淫反复的恶缘缘起。

这个恶缘缘起会促成恶因的导向，直接引发恶果，恶果有轻有

重。如果轻,你还可以承受得住,如果重,一个就够你受的了!这也是跟你自己福报的多少来决定的,所以学佛法、做好事、修善布施续福德很重要啊!

罪报减轻多少,是跟自己忏悔力度的深浅决定的。所以,及时忏悔是多么重要啊,及时找方法去克服是多么重要啊!我这个善虽然少,我把善的行道延长,这样你就已经开辟了另外一个轨道—善道。顺着这个善道一直走下去,你就是正确的,你的将来就会幸福美满。

我劝大家,没事的时候经常念念忏悔文,效果不可思议!

忏悔文

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。

效果惊人的断淫欲利器

前几天有个师兄发表了一个帖子,是说曾经有位高僧讲每日无事时常常读诵《四种清净明诲》,可以祛除男女色欲,如果能够背下更好,百日之后,不但可以忘掉男女之事,而且连忘掉男女之事的这件事也会忘记,达到身心具忘,极为清净之境界。

我实验了一下,才读了3遍,结果就收到了非常惊人迅速的效果。说实话,我也是个手淫患者,我真恨透了邪淫给我的带来的危害。其他的欲望我都能控制,包括吃饭我都可以很少吃,就是淫欲特别难以控制,严重地影响了我的正常生活。

由于邪淫带来的果报,我都快30了,相亲20次,可是每次都难以如愿,而且在事业上也是走下坡路,身体也很虚弱,虽然不得病,但是身体很虚,心理也时常恐惧和不安,这个就是邪淫给我带来的危害,希望各位师兄千万别学我,这都是教训啊!

自从读《大佛顶首楞严经四种决定清净明诲》有了惊人而迅速的效果之后,确实感到这个部经真的不可思议,里面加持力非常大,邪淫欲望来的时候,犹如手中拿着一把金刚王宝剑,立刻就斩断了心头的淫欲。

现在我自己可以控制住了，欲望来的时候也不会再怕了。3遍都这么厉害，我相信继续读下去，那将来真能彻底地斩断淫欲，而变得非常清净。与其说《四种清净明诲》是一段经文，不如说是一把宝剑啊！真的非常好！

在此强烈推荐给各位朋友，你们可以自己去体验一下，同时也希望你们给自己的朋友传看一下，让我们共同努力把邪淫戒除，得到清净圆满的身心。

在此感谢那位推荐《清净明诲》的师兄！谢谢您，非常感谢！
南无阿弥陀佛！

附：《大佛顶首楞严经四种决定清净明诲》原文

佛告阿难。汝常闻我毗奈耶中，宣说修行三决定义。所谓摄心为戒，因戒生定。因定发慧。是则名为三无漏学。阿难。云何摄心我名为戒。若诸世界六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。淫心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前。如不断淫，必落魔道。上品魔王、中品魔民、下品魔女、彼等诸魔，亦有徒众。各各自谓成无上道。我灭度后末法之中，多此魔民，炽盛世间，广行贪淫，为善知识，令诸众生落爱见坑失菩提路。汝教世人修三摩地，先断心淫是名如来先佛世尊，第一决定清净明诲。是故阿难。若不断淫修禅定者，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名热砂。何以故？此非饭本，砂石成故。汝以淫身，求佛妙果。纵得妙悟，皆是淫根。根本成淫，轮转三涂，必不能出。如来涅槃，何路修证。必使淫机身心俱断，断性亦无，于佛菩提斯可希冀。如我此说，名为佛说。不如此说，即波旬说。

阿难。又诸世界六道众生，其心不杀，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。杀心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前。如不断杀，必落神道。上品之人，为大力鬼。中品则为飞行夜叉诸鬼帅等。下品当为地行罗刹。彼诸鬼神亦有徒众。各各自谓成无上道。我灭度后末法之中，多此鬼神，炽盛世间，自言食肉得菩提路。阿难。我令比丘食五净肉。此肉皆我神力化生，本无命根。汝婆罗门，地多蒸湿，加以砂石，草菜不生。我以大悲神力所加，因大慈悲假名为肉，汝得其味。奈何如来灭度之后，食众生肉，名为释子。汝等当知。是食肉人，纵得心开似三摩地，皆大罗刹，报终必沈生死苦海，非佛弟子。如是之人，相杀相呴，相食未已，云何是人得出

三界。汝教世人修三摩地，次断杀生。是名如来先佛世尊，第二决定清净明诲。是故阿难。若不断杀修禅定者，譬如有人自塞其耳，高声大叫，求人不闻，此等名为欲隐弥露。清净比丘及诸菩萨，于歧路行，不蹋生草，况以手拔。云何大悲，取诸众生血肉充食。若诸比丘，不服东方丝绵绢帛，及是此土靴履裘毳，乳酪醍醐。如是比丘，于世真脱，酬还宿债，不游三界。何以故？服其身分，皆为彼缘。如人食其地中百谷，足不离地。必使身心，于诸众生若身身分，身心二涂，不服不食，我说是人真解脱者。如我此说，名为佛说。不如此说，即波旬说。

阿难。又复世界，六道众生，其心不偷，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳。偷心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前。如不断偷，必落邪道。上品精灵、中品妖魅、下品邪人，诸魅所著。彼等群邪，亦有徒众。各各自谓，成无上道。我灭度后，末法之中，多此妖邪，炽盛世间，潜匿奸欺，称善知识。各自谓已，得上人法。诱惑无识，恐令失心。所过之处，其家耗散。我教比丘，循方乞食，令其舍贪，成菩提道。诸比丘等，不自熟食，寄于残生，旅泊三界，示一往还，去已无返。云何贼人，假我衣服，裨贩如来。造种种业，皆言佛法，却非出家，具戒比丘，为小乘道。由是疑误，无量众生，堕无间狱。若我灭后，其有比丘，发心决定，修三摩地，能于如来，形像之前，身然一灯，烧一指节，及于身上，爇一香炷。我说是人，无始宿债，一时酬毕，长揖世间，永脱诸漏。虽未即明，无上觉路。是人于法，已决定心。若不为此，舍身微因，纵成无为，必还生人，酬其宿债。如我马麦，正等无异。汝教世人，修三摩地。后断偷盗，是名如来。先佛世尊，第三决定，清净明诲。是故阿难。若不断偷，修禅定者，譬如有人，水灌漏卮。欲求其满，纵经尘劫，终无平复。若诸比丘，衣钵之余，分寸不畜。乞食余分，施饿众生。于大集会，合掌礼众。有人捶詈，同于称赞。必使身心，二俱捐舍。身肉骨血，与众生共。不将如来不了义说，回为己解，以误初学。佛印是人得真三昧。如我所说。名为佛说。不如此说，即波旬说。

阿难。如是世界六道众生，虽则身心无杀盗淫，三行已圆，若大妄语，即三摩地不得清净，成爱见魔，失如来种。所谓未得谓得，未证言证。或求世间尊胜第一。谓前人言，我今已得须陀洹果，斯陀含果，阿那含果，阿罗汉道，辟支佛乘，十地地前诸位菩萨。求彼

礼忏，贪其供养。是一颠迦，销灭佛种。如人以刀断多罗木。佛记是人永殒善根，无复知见。沈三苦海，不成三昧。我灭度后，敕诸菩萨及阿罗汉，应身生彼末法之中，作种种形，度诸轮转。或作沙门白衣居士，人王宰官，童男童女，如是乃至淫女寡妇，奸偷屠贩，与其同事，称赞佛乘，令其身心，入三摩地。终不自言，我真菩萨，真阿罗汉，泄佛密因，轻言末学。唯除命终，阴有遗付。云何是人，惑乱众生，成大妄语。汝教世人，修三摩地，后复断除诸大妄语。是名如来，先佛世尊，第四决定，清净明诲。是故阿难。若不断其大妄语者，如刻人粪为栴檀形，欲求香气，无有是处。我教比丘，直心道场，于四威仪，一切行中，尚无虚假。云何自称，得上人法。譬如穷人，妄号帝王，自取诛灭。况复法王，如何妄窃。因地不真，果招纡曲。求佛菩提，如噬脐人，欲谁成就。若诸比丘，心如直弦，一切真实，入三摩地，永无魔事。我印是人，成就菩萨，无上知觉。如我所说，名为佛说。不如此说，即波旬说。

邪淫的时候，观想这六种画面。 然后告诉我，你还戒不了吗？

观想：

一、未来的某一天，有一位温柔贤惠，端庄秀美的女性本来是你今生的伴侣，但是由于现在你的邪淫，此生无法眷属圆满，她黯然离开你。你百般苦求都无济于事。

二、未来的某一天，有个非常可爱的女儿，三岁左右，此生本来与你有父女的缘分，但是由于你现在的邪淫，很严重的伤害了她。你多喜欢她呀，但是她也离开了。

三、未来的某一天，你地位尊贵，业绩不凡，许多朝气蓬勃的年轻男女，尊敬的称呼您为董事长。办公室一尘不染，家中安静整洁，舒适宽敞，但是由于现在的邪淫行为，却都烟消云散。只能在拥挤，肮脏的角落，苟延残喘。陪伴你是老鼠和蟑螂，心不能忍。

四、未来的某一天，你忽然看到了慈祥的祖父母，外祖父母。特别是你从心底依赖的母亲，他们在你成长的过程中，付出了那么多心血。但是由于你现在的邪淫，看到了他们眼中的失望和痛心。你拼命说：“原谅我，我再也不敢了，我要好好做人”。你母亲端了一

盆水,泼在地上,问你水泼出去,还能回到盆中吗?你懊悔万分。

五、未来的某一天,你接到一笔利润丰厚的定单。只有10%的不确定因素掌握在官方手中。你欢喜雀跃,这可是三百万的利润啊,但是由于现在的邪淫,却被别人抢去了。你花了两年的心血和精力来做这单。仅仅是因为你现在的邪淫。悔恨无已。呕血成升。

六、未来的某一天,你趟在洁白的病床上,医生冷静的说,您已经得了获得性免疫缺陷综合征简称艾滋病,现在世界上没有根治的方法。你忽然觉得天那么蓝,树木苍翠,鸟语花香的世界这么让你留恋。你恳求大夫治疗你的病,我不想死。医生冷冷的说“早知如此何必当初。病毒已经扩散,一切晚了,你见过射出的箭,回会来吗?

作六种观想时候,一定全神贯注,聚精会神,要进入角色,如果有背后冷汗淋漓。后悔无边,并发誓终止邪淫荡。并努力发愿在此生忏悔如山业障。

版主:我再加一种我害怕的。你邪淫的时候,你身边的家里的护法善神摇头离开了,一些污秽的东西嘻嘻哈哈地进来了,从此你家宅不宁,处处不顺……

心灵的手术 — 忏悔

作者:琉璃

在我的人生历程中,佛法使我脱胎换骨,从邪淫、内向、怯弱、敏感、百病缠身转为忠诚、外向、坚强、豁达和强壮,我在佛法的修习过程中,忏悔起到了关键的作用,如一把锋利的手术刀,切去心灵的毒瘤,而代之以健康的心态和躯体。略述如下,以飨大家,冀共沐佛恩。

一、我为什么特别重视忏悔

98年,我处在神经衰弱、严重失眠、意淫缠绵、糖尿等病态中,嗔恨心邪淫心很盛,几乎一刻不断,整日烦燥不安,对人生的唯一感觉是活得痛苦,真的觉得好象活在地狱一样,几乎失去正常的工作学习能力,人生疲惫无力,失去方向。有幸接触佛法后,我尽管在心里切实地认为,要救自己的只有佛法,但在佛法的修习中,还是碰到不少不如人意的地方。

我先是学习打座，虽也能坐出一点成绩，能坐到骨头变软，但一下座后，心里的纷烦意乱却未感到减少，而且出现梦遗不能解决，于是我放弃了。然后考虑念经和念佛，作这两项修行时，对我的心理治疗还是起了作用的，但有一点不尽人意的地方是，念经和念佛时心情开朗祥和，十分舒畅，我甚至节假日一整天都把自己关在房子里念，享受这份安宁，但一停下来不念了，或要工作和与人交往的时候，心中的邪念和嗔恨仍然依旧，经文也记不住，失眠、头痛症状等改善也不大。为此，我好好地检讨了自己。

我认真地总结后认为，首先确认，自己整日的厌烦、激愤、胆怯怕事的状态，肯定不是做人的正常状态，人生肯定是不能这样过的，务必要改；而且，我这样的心理和性格，与人交往时给了别人很大的伤害（这个能感觉出来），是我所不愿意的，我的失眠头痛等症状的产生，和这种不正常的心态也有十分密切的关系。其二，要通过学佛改变心态，是要用佛的慈悲心、柔和质直心去取代这种狂燥心理，进而健康体魄，但那种不正常的心理太根深蒂固了，很难直接地换成慈悲心，就譬如，一个大染缸，里面污秽不堪，想直接注入清水使其洁净，怎么可能呢，除非是先把里面那些污物掏干净，注入的清水才可以保持清洁，大缸才保持洁净。而清洁心灵的染缸，也是同样道理，那么该如何直接地掏出邪淫、嗔恨等诸多污物，而代之以清净心呢，则应借助于心灵的洁净剂—忏悔。

于是，我的忏悔修习就此开始了，短期内就取得了较明显的效果，尤其在改变心态方面，更显立竿见影。经过如下二~六节所述。

二、忏什么—即什么样的心念和行为需忏悔

忏悔，是对内心进行洁净，而怎样才算洁净呢，以世间纷繁的善恶标准，什么样的心念和行为才需忏悔呢。

我是这样分析的，一个平常的人，形成了自己惯常的心理行为即个性后，会以实现世间名利得失为核心形成一套体现自我存在的观念，并死死地抓住不放，这些观念甚至会成为“我”之所以存在的精神支柱，好象没有了这些观念，没有了这些狭隘的善恶标准之后，“我”便不存在了，所以一旦有谁去否定这些观念时，掌握这些观念的人总会有一种极大的恐惧感，以种种世智聪辩去抵抗。

而这些观念常常只是从某一利益角度来考虑问题，从而使一些恶行也能为貌似善良的借口所虚饰，譬如，一家公司做生意、找

客户时,运用了提供三陪、送红包等手段,当披上“为集体利益”的外衣后,三陪和红包好象便没有什么错了,倒好象是一件好事一般。这种以自我利益为中心的言行方式,使得人们常以是否符合自己或某一小团体利益为标准做人做事,想异性时,做邪行时,发怒时,讲假话时,总能为自己的错误找到许多的理由,证明其实自己是对的是好的,也就是“执着”。这时,世间的种种丑恶行径和酸甜酸苦的感受便堂而皇之地发生,好象理所当然。

由上可知,我们不能采用狭隘的世间凡俗的见解和标准确定什么言行应该忏悔,而应以一种博大深广的符合一切众生利益的标准来衡量,我经过苦苦思索后,认为最殊胜的标准,应为一佛的戒律,要以戒为师,以五戒,作为做人的标准,不合此标准者,便需忏悔,由此便解决了“忏什么”的问题。

忏悔的第一关键:以戒为师,凡自己出现贪、嗔、痴、慢、疑等不合戒律的心理行为时,一概认为自己是错的,不许找任何借口,一律要忏悔。譬如,别人得罪自己时,哪怕自己是对的,只要当时发了火,动了嗔心,就要忏悔,要抛开以世间观念衡量谁对谁错的思维方式。在与人交往时,待人接物时,工作学习时,出现贪心,或要发火,看不起人等情况时,都是自己的错,都不能找“我的出发点是好的”、“我对他发火是他好”、“我找一下女人可以增加自己的自信心,利于工作”等等借口,这些想法都务必抛弃,凡不合五戒者,都要忏悔,都要承认是自己的错。

说实话,这么一个否定自己的过程,是一个让心流血的过程,一个痛苦不堪的过程,也是一个人格重塑的过程,一个人生蜕变、尽快得益的过程。为什么?

三、忏悔的核心—至诚恳切

一个盲人,要他扔掉探路的棍棒,难不难? 难! 一个跛子,要他抛开支撑走路的拐杖,难不难? 也难! 而对于一个不了解人生实相的凡夫俗子,无异于心灵的盲人和跛子,要他舍弃心灵的探路棒和拐杖,依靠自己来把握方向和道路,则堪称难上加难! 其壮士断腕的勇气和魄力,不是常人所敢为的,即所谓“学佛乃大丈夫事,非帝王将相所能为也”。

而以戒为师,忏悔以往,以佛法标准重铸人格的过程,其实就是让人抛开心理拐棍,以佛法为药石,使人得以彻见光明,找到真

正人生道路，并健全心理肢体，踏踏实实走上人生康庄大道的过程。这个过程的基石便是忏悔，否定依靠以世间观念为拐棍而生存的自我，承认心灵肢体的缺陷和病痛，以忏悔为手术刀，实实在在，刀刀见血地切除盘踞心灵的病毒和恶疮，修补心灵躯干的残疾，再敷以佛法清凉生肌妙药，补以六度四摄菩萨行之营养，这样，一个全新的生命才得以焕发，一个有着宽广慈悲心、爱心、正直善良、无畏、充实的伟丈夫，便崭新地成长。而要打好忏悔的基础，要完成忏悔这个心灵手术，其要点便在于是否能切中心灵的腐败要害——即是否能至心思切，我认为，至诚恳切是忏悔的核心和前提，来不得半点虚饰，离开这点谈其他，一无是处。

人之所以累累犯同样的错误，其根本原因就在于不敢正视自己的错误，不敢承认自己的错误，为错误找借口，回避错误，回避真正的自己。我在开始忏悔后一段时间内，好象已认不出自己了似的，甚至感到心里空荡荡的，一种彻底的失落骤然涌上心头，原来以前的人生全是枉过，以前有着无数理由去做的种种事情，如：为搞好各种关系去按摩找小姐、收红包，以幽默为名口出绮语、挑逗调戏，恶声恶气骂人发火暴怒、报复，工作偷工减料等等，种种曾得到自己肯定并支持自己做人信念的世间善恶得失观，被一一否定，原来支撑自己生命信念的价值体系被一一瓦解，真真切切地认识到以前的自己其实是身在歧路，脚踏虚空，浑浑噩噩，这个过程我至今回想起来，仍不禁扼腕叹息，唏嘘不已，真的不容易啊！那种解剖自己的感觉，如对心灵进行不施麻药的手术，剜心般的疼痛，痛得你全身瘫软。

一次真正至心彻底的苦忏，能让人泪流满面，涕泗交加，甚至蜷曲于地，大口地喘气，脑子一片空白，如同一个盲人被夺走了探路棒，猛然间出现一份无助的恐慌和惊悚，又仿似抽去了脊梁一般，直不起腰，无力地问自己一句：如我般邪恶的心行，还算是个人吗？

然而，一旦你真正勇敢地正视了自己，你便发现了一个全新、真实不虚的自己。可以说，忏悔是个直下承当的过程，要为以往的一切过失担当责任，不再为任何错误找借口，哪怕承认错误后要上刀山，下油锅，亦绝不再回避掩饰，并发誓永不再犯，重新做人，那么，这一番“寒彻骨”的痛苦，是不会白受的。每次忏悔后，都好象卸下一个千斤重担，又如同刮去肢体腐肉恶疮，虽有暂时的痛苦万分，

然而去除腐恶后的轻松，长出新鲜血肉时的舒服，便带来了人生新的希望，赋予了人生前所未有的责任感。盲人治好了眼疾，还要探路棒干什么？跛子治好了足疾，还要拐杖干什么？人生找到了正确的方向，脚下踏上平实的路，心底已洋溢无伪的平和、吉祥、欣喜与充实，新的精神支柱开始平稳地支撑自己，还要那虚伪无自性的欲乐以及由此引起的邪行、争斗、暴恶干什么？心底少了恶意和阴暗的你，脸上会自然地保持着静静的微笑，以易于为人所感受的善意和愉悦享受每一天。

四、忏悔需有对境

一个人做错了事，伤害了某个人，想要认错忏悔，最好是直接向受害者申述，即以受害者为忏悔的对境，但我没有这样的心胸和勇气。可是不忏吧，自己的心灵无法安宁，忏吧，独自默默地空想空说，好象效果也不太好，怎么办呢，对谁忏好呢。

这时，我想起药师琉璃光如来十二大愿中之第五大愿为：愿我来世得菩提时，若诸有情于我法中修行梵行，一切皆令得不缺戒，善防三业，无有毁犯堕恶趣者，设有毁犯，闻我名矣，专念受持，至心发露，还得清净，乃至菩提。既然药师如来有如此宏愿和功德，而且我是修药师法门的，我就以药师如来为对境，进行忏悔吧。当我跪伏于药师琉璃光如来前，至诚忏悔时，效果确实很好，每次忏后，心中的罪恶感消失很快，心里容易清净。

五、如何忏悔

我忏悔分两部—通忏和别忏（这是我自己的名字，为更好表达而已）。通忏，是指按照《普贤行愿品》中的忏悔章句通读一遍，对无始以来由于贪嗔痴所发身语意造下的无量无边恶业罪业皆至心忏悔，众生界尽众生业尽我此忏悔无有穷尽，念念相续无有间断，身语意业无有疲厌。别忏，是指每天时刻注意观察自己的心行，是否有违反五戒之处，是否发火了，动嗔心了，看不起人了，起邪念了等等，一有这样的心行，便用笔记本记下，当天回家后马上在药师佛前忏悔；还要回忆起从小到大的种种言行心理，想起的也赶快记入笔记本，并随即忏悔；同时，还需注意自己是否在某一方面业障特别重，如有，就要在这方面投入更大的精力苦忏，我是在邪淫方面业障特别重的人，陷得特别深，所以有一段时间我每天都以戒邪淫为专题作专门忏悔，收效是很好的。

之所以要这样分两部分，是因为我感到按《普贤行愿品》进行忏悔能够忏得全面、彻底、圆满，可以说该忏的都包罗了，而别忏是直接针对自己、正视自己的过程，效果最直接，见效最明显，两者应可以促进。

另外，有一点不可忽视，就是忏悔必须要天天进行，千万不能中断，应使忏悔成为生活的一部分，如吃饭睡觉一般。

六、因地不真，果招纡曲—忏悔后不要忘记回向

不仅是佛教，其它宗教如基督教、伊斯兰教、印度教等，都有忏悔的教仪和教规，许多没有宗教信仰的人，当做错了事后，也会认错忏悔，这诸多的忏悔方式有什么异同呢。

我认为，最能体现其不同点的便在于回向。为什么要回向呢，那是因为忏悔是一种心行的活动，至诚地为恶行忏悔能产生一种善的力量，即一种功德力，能给忏悔者一种善的回报，回报在哪里？这种力量被回向哪里，回报便在哪里。

信仰基督的人忏悔后回向主的国度，便增加一份力量让他往生主的国度；信仰佛教的人忏悔后回向西方极乐世界，便增加一份力量让他往生西方极乐世界；没有信仰的人忏悔后不进行回向，便只能增加一点善业保留一点人天福报或减少恶报。所以回向其实能起到一种导引的作用，使忏悔功德的因导向某一种回报的果，其作用是相当关键的，它决定了你的忏悔行为所带来结果的方向。所以说，回向便是说出自己忏悔的出发点，即为了什么而忏悔，此忏悔希望得到什么样的回报。

如果，为某事而忏却不对该事回向，是得不到所针对的结果的，也就是—“因地不真，果招纡曲”，回向是会影响到回报结果的大小以及在佛法修行上是否圆满、彻底的，因而忏悔后千万不可忽视回向。

那应该怎样回向呢，我的方式很简单，因为我修药师法门，我发愿往生药师琉璃光如来的东方净琉璃世界，于是我每次忏悔后，都默念或轻声说：谨将此忏悔功德，回向东方净琉璃世界，愿往生东方净琉璃世界。或者如《普贤行愿品》中的回向章句那样回向，也是可以的，看大家和哪方面有缘了。

七、后记

现下，在佛法修习上多位大德大力提倡禅净密等法门，尤其是

念佛,几乎被认为是末法时代修行解脱的主要途径,很少有谁专门地谈忏悔。可是,在我的学佛经历中,我却感到忏悔几乎起到了主要作用,我原来也颇感困惑,后来看到大德元音上人的书中说,长期修行不见感应,应是障重之故,当为此厉行忏悔,消业除障,再补以其它法门,方为上计。回想起来,确实是啊,看来我真是这样业深障重,连很容易掌握的念佛法门都无法深入的啊。后来看看身边,才发现类似我的情况的同修并不少见,我在上佛法聊天室时,也碰到过一些朋友,修密修净数年,却了无踪迹,学佛仅如生活调料一般,可有可无,根本难以打成一片,不得真实受用,学来学去也不知学来干什么,我曾经在网上碰到一位朋友,修净七八年了,理论能说不少,心地浑浑噩噩,状态不上不下,便问他忏不忏悔,他答“不清楚什么是忏悔”,令我很是遗憾和痛惜。

为此,我想,末法众生,业深障重者众,而忏悔既对业障特别重者有奇效,我何不将自己以忏悔为主要内容的修行经验的方式和盘托出呢,就算是抛砖引玉,只望对大家的修行能提供一点有益的借鉴,便无限快慰,文中有误和不足之处,敬请大家批评指正(顺带说一句,忏悔得力时,心底直下承当,刹那间心性立分,豁开洞天,无限风光,尽收眼底矣,哈哈,痛快,痛快!一此语留有心者共赏)。

最后需说明的是,我称扬赞叹忏悔法门,只是因其特别适合我并已发生很好的修行效果,是从类似我的情况该如何对治的角度来谈的,没有说其它法门有所不如的意思,望勿误会,而且,我现在也加强了念佛念经,这些法门的效果也开始能显出了。

写下本文的目的在于希望能给戒邪淫的戒友一些面对不顺的启示。

人生不如意,十之八九。

有过长期邪淫历史的戒友,常常难以如意,诸多不顺,诸如阻碍、倒霉、被人轻视等等。也折损了不少福德,造成了许多恶业。生活增加了许多痛苦。因此积极放生、供佛、念经、诵咒,祈求佛、菩萨的加持,帮助自己消除罪业积累福报,戒断邪淫,生活安乐。但是,这不能马上让不顺消失,不顺依然还在,消业累福,是一个过程,不是一蹴而就,在这个过程里还是要面对阻碍,倒霉,被人轻视。

圣贤留下了许多智慧给我们,其中有一个成语是“厚德载物”,德行深厚的人才能承载相应的物质或者福报,选择放生,念经,诵

咒修大福报，要承载大福报自身必须也要有一定的道德，但反观自身，因为邪淫败坏，自身的品德降低，所谓万恶淫为首，没有深厚的道德。因为自己德行不够，较低，被人轻贱也是道理之中，他人无风不起浪。

虚怀若谷，也是圣贤的智慧，虚空一样的胸怀像山谷一样，有一个禅宗的故事，叫《痛苦和盐》，故事的内容是这样的：

有一个小和尚经常坐在寺内叹息自己的烦恼和痛苦。

老和尚对他说，你出去买些盐巴回来，小和尚心中老是不高兴，心想寺中那么多师兄弟，为什么偏偏这样的苦差事叫自己一人去干呢？虽然心中不悦，但又不敢推脱，就走出寺庙，不到两个时辰就买回来老和尚要的盐巴。

老和尚让小和尚再去取一个水杯，小和尚按老和尚的吩咐拿来水杯。

老和尚用手从刚买来的盐中抓了一把放入水杯中，并盛满水，慢慢摇均匀，叫小和尚喝下去。问小和尚喝后有啥感觉。

小和尚回答说：“苦”。

老和尚不作回答，带上小和尚走到离寺庙山脚下的一个湖边，将剩下的大半袋盐洒向湖中，轻轻用手捧起湖中的水，让小和尚喝下。老和尚再问小和尚是啥感觉。

小和尚回答说：“甜甜的”。

老和尚靠近过去成天心中充满郁闷的小和尚身旁。对小和尚说：“人生中烦恼和不如意都会时时与其相伴，一生经过的痛苦或失败总是屈指可数的。但一个人的容量和心胸可大可小，如果困难或烦恼面临我们时，他的容量越大，就会感觉到痛苦越少。正如你喝的两种水。开始你感觉到苦，是因为杯子太小，后面的水不苦，是因为湖的容量比杯子大。现在你知道你为什么烦恼比别人多的原因了吗？”

生活中我们身边这样的例子比比皆是。快乐与否的主要原因不是在别人给予了你多少快乐或幸福，而是取决于我们自身心中的容量有多大、多宽、多广。用我们的度量去融化了多少的烦恼、忧愁、失败、挫折？

生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于它的容器，而不是盐本身。

佛家有一副经典的对联“大肚能容天下难容之事，开口便笑笑

世上可笑之人”，栩栩如生地描绘出佛的容人雅量和看淡得与利、悲与愁的胸襟。

看完这个故事，你一定明白了同样的事对心胸宽阔与心胸狭隘的人，是不同的感受，一个像放在湖里的盐块，一个像放在杯子里的盐块。前者尝不到咸的味道，后者尝的是咸味。生活里的不顺，就像这一块盐巴，它咸淡与否取决于自己的心胸有多大。道理如此，但是我们自身目前的心量确实有限，因此，就要放大心量。

虚怀若谷，山谷的特点是低，因为其低，所以能容纳瀑布流水而成江河，放大心量，也要把自身放低，遇事遇人恭敬学习。可以让不顺成为帮助放大心量的一些外缘，这也是随缘，把握当下。

佛教教众生慈悲喜舍，放大心量，我们自身放大心量，也需要慈悲喜舍，但是对于不精修佛法的戒友，慈悲喜舍，是个很抽象的概念，在《论语》中，有这样一则，“有子曰。其为人也孝弟。而好犯上者鲜矣。不好犯上。而好作乱者。未之有也。君子务本。本立而道生。孝弟也者。其为仁之本与。”最后一句是说孝悌是行仁之本，慈悲喜舍也是行仁，对于戒友孝悌是相当适合的方式，又所谓“百善孝为先”，佛弟子诸多文章劝人向善，首提倡的都是孝顺父母，因为善心从这里养出来。《中庸》云：“仁者人也，亲亲为大”，“亲亲”是在家孝顺父母，为大是把同样的仁心扩展开来，对待一切人、事、物，心量在这个过程中逐渐放大。

倘若能如此，在逆境中化解烦恼，开阔自己的心量，提高自身的修养，是双赢。在《大乘本生心地观经》报恩品中“若人至心供养佛，复有精勤修孝养，如是二人福无异”，因此，孝顺父母，也是在给自己积累大福报！让自己在父母前，把自己的爱心建立起来，容忍、宽容、大度、关心、爱护...扩展在生活中，走向幸福、快乐！

若此文能给人带来帮助，愿将这些功德回向众生断除邪淫，幸福安乐！

一个海归的悲催戒淫路

作者：老泪纵横

一、前言

文章虽然有点长但绝不难看而且保证真实，跪请诸位师兄看完，并到处转发，把哥的事迹四处宣扬，以儆效尤，以策后学。看时

最好准备纸巾一包,若有条件,播放一首贝多芬的《命运》交响曲,效果更佳。

哥今年33岁了,留学多年,在04年回国工作,一直从事外贸工作。不要觉得哥家财万贯,事实上也就是小康而已,但从08年邪淫恶报逐渐崭露峥嵘头角,家道中落,早已不复当年。戒邪淫不分高低贵贱、男女老少,哥用“海归”做标题绝非为了炫耀而只是为了吸引眼球,让更多人进来看看,帮帮哥这苦难深重的海归,消消业障吧。

哥学佛有三年,全面戒除邪淫从2011年11月开始,到现在也有一年了,虽然停止了一切表相的邪淫,但绝对还谈不上戒淫成功,只能算是长征路上的第一步而已。但也就在这一年,邪淫的恶报井喷似的爆发开来。倒霉事如潮水般汹涌而来,一浪高过一浪,愈演愈烈,直弄得哥焦头烂额,烦躁不堪。希望以此文与所有同戒邪淫的战友们共勉,知苦、离苦!

二、苦难悲催的邪淫果报

1.先说说工作

从2009年哥就一直没有固定工作,只在亲戚的杂货店里帮忙打工,收入微薄。在2011年11月下决心戒除一切邪淫并开始找工作,一场恶梦也随之展开。如果不是学习了佛法,初步了解了因果,哥可能会一辈子都弄不明白,为什么一个有学历,有工作经验,一表人才如哥却根本找不到任何工作。

刚开始去人才市场应聘,哥就发现一个大问题,不知道为什么哥变得非常胆小,不敢跟招聘单位交流,要知道哥曾经可是以厚脸皮著称的“泡妞高手”啊。连续几个礼拜,大型招聘会我是一场不落的去了,却只投出了很少的简历,别说工作,连面试都混不到一个!有次在招聘会上看中一公司,哥犹豫再三,念着佛围着这公司摊位转了一圈又一圈,鼓励自己提起勇气把简历递上,可当时就像着了魔一样,给自己找各种借口开脱。要是有学佛的同修在场的话,一定会感叹哥的勇猛精进,居然跑到招聘会来修般舟三昧啊。最后,哥一跺脚,一咬牙……回去了!

这个事对哥震动很大,哥尝到了一个邪淫的可怕果报,那就是信心被摧毁得一干二净。哥痛定思痛,百般开解自己,才勉强把这个心理关突破,可事情并未变得好起来。在广投简历的结果下,面

试逐渐多了些，哥是到处面试，无论什么公司都能叫哥去“面”一下，哥快成“统一方便面”了啊，可愿意聘哥上岗工作的单位却是一个没有！这个现象持续了4个多月！

尽管已经时过境迁，可是哥现在回想起来仍是压力山大，打击太大了啊！无论有多少骄傲、荣耀、光环，在残酷的现实面前都被摔个粉碎，撕个稀烂。这可怕的邪淫实在是有挫骨扬灰的雷霆手段啊。最大的压力还是来自父母，父母不学佛，当然也就无从知道这是做儿子的邪淫果报，对于他们而言，哥“怀才不遇”是全部事实。家中经济已不宽裕，养着个少爷在家里山吃海喝始终不是个办法，父母在着急之下，特别是母亲，展开了无休无止的念叨攻势，她的逻辑很简单，既然学历和经验都不成问题，那么找不到工作就只能是哥不努力的原因。

实在是百口莫辩，因为哥早就使出了浑身解数，网络，报纸，招聘会，包括托朋友帮忙，可是都毫无效果，哥已经黔驴技穷了。但母亲的唠叨总是能不断推陈出新，变换花样，即便时隔多日，现在回忆起来脑袋里还是嗡嗡乱响，濒临爆炸。之所以没有像以前一样演变成争吵，还是因为哥“定力强大”，着实成就了“打不还手，骂不还口”、逆来顺受的高深忍力，哥学佛难道是白学的吗？唉，南阎浮提众生修行，不容易啊！

大家可能会有疑惑，认为我是不是对于工作过于挑剔，以至于造成了“高不成，低不就”的尴尬局面。大家接着往下看就知道了。

在2012年新年过后，哥总算聘上了一家外贸公司。待遇是什么样呢，两千元工资，一点销售提成，然后，就木有然后了。别说什么“三险一金”，就是租房，吃饭，电话，交通补助统统都没有。哥这简直是半卖半送了。要知道哥所在的是一个省会城市，市区房价都上万了啊！

更为凄凉的是，在正式面试的时候，哥被告知月薪其实只有1600元，招聘会上写的两千是给“特殊人才”的，哥深深疑惑，多400块钱能“特殊”到哪里去呢，况且哥自己还不够特殊么？在些许诧异后，哥还是毫不犹豫的接受了下来，因为这已经是哥找工作的第五个月了，哥就算定力再高强，也挡不住父母的念叨攻势了，唉，亲爱的父母大人啊，你们念我，不如念佛啊。

这当然不是高潮。

因为哥在上班的第一天，又被人事部门告知，还有个试用期，工资是一千二百元！哥一句脏话差点夺口而出，试用什么啊，哥有6年工作经验啊！这是要把哥往死里整么？人事小姐大概都有点不好意思了，居然还敷衍式的安慰了几句，我绷着脸，皱着眉，咬牙切齿的忍了下来。佛祖啊，您要弟子以苦为师，弟子这不做到了么，呜呜……

然而，这还不是最高潮！

哥第二天上班，人事部门的经理又通知我去一下，哥是怕死了这个部门，从来没有过好事情。果不其然，人事经理叽叽呱呱的说了一大通前言不搭后语的话，哥最后算是听明白了，要把哥辞退！原因是哥与公司的文化不相融合！才来两天，还在产品培训，就跟公司的文化冲突起来了，哥是多没文化啊，哥是浑身长刺吗？连辩解的冲动都没有了，彻底被磨平了，磨钝了，磨糊了。

其实说起来这也不是个什么大事，此处不留爷，自有留爷处，处处不留爷，爷到家里住嘛。可是家中的两位活佛能放过哥吗，这成了哥最大的心魔。重新回到了找工作的恶梦当中，家中的气氛变得压抑甚至是诡异，母亲居然一改往日的唠叨风，变得不再唠叨，改成叹气了。只要见到哥，不管是什么时候，先是一声长叹，只“叹”得哥寒毛直竖，如坐针毡，可谓度日如年。面对这声声叹息，别说哥那点拿不出手的“破定力”，就算哥入了佛首楞严大定，金刚宝王三昧，哥也hold不住啊，呜呜……阿弥陀佛救命啊，您就把弟子当妖精收了吧！

这种地狱般的日子直到2012年5月才总算结束，这已是哥找工作以来的第7个月了，通过亲戚介绍才进入一家只有几个人的小公司里，还是做外贸。面试的时候，老板给哥开的月工资是四千，请注意，这个工资是老板开出来的，不是哥自己要求的，因为哥在连番打击下，早已经丧失了讨价还价的勇气了。哥在落魄之余，总算寻得“伯乐”，扬眉吐气，哥要仰天长啸啊……

然而，历史又出现了惊人的相似，又是上班第一天，老板把哥叫去，说现在公司财务状况紧张，希望哥自降工资，哥只觉得天旋地转，这一切是怎么了？哥只好把工资降到三千，也还行，至少能过日子。可是一个星期后，老板又以同样借口，跟哥提出同样要求，哥只好再把自己的工资降到两千！跟前一个公司比，这老板可高

明多了,让哥自己主动降工资,拿哥当猴耍。到底是这财务状况来得不是时候,还是老板把牛皮吹得过于清新脱俗了?

要命的高潮还在后面,除了工作,哥还得负责中午洗碗,洗所有员工的碗,没有人轮流,就哥一个人洗,真拿豆包不当干粮啊!幸亏是员工不多,不然哥就不用做外贸了,直接当保姆得了。差不多洗了两个月,公司招了做饭阿姨,哥这才解脱出来。你甭说,两个月下来,哥业务没什么进展,倒是颇能刷得一手好碗,十几个碗盘锅洗下来,可以手背不湿,所谓“入火不侵,入水不浸”,活活修出神通来了,三百六十行,行行出状元啊。就是靠着哥的忍辱负重,这才挺到了今天,可是下一波高潮也即将来到,悲了个催的!

2.再说说感情

哥这几年是抱着光棍节在过,差不多可以当光棍节的形象代言人了。当然,尽管邪淫得厉害,哥也不是一直在打光棍,没有什么好怀疑的,哥也曾青春年少过,也曾潇洒帅气过嘛。可是邪淫之人是很难享受正常的感情生活的。最近几年谈的两任女友都莫名其妙的分手了,虽说是邪淫的果报,可是分手的原因也该知会哥一声啊,怎么谈着谈着就成了局外人了?

另外,哥在工作的时候,人缘是不错的,当然也会有女孩子喜欢,同一时期就有几个,可是当时正值哥的“邪淫高峰”时期,玩了个昏天暗地,七荤八素,所以浑没把别人的真感情放在眼里,反而觉得找女朋友等于浪费了大好青春。唉,人在迷惑颠倒的时候,简直是不可理喻,现在回头看,会觉得这些女孩都是非常好的人生伴侣。最近打听到几位女孩子的归宿,都是特别好,特别幸福。哥深深知道,因为邪淫的缘故,福报大损,所以根本没有福气和她们中的任何一位共结连理,她们个个都是感情忠贞,孝顺善良的好女人,哥这德性确实配不上人家。

哥今年33岁了,“光荣”而顺利成章的成为了剩男一族,自从全面戒邪淫以来,暂时不太想找女朋友,可是哥不急,父母急了,好不容易找到了工作吧,这个事情又成了父母念叨的“主攻方向”,过个安静点的日子怎么就这么难?也不知道是不是佛菩萨加持的结果,这一开始戒邪淫,就好像突然一下子跟所有异性绝了缘,现如今哥要找个女朋友好像比找工作还难,老天爷这是要落井下石,把哥往死里逼么?

前阵子，父母的朋友介绍了一个跟哥同年的大龄未婚剩女给哥，让我们先通过网络聊聊，按理说吧，这剩男配剩女倒也班配，可是哥就受不了这份“便宜贱卖”的气，搞得好像要凑“俩叫花子搭伙”似的，哥就不能有自尊了是吧？虽然千万个不愿意，但在父母的威逼之下，只能就范了，既然同是天涯沦落人，那就聊聊吧。哥本着“诚信为本，老实做人”的原则，刚把自己稍微介绍了一番，女方已经表现出了意兴阑珊的基本态度，聊没几句，各自下线走人，过几天传话过来说不合适，这姑娘杀伐果断，还真是条汉子，只可惜哥的自尊再次被碾得粉碎。的确有点错愕，要知道30多岁的女人和30多岁的男人心态是不一样的，就结婚而言，会显得更加迫切些，哥到底是有多吓人啊？

于是好好审视审视自己吧，对着镜子一照，乖乖了不得，这形象太霸气了，一张瓜子脸跟包子似的，哥是每天呼吸把脸给吹胀起来了么？挺个大肚子，里面装的全是业障啊，幸好哥的气质属于阳刚型，不然坐公交车说不定会有好心人给哥让坐啊，那哥是坐还是不坐呢？再对比前几年的照片，那时候胖得多有感觉啊。现在的哥，自己看着都讨厌，还怎么招别人喜欢呢？哥不死心，把以前的名牌高档衣物拿出来套在身上，无论多贵的衣服，统统被哥穿出了250的气质，明明是老板的装扮，硬是被哥穿出了民工的范儿，搭配上这个大肚子，哥像足了包工头啊，以后去工地哥可以横着走……

再看看经济条件，哥是典型的“月光族”，也不是没赚过钱，哥在07年到08年一年多的时间里，帮一家外企负责整个中国的供货商管理，这工作有三个特点，一事情少，二权力大，三工资高。每天就工作一两个小时，而月收入一般都有近两万。07年以前也有稳定的好工作。可是哥历年所赚的钱早就全部填进了邪淫这个无底洞，别说广修布施，就是连孝敬父母也没做到。所以至今仍是个“无投资，无产业，无存款”的三无产品。配上哥这把年纪，真足“老，丑，穷”的鲜明特色，谁敢看得上？“一夫当关，万妇莫开”，哥真是“气吐万里如虎”啊。

也不知道是不是老天爷实在看不下去了，哥在09年，这个房价飞涨的一年，居然申请到了政府提供的8万元买房补贴。这补贴的发放对象是年满30，没有房产，没有结婚，收入极低的人群，哥竟然条条符合，不拉关系，不走后门，“法而自然”的申请到了！这

说起来本是个好事,这年头,老百姓还能占到政府的便宜。于是赶紧跟家里又借了几万块钱,凑起来买了个40多平米的二手房。可是哥实在高兴不起来,怎么沦落到这个地步了,哥不是应当意气风发,挥斥方遒的么?这种含有极大讽刺意味的“奖励”,就像是把“最佳学习稳定奖”颁发给成绩倒数第一的学生。哀莫大于心死啊!

然而高潮还在后面等着哥,悲催的邪淫人生啊!

3.最后说说健康

邪淫对身体的伤害是最直接的,有很多戒邪淫的朋友提供了自己的亲身感受,哥要郑重跟大家说,那些发生在其他师兄身上的特征,哥全都有,比如身材矮小臃肿,掉头发,做恶梦,心神不宁,懒惰散漫等等,总之,该有的报应哥是一样没落的受了个遍,因果决定不虚。09年开始学佛,念佛以来,很多毛病都不药而愈,这让哥对佛法产生了极大的信心。

值得一提的是,在08年的时候,哥突然得了种怪病,就是在屁股的尾椎骨附近长了一颗毒疮,因为长的位置太特殊,搞得哥站不能站,坐不能坐,走不能走,只能趴着或侧着睡,痛不可当,直到十几天后疮破血流才渐渐恢复。但是三个月左右的时间又会复发,而且一次比一次厉害,弄得哥不胜其烦。有人说这是痔疮,长在屁股范围内的都这么称呼。反正大家都不是医生,只好随便乱取名字,装内行,就如同只要是长在脸上,不分大小颜色,统统叫青春痘一样。

父母建议哥去医院开刀把毒疮切除,这当然是个非常小的手术,可是这是邪淫的果报,无论如何都得受着,因果就这么无情!哥是想去开刀切除,可别忘了,哥是铁杆“月光族”,哥拿不出钱来看病,又实在不想跟父母伸手要钱,只好这么一次次咬牙硬撑着,拼命念佛忏悔。总算佛菩萨保佑,在2011年底的时候从亲戚那里打听到一个偏方,用“十滴水”外敷,仅三天就好了,到现在一年了也没再复发。有外痔疮的朋友可以试试,但前提是这个怪病的确是痔疮。

哥的邪淫恶报—上文所提到的这些,不过是沧海一粟,冰山一角。更何况身病好治,心病难医,要知道邪淫的主要伤害力是作用在心理层面上的。心理健康才是真健康啊。

邪淫之人其实都是非常自卑的,因为邪淫本身是感召苦果恶

报最快的方式，邪淫之人在长期的逆境当中，早已经把信心磨灭殆尽。运气不好可以慢慢培养福报，身体不好也可以通过养生和运动来改善，可是这心理深处的伤痕该怎么愈合？长期邪淫下来，哥似乎已经忘记了“信心满满”“踌躇满志”的滋味，失去了跟逆境抗争，奋勇向前的勇气，只好垂头丧气的接受邪淫苦果的折磨，被邪淫彻底打败，一蹶不振。还要自欺欺人的说自己这是在逆来顺受，成就忍力，忏悔业障。

于是，一个戒邪淫的“成功者”，居然自然而然的成为了生活中的失败者。哥把一切不顺利，不如意，不开心全部推给邪淫，然后安心“住”在了一切逆境中，不思进取，不思孝顺父母，不思造福众生服务社会，只知道哀声叹气，自怨自艾。这是邪淫的“后影响”，也同时是邪淫的真正可怕之处。成功的对抗邪淫，不仅仅指戒除了所有邪淫的表相，更重要的是得从邪淫的阴影下彻底突围出来！

看过很多戒邪淫师兄的帖子，忏悔得的确到位，可谓“声泪俱下，如丧考妣”，可是真的从邪淫的影响下走出来了么？通过戒除邪淫，福报得以现前，可是彻底摆脱淫魔并不是单纯指从逆境进入顺境，心的解脱才是真解脱。真正的戒除了邪淫，敢于直面自己的邪淫罪过与恶报，这种感觉，就好像在面对他人的罪恶一样。凡夫的最大习气是我执，彻底的放下自我、放下自私真的很难，于是我们尽管在忏悔，但仍然在自己都没有察觉的情况下悄悄用“忏悔”把自己保护起来，同时也把邪淫种子保护起来了。我们扪心自问，没有邪淫，只是因为诱惑尚不够大而已！可是应当知道，只要还有“我”在，邪淫地狱就始终会与“我”同在。

所以，要彻底摆脱邪淫，除非你自己有能力断惑证真，证得诸法空性，（自己掂量掂量，看看有没有这个能力），不然就只有念南无阿弥陀佛求生极乐世界，依靠佛，才能永断邪淫及一切罪恶啊！

三、荒唐羞愧的邪淫历程

看过了哥的悲催人生，大家一定好奇哥的邪淫到底有多严重，哥就简略说说吧。限于篇幅只能简略说，因为罪恶太多太大，罄竹难书。而且要详细说的话，很可能写成了一本忏悔版的淫书，那哥就不用指望从地狱里出来了。

1.历时长久；在哥的记忆里，邪淫开始于大约六，七岁的时候，真是想不明白，在那个相对纯洁的80年代，哥那小脑袋里怎么就

充满了各种邪淫思维,很小就开始手淫,还曾经偷看女性邻居洗澡。而手淫这个习惯,一直到2011年11月才开始戒除,到现在也才一年。二十多年的手淫史啊,学习成绩从来没好过,运气差到极点,身体上的毛病也没断过。别人在而立之年活的志得意满,阖家幸福,哥活的心惊胆颤,孤影相伴。

2.性质恶劣;在哥的邪淫历程中,持续不断的手淫还只能被称为“小邪淫期”。哥在回国后的工作过程中,从2006年开始进入“大邪淫期”,在这个时期,几乎犯下了所有邪淫罪行,包括找小姐,一夜情,与情人厮混,去夜总会KTV等等。05到07年是最高峰的时候,哥那时在上海工作,同时有固定情人三四个,还时常找其他女性发生一夜情,而且几乎每个周末都要去烟花柳巷中寻欢作乐。那段时间,根本没有心思工作,只想着怎么玩,每天晕晕沉沉,公司本来要提拔哥做经理,可实在是烂泥扶不上墙,于是失之交臂。

这种醉生梦死的邪淫生活一直持续到08年下半年回到家乡的时候才结束,从“大邪淫”再次进入“小邪淫”,原因是因为哥被那家外企给裁员了,邪淫之人无福享有那种好工作,之所以停止了除手淫以外的其他邪淫行为,倒并不是哥幡然醒悟了,而是被迫的,因为哥的收入来源断了!哥现在无比感谢那家把哥踢走的外企老板,他救了哥,不然的话,哥要不现在还待在人间地狱里,要不就已经去了真实地狱里。

3.影响极坏;在“大邪淫”时期,哥已经做到了寡廉鲜耻的地步,经常把不同女性带回公司宿舍,被宿舍其他同事看在眼里,所以一段时间后,几乎全公司的人都知道了哥这副德性,哥还得意洋洋,毫不知羞耻,真如《观经》上说的“以诸恶业而自庄严”。这种错误以极的示范肯定在潜移默化中影响到了其他同事,哥跟魔鬼有什么区别?

更为糟糕的是,哥还亲手带坏了一个朋友一起邪淫。这位朋友是哥在国外最好的朋友同时也是老乡,回国后在上海工作,最初就是由哥带去找小姐而开始了邪淫路,之后我们俩更是经常一起出入这些邪淫场所,乐此不疲,君子之交变成了狐朋狗友,实在是罪大恶极。他的邪淫果报很明显,找了一个火爆脾气的老婆,时常吵架,让他烦不胜烦。哥在学佛并戒邪淫后跟这位朋友当面忏悔,一再勉励他一同戒除邪淫,现在他也成功戒除了,并开始念佛,求

生极乐世界。

唉,回忆这些邪淫过程是最痛苦的,很多记忆本来已经在心中隐没沉淀,现在却要重新翻挖出来再次面对,这感觉就如同文天祥在《过零丁洋》中说的“痛定思痛,痛何如哉”!哥看《净土圣贤录》的时候曾学着祖师大德发愿此生不往生极乐就堕入地狱,这话从祖师口中说出来是激励行人的豪言壮语,但在哥这里,却是铁板铮铮的无奈事实。

四、披肝沥胆的戒淫体会

尽管哥在戒邪淫的路上仍是任重道远,还根本谈不上什么成功,但也有一些自己的心得体会。有师兄介绍自己的戒邪淫体会是“在战略上轻视它,在战术上重视它”,这话说得太漂亮了,说了跟没说似的,可是看看哥在戒邪淫上的努力,那是基本做到了这点。

1.先下定决心;其实这是做任何事情的第一步,也是最难的一件事情,因为万事开头难。哥曾经问一个老烟枪朋友,怎么戒烟成功的,他回答很简单:“坚决不吸烟”,哥再问他,如果烟瘾犯了怎么办,他还是那句话:“坚决不吸烟”。正是这种坚定的决心使他毫无痛苦的戒烟成功。事实上,我们都把淫魔看得太厉害了,拿不出勇气去跟它对抗,可是当我们真正鼓起勇气的时候,会发现淫魔早就败退了。如果还有师兄没有下定这种决心,可以多看戒邪淫的帖子,来充分了解邪淫的危害,多多鼓励自己,这种自我暗示的方式会慢慢累积决心的力度,到时可一战而胜。

哥在09年接触到佛法,开始学佛,念佛。初步了解因果之后才知道这些恶报实缘于哥自己的胡作非为。虽然还没有立刻停止手淫,但愧疚感,不安感越来越沉重,慢慢开始控制手淫次数,终于在去年下决心戒除手淫以及一切形式的邪淫。哥累积了两年多的力量才下了这个决心啊。

2.再付点代价;戒淫的决心是不容易下的,但既然下了,就得马上、立刻拿出一点实际行动来敲定这个事情,这就会是一个非常好的开始。就好像业务员跟客户谈判,只要客户稍微心动,业务员就会要求客户付一点点订金,这个过程非常重要,不能让客户有犹豫的时间,只要订金一付,生意就算基本完成了。所以,当我们决定戒邪淫的时候,我们也不能给自己思考犹豫的时间,必须马上做点什么来表示“诚意”。对于像哥一样长期手淫的朋友,最好的方式

就立刻删除掉电脑里所有“脏东西”，包括电影，网站，书籍，图片等等，而且一定要删除干净，最好连下载软件都删掉，生活中的邪淫物品也马上毁掉，绝对不能给自己留一点念想，如果还留了点什么“舍不得”的话，那注定了这次戒邪淫行动将会是失败的。

人是非常奇怪的动物，我们对于一件事物的纠结程度是以付出的多少为标准的，付出得多，那就死活放不开手，没有付出的话，就根本不放在眼里。很多人对自己的子女关爱备至，可是对父母却相对冷淡，就是因为对子女付出得多而对父母付出得少。所以付出点代价是戒邪淫最好的开始方式，这样的方式是以一种贪心去对治另一种贪心（邪淫），可谓以毒攻毒。哥就是这么做的，长期邪淫下来，哥的电脑堪称绝世毒药，干脆一鼓作气删了个干净，后来手淫习气来犯的时候，哥就跟自己说：我已经把多年累积的“精华”都删掉了，如果还失败的话，我岂不冤枉？

3.转移注意力；邪淫之人几乎都没有别的爱好和兴趣，属于最颓废的一类人群，大把精力都花在邪淫这件事上。于是我们自然而然的开始依赖邪淫，根本没有勇气去面对无邪淫的生活。戒邪淫要把注意力从邪淫转到其他地方，不能老跟它纠缠下去。就好像一个失恋的人，如果总是提醒自己要忘掉负心人，结果只会是越来越想念。这个时候最需要的就是慢慢培养一种或者几种兴趣爱好。就哥自己而言，学佛可能是最好的选择，因为这是从根本上戒除邪淫的方法，人因亲近佛菩萨这些圣人而逐渐高贵，对于邪淫这种卑劣的事情就慢慢不屑一顾了。有些师兄采用做运动，旅游，朋友聚会，拼命工作等方式都可以，哪怕是正儿巴经的谈个以结婚为目的的恋爱也行（已婚人士禁用）。

4.建立惩罚机制；在戒邪淫的过程中有反复失败的经历，其实这没有什么关系，以平常心对待，不要搞得前途一片黑暗，跟世界末日来临似的。但是适当的惩处措施是要有的。我们对于他人犯错会很自然的想到要惩罚他们，可是我们却很难去惩罚自己。要不就是看不到自己的错误，要不就是轻易的原谅了自己。所以在戒邪淫的初期，必须要给自己制定一个保护机制，而这种保护是以自我惩罚体现的。

哥在正式戒手淫之前已经开始有意识的控制邪淫念头，但是当控制失败再次手淫后，哥会对着佛像忏悔，把自己骂个狗血淋头。

这种惩处方式并不好受,因为哥要搜肠刮肚、殚精竭虑的在脑海里搜罗词汇,只为骂自己!哥就算文采飞扬,笔落惊风雨,但用在“自骂”上,还是捉襟见肘,理屈词穷啊。于是邪淫念头变得渐渐好控制了,因为实在受不了这个罪。

各位戒邪淫的师兄可以根据自己的情况自行拟定自惩措施,比如念经,念佛,拜佛,跑步,加班,冬天洗冷水澡,夏天洗热水澡,当天不吃晚饭等等,不论怎么特别都可以。但要注意两点,第一惩罚不能太过严格,太严格就做不到,等于没有惩罚;也不能太轻,达不到惩罚目的;第二要根据自己的特点制定,一般而言,心罚比体罚的效果要好,可是凡夫又很难发出真正的忏悔心,所以只好选择“特殊一点的”体罚。比如懒惰的人就惩罚自己做家务,反正要使得自己难受,充分利用自己的某种习气去克服邪淫习气。

5.增强监督力度;戒邪淫得养成时刻观照自己念头的习惯。就好比是汽车的刹车,情况不对要立即撤退,得及时把念头从邪淫中拉回来才行,因为邪淫念头刚起来的时候是比较容易控制的。这就需要有相当的定力,得通过一些修行才能做到。

邪淫之人的自控能力是很差的,要克服邪淫这种强大的习气就必须勉强自己修行,当然,修行并不是一定非得念经,念佛,打坐,吃素,但不得不承认,这些看似普通的方式确实可以在短时间内大大提升自己的定力,而这些修行同时又能把自己的邪淫念头转向其他地方,一举两得。而定力的逐渐壮大也能在生活的各个方面获得无量利益,因为很难想象一个几乎没有自控能力的人会成为成功人士。就哥的亲身体会而言,就算无心于名利,定力作用也可体现在母亲、老婆、以及丈母娘的唠叨上,于百万唾沫星子中杀将出来,立马横刀,仰天长笑,可不快哉!和谐了家庭,幸福了人生。

戒邪淫是一个任重道远的伟大事业,当然这有一个过程,不可能一蹴而就。哥在这点上是深有体会,在努力戒邪淫的过程中,清楚的感受到邪淫习气的强大与顽固,如此根深蒂结,磐若磐石。

哥邪淫多年,有个最不好的习惯就是到处看美女,早已练就一双火眼金睛,走在路上,随意一瞥,哪里有美女,美在什么地方,都清清楚楚、明明白白,跟雷达似的。这毛病要不克服就别想戒邪淫。于是哥训练自己养成低着头边念佛边走路的习惯。效果是非常明显的,因为哥捡到钱了!

2012年年后，哥上班的第二天的路上，所在的公司就是那家当天把哥开除的公司。捡到多少钱呢，1170元！有不少是零钱，估计是某个做小生意的人掉的，哥在路边等了十几分钟，就快迟到了，所以只好走了。但这钱哥能自己贪污么，当然不行，再穷也不能昧良心啊。于是哥自己还加了点钱一起捐给当地佛教组织做放生用了，功德回向给失主。哥有时候想，如果当时能够在那里等失主，虽然会迟到，但也许反而不会被开除，谁知道呢，因果本来就是这么奇妙。

把钱捐出去做放生用以后，哥也顺便参加了放生仪式，之后每个星期的固定放生哥都参加了，几乎没有缺席。放生是消业障的好方法，很多师兄都推荐了，福报稍微好些的师兄都能快速得到感应，从而对戒邪淫产生出极大信心。也不知道是哥业障太重，还是不够诚心，一直到今天也都未见起色，当然，放生还是的坚持下去，这不仅仅是为了哥自己，而是为了一切众生离苦得乐，哥的罪业可以深重，但心性不能下劣。这也许才是最大的感应吧。

最后来说说吃素，也是很多师兄强烈推荐的，说什么吃素一段时间后清净心增加，对邪淫的抵抗力也会大大增强。哥是最近开始吃素的，大约有两个多月了吧，可能有师兄会奇怪，学佛多年，怎么到现在才吃素呢？别忘了，哥是胖子，贪吃的习气实在深厚，哥对碗里那块肉的眷恋，就如同落叶之于大树，飘雪之于云彩啊。吃素以来，每次吃饭往碗里夹点素菜就赶紧离开，而且吃得飞快，跟做贼似的，怕看见美食啊。至于清净心，嗨，别提了，总觉得饿得厉害，可馋死哥了啊，如果说素食对哥戒邪淫有帮助的话，那就是从原本对邪淫的关注演变成了对美食的深切思念。

有女性朋友可能会关心，素食以来是不是减肥了？哥当初也是这么想，顺便减肥，相好庄严，威仪有度嘛。可现实是残酷的，体重有增无减，原因是饭量变大了，能不变大么，肚子里完全没油水啊。不是胖子不明白的，哥可是刚吃饱饭就饿了啊。更悲剧的是，父母家人仿佛又找到了除工作、结婚以外的另一个念叨哥的题材。爸妈是要揭竿起义么？以前长得胖也念，现在吃素想减点肥也念，哥是猪八戒照镜子，里外不是人啊。定力，在生活中是多么重要啊，泪奔……

哥在下决心吃素的时候曾问自己：“哥现在戒邪淫快一年了，

辛苦吗”？答案当然是“辛苦”，毕竟是在跟无始习气作对，可是哥问自己“后悔吗”？答案又当然是“不后悔”，只恨没有早些开始戒除。然后哥对自己说：“吃素也一定会是这样，虽然会有些辛苦，有些障碍，但哥在未来绝不会后悔！”父母亲人们劝哥吃点肉食，在他们看来，牲畜不就是给人吃的么？哥难得可以嚣张一回，帅气的摇摇头，哥吃素，不是因为它们是谁，而是因为哥自己是谁。戒邪淫难道不也是这样吗？

五、泣血深刻的邪淫反思

纵观哥的“苦难历程”，平心而论，很难说这一切全都是邪淫罪业所感召的，难道这里面就没有其他罪业了么？可是，如果说我们无始以来的各种罪业是一个火药桶的话，那今生的邪淫绝对是一根导火索，快速引发了连锁反应。而且各位知道，现在所感得的恶报还不过是花报而已，果报的可怕更是超乎我们所有人的想象。

该如何面对自己的邪淫罪业与苦报？

第一，真正认罪；扪心自问，我们也许并未觉得自己有多罪恶，我们甚至把忏悔以及戒邪淫当成了功德，去想象未来不会下地狱，而且还期待着好报善报的出现，哥也是在写这篇文章的时候从内心深处发现的。这种心理，就好像不小心把一个古董花瓶打碎，我们在忏悔之余把花瓶重新粘好，然后就觉得这粘好的花瓶比以前更值钱了，这不荒唐么？《普贤菩萨行愿品》里说我们的业障如果有相的话，“尽虚空界不能容受”，其实很少有人会真正相信这点。而大多数人通过念佛忏悔，放生吃素等修行之后觉得自己简直是功德无量，特别是因忏悔获得感应，福报现前的师兄们，差不多觉得自己业消障除了。而那些还没有走出困境的人们则是怨天怨地、怨佛怨菩萨，我们太把自己当回事了。

如果我们真的有点智慧的话，就能肯定自己除了地狱，哪也去不了，因果不虚，要知道几乎所有的邪淫的罪都是不通忏悔的。你真的认为自己的善念种子强大吗？我们的福报也许能够一时压制邪淫恶报，可是邪淫只是暂时蛰伏起来了，等着在临终之际给我们致命一击。应该看到，我们的忏悔大多只停留在对逝去福报的惋惜上，哥常问自己，如果当初没有邪淫，哥会怎么样呢？诚然，也许哥会成为一个世人眼中的好人，安全又顺利的过完这一生，却在临终被其他恶业拖入三途中。这才是我们最真实的写照！

第二,怎么忏悔?真正明白了自己是个什么“东西”才知道该怎么忏悔,因为真察觉到苦了,一种连死都不能解脱的苦,这种绝望的感受,是一贯贡高我慢的自己从来没有感受过的,这是对自己决定堕地狱的高度觉悟,如果我们还认为自己修行不错,功德甚大,断不会如此糟糕的话,那只能说我们并未真正从邪淫中学到教训。我们信的始终是我们自己,而不是佛。信佛真的好难!

我们这些所谓的修行人哪,但有一丝活路都不会彻底放下,唯有山穷水尽,眼见必下地狱无疑,死尽偷心之时,才能听见阿弥陀佛的深情呼唤,才肯真正随顺佛愿,任凭佛的救度,这才是真忏悔。即使你对自己再失望,感觉再无奈,南无阿弥陀佛都在陪伴你,他是无论如何不会舍弃我们而消失的!纵使罪恶再大,失望再强,都没有办法让南无阿弥陀佛消失,哪怕是一念、一刹那!那个要放弃所有希望,舍弃我的人正是我们自己!所以越是困难越是苦恼,我们越应该记得佛,向佛寻找安慰寻求解脱,因为“若不生者,不取正觉”!我们不放下坚固的我执,就根本看不到佛“十念必生”的慈悲救度,于是抱着往生找往生,如同一个自恋的人感觉不到有人爱他。

第三,感恩逆境;哥学佛三年左右,各种逆境接踵而至,应接不暇,更是在戒邪淫后达到新的高潮,此中滋味苦不堪言。阿閻世王,大家都知道,此人犯下五逆重罪,可是当他从内心深处的发出忏悔的时候,花报立刻现前,浑身长满毒疮,无药可医。可也正是由于这苦报才把阿閻世王引到了佛陀身边,最终往生阿弥陀佛极乐净土。所以苦报逆境并不一定就是坏事,包括哥在内,很多师兄都是这样开始学佛并走上了解脱路的,哥今天无比感谢那些逆境和苦果,把哥硬生生的从地狱里拉了出来,往生极乐去作佛,一念地狱,一念净土;一念凡夫,一念圣人,本来如是。这么看来,标题似乎有些不对,哥的戒邪淫路哪里悲催,分明的是幸运,悲催是因为哥自己,而幸运是因为阿弥陀佛。

感恩阿弥陀佛!用这种最最温和的方式让哥看清自己,放下执着,随顺佛心佛愿,而不是用生离死别的人间悲剧,生不如死的绝症病痛,亦或是畏怖交加的临终死苦。所谓往生,就是在放下我执,全心信佛的当下就完成了!为什么一定要去期待临终才往生呢?心死才是真死,也同时是涅槃重生!我们不让自己死透,是因

为还不肯真实忏悔,还认为自己有很多出路,还根本没有摆脱邪淫“后影响”的恶报。任何修行功德,念佛诵经也好,吃素放生也罢,不要单单只为压制邪淫或其他罪业,从自恋的小圈子里冲出来,回向一切众生同生极乐成佛才是真实的感恩,“是则名为报佛恩”。

六、后记

不知道是不是任何事情在哥这里都会出现高潮,一直到今天,哥的逆境也还远没有结束,因为就在写这篇文章的时候,哥又被老板叫去“谈话”了,第一次谈话,哥的工资从4千降到3千,因为公司财务状况紧张;第二次谈话,工资又降到2千,因为财务状况紧张。这次谈话直接叫哥自己“裁员”走人,原因还是财务状况紧张。关于这个开除哥的理由,哥是深深相信的,因为公司还欠了哥四个月的工资未发。哥工作了半年,只领了两个月工资,这财务状况能不紧张么?

也许是为了喜迎十八大的胜利召开,还有好消息传来,政府要求哥退还当初审批的8万元买房补贴。原因很简单,哥在申请的时候是符合标准的,但三年过后的现在,申请标准更为严苛,所以哥就“不符合标准”了。事实证明,政府的便宜并不那么好占。政府秉持的是“以发展的眼光客观看待事物”的马列主义,而哥看到的是无情到让人崩溃的因果报应。哥当然愿意“恒顺政府”,可是哥该到哪里去找这8万块钱给他呢?要知道,买房补贴现在已经变成了房子,而这种“补贴房”在很长一段时间内又不能上市交易。似乎陷入了绝境,哥不怨政府,如果要怨的话,只怨哥还不够穷。

跟一年前相比,哥的“财务状况紧张”倒是几乎毫无改变。如果说有改变的话,哥的确是同时成为了债权人和债务人,公司欠哥8千,而哥欠政府8万。哥不怕这新一轮的、不知又会维持多久的找工作之旅,哥怕的是面对父母忧愁的眼神,以及层出不穷的、让哥疲于应付的念叨花样。哥这是要让父母失望到底,从而念佛求生极乐么?

唉,真是福无双至、祸不单行啊,老天爷,您别乱开玩笑,这已经把哥吓得花容失色了啊。如今哥唯一能做的就是试图从过去的经历中寻求勇气,于是哥问自己,是怎么从这一波波怒海惊涛般的困境中挣扎而出、走到现在的?原因不外有三:

一者,噩运连连,旷久不衰,从内到外,通体历受,早已练就“心

似铁，皮如钢”的“无赖三昧”。不怕开水烫者，死猪也。随波逐流，一任前缘，事无大小，好坏善恶，周遍经历，有这种心理素质，试问哥还怕什么？早都习惯了，麻木了。内心的强大才是真强大哦。

二者，哥常怀“否极泰来”之勇气，豪气，霸气，“自横刀前而仰天笑”，事情都已经糟到这种程度了，还能怎么糟下去，真没有底线么？虽然命运的残酷一次次的突破了哥的想象极限，可是哥始终站在这里！这一曲苍凉高远、落木萧萧的燕赵悲歌，被哥演绎得如此侠骨丹心、壮烈豪迈，哥自己都感动得热泪盈眶啊！这种源自“物极必反的客观事物规律”的无奈信心，实在是哥度过一次次困境的不二法宝！

三者，最重要的，哥是什么人，哥是念佛人，进退有据，就往生而言，风光显赫与穷困潦倒有什么区别？有此往生身份，还怕什么风浪！风浪再大再强，纵使能摧毁哥，还能摧毁阿弥陀佛么？哥是无德之人，可是佛早就用圆满的如来果地功德完成了弟子的往生。哥在佛光中谈笑风生、闲庭信步，干脆，让暴风雨来得更猛烈些吧，哥就当在七宝莲池中洗个澡！

愿一切大众都往生极乐做佛，让邪淫及一切罪业滚蛋去吧！

南无阿弥陀佛

南无阿弥陀佛

南无阿弥陀佛

化解“意淫”的方法

1、心中想一件善事，只要想开头就可以了。比如，我去布施。

意淫来时，转念想“我去布施”这件事。去哪里布施好呢？妙果寺，太平寺，还是江心寺？布施多少钱好呢？5元，10元，50，100？做几路车近呢，43路也可以到，51路也可以到.....一直想下去，等你想的差不多了，意淫早就不见了。

有时候一拳打过去，对手未必就倒下了，那就连续出拳，心中想三，四件善事：

“给妈妈买礼物”——买什么礼物，价钱，买哪些，意淫来时就想这些。

“喂食小动物”——在哪里喂，什么食材，喂什么动物。

这些善事可以是随机的，都只起个开头，中间、结尾不用想。意淫来时，就想这些善事，一件不行，两件，三件。意识都关注在善事上了，等善事想完了，意淫也早不见了。

心中时刻准备几件善事题材，就这样，意淫来时就只想善事。

平时练习：可以看你容易笑的相声小品，说到你快笑的时候，马上转念想善事，你没受影响没笑出来，算及格了。平时多练习。

2、将邪淫恶果反复深刻记入脑中

邪淫会破财，长相猥琐，将来没有好姻缘，别人会轻贱我，家里吵架，善友会离开我，穷困潦倒。

意淫来时，马上想邪淫恶果：我若继续意淫，必感召恶果。会被人轻贱，穷困潦倒……一直想邪淫苦果，越想越害怕，马上就会清醒了。

平时练习：平时做任何事时，都考虑每件事做了之后的后果是什么。“我吃的太辣，会上火。”“我太晚睡觉，第二天精神会不好。”“我起得太晚，会迟到。”每件事养成想后果的习惯后，意淫来时，自然就会想起意淫的后果，从而害怕、打消意淫念头。

3、不去关注

一辆车在马路上开，旁边有个骑自行车的人在招手。你完全可以开自己的车，不去理会。

意淫来时，你完全可以不去理会，自然就灭了。

平时练习：一边写字，一边唱歌。你注意力集中在写字上，等写完字，刚才放什么歌，记不清了，算及格。

4、让意淫减速至停止

意淫来时，思想放慢节奏，越来越慢，直至停止。

平时练习：比如你很想知道一场比赛的结果，到底哪个队赢了，看到一半关了电视去做别的事，一周后再看结果。很想知道连续剧的最后结果，克制自己，几天后再看结果。习惯后，意淫来时，马上“关掉”意淫，去做别的事。

5、身心共同抵御

意淫来时，深呼吸，思想全部集中在一呼一吸中—温和型

意淫来时，憋气，直到憋不住为止，思想集中在憋气上—一般型

意淫来时，咬一下自己的舌头或嘴唇，让自己感觉到痛，但注意安全，点到为止—悬梁刺股型

身心共同出击，意淫马上就转掉了。

大家可以试试效果如何，或者找出更好更适合自己的方法。

用智慧的“放大镜”观察美色的真相

作者：无知无得

作为凡夫，我们的六根（眼耳鼻舌身意）常被美貌的异性所驱使，具体表现为：

- (1) 眼睛渴望看到异性美丽的色相、妖娆的姿态；
- (2) 耳朵渴望听到异性悦耳的声音、温柔的言辞；
- (3) 鼻子渴望闻到异性摄魂的香气、钩魄的体味；
- (4) 口中常常夸赞异性的美貌，并希望与异性交谈，甚至不惜花言巧语，造诸口业；
- (5) 身体希望能与异性相触，哪怕牵个手，都会觉得很幸福；
- (6) 意念里对异性的美貌念念不忘，为此茶饭不思，幻想连篇，甚至出现龌蹉的念头，造诸意业。

由于六根被美色奴役驱使，很容易使我们因此：坠入欲网，欲壑难填→欲壑难填，便生烦恼→烦恼无解，便造诸恶业→造诸恶业，便堕恶道→堕入恶道，便受苦无穷。

是故，宣化上人开示说“六根”即为“六贼”。这些贼偷去的是我们的福德与智慧，让我们堕为福薄之辈、愚痴之流，恒受无明之苦。

是故，佛经有言：“若有持心、持身不造淫欲，持眼不视淫色，持耳不听淫声，持鼻不嗅淫香，持舌不触淫舌，如此名为具足智慧，行八正路。不淫净身心，喻如莲花不著尘垢，成须陀洹道、斯陀含道、阿那含道、阿罗汉道、辟支佛道、无上大道，皆从不淫清净故得。”（节录自《佛说受十善戒经》）

那么，面对六根的“背叛”，我们该如何对治？

《四十二章经》里讲到一个人，由于犯淫不止，所以想自断命根，佛陀知道了，开示之：“若断其阴，不如断心。心如功曹，功曹若止，从者都息。邪心不止，断阴何益？”（注：功曹是官名，这里意指领导、主宰）

可见，要降伏“六根”，重在治心，心若不淫，六根自歇。而要治

心,需用智慧。只要运用智慧,体察出美色的不美、不可得、不可爱、不永久、不真实之处,放逸的“心”便会消停,好色的“六根”便会“老实”。

那么,如何观察?佛经里有段开示,是佛陀帮助摩登伽女破除对阿难美貌的贪著。经曰:

佛言:“汝爱阿难何等?”

女言:“我爱阿难眼,爱阿难鼻,爱阿难口,爱阿难耳,爱阿难声,爱阿难行步。”

佛言:“眼中但有泪,鼻中但有涕(tì),口中但有唾,耳中但有垢,身中但有屎尿,臭处不净。其有夫妇者,便有恶露,恶露中便有子;已有子则有死亡,已有死亡便哭泣。于此身有何所益?”(节录自《摩邓女经》)

可知,异性的美貌源自她(他)的色身,所以,我们就细察身的实相:

第一部分:外观

(1)眼睛:晨起若不洗漱,眼睛便会挂着屎垢,无法动人;

(2)耳朵:耳内会生垢,有的干燥,有的则较为潮湿,或伴有异味,令人厌恶;

(3)鼻子:若感风寒,会生鼻涕;常抠鼻子,会生炎症,积集诸多鼻屎;无论鼻涕或鼻屎,皆不可爱;

(4)口内:说话太快,会唾沫横飞;感冒咳嗽,会生浓痰,令人厌恶;早起不刷牙,或火气太旺,会生口臭;

(5)牙齿:不过是坚硬的骨头,人死后,肉体腐烂,牙齿与其他骨骼组成一具骷髅。

(6)毛发:几天不洗头,就会有头油溢出;天气一干燥,便会出现头皮屑;如佛经所言,人的毛发与动物的毛发相比,没有根本区别,甚至还不如一些动物的毛发有价值;

(7)肌肤:几天不洗澡,便会附着尘垢;天气一热,或剧烈运动,便会流汗,产生汗臭,令人不欲亲近;

(8)脸部:一些貌美异性,善于通过化妆来掩饰脸部缺陷,除去浓妆,判若两人,不可直视;

(9)手:美国一项研究显示,无论男女,平均每只手上有 150 种细菌,品种之多超出了研究者的预期;指甲如果留长,里面便是细

菌的天堂；

(10)脚：脚常年被包裹，离脏乱的地最近，并且会出汗，所以脚臭很难免，因此很普遍，故知脚实不美；

(11)尿道：排出的尿水骚臭扑鼻，令人远离

(12)肛门：两大功能：排放屁和屎，两者皆臭秽不净，难登大雅之堂；

(13)生殖器官：长久不清洗，便会有异味，令自己厌恶，更别提他人；淫欲心动，会生污露，臭秽不净，善神远离，邪魔贪爱

(14)肚脐眼：内陷，不易清洗，常存垢秽

(15)体味：部分人有体臭，令他不欲亲近；诸多异性通过喷香，以覆体味，令人误以为体香，生亲近心，实为被迷；即使真有体香，亦由不净之身发出，故不可得

第二部分：内观

薄皮之下，人体之内，更无可爱之物：

(1)肌肉；脂肪；血与血管；筋；心；肺；肝；脾；胃；大小肠；脑髓；骨骼；等等皆腥臊扑鼻

(2)屎尿臭屁亦从体内出；

(3)体内还有大量的寄生虫，如经云：“亦如大肠，八万四千虫所住故”（节录自《大乘本生心地观经厌身品第七》）

第三部分：无常观

有色之身，无论美丑，必会衰老，必有烂坏之时。试想美貌异性，在10年、20年、40年、100年之后，会是什么模样？先是人老珠黄，皱纹满面；百年过后，以前土葬，是白骨一堆，现今火葬，是瓮中骨灰。

以上，便是通过智慧的“放大镜”来谛观美色的实相。

如此观察，并非故意找茬，或恶心人，而是有其缘由：其一，此乃事实，只是我们平日接触的都是光鲜美好的一面，却不知其背后的实相；其二，针对邪淫患者，贪欲更重，需下“猛药”来对治，所以需要讲得更“露骨”，才可令人速断贪色之心，疾得清净之体！

上面所言，可简括为：

眼耳鼻舌身口意，常为美色所驱乘
因兹坠入爱欲网，欲求难满烦恼生

造诸恶业无羞慚，墮入恶道苦无穷
故知六根即六贼，盜汝福慧无形中
若能持心不犯淫，福慧皆得道亦成
心为功曹摄六根，是故治心如擒王
擒王须凭大智慧，以智细察美色相
眼耳鼻口身毛发，肌肤手足肛门等
常出不净诸秽物，令人厌恶不欲碰
薄皮之内皆腥臊，是故名曰臭皮囊
美貌之体为虫聚，缘何于此生无明
有色之身皆无常，难免衰老与死亡
百年过后成枯骨，原来皆是梦一场

远离不良境地，学会保护自己

古训有言：非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。也有语：勿吐无益身心之语，勿为无益身心之事，勿近无益身心之人，勿入无益身心之境，勿展无益身心之书。

我们知道，现在有许多不良的影视、书籍、游戏、动画等，充斥着这个世间，常常上网浏览网页，都会无缘无故冒出几张衣冠不整图片来。而在家看电视，一些剧情，又常有一些亲热的镜头。

除了影视，一些不良的书籍，也正大光明地摆放在书店里，言之健康，里面却有许多似是而非的东西，会引得你心神不宁，想入非非。还有一些小朋友看的动画片，竟然也会涉及一些情爱的东西，叫这些善良天真的小天使们，从小就受到污染，严重影响了他们身心的健康成长……

想必大家也都还记得，自己第一步走错的时候，是什么样的一种场景吧？自己受到影响，走上迷途，损害自己的身体，精神不振，吃到了苦头。此时，我们明白了，不但我们自己要回头，重新站起来，有能力，还要去帮助身边的朋友，不要跟自己一样，陷入困境。

现在，在网上流行一夜情，这不过是人们纵欲又不想负责的产物。在空虚的日子里，总想找一点刺激，当看到别人这样做，自己也想去试试看，飞蛾扑火，最终会毁了自己一生。还有什么婚外恋，未婚同居……

因情色受害的人太多太多,我们为什么又要步人后尘?

常常看一些情情爱爱的东西,耳边又听一些靡靡之音,身边又接触一些胸无大志之人,整天在怨天尤人的人,要不就是游离于女人之间,或者玩着一些无益身心的游戏,谈论的又是一些人的是非,或是不堪入耳的笑话……

当我们一天中接触到的,都是使我们堕落的东西时,你怎么去确立好自己的人生观,又如何经营好自己的人生?

有谓:学如逆水行舟,不进则退。三日不读书,面目可憎。这是实在话。

因此,当我们发觉到自己的成长必须要避开这些东西时,那么真心地奉劝各位朋友,不要再让自己去接触这些使你堕落的东西了。

他们可以演,我们可以不看。书摆那儿,我们要管好自己,不要去碰。对于一些色情的书刊,若有看到,可以买来烧掉,以免别人又中了圈套。可以劝的人,我们劝,劝不动,我们最起码要学会保护自己。

要知道,当家里放着一些色情光盘时,有时就会触动孩子幼小无知的心,他们不知道其中的厉害,当一深陷,一下十几年的人生就耗在这无用的贪欲上,坏了心志,也会毁了他一生的前程,怎么可以不谨慎?

而当我们愿意听从古训,依着古人教导的方式去学习,在遵守这“四非”、“四勿”的时候,其实也是在保护我们身心的健康成长。

一个人,生长在这个世间,究竟什么对我们才是有意义的事,我们要认识清楚,有时过份地去追求爱情,去追求自己想要的东西,去要求别人善待我们,反而忽略了自己所拥有的东西,也忘失了自己身上的责任与重担!

当我们为了一个不爱我们的人而肝肠寸断时,是否会想到父母辛辛苦苦十几、二十几年的养育之恩?是否会想到老师的期望,朋友的关怀与爱护?

在爱情的故事里,总是会去渲染男女之情,以为这一辈子能找到一个真心相爱的人,此生就算是无憾。可是,当你将标准定到头上,要让谁来符合自己的标准?而当对方不合你的要求时,你是否还愿意继续承担自己为人夫或为人妇的责任?



人无完人，哪有一个人是完美没有缺点的？当我们一味只要求别人，而不严格要求自己时，当出现了问题时，常常只会想到对方的错，自己绝不低头。可知：各相责，天翻天地覆；各自责，天清地宁。当我们愿意去原谅他人时，给予对方改过的机会，对方其实会更加珍惜彼此的感情。

婚姻需要双方好好经营。当激情过后，平静下来，两人是否能很好地走完这几十年的人生路？这是很现实的问题。

有时会感觉我们这一代以后的人，承受能力很差，在困境面前，常会手足无措，有时脆弱到一次考试的失败，就能断送自己年轻的生命。

是什么使得我们变得这样的脆弱，又是什么让我们的眼光只能看到眼前？

站在巨人的肩膀上能看得更远，当我们有幸生为五千年华夏民族的子孙时，真的是我们一生中最大的荣幸，有着五千年文明历史的中华文明，我们为何不站在自己老祖宗这伟大巨人的肩上，让自己的眼光看得更远，让自己的志向更加远大，为国家为民族也献出自己的一份力量？

当你的眼界越来越宽广时，你便越来越感受到自己人生的价值，此时，哪怕你在地上扫着地，你的心情都是快乐的。因为你的心境是宽广无私的。

我们已经不再是小孩子了，也有自己的思想，有自己的选择，我们该如何更好地保护自己的身心？这个问题，我们真的应该好好关心一下。

远离那些不良的影视网络书籍游戏吧，它们只会把我们拉向深渊，我们自己要有能力辨别，要能避开。

当见到衣冠不整的美丽女孩时，提醒自己，非礼勿视；当要说一些无益身心的言语时，告诉自己，非礼勿言；当别人要对你说一些无聊的黄色笑话时，告诫自己，非礼勿听。能劝就劝，不能劝，我们自己找一个借口走开，不要污染了自己的耳朵。不该做的事，非礼勿动！

保护自己，从远离不良的人、事、物开始吧！在你面前，你可以不看，没有人会强迫你到色情场所，也没有人会强压你看色情的镜头，因此，我们可以走开！

早早地走开吧,也是在保护我们身心的这片净土,莫让污浊的东西,染污了我们的身心世界。

未来的路还很长,如何更好地走完?如何让我们人生的大道越走越平坦,越走越宽广?该是我们深思的时候了!

戒邪淫亲身经历:愿以此文给 众生带去光明

作者:明亮

末学,男,今年27,是一位受持了三皈依的佛子。我皈依大概两年了,皈依前就暗自发愿戒除邪淫。皈依后就一直在克制自己,但是因为自己淫心重,又没有好的方法,所以一直没戒掉,很惭愧!这一次末学发了大心要戒除邪淫。看了很多戒淫的文章,吸取了一些经验,又根据自己的情况制定了一套方法,虽然只戒除了80天,但是自己已经感觉状态很好,很有信心!因为自己邪淫的念头已经很少了,几乎没有。念头来时,只需念几声佛号就转没了。下面就将自己的方法和经验写出来,希望可以让更多邪淫的人,走向清净菩提!

一、首先我觉得大家应该先认识到邪淫的危害,自己是一位手淫患者(10年左右),还有找小姐的经历,对我的身心都造成了很大的伤害,以下向大家一一介绍症状:

- 1、自己感觉精神越来越差,身上没力气,有时说话都感觉没力气,整个人很颓废;
- 2、已经有脱发的情况,刚洗完发时明显能看到,理发师也常说;
- 3、脾气也越来越不好,常顶撞父母,使一家人都不开心;
- 4、自己还患上了鼻炎,很难受;
- 5、在小时候没手淫之前,有过一段时间意淫。后来生过几场大病,至今都是乙肝大三阳病毒携带者;
- 6、记忆力变得很差;
- 7、常出现口腔溃疡;
- 8、晚上很晚才能睡着,而且感觉到晚上一直在做梦,就像大脑一直在工作一样,到了白天就没精神;
- 9、舌头上有齿痕,医生说是脾肾阳虚;

10、自己出现了阳痿和早泄的现象；

11、在常找小姐的一段时间之后，工作变得很不稳定，常失业，家里也很着急，更急的是找女朋友的事，一直没着落，都成了父母的心病了；

12、更可怕的是发现自己越来越不自信了，因此失掉了很多机会；

以上就是邪淫给自己带来的伤害。自己实在承受不了了，一直想戒除，可是淫心就像恶魔一样，时刻在吞噬自己的灵魂，使我一直陷在淫欲的泥潭中不能自拔！学佛后才知道，邪淫不光给今世带来伤害，而且是在造地狱的因。今世的果报都没办法承担，何况后世地狱的苦报呢！地狱的苦报真的让我胆寒！

二、有了今世的不幸和对来世的恐怖，我发了誓断邪淫以及淫欲的大愿！具体方法是这样做的：

1、断除能引发欲念的外缘。我在戒邪淫的这几个月，给自己规定：不看黄片、不看色情图片、甚至不看电影（因为电影里有很多色情镜头）、一切引发欲念的都要回避！我在前一次戒淫大概有3个月了，但只是身体戒了，还在看电影，其中有很多色情画面，没有特别注意，最后造成了失败！电视剧里边也有很多色情镜头，最好不要看！希望想要戒除邪淫的朋友一定要回避色情的内容，包括谈话！远离黄色内容，一定要反复强调，让心里做好足够的准备！

2、坚持念佛。我每天早上都会用净空老法师讲的十念法念佛，其余时间或出声念或默念，看情况决定，想起来就念，没事时就念。也会诵经、拜佛等等！

3、坚持体育锻炼。我在刚戒的第一个月，基本是每天做两次运动（我是上午和下午做，睡前不做，最晚是在下午六点左右），每次会超过30分钟有时接近1小时，也可根据情况来决定！做运动能让欲念减少，心里变的更阳光！在欲念来的时候我的经验是要快速降服欲念，不可以拖延，就是要用快刀斩乱麻！刚来欲念的时候我会先念几声佛号，感觉不能降服的话，我就会马上做运动！做运动做到呼吸不匀，做到欲念全消！（欲念都是在闲的时候来的，所以做运动的地方应该很多）！还是那句话，一定要反复强调，让心里做好足够的准备！

4、戒淫欲期间基本是吃素食的！以后也要坚持吃素或多食

素！

我本人就是这样戒除的，我现在不想邪淫了、欲念都很少了，念头来时，几句佛号就转了！我现在都有戒除淫欲的愿心了！以下我将自己戒淫过程中身体的变化在向大家说明：

1、能早睡早起了，精神好了很多，体力也好很多，很累时，歇一会儿就恢复体力了！

2、洗头时不再掉头发，枕头上也没有脱发了，按照别的师兄的经验，掉的头发还能再长！

3、不怎么有口腔溃疡了！

4、鼻子虽然有一只鼻孔呼吸不通畅，但是好很多了！

5、记忆力变好了，心情也好了，没再顶撞父母，家庭和谐了很多！

6、戒淫一个月就发现体重增加了5斤还多，戒淫接近三个月增加了7、8斤！我想就是别的师兄说的，骨密度增加了！

我相信身体会越来越好，精神会越来越好，心情也会越来越好，工作也会越来越好！

末学还想补充点，戒淫欲用不净观也很好，本人还有一句话记在心里，而且经常念诵，对戒淫也很好“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯”。戒淫绝句，每天念百次，淫魔自除！

末学想说的内容基本说完了，希望看到这篇文章的朋友都能蒙佛力加持，得真实解脱！

惭愧佛子妙音

2012年10月15日

回向偈

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。

斩断婚外情的八种方法

许多人意识到婚外情感对自己及家庭的伤害很大，非常想摆脱这种情感。但是，却往往理智战胜不了情感，使得自己越陷越深。其实，只要掌握一些“禁忌”，斩断情丝是可以做到的。

第一，不要和对方到酒吧、舞厅一类的地方去，因为那种环境以及酒精都会起到“催情”的作用，使你失去自制力，从而失去理智，作出不妥的举动，或是会使自己的情感死灰复燃。

第二，如果因为工作或应酬不得不出席对方也在场的聚会或会餐时，不要和他(或她)同时离席，不要因为他(或她)的种种借口而与其同行，不然两人又成了一对。

第三，不要去你们两人以前经常去的地方，因为这不仅会增加伤感，而且极易引发旧情。

第四，不要误认为离开爱情还有友情，而寄些卡片等信物，或是常打电话问好，这些只会使你和他(或她)之间的纠葛更难以剪断。

第五，不要借特别的日子，比如生日等为借口，使两人又聚在一起，而让婚外情死灰复燃。

第六，不要滥用你的柔情，不可因为他(或她)遇到不顺心的事情而去安慰他(或她)，否则，你就无法彻底告别这段感情。

第七，把他(或她)过去送给你的会让你怀念过去的东西退还或处理掉，以免睹物思人。

第八，如果是在一起工作，那就试试看能不能调个单位，或再找一份工作。

戒邪淫观念之探讨：走出戒邪淫误区， 树立正确的戒邪淫观

能光培德

几乎天天都会在群里、论坛里看见遇到戒邪淫求助，以及破戒等痛苦。说实话，我从认识邪淫危害到戒邪淫有点小进步的时间不到两年。

说来惭愧，我那么做也是尽好一个丈夫的本分，不去外面乱来，对外面的女人不起非分只想—可能最多偶尔想，但不会做。相比那些没有成家的朋友们，可能是要幸福些吧。然而，反过来说，我又何尝不羡慕你们—没有成家，更有戒邪淫禁欲的好环境呀。

我想分享的观念是：戒邪淫是一个长期而艰巨的改命步骤，就像一个吸毒的瘾君子，不可能几天就戒掉的，其实无论戒烟、酒还是戒毒等，乃至现在的戒邪淫，全都得靠自己的意识，不深刻认识其危害，不下决心，是不可能戒掉的！因为心魔最难控制！

要戒掉邪淫的助因环境很重要，要断掉一切助长自己淫欲滋生的不良环境，如色情网站，图片，以及那些低级场所.....然后就是吃素，不吃任何肉类，不吸烟，不喝酒，五辛不要沾，大蒜、革葱、慈葱、兰葱、兴渠等五种刺激性的荤菜，楞严经云：“是五辛，熟食发淫；生啖增恚。十方天仙，嫌其臭秽，咸皆远离。诸饿鬼等，舐其唇吻，常与鬼住，福德日销。大力魔王，现作佛身，来为说法；非毁禁戒，赞淫怒痴。命终为魔眷属，永堕无间地狱。是故求菩提者，当断世间五种辛菜也。”

关键是要转变观念，行善积德，时时想到利益他人。因为只想戒掉邪淫，天天想怎么去戒，而不心存善念的人，是不可能戒邪淫成功的。大凡戒邪淫成功或者大有进步的，无一不修行善道，光靠意志力来戒邪淫，那是难上加难。

有个观念我是这样理解的：邪淫是作恶，我们就是在犯罪，天的法律在惩罚我们，要减刑得到释放，获得幸福自由，必须要弃恶扬善嘛，既然不能马上停下造恶，为什么不能马上一点点弥补呢？一个人最无知的就是只知道作恶，不知道改过。就像一个犯人在牢房里，你还是要进行劳教嘛，监狱里觉得你表现不错，才会给你减刑。我们要想减刑，必须要配合着多行善改过，忏悔认错嘛。我觉得有立竿见影的方案—不净观非常有效，淫欲重的可以修不净观。

有些人会说，我不信神佛，什么都不信，那你信不信做好事时心里会很坦荡，尤其帮助了别人得到感谢时，会感觉一股暖流，爱心会自然慢慢融化降低你的淫欲心？行善改过其实很简单，孝敬父母，传播善知识，给人微笑，给别人的一句正面鼓励，都是行善。

只有建立起这样的正念，我们才有希望彻底走出邪淫的误区！

我彻底的跟“邪淫”说再见

改过自新

首先感谢这个平台给我提供了我对曾经淫邪经历进行忏悔的机会,以下是我的亲身经历,希望您打开这篇文章后认真的看下去,回想我以前的所作所为,自知罪孽深重,所以要把我这些年来犯下的邪淫罪行揭露出来,把我受到的果报说出来。以警示世人。让看到此文的人深信佛法因果,止恶向善。请有邪淫恶行或有邪淫心念的朋友赶紧悬崖勒马,远离邪淫。信愿念佛,离苦得乐。

我出生在一个普通工人家庭。从小我的淫念很重,几岁的时候我就和我差不多大的小姐姐们玩过“过家家”游戏,其实那时并不懂男女之事,但从初中开始身体进入发育期后淫念魔力加重。以致我对女人身体特别好奇感兴趣,曾做过偷看女人洗澡上厕所等龌龊之事,因淫邪招致的报应,没毕业就辍学了,然后在社会上又开始早恋。有一天在家中午睡时在淫念的驱使下开始了SY,然后一发不可收拾,几呼在刚开始的这几个月里平均隔天就手淫一次,后来导致精神严重萎靡不振,腰疼,脾气大,大脑反应迟钝等毛病。想想少年时这些淫邪之事,真是后悔莫及呀。

后来参加工作后,恶习仍然不改,和前女朋友婚前发生性关系还堕过胎,因淫业的报应,我的脾气很火爆,导致跟前女友经常架分手,现在想起来真是很对不起人家呀。后来又交了个女朋友,后来成为我的老婆,虽然我的淫习有所收敛,但淫念种子仍在心里埋着,平时仍喜欢跟妻子之外的女孩套近乎,背着老婆跟她们亲密。后来我和老婆从单位失业后自谋了一份职业,日子虽辛苦但改决温饱还有节余。平时心思都用在经营上,无暇顾及淫邪之事,生意一年比一年好,事情也比以前更顺。饱暖思淫欲,我心里的淫念的种子在这顺风顺水日子又开始萌发,再加上平时交的朋友中有几个损友,现在看起来是绝对的损友。(在这里顺便提醒一下大家,在交朋友的时候要注意。千万不要跟有恶习的朋友来往。)跟他们酒足饭饱后出入K T V、洗浴中心,休闲店等情色场所。跟风尘女子发生性关系,让平时没时间出入这地方的我感到无比新奇和刺激,胆子也更大起来,只要没事的时候就想到去这些地方淫乐。还由于邪淫报应得过生殖器炎症,这样的日子不到一年,淫邪的果报

越来越显现了，经营状况也越来越差，人受到淫邪的侵蚀后顾家也少了。和老婆的矛盾也开始升级。但我依然我行我素。直接导致老婆跟另外一个男人好上了，接下来我跟老婆以离婚收场。生意也一塌糊涂，当时还不知是淫邪带来的果报，认为是自己运气不好。离婚后我更像一匹脱僵的马，毫无顾忌出入淫乐场所。没过多长时间，我的身体越来越差了。搬稍重一点的东西都气喘吁吁，经营也更加不如以前，到了做不下去的境地了。睡觉也时常在夜里突然醒来。最后严重到要服用助眠药才能入睡，精神状况变得极差，这都是犯淫邪的报应。

在疯狂犯邪淫后产生这些变数，我也开始有点觉醒和后悔了，自己开始控制减少或不去这些淫邪声色场所，但还是没有真正的悔改，只是收敛了很多，对淫邪罪业没有一个真正的认识和忏悔。以致我在后来生意转行中做啥都不顺，做啥亏啥，所转的行业均以失败告终。经过几许折腾，手上的钱也被我败的差不多了。身体也彻底搞跨了。经受这些打击后我对邪淫激情也降低了许多，几乎呼不去邪淫场所了，但期间仍有少许的 S Y，直至偶然遇到一次很离奇的事件后，让我相信这世界上真有因果，相信佛法的理论是真实不虚的，只是我以前执迷不悟，经过这次点化，我就没有做邪淫方面的事情(包括 S Y)。身体和各方面都比犯邪淫前得到了极大的改善，还时关注与佛教有关的网站，从佛教知识里真正认识到我所犯的都是滔天大罪，所以特地撰写此文，以向佛菩萨和广大众生，以及被我邪淫伤害过的人表达发自内心的忏悔，，我知错了，永不再犯邪淫之事。以后我会多做好事，善事，劝其他(她)人不要邪淫，以实际行动改过自新增加自己的正能量。

到现在为止，我已经戒邪淫一年多时间了，我又重新开始了新的事业，精神状况和身体状况比犯邪淫时期好很多了。我现在就想为戒邪淫事业做点事情，用自己的亲身经历告诫后来者，千万不要再犯我这样的错误，同时愿意把自己戒除的经验跟大家分享，力所能及的对愿意戒邪淫者提供一点帮助。愿更多的人认识到邪淫的危害，愿消除色情泛滥，还孩子一片纯净的天空，让这社会成为一片红尘净土。最后顺便跟“邪淫”说一声：我永世不想见到你。

愿以此功德回向给法界众生断除邪淫，从轮回中解脱，获得真正的安乐和幸福！

戒淫路上的感受

作者：李昊洲

刚开始感觉戒撸很难，比登天还难。但后来才发觉，其实我们说的戒撸难，就是为自己的淫欲找借口，自己想做所谓的撸管病夫。只要有决心，成功就不远了！戒着戒着，你会发觉，戒撸其实就是在戒自己的淫心。一旦有淫念就马上念佛号，最后用十念法念佛号，边念边查数，念着念着淫念就消失了。

戒撸一定要远离黄源。黄色影像，黄色小说。尽量少去一些娱乐场所如ktv，酒吧，网吧。但我自己感觉，一定要远离损友。我今年十八周岁，我身边一些朋友有的甚至还没我大，但就已经有了婚前性行为，当然和他们发生关系的女生岁数也不大。那些损友经常会出入色情场所，说些色情笑话，他们当中不乏sy、看片的人。我们要多和与自己有相同爱好的朋友相处，和他们一起积极向上。

戒淫期间最好不要喝酒，更不要说喝醉了！酒后容易破戒。

最后我想告诉大家，中国人绝不能做撸管病夫。加油吧，戒友们！

戒邪淫者的成功体悟

很多人本来有希望成为青年才俊，能为国家民族建功立业，能为自己改变家庭环境，然而却自甘堕落，流于下流，有的或成为家庭社会国家的负担，更或有因此而作奸犯科者实在可惜。于是我决定将自己的成功戒邪淫的过程记录下来。

起初戒淫之心是由于看了寿康宝鉴，以及那位彭鑫中医（博士）的建议（很感谢他），突然震撼地发现原来邪淫危害这么大——无论是对一个人的身体还是心灵原来有这么多的害处！

这和我所了解的知识是多么的不一样！以前常听到那些所谓的专家的意见，认为那些事情都是正常的，于是也“正常地”过了10多年，反而觉得那些提倡戒邪淫的想法有些迂腐，而且有时听同学朋友讨论那些XX明星和XX电影也没有觉得多不正常，仿佛很多人电脑里面都有，我曾经自己电脑里也有很多的XX片，偶尔在无聊或

是压力大的时候看一下，接下来的故事就同大家一样了。因为不是经常XX，或许是还年轻，身体外表没有特大变化，但眼睛经常是熊猫眼，脑力有些下降，没有以前那么灵敏，记忆力分析力也下降。

当我看了论坛里的精华帖了后，也下决心也像那些成功的朋友一样开始戒邪淫。但当时正好有个很有难度的任务要完成，我就花了很多时间去做，完成了就很累，很想放松一下，虽然我知道要戒邪淫，但那时心存侥幸，想在开始戒之前，还是想最后看一次XX片。于是我就看了，接下来的故事就不重复。有趣的是，我的任务完成后，头天晚深夜发出去了，就去看了XX，第二天一大早起来，就发现自己的任务马上就被打回。我当时吓了一跳，虽然我知道这是很有挑战性的，但自己花了很多时间也感觉做得不错，但以这么快的速度就被打回了，实在太没道理了。但回头一想这一定我后来的行为所致（暗室不可欺啊！）！于是我就决定开始戒。

说实在的，我当时也没有把握成功，也不知道能戒多久，因为我已经养成了习惯。起初我电脑里“珍藏”的XX片还是舍不得删，我开始的计划只是一个星期，于是就“忍”了一星期，于是又继续对自己说再坚持多一个星期，接下来又“忍”了一星期，这样忍了大概3个星期，这个过程就开始有点难受，就像很多人说的那样—难熬，有时好像心里像火烧，虽然身体忍住了，但心里更在胡思乱想。我于是自己觉得单靠忍似乎不行。

正好那时候有朋友是学佛的，他给我看了《了凡四训》，电影不错，有些内容看了也没记住，但关键是里面有句台词突然触动了我，好像是“一味的忍心只是下乘功夫，可以忍得了一时，但并不长久，真正的上乘功夫是修心”。结合自己的想法，我突然发现这句话讲得太对了一重点是要控制自己的内心！于是我就开始着手控制自己的内心。

以前出门我总是会喜欢看漂亮妹妹，现在有很多妹妹也喜欢拌性感，有的也露很多，网络更是以这类来吸引眼球，夸张的新闻或图片影音，连正经的新闻频道，也都是这类，有的连旁边的广告都是什么情趣产品，那时俺也喜欢看，看了就影响心情，在这里俺想插句话给那些网络人，你这样做，点击率是上去了，但这样做实在太不道德了。大的方面，对国家民族的发展危害巨大，小的方面对很多人的心灵是毒害，有的还是未成年人，你们这样做难道不怕

报应吗？

看了《了凡四训》后我似乎找到了自己戒邪淫的方法—控制自己的内心，于是我就时刻警醒。我发现要打败自己内心的贪欲，首先客观上要避免外界一切“色”的刺激。我经常会警惕自己，若有邪淫的念头一冒出来，就立刻反省。渐渐的发现，即使出门也能够不去看漂亮妹妹，偶尔看到了，也就过了，内心也不会产生以前那种想要占有的邪念。有时在电梯里遇见了不认识的打扮暴露的漂亮妹妹，而且电梯里就我和那个妹妹，我也能控制自己的内心，并能继续低头去想自己需要做的事情，全然不管漂亮或不漂亮。我在想有人可能以为我在装假正经，无所谓，其实我自己知道自己是真正经，不是装出来的正经。

平时我如果上网，更是会警醒自己，那些有关色的新闻一律不看，无论那些标题是多么耸人听闻，内容多么夸张劲爆。那时候有个什么车模自拍的新闻很火，有人知道我根本没去看那些东东，他根本不相信。我也不去多解释。

时间就这样一点点地过去了，戒邪淫大概过了半年，我渐渐地发现，戒邪淫没有多难受，我还是照常吃肉尤其牛羊肉（那位学佛的朋友建议我吃素，我知道素食比较健康，但吃素还真不方便，就没有照办），但很少吃洋葱大蒜了，我的内心也越来越平静，不会想那些东东，精神也好了很多，脑袋也更好用了。那时心中时常有种喜悦感，这时候有点体会到了彭鑫中医（博士）所讲的那种感觉。体会到了戒邪淫真的有好处，我就决定一辈子坚持下去。这时候我想到了自己电脑里的XX片，虽然半年多没看过了，也没有想要看过，但为了斩断自己一切可能碰到的不利因素，我就立马决定删掉。就这样我删了自己珍藏了多年的XX片。删掉后我的感觉真好！！！

接下来的日子就一直这样戒邪淫地过来了，从没有复发过，到现在已经1年半了，自己的坏习惯也就这样改了过来。但我想人生的路还很长，不能因为目前暂时的成功就放松自己，所以我还是在时刻不停地提醒自己要提高警惕，不要被自己内心的贪欲又控制了，而是要主动控制自己的内心，经常自我反省。

大概在戒了3个多月的时候，我有事情去另外一个城市，住在旅馆里。那个旅馆的隔音条件不好。睡到半夜的时候被不知道哪

间房间的那种声音吵醒，真的特大声，这时候情绪有点被影响到了。我想起那个朋友告诉我的念佛号，于是念了佛号，一下子内心真的变得很平静了，也全然不再去再想那事了，我想这是不是一次有意的考验呢？如果是的话，我好像通过了考验，于是我就安静地睡了。

还有一次在刚开始戒了邪淫一段时间后，有天睡觉做梦梦到了那种邪淫的场景。按以往的结果就会是梦遗，结果我在梦中突然告诉自己我在戒邪淫，结果那个邪淫的场景就迅速地消失掉了，我也没有梦遗。有趣的是我竟然在梦中还记得自己在戒邪淫。

写了这么多戒邪淫的过程和经历，我觉得收获最大的不仅仅是外在的，譬如现在的我眼睛非常之清澈，眼珠很黑，额头很亮；更多是内心常常获得喜悦，做事情也更有耐心。我现在的任务对脑力要求很高，但自己很开心，因为能够应对，而且反应力、分析力、记忆力强了很多。同组有两个牛津毕业的，我常常能比他们更快地理解与掌握一些事情。如果不是戒邪淫，这在我是多么不可想象的事情！

二十六年的大起大落：正道与邪淫的较量

作者：海之蓝

写这篇文章的时候，我过去的经历依然历历在目，或许充满了悔恨、叹息和无奈。二十六年的风雨历程，曾经让我懵然不知其中的玄机，多少次与幸福安康擦肩而过，多少次饱受痛苦的折磨，让我在今天能对所有人说一句话：正道使你辉煌，邪淫使你堕落！

我出生在一个书香门第的家庭，父母都是高学历，家庭条件很优越，小学时期的我，信奉“万般皆下品惟有读书高”，学习成绩一直名列全年级前三名。那个时候的我，立志将来要做个成功的人。到了初中一年级的时候，学习成绩一直处于绝对领先的地位，父母对我也非常放心。也许是因为我人际关系较好的缘故，同学拉我在学校寄宿，父母虽然很不赞成，但也由着我性子，让我单独生活了。

记得初一下半学期的一天，放学后我无所事事，正巧遇见几个同学出校，他们说去一个好地方，我充满好奇地跟他们一起去了。

到了地方，我发现是黄色录像厅，碍着面子，和他们一起坐下，看了一场影响我一生的“大片”！回去以后，我努力回想片中的镜头，也许是我那个时候有些单纯，不懂的问题我还向他们请教，慢慢地，我就沉浸在色情世界中，开始了自己的第一次sy。

那个时候的我，英俊潇洒，加上学习成绩优秀，所以有很多女孩愿意靠近我，更有甚者努力地追求我，扭曲的心态加上胆小的性格，使我不敢接近她们，而是用sy的方式，一天一次地宣泄自己对色情的欲火。渐渐地我的相貌发生了改变：我总是发觉自己头型没有原来看起来那么顺眼，而且头皮总是发痒，原本清秀英俊的面容也逐渐憔悴起来。很多女生对我从追求到远离，更可怕的是，我的学习成绩如同自由落体定律一般，短短半年，就从年级前3名下滑到年级后50名，人际关系离奇变差，经常与同学吵架打架，而且被大多数人说成“有毛病”，内心开始极度的空虚。

到了初三上半学期，由于学习成绩、人际关系和个人心态问题，我放弃了寄宿，开始走读。或许是前世积累的福报，到了下半学期，我不由自主地控制了手淫的次数，由原来的一天一次减少到一周一次。中考前夕，学习压力紧张，我将次数控制到20多天一次。正是因为如此，我的学习成绩开始明显上升。我顺利通过中考，考上了一所区重点高中。

中考后的暑假，抱着侥幸心理的我，没有意识到初中起伏的玄机，而且以放松的心态，开始了一天一次的自慰。开学后，我发现自己的智商又出现了想象中极大的偏差。不管我怎么努力去学，成绩反而越来越差，而且人际关系糟糕到了极点，莫名其妙地经常被人看不起。到了高一第一学期期末考试，年级倒数第16名，让我的自信心彻底摧毁。寒假的冬天格外冷，父亲的叹息，母亲的泪水，压抑的内心，让我以沉重的心情代替了sy的欲望。

或许又是前世积累的福报，我竟然整个寒假都没有sy，而且淫心也彻底消失了。到了开学，我以尝试的心态，坚持每天大量做题，这时我惊奇地发现，我的学习效率又上升了，人际和家庭关系也大幅度变好，并以平常心参加了期中考试。成绩下来了，所有人全疯了，我竟然得了班级第一、年级第五的爆炸性成绩。老师逼我口述学习经验，同学以开玩笑的方式说我吃错药了，并争相请我吃饭，让我告诉他们如何能够创造奇迹。那个时候我隐约感觉到是不是

控制sy才会这样？但我不敢肯定。往后的日子里，“天才”和“明星”的光环笼罩着我，让我自信心倍增，而且将淫欲抛到了九霄云外。高二第一学期期中考试，我得了年级第一名，父母给我的钱数以万计，学校给我的奖学金每学期达到 8000 元，我一直在充满羡慕和崇拜的世界里，坚持到了高考，最终以 657 分的成绩，考上了清华大学，实现了人生的第一次巅峰！

考上了大学，我原以为幸福的生活还能继续，谁知道，由于我没有真正意识到邪淫的危害，加上之前的业力爆发，使我感召了一份不好的缘分。一个漂亮的女孩走进了我的生活，她是我的高中同学。暑假的一天，她主动给我打电话，约我出去吃饭，我未加思索就答应了。吃饭过程比较愉快，谈的都是积极向上的话题，聊至深夜，她说想喝点酒，我认为无所谓，就一起喝了。喝完以后，我迷迷糊糊地把她接到了家里，那个时候我不和父母住在一起，我就随心所欲地答应她去我家玩。到了家里，心中的邪气开始滋生，犯下了让我悔恨的大错！而我当时没有意识到这是什么错，因为我周边的很多人都有女朋友，而且都有那种关系，我就没在意，而且比较认真和她谈起了恋爱。悲剧的是，我的“女朋友”在两个月后出国了。痛苦、失落和迷茫让我心境再一次大变，刚上大一，我依然继续抑制淫欲的袭扰，努力学习，成绩相对稳定。可到了下半学期，对“她”的思念逐渐演变成自愿的导火索……我，再一次堕落了！后来的大学三年，如同行尸走肉，由于学习成绩一直垫底，门门挂科，几次想到了自尽，但总是抱着一线希望，生存了下去！悲剧的是，我差点没拿到毕业证！保研也就无从谈起！

大学毕业后，我以清华毕业生自居，到很多家单位求职。让我感到奇怪的是，很多高端单位宁可要普通一本和二本毕业证，不愿意要我这个“高材生”，而且别的同学去面试，基本上都是一锤定音。年薪不菲，我求月收入 4000，都是一件困难的事情，于是我就勉强去了一家投资咨询公司当普通分析师，一个月工资 1500 元。每次同学聚会，看到他们个个风光无限，我都低头不语，而且在这段时间内，我多次去追求好女孩，可是人家莫名其妙对我嗤之以鼻，让我难以释怀！家庭关系也是出奇的差，父亲经常生病，而且父母不时地因为我而吵架。2011 年我参加了公务员考试，成绩竟然是 60 多分。这一切让我感受到了人生的绝对谷底与绝望！

到了2012年5月,我在一次上网中,QQ邮箱收到了一封邮件,主题为“积福改命,快乐人生”。我有气无力地点开,第一次看到了“邪淫”这个词汇,里面有“邪淫”的果报和实例种种。我突然发现里面的果报和实例竟与我出奇地相似,我瞬间觉醒了。仔细回忆自己过去的生活,发现25年的大起大落,原来是邪淫和正道的不断交替。一股泪水瞬间涌出,那一刻感觉自己太傻了!上天给了我三次机会,我竟然没有领悟到其中的玄机!就在这一刻,我对自己立下誓言:从今往后洗心革面,断除淫欲,善念善行!将近十年的放纵,让我在戒色初期倍感艰难,幸亏有戒色实例文章和南无地藏王菩萨佛号,在关键时刻,为我保驾护航。因为有了大起大落的领悟,所以我信心满满,虽然在困苦中,我也毫不动摇地在修行道路上继续前行。戒色三个月后,我奇迹般地被xx办公室录用为临时工作人员,2012年十月,我报考了国家公务员考试,以155分的优异成绩,成为办公室正式工作人员。今年1月份,通过家里介绍,我有幸与我的挚爱相遇,对方漂亮而且人好,这次幸福的来临没有冲昏我的头脑。虽然已经确定关系,我一直恪守婚前无性原则,与她好好相处下去,而且,我发现,顺其自然与天道的生活,是那样的美好,女友因为我的恪守,而对我更加尊重和依赖,这是一种无欲的快乐,一种责任的诠释!到了今天,整整26年,我写下这篇描述我人生起伏的故事,希望给更多在苦难中的有缘人,和坚持走向戒色道路的戒友,以我的故事唤醒你们,激励你们,幸福生活源于正道,邪淫终归是阴暗的,只要你们肯向往光明,那么正道在等你们,幸福在等你们,成功在等你们!

本文由海之蓝原创,首发大悲拔苦戒邪淫论坛,转载请注明出处!

各位同修戒邪淫真的不难! 愿大家看到
我总结的感受后能永不退转!

南无阿弥陀佛!

各位同修好!

愿大家看完这篇文章后能增加信心!

末学男,今年33了,从去年初开始接触佛法后才认识到什么

是邪淫和邪淫的危害。之前末学的邪淫很重，反正能犯的都犯了，工作爱情都不顺，在接触佛法后就自己发愿要戒掉。可是要戒掉10多年的恶习不是一天两天就可以做到的。经历了一年的时间我现在终于做到了，除了正常的夫妻生活外，其它的邪淫都除掉了。

回首这一年经历我总结了几点感受：

1、首先大家要认识到，事物的发展规律是“螺旋式上升和发展的”。这就是说在刚开始戒时可能会出现有退转的现象，这个阶段很关键，如在出现了小的退转后就自暴自弃，那就算是输了一招了，在这个阶段戒邪淫的决心不能动摇。

2、开始戒邪淫时可以配合跟居士或法师放生，念经咒，大家都知道佛菩萨的加持力是很大的，这点末学深有体会。在开始时有时会出现退转，但随着放生的次数的增加，出现邪淫情况的间隔时间会越来越长。

3、身体方面的变化：末学以前身体状况很差，常感冒，胃不好，睡眠不好，特别是泌尿系统和生殖系统常出现小毛病。后来有缘在论坛里看到一个中医说，“生殖系统的病因很简单，就像运动过量后肌肉疲劳性拉伤一样，只要让他得到充分的休息，他自然就会好”。凡是邪淫心重的人，其生殖系统经常处于兴奋和紧张状态，时间久了就会很疲劳，生殖系统的器官就会累出病来（前列腺就是典型代表）。在佛菩萨的加持下末学以前的症状都好了，工作和爱情都转顺了，这一点对增加信心很有帮助。

4、看完以上3点后，大家应该明白，戒邪淫的决心是很重要的，只要第一招第一步不输掉，在有退转的情况下不放弃，再加上平时多放生，多念经咒，多听经闻法，多求佛菩萨加持保佑，一定会顺利正向发展的。

末学水平有限，表达的不是很到位，请各位谅解！



心，
女子呀，
当知世上无白
王子，
择友得谨慎。
一失足成千古恨。

加入大悲论坛二、三 天后获得的益处及往事忏悔

作者:决然醒悟

在几个月前那时候的之前一段时间我去拜了我们那的一座大寺庙并做了祈福，然后就做了包茎手术。做手术的原因是因为碰到了一个贵人！

然后，就在前几天我有缘结识了这位师兄，他给了我大悲拔苦戒邪淫论坛的链接，然后我注册了会员，看了大量前辈们的经历贴，获益良多！现将这几日的感觉与变化跟大家分享一下。

现在的我，可以说差不多用收放自如这个词来形容吧。生活中遇到的诱惑，在原来是很难不去看，很会受诱惑，现在的我受到诱惑可以做到眼不观、心不乱。我想这都是佛力加持的缘故吧，而且最大的变化是，现在邪淫的产生都基本没有了！现在走到哪里都感觉身体充满正气、正能量！在坐车的时候 经常给老人、小孩儿让座。别人跟你说谢谢的时候，我就感觉身体的正气又强大了一分，非常非常明显！切身体会！阳气足，则邪淫入不得身！这一切的感觉都像是我跟佛有缘！感谢佛的点化！

忏悔：在前年的时候，一个老乡因跟女朋友同居没注意，他女朋友怀孕了，问我借钱。我那时候工作稳定，事业稳步上升，在一家销售公司做管理，而且公司高层由于我的出色表现，给我提前透露我作为下一个区域主管的内定人选。当时自己也没怎么想，就把钱借给了他。现在想想，真是莫大的罪孽啊！果然果报循环，在接下来的日子里，我上网迷上了一个网络游戏，渐渐的，我上班没激情了，天天通宵到凌晨2、3点，天天上班迟到，脾气越来越暴躁。在犯了几次错误的时候，领导对我越来越失望，自己也丧失了志气，辞掉了工作，在家一心玩游戏。

直至早段时间还是漫无目标，也到今天我才幡然醒悟！这一切都是因果循环啊！在此，我向接引我的几位师兄—如此师兄、圆智师兄表达真诚的感谢！谢谢你们指引我走出黑暗，走向光明！

现在的我，身怀正气，一心向善。坚信我一定能成为有用之才！我还年轻，22岁，我要我的未来—不是梦！

本人文采拙劣,仅以此文忏悔自己曾经做过的罪孽业障!
也希望这段经历能够帮助到需要帮助的人!
最后祝我们戒邪淫队伍越来越庞大!
阿弥陀佛!

偶尔一次抗拒淫欲救了我的命

第一次高考落选后,我在家待业,情绪低落,鼻子整天难受,三天两头找茬和父母打架,而且用非常、非常难听的粗言秽语对父母漫骂。

记得有一天,和我妈吵了很激烈的架后,正好高中的一个同学来约我去海边玩去,于是我连个招呼都没打,拿了一条游泳裤衩,坐上火车就出发了……

火车上人很多,我站在车厢连接处,漫无目的地看着窗外。忽然,有个四十岁左右的男人,站到了我的身前。我感到他的手开始摩擦我的下身,我有些吃惊,这是怎么回事!于是我换了一个位置,躲开了他,但是他马上又凑了过来,又开始了。我有些愤怒的盯着他,而他却看着别处,脸上毫无表情!我想难道是我太敏感了?我误会他了?车上人太多,难免相互挨着啊。于是我又换了地方,但那个男人总是“很自然”的靠近我。我感到厌恶,恶心,但是也有快感袭击着我!……就在关键时刻,突然我的良知发现,更是一股无形的东西给了我力量,我猛的把身体转向了背后!总算没有泻掉仅存的这点儿精气,(那年我19岁,但长期的S Y使我身体虚弱,怕热畏寒,精气严重不足)这样,我避开了他……

到海边后,我和同学换上泳裤,跳入大海。他在前面,我抱个气垫子跟在后面,我们一直游到很远的防鲨鱼的网那里。当时觉得很高兴。我的同学累了,说:给我气垫子,你往回游吧。我说好的。

于是他停在原地,躺在气垫上休息。我开始往回游去,开始还挺有力气,但是游到一半时就觉得体力不支了,感到胳膊无力,胸口发闷,呼吸急促,眼前发黑,又开始呛水。

于是,我开始仰泳,想借此调息一下。但下午开始涨潮,海浪变大了。我刚一仰泳,脸上被一个浪头打中,鼻子灌进海水。游了几下,我想,应该可以踩到海底了吧……

这时，我的意识有些模糊了，眼睛开机看不清了。于是，我身体软软的，极其疲惫地立在水里，任其下沉，希望脚能踩到海底。但是我感到，海水淹没了我的头，但我的脚还没着地！由于我始终在不停地大口喘着粗气，海水便顺着我的鼻孔和嘴灌进我的肚子。

我的周围近距离没人，我感到了无助和死亡的恐惧！求生的渴望让我再一次鼓起最后的一点体力，又机械地继续向前游了几下。之后，我感觉身体在下沉、下沉，突然，我的脚触到了海底！那感觉让我为之一震，终于我能站立住了。我的心一下子塌实了，我猛烈地大口喘息……

多年以后再回想此事，我觉得，冥冥中是有着一些暗示的。由于受到周围的影响，很小我就学会了打架，偷东西，骂街，诅咒人，杀小动物。虽然我打爹骂妈，惨杀生灵，可谓是恶贯满盈了。

但是，好在那一次，我用了仅有的一点良知，没有顺从邪恶的诱惑，保住了一点精气和体力。如果在火车上，没有及时克制那令人恶心的淫欲，听之任之，贪图那片刻的“快乐”，一定会把我那点儿可怜的精气外泻，我就没有体力再往前游出那怕是一、两米，可能我的脚就触不到海底了。一、两米的距离，对那时的我就是一条生死的界线啊！

古往今来，多少人，因为一念之差而走上了不归路，永远也没有了回头的机会。

至今想起来，正是那一次的教训，那一次对生死的体验，促使了我彻底回头，至今再也没有犯过那使得多少人彻底堕落的万恶的邪淫之行为！！！

诸位，如果您还有一点理性，那么是该惊醒的时候了！！！

我对戒色的看法

为何要戒色？也许有些人对此还有些疑惑，但一定还有一些人已经亲身感受到淫欲带给自己的痛苦与烦恼，痛下决心定要闯过此关，但却时进时退不能坚定。在此，仅分享个人对戒色的一些看法，希望给诸位朋友一些参考。

沉迷于色情的人，也许会有这种体会，就是身体亏损得很厉害。也许有一些人先天体质比别人好，起初恐怕不会有什么特别大的

反应,可是,肾水随着自己的纵欲越来越枯竭,面色黑暗,精神不济,使得自己有点人不入鬼不鬼的模样。虽然一时尝到欲望的满足,过后却被良心深深谴责,而且当自己在欲望面前不能控制,甚至被欲望牵着鼻子走,成为欲望的奴隶的时候,此时的痛苦,恐怕更令人感到寒心。

因此,若立志戒色,那么恭喜你,你已经开始转变你的命运,因为你将来会随着戒色一步步地改变你自己,让自己成为一个幸福成功的人。

戒色首先带给你的第一个好处,便是使你的身体健康,气色红润,神采奕奕,这是用多少金钱都换不来的生幸福的基本保障。若失去了健康的体魄,纵然你有再大的房子,再多的车子,你也无福消受,因为你必须天天跟医院打交道,再多的钱都要送给医院,再换来令自己痛苦的药与针,或者与这个世界说再见。此时,你的学历再高,文凭再多,你也无用武之地了。因此健康的身体是你人生幸福的保障,我们应该懂得爱惜自己的身体才是。

第二,当你在戒色的过程中,屡次失败,而此时,你又能坚定不移,朝着这个志向勇往直前时,此时,你的勇气便在这一场场的格斗中得到提升,在失败面前仍然站得起来,那么将来,你在遇到人生的其它问题时,你也更加有勇气去面对,因为你提升的是你的心性,当面临挫折时,你不会退缩,不会逃避。

接着,当你不断的反复,但你仍然有此耐心说服自己,多看圣贤的教诲,不急躁不强迫,善加引导,有耐心让自己改过。你的耐心也在慢慢增长,不会急于求成,因为欲速则不达。当你有了足够的耐心与毅力之后,在面对人生的其它瓶颈时,你也有这个耐心去等待结果,在等待的过程中,你不会急躁,也能避免因为急躁而做出一些错误的判断。

耐心的确是成就事业不可缺少的一种心理素质。当别人对你发火时,你能忍耐,退一步便海阔天空,也许骂你的人反而更加佩服你的气度,在将来需要的时候,他可能还能助你难得的一臂之力。所以,在戒色的过程中,培养自己的耐心,也是很难得的一个收获。

第三,当你在面对美女而不心动时,你就是一个比较稳重的人了。因为色关对你而言,是一大难关,此关能突破,你还有什么不能冲破的?你会对自己也越来越有信心。信心是你奋斗无穷的精

神动力。有信心的人，他做事必然比别人更加坚定不移。而在美女面前，你能如如不动，不但美女对你敬佩不已，同时，也防止将来你成大事时，因此一色关，而毁了自己的一生。要知道，美女来引诱，并不是让你获得幸福，而是来引你入万劫不复的深渊，你此时能够把握自己，不受诱惑，就避免自己因色而毁了一生的辛劳了。看有些成功人士，最后就因色关未过，一生的功业一夜之间全毁了，多可惜！

另外，对于身边的女士尊重，你赢来的，也是他人对你妻子女儿的尊重。自己是一个值得尊重的人，别人对你自然也不会轻视，所以，让别人尊重自己，首先还是自己要做出值得让人尊重的事。

突破色关，想必自己也会想许多的方法。当然，最好的方法，便是转变你的心境，让自己的一颗贪爱欲望的心，变得清静一些。此时，也许你会选择学习圣贤的知识。要知道，古之圣贤都是正气十足的人。你在学习的过程中，便在吸取着圣人的正气，久而久之，自己也成为一个有正气的人。

所谓“读书贵在变化气质”，你的气质会随着你心境的转变，变得越来越有气度。因为你有这内涵，走路出去，别人看到你的感受都不一样了，气度非凡，身边自然会吸引来许多好女孩，你还犯得着天天烦着要去追哪个女生吗？

再者，不犯色，还能让父母安心。父母为我们实在是操得太多的心了，如果自己因为色欲，死在床上，全身一丝不挂，这是多么羞耻的事情。说出来，父母祖宗都脸上无光，可能还不敢出去见人，一辈子低着头受人指点，于心何忍？就为了自己一时的贪欲，却让父母家人蒙受一辈子的羞辱，自己能安心吗？

为了戒色，你可能会试着采用许多的方法，你也为自己的成功而努力着，寻找自己的冲突口，去借鉴别人的经验教训，懂得看清自己适合用何种方法，是否也在培养着你面对一个问题时，愿意去找这个问题解决的方法，而不是把这个问题丢到一边。而且，也懂得去向身边的人学习，而不是自己关在房间里，自己想自己的。是否这样的学习经验，也能帮助你将来在工作中，在交给你一项工作时，你也愿意去学习如何将这工作做好，也愿意去采纳分析别人的成果，成为自己的经验？！

倘若你能立志为国为民做一番事业，为祖宗父母脸上增光，将

有限的精力移到学习上来,学一项技能,为这个社会服务,此时,你便能全身心投入到学习工作中,更好地去成就你的学业与事业。当自己尽心尽力去付出时,你的人生便不会有遗憾,可谓无悔。而当你能正视自己的问题,不去埋怨是因为哪位美女的迷惑,因为社会污染太多,是身边人的纵容,是坏朋友的诱惑,你便无怨。

若要细说戒色的好处,恐怕还是说之不尽。只是,自己在此戒色的过程中,时时要记得的是调整自己的心境,多看善书,选择善友,转化自己的欲望为清凉。在动念头的时候,就马上提醒自己,便能较好地控制。倘若不自量力,非要去试试自己的定力,无疑是将自己推向色魔。届时一步步地深入,想要自拔,就会更加困难。

最主要的还是应该多学习圣贤的教诲,用圣贤的正气来影响自己。那么,在此戒色的过程中,你还可以借此提起自己的责任心,培养自己的耐心、斗志、坚定的毅力,懂得应该踏实地学习,学会如何选择善书、善友,分辨是非,正视自己的能力与智慧,看清目标方向,也学会如何正确去爱人,爱惜自己的身体,让自己成为一个真正幸福成功的人士。

看来,戒色真的是好处多多,当你能战胜自己的欲望,突破这个关口,你便会体会到成功的喜悦!

戒色可成,不亦乐乎?

我戒除手淫三年,不犯一次的经验

我戒除手淫已经三年了。我所说的戒手淫是指彻底断除手淫。因为之前很长的时间都希望控制手淫,或者说是希望断除手淫,但因为自己毅力不够,所以没有把持住。直到三年前才彻底的停止手淫直到现在,其间一次都没有犯过。如今在这里谈一谈这三年的体会和经验。

我承认最初的一年里没有彻底的断除自慰行为,但手淫始终没有犯。我之所以能够下狠心不再手淫,主要原因是自己的身体扛不住了。

这里描述一下我当时的状态,这只是部分状态,而且可以确定出现于开始手淫以后:

白发(大量爆发期 10 年以上)

脱发(明显期3年,之前已经陆续开始)

身体虚弱,精神不振,汗多(明显体会至少10年)

早泄(10年以上,表现为,开始手淫到完成射精最多不到两分钟)

阴囊潮湿(明显感受期10年以上)

尿分叉,小腹不适(明显期2-3年)

口臭,口腔溃疡频发(10年以上)

龋齿(明显期2年,之前牙齿质量不佳,色泽污黄不白)

便秘(周期通常在3-4天一次,最长一次竟间隔10天)

为人性格内向孤僻(自我感觉明显期10年以上)

我断除手淫是从远离色情电影开始的。最初我下狠心把“激情片”和“激情图片”都销毁了。自觉心里一下子少了很多负担。因为以往总会提心吊胆电脑里的色情片和图片被父母发现。毕竟,只要存在,再怎么隐藏自己都不会百分百的安心。如今这些东西彻底不存在了。这方面的担心自然轻松了。

此外,坚决不接触色情网站。一方面远离了催欲,另一方面也降低了网络病毒攻击。我感受到色情网站的病毒恶意代码攻击率极高。由此,除了自己有意淫情节以外,其余没有什么催生我进入兴奋状态的东西了。

对此,我个人体会到,销毁催欲影片是非常重要的一个环节。我以往手淫的催生条件就是看激情片和色情图片,虽然看得不多,但看一次基本就能进入兴奋状态,至少是流一次前液。如果条件具备,比如自己独处的话,难免手淫。但我更多时候手淫都是看色情图片。收藏了很多,有真人的也有卡通的。时不时从电脑里调出来,看着看着就配合自慰行为,然后激情难耐最终不顾一切的手淫。所以即便有充分的不手淫打算,在兴奋的时候很容易轻易就放弃了。但自从把这些东西都删除之后,虽说还有意淫和自慰的举动,但都不至于手淫了。我想这一方面是我坚定了戒手淫的念头。另一方面也确实没有什么外界的刺激让我达到手淫的状态了。所以给自己创造一个清净幻境很重要。离不了色情影响,心神哪能安定?

虽然明晃晃的激情图片没有了,但还是有一些“靓图”,通常是一些美女图片。开始时没有舍得删除,所以保留了下来。由于常

年手淫意淫让自己的头脑里沉淀了很多的情节，往往见到美女造型就能联想到激情。所以在最初的一年里我往往还会对着美女图片自慰。但都没有发展成手淫。最终还是都清理了。

由于长年的习惯，起初我偶尔还会在晚间就寝时在被窝里有一些自慰情节，所以第二天早起时精神状态有些疲乏，而且腰部很酸。但整体感受都要比过去手淫强得多。

在戒除手淫一年多以后，我生了一场大病，让我整整休养了三四个月时间。但正因为这么一病，让我基本上把自慰的习惯也断除了。因为我听说病期内有性泄行为不利于恢复康复。于是自己谨慎避免刺激。虽然偶尔会有意淫导致分泌前液，但量都不大，及时都控制住了。直到病愈后，已经做到绝不自慰了。

如今已经将近三年，我基本可以做到自觉回避色情影像，这也是自觉控制自己旺盛的的淫欲。一旦见到露骨的影像，立刻自觉回避。比如时尚商业街边的大型女性内衣广告。或者是打开网页的性感美女广告。我不是对广告有什么偏见，只是自觉自己淫念太重，担心久视催淫欲。所以趁早回避。毕竟意淫也属于邪淫，损伤精气。因为自己以前损耗得太多了，已经不能等同于健康人了。不怪人家美艳，主要还是自己的心不净，为防止生理反应，只能避免。

平时自己默念佛号，参考佛教修行方法稳定自己的思绪。其实在我断除手淫之前就对佛教有了接触，我的目的也是为了抑制自己的淫欲。但开始时不懂方法，更谈不上信心。所以成果不明显。但就在我决定断除手淫的同一时期恰巧结缘了《地藏菩萨本愿经》，或许这就是我坚定断除手淫的主心骨。先是听闻，后来开始自己读诵。说实话，起初经文不是完全能读明白，而且读诵也不流畅。所以只是争取一气读完，其他不考虑。在此后再接触佛教其他自修方法，思绪都能够很好的配合。经历一段时期后，不敢妄说有什么成就和感应，但自信心增强了许多。感觉自己有了原则，让我在淫念升起的时候就能告诉自己这是淫念，是要让我泄精气，赶快控制铲除。

从断除手淫至今，总共大概有3-4次性梦现象，但都在梦遗前清醒止住。这在以往是没有过的。在过去将近十年左右性梦史中，基本上每一次性梦必遗精。所以我感到佛教的能量真实不虚，在

此顶礼。

断手淫后将近三年的时间里，说实话我的生理上没有什么太大的改变。曾经有的不良症状，如：白发，脱发，口臭，爱出汗...等等依然存在。但口腔溃疡发生率明显减少了。我有长期的思想准备，多年的损耗了，是不可能妄想立即扭转的。

性格上自觉变化也不明显，内向，不善交往。但精神状态还是很不错的，因为心理负担减轻了许多，感觉十分轻松。人也变得很乐观。

但三年里我最大的体会是财运有改变。要知道自从走出校门，自己始终没有真正的工作，所以根本没有什么收入。家庭没有什么背景和门路帮我安排，父母为我的工作操心上火，自己闹心就更别提了。和老同学见面互相问候都感觉很没面子。但自从断除手淫以后，心情清新了不少。当年大概九、十月份断除的手淫，而来年初就有了两份还不错的兼职工作。虽说收入不多，但并不繁忙。自觉毕竟比过去一年到头毛票不入的状态好得多。而且之后始终有一些意外之财。都是正当交易得到的收入。总之收入上让我觉得心里有底了。一旦有了收入，整个人的精神风貌就不一样了。我倒不至于改变自己的消费状态。而是根据学佛朋友的经验，资助放生，资助行善。当然，说实话自己作得很不够。心量也有限。发心也不敢说清净，而是有很强的利己心。有时候也担心，因为自己毕竟不是靠稳定收入过日子的人，非常担心入不敷出，但似乎意外的收入总能弥补空缺。所以给我很大鼓励。

近段时期我结识了一位中医。说实话我明面上是去治疗自己的脱发。但自己心里有数脱发于自己过去常年手淫导致肾虚有关。这一点瞒不了中医，结果人家一把脉，通过简单查看就定案了。说出来的症状都是我深有体会的。医生始终没有说手淫的事情。医生安排给我补肾，给我开出药方，我现在正在服药中。时间不长，说实话我不知道是身体恢复的表现，还是药力的作用。目前至少排便已经接近正常了。这进一步增强了我恢复身体的信心。有待长期观察。（症状可以自行检查。但早泄绝不能以自检的名义再发泄）

对于自己将近三年的戒手淫而不复犯的经历，我总结了以下经验：

第一,一定要彻底远离色情影像。绝对不能看什么A级视频。这一点必须咬牙做到,否则断手淫很难。必须狠心,一切色情视频,色情图片,性感图片都要远离,断除一切色情网站。这一点不能讨价还价,这是强行为自己创造一个清净轻松的生活环境。因为没有可以刺激自己的东西了,心情自然轻松。如果还贪恋,那还是不想断除。那恢复身体将相当困难。因为随着年龄增长,肌体是不断走向老化的。应该让恢复身体跟上年龄增长的步伐。也就是说尽一切可能为自己恢复身体增加时间保证。否则转眼年龄大了,身体依旧虚弱,这将是很尴尬的。

第二,坚定自己的信念,做到自己能看到自己。也就是自己起一个心思,立刻就能看到这个心思是对是错。应用佛教方法修缮自己。但前提是一定要消除身边的色情片。否则这边看黄片,那边念佛号。这是自己欺骗自己的行为。不会有真实的结果。不是求佛不灵,而是自己不是真心,只能浪费自己的时间。

第三,求医用药,记住一定是先求医,后用药。眼下各种所谓的补品遍地都是。这个油,那个膏。尤其是补肾营养品到处可见。我们这里需要明白,自己补肾的目的是什么?是恢复身体,让身体健康。而不是简单的让自己的性能力更强。我们是补肾不是补性。曾经有人询问肾虚怎么办?立刻有人回答:“吃海狗鞭!一大补!”好家伙,回答得多么干脆。这其实就误解了补肾的实质。我们市面上很多所谓的“补肾壮阳品”其实都是“催欲品”。并不是真正意义上的补品。比如有的药号称让上年纪的人“依然持久”。这是很可怕的,因为性事上的状态往往和身体素质有关。本来已经上了年纪,身体已经不行了,精力已经很有限了,却还要用猛药催起来放泄。这就相当于一个燃料罐已经见底了,却还要开大火苗,结果只有提前报废。

如果依照真正的中医诊断来用药,你会发现通常情况下根本没有什么这个鞭,那个血的。所以千万别听信广告的宣传,自己的病自己未必了解,还是让医生来诊断吧!费用并不贵的。自己乱用补品,本来要补肾,却用了一堆催欲药。想戒手淫就更难了。你可以像我那样去就中医,你有什么病,中医一伸手全清楚。但前提是医生手法得好。

另外我也试图端正自己对于美女的观念,美女是具有美丽福

报女人。人能长得漂亮必有善因在前,我赞叹她们的美丽的善因。我并不把美女当作妖魔,妖魔不在美女那里,而在自己心里。是自己的淫念太重了。所以对于美女,要把握好自己,恭敬赞叹她的美貌福报,但提醒自己不可生非分之想,时时刻刻看到自己的心念是否正确。而面对卖弄色相,或勾人行淫的的美女形象,我依然可以赞叹她的美貌福报,但还是要把握自己,果断回避。

总之,手淫所带来的生理和心理上的苦恼,是长期积累而来。不可能立刻恢复。而是需要认真的检讨和改正。需要坚定持久的运行。而信心和毅力却可以把看似长远的距离变短。

我是如何摆脱同性恋的

我是一个男生,今年24岁。在18岁到20岁这三年,我是个彻头彻尾的同性恋,暗恋一个大学同学而不能自拔。后来蒙菩萨的加持,使我终于摆脱了同性恋的困苦。

和很多先天同性恋相比,我稍微幸运一点,我是后天同性恋者。从小学到高中,我都有暗恋女生的习惯。所以我一直以为我不会为自己的性取向烦恼,我是一个发育良好的男生,高大帅气,家庭生活幸福,从小到大也没有出现过心理扭曲的状况。

可是,读高三的最后一个学期,我对同班的小杰产生了爱慕之情。小杰长得很帅气,可以说,小杰是我情窦初开的第一个对象。当时也不明白什么是同性恋,只是觉得和小杰在一起我很快乐,看不到他很惆怅。

我始终觉得同性恋是业障所致,虽然和生长环境有关,但更多的还是前生孽缘在纠缠。比如我,在暗恋小杰之前,从来没有觉得自己的性取向有问题,因为那时候业障还停留在心田里面,没有发芽,等到合适的机缘,同性恋种子就开始萌芽了。

我暗恋小杰的时间不长,高考过后我来了上海,他去了西安。我们很少通信,而我逐渐也把他淡忘了。到了大一下学期,我和同班的小雨成了好朋友。小雨是那种长得很漂亮的男孩子,开始大家也仅是好朋友,我对他也没有邪念。某一天,我到他寝室,他在午睡,看着他睡觉的样子,我的心迷乱起来,毫无疑问,从那天起,我开始爱上了小雨。

我是在一个传统的家庭长大的，当我发现自己的性取向不对时，我的心已经深深陷了下去。我意识到自己是一个同性恋，我没有对任何人提过。如果我这样一直下去，我有何脸面去面对父母，毕竟父母在我身上花了不少心血。同时我是一个事业型的男人，如果我是同性恋，将对我的事业都多么大的障碍。

读大二的时候，我决定改变自己，并开始疏远小雨。头几次他来找我玩，都被我拒绝了，后来他也不来找我了。我表面上虽然对小雨很冷漠，可是我的心却时时刻刻在他身上。每天上课，我都会看他来没来；有时候楼道里面响起脚步声，我能很敏感地断定哪个是小雨。毫无疑问，我是越陷越深了。

大三上学期是我人生最难熬的时期。我想斩断情丝，可情丝却越缚越紧。满脑子都是小雨。我的人生天空灰暗下来，每天活得特别苦。我曾经有自杀的念头。可想到父母，我就不敢走这条路了。想想自己曾经是多么优秀：聪明好学，待人宽厚，乐观开朗，从小学到高中都是第一名，考进的是名牌大学。

可这些对我有什么用？我的人生天空是黑暗的，我多想斩断情丝无拘无束地生活和学习啊！

也许是因缘吧，同寝室的同学送了一本《金刚经》给我。我看了，看不懂。经上还附了一篇《心经》，《心经》里面有一段“能除一切苦，真实不虚”。于是，凭着一股信念，我开始每天晚上诵持心经。每当情劫来到，我就不停地念心经。并且，我向观音菩萨发愿：如果我能摆脱情困，我会今生勤习佛法，来生出家报答菩萨。

到了大三下学期，我的心逐渐清静了，小雨在我心中逐渐淡化。我开始有了喜欢的女孩子，这个时候，我才相信佛力的不可思议。我和小雨又恢复了好朋友的关系，我上网的时候，他还会靠在我肩膀上看。有时候我有些心动，但我告诉自己不可以走到老路上去。

思想端正下来，小雨对我不再是诱惑了。那年五一假期，我一个人去了普陀山，我跪在观音菩萨面前，默默许愿：今生修持佛法，做一个顶天立地的大丈夫；来生出家来报答众生。

后来我谈过两次恋爱，都是和女生，而且很投入。但历经了那次情劫过后，我对感情也看得比较开，不像以往那么执著了，一切都随缘了。

我现在又单身了，我祈求菩萨保佑，能遇到一个投缘贤惠的女

生，能陪我圆满今生的夫妻缘。所以我很珍惜我生命中的每一个女生，善待她们，也等于善待自己。

我曾经在家乡的一个庙里抽签，签的批语是“必先苦其心志”。对照我人生这些年，的确是这样的。所以，我在这里劝告各位有同性恋倾向（或者是同性恋）的朋友，千万不要向自己屈服，不要让一时的欲望引导你。只要你相信，只要你有信念，一定会有奇迹发生。相反，同性恋会成为你修行的助缘。

但愿大家不要再为情所困，为欲所困，为性取向所困！

我的戒除邪淫历程

我的手淫史有十多年，频率非常勤。前列腺炎、肾虚，还有经精神医生诊断的，我得上了强迫症以及抑郁情结的病，都与手淫和看色情影片有直接关系，命运一塌胡涂。

当我接触佛法后，终于知道什么是对什么是错，终于知道了为什么会这样。

在佛法的帮助下我改变了很多，唯有邪淫看色情影片很难戒。在前年身体实在不行了，医生说再手淫我就必须要做前列腺手术了！那时我怕了，因为做了手术就要丧失性能力了。我还没结婚哪，三代单传啊！于是我便在佛前发誓：今生永远不看色情影像，不上色情网站。没想到这样还真管用！！！

我发现只要不上色情网站就不会那么冲动，我到今天再没上过色情网站没手淫。顺便说一下我戒除邪淫后不光身体恢复了，而且命运也改变了。

我以前一无所有，初中没毕业，身体又不好，原以为就这样了，没有前途了。没有想到戒除邪淫后（还有守五戒），命运改变了。因为不邪淫了不结恶缘的缘故。我在一家房屋中介工作，也真神了！别人说一百句也不成，我去了也没说什么，挺简单就谈好了，而且还很愉快。同事也奇怪，为什么同样的话我说出就行呢？其实他们不知道这是不邪淫、守五戒结的善缘。我宁愿不签单也不坑人。

佛法说的真对啊！没有求不到的，唯心所现，唯识所变啊！你心好你的境就好，你心恶环境就恶。不知不觉几年过去了，回头看我现在不光结婚生子了，而且从一个小店员现在自己开了公司，存

款过百万。这在从前做梦也做不到的啊，都是从戒邪淫开始的啊。你得真戒才行啊！

相由心生—我在戒除邪淫 1年多时面相的变化

一、惨痛的经历

在高二的暑假里，我沾上了这个恶习，从此便开始了长达5年半的邪淫史。在sy这个催化剂的作用下，为了寻求刺激，我在大四下半年开始看男同志视频，意淫严重，一直持续到2011年底。

高中的时候我的成绩还是可以的，后来便发现我考试的时候已经静不下心来了。考英语的时候，从听力开始一直到答卷结束，我都是在走神，脑海里会重复唱一首歌，一遍又一遍，干扰你答题。

以我当时的成绩考个二本完全没有问题，可是高考完后，令我爸妈大跌眼镜的是，我考了个三本。等我上大学后我妈还常常说我以前在关键的时候考试总能超常发挥，没想到这次却没有，当时我也是付诸一笑，后来接触佛法了，才知道高考失利是邪淫引起的。

后来上了三本院校，在同学那里接触到了色情视频，就更是深陷其中而不能自拔。后来买了电脑还给同学传播那些东西，淫业造的更大了（深深忏悔）。大学的时候头发很油，头皮屑很多，后面还染上了网瘾，经常在网吧通宵玩游戏，邪淫加上熬夜、久坐使我的身体变得很虚，稍微一动就大汗淋漓。并且我性情暴躁，尤其是在游戏中，动不动就骂人，还因此伤害了同学之情，直到现在我一直很后悔，希望那个同学能够原谅我。

邪淫也使我在女生面前抬不起头来。大一的时候与女生还能正常交往，后来就不行了，远远见到女生我就想躲开，或者低下头走过去，不敢和她们说话。现在我知道了，当时不是没话说而是不敢说，因为当时我满脑子都是肮脏污秽的想法，也不能和女同学聊那些东西吧。

在大二的下学期，由于我长期邪淫导致阳气严重不足，开始有鬼来欺负我。有一天晚上，我忽然觉得有人在我床头拽我胳膊，要拉我下去，我当时很害怕，怕死掉，立刻就把手抽回来，坐起来就哇哇大叫。舍友后来说当时叫了十几声我的名字我才醒来。我醒來

后浑身发抖，非常害怕。由于我叫得很凄厉，舍友也都很恐慌，我们都不敢睡觉。我一夜未睡，抱着手机看小说到早晨。

后来又遇到了几次这样的情况。舍友们也都坐不住了，都让我找个大仙看一看，说我叫得太凄厉、太恐怖了。我当时自己中午一个人在宿舍，一回想当时的情景，吓得浑身发抖，浑身起鸡皮疙瘩。后来，我爸找了当地的一个大仙看了看，给我烧了一些纸，也没有起作用，因为时隔不久，那种情况又出现了，不过这次是在白天午休的时候。当时舍友没有睡觉，看到了整个过程。他告诉我，当时我猛地坐了起来，脸正对着他，眼睛睁得特别大，满脸恐惧，好像看到了特别恐怖的东西似的，叫声凄厉，当时把来我们宿舍串门的一位同学吓跑了。我当时也隐约感觉到是邪淫招的祸，可是不能确定，心里还想我爸找的大仙别看出是我邪淫招的祸，再把这个原因告诉我爸，就太丢了。后来学佛之后才知道当时就是邪淫招致的祸患。后来也因为这个原因是我主动找佛法寻求帮助，于是就知道了邪淫的危害，当时也有戒掉的冲动，但戒了 15 天左右就破了。

二、邪淫招祸

邪淫首先使我学业失利，大学四年除了大一上学期没有挂科，接着就年年挂科了。毕业后在一个水泥厂工作，里面又脏又累——邪淫把我的福报都削减干净了。本来刚工作的时候分到一个很轻松的部门，后来四个月后就把我调到车间去了，又苦又累。后来过年的时候我戒邪淫戒了 20 天，接着公司领导就打算把我调回原部门。但我又破了之后，我就又没能调回原部门。后来我又开始戒。于是没过多长时间就把我调回来了，一直到今天，因为从这次戒到今天我都没有破过。

5 年多的邪淫，使我身体羸弱不堪，看似强壮的身体实则很虚，稍微一动就出汗，夜间盗汗，还有始终有尿频、尿不尽等症状，往座位上一蹲就会有尿流出来。头发很油，头皮屑很多，两三天不洗头就痒得不行，头皮屑一抓一把。我以前身体没有异味的，邪淫后下体常常发出难闻的异味，腋窝也开始有异味（以前腋窝是没有异味的，有种像狐臭的味道），一出汗就会有味道。整天眼睛睁不开，就跟睡不醒似的，不敢与女同事聊天，不敢看领导的眼睛，跟领导说话没有底气，声音很小。

更让我恐慌的是，我的社交能力下降了，与人说话时脑子没什么词汇，一件很简单的事情我都无法用流利的语言描绘出来，以前常用的词汇也都想不起来了，后来慢慢发现自己说话有些结巴了，这更使我恐慌不已。记得以前曾经妙语连珠，常常逗得大家哈哈大笑……

我从高二的暑假开始sy，一直到大学毕业，当时感觉sy导致破相离自己很远。但是毕业之后很短的时间内，脸上就起了大片大片的痘痘。开始以为是青春痘，没在意，认为过一段时间自己就会下去。后来，我两边脸上的痘痘不但没有下去，反而变成了疤痕，我就知道了，这是sy导致的一报应还是来了。

三、改恶向善

不知道什么时候开始我有了戒邪淫的想法，可是由于没有系统学习以及对邪淫本质上的认识，戒一次失败一次。到2011年之后，我要戒的想法很强烈。但每次戒了5天时心里就想我已经戒了5天了，有些成功的感觉。可是每逢这时，晚上必破，每次都是晚上欲望很重，最终忍受不了诱惑而破。我想可能是养成了5天一破的习惯了吧。

过年的时候我奶奶去世，全家陷入悲痛中，我也没有思想那事儿了，就算有淫念起来，也就不管它，淫念自己就灭了。后来过完春节开始上班，我又破了。那时已戒了20天。当时我仿佛已经抓到了戒邪淫的关键因素，就是念起即觉，即觉即转，意思就是淫念起来后立刻转移注意力去做别的事情。

我信佛以后在网上偶遇一个戒除邪淫的方法，就是念起即觉，即觉念佛，后来我把它改成念起即觉，即觉即转，感觉很适合我，具有很强的可操作性。我把这个方法做了个比喻：淫念好比是一只苍蝇，当你看书时（比喻平时生活工作）一只苍蝇落到了你的脸上（淫念出来了），你感觉到脸痒了（意识到淫念了），你不去管它，集中注意力去看书（转移注意力做别的事情），过了一会儿你发现苍蝇不知道什么时候飞走了（淫念熄灭了），若是你总是想我该怎么赶走这只苍蝇呢（害怕淫念，想方设法强压淫念，注意力一直在淫念上），你会感觉脸越来越痒（淫念越来越多），最后忍不住抓痒（淫念变淫火，欲火焚身，控制不住自己，就破了）。

那时我便对自己戒掉邪淫一下有了信心。那时候随着我对佛

法的学习，也有了一点儿自己的心得体会，也想从因果上入手，帮助我戒邪淫。后来无意中进入戒色吧，开始开贴签到，并对一块儿签到的兄弟们们给予鼓励，互相勉励，并把我“念起即觉，即觉即转”的方法告诉他们。后来就算到了5天，我自己有些得意的时候也没有出现考验，我自认为是我种了帮助鼓励别人戒邪淫的因，同时我就收到了戒掉邪淫的果。

记得去年有一天我破了，第二天我在厂里痛哭流涕，机器的轰鸣声淹没了我的哭声，我一边喊着菩萨的名字，一边仰望虚空，心里学着地藏王菩萨发下誓愿：愿我能戒除邪淫，并不遗余力帮助别人戒除邪淫。

四、考验与困难

最难熬的一段时间是在85天左右，大概有4-5天时间，夜夜淫梦，白天淫念很多，我想这是到了关键时刻了：如果冲过去，前面就海阔天空，如冲不过去，可能就会再也爬不起来了。因为当时我不知道这样的日子有多长，只能把握好当下，念起即觉，即觉即转。我不断地与淫念斗争，就这样，坚持过了那艰难的几天。

后来在100天左右的时候又来考验了。前面起的淫念是意淫的念头，一点一点来腐蚀我，而这次起的直接是破的念头，让我防不胜防，我在那几天签到的时候写道：感觉欲望如同洪水般不断地冲击着我这个大堤，就等着我崩溃呢；感觉在人与兽之间只有一念之差。当时这样的考验有几天我忘记了，但也是坚持过来了。

五、戒是根本，养生为主

人如同一个底上有洞的水桶，水就是精气，邪淫就是底上的洞，水桶就是我们的身体。长期邪淫的人一般不会有养生的行为，水长期哗哗往外漏，时间不长桶里就空了，身体也被掏空了，而养生就如同往水桶里倒水，给身体注入精气。

在养生方面我个人特别推崇彭鑫博士讲的行善养气（见本微信前面几期发的有关彭博士的文章—编者按）。我就照着彭博士说的去做，去行善，养正气。因为信佛，刚开始时我努力地放生，从11年放到现在，有空就去放。去年8月那时候我在戒时还在5天一破的恶性循环里面，我当时就发现每次我放生后就有了底气，我和领导说话的声音就大了，敢和领导眼睛对视了，但是过几天一破，又变得胆小不敢看人了。我就知道放生有效果，但是养的没有漏

的快，身体还是亏。

刚开始的时候我执着于行善仅仅是放生与诵经，现在我知道了当时我对行善了解的不够全面。啥叫行善？就是你做的事儿让别人看了听了高兴，这就是行善。比如说工作中主动帮同事干活，主动帮领导分忧解难，走在路上随手捡起地上的垃圾丢到垃圾桶里等等。我住在厂里的职工宿舍，每次洗衣服洗脸后把水倒入厕所里，把别人没冲下去的大便冲下去。主动承包宿舍里的卫生等等，只要用心处处可以行善养气。

在今年，戒了 20 天左右时，身体有了一定的恢复，不那么心浮气躁，诵经也能够诵下去了，就坚持读《地藏菩萨本愿经》。晚上在宿舍拜佛，下载了佛菩萨圣像放到电脑上，就对着电脑磕头，开始在地藏王菩萨圣像前磕 100 个，观世音菩萨圣像前磕 100 个，西方三圣圣像前磕 100 个。后来看到佛友们说拜八十八佛消业障很好，我又开始拜八十八佛，我忘记拜了多长时间，反正是拜完后神清气爽，身体一天天在恢复。

在对孝顺父母这一块儿，我做的很不好，很惭愧。以前也常常顶撞父母，现在想想我那个时候因为邪淫人的精神气色也不好，事业学业都不行，父母肯定对我失望。若是我做得很好，父母肯定不会训斥我的。看了中华传统文化论坛的视频，说孝顺父母要从为父母洗脚开始，孝心是用行动来体现的。我现在回家主动帮父母刷碗、盛饭，我妈很高兴。前段时间回家后我跪在爸妈面前给爸妈道歉，说我这么大了还常常顶撞父母，我错了，以后再也不顶撞你们了。我爸妈说好了好了，起来吧。我说我不起，我要为你们洗脚。爸妈不好意思地拒绝了。我说你们不答应我就不起来。爸妈就同意我给他们洗脚了。给爸妈洗完脚后，我和爸妈的话明显多了起来。我坚持给爸妈洗脚，感到可以洗去所谓的代沟！感觉以前我做错的太多了，我要让父母因有我这个儿子而感到欣慰！

最后，我想说的就是学佛人一定要借助佛菩萨的力量，佛法里面有很多帮助戒除邪淫的方法，消除淫业的方法，学佛人一定要把握好，一定要坚持，功不唐捐！

六、善有善报

戒到现在 8 个多月，身体变化很大。简单地说和以前判若两人。首先，精神面貌焕然一新，在戒到 20 天左右的时候就能明显

感到有自信了，敢和女生说话了，在她们面前走路都抬头挺胸。戒到100天的时候，眼睛变得有精神了，但是还没有达到炯炯有神的地步，眼睛半睁时感觉还是眼光无神。不过到现在就好了，我很喜欢照镜子看自己的眼睛。变化太大啦！人变得很有精神。前段时间翻了翻我在大学照的照片，发现我在室外照的照片上眼睛都是眯着的，根本睁不开，这就是我当时行邪道、体内正气不足的原因。

像腋窝、下体异味、头皮屑很多、脑子里唱歌、说话结巴这些症状全都没了，只有脸上的痘痘还没有完全下去，还有下体潮湿。另外比以前更能憋尿了。身体虽然还没有完全恢复，但是能恢复到现在这个地步我已经很知足了。相信以后随着我戒的时间越来越长，身体会越来越好的！

最后，说一下憋精的问题。但是有一次和一位戒友交流，他说他晚上憋精了，觉得对身体不好，就通过sy的方式排出来了。我问他怎么憋精了？他说晚上做春梦，要射未射之时突然醒了，就认为这是憋精了，然后就sy了。我大呼可惜。在戒色吧有位知名人物发表过憋精就是破戒了，不要怕破戒，应该通过sy把它排出来这样的言论，从而误导了一批人。我们要知道，sy之所以不好戒，是因为它会让人上瘾，上瘾的原因就是这种行为会产生快感，这才是上瘾的根本原因。若是撒尿也会产生快感，那么我们撒尿也会上瘾的。所以，我奉劝大家，就算是真的憋精了，也不要sy，因为会让你享受快感，会进一步加大你的瘾！

戒色得福：宣传戒色让我考上公务员

作者：三祥

亲爱的论坛戒友们：

你们一定要相信戒色能得福，我用自己这个真实不虚的事例向大家做个证明。

在大悲拔苦戒邪淫群里，我也算是老管理员了，我想和大家分享这个心得：大家有缘加入大悲拔苦论坛或者戒色群，是有福报的！大家万万珍惜这个难得的机会，尽一切可能去宣传戒邪淫，努力帮助新人，多多宣传我们的论坛和戒色群号！

我03年毕业（大专而且是最次的那种），之后就一直在私企打

工，挣的工资永远是最低，干的工作永远是可有可无，在公司里的地位永远让人鄙视！就这样，还总是失业！基本上一年或者半年就要失业，不是被裁员就是自己不干……总之，毕业十来年没有一个工作能干到三年的！

有过这方面的心酸和苦楚经历的人都知道，由于没有工作，朋友们也渐渐都疏远了，人家基本上都是公务员，或者是企业里的副总级别的人！我自己逐渐也觉得，没脸和人家坐在一起了！亲戚们也看不起我，都不好意思问我到底干什么的。有的以为我是保安，有的以为是跑业务，反正都知道我没个正经职业，后来也就懒得问我了！

哎！这些还好……最难受的，是最爱我的人，我的妈妈爸爸，还有妻子，他们都跟着我受尽了委屈，不要说脸面了，就是三天两头的失业，也让他们受不了啊！我是一个男人，动不动就失业回家，这在任何一个家庭都是不堪忍受的！

过去的种种往事一幕一幕浮现心头，回忆起来那么难堪！

我感谢大悲拔苦戒邪淫论坛，感谢管理团队！真的感谢，没有大悲拔苦群我真不知道自己的人生今后该怎么办？眼前的公司职位真是朝不保夕，再找工作已经过了那个年龄了！2013年4月份，一个偶然机会我参加了省公务员考试，一直到考前我连书也没有看，我当时的想法就是以前没有好工作就是没福报！现在，我深信佛法，我要宣传戒色积福报，我要努力！于是我就天天转发戒色文章，天天看戒色文章！考试结束后，我查询笔试第九名！离面试还有一个多月，我依旧没有看什么书，有时间我回家看看爸爸妈妈，在网上依旧每天转发戒色文章，宣传戒色论坛……面试的日子到了，我心里祈祷：但愿大慈大悲的佛菩萨，祈求您慈悲加持我如愿通过！结果，面试顺利通过！其中曲折也很神奇，篇幅有限我就不啰嗦了！

感恩十方三世佛菩萨！感恩大悲拔苦！

师兄们：记住这段话，你要做一个尊贵的人，就不能再有一点下作龌蹉的念头，想想都不行！你要想做一个尊贵的人，你就帮助大众戒邪淫！只有不邪淫才是尊贵的人！只要孝顺父母才是尊贵的人！

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！

一个初中生戒邪淫一周年的倾情感言

作者：园汶（作者是一个年仅 14 岁的初中生）

大家好，我是园汶，今天写这篇文章的原因是因为我是 2012 年 7 月 10 日戒的，到今天 2013 年 7 月 10 日正好是一周年，而且今天也是护法神韦驮菩萨的圣诞。在这个非常有意义的日子，我想告诉大家，我是怎么从只会抱怨自己为什么戒不了、为什么别人能戒成功而自己不能、为什么自己总是失败等等，到现在已经戒了一年的心得体会。

我先说说现在的身体和以前的对比吧。以前的我：脖子酸、眼睛酸、腰酸、腿酸、无力、嗜睡、时不时睾丸总是隐隐作痛、小解的时候有灼热感、失眠、有时候会头晕、精气神差、人看起来好像有阴气；现在的我：没脖子酸、眼睛酸、腰酸、无力、嗜睡、腿酸、睾丸不会作痛、小解没有灼热感、没失眠、不会头晕、精气神充足，这是我生理上的改变。

说到心理上，相比起以前，也自信多了。以前我甚至想自杀，真的不骗你们，心里也常常疲劳，什么也不想干。但现在不一样，干什么都有干劲，胆气也大了，许多事都敢去做，以前可以说是胆小如鼠，这是我心理上的变化。但我戒这么久最大的收获不是这些，而是现在的我相比起以前，对淫念已经有了反击能力，以前可以说淫念一起就无法自拔、没反抗能力，而现在呢？淫念起也不会跟随淫念走，淫念一起我就念佛号化解，不会怕淫念影响我，这是我戒一年后身体、心理上的变化与升华。

现在要说的是我的方法。其实我的方法并不复杂，全部加起来也只是：1、念佛；2、念四种清净明诲和楞严咒；3、不净观（等下会详细解说）；4、尽量吃素；5、平时少上网，要上就来群里或者大悲拔苦戒邪淫论坛。特别是初期的时候最好是把小说和游戏也戒除，远离黄源，坚决不上黄色网站，也不要上军事网。现在军事网有很多邪淫话题，再加上旁边也有很多图片会让你破戒，也不要上其它

论坛、贴吧,要上就上戒色贴吧;6、多运动,做固肾功增强精气。但我推荐磕大头,因为磕大头既可以增强体质,也能忏悔,观想佛就在你前面,你对着佛忏悔。许多人本来身体很差,磕大头后就变得非常好了。还有就是早晨去慢跑;7、不听悲伤和摇滚的歌曲,让你心情不好引发欲望;摇滚更会刺激你从而引起欲望。要听就听静心的佛曲,还有看电视的时候也不要什么爱情剧、古装宫廷剧、香港某些暴力、色情的电影,因为现在的电视剧和电影确实都有色情元素在里面,多看看戒邪淫文章,感受可怕的果报以增加自己的觉悟。多看看古圣先贤的书或者佛教的书籍增加正气;8、把不良的心态和想法都去除,如:感觉邪淫戒不了就自暴自弃,这种心态要坚决去除;9、远离恶友、亲近善友,远离那些讨论淫话、暴力的恶友,亲近善友;10、如果无意中看到了刺激你的场景,就立刻念佛号化解转移,还有就是不要随着淫念走;11、少吃五辛和辣椒或者完全戒除五辛辣椒,现代科学也证明,五辛会刺激人的欲望增强性欲,特别是韭菜更是不行;12、戒烟酒,烟会让你感觉内心的空虚,空虚后就会有淫魔有机可乘,他就会干扰你,让你欲望升腾令你破戒。为什么戒酒?酒会乱性,极大地刺激欲望。有些朋友就是因为喝了酒破戒了,要不然为什么会有酒后驾车失事,他能让你失去理智。智者不应该喝酒,至于酒的危害我也不说太多,网上有太多的这方面资料。

最后(很重要),13、不净观观想。我可以告诉大家说,我戒到现在有很大的功劳在不净观上,观想:身体排泄物想:头皮屑、耳屎、鼻涕、手指甲屎、脚指甲屎、月经时的血、小便、大便,甚至她吃多了吐出的东西、吃醉了吐出的东西,这些都是她身上的,这些干净吗?人老珠黄想:她现在10几20几岁是漂亮不错,但过个20年,40几50几了呢?那时候就满脸皱纹了。看看我们周围的大婶大妈们就知道了,以后她也会变成这样。血肉想:你想想她的皮肤干净吗?每天都会出汗出油,如果喜欢她的眼睛大和嘴巴,想想里面是由什么组成的?都是血肉在里面罢了,她的内部是心、肝、脾、肺、肾、肠,哪个干净?

(特别篇):我发现许多人喜欢看女性的臀部,现在我告诉你们,我这么比喻:女性的臀部就像装屎的汤圆,看着外表很好,可是事实上是怎样呢?里面是肠子,里面有一大堆屎尿、一大堆细菌腥臭无

比,难道这很好看吗?元宵节时吃的汤圆味道可是不错的了,如果我把屎装在里面,你看见第一反映是什么?别说吃,估计都要吐了。特别是女性的隐密处,可以说是常有尿液、时有经血、种种不净藏于其中,尿液和经血难道你也爱?难道干净?里面有一大堆不净物、一大堆细菌,可以说是“腥臭无比”,女人的隐密处和臀部,其实就好像厕所里的马桶一样,里面有一大堆屎尿和肮脏的臭味。想想,我们一进厕所就有恶臭之气铺面而来,这是为什么?恶臭之气的源头在哪里?还有一点,难道马桶干净吗?有屎尿在里面肮脏得要命,我们一进厕所就闻到恶臭的味道,什么原因?还不是她们的排泄物?而且排泄物就在她们的身体里面,是不是呢?如果有人要说不是,除非你说你不会大小便、厕所不是无缘无故有臭味的。

恶毒心想:想想那个异性很可能在美貌的外表下隐藏着一颗不怎么光彩的心,现在许多人是金玉其外,败絮其中,看起来很漂亮,但可能已经结交过不少异性朋友,可能水性杨花,放荡不洁(这不是乱说,现在这个社会确实存在的不少,不信我真的也没办法)

真实想:想想那个异性是否也会有眼屎耳垢,是否也会有大小便秽,是否也会有浓痰脚臭,是否也会放屁、打嗝、呕吐和流汗。

现在谈谈我是怎么坚持下来的成功的经历:其实以前我也很自卑,常常失败,在群里抱怨,常常在群里说破了、坚持不了之类的话,觉得自己太失败:为什么别人能戒?而我不能戒?这东西戒不了啊、好难戒啊等等等丧气话,以前常常上黄网、各种有黄源的地方,越破就越灰心,越灰心就越想通过SY来麻醉自己,就是因为这样才导致我一直失败。许多人也是这样,大家现在有的,我以前都有,各种难受什么的,我都有,这是我自卑的经历。我为什么会成功,从2012年7月10日一直戒到现在?这要从前年放假的时候,我因为身体有些病要去海口医院治疗,那时候在吃素,回来的途中吃了一些鸡肉(里面有激素)和在车上一直盯着街上看,看到许多穿着暴露的,因为当时才戒到20几天定力不足,也不懂不随念头走的道理,那时候既不念佛也不念咒,回家的时候就破了。俗话说:站得越高、摔得越重。那时候的我最多戒到7天,戒到20几天已经是很好了,但还是破了,这对我的打击很大很大。我在极度后悔中,去群里忏悔,也和园智师兄说了,园智师兄开导了我一下,也在极度后悔中,我发愿了,并且把戒邪淫文章中好的方法真正地

实践在生活中,实在地去做,就一直戒到了现在一年了。这一年里我遇到过许许多多的关口,可能大家不知道关口,我这么比喻关口吧,修仙小说中你进阶一次就会有天劫降临考验你,而关口就是如此。关口来了的时候,你会有欲望很重、心烦等负面情绪,耳边有个声音叫你SY,其实这是淫魔在干扰你,那个时候,你不要上网、要一直念佛,睡觉也一直念佛,把手要放在胸前,再难受也不要放下,要念楞严咒。

有些人不知道关口一般什么时候会来,其实关口每个人不一样,但一般是半个月就有一次或1个月一次,前两个月是关口比较多的时候,那时候最好是少上网、少看电视,吃素、多念佛、念咒,如果要上网就来大悲论坛,一般过了两个月后,你的关口就会减少些,你定力就会增加一点,但绝对不要掉以轻心,你要戒到半年那样才会有些抗体,才能有点力量,千万不要沾沾自喜。

咱们戒邪淫是一生的事,要把目标放长远,即便是我也绝对不会掉以轻心,我会一直坚持下去。我希望你们也一样要一直坚持下去,最后我要感谢大悲群,以前我进别的戒色群没有什么效果,如果没进这个群,我就不会遇到园智师兄,也就不会真正去戒邪淫,我也要感谢园智师兄,如果不是他以前一直在帮我、鼓励我,我也不会懂这些,也不会一路走到今天。感谢大悲群,愿我们一直戒到永远!

最后压箱底的是:愿力给了我强大的自信与力量,它在我戒邪淫的作用中,占了很大的作用。发愿,这是我以前发的誓言:我园汶于2012年7月10日晚上20点17分,发下此誓:我发誓绝不主动看色情及挑逗性的网站、网页、文字、图片、视频、动画;不上有关论坛,不参与有关活动及游戏,绝不听网上淫秽声音,我发誓绝不主动点击所谓的影视娱乐、时装模特、人体艺术、性教育、性用品等网址和链接,我发誓绝不主动搜索邪淫方面的网址,不在自己主持的网站或论坛上链接邪淫方面的网站、网页。我绝对不要SY,宁死不淫。

我每天要将此誓言重温一遍。

最后我奉劝大家一句,我们的肾,就好像是油灯的灯芯,如果你一直SY下去,就好像灯芯一直被火烧,最后烧完后就会油尽灯枯、人死身消,劝大家千万不要邪淫,因为已经有无数血的教训了!



恢复肾气的方法

中医认为：“肾开窍于耳”，肾气亏虚容易导致耳鸣耳聋，尤其是耳鸣声音像蝉鸣，是比较典型的肾虚。人老了之后肾气不足，往往就容易听力出现障碍，现在很多年轻人听力都开始下降，这是肾气不足的一个重要的表现。肾气不足的人，心比较粗，细小的声音听不到，而肾气足的人，听力往往特别好，极其微细的声音都能听见，甚至人的心声都能听得见。当年唐代的高僧窥基法师在睡觉中都能听到蚂蚁打架的声音好像雷鸣一样。所以说，真正修行，开始的初步功夫就是把身体转化了，心身不二，真正懂得这个道理，用功就容易上路了，肾气很快就会得到补充，这其实是一种补充肾气的快捷法门。

在佛法修持里面，有一种修行方法，可以 24 小时不间断的修，成就快速，这便是观世音菩萨耳根圆通的修行方法，其宗旨是“返闻闻自性，性成无上道”，这是一种能够让人迅速入静的绝佳办法。“耳窍通于肾气”，实际上，只要人能够入静，身体的能量便会自动恢复，每个细胞都会得到滋养，肾气很快就会充足，皮肤变得细嫩起来。民国时期的一个高僧印光法师提倡念佛时“自念自听”，这不仅有助于摄心调神，而且对健康好处颇大，恢复肾气的功效非同一般。

五体投地功：自我整脊运动，挤压和按摩脏腑，心态谦敬。

已经伤肾的中年人，该怎么恢复？……以五谷杂粮为主。第二就是运动，有一种运动，叫做“五体投地功”，通过这个动作可以把身体给调整好：先是双手合十，然后从颈椎再到腰椎，这些脊椎一节一节往下弯（为什么要弯？脊柱实际上就是督脉，我们补肾气、补的就是脊柱里面的精华。所以经常动动，气血就足），等弯到不能再弯的时候，双手开始着地，然后跪下来，然后再起来，起来的时候先把腰直起来，然后再把胸椎直起来，再把颈椎直起来，再把头抬起来，就是直腰的时候，是从底下往上一节一节的直起来。拜的时候，就是往下五体投地的时候，是从上面一节一节的弯下去。这有一个什么好处？这就是从上到下运动脊柱，这就是进行自我的整脊运动。另外一个就是我们人，一天到晚这个脏腑都运动不了，

我们只能运动肌肉，脏腑很难运动，因为脏腑一直就呆在腹腔，是外于一种稳定状态的，它轻易活动不了。因为脏腑跟脊柱它都是相连的，通过这个运动，脏腑就进行非常缓和的挤压和按摩，使脏腑的气血得到很好的运行。我们都知道，五脏之所以有病，就是因为气血不通，经常这样运动，就把气血打通了。此外做“五体投地功”的时候，心态恭敬和谦虚，恭敬和谦虚实际上就是补肾最好的心态。因为我刚才讲仁义礼智信，这个智对应的是水，水对应的是肾，智慧来自于谦虚。在做这个运动的时候产生一种恭敬心，最好对着父母练这套功法，这个心态就特别恭敬起来了。我们经常保持这种恭敬心，身体恢复的就快。

第三个方面就是心态上来调整。怎么从心态调整？古人给我们很好的提示：“万恶淫为首”，后面那句话是“百善孝为先”，什么意思？治疗淫邪所带来的疾病，最好的方法就是孝道。我有一个师兄，他当年也是邪淫把身体损伤得很厉害。他当时一天擤鼻涕的卫生纸得用一卷，肺寒到极处了。金水是相生的，金就是肺，水就是指的肾，肾的阳气一不足，肺阳就不足，肺阳不足特别容易擤鼻涕，全是清的，冬天盖三条被子都暖和不过来。就这么一个人，结果他发心改过迁善之后，他说我不吃一粒药，看能不能治好，他就天天的给父母练我刚才讲的这个功法，这是第一个表现；第二个表现就是非常善待他的父母，以至于把这个心量扩大对敬老院的爷爷奶奶也是非常的恭敬孝顺他们，而且他本身也是学医的，就经常的去义诊，给他们按摩、针灸。结果一年之后，他没有吃一粒药，肾气完全恢复，好到什么程度？我们都知道北京的冬天很冷，结果他穿一条秋裤，一条单裤就可以过冬，穿一双皮鞋不用穿袜子，整个阳气非常充足。我们都知道，小孩子阳气最充足，为什么？什么标志？小孩子的脚心是红的，代表他的阳气非常充足，而且小孩子我们看到躺到床上，他一蹬一蹬总是那个脚在蹬，为什么？阳气足的表现，人只要是阳气足了他的脚趾就温暖，人只要阳气虚了脚就凉了，所以人老腿先老。我这个师兄，他用了一年的时间，就把肾气恢复，以至于两条腿的阳气完全充足，比一般人还强。这是什么力量？实际上就是“百善孝为先”的力量。这也是我们中华民族德行的力量。

（补充：整脊运动，彭鑫博士说“敛气入骨”，不要太快，每个动

作做到位，越细致越好。)

解决遗精问题之总结

约一年前，偶进大悲群，遇圆智师兄，受师兄魅力折服，入大悲拔苦戒邪淫论坛，再次开始戒除邪淫，时至今日，约一年矣。

因圆智师兄鼓励，如顺水行舟，更因而更深一步接触佛法，自此，无论戒邪淫亦或于佛法，皆有异于往昔之感。

后因故离开论坛，期间或回此，终不长久，至今方可言归。

感叹完毕，切入正题：

吾之专业，本为中医，又有中医大家为学校教授，更有从医之师兄师姐，然终为遗精所困。或用汤药，或用功法，或用针灸，终不奏效，只能哀叹不已，迷惘至今。后有一师兄点拨：淫欲源于分别念，分别念源于妄想，有淫欲故遗精，无淫欲则不遗，汝分别念重，淫欲定炽，云云。始知针药，终是外缘，遗精根源在于己心，从外借力不若己功。又念及往昔，多有古人不顾身命，至诚祈佛，终蒙佛力，感应道交，不可思议，虽绝症而痊愈者，况遗精乎。又蒙佛力，可往生净土，超越轮回，与兹相比，遗精岂足挂齿？针药之能奏效者，亦是因其福德，然众生因缘不同，福德各异，故针药有效有不效者。所遇医生有良有差者，一者，医生水平本有高低，二者医生水平本无问题，然患者福德不够，针药无效，故有古语：医治有缘人，此之谓也。

由此可知，医药虽可为凭，并不坚固，或有无效之时。唯有蒙佛力，依因果，修十善业断十恶，方为正道。自兹后，当断恶修善矣。

又古之贤者，修善而获福于当世者，无不舍念往期来之心，由此而少妄想，方可功成于当代，模范于后世。吾辈现虽不足与圣贤同列，然亦心慕之，常怀惭愧。故于修善之时，亦当修心，修心之要，无超佛法，故当以学佛为要。又有初学佛者，如吾辈者，入着相之弊，亦有唯心者，皆失中道之轨，非佛法。故谏来者，当依善知识，次第修学。

吾往昔过于着相，蒙心戒法师之教，方有豁然之感，今法师已圆寂，特于此介绍其网站

<http://www.xuefowang.cn/index.asp>，此现乃由其弟子维护。

又有净空法师、索达吉堪布、大安法师、慈诚罗珠堪布、慈法法师、净界法师、慧律法师等当代大德，足以为善知识。

愿诸同学皆能早日解脱于欲海，聚会于莲邦。

戒色后身体恢复系统工程

戒色后，身体何时才能完全康复、怎样做才能有效康复的问题是每一个戒手淫者（无论成功与否）都普遍关心的热点问题，现就这一问题与大家探讨、交流一下。

略论身体康复的时间

先谈谈戒色后身体何时才能完全康复的问题。

对“三年康复”的再思考

论坛有一观点：彻底戒色后，三年恢复健康。

“三年恢复健康”就看如何理解，如果是指一定程度的恢复，实在没有必要提出这个观点，因为每个彻底戒色三年的人都会有一定程度的恢复。《戒色常见问题解答》一文对“三年恢复健康”的解释是“恢复健康，不是指百分之百完全恢复到未手淫前的身体状态。而是指跟同龄人相比，身体素质可以达到中等或者偏上水平。”不过我个人认为“三年恢复健康”其隐含的深意是指身体完全的康复，恢复到正常人的状态。即使没有这层意思，我想大多数人看到这句理念的时候，第一念想到的也是指身体完全的康复，恢复到正常人的状态。因为没有人愿意处于一种没有完全恢复的不正常状态。

论坛所说“三年康复”，有一个前提条件：在《戒色，半年一回头》的对“三年恢复健康”的定义是“这个三年的标准是实实在在的禁欲三年，而不是连戒带破的三年，所适用的人群是未婚者，手淫史十年以下，身体未出现严重疾患的这帮小青年们。”应该说，这个定义是比较中肯的，有了这个前提条件“三年康复”就比较切实可行，观点是成立的。如果没有这个前提条件，那么“三年康复”在某种程度上就是一个伪命题，是一种“速成论”观点。

那么“三年康复”有没有可能呢？是有可能的，有些人确实可以在三年左右康复的。但即使是针对10年以下的年轻未婚者，如果戒色者手淫比较频繁，身体伤的较重，“三年康复”论点也不见得

一定适用。

“三年康复”观点对于号召大众戒色有着其积极、建设性的正面作用，这是不可否认的，但也难以避免的存在局限与不足。一是容易造成戒色者急于求成的心理。成功戒色超过三年后，如果没有完全康复，戒色者会相当失望与失落，甚至怀疑自己这辈子能不能彻底康复。尤其是戒色者不知道还有一个前提条件的情况下更是如此。二是“三年康复”观点由于拥有广泛的群众基础，成为大家的共识，以至于成为评判成功者戒色好坏的尺子。成功戒色者一般不愿意向新人谈论自己身体是否完全康复的问题，如果三年没有完全康复好像是成功者自己没做好的缘故。三是，只适合一部分人（成功戒色的10年以下未婚小青年），对于10年以上的已婚戒色者、年龄较大者就不适用了。

当然，以上“三年康复”观点存在的局限与不足只是一些小问题。《戒色，半年一回头》说“三年康复是一个模糊的大概的恢复期限，并不是一个准确的恢复时间表，由于每个人的具体情况不同，无法给出准确的恢复时间表。”所以我们不能对“三年康复”观点过于责备求全。在一定前提条件下，“三年康复”观点是正确的，合理的，是适合一部分人的，其正面意义是不可估量的。

“三年康复”能得到论坛大众广泛认同的原因众多，其中一个因素是论坛的每个人都基于一个集体无意识的趋同心理：大家都希望自己快一点、早一点康复，需要“三年康复”这样极具振奋人心的观点来鼓励自己。

大家都希望自己快一点、早一点康复，这也是人之常情，本无可厚非。但客观事实并不以人的主观美好愿望为转移。任何事都没有表面看起来那么简单。所有的事都会比你预计的时间长，在身体彻底康复这件事上更是如此。

《戒色，半年一回头》一文对于恶习10年以上者，给出的是“做好五年计划”的建议。根据我个人的经验，我戒除恶习到第六年都没有完全康复。我个人觉得，“五年”也是一个乐观的估计。当然这是从我个人角度出发做出的判断，相信总有一些人五年可以康复。

我戒色到五年半的时候没有完全康复，因为相信三年康复，几乎丧失了信心，一度怀疑自己今生不可能彻底康复了。相信很多

成功者对于自己身体何时才能彻底康复,都有过迷茫与困惑。

身体康复的时间问题是一个被戒色者广泛关注热点问题,但至今没有一个比较合理的定论。“凡事理论先行”。做任何事之前,如果能有一个理论指明方向,给予明确指导,可以避免盲目性,少走许多弯路,自己心里也会比较踏实,能够沉下心来踏踏实实的向目标努力,而不至于浮躁。可见,身体何时能康复问题已经到了必须有人提出一个合理观点的时候了!

适合每个人的康复时间表

《戒色常见问题解答》一文指出“因为人与人之间的差异性极大(诸如年龄大小,手淫史长短,身体禀赋强弱,生活习惯是否合理),每个人在戒色后恢复的过程都不会完全一样,所谓如人饮水,冷暖自知。没有人可以就预期恢复时间,恢复效果做一个准确的判断。”这个观点很对。不过,我相信任何事总是有规律可循的。即使无法做一个准确的判断,但总可以做出一个大致的判断。

鉴于目前还没有人提出一个可以广泛适用每个人的康复时间,根据自己的实践与思考,我提出以下身体康复时间表:

恶习史 10 年以下:三年初步恢复,五年基本恢复。

恶习史 10—20 年之间:五年初步恢复,七年基本恢复,九年完全康复。

恶习史 20 年以上:七年初步恢复,九年基本恢复,12—15 年完全康复。

当然这个时间表也并非完美无缺,也不见得就是普遍规律,看起来也有些复杂难以记住,可以进一步修正,并一句话概括如下:

身体的康复至少要用破坏身体(手淫恶习史)的一半时间,甚至更长。

本观点的前提条件:成功戒掉手淫自渎恶习。

适用范围:无论已婚、未婚,无论年长、年幼,无论恶习史是长、是短,针对所有人而言。

关键词解读:

“康复”:是指身体的完全、彻底的康复,恢复到正常人的状态。

“至少”:就是说,身体的完全康复花费手淫恶习史的一半时间都算快的了。

“甚至更长”:意味着身体的康复时间等于破坏身体(手淫恶习

史)的时间,甚至超出。

举例来说,如果一个人的手淫史是 20 年时间,那么他的身体康复至少要用 10 年时间,还有可能要用 15 年,甚至 20 年、25 年时间,这些可能性都是存在的。

需要进一步说明的是:由于每个人的具体情况不同,有一部分人可能不到“破坏身体的一半时间”就可以完全康复。更多的人可能会在“破坏身体的一半时间”左右可以康复,还有一部分人超出一半时间或更长时间。

凡事破坏起来很容易,重建起来都很难,这一点大家一定认同。比如一座高楼大厦,建成需要一年时间,要想破坏它太容易了,用炸药爆破,一秒之内搞定。即使不用炸药,破坏的时间也绝对远远低于用来建设的一年时间。重建永远都比破坏难。

冰冻三尺非一日之寒。身体的破坏不是一日完成的,身体的恢复也不可能一日完成。如果一个人有 10 年手淫恶习史,也就意味着破坏自己的身体长达 10 年,那么再用 10 年的时间进行重建,使身体完全恢复健康,也是常理中事。如果只用了破坏身体时间的一半—5 年时间就康复了,真的是很快、很划算了,甚至是奇迹。

身体的重建只花了破坏身体的一半时间,一点都不算慢。

“身体的康复至少要用破坏身体(手淫恶习史)的一半时间,甚至更长。”这一观点是对“三年康复”观点的肯定与进一步拓展、延伸。虽不敢说这个观点就是身体康复的实际规律,但至少是无限接近身体康复的实际规律。

随着越来越多的成功者出现后,很多人都会觉得关于“康复”的观点需要进一步的发展。相信很多成功戒色三年以上者,都不会执着于“三年康复”这一观点,对于身体康复的时间都有着自己的理解与观点,只是没有提出更具建设性的观点来替代它。比如《如果你觉得戒手淫迟了,请看看我:我 35 岁开始戒,戒 4 年了》一文作者“时间 26”的手淫史 26 年,彻底戒色 4 年了没有完全恢复,他认为再过 5 年才可以彻底恢复。也就是说 26 年手淫,要用前后 9 年的时间才能康复。我觉得他这个判断很理性,是在独立的用心考虑问题,而不是人云亦云。我本人恶习史也长达二十多年,伤的很重,我对自己的判断是,目前已戒断 6 年,再过 6 年,也就是前后 12 年才有可能完全康复,我已经做好了用 15—20 年康复的思想准备。

论坛上成功者关于自己身体康复的帖子，绝大多数都是在2、3年左右，这种康复只是一定程度的康复，而不是完全、彻底的康复，这一点大家要清楚。自古“人往高处走”，一个成功者不能只和自己的过去比，满足于一定程度的康复。身体的完全、彻底的康复才是每个成功者真正的目标。

身体的完全、彻底的康复绝对是一场持久战，是一个漫长的过程，大家不要过于盲目乐观，要克服急于求成的浮躁心理，要做好打持久战的最坏思想准备。但只要彻底戒色，再配合合理睡眠、养生、运动，只要戒一年就会有一年的变化，功夫绝不会白下，最终身体一定会完全康复，这只不过是个早与晚的问题，对此大家一定要有信心。

戒总比不戒好。

戒掉了，即使身体恢复很慢，毕竟总是向好的一面发展，只会越来越好。

如果不戒，结果只有一个：只会越来越糟。

略论身体康复之道

由于人与人之间的差异性极大，身体的康复会诸多方面因素限制：诸如年龄大小，手淫史长短，身体先天素质强弱，生活习惯是否合理、工作环境制约等。这些因素会直接影响到身体恢复的快慢程度与恢复效果。

身体康复的进度规律

总体来说戒色时间越长，身体会越好。从开始戒色，到进入恢复期需要一段时间，从数十天到数百天不等。在出现精满自溢现象后，身体就进入恢复期。

身体康复的进度是不均衡的，可分为两大时期：“快速恢复期”与“缓慢恢复期”。

在刚刚彻底戒除恶习的前三年之内，是一个“快速恢复期”。因为恶习的彻底戒除，肾精不再人为的破坏与泄露，身体自身的生命功能开始真正发挥作用，即使戒色者不在补肾养生方面做过多的主观努力，身体也会有较明显的恢复效果，戒色者自己会明显感觉到。之后身体康复呈缓慢上升趋势，进入“缓慢恢复期”。而这个缓慢上升趋势，也常常会呈现出上升一段时间后，然后停止很长一段时间，戒色者几乎感觉不到明显的恢复效果，在这个过程中，如

果身体耗损过度，甚至有退步现象发生。进进停停的恢复方式是“缓慢恢复期”的基调，但总体上呈上升趋势。

进入“缓慢恢复期”身体恢复速度就减慢下来了，必须依靠系统整体的养生方式(康复系统工程)的配合，才能达到最佳的恢复效果。

当然即使恶习没有彻底戒除，坚持“康复系统工程”的养生原则，身体也有一定恢复。但是由于恶习没有戒除，就如同一个露底的瓶子，无论怎么灌水都无法灌满。因此本文讨论身体康复之道的角度是指成功彻底戒断恶习之后而言。身体的真正康复，是从成功戒色后开始的。

身体康复之道—“康复系统工程”

“康复系统工程”的养生之道有两大原则：补与节。只要在戒色的前提下，坚持做到这两大原则，都会起到很好的恢复作用。

先说“补”的原则。“补”的内容如下：

(一)早睡早起。

睡眠是补肾养生的第一大补。夜晚(21:00—3:00)这段时间好好睡觉，肾气就能补足。特别是正子时(晚上11点到凌晨1点)，睡眠好像吃饭一样，营养最丰富的主餐就是半夜子时这两个小时，一定要把这段时间“睡了”。有人认为晚上十二点后自己比较精神，熬夜工作、学习思路敏捷，其实这很糟糕，这是因为“子时一阳生”人体少阳之气开始发动的缘故。这时候一定要以睡觉来养阳气。如果熬夜，阳气就被消耗掉了，其损失就大了。到了正子时，即使有天大的事也要摆下来，睡它半小时，一天精神就够了。每晚最好9点或10点躺下睡觉，对于恢复肾气非常重要。推荐阅读《睡眠与养生》、《熬夜对身体的损害》等文章。

建议晚上九至十点入睡，早上五、六点左右起床。“三天早起一天工”，如有熬夜做事习惯的人，可把作息时间改一下，改为晚上早睡，早上早点起来做事。比如五点起来，人的大脑也会非常清醒，且不损健康，比熬夜做事更好。希望大家不要拿健康来换事业，否则将来一定会后悔。

(二)运动养生

运动养生的方法：站桩、散步、跑步、蹲墙功、传统固肾功、太极拳、八段锦、易筋经之类运动和保健法等。可以选择其中的一项或

几项，每天坚持不断，日久身体自会强健。同时可参看彭博士生命的修复视频讲座。

俯卧撑与仰卧起坐是在锻炼肌肉，对于补肾养精作用不大。蹲墙功、站桩对于身体恢复效果不错。最好的康复方式是散步、慢跑、传统固肾功、太极拳、八段锦、易筋经之类运动和保健法，以舒筋缓骨的柔韧性锻炼为主。受场地限制最小、最易坚持、补肾养精最直接的方式的是散步、固肾功、八段锦。

每天散步一小时。走路可以有效锻炼、拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，有道是：“白练不如一走”，著名肾病专家赵绍琴治疗肾病时就主张病人应当每天走路一小时活动肾经、膀胱经。走路的方法就是迈开腿尽力迈大步（注意不要气喘吁吁）走路。也可以缓步慢行，以正常散步方式进行。每天走路一小时，可分摊到早、中、晚几次完成。

传统固肾功、八段锦对于养精固肾功效最佳。具体就不细说了，大家可以在网上搜索相关视频、文章来看。

运动养生的量。运动要要小、适量，逐步缓增。每天坚持半小时至一小时。比如跑步，身体虚弱者不要一开始一次性跑半小时，可以从五分钟，十分钟跑起，坚持一个星期后，再加两分钟，这样用半年的时间增加到半小时。身体较虚弱的人，在前两三个月以散步、快走为主，然后再转为慢跑，从一两公里开始跑起，缓增运动量。适量非常重要，我们常常发现论坛上有人超负荷运动，这样对身体是有损害的。

运动要少出汗，特别是冬天天冷的时候，特别忌讳在室外运动出大汗，如果出汗了必须及时擦干身体，并换衣服，不可使身体受凉，冬日出汗会严重伤阳。

静坐也可以养生，对于有的人比较喜欢静坐，可以尝试。最好看看南怀瑾先生的书《静坐修道与长生不老》和蒋维乔的《因是子静坐法》。蒋维乔先生幼年因为手淫导致身体很差，后通过静坐恢复了健康。需要注意的是，即使选择静坐养生也要和运动养生结合起来，蒋维乔先生身体康复的原因不仅仅是依靠单纯静坐，同时他坚持太极拳运动二十余年。所以动静兼修不可偏废。

（三）饮食清淡。

平时饮食以素食为主，多食五谷杂粮、蔬菜水果、豆制品。尽

量少食肉食、油腻食物，少食或不食辛辣类刺激性食物，如葱、蒜、韭菜等，因为这些荤腥食品会刺激淫欲心。具体内容参考彭鑫博士文章《吃素怎样吃才能健康》。

饮食清淡还包括禁止烟酒。水果蔬菜都宜吃时令性的，少吃反季节食物。夏天吃冷饮是最大错误，因为夏天人体内部阴气最盛，吃冷饮最伤脾胃。肠胃功能不好的应当禁食。绿茶也要少喝，白开水最佳。

(四) 孝顺行善

父母是我们每个人元气的根本，生机要想茁壮，要往根上浇水，这是肾气真正的总开关。孝顺的人，身体自动就会恢复正常，速度非常快。还有多行善事也会使身体恢复很快。

中医彭鑫博士有一个师兄肾阳虚，身体非常虚弱，后来坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈。现在他60多岁，在寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤过冬，两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和。这个师兄告诉彭鑫博士一个养生最关键的秘诀：“善”！

为什么孝顺和行善可以是身体恢复很快？因为孝顺和行善都属于善，传统中医认为：善能生阳！人有了善心，阳气就开始恢复。

(五) 心态养生

1、心态平和。身心是互相影响的。不急不躁的平和心态，凡事看得开、想得通、放得下，心胸开阔，对于身体的恢复很有益。

2、培养爱好。如练习书法、绘画、弹奏乐器等。培养有益身心的兴趣爱好，可以陶冶性情，有益身心。

3、常读善书。每天坚持读戒色文章、读善书，学习传统文化，养浩然正气。

4、五德养生。伤精的人，肾气亏虚，肝血不足，心火亢盛、肺金不降、脾土不温，五行不和每个人偏性不一样，药物的调整上讲究很多，这里不一一说明。药物补肾并不是最根本的解决方法，信心与合理的生活方式才是根本之道。最重要的是具备：仁、义、礼、智、信，五种内在的德性，这叫内五行，是生命内部最为重要的五种药，直接调整身体速度非常快。详阅彭鑫博士文章《仁、义、礼、智、信

对内脏的影响》

再说“节”的原则。

以上“养”的原则大家都知道，也比较注意，但节用保身，却很容易被忽略掉。

“节”的内容如下：

(1) 节欲保身

戒除手淫、意淫、看黄色书刊、网站、图片、视频等黄色内容的所有行为和心理，从根上杜绝元气泄漏。道家陈虚白在《玄机口诀》中讲“情动于中，必摇其精，即失其精，必耗其气。”意思是即使单纯的意淫，因为欲念发动也会损失精气。必须搞清楚的是道家讲的元精是指“生命的本有自然功能”，并非仅仅指因欲念产生的精子。如果因为看黄色内容意淫，即使不手淫、不遗精，精气也会走失。

已婚者要跟配偶商量好，节制房事，最好杜绝房事一段时间。

控制梦遗的数量对康复也很重要。过度梦遗对身体有损，控制在每月一次或2次属于正常范围。梦遗成因分有梦、无梦两种，无梦梦遗是阿赖耶识的习气所致。对治梦遗可参考南怀瑾老师的“鸟飞式”，网上有视频讲解。至于心理方面的问题要自己做工夫慢慢去除。

以上原则大家都清楚，也会比较注意。很容易被忽略掉是下面的节用保身。

(2) 节用保身。

我们每天的学习、工作、运动、办事、思考、读书、看电视、电脑、上网、久坐、久视、事务繁忙等等行为每时每刻都在消耗肾精元气。所以每天对以上行为进行节制，从早到晚随时随地的注意节用，对于身体康复是非常重要的。“补”固然重要，如果不注意“节用”，那么刚刚补足的元气又被消耗掉了，一边在“补”一边又在“大量消耗”，消耗量超过补的量，那么“补”又有何益？要到何时才能康复？

看电视、上网必久坐伤肾；必久视，伤肝，非常消耗脑力、体力、精力。连续上网两个小时比看书四个小时都累，电脑屏幕不断闪灭很容易对眼睛造成疲劳感，肝肾同源，肝开窍于目，长期上网的人黑眼圈，眼睛干涩，而且精力不能集中，这都造成了精力的亏乏。经常坐办公室的会员要注意平时坐姿正确并多做一些舒展筋骨活动关节的动作，重点活动部分是颈，肩，腰。因此工作40分钟就应

该休息10分钟,关掉电脑,到公园、楼下散散步、练练拳、晒晒太阳,对健康的恢复很有帮助的。

节用保身是最重要的养生康复之道。最好把自己当作养病之人,每天时时刻刻注意节用,才能使康复效果最大化。

总结一下,“康复系统工程”就是:一“补”:早睡早起、运动养生、饮食清淡、孝顺行善、心态养生。一“节”:节欲保身、节用保身。这些都是最基本的养生原则。

康复的不可控因素

“康复系统工程”的养生之道还属于主观人为的可控因素,但身体的康复也有客观不可控因素的限制。工作环境就是最大的不可控因素。

对身体恢复阻碍最大的工作就是在办公室办公的工作。以我为例,我的工作性质就是在办公室办公。我算了一下,白天至少坐6小时,上下班坐班车2个多小时,每天因为工作,至少要坐8小时。久坐伤肾,工作性质对自己身体恢复很不利,但没有办法改变,此其一。由于电脑的普及,现在办公室工作基本离不开电脑,电脑从上班开到下班,电脑辐射不说,关键是久视电脑又伤眼睛、伤神、伤肾、伤肝,此其二。

我现在采取的对策是,不办公不开电脑,办完正事之后立刻关闭电脑或显示屏,绝不无事上网看电脑,力争每天看电脑、看书、看手机的用眼时间控制在三小时左右。

客观不可控因素会造成身体恢复进度的缓慢,只有主观上更加注意弥补,使阻碍因素降到最低。

任何单一养生方法对身体恢复的效果毕竟是有限的。只有依靠“康复系统工程”养生之道的所有原则全面配合使用,并注意降低不可控因素的阻碍,养成合理的生活方式,才能达到最佳的恢复效果。

康复之道贵在有恒、反省

关于康复之道,现摘录蒋维乔《因是子静坐法》一段文字,供大家参考:

“余习此术以愈病,友人多知之。颇具就而求斯术者。然习而有成者千百中获一二人耳;其不成者,皆误于求速效。人第见余之获效,而不审余之获效者,即在不求速效,持之以恒耳,无他谬巧也。”

学者初则甚勇猛，继则以无效而中辍；且有疑余另有秘术不肯示人者；其结果大率如此。不知静坐者，修养身心之法也；修养身心，与食物之营养同；假如以食物能养人，欲求速效，一旦暴食，过饱伤胃，遂屏食物而不御，天下宁有是理；必如旅行长途然，徐徐缓缓，终有达到之日也。”这段话的意思是说，跟随蒋维乔学静坐的人很多，成就的很少，都因为急于求成、不能持之以恒导致。其实任何一种养生方法要想取得康复效果，都是如此。这段文字也是对身体康复问题的最好注解与忠告。

身体的康复绝非一日之功。只有以年为单位的日积月累，以天为单位的对自己身体变化处处留心、反省、保养、节用，通过长期持之以恒的不懈努力才能达到完全康复的目标。

“康复系统工程”的养生之道其他原则都有人论述过，也有具体建议，只有“节用保身”原则很少有人提及，本文也只是就节用的部分内容提了一点点建议，至于哪些方面要节用，如何节用，由于每个人生活习惯等各方面的不同，也无法给出一个节用具体内容与标准，只有靠自己自我反省了。戒色百分之百靠自己、完全靠自己，即使是论坛也不能依赖，如果不独立思考、不自我反省，戒色不可能成功。康复也是如此，不独立思考、不自我反省也不会恢复的很好。自己有哪些对康复不利的不良生活习惯，只有靠自己反省改正了。

通过自我反省，我发现自己有爱读书、看电脑、看手机的过度用眼不节制的坏习惯，对康复很不利。为了改正，于是我每天都要做用眼记录，只要一看书、看电脑、看手机，都要看一下表，何时开始然后何时结束，严格记录在纸上，然后回家记录在日记上。记录了一个月后，我发现自己每天5、6小时用眼是常事，有时要用眼7、8个小时，这样长期下去对视力、对肾、肝、身体都极不利。这个结果令我很吃惊。不做记录不觉得自己用眼过度，做了记录才知道情况很严重。目前目标是控制在每天三小时内，这包括上班和下班全天办正事用电脑、看手机、看书的时间。以后希望控制在2小时左右。如果不做记录我发现自己会放松自我约束，所以我一直在坚持做记录，为了自我提醒与改正。所以建议大家每天写日记，除了写修身改过内容，也要把自己身体恢复情况、睡眠、运动内容写进来，这是绝对必要的。每天写日记记录与不写日记的效果是

不一样的。

身体的完全康复不是一个简单的事情。对于中医养生原理的了解、身体的变化，欲念的澄清、饮食的调理，睡眠的影响、节用保身等等处处皆是学问，都要自己留心注意。每时每刻要注意节用保身，注意身体、欲念、运动、饮食，睡眠方面的变化与影响，自我严格监督、反省。

命理学讲：事业看精神。身体不好哪来精神？我们的爱情、婚姻、事业、前途等一切幸福都建立在健康的身体基础上，没有一个好身体，一切都完了。要把身体康复做为生命中最重要的事情来抓。

康复之道总结

一、身体康复绝对不能坐等其成，要主动出击。

二、身体康复是一场持久战，必须克服求速效的心态，注意平时点滴积累。

三、身体康复是一个系统工程，养成良好生活方式，“补”与“节”不可偏废。

四、身体康复需要每一天的自我反省、自我监督，尽量降低不可控因素的阻碍。

五、身体康复是一门大学问，需要不断学习、独立思考、实践与总结。

六、必须把身体康复上升到生命中的头等大事来抓，与戒色一样付出100%的努力。

能做到以上几条，量变就必然质变，渐变必然突变，达到身体完全康复的目标则庶几乎。

结束语

戒色是系统工程，是终身事业。身体的康复也是系统工程，是终身事业，一切都要靠自己处处留心，自觉、自省。

精足不思淫，气足不思食，神足不思眠

精足以鹿为代表，鹿一年只交配一次。气足以乌龟为代表，乌龟整年不吃仍可生存。神足以鹤为代表，鹤飞千里后，只稍微一休息又可翱翔千里。

鹿因精足，所以从幼鹿到成鹿样貌都很年轻可爱。

乌龟因气足，生命力特强，所以为长寿之表征。

鹤自古至今似乎不曾有人发现其尸体。故有“千年龟，万年鹤”之一说。

鹿、乌龟、鹤这三种动物都不是肉食动物，所以欲求长生，仍须以蔬菜为主。天地万物都有一种非常奇妙的本能，就是“必须传宗接代”的潜能，譬如一棵竹子面临枯死之前，才大量开花，以求后代延续。人类和所有动植物也都一样有这种本能，所以当人故纵欲过度，极易耗尽生命，走上死亡之路。

中医认为，人体有“三宝”，即精、气、神。精气神乃生命之根本，是维持人体生命活动的三大要素。只有养足了精气神，人体才会健康发展，少生疾病。那么，中医如何养足精气神，有什么好的方法呢？

何为精气神

精，泛指人体一切营养物质，有先天与后天之分，先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食。精主要由肾来管理，常常有“肾精”之称。“人始生，先成精”，精不仅是构成人体的基本要素，而且主宰人体的整个生长、发育、生殖、衰老的过程。

气，是维护人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织机能活动的动力。它既是物质的代称，也是功能的表现。气在人体有推陈出新、温煦脏腑、防御外邪、固摄精血、转化营养等重要职能。“人之有生，全赖此气”。气能周流不息，如环无端，人体则健康无病。

神，是指人体的一系列精神意识，思维活动，为心所主。心为人体的最高司令官，神则居其首要地位，心健则神气充足，神气充足则身强，神气涣散则身弱，故《灵枢·邪客》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。……心伤则神去，神去则死矣。”

如何养足精气神

精充、气足、神全，是健康的保证；精亏、气虚、神耗，是衰老的原因。精、气、神虽各具其特性，但三者是不可分割的一个整体，存则仅存，亡则俱亡。张景岳说：“善养生者，必宝其精，精盈气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”明·陈继儒在《养生肤语》中指出：“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”

有医家认为精、气、神为“内三宝”，耳、目、口为“外三宝”，要养生保健长寿延年，必须“常使内三宝不逐物而流，外三宝不诱中而扰”。所以要保养精、气、神三宝，关键在于修身养性，清心寡欲，则心不外驰、意不外想，神不妄游，情不安动，气不外耗。

静养功法，就是通过自我调节，控制心身，是养足人体精气神一种较好的手段。久久行之，能收到保养精气神的功效。精足，气旺，神全，则精神焕发、行动矫健，老年人能鹤发童颜，延年益寿，青年人可长葆青春，推迟衰老。

总之，养足精气神对于人体保持健康、益寿延年非常重要，尤其要注重对于“神”的保养。日常生活中要经常保持精神愉快，心胸宽广，情绪稳定，方可避免精神疾病的侵袭。

财色名食睡，古代佛家称为五欲，实际上也与五行五脏相对应，财为金应肺，色为水五脏应肾，虚名为火五脏应心，食为土五脏应脾，睡为木五脏应肝。在五欲之中，以色、食、睡最难去除，佛道都有相应超越的方法和境界。古代道家说：精足不思淫，炁足不思食，神足不思睡，实际上就是不断充实相应脏腑之机最后实现水火既济而超越五欲的过程。精足不思淫，对应的是道家百日筑基之初始修补阶段，酒色财气四关度越后，断除邪淫之心，不断固摄元精，恢复如孩童之未泻未经之状态；炁足不思食对应道家炼精化炁即道家百日筑基之中高级阶段，终化淫欲为火光三昧，打开了直接与宇宙能量相沟通的通道—所谓“采气”大关，可以达到不思食的效果，古代也有辟谷、食气之说。仔细分析，一般食物也对应脾胃功能，黄帝内经认为对应于天干戊和己，二土成圭，当与中宫土位之勾连密切相关；“神足不思睡”，古人称为“斩睡魔”，在道家对应炼炁还神的过程，这一个过程若修得好，可以夜不倒单（不睡眠）。实际上这与炁归脏腑、入中脉造成中脉的通透有关，一般人只能炁走12正经，则有子午流注的规律，也必然会有特定时辰炁的胜衰，造成一天内人心理和生理的节律，睡眠也由此原因导致，当炁入中脉之时，全身脏腑经脉之炁都比较充足，则不受节律造成的炁脉盛衰约束，也就可以不用睡觉而不受其约束。一般来说，筑基补漏初级阶段完成方能精足不思淫，不思淫才能炼精化炁；炼精化炁完成方能炁足不思食，不思食方能炼炁化神；炼炁化神完成方能神足不思睡，不思睡方能炼神还虚。

彭鑫中医博士：身体恢复阳气和补精的方法

两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑：中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为“桃花眼”，代表好色，一辈子下贱，命不好。

问：戒SY多久你说这种现象才会好？

彭博士回答：

一般戒邪淫大约三个月的时间眼睛慢慢就会清澈，恢复定光。道家所说的百日筑基，也就是一百天保持身心清净的话，元气就会逐渐恢复。

俗语讲的：“伤筋动骨一百天！”骨折是一种外伤，愈合需要动用肾精的滋养，也就是说骨折是一种外力把肾气伤了，昨天我在临床看了一个患者，骨折后愈合的慢，而且浑身无力瞌睡连连，说话语声低微，气虚不足，这都是骨折后抽提元气重新构建骨骼所造成暂时性元气不足的表现。所以很多伤精的患者，其表现和骨折后的患者表现相似。

我给那个骨折的患者打了一个比方，身体好像一个城郭，里面的劳动力就那么多，如果外来有敌人入侵，那么身强力壮的年轻人就会先暂时放下手里的劳动，跑到城墙周围修筑防御公事、帮助驻军抵御侵略，那么城内的很多工作就暂时搁浅了。

元气也是这样，只要身体有了损伤，体内就会总动员，进行自动的协调，把营养和生机现供应伤口、创口，尤其是骨折，身体自动调动气血灌注滋养伤处，……这些骨化合成都需要我们自己动脑子，身体自动完成，人体不愧是一个“小宇宙”，很多演化和生成根本都是自动的。所以古代的传说不是瞎说，这里面是有着很深刻的内涵深意地！

书归正传：伤筋动骨 所造成的伤害与伤精有相似之处。所以基本都需要至少一百天才能恢复。

当然,很重要的一点就是:戒邪淫期间防止念头的不清净,这一点很很重要!

如果看到美女、脑子里乱想的话,很多精华照样消耗掉了,因为心火重就会消耗肾水,所以还要培养自己的清净心和定力,如果能够念佛、持咒、诵经、做善事的话,就会加快身体的恢复!

我有一个师兄,学佛之前身体非常虚弱,到了冬天几乎不敢出门,肾阳虚,所以经常感冒,患有严重的鼻炎,擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包,扔得床边全是,他自从学佛之后,坚持做自己力所能及的善事,比如写文章劝善、给别人讲佛法、建立道场、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎,不到半年的时间,身体的阳气迅速恢复,感冒鼻炎也不治而愈了!现在他60多岁了,每次北京寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤,两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷,全身好像火炉一样,跟他接触你会感到暖洋洋的,特别温暖祥和!

我这个师兄告诉我了一个养生最关键的秘诀:“善!”人要有了善心,阳气就慢慢开始恢复,阴气就慢慢开始消退。

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

所谓阴气,就是身心的各种疾病,身体的五脏六腑的毛病,内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的,如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等,都属于阴暗的不好的内容。

人的身体大自然设计的本来都是完美无缺的,小孩子在12岁之前一般内心比较清净,没有太多污染(现代的个别小孩子除外),男女之事不懂,所以身体基本不会有太大损伤,一旦12岁之后,身体和内心的双重发育,各种欲望随之而来,阳气渐渐褪去,阴气渐渐增长,身体的毛病慢慢就多起来了。阳气耗尽,阴气充满,人就死了。

老祖宗传下来的儒释道医武五家,任何一家到位,都会帮助人身心恢复到初始状态,也就是纯阳。

佛家最为直接、究竟、快速。(我说的是真学佛的人),修行法门就不一一说明了。

道家性命双修,一开始就是恢复身体,但前提是这个人德性圆满,仁义礼智信五德圆满,身体才能转化,否则功夫出不来,任督二

脉是不会开的。有一个道家的老师说：“奸诈之辈永远练不成”！

对现代人来说，最重要的我认为是儒家，也就是讲究做人的道理，这在佛家来讲属于人天乘，人天的福报之一就是身体健康长寿，可以通过德性的圆满修好！

在这里我负责任地告诉大家，我所接触的所有的真正孝顺父母的人，身体都非常好，眼神都很有定力，元气足！内心也非常清净，厌恶黄色淫秽的东西，这都是阳气足之后自动的表现。

医学和武术的基础是师道，也离不开做人的基本道理！特别是要想把医学弄明白，需要德性和慈悲心，否则智慧开不了，天机无法发动！

我在这了再叮嘱一句吧，凡是身体想要迅速恢复的人，首先第一个途径就是行善，行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，元气就会恢复。

第二：要孝顺！父母是天，也是我们每个人的根本，元气的根本，我们的那口气是父母给的，生机要想茁壮，要往根上浇水，我们的命根就是父母啊！这是肾气真正的总开关，伤精不可怕，可怕的是内心的冷漠和阴暗。孝顺的人，慢慢的智慧就会开，身体自动就会恢复正常，速度非常快！

伤精的师兄们，我们要反省：是否自己顶撞父母的、让父母操心的、爱和父母闹别扭较真的、让父母日夜焦虑愁苦，平时多多念诵《佛说父母恩难报经》，把自己变成大孝子，相信你的身体迅速就恢复正常，眼睛变得有神，有定力并不很难！

伤精患者补精的方法鉴于网上的咨询越来越多，而且大部分问题重复，现在针对有诸多伤精表现的年轻人，参照下面的方法进行实行，快则三个月，慢则半年，一般都能恢复。

1 生活习惯：

1.1 严格的执行戒邪淫

戒除手淫、看黄色书刊、网站、图片、视频等黄色内容的所有行为和心理，从根上杜绝元气泄漏的原因，有家室的网友，可以跟配偶商量好，节制房事，最好杜绝房事一段时间，尤其有肾病、肝病、癌症等重病患者。

1.2 合理睡眠

一天当中夜晚(21:00—3:00)就相当于一年当中的冬季，“肾

应冬”，所以这个时候要好好睡觉，这个时候睡眠质量好了，肾气就能补足了，所以建议各位上网的师兄，准时九点关机下网睡觉，这对于恢复肾气非常重要。

1.3 少看电视、少上网(工作需要者除外):

看电视、上网的时候全神贯注，消耗脑力体力精力，我们有这种体会，连续上网两个小时比看书四个小时都累，为什么呢？因为电脑屏幕是不断闪烁刷新的，很容易对眼睛造成疲劳感，肝肾同源，肝开窍于目，长期上网的人黑眼圈，眼睛干涩，而且精力不能集中，这都造成了精力的亏乏。

因此建议网友：工作一段时间，关掉电脑，到公园、楼下散散步、练练拳、晒晒太阳，对健康的恢复很有帮助的。

2 饮食建议：

平时饮食以素为主，具体内容参考拙作《吃素怎样吃才能健康》

补精粥；黑豆、芡实、板栗、山药各等分 放在一起煮的粥，同时吃黑芝麻盐(见拙作《补精的食品之一黑芝麻》)。

3 运动养生：

3.1 每天散步一小时。

每天走路一小时，因为走路无形中就是在活动肾经和膀胱经，尤其是走太极步，对这两条经络的锻炼效果非常好，相信练过太极拳的网友应该能够掌握要领，实在不行，就迈开腿尽力迈大步(注意不要气喘吁吁)走路，拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，有道是：“白练不如一走”，著名肾病专家赵绍琴治疗肾病时就主张病人应当每天走路一小时活动肾经膀胱经。

4 药物补精：中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。所以要找当地的明医调理，就能慢慢恢复。但是每个人年龄和伤精程度不同，治疗起来就有快慢之分，所以不能着急。

我把我自己治疗伤精的经验说一下大概，仅供参考：

如果单纯的伤精：

小便频，淋漓不尽、下肢冰凉、浑身怕冷，而没有其他表现的话，就可以用下面的方法：

去药店买六盒桂附地黄丸(同仁堂的蜜丸)每天晚六点的时候

用淡盐水送服一丸。

以上说的是单纯的伤精，如果吃药之后还有阴虚燥热的表现，就不能用了。

药物只是辅助作用，帮助人恢复身体健康，并不是最根本的解决方法，信心和合理的生活方式才是根本之道，呼吸缓慢、运动柔和、心情祥和、会放松、最重要的是具备：仁、义、礼、智、信，五种内在的德性，这叫内五行，是生命内部最为重要的五种药，直接调整身体速度非常快，而且很多病的根本原因也是这五种德性的不圆满所导致的木火土金水五行不全，外在表现就是心肝脾肺肾五脏不和，再往外表现就是疾病了。

伤精的人，肾气亏虚，肝血不足，心火亢盛、肺金不降、脾土不温，五行不和每个人偏性不一样，药物的调整上讲究很多，在这里不一一说明了。

5 心态养生

很多师兄问：“我想戒邪淫，为什么戒不了啊？脑子里面总是浮现一些乌七八糟的内容，应该怎么办？”

说白了，这就是内心不够清净，怎样是自己的内心清净下来，脑子变得专注呢？一开始从行动上就要纠正自己的一些错误做法，其中效果最大最直接的有两个：

5.1 要孝顺

父母是天，也是我们每个人的根本，元气的根本，我们的那口气是父母吹得，生机要想茁壮，要往根上浇水，我们的命根就是父母啊！这是肾气真正的总开关，伤精不可怕，可怕的是内心的冷漠和阴暗。孝顺的人，慢慢的智慧就会开，身体自动就会恢复正常，速度非常快！在这里我负责人的告诉大家，我所接触的所有真正孝顺父母的人，身体都非常好，眼神都很有定力，元气足！！！内心也非常清净，厌恶黄色淫秽的东西，这都是阳气足之后自动的表现。

伤精的师兄们，我们要反省：是否自己顶撞父母的、让父母操心的、爱和父母闹别扭较真的、让父母日夜焦虑愁苦，平时多多念诵《佛说父母恩难报经》，把自己变成大孝子，相信你的身体迅速就恢复原，眼睛变得有神，有定力并不很难！

5.2 多行善

我有一个师兄，学佛之前身体非常虚弱，到了冬天几乎不敢出门，肾阳虚，所以经常感冒，患有严重的鼻炎，擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包，扔的床边全是，他自从学佛之后，坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、给别人讲佛法、建立道场、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈了！现在他 60 多岁了，每次北京寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤过冬（不是因为家里缺钱买不起，而是不需要），两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和！

我这个师兄告诉我了一个养生最关键的秘诀：“善！”

人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。

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

所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体的五脏六腑的毛病，内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等，都属于阴暗的不好的内容。行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，所谓“天道无亲，恒与善人”，功德到一定程度，你的内心自然就清净了，元气恢复的特别快，身体健康指日可待。

浅谈“用进废退”、“精满则溢”

作者：小黑马

来到吧里四月有余，戒色也是四月多，看到吧里的一些新人也如我当年一样很是迷茫。如今浅谈一下我的所悟所思，与大家一起分享，也许能帮到新人一二，如此余愿足矣。

有人说“用进废退”，肾、前列腺要常用啊，不用岂不费了！就好像手、腿，常用、常使就会越来越健壮！“用进废退”这种理论其实自身并没有错误，但是用的范围是有限的。所谓“用”一定要注意度，手、脚用的过度了也很伤身体。然而邪淫念却无度可言，此乃魔窟，一旦陷入之，一发不可收拾，“度”无法掌握，犹如吸毒，吸烟。所以如何能再有度的前提下用呢？无法有度的用，怎么能“进”呢？所以只能过度的用肾气，不仅无法“进”，反而伤了，变成了“过用伤身”。切记！切记！

再深入分析：肾并非手脚，不是常用就能进化的。肾乃封藏精的，就像一个容器，要想肾气足，必须精气旺。而精气旺盛却不是邪淫而来，而是惜精爱精，积攒而封，才可得多而旺。古人说：精难养而遗失。是很有道理的。肾似容器，盛满人体的精华：精气！肾又在人体的血液循环中扮演着重要的角色！可以过滤血液，也就是可以洗血！换句话说就是，精气一直在用啊，只有锻炼身体，注意养生，肾气才能养的好。而邪淫不仅不是适当的在用肾气，反而是违反正常的生理，在破坏生理平衡，大大削弱了肾气的洗血能力，洗血能力大大下降，则五脏乱，致内分泌失调，然后脸无气色，易致青春痘，痤疮等等，简直是罄竹难书！更有甚者居然鼓吹：适度手淫无害论！简直是方天下之大谬！

吧里的有志之士大多都在戒色了，戒色者大多都难免遇到一个问题，那就是遗精问题！而吧里的前辈们总是会告诉你：“精满则溢啊！正常。”再深刻讨论这个问题之前我先给大家说一个故事：

说有一个老和尚，叫他的徒弟去拿一碗满的水，而且特别吩咐他水一定要满。小和尚照做了，小心翼翼的端来一碗很满的水。

老和尚问：水很满吗？

小和尚：是啊，我小心翼翼的端来，稍微动一下就洒了。

老和尚：满了是不是就应该再也放不进去其他东西？

小和尚：对啊，再放就溢出来了啊！

老和尚拿起地上小石子，小心的丢了进去，一个、俩个、三个、四个、五个等等。

老和尚说：现在满了吗？

小和尚：满了！

老和尚又抓起了地上一大把沙子，小心的丢进碗里！

老和尚说：现在满了吗？

小和尚：这下满了！

老和尚：还能更满吗？

小和尚：应该能吧！

老和尚：再放会溢出来吗？

小和尚：…………

看完这个故事大家应该差不多理解了吧，“精满”和“溢出”之间并没有本质联系，满还可以更满，“溢出”不是因为满，而是其他

原因,比如:地不平、晃了等等!在戒色方面,如果戒的彻底,不意淫瞎想,不接触不良信息,把碗端平,则精就可以满了一点,然后再满一点,然后再满一点!而一旦动了邪念,则就算肾里的精气并不足,可是端碗的人却在一直摇晃,那么精气还是会遗漏!邪念过重,就是把碗给反过来了,精就快尽了,纵观古代帝王,凡是纵欲者谁者能活得久?因为古人说的好:“精尽人亡!”十分有理!

光说没用,举几个实例!首先我自己,我这俩个月来彻底戒意淫,断除一切恶源,做固肾功,打太极拳,结果遗精控制的非常好,截止前天已经65天没有遗精了。如果照常理精满则溢,应该是溢了。可是没有。昨天,不小心看美国大片,看到了电影的亲密镜头,然后睡觉的时候邪念起了,然后“碗没有端平”,结果遗精了一点。虽然是一点,但是我找到了原因,分析之,并总结成文,与大家一起分享!

凡有学识者都懂这个道理,惜精爱精,不结婚,无房事。有境界者甚至可以化精于气,长命百岁,得道成仙也不一定啊!

总之,戒色之路是一条漫长的路,需要很大的耐心和毅力。但是走这一条路我一点也不后悔!因为我感觉自己像个真男人,兄弟们,不要放弃,不要弃累。我们这一群战友都会陪着你们的,我们拥有无限的无穷的正能量!加油!

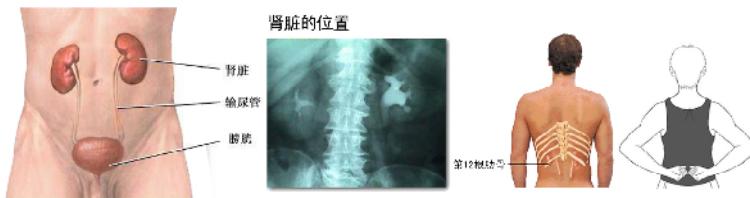
人体自身的神奇补肾法

中医理论认为:“肾气足,百病除”。一人体内的左肾为阳,右肾为阴。左肾司六腑之功能,右肾辖五脏之运行。肾对五脏六腑起着至关重要的温煦(xu)、滋润、濡(ru)养、激发等作用。肾中之元气,又叫元精,是生命的原动力。肾虚则生命力减弱,各种疾病会接踵而来。肾生精,精生髓,髓壮骨,髓通脑,脑为髓海。肾亏则髓空,髓空则骨软,骨软则腰膝酸麻,牙齿脱落,骨质增生,椎间盘突出,关节炎、颈椎神经痛,甚至出现头晕目眩,耳鸣健忘,反应迟钝,精力下降,脱发皮皱等现象。肾阳虚衰,男人表现为阳痿、早泄、遗精;女人则带下不止,月经不调,痛经、宫寒不孕等。中医认为,肾亏是人体疾病的根源,许多内脏疾患的治疗,应从补肾入手。中医还有个歌诀:“肝病先调肾,肾病先调肺,肺病先调脾,脾病先调心,

心病先调肝”。可见个脏腑之间有着密不可分的关系。一人体自身补肾法，就是外劳宫补肾法。具体方法是：每晚临睡前将两手背紧靠腰部，仰卧于床上，5—10分钟后，其热感会逐渐传遍全身。开始时，双掌被腰压住会出现麻胀现象，3—5天后即可适应消除，双腿会感到轻松灵活。常酗酒的人，脑门还会渗出汗珠，有的腰部会出汗。这是因为人的两手外劳宫紧贴二肾后，双掌的热量直接温煦了二肾，将肾内虚寒之气逼出，通过运行，变成汗水排出体外。尤其是晚上10点半至11点，是亥时尾、子时头，此刻地气最旺，地气通过内劳宫吸入，穿过外劳宫直接注入二肾，伴随二掌的热量和五行之气，温煦了二肾。不论是晚上，还是白天，只要你躺在床上，坚持两手背紧贴两肾半小时，便可收到奇效。 — 若你腿脚冰凉、麻痛，可将左腿架于右脚脖子上，20分钟后，腿脚便会变热。倘若每晚再用热水泡脚，然后按摩两腿根部的“气冲”穴，并反复揉擦两脚心的“涌泉”穴，反复拍打、叩击、推揉、按摩两腰处的“肾俞”穴，则效果更佳。 — 坚持运用外劳宫补肾法，再加上小指头提水法的锻炼（手指头有许多神经末梢，联结五脏六腑，例如右小指头通肾，主宰生长、发育、生殖、强壮，开窍于二耳与二阴；左小指头通膀胱，是人体主持水液的代谢，它通肺、通胃、通肾）。常练小指头提水法可以强肾。日本有些人长期用此法强肾后，70多岁还能生育。倘若再添加以膝盖逆时针走路法（走圆圈路）的锻炼，靠人体自身练出的功能，就能治好上述的肾亏、肾衰之疾患。

我的老师胡海牙先生今年已经95岁高龄了。前一段时间陪他去体检，身体各项指标基本都正常。他单位的老同事跟他见面后，开玩笑地说：“您的身体棒得跟三十岁小伙子似的，有什么养生秘诀吗？您是研究道家仙学的，也给我们传授一些灵丹妙药啊！”老先生微微一笑，说：“哪有什么灵丹妙药，妙药就在自己体内，只是你们不知道怎么用罢了。”老师的一句话引起大家的好奇心，纷纷请教。只见老师双手握拳，贴在身后，随着身体的上下轻微抖动，一边笑呵呵地说，“看明白了吗？就是这个。”大家看得一头雾水：“就这么简单？！”老师颇有深意地说：“千万别小看这个动作，在过去你花多少钱都不一定能学得到，这可是千金不换的秘诀啊。”这样一来，大家更好奇了，赶紧追问是怎么回事。老师说：“其实古书里面都讲了，‘流水不腐，户枢不蠹’，要活就得动啊，关键是如何

去动。这个方法最大的功效是鼓动肾气，短时间内使人体阳气生发起来。肾乃先天之本，主人体水液，喜暖怕寒。长期从事脑力劳动的人好静不好动，导致人体阴气过盛，阳气相对不足，会产生乏力、疲劳、健忘等症状，用这个方法三到五分钟，就可以缓解一个小时连续劳动的疲劳，很适合现在从事脑力劳动的人。这个方法还适合中老年人养生，人老腿先衰，腰腿通相联，其实是肾气衰了，按摩肾腧有直接补肾的功效。中老年人平时动一动，肾气足了，自然腰背也就不弯了。”听了老师这么一解释，大家纷纷学着刚才老师的样子比划起来。我也习练这个方法多年，觉得特别好，亲身实践下来更是深有感触，获益匪浅。曾经有一次应约到北京一所著名高校讲养生，有学生问我：“您既搞临床诊疗，还要做学术研究，您怎么还有那么好的精力呢？”我没有直接回答他的问题，而是从座位上找了一位看起来精神不太好的学生，让他到台前做胡老传给我的这个瞬间强肾法的动作。我让他双手握拳，拳心虚空（如题图），贴在肾腧位置（如下图），利用膝关节的上下抖动进行反复摩擦，双拳不动，双脚随着身体抖动轻微起踮，感觉到腰部轻微发热为止。三五分钟后，这位学生高兴地说，“从来没感觉这么轻松过，这个方法真有效！”一时间，课堂上沸腾起来。



由此可见，这个方法对谁最管用？恰恰是过度疲劳、精神不好的人群。

现在大多数人连休息的时间都没有，更不用说保持充沛的精力了。

苏联有一位生理学家，经过多年的研究，发现人的疲劳并不能单纯靠休息来缓解，也就是说休息不是恢复疲劳的最好方法，只能缓解疲劳，并不能补充精力，最好的方法是通过运动来恢复，而我们这个方法，不仅能缓解疲劳，还能在短时间内补足肾气。另外比如说散步、走楼梯、慢跑、打球、瑜伽等运动也有一定的效果。

在过去，这种运动被誉为中医里的金匮肾气丸，有温补肾阳的功效，

是最有效的补肾方法。对肾虚，慢性腰脊劳损，腰间盘突出的病人非常实用。我之所以能够在忙碌的生活工作当中保持旺盛的精力，就是掌握了这个奥秘。从道家医学的观点来看，这正是启动了人体自身的大药的结果 - 太溪穴：无副作用的伟哥

适宜症状：绝大多数肾脏疾病，如肾虚、慢性肾功能不全、慢性肾炎、糖尿病肾病等。特别是对患有慢性肾病，同时表现为浮肿、腰酸腿冷、浑身乏力的患者效果最为明显。

可祛痘、祛斑、祛眼袋浮肿、祛黑眼圈、美白肌肤、增强记忆力、改善听力及视力、增强身体抵抗力、减少感冒的发生。

太溪穴是足少阴肾经之“输”穴，古代又称其为“回阳九穴之一”，重在补肾，具有明显提高肾功能的作用。

太溪穴位于足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

用对侧手的拇指按揉，也可以使用按摩棒或光滑的木棒按揉，注意力量柔和，以感觉酸胀为度，不可力量过大以免伤及皮肤。对于肾炎病人，按揉后可使高血压有一定程度的降低，尿蛋白明显减少。按摩虽然有很好的效果，但是仍然需要配合药物治疗。



关元穴(丹田)：千年野山参

位于脐下四横指处。该穴是任脉上全身性强壮要穴。经常用手指点压、按摩刺激，具有培补元气、调气和血、益肾健腹，增强脏腑功能，提高机体免疫力。可防治高血压、高血脂、肥胖、腹痛、腹泻、便秘、阳痿、遗尿、头晕、失眠、痛经等症。

关元顾名思义，把元气关住，使其不外泻。关元是足三阴、任脉交汇穴，小肠募穴，足阳明胃经下合穴，人体十大保健大补要穴之一。

能让人恢复青春活力，可治疗各种生殖系统疾病。尤其擅长治疗不孕不育、阳痿、遗精早泄、性欲减退、痛经、月经不调等症。

治失眠有奇穴失眠穴：在手背中指掌指关节最高点(即拳尖处)

针法:直刺或向上斜刺 2-3 分深

针感:有痛胀感即可,留针法 15 分钟左右,临睡前针效果更佳.

疗效:本人治疗长期失眠的患者均有奇效.

按摩自己身体是的本钱,学会了自己给自己按摩一下吧。拉拉耳朵养护全身器官 肾是人体重要脏器之一,乃先天之本。肾脏功能是否正常,对健康长寿有着举足轻重的作用。

中医五行学说认为,肾主藏精,开窍于耳,医治肾脏疾病的穴位有很多在耳部。所以经常进行双耳锻炼法,可起到健肾壮腰、养身延年的作用。

一、提拉耳垂法 双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次 3~5 分钟。此法可治头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

二、手摩耳轮法 双手握空拳,以拇指、食二指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功,可防治阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎病、心慌、胸闷、头痛、头昏等病症。

三、提拉耳尖法 用双手拇指、食指夹捏耳廓尖端,向上提揪、揉、捏、摩擦 15~20 次,使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等功效,可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。

四、搓弹双耳法 两手分别轻捏双耳的耳垂,再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉,再放手让耳垂弹回。每天两三次,每次 20 下。此法可促进耳朵的血液循环,有健肾壮腰之功效。

五、双手拉耳法 左手过头顶向上牵拉右侧耳朵数十次,然后右手牵拉左耳数十次。这一锻炼还可促进颌下腺、舌下腺的分泌,减轻喉咙疼痛,治慢性咽炎。

六、双手掩耳法 两手掌掩两耳廓,手指托后脑壳,用食指压中指弹击 24 下,可听到“隆隆”之声,曰击“天鼓”。此刺激可活跃肾脏,有健脑、明目、强肾之功效。

七、全耳按摩法 双手掌心摩擦发热后,向后按摩腹面(即耳正面),再向前反折按摩背面,反复按摩 5~6 次。此法可疏通经络,对肾脏及全身脏器均有保健作用。

八、双手扫耳法 以双手把耳朵由后面向前扫,这时会听到“嚓嚓”的声音。每次 20 下,每日数次,只要长期坚持,必能强肾健身。

以上八法,可根据各人所需选择,或单项或几项配合进行,只

要能持之以恒，一定能收到理想的效果。简单易学的强肾健体保健法 祖国传统医学认为，肾为先天之本，生命之源，肾气充盈，则精力充沛，筋骨强健，步履轻快，神思敏捷，肾气亏损则阳气虚弱，腰膝酸软，易感风寒，生疾病等。

肾虚病症有阴虚、阳虚之分。肾阴虚者，有肺热、咽燥、腰膝酸软、头晕耳鸣、舌苔偏红等症状。肾阳虚者，常见有肢体畏寒、精神萎靡、腰酸耳鸣、舌淡、体胖等症状。

中医认为，肢体的功能活动，包括关节、筋骨等组织的运动，皆由肝肾所支配，故有“肾主骨，骨为肾之余”的说法，因此坚持体育锻炼，以取得养筋健肾、舒筋活络、畅通气脉、增强自身抵抗力之功效，从而达到强肾健体目的。散步、慢跑、打球、做操、练拳舞剑等，都是不错的锻炼项目。下面介绍几个简单的保健方法，您可以试试。搓擦腰眼：两手搓热后紧按腰部，用力搓 30 次。“腰为肾之府”，搓擦腰眼可疏通筋脉，增强肾脏功能。

揉按丹田：两手搓热，在腹部丹田处按摩 30~50 次。丹田乃人之真气、真精凝聚之所，为人体生命之本。此法常用之，可增强人体的免疫功能，提高人体的抵抗力，从而达到强肾固本的目的，有利于延年益寿。发“吹”音“吹”与肾相应，肾属水，故有滋养肾水的功效。反复做 6~9 遍。

另外，心脏对应的是“呵”音，肝脏对应的是“嘘”的音，脾对应的是“呼”的音，肺对应的是“斯”的音，三焦对应的是“唏”的音。发音的时间长一些，次数多一些。

健脾通胃肠气的保健方法：双手重叠，顺时针绕肚脐揉腹，以通为主，可促进胃肠气通畅，逆时针绕肚脐揉腹，则以补为主，可起到健脾作用，便秘患者，多顺时针揉，脾虚者，则加逆时针揉，每次 300~500 下，每天 1~2 次。祝福朋友们都有一个健康的好身体！

体质虚弱者日常养生及运动方法

此文主要是为了身体尚虚弱，还没有恢复正常状态的朋友日常养生保健所写，如是患有病症者，也可参考此文。

日常养生之道主要就是睡眠，饮食，运动这三样，只讲些平常容易做到的法子。

睡眠，晚上九点到十点之间就睡，早上几点起都可以，不过一般够八个小时就好（建议九五制，早起可以做起有益的事，如看书，

运动之类的)午间有条件的话,可小睡半小时,不能睡,可闭目静坐一会儿也好。

注意:晚上十点到凌晨两点,这四个小时是最重要的睡眠时段,一定不能浪费掉。

日间饮食宜清淡,少吃盐<重调元气的,固应少吃>,多素少荤,煮之令软烂,当细嚼慢咽,(标准是,每口饭嚼十到三十下)每餐七八成饱足矣,完全吃饱,反伤肠胃

建议,早上必须吃东西,不能空腹做事,早饭小米粥最宜,可根据自己体质酌情于其中放红枣,花生,干莲子,干山药之类

(小米健脾胃最好,各种稀粥也有好处,粥煮熟后,最上面有层粘皮儿,体虚者食之最宜)

水果,蔬菜要吃时令性的,就是正常长熟的那种,价钱最便宜的,不要图新鲜,吃那些反季节的东西

肾虚者多吃黑色食物,(如黑豆,黑芝麻之类)和黄色食物,然也要适量,不可过多。

日常运动以舒展筋骨,活动气血为主,不宜多出汗,轻微出汗即停,每天运动时间为半个小时到一个半小时左右,时间长短依自己体力而定,不能运动后觉得累乏(可一次运动一小时,也可分为两次,三次,每次二十来分钟,合起来一小时也行)。

运动的准则是,怎么舒服怎么运动,反正不要让自己累着。

推荐的室外运动,快走,慢跑,如果是早上运动,最好在太阳升起后再开始。

慢走每次一个小时以上,快走,慢跑每次半个小时左右。

另有室内运动,踮脚尖,捶后腰,摩后腰,转腰,双腿背部伸展式,前俯后仰,晃海等。

除运动外,还有一些小动作之类的,像咽唾液,摩腹,按摩肚脐,脚底涌泉穴,大小便时咬牙,收缩臀肌,会阴(不建议练习提肛之法)。

肾虚者要多活动腰部及下肢,动作不可猛烈,宜慢慢而动,关节打开即可。

另外,在体质尚虚时不要做力量型的运动,健美的运动,与养生的运动是不一样的,练肌肉并不利于养生,看各国肌肉健壮之士,少有得享高寿者便明了,那种运动是反自然的,看中国之的功夫高

手,如近代前贤,留有影像者,王芗斋,万籁声,王子平,诸位先生,文弱如书生,所以运动,主要是全身和谐,而不是强壮某一部分的肌肉,这个是一定要弄明白的

另外,平常坐时一定要坐直,不可体态不正,如果常期脊柱侧弯,晚年腰背必出问题,走路也要注意正确的姿势,不可养成不良习惯。

(有条件的话,可以练一下意拳的养生桩,太极拳之类的内家功夫)。

快走,慢跑(这两种不说大家都明白)。

踮脚尖(两脚趾抓地,重心落在前脚掌上,后脚跟离地,动作宜慢,每日可做三五百次,依自己体力而定),平时洗脸,刷牙时,也可以保持脚跟离地的状态。

体质稍好者,无内脏下垂者,可以试着跳绳,刚开始从每次五十下试验,逐渐增加次数,每日二三百就行,最多五百下 饭后不宜。

捶后腰,双手握拳,交替轻捶后腰位置,次数不限,饭后不宜

摩后腰,双手握拳,在腰后相合,以拳背,在后腰部做上下摩擦,动作不要太用力,次数不限(用双手掌心摩擦后腰效果也一样)

转腰,就是广播体操中的扭腰运动,大家应该都会的吧,饭后不宜。

双腿背部伸展式,这是在瑜伽中的名字,饭后不宜。

1.坐式,两腿伸直。吸气,手臂上举,脊椎向上延伸。吐气,上体前弯,双手抓脚,身体贴向腿面,前额触膝。保持呼吸 8 次,每次吐气更加贴近腿; 2.吸气,伸直手臂抬起身体,吐气,手放下。重复。

就是坐在床上或者地上,双腿前伸,上身挺直,双手上举,慢慢向前屈体,用手去抓脚,胸部与腿膝紧贴在一起,刚开始做不到,慢慢来,不要拉伤肌肉。

每天做二次。一次在晚间就寝尚未卧下时;一次在早晨睡足尚未下床时;先坐在床上,两腿向前平伸勿曲,脚尖朝天,自腰以上,身体挺直,两手掌搭于两膝盖骨,是为预备姿式,然后分成三个动作:

(一)两手握拳,将两拳缩回,紧贴于左右肋下,肘尖尽量伸向后方。

(二)再将两拳分开,掌心朝天,由两耳旁向上直托,似举重物,

两臂伸直勿屈，使两手臂覆向头顶，两眼仰视两手臂。

(三)再低头弯腰，同时将两臂向上伸直的姿式改为向下向前直伸，使手指碰到脚趾尖，再回复到身体正坐，两手搭膝的原状。

此(是)为一遍运动完毕，第二遍仍如原法。初做以十遍为度，等到做熟以后，即逐日增加做七十遍。如果身体衰弱，气力不足但至少每次要做三十遍。若问每遍动作快慢如何？最好宜慢不宜快，一分钟最多只许做五遍，六分钟做三十遍。

做这个功有一件事须要注意：当低头弯腰，手指与脚尖接触时，两腿要伸直，不可弯曲。普通未曾练习之人，此时若将两腿伸直，每苦于手指和脚尖距离数寸之远，很难碰到一处，但也无妨。只要每日照样做，总有一日能够碰到。

正当低头弯腰手指攀脚尖时，两腿如果十分伸直，丝毫不屈，后腰部和两腿弯必定发酸，肾囊后和肛门前必定拉紧，会阴部必定和床褥互相摩擦；这些就是治遗精病特效的作用。要稍为忍耐一点，不可畏难终止，但也要依次前进，不可蛮干！每次无论多少遍，做完之后需要休息，即在床上静坐三十分钟，勿急于下床。

此法不但能治夜梦遗精，纵然比遗精更严重的白昼滑精或性交早泄也能治愈。若已婚的男子，不住医院而住家中，正当练功的时期，务必分床独宿，禁止房事三月（时间能长则更好），否则今日尚未将关窍收紧，明日又去把它打开，那是永远练不好的。

如果每天不断的做，二、三个月之后，必有良好的成绩表现出来，足以使练功者增加自信心。

简化方法

1.起床，脚前伸勿曲，脚尖朝天，自腰以上，身体挺直。

2.双手努力前伸去扳脚大拇指。注意两腿要伸直，不可弯曲，上身也要挺直。

前俯后仰，就是站成直立式，身体向前屈，以手尖或手掌触脚尖，然后站直，再向后仰，仰到能看到后面的东西，动作要慢慢的，把关节都打开，不宜多做，三二十次便可，依人而定，饭后不宜

（此动作与拜佛效果一样，学佛的师兄只要多拜佛便可）

晃海，饭后不宜（此法是我最喜欢的法子，大家可以一试，能调和五脏，通畅气血，是个老少皆宜的运动）

晃海健身法

晃海是一种自我保健运动，是练功者在静坐的基础上，轻柔地旋转、摇晃上身，使五脏、六腑、四肢、百骸都得到运动，推动经络全面正常运行，调和气血，增强内脏功能，有病治病，无病强身。具体方法如下：

①平坐或盘腿坐，两手放在两膝盖上方，以舒适、放松为度。头正，身直，鼻对脐，松静自然静坐片刻。然后轻轻放松身体，先从右向下俯身，继而向左旋转、舒身、上起，转1圈，归于原位。接着向左下俯身，向右旋转、舒身、上起，转1圈，归于原位。左右各转18~36圈，最后还原成静坐姿势。

②如用平常坐式，以坐木凳为宜，但臀部只坐凳面的前1/3~2/3处，两脚分开，与肩同宽。若用单盘坐时，左脚在上则应自右向左旋转，右脚在上则应自左向右旋转；反方向旋转时应调换脚的位置；俯身旋转时以腰为轴，以鼻对脐为准（不要仰头）。转身、俯身的高低以适宜为度，头昏、高血压、胸闷等可高些，胃、肠病等可不高不低，腰背、四肢酸痛可低些。练功时，要求慢、匀、松、静。意境海阔天空，如置身于大气之海，全身徐徐晃动，似与大海之气融为一体，以符晃海之名。如练功目的是以治病为主，每日宜练多次；以健身为主，则每日睡前在床边左右各晃36次，约15分钟即可。

转圈的次数，阴虚宜用36，阳虚宜用49。

咽唾液 此法何时都可做，但肾阴虚之人，在中午十一点到下午一点之间做最好。

方法是以舌在口内搅动，不可太用力，轻轻便可，片刻口腔内就会分泌很多唾液，分三口，徐徐咽下（用意念送入丹田，不用意念也可），次数不限，即健脾又宜肾，做着也方便。

摩腹，晚上睡前，早上醒后，可以先按摩一会腹部，以单掌在腹部做转圈运动，每手各两三百次（次数多少不限）

按摩肚脐，以手指轻轻按压肚脐，可以晚间睡前做，每次五分钟就行。

按摩脚底涌泉穴，此法可用手来按摩，也可以用双脚互搓，宜睡前做，有助睡眠。

大小便时咬牙，此法大家应该都知道的，轻咬便可，不宜太用力，在小便时宜踮起脚尖更好

收缩臀肌

收缩会阴 这两种只是一种自我肌肉控制,只可意会,不可言传,说是说不明白的,自己慢慢体会吧

提肛的法子,据说做时间长了有一点弊病,所以就不提倡了
少思虑以养心气,寡色欲以养肾气,
常运动以养骨气,戒嗔怒以养肝气,
薄滋味以养胃气,省言语以养神气,
多读书以养胆气,顺时令以养元气。

虾小米谈养生:元气与健康

元气与脾气不好

经常泄精的人,肾的封藏能力不足,心火就容易上犯,心情变得急躁,经常莫名其妙的发脾气。

健康人的身体是地天卦的格局,火在下,水在上。水在上表示心是清凉的,火在下表示肾阳充足,阳气固秘,丹田气暖。水火既济,身体就健康。

不健康的格局是天地否卦,火在上表示心火上炎,水在下表示肾气虚寒,丹田发凉,水火分离,火往上,水往下,上下不能交通,身体就不健康,百病丛生。

生活中我们会发现,人生气的时候,往往头脑发热,手脚冰凉,这便造成了“火往上,水在下”这种不健康的格局,时间长了,口中干燥,甚至口臭,小腹冰凉,双脚冰冷,上面热下面寒,水火不能交通。该睡觉的时候心火下不来,心神不能安定就会造成失眠。所以一般失眠的人都有口干舌燥的表现,这便是肾气不足,心火上炎的表现。这种病人,用“交泰丸”治疗效果非常好,或者用张仲景治疗“心下痞”的名方:半夏泻心汤加减治疗效果非常好。

这种不健康状态发展下去,心中烦躁,长期失眠就会造成抑郁症,甚至会出现自杀倾向,身体会导致心理发生问题,解决好身体的疾病,有时候身体的疾患也跟着解决了。

元气与容易疲劳

肾精亏泻,元气不足就会容易疲劳。其表现形式是:本来计划好的事情不想去做了,往后退;本来打算第二天出门郊游,结果房事后第二天早晨醒来感觉特别累,强打精神去爬山也会感到气喘

吁吁；本来想好的文章构思第二天灵感全无，面对电脑还没有一小时就感到疲劳，眼睛生涩；还有如：工作、开会时哈欠连连，驾车时无法集中精力，听课时思想总是开小差，做事情心有余力不足，眼睛看不了文字、一看就头晕，工作疲惫不堪、总是出错、出门忘带钥匙，见面想不起名字，做事情丢三落四、大脑健忘，做事情犹豫不决、瞻前顾后，下班后一头栽在床上不想起来，晚饭凑合一下就行……

生活、学习、工作中你会遇到以上种种情况，不能说都是肾气亏虚导致的，但是经常泄精气，或曾经经常泄精气而导致肾气亏虚的人非常容易出现以上种种表现，这些都是元气不足所导致的。

举两个正面的例子：

例一：我的博士生导师，精力充沛，白天处理繁重的工作，夜晚还经常熬夜写文章、写标书，事业非常成功，而且家庭美满。按古代说法，是属于那种富贵双全的人。后来在一次偶然的机会，导师无意中说，他非常看不起乱搞男女关系这种做法，虽然他自己出国、出差机会很多，但每次住酒店、旅馆，都决不会看成人频道、黄色录像等，更不会找妓女嫖娼，他本人心地清净，洁身自好做得非常好！小处见大，我们可想而知他的德行，不邪淫这一点做到了好处多大！

例二：另外一个是我的一个师兄，快四十岁了，但看上去像二十多岁的人，记忆力非常好，很早就通过了台湾中医师考试，身体特别棒，呆在他身旁你会感到阳气特别充足。他去年才结婚，为什么这么晚呢？他私下跟我说，在28岁之前，他甚至都不知道男女之间是怎么回事，所以在这方面特别晚熟。

我问他：“以前没有交女朋友么？”

“没有啊，太麻烦了，还花钱”，师兄以前是个穷书生，年轻时只知道好好念书，其他一概不懂。

“那你有没有勃起过？”

“有啊，但我觉得很痛苦，不知道该怎么办。”

这次大陆的中医师资格考试，师兄熬夜看了三天，参加考试，顺利通过，而与他一起考试的很多人复习了半年多却都还没有通过，虽说有基础，但是他的精力、体力、脑力，不是一般人比得了的。师兄早在十年前已经是资产过千万的人了，曾经有高人为他看相，说他之所以年纪轻轻富贵双全，凭的就是“不邪淫”这个最基础最

实在的品格。

肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而有条理，行动力就强！一个大企业家曾经说过，任何事业到了后来“拼到后来其实是在拼体力”，在清华大学，流行的一句话就是“考GRE(美国研究生入学考试)拼的是体力！”所以肾气充足的人，事业就非常容易成功！

一般世俗上说：“男人有钱就变坏”，但是心地清净光明的人，决不会乱搞男女关系、婚外恋、包二奶之类的坏事，所以夫妻和睦，家庭就幸福美满。

这不是富贵双全么？

古人说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中是有其深刻的医学根据的！

元气与呼吸

我们观察婴儿的呼吸，小腹部一起一伏，这叫做“气入丹田”，小孩子元精充沛，这是身体健康的表现。随着年龄的增长，七情六欲的侵扰，加之不注意节欲保精，元气随之耗散，呼吸就会变得越来越浅，很多人吸气到不了小腹，只是在胸部便感觉憋闷不畅了，这说明身体开始变差，内气不足。在医院里，濒临死亡的病人，呼吸非常短浅，仅是在喉头部位急速的喘息，这是生命力微弱的外在征象。

中医认为：“金水相生”，金代表肺，水代表肾，肾气不足的人，吸气就很难纳到丹田，所以老年人哮喘有一种类型就是“肾不纳气”，其表现是：气短、胸闷、吸少呼多，稍一活动便容易出汗，怕风，容易感冒，浑身乏力，甚至心慌心悸。老百姓把这种表现叫做“亏气”，我在临床中常常会听到有人说：“胸中感到发空”，“提不上气，身上没劲”这些老百姓语言，所表达的其实就是气阴两伤的表现。经常泄精的人肺气就会不足，此外，古人都说：“开口真气散”，说话多就会耗费气，操心多、睡不好觉就会伤阴血，二者合起来就是气阴两伤。

佛陀在《四十二章经》曰：“佛问沙门：人命在几间？对曰：数日间。佛言：子未闻道。复问一沙门：人命在几间？对曰：饭食间。佛言：子未闻道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸间。佛言：善哉，子知道矣！”

这不仅道出了人生的无常，变化迅速，而且也说明生命与呼吸有着莫大的关系。凡是修行得力，呼吸必然会变得又深又长，绵绵不绝，这是丹田气足，生命力提高的表现，相反，呼吸粗重、散乱，则是身体元气不足、心中烦恼比较多的表现。

元气与食欲

泄精之后，人体的能量大量丧失，导致足阳明胃经的空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变的低下，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比较厚重的食物才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。

从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，即使吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。

经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都是有臭味的，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。

元气与眼神

中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑，俗称熊猫眼。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为“桃花眼”，代表好色，一辈子下贱，命不好。

古人总结的很多经验，背后都有他的深刻道理在里面。好色的人，从外表就能看出来，肾气不足，其人脑力、精力、体力就会比较差，工作事业不容易成功，男女关系混乱，家庭必然一团乱糟，身体不好，事业不成功，家庭不幸福，这不是命不好是什么？古人称之为：“下贱之命”。

元气与头发

头发稀疏、提前变白、焦枯无华等诸多表现都肾气亏虚有密切联系，中医认为“肾之华在发”，肾的精华都表现在头发上。肾气充足的人，头发通常比较茂密而且有光泽。我们看到佛的四十八相里面就有一相是顶肉髻相，这其实代表的是阳气充足，肾精充足的

人，头顶总是往外突出，所以我们看到得道高僧的画像，有很多是头顶鼓起很高，这代表着智慧。笔者有一次去山东某寺院挂单，看到寺里面的一个师父头顶充足，年纪很轻，一打听才知道是这位师父是属于“童真人道”，未接触人事便入了佛门，善根深厚，他看到谁都是特别安详而谦虚的样子，眼神非常清澈有定力，声音也非常清越，相好光明让人接触之后就对佛法产生向往之心。

所以，一个真正心地清净的人，他的磁场好，在他的身边你会感到阳气充沛，非常舒服；如果一个人心地污浊，一看到他你就会有一种厌恶的感觉，虽然其人穿戴都很讲究很干净，但是就觉得他（或她）非常脏。一个人通过改变自己的内心，行为，而让别人乐于与你接触，那不是一件非常快乐的事情么？

邪淫深重的人，为将来早做 打算（身体康复篇）

邪淫的人，特别是邪淫深重的人。身体衰败出现症状，只是早晚的事。

很多大的疾病，初期没感觉什么，随着时间的流逝，当量变达到质变，可怕的症状就渐渐浮现了。

现实中，我见过很多邪淫的人，一般几年之后，肾脏就出现问题，很多和泌尿系统有关的疾病都渐渐出现了。生病的时候苦不堪言，而且这些病症又是不容易治愈的。

如何在还没出现症状的时候，及时消除病症出现的因缘。

首先要及时刹车，停止一切邪淫行为，真诚忏悔改过回心向善，这是恢复身体的基础，不然再好的方法也回天无力。

在症状还没出现前，要靠两个法宝。第一是放生，第二是反作用力。

放生：

曾经有位屠夫，准备屠杀五百头小牛，这时来了一位内官（太监）出钱全部赎出放生，牛免于死难，生命获得自在。以这个因缘，内官现身就恢复男根，可见放生之功德之殊胜。

《药师经》云：放诸生命……病得除愈，众难解脱。

反作用力：

多布施医药给需要的病人。特别是家庭贫困急等救治的。

重点关注尿毒症，肾脏相关的病人。当然其他病人也需救助，因为邪淫伤害人是全方位的，不仅是肾脏。

让别人身体得到康复，自己相应的也会身体健康。

可在慈善机构，布施给助医捐药。

当初邪淫造下的恶因，本来身体要出现的病症。在症状出现前，及时断恶行善。因长期放生，助医捐药，再配合忏悔，念佛，善心善行。及时断除了发生的因缘，或完全或大部分消除了恶疾的苦果。

所以赶紧行动起来，积极放生，积极助医捐药，给自己将来身体健康有个保证。

早睡早起身体好 — 睡觉的诀窍

根据医学和我的体验、观察，一个人真正睡着觉最多只有两个钟头，其余都是浪费时间，躺在枕头上做梦，没有哪个人不做梦。至于醒来觉得自己没有做梦，那是因为他忘记了。

通常一个人睡两个钟头就够了，为什么有人要睡七、八个钟头？那是你赖床躺在枕头上休息的习惯养成的，并非我们需要那么久的睡眠时间，尤其打坐做功夫的人晓得，正午只要闭眼真正睡着三分钟，等于睡两个钟头，不过要对好正午的时间。夜晚则要在正子时睡着，五分钟等于六个钟头。

就这个时间的学问又大了，同宇宙法则、地球法则、易经阴阳的道理有关系，而且你会感觉到，心脏下面硬是有一股力量降下来，与丹田（肾上）的力量融合，所谓“水火既济”，豁然一下，那你睡眠够了，精神百倍。

所以失眠或真要夜里熬夜的人，正子时的时刻，哪怕二十分钟也一定要睡，睡不着也要训练自己睡着。

过了正子时大约十二点半以后，你不会想睡了，这很糟糕。更严重的，到了天快亮，四、五点钟，五、六点卯时的时候，你又困得想睡，这时如果一睡，一天都会昏头。

所以想从事熬夜工作的人，正子时，即使有天大的事也要摆下来，睡它半小时，到了卯时想睡觉千万不要睡，那一天精神就够了。

不过失眠的人都挨过十二点，在床上翻来覆去睡不着，结果快天亮睡着了，到第二天下午都昏头昏脑，因此你会感觉失眠、睡眠不足，实际上是你没有经验。

睡眠与养生

一、睡眠的规则

战国时名医文挚对齐威王说：“我的养生之道把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才生长，睡眠帮助脾胃消化食物，所以，所以睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”

晚 21 点到凌晨 5 点为有效睡眠时间。人是动物，和植物同属于生物，白天(凌晨 5 点到晚上 21 点)活动产生能量，晚上(21 点到凌晨 5 点)开始进行细胞分裂，把能量转化为新生的细胞，是人体细胞休养生息、推陈出新的时间，也是人随着地球旋转到背向太阳的一面。阴主静，是人睡眠的良辰，此时休息，才会有良好的身体和精神状态。这和睡觉多的婴儿长得胖、长得快，而爱闹觉的孩子发育不良是一样的道理。

睡觉是养生的一大功能，养就是用大量的健康细胞去取代腐败的细胞，如一夜睡不着就换不了新细胞。如果说白天消亡一百万个细胞，一晚上只补回来五十万个细胞，这时你的身体就会出现亏空，时间长了，人就糠了，像糠萝卜似的。为什么世上有百岁老人呢？因为他们每晚都在 21 点钟准时睡觉。

植物吸收阳光的能量，夜里生长，所以夜晚在农村的庄稼地里可听到拔节的声音。人类和植物同属于生物，细胞分裂的时间段大致相同，错过夜里睡觉的良辰，细胞的新生远赶不上消亡，人就会过早的衰老或患病，人要顺其自然，就应跟着太阳走，即天醒我醒，天睡我睡。人在太阳面前小如微尘，“与太阳对着干”是愚蠢的选择，迟早会被太阳巨大的引力催垮。这是客观真理。

现实生活中，不少人有入睡难，睡眠质量不高的毛病。睡眠不好是一个综合性的问题，如肝火过盛，睡觉警觉；胃火过剩，睡觉不安；肝阴不足，睡觉劳累。

二、睡眠与疾病

现代的生活习惯和生活方式给人们的身体带来了很多负面影响形成“四大病”：水果病、冰箱病、电视电脑病、熬夜病。肝脏有一

特点：卧则回血，坐立向外供血。

子时(23:00—1:00)，其实23点就是新的一天的开始，并不是0点开始的，这是我们犯的误识。肝胆相表里，互为一家，23点胆经开了，如若不睡，大伤胆气，由于十一脏腑皆取决于胆也，胆气一虚，全身脏腑功能下降，代谢力、免疫力纷纷下降，人体机能大大降低，胆气支持中枢神经，胆气受伤易患各种精神疾病，比如抑郁症、精神分裂症、强迫症、躁动症等。子时胆要更换胆汁，胆经渐旺人如不卧，胆汁更替不利，过浓而结晶成石，久之即得胆结石，如果把胆给摘了，一摘就胆怯了，全身的免疫力下降了50%以上，所以不能摘，要用它本系统的巨大潜能把它化掉。

丑时肝经最旺，丑时(1:00—3:00)不眠，肝无法解除掉有毒之物，产生新鲜血液，因藏血不利，面呈青色，久之易患各类肝病，现在有些人肝不太好，特别在欧洲平均4个人就有一个大三阳或是小三阳，大都是因为违反自然规律过了子时不睡觉造成的。甲肝比较好治，乙肝就很难治。乙肝病毒携带者，是由于晚上经常不睡觉，人太虚弱了，也就是说秩序太乱了，病毒已经到了细胞里了。也就是说乙肝的病毒已经到了细胞里面，但是现在它还没有能力造成肝炎，当人身体处于最薄弱的时候就形成成肝炎，乙型肝炎就意味着将来40%—60%的肝硬化。聪明的人是应该了解天、地、人之间的关系，不聪明的人就是应该被淘汰的人。

肝主疏泄，过子时不睡，可引起肝疏泄不利，肝气郁结，可见易怒，头痛头晕，眼红，眼痛，耳鸣，耳聋，胸肋胀痛，女性月经不调，便秘，也可引起肝气升发不足，人会目倦神疲，腰膝酸软，晕眩，失眠，惊悸，精神恍惚，重则会晕倒在大街上，不省人事。

肝有藏血、调节血液的功能，过子时不睡，会造成肝血不足，还会引起吐血、流鼻血、皮下出血、牙龈出血、眼底出血、耳出血等出血证状。

肝开窍于目，过子时不睡，易引起肝虚，则出现视力模糊、老花、夜盲、畏光、迎风流泪，等症状，还会形成青光眼、白内障、眼底动脉硬化、视网膜病变等眼疾。

肝主筋，其华在爪，过子时不睡觉，会引起肝血不足，就出现筋痛，麻木，屈伸困难，痉挛抽搐，易造成灰指甲，缺钙，髌骨软化，癫痫病，骨质疏松等症。

肝与心，过子时不睡觉，可引起肝血不足，由于心主一身之血脉，肝有储藏和调节血液的功能，会造成心脏供血不足，引起心慌、心颤等症状，严重的形成心脏病、高血压等心脑血管疾病。

肝与脾，过子时不睡觉，会引起肝胃不和，由于肝助脾胃消化，由于肝气太虚不能助脾胃消化，使人脾胃消化功能不好，表现为舌苔厚，长期以来会造成中气塌陷。

肝与肺，过子时不睡觉，无法滋阴潜阳，肝阴亏损，引起肝火过盛灼肺，出现干咳、或咳嗽、咳痰血等木火刑金的证状，易导致牛皮癣等各种皮肤病。

肝与肾，过子时不睡觉，肝虚导致肾亏，由于肝肾同源，容易造成生殖系统疾病、不育、骨病、牙病、脱发、糖尿病、肾衰竭等疾病。

三、睡眠的方法

交通规则一你不懂就容易出事故。比如说，23点至凌晨3点为子丑时，胆肝经最活跃的时候，肝胆要回血，“躺下去回血，站起来供血”。如果你每晚22点钟左右躺下，静静得不要说话，到23点的时候，也就睡着了。肝胆开始回血，把有毒的血过滤掉，产生新鲜的血液，到一百岁也没有胆结石，也没有肝炎、囊肿一类的病。如果你天天熬夜到1点多，肝回不了血，有毒的血排不掉，新鲜的血生不成，胆又无法换胆汁，所以这些人容易得胆结石、囊肿、大三阳、小三阳各种病症。

在欧洲地区，平均四个人就有一个肝炎病毒携带者，这就叫不懂规则。睡前半小时最好不要讲话，睡觉的时候更不要说话，如一说话，肺经动，然后心经又动，(因为心肺共为上焦)人就容易进入兴奋状态，所以就很难入睡。

21:00—23:00为亥时。亥时三焦经旺，三焦通百脉。亥时入眠，百脉皆得濡养，故百岁老人得共同特点即21:00(亥时)之前入睡。女性若想长久的保持容颜娇好，应做到早睡早起。

睡觉要关窗，不能开风扇、不能开空调，人生病很多都与此有关，因为人在睡眠之中，气血流通缓慢，体温下降，人体会在表面形成一种阳气层，这种阳气层它使人叫“鬼魅不侵”，什么意思呢，阳气足的人，不做恶梦，就是这种阳气，占了上风。开空调，开风扇，情况就不一样了，开窗户，窗户走的是风，风入的是筋，如果开空调，也有风，风入筋，寒入骨，早上起来，身上发黄，脸发黄，脖子后面那

条筋发硬，骨节酸痛，甚至有人就开始发烧，这就是风和寒侵入到了筋和骨头里的缘故，这也就是气受伤了。如果说晚上睡觉不开窗，不开空调，不开风扇，连房门也关上，效果最好，如果热，把房门打开，把窗户关上，效果就差了一点，但是他不至于第二天早上起来浑身乏力，后背僵硬。

有人把客厅的空调开开了，把卧室的门打开，和直接开空调睡觉是差不多的，开了空调以后，空调那个寒进了骨了，所以心里发冷，心在哪，心在脑髓，脑为髓之海，骨髓里有寒，那肯定心里就寒了，怎么办，补肾阳、补中气，什么时候补到心里不冷，烧就退了，寒走出去了。

睡觉要尽量早睡，睡得晚，伤了少阳之气，必然第二天是疲倦无力，要关上窗户，不开空调、电扇，保护阳气。

肝胆在下焦，如果胃出现问题的时候，他就会出现寝睡不安，一个是胃寒，如果这个人胃阳本来就不足，过多的喝绿茶，就会出现胃寒，胃寒的时候人是睡不好觉的，或者吃带泥沙之物过多，胃隐隐作寒，肯定是睡不好；

再一个是胃热，就是热气往上走，嘴里喘的都是热气，像这种情况也睡不好觉；再一个是胃燥，口干舌燥，胃里感觉到燥；

还有一个就是胃厚，气味的味，胃厚，这种情况就是吃了这种厚腻的味道，有人吃海鲜、吃鱼、吃炖鸡，味道好鲜美，吃多了，美味不可多用，这些东西在里面要稀释它，不稀释它，它在里面味太厚了，所以这个也睡不好觉；

再一个腹涨，腹是涨鼓鼓的，也睡不着，翻来覆去也睡不着；再一个是胃气太虚，冒冷汗，这也睡不好觉，这些原因都可能形成胃不宁，胃不宁就睡不好。

睡觉时要肢暖，四肢要暖，因为四肢是阳之本，这个大家都知道了，四肢不暖，肯定是肾阳不足，应该在睡觉之前把手脚捂暖，手脚和肚脐、背后的命门都要盖好。

睡眠法因人而异，下面介绍 3 种做法：

1、睡觉前简单的压腿，然后在床上自然盘坐，两手重叠放于腿上，自然呼吸，感觉全身毛孔随呼吸一张一合，若能流泪打哈欠效果最佳，到了想睡觉时倒下便睡。

2、仰卧，自然呼吸，感觉呼吸像春风，先融化大脚趾，然后是其

他脚趾，接着脚、小腿、大腿逐渐融化。如还未醒着，再从头做。

3、入睡快的人可右侧卧，右手掌托右耳。右掌心为火，耳为水，二者形成水火即济，在人体中形成心肾相交。久之，养心滋肾。

睡眠一定要早起，即使在冬天，也不可超过6点起床，春夏秋季尽量在5点之前起床，因为人在寅时(3点—5点)肺经旺的时候起床，能够使肺气得以舒展，以顺应阳气的舒长，来完成新陈代谢，肃降浊气，使肺气清，这样有助于养肺和顺应太阳的天势升起人体阳气，使人一天阳气充足，否则，就好像发动机，过了这段好时机就很难发动人体阳气，人体阳气淤积在人体下部不能由命门向上发动升起，会形成淫气，严重损害人的身心健康。

早晨5点至7点是人体大肠经最旺的时候，人体需要把代谢的浊物排出体外，此时如果不起床，大肠得不到充分活动，无法很好的完成排浊功能，使浊物停留而形成毒素，危害人体血液和脏腑百骸。早晨7点到9点人体胃经最旺，9点到11点人体脾经最旺，这时人的消化吸收运化的能力最好，如果这时还不起床，人体胃酸会严重腐蚀胃粘膜，人体在最佳吸收营养时间得不到营养，长期以来会患脾胃疾病，造成营养不良、中气塌陷。所以千万不要赖床，赖床会造成头昏、疲惫不堪、睡眠不足的感觉，而应按时起床，历史上许多伟人都是有三四点钟起床的习惯，比如华盛顿、拿破仑、康熙皇帝、曾国藩等。另外早起能增加工作效益，俗话说：“三天早起，一天工”。

现代医学证明，早睡早起的人精神压力较小，不易患精神类疾病。早晨不要太早出去锻炼，因为早晨在太阳没有出来之前，地下道的瘴气、浊气正往上走(尤其是城市)，这些气对人体损伤是很严重的。

养身三大事，一睡眠，二便利，三饮食，其余起居、服装等皆是辅助。

三事中睡眠第一。然胃纳不和者，夜眠不安，故以通便利为第二。而饮食无节，饥饱过度者，肠胃必受伤，而营养日减。睡以安神为主，神以心安为主，应配合年龄，壮年至多七小时至八小时，多睡则智昏头晕眼红胀，四肢疲软，童年必睡足八小时，或过九小时勿碍，老或病人至多六小时已足。

应注意：

(一)睡眠宜早，勿过十时，老年人以八点为正，勿过九点。凡交十一时，为阳生时，属肾，此时失眠，肾水必亏，心肾相连，水亏则火旺，最易伤神。千万勿以安眠药片助睡。

(二)枕上切忌思索计算未来事，睡时宜一切不思，鼻息调匀，自己静听其气，由粗而细，由细而微细而息。视此身如无物，或如糖入于水，化为乌有，自然睡着。

(三)如有思想，不能安着，切勿在枕上转侧思虑，此最耗神，可坐起一时再睡。

(四)如在午时，即上午十一点至一点，为阴生之时，属心，此时如不能睡，可静坐一刻钟，闭目养神，则心气强。凡有心脏病者切宜注意，每日于此二时注意，则元气日强，无心跳腹泄或小便频速之病。

(五)夏日起宜早，冬日起宜迟。居北方宜防寒气，如在粤桂等省，早起防山岚瘴气中病。食后勿仰天睡，早起如在寅时三点至五点，此时切忌郁怒，必损肺伤肝，万望注意。



福气的头号克星是不正当性行为

我在读书时,经常狂饮烂醉,曾有一个长辈告诉我,老天给一个人的酒,是有定量的,一下子喝完了,以后就没得喝了。比如,给你的是四十缸酒,如果你在年青的时候把它们喝光了,老了,就没酒喝了。这是当时我所听过的各种千奇百怪的,最“不靠谱”的理论之一,如果将这个理论推而广之,那么,老天既然给一个人的酒是固定的,钱也应该是固定的,其它的任何享受也都是固定的,我还奋斗个屁啊。

毕业后,到了其他地方,由于气候及其它原因,酒比以前喝得少多了,几年后再相聚时,当时跟我一起狂饮烂醉的还留在老家的同学、朋友,有好几个身患重病,胰腺病、糖尿病、三高……反正,在聚会时,他们只能望着酒杯苦笑,没得喝了,还有一个,直肠癌,英年早逝。

难道,他们已经将老天爷给的酒提前喝完了?

自己在外地,奋斗了几年,做点小生意,过得不好也不坏,但对赚钱,却越来越迷糊了:究竟什么样的人才能发财?

勤奋的人就能发财?那还有谁比民工更勤奋?

聪明的人就能发财?至少我认识的有钱人好多都不是非常聪明,甚至有些是严重需要提高智商的人;

学历高的人就能发财?肯定不是,在很多地方,小学没上完的大老板,有很多;

有关系有背景有门路的人,就一定能发财?不一定吧,这类人是有发财的,但倒霉的也不少;

归根结底,似乎条件只有一个,运气好的人,才能发财!

那,这运气,从何而来?

难道,又是那如同魔咒般的“福气”?

在外地那么多年,有两类的人让我印像极其深刻:一位我的同行,03年他准备上一个项目,那个项目是整个行业几乎要淘汰的,当时几乎是谁上谁死,我当时对他也是拼命劝阻,他既不懂技术、也不懂销售,也没有什么得力的助手,甚至,当时他还没多少钱,可是他上了那个项目,还做得相当的有声有色,现在几乎成龙头老大

了,简直差点让我气绝!另一个朋友,无丝毫生意经验,甚至没有做生意的兴趣,可偏偏就有人,不断的找到她做生意,推都推不掉,而且每次做都是大赚;还是一个朋友,几乎是做一行,黑一行,最离谱的是,我自己的一个项目,所有的准备工作都已经准备好,前面的人做,有钱赚,后面的人做,有钱赚,而且对人的要求不高,几乎只要是一个人,就可以了,问题是,到了他做的时候,就是不停的亏,只要一换人,马上就好,简直差点让我晕死!相信类似的例子,在每个人身边都不少,那么,这所谓的“福气”究竟是如何运作的?

其实,我们的传统文化早就说明白了,福气是存在的,而且每个人的福气,有相当的程度,是与生俱来的,比如,你要是出生在某个富贵之处,还在娘肚子里的时候,就会比别人受到更多的恭敬;要是出生在香港半山,为你准备的一切足够一个普通人生活几辈子,要是出生在一个朝不保夕的农民工家里,那……同时,传统文化也认为,福气是可以被消耗的,也是可以增加的,换句话说,福气如同一张信用卡,是可以刷掉的,也是可以充值的;那么,这张信用卡是如何被刷掉的?

还是看看生活中的例子吧,有的小孩子,一出生,就受到了爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、外公、外婆的千般呵护,传统文化认为,小孩子孝顺、服侍长辈,他的福气卡就会被不停的充值,等他长大了,卡上的余额越多,他就越有出息;如果反过来,他的长辈一直服侍他到成年,那他的福气卡就会被刷爆,余额很少,甚至为负数,长大了,没有福气,也就没有出息了,香港的富豪们也深知这一点,虽然他们的孩子会享受各种优越的环境,但同时也会非常有意的让他们孝顺长辈,学会吃苦,李嘉诚的儿子李泽楷,曾经在麦当劳卖过汉堡,在高尔夫球场做过的球童……类似的案例还有非常多。他们这样做,同样是不希望孩子过早的将福气卡刷爆,同样是希望孩子往福气卡里充值。

出名也一样,每出一次名,福气卡就被刷一次,出的名越大,福气卡就被刷得越厉害,不信看看,不少明星,一下子突然火爆,又一下子突然沉寂,不是因为他们做错了什么,而是因为猛的太出名,福气卡被刷爆了。同样有一些明星,他们是长青树,似乎福气卡永远刷不完,要不你再看看他们平时的行为,他们是在努力为自己的福气卡充值。

我们一般都不太明白,我们自己的福气卡里,究竟还有多少余额,所以,在享受的时候,要悠着点,不要一下子把卡刷爆,还要尽可能往自己的福气卡充值。如同做生意一样:要开源节流!那福气卡如何充值?一真诚的做一切事情,为别人好!

问:即使我相信了这所谓的“福气”,那么跟本文的性行为有何关系?

答:在不伤害其他任何人的前提下,性是人类得以繁衍的根本,当然,也是有额度的,有些人到了晚年还更享用,有的人,未过中年,在这方面的福气,就已经基本上被刷爆了,不信看看报纸上、药店里,哪一类药品的广告最火爆?

问:手淫算不算是消耗福气?

答:一切邪淫的行为,都是在消耗自己的福气,包括:手淫、偷窥、看各类色情淫秽信息,甚至,看看街头那些身材惹火的女郎等等,都是在消耗自己的福气。不少沉溺于此的人,大多数都非常落魄,他们将自己的福气兑现在这方面了,而你的福气,也是有一定额度的,你愿意被消耗在这些方面吗?(注:很多人很喜欢睡懒觉,这也是在消福报,所以说人没有智慧的话,都不知道因果的取舍,都不知道为何会削福报!)

问:我跟自己的合法配偶的性行为,也是在消耗福气?

答:再次强调:一切让自己愉悦的行为,都是在消耗自己的福气!所以,要适可而止!当然节流很重要,更重要的是开源,要多多地积累福气,同时谨慎地使用福气,这样才能够得到快乐安稳的人生.我们用钱的时候都知道这个道理,用福气的时候怎么就忘了呢?

问:那些大富大贵的人,有几个是规矩的?

答:他们中的大部分,肯定是规规矩矩的,如果他们的福气都被耗尽的话,那我们的这个社会就变成罗马帝国。

大约在两千年前,荒淫无度的罗马帝国开始了衰败,庞贝城是罗马大富大贵的人们骄奢淫逸的地方,附近的维苏尔火山突然爆发,整个庞贝城顿时被掩埋在高温和剧毒的火山尘埃之中,把人和动物立即变成木乃伊,原封不动地保存起来,留给后人作教训。

回到现实,看看那些被情妇和妓女耗光了福气的贪官们,结果是什么?《惊呆:调查称8年内72名已故亿万富翁多死于非命》

《几个身边的官场人物因果故事》

问：我见过不少生意做得不错，各方面都不错的生意人，在这方面的行为相当的不规矩，这又如何解释？

答：如果他去年赚了一百万，如果他行为规规矩矩的话，他就能赚一个亿！

这个比喻，能看明白吧？继续延伸阅读：《让您和家人远离灾祸的真正原理—绝对受益终生！》

赚钱和事业顺利的最大的克星就是不正当性行为！这样的例子不胜枚举。

1、曾经有一位中国成功学的先驱人物，在南中国头几年的势头是如日中天，就是因为太过沉溺于混乱的性生活，到现在基本上已经销声匿迹了。自己还是讲成功学的，结果现在却极为不成功，究其原因，大半拜不正当性行为所赐；

2、一个曾经很阳光的，喜欢摄影的香港男星，由于其糜烂的私生活，而导致前程尽毁；

3、一个在全世界都非常受人尊重的高尔夫运动员，同样也是其糜烂的私生活，而几乎身败名裂；

4、欧洲某国的总理，同样也是因为大量的绯闻而声名狼藉，甚至还在公共场所被人袭击；

可能这些事件的曝光，是由于一些偶然事件，比如修电脑、离奇的车祸、被某人出卖，等等，其实不然，这些都是自己的福报被急剧消耗而出现的偶然中的必然！

问：如何看待人体彩绘、人体摄影？

答：是什么，不重要，叫什么，也不重要。如果自己的行为，引发了别人的邪念，让别人种下负面的种子，别人因此而消耗了福气，那么，这所有负面的一切，都会回到自己身上来！

问：那么打扮自己，都不可以了？

答：打扮自己，要庄重、大方，让人喜欢，而不能让人产生邪念，否则倒霉的还是自己。现在所谓的性感，无非是想方设法让别人产生蠢蠢欲动的非份之想，让他人有性冲动的感受，即是“性感”。这样的种子，会给别人带来什么好的影响？而回到自己身上的又会是什么呢？

问：那是是不是红颜薄命？

答：如果红颜指的是美丽的女性的话，那肯定不是都薄命，我就见过不少非常美丽、也非常幸福的女人，并无薄命之说，如果真有一些女人命运不太好，可能会有下面的一些原因：

一、小姐的脾气，丫环的命：

由于自身的条件好，不管到哪儿都比较傲慢，种下了太多傲慢的种子，能收获的，也是更多的傲慢和不尊重，如果被不尊重自己的老公、老板、同事、朋友、亲人所包围的话，多半不会幸福到哪里去；

二、性感，引发别人的淫思邪念：

引发别人的邪念，就是消耗自己的福气，消完了，祸事就来了；

三、利用自己的美色获利：

其实，能否获利，也取决于她的福气，并不是一出卖自己的色相，就一定能获利，当然，有福气的话，也并不一定要出卖色相，并不是每个妓女都靠出卖自己发达的；

问：看了本文，我基本上是了解了不正当性行为的危害，我想戒除，可是戒不掉，该怎么办？

答：可以采用逐渐的方式，比如：每天都要上网看那些信息，就先慢慢的要求自己，在一个星期之内不要上网，然后再逐步的扩大这个时间范围，直至完全戒除。

问：不正当性行为对于伴侣关系，有何影响？

答：一切形式的不正当性行为，首先就是对自己的伴侣不忠诚，至少一开始就要种下大量背叛的种子，这会严重的影响到伴侣关系，如果没有伴侣的，也会严重地妨碍自己找到合适的伴侣。

问：最后问一点，我现在该如何做？

答：1、要强烈地后悔自己曾经做过的一切形式的不正当的性行为（不管是身体上、语言上还是意识里）；

2、要发愿，尽自己最大的可能，逐渐的减少直到完全禁止，一切形式的不正当性行为（不管是身体上、语言上还是意识里）；

3、如果有可能，找到曾经被自己伤害过的人当面道歉、忏悔，或者找一个你信得过的某位德高望重的人，在他面前忏悔；如果这些做不到，那就把心里对被你伤害过人，真诚的道歉、忏悔，并且乞求他/她的原谅；

4、尽你最大可能，向别人介绍、推广不正当性行为可能带来的

危害，比如将本文或其它类似的资料，通过一切你所能够的形式，向更多的人传播，包括：转帖到各大论坛、QQ群、印刷成小册子……等等。

问：我算是明白了，对自己的伴侣，不管是行为上、语言上，思想上，都尽可能的要忠诚，而对其他的一切异性，不管是何种方式，都不要越过尺度，从任何一个角度来说，这都是保护自己最有效的方式！

答：深深三鞠躬，这就是作者最希望得到的结果！

淫，既是最容易被引发又是最容易被人察觉的，同样，它所造成巨大伤害，是最容易被人忽视的，它几乎可以引发一切恶行，而又常常不为人所知，所以：万恶淫为首！

泡妞多，遇车祸亡

陈某，他为人聪明能干，相貌白净，英俊潇洒家，说起话来口若悬河，一套一套的，口才不可谓不好。他在店里上班的时候，别人一个月才卖二个洗发护发产品，但他几乎每天都可以卖出七八套洗护产品。别人来五六年才有每天六七个老顾客，但他刚到店学二个月，他每天的老顾客就可以达到七八个，可谓销售奇才。但有一点不好，就是太惹女人喜欢了。常有女顾客向他求欢，跟他约会。据他说，泡过的女很多。

那时候，因为我们是同事关系，我常跟他讲一些人生的道理和佛法的知识。

我常说：“福禄厚的人泡妞多是折福，但福禄薄的人泡妞玩女人就是折寿，因为福禄薄，没有福禄可折，那只能折寿了。” 所以，他和我一起上班时还算听我劝告，对女色有所收敛。

后来，他到别的地方和朋友一起开店，可惜的是，他们几个朋友都是好色的酒肉朋友，没多久，又和从前一样放纵自己，半年不到，就泡了很多女人。

后来他来看我，说他又泡了那些那些女人，还有一个是处女。我听了很担忧，又劝他，适可而止，这是折寿的事。

他来看我大约二三月左右之后，有一天早上雾很大，他坐电瓶车去接他的女朋友，在半路上被汽车撞死，人被撞飞十几米，脑袋撞去了一半，惨不忍睹。

戒邪淫必须布施的N个理由

作者：持戒修福

在戒邪淫的过程中，布施做的好不好，直接影响整个持戒的成败。

布施做的好，持戒就容易，为什么要布施呢？

1.为了破除贪欲

邪淫就是贪色香味触法，贪感官刺激。布施就是奉献，不求果报布施就是无私奉献，所以布施能破除贪欲。贪欲淡了，对邪淫自然就不感兴趣了。

2.为了消灭意淫

以慈悲心布施，心念住于慈心悲心，则意淫不起，时时布施，念念住于慈悲，意淫灭则邪行灭。

3.为了增加福报

长期沉迷邪淫，福报消耗的非常快，所剩的福报已捉襟见肘。必须全力布施，增加福报。没福一切困难，有福一切顺利。

4.为了顺利持戒

多部经典都有提及，六波罗蜜修行是有顺序的（布施，持戒，忍辱，精进，禅定，智慧（般若））。戒邪淫属于持戒中的一项，在六波罗蜜中排第二，排第一的是布施。布施做好了，持戒才能轻松。

5.为了戒邪淫 打下牢固基础

戒邪淫需要大的福力为基础。布施能产生福力，有大福力才能戒除邪淫恶习，并且福力大了，生活的品质质量都会提高。

6.为了抵抗干扰

我们生活在末法时代，电视，网络，杂志等包含很多不良信息，不良干扰遍布周遭，需以布施产生的福力，抵御恶劣环境带来的干扰。因不良干扰持续存在，所以布施也必须持续不停。

7.为了有充足的福报去消灭一切不良邪念邪行

戒邪淫的过程就像打仗。打掉一个个坏的思想，坏的习惯，坏的行为。必须要很多的“子弹”去消耗战斗，而布施就为我们提供了丰富的“武装资粮”。

8.为了有正能量

只要布施出去的是好的，心态方法也正确，就是在向这个世界发出正能量。将来必将成倍接收正能量。正能量强了，负能量就弱。邪淫属于负能量，所以多发射出你的正能量，福力到了，自然身心清净。为了消灭负能量，持续不断的向这个世界，发射出你的正能量吧。

9.为了受苦果时，不那么痛苦

造了邪淫的业，苦果是非常惨烈的。积极布施能让苦果感受不那么强烈。一袋盐放入一杯水中，和一百袋盐放入江河中。肯定是一杯水感受更咸。我恶业虽然多，然我善业更大。积极布施让福德之水大量增加，苦果来时，让痛苦感受的程度大幅减轻。

10.为了来世

退一步讲，即便我这世，戒不了邪淫了，我积极布施，为来世积累福德。在人中布施做的好，即便堕入畜生饿鬼等恶道，饮食还能常常丰足。恶业经百千劫，因缘聚会时，果报还自受，同理善业过了很久，因缘聚会时，还能感受乐果。乐于布施的人，不慎堕入恶道中，不会有饥渴的苦恼。现在布施，或是当世即得乐果，即便这世没享受到乐果，因果不空，来世因缘具足时，必得乐果。福能后世乐，何故而不作。

节选一些佛经里，说布施的经文。

除布施已，无有能得人天之乐，至无上乐。

(除了布施以外，没有第二个方法，可以得到人天之乐到无上乐。)

除布施已，不得二果，一者自在，二者解脱。

若人欲求世间之乐及无上乐，应当乐施。

暂时先这几条，有因缘再写下去。

布施也是一门学问，大家可受持《优婆塞戒经》里面详细提到了如何布施。这是一部讲戒律的经典，世尊用了大篇幅讲布施，不就是告诉我们，布施做好了，持戒才能轻松吗。

杀生和邪淫的关联

佛陀将不杀戒列为众戒之首，足见杀生罪恶之严重。反过来不杀的功德就无比殊胜。

邪淫与杀生看似不相关，其实它们紧密关联。

杀生的果报之一短寿多病，一个淫欲缠身沉迷邪淫的人，从身心上讲都是病态的。而因邪淫得的疾病，给身体造成的损害，是最厉害最快速的。邪欲缠身等于百病缠身。邪淫纵欲乃“众病之源”，全身上下，身心内外无不被破坏殆尽。

看过很多邪淫重的师兄，发露忏悔文中都有提及幼年时伤害小动物的经历，而且数量多杀法残忍。再回想自己每次重邪淫时期之前，都有严重的杀生行为。戒色初期当我发心不杀生吃素时，淫心明显淡化很多。仅仅是在心中下决心不杀一切生命，就有如此淡化淫心的作用。不杀生增益慈悲心，慈悲心强了，淫心自然就弱。

既然放生有助于戒邪淫，那么杀生决定有害于戒邪淫。

善能产生福，恶能带来祸。福大就能压住祸，恶大就能障碍善。

我发现每次吃肉后，第二天去放生，要么买不到，要么排队很久，要么卖方服务态度转差阻碍多多。而吃素一段时间后，去放生就很少这些方面的烦恼。杀生没断戒邪淫也会障碍多多。

《大智度论》云：诸余罪中杀罪最重。诸功德中不杀第一。

戒邪淫不戒杀，即便能持住戒，也是福力暂时压住了恶。

戒邪淫需大的功德福力，而不杀功德第一，有如此大的功德助力，戒邪淫必定事半功倍。

《入楞伽经》云：飞扬诸细虫 断害他命故 肉食长身力 由力生邪念 邪念生贪欲 故不听食肉 由食肉生贪 贪心致迷醉 迷醉长爱欲 不解脱生死。

从这段经文中可看出，吃肉长身力，由力生邪念，邪念生贪欲。

欲望就像一堆火，食肉等于不停的给火浇油，于戒邪淫有害无益。

邪淫能引发杀生：如情杀，堕胎等。

杀生能引发邪淫：喜爱杀生，善神自然远离，没有善神守护，恶神就趁虚而入，包括邪淫之类。食肉增长邪欲等。

那么多重邪淫史的师兄，都有严重杀生的行为。而戒邪淫成功的师兄都有素食的经历。

所以同时戒邪淫和戒杀，才会事半功倍让持戒顺利，整体同步积极向上。

善恶念能改命：对福德加减乘除

对于邪淫的意乐(意乐,动机的意思一编者),有人会觉得:心里想一想没有罪吧!实际上邪念一动,就是罪业。下面看《感应篇例证》中的例子:

贵溪有位书生叫宋不吝,十五岁时入学,才学出众,但是屡次考试不中,他想自己一生没作过大恶事,为什么这样潦倒,就请张真人代写一篇表章,看一下天榜。这位张真人能上天,他到天门时,听神说:“这人本应有功名,因与婶子私通,所以功名被削去。”真人回来告诉他,他说没有此事,又写文自己申辩。神批复说:“虽无其事,实有其心。”宋生知道后,惭愧、后悔莫及,因为他年轻时见婶子貌美,偶尔动过一念邪心。

《寿康宝鉴》上说:

徐信善和杨宏是同窗好友,他们一道去赶考,住在一家旅店当中。一天遇到一位会看相的高僧,说杨宏将来会大贵,徐信善要贫穷。当晚,杨宏偶然看见旅店有一位少女很漂亮,就想拿很多银两去向少女求欢,被徐信善严肃地劝阻了。

第二天,高僧又遇徐信善,惊讶地说:“何以一夜之间忽然生出阴骘纹,换贱相为贵相了,今后你要享大富贵。”又看杨宏的相,说你的气色不如昨天,虽然和徐都会富贵,但是名次在他后面,发榜的时候果然如此。

由以上公案可以看出,所谓动淫心没有报应,是一种断见,不是业果正见。第一则公案中,宋不吝没有构成邪淫的事实,已经造下意业,如果以这个意业既不会增福,也不会消福,那是所作落空亡,但这无法成立,世上没有作用是零的业。实际表明,淫心消福很大,宋不吝本来福薄,一念邪淫,使他功名消尽。第二个公案显示出,凡是有念,必在罪福之中,恶念是罪,善念是福,徐生一念止淫,转贫贱为富贵,杨生一念邪淫,转富贵为贫贱,这就是业决定之理。一夜之间,两人的面相就有很大的改变。凡人心粗,不大体会,高僧是明眼人,一看就清楚,所以不能认为起心动念对相续没有影响,而是影响很大,这是业增长广大之理。我们一天当中有无数念头,念念在福德上都有加减乘除,不是死的,所以懂得念念调整为

善心,极为重要。

村里几个淫乱男女的下场

我家在大庆的一个农村,我们村里发生的几桩悲惨的事情,想想,都是因为邪淫。

第一:崔某是一位好色之徒,经常带小姐到自己家中,邪淫放荡,妻子管不了。(他本身就有点虎--就是傻)2010年的某天,因为闹玩,被人追赶,跌倒地上,摔坏小腿。日后只能拄着拐杖。2010年的7月份,儿子出车祸,命归黄泉。(儿子和他爹一样,好色)。现在夫妻俩,孤零零的生活,痛不欲生。

第二:孙某,我的小学同学。专爱偷东西,心坏,总想着怎么坏别人。大年初一那天,因为电线失火,自己去屋里拿钱,进屋后,浓烟滚滚。分不清方向,被掉下的梁桥砸死。火灾后,骨头已被烧焦,只露出骨头。全村人都恨他,真是罪有应得。

第三:周某,原村长,人大代表。贪污腐败。为自己家谋得非法利益。2009年的一天,被一头驴踢坏了肠子。

第四:崔某,人坏,自己的儿子被车撞死,女婿也相继被车撞死。第二年买了假玉米种子,收秋时颗粒无收。

第五:王某的妻子,在外偷情,和很多男人发生关系,感染性病,最终宫颈癌去世。

以上案例真真实实发生在我得身边。要做善事,积大德啊,否则会遭天谴的

淫乱让青年有为的老板丧失性命

这是我遇到的一件真实事情,有位年青有为的老板姓张。是1972年出生的,他年青的时候是很上进很吃得苦的人,早年十多岁就与他姐到广州闯天下,什么苦活累活都做过。后来生意兴隆,事业一帆风顺,他做的产品品牌在国内外都很有名气,身家也有上亿,还当上了市的人大代表。

但不幸的是他娶了老婆只生了一个女儿就不会生了(这可能是他吝啬,好色的报应),看遍多少医生都起作用,他又求子心切。就开始在外面与很多女的发生关系,想要那些女的为他生一个儿子,还有他身边的女秘书经常换,且多数都有发生不正常的关系,他还在外包二奶。

就在2007年那年中一天晚上,他出差回广州,本来一路有司

机开车,但快到广州的时候他为了自己去会情人不让司机知道,就叫司机下车坐的士自己回家,自己开车去会情人,他自己开车没多久就撞上了一辆大货车,伤得很严重,请了好多名医医了一个月就过世了。

而让他想不到的是,据说他与情人生的二个儿子据说后来经查检二个都不是他的亲生儿子,是情人与其它人的。还有他过世后他老婆知道他的丑陋事后,为了报复也跟了好几个男人。

我恳请有犯邪淫所有人士,以此为鉴,为自己的幸福人生负责任! 我愿将这真实的事做为反面教材,愿曾经迷失人生方向的人,都能从此断恶修善,改过自新!

沈某风流的下场

沈某身强力壮,性喜渔色,平日时常混在脂粉群中,拈花惹草,他这样邪淫的恶行,不但不知检点,且以风流自诩。

他的朋友王行庵先生,看到沈某这样淫荡成性,实在看不惯。常常劝告他说:“万恶淫为首,死路不可走! 要知你若淫人之妻,他人亦会淫你的妻,因果报应,丝毫不爽,老兄应该及早回头悔改,以免恶报。”

沈某听了王先生的善言劝告,毫无悔意,反讥王先生的思想迂腐,头脑冬烘。他反问王先生说:“世上好色的人不少,哪里看到好色者都做戴绿帽的龟儿呢?”又接着说:“我只要把妻子关在家中,不让她出门,就无忧他人淫我之妻。”

有一天,沈某自外归家,目睹其妻与人裸合,一时气愤之极,想取器痛击奸夫淫妇,哪知这时沈某气得两手发抖,全身发软,无力举手,只得坐视。其妻以为丈夫不予计较,从容尽欢。以致沈某怒得瞪目顿足,浩叹一声,一时引起心脏病突发,昏仆倒地而死。

古人有一首劝戒邪淫的诗云:“劝君莫借风流债,借得快时还得快。家中自有还债妇,你要赖时她不赖。”意思是说你若邪淫借了风流债,那么你的妻子也会与人邪淫而替你还债。原因是女人多有报复心理,看到丈夫邪淫,为了报复,势必也会红杏出墙。所以古人所说:“淫人之妻者,妻亦被人淫。”确是常见的报应。现在的社会,家庭纠纷及离婚案件,日有增加,大多由于夫妻一方有外遇而起。所以佛教的不邪淫戒,可以保持家庭的和谐,社会的安定。

上述沈某的下场,固然是邪淫的恶报,可是做妻子的人,倘若

发觉丈夫有邪淫的行为,应该以善言劝告,使他改邪归正。不可存心报复,因为报复心理或报复行为,就是自造恶因,也会受到恶报。至于以邪淫报复邪淫,更是十分不智,因为那样势必导致家庭破碎的恶果。(取材自感应篇汇编)

为什么孝顺父母命运一切顺遂

作者:冬之歌

孝道的本质是感恩

感恩的人,无往不利

第一、佛陀告诉你:

佛陀说:修世间法(工作、姻缘、资财、办事、长寿、个子高、健康、人缘、好子女等一切做人福报),要从孝顺供养父母里修。

凡人有两种方法积大福德,成大果报得甘露味(幸福生活):一种是供养父母,一种是供养帮助大家的人。

让父母忧愁苦恼,自己会多病,而供养父母则有少病的福报。

对父母没有爱敬心,会长得丑陋,反之会有端正美貌的福报。

对父母和贤圣无心奉侍,自己会常受轻贱下看(地位、职位、个子低),而恭敬奉迎父母师长,会得到大威势(现代就是做大官)。

第二、佛理告诉你:

工作不顺、姻缘不顺、资财不顺、办事不顺、抑郁多病不好,因为我有这些方面的恶业。

恶业,就是伤害众生

伤害众生的第一个念头是什么?—轻贱。

我一定是先轻贱众生,然后才去伤害众生。

所以要止一切恶,改一切命,就是治我这个轻贱病

要治这个轻贱病,就要恭敬、孝顺众生

如果我连父母师长都轻贱,我还有哪一个众生不轻贱?

如果我连父母师长都不恭敬孝顺,我可能恭敬哪一个众生?

所以,我要改一切命,就从孝顺、恭敬父母师长开始。

改得了抵触顶撞父母师长,就改得了一切命。

第三、道家告诉你:

父母、长辈、上司是什么呢?

父母生我,所以是生助我;

长辈、上司,长生幼,也是生助我;

不孝顺父母师长,抵触顶撞父母师长,没有父母师长生助你,自己无法强大,所以要被生活中各种各样的欺辱—连你的孩子都会辱你,让你忧愁烦恼。

大家如果不信,可以自己去观察一下

孝顺父母的人,他绝对不会被恋人、对象、上司轻贱玩弄侮辱。

因为他受父母师长生助强大,无人敢轻,无人敢辱。

以身作则教育自己的小孩子恭敬父母师长,恭敬这个世界,他的个子一定很高—大家可以去观察是不是这么回事。

父母是自己的根,不孝顺父母,自己就成为枯树

怎样孝顺父母:

佛陀的教导—

“我以孝顺供养父母的福德,上为天帝,下为圣王,乃至成佛,成为三界特尊,都是因为这个福德。”

我世世至孝,所以德高福盛成天中之天三界独步。

如果能够随顺母亲,不违背母亲的心意,天人都要护念他,福德是无尽的。

如果用一劫(百千万亿年)的时间,每天早、中、晚,割自己身躯的肉来养父母,这样都不能报答父母对我一天的恩。

孝养父母,这和供养佛的福德是一样,没有差别的。

修世间法(工作、姻缘、考试、财富、美貌、尊贵)的时候,要从供养、恭敬父母师长里修。

有四种恩最难报答。一是父恩,二是母恩,三是如来恩,四是法师恩。所以供养这四种人,会得到无量福报。

有八种人,你要毫不犹豫的去布施:一父、二母、三佛、四弟子、五远来之人、六远去之人、七病人、八看病者。

菩萨于无量阿僧祇劫,孝养父母(用衣服饮食,房舍卧具,乃至身肉骨髓),因为这样孝顺供养父母的因缘,直致成佛。

布施三种人,福报是无尽的,这三种人就是父母、病人、佛。

我之所以有三十二相八十种好,也因为我孝顺父母。而想去阿弥陀佛世界的人,必须做到孝顺供养父母师长。

少许供养父母,得到的福报是无量的,而少许抵触顶撞父母,

困苦也无量。

最大的善就是孝，最大的恶就是不孝。

供养父母师长和三宝，虽然在生死轮回中，但是不坏善根。

从地面上积珍宝积到二十八天那么高，用这个布施别人，也不如供养父母。

一个人供养一百位仙人大德百千万亿年得到的福德，不如一念孝顺用一丁点小东西供养父母的千万分之一，而一个人抵触顶撞父母，他会立刻堕落三恶道（生活中各种不顺）”。

修世间法（工作、姻缘、资财、办事、长寿、个子高、健康、人缘、好子女等一切做人福报），供养父母是第一

修出世间法，供养僧众是第一

但是出世间法是由世间法到出世间法的

所以修孝顺、供养父母，这一切修行，一切所求顺遂的基础。

编者按：我不孝父母，惹父母伤心诅咒的真实不虚恶报如下

小时候，我由于脾气暴躁经常顶撞忤逆父母，心里嗔恨父母，尤其是我常和自己的妈妈吵架，结果，我记得非常清楚，有一次我和妈妈大吵了一架之后，气的妈妈直掉眼泪，妈妈当时对我说：“你长大了，注定要讨两天吃（方言）”——就是当乞丐的意思！这件事情过去多年之后，我仍然记忆犹新，当时实在是把妈妈气坏了！

这句类似诅咒的话我当时根本没有当回事，也不以为然！过后可能妈妈也忘记了，我知道妈妈非常爱我，以后随着年龄的成长和学佛的过程，我认识了孝顺父母的重要，可是！这个诅咒却不因为我是妈妈最爱的儿子而失效，偶然机会我了解到，基督教里有一个教义是这么讲的：“父母对孩子的诅咒是不可撤销的！”我后来的经历，真实不虚的证明了这句话，我大学毕业之后，一直不能找到合适的工作，反复跳槽或者被开除，工资总是挣得最低的！失业时间绝对大过就业时间！眼看毕业十年，同学们有的已经在机关成为部门领导，有的在企业成为副总年薪数十万元，可是我仍然是标准的大龄屌丝一枚，私企打工却不得不挣扎在最底层，做着跑龙套的工作，挣着低工资！我曾想过：如果说邪淫、意淫其他恶业报应惨烈，那么父母对你的这句诅咒绝对猛烈数十万倍于任何报应！他们是你的天，他们的一句祝福，你受用不尽！他们的一句嗔恨之言儿女根本不能承受！古人讲：父叫子亡，子不敢不亡！可见，对

父母千万不可以有半点忤逆顶撞之言！否则，真的后果很严重！

我忏悔过，和妈妈！妈妈后来也说我不怨你了早就，可是！我的罪业却不能即时消除！我知道，这是老天不原谅我！妈妈爱我也不能把我的罪业消除！

我必须发大愿、大惭愧心忏悔自己的罪业！

孝顺父母，增加福报

作者：孤鸿

近来心有所感，一念乃形于脑海之中，挥之不去也。

前日忽然念到论语学而一篇一有子曰：“其为人也孝悌，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝悌也者，其为仁之本与！”

首先应该提一提说这句话的人—有子，据说是孔子的一个学生，七十二贤人之一，气质样貌，酷似孔子，孔子死后，深受孔门弟子敬重。

当然，我们这里要讨论的是，有子的这句话的意思。

翻译以后的大概的意思应该是一有子说：“孝顺父母，尊敬兄长，却喜欢犯上的人，很少。不喜欢犯上，却喜欢作乱的，那是没有的，君子应当时刻谨记自己的根本，根本有了，道也就有了，(而根本是什么呢？)孝顺父母，尊敬兄长，这就是做人的根本啊！”

有子的这句话很对，当每个人一生下来的那一刻，便有了自己的根本，那就是我们的父母。我们应当谨记自己的根本，时刻不能忘记。是谁怀胎十月生下了我们？是谁含辛茹苦地养育了我们？是谁教我们读书认字？是谁保护我们健康长大？是谁在寒冷的冬季出去打工赚钱只为了供我们读书？

有人言，教我们读书识字的并不是父母，而是老师，所以老师要大于父母。那么我问你，如果没有父母给的学费，你的老师会教你读书认字吗？会教你一切的知识吗？

这只是一场你看不见的交易罢了，你的父母用他们身上的血水和汗水，换来了钱，然后又用钱，向你的老师换来了知识，传授给你。你所吸收的一切知识，都是你父母的血和汗换来的啊？你为何还不珍惜？

父母的恩情比天还大，比海还深，比情还重，比金还真。这是一点也没错的。

若是一个人忘了自己的父母对自己的恩惠，而将它当成是理所当然，那么这个人，便是我们常说的猪狗不如之人。

人，一撇一那为之人字，一撇为父所赐，一那为母所赐，若是心无二者，便失去了做人的资格，也便是没有人格的人。

吾常想，那是一个怎么样的日子啊？吾父于寒冬腊月，远走他乡，饱经风霜，后背一孩儿，手提破棉袄，身无分文，拉破车，做连襟，养家糊口，直到现在，才有了这么大一个家。

其中的辛酸，不想便知，而他从未与我提及，只是在酒醉后的只言片语里，让我稍微了解了一些当年的故事。

那些总抱怨自己的父母没有给自己留下点什么财产的人，那些总在背后痛恨自己的父母不是有钱人的人，那些总在父母面前要小脾气的人。我想问问你们，你们为父母做了什么？凭什么还要奢求更多？你们想过父母为你们付出了多少吗？那远远不是一个慈善家能够做到的大善事了，因为它是你永远也无法偿还的。即使你上刀山，下油锅，赴汤蹈火，也无法偿还其万一。不要再奢求更多了，因为你们没有资格。

孝顺的人是真正的人，纵观你身边的朋友，哪一个孝顺的人不是好人？哪一个孝顺的人会为非作歹？哪一个孝顺的人会奸淫掳掠？

这已经说明了一个道理，父母，才是我们的道，孝顺父母者，贴合大道，自然行的正，做的直，浑身散发着一股浩然正气。

不孝之人，被大道所抛弃，自然为人淫邪，心术不正，整个人看上去猥琐不堪。

这是冥冥之中有上天在看着呢，你的一言一行，一举一动，都被老天爷看在了眼里，无从逃避。

所以我劝天下的子女们，好生对待你们的父母吧，就如对待自己心目中最尊敬的东西一样，时常关心，时常呵护，才不失为变做一个人。

平时没事可以帮父母做做家务，陪父母谈谈心，关心一下父母，了解一下他们需要什么，等等..... 这些都是我们可以为父母做的，而做一件这样的小事，是多么的有意义啊？难道不比你打一个小

时的游戏来的舒服?不比你看一个小时的电影来的满足?

依靠自己成功的人,十人中有七八人是孝顺的,这便是孝顺父母带来的福报。

万恶淫为首,百善孝为先,此言非假,望大家牢记。

一梦千年。

2010年11月23日于家宅。

以下是我在一个网站上看到的关于测试自己是否孝顺父母的问题,大家可以看看,从心底里看看自己到底是不是孝顺父母。

【测试题】您是否孝顺父母? 人人都来对照一下自己、认清自己

请回答以下问题:

第一类题,如果是伤害了父母就-10分,如果没有,而且做的很好就加10分。如果是中间的,就不加不减。

第二类题:每题20分,类似第一类加减。

10分题:(共18个问题-180 ~ +180)

01、你对你的父母尊敬吗? (可以拿一个对你的生活事业很重要的贵客来比较)

02、你有没有顶撞过父母?

03、父母有病你念念在心吗?

04、你是否觉得父母年老有病是正常的?

05、你是否觉得父母没学问、保守、顽固、不开窍?

06、是否因为父母没学问、保守、顽固或不开窍而轻视父母?

07、父母有过失时你是否善巧方便委婉劝说,使他们醒悟为止?

08、父母的经验之谈你遵守了吗?

09、你是否因贫穷就不养父母?

10、你是否对父母所爱敬之人,故意薄待?

11、你是否因舍不得一些财物使父母伤心?

12、你是否因舍不得一些财物而和父母争财?

13、你有没有对父母生过怨言?

14、你是否瞒着父母攒私房钱?

15、如果你的父母去世了,你是否诚心为父母做佛事超度了?

16、你是否在每次吃到美味佳肴时都想到父母?

17、你是否经常代父母洗衣做饭?

18、你是否在父母喊你时爱理不理?

20分题:(共15题-300 ~ +300)

01、你是否在父母让你办一件事时推三阻四?

02、你有没有在不高兴时,给父母难看的脸色?

03、父母不肯听你劝说时你是否生气、着急、发火?

04、你是否个性刚强,不良爱好很多,让父母忧虑?

05、你是否对待爱人、朋友超过对待你的父母?

06、你有没有向别人讲过父母的短处?

07、你是否对年老的父母生过厌恶心?

08、你是否还在让年迈的父母担负辛劳?

09、你是否继续让年迈的父母远出奔波或在父母年迈孤独时自己远出?

10、你有没有对父母撒过谎?

11、你是否经常打断父母说话? 是否嫌他们罗嗦? 是否不耐烦地说我知道了?

12、甚至你是否和兄弟姐妹不睦,乃至夫妻不和,令父母日夜忧虑悬心?

13、你是否打骂过父母?

14、你是否赡养父母或者稍微为父母效劳后,洋洋得意,觉得自己很孝顺?

15、再一种,你是否成家后就和父母分家另过了?

=====

如果你得分在:

-480 ~ -240 之间,那你赶紧忏悔改过吧。不然必定有极为不顺心的事经常发生。这不是吓唬人,因为你人生的树根已经坏了,哪里还能指望枝叶繁茂呢?

-240-0 之间,你也要尽量向父母道歉。确实你对不起你的父母。就象笔者一样。

0-240 之间,我向你敬礼。你做的不错,是个有良心的人。

240-480 之间,我向您恭恭敬敬行礼致敬,您可太了不起了。您把父母看得比自己重,是少有的人。

从今天起,千年要洗净铅华,破茧成蝶,做一个孝顺的儿子,将

上面的要求尽量全部做到。

希望大家一起从心底里说一句：“爸爸妈妈，我爱你们！”

邪淫者失去的幸福，可以通过放生找回

作者：持戒修福

1. 邪淫的人必定身多疾病 - 放生可以治愈疾病，并且是身心疾
病一起治愈

2. 邪淫的人必定多灾多难，接近横祸横死 - 放生可以保平安，
寿命延长

3. 邪淫的人必定贪心炽盛 - 放生增长慈悲心，慈悲心化解一切
恶心

4. 邪淫的人必定人缘奇差 - 放生可改善人缘

5. 邪淫的人必定家庭吵闹 - 放生可使家庭和谐

6. 邪淫的人必定被人轻贱 - 放生可人天护持，众所恭敬

7. 邪淫的人必定学业事业无成 - 放生可增进事业学业

8. 邪淫的人必定财产日减 - 放生可增加财富

9. 邪淫的人必定婚姻不顺 - 放生可感召好姻缘

10. 邪淫的人必定难有子孙多绝后 - 放生可多子

11. 邪淫的人必定福德日损 - 放生可大幅度提高福力

12. 邪淫的人必定恶报极快 - 放生可快速感召善报

13. 邪淫的人必定苦多乐少烦恼不断 - 放生可使人发自内心
的快乐

14. 邪淫的人必定办事多不顺 小人不断 - 放生可人天助持 贵
人相助

15. 邪淫的人必定相貌越来越丑 - 放生可使人相貌端正

16. 邪淫的人必定阴气重磁场差 - 放生多了阳气充足 磁场清静

17. 邪淫的人必定居住在脏乱差的环境 - 放生可住漂亮的大
房子

18. 邪淫的人必定工作多居于卑微 - 放生可升职或得好工作

19. 邪淫的人最亲近的家人多不顺 - 放生的人即使家属原有
疾病 也会渐渐康复

20. 邪淫是大恶 - 放生是大善

(其实不止 20 条)

万恶淫为首，邪淫是很严重的恶业，必须要有强大的善业去对抗去遮止，而放生就是极大极强的善业。若犯极重邪淫者，没有忏悔心，没有强大的善业遮止，一般寿命不会长，余生也生活在极度痛苦中。

就像龙和象才能互相冲击。若龙和驴对抗，实力悬殊根本无力获胜。

所以犯了重邪淫的人，必须要有大的善业如放生，去对抗才有把握。若无大善业遮止，别说改命，活命都困难。

戒邪淫是一场长期的战斗，必须要有足够的寿命福力为基础。而邪淫者多数疾病横祸不断，福力衰弱。所以我建议，凡是犯了极重邪淫的人，应该多去放生，有了命有了健康的身心，有了福报，才能去对抗邪淫。

其实邪淫者，特别是重邪淫者，处境是非常危险的，特别是在末法天灾人祸不断的时期，很难预测灾难什么时候降临。

做了放生，有了命有了福，即便暂时戒邪淫不成功，也至少有命有机会改正。若无大善业，等邪淫业力具足成熟爆发，再改就难了。

救护众生的功德如同一块上好的黄金，可以打造各种形像器具。放生不是一般的善，是极大的善，可以打通各种人生困境，满足人生各种善愿。

综上所述：放生对治邪淫非常正确。

一般犯邪淫的人处境非常危险，先保住生命健康才是第一。所以我劝所有犯重邪淫的人，不管你用何种方法戒除，至少先放生几次越多越好。有命有健康了，才能有一切。

心田是福田：人的福报与邪淫恶报的剖析

自古就有句俗话“万恶淫为首”，很多人很困惑：淫真的那么可怕吗？难道淫比杀人、放火、抢银行还更可恶？况且“性”乃人之天性，为什么要压抑甚至泯灭它呢？

其实，“万恶淫为首”的淫，通常指的是邪淫，邪淫是指“一切不正当的性行为”。通俗地讲，不受社会道德所认可的男女关系及自

渎性行为，均可理解为“不正当的性行为”。因为不正当，故为恶，又因此恶最为“享受”而令人欲罢不能、最能令凡夫俗子飞蛾扑火地做出一些不知廉耻、丧失理智、无良无德的事情来，故“万恶淫为首”。

善有善报，恶有恶报。

一个人，一旦播下了邪淫的恶的种子，早晚必会收获损德削福的恶果。种下的恶种子越多，日后收获的恶果亦越多，最常见的恶果为一穷困潦倒、诸事不顺、厄运连连、疾病缠身、婚姻坎坷、家庭破碎、断子绝孙或子孙不孝……

为何邪淫的影响会如此严重？因为一个人一生中的福气皆有定数，越是不正当的“享受”越是削福德。故，邪淫越深重削福越严重，这绝对不是说教，而是自然规律，不由你不信。因为“种瓜得瓜，种豆得豆”（种什么得什么），乃万古不变的自然规律。

对农作物而言，种子是种在土里或田里的。对我们人而言，种子则种在我们自己的心田。

比如，你帮助了某个人，这颗种子并不一定就是种在了那个被帮助者的身上，而是首先种在了你自己的心田。所以，当这颗种子日后成熟时、当你自己需要帮助时，帮助你的，常常不一定是你自己曾经帮助过的那个人，而往往是另一个出乎预料的人。

所以，如果你平时经常无私地帮助别人，在你自己的心田种下了无数的善的种子，日久天长，你必定也会经常地能感受到别人无私的帮助。反之，如果你平时经常地通过各种方式直接或间接地去伤害别人，在你自己的心田种下了大量的恶的种子，日久天长，你必定也会经常地感受到一些直接或间接的伤害。可谓：种瓜得瓜，种豆得豆，种善得善、种恶得恶。

无论是善的种子，还是恶的种子，其生长成熟的速度，完全取决于你当时种下种子的动机。

比如，你帮助某个人时，如果怀着极其强烈的同情和悲悯之心，那么，这个善的种子就相当的茁壮强大，被别人帮助的善果就会以很快的速度加倍的回来。反之亦然，当你伤害某个人时，如果是怀着极其强烈的憎恨之心，甚至是带着希望那个人从地球上消失的刻骨的嗔恨心，那么，自己被别人伤害的果实，同样也会以很快的速度加倍的回来。

此规律适应于我们人的一切行为，包括一切不正当的性行为——邪淫。

比如，如果你偷偷摸摸地跟别人的配偶通奸偷情，在你自己的心田种下了伤害别人的伴侣或孩子的恶的种子，那么，你自己的伴侣或孩子，就一定也会在某个时候受到某种形式的伤害。

有人问：要是在绝对安全与绝对保密的情况下，彼此搞偷情邪淫，自己及对方的伴侣永远都不可能会知道这件事，又会有什么样的结果呢？前面已经讲过，种子，是种在自己的心田的，而不是种在别人身上的。

自己做了对伴侣不忠的事，至少是在自己的心里种下了背叛的种子，而当这个种子成熟的时候，你自己肯定也会感受到伴侣或子女或朋友或同事或上级或下属等等对你的背叛，所以，当有人对你不忠的时候，不管那人是谁，你首先应该先反省一下自己：是否种下过对他人不忠的种子？俗话说“己所不欲，勿施于人”，当你自己被别人背叛时，你又是什么感受呢？

当今社会，离婚率及各种犯罪率，之所以日益趋增，很大一部分原因，是因为邪淫里面的婚外情现象泛滥成灾！

众所周知，今时今日，婚外情导致的各类家庭悲剧俯拾皆是，第三者现象非常普遍（“小三”猖獗）。其实，真正聪明的人会发觉，当小三，其实是最鼠目寸光、得不偿失的愚蠢行为了：

首先，小三们堕胎的机率会非常大（关于堕胎的恶果稍后再讲）；

其次，做小三的过程，是在持续不断地种下了非常强烈的破坏别人家庭的恶的种子。即使后来觉悟、分开了，哪怕是已经分开多年了，由于当初种下的恶的种子太多、太过强烈，小三们也会不断地感受到那些种子所结成的苦果。说得直白点，小三们通常很难有新的婚姻，即使是有，最后通常也很难白头携老、美满幸福。

在此，希望天下所有的第三者们，赶快警醒，赶快远离一切形式的婚外情、停止播种邪淫的恶的种子！因为未来我们能感受到的所有快乐或痛苦，都将来源于我们自己所种下的种子，祸福无门，惟人自招啊！

与邪淫问题紧密相联的，是堕胎的问题。堕胎，就是杀害生命，等于杀人。如果一个人在自己的心田种下了杀人的种子，即使由

于种种原因他没有受到法律的制裁,但是,她(他)自己的生命,必定会在某个时候受到某种形式的伤害。

有人说:我接触过不少堕过胎的人,好像也没见他们有什么不好呀?如果你能深入地跟这些人交往很长的一段时间,则一定会发现,这些人的生命或健康或情感或事业等,一定会有某一方面,曾经受到过比其他人多得多的重大伤害。在这方面,网络上和各类医学杂志中已经有太多的事例了,在这里就不复赘述了。

总之,堕胎的恶果,难以想象及估算,因为,当你伤害了一个生命之后,那个生命应该拥有的健康、情感、事业、财富、快乐……等等所有美好的一切,也全部被剥夺了。你剥夺了别人的这一切,那些种子必定统统都会回到你自己的身上来:在某一个时候,时机成熟时,变成令你难以承受的恶果苦果!

不仅仅是我们的各类行为能种下种子,我们的意识也能种下种子。

比如,当我们心怀恶意,希望别人落难倒霉时,可能往往最先倒霉的却是我们自己;而当我们心怀善意,真诚地希望别人平安喜乐时,可能最先得到平安喜乐的是我们自己!

那么,“意识的种子”,和性行为又有什么关系呢?由于当意识的力量足够强大时,产生的效果并不亚于真实的行为。所以,“一切不正当的性行为”,除了真实发生的性行为外,其实还包括“意淫”。

也就是说,如果一个人在实际行为上没有出轨,而仅仅是在思想意识上出轨,同样也是在种下不忠诚、伤害等等负面的种子。这个种子的强弱、大小、成熟的速度,取决于他思想出轨时感情的强烈程度。如果仅仅只是一瞬间的轻轻漂过,那这个种子就非常的弱,成熟的速度就会非常的遥远漫长,如果是时间较长、情绪也较强烈,比如手淫,那这个种子就会强得多(因为手淫时,总会伴随着对某个人或某些人非常强烈的性幻想,类似于强奸别人,长期意淫强奸别人的负面种子有多么的强烈,大家可想而知)。

除此,偷窥、露阴、恋物癖等等,都是在种下极其强烈的负面的种子,久之,亦会让自己强烈地感受到这些负面的结果。

所以很多长期手淫、偷窥、露阴癖者们,一般总给人感觉孤僻古怪、瘦弱苍白、阴冷病态与萎靡不振,容貌气质的障碍及所种下

的那些负面种子的障碍,令这些人一般很难拥有幸福美满的婚姻。

不仅仅意淫能种下负面的种子,传播能引起别人意淫的信息,也会种下负面的种子。

比如,如果一个人,他自己观看色情淫秽信息(包括用手机发荤段子),自己意淫(手淫),仅仅只是在自己的身心种下了负面的种子。如果他向外传播色情淫秽信息(包括文章、图片、音视频等)直接或间接地鼓动别人意淫或邪淫,尤其是通过网络传播,让更多的人因为他的传播而种下了负面的种子,那么,这所有的负面的种子,传播者自己也会全部都得到。

受众面越广,始作俑者的那个传播者得到的负面种子则越多、日后收获的恶果也越多,因为一切人的负面种子都是因他而起,当然他得到的负面果实会更多。

反之,如果一个人努力地传播那些能够劝诫或指导大家正确对待性问题的资讯(包括印刷、复印、分发、网上流布发帖等等),在你所传播的这些文章没有在社会上消失之前,每一个因此受益的人都拜你所赐,那么,这个正面的种子可就种大了,所费甚小,所得却巨大,可谓功德无量。

有人说:既不能碰,又不能想,那活着还有什么意义呢?

请问难道你活着就只是为了性吗?人能感受到的性快乐,低灵动物也能感受到。作为一个人,如果活着只是为了一味地追求低灵动物的快乐,那和狗喜欢吃屎有什么差别?

难道你就不能跟你的伴侣互相忠诚地好好过日子吗?有一个幸福美满的家庭,这难道不是活着的重要意义之一吗?

有人问:我好像已经意识到不正当的性行为可能会为我带来一些麻烦了,可在此之前,我已经做了不少,有没有办法减少那可能的负面结果呢?当然有啦,自然界中的种子,种下去后,如果把上面的泥土扒开令种子暴露于空气中,它就不会发芽了。同样的,我们所种下的一切不正当的性行为的邪淫恶种,如果能当众忏悔、让它曝光、让别人知道并引以为戒,那(种子中的那些还没有来得及生长的)种子,就不会发芽、开花、结果。

有的人如果碍于脸面,无法做到当众忏悔,那么可以去向受害者道歉并祈求他(她)的原谅。

如果这点也很难做到,那就要在心里默默地道歉并祈求对方

原谅；也可以在网上发帖子忏悔，要对自己的行为深感后悔，并保证决不再犯。还要将功赎罪，比如尽量帮助所有人远离一切形式的色情淫秽信息及邪思邪见，尽量撰写、传播一些让人身心健康有正知正见的信息，只有这样，那些负面的恶的种子才能被清理干净，正面的善的种子才能发芽、开花、结果。

古话说“积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃”。只有将一切邪淫的恶的种子断绝清理后，身心清净，天清地宁，我们的福德才能积存起来。

邪淫的当下，虽然很快乐，貌似很“享受”，但是，享福即消福，福尽必祸至，祸至苦海至！

苦海无边，回头是岸。希望大家都能彻底地远离邪淫，一起来做越来越有福气的人。

正义经验：教你如何快速戒除邪淫 手淫、行善提高福德

前言：

为什么很多戒友反反复复屡戒屡破？

我觉得根本原因是还没真正的有畏惧感、没有真正的被逼入绝境。还有没认识到危害的严重性、还有觉悟不够高！最重要的一点就是福德不够！

为什么行善积德累积福德能让我们快速戒除邪淫手淫？行善积德就无形中种下善的种子，收获的肯定是善果。而且收获的肯定要比付出的多得多。就像春天种下种子，秋天收获的将是硕果累累。无论你是否相信我的说法，但是你下一秒的决定可能将决定你一生的命运！决定你一生的走向！这季的文章就是教你如何修善积德、提高福德！可以快速的改变你的命运，会让你快速的戒除邪淫手淫充满正能量！大家一定不要错过，看过之后一定要按照上面的方法去做。这样才会更快的奏效改变命运！戒除邪淫手淫！

主题：

教你如何快速戒除邪淫手淫、行善提高福德

戒邪淫要比戒除手淫的难度高出很多，它包括：手淫、意淫、看

色情片黄图、一夜情、找小姐、婚前性行为、婚外情、过度纵欲、看黄色小说、看黄帖、与别人谈论关于黄的话题、看美女等一系列邪淫形式。

戒除手淫仅仅是戒色戒邪淫首先需要做的。我们绞尽脑汁戒除手淫，却很少有人能够戒除。我们绞尽脑汁说明戒色不仅仅是戒手淫，却很少有人深刻认识到、做到戒色包括戒手淫、意淫、看色情片黄图、一夜情、找小姐、婚前性行为、婚外情、过度纵欲、看黄色小说、看黄帖、与别人谈论关于黄的话题、看美女等等。

问题究竟出在哪里？

我总结了以下五点：

第一：觉悟不够高。第二：警惕性不够强。第三：福德不够高。
第四：道德素质不够高。第五：没有彻底杜绝黄源。

这五点之间我觉得存在着相互的联系，道德高可以提升福德和觉悟、觉悟高和警惕性强也需要福德高。一些人可能不理解，这没有关系。接下来就教你如何快速戒除邪淫手淫、快速行善提高福德。

我的故事：

行善积德快速改变了我的命运。我戒除手淫一年多以后才真正觉悟，这一年虽然没有像以前手淫时那么不顺痛苦，但是不顺的事也非常之多。这算是邪淫手淫的余报吧。后来真正的觉悟了，认识到了戒色不仅仅是戒手淫。只戒手淫而不戒邪淫，那么改变命运的速度会很缓慢。一样难有好的运气。毕竟因为邪淫手淫时折损了太多福德、折损了太多福报。

为什么我会真正的觉悟了？原因就是福德提高了！现在我才知道是我帮助别人提高了我的福德，然后彻底改变了我的命运。我在戒色吧帮助他人，这一个好的开始彻底改变了我的命运。我接触到了传统文化协会、接触到了佛法。加入了传统文化协会，去做了义工。结识了社会中许多有地位的人，与他们结缘。接触的人也都充满正能量！结交了许多善缘、品德高尚的朋友。做了许多有意义的事。我不停的帮助他人、做善事、做有意义的事、这使我的福德、觉悟和智慧得到了快速的成长。在我未真正觉悟之前我还没有出季的水平，想写东西也很难写出来。想要出季那么觉悟一定要达到一定水平。

我在戒色吧帮助他人是慢慢开始做的。起初的一个发心，然后过了较长一段时间，尽我自己的力量回复戒友，然后总结了身体恢复的基本方法，起初只有五六条，然后慢慢增长。我觉得不错，能帮助到更多人就复杂粘贴。后来增长到了十四条。后来我在新浪的一个戒邪淫的博客上发现了很多好的戒色文章（这也是我的福报），然后我就全部整理成txt文档。发帖然后发给戒友们。这个行善的开始改变了我的命运，接触到了佛法、传统文化协会。然后还在传统文化协会做了一次分享，主要内容就是关于青少年手淫的危害。那时我的水平还有限。整篇文章的稿子差不多都是节选的，然后加以自己的修改。找了一些吧友的图片、还有一些危害的图片。

我之所以能快速成长的原因那就是布施！在戒色吧帮助他人，这使我的智慧越来越好，觉悟也提高了。现在的我其实也是成长阶段。

行善积德可以快速累积我们的福德、使我们更快的戒除邪淫手淫！快速的改变自己的命运！帮助别人就是帮助自己。推荐大家一本改变命运的善书：《了凡四训》。

方法篇：

很多人不知道该如何行善积德，即使是听说了“孝敬父母、帮助他人的困难、在网上或者贴吧帮助他人、传播善书善文、放生、捐款、传播正能量”可能也不知道具体该如何去做。

现在给大家一些做善事、提高福德的方法，其实网络上就是最方便行善积德的地方。

方法一：在各个贴吧（例如：魔兽世界吧、DNF吧）论坛发戒色吧好的精品帖、善文。

推荐度：★★★★★★★★

这个方法是最方便最快捷的方法，发帖后可以多顶顶（可以占一个楼层，然后不停的顶）。

一个帖子可以发到多个贴吧，一个贴吧可以发多个戒色吧的精品帖，多个帖子可以发到多个贴吧。（每个贴吧帖子标题可以改或加个符合，让标题不一样。这样就不会被百度系统删除）让更多的人受益，这就无形中传播了正能量，种下了善因，也将得到善果。我建议多发一些邪淫手淫危害的帖子，然后提一下戒色吧，可能您

的这一举动就会彻底改变一个人的一生命运。功德无量！

发帖时格式可以加一个【戒色吧】这样又宣传了戒色吧(当然这个可以不加,加了容易被删。我的建议是不加,标题可以加个转自戒色吧,或者什么也不加。然后有人回复,我们可以给他介绍戒色吧,可以发个链接。这方法最好。具体方法大家可以随机应变。您的这一举动可能真的会救很多人,功德无量!我当时就是因为一个吧友发了一个戒撸吧的链接,然后我通过戒撸吧接触到了戒色吧,虽然不记得是谁,但是内心真的很感谢他)具体发什么帖子大家可以多翻翻戒色吧精品区,例如这个帖子就不错:不要撸了,图文解说撸的害处。再例如这个帖子:在你手淫之前,先看一遍此文。再例如这个体重:手淫者贫贱一生。再例如我写的第6季:邪淫手淫对工作、学业、事业的影响。发帖的时候大家可以把标题改改。把一些东西去掉。内容的话,没用的前言也可以去掉。毕竟是推向各个贴吧。大家要记住转载要随机应变。我2楼给下载地址的274篇文章中很多都可以。新浪的一个戒邪淫博客。百度搜邪淫果报惨重,就出来了。有图文版。我空间里也有。还有像“好好活着”这样的视频也都可以发。还有把签名档改成手淫有害健康或戒色吧的签名档。这无形中又传播了正能量。

方法二:放生。

推荐度:★★★★★

诸功德中,放生第一。放生的功德很大,可迅速改变人的命运。放生就是救命。生命是宝贵的,对于任何物种来说。放生属于财布施,也属于无畏布施。财布施得财富,无畏布施得长寿。推荐大家看一篇文章《放生三年了》(能看到这个文章是有福报的人)_非常好的文章!

方法三:孝敬父母。

推荐度:★★★★★

大家一定要记住!“百善孝为先”,给父母洗脚,或给父母端洗脚水。帮忙做家务,不让父母起烦恼。不让父母操心,让父母生气,让父母能开心。在外地的话就多给父母打几个电话。这些也都是做人最基本的。能够彻底戒除邪淫手淫,帮助他人、断恶扬善、行善积德。这就是大孝!

方法四:吃素。

推荐度:★★★★★

吃素的好处非常多,我在之前的第2季和第5季也有提到。而吃素不仅仅对健康和戒色有利,同时也是救了无数条生命,还可以培养自己的慈悲心。也是很大的功德。

方法五:在网络上宣传戒色吧。

推荐度:★★★★★

现在许多论坛、贴吧充斥着色情不健康的东西。我们可以去哪里宣传戒色吧、宣传邪淫手淫有害,标题例如:【戒色吧】邪淫手淫有害健康,戒色吧改变你的命运!另外还可以在一些帖子中回复,我们可以在回复中宣传戒色吧。内容例如:你还在每天沉溺于手淫不能自拔吗?你还在诸事不顺、学业事业荒废、找不到如意眷属而感到痛苦吗?快来戒色吧。下一分钟你的命运可能将得到改变!

方法六:去传统文化论坛、寺庙做义工。

推荐度:★★★★★

这个会充实自己的生活、还可以交到很多充满着正能量的人、交到很多有地位的人。还可以遇到许多的善缘。为别人做的善事也是功德无量的。

方法七:每天布施一元钱。

推荐度:★★★★★

一次布施几十块或几百块,这发心只有一次,而每天一次发心,得到的将是更多果实。可以将钱放到一个地方,例如储钱罐。月末或者有空时买物放生、或者捐到寺庙的功德箱、印书都可以。养成良好的布施习惯,那么得到的将是更多更多。

方法八:捐款印经书、善书。

推荐度:★★★★★

这个可以找到当地的寺院的师父,让当地的师父帮忙。你的布施可能就可以度化无边的众生,功德无量。至于是印什么书好,各种佛教的经典、或者像《了凡四训》、《寿康宝鉴》这样的善书都可以。

方法九:贴戒色吧宣传单。

推荐度:★★★★★

在网吧、大学院校的厕所、公告栏等等地方贴戒色吧宣传单,

这个可能需要点打印宣传单的钱和胶的钱。救人一命胜造七级浮屠，功德无量的。

方法十：在戒色吧鼓励吧友。

推荐度：**★★★★★**

一句加油！好好坚持！千万不要破戒！可能就会让一个人没有破戒、戒色成功。鼓励他人也是种善因，得善果。要知道帮助他人就是帮助自己。

方法十一：在戒色吧或其他贴吧为别人发好的戒色资料。

推荐度：**★★★★★**

戒色吧前辈们整理好的戒色资料，这戒色资料可以是精品帖、善书、善文、案例等。你可以下载过来后。然后发帖传播，标题例如：【资源分享】274 篇戒邪淫神文+飞翔经验+戒色书籍+案例 1400 个。然后让大家留邮箱，发给大家。或是上传到百度网盘。我起初也是这么做的，要知道这个功德无量！在其他贴吧发的话，标题例如：【资源分享】教你彻底戒除邪淫手淫的方法文章！要的留邮箱！再例如：【资源分享】改变你命运的文章！戒除邪淫手淫！不来后悔！再例如：【资源分享】教你如何成为你女神的男神的方法！不来后悔！然后说明情况。让大家留邮箱，发给大家。或是上传到百度网盘。这些资料里最好可以提到戒色吧，也算为戒色吧宣传了一下。

方法十二：在戒色吧为吧友答疑解惑。

推荐度：**★★★★★**

这需要一定的资质的。如果你的水平还不够，那么可以适当的适度粘贴好的回复内容。建议不要过长。几百到一千字就可以。也可以是推荐精品帖的合集链接。但是注意不要连标题都不看一眼，然后就盲目复制粘贴。复制粘贴也是要有选择的，这个方法一定要适量。

方法十三：随缘行善。

推荐度：**★★★★★**

例如遇到有残疾人乞丐，我们可以布施一些零钱。还有例如坐公交车，给老人、小孩、孕妇、或者自己干脆就不坐，不管是谁都让座。还有大街上有垃圾我们可以随手捡起来扔到垃圾箱。日常生活中多帮助同学或同事等等。这些布施，这些事看似很小，但是

收获的却很大。

方法十四：百度知道。

推荐度：**★★★★★**

在百度知道上的医疗保健分类里的男性泌尿科、性病等。烦恼分类里的两性问题、青春期等。在这里告诉需要帮助的人手淫有害健康，可顺便提百度戒色吧，也可以私信告诉他戒色吧。

方法十五：举报黄色网址。

推荐度：**★★★★★**

举报黄色网址，您的这一举动会救了很多人，在百度上搜12321举报中心。利用这个网站就可以举报黄色网站。

方法十六：扔漂流瓶。

推荐度：**★★★★★**

每天仍6个漂流瓶，可以申请十几个小号。万一能救到一人，帮到一人那就没白扔。模板可以是：你还不知道手淫的危害吗？还在为戒不了而苦恼吗？来百度贴吧戒色吧！20万志同道合的吧友和你一起戒手淫，不做屌丝做男神！百度一下关键词戒色，进入贴吧那个就行了！

方法十七：召唤宣传。

推荐度：**★★★★★**

发帖用召唤软件召唤别的吧的吧友来戒色吧，这个方法容易引起别人反感，不过也真的可能救人，每天可能会召唤上千上万的人。会快速增长会员数。但是这个方法我不是特别推荐。我们戒色吧其实不需要这个方法。

方法十八：在空间发邪淫手淫危害的帖子。

推荐度：**★★★★★**

在空间发邪淫手淫危害的帖子然后让更多的人转载，这样看到的人也将越多。

结语：

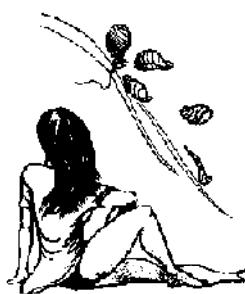
为什么会行善积德、发帖会改变你的命运，为什么会让你快速戒除邪淫手淫？因为你告诉别人有害，劝别人戒色，为了传播正能量，种善因，得到的将是善果。种的善因越多，收获的善果也将越多！福德也将越来越大！命运也将随之改变！我在第4季举过一个例子：例如你想锻炼身体，你每天找同学去锻炼，可能坚持不了

几天。但是你为同学着想每天提醒他去锻炼，你也跟着去，这样你就能每天都锻炼了。收获的还是自己。

少年们！戒色道路就由我等人为你们开辟！
最终决定权还是看你自己！加油吧！



百年人生，转眼即空。
何必贪一时之淫乐，而
受那万劫之苦刑呢？



出卖灵肉的女人，或是
自愿，或是被迫，多少
带有前世业报；唯有
善念佛，方能消
灭罪孽



嫖妓，满足了性欲，
也踏入了地狱。



人之心常起淫念，形虽
似人，心与禽兽何异！

包二奶的企业家痛心讲述：情人害人！

有哲人说，女人遇到情人，是她一生苦难的开始，那男人呢？恐怕带来的也不会是幸福。

在遵化市，有一位身家千万的老板于航，最近，在全国各地四处奔走，宣讲道德，以自己切身经历，劝告大家千万不要珍爱家庭，拒绝婚外情。

开始还以为走了桃花运

于航今年42岁，在经济发达的遵化市是一位颇有名气的企业家，他家里有一个房地产公司、一个地板采暖公司、一个热力公司。由于生意上的关系，经常出入一些娱乐场所，内面都有三陪小姐，开始于航弦绷得挺紧，不要“特殊服务”，妻子也劝告他不要到总到这些地方去，他总说，自己没事，常在河边走，就是不湿鞋。

没想到，有一天晚上，已经十点半了，于航和朋友唱完歌准备走了，陪他的那位小姐忽然悄悄地走上来拽住了他的手，于航问：“你有事啊？”小姐说：“哥啊，我已经注意你半年多了，你这人太好了，咱俩相好吧。”于航说，女孩软绵绵的手拉着自己，自己当时的心差点没从嗓子眼里蹦出来，女孩，二十来岁，自己四十多岁一个半老头子了，她还能跟自己说这种话，自我感觉我还挺有魅力，居然有人看上我了，我是不是走了桃花运了？就这一闪念，就开始慢慢地走向了那堕落的深渊。

后来给情人租了房子，家外又有了一个“家”。

人生最大的痛苦，莫过于失去自由和有两个老婆

出轨的兴奋是暂时的。一天，于航的手机放在客厅里，被太太发现了，他的手机还有发送记录功能，于航不知道删掉，一共记录着200条短信，其中150多条是发给小情人的。太太如雷轰顶：“咱们结婚十多年了，上面的任何一句话你都没跟我说过，你咋这样有才呢？”于航死扛着不承认。

夫妻俩打了第一次架，打得翻天覆地的。于航回头就给情人打电话：你以后千万别给我发短信、打电话了，有事我找你。

于航为此专门买了一个震动没有声音的手机。和太太在一块儿，从来不敢接电话，只要电话一进来，有震动的感觉了，马上就要

找个借口，不是去厕所，就是去别的房间，要不就是回公司。手机慢慢地就成了心病了，于航说，最后只要装在裤兜的手机一震动，我两腿就一块儿发颤，我都不知道手机装在哪个兜了。

于航今天说，人要干点坏事，特别是见不得人的事，就跟老鼠一样，不敢见阳光了。

太太也整天瞪眼看着于航，于航出来一会，都要打个电话问问，在太太面前接电话犯愁，在情人那里，太太打电话来更是心惊胆战。虽然手机 24 小时不离身，但是老虎还有打盹儿的时候，一次于航出门把手机落在家里，太太接了……

当晚，夫妻战争一直持续到第二天凌晨四点。妻子第二天去移动公司打出了他所有的通话清单，他有个习惯，打电话都很简短，但跟情人的通话，最短 20 分钟，最长的一个多小时，于航只好老实交代，口上承诺一定断了。

但于航并没有真断掉，而是把事情做得更加的隐蔽了，有时用公用电话或者借别人手机给情人打电话，每天骗来骗去的，有朋友请吃饭，吃两口，就得编个瞎话，跑到情人那儿去呆一会儿，然后，为了能早点回家向太太报到，还要再假装回去接着吃饭去，每天的忙碌程度，太太看管得越来越紧，夫妻战争持续不断。

于航当时悲哀地想：人生最大的痛苦真的莫过于失去自由和有两个老婆。

结发之妻的痛苦

妻子崔振英说自己想不通，自己与丈夫同甘共苦，才有了事业，丈夫却有了外遇，她整宿不睡，气得浑身乱颤。

一次情人公开挑衅，竟然把电话打到崔振英手机上：崔振英，我就要你老公！

开始崔振英因为爱面子，有苦往肚子里咽，于航还说：“我多辛苦啊，找一个红颜知己聊聊天，你咋这不理解我呢，我这刚找一个，人家三个四个五个有的是呢，我也不比别人差，我又不像人家没钱还找，我现在还有点钱呢。”

太太说：“过去咱俩从无到有，我跟你辛苦这么多年，你都把我忘了。”于航说：“我没忘，我这不没跟你离婚吗。”当时于航认为，只要不离婚，就是对太太挺好了。

持续了两年多的时间，于航白天白天装人，晚上装鬼，崔振英

老跟丈夫打架,最后受不了了,找公公婆婆哭诉了一切。

婆婆公公气得够呛,就说:他真要敢跟你离婚的话,我们就是跟他断了父子、母子关系,我们也不会要他!

父母马上把于航招回,于航到家一看,父母的眼圈都红着。挨了一顿严厉的训斥,下定了决心,这回一定和情人断了。

情人以死相要挟,我也差点丢了命。

和情人一说,情人气坏了,把家里的东西都砸了,第二天情人的朋友来电话,情人割腕自杀,送医院了……

于航吓坏了,这沾上了,甩不开了。一边是太太,不敢让她知道,情人那边呢,还得去,撒谎说出门,去情人那里一次。俩人之间两年多了,也有点感情了,一时也都好像是割舍不下。结果,开始走上了两头打架的道路,那边骗,这边也骗,那边摔,这边也摔,每天垂头丧气,血压也高了,血脂也高了,血黏也高了,吃也吃不好,睡也睡不香。于航一天到晚都在想:明天我咋说呢?那边不去又得干架了啊。

一次,于航跟太太吵完以后,一摔门扭头就走,到情人那儿以后,门一打开,枕头就扔过来了,砸个正着,然后情人指着于航鼻子就破口大骂,于航一扭头又走了。情绪低落到了极点了,开着车,把四个玻璃窗全部摇下,把音响开到最大,跟着音响喊,于航想,把自己的嗓子喊哑了,那就省事了,也不用编瞎话了。

还有一次,在一个丁字路口,于航心情沮丧到极点,开飞车发泄,在一个路口,差一点撞到一个水泥墩子上,紧急刹车,车突然一个180度的大掉头车本来头朝东的,结果头朝西了,然后又横滑了两米,差一点车毁人亡!

逃过了一劫,于航想:这样的日子必须结束,再不结束,我的命就没有了,血压那么高,血脂还特别高,而且心情极度低落,看员工不顺眼,看孩子不顺眼,看哪儿都不顺眼,每天烦、后悔末及,当初为什么要头昏找情人?想断,她又以死要挟,怎么办?

于航感觉自己已经堕落到深渊里,拔不出来了,想自杀,可是又害怕,没有勇气,后来就想:算了,干脆离婚吧,离婚了我也不可能跟情人结婚,她比我太太还凶。

写了离婚协议,太太说,“想离婚,没门儿,我还没嫌够你呢,你就想离婚!”当时于航感觉自己更痛苦了,离婚也离不了,那我只

有死路一条了。

十字关头,传统文化把我给救了

在于航极度痛苦的时候,一个朋友给他来了一个电话说,2009年5月1日在青岛海尔培训中心有一个传统文化论坛,可能能拯救他。于是于航就去了,结果听了四天的课,豁然开朗了,因为传统文化颠覆了他的人生观。

于航说,过去认为我赚了钱,只要我不害别人不坑别人,我想干什么就干什么,这实际上还是西方价值观,以自我与自利为中心的,而我们的传统文化是讲礼让,讲利他,而不是利我。反思我自己,经济条件好了之后,以自我为中心,为所欲为,结果付出的是什么啊?付出的是身体的代价,付出的是家庭幸福的代价!完全走错了,实际上《弟子规》里有一句话完全可以解释我当时的痛苦,就是“斗闹场,绝勿近”,歌厅、舞厅、洗浴都属于斗闹场,不上那地方去能碰上那小姐吗?不碰上那小姐,能有这段孽缘吗?没有这段孽缘,能有这段痛苦吗?所以这个人啊,走一步错,步步皆错啊。后来,我又看了《了凡四训》,那里边讲,要想修善、学好、当个好人、不再害别人,首先要断恶,我就想自己身上有什么恶、这恶的来源从哪儿来的?来源于歌厅,舞厅,洗浴,这些都是恶的源头。结果,这么一想,那次论坛结束以后,我就立了个誓愿,而且一直坚持到现在,坚持得非常好,歌厅、舞厅、洗浴就一次都没再去过,跟那些娱乐场所彻底断了。

痛心忏悔:对不起父母,对不起太太,对不起两个女儿。

于航说,“现在想明白了,百善孝为先,本来觉得对父母是还是有点孝心的”,但是没想到“身有伤,贻亲忧,德有伤,贻亲羞”,如果自己离婚了,街坊邻居问父母来,儿子养了情人,离婚了,父母脸往哪里搁?我家从我爷爷那辈到我父亲那辈到我这辈,三代以内的所有亲戚,没有一个离婚的。然而我差一点离婚,之所以最后没离成,是因为我找了一个好太太,她能够包容,所以才给了我一个幸福完整的家庭。父母对咱们没有什么过高的要求,只要平平安安,两口子过得安稳幸福,孩子没啥事,父母也就满足了,你说你离婚以后给他们多大打击、多给他们脸上蒙羞啊!我对不起父母对我的养育之恩啊!

对不起太太,太太和自己白手起家从一点一滴自己奋斗起来,

有许多事都不堪回首，比如我太太在生孩子的时候遭受的巨大痛苦。现在反思我自己，为什么我会变得这么禽兽不如呢？就是因为自私自利、以自我为中心、感觉自己事业上有一点点成绩了就有优越感了不知道自己姓啥了，难道这就是我骄傲的资本吗？难道这就是我背叛太太的理由吗？难道这就是让我父母蒙羞的理由吗？我感觉到自己是彻彻底底地错了，我对不起太太啊！

我也对不起孩子，传统文化说“父为子纲”，就是父亲应该是孩子的榜样，然而我这个当爸爸的怎么给自己孩子做的榜样呢？假如太太跟我离婚了，我对得起两个女儿吗？两个女儿对我非常尊重，认为世界上最好的男人就是她们的父亲，而我居然在外面搞情人养二奶，然后跟她们的妈妈离婚，孩子将会是什么感受？首先她们将会是单亲家庭，不是跟着我，就是跟着她妈，不是失去父爱，就是失去母爱，另外还将有一个深层次的隐患，她们将来会对男人失去信心，将来她们找对象，她们会想，就这么好的父亲都会出轨干那种事，男人能托付终身吗？如果她们不能够信任自己的丈夫，她们还能够一生幸福吗？也许这个阴影将笼罩她们的一生，她们一生都不会幸福，因为我的贪欲，险些害了我的两个孩子，我对不起她们！

全国四处公开作报告：现身说法

于航说，开始还以为是情人把自己害了，让我这么痛苦，但是思来想去，自己才是害人的精，人家女孩 20 多岁跑到你跟前说她喜欢你，那是她糊涂不懂事，可你四十多岁你也不懂事啊？你干的那缺德事，她的父母知道她被人包养后，人家父母还活不活啊！所以我现在感到自己特别无耻。

于航送女孩传统文化的书籍和光盘，又和她彻底地谈了一次，表明了决心：这回就是你去死，咱俩也必须得断！

在太太的鼓励和帮助下，两个人平静地把不正当的情人关系彻底断绝了。

从此于航像变了一个人。在单位里，过去对员工非常严厉，订了许多苛刻的制度，但所带来的是员工频频跳槽，现在他不仅是员工们的领导，更像是他们的兄长、老师，企业的气氛效益越来越好，于航越来越轻松。

太太也跟着学习传统文化，崔振英说：“浪子回头金不换，那个

女孩也挺不容易，我现在一点也不恨她了，原来也是我做得不够好，丈夫才会去找情人，如果多想着他点，能把搞对象时候的感觉拿出来，他还会出去搞情人吗？还会有离婚的吗？”

从此夫妻俩的恩爱甚至超过了新婚，他们陆续在全国各地做报告，当众宣讲这段痛苦的经历，已报告了40多场，教育了数以百万的人，许多人因此迷途知返，许多因出轨濒临破裂的家庭重归于好。

于航说，我一定会继续讲下去，给大家以警醒和启发，让大家明白一定要懂得孝道，珍爱婚姻，学习我们的传统文化，做有道德的人。

曾经的邪淫让我痛失爱情

作者：小黑马

以前有过一个女朋友，答应她会娶她，可是因为邪淫，看黄片，让她越来越看不起我，最后爱上了别人。最不该的是，由于受欲望的诱惑，和她发生了关系。虽然我一再挽回，只希望能再多为她做点事，可是由于被sy之毒已伤害致很深，人长相变得猥琐，甚至连思维也变得混沌，许多决定做的太让人伤心，许多事让人伤心致极。最后，事情的起因要从初三说起：初三时成绩很好，很努力，每天早起背书，背单词，晚上写题，背书看书，做家务，烧水烧饭，送饭，做农活，总之那是候的我是个极优秀的人。而她是我的邻居，我的一切，她还有她的父亲全都看在眼里，记在心里。果然！中考，我以全县第十三名的成绩的进入了最好的高中，最好的班级，这也让她父亲觉得一定要把女儿嫁给我了。

进入高中后，大家都谈论黄色信息，看那些视频，我表面上不关注这些东西，可是一个人回家之后却忍不住意淫，后来租了黄碟片，染上了sy的恶习。从此以后我的脑力不如从前，看书效率极低，算题也很慢，而且总是粗心出错，然后也有了个外号，叫做大粗心。你可知道，对一个成绩拔尖的学生来说，这是一个多大的耻辱，我的成绩就一落千丈。可是我不甘心，却又不知道问题出在哪里，只有倍加努力，别人看一小时书，我就看俩小时，课文背一次背不好，我就背十次。每天熬夜，最晚的有连续一个月2点左右睡觉。到

了高三更是如此。然而,在此期间,sy的恶习却一直都在缠绕着我。让我的百倍于别人的努力大大缩水。最后经过像末日一般的疯狂的复习做题,我以低于一本 10 分的成绩进入了一所中等大学。然而进了大学之后有了网,就更加一发不可收拾。每天就知道看黄片、打游戏,宅在宿舍里,毫不长进,可是每次回家,心灵总是莫名的空虚。每次看到父母辛苦工作大汗满身,而我的学业却又是如此的不给力,我心里好难受好难受。那时候我最大的愿望就是不再让老爸继续做那种苦力,有一次他从房子上摔下来,差点再也看不到我。我还记得那天他住在医院里给我打电话,问我最近学习怎么样。我说,爸爸,你是不是感冒了,感觉声音有点不对。老爸说没有,你在外面一定要好好学习。可是天杀的我当时却在看h打游戏。就在大三上学期,那个下着细细小雪的冬天,她出现在了我面前。那天她穿着一身粉红色的冬装,清纯的马尾,清秀洁白的脸,还有面对我时的羞涩紧张。那天她说:你可愿意和我谈恋爱,教我怎么去爱,教我幸福。

我说:我很坏诶。

她说:没事,我不怕。

我说:我成绩很差诶。

她说:没事,我看着你,你努力起来比谁都厉害。

我说:我很懒诶,天天睡到 12 点才起床。

她说:没事,我天天一早大电话给你,叫你起床。

我说:我真的很坏,我甩过好几个女生。

那天天空下着小雪,我们就在那天牵手了。她的网名叫飘雪。

从下面开始我就用雪代替她吧,而我很不起眼,就用“某”代替吧。纵然我看过了黄片,面对她却还没有过邪念。那天她说去餐厅打工,叫我去当她的护花使者。我欣然答应。然后在餐厅外等客人吃完饭之后,进去陪她一起洗碗,扫地,擦桌子的一个小头头把我当真伙计一样对我使唤来,使唤去。她看不下去了,拉着我的手向外跑,说:咱不干了,我才不想你为我受这种气。那是我第一次牵她的手,我拿出藏在摩托车里的优乐美,还是热的。她笑得很开心,喝着暖暖的奶茶,那天,我们的心都很暖,暖暖的一直走,一直走,走到了一个没人的地方,她说我们去照大头贴吧,然后对着我弯着眼睛,笑啊笑,笑啊笑。拉起照大头贴的帘子,她微微闭着眼睛,嘴

角微微上扬……我当时却也不木讷，也自然的闭上双眼轻轻的搂着她，那感觉我一生不忘。时间停了几秒，什么都已然忘记。

她说：我心跳的好厉害，你是初吻吗？

我说：当然。

她说：哈哈，那我不吃亏。

.....

那天下着小雪，细雪飘在她的乌黑的头发上，还有她那件粉红色的冬装。我们牵手一直走一直走。眼里只有对方，甚至忘了身边的老人家一直在看着我们。自从牵手以后我们的关系发展的特别快。我们自小认识，又彼此很有好感，又都是第一次恋爱，俩人的关系很快就如胶似漆，分都分不开。父母都说我们见面太频繁了，朋友们对也很惊讶，似乎两个人突然就陷入了爱河。但是，此时的我也被心中的恶魔摧残的面目全非，和她在一起，我总是很不自觉的意淫起来，拥抱的时候，手开始……亲吻的时候……，这一切让我的欲望越发的难以控制，sy也越来越频繁，整个人变得又黑又憔悴，头发干枯，掉头发掉的都能看到头皮，很久不长痘的脸上冒出了一大堆痘痘。她却依然不在乎，和她在一起的时候，别人看到都说一朵鲜花插在了牛粪上，就连她的亲戚也如此。这让我越发不自信。而此时，我们依然发生了关系。关系越来越亲密，也到了见家长的时候了。这时候，我突然想到原来她妈妈七年前出车祸，双腿瘫痪，一直卧病在床。七年前的雪还是个天真浪漫的小女生，还很胖，自那以后，她一直照顾瘫痪的妈妈，身体也瘦了下来，乍一看似乎是魔鬼般的身材，可是却没几个人知道，那是太辛苦被瘦出来的。那天我随她去到了她的家里，一个面朝喧嚣马路的破门面房里，半掩着的古旧的木窗，还有一扇破了个洞的木门，和已然翘起老高的石灰墙壁。冬天的冷风慢慢吹着，缓缓吹进木窗，吹起窗后凌乱窗帘。我缓缓走近，推开木门，忍受着淡淡的霉臭，看见了一个虚胖的中年女子半躺在床上。

“大妈，还记得我不？我是小时候邻居阿磊啊”“小磊啊，好久不见了，长这么大了。小雪呢，怎么不在，她最近特别忙，总是有同学聚会”“呵呵，大妈，是我约她出去了，我们在恋爱”“哦哦，呵呵”不久，雪也回来了，我扶起大妈，想带她出去走走，雪推来了轮椅，我自以为力量大，想抱起大妈把她抱到轮椅上。我和雪一起用力，

可是刚抱起3秒，两个脚一下子就没了力量，三个人一下子就全都重重摔倒在地。我们三人相视，苦苦地一直在笑。雪说：“咱不出去了，你想吃什么”我说：“我最爱吃番茄炒蛋”。其实我不爱吃。再然后双方家长见面了，俩家人早有交情，所以聊的特别愉快。订婚的事也快快的发展了起来。俩家人甚至都定了好日子。而我也因此肆无忌惮的开始对她的无尽的欲望，她总是尽量满足我，只是希望我不要再看黄片了，我口头上也答应了，可却还是一直看。也不那么上进了，继续着游戏和看黄片的空虚无聊的日子。这时候的我已经被sy欲折磨的已经丧失了冷静思考的能力，大脑里一片混沌，满脑子只有欲望，每天sy，忘了对她的承诺，失去了一个男人最基本的魄力，甚至丢了所有的男子气概。那天要送她去学校，她来到我家，我像往常一样向她提出无理的要求，她一直拒绝，可还是拗不过我。可是此时我突然发现，似乎是老天要把报应给我了，长期的sy让我毫无体力……之后的事就是她知道，我肯定又是看黄片了。精神的极度暴躁无法控制，我开始乱发脾气，开始对她不满，开始埋怨，开始一直偷懒不上进。感觉脑子里空空的，控制不了自己说话，一不小心就说出伤人的话。无法控制自己的行动，做什么事都，更加粗心，更加不用心，没有了任何深入思考的能力。变得好自私。由于sy加打游戏加睡懒觉，在学校的成绩已然特别的差，到了快不能毕业的地步了。这被她家人知道了。她爸妈就对我说：“如果你不能顺利毕业，和雪的事情就作罢吧。”我突然意识到，我原来也有可能会失去她，于是开始不那么放肆，开始努力挽回努力学习，因为虽然我被欲望强烈的控制着，可是内心却是真的不想失去她。但是长期的sy依然让我失去了短期内学好的能力。我的表现让她的家人越来越失望，他们有时甚至觉得这还是他们认识的小时候的我吗。12年5月20号下午13点14分，突然接到她的电话，响起的却是一个男子的声音！从此，我的生命走到了灰暗里。第一次遇到竞争者，可是以我当时的实力，已然输了……纠缠了很久，终于还是分手了，她做了她的选择，我尊重她。在这里深深的祝福她，希望她今后幸福。

今年8月底由朋友介绍来到了戒色吧，初次见到就知道找到了组织了。从9月开始正式戒色，至今未破，戒色已然成为我生命里的一部分。我愿意把我戒色获得的所有都给她，让她幸福。即

使我一辈子都这么丑都没关系，只要她幸福。戒色 70 余天来，脸色变白了好多，不再暗黑。不再掉头发，而且开始长绒毛。工作开始起步，粗心的毛病好了很多。为人也开朗了。而且精力大涨，当年的那个努力劲又回到了我身上。亲爱的，我答应你会好好照顾自己的，你也一定要好好过哦，一定要幸福哦，一定要开心哦。如果今后我还能再爱上别人，那就已经是上天给我的最大的眷顾了，如果不能，我也会好好一个人过，好好戒色，好好幸福的。

——永远爱你的小黑马

后语：

今天是光棍节，为了不让我的悲剧发生再次发生在其他人身上，为了天底下所有的光棍少点意淫，婚前性，为了戒色成功。我还想再说点什么：

那些生命还处于灰暗之中的屌丝们，站起来吧，生命的意义会因邪淫而被你遗忘殆尽。邪淫会让你自己都看不起你自己。一个人如果连自己都看不起自己，还会看得起你？谁愿意终其一生和你在一起？

今天的努力，

一：为自己成就一份好事业。

二：为家庭幸福而努力。

三：为社会贡献自己的一份力量。

四：为未来将要遇到的所有美好的人和事，还有过去的所有曾经爱你的人。让那些曾经爱过你的人因爱过而感到骄傲。

若干年后若再次遇见，还能相视而笑，说：哎呀，你最近挺好的嘛。若干年后，也许我们都有了自己的家庭，远远看到发现她胖了，她好开心。如此，我的内心就会大的宽慰。极大极大的宽慰。

诸位，远离色情。幸福人生。最后跟大家说一句，也许你不相信佛教，道教，基督教。但是有一点你不得不信，就是果报。因果报应，昨日的因，今日的果，想以后幸福，就要现在好好种善因，好好戒色吧。加油，各位都是极优秀的人，不要被色情打倒，未来光明在等着我们，我们要赶紧奔过去啊。

风月场所之恐怖,浅论 嫖妓的危害和戒除

[编者按] 嫖妓这件事会上瘾,就像吸毒一样,有了第一次,会有第二次! 智者千万莫为!! 读了很多因一时把握不住去召妓而不幸得上艾滋病的网友的帖子后,我被深深地震颤了,原来生命竟是如此的脆弱! 还有那段艾滋病检测前的窗口等待期,在这段日子里,每个当事人就象一个随时可能被拖出的囚犯一样,每日的生活如同在地狱里一般,痛苦不堪,煎熬不已!

在此提醒大家,养兵千日,用兵一时,平时请多修身养性,提高自我品德,关键时才能抵抗住诱惑,防止悲剧发生。生命脆弱,请大家慎之! 慎之!

编辑:法界众生(不妥之处,敬请诸方大德修改)

目录:

- 一、嫖妓的无穷危害:对你身心的巨大创伤
- 1、嫖妓损品德,报应极大。
- 2、娼妓的毒害和性病
- 3、艾滋病可能在向你招手,死神在向你微笑!
- 4、嫖妓对夫妻感情的伤害:你可能会失去家庭的幸福
- 二、嫖妓的罪过到底有多大? 嫒妓为什么有罪?
- 三、嫖妓的心理学分析
- 1、男人多是“探险家”
- 2、男人,你的探险是个误会!
- 3、对于绝大部分人(99.999%)来说,绝对禁止是上策。
- 四、妓女与嫖客真实的性感受:帮助你看破放下
- 五、性交真正快乐的原因:不是因为美女!
- 六、如何看破妓女的诱惑

以前我只知道侵犯别人妻女的邪淫罪过极大极大(注:如一夜情、婚外情等,邪淫一个良家妇女或女孩,不管她是否自愿,都会大幅度削减福德寿命,本来富贵变贫穷,本来平安会招来灾难,死后入地狱如箭! 智者千万莫为! 要痛戒呀!),而误认为嫖娼罪过较小,所以在心理上不能引起警惕。现在看来,真是大错特错! 其实,

嫖娼的后果也是很可怕的。古人云：莫以善小而不为，莫以恶小而为之！何况嫖娼并不是小罪。大家要提高自制力，洁身自好，不要堕落，坚拒妓女的诱惑，努力修行，今生往生西方极乐世界，跳出红火坑，做个清凉汉！阿弥陀佛！

一、嫖妓的无穷危害：对你身心的巨大创伤

1、嫖妓损品德，报应极大。

凡想通过各种升学或其他考试来改变自己命运的考生们请认真读，这非常重要。

故事 1：招妓犯淫，功名几乎被夺

周伯顺，清朝山东人。同治甲子年间，当他到省城去应考，经发榜知道已获中该科的举人后，甚为得意，即招来许多娼妓，大开宴席，欢请前来祝贺的亲朋好友又留宿娼妓，纵情恣欲的淫乐。就在他得意忘形、纵情欢乐的那一夜，家中的老子，作了一个梦：有神明在梦中告诉他说：“你儿子，中了甲子科的举人后，戊辰年即可再获进士及第。可是因他在省城中举后，竟招娼妓淫乐，犯了邪淫。虽然被淫污的对象，是人人皆可花钱买来的娼妓，但由于不知洁身自重，品行对阴德有极大的亏损，因有此过失，所以功名已被文昌帝君削去。幸你祖父生前所作的阴功积德很厚，你儿子受到祖先的余荫，如果能从此悔过向善，他那被夺的功名，仍有重新获得的希望，愿你劝戒他好自为之。”

不久周伯顺满心喜悦的从省城回来，到了家。即被他父亲责问在省城的所作所为。他以为老子可以欺瞒，乃矢口否认招妓淫乐的事。他父亲见周伯顺有过而不知很是愤怒伤心，遂把梦中神明所告之事，一一讲给他听。周伯顺听后，不禁汗流浃背，大惊失色，至此才俯首认错。于是诚惶诚恐的焚香祷神，祈求神明允他并立誓永不再犯。因为他有祖先的余德所荫，故能蒙神托梦警诫，也幸他能及时悔过，努力向善。而上天不罪悔过之人，后来果然在同治戊辰年获进士及第。

故事 2：恭敬得福，亵渎遭殃

楚国中部有一位孝廉在庙里面读书，他出入神像的面前，必定恭敬地作揖。

有一天夜晚，他的妻子梦到神明告诉她：“你先生非常尊敬我，他本没有儿子，我已为他请求天帝，得了一个儿子了！”

妻子问：“我先生有考取功名的希望吗？”

神明回答：“希望你们行善有始有终，我应当尽力请求天帝，但如果功名和禄位的名册已经定案，恐怕就不一定能奏效了。”

孝廉回家后，妻子将这件事禀告他，他说：“我只有出入时礼敬神像，并没有诚恳地祈祷其他事情！”

有一天，孝廉留妓女在庙里过夜。当天夜晚，他太太又梦到神明告诉他：“你先生亵渎神明，刚好有夜游神来考察，现在已经禀奏天帝，他的功名和子嗣都没有！”

翌日，妻子促请孝廉回家，询问他昨天夜里做了什么事，孝廉隐瞒不说，妻子就把昨晚的梦告诉孝廉，孝廉若有所失，便选择了一个吉日，聘请数位道士来祈福，没想到法会刚做完，听到台阶下有铁绳的声音，孝廉立即暴毙身亡。（《感应篇注训证》第八十九页）

俗语说：后功可以补前过，前功不可补后过。又说：终身行善，一时德亏，犹如经年打柴一日烧！皆化为无。大家千万要谨慎呀！古人说：邪淫之事，世人犯者虽一时不见恶报，然冥冥之中，有默消其福者，有阴夺其算（100天为1算）者，有削去其科名者，有死于蛇虎、刀兵、官非水旱者，更有自身暂脱而报于子孙未偿而酬于来世者。

故事三：生前风流，阴间受拘。

倓虚法师在《影尘回忆录》中说了一个饿鬼报应的故事：大少奶奶很年轻，男人又刚死过，心里正在很哀痛的时候，也很想把他（指鬼魂）招来见见面，说说话安慰一下自己的心。就是花上五六百块钱，也算不了一回事。于是就把死者的生辰八字，以及死的日期开好，一切都准备好了以后，洋人（做法者）重行登坛去做法。登坛不一会工夫，鬼就来了。来的时候，先在桌子底下哭了一顿，以后又说话。

他的女人问道：“你是某人吗？”

“是！一点不错。”

“你在阴间怎么样？”

“因为我刚死过不久，还在疏散鬼之类，未受拘禁，过几天恐怕一点名，就要受拘禁了。唉！我在世间的时候，整天花街柳巷，吃喝嫖赌，不做正经，造下这种孽，觉得对不起你。现在我已经走到了这步田地，也没办法，除非你们能做功德念经超度我。在我那

件衣服里，还有一张支票，你可以到银行取出来，家里的事，你多费心，要好好照管孩子。”

有人到那件衣服里找一找，果然在口袋里有一张支票。这时候在旁边看的人，又把他的小孩子抱来，故意让他问：“你是我父亲吧？”

“是！乖孩子，你好好听妈妈的话。”这时，鬼也哭，家里的人也哭，弄的客厅里一片哭声。尤其是他的女人，几乎哭的不成声。

《安士全书》一书中说：抱着妓女玩乐嬉戏，看起来似乎是没有什罪过啊！然而却落入了妓女的圈套之中，往往因此而败家；导致父母抛弃了这个嫖妓的儿子，亲戚也会疏远他，妻子更是憎恨他，就这样的自绝于伦常之外，丧失了自己守身如玉的志节。一旦染上了性病，遍体生了毒疮，眉毛也掉了，鼻子也烂了，甚至体无完肤啊！有一位朋友，生殖器烂掉了，他说：“这就是我一时的狂兴冲动，把持不住，落得终身腐刑，绝后伤身，我今天就是哭泣后悔，也都来不及了啊。有一位安徽人，因为染上了性病，遍体都长满毒疮，他生了一个儿子，全身赤红没有皮肤，无法养活就死了。唉！有人说：“嫖妓花的是自己的钱，并不会伤德。”这是错误的啊！谁知却和遭到冥谴的人没有两样！希望大家要切戒啊、切戒！”

《华严经》云：“邪淫之罪，能令众生堕三恶道。若生人中，得二种果报：一者妻不贞良；二者得不如意眷属。”《罪福报应经》云：“淫人妇女者，死入地狱铜柱，女卧铁床。从地狱出，常生下处，堕鸡鸭中。”

所以找“小姐”的报应或明或隐，因果规律是逃脱不了的，一时风流快意，最终受害的是自己。尤其是年轻的朋友，要时刻提醒自己，树立起坚强的心理防线，杜绝找“小姐”的念头，坚决抵制妓女的诱惑。

2、娼妓的毒害和性病。

(1) 性病并非你想象的那样容易预防和治疗！许多性病一旦得上，将是终身挥之不去的阴影。

谁说嫖妓无罪？性病即是现世现报呀！并且，一般性病虽然不如艾滋病可怕，但很难治愈（如生殖器疱疹无法治愈），极易复发，还会损害生产能力，祸及孕妇和流产和畸形）。避孕套不能预防通过身体紧密接触而传播的感染（如阴虱）。对那些既包括性器官和周

围皮肤的疾病(如性器官的各种疣和疱疹),避孕套只有限的保护作用。确保避孕套以外的部分不被性器官的分泌物污染极其困难。如单纯疱疹病毒(HSV)感染可能没有任何症状,并且具有传染性的病毒可以从人的皮肤,生殖道的任何部分和周围环境或生殖道或口腔的黏膜中存在。而尖锐湿疣可以诱发癌变。梅毒,主要的或次要的损伤更可能是传播次微生物的来源,能发生在不被避孕套覆盖的身体部位。

在网上的帖子,常有网友虽然使用安全套,但也染上性病的情况,还有1-2年也不能治愈淋病和梅毒的例子。如一位网友说:“在上年6月初,我做了几次不洁行带套。在6月中,得了非淋,到医院治疗,症状消失,化验正常。一段时间后,出现轻微症状,化验尿液为非淋复发。”网友patrick说,我的疱疹又发了,据说染会提高感染HIV的几率,那谁能告诉我这个几率是多少啊?为什么我带了避孕套都会感疱疹啊?是不是也意味着我感染了HIV啊?恐的厉害啊!而且咽喉炎都星期了,经过治疗,到现在还没有好,让我更恐了!

化名“生活多美好”的网友说:我也是明明带了套,居然查出非淋,并发前列腺炎,已经治好了几个月了,不知道怎么回事,老是感觉尿道口不舒服,而且常常腹和腰痛,去医院复查非淋又是正常的,哎呀,真是倒了八辈子的霉,一次高危就得了这么多病,我现在是后悔死了。

不少人使用避孕套之后,又感染了性病,他们埋怨说:“不是叫保险套吗?为什么我用了不保险呢?”

从医学观点来看,临床常见的性病有淋病、梅毒、非淋病性尿道炎、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、生殖器疱疹、尖锐湿疣等。医生迄今未见,避孕套有特效防止种性病的报道,特别是它对人类乳头状瘤病毒(HPV)。人类乳头瘤病毒(HPV)暂时仍属无法根治的病毒,而且容易扩散和引起癌症。因为疣疹、疱疹是由终身潜体内滤过性病毒引起的,亦可在非性行为交往中传播。在性活动中,病毒也可能通过性器官接触,如阴囊接触女方会阴、肛门一带的病损处而感染,肛交、口腔其他部位的皮肤、粘膜接触也会传染,即便使用避孕套,它也不能完全覆盖所有病损的部位。因此,其他部位的溃疡也会造成传播,何况还有肉眼看不到的水痘,也可能把病毒传给性

伴侣。当然其他非疱疹性病变也会通过这种方式传播。

另外,避孕套自身还有一定缺陷。有人研究过,戴避孕套每 27 次性生活中就有一次破裂,连同滑落、脱落的情况一起计算,失败率高达 15%。事实证明,避孕套不胜任预防性病感染的使命。根据 2001 年 7 月 20 日美国卫生和人类服务部(HHS)发布的报告,没有科学证据表明避孕套能够预防大多数性传播疾病。

所以美国医学专家考本先生说:作为一个医生,我所能开出的避免性病的最后处方,是禁欲直到结婚,并且终身和一位没有受感染性病的配偶互相保持一夫一妻关系。美国自 20 世纪 60 年代“性自由”开始流行,并推行以避孕措施为重要内容的性教育,但青少年性行为却迅速增多。80 年代每年有 100 万少女怀孕,性病流行也重,并同时开始出现艾滋病的流行。在此背景下,美国政府在全国开展禁欲教育,并且不再支持避孕,教育重点是青少年人群。“贞洁”这个久被遗忘的字眼开始重新受到珍视。五年后美国不但未婚少女怀孕率下降 2 / 3,而且艾滋病的发生率明显降低。

(2)再重点谈:避孕套可以预防性病吗?

何大一博士:没有什么事情起到百分之百的保护,根据我们艾滋病方面的研究数据发现:使用安全套的确可以接近起到百分之百的预防效果,但是不能真的完全百分之百,前提是大家要正确地使用安全套,同时使用安全套也是好的产品,我们在泰国有一项以使用安全套来预防艾滋病的活动,取得了非常好的效果,不过我要重申一点,没有什么手段是可以起到百分之百的防护作用的。

避孕套可提供一种物理屏障,避免直接接触性伴的体液或血液,可有效降低性病和艾滋病传播的危险性。但不正确使用或不坚持使用避孕套可使其预防效果大大降低临床上常有性病病人自述使用避孕套还得性病。

应该指出的是,有些性病病原体可能从阴茎、阴道以外的病损部位排出,如传播梅毒的硬下疳可以长在身体的其它部位,生殖器外的硬下疳多见于唇、舌、手指、眼睑、肛门等处。尖锐湿疣、生殖器疱疹可以自体接种,也可以长在口腔等部位,所以避孕套虽有保护作用,但也有一定的局限性。因此,医务工作者需要宣传避孕套并不是百分之百的保险。

除性交引起生殖器、肛门直肠、口腔等部位的感染外,其它与

性有关的行为如亲吻、相互手淫等也可发生口唇、眼、鼻、乳房、手指等生殖器以外部位的感染,但毕竟少见(所以要避免和妓女的亲密接触)。

(3)毒害。

健康人和娼妓性交,即使戴上安全套,如果按照中医的说法,娼妓身上的病毒之气,也会对健康人的生殖器造成毒害。这一点虽然未得到科学的证实,但一个健康人在停尸房呆的时间长了就会因为尸毒而得病,已经被验证了。

古人还有一段话,可以帮助我们看透娼妓的毒害。颜光衷曰:“少年欲窦,何所不至。譬如口腹嗜味,愈纵愈狂,力自箇制,则益淡将去矣。人谓狎妓无害,此言大误,要知娼妓贱质,勾引之意,无非欲得钱财,陷入钩饵。一中其计,极聪明人,亦被迷惑,遂至乱其心志,废其正业,破家荡产,流入匪类。设遇尸痨之妇、疮毒之妓,小则痼疾,大则丧命。余所见闻,有聋其耳者;有半身不仁者;有四肢瘫软,膝直不可屈伸者;有病久骨软如绵者;有病蜡烛泻,泻去其阳者;有痿其阳不举者;有种毒于妻,终身不育者;有毒发在喉,声哑无音者;有额上开天窗者;有烂去其鼻者;有当颏下垂若瘤者;有发鱼口下体迸裂者;有惹发在趾,渐至腰,而五脏皆见者;有惹毒于妻,生疮腋下而死者;有惹毒于妻,所生子女徐体无皮者;种种不可胜计。即良医疗治,获全性命,而毒气内伤,多致不能生有生育,而先天毒盛,往往发为异疮恶痘,以致夭折,因此覆宗绝嗣。岂惟不齿于正人,见憎于妻子而已哉!有识者其鉴之。”

3、艾滋病可能在向你招手,死神在向你微笑!(编者大胆预言:即使艾滋病被攻克,必将很快产生新的不能治愈的致命的性病!因果报应,如影随形!)

艾滋病的危害就不用说了,它是不治之症。

有人说,用安全套作保护没事的。错了!河北防疫站刘大夫说,在适宜的条件下,艾滋病毒可以穿透安全套(多么可怕!)。一位网友说:“避孕套并不能阻挡病毒入侵,所以所有的性交都叫高危。因为病毒可以穿透避孕套,从而感染。这是今天在河南省防疫站听专家说的。”

另外,即便正确使用下,在摩擦中产生压力,病毒就穿透而感染,这时避孕套并未破损。就好像中学课本上说的,钢管内装满油,

加压后油透过钢管壁渗出而钢损坏。所以科学界认为：避孕套只是避孕套，而不是安全套！但可以提高安全率，只起避孕作用，而不太起到阻碍病毒入侵的作用，当然有总比没有要好。并在避孕套的束缚下要比不带更容易造成肉眼看不见的粘膜损伤，这时在压力作用下穿过避孕套的病毒更容易造成感染，病毒是在几万倍或几十万倍显微镜下的。

坚持和正确使用避孕套能够非常有效地减少但不能完全排除HIV的传播。安全套虽然可以有效预防HIV，但其预防HIV也仅为70%-80%。绝对杜绝婚外性行为才是最有效的方法。

避孕套避孕造成失败的主要原因有破裂、滑脱、乳胶质量差、厚度与弹性、型号选择、存放时间、“老化”，甚至反复使用。在套子上涂抹含凡士林一类的矿物油，乳胶脆性增加，数十秒钟后强度下降90%，更易发生破裂。

女士要注意：艾滋病病毒较精子小2000倍以上，更易透过避孕套不易觉察的细小裂隙。艾滋病病毒感染者每毫升精液约有1千万至1亿艾滋病病毒，即使正确使用，它没有滑脱、也没有破裂，那么，从套子的根部泄出少量精液或因接触女性外阴，也会使其感染艾滋病病毒。反之，也可能因接触男性会阴部，而使男性受感染。艾滋病病毒使人们感染的通道是无数的，不论女性的阴道和外阴，还是男性的阴茎和会阴，只要有皮肤或黏膜的轻度擦伤，便会受到感染，而这种轻微的擦伤在性行为中经常发生，并且不易为人的肉眼看到。

更为可怕的是，艾滋病病人的体液内部含有大量的艾滋病病毒，随时可以感染他人。艾滋病病毒最容易侵袭口腔、直肠、阴道黏膜或其他部位皮肤上的朗罕氏细胞先在朗罕氏细胞内大量繁殖，然后再进入血液向全身扩散。因为黏膜、皮肤表面存有大量朗罕氏细胞，所以感染艾滋病病毒也会比怀孕容易得多。感染艾滋病每次性接触都可能发生，而怀孕的机会每月仅有一次，而感染了艾滋病病毒是无法补救的，失败就等于丧命。

所以，艾滋病专家朱琪教授警告说：我们正在犯美国人犯过的同样错误！过高估计避孕套的安全作用，而没有告诉青少年们：人格教育和健康家庭教育是惟一的洁身自爱，遵守性道德是预防艾滋病的根本方法。

▲反面教材：

看看《心灵家园》网站一位恐艾者的话：“我也很怕艾滋，虽然87天检验为阴，但心理压力很大，一有小小症状就和艾滋连上。我想我会每个月检一次，以六个月为限。自从发生了高危性行为后，我一直很后悔，恨自己为一时之快，使自己陷入恐慌中。所以各位，如果证实没事了，请不要再找小姐了，有人认为吸收了这次教训，下次再找小姐时，只需做足保护就没有问题。但我觉得保险套不是百分百安全，肯定会出现保险套失败的个案。虽说机会很小，但仍有机会，你也不知道倒霉之神何时看上你。不是吗？”

还有一位恐艾的朋友说：“家园里的朋友们，今天是我生命中最重要的一天，因为今天我在恐艾这条道路上终于走到了终点！回顾五个月来的心路艰辛，不禁令我泪湿衣襟！我是今年7月5号出差的时候，由于一时冲动和愚蠢，在饭店里犯了一个非常大的错误，找“小姐”！这是我今生的第一次，事后非常害怕，马上就想到，艾滋非常可怕，因为在目前的医疗条件下，他还是一种病死率几乎100%的绝症！本来在饭店里可以睡个好觉，但这一来我真的害怕了。这种恐惧是从来都没有过的，想想对自己期望很高、把心都给自己的家人，想想从小一起长大的弟弟，我的眼泪止不住的往下淌，这对我一个几乎很少掉泪的男人来说是多么痛苦的一件事，我真的很后悔呀！我自己在夜里狠抽自己的大耳光，为什么会犯下这样的滔天大错！6号我回来了，但心里很难受，真的害怕染上艾滋，于是就陷入了网络里，天天查有关艾滋的各种信息，当看到3个月才知道自己是不是会染上这种可怕的魔鬼时，心凉了，这3个月可怎么过呀！一遍一遍地看各种艾滋的症状，心里一遍一遍已身上对号入座，害怕、担心、懊恼、悔恨全都加在这么年轻的生命上，我真的产生了某些念头，要不……（编者按：自杀者的灵魂每隔几天就要重复自杀时的痛苦历程，长时间不得解脱！上天有好生之德，这是上天对自杀者不爱惜生命的惩罚！）但我想我挺住了，因为想到假如那样做的话，可能连一点机会都没有了，因为那样，你可能毁了一个幸福的家、毁了给你生命的爸爸、妈妈，毁了疼爱你的人，毁了爱你的女朋友！所以我告诉自己：挺住、坚强，这正是考验你的心理的时候，并且在那时我告诉自己：这是今生唯一的一次，以后自己绝对不再做这么愚蠢的事了！我告诉自己，绝对没下

一次了，我提醒家园里的朋友们，一次经足够了，千万不要有下一次！因为这次老天爷可能原谅我们，但下一次可就不一定再原谅你了！”

4、嫖妓对夫妻感情的伤害：你可能会失去家庭的幸福

爱是婚姻的灵魂，夫妻之间一旦感情淡漠，恒久、高质量的性生活也就无从谈起了。然而现实生活中，夫妻之间的爱情有时显那样脆弱，经不起“风吹浪打”。

调查结果显示，婚外性行为（邪淫）的杀伤力很大：如果夫妻任何一方有了婚外性行为，即使对方不知道，自己的爱情程度和在婚内的性满意可能性也会大降：如果男性有婚外性行为，他的爱情程度下降 21.6%，如果女性有婚外性行为，她的爱情程度下降 55.9%。当然，如果秘密被揭开，则一切都将面临崩溃。反之如果没有任何婚外性行为，丈夫对妻子的爱情程度就会增加 1.45 倍；而女人则会增加 2.51 倍。相比之下，女人没有男人的“海量”，她们感情更专一，敏感。实际上，此类事情发生时一定是对家人的背叛。而且这种事情不可能永远瞒下去，夫妻间亲密的关系使任何细微的变化都逃不过对方的眼睛。养成习惯寻找异性的癖好，就更是对家庭的背叛。

二、嫖妓的罪到底有多大？嫖妓为什么有罪？佛怎么说？

（一）嫖妓的罪到底有多大？

注意：以下对比是根据功过格的数据比较而来，不一定准确贴切，勉强参考一下。

1、根据明朝高僧莲池大师推荐的功过格，数学推理：嫖妓一次相当于对 1 人重疾求救不救（有能力救而不救罪，见死不救罪）；嫖妓 5 次，就等于邪淫一个良家妇女 10 次等于堕胎 1 次（杀人命 1 次）。

2、汉阳别樵居士编纂《家庭宝筏》指出：宿娼妇，狎妓，俱五十过。今之宿娼妇者，皆谓贫人甘心卖奸，必无意外之变。不知人虽极贫懦，岂无忽焉怀愤之时，万一枕席之间，其夫操刃而起，安知不身首异处乎。此事之至危者，不可不戒。世间男女之事，虽易濡染，然形格势阻，犹或禁其欲而不得肆。至若花街柳巷，皆以为风月场中，不妨任意取乐，予窃以为不然。夫优娼之辈，虽属烟花贱质，然当其幼时，父母一般爱惜，指望日后嫁一好人，永远作亲戚往来。迨

其年齿稍长，或为官粮所逼，或为宦债所凌，势穷事迫，堕入火坑，回首天涯，脱身无计。独居则泪眼愁眉，逢人则强为欢笑，即欲舍此而从良，而鸨母又从而压制之。稍有人心者，正宜深为怜惜，而人乃恣为蜂蝶，岂非与于不仁之甚者乎。

3、《冥罚淫律》说：淫一娼妓：减寿半年，染恶疾者，减寿一年，若能改悔，免去减寿；遗一子女，为兽一世，若能改悔，免为走兽。

4、《淫报启示录》说：男女苟和，金钱交易，已丧失人格，成为淫魔之徒。是造成淫风之罪人，将破坏正常的家庭体制，怎可以说是无罪！这样好色邪淫的男人到今世精神业报，而精神业报，就是因婚姻关系造成的复杂感情触礁。若不知悔过，死后，因淫业报重的关系，将转轮公猪（猪哥）、公鸡、或是淫虫之类，甚至变成妓女，过着出卖皮肉生涯。

上面有些只是一般数学理论的推断，勉强对比参考而已，其实嫖妓的罪过要大得多，对阴德有极大的亏损！否则，如果嫖妓罪小，就不会有人因为嫖妓而染上性病、艾滋病了！

（二）嫖妓为什么有罪？

1、古语上说：“纵以银钱交易，灵性难免污秽。虽无旁观耳目，暗室自感亏心。邪思既起，恶念滋生，身家丧失清白，心田毒苗生根。万世孽业从些纠缠，累劫轮回无休矣！”

2、害心术。淫念一生，种种恶念都生，以致恶行昭彰，身受恶报。

3、害阴骘。骘是定说，上天冥冥中有安定人的道理，那就是本善的性，和做人的根源。如淫乱了伦常之道，败德丧行，伤天地，灭良心，截断了阴骘之理，便会子夭孙绝，潦倒终生。

4、害名利。天地诸神，无时不随身察人善恶。若犯邪淫，天地必不能容。即是命该富贵也要被削夺，何况那没有福分而犯淫乱的人，恐将事发而祸随至。

5、害寿命。鬼神剥夺人寿命，以淫恶为最。况因好淫而欲火焚烧，精神耗损，骨髓枯竭。又或淫乱被发觉，致惊恐死，或淫欲过度致患劳瘵死，或生毒疮而致死邪淫者，必不能寿终正寝，而是死于意外的。

（三）、佛经上关于居士应该远离淫女（妓女）的重要开示。

1、《优婆塞戒经·受戒品》第十四：复应语言，善男子，受优婆塞

戒,有五处所不游,屠儿、淫女、酒肆、国王、旃陀罗舍。如是五处汝能离不,若言能者,复应善男子,受优婆塞戒。复有五事所不应作。一者不卖生命。二者不卖刀剑。三者不卖毒药。四者不得沽酒。五者不得压油。

2、善生经(后秦佛陀耶舍、竺佛念译):掷博群饮酒,共同他淫女,玩习卑鄙行,如月向于晦。行恶能受恶,与恶友同事,今世及后世,终始无所获。

3、大智度论:邪淫者,若女人为父母兄弟姊妹夫主儿子世间法王法守护,若犯者是名邪淫。若有虽不守护以法为守。云何法守,一切出家女人在家,受一日戒,是名法守。若以力、若以财、若诳诱、若自有妻、受戒、有娠乳儿,非道。如是犯者名为邪淫。如是种种乃至以华鬘与淫女为要,如是犯者名为邪淫。

4、《法华经》中所说:“诸淫女等,尽勿亲近。”

5、发起菩萨殊胜志乐经:“是名众务过,是人多爱染;往来淫女家,如鸟入樊笼。”“不依契经,不依戒律,犹如倡妓(约指歌舞女子),戏弄之法。”

6、大般涅槃经:“若遇淫女,慎莫亲爱,若亲爱者,丧身殒命及以财宝。”“出入游行不净之处,所谓沽酒、淫女、博奕,如是之人我今不听在比丘中。”“云,譬如愚人与淫女通,而彼淫女巧作种种谄媚现亲,悉夺是人所有钱财,钱财既尽便复驱逐,爱之淫女亦复如是。愚人无智与之交通,而是爱女夺其所有一切善法既尽驱逐令堕三恶道中,唯除菩萨,是名淫女。”

7、佛说长寿灭罪护诸童子陀罗尼经:复次文殊,我灭度后,浊恶世时,一切众生,或奉王敕,或父母教,而于他国及险道处,以商为业,求诸珍宝,为财利故,我慢贡高,围棋六簾,樗蒲投壶,亲近淫女,交恶知识,不用王敕,及父母诫,嗜酒耽淫,丧身殒命。

8、瑜伽二十二卷四页云:云何名为所行圆满?谓诸苾刍,略有五种非所行处。何等为五?一、唱令家,二、淫女家,三、酤酒家,四、国王家,五、旃荼罗羯耻那家。若于如是如来所制非所行处,能善远离。于余无罪所有行处,知时而行。如是名为所行圆满。

三、嫖娼的心理学分析

(一)、男人是“探险家”

许多人嫖妓可能出于好奇、刺激或是自身认知的迷误,如果了

解了自身的心理活动特点，也许对于我们战胜妓女的诱惑，会有一些有益的帮助。

很多女性对光顾妓院的男人感到非常厌恶。让她们最感到困惑不解的就是：为什么男人对与素不相知的女人发生性关系一事毫无排斥感，而且为此不惜花费金钱不觉得有什么可耻。女性很难了解或体会到男性对性方面的好奇心及其欲望的强烈程度，它已远远超出女性的想像范围。

简单地说，在性涉猎中，男人是“探险家”。探险家为好奇心及欲望所驱使，踏上前所未知充满艰辛的世界。男人对待性的态度与之相近，对于未知的女性，是抱着强烈的好奇心，即使要冒一定的风险，也乐于挑战。相反，对早已熟知的、毫无新奇感的女性，他们则产生不了探险的冲动。男人与同一女性（女性第三者要注意了！）发生数次关系后，就会逐渐产生厌倦心理，随后便将注意力转移到陌生的异性身上去。雄性动物就像探险家一样，对尚是未知世界的女性的躯体抱着强烈的渴望，希望探明其内在的奥秘。这种欲望促使他去观察了解他所不知道的，去触摸他所不曾接触过的女性。这正是男人的兽性！

总而言之，男性总想通过观赏、抚摸甚至是进入对方身体等手段来满足自己的性好奇心。这种强烈的性好奇心同爱情分属两个领域，两者之间没有必然的联系。男性强烈的性要求，早已作为一种本能贮存在其遗传基因内了。这是无量劫以来的一种无明的贪欲和业力。

另外，弗洛伊德在《爱情心理学》上说：“所尊重的女人，性行为总是受到威胁，只有在对较低级的性对象时，他才能行动自如，为所欲为。当然，造成这个现也还有另一半成分参与，那就是，他不愿意向他所敬重的女人要求不合理礼俗的（错乱的）的性满足。只有当他全心全意地纵情享受，他的性欲才能完全满足，比方说，他去找一些不高贵的性对象，一个较不道德的女人，对这样的女人他才不会产生道德的焦虑，而她对他的生活一无所悉，就无法批评他了。虽然他柔情、思念，全都系属他处，他却只能对这样的女人奉献他的性能力。社会地位高的男人，常会包养一个低阶级的女人来做永久情妇，甚或娶来做太太，很可能的，这也只是同样地基于需要一个低阶级的性对象，以便自己从心理上，能得到完全的满

足。”

所以说,那股只有强大业力之冲动的淫欲心念,是没有什么道理可讲的,也没有为什么,因为这是多生多世贪爱无明的根本业,没有原因,只有力量。当您的心跟着情欲走的时候,它已占满了您的心,又当您回过神来之后(清醒),往往已犯了性侵害罪,或非礼对方了,这就是情色贪欲可怕之处。所以我们要从平时的小地方,就要注意!在不起眼的地方,我们的言行更应注意,要作到“慎独”。

(二)、男人,你的探险是个误会!看见美女,你就想到进入和“探险”,可能由于两个误会。

1、你以为美丽的食品包装里面,总会有不同的特别的“美味”,诱惑着你去“品尝”。其实,味道是一样的(生殖器皮肤神经细胞接触的感觉是一样的),至少大同小异!迎接快感来临的那种期待的感觉是一样的;射精之前的紧憋的感觉是一样的;射出的那一瞬间决堤的感觉是一样的;射完之后厌倦的感觉也是一样的……你被想像欺骗了。

索达吉堪布说:一切妇女的不净身内,稠密交会处并无好坏差别,而其外表容貌姿色也是他人所共享用的,所以你贪著美女干什么呢?若能于丑女遮止贪欲,也理应遮止对美女的贪爱。愚人认为对美女生起贪爱,是理所当然的事,而分析之下,这唯是分别迷执生起的妄念。不论世间什么样的凡夫女人,她们的身体从外到里都相同,皮肉筋骨里盛满了血脉、粪便,全身上下孔穴往外流泄着不净物。自心迷乱颠倒的男人,与女人不净身之稠密交合时,并不会因女人的美丑好坏而有差异,从不净行中获得的触受满足也不会有差别,如是贪爱美女厌恶丑女究竟有何理由呢?如果说是因为美女外表的姿色非常艳丽,所以见而生贪,那么你应仅凭赏便可得到满足快乐,而美女外表的姿色,是任何有眼根的有情可以共赏的,不必要贪求,也不存在可贪之处。如果这些外表的姿色,真的存在可贪爱之处,猪狗在受用这些美色时,又为何不生贪爱呢?或者那些美女刚刚死去,那时美色如故,人们又为何不生贪心呢?!

2、美女激发了你原始的性欲,似乎可以理解为:接触欲、探险欲、征服欲和占有欲。最隐秘处如同登山活动中的顶峰一样,最具有探险价值。

(1)接触欲:你以为有了肌肤之亲,便占有了,这仅仅是你的一厢情愿。其实错了,在妓女那里,这仅仅是简单的插入和抽动,仅此而已。妓女并没有觉得被你占有,你不要自欺欺人!假如你握过美人的手,为什么不认为占有了她的手呢?

(2)探险欲:这是一种什么地方呀?你居然要探险?这里有淋病、疱疹、梅毒等病毒,甚至还有艾滋病毒,所谓“公共厕所”者,至秽至贱至淫之处,一片腥臭。何况许多嫖客已经涉足过,你何必再趟一道浑水呢?清白的君子一定不会做此下流之事。

(3)征服欲和占有欲:你征服了吗?常常有人询问登山爱好者,登上山顶后是不是觉得征服了这座高山?回答是:登上山顶后,你不能永远呆在山顶上(占有它),下山后,风雪会很快将你的一切登山痕迹掩埋掉,什么都没有;在山脚下,你依然要仰望它的山顶!这能叫征服吗?

事实上,对于美女,你曾拥有的只是:一个已经消逝的短暂的快感过程,仅此而已!而这个过程是无常的,是空的,你看不见又摸不着,你甚至无法详细地回忆,你怎么去占有它?登山是正大光明的事,成功的登山者当然会有一种战胜自我的幸福感!而嫖妓这种龌龊的事不会使你有幸福感和征服感,只能是空虚和遗憾。如一个嫖客说:我突然觉得好失落,我得到了什么,爱?屁话!肉体?明天她就会躺在别人的怀里,我算得到了吗,我不知道。第二天,我怀着极其复杂的心情给了钱跨出了大门。走在马路上,我似乎都不相信昨天发生的事情。我并没有觉得很满足,相反却觉得更加的迷茫和空虚。我突然觉得我原来是想用肉体的宣泄抹去记忆,用原始的快感驱去心灵的寂寞,但我错了,我真正需要的东西我一点也没得到。我都干了些什么?我很想给自己一耳光!

(三)、对于绝大部分人(99.999%)来说,绝对禁止肯定是上上策。

1、古代大禹治水采用“疏导”的办法,对于性欲并不适用此法。因为,我们很难找到并能正确操作的“疏导”方法。相反,性欲实际上永远不可能得到真正的满足,在性行为发生后的数小时甚至数分钟之后,性行为的欲望有可能产生,所以欲火是不能用性行为来扑灭的。一个人性行为越多,性要求也越大;性行为越少,性要求就越少。

2、一位居士说：“当知色欲一关是我等修行人最难断的烦恼，因为它属于“贪”这一习气，其他的烦恼犹如布沾了土，抖一抖就能去除。但“贪”这一烦恼就像油，不是轻易可去。古大德尤其把色欲比做口渴之人饮咸水，那是愈饮愈渴，所以断不能指望其物极必反也。古人常喻此为无底深渊，无大毅力，非大丈夫不能出离。”原始佛教中，必修到阿那含果才断除了贪欲。

索达吉堪布所著《中观四百论广释句义明镜论》中说：因为贪欲病不可能用享受美景这种药方治好，它的根源在众生内心的无明颠倒邪执，心病还得“心药”医。贪爱五欲享受者，时刻沉浸于欲乐受用之中，他不但不会得到满足，而离开贪爱的欲乐境，反而在不断地享受中，贪欲习气会得到串习增长，欲望会越来越强烈。享受欲乐的过程，其实就是增长贪欲的过程，因而由此不可能有满足。月称菩萨以譬喻说：“水不可能用水来去掉，火不可能用火来烧尽，同样，人们的欲望不可受美境而断除。”

月称菩萨还说：猛火中加薪，火焰会更加盛燃；同样，贪欲者得到欲乐受用，贪欲之火会更加炽盛。堪布阿琼将此颂解释成：贪爱女人者，越享用女人，越会增长欲望，永远不会因满足而离开贪欲。

3、有人可能会说：“有些大德居士学佛之前也曾经犯过纵欲的错误，但他们最后都看破放下了，走上了真正的修行之路。我也想……”错了！

(1)首先，你要反省自己有没有深厚的福德智慧和善根？恐怕阎王爷不会给你时间那样做！

(2)凡夫俗子不可能战胜色欲。纪昀《阅微草堂笔记》中记载：吴地的和尚慧贞说：浙江有一个和尚，立志修行成佛，志向坚定，刻苦修炼，从来没有两肋靠着席子躺下睡觉。有一天晚上，有个美女在窗口窥视，和尚心里明白，这是妖魔到了。但装得好像没有看到没听到一样。那女子千方百计诱惑，也靠近不了和尚所坐的蒲团。此后每天晚上都来，也终究不能使和尚起一丝欲念。女子的伎俩用尽了，于是远远地对和尚说：“师父坚守自己的意念能力到了这种地步，我确实应该抛弃妄想了。不过，您还只是佛教所说的“忉利天”这一层境界中的人物，但一旦靠近我，就会损坏自己的道行，所以怕我就像怕虎狼一样。即使您进一步努力修行，得以达到非非想天”，也不过只能做到女人柔软的肌肤靠着自己的身体，就像

抱着冰雪；美女娇媚的姿态呈现在眼前，就像见到的灰尘而已，还是不能摆脱贫色相。如果您的心灵达到了“四禅天”，则能觉察不到任何外在物像的影响，像花自然映照在镜子里，镜子并不知道有花，月亮自然映照在水中，水也不知道有月亮，这就摆脱贫色相了。再进一步达到“菩萨地”，则花也无所谓花，镜子也无所谓镜子，月亮也无所谓月亮，水也无所谓水，没有颜色也没有物象，也无所谓离不离，这便是佛的自在神通，进入一种不可思议的神妙境界了。您如果能让我亲近一下，而本心不受影响，则我将一心一意敬服您，就像当初妖女摩登伽敬服佛的大弟子阿难一样，再也不来干扰您了。”和尚揣度(自以为)自己道行法力足以战胜魔女的诱惑，于是很轻松地答应了。那女子偎依在和尚怀中，百般抚摸挑逗，这和尚终于控制不住欲念，与她发生了性关系，损坏了自己多年清净修行之身。事后悔恨不已，结果在苦恼悲愤中死去。这种能经受考验的几乎是只有圣人才能做到，大贤人以下的人都做不到。这和尚一下子中了魔女的激将法，便开门把强盗请进来。天下凡以为自己能做到什么，于是就去做人们不敢做的事，结果惨败的，都是属于这个和尚一类的人，可惜呀。

这个故事告诉我们：美女的诱惑，凡夫俗子是不可能战胜的；没有人能学成柳下惠！漂亮的美女照片放在你的面前，你还会欢喜动心呀，你什么时候看破过呢！

(3)其次，无始劫以来，我们肯定曾经百生、千生、万生至无数生为男子，曾经无数次得到与无数的美女纵欲后的满足，事实证明我们依然没有看破和解脱，我在生死大海中轮回不已，烦恼不已，痛苦不已。纵欲只能让你得到暂时的满足，如同渴饮盐水，短则几个星期或者几个月，长则一年或几年，那原始的纵欲的欲望定会从头再来。想想吧，你多次浏览色情网站，每次都感到满足后的空虚，下次如果意志不坚强，你还会去看。纵欲更是如此！古代的很多无道昏君及西门庆等人荒淫无耻，至死也不觉悟，可见纵欲是不会解脱的。“古今多少老嫖客，贫困潦倒花柳间。”“野火烧不尽，春风吹又生！”野草如性欲，野火如纵欲，纵欲后表面上得到了满足，但没有除去根本(草根)，在适当的条件和机会下，性欲如青草还会勃勃而生，破土而出。你只有强忍、坚忍、狠忍、一忍再忍！

(4)纵欲会大大提高你得性病、艾滋病的概率！也会增加你大

量的、很难洗刷的罪业、恶业！假设，你浏览色情网站或色情光盘，需要 30 次你才会感到有点乏味（事实上数字往往要高），那么你嫖妓需要多少次？很可能会高于这个数字，因为它更刺激！但我们宁愿保守估计，给它打折：15 次。15 次意味着什么？意味着邪淫 3 位良家女子，罪业如山呀！

（5）、得到暂时的满足或者见到妓女不再兴奋，并不等于看破放下！暂时的满足，不再对这种刺激兴奋时，有人以为战胜了这种诱惑。其实错了。如果你真的看破了美色，你还会对美女怦然心动吗？（事实上你骨子里还是喜欢美女呀！）你并没有真正的解脱色欲！暂时的满足，甚至厌烦，没有任何积极意义！机缘汇合时，旧病复发！如果意志不坚定，你肯定还会犯错误。因为你没有除掉病根呀！要注意，所谓的看破放下正是你心魔纵欲的可耻借口！

暂时的满足，当你对妓女性刺激不再兴奋时，表明你的性刺激阈值升高了，神经已经适应了这种性刺激，不再特别兴奋，它在等待你更强烈的性刺激！可能意味着赌更大的刺激和诱惑深渊堕落下去！当机缘汇合时，你可能会有无耻的、罪过极大的一夜情、婚外恋！

心理学专家朱建军指出：如同吸毒一样，对性的需求一旦上瘾，就需要不停刺激，需求也会越来越多，可能产生越来越怪异的行为，否则就感觉不到刺激，同行虐待、强奸、乱伦等就可能产生。

（6）、有人说，只有实践后才能真正地了解。世界上的事情很多，你都去实践吗？你怎么不敢去实践杀人？不敢去实践抢劫？你怎么不去实践跳油锅、上刀山？执意要去实践的话，就要勇敢地承担果报，损福折寿之后，就让地狱之火猛烈地烧烤你吧！

四、妓女与嫖客真实的性感受—帮助你看破放下。

1、小姐的麻木感受。

在妓女和嫖客之间几乎不可能有真正的好感，嫖客是以一个性欲的买主身份出现，在这里，大多数情况下嫖客对于作为人的娼妓来说丝毫不感兴趣。一位小姐在她的网络自白中说：“我一天接一天地过着，没有欲望，也没有不满，我如同是一具行尸走肉，天天除了睡觉就是陪客人，要不就是逛街买一大堆的衣服与化妆品，除此以外，我几乎不出去。”

《当代中国性产业调查》一书说，其实，小姐在做生意的时候，

一切都是假装的，而且必须是假装的，否则她就无法坚持做下去。小姐必须把职业行为与自己的人品开，把上班与下班严格分开。否则，她也无法做下去。这，并不是小姐在骗人，而是有些客人太不成熟了。他们企图把纯粹的钱与肉的交易，打扮成一般男女性关系。否则，他们的心理就可能承受不了。或者，这样的客人是过于狂妄了。他们不仅想购买小姐的身体，还试图购买她的人格与灵魂。这，注定是要失败的，哪怕把她包为“二奶”也罢。笔者也没有听到一个小姐说这样的生活有什么乐。她们最普遍的感觉，让mei姐说出来了，就是一个字：淡……

《中侦网讯·另类调查》中说，(1)她们其实都不再看重自己的纯洁，有的女人就说纯洁值什么呢？女人值钱的说白了，就是女人的肉。

(2) 和女人谈性其实不是一个不能启齿的问题，不过所不同的是即使是在风月场的女人，她们所感受到的仅仅是性器官的接触和插入的动作，对于什么是情欲和没有多少知识。和这些卖淫的女子交谈时，她们最不接受的就是直言性交这个词，她们说不出口的就是这两个字。

(3) 卖淫这样的非婚姻的情爱和性欲又有多少男女之间的真情呢？享乐、性交—金钱、享受然后再次重复性交的场面，然后就仅仅剩下生物本能的东西，所以被现代的文明社会所不齿。

从事性服务者，大多数人的心理和身体都处于压抑中。对此，美国性学大师马斯特博士曾经做过一个试验，研究娼妓在交易中的生理反应。试验的预期推测是娼妓和普通妇女的生理反应相差不多。结果令研究人员大出所料的是，跟不从事卖淫活动的普通妇女不同，卖淫女的性器官由于长期处于充血状态而无法在交易的过程中兴奋起来。而在对卖淫女的个案调查中，当问到交易时的感觉的时候，大多数的回答是“烦”“无动于衷”“只好忍着”。即使有些表现得很兴奋的，也只是说这戏。

也许有的嫖客会说，妓女可能也有性快感呀。不错，有可能。但这取决于特定的时间和环境。这种情况是极少的。然而，妓女有性快感又能怎么样？久经暴风骤雨，你还会有关初的战栗和震颤吗？没有！妓女们经历的太多了，她们早已习惯，麻木得视为平常事。“快感已成寻常事，事如春梦了无痕”。转眼即空，转瞬即

忘！她们唯一关心的是：你的money！

2、嫖客的感受。

有一个忏悔的嫖客在他的网络文章说：“我知道这座城市里有几处地下红灯区，几年前我也曾光顾过那里，那里的女人有两种，一是你喜欢的，二是你不喜欢的。先说和前者，当你面对她的麻木和机械时，你就很感扫兴和遗憾，当你面对她的风情万种与柔情似水时，你就会因为她是一个妓女而感到更大的扫兴和遗憾（虚假的东西总是让人扫兴！）；然而和后者，一定还是扫兴和遗憾！另一个嫖客说，嫖妓时候的感觉，开始的时候兴奋，结束的时候后悔。那么，有的嫖客为什么还会上瘾呢？因为他们丧失了人的良心和羞耻心，已经沦为欲望的奴隶，只有低级动物放纵的肉体的本能快感！一头猪，卧在夏日的泥泞中为什么会感到快乐呢？因为，他不是人！”

五、性交真正快乐的原因：不是因为美女！

世人共谓与女人相合，即有安乐生起，以此而认为女人是唯一的乐因，应该贪爱。然而这只是不明事理的愚痴妄计，事实上与女人交合中所得到的乐受，其生起非是女人，而是心相续中的贪欲习气与非理作意。女人只是此中无足轻重的一个助缘，如果没有非理作意的主因，则绝不会有这种迷惑的乐受生起。从推理上言，如果没有非理作意贪欲习气，那么对本来不净的女身，本来无实的虚幻感受等等，又怎么会有颠倒贪执呢？实际上观察，如修成了不净观的行者，即使接触女人，也只会有厌恶苦受，而不会有乐受。大疏中说有些持戒圆满清净者，恒时摄心不散，虽然有女人与他相合，而他并无乐受。在律藏中，也记载着一些类似的公案，如未生怨王对阿罗汉莲花色比丘尼施以强暴不净行，而莲花色比丘尼当时非常痛苦，并无乐受，以此佛说她未失悔根本戒等。如上以比量现量观察，完全可以了知，非理作意与贪欲习气才是生起不净行乐受的主因。

譬如说，以前一个人想让身体轻爽，便叫仆人准备了火、水、澡盆、毛巾、涂身油等洗澡的用品，全部准备好之后，他认为涂上油身体便会舒服，便只要了涂身油。同样，愚人不知相合之乐，是依众多因缘而生，只执着为其中的女人。月称论师说：“智者应了知，具众因缘后，繁生彼安乐，愚者不了知，执一非应理。”有智者当知，自

相续中的非理作意会导致对女人的颠倒执着,不愿受蒙蔽者,当力断此恶分别念。

下面是一位网友的报告,可以帮助我们从另一侧面进一步理解上面的话:

非常惭愧,我曾经不幸染上手淫的恶习,反复几次,后来认识到手淫快感是人的生理本能,在修行证果之前,不可能战胜它,于是偷心尽死,断了这一恶习。在佛菩萨、各位师兄忏悔! 阿弥陀佛!

近来,我又有新的感受。因为,在体检时,医生要求做精液检查。怎么取呢? 就是在洗手间通过手淫方式取得检查载体。然而,奇怪的是,这样的手淫并不觉得多么快感! 反而很平常、很乏味! 为什么? 我思维,毫无差别的本质相同的刺激行为方式,感受却不同,就因为一种是偷偷摸摸的,另一种是被允许的! 进而分析,谁是幕后指使者? 是妄心。妄心产生的妄念,对两种情况产生不同的认知和反应:偷偷摸摸的方式引起神经更强的刺激,更加兴奋,更有快感! 反之,允许的行为只有较弱的刺激,较弱的兴奋,较弱的快感! 为何如此? 人的业力使然。可见,刺激行为方式没有差别,差别在于妄心的参与、影响处理,它的活动使我们抵御不了生理快感的诱惑。实质上,这种诱惑本身就是妄念创造的并用来欺骗我们的,妄念才是罪魁祸首呀! 推而广之,嫖客和妓女性交,实质上与自己的妻子性交毫无差别,在于妓女的违法性、新鲜感等等,通过妄心的参与、影响处理,产生了更大的刺激、更大的兴奋和更大的快感(盲目的自我感觉)。但事实上,两种性交刺激无差别,妄念为人们创造了虚假的快感,人们再一次受到了妄念的欺骗! 同理,和美女性交难道会有不同情况吗? 事实上,本质相同! 君不见,娶了美女做老婆的男人,天长日久,也会感到性生活的无味吗。这里面,还是妄念在起作用。见到美女,妄心就来参与、影响和处理,引起神经更强的刺激,更加兴奋,更有快感。任何庄严美丽的事物都会引起人类心灵的震颤,这也是贪欲本能和业力呀。随着时间的推移,妄念认可度降低,也就变得平淡乏味了。

总之,我要说的是,做事情要透过表像看本质,射人先射马,擒贼先擒王! 不要再执著于美女了,看破她,放下她! 美女本无罪,罪在我们自己的妄心。治病要治本,不要治标。制服妄念,才是根

本！否则，我们来生如果变成动物，母狗也会成为我们眼中的美人！

六、如何看破妓女的诱惑

可以先用“不净观”作心理锻炼，观察妓女或引起你淫欲的人体的五种不干净的地方。经过这样的心理建设后，你就有可能具备抵御诱惑的能力。

1. 不净观：妓女的诱惑本质上是女性肉体的诱惑，而美女的身体本质上是什么呢？民国时期的高僧印光大师还曾作过详细的开示：不净者，美貌动人，只外面一层薄皮尔。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。华瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异华瓶。皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮裹之种种秽物，漫起妄想乎哉？苟不战兢干惕，痛除此习，则唯见其姿质美丽，致爱箭入骨，不能自拔。平素如此，欲其没后不入女腹，不可得也。入人女腹犹可，入畜女腹，则将奈何？试一思及，心神惊怖。然欲于见境不起染心，须于未见境时，常作上三种想，则见不随境转。否则纵不见境，意地仍复缠绵，终被淫欲习气所缚。固宜认真涤除恶业习气，方可有自由分。

当代密宗大德晋美彭措大法王开示说：“我们所贪执的人身，本来是大便小便、脓血、鼻涕以及各种小虫等不净物构成，对于这一点，我们可以现量见到。一旦见这些不净物排泄出体外时，都不会产生起愉悦的心情。实际上人的身体就是一个装满各种污秽不净物的肉皮口袋，既然当我们见到一块普通粪便时也不会产感觉，那我们怎么会对充满一大堆不净粪的身体生起贪染之心呢？”

对于你所贪爱的人，假如他身体的一部分残缺以后，你是否还会像原来一样喜欢他呢？如你所贪执的这个男人或女人的鼻子没有了，或者是眼睛、耳朵没有了，见他都是不会生欢喜心的，至于由各种不净物聚合成为一体的这个人身，我们为什么还对它产生欢喜心呢？根本就不存在产生欢心的对境。

作为人身的五蕴本来是无有任何实义，五蕴聚合也无稍许实义，并且它还是三大痛苦的本性，是刹那生灭的法犹如闪电。若详细观察后，就会知道轮回一切诸法皆是苦的本性、空的本性，并无任何东西值得贪恋。从身体的五蕴乃至器情世界中的一切本无可

贪之处，但凡夫因分别念以为外境实有存在，就这样将自心束缚了，自他都带来巨大难忍的痛苦。本来不净以为清净，本来痛苦当作安乐，本来无常执为常有，如此给今生来世带来无尽的痛苦。”

2、《阿含经》告诉的方法：观欲念从何而生？

这是一种通过观察自己内心念头来修心的方法，是一种非常有力的心理建设。

一位修心者以不净观平息情欲，想着想着，突然警觉到，只是一味向外观察，为什么不追察自己的情欲是怎样产生的呢？于是发现，情欲，是从想产生的！想，就算想象，是根据过去经验的对比，所形成的推测与认知，是五蕴中的想蕴！可以说，已经触及到佛陀所证悟的精髓了！阳焰，是在高温下，由空气的急速对流所产生的景象，这种景象就好像有许多野马奔腾一样，与沙漠中发生的海市蜃楼一样，皆是虚幻！他们让人感觉很真实，但现象的背后并不存在真实的东西！如果注意到只是这样不实在的组合，贪爱，就开始被击退了！情欲得以平息，在外，可以用不净观，将注意力摆在实际不美好的地方，并且扩大这种注意力！在内，这种注意力还可以中断内心美丽而不实在的想像与编织。欲念，主要是起源于想，应当从消除想念下手，来作解决。要时刻守护心念，随时随地提醒自己，如实处理从感觉器官接受进来的信息，不要渗入贪欲，以避免增加自己的回味和想象。心净则一切净！《太上感应篇》说，见他色美，起心私之，是有罪的。是说到根本了！所以平息欲念的有效方法，就是首先通过不净观分析：到底美在哪里呢？最后会发现根本找不到答案；再通过观心法分析：我的欲念又从何而生呢？观察自己的身心“悉属无常”，我们会发觉自己的心念是恒变的，我们没有什么可以永远拥有，这样我们才能保持不执著的优秀心态！

3、以“仁心”代替“淫心”

(1)看见漂亮的的女人，可以观想：无量劫以来，我也作过很多世的漂亮女人，美丽原来使我执着于世间的纠葛，失去了走进伟大佛法的机会，害的我现今还在轮转啊！看看，这个女孩又在走我原来的道路了，真是极度痛苦遗憾的事情！我要同情她，悲怜她才对啊。

(2)有一句《华严经》上的话：化欲海为悲海。也就是说，把你心中自私自利的欲望，转成利他利人的慈悲。欲望就是想要满足自己，慈悲则是想要满足他人。当我有欲望时，我们要想到众生的

痛苦、困难、悲伤和无奈，想到要如何的去帮助他们，使他们得到解脱。这样想时，心中的欲望就会逐渐的淡化了。久而久之你就可以轻松的控制自己的欲念了。

(3)祖师说：观老者如母；长者如姊；少者如女。己所不欲，勿施于人。你会愿意自己的姐妹、女儿、妻子等亲人堕入娼门、受人蹂躏吗？肯定不愿意！所以仁慈的君子不会干这样的下贱事呀。

4、戒邪淫十三法（选自台湾佛教论坛）

介绍 13 种最适合现代人的方法。平时选最适合自己的常作心理练习，在关键时会使自己警醒，从而躲过危险，抵御住诱惑，保护好自己。

一、念惧恶法：万恶淫为首，邪淫乃犯深重罪恶，而且邪淫恶业，缠累多世，不易消除，故不可邪淫。

二、念地狱法：邪淫障碍光明心，乃堕入地狱、恶鬼、畜牲三恶道受苦受难的原因，故不可邪淫。

三、念前途法：邪淫最损阴德，容易折减福寿禄，导致前途暗淡，为前途计，绝不可邪淫。

四、念身病法：邪淫会招来许多可怕孽病，例如艾滋病、梅毒、疹毒、疮瘤毒等，一旦缠身，难救可怕，故不可邪淫。

五、念报应法：经营色情行业或身犯奸淫，会危害别人的名节生命身体，乃受冤魂惨烈附身、及地狱严刑报应。故绝对不可经营淫业，绝不可身犯奸淫。

六、立即说“不要”法：出门在外，尽量把握时间，提前回家。如果不得已，投宿饭店、旅舍、宾馆时，一定要拒绝应召小姐，必须毫不迟疑的、立刻的说不要，以免一念之差，害自己败德丧行、痛悔终身。

七、不近不入避开法：大家都知道妓院是色情场所，故能告诫子女远离莫近。但是现今社会却到处充斥著挂羊头卖狗肉的变相色情行业，这些行业名目相当多，做家长的不可不知、青年男女更不可不知。举凡如有色情活动的美容院、按摩院、洗脚房，休闲中心、舞厅、酒家、KTV、卡拉OK 等，以上场所，除非确定是单纯正当营业否则这些场所都满布色情陷阱，读者们绝对不可好奇进入。无知而入，必将失足于淫海漩涡，成千古之恨，悔之莫及。但愿家长们都能先告诫子女，读者们也能劝诫朋友，对以上色情场所，不可

近！不可入！绝对要避开！祸福只一念间，愿读者们慎重三思！

八、想自己家人，将心比心法：引起自己淫欲的对象如果是女相时，可以把对方想象成是自己家中的母亲、姊妹、女儿；如果是男相时，就把对方想象成是自己家中的父亲、兄弟、儿子。将一切男女，想成是自己家人，尊重对待。则将心比心，淫念即除，内心便能清净。

九、不看不谈法：戒淫先戒心，戒心先戒目。眼睛不看美色，不看为净。嘴巴不谈淫色，不谈为净。让心口目远离诱因，则渐得清净。有他人谈时，应马上岔开话题，如做不到则应立即离开。

十、观想腐尸清心法：见外色而心生淫念时，立刻闭目，观想对方死亡的惨相，脸肉腐臭流脓，全身皮肤疮痘溃烂，很多蛆虫在身体中钻行爬动，十分可怕！此刻欲火全消，内心清净。

十一、念无常法：常念生命短暂，人生无常，有如朝露有如闪电，一瞬即逝。再好的美色，转眼亦会老死，只留臭骨一堆。美色人生，其实只是梦幻泡影的假相，绝不可执著，绝不能认假为真。

十二、忏悔发愿法：淫念重的人，常会感到戒淫不易，此时，必须每日至少一次，在佛菩萨或圣贤像前忏悔前世至今世的业障，如果不方便，面对天空，向空中诸佛合掌忏悔亦可。忏悔后，并真心发清净愿，内心默念：「愿我尽形寿，乃至生生世世，不犯任何邪淫的行为，不起任何邪淫的心念；愿我尽形寿，乃至生生世世生清净心、常存清净念、常行清净行。」忏悔发愿，若能真心诚意，对戒淫定然有效。笔者本身很惭愧，以往睡梦中偶会犯淫，故於每晚睡前，都会发清净愿，深觉有效。敬此提供出来，供读者们参考应用。

十三、念佛行善并重法：如果您觉得前十二种方法，对您戒除邪淫的效果上，依然无法彻底戒除。也万不可自暴自弃，请常念圣号，祈求南无观世音菩萨护佑加被。佛经上有说：「若有众生，多於淫欲，常念恭敬观世音菩萨，使得离欲。」圣号若能每日常念，效果定会彰显。此外也须力行善事（善事的种类，可参考《了凡四训》）积阴德。相信只要您下大决心、以大毅力持之有恒，随着您的努力，日积月累，戒淫的功效将越来越好，内心也愈来愈清净。

最後，一定能完全彻底的戒除恶习。

念圣号，祈求南无观世音菩萨护佑加被时，可念“那摩观世音菩萨”（音），反复循环诵念不已。三种念法：闭口默念；动口动舌不

出声；出声念。三种方法没有差别，选自己最适合的即可。最重要是诚心。心诚最有效。

5、洪应明说：饱后思味则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。是的，吃过饭后再品菜的味道咸淡也都消失了。交后再回想淫欲，对异性的冲动一点也不见了。所以人们如果常用事后的悔悟去打破事时的痴迷，那么就能保持心性的稳定，行动不会不正规。但愿人们不要只为了满足一时的欲望，而使自己在精神上背负一副沉重枷锁！人的许多错误都是满足欲望的强烈要求下引起的。食色，性也，但满足之后人们便不再需要。而精神的追求却是无限的，它不似物欲的甘肥，却香远益清！

嫖妓 8 怕：

一怕艾滋病；二怕性病；三怕愧对老婆；四怕愧对良心；五怕警察；六怕报应；七怕敲诈；八怕偷拍。

说穿了，嫖妓就是这么一回事：一边是没有爱的麻木和做戏，另一边是生理兽性的发泄，中间还隔着一层或两层安全套，如果你害怕得病的话。有什么意思呢！

愿以此功德，灭我邪淫罪。

普愿见闻者，悉发菩提心。

尽此一报身，同生极乐园！

婚外情(恋)的危害、戒除、和解脱【深刻剖析】

婚外情(恋)的危害、戒除、和解脱——给渴望婚外激情的男女！也祝福天下人都能够家庭幸福！

罂粟，是提取海洛因的主要毒品源植物，长期使用易成瘾，慢性中毒，严重危害身体，严重的还会因呼吸困难而送命。罂粟虽然如此毒恶，但它的花朵却相当妩媚。正如同婚外情一样，美丽的外衣下，却有着足以让你走向毁灭的魔鬼力量。婚外恋的愉悦快感一旦在大脑中形成条件反射，会让人上瘾，失去理智和判断力，就像着魔一样，无力自拔，最终走向沉沦的深渊。十分之一的快乐，换来十分之九或者更多的痛苦，得不偿失啊！身陷婚外恋的人们，常常不能理智的控制自己，绝对是有外魔的加持，孽缘的力量是不

可思议的。修行居士一般很少遇到婚外情问题，但意外碰到摩登伽女的诱惑还会偶尔发生，所以也祈祷佛菩萨加持，希望那些多欲的众生心中常生智慧之水，熄灭烦恼之焰。

当一切道理都明白了，就看你抵制毒品诱惑的决心、意志和智慧了！拯救你的，只有你自己！菩萨加持如满月，自身蒙垢影难现。

目录：

- 1、起因；
- 2、演变过程；
- 3、心理分析；
- 4、感受；
- 5、结局；
- 6、爱情的真相；
- 7、十大危害；
- 8、因果规律的运作；
- 9、精神性婚外恋；
- 10、戒除与解脱。

第一章 婚外情的起因—风动？幡动？原是汝之心动

1、女性往往冠以寻求“爱”的名义

情感，是困扰人类的一个永恒的问题。柏拉图说，爱是射向无限的光，是经过几十年的共同生活之后，消失在瘢痕鼻子和佝偻四肢上的光。然而，在现代都市里享受着工业文明带来的种种生活上的便利和物质的奢华，却难以找到“爱情是什么”的完美答案。瞬息万变的世界，让他们不可能再用几十年的时间去领悟爱，他们需要的是具体的、触手可及的爱的感觉。在迷惘与选择之间，在清醒与放纵之间，狂喜、失落、麻木、失望交替在他们身上表现着。他们在爱与痛的边缘上探索着新的情感之路。女人情执重，心动则情动，情动则魔动，婚姻生活的平淡、丈夫的漠不关心、对呵护和关爱的渴望，常常是女性抵制不住诱惑的原因。作为女性，千万不要被一时的花言巧语所欺骗，也不要将夫妻间的误会与隔阂臆想成必然的不幸，更不要为了所谓的浪漫和刺激冲动得不管不顾，其实，身边拥有的才是最真实和宝贵的。对于别有用心的关心帮助、谈心聊天、深入交往一定要提高警惕，坚定地拒绝！女性要自强。

2、男性往往寻找生理本能的刺激。

结婚是文明社会必要的一种程式，它的存在表示这对男女可以自由地进行性活动。但也正因为自由，才使得夫妻性爱中的精神满足和肉体快感逐渐减少，因为婚前那些美好的幻觉慢慢消失了。如弗洛伊德所言：“合法结婚之后的性行为，并不能对婚前性生活受到限制作出足够的补偿。一般而言，它仅许可夫妻间少数的几种生育的动作来寻求满足，因为这样一个缘故，婚后美满的性生活只能维持几年时间。”因为社会观念的开放，现代人自我意识越来越强烈，无论是男性还是女性，很多都开始对性生活的质量有了更高的要求（按：实际上是贪欲更强了）。婚姻中的性爱变得单调乏味，是导致现代都市白领走向婚外情的一个最主要的原因。都市白领的婚外恋，只想获得婚外感情的刺激，却懒得离婚。他找情人并不是因为与妻子的感情破裂了，而仅仅是出于对日益平淡的夫妻生活的厌烦，想在妻子之外找一点新的刺激。都说男人是用下半身思考的动物，一定程度上这个说法恰如其分。一个兽男自白说：男人其实就是这样，不满足于现状，越是追求不到的，就越有兴趣。一旦追求到了，发生了关系后，之前的那种兴趣也就随之消失。（按：现代禽兽们都是不信因果报应的。可是想一想，你侵犯了一名女子，冥冥之中，她的丈夫、孩子、父母亲人会非常仇恨你，心波是有能量的，这仇恨的电磁波力量之强烈，早晚会使你倒霉的，或折寿，或损福，或灾祸，可怕啊！这是宇宙的自然法则。没有免费的午餐，出来混总要还的！而男人，伤害了妻子，也伤害了情人，破坏了好端端的家庭，你说缺德不缺德？自己本身还要损福折寿，事业坎坷，灾难降临死后入地狱如箭啊！）

附：其他次要助缘：感情不和，寻求补偿；生活寂寞，寻求慰藉；性生活不和谐，另寻新欢；知恩图报，以身相许。

莎士比亚说：谁做了绿色妖魔的俘虏，谁就要受到愚弄。人们为什么会有婚外恋行为？人类的性感情说到底是一种生物的本能意识。如果人们对自己的婚姻生活现状不满，或道德观念缺损，或丧失意志时，遇上机遇，就会被绿色妖魔乘虚而入，坠入婚外恋的深渊。

3、社会原因分析：

（1）对文革性禁忌的历史反弹。历史有一种对称性作用的动力走向。任何违反人性和自然性的社会政治作为，都必然会在今

后造成历史性的反弹社会现象表达。文革时期，中国出现了非常严重的性禁忌社会现象。那时候把一切男女中的私情都看成为是“小资产阶级情调”，在事实上造成了性禁忌的客观氛围。文革结束以后中的反弹因素自发上升，许多适龄男女在潜意识中存在着一种“补课”的心态，也就是有强烈了解异性一切的冲动心态，他(她)们有意无意的对自己以前那种单一的介绍朋友到结婚的僵化感情程序存在着遗憾和不满。1980年代中期，随着文化的对外开放，一些色情影视录象开始进入中国，那时候社会上的舞会也开始普及，就犹如火星点燃了干柴一般，很快导致了社会中出现了不少的不良现象。1980年代中后期的中国人的婚恋感情，普遍处于一种放肆和自律的矛盾状态之中，于是，一些婚姻家庭中的当事人出现了婚外情现象，许多家庭的离婚解构就不可避免了。中国近20多年来的性紊乱现象，直接导致了性病泛滥和嫖娼现象的猖獗，这反过来带来了许多消极后果。

(2) 研究婚姻家庭的专家学者的浅薄和误导社会。中国的婚姻家庭研究，是伴随1980年代初中期的社会学恢复而开始的。其实，当时最应该进入这种研究领域的，应是那些长期在司法民庭工作和各单位中搞民事调解工作的那些人员，因为他们最具备婚姻家庭问题的实践经验。但是，由于当时搞这种研究会过分注重了当事人的身份，所以，不仅仅这些长期从事婚姻家庭问题处理经验的人无法进入理论领域，就连那些专职从事妇女联合会工作的成员也大多会被排除在外，这样就造成各地搞婚姻家庭问题研究的人的“书斋秀才化”问题。甚至有人根本没有正常的婚姻家庭生活，却仗着自己留学、知名教授的光环，摇身变成所谓“知名性专家”，在性学问题上胡说八道，不知误导了多少人。

书斋秀才搞研究，最大的问题，往往是他们不习惯从实践中去寻找判断问题的价值观，他们而是更加习惯从各种典籍中去寻找名流的论点，来作为自己判断现实价值取向和理论支撑。1980年代中后期的中国婚姻家庭问题研究，全面陷入了典籍格式化的泥潭中，一些人则千方百计从西方女性潮流中出现的各种文本中去吸取理论根据。可以这样说，那时候的婚姻家庭问题研究，除了一些具体的社会学调查分析报告外，许多人的研究成果，误导社会的作用要远远大于利于社会的作用！一些搞婚姻家庭研究的人员不

仅不对社会上越来越严重的“第三者”问题进行深入调查和谴责，而是对他们大抱同情和赞许，认为他们这些人的作为是什么“反封建主义”的，是什么社会进步的标志。由此可见，当时搞婚姻家庭研究的人员的学术素养的浅薄和激进无知，对于后来中国越来越严重的婚外情问题和社会上的邪淫之风的蔓延，有助纣为虐的客观后果！这个教训，应该值得现今人们深刻反思。

4、佛教对此的究竟分析

《圆觉经》云：“一切众生从无始际，由有种种恩爱、贪欲，故有轮回。”众生无始以来因为“无明”而有“生”的欲望。有生就有活动，经过漫长岁月的转世，众生之间由于各种活动而互相攀缘，就形成了很多不同的“习气”。其中有一种习气就是喜欢共同结伴以造作情爱，另外一种就是贪爱情缘，由于长时间返薰的结果，这两种习气已存在于很深的潜意识之中。由此之故，人在日常的活动中，不知不觉就受到这两种习气的支配，因此，人在世间几乎无时无刻不在渴望得到情爱或在造作情缘。若这两种习气不消除，则不论年纪多老或修行多久，一样会不断造作情缘。情缘的形成是无孔不入的，我们在同情别人（以为是慈悲的行为）时心也会造情缘，有时候多看他人一眼也可能造情缘。例如：随便与异性开玩笑，说挑逗女性之言论、言论轻浮、随便碰触异性的肢体、同性间勾肩搭背或碰触对他人之挑逗言行不予拒绝等，这些皆是造情缘的因素。

人与人之间由于互相接触就会发生喜欢或不喜欢的问题，一旦有喜欢的感觉出现，则「可能」就有情缘发生，这是非常微妙且经常是难以掌控的，有时我们会对人有一种“心动”的感觉，内心有一股喜欢或甜甜的感受，这也许就是情缘发生了，你对此人可能已产生情缘，或者过去你们之间的旧情缘已经现前。“心动”的详细原因可能每个人不同，但有一个共同的特点就是痴业，引起情缘的痴业有时达到根本无明的层次。情缘的种子属于第八识，机缘成熟时就经由末那识而现前，情缘的状况不是第六识可以控制的，爱情之刻骨铭心，谈情说爱中的男女，经常会处在非理智之中，因此会有如「海枯石烂」之类的誓言发生，这就是不可控制的显示。

千里之堤，溃于蚁穴。即便多年的老修行，也要注意密护根门：不要和心仪的异性频繁接触，不要和心仪的异性深入谈心，不要和心仪的异性凝眸对视，因为这是潜移默化的，情缘的种子无处不在，

等你发现它的萌芽时可能已经无可救药了。

第二章 婚外情的演变过程—周而复始,轮回无尽

用无常的眼光来观察婚外恋,它没有什么神秘的,它也是一种生灭,一种幻像,甚至可以说是一种欺骗,所以要远离它、抛弃它。作家紫夫说:“在哲学的宇宙观中,一种事物要经历诞生,成长、毁灭,消亡……其过程是循环演变的。婚外恋从开始至最后的结局,也有这样的一个循环过程。”

情花的诞生

不管是男人还是女人,长期面对同一个人,总会有厌倦的时候,总期望着新鲜的感觉,所以在心里上总有一种浊气在躁动,随时都在等待着机会的来临。男人的有钱、体贴、风度;女人的年轻、美丽、多情,都是婚外恋的温床。一方面,男人以自信、成熟和对她体贴、关怀,勾起年轻女孩的恋父情结,而难以抗拒地陷入情网;另一方面,何尝又不是女人的一个浅笑回眸、一阵脸红、再加上凝脂般的肌肤,唤醒了男人被柴米油盐、黄脸婆唠叨多年已近于麻木的多情种子,而陷入无法自拔的境地?在这种状态下,彼此之间的情感指数会急速升高。尤其是男女同事之间,痴男怨女,最容易日久生情。处于这种状态,就是婚外恋的萌芽期和形成期,是一种魔鬼鼓动着的暧昧,如同雾里看花。

罂粟的成长

特殊的机缘和条件,使两人确立了男女伙伴关系,两人之间的情愫进一步升华。但是性爱在脑部产生的激素,造成的生物性占有欲开始扮演重要角色。这是发自生理方面的渴望,有时会导致理智的丧失。陶醉在浪漫“性”福之中的女人多半在这个时候会迷失自我。未婚女人开始考虑自己与他的将来,一般都想要得到更进一步,要求扶正。于是,脑海中不自觉地就会想像着他和妻子、孩子在家里生活情况,自己在暗地里进行对比、较劲……这些反应不是主观意识上的,而是潜意自发的、不自觉地表现出来的。而已婚女人则身陷矛盾的深渊,良心的愧疚和对未来的无法把握,深深折磨着自己,却无力自拔,只好随波逐流。她甚至还妄想可以永远这样“两全其美”下去。这样的生活,一半是火焰燃烧,一半是海水苦涩。

这时男人持续在事业、小孩、妻子和情人之间周旋着。偶尔想

起情人,有意满的情怀。但他的资源(包括时间和体力)开始被绷紧到极致,开始疲倦烦闷。

恋情的毁灭

继续发展下去,两人之间接触的新鲜感,恋爱的刺激感渐渐变淡。而女人的占有欲在递增、膨胀,男人的心力开始萎缩、憔悴。最明显的是周末、情人节等假期时候,在时间分配的问题上,就必定会出现一些冲突和矛盾。两个人一次又一次地承受着心理的煎熬。女孩想温柔想快乐,但已经温柔快乐不起来了。男人眼中的快乐美丽的小公主开始变成烦躁无理的暴君。但相爱的温柔存款仍在,只是在一种坐吃山空的景况中慢慢地消耗着。已婚女人,此时或者已做好了抛弃家庭的准备,或者产生了极度的后悔和恐慌,想终止关系回归家庭,却依然欲罢不能,就这样继续向深渊沉沦下去,像吸食了毒品一样。

比较天真的女孩(或女人),会期待男人离开他的妻子和小孩,再共同组建一个新的家庭。只是,事业、妻子、孩子和情人这四件事情里面,前三件几乎都是相连的,后者是孤立的。你要男人放弃前三个,获得一个日渐衰败的爱情和烦躁的暴君?恐怕是很难做得到的。毁灭阶段是女孩缠住男人,防止逃跑的阶段。这阶段因为生物性原因,破坏力很强,女孩可以不顾一切地对男人产生极大的破坏力。

此时的男人却忽然变成了一个很有道德良心的人。女孩(或女人)感觉到他要逃,开始惶恐害怕失去,缺乏安全感,于是更多的吵闹、纠缠、不快。原本有点良心愧疚的男人,因为女孩的暴躁胡闹,促使他不得不加强了逃逸的决心,加快逃逸的速度;而女孩因为男人逃逸避不见面,更缺乏安全感,更要闹。两人之间本来就十分脆弱的感情急速地进入崩溃。

无奈的消亡

多数时候,男人首先感到极度厌倦了,玩腻了,开始了刻意的疏远和冷淡。因为他不能长期忍受这种牵肠挂肚、揪心刺激的感觉。因为这是男人的生物本性。迟早要来的一阵狂风暴雨,好不容易有了结果。可能,有的女孩得到了男人,但也得到了平淡;有的男人再也不敢有婚外恋了,黄脸婆毕竟像一部耐用的老车,虽不如豪华新车,至少维护起来没有那么多麻烦。婚外恋的“爱情”故

事就这么继续演着，没有醒悟的女人，就会进入下一轮的循环，有可能继续被伤害着。已婚女人则失去了身体，也失去了尊严，也可能失去了家庭。但她还安慰自己：不在乎天长地久，只在乎曾经拥有。可你想过没有，你拥有的是一段“不光彩”的记忆。也许你以为这段回忆很美好，但事实上，是这段回忆使你原本安定的生活无意间染上了不光彩的气息，使你的生活被笼罩在阴影之中，想摆脱却又无法逃脱；也许你以为回忆幸福，但是你又错了，他曾经的笑容沉淀不了你此时内心极度的忧伤和痛苦。希望女人在明白这个循环的结果后，能够及时清醒，洁身自好，把握好自己的情感曲线，修正自己的人生轨迹，掌握自己的未来命运。

婚外情的感觉非常迷人，人们常常认为它是美好的。但这肯定是一种错觉，一种主观自私的错觉。实际是一种虚假不可靠的愉悦！！！是妄想执著制造的假象！如果它真是美好的，你的配偶、孩子、父母也会认为它是美好的，但可惜不是！可见，它是一种自私的“美好”。推而广之，人生的很多追求也是这样，都是自我的错觉，所以我们要觉悟人生，看清人生的真相，通过修行解脱轮回之苦。

第三章 婚外情的心理分析(资料来源于网络) — 男人物性，女人感性

男人出轨多为性，女人出轨多为情，一般都是这样。所以男人容易厌倦，而女人则身陷深渊。因为女人是以爱情为人生信仰的。

1、婚外恋之男人心理—主要是强烈的占有欲和征服欲

大多数是男人主动的，他们勾引女人，以实现占有为目标；而女人多数是因为爱慕、崇拜，先有情，而后有性。男人和不同的女人上床，他们未必去考虑对方的感受，而只想证明自己雄性十足，借此满足自己的征服欲望。在婚外恋中男人或许动情，但更多的时候是滥情。男子总是更看重自己的社会角色和事业价值，婚外恋是他们七彩人生中的一段浪漫小插曲，假若能两全齐美、相得益彰的话，他们自然奢望鱼与熊掌兼得，不想游出这令人陶醉却又险象环生的旋涡。然而，一旦、事业发生冲突，他们常权衡利害激流勇退、忍痛割爱，很少有为情人而牺牲自己好丈夫、好父亲的名誉，甚至背负违反家庭道德的罪名以至自毁锦绣前程的痴情男子。男性多半为寻求刺激而有婚外情人，但他们深知情人不一定会比妻

子优秀，只能弥补妻子在某方面(如浪漫、情调、体贴等)的不足，因此在心理行为上往往“喜新不厌旧”。

男子的性价值观虽倾向多元、开放和博爱，但他们在做决定性选择时往往较女子更理智、更现实。他们向往浪漫、刺激的婚外恋，却更难舍踏实、清淡的婚内情；情人虽能给自己带来如痴如醉的新鲜感，然而这种罗曼蒂克的爱虽沁人肺腑，但毕竟太缺乏安全感。况且有妇之夫在偷尝禁果时，大多没有与情人结为并蒂莲的预期目标，因此，婚外恋常常只是为他们超负载的、紧张的社会角色增添些快乐、松弛一下神经，为他们乏味单调的生活添加些调味品和点缀而已，一旦面临两者必居其一的选择时，他们大多宁背放弃这铤而走险的浪漫爱情，而回到世俗、平静的现实中来。

由于男子未必在婚姻危机时才误入禁区，不少人只是自控力较差、一时冲动而「失足」，因此他们对婚外恋人大多只是「动情」而没有「动心」，也较少全身心感情。况且现实生活中称职的妻子远多于丈夫，有妇之夫在家庭中大多并不缺少基本的生理和心理满足，也不缺少甜蜜、幸福，当他们在情人处头脑发热或做出「休妻」的承诺后，回到家中面对现实，又常因妻子胜任家庭角色而自知理亏，欲言又止。一旦东窗事发，妻子往往把攻击目标指向第三者而宽恕丈夫，甚至以加倍的柔情去感化丈夫，这更让丈夫汗颜、疚愧，以至幡然悔悟并「弃新恋旧」。其中，也有些丈夫虽与妻子性情不合，但由于妻子平时含辛茹苦充当贤内助又无甚过错，或者妻子曾为自己做出过牺牲，而如今自己地位变化，不忍伤害处于弱势的发妻，无勇气冲出婚姻围墙。男性往往源于对妻儿的良心和责任，或屈从于世俗舆论的压力，在婚外情场上临阵退怯。

2、女性婚外恋心理

她们在追求婚外幸福时往往比男子更勇敢、执着，不少人敢于蔑视主流文化，顶住种种社会压力，甚至放弃子女抚养和财产利益，而与丈夫毅然决裂，却迟迟不见情人迈出实质性一步，以至自己人财两空、进退两难。女性之所以在移情别恋时常常破釜沉舟、执迷不悟，因为是：首先，女性大多把爱情当作人生的主旋律，只有在对情人“动心”真爱的前提下才会冒风险去尝试婚外恋，并在热恋中轻信心上人的承诺，从而痴迷地、忘情地投入自己的全部精力。

其次，女性往往很难把性和情相分离，她们不像男子那样没有

爱也可消遣、没有情也可获得性快感，而只有在自己的感情需求获得满足时才愿意付出性，并达到性情相融、灵肉合一。再次，妻子与婚外异性过从甚密，常会受到丈夫当众羞辱、粗暴殴打或报复。即使一些女性有悔过意向，丈夫也往往因强烈的占有欲和嫉恨心而对其建立起信任感，有的还对妻子的时间安排、人际交往、兴趣爱好等做了苛刻限制，使妻子的自尊心严重受损，终因无法忍受丈夫的猜忌、疏离和报复行为离异。

显而易见，对婚外情更执着、专一，也更投入的女性，在这美丽的陷阱中往往跌落得更深，也受到更多的伤害。她们的美好向往常与严酷的现实相脱节，她们的付出总得不到预期回报，她们在瞬间的甜蜜和幸福之后，常伴随着沮丧和酸涩，女人是情的奴隶，明明知道那是错误的选择，却飞蛾扑火般追逐所谓的爱情真谛。

现实生活中有多少女人不是为了情人肝脑涂地，背弃家庭婚姻，背弃社会舆论道德？很多女人一但走进了婚外恋就如走进了死胡同，至少她的心已经没有回头路了。为了心中的情人，她可以付出一切包括生命。完全忘记了自己是个已婚的女人，她会为了这份情倾注自己的所有。得到这个男人之后，女人想得更多的是性与情结合，所以女人千方百计想去独占这个男人，企求这份爱能够永恒。男人在女人的浓烈情怀里身体透支了，疲惫了。女人的独占心理束缚了让男人的洒脱生活，于是男人选择逃避，以种种借口避免见面，以种种理由拒绝女人的无止纠缠。可怜的女人甚至以死来表明自己对爱情的忠贞，其实这时男人对她仅存的性也失去了兴趣，因为他不想和一个天天哭泣，天天纠缠的女人享受爱。

当你知道男人的无情和女人的多情的时候，世人是否还要去尝试婚外恋呢？“婚外恋”其实它就是男人偷性，女人偷情的简单代名词！女人就是这样，当她爱一个男人爱到心里的时候，她就想成为这个男人的妻子，完全拥有这个男人，甚至以这个男人为荣。而且这种女人很在乎名分，把名分视为和男人相爱的证明。（按：就是女人的弱点吧。如果一个“禽兽”想玩弄欺骗女人，想一想后果吧，女人的痴情和执着会让你们一起毁灭！这里面的变数很大，不是理智能控制的！坚决止住禽兽的脚步！阿弥陀佛！）

3、综合心理分析

邪淫的心理，究其本质还在于一个“打破禁忌”或者是“占便宜”

的心理占据了主导,在推波助澜,放大感觉。

人的本性,自有了“无明”,便有了“我”的观念,便会造作种种来利益这个“我”,而“占便宜”也是一种利益“我”的行为;而“打破禁忌”在绝大多数情况下则是因为自己给自己立了一个前提,即认为“我”受到了限制,受到了损害,只有摆脱这种限制,“我”才能得到更多的利益,所谓的“自由”也就是有更多的理由为自己谋得利益。而其实这种“打破禁忌”也不过是一种目光短浅的行为,因为许多现在人视为障碍的禁忌,都是法律、或者是道德的约束,而不是愚昧的习惯束缚。那些都是圣人、或者目光长远的人为我们制定的获得长远利益的规范。现代人愚昧,没有自知之明,以为打破禁忌便万事大吉了,很像现在青春期的小孩子心理。

出轨后则谓之“偷”情,而这种偷偷摸摸则又增强了“占便宜”的心理感觉,因此在几种心态的混合作用下,偷情就似乎显得极为刺激,极为“甜美”,因为其难得(因为不安全感所产生的感觉),这种混杂的心理状态给人以类似于爱情的错觉,但这其实是一种伪爱情,因为其中真正原味的部分只有最初的好感和互相吸引,而这些东西其实原本并不会燃烧到那种高度的,但因为被“打破禁忌”和“占便宜”等等心态数倍增幅后,便会觉得两人如胶似漆,难舍难分,少了不行了。

在从事这些邪淫活动中之所以会产生比正淫大得多的快感和刺激,其原因在于,除了这些行为会产生与正淫况下相同的器官刺激以外,其余的所有增加的刺激和快感都是心理产生的,而不是器官上的直接刺激。而这些心理上的额外快感在与器官上的正常快感进行重叠后,就产生了原器官快感被放大的错觉。而这种额外的刺感其来源又只不过是这些事情的抽象叠加,就像巴浦洛夫的狗一样,其口水与食物已经没有挂钩了,只是和铃声挂钩,其产生口水的心理只是“吃食”这个概念而来的,以上的邪淫行为其增加的快感来源也就是这些邪淫的概念而已,不是邪淫行为本身。所以这些增加的快感,根本就是自己的心理攀援邪行妄自造作出来的,本来是虚妄的,他们其实根本上是在寻求心理的满足而不是生理的满足!

第四章 婚外情的感受—多情反被无情恼,为伊消得人憔悴

1、综合感受

一般的感受，都是先甜后苦，是无尽的苦。而留给女人的，可能是一辈子的悔恨和羞辱。

曾经经历过婚外情的人会表示：“婚外情”绝不是一般人所想象的只是婚外的性关系而已。而是当事人内心挣扎的痛苦，面对自我的恐惧，希望被接纳被需要的，比性的激情要更深刻而强烈的情感……然而，发生婚外情，背叛了婚姻的誓约，当事人难免会面对道德及良心的谴责。最后仍是要为自己行为带来的后果负责的。

只求拥有，不求长久，也无法奢求长久。分手时毕竟没有离婚时的那份沉重与痛苦。这时才感到情人与配偶的真正区别，婚姻关系与婚外关系的区别是十分大的。最初看不到，看到了才发现它不如婚姻。因此，用婚外恋是解决不了婚姻问题的，它本来就是另一个问题。

偷情期间，提心吊胆，小心翼翼，避人耳目等，都提醒他们这是不合法的，这是他们心中普遍存在的阴影。因此，婚外恋没有人们揣测得那么幸福，有做贼的感觉、不光彩的感觉。

寻欢作乐中，大多数是匆匆忙忙完事，女人谈不上完美的性满足，男人也紧张万分，唯恐被捉奸在床。而女人更满足于精神上的慰藉与享受。

其实，迷失在婚外恋里的人很少能清醒的知道彼此，更不会明白什么是对错，只是一味沦陷于爱你忘我的境地，好像终于等到了一辈子的真爱。可有谁知道这里面该有多少谎言有待辩解；多少真情需要考核？最终结果呢？爱得太深，醉得太浓，直至丢了自己，忘记了回家的那条平常之路。

坚决反对婚外情的人，清楚婚外情对自己的伴侣所带来的伤害之大，那种因为亲人受伤的痛苦已经远远超过了婚外激情带来的刺激。所以他们用道德，社会舆论约束自己。

情人做久了，不仅男人，女人也会变得肆无忌惮，仿佛两人之间的距离没有了，就意味着什么都是应该的了。

情人毕竟不同于夫妻，没有那张纸的保证，感情稳定性取决于这种结构本身，彼此的猜疑是不可避免的，久而久之，双方都会感觉很累，长期的累，就会导致感情的死亡和淡漠，如果这种死亡和淡漠不能达到双方同步，一方接受起来出现困难，自然会对另一方产生怨恨，陷于纠缠，纠缠的结果是，加速死亡。

2.男人感受

男人远比女人精明,从一开始就算计好了这场交易游戏.无论是情感还是金钱,精力的付出.而女人几乎没有什么奢求,女人依旧是把爱放在第一位.

大多数女人后来才知道婚外恋的甜蜜是十分短暂的,在感受了最初的狂热之后,很快就会冷却下来,尤其是男人.大多数男人在追求女人时十分起劲,但一旦真得到了,好奇心大减.渐渐地,两人在不知不觉中就分了手.

男人追求女人就如钓鱼,没钓到时,不断的投放诱饵(最大的满足女人的虚荣心),而一旦钓到了,又有哪个还会继续给鱼喂饵呢,本来鱼可以安安稳稳的一直吃草,就是因为贪吃诱饵,而被人钓上来后放入油锅里煎熬,不知你是否也想把自己放入油锅里煎一下呢?

一位网友说:其实婚外恋和婚姻有着相似之处,也有疲劳的时候,也有喜新厌旧的时候,我就是一个典型的例子,以前爱的死去活来,慢慢地也就厌倦了,毕竟还是不同于婚姻,婚姻有责任有义务,我们都无法放弃给孩子一个和谐的生长环境,时间长了,婚外恋反倒成了一种枷锁,压得我透不过气,累呀,只想逃避,总之婚外恋是一场没有赢家的战争,所以长痛不如短痛,迷途知返,家才是你最好的港湾,只有这样才不会落到很惨的结局,最怕的是明知没有什么结果,还要执迷不悟,这样的人才会死得很惨。

男人只是喜欢女人的性,一旦两人在一起后,男人就对已婚的女人没有了神秘感和兴趣,以后的来往只是生理需要或打发女人,为的是不让女人太缠身,怕担当忘恩负义的罪名。

3.女人感受

有些女人在不经意间坠入婚外恋.由于婚姻出现问题,寂寞而又心急的女人往往回向最信赖的人求教和倾诉,如果听者是位男性,在多次的交谈后,她就有可能喜欢上这个善解人意,宽慰她的异性.旧的问题没有解决,新的问题又来了.

婚外恋能唤起女人当初被追求的美好回忆.也正因为如此,我们急需这种美好感觉,于是毅然亲身体验。

婚外恋之初,情人在女人眼里是比丈夫好的,但是,一场情爱结束后,会发现其实他不如丈夫,丈夫还是有非常大、非常多的优点的。

这时,我会感觉到没有离婚是正确的。

一位女网友说:今天,有知情的网友问我,你从他那里得到了什么?我说,我想,我得到了一份切实的恋爱的感觉。这份爱,我经过了不断的痛苦的思索,一步步认认真真走出,我跟他,认认真真地互相伤害过,爱过痛过、挣扎过、堕落过。他教会我彻底看清婚外情的本质,婚外男人的虚伪和自私,那种暗无天日的日子,不愿意再去体验。这就是这份感情给我的收获吧,感谢他的冷漠和无情,让我能彻底回归家庭。

曾经和情人有说不完的话,恨不相逢未嫁时,可以一通宵一通宵地聊天而不知疲倦,有那么多的共同兴趣,生活观念也惊人一致,好象从没碰到过这么心心相印可以无话不说的人,每句话语都能穿透自己的内心,以为找到真正的灵魂伴侣。可惜恋爱的美好,只在于距离,爱上的也许不是他,而是“爱上了爱情”。爱情不过感觉,得到的同时便也磨灭。在月色朦胧中时曼妙无比,一旦到了大太阳底下把情人看得真真切切,他其实是个再普通不过的男人,就和所有其它男人一样,真奇怪自己当时怎么就被弄得夜不成寐?

大多数女人是感觉不值得的,特别是上床前和上床后男人的变化,让女人有一种被欺骗和耍弄的感觉。女人不检讨自己出轨有自己的原因,总是在男人身上找毛病。这样一来,男人更加不愿意理会她,于是出轨的激情变成仇恨的比较多。

婚外情,只是一朵开在年轻生命里的罂粟花而已。到了白发苍苍的暮年,再提起年轻时候轰轰烈烈的婚外情,也许也只有无奈的一笑吧。而那时候又有多少人能够对自己说—我不后悔!对我来说,幸福的含义只不过是,枕着老公的胳膊安静的睡去。

婚外情中的女人基本上都是在男人的“诱惑”下不自觉的走了进来,等到出轨后才慢慢的尝到了矛盾、痛苦的滋味。虽然是不应该发生的情感,但也是一种真正投入,否则也不会痛苦矛盾。常常是女人想要结束这种不该发生的恋情,因为道德、责任使女人倍感压力,并且女人在这种感情纠缠中总是觉得自己是弱者,不道德的,是不应该的,潜意识中知道自己是放荡的。婚外情中的女人总是觉得自己是吃亏的,那个男人什么也给不了,包括名分、全部的爱,甚至金钱。女人在内心道德的谴责下总是觉得自己的付出得不到回报,内心的不平衡加上担惊受怕的焦虑和愧疚,致使女人总是想

摆脱这种不能长久的感情,没有婚姻作保障的感情怎能长久?

一位女士说:以前是他经常跟我联系,自从和他在一起后,反过来了,我无时无刻不在想他,都是我主动和他联系。是的,这样让他觉得自己在我心里有多么重而让他看轻我!我多么的痛苦!

“婚外情的确很特别。但是,你要苦等电话,相聚也只不过一、两小时。星期日是最苦恼的,因为你的他不在身边,却在家陪老婆。天下最痛苦的事,莫过一个你无法拥有的人”。

一位女人婚外恋者对其它外遇者的忠告是“别陷进去,每个女人都认为,自己的情况与众不同,就是她遇到的那个男人一定会离婚。可是,往往天不如人愿”。

“外遇使你面对周围许多人深受伤害的愧疚,这些阴影将会一辈子伴随着你,即使你与新欢从此过着幸福、美满的生活,在你的内心深处,都将永远盘据着歉意感”。

在日常生活中,一些已婚女士一时把握不好自己的感情陷入了婚外恋,刚开始时感到好奇、新鲜、刺激,可是时间一长了,心理就变得相当敏感和复杂,心理困惑也越来越大:有的想放弃这段婚外恋但却舍不得,有的对自己的丈夫很内疚,有的担心自己的恋情被情人的爱人发现或被自己的同事、朋友知道,有的对自己的丈夫越看越不顺眼影响了夫妻的感情,有的因情人一点言行不妥就浮想联翩,有的经常焦虑、紧张、失眠,有的甚至想独占情人的全部(想离婚和情人结合)等等,不少婚外恋女士都觉得这段见不得光的恋情并不是当初自己想象中的那么美好,内心想结束,但又身不由己,进退两难,陷入了很迷茫和无助的困惑之中,严重影响自己的工作、学习、生活和睡眠。

女人普遍存在着一种“反刍心理”,会反复把喜欢的事情做下去,不但不会生厌,还可从中获得某种愉悦。这一点也体现在男女性关系方面:女人这种“反刍心理”会使她们在长期的性爱生活中萌发情爱,在婚外恋与情人长期的性关系中,不知不觉地爱上了对方,而男人却能把“性”与“爱”分开。这是由两性不同的性心理特征所决定的。很多女人以为只要满足男人的性要求就能得到男人的心,其实不然。

一位痴情女子说:“我越投入,他就给我的伤害越大,我记得有次真的很想见他,我求他,给他打电话。我哭着要他出来见我,可

他还是拒绝了我，我什么时候求过人了？他怎么可以这样对我啊？太无情了，我根本就不知自己做错了什么！他给了我很多解释，每次都感觉合情合理，因为太爱他，我为他找了一次又一次借口。可有天他还是对我说要分手，突然我感觉自己被一个深爱的男人就这样给抛弃了，我感觉自己活着没有半点的意义了，我精神崩溃了，为他做了那么多，我那么的爱他，他却这样的来伤害我，我想死，我痛苦死了，我的心一点点的死去，我疼啊！那揪心的痛，谁能懂啊？？后来，我又做出了让步，只要和他不分开，他要如何都行，我等他，我迁就他，因为我不想失去他，可是当我生病的时候，他又为我做了什么？当我需要他的时候，他又肯为我做些什么？？我只是想他平时能够给我些时间，在我的生活上，工作上安抚我，安慰我，关心着我，而不是一个月就出来见见面，你过你的日子，我过我的日子，我那成了什么啊？答案就是我无论做什么，感觉他都不是以前的那个他了。他永远都会对我说“忙”，这个忙意味着什么呢？？那是意味着我在他心目中根本就不是那么的重要啊！每天晚上睡觉的时候，我对自己说：“必须要离开他！”那段时间，我的心每天都在破碎，我的心一点点的痛，一点点的死去。”

有一个女友，过去有个从政的情人，两人也曾山盟海誓死去活来，而后来当爱情遭遇利益冲突，情人为了自己的仕途，转眼间便翻脸不认人，其冷酷无情，揉碎了她的心。也许世上没有永远的感情，只有永远的利益。夫妻都可能是大难临头各自飞，何况是萍水相逢的情人。

第五章、婚外情的悲惨结局—无可奈何花落去，独上高楼，望断天涯路

如果能够早一点智慧地想一想它的结局，也许人世间的许多悲剧都可以避免。菩萨畏因，众生畏果。

简单地说，在性涉猎中，男人是“探险家”。探险家为好奇心及欲望所驱使，踏上前所未知充满艰辛的世界。男人对待性的态度与之相近，对于未知的女性，总强烈的好奇心，即使要冒一定的风险，也乐于挑战。相反，对早已熟知的、毫无新奇感的女性，他们则产生不了探险的冲动。男人与同一女性(女性第三者要注意了！)发生数次关系后，就会逐渐产生厌倦心理，随后便将注意力转移到陌生的异性身上去。雄性动物就像探险家一样，对尚是未知世界

的女性的躯体抱着强烈的渴望，希望探明其内在的奥秘。这种欲望促使他去观察了解他所不知道的，去触摸他所不曾接触过的女性。这正是男人的兽性！

1、第一种结局—无言平淡的结局。两个寂寞的人在适合的环境中走到一起，又无奈地发现彼此的神秘面纱后的缺点，激情慢慢退却；渐渐压抑了内心情感，恢复了往日的平静。偶尔会在飘雨的日子，回忆起已逝的恋情，却已如微风淡淡而去。当所有的美丽都经不起现实的磨砺，当所有的期待都如肥皂泡般在风中破裂，人生便只剩下平平淡淡的现实。生命渴望的新鲜事物，包括现代都市人的婚外恋情，都会与许多看似美好的事物一样，美丽、多彩，却脆弱、短暂。在像肥皂般绮丽，绚烂之后，重新归于平淡、归于庸常。

2、第二种结局—家庭破裂，发生杀人悲剧：在充满激情的日子里，幸福之中的男女陶醉于其中享受心灵和肉体的快感，寻找一切机会单独在一起，可怕的是合法配偶将偷情者双双“捉拿归案”之后，低头认罪也来不及。于是家庭破裂，“一失足千古恨”。女方丈夫或其家人不能忍受戴绿帽子的羞辱，因为愤恨的冲动而去杀人，这样的事屡见不鲜。最经典的婚外恋杀人案例就是：武松斗杀西门庆。

3、第三种结局—形单影只：如果双方都有家庭，事发后一方离婚，而另一方却选择了继续他们的婚姻，离婚的只会是人财两空，后悔莫及。但选择继续婚姻的夫妻心中肯定还是会留下难以愈合的阴影，给他们的正常生活留下了隐患。

4、第四种结局—反目成仇，转爱成恨：因为自己的压力和焦虑无法解脱，而迁怒于情人，互相埋怨和指责，伤人伤己，不成夫妻反成仇人。情人变成敌人的例子太多了，两个人互相都不能达成自己想要的目的，一个要分，一个不要，最后撕开脸皮互相争吵、对骂，彼此羞辱，完全没有了曾经热恋的模样，变成了一个笑柄。

尤其是当女人比较偏执、固执，或者为了男人付出太多，一心等待和建设属于他们的未来的时候，一旦发现男人要回到自己的婚姻中去，这种打击绝不亚于晴天霹雳。她们已经没有退路，很多人都失去了宝贵的时间，付出了珍贵的感情、梦想，还有身体上的损失，这时候放弃就是输到彻底，所以她们死也不肯分开，当一切哀求、温柔都无法达到目的的时候，很多人就想到了要挟、勒索和

孤注一掷的撕开真相。

她们会想,为什么我在这里承受这些痛苦,而你却可以若无其事的回去和老婆继续过好日子,我就是要让你们都和我一样。对男人的老婆,她们在抱着歉意的同时,也会感到愤怒和嫉妒,很多曾经做过男人情人的女孩子不经常会说吗:为什么做妻子的不能看好自己的老公,让他们出来骗女孩子的感情,她们也有责任,也应惩罚。所以,常常是在平衡打破的时候,有人开始破坏游戏规则,原来说好不让老婆知道的,现在也主动跳到前台,这时候女人要求得到的,其实只是一个公道了,并不是要真的重新赢回他。

男人会在这样的时候更加惊恐的发现,婚外情绝没有自己想象中好玩。曾经像温柔的小猫一样的情人竟然也会像泼妇一样的打上门来,破坏了原有的承诺。曾经她说一定要让他幸福,结果却将他推到了审判台上。这爱,竟然也会有这样分崩离析的时候,情人也不是自己那么容易掌握的。男人后悔了,所以一旦进入这个程序的婚外情会分得更加的彻底。

5、第五种结局—走到一起:

你们的结合,建立在伤害他人的基础上,注定难以长久幸福,也许这是一种宿命。

本来在无爱的婚姻中生活,品尝到婚外恋爱情的甜蜜后,决定打破“铁饭碗”,重建“金饭碗”。为了真爱历尽千心万苦终于拿到离婚证书,两个人喜结良缘,开始新的生活。但注定,一切归于平淡!“转正”的情人要有心理准备,丈夫的孩子永远是他与前妻之间的纽带。即使转正了,会因自己的丈夫经常与别的女人见面猜忌,而猜忌是婚姻的大忌,这样的婚姻难以维持长久。

经历了千辛万苦走到一起的婚姻和顺理成章的结婚过日子没多大的不同,并没有想象的那样,有“苦其心志,劳其筋骨”后的大幸福。相反,这种婚姻的质量最好也不一定达到先前的程度。婚姻是不能“比比看”的,怪只怪自己被激情冲昏了头脑。其实,那种激情只是一时,婚姻不能靠激情来维系。现实中那些由“地下情人”转正成“合法夫妻”的男女未必过得比先前更舒心,因为随着婚姻的完成,那种偷情的刺激和快感也最终寿终正寝!所以,不要以为如果你和他当时结了婚有了结果,现在就一定能够潇洒快活!爱情永远熬不过时间!

6. 难以奢望的结局—长期偷情：许多人也许会问，到底有没有相伴一生的婚外恋？

所有的情人都一样，他们在不断地讲着天长地久的话。即使不能做夫妻，做这样的情人，也会一生一世。但真实的结局是爱不下去，不是不爱，而是爱的太痛太累。虽然道德是无形的，但人却不得不受其影响。在这一点上，女人的内心压力更重。科学研究表明，最深的爱情维持只有1-2年的时间，总有一方会先感到厌倦。因为激情不能永远燃烧。婚外恋一开始，就伴随着伤害。走出这种痛苦，除了理性，好像唯一相信的只有时间了。但那无数美好的时光、无数美妙的瞬间，却往往变成了倍觉折磨的回忆。况且，长期的偷情意味着无边的罪恶，相信对于很多人，阎罗王的无常使者很快就会到来。

有句话，人们不妨认真听听：若要人不知，除非己莫为。婚外情是一种玩火的游戏，尽量不玩。在情场中，经常玩火者必自焚；所有情场“得意”者“不撞南墙不回头”，全都会在事后慨叹：悔之晚矣！

六、婚外恋情的十大危害—真的有惨烈的报应啊！

实际上想一想，作为偷情的男子应该有很多可怕的事情：名誉扫地，影响事业，伤害妻子和孩子，情人丈夫的疯狂报复，折掉寿命，损失富贵福报，死入地狱等等。戒之啊！

1、婚外恋容易导致性猝死：古人说：有的死重于泰山，有的死轻于鸿毛。婚外恋猝死真的很丑！资料显示，在日本的184名男子性猝死者调查中，有106名为婚外性交者。为什么性猝死对婚外恋情有独钟呢？生活在社会中的人，无不受到社会道德、伦理、法律等等的制约，以规范自己的行为。正因为如此，凡是有婚外恋的人，在与情人做爱时，并非心安理得，心情常常是酸甜苦辣咸五味俱全。怕被人发现受到嘲弄，怕自己的不正当行为受到社会和家庭的谴责，怕取得的功名毁于一旦，破裂、妻离子散……种种“怕”字而产生过度的精神紧张、焦虑、惊恐等不良的情绪可使神经内分泌系统功能紊乱，植物神经平衡失调，交感神经过度兴奋，体内肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增加，从而使心跳加快、血压上升。如本人患有高血压、冠心病、颅内动脉瘤等，此时则最易诱发心律失常、脑出血、脑动脉瘤爆炸而导致性猝死。

为避免发生这种乐极生悲现象的发生,专家认为,有高血压、冠心病及其它心脏病者,曾发生过蛛网膜下腔出血的人,在性生活时不要过分兴奋激动。在性生活前不要饮酒、饮咖啡等兴奋性饮料,或大量吸烟;夫妻久别重逢不要过分激动,特别是在长途乘车归来时应先安睡一觉以消除疲劳;性生活后要在床上躺卧,最好睡一觉,不要立即起床清洗、排尿、进食、洗澡、吸烟。

在德国汉堡召开的“性和健康学会”上,一位英国医生发表的报告表示,“如果与非配偶具有性关系,容易导致心脏病的发作”。说白了就是婚外恋会增大心脏的负担。提交该报告的是伦敦圣托玛斯医院心脏专科医生格拉哈姆·杰克逊称,“在性交过程中突然死亡案例的75%是发生在性伴侣为非婚姻关系的情况下。而且双方的年龄相差越大,发生突然死亡的比率也就越高”。

格拉哈姆·杰克逊进一步指出,“当与长期共同生活的伴侣发生性关系时很少发作心脏病”。格拉哈姆·杰克逊还表示,经测量以后发现,性交过程中的血压和心跳好与快步行走20分钟时相同,而达到性高潮时心脏承受的负担则与在快步行走后再一口气爬上楼梯时一样。

实例:39岁的李某为河南南阳人,12月15日下午1时许,他用身份证登记后入住该市某宾馆,当晚9时左右死在入住的房间内。据警方有关人员介绍,李某入住后情人小微来此幽会,下午5点左右,李某与小微发生了当日的第一次性关系。此后,李某外出买来小菜和葡萄酒,两人在房间内吃过晚饭后,再次开始做爱。小微向警方供述,两人第一次做爱时间大约为40分钟,第二次李大概做了20分钟,他突然呼吸加剧,大张着嘴巴,双眼圆睁,一头栽倒在她的身上。小微赶紧给朋友打称“李某心脏病犯了,快拿速效救心丸来”,朋友赶到后一看阵势不对,就拨打120,但李某再也没有醒来。警方调查得知,此前,李某与小微已保持了一年多的不正当关系。李某的弟弟介绍,警方勘查现场后转告他们,李某系猝死,排除了自杀、他杀和投毒的可能性,但并没有向他们出具书面勘查结论。李某的妻子也称,李的身体一向很好,没有心脏病史。

2.对子女造成不良影响—孩子的一生幸福就毁在你的手中!

父母是子女的第一任老师。父母的一言一行都会对子女产生潜移默化的影响,甚至影响到子女的终身。一个热衷于搞婚外情

的女人迟早会被子女察觉的，子女要不就是向母亲学坏，长大了甚至还没长大就像母亲一样搞婚外情，要不就是与母亲“划清界线”，鄙视嫌弃母亲。

父母的婚姻冲突影响子女的情绪行为，情绪方面：子女会担心、失望、愤怒、恐惧、失去安全感；行为方面：子女会出现反叛，退缩及成绩退步，拉拢父母复合或像大人般安慰父母。此外，子女的人生价值观及婚姻观念也因此而变得负面，徐安琪通过分析近10年在杂志上发表的定量研究文献，并对上海500名父母离异的孩子及家长、班主任定量分析研究，结果表明，婚外情对学龄子女的生活福利、学业、品行、心理发展和社会适应有消极影响。在对上海市500名父母离异的孩子的调查，“父母离婚对孩子心理的负面影响”一项中，徐安琪发现孩子“自卑”、“孤僻”、“冷漠”、“任性”、“自私”、“欺骗”行为较为严重，与同学关系欠佳等方面有一定的联系。

父母离异，使孩子不得不生活在一个不再健全的家庭里，这已经给孩子心里投下一层厚厚的阴影，而一些感情走向破裂的夫妻，往往出于自己的某种需要，则更加重了对孩子的伤害。而婚姻破裂的家庭，父母互相冷战，编排对方的不是，根本不把孩子放在心上，生活在这样的环境中，孩子们担心在与别人的交往中，会被对方问起家庭情况，因此，变得沉默寡言，离群索居。这些孩子还表现了对谁都不相信，对自己也缺乏信心。一位心理学家说：“父母离婚会造成孩子人格扭曲。有的孩子得不到应有的关爱，逐步陷入流氓集团，从走上犯罪道路。”

3.婚姻关系破裂、变异，甚至家破人亡：

婚外情的出现，令双方婚姻关系由紧密演变成疏离，夫妻间的亲密关系因第三者出现有所改变，就算婚外情未被配偶发现，双方的关系也因有另一方介入而有所影响，以至于成为婚姻的第一杀手，伦理学专家王小锡认为：随着社会经济的发展，夫妻相互间的宽容度在扩大，而一些先进的生活理念和生活方式的影响也在不断扩大，然而，对于以感情为纽带的传统婚姻理念来说，婚外情仍然是大多数人不愿原谅的“敌我矛盾”，而不是可以将就一下或相互调适的“内部矛盾”。婚外情导致婚姻冲突，若问题处理不当，更激发分居、离婚及家庭破裂。为了爱情，男人会杀人，女人会自杀，现实生活中因为婚外恋而产生的命案时有发生。

案例：婚外情引发命案 镇委书记与女副镇长偷情遭杀害

紫金县中坝镇日前发生令人震惊的杀人命案，镇委书记严伟宁惨遭杀害，犯罪嫌疑人李某在案发后已向紫金县公安局主动投案自首。据初步了解，这是一起由婚外情引发的命案。

据信息时报报导，凶手李某是个体客车司机，其妻许某是中坝镇副镇长，今年28岁。他们5年前结婚已生有子女。今年42岁的中坝镇委书记严伟宁原是县农业局副局长，1997年就任中坝镇镇长，3年前任镇委书记。同年，许某从一般干部被人大代表推选为副镇长。据李某向公安机关交代称，他发现其妻许某与严书记长期保持关系，并掌握了他们多次通奸的证据。李某怒火中烧，遂于7月19日晚上10时许，将去县城的严伟宁杀害在路边一寺庙前。据了解，“中坝命案”发生后，紫金县委立即召开全县20多个镇一把手参加的紧急会议，通报案情，部署全县党员干部近期进行自查自纠和整顿生活作风问题。

4. 个人心理受到伤害，留下难以愈合的心理伤疤

受婚外情影响的配偶会感到愤怒、担心、灰心，自我形象低落，有些更会有抑郁及精神困扰，影响日常生活，工作及照顾子女，甚至产生自杀及伤害他人念头及行为。当婚外情被揭发，外遇者及第三者亦深受情绪困扰，他们会产生产罪疚、紧张、焦虑、混乱、不安及不知如何抉择等情绪，继续拖拉的感情关系更会令外遇者、第三者感到痛苦。折磨，无尽的折磨……伤害，无尽的伤害……

现实生活中，夫妻之间的爱情有时显得那样脆弱，经不起“风吹浪打”。

调查结果显示，婚外性行为（邪淫）的杀伤力很大：如果夫妻任何一方有了婚外性行为，即使对方不知道，自己的爱情程度和在婚内的性满意可能性也会大降：如果男性有婚外性行为，他的爱情程度下降21.6%，如果女性有婚外性行为，她的爱情程度下降55.9%。

当然，如果秘密被揭开，则一切都将面临崩溃。反之，如果有任何婚外性行为，丈夫对妻子的爱情程度就会增加1.45倍；而女人则会增加2.51倍。实际上，此类事情发生时一定是对家人的背叛。而且这种事情不可能永远瞒下去，夫妻间亲密的关系使任何细微的变化都逃不过对方的眼睛。养成习惯，形成寻找异性的癖好，就更是对家庭的背叛。

人最大的压力永远不是来源于外界，而是内心对自己的否定和谴责。没有什么能够比的上自己并不赞成自己的举动而更让一个人纠结的了，当理智不能控制感情，当贪心战胜修养，那是一种极其痛苦但又沉迷其中的矛盾感觉。你知道这样做不应该，你知道结果会很糟糕，可是你不能说服自己放弃这样诱人的感觉。你的心不听你大脑的指挥，你每天都发誓要断掉这种不道德感情，但是一看见对方你就什么都忘记了。你恨自己，你在心里用很难听的话骂自己，你尝试逃避，但是兜兜转转，你竟然还走回到原地。在这样的循环中，不管婚外情最后有什么样的结果，你都将被深深伤害。这伤害不是男人一个人施加给你的，也不是外界的谴责，而更多的是道德体系对你的蔑视和否决，你无法承受自己对自己的负面评价，你不能接受自己做出了自己曾经很不齿的行为。

这种痛苦，是即使真的两个人可以修成正果，走到新的婚姻中都无法掩盖的。有的时候，不是别人不能放过自己，而是自己对自己不依不饶的讨伐，潜意识之中自己这样得来的幸福是承受的诅咒的，不可能有完全的幸福，一定会偿还代价。这就是婚外情即使成就了婚姻对于有些人来说也很令人疲倦的原因。

5、受到性病传染，所谓的爱情被嘲笑—倒霉的话，还会遇到艾滋病！

许多外遇者都会和第三者进行性接触，假如大家不清楚对方的情况，在没有在安全情况下发生性行为，便有可能感染性病，甚至爱滋病。众多案例显示，性病的传播途径中，婚外情占了相当大的比例。

实例：一位女网友说：婚后我和其他的男人有过上床的经历，那时候我以为我喜欢的男人都是干净的，所以没有特别的注意。可是最近体检发现自己被感染了一种传播疾病，我的天都蹋了！身体的痛苦还有精神上的打击，我甚至连死的心思都有。曾经认为那种浪漫的爱情正在被化验单上的加号所耻笑，我付出的爱情似乎也被那病毒玷污了……现在我正积极配合医生的治疗，希望尽快解脱这份难言痛苦。上天是公平的，我们做了错事就要付出一定的代价。正在畅游或者徘徊在婚外情的海市蜃楼中的男男女女们，珍重吧！

事实上，根本就没有“安全的性”存在—只有比较安全的性。所

有的人都会对自己的性经历有所欺瞒。就算有些人会使用保险套，仍然有保险套会破裂的风险存在。安全套不是100%的安全，不能遮盖的皮肤依然有传染性病的危险！当你在进行婚外性行为时，你不只是在危害自身的健康，更可能将危险带给无辜的第三者，危及她的健康与生活—那个爱你又信任你的妻子。

何大一博士：没有什么事情起到百分之百的保护，根据我们艾滋病方面的研究数据发现使用安全套的确可以起到预防效果，但是不能真的完全做到百分之百，前提是大家要正确地使用安全套，同时使用安全套也是合格的产品，我们在泰国有一项以使用安全套来预防艾滋病的活动，取得了良好的效果，不过我要重申一点，没有什么手段是可以起到百分之百的防护作用的。

避孕套可提供一种物理屏障，避免直接接触性伴的体液或血液，可有效降低性病和艾滋病传播的危险性。但不正确使用或不坚持使用避孕套可使其预防效果大大降低，临幊上常有性病病人自述使用避孕套还得了性病。

应该指出的是，有些性病病原体可能从阴茎、阴道以外的病损部位排出，如传播梅毒的硬下疳可以长在身体的其它部位，生殖器外的硬下疳多见于唇、舌、手指、眼睑、肛门等处。尖锐湿疣、生殖器疱疹可以自体接种，也可以长在口腔等部位，所以避孕套虽有保护作用，但也有一定的局限性。因此，医务工作者需要宣传避孕套并不是百分之百的保险。

6、身体多病短命，婚外恋者容易染上绝症：

“二八佳人体似酥，腰缠利剑斩愚夫，虽然不见人头落，暗里叫君骨髓枯”。心有淫念，纵不出精，欲念缠绕，日不能息，夜不能寐，内心如火般燃烧，更何况亲身触犯，身体岂能不垮？当受到致命威胁的时候，哪有后悔药可吃？因为邪淫很容易损失福报，没有福报的支撑，业障很容易现前。邪淫者往往有着巨大的心理压力、担心、烦恼、不安，身心疲于奔命，导致免疫力迅速下降，绝症缠身。到了那时，真是悔之晚矣！悟明法师（谈荣清老人）认为：正直不邪，不可邪淫。万恶淫为首。邪淫，可使人体阴阳生物场紊乱，易患鼻咽癌、乳腺癌、肝癌、妇科癌症、皮肤癌、白血病、精神病、前列腺炎、性病如爱滋病、子女残癫痫疯病等。

案例：仗财邪淫 英年早逝

赵先生少年时家境贫苦，立志刻苦奋斗。及至青年因经营顺利，屡获厚利，数年之间，竟然成为富商。少年得志，沾沾自喜，完全忘记昔年困苦岁月，饱暖思淫欲，公司女秘书、文员，必选择年青美貌之大学毕业生，聘以高薪，再以陪伴往外国倾谈生意，或送礼品、宴会等等手法引诱，甚至暗施迷魂药，逐一奸污，洁白处女中奸计，因恐怕丑事外扬，无面目见人；或恐失去高薪之职位，不得已屈于淫威，忍气吞声。赵先生因此更加肆无忌惮地放纵淫欲，如此不到一年，突然患绝症而暴毙于酒店套房。凡是明了他邪淫之恶行者，均异口同声地说：「作恶多端，必受天诛！」可怜，一位勤奋有为的青年俊杰，竟然惨死于欲海，令人惋惜。

7、剥夺学业功名，断送事业前途：

《赞戒论》中说：“前有财富耗尽如水泡，精勤无义动日见衰损”。邪淫最损阴德、福报。好比数十年辛苦的基业，一把大火就可毁于一旦。“邪淫”大火危害更甚于此一纵有须弥山王大甚至浩如虚空般的福报，淫心一起，福报就如同飞泄直下的瀑布一般，片刻消耗殆尽。正在求学之人，前有才学将逐渐忘失，唾手可得的学位如流星一样离你远去。官场之人，哪怕前日开会拟定提拔于你，后日就任者也绝对不会是你。就连现在的位置，也可能保之不住，什么平步青云、飞黄腾达，恐怕梦中也无缘了。其实，原本世间名利就和淫欲是水火不相容的，贪图一时之快，付出的代价何止于此？不值得啊！热衷于婚外恋的人们，哪有时间、精力、心思事业和打理人际关系呢？成功的机会，失不再来，都是邪淫惹的祸啊。

案例 1：才子被邪淫拉下马

提起刘贤民（化名），熟悉他的人都说他有能力。他是文革前的名牌大学生，文革中虽是“臭老九”，但没有受到什么冲击。十一届三中全会后，渐渐重用知识分子，一些大学生从工厂、学校提拔为县级领导，常常为找不到真正的大学生发愁。而有创新精神，有发展思路名牌大学毕业的刘贤民却一直没得提拔。

刘贤民虽生得黑，却是一表人才，相貌堂堂，人称“风流才子”。刘贤民就是有这两下子，一个再乱的单位，他去几个月就会有很大的起色，但他走到哪里，最后都因为男女通奸问题臭了一处。一年，他在全县唯一的重点高中任校长，因与一个女人通奸，激起教师们的愤怒，以至于把他围住，不准离校，向他讨要说法。县委常务副

书记与他私交很好，书记夫人因为为人正气在全县爱戴。为给刘贤民解围，夫人出面劝说，并亲自用手拉着他，保护着刘贤民走出学校。事后，刘贤民受到处分，被降职安排，后来一直教书，十几年下来，刘贤民可谓桃李满天下，但他始终是一个正科级干部，没有提起来。

案例 2: 贪色失功名 潦倒终身

宋淳熙末年间舒州有个秀才刘尧举，字唐卿，随着父亲在平江做官，是年正当秋荐，就依随任之便，雇了一只船往秀州赴试。船主有一女，颇有姿色。刘尧举一见即生染指之心，所以利用乘其船的方便，时常借故调戏挑逗她，只是其父在船，苦无机会亲近。到了京城，刘尧举上岸去参加考试完后，急忙回到船中，趁船主进城买货物之际，与船女做出不可告人的苟且行为。

谁想：暗室亏心，神目如电！此时唐卿的父亲正在平江悬望儿子赴试消息。忽一日晚间得一梦，梦见两个穿黄衣的人，手持一张纸突然来报道：“天门放榜，得首荐。”旁边走过一人，急掣了这张纸去，道：“刘尧举近日作了欺心事，已压了一科了。”父亲吃一惊，醒来发现原来是做梦。思量来觉得古怪，不知儿子做什么事，看来得荐无望了。

果然秀州考试揭晓，唐卿不得举荐。原来场中一考官发现唐卿文卷好，要把他做头名。可另一考官看中了另一卷，要把唐卿做第二。那个考官不肯道：“若要做第二，宁可不中，留在下科，不怕不是头名，不可中坏了他。”忍着气，把他黜落了。

当刘尧举落第回家，见过父母。父亲把梦里话来问他道：“我梦如此，早知你不得中。只是你曾做了什么欺心事来？”唐卿口里赖道：“并不曾做什么事。”心里却吃惊道：“难道有这样的事？”还是似信不信。直到得知了父亲梦中所见所闻，方才晓得自己不得荐，是因好色淫污船女，损了阴德之故，虽然深感后悔，但莫及。后来他竟因此落魄潦倒终身。

案例 3: 美国也是一样的！

因婚外情被揭发而让男人原本如日中天的事业一败涂地，或一蹶不振的事例更是不胜枚举。

1997 年 7 月，盐湖城 2002 年冬季奥运会组委会首席及总执行长辞职了，因为他涉嫌与妻子争论他的情妇时，有伤害及监禁妻子

的罪行。这名男子从 1985 年开始,一直致力于盐湖城冬季奥运会的申办工作,而今却因为和一位名不见经的女人传发生了外遇,而让自己的事业戛然而止,让自己的人格蒙羞。

我们经常可以在媒体上看到类似的报道。他们可能在离开女人公寓时被录像,或是在公园里和未成年少女亲吻被发现,不然就是在书房之外的玄关搂抱一个女人时被拍照。这些男人在婚外情的诱惑下,把个人的生活与事业置于危机之中。无论他们的婚外情是被记录在录影带、录音带还是摄影师的摄影机里,新闻媒体都会把它捅出去。一张照片或一封信,就足以让人百口莫辩,甚至断送前程。

案例 4、网上看到的真实故事：

之前夫妻恩爱,她丈夫是个二十四孝老公。每天准时下班,绝不风花雪月。有一天,这女人在超市买菜的时候,赫然发现丈夫也在买菜。跟踪之下,才发现她丈夫一直利用上班时间,在外面包养个女人!

男人,就是擅长在女人眼皮底下瞒天过海的动物!但就在这一年,男人家的父亲突然病重去世,母亲突发重病。女人发现后承受不住如此打击,得了抑郁症,家庭破裂,孩子孤独。男人本人最终下身恶疾缠身,很难彻底治愈。

8、遭遇种种祸事,甚至意外灾难而横死:

《人行论》中说:“为欲或丧身,或竖利戈尖,或遭短矛刺,乃至火焚烧。”邪淫之人,一来喜新厌旧,故而广结怨家,二者极易被对方的丈夫所杀,所以心中哪能不顾虑、害怕?常常疑神疑鬼、担惊受怕,短暂之乐过后,内心受尽良心的折磨,痛苦不堪。可是顾虑也好,害怕也好,最后肯定不会善终。从中外古今历史,现代资讯信息甚至耳闻目睹,都可以知道,“奸淫”之人刀刺者有之、雷击者有之、火烧者有之、枪毙者有之、车撞者有之、猛兽咬死者有之、溺水者有之、上吊者有之……哪里能一一说尽。既然现在尚有自主选择的机会,哪能不速断淫心、忏悔所积重罪呢?

案例:这是个真实的事情。如果哪怕只有一个人能够通过阅读这个故事而远离邪淫,也算是我帮他作的一点功德。祈愿他能早日离苦得乐,早生净土。

他是我一个高中同窗,权且叫他小G吧。小G中专毕业后就分

配在一家公司工作,十年间作到部门主管。他的家境很好,为人慷慨,经常会召集我们同学们一起聚会,几乎每次都是他买单,而他也很乐意为之。小G最大的一个毛病就是喜欢邪淫。由于公司应酬多,与桑拿女交易是常有的事;他还曾经包养过一个女孩子几年,人很漂亮,对他也很好,眼看女孩子年龄大了,他才放手让她找了个人嫁了;以上两点他并不避我们同学,只是我当时认为这属于个人隐私,并没有规劝过。他还很喜欢与有夫之妇来事儿,这方面他做得隐秘,我们不知道有多少个。一次,他与本单位一个女同事在家里苟且时,正好女同事的丈夫回家,他急忙躲到阳台旁房间的一主机上面。结果主机脱落,他从四层楼掉下去,当场给摔死了。死时还不到40岁,留下了两个孩子。虽然家里封锁了消息,但是好事不出门,坏事传千里,这事很快在当地成为大家的谈资。

同学们都很替他惋惜。他虽然家境宽裕,但是不知道要积德修善,很快享完了自己的福报,最后在邪淫的驱使下,过早的离世。我更感到后悔,当初没有好好劝他。当然,当初我也是刚学佛,对邪淫的危害了解不深;同时认为就是劝,他也未必能听得进去,所以放弃了努力。他去世后,我念了49天的《地藏菩萨本愿经》回向给他,不知道他能否得到点好处。如果得不到,就只能到地狱受苦了。这也是我今天要把这件事情写出来的原因,我希望用他的事例唤醒世人,把这个功德回向给他本人,让他早日离苦得乐,往生净土。这也算是一个老同学能为他做的有点意义的事了。

9、辛苦修持得来的福德资粮,迅速耗尽漏失:

《入行论》中说:“惑贼不正知,尾随念失后,盗昔所聚福,令墮诸恶趣。此群烦恼贼,寻隙欲打劫,得便夺善财,复毁善趣命。”本来我等对轮回中事就很有造诣,一旦生起了贪着,无异于火上浇油、干柴遇烈火,在这场正邪较量中,马上以贪欲为首的诸多烦恼敌人就会立刻占了上风,它可不会容忍你那布施、忍辱、礼拜等有为的“功德”继续留存—邪淫烦恼心生起,好比盛甘露的容器底部出现漏洞。再多的甘露,转瞬间会漏失的不剩分毫。福德资粮是成就智慧的基础,也许我们离目的地只有几步之遥,正因为欲望的制约,转眼间却又相隔万重山,我们不得不无数次的从头开始积累资粮。念及积资之苦,谁会轻易将他们断送?

案例:邪淫消福报,网上已有许多忏悔和实例。自己也听到和

看到邪淫消福报的实例。

放生组的xx师兄的一个朋友做房地产生意。他的这位朋友大概是前世的福报，长得一脸福相，命运一直很好，做房地产生意赚了很多钱。但他爱搞邪淫，在QQ上聊天认识很多女人，然后全国各地到处搞一夜情，在女人身人不知花了多少钱。最近国家房地产政策发生变化，他一下子生意不行了。借了xx师兄 5000 元钱，说是急用。昨天xx师兄想把一部分钱要过来全部用于放生，但他的朋友说现在很困难，我对xx师兄说就暂时不要去要了。

5000 元钱对于一个搞房地产的应根本不算什么，全国各地搞邪淫一次不知花多少钱，但现在困难到这种程度，可见邪淫消福报是很快很快的，前世修的多少福报也经不起邪淫的消耗。邪淫不仅会有不如意眷属的果报，对于人生的福报消得如没有底的水桶一样，多少福报也可以很快给你消完。所以有福报的师兄，千万不要有了钱去搞邪淫。如果邪淫就是现在有万贯钱财也可能因邪淫而导致吃饭、穿衣成问题！有了钱财福上修福多好，用于放生、用于资助孤儿等等，可以使自己的福更快，赚更多的钱。另外，我周围有家有口还去找小姐的人，可以看到差不多一个个越来越差，自己及家庭的命运随着变坏。所以，师兄们邪淫消福报是真的，不要存半点侥幸。师兄们一定要及时行善，把钱用于放生、行善之中，这样会福上加福、锦上添花！

10.业力感召，死后入地狱受恶报。

这是不以人的意志为转移的，是由业力本身决定的。佛在《罪福报应经》云：“淫人妇女者，死入地狱，男抱铜柱，女卧铁床。从地狱出，常生下处，堕鸡鸭中”。

邪淫入地狱，登彼刀叶林。热铁钉其口，烊铜灌人心。毒龙碎骨髓，金刚鼠食阴。铜柱缘上下，铁床卧隐深。昏淫乱情色，受苦无表里。余业得人身，自妻恒背己。彼此怀猜忌，孰肯顺情旨。稍有性灵人，宁得无惭耻？—《诸经要集卷十四》《大正藏》第五十四册页 135 上。

《萨遮尼乾子经》偈云：[自妻不生足，好淫他妇女，是人无惭愧，常被世诃责。现在未来世，受苦及打缚，舍身生地狱，受苦常无乐。]

邪淫好色苦报无量，愿曾经犯错或正处于邪淫之男女，要及时回头，忏悔改过。

案例：民国初年，章太炎先生遇到一件事情。有一天晚上，有几个小鬼抬了轿子来接章太炎先生，他说：“到哪里去？”他们说：“东岳大帝请你去当判官。他一想：“当判官，不就要死了吗？”他们说：“不会，早晨我们会再送你回来。”这样他就去了，不去也不行。东岳大帝的判官，地位很高，如同现在的秘书长一样所以，他很忙碌，日夜都不能休息，白天要办人间的事情，晚上要到鬼道去上班。有一天他突然想起地狱里的炮烙，抱铜柱就是炮烙，将铜柱烧得通红，人抱这个太残酷，他建议能否把这个刑罚废除。东岳大帝听了笑笑，他说你先去参观一下。阎王就派了两个小鬼带他去，到了炮烙的刑场，但他看不见，于是就觉原来这是自己业力变现的，章太炎先生没有这个业力，所以到刑场他看不到，于是就不再提了。

“抱铜柱”是邪淫的果报。所以，地狱是不是真的有？业力，就像人作梦一样。你说梦有没有？不能说有，也不能说没有。因此，地狱种种刑罚都是自己业力变现出来的。明白此理后，恶的习气不能不改，要是不改，变这个境界，真是自作自受，不是阎罗王给你受的。人间的牢狱、种种体罚是人造的，地狱里的不是人造的，不是阎罗王造的。

第七章 慧剑斩情执，看破爱情虚假的愉悦——问世间，情为何物，直教人生死相许？

（婚外恋就是在错误的时间、错误的地点、和错误的对象发生的一场错误的爱情。）

金末元初著名诗人元好问有一千古名句：问世间，情为何物，直教人生死相许？原来，他在太和五年乙丑岁赴试并州，道逢捕雁者，云：今日获一雁杀之矣，漏网者悲鸣不能去，竟自投于地而死。余（元好问）因买得之，葬于汾水之上，累石为识，号曰雁丘，并做《雁丘词》。大雁都为情而死，人类更是感情动物啊，爱情被美化为艺术永恒的主题。那么，爱情的真相是什么呢？其实佛陀早已告诉我们，《四十二章经》云：“爱欲之人，犹如执炬，逆风而行，必有烧火之患‘人从爱欲生忧，从忧生怖。若离于爱，何忧何怖。’”

1、爱情的生理科学分析

男女第一次渴望对方的时候，会分泌所谓的性荷尔蒙的雄激素和雌激素，当这个渴望持续进而坠入情网的时候，会分泌多巴胺和羟色胺，羟色胺是男女相爱最重要物质，它会让一个人暂时失去

理智。如果到了下一个阶段，男女因为关系持续而渴望更加亲密，进而发展性爱或结婚。这时候大脑会分泌出催产素和垂体后叶，催产素不只是在男女发生情爱关系，甚至在母亲喂乳时也会分泌出来。而且研究发现对女性而言，母爱和爱情是一样的。更有趣的就是羟色胺，会让一个人看不清楚对方的缺点，因此让爱情变得很盲目。那些荷尔蒙维持高浓度的时间是一年半左右，最长也就二年。

一位美国医疗心理学家这样描述人在恋爱时脑中电化学活动的过程：在柔和的烛光里，男子望着女子（按：无始劫以来的贪欲习气和非理作意），丘脑下部的神经活动受到突然激发（业力本能，心身互动？），神奇的爱情物质（多巴胺等）大量产生，并随血液循环流遍全身，引起飘飘欲仙的感觉；女性也一样，脑细胞发生电化学活动过程，于是两颗心激发出炽热的爱情火花。

当然，这样的词句比起文学家的描写不知枯燥到何种程度，但它却更真实，更接近于爱情的本质。

原来，男人和女人各自把所梦想的对象特征储存于大脑之中，就像把数据储存于软盘中一样，称之为“爱之图”。这张图最早由父母勾画，并不断受到外界因素与补充。年龄越大，图像越具体，由于某种契机而第一次目光相触时，眼睛就捕捉到对方身高、体形、眼神、发色、发型、风度以及服饰等信息，以每小时400多千米的速度，通过视神经传给大脑。对方特征与所储存的图像越是相吻合，大脑产生的信息就越强烈（按：贪欲习气和非理作意在发生作用），体内的“化学工厂”便开足马力产生大量兴奋物质（这是人类的一种业力，一种本能，本来如此吧？），在脑中形成一种幸福激素，引起诸如心跳加快、手心出汗、颜面发红等变化，心中激情涌荡，即“一见钟情”（即强烈的爱的感觉）。

研究表明，“爱之图”的细致与独特是其他人难以理解的。

当然，生活中的配偶与“爱之图”并非完全一样，但人们总是在孜孜不倦地追求着。“众里寻他千百度”，这就是存在于现实生活中的恋爱过程，有人形象地喻之为“苦旅”，确是如此。

学诚法师说：“男女之情产生于无始以来的贪欲和业力。人的心和身是互相影响的，但心为主要。”（编者按：多巴胺等的产生是贪欲妄想的需要，一切唯心造，是贪欲妄想累积的业力制造出来的，

是我们情执越染越深的必然结果,它反过来又加深这种情执,也是一种心理、生理的条件反射。如同父子关系,没有父亲则不会有儿子,没有儿子,父亲就会没有很多的快乐,互相作用。)

2、看破爱情的本质,不过如此

作为爱情的主动者而言:就是爱自己

一位居士对爱情有着这样深刻的领悟—原来,我们自认为恋爱了,爱上了外面的某个人,其实我们并非真的爱上了外面的某一个人,其实我们爱的是我们自己,爱的是自己心灵中的一个影子,一个理想的影子,幻想的影子。(按:这影子应该是自我的一种投射。)我们每一个人都有自己的喜好、理想和追求,把这些喜想和追求集中起来,形成了一个幻想的影子,一旦碰到一个条件与这个幻影相似的人,就不由自主把这个幻影套在这个人的身上,认为这就是我们苦苦追寻的爱人!拼死拼活的去爱这个人,追求这个人。其实我们爱的是自己心灵中的幻影,这就是为什么爱情经不起时间的考验,经不起变化的考验的理由所在。因为我们心中那个理想的幻影在不断地变,随着时间、年龄、阅历、文化、修养、条件、环境、习惯在不断地改变。我明白了,我心中的那个爱情,不过是这样一个误会,而爱情都是这样的一个误会。

从另一角度看,众生无始劫轮回以来,贪爱坚固,碰到一个心仪的异性,其相貌、性格、气质、修养、精神、心灵等打动了自己,就想占有,以满足自己的贪欲,实质上众生爱的对象究竟来说是爱自己!为什么有人会为情人牺牲呢?因为他本人极其多情,爱情人实质上是爱上了“爱情”的感觉,这迷人的感觉让你失去了理智,这感觉极大地满足了你的贪欲,你自己获得了极大的快乐,这感觉和舌头品尝美味的乐受没什么区别,所以说爱的究竟还是你自己!这乐受,是因非理作意和贪而产生的,是虚假的,所以南怀瑾先生说,人一辈子就是自己骗自己玩。真正的爱,是无缘大爱,同体大悲,是没有自己的奉献!因为执着于自己,所以众生灵魂深处究竟来说是孤独的。看透爱情就是贪欲,就是爱自己,这真相确实让人失望啊!

你心中爱的这个人,绝对和现实中的那个人有差距,被美化了,被处理过了,成为渴望追求完美的代号和载体。实际上你总有一天会发现:她没有你想象中的那般美丽!她还有很多不好的习气,

她还会给你带来无尽的麻烦，而且她还在一天天地变老！现实中的她只是一个外缘，投射到你的大脑中，成为你所需要的形象。其实是你的妄想制造的完美，愉悦也是你自己大脑制造出来的，是你的需要，你的喜欢，一切都是从你出发的，满足你的要求，使你自己快乐，没有你就没有她，我执是根本，所以你爱的人永远是你自己！

作为爱情的被动者而言：一我执被极大满足（我执，佛教中指对一切有形和无形事物的执着。）

凡夫都是有我执的，一般的小人物，不会随时有人观察你的脸色、等着满足你的需求，大家都只是芸芸众生而已，那么这个时候，由于业力的推送，人群中冒出一个他（她）格外地欣赏你、在乎你，盛赞你是多么地与众不同，如鹤立鸡群，如明月处星；你的容貌多么美丽，你的心地多么善良，你的性情多么温柔；你多么有才情，多么能干，多么优秀，等等等等，千好万好，数之不足——总之，在此时，万千人中，我眼中只有君一人而已——遭逢这种情况，作为凡夫“我执”便被这一切深深地陶醉了，感到一种分外的愉悦。于是你怀着一种类似于被伯乐发现了千里马的心情，投桃报李，对这个“独具慧眼”的人刮目相看有加，二人彼此发掘，彼此欣赏，遂成其姻好。

读罢上述过程，你看出来了吗？除了前世的业力的作用之外，一般情况下，双方总是有一个人先爱上另一个人，不遗余力地满足对方的我执；对方受到感动，又去满足追求自己的人的我执。对于追求者来说，他的投入是要求回报的，也就是说，我先满足了你的我执，之后你也要满足我的我执。如果不满足会怎么样呢？他（她）就会痛苦不堪，甚至因爱生恨；而对于被追求者来说，则是，我爱你，是因为你爱我，你令我的我执感到愉悦。实质上被追求者爱的是什么呢？是他（她）自己的我执得到充分满足时候的陶醉感觉，就是爱情的感觉。（按：我执被极大的满足，其中蕴含着：被肯定感、征服感、成就感、价值感、胜利感、陶醉感，因此非常愉悦，难以抵挡。但是，这种邪淫激情的燃烧，一定会猛烈消耗寿命、官位、富贵等珍贵的福报，因此只有坚决远离邪淫，才能保全）由此可见，爱情和婚姻的男女主角相处的过程，就是两个人的我执此消彼长的过程，是两个人我执的一种游戏。

爱情就是众生的一种迷惑颠倒。由于恋爱者所执取的对境，是自己能取心识中的爱染相，所以，所谓的“爱情”就是恋爱者本人

的一种强烈的我执与我爱，它是恋爱者，或恋爱双方对对方我执最大限度满足的表现。简单说，恋爱者执著所爱的是他自己，是对自己的满足。这种一个个体对另一个异性个体的精神依恋和肉体贪著，是我们无始以来的生死无明。爱情本身是贪嗔痴的产物，是生死轮回的因、轮回的果。正是有了“爱”这种业力，才感召人有了“有、取”，从此才有了“生”，有了死，轮回流转的种子就这样在我们的阿赖耶识中，生生世世不断染污而深深种埋下了，并难以清净。由于能取的心识和所取的对境本来皆空，因此，爱情是虚幻的。它是一种有为法，必定要受到无常法则的支配，因缘聚则有，因缘散则无，执著就是痛苦的根源。美丽的爱情、幸福的婚姻，不过是业障凡夫自己妄想心识制造的幻影罢了，其本性皆空，终不可得，世上根本没有永恒的爱情。

情的产生是因为贪爱，有贪爱故有执著，因执取而想占有，因拥有故不知不觉想掌控对方，因不能如己所愿，故疑心起、妒心起、嗔心起、无明起，故开始争执、互不信任、彼此伤害、粗暴动手、甚至要摧毁对方、更可怕的是想同归于尽。

爱情的无常

看了电影《梅兰芳》，世人感叹梅兰芳和孟小冬真是天造地设的一对啊，多么令人艳羡的爱情啊。然而也只能维持几年而已。孟小冬与梅兰芳那段惊心动魄、跌宕起伏的爱情故事，至今仍令人们扼腕叹息、唏嘘不已。而孟小冬在与梅兰芳分手后，坚决与他再无来往，可谓恩断义绝。孟甚至甩下一句，“我今后要么不唱戏，再唱也不会比你差；今后要么不嫁人，再嫁人也绝不会比你差！”多年之后，孟小冬常挂在嘴上的一句话：“只是一切都过去了”。爱情也是一种无常，缘尽则灭。在中国传统的文化中，文人们总将情爱描述得十分地美好、浪漫，事实上，以佛法的角度来看，并没有永恒不变的爱情，所谓“永恒的爱情”完全是出于文人们浪漫的想像。究竟什么是“爱情”呢？爱情就是一个人对另外一个人非常强烈的喜爱与执著，而且这种喜爱是主观的。但因两个人的成长背景不同，在交往的过程中，双方认知及情感必定会有所改变，如果两人改变的方向不同，那么这段爱情就会变质与褪色。原本爱情就是变化无常，所以如果执著愈深，痛苦就愈深。包括我们的爱情、心仪之人，也不是永恒的，亦是不断的在变化，有缘起之时，就终有缘灭之时。

《请珍惜自己的生命—认清自杀的真相》一书说：爱情既然是一个心态的反应，完全是“淫色”的变相，那么，不必再在爱情上胡思乱想，自取烦恼了。万一情不偶然堕入爱网，切不要以为那位女生（男生）待我是真心的，专一的，这种观念，就是情死和失恋死的种子。要知道爱情的根本是“淫色”，“淫色”既是任何男女间可以发生，所以爱情，也是任何男女间都可以发生。他既会爱我，也会爱别人。因为流动变化，是淫色的本性，也就是爱情的本性。不要说你的才貌富贵，不是世上第一。就算是世上第一，时间久了，也会生厌。所以“真心”二字，不过嘴上说说，其实是绝对没有的（即使心理上一时认为很真实，也禁不住时间考验）。明白道理，爱去爱来，自然不至于为爱而悲、为爱而喜，为爱发生意外的事端。话已这样说，可见这种苟且的事，终归堕落，万万行不得。见地超脱的人，知道爱情不是绝对的，人心变化无常，所以不会被任何人惑乱。人看到他，潇洒如仙，光洁如镜，这种人，才称得第一流人物。

3、爱情的运动规律：

男人的情感是抛物线状，来的快，突突的直线上升，到达了顶点之后，开始消退。女人的感情是直线状，慢慢的上升，螺旋式的上升，时间越久感情越深。男女的不同造成了爱的悲剧，男人总是跟着感觉，爱的时候死去活来，烦的时候也是不胜其烦。女人付出了爱和得到的爱就有了差别，总要唠叨，总要完美，总要愤怒，矛盾便产生了。唠叨更让男人心烦，让男人想要逃避，想要躲开这一切。这时候爱情成了鸡肋，食之无味，弃之可惜。无可奈何，重复着那老套的故事。

女人的悲哀在于以为爱情是天长地久的，以为爱了就是永远，以为爱了就是永恒。可是婚外的爱情没有家庭和亲情做基础是多么的脆弱。以为所爱非人，原来天下的男人都是这样的无情，世界末日即将到来。当自己冒着身败名裂的风险勇敢爱的时候却得到这个结果，真是悲哀，有的女人回归家庭，重新做个贤妻良母。有的服输，以为这只是个案，头破血流地准备开拓第二春。

当一个人被情爱所困时，开始如春天，一切尽是美好的；接著就是夏天，常常争执不断；再来便是秋天，渐渐冷淡起来；最后则是冬天，结束这段感情。但此情还会继续延续，再找下一位重蹈覆辙；因为冬天之后，春天仍旧再来，依此周而复始。这就是众生于爱欲

之河，生死轮回的主因。

4、爱情的六个特性

(1)、有待。

谓爱的需求必须依赖一定的条件。如称心可意的对象、得到对方的回爱，方能满足。但你爱他(她)不一定他(她)就爱你，得不到回爱的单恋是一种苦刑。即双方互爱，也多有因家庭、社会等原因而不能遂愿者，这对双方会成为最大的不幸。痴男怨女，情天恨海，演不完恩恩怨怨，所谓“费长房缩不尽相思地，女娲氏补不完离恨天。”元好问曲云：“问世间情为何物？直教人生死相许！”古来有情人不成眷属而杀身殉情者，不知有几何。

(2)、无常。

爱既然依赖一定的条件才会有，便具有一切因缘所生有为法必然无常坏灭的本性，既有男欢女爱，必有爱别离苦，纵有情人终成眷属，也免不了争吵、情变失恋死别之苦，山盟海誓“爱你到永远”，到头来没有不分手的。《长阿含经》卷三佛谓“恩爱无常，合会有离”。

《佛说五无反复经》云：我之夫妇，譬如飞鸟，暮栖高树，同共止宿，须臾之间，及明早起，各自飞去，行求以食。有缘则合，无缘则离。

俗话说：“夫妻本是同林鸟，大难来时各自飞。”情变之事，历来习见不鲜，当今更为普遍。专家说：人类大脑中激发爱情的化学物质，在男女结合36个月之后尽。男子的情欲尤其具有冲动性、不稳定性。当今西方国家，两对情人中，就有一对分手，台湾的离婚率也已超过三分之一。

(3)、增长。

谓贪爱会像植物生长一样生长、繁殖、增多，并产生种子，形成难以摆脱的贪爱习气。《长阿含经》卷三佛谓“恋着恩爱，无有知足。”《生经》卷一佛言：

设习爱欲事，恩爱转增长，譬如饮咸水，终不能止渴。

贪爱的满足，也如饮酒吸毒，会形成对所爱者强烈的依赖性，失去各自的独立性，并对对方的爱永远也不感满足。

(4)、生苦。

谓贪爱必然产生痛苦。《中阿含经》卷五九《爱生经》佛言：若

爱生时，便生愁戚啼哭、忧苦烦惋、懊恼。

哪对爱侣、夫妻，也免不了因爱而思念、怨恨、猜疑、误会、忧虑、焦急、悲伤等苦，有人将爱情比喻为一颗酸、甜、苦、辣诸味俱备的怪味豆。

(5)、生憎。

谓贪爱能甚至必然产生与之相反的憎恨。南传《增支部》经有云：爱可生爱，亦可生憎；憎能生爱，亦能生憎。

《维摩经僧肇注》说“有所爱必有所憎”。爱情心理学发现：相爱者之间的嫉恨与爱情的深度成正比。情人之间，爱得越是深，在悖逆、情变时也就恨得越深，发生的情杀案件时有所闻。情人们往往称对方为“怨家”，意味与爱同时有一种难以摆脱的怨仇心理。

星云大师《谈情说爱》说：爱与恨是对难兄难弟，几乎常形影不离，爱得不好，会成为恨。

爱憎之间的这种滑稽的互变关系，乃由“凡有对法不相舍离”（互为矛盾对立关系的双方不得相离）的缘起法则所决定。爱、憎既然是对立面的统一，便互相依存不得分离，爱不得回报、满足时，便会转化为恨。

(6)、非自在。

谓不由自己作主，其力量非常巨大。男女之间的爱情，多被一种外在的力量所驱迫，类似心理疾病中的强迫症，属南传佛教所谓“异熟心”，只好解释为宿世的业报，情人们往往称对方为“前世的怨家”，或称所恋的女子“是你前世的妈”。恋爱中人不由自主的被对方吸引，会出现近于幻觉性的思念情绪，心灵颤栗、恐慌、急盼，陷入强烈的、无理智的恍惚中。失恋时则不由自主地痛苦、失眠、忿恨。正如许地山《覆诵幼》感叹：“是爱是憎，本容不得你做主。”

5、爱情的智慧

爱之所以成为有害的贪爱，根子并不在“爱”而在“贪”一以妄认的自我和我所为中心的占有欲，亦即私欲。

爱情专家们一致强调：爱是付出，是让对方幸福，将爱情给予对方，比向对方索讨爱情使自己更感欢欣。突破自我中心立场、设身处地为对方着想，不分你我地考虑双方的幸福，乃爱情成熟的表现，超越自我中心立场的付出、奉献甚至为对方作出牺牲，是爱情发展的最高层次。这种高尚的爱情颇接近佛法所谓“法爱”的精神，

若以佛法的般若智慧为导,可以作为转贪爱为菩提、即爱情婚姻而解脱之道。

星云大师《爱的真谛》说:

真正的爱是双向的,真正的爱是要成全对方、祝福对方,爱不是占有,而是奉献。

针对在家居士,对于爱情,佛法没有简单地加以否定,而是教你认清一切事物的实相;当你真正体悟到一切事物属于缘起性空的本来面目,你就知道怎样看待一切事物了;这是佛法上所讲的“智慧”。因此佛教的修行没有要我们放弃爱情,而是以智慧正视爱情,而放下爱情的执著,也就是说以健康的态度分享爱情,不痴迷。当失去爱情或是爱的对象时,也能以健康的态度面对,不致失去理性,伤心得死去活来。一般人可能会说爱情是盲目的,哪能保持健康的爱情;以健康的态度面对失去的爱情,不是很冷淡无情,不像爱情了吗?正因佛法教我们健康的爱情观,可避免盲目的爱情所带来的伤害,所以说佛教对于爱情,看似无情却有情。

所以对这些色受想行识等身心的现象,要认识其因缘,不要执著,这也就是“智慧”;从心性上彻底明了之后,自然从根本上断绝情欲;否则光用压抑的作法,是很难消受的,而且斩草不除根,春风吹又生。大乘佛教的修行课程与目标是,心中有爱有情,但没有情执,而把爱与情扩大为大爱,也就是“慈悲”,“慈”就是予人快乐,“悲”就是拔人痛苦;而且是不限对象的,所谓无缘大慈、同体大悲,也就是说我与有情众生是一体的,不管有缘无缘,我对待一切众生平等。

佛教主张:“以智化情”、“以慈作情”、“以法范情”、“以德导情”,亦即用理智来净化感情、用慈悲来运作感情、用礼法来规范感情、用道德来引导感情。把自私占有的感情,转化成无私的道情法爱;把有选择、有差别的感情,净化为“无缘大慈,同体大悲”的慈悲奉献,这样的情感生活才能更丰富,更隽永。

6、堪破爱情的幻觉

《中观四百论句义明镜论》:“异生即随业流转各趣而不定生处的众生。在异生位中,没有任何真实的乐,因而无有可以障蔽或说压伏真实痛苦使之不现行的力量。

性交也是如此,试想一下,如果你一直维持性交状态,用不了

多久你就会索然无味甚至虚脱而亡,但为什么我们会如此热衷呢?其实不过是身心无始以来形成的能量习气的惯性,无明运动而也,用两个人身体的研磨交合产生的眩晕迷失感暂时替代了一个人独处的无聊缺憾的痛苦,交合生起的感觉有别于独处,我们就觉得很舒服,其实是一时的新鲜幻觉而已,都是无常变迁的,其本质也是痛苦的,所以会有那么多婚外情,那些曾经给了我们自以为是极乐的异性已经不再有吸引力,不再让你感觉快乐,为什么这样?这充分说明了你原来的感受是错觉,是昏聩无明的。

一个在别人那里或许被视为黄脸婆的异性在你这里却如获至宝,为什么?虚妄轮转的新鲜的愚痴的感觉和冲动在操作罢了。如果我们的身心没有那种因对异性的贪欲和占有而形成的压迫痛苦的话,我们也就无需通过占有获得的虚幻快感来代替。所以“菩萨见欲,如避火坑”。并且你也能发现,在你没有欲望的时候(特别是刚刚性交过后)拨弄你的下体,你会感到很不舒服,很痛苦,这时你也不会觉得异性有什么吸引力,甚至觉得厌烦!可见我们被吸引,是因为我们一时之需的错误判断,对方并不具备能够永远吸引我们的不变的实质。我们所做的曾经快乐的事情也并非能让我们永远快乐!它也会让我们变成痛苦。快乐和痛苦只是一体两面,随时在相互转化,当你生起快乐的时候,你要知道,痛苦迟早会来,反之亦然。所以要想没有痛苦,就不要去追逐虚妄的快乐,它们不过是孪生兄弟罢了!都没有实质,都是幻觉,离开它们,回归真实,“凡所有相,皆是虚妄,若见相非相,即见如来”。我们都曾被感觉所骗,不停的追逐无常幻相,浪费了无价宝的人身,痛失了获得真正快乐的机会和智慧。

世间快乐的本质“无非也是以新苦代替旧苦,以麻醉或欺骗自己,让自己得到一种虚幻的安乐感受而已。”所有的快乐都是经不起观察的,如果仔细观察你就会发现,我们生活的世间原来真的是一刻都没法待下去,我们时时刻刻都在痛苦中,《金光明最胜王经》称我们这个世界为“纯极苦蕴”;《法华经》说三界如火宅,当时看到这句话的时候,有几个人真正认识到了这句话背后的血腥和真正的意义呢?

爱情毕竟以具有渴爱性、占有欲的性爱为基础,故难免带有或多或少的污染性。佛典中一般将夫妻之间的爱归于贪爱,如《俱舍

论》卷四云：“有染谓贪，如爱妻子等”。贪爱，终以我爱为本，一般来说不超出“因为跟他(她)在一起使我感到快乐幸福，所以我爱他(她)”的圈套。爱别人的实质和前提是爱自己。爱对方是想得到对方的回爱，以驱除自己的孤独寂寞感，发泄自己的爱欲、性欲。但丁语云：“爱情不允许任何被爱的人不爱。”恩格斯说，性爱从本质上来说是自私的、排他的。人本主义心理学大师罗杰斯指出：通常所说“我爱你”这句话的背后，其实是“我需要你，我要占有你，你必须爱我……”，虽然在说爱，这爱实在是一种暴力。

综上所述，爱情是激素的生理反应，是无常迅速，是妄念的虚幻，是卑劣的淫欲，是一种主观自我的感觉，是爱心中的影子，就是爱自己！—是一种虚假不可靠的愉悦！！！

八、婚外恋罪过的校量(因果规律的审判)

1、《冥罚淫律》云：“调奸室妇：减寿一纪(12年)，以上之劫，各历七十即受苦于地狱，为虫蚁，为禽兽，各历七十劫。再转为人，为中贫身。已受阳罚，免二十劫。有害人命者，罪加一等。有忠孝事，准抵九分。小善三百，亦抵九分”。

阴律有云：『奸人妻者。得绝嗣报。奸人室女者。得子孙淫佚报。』天律于淫最严。人祸于淫最惨。小则戕生。大则绝嗣。近则削其福寿。远则灾其子孙。阳宪之诛。阴则干神明之谴。监无或爽。数有难逃。况乎天道好还。淫人妻女。妻女必被人淫。坏人名节。名节必被人坏。理所必至。岂妄言耶。故欲念萌动之初。必如毒矢着身。恶蛇螫手。急须刮骨断腕。始免裂肝腐肠。

《家庭宝筏》功过格曰：起心私一女子。十过。

淫一良家妇。三百过。丧一妇女节。俱千过。

2、佛陀的开示：

《善生子经》云：“邪淫有六变当知，何谓六？不自护身、不护爱人、不护家属、以疑生恶，怨家得便，众苦所围。已有斯恶则废事业，未致之财不获，既获者消，宿储耗尽”……

《八师经》：“邪淫犯人妇女，或为夫主，边人所知，临时得殃，刀杖加刑。或为王法，收补着狱，酷毒掠治，戮之都市，死入地狱，卧之铁床，或抱铜柱，狱鬼然火，以烧其身。地狱罪毕，当更畜生。若复为人，闺门淫乱，违佛远法，不亲贤众，常怀恐怖，多危少安，吾见是故，不敢邪淫。”

《般泥洹经·卷上》：“好邪淫者，有五自妨：一者、名声不好。二者、王法所疾。三者、怀异多疑。四者、死入地狱。五者、地狱罪竟受畜生形。皆欲所致，能自灭心”。

《华严经》云：“邪淫之罪，能令众生堕三恶道。若生人中，得二种果报：一者妻不贞良；二者得不如意眷属。”

《罪福报应经》云：“淫人妇女者，死入地狱，男抱铜柱，女卧铁床。从地狱出，常生下处，堕鸡鸭中。”

九、精神性婚外恋(没有实质行动，以眉目传情，犯了视淫和意淫，即邪淫支分罪)——精神上的暧昧也是有罪的！

1、视淫的危害

凝神对视容易擦出爱情的火花，因为眼睛是心灵的窗口(业力所定)，是眼神视觉的一种贪恋，实际上也是妄心与妄心的交流，是一种鄙劣的贪恋，一种业力愉悦，一种精神上的自私的占有，一种无常，一种执着，一种深深的我执，也是功德漏失的窗口，给生活和修行带来无限的障碍。阿弥陀佛！若眼神里饱含着情欲，要知道那是污秽的，是染着的，是不清净的，是躁动不安的，是无边热恼的，是引发无量痛苦的根源……会消耗很多的福报。贪淫的人，欲望的心像一把利刀，贪爱的眼像起火的车，把自己的功德和修行割掉、烧光。

学诚法师在回答一位弟子的提问时说：“情爱是无常的，今天对方以这样的目光看你，以后也会以此目光看他人。究竟来说，众生爱的不是情人，而是自己。”

2、意淫为什么有罪？

意淫是指：面对美色诱惑(读淫书、观淫画、睹“黄片”等)，所思所想，“见他色美，起心私之”，心意摇荡、浮想连翩，在心里与其行淫，苟且私通。虽然没实际发生，但也造下邪淫恶业。

《佛说未曾有因缘经》云：“夫人祸福。随心而起。心念善故。受报亦善。心念恶故。受恶果报。”

《受十善戒经》云：八者贪淫之人为淫所使。心如大火亦如铁聚。直当陷坠破灭梵行必堕地狱。

《首楞严经》中云：多淫众生，淫习交接，染心会合研磨不休，精血耗散积而成火。火旺水落石出竭，现生多感神志委靡，畏风寒炎热，多病短命。命终感铁床报。”。

《寿康宝鉴》明确指出：“夫一动淫心，未必实有其事，已积恶造业如此，况显蹈明行，罔知顾忌者乎？……盖止一起心，而罪已不可逃矣。”凡夫人中很多人认为，只是去想想，并没有具体与其实际行淫，也就无所谓了，观点是曲解了邪淫的内涵，认为不发生性行为就不算邪淫。其实不然，邪淫涵盖身、口、意三业，身行、口言、意思均属邪淫。意淫不除，总是潜藏在思想里，一旦时机成熟，一发不可收拾，终朝每日意淫不断，思想意识长受此薰习，渐渐就演变为行为习惯，等发生淫行时也就习以为常、随其自然了。另一方面，意淫对身心健康也有着极度的危害，大凡淫心一动，面红耳赤、呼吸急促、心跳加快，神经高度集中在意淫之中，久而久之，对人的内分泌系统、神经系统都有一定的影响，实践证明，长期处于过度激动、过度兴奋中，对身心的危害是严重的。

为人当不欺暗室，独处时万不可认为意淫无人知晓，任意妄为，其实神明共目，天理昭昭。意淫也是业识的种子，总会生根开花结果。《楞严经》反复指出“淫心不除，尘不可出”，意淫不除终受其牵制，酿成恶果。意淫如不及时铲除，就会：“折尔祖宗遗下福，削尔前生修下禄，损尔悠悠好寿数，斩尔绵绵广嗣续。”削、损、斩”，怎不叫人毛骨悚然？！

3、益西彭措堪布的开示：

所谓动淫心没有报应，是一种断见，不是业果正见。造下意业，如果以这个意业既不会增福，也不会消福，那是所作落空亡，但这无法成立，世上没有作用是零的业。实际表明，淫心消福很大。我们一天当中有无数念头，念念在福德上都有加减乘除，不是死的，所以懂得念念调整为善心，极为重要。

淫业之力，使心光陷于痛苦之中不能自拔，伴随他的只有深深的负罪感，整天心神不宁，说话做事难以集中注意力，心里阴暗，胸闷气短，现生已经变成鬼相。业力的作用不会错乱，大家注意体察善恶业对内心截然不同的作用，远离邪淫的白法会使心清净、开朗、喜悦、安祥，邪淫的黑业则会使心污秽、沉重、萎缩、阴暗确实是“善恶报应，丝毫不爽”。正是基于邪淫损坏相续这一点，我们不能造邪淫，造了决定会毁坏福德、智慧，不可能产生丝毫真正的安乐，这就是邪淫黑业相，也是缘起无自在的相。

问：婚外恋是两情相悦，为什么判定为黑业？

答：虽是两情相悦，但她的丈夫悦意吗？子女悦意吗？亲人朋友悦意吗？天下的善人悦意吗？出世间三乘的圣人悦意吗？以两人的悦意，遭致这样大的公愤，岂是一种善业？比如两人和合造一件恶业，得到暂时的享乐而高兴，但却引起众人的公愤，这能算是一种善业吗？

淫欲冲动时，也和善心的状态相违，因为它是强烈自私的状态，淫欲增上时，会产生强烈的占有欲，这种心态和舍己为人的善心状态相违。为了满足占有欲可以摧残、损害他人，可以不惜一切手段。邪淫也使人产生种种负面心理，譬如虚诳心、嫉妒心、谋害心、玩弄心。人执著在色欲上，会泯灭兄弟友情、儿女敦伦孝道，贤善之心都将被障蔽。

邪淫会导致事业、家庭、身心的败坏，障碍智慧与善心，消减意志力，障碍功名富贵、长寿健康，所以世界上找不到第二个比邪淫更严重的灾祸了。

4、邪淫恶报的事例：

(1)范xx是北京人，很有才华，但仕途并不顺利，自从学佛后，知道了邪淫的害处，他自己忏悔说：“本来自己并无邪淫的行为，工作中，有异性同事向自己表示过爱意，当时自己未同意，过后也没有行动。但常在睡觉时，在脑海当中想象与那个异性发生性关系的情节，自认为只是想想，自己绝对不做，没有什么。几年后工作变动中自己莫名其妙地被降级，近来工作也是不顺，面临解聘的危机。为此，范xx幡然悔悟，认为这一切都是邪淫惹的祸，他发露忏悔，愿意写出来说法，以戒来者；他立誓坚决断绝邪淫的意念，做一个清净的人；他恳求苍天给自己一次忏悔改过的机会，使自己能度过这场劫难，能遇难呈祥，逢凶化吉，有一条光明的路。他奉劝仁人志士，千万别涉邪淫，他说，一定要自我约束，邪淫是罪业之首啊。

(按：如果是坚拒邪淫，福报会很大。但不知忏悔意淫，会导致福报受损……)

(2)赵永贞，明朝正德时代的人。少年时曾有一善相之人，见了他的面相，对他说：“你很有善根，二十三岁时，如果去应乡试，必可中解元。假如能更勉励修善，后来的前程，实在无可限量。”于是他二十三岁时去应考，但放榜后却没有录取。有一夜他梦见去见谒文昌帝君，梦中他被帝君怒责说：“你这次的考试，本应已头名获

中,但因你以淫心偷看侍婢,并引诱邻女来嘻戏,所以功名被剥夺。”赵永贞听了这一番怒责,急为自己辩解说:“虽然我有淫意,但并没有淫污她们,难道这也算犯淫,而该受如此的惩罚吗?”

文昌帝君听了他的强辩后,又怒斥说:“你以为真正要犯了淫行才有罪吗?凡是淫心颠倒,恶意缠绵,虽然身体没有真正的去淫污人,但只要有见色思淫的心意,即会受到名誉俱被剥夺的惩罚。何况你和他们不别男女,竟然相互调情戏谑,拍肩执手。试问你当时是什么心思?因你有了淫心又无顾忌的戏谑她们,以诱发了她们的情窦,使她们陷于情迷意乱的痛苦。上天因此夺去了你的功名,如今你依然不知悔改,竟又做如此的巧辩;恐怕以后会有更大的灾祸降临!”

赵永贞被文昌帝君析理的怒斥后,才悔悟过来,立即拜伏在地,痛哭流涕,极其恳切的忏悔并立誓说:“我已知过,愿从今以后,目不斜视,心不妄动,倘若心思于淫欲之念,甘受天罚,得身首异处之报。”文昌帝君见他真心悔过,又立下重誓,遂指示他说:“看你悔过的心很真切,如果你能自己不犯淫念,又能再广劝世人,注意言行和心念,勿涉至淫佚。你若能如此,必可使你科名复旧,并且后福无穷。”说后即用笔直指他的心,赵永贞经此一指大惊失色,遂即醒来。他回忆梦中事,甚庆幸自己的善根深厚,有幸能获文昌帝君的训诫诲示,不然蒙昧一生也不知过在何处。故从此以后,常常心怀警惕,时时谨慎自己的举心动念,并努力行善。果然因他能痛自克责,忏悔前非,改往修来,在二十六岁时,中了乡试的解元。于是益加勉励向善,更做了一篇劝贞诗,普遍广劝世人之淫邪之过,如此再经过四年,他的善业日增,终于又获进士及第。后来很平顺的做到封疆大吏,镇守一方。而他的子孙凡能遵守他教诲的,皆个个获贵显。

(3)《寿康宝鉴》说:贵州某生。屡试辄困。乞张真人伏章查天榜。神批曰。此人分当科名。以盗婢故除。起语生。生曰无之。遂申牒自辩。神复批曰。虽无实有其心。生悔恨莫及。盖少时见婢美。偶动一念故也。

昔卫仲达为馆职,被摄至冥司,主者命吏呈善恶二录,比至,则恶录盈庭,其善录一轴,仅如筋而已。索秤称之,则盈庭者反轻,而如筋者反重。仲达曰:「某年未四十,安得过恶如是多乎?」曰:

「一念不正即是，不待犯也。」因问轴中所书何事？曰：「朝廷尝兴大工，修三山石桥，君上疏谏之，此疏稿也。」仲达曰：「某虽言，朝廷不从，於事无补，而能有如是之力。」曰：「朝廷虽不从，君之一念，已在万民；向使听从，善力更大矣。」故志在天下国家，则善虽少而大；苟在一身，虽多亦小。

《俞净意公遇灶神记》云：但于私居独处中。见君之贪念。淫念。嫉妒念。褊急念。高己卑人念。忆往期来念。恩仇报复念。憧憧于胸。不可纪极。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。……且满腔意恶。起伏缠绵。犹欲责天美报。如种遍地荆棘。痴痴然望收嘉禾。岂不谬哉。

(4)转帖：邪淫、意淫毁掉我的好运气

今年30岁的我原来是大型外资企业的大区代理商，2002年4月份月收入3—5万人民币是很容易的事情，工作也非常的轻松，一天打几个电话，什么事情都交代业务员去办就可以了。那时候的我每天睡到11点起床，中午吃完饭就和朋友亲戚打麻将，晚饭过后就玩电脑看电影，一直到3—4点才睡。这种颓废的生活慢慢想起邪淫的念头，于是从看黄片，色情文章，到色情游戏什么都做起来，就从那天开始，我的运气一天比一天的差，事情一天比一天的不顺利，到2004年3月，公司开始改变政策，我的收入发生了重大变化，大概1万元左右，工作也比以前的艰苦多了。

这时候的我还没有回过头来，还继续看黄片，完全没有心情去想工作的事情，感觉什么事情都不顺意，人非常的烦躁，经常发脾气，与身边的人都很难相处，在街上看到女人就想邪淫的事情，总之，整个人的心灵都被邪淫占据了，脑袋里只有邪淫。而工作，家庭，亲人，朋友，健康，事业，什么都感觉不重要了。

上天看到这样的人，做这样颓废的事情，大家都知道我的后果吧。对了，2004年11月，我的恶运来了，公司政策突然大变，收回我的代理权，要我交出我的市场，给我1950元的固定工资，让我做管理市场的工作，当时的我精神快要崩溃了，同时感觉自己又得了忧郁症，觉得世界什么都没有永恒，看不到前途，找不到出路，心情每天都是灰沉沉的。

从那天以后，我发现我的恶运都是从我邪淫开始的，我下定决心，戒除邪淫，不看，不想，不听，发誓坚持500天！上天知道这事

情,非常的支持我,在我戒邪淫 45 天后公司突然改变主意,恢复我的代理权,收入也同时恢复到 04 年初水平,当时来说也相当不错了。于是我坚持戒邪淫,我的运气也一天比一天的好起来了。

在这我非常感谢上天对我的眷顾,没有放弃颓废的我。同时我以我的经历告诫大家邪淫是会损害人的命和运,把一个人的外貌,气质,精神,健康搞到一天比一天的糟糕,身边的人也会慢慢一个一个的远离你,遭遇也会一天比一天的差,这样的情况你说谁的心情会好得起来呢。所以,远离邪淫,做一个顶天立地的男子汉,这样上天才会眷顾我们,才会有运走,才会过上幸福快乐的生活。

十、婚外恋的戒除

1、婚外恋的预防

(1)增进夫妻之间的沟通交流,改善其“人际关系”。能向对方表明自己的想法和情感,同时也应学习如何适当地鼓励对方讲话,用心倾听对方的讲述,并给予反应,希望对方能讲也能听,促进两人的感情交流。(2)生活中的夫妻经常看不到对方的优点,经常有否定性的语言来评价配偶,这是很危险的因素,看到对方的优点,这样你才能更好的来欣赏对方,你的内心深处才有满足感。生活中夫妻之间很喜欢赞扬的语言,夫妻之间要多给予赞扬,让对方有一种自信让对方感觉找这样的生活伴侣有可靠和安全的感觉。(3)要用心去创造平淡生活的点点滴滴,记住对方的生日、出差回来给对方带来她(他)喜欢的礼品,别忘了问候对方在外的生活、身体情况等。

2、情缘戒:

以下是告诉读者如何可免造情缘的一些规则,各位可试著去做做看。但不用太勉强,当然,若能发愿守戒,则功德无量。

1)、贪爱表相戒:要观色相无常,年老色衰明日黄花。不要贪著美色,对自己欣赏的类型要避免接近。

2)、攀缘心戒:无事不乱攀缘(尤其对异性),不参与“不必要的”活动(如宴会、应酬、研讨会等),不凸显自己、卖弄自己的才能等。

3)、慈悲心夹杂情缘戒:对他人关怀之时,要以庄重诚恳的态度,不能有“怜爱”的心(尤其对异性)。

4)、妄想心贪爱异性戒:不要妄自推理以为某些异性特别需

要你的关怀或保护。

5)、玩弄感情戒:知道有人爱你而你不想接受,一定要让对方知道,不要享受被爱之乐。

6)、入不净尘境戒:不看色情片或色情电影,也不到声色场所。

7)、一见钟情戒:对见第一面即有深刻好感的异性,要起警觉心以免造情缘。

8)、不要随便求助他人(尤其异性)戒:非迫不得已,有事不要随便求助他人,最好自己解决。

9)、不因自己专业才能而放逸戒:要观自己的专业才能没有什么了不起,自己只是社会中的一个螺丝钉,没有什么好骄慢的。

10)、庄严身相戒:言行要端庄,穿合适自己身分与年纪的衣服,不穿紧身或暴露的衣裤,在道场中不能只穿内衣或短裤,也不能使用香水、口红等;也不要有不庄重的姿态,如勾肩搭背、搔首弄姿、在男人面前化妆以手抚弄自己的嘴唇或头发等不雅又具煽情的姿态。此外,也要留意自己的眼神,不要死盯著他人看,也不要看他人的的眼神;不要随便碰触他人肢体(尤其异性);与他人说话时不要太接近,姿势要端正,声音要严肃,不要用娇媚之声音;吃饭或到某一场所,不要到处乱看使人觉得很不端庄;在有异性的场所要特别注意自己的姿态,千万不要有放逸之行为,否则情缘种子将如影随形。

圣严法师说:我们目前比较重要的工作,就是要尽量减少再造新的情缘。

这要由戒律方面下手,试着作下列四条守则:

“勿凝神对视、勿肢体相碰、男女分坐、庄重言行。”就是为了减少彼此间产生情缘的机会。

此外,要“消除表相痴业”与“放逸业障”,但这必须修行者有特殊条件才可以。一般人要自己随时提高警觉,要有“决心”不再造情缘。随时注意庄严自身。对攀缘心出现时,也要警觉到是否已对某人产生喜爱。

庄严自身,是一件很不容易做到的事,尤其修“空”的人,认为“不必受束缚”,因此,经常忽略庄严身相之事。例如,法会要依律着装、佛前打坐衣着要不可露背、弘法之时要整理仪容、说话作事要仪态端庄、吃饭要守饭桌礼仪、要随时制心使心端正不生邪念等。身相庄严,才能为众生表率得众生护持,尤其当弘法之主事者,更

当如此，随时注意庄严自身，则放逸业障较不易显现。

一位大德说：我的经验是如此，遇到美女时，知道她是美女就好了，因为再进一步的事情都是很麻烦的。追求时很苦，即使她是自动送上门，得到之后要保持也很苦。对我来讲，“懒惰”是对治贪欲最好的方法。所以“贪欲”其实是一种很强的企图心、占有欲。因此，对治贪欲的方法就是占有欲不要那么强就好了。所以“懒”的方法没有错。我每次想要动贪念时，就想起那只狗舒直了脚，懒洋洋地贴在地上很舒服的样子……

在婚外情这件事上，当事者要能了解体悟到，生命中本有许多事物无法获得的这种无奈，只有坦然承担此无奈，彻底死尽贪心，而非纯然追逐，才是真正的离苦之道。

3、戒除办公室恋情：

所谓“日久生情”，其实，“情”是在任何环境下都是要“生”的，和日子久不久的关系不大，或者是办公室提供了生“情”的土壤，办公室恋情更加知根知底，然凡事都有代价。有的人即使遭遇办公室恋情是很难马上抽身离开的，这时，你应该明确自己的态度，告诉对方，他(她)并不能提供给你想要的生活，告知他(她)生活目标以及家庭责任，其次要有意保持距离，让两人恢复同事关系。

办公室恋情的人都和贪嘴的鱼儿一样，难免不引祸上身，毁了家庭不说，你的前途也会因此大打折扣。很多大企业、单位非常看中员工的品德，曾经的办公室乱情记录会像不良银行信用一样伴随你的一生，成为职场、官场生涯中永远的污点。办公室恋情，同样也会成为职场、官场生涯的滑铁卢。当你要提职的时候，就会有人以此打击你，结果往往奏效。当面临办公室利益冲突时，常常会有一方先欺骗、暗算、出卖、打击另一方，那样的话这个爱情就像是吃了个苍蝇一样恶心，到那时肠子都悔青了。纯洁的爱情尚不可靠，何况在这个时代的爱情，掺杂了太多的杂质。还有，你情人的配偶早晚会知道这件事，到你的单位吵闹折腾一番，你就身败名裂！这个所谓的风流韵事还会成为同事们茶余饭后的谈资和笑柄……即使是捕风捉影的流言蜚语也有可能对你的前程造成致命杀伤！慎重！

一位女士说：此时遇到了一位中年同事，他为人很温和、很博学，并且由于绯闻和妻子离异。我常常同情他的经历，慢慢还发现

共同语言很多,陷入疯狂的爱情。和婚后的平淡、丈夫的不耐烦相比,当时觉得那是很美好很美好的,不过内心深处还是常常有罪恶感,因此在我们熟悉一年后的一个新年前,痛下决心了断了。虽然说了断,但是内心常常思念,也就对他颇为关注。其实世上的事尤其是婚外情,都以为自己做的很秘密,实际上如果真的有人观察你的时候,一定会发现蛛丝马迹的。所以来轻易的发现他与另外一位女同事也“如此亲密”,还颇为痛心。之后的春游时,他还找机会和我解释,我当时竟然执迷不悟的问他曾有爱过我……(因为别的同事过来了,我当时没有得到答案)很快在工作中由于我的努力得到领导的重视,但是在一次提升的重要谈话时,他毫不犹豫的站到了反对者的一面。我又失去了一次机会,也深深的认识了山盟海誓的虚伪和可笑。

异性之间交往要注意:交友的男女双方,只要出于正当的纯洁的友情,就可以堂堂正正地来往。为什么要说堂堂正正,原因很简单,藏着掖着,会引起误会猜疑。那么如何把握交往的“度”呢?第一,交异性朋友,要注意分寸,注意场合,如果可能多邀几个朋友一起交往。第二,交往要“师出有名”,也就是要有合理的解释,合理的机会。男女毕竟有别,如果有事无事时常在一起,难免日久生情,情不自禁。第三,时间不宜过长,如果男女双方交往,时常深更半夜,这种交往即使正当,也难免引起家人的抱怨,久而久之怨言可能变成怨恨,这样就影响了双方家庭的和睦。异性朋友的相识相交,如果以姐弟、兄妹相处,不仅可以相互帮助,体贴别人,学会以博爱之心爱人,找到爱的寄托,还可以提高自己心灵境界。

4. 已经发生的婚外恋如何能停止? (戒除心瘾的折磨)

业力现前的话,实际上没有办法停止。这是个几乎不能暂停的程序。最重要的是防患于未然。异性知己也不要保留。如果单纯为了寻找知己,你为什么不找同性知己呢? 在潜意识里很难剔除性别意识。在交往时,你很难保持不动淫心。

但作为佛弟子的话,应该还是有办法的。当不知不觉的两情相悦发生时,首先要升起真诚的忏悔心和惭愧心,忏悔到痛哭流涕最好。否则,好梦由来不愿醒,自己不争气,谁也没有办法。应该:

(1)、治标方法:

坚决远离,断除情缘,将激情冷却降温。

①上策：

不要和她(他)接触,接触了不要凝视她(他),接触完后不要想她(他)。这一点非常关键!情感的燃烧,凡夫俗子怎么有定力和智慧去战胜呢?接触多了增强占有欲,必然渴望最亲密的接触,一次两次不会停步,必然会持续一段时间。那样的罪过就无量无边了!

只有远离!至少要做到不和她(他)单独相处,减少和她(他)见面的机会。多思索她(他)的缺点。接触一次,心中罂粟情花的嫩芽就疯狂成长一次。不要感情的漩涡里战胜感情!不要给自己寻找接触她(他)的借口和理由!坚决远离!这需要大智慧、大决心、大勇气、大毅力,要有壮士断腕的气概!断掉心瘾……要认识到,这种心瘾业力来源于淫欲,只有证果的圣人才能战胜啊,我们只有远离它,忘却它,不战而胜之……此事最宜以不了“了”之……不要犹犹不要藕断丝连,不要拖泥带水……

具体操作:可以去休假,换个环境,一周或两周,或者一两个月,对于冷却激情非常有效。切断一切联系,包括电话、短信、网络聊天等。

②中策：

如果客观情况上不能急断,也可以采取逐渐的远离。因为你一下子断不了嘛。交往时的表情要庄重,对于对方的暧昧采取假装不懂的策略,以冷淡应对对方的激情,将激情逐渐冷却,时间长了,对方也会感觉无趣,从而悬崖勒马,知难而退,这样也保护了对方的面子和自尊。

不要说:这样做岂不是太不近人情了吗?太伤人家心了吧?要知道,这种人情纠缠让你向下流走了,此时还是小伤心,将来还会大伤心的。正所谓:男儿欲遂凌云志,须信人间红粉空。回首便是丈夫心,莫向情关问路通。心要坚硬、坚强、坚定。

具体操作:研究表明,在开始的3-6个月内情感最为煎熬,应减少联络和见面的机会。采取种种办法熬过这段时间,就好了。自己可以制定一个详细的计划,或工作上的,或者学习上的,或者其他,总之能够转换注意力的,持之以恒,能够淡化情感的执着。

对于日益增大的精神压力,宜多采用其它健康的方式减压,比如跑步、体操、球类等体育运动,唱歌、跳舞等文娱活动,不可痴迷

于性活动和情感，特别要防依赖性。也可以制订一个具体的治疗时间表。

另外，要扩大交友范围。婚外情的产生，男女双方或多或少会逐渐疏远昔日的闺中密友、异性同事和朋友，决定结束婚外情，就得重拾曾经的这份友情，用友情替代爱情，经常和闺中密友保持联系，还要具备几个好的朋友，多交流交流，放松心情，但仍要注意避免异性间一对一的交流，其实离开了婚外情人之间狭小的空间，你会突然发现外面的世界是多么的广阔。

③下策：

如果对方大胆地表白，或者死缠烂打，贼心不死，你也可以明确地表明自己的态度：坚定地拒绝。但处理方式要含蓄委婉，以免造成转爱成恨的伤害，有技巧：发乎情，止乎礼！出轨会让良心承担无尽的负罪感。彼此的关系不要往低俗里走！彼此的快乐不能建立在他人（配偶、孩子）的巨大痛苦之上！良心的谴责不允许继续沉沦下去。真正的爱，不是去占有一个人，而是设身处地的为对方的名誉、事业、家庭进行考虑。把她（他）当做亲人想，生慈悲心。这样，她（他）会更加敬重你，而不会恨你！

具体操作：可以网络匿名倾诉发泄不良情绪，或者找可以信任的心理咨询师倾诉咨询，有助于缓解情绪的痛苦，有利于情感的淡化处理。

④也许还有一种上上策：升华感情。

将带有情欲的感情升华为类似亲情的感情，比如“兄妹”“哥们”等，在阳光的、理智的场合下，或委婉或直接，把事情说开说透，彼此要化去卑劣的情欲感情，提升感情和道德，化情欲海为清凉山。当然不是每个人都能做到的，一般人不要尝试，还是远离为妙。或者，培养共同的宗教信仰，彻底化掉情欲，成为修行之助伴，共愿将来西方莲花世界相见，可谓上上善了！这样真是极其稀有啊！

应该知道，艳女（男）来奔，她（他）是怨家债主啊，她（他）知道你的福报快来了，就来破坏你的福报，败坏你的好运，让你的生命堕落。一定要识破她（他）诡计，坚决抵制，福报好运马上就来临！另外，自己积集的功德也要积极回向给她（他）——还债，求佛菩萨消除彼此的情缘，将孽缘变成善缘。

每每富贵当升迁，美色悄然现在前；

迷惑愚痴多障难,不知上天来考验;
衣冠禽兽貌岸然,错将毒食当美餐;
官禄荣华将削尽,怨天尤人不知然;
真可怜啊好可怜,自以为是几十年!

观察内心:内心的心魔动了,才会感应到外在的邪缘。先观察你那颗躁动的心!它在哪里?你觉得你心中不停思念的“她”,是实体的那个“她”吗?那是你为自己造出的幻象,是你自己内心愿望的投射。还是思考一下,这个内心的幻象,代表了自己的哪一份愿望?这个被压住的愿望,未必是邪念,也许只是对纯洁的渴望,也许是对依恋的渴望,也许是对自己能力的证明,也许是对她的能力的仰慕,也许是对自己不幸的补偿等等。当你真正找到了幻象所代表的意义,就会发现,这些被压抑的东西,其实是可以坦然的去找到的,那个时候,这个幻象就自然消散了。找到它,击溃它,放下它……

(2)治本方法:(将婚外情虚假的愉悦彻底摧毁!)

向佛菩萨祈求加持,度过难关,或诵经(《金刚经》、《地藏经》、《普门品》等),或多念佛(阿弥陀佛、观世音菩萨等),下功夫念;明理,深刻认识邪淫的危害,转变内心,心净则佛土净。不断地熏习,转变人生观,将情执淡化,增强理性和智慧,彻底解脱情感的困惑。对内,观妄心从何处来?对外,以不净观对治。

破除占有欲:

寂天菩萨:颂文:所欲妇女心,无从观与触,可触非心识,空拥何所为?

译注:如果说,你所贪求的是女人的心;但是心识既无从欣赏也不可摸触,可以观看触摸的,绝对不是心识;那么你无聊地拥抱她作什么呢?

颂文:复次女垢身,无酬不可得;今生逐尘劳,后世遭狱难。

译注:再者,那充满污垢的妇女之身,不付出很高的代价是得不到的;今生必须为她一辈子奔波劳碌,如果犯了罪,来世还须饱受地狱等苦难。

颂文:诸欲终坏灭,贪彼易堕狱;为此瞬息乐,须久历艰困。

译注:五欲虽乐,总是会坏灭的;但是贪着它,却容易使人堕入地狱等恶趣。为了贪图这昙花一现的快乐,就必须长期忍受精疲

力竭的艰苦。

5、戒除淫欲、意淫的方法：

1)慈悲观：印光法师在《文钞》讲对治邪淫，

观想其老者为母，生感恩的心；长者如姐，少者如妹，幼者如女。这是念头的转变，不要把他当做男女的欲望，要做亲想，把女人当做自己的母亲、姐妹、这种至亲观想。用念头一转，把她当做亲人，生慈悲心，来对治内心淫欲的念头。

2)第二个，印祖也讲，我们看到异性如毒蛇，生怖畏心，如果你沾染这个，使我们堕落在六道轮回里，头出头没没有出期，把内在的念头，把她观想成毒蛇、魔鬼等等让自己看到之后生怖畏心，恐惧心，将来会堕地狱想，来调伏自己淫欲的心。

3)不净观：意念上邪淫不好转，佛教里有观不净观来对治淫欲的念头。修不净观，观察自己内在的不净，观对方的不净，白骨观，来对治自己淫欲的心。

民国时期的高僧印光大师还曾作过详细的开示：不净者，美貌动人，只外面一层薄皮尔。若揭去此皮，则不忍见矣。骨肉脓血，屎尿毛发，淋漓狼藉，了无一物可令人爱。但以薄皮所蒙，则妄生爱恋。花瓶盛粪，人不把玩。今此美人之薄皮，不异花瓶。皮内所容，比粪更秽。何得爱其外皮，而忘其皮裹之种种秽物，漫起妄想乎哉？苟不战兢惕，痛除此习，则唯见其姿质美丽，致爱箭入骨，不能自拔。平素如此，欲其没后不入女腹，不可得也。入人女腹犹可，入畜女腹，则将奈何？试一思及，心神惊怖。然欲于见境不起染心，须于未见境时，常作上三种想，则见境自可不随境转。否则纵不见境，意地仍复缠绵，终被淫欲习气所缚。固宜认真涤除恶业习气，方可有自由分。

对于你所贪爱的人，假如他身体的一部分残缺以后，你是否还会象原来一样喜欢他呢？如你所贪执的这个男人或女人的鼻子没有了，或者是眼睛、耳朵没有了，我们看见他都是不会生欢喜心的，至于由各种不净物聚合成为一体的这个人身，我们为什么还对它产生欢喜心呢？根本就不存在产生欢心的对境。

作为人身的五蕴本来是无有任何实义，五蕴聚合也无稍许实义，并且它还是三大痛苦的本性，是刹那生灭的法犹如闪电。若详细观察后，就会知道轮回一切诸法的本性都是空的本性，并无任何

东西值得贪恋。从身体的五蕴乃至器情世界中的一切本无可贪之处，但凡夫因分别念以为外境实有存在，就这样将自心捆缚了，自他都带来巨大难忍的痛苦。本来不净以为清净，本来痛苦当作安乐，本来无常执为常有，如此给今生来世带来无尽的痛苦。”

4)回光返照，看能生淫欲的心在哪里，能生念头的心在哪里。能生淫欲的心也了不可得，就是个妄念，能生念头的心回光返照也了不可得，观这个念头，就是能生念头的心在哪里，回光返照，找到能生的心也找不到头、找不到根，就是个妄念。妄念就是习气，非常的难断，这就是生死轮回的病根，很不容易断，要靠我们日复一日，月复一月来精进勇猛的修行才能拔断这个病根，如果把淫欲的病根断掉就证悟了。

5)要念《普门品》，念南无观世音菩萨圣号，至诚恭敬心念观世音菩萨，贪嗔痴心无不得解脱，淫欲重的得解脱，嗔恨心重得解脱。至诚念观世音菩萨呢，在菩萨的加持下，淫欲的火得到菩萨的悲水就能化成清凉，就能把淫欲心调伏。靠佛菩萨的力量，靠观照。

6)严持戒律，意业上有淫心，主要是六根反射的力量，六根看到女人就生贪染心，所以佛教戒律要远离女众，切断外缘，外缘少了，六根看不到了，常常念菩萨名号，心慢慢会静下来。

要想改善命运，必须不怕苦，不怕累，不怕烦，不怕死，拼命断恶，拼命行善……

6. 女人，需要对搞婚外情的男人有更清醒的认识

节选自《已婚男人的真实与谎言》：

不要相信已婚男人的所谓追求和喜欢。越狂热，越证明他们忽略了世俗的压力，忘记了自己的责任，正在陷于一种不可控制的征服的疯狂中不能自拔。这样的越是热烈，等待我们的，越是更彻底的决绝。因为他会醒来，他会在得到你之后，宣泄了欲望后，发现自己还是要顾忌社会的眼光和家庭的责任，他会冷静地分析，越是社会地位高的人，越会感到后怕，越是回头的迅速。

而作为出轨的男人，面对自己一脚踩两只船的事实，不会一点压力都没有。而为了掩盖和转移自己内心的矛盾和责难，也为了取悦自己的情人，他们常常会夸大生活中的矛盾，会有意识的把自己和伴侣的问题说的严重一些，推卸自己对婚姻的责任，表现出自己悲情的一面，并强调自己在婚外情中所获取得的快乐，以此来吸

引和奉承情人。这也就是很多时候出轨的男人会坐享齐人之福的根本原因。他并不觉得婚姻有多么糟糕,那只是一种艺术加工,所以他在婚姻之中走了神但人还在,妻子被麻痹了;他在情人面前诋毁了婚姻,情人被安抚在这种不正常的感情中,以为自己掌握了他的所有。

不是每个出轨的男人都明白自己在婚外情的道路上应该有多远,有时候要下一个决定或者做一个选择是非常艰难的。而且很多男人心知肚明的清楚,自己根本不可能娶自己的情人,感情不到份,现实也不允许,但是已经在一起海誓山盟过了,开弓没有回头箭,不好意思再否决自己的誓言,只能是维持着向前走。所以,更有人会把婚外情作为一种在婚姻之外的调剂和补充,不去想将来,只享受现在,走一步算一步。人最怕的就是自我否定,一旦作了不符合自己价值观和违背自己的定位的事情的时候,那种内心的困惑是非常煎熬的。于是很多男人会在婚外感情之中情绪不停的波动,当理智占据上风的时候就觉得应该停止,当感情软弱又不管不顾的开始,循环往复,直到最终变得麻木。

女人可能一辈子都在追求爱情的感觉,她们是情感动物。但是一个男人到了一定阶段,就很难相信爱情的了。在他们的人生词典中,更关注的是事业、功名,会对他们的要求较之女性也更为苛刻和严格,更符合男性这种具有征服性的本质。而且见惯了社会上的勾心斗角尔虞我诈,他们也缺少这个闲情逸致,不习惯的软弱之处向别人释放了。

所以男人在婚外情的过程中更多的是求得一种放松和宣泄,很少会真正伤筋动骨的去爱,越是位高权重的男人越是这样。男人在讨论婚外情的问题上也基本都是这种态度:你玩可以,但是不要动真情,不要毁掉生活,否则就是愚蠢了。男人之间会互相带情人聚会,大家逢场作戏的调侃,但很少有人会真的尊重对方的情人。尤其是婚外情这样一种特殊的情感状态,它本身就是存在于欺骗和隐瞒之中,缺少道德的脊梁和光明的前途,建筑在责任的缺失上,以这样的一个状态为背景说出的话,无法产生令人信赖的作用。

婚外情更多的具有现实性,是一种受到环境和时间限制的感情。它往往只能代表当下一个人的欲望,缺乏正常生长的空间。男人或许会娶了自己的婚外情对象,但是永远爱她却是更加复杂的

事情。也许世界上本来就没有永远，成全一段感情，让它永远新鲜完美的办法就是不要开始它。开始的感情，都像打开了瓶子的酒，或多或少都要挥发的。

很多时候未婚女孩子都会对自己情人的身份感到有压力，充满罪恶感和自我否定的痛苦，已婚男人喜欢利用自己年长的优势为女孩子洗脑，告诉她们婚姻是世俗对人性的压力，而婚外情才是追求真正的自由和解放，企图将婚外情纳入一种合情合理的逻辑中，解脱情人的心理负担。

从某种意义上来说，婚外情是符合人性中自私和贪婪的部分，但这部分永远不会是人性的主流，这个世界也并不存在可以无限制满足一个人任何愿望的条件。即使不用道德这个前提来衡量，仅从现实环境的角度来看，任何人都需要对现实做出妥协。你不能有了婚姻还想要婚外情，有了婚外情还希望老婆不管你，老婆不管你，情人不要求你离婚。世界不是一个人的，我们要与他人共生共存就一定要根据对象的需求来调整自己的行为。

和婚姻相比，男人在寻求婚外情感寄托的时候目的更加单纯，往往只是为了单纯为了满足情感或者生理的需要，是对生活的补偿，无需重复日常生活中琐碎的细节。他愿意对情人付出，愿意表达感情，因为这种付出，主观上是为了自己，为了自己可以在平淡的生活之余有一种可以让自己恢复激情的感觉。有时候甚至享受痛苦也是这个游戏的一部分，男人会为了你吃苦、流泪，被你折磨，那让他们更能体现存在的感觉。

很多出轨的男人并不是不爱自己的伴侣，也未必就是要拆散自己的家庭重新组合，可能有一部分男人在出轨的过程中是带有这样的成分，但更多的男人其实从没有想那么远。他们就是想在平淡的生活之余为自己增加一些调剂，找一些快乐。他们不是不知道自己这样做不对，但是天性中的自私和侥幸心理会随着诱惑而竭尽全力说服自己去冒险。

有些人会因为家庭教育或者自身经历的缘故，淡漠了对道德、社会规范、世俗等等的认识，他们在生活中遵循自己确定的原则，最直接、最利己、最弱肉强食。

他们能够享受到出轨的乐趣，他们会把自己的家庭和婚外感情分的很清楚，如果不是必要，不会轻易的拆散家庭轻率重新组合。

对于有修养品行端正的男人来说，他不一定不会有婚外情，但是在他的婚外情中一定充满了良心的谴责和道德的挣扎，他永远不可能安享他感情的盛宴，这对他来说，带有罪恶感的快乐是天堂和地狱的双重来使。当感情处于激情期蓬勃迸发的时候，他可能无力抗拒，顾不上思考，竭力回避现实的因素。不过一旦激情开始他的头脑和思想开始运转，他就不能不面对良知被撕裂所带来的剧痛，他就不能不承认自己是一个背信弃义的无耻之徒。当压力大于快乐，或者快乐无法掩盖压力的时候，一个成熟懂得选择的男人就知道怎么对待自己的贪心和激情了——一刀砍下，绝不留神。

后记：贞洁的女人最美丽、最幸福

最近，因为要编辑这篇稿子，末学浏览于门户网等各大论坛，看到了太多太多的悲情记录，让我触目惊心的同时，也觉得非常不可思议。假设在一个“自由奔放”的年代，有什么好的办法能够阻止禽兽奔向他人妻女的脚步吗？实话说，真的没有！那么，只能靠女人加强自我保护罢了。令人不解的是，现代女性在拥有外人看来很幸福的婚姻时，却往往更容易出轨，明明知道那是个火坑，那个人是个骗子，可理智战胜不了感情，如同飞蛾扑火，义无反顾。最后失去了身体，失去了尊严和幸福！女权主义者要反思啊，到底如何维护女性的权利和幸福呢？男人乱搞是坏事，女权主义者为什么还要振振有词地争取做坏事的权利呢？这和最初的争取幸福是背道而驰的。

通常情形下，女人追求的是完美的爱情和生活，她们的要求有时甚至达到了不切实际的地步。这是一种在婚姻和生活中走丢了的女人，其症结就在于，即便她是个幸福的人，也体会不到那份快乐和满足。因为她本身的人生观出现了问题。红颜薄命，因为大多数的红颜以爱情为人生的信仰和归宿最后被爱情所欺骗。而贞洁的红颜，从来就不薄命！

个人的研究，女人是需要一个精神信仰的。现在的女性，没有达到温饱的，以金钱为信仰；达到小康富裕的，以爱情为信仰。在根本上出了问题，想获得幸福岂不是缘木求鱼吗？古代女子是以贞洁为信仰的，却往往能获得人们的尊重和幸福。女人情重，这是大家公认的事实。而感情是需要控制和调整的，否则就像洪水一泛滥。礼仪教化，实话说绝不是一种束缚，而恰恰是对女人的一种

保护。

蓝颜！红颜！其实是介于朋友和情人之间的一种感情！是如履薄冰，如走悬崖的一种危险关系！男人、女人之间的吸引，确切地说，它产生于原始的身体荷尔蒙的散发，那种精神上的共鸣之后，伴随而来的是身体上想与之亲近的渴望。大家不过是一介凡俗男女，很难保持那么纯洁的男女关系控制好两人之间的距离，说穿了红颜、蓝颜是男人、女人吃着碗里的看着锅里的一种现实表现；是披着纯洁外衣的一种男女间的普通情感；是在心灵寂寞时的一种排遣方式；红颜、蓝颜其实没那么高尚、没那么纯洁，没那么美好；她不过是令人感动的一种美丽的文字游戏罢了；红颜、蓝颜只不过是男人、女人之间暧昧的代名词。

情感研究者指出：“婚外情因为它本身具有的隐蔽性，往往更能够调动当事人丰富的情感，从而造成一种精神上的满足，尤其在对方能够为自己带来更多现实实惠的时候，很容易把这种虚荣的感觉熔铸到两个人的感情中，分辨不出到底是爱上了对方的光环还是本人。那种胜利感和征服的快乐会掩盖真实的情感，或者弥补了情感的单薄。”男人出轨，基本上是与感情无关，或者是很快放下情感。因为他是进攻性的，本质是一种动物本能。而女人则不同，她属于阴性，潜意识里的依赖性很强，尤其在情感上喜欢缠绵。曹雪芹说女人是水做的。就是说依赖性、缠绵性、松散型、泛滥性……女人出轨，心也出轨，就像被施了魔咒一般，如醉如痴，可以放下家庭，放下尊严，死心塌地，梦想和情人一起浪迹天涯。情重者下堕，情轻者上升，这是宇宙的法则。因此，女人出轨，大家很生气，后果很严重，这是社会大众不能容忍的原因之一。

美丽的人格有什么特点呢？她一定是独立自强的、自尊自爱的、优雅的、纯洁的、庄重的，而出轨的女人，恕我直言，一定是依赖的、没有自尊自爱的、不优雅的、非纯洁的、与庄重无缘的，所以一定不是美丽的。反之，贞洁的女人，才是最美丽的女人！鬼神钦敬！现代女人都愿意做风情万种的女人，可是智慧的想一想，风情万种必然引来色狼的骚扰，若把持不住自己，沦落为别人的情人，一定是风情不再，美丽褪色，痛苦万种！人们都说梅兰芳的情商很高，他不是简单的唱戏啊，确实具备常人没有的智慧。梅兰芳伟大在什么地方？日本人打进来了，当有人劝梅兰芳为了所谓的艺术

继续唱戏的时候,梅兰芳说:人们愿意看一个弄脏了的梅兰芳吗!节操如竹,宁折不弯。节操,这个时代多么缺少而又被误解的字眼……节操之魂兮,归来吧……

(不妥之处,至诚忏悔,敬请高明修正。转帖请注明戒邪淫网。)

愿以此功德,灭我邪淫罪。

普愿见闻者,悉发菩提心。

尽此一报身,同生极乐国!

南无阿弥陀佛~

婚外情、一夜情邪淫的九大害

古谚:饱暖思淫欲。现在物质极大丰富,中国圣贤文化却失传多年,西方价值观念的冲击,使得一些人丧失了正知正见,对中华美德丧失信心,不相信“因果报应”这一自然界法定的规律,从而步入欲望的陷阱,有的杀生殒命,有的身受重创。不能否认,我们现在正处于一个很危险的年代,圣贤文化的失传,物质文明高度发展却极度衰微。一些人不孝父母、不畏因果、挑拨是非、恣意杀生、追逐名利,还有一些人追求感官的刺激,蔑视家庭伦理道德,为了所谓的“爱情”,不顾做妻子、父亲、母亲的责任,追逐个人声色享受,由此造成婚姻痛苦、家庭破碎,夫妻不和睦,儿女乖张、事业波折、健康受损等等问题。

还有一些人追求“一夜情”、“精神爱人”、“红(蓝)颜知己”的刺激,坠入情感的深渊,给自己的生活和事业带来巨大的痛苦和灾难。

我结合自己身边认识的人发生的真事,总结出以下观点,给那些玩火自焚的人一点提醒。您看完后,看看、回想一下自己身边认识的人和事是不是这样,就知道因果不虚、邪淫报应真实可怕的真理了。

“婚外情”、“一夜情”、“邪淫”的九大害处:

1、家破人亡。这种例子多了,我们的身边现实中、网络上看到的比比皆是。

2、生女淫荡,生子多病。父母淫秽,子孙不成器。

3、贫穷下贱报。淫乱之人因为选择的生活下贱,所以命运很难高贵。

4、邪淫之人，得配偶不贞报！不信可以观察身边的故事。

5、事业一败涂地。邪淫最损阴德，不忏悔改过，晚年大多没有钱财。

6、使父母蒙受羞耻。谁也不会盼望自己的儿女偷人养奸。邪淫的人属于大不孝。

7、邪淫的女人容易得宫颈癌或者乳腺癌、子宫癌，这些古书有记载，三精成一毒，专伤不洁女。现在年青女子竟然得旧社会老年妓女才得的病。而二十多岁的男孩因手淫过度“肾衰竭”“尿毒症”，可见人们被错误观念毒害得厉害，人们对邪淫的危害没有足够的认识！邪淫人容易得耳聋、前列腺炎、淋病、梅毒、艾滋病。

8、邪淫者得老年时儿孙不孝的报应。年青放荡的人，老年遭贫贱的恶报。

9、邪淫之人不相信因果报应，因为不信，所以有大害。

色魔淫乱世界，多少家庭遇害，多少人命丧黄泉。淫邪之人，大多恶疾缠身，有的以为是身体强壮，却不知道是蜡烛熄灭前的回光返照，一过壮年，立刻成为弱不禁风的废人。身体不好倒也罢了，有的人穷极潦倒，连吃饭的钱都没有，生存都成问题，这些都是事实。

有一些文字工作者因为无知，宣扬一些使人意乱情迷的歌词、小说、新闻，岂不知这样做害了别人，也损了自己的阴德，先是得到事业垂败贫穷困苦的报应，之后子孙也因为祖上失德，经受事业不顺利，夫妻不和睦，家族不兴旺的磨难。文字工作者，一定要警惕啊！

我也深受邪淫的毒害。学生时代没有正确的观念，上初中时班里有个姐妹同时和几名男孩交往，我们竟然赞叹她，认为她魅力无穷。但是她后来死于情杀，她的母亲也因伤心过度而去世，她的案子至今也没有破，只有每年七月超度她的亡魂。上班后，有个女同事因为才貌出众，多名大款和她纠缠不清，她是有夫之妇，我们却赞叹她有福气，因为不知道邪淫是大罪，没有正确引导这个关系很好的同事，让她走正道。谁知她丈夫逼她离婚了，钱财也被人骗去，容貌竟然龌龊不堪，同事和领导对她嗤之以鼻。

我庆幸自己现在终于知道了因果不虚，知道了邪淫的恶报，知道婚姻家庭是天定的自然秩序。既然选择婚姻，就要负责，就要好好维护。夫妻之间应当相互关爱、相互信任、相互尊重，有矛盾的

时候要找解决的方法和根源，而不是离婚和婚外恋。家庭和睦，事业才会兴旺，家族才会兴旺。

未婚的男孩女孩更要警惕了，你的行为如何，决定你未来如何。你选择自重、负责、正直，恭喜你，即使你不是腰缠万贯的富豪，起码会有一个贤良美丽的妻子，一个许多人羡慕的家庭。你选择什么样的生活，就会有什么样的命运。我见过几个保守的女孩，结婚后生活不仅幸福，老公还很有地位。不信，可以看看上一代的有多少家庭不是因为男女某个人作风不检点而破碎的，也有很多家庭因为父母相扶相助、为人为本分而一生平安的！

家庭不顺原因之探讨：邪淫者对自己家庭的影响

家中有子女邪淫，父母一般来说也是多灾多难的。很多子女邪淫后，父母也接着发生不顺的事情。

想想也是有道理的，人一般与最亲的人共业影响是最近最大的。一个好人的父母一般也不会多灾多难。一个家是一个整体。家中一个人变好，当正能量达到一定的程时，家中其他成员必定受益。

所以一个人戒邪淫的话，不仅对自己有莫大的好处，对父母和自己最亲近的人也有很大的好处。不仅保障了自己的利益，也保障了家人的利益。而一个人做坏事不仅促动了自己过去的恶业，会感召恶果的同时，也促动了与最近最亲的人的共业，并使恶的共业加速成熟！

所以做坏事前想想，坏事做售后，不仅自己感召恶果，身边和你最亲最近的人也加速恶的共业，而形成恶果。通过折磨你的亲人来折磨你，又通过折磨你来折磨你的亲人。业力就是这样互相牵绊着彼此。

大家可细心观察，邪淫者家庭里其他成员的健康状况、事业状况等等。

家庭里几个成员聚在一起，是有相同的共业的。一个人好，力量够大，会带动其他人好。

一个人心善行善，首先转变的是自己的相貌，自己的人缘，自

己的事业。然后扩大到周围最亲的人，逐步逐步扩大。反之亦然。

通常情况下，一个人一整天心念善，行为善，回到家，父母很晚还没回来，不用多大担心，一定没事。如果一整天干了不少坏事，父母很晚没回家，就要留心了。

但是这是指通常情况下，不包括一些特殊的情况发生。不是说你做坏事，导致父母发生变故，而是说会加速一些恶的共业快速成熟。

家庭里的成员，命运的联系非常紧密的。其他成员有事必定牵扯到你。反之亦然。

不仅家庭是一个整体，全人类都是一个整体。所以大多数人善则风调雨顺，反之亦然。

一般来说，家中的女性成员所受影响会更大。《十善业道经》记载：离非梵行而行施故，常富财宝无能侵夺，其家直顺，母及妻子，无有能以欲心视者。

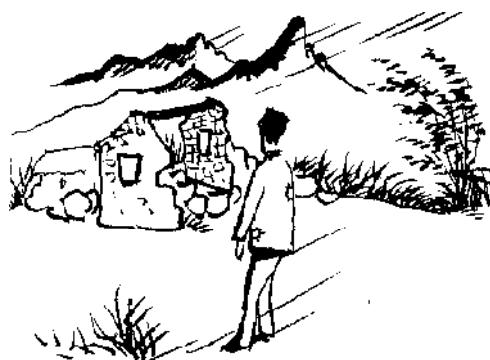
反过来，邪淫的话，母及妻子就会有恶报。

《善生子经》节录：淫邪有六变当知，何谓六？不自护身，不护妻子，不护家属，以疑生恶，怨家得便，众苦所围。已有斯恶，则废事业；未致之财不获，既获者消耗尽。

所以从某种意义上说，家中成员是命运共同体了，你好他们就好，你作恶他们也不顺。

所以，就算不为自己，也要为了家人而努力戒除邪淫。

南无阿弥陀佛！



邪淫会导致家庭破碎

内在的婚姻—先和自己结婚吧

人们渴望身外有个良好的婚姻，犹如无论是雄鸟还是雌鸟都希望有个结实牢靠的巢一样，那是出于安全感的需要。

所谓的婚姻，其实意味着一种心灵的家园。

但是，婚姻能够给人们带来安全感吗？

一般来说，人们越是希望一样东西给自己带来安全感，这件东西就越变得不安全。其实，人们试图通过营造一个良好的婚姻来让自己安定，这只是一个幻梦。因为企图通过良好的婚姻来使自己内在得到安全，这是一种身外努力的方式，其结果并不能给人带来真正的安全感。

当你内在充满了不安全感，无论你的婚姻如何，它都不能为你带来真正的安全感。就像一个心怀恐惧的人，即使他把自己锁进屋子，顶上门，他仍然是害怕的一样。在心里，你做什么也无法平息你的恐惧，唯一能够解决恐惧问题的是：发现真相。

真相才是我们自由和喜悦的救赎。

对于婚姻，不要全副精力地把你的箭头都指向外，在另一个人身上花上百分之二百的精力，也无法建造出你想要的婚姻。没有完全安全感的婚姻，唯一安全的婚姻是内在的婚姻。

你必须和你自己结婚，否则，你并没有真正地结过婚。

婚姻是一种找寻和认识自己的途径，在本真意义上，心试图通过对对方来认识和接近它自己。在实质上，并不存在一个外在的婚姻对象，只存在一个你内心关于那人是什么的婚姻对象。你喜欢或不喜欢那个婚姻中的对象，本质上都和他无关，那本质是你喜欢或不喜欢自己的投射。

当心不清晰时，高兴了它会以为快乐是对象带来的，不高兴了它也会责怪是对象带给他的。你投射一样东西，你反应于你的投射，这和他有何关系？婚姻中任何被指控诉或被怨恨的人都是无辜的，包括怨恨者也非常无辜，他们都不知道问题出在哪里。

杀人的人也是被杀的人，在所有的相互伤害或战争中，没有任何一方是真正的胜利者，所有的人都在被伤害—他伤害于他自己。

觉醒的人和他自己结婚，他不再期待一个令他满意的外在对

象。如果他期待心外有一个令他满意的对象存在，那就犹如他希望心外有一个救赎者一样无明。

他了解他的心是他整个世界的问题中心，他唯一要认识和了解的只不过是这颗心。工作、婚姻、家庭或教育小孩等，都只不过是为认识和了解这颗心提供途径而已。婚姻是心的一件内衣，人们希望它既合适贴身，又柔软温暖。但是当心不能了解这存在的本质时，这一切只是个可望而不可及的梦。

和你内在的声音结婚，它才是你时刻应该结合的对象。不要与它分离。每当你与它分离时，你就在与自己分离。一个不和自己在一起的人，无法真正和另外一个人在一起。只有当你时刻和自己内在的声音结婚，只有你是一个内在安宁幸福的人时，你才能真正和另一个人结合。否则，你只是嫁了他的一个躯壳或者娶了她的一个躯体。在你和另外一个人结婚之前，你必须是一个和自己结过婚的人，否则，你并没有真正地和他(她)结婚，你们只是以面具和面具结婚而已。幸福的婚姻必定发生在两次婚姻上：你和自己结过婚—然后你又和另一个人结婚。否则，你只拥有了一个婚姻的躯体、一个婚姻的名义。

成熟更多意味着内在的成熟。如果你内在还不够成熟，那说明你还不到结婚年龄。无论你多大，即使你已经五十岁，如果你的内在不成熟，你仍然还不到真正的结婚年龄。真正的结婚不是表层的，它是一个内在的和你自己结婚的事件。外在婚姻只是内在婚姻的外部象征而已。

去了解婚姻的本质，那是你真正获得婚姻的途径。和你自己结婚吧！事实上，心外没有世界，心外没有人—你的所见皆是自己的投射：你的镜像。要结婚，就和它，因为你最终爱的是它—那另外的你、你自己。

一个人如果和自己结婚了，那么，无论他再和谁结婚，他的婚姻是稳定而不可破的。和自己结婚的人形成一个稳定的圆，而他所遇到的某人只是那个圆上的一点。因自己稳定地结婚，那圆上的点再也滑不出它的轨道。

如果你要想实现圆满的婚姻，就先和你自己结婚吧。

先实现你内在的婚姻，然后，那外在的婚姻只是这内在婚姻的完美“副作用”。一个人和自己过不好日子，不可能和别人过好日

子；如果他和自己过的日子很好，那任何人过日子都没问题。

外在世界是内在世界的显化，有生命力的种子不可能变现不出花朵来。你是你世界的因，如果你好，世界—你的果不可能不好。你对婚姻中那人的抱怨，是你对己抱怨的反映—你不爱你投射在镜中的你，这是你抱怨他的起源。

如果你爱你自己，你必然会爱你投射出的镜中的你。如果你不投射出问题，他是没问题的，因此，你不可能不爱他，你不可能去抱怨他。抱怨是婚姻腐烂的开始，你去抱怨你婚姻中的那个人，就好像你拿着一根针去不停地扎你手里的小纸人一样，迟早因为这戳、这扎，你手里的小纸人—你的婚姻会破掉。

觉悟的人向内找问题，不觉悟的人一直把他的箭射向那外在的靶子，这使他们真正解决问题的希望变得渺茫。

在婚姻中，你是那个一直在埋怨婚姻对象的人吗？那你的箭也迟早会把你想要的东西射穿。因为想要它，你将失去；如果你真想要它，那么先把你给你自己。全身心地爱自己，必然能够全心地爱他人。如此，完美的婚姻作为爱自己的副产品，在爱自己的过程中给了他自己。

一个不爱自己的人，不可能爱上他的世界—也不可能爱上他的婚姻，因为他的婚姻就是他的情爱世界，而那一切都是他自己的展现。

所以，不论你想拥有完美的爱情，还是一桩稳定的婚姻、一份好工作、一份恒久的友谊—你都必须从爱自己下手。

因为，你是世界的因，世界只是你的果—假如种子不良，它别想开出好的花，结出好的果。

所以，你活着的重点是，了解你自己—了解心，爱自己，先和你自己结婚。如此，所有的问题都将解决。你的念头是种子，你的生活只是它的开花。善念，开出玫瑰；恶念，变成肿瘤。请记住这心性的定律。



邪淫的人为何没有好姻缘？邪淫感召婚姻不幸的通俗解说

佛经中说邪淫得不如意眷属,《欲海回狂》等善书中也说邪淫感召婚姻不幸。很多朋友也经常说,自己因为邪淫找不到女朋友,或者找不到满意的对象。邪淫感召,尤其内在的道理,真实不虚。下面末学就通俗解释一下这个“感召”。

感召,换句话说就是“同性吸引”。就像一根铁针,如果附近有磁石,会不由自主的被吸引过去。同样的道理,邪淫的人,因为内心对邪淫的渴望,他会有“邪淫”场。所以很容易吸引同样磁场的人,邪淫感召不如意婚姻也就不足为怪了。邪淫的人,内心是喜欢淫荡的异性的,因为他觉得跟淫荡的异性之间才容易发生性关系。尽管表面他也许会喜欢、甚至希望得到一个贞洁贤惠的女性做妻子,可是这种希望跟他内心的淫欲比起来是很表面的,敌不过深入他内心,深入他潜意识中对异性的渴望。就如同计算机,他已经植入了“淫荡”的程序跟目标,所以这个程序已经运行起来了,也许他意识不到。当他内心设定了这样一个目标的时候(内心喜欢淫荡女生),一旦遇到跟他内心设定目标相吻合的异性时,就会有种说不出喜欢,感觉很投缘。而那位异性,同样也是淫荡的原因,她是喜欢邪淫的男生。当感觉到同样磁场的男生的时候,也会不由自主的聚到一起。这时候他们也许感觉投缘,因为彼此都是出于对性欲的渴求,他们结合了。但婚姻的目的不是纵欲,邪淫的人一般是极端自私,脾气暴躁、不孝敬父母的,这样的两个人在一起生活,不痛苦才怪。于是乎,他们叹息着“邪淫感召婚姻不幸”,好像自己是受害者,却从来不考虑内在的原因。

而一个邪淫的人,他的磁场是非常糟糕的,这样的磁场,好女孩是会避而远之的,不会跟他相互吸引。所以,邪淫的人要么找不到对象;要么就是找到一个淫荡的,脾气暴躁的,不如意的妻子,这是不足为怪的。

明白了这个道理以后,希望那些沉迷在淫欲中的人,那些渴望拥有幸福婚姻的人,尽快用佛法正见和传统美德洗清自己的内心跟大脑,把那些污垢都清洗干净,建立起健康的道德观念和家庭观

念，明白婚姻的目的不是性欲的发泄而是传宗接代。发自内心改过自新，用孝敬父母，宣传戒邪淫等实际行动来忏悔邪淫罪业，如此才有希望感召好的姻缘。

愿众生安乐，世界和平！

做二奶不是幸福捷径

今天，有两个做二奶的女孩坦承的对我说“你的关于二奶的看法有道理，但我们不注重结果，我们只看重过程。只要在一起时能得到爱就行了”。话里话外，充满着对二奶的认可。那么今天，我要告诉你们的是，其实作二奶不是你们想象的那么轻松，也不是想象的那么幸福，而且它不是人生通往幸福的捷径。

为何这样说呢？首先你们虽然做了二奶，可以说吃穿不愁，有的还出门有轿车，住房有电梯，几乎过日子的家具应有尽有，可以尽情的享受奢华，但你别忘了，这都是那个男士背着他的妻子家人偷偷做的。常言说：爱情是自私的。你别忘了，在你的身后始终会有一双警惕的眼睛在洞察着你的这位男人，不用说，那是他的妻子。若被她发现，你那个所谓“狐狸精”的名声恐怕就难以摆脱了，而且弄不好会有皮肉之苦，甚至接下来的精神折磨。

因为，你违背了一个规律，那就是爱只能是属于一个人，那个男人在占有你的同时还有一个女人在死死的盯着他。我相信，你每天也许会碰到这种情况，那就是不时的找借口离开你，尽管你们在一起的时候你恩我爱，但他肯定会瞒着你去他的老婆那里，我敢肯定你心里会不发酸？

可以说，自从你踏上这条路后，你会时时的担忧男人的老婆找上门来，那是你根本不愿看到的，但长此以往的偷偷摸摸总有败露的一天。而你所担心的这一天就成为你心里的一块心病。做女人的谁不想让自己所爱的人空余时间都陪着她？可你不能。可以想见，当男人与他的妻子团聚时你会是什么样的心情。沮丧？无助？气急败坏最后还得无可奈何。所以你在不明不白的做了男人的“二奶”时，或者你是故意这样，那么你就要承受这些心灵的煎熬。

另外，尽管你现在花枝招展或者是楚楚动人，请你不要忘记，找你的这个男人就是冲你的美貌而来，那么等你们之间激情已过，

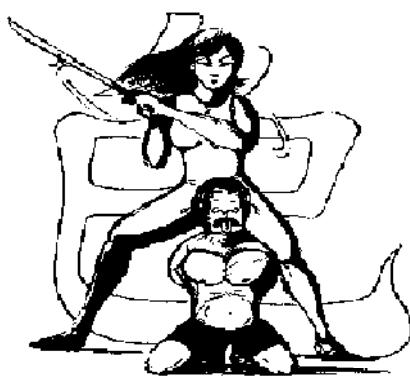
一切恢复为平淡后，你看你的这个男人肯定还会把目光转移到别的姑娘身上。我想，这也是你所担心的另一个问题。真到了这时，你的结果比他的老婆会更惨，你只有被扫地出门。

而你们的结果真到了那时，可以说你已经是残花败柳，他那时可不像现在“宝贝儿”、“宝贝儿”的对你，那时他的“宝贝儿”就不是你了，而换成另一个光鲜女孩，当你被冷落的一刹那你才会觉得他是那样的冷酷和不近人情。但一切都已经晚了。你的虚荣、你的所谓的富贵生活将会毫不留情的远去。

我知道，你们暂时衣食无忧，你们还都属于有知识的女孩，你们总不能为了这不实际的爱而甘愿葬送自己的青春吧？你看，明知道他不能完全属于你，你却自欺欺人的和他在一起，期盼着他会为你感动，最后属于你；明知道他老婆不知道，你却甘心飞蛾投火；明知道他不会对你专注，你还觉得他爱你。

那么，说白了，他看重的就是你的美貌、你的性、你的无知和好骗，这种男人是真正的社会伪君子，其实到头来他会露出狼的野性，那么与这样的男人在一起你真的幸福？

我告诉你：走“二奶”的路子收获不到幸福，只能满足一时的虚荣而已，到头来会是无尽的烦忧！



劝君莫贪色欲，小心色
字头上那把利刀呀！

丁嘉丽痛陈堕胎经历劝诫少女

丁嘉丽，女，1959年出生，黑龙江佳木斯人，国家话剧院一级演员，中国戏剧家协会会员，中国电影家协会会员。电视作品《骆驼祥子》《走戈壁的女人》《黑洞》《闯关东》等。中国戏剧梅花奖“二度梅”得主。中国电影金鸡奖最佳女演员奖、最佳女配角奖得主。中国电影华表奖优秀女演员奖、中国电影表演学会奖得主。

人非圣贤，孰能无过？过而能改，就是好人。在河北德行教育公益论坛上，带给大家一个很大震动的是著名影星丁嘉丽，她当众忏悔自己生活不检点、四次堕胎的经历。举座皆惊！用心良苦，勇气可钦！可敬！

我这一辈子没有得到一个男人真正的呵护，这是因为我自己，我不自爱，我没有守好自己的本分，才有自己这样的结果。

丁嘉丽痛陈堕胎经历劝诫少女

1 一个女影星的忏悔：性解放的思想害了我

2009年12月24-27日，由民盟河北省委、民进河北省委、河北省传统文化协会联合主办的首届河北省公民德行教育论坛在石家庄河北会堂隆重举行，主演过《闯关东》等一系列影视剧的著名影星丁嘉丽也作为主讲老师来到了现场。出乎大家意料的是，这位50岁的影星上台后，当众声泪俱下，大胆披露自己过去作风不检点、四次堕胎的经历，在现场观众片刻的惊讶后，她的真诚和良苦用心博得了阵阵掌声。

她说，我也有女儿，我希望女儿不要犯我的过失。自己之所以犯下不可挽回的错误，是过去不知道怎样做姑娘、怎样做媳妇、怎样做女人、怎样守好妇道。

丁嘉丽回忆说，年轻时父母也教育自己要本分、正派，但听不进去，特别反感，总以为是过时的老观念，是封建意识，都什么时候了，要解放思想、要跟着感觉走，想怎么着就怎么着，对后果没有畏惧。

“大学毕业一年后，认识了男朋友，就偷吃了禁果，是自己主动，这个男朋友后来成为我的第一任丈夫，他对我说：这件事情很重要，你想好了吗？当时我完全沉浸其中，所有的一切都抛在脑后，忘却

了自己，其实问题的关键是我有没有爱自己，没有对自己负责任，不知道一个女人要守本分，姑娘要性如棉，要洁白如玉”。

令丁嘉丽意外的是，这件事发生后男友对她的态度大变，对她说“你破坏了我一段人生最美好的时光”，“一个人不自爱，别人也瞧不起你。”禁果像裹着糖衣的苦药丸，瞬间甜的滋味就没有了。灾难来临了，丁嘉丽未婚先孕，过起了度日如年的日子，一面拍戏，一面担心当众失态，患了失眠症，头发大把地往下掉，后来只好偷跑到北京一个小村镇上的卫生院做了刮宫手术，“那种感觉，就像有人拿着刀片在你的手心深深地滑了一个大口子，然后拿着钳子不停地在往外刨你的肉，特别特别难受。我当时就求饶大夫，我说我错了，我错了！医生冷冷地说你现在知道疼了，早干嘛去了，不要脸！后来的话，就没法跟大伙儿在这说了。当时我无助的躺在手术台上，我狼狈极了，我活了20多岁，头一次感觉那么的羞愧无地自容。”

2 一失足成千古恨，毁了身体也毁了婚姻

第一次失足堕胎的痛苦并没有让丁嘉丽悔改，“好了伤疤忘了疼。爱看色情影片，搜集黄段子，满脑子低级下流的东西，不出问题才怪呢。”

结婚后丈夫出长差，耐不住寂寞，丁嘉丽背叛了丈夫，与一位有妇之夫行为出轨，又怀了孕。“我找到了这个人，他好久不说话，最后他说是我的吗？他说你能跟我这样，你也能跟别人这样。他说你不应该找我，这事你自己解决吧！”丁嘉丽当时感觉脑子一片空白，眼泪冰凉冰凉的。

丁嘉丽灰溜溜地自己去做了人工流产，然后马上坐火车到冰天雪地的东北拍戏，在零下四十度的野外，一拍就是一天。戏拍得非常不顺利，丁嘉丽在雪地里跪着，雪水浸透了棉裤，肚子疼得厉害，小镇上的医院没有办法，就给打杜冷丁，后来杜冷丁也不管用。“拍完戏以后赶到哈尔滨，大医院检查说是亚急性盆腔炎，已经转为慢性了。很难治愈，会伴随终生，这是堕胎的后果。这个病一直困扰着我，只要是我一累着，或者是一着凉，有时候我在外面可能一喝风肚子就疼，就像有人使劲的扒我的腰，拽我的那种感觉，特别的疼。还有内分泌失调，长期吃药又患了严重的胃病……，很多很多的病，这些病一直跟着我，煎熬着我，活该啊，我罪有应得”。

后来她向父母承认了两次堕胎的事情，“父母特别的气愤，说你太不要脸了，说你以后肯定会遭报应，说我们真的对你很失望，说你就这么把孩子堕掉了，说你知道他也是你的骨肉，而且他是你的命啊。我爸气得当着我的面抽自己的嘴巴子，其实每打一下，就跟抽我自己的心一样”。

丈夫回来后知道了情况脸都是青的，当下与丁嘉丽分居了，后来离婚、再婚，丁嘉丽第二个丈夫又在外面有第三者了，“闹的天翻地覆的。我觉得真的是恶有恶报，真的是在我身上体现了，怪不得别人。你想别人怎么对待你，你也应该怎么对待别人。第二次离婚到今年已经快 18 年了，艰难地独自领着两个孩子过。我觉得老天在报应我，我应该承受这个苦。我做第三者破坏人家家庭，伤害了我的父母，同时我也伤害了别人的父母；伤害别人的妻子，那也伤害了别人的孩子。这是缺德！千万不能做，违背孝道，让我父母伤心，违背了妇道，我没有尽媳妇的本分。两次婚姻导致了我这种结果”。

3 未婚先孕风险极大，呼吁少女们珍爱自己。

丁嘉丽坦陈自己曾因不检点四次堕胎，现在后悔莫及，她说，现在许多人抱着侥幸心理说怀就怀了有什么啊，做掉不就完了吗？一了百了！其实这是自欺欺人，人工流产对人体的消极影响和后果，有的症状很明显能够表现出来，有的症状是需要一段时间才能表现出来的。

堕胎会导致女性早衰、内分泌失调等种种后遗症，很容易造成子宫穿孔，以至于终身不育。而少女堕胎，后果更为严重，因为女孩子在发育期阴道很薄，非常脆弱，子宫壁也特别狭小，所以更加危险，手术需要把子宫打开，刚刚刮过以后病菌容易进到血管里面，感染以后要分泌很多的粘膜，一些组织会阻塞输卵管，就容易导致不育。据统计全国每年至少有 500 万例未婚的人去做人流，堕胎有百分之五十的人是少女，每分钟有 10 名少女进行不安全流产。不安全流产就是吃药物，用药流，没有流干净，还得去做手术。

全球一年有七万人因为堕胎死亡，“现在真是后悔啊，如果我因为堕胎时出了意外，我的父母该怎么活？真是大不孝啊！”丁嘉丽再次流泪。

丁嘉丽一个曾九次人流的朋友，最后习惯性流产，最后天天服

用保胎药在床上躺着,没想到咳嗽一声孩子又掉了……

一位支持丁嘉丽的妇科大夫对她说,一定要告诉大家子宫癌现在离少女已经不遥远了,以前都是五六十岁的人得宫颈癌,现在年龄越来越小,二十岁的,还有十几岁的,非常可怕。

更严重的后果是,早食禁果往往会毁掉一个女人一生的幸福,身边这种例子太多太多,丁嘉丽谈起过去在考大学前在北京文工团帮忙,团里有一个21岁的女孩,长得天生丽质,让人感觉仙女一样,做演员无可挑剔,她平时走路都是骄傲地昂着头。没有想到偷食禁果,怀孕了,她自己绑肚子、滚翻、吃药想了各种办法折磨自己和胎儿也没有流产,最后7个月上,到医院流产,先在肚子上打针,看着针管在不停地颤抖!引产下一个漂亮的、死去的男婴,这个演员被开除回家。

时隔多年,丁嘉丽又见到了这个已经50来岁的人,已经变成了另外一个人!人非常胖、冷漠,过去的美丽没有半点影子,说起后来坎坷的婚姻、经历,可以写一本书。丁嘉丽问她现在怎么样,对方冷冷地说:你想想,我能好得了吗?

4 痛改前非,决不再拍污染心灵的片子

丁嘉丽在唐山参加公民德行教育公益论坛,学习传统文化,学习《弟子规》,开始为自己大半生的错误忏悔,痛改前非。

她也在反思自己作为一个文艺工作者的责任,过去自己演过一些色情的东西,危害了社会,当时还以为是艺术。“中华五千年的文化就是教育我们“思无邪”,思就是人们能想到的,无邪就是纯净、纯善。过去的戏剧、艺术都是根据这个准则创造的,我妈是戏剧演员,演得戏剧都是善恶有报、扬善惩恶的主题。她也是这样教育我,我后悔没听她的话。一次我回家唱流行歌曲,我妈一脚就把我踢出去,我妈说唱什么呢?我说流行歌曲。我妈说流行就一定高尚吗?我说对啊。我妈说流行感冒也高尚吗?这都是什么内容你知道吗?不知羞耻,你还唱呢!”

“看看我们现在的影视传媒、报刊杂志都是违背古圣先贤的教诲,都是引起人邪思邪念的东西”。丁嘉丽忧虑地说,不久前她在社会上调查,成人用品店老板说,成人用品店比书店还多,六成的都是青少年在买;现在网吧轻轻松松少儿就进去了;一些漫画书,泛滥充斥着色情暴力的内容……

醒悟悔改的丁嘉丽决心永远不拍色情暴力的片子，不久前，有人想拍一部明代色情小说改编的片子，来找丁嘉丽，想出高价请她出演，被她坚决拒绝了。对方说要找别人，她又给同行们打电话，要她们都不要接，“我知道我就给他搅黄了。在这里我也大声呼吁同仁们千万不要再拍这些片子了。我们的历朝历代都有很多可歌可泣的题材，我们一定要演这些东西吗？”

“当我回首我的前半生，一个女人其实起点是非常重要的，一失足成千古恨，女孩一定要守住自己的第一道关口，远离邪思邪行，只有我们尊重自己，别人才会尊重我们；我们自爱，别人也会爱我们。守住自己的关口，才能找到真正爱护我们的那个人，相互扶持，相爱一生，享受幸福美满的天伦之乐。

我这一辈子没有得到一个男人真正的呵护，这是因为我自己，我不自爱，我自己做错了，没有守好自己的本分，没有守好妇道，才有自己这样的结果。现在的青少年迎合现代社会的开放，未婚先孕、一夜情、婚外恋太多了，其实最终的结果真的很凄惨，身体不好是一个原因，你会最终孤独，我深有体会”。

堕胎并非只是一项个人问题

在我们探究堕胎这一伦理现象时，还有另一个我们必须关注的问题，则是由于堕胎而带来的后遗症，堕胎行为实际上严重危害女性身体、心理、乃至家庭的康健。

由于在堕胎时要用药物迫使子宫颈扩张，此举严重伤害了它，以致不少女性在第二次怀孕时由于子宫颈太松而引至小产。此外，手术时的意外也会带来严重和永久性的损伤，例如手术仪器穿过子宫壁引至严重受伤，都会使子宫受到无可复原的创伤[24]，甚至绝育。

堕胎除了造成身体上的种种后遗症之外，对女性最大的影响莫过于在心理上的。它虽然不是一项复杂的大手术，但它却在女性心理上留下一个永不磨灭的阴影，足以影响她的一生。

内疚—面对宗教道德规范的自责；后悔—看到别人天真可爱的小孩时，一些堕胎后引至婚后不育的女性更为严重，此时却已补救无方；恐惧—因心中觉得做了一件对不起自己和孩子的事，而常

处于精神的恐惧、害怕、忧郁、困扰中；羞耻——即便在堕胎合法化的区域，在绝大多数女性心目中，仍是一件不甚光彩的事，所以堕胎者要求隐姓埋名不愿别人知道，再且，在堕胎诊所内、医护人员睽睽众目、明亮照灯之下，当事人经历这血淋淋的过程，内心的羞耻是难以形容的，也不足为外人所道；抑郁——比之正常生产而带来的“产后抑郁症”，堕胎者在事后所患上的抑郁症，则并非暂时性的，而可能会持续一生之久，除掉女性对孩子的记忆并非易事。

在亲子关系上，堕胎对于其他子女也会有极大的影响，因为母亲既然可以随意放弃和杀死一个胎儿，她岂不可以随意放弃其他子女吗？

所以，堕胎并非只是一项个人解决问题的自由选择。

堕胎等于杀人

很多人以为胎儿不属于真正的生命，要出生以后才叫做生命，这个观点是错误的，其实当受精卵刚刚形成的时候这里面就已经有胎儿的魂了。所以现代人不懂得这个道理，他把堕胎没有看成一回事，他说堕胎可能不属于一种杀人，这是错误的。当把胎儿堕了之后就等于杀了一个完全的生命，因为这个生命不仅有肉体，而且有了灵魂。这种堕胎的事情现在也是世界很严重的一个社会问题，它不仅给妇女带来很多的创伤，而且可以说造了很多的怨恨。

像在美国有一个纪录片的报导，美国有位妇女在做了一次堕胎手术以后，做完之后医生总是会把堕胎之后那个产品给这个妇女们看。拿着一个小桶，当这个女人看到自己堕胎下来的小躯体已经被捣成碎片放在桶里，她说看到自己胎儿的头、手，甚至手指都能够依稀看到，一片一片血淋淋的放在桶里，她的心都碎了，怎么自己竟然亲手把自己的儿女残忍的给杀害了，所以之后她精神到了快崩溃的边缘，整天想跳楼，这一生没有这么伤心过、痛苦过。

还有另外一个妇女，她做了堕胎手术以后，由于做的手术不太成功，所以子宫穿孔，后来给她的生活带来很多的影响，她每天都得挂着一个粪袋，因为她的粪便不能够正常的排泄，所以每天就这样挂着一个袋子，她就不敢在人群当中久留，因为当她排泄的时候产生一些声音会令她很难堪，而且医生已经警告她，如果再怀孕会

直接带来生命的危险。所以你看很多的妇女,由于堕胎之后,对她的身体、对她的心理都造成极度的伤害,这也是一种因果报应,因为残忍的杀害了自己有生命、有灵魂的儿女,得到的这种果报是很惨的。但是这个事情每天都不断的在发生。

这里有一个可怕的统计数字,根据统计,全世界做堕胎手术的通常是十五岁到二十四岁的青少年,平均每分钟就有十名少女进行流产,这个宏观的数字就是每年在全球有五百万的堕胎手术。这个意味着基本上是每六秒钟就会有一次的堕胎,换句话说,我这句话还没讲完,六秒钟就会有一个无辜的生命在母体里面被捣碎,被残忍的杀害。在美国,堕胎的手术每年进行一百五十万次,在台湾每年平均有五十万次这种堕胎手术;我还没有中国的统计,想必也是非常惊人。

根据一个报纸的报导,有一名十六岁的中学生,一名少女,她到一个私人诊所已经是第三次做堕胎手术,这种女孩们总是在堕胎手术的时候不敢暴露自己真实的姓名,医生劝告,这种对她的生命、健康都很不利。所以我们想想看,如果这个世界每年进行五百万次的杀生,杀害的是人命,这样惨烈的行为,你看会带给世界怎样一种不良的影响?古人讲“积善之家必有余庆,积不善之家必有余殃”,每年如果造五百万的杀业(杀人),你看给这个世界带来什么样的一种殃害?所以我们看到世界会有很大的一些灾难,什么海啸、地震,好像一年比一年的严重,这都是些怨气累积,使人心不平,使得整个地壳运动都反常。

堕胎对女性的伤害

许多女性拿堕胎不当回事!

竟然有许多女孩儿用堕胎来减肥。这简直是自杀的行径!我们宣传部门的工作还不够成熟,没有把堕胎带给女性心理、生理的危害解释到位,一切都是稀里糊涂的,让女性在稀里糊涂中受害。我发现在我们现实生活中,许多人对堕胎的害处以及后遗症知之甚少,不要说那些没有结婚或者是未成年的人了,就是我们这辈也未必知道多少啊。我问过我身边许多学习医学的朋友和同学,也听到一些让人心寒的事情。刮宫的过程,好比瞎子挠西瓜。医生

在手术中是看不见里面的，只是根据临床经验的感觉来进行操作，来判断是否刮净。如果刮浅了，可能因为没有刮净而出血，会造成二次刮宫。刮深了，又会难免因刮宫过度，造成子宫内膜的损伤，破坏子宫的功能。一次刮宫，尤其是多次刮宫导致的宫腔粘连、宫颈粘连，都会造成不孕症。子宫内膜是受精卵子的着床层，如种子发芽生长的天然土壤，刮宫的结果正是破坏了这个功能层。反复刮宫，就丧失了适合种子生长的松软土壤，再想怀孕就如同把种子撒在了水泥地板上一样。

据了解，由刮宫导致的不孕，虽然可以治疗，但效果并不令人满意。试管婴儿的成功率最高也达不到 40%，而且价格昂贵。何况即使试管婴儿成功，也可能因为子宫内膜的病变造成流产或宫外孕。

一般来说，年龄不超过 20 岁的女孩，特别是 16--18 岁的，她们的身体还没有完全成熟。如果这个时候堕胎一次，对身体的危害影响极大，以后她们患许多妇科病的几率要比正常女人大好几倍。怀孕随便乱堕胎不只危险性高，而且还可能会产生严重的后遗症。

如果女人堕胎超过两次，你可以去问问那些经验丰富的妇科医生，他们会告诉你，你可以怀孕，但你以后很难再生出宝宝，宝宝会在你怀孕后自动流产。因为，堕胎超过两次以后，女性的子宫口已经扩开，加上现在条件好，营养好，婴儿都比较重，子宫托不住婴儿，自然会流产。

有一次一个大学二年级的女生，已经堕胎过两次，第三次的时候，她对医生说：我要把孩子生下来！医生对她说已经不可能了，她当时大哭起来。还有很多很多，我不说，一个例子就说明问题。

美国科学家研究表明，堕过胎的妇女中，意外死亡（车祸，被杀等）的几率也高于没堕过胎妇女的三倍……

堕胎为什么回这样，科学界没有明确的结论。科学家很奇怪，许多堕胎跟车祸以及盗匪奸杀有什么关系等等。因此大为头疼。许多人认为堕胎是严重违反宇宙自然意旨的事，冥冥之中自然有感应。而且世界上大多数民族都相信有婴灵的存在。婴灵就是堕胎胎儿的灵魂。

据说，一个生命能投生为人是很难的事。当这魂神好不容易

进入母胎，成为一个人形，最终竟然被轻易残忍地搅拌吸出。婴灵哀怨不去，总是追扰着父母，他们在多维空间中有能量进行破坏，这是堕胎妇女万事不如意的根源。

所以建议男孩子，请爱护你身边的女孩子，不要因为贪图一时的快乐，而造成一生的伤害，同时提醒女孩子要多多爱护自己。

请您做胎儿的“观世音菩萨”

道证法师主讲

李丽慧敬记

请原谅我的冒昧，虽然我们素昧平生，但是当我知道在您怀中的胎儿“心跳不正常”，而大家建议把“她”堕掉的时候，我的内心充满了痛苦。我抬头仰望慈悲的佛像，眼泪充满了我的眼睛。也许一般健康的人，不能够体会，一个在疾病、在生死边缘的人，他渴求生命那一种心情，那一种渴切的希望。

如果说的话过份的唐突，请您原谅我，我只是在这山上修行的一个人，而且还有一身的病苦，但是所有修学佛法慈悲的人，没有人舍弃我，每一个人都愈发慈悲的关照我，让我更发起一种心：我并不贪求长寿，假如我的生命已经到期了，我很欢喜的就跟随阿弥陀佛到西方极乐世界去。假如我在这世界上多活一天，那都是多出来的，意外赚来的，我应该更加的珍惜，祈愿一切众生同享佛法甘露，离苦得乐。也就因为这样，我就很多事的希望您也珍惜珍惜您的孩子！也许她在胎中正发广大的慈悲心，想要报答、孝顺她的父母，利益无量无边的众生呢！假如您发起像佛菩萨一般的慈悲心，相信她必会受到感化，彼此缘份也会好转。

在我的行医过程中，亲眼见到许多充满不可思议信心的人，突破了在一般人眼中认为是不可能突破的障碍。就拿令姊（李丽慧学长）来说，当时她到本院（顺天医院）做产前检查，医生由超音波看出来—胎儿腹部胀大，肠子全部都胀大，而且有很多的腹水，建议她要堕胎。当时我又陪她重新做了一次超音波检查，我也亲眼看到胎儿确实不正常，腹部胀得非常大，胎死腹中的可能性很大，而且以胎儿当时腹部的大小，纵使死在腹中也无法由阴道生产，必须要剖腹生产。但是令我极为尊敬，极为感动的是一当时令姊并

没有一念的迟疑，她马上就说：“即使是胎死腹中，需要剖腹来产出一个死胎，我也愿意！我绝对不伤害我的孩子！绝对不杀死自己的小孩！”她持守这一条不杀生戒的强大愿心和功德力，以及做为一个母亲的慈悲、爱心，支援她突破这个困难的障碍！可以说一直到产后，医生都不敢说孩子是“正常”的。但是她以虔诚的信仰，超然的信心，终于生下了陈平安。我常想：假如有机会，我一定要告诉陈平安，告诉她：她的母亲当时是如何的坚持爱护她、保护她，不惜忍受千辛万苦。这也就是一个母亲值得普天下的人歌颂的理由！这也是普天下的母亲值得孩子孝顺她的理由！

我所以敬爱我的母亲，因为即使我是多病的、是有缺陷，她从来没有一念舍弃我的心，反而更加照顾我。一个小孩，纵在胎内正常，不一定表示他出生后正常。他两岁的时候正常，不见得保证他五岁的时候会正常，五岁的时候很正常，也不能保他以后身心健康，不去为非作歹，但是我们总不能因为一个孩子是不正常、或不可爱的，就伤害他或是决定杀死他。假如我是一个有“心脏病”的人，我也未必希望大家就这样结束我的生命。

天下的事情是无常的，会因为“因缘”而转变的，今天好，明天不一定好，今天不好，明天也不一定不好，就这样充满了希望。在这里很想建议您带孩子，去做胎内的皈依，皈依三宝：佛、法、僧。“佛”代表觉悟、“法”代表正，正确的正、“僧”代表的是清净。做胎内的皈依，根据经典上讲：若做胎内皈依则胎无能害。当时令姊（丽慧学长）发现胎儿畸形的时候，我陪她去拜见上广下化老法师，当时法师非常坚决的告诉她：“好不容易才得人身，我们怎么能够伤害她呢！只要还没生下来，一切都可以转变，给她取个名字叫净成，成功的成，一定要她成功生下来。”法师又介绍她找上道下源老和尚，老和尚今年八十九岁（一九八八年），他也是非常坚定的为她取名叫“陈平安”，希望她努力坚持信仰平安的把孩子生下来。皈依有不可思议的功德，但必须要了解“佛”“法”“僧”真正的意思，用生命去实践，而非仅形式。



反堕胎雕塑《从未出生的孩子》

劝请女人千万不要堕胎 —罪孽与因果报应

一、堕胎是害人性命的极大罪过，在几乎所有宗教里都被严格禁止

关于堕胎的罪过，请看笔者对下面这篇文章的摘录。

《堕胎与婴灵》

◎噶玛持教

◎前 言

这几年来世界各地的天灾人祸不断，诸如地震、海啸、瘟疫等，造成的死伤何其惨重。但其实这些都不可怕，最可怕的反而是人类世界里的暴力互相残杀，恐怖组织在世界各地所制造的灾难，国与国之间为了利益争夺而产生的战争，美其名是为了维护正义，可是其背后真正的原因，却是充满了人类的自私、贪婪与丑陋的一面！现代的人们，为了一己之私没有什么做不出来的事，社会的日益腐败，与天灾人祸的不断，实在的根本因素都是众生没有好好守护菩提心的缘故，因为自私，我们宁可伤害别人，因为自利，我们宁可牺牲掉别人的权利！自以为是万物之灵的人们，将会因为自己所造的恶业，在不断的恶性循环之下，形成一切众生可怕的共业，此共业的呈现方式就是天灾不断，最后甚而导致人类相互残杀，玉石俱焚！

我们当知导致当今灾难不断的因素就属杀业最重，我们为了满足自己的口腹之欲，可以宰杀牺牲掉弱小的动物，而却认为这是天经地义，理所当然的行为，我们为了商业上的利益，可以破坏大自然的生态，而却为自己可以赚到更多的钱而感到沾沾自喜，甚至我们可以为了自己的方便与免于苦恼，拿掉已经具有生命的性灵！这一切的破坏与对一切众生的伤害因素之中，在科技发达的现代社会里，堕胎的问题将会越来越严重！我们忧心这种歪风的漫延与扩散！他带来的后果不勘设想，为了希望能为端正社会不良风气尽一棉薄心力，我们今天要来谈谈堕胎与婴灵的这个问题！

因为社会风气的西进，现代社会男女的性观念开放，在没有做好预防措施的情况下，不小心一怀孕，男的不想要这个小孩，女的

又没有能力可以扶养,更深怕这种行为被家人知道,大部份的人借由科技医学的进步,到医院诊所透过机器甚至服用堕胎药,三两下就把一个宝贵的生命给处决掉了!有的年轻人还觉的稀松平常,当成是家常便饭!殊不知堕胎的动作简单,可是其后患确是无穷无尽的!为了避免跨出错误的第一步,就应该审慎思虑否则将会后悔莫及!

◎ 堕胎的罪业

依佛陀的教法开示:堕胎等同杀人,已犯了佛教根本五戒之杀戒,杀生之罪报依《佛说长寿灭罪护诸童子陀螺尼经》中指出,会受重病缠身及短命之报,

死后更可能堕入无间地狱之中求出无期!

《八十华严·十地品》云:「杀生之罪,能令众生墮于地狱、畜生、饿鬼;若生人中,得二种果报:一者短命。二者多病。」

《涅槃经》云:「众生佛性,住五阴中,若坏五阴,名曰杀生。若有杀生,即堕恶趣。」

有的人认为小孩子还未成形,那有杀生的问题,依佛经中所讲的父精母血一结合,就有了神识来投胎,如此便有了灵的问题。堕胎其日后对于女性身心所造成的痛苦与伤害更是旁人所无法体会的!

为什么堕胎的罪业会如此的深重呢?我们可以由人身难得及修行解脱的层面来谈起。佛陀曾开示想要修行成佛投生到人道之中是最殊胜的,如果没有了人身那也无法成佛!我们更要知道一个宝贵的生命来到人世间,如果能够透过修习佛法而成就解脱,我们因堕胎之故而断送一个可以依这个宝贵人身而成佛者的因缘,在众生皆具如来平等佛性的观念之下,杀胎则等于杀了未来佛,这也难怪在《佛说长寿灭罪经》之中会将堕胎罪列为五逆重罪之故!试想一个无孤的生命还未来到人世间,连生命的光明都还未见到,就又要堕入黑暗的幽幽轮回大海之中,这是多么的惨忍与可悲的一件事啊!这种作法不但失去了人性的光辉,更是损人害己的行为!

了解了堕胎的罪业之后我们要来更进一步的探讨到底有没有所谓合理的堕胎!

有的人因为未婚怀孕而堕胎,也有的人是因为产前检查,发现

小孩胚胎之染色体异常，若是出生有可能是先天智能不足或是残障，基于这样的理由，是不是能够合理的把小孩子拿掉呢？因为我们深怕小孩子一出生就有了缺憾，不仅小孩子痛苦，父母亲也要跟着痛苦一辈子！如果是因为这样子的因素与理由而选择拿掉小孩，那么我们是否也可以把一些上了年纪的老人，或者是生重病的人给杀了呢？！因为他们什么都不能做了，为了不让他们痛苦，所以我们是否也应该处决掉他们的性命？答案当然是否定的，为了不希望小孩一出生就有了遗憾，所以应该堕胎，把小孩子拿掉，讲这些话的人，到底是为了不让小孩子受苦，还是为了怕小孩子出生后自己受苦，这就得要问问当事者才知道答案了。

依佛陀的教言指示，小孩子一定是与父母有着极深的因缘才会来投胎，若没有因缘你求也求不来的！佛在经上说，有四种关系会感召小孩来投胎：1. 报恩 2. 报怨 3. 讨债 4. 还债，没有了这个关系，他不会来。如果他是来报恩的，你把他杀了，下一生就结冤仇了；如果他是来报仇的，你把他杀了，仇恨就更深了。假如一个小孩子一出生就是残障或是智能不足，那他很有可能是来讨债或报怨的，你应该以感恩的心接纳他，并终其一生照顾他，如此二者之间的业才能消除，可是如果你选择了拿掉他，这个果报虽然当前没有显现，但有朝一日，因缘成熟时他一定会来讨报的，可是到了那时，仇恨加深，你要受的苦就更深了。如此冤结要化、要了就更难了！这并不是一位智者应有的行为。所以，不论任何因素，决定不可以堕胎，这是学佛者及一切大众不能不知道的。

◎堕胎所产生的问题

有关于堕胎所产生的诸多问题，我特别节录整理了一些数据与数据希望大家对于堕胎所产生的后遗症，包括有形、无形的问题能有更进一步的了解。在「残蚀的理性」(一部关于女人子宫内生与死的得奖纪录片)所附宣传小手册(P6 ~ P10)中，简单统计数据，这些数据诉说着她的悲恸，以及堕胎后遗症。

(一) 多数妇女因外在压力施行人工流产：53%的堕胎妇女是在他人强迫之下接受堕胎。65%的妇女出于外在环境的压力之下进行堕胎，如：经济因素、未婚、因怀孕所带来的社会问题困扰等压力之下。将近 83%施行堕胎的妇女表示，如果当时有一个至多个旁人从旁鼓励，她们将愿意继续接受怀孕与生产的过程。84%施

行堕胎的妇女也肯定：如果当时是在「经济与情况较好」的情形下，她们将继续为人母的怀胎阶段。

(二)将近 70% 堕胎妇女于堕胎后八周，会经历到从挣扎抗拒到退缩生病的历程。也是在一段很长的抗拒求助心理挣扎后，堕胎妇女才会开始寻求心理卫生机构或精神科的协助。44% 的妇女有过度焦虑与失序的问题。36% 的妇女有睡眠障碍的问题。11% 妇女则需要医帅处方治疗。另一项目来自加拿大两个省长达五年的追踪研究显示：25% 堕胎妇女需前往精神科就诊。这个数字远远高于选择继续怀孕妇女只有 3% 需前往精神科就诊的数字。

(三) 堕胎对少女的伤害更为明显：一项美国明尼苏达州的研究显示：少女堕胎在半年内自杀的比例是未堕胎少女的十倍。其它相关研究也指出，有多次堕胎纪录的少女，在堕胎半年内，自杀的危险性与精神上失序的危险性更为提高，值得父母与老师注意与深思。按医学研究：十八岁以前怀孕生产第一胎的少女罹患乳癌的比率，比年纪大的妇女怀孕生产第一胎罹患乳癌的比率大为降低，也就是说：把孩子生下来事实上将对少女的健康更为有益。

(四) 罹患乳癌的危险性增加：美国一项研究报告指出：全程怀孕不但降低妇女罹患疾病的比率，特别是乳癌(breast cancer)的危险性，并且能增进妇女的健康。美国每年将近有八分之一的妇女罹患乳癌，即约有 175,000 名妇女被诊断出罹患乳癌，42,500 名妇女因乳癌而过世。医疗界与媒体对乳癌的防治宣导，常提出乳癌早期自我检查，却很少指出全程怀孕与罹患乳癌之间危险性的关联。

(五) 死亡的危险性增加：堕胎妇女于堕胎一年内死亡的比例是怀孕生产妇女的三倍。堕胎妇女于堕胎一年内自杀的比例是怀孕生产妇女的六倍。堕胎妇女于堕胎一年内遭遇致死性意外的比例是怀孕生产三倍。堕胎妇女于堕胎一年内遭遇他杀过世的比例是怀孕生产妇女十三倍。(编者注，原文无：需特别注意地是，真正让人重视的是妇女在堕胎后似乎与此无关的被他杀比例也大大提高了！从这个研究结论，我们更应该相信因果轮回的法则早晚会左右我们的命运。)

【资料来源：芬兰政府国家财政与健康发展研究中心(简称为 STAKES)于 1997 年出版的研究报告。藉追踪研究自 1987 年至

1994 年间,正值生育期(十五岁至四十九岁)在怀孕后一年内死亡,有医疗给付证明纪录的 9,192 位妇女资料。这个生产与堕胎死亡之间的相关性研究,使我们对于生产或堕胎死亡间的关系,获得一个较准确的面貌。

美国研究堕胎学者,以类似方式,研究加州政府 173,279 低收入户,申请生产与堕胎医疗福利给付的纪录(California Medicaid records),也获得类似的发现。】

◎ 为无声的婴灵发声请命

为了撰写这篇文篇,我搜集及参考了许多的资料,在浏览的过程中看到了一位正义法师为堕胎问题所著之《敬悼 – 已被残蚀的理性》一文末后结劝的部份深受感动,特附写于本文末后希望能为这一群无孤又无声的婴灵发声请命!

希望有良知的人类不要再互相残杀了! 本是同根生, 相煎何太急!

请尊重生命, 给予他们一条生路其实同时也是给你自己一条生路。

若见人类支解畜生,如杀鸡、鸭、牛、犬等,或视而不见,麻木不仁,最多也只起一念—「好残忍」...,而今是人类支解人类—更是花钱请别人支解杀害自己的骨肉,可以理解吗?

畜生捕食,一般只吃生肉饮生血,而人类更加以煎、蒸、煮、炒、炸...尚求其新鲜可口。可以思惟否?

自己偶不小心受到皮肉之伤,尚痛彻心髓;况以钳、夹等支解一个刚刚成形不久,在前一分钟尚微动双唇吸食羊水的小生命,他无言的痛,连一只将被宰杀的鸡、牛等,都可假袁嚎悲凄之声,以希动人心;而肚中的小儿连喊痛的权利竟也被抹杀了。可以想象吗?

愿云禅师云:「千百年来碗里羹,怨声似海恨难平;欲知世上刀兵劫,但听屠门夜半声。(堕胎医院诊所中,沉默无言之声更为凄厉与悲惨)

最后我试着以同理心作观,以小孩子及自己的心情写一诗作为总结:

无声无言吾心意悲凄
我与吾母骨肉本相连

未见光明随尝堕幽苦
宿世缘深方入尔家门

母心何忍送我命归西
血泪沧桑谁人能了解
唯愿此文能喚良知醒
众生醒觉恶业不复造
阿弥陀佛！

小儿心碎苍天问无语
如母众生何忍其受苦
更愿世间无杀无残害
同理之心浊世盛太平

其实,在世界上几个大的宗教里面,堕胎都是严格禁止的,查阅美国社会对堕胎态度的相关资料即可知。在我国,由于唯物主义教育,人们无任何敬畏感,但这不意味着我们可以肆无忌惮行恶,杀害自己亲生骨肉. 也不意味着恶行会逃脱因果惩罚。如您不相信我的话可以到寺院向出家师父请教,这是给你的孩子一个机会,也是给自己一个机会! 务必慎重!

二、从周易命理角度而言,堕胎会严重地折损父母的福禄。

因为孩子对于父亲来讲是官星, 在五行中命局中还代表上司和物质财富。所以无论有意或无意发生的堕胎, 都预示对自己仕途和物质财富的伤害。这种行为的果报会在稍后的一段时间反应出来, 通常是疾病, 折损钱财, 严重的还有短寿的果报。对于堕胎的母亲, 堕胎不仅是伤害了自己的身体, 更是在谋杀自己的骨肉, 伤自己的福神(孩子是母亲的福神, 古时常讲妇凭子贵), 福神也是解病去灾的根本力量, 就如同解病的良药, 如果女子有堕胎情况发生的话, 最明显的果报就是免疫系统较弱, 容易生病, 并且有病难得良医良药。

以上两点是从佛法和周易角度对反对堕胎的阐述, 可能您并不信仰佛教, 对周易也不相信。但是, 堕胎的罪过及后果确实是存在的, 可以看下以下这篇文章:

《科学不解之谜: 堕胎妇女会遭神秘惩罚》

大陆的女性是最拿堕胎不当回事的女性, 竟然有许多女孩用堕胎来减肥, 这简直是寻死行径。我们宣传部门不负责任, 没有把堕胎带给女性的心理、生理的危害讲出来, 一切都是稀里糊涂, 让中国女性在稀里糊涂中受害。

我发现在我们现实生活中, 许多人对堕胎的害处以及后遗症知之甚少! 不要说我们这些没有结婚或者是那些未成年的, 就是我们长辈也未必知道多少!

我问过我身边许多学习医学的朋友和同学, 也听到一些让人

心寒的事情！

一般来说，年龄不超过 20 岁女孩子（特别是 16 – 18 岁的），她们的身体还没有完全成熟，如果这个时候堕胎一次，对身体的危害影响极大，以后她们患许多妇科病的几率要比正常的女人大好几倍。怀孕随便乱堕胎不只危险性高，而且还可能会产生严重的后遗症；高雄市小港医院近来就接到 3 例因堕胎不完全，子宫腔内残留胚胎骨头或组织而造成不孕。

医师表示，随着性观念的开放，有越来越多不预期的怀孕案例，甚至还有所谓“九月堕胎潮”，不过人工流产会造成出血、发炎、子宫腔黏粘等不孕后遗症，严重时还会死亡。

台湾高雄市立小港医院近来更发现 3 个罕见的人工流产后骨头残留造成不孕的案例。第一个案例是一名 24 岁的林姓妇人，婚后一直不孕，医师进行超音波检查发现她的子宫内有类似子宫避孕器的异常显像，但是林姓妇人并没有装置子宫避孕器。医师进一步以子宫镜检查发现子宫腔内有一块残留的胎儿骨头，询问之后发现，原来是病患 6 年前未婚怀孕，在怀孕 4 个月时接受人工流产，医师推断应该是当时流产所造成的后遗症。

第二个案例是一名 26 岁的李姓妇人，4 年前因为胎死腹中接受人工流产，之后出现异常出血和痛经，但是李姓妇人并没有注意，近日是因为怀疑自己不孕而到医院接受超音波检查，同样被医师在腹中发现有子宫避孕器的异常显像，经过子宫镜检查，医师从李姓妇人的腹中取出 7 块胎儿的骨头。

第三个案例则是一名 20 多岁的妇人，同样因为不孕接受检查，结果发现子宫内有已经钙化的胚胎组织，医师询问发现她在 7 年多前还是青少年时，曾经一度怀孕 8、9 周，然后接受人工流产。

陈圣忠说，子宫腔内骨头的存留，通常会造成妇女子宫异常出血、月经量多、痛经和不孕，曾经接受人工流产的妇女如果出现上述症状，就应该特别注意；他也建议接受人工流产的患者如果在手术后第一次月经有异常出血或痛经的情况，最好就要接受检查。

如果女人堕胎超过三次，你可以去问问那些经验丰富的妇科医生，她们会告诉你，你可以怀孕，但你以后很难再生出 Baby！ Baby 会在你怀孕 7 – 8 个月自动流产！因为堕胎超过三次以后，女性的子宫口已经敞开，加上现在条件好，营养好，婴儿都比较重，子宫

拖不住婴儿,自然流产!

有一次有个大学二年级的女生,已经堕胎过三次,第四次的时候,她对医生说:我要把孩子生下来!医生对她说已经不可能了,她当时大哭起来!

还有很多,我不说,一个例子就说明问题!

而且堕胎还带来一种严重的隐性心理疾患,美国科学家研究,堕过胎的妇女患抑郁症的比例高于没堕胎的三倍。堕过胎的妇女的自杀率竟然高于没堕过胎的妇女五倍。最令人匪夷所思的是,研究表明,堕过胎的妇女,意外死亡(车祸、被杀等)的几率也高于没堕过胎妇女三倍……

堕胎为什么会这样,科学界也没明确的结论,科学家很奇怪,许多堕胎后果看起来风马牛不相及,比如堕胎跟车祸以及盗匪奸杀有什么关系?因此大为头疼。

许多人认为堕胎是严重违反宇宙自然意旨的事,冥冥之中自然有感应。而且世界上大多数民族都相信有婴灵的存在。婴灵就是堕胎小儿的灵魂。据说,一个生命能投生为人是很难的事,当这个魂神好不容易进入母胎,成为一个人形,而竟然被轻易而且残忍地搅碎吸出,婴灵哀怨不去,总是追扰着母亲,他们在多维空间中有能量进行破坏,这是堕胎妇女万事不如意的根源。

所以先建议那些男的,请爱护你身边的女孩子,不要因为贪图一时快乐,给女孩子造成一生的伤害!同时更建议女孩子多多爱护自己!为爱付出本无可非议!

不管男的还是女的,你将来要结婚,不管你们是谁爱谁更多还是彼此相爱,有天你们想要一个Baby,可是你发现你的老婆或者自己不可能有你们自己的Baby,不知道做何感想?

一开始我也不明白世界上许多发达国家以及一切宗教都极力反对堕胎并在法律禁止堕胎,我现在算是悟到点什么了。不知道中国什么时候颁布禁止堕胎法?

三、如果您是极其坚定的唯物主义者,对于基于宗教等原因的反堕胎理由不认可的话,那么看看国内外医学界就堕胎危害这一课题的科学研究

《现代医学对堕胎危害的相关报道和数据统计》

人们都应该深入了解和学习因堕胎而引起无数恐怖的严重并

发病。而现在不要说一般人，就连许多专业医生都不认真注意堕胎所存在的严重危害性。

不论你有无宗教信仰，当你在成人之前（也许是17岁甚至更早）都应该深刻而详细地了解堕胎后的痛苦恶果。如果您是一个将要成年孩子的家长，您更应该主动让您的孩子深刻而详细地了解这方面的知识，以便保护他们的未来不结下痛苦的后果。

（一）国外医学界对堕胎有研究报告，Anne Speckhard博士研究堕胎后遗症时发现，堕胎女性有下列的后果：

- 23%的堕胎者经常会感受到与堕胎有关的幻觉。
- 35%的堕胎者经常会感受到那被堕胎的孩子来到访。
- 54%的堕胎者经常会做有与堕胎有关的恶梦。
- 69%的堕胎者会感到一种可怕的“疯狂”感受。
- 73%的堕胎者经常会回想堕胎那一刻的经历。
- 81%的堕胎者常想念被堕胎的孩子。
- 61%的堕胎者开始或增加酗酒。
- 65%的堕胎者常常有自杀的念头。
- 77%的堕胎者觉得自己变得不能和他人沟通。
- 69%的堕胎者明显失去性欲。
- 81%的堕胎者时常哭泣。

（二）以下是WEBA(Women Exploited by Abortion)这一个组织的警告。

堕胎手术可能产生以下的后果：

身体的后果有：不孕、流产、子宫外孕、死产、出血和感染、疲惫、休克和昏迷、子宫穿孔、腹膜炎、强烈痛苦、失去身体器官、不眠症、厌食、减少工作能力、神经紧张。

心理的后果有：罪咎感、有自杀的冲动、哀悼、退缩、遗憾、懊悔、失去自信心、降低自尊、怀有敌意、愤怒、绝望、无助、憎恨与堕胎有关的人、结束与伴侣的关系、失去性欲、不能原谅自己、发噩梦。

（三）国内研究成果显示，堕胎可能造成的身体伤害有如下：

堕胎可能造成的身体危害有：

1. 宫内感染

宫内感染是指在产前或产时，胎盘、胎膜、羊水或胎儿由于胎膜早破，来自阴道或宫颈中的细菌进入子宫所引起的感染。它可

以持续至产后或从产后开始出现临床症状，可导致母、胎严重感染，引起新生儿肺炎、败血症或脑膜炎。孕妇若为阴道分娩，则发生产后感染的危险性较低，若为剖宫产，则可发展为产后子宫内膜炎、腹膜炎、血栓性盆腔静脉炎、败血症，甚至死亡。

2. 日后习惯性流产

指自然流产连续发生3次或3次以上者。每次流产多发生于同一妊娠月份，其经过与一般流产相同。早期流产的原因常为黄体功能不足、甲状腺功能低下、染色体异常等。晚期流产最常见的原因为宫颈内口松弛、子宫畸形、子宫肌瘤等。宫颈内口松弛者于妊娠后，常于妊娠中期，胎儿长大，羊水增多，宫腔内压力增加，胎囊向宫颈内口突出，宫颈逐渐短缩、扩张。患者多无自觉症状，胎膜破裂，胎儿则可随之排出。若流血时间过长、有组织残留于宫腔内或非法堕胎等，有可能引起宫内感染，严重时感染可扩展到盆腔、腹腔乃至全身，并发盆腔炎、腹膜炎、败血症及感染性休克等，称流产感染。

3. 终身不孕

人流不是“小意思”，多次手术，子宫内膜遭受反复刮刮，使子宫壁变薄，内膜越来越少，会导致月经过少、妇科炎症、终身不孕甚至死亡的严重后果。堕胎易引发各种感染。比如子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎，造成子宫穿孔导致终身不孕。青春期的孩子各种器官没有发育成熟，非常容易因流产而导致慢性盆腔炎、月经异常、宫腔积血、手术后闭经等甚为严重的后果。因为手术总是有感染、出血、子宫穿孔等并发症的可能性存在。此外，少数人工流产手术后可能发生月经失调、子宫腔粘连及子宫内膜异位症等不良后果，对今后的生育可能会有影响。所以，青春期少女应尽量避免做人工流产手术，但最根本的是不能有过早的性生活。更可怕的是，人工流产可能导致终生不孕。尤其是曾多次施行人工流产术的人，更容易发生。由于反复地刮刮子宫内膜，使子宫壁变薄，内膜越来越少。导致月经过少，甚至闭经。受精卵着床而没有良好的“土壤”，使之不能发育成胚胎，因而终生不孕。

4. 手术意外，危及生命

医生劝告，女孩子们千万别把堕胎当儿戏，否则将会付出沉重的代价：大出血、妇科炎症、终身不孕甚至死亡。由于未婚先孕的

女性流产大多是偷偷摸摸地进行，有的甚至在设备简陋、消毒差、医术低劣的条件下进行；或者采用许多不符合科学、危险性大的原始手段，企图强行将胎儿打下来。这些做法往往易于造成生殖器官炎症，子宫和其他内脏损伤，或大出血，甚至会危及生命。

5.腰痛、身体虚弱等病痛常随之而来

人工流产虽然是一种小手术，但传统的手术不能在直视下进行，往往因操作不慎会引起一些并发症，同时手术是经过阴道操作的，非常容易引起感染。具体来说，在做人工流产时可能会发生子宫不收缩，引起大量的出血；还可能引起人流不全需要二次刮宫；如子宫位置过度屈曲或哺乳期子宫，容易发生子宫穿孔；如患者宫腔血流不畅，可造成宫腔积血，表现为疼痛难忍；一些孕妇还会发生人工流产综合症，出现低血压、慢心率、大汗淋漓等。传统的人工流产后远期还会因刮宫时损伤了子宫及宫颈内膜的基底层发生宫颈、宫腔黏连，造成月经血流不畅；或过度刮宫损伤内膜基底层而致闭经。由于急慢性盆腔炎，造成输卵管管腔变狭窄，易发生宫外孕甚至不孕症。每 10 接受危险堕胎的女人中，就有 1 至 5 人患上并发症，如脓毒、大出血、不育症、心理创伤，需要长期接受治疗。多次流产的女性似乎心脏病的危险增加了。发表在最近出版的《英国医学会》杂志上的这份研究报告称，与没有流产过的女性相比，流产一次以上者因心脏病或真的心脏病发作而入院治疗的可能大 50%。

所以，当女性朋友想要堕胎或者是朋友怂恿您堕胎时，要三思！而作为一名男人，更应当勇敢地承担起自己的责任，负起对爱人和亲生骨肉应有的义务，这才是真正的男人！

因果昭昭：为人堕胎，福报变衰

林先生是来自香港的一位华裔美国人，从事妇产科医师多年，来美后，自己开一间妇产科诊所，太太是护士，是先生得力的助手。

虽然林医师是妇产科医师，曾为许多人解决了生育的问题，但自己的太太前后怀孕几次都自然流产了。以医学的角度来说，只要夫妻两人身体健康，并且在怀孕期内妥善调理照顾，是不会发生流产的。林医师面临自己太太的生育问题，真是伤透了脑筋。

由于是妇产科医师，不免会替妇女堕胎，林医师虽是一位医技高明的医生，但不知道为什么，近日来，每当他为人进行堕胎手术时，心神一直不能安宁，同时两手不停地颤抖，简直无法顺利操刀，就这样一次又一次，使他精神濒临崩溃。

当他们夫妇在佛法讨论会上，听到法师说堕胎会招致恶报的道理后，他们即刻想到：莫非太太多次的流产，以及为病患进行堕胎手术时操刀手颤，乃是多次为人堕胎的因果，也就是犯了杀胎所致。想到这里，不免心惊胆跳，本想立即举手请示，但因碍于颜面，不便当众发问，于是私下偕同太太请教于师父。

师父向他们开示佛法，要他们在佛前至诚忏悔，发愿不再替人堕胎；还传授了他们的一些修持方法。

后来师父回台湾，过了数月，再赴美时，林医师夫妇带着满怀的欢喜来看师父，并说林太太怀孕已近五个月，前四次怀胎都不到两个月就流产了，这次情况非常良好。同时林医师自从经师父传授修法后，双手颤抖的现象也没有了。他还说，由于职业是妇产科医生，不免会为人堕胎，无形中造了许多的罪孽，再加上自己亲受业报的经历，使得他深觉因果报应丝毫不爽，因此和太太商量，决定由妇产科转为外科了。

林医师夫妇因常为人堕胎，故受怀胎流产之报。自学佛后，知道因果业报，为了消除业障，曾在佛前至诚忏悔，并发愿不再为人堕胎，才能顺利怀孕。现在他的孩子已经好几岁了。

我的邪淫及堕胎的果报

我在此写下自己邪淫和堕胎的因果报应，希望能给大家一些参考，以提起警觉！

邪淫导致恋爱不如意

我从小家教就很严，特别是父亲一直强调，女生要自重自爱自强，所以我都保持和男生的距离，认为自己的贞洁要保持到结婚的那一天。可也许是无量劫以来深重的烦恼习气，好像在五、六岁时就无意中发现夹住大腿会舒服，这种习惯就一直保持到现在，直到看到「戒邪淫网」上有同修写自己的邪淫，才知道原来这就是手淫（对于女生来说）。看了她们的因果报应，末学才开始细细回忆，原

来发生在自己身上的一些事情都是自作自受。

首先，从小就有手淫习惯，从初中开始就很喜欢看言情小说、漫画，虽然不和男生来往，可是对爱情却充满了幻想。所以果报一：本来很聪明的我，上课时注意力一直很难集中，导致小学到高中学习都很一般，考取的大学只是很普通的专业；果报二：偶尔会有口吃；果报三：痛经非常厉害。

到了大学后，因父母不在身边，偶尔会看黄色光碟，产生意淫。加上由于宿舍女生以及社会风气的影响，错误地以为自己的「保守」是过时的，所以贞操观念就有所放松，加上手淫、意淫，感召了工作一直不顺，感情一直不能如愿的果报。

首先好不容易交了第一个男友，却因他在国外念书，聚少离多。后来因为寂寞，曾先后与三位有女友的男生在一起，希望能正常谈恋爱，可是都未能如愿，搞得自己整天为感情的事很伤心、痛苦。其中因为感情不能如愿，还和一位喜欢自己的男同事发生了一夜情，来发泄自己的沮丧（且这位男同事也有女友）。因为与这四位男生发生的邪淫，所以又产生了严重的果报。

终于正常交往了第二个男友，结果刚开始，就发现这个人控制欲很强，疑心病很重，总怀疑我和其他男生有什么，后来实在受不了，就提出分手。结果他就威逼利诱，动手打我，甚至几次说要杀了我，还威胁父母，闹得很大。就这样一直纠缠了一两年，搞得自己和家人整天都很紧张，不能正常的生活，心力交瘁，自己被烦到曾经有「想把他杀了」的恶念。因为自己的手淫、意淫、邪淫差点遭致杀生之祸甚至自己犯罪，想想真是可怕。

现在才明白那个男生就是佛菩萨，他是来帮我消邪淫业的。自己和他在一起时，真的很清白，可他总要无故冤枉，无理取闹。要不是他那几年的折腾，恐怕我还有更严重的果报在等着。

堕胎生痘痘

后来遇到现在的先生，结婚前就怀了两胎，都被残忍地打掉了。第二胎是结婚前几个月，因为担心怀孕穿婚纱不好看，虽然当时已经知道堕胎不好，还是自私地去做杀人凶手了。

自从拿掉了第二胎以后，下巴上就一直不停的起痘痘，又深又红又大，这几年基本没有停过，对于爱漂亮的我简直就是一个很大的烦恼，吃了很多中药效果都不明显。现在想想就是自己当时因

为爱漂亮，就打掉孩子所受的果报，而且已经重罪轻报了，很感恩啊！

现在我明白了因果还自受，把它写出来，希望能提醒现在的朋友们：毕竟现在这个社会伦理道德观念越来越淡，大家对邪淫和堕胎越来越不以为然，特别是女生对于贞洁的观念已经很淡了。所以希望把自己的因果故事向大家忏悔，希望能对大家有些帮助！！！

在这里我向自己曾经伤害过的男生，以及他们的女友真诚忏悔道歉！向自己曾堕胎的两个孩子以及累生累世的堕胎婴灵真诚忏悔道歉！

向自己在无量世和今世有意、无意、所杀、所害、所吃、所污辱、所打骂和遗弃的一切有缘众生真诚忏悔道歉！阿弥陀佛！

惭愧末学 妙音 敬上

【编后语】

佛在《佛名经》中说：「淫欲之罪，能令众生墮于地狱、饿鬼受苦；若在畜生，则受鸽、雀、鸳鸯等身；若生人中，妻不贞良，得不随意眷属。」邪淫秽恶，善神离远，不得善护。妖魅日进，数逢不吉。是故应宜戒此恶习。

中国古人常讲：「万恶淫为首，百善孝为先。」中国古代的教育，我们在《礼记·仪礼》里面看到，「男女五岁不同席」，五岁男女就不可以坐在一起了。为什么？防微杜渐。今天我们在报纸上看到，十三岁到十五岁的女孩怀孕堕胎，比比皆是，这还得了吗？要想这个社会不动乱，几乎是不可能的。

在一切动物当中，老虎最凶猛，但俗话说：虎毒不食子。像老虎这样凶猛的动物，都不会伤害自己的小孩。而人类为万物之灵，竟比老虎更凶猛、更狠毒。人对自己的小孩都没有仁心，那对其他动物的伤害就会麻木不仁、不痛不痒了。

我们看到很多小动物都有母爱，像鳝鱼，当怀着鱼卵的鳝鱼，被人蒸煮时，它会把肚子挺得高高的，拼命保护腹中的孩子。反观我们人类动不动就堕胎，杀死自己的小孩，人类文明高度发展，但却忘了最根本的母爱。人们可以因为自私自利或社会的观感，而做出伤天害理的事，因此感遭天灾人祸接踵而至。古云：「上天有好生之德，逆天者亡。」真实不虚啊！

忏悔者能真诚忏悔，诚属可贵。什么是真诚忏悔？一定要真诚心去修，扎好三个根与佛心相应，三个根就是《弟子规》、《感应篇》及《十善业道经》，只要有一条没落实就是不真诚。真心才能感动有缘众生，为什么呢？因为我们过去对他们太过分了，如果不知道悔改，还天天继续造业，众生难以原谅我们。真诚忏悔认错、断恶修善、积功累德，日复一日、念经、念佛，求婴灵们的原谅，回向他们早日离苦得乐，往生西方极乐世界，才能化解冤结。阿弥陀佛！

丹增嘉措活佛写给大家(准备堕胎的妈妈)的信

您目前的处境我已完全知晓，对处在两难抉择关头的您，我有一些发自内心的建议与忠告：

一方面，我知道以您现在的身份以及所处的环境而言，保留肚子的小生命实在是一件非常困难的事情，您得面临太多的压力与指责，社会现实与生存环境都不允许您把他带到人世。一方面，我更理解即将当他母亲的您，骨子里那份对自己孩子的深情与眷恋。在这种情况下，我小心翼翼地提醒您—想来本人也谙熟佛经里对杀生罪业的描述—“杀生之上无余罪”。十不善业之中，杀业被放在所有罪业的首位。而将已成形的婴儿强行堕掉，这简直与亲手屠杀自己的骨肉无有两样！其罪过之大更是远超常人的想象。与之相反，放生的功德则无法以语言描述，因放生是在以无畏布施的方式重新赋予那些行将被杀戮的众生以及所有众生都最热爱、执著的生命。而我始终认为，放生的范围理应涵盖一切众生，这其中当然包括那些即将因种种原因所限而不得不被父母提前杀害的腹中胎儿。

作为一名佛弟子，特备是一名出家众，深感自己有责任与义务帮助那些无助又无辜的婴儿，还有那些绝望的母亲。而在我的家乡—四川阿坝州的红原县，抚养孩童的政策条件要较内地相对优越、宽松许多，这里有许多藏族妇女都非常愿意收养各种弃婴、孤儿以及那些不能被现代社会所接纳的小生命。我打算请您找一些这样的善良女性，请她们抚养你以及与您有着相同境遇的人们的孩子，待他们成长到一定阶段，再将其全部安置到福利院中，是他

们能接受正常的学校教育，特别是佛法的基础教育，以使之成为对社会、人类有用的有学、有德之人。如果他们当中有人愿意出家求学佛法，我一定会为他们提供种种方便。如果他们愿意成为在家人，这种意愿也一定会受到尊重。等他们长大成人后，亲生父母如果想来认领或说明真实情况，则一律悉听尊便。如果感觉还是不挑明真实情况为好，那孩子的出身秘密，我们将永远为您守口如瓶；假如您想探望孩子，您当然可以用认可的方式随时来探望。

总之，在您做出任何决定之前，特别是堕胎这种决定之前，请一定三思而后行。千万别忘了，您面对的是一个已有了苦乐等各种感受的生命！在此蓝天之下，难道还有比拯救、再造生命更重要的事情吗？我自己已做好了一切迎接新生命的准备，剩下的就全看您自己的选择！

慎重！珍重！

最后祝您：身心愉悦，六时吉祥！

藏历二零零四年新年于色达喇荣五明佛学院

丹增活佛收养你的孩子，不会给你造成任何麻烦，不需要你付出任何费用，什么都不需要你做，你只要把这个孩子的命留下来，只要让他在你腹中呆到出生，他这么可爱，不要允许别人用冰冷的镊子夹碎他，太血腥、太残忍。能生为您的孩子，是和您有深切缘分的，这样杀死他，他非常怨恨，此怨最为难解，就算是高修行人，也不一定能解，是真的。要知道，您一旦老了，就会希望您有许多儿女。也许您认为您生下他不能给予他教育成长，但是您给予了他伟大的生命。若让他选择，没有您的面包和教育，他也一定要活。您不能给予的，上天会赐予他们，星辰的光芒和力量会引导他们，儿女的福从来不是父母赐予的，就像出身一无所有的穷人可以成为富豪，因为星辰会指引他们，会给予他们力量，您放过这个胎儿，也许他将成为万众瞩目的人物。相信我，他没有您给予的面包和书本，他也会被赐予力量和财富，不要认为他被活佛收养在贫穷的地方就没有出息。我告诉你，他的命可以被活佛接过来，就是大难不死，必有后福的第一个福报。

不要杀死自己的孩子。实在无力抚养，忍耐几个月，留下他的命，让师父去养他吧。

如果,你不忍心杀死宝宝又不能养育他,有许多善心人家会收养他的,如果你有什么困难,也可以与我们联系。还有什么能比一个生命更重要呢?给他留条命吧。南无阿弥陀佛!

堕胎的恐怖因果公案,千万别堕胎了那是生命

作者:益西彭措看堪布

摘自《菩提道次第广论讲记》第三册

堕胎是杀生恶行,以事、意乐、加行、究竟衡量,事是胎儿,并非无情法与低等生命,而是极为宝贵的具命有情。

意乐之中,想是于胎儿作胎儿想;烦恼是贪、嗔、痴任何一种,譬如未婚怀孕为了遮人眼目,或者不想抚养儿女,而自己堕胎,或者古代一夫多妻,妻子嫉妒小妾有孕,下药堕胎;等起为乐堕胎欲。

加行是服药打胎或作人工流产手术。究竟,是胎儿断命根。因此堕胎即是杀人,堕胎者成为残忍杀害亲身骨肉的杀人犯。

《感应篇汇编》中有一则公案说:郭印有位叫引凤的女儿,被鬼卒追摄,遍游了十八地狱。在最后一所地狱中,她见阎罗王端坐在大殿之上,下面站立好几百位女人,每个女人身边都有一个小孩抱着脚索命。小孩当中,有些是母亲以生育女儿过多而投水溺死的,有些是以家里贫穷,生而不能养育的,有些是妻嫉小妾怀孕而用药打堕的,有些是私胎而自己毒死的,有些是以争斗损胎致死的,有些是看护不慎死于非命的。阎罗王一一追查,这些犯了杀罪的女人手脚带着刑具,看起来身体都是枯槁瘦弱。引凤回来后,把地狱中的见闻详细告诉父亲,并且书写在天宁寺壁上,作为后人的警戒。

我们知道,当中阴身进入母胎和受精卵和合成为名色时,便开始获得再度做人的宝贵机会,这种难得胜过盲龟值遇轭木之孔。身为人母,本来应负起精心孕育新生命的责任,可是人以私欲丧尽天良,竟狠心把自己的骨肉扼杀在腹中。胎儿不是无情物,他们被打堕时有着强烈的痛苦,母亲残忍地剥夺他们作人的权利,会引起他们的极度愤恨,从此血肉相连的母子将变成不共戴天的仇敌。如果不以四力忏悔,解释怨结,决定会因此堕入恶趣。

世人何苦为了短暂的贪欲之乐或者眼前的生活方便,作出这种禽兽不如的杀子恶行呢?《佛为首迦长者说业报差别经》说:“有

十种业，能令众生得短命报，一者自行杀生，二者劝他杀生……七者坏他胎藏（就是自己堕胎），八者教他毁坏（就是教人堕胎）……以上十业得短命报。”

下面讲一位现代女士的亲身经历：

她姓曾，曾就读于中文研究所，结婚三年半，有一个男孩。后来，不幸被强暴，内心受到很大打击。为了抚平内心的创伤，她每天虔诚地诵经拜佛。一段时间之后，她回到一家寺院，见到过去关心过她的师父，师父对她的遭遇深表同情，要她到佛前燃香，恳请冤亲债主出来释冤解怨。当时她以十分忏悔与恳切的心加以祈求，没想到不久有一个小女婴附在信徒身上，表示要找她，而且以极为怀恨的态度表示自己是她堕胎的孩子，使她吓了一大跳。后来她回忆起，在刚结婚不久，有一次害怕太早怀孕无法负担养育子女的费用，她和先生商量，结果到西药房买了避孕药服用，想不到吃了就发生堕胎效用，无意中杀害了一条无辜的小生命。

这个女婴后来表示，为了报复她，经常故意把她儿子弄得啼哭，而且每次都哭很久。她的孩子有时很顽皮，独自一个人出去玩，又不听话，叫他不准玩危险的东西，他偏要玩，有时自己走上大马路，任凭母亲在后面追也不回头，有时非常任性，竟然还会狠狠的打母亲。曾女士忍无可忍时，常常打孩子出气。但是奇怪的是，孩子一有机会接近师父或听到佛号时，他又显得乖巧驯服，比平常温和许多。

曾女士服用避孕药而导致堕胎，以误杀尚且引起胎儿的怨恨，何况现代人多数是有意堕胎，如不忏悔，只有到地狱去了结这笔孽债。

古人有尊重生命和因果报应的观念，人们视堕胎为邪行，可是今天堕胎却成了司空见惯的普遍现象，不以为是罪恶。

据报道，目前中国每年的人工流产为一千万例，其中有一半是未婚女性，换句话说，每年有一千万胎儿被父母杀死，相当于数十倍南京大屠杀的受害人数，流产胎儿的身肉堆积起来是一座巨大的尸山。因果观念的泯灭，导致这样举国若狂、家家草菅人命的恶相。所以，要想挽救世道人心，首先应从因果着眼，只有人人注重因果，才能化戾气为吉祥。

下面是一则胎儿求救的现代真实事例：

事情发生在1987年，主人公是台湾屏东县的林美惠女士。她婚后生了二女，再怀第三、第四胎时，因为害怕又生女儿，就和丈夫商量把胎儿拿掉。当时虽然未信佛，但内心仍抹不去一份愧疚和难过。到了十一月，她又怀孕，虽然他们家很希望生个男孩，矛盾的是害怕又生女儿。当时她上班很忙，暂时不想生孩子，就和丈夫商量，决定把胎儿拿掉，并跟丈夫说好，等他有空，就去妇产科拿掉胎儿。

做这个决定的当晚，她不知不觉做了一个梦，不同于以往模糊的梦，而是很清晰的梦。在梦中，她看到一尊雕像的观世音菩萨，穿着白衣，非常庄严，接着天空放出一望无际白色的大光明，面对这个境界她非常欢喜。这时耳边忽然响起小孩的声音：“妈妈！求求你留下我好不好？”声音很细柔、很好听，可是她无心去欣赏这样好听的声音，脱口就说：“不行啦，万一又是女儿怎么办？”小孩继续求着：“妈妈！求求你留下我好不好？我会很乖很乖的啦。”她仍然拒绝：“不行啦，万一又生到女儿怎么办？”结果声音消失，她就醒过来了。

当时她不信佛，也不在意这个梦兆，仍旧照常上班下班。奇怪的是，晚上又做了同样的梦，只是观世音菩萨不再显现，直接望见一望无际非常漂亮的大光明，随后又响起轻柔的声音：“妈妈！求求您留下我好不好，我会很乖很乖的啦。”非常诚恳的乞求，但她依然拒绝：“不行啦，万一又是个女儿怎么办？”相同的梦境大约持续七天左右，小孩总是在请求得不到回应后，消失于梦中。当时梦中清楚地觉得是两个人在对话，但又感觉好像自言自语似的。

第七天晚上梦中，小孩又来了，仍然很诚恳地祈求留下她，而且是不断反复请求，林美惠也是反复地拒绝，最后一次小孩说：“妈妈！求求你留下我，我会很乖很乖的啦，我跟两个姐姐不一样喔！”说完之后，不等林美惠回答，小孩就不再理她，直接消失于梦中，她也随即醒来。林美惠做梦之后，就和丈夫商量，考虑到这次梦境很特别，连续一个礼拜小孩一直这样祈求，而且还说和两个姐姐不一样，他们认为应该是个男孩，就决定把孩子留下。

后来生下来是个女孩，孩子从小和佛菩萨有缘，对三宝有信心，幼小的心灵就知道慈爱众生。在她三岁那年，农历除夕在婆婆家过年时，婆婆忙着杀鸡，她把小脸挨过去问婆婆干什么，婆婆说：“我

在杀鸡，拜过之后，挑最大的鸡腿给你吃。”孩子听了竟然板起面孔，一只小手叉着腰，大声说：“你们杀鸡鸡，以后鸡鸡就找你们算帐。”在她四岁那年，一次母亲为她洗澡，她突然说：“妈妈你出家，要带我一起出家！我不像两个姐姐要嫁给别人。”

这就是她和两个姐姐不一样的地方。将心比心地想一想，如果是胎儿，我在母亲腹中最希望什么？最希望母亲孕育我，使我有做人的机会，我不希望她剥夺我作人的权利。以佛法来说，多劫以来轮转恶道，多么希望生在人间，如果能得人身，发展智慧和慈悲以成就生命的大义，我该多么感谢母亲！所以我成人是对我最大的恩德。如果母亲把我扼杀胎中，那想作人也没有机会，不作人在三恶趣中辗转堕落，那将多么惨痛。这样为胎儿着想后，确实应尽力给他作人的机会。

有一位台湾东海大学毕业的李丽慧居士，一次她到医院妇产科作产前检查，医生由超音波看出，她的肠子全部都胀大了，而且腹内积有很多腹水，整个腹部胀大，医生判断胎儿先天不正常，是个畸形儿，建议她堕胎。根据妇产科医生的诊断，胎死腹中的可能性很大，而且以当时腹部胀大，看起来即使是胎死腹中，也无法从阴道自然生产，必须要剖腹产。在这种情况下，李居士没有丝毫迟疑，她马上就说：“即使胎死腹中，需要剖腹来产出一个死胎，我也愿意，我绝对不杀死我的小孩。”因为她曾经受过五戒，以她坚持要守这条不杀生戒的强烈愿心，以及作为一个母亲的爱心，支持她突破这个困难的障碍。

当时发现胎儿畸形时，她去拜见广化老法师，法师坚决地告诉她：“好不容易得到人身，怎么能伤害他呢？只要还没有生下来，一切都可以转变，给它取名叫进成，成功的成，一定要它成功生下来。”而且法师为胎儿作了胎内皈依，又介绍她去拜访道源老和尚，老和尚也很坚定地为孩子取名为平安。

李居士为胎儿作皈依后，每天受持《观世音菩萨普门品》，持念观世音菩萨名号一万声，她以虔诚的信仰坚定地念观世音菩萨，终于平安地生下了“成平安”。一直到她生产之后，医生都还不敢说孩子是正常的，还一直为他作各种检查，但是检查到最后，证实孩子是正常的。所以，观世音菩萨大慈大悲，让这样的难产儿平安生产。

近代印光大师在文钞中，再再慈悲教导妇女，临产时要出声念“观世音菩萨”，保证不会有痛苦难产之事。

通过以上事例，我们体会到以善恶业所描绘的景象截然不同，当一位母亲决定宁可剖腹产也决不摧残生命时，我们会被她爱护生命的崇高品格深受感动，以她的善良、以她为成全孩子甘愿受苦的德性，终于使因缘变得吉祥、美好。相反，一位母亲只图自己方便，随意扼杀胎儿时，她变成一个刽子手，失去了母亲的人格，以及使自己成长的最好机会，未来要背上杀子的沉重业债，备受良心的谴责。

所以天下的母亲们，在人命攸关之时，是想作罗刹，还是想作菩萨呢？在业的取舍上不能草率，一失足即成千古恨。以前有位猎人射中一只母猴，母猴知道自己快死，就忍着中箭的痛苦，摘下树叶，努力挤出最后一滴奶水，存在树叶当中，设法留给孩子吃。又有一只母熊，被猎人打中要害，竟然还能端坐不动，没有倒身在地。猎人感到奇怪，上前去看，原来母熊已死，还紧紧抱着一块大石头。为什么呢？因为熊子在石头下的溪水里玩水，母熊怕石头掉下去打中小熊，所以自死也坚忍抱石不放，这种不可思议的母爱感动了猎人，从此他不再猎杀生命。连旁生都能慈悲地爱护自子，作为万物之灵的人类，难道就不能以伟大的胸怀无私地孕育生命吗？

堕胎后如何挽救才如法

问：“关于曾经堕胎的人，知错之后，要怎样做才如法？”

答：这个问题在现前社会，无论是在外国、中国，都非常普遍。我们也曾经在讲席里头说过多次，这个罪过非常重。佛在经上常常告诉我们，一家人过去的缘分都很深，佛说有四种深厚的因缘，才会成为一家人。

这四种，第一种是报恩来的，过去生中于他有恩德，所以这一类大概是我们一般所讲的孝子贤孙，禀性非常纯厚。如果堕胎杀他，这个恩德就变成仇恨，仇恨很难化解，确实是冤冤相报，没完没了。如果不接触佛法，这个事情确实是麻烦，这个结解不开。我们接触佛法之后，才知道这个问题严重；如果不接触，我们也不知道。这是在没有接触佛法之前，我们做错这个事情，现在学佛知道了。知道，就要想办法化解。化解最有效果的方法，是依照佛教导我们的方法修行，我们将修行真实的功德回向给他。单单念回向偈，没

有什么多大用处。你说“愿以此功德，庄严佛净土”，你的功德在哪里？你拿什么功德去庄严佛净土？你一定要修积功德，将这个功德回向，那才管用。我们依照佛的教诲，认真修行，断恶修善，破迷开悟，这个功德回向给他就有用处。

无论是报恩也好报怨也好，报怨是报仇的，你把他杀掉，仇恨更深，所谓是“冤家宜解不宜结”，我们跟这些人要把冤解开，不能够再结。如果是讨债的，我们把他杀掉，债还是欠在那里，又加上命债，这个麻烦就大了，不但欠钱，还欠他命。他是还债的倒还好，他是来还债的，但是你把他杀掉，又跟他欠上命债，这个事情一定要知道。我们修积一切功德，平常做一些修善事，都可以给他回向，而且把不可以堕胎、堕胎所遭的严重后果要告诉别人，帮助别人千万不要犯这个过失，这是很大的功德。劝一个人把堕胎的念头打消，就是救人一命，佛家讲“救人一命，胜造七级浮屠”，这功德很大，所以要多劝人，多把这个道理说给人听。冤冤相报这个事情麻烦，不可以做这个事情。依照佛法修学，这就如法。（净空法师《学佛问答》21-90-55）

问：“我堕胎两次，流产一次，罪能消吗？”

答：这个罪很重很重！当然能消，要看你用什么样的方法，真心忏悔、断恶修善、改过自新，罪业才能消除。否则的话很难，这是很重的罪，因为儿女到你家来投胎不是随便来的，多少人求儿求女，一生求不到，为什么原因？过去生中跟这些众生没有缘；凡是到你家里来的，跟你的缘很厚。佛讲有四种缘，有报恩的，如果这个小孩是来报你恩的，你堕胎把他杀掉了，恩就变成仇了，这很可怕！下一次再来的时候，不是报恩是来报仇的。如果这个小孩是来报仇的，你把他杀掉，仇上再加仇恨，这怎么得了？冤冤相报没完没了，这个结怎么解开？自己真正觉悟了，真正忏悔，断恶修善、积功累德，念念给他回向，希望把冤结解除。现在这种事情，可以说在世界上任何一个地区，任何一个角落都非常普遍，这个道理世间人不知道，事实真相更是无知，所以他造下这些罪业，跟众生结了深仇大恨，果报是没完没了，很可怕、很凄惨。所以自己决定要念佛求生净土，把自己修行功德回向给他，给自己的冤亲债主。真诚心能感动鬼神，所谓是诚则灵；不诚就没有办法了。依照佛法修学是会有效应的，一定要如理如法好好去修学。

爱了,就请保持最初的那份纯真

何心,一个单纯而快乐的女生。在何心的爱情观里,不求天长地久,但求曾经真心爱过了,还可以做朋友。最好是一辈子保持最初的那份纯真。但何心却不知如何去保持爱情最初的那份纯真。

直到有一天,何心遇到了林。那是在一个优美的风景区。林是一个大学生,看起来帅气、阳光,眉宇间透着一种傲气与自信。林第一眼看到何心,就喜欢上了她。

何心曾经许愿,祈求早日能够遇到心目中的白马王子。但她知道自己和林是不可能的。即使是这样,她还是不可救药地陷进去了一或许是一种被爱的习惯驱使,或许是对爱的优柔寡断使然……但是,何心在陷进去的开始,就感到了一种很深的心痛,不知道为什么会有这种感觉,但潜意识里似乎又知道是什么原因。

何心之所以认为与林不可能,一方面,林根本就不是她喜欢的那种类型—她只是仰慕他的学识而已;另一方面,林刚考上一所名牌大学的研究生。何心做梦也没期望过自己会和一个研究生谈恋爱结婚,虽然何心也曾想过考研,但那只是一种奢望而已。

是的,林一边工作一边学习,以第一名的成绩考上了某大学的研究生。但考虑到自己的年龄已不小了,他对于还要不要继续上研,正拿不定主意。林再次来到风景区,就这样,林遇到了何心。

林对何心说,第一眼看到你,就感到你的与众不同。尤其是你的那双眼睛,满眼都是心思。但让他真正爱上她的,是她的善解人意,以及朴实随意的装扮里所那种清淡之美。

那次,林坐在小亭子里,何心正好经过。看到他一个人坐在那里,她便上去搭讪:怎么了,一个人坐在这里?林便邀请何心坐下聊天。那次,林说了很多,说毕业一年多来都做了些什么,说了生活际遇中的种种不易。何心耐心地听着,时不时地开导几句。聊了很久,末了,林留了何心的电话。

林经常给何心打电话小聊一会儿。一次,林在电话里说,“想和你说件事。”

“说吧。”

“怕你不高兴。”

何心感觉到了什么，故作冷漠地道“那就别说了。”

“不行，不说会后悔的。”

“那就说吧。”

“我想我喜欢上你了，我们在一起吧！”

“不可能的。”

“为什么？”

“不为什么，就是不可能！”

何心挂断了电话。心中有一点感动，但更多的是叹息。她嘴上虽拒绝了，但心里不知什么时候已开始依恋上了林，但她知道，那不是爱。

第二天，林截住何心，“我们在一起吧！”

“不可能。”

“为什么？”

“我比你大。”

“这个重要吗？”

“你还要上学。”

“你等我两年或者一年半，时间很快会过去的。”

“不可能，我现在要的是婚姻，而不是再去谈什么浪漫的爱情，两年后会是什么样子，我们都想知道。”

“那我们可以先领结婚证。”

“你太幼稚了，我们还是做朋友吧”，何心说。

伴随着一种无法言说的痛，何心想到，林是爱上她了。但这种爱能持续多久呢？即便不能再一起。何心认为爱与在不在一起无关。

林并没有因何心的拒绝而放弃。但自己真的能给何心幸福吗？林一直在问自己这个问题。离开的日子越来越近了，林打电话给何心，“过两天我要回学校收拾收拾，何心说，“我也要休息几天回家了。”林说，“那就提前走，陪我回学校收拾东西吧。“那就当送送他吧”，何心想，于是就答应了。林很开心。

何心陪林去了他呆了四年的学校。林先带着她在学校转了一圈，讲了他在这里四年的点点滴滴。何心用心地听着。中午他们买了饭回到林的宿舍里吃。然后，收拾林所有的东西。何心突然有些不舍。林递上一瓶矿泉水说“歇会吧”，说着打开了桌上的电脑，“看会电影吧”。

何心挨着林坐下。“什么电影啊？”“不知道，随便看吧。”屏幕上突然出现一对男女赤裸拥抱的画面。林下意识地关掉屏幕，紧张地说：“中毒了吧”。何心也一片绯红。林突然又打开屏幕：“我们都是成年人了”。何心没有阻拦，心里却一阵狂乱。几分钟后画面结束了，林呼吸急促，突然抱住了何心。何心最初挣扎后便陷入其中，带着一种不安地问自己：这之后的爱还是那样纯洁吗？这是真的爱情吗？事后林没有给她任何的承诺。

林走了，到另一座城市开始了他全新的生活，没给过何心任何的信息。有时候林的QQ也会在线，但不曾闪动过，何心也没有主动联系过他。

何心想，他们两人之间发生的算什么？算是爱吗？也许林一开始接近她，目的只是为了得到她？他真的爱过自己吗？难道林只是看AV看多了，找自己实际体验一下，为自己的屌丝大学生活划上一个句号？她不敢往下想了。

不过很多时候，何心看着林的QQ会想，如果当初没有那些事情的发生，即便她和林不能成为恋人，也会做一般的朋友吧？偶尔也会联系问候一下吧？可事实是现实中根本没有如果这一个词。恋爱和婚姻不同——对于一个女孩更是这样。

何心突然感到自己很可怜！可是，一切已经无法从头再来了！

以此文献给那些正在恋爱中的男女们：请诸位珍重自爱吧！

小编的话：青春、爱情、大学生活……这一切本该是美好的，可是在色情AV文化冲击下，一切都变了味道，美好不再，单纯不再……

过去的不可能再回来了。这世上没有一种叫做后悔药的特效药，也没有时光穿梭机可以穿越到过去重新来过……

把握当下，就是把握未来！愿这世间充满正能量，愿邪淫黄毒彻底消于法界！

错 过

作者：红日

(一)

不知过了多少天，叶磊已经很不像男人地躲在被子里哭泣。他拼命地闭着嘴，不想让这个匆匆离去的闷热的夏天记录他的呜咽。

身上是被汗浸湿了的短袖，窗外是七月桃花源般的小镇，以及空无一物还未睡醒的天空。

潮湿的气息包围着这个小镇，雨滴接连落下，像是要完成一生使命一般不顾一切地撞在石板路上，点缀着这个像泼墨画一样的小镇景色。轻芸捧着好几本书躲在屋檐等待雨的停歇。

忽然身旁的窗户打开，探出了一个少年的头，好像是在学校见过的人。“你叫……嗯……叶磊？”

少年的眼睛露出了一丝惊讶，然后很快恢复了平静。“进来吧。”

少女点点头，绕到房子后面，进了屋子。昏黄的灯光洒在一张破旧的桌子和几本数学书上，书下垫着几张胡画着的草稿纸。

“你家在这么？”轻芸问道。

“这是奶奶家的房子，假期没事就回到这里来住几天。”

轻芸用手梳理着湿湿的头发，刚借来的高中教科书也已经湿了大半。没想到在学校没见过几面的人，能在百里外相遇。

“你考上南中了么？”少年问道

“嗯，分数刚刚够。一直在莫名其妙地错过，好在最后还是进了南中吧。”

叶磊望向窗外，湿润的双眸静静地注视着远方，淡淡地想，面前的这个勇敢少女，最终还是奔向了自己的梦想。在奔跑过程中，所有的痛，所有的泪将会在这个夏天一去不复返。这是值得的。

轻芸注视着少年的双眸，又问道：“你呢？”

叶磊苦笑了一下，又恢复了往日的平静。整个屋子的空气沉淀下来，只听见雨声嗒嗒作响。

(二)

你可以明白么？

对某个理想的执着与热爱，为了它，会有牺牲全世界的勇气。

叶磊的理想是去南中读书。在老师宣读报送生名单时，是四月份的下雨天。前一天晚上，叶磊还沉浸在同学们在群里的火热聊天中。那天，有人在群里发了一个网址，紧跟其后的是杀毒软件未能检测出安全性的问号。叶磊好奇不已，点了进去。

充斥着电脑屏幕的是各种袒胸露乳的女性，以及各种男男女女在一起的黄色图片。叶磊慌张地关了网页。而此时，下面已经一柱擎天。叶磊回想着刚才看到的东西，看一遍，心中暗暗发誓，

我就看一下，最后一下。然后再次点开了。那一晚，他一发不可收拾。

整个房间里不再是那个清秀少年拥有的图书墨香，取而代之的是精液的骚臭味。他疲惫地躺在床上，看着天花板有些许的摇晃，头疼不已。那张白色的天花板好像他通知书，那是他想要的南中啊。渐渐地，他闭上了双眼，脑海中只留下一片狼藉的残影碎片。

似乎那是他第一次遇到轻芸。老师读完的保送生名单贴在了校门口的公示栏上，她正在那里一个一个地读着上面的名字。叶磊站在他的身后。

当读到叶磊时，叶磊说道：“是在叫我么？”

轻芸声线忽然变得温柔下来：“真好啊，可以直升去南中，要加油啊。”

叶磊疲惫地笑笑，他现在感到很累，好像只能勉强挺着胸。

同学们在他的同学录上写满了鼓励他的话，老师的微笑让他肯定，未来会是康庄大道。自己健硕的身材，优秀的学习成绩，清秀的面庞，早已不知道捕获了多少少女的明眸，又不知让多少男生羡慕不已。体育课上，会有人让叶磊帮他们跑步，从而获得及格的成绩。而叶磊往往能帮他们获得满分。笔袋里的纸条，总是很多，叶磊看了只是淡淡一笑。那个十五岁的夏天，伴随着一个少年梦想的实现，带着他飞得越来越高。但是，后来，这一切都成为了玩笑。

叶磊是落选者的第一名。有一些细节，他不去理会，也不想理会。那些保送了的女生，由校服换上了漂亮的裙子，平时扎起的辫子放了下来，成为了风中飘然的美女。保送了的男生，在球场尽情挥洒汗水，有时还在和自己的女友与老师谈笑风生。同学们和他说话少了，笔袋里的纸条不多了。保送名单不知被谁撕去，叶磊盯着固体胶粘着的白色纸痕静静地发呆。这一切的一切，似乎都在告诉叶磊：“叶磊，你失败了。”

叶磊把自己关在屋子里，静静地像往常一样打开练习册，拿出草稿纸，整齐地演算着数学题。窗外的绿色映出整个夏日最灿烂的颜色。他突然想出去散散心，但被母亲呵斥了一番后，又坐回了座位上，注视着那一片绿色。

每天放学后，他都等人走了，然后奋力地在操场上跑着。那些

泪水与汗水，一齐被风流向四方。

那些愤怒的，悲伤的，压抑的，难过的，无奈的，说不出口的情绪，统统在叶磊跑到筋疲力尽后消失殆尽了。偶尔在操场上遇到轻芸跑步，他们便会聊一会儿天，想起进入南中的美好场景。

还有两个月，我还有希望！那是我的梦，我总会到达的。

(三)

接下来的日子，像往常一样，发卷子，做卷子，讲卷子，平淡地伴随着夏天走过。

在家学得累了时，叶磊便会点开那个网站，当做休息放松。他觉得，这是从男孩走向男人的必然过程，这象征着自己不再是那个只会学习的男孩，而是可以驾驭异性世界的男人了。

但每次过后，两眼无神的他只能盯着试题发呆，什么也想不出——“这还是我么？”他每每问自己道。

报志愿的那天，老师一而再、再而三地强调：“一志愿冲一冲，二志愿保底。”而叶磊只填了第一志愿：南中。在落笔时，心中最软的地方触动了一下。他想让时光停留，这一刻是甜美的，无论以后长多大，无论未来是怎样，只要一回头，就会看到从前的美好景象，折射着夏日明媚光彩的旧时光。

叶磊收起了志愿表，想到：如果让父母知道，一定会气死父母的吧。不久后，老师便找他谈话。叶磊一再恳求老师，不要告诉父母，如果考不上，自己就会去乡下奶奶家读书。

老师看着这个少年执着的眼神，问道：“你想好了吗？”

“我想好了，真的想好了。”老师点了点头，挥手示意他离开。

同样这样填的，还有轻芸。

叶磊是理解她的，每每说到南中这个词，他们都会不自觉地握紧双拳。南中，一定要去南中！

他们时常在操场上一圈又一圈地跑着。叶磊这么久漂泊的心，似乎有了落脚点，如果到时候真的被理想抛弃，也会有一个人站在黑暗处的远方，向你喊道：“叶磊，你，加油，加油，加油啊！”

无论我们未来能不能看到对方，我们都要互相支持。

(四)

中考终于到了。叶磊的身子也在不断地虚弱，父母给他买了大量的滋补品。他经常会有空虚感，抓不住时间，抓不住自己的

感觉。他拼命地握紧黑色中性笔，什么也不会了。

拼命集中注意力是徒劳，拼命看着手表是徒劳。难道这一切都是徒劳么？轻芸有时会对他说：“这是太在意的原因。”

叶磊笑笑，“也许是吧。”真的是因为太在意，才会有这样的感觉么？

(五)

中考那天，叶磊坐在南中靠窗的位置。夏日的闷热在窗外的小雨中一扫而尽。陪伴叶磊的，还有一片茂盛的夏日景象。

南中，我终于要来了。不过，叶磊无心欣赏窗外绿色，答语文的时候找不到阅读重点，答数学的时候算了一半突然得不出答案，答英语的时候单词忘记怎么拼写。叶磊，你这是怎么了？难道是发烧了么？叶磊放下笔自嘲地笑笑。在这关键时刻，怎么能病呢？最后一天，最后一个科目考完的下午，南中校门口聚集了无数的家长，叶磊磨磨蹭蹭地在考场收拾东西。

轻芸路过他的考场，问他要不要一起走。他摇了摇头，对她说：“如果考不上，这也许是最后一次在南中写卷子了吧。”

保送的错过，报志愿的孤注一掷，考前身体越来越差，考试时的失误，一切都好像故意要躲开自己一样。现在结果已定，只是藏匿在世界的某一角落，等着天晴时一一呈现。

“考完就别想了，过去的就让他过去了吧。”在这个时候，还能有个女孩陪伴着、安慰着，陪伴着他度过这么一段特殊而美好的时光。叶磊低下头笑了笑，想着：真的都过去了么？

(六)

夏天快要结束了。叶磊的分数与南中录取分数线只差五分。

半个月的时间如同空气中弥漫的水汽一般消失殆尽。他在这个夏天到来之前，想过自己无比美好的时光，和兄弟们一起打篮球，玩游戏，和同学们去全国各地旅游。这个夏末，泡沫一般地破碎了。

“那就去奶奶那里读书吧。”叶磊说出这样的话时很安静。

轻芸和叶磊在那间小屋里整理着没用的书籍。

“这些都扔了么？”轻芸问道

“都没用了，扔了吧”伴随着三年的苦楚与血泪记忆，它们被扔进了垃圾箱。

轻芸说：“带你去看我的学校吧。”

在雨中，一个少年和一个少女尽情地奔跑着。

轻芸大喊：“叶磊，你一定要加油啊！我永远支持你！”

“永远永远啊！”两个人的脸庞被雨打湿了，全然不顾脚后溅起的水花浸湿了两人的裤子。

这只是十五岁那年的一场小风暴。雨过天晴时，发现这不过是一次长大的惩罚。叶磊在奔跑中明白了许多。

毕竟，自己曾经这样地爱过南中。用生命去爱过，骄傲且倔强地爱过。

同时，他也明白了，如果不去看那个网站，他就不会去邪淫；如果不去邪淫，他就不会记忆力减退，思维力下降；如果不去邪淫，他就不会身体状况变差……如果不去邪淫，他就不会跟南中擦肩而过……这一切的一切，都是因为看了那个网站，都是因为邪淫……

错过了的，不可能再回来。

他想，今后自己再也不会犯这种错误。

他望着远方，若有所思，似乎看到了光明的未来……

父亲的两千块钱

作者：小七

“你走开！你走开！这里不是要钱的地方！”阿琼对着门外嚷嚷道。

我透过残破的木门的缝隙，先是看到老父亲，再看到老父亲背后满墙贴着的广告单，红的绿的，向人透露几百年的宫廷秘方。父亲很瘦，瘦得看得见骨头，很硬很硬的脸颊棱边，披着黑白参差的头发，硬朗的身躯，瘦骨嶙峋却结结实实。

我拉住狂轰滥炸的阿琼：“亲爱的别喊了，这是我父亲。”阿琼不可思议的眼神里闪烁着惊讶，她尴尬地打开门拉我父亲进屋。

父亲深邃的眼睛仿佛整个宇宙一样深，洞穿了我们，他慢慢走进屋子里，阿琼尴尬地请他入座，他望着我，说道：“老子辛辛苦苦供你上大学，你就在外面租房子跟小姑娘同居？！”

我一时答不上，坐在床上，手在反撑在背后，满脸疲倦与尴尬，似乎是被捉奸了，双手在背后拉扯着被窝，掩盖住那一片避孕套。阿琼不知说什么好，她把腹部的衣服扯了扯，想以轻薄的衣裳阻挡

父亲严厉的眼光。

父亲坐在椅子上，翘起二郎腿。从怀里的口袋掏出土制的卷烟，徐徐点燃，烟的青烟，从枯黄的烟草出来，先是在洁白的烟纸上袅绕，然后绕过他高高的鼻子，再像爬楼梯一样一阶阶熏过他额头的皱纹，那饱经沧桑的，带有水稻味道的皱纹。他静静的，看着窗户上晾晒着我的衣服，我女朋友的衣服，还有阳台堆放着的乱七八糟杂物。

父亲沉稳得逐字逐句说道：“听说你经济挺拮据的，这两千块钱你拿去花吧，等以后回家了我再收拾你。”

父亲丢下二十张红色的毛爷爷，迈着矫健的步伐，向着门外走去，门都没带上，哒哒几步走下了楼，阿琼傻傻的看着门外，除了被风吹扫过的一张广告单外，什么也没有。父亲来得快，去得也快，就如同一阵台风，在酷热时来临降温，降温时又狂风暴雨，台风的激烈也就短时间，便过去了，可狂风暴雨，是抹不去的。

阿琼站起来拿起那二十张红色的毛爷爷，揣进兜里，说：“还是社会主义好啊！社会主义国家人民地位高，连打胎的钱都有老爸给。”阿琼感她美滋滋的，随手打开手机，在屏幕上打着什么字，我知道，她是又要拿那钱去约会了，我不想管这摊子烂事，不想管她到底跟谁好了，好到什么样了，这男女之间的破事，想起来就头疼，不如泡进网吧，无忧无虑，逃避有时候也是一种办法。

“好个屁！你肚子里的孩子是谁的我都不知道呢！我没钱上网了！你给我拿来！”我急了，就把她衣服扒了，从兜里抢出几百块钱，一路快步下楼去了，直奔网吧。

网吧门口，父亲在那边等公车，他看见了我，再看看背后的网吧，怒目圆睁，白色的，黑色的头发燃烧了起来，胡子熊熊地被点燃了，眉毛烧成了黑碳，起码在我心里想象的。父亲头一转，装作没看见我，独自向前走去，搭上一辆与家乡方向相反的公车而去，车尾卷起一阵细细的尾气。

晚霞，云彩染成了黄红黄红，大雁成群飞过，就像美国的B52轰炸机投弹一样落下许多鸟屎，幸好没有在我头上，我心里嘲笑着被鸟屎击中的倒霉鬼。

早晨，云彩是洁白的，天是碧蓝，白云贴在蓝色的幕布，缓慢的移动，从网吧出来，饥饿的我吃了点辛辣的麻辣烫，麻辣烫店里有

许多十五六岁的小伙子小姑娘，特别是小姑娘脸上的化妆品，就像日本艺妓一样吓人，小伙子穿鞋子不穿袜子，一个比一个奇葩，小伙子也抹了口红了一麻辣烫的鲜红。吞了一瓶不知有没有防腐剂的饮料。公厕里肮脏的镜子照映我出肮脏的脸庞，像个活死人。

街上有两家卖电视机的家电贩售店，有一家生意不怎么好，这家生意差的，门口摆放了一个大的电视机，一直在循环播放红色题材的，什么人民志愿军军歌，什么社会主义好，电视机门前围了稀疏的几个老人，有些老人眼眶有些红红的。“英勇战斗，保卫家乡……”电视机大吼着，我虽然对于战士们抱有尊敬的情感，对他们心里恭敬，在课本里，在考卷里，但是我看着黑白的就没劲，就像门口手牵手过去的十五六岁的小情侣一样，我跟他们去了另一家生意好的家电贩售店，这门口摆电视机，看起来这台电视机是有经过精心打扮的，差点就给电视机抹口红了，电视机里放着的是各种流行音乐，流行电影，流行时尚。

可是很吵，两家紧邻着，左边喊着“革命战士责任重大，妇女要翻身，建设社会主义国家，中国人民要翻身……起来，饥寒交迫的奴隶……满腔的热血已经沸腾，要而斗争……”；

右边那边喊着韩语或者是英语，一堆十五六岁的小情侣固然是听不懂的，不过他们是很沸腾的，蹩脚的韩语，蹩脚的中式英语，蹩脚的中文翻译家……就像苏打水从月球回来一样。

太吵了太吵了，烦人烦人，我叹气着，徒步着步，插着口袋，回了家，如果没有父爱母爱的出租屋，只有相互满足欲望与虚荣的破房子算家的话一刚到门口，我便听到阿琼与一个男人的声音，我心里扭曲的愤怒开始膨胀，就像火山底下的岩浆，慢慢的，要冲破地层了，要破了，要破了，要破了！我大喊一声，踹开门，心里的火爆发了，那层地层也终于破了！

破门后，看见了父亲坐在阿琼对面，对着阿琼说的最后一句话是：“希望你可以教教孩子，让他走上正途，为什么你就不能带他去图书馆看看书呢？像个正常大学生学点东西。”

阿琼和父亲惊讶地看着我，我无地自容，我……

我奔跑着，从那条街上跑过，像是从左边跑过去，听到了：“不要说我们一无所有，我们要做天下的主人，这是最后的斗争，团结起来到明天……”右边放着令人作呕的江南style。我穿过老人，穿

过小情侣,在跑过一个路口的时候,被车撞倒了,心脏跳得很快,眩晕,黑,难受,我心里喊道:“爹,娘……我疼。”

在医院醒来了,我第一个反应便是:“终于可以讹点钱花了。”

突然心沉了下去:“我的腿怎么没知觉了? ! ! ! ! ”父亲看着我,摇了摇头道:她不是你的妻子,就是通奸,邪淫是会受到报应的!人不人鬼不鬼,日夜颠倒,老天会惩罚你的!唉……现在的年轻人呐,不相信报应,也不遵守社会主义道德……想当年,你妈死得早,我就没再对其他女人动过心!你女朋友换得比我们家的牛还快!堕胎,就是杀人!兔崽子,你说你杀了多少人人了?

老汉子我虽然不懂什么上网,可是我听说最近有一帮好心人鼓捣了一个什么网站,叫什么“大悲拔苦戒邪淫论坛”,是教人向善的,有空去学习学习!你还年轻,怎么就不知道学好……

父亲转身面对窗外,沉默起来……

我听了以后有生以来第一次感到惭愧,有种恍然大悟的感觉,不禁低下头去,想到了沉迷的过去,想到了戒邪淫,想到了未来……

浪子回头金不换

作者:冥阳救苦

父亲在我们村里是捕鱼高手。

我记事起,父亲就经常带着我去湖里逮鱼。那时,我最喜欢坐在小木船上,紧张的瞅着湖面。因为父亲水性很好,也不用渔网,攥着鱼叉,深吸一口气,嗖的一声跳入水里,接下来,父亲开始纵横这一秋湖水。

我们村里的湖叫姑娘湖,平静的像面镜子,有时一阵微风轻抚湖面,竟似温柔的像小姑娘般,不起波澜。

但是喜欢平静的“小姑娘”被我父亲搅的不得安宁。只听哗哗声,波浪一阵阵,惊的小鱼儿纷纷跳出湖面。如果是傍晚,晚霞飞上天空,映照在湖面,如果此时湖起来,似随风舞动的绸带,连鱼儿都是五颜六色,美丽至极。

父亲喜欢吓唬我,每当湖面又似小姑娘时,就是父亲逮到鱼的时候,在我焦着的等待中,父亲会从木船的附近突然冒出头来,大吼一声,或者朝我吐水,或者向我扔条硕大的鱼。第一次吓着了,

以后就习以为常了,但是为了不扫父亲的兴致,还是会装出怕怕的样子。

因为父亲是家里的顶梁柱。

村里穷,我家也随着一起穷,爷爷入土后,留下四间土坯房。年岁一久,土黄色的墙面坑坑洼洼,每逢下雨,屋顶也是漏雨,父亲修过多次,总算还能将就着住。

母亲腿脚不好,只能做些轻活,听娘说,年轻时,第一次进城,见到汽车,犹见怪兽,竟吓的走不动路,于是被“怪兽”碰了一下,落下了病根。

虽然娘不能干重活,可父亲勤奋,所以我们家在村里不算最穷的。但是也架不住子女多,我还有四个姐姐,当年为了传续香火,最后才有了我。

吃饭的嘴一多,即使父亲再怎么忙活,日子也是过的紧巴巴的。家里唯一的奢侈品是父亲的烟叶,村里集市都有卖,日子再穷,也必须买些回去,如果有几条肥鱼,可以去换最好。

吸烟能让父亲暂时摆脱苦闷,苦里有那么一点乐,大概也是极享受的吧。

能让父亲真正高兴的事是供我上学,家里虽穷,但父亲还有那么一股心气,就是望子成龙。

每次父亲抽着旱烟,盯着我的成绩单看个不停,我也紧张的盯着父亲的脸看,直到父亲笑了,露出几颗黄牙来,就知道父亲高兴了,这也是他真正能摆脱苦闷的时刻吧。父亲不识字,却认识数字,这就够啦,只要一看到是一百分,准是把我架在他的肩膀上,一溜烟地朝湖那里奔,到了湖里,让我坐在木船上,父亲便入湖逮鱼去了,有时多逮好几条肥鱼。

所以每次我都考一百分。

渐渐,我在村里成了小神童,父亲及家里人也是倍有面子,那时父亲走路都带风儿。

时过境迁,我考上了省重点高中,全家人乐了三天,村里人也一起乐。

三天后,乐变成了苦闷,家里没钱供我上高中,就是一年的学费也凑不出来,我当时很后悔考了那样的高中,没钱上不说,离家也特远,光路费也承担不起,实在不该让家里人如此愁。

那天父亲坐在姑娘湖的岸边，叼着旱烟，一茬接着一茬的抽着，我坐在父亲身边，凝望着他。这些年的忙碌，父亲的脸晒的如同赤铜色，皱纹像湖面扔了块石子，涟漪四散。

父亲老了。

最后父亲坚持让我上那所高中，后来想了个办法，他决定和我一起去省城，打工供我上学。父亲说，娃是状元的命，不能在这小事上耽搁。

娘死活不同意，说城里有不长眼的“怪兽”，能吃人，父亲恼怒着指着娘道：胡咧咧啥，走路不看红绿灯，怪谁去。我心想，村里没有红绿灯的，娘没有这个意识。

家中四个姐姐，大姐已经出嫁，余下三个姐姐还待字闺中，父亲狠了心说，缓三年，先供娃上学。

姐姐们表示同意，但是偶尔我偷看到二姐独自抹眼泪，她马上就该出嫁了，父亲不在，婚事就不好办，再等三年，二姐就是老姑娘了，在村里是嫁不出去的。

于是我看定决心，一定要考上清华北大，让家里人过上好日子。

家里的所有积蓄都拿了出来，连老黄牛也卖了，往常如何困难，也不会卖它，老黄牛已经是我们家的一口人，即使干不动活，也会留在家里。

村里人也纷纷解囊相助，第一年的学费就有了着落，但是住宿费还没凑出来，父亲说天无绝人之路，到了省城再说吧，实在没辙，爷俩一起住，不碍事。

走的那一天，父亲和我拎着大包小包往村外走，家里和村里人都来相送，就连村里大小几十条狗也来凑热闹，在人群中来回穿梭，戏耍玩闹。

望着人群中的我娘和四个姐姐，心里满是酸楚，这一走，娘和姐姐们会比平时忙很多。

父亲和我先坐村村通到县里，然后在县里转了三趟公交车，颠簸了三个小时后，到了市区火车站，在火车站大厅逗留了一夜后，终于坐上绿皮子火车，直上省城。

省重点高中离市区要远一些，下了火车，又坐公交车近四十多分钟，才到学校，这里依山傍水，比市区要安静些。

父亲和我拖着疲惫的身体，先去学校报到，交了学费，办的是

走读生。

办完后，父亲开心的笑了，轻抚我的头顶，凝望着学校的每一处地方，自言自语道：

值啊！

离开学还有几天，父亲和我满大街小巷的去租房子，每到一处，必讨价还价，最终在群租房中租到了最便宜的一处单间，大包小包搁置后，父亲就独自去劳务市场了。我站在窗前，凝视着窗下即将远离的父亲，他满身的汗水，把白色的背心黏在身上，几天颠簸，一直穿这件白色背心，有些发黄。

眺望着那蹉跎的背影，让我有一股酸涩涌上心头，竟无语凝噎。

父亲走后，我拿出书本，温习着以前的知识，等待着他的归来。渐渐晚上了，打开东南两面的窗户，有股缓风吹来，竟使屋里昏黄的灯光摇曳。

但愿这灯光给我们点希望，让父亲找到工作。

父亲终于回来了，他很疲惫，弯着腰，坐在床沿上，一动不动，我知道他累坏了，也没问他工作的事情。

父亲先拿出烟杆，抽了一茬旱烟，在烟雾缭绕中开口说道，没有找到工作，嫌他年龄大，不过遇到了同乡，这个同乡告诉父亲，可以去天桥底下去等活，一般是工地，短期的，干完活就能拿到钱，也不少拿，同乡还说长期的务工也不好干，主要是拖欠工资，有时年底也拿不回钱。

父亲也听说一些，往年村里人打工回来的有些是这种情况，所以父亲决定明天去天桥底下等活。

今夜我无法入眠，我和父亲挤在一张床上，思绪纷飞，都说穷人家的孩子早当家，那是因为生活强迫着我们没有选择，穷苦怕了。

现如今，我只能好好学习，虽说一直以来有股压抑闷在胸中，内心深处对学习有些抵触，一直以来活在人们的期待下不是我所愿，但是能让父亲放心，也很值得。

学校的生活开始了，这里的环境既熟悉又陌生，作为学生，我会主动的适应这里。在班里，我个子矮，又瘦小，所以坐的靠前。这也正好远离了后排那些比较特别学生。那些不爱学习的学生，听说走了后门，递了十几万钱才到这个省重点高中，我在梦里也不曾梦到过这些钱，竟这样浪费了。

学校的生活枯燥，晚自习后，独自回到父亲那。学校里走读生很少，这让我在班里感觉很孤立，因为很少有交流的机会，白天学习，晚上又不在一起。

其实我从他们那看着我的眼神中，感觉到了鄙夷，他们瞧不起我穷，虽然都穿着校服，但我脚下一双纳底布鞋出卖了我，再加上面黄肌瘦，和他们都不一样，所以常们三三俩俩的在背后奚落我，我晓得这是其次，重要的是，我每次都是第一，让他们心里不平衡。

时间一久，心中的压抑在他们的鄙夷的目光下又加重了好几分。我只能埋起头来，拼命的学习。

唯一能让我走出烦闷的，让我很开心的事情，是坐在我后排的温雪，她经常问我问题。

温雪很美，我大概不知道怎么形容，就是每次接近她，我就会心跳的很急，脸颊很烫，幸好在家乡经常下地干活，人晒的很黑，看不出脸红来。

温雪是市里的，她是唯一没有嫌弃我的人吧，因为她的眼神很清澈，没有多余的情绪，在我心里，这样的眼神就如雪一样纯洁，和她的名字一样，温润而纯洁的白雪。后排问问题不方便，有时晚自习会坐在一起，如此近的距离，真的难以呼吸，说话都会有些结巴，她还以为有难题困住我了，我们俩眼神时不时的交流中，看着她清澈的眼神，我总会陷入迷离。

除了学习，脑子里就是她，夜里也会梦见她。

这是什么感觉？在我生命当中，第一次遇到这种境况，朦胧间，我猜是男女间的情事吧。也许是我自己的陷落，温雪一如既往，除了问问题，平时交流的很少。

也许我的自卑，所以对人比较敏感，我发现温雪对我也就是同学之间的友谊，而不是情谊。

心里虽然有些失落，不过这样简单点也好，最近因为想她，差点连上课都不能安心听讲。

但还是遇到点麻烦，一次晚自习后，我独自去上厕所，当走到一片葱郁的小树林时，突然，有两只粗壮的胳膊搂着我的脖子，往小树林里猛拽。

我被粗鲁地掼在地上，慌乱中，我抬眼望去，借着校园路旁那炽白的灯光，看清了是班里坐在后排的同学。三个人，其中一个是

有名的刺头，叫田鸣，外号人称“小霸王”。

田鸣弯下腰，靠近我，拽着我胸口的衣服，把我拉将起来，和他的脸贴的很近，只听他戾气十足的对我说：

“丫的你个乡下佬，我相中的小情人也是你能掺合的？！”

我看着他那张扭曲的脸，有些茫然不知所措，他见我不吭声，朝我脸上吐了一口唾沫，狠狠的说：

“瞧你傻了吧唧的，温雪也是你这熊样能碰的？她是我的菜。要是再靠那么近，小心我折断你的手指，让你到厕所吃屎，走！”

田鸣他们离开了我的视线，消失在炽白的灯光中。我深吸着空气，定了一下心神，扑打着身上的尘土，朝厕所走去。

出了厕所，打开水龙头，使劲清洗着脸上的唾沫。这时，水池里的水呈现着温雪那甜美的笑容和纯净的眼神，我失神地望着水中幻影，心中又有些力量了。

谁怕谁啊，干就干，我在村里也是个孩子王，别看我瘦小，打架也是一把好手，为了温雪，干！不能让田鸣那货玷污了温雪。

水池子的水还没流净，水龙头滴下几滴水，点点碰撞，竟荡漾着波纹。这让我想起了村里的姑娘湖，还有湖里纵横的父亲，转念一想，还是算了，不能打架，不给父亲添麻烦了，再想其他办法吧。

回到班里，收拾书包准备回住宿的地方，发现温雪已经走了。田鸣那几个还坐在教室里嬉笑打骂，看我进来，都轻蔑的瞅着我，直到用这种眼神把我赶出教室。

在路上，走了三十多分钟后，回到了住的地方，父亲看我回来后，把书包接过来，放在床沿上。

父亲烧好了西红柿鸡蛋汤，用白瓷碗乘着，拘偻着身子，小心翼翼地给我端过来放下，又转身拿了块锅饼递过来。

西红柿鸡蛋汤冒着白腾腾的热气，几片油花漂浮在上面，闻着很香。我没有立即吃，转过身想问父亲，他抢先说道：

“吃吧，我吃过了。”

“以后不要放鸡蛋了，很贵啊，我下午在学校吃了点，晚上不吃也行。”我对父亲说道，他很忙时，晚上也在干活，再顾着我，实在于心不忍。

“你身子怎么了？”我发现父亲从刚才到现在一直拘偻着。

父亲摆了摆手，说道：“没事，干活扭着腰了。”

“那怎行！爸你趴着，我给你揉揉。”我急慌慌的说道，这就要去给父亲那看看。

“傻娃儿，先把饭吃了。”父亲依然拘偻着身子，抽出烟杆，吧嗒吧嗒地抽着旱烟。

喝完西红柿鸡蛋汤后，我让父亲趴在床上，均匀地把红花油抹在父亲的后腰上，然后轻柔的拍打。

我发现父亲头上又添了几缕白发，肩膀上的茧子好像又厚了一层。想着我准备要和田鸣干架，就知道是多不妥当的事情。

“娃儿，给你说个事。”父亲对我说道。

“爸你说。”

“最近活多了，晚上有很多工头到桥下招工，可能晚上就回来的少，我得在桥底下等活，你自个照顾自己，早睡，别学太晚，有人敲门，别直接开门，要问问，知道吗？”

父亲说完后，我有些不知所措，他不仅是为了我上学，家里还有娘和三个姐姐需要照顾，我知道自己反对也无济于事，只能说道：

“天要冷了，多带被子过去。”

“不碍事，有很多工友陪着，每晚都会烧火，暖和着呢。”

父亲对我说完，就听见了他细细的鼾声，我把薄被披在他的身上后，然后坐在书桌上温习着白天学习的课程，在昏黄的灯光下，温雪的影子彷彿在我眼前转动，我想象她跳舞的样子，渐渐痴迷。

我依然和温雪保持着以前的样子，随便田鸣他们怎么样，虽然又被他们揍了几顿，但我决不妥协，也不去和他们闹事，后来，他们竟然再没有揍过我，时间一长，就忘了这事。

有一次，晚自习后，去了趟厕所，回来后，发现田鸣那几个坐在我的位子上，他笑吟吟的看着我，望着他皮笑肉不笑的样子，心想既然要揍我，怎么刚才去厕所时没下手。

我站在他旁边，问他：

“有事？”

他起来一把搂着我的脖子，咧着嘴嘿嘿笑着，一口浓烈的烟臭味飘出来，我的个子正好到他嘴巴，瞄着他那几颗泛黄的牙齿，还有下巴上几颗粉刺，想呕。

他阴阳怪气的对我说：

“老弟，以前是哥不对，你别往心里去，今后我们是兄弟，是吧，

那啥，既往不咎。”

“是啊，是啊。”田鸣旁边那几个跟班都附和道。

我脑子有点大，搞不懂他是要那一套，认兄弟也是这般样子？为了打发他走，我赶紧说道：

“没事了？我要回去了，以前的事情就算了，我桌子上的书呢？”

田鸣打了个响指，一个跟班把书包从书桌洞里拿出来，我准备去检查一番，却被田鸣搂着脖子一起往外走，一路说说笑笑，直到把我送出学校几百米外。

路灯昏暗，看不清书包里的猫腻，只能回去检查了。

父亲今晚没有回来，书桌上放着大锅，打开盖一看，是玉米粥。父亲不会写字，怕我忘了他煮的粥，只能把盛粥的锅放在我的书桌上吧。

粥还温热，喝了两碗后，关了屋里的吊灯，打开书桌上的小台灯，准备温习功课。

想起田鸣那厮奇怪举动，于是细细检查书包里的课文本具，好像没少些什么，但是多了一本什么东西，夹杂在课本的中间，抽出一看，立刻就怔住了。

我失神的望着书本上的画面，呼吸有些紊乱，心跳在加速，喉咙有些干渴的感觉。

不知过了多少时间，我还怔在那里，保持着一个姿势，突然，“喵”的一声，窗外野猫撕裂的尖叫传到我的脑海，吓的我身子一哆嗦，慌乱中，拿起那本书，扔进垃圾桶关灯，摸上床去，紧紧抱着薄被子。

我辗转反侧，难以入眠，那本书上的画面在我脑海里挥之不去，起初是残影，现在越来越清晰，身子里仿佛似火烧，难受至极。

终于忍不住了，下床摸到书桌前，打开台灯，借着炽白的灯光，向垃圾桶搜去，我重新捡起那本书，放在书桌上，先到窗前望了下，窗外静悄悄，又打开门，伸出头望望走廊，漆黑一片。

紧张的关上门后，来到书桌前，咽了下唾沫后，摸着自己胸口，我感觉心跳的声音实在太大了，接着打开了那本书……

今夜彻底失眠。

第二天上课，状态极差，回答问题老是出错。老师都觉得不可

思议,课后还专门找我谈话,问东问西,我只能找个理由搪塞过去。

课下,田鸣时不时从我面前走过,他的眼神依然蔑视我,还有嘲弄的意思,想着昨夜的经历,我感觉上当了。

今晚下起秋雨,空中有些潮冷。

晚自习时,温雪来问问题,我感觉自己很不自在,逃避着她的目光,解题时也心不在焉,想着昨晚书中的画面,真的不敢把温雪想象进去,但是她的影子控制不住的里蹦出来。

现在温雪就在我身边。

逃也似的回到住宿的地方,紧紧攥着那本书,想立刻撕掉,但是还是窝囊的忍不住打开看。

我卧在床上,双腿紧夹着被子,身中似火烧,真想今夜的秋雨给自己清凉,浇灭身中火。

随着书中的画面在脑海里舞动,我不自觉地双腿紧紧摩擦着被子,一阵阵快感慢慢传来,越来越快,越来越多。

突然!

身子一阵抽蓄,彷彿一股巨浪从下身冲出,随后是难以形容的超强快感……

我迷失了自己。

快感过后,虚弱占据身体,换了条内裤后,一头扎在床上,沉沉的睡去。

我迷恋这快感,已不能自拔,自此一发不可收拾。把这本书当做宝贝一般,却忘了这本书的原主人,直到他露出嘴里的獠牙,狠狠地扎进我的肉里。

又是晚自习后,上完厕所回来,发现一群人围在我座位的周围,远远就能听见田鸣那嘶嚣张的叫声。

有人发现我回来后,好似躲避瘟疫一般,立即离我远远的。只见田鸣一只手叉着腰,一只脚踩着板凳上,另只手里拿着那本书高高举起,摇晃着。

我的脸立即就红了,心也阴沉下来,怕这本书放在住宿的地方父亲会发现,一般都藏在书包里。

我怔怔地看着田鸣,不知所措。

他看我过来,吹了声口哨,似乎得意至极。然后他大声喊道,连隔壁教室的同学都能听到。

“你个不要脸的乡下佬，丫的就是一色狼，大流氓啊！挺能装的嘛，你再装啊？我让你装！”

“嗖”的一声，田鸣把那本书朝我的脸上砸来，我立即反应过来，躲过砸来的那本书，随后对田鸣怒目相视，对他吼道：

“你要我！你无赖，是你放进去的！”

“靠！你个衰玩意，露相了吧，放进去？放哪里？他妈的！放在你裤裆里吧！”

田鸣血口喷人，说话极难听，他的眼瞪得牛铃般大，时不时还得意的瞄几眼旁边的温雪，我攥紧拳头，真想暴揍他一顿，但是当我看到温雪那惊恐的眼神时，顿时泄气了。

“铃铃铃……”

第二节晚自习开始了，田鸣朝我走过来，扛了我肩膀一下，我跌倒在地。同学们也都乱哄哄的散去，我爬起来，低着头走到座位前坐下，那本书已不知被谁拿去。

想着背后的温雪，她刚才惊恐的眼神，让我感觉如芒在背，极度羞愧，我的眼泪忍不住就流下来了。

放学后，我不知怎么走出教室的，遥望着漆黑的天空，今夜没有星星，乌云一片片，空气也很潮冷。

我的心情比这天还要低落。

刚出校门，田鸣和他的几个跟班出现在我的面前，我当没看见，继续往前走。当初扔了那本书，就没有这事了，是自己没把控住，现在竟然极度地想躺在床上，再来让那种快感来扫除心中的阴郁和愤怒。

田鸣依然阴阳怪气的笑着，搂着我的肩膀，边走边说：

“我的好弟弟哎，刚才实在对不住呢，你知道我有多喜欢温雪那小丫头吗？只要你不和我争，那事我就不会告诉老师。”

我沉默无语，紧紧咬着下嘴唇，低着头往前走，田鸣见我如此，嘿嘿的笑起来，把路边的野猫也惊走了，他继续说：

“爽不爽啊，会撸了吗？那本书是我小学时玩剩下的东西，想玩好的，哥这里有，毛片要不要？哦，忘了你家肯定没有电脑，那啥，小四，把MP5拿来。”

他旁边的一个跟班朝我书包里硬塞了一个东西，我没玩过MP5，不晓得是什么东西，可能比那本书还好，所以我依然沉默。

田鸣似乎挺满意我的表现，拍了拍我的肩膀说：

“兄弟有觉悟，以后加入我们算了，我让你尝个鲜，去洗浴中心打个野味，绝对爽得不得了，那什么，哥不送了，走你！”

他猛拍了我的肩膀，笑容里带着阴狠，我走出十几步后，朦胧间，仿佛听到他说：

“撸，撸，撸，撸死你，那就没人跟我争了。”

撸大概是手淫吧，我自那晚快感来后，曾去校图书馆查阅，我这种行为算是手淫，书中说，手淫适度无害，缓解压力。

但愿如书中所说。

有了MP5后，我更是疯狂的手淫，试图把心中委屈和十几年来的压力全都释放出去，但是极短暂的快感完全不能满足我，每次过后，心中会被更深的忧郁和空虚填埋。

我有些崩溃的迹象，有一天，我照镜子，惊住了，像村里的呆头鹅一动不动：这还是我吗？皮肤憔悴，发黄，发暗，黑眼袋又浓又重，额前头发比以前稀少，眼皮睁不，彷彿没睡醒。

实际上，我整天都睡不醒，学不进去，作业也不按时交，温雪老早就不来问我问题了，因为我的成绩名次从第一名，掉到现在三十多名。

我把父亲的期愿忘得一干二净。

我依然没有醒悟过来，直到周日的早晨，我赖在床上不想起，父亲从工地上回来，他忙活了一会，做好了鸡蛋羹，用白瓷碗乘着，端在我面前。

看着父亲那憔悴的面容，肯定又是劳累了一晚，我咬咬牙，挣扎着要起来，突然，腰部一阵巨疼传来。

父亲看着我痛苦的表情，立即放下白瓷碗，过来扶住我，紧张的问道：

“娃儿，咋了！”

腰那儿疼的感觉是往肉里钻，彷彿有只手使劲攥着我的肾，疼的我额前都渗出汗珠来，滴答滴答往下掉，父亲扶着我才勉强说出话来：

“腰疼。”

“娃儿别吓我，揉揉。”父亲那满是老茧的手轻揉着我的腰部，一会儿，感觉好一些了，渐渐能活动，可以起身走几步。

吃了些饭，父亲不放心我的身子，于是就去了十字拐角处的小门诊去看病。

小门诊的医生在吃饭，瞧着我们进来，热情洋溢地招呼我们。之后医生问东问西，摸脉听心跳，又按了按腰部。

搞了半天，然后摇头晃脑说，我这病这里治不了，给我父亲张名片，父亲不识字，我接过来一看，是九龙男科医院。

医生说的极其认真，情绪很激动，就差声泪俱下了。说我是前列腺出问题了，现在诊断的还早，还有希望，晚期就是癌症啊，他抱着我父亲的肩膀说呀：

“大兄弟，这病搞不好，你家小子就不能生育了……”

父亲听到此话，咣当一下就坐在椅子上，惊愕地张着嘴，不敢置信。

下午，在城郊结合的地方，我和父亲找到了这家九龙男科医院，这家医院的大门两旁挂满了铜牌、铁牌，粗略浏览了几下，有市卫生局合作单位、中国西医协会认证国际优秀男科医疗合作单位等字样。

一进大厅，是两排靓丽的女护士，她们排列整齐的喊“欢迎光临”，我和父亲没见过这阵仗，竟挪不动步子，幸好其中一位走出来，帮我们挂号，指引我们到休息区。

我四处观察，发现来此就诊的病人大多和我年龄相仿，其中居然碰到邻班的校友，幸好只是打过几眼，不熟。

等了很久，心里很焦急，父亲也是唉声叹气，自责没有照顾好我，不知多久，我和父亲终于坐到了专家面前。

一番极快的粗略诊断，专家就说要先做详细的检查，说我的前列腺炎很严重，不做细致检查无法对症之药。

专家开出一份检查单，我看着这张单子，有十几个项目，其中怎么还有验血和B超？我不懂，父亲更不懂，于是只好配合，只是光这检查费就一千二百多，父亲一个月工资啊。

接下来开始和专家讨价还价，就像在地摊上买东西似的。

只便宜了二百元，父亲还是忍痛去交了钱，随后我被送进了检查室。

在检查室里，我彷彿是被待宰的羔羊，任人摆弄。

一个小时后，我和父亲重新坐在专家的面前，专家看着诊疗

单直皱眉，嘴里啧啧声不断，嘴角甚至流出了几滴浑浊的口水，他说要做手术，我的问题很严重，前列腺炎和静脉曲张，精索异常和精液液化不良，搞不好会死精，不能生育。

随后专家说手术费前期一万二，中后期药物治疗，总费用大概三万左右。

我和父亲听到这里，已经发懵，在专家鄙夷的目光下，逃也似的离开这家男科医院。

离开男科医院大门不远的路边，有位青年人在发小册子，我和父亲走到这里时，他很热情地递给我两本，我没心情去接，他很执着，拿一本册子放在我的面前，说：

“小兄弟，遇到啥困难了？我看你们刚从那家医院出来吧，看看这本书，少花医药费，也可能不需要花钱。”

父亲一听后面的话，示意我接过来，浏览了书面上的几个字。

《戒邪淫保命手册》，下面还有一行小字：大悲拔苦戒邪淫论坛。

我彷彿明白了自己的问题关键所在，看着这位青年，他身上有一股正气，面带微笑，很阳光。

我对他说了声谢谢，又问如果有问题可以帮我吗？他很客气的给我留了电话，他叫袁智，有问题可以打电话给他，见面也可以，周日一般都在这里发册子。

和袁智道谢后，就往回走，回到住的地方已是晚上九点。

父亲开始忙碌着做饭，我在一边看小册子，越看越惊心，让我倒吸几十口凉气，真如醍醐灌顶，猛然醒悟过来。

然后，我对着墙面上的镜子仔细观摩自己，看着镜子里那鬼样子，正如小册子里说的，精少则病，一点不差啊。

父亲炒了一盘酸辣土豆丝，熬了一锅玉米粥。我和父亲相对而坐，吃着饭，看着父亲苍老的容颜，想着他为我也为家里日夜操劳，我真是惭愧和后悔，于是在碗筷碰撞间开口说话了：

“爹，对不起，让你操心了，我不用去医院，袁智说的真没错，可以不用花钱。”

父亲放下碗筷，抽出烟杆，我一把接过来，忙着给添烟丝，然后双手递给父亲。

父亲深深吸了几口，咧着嘴欣慰的笑着说：

“是我这个当爹的没照顾好你，咱穷啊，什么事都办不了，今天

碰见好人了，回头谢谢那位叫袁智的小兄弟”

“好，下周日我去找他。”我答应着父亲，正好也有些问题需要请教袁智。

父亲放下烟杆，认真的瞅着我一会，面带愧疚的说道：

“娃儿，瘦了，脸色咋这么不好，想吃鱼吗？咱爷俩好久没吃了吧，好好补补。”

“还是算了吧，爹，今天花了一千块呢，这里的鱼没家里的好吃。”

“是这个理儿，这里的鱼都是人养的，没咱姑娘胡里的鱼鲜嫩。那你早休息吧，我去桥底等活去。”

我一听就急，今天忙活了一天，父亲昨晚也没休息好啊，今晚再去，父亲会垮的，父亲看我这个样子，摆了摆手，说道：

“那有躲风的地方，将就着睡吧，没钱了，得多挣点。”

父亲说完起身就走，我送父亲到楼下，凝望着远去的父亲，他佝偻的背影在潮冷的空气里渐渐模糊，父亲的身子骨一日不如一日，工地上干活也不安全，老是负伤，想到此处，竟泪眼婆娑，痛哭起来。

周一，升完国旗后，我想把MP5还给田鸣，顺便劝劝他不要手淫，却不见他的踪影。后来有人在窃窃私语，接着传开来，田鸣撸死在家中，都上新闻了，新闻中提到，“无知少年独自家中看AV手淫数十次毙命”，据说被人发现时他坐在椅子上，裤裆开着，歪头而死，面前的电脑屏幕上还播放着色情视频。

我虽然对他没好感，却也觉着可惜，大好青春年华就此葬送。我把MP5砸碎后扔到了垃圾桶，就随着它的主人一起去吧。

课堂上，我开始安心听讲，也积极回答问题，自从手淫后，再没有仔细听过课，成绩也降到三十多名，想着身后的温雪，如果我能重回第一名，也许还能得到她的尊重，如此一来，应该能和以前一样的。

然而在中午快放学时，班主任突然来班里找我，让我去办公室一趟。

到办公室一看，是经常跟父亲一起干活的阿叔，我有些不好的感觉。

因为阿叔眼睛红肿的厉害，见我来了，拉着我的手，颤抖着下

巴,艰难的说道:

“娃,你爹他……”

“我爹怎么了!”我紧张的瞅着阿叔,很焦急,拳头不自觉的攥起来。

“你爹……今早下河去了……淹死了。”

“轰!”

我脑子彷彿要炸裂,天旋地转,缓了好几口气,歇斯底里的喊道:

“你胡说!我爹水性很好,你骗我!”

.....

.....

我不知道怎么出的校门,也不知道怎么随阿叔来到了天桥底下的,一路上我一直哭,心里都是悔恨和自责,我猜想到父亲应该是去河里逮鱼吧,昨晚不该说鱼的。

天桥就是一片高低起伏的立交桥,一群阿叔围着父亲,见我来到,纷纷让开。

我见到了父亲,他闭着眼,躺在地铺上,额前有一道血口子,在水里泡的已经发白,整个面容也没有血色。

接着,当看到父亲的右手时,他五指紧紧抓着一条肥大的鲤鱼,指甲都已陷入鲤鱼的肉里,想到父亲死前拼命的挣扎,还没有忘记为我逮一条鱼,我已忍不住,立刻亲的身上,撕心裂肺的痛哭,哭了好久好久,眼泪渐渐都已哭干。

都是我不好,是我害死了父亲,如果那天立刻把那本书扔了,如果不手淫,身体就会没事,也不会去男科医院,父亲也就不会下河,我想我一辈子都不能原谅自己。

在阿叔们的帮助下,把父亲火化,我带着父亲的骨灰返回家乡。

傍晚,晚霞红彤彤的照着大地,照着姑娘湖。

母亲和姐姐们站在岸边哭泣着,我捧着装着父亲骨灰的小坛子,坐在小木船上,游到湖心,轻轻抓起父亲的骨灰,抛洒在姑娘湖里。

父亲的骨灰随风飘扬,在晚霞的映照下,我彷彿看到了父亲的身影,他依然在这一秋湖水里纵横,好不快活,惊的鱼儿纷纷跳出水面,突然湖水平静下来,父亲准备了,我多么希望父亲再来吓唬

我一次。

但愿父亲能够安息。

为了能让父亲真正的安息,我回到了省城,继续学业。

周日,我找到了袁智大哥,把情况说给了他,袁智答应为我募捐,支持我继续上学,满足我父亲的心愿。

我已知错,虽然代价太大,不能让我承受生命里失去最重要的靠山,我的父亲,我以后依然是您的好娃儿。

我会好好做人,再不被色情所迷,以后也会引导还在欲海中沉迷的人走出泥潭,找到真实的自己。

只因为了父亲!

一个人的战役

作者:静慈

(一)

“欲望像直直扎进理智的匕首,由我自己亲手将我本该一切如意的生活变的鲜血淋漓。”

凌晨三点钟,苍怀在腐臭的汗味下用已经颤抖的手在日记上写下了这样的一句话。最后一字因为手指抽筋而变成了一团黑雾雾般的墨迹,他狼狈不堪地甩手扔下笔,埋下头掉了眼泪。

那些从眼眶里溢出的咸涩液体顺着眼角滑到嘴里,苍怀伸出舌尖将那一抹苦涩纳入嘴里。

自己酿成的一切苦果。本就该由自己来尝。

(二)

苍怀其实很优秀。某个名牌大学的经济管理学硕士毕业。毕业以后就进了一家外企工作。打拼不到两年就升职做了市场部的总监。

而如今他细细想来。那时候在外人眼里英俊优秀的他,其实正在一步步地走向深渊。

(三)

第一次公司的年会上,他被灌了很多酒。他醉眼朦胧地抬头望着大厅上方的欧式水晶灯,又环顾了四周穿着华丽晚礼服的美人们。那时候他深深觉得,那就是他想要的生活。

酒会后又被同事Peter拉去唱歌，等到在背景音乐和昏暗的灯光下，走进几个穿着超短裙浓妆艳抹的女人时，他才瞬间明白了Peter低声在他耳边说，“有钱人的繁华最大的代表就是夜生活。”这句话是什么意思。

苍怀在被同事打趣和起哄的声音下握紧拳头，搂住身边的一个女人。苍怀觉得，这是通往繁华世界的捷径。这可以让他变成一个成熟，有魅力，且身经百战的男人。

(四)

苍怀的夜生活就这样拉开帷幕。有时在酒店，有时在酒店夜场。有的时候自己在家里忍不住欲望，就用双手解决。

他不知不觉地沉沦。不知不觉地丢了自己。

(五)

苍怀大喘着气。终于从回忆中脱出身来。

电话铃声突然响起。接听以后传来了上司Tony绷得很紧而冷漠的声线。

“David, 我需要你给我一个解释。公司这么重要的企划案你给我扔到了粉碎机里是怎么回事。”

苍怀立刻从床上坐起来。“No, No. 那不可能”等等……他突然想起来当时正在和某个夜场认识的舞女讲电话…… “我…抱歉 Tony, 是我的疏忽。我马上帮你印好然后送去公司。”

“这是最后一次机会！！”嘟……

他把手机随手扔到床上。急忙打开电脑。刚双击文件夹屏幕就瞬时间变成了一片蓝色，然后随着光源的消失，他愣住了。

给一个修电脑的朋友打电话询问，说是因为网上下的电影带了病毒。

想起来硬盘里下的那些AV, 苍怀突然间像被掐住的喉咙。呼吸都好像困难了起来。

一切都来的这样快。是报应吗？

(六)

苍怀把茶几砸了。衣柜的门卸了。沙发也扯的乱七八糟。那间用了几百万装修的华丽的房子，突然间让他感到寒冷。

他把手机泡到了茶杯里。装上行李回了宁夏。

那是他的故乡。他突然间觉得自己伤痕累累。他突然间无比

想念他的母亲和他的家乡。

“苍怀……”母亲热泪盈眶地迎他入门，他看着母亲已经白了近一半的头发。突然间红了眼眶。他哑哑地开口“妈……我回来了……儿子不孝顺，这一走好多年……都没回。”

“你过的好就好。”母亲笑着流了泪，紧紧抓着他的手。

苍怀这个时候真的很想双膝跪地大声嚎哭。一边嚎哭一边打自己的耳光。他想告诉母亲他过的是什么样的日子，现在的他有多么狼狈不堪。

可他终究只是说了一句“妈……我真的很累……”

苍怀的母亲告诉他快去休息。然后就去忙着为他做饭。他推开自己屋子的门……发现这里变成了一个佛堂。

信仰二字在遥远的回忆里。他模糊地记得父亲去世时母亲跪在佛像前终日念诵经文。

此刻他抬起头。周身是香火焚烧缭绕的烟雾，鼻尖是淡淡的檀香气味。面前端坐着的佛像好似在笑着。他突然间红了眼眶，跪在了蒲团上。

他突然觉得自己很丑陋。很渺小。

身后突然传来母亲静静的声音。

“知道为什么你父亲不得善终吗？都是果报。苍怀，你觉得你父亲很优秀罢。可是他这么年轻就患了重病，也都是他自己作的。他从来都最讨厌我跪在佛前的样说我封建迷信。他是搞科学的，总是说的有理有据的，可他内里都是臭的你知道吗。他为什么那么晚不回家，多少个女人为了他堕胎。这些你都不知道……佛法讲因果报应，他终是葬送了自己的人生。”

“……为什么早不跟我说呢，妈。”

“如今我也觉得是因果报应。其实你不说妈也知道。北京那么大，又那么繁华。你一个不小心，就会走歪路。”

“妈……”苍怀转身跪在母亲面前。终于哭出声。他将自己一切不敢说出口的阴暗面全部都细细地描述。他模糊的视线里是母亲手腕上的佛珠。视线很久都没有清明，要不是说出口，他怎会清楚。原来自己的人性早就这样败坏。自己的人生再这样下去，也终将变质腐烂。

(七)

那一日苍怀与母亲谈到深夜。

苍怀突然间明白,那些灯红酒绿,奢侈淫靡的生活带给他的恐怖的陷阱。

他也突然间觉得那些自己爱的地位,荣光,自己爱的闪光的人群,都是那么的脆弱和不堪一击。

对于庞大的因果来讲,那些明明都是腐臭的残渣。

善有善报恶有恶报。不是不报时候未到。

多行不义必自毙。

(八)

苍怀换下来几千块钱的品牌衣服。卖掉了自己的宝马X6。

他坐着火车。回到了北京。

念诵了几日经文,磕了几天头。闲暇时便穿着布衣出去散步。

此时此刻站在高大的建筑前,苍怀觉得自己心静的好似夜晚无人打扰的湖畔。

苍怀在一片诧异的目光和一阵故弄玄虚地唏嘘声中挺着胸膛只身一人推门走进总裁办公室。

Tony从文件里抬起头。将手里的玻璃杯摔碎在地上。Peter循声推开门,赶忙跑到苍怀身旁说“David,快道歉啊……那个, Tony, 他肯定是家里有急事儿。你听他解释……你冷静点儿。”

苍怀看着身边的人群。看着那些昂贵的办公用品。看着精致的装潢。

苍怀静静地开口。

“你们知道我身上的衣服多少钱吗。你们知道你们的一身衣服够山区多少孩子吃饭的吗。我很不是东西,真的。你们的总监我,不是个东西!”苍怀指着自己朝声喊,“拿点儿钱就忘了自己几斤几两了,升个市场总监恨不得夜夜笙歌。在场的姑娘你们想想,你们谁愿意嫁一个这样的男人。他是有钱,是有地位,有车。可你们得终日担惊受怕他是不是明天早上穿着一件满是香水儿味儿的衣服回来,他的衣服领子上是不是又有了新的唇印。”

“范重(Tony),齐楠(Peter),别会拽几句洋文,每天能和几个老外喝一喝拿铁,泡一泡外国妞儿就不知道自己的头发和眼睛是什么颜色了。你们逛奢侈品店还不如去把《弟子规》抄上几遍,然后问问你们自己赚的钱干净不干净。问问自己多长时间没回去看看

自己的爹妈了！公司那次合同的亏空我会补上，我把车卖了房子也卖了但是我告诉你们！！！”

苍怀的呼出一口气，冷静了一下。继续说到。

“我从这里走出去的时候口袋儿里可能半毛钱没有。但此时此刻，我比你们任何人拥有的都要多。”

话音落下的时候苍怀忽然就笑了。他看到齐楠惊愕的眼神，看到范重听到钱不干净时闪躲的目光。他突然间觉得这一切都像一场搞笑的话剧。

他掏出信用卡放到桌上。转过身从人群分开的长路一步一步走出去。

他嘴角挂着笑。觉得自己脚步都轻了很多。

苍怀想。这场没有硝烟的战役。他赢了。

(九)

苍怀回了家乡。做了一个小公司的部门总管。

存钱买了一辆普通的车。买了一间一百几十平米的房。

苍怀觉得一切都开始变得越来越好。

此时此刻他就是一个普普通通的小白领。

朝九晚五。柴米油盐酱醋茶。

他站在一片充斥着砍价声和买菜声音，满是鱼虾蔬菜味儿的菜市场。

觉得自己就像一位满载荣光的英雄。

他笑着将钱递给买菜的摊主。

转过身时身后是菜市场昏暗的光。

(十)

道德这一仗已经打响，你是否沦为繁华的傀儡。外表光鲜亮丽，内里腐烂发臭？

还是微笑着将那些丑陋虚伪的东西摔的粉碎，再骄傲地转身奔向光明？

你赢了吗？你是否已经明白该如何走接下来的人生。

长路漫漫。金戈铁马。挥剑战斗。顽固挣扎。

将自己最善良最珍贵的那一颗本心完整的保护好罢。

重获翅膀的女孩

“为什么？为什么是我？为什么会这样？为什么我这么不幸？为什么她们幸福快乐、美丽迷人？……”嫣然在黑夜中，一个人躲在校园的小树林里抽泣。无助而悲伤被整个世界抛弃，“所有的欢乐，所有的幸福，都是别人的，与我无关”，她坐在树林的草地上，蜷曲着，抱着双膝，埋着头伤心地这样想。

这样的情绪极其低落的情况已经不是第一次了，自从高二患上抑郁症之后，失落、悲伤和厌世的情绪就与她如影随形。她埋怨过父母，觉得是他们不够开朗，没能给个积极乐观的性格，觉得是妈妈的过度关心把她逼疯的。她埋怨社会，觉得不公平，为什么别人家里条件好，长得好看，人缘好，成绩好。可是，抱怨和嫉妒只加重了她的病情，所有她奢求的，还是别人的，她得不到。

记得小时候，她是个很乖很讨人喜欢的女孩子。虽然不漂亮，可是很听话很懂事，吃完饭知道擦桌子洗碗。心里清清静静的，什么也不想，就爱看书。放学了，和小朋友跳皮筋做游戏；过节了，和妈妈一起打扫卫生、购买食物。日子清贫，简单却快乐。到了初中，课业虽然繁重了，可是她很懂事，很用功，一门心思学习，觉得自己笨，要努力，结果出乎意料总是考班级第一。因为成绩好，耐心给同学讲题，赢得了很多同学的尊重。这时的她对未来充满希望。然而，生活并不总是如人意。在学习上，因为总是考第一，她逐渐把这当成理所当然的，觉得自己天生聪明，慢慢懈怠了。在生活上，发育了，思想不再那么单纯了，虽然不屑于看那些校园爱情小说，摆出很清高的姿态，但私底下常常一个人幻想着心中的白马王子。班上有些混混般的男生，打架抽烟，她不喜欢他们，但是却总是自恋地想着，他们中的某位喜欢她，并追求她，还为了她而打架什么的，就像电视剧里演的那样。她不再喜欢只穿宽松舒适的运动装了，开始喜欢打扮，成绩虽然有一点下滑，但依然是前三，所以她一直很高傲。别人眼里，她很单纯，其实他们不知道，有时候一个人在家的时候，她会把房门反锁，一个人呆在房间里，脱了衣服，穿得暴露地自我欣赏。甚至有时候会摩擦身体，虽然她不知道这意味着什么，但是很享受。她以为，只要别人不知道，这些肮脏的行为就没有影响。

其实，祸患的种子已经悄悄埋下……

到了初三，大家都在奋勇拼搏的时候，她渐渐对学习失去了兴趣。有些在她看来笨得没有希望的同学居然有时候会超过她，这让她有了危机感，觉得自己第一的头衔不保了，会被别人看不起。于是诚惶诚恐地学习，花了很多时间却看不进去，每天逼自己，日子过得很痛苦。

中考的那些天，她非常焦虑，考数学的时候还紧张得拉肚子。最后总算考完了，虽然答得还行，但是她完全没有信心。等成绩的日子让她害怕，万一自己没考上重点怎么办？最后结果出来了，她虽然没进尖子班，但也是重点班，父母和老师都还基本满意，觉得一切进展还不错，并没有觉得嫣然变了，不似从前的她了。

进了高中，她也知道要努力。可是新的环境和学习模式，让她很不适应。她每天也认真听老师讲课，努力写作业。可就是很多听不懂，很多不会做，很多习题看答案也不懂。她疑惑地想：我怎么变笨了？虽然她不懂得个中的因缘，但是冥冥之中她能感觉到，自己的心智仿佛被消磨了，怎么也用不了心。有一回，她无意中听朋友说到“灵气”这个词，她顿时意识到，自己仿佛是失去了灵气，以前静静看书和思考时，能感觉到和宇宙有连结和感应，那时候总有源源不断的智慧流出来，可是这种奇妙的感觉再也找不到了。

不过她也没在意，觉得大概是受应试教育压迫的缘故才这样的，等考上大学就好了吧。高中的学习生活很简单规律，但是嫣然的思想也不在似小姑娘那样单纯了，开始犯花痴、玩暧昧，不再注重看书提高内在修养了，开始向外求，整天追求着拓展人脉，一举一动都是为了取悦他人。

这样的她活得很累，但是她觉得社会就是这样，自己成熟了，看明白了，应该适应这种环境。空下来的时候，她就在心里编织自己的“浪漫爱情故事”，并且轻佻地打情骂俏，还自以为是开放。慢慢地，她开始睡不好觉，经常做噩梦了。总觉得脖子附近有人拿针扎她，拿刀砍他，白天也是，整天恍恍惚惚，异常焦虑。还有一次，她梦见床边有人拿斧头砍它，顿时把她吓醒了，睁开眼，她依然还看到床边拿斧头的那个人，好久才消失。从此她就不敢一个人睡了。渐渐地，她整天抑郁寡欢，快乐和喜悦都与她无缘了。到高二的时候，爸爸妈妈背着人（因为觉得会被别人看不起）带了她去看

心理医生,才知道她患上了抑郁症。从此,她开始了漫长的抗抑郁生涯……

嫣然默默地擦干眼泪,然后拿出手机,打电话给男友,“宇,我心里难过,出来陪陪我吧。”嫣然的抑郁症从高中到现在已经有5、6年的时间了,虽然一直在吃药看医生,可是情况总是时好时坏,每隔一段时间就会爆发一次。宇知道这些,也会安慰她,体贴她,嫣然对这很感激。唯一不好的就是,宇的性欲很旺盛,嫣然在他的说服下,把自己的第一次给了他,从此就一发不可收拾。其实,嫣然刚开始结识宇,并不怎么喜欢他,觉得他很低俗,但是她出于自私的想法,觉得既然有人照顾自己好,答应做他女友也没坏处。大学四年间,每个礼拜他们几乎都会出去开房,刚开始嫣然还很难为情,不好意思跟同学说。但是时间久了,也觉得没什么了,毕竟大学这种情况很多。“不要压制自己嘛,不然心理会更难受”,宇总是这么劝她。后来她想开了,索性把性用作释放内心阴暗情绪的一种手段,跟宇纵欲狂欢,可每到第二天,嫣然总觉得内心更加空虚了,人生没有价值。

有时候,她站在寝室天台上,看着楼下,会有跳下去的冲动,想就这样跳下去,一了百了。庆幸的是,大概命不该绝,嫣然从来都只是想想,没有真的付诸实践过。而且一旦产生这种念头,她总能克制住。情况特别严重的时候,她会上网看看佛教的故事,听听佛歌,不是因为她信佛,只是觉得这些东西确实挺静心的。

大四寒假的时候,因为快毕业了,学业上也没有什么事了。闲下来,嫣然就更能深刻地感受到内心的痛苦。快六年了,抑郁症还没治好,一直折磨着嫣然,以至于她没事就在网上搜索尝试对抗抑郁症的方法。大概机缘巧合,有一次她看到有人介绍抄经能治好抑郁症,虽然不大信,但是没有别的办法了,“死马当活马医吧”,“不行的话就当练练字。”于是,过年的那段时间,她每天都在家认真抄经书,半信半疑地祈祷自己快点好起来。

时间久了,她逐渐对佛法有了好奇心。恰好以前有个同学皈依了,她就常常找他询问这些事。同学给她介绍了一些简单的书籍和网站,她至今还记得,其中有本书叫《健康人生手册》,还有个网站叫“大悲拔苦戒邪淫论坛”。通过看书和浏览论坛的文章,她知道了,原来抑郁症有可能是邪淫导致的。她开始了反思和忏悔:

原来是自己内心不清净，才引来如此的业障。一方面，大概是前世结下的佛缘，嫣然一接触了佛法就如获至宝，另一方面，因为饱受内心痛苦折磨，她努力精进，一门心思忏悔。她告诉宇，她发誓婚前不再有性行为了，并且在大悲拔苦戒邪淫论坛号召断除婚前性行为的发愿贴后面跟帖发了愿。她想今后要好好孝顺父母，父母接受他，她将来才会嫁给他。

每天早上，嫣然早早起来拜佛，念四种清净明诲，念楞严咒。晚上睡觉前认真读诵三十五佛忏悔文，忏悔内心的罪业。虽然念的时候妄念纷飞，有时候会腰酸背痛，但是为了解除痛苦，获得内心的幸福，她都坚持下来了。突然有一天，她念经的时候闻到了一股淡淡的檀香，这让她无比欢喜，更加坚定了她的信心。以前，她整天无精打采，对什么都没有兴趣，并且经常被人误会和不理解，不受人喜爱和尊重。可是，从念佛之后，嫣然慢慢觉得，自己跟家人、男友和同学的关系更加融洽了，感觉同学开始尊重理解自己，还有同学说她变漂亮了，下巴变尖了、皮肤白了、脸蛋的肉紧致了，让人看了很欢喜。虽然外貌的变化不是她追求的目标，但是这些外带的她内心更加喜悦、信心更加坚定。

在佛法的摄受下，嫣然和每一位男生都保持适度的距离，对他们尊重而不过分亲近，一旦有非分之想，立刻用佛号来打消。欲念慢慢淡了，噩梦也慢慢消除了，睡眠稳了。在背考研英语单词的时候，嫣然发现自己记忆力大有提高，看一遍就有印象。做数学题也没有那么吃力了。大四下学期的时候，每天的日子简单、充实，除了念经和准备考研，嫣然周末也会去郊游、运动，……

在收到北大研究生录取通知书的那一刻，嫣然内心充满了感恩之情。她感谢父母养育了自己，并且发誓要好好孝敬父母，不是用金钱，而是用自己的实际行动来报答。她也感谢那些所有帮助过她甚至是伤害过她的人，以及大悲拔苦戒邪淫论坛。是那些帮助让她不再堕落，是那些伤害激励她成长。她还感谢一直折磨她的病痛，如果不是这些苦难，她不悟，不可能懂得珍惜自己所有。

嫣然看着西方金色的晚霞，在内心祈祷，愿自己努力修行，不为自己，而为全天下所有的众生，那些有过和自己同样病痛的众生，那些曾经为自己父母亲朋的众生，那些在苦海挣扎的众生，尽一切努力，帮助他们，以报答佛祖对自己的不离不弃之恩。

戒邪淫格言妙语分享

1、淫欲，如饮盐水，越饮越渴，虽可带来短暂的快感，但过后要以生命为代价偿还。邪淫过后，短暂虚假的快感烟消云散，除了身心的痛苦和无尽的悔恨，什么都没有剩下。因此千万不要上色情网站，千万不要看AV，千万不要高估自己的定力和境界，千万不要再拿自己的命运开玩笑。每天学习戒色文章，用正念清洗自己的大脑和心灵，恢复内心的纯净，才有希望成功。否则盲目强戒，早晚失败。—戒色改变人生，关注微信公众账号jiese8！

2、坚持戒色，把快乐点亮，坚持戒色，把梦想拥抱，坚持戒色，把幸福莹润。愿把吉祥送达兄弟心间。愿快乐的霞光照亮你梦想的暖阳，吉祥的清风为你送来幸福的雪花，生命里满是暖暖，满是幸福，一起加油，兄弟！—冥阳救苦(大悲拔苦义工、戒色吧凤凰军团副团长)

3、淫魔如掌中流沙，慢慢消失，坚持戒色似心头山脉，巍巍屹立，在岁月的风中，视戒色如同生命般守护，就像天空的北斗，默默不移。我的好兄弟，愿你我戒色如故，身心自然安康。

4、南非民族英雄曼德拉因领导反对白人的种族隔离政策而被捕入狱，白人统治者将其关押在一个荒凉的大西洋小岛上，关押时间长达 27 年之久。在这 27 年的牢狱生活中，曼德拉吃尽了常人难以承受的痛苦与折磨。1991 年曼德拉出狱当选为总统，在总统就职庆典仪式上，年迈的曼德拉缓缓站起身来恭敬地向三位原看守致敬。曼德拉认为：“当我走出囚室，迈过通往自由的监狱大门时，我已经清楚，自己若不能把悲痛与怨恨留在身后，那么我其实仍在狱中。”

5、战胜邪淫(欲望、极端、上瘾、贪心)一次，那抑郁心、焦虑心、自卑心、烦恼心、痛苦心、疑惑心、愤怒心、怨恨心将全部下降一级！同时决心、悔心、耐心、自信心、真诚心、清净心、平等心、正觉心、慈悲心、警惕心、执行力、意志力、决断力、坚固力、正精进、正能量全部提升一级！你没体会过这种感觉吗？那是因为你总是懈怠、逃避、懒惰！这样一次次的失败只会让你不断失败、永远失败、渐渐丧失全部信心！而你真正开始努力克服了，开始决心与他抗衡了，开始认真对待了，这时候欲望的力量就真的下降了，因为你的内心宗旨

已经开始改变,人生观已经开始蜕变!所以,暂时的失败不代表永远的失败,暂时的成功也绝对不是永远的成功!你要问我那怎样才能保持永远的成功,那得问你自己,你比昨天进步了吗?你比上个月有进步吗?你比去年有进步吗?如果没有,那就要在日常生活上时刻保持警惕,南无阿弥陀佛。

6、别撸了,请看症状!

头油、白发、掉头发、脸色发黑、(头皮屑多,无法洗干净)、各种皮肤病、鼻炎、中耳炎、耳鸣、幻听、后脑勺萎缩、精神萎靡、浑身无力、牙周炎、口腔溃疡复发性的、肠炎、胃粘膜脱落、便秘、痔疮、肛门息肉、抽筋、尿频、尿等待、早泄、尿无力、下体短、身高变矮、社交恐惧、抑郁症、强迫症、自卑、伤感、自闭、急躁、易怒、口齿不清、口吃、说话的时候紧张、说话声音小、嘴唇变厚、没朋友、人际关系不好、生活不顺,事业不成,家人不爱,等等……太多了不说了,说多了都是泪……戒色改变人生,关注微信公众账号jiiese8!

7、像他那样拉风的男人,无论在哪里,都像黑暗中的萤火虫一样,那样的鲜明,那样的出众。他那忧郁的眼神,蓬乱的头发,略带稀嘘的胡喳,神乎其技的书法,倜傥而微陀的背影,和手上那本《健康人生手册》……都深深地迷住了我……墙上刚刚涂鸦的一句“微信搜jiiese8“出卖了他……他,就是戒色义工!

8、世上也有不花一分钱,不费一点力,就能成就高尚的道德品行,享受最大的人生安乐,遗留子孙以无穷的幸福,使自己来生得到忠贞良善眷属的方法。这种方法就是戒除邪淫,节制正淫!一戒色改变人生,关注戒邪淫微信公众账号jiiese8!

9、一个人若没有正确的人生方向,必会因不良环境的侵染而误入歧途;又因不能自知自觉,只会越陷越深而无力自拔。最初那点表面上的快乐,迟早会被越来越深的痛苦所淹没。但想一想如果当时认为快乐的事情,带来的却是下一刻更大的痛苦。还敢说这是乐吗?就好比鱼儿咬钩,何乐之有?一戒色改变人生,关注戒邪淫微信公众账号jiiese8! 戒邪淫微信公众账号jiiese8,常备重要哦!

10、网上说:吊丝逆袭不是梦想!话没错,可如果不戒邪淫,再过100年你也别做梦能活的像个人样!这是真话,如果你想有尊严的活在这个世界上,你想让你挚爱的亲人们因为你而倍有面子的站在人前,如果你想你的儿子将来长大了因为你而感到骄傲!那么,亲!你一定不能再邪淫了,连意淫都绝对不能再有一点点!

—戒色改变人生,感恩关注微信公众账号jiese8!

11、当你意淫、邪淫时,淫欲会暗中扭曲你的性格,挥霍糟蹋你的身体,你注定会堕落,经受灾难和失败的人生。身体发肤受之于父母,邪淫糟蹋自己的身体就是对父母不孝。所以要珍惜自己的身体健康,要对父母负责,要对家人负责,对未来的幸福负责。一旦淫魔控制了你,你会变得丧失人性、只顾自己淫乐、面目狰狞、把父母把家人抛之脑后,完全变成了魔子魔孙。当你精气神被淫魔吸干,只有在孤独中可耻的死去。死去还没结束,很可能要堕入地狱继续受苦。想想这些,你觉得继续邪淫值得吗?社会需要净化,黄毒必须根除。万恶淫为首,百善孝为先。戒除邪淫,孝敬父母,利益他人,一心行善,才能增加正能量,才能离苦得乐。-戒色改变人生,关注戒邪淫微信公众账号jiese8!

12、色字头上一把刀,莫把锐刀当刺激,一旦触及利刃时,后悔莫及血成殇。少年应知品德重,报效父母需用心,人生短暂如烛光,色淫有如熄火风。君子之风应长存,莫学禽狗不惜身。网络恶物不知罪,专伤懵懂迷途孩。望友早日知淫丑,修养生息为身心。亦求真理于世间,错路少迈费光阴。了知娇女是肉躯,病臭粪痰终有时,待到老弱残扶日,问君可生邪淫意?万物于世需谨慎,选其雅趣乐君心。—煎雨人

13、如果在你的潜意识深处,想到手淫首先想到的是:爽;是舒服;是享受;是刺激;是快感;那你很难戒掉,如果一想起手淫:你第一反应是:痛苦;是灾难;是疾病;是贫贱;是罪恶;是霉运;是痛苦;那你很容易戒掉。快感、刺激、舒服是恶魔用来钓鱼的饵料,无知、愚蠢的鱼只看到了饵料,没有看到那饵料背后所带来的灾难。

14、快感是假 美女是假! 伤肾是真。前列腺是真。精索是真。神衰是真。变丑是真。痤疮是真。脱发是真。白发是真。腿软是真。腰痛是真。眼袋是真。黑眼圈是真。社恐是真。焦虑症是真。抑郁症是真。强迫症是真。早泄是真。阳痿是真。勃起不坚是真。不孕不育是真。头晕是真。失眠是真。多梦是真。滑精是真。尿频是真。尿等待是真。尿急是真。耳鸣是真。肤色晦暗是真。死精弱精是真。脑力下降是真。头痛是真。骨质疏松是真。烦躁易怒是。真蛋疼是真。便秘是真、鼻炎是真。猝死是真。

15、邪淫把我们对生活的热情,勇气,志气,希望都磨灭了。一次又一次的邪淫换来的是贪婪,懦弱,脆弱,呆滞,被动。

同等年龄不邪淫的人的生活是多么的阳光,充满希望,把握自己的人生大展手脚,可是我们想做什么事情都还要看自己脑力身体和苦处,活得不像个平常人,同样的事情,同等年龄的人不需要费多少脑力体力,而自己却要费很多脑子去思考,人家都会说这个人笨,明明这么简单的事情都不会做,就不再对你信任和期望了。邪淫的恶果还不止这一点,还有很多。难道就要这么的消沉软弱下去吗?我们不比正常人差多少,只是邪淫拖了我们的后腿,戒吧!戒了就会好起来,像正常人一样过生活!让我们把以前丢掉和失去的都通通找回来吧!

加戒邪淫微信公众账号:jiiese8,帮你找回失去的美好!

16、难道你就喜欢看着别人成双入对,自己形单影只?

难道你就喜欢看着别人功成名就,自己一事无成?

难道你就喜欢看着别人潇洒帅气,自己面黄肌瘦?

难道你就喜欢看着别人的头发乌黑柔韧有光泽,自己的头发枯黄开叉一抓掉一把?

难道你就喜欢看着别人力拔山兮气盖世,自己瘦骨嶙峋手无缚鸡之力?

难道你就喜欢看着别人高端大气上档次,自己下流低贱很无耻?

难道你就喜欢看着别人身体倍儿棒吃嘛嘛香,自己满嘴蛀牙又镶又拔?

难道你就喜欢对着A片撸呀撸,得病以后哭呀哭?

难道你就喜欢戒完一次犯一次,没有尽头胸无大志?

难道你就喜欢承担恶果,阳痿,早泄,没完没了跑厕所?

难道你就喜欢夏天怕热,冬天怕冷,手脚冰凉,掉进枯井?

所以,要么戒,要么变吊丝!

一加戒邪淫微信公众账号jiese8,有戒除方法!

17、悲看花开,悲看水流,花落随水游。问得佛祖哪般自在,无欲亦无求。

笑看花落,笑看水流,落花随水游。入得尘世诸多诱惑,终能了心头。

月落污谭莲未惊,却惹世人怜月影。无尽虚空幻化像,皆避佛前一盏灯。

万千世人入凡尘,皆有一颗难定心。学得佛法一两点,便和罪

道两相行。

18、驱除邪淫,还我精气神。

邪淫可耻,戒色光荣。

保持今天的纯洁,守住明天的幸福。

少一点邪恶,多一点善良。

珍爱生命,远离邪淫。

19、《见与不见》

你上,或者不上

黄网就在那里

释放毒素

你看,或者看

AV就在那里

吸你精气

你不服,或者不戒

慢前就在那里

尿频、淋漓

你跟,或者不跟我

大悲拔苦戒邪淫论坛就在那里

不舍不弃

来上论坛吧

或者把戒邪淫微信(jiese8)加到你的手机里

戒除邪淫

快乐欣喜

20、我看到了你们的戒色成功。是因为来到了真正的组织,了解到了邪淫的危害,找到了对的方法,实践了无上的妙法,去除了不良习惯,找到了人生目标,走在了光明大道。你们不成功谁成功!你们不幸福谁幸福!你们不幸运谁幸运!

21、有人说生活不是只有戒色。这话没错,但是忽略了一个内在的事实,就是戒色更离不开生活。为什么戒不掉色?根本是想与不想、能与不能、行动与不行动的问题。烟不抽想不想?酒不喝、肉不吃谗不谗?游戏不玩、麻将不打、好衣服不买、女人不找、色欲不发泄空虚不、烦恼不、无聊不?尝试一下,生活中你最不能抗拒的是什么?我不愿意戒色,我就戒色乃至强迫戒色!我不愿意学习、行善、布施,我就强迫自己学习、行善、布施!我习惯了久坐、熬

夜、不运动，我这回就不久坐、熬夜、不运动！我做不了义工、管理员、教导员，我就努力朝这些方面发展！问题就在愿意与不愿意上面，问题就在生活上的细节方面。你得学会逆反方法，逆反曾经的不良习惯、爱好、性情放纵，从多个日常生活习惯方面全面提升，这才会成长的更快速！-- 戒邪淫逆反方法决定成败。

22、是什么导致我身体不健康？是什么导致我这么烦恼忧愁？是什么导致我欲望那么大、脾气那么大？是什么导致我自卑、自闭、懈怠、焦虑、恐惧、抑郁、强迫、神经衰弱？是什么导致我家庭亲人不和谐、人际关系不和谐、婚姻爱情不美满、学习工作不顺利、正常生活不如意？是什么导致我人不像人、鬼不像鬼？是什么导致我冒出这么多问题？到底是什么？！哦，原来都是这个叫“邪淫”的东西害的！登陆

一大悲拔苦戒邪淫论坛 www.namofo.org

一戒邪淫微信:jiiese8 微信公众平台戒色专家 jiese120

了解邪淫危害，学习戒色知识！

邪淫纵欲危害你我，戒邪淫健康幸福！

23、淫欲就是一切轮回痛苦的总根源。我们可以想一想，有那个众生不是被淫欲牵引，牢牢束缚在轮回里？那个众生不是总贪着淫欲？或贪淫欲快感，或贪美色，或贪所谓感情。有了这种贪心的牵引，就会去行动，造种种业，受种种苦。临死还不觉悟，在贪欲的引导下又进入了下一个轮回。这个东西就像天边的彩虹，永远是看得到摸不到，不会真正拥有，因为他本质就是假的。但痴人不知，一直去追逐，在轮回里生生死死，死死生生，万千生死，终不觉悟。我们要想摆脱这种痛苦，就必须戒邪淫，必须看破淫欲幻觉，如此才能放下，才能得自在！

愿众生皆摆脱淫欲束缚，解脱轮回痛苦！

24、不要抱怨你不高不帅，应该忏悔不孝不自爱；屌丝不是突然变成的，是由邪淫炼成的。

25、戒邪淫要以福报为基础，因为邪淫最损福报，多年的邪淫把我们的福报快消耗没了！没有福报的人，容易焦虑，心神不定，恐惧，胆小，意志薄弱，做事不成，没有福报就镇不住人。看看那些有福报的人，哪个不是气定神闲？那个不是遇事沉着？哪个不是自信满满？增加福报的方法：彻底戒邪淫，宣传戒邪淫，深心忏悔，多行善事，孝敬父母，供养三宝，放生，印经。如果有佛堂，每天佛

前供七杯水，轻易之间就能积累很大福报！

26、对希望得到好姻缘的戒友说句心里话：邪淫感召不如意婚姻，原理是自己邪淫行为损害了福报，让你变成了无福之人。试想，一个整体满脑子想着色情信息，大脑充满性交画面的人，跟畜生有啥区别？还不如畜生。畜生一年之中也就一段时间的发情期，而且他还不会意淫！这样一个整天邪淫、意淫的人，你问问自己，你配拥有一个贤惠貌美的妻子吗？恐怕你自己也觉得不配！要想感召好的姻缘，只有彻底戒邪淫，加强自身修养！老话说没有梧桐树，引不了凤凰来！当你把自己修炼成梧桐树，凤凰自然就来了！否则你整天强求也没用，很有可能招来难看的乌鸦！说来说去还是老问题：戒邪淫，忏悔罪业，宣传戒邪淫，如此才有希望！

27、阴暗潮湿的某地下室，一瘦弱青年手拿地摊上买来的山寨手机，一边看着大悲拔苦戒邪淫论坛www.namofo.org，愁眉紧锁的他，陷入了沉思：戒色军团下一步该怎么走？如何消除色情泛滥？如何帮助青少年戒邪淫？如何把大悲拔苦戒邪淫论坛发展壮大？个个难题需要他思索，抉择。此时，传来踹门的咣咣声：开门！查暂住证！！！听见这个声音，青年镇定自若，关上手机，再也不发出半点响动，直到外面的人走远了，才重新打开手机，在论坛顶贴：誓死戒邪淫！向戒色前辈看齐！没过多久，在踹门的同时，传来房东的声音：“两个月没交房租了，欠的房租什么时候交？再不交就赶紧滚蛋！”青年虎躯一震，关上手机，扬声到：“再宽限两天，等老板发了工资就交”！房东离去，青年坐在板凳上重新打开塞手机，在论坛上狠狠地打上：“邪淫害人，悔不当初！如果生命可以重来一次，我要说三个字：戒邪淫！”

28、只想治病却不愿付出，每天吃药，做不到，每天坚持锻炼身体，做不到，坐浴，做不到，提肛，做不到，每天喝补肾营养粥，做不到，每天不能熬夜，做不到。戒烟，做不到，戒色，做不到，试问，你能做到啥？？答案是：继续邪淫你做的到！继续意淫你做的到！最后的结局是：无药可救！

如果这些你还看不懂，还不清醒。再来一句：邪淫者贫贱一生！

29、我们后悔，我们曾经邪淫；

可是现在，我们却还在继续。

难道明天，我们又将继续今天的后悔？

欲望犹如苦涩的海水，越饮越渴；

愿从今天,不再在欲望中沉迷!

—戒邪淫微信 jiese8 ,为真诚戒邪淫者提供帮助指导!

30、关于手淫的危害高度概括为:

在短暂的享受中快速走完自杀的过程。

我们不仅自杀了生命也扼杀了自己的尊严和人格。

而戒除邪淫就是对生命的尊重和人性的恢复。

—戒色论坛版主寡欲清心

戒除邪淫,福虽未至,但恶已远去。心向光明,远离邪淫。

31、莫看色情片,片里有恶鬼!

吸人精气神,叫你骨髓枯!

真真害人精,切莫看黄片!

可怜好色徒,可怜邪淫客!

贪淫好色一场空,贪淫好色下贱人!

自己害了自己命,世上哪有这种精神病?

想想爹妈养育恩,想想老师教导恩,

想想天地有大恩,想想祖先积德恩,

想想人生难得已得恩!

感恩之心看一切,痛改前非是好汉!

戒了邪淫妄想恶,做个真真男子汉!

报答双亲养育恩,回报社会做好人!

人生一世驹过隙,何不珍惜戒邪淫!

32、阳光男孩为何含泪变猥琐大叔? 情圣为何退居二线? 婚后性生活为何欲哭无泪? AV女优为何重现江湖? 神级高富帅为何用药过度抢救无效? 数百头色狼为何集体床上暴毙? 色情场所狂暴连连? 朋友爱人乱打电话究竟是情是爱? 肾虚夜尿频频又是神马原因? 医院性病患者为何与日俱增? 连环桃色伤人案,究竟是何人所为? 网吧电脑为何病毒连连,服务器为何越来越卡? 少年吊丝因何惨死被窝? 早泄阳萎之风为何愈演愈烈? 有良知的老中医为何退出江湖? 购买成人级影片为何呈现低龄化趋势? 家长兜内现金为何不翼而飞? 日本人腰包为何越来越鼓? 连环内衣失窃案背后,又有着什么不可告人的秘密? 这一切究竟是人性的扭曲还是道德的沦丧? 是教育的缺失还是现实的无奈? 敬请期待暑期史诗级灾难大片《吊丝又邪淫了》全国公映

欲知详情,请关注戒邪淫微信公众账号:jiese8

33、十年生死两茫茫，看AV，上黄网。肾虚慢前，社恐话凄凉。症状肆虐方生悔，因邪淫，费时光。老夫聊发少年狂，本难考，专难上。愧对父母，咬牙上蓝翔。网吧宿舍梦一场，找工作，富士康。夜来幽梦忽还乡，装大爷，扮小康。年年岁岁，披星戴月忙。奈何钱包不见鼓，一体检，亚健康。

34、放纵欲望必然导致灾难性的的后果，邪淫带给你的除了肾虚、尿频、慢前、社恐、压抑，还有精神萎靡，大脑迟钝，口齿不清，掉发脱发、口臭、记忆力减退，还有损害福报，诸事不顺，婚姻不幸感情不和，事业无成……真是苦不堪言啊！聪明人不做赔本的生意，如果一件事情有百害而无一利，有智慧的人谁还会去做呢？是时候改变了，重新审视自己的人生吧，戒除邪淫，换一种活法吧！戒邪淫，带给你不一样的快乐和惊喜！

35、戒邪淫是一种健康的生活方式，不要把戒邪淫当成一种交易。我们本来就应该过一种不邪淫的、健康的生活方式，戒邪淫只是把我们从扭曲的、堕落的生活方式中纠正过来。戒邪淫不是给别人戒的，也不要祈求得到什么奖赏，除了不邪淫，还应该努力做孝敬父母，放生，帮助他人等善业，因果报应丝毫不差，只要断一分恶、行一分善，我们的人生就会慢慢改变！

36、戒一周的不明白戒一个月的体会，戒一个月不明白戒两个月的体会。好比上台阶，你上了一个台阶，下一个就在你眼前，迈过去了，你就会有不一样的思想境界，而这种思想境界会促使自己迈向一个更高的思想境界，并且实施起来下一个更高的思想境界会很容易。但是如果你迈不过去眼前的台阶，而且还想直接连跳三级、四级，好高骛远。那好比毛没长全小鸟，就想飞了，能飞的起来的吗？

37、不戒邪淫！我们永远都只能是个躲在阴暗角落里的屌丝！脑子里整天卑鄙龌蹉的意淫着、羡慕着、嫉妒着、恨着、无奈着……父母老了，孩子还小！老婆工作挺辛苦，可是？我们作为一个男人，事业一事无成！对上不能尽孝，对下不能给老婆孩子一个坚实的依靠！成天就看这些恶心玩意儿，换取短暂的刺激和刺激之后长久的懊悔！

夜深人静，我们问问自己：难道我的一辈子就这样了吗？就这样过不人不鬼的生活，就这样卑鄙下流连自己都看不起自己下去.....

如果不是！我希望你登录大悲拔苦戒邪淫公益论坛
www.namofo.org这个中国最好的拯救无数年轻人的戒邪淫公益网站！

为自己、为父母、为孩子！！

戒了邪淫！开始正常人的生活！简单，却快乐……

38、所谓的快乐只是我们一时受到了刺激产生的错觉……

由于不理性的不道德的行为，我们必定长久感受它带来的一系列的苦报！身体不再健康、事业一塌糊涂！婚姻出现危机！一切的一切，都是由于邪淫……

该是觉悟的时候了！再这样下去，我们对得起谁啊？父母年老无人赡养！孩子年幼无人抚养！你自己呢？由于邪淫注定一事无成！纯粹的屌丝、啃老！！！

活着成了社会的负担！死了堕入地狱受无尽的痛苦……

大悲拔苦戒邪淫公益论坛，拯救无数年轻人的一个好网站！

www.namofo.org

39、亲，你还记得曾经的自己吗？相貌英俊眼睛明亮，心灵健康！生活如意！

可是，看看现在的自己，事业不顺，婚姻不顺！健康出了问题！

心灵卑鄙龌蹉，不敢面对社会人生，整天脑子里就是想得邪淫！好苦啊！

谁能帮你戒邪淫，请登录大悲拔苦戒邪淫论坛www.namofo.org，戒除邪淫 改变命运 人生因戒邪淫而不同！！！

40、邪淫的真相就是你渐渐的失去了自我……

你会发现，你的生活越来越糟，但是你却找不到原因……

工作不顺利事业受挫折，老是遇见小人，老是有人找你的别扭

.....

自己呢？记忆力减退，办事丢三落四，随着邪淫的加重，你渐渐的不敢接触社会了，害怕别人的目光……更不敢和人争论！

反而，脾气越来越大，对父母越来越忤逆，自己感觉这样不对劲，可是却找不到原因……

今天，我们告诉你，一切的一切都是由于你邪淫，你手淫、你意淫！

你的福报被上天削的快没有了，天地鬼神对你唾弃，淫魔整天伴随你左右，要是继续下去，死路一条！！

赶紧觉悟吧,醒醒吧!

救救自己,为了爹娘! 为了老婆、孩子!

了解邪淫危害,请登录大悲拔苦戒邪淫公益论坛
www.namofo.org

改变失败悲催的屌丝命运,从戒邪淫开始!!

戒邪淫,我能! 戒邪淫,我也可以!

41、一个人,尤其是年轻人喜欢看色情图片和色情视频,往往是迷惑于那一时短暂的所谓“快感”之中.其实,你要细心观察自己的感受,你真的感觉快乐吗? 是的,每次邪淫之后为什么无缘无故觉得人生没有意义? 为什么觉得更加无聊? 找不到生活的方向感?

于是,再以邪淫的方式刺激自己,直到有一天变得胆小猥琐,五官丑陋,社交恐惧,满脑子邪淫想法,记忆力越来越差,干什么都没有自信,干什么都无法坚持?

是的,你找不到原因? 于是继续放纵自己,越堕落越深……哥今天告诉你为什么你变得这么差? 为什么你的人生这么悲催? 你的学习,你的事业,你的婚姻为什么不如意?

—这全是邪淫所赐! 全是意淫所赐!

想改吗? 赶紧登陆大悲拔苦戒邪淫论坛www.namofo.org了解邪淫危害,改变命运!

我行……你也一定行……

42、自古万恶淫为首……

可是如今这个社会伦理观念被颠倒了! 人们都不以为邪淫是恶! 电视、电脑各种资讯都是宣传色情,到了一个全民色情邪淫的年代!

可是,邪淫不是免费的! 到你身体出问题的时候,你就后悔了! 邪淫毁前途,邪淫注定让你一事无成屌丝一辈子! 邪淫毁婚姻,一个邪淫的人就是一个贱人,怎么能招感如意眷属! 无论是婚姻还是找对象都不能如意! 邪淫毁意志,但凡邪淫的人大多狂妄自大! 又卑鄙懦弱! 做事情虎头蛇尾! 有始无终!

这样下去,这个社会你不被淘汰,谁被淘汰!

醒醒吧! 精液是人生命的能量! 手淫、邪淫、意淫既伤德行也伤身体! 更坏事业命运!

—了解邪淫危害,请登录大悲拔苦戒邪淫公益论坛

www.namofo.org

43、谁不想过幸福的生活？孩子听话，老婆贤惠，身体健康、事业顺利！一辈子平安无忧！

可是，因为邪淫这些你命里该有的注定会统统失去，邪淫导致不孕不育，邪淫导致无法找到贞良贤德的配偶！

邪淫导致事业一落千丈，邪淫导致身体疾病缠身！

警醒啊！人要是只贪图一时的所谓快感和享受就去做非礼非分的事情，或者整天脑子里想不该想的！就是邪淫！就是罪恶！就会遭受恶报！这绝不是吓唬你！这是铁板一样的定律，自古天道祸淫！是绝不会有错的！

—登录大悲拔苦戒邪淫论坛www.namofo.org彻底详细的了解邪淫危害，再对照自身做深切的反省！哪里跌倒哪里爬起来！

戒除邪淫，阳光人生！

44、早上起床后第一个念头很重要，你当下一念是觉得是：唉，难挨的一天又开始了！我又要面对不想做的工作，见不想见的领导、同事！又要低三下四、委曲求全了，这样想的时候，你一天都没有好心情！

如果你能转念一想：我真幸福！睡了这么香甜的一觉！今天一定是美好的一天，我可以在网上发帖劝人戒邪淫了，我能给爹妈打电话问候他们，路上遇见需要帮助的人我可以做一件善事！我真幸福！有希望做善事，能尽孝！能念佛！

这样想的时候，保管你一天心情愉快！天天这样想，天天最快乐！天天鼓励自己，天天觉悟！！！

—了解邪淫危害，登录大悲拔苦戒邪淫公益论坛
www.namofo.org

日行一善劝人戒色！

改变命运，从不邪淫开始……

45、在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。他一边沿海边走着，一边注意到，在沙滩的浅水洼里，有许多被昨夜的暴风雨卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水洼里，回不了大海了，虽然近在咫尺。被困的小鱼，也许有几百条，甚至几千条。用不了多久，浅水洼里的水就会被沙粒吸干，被太阳蒸干，这些小鱼都会干死的。

男人继续朝前走着。他忽然看见前面有一个小男孩，走得很慢，而且不停地在每一个水洼旁弯下腰去——他在捡起水洼里的小

鱼，并且用力把它们扔回大海。这个男人停下来，注视着这个小男孩，看他拯救着小鱼们的生命。终于，这个男人忍不住走过去：“孩子，这水洼里有几百几千条小鱼，你救不过来的。”“我知道。”小男孩头也不抬地回答。“哦？你为什么还在扔？谁在乎呢？”“这条小鱼在乎！”男孩儿一边回答，一边拾起一条鱼扔进大海。“这条在乎，这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

—大悲拔苦戒邪淫论坛www.namofo.org, 在乎每一个年轻人的
公益性论坛……

46、人的欲望和现实往往是相反的，你越贪爱的，往往越得不到。不贪，反而会不求自得，这就是因果不虚的道理。只要默默耕耘付出，肯定会有收获！正所谓：不贪不穷，不求不苦！戒色也是一样的道理，你要明白，你希望找如意贞良的伴侣那你就不能淫！你希望有受人尊敬的职业，那你不能邪淫！老天厚待不邪淫的人是一定的，因为这个世界很多人都贪花好色！你能不邪淫，老天都给你竖起大拇指！你要明白道理！你今天的这个果报不是没有缘由的！你必须面对！接受！改了自己的毛病再去求佛，好好做人孝敬父母再去求财，我告诉你：感而遂通，没有求不到的！

—了解邪淫危害，改变悲催命运！登录大悲拔苦戒邪淫网络
公益论坛www.namofo.org

47、《大腕》版大悲拔苦戒邪淫论坛简介

一定得选最好的程序，雇博士级程序员，建就得建最上档次的
论坛！

服务器直接双线，板块最少也要设置8个，什么新人忏悔呀，
邪淫危害呀，戒邪淫方法呀，能设置的全给他弄上！

论坛上有精华文章，群里边互动交流，一进论坛打眼弄一个戒
邪淫微信jiuese8，有认证，特权威的那种，网友一进群里，甭管有事
(儿)没事，都得跟人家说：需要帮助吗兄弟？

一句暖人的话语，让戒友感受到贴心关怀，倍有信心！

再建一所公益的戒色学校，教材用飞翔的，一年光学费就省几
万美金！

再建一所免费康复诊所(儿)，二十四小时候诊，就是一个字(儿)
好，看肾虚慢前就省个万八千的！

周围的邻居不是搞公益就是学佛的，你要是一邪淫吊丝呀，你
都不好意思跟人家打招呼！

你说这样的论坛,一年你得救多少人?

我觉得怎么着也得两万人吧!

两万那是会员,游客十万起,你别嫌人少还不限流量,你得研究戒友的戒色心理,愿意登录论坛学习的网友,根本不在乎再加群跟微信!

什么叫最好的戒邪淫论坛你知道吗?大悲拔苦团队就是无论做什么公益,都做最好的!

所以,我们大悲拔苦戒邪淫论坛的口号(儿)就是:要做就做最好的公益论坛!

48、天后版论坛简介

论坛(大悲拔苦戒邪淫论坛www.namofo.org)是我要建的,没有利益动机,没有靠戒友谋利,不牵扯财务问题,不是奸商打着戒邪淫服务名义卖戒色产品。建戒邪淫微信(jiese8),增加一种方式服务对戒友来说我们仍然是一家人 谢谢@戒邪淫(张戒邪微博)管理团队和义工付出这一切。感恩 p.s支持@戒邪淫微信 不会停内什么不会收费

49.戒邪淫不能单纯为了戒而戒。以默养气,以瞑养血,以睡养精,以静养神。春夏养阳,秋冬养阴。睡眠是第一大补,睡眠是天补,人补不及天补。绝代美人,竟是皮外皮内两个样,问君淫念从何而起啊?心生淫念,虽未行之,实已种下三途恶因。仁君当常守正念,免招恶果。

更多内容,微信搜:jiese8

微信公众平台戒色专家 jiese120





后记

今生每个人的生命只有一次，时光逝去便不能再来。不管它是绚丽还是沧桑，我们都要真诚地对待它、爱护它。

然而在我们青春的年华里，在这如花的雨季里，人生路上充满着未知的陷阱和难以抵抗的诱惑。就像许许多多的少年在青春躁动时都有手淫的经历，最初的体验会感觉很美妙，但是就像舔食刀刃上的蜂蜜一样，最终会伤害到自己。

可惜的是，很多这样的少年不知邪淫（包括手淫）会为自己带来怎样的严重后果。这里有一个很快速的醒悟方法：只要您拿起邪淫后的照片和邪淫前的照片对比，请认真仔细分辨，立刻就会被邪淫前后的种种变化所震撼到。

如是能醒悟，则如浪子回头一般。而手淫只是邪淫的一种，若论起邪淫对古今人类的危害，恐怕写上百本书也罄竹难书。

如果这本《健康人生手册》您愿意接受和认同，那就如晦暗的房间遇到明亮的太阳，黑暗当下消失。因为这是曾经深陷邪淫的人们用真情所凝结成的智慧，这也是悲情的无声诉说，是在不停地告诉还在深陷于痛苦中的您：

我们走出来了，结束了种种苦恼，方法是这样的，只要您愿意接受，您也可以走出来。

在这个物欲横流的时代里，深陷邪淫的人很难逃出种种致命诱惑，其周围更难遇到能使自己远离邪淫的善友和持正见者。

那么，如果您有缘遇到了，比如在黄昏后的放学路上，或者上班的途中，在种种的因缘下，双手偶然接过这本《健康人生手册》，或者在您的车筐里发现了这本册子，我们真诚地愿您不要马上丢掉它，给自己一次机会，翻开第一页，看到最后一页，然后闭上双眼，做深呼吸，认真思维其中的道理。如能豁然开朗，或者如同醍醐灌顶般醒悟，则愿您最后能用行动与毅力走出邪淫的泥沼，并将您的

心得分享给有缘人。

本书在编辑过程中，得到了清凉地微信编辑涵予博士的大力支持，她校对了文稿，并为本书作序，在此深表感谢。大悲管理团队成员三祥在编辑初期做了大量工作，为本书收集了很多优秀文章。大悲团队义工新年大吉兄弟为本书精心设计了封面。小编的好朋友、戒色吧凤凰军团负责人之一的冥阳救苦兄弟为本书写作了微小说《浪子回头金不换》，并提了很多宝贵意见。社会爱心人士李家利先生为本书进行了页内排版。此外，还有大悲拔苦戒邪淫团队的各位管理员、论坛版主、各位发心义工，有了他们的辛勤付出，才使得众多戒友戒除了邪淫，走上了光明健康的人生道路，在此一并表示感谢。

由于我们水平有限，编辑又比较仓促，难免有错谬之处，在此先表示忏悔。同时也希望广大读者予以批评指正。

如果您看了本书有什么建议，请发邮件到jiese120@126.com，我们今后会改进。也欢迎您关注我们的微信公众平台:jiese8,互动交流。

愿本书能对深陷邪淫痛苦的众生有所帮助，愿众生皆能摆脱轮回苦海，获得真正的解脱和幸福！

惭愧小编恭敬合十
2014年元月10日

本书没有版权，欢迎翻印传阅，功德无量！